



Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi

The Journal of International Social Research

Cilt: 9 Sayı: 43 Volume: 9 Issue: 43

Nisan 2016 April 2016

www.sosyalarastirmalar.com Issn: 1307-9581

POLİS ADAYLARININ PSİKOLOJİK DAYANIKLILIĞININ DEĞERLENDİRİLMESİ: AMPİRİK BİR ÇALIŞMA

EVALUATING THE PSYCHOLOGICAL ENDURANCE OF POLICE CADETS: AN EMPIRICAL STUDY

Hakan İNANKUL*
Bahar TIRAKOĞLU†

Öz

Dünyanın her yerinde polislik mesleğine alım sürecinde mesleğin gerektirdiği akademik ve fiziksel yeterliliğin yanında adaylarda psikolojik dayanıklılık da aranır. Eğer bir polis adayı öfkesini kontrol edemiyor, çabuk strese giriyor ve bunu yönetemiyorsa veya yoğun kaygı yaşama eğilimindeyse bu adayın akademik ve fiziksel yetilerinin pek anlamı kalmaz. Nitekim bir polis adayının fiziksel yetersizliği veya akademik bilgi eksikliği iyi bir polis temel eğitim programıyla kapatılabilir. Fakat olaylar karşısında hemen sinirlenip öfke kontrolünü sağlayamayan, sosyal ve meslek yaşamının zorluklarından ötürü çabuk strese giren veya kişilik olarak her bir olumsuz durum karşısında gereksiz kaygı yaşayan bir polis adayının psikolojik dayanıklılığının polislik mesleğini yerine getirebilmek için yeterli olmadığını ifade etmek mümkündür. Bu anlamda polislik mesleğinin gerçeklerine ve özelliklerine uygun yetilere sahip polis adaylarının Polis Meslek Eğitim Merkezlerine (POMEM) alınması önemlidir.

Son yıllarda polis adaylarının seçiminde lisans mezunlarının mesleğe kabul edilmesi ve yapılan fiziksel yeterlilik sınavının daha etkin ve doğru uygulanması, akademik ve fiziksel olarak polislik mesleğine daha uygun polis adaylarının polis meslek eğitim merkezlerine gelmelerini sağlamıştır. Her ne kadar adayın gerek seçim sürecinde psikolog gerekse sağlık raporu alma sürecinde psikiyatrist tarafından psikolojik dayanıklılığı ölçülmeye çalışılsa da kapsamlı bir stres, kaygı düzeyi ve öfke kontrolü testinden geçtiğini söylemek mümkün değildir. Çalışmanın hedefi akademik ve fiziksel olarak polislik mesleğinin gerektirdiği yetilere sahip olarak polis meslek eğitim merkezlerine gelen polis adaylarının psikolojik dayanıklılığını ölçebilmektir. Bu ölçümü yapabilmek için Bursa POMEM öğrencilerinin polislik mesleğine yakınlığının çok boyutlu olarak değerlendirilmesi amacıyla ampirik bir araştırma yapılmıştır. Araştırmanın genel evreni tüm POMEM'lerde bulunan polis adayları, örnekleme ise Bursa POMEM'de 2014-2015 Eğitim-Öğretim döneminde bulunan 426 polis adaydır. Çalışmada literatür incelemesinin yanında ölçeklere dayalı nicel araştırma yöntemi de kullanılmıştır.

Araştırmanın sonucunda sigarayı bırakma programına katılmayanların ve kendisine ve ailesine vakit ayırmanın stres yönetimi ile ilişkisi bulunmuştur. Öfke düzeyi ile stres yönetimi arasında negatif yönde, öfke kontrolü ile stres yönetimi arasında pozitif yönde ilişkinin olduğu ortaya çıkmıştır. Çalışmada, polis adaylarının ruhsal, bedensel ve akademik olarak mesleğe uygun oldukları fakat bu niteliklerini meslek hayatlarında devam ettirebilmelerini sağlayabilmek için yönetimin çalışanları stresten, kaygıdan ve kontrolsüz öfkeden uzak tutacak konularla ilgili bir takım sosyal, yönetsel, hukuki düzenlemeler ve iyileştirmeler yapmasının yerinde olacağı sonucuna ulaşılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Polis Adayı, Polis, Polis Temel Eğitimi, Psikolojik Dayanıklılık, Türk Polis Teşkilatı.

Abstract

In every part of the world, psychological endurance is sought in police cadets as well as academic and physical sufficiency in selecting police cadets. If a police cadet cannot control his/her anger, gets stressed quickly and cannot manage this or is inclined to have concerns, the academic and physical capacity of this cadet will not be so meaningful. As a matter of fact, physical incompetence or academic incompetence of a police cadet can be compensated with a good basic police training. However, it is possible to say that the psychological endurance of a police cadet who easily gets angry and cannot control his/her anger, who easily gets stressed due to the difficulties of the professional or social life or who has unnecessary concerns related to unfavourable situations because of his/her personality is not enough for performing the policing profession. In this sense, it is important to take in police cadets who are suitable to the realities and characteristics of the policing profession to the Police Training School for University Graduates (POMEM).

The fact that bachelors have been accepted in recent years as police cadets and better and more efficient implementation of the physical aptitude test have made it possible for police cadets who are academically and physically more suitable for the profession to come to the police training schools. Although the psychological endurance of police cadets is measured both in the selection process by a psychologist and in the health report acquisition process by a psychiatrist, it is not possible to say that they are subjected to a comprehensive stress, concern level or anger management test. The aim of the research is to measure the psychological endurance of police cadets who come to police training schools because they have the academic and physical capacity required by the policing profession. In order to carry out this measurement, an empirical study was conducted with the aim of multidimensionally evaluating the aptitude of Bursa POMEM cadets for the profession. The universe of the study is composed of all the police cadets in all POMEMs and the sample of the study is composed of 426 cadets of Bursa POMEM in the 2014-2015 Academic Year. Scale-based quantitative research method was also used in the study besides the literature review method.

As a result of the study, it is determined that there is a relationship between stress management and sparing time for oneself or one's family for those who do not want to participate in the smoking cessation program. It is concluded that there is a negative relationship between anger level and stress management and a positive relationship between anger management and stress management. As a result of the study, it is concluded that police cadets are mentally, physically and academically suitable for the

* Dr. 1. Sınıf Emniyet Müdürü, Polis Başmüfettişi, hakaninankul@hotmail.com

† Psikolog, Bursa POMEM, bahartirakoglu@hotmail.com

profession but that the management should make some social, administrative, legal regulations and improvements related to matters which will keep the personnel away from stress, concern and uncontrolled anger for them to maintain these qualifications in their professional lives.

Keywords: Police Cadet, Police, Basic Police Training, Psychological Endurance, Turkish Police Service.

Giriş

Naranjo ve Maria (2009: 172) stresi, bireyin hayatın içinde kendine tehdit olarak algıladığı bir durum sonrasında verdiği fiziksel ve biyolojik tepkiler olarak tanımlar. Bireyler bedenine ve zihnine yönelik olan stresten etkilenir. Bu etkiler bireyin verdiği davranışsal tepkiler olarak ele alınır. Kişi stres içeren bir uyarıcıya maruz kaldığında vücudunda çeşitli fizyolojik tepkiler meydana gelir. Bu tepkilerden bazıları; solunumun hızlanması, kalp atışlarının artması, el ve ayakların terlemesi gözbebeklerinin büyümesi ve kasların gerilmesi olarak sıralanabilir. Ayrıca strese maruz kalmayla ilişkili olarak sindirim sistemi, dolaşım sistemi ve boşaltım sistemi faaliyetlerinde pek çok değişiklik söz konusudur. Fiziksel süreçler ile ilgili olan bu değişiklikler kişinin fizyolojik süreçlerine çok zarar vermeden tekrar normal düzeye döndürülmesi gerekir. Bu da gevşeme ve strese karşı dayanıklılığın yani psikolojik dayanıklılığın artırılması ile mümkün olmaktadır (Gökçe, 2004: 128).

Yoğun stres altında çalışan ve olumsuz olaylar yaşamış kişilerin hastalıklara yakalanma ihtimalinin yüksek olduğu bilinmektedir. Ancak benzer durumlarda olan ve sağlıklı kalabilen kişilerin özellikleri dikkat çekici bir konu olmuştur. Bu özellikler bireylerin psikolojik dayanıklılığı olarak tanımlanmıştır. Değişime açık olma, yaptığı işe kendini verebilme, olayların kontrolünü elinde tuttuğuna inanma gibi özellikler psikolojik dayanıklılığı olan bireylerde olduğu belirtilmiştir. Yaşadığı stresli olayları bir tehdit gibi algılamak yerine yeteneğinin sınırdığını düşünen ve olaylar karşısında kontrolün kendisinde olduğuna inanan kişilerin diğer kişilere göre psikolojik olarak daha dayanıklı olduğu ve daha sağlıklı kalabildikleri bilinmektedir (Şahin, 1998: 43).

Psikolojik dayanıklılık aktif olan mücadele eden özellikleri de kapsamakla birlikte stresi yönetme (stresle başa çıkma), öfke ve öfke kontrolü gibi faktörler polislik mesleğini en çok etkileyen etmenlerdir. Sürekli öfke gerginlik, kızgınlık, hiddet gibi duyguların sıklıkla yaşandığı durumdur. Sürekli öfke ve öfke kontrolü yapılan çalışmalarda birlikte ele alınmıştır (Gündüz vd. 2013: 641).

Olumsuz bir olayla karşılaşan bireyin stres yönetimini başarabilmesi için bazı aşamalar vardır. Bu aşamalar değiştirme, kabul etme, boş verebilme ve yaşam tarzını yönetme aşamalarıdır. Değiştirme aşamasında birey stres yaratan olumsuz durumu değiştirir. Stres yaşandığı zaman şartlar uygun olduğunda stres yaratan durumu değiştirerek yaşanan stresi tamamen ortadan kaldırmayı başarır. Kabul etme aşaması, kontrol edilemeyen bir durumla karşı karşıya kalan bireyin durumu olduğu gibi kabul etmesidir. Kabul etme aşamasında stresli bir durum karşısında bireyin olumlu bakış içinde kalabilmeyi başarması ile durumu kabullendiğini gösterir. Bu olumsuz durumu kabul eden birey karşılaştığı zorlukları kontrol etmek yerine boş vermeyi tercih etmesi diğer bir yöntemdir. Olumsuz durumu kontrol etmeye çalışmak yerine sorunu boş verebilen bir birey psikolojik, fiziksel ve bilişsel açıdan rahatlamış hisseder. Stres yönetiminde son yöntem ise bireyin yaşam tarzını yönetmesidir. Yaşam tarzını yönetebilen kişi olumsuz durum karşısında duygusal destek alabilir, egzersiz veya diyet yaparak kendisini rahatlatır. Olumsuz bir durumla karşılaşan birey durumu değiştirerek, kabul ederek, boş vererek ya da yaşam tarzını kontrol ederek stres yönetimini başarabilir (Güçlü, 2001: 105 - 107).

Kendisine ve ailesine vakit ayırabilmek bireyin stres yönetimini kolaylaştıran etkenler arasındadır. Bireylerin sevgi ve bağlılık ihtiyaçları çevresindeki bireyler ile birlikte olma, sevdikleri ile vakit geçirme isteklerini içermektedir. Sevdikleriyle vakit geçirmek bireylerin stresten daha az etkilenmelerini sağlar. Çevresindekilerle yakın ilişki içinde olmak bireye belirli bir sosyal destek sağlamaktadır. Sosyal destek alamayan bireyler olumsuz hayat olaylarından daha fazla etkilenebilirler (Aktaran: Bingöl, 2013: 49).

Stresin tanımının kişiye göre olduğunu vurgulayan Şahin'e göre stres gerginlik, sıkıntı, kaygı, bunalım süresinin uzamasıdır (Şahin, 1998: 1). Stres kimine göre kişinin üzerinde baskı hissetmesine neden olan olumsuz durum, kimine göre ise psikolojik sorunların fiziksel etkileri olarak ele alınır. Stres canlıların denge içinde yaşamını sürdürmesine engel olan bir tehdittir (Şahin, 1998: 2-3). İşyerinde kronik stres kaynaklarından bazıları rol belirsizliği, kişiler arası çatışmalar, yoğun iş yükü gibi olumsuz durumlar olarak sıralanabilir. Polis adaylarının stresle başa çıkma becerisi iş yerinde yaşayacağı stres kaynaklarını kontrol edebilmesini sağlayacağı düşünülmektedir. Polis, emniyet teşkilatı içinde yer alan örgütsel stres faktörlerinin etkisi altındadır. Emniyet teşkilatı içinde yer alan örgütsel stres faktörleri çalışma ve iş koşullarından, kişiler arası ilişkilerden ve iş gereklerinden kaynaklanmaktadır. Polisin bu stres faktörleri ile başa çıkması ve stres yönetimini sağlaması önemlidir. Stres yönetimi bireyin fiziksel ve psikolojik kaynaklarını kullanarak stresle başa çıkma becerisidir. Stres yönetimi stresin varlığını kabul etmekle başlayan ve bireyin hayatında bazı değişiklikler yapmasını gerektiren bir durumdur.

Öfke bireyin bir engellenme ya da zorlama gibi istenmeyen durumlarla karşılaştığında yaşanan güçlü bir duygudur (Budak, 2000: 565). Öfke yaşandığı zaman öfke duygusunun yanında başka duygular hissedilebilir. Haksızlığa uğrama, küçümsenme, adaletsizlik, alay edilme gibi olumsuz durumlarda yaşanabilecek bazı duygular ile öfke aynı anda hissedilebilir. Birey bu gibi durumların sebep olduğu olumsuz duyguları öfke ile karıştırabilir ve öfke yaşayabilir. Öfke duygusu bireyin bazı tepkiler vermesine neden olur. Öfke hisseden bir kişi sözel ya da fiziksel olarak tepkileri içeren davranışta bulunabilir. Diğer yandan öfkesini içine atabilir ya da öfkesini yok sayabilir. Öfke yaşandığında eğer sözel ya da fiziksel bir saldırgan davranış yapıldıysa o zaman öfke kontrolü sağlamanın gerekli olduğu söylenebilir. Öfke kontrolü bireyin öfke hissi yaşadığını fark ettiği an yaşadığı olumsuz durum karşısında olumsuz bir tepki vermeden kalabilmesidir. Öfke düzeyi ile yapılmış çalışmalar pek çok meslek grubunu kapsamaktadır. Yöneticiler ile yapılmış bir çalışmada öfke düzeyinin bireyin stresle başa çıkmak için kullandığı yöntemle ilişkili olduğu belirlenmiştir. Stresle başa çıkmada kullandığı yöntemle göre öfkesini kontrol eden yöneticilerin öfke düzeylerinin düşük olduğu belirlenmiştir (Gündüz vd., 2013: 654). Özkamalı ve Buğa (2010: 55) tarafından yapılan çalışmada öfke denetimi eğitiminin öfke duygusunu daha iyi ifade edebilme ve kontrol edebilme düzeyine etkisi incelenmiştir. Öfke denetim eğitiminin öfkeyi kontrol altına alabilmek adına kalıcı olabileceğini gösterdiği belirlenmiştir. Öfke kontrolü bireyin sağlıklı ilişkiler kurması için öfke duygusu yaşadığında duygularını kontrol edebilmesidir. Polis gün içinde öfke duygusuna sebep olabilecek pek çok olumsuz durumla karşılaşabilir. Bu durumda öfke kontrolünü sağlaması halinde mesleğini daha etkin bir şekilde icra edebileceği düşünülmektedir.

Kaygı bireyin tehlikeli ya da istenilmeyen bir duruma verdiği doğal bir tepkidir. Kaygı aslında işlevi olan doğal bir duygudur. Kaygı, ortaya çıktığında vücudumuzda bir dizi değişiklik meydana getirerek, hayatta kalmamızı ya da var olan probleme odaklanmamızı sağlayan tepki mekanizmasını harekete geçirir. Bu değişiklikler kalp çarpıntısı, ellerde titreme, halsizlik, yoğun korku hissi olarak yaşanmaktadır. Kaygı yaşandığında bireyin vücudundaki değişiklikleri fark edebilmesi yaşadığı kaygının farkında olması için önemlidir. Bireyin kaygı yaşadığındaki değişiklikleri fark etmesi, kaygısı ile yüzleşmesi ve onunla baş etme yöntemleri kullanabilmesi için önemli olduğu düşünülmektedir.

Stres, kaygı ve öfke yaşanmasına neden olabilecek durumlarla karşılaşmak ve bu duyguları kontrol altına almak stresli mesleklerin başında gelen polislik mesleği için önemli olduğu düşünülmektedir. Emniyet teşkilatında rol belirsizliği, engellenme, çalışma koşulları, kişiler arası ilişkiler gibi olumsuz durumlar polisin stres yaşamasına neden olan örgütsel stres faktörleridir. Örgütsel stres faktörlerinin yanı sıra bireyden kaynaklanan stres faktörleri de bulunmaktadır. Polis bireysel özelliklerini mesleğini icra ederken kullanabilmesi stres yönetimi sağlamak için bireysel farklılıkların önemini göstermektedir. Polis adayı olan öğrencilerin stres yönetimi, öfke kontrolü ve kaygı yaşantılarını kontrol edebilen bireysel özelliklere yani mesleğin gerektirdiği psikolojik yeterliliğe sahip olmaları beklenmektedir.

Literatür incelendiğinde polis adayları ve polis memurlarının stres düzeylerini ölçmeye yönelik az da olsa alan çalışmalarına rastlanmaktadır. Polis Bilimleri yazını tarandığında polis öğrencilerinin mesleki kaygı düzeyini konu alan iki araştırmaya (Uludağ vd., 2014: 75; Güvenlik Eğitimi Araştırma Merkezi, 2011) rastlanmıştır. Yapılan bu araştırmaların lise mezunu olan ve iki yıllık ön lisans eğitimini Polis Melek Yüksek Okullarında (PMYO) alacak olan polis adayları üzerinde yapıldığı anlaşılmaktadır.

Bu çalışmada polis adaylarında stres yönetimi, öfke ve öfke kontrolü çerçevesinde psikolojik dayanıklılık değerlendirilmiştir. Yapılan bu araştırmanın POMEM öğrencilerinin stres yönetimi düzeyi ile psikolojik dayanıklılığını ölçmeyi hedefleyen ilk çalışma olduğunu ifade etmek mümkündür. Bu kapsamda Bursa POMEM'de öğrenci olarak bulunan lisans mezunu polis adaylarının psikolojik dayanıklılıklarını ölçebilmek için anket soru maddelerine dayalı nicel bir araştırma yapılmıştır. Araştırmanın evreni tüm POMEM'lerde bulunan polis adaylarıyla sınırlıdır.

1. BİR MESLEK OLARAK POLİSLİK

Meslek kavramının farklı tanımları vardır. Goode (Aktaran: Hurd, 1967: 78) meslek kavramını yapılacak işe yönelik olarak belirli bir eğitim gerektiren, genellikle okullarda yetkin öğretmenlerden tarafından öğretilen ve uygulaması bulunan, başlandıktan sonra belli bir ücret karşılığında yapılan ve sosyal hayatta bir prestije sahip, yapanların kendilerini güçlü aidiyet duygusuyla bağlı hissettikleri bir uğraş olarak açıklarken, Perez (2011: 24-25) mesleği insanların hayatlarının sürdürebilmeleri için bir meşguliyet olarak ifade etmekte, Pina (2013: 250) ise meslek olgusunu profesyonel bir iş kolu olarak tanımlamaktadır.

Tüm bu tanımlamalara göre bir iş kolunun meslek olarak kabul edilebilmesi için; karşılığında belli bir ücret alma, öncesinde eğitimden geçme, toplum tarafından bir meslek olarak görülmesi gibi ortak ilkeleri ve özelliklere sahip olması gerekir. Fındıklı (2003: 5-7) polislik mesleğinin meslek olarak kabul görmesini sağlayacak nitelikleri, ilkeleri, öncesinde verilmesi gereken bir eğitimi, kendine has bir ismi ve toplum tarafından kabul edilmiş bir iş kolu olduğunu ifade eder.

Öğretmenlik, hâkimlik, hekimlik gibi bazı mesleklerin yerine getirilebilmesi için genellikle akademik eğitim yeterli olurken polislik, askerlik, pilotluk, itfaiyecilik gibi mesleklerin gerektiği gibi yapılabilmesi için mensuplarında akademik eğitimin yanında fizyolojik ve psikolojik yeterlilik de aranır. Kaptı ve Gültekin (2012), dünyanın hemen her ülkesinde polis eğitim merkezlerinde verilen polis temel eğitim sistemlerinin farklılık göstermesine karşın polis adaylarının seçim sürecinde akademik, fizyolojik ve psikolojik yeterlilikler arandığını ifade etmektedirler.

Latince *anxietas* kökünden gelen huzursuzluk, tedirginlik ve davranışsal-ruhsal bozukluk hali (Sierra vd, 2003: 14) olarak tanımlanan ve insanların en yüksek derecede yaşadığı kaygı kaynaklarının en önemli bölümü işleriyle olan meselelere yöneliktir. Her mesleğin kendine özgü kaygı yaratma potansiyeli vardır. Bu kaygı potansiyellerinden bazılarını; bir futbolcunun sakat kalıp işini yapamama endişesi, bir hemşirenin hastanın birinden bulaşıcı bir hastalık kapma korkusu, bir hâkimin insanların hayatlarını ilgilendiren kararlar vermesi sonrasında başına gelebilecek olumsuz muhtemel tehditleri algılaması, bir polisin bir olaya müdahalesi sonrasında yaralanma veya hayatını kaybetme düşüncesi olarak sıralamak mümkündür. Polisin mesleğinden ötürü kaynaklanan kaygılarından bazılarının nedenlerini Uludağ vd. (2014: 79) şöyle ifade etmektedirler:

“Polis, diğer birçok kamu görevinden farklı olarak genel itibarıyla alanda, vatandaşla iletişim halinde ve süreklilik esasına görev ifa edilmektedir. Polislerin icra etmiş oldukları görevler, can güvenliğini tehdit edebilecek tehlikeli ve riskli durumları içermektedir. Bunun yanında polislik görevi çoğu zaman ani karar vermeyi gerektiren, gecikmesinde sakınca bulunan, hatalı kararların hayati sonuçlar doğurduğu ortam ve durumlarda yerine getirilmektedir. Bu benzeri nedenlerle polislerin ve polis adaylarının mesleki kaygılarının diğer meslek gruplarında duyulan kaygılardan daha yoğun ve farklı olması beklenmektedir”.

2. POLİS VE STRES, KAYGI, ÖFKE İLİŞKİSİ

Couselo (1999: 199) polisin sunduğu güvenlik hizmetinin kalitesinin toplumun refahını, huzurunu, mutluluğunu doğrudan veya dolaylı olarak etkilediğini ileri sürmektedir. Böylesine önemli bir kamu hizmeti sunan polisin işini gerektiği gibi yerine getirilmesi için bazı hususlara önem göstermesi gerekir. Bunlardan bazılarını şöyle sıralamak mümkündür: Halkla ilişkileri göz önünde bulundurarak çevresiyle sağlıklı bir ilişki kurması, en üstünden en altına kadar tüm mensupların halkın hizmetinde olduğunu bilerek iş ve işlemlerini yapması, çağın gerektirdiği modern yönetim ilkelerini uygulaması, işini verimlilik ve etkinlik gibi ilkeleri ön planda tutarak yapması, insanlar arasında ayırım yapmadan polislik hizmeti sunması, hiçbir şekilde bir akımın-düşüncenin-ideolojinin-tarikatın peşinde koşmadan veya yeni sistemler yeni düzenler arayışına asla girmeden devlet memuru olarak tarafsızca mevcut yazılı hukuku uygulamasıdır. Hiç şüphe yok ki böylesine çağdaş güvenlik paradigmalarına sahip polislere; polislik mesleğinin gerektirdiği niteliklere sahip -özellikle psikolojik dayanıklılığı yüksek olan- uygun adayların eğitim merkezlerine alınması ve buralarda işinin uzmanı olan polis eğitimcileri tarafından iyi hazırlanmış bir polis temel eğitiminden geçirilmesi ve mezuniyet sonrasında meslek içi eğitimlerin devam ettirilmesiyle sahip olunabilir (Karaman vd., 2004: 115-119; İnankul, 2015:129-130).

Bir polisin psikolojik olarak güçlü olması; sosyal hayatın ve mesleğin getirdiği stresi iyi yönetmesi, kirli ve çamurlu işlere bulaşmış şüphelilere karşı öfkesini kontrol etmesi ve özel ve mesleki hayatıyla ilgili karşılaştığı durumlar sonrasında aşırı endişe ve uyarılmış hale gelmemesi yani normal-gerçekçi kaygının üzerine çıkmaması olarak ifade edilebilir. Peki polislik mesleğinin stres çıkarma, kaygıyı artırma veya öfkeyi kontrol altına almada zorluklar yaşatabilme gibi kendine özgü potansiyeli var mıdır? Gerek güvenlik yazınında gerekse sosyal bilimlerin diğer alanlarında çalışma yapan araştırmacılar polislik mesleğinin bazı mesleki faktörlerinin böyle bir potansiyelinin bulunduğunu ileri sürmektedirler.

Birkök (2000: 6-8) polislik mesleğinin kendine özgü stres faktörlerini; polisin görev dışındayken dahi devletin gücünün sembolü olarak görülmesi ve bunun sonucu olarak polisin her gördüğü olaya müdahale etme eğilimine girmesi, üniforma giymesinin kendisini toplumdan izole etmesi, yarı askeri yapının getirdiği birey önemli değildir teşkilat önemlidir anlayışını doğurması, yaptığı işin riskinden ve olası durumlarda kendisine yardım edeceklerin yine polisler olması düşüncesi sonrasında oluşan biz ve onlar (toplumun diğer kesimleri) şeklindeki bakış açısı, genellikle kirli işlerle uğraşan insanlarla muhatap olması olarak sıralamaktadır.

Polisin özellikle toplumsal olaylara müdahalesi sırasında ortaya çıkan tartışma ve anlaşmazlıklar karşısında öfke kontrolü konusunda güçlük yaşayabilmekte ve sonrasında kimi zaman normal olmayan tepkiler verdikleri gözlenmektedir. Bu nedenle polisin toplumsal olaylara müdahalesi sırasında öfkesini yapıcı bir şekilde kontrol edebilmesi sağlıklı iletişim kurması için önemlidir. Polis meslek yüksekokulu öğrencileri ile yapılan bir çalışmada öğrencilerin stresle başa çıkma düzeyleri ve ruhsal durumları incelenmiştir. Öğrenciler arasında kendine her zaman güvenen öğrencilerin stresle başa çıkma düzeylerinin anlamlı bir şekilde yüksek olduğu, mesleği isteyerek seçen, kendine her zaman güvenen ve sigara içmeyen

öğrencilerin ruhsal belirti gösterme durumlarının anlamlı düzeyde düşük olduğu bulunmuştur (Yıldırım vd., 2011: 293).

3. YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Tanıtımı

Çalışmada 2014-2015 Eğitim-Öğretim döneminde Bursa POMEM’de bulunan öğrencilerin psikolojik dayanıklılığını ölçebilmek için anket sorularına dayanan nicel araştırma yöntemi kullanılmıştır. POMEM öğrencilerine yönelik olarak tarama anketi kapsamında yer alan “Sosyodemografik Bilgi Formu, Stres Yönetimi Ölçeği, Sürekli Öfke Ölçeği, Öfke Kontrolü Alt Ölçeği ve Kaygı Alt Ölçeği (SCL-90)” soru maddeleri uygulanmıştır. Tarama anketi ile POMEM öğrencilerinin polislik mesleğine yatkınlığının psikolojik olarak değerlendirilmesi amaçlanmıştır. Bu amaçla Polislik Mesleğine Yatkınlığın Çok Boyutlu Olarak Değerlendirilmesi için hazırlanan proje kapsamında değerlendirme yapılmıştır. Tarama anketinde yer alan ölçekler öz bildirim dayalı kağıt kalem testleridir. Tarama Anketi sorularını 426 öğrenci cevaplamış ve bu öğrencilerden 395 tanesi değerlendirmeye alınmıştır. Sağlık sebebiyle elenen ve okulda ayrılan 31 öğrenci değerlendirmeye alınmamıştır.

3.2. Veri Toplama Araçları ve Sosyodemografik Bilgi Formu

Araştırma kapsamında Sosyodemografik Bilgi Formu, Stres Yönetimi Ölçeği, Sürekli Öfke Ölçeği, Öfke Kontrolü Alt Ölçeği ve Kaygı Alt Ölçeği (SCL-90) araştırma kapsamında katılımcılar tarafından doldurulmuştur. Sosyodemografik Bilgi Formu araştırmacılar tarafından hazırlanan sorulardan oluşan bir formdur. Formda yaş, medeni durum gibi katılımcıların sosyodemografik özelliklerini belirlemek amacıyla oluşturulmuş soru maddeleri yer almaktadır. Formda 13 soru bulunmaktadır. Araştırmadan elde edilen verileri analiz etmek için sosyal bilimler için istatistik paket programı olan SPSS 16.0 kullanılmıştır. Analizlere başlanmadan önce hatalı girilmiş verileri ayıklamak için veri temizliği yapılmıştır. Hatalı ve yanlış girilmiş veriler yanlış sonuçlara neden olabileceği için 9 katılımcının verileri veri setinden çıkartılarak analizler 386 öğrenci üzerinden yapılmıştır.

3.3. Ölçeklerin Tanıtımı

3.3.1. Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği (Stres Yönetimi Alt Ölçeği)

Ölçek Walker ve arkadaşları tarafından 1987 yılında geliştirilmiş ve 1996 yılında revize edilmiştir. Ölçek bireyin sağlıklı yaşam biçimi ile ilişkili olan sağlığını geliştiren davranışları ölçmektedir. Ölçek 52 maddeden ve 6 alt ölçekten oluşmaktadır. Alt ölçekler; Sağlık Sorumluluğu, Fiziksel Aktivite, Beslenme, Manevi Gelişim, Kişiler Arası İlişkiler ve Stres Yönetimidir. Bu çalışmada ölçeğin Stres Yönetimi alt ölçeği kullanılmıştır. Ölçeğin genel puanı sağlıklı yaşam biçimi davranışları puanını vermektedir. Ölçek maddeleri 4’lü likert tipi ile derecelendirilmiştir. 1; hiçbir zaman, 2; bazen, 3: sık sık, 4: düzenli olarak puanlanmaktadır. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 52, en yüksek puan ise 208’dir. Ölçeğin güvenilirlik katsayısı $\alpha=.94$ ’tür. Alt ölçeklerinin güvenilirlik katsayıları Sağlık Sorumluluğu için $\alpha=.77$, Fiziksel Aktivite için $\alpha=.79$, Beslenme için $\alpha=.68$, Manevi Gelişim için $\alpha=.79$, Kişiler Arası İlişkiler için $\alpha=.80$ ve Stres Yönetimi için $\alpha=.64$ olarak bulunmuştur. Ölçeğin orijinalinin güvenilirlik katsayısı $\alpha=.94$ ’tür. Orijinal ölçeğin alt boyutlarının güvenilirlik katsayıları $\alpha=.79-.87$ arasında olduğu bulunmuştur (Bahar vd., 2008: 5). Stres yönetimi alt ölçeğinden alınacak en düşük puan 7, en yüksek puan 28’dir (Esin, 1997: 56). Çalışma kapsamında kullanılan ölçeklerin güvenilirlik analizi yeniden hesaplanmıştır. Analiz sonuçları tablo 2’de verilmiştir.

3.3.2. Durumluk Sürekli Öfke Ölçeği

Öfke duygusu ve ifadesini belirlemek amacıyla oluşturulmuş 44 maddelik bir ölçektir. Ölçek Sürekli Öfke (10 madde), Durumluk Öfke (10 madde), Öfke İfade Tarzı (Öfke/Kontrol, 8 madde), Dışa Vurulan Öfke (8 madde), İçte Tutulan Öfke (8 madde) alt ölçeklerinden oluşmaktadır. Bu çalışmada Sürekli Öfke ve Öfke kontrol alt ölçekleri kullanılmıştır. Ölçekler 18 sorudan oluşmaktadır. Ölçek 4’lü likert tipi ile derecelendirilmiştir. Katılımcılardan kendisi için uygun gelen ifadeleri “Sizi ne kadar tanımlıyor?” sorusuna yanıt olacak şekilde “Hiç”, “Biraz”, “Oldukça”, “Tümüyle” seçeneklerinden birini işaretlemesi istenir. “Hiç tanımlamıyor” yanıtı 1, “Biraz tanımlıyor” yanıtı 2, “Oldukça tanımlıyor” yanıtı 3, “Tümüyle tanımlıyor” yanıtı 4 puandır (Savaşır ve Şahin, 1997: 72).

Ölçek iki aşamada geliştirilmiştir. İlk aşamada 20 maddelik Durumluk Sürekli Öfke Ölçeği, Spielberger ve arkadaşları tarafından 1980 ile 1983 yılları arasında yapılan çalışmalar sonucu oluşturulmuştur. 30 maddelik ilk ölçek formu 146 üniversite öğrencisi ile 270 askere uygulanmış, en uygun geçerli ve yüksek iç tutarlılığı olan 20 madde seçilmiştir. 10 madde durumluluk öfkeyi, 10 madde süreklilik öfke değerlendirmektedir. İkinci aşamada öfkenin ifade edilme tarzının da önemli olduğu dikkate alınarak “bastırılmış içe yönelik ve dışa yönelik” öfke ifadelerini ölçmeyi amaçlayan 24 maddelik bir ölçek eklenmiştir. Ölçeğin güvenilirlik çalışmasında iç tutarlılığın değerlendirmesi için Cronbach alfa değerleri .73 ile .84 arasında bulunmuştur. ölçeğin gecelik çalışması için ölçüt bağıntılı geçerliği için Buss-Durke Hostilite

Ölçeği ile korelasyonu .66 ile .73 arasında, Shullz Açık Hostilite Ölçeği ile korelasyonu .27 ile .32 arasında, Durumluk Öfke Ölçeği ile korelasyonu .22 ile .44 arasında bulunmuştur. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlaması Kadir Özer tarafından 1994 yılında yapılmıştır. Ölçeğin çeviri çalışması Türkçe ve İngilizce dillerine hakim 5 psikolog ardından 20 kişilik bir grup tarafından yapılmıştır. Ölçeğin güvenilirlik analizi için hesaplanan iç tutarlılık katsayısı sürekli öfke boyutu için .79, öfke kontrolü için .84, dışavurulmuş öfke boyutu için .78 ve içe atılmış öfke boyutu için .62 olarak bulunmuştur. Ölçeğin geçerlik çalışmasında ölçüt bağıntılı geçerliği için Sürekli öfke ve Öfke tarz ölçeklerinin, Sürekli Kaygı, Depresif Sıfatlar Listesi ile Öfke Envanteri ile korelasyonlarına bakılmış, elde edilen korelasyonlar .01 ile .001 düzeyinde anlamlı bulunmuştur. Durumluk-süreklilik öfke ölçeğinin öfkesi düşük ya da yüksek olarak değerlendirilebilecek bir kesim noktası yoktur. Ölçekten alınan yüksek puanlar ölçülen özelliğin yüksek olduğunu, ölçekten alınan düşük puanların ölçülen özelliğin düşük düzeyde olduğunu belirtmektedir (Savaşır ve Şahin, 1997: 72).

Kaygı Alt Ölçeği

SCL-90 Ruhsal Belirti Tarama Listesi bireylerde bulunan psikolojik belirtileri belirlemek amacıyla oluşturulmuş, 90 sorudan ve alt testlerden oluşmaktadır. Alt testleri Somatizasyon, Obsesif Kompulsif, Kişiler arası duyarlık, Kaygı, Öfke Düşmanlık, Fobik Anksiyete, Paranoid düşünce, Psicotizm ve Ek skaladır. Ölçeğin orijinali 1971 yılında Leonard R. Derogatis ve arkadaşları tarafından Hopkins Syptom Check List olarak bilinen envanterden yola çıkılarak geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlaması Mustafa KILIÇ tarafından 1991 yılında yapılmıştır. Ölçek Hacettepe Üniversitesi Sağlık İdaresi Yüksek Okulunda öğrenim gören 72 erkek ve 50 kız öğrenciye 2 hafta arayla uygulanmıştır. Elde edilen güvenilirlik katsayıları Somatizasyon .82, Obsesif kompulsif .84, Kişiler arası duyarlık .79, Kaygı .73, Öfke-Düşmanlık .79, Fobik Anksiyete .78, Paranoid düşünce .63, Psicotizm .73 ve ek skala .77'dir (Kılıç, 1991: 48).

Belirti tarama listesi, katılımcıların kendilerini tanımlamak üzere cevaplandığı sorulardan oluşmaktadır. Ölçeğin cevaplandırması 5'li likert tipi ile derecelendirilmiştir. Ölçeğin cevaplandırılması için; 0 Hiç, 1 Çok az, 2 Orta derecede, 3 Oldukça fazla, 4 ileri derecede olarak ifadeler yer almıştır. Cevapların değerlendirilmesi alt ölçeklere ilişkin maddelerin toplanması ile belirlenmektedir.

Bu çalışmada Kaygı alt ölçeği, kaygı düzeylerini ölçmek amacıyla kullanılmıştır. Kaygı alt ölçeği Belirti Tarama Listesinin 2, 17, 23, 33, 38, 57, 72, 78, 80 ve 86 numaralı sorularından oluşmaktadır. Ölçekten alınan yüksek puanlar kaygı düzeyinin fazla olduğunu, ölçekten alınan düşük puanlar ise kaygı düzeyinin düşük olduğunu ifade etmektedir.

Anketlerin Güvenirlik Analizleri (Reliability Analysis)

Çalışmada bu örneklem grubunda kullanılan ölçeklerin güvenilirlik analizleri hesaplanmıştır. Analiz sonuçları tablo 1'de verilmiştir.

Tablo 1: Ölçeklerin güvenilirlik katsayıları	
Ölçekler	Cronbach Alfa Değeri (α)
Stres Yönetimi Ölçeği	.67
Sürekli öfke Ölçeği	.77
Öfke Kontrolü Ölçeği	.88
Kaygı Ölçeği	.83

Her bir alan çalışmasının güvenilirlik analizinin yapılması ve sonucunun kabul edilebilir seviyelerde çıkması önemlidir. Güvenirlik denince akıllara bir şeyin "güvenilir" veya "güvenilmez" olması gelir. Sosyal bilimlerde bir araştırmanın sonucunu oluşturacak verilere güvenilir veya güvenilmez demek çok anlamlı olmaz. Önemli olan güvenilirliğin derecesidir. Bu dereceyi gerçek sayılarla belirtmek gerekir. Bu anlamda güvenilmezliğe 0 (sıfır) dersek güvenilirliğe de 1 (bir) diyebiliriz. Bir sonucun 1 rakamına yakın olması güvenilirliğin yüksek olduğu sonucunu 0 (sıfır) rakamına yaklaşması ise güvenilirliğin zayıf olduğu anlamına gelecektir Alfa katsayısının bulunabileceği aralıklar ve buna bağlı olarak da ölçeğin güvenilirlik durumu aşağıda verilmiştir.

$0,00 \leq \alpha < 0,40$ ise ölçek güvenilir değildir,

$0,40 \leq \alpha < 0,60$ ise ölçek düşük güvenilirliktedir,

$0,60 \leq \alpha < 0,80$ ise ölçek oldukça güvenilirliktedir,

$0,80 \leq \alpha < 1,00$ ise ölçek yüksek derecede güvenilir bir ölçektir. (İnankul, 2015: 141).

Yukarıdaki tablo ve çıkan değerler göz önüne alındığında her bir bölümün "güvenirlik analizi" sonuçlarının kabul edilebilir oranlarda olduğu anlaşılmaktadır.

3.4. Araştırma Evreni ve Örnekleme

Araştırmanın genel evreni tüm POMEM' lerde bulunan polis adaylarıdır. Örneklem ise Bursa POMEM' de 2014-2015 Eğitim-Öğretim döneminde bulunan 426 polis adaylarından oluşmaktadır. Örneklem hacminin belirlenmesinin değişik yöntemler vardır. Bunlardan birisi de hazırlanmış tablolardır. Araştırmada

örneklem hacminin belirlenmesi için aşağıdaki tablo değerlerinden yararlanılmaktadır (Serper ve Aytaç, 2000).

Tablo 2. Ana kütle büyüklükleri ve güvenilirlik seviyesine göre örneklem hacimlerinin belirlenmesi

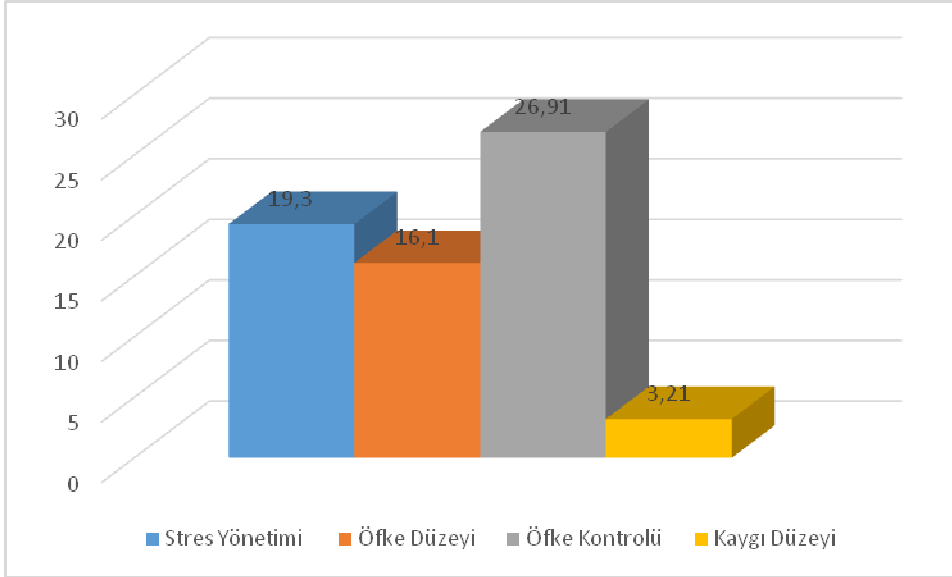
Anakütle Büyüklüğü	Örneklem Büyüklüklerinin Güvenilirliği			
	± %1	± %2	± %3	± %5
1.000	*	*	473	244
2.000	*	*	619	278
3.000	*	1.206	690	291
4.000	*	1.341	732	299
5.000	*	1.437	760	303
10.000	4.465	1.678	823	313
20.000	5.749	1.832	858	318
50.000	6.946	1.939	881	321
100.000	7.465	1.977	888	321
500.000	7.939	2.009	895	322

Polis Akademisi Başkanlığına bağlı Türkiye genelinde 20 civarında eğitim-öğretime devam eden POMEM'lerde yaklaşık 5000 polis adayı öğrenim görmektedir. Ana kütle büyüklüğüne göre örneklem hacmini oluşturan 426 polis memuru adayının temsil ettiği evrene göre tablo 3'de görüldüğü gibi (\pm %5) yeterli olduğu söylenebilir.

3.5. Bulgular

Bu çalışmada öğrencilere uygulanan veri toplama araçları değerlendirilmiş ve ortalama puanlar belirlenmiştir. Değerlendirme sonuçları tüm öğrenciler için Tablo 4'de verilmiştir. Buna göre ölçeklerden alınan puan ortalama puanlar şöyledir; stres yönetimi 19.3, öfke düzeyi 16.1, öfke kontrolü 26.61 ve kaygı düzeyi 3.21'dir.

Tablo 3: Tüm öğrencilerin stres yönetimi, öfke düzeyi, öfke kontrolü, kaygı düzeyi ortalama puanları



Bu çalışmada polis adaylarının stres yönetimi puan ortalaması 19.3'tür. Stres yönetimi alt ölçeğinden alınacak en düşük puan 7, en yüksek puan 28'dir. Stres yönetimi ölçeğinin kesim noktası olmadığı için örneklemden elde edilen ortalama puan ile değerlendirme yapılmaktadır. Endüstriyel alanda çalışan işçilerin stres yönetimi ortalama puanı 17.5 olarak belirlenmiştir (Esin, 1997: 88). Üniversite öğrencileri ile yapılan çalışmalarda ise stres yönetimi ölçeğinden alınan ortalama puan 17.73 (Cihangiroğlu ve Deveci, 2011: 80) ve 17.87 (Ünalın, vd., 2007: 104) olarak belirlenmiştir. Bu ölçeğin kullanıldığı çalışmalarda stres yönetimi puanlarının birbirine yakın olduğu anlaşılmıştır.

Bu çalışmada öğrencilerin öfke puan ortalamaları 16.1, öfke kontrol puan ortalamaları ise 26.91 olarak hesaplanmıştır. Durumluk-Sürekli Öfke Ölçeğinden alınan yüksek puanlar ölçülen özelliğin yüksek düzeyde olduğunu, ölçekten alınan düşük puanların ölçülen özelliğin düşük düzeyde olduğunu belirtmektedir (Savaşır ve Şahin, 1997: 72). Literatürde Durumluk-Süreklilik Öfke Ölçeğinin kullanıldığı bazı çalışmalarda ortalama puanlar üzerinden değerlendirme yapılmıştır. Öfke ve öfke kontrol düzeyi ile yapılmış çalışmalar incelendiğinde polisler ile yapılan bir çalışmada POMEM mezunu polislerin öfke

düzeyleri 18.48 ve öfke kontrol puanları 23.32'dir (Yılmaz, 2015: 87). Üniversite öğrencileri ile yapılan çalışmada öfke puanı 21.10, öfke kontrolü puanı 21.66'dır (Kuruoğlu, 2009: 35). Bu çalışmalara bakıldığında Bursa POMEM öğrencilerinin öfke ve öfke kontrol puanlarının literatürde yer alan çalışma bulguları ile benzerlik göstermektedir.

Bu çalışmada katılımcıların kaygı puan ortalamaları 3.21 olarak hesaplanmıştır. Literatürde yer alan bazı çalışmalarda kaygı düzeyi için farklı sonuçlar elde edilmiştir. Polislerde tükenmişlik ve psikolojik belirtilerin incelemek amacıyla yapılan çalışmada erkek polislerde kaygı düzeyi 4.25 olarak belirlenmiştir (Gündüz vd., 2007: 288). Sağlık yüksekokulu öğrencileri ile yapılan çalışmada öğrencilerin kaygı düzeyi 0.98 (Kartal vd., 2009: 164), polis meslek yüksekokulu öğrencilerinde kaygı puanı ortalaması 0.89 (Yıldırım vd., 2011: 298) olarak belirlenmiştir. Bu araştırmadan elde edilen sonuçların literatürde yer alan çalışma bulguları ile benzerlik göstermektedir.

Katılımcıların Sosyodemografik Özellikleri

Bu araştırmada katılımcılara ait sosyodemografik özellikler Tablo 5'de verilmiştir. Katılımcıların yaş ortalaması 25.62 (S.S.=1.71) olarak belirlenmiş olup katılımcıların cinsiyeti erkektir. Katılımcıların medeni durumları incelendiğinde 319'unun bekar, 43'ünün sözlü ya da nişanlı ve 24'ünün evli olduğu belirlenmiştir.

Tablo 4: Katılımcıların sosyodemografik özellikleri

Sosyodemografik Değişkenler	Ortalama	N	Yüzde	Min	Max
Yaş	25.62			20	29
Medeni Durum					
Bekar		319	82.9		
Sözlü-Nişanlı		43	11.1		
Evli		24	6.2		
Anne					
Sağ		376	97.4		
Vefat		8	2.1		
Öz		250	64.8		
Üvey		3	0.8		
Baba					
Sağ		353	91.5		
Vefat		29	7.5		
Öz		252	65.3		
Üvey		2	0.5		
Gelir Durumu					
Düşük		112	29		
Orta		265	68.7		
Yüksek		2	0.5		
Çocuk Sahibi Olma					
Evet		9	2.3		
Hayır		268	69.4		
Okumayı Sevme					
Evet		220	57		
Bazen		145	37.6		
Hayır		20	5.2		
Kendine Vakit Ayırma					
Evet		243	63		
Bazen		98	25.4		
Hayır		40	10.4		
Polislik Meleğini Seçme Nedeni					
Kendi İsteği		317	82.1		
Aile İsteği		7	1.8		
Eş-Nişanlı İsteği		3	0.8		
İş bulamama		44	11.4		
Diğer		14	3.6		

Katılımcıların Sigara İçme İle İlgili Özellikleri

Araştırma kapsamında katılımcıların sigara içme ile ilgili özellikleri Tablo 6'da verilmiştir. Buna göre katılımcıların 125'inin sigara içtiği, 230'unun ise sigara içmediği belirlenmiştir. Katılımcıların 95'inin sigarayı bırakmak istediği ve 93'ünün ise sigarayı bırakma programına katılmak istediği belirlenmiştir.

Tablo 5: Katılımcıların sigara içme ile ilgili özellikleri

	Ortalama	N
Sigara İçme Durumu		
İçiyor	125	32.4
İçmiyor	230	59.9
Bazen İçiyor	29	7.5
Sigarayı Bırakma İsteği		
Evet	95	24.6
Hayır	73	18.9
Sigarayı Bırakma Programına Katılma İsteği		
Evet	93	24.1
Hayır	110	28.5

Katılımcıların stres yönetimi ile sosyodemografik özellikleri ve sigara içme davranışı ile ilgili özellikleri ile öfke düzeyi, öfke kontrolü ve kaygı düzeyi arasındaki ilişki incelenmiştir.

Stres yönetimi ile ilişkili değişkenlerin t testi sonuçları

Stres yönetiminin sigarayı bırakma programına katılmaya göre farklılık gösterip göstermediğini incelemek amacıyla bağımsız örneklem t testi yapılmıştır. Analiz sonuçları tablo 7'de verilmiştir. Analiz sonucuna göre stres yönetimi sigarayı bırakma programına katılmaya göre anlamlı bir farklılık göstermektedir. Başka bir ifade ile sigarayı bırakmak istemeyen öğrencilerin stres yönetiminin sigarayı bırakmak isteyenlerden daha fazla olduğu bulunmuştur [t(201)=-2.11, p<.03].

Tablo 6: Stres yönetimi ile ilişkili değişkenlerin t testi sonuçları

	N	X	S.S.	Df	T	p
Sigarayı bırakmak isteyen	93	18.8	3.09	196.6	-2.11*	.03
Sigarayı bırakmak istemeyen	110	19.7	3.15			

Stres yönetiminin medeni duruma ve çocuğunun olup olmamasına göre farklılık gösterip göstermediğini incelemek amacıyla bağımsız örneklem t testi yapılmıştır. Analiz sonuçlarına göre stres yönetiminin medeni duruma [t(360)=.15, p=.87] ve öğrencilerin çocuğunun olup olmaması durumuna [t(275)=.05, p=.96] farklılık göstermediği bulunmuştur.

Stres yönetiminin polislik mesleğini seçme nedenine ile kendisine ve ailesine vakit ayırmasına göre farklılık gösterip göstermediğini incelemek amacıyla tek yönlü varyans analizi (one-way ANOVA) yapılmıştır. Analiz sonuçlarına göre stres yönetiminin polislik mesleğini seçme nedenine göre anlamlı bir farklılık göstermediği [F(4,384)=2.26, p=.06], ancak stres yönetiminin ailesine ve kendisine vakit ayırma durumuna göre farklılık gösterdiği bulunmuştur [2.380]=27.46, p<.00]. Farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu tespit etmek amacıyla post hoc analizi yapılmıştır. Analiz sonucu tablo 8'de verilmiştir. Post hoc analizi için gruplara arası varyansın eşit olmadığı durumlarda kullanılan ve dikkatli karşılaştırmalar yapan Tukey testi yapılmıştır. Buna göre ailesine ve kendisine vakit ayıranların (ort=20.12) stres yönetimi düzeyi vakit ayırmayanlardan (ort=17.5) daha fazla olduğu bulunmuştur.

Tablo 7: Ailesine ve kendisine vakit ayırmanın stres yönetimi ile ilişkisinin ANOVA sonuç tablosu

Vakit ayırma	n	Ort	Ss	Varyansın kaynağı	Kareler toplamı	Df	Kareler ortalaması	F	P
Evet	243	20.1		Gruplararası	492	2	246.4	27.46	.000
Bazen	98	17.8		Grup içi (hata) Toplam	3386	378	8.9		
Hayır	40	17.5			3878	380			

Tablo 8: Ailesine ve kendisine vakit ayırma durumunun post hoc test sonuç tablosu

	Varyans kaynağı	Ortalama farkı	Ss	P
Tukey	Evet	Bazen	2.27	.35 .00
		Hayır	2.56	.51 .00
	Bazen	Evet	-2.27	.35 .00
		Hayır	.29	.56 .86
	Hayır	Evet	.76	.51 .00
		Bazen	-.29	.56 .86

Stres yönetiminin araştırmada yer alan bağımsız değişkenler ile ilişkisini incelemek amacıyla Pearson korelasyon analizi yapılmıştır. Analiz sonucu tablo 10'da verilmiştir. Analiz sonucuna göre stres yönetimi öfke kontrolü ile pozitif yönde; okumayı sevme, polislik mesleğini tercih etme nedeni, öfke ve kaygı düzeyleri ile negatif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur. Korelasyon analizi sonucu stres yönetimi ile arasında anlamlı ilişki bulunan değişkenler ile regresyon analizi yapılmıştır.

Tablo 9: Stres yönetimi ve ilişkili değişkenler

	1	2	3	4	5	6	7
1.Stres Yönetimi							
2.Sigara İçme durumu							
3.Sigara Bırakmayı Deneme							
4.Gelir Durumu							
5.Öfke							
6.Öfke Kontrolü							
7.Kaygı							

Stres yönetiminin yordayıcılarını incelemek amacıyla iki aşamalı regresyon analizi yapılmıştır. Regresyon analizinin ilk aşamasında kaygı düzeyi, ikinci aşamasında öfke düzeyi ve öfke kontrolü regresyon eşitliğine girilmiştir.

Regresyon analizinin birinci basamağı varyansın % 28'ini açıklamıştır. Bu aşamada kaygı düzeyi ile stres yönetimi arasında negatif yönde ($\beta=-.28$) ilişki bulunmuştur [F(1,384)=33.53, $p<.000$].

Regresyon analizinin ikinci basamağı varyansın % 52'ini açıklamıştır. Bu aşamada öfke ($\beta=-.20$) ile stres yönetimi arasında negatif yönde, öfke kontrolü ($\beta=.36$) ile stres yönetimi arasında pozitif yönde ilişki bulunmuştur [F(3,384)=46.07, $p<.000$]. Kaygı ile stres yönetimi arasında ilişki bulunamamıştır.

Regresyon analizinin son basamağı değerlendirildiğinde polis meslek eğitim merkezi öğrencilerinin öfke düzeyi arttıkça stres yönetiminin azaldığı, öfke kontrol düzeyi arttıkça stres yönetiminin arttığı bulunmuştur.

Tablo 10: Regresyon analizi

Değişkenler	B	T	R	R2 Değişim	F
1. Basamak Kaygı	-.28	-5.79	.28	.08	49.35
2. Basamak Kaygı	-.07	-1.49	.52	.18	40.71
Öfke	-.20	-3.86***			
Öfke kontrolü	.36	7.52***			

$p<.0001$

TARTIşMA

Bu çalışmada Bursa Polis Meslek Eğitim Merkezi öğrencilerinin stres yönetiminin öfke, öfke kontrolü, kaygı, sigarayı bırakma programına katılma isteği ile ailesine ve kendisine vakit ayırma gibi değişkenler ile ilişkisi incelenmiştir. Sigara içen öğrenciler arasından sigarayı bırakma programına katılmak istemeyen öğrencilerin stres yönetimi düzeyinin sigarayı bırakma programına katılmak isteyenlerden daha fazla olduğu bulunmuştur. Literatürde yer alan çalışmalara bakıldığında sigara içme ve stres arasında ilişkinin olduğunu gösteren çalışmalar bulunmaktadır. Üniversite öğrencileri ile yapılan bir çalışmada sigara içmeyi deneyen öğrencilerin stres puanlarının sigarayı denemeyen öğrencilere göre daha yüksek olduğu bulunmuştur (Akfert, Çakıcı ve Çakıcı, 2009: 42). Bu çalışmada sigara bırakmayı isteyen öğrencilerin sigara içiyor olmaları hayatlarında stres faktörü olarak değerlendirmiş olabilirler. Bu nedenle sigarayı bırakarak stresi kontrol etmek isteyebilirler. Üniversite öğrencileri ile yapılan çalışmada sigaraya başlama nedenleri arasında en çok gösterilen nedenin stres olduğu bulunmuştur (Vatan, Ocakoğlu ve İrgil, 2009: 46). Sigara içme nedenlerini kümeleme yöntemi ile açıklayan bir çalışmada sigara içen kişiler sigaranın stres azaltıcı, olumsuz duyguları bastırıcı, dikkat toplayıcı olması ile sigaranın zararları, toplumdaki bireyleri rahatsız ediciliği, sigaraya başlamanın pişmanlığının sigara içme nedenleri arasında olduğu belirtmiştir (Çelik & Çelik, 2004: 222). Bu çalışmada polis adaylarının sigara içiyor olmalarının kendilerine stres yaratan bir faktör olarak görüyor olmalarından dolayı stres yönetimi düzeyleri düşük olabilir.

Polis adayları arasında kendisine ve ailesine vakit ayıranların stres yönetimi düzeyinin, kendisine ve ailesine vakit ayırmayanlara göre daha fazla olduğu bulunmuştur. Bu bulgu literatürde yer alan çalışma bulgularını destekler niteliktedir. Stres ve sosyal destek arasında ilişkiyi inceleyen çalışmalara benzer sonuçlar bulunmuştur. Işıklı (1998: 60) tarafından üniversite öğrencileri ile yapılan çalışmada sosyal destek ile stres arasında ilişki olduğu bulunmuştur. Polis meslek yüksekokulu öğrencileri ile yapılan bir çalışmada ise kendine her zaman güvenen öğrencilerin stresle başa çıkma düzeylerinin anlamlı bir şekilde yüksek olduğu, mesleği isteyerek seçen, kendine her zaman güvenen ve sigara içmeyen öğrencilerin ruhsal belirti

gösterme durumlarının anlamlı düzeyde düşük olduğu bulunmuştur (Yıldırım vd., 2011: 293). Bu çalışmada polis adayları arasında ailesine ve kendisine vakit ayıranların algıladıkları sosyal destek daha fazla olabilir. Sosyal desteği fazla olan bireylerin stres yönetimini daha iyi yapacağı düşünülebilir.

Bu çalışmada stres yönetiminin yordayıcılarını belirlemek amacıyla yapılan regresyon analizine göre sürekli öfke ölçeğinden alınan puan ortalamalarına göre öfke düzeyi düşük olan öğrencilerin stres yönetiminin öfke düzeyi yüksek olanlara göre daha fazla olduğu bulunmuştur. Buna göre polis adaylarının öfke düzeyi düşük olan ve öfke kontrolü yüksek olan öğrencilerin karşılaştıkları stresli durumlarda stres yönetimini başarabilecekleri düşünülebilir. Polis adayları ile yapılan bir çalışmada polis eğitimi süresinde öfke yaşayan öğrencilerin mesleğe başladıktan sonra ilk bir yıl içinde ortaya çıkabilecek travma sonrası stres bozukluğu belirtileri gösterdikleri bulunmuştur. Mesleğin ilk yıllarında polislerde travma sonrası stres bozukluğu belirtilerinin durumluk öfkenin artmasıyla ilişkili olduğu ortaya bulunmuştur (Meffert vd., 2008: 410). POMEM öğrencilerinin mesleki eğitim aldıkları dönemde aday polis olmalarından kaynaklanan sebeplerle stres yönetimi önem kazanmaktadır. Stres yönetimi düzeyi yüksek olan öğrencilerin aynı zamanda öfkelerini kontrol edebildikleri söylenebilir.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Çalışmanın hedefi Bursa POMEM örnekleminde yola çıkarak tüm POMEM'lerde eğitim gören polis adaylarının psikolojik dayanıklılığını analiz edebilmektir. Bunun için literatür taramasının yanında ölçek soru maddelerine dayalı Bursa POMEM öğrencileri üzerinde alan çalışması yapıldı. Hepsisi lisans mezunu olan, yapılan akademik ve fiziksel seçme sınavlarından başarılı olmuş ve POMEM'e gelmiş polis adaylarının psikolojik dayanıklılıklarının yeterli olduğu sonucuna varılmıştır. Bu da adayların; seçilmesinde uygulanan kriterlerin uygun olduğu ve genel anlamda polislik mesleğini yerine getirebilecek yeterliliğe sahip oldukları anlamına gelmektedir. POMEM'lerden ruhsal ve bedensel olarak sağlıklı mezun olan polislerin mesleğin stres-kaygı-öfke oluşturabilme potansiyelinden uzak kalmaları önemlidir. Bunu sağlayabilmek için; polisin lojmanlardan, polis evlerinden, polis kamplarından uzaklaşarak sosyal hayatın içine girmesi; yüce amaç yozlaşmasını engelleyebilmek için profesyonellik felsefesinin mensuplarda yerleştirilmesi; özlük-çalışma-sosyal güvence-emeklilik haklarının iyileştirilmesi; halkın polisi kendinden biri olarak görebilmesini sağlayabilmek için halkla ilişkilerin geliştirilmesi; meslek içi eğitimlere ağırlık verilmesi, sahada çalışanlar üzerinde olası stres, öfke ve kaygı kaynaklarını ortaya çıkarabilmek için ampirik çalışmaların yapılması ve çıkan bulgulara göre çözüm önerilerinin geliştirilmesi yerinde olacaktır.

KAYNAKÇA

- AKFERT Serpil Kolay, ÇAKICI Ebru ve ÇAKICI Mehmet (2009). "Üniversite Öğrencilerinde Sigara-Alkol Kullanımı ve Aile Sorunları İle İlişkisi", *Anatolian Journal of Psychiatry*, (10), s.40-47.
- BAHAR Zuhal, BEŞER Ayşe, GÖRDES Nihal, ERSİN Fatma ve KISSAL Aygül (2008). "Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği II'nin Geçerlik Ve Güvenirlik Çalışması", *Çukurova Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 12 (1), s.1-13.
- BİRKÖK Mehmet Cüneyt (2004). "Poliste çatışma ve stres yönetimi", *International Journal of Human Sciences*, 1(1), 2004.
- BİRKÖK Mehmet Cüneyt (2000). "Adapazarı Polis Teşkilatına Verilen Konferans Metni", *İnsan Bilimleri Dergisi*, s.1-9.
- BİNGÖL Gülsen (2013). "Stres Ve Stres Yönetimi Yaklaşımları, Kırklareli Devlet Hastahanesi Hemşireleri Örneği", *Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*, s.49.
- BUDAK Selçuk (2001). Psikoloji Sözlüğü, Bilim Sanat Yayınları: Ankara.
- CİHANGİROĞLU Zuhal ve DEVECİ Süleyman Erhan (2011). "Fırat Üniversitesi Elazığ Sağlık Yüksekokul Öğrencilerinin Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ve Etkileyen Faktörler", *Fırat Tıp Dergisi*, 16(2), s.78-83.
- COUSELO Gonzalo Jar (1999). "El Papel De la Policia En La Comunidad", *Reis*, p.199-220.
- ÇELİK Coşkun, SATICI Ömer ve ÇELİK Yusuf (2004). "Kronik Sigara İçme Alışkanlığı Olan Üniversite Öğrencilerinin Tutumlarına İlişkin Değişkenlerin Aşamalı Kümeleme Yöntemi Çözümlemesi", *İnönü Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 11 (4), s.217-222.
- ESİN M. Nihal (1997). *Endüstriyel Alanda Çalışan İşçilerin Sağlık Davranışlarının Saptanması ve Geliştirilmesi*, İstanbul Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, *Yayınlanmamış Doktora Tezi*.
- FINDIKLI Remzi (2003). "Polislik Mesleğinin Evrensel Değerleri ve İlkeleri", Editör T.G. İçli ve F. Karaosmanoğlu, *Uluslararası Polislik ve İç Güvenlik*, (pp. 3-28), Nobel Yayın Dağıtım: Ankara.
- GÖKÇE Fatoş Sinem (2004). "Stres Yönetimi: Bedene Yönelik Teknikler", *Türk Psikoloji Bülteni Özel Gündem Stres, Türk Psikologlar Derneği Yayınları*, 10(4), s.128-135.
- GÜÇLÜ Nezahat (2001). "Stres yönetimi", *Gazi Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21(1), s. 91-109.
- GÜNDÜZ Bülent, ERKAN Zülal ve Gökçakan Nurcan (2007). "Polislerde Tükenmişlik ve Görülen Psikolojik Belirtiler", *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 16 (2), 2007, s.283-298.
- GÜNDÜZ Bülent, TUNÇ Binali ve İNANDI Yusuf (2013). "Okul Yöneticilerinin Öfke ve Stresle Başa Çıkma Yaklaşımları İle Çatışma Yönetimi Stilleri Arasındaki İlişki", *International Journal of Human Science*, 10(1), s.641-660.
- HURD, G.H. (1967). "Who is a Professional", *Journal Of Cooperative Extension*, pp.77-84. <http://www.joe.org/joe/1967summer/1967-2-a1.pdf>, (Erişim tarihi:03.01.2016).
- İŞIKLI Sedat (1998). *A Prospective Study Of Life Stress, Social Support And Assertiveness Among Turkish University Students*, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, *Yüksek Lisans Tezi*.
- İNANKUL, Hakan (2015). "Türk Polis Teşkilatında Polis Memurlarının İşe Alım ve Temel Eğitim Sürecinde Yaşanan Sorunlar ve Çözüm Önerileri", *Güvenlik Çalışmaları Dergisi*, 17(1), s.115-136.
- KAPTI Alican ve GÜLTEKİN Sebahattin (2012). *Polis Eğitim Sistemleri*, Polis Akademisi Yayınları: Ankara
- KARAMAN Rifat, TUNCAY Suavi ve DURMAZ Mustafa (2004). "Bir Kamu Kurumu Olarak Polis Teşkilatında Halkla İlişkilerin Önemi", *Yönetim ve Ekonomi Dergisi*, 11(2), s.114-126.

- KARTAL Asiye, ÇETİNKAYA Bengü ve TURAN Türkan (2009). "Sağlık Yüksekokulu Öğrencilerinde Ruhsal Belirtilerin Taranması", *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 8(2), s.161-166.
- KILIÇ Mustafa (1991). "Belirti Tarama Listesi (SCL-90-R)'nin Geçerlik Güvenirliği", *Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 1(2), s.45-52.
- KURUOĞLU Duygu Sirel (2009). *Üniversite Öğrencilerinin Sürekli Öfke Düzeyleri, Öfke İfade Tarzları İle Obsesif Kompulsif Semptomları Arasındaki İlişki*, Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- MARIA Luisa Naranjo Pereira (2009). "Una Revisión Teórica Sobre El Estrés Algunos Aspectos Relevantes De Éste En El Ámbito Educativo", *Revista Educación*, 33(2), p.171-190.
- MEFFERT, S. M., METZLER, T. J., Henn-Haase, C., MCCASLIN, S., Inslicht Sabra, CHEMTOB Claude, NEYLAN Thomas ve MARMAR Charles (2008). "A Prospective Study of Trait Anger and PTSD Symptoms in Police", *Journal of Traumatic Stress*, 2008, 21 (4), s.410-416.
- ÖZKAMALI Eyüp ve BUĞA Ahmet (2010). "Bir Öfke Denetimi Eğitimi Programının Üniversite Öğrencilerinin Sürekli Öfke Düzeylerine Etkisi", *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 6(2), 2010, s.50-59.
- PINA Antonio Diaz (2013). "El Concepto de Profession, Su Presencia en los Textos Legales en Mexico y una Propuesta de Definicion", *Alegatos-Seccion Articulos de Investigacion*, (83), s.237-254.
- PÉREZ Fernandez (2001). "Elementos Que Consolidan Al Concepto Profesion. Notas Para Su Reflexión", *Revista Electrónica de Investigación Educativa*, 3(1), s.23-39.
- SAVAŞIR Işık ve ŞAHİN Nesrin Hisli (1997). "Bilişsel-Davranışçı Terapilerde Değerlendirme: Sık Kullanılan Ölçekler", *Türk Psikologlar Derneği Yayınları*, s.72-75.
- SERPER Özer, AYTAÇ Mustafa ve BAYRAM Nuran (2000). *Örnekleme*, 2. Baskı, Bursa: Ezgi Kitabevi.
- SİERRA Carlos Juan, ORTEGA Virgilio ve ZUBEIDAT Ihab (2003). "Ansiedad, Angustia Y Estrés: Tres Conceptos A Diferenciar", *Revista Mal-Estar Subjetividade Fortaleza*, (1), p.10-59.
- ŞAHİN Nesrin Hisli (1998), *Stresle Başa Çıkma, Olumlu Bir Yaklaşım*, Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- ULUDAĞ Gökhan, TAŞDÖVEN Hidayet ve DÖNMEZ Mustafa (2014). "Polis Adaylarının Mesleki Kaygı Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi", *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 18 (2), s.75-94.
- ÜNALAN Demet, ŞENOL Vesile, ÖZTÜRK Ahmet ve ERKORKMAZ Ünal (2007). "Meslek Yüksekokullarının Sağlık Ve Sosyal Programlarında Öğrenim Gören Öğrencilerin Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ve Öz-Bakım Gücü Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi", *İnönü Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 14(2), s.101-109.
- YILDIRIM Arzu, HACIHASANOĞLU Rabia, KARAKURT Papatya ve TÜRKLEŞ Serpil (2011). "Lise Öğrencilerinin Problem Çözme Becerileri ve Etkileyen Faktörler", *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 8(1), s.293-302.
- YILMAZ Emre (2015). *Polislerin Kişilerarası Problem Çözme Becerileri, Öfke ve Öfke İfade Tarzları*, Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.