

T.C.
SAKARYA ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
EĞİTİM PROGRAMLARI VE ÖĞRETİMİ BİLİM DALI

**POLİS MEMURLARININ BİLİNÇLİ FARKINDALIK VE STRES İLE BAŞA
ÇIKMA DURUMLARI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN ÇEŞİTLİ DEĞİŞKENLERE
GÖRE İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

CİHAT ALBAYRAK

DANIŞMAN
DOÇ. DR. M. CÜNEYT BİRKÖK

HAZİRAN 2020

T.C.
SAKARYA ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
EĞİTİM PROGRAMLARI VE ÖĞRETİMİ BİLİM DALI

**POLİS MEMURLARININ BİLİNÇLİ FARKINDALIK VE STRES İLE BAŞA
ÇIKMA DURUMLARI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN ÇEŞİTLİ DEĞİŞKENLERE
GÖRE İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

CİHAT ALBAYRAK

DANIŞMAN

DOÇ. DR. M. CÜNEYT BİRKÖK

HAZİRAN 2020

BİLDİRİM

Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Tez-Proje Yazım Kılavuzu'na uygun olarak hazırladığım bu çalışmada:

- Tezde yer verilen tüm bilgi ve belgeleri akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi ve sunduğumu,
- Yararlandığım eserlere atıfta bulunduğumu ve kaynak olarak gösterdiğimi,
- Kullanılan verilerde herhangi bir değiştirmede bulunmadığımı,
- Bu tezin tamamını ya da herhangi bir bölümünü başka bir tez çalışması olarak sunmadığımı beyan ederim.

Cihat ALBAYRAK

ÖN SÖZ

Her daim yanımızda olan eşim, çocuklarım, annem ve üzerimde sayısız emeği olan rahmetli babam Mustafa ALBAYRAK'a sonsuz şükranlarımı bir borç bilirim. Tez sunum ve kabul süreci zarfına engin tecrübelerinden faydalandığımız Araştırma Görevlisi Murat TOPAL, üzerimde emekleri olan Yrd. Doç. Dr. Zeynep DEMİRTAŞ, Doç. Dr. Ömer Faruk VURAL, Doç. Dr. Mustafa ALTUN ve saygı değer danışmanımız Doç. Dr. Cüneyt BİRKÖK hocamıza en derin saygılarımı sunarım.

Cihat ALBAYRAK

ÖZET

POLİS MEMURLARININ BİLİNÇLİ FARKINDALIK VE STRES İLE BAŞA ÇIKMA DURUMLARI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN ÇEŞİTLİ DEĞİŞKENLERE GÖRE İNCELENMESİ

Cihat ALBAYRAK, Yüksek Lisans Tezi

Danışman: Doç. Dr. M. Cüneyt BİRKÖK

Sakarya Üniversitesi, 2020.

Bu araştırmanın amacı polis memurlarının bilinçli farkındalıkları ile stresle başa çıkma durumları arasındaki ilişkiyi mesleki, sosyal ve demografik değişkenler açısından tespit etmektir. Araştırmanın evreni Sakarya İl Emniyet Müdürlüğünde görev yapan polis memurlarından uygun örnekleme ile elde edilen 202 veriden oluşmaktadır. Veriler bilgi formu ile katılımcılara yüz yüze ulaşılarak uygulanmış ve nihai analiz kullanılabilir olan 196 veri üzerinde yapılmıştır. Araştırmaya katılan polis memurlarına Demografik Bilgi Formu, Bilinçli Farkındalık Ölçeği (Özyeşil, Deniz ve Arslan, 2011), Stresle Başa Çıkma Ölçeği (Ballı, Kılıç, 2016) uygulanmıştır. Analizler için ölçeklerin toplam puanları ve değişkenlerin her biri için normallik sınaması yapılmış, Kolmogorow-Smirnov testi çarpıklık ve basıklık katsayıları incelenmiştir. Analiz sonuçları verilerin normal dağılım gösterdiğini göstermektedir. Veriler normal dağılım gösterdiğinden dolayı korelasyon analizi (pearson katsayısı), parametrik testlerden ilişkisiz örneklem için t Testi, tek yönlü varyans analizi (One Way Anova) ve Kruskal Wallis H testi değişkenlere ait grupların sayısının 30'un altında olduğu durumlarda uygulanmıştır. Yapılan korelasyon analiz sonucunda bilinçli farkındalık ile stresle başa çıkma arasında düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Bilinçli farkındalık ve stresle başa çıkma durumları tek tek incelediğinde yalnızca polis memurların serbest zaman faaliyetleri ile bilinçli farkındalıkları arasında anlamlı bir ilişki olduğunu ve arkadaşları ile zaman geçirmeyi tercih eden polis memurlarının diğer şekillerde zaman geçirmeyi tercih eden polis memurlarının bilinçli farkındalık düzeylerinden anlamlı olarak daha yüksektir. Diğer karşılaştırmalar açısından anlamlı bir farklılık bulunamamıştır.

Anahtar Kelimeler: Bilinçli farkındalık, Stresle başa çıkma, Polis mesleği

ABSTRACT

INVESTIGATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN THE CONSCIOUS AWARENESS AND THE COPING WITH STRESS OF THE POLICE OFFICERS BY VARIOUS VARIABLES

Cihat ALBAYRAK, Master Thesis

Supervisor: Assoc. Prof. Dr. M. Cüneyt BİRKÖK

Sakarya University, 2020.

The aim of this study is to determine the relationship between the conscious awareness of police officers and coping with stress in terms of demographic, social and professional variables. The population of the study consisted of 202 data were obtained with the appropriate sample of the police officers working in Sakarya Provincial Security Directorate. The data were applied to the participants face-to-face with the information form and final analysis was performed on 196 available data. Demographic Information Form, Mindful Attention Awareness Scale (Özyeşil, Deniz and Arslan, 2011) and Coping Response Inventory (Ballı, Kılıç, 2016) were applied to the police officers who participated in the study. For the analysis, total scores of the scales and normality tests were performed for each of the variables, and the skewness and kurtosis coefficients of Kolmogorow-Smirnov test were examined. Analysis results show that the data shows normal distribution. Correlation analysis (pearson coefficient), t test for unrelated samples from parametric tests, One Way ANOVA and Kruskal Wallis H test were used in cases where the number of variables were less than 30 because the data showed normal distribution. As a result of the correlation analysis, it was found that there was a low-level relationship between mindful attention awareness and coping response. When mindful attention awareness and coping response are examined individually, there is a significant relationship only between the police officers' free time activities and their mindful attention awareness, and the police officers who prefer to spend time with their friends are significantly higher than the mindful attention awareness levels of the police officers who prefer to spend time in other ways. No significant difference was found in terms of other comparisons.

Keywords: Mindful attention awareness, Coping response with stress, Police profession

İÇİNDEKİLER

BİLDİRİM.....	i
ÖN SÖZ.....	ii
ÖZET.....	iii
ABSTRACT.....	iv
İÇİNDEKİLER.....	v
TABLolar LİSTESİ.....	ix
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	xi
SİMGELER VE KISALTMALAR.....	xii
BÖLÜM I.....	1
GİRİŞ.....	1
1.1. Problem Durumu.....	3
1.2.Araştırmanın Amacı ve Önemi.....	3
1.3.Problem Cümlesi.....	4
1.4.Alt Problemler.....	5
1.5.Varsayımlar.....	6
1.6.Sınırlılıklar.....	6
1.7.Tanımlar.....	6
BÖLÜM II.....	7
ARAŞTIRMANIN KURAMSAL ÇERÇEVESİ İLE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR.....	7
2.1.Bilinçli Farkındalık.....	7
2.1.1.Bilinçli farkındalık nedir.....	7
2.1.2. Psikolojik açıdan farkındalık.....	9
2.1.3.Bilinçli farkındalığın tarihsel kökeni.....	10
2.1.4.Bilinçli farkındalığın kuramsal temeli.....	11
2.1.5.Bilinçli farkındalık becerileri.....	14

2.1.6.Bilinçli farkındalıktaki temel tutumlar	16
2.1.7.Bilinçli farkındalığı artıran uygulamalar	18
2.2. Stres	20
2.2.1. Stres nedir?	20
2.2.2.Strese dair farklı modeller	22
2.2.3.Strese neden olan etkenler	23
2.2.4.Stresin fizyolojisi	23
2.2.5.Savaş ya da kaç tepkisi	25
2.2.6.‘A Tipi’ ve ‘B Tipi’ kişilik tipleri.....	26
2.2.7.Stres kaynakları	27
2.2.8.Olumlu ve olumsuz stres	29
2.2.9.Genel uyum sendromu.....	29
2.2.10.Stresle başa çıkma yöntemleri	31
2.2.11.Stres yönetiminde değiştir – kabul et- boş ver – yaşam tarzını yönet (DKBY) modeli	32
2.3.Polis Meslek Eğitim Programları ve Stres.....	33
2.3.1.Stresin polis mesleği ile olan ilişkisi	34
2.3.2.Polisin stres kaynaklar	35
2.3.3.Polis meslek yüksekokullarının eğitim öğretim programı.....	39
2.3.4.Polis meslek eğitim merkezlerinin eğitim öğretim programı	41
2.3.5.Polis meslek eğitim programlarının amacı	43
2.4.Konu ile İlgili Yapılan Araştırmalar.....	43
2.4.1.Yurt içinde yapılan araştırmalar	44
2.4.2.Yurt dışında yapılan araştırmalar	46
BÖLÜM III.....	50
YÖNTEM	50
3.1. Araştırmanın Yöntemi	50

3.2. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi / Çalışma Grubu	50
3.3. Veri Toplama Araçları ve Veri Toplama Süreci	50
3.3.1. Bilinçli farkındalık ölçeği.....	51
3.3.2. Stresle başa çıkma ölçeği.....	51
3.3.3. Kişisel bilgi formu	52
3.3.4. Veri toplama süreci.....	52
3.4.Verilerin Analizi	53
3.4.1.Normallik sınaması.....	53
BÖLÜM IV	56
BULGULAR	56
4.1.Problem Cümlesine Ait Bulgular	56
4.2. Alt Problemlere Ait Bulgular	56
4.2.1. Cinsiyet.....	57
4.2.2. Medeni durum	58
4.2.3. Çocuk sayısı.....	59
4.2.4. Hane sakinleri sayısı.....	60
4.2.5. Meslek yılı	61
4.2.6. Hizmet içi eğitim sayıları	62
4.2.7. Yaşadıkları şiddet olayları	63
4.2.8. Geçirdikleri soruşturma türleri	64
4.2.9. Yaşadıkları stres ortamları.....	65
4.2.10. Sosyal medya kullanma sıklığı.....	66
4.2.11. Serbest zaman faaliyetleri.....	67
4.2.12. Hayallerindeki meslek	69
4.2.13. Senelik izin yerleri.....	70
4.2.14. Dini ibadet sıklıkları	71

4.2.15. Spor yapma sıklıkları.....	72
BÖLÜM V	74
SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER	74
5.1. Sonuç ve Tartışma	75
5.2. Öneriler	80
5.2.1. Araştırma sonuçlarına dayalı öneriler.....	80
5.2.2. Gelecek araştırmalara yönelik öneriler.....	81
KAYNAKLAR.....	82
EKLER	91
ÖZGEÇMİŞ VE ESERLER LİSTESİ.....	100

TABLolar LİSTESİ

Tablo 1 Polis meslek yüksek okulunda okutulan dersler	39
Tablo 2 Polis meslek eğitim merkezinde okutulan dersler.....	42
Tablo 3 Ölçeklerin normallik sınaması	54
Tablo 4 Değişkenlerin normallik sınaması.....	55
Tablo 5 Polis memurlarının bilinçli farkındalık ile stresle başa çıkma arasındaki ilişkisi..	56
Tablo 6 Cinsiyete göre bilinçli farkındalık ve stresle başa çıkma durumları arasındaki t testi sonuçları	57
Tablo 7 Medeni durumlarına göre bilinçli farkındalıkları ve stresle başa çıkma durumları arasındaki t testi sonuçları	58
Tablo 8 Polis memurlarının çocuk sayılarına göre bilinçli farkındalık ve stresle başa çıkma düzeyleri arasındaki ilişki (kruskal wallis-h).....	59
Tablo 9 Polis memurlarının hane sakinlerinin sayısına göre bilinçli farkındalık ve stresle başa çıkma düzeyleri arasındaki ilişki (kruskal wallis-h).....	60
Tablo 10 Polis memurlarının meslek yılları ile bilinçli farkındalık ve stresle başa çıkma düzeyleri arasındaki ilişkisi (kruskal wallis-h).....	61
Tablo 11 Polis memurlarının hizmet içi eğitim sayıları ile bilinçli farkındalık ve stresle başa çıkma düzeyleri arasındaki ilişki (kruskal wallis-h).....	62
Tablo 12 Polis memurlarının yaşadıkları şiddet olayları ile bilinçli farkındalık ve stresle başa çıkma düzeyleri arasındaki ilişki (anova).....	63
Tablo 13 Polis memurlarının geçirdikleri soruşturma türleri ile bilinçli farkındalık ve stresle başa çıkma düzeyleri arasındaki ilişki (anova).....	64
Tablo 14 Polis memurlarının yaşadığı stres ortamları ile bilinçli farkındalık ve stresle başa çıkma düzeyleri arasındaki ilişki (kruskal wallis-h).....	65
Tablo 15 Polis memurlarının sosyal medya kullanma sıklığı ile bilinçli farkındalık düzeyleri arasındaki ilişki (kruskal wallis-h).....	66
Tablo 16 Polis memurlarının serbest zaman faaliyetleri ile bilinçli farkındalık ve stresle başa çıkma düzeyleri arasındaki ilişki (kruskal wallis-h).....	67

Tablo 17 Polis memurlarının hayallerindeki meslek ile bilinçli farkındalık ve stresle başa çıkma arasındaki ilişki (anova).....	69
Tablo 18 Polis memurlarının senelik izin yerleri ile bilinçli farkındalık ve stresle başa çıkma düzeyleri arasındaki ilişki (anova).....	70
Tablo 19 Polis memurlarının dini ibadetlerinin sıklıkları ile bilinçli farkındalık ve stresle başa çıkma arasındaki ilişki (anova).....	71
Tablo 20 Polis memurlarının spor yapma sıklıkları ile bilinçli farkındalık düzeyleri arasındaki ilişki (anova).....	72



ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1. Yerkes – dodson kanunu	29
Şekil 2. Genel uyum sendromun üç dönemi.....	30
Şekil 3. Değiştir- kabul et- boş ver- yaşam tarzını yönet- DKBY.....	33



SİMGELER VE KISALTMALAR

BFÖ	: Bilinçli Farkındalık Ölçeği, 2011 yılında Özyeşil tarafından (Brown ve Ryan, 2003)
SBCÖ	: Stresle Başa Çıkma Ölçeği, 2016 yılında Ballı tarafından (Moos, 1993)
ANOVA	: Tek Değişkenli Varyans Analizi
ss	: Standart Sapma
p	: Sigma (anlamlılık düzeyi)
N	: Birey Sayısı
X	: Aritmetik Ortalama
F	: Frekans
t	: t Testi Fark Değeri
SPSS	: Sosyal Bilimler İçin İstatistik Program

BÖLÜM I

GİRİŞ

Polis mesleği ile ilgili olarak stresle başa çıkma ve bilinçli farkındalık (mindfulness) konuları hakkında araştırmalara gereksinim duyulmaktadır. Çalışmamızın birinci bölümünü oluşturan giriş kısmında problem durumu, araştırmanın amacı ve önemi, problem cümlesi ve alt problemler ele alınmıştır. İkinci bölümde çalışmamızın kuramsal çerçevesi ile ilgili araştırmalar üç ana başlıkta toplanmıştır. İlk olarak bilinçli farkındalığın tanımını, psikolojik olarak farkındalığı, tarihini, kuramsal temelini, becerilerini, temel tutumlarını ve uygulamalarını ele alan araştırmalar incelenmiştir. İkinci olarak stresin tanımı, modellerini, etkenleri, fizyolojisi, savaş ya da kaç tepkisi, A ve B tipi kişilik tipleri, stres kaynakları, olumlu ve olumsuz stres, genel uyum sendromu, stresle başa çıkma yöntemleri, stres yönetiminde Değiştir - Kabul Et - Boş ver - Yaşam Tarzını Yönet (DKBY) modeli ele alınmıştır. Son olarak polis meslek eğitim programları ve stres ana başlığı altında stresin polis mesleği ile olan ilişkisi, polisin stres kaynakları, polis okullarında eğitim ve öğretim ile polis okullarının amaçları ele alınmıştır. Üçüncü bölümü oluşturan yöntem kısmının ise; nicel araştırma doğrultusunda evrenimizi belirledikten sonra tarama yöntemi kullanılarak uygun örneklem ile verilerimizi elde edip, ardından bu veriler doğrultusunda bulgularımızın bilimsel analiz ile değerlendirmesinden oluşmaktadır. Dördüncü bölümde elde edilen bulgular mesleki, sosyal ve demografik değişkenler açısından anlamlılık ifade edip etmediği incelenmiştir. Son olarak; sonuç, tartışma ve öneriler kısmında ise elde edilen bulguların alanyazında yapılan diğer çalışmalar ile ilişkilendirilip, geleceğe dönük önerilerde bulunulmuştur.

İnsanoğlunun hayatını idame edebilmesi için yüzyıllardır hatta kültürlerin ortaya çıktığı zamanlardan beri kendi ihtiyaçlarını temin etme açısından mevcut meslekler bulunmaktadır. Tüm bu meslekler yer ve zaman bakımından farklılıklar göstermektedir. Kimi mesleklerinin kolaylığına kimi mesleklerinde zorluğuna değiniriz. Ancak kolay ya da zor olsun hangi meslek icra edilse de çalışanların kendilerinde var olan ancak bilincine varamadıkları bir kavram vardır. Bu kavramın bilincine ulaştığında ise aslında yapılan işin ya da karşılaşılabilecek zorlukların, sorunların çok zor veya sıkıntılı olmadığına farkına varacaktır. Bu kavramın adı bilinçli farkındalıktır. Bilinçli farkındalık (mindfulness)

kavramı insanların tüm dikkatini bulunduğu anda meydana gelen olayları kabullenici ve ön yargısız olarak yönelmesi biçiminde açıklanmaktadır (Kabat-Zinn, 1994; Brown ve Ryan, 2003). Birey karşısındaki davranışlarına dikkat etmeden ve farkında olmadan dürtüleriyle davrandığı zaman ilişkileri tehlikeye girer (Deci ve Ryan, 1980). Zinn'e göre doğasında zarar verme düşüncesi olmayan bireylerde bilinçli farkındalık görülür. Goldstein ise bilinçli farkındalığı "her zaman erdemli bir özellik" diye tanımlamaktadır. Kendisine göre sebebi ise bilinçli farkındalığın, açgözlülük, nefret ve egodan uzak kalarak mümkün olmasıdır (Cullen, M. 2011). Burada bahsedilen bilinçli farkındalık kavramlarının polis memurları kendileri açısından değerlendirilip var olan ya da olmayan bilinçli farkındalık durumlarını gözlemesi mesleki yaşamlarına olumlu ve kalıcı etkiler bırakacaktır. Bu noktada bilinçli farkındalığın polis memurlarının yaşamlarında ve mesleklerinde ne gibi etkilere sebep olabileceği tartışması yapılacak, olumlu ya da olumsuz durumlar ortaya konulacaktır.

Yukarıda bahsedilen bilinçli farkındalık kavramın öneminden bahsettikten sonra, polis memurları için yaşamlarında ve çalışma hayatlarında en çok karşılaştıkları eğitim, mesleki ve hayati tecrübelerinin eksik olmasından dolayı başa çıkamadığı stres kavramına değinilecektir. Yaşamımızda elde edilen deneyimlerin stresle mücadelede etkili olduğu bilinmektedir. Hayatlarında stres durumları ile karşılaşan kişiler yalnız çevrelerinde iletişim kurdukları veya mesleki sorumlulukları paylaştıkları insanlardan değil, kendilerine tecrübelerini aktaran ya da çeşitli hedefler aşıl原因an bireylerden de faydalandıkları anlaşılmaktadır. Başka bir anlatımla yaşam desteği olan bireylerin, stres ile karşılaştıkları durumlarda istenmeyen olaylardan daha hızlı sıyrıldıkları gözlemlenmiştir (Şahin, 1998). Stresin organizmanın çevreden gelen talepler ve bu talepler ile baş etme mekanizmaları arasında bir uyumsuzluk olduğunda ortaya çıktığı düşünülmektedir (Mc Grath, 1970). Zihin duygusal stres yaşadığında, algıladığı stres vücudunun direncini kırmakta ve çok ciddi hastalıklara yol açmaktadır. Sürekliliği olan veya sık yaşanan stres durumu hastalıkların temelinde yatan fizyolojik nedeni oluşturur. Tamda bu noktada özellikle polis memurları için ilk akla gelen sorun stres olmaktadır. Bu stres durumları polis mesleğini icra eden çalışanlar için ne zaman, nasıl, niçin ve ne kadar önem arz etmektedir. Tüm bu anlatımlar üzerine çalışmamız bilinçli farkındalık durumları ile polis memurlarının stres ile başa çıkma durumları üzerinde bir çerçeve çizecek, araştırmamızda elde edilen bulgular değerlendirilecektir.

1.1. Problem Durumu

Polislik mesleği birçok mesleğe göre daha tehlikeli ve zordur. Mesleğin bu özellikleri aynı zamanda ona stres düzeyi yüksek bir meslek olma özelliği de katmaktadır. Stres ise çalışanların başarılarını etkileyen en önemli etkenlerden biridir. Polis memurlarının çalışma saatlerinin düzensiz olması, iş yükünün gereğinden çok fazla oluşu, mesleki rol belirsizliği kendi içlerinde yaşanan iş kavramı çatışması, örgüt politikaları, emeklilik ve gelecek kaygısı, kariyer ilerlemesi ile beraber yetersiz ücret olması sebebiyle strese en fazla maruz kalan meslek dallarından birini oluşturur. Bahsedilen bu olumsuz durumların kendilerinde, aile hayatlarında ve çevre yaşamlarında bazı engellenmeler ve çatışmalar yaşanmasına sebep vermektedir. Stresle başa çıkmada aile ve çevresel desteğin önemini göz önünde tutulduğunda, polis memurlarının ailelerine ve çevresine yeteri kadar zaman ayıramadığından dolayı meslekte yaşadıkları stres durumları ile başa çıkma düzeylerinde olumsuz durumlar meydana gelmektedir. Polis memurlarının iş hayatlarında, aile yaşamlarında ve çevrelerinde karşılaştıkları stresle başa çıkmak için mücadele yöntemleri farklıdır bulunmaktadır. Stresle başa çıkma stilleri, polis memurlarının yorumladıkları sorunlara (stresörlere) verecekleri tepkinin düzeyini belirleyen en mühim etkidir. Günlük yaşamda karşılaştıkları stresle başa çıkmak için kullandıkları yöntemler farklılaşmaktadır. Bu yöntemlerden bazıları dini ibadetlerine yönelmek, aileleri ile zaman geçirmek, farklı spor faaliyetleri içerisinde bulunmak, farklı sosyal mekânlarda zaman geçirmek ve bilinçli farkındalık durumlarını yükseltici çalışmalar yapmaktır. Görev yapan polis memurları kendilerinde var olan ancak farkına varamadıkları bilinçli farkındalık ve stresle başa çıkma arasında anlamlı bir bağ kurabilirler. Muhtemel vuku bulabilecek sorunlar ile bilinçli farkındalık olma durumu arasında yaşadıkları ana dikkatini en üst düzeyde verirler. Bilinçli farkındalık, tarafsızca ve ön yargısızca yaşayacakları tecrübeler sayesinde stresle başa çıkmada etkili bir yöntem olabilir.

1.2. Araştırmanın Amacı ve Önemi

Polis memurlarının bilinçli farkındalık durumlarının yüksek olması durumlarda iş hayatında ve sonrasında yüz yüze kalacakları aşırı stres durumlarında baş edip edemeyeceği bilinmemektedir. Hayatlarını daha yüksek kalitede geçirip geçirmeyeceği

hususunda cevaplar aranmaktadır. Yaşanacak olumsuz durumlardan sıyrılabilme için kendilerinin var olan anı yaşayabilmek ve olumsuz şartlardan kurtulabilmek için bilinçli farkındalık eğitimine gereksinim duyulup duyulmadığı tespit edilmeye çalışılmıştır. Bilinçli farkındalık eğitimleri ile polis memurlarının stresle başa çıkma durumlarına olumlu yönde fayda sağlayıp sağlayamayacağı, yaşam sevinçlerini ve çalışma isteklerine katkıları olup olmayacağı hususu irdelenmiştir. Bunun sonucunda emniyet teşkilatının güvenlik hizmetleri faaliyetlerini daha yüksek seviyede ifa edebileceği düşünülmektedir. Bu noktada görev yapan polis memurları görevleri esnasında çevrelerinde meydana gelecek ani değişimleri bilinçli farkındalıkları neticesinde sezebilir, yaşanacak olumsuz olaylara meydan vermeden müdahale edebilirler. Vazifeleri dolayısıyla çok sayıda sorunla karşılaştıklarından sahip oldukları bilinçlilik durumları sayesinde kendilerinde ortaya çıkacak üzüntü, keder, sıkıntı gibi stres durumları ile baş etmelerini sağlayabilir.

Araştırmamız amacı hangi durumların polis memurlarının bilinçli farkındalıklarını oluşturduğunu ortaya çıkarmaktır. Yapılan araştırmalarda bilinçli farkındalığın temel bileşenlerinden olan kabul ve o anda kalabilmenin stres ile başa çıkma üzerinde önemli ölçüde etkileri olduğundan söz edilmektedir (Carlson ve Brown, 2009; Barnes ve ark., 2007; Ülev, 2014). Bu çerçevede, çalışmamızın neticesinde polis memurlarının bilinçli farkındalıklarının yükselmesi ile beraber stresle başa çıkma açısında kazanacakları deneyimlerden dolayı yaşanabilecek meslek yaşamlarındaki huzursuzluklar, aile ve çevresel yaşamlarındaki çatışmalar, sorunlar, intihar durumları engellenebilir, yaşam sevinçleri artabilir, çalışma hayatları ile beraber aile huzuru ve çevre ilişkilerine çok olumlu bir katkı sağlayabilir. Bahsedilen bu konular üzerine alanyazın incelendiğinde aşağıdaki problemlerin açığa çıkarılmadığı görülmektedir.

1.3.Problem Cümlesi

Bu çalışmanın temel problemi polis memurlarının bilinçli farkındalık ve stresle başa çıkma düzeyleri arasındaki ilişki nedir?

1.4.Alt Problemler

1. Polis memurlarının cinsiyetleri ile bilinçli farkındalık ve stresle başa çıkma düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
2. Polis memurlarının medeni durumları ile bilinçli farkındalık ve stresle başa çıkma düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
3. Polis memurlarının çocuk sayıları ile bilinçli farkındalık ve stresle başa çıkma düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
4. Polis memurlarının hane sakinleri sayıları ile bilinçli farkındalık ve stresle başa çıkma düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
5. Polis memurlarının meslek yılları ile bilinçli farkındalık ve stresle başa çıkma arasında düzeyleri anlamlı bir ilişki var mıdır?
6. Polis memurlarının hizmet içi eğitim sayıları ile bilinçli farkındalık ve stresle başa çıkma düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
7. Polis memurlarının yaşadıkları şiddet olayları ile bilinçli farkındalık ve stresle başa çıkma düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
8. Polis memurlarının geçirdikleri soruşturma türleri ile bilinçli farkındalık ve stresle başa çıkma arasında düzeyleri anlamlı bir ilişki var mıdır?
9. Polis memurlarının stres ortamları ile bilinçli farkındalık ve stresle başa çıkma arasında düzeyleri anlamlı bir ilişki var mıdır?
10. Polis memurlarının sosyal medya kullanma sıklığı ile bilinçli farkındalık ve stresle başa çıkma arasında düzeyleri anlamlı bir ilişki var mıdır?
11. Polis memurlarının serbest zaman faaliyetleri ile bilinçli farkındalık ve stresle başa çıkma arasında düzeyleri anlamlı bir ilişki var mıdır?
12. Polis memurlarının hayallerindeki meslekleri ile bilinçli farkındalık ve stresle başa çıkma arasında düzeyleri anlamlı bir ilişki var mıdır?
13. Polis memurlarının senelik izin yerleri ile bilinçli farkındalık ve stresle başa çıkma arasında düzeyleri anlamlı bir ilişki var mıdır?
14. Polis memurlarının dini ibadetlerinin sıklıkları ile bilinçli farkındalık ve stresle başa çıkma arasında düzeyleri anlamlı bir ilişki var mıdır?
15. Polis memurlarının spor yapma sıklıkları ile bilinçli farkındalık ve stresle başa çıkma arasında düzeyleri anlamlı bir ilişki var mıdır?

1.5.Varsayımlar

1. Araştırmaya dahil olan polis memurlarının bilinçli farkındalık ölçeği ve stresle başa çıkma ölçeği gibi veri toplama araçlarına içten ve dürüst cevaplar verdikleri varsayılmıştır.
2. Araştırma örnekleminin evreni uygun olarak yansıttığı varsayılmıştır.
3. Ölçeklerin ilgili özellikleri ölçebilir nitelikte olduğu varsayılmıştır.

1.6.Sınırlılıklar

1. Çalışmamızın evreni Sakarya ilinde görev yapan polis memurlarından uygun örneklem ile elde edilen 202 veri ile sınırlıdır.
2. Araştırma neticesinde elde edilen 202 veriyi polis memurları ile yüz yüze görüşme sağlanarak elde edilmiştir.
3. Çalışmada yer alan ‘Kişisel Bilgi Formu’, ‘Bilinçli Farkındalık Ölçeği’ ve ‘Stresle Başa Çıkma Ölçeği’nin tespit ettiği ölçümlerle sınırlıdır.

1.7.Tanımlar

Bilinçli farkındalık (mindfulness): Farkındalık kavramının kökenlerini Doğu’da uygulanan meditasyon pratiklerinden aldığını vurgulayan Kabat- Zinn’e göre farkındalık; “Dikkatin istemli bir şekilde ve yargısızca anlık deneyimlerin akışına yöneltilmesidir” (Kabat-Zinn, 2003’ten aktaran Özyeşil, 2011 s. 32).

Stres: Stres biyolojik sistemde tüm özgül olmayan değişikliklere neden olan belli sendromlarca gösterilen durumdur. Stres kendine özgü karakteristik forma ve oluşuma sahip olmakla birlikte belirli bir sebebi yoktur (Selye, 1956, s.53).

BÖLÜM II

ARAŞTIRMANIN KURAMSAL ÇERÇEVESİ İLE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Bu bölüm çalışmamız ile ilgili olarak yapılan alanyazın taraması yer almaktadır. Çalışmamızın muhtevasını bilinçli farkındalık, stres, polis meslek eğitim programları ve stres, konu ilgili olarak yapılan yurt içi ve yurt dışı çalışmalar olmak üzere dört ana başlıktan olmaktadır.

2.1.Bilinçli Farkındalık

Bu bölümde ise bilinçli farkındalığın ne olduğu, psikolojik olarak farkındalığı, kuramsal temelini, becerilerini, temel tutumları ile bilinçli farkındalığı artıran uygulamalar ile ilgili bilgiler verilmiştir.

2.1.1.Bilinçli farkındalık nedir

Bilinçli farkındalık (mindfulness) köklerini doğu meditasyonu geleneğinden alan bir dikkat yönlendirme olmasına rağmen günümüz batı dünyasında araştırılmaya ve uygulanmaya başlanmıştır (Kabat-Zinn, 2009). Budist inancından esinlenen farkındalık çok eski bir uygulama olmasından insanoğlunun gündelik yaşamında da derin ilişkiye sahiptir. Dini inanç olarak Budizm ile ilişkisi bulunmakta iken; bireylerin öznel davranışları ve kendi dünyaları ile dengeli bir yaşam sürdürmesi ile ilgilidir. Bireyin kim olduğunu, bakış açısı, kendi dünyasında nasıl görüldüğünü araştırmakta bulur. Hepsinden daha fazlası temas halinde bulunmaktadır (Kabat-Zinn, 1994). Bireyin kendi yaşadığı elem dolu duyguları, acılarını anlayıp kabullendiğinde, bu durumun neyi ortaya çıkardığını bulur ve yaşanan olumsuz duyguları huzur, saadet, mutluluk ve özgürlüğe değiştirecek bir hal ve davranış geliştirir. Ancak huzur ve saadeti temin etmek için hayatımız boyunca elem ve kederin vuku bulamamasını temenni etmek hata olur. Yaşadığımız acı ve keder ile hayatta tecrübe sahibi oluruz. Elde edeceğimiz tecrübeler ile beraber huzuru ve saadeti daha iyi bir şekilde

temin ederiz. Kalbimizde keder bulunduğunda bile hayatın birçok neşesini, sevincin, huzuru elde edebiliriz (Hanh, 1998). Budizm ana düşüncesinin bireyin en derin doğasıyla temas halinde bulunmak ve bu durumu hiçbir ket olmaksızın, olurlarına bırakmaktır. İlâveten, ‘Buda’ sözcüğü, bireyin kendi tabiatında uyanmış manasına gelir (Kabat-Zinn,1994;2009).

Yaşadığımız elem ve kederlerin asıl sebebini tespit etmeye çalıştığımızda, temelinde yatan sorunların kişinin kendi istek ve hevesleri olduğu görülmektedir. Bununla beraber yaşanan sorunların farklı nedenlerden de ötürü ortaya çıktığı görülmektedir. Şayet yaşanan sorunlara dikkatle yaklaşırsak, acımızı ve ıstırabımızı temel sebebini kavrayıp yaşanan bu acıyı ortadan kaldıracaktır (Hanh, 1987). Budizm inancında iki gerçek bulunmaktadır. Dünyevi veya kişiye göre değişen gerçek ve mutlak olan gerçektir. Dünyevi gerçekte huzurun ve kederin varlığını tespit ederiz ve saadete doğru yönelmeye çalışırız.

Bilinçli farkındalık en yalın ifade ile bilinçli şekilde yaşama öğretisidir. Bilinçli farkındalığın dini veya bilimsel ritüeller ile kavga etmez. Sizi yeni bir düşünce kalıplarına sokmaz, farklı fikirleri inandırmaya çalışmaz, yeni bir inanç sistemine dahi etmez. Yalnızca bireyin kendini dinleme, sorgulama ve dikkatli davranışlarından meydana gelen, mevcut durumlarınızla daha fazla temas etmenin uygulamalı biçimidir (Kabat-Zinn, 1994).

Bilinçli farkındalığın dilimizde çevrilmesin tam olarak ‘derin farkındalık hali’ olarak tercüme edilmiştir. Kelimenin kaynağı Budizm yaşantısında ön yargılı olmadan, yalnızca yaşanan zamana yönelmedir. Bilinçli farkındalık durumlarında organizma çevresindeki uyarıları duyu organları ile farkına varır ve gerçek yaşamla ilişkilendirir (Brown ve Ryan, 2003). Bu ilişkilendirme insanları anı yaşamasında imkan sağlar (Brown, Ryan ve Creswell; 2007).

Bilinçli farkındalık uyarıcı ve tepki arasındaki süreci etkiler; tecrübeleri şu anın içeriden bir bütün olarak algılamayı, kabullenmeyi, ön yargılardan sıyrılarak yanıtlarımızı sunmamamızda bizlere rehberlik eder. Bilinçli olduğumuz takdirde zihnimiz geçmiş ve gelecekle uğraşır durumda değildir, var olan durumları yargılamaz ya da inkar etmeden tam olarak var olan anda kalırız (Germer, 2005).

Bilinçli farkındalık içerik hedefli olmaktan çok, sürece dayalıdır. Diğer bir ifade ile kavramsal değil deneyimseldir (Ögel, 2015).

Siegel (2010) bilinçli farkındalık anlarının niteliklerini;

- Kavramsal değildir, yaşam tecrübesi ile elde edilir.
- Ana odaklıdır, deneyimlerimiz hakkında düşünce oluşumları şu anda sonraki süreçtir.
- Yargılayıcı değildir, tarafsız olmayı gerekli kılar.
- Amaçlıdır, dikkat her daim niyet ve hedefi bir yere yönlendirmelidir.
- Katılımcı gözlemini gerektirir, gözlemciden farklı olarak beden ve zihni daha yakından hissetmeyi sağlamaktır.
- Sözel değildir, kelimelerin gücünde değildir. Çünkü kelimeler zihinde oluşmadan evvel bilinçli farkındalık ortaya çıkar.
- Keşfe dayalıdır, daima algının daha yüksek seviyelerini araştırır.
- Özgürleştiricidir, her anı ruhu ve zihni özgürleştirmeyi kılar.

2.1.2. Psikolojik açıdan farkındalık

Antropolojik çalışmalar, ademoğlunun evrimleşmesini dört ayrı basamaktan olduğunu keşfetmiştir. İlki kara yaşamına uyum sağlamak olan (terrestriality), ikincisi bacakları üzerine dikleşmek (bipedalism), beyin korteks bölümünün gelişmesi (encephalization) ve medeniyet (civilization) basamaklarıdır (Lewin, 2005). Farkındalık kavramı için de aynı şeyler söylenebilir. *Homo* cinsinin zor şartlarla yüzleştiği ve yaşam güdüsü sayesinde tepki vererek hayatını idame ettiği görülmektedir.

Homo cinsinin önceki dönemlerindeki özellikleri, günümüzde benzeri düzeylerde bulunan farklı primatlarla benzer özelliklere haizdi ve farkındalık konularında diğerlerinden farklı herhangi bir özel duruma sahip değildi (Harari, 2015, s. 18). Ancak *homo* cinsinin *Homo Erectus* olarak ayakları üzerine kalkması ile farkındalık düzeylerinde artış meydana gelmiştir. Daha önceleri 4 ayaküstünde duran *homo*, ayağa kalkarak (*erectus*) görüş alanını geliştirerek daha geniş çevreyle etkinlik göstermiştir. *Homo*'nun iki ayağı üzerine kalkması ve ellerini de başka işler için kullanmasına olanak sağlamıştır. Eller ve özellikle parmaklar, evrimsel baskı sonucunda çok ince ve karmaşık işleri yapabilir bir hale dönüşmüştür (Harari, 2015, s. 22). Ayağa kalkan *homo* öte yandan görme duyusunu ve dokunma duyusunu daha da fazla kullanmaya başlamıştır. Duyularının artması, algılarını da geliştirmiştir. Gelişen ve çeşitlenen algılar farkındalığın gelişmesini ve evrilmesine olanak sağlamıştır. Böylece *Homo Sapiens* türü ortaya çıkmıştır. Burada bahsedilen biyolojik

gelişme süreciyle birlikte bir kültürel gelişme de meydana gelmiştir. Farkındalık durumları *sapiens* türünün gelişme süreci içinde evreler halinde ortaya çıktığı söylenebilir. Harari'ye göre *sapiens* bakımından tarihin akışını şekillendiren safhalar yaklaşık olarak 70 bin sene önce Bilişsel Devrim, 12 bin sene önce Tarım Devrimi ve 5 bin sene önce Bilimsel Devrimdir (2015, s. 17).

İnsanın diğer primatlarda olduğu gibi temel ihtiyaçları için biyolojik beyni gelişmiş; ayrıca sosyal yapılarından kaynaklı sosyal sorunlarını çözmesi için de kültürel zihni de gelişerek evrilmiştir (Gellatly, 2012, s. 3). İnsan beyni evrimleştikçe *Homo sapiens*'in farkındalığı artmıştır. Farkındalığının bilincine varan insan etrafına daha çok hakim olmuş ve daha çetrefilli sorunları çözmüş ve sınırları olmayan sosyal yapılar meydana getirmiştir. Günümüzde *Homo sapiens sapiens* olarak adlandırılan modern insan, medeniyeti böylece evrim sayesinde elde etmiştir (Tatoğlu, 2019, s. 9).

Bilinçli farkındalık, beynin gelişmesiyle beraber aynı orantıda değişmeye devam etmektedir. Binlerce sene evvel sadece kendi ve öteki farkındalığına sahip olan beyin, *Homo erectus* ile benliğinin farkına varmıştır. Psikoloji kaynakları umumiyetle bu durumu insan yavrusunun gelişimine benzeterek açıklamaktadır. Bebek bir ayna karşısına geçtiğinde, aynadaki görüntünün kendisi olduğunu idrak edemez. Beyin gelişimiyle birlikte iki yaşına doğru aynadaki kişinin kendi olduğunu idrak etmeye başlar. İnsan türü, *Homo erectus*'dan evvelki evrede 2 yaşından küçük bebeğe benzer haldeydi. *Homo erectus* evresinde benlik farkındalığı başlamıştır. *Homo sapiens* ile farkındalığı düzeyi artmıştır. Artık yalnızca benliğinin farkındalığına sahip değil bunun ile beraber psikolojik farkındalığa ve sosyal farkındalığa da haizdir. Paleoantropolojik verilere göre insanda var olan fazla zekanın ve bilişsel faaliyetin varlığını gösteren ilk ipuçları tahminen iki milyon sene evvel var olan *Homo Habilis* ışık tutmaktadır. Tahmini olarak 100.000 sene evvel *Homo Sapiens*'in başkalarının kendisiyle ilgili fikirlerin etkileme düşüncesinin kanıtı olarak bulunan süs eşyaları farkındalığın ilk dönemlerine kanıt olarak yorumlanabilir. Elde edilen deniz kabuklarından imal edilen takılar, artık insanın diğer insanların kendisi hakkındaki duygu ve düşüncelerini fark ettiğini ve önemseydiğini kanıt olabilir (Torrey, 2018, s. 27, s. 61).

2.1.3. Bilinçli farkındalığın tarihsel kökeni

Bilinçli farkındalık kavramı ilk 2500 yıl öncesine dayanan Buda öğretilerinin temelinde görülmektedir. Hindistan'ın güneyin doğusunda yaşayan Buda'nın tavsiyelerine dayanmaktadır. Pali dilinde 'Dhamma' olarak bilinen bu kavram Sanskrit dilinde ise 'Dharma' olarak karşımıza çıkmaktadır. Temelinde saadet ve ruhsal rahatlığa varma ve iç görü elde edip elem duymadan kurtulmayı hedefleyen ilkelerden meydana gelmektedir. Budizm, Hint Yarımadası'ndan hareketle Asya kıtasını etkisini altına almış ve bu düşünce halen daha sürmektedir (Bodhi,2011).

Bilinçli farkındalık kelimesinin tarihsel köken olarak Budist psikolojisinin bir parçası olan Pali dilindeki 'Sati' kelimesinden gelmektedir. Hatırlama, farkındalık dikkat manalarına gelir (Germer,2004). Hatırlamak manasına gelse de aslında zihinde var olanı ifade etmektedir (Özyeşil, Arslan, Kesici ve Deniz; 2011). 'Hatırlamak' kelimesi hatıralarla beraber yaşam sürmek manasını ihtiva etmemektedir. Hatıraları kabul ederek dikkati şu andaki tecrübelerle bir daha yönlendirme manasına gelir (Özyeşil, 2011, s.32).

Ulaşım imkanlarının çok daha kolay olması ve uzak mesafeler çok kısa olma durumunda dolayı kültürel ilişkiyle hızlanmıştır. Bu düşünce Amerika kıtasına da sıçrayarak modernizm, materyalizm, millitariz akımlarına olan düşüncelerini kaybeden yeni nesil gençleri etkilemiştir. Meditasyon uygulamaları ile Amerika gibi Asya ülkelerinde de ilgi görmüştür. Bu ilgi alaka tıp uzmanları, ruh bilimcileri, terapi uzmanlarının da yakından ilgilenmesine sebep olarak doğu ve batı ilim insanları arasında şevk uyandıran bir akıma sebep olmuştur (Bodhi, 2011).

2.1.4.Bilinçli farkındalığın kuramsal temeli

Bu bölümde bilinçli farkındalığın kuramsal temellerinden olan; psikoanalitik kuram, hümanistlik kuram, bilişsel davranış kuram, gestalt kuram ve varoluşçu psikoanalitik kuramın bilinçli farkındalık ile arasındaki ilişkiden bahsedilecektir.

2.1.4.1.Psikoanalitik kuram ve bilinçli farkındalık

Carl Jung hayatı süresinde doğu düşünceleri ile alakadar olmuş ve bu süre boyunca Budist psikolojiye ayrı bir önem gösterilmiştir (Fulton ve Siegel; 2005, Johanson, 2006).

Psikodinamik üzerinde çalışanların, iki yaklaşım türünün de örtük çalışma düşüncesine sahiptiler. İki düşünce akımında iç gözlem önem arz eder. Psikanaliz iç yaşamı araştırmaya, farkındalık ve kabul etmenin elzem olduğu görmektedirler ve farkındalık çalışmalarına birebiri olarak, bilinçaltı deneyimlerin ehemmiyetinin vurgu yapmaktadırlar (Özyeşil, 2011, s. 15).

2.1. 4.2.Hümanistlik kuram ve bilinçli farkındalık

Bilişsel Farkındalık uygulamaları ile hümanistlik kuram düşünürlerin benzer yönleri bulunmaktadır. Hastalıklar, yaşlanma, hayatı kaybetme gibi kökünde varoluşsal, klinik durumu bulunmayan şartlarla insanların nasıl ilişki kurduğu ile ilgilenmektedir. İnsancıl terapi çerçevesinde bulunan ben ötesi terapi ve Budist psikoloji, insan ve insan daha büyük olan dünyanın vazgeçilmez bir bütün olarak görmektedir (Germer, 2004).

İnsancıl psikoterapistler belirtiler üzerinde çalışmak yerine, başarılı terapiler bitiminde farkındalık ve kabul etme ile başlayan bireysel dönüşümlerin olmasına değer verirler. İnsancıl akımın en önemli düşünürlerinden olan Roger'ın asıl düşüncesi, insanların kendi duygu ve düşüncelerini eleştiri korkusu olmadan, değer verilir olması ile güven duygusuyla hür bir ifade ile kabul duygusu oluşturmayı temel alır (Dryden ve Still, 2006).

2.1.4.3.Bilişsel davranışçı kuram ve bilinçli farkındalık

Gerçek olan ve olmayan fikirlerin değiştirilmesini, değerlendirilmesi barındırmaz. İnsanlar sahip oldukları fikirleri ifade ettikleri süresinde bilişsel anlam ve değerlerin yok olması ile meydana gelir. Bireyler fikirlerini gözlemleyip, değerlendirmekten kaçmaları kendilerinin yol kat etmeleri izlemeleri ile öğretilir.

Bu iki düşüncenin ortak temellerini algı, dürtüsel duygu ve davranış kalıplarından meydana gelir. Bilişsel farkındalık ve bilişsel davranış kuramcılarına göre, algının ya da dürtüsel duygu düşüncelerinin birisinin uyumsuz değişimi neticesinden kökleşmiş öz yıkım ile uyumsuz davranışlardan teşkil etmektedir (Miller, Feltcher ve Kabat-Zinn; 1995).

2.1.4.4.Gestalt kuramı ve bilinçli farkındalık

Gestalt kuramının savunucularından Perls'e göre gestalt terapi varoluşsal felsefe, Budizm gibi yaklaşımlardan Moreno, Reich gibi düşünürlerin fikirlerinden esinlenerek oluşturulan yaşantısal, fenomenolojik özellikleri olan terapi yöntemidir (Korkut, 1992).

Gestalt kuramı kavramsal olarak, 'işinde bulunduğumuz anda' yaşama felsefesi olan hendonizm ve 'içinde bulunduğumuz an için yaşamak' düşüncesi olan kadercilikten kesin suretle farklı olduğunu savunur. Bilinçli farkındalık, şu anda vuku bulan her şeyin tamamıyla fakında olmayı belirtir (Brown ve diğ., 2007).

Perls diğer bir sözü olan 'Geçmiş bitmiştir. Gelecek gelmemiştir. Asıl olan şu andır. Şu anın dışında hiçbir şey yoktur' sözü ile gestalt kuramında şu anda ve burada olmanın ehemmiyetine değinilmiştir. Gestalt kuramının temeli farkındalığı yükseltmektir. Kuramcılar özellikle algılama ve sorun çözme durumları ile çalışmışlardır (Senemoğlu, 2018).

2.1.4.5.Varoluşçu psikoterapi ve bilinçli farkındalık

Bu kuramın düşünürlerine göre bireyler hür ve sahip olukları hayatlarından sorumludur ve bununla beraber kendilerini gerçekleştirme yetenekleri mevcuttur (Gençtan,1974).

Varoluşçu kurama göre, insan anlam arayışındadır. Yalom hayatın asıl sebebini, hayata dair anlamsızlık olarak ifade etmektedir. Birey anlamsız bir olayda anksiyete ve çatışma geçirir. Hayatın son bulma gerçeği karşısında farkındalığa varan birey hayatını bir bütün olarak değerlendirme yeteneğine kavuşur (Demir, 2014, s. 32).

Varoluşçu kuramda çatışmayı oluşturan ölüm, özgürlük, yalıtım, anlamsızlık (Yalom, 1980, s. 421). Budist felsefenin her gün tekrarlanmasını tavsiye ettiği 'Beş anımsama' (Hanh, 1998) ile örtüşmektedir. Bu düşünceye göre;

- Tabiatında yaşlanmak var ve yaşlanmaktan kaçmanın bir yolu yoktur.
- Tabiatımda hastalanmak var ve hastalanmaktan kaçmanın bir yolu yoktur
- Tabiatımda ölüm var ve ölümden kaçmanın bir yolu yoktur

- Benim için değeri olan ve sevdiğim herkesin doğasında değişim vardır. Onlardan ayrılmaktan kaçmanın bir yolu yoktur.
- Yaptıklarım benim tek gerçeğimdir ve yaptıklarımın sonuçlarından kaçamam.

Bu beş anımsama yaşlanma, hastalanma, terk edilme ve ölüme dair korkularımızla barışmamıza yardım eder. Bu anımsamalar aynı zamanda şimdi ve burada olan yaşamın mucizelerini takdir etmemize yardımcı olur (Hanh, 1998'denaktaran Özyeşil, 2011 s. 37 - 38).

2.1.5.Bilinçli farkındalık becerileri

Bu bölümde bilinçli farkındalığın dört ana maddesi olan yargısızlık, mesafe koyma, serbest bırakma, kabullenme becerilerinden bahsedilecektir.

2.1.5.1.Yargısızlık

Bireyler yaşadığı andaki durumları bilinçsizce ve kendiliğinden meydana gelir. Bilincimiz yaşadığımız tecrübelerden etkilenerек vücudumuzda vuku bulan hisleri değerlendirme yöneliktir. Bundan dolayı bireyler hislerine iyi, kötü, doğru, yanlış şeklinde değerlendirmelerde bulunur. Bu olay zihnimizde kendiliğinden meydana gelen durumdur. Lakin farkındalık neticesinde hayat tecrübelerimiz ön yargısız, var olduğu şeklinde görürüz. Zaman zaman bireyler tecrübelerin neticesinde yargılar ruhsal hastalıkların temelini oluşturur. Mesela kişinin vücut organlarındaki büyük olması, gevşek olması ya da saçlarının az bulunması gibi görünüşüne dönük ön yargılı bulunabilir. Farkındalık olma halinde ise bireyler kendilerinde ve etraflarında olanlara ön yargıda bulmadan değerlendirirler. Bu yetenekte bulunulması için bireylerin kendilerine merhametli bulunması gerekir (Demir, 2014, s. 26).

2.1.5.2.Mesafe koyma

Duygu ve düşüncelerimize yönelik bilinçlilik haline farkındalık denir. Farkındalık neticesinde elde edilen tecrübelerden biri de mesafe koymadır. Bireyler duygu ve düşüncelerinin sınırlı bir mesafeden gözlemleyememesi birçok ruhsal hastalıklara sebep olmaktadır. Bu hastalıkların kökeninde bireylerin düşüncelerinin asıl olduğunu farz eder ve bu durumlarla özleşerek mesafe koymamasına dayanır (Demir, 2014, s. 28).

2.4.5.3.Serbest bırakma

Kendiliğinden oluşan fikirler beynimizde anksiyete oluşturmaktadır. Mesela kişinin kendisini sevmeyen biri olarak görmesi, beceriksiz biri olarak görmesi, çirkin bir olarak değerlendirmesi zihnini hep işgal eder. Bu düşüncelere arttıkça kötüleşir ve sonucunda depresyon, obsesyon gibi pek çok ruhsal sorunlara sebep olur. Farkındalık neticesinde bu durumlar serbest bırakılır. Diğer bir ifade ile farkındalık, bireyde rahatsız oluşturan bu işsel durumlarla uğraşmak yerine, cevap verebilmeyi geliştirmektedir (Demir, 2014 s. 29).

2.1.5.4.Kabullenme

Hoş olmayan hadiseleri, şahısları, düşünceleri makul görmeyi ve bunlara karşı sabırlı davranarak bunlarda uzak durabilmektir. Birey kendinse ve hayatına karşı ön yargısız ana odaklı, arzulu ve kibar olmasını gerektirir. Kabat-Zinn'e göre kabullenmek, nahoş olan durumlara etkisiz bir yaklaşım içinde olmak veya bunlardan hoşlanmak manasına gelmez. Farkındalık kaygı, korku ve endişe bulunan olaylara yaklaşabilmek ve kabullenmek manasına gelir (Demir, 2014, s. 29).

2.1.6.Bilinçli farkındalıktaki temel tutumlar

Kabat-Zinn (2009) bilinçli-farkındalık temel tutumlarını yargılayıcı olmama, sabır, acemi zihni, güven, hırslanmamak, kabul, olurluna bırakmak tutumlarını içeren yedi madde açıklanmıştır.

2.1.6.1.Yargılayıcı olmama

Yaşamdaki faaliyetlerimiz üzerine dikkat ettiğimizde, gereğinden fazla yargılarımızın olduğunu anlarız. Etrafımızda olup biten birçok olaylara karşı iyi ve kötü şekilde değerlendirmelerimiz, ayrımlarımızın var olduğunu anlayabiliriz. Hayatımızda stresi denetim altına almak istiyorsak, ön yargılardan arınmamız gerekmektedir. Bilinçli farkındalık uygulamalarında bilincimizde var olan otomatik yargıları engellemek kolay olmaktadır. Asıl önemli olan nokta neyin olduğunun farkını kavramaktır (Özyeşil, 2011, s. 40).

2.1.6.2.Sabır

Sabır her şeyin bir zamanı olduğunu kavrayıp kabullenmedir. Sabırlı olma her ana açık olmak, onu var olduğu şeklinde benimsemektir. Mesela kelebeğin vakti saati gelmeden kozasını açmanın ona hiçbir faydası yoktur. Çoğu kez fikirlerimiz şu anı algılamamızı yön verir ve şu an ile ilişki kurmamıza sebep olur. Sabırlı olmak her ana açık olmak, onun olduğu gibi kabul etmedir. Kelebeğin zamanı gelmeden kozasından çıkamayacağını fark etmemizdir (Özyeşil, 2011, s. 40).

2.1.6.3.Acemi zihni

Var olan zenginliklerimizi anlayabilmek için etrafımızdaki olan bitenleri ilk kez yaşıyormuş gibi heyecanlı olmayı gerektiren ‘Acemi Zihni’ni elde etmeliyiz. Acemi zihni bize yeni olanaklara hazır olmamızı ve bildiklerimize tutsak olmamamızı sağlar. Yaşanan

hiçbir an diğer anlarla aynı olmamaktadır. Her an kendine has yegâne ve biriciktir. Dağları, taşları, güneşi, ayı aslında olduğu açık ve etkilenmemiş bir ruh ile fark ediyor muyuz? İşte tam burada acemi zihni bize bu asıl gerçeği farkına varmamızı sağlar (Özyeşil, 2011, s. 41).

2.1.6.4.Güven

Duygu ve düşüncelerimi temel alan güven duygusunu oluşturmak bilinçli farkındalığın önemli bir yanıdır. Sahip olduğumuz makam, mevki, iktisadi olarak gücümüze güvenmekten daha ehemmiyetlidir. Düşüncelerimize ve hislerimize güvenle hareket ederek hatalar yapsak da, başkalarını taklit ederek davranışlarımızı düzenlemekten daha iyidir. Kendimiz dışında biri olmak mümkün değildir. Bilinçli farkındalık uygulamalarıyla kendimize sorumluluk yükleyerek, sahip olduklarımıza güvenmeyi ve onu dinlemeyi öğreniriz. Varlığımıza olan bu güveni ne kadar yükseltirsek, başka bireylere de itimat ederiz ve onlarda var olan güzel yönleri anlayabilmemiz daha çabuk olur (Özyeşil, 2011, s. 41).

2.1.6.5.Hırslanmamak (non-striving)

Hepimiz mutlu ve mesut olduğumuz düşüncelere yönelten bir gücümüz vardır. Lakin bu mutluluğa yönelirken birçok sıkıntı çekebiliriz. Makam, mevki, para, şan, şöhret saadetin ve huzurun önünden bir duvar olduğu konusunda düşünce fikrine sahip olmalıyız. Bu durumdan kurtularak, doğadan, ailemizden, güzelliklerden mutlu olarak zevk alabiliriz (Hanh, 1998'ten aktaran Özyeşil, 2011).

2.1.6.6.Kabul

Hayattaki her şeyi sevmek zorunda değiliz ve bunları değiştirmek isteyebiliriz. Fakat ilk adım yargılamadan ve inkâr etmeden açık ve dolu dolu yaşamalıyız. Kendimiz kabul ettiğimiz takdirde ruhumuz herkese karşı rahatlar. Kabul bizim için korku, sıkıntı, endişe,

bağımlılık ve ilişkilerimizdeki güçlükleri gibi bazı düşünce ve tecrübelerimizi kabul etmemekten dolayı oluşan sorunlarla mücadele etmeyi temin eden bilinçli farkındalığın kilit noktasıdır (Siegel, 2010'dan aktaran Özyeşil, 2011).

2.1.6.7.Oluruna bırakmak

Bir şeylerin oluşmasına müsaade etmektir. Olan biteni olduğu gibi kabul etmektir. Çoğu zaman kendimizi yargılarken bulduğumuzda, bu düşünce durumlarımızı olurlarına bırakmalıyız. Zihnimize geçmiş ya da gelecek ile ilgili fikirler düştüğünde, bu düşünceleri serbest bırakır ve yalnızca gözlemleriz. Bazı düşüncelerden sıyrılmak çok zor olmaktadır. Sebebi ise bu düşünce ve fikirlere olan sıkı bağılıklarımızdır. Meditasyon uygulamalarında bazı yaşadıklarımızı önemserken bazısını ret etme yönümüzden sıyrılıp, anı olduğu gibi yaşar ve gözlemleriz. Farkında olmadan bizler bu yöntemi her gece uykuya dalarken yapmaktayız (Bodian, 2006'dan aktaran Özyeşil, 2011).

2.1.7.Bilinçli farkındalığı artıran uygulamalar

Bilinçli farkındalık uygulamaları ile çetin yaşam şartlarından kaçmak, geri durmak yerine bu durumların üzerine gideriz. Bu zor şartlarla olan hayatımız düzenleriz. Bu şekilde en sert durumlarda bile zamanla basit duruma dönüşür (Siegel, 2010'dan aktaran Özyeşil, 2011).

Siegel'e göre üç çeşit meditasyon şekli bulunmaktadır (Siegel, 2010).

Biçimsel meditasyon uygulaması: Sessiz bir ortamda dikkatin bir nesneye yoğunlaşmasıyla sağlanır. Bu uygulama biçimi ayakta, oturarak, uzanırken, yürürken olmak üzere dört şekilde yapılır.

Belirli bir biçime bağlı olmayan bilinçli- farkındalık uygulamaları: Günlük yaşamda olduğumuz zamanda vuku bulunan şeylere dikkat etmemizi sağlayan uygulamadır.

İnzivaya çekilme: Sessiz ve az bireyler ile etkileşimde içinde olarak yapılan uygulamadır.

Hanh (1993'ten aktaran Özyeşil, 2011) bilinçli farkındalık uygulamasını dokuz basamakta sunmaktadır:

1. *basamak*: Nefesin tanımlanması, soluk alıp vermenin öğrenilmesi.
2. *basamak*: Soluk alıp verme sürecini derinleştirilip, hızlandırılmaması.
3. *basamak*: Vücudumuzun tamamına farkında olup, rahatlatmak. Bu esnada soluğumuzun vücudumuz ve düşüncelerimiz arasında bir bağ olduğunun farkına varırız. Soluk alıp verme esnasında tüm bedenimizi rahatlatırız.
4. *basamak*: Vücudumuzu rahatlatıp, kendimize değer vermek. Soluk alıp verirken bedenimizi rahatlatmaktır.
5. *basamak*: Çehremizdeki kasları hafif bir tebessüm ile vücudumuzu rahatlatmak.
6. *basamak*: Soluk alıp verirken vücudumuzda arta kalan bütün efkarı gidermek.
7. *basamak*: Soluk alırken sıhhatli ve diri olmanın lezzetine kavuşmak ve soluk verirken bu huzur ve saadetin değerini anlamak.
8. *basamak*: Var olan zamanda yaşamak, dünün bittiğini, yarının gelmediğinden dolayı yaşadığımız zamandan, lahzadan huzurun ve saadetin lezzetini çıkarmak.
9. *basamak*: Organizmanın düz olmayan duruşunu nizami hale getirmek.

Germer'e (2009) göre bilinçli farkındalık üç temel maddeden oluşmaktadır.

1. *Dur*: Evvela yaptığımız faaliyet neyse duraksayarak bilinçli farkındalığımızı yükseltmeliyiz. Mesela hızlı araç kullanırken, hızımı azalttığımızda etrafımızda olan nesnelere daha çok kavrarız. Konuşmalarımızı yavaşlatırsak, daha anlamlı ve dediğimi bilerek konuşuruz.
2. *Gözlem Yapmak*: Kendinizi olaylardan soyutlamak, gereğinden fazla nesnel davranma durumu değildir. Aksine yaşam ile daha fazla etkileşimde bulunma durumu olan 'katılımcı gözlemi' anlamına gelmektedir. Mesela yaşanan öfke durumlarında, rahatlama ihtiyacımızı gidermemiz için dikkatimizi vücudumuza ve soluk almamıza yönlterek, yaşadığımız duygu durumlarını hissedebiliriz.
3. *Geri Dön*: Yaşanılan duygu durumlarımızın gerçekten uzaklaştığı zamanlarda bu durumu esnek ve kibar bir şekilde eski haline çevirin. Mesela nehrin içindeki balıkları görmek için dikkatimizi iyice suyun içine yönltebiliriz.

2.2. Stres

Bu bölümde stresin ne olduğu, strese dair farklı modeller, strese neden olan etkenler, stresin fizyolojisi, savaş ya da kaç tepkisi, A tipi ve B tipi kişilik tipleri, stres kaynakları, olumlu ve olumsuz stres, genel uyum sendromu, stresle başa çıkma yöntemleri, stres yönetiminde DKBY modelinden bahsedilmektedir.

2.2.1. Stres nedir?

Günümüz 21 yy. hayatında bireylerin dillerine en fazla pelesenk olmuş kelime olan stres kavramı, insanların hem iş, hem aile hem de sosyal çevrelerinde maruz kaldığı bir olgu olarak karşımıza çıkmaktadır. Stres kelimesinin günümüz sanayi toplumunda daha da fazla bir şekilde artması bu konunun ciddiyetini gösterir olmaktadır. Yaşadığımız çağla bir bütün hale gelen stres, insanlar üzerinde psikolojik ve fizyolojik etkileyen, insan davranışlarını, iş verimlerini ve diğer bireylerle alakalarını olumsuz şekilde değiştiren, psikolojik durumdur (Selye, 1977).

Tarihsel olarak stres kelimesi Latince’de ‘estrica’, Fransızca’da ise ‘estrece’ kelimelerinden gelmektedir. İlk olarak 14. asırda zorluk, güçlük, sıkıntı manalarında kullanılırken, 17. asırda ise bela, dert, keder, musibet manalarında ifade edilmiştir. Son üç asırdan itibaren ise kullanımında değişikliğe uğrayarak baskı, zor, güç anlamında nesnelere, bireylere, canlıya ve ruhsal durumlara atfedilerek kullanılmıştır (Altuntaş, 2003).

Stres kelimesi bilim dünyasında dillenmesi ise; 17. yüzyıla dayanmaktadır. Mikroskopla ölü mantar dokusunu inceleyen ve boş odacıkları keşfedip bunlara Hücre ismini veren, fizikçi bilim adamı Robert Hook olduğu bilinmektedir. Hook stres kavramını elastiki nesne ve bu ona uygulanan dış güç arasındaki etkileşim olarak ifade etmektedir. Daha sonra 18. yüzyılda diğer bir fizikçi olan Thomas Young isimli bilim adamı bu kavramı maddenin kendi içinde olan bir güç veya direnç olarak belirtmiştir (Şahin, 1995).

Stres mana olarak kökeni Latince olan ‘distringere’ kelimesinden geldiği ve ‘disres’, ‘distress’ sözcüklerine yakın manada kullanılmıştır. Hastalıkların sonunda vuku bulan acıyı ifade etmek için telaffuz edilen Hippocrates tabiat gücünün tedavi edemediğini durumlarda

insanların 'distress' içine düştükleri ve çok fazla ağrı ve acı yaşadıkları ifade etmiştir (Köknel, 1998).

Stres insanlar üzerinde etki yapan ve onların davranışlarını, iş verimini, diğer bireylerle olan davranışlarını etkileyen bir kavramdır. Stres durduk yere kendiliğinden meydana gelmez. Stresin oluşması için bireylerin içinde bulunduğu ya da yaşamını idame ettiği ortamda veya çevrede ortaya çıkan farkındalıkların bireyleri etkilemesi gerekmektedir (Eren, 2001).

Stres ifadesinde daha değişik kavramlarla da tanımlanmıştır. İstenilmeyen bir durum, bireyi daha çabuk hareket etmeye, fikir üretmeye zorladığı ve bunun temelinde ise sürekli olarak aşırı baskı altında olmasıdır (Tires, 1987).

Stres canlılar biliminde kendisini has olmayan farklılıklara müessir olan sıkıntıların vuku bulma halidir. Stres, kendine has kişisel biçime ve yapıya ait olmakla beraber belirleyici bir nedeni bulunmamaktadır. Her çeşit isteklerin, organizma için adaptasyon göstermesi için gösterdiği biyolojik bir tepki olarak tanımlanmıştır (Selye, 1956).

Gündelik hayatımızda, tıp biliminde ve bilimsel çalışmalarda, fazlaca kullanılmakta ve farklı manalara da gelmektedir. Latin dilinde 'Estrictia' fiilinden türeyen, 'Basınç, Gerelim, Zorlanma, Yüklenme' manalarına denk gelen bu kelime, günümüz tıp kaynaklarında Genel Uyum Sendromu çerçevesinde Selye tarafından ortaya sürüldüğü andan itibaren takribi 50 yıl olmasına rağmen, gündelik hayatımızda sıkça kullanılmıştır (Balcıoğlu, 2001).

Yıldırım (1991) ifadesiyle stres organizmanın algıladığı ile herhangi bir durum ya da hadise karşısında organizmanın fiziksel ve ruhsal hadlerinin zorlanması ile vuku bulan bir hal olarak aktarılmıştır.

Cüceloğlu (2002) stresi, insanın fiziki ve sosyal çevreden gelen olumsuz şartlar sebebiyle, bedensel ve ruhsal sınırlarının ilerisinde harcadığı çaba olarak ifade etmiştir. Robbins (1992) bireylerin karşılaştıkları fırsat, sınırlama veya istemlerin belirsiz ve önemli olan dinamik şartların sonucu olarak tanımlanmıştır.

Başka bir deyişle organizmanın kısa ya da uzun zamanlı adaptasyonun engele maruz bırakan olaylar olarak da karşımıza çıkmaktadır. Bireyde bu tarz stres meydana getiren hadiseler farklı farklıdır. Organizmanın yaşadığı stres kendisinin çeşitli hastalıklara yakalanmasına neden olur. Hangi çeşit olayların bireylerde stres yapacağı da canlıdan

canlıya farklılık arz etmektedir. Yoğun strese sebep olan bir durum her birey için aynı anlama gelmemekte, bazı kişilerde olağan olarak karşılanır (Köknel, 1998).

2.2.2.Strese dair farklı modeller

Bireylerin hayatlarındaki yaşadıkları, uyarıldıkları, maruz kaldıkları olaylar kendilerini etkilemektedir. Yaşanılan bu durumun etkileri organizma üzerinde bunalım meydana getirerek, değişmelere yol açar ve nihayetinde stres denilen olay meydana gelir. Holmes ve Rahle bu durum üzerinde çalışmalarda bulunmuştur. Uyarana dayalı stres modelinde bireysel farklılıklardan ziyade çevresel etkiler ve bireyin haricinde vuku bulan olaylara önem gösterir (Jones ve Bright, 2001'den aktaran Özden, 2010).

Hans Selye vücudun uyarının istemine karşı gösterdiği tepki üç aşamada meydana gelen duruma 'Genel Uyum Sendromu' adını vermiştir. Birinci aşaması alarm durumu, ikinci aşaması direnme durumu, üçüncü ise tükenme durumudur. Alarm durumunda birey çevreden durumunu değiştiren bir uyarının varlığını hisseder. Meydana gelen bu dengesizlikleri bertaraf etmek için uyum sağlamak için geçirdiği döneme direnme zamanı denir. Eğer bu zaman içerisinde birey gücünü kaybeder ise bu döneme tükenme zamanı ismi verilir. Üç evrelik bu dönemin ilki çocukluk dönemi, ikincisi olgunluk dönemi ve üçüncü evresi ise bireyin yaşamını sonlanması ile ilişkilendirmiştir (Selye, 1974).

Stres, birey ile çevre arasındaki ilişkiyi temel alan dönemdir. Bu ilişkiyi temel alanda modelin en önemli ayırt ediciliği, bireyin değerlendirme yaptıktan sonra stres olgusunun varlığının olup olmadığına olan tutumudur. Bireyler benzer uyarıcılara farklı tepkiler verebilir. Benzer uyarılar karşısında bir birey stres hissederken, bir başkası hissetmeyebilir. Bireysel farklılıkların öneminden bahsedilmektedir. Dışarıdan gelen uyarıcılardan ziyade bireyin hisleri stresi meydana getirir (Folkman, 1984).

Algı temelli görüşe göre ise, dış dünyadan gelen isteklerle baş etme düzeninin etkisiz kalacağını anda, organizmanın karşı karşıya kaldığı isteklerin önem derecesi araya girer. Meydana gelen durum önemli ise bunu birey tehdit olarak değerlendirir. Önemli bir durum değil ise, organizma tepki vermeyebilir veya vereceği tepki etkisiz olabilir. Şayet mevcut olay organizma için önemli yok olduğundan stres vuku bulmayacaktır (McGrath, 1970). Bu düşünce Lazarus düşüncesi örtülü olarak algıların stres durumları konusundaki önemini göstermektedir.

2.2.3.Strese neden olan etkenler

Aslında stres farklılıklara cevaben üretilen bireysel bir davranımdır. Stresin süreci ve derinliği bireysel veya toplu ilişkilerden meydana gelen problemlerden ortaya çıkan fiziksel ve bilişsel tepkiler olduğunu varsayılmalıdır (Tires, 1987, s. 14).

Stresin meydana gelmesi için bireyin daimî olduğu, yaşamının geçirdiği mekân veya ortamda ortaya çıkan farklılıkların bireyler üzerinde belli seviyede temas etmesi şarttır. Bunun ile beraber stres, bireylerin hayatlarının devam ettirdiği mekanlarda vuku bulan bir farklılaşmanın ya da bireylerin çevrelerinin taşımaları kendilerine kalıcı izler görülmesi ile alakalıdır. İlaveten bazı bireysel özellikler, organizmanın strese karşı ne oranla dayanabildiğini tespit edebilmektedir (Eren, 1998).

Stresin oluşmasında farklı sebepler bulunmaktadır. Toplumsal ve iktisadi sıkıntılarının stres seviyesini artırdığı yapılan bir çalışmada belgelenmiştir (Bilge ve Çam, 2008).

İnsanların fitratları kökünden değişmeyeceğine göre olması gereken en mühim mesele uyarılama gayretinin bulunmasıdır. Yaşanılan değişimlere karşı bireylerin kendilerini uyarılama gayretleri manasına gelen bu zamanın stresin faydalı ve faydasız sonuçları ortaya çıkaran bir yüzü olmaktadır. Bireyler oluşan bütün farklılaşmalara karşı adapte olamayacakları için stresin oluşmaması neredeyse imkânsızdır. Lakin stres bazı zamanlarda faydalı etkilere haiz iken bazı zamanlarda zararlı etkilere de sahip olur (Tires, 1987, s. 18).

2.2.4.Stresin fizyolojisi

Eski zamanlarda bile stresin etkilerinin olduğuna dair bilgi ve malumat vardır. Bilhassa bazı devlet toplantılarında ve kutlamalarda stresin etkisinin araştırıldığı bilinmektedir. Lakin bu yüzyılda stres araştırmalarına ancak 20.yy. ilk başlarında görülmektedir (Şahin, 1998).

Bireyler farklılaşan şartlar için meydana gelen durumlara uyum sağlayabilmesi için bir uyum gayreti gösterir. Bu arayışların temelinde var olan bir durumun değişmesi vardır.

Bireylerin bir çaba ve zorlanmaya girmesinden dolayı faaliyetlerinin değişmesi ve bozulması, yeniden dengeye gelebilmek için uyum arama zamanı süresince göstermesi sonucunu meydana getirir. Yaşanılan bu durumlar sağlık biliminde stres olarak tanımlanmaktadır (Köknel, 1998).

Kasların daha güçlü bir şekilde uyarılması daha fazla solunuma ihtiyacın olması manasına gelir ve alınan nefes kaslara gönderilir, bunun neticesin ağızda kuruması meydana gelir. Tükürük bezleri sindirim düzenin bir elemanıdır ve kaslara giden fazladan solunum bu sistemlere daha az oksijen gönderilerek idare edilir. Solunum sonucu yanma ile meydana gelen karbondioksit gazının atılması ve daha fazla oksijen ihtiyacı ise hızlı nefes almaya sebep olur (Tires, 1987, s. 20).

Meydana gelen bu tür değişiklikler organizmadaki düzenin değişmesi sebebiyledir. Organizma buna tepki vererek önce dengesizlik oluşur ardından uyum çabasına girerek denge durumu meydana gelir (Tires, 1987, s. 20).

Fiziksel ve ruhsal stres yüksek ihtimalle benzer olduğu tespit edilmiştir (Tires, 1987, s. 21).

Organizma stres yaratan durumlara karşı sağlıklı tepkiler özerk sinir sistemi tarafında idare edilmektedir. Özerk sinir sistemi sempatik sinir sistemi ve parasempatik sinir sistemi olmak üzere iki parçadan meydana gelir (Tires, 1987, s. 22).

Organizmayı aksiyona geçiren, hemen harekete geçiren ve adrenal hormonu salgılayan sempatik sinir sistemidir. Parasempatik sinir sistemi bu işleyişin zıttı olarak rahatlama durumunda çalışan, huzurlu dönemlerde metabolizmanın faaliyetleri ile uğraşan sinir düzenidir. Bu düzenin devamı için daha fazla süreç gerekli ve durmaksızın oluşan faaliyetler için en uygun an uyku süreci olarak tespit edilmiştir (Tires, 1987, s. 22).

Sempatik ve parasempatik sinir sisteminin düzenli ve düzensiz çalışması sonucunda stresin durumlarının sağlıklı ya da sağlıksız ortaya çıkmasına sebep olur. Değişen ortam şartlarına önce sempatik sinir sistemi harekete geçer ve değişikliklere uyum sağlamak için metabolizmanın düzenine müdahale eder daha sonra parasempatik sinir sistemi ortaya çıkarak tekrar denge durumu oluşur. Şayet denge durumu bir daha tesis edilemez ise sağlıksız stres durumu vuku bulur (Tires, 1987, s. 22).

2.2.5.Savaş ya da kaç tepkisi

Organizmanın strese gösterdiği tepkiler bireyler arasında değişme göstermez iken bireylerin stres seviyeleri kişiler arasında farklı durumlara farklı tepkiler gösterme açısından çok çeşitlilik durumu görülmektedir. Bunu durumu ilk betimleyen Harvard Tıp Fakültesi Walter B. Cannon'dur. Organizmanın verdiği bu cevapları belli bir düzen ile vuku bulduğunu tanımlamış ve bilimsel çalışmalarında bütün canlıların savaşmaya veya kaçmaya hazırlandığını tespit etmiştir. Bu iki seçenektan hangisi olsun ya da olmasın vücudun belirli tepkiler gösterdiği müşahede edilmiş ve bu durumun ismine 'Savaş ya da Kaç Tepkisi' olarak tanımlanmıştır (Şahin, 1998).

Stres durumu vuku bulduğunda hipotalamus sinirsel sistem olarak çalışmaya başlar ve hızlı bir şekilde bazı uyarılar göndererek organizmanın tepkisini koymaya sebep olur. Meydana gelen biyolojik varyasyonlar şu şekildedir (Şahin, 1998; Rowshan, 2002).

- Hormon üretimi artar, böylelikle daha fazla enerji sağlanır.
- Parasempatik sistem yavaşlar, rahatlama ve gevşeme durumu azalır.
- Sempatik sistem hızlanır, hareket ve enerji gereksinimi için devreye girer.
- Enerji sağlamak için şeker, yağ gibi bedendeki birikmiş depolar kana karışır. Solunum hızlanır, enerji ortaya çıkması için oksijen ihtiyacı karşılanır.
- Göz bebekleri göze daha çok ışık girmesi ve kişinin daha iyi görebilmesi için büyür.
- Mideye ağız salgılarının girmemesi için ağız kurur. Bunun devamında da sindirim sistemi çalışması durur ve buradaki kan doğrudan kaslara ve beyne geçer.
- Kalp atışları hızlanır ve kan basıncı artar, böylelikle kan ihtiyacı olan organlara kan akışı hızlanır
- Vücudun eski ısısına dönmesi için kişi daha çok terler.
- Dalak kanı koyulaştırmak için depolamış olduğu kan hücrelerini bırakır ve kan dolaşımına kimyasal maddeler salgılar. Bu işlem kanın normal zamandakinden daha çabuk pıhtılaşmasını sağlar ve yaralanmalardaki kanama daha çabuk durur. (Şahin, 1998'den aktaran Kurt, 2011 s. 11 -12)

Fiziksel belirtiler ne olursa olsun stres her daim psikolojik sonuçlar sebep olur (Rowshan, 2002, s. 127).

Rowshan (2002)' a göre stresin dört aşaması vardır. Birinci aşamasında stresin oluşması (Happening) H, ikinci aşamasında stersin değerlendirilmesi (Evaluation) E, strese karşı

tepkimiz (Response) R, sonuç (Outcome) O, kısaca HERO olarak kodlayarak tanımlamıştır.

Albert Ellis, Rowshan'ın HERO modelinin ABC modeli şeklinde tasvir etmiştir. ABC tasvirine göre; A, Duygu ve davranışların sebep olduğu hadiseler. C, bireyler bu hadiselerden sonra sahip oldukları duygu durumları. Ekseriyetle A ve C arasında unutulmuş fikir ve tutumları temel alan, bireylerin düşünce ve hayat şekilleridir. Bu durumda genelde hoş görülmemiş fikir yapısıdır (Baltaş, 1987).

2.2.6. 'A Tipi' ve 'B Tipi' kişilik tipleri

A tipi kişilik sahipleri temelde sahip oldukları davranışlar şu şekildedir; dakikalarla yarışan, sabrı olmayan, bir anda birden çok eylemi yapmaya çalışan, telaşlı, konuşmalarında seri bir şekilde konuşan ve dinleyenlerinde sözlerine müdahale eden, muhabbetinin seyrini kendi eline almak isteyen, yumruğunu sıkıp, dişlerinden ses çıkarma gibi hareketler gözlemlenir. Stres durumlarında gizli öfke ve hasımlık görülmektedir. Kendilerinde emin ve güven gibi yansıtıcılar da çoğu kez güvensizlik duygusu hâkimdir. Nicel durumlarında başarı için temel alırlar (Lazarus, 1994).

B tipi özelliklere sahip olanlar ise; A tipi davranışlara nispeten daha uyumlu ve daha az rekabetçi ve saldırgan davranışlarda bulunurlar. Hayata daha geniş çerçeveden bakan ve ufak detaylarda takılıp kalmazlar. Sakin yapılarından nadiren telaşlı yapıya sahiptirler. Öncülük yapmaya daha elverişli yapıya sahip olduklarından idareci olarak başarılı olurlar. Rahat ve sakin olduklarından zor kararlar verebilirler (Lazarus, 1994).

Herhangi bir özelliğe yakın davranış gösteren kişi diğer özelliğe ait davranış göstermesi sık sık karşılaşılan bu durumdur. Bireylerin çok az kısmı sahip olunan davranış biçimlerinden dolayı her hangi bir gruba ait değildirler. Bireylerde bu iki gruba ait birtakım özellikler haiz olmaktadır. Bu durum kişiler arasında farklılıklar belirtmektedir (Lazarus, 1994).

2.2.7.Stres kaynakları

Organizmanın değişen şartların tekrar kendi durumuna getirme gayreti uyum veya uyumsuzluk ile sonuçlanacak bir çabadır. Şayet bu gayret kâfi gelirse yeniden istikrar oluşur ve uyum durumu meydan gelir lakin gösterilen gayret kâfi değilse uyum durumu bozular. Bu hal bireylerin iç ve dış dünyasından etkilenen sebepler ile meydan gelebilmektedir. Bu durum doğal, toplumsal veya fizyolojik ya da psikolojik olarak da tasvir edilebilir (Köknel, 1998).

Stresin dönüm noktasını uyum oluşturmaktadır. Şayet organizma değişen şartlara uyum gösterirse yaşanan stresin farkına varmaz. Lakin uyum hali meydana gelmediği takdirde bireylerin sağlıklarında olumsuzluklar meydana gelir (Tires, 1987, s. 17).

Doğal uyum ve toplumsal uyum bir birini tamlayan iki ögedir. Şayet bu iki öge aynı ayna çalışmaz ise fiziksel ve psikolojik durumlar vuku bulur. Doğal uyum tabiri ile bireylerin sahip oldukları bilgi ve uslarının haricinde oluşacak şartlara uyum sağlama manasını ihtiva ederken toplumsal uyumda bireylerin fikirli ve uslu olması elzemdir (Köknel, 1998).

Alanyazında ‘stresör’ kelimesi incelendiğinde strese yol açan ya da strese etki eden olarak belirtilmiştir (Baltaş, 1986). Önceden tahmin edilebilen stres faktörleri ve önceden beklenmeyen stres faktörleri ikiye ayrılır (Rowshan, 2002, s. 32).

2.2.7.1.Önceden tahmin edilebilen stres faktörleri

Çalışma hayatında bulunan kişilerin, hak ettikleri ücretleri alamadıkları takdirde ailesinin nafakasını sağlamamış olacaktır. Vardiyalı çalışma düzenleri çalışanların bedensel, ruhsal ve toplumsal hayatını sekteye uğratar. Günümüz çalışma şartlarına ast üst ilişkilerine dayanan hiyerarşik düzen çatışmaya ve sorunlara sebep olmaktadır. Sorumlulukların fazla olması, iş tanımlarının belirsizlikleri ve çatışmaları, rekabet ortamı ve tatminsizlik duyguları çalışma ortamında oluşacak stres faktörleridir. Çalışma hayatının her günü tek düze şeklinde yaşanması, birbirine benzemesi, başarısızlıklar, gelişimin gösterilememesi çalışma hayatında meydana gelecek stres kaynaklarıdır. Çalışanların sahip oldukları özellikler ile iş yükünün arasında çatışma olması, örgütsel danışmalarda katılım seviyeleri

ve bu iştirak sonucunda alınan fikirlerde söz sahibi olma durumları çalışanlarda stres tepkilerine sebep olmaktadır (Baltaş, 1986).

İnsanların haiz oldukları özelliklerin ve kabiliyetlerin üzerinde hedef ve beklentilere girdiklerinde, bunlara sahip olmak için yoğun gayret sarf edecek ancak asıl sonuca varamadığı durumunda kendine olan saygıda azalma, düş kırıklıkları ve özgüven kaybı gibi duygu durumları yaşanacaktır (Baltaş, 1986).

Beklentilerin gerçekten uzak olması stresi meydana getirmektedir. Stresin tabiatını anlamak ve zorlanılan bir iş karşısında doğal ve sık karşılaşılan bir sonuç olarak stres oluştuğunu fark etmek, stres ile baş etmek için çok ehemmiyetli bir adım oluşturur.

Bireylerin sınırlarının farkında olması ve bu durum için de beklentilere kapılıp stres durumuna girip girmemesi belirleyici bir durum arz etmektedir. Bu kalıplar etrafında bireylerin kendileri hakkında olumlu hissetmeleri ve olumsuz ön görülerden mutlak suretle kaçmaları gerekecektir (Cooper, 1998).

2.2.7.2.Beklenmeyen stres faktörleri

Yaşamınızda karşımıza çıkacak olumlu veya olumsuz, beklenmedik şartlar stres durumunu yaşatabilir. Aniden vuku bulan bir hadisenin neticesinde meydana gelen stresle baş etmek daha zordur.

Bireyler ani durumlarda beklenmedik bir şekilde ciddi değişiklikler kendilerinin üzerinde derin izler meydana getirmektedir (Rowshan, 2002).

Sevdiğiniz bir şahsın beklenmedik bir şekilde kaybetmeniz en güçlü gerginliklerden birini oluşturmaktadır. Bu durum insanlarda önce direnç gösterecek, ardından bitkinlik, ümitsizlik ve diğer sıkıntılı durumlar yaşayacaktır (Rahe, 1973).

Sağlığının biranda kaybedilmesi ve yaralanma durumlarında organizmada şiddeti ve zamanı kişiden kişiye farklılık gösteren post travmatik stres bozukluğu görülebilmektedir (Rahe, 1973).

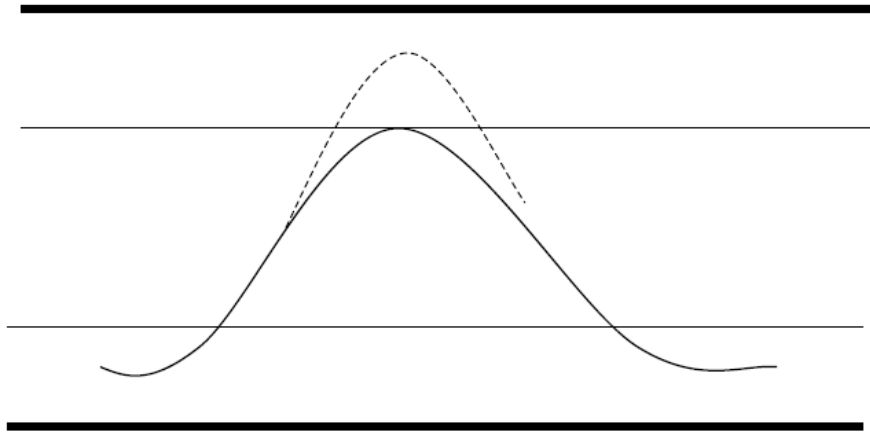
Tabii afetler ve bunun neticende meydana gelen maddi kayıplar ve ölümler önemli stres unsurlarıdır. İlaveten savaş durumları ve devam eden baskı da önemli stresörlerdendir (Rahe, 1973).

2.2.8.Olumlu ve olumsuz stres

Bireylerin stresle başa çıktıkları durumlarda kendilerini daha güçlü etmekte iken olumlu sonuçlar stres ile başa çıkma davranışlarının neticesinde meydana gelmektedir. Bununla birlikte olumsuz neticeler ise stresle başa çıkma davranışların gayri başarılarını belirtmektedir (Lazarus ve Folkman, 1984).

Belirli seviyede stresin şart olduğu konusunda bilim adamları görüş birliğine olmaktadır. Bu duruma bireylerin 'olumlu stres' seviyesi ile ifade edilmektedir. Lakin bu durumun sınırlarının altında veya üstünde olmasının konusunda sınırlarının öğrenilmesi ile bir mana içermektedir (Şahin, 1998).

Robert M. Yerkes ve John D. Dodson, stresin ne düzeyde olması konusunda 1908 yılında Harvard Fizyolojisi Laboratuvarında yaptıkları çalışma ile açıklamışlardır. Çan eğrisi ile gösterilen bu durum stresteki belli bir yükselişin performans ve yeterlilik üzerinde olumlu etkisi bulunduğu lakin belli bir seviyenin ardından olumsuz bir durum ortaya çıktığını göstermiştir (Şahin, 1998).



Şekil 1.Yerkes – dodson kanunu (Özden, 2010, s. 23)

2.2.9.Genel uyum sendromu

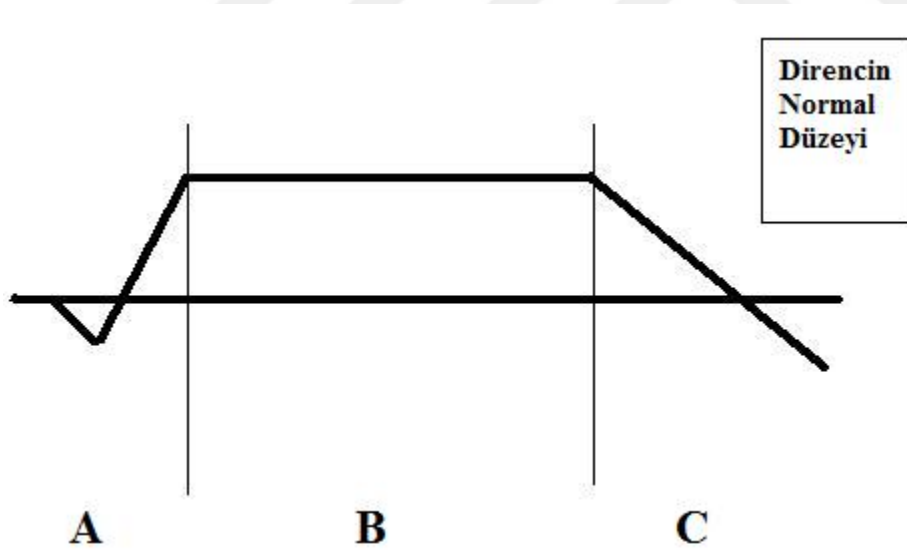
Avusturya asıl olan ve stresin duayeni olarak kabul gören Hans Selye stresin fizyolojisi hakkında birçok çalışmalarda bulunmuştur.

Selye, stresin varlığının üç evrede belirtmiştir. İlk evresi ‘alarm tepkisi’ olarak belirtmiştir. Bu evrede stres oluştuğunda otonom sinir sistemi yani salgı bezleri sinyal gider ve fazla derecede adrenalin ve diğer kimyasallar kan yoluyla vücuda salınır. Damarlara ulaşan bu salgıların etkisi ile vücudun her daim yüzleşebilecek tehlikeli durumlarla çatışacak hale gelir (Selye, 1956, s. 64).

Bu basamakta stres varlığı tespit edilir ve biyokimyasal tepki dönemi başlar bundan ötürü vücut kendini savunmaya başlar (Şahin, 1998).

Stresin varlığı devam ettiği takdirde ikinci evre olan ‘direnc dönemi’ meydana çıkar. Vücutta görülen alarm durum neticeleri azalır, damarlardaki biyokimyasalların azalmasıyla uyum sağlama haline dönülür. Lakin beklenen bu uyum süreçlerine binaen beden aslında bitkin hale gelmektedir (Selye, 1956, s. 65).

Üçüncü evre ise organizmanın stresin tahakkümüne karşı duramadığı ve mukavemetini kaybettiği ‘tükenme’ evresidir. Birinci evredeki alarm durumundaki bazı emareler müşahede edilmekle beraber ağırlı hastalıklara ve ölümlere rastlanılmaktadır (Selye, 1956, s. 65).



Şekil 2. Genel uyum sendromunun üç dönemi (Hans Selye, 1974)

2.2.10. Stresle başa çıkma yöntemleri

İnsanlar yaşadıkları strese durumlarından ötürü farklı kurtulma yolları denerler. Faal yol ve yordam içeren birinci tip başa çıkmada mevcut olan problemi çözmeye yönelik çareler aranırken, duygusal merkezli başa çıkmada stresin etkileri giderilmeye veya tahrif etmeye çalışılır (Lazarus ve Folkman, 1984).

Lazarus, Stersi iki başlıkta ele almıştır (Lazarus, 1966).

Problem odaklı başa çıkma: Sıkıntı teşkil eden ve bu sebepten strese neden olan durumu değiştirmektir. Aslında dümdüz şekilde stresi meydana getiren hadiseye, uyarıcılara veya mevcut durumlara yönelmek ve bu durumlarda değişime gitmektir.

Duygu odaklı başa çıkma: Şayet sıkıntı barındıran mevcut olay ortadan giderilemeyecek şekilde ise, var olan durumdan kaynaklı stres tepkilerine veya duygulara dönmek ve mevcut hali koruyarak, duruma ilişkin düşüncelerden sıyrılmaktır.

Stresle başa çıkma yolları bedenle, zihinle, davranışla ilgili olmak üzere üç ana başlıkta yer almıştır. İlk bölümü gevşeme hareketleri, beden egzersizleri, beslenme biçimleri bulunmaktadır. İkinci bölümde zihinsel başa çıkma yolları, uyumsuzluğa sebep olan tutumlara takılma ve zihinsel düzenleme hareketi olarak belirtmektedir. Üçüncü bölümü davranış şekillerinin tahrif edilmesinin yer aldığı davranışçı başa çıkma yolları görülmektedir (Baltaş, 1986).

Biling ve Moos (1981)' de stresle başa çıkma yollarını üç ana bölümde ele almışlardır.

- 1) *Değerlendirmeye yönelik başa çıkma*: Stresi oluşturan müessiri anlama ve başa çıkma biçiminin önemini değerlendirilir.
- 2) *Probleme yönelik başa çıkma*: Stresin temeli def etme ve tahrif etmeye dayanır. Bu süreçte organizma, stres durumlarının denetim altına alıp almayacağına karar verir ve harekete başlar.
- 3) *Duyguya yönelik başa çıkma*: Duygusal ruh hali dengesini sürdürmeye ve gerginliklerin müessir olduğu hisleri denetim altına alma gayreti vardır.

2.2.11. Stres yönetiminde değiştir – kabul et- boş ver – yaşam tarzını yönet (DKBY) modeli

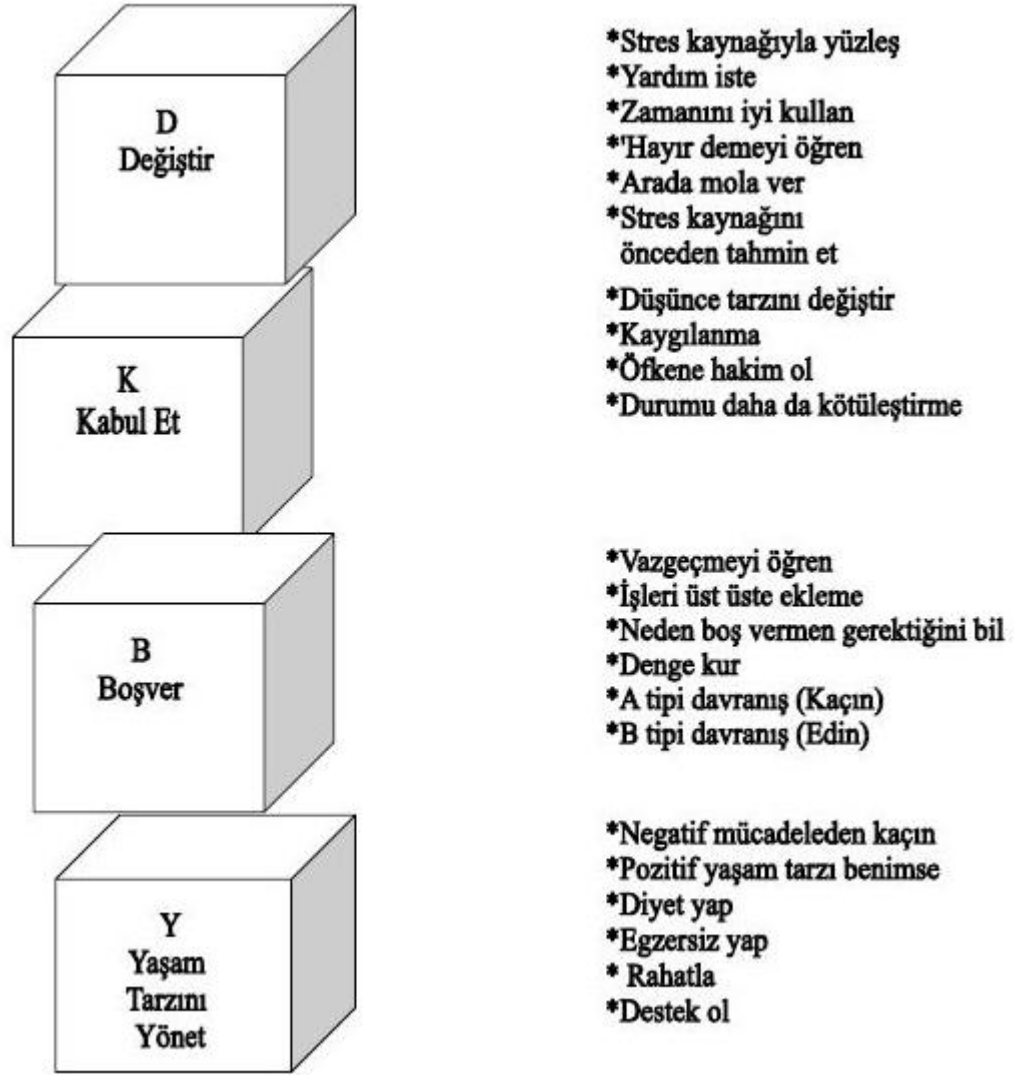
Stres yönetiminde son basamak ‘Yaşam Tarzı Yönetimi’ bulunmaktadır. Yaşadığımız stresi idare altına karar verdiğimizde; duygusal, bedensel, psikolojik olarak hayat değerimiz artmasına karar vermek anlamına gelmektedir. Yaşadığımız stresleri denetimimize aldığımızda, 4 basamakta oluşan bu modeli dikkate almamız gerekmektedir (Braham, 1998).

Birinci Basamak (D) Değiştir: Yaşadığımız istenmeyen durumları değiştirmek manasına gelmektedir. Bu şekilde strese sebep olan etkileri ortadan kaldırmamız mümkündür.

İkinci Basamak (K) Kabul et: Bazen denetim altına alamayacağımız haller olabilir. Bu basamakta denetim altına alamayacağımız ahvalleri sinirlenmeden kabul ederek, olumlu yaklaşarak kaybetmemeye alışmalıyız.

Üçüncü Basamak (B) Boş ver: Mevcut olan durumlara etki edemeyeceğimiz zamanlarda denetim altına almaya çalışmak bizleri fazlaca strese sokar. Bu sebepten dolayı psikolojik, zihinsel, manevi olarak boş vermek bizleri daha güçlü kılar, rahatlamamıza huzurlu yaşamamıza sebep olur.

Dördüncü Basamak (Y) Yaşam Tarzını Yönet: Bu basamakta ise günlük olarak hareket etmek, spor yapmak, düzenli beslenmek, duygusal olarak desteklenmek, önümüze çıkacak stres durumlarında bizi daha etkin olmayı kılar. Şekil 3’de stres denetiminde önerilen DKBY yöntemi verilmektedir.



Şekil 3. Değiştir-kabul et- boş ver- yaşam tarzını yönet (DKBY)

2.3.Polis Meslek Eğitim Programları ve Stres

Bu bölümde stresin polis mesleği ile olan ilişkisi, polisin stres kaynakları, polis meslek yüksekokullarının eğitim öğretim programı, polis meslek eğitim merkezlerinin eğitim öğretim programı, polis meslek eğitim programlarının amacından bahsedilmektedir.

2.3.1. Stresin polis mesleği ile olan ilişkisi

Günümüz dünyasında vazgeçilmez bir parçası olarak toplumsal hastalık olarak görülen stres, gerçekte yaşamımızın değişmez bir unsurudur. Son dönemlerde stresle ilgili çalışmalar yapılmakla beraber stres ile beraber hayatını idame etmek yeni bir durum değildir (Işıkhani, 2004). Yapılan bilimsel çalışmalarda stres çalışanların fiziksel ve psikolojik yönden meslekleri ile ilgili olarak çok çeşitli olarak stresin baskısının altında kalmaktadır. Bu durum devam ettiği takdirde, sinüzit, migren, tansiyon, kalp rahatsızlıklarına yol açmaktadır. Bu durumlar çalışanların davranışsal ve ruhsal olarak etkilemektedir. Bunun neticesinde takıncı rahatsızlıklar, kişilik sorunları, zararlı maddeler kullanma alışkanlığı, anksiyete ve depresyona yol açmaktadır (Cooper ve Davidson, 1982). Sosyal haklar olarak birtakım kolaylıklara sahip olmasına rağmen, polis mesleği yeryüzündeki en stresli meslek olarak bilinmektedir (Goodin, 1975). Yaşanılan stresten dolayı polislerde diğer çalışan meslek gruplarına göre kalp hastalığı, tansiyon, sindirim rahatsızlıkları, boşaltım sorunları görülmektedir (Haynes ve Jacobi, 1978). Polislik mesleği ruhsal yönden en tehlikeli mesleklerden biri olduğu belirtilmektedir (Milham, 1983). Polis memurlarının adli olaylar neticesinde meydana gelen dava duruşmaları, kurumsal güvencenin olmaması, ödül sisteminin adil şekilde verilmemesi ile beraber bölgesel sorunlarla bağlı olarak stres nedenlerini fazlaca olduğu görülmektedir (Anson ve Bloom, 1988).

Stres durumuna maruz kalan polis memurları, aile bireylerine, sosyal çevresine, vatandaşlara hatta yaşama karşı olumsuz tutumlar göstermektedir. Ayrıca meslek rahatsızlıkları fazlaca görülmektedir (Reiser, 1974).

Polis mesleğine başvuran bireylerin, meslek grubuna kabul etmeden önce bireysel özelliklerinin denenmeleri şarttır. Bu şekilde kabiliyet ve yeteneklerine göre meslek ile uyum arasında ilişki durumu hakkında sağlam görüşlere sahip olunur. (Deccico, 2001).

Polis mesleğinde strese sebep olan müessirler fiziksel- psikolojik tehditler (toplumsal gösteriler terör olayları), değerlendirme sistemlerinin etkisizliği (cezaların caydırıcı olmaması, ıslah düzenin bozukluğu), destek eksikliği (siyasi baskılar, hiyerarşik baskılar) olarak üç ana başlıkta toplanmıştır (White, Biggerstaff ve Grubb, 1985).

Emniyet Teşkilatı diğer meslek teşkilatları gibi belli bir toplumsal amaçları gerçekleştirmek için kurulmuş ve içerisinde farklı branşlarda uzmanlaşmış farklı

çalışanların olduğu kar amacı görmeyen bir meslek grubudur. Görevlerinin içinde bulunduğu tehlikeli ve zor şartların olması, can güvenliklerinin ön planda olması, mesai saatlerinin düzensizliği, zamansal sorunlar, hiyerarşik baskılar, özlük haklarının tam olarak tanımlanmaması, polis memurların üzerinde çok fazlaca strese yol açmaktadır (EGM, 2000).

Gün boyu devam eden çalışma şartları, uyku düzeninin bozuklukları, beslenme düzensizlikleri, aile ve sosyal hayatlarına yeterince zaman ayıramamaları ve can güvenliklerine karşı aldıkları tehditler ile maruz kalmaktadırlar. Polis görevi icabı vatandaşların can, ırz, mal güvenliklerini temin etmek zorundadırlar. Bununla beraber kendi can güvenliklerinin yanı sıra, meslektaşlarının güveni ve devleti temsi ettiklerinde dolayı asıl hedef olduklarından, polis memurları çok fazla strese maruz kalmaktadırlar (Yıldız, 2000).

2.3.2.Polisin stres kaynaklar

Siyasal ve keyfi atamalar, toplumsal ve iktisadi imkânların eksiklikleri, hiyerarşik baskılardan dolayı görevlerini laikiyle yapılmaması, asli işlerin dışında angarya işlerle vazifelendirilmeleri, halkın kanunlar hakkındaki duyarsızlıkları, mesai saatlerin uzun ve dengesiz olması, maaş ve özlük hakların yetersizlikleri, iş yaşamındaki ve aile yaşamının olumsuz etkilenmesi stres kaynakları olarak gösterilmiştir (Aydın, 2002). Polisin maruz kaldığı stres kaynakları aşağıda maddeler halinde belirtilmiştir.

2.3.2.1.Yetersiz ücret

Kent yaşamının getirdiği yüksek kira, ulaşım sorunları ilave masraflara sebep olacaktır (Feyzioğlu, 1986). Hali hazırda aldıkları düşük maaşları, emekli olduklarında yarıya düşmektedir. Emeklilik yaşı gelen polislerin, süreleri dolana kadar çalışmak zorunda bırakılmaktadır (EGM, 2000).

Bu sebeplerden dolayı iktisadi olarak yeterince ihtiyaçlarını karşılayamadıklarından dolayı ikamet etme, gıda, giyim kuşam gibi temel ihtiyaçların karşılanmasında bile sıkıntıya düşmektedir. Hassaten büyük şehirlerin konut, seyahat sorunları yaşamalarına sebep

olmaktadır. İktisadi olarak yaşadıkları bu sorunlardan mütevellit, günümüz teknolojik yatırım araçlarını kullanarak para kazanma hırslarına girmektedir. Mesailerinden artan zamanlarını ek iş yaparak geçirmek zorunda oldukları görülmektedir.

2.3.2.2.İş yükü

Polis mesleğinde mesai bitmiş dahi olsa tekrar göreve çağrıldığında gelmek zorunluluğu bulunmaktadır. Bundan mütevellit istirahat ayrılma zamanı kesin olarak belli olmamaktadır. Mesai hitamında dahi hayatı ile ilgili işlerini idame edememektedir (Yalçın, 1990). Hele hele düğün, cemiyet hatta cenaze merasimlerine bile katılmakta zorluklar yaşanmaktadır.

Hafta sonu maç görevleri, toplumsal gösteriler, konser, açılış törenlerinde ek görev olarak vazifelendirilmektedir. Asli görevlerinin yapamadıkları gibi, özel hizmetlerde kullanılmaması gerekmektedir.

2.3.2.3.Çalışma saatlerinin düzensiz olması

657 sayılı Devlet Memurları Kanunu'nda hafta tatilleri hariç çalışma süresi 40 saat olarak belirlenmiştir. Günlük olarak 8 saate tekabül etmektedir.

Düzensiz çalışan polis memurların sosyal hayatları ve aile yaşamlarında ciddi sorunlar yaşamalarına sebep olmaktadır. Üçlü vardiya düzene göre çalışan polis memurlarının çalışma saatleri genel olarak 12 saat çalışıp 24 saat istirahat etme şeklindedir. Olağanüstü durumlarda 12 – 12 düzeni ile her gün mesai gitmesine ilaveten geliş-gidiş, nöbet devri, görev uhdesinin devam etmesi ile ikinci emir ile mesai devam etmesi 14-16 saate tekabül eden çalışma şartlarına maruz kalmaktadırlar (Yalçın, 1990).

Toplumsal olaylarda (maç, seçim, gösteri) görev alacak polis memurları sabah erken saatler ikametlerinden kendi imkânları ile (özel taksi, hususi araç) intikal etmek zorunda kalmaktadır. Bu görevlerde 12 veya 16 saat süresince zor şartlarda görev yapmaktadırlar. Tabi ihtiyaçlarını bile karşılayamayan polislerin bedensel, ruhsal olarak yıprandıkları, en ufak olaylarda dayanma dirençleri azalmakta ve istenmeyen davranışlarda bulunup tasvip

edilmeyen olaylara sebep olmaktadır (Akdeniz, 2000). Polis memurları olağandışı durumlar ve ek görevler hariç ayda en az 240 saat çalışmaktadır. Diğer çalışan memurlar günde 8 saat çalıştıklarından ayda 180 saat çalışmaktadırlar. Olağanüstü durumlar ortaya çıktığında ise 12-12 olarak tabir edilen 12 saat çalışıp, 12 saat istirahat durumuna geçildiği takdirde günlerce, aylarca sürmektedir. 2015-2017 yılları arasında terör olaylarının vuku bulmasından dolayı Hakkâri, Şırnak gibi terör olaylarının fazla yaşandığı yerlerde bu durum yaşanmıştır. Seçim zamanları, maç görevleri gibi fazladan iş yük olduğu durumlarda gece çalışan personellerin dahi hanelerine gidip istirahat etmeden tekrar görevlendirilmektedirler.

2.3.2.4.Rol belirsizliği ve rol çatışması

Verilen görevini hedeflerini kesin olarak bilinmemesi, mesai içerisinde gösterilen faaliyetlerin bir bütün olarak ne manaya geldiğinden bihaber olunması, polislerde sıkıntıya ve şevkle çalışmamalarına neden olmaktadır. Diğer bir ifade ile polislerin meslek hayatlarındaki rollerine ilişki yeterli malumatlara sahip olamamaktadırlar. Meslek içinde sorumluluklarına dair üstlerinden yeteri kadar malumatlar alamamaktadırlar. Bu sebepten rol karmaşasından dolayı hayattan yeteri kadar haz duymadıkları, güdülenme eksiklikleri ortaya çıkmaktadır (Akalin, 1989).

Bilhassa orta kademedeki faaliyet gösteren polis memurların, aynı zamanda birden fazla amirlerine karşı sorumlu tutuldukları ve emirler almaktadırlar. İlâveten bir işi yaptıkları anda türlü türlü sorumluluklar yüklenmesi polis memurlarına fazlaca strese sokmaktadır. Hane yaşamlarında da güzel bir aile yöneticisi olarak toplumsal ilişkilerini güçlendirmesi beklenilmekte, yetmezmiş gibi 24 saat esasına göre görevlerine sadakatle bağlı kalınması beklenmektedir. İşte tam da bu yüzden polislerde rol belirsizliği sebebiyle çalışan personel çıkmaza girmektedir (Çakır, 2006, s. 14).

2.3.2.5.Örgüt politikaları

Meslek yaşamları süresince sürekli yer değiştirme ve tayin usullerini belirsiz olmasından ötürü polis memurlarını haddinden fazla rahatsız etmektedir. Emniyet Teşkilatı, kamu

çalışanları bünyesinden en fazla tayin ve atama usullerine tabi olan örgütlerden birisidir (Derdiman, 2000, s. 86).

Örgütlerde çalışanlar hem performansları hem de yeterlilikleri bakımından değerlendirilirler. Personelin değerlendirilmesinde belirsizliklerin ve haksızlıkların olması veya değerlendirme ölçütlerinin açık olmaması çalışanlarda stres yaratır (Brown, 2000). Emniyet teşkilatında performans ödül sisteminin objektif olarak değerlendirilmemesi kurum içi çalışanları aşırı derecede rahatsızlığa sevk etmektedir.

2.3.2.6.Emeklilik ve gelecek kaygıları

Polis memurlarının en büyük korkusu meslek içi yaşayacakları zorluklar ya da can güvenlikleri değil aksine tükenmiş duruma gelen ve başka yerde çalışma durumu olamayan memurların emeklilik dönemleri yaklaşmasıdır. Hele hele büyük şehirlerde yaşayan, kirada bulunup da eğitim düzeyinde çocukları olan ailelerin geçimleri çok zor olmaktadır. Emekli olduktan sonra başka bir meslek türünde tecrübesi olmayan ve ticari faaliyetlerde bulunamayan polis memurları ikinci bir iş yapmamaktadır. Emekli olduklarında ikinci bir işe yapmaya denediklerinde ise ticari tecrübelerden yoksun olduklarından ellerinde olan imkânları da kaybetmekte hatta borçlanmaktadırlar. Bunlardan dolayı meslekte son zamanlarını yaşayan polisler fazlaca stres ve sıkıntıya girmektedirler (Çakır, 2006, s. 15).

2.3.2.7.Kariyer ilerlemesi

Çalışanlar, meslek içerisinde çalıştıkları süreye bağlı kalarak çalışmalarını ile ilgili deneyim ve tecrübelerini geliştirmek amacıyla kariyer ilerlemesi yapmak suretiyle daha üst mevkilerde görev almak istemektedirler (Palmer, 1993). Ancak bu durum Emniyet Teşkilatında belli kıstas getirilerek engellenmesi polis memurlarında ciddi sorunlara sebep olmaktadır. Bundan dolayı kariyer geliştirme ihtiyaçlarının belirlenmesi ve çalışanlara kariyer ilerlemesine bağlı olarak stres konusunda desteklenmesi şarttır (Çakır, 2006, s. 16).

2.3.3.Polis meslek yüksekokullarının eğitim öğretim programı

Eğitim – Öğretim süreci 2 yıl olarak görülmektedir. Polis Meslek Yüksek Okullarında haftalık 26 saat ders görülmektedir. Dersler dönemlik olarak tasarlanıp 14 haftadan 2 dönemden oluşmaktadır. 1. Sınıfta 21 ders, 2. Sınıfta 20 ders olarak toplam 41 dersten oluşmaktadır. İlk yılın bitiminde adaylar yaz dönemin 5 haftalık Uygulamalı Meslek Eğitimi görmektedirler. Dönem derslerinde 1 ara sınav ve 1 yılsonu sınav yapılmaktadır. Ara sınav notu %40, final notları %60 olarak hesap edilir. Türkiye’de polis eğitim süresi Avrupa ülkelerine göre kısadır. Almanya’da bu süre 3 yıl olarak görülmekte ve 9 ay uygulamalı eğitim verilmektedir. Eğitim süreci giderler devlet tarafından karşıladığından parasız, yataklı ve resmi elbiselerle görülmektedir. Aşağıdaki Tablo 1’de Polis Meslek Yüksekokullarında okutulan derslerin listesi verilmiştir (P.A., 2019).

Tablo 1

Polis Meslek Yüksek Okulunda Okutulan Dersler

1.SINIF GÜZ DÖNEMİ – 1. DÖNEM			
	Ders Adı	SAAT	AKTS
1	Polisliğin Temelleri	2	4
2	Temel Hukuk	3	4
3	Sosyoloji	3	4
4	Silah Bilgisi ve Atış Teknikleri	4	4
5	Polis Savunma ve Müdahale Teknikleri- 1	4	4
6	Türk Dili – 1	2	4
7	Atatürk İlke ve İnkılâpları – 1	2	2
8	Yabancı Dil – 1	2	2
9	Beden Eğitimi -1	2	4
10	Rehberlik Uygulamaları -1	2	2

Toplam 26 30

1.SINIF BAHAR DÖNEMİ – 2. DÖNEM

	Ders Adı	SAAT	AKTS
1	Polisin Önleyici Görev ve Yetkileri	2	3
2	Disiplin Hukuku	2	3
3	Ceza Hukuku (Genel)	2	3
4	Resmi –Mesleki Yazışma Kuralları	3	3
5	Silah ve Atış Uygulamaları- 1	3	4
6	Polis Savunma ve Müdahale Taktikleri- 2	4	4
7	Türk Dili- 2	2	2
8	Yabancı Dil- 2	2	2
9	Atatürk İlke ve İnkılapları – 2	2	2
10	Beden Eğitimi- 2	2	2
11	Rehberlik Uygulamaları- 2	2	2
	Toplam	26	30

2.SINIF GÜZ DÖNEMİ – 3. DÖNEM

	Ders Adı	SAAT	AKTS
1	Adli Yazışma ve Soruşturma Kuralları	3	4
2	Halka İlişkiler ve İletişim	3	4
3	İnsan Hakları	2	3
4	Ceza Hukuku (Özel)	2	3
5	Silah ve Atış Uygulamaları- 2	4	4
6	Polis Savunma ve Müdahale Taktikleri- 3	4	4
7	Mesleki Yabancı Dil	2	2
8	Mesleki Uygulamalar- 1	4	4

9	Beden Eğitimi- 3	2	2
	Toplam	26	30

2.SINIF BAHAR DÖNEMİ – 4. DÖNEM

	Ders Adı	SAAT	AKTS
1	Sosyal Psikoloji	2	3
2	Ceza Muhakemesi Hukuku	3	4
3	Olay Yeri Koruma ve Krimanilistik	2	3
4	Devletin İdari ve Güvenliği	2	3
5	Silah ve Atış Uygulamaları- 3	4	4
6	Polis Savunma ve Müdahale Taktikleri- 3	4	4
7	Trafik	2	2
8	Mesleki Uygulamalar- 2	2	3
9	Beden Eğitimi- 4	2	2
10	Adli ve İdari İlişkiler	2	2
11	Rehberlik Uygulamaları – 2	1	
	Toplam	26	30

2.3.4.Polis meslek eğitim merkezlerinin eğitim öğretim programı

Eğitim – Öğretim süreci 6 ay olarak ön görülmektedir. Polis Meslek Eğitim Merkezlerinde haftalık 30 saat ders görülmektedir. İki dönemden oluşan eğitim öğretim süreci ilk yarıyıl dersleri 8 haftadan oluşmakta ve haftalık ders 30 saat olmak üzere toplam 240 saat oluşmaktadır. İkinci yarıyıl dersler 6 haftadan ve haftalık 30 saat olmak üzere toplam 180 saatten oluşmaktadır. Aşağıdaki Tablo 2’de Polis Meslek Eğitim Merkezi’nde okutulan derslerin listesi verilmiştir (P.A., 2019).

Tablo 2

Polis Meslek Eğitim Merkezinde Okutulan Dersler

1.YARIYIL YIL DERSLERİ			
	DERS ADI	Haftalık Ders Saati	Toplam Ders Saati
1	Demokratik Polislik ve İnsan Hakları	2	16
2	Devletin İdari Yapısı	2	16
3	Silah ve Atış Bilgisi-I	6	48
4	Temel Hukuk(Hukuka Giriş)	6	48
5	Mesleki Yazışma	4	32
6	Polis Müdahale Yöntemleri ve Teknikleri	6	48
7	Trafik Güvenliği	2	16
8	Beden Eğitimi-1	2	16
	Toplam	30	240
2.YARIYIL YIL DERSLERİ			
	DERS ADI	Haftalık Ders Saati	Toplam Ders Saati
1	Polislikte Vaka Çalışmaları	6	36
2	Polis Mevzuatı	6	36
3	Silah ve Atış Bilgisi-2	8	48
4	Mesleki Yazışma -2	2	12
5	Sosyal Psikoloji ve Toplumsal Olaylar Kitle Yönetimi	4	24
6	Polis Halk İlişkileri ve İletişim	2	12
7	Beden Eğitimi 2	2	12
	Toplam	30	180

2.3.5.Polis meslek eğitim programlarının amacı

- Atatürk İlke ve İnkılâpları doğrultusunda Atatürk milliyetçiliği, demokratik ve laik sosyal hukuk devleti ilkelerine bağlı,
- Devletin Ülkesi ve Milleti ile bölünmez bütünlüğüne duyarlı,
- Türkiye Cumhuriyeti Devletine karşı görev ve sorumluluklarını bilen ve bunları davranış haline getiren,
- Türkiye Cumhuriyeti Devletine karşı görev ve sorumluluklarını bilen ve bunları davranış haline getiren,
- Türk Milletinin milli, ahlaki, insani, manevi ve kültürel değerlerini taşıyan,
- Türk olmanın şeref ve mutluluğunu duyan,
- Toplum yararını şahsi menfaatinin üstünde tutan, aile, ülke ve millet sevgisiyle dolu,
- Emniyet Teşkilatının ilerlemesine yardımcı olabilecek nitelikte ilmi, mesleki, teknik bilgi ve beceri sahibi,
- Polis olmanın şeref, gurur, şuurunu ve polis üniformasının gerektirdiği saygınlığı taşıyan,
- Hizmet esnasında karşılaşıacağı meseleleri, T.C. Anayasasında belirlenen Cumhuriyetin nitelikleri doğrultusunda çözme ve takip kabiliyeti gelişmiş,
- Mesleki kültürün ortak maddi ve manevi değerlerini benimseyen,
- Beden, zihin, ruh, ahlak ve duygu bakımından dengeli ve sağlıklı şekilde gelişmiş,
- Hizmetin kanunlara uygun olarak yapılması ve arzu edilen neticeye ulaşılması için gerekli olan inanç ve şuur ile meslek disiplininin gerektirdiği tavır ve davranışları gösteren,
- Sorumluluklarını yüklenilme şuuruna ve başarılı görevler yapabilme yeteneğine sahip, kişi ve meslek mensubu olarak yetiştirmektir.

2.4.Konu ile İlgili Yapılan Araştırmalar

Bu bölümde konu ile ilgili yapılan yurt içi ve yurt dışı araştırmalarından bahsedilmektedir.

2.4.1.Yurt içinde yapılan araştırmalar

Çepikkurt ve Coşkun (2010)'nun "üniversiteli dansçılarının sosyal ve beden imgesinden hoşnut olma düzeyleri" adlı çalışmasında, katılımcıların cinsiyetleri ile bilinçli farkındalık düzeyi ölçeğinden aldıkları puan ortalaması arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır.

Özyeşil (2011), ülkemizde yaptığı ilk araştırmasında fakülte talebelerinin bilinçli farkındalık ve beş faktör kişilik özelliklerinin öz anlayış düzeylerinin anlamlı seviyede olup, olmadığını tespit etmeyi hedeflemiştir. Verileri elde etmek için Öz Anlayış Ölçeği, Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Sıfatlara Dayalı Kişilik Testi kullanmıştır. Çalışmanın neticesinde öz anlayış puanları ile bilinçli farkındalık puanları arasında pozitif yönde anlamlı seviyede bir ilişkiyi tespit etmiş ve bilinçli farkındalığın öz anlayışı anlamı seviyede etkilediği neticesine varmıştır.

Bektaş-Öztaşkın (2013) yaptığı çalışmada okul ortamında görsel materyal kullanımının çocukların Bilinçli Farkındalık düzeylerini ve başarı durumunu artırdığını gözlemiştir.

Demir (2014), çalışmasında bilinçli farkındalık temelli tasarlanan eğitim programında katılanların depresyon ve stres seviyelerine etkisini tespit etmeyi hedeflemiştir. Çalışma kitlesi çocuk gelişimi bölümünde öğrenim göre 15 kız öğrencisinden meydana gelmektedir. Yarı deneysel yöntem kullanılarak, kontrol grubu olmayan ön test – son test deneme modeli tercih edilmiştir. 'Beck Depresyon Ölçeği' ve ' Algılanan Stres Ölçeği' ölçekleri araştırmada kullanılmıştır. Çalışmanın sonucunda deney grubunda bulunan katılımcıların depresyon ve stres puanlarının anlamlı seviyede düştüğü gözlemlenmiştir. Araştırmaya konu olan Kalıcılık Ölçümünde depresyon ve stres puanlarının düşmesi on hafta zarfında sürdüğü neticesine varılmıştır.

Ülev'in (2014), çalışmasında fakülte talebelerinin bilinçli farkındalık düzeyi ile stresle başa çıkma tarzlarının, depresyon, anksiyete ve stres sebepleri ile ilişkisini araştırmayı hedeflenmiştir. Örneklem grubu dört yüz on dört fakülte öğrencisinden oluşmuştur. Verileri elde etmek için Kişisel Bilgi Formu, Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği, Stresle Başa Çıkma Ölçeği kullanılmıştır. Çalışmanın neticesinde bilinçli farkındalık ile aktif stresle başa çıkma yöntemleri alt başlıklarında oluşan kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım ve sosyal destek arama yaklaşımı arasında olumlu düzeyde anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Bilinçli farkındalık ile depresyon, anksiyete, stres

ve pasif stresle başa çıkma yöntemleri alt başlıklarından boyun eğici ve kendini suçlayıcı yaklaşım arasında ise negatif düzeyde anlamlı ilişkinin varlığı tespit edilmiştir.

Şehidoğlu (2014), çalışmasında 15-17 yaş seviyelerindeki ergenlerde bilinçli farkındalık seviyeleri ile problemlili internet kullanımı arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışma grubu yüz yirmi lise talebesinde oluşmuştur. Verileri elde etmek için bilinçli farkındalık ölçeği ve problemlili internet kullanımı ölçeği ile kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Çalışma neticesinde 15-17 yaş arası ergenlerde bilinçli farkındalık seviyeleri ile problemlili internet kullanımı arasında olumsuz yönde, kuvvetli bir ilişki tespit edilmiştir. Cinsiyet değişkeni açısından kadınlarda bilinçli farkındalık seviyesi ile problemlili internet kullanımı arasında yüksek bir ilişki tespit edilirken, erkekler de orta düzeyde bir ilişki tespit edilmiştir. Problemlili internet kullanımı açısından ise erkek ve kız ergenlerde arasında bir farklılık elde edilememiştir.

Alemdağ ve Öncü (2015)'nün yapmış olduğu çalışmada bireylerin yaptıkları spor yapma türleri ile bilinçli farkındalık arasında anlamlı bir farklılaşma bulunmamaktayken, spor yapma saatleri ile bilinçli farkındalık ölçeğinden aldıkları puan ortalamalarının arasında anlamlı bir fark bulunmuştur. Haftalık spor yapma saatleri 2-3 saat olan bireylerin, haftalık 4-5 saat arası spor yapan bireylerin puan ortalamalarında daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir.

Balcı (2018) , yaptığı çalışmada bilinçli farkındalık temelli hazırlana psiko-eğitsel tasarım sonrası katılımcıların duygusal zekâ ve psikolojik dayanıklılık düzeylerinin ilişkisini belirlemeyi hedeflemiştir. Çalışmanın evrenini, kendisinin daha evvel eğitim verdiği iş yerlerinde bulunduğu ilanlara pozitif yanıt veren on beş kadın katılımcılardan meydana gelmektedir. Veri toplama aracı olarak Duygusal Zekâ Özellik Ölçeği Kısa Formu ve Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeğinden meydana gelmektedir. Ön test olarak ölçekleri uygulandığı, araştırmanın hitamında son test olarak tekrar sunulmuştur. Çalışma hitamında elde edilen veri analizi bilinçli farkındalık sonrasında katılımcıların duygusal zekâ ve psikolojik dayanıklılık puanların anlamlı seviyede arttığı tespit edilmiştir. Bilinçli farkındalık eğitimin ardından kendilik algısı, psikolojik dayanıklılık ve duygusal zekâ puanlarını için olumlu sonuçlar elde edilmiştir.

Şahin (2018)'in “üniversite öğrencilerinde bilinçli farkındalık ile yaşam doyumu ve iyi oluş arasındaki ilişkileri” üzerinde yaptığı araştırmaya göre cinsiyet değişkeni açısından bilinçli farkındalık puan ortalamaları arasında, kız öğrencilerin erkek öğrencilerden daha

yüksek bir ortalaması olmasına rağmen, anlamlı bir farklılaşma bulunamamıştır. Yaş değişkeni açısından bakıldığında bilinçli farkındalık puan ortalamalarını bakıldığında anlamlı bir farklılaşma bulunamamıştır.

2.4.2.Yurt dışında yapılan araştırmalar

Carlson ve Brown (2004) kanser hastalarına 7 haftalık ‘ farkındalık Temelli Stres Azaltma programı’ uygulamışlardır. Uygulama neticesinde hastaların duyu durumları ve stres belirtileri ölçülmüştür. Sonuç olarak uygulama öncesine göre hastaların stres belirtileri ve duyu durum bozukluklarında azalma tespit edilmiştir. Hastaların 6 ay sonra tekrar yapılan muayenelerinde bu olumlu azalmanın devam edildiği görülmüştür.

Shapiro (2005), bilinçli farkındalık meditasyon ile duygusal, davranışsal ve bilişsel esneklik, özdenetim gibi ve becerilerin yükselmesi ile bireylerin, strese sebep olan müessirler ile mücadele etme becerilerinin yükseldiği sonucuna ulaşmıştır.

Barnes ve arkadaşları (2007) birlikte yaptıkları araştırmada, doğumla sahip olduğumuz bilinçli farkındalık becerilerin yüksek olan bireylerin, yaşadıkları insani ilişkilerde bir uyumsuzluk durumlarında düşük seviyede duygusal stresle karşılaştıkları, tartışmalarının ardından daha az kızgınlık ve düşmanlık tutumlarına sahip oldukları tespit edilmiştir.

Carmody ve Baer (2008) bilinçli farkındalığa dayalı stres azaltma etkinliklerini 174 kişi üzerinde uygulamışlardır. Katılımcıların iyi-oluş durumları ve bilinçli farkındalık etkinlikleri ile bilinçli farkındalık düzeylerinin, tıbbi ve ruhsal belirtiler arasındaki ilişki üzerinde yaptıkları çalışmada, 8 oturum neticesinde bilinçli farkındalık ve iyioluş hallerinde yükselme, stres ve belirtileri seviyelerinde düşme oldukları sonucuna varmışlardır.

Collard ve arkadaşları (2008) Farkındalık Odaklı Bilişsel Terapi uygulanmasının Öznel İyi oluş Düzeyi üzerindeki etkiyi araştırmışlardır. Araştırma neticesinde bireylerin yaşam doyumları ve farkındalık düzeyleri anlamlı yönde yükseldiği, olumlu duygulanım seviyeleri artmadığı, olumsuz duygulanımlar ise anlamlı şekilde azaldığı tespit edilmiştir. Araştırma neticesinde bilinçli farkındalık ile öznel iyi oluş arasında anlamlı seviyede bir bağ olduğu tespit edilmiştir.

Weinstein, Brown ve Ryan (2009) psikolojik iyi-oluşta bilinçli farkındalığın etkisini inceledikleri araştırmada, bilinçli-farkındalık seviyeleri fazla olan üniversite öğrencileri kendilerinde az stres durumu meydana geldiği ve bu araştırma neticesinde kendilerinin uyuma yönelik stres ile başa çıkma tepkilerinin, bilinçli farkındalık ve psikolojik iyi-oluşla anlamlı düzeyde olduklarını tespit etmişlerdir.

Kang, Choi ve Ryu'nun (2009) hemşirelik bölümü öğrencileriyle yaptıkları çalışmada, bilinçli farkındalık meditasyonunun, anksiyete ve stres düzeyini anlamlı biçimde arttırmasına rağmen depresyon düzeyini anlamlı şekilde arttırmadığı tespit edilmiştir.

Cash ve Whittingeam (2010) günlük faaliyetlerinde farkındalığı devam ettirebilme (act-aware) seviyelerin yüksek olan 106 katılımcıya bilinçli farkındalık temelli stres azaltma meditasyon eğitimini vermişlerdir. Yapılan eğitim neticesinde ön test ve son testlerine bakıldığında bu kişilerin daha az stres, anksiyete, depresyon semptomları yaşadıkları tespit edilmiştir.

Newsome (2010) yaptığı çalışmasında, 31 kişinin katıldığı bilinçli farkındalık temelli stres azaltma eğitim programının evvelinde ve ahirinde katılanlardan anketlere cevap verilmesi talep edilmiş ve neticesinde, katılımcıların algılanan stres seviyelerinin anlamlı bir seviyede düştüğü ve bilinçli farkındalık düzeylerinin arttığını tespit etmiştir.

Zeidan, Gordon, Merchant, Goolkasian (2010) 27 fakülte talebelerine 3 günlük kısa Bilinçli Farkındalık müdahalesi neticesinde talebelerin öğrenme becerilerinin arttığı, acı durumlarında ve anksiyete seviyelerinin düşmesinde faydalı olduğunu gözlemlemişlerdir.

Bohlmejer, Prenger, Taal ve Cuijpers (2010) bilinçli farkındalığa dayalı stres azaltma çalışmasının kronik sağlık sorunları olan bireylerin ruhiyetlerine olan etkisi üzerinde çalışmaları neticesinde, bu müdahalelerin devamlı olarak sağlık sorunları yaşayan bireylerin depresyon, anksiyete ve ruhsal sorunları gidermede az da olsa faydalı olduğu sonucuna varmıştır.

Colle, Vincent, Cha, Loehrer, Bauer ve Roedler (2010) bilinçli farkındalığa dayalı stres azaltma etkinliklerin öznel iyi oluş, duygusal iyi oluş, zihinsel iyi oluş ve sosyal faaliyetleri sevipleri gibi hayat sevinçlerinin artırdığı ve yaşam faaliyetleri gibi pek çok alanda kendilerine olumlu şekilde katkıda bulunduğunu tespit etmişlerdir.

Cash, D Rae, H Steel (2012), İnternet Bağımlılığı tedavisi çerçevesinde 23 kişilik bir grupla Bilinçli Farkındalık temelli stres azaltma programı ve çeşitli psikolojik terapi yöntemlerinin kullanıldığı bir araştırmada elde edilen verilerinin sonucunda, tedavi sonrası

bağımlılarda %74 iyileşme, %21 güvenilir bir değişim olmadığı ve %5 kötüleşme tespit edilmiştir.

Tourek (2014) çalışmasında ruh sağlığı çalışanları üzerinde, kültür ve bilinçli farkındalık ilişkisi üzerinde araştırmalarda bulunmuştur. Çalışmaların neticesinde kadınların bilinçli farkındalık seviyelerinin erkeklerin bilinçli farkındalık seviyelerinden daha fazla olduğunu sonucuna ulaşmıştır.

Dockray (2014) yaptığı çalışmada minnettarlık ve bilinçli farkındalığın, öznel iyi oluşu artırma ve depresyon ve stresi azaltmadaki rolünü incelemiştir. Araştırmasında 18- 46 yaş seviyelerinden oluşan 65 kadın bulunmuştur. Kadınların bir kısmı kontrol grubunda, diğerleri minnettarlık ve bilinçli farkındalık uygulama gruplarında bulunmuştur. 3 hafta süresinde hafta 4 kere minnettarlık ve bilinçli farkındalık uygulamalarına dâhil edilmişlerdir. Farkındalık günlükleri, vücut taraması ve farkındalık meditasyonu uygulamasında olmaktadır; minnettarlık uygulamaları, minnettar yansıtmaları ve minnettarlık günlükleri içermektedir. Araştırmada bilinçli farkındalık ve minnettarlık uygulama gruplarında olan katılımcıların depresyon ve stres düzeylerinde anlamlı bir azalma; mutluluk seviyelerinde ise anlamlı şekilde yükselme tespit edilmiştir. Kontrol grubunun mutluluk, depresyon ve stres seviyeleri arasında farklılaşma veya değişme tespit edilmemiştir.

Best, Manktelow ve Taylor (2014) yaptıkları çalışmada gençler arasında sosyal medyayı kullanma sıklığının yaygın olduğu, zihinsel huzur üzerine olumlu ve olumsuz etkileri olduğunu belirtmişlerdir. Bunlardan bazıları ise sosyal çevre, sosyal destek, güvenli kimlik deneyimi, kendini takdim edebilme olarak olumlu etkileri bulunmakta iken toplumdan uzaklaşma, depresyon, stres, siber zorbalığa epey maruz kalmaları olumsuz etkiler olduğu görülmüştür.

Bilinçli farkındalığın okullardaki etkisini araştıran Greeson ve arkadaşları (2015) okul hayatına dâhil edilen bilinçli farkındalık uygulamalarını öğrencilerin stresli, yoğun programlarını yönetmelerine ve sakin bir ruh halinde davranmalarına yardımcı olabileceğın neticesine ulaşmışlardır.

Grant (2017) yaptığı çalışmasında öğretmenlerin farkındalık etkinleri hakkındaki fikirlerini değerlendirmiştir. Çalışma neticesinde farkındalık uygulamalarının muallimler için ehemmiyetli olduğu ve farkındalığı fazla olan muallimlerin sınıf içerisindeki etkileşimi artırdığı sonucuna varmıştır. Bununla beraber farkındalık uygulamaları neticesinde ileri

seviyede sosyal, duygusal yeterlilik ile duyarlı, anlayışlı, önyargıdan uzak ve kendilerini denetleyen özellikte davranışta bulunacakları neticesine varmıştır.

Alahari (2017), yaptığı farkındalık uygulamalarından kaynaklanan sosyal ve duygusal tecrübelerini ilerleten psikolojik danışmanların; öğretmenler, veliler ve talebeler ile ilişkilerini düzenlemede daha hassas davrandıkları ve bunun neticesinde kendileri ile etkileşimlerini olumlu seviyede artırdığını gözlemlemiştir. İlaveten farkındalığı yüksek olan psikolojik danışmanların, danışanların tedavi süreçlerine fayda katacağı, danışmanlara ve başkalarına nezaket ile davranacakları neticesine varmıştır.

Mac Donald ve Baxter (2017) çalışmalarında, duygusal düzenleme ve düşünce bastırmada, bilinçli farkındalığın dört bileşeni ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi ele almıştır. Çalışmada 185 kadın fakülte talebesi yer almıştır. Verilere ulaşmak için ‘Beş Yönlü Dikkatlilik Anketi’, ‘Duygu Düzenlemedeki Zorluklar Ölçeği’, ‘Beyaz Ayı Bastırma Envanteri’ ile çalışılmıştır. Neticede elde edilen bulgular sonucunda bilinçli farkındalık yüksek olan kız öğrencilerin, duygusal farkındalığın ve denetimin yükselmesinin yanı sıra, haleti ruhiyatlarını yükseltecek, kötü düşüncelere karşı müsamaha gösterme durumlarının yüksek olduğu neticesine varmışlardır.

Vonderheyde (2017) yaptığı çalışmada, üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık durumları ile stres arasında ters bir ilişki olduğu hipotezini destekleyen veriler elde etmiştir. Özellikle, genel bilinçli farkındalık seviyeleri açısından öğrencilerin yüksek puanları, stres ölçeğinden alınan puanlardaki düşüklük ile anlamlı bir fark olduğunu ortaya konmuştur. Öğrencilerin farkındalık becerilerini kullanmaları, hayatta karşılaşacakları stres ile başa çıkmada yardımcı olabileceğini de ortaya koymuştur.

BÖLÜM III

YÖNTEM

Bu bölümde araştırma modeli, evren-örneklem, veri toplama araçları, verilerin toplanmasında izlenen yol ve verilerin analizinde kullanılan istatistiksel teknikler hakkında bilgi verilmiştir.

3.1. Araştırmanın Yöntemi

Çalışmamızda, mevcut durumu tespit etme amaçlandığından tarama modeli kullanılmıştır. Tarama modeli, geçmişte ya da halen var olan bir durumu var olduğu şekliyle betimlemeyi amaçlayan bir araştırma yaklaşımıdır. Tarama modelinin bir türü olan ilişkisel tarama modeli ise, iki ve daha çok sayıdaki değişken arasında birlikte değişim varlığını ve/veya derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modelidir (Karasar, 2016).

3.2. Araştırmanın Evreni ve Örnekleme / Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubu evreni 2019 yılında Sakarya ilinin merkez ilçelerinde görev yapan 202 polis memurundan oluşmaktadır. Veriler düzenlenirken uygun olmayan 6 polis memuruna ait veri araştırmadan çıkartılmıştır. Örneklem grubu 50 kadın, 146 erkek olmak üzere toplam 196 polis memurundan oluşmaktadır. Araştırmada zaman ve işgücü kaybını önlemek için uygun örnekleme (convenience sampling) yöntemi esas alınmıştır (Büyüköztürk vd, 2014, s. 92; Balcı, 2010, s.96).

3.3. Veri Toplama Araçları ve Veri Toplama Süreci

Bu bölümde veri toplama araçlarımızdan olan bilinçli farkındalık ölçeği, stresle başa çıkma ölçeği, kişisel bilgi formu, veri toplam süreçlerinden bahsedilmektedir.

3.3.1. Bilinçli farkındalık ölçeği

Brown ve Ryan (2003) tarafında geliştirilen hayatımızdaki anlık tecrübelerimizdeki dikkat ve farkındalık becerisine yönelik bireysel farklılıkları ölçen Bilinçli Farkındalık ölçeği tek boyutlu olarak 15 maddeden oluşmaktan ve 6'lılıkert tipte tasarlanan ölçekte 1-Hemen hemen Her zaman, 2-Çoğu Zaman, 3-Bazen, 4-Nadiren, 5-Oldukça Seyrek, 6-Hemen hemen Hiçbir zaman bulunmaktadır. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı $\alpha=.82$ olarak bulunmuştur. Ölçek dört hafta sonra aynı kişilere uygulandığında, test-tekrar test güvenilirliği $r=.81$ olarak hesaplanmıştır (Brown ve Ryan, 2003).

Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BİFÖ) Özyeşil, Arslan, Kesici ve Deniz (2011) tarafından Türkçeye uyarlama çalışması yapılmıştır. Ölçeğin dil eşdeğerliği için İngilizce öğretmenliği anabilim dalında okuyan öğrencilere (İngilizce-Türkçe; Türkçe-İngilizce) çeviriler uygulanmış ve İngilizce Türkçe formlardan elde edilen puanlar arasında pozitif ve anlamlı korelasyonlar ($r=.95$, $p<.001$; $r=.96$, $p<.001$) ortaya çıkmıştır. BİFÖ' nün yapısını belirlemek amacıyla açıklayıcı ve doğrulayıcı faktör analizi uygulanmıştır. Uygulanan açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizleri sonuçlarına göre ölçek tek boyutlu bir yapı göstermektedir. BİFÖ için yapılan madde toplam korelasyonunda ölçeğin bütün maddeleri için .40'ın üzerinde ilişki ortaya çıkmıştır. BİFÖ' nün her bir madde için madde faktör yükleri .48 ile .81 arasında değişmektedir. Ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı .80 ve test-test tekrar korelasyon .86 olarak hesaplanmıştır (Özyeşil ve diğ., 2011).Formun bir örneği Ekler bölümünde (Ek 2) sunulmuştur.

3.3.2. Stresle başa çıkma ölçeği

Moos (1993) tarafından geliştirilen Stresle Başa Çıkma Yöntemleri Ölçeği'nin Türkçeye uyarlama, geçerlilik ve güvenilirlik çalışmasının Ballı, Kılıç (2016) tarafından Çukurova bölgesinde faaliyet gösteren 535 kadın girişimcinin oluşturduğu katılımcılardan veriler toplanmıştır. Ölçek 1- Hiçbir zaman, 2- Nadiren, 3- Bazen, 4- Çoğunlukla,5- Her zaman olmak üzere 5'li Likert tipten oluşmaktadır. Yapılan Veri analize neticesinde; AFA sonuçları, çıkarılması gerek maddeler çıkarıldıktan sonra 22 madde ve öz değeri 1'in

üzerinde olan toplam varyansın % 71.95'ini açıklayan ve beş faktörlü bir yapı ortaya koymuştur. AFA'dan elde edilen beş faktörlü yapısının doğrulayıcı faktör analizi (DFA) ile model uyumu test edilmiştir. Buna göre ölçeğin beş faktörlü yapısının doğrulandığı görülmüştür ($\chi^2/sd=3,61$). Doğrulayıcı faktör analizi (DFA) uyum indekslerine bakıldığında RMSEA = 0,070; SRMR = 0,048; GFI = 0,90; NFI = 0.913; TLI = 0,924; CFI = 0,935 ve IFI = 0,935 olarak bulunmuştur. Ölçeğin güvenirliliğini belirlemek için yapılan toplam iç tutarlılık katsayısının 0,93; problem çözme boyutunun 0,91; pozitif değerlendirme boyutunun 0,91; mantıksal analiz boyutunun 0,91; profesyonel destek arama boyutunun 0,80; çevre desteği arama boyutunun ise 0,73 olduğu ve ölçeğin iç tutarlılığa sahip olduğu bulunmuştur (Ballı ve Kılıç, 2016).Formun bir örneği Ekler bölümünde (Ek3) sunulmuştur.

3.3.3. Kişisel bilgi formu

Katılımcıların cinsiyet, medeni durumu, çocuk sayısı, hizmet yılı, hane sakinleri sayısı, mesleki çalışma süresi, hizmet içi aldığı eğitim sayısı, görevdeyken yaşanan şiddet olayı, meslekte geçirilen soruşturma türleri, en çok yaşanan stres ortamı, sosyal medyayı kullanma sıklığı, serbest zamanda en çok yapılan faaliyet, kullanılan yatırım araçları, hayalinizdeki meslek, senelik iznini en fazla geçirilen yer, dini ibadetleri yapma sıklığı, spor yapar mısınız değişkenlerinin durumları hakkında bilgi almak amacı ile kişisel bilgi formu araştırmacı tarafından geliştirilmiş ve uygulanmıştır. Formun bir örneği Ekler bölümünde (Ek 1) sunulmuştur.

3.3.4. Veri toplama süreci

Araştırma verileri, 2019 yılında başlanmıştır. Araştırmacı tarafında gerekli etik kurulu izni (Ek 4), Ölçek kullanım izinleri (Ek 5) alınarak polis memurlarının mesai saatleri dikkate alınarak ölçekler tek tek uygulanmıştır. Ölçekler uygulanmadan önce katılımcılara araştırmanın ve ölçeğin uygulanma şekline ilişkin gerekli bilgilendirmeler yapılmış ve ölçekler uygulanmıştır. Araştırmaya gönüllülük esas alınmıştır. Yapılan araştırmada elde edilen verilerin normallik testi yapılarak, tabloda belirtilmiştir.

3.4.Verilerin Analizi

Ölçekler ilk aşamada sıralı olarak numaralanmış ve yapılan incelemeler sonucunda eksik veya hatalı olan 6 katılımcı örneklemeden çıkarılmıştır. Verilerin analizi için SPSS programı kullanılmıştır. Analizlere başlamadan önce ilk olarak normallik dağılımı yapılmış normallik sınaması analiz sonuçları Tablo 3 ve Tablo 4’de sunulmuştur. Yapılan normallik sınaması sonucunda normal dağılım gösterdiği tespit edilmiştir. Analizlerin grup karşılaştırmaları iki değişkenli gruplarda Bağımsız t Testi, üç veya daha fazla değişkenli gruplarda Tek Yönlü ANOVA testi uygulanmıştır. Grup karşılaştırmalarının 30 ve daha az olduğu durumlarda ise Kruskal Wallis testi uygulanmıştır. Veriler arasında ilişkiye bakmak için Pearson korelasyon analizi yapılmıştır (Can, 2018). Bilinçli Farkındalık Ölçeği (Ek 2) ile Stresle Başa çıkma Ölçeği (Ek 3) arasındaki ilişki tespit etmek için regresyon analizi uygulanmıştır. Ölçeklerin birer örnekleri Ekler bölümünde sunulmuştur.

3.4.1.Normallik sınaması

Araştırmamızda kullanılan hipotezlere ilişkin kullanılacak olan istatistiksel yöntemlerin temel varsayımı olan normallik sınaması yapılmıştır. Normallik sınamalarında gözlem sayısı 29 dan az olduğunda Shapiro- Wilks testi, gözlem sayısı 29 ve daha büyük olduğunda ise Kolmogorov- Simirnov testi kullanılmaktadır (Can, 2018). Veri sayımız 196 olduğu için Kolmogorov- Simirnov test sonucundan yararlanılmıştır.

Değişkenlerin toplam puanlar üzerinde yapılan işlemlerde puanlara ilişkin çarpıklık (Skewness) ve basıklık (Kurtosis) katsayılarının -1,5 ile 1,5 aralığında olduğunda normal dağılım olarak kabul edilebileceğini (Tabachnick ve Fidell, 2007) gösteren literatür kaynakları vardır. Kolmogrow-Smirnow testi sonuçlarında ise tüm puanlardaki anlamlılık değerinin 0.05’in üzerinde ($p>0,05$) olduğu görülmektedir. Bu durum puanların normal dağılım sergilediği şeklinde kabul edilmektedir (Can, 2018). Kolmogrow-Smirnov testi, çarpıklık ve basıklık katsayıları incelendiğinde puan dağılımların normal dağılım sergilediği görülmektedir.

Bilinçli Farkındalık ve Stresle Başa Çıkma arasındaki ilişkide belirlenen demografik özelliklere göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için iki grup ortalamalarının

karşılaştırılmasında bağımsız gruplar için t testi (independent samples t test), ikiden fazla grup ortalamaların karşılaştırılmasında ise tek yönlü varyans analizi (One way ANOVA), değişkenler homojenlik göstermediği durumlarda ikiden fazla olan gruplarda ise nonparametrik test olan Kruskal Wallis Homojenlik analiz testleri kullanılmıştır. Anova’da farkın kaynağının belirlenmesi için Tukey testi kullanılmıştır. Gruplar arasındaki farklılaşmanın anlamlılığı için 0.05 anlamlılık düzeyi kullanılmıştır. Gruplar arası ortalamalarının karşılaştırılmasında yapılan istatistikler farkın anlamlı olup olmadığını ortaya koyar ancak bu farkın büyüklüğü hakkında bilgi vermez. Ayrıca test sonuçları bağımlı değişkene ait puanlarda gözlenen toplam varyansın ne kadarının bağımsız değişkenden kaynaklandığına ilişkin bilgi sunmaz. Bunun için istatistiksel anlamlılığın büyüklüğünün bilinmesi gerekir (Morgan, Leech, Gloeckner, Barrett, 2004; Büyüköztürk, Çokluk ve Köklü, 2014).

Tablo 3

Ölçeklerin Normallik Sınaması

	N	Skewnees (Çarpıklık)	Kurtosis (Basıklık)	Kolmogorov- simirnov
Bilinçli Farkındalık	196	-0,201	-0,371	0.012
Stresle Başa Çıkma	196	-0,089	-0,236	0.020

Tablo 3’de araştırma ölçeklerin normallik testi neticesinde çarpıklık ve basıklık değerlerinin +1.5 ve -1.5 değerler arasında bulunduğu için normal dağılım göstermiştir.

Tablo 4

Değişkenlerin Normallik Sınaması

Değişkenler	N	Skewnees (Çarpıklık)	Kurtosis (Basıklık)	Kolmogorov- simirnov
Cinsiyet	196	1.132	-0,725	0.000
Medeni Durum	196	0.984	-1.042	0.000
Çocuk Sayısı	196	0.138	-1.195	0.000
Hane Sakinleri Sayısı	196	-0.423	-0.946	0.000
Meslek Yılı	196	0.207	0.659	0.000
Hizmet İçi Eğitim Sayısı	196	-1.085	-0.183	0.000
Yaşanılan Şiddet Olayları	196	0.984	-0.264	0.000
Soruşturma Türleri	196	1.175	-0.237	0.000
Stres Ortamları	196	1.036	1.197	0.000
Sosyal Medya	196	-0.856	-0.781	0.000
Serbest Zaman Faaliyetleri	196	0.625	-1.471	0.000
Hayallerindeki Meslek	196	0.153	-1.391	0.000
Senelik İzin Yerleri	196	1.145	-0.303	0.000
İbadet Sıklıkları	196	-0.395	-0.929	0.000
Spor Yapma Durumları	196	-.0391	-1.358	0.000

Tablo 4’de değişkenlerin normallik testi neticesinde çarpıklık ve basıklık değerlerinin +1.5 ve -1.5 değerler arasında bulunduğu için normal dağılım göstermiştir.

BÖLÜM IV

BULGULAR

Bu bölümde araştırmamızın amacı doğrultusunda oluşturulan sorulara ilişkin gerçekleştirilen istatistiksel çözümler sonucunda elde edilen bulgular yer almaktadır.

4.1. Problem Cümlesine Ait Bulgular

Tablo 5

Polis Memurlarının Bilinçli Farkındalık ile Stresle Başa Çıkma Arasındaki İlişkisi

		Bilinçli Farkındalık	Stresle Başa Çıkma
Bilinçli Farkındalık	Correlation	1	.345*
	P		.000
	N	196	196
Stresle Başa Çıkma	Correlation	.345*	1
	P	.000	
	N	196	196

Tablo 5’de polis memurlarının bilinçli farkındalık ve stresle başa çıkma arasında anlamlı düzeyde, zayıf bir ilişki tespit edilmiştir.

4.2. Alt Problemlere Ait Bulgular

Bu bölümde problem cümlesinin değişkenler açısından elde edilen bulgular sunulmuştur.

4.2.1. Cinsiyet

Tablo 6

Cinsiyete Göre Bilinçli Farkındalık ve Stresle Başa Çıkma Durumları Arasındaki t Testi Sonuçları

	Cinsiyet	N	X	SS	Sd	t	p
Bilinçli	Erkek	146	66.047	12.108			
Farkındalık	Kadın	50	64.82	10.466	196	0.640	0.523
Stresle	Erkek	146	81.78	11.392			
Baş	Kadın	50	79.64	9.667	196	1.190	0.236
Çıkma							

Tablo 6'da polis memurlarının bilinçli farkındalık düzeyleri ile cinsiyetleri arasındaki anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını test etmek amacıyla bağımsız gruplar için t-testi kullanılmıştır. Analiz sonucunda $p=0.523$, $p>0,05$ olduğundan dolayı anlamlı fark bulunamamıştır. Erkeklerin, Kadınlara göre Bilinçli Farkındalık düzeyleri daha yüksektir. Buna göre erkek polis memurlarının bilinçli farkındalık düzeyleri ($X=66.047$), kadın polis memurlarının ($X= 64.82$) daha yüksek düzeyde olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 6'da polis memurlarının stresle başa çıkma düzeyleri ile cinsiyetleri arasındaki anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını test etmek amacıyla bağımsız gruplar için t-testi kullanılmıştır. Analiz sonucunda $p=0.236$, $p>0.05$ olduğundan dolayı anlamlı fark bulunamamıştır. Erkeklerin, Kadınlara göre Stresle Başa Çıkma düzeyleri daha yüksektir. Buna göre erkek polis memurlarının Stresle Başa Çıkma düzeyleri ($X=81.78$) kadın polis memurlarının ($X=79.64$) daha yüksek düzeyde olduğu tespit edilmiştir.

4.2.2. Medeni durum

Tablo 7

Medeni Durumlarına Göre Bilinçli Farkındalıkları ve Stresle Başa Çıkma Durumları Arasındaki t Testi Sonuçları

	Cinsiyet	N	X	SS	Sd	t	p
Bilinçli Farkındalık	Evli	141	65.645	11.939			
	Bekâr	55	65.963	11.155	196	-0.171	0.865
Stresle Başa Çıkma	Evli	141	80.992	11.277			
	Bekâr	55	81.954	10.307	196	-0.492	0.623

Tablo 7’de polis memurlarının bilinçli farkındalık düzeyleri ile medeni durumları arasındaki anlamlı bir şekilde farklılaşp farklılaşmadığını test etmek amacıyla bağımsız gruplar için t-testi kullanılmıştır. Analiz sonucunda $p=0.865$, $p>0.05$ olduğundan dolayı anlamlı fark bulunamamıştır. Bekârların, Evlilere göre Bilinçli Farkındalık düzeyleri daha yüksektir. Bekâr polis memurlarının bilinçli farkındalık düzeyleri ($X=65.963$) evli polis memurlarından ($X=65.645$) daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 7’de polis memurlarının stresle başa çıkma düzeyleri ile medeni durumları arasındaki anlamlı bir şekilde farklılaşp farklılaşmadığını test etmek amacıyla bağımsız gruplar için t-testi kullanılmıştır. Analiz sonucu $p=0.623$, $p>0.05$ olduğundan dolayı anlamlı fark bulunamamıştır. Bekârların, Evlilere göre Stresle Başa Çıkma düzeyleri daha yüksektir. Buna göre bekâr polis memurlarının Stresle Başa Çıkma düzeyleri ($X=81.954$) evli polis memurlarından ($X=80.992$) daha anlamlı düzeyde olduğu tespit edilmiştir.

4.2.3. Çocuk sayısı

Tablo 8

Polis Memurlarının Çocuk Sayılarına Göre Bilinçli Farkındalık ve Stresle Başa Çıkma Düzeyleri arasındaki ilişki (Kruskal Wallis-H)

	Çocuk Sayıları	N	X	Ort.	S.S.	x ²	p
Bilinçli Farkındalık	Sıfır	71	97.3	65.734	11.697	1.281	0.734
	Bir	32	89.77				
	İki	64	101.58				
	Üç	29	104.28				
Stresle Başa Çıkma	Sıfır	71	100.87	81.234	10.994	6.671	0.083
	Bir	32	78.86				
	İki	64	109.04				
	Üç	29	91.10				

Tablo 8’de polis memurlarının gruplandıkları çocuk sayıları sayısına göre bilinçli farkındalık düzeyleri anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını test etmek amacıyla istatistiksel testlerden nonparametrik bir test olan Kruskal Wallis test analizi kullanılmıştır. Analiz sonucunda $p=0.734$, $p>0,05$ olduğundan dolayı istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmamıştır.

Tablo 8’de polis memurlarının gruplandıkları çocuk sayıları sayısına göre stresle başa çıkma düzeyleri anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını test etmek amacıyla istatistiksel testlerden nonparametrik bir test olan Kruskal Wallis test analizi kullanılmıştır. Analiz sonucunda $p=0.083$, $p>0,05$ olduğundan dolayı istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmamıştır.

4.2.4. Hane sakinleri sayısı

Tablo 9

Polis Memurlarının Hane Sakinlerinin Sayısına Göre Bilinçli Farkındalık ve Stresle Başa Çıkma Düzeyleri arasındaki ilişki (Kruskal Wallis-H)

	Hane Sakinleri	N	X	Ort.	S.S.	x ²	p
Bilinçli Farkındalık	Bir	28	108.84	65.734	11.697	2.996	0.558
	İki	29	84.33				
	Üç	37	102.28				
	Dört	71	97.23				
	Beş+	31	100.82				
Stresle Başa Çıkma	Bir	28	114.64	81.234	10.994	4.956	0.292
	İki	29	88.93				
	Üç	37	90.53				
	Dört	71	103.54				
	Beş+	31	90.84				

Tablo 9’da polis memurlarının gruplandıkları hane sakinleri sayısına göre bilinçli farkındalık düzeyleri anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını test etmek amacıyla istatistiksel testlerden nonparametrik bir test olan Kruskal Wallis test analizi kullanılmıştır. Analiz sonucunda $p=0.558$; $p>0,05$ olduğundan dolayı istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmamıştır.

Tablo 9’da polis memurlarının gruplandıkları hane sakinleri sayısına göre stresle başa çıkma düzeyleri anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını test etmek amacıyla

istatistiksel testlerden nonparametrik bir test olan Kruskal Wallis test analizi kullanılmıştır. Analiz sonucunda $p=0.292$, $p>0,05$ olduğundan dolayı istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmamıştır.

4.2.5. Meslek yılı

Tablo 10

Polis Memurlarının Meslek Yılları ile Bilinçli Farkındalık ve Stresle Başa Çıkma Düzeyleri arasındaki ilişkisi (Kruskal Wallis-H)

	Meslek Yılları	N	X	Ort.	S.S.	x^2	p
Bilinçli Farkındalık	0-5 Yıl	62	96.89	65.734	11.697	1.881	0.597
	6-10 Yıl	23	101				
	11-15 Yıl	35	88.3				
	15+ yıl	76	103.76				
Stresle Başa Çıkma	0-5 Yıl	62	100.66	81.234	10.994	1.054	0.788
	6-10 Yıl	23	91.83				
	11-15 Yıl	35	92.31				
	15+ yıl	76	101.61				

Tablo 10'da polis memurlarının gruplandıkları meslek yıllarına göre bilinçli farkındalık düzeyleri anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını test etmek amacıyla istatistiksel testlerden nonparametrik bir test olan Kruskal Wallis test analizi kullanılmıştır. Analiz sonucunda $p=0.597$, $p>0,05$ olduğundan dolayı istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmamıştır.

Tablo 10’da polis memurlarının gruplandıkları meslek yıllarına göre stresle başa çıkma düzeyleri anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını test etmek amacıyla istatistiksel testlerden nonparametrik bir test olan Kruskal Wallis test analizi kullanılmıştır. Analiz sonucunda $p=0.788$, $p>0,05$ olduğundan dolayı istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmamıştır.

4.2.6. Hizmet içi eğitim sayıları

Tablo 11

Polis Memurlarının Hizmet İçi Eğitim Sayıları ile Bilinçli Farkındalık ve Stresle Başa Çıkma Düzeyleri Arasındaki İlişki (Kruskal Wallis-H)

	Hizmet İçi Eğitim Sayısı	N	X	Ort.	SS	χ^2	p
Bilinçli Farkındalık	Bir	18	90.14	65.734	11.697	0.72	0.949
	İki	14	104.21				
	Üç	29	99.43				
	Dört	22	103.43				
	Beş+	113	97.92				
Stresle Başa Çıkma	Bir	18	106.78	81.234	0.994	3.984	0.408
	İki	14	108.07				
	Üç	29	92.91				
	Dört	22	78.82				
	Beş+	113	101.26				

Tablo 11’de polis memurlarının hizmet içi eğitim sayıları ile bilinçli farkındalık düzeylerinin anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını test etmek amacıyla istatistiksel testlerden nonparametrik bir test olan Kruskal Wallis test analizi kullanılmıştır. Analiz sonucunda $p=0.968$, $p>0.05$ olduğundan dolayı istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmamıştır.

Tablo 11’de polis memurlarının hizmet içi eğitim sayıları ile stresle başa düzeylerinin anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını test etmek amacıyla istatistiksel testlerden nonparametrik bir test olan Kruskal Wallis-H test analizi kullanılmıştır. Analizi sonucunda $p=0.453$; $p>0.05$ olduğundan dolayı istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmamıştır.

4.2.7. Yaşadıkları şiddet olayları

Tablo 12

Polis Memurlarının Yaşadıkları Şiddet Olayları İle Bilinçli Farkındalık ve Stresle Başa Çıkma Düzeyleri Arasındaki İlişki (ANOVA)

	Soruşturma Türleri	N	X	SS	F	p
Bilinçli Farkındalık	Hayır	78	65.782	11.284	0.951	0.388
	Asayiş	82	64.719	11.092		
	Asayiş ve Terör	36	67.944	13.783		
Stresle Başa Çıkma	Hayır	78	82.461	10.19	0.812	0.446
	Asayiş	82	80.5	11.188		
	Asayiş ve Terör	36	80.25	12.234		

Tablo 12’de polis memurlarının yaşadıkları şiddet olaylarına göre bilinçli farkındalık düzeyleri karşılaştırıldığında en yüksek değer Asayiş ve Terör gruba ait polis memurlarında ($X=67.944$), en düşük değerin ise Asayiş grubu ($X=64.719$) olarak görülmektedir. Katılımcıların bilinçli farkındalık düzeylerinin anlamlı bir şekilde farklılaşp farklılaşmadığını test etmek amacıyla istatistiksel testlerden parametrik bir test olan tek yönlü varyans analizi kullanılmıştır. Varyans analizi sonucunda $F=1.320$, $p=0.388$, $p>0.05$ olduğundan dolayı anlamlı farklılık saptanmamıştır.

Tablo 12’de polis memurlarının yaşadıkları şiddet olaylarına göre stresle başa çıkma düzeyleri karşılaştırıldığında en yüksek değerin Hayır gruba ait polis memurlarında ($X=82.461$) en düşük değerin ise Asayiş ve Terör grubu ($X=80.25$) olarak görülmektedir. Katılımcıların stresle başa çıkma düzeylerinin anlamlı bir şekilde farklılaşp farklılaşmadığını test etmek amacıyla istatistiksel testlerden parametrik bir test olan tek yönlü varyans analizi kullanılmıştır. Varyans analizi sonucunda $F=1.367$, $p=0.446$, $p>0.05$ olduğundan dolayı anlamlı farklılık saptanmamıştır.

4.2.8. Geçirdikleri soruşturma türleri

Tablo 13

Polis Memurlarının Geçirdikleri Soruşturma Türleri ile Bilinçli Farkındalık ve Stresle Başa Çıkma Düzeyleri Arasındaki İlişki (ANOVA)

	Soruşturma Türleri	N	X	SS	F	p
Bilinçli Farkındalık	Hayır	116	65.784	10.587	0.983	0.376
	İdari	42	67.404	13.242		
	İdari ve Adli	38	63.736	13.081		
Stresle Başa	Hayır	116	81.06	10.695	0.215	0.807
	İdari	42	82.19	9.995		

Çıkma	İdari ve Adli	38	80.71	13.015
-------	---------------	----	-------	--------

Tablo 13’de polis memurlarının geçirdikleri soruşturma türlerine göre bilinçli farkındalık düzeyleri karşılaştırıldığında en yüksek değer in İdari gruba ait polis memurlarında ($X=67.404$) en düşük değerin ise İdari ve Adli grubu ($X=63.736$) olarak görülmektedir. Katılımcıların bilinçli farkındalık düzeylerinin anlamlı bir şekilde farklılaşp farklılaşmadığını test etmek amacıyla istatistiksel testlerden parametrik bir test olan tek yönlü varyans analizi kullanılmıştır. Varyans analizi sonucunda $F=0.983$, $p=0.376$, $p>0.05$ olduğundan dolayı anlamlı farklılık saptanmamıştır.

Tablo 13’de polis memurlarının geçirdikleri soruşturma türlerine göre stresle başa çıkma düzeyleri karşılaştırıldığında en yüksek değerin İdari gruba ait polis memurlarında ($X=82.19$) en düşük değerin ise İdari ve Adli grubu ($X=80.71$) olarak görülmektedir. Katılımcıların Stresle Başa Çıkma düzeylerinin anlamlı bir şekilde farklılaşp farklılaşmadığını test etmek amacıyla istatistiksel testlerden parametrik bir test olan tek yönlü varyans analizi kullanılmıştır. Varyans analizi sonucunda $F=0.215$, $p=807$, $p>0.05$ olduğundan dolayı anlamlı farklılık saptanmamıştır.

4.2.9. Yaşadıkları stres ortamları

Tablo 14

Polis Memurlarının Yaşadığı Stres Ortamları ile Bilinçli Farkındalık ve Stresle Başa Çıkma Düzeyleri Arasındaki İlişki (Kruskal Wallis-H)

	Stres Ortamları	N	X	Ort.	SS	χ^2	p
Bilinçli Farkındalık	Aile ortamı	5	91	65.734	11.697	3.537	0.316
	İş Ortamı	153	95.1				
	Sosyal Çevre	10	104				

	Diğer	28	116.45				
Stresle	Aile ortamı	5	123.5	81.234	10.994	3.02	0.389
Başta	İş Ortamı	153	95.34				
Çıkma	Sosyal Çevre	10	96.9				
	Diğer	28	111.89				

Tablo 14'te polis memurlarının yaşadığı stres ortamları ile bilinçli farkındalık düzeylerinin anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını test etmek amacıyla istatistiksel testlerden nonparametrik bir test olan Kruskal Wallis-H test analizi kullanılmıştır. Analiz sonucunda $p=0.316$, $p>0.05$ olduğundan dolayı istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmamıştır.

Tablo 14'te polis memurlarının yaşadığı stres ortamları ile stresle başa çıkma düzeylerinin anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını test etmek amacıyla istatistiksel testlerden nonparametrik bir test olan Kruskal Wallis-H test analizi kullanılmıştır. Analiz sonucunda $p=0.389$, $p>0.05$ olduğundan dolayı istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmamıştır.

4.2.10. Sosyal medya kullanma sıklığı

Tablo 15

Polis Memurlarının Sosyal Medya Kullanma Sıklığı ile Bilinçli Farkındalık Düzeyleri Arasındaki İlişki (Kruskal Wallis-H)

	Sosyal Medya Kullanma Sıklığı	N	Sıra Ort.	Ort.	SS	χ^2	p
Bilinçli Farkındalık	Kullanmıyorum	17	99.47	65.734	11.697	4.083	0.253
	Nadiren	42	113.26				

	Haftada Birkaç Kez	22	87.68				
	Günde Birkaç Kez	115	95.03				
Stresle	Kullanmıyorum	17	122.38	81.234	10.994	7.086	0.069
Baş	Nadiren	42	105.02				
Çıkma	Haftada Birkaç Kez	22	76.16				
	Günde Birkaç Kez	115	96.86				

Tablo 15’de polis memurlarının sosyal medya kullanma sıklığı ile bilinçli farkındalık düzeyleri arasındaki ilişki anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını test etmek amacıyla istatistiksel testlerden nonparametrik bir test olan Kruskal Wallis-H test analizi kullanılmıştır. Analiz sonucunda $p=0.389$, $p>0.05$ olduğundan dolayı istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmamıştır.

Tablo 15’de polis memurlarının sosyal medya kullanma sıklığı ile stresle başa çıkma düzeyleri arasındaki ilişki anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını test etmek amacıyla istatistiksel testlerden nonparametrik bir test olan Kruskal Wallis-H test analizi kullanılmıştır. Analiz sonucunda $p=0.069$, $p>0.05$ olduğundan dolayı istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmamıştır.

4.2.11. Serbest zaman faaliyetleri

Tablo 16

Polis Memurlarının Serbest Zaman Faaliyetleri ile Bilinçli Farkındalık ve Stresle Başa Çıkma Düzeyleri Arasındaki İlişki (Kruskal Wallis-H)

	Serbest Zaman Faaliyetleri	N	Sıra Ort.	Ort.	SS	x ²	p
Bilinçli Farkındalık	Ailemle Zaman Geçiririm	106	104.17	65.734	11.697	7.503	*0.023
	Arkadaşlarımla Zaman Geçiririm	28	112.09				
	Diğer	62	82.67				
Stresle Başa Çıkma	Ailemle Zaman Geçiririm	106	104.81	81.234	10.994	3.291	0.193
	Arkadaşlarımla Zaman Geçiririm	28	96.93				
	Diğer	62	88.43				

*p<0.05

Tablo 16'da polis memurlarının serbest zaman faaliyetlerine göre bilinçli farkındalık düzeyleri arasındaki ilişki anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını test etmek amacıyla istatistiksel testlerden nonparametrik bir test olan Kruskal Wallis-H test analizi kullanılmıştır. Analiz sonucunda p=0.023, p<0.05 olduğundan dolayı istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmıştır. Farklılığın yönü Arkadaşlarımla Zaman Geçiririm > Diğer olarak tespit edilmiştir.

Tablo 16'da polis memurlarının serbest zaman faaliyetlerine göre stresle başa çıkma düzeylerinin anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını test etmek amacıyla istatistiksel testlerden nonparametrik bir test olan Kruskal Wallis-H analizi kullanılmıştır. Analizi sonucunda p=0.193, p>0.05 olduğundan dolayı anlamlı farklılık saptanmamıştır.

4.2.12. Hayallerindeki meslek

Tablo 17

Polis Memurlarının Hayallerindeki Meslek ile Bilinçli Farkındalık ve Stresle Başa Çıkma Arasındaki İlişki (ANOVA)

	Hayalinizdeki Meslek	N	X	SS	F	p
Bilinçli Farkındalık	Yok	47	66.383	13.581	0.595	0.619
	Polis	31	67.419	9.563		
	Öğretmen	36	66.277	11.843		
	Diğer	82	64.487	11.275		
Stresle Başa Çıkma	Yok	47	80.68	13.569	1.047	0.373
	Polis	31	82.838	8.594		
	Öğretmen	36	83.361	9.046		
	Diğer	82	80.012	10.909		

Tablo 17’de polis memurlarının hayallerindeki mesleğe göre bilinçli farkındalık düzeyleri karşılaştırıldığında en yüksek değer Polis grubu ait polis memurlarında ($X=67.419$), en düşük değer ise Diğer grubu ($X=64.487$) olarak görülmektedir. Katılımcıların bilinçli farkındalık düzeylerinin anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını test etmek amacıyla istatistiksel testlerden parametrik bir test olan tek yönlü varyans analizi kullanılmıştır. Varyans analizi sonucunda $F=0.595$, $p=0.619$, $p>0.05$ olduğundan dolayı anlamlı farklılık saptanmamıştır.

Tablo 17’de polis memurlarının hayallerindeki mesleğe göre stresle başa çıkma düzeyleri karşılaştırıldığında en yüksek değer Öğretmen gruba ait polis memurlarında ($X=83.361$), en düşük değer ise Diğer grubu ($X=80.012$) olarak görülmektedir. Katılımcıların stresle

başa çıkma düzeylerinin anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını test etmek amacıyla istatistiksel testlerden parametrik bir test olan tek yönlü varyans analizi kullanılmıştır. Varyans analizi sonucunda $F=1.047$, $p=0.373$, $p>0.05$ olduğundan dolayı anlamlı farklılık saptanmamıştır.

4.2.13. Senelik izin yerleri

Tablo 18

Polis Memurlarının Senelik İzin Yerleri ile Bilinçli Farkındalık ve Stresle Başa Çıkma Düzeyleri Arasındaki İlişki (ANOVA)

	Senelik izin Yerleri	N	X	SS	F	p
Bilinçli Farkındalık	Memlekette	131	65.511	11.928	0.128	0.88
	Tatil Yerlerinde	33	66.666	12.259		
	Evde	32	65.687	10.381		
Stresle Başa Çıkma	Memlekette	131	81.938	10.614	0.970	0.381
	Tatil Yerlerinde	33	80.575	10.485		
	Evde	32	79.031	12.915		

Tablo 18’de polis memurlarının senelik izin yerlerine göre bilinçli farkındalık düzeyleri karşılaştırıldığında en yüksek değer Tatil Yerlerinde gruba ait polis memurlarında ($X=66.666$), en düşük değer ise Memleket grubu ($X=65.511$) olarak görülmektedir. Katılımcıların bilinçli farkındalık düzeylerinin anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını test etmek amacıyla istatistiksel testlerden parametrik bir test olan tek yönlü

varyans analizi kullanılmıştır. Varyans analizi sonucunda $F=0.128$, $p=0.88$, $p>0.05$ olduğundan dolayı anlamlı farklılık saptanmamıştır.

Tablo 18’de polis memurlarının senelik izin yerlerine göre stresle başa çıkma düzeyleri karşılaştırıldığında en yüksek değer Memlekette gruba ait polis memurlarında ($X=81.938$), en düşük değer ise Evde grubu ($X=79.031$) olarak görülmektedir. Katılımcıların stresle başa çıkma düzeylerinin anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını test etmek amacıyla istatistiksel testlerden parametrik bir test olan tek yönlü varyans analizi kullanılmıştır. Varyans analizi sonucunda $F=0.970$, $p=0.381$, $p>0.05$ olduğundan dolayı anlamlı farklılık saptanmamıştır.

4.2.14. Dini ibadet sıklıkları

Tablo 19

Polis Memurlarının Dini İbadetlerinin Sıklıkları ile Bilinçli Farkındalık ve Stresle Başa Çıkma Arasındaki İlişki (ANOVA)

	Dini İbadet Sıklıkları	N	X	SS	F	p
Bilinçli Farkındalık	Nadiren	30	65.6	10.012	0.028	0.973
	Ara Sıra	87	65.563	12.804		
	Sık Sık	79	65.974	11.133		
Stresle Başa Çıkma	Nadiren	30	82.833	11.747	0.712	0.492
	Ara Sıra	87	80.275	11.376		
	Sık Sık	79	81.683	10.293		

Tablo 19’da polis memurlarının dini ibadet sıklıklarına göre bilinçli farkındalık düzeyleri karşılaştırıldığında en yüksek değer Sık Sık grubuna ait polis memurlarında ($X=65.974$), en düşük değer ise Ara Sıra grubu ($X=65.563$) olarak görülmektedir. Katılımcıların

bilinçli farkındalık düzeylerinin anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını test etmek amacıyla istatistiksel testlerden parametrik bir test olan tek yönlü varyans analizi kullanılmıştır. Varyans analizi sonucunda $F=0.028$, $p=0.923$, $p>0.05$ olduğundan dolayı anlamlı farklılık saptanmamıştır.

Tablo 19’da polis memurlarının dini ibadet sıklıklarına göre stresle başa çıkma düzeyleri karşılaştırıldığında en yüksek değer Nadiren gruba ait polis memurlarında ($X=82.833$), en düşük değer ise Ara Sıra ($X=80.275$) olarak görülmektedir. Katılımcıların stresle başa çıkma düzeylerinin anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını test etmek amacıyla istatistiksel testlerden parametrik bir test olan tek yönlü varyans analizi kullanılmıştır. Varyans analizi sonucunda $F=0.712$, $p=0.492$, $p>0.05$ olduğundan dolayı anlamlı farklılık saptanmamıştır.

4.2.15. Spor yapma sıklıkları

Tablo 20

Polis Memurlarının Spor Yapma Sıklıkları ile Bilinçli Farkındalık Düzeyleri Arasındaki İlişki (ANOVA)

	Spor Yapma Sıklıkları	N	X	SS	F	p
Bilinçli Farkındalık	Yapmıyorum	63	66.952	13.109	0.763	0.468
	Haftada	89	65.974	10.503		
	Birkaç Kez					
	Ayda Birkaç Kez	44	64.113	11.92		
Stresle Başa Çıkma	Yapmıyorum	63	81.952	13.197	0.796	0.452
	Haftada	89	81.629	9.611		
	Birkaç Kez					

Tablo 20’de polis memurlarının spor yapma sıklıklarına göre bilinçli farkındalık düzeyleri karşılaştırıldığında en yüksek değer Yapmıyorum grubuna ait polis memurlarında ($X=66.952$), en düşük değer ise Ayda birkaç Kez grubu ($X=64.113$) olarak görülmektedir. Katılımcıların bilinçli farkındalık düzeylerinin anlamlı bir şekilde farklılaşp farklılaşmadığını test etmek amacıyla istatistiksel testlerden parametrik bir test olan tek yönlü varyans analizi kullanılmıştır. Varyans analizi sonucunda $F=0.763$, $p=0.468$, $p>0.05$ olduğundan dolayı anlamlı farklılık saptanmamıştır.

Tablo 20’de polis memurlarının spor yapma sıklıklarına göre stresle başa çıkma düzeyleri karşılaştırıldığında en yüksek değer Yapmıyorum grubuna ait polis memurlarında ($X=81.952$), en düşük değer ise Ayda Birkaç Kez grubu ($X=79.409$) olarak görülmektedir. Katılımcıların stresle başa çıkma düzeylerinin anlamlı bir şekilde farklılaşp farklılaşmadığını test etmek amacıyla istatistiksel testlerden parametrik bir test olan tek yönlü varyans analizi kullanılmıştır. Varyans analizi sonucunda $F=0.796$, $p=0.452$, $p>0.05$ olduğundan dolayı istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmamıştır.

BÖLÜM V

SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

Çalışmamızın ilk bölümünde problem cümlemizi polis memurlarının demografik, mesleki ve sosyal değişkenler açısından bilinçli farkındalık ve stresle başa çıkma durumları olarak ifade ettik. Araştırmamızın amacı polis memurlarının bilinçli farkındalıkları yüksek olması durumunda yaşayacakları sıkıntılı ve üzücü durumlarda stresle başa çıkmalarına fayda sağlamaktır. Bilinçli farkındalık, ‘o anda meydana gelen olay ve durumların farkında olma’ olarak tanımlandığına göre; bilinçli farkındalıkla durumları zayıf olan polis memurlarında, kendilerini var oldukları zamanda ve yerde soyutladıkları anlar olabilmektedir. Bu durum ilerledikçe karşılaşılan toplumsal olayda polis memurlarının stresle başa çıkma becerileri azalmakta ve bunun neticesinde huzurlu, sağlıklı ve rahat bir yaşam doyumunu elde edilememektedir. Polis memurlarında bilinçli farkındalığa dayalı eğitimler artırıldıkça karşılaşılabilecekleri sorunlu, sıkıntılı ve acı veren olaylarda stresle başa çıkma durumları olumlu yönde seyredebilir. Çalışmamızın kuramsal çerçevesinde bilinçli farkındalığın ne olduğundan, psikolojik olarak bilinçli farkındalıktan, tarihsel kökeninden, kuramsal temelinden, becerilerinden, temel tutumlarından ve bilinçli farkındalığı artıran uygulamalarından bahsedildi. Daha sonra; stresin ne olduğu, strese dair farklı modeller, strese neden olan faktörler, stresin kaynakları, olumlu ve olumsuz stres açıklanmıştır. Polis meslek eğitim programları ve stres başlığı altında ise stresin polis mesleği ile olan ilişkisi, polisin stres kaynakları, polis eğitim merkezlerindeki eğitim ve öğretim programları ve amaçları üzerinde durulmuştur. Yöntem bölümünde çalışmamız çerçevesinde elde ettiğimiz verilerin tarama modeli ile araştırıldığında, uygun örneklem yöntemi ile elde edilen verilerin normallik sınaması yapılarak bilimsel bir yazılım aracılığıyla hipotezlerden yalnızca birinin anlamlı bir ilişki kurduğu sonucuna varılmıştır.

Alanyazında polis memurlarının mesleklerinin getirdiği sorunlardan dolayı stres düzeyleri ve stresle başa çıkma düzeylerini ele alındığı araştırmalara rastlanmaktadır. Bu araştırma sonuçları neticesinde polislerin yaşadıkları stres düzeyinin oldukça fazla olduğu tespit edilmiştir (Çakır, 2006; Kurt, 2011). Ancak polis memurlarının bilinçli farkındalık düzeyleri ile stresle başa çıkma durumlarını temel alan çalışmaların olmadığı görülmektedir. Bundan dolayı araştırmamızda; polis memurlarının bilinçli farkındalık

düzeylei ile stresle başa çıkma durumlarının değişkenlerle olan ilişkisi üzerinde durulmuştur. Bu yönüyle çalışmanın özgün olduğu düşünölmektedir. Polis memurlarının bilinçli farkındalık düzeylerinin cinsiyet (Şehidoğlu, 2014; Şahin, 2018), medeni durum (Acer, 2018; Carson, 2004) serbest zaman faaliyetleri ve spor yapma sıklıkları (Alemdağ ve Öncü, 2015) açısından incelenmesinin nedeni daha önce başka örneklemlerde bireylerin bilinçli farkındalık düzeylerinin bu değişkenler açısından incelenmesidir.

5.1. Sonuç ve Tartışma

Yaptığımız çalışma sonucunda polis memurlarının bilinçli farkındalık ile stres başa çıkma arasında doğrusal ancak düşük düzeyde bir ilişki tespit edilmiştir. Polis memurlarında bilinçli farkındalık düzeyleri arttıkça stresle başa çıkma düzeyleri de artmaktadır. İki ölçek ile elde edilen değerler toplamı neticesinde yapılan Pearson Korelasyon katsayısının 0.345 olduğu tespit edildiğinden dolayı ölçeklerin toplam puanları arasında düşük düzeyde ve olumlu yönde bir ilişki olduğu görölmüştür. Alanyazında ele alınan yurt içinde ve yurt dışında yapılan bilinçli farkındalık çalışmaları ile stresle başa çıkma arasında olumlu yönde anlamlı bir farklılaşma gösterdiği tespit edildiği ve bizim yapmış olduğumuz çalışmayı da destekler biçimde olduğu görölmektedir. Demir(2014), çalışmalarında bilinçli farkındalık temelli tasarlanan eğitim programında katılanların depresyon ve stres seviyelerine etkisini tespit etmeyi hedeflemiştir. Çalışmanın sonucunda deney grubunda bulunan katılımcıların depresyon ve stres puanlarının anlamlı seviyede düştüğü gözlemlenmiştir. Araştırmaya konu olan Kalıcılık Ölçümünde depresyon ve stres puanlarının düşmesi on hafta zarfında sürdüğü neticesine varılmıştır. Ülev (2014), çalışmalarında fakölte talebelerinin bilinçli farkındalık düzeyi ile stresle başa çıkma tarzlarının, depresyon, anksiyete ve stres sebepleri ile ilişkisini araştırmayı hedeflenmiştir. Çalışmalarının neticesinde bilinçli farkındalık ile aktif stresle başa çıkma yöntemleri alt başlıklarında oluşan kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım ve sosyal destek arama yaklaşımı arasında olumlu düzeyde anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Bilinçli farkındalık ile depresyon, anksiyete, stres ve pasif stresle başa çıkma yöntemleri alt başlıklarından boyun eğici ve kendini suçlayıcı yaklaşım arasında ise negatif düzeyde anlamlı ilişkinin varlığı tespit edilmiştir. Vonderheyde (2017) yaptığı çalışmalarında, üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık durumları ile stres arasında ters bir ilişki olduğu hipotezini destekleyen veriler elde etmiştir. Özellikle, genel bilinçli

farkındalık seviyeleri açısından öğrencilerin yüksek puanları, stres ölçeğinden alınan puanlardaki düşüklük ile anlamlı bir fark olduğunu ortaya koymuştur. Öğrencilerin farkındalık becerilerini kullanmaları, hayatta karşılaşacakları stres ile başa çıkmada yardımcı olabileceğini de ortaya koymuştur. Bilinçli farkındalığın okullardaki etkisini araştıran Greeson ve arkadaşları(2015) okul hayatına dâhil edilen bilinçli farkındalık uygulamalarını öğrencilerin stresli, yoğun programlarını yönetmelerine ve sakin bir ruh halinde davranmalarına yardımcı olabileceğın neticesine ulaşmışlardır. Cash ve Whittingeam (2010) günlük faaliyetlerinde farkındalığı devam ettirebilme (act-aware) seviyelerin yüksek olan 106 katılımcıya bilinçli farkındalık temelli stres azaltma meditasyon eğitimini vermişlerdir. Yapılan eğitim neticesinde ön test ve son testlerine bakıldığında bu kişilerin daha az stres, anksiyete, depresyon semptomları yaşadıkları tespit edilmiştir. Newsome (2010) yaptığı çalışmalarında, bilinçli farkındalık temelli stres azaltma eğitim programının evvelinde ve ahirinde katılanlardan anketlere cevap verilmesi talep edilmiş ve neticesinde, katılımcıların algılanan stres seviyelerinin anlamlı bir seviyede düştüğü ve bilinçli farkındalık düzeylerinin arttığını tespit etmiştir. Bohlmejer, Prenger, Taal ve Cuijpers (2010) bilinçli farkındalığa dayalı stres azaltma çalışmasının kronik sağlık sorunları olan bireylerin ruhiyetlerine olan etkisi üzerinde çalışmaları neticesinde, bu müdahalelerin devamlı olarak sağlık sorunları yaşayan bireylerin depresyon, anksiyete ve ruhsal sorunları gidermede az da olsa faydalı olduğu sonucuna varmıştır. Weinstein, Brown ve Ryan (2009) psikolojik iyi-oluşta bilinçli farkındalığın etkisini inceledikleri araştırmada, bilinçli-farkındalık seviyeleri fazla olan üniversite öğrencileri kendilerinde az stres durumu meydana geldiği ve bu araştırma neticesinde kendilerinin uyuma yönelik stres ile başa çıkma tepkilerinin, bilinçli farkındalık ve psikolojik iyi-oluşla anlamlı düzeyde olduklarını tespit etmişlerdir. Kang, Choi ve Ryu'nun (2009) hemşirelik bölümü öğrencileriyle yaptıkları çalışmada, bilinçli farkındalık meditasyonunun anksiyete ve stres düzeyini anlamlı biçimde arttırmasına rağmen depresyon düzeyini anlamlı şekilde arttırmadığı tespit edilmiştir. Carmody ve Baer (2008) bilinçli farkındalığa dayalı stres azaltma etkinliklerini 174 kişi üzerinde uygulamışlardır. Katılımcıların iyi-oluş durumları ve bilinçli farkındalık etkinlikleri ile bilinçli farkındalık düzeylerinin, tıbbi ve ruhsal belirtiler arasındaki ilişki üzerinde yaptıkları çalışmada, 8 oturum neticesinde bilinçli farkındalık ve iyi oluş hallerinde yükselme, stres ve belirtileri seviyelerinde düşme oldukları sonucuna varmışlardır.

Çalışmamızda bağımsız cinsiyet değişkeninin polis memurlarında bilinçli farkındalık ve stresle başa çıkma düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Erkeklerin hem bilinçli farkındalıkları hem de stresle başa çıkma durumları toplam puanlarının kadınlara göre daha yüksek çıkmıştır. Bizim yaptığımız çalışmayı destekleyen araştırmalardan; Tourek (2014) çalışmasında ruh sağlığı çalışanları üzerinde, kültür ve bilinçli farkındalık ilişkisi üzerinde araştırmalarda bulunmuştur. Çalışmaların neticesinde kadınların bilinçli farkındalık seviyelerinin erkeklerin bilinçli farkındalık seviyelerinden daha fazla olduğunu sonucuna ulaşmıştır ve Şehidoğlu (2014) , çalışmasında ise ergenlerin bilinçli farkındalık seviyeleri ile problemleri internet kullanımı arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Ergenlerde bilinçli farkındalık seviyeleri ile problemleri internet kullanımı arasında olumsuz yönde, kuvvetli bir ilişki tespit edilmiştir. Cinsiyet değişkeni açısından kadınlarda bilinçli farkındalık seviyesi ile problemleri internet kullanımı arasında yüksek bir ilişki tespit edilirken, erkekler de orta düzeyde bir ilişki tespit edilmiştir. Ancak, Şahin (2018)'in "üniversite öğrencilerinde bilinçli farkındalık ile yaşam doyumu ve iyi oluş arasındaki ilişkileri" üzerinde yaptığı araştırmaya göre cinsiyet değişkeni açısından bilinçli farkındalık puan ortalamaları arasında, kız öğrencilerin erkek öğrencilerden daha yüksek bir ortalaması olmasına rağmen, anlamlı bir farklılaşma bulunmamıştır. Çepikkurt ve Coşkun(2010)'nun "üniversiteli dansçıların sosyal ve beden imgesinden hoşnut olma düzeyleri" adlı çalışmasında, katılımcıların cinsiyetleri ile bilinçli farkındalık düzeyi ölçeğinden aldıkları puan ortalaması arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır. Sonuç olarak; Tourek (2014), Şehidoğlu (2014) yaptıkları çalışmada cinsiyet değişkeninde kadınların erkeklerden daha anlamlı farklılaşma tespit edilirken; Şahin(2018), Çepikkurt ve Coşkun (2010) çalışmalarında ise cinsiyet değişkeninin bilinçli farkındalık düzeyleri arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır.

Katılımcıların evli, bekar ve boşanmış medeni durum bağımsız değişkeni ile bilinçli farkındalık ve stresle başa çıkma düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Ancak bekarların evlilere göre bilinçli farkındalık ve stresle başa çıkma düzeyleri daha yüksek bulunmuştur. Bu durum evlilik ilişkisinin getirebileceği külfet nedeniyle ortaya çıktığı değerlendirilebilir. Bunun ile beraber alanyazında aksini ortaya konan bulgulara rastlanmaktadır. Acer(2018) yapmış olduğu araştırmada medeni durumlarının bilinçli farkındalık arasında anlamlı ilişki bulunmuştur. Evli bireylerin, bekar bireylere nispeten daha fazla bilinçli farkındalığa sahip olduklarını tespit etmiştir. Carson (2004) yaptığı çalışmada ise evli bireylerin yaşamlarındaki zorluklarla mücadelesinde bilinçli farkındalık

seviyelerini arttırdığına değinmiştir. Falb ve Pargament (2012) yaptıkları araştırmada ise bilinçli farkındalığın daha az strese sebep olduğu ve evlilik durumlarına olumlu katkı yaptığını söylemektedirler.

Katılımcıların çocuk sayısı bağımsız değişkeni ile bilinçli farkındalık ve stresle başa çıkma düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Alanyazında bu durum ile ilgili bir araştırmaya rastlanılmamıştır. Katılımcıların hane halkı sayısı bağımsız değişkeni ile bilinçli farkındalık ve stresle başa çıkma düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Hane halkı sayısı arttıkça aile çevresinin yoğunluğu nedeniyle bilinçli farkındalıklarının ve stres ile başa çıkma düzeylerinin yüksek olması beklenebilirdi. Alanyazında bu durum ile ilgili bir araştırmaya rastlanılmamıştır.

Katılımcıların mesleki çalışma süresi bağımsız değişkeni ile bilinçli farkındalık ve stresle başa çıkma düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Alanyazında bu durum ile ilgili bir araştırmaya rastlanılmamıştır. Katılımcıların hizmet içi aldıkları eğitim sayısı bağımsız değişkeni ile bilinçli farkındalık ve stresle başa çıkma düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Oysaki normal şartlar altında polis memurlarının ortalama üç ayı hizmet içi eğitim almaktadır. Bu eğitimlerin doğrudan bilinçli farkındalıklarını artırması ve stresle başa çıkma düzeylerini yükseltmesi beklenebilirdir. Bulgularımız böyle bir ilişkinin olmadığını başka bir deyişle alınan hizmet içi eğitimlerinin farkındalıklarını artırmadığının göstermektedir.

Polis memurları meslekleri gereği genel asayiş ve terör olayları ile sürekli karşı karşıya kalmaktadırlar. Böyle bir durumun olağan şartlar altında polis memurlarının farkındalıklarını ve streslerinin artırması beklenirdi. Çalışmamızda ise katılımcıların yaşadıkları şiddetler olayları bağımsız değişkeni ile bilinçli farkındalık ve stresle başa çıkma düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Alanyazında bu durum ile ilgili bir araştırmaya da rastlanılmamıştır.

Polis memurlarının herhangi bir soruşturma geçirme bağımsız değişkeni ile bilinçli farkındalık ve stresle başa çıkma durumları arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Bunun ile birlikte polis memurlarının İdari soruşturma geçiren polis memurlarının, adli soruşturma geçiren ve geçirmeyen memurlara göre bilinçli farkındalık ve stresle başa çıkma durumlarının daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Stres veren ortam bağımsız değişkeni ile bilinçli farkındalık ve stresle başa çıkma durumları arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Bu sonuca göre aile, iş, sosyal çevre

gibi ortamlar farkındalık ve stres üzerinde herhangi bir olumlu veya olumsuz bir etkiye bulunmamaktadır.

Sosyal medya kullanım sıklığı bağımsız değişkeni ile ölçek bulguları arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Gruplar açısından incelendiğinde sosyal medyayı nadiren kullananların bilinçli farkındalıkları daha yüksek olduğu görülmektedir. Sosyal medya kullanmayan katılımcıların stresle başa çıkma düzeyleri diğerlerine daha yüksektir. Best, Manktelow, ve Taylor (2014) yaptıkları çalışmada gençler arasında sosyal medyayı kullanma sıklığının yaygın olduğu, zihinsel huzur üzerine olumlu ve olumsuz etkileri olduğunu belirtmişlerdir. Bunlardan bazıları ise sosyal çevre, sosyal destek, güvenli kimlik deneyimi, kendini takdim edebilme olarak olumlu etkileri bulunmakta iken toplumdan uzaklaşma, depresyon, stres, siber zorbalığa epey maruz kalmaları olumsuz etkiler olduğu görülmüştür.

Araştırmamız neticesinde polis memurlarının serbest zamanlarında yaptıkları faaliyetler ile bilinçli farkındalıkları arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Arkadaşları ile zaman geçirmeyi tercih eden polis memurları diğer şekillerde zaman geçirmeyi tercih eden polis memurlarına kıyasla daha yüksek bilinçli farkındalık düzeyine sahiptir. Ailesi dışındaki kişilerle görüşme, sosyalleşme gibi faaliyetler polis memurlarının bilinçli farkındalık düzeylerini artırıyor olabilir. Serbest zaman faaliyeti değişkeni ise stresle başa çıkma durumları arasında anlamlı bir ilişki görülmemekte iken, ailesi ile zaman geçirenlerin diğer grup içi değerlendirme yapıldığında, stresle başa çıkmaları daha yüksek düzeyde olduğu görülmektedir. Alanyazın taranmasında serbest zaman faaliyeti değişkeni ile yapılmış bir çalışmaya rastlanılmamaktadır.

Polis memurlarının hayallerindeki meslek ile bilinçli farkındalıkları ve stresle başa çıkma durumları arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Hayallerindeki meslek polislik olanların bilinçli farkındalık düzeyleri daha yüksek için, hayallerindeki meslek öğretmenlik olanların ise stresle başa çıkma düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmektedir.

Polis memurlarının senelik izinlerinin geçirdikleri yer bağımsız değişkeni ile bilinçli farkındalık ve stresle başa çıkma durumları arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Senelik izinlerinin kendi memleketlerinde tatilleri geçirenlerin stresle başa çıkma düzeyleri yüksek olduğu görülmektedir. Senelik izinlerini başka yerlerde geçirenlerin ise stresle başa çıkma düzeyleri düşük olduğu görülmektedir. Bilinçli farkındalık bakımından ise senelik

izinlerinin tatil yerlerinde geçirenlerin düzeylerinin diğer yerlere göre daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Polis memurlarının dini ibadet sıklıkları bağımsız değişkeni ile bilinçli farkındalık ve stresle başa çıkma durumları arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Nadiren ibadet edenlerin diğerlerin göre stresle başa çıkma düzeyleri daha yüksek bulunmuştur. Sık sık ibadet edenlerin ise bilinçli farkındalık düzeylerinin diğerlerine göre daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Spor yapma sıklığı değişkeni göre bilinçli farkındalık ve stresle başa çıkma düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Alemdağ ve Öncü(2015)'nün yapmış olduğu çalışmada bireylerin yaptıkları spor yapma türleri ile bilinçli farkındalık arasında anlamlı bir farklılaşma bulunmamaktayken, spor yapma saatleri ile bilinçli farkındalık ölçeğinden aldıkları puan ortalamalarının arasında anlamlı bir fark bulunmuştur. Haftalık spor yapma saatleri 2-3 saat olan bireylerin, haftalık 4-5 saat arası spor yapan bireylerin puan ortalamalarında daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Bunun nedenlerine bakıldığında polis memurlarının fazla çalışma mesai saatleri, düzensiz çalışma durumları, kendilerine ayıracak uygun zaman olmadığından dolayı katılımcıların çoğu spor yapmadıkları ya da ayda birkaç kez yaptıkları sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuç da spor yapma sıklıklarının haftada birkaç kez olma durumlarının artırılması ile Alemdağ ve Öncü(2015)'nün yaptıkları çalışmayı destekler nitelikte olabilir.

5.2. Öneriler

Araştırmada elde edilen sonuçlara dayalı olarak geliştirilen ve gelecekte yapılacak araştırmalara ve uygulamalara katkı verebileceği düşünülen öneriler şunlardır:

5.2.1. Araştırma sonuçlarına dayalı öneriler

- Üniversitelerle yapılacak işbirliği çerçevesinde emniyet teşkilatı mensuplarına bilinçli farkındalık ile ilgili eğitim programlarını içeren eğitimler verilmelidir.
- Emniyet Teşkilatı bünyesinde polis memurlarına bilinçli farkındalık ve stresle başa çıkma yöntemleri ile ilgili seminer, kurs gibi hizmet içi eğitimler verilmelidir.

- Emniyet Teşkilatının kurum içerisinde bilimsel çalışmalara daha çok yönelmesi, teşkilatın kendi bünyesinde bulunan intihar, kurum içi bezdiri (mobbing), şiddet gibi çeşitli sorunlara çözüm sağlayacaktır.
- Polis Meslek Okullarında bilinçli farkındalık ve stresle başa çıkma temalı derslerin eğitim programlarında yetersiz olduğu görülmektedir. Okullardaki eğitim programları bu konu başlıkları açısından tekrar düzenlenmelidir.

5.2.2. Gelecek araştırmalara yönelik öneriler

- Bu tarz çalışmalar farklı yer, zaman ve meslek gruplarında tekrarlandığında farklı sonuçlar elde edilebilir. Bu nedenle sorunun önemini ve çözümünü ortaya koyabilmek için yeni araştırmalar ve uygulamalar yürütülmelidir.
- Örneklem kitlesinin mevcut sayısı daha fazla olduğu çalışmalarda anlamlı farklılıklar elde edilebilir.
- Örneklem kitlesinin değişkenler açısından homojen dağılım sağlandığında bulguların yeterince zengin olabileceğinden, yorum ve öneriler ile bilimsel çalışmalara daha fazla katkı sağlayabilir.
- Emniyet mensuplarının mesleki hayatlarında bilinçli farkındalık temelli tasarımlar geliştirilerek deneysel çalışmalar yapılabilir.
- Polis memurlarının strese başa çıkma yöntemleri ve bilinçli farkındalıkları ile ilgili yapılan araştırmalar nitel çalışmalarla zenginleştirilebilir. Ülkemizin emniyeti bakımından bu tür iyileştirici çalışmalara öncelik verilmelidir.

KAYNAKLAR

- Acer, Ç. (2018). *Okul öncesi öğretmenlerinde bilinçli farkındalık (mindfulness) ve duygu düzenleme ilişkisi* (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 523719).
- Akalın, A.(1989). *Stres ve polis* (Yayınlanmamış yüksek lisan tezi). Türkiye Ortadoğu Amme İdaresi, Ankara.
- Alaç, Erkan A. (2010). Türk polis teşkilatında insan kaynakları yönetiminde iş analizlerinin işe alma ve eğitim müfredatlarının oluşturulmasındaki önemi. *Polis Bilimleri Dergisi*, 12(4), 75-94. Erişim adresi: www.acarindex.com/dosyalar/makale/acarindex-1423911030.pdf
- Alaç, Erkan A. ve Balcı. (2012) Türk polis eğitimi. A. Kaptı ve diğerleri (Ed.), *Polis Eğitim Sistemleri*, (ss. 19-63). Ankara: Polis Akademisi Yayınları.
- Albayrak, B.(2015). *Üniversite öğrencilerinin bağlanma biçimleri, bilinçli farkındalık düzeyleri ve psikolojik belirtileri arasındaki ilişkiler* (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 425087).
- Alemdağ, S. ve Öncü. E.(2015) Öğretmen adaylarının fiziksel aktiviteye katılım ve sosyal görünüş kaygılarının incelenmesi. *International Journal Of Science Culture And Sport, Special Issue, 3*, 287-300. doi: 10.14486/IJSCS291
- Altundaş, O. (2000). *Poliste iş stresi ve iş tatmini*(Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 94071).
- Anson, R.H. ve Bloom, M.E.(1988). Police stres in an occupational context. *Journal of Police Science and Administration*, 16, 229-235. Erişim adresi: <https://psycnet.apa.org/record/1990-21261-001>
- Aydınlı, S.(2019). *Bilinçli farkındalık düzeyinin algılanan stres ve somatizasyon bozukluğu semptomları ile arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 545157).
- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*,13(1), 27-45. doi: 10.1177/1073191105283504

- Balcı, A. (2010). *Sosyal bilimlerde araştırma. Yöntem, teknik ve ilkeler*. Ankara: Pegem Akademi Yayınları.
- Balcıoğlu, İ., ve Savrun, M. (2001). Stres ve Hormonlar. *Turkiye Klinikleri Journal of Psychiatry*, 2(1), 43-50. Erişim adresi: <https://www.turkiyeklinikleri.com/article/en-stres-ve-hormonlar-34797.html>
- Balcı, Y. (2018). *Altı haftalık modifiye bilinçli farkındalık uygulaması yapılan bir örnekleme duygusal zekâ ve psikolojik dayanıklılığın değerlendirilmesi* (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 490469).
- Baltaş, A. ve Baltas, Z. (1987). *Başarılı ve sağlıklı olmak için stres ve başa çıkma yolları*. (5. Basım). İstanbul: Remzi Kitapevi.
- Basaran.(1996). *Eğitime giriş*. Ankara: Yargıcı Matbaası.
- Bayram, E. (2019). *Üniversite öğrencilerinin sosyal görünüş kaygı düzeyleri ile bilinçli farkındalık düzeyi arasındaki ilişkinin spor ve farklı değişkenler açısından incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 539700).
- Bektaş-Öztaşkın, Ö. (2013). Sosyal bilgiler derslerinde belgesel film kullanımının akademik başarıya ve bilinçli farkındalık düzeylerine etkisi. *Eğitim Bilimleri Dergisi – Journal of Educational Science Research*, 3(2),147-162. Erişim adresi: www.academia.edu/29386312.
- Billings, A. G. ve Moos, R. H. (1981). The role of coping responses and social resources in attenuating the stress of life events. *Journal of Behavioral Medicine*,4, 139- 157. Erişim adresi: <https://link.springer.com/journal/10865>
- Bilge, A. ve Çam, O. (2008).Kanseri önlemede önemli bir faktör olarak kadınların stres ile başa çıkma tarzları ve sağlık inanışlarının incelenmesi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*,6, 16-21.Erişim adresi: <https://trdizin.gov.tr/publication/paper/detail/Tnpnd01EVTE=>
- Bodhi, B. (2011, 14 Haziran). What does mindfulness really mean? A canonical perspective. *Contemporary Buddhism*, 12(01), doi:10.1080/14639947.2011.564813
- Braham, B. J. (1998). *Stres yönetimi. Ateş altında sakin kalabilmek*.(Çev. V. G. Diker). İstanbul: Hayat Yayınları.

- Brown, K. W., Ryan, R. M., & Creswell, J. D. (2007). Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological inquiry*, 18(4), 211-237. Erişim adresi: <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/10478400701598298>
- Brown, K. W. ve Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822-848. doi:10.1037/0022-3514.84.4.822
- Büyüköztürk, ř. Çokluk, Ö. ve Köklü, N. (2014). *Sosyal bilimler için istatistik*. Ankara: Pegem Akademi.
- Can, A. (2018). *SPSS ile bilimsel araştırma sürecinde nicel veri analizi*. Ankar: Pegem Yayınları.
- Carlson, L. E, Ursuliak, Z. Goodey, E. Angen, M. ve Speca, M. (2000). The effects of mindfulness meditation- based stress reduction program on mood and symptoms of stress in cancer out patients. *Support Care Cancer*, 9, 112-123doi:10.1007/s005200000206
- Çakar, İ. (2006). *Polislerin iş stresi ve bazı değişkenlere göre stresle başa çıkma tarzlarının karşılaştırılması*(Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No:187750).
- Copper, S. (1998). *Bir haftada başarılı stres yönetimi*. (Çev. E. Köymen). İstanbul: Dünya Yayıncılık.
- Cullen, M. (2011). Mindfulness-based interventions: *An emerging phenomenon*. *Mindfulness*,2(3), 186-193.<https://link.springer.com/journal/12671>
- Cüceloğlu, D. (2002). *İnsan ve davranışı*.(11. baskı). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Decicco, D. A. (2001). Sources of the police stress. *FBI Law Enforcement Bulletin*, 5(69), 1-7. Erişim adresi: <https://heinonline.org/HOL/LandingPage?handle=hein.journals/fbileb69&div=87&id=&page=>
- Demir, V. (2014). *Bilinçli farkındalık temeli hazırlanan eğitim programının bireylerin depresyon ve stres düzeyleri üzerine etkisi* (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 375351).

- Demir, V. (2015). Bilinçli farkındalık temelli kognitif terapi programının bireylerin depresif belirti düzeyleri üzerine etkisi. *Psikoloji Çalışmaları / Studies in Psychology*, 35(1), 15-26. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/iupcd/issue/9442/118113>
- Demir, V., Demir, A. (2018) Üniversite öğrencilerinde stres azaltmaya yönelik bir program: Bilinçli farkındalık. *Eğitim ve İnsani Bilimler Dergisi: Teori ve Uygulama*, 9(17), 55-78. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/eibd/issue/38615/447984>
- Derdiman, A. R. (2000). *Türkiye idaresinin hukuksal yönü ve yapısı temel bilgiler idari teşkilat sorunlar ve çözüm önerileri*. İstanbul: Alfa Basım Yayım Dağıtım.
- Dryden, W., & Still, A. (2006). Historical aspects of mindfulness and self-acceptance in psychotherapy. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 24(1), 3-28. Erişim adresi: <https://link.springer.com/article/10.1007/s10942-006-0026-1>
- EGM (2000). *Halkla ilişkiler yönetimi geliştirme ve oryantasyon eğitimi bölgesel seminer notları, eğitim serisi*.(2). Ankara: Emniyet Genel Müdürlüğü Basımevi.
- Eren, E. (1998). *Örgütsel davranış ve yönetim psikolojisi*. İstanbul: Beta Yayınevi.
- Fulton, P. R ve Seigel, R. D. (2005). Buddhist and western psychology: Seeking common ground. C. K. Germer ve diğ (Ed.) *Mindfulness and Psycho Nyanaponika Therapy* (ss.55–72). New York: Guilford Press.
- Fındıklı, R. (2001). *Mesleki kimlik olgusu ve polislik mesleğinin özellikleri*. Ankara: Fidan Yayınları.
- Geçtan ve Engin. (1974). Varoluşçu psikolojinin temel ilkeleri. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi, Cilt 7, Sayı 1*, s. 13-17. Erişim adresi: dergiler.ankara.edu.tr/dergiler/40/494/5806.pdf
- Gellatly, A. ve Oscar. (2012). *Zihin ve beyin*. Cep Kaynağı Çizgi bilim (3. Baskı., C. 1-Zarate). İstanbul: NTV Yayınları.
- Germer, Christopher (2004). What is mindfulness? *Insight Journal, Sayı 22*, s. 24- 29.
- Erişim
adresi:https://www.drtheresalavoie.com/userfiles/253125/file/insight_germermindfulness.pdf

- Germer, C. K. (2009). *The mindful path to self-compassion: Freeing yourself from destructive thoughts and emotions*. Hove: Routledge.
- Germer, C. K., Siegel, R. D. ve Fulton, P. R. (Ed.) (2013). *Mindfulness and psychotherapy*. New York: Guilford.
- Grossman, P., Niemann, L., Schmidt, S., & Walach, H. (2004). Mindfulness-based stress reduction and health benefits: A metaanalysis. *Journal of Psychosomatic Research*, 57, 35–43. doi:10.1016/S0022-3999(03)00573-7
- Hanh, T. N. (1993). *The blooming of a lotus: Guided meditation for achieving the miracle of mindfulness*. Boston: Beacon Press.
- Hanh, T. N. (1987). *The miracle of mindfulness: An introduction to the practice of meditation*. Boston: Beacon Press.
- Harari, Y. N. (2015). *Hayvanlardan tanrılara sapiens: İnsan türünün kısa bir tarihi*. Kolektif Kitap.
- Hayes, S.C., Luoma, J.B., Bond, F.W., Masuda, A., Lillis, J. (2006). Acceptance and commitment therapy: Model, processes and outcomes *Behaviour Research and Therapy*, 44, 1-25. Erişim adresi: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0005796705002147>
- Hayes, S. C., Follette, V. M. ve Linehan, M. (Ed.). (2004). *Mindfulness and acceptance: Expanding the cognitive-behavioral tradition*. New York: Guilford Press.
- Haynes, W.D. ve Jacobi, J. (1978) Perceived stress levels and physical symptoms in supervisory law-enforcement personnel. *Journal of Police Science and Administration*, 16(2), 75-79. Erişim adresi: <https://psycnet.apa.org/record/1989-31376-001>
- Isikhan, V. (2004). *Çalışma hayatında stres ve baskı çıkma yolları*. Ankara: Sandal Yayınları.
- Johanson, G. J. (2006). The use of mindfulness in psychotherapy. *Annals of the American Psychotherapy Association*, 9(2), 15-24. Erişim adresi: https://www.drtheresalavoie.com/userfiles/253125/file/insight_germermindfulness.pdf
- Jones, F. ve Bright, J. (2001). *Stress: My theory and research*. New York: Prentice Hall.

- Kabat-Zinn, J. Lipworth, L. Burney, R. (1985). The clinical use of mindfulness meditation for the self-regulation of chronic pain. *Journal of Behavioral Medicine*, 8(2), 163-190. Erişim adresi: <https://link.springer.com/article/10.1007/bf00845519>
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10, 144-156. doi: 10.1093/clipsy/bpg016
- Kabat-Zinn J (2005). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. (3. baskı). New York: Bantam Dell.
- Kabat-Zinn, Jon. (2009). *Neredeyse orada ol*. İstanbul: Kuraldışı Yayıncılık.
- Karasar, N. (2016). *Bilimsel araştırma yöntemi: Kavramlar-ilkeler-teknikler*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Kocaballi, A. İ., ve Kılıç, K. C. (2016). Stresle başa çıkma yöntemleri ölçeğinin türkçe'ye uyarlanması: Geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *ÇÜ Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*. 25 (3), 273- 286. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/en/pub/cusosbil/issue/32038/353497>
- Korkut, Filiz. (1992). Gestalt yaklaşımına dayalı olarak yapılan bireysel danışmanın sürekli kaygı üzerindeki etkisi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, Sayı 7, s.152. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/download/article-file/88259>
- Köknel, Ö. (1998). *Zorlanan insan* (4. Basım). İstanbul: Altın Kitaplar.
- Kurt, G. (2011). *Adana kemal serhadlı polis meslek yüksekokulu öğrencilerinin stresle başa çıkma düzeylerinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 320261).
- Lazarus, R. S. (1966). *Psychological stress and the coping process*. New York: Mc Graw-Hill Company.
- Lazarus, R. S. and Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer Publishing Company.
- Lewin, R. (2005). *Human evolution: An illustrated introduction*. Malden, MA: Blackwell.
- Mcgrath, J. E. (1970). *Social and psychological factors in stress*. New York: Holt, Rinehart and Winston.

- Miller, J. J.Fletcher, K. ve Kabat- Zinn, J. (1995). Three- years follow up and clinical implications of a mindfulness meditation- based stres reduction in the treatment of anxiety disorders. *General Hospital Psychiatry*.17(3), 192 - 200. Erişim adresi: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/016383439500025M>
- Milham, S. (1983). Perceived stres levels and physical symptoms in supervisory law-enforcement personel. *Journal of Police Science and Administration*,16(2), 75-79. Erişim adresi: <https://psycnet.apa.org/record/1989-31376-001>
- Moos, R. (1993). *Coping responses inventory: Professional manual*. NewYork: PAR Assessment Resources.
- Newsome, S. (t.y.). *Effects of a mindfulness course on helping proffesionals in training: Examining levels of percieved stres, mindfulness and selfcompassion*. (Doktora tezi, New Mexico State University). Erişim adresi: <https://eric.ed.gov/?id=ED527603>
- Ögel, Kültegin. (2015). *Bilişsel davranışçı terapilerde üçüncü dalga. Farkındalık (ayrimsama) ve kabullenme temelli terapiler*. Ankara: HYB Yayıncılık.
- Özden, E. Ç. (2010). *Polis meslek yükse okulu öğrencilerinde algılanan stres düzeyi ile stresle başa çıkma stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 264307).
- Özyeşil, Z. (2011). *Üniversite öğrencilerinin öz-anlayış düzeylerinin bilinçli farkındalık kişilik özellikleri ve bazı değişkenler açasından incelenmesi* (Doktora Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 280656).
- Özyeşil, Z. (2011). *Özanlayış ve bilinçli farkındalık*. Ankara: Maya Akademi Yayıncılık.
- Ülev, E. (2014). *Üniversite öğrencilerinde bilinçli farkındalık düzeyi ile stresle başa çıkma tarzının depresyon, kaygı ve stres belirtileriyle ilişkisi* (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 365039).
- Palmer, D.C. ve Donahoe, J.W. (1993, Temmuz). Learning and complex behavior. *Journal of the experimental analysis of behaviour*, 58, 17-40. Erişim adresi: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1901/jeab.1993.60-17>
- Polis Akademisi (PA) (31.07.2019) <http://kastamonupmyo.pa.edu.tr/ders-icerikleri.html>
- Polis Akademisi (PA) (31.07.2019) <http://aydinpomem.pa.edu.tr/ders-icerikleri.html>
- Rahe, R.H. (1973) *Stresful life events: Their nature and effects*. New York: John Willey

- Rowshan, A. (2002). *Stres yönetimi*. (Çev. Ş. Cüceloğlu). İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Robbins, P. S.(1992). *Essentials of organizational behavior*. USA: Prentice Hall, Inc.
- Şahin, N.H.(1995). *Stresle başa çıkma olumlu bir yaklaşım*. İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Şehidoğlu, Z. (2014). *15-17 yaş grubu ergenlerde bilinçli farkındalık düzeyi ile problemlerle internet kullanımı arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 427640).
- Selye, H. (1956). *The stress of life*. New York: Mc Graw Hill Company.
- Selye, H. (1977). Stress without distress. *School Guidance Worker*, 32(5), 5-13. Erişim adresi: <https://eric.ed.gov/?id=EJ158379>
- Senemoğlu, N. (2018). *Gelişim öğrenme ve öğretim kuramdan uygulamaya*. Ankara: Anı Yayıncılık.
- Siegel, J. Daniel (2010). *The mindfulnyanaponika therapist*. New York: Norton.
- Tabachnick, B. G., Fidell, L. S. (2007). *Using multivariate statistics*. Boston: Allyn and Bacon.
- Tatoğlu, S. (2019). *Bilinçli farkındalık ve problem çözme becerisinin demografik ve psikolojik değişkenler bakımından incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 575272).
- Tires, P. (1987). *Stres*. (Çev: Y. Haznedaroğlu). İstanbul: Metler Matbaa
- Torrey, E. F. (2018). *Beynin evrimi ve tanrıların ortaya çıkışı: İlk insanlar ve dinlerin kökeni*. Paloma.
- White, W.J. Biggerstaff, C. Lawrence, P.S. ve Grubb, T.D. (1985). Factors of stres among police officers. *Criminal Justice and Behavior*,12(1),11-28 Erişim adresi: <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/0093854885012001008>
- Y Weinstein N. Brown K. W. ve Ryan R. M. (2009). A multi- method examination of the effects of mindfulness on stres attribution, coping, and emotional well-being. *Journal of Research in Personality*, 43, 374-385. Erişim adresi: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0092656608001682>
- Yalçın, N. N. (1990). *İntihar ve Polis* (yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Türkiye Ortadoğu Amme İdaresi, Ankara.

Yalom, Irvin D. (1980). *Existential psychotherapy*. New York: Basic Books

Yelkenci, Y. (2019). *Aikido yapan ve yapmayan üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalıkları, kaygı düzeyleri ve psikolojik dayanıklılıklarının incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 570311).



EKLER

Ek 1. Demografik Bilgi Formu

Değerli Meslektaşım;

Polis Memurlarının Bilinçli Farkındalık ile Stresle Başa Çıkma arasındaki ilişkiyi tespit edecek bilimsel araştırmamız için sizlere yönelik bazı sorular hazırlanmıştır. Vereceğiniz bilgiler sadece bu araştırmada kullanılacaktır. Sizden beklenen, her soruyu çok dikkatli değerlendirmeniz ve mutlaka cevaplandırmanızdır. Araştırmanın güvenilirliğini, titizlikle vereceğiniz cevaplar artıracaktır. Teşekkür ederiz.

Kişisel Bilgi Formu

1. Cinsiyetiniz

Erkek Kadın

2. Medeni durumunuz

Evli Bekar Boşanmış

3. Çocuk sayısı

0 1 2 3 4+

4. Siz dahil birlikte yaşayan hane sakinlerinin sayısını belirtiniz

5. Mesleki çalışma süreniz

0-5 yıl 6-10 yıl 11-15 15+ yıl

6. Hizmet içi aldığınız eğitim sayısı?

0 1 2 3 4 5+

7. Görevdeyken herhangi bir şiddet olayı yaşadınız mı?

Hayır Asayiş Terör Asayiş ve Terör Diğer(belirtiniz).....

8. Mesleğiniz ile ilgili bir soruşturma geçirdiniz mi?

- () Hayır () İdari () Adli () İdari ve Adli () Diğer (belirtiniz).....
9. Size en çok stres veren ortam hangisidir?
() Aile ortamı () İş ortamı () Sosyal Çevre () Diğer
10. Sosyal medyayı ne sıklıkla kullanıyorsunuz?
() Kullanmıyorum () Nadiren () Haftada birkaç kez () Günde birkaç kez
11. Serbest zamanınızda en çok hangi faaliyeti yaparsınız?
() Kitap okurum () Müzik dinlerim () Film izlerim () Oyun oynarım
() Spor yaparım () Ailemle zaman geçiririm () Arkadaşlarımla zaman geçiririm
() Sosyal Medya ile ilgilenirim () Diğer
12. Hayalinizdeki mesleği belirtiniz.....
13. Senelik izninizi en fazla nerede geçirirsiniz?
() Memlekette () Tatil yerlerinde () Evde () Diğer (belirtiniz).....
14. Dini ibadetleri uygulama sıklığınız nedir ?
() Hiç () Nadiren () Ara sıra () Sık sık () Her zaman
15. Spor yapar mısınız?
() Yapmıyorum () Her gün () Haftada birkaç kez () Ayda birkaç kez

Ek 2. Bilinçli Farkındalık Ölçeği

Aşağıda sizin günlük deneyimlerinizle ilgili bir dizi durum verilmiştir. Lütfen her bir maddenin sağında yer alan 1 ile 6 arasındaki ölçeği kullanarak her bir deneyimi ne kadar sık veya nadiren yaşadığınızı belirtiniz. Lütfen deneyimizin ne olması gerektiğini değil, sizin deneyiminizi gerçekten neyin etkilediğini göz önünde bulundurarak cevaplayınız. Lütfen her bir maddeyi diğerinden ayrı tutunuz.

1	2	3	4	5	6
Hemen hemen her zaman	Çoğu zaman	Bazen	Nadiren	Oldukça seyrek	Hemen hemen hiçbir zaman

1	Belli bir süre farkında olmadan bazı duyguları yaşayabilirim.	1	2	3	4	5	6
2	Eşyaları özensiz, dikkat etmeme ve ya başka bir şeyleri düşündüğüm için kırarım veya dökerim.	1	2	3	4	5	6
3	Şu anda olana odaklanmakta zorlanırım.	1	2	3	4	5	6
4	Gideceğim yere, yolda olup bitenlere dikkat etmeksizin hızlıca yürüyerek gitmeyi tercih ederim.	1	2	3	4	5	6
5	Fiziksel gerginlik ya da rahatsızlık içeren duyguları, gerçekten dikkatimi çekene kadar fark etmeme eğilimim vardır.	1	2	3	4	5	6
6	Bir kişinin ismini, bana söylendikten hemen sonra unuturum.	1	2	3	4	5	6
7	Yaptığım şeyin farkında olmaksızın otomatikçe bağlanmış gibi yapıyorum.	1	2	3	4	5	6

8	Aktiviteleri gerçekte ne olduklarına dikkat etmeden acele ile yerine getiririm.	1	2	3	4	5	6
9	Başarmak istediğim hedeflere öyle çok odaklanırım ki o hedeflere ulaşmak için şuan ne yapıyor olduğumun farkında olmam.	1	2	3	4	5	6
10	İşleri veya görevleri ne yaptığımın farkında olmaksızın otomatik olarak yaparım.	1	2	3	4	5	6
11	Kendimi bir kulağımla birini dinlerken; aynı zamanda başka bir şeyi de yaparken bulurum.	1	2	3	4	5	6
12	Gideceğim yerlere farkında olmadan gidiyor, sonra da oraya neden gittiğime şaşırıyorum.	1	2	3	4	5	6
13	Kendimi gelecek veya geçmişle meşgul bulurum.	1	2	3	4	5	6
14	Kendimi yaptığım işlere dikkatimi vermemiş bulurum.	1	2	3	4	5	6
15	Ne yediğimin farkında olmaksızın atıştırıyorum.	1	2	3	4	5	6

Ek 3. Stres ile Başa Çıkma Ölçeği

Lütfen bu açıklamayı dikkatle okuyunuz:

Bu ölçek, kişilerin yaşamlarındaki sıkıntılar ve stresle başa çıkmak için neler yaptıklarını belirlemek amacı ile geliştirilmiştir. Sizin için sıkıntı ve stres oluşturan olayları düşünerek bu sıkıntılarınızla başa çıkmak için genellikle neler yaptığınızı hatırlayın. Lütfen her bir maddenin sağında yer alan 1 ile 5 arasındaki ölçeği kullanarak her bir deneyimi ne kadar sık veya nadiren yaşadığınızı belirtiniz. Bütün soruları size en uygun cevabı işaretleyerek cevaplayın. Soruların hepsini cevaplamanız çok önemlidir.

1	2	3	4	5				
Hiçbir zaman	Nadiren	Bazen	Çoğunlukla	Her zaman				
1	Sorunlarla başa çıkmak için farklı yollar düşünürüm.			1	2	3	4	5
2	Sorunlara dışarıdan bakmaya ve objektif olmaya çalışırım.			1	2	3	4	5
3	Söylediklerimde ve yaptıklarımda aklımı izlerim.			1	2	3	4	5
4	Olaylarda ders almaya çalışırım.			1	2	3	4	5
5	Olayların nasıl sonuçlanacağını tahmin etmeye çalışırım.			1	2	3	4	5
6	Bir plan yapar ve onu izlerim.			1	2	3	4	5
7	Kendimi daha iyi hissetmek için kendi kendimi motive ederim.			1	2	3	4	5
8	Hayatta her zaman daha kötüsünün de olabileceğini düşünürüm.			1	2	3	4	5
9	Olayların iyi tarafını görmeye çalışırım.			1	2	3	4	5
10	Benzer problemlere sahip insanlardan daha iyi durumda olduğunu düşünürüm.			1	2	3	4	5
11	Kendime her şeyin daha iyi olacağını söylerim.			1	2	3	4	5

12	Yaşadığım sorunların hayatımı olumlu olarak değiştireceğini düşünürüm.	1	2	3	4	5
13	Sorular hakkında eşim ya da diğer akrabalarım ile konuşurum.	1	2	3	4	5
14	Sorunlar hakkında bir arkadaşım ile konuşurum.	1	2	3	4	5
15	Sorunlarla ilgi olarak profesyonel birinden yardım alırım (doktor, avukat...).	1	2	3	4	5
16	Benzer problemler yaşamış kişi ya da gruplardan yardım alırım.	1	2	3	4	5
17	İnsanların benden beklediklerini anlamaya çalışırım.	1	2	3	4	5
18	Yapılması gerekenleri bilir ve onları yapmak için çok çalışırım.	1	2	3	4	5
19	Ne istediğime karar verir ve istediğimi gerçekleştirmek için çalışırım.	1	2	3	4	5
20	Sorunları çözmek için birden fazla bakış açısı geliştiririm.	1	2	3	4	5
21	Kendimi sürekli geliştirmeye çalışırım.	1	2	3	4	5
22	Sorunları çözerken acele etmeden yavaş yavaş ilerlerim.	1	2	3	4	5

Ek 4. Etik Kurulu İzin Yazısı

Evrak Tarih ve Sayısı: 04/07/2019-E.8838



T.C.
SAKARYA ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Etik Kurulu

Sayı :61923333/050.99/
Konu :13/15 Cihat ALBAYRAK

Sayın Cihat ALBAYRAK

İlgi : Cihat ALBAYRAK 31/05/2019 tarihli ve 0 sayılı yazı

Üniversitemiz Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu Başkanlığının 19.06.2019 tarihli ve 13 sayılı toplantısında alınan "15" nolu karar örneği ekte sunulmuştur.
Bilgilerinizi rica ederim.

Prof. Dr. Arif BİLGİN
Etik Kurulu Başkanı

15. Cihat ALBAYRAK'ın " Bazı Değişkenler Açısından Polis Memurlarının Bilinçli Farkındalıkları ve Stresle Başa Çıkma Durumları Arasındaki İlişki " başlıklı çalışması görüşmeye açıldı.

Yapılan görüşmeler sonunda Cihat ALBAYRAK'ın " Bazı Değişkenler Açısından Polis Memurlarının Bilinçli Farkındalıkları ve Stresle Başa Çıkma Durumları Arasındaki İlişki " başlıklı çalışmasının Etik açıdan uygun olduğuna oy birliği ile karar verildi.

28/06/2019

H.BABACAN

Evrakı Doğrulamak İçin : <http://193.140.253.232/envision/Sorgula/BelgeDogrulama.aspx?V=BENU8DF4R>

Etik Kurulu Esentepe Kampüsü 54187 Serdivan SAKARYA / KEP Adresi:
sakaryauniversitesi@hs01.kep.tr
Tel:0264 295 50 00 Faks:0264 295 50 31
E-Posta :ozelkalem@sakarya.edu.tr Elektronik Ağ :www.sakarya.edu.tr



Bu belge 5070 sayılı Elektronik İmza Kanununun 5. Maddesi gereğince güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.



T.C.
SAKARYA ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü

Sayı :81179084/044/
Konu :Anket Uygulaması Cihat
ALBAYRAK

SAKARYA İL EMNİYET MÜDÜRLÜĞÜNE

İlgi : Cihat ALBAYRAK 08/07/2019 tarihli ve - sayılı yazı

Enstitümüz Eğitim Bilimleri EABD Eğitim Programları ve Öğretimi Bilim Dalı yüksek lisans programı Y187044001 numaralı öğrencisi **Cihat ALBAYRAK**; yüksek lisans tez araştırması kapsamında; "*Bazı Değişkenler Açısından Polis Memurlarının Bilinçli Farkındalık Ve Stresle Başa Çıkma Durumları Arasındaki İlişki*" konulu anketini Müdürlüğümüzde uygulamak istemektedir. Uygun gördüğünüz takdirde, anketi uygulaması için gerekli izin kolaylığının sağlanması hususunda gereğini arz ederim.

Dr. Öğr. Üyesi Mithat TAKUNYACI
Enstitü Müdür Yardımcısı

EK :
Anket Onay Formu ve Ekleri (7 sayfa)

16/07/2019 B.İşl.
16/07/2019 Enst.Sek. V.

M.ÇIVAK
H.M.ARIKAN

Evrak Doğrulama İçin : <http://193.140.253.232/envision.Sorgula/BelgeDogrulama.aspx?V=8ELCB34AB>

Öğrenci İşleri Birimi Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü 54300
Hendek/Sakarya
Tel:0264 214 2454 Faks:0264 295 7492
E-Posta :eğitim@sakarya.edu.tr Elektronik Ağ :www.egitim.sakarya.edu.tr



Bu belge 5070 sayılı Elektronik İmza Kanununun 5. Maddesi gereğince güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Ek 5. Ölçek Kullanım İzinleri



cihat albayrak <cihatalbayrak@gmail.com>
to kcan, ikocaballi ▾

Thu, 18 Jul, 15:47 ☆ ↶ ⋮

Değerli Hocamlarım,

Sakarya Uni versitesi Eğitim bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri AnaBilim Dalı 2018-2019 eğitim öğretimi yılı yüksek lisans öğrencisiyim.

"Polis Memurlarının Bazı değişkenler açısından bilinçli farkındalık ve Stresle başa çıkma arasındaki ilişki" isimli tez çalışması için 22 maddeden oluşan , geçerlilik ve güvenilirlik çalışmalarını yaptığımız " Sterle Başa Çıkma Ölçeği" nizi uygulamak istiyoruz.

değerli görüş ve çalışmalarınız teşekkür ederiz.



Ayşe İpek Koca Ballı <ikocaballi@cu.edu.tr>
to me ▾

Wed, 31 Jul, 11:44 ☆ ↶ ⋮

🌐 Turkish ▾ > English ▾ [Translate message](#)

[Turn off for: Turkish](#) ×

İyi günler,

Ölçeği kullanmanızla ilgili herhangi bir sıkıntı bulunmamaktadır. İyi çalışmalar dilerim.

A. İpek KOCA BALLI
Kozan İşletme Fakültesi
Adana/Türkiye
Tel: (322) 515 67 77
Fax: (322) 515 67 79



cihat albayrak <cihatalbayrak@gmail.com>
to zozyesil ▾

Thu, 18 Jul, 15:39 ☆ ↶ ⋮

Değerli Hocam,

Sakarya Uni versitesi Eğitim bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri AnaBilim Dalı 2018-2019 eğitim öğretimi yılı yüksek lisans öğrencisiyim.

"Polis Memurlarının Bazı değişkenler açısından bilinçli farkındalık ve Stresle başa çıkma arasındaki ilişki" isimli tez çalışması için 15 maddeden oluşan bilinçli Farkındalık Ölçeğinizi uygulamak istiyoruz.

değerli görüş ve çalışmalarınız teşekkür ederiz.



Zümra Atalay <zozyesil@gmail.com>
to me ▾

Wed, 24 Jul, 20:46 ☆ ↶ ⋮

🌐 Turkish ▾ > English ▾ [Translate message](#)

[Turn off for: Turkish](#) ×

Merhaba,

Ekli dosyada ölçek ve bilgilerini gönderiyorum.

İyi çalışmalar dilerim.

ÖZGEÇMİŞ VE ESERLER LİSTESİ

Adı ve Soyadı: Cihat ALBAYRAK

E-postası: cihatalbayrak@gmail.com

İletişim: 05077511100

ÖĞRENİM DURUMU

Lisans: Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Sınıf Öğretmenliği

GÖREVLER

Görev unvanı	Görev yeri	Yıl
Sınıf Öğretmeni	Arifiye Açmalar İlkokulu	2009
Polis Memuru	İstanbul İl Emniyeti Müdürlüğü	2011
Polis Memuru	Şırnak İl Emniyet Müdürlüğü	2015
Polis Memuru	Sakarya İl Emniyet Müdürlüğü	2017

ESERLER

Uluslararası bilimsel toplantılarda sunulan bildiriler:

Albayrak, C., Birkök, C., (2019). Polis Memurlarının Bilinçli Farkındalık Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi *III. Uluslararası Öğretmen Eğitimi ve Akreditasyon Kongresi, Ankara.*