



Belediye çalışanlarında sabır tutumunun yaşam kalitesi üzerine etkisi (Sakarya İli Örneği)

Ahmet Canan KARAKAŞ
Yrd. Doç. Dr., Karabük Üniversitesi İlahiyat Fakültesi
E-mail: ackarakas@yahoo.com

Öz

Çalışanlarda yaşam kalitesinin yüksek olması çalışanların fiziksel ve psikolojik motivasyonunu artırmaktadır. Çalışanlar iş hayatlarında karşılaştıkları sıkıntılarda bu sıkıntıları asmak için çeşitli yöntemlere başvururlar. Bu çalışmada sabırın çalışan yaşam kalitesinin yükselmesine olumlu etkilerini araştırmak amaçlanmıştır. Araştırmada sabır tutum ölçeği ve çalışan yaşam kalitesi ölçekleri kullanılmıştır. Yaşam kalitesi bireyin fiziksel işlevlerini, ruhsal durumunu, aile içindeki ve dışındaki toplumsal ilişkilerini, çevreden etkilenmişlik düzeylerini kapsar ve bu durumun bireyin işlevselliğini ne derece etkilediğini gösterir. Bu araştırma 2015'te Sakarya Büyükşehir Belediyesi'ne bağlı bir kurumda uygulanarak yapılmış kesitsel bir çalışmadır. Yaşam kalitesi ortalamaları $\bar{X}=3,36$, sabır tutum ortalamaları $\bar{X}=4,64$ tür. Katılımcıların sabır tutum ortalaması, çalışan yaşam kalitesi ortalamasından daha yüksek gözlenmiştir. Sabır tutumu ile çalışanların yaşam kalitesi arasında anlamlı bir ilişki yoktu ($p = 0.11$, $p < .05$). Bununla birlikte, çalışanların sabır tutumunun alt boyutu olan uzun süreli sabırın yaşam kalitesi ile arasında anlamlı bir ilişki vardır. [$F(83) = 327$; $P = 003$, $p < .01$]. Katılımcıların sabır tutumunun yaşam kalitesini artırmada anlamlı bir katkısı olmadığı görülmüştür. $R^2=.006$. Bu sonucun nedeni çalışanların tahammülü sabır ile aynı anlamda algıladıkları olabilir.

Anahtar Kelimeler: Sabır, Tahammül, Yaşam Kalitesi, Huzur, Tutum.

Impact of the Patience Attitude on the Quality of Life in Municipal Employees (Sakarya Province Example)

Abstract

The work life quality is a management approach that increases the physical and psychological motivation of the employees. Employees put in practice various coping style related the problems that they encounter in their work life. The aim of this study is to investigate the positive effects of the patience attitude on improving the life quality This research is a cross-sectional study on an institution of Sakarya Metropolitan Municipality in 2015. The study hypothesis is based on that the patience makes a positive contribution to the quality of life. The means are for the quality of life $\bar{X}=3.36$ and patience attitude $\bar{X}=4.64$. There was nosignificant relationship between the attitude of patience and the employees' life quality, $p=0.11$, $p<.05$. However, there was a significant relationship between the patience attitude of employeesand the long-term patience which is the sub-type of life quality, [$F(83)=327$; $p=003$, $p<.01$]. Inconclusion, there is no significant effect of the life quality observed on the patience attitudes $R^2=.006$. These findings may imply that the workers perceive the patience as enduring the hardships.

Keywords: Patience, Tolerance, Quality of Life, Peace, Attitude.

Giriş:

Bugün bireyler geçmiş zamanlara göre hazlarının peşinde koşmada daha çok zaman harcamaktadır. Küreselleşmenin etkisiyle daha fazla olay ve kişilerle ilintili hale geldiğinden (Robertson, 1999) daha fazla efor harcamakta olup kazanımlarını hazza feda etmektedir. İş temposu içinde bireyler zaman zaman diğer insanlarla iletişimlerinde sıkıntı verecek durumlara düşmekte, çalışma hayatlarında bazen umduklarına kavuşmamaktadır. Ruh sağlığı açısından bu tür olumsuzluklarda en önemli özellik sabırdır. Kuran’da insan ilişkilerinde yıpranmamak için Öyleyse sen, onların dediklerine karşılık sabret ve Rabbini güneşin doğuşundan önce ve batışından önce hamd ile tesbih et¹ buyrulurken sabır tavsiye edilmektedir. Elde ettikleri nimetleri kaybettiklerinde de imtihan oldukları belirtilerek yine sabır tavsiye edilmektedir. “Biz sizi biraz korku, biraz açlık, biraz da mallardan, canlardan ve ürünlerden eksiltme ile imtihan edeceğiz. Müjdele o sabredenleri!”²

Sabır bireyin karşılaştığı sıkıntıların niçin başına geldiğini fark etmesiyle bilişsel yönü olan, arkasından Allah’a sığınarak O’na tevekkül etmesiyle duygusal yönü olan ve aynı zamanda bu sıkıntıyla baş etme yöntemlerini araştırıp çözüm üretmesi ile de davranışsal yönü olan psikolojik bir tutumdur. İş hayatında bireyler insani ilişkilerinde ve iş yükü içinde değişik sıkıntı ve stres yaşayabilirler. Bunların üstesinden gelmeyi sağlamak içinde sabırlı olmaları en doğru tutum olduğunu söylenebilir.

“Yaşam Kalitesi” kavramının tarihi gerek sosyolojik ve gerek tıbbi alanda çok eski zamanlara kadar dayanmaktadır. İlk filozoflardan Aristo yazılarında mutluluğun doğasına ve ‘iyi bir yaşam’ için insanlara gerekli olan konulara değinmiştir (Müezzinoğlu, 2005). Çalışan yaşam kalitesi, bireyin işten elde ettiği maddi kazançları ile birlikte çalışmaktan zevk aldığı iş arkadaşları ve üretim sonucu sağladığı bir mutluluk olarak akla gelmektedir (Şimşek, Akgemci, & Çelik, 1998). Bu durumda maddi kazançlarını kaybetme veya iş arkadaşlarıyla yaşadığı sorunları kolay atlamada sabır ve dua ile Allah’tan yardım dilemekle sabır yaşam kalitesini artırabilir.

Konumuzla ilişkili literatür tarandığında çalışan yaşam kalitesi ve sabır kendi bağlamlarında çalışılmış olmakla beraber sabır ve yaşam kalitesi ilişkisine dair bir çalışma bulunamamıştır. Sabır daha çok kavram ve tutum düzeyinde çalışılırken çalışan yaşam kalitesi ise, işletme- iş veren ve iş doyumunu merkezli çalışılmıştır. Dolayısıyla bu çalışma dini ve ahlaki bir tutumla iş yaşamını birleştiren bir çalışma olmuştur.

¹ Kâf,50/39.

² Bakara, 2/155.



Araştırmanın Yöntemi:

Aslı Yeşil ve arkadaşlarının Türkçe'ye uyarladığı Çalışanlar İçin Yaşam Kalitesi Ölçeği uygulanmıştır. Çalışanlar İçin Yaşam Kalitesi Ölçeği (Professional Quality Of Life Scale), otuz madde ve üç alt ölçekten oluşan bir öz bildirim değerlendirme aracıdır. Mesleki tatmin (compassion satisfaction) alt ölçeklerden ilkidir ve çalışanın kendi mesleği veya işiyle ilgili bir alanda yardıma ihtiyacı olan bir başka kişiye yardım etmesi sonucunda duyduğu tatmin ve memnuniyet duygusunu ifade eder. Bu alt ölçekten alınan yüksek puan, yardım eden olarak memnuniyet veya tatmin duygusunun düzeyini gösterir. Ölçekteki 3, 6, 12, 16, 18, 20, 22, 24, 27, 30. maddeler mesleki tatmini ölçen maddelerdir. Ölçeğin Alpha güvenilirlik değeri, 87'dir. İkinci alt ölçek olan tükenmişlik (burnout) alt ölçeği, umutsuzluk, iş yaşamında oluşan sorunlarla başa çıkmada zorluk yaşanmasıyla ortaya çıkan tükenmişlik duygusunu ölçen bir testtir. Bu ölçekten alınan yüksek puan, tükenmişlik düzeyinin yüksek olduğunu gösterir. Ölçeğin Alpha güvenilirlik değeri, 72'dir. Ölçekteki 1, 4, 8, 10, 15, 17, 19, 21, 26, 29. maddeler tükenmişliği ölçen maddelerdir. Üçüncü ölçek olan eş duyum yorgunluğu (compassion fatigue) alt ölçeği, stres verici olayla karşılaşma sonucunda ortaya çıkan belirtileri ölçmek için oluşturulmuş bir testtir. Bu ölçekten yüksek puan alan çalışanlara bir destek veya yardım alması önerilmektedir. Ölçeğin Alpha güvenilirlik değeri, 80 olarak belirlenmiştir. Ölçekteki 2, 5, 7, 9, 11, 13, 14, 23, 25, 28. maddeler bu durumu ölçmek için geliştirilmiş maddelerdir. Ölçekten elde edilen puanların değerlendirilmesi aşamasında 1, 4, 15, 17 ve 29. maddeler ters çevrilerek hesaplanması gereken maddelerdir. Ölçekteki maddelerin değerlendirilmesi "Hiçbir zaman" (0) ile "Çok sık" (5) arasında değişen altı basamaklı bir çizelge üzerinden yapılmış beşli Likert tipi ölçektir (Yeşil, ve ark., 2010).

Yaşam Kalitesi Ölçeği yanında Mebrure Doğan ve Çiğdem Gülmez' in Türkçe'ye uyarladıkları Sabır Ölçeği uygulanmıştır. Schnitker tarafından geliştirilen, özgün adı "3-Factor Patience Scale" olan Sabır Ölçeği, on bir maddeden oluşan beşli likert tipi bir ölçektir. Orijinal ölçek üç faktörlü bir yapıya sahiptir. Birinci faktör, "kişilerarası sabır" (Interpersonal patience) beş maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin 1,4,7(r),9,11. maddeleri kişilerarası sabrı ölçmektedir. İkinci faktör "uzun süreli sabır/hayatın güçlükleri" (Long-term patience /Life hardships) adını taşımaktadır ve ölçeğin 2,5,8. maddeleri hayatın uzun süreli güçlükleri karşısında sabrı ölçmektedir. Üçüncü faktör ise "kısa süreli sabır/gündelik sıkıntılar" (Short-term patience /Daillyhassles) dir. Ölçeğin 3,6,10(r) maddeleri gündelik hayatın güçlükleri karşısında sabrı ölçmektedir. Ölçeğin Cronbach Alpha değerleri kişilerarası sabır için 0.74, kısa süreli sabır için 0.75, uzun süreli sabır için 0.49 ve toplam sabır için 0.75 bulunmuştur. Bu nedenle 7. ve 10. Maddeler ters çevrilerek puanlanmıştır. Ölçekten elde edilebilecek en yüksek puan 55 en düşük puan ise 11'dir. Ölçekten yüksek puan alan bireylerin sabır düzeylerinin yüksek, düşük



puan alanların ise sabır düzeylerinin düşük olduğu anlaşılmaktadır (Doğan & Gülmez, 2014).

Veri Analizi:

Bu çalışma Ağustos 2015 tarihinde Sakarya Büyükşehir Belediyesine bağlı bir kurum çalışanlarına kesit çalışması şeklinde uygulanmıştır. Kurum çalışanlarına söz konusu ölçekler uygulandıktan sonra 83 veri girilebilir şekilde geri dönmüştür. Toplanan veriler SPSS veri analiz programına yüklenip analiz edilmiştir. Ölçekler normallik testine tabi tutulup dağılımların normal olmadığı görülmüştür. Buna bağlı olarak parametrik olmayan testlerle analiz yapılmıştır.

Sabır:

Sabır kelimesi Türkçe 'ye Arapçadan geçmiş olup, "saber" kökünden gelmektedir. "Sabır" darlıkta kendini tutmak demektir. "Sabır" da böyle bir hapis ve tutma manası olmakla birlikte gerekli durumlarda nefsi hapsedme, kendini tutma, iradesine hâkim olma anlamları da vardır. Ayrıca "intizar etme, bekleme ve gözleme" eylemleri "sabır" sözcüğüyle ifade edilmektedir (el-İsfahânî, 2012). Sabır, her türlü zorluk, tehdit ve kayıp karşısında gönüllü bir şekilde dayanma, direnme, göğüs germe ve sonucu bekleme eğilimi olmakla birlikte duygusal, bilişsel, davranışsal boyutlarıyla yaşanan çözümleyici psikolojik bir süreç olarak tanımlanabilir. Bireyin hayatı anlamlandırmasından başlayarak ömrünün sonuna kadar sürecek yaşamsal mücadelesinde ona güç veren, denge ve uyum arayışında destek sağlayan sabır, onu başarıya götüren ve ardından mutluluk hedefine ulaşmasına aracılık eden psikolojik bir olgudur (Doğan & Gülmez, 2014).

Kısa süreli sabır, gündelik hayatın yoğunluğu ile doğru orantılı olarak ortaya çıkan, kısa süreli hayal kırıklıkları ve günlük sorunlar yaşanırken gerekli olan (Schnitker, 2010, akt: Doğan, M.), hemen her gün karşılaşılan fakat bazen gün içinde sonuçlanabilecek, uzun mücadeleler gerektirmeyen, problemlerin çözümünde bireye yardımcı olabilecek sabır tutumudur.

Uzun süreli sabır, uzun vadeli amaçlar ve güçlükler sırasında ortaya çıkan sabır tutumudur. Önemli sınanma konularından yaşlanma, ağır hastalıklar, sakatlıklar, ailevi sosyal ve ekonomik güçlükler, sevilen birinin kaybı, bireyin kendi ölüm tecrübesi ile karşılaşması gibi durumlar buna örnek verilebilir (Hood, Hill, & Spilka, 2009, akt: Doğan, M).

Sabır kavramıyla karıştırılan bir kavram olan tahammül dikkate almak gerekir. Acaba kişiler sabır gösteriyorlar yoksa tahammül mü ediyorlar? Bu meyanda tahammül, "h-m-l" kelimesinden türemiş olup "yüklenme, bir yükü üstüne alma, kötü, güç durumlara karşı koyabilme gücü, kaldırma, katlanma" gibi anlamlara gelmektedir (Özdoğan, 2006). Sabır yaşadığımız sorunu önce kabullenip, sonra çözümü yönünde çaba sarf etmektir. Uyguladığımız sorun çözmeye yönelik faaliyetlerin sonucunu beklemektir. Yani sabır aktif bir



süreçtir. Tahammülde ise duyguların bastırılması, uysal ve edilgen olmak vardır. Tahammül istenmeyen durumlarla karşılaşan bireyin isteksizce kendisini katlanmaya zorlaması, dayanmaya çabalaması, kendine hâkim olmaya çalışmasıdır. Birey eğer tahammül aşamasından sabır aşamasına geçemiyor ve her sorunda çözüm olarak tahammülü kullanıyorsa sabır tutumu gelişmemiş demektir (Doğan, 2014, s:54).

Sabır kavramı psikolojik perspektiften değerlendirildiğinde, duygu unsuru kuvvetli ancak bilişsel unsuru ağır basan bir tutum olduğu söylenebilir (Doğan, 2014). Tutumlar belirli bir takım kişi, nesne ve olaylara karşı sürekli olarak benzer biçimde davranmamıza neden olan, kendileri gözlemlenemeyen fakat gözlemlenebilen bazı davranışlara yol açtığı varsayılan öğrenilmiş bazı eğilimlerdir (Kağıtçıbaşı, 1996). Gerçek sabır göstergesi hem duygusal hem de davranışsal öğelerin her ikisini içermektedir (Schnitker, An Examination of Patience ve Well-being, 2012, akt: Doğan, M.). “Durumluk sabır”, sabrın öğrenilmesi ve tutum haline gelmesi sürecinin başlangıç aşaması kabul edilebilir. Sabır bir eğilim ve tutum olduğunda, karakter gücüne dönüştüğünde “sürekli sabırdan söz edilebilir (Doğan & Gülmez, 2014).

Sabırlı olma, işbirlikçi bir dini başa çıkma yöntemi olarak tevekkül etme, başa gelene razı olup kazaya rıza gösterme, şükür gibi tutumlar da sabrın yanında ikincil başa çıkma vasıtalarıdır. Öncelikle din, paradoksal olarak olayların nedenselliği üzerinde yoğunlaşmaktan alıkoymak suretiyle değerlendirme sürecine yardım etmektedir (Pargament , 2003).

Tahammül:

Tahammül, “hml” kelimesinden türemiş olup “yüklenme, bir yükü üstüne alma, kötü, güç durumlara karşı koyabilme gücü, kaldırma, katlanma “gibi anlamlara gelmektedir (Özdoğan, 2006).

Tahammül istenmeyen durumlarla karşılaşan bireyin isteksizce kendisini katlanmaya zorlaması, dayanmaya çabalaması, kendine hâkim olmaya çalışmasıdır. Birey eğer tahammül aşamasından sabır aşamasına geçemiyor ve her sorunda çözüm olarak tahammülü kullanıyorsa sabır tutumu gelişmemiş demektir (Doğan, 2014).

Tahammülde sabır duygusu yoğun bir şekilde hissedilmekle birlikte davranışın bilişsel süreci daha pasiftir. Sabırda ise bunun aksine problem çözmeye yönelik bilişsel süreç daha aktiftir. Tahammül, tutum haline gelmemiş durumsal sabra benzerken gerçek sabır tutumu çözümleyici, iradeli, seçilmiş bir davranış biçimidir. Sabırda zorluklar karşısında bilinçli bir tercihle gönüllü bir dayanma varken, tahammülde zorluklara zorunlu bir katlanma söz konusudur. Sabırda aktif bir direniş mevcutken tahammülde zoraki kabulleniş vardır (Doğan, 2014).



Yaşam Kalitesi:

Yaşam kalitesi kavramı günümüzde yaygın bir şekilde kullanılmaya ve çalışılmaya başlanmıştır. Çünkü bireylerin yaşam kalitesi aynı zamanda toplumların da yaşam kalitesini etkilemektedir. Yaşam kalitesinin birey sağlığı yönünden sporla, doğal beslenmeyle, ekonomik yansımaları ile ilişkileri kaçınılmazdır.

Yaşam kalitesi, insanların biyolojik donanımları yaşam biçimleri, ilişkileri ve içinde buldukları çevrenin nicel ve nitel değerlerinin toplamı olarak tanımlanabilir (Şeker, 2011).

Dünya Sağlık Örgütü, "hedefleri, beklentileri, standartları, ilgileri ile bağlantılı olarak, kişilerin yaşadıkları kültür ve değer yargılarının bütünü içinde durumlarını algılama biçimi" olarak tanımlar yaşam kalitesini (quality of life). Bir diğer ifadeyle; yaşam kalitesi, kişinin içinde yaşadığı sosyokültürel ortamda kendi sağlığını öznel olarak algılayışını tanımlamaktadır. Yani bu kavram tıp teknikleri, laboratuvar işlemleriyle ölçülen bir nicelik değil, sübjektif olarak yaşantılanan bir niteliktir ve aslında pahalı zevklerle doğrudan bir ilişkisi yoktur. Esas amaç kişilerin kendi fiziksel, psikolojik ve sosyal işlevlerinden ne ölçüde memnun olduklarının ve yaşamlarının bu yönleri ile ilgili özelliklerin varlığı veya yokluğunun ne ölçüde onları rahatsız ettiğinin saptanmasıdır (Sivil Toplum Akademisi, 2009).

Yaşam kalitesi; "yaşam şartları içerisinde elde edilebilecek kişisel doyumun seviyesini etkileyen, hastalıklara ve günlük yaşamın fiziksel, ruhsal ve toplumsal etkilerine verilen kişisel tepkileri gösteren bir kavram" şeklinde de tanımlanabilmektedir (Top, Özden, & Sevim, 2003; Avcı & Pala).

Patric ve Erickson'a göre yaşam kalitesi; ölüm ve yaşam süresi, özürlülük, fonksiyonel durum, sosyal, psikolojik veya fiziksel sağlığın algılanması ve sosyal- kültürel dezavantajları içeren temel bir kavramdır (Esen, Ergün Şenuzun, & Akyol Durmaz, 2003).

Çalışma yaşam kalitesi insanın yaşam kalitesini etkileyen en önemli faktörlerden biridir. Çalışma yaşamı kalitesi kavramı, Almanya'da "işin insancillaştırılması", Fransa'da "çalışma koşullarının iyileştirilmesi" ve Doğu Avrupa ülkelerinde ise "işçinin korunması", şeklinde anlam bulmaktadır. Bununla birlikte, farklı araştırmacıların, çalışma yaşamı kalitesi kavramının farklı yönlerine vurgu yaptıkları gözlenmektedir. Örneğin, bazıları iş çevresinin iş performansını artırdığı fikri üzerine odaklanırken; bazı araştırmacıların fiziksel ve psikolojik iyi olma halinin korunması ile ilgilendikleri görülmektedir. Bazıları ise, çalışma yaşamı kalitesini, iş hayatını ve toplumdaki yabancılaşmayı azaltan, işçilerin gelişmesini sağlayan bir kavram olarak nitelendirmektedir (Huzzard, 2003; akt, Erdem, 2013).



Bulgular:

Bu bölümde, yapılan uygulamalardan ulaşılan bulgulara yer verilmiştir.

Araştırmaya 83 kişi katılmış olup 52' si erkek, 31'i kadındır. Buna göre katılımcıların %62,7'si erkek, %37,3'ü kadındır. Yaşlara göre dağılımları ise, 21 kişi 20-30 yaş arası %25,3, 31-40 yaş arası 36 kişi %43,4, 41-50 yaş arası 20 kişi %20, 51-60 yaş arası 6 kişi %7.dir. Eğitim düzeylerine göre dağılım ise, ortaokul düzeyinde 6 kişi %6, lise düzeyinde 25 kişi %30, üniversite düzeyinde 42 kişi %56,6, lisansüstü 11 kişi %13,3 tür. Sosyoekonomik düzeylerine göre dağılımları ise, düşük gelirli 5 kişi %6, orta altı 10 kişi %12, orta gelirli 55 kişi %66,3, orta üstü 13 kişi %15,7 dir. Katılımcıların yaşam kalitesi ortalamaları $\chi=2,12$, sabır tutum ortalamaları $\chi=3,23$ bulunmuştur.

Tablo1: Sabır Tutum Ortalaması İle Yaşam Kalitesi Ortalaması Arasındaki İlişki

		Sabır Tutum Ortalaması	Yaşam Kalitesi Ortalaması
Spearman's rho	Correlation Coefficient	1	0,175
	Sig. (2-tailed)	,	0,114
	N	83	83

Tablo 1'de Spearman's korelayson sonuçları verilmiştir. Buna göre sabır tutum ortalaması ile yaşam kalitesi ortalaması arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır.



Tablo 2: Çalışan Yaşam Kalitesi İle Sabır Alt Boyutları Arasındaki İlişki

			Çalışan Yaşam kalitesi ortalaması	Uzun Süreli Sabır Ortalaması	Kısa Süreli Sabır	Kişiler Arası Sabır
Spearman's rho	Yaşam kalitesi ortalaması	Correlation Coefficient	1	,327**	,-101	,133
		Sig. (2-tailed)	,	,003	,365	,232
		N	83	83	83	83

Tablo 2'ye göre sabır ölçeği alt boyutu uzun süreli sabır ortalamasının yaşam kalitesi ölçeği ortalaması arasında pozitif bir ilişki görülmüştür. $X=,327$; $p=,003$, $p<,01$. Buradan uzun süreli sabır tutumu sergileyenlerin yaşam kaliteleri de yüksek olabileceği anlaşılabilir. Tam tersine aceleci ve sabırlı olmayanların yaşam kaliteleri zarar görebilir. Bununla beraber sabır ölçeği kısa süreli ve kişiler arası sabır alt boyutları ile yaşam kalitesi ölçeği ortalaması arasında anlamlı bir ilişki görülmemiştir.

Tablo 3: Sabır Ortalamasının Demografik Özelliklerle İlişkisi

		Sabır Tutum Ortalaması	Cinsiyet	Yaş	Sosyo Ekonomik Düzey	Eğitim
Spearman's rho	Correlation	1	-,098	,138	-,276*	-,285**
	Sig. (2-tailed)	,	,377	,212	0,012	0,009
	N	83	83	83	83	83

Sabır ölçeği ortalama puanının demografik bilgilerle ilişkisine bakıldığında tablo 3'te sosyoekonomik düzeyle sabır ölçeği ortalaması arasında anlamlı



bir ilişki gözlemlenmiştir. $[F(83) = -2,276; p = ,012; p < ,05]$. Aynı şekilde sabır ölçeği ortalama puanının eğitim değişkeni ile de arasında anlamlı bir ilişki gözlemlenmiştir. $[F(83) = -2,285; p = ,009; p < ,05]$. Diğer demografik bilgilerle anlamlı bir ilişki gözlemlenmemiştir. Sabır tutum ortalama puanının demografik bilgilerle ilişkisine bakıldığında eğitim düzeyi ile sabır tutum ortalaması arasında anlamlı bir ilişki gözlemlenmiştir. $[F(83) = -2,285; p = ,009; p < ,01]$. Fakat sabır ölçeği ortalaması ile cinsiyet ve yaş arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır.

Tablo 4: Regresyon Düzeyi

	β	t	P	R ²	F	p
Regresyon Katsayısı	2,239	5,817	,505	,006	,448	,505
Sabır Tutum Ortalaması	,074	,670	,0505			

Tablo 4 incelendiğinde Sabır tutum ortalamasının Çalışan yaşam kalitesine etkisi olmadığı gözlemlenmiştir. $R^2 = ,006$.

Tartışma ve Sonuç:

İnsan sıkıntılarla beraber doğmuştur. “Biz insanı bir sıkıntı ve zorluk içinde (olacak ve bunlara göğüs gelecek şekilde) yarattık”³ diyerek vahiy bize dünya hayatının sınama yeri sıkıntılı olduğunu haber vermektedir. Bununla beraber insan bu sıkıntılarla baş edebilecek güce sahiptir. Bunlardan biri de dini başa çıkma tarzı olan sabırdır. Aynı zamanda sabır yerine kullanılmakla beraber sabrın yerini tutmayan tahammül kavramı vardır. Tahammül yüklenme, katlanmayı ifade eder. Sabır da ise çözümleme duygusal yaşama ve tutum vardır. İslam dininde sabır, sıkıntı ve zorluklar karşısında pasifçe tahammül etmek değil, hoşlanılan, hayır bilinende şer; hoşlanılmayan, şer bilinen şeyin de arkasında hayır olabileceği, bunun ancak olayların

³ Beled:90/4.



arkasındaki hikmeti yaratan tarafından bilinebileceği inancıyla, pozitif bir yaklaşımla ve umutlu bir şekilde aktif çaba göstermektir (Doğan, 2014). Sabırda problem çözme, aktif bir direniş mevcutken tahammülde zoraki kabulleniş sıkıntıyı içinde taşıma, psikolojik geniş getirme (rumination) vardır. Ruminasyon, bireyin problemini çözmek için harekete geçmeksizin, içinde bulunduğu duygu durumunu ve olası sebep ve sonuçları tekrar tekrar düşünmesi olarak tanımlanmaktadır (Nolen-Hoeksema S. , 1987). Bu kişiler aslında kendilerini soyutlamakta, sürekli kendi problemleri ve bu problemlerin yarattığı olumsuz duygu durumuna odaklanmakta ve böylece bir çıkış yolu bulmaya çalıştıklarını düşünmektedirler (Nolen-Hoeksema & Harell, 2002). Geviş getiren kişi aslında problemi iç dünyasında beslemeyi tercih ederek kendine zulmetmeyi tercih eder. Kur'an'da⁴ Yunus a. s' in kendisine zulmetmesine atıf yapılmıştır. Ayetin birinci kısmında Yunus a.s'ın sabredemeyip öfkelenişini, ikinci kısımda ise balığın karnunda sıkıntıyı kabullenip içsel olarak da yaşamış olduğunu, iç dünyasından çıkarıp Allah'a irca ettiğini görüyoruz. Dolayısıyla sabır yeni bir enerjiye huzura yöneltirken tahammül bireyin enerjisini de tüketerek yaşam kalitesini düşürmektedir.

Bulguları incelediğimizde uzun süreli sabır alt boyutunun anlamlı bir etkisi olmakla beraber sabır ölçeği genel ortalamasının yaşam kalitesi ölçeği ortalamasından yüksek çıkmasına rağmen istatistiksel açıdan anlamlı bir etkisi olmadığı gözlemlenmiştir. Ancak ileri yaş düzey gruplarının ve eğitim düzeyi düşük katılımcılarının sabır tutumlarının çalışan yaşam kalitelerini pozitif etkilediği de görülmüştür. Bu çalışmaya katılanların sabır algılarının dini kaynaklarda tavsiye edilen sabrın olmadığı görülmektedir. Katılımcıların sabır tutum ortalamalarının yüksek çıkmasına rağmen çalışan yaşam kalitelerinin düşük olması, çalışan yaşam kalitesini azaltacak farklı

⁴Enbiya, 21/87. "Zümmün'u da hatırla. Hani öfkelenerek halkından ayrılmış gitmişti de kendisini asla sıkıştırmayacağımızı sanmıştı. Derken karanlıklar içinde 'Senden başka hiçbir ilah yoktur. Seni eksikliklerden uzak tutarım. Ben gerçekten (nefsine) zulmedenlerden oldum' diye dua etti."



değişkenlerin olabileceğini gösterir. Araştırmaya katılanların cinsiyet bakımından erkeklerin sabır tutum ortalamaları kadınlara göre daha fazla çıkmıştır. Sabır ortalamaları cinsiyete göre erkekler 43,81 ortalama puanı alırken kadınlar 38,97 ortalama puanı ile erkeklerden daha az puan almışlardır. İstatiksel anlamda aralarında anlamlı bir farka rastlanmamıştır. ($U=712,00$; $p=0,373$; $p<0,05$). Bu durumda erkek katılımcılar kadın katılımcılardan daha sabırlıdır denilebilir.

Yaşam kalitesi ortalamalarında ise kadınlar kısmi olarak daha yüksek yaşam kalitesine sahip olduğu görülmektedir. Yine aynı tabloya göre Yaşam Kalitesi Ortalamaları bakımından kadınlar 45,02 ortalama puanı alırken, erkekler 40,20 ortalama puanı almışlardır. Buna göre kadınların yaşam kalitesi erkeklerin yaşam kalitesi daha iyidir denilebilir.

Katılımcıların yaş dağılımlarına göre sabır tutum ortalamalarına bakıldığında en sabırlı katılımcıların 41-50 yaş arası olduğu görülmektedir. Bu onların kendileriyle daha barışık olduklarını diğer yaş guruplarına göre daha tevekkül sahibi oldukları söylenebilir. Yine aynı gurubun daha fazla yaşam kalitesine sahip oldukları görülmüştür. Bu anlamda söz konusu gurubun sabırlı doğru orantıda yaşam kaliteleri de artmış olabilir. Çalışanların kendi işlerinde aşırı çalışmak yerine tecrübeleriyle daha rahat çalışıp kendilerini daha az yıpranmaktan korumuş olabilirler şeklinde yorumlanabilir.

Yaş dağılımlarına göre sabır ortalamaları en düşük gurubun 20-30 yaş gurubu oldukları görülmüştür. Bu durum onların başarıya ve daha fazla konfora ulaşma noktasında aceleci davranmış olabilirler şeklinde yorumlanabilir. Yaşam kalitesi noktasında ise en düşük puanı 31-40 yaş gurubunun aldığı görülmüştür. Sabır puanları da 21-30 yaş gurubuna yakındır. 31-40 yaş arası bireylerin iş hayatlarında daha fazla enerji harcadıkları ve yoğunlaştıkları dönemler olduğundan, tempolu çalışmaya



karşın beklentilerini gerçekleştirememenin getirdiği çatışmanın onların daha az sabırlı davranmasına sebep olabilir.

Katılımcıların sosyoekonomik düzeyleriyle ilgili olarak düşük gelirli insanların daha sabırlı oldukları gözlenmiştir. Bu durum onların daha fazla kanaat sahipleri oldukları şeklinde yorumlanabilir. Gelir düzeylerine göre en düşük yaşam kalitesi puanlarına sahip olanların aynı zamanda sabır ortalama puanlarının da en düşük puana sahip olanların olduğu gözlenmiştir. Regresyon etki düzeyi zayıf olsa da sabır ile çalışan yaşam kalitesinde arasında pozitif bir ilişki açıktır.

Araştırmamızda eğitim düzeylerine göre sabır ortalamaları bakımından en yüksek ortalama lise mezunlarının olduğu gözlenmiştir. Bu durum ortaöğretim düzeyindeki kişilerin daha sabırlı oldukları gösterir.

En düşük yaşam kalitesi hem de sabır ortalama puanlarına ise üniversite mezunlarının sahip olduğu görülmüştür. Eğitimin artmasıyla sorumlulukları da arttığı buna mukabil iş tecrübesi eksiklikleri ya da iş-ücret dengesizliği sabır ve yaşam kalitesini de düşürmüştür denilebilir.

Buna mukabil eğitim düzeyleri açısından yaşam kalitesi en yüksek olanlar ortaokul mezunlarının oldukları gözlenmiştir. Bu durum eğitimlerine göre daha az sorumluluk gerektiren işlerde çalıştıkları için sabır eşikleri yüksek olabilir, eğitim düzeyleri bağlamında sabrın yaşam kalitesine pozitif etkisi vardır şeklinde yorumlanabilir.

Genel anlamda istatistiksel anlamda gözükme de sabır tutumunun özellikle alt boyutlarıyla çalışan yaşam kalitesine pozitif katkıları olduğu gözlenmiştir.

Öneriler:

Gerçek sabrın hem dini yönden hem de yaşam kalitesi açısından önemi büyüktür. Kur'an'da sabırla ilgili ayetlerin sonunda müjde vurgusu



yapıldığını görüyoruz.⁵ Sabrın sonunda mükafat ve huzura kavuşmak önemli bir motivasyon olabilir ve yaşam kalitemize katkıda bulunabilir. Bu bakımdan:

- Öncelikle çocuklar ebeveynlerini modellediklerinden ailelere veli okullarında ve danışmanlık kurumlarında sabır psiko eğitim programları verilmesi uygun olabilir.
- Aynı şekilde çocuklara değerler eğitimi içeriğinde bilgiden çok uygulama ve oyunlarla sabır kazandırılabilir.
- Danışmanlık kurumlarına başvuran işletme ve çalışan bireylere sabır psiko eğitim programları uygulanabilir.
- Diyanet İşleri Başkanlığı'na bağlı cami ve Kur'an kurslarında ve din eğitimi veren kurumlarda sabır anlatılırken sadece dini yönü değil bilişsel yönü de anlatılarak tahammülden farkı gösterilmesi, kavramların doğru öğretilmesi sabrın toplumda yaygınlaşmasına katkıda bulunabilir.
- Psikoloji ve din psikolojisi alanlarında çalışan akademisyenlerin bu alanda ortak çalışmalar üreterek nitelikli eserler ortaya koyarak toplumun özelde çalışanların yaşam kalitesine katkıda bulunabilirler.

Kaynakça

Esen, A., Ergün Şenuzun, F., & Akyol Durmaz, A. (2003). Esen A., Ergün Şenuzun F., Akyol Durmaz A., 2000 Yılına Yaklaşırken Hemşirelerin Yaşam Kalitesine Bir bakışı, İzmir, 2003. *II. Ulusal Hemşirelik Kongresi*. İzmir.

Arslan, M. (2012). İş-Aile ve Aile- İş Çatışmalarının Kadın Çalışanların İş Doyumlarına Etkisi. *Birey ve Toplum*, 2(3), 99-113.

Avcı, K., & Pala, K. (tarih yok). ., *Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi'nde Çalışan Araştırma Görevlisi ve Uzman Doktorların Yaşam Kalitesinin Değerlendirilmesi*. 05 11, 2006 tarihinde <http://www.uludag.edu.tr> adresinden alındı

⁵ Bakara, 2/155. Çaresiz biz sizi biraz korku, biraz açlık, biraz da mallardan, canlardan ve ürünlerden eksiltme ile imtihan edeceğiz. Müjdele o sabredenleri., Hûd, 11/11,115.



- Ayan, S. (2007). Aile İçinde Şiddete Uğrayan Çocukların Saldırganlık Eğilimleri. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 8, 91-102.
- Ayçiçek, A., Aktaş, G., & Çelen, Ö. (2006). Şanlıurfa'daki 69 Çocuk Tüberkülozu Vakasının Klinik, Radyolojik ve Epidemiyolojik Özellikleri. *Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Dergisi*, 49, 205-212.
- Başaran, S., Güzel, R., & Sarpel, T. (tarih yok). *Yaşam Kalitesi ve Sağlık Sonuçlarını Değerlendirme Ölçütleri*. 04 22, 2006 tarihinde . <http://www.cu.edu.tr> adresinden alındı
- Battal, A. (2008). *Boşanma Sebepleri, Bilimsel Araştırma Projesi Uygulama Sonuçları*. İstanbul: Başbakanlık Aile ve Sosyal Araştırmalar Genel Müdürlüğü ADAG Vakfı (Akademik Dayanışma Araştırma ve Geliştirme Vakfı) Eflatun Matbaacılık.
- Combs-Orme, T., & Thomas, K. (1997). Assesment of Troubled Families. *Social Work Research*, 21(4).
- Çebi, E., & Erdoğan, D. (2014). Stres Yönetimi Eğitiminin Polis Memurlarının Stres Belirtileri ve Algılanan Problem Çözme Becerisi Üzerine Etkisi. *Turkish Journal of Police Studies*, 16(1), 25-42.
- Çilli, A., Kaya, N., Bodur, S., & Özkan, İ. (2004). (2004). Ev kadınlarında ve çalışan evli kadınlarda psikolojik belirtilerin karşılaştırılması. *Genel Tıp Dergisi*, 14(1), 1-5.
- Doğan, M. (2014). *Dindarlık Sabır ve Psikolojik İyi Olma Arasındaki İlişkiler*. Erzurum: Yayınlanmamış Dr. Tezi.
- Doğan, M., & Gülmez, Ç. (2014). Sabır Ölçeğinin Türkçeye Uyarlanması: Geçerlilik ve Güvenilirlik Çalışması. *Atatürk Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*(42), 263-279.
- el-İsfahanî, R. (2012). *Müfredat Elfazi'l Kur'an-Kur'an Kavramları Sözlüğü*, (3. Baskı). (Y. Türker, Çev.) İstanbul: Pınar Yayınları.
- Erdem, B. (2013). Çalışma Yaşamı Kalitesini Etkileyen Faktörlerin İşgörenler Tarafından Algılanması: Otel Çalışanları üzerine Bir Araştırma. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*(35), 135-150.
- Giray, H., & Keskinoglu, P. (2006). İlkokul Öğrencilerinde Enterobius vermicularis Varlığı ve Etkileyen Etmenler. *Türkiye Parazitoloji Dergisi*, 30(2), 99-102.
- Hood, R., Hill, P., & Spilka, B. (2009). *The Psychology of Religion- An Empirical Approach*, (Fourth Edition). New York: Guilford Press.
- Huzzard, T. (2003). *The Convergence of the Quality of Working Life and Competitiveness*. . Stockholm: National Institute for Working Life.



- Kabaklı Çimen, L. (2015). 5. Öğretmenlerin Aile İşlevleri ile Mesleki Performans Düzeylerinin Karşılaştırılması. 2015;8.37. *Journal of International Social Research*, 8(37).
- Kağıtçıbaşı, Ç. (1996). *İnsan ve İnsanla* (9 b.). İstanbul: Evrim Matbaası.
- Müezzinoğlu, T. (2005, 03). Yaşam kalitesi. *Üroonkolji Bülteni.*, s. 25-29.
- Nolen-Hoeksema, S. (1987). Sex Differences in Unipolar Depression: Evidence and Theory. *Psychological Bulletin*, 101(2), 259-282.
- Nolen-Hoeksema, S., & Harell, Z. (2002). Rumination, Depression, and Alcohol Use: Tests of Gender Differences. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 16(4), 391-403.
- Özçetin, A., Mayda, A., Karaca, A., & Akkuş, D. (2007). . Geniş Ailede Gelin Olmak Ruhsal Belirtileri Etkiliyor mu? *NewSymposium Journal*, 45(3), 113-118.
- Özdoğan, Ö. (2006). *Mutluluğu Seçiyorum*. Ankara : Lotus Yayınevi.
- Özmen, A. (2006). Öfke:Kuramsal Yaklaşımlar ve Bireylerde Öfkenin Ortaya Çıkmasına Neden Olan Etmenler. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi yıl: 2006, cilt: 39, sayı: 1, 39-56, 39(1), 39-56*.
- Pargament, K. (2003). "Tanrım Bana Yardım Et" Din Psikolojisi Açısından Başa Çıkmanın Teorik Çatısına Doğru". *Tabula Rasa*, 3(9), 207-235.
- Petterson, J., & Hawley, D. (1998). "Effects of Stressor on Parenting Attitudes and Family Functioning in Primary Preventing Program". *Family Relations*, 47, 221-227.
- Robertson, R. (1999). *Küreselleşme- Toplum Kuramı ve Küresel Kültür*. (Ü. Hüsrev, Çev.) Ankara: Yolsal.
- S., N. (2014). *Aile Danışmanlığı* (11 b.). Ankara: Anı Yayıncılık.
- Sardoğan, M., & Kaygusuz, C. (2006). Antisosyal Kişilik Bozukluğu Tanısı Almış ve Almamış Olan Bireylerin Duygusal Zeka Düzeyleri Açısından İncelenmesi. , 2006 (7) 1: 85–102. *Ege Eğitim Dergisi*, 7, 85-102.
- Schnitker, S. (2010). *An Examination of Patience and Well-being*. California : Dissertation Doctor of Philosophy in Psychology.
- Sivil Toplum Akademisi. (2009, 7 09). http://www.siviltoplumakademisi.org.tr/index.php?option=com_content&view=article&id=133:yasam-kalitesi&catid=53:insan-haklari-belgeleri&Itemid=131. 10 01, 2015 tarihinde <http://www.siviltoplumakademisi.org.tr>. adresinden alındı
- Snyder, C., & Kevin and David R Sigmon, L. (2002). *Hope Theory- A Member of The Positive Psychology Family*. New York: Oxford University Press.
- Şeker, M. (2011). *İstanbul'da Yaşam Kalitesi*. İstanbul: İstanbul Ticaret Odası Yayınları.



Şimşek, Ş., Akgemci, T., & Çelik, A. (1998). *Davranış Bilimlerine Giriş ve Örgütlerde Davranış*. Ankara: Nobel Yayın ve Dağıtım.

Top, M., Özden, S., & Sevim, M. (2003). Psikiyatride Yaşam Kalitesi. *Düşünen Adam*, 16(1), 18-23. <http://www.dusunenadamderg.net/tr>. adresinden alındı

Türk Dil Kurumu. (1988). *Türkçe Sözlük* (Cilt 2). Ankara: Türk Tarih Kurumu Basım Evi.

Yeşil, A., ERGÜN, Ü., AMASYALI, C., ER, F., OLGUN, N., & AKER, A. (2010). Çalışanlar İçin Yaşam Kalitesi Ölçeği Türkçe Uyarlaması Geçerlilik ve Güvenilirlik Çalışması. *Nöropsikiyatri Arşivi Dergisi, Galenos Yayınevi tarafından basılmıştır*, 47, 111-117.

Yıldırım , A., & Hacıhasanoğlu, R. (2011). Polis Meslek Yüksekokulu Öğrencilerinin Stresle Başa çıkma Düzeyleri ve Ruhsal Durumları. *TSK Koruyucu Hekimlik Bülteni (TAF Preventive Medicine Bulletin), Periodical of Gulhane Medical Faculty Dpt. of Public Health*, 10(3), 293-302.

