



T.C.

KARAMANOĞLU MEHMETBEY ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

ADANA KEMAL SERHADLI POLİS MESLEK YÜKSEKOKULU
ÖĞRENCİLERİNİN STRESLE BAŞAÇIKMA DÜZEYLERİNİN
İNCELENMESİ

Hazırlayan
Gökhan KURT

Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Ana Bilim Dalı
Yüksek Lisans Tezi

KARAMAN – 2011



T.C.

KARAMANOĞLU MEHMETBEY ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

ADANA KEMAL SERHADLI POLİS MESLEK YÜKSEKOKULU
ÖĞRENCİLERİNİN STRESLE BAŞAÇIKMA DÜZEYLERİNİN
İNCELENMESİ

Hazırlayan

Gökhan KURT

Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Ana Bilim Dalı
Yüksek Lisans Tezi

Danışman

Yrd. Doç. Dr. Hasan ŞAHAN

KARAMAN – 2011

ADANA KEMAL SERHADLI POLİS MESLEK YÜKSEKOKULU
ÖĞRENCİLERİNİN STRESLE BAŞA ÇIKMA DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

Tezin Kabul Ediliş Tarihi: 20 /10/2011

Jüri Üyeleri (Unvanı, Adı Soyadı)

Başkan : Yrd.Doç. Dr. Mehmet ULUKAN

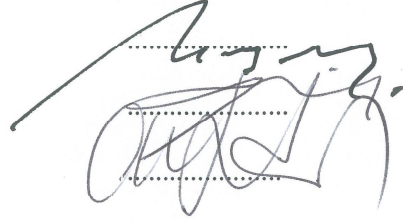
Üye : Yrd.Doç.Dr. Hasan ŞAHAN

Üye : Yrd.Doç.Dr. Mustafa YILDIZ

Üye :

Üye :

İmzası



Bu tez, Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yönetim Kurulunun 11/10/2011 tarih ve 2011/27-334 sayılı oturumunda belirlenen jüri tarafından kabul edilmiştir.

Enstitü Müdürü: Prof. Dr. H. Mustafa ERAVCI



Mühür
İmza

ÖNSÖZ

Yüksek lisans eğitimim boyunca, bu tezin yürütülmesi ve ortaya çıkış aşamasında bilgi ve tecrübelerinden yararlanarak varlığından büyük keyif aldığım değerli danışman hocam Yrd. Doç. Dr. Hasan ŞAHAN'a, sevgili hocalarım Yrd. Doç. Dr. Mehmet ULUKAN'a, Doç. Dr. Vedat ÇINAR'a, araştırma görevlisi Yrd. Doç. Dr. Murat TEKİN'e,

Tez çalışmamın verilerini elde edebilmek için bana büyük destek olan kıymetli kardeşim Alper KÖKER'e çalışmaların yoğun olduğu ve zaman zaman zorlandığım anlarda bana manevi destek olan Anne ve Babama,

Son olarak bu güne kadar yanımda olan ve beni sabırla destekleyen sevgili ailem; eşim Ebru ve kızım Şevval Su'ya sonsuz teşekkürler.

ÖZET

ADANA KEMAL SERHADLI POLİS MESLEK YÜKSEKOKULU ÖĞRENCİLERİNİN STRESLE BAŞAÇIKMA DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

İlk olarak araştırmanın amacına ilişkin mevcut bilgiler, literatürün taranmasıyla sistematik bir şekilde verilmiştir. Böylece konu hakkında teorik bir çerçeve oluşturulmuştur. İkinci olarak araştırmanın amacına ulaşmak için, Özbay (1993), tarafından Amerika Birleşik Devletlerinde, üniversitede öğrenim gören yabancı uyruklu öğrencilere yönelik olarak geliştirilen ve Özbay ve Şahin (1997), tarafından Türkçeye uyarlanan “Stresle Başa Çıkma Tutumları Envanteri” araştırmaya katılan öğrencilere uygulanmıştır.

Araştırma 2010-2011 eğitim öğretim yılında Adana Kemal Serhatlı Polis Meslek Yüksek Okulunda öğrenim görmekte olan 249 erkek öğrenci üzerinde gerçekleştirilmiştir.

Öğrencilerin kişisel bilgilerini toplamak için “Kişisel Bilgi Formu” algılanan stres düzeylerini ölçmek için “Algılanan Stres Düzeyi Ölçeği” (Özbay 1993), stresle başa çıkma tarzlarını belirleyebilmek için ise “Stresle Başa Çıkma Tarzlar Ölçeği” (Özbay ve Şahin 1997) kullanılmıştır.

Verilerin çözüm ve yorumlanmasında, öğrencilerin stresle başa çıkma düzeylerini değişkenlere göre test etmeden önce araştırma verilerinin normal dağılım özelliği taşıyıp taşımadıkları tek örneklem Kolmogorov-Smirnov Testi ile tespit edilmiştir bu test sonucunda dağılımların normal olduğu saptanmış ve daha sonra t testi, one way anova ve gruplar arası farkı belirleyebilmek içinde tukey testi kullanılarak anlamlılık $P<0,05$ alınmıştır. Verilerin değerlendirilmesinde ve hesaplanmış değerlerin bulunmasında SPSS (Statistical package for social sciences) paket programı kullanılmıştır.

Sonuç olarak; Sınıf değişkenine göre polis meslek yüksekokulunda öğrenim gören öğrencilerin stresle başa çıkma düzeyleri incelendiğinde; ölçeğin alt boyutlarından aktif planlama puan ortalamaları, arasındaki farkın anlamlı olmadığı saptanmıştır [$P>.05$].

Ölçeğin dış yardım arama alt boyutunda, anlamlı bir farklılığın olduğu görülmektedir [$P<.05$]. bu farklılık sonucunda; 1. sınıfta öğrenim gören öğrencilerin dış

yardım arama alt boyutunun ortalaması ($\bar{X}=29,8465$) iken 2. sınıfta öğrenim gören öğrencilerin dış yardım arama alt boyutunun ortalaması ise ($\bar{X}=27,8936$)dir. Bu sonuçlara göre; 1. sınıf öğrencileri 2. sınıf öğrencilerine göre Sosyal desteğe başvurma ve somut çözüme yönelik (enstrümental) dış yardım arama ve duygusal dış yardım arama eğilimindedirler.

Anahtar Kelimeler; Polis Meslek Yüksek Okulu, Stresle başa çıkma, Stres.

ABSTRACT

THE EXAMINATION OF STAGES OF OVERCOMING AGAINST TO STRESS OF STUDENTS OF VOCATIONAL HIGH SCHOOL FOR POLICE “KEMAL SERHADLI” IN ADANA

First of all, available data related to target of investigation have been given in a systematic way by searching of literature. Thus, a theoretical view has been occurred about the subject. Secondly, to reach the aim of the investigation, Envtat of cope up with depression based on Turkish language by Özbay and Şahin(1997) and developed for foreing nataional students who get education at the university in the United States of Amerika by Özbay(1993) have been applied for students who joined the research.

The research has been actualized with 249 male students who have been getting education at Vocational High School For Police “Kemal Serhadlı” in Adana in 2010-2011 academic years.

“Individual Information Form” for gathering individual data of the students , “Assesment of stress degree perceived” to measure the levels of stress perceived (Özbay 1993), “Assesment of Getting Over of Stress”(Özbay and Şahin 1997) to specify the types of overcoming the stress.

It has been determined whether data of research have the characteristic of normal distribution with the help of Kolmogorov-Smirnov Test. It has been determined that distributions are normal according to results of the test. Meaningfulness has been taken as $P < 0,05$ by being used to determine the difference among groups. SPSS pocket programme (statistical package for social sciences) has been used in evaluating data and getting estimated values.

As a result; It has been understood that there is no meaningful difference between point average of active planning from lower dimension of the scales when the degree of coping up with the stress of students getting education in Vocational High School for Police

A meaningful distinctness has been seen on the lower dimension of searching extrenal aid. ($p < 0,05$). As a result of distinctness; While avarage of lower dimension of

searching external aid of students getting education at first grade is ($X=29,8465$), average of lower dimension of searching external aid of students getting education at second grade is ($X=27,8936$). According to that result, compared to students at second grade, the students at first grade tend to search external aid and emotional external aid aimed at applying social support and concrete solution.

Keywords; Police Vocational High School, Stress Coping Styles, Stress.

İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ.....	i
ÖZET.....	ii
İÇİNDEKİLER.....	iii
TABLolar LİSTESİ.....	vii

I.BÖLÜM

I. GİRİŞ VE AMAÇ.....	1
-----------------------	---

II.BÖLÜM

II. GENEL BİLGİLER.....	4
II.1. Stres Nedir?.....	4
II.2. Strese Dair Farklı Modeller	6
II.3. Stres Sırasında Organizmada Meydana Gelen Değişiklikler.....	7
II.3.1. Alarm Aşaması	7
II.3.2. Direnme Aşaması.....	8
II.3.3. Tükenme Aşaması.....	8
II.4. Strese Neden Olan Etkenler	8
II.5. Stresin Fizyolojisi.....	9
II.6. Savaş ya da Kaç Tepkisi.....	11
II.7. Stresin Değerlendirilmesi	12
II.7.1. Streste Birincil Değerlendirme	13
II.7.2. Streste İkincil Değerlendirme	14
II.8. "A Tipi" ve "B Tipi" Kişilik Tipleri.....	15
II.9. Fizyolojik Etkiler	16
II.10. Ruhsal Etkiler.....	16
II.11. Toplumsal Etkiler	17

II.12. Stres Kaynakları	17
II.13. Önceden Tahmin Edilebilen Stres Faktörleri.....	19
II.13.1. İş Hayatında Yaşanabilecek Stresler	19
II.13.1.1. Örgütsel Yapıya Bağlı Stres Kaynakları.....	19
II.13.1.2. Örgüt Dışı Stres Kaynakları	22
II.13.2. Gerçekleşmesi Mümkün Olmayan Hedef ve Beklentilerin Oluşturduğu Stresler.....	23
II.14. Beklenmeyen Stres Faktörleri.....	23
II.14.1. Sevilen Kişinin Kaybı	24
II.14.2. Yaralanma.....	24
II.14.3. Doğal Afetler	24
II.15. Olumlu ve Olumsuz Stres.....	24
II.16. Çok Az Stres ve Aşırı Stres Belirtileri	26
II.17. Genel Uyum Sendromu	26
II.18. Stresle Başa Çıkma Yöntemleri	27
II.18.1. Problem odaklı başa çıkma.....	28
II.18.2. Duygu odaklı başa çıkma	28
II.19. Stresle Baş Etmede Kullanılan Etkisiz Yollar	30
II.19.1. Uygun Olmayan Davranışlar	30
II.19.2. Kendini Aldatmaya Yönelik Davranışlar	30
II.20. Stresle Baş Etmede Kullanılan Etkili Yollar	30
II.20.1. Bedensel Teknikler	30
II.20.1.1. Beden Egzersizi	30
II.20.1.2. Solunum Kontrolü.....	32
II.20.1.3. Gevşeme.....	32
II.20.1.4. Biyolojik Geri Besleme (Biofeedback).....	32

II.20.1.5. Progresif Gevşeme	33
II.20.1.6. Beslenme Alışkanlıkları	33
II.20.2. Zihinsel Teknikler	34
II.20.2.1. Mantıksız İnançların Düzenlenmesi	34
II.20.2.2. Zihinsel Düzenleme Tekniği	36
II.20.2.3. Dua ve İbadet.....	36
II.20.3. Davranışçı Teknikler	36
II.20.3.1. Davranışın Düzenlenmesi	36
II.20.3.2. Zamanı İyi Kullanma	37
II.20.3.3. Öfkeyi Yenmek.....	37
II.21. Stresle Başa Çıkmada Örgütsel Stratejiler.....	37
II.21.1. Destekleyici Bir Örgütsel Hava Yaratmak	38
II.21.2. İşin Zenginleştirilmesi.....	38
II.21.3. Örgütsel Rollerin Belirlenmesi ve Çatışmaların Azaltılması	38
II.21.4. Mesleki Gelişim Yollarının Planlanması ve Danışmanlık	39
II.21.5. İşyerinde Neşeli Bir Ortam Yaratmak.....	39
II.22. Stres Yönetiminde DKBY (Değiştir-Kabul Et-Boşver-Yaşam Tarzını Yönet) Modeli.....	40
II.23. Eğitime Genel Bakış.....	42
II.23.1. Eğitim Kavramı.....	42
II.23.2. Mesleki Eğitim.....	43
II.23.3. Polis Kavramı	43
II.23.4. Polis Eğitimi	44
II.23.5. Polis Meslek Yüksek Okulları (PMYO)	44
II.23.6. Polis Meslek Yüksek Okulların Amacı.....	45

II.23.7. Polis Meslek Yüksek Okulların Yönetim Organları ve Alt Birimlerinin Görevleri.....	46
II.23.7.1. Organlar.....	46
II.23.8. Polis Meslek Yüksek Okullarının Öğrenci Kaynakları ve Öğretim Süresi.....	47
II.23.9. Polis Meslek Yüksek Okullarında Eğitim-Öğretim.....	48
II.23.10. Eğitim ve Öğretim Esasları.....	49
II.23.11. Polis Meslek Yüksek Okullara Başvuru ve Adaylarda Aranılan Şartlar	50
II.23.12. Aday Değerlendirme ve Seçme Kurulu.....	50
II.23.12.1. Duyuru, başvuru zamanı ve şekli, adayların çağırılması .	50
II.23.12.2. Sınavlar ve değerlendirme.....	51
II.23.12.3. Polis Meslek Yüksekokulu öğrenci alımı Ön sağlık kontrolü	52
II.23.13. Polis Meslek Yüksek Okulu Giriş Sınavları.....	53

III. BÖLÜM

III. YÖNTEM.....	57
III.1. Araştırma Grubu	57
III.2. Verilerin Toplanması	57
III.3. Stresle Başa çıkma Tutumları Envanteri.....	57
III.4. Verilerin Analizi	59

IV. BÖLÜM

IV. BULGULAR	60
---------------------------	-----------

V. BÖLÜM

V. TARTIŞMA VE YORUM	80
-----------------------------------	-----------

VI. BÖLÜM

VI. SONUÇ VE ÖNERİLER	85
KAYNAKLAR.....	91
EKLER.....	100

TABLOLAR LİSTESİ

Tablo 1. A ve B Tipi Kişilerin Belirgin Özellikleri	16
Tablo 2. Yerkes-Dodson Kanunu	25
Tablo 3. Genel Uyum Sendromunun Üç Dönemi	27
Tablo 4. DKBY Modeli	41
Tablo 5. Polis Meslek Yüksek Okulunda Okutulan Dersler	48
Tablo 6. Polis Meslek Yüksekokulunda Öğrenim Gören Öğrencilerin Yaş Dağılımı	60
Tablo 7. Polis Meslek Yüksekokulunda Öğrenim Gören Öğrencilerin Sınıf Dağılımı	60
Tablo 8. Polis Meslek Yüksekokulunda Öğrenim Gören Öğrencilerin Anne Eğitim Durumu Dağılımı	60
Tablo 9. Polis Meslek Yüksekokulunda Öğrenim Gören Öğrencilerin Baba Eğitim Durumu Dağılımı	61
Tablo 10. Polis Meslek Yüksekokulunda Öğrenim Gören Öğrencilerin Anne Meslek Dağılımı	61
Tablo 11. Polis Meslek Yüksekokulunda Öğrenim Gören Öğrencilerin Baba Meslek Dağılımı	62
Tablo 12. Polis Meslek Yüksekokulunda Öğrenim Gören Öğrencilerin Aylık Gelir Dağılımı	62
Tablo 13. Polis Meslek Yüksekokulunda Öğrenim Gören Öğrencilerin İkamet Dağılımı.....	63

Tablo 14. Polis Meslek Yüksekokulunda Öğrenim Gören Öğrencilerin Spor Branşlarını Hangi Sıklıkta Yaptıklarını Gösteren Dağılım	63
Tablo 15. Polis Meslek Yüksekokulunda Öğrenim Gören Öğrencilerin Spor Branşlarıyla İlgilenme Amaçlarını Gösteren Dağılım	64
Tablo 16. Polis Meslek Yüksekokulunda Öğrenim Gören Öğrencilerin İlgilendiği Alanlarını Gösteren Dağılım	64
Tablo 17. Polis Meslek Yüksekokulunda Öğrenim Gören Öğrencilerin Ortalama Olarak Kaç Defa Tiyatroya Gittiklerini Gösteren Dağılım	65
Tablo 18. Polis Meslek Yüksekokulunda Öğrenim Gören Öğrencilerin Ortalama Olarak Ayda Kaç Defa Sinemaya Gittiklerini Gösteren Dağılım	66
Tablo 19. Polis Meslek Yüksekokulunda Öğrenim Gören Öğrencilerin Tiyatroya Veya Sinemaya Kiminle Gittiklerini Gösteren Dağılım	66
Tablo 20. Polis Meslek Yüksekokulunda Öğrenim Gören Öğrencilerin Ne Tür Kitap Okuduklarını Gösteren Dağılım	66
Tablo 21. Polis Meslek Yüksekokulunda Öğrenim Gören Öğrencilerin Ne Tür Film İzlediklerini Gösteren Dağılım	67
Tablo 22. Polis Meslek Yüksekokulunda Öğrenim Gören Öğrencilerin Spor Yapıp Yapmadıklarını Gösteren Dağılım	67
Tablo 23. Sınıf Değişkenine Göre Polis Meslek Yüksekokulunda Öğrenim Gören Öğrencilerin Stresle Başa Çıkma Düzeylerini Gösteren t Testi Sonuçları	68
Tablo 24. Anne Eğitim Değişkenine Göre Polis Meslek Yüksekokulunda Öğrenim Gören Öğrencilerin Stresle Başa Çıkma Düzeylerini Gösteren One Way Anova Testi Sonuçları	69
Tablo 25. Anne Eğitim Değişkenine Göre Polis Meslek Yüksekokulunda Öğrenim Gören Öğrencilerin Stresle Başa Çıkma Düzeylerini Gösteren Tukey Testi Sonuçları	71

Tablo 26. Baba Eğitim Değişkenine Göre Polis Meslek Yüksekokulunda Öğrenim Gören Öğrencilerin Stresle Başa Çıkma Düzeylerini Gösteren One Way Anova Testi Sonuçları	72
Tablo 27. Spor Yapan ve Yapmayan Polis Meslek Yüksekokulunda Öğrenim Gören Öğrencilerin Stresle Başa Çıkma Düzeylerini Gösteren t Testi Sonuçları	73
Tablo 28. Anne Meslek Değişkenine Göre Polis Meslek Yüksekokulunda Öğrenim Gören Öğrencilerin Stresle Başa Çıkma Düzeylerini Gösteren One Way Anova Testi Sonuçları	75
Tablo 29. Baba Meslek Değişkenine Göre Polis Meslek Yüksekokulunda Öğrenim Gören Öğrencilerin Stresle Başa Çıkma Düzeylerini Gösteren One Way Anova Testi Sonuçları	77
Tablo 30. Baba Meslek Değişkenine Göre Polis Meslek Yüksekokulunda Öğrenim Gören Öğrencilerin Stresle Başa Çıkma Düzeylerini Gösteren Tukey Testi Sonuçları	78

I. BÖLÜM

I. GİRİŞ VE AMAÇ

Dünya toplumlardan, toplumlar fertlerden meydana gelir. Dolayısıyla dünyanın sağlıklı ve huzur içinde olması, toplumları meydana getiren fertlerin sağlıklı ve huzurlu olmasına bağlıdır (Tekalan, 2005).

Bireyler arası iletişim ve etkileşimin giderek önem kazandığı çağımızda; bireyler kendilerini ve başkalarını, tanımakta ve anlamakta güçlük çekmektedir. Bu güçlüğü ortadan kaldırıp bireylerin kendi benliklerini tanımalarını, gerçek güç ve yeteneklerini görüp kişiliklerini kuvvetlendirerek uyumlu ve mutlu olmalarını, kısacası olumlu ve yeterli düzeyde gelişmelerini sağlamak, çağdaş toplumların temel ve en önemli amaçlarından biri olarak düşünülmektedir (Ersanlık,1996).

Çünkü birey; farklı gruplara uyum gösterebildiği, sosyal tutumlar geliştirdiği ve davranışlarından kişisel doyum sağladığı sürece sosyal bir uyum içerisindedir (Aslan,1997).

Kendimizi ve başkalarını tanıdığımız ölçüde insanlarla daha iyi geçinmemiz, dolayısıyla daha mutlu bir hayat yaşamamız mümkün olabilecektir (Adler,1997).

Topluma hazırlanma süreci olan toplumsallaşmanın gençlik dönemi çok önemlidir. Aslında her değişim bir durumdan ötekine geçiş ile eski alışkanlıklardan sıyrılıp yeni koşullara uyma zorluğunu beraberinde getirdiğinden, kendine özgü sıkıntılar taşımakta, dolayısıyla bir kriz ya da bunalım dönemi olabilmektedir. Bütün psiko-sosyal gelişim dönemleri içerisinde gençlik çağı için; biyolojik, psikolojik ve toplumsal gelişim açısından insanın en zor ve bunalımlı dönemi denilebilir (Ünlüoğlu, 1985).

Ülkesinin içinde bulunduğu şartlar, anne babanın eğitim ve gelir düzeyi, okuduğu okulun nitelikleri, arkadaş çevresi, yaşadığı mekan, kültür ve spor etkinliklerine katılımı, yaşı, cinsiyeti vb. birçok faktör gencin davranışlarının biçimlenmesinde rol oynayabilmektedir.

Çağımızın insanı, önceki çağlardan daha büyük bir hızla değişen bir dünyada yaşamaktadır. Hızla artan nüfusa karşın hızla azalan dünya zenginlikleri, insanlığa yeni ve ağırlaşan sorunlar çıkarmaktadır. Bu sorunlar karşısında insanlar yeni çözümler bulmak zorunda kalmaktadır. İnsan çevresindeki değişimler, insana bilinenin dışında yeni etkiler yapar. İnsanın yeni etkilere yeni tepkiler yapması gerekir. Sorunları çözülemeyen insan, gerilime, girerek bunalıma düşer. Gerilimden uzak, yaşamak ise insanın mutluluğu için gereklidir (Başaran,1987).

Teknolojik gelişmelerle modern yaşam sosyal ve kültürel değerlerin değişmesine, yaşanan rekabetlerin artmasına ve iş yaşantısının ön plana çıkmasıyla insanların kendi sınırlarını zorlamasına sebep olmakta ve çeşitli fizyolojik rahatsızlıkları tetiklemektedir.

Fiziki ve zihinsel açıdan daha sağlıklı nesiller yetiştirerek gelişimlerini sağlamak toplumun önemli görevleri arasında yer almaktadır. Toplumda bireyler, fiziksel görünüşleri olduğu kadar tutum, fiziksel becerileri ve davranışları itibariyle de birbirlerinden farklılıklar gösterirler. Yaşanan olaylar, durum karşısında ortaya konan hareketler, duygular ve düşünceler insanların birbirlerinden farklı olduklarını gösteren çeşitli unsurlardır (Eren,2000).

Eğitim, toplumun gelişimi için vazgeçilmez temel kurumlardan birisidir. Eğitim sisteminde, öğrencilerin öğrenim başarısızlıklarının azaltılması ve başarılarının arttırılmasına yönelik tedbirler gün geçtikçe önemini daha da arttırmaktadır. Sportif faaliyetlerin, özellikle sürekli icra edilen antrenmanların eğitim-öğretime, bireyin sosyal gelişimine ne düzeyde etkide bulunduğu, spor yapan öğrenci ile spor yapmayan öğrencinin aynı ortam ve şartlar altında problem çözme, strese karşı koyma ve kişisel uyum becerilerinin ayrıca akademik başarı düzeylerinin seviyesi, ebeveyn, spor ve eğitim bilimciler için önemli kaynak noktalarından birini oluşturmaktadır.

Araştırmamızın; grubunu oluşturan polis okulu öğrencilerinde bu bahsedilen stres kaynaklarının yanı sıra, seçmiş oldukları mesleğin özelliklerinden dolayı da ayrıca bir strese maruz kaldıkları düşünülmektedir.

Polislik, diğer birçok mesleğe göre daha riskli, tehlikeli ve zordur. Mesleğin bu özellikleri aynı zamanda ona stres düzeyi yüksek bir meslek olma özelliği de katmaktadır. Diğer bir nokta ise çalışma saatlerindeki düzensizlik nedeniyle aile ve sosyal hayatlarında da bazı engellenmeler yaşıyor olmalarıdır. Stresle başa çıkma da aile ve sosyal desteğin önemini düşünecek olursak bu açıdan da polislerin yoğun stres altında olduklarını söyleyebiliriz.

Bu araştırma ile polis meslek yüksekokulu ğrencilerinin stresle başa çıkma düzeyleri incelenmiştir.

Literatür incelendiğinde polis meslek yüksekokul öğrencileri ile yapılan araştırmaların sınırlı sayıda olduğu gözlenmiştir. Stresle başa ıkılmanın polislik mesleğinde ne kadar önemli olduğu da göz önünde tutulursa bu çalışmanın hem literatüre hem de uygulamada uzmanlara katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Stresi hayatlarında yoğun olarak algılayan bireylerin sağlıklı başa çıkma mekanizmalarının yetersiz olduğunu dşnrssek, kişilerin yaşadıkları stres faktörü ile yeteri kadar sağlıklı bir şekilde baş edemediğini belirlemede araştırmamız büyük öneme sahiptir. Henüz mesleğe başlamamış olan polis meslek yüksekokulu ğrencilerinin stresle başa çıkma düzeylerini inceleyip belirleyebilmek, öğrenciler arasındaki farklılıkların nelere bağlı olduğunu, bu sayede stresle başa çıkma yöntemlerinin geliştirilmesini, stresle başa çıkma da hangi metotların uygulanacağını, polis meslek yüksekokulu ğrenci alım sınavlarında seçilecek öğrencinin stresle başa çıkma düzeylerinin şimdiki öğrencilerden daha iyi olanlar arasından seçilmesi, bu sayede Türk Polis Teşkilatına nitelikli eleman alımının sağlanması, araştırmanın önemini oluşturmaktadır.

II.BÖLÜM

II. GENEL BİLGİLER

II.1. Stres Nedir?

Günlük hayatımızın ayrılmaz bir parçası haline gelen stres, esasında çok yeni bir kavram değildir. Tarihinin, insanlık tarihi kadar eski olduğunu bile söyleyebiliriz. Ancak araştırmacılar, bu kadar eski bir geçmişe sahip stres kavramının net bir tanımını yapma konusunda zorlanmaktadırlar. Bu yüzden stres kavramına ilişkin çeşitli bakış açıları ele alınacak ve değerlendirilecektir.

Stres, sokaktaki adamdan üniversitedeki bilim adamına kadar, herkesin sıkça kullandığı ve aynı zamanda birçoğunun da yaşadığı psikolojik bir durumdur. Yapılan araştırmalara göre, herkesin stres tanımının farklı olduğu gibi, bireylerde gözlenen stres nedenleri, belirtileri ve olumlu stres düzeyleri de farklı farklıdır. Bugün özellikle değişim hızının şaşılacak düzeyde artması nedeniyle, bireylerin sürekli bir şeyler kaçıyormuş korku ve kuşkusuyla hızlı hareket etme zorunluluğu duymaları, stresi gündelik yaşamın bir parçası haline getirmiştir. 232 Stres çok eski çağlardan bu yana insanoğlunun yaşamında yer almaktadır. Ancak buna rağmen stresin net bir tanımını bugüne kadar yapılamamıştır. Günümüzde değişik insanlar, değişik ortamlarda stres kelimesini sıkça kullanmaktadırlar; fakat bu sözcüğü kullanırken farklı anlamlar ifade etmeye çalışmaktadırlar.

Stres sözcüğü bilim dünyasında, ilk kez 17. yüzyılda, elastiki nesne ve ona uygulanan dış güç arasındaki ilişkiyi açıklamak üzere fizikçi Robert Hooke tarafından kullanılmıştır. Thomas Young isimli bir başka fizikçi bunu, yüzyıl kadar sonra bir formül üzerinde göstermiştir. Young'a göre stres, maddenin kendi içinde olan bir güç ya da dirençtir (Şahin, 1995).

Stres kavramı, Latince “estrica”, Fransızca “estrece” sözcüklerinden gelmektedir. Sözlük anlamı olarak stres; 14. yüzyılda güçlük, sıkıntı, kötü talih anlamlarında; 17. Yüzyılda felaket, bela, musibet, dert, keder elem anlamlarında kullanılmıştır. 18. ve 19. yüzyıllarda ise kavramın anlamı değişmiş, güç, baskı, zor

anlamında objelere, kişi, organa ve ruhsal yapıya yönelik olarak kullanılmıştır (Altuntaş, 2003). Ortaya çıkışından itibaren yoğun bir ilgiyle incelenen kavram üzerindeki tartışmalar devam ederken, günümüzde halen ortak bir tanıma ulaşılmadığı görülmektedir. Farklı tanımlar, stres kavramını değişik bakış açılarıyla ele alan kuramsal yaklaşımlardan kaynaklanmaktadır (Day, 1992).

“Stres” sözcüğü günlük hayatımızda, tıpta ve bilimsel alanda, yayınlarda çok sık, yaygın olarak ve değişik anlamlarda kullanılmaktadır. Tarihsel olarak, Latince “Estrictia” fiilinden türemiş olup, “Basınç, Yüklenme, Gerilim, Zorlanma” anlamına gelen bu terim günümüz tıbbında kullanılan anlamıyla Genel Adaptasyon Sendromu çerçevesinde Selye tarafından psikiyatri ve genel tıp için geçerli bir model olarak ortaya atılışından bu yana yaklaşık 50 yıl geçmiş olmasına rağmen, günlük kullanımımıza ve hayatımıza yerleşmiştir (Balcıoğlu, 2001).

Yıldırım (1991)’a göre stres organizmanın algısı ile herhangi bir durum ya da olay karşısında organizmanın bedensel ve ruhsal sınırlarının zorlanması ile ortaya çıkan bir durum olarak tanımlanmıştır.

Stresin tanımı içerisinde şu kavramlara da yer verilmiştir. Arzu edilmeyen bir durum, kişiyi daha hızlı hareket etmeye ve düşünmeye zorlama ve bunun temelde yoğun bir baskı altında sürekli bir şekilde tutulma (Tires, 1987: 15).

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: 53).

Stresin diğer bir tanımına baktığımızda ise bireyin uzun veya kısa süreli uyumunu sekteye uğratan olaylar olarak da tanımlandığını görmekteyiz. Bir kişide bu şekilde stres meydana getiren olaylar çok çeşitlidir ve kişinin yaşadığı bu stres onun bazı hastalıklara yakalanmasına da sebep olmaktadır. Ne tür olayların kişide stres yaratacağı da kişiden kişiye değişmektedir. Bir kişi için yoğun stres kaynağı olan bir durum bir diğer kişi için normal olarak değerlendirilebilir (Balcıoğlu ve Savrun, 2001).

Stres kelimesi Amerika'da psikiyatrlar, psikologlar ve doktorlar tarafından 2. Dünya Savaşı ve izleyen yıllarda üzerinde çokça çalışılan bir konu olmaya başlamıştır. Bu yıllarda ilgi odağı özellikle uzmanlaşmamış askerler, deniz ve hava kuvvetleri personelinin askeri koşullara uyum sağlamada yaşadıkları problemler olmuştur (Lazarus, 1966: 11, Baltaş, 1984).

Yapılan stres tanımlarının ortak noktalarına baktığımızda değişen koşulların varlığı, bu koşulların bir organizma tarafından algılanması ve tepki üretilmesi ve son olarak değişen durum karşısında yetersiz kalma ve uyum sağlanamamasını görmekteyiz (Köknel, 1998: 39).

Ancak stres kavramının bir etken mi yoksa bir tepki mi olduğu noktasında biyokimyacılar, fizyologlar, stresle ilgili deneysel araştırma yapanlar stresin temelde organizmaya zararlı olan etkenler olduğu noktasında birleşmekte iken, geriye kalan genel kabul görmüş görüş ise organizmada ortaya çıkan olumsuz değişiklikleri yani ortaya çıkan tepkiyi anlatmak için kullanıldığı noktasındadır (Köknel, 1998: 40).

II.2. Strese Dair Farklı Modeller

Strese dair modellerin en eskilerinden biri, uyarana dayalı stres modelidir. Bu modele göre, kişinin yaşamındaki olaylar/ uyarılar kişiyi etkilemektedir. Uyarılar birey üzerinde baskı yaratarak değişime yol açacak, bu değişimin sonunda ise stres oluşacaktır. Holmes ve Rahle bu model üzerinde önemli araştırmalar yapmışlardır. Bu modelde kişisel farklılıklardan çok çevresel faktörler ve kişinin dışında meydana gelen olaylar önem taşımaktadır (Aktaran: Jones & Bright, 2001: 135).

İkinci modele göre stres, vücudun bir uyarının talebine karşı göstermiş olduğu tepkidir. Uyarının talebine karşılık verirken kişi bir uyum sürecinden geçer. Hans Selye, üç aşamadan oluşan bu uyum sürecine “Genel Uyum Sendromu” adını vermiştir. Bu üç aşamadan birincisi “alarm” süreci, ikincisi “direnme” süreci, üçüncüsü ise “tükenme” sürecidir. “Alarm” aşamasında kişi dışarıdan dengesini bozan bir uyarının varlığını algılar. Organizmanın bu dengesizliği ortadan kaldırmak için baş etme mekanizmalarıyla uyum sağlamaya çalıştığı süreç ise “direnme” sürecidir. Uyarın ile etkileşim içinde olduğu bu

sürede kişinin uyum sağlama enerjisini kaybettiği sürece ise “tükenme” süreci adı verilmiştir. Selye, bu üç aşamalı sürecin birinci aşamasını kişinin çocukluk dönemi ile ikinci aşamasını yetişkinlik dönemi ile üçüncü aşamasını ise kişinin hayatını kaybetmesi ile bağdaştırmıştır (Selye, 1974: 35) .

Üçüncü model ise stresi bir etkileşim ilişkisi olarak kabul etmektedir. Lazarus ve Folkman’a (1984: 12) göre stres kişi ile çevre arasındaki ilişkiye dayanan bir süreçtir. Bu modelin en önemli farklılığı, kişinin ancak bir değerlendirme yaptıktan sonra stres belirtisi gösterip gösteremeyeceğinin ortaya çıkacağı inancındır. Bu modele göre kişiler aynı uyarılara farklı tepkiler göstermektedirler. Aynı uyarı karşısında bir kişi stres algılamak bir diğeri algılamamaktadır. Bu durumda kişisel farklılıkların önemini ortaya koymaktadır. Bu modele göre çevreden gelen uyarılardan çok kişinin algısı stres oluşumunda etkilidir.

McGrath’ın (1970: 174) algıya dayalı bakış açısına göre, dışarıdan gelen taleplerle baş etme mekanizmasının yetersiz kalacağını algıladığı zaman, bireyin karşılaşmış olduğu taleplerin önemi devreye girmektedir. Durum birey için önemli ise tehdit olarak algılanmaktadır. Durumun kişi için önemi yoksa birey tepkisiz kalabilir veya tepki verip yetersiz kalabilir. Ancak durumun birey için önemi olmadığı için stres yaşanmayacaktır.

McGrath’ın bu bakış açısı Lazarus gibi algının stres düzeyi üzerindeki önemini ortaya koymaktadır.

II.3. Stres Sırasında Organizmada Meydana Gelen Değişiklikler

Selye, bedenin stresli durumlarda verdiği üç aşamalı tepkiyi "Genel Uyum Sendromu" olarak adlandırmıştır. Bu kurama göre, organizmanın strese tepkisi üç aşamada gelişir. Bunlar alarm tepkisi, direnme ve tükenme aşamalarıdır (Johnstone, 1989: 4; Baltaş ve Baltaş, 1999: 26; Balcı, 2000: 21-23).

II.3.1. Alarm Aşaması: Birey bir stres kaynağı ile karşılaştığında, sempatik sinir sisteminin etkin hale gelmesi nedeniyle beden *savaş* ya da *kaç* tepkisi" gösterir. *Savaş* ya da *kaç* tepkisi sırasında bedende oluşan fiziksel ve kimyasal değişimler sonucunda kişi,

stres kaynağı ile yüzleşmeye ya da kaçmaya hazır hale gelir. Bu durum kalp atışlarının hızlanması, tansiyonun yükselmesi, solunumun hızlanması ve ani adrenalin salgılanması biçiminde gelişir. *Savaş* ya da *kaç* tepkisinin ortaya çıktığı aşama, "alarm aşaması" olarak adlandırılır. Streste alarm aşamasında, stresi yaratan kaynaklar ve bunların yoğunluğu arttığı ölçüde stres eğrisi hızla normal direnç düzeyinin üzerine çıkarak normal davranıştan sapmanın ilk işaretleri verilmeye başlanır.

II.3.2. Direnme Aşaması: Alarm aşamasını, "uyum ya da direnme aşaması" izler. Stres kaynağına uyum sağlanırsa her şey normale döner. Bu aşamada kaybedilen enerji, yeniden kazanılmaya ve bedendeki tahribat giderilmeye çalışılır. Stresle başa çıkıldığında parasempatik sinir sistemi etkin olmaya başlar. Kalp atışı, tansiyon, solunum düzene girer, kas gerilimi azalır. Direnme aşamasında birey, strese karşı koymak için elinden gelen tüm gayreti ortaya koyar ve stresli bir insanın davranışlarını göstermektedir. Belirli bir süre bireyin davranışlarında ve yaşantısında bu durum gözlenebilir.

II.3.3. Tükenme Aşaması: Uyum aşamasındaki gerilim kaynakları ve bunların yoğunluk dereceleri azalmadığı sürece ya da artış gösterdikleri durumlarda bireyin gayreti kırılır ve davranışlarında ciddi derecede sapmalar ve hayal kırıklıklarının yaşandığı bir evreye girilir. Eğer stres kaynağı ile başa çıkılmaz ve uyum sağlanamaz ise, fiziksel kaynaklar kullanılmaz ve tükenme aşamasına geçilir. Tükenme aşamasında, parasempatik sinir sistemi etkindir. Kişi tükenmiştir ve stres kaynağı hala mevcuttur. Bu aşamada uzun süreli stres kaynakları ile mücadele edilemez ve kişi başka stres kaynaklarının etkilerine de açık hale gelir.

II.4. Strese Neden Olan Etkenler

Temelde stres değişikliklere karşı geliştirilen kişisel bir tepkidir. Stresin uzunluğu ve derinliği kişisel ya da ilişkilerden ortaya çıkan sorunlardan doğan fiziksel ve zihinsel tepkiler olduğu göz önünde bulundurulmalıdır (Tires, 1987: 114).

Stresin oluşması için insanın içinde bulunduğu ya da hayatını sürdürdüğü ortam veya çevrede meydana gelen değişimlerin insanı belirli düzeyde etkilemesi gerekir. Buna bağlı olarak stres, insanın yaşadığı ortamda meydana gelen bir değişimin veya

insanın ortam değiştirmesinin onun üzerinde etkiler bırakmasıyla ilgilidir. Bunun yanında bazı kişilik özellikleri insanın strese karşı ne derecede hassas olduğunu belirlemektedir (Eren, 1998: 393).

Stresin ortaya çıkmasına neden olan çeşitli faktörler vardır. Bir çalışmada sosyo-ekonomik sorunların stres düzeyini arttırdığı ortaya konmuştur (Bilge ve am, 2008).

Kişilerin karakterleri temelden değiştirilemeyeceğine göre yapılması gereken en önemli çaba bir uyarılama çabası olması gerekmektedir. Karşı karşıya kalınan değişikliklere karşı kişinin kendini uyarılama çabası anlamına gelen bu sürecin stresin yararlı ve zararlı etkilerini ortaya koyan bir yönü bulunmaktadır. Kişiler tüm değişiklere karşı uyum gösteremeyecekleri için ortaya bir stresin çıkması kaçınılmazdır; ancak bu stres kimi durumlarda yararlı etkilere sahip iken kimi durumda ise zararlı etkilere sahiptir (Tires, 1987: 18).

II.5. Stresin Fizyolojisi

şu halde stres: Değişikliklere karşı gösterilen bir tepkidir, bu değişiklikler ruhen ve bedenen olabilmektedir (Tires, 1987: 16).

Tarih öncesi çağlarda stresin etkilerinin bilindiğine dair bir takım ipuçları bulunmaktadır. Özellikle belli törenlerde stresin insan üzerindeki etkisinin test edildiği gözlemlenmektedir. Ancak günümüzdeki stres araştırmalarına denk araştırmalar 20. yy'ın ilk dönemlerine kadar başlamamıştır (şahin, 1998: 19).

İnsanlar değişen koşullar için ortaya çıkan durumlara adapte olabilmek için bir uyum arayışına girerler. Her uyum çabası gerektiren durum temelde bir uyumun bozulması sonucu insanın bir çaba ve zorlanmaya girmesi ve dolayısıyla işlevlerinin bozulması denge ve düzen arayışı ile ortaya koyulan bir uyum arama süreci içersinde çaba sarf etmesi sonucunu doğurur. İşte bu aşamalara tıp dilinde stres adı verilmektedir (Köknel, 1998: 36).

Bir vasıtayı yakalamak için arkasından koşarken vücudumuzda belirli tepkiler oluşur. Bunlar stresin oluşturduğu tepkilerdir. Solunum, kalp atışı, adalelerdeki değişiklikler, terleme ve ağız kuruması bu tepkilerin başlıcalarıdır (Tires, 1987: 19).

Vücudun strese karşı gösterdiği uyum öncelikle iç değişiklikleri en aza indirerek ortaya çıkmaktadır. Adalelerin daha kuvvetli şekilde çalışması daha fazla oksijen ihtiyacı olması anlamına gelir ve oksijen daha çok adalelere yönlendirilir, bunun sonucu olarak ağız kuruluğu olur. Çünkü tükürük bezleri sindirim sisteminin bir parçasıdır ve adalelere giden fazladan oksijen bu sistemlere daha az oksijen verilerek temin edilir. Oksijenin yanmasıyla oluşan karbondioksit gazının atılması ve daha fazla oksijen gereksinimi ise daha hızlı solumaya yol açar (Tires, 1987: 20).

Bu değişiklikler öncelikle vücudun değişen dengesinin bir sonucudur ve vücut buna tepki vererek önce dengesizlik gösterir daha sonra ise uyum göstererek bir dengeye ulaşır (Tires, 1987: 20).

Fiziksel ve psikolojik stresin çok büyük oranda aynı olduğu ortaya konulmuştur (Tires, 1987: 21).

Stres yaratan durumlara karşı oluşan bu sağlıklı tepkiler özerk sinir sistemi tarafından yönetilmektedir. Özerk sinir sistemi ise iki bölümden oluşur. Bunlar: sempatik sinir sistemi ve parasempatik sinir sistemidir (Tires, 1987: 22).

Sempatik sinir sistemi, kişiyi harekete hazırlayan, çabucak harekete geçiren ve adrenalin hormonu ile desteklenen bir sinir sistemidir. Parasempatik sinir sistemi ise bunun tersi olarak dinlenme halinde işleyen, sakin zamanlarda vücudun işleyişi ile ilgilenen sinir sistemidir. İşleyişi için daha fazla zaman gerekir ve kesintisiz gerçekleşen işleyiş için en uygun zaman uyku zamanı olarak belirlenmiştir (Tires, 1987: 22).

İşte stresin sağlıklı ya da sağlıklı olmayan olmasının temel ayrımı sempatik sinir sistemi ile parasempatik sinir sistemi arasındaki dengenin durumu ile ilgilidir. Oluşan yeni duruma karşı öncelikle sempatik sinir sistemi devreye girer ve değişikliklere uyum sağlamak için vücudun dengesini bozar. Bunun ardından parasempatik sinir sistemi devreye girerek

tekrar denge sağlanır. Eğer dengenin tekrar kurulması mümkün olamaz ise bu durumda sağlıklı stres ortaya çıkar (Tires, 1987: 22).

II.6. Savaş ya da Kaç Tepkisi

Stres düzeyleri kişiden kişiye hatta kişilerin kendi içlerinde bile farklı durumlara farklı tepkiler göstermek açısından değişkendir. Ancak vücudun strese verdiği tepkiler kişiden kişiye değişiklik göstermemektedir. Bunu ilk tanımlayan Harvard Tıp Fakültesinden Walter B.Cannon olmuştur. Bu tepkilerin belirli bir sıra ile gerçekleştiğini ortaya koymuş ve deneylerinde tüm hayvanların savaşmaya ya da kaçmaya hazırlık yaptıklarını görmüştür. Bu iki tercihten hangisi olursa olsun organizmanın belirli tepkiler verdiğini gözlemlemiştir ve bu tepkinin adına "savaş ya da kaç tepkisi" adını vermiştir (Şahin, 1998: 23).

Bahsi geçen biyolojik değişimler şunlardır (Şahin, 1998: 23, Rowshan, 2002: 86).

Stres yaratan bir durum ortaya çıktığında hipotalamus devreye girer ve seri bir biçimde sinyaller göndererek bir seri bedensel tepkinin ortaya çıkmasına neden olur.

- 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 direkt olarak 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.

Fiziksel belirtileri ne olursa olsun stres her zaman psikolojik sonuçlara neden olur (Rowshan, 2002: 127).

Rowshan (2002: 148) 'a göre stresin dört aşaması vardır;

Stresin Oluşması	(Happening) H
Stresin Değerlendirilmesi	(Evaluation) E
Strese Karşı Tepkimiz	(Response) R
Sonuç	(Outcome) O

Stresin ortaya çıkması aşamasında kişi stres yaraticı bir olay ya da durumla karşılaşır. Stresin değerlendirilmesi aşamasında ise, karşılaşılan stres durumuna karşı kişinin beklenti, inanç ve tutumları oluşur. Kişi maruz kaldığı bu stres durumu hakkında bir değerlendirme yapar ve vereceği 'savaş ya da kaç' tepkisi bu değerlendirme neticesinde oluşur. Sonuç aşaması ise kişinin karar vermiş olduğu stres durumuna yönelik tepkisinin nihayetinde oluşan durumdur.

Albert Ellis, Rowshan'ın HERO modelini ABC modeli olarak nitelendirmiştir. ABC modeline göre A duygu ve davranışların yol açtığı düşünülen olaydır. C ise, kişinin bu olayı yaşadıkdan sonraki duygu ve davranışlarını simgeler. A ve C arasında genelde atlanan düşünce ve davranışı temel alan, kişinin yorum ve yaşam biçimidir. Bu da baktığımızda genelde makul olmayan bir düşünce biçimidir (Baltaş, 1987).

II.7. Stresin Değerlendirilmesi

Kişilerin değişikliklere verdiği tepkiler farklıdır çünkü her insanın kendine özgü kişilik yapısı vardır ve bu yapıya göre stres yaratan durumlara verdiği tepkiler farklı olmaktadır (Tires, 1987: 17).

Lazarus' un (1966: 152) “Değerlendirme Teorisi” ikiye ayrılmıştır. Birincil değerlendirme; karşılaşılan durumun kişi için önem düzeyinin belirlenmesidir. İkincil değerlendirme ise; kişinin karşılaştığı durum karşısında nasıl tepki vereceğini belirlemesi, elindeki kaynaklarla uygun bir strateji geliştirmesi ve durumun ortaya çıkaracağı sonuçları değerlendirmesidir.

II.7.1. Streste Birincil Değerlendirme

Lazarus (1966: 152) stresi üç alt grup altında değerlendirmektedir. Bunlar;

1. Zarar /kayıp
2. Tehdit
3. Pozitif mücadele potansiyelidir.

Zarar/ kayıp kategorisinde kişi zarar görmüştür veya büyük bir zarar göreceğini düşünmektedir. Bu zarar / kayıp sevdiği birisinin zarar görmesi, hastalık veya özgüveninin darbe alması olabilir.

Tehdit kategorisinde kişi henüz bir zarar uğramamıştır fakat zarar göreceğini düşünmektedir. Bu noktadaki fark, kişinin henüz bir zarar görmemiş olması ve gelebilecek zarara karşı bir baş etme mekanizması kullanarak vereceği tepkiyi planlamasıdır.

Pozitif mücadele potansiyelinde ise; tehdit kategorisinde olduğu gibi baş etme mekanizması harekete geçmeye başlar. İki kategori arasındaki fark, pozitif mücadele potansiyelinde kişi durumun sonucunda olumlu olaylar yaşayacağını öngörmektedir ve kendisi için gelişim fırsatları yakalayacağını düşünmektedir. Bu nedenle kişide heyecan, heves ve neşe gibi pozitif duygular görülmektedir. Tehdit kategorisinde ise kişide korku, endişe ve öfke vardır (Lazarus, 1966: 152).

Kısaca özetlersek birincil değerlendirme stres yaratan durumu kişinin zarar, kayıp veya meydan okuma olarak değerlendirmesi söz konusudur.

McGrath (1970: 186)'a göre stres tepkisi sadece bir talebin sonucunda oluşmamakta, kişinin bu taleple baş edemeyeceğini algılaması sonucu gelen talebe

olumsuz anlam yüklemesiyle ortaya çıkmaktadır. Yani kişi her tehdit edici durum karşısında stres yaşamamakta, ancak karşılaştığı durum ile elindeki kaynaklarla baş edemeyeceğini algıladığı ve bu baş edememe durumunun kendisi için bir tehdit oluşturduğunu hissettiği durumlarda stres yaşamaktadır.

Lazarus ve Folkman (1984: 149) değerlendirme sürecini etkileyen iki önemli faktör üzerinde durmuşlardır. Bunlardan birincisi; bireye bağlı olan faktörler, ikincisi ise duruma bağlı olan faktörlerdir. Bireye bağlı olan faktörler geçmiş yaşantılar, kişinin kendi kontrolüne olan inancı ve kullanılabilecek başa çıkma yaklaşımlarıdır. Duruma bağlı olan faktörler ise o anki durumun tanıklığı, belirsizlik düzeyi ve sosyal desteğin olup olmadığıdır.

II.7.2. Streste İkincil Değerlendirme

Streste ikincil değerlendirmede kişinin vereceği tepkiler yani baş etme mekanizmaları belirlenmektedir.

Cüceloğlu stresle başa çıkma yollarını üç başlık altında gruplandırmıştır. Bunlardan birincisi; bedensel olarak yapılanlardır. Örneğin nefes egzersizleri veya spor gibi. İkincisi zihinsel başa çıkma yöntemleridir; strese sebep olan düşünce yapılarını değiştirme çabası gibi. Son grup ise davranış boyutunda başa çıkma yöntemleridir. Bu yöntemlerden hangisinin kullanılacağı üzerinde bireyin kişilik yapısı belirleyici olmaktadır (Cüceloğlu, 2000: 325).

Kişinin hangi yöntemi kullanarak stresle başa çıkacağını, kişinin kaynakları (sağlığı ve enerjisi), inançları, kontrol hakkındaki yaklaşımları, bağlılıkları, problem çözme becerisi, sosyal becerisi ve maddi kaynakları belirlemektedir (Lazarus ve Folkman,1984: 142).

Lazarus'a göre başa çıkma kavramı iki kategori altında ele alınabilir. Bunlardan ilki, duruma bağlı olan başa çıkma yaklaşımıdır. Yani kişinin kullandığı baş etme yaklaşımı durumdan duruma farklılık göstermektedir.

Kişilik özelliklerine bağlı olan baş etme yaklaşımında ise; bireyin kişilik yapısı önem kazanmaktadır. Duruma göre baş etme yaklaşımları değişmekle birlikte kişilerin genellikle aynı baş etme mekanizmalarını kullandıkları savunulmaktadır (Türküm, 1999: 23).

Baş etme yöntemlerini kullanan kişi zaman zaman bazı zorluklarla karşılaşarak engellenmektedir. Bu durumda kişi ya daha fazla çaba gösterecek veya farklı bir yöntem kullanmak zorunda kalacaktır. Bu engeller kişinin kendi inanç ve değerleri gibi kendisinden kaynaklanabilir veya tehdidin yüksek bir şiddette olmasından doğabilir (Lazarus,1984: 151).

II.8. "A Tipi" ve "B Tipi" Kişilik Tipleri

"A tipi" davranışlar sıklıkla şu özellikleri içermektedir: Zamanla yarışan, sabırsız, aynı anda birçok işi yapmaya çalışan, telaşlı, hızlı konuşup karşısındakinin sözünü kesmeye eğilimli, konuşmanın gidişatını denetlemek isterler, yumruk sıkma ve dış gıcırdatma gibi davranışlar sergileyebilirler. Bunlar yanında rekabetçi özellikleri de ağır basmaktadır. Saldırgan ve düşmanca tavırlar içersine de girebilmektedirler. Gizli öfke ve düşmanlık genellikle anlaşılmayan özelliklerindedir ancak stres halinde kendini gösterir. Güvenli ve kendinden emin gibi görünmelerine karşılık genellikle güvensizlerdir ve başarı için temel ölçünün nicelik olduğuna inanırlar (Lazarus, 1994: 62).

"B tipi" davranışlar ise genellikle şu özellikleri içermektedir: "A tipi" davranışlara göre daha uysal daha az rekabetçi ve daha az saldırgan özellikler göstermektedirler. Olaylara geniş açıdan bakma ve küçük ayrıntılara takılmamayı seçerler. Daha az telaşlı bir yapıları vardır. Strese karşı daha az paniğe kapılırlar. Liderlik etmeye daha uygundurlar. Sakin kalarak zor kararlar alabilmektedirler. Yönetici olarak daha başarılı oldukları gözlemlenmiştir (Lazarus, 1994: 63).

Her iki tip genel çerçeveyi çizmektedir. Kişilerin çok az bir kısmı özellikler bakımından bir gruba dâhil olmaktadır. Genellikle kişiler iki tip arasındaki bir karışımdır ve bu kişiliğin bir görünümü olarak kişiden kişiye değişiklik göstermektedir. Genel

özellikleri bir tipe yakın olan bir kişi bile diğer tipten davranışlar göstermesi sıklıkla karşılaşılan bir olgudur (Lazarus, 1994: 63).

Tablo 1. A ve B Tipi Kişilerin Belirgin Özellikleri

A Tipi Kişilik Özellikleri	B Tipi Kişilik Özellikleri
Sürekli hareket eder.	Zaman ile ilgilenmez.
Hızlı yürür.	Sabırlıdır.
Hızlı yer.	Eğlenmek için oyun oynar.
Hızlı konuşur.	Suçluluk duymadan dinlenir.
Sabırsızdır.	Acelesi yoktur.
İki şeyi aynı anda yapar.	İşi bitirmek için zaman saplantısı yoktur.
Başarıyı, miktarı ile ölçer.	
Rekabeti sever.	
Zaman baskısını hisseder.	

II.9. Fizyolojik Etkiler

Belirli ölçüler içerisinde ortaya çıkan etkenler eğer ölçülerin dışına çıkılır ise zararlı bir hal almakta organizmanın uyumuna daha çok zarar vermektedir. Örneğin bahar havasında bedensel gücün azalması, ısı ve nemin artışı ile bedensel gücün azalmasını takiben ruhsal yaşantının etkilenmesi veya çevre kirliliği sonucunda ortaya çıkan olumsuz etkiler bu konu için örnek gösterilebilir (Köknel, 1998).

Yoğun ve uzun süreli strese maruz kalan bireyde görülen fiziksel sorunları; hazımsızlık, yorgunluk, baş ağrıları, cilt bozuklukları, yüksek tansiyon, ülser/gastrit, astım, kalp damar hastalıkları, kalp krizleri, kanserler ve ölüm olarak sıralayabiliriz (Emniyet Genel Müdürlüğü, 2000: 2).

II.10. Ruhsal Etkiler

Yoğun ve uzun süreli strese maruz kalan bazı bireylerde ise kaygı bozuklukları, depresyon, öfke ve aşırı sinirlilik gibi bir takım ruhsal/zihinsel zararlı sonuçlar ortaya çıkabilmektedir (Emniyet Genel Müdürlüğü, 2000: 2).

Stresin diğer bazı ruhsal etkilerine baktığımızda affetmeyi kin duyma, içinde boşluk duygusu hissetme, suçluluk duygusu, suç işleme, sık kâbus görme, sakinleşememe, heyecan duyamama, aşırı ağlama, hasta olma kuruntusu, sık sık hafıza kaybı, konsantre olmada güçlük çekme, can sıkıntısı, bencilce düşünme ve konuşma, karamsarlık, fobiler ve intihar etme düşüncesini görmekteyiz (Rowshan, 2002: 149).

İnsanın temizliğe önem vermesi doğal bir durumdur ancak bunu bir endişe ve korku haline getirip kirden, mikroptan, pislikten korkarak devamlı bu duygu durumu içersinde kalması belirli ölçüler dışında koruyucu etkisi olan bu durumun bu ölçüler aşıldığında ruhsal olarak zararlı bir duruma sokan bir hale dönüştüğünü göstermektedir (Köknel, 1998: 41).

II.11. Toplumsal Etkiler

Temelde başarılı olma güdüsü insanlar için yararlı bir güdüdür. Benzer şekilde rekabet etme, saygınlık kazanma gibi davranışlar ile insanların motive oldukları bir gerçektir. Ancak belirli ölçüler dışında bu etkenler bir yıkıma yol açabilir. Çabaların şiddeti ve süresi uzadıkça insanlar kaygı ve sıkıntıya düşebilir ve böylece toplumsal kaynaklı güdüler toplumsal kaynaklı zararlı etkenlere dönüşebilirler (Köknel, 1998: 41).

Kişide içe kapanma, alkol-madde bağımlılığı, saldırganlık gibi davranış bozukluklarının ortaya çıkmasında büyük etkisi olan stres iş verimi üzerinde de olumsuz etkilere sahiptir. Çalışma hızında yavaşlama, güçsüz hissetme, tahammülsüzlük, iletişimde yaşanan problemler, öfkede artış stresin iş hayatında kendini gösteren olumsuz sonuçlarıdır (Emniyet Genel Müdürlüğü, 2000: 2).

II.12. Stres Kaynakları

“Homeostasis” birleşik Yunanca bir kelimedir. Benzer anlamına gelmektedir. Buradan yola çıkarak dengeleşim, “Organizmanın kendisini kollaması, koruması, varlığını sürdürmesini sağlamasına yarayan doğal düzenleme” olarak tanımlanmıştır (Köknel, 1998: 34).

İnsanın değişen dengeleşimi eski hale getirme çabası uyum ya da uyumsuzluk ile sonuçlanabilecek bir çabadır. Eğer harcanan çaba yeterli ise tekrar dengeleşim sağlanır ve uyum ortaya çıkar ancak çaba yetersiz ise uyum bozulur. Bu durum insanın dış ve i dünyasından kaynaklanan etkiler ile ortaya çıkabilmektedir. Bunu aynı şekilde doğal ve toplumsal ya da fizyolojik veya ruhsal olarak ifade edebilmek mümkündür (Köknel, 1998: 35).

Uyum, stres için temel ayrımı oluşturan bir olgudur. Eğer kişi değişikliklere uyum gösterebilir ise stresin fark bile edilememesi söz konusu olabilecektir, ancak uyum gösteremediği takdirde ise kişinin sağlığını olumsuz yönde etkileyebilecektir (Tires, 1987: 17).

Doğal uyum ve toplumsal uyum birbirini tamamlar niteliktedir. Doğal uyum sağlanmadan toplumsal uyuma geçiş mümkün görünmemektedir. Her iki uyumsuzlukta da bedensel ve ruhsal belirtiler ortaya çıkmaktadır. Ancak doğal uyum insanın bilgisi ve bilincinin dışında durumlara uyum sağlaması anlamına gelmekte iken toplumsal uyumda kişinin daha çok bilgi ve bilinçli olması gerekmektedir (Köknel, 1998: 37).

Hayatı boyunca bireyin karşısına farklı stres kaynakları çıkabilir. Bireyler yaşadığı durumun nedenini farklı şekillerde yorumlayabilirler.

Stres yaratan ya da strese sebep olan etkenler literatürde “stresör” olarak ifade edilmektedir (Baltaş, 1986). Arthur Rowshan`a (2002: 32) göre stresörler “önceden tahmin edilebilen stres faktörleri” ve “önceden beklenmeyen stres faktörleri” olmak üzere ikiye ayrılmıştır. Bunu dikkate alarak stres kaynaklarını şu şeklide sınıflayabiliriz; önceden tahmin edilebilen stres faktörleri (iş hayatında yaşanabilecek stresler, gerçekleşmesi mümkün olmayan hedef ve beklentilerin oluşturduğu stresler), beklenmeyen stres faktörleri (sevilen kişinin kaybı, yaralanma, doğal afetler).

II.13. Önceden Tahmin Edilebilen Stres Faktörleri

II.13.1. İş Hayatında Yaşanabilecek Stresler

Çalışanın düşük bir ücretle çalışması kendisinin ve ailesinin ihtiyaçlarının gerektiği şekilde karşılayabilmesini engelleyebilir. Vardiya usulü çalışmalar çalışanın fiziksel, psikolojik ve sosyal yaşamını bozar. Modern çalışma organizasyonlarındaki hiyerarşik sistem, ast üst arasında çatışmaya ve gerginliğe sebep olur. Rol çatışmaları, rollerin getirdiği belirsizlik, sorumlulukların fazla olması, rekabet ortamı ve yetersizlik duygusu da iş ortamında oluşabilecek stres faktörleridir. Özellikle yönetici pozisyonunda olan insanlarda, iş tanımının yeterli yapılmaması, rol karmaşası, diğer çalışanlarla yaşanan çatışmalar önemli bir stres kaynağıdır. Her günün monoton olması ve birbirine benzemesi, başarı kaybı ve gelişme gösterememe durumları da iş yaşamında görülebilecek diğer stres kaynakları arasında gösterilebilir. İş yükü ile bireyin kapasitesi arasında denge olmaması, kurumsal kararlardaki katılım düzeyi ve bu katılımın kararı etkileme düzeyi bireylerde stres tepkilerine neden olmaktadır (Baltaş, 1986).

II.13.1.1. Örgütsel Yapıya Bağlı Stres Kaynakları

Bir örgütteki iş görenleri etkileyen farklı stres kaynakları bulunabilir. Bu kaynaklardan bazıları şunlardır (Pehlivan, 2000):

- a) İş yükünün fazlalığı
- b) Zamanın sınırlılığı
- c) Denetimin sıkı ve yakından olması
- d) Yetkinin sorumlulukları karşılamada yetersiz olması
- e) Politik havanın güvensizliği
- f) Rol belirsizliği
- g) Örgüt ve bireyin değerleri arasındaki uyumsuzluk
- h) Engellenme
- i) Rol çatışması
- j) Sorumlulukların yarattığı endişe
- k) Çalışma koşulları

- l) İnsan ilişkileri
- m) Yabancılaşma

Çalışma hayatı ile ilgili stres kaynakları, yöneticiler için sürekli sorun yaratırlar. Kaynaklar fark edilmeyince, etkili bir şekilde yönetilmeleri mümkün olamaz, bunun sonucunda da kronik stres kaynakları haline dönüşürler (Şahin, 1995).

- Örgütsel stres kaynakları şöyle sıralanabilir (Schafer, 1987. Akt. Pehlivan, 1995; Ertekin, 1993):

1. Örgütsel Politikalar:

- Adaletsiz veya yetersiz performans değerlendirme
- Adaletsiz ödeme
- Keyfi ve belirsiz politikalar
- İşin dönerli olarak verilmesi
- İdealist iş tanımları

2. Örgütsel Yapı:

- Merkezilik, karara katılmada yetersizlik
- Gelişme veya ilerleme fırsatının azlığı
- Aşırı biçimsellik
- Emegın bölünmesi ve aşırı uzmanlaşma
- Örgütün, birimlerin birbirine bağımlılığı

3. Örgütsel Süreç:

- Zayıf iletişim
- Performansa ilişkin dönüt eksikliği veya zayıflığı
- Amaçların belirsizliği veya çatışması
- Yetiştirme programları

- İş gerekleri ve rol özelliklerine ilişkin stres kaynakları ise, şöyle sıralanabilir (Schafer, 1987. Akt. Pehlivan, 1995):

1. Çalışma Koşulları:

- Kalabalık
- Gizliliğin korunamayışı
- Mekan düzenlemesinin kötü oluşu
- Zehirli kimyasal maddelerin varlığı

2. İş Koşulları:

- Güvenlik tehlikesi
- Hava kirliliği
- Radyasyon

3. Kişilerarası İlişkiler:

- Adaletsiz veya saygısız deneticiler
- Kabul ve tanınma yoksunluğu
- Güven yoksunluğu
- Yarışma (Rekabet)
- Temsil sorumluluklarında güçlük
- Gruplar arası ve grup içi çatışmalar

4. İş Gerekleri:

- Tekrarlı çalışma
- Zaman baskısı ve iş teslimatı
- Beceri gereğinin azlığı
- Başka kişilerden sorumlu olma
- Eksik veya fazla istihdam

5. Rol Özellikleri:

- Rol çatışması
- Rol belirsizliği
- Rolün az veya fazla oluşu
- Rol-statü uyumsuzluğu

II.13.1.2. Örgüt Dışı Stres Kaynakları

İş görenlerin örgüt içinde çalıştıkları çevrenin dışında bir de toplumsal yani genel çevresi vardır. Toplumsal çevrenin iş görenden istediği eylem ve işlemler, iş görenlerle ilgili diğer bireylerin beklentileriyle şekillenir. Birey üzerinde toplumsal bir baskı vardır. Bu baskı, yasal yollarla olabileceği gibi, gelenek ve göreneklerle de olabilir (Başaran, 1982).

Modern dünyanın insanı açısından stres kaynaklarını işe bağlı olup olmaması bakımından ayırmak her zaman kolay olmamaktadır. Çünkü günümüzde birey, iş, aile ve sosyal çevre üçgeni arasında yaşantısını sürdürmekte, zaman zaman iş hayatını iş dışı yaşantısı etkilemekte veya tersi durumlarla karşı karşıya kalmaktadır. Belirli sorumluluk kademesine gelen kişiler, iş ve aile yaşantısını dengelemek, her iki yaşantıyı da özel bir sosyal ortamda yürütmek zorundadırlar. İş yaşamı ile aile yaşamının gerektirdikleri de kişi üzerinde strese neden olmaktadır. Bireyin günlük yaşantısında karşı karşıya kaldığı toplumsal ve teknolojik değişimlerin, aile ilişkilerinin, gün içerisindeki ulaşım sorunlarının ve yaşanılan yerin değiştirilmesinin, ekonomik ve finansal koşulların, ülke ekonomisinin gidişatı ve çeşitli ekonomik sorunlar stres kaynağı olmaktadır. Sosyal ve teknik değişimin insanların hayat tarzı üzerindeki etkisi büyüktür. Kalabalık, hareketli ve telaşlı bir hayatın yaşandığı büyük şehirlerde yaşayan insanların iş stresi potansiyelleri artmaktadır (Erdoğan, 1999).

İş dışı olan ancak bireyi işinde de etkileyen stres kaynakları, genellikle yeni bir çocuğun doğumu, şiddetli geçimsizlik, ekonomik yetersizlikler gibi ailevi olaylar; beklenmedik bir harcama yapmak zorunda kalınması, düşük ücretle çalışmak gibi ekonomik sorunlar ve daha önce uğraşılan bir hobiden vazgeçilmesi ya da kişinin düzenli bir hayat yaşayamaması gibi kişisel ilişkilerdir (Pehlivan, 2000).

Ekonomik yetersizlikler ve ücretlerin düşüklüğü nedeniyle iş görenlerin ekonomik ve sosyal ihtiyaçlarını karşılayamamaları ilgili kişilerin ikinci bir iş bulup çalışmak zorunda kalmalarına neden olmaktadır. Özellikle gündüz çalışan bireylerin, gece ikinci bir işe devam etmeleri ya da hafta sonları çalışmak zorunda kalmaları, bu bireyler üzerindeki iş baskısını artırmakta doğal olarak da stres kaynakları yoğunlaşmaktadır.

Ekonomik nedenlerden dolayı gelecek endişesi yaşayan bireylerdeki stres durumları daha da ileri boyutlara ulaşmaktadır.

II.13.2. Gerçekleşmesi Mümkün Olmayan Hedef ve Beklentilerin Oluşturduğu Stresler

Birey yeteneklerinin ve kapasitesinin üzerinde hedef ve beklentilere sahip olduğunda, bunları gerçekleştirmek yolunda çaba gösterecek fakat istediği nihai sonuca ulaşamadığı takdirde ise benlik saygısında düşme, hayal kırıklığı ve özgüven eksikliği gibi olumsuz duygular yaşayacaktır (Baltaş, 1986).

Gerçekçi olmayan beklentilerin stres yarattığı bir gerçektir. Stresin doğasını anlamak ve zorlayan bir iş karşısında doğal ve sık rastlanan bir sonuç olarak stres oluştuğunu görmek stres ile baş etmek için önemli bir adım oluşturur (Copper, 1998: 69).

Kişinin yapabileceklerinin dolayısıyla limitlerinin farkında olması bu konular dâhilinde beklenti içersine girip stres yaratıp yaratmaması açısından belirleyici bir faktör oluşturmaktadır. Bu çerçevede kişilerin kendileri hakkında olumlu düşünceleri, olumsuz tahminlerden olabildiğince kaçınmaları gerekmektedir (Copper, 1998: 69).

Yurtdışında yapılan bir araştırma sonucuna göre üniversite 1. Sınıf öğrencilerinin intihar oranının diğer yaş gruplarından daha fazla olduğu görülmüştür. Bunun sebepleri araştırıldığında ailelerin gerçekçi olmayan beklentileri ve bunun sonucunda çocukta oluşan olumsuz duygular göze çarpmaktadır. Bunun yerine gerçekleşmesi mümkün olan hedeflerin belirlenmesi ve hedefe ulaşıldıkça yeni hedeflerin belirlenmesi stresi azaltmakta ve uzun vadede başarı sağlamaktadır (Rowshan, 2002: 138).

II.14. Beklenmeyen Stres Faktörleri

Hayatta karşılaşılan olumlu ya da olumsuz, ani ve beklenmedik durumlar stres yaratabilir. Beklenmedik bir olayın sonucunda ortaya çıkan bu stresle baş etmek daha güçtür.

Rowshan (2002: 140), kişinin bir anda beklemediği bir şekilde yaşadığı ciddi değişikliklerin birey üzerinde büyük sarsıntı yarattığını belirtmektedir.

II.14.1. Sevilen Kişinin Kaybı

Sevilen bir insanın ani kaybı güçlü bir stresör olarak nitelendirilmektedir. Rahe (1973: 74)'e göre eşin ani bir şekilde ölümü en güçlü stresörlerden biridir. Bu durumda birey önce bu duruma direnç gösterir, daha sonrada bitkinlik, umutsuzluk ve diğer depresif tepkileri yaşar.

II.14.2. Yaralanma

Sağlığın aniden bozulması ve yaralanma durumlarında kişide şiddeti ve süresi bireyden bireye farklılık gösteren post travmatik stres bozukluğu görülebilmektedir (Rahe, 1973: 75).

II.14.3. Doğal Afetler

Doğal afetler ve bunun sonucunda oluşan maddi kayıplar ve ölümler önemli stres unsurlarıdır. Ayrıca savaş hali ve devam eden baskı da önemli stresörlerdendir (Rahe, 1973: 75).

Öztürk (2000: 19)'e göre; stres organizmanın denge durumunu bozan herhangi bir etken olarak değerlendirilmektedir. Olağandışı durumlarda bireyin dengesi bozularak stres tepkileri geliştirmektedir. Örneğin deprem gibi ani bir şekilde yaşanan doğal afetten sonra, yardımın gecikmesi, gelen yardımdan eşit şartlarda yararlanılamaması, yakınların kaybı da stres etkeni olarak sayılmaktadır.

II.15. Olumlu ve Olumsuz Stres

Zararlı stresin etkilerinden kurtulabilmek için temel faktör rahatlamayı sağlayabilmektir. Bunun için pratik ve irade gereksinimi vardır. Sempatik sinir sisteminin ve bazı hormonların etkisini aza indirmek için sıkıntılı ve endişeli hissedilen durumları azaltmak, adale gevşemesi ve nabzın daha düzenli hale getirildiği bir rahatlama ile tamamlanması gerekir (Tires, 1987: 75).

Stresin olumlu etkileri de göz ardı edilmemesine karşılık olumsuz etkilerinin oldukça ciddi boyutta olduğu ortaya konulmuştur. Hastalık, kalıcı yıpranma ve hasar hatta ölümle yol açtığı öngörülmüştür (Şahin, 1998: 20).

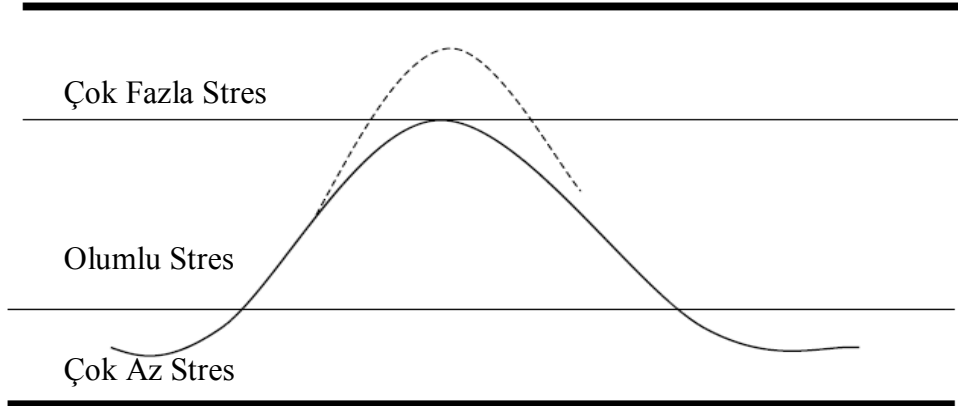
Kişilerin kendilerine uygun bir stres seviyeleri vardır. Bu seviyeye göre ya kişinin canı sıkılır ya da gergin olur (Tires, 1987: 114).

Stres ile başa çıkmak insanı daha güçlü kılmaktadır bu açıdan olumlu sonuçlar stres ile başa çıkma davranışlarının bir sonucu olarak ortaya çıkmaktadır. Aynı zamanda olumsuz sonuçlar ise başa çıkma davranışlarının başarısızlığını göstermektedir (Folkman vd., 1986: 995; Lazarus ve Folkman, 1984: 161).

Belirli bir miktar stresin gerekli olduğu konusunda uzmanlar fikir birliğine varmaktadırlar. Buna kişilerin “olumlu stres” düzeyi de denilmektedir. Ancak bu konu olumlu stres düzeyinin altında kalmak ya da üzerine çıkmak konusundaki limitlerin bilinmesi ile anlam ifade etmektedir (Şahin, 1998: 21).

Bu konu 1908 yılında Harvard Fizyoloji Laboratuvarı’nda Robert M. Yerkes ve John D. Dodson tarafından açıklığa kavuşturulmuştur. Günümüzde buna Yerkes- Dodson Kanunu olarak isim verilmektedir. Temelde bir çan eğrisi ile gösterilen bu durumda stresteki belirli artışın performans ve yeterlilik üzerinde olumlu etkisi olduğu ancak belirli bir aşamadan sonra olumsuz etkilediği ortaya konulmuştur (Akt. Şahin, 1998: 21).

Tablo 2. Yerkes-Dodson Kanunu



Aktaran: Şahin, 1998

II.16. Çok Az Stres ve Aşırı Stres Belirtileri

Kişiden kişiye değişen hatta kişilerin kendi içlerinde belirli durumlarda bile değişkenlik gösterebilen bir olumlu stres düzeyi bulunmaktadır. Kişi kendine stres altında iken verimliliği ve yeteneklerinin üst düzey kullanımı konusunda sorular sormalıdır. Üzerindeki stres aşırı ya da az stres düzeyinde ise azaltmalı ya da artırmalıdır (Şahin, 1998: 22).

Bu konuda ortaya çıkan belirtilerin farkına varmamız kaçınılmazdır. Kişinin kendini enerji dolu hissetmesi verdiği kararları hızlı ve kolay bir şekilde verebilmesi, baskı altında bile sakin kalabilmesi gibi özelliklerin görüldüğü bu düzey olumlu stres düzeyidir. Ancak olumlu düzeyin altına düşüldüğünde ya da üstüne çıkıldığında fark edilirliliği azalmaktadır. Her iki durumda da ortaya çıkan belirtiler benzerlik göstermektedir. İştah değişimi, içe çekilme, güdü kaybı, verilen yanlış kararlar, işe geç kalma ya da hiç gitmeme, uyku örüntülerindeki değişimler, kazalar gibi belirtiler ortaya çıkmaktadır. Bu belirtileri göz önünde tutarak kişilerin olumlu stres düzeyinde kalma yollarını aramaları gerekmektedir (Şahin, 1998: 22).

II.17. Genel Uyum Sendromu

Stres araştırmalarının isim babası olarak tanınan Avusturya doğumlu bilim adamı Hans Selye stresin fizyolojisi ile ilgili çalışmalar yapmıştır.

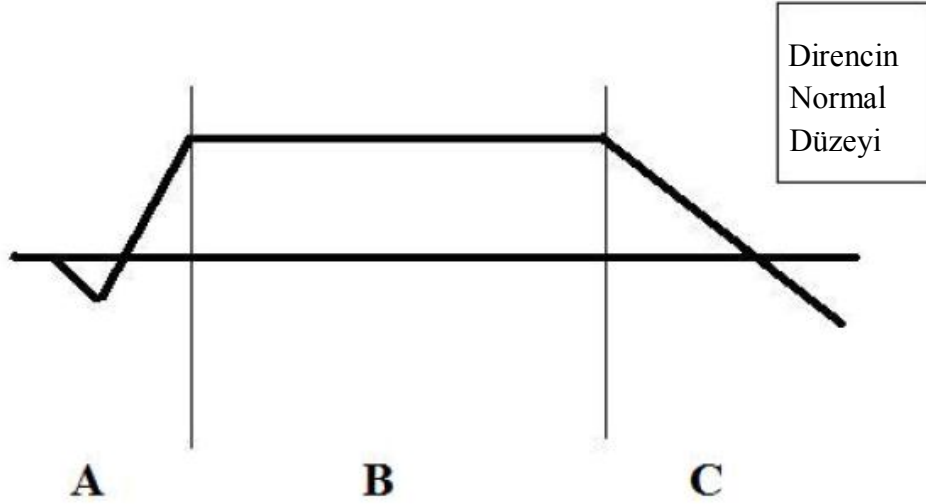
Selye stresin oluşumunu üç aşamada inceler. İlk aşaması ‘alarm tepkisi’ dir. Bu aşamada stres yaratan durum ortaya çıkınca otonom sinir sistemi dolayısıyla da salgı bezleri uyarılır ve bol miktarda adrenalin ve diğer kimyasallar kana salınırlar. Kana karışan bu salgıların etkisi ile beden her an karşılaşılabilecek tehlike durumu ile savaştığı duruma hazırlanır (Selye, 1956: 64).

Bu aşamada stres fark edilir ve biyokimyasal tepki süreci başlar böylelikle beden kendisini korumaya hazırlanır (Şahin, 1998: 23).

Stres kaynağı devam ederse ikinci aşama olan ‘direnc dönemi’ ortaya çıkar. Bu aşamada bedende görülen alarm durumu belirtileri geriler, kandaki biyokimyasalların geri

çekilmesiyle bir tür uyum sağlama durumu görülür. Ancak gözlenen bu uyum belirtilerine rağmen organizma gerçekte yorulmaktadır (Selye, 1956: 64).

Tablo 3. Genel Uyum Sendromunun üç dönemi



Hans Selye, 1974

Üçüncü aşama ise bedenin stres baskısına karşı koyamadığı ve direncinin kaybettiği 'tükenme' aşamasıdır. İlk aşama olan alarm aşamasındaki bazı belirtilerin yine görülmekle birlikte bu aşamada yoğun hastalıklar hatta ölümler görülebilmektedir (Selye, 1956: 65).

II.18. Stresle Başa Çıkma Yöntemleri

Başta çıkma kelimesini tehdit oluşturan durumu ele alma stratejileri olarak kullanılmaktadır (Lazarus, 1966: 151).

Bireyler yaşadıkları strese karşı farklı başta çıkma tarzları kullanırlar. Aktif stratejileri içeren birinci tip başta çıkmada var olan sorunu çözmeye dönük stratejiler geliştirilirken, duygusal odaklı başta çıkmada stresin etkilerini azaltma ya da değiştirme amaçlanır (Lazarus ve Folkman, 1984: 142).

Stres ile başa çıkma stratejileri konusunda bir ok araştırma yapılmıştır. Başta Lazarus (1966: 154) olmak üzere pek çok araştırmacı, stresle başa çıkma stratejilerinin temel iki fonksiyonu olduğunu belirtmektedirler:

II.18.1. Problem odaklı başa çıkma: Sorun içeren ve bu nedenle strese neden olan durumu değiştirmek. Yani direkt olarak stresi ortaya çıkaran olaya, uyarıcıya ya da duruma yönelmek ve bunlarda bir değişiklik yapmak.

II.18.2. Duygu odaklı başa çıkma: Eğer sorun içeren bu durum ortadan kaldırılamayacak gibiyse, durumdan kaynaklı stres tepkilerine ya da duygulara yönelmek ve durumu değiştirmeksizin, duruma ilişkin duyguları değiştirmek.

Stres ve buna karşılık başa çıkma davranışlarında bir uygunluk olması gerektiği vurgulanmaktadır. Bu çerçevede konuyla ilgili literatürde sorun odaklı başa çıkma seçeneğinin daha sağlıklı bir seçim olduğu vurgulansa bile bazı durumlarda duygu odaklı başa çıkma davranışlarının da gerekli olduğu ifade edilmektedir (Lazarus, 1966: 155; Lazarus ve Folkman, 1984: 143).

İnsan bünyesinin zor durumlara karşı uyum gösterme kabiliyetinin ne derece yüksek olduğunu aklımızdan çıkarmamız gerekir.

Stresin yarattığı olumsuz sonuçlardan korunmak, stresten tamamen korunulamayacağına açık olduğu halde temel bir amaç oluşturmaktadır. Stres ile başa çıkmayı kişinin gelişim basamağı ve varlığının bir sonucu olarak görmek yanlış olmasa gerekir (Şahin, 1994: 13).

Baltaş ve Baltas (1986)'a göre stresle başa çıkma yolları bedenle, zihinle, davranışla ilgili olmak üzere üç ana başlık altında toplanmaktadır. İlk grupta gevşeme teknikleri, farklı beden egzersizleri ve beslenme biçimleri yer almaktadır. İkinci grupta ise zihinsel başa çıkma yolları, uyumsuzluğa yol açan inançlarla uğraşma ve zihinsel düzenleme tekniği açıklanmaktadır. Üçüncü grupta da davranış biçimlerinin değiştirilmesinin yer aldığı davranışçı başa çıkma yolları ele alınmaktadır.

Baltaş (1986), strese maruz kalan bireyin özellikle zihinsel düzenleme tekniği ile başa çıkmayı sağlıklı bir şekilde gerçekleştiremediği durumlarda zaman içerisinde katlanarak büyüyen bu stres durumuna karşı bireyde bazı belirtilerin ortaya çıktığını vurgulamış ve şu şekilde maddeler halinde ortaya koymuştur:

- Karar vermede güçlük,
- Güvensizlik değersizlik, terk edilmişlik ve yetersizlik duyguları,
- Alışılmış davranış kalıplarında değişiklik,
- En iyi yerine garanti olanı tercih etmek,
- Uygunsuz öfke, düşmanlık ve kızgınlık duyguları,
- İçki ve sigara kullanımını eğilimi,
- Bireysel hata ve başarısızlıklar üzerinde takılma,
- Düşüncelere dalıp gitme ve aşırı hayal kurma,
- Cinsel ve duygusal hayatta uygunsuz davranışlar,
- Yakın çevredeki kişilere aşırı güven (veya güvensizlik),
- Gereğinden fazla titiz ve fazla çalışmak,
- Sözlü ve yazılı iletişimde kopukluk, belirsizlik,
- Olaylar karşısında kayıtsızlık ve ilgisizlik, önemsiz konularda aşırı kaygılanma,
- Kişisel sağlık hakkında aşırı ilgi gösterme,
- Uykuda bozulmalar (uykuya dalışta güçlük veya sık sık uyanma),
- Tekrarlayan ölüm ve intihar düşünceleri.

Günlük stres kaynaklarına sürekli maruz kalan bireyde hastalıklar, ölümler, ayrılıklar gibi olaylarda birlikte yaşanınca kişide somatik şikayetler ortaya çıkmaya başlar. Stres kaynaklarını tamamen önlemek mümkün değildir, ancak kişinin bu tür durumlarda sağlıklı bir şekilde başa çıkması mümkündür. Bunun ilk adımı da kişinin bunu istemesidir.

Biling ve Moos (1981) başa çıkma yollarını üç ana grupta sınıflandırmışlardır;

a. Değerlendirmeye Yönelik Başa Çıkma: Stresi oluşturan etkeni anlama ve başa çıkma biçiminin önemi değerlendirilir.

b. Probleme Yönelik Başa Çıkma: Stresin kaynağını uzaklaştırma ve değiştirme yöntemidir. Bu süreçte birey, stres durumunun kontrol altına alınıp alınmayacağına karar verir ve harekete geçer.

c. Duyguya Yönelik Başa Çıkma: Duygusal ruh hali dengesini sürdürmeye ve stresörlerin neden olduğu duyguları kontrol altına alma çabası vardır bu süreçte.

II.19. Stresle Baş Etmede Kullanılan Etkisiz Yollar

II.19.1. Uygun Olmayan Davranışlar: Bazı insanlar öfke, saldırganlık, sosyal ilişkilerden uzaklaşma, alkol-sigara bağımlılığı, sağlıksız beslenme gibi yöntemlerle yaşadıkları stresle baş etmeye çalışmaktadırlar. Ancak bu yöntemlerin uzun süreli sonuçlarına baktığımızda daha yoğun strese neden olduklarını söyleyebiliriz.

II.19.2. Kendini Aldatmaya Yönelik Davranışlar: Bazı insanlarsa stresle baş etmede sorunları görmezden gelme, yaşanan sorunun nedenini başkalarında arama, inkar etme, bastırma gibi yöntemler kullanmaktadırlar (Emniyet Genel Müdürlüğü, 2000: 3).

Stres karşısında bazılarımız alkol-sigara kullanımına yönelir, bazılarımız kendisini yemek yemeye verir, bazılarımız olaylar karşısında aşırı tepki verirken bazılarımız tepkisiz kalır. Tüm bunlar stres anında bizi geçici olarak rahatlarsa da bir süre sonra yaşadığımız stres çok daha yoğun olarak karşımıza çıkmaktadır (Emniyet Genel Müdürlüğü, 2000: 4).

II.20. Stresle Baş Etmede Kullanılan Etkili Yollar

II.20.1. Bedensel Teknikler

II.20.1.1. Beden Egzersizi

Günümüzde her yaş grubu için spor yapmak, aerobik yapmak, yürüyüş, yüzme stresle başa çıkma da önemli bir yer tutmaktadır (Luthans, 1989: 376).

Stres damarlarda daralmaya neden olur. Bu durumda hücreler yetersiz beslenir. Bu durum uzun süre devam ederse kalıcı hastalıklara neden olabilir. Aktif yapılan egzersiz

ve hareket sayesinde hücreler yenilenir. Böylece hem sağlıklı olma hali artar hem de hücrelerin daha uzun ömürlü olmaları sağlanır (Baltaş ve Baltaş, 1987).

Beden stres altında bir takım tepkiler üretmektedir. Bu tepkiler gevşeme ile geriye alınabilmekte ve etkileri azaltılabilmektedir. Böylelikle stres sonucu oluşan olumsuz sonuçların ortadan kaldırılması söz konusu olabilmektedir. Stresin yarattığı fizyolojik değişimleri ve dolayısıyla oluşan duygusal değişimleri gevşeme tepkisi ile geri alabilmek mümkündür. Bu durumun bedensel olarak göstergesi ise, solunumun derin olması, eller ve ayakların sıcak olması, sakin ve düzenli kalp atışları, alın serin ve karın ise sıcak durumunda olması şeklinde ifade edilebilir (Baltaş ve Baltaş, 1987).

Bedensel egzersizlerin günümüz çalışma koşulları altında yaşayan kişilerin için önemi oldukça büyüktür. Artık bedensel aktivitelerin kullanıldığı çalışma koşulları yerine daha az bedensel aktivite içeren işlerle uğraşmaktadır. Bu da kişilerin hareketsiz kalmalarına ve buna bağlı olarak kalp damar sistemlerinde meydana gelen olumsuz etkilerin ortaya çıkmasına neden olmaktadır. Düzenli olarak uygulanan fiziksel egzersizler ile bu olumsuz sonuçların önüne geçmek mümkündür (Baltaş ve Baltaş, 1987).

Fiziksel egzersizlerin yararlarını şu şekilde sıralayabiliriz;

- Kas gevşemesi ve zihinsel gevşeme
- İşte etkinliğin artması
- Uyanıklığın artması ve enerjide artış
- Duygusal boşalma ve rahatlık
- Daha iyi uyku
- Daha kuvvetli kemikler
- Endişelerde azalma
- Kalp hastalığı riskinin azalması
- Bel ve sırt ağrısından korunma ve kurtulma
- Kendine güven artışı
- Daha sağlıklı olma.

II.20.1.2. Solunum Kontrolü

Stresin beden üzerinde yaptığı ilk değişim kalp atış sayısının artışına bağlı olarak solunumun hızlanmasıdır. Sağlıklı ve dengeli bir nefes alma aynı zamanda dengeli bir beden ve stres ile mücadelede öğrenilmesi gereken önemli bir araçtır.

Derin soluk alış verişi beden üzerinde çeşitli etkilere neden olmaktadır. Kalp atış sayısının düşmesi ve ellere, ayaklara giden kan miktarının artması dolayısıyla ısınmasına neden olması gibi etkiler görülmektedir. Bunlar ile kasların gevşemesi ve rahatlaması sağlanmaktadır.

Nefes egzersizleri gevşemenin bir parçasıdır. Gevşeme de stresin azalmasında önemli bir rol oynar. Doğru ve derin olarak alınan nefes stres tepkisi zincirini kırmakta ve stresin yönünü ters yöne çevirmektedir (Baltaş ve Baltaş, 1987).

II.20.1.3. Gevşeme

1960'lardan sonra kalp uzmanı ve araştırmacı olan Herbert Benson gevşeme egzersizlerini bir bilim alanı olarak literatüre kazandırmıştır (Baltaş ve Baltaş, 1987).

Gevşeme egzersizleri sırasında derin nefes alma ve kalp atışlarının sayısının azaldığı, el ve ayaklara giden kan miktarının artması neticesinde bu bölgelerde ısınma ve ağırlaşma görülmektedir. İşte bu durum vücuttaki tüm kasların gevşemesinde ve rahatlamasında yardımcı olur (Baltaş ve Baltaş, 1987).

II.20.1.4. Biyolojik Geri Besleme (Biofeedback)

Biyolojik geri besleme ile kişi kendi bedensel tepkilerini kontrol altında tutmayı öğrenmektedir. Bununla stres altında vücudunun ürettiği tepkilerin farkında olması sağlanmakta ve bunu bir eğitim programı içinde otonom faaliyetlerini (bedenin ürettiği bilinç dışı faaliyetler, örneğin beden sıcaklığı, ter bezi salgısı gibi) istediği şekilde düzenlemeyi öğrenmektedir (Baltaş ve Baltaş, 1987).

II.20.1.5. Progresif Gevşeme

Kişinin gün içerisinde yaşamış olduğu stres yaratan etkenlere karşı farkındalık kazanmasını sağlayan bir yöntem olarak ortaya konulmuştur. Progresif gevşeme ile gergin omuzlar, baş ağrıları, sırt ve bel ağrıları ve kas spazmı gibi gerginliklerin beden üzerindeki etkilerini gidermek için kullanılan etkili bir yöntemdir (Baltaş ve Baltaş, 1987).

Stresin yarattığı olumsuz etkilerin geriye alınması gevşeme egzersizleri ile mümkün olabilmektedir. Stres altında kaslar gerilir, kan basıncı ve şekeri yükselir ve buna bağlı olarak solunum artar. Gevşeme ile süreç tersine çevrilebilmekte ve kasların rahatlaması, tansiyonun düşmesi ve solunumun düşüp derinleşmesine olanak sağlamaktadır. Bu etkiler ile stresin oluşturabileceği zararlı etkiler zinciri kırılmış olmaktadır. Bu eğitimler yardımı ile kişilerin dikkat alanlarının genişlediği, düşüncelerin daha netleştiği ve duyuların daha keskin olduğu ifade edilmektedir (Pehlivan, 1995: 70).

II.20.1.6. Beslenme Alışkanlıkları

Beslenme alışkanlıklarının kişilerin stres altına girme ve başa çıkma yöntemlerine ilişkin önemli etkilerde sahip olduğu tespit edilmiştir. Bazı yiyeceklerin stres tepkisini başlattığı, kişileri daha duyarlı ve savunmasız hale getirdiği ortaya konulmuştur (Pehlivan, 1995: 70). Stres ile beslenme arasındaki ilişkinin farklı açılardan incelenmesini şöyle yapabiliriz.

Beslenme alışkanlığının yanlış olması durumunda ortaya çıkan önemli sorunlardan en önemlisi şişmanlıktır. Yüksek kalorinin alınıp bunun tüketilememesi sonucu vücutta önemli değişimler yapmaktadır. Konumuz ile ilgili olarak şişmanlığın doğrudan stres yaratan bir etki olduğunu söyleyebilmekteyiz. Psikolojik olarak kişilere sıkıntı vermekte olduğu ve enerji düzeyini düşürerek kişinin kendisine olan saygısını azalttığı ifade edilmektedir. Tüm bunların sonucu olarak aşırı kilo almak, hantallaşmak ve enerjinin tüketilememesi kişilerin stres yaratan durumlar ile başa çıkmalarında da önemli bir güçsüzlük yaratmaktadır (Pehlivan, 1995: 70).

Temel beslenme ilkelerini şu şekilde sıralamamız mümkündür;

1. Günlük kahve tüketiminin iki ya da üç fincandan fazla olmamalıdır.
2. Beslenmede günlük ihtiyaçlara göre gıda tüketimi yapılmalı ve denge sağlanmalıdır.
3. Besinlerin doğal olanları tercih edilmeli, zararlı kimyasal maddeler içerenlerden uzak durulmalıdır.
4. Stres ile başa çıkma metodu olarak yemek yeme alışkanlığından uzak durulmalı ve rafine şekeri yüksek olan gıdaların tüketilmemesine dikkat edilmelidir.
5. Alınan kaloriden fazlasını harcamak için egzersiz yapılmalıdır, bu şekilde diyet başarıya ulaşabilir.
6. Diyet çabaları için kararlı bir duruş sergilenmelidir. Değişik diyet uygulamaları başarı şansını düşürür.
7. Doymuş yağ, kolesterol ve tuz içeren besinlerin tüketimini aza indirmek gerekmektedir.
8. Sigara içiliyor ise veya dumanına maruz kalınıyor ise C vitamini alınmalıdır (Pehlivan, 1995: 72).

II.20.2. Zihinsel Teknikler

II.20.2.1. Mantıksız İnançların Düzenlenmesi

Stresin olduğu kaynakların tasnifinde bilişsel yaklaşım iki kaynağa vurgu yapmaktadır. İç ve dış kaynak olarak ifade edilen bu yaklaşıma göre stres yaratan durumların iç kaynaktan, kişilerin geliştirmiş oldukları inançlardan ortaya çıktığı ifade edilmektedir. Bu inançlardan mantıksız ve yanlış olanlar ile güçlenen stres ile başa çıkmak için kişilerin bu noktada bakış açılarını değiştirmesi gerekmekte ve bütün inançlardan uzaklaşmaya çalışmaları ile sağlıklı sonuçlar elde etmeleri mümkün olabilmektedir. Baltaş ve Baltaş'a (1987) göre bu çeşit stres yaratan yanlış ve mantıksız inançlar şu şekilde tasnif edilmektedir:

1. Kişinin kabul görmesi gerekmektedir. Aile, arkadaş ve tüm tanıyanları tarafından sevilip kabul görmesi anlamına gelmektedir.

2. Gelecek kaygısı olarak ifade edilebilecek, geçmişte yaşananlara takılıp kalınması.
3. Kişinin üzerine aldığı işte mükemmeliyetçi bir bakış açısına sahip olması ve en iyi bilen kusursuz yapanın kendisinin olması gerektiğini düşünmesi.
4. Mutsuzluğa sebep olan olayların tamamen dış kaynaklardan ortaya çıktığının düşünülmesi.
5. İnsanları incitmek gerektiği ve çabuk kırılan canlılar olarak görmek.
6. Genel olarak kontrol mekanizmasını ifade eden, insanların ve diğer her şeyin olmasını istediği gibi olmamasının dehşet verici bulması.
7. Kişinin yalnızlık hissine ve yaşadıklarını ve duygularını kontrol edemediği hissine kapılması.
8. Kişinin kendisini düşünmesinin kötü ve yanlış olarak görmesi.
9. Kişinin onaylanmadığı durumda kendisinin hatalı ve kötü olduğu anlamına geldiğini düşünmesi.
10. Yalnız olmanın çok kötü bir şey olduğunu düşünmek ve mutluluğu ancak diğer insanların varlığına bağlamak.
11. İnsan ilişkilerinde iyi ilişkinin temelini bir “verme” ilişkisi olarak kabul etmek.
12. Kişinin kızgınlık içersinde bunu tamamen kötü ve yıkıcı olarak düşünmesi.
13. Mutluluğun kaynağının, bol bol boş zamana sahip olmak ve bir şeyler ile uğraşp, koşuşturma içerisinde kalmama şeklindeki anlayıştan sıyrılmakla sağlanacağını düşünülmesi.
14. Küçük zorluklardan kaçışın karşı karşıya gelmekten daha kolay olduğu fikrine kapılmak.
15. İnsanın kendisinden başka desteğin bir zorunluluk olduğunu kabullenmesi.
16. İnsanların hayatlarında acı çekmemesi gerektiğini düşünmesi ve hak ettiklerinin hep iyi bir hayat olduğunu düşünmesi.
17. Kişinin mükemmel aşkı bularak mükemmel bir ilişkiye sahip olacağını düşünmesi.

II.20.2.2. Zihinsel Düzenleme Tekniği

Kişilerin stres yaratan bir durum ile karşılaştığında öncelikle durumun kendisi ya da buna sebep olan kişileri suçladığını görmekteyiz. Ancak temelde stres yaratan durumun bunlardan öte kişinin konuyu algılayış biçimi ile ilgili olduğu görülmektedir. İşte bu açıdan durumları algılayış biçimi stres yaratan faktör olarak kişileri bağlamaktadır. Bu çeşit streslerden ancak öncelikle bunun farkında olarak baş etmek mümkün hale gelmekte, yanlış ve mantıksız inançlardan kurtulma yollarının araştırılması gerekmektedir (Baltaş ve Baltaş, 1987).

II.20.2.3. Dua ve İbadet

Dinin ve dolayısıyla dinin gerekliliği olan dua ve ibadetin kişilerin stres düzeyleri üzerinde etkisi olduğu ifade edilmektedir. İ  huzur sağlamak adına kişilerin kendisinden büyük bir güce inanıp ona güvenmeleri ile daha rahat bir yaşantı sürdükleri görülmektedir. Bu şekilde temelde stres ile baş etme aracı olarak kullanıldığını söylemek yanlış olmasa gerekir. Dua, temel olarak olaylar hakkında bitmeyen bir umudun ve pozitif yaklaşımın bir yansımasıdır. Sonuç olarak kişi üzerinde olumlu etkilere neden olmakta, kişinin kaygısı ve gerginliğini azaltmasında önemli bir faktör olmaktadır (Pehlivan, 1995).

II.20.3. Davranışçı Teknikler

II.20.3.1. Davranışın Düzenlenmesi

Stresin olumsuz etkilerinden korunup olumlu etkilerinden yararlanabilmek için davranış özelliklerimiz üzerinde bazı düzenlemeler yapmanın önemi yadsınamaz. Bazen farkında olmasak da sahip olduğumuz davranış kalıpları bizzat stres yaşamımızda birebir etkili olabilmektedir. Örneğin daha öncede belirtildiği gibi A tipi kişilik özelliklerine sahip bir bireyin bu özelliklerinden dolayı stresi ne kadar yoğun olarak yaşadığını d ş nrsek davranışlarımızın yaşadığımız stres üzerindeki etkisi daha iyi anlamış olacağız.

A tipi davranış özellikleri sergileyen insanların kalp krizi geçirme olasılıklarının yüksek olduğu yapılan araştırmalarda ortaya konulmuştur. Burada amaç yaşanan stresi

ortadan kaldırmak değil onun olumlu yanlarını ortaya çıkarıp onlardan faydalanabilmeyi öğrenebilmektir (Baltaş ve Baltaş, 1987).

II.20.3.2. Zamanı İyi Kullanma

Zamanı iyi kullanmak kişinin ihtiyaçları ve isteklerini karşılamak için önemli bir yöntem oluşturmaktadır. Başarılı bir şekilde yönetilen zaman için saptanmış dört önemli kademe bulunmaktadır. Bunlar; amaç saptama safhası, plan yapma safhası bu amaca ulaşmak adına yapılmalı, uygulama safhası, amacın gerçekleşmesine kadar çalışma safhası olarak belirlenmiştir (Pehlivan, 1995: 74).

II.20.3.3. Öfkeyi Yenmek

Öfke iki yönü ile zararlı bir duygu olabilmektedir. Öncelikle yapısı itibariyle belirli sınırlar haricinde zararlı olabilmekte ancak bu zarar sebebi ile fazla baskılanması ise ayrı bir soruna yol açabilmektedir. Bu açıdan öfkenin kabul edilmesinin, öfke ile baş edebilmek için önemli bir basamak olduğu ifade edilmektedir. Yapıcı olarak yararlanmak için öfkenin belirli şartları taşıması gerekmektedir. Bunlar, kişinin öfkenin esiri olmaması, öfkenin bastırılmaya planlanmış olmaması, toplumun öfkenin ortaya konuluşunda dürüst ve kabul edilebilir bir yaklaşımın olduğu konusunda fikir birliği içersinde olması gerekmektedir. Bunlar haricinde öfkenin devamlı olarak baskı altında tutulması belirtildiği gibi daha fazla yıkıcı bir etkiye sebep olabileceği konusunda fikirler ortaya konulmuştur (Baltaş ve Baltaş, 1987).

II.21. Stresle Başa Çıkmada Örgütsel Stratejiler

Stresle başa çıkmada yararlanılabilecek örgütsel mücadele yöntemleri, bireyler üzerindeki iş stresini azaltmak veya önlemek amacıyla geliştirilmelidir. Örgütsel stresörler arasında yer alan genel politikalar, işletmenin yapısal bozuklukları, fiziksel ortam yetersizliklerine ilişkin olumlu düzenlemeler stres yönetiminin örgütsel boyutunu ilgilendirmektedir (Erdoğan, 1999).

İş yaşamından kaynaklanan stresle başa çıkma stratejileri, iş görenlerin iş stresini azaltmak ya da önlemek için örgüt düzeyindeki stres kaynaklarının kontrol

edilmesi ve azaltılması için yapılan yönetsel düzenlemelerdir. Örgüt düzeyinde ortaya konan siyasalar, yapılar, fiziksel koşullar ve süreçle ilgili stres kaynaklarının azaltılması veya önlenmesi gerekmektedir. Örgütsel stresin azaltılması için kullanılacak genel stratejiler arasında şunları saymak mümkündür (Ertekin, 1993; Erdoğan, 1999; Pehlivan, 2000).

II.21.1. Destekleyici Bir Örgütsel Hava Yaratmak: Birçok örgütte, bürokratik ve resmi bir yapı ile birlikte katı ve kişisel olmayan bir hava vardır. Bu durum önemli bir stres kaynağıdır. Daha az merkeziyetçi, kararlara katılımı sağlayan, yukarıya doğru iletişime izin veren bir yapı kurulması, örgütsel stresle başa çıkmada etkili bir yöntem olabilir. Yönetim, iş görenler için destekleyici bir organizasyonel yapı geliştirmelidir. Örgütün işleyişi planlanırken yapıyı merkeziyetten uzak, katılımı destekleyici, ortak karar vermeyi özendirici biçimde oluşturmak örgütsel stresi azaltacaktır.

II.21.2. İşin Zenginleştirilmesi: İş zenginleştirme, hem işin içerdiği sorumluluk, tanınma, başarı fırsatı gibi etmenlerin hem de farklı beceriler, görevin kimliği, anlamlılığı, özerklik gibi işin özüne ilişkin niteliklerin geliştirilmesini içerir. Zenginleştirilmiş görevler, daha rutin ve yapılandırılmış işlere nazaran stres kaynaklarının azaltılmasını sağlayacaktır. Bazı iş görenler için zenginleştirilmiş işlerin daha çok stres yarattığı da unutulmamalıdır. Dikkatle yapılmış görevsel düzenlemeler, iş stresi ile başa çıkmada etkili bir yoldur. İş, içerik olarak zenginleştirilip kişiye daha fazla sorumluluk verilebilir, önüne başarı fırsatları çıkarılabilir, kendi gayretine göre yükselmesi sağlanabilir. Bu durumda iş görende aranan becerilerde çeşitlilik yaratılır, yapılan işlerin önem derecesi belirlenir, kişilerin anlamlı işler yapmalarına olanak sağlanır.

II.21.3. Örgütsel Rollerin Belirlenmesi ve Çatışmaların Azaltılması: Rol çatışması ve belirsizlikler, bireysel stres kaynaklarının başında gelmektedir. Yöneticiler, örgütsel rollerin belirsizliğini ve çatışmalarını ortadan kaldırarak bunun neden olduğu stresi azaltabilirler. Her görev, iş görene destek olacak açık beklentileri ve gerekli bilgiyi içermelidir. İyi bir organizasyon, yeterli hizmet içi eğitimi ve bizzat iş üzerinde verilecek bilgi ve eğitim, kişilerin ne yapacaklarını gösteren görev tarifleri ve çalışanlardan zamansız bilgi istemeyi engellemeye dönük düzenlemeler rol belirsizliğini ve kişilerarası çatışmayı

önemli ölçüde azaltabilir. Çatışmayı önleyici düzenlemeler, işin yapısına, iş gören ve yöneticinin beklentilerine uygun olmalıdır.

II.21.4. Mesleki Gelişim Yollarının Planlanması ve Danışmanlık:

Örgütlerde genellikle, iş görenlerin mesleki gelişim planlaması ile ilgili geçişlerin ve yükselmenin geleneksel yollarla yapıldığı görülmektedir. Bireylerin yükselme ve ilerlemeleri, genellikle bir yönetici tarafından yapılmaktadır. Büyük örgütlerde, bireylerin sonraki pozisyonlarının ne olacağı ve ne yapacaklarını bilmemek, büyük bir stres kaynağıdır. Oysa mesleki planlama tekniklerinin kullanılması, örgütlerde stresle mücadele etmede önemli bir rol oynamaktadır. İş görenlere kendilerini değerlendirme ve kendini anlama becerisini geliştirmeye yönelik yardımların sağlanması gerekir.

II.21.5. İşyerinde Neşeli Bir Ortam Yaratmak:

Büyük örgütlerin çoğu, işyerinde neşeli bir ortam yaratmanın önemini kavramış olduğundan, bu örgütlerde iş görenler arasında mizah ve şakanın kullanılması teşvik edilmektedir. İşyerinde mizahın ve insanları güldüren etkinliklerin artırılması, mevcut stres kaynaklarını azaltmakta ve iş görenlerin verimliliklerini arttırmaktadır.

Örgüt kaynaklı stresle başa çıkmada ve örgütsel kararlılığı sürdürmede yöneticilerin önemli etkileri olduğu kuşkusuzdur. Etkili yöneticiler, verimliliği yalnızca kısa dönemde istemez sağlıklı, iş doyumunu yüksek iş görenlerin örgütün uzun dönemli yararları için hayati bir öneme sahip olduğunu bilir. Başarılı yöneticiler, optimal iş stresininin verim için gerekli olduğuna inanır. Örgütlerde yöneticilere, iş görenlerin stresle başa çıkmalarını sağlayacak ve aşırı stres altında kalmalarını önleyecek bazı görevler düşmektedir (Schafer, 1987: 323. Akt. Pehlivan, 2000: 162):

- Örgütte çalışmak için yeterince çekici bir ortam sağlayarak iş doyumunu yükseltmek.
- Rol çatışmaları ve rol belirsizliğini en aza indirmek için olabildiğince açık ve uyumlu rol beklentileri sağlamak.
- Sürekli olarak ne aşırı iş yükü ne de iş yükü azlığı olması konusunda duyarlı olma ve uygun yöntemler kullanarak çatışmaları yönetmek.
- Örgütte değişme ve süreklilik arasında iyi bir denge kurmak.

- Çalışanları sürekli destekleyerek, teşvik etmek, personelin gereksinimlerini karşılayarak onları değerlendirmek, çalışanlar arasında grup çalışmalarını desteklemek ve gruba bağlılığın sağlanmasını teşvik etmek.

- Mümkün olduğu ölçüde, her iş görene kısa dönemli verimlilik kadar, uzun dönemli sağlıklı iş doyumunu, kendini ifade etme olanağı sağlayarak, işyerindeki yöntem ve ilerlemenin gerçekleştirilmesi için en üst düzeyde esneklik göstermek.

- Bütün çalışanlara, onların kararlarında etkili olacak fırsatlar sağlamak.

- Gereksiz strese yol açabilecek iş koşullarına ve örgüt içindeki stres düzeyine karşı dikkatli olmak.

- Stres içindeki iş görenler için stres yönetimi hizmetlerinin desteklemek.

- Bütün çalışanlar için, stres kaynaklarının neler olduğunu öğrenme ve mücadele etme fırsatları sağlamak.

Ayrıca yöneticiler, örgütlerinde çalıştırdıkları iş görenlerin örgüt dışı stres kaynaklarının, örgütsel strese de yol açacağını düşünüp gerekli önlemleri almalıdırlar. Birey, sosyal bir varlık olduğundan ister istemez iş dışındaki yani ister aile ile ilgili olsun, isterse genel çevre şartlarıyla ilgili olsun stres verici durumları iş ortamlarına taşıyabilirler. Bu durumda yöneticiye düşen görev, iş görenini çok iyi tanıyıp hangi koşulların strese neden olduğunu öğrenmek ve strese başa çıkmada etkili yöntemleri uygulamaktır (Pehlivan, 2000).

II.22. Stres Yönetiminde DKBY (Değiştir-Kabul Et-Boşver-Yaşam Tarzını Yönet) Modeli

Stres yönetimi son safhada ‘yaşam tarzı yönetimi’dir. Stresi yönetmeye karar vermek demek, bireyin duygusal, fiziksel ve ruhsal yaşam kalitesini yükseltmeye karar vermesi demektir. Braham’ın geliştirdiği DKBY, bireylerin yaşadıkları stresi kontrol altına almaları, yönetmeleri için geliştirilen dört aşamalı bir modeldir. Bu yaklaşım aşağıda kısaca açıklanmaktadır (Braham, 1998: 57-59).

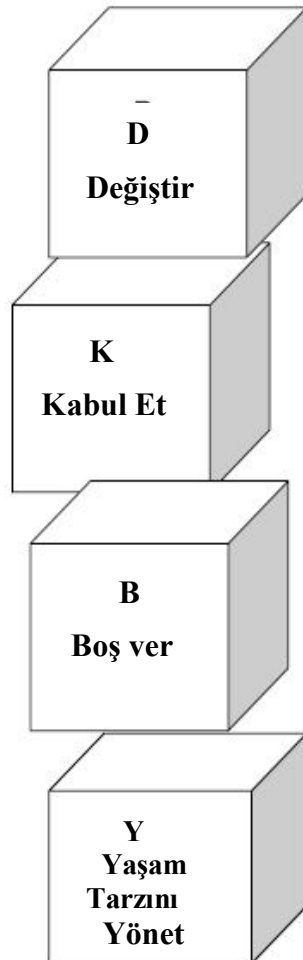
İlk adım olan *D* (Değiştir), imkanınız varsa, içinde bulunduğunuz olumsuz durumu değiştirmektir. Olumsuz durumu değiştirebilirdeniz, bu durumun sebep olduğu stresi tamamen ortadan kaldırmayı başarabilirsiniz.

İkinci adım, *K* (Kabul et)'dir. Kontrol edemeyeceğiniz durumlarla karşılaşabilirsiniz. Bu adımda, kontrol edemeyeceğiniz koşulları öfkelenmeden kabul etmeyi ve pozitif yaklaşımınızı kaybetmemeyi öğrenmelisiniz.

Üçüncü adım olan *B* 'Boşver'i temsil etmektedir. Boş vermek duygusal, zihinsel ve ruhsal açıdan işe yarayan güçlü bir yöntemdir. Değiştiremeyeceğimiz durumları kontrol etmeye çalışmak bizi kontrol saplantısına götürür. Bu durum da strese sebep olur.

Dördüncü adım ise, *Y*, 'yaşam tarzını yönet'tir. Bu adımda egzersiz, diyet, rahatlama ve duygusal destek yoluyla, gelecekte stres oluşturabilecek unsurlarla bu günden mücadele etmeyi sağlar. Şekil 1'de stresi yönetmede kullanılan DKBY modeli görülmektedir.

Tablo 4. DKBY Modeli



- *Stres kaynağıyla yüzleş
- *Yardım iste
- *Zamanını iyi kullan
- *Hayır demeği öğren
- *Arada mola ver
- *Stres kaynağını önceden tahmin et
- *Düşünce tarzını değiştir
- *Kaygılanma
- *Öfkene hakim ol
- *Durumu daha da kötüleştirme
- *Vazgeçmeyi öğren
- *İşleri üst üste ekleme
- *Neden boş vermen gerektiğini bil
- *Denge kur
- *A tipi davranış (Kaçın)
- *B tipi davranış (Edin)
- *Negatif mücadeleden kaçın
- *Pozitif yaşam tarzı benimse
- *Diyet yap
- *Egzersiz yap
- *Rahatla destek ol

II.23. Eğitime Genel Bakış

II.23.1. Eğitim Kavramı

Eğitimin amacı bireyin hayatını kolaylaştırmak ve yaşanır hale getirmektir. Nitelikli bir eğitim beraberinde nitelikli ve güzel bir hayatı getirir. Nitelikli eğitim; ezberden çok düşünmeyi ve muhakemeyi geliştirmeyi amaçlayan, araştırmaya özendiren aynı zamanda iyi bir vatandaş olma amacına hizmet eden eğitimidir. Bu nedenle eğitim insan hayatının olmazsa olmaz şartı haline gelmiştir. İnsanın hayatı ve tutumları eğitim seviyesine göre şekillenmektedir. Eğitim, istedik davranış kazandırma ve kişiliği sağlıklı şekillendirme işlevi nedeniyle hayatın belirli bir döneminde değil ömür boyu devam etmesi gereken bir süreçtir. Dolayısıyla eğitimin içeriğinde sürekli bir hareketlilik, ileriye yönelik atılımlar, iyiyi ve yeniyi arayış vardır (Fındıklı, 2000: 16).

Toplumda sosyal güvenliğin sağlanması için öncelikle bireylerin eğitim seviyelerinin artırılması, toplumla bütünleşmeleri, sosyal değerlerinin kurumsallaştırılması ve kişiler arası ilişkilerin sağlam temellere oturması gerekmektedir (Celkan, 2001: 241).

Polis eğitimi ve yetiştirilmesi sistemli bir süreçtir. Bu süreçte öncelik birey ve bireyin temel haklarını daha sonra ise toplumun düzen ve değişmesini esas alır. Bu eğitim bilgi toplumunun demokratikleşme, sanayileşme ve küreselleşme unsurlarını kucaklayan işlevsel bir amaca sahip olmalıdır (Celkan, 2001: 246).

Birey ile toplumun etkileşimi arasında bir denge kurulabilmesi, bireyin toplumsal intibakı, toplumsal norm ve değerlere olan inancı ve saygısı gibi konularda bir vatandaşlık bilincinin oluşturulması gerekmektedir. Bu bilinç ise bilgi, beceri, alışkanlık, tutum ve davranışlarda bir ortaklık gerektirir. Bu nedenle okul öncesi yaşlardan itibaren tüm öğrenim hayatı boyunca ve hatta sonrasında bireye genel ve mesleki bir eğitim kazandırmak gerekir (Fındıklı, 2000).

Polis yetiştiren okulların eğitim programları da mesleğe kaliteli elemanların yetiştirilebilmesi için böyle bir temele dayanmalıdır (Celkan, 2001: 242).

Çağdaş polis eğitimi bilim ve teknolojinin imkanlarından faydalanmanın yanında insani değerleri ön planda tutarak güvenlik hizmeti vermeyi amaçlamaktadır (Sönmez, 2003: 264).

Toplumsal değişme bireyin değişmesiyle başlar. Bireyin değişimi ise ancak eğitimle mümkün olabilir. Polis örgütünde olumlu değişimler olması için eğitime önem verilmelidir. Bu nedenle değişime ayak uydurmalı ve çağın gereklerine uygun eğitim verilmelidir (Sönmez, 2003: 262).

Ülkemizde polis eğitim kurumlarında “öğretmen emniyet müdürleri” bulunmaktadır. Fakat bu müdürlerin eğitim ve öğretimle ilgili herhangi bir formasyonu bulunmamaktadır. Polis okullarının iki yıllık polis meslek yüksekokullarına dönüştürülmesinin ardından Polis Akademisi Başkanlığının polis meslek yüksek okulu müdürleri için 12 Eylül 2001 tarihinde düzenlemiş olduğu seminer notlarında bu konuyla ilgili şu ifade yer almaktadır: “Öğretmen Emniyet Müdürleri, eğitime katkılarında bakılmaksızın, kadrosuzluk nedeniyle zorunlu olarak öğretim görevlisi kadrosuna atanmışlardır.”(Sönmez, 2003: 55). Bu durumda polislik eğitime önem verilmediğinin ve eğitimin ciddiye alınmadığının bir göstergesidir.

II.23.2. Mesleki Eğitim

Meslek, kuralların önceden belirlenmiş, eğitimle kazanılan, bireyin hayatını kazanabilmek için yapmış olduğu bilgi ve becerilere dayalı faaliyetlerdir. Mesleğin sürdürülmesinde gerekli olan kazanç, bireyin meslek seçimindeki kararı etkileyen faktörlerden yalnızca biridir. Bunun dışında sosyal statü, düzenli yaşam gibi faktörlerde bireyin kararını etkiler. Maddi gelire ihtiyacı olmayan bireylerin baba mesleğine devam etmelerinin ya da bazı bireylerin az gelir getiren meslekleri çok gelir getiren mesleklere tercih etmelerinin nedeni budur (Güloğlu, 2003).

II.23.3. Polis Kavramı

Polis sözcüğünün kökeni Latince de “Politia” (devlet) eski Yunanca da ise (şehir, devlet, site) den gelmektedir. Bugünkü anlamıyla ise ilk kez İngiltere de “Marine Police” (Deniz Polisi) olarak 1970 yılında kullanılmıştır. İngiltere deki bu örgütün görevi

sadece Londra limanındaki gemileri korumaktı. 1700 lü yıllarda İskoçya’da da kullanılan bu terim bugünkü anlamını değil bazı yerel yönetim makamlarını ifade ediyordu (Güloğlu, 2003).

Çağlar (2000)’ a göre polis, çıkarları çatışan insanların birlikte yaşamalarını mümkün kılan yasal düzenlemelerin geçerliliğini ve uygulanırlığını denetleyen, kontrol eden ve ilgili insanların bu düzenlemelere uyması, yaşamlarını bu çerçevede organize etmeleri için gerekli önlemleri almakla yükümlü bir örgüttür.

II.23.4. Polis Eğitimi

Polis eğitimi genel eğitimin bir parçası olmakla birlikte, mesleki bir eğitim olması sebebiyle genel eğitimden ayrılmakta ve kendisine özgü nitelikler arz etmektedir. Nitekim mesleki özelliği dolayısıyla polis eğitimi bütün dünyada genel eğitimin dışında tutulmuştur (Fındıklı, 2001: 17).

Polis eğitiminin amacı öğrenciye mesleki bilgi ve beceriler kazandırmanın yanında özgür düşünebilme, olayları doğru ve çabuk kavrama, iyi bir muhakeme yeteneği kazandırma, hızlı ve sağlıklı karar verme yeteneğine sahip, değişen koşullara uyum sağlayabilen polisler yetiştirmektir (Güloğlu, 2003).

Günümüzde terör ve suçla mücadele etmek yalnız teknik mücadele değil, bir beyin ve bilgi mücadelesidir. Bu nedenle, polis eğitiminde polisin kol gücüyle birlikte, bilgi gücünü artırmak ve “fikri” potansiyelini, fiziki gücünün önüne geçirmeye çalışmak gerekir. Çünkü çağdaş polis kol gücü veya fiziki gücünden çok, kafa gücü veya bilgi gücüyle görev yapmaktadır (Fındıklı, 2001: 18).

II.23.5. Polis Meslek Yüksek Okulları (PMYO)

2001 yılında yürürlüğü giren 4652 sayılı Polis Yükseköğretim Kanunu ile Polis Akademisi Başkanlığı, bünyesinde Güvenlik Bilimleri Fakültesi, Güvenlik Bilimleri Enstitüsü ve Polis Meslek Yüksekokulları bulunan bir yükseköğretim kurumu haline gelmiştir. Yine aynı kanun ile birlikte kurulan Güvenlik Bilimleri Fakültesine amir yetiştirme görevi verilmiştir.

Günümüzde Güvenlik Bilimleri Fakültesinde hukuk, mesleki uygulamalı dersler, psikoloji dersleri, yabancı dil, Türk Dili ve Edebiyatı, Atatürk İlkeleri ve İnkılâp tarihi dersleri okutulmaktadır.

Polis Meslek Yüksek Okulu 09.05.2001 tarih ve 24397 sayılı Resmi Gazetede yayımlanan 4652 sayılı Polis Yüksek Öğretim Kanunu ile kurulmuştur.

Polis Meslek Yüksek Okulları Polis Akademisi bünyesi altında olup, akademi başkanı bu okulların yönetim, gözetim ve denetiminden sorumludur.

Polis Meslek Yüksek Okulunda öğretim süresi sınıf geçme esasına dayalı iki öğretim yılıdır. Öğretim yılı ekim ayının 1. haftasında başlar. Bu tarihten önce 1 sınıf öğrencilerine intibak eğitimi verilir. Bu eğitim en az 15 gün sürer. Dönemler arasında 2 haftalık sömestr tatili olur.

İki öğretim yılı arasında uygulamalı eğitimler yapılır. Bu eğitimler akademik takvime göre planlanır. Uygulamalı eğitimin dışında kalan süre yaz tatili olarak değerlendirilir. Yüksek okullardaki eğitimi başarıyla tamamlayan öğrenciler Aday Polis Memuru olarak Emniyet Teşkilatının birimlerine atanırlar (Polis Yüksek Öğretim Kanunu, 2001).

Polis meslek yüksek okulları genel yönetim birimleri kuruluş, görev ve çalışma yönetmeliği (2001)' ne göre okulların amacı ve yönetim organlarına ilişkin bilgi aşağıda verilmiştir.

II.23.6. Polis Meslek Yüksek Okullarının Amacı

Okulların amacı, öğrencileri;

- a) Atatürk İlke ve İnkılâplarına ve Atatürk Milliyetçiliğine bağlı,
- b) Devletin Ülkesi ve Milleti ile bölünmez bütünlüğüne duyarlı,

c) Türkiye Cumhuriyeti Devletine karşı görev ve sorumluluklarını bilen ve bunları davranış haline getiren,

d) Türk Milletinin milli, ahlaki, insani, manevi ve kültürel değerlerini taşıyan, Türk olmanın şeref ve sorumluluğunu duyan,

e) Toplum yararını şahsi menfaatinin üstünde tutan aile, ülke ve millet sevgisiyle dolu,

f) Emniyet Teşkilatının ilerlemesine yardımcı olabilecek nitelikte ilmi, mesleki, teknik bilgi ve beceri sahibi,

g) Polis olmanın şeref, gurur ve şuurunu taşıyan ve polis üniformasının gerektirdiği saygınlığı yaratabilen,

h) Hizmetin görülmesi esnasına karşılaşılabilecek sorunları Anayasa'da belirlenen Cumhuriyetin nitelikleri doğrultusunda çözme ve takip kabiliyeti gelişmiş,

i) Mesleki kültürün ortak maddi ve manevi değerlerini benimseyen,

j) Beden, zihin, ruh, ahlak ve duygu bakımından dengeli ve sağlıklı şekilde gelişmiş,

k) Hizmetin kanunlara uygun olarak yapılması ve arzu edilen neticeye ulaşılması için, inançlı ve şuurlu bir şekilde meslek disiplininin gerektirdiği tavır ve davranışları gösteren,

l) Sorumluluklarını yüklenebilme şuuruna ve başarılı görevler yapabilme yeteneğine sahip,

m) Türkiye Cumhuriyeti Devletinin Ülkesi ve Milletiyle bölünmez bütünlüğü bilincine sahip,

n) İnsan haklarına saygılı,

o) Polis halk ilişkilerine duyarlı,

p) Polis meslek etik kurallarına bağlı, meslek mensubu olarak yetiştirmektir.

II.23.7. Polis Meslek Yüksek Okulların Yönetim Organları ve Alt Birimlerinin Görevleri

II.23.7.1. Organlar

Madde 7- Yüksekokulun organları şunlardır;

a) Yüksekokul Müdürü,

- b) Yüksekokul Müdür Yardımcıları,
 - c) Polis Disiplin Kurulu
 - d) Yüksekokul Eğitim Öğretim Kurulu,
 - e) Yüksekokul Yönetim Kurulu,
 - f) Yüksekokul Öğrenci Disiplin Kurulu
 - g) İdari Büro Amirliği
 - h) Disiplin Büro Amirliği,
 - i) Evrak -Arşiv Büro Amirliği,
 - j) Başhekimlik,
 - k) Eğitim Şube Müdürlüğü,
 - l) Öğrenci İşleri Şube Müdürlüğü,
 - m) Personel Şube Müdürlüğü,
 - n) İdari ve Mali İşler Şube Müdürlüğü,
 - o) Destek Hizmetleri Şube Müdürlüğü,
 - p) Koruma Şube Müdürlüğünden,
- oluşur.

İhtiyaç halinde Başkanın önerisi ve Genel Müdürün onayı ile başka birimler kurulabilir.

II.23.8. Polis Meslek Yüksek Okullarının Öğrenci Kaynakları ve Öğretim Süresi

Emniyet Teşkilatının ihtiyacı olan polis memurlarını yetiştirmek üzere; Maliye Bakanlığının görüşü alınarak Bakanlığın teklifi ve Bakanlar Kurulu kararı ile Polis Akademisine bağlı, ön lisans düzeyinde, mesleki eğitim-öğretim ve uygulama yapan polis meslek yüksek okulları açılır.

Polis Meslek Yüksek Okullarına Öğrenci Seçme ve Yerleştirme Merkezi tarafından yapılan Öğrenci Seçme Sınavını kazanan ve Bakanlıkça ihtiyaç duyulduğu kadar genel lise, erkek teknik öğretim, kız teknik öğretim ve ticaret ve turizm öğretimine bağlı okul mezunları arasından yapılacak özel yetenek sınavında başarılı olanlar alınır.

Polis Meslek Yüksek Okullarında eğitim-öğretim süresi iki yıldır. İki yıllık eğitim-öğretim dönemini başarıyla tamamlayamayanlar ile sağlık ve disiplin yönünden polis olamayacağına yetkili kurullarca karar verilenlerin okulla ilişiği kesilir.

Polis Meslek Yüksek Okulu öğrencileri parasız, yatılı ve resmi üniformalıdır. Öğrencilerin iaae, ibate ve sağlık giderleri ile diğer istihkakları devletçe karşılanır.

Öğrenimlerini süresi içerisinde başarı ile tamamlayanlar, Emniyet Teşkilatı kadrolarına aday polis memuru olarak atanırlar (Polis Yüksek Öğretim Kanunu, 2001).

II.23.9. Polis Meslek Yüksek Okullarında Eğitim-Öğretim

Polis Meslek Yüksek Okulunda haftalık 26 saat ders verilmektedir. Dersler dönemlik olarak planlanmış olup 14 haftalık 2 dönem sürmektedir. 1. sınıfta 18 ders, 2. sınıfta 18 ders olmak üzere toplam 36 ders görülmektedir.

Tablo 5. Polis Meslek Yüksek Okulunda Okutulan Dersler

1. SINIF GÜZ DÖNEMİ - 1. DÖNEM					1. SINIF BAHAR DÖNEMİ - 2. DÖNEM				
SNO	DERS KODU	DERS ADI	DERS SAATİ	AKTS KREDİSİ	SNO	DERS KODU	DERS ADI	DERS SAATİ	AKTS KREDİSİ
1	101	POLİSLİĞE GİRİŞ	2	2	1	201	POLİSİN GÖREV VE YETKİLERİ	3	3
2	102	CEZA HUKUKU	3	3	2	202	CEZA MUHALEMESİ HUKUKU	3	3
3	103	HUKUK BAŞLANGICI	2	3	3	203	MESLEKİ YAZIŞMA	2	2
4	104	SİLAH BİLGİSİ	3	4	4	204	SİLAH BİLGİSİ VE ATIŞ	3	5
5	105	POLİS SAVUNMA TAKTİKLERİ	4	4	5	205	POLİS SAVUNMA TAKTİKLERİ	4	5
6	106	BEDEN EĞİTİMİ	2	2	6	206	BEDEN EĞİTİMİ	2	2
7	107	DİSİPLİN HUKUKU	2	3	7	207	ÖNLEYİCİ POLİS HİZMETLERİ	2	3
8	108	BİLGİSAYAR	2	3	8	208	İNGİLİZCE	2	3
9	109	ATATÜRK İLKELERİ VE İNKILAP TARİHİ	2	2	9	209	ATATÜRK İLKELERİ VE İNKILAP TARİHİ	2	2
10	110	TÜRK DİLİ	2	2	10	210	TÜRK DİLİ	2	2
11	111	DEVLETİN YAPISI VE NİTELİKLERİ	2	2	11	211	REHBERLİK UYGULAMALARI	1	0
		TOPLAM	26	30			TOPLAM	26	30
2. SINIF GÜZ DÖNEMİ - 3. DÖNEM					2. SINIF BAHAR DÖNEMİ - 4. DÖNEM				
SNO	DERS KODU	DERS ADI	DERS SAATİ	AKTS KREDİSİ	SNO	DERS KODU	DERS ADI	DERS SAATİ	AKTS KREDİSİ
1	301	İNSAN HAKLARI	2	3	1	401	DEVLET GÜVENLİĞİ	2	3
2	302	DAVRANIŞ BİLİMLERİ	2	3	2	402	TOPLUM PSİKOLOJİSİ	2	2
3	303	OLAY YERİ KORUMA VE KRİMİNALİSTİK	3	4	3	403	HALKLA İLİŞKİLER VE İLETİŞİM	2	3
4	304	SİLAH BİLGİSİ VE ATIŞ	4	5	4	404	SİLAH BİLGİSİ VE ATIŞ	4	5
5	305	POLİS SAVUNMA TAKTİKLERİ	4	5	5	405	POLİS SAVUNMA TAKTİKLERİ	4	5
6	306	BEDEN EĞİTİMİ	2	2	6	406	BEDEN EĞİTİMİ	2	2
7	307	ADLİ SORUŞTURMA VE YAZIŞMA	2	2	7	407	BİLGİSAYAR VE YAZIŞMA	2	2
8	308	İNGİLİZCE	2	2	8	408	MESLEKİ İNGİLİZCE	2	2
9	309	TEMEL TRAFİK BİLGİSİ	2	2	9	409	İLK YARDIM BİLGİSİ	2	2
10	310	OKUL - KADRO UYGULAMALARI	2	2	10	410	OKUL - KADRO UYGULAMALARI	2	2
11	311	REHBERLİK UYGULAMALARI	1	0	11	411	POLİS ETİĞİ	2	2
		TOPLAM	26	30			TOPLAM	26	30

Mesleki dersler 2 yıl okutulmaktadır. Bunun nedeni bu derslerin polislik mesleği açısından önem taşımasıdır. Bu dersler; Beden Eğitimi, Yakın Savunma, Silah Bilgisi ve Atış dersleridir. Ayrıca 2 yıl süresince yabancı dil eğitimi de verilmektedir. Polis Meslek Yüksek Okulunda uygulamalı eğitimlerin amacı yaparak öğrenme ilkesini hayat geçirmektir. Bu nedenle bu derslere büyük önem verilmektedir. Ayrıca bu okullarda uygulamalı eğitim karakolları da bulunmakta; gerekli araçlar temin edilerek uygulamalar yapılmaktadır.

Öğrenciler 1 sınıfı bitirdikleri senenin yaz tatillerinde 5 haftalık “ uygulamalı mesleki eğitim” e tabi tutulmaktadırlar. Öğrenciler tatilde buldukları yerlerdeki polis merkezlerinde staj yaparak pratik bilgilerini arttırmaktadırlar.

Polis Meslek Yüksek Okulunda derslerde bir dönem için, 1 ara sınav (vize) ve 1 yarıyıl sonu (final) sınavı yapılmaktadır. Ara sınav notlarının% 40’ı final notunun ise % 60’ı toplanarak başarı notu tespit edilir.

Türkiye’deki Polis Meslek Yüksek Okulundaki eğitim birçok batı ülkesine göre oldukça kısadır. Örneğin Almanya’da Polis Meslek Yüksek Okulunda eğitim 3 yıldır ve bu 3 yılın içinde 9 ay pratik eğitim verilmektedir. Polis Meslek Yüksek Okulunda eğitim parasız, yatılı ve resmi üniformalıdır.

Öğrenci giderleri devlet tarafından karşılanmaktadır.

II.23.10. Eğitim ve Öğretim Esasları

Yüksekokulda yaptırılacak her seviyedeki eğitim-öğretim aşağıda belirtilen esaslara uyularak yürütülür:

a) Her türlü eğitim faaliyetlerinde ve etkinliklerde öğrencilere mesleki davranış alışkanlıkları kazandırmak esastır.

b) Eğitim-öğretim faaliyetleri; sınıflarda, laboratuvarlarda, uygun görülen diğer tesislerde; laboratuvar, uygulama çalışmaları, inceleme gezileri, araştırma ve seminer yaptırmak suretiyle uygulanır.

c) Ders konularında yer almayan ve öğrencilerin öğrenmesinde fayda umulan konularda konferans, seminer, sempozyum, panel ve diğer eğitim etkinlikleri düzenlenir (Polis Meslek Yüksek Okulu Eğitim Öğretim Yönetmeliği, 2001).

II.23.11. Polis Meslek Yüksek Okullara Başvuru ve Adaylarda Aranılan Şartlar

Genel lise, meslek lisesi, Anadolu lisesi, süper lise gibi lise ve dengi okullardan mezun olan öğrenciler Polis Meslek Yüksek Okuluna başvuruda bulunabilirler.

Bu liselerden mezun olan T.C vatandaşı öğrenciler, üniversite sınavından yeterli puanı almaları ve gereken şartları taşımaları durumunda başvuruda bulunabilirler. Aday değerlendirme kurulu tarafından değerlendirilen bu adaylar değerlendirmenin ardından yazılı sınava alınır. Bu sınavdan başarılı olan ve sağlık raporları eksiksiz olan adaylar Polis Meslek Yüksek Okulu öğrencisi olmaya hak kazanırlar.

II.23.12. Aday Değerlendirme ve Seçme Kurulu

II.23.12.1. Duyuru, başvuru zamanı ve şekli, adayların çağırılması

(1) Yüksekokullara alınacak öğrenci sayısı, başvuru ve sınav tarihleri iletişim araçlarıyla duyurulur.

(2) Yüksekokullara giriş sınavına başvurular her yıl, Başkanlık tarafından belirlenen yer ve ilan edilen tarihler arasında yapılır.

(3) Eksik belgeyle veya posta yoluyla yapılan başvurular ile başvuru zamanı geçtikten sonra yapılan başvurular kabul edilmez.

(4) Sınav giderlerini karşılamak üzere adaylardan, Başkanlık Döner Sermaye İşletmesi hesabına her yıl Döner Sermaye İşletmesi Müdürlüğüne tespit edilen miktarda ücret alınır. Yazılı sınavın Öğrenci Seçme ve Yerleştirme Başkanlığı tarafından yapılması hâlinde de ayrıca Öğrenci Seçme ve Yerleştirme Başkanlığınca ücret alınır.

(5) Polis meslek yüksek okulu giriş sınavlarına çağrılacak adayların; başvuru kabul durumları, sınav tarihleri ve yerleri Başkanlıkça iletişim araçlarıyla duyurulur.”

II.23.12.2. Sınavlar ve değerlendirme

(1) Sınav esaslarına ilişkin düzenlemeler sınav döneminden önce Başkanlık tarafından hazırlanan talimatla belirlenir.

- a) Fiziksel yeterlilik sınavı,
- b) Mesleki psikolojik değerlendirme,
- c) Mülakat sınavı,
- ç) Yazılı sınav,

olmak üzere dört aşamada yapılır.

(2) Fiziksel yeterlilik sınavı, mesleki psikolojik değerlendirme ve mülakat sınavında verilen puanlar adayın Polis Meslek Yüksek Okulu Giriş Puanını etkilemez, verilen puanlar adaylar hakkında "POLİS MESLEK YÜKSEKOKULU ÖĞRENCİ ADAYI OLUR" veya "POLİS MESLEK YÜKSEKOKULU ÖĞRENCİ ADAYI OLAMAZ" şeklinde karar verilmesinde esas alınır.

(3) Ön sağlık kontrolü komisyonu, fiziksel yeterlilik sınavı komisyonu, mesleki psikolojik değerlendirme komisyonu, mülakat sınavı komisyonu kararları kesindir; itiraz edilemez. Komisyon kararları oy çokluğu ile alınır. Eşitlik durumunda Komisyon Başkanının kararı esas alınır.

(4) Polis meslek yüksek okulu sınavları değerlendirme sonuçları aynı gün sınav merkezi tarafından, görülebilecek ilan panolarına asılarak üç iş günü süreyle ilan tebliğ edilir. Bu hususta tutanak tanzim edilir.

(5) Adayların ikamet illerine göre belirlenen sınav merkezleri ve sınav tarihleri kesinleşip internet üzerinden ilan edildikten sonra değiştirilemez.

(6) Hakkında "POLİS MESLEK YÜKSEKOKULU ÖĞRENCİ ADAYI OLAMAZ" kararı verilen adaylar, müracaat dönemi içinde başka bir sınav komisyonuna müracaat edemezler.

(7) Polis meslek yüksek okulu sınav komisyonları, sayısı ve yerleri Polis Akademisi Başkanlığı tarafından belirlenen sınav merkezlerinde oluşturulur.

(8) Ön sağlık kontrolü, fiziksel yeterlilik sınavı, mesleki psikolojik değerlendirme ve mülakat sınavı sonucunda,

a) Başkanlıkça belirlenecek sürede istenen bilgiler, liste ve elektronik ortamda Yüksekokul Müdürlüğüne Başkanlığa gönderilir.

b) Yazılı sınava katılmaya hak kazanan adaylara, mülakat sınavı komisyonu tarafından fotoğraflı sınav giriş belgesi düzenlenerek verilir. Yazılı sınavın Öğrenci Seçme ve Yerleştirme Başkanlığınca yapılması hâlinde ise yazılı sınav giriş belgesinin düzenlenmesi ve tebliğ işleminin yapılması Öğrenci Seçme ve Yerleştirme Başkanlığı tarafından yerine getirilir. Yazılı sınav giriş belgesi ile adaya yazılı sınava gireceği yer ve tarih tebliğ edilmiş olur.

c) "POLİS MESLEK YÜKSEKOKULU ÖĞRENCİ ADAYI OLAMAZ" kararı verilen adayların dosyaları beş yıl, yazılı sınavda başarısız olan adayların dosyaları ise bir yıl süreyle Başkanlıkta ve Yüksekokul Müdürlüğünde saklanır. Bu süre içinde talep edilmesi durumunda şahsi belgeleri adaylara geri verilir.”

II.23.12.3. Polis Meslek Yüksekokulu öğrenci alımı Ön sağlık kontrolü

(1) Adaylar Polis Meslek Yüksekokulu sınavlarına girmeden önce kurulan bir veya daha fazla ön sağlık kontrolü komisyonu tarafından ön sağlık kontrolünden geçirilir.

(2) Ön sağlık kontrolü 04.08.2003 tarihli ve 25189 sayılı Resmî Gazete’de yayımlanan Emniyet Teşkilatı Sağlık Şartları Yönetmeliğine göre yapılır.

(3) Ön sağlık kontrolü komisyonu, Polis Akademisi Başkanlığı tarafından belirlenen iki doktor ve bir rütbeli emniyet mensubundan oluşur. Kıdemli doktor komisyon başkanlığını yapar.

(4) Ön sağlık kontrolü komisyonu adaylar hakkında "POLİS MESLEK YÜKSEKOKULU ÖĞRENCİ ADAYI OLUR" veya "POLİS MESLEK YÜKSEKOKULU ÖĞRENCİ ADAYI OLAMAZ" şeklinde karar verir. "POLİS MESLEK YÜKSEKOKULU ÖĞRENCİ ADAYI OLAMAZ" kararı verilen adaylar hakkında gerekçe belirtilir.

(5) Hakkında "POLİS MESLEK YÜKSEKOKULU ÖĞRENCİ ADAYI OLAMAZ" kararı verilen adaylar elenirler, diğer sınav aşamalarına geçemezler.”

MADDE 5 – Aynı Yönetmeliğin 12 nci maddesi başlığı ile birlikte aşağıdaki şekilde değiştirilmiştir.

II.23.13. Polis Meslek Yüksek Okulu Giriş Sınavları

(1) Fiziksel yeterlilik sınavı, fiziksel yeterlilik sınavı komisyonu tarafından yerine getirilir.

a) Başkanın onayı ile sınav merkezi bünyesinde kurulacak olan fiziksel yeterlilik sınavı komisyonu, Başkanlık tarafından uygun görülecek birinci veya ikinci sınıf emniyet müdürünün başkanlığında, iki rütbeli personel ve bir tane Polis Akademisi Başkanlığında görevli beden eğitimi öğretim görevlisinden oluşur. Ayrıca Polis Akademisi Başkanlığında görevli beden eğitimi öğretim görevlisi yeterli olmaması halinde Başkanlık kararıyla üniversitelerden veya liselerden beden eğitimi ve fiziksel gelişim konusunda uzman görevlendirilebilir.

b) Fiziksel yeterlilik sınavında adayların fiziksel hareket kabiliyetleri Başkanlıkça belirlenecek alanlara ve kriterlere göre ölçülür. Adayların fiziki yeterlilik puanları, fiziksel yeterlilik sınavı komisyonunun ortak kararı ile belirlenir.

c) Adayların fiziki yeterlilik kabiliyetleri 40 puan üzerinden Değerlendirme Formu'na işlenerek yapılır.

ç) Fiziksel yeterlilik sınavı sonucunda, 20 puanın altında alan adaylar elenirler. Fiziksel yeterlilik sınavı komisyonu elenen adaylar hakkında "POLİS MESLEK YÜKSEKOKULU ÖĞRENCİ ADAYI OLAMAZ" kararı verir ve elenen adaylar sonraki sınav aşamalarına geçemezler.

d) Fiziksel yeterlilik sınavında adayın süresinin takibi, sınav yerinde bulunanlar tarafından görülebilecek nitelikteki sayaçlarla yapılır.

e) Sınav merkezlerinde ihtiyaç olması hâlinde birden fazla fiziksel yeterlilik sınavı komisyonu oluşturulabilir.

f) Fiziksel yeterlilik sınavına ilişkin diğer düzenlemeler sınavdan önce Başkanlık tarafından hazırlanan talimatla belirlenir.

(2) Mesleki psikolojik değerlendirme, mesleki psikolojik değerlendirme komisyonu tarafından yerine getirilir.

a) Sınav merkezi bünyesinde kurulacak olan mesleki psikolojik değerlendirme komisyonu, Başkanın onayı ile amir sınıfından emniyet mensubunun başkanlığında psikolog veya rehberlik ve psikolojik danışmanlık bölümü mezunu olan iki kişi olmak üzere üç kişiden oluşur.

b) Mesleki psikolojik değerlendirme komisyonu adaylardan polislik mesleği için psikolojik yeterliliğe sahip olmayan adayları eler.

c) Mesleki psikolojik değerlendirme komisyonu adaylardaki psikolojik yeterliliği; duygusal dengesizlik, dışa dönüklük, uyumluluk, sorumluluk, açıklık ve adayın polislik mesleğine istekli olması kıstaslarına göre değerlendirme yapar. Değerlendirme her bir kriter için 100 puan üzerinden yapılır. Adayın başarılı sayılabilmesi için her kategoriden en az 70 puan alması gerekmektedir. Bu puanlama, gerekçesiyle birlikte değerlendirme karar formuna işlenir. Puanlama Komisyonun oy birliği ile psikolojik test,

Başkanlık tarafından hazırlanan sorular ve adayla yapılan birebir görüşme birlikte değerlendirilerek yapılır.

ç) Sınav merkezlerinde ihtiyaç olması hâlinde birden fazla mesleki psikolojik değerlendirme komisyonu oluşturulabilir.

d) Adaylar, Komisyon önüne çıkmadan önce Başkanlık tarafından psikolojik yeterlilik testine tabi tutulabilirler. Psikolojik test Başkanlık tarafından belirlenen talimata uygun yapılır. Psikolojik test sonucu tek başına eleme nedeni değildir ve tavsiye niteliğindedir.

e) Yapılan değerlendirme ve puanlamalar sonucu Komisyon, adaylar hakkında "POLİS MESLEK YÜKSEKOKULU ÖĞRENCİ ADAYI OLUR" veya "POLİS MESLEK YÜKSEKOKULU ÖĞRENCİ ADAYI OLAMAZ" şeklinde karar verir. Hakkında "POLİS MESLEK YÜKSEKOKULU ÖĞRENCİ ADAYI OLAMAZ" şeklinde karar verilen aday Mülakat aşamasına geçemez ve elenir.

f) Psikolojik yeterlilik testinin yapılma ile mesleki psikolojik değerlendirme komisyonunun çalışma şartları ve durumlarına ilişkin düzenlemeler sınav döneminden önce Başkanlık tarafından hazırlanan talimatla belirlenir.

(3) Mülakat sınavı, Mülakat sınavı komisyonu tarafından yerine getirilir.

a) Başkanın onayı ile sınav merkezi bünyesinde kurulacak olan Mülakat sınavı komisyonu, Başkanlık tarafından uygun görülecek birinci veya ikinci sınıf emniyet müdürü veya Polis Akademisi Başkan Yardımcısının başkanlığında, iki şube müdürü seviyesindeki emniyet müdürü ve bir öğretim görevlisinden oluşur.

b) Sınav merkezlerinde ihtiyaç olması hâlinde birden fazla mülakat sınavı komisyonu oluşturulabilir.

c) Mülakat sınavında adayların anlama, dikkat, yorumlama, hızlı ve yerinde karar verebilme, kendini ifade edebilme kabiliyetleri Başkanlıkça belirlenecek sözlü veya yazılı sorulara göre ölçülür. Adayların mülakat sınavı puanları, mülakat sınavı komisyonunun ortak kararıyla yukarıda belirtilen beş kategoride belirlenir. Her kategorinin

puan değeri 100'dür. Adayın başarılı olabilmesi için her kategoriden 70 puan ve üzerinde alması gerekir. Bir kategoride 70 puan altında alan adaylar başarısız olurlar. Mülakat sınavı komisyonu başarılı olan adaylar hakkında "POLİS MESLEK YÜKSEKOKULU ÖĞRENCİ ADAYI OLUR", başarısız adaylar hakkında "POLİS MESLEK YÜKSEKOKULU ÖĞRENCİ ADAYI OLAMAZ" kararı verir. Puanlama ve karar, değerlendirme karar formuna işlenir.

ç) Mülakat komisyonu, mülakat sınavı puanlarını Başkanlıkça hazırlanan sorulara göre verir. Adaylara Başkanlık tarafından belirlenen sorular haricinde sorular sorulmaz ve değerlendirmeye alınmaz.

d) Mülakat sınavına ilişkin diğer düzenlemeler Polis Meslek Yüksekokulu sınavlarından önce Başkanlık tarafından hazırlanan talimatla belirlenir.”

III. BÖLÜM

III. YÖNTEM

III.1. Araştırma Grubu

Adana Kemal Serhadlı Polis Meslek yüksekokulunda öğrenim gören 249 öğrenciden oluşmaktadır.

III.2. Verilerin Toplanması

İlk olarak araştırmanın amacına ilişkin mevcut bilgiler, literatürün taranmasıyla sistematik bir şekilde verilmiştir. Böylece konu hakkında teorik bir çerçeve oluşturulmuştur. İkinci olarak araştırmanın amacına ulaşmak için, Özbay (1993), tarafından Amerika Birleşik Devletlerinde, üniversitede öğrenim gören yabancı uyruklu öğrencilere yönelik olarak geliştirilen ve Özbay ve Şahin (1997), tarafından Türkçeye uyarlanan “Stresle Başa Çıkma Tutumları Envanteri” araştırmaya katılan öğrencilere uygulanmıştır. Veri toplama aracının özellikleri aşağıda verilmiştir.

III.3. Stresle Başa çıkma Tutumları Envanteri

Araştırmada üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma stillerini belirlemek için Stresle Başa Çıkma Tutumları Envanteri’nden yararlanılmıştır. Envanterin orijinali Özbay (1993), tarafından Amerika Birleşik Devletlerinde, üniversitede öğrenim gören yabancı uyruklu öğrencilere yönelik geliştirilmiş olan stresle başa çıkma yolları ölçeğidir. Envanterin Türkçe uyarlaması, Özbay ve Şahin (1997), tarafından yapılmıştır. Geliştirilen bu envanterin amacı, farklı stres durumlarında bireylerin başa çıkma stillerini ölçmeye yöneliktir.

Türkçe uyarlama çalışmasında faktör analizi sonucunda 56 maddelik orijinal başa çıkma envanterinden 43 ifade, 6 faktör altında toplanmıştır. Envanter, 5’li likert tipi derecelendirmeye düzenlenmiş ve araştırmaya katılan öğrencilerden her maddeyi okuyup; “hiçbir zaman”, “ara sıra”, “bazen”, “sık sık”, “her zaman” seçeneklerinden birinin işaretlenmesi istenmiştir. Yine öğrencilerden envanteri cevaplandırırken her maddede kendine en uygun ifadeyi tercih edip işaretlenmesi istenmiştir.

Faktör analizi tekniği ile belirlenen altı faktör; aktif planlama, dış yardım arama, dine sığınma, kaçma-soyutlama (duygusal-eylemsel), kaçma soyutlanma (biyokimyasal) ve kabul-bilişsel yeniden yapılanma olarak adlandırılmıştır. Yapı faktör analizinin yanında, ölçüt geçerliği de benzer ölçek yardımı ile testin geçerliğine ilişkin bulgular elde edilmiştir. Şahin ve Durak (1995), tarafından Türkçeye uyarlanan Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği ölçüt olarak alınmıştır. S.B.T.Ö ile S.B.T.E arasında genel olarak.54 ($p<.001$) düzeyinde bir ilişki bulunmuştur. Testin güvenilirlik hesapları Cronbah Alfa iç tutarlılık yöntemiyle gerçekleştirilmiştir. Testin genel güvenilirlik katsayısı.81 olarak bulunmuştur. Özbay ve Şahin (1997), bu altı faktörü şöyle tanımlamıştır:

1. Aktif Planlama: Daha çok aktif olarak bir şeyler yapma, doğrudan işleme başlama, aktif çabaları artırma, eylem planları oluşturma, şu an üzerinde odaklaşma ve problem çözme sistematığı içerisinde olmayı içeren rasyonel adımlar ve yöntemleri kapsayan 10 maddeden oluşmaktadır.

2. Dış Yardım Arama: Sosyal desteğe başvurma iki açıdan söz konusu olabilmektedir. Bunlar somut çözüme yönelik (enstrümental) dış yardım talebi ve duygusal dış yardım arama eğilimidir. Bu alt ölçek yardım arama tutumlarının duygusal, bilişsel ve fiziksel boyutta ölçümünü amaçlayan 9 maddeden oluşmaktadır.

3. Dine Sığınma (Dine Yönelme): Bu faktör altında toplanan maddeler daha çok bir ilahi güce sığınmayı, dua etmeyi ve inançlardan güç almayı vurgulamaktadır. Bu faktör 6 maddeden oluşmaktadır.

4. Kaçma-Soyutlama (Duygusal-Eylemsel): Kaçma-Soyutlama iki boyutlu olarak faktöriyel yapıda yer almıştır. Bu maddeler kişinin stresle başa çıkma tutumlarını pasif anlamda durumdan kendisini soyutlama biçiminde ele almaktadır ve 7 maddeden oluşmaktadır.

5. Kaçma-Soyutlanma (Biyokimyasal): Bu boyut duygusal-eylemsel kaçma ve soyutlamadan farklı ve pasif bir başa çıkma stratejisi olarak metabolizmada fizyolojik değişiklik yapma eğilimi şeklinde değerlendirilebilir. Sigara içme, alkol alma, ilaç

kullanma ve uyusturucuya yönelme gibi başa çıkma yollarıdır. Bu faktör 4 madde ile temsil edilmektedir.

6. Kabul-Bilişsel Yeniden Yapılanma: Problemin kabul edilip kendince bilişsel olarak yeni çözüm yollarının aranmasıdır. Bu alt ölçek 7 maddeden oluşmaktadır.

III.4. Verilerin Analizi

Verilerin çözüm ve yorumlanmasında, öğrencilerin stresle başa çıkma düzeylerini değişkenlere göre test etmeden önce araştırma verilerinin normal dağılım özelliği taşıyıp taşımadıkları tek örneklem Kolmogorov-Smirnov Testi ile tespit edilmiştir bu test sonucunda dağılımların normal olduğu saptanmış ve daha sonra t testi, One Way Anova ve gruplar arası farkı belirleyebilmek içinde Tukey testi kullanılarak anlamlılık $P < 0,05$ alınmıştır. Verilerin değerlendirilmesinde ve hesaplanmış değerlerin bulunmasında SPSS (Statistical package for social sciences) paket programı kullanılmıştır.

IV. BÖLÜM

IV. BULGULAR

Tablo 6. Polis Meslek Yüksekokulunda Öğrenim Gören Öğrencilerin Yaş Dağılımı

	N	%
18-20 yaş	131	52,6
21-23 yaş	109	43,8
24-26 yaş	9	3,6
Toplam	249	100,0

Tablo 6. incelendiğinde; % 52,6'sı 18-20 yaş , %43,8'si 21-23 yaş, %3,6'sı 24-26 yaş arasındadır.

Tablo 7. Polis Meslek Yüksekokulunda Öğrenim Gören Öğrencilerin Sınıf Dağılımı

	N	%
1. sınıf	202	81,1
2. sınıf	47	18,9
Toplam	249	100,0

Tablo 7. incelendiğinde; %81,1'i, 1. sınıf, %18,9'u 2.sınıf olduklarını belirtmişlerdir.

Tablo 8. Polis Meslek Yüksekokulunda Öğrenim Gören Öğrencilerin Anne Eğitim Durumu Dağılımı

	N	%
Okur yazar değil	27	10,8
İlköğretim	172	69,1
Lise	42	16,9
Üniversite	8	3,2
Toplam	249	100,0

Tablo 8. incelendiğinde; %10,8'i okur-yazar değil, %6,1'i ilköğretim, %16,9'u lise, %3,2'si üniversite mezunu olduklarını belirtmişlerdir.

Tablo 9. Polis Meslek Yüksekokulunda Öğrenim Gören Öğrencilerin Baba Eğitim Durumu Dağılımı

	N	%
Okur yazar değil	3	1,2
İlköğretim	116	46,6
Lise	77	30,9
Üniversite	53	21,3
Toplam	249	100,0

Tablo 9. incelendiğinde; %1,2'si okur yazar değil, %46,6'sı ilköğretim, %30,9'u lise, %21,3'ü üniversite mezunu olduklarını belirtmişlerdir.

Tablo 10. Polis Meslek Yüksekokulunda Öğrenim Gören Öğrencilerin Anne Meslek Dağılımı

	N	%
İşçi	13	5,2
Çiftçi	5	2,0
Memur	10	4,0
Serbest meslek	6	2,4
Çalışmıyor	215	86,3
Toplam	249	100,0

Tablo 10. incelendiğinde; %5,2'si işçi, %2,0'ı çiftçi, %4,0'ı memur, %2,4'ü serbest meslek, %86,3'ü çalışmadıklarını belirtmişlerdir.

Tablo 11. Polis Meslek Yüksekokulunda Öğrenim Gören Öğrencilerin Baba Meslek Dağılımı

	N	%
İşçi	53	21,3
Çiftçi	34	13,7
Memur	65	26,1
Esnaf- tüccar	30	12,0
Serbest meslek	31	12,4
Çalışmıyor	36	14,5
Toplam	249	100,0

Tablo 11. incelendiğinde; %21,3'ü işçi, %13,7'si çiftçi, %26,1'i memur, %12,0'ı esnaf tüccar, %12,4'ü serbest meslek, %14,5'i çalışmadıklarını belirtmişlerdir.

Tablo 12. Polis Meslek Yüksekokulunda Öğrenim Gören Öğrencilerin Aylık Gelir Dağılımı

	N	%
Asgari ücret	37	14,9
700-1200 TL	96	38,6
1201-1700 TL	53	21,3
1701-2200 TL	41	16,5
2201-2700 TL	19	7,6
2701 TL ve Yukarısı	3	1,2
Toplam	249	100,0

Tablo 12. incelediğinde; %14,9'u 700-1200 TL, %38,6'sı 1201-1700 TL, 1701-2200 TL, 2201-2700 TL, 2701 TL ve yukarısı olduğunu belirtmişlerdir.

Tablo 13. Polis Meslek Yüksekokulunda Öğrenim Gören Öğrencilerin İkamet Dağılımı

	N	%
Büyükşehir	67	26,9
İl merkezi	67	26,9
İlçe merkezi	68	27,3
Kasaba	24	9,6
Köy	23	9,2
Toplam	249	100,0

Tablo 13. incelendiğinde; %26,9'u büyükşehir, %26,9'u il merkezi, %27,3'ü ilçe merkezi, %9,6'ısı kasaba, %9,2'si köyde yaşadıklarını belirtmişlerdir.

Tablo 14. Polis Meslek Yüksekokulunda Öğrenim Gören Öğrencilerin Spor Branşlarını Hangi Sıklıkta Yaptıklarını Gösteren Dağılım

	N	%
Hafta içi her gün	12	4,8
Haftada üç gün	66	26,5
Sadece hafta sonları	30	12,0
Ara sıra	141	56,6
Toplam	249	100,0

Tablo 14. incelendiğinde; %4,8'i hafta içi her gün, % 26,5'i haftada üç gün, %56,6'sı ara sıra spor branşlarıyla uğraştıklarını belirtmişlerdir.

Tablo 15. Polis Meslek Yüksekokulunda Öğrenim Gören Öğrencilerin Spor Branşlarıyla İlgilenme Amaçlarını Gösteren Dağılım

	N	%
Kişisel gelişim	52	20,9
Sağlıklı yaşam	52	20,9
Mesleki kariyer	34	13,7
Sosyo kültürel aktivitelere katılma	72	28,9
Kişisel beceri ve yetenek	39	15,7
Toplam	249	100,0

Tablo 15. incelendiğinde; %20,9'u kişisel gelişim, %20,9'u sağlıklı yaşam, %13,7'si mesleki kariyer, %28,9'u sosyo-kültürel aktivitelere katılma, %15,7'si kişisel beceri ve yeteneklerini geliştirmek olduklarını belirtmişlerdir.

Tablo 16. Polis Meslek Yüksekokulunda Öğrenim Gören Öğrencilerin İlgi Alanlarını Gösteren Dağılım

	N	%
Kitap-dergi	60	24,1
Sinema	50	20,1
Tiyatro	45	18,1
Müzik	54	21,7
Bilgisayar	40	16,1
Toplam	249	100,0

Tablo 16. incelendiğinde; %24,1'i kitap-dergi, %20,1'i sinema , %18,1'i tiyatro, %21,7'si müzik, %16,1'i bilgisayar olduğunu belirtmişlerdir.

Tablo 17. Polis Meslek Yüksekokulunda Öğrenim Gören Öğrencilerin Ortalama Olarak Kaç Defa Tiyatroya Gittiklerini Gösteren Dağılım

	N	%
Hiç gitmem	153	61,4
Bir iki defa	71	28,5
İki- beş defa	25	10,0
Toplam	249	100,0

Tablo 17. incelendiğinde; %61,4'ü hiç gitmem, %28,5'i bir iki defa, %10,0'ı iki-beş defa gittiklerini belirtmişlerdir.

Tablo 18. Polis Meslek Yüksekokulunda Öğrenim Gören Öğrencilerin Ortalama Olarak Ayda Kaç Defa Sinemaya Gittiklerini Gösteren Dağılım

	N	%
Hiç gitmem	60	24,1
Bir iki defa	126	50,6
İki- beş defa	42	16,9
Beşten fazla	21	8,4
Toplam	249	100,0

Tablo 18. incelendiğinde; %24,1'i hiç gitmem, %50,6'sı bir iki defa, %16,9'u iki-beş defa %8,4'ü beşten fazla gittiklerini belirtmişlerdir.

Tablo 19. Polis Meslek Yüksekokulunda Öğrenim Gören Öğrencilerin Tiyatroya Veya Sinemaya Kiminle Gittiklerini Gösteren Dağılım

	N	%
Yalnız	49	19,7
Erkek arkadaşıyla/kız arkadaşıyla	109	43,8
Erkek ve kız arkadaş grubuyla	53	21,3
Sadece Erkek arkadaş grubuyla /sadece kız arkadaş grubuyla	38	15,3
Toplam	249	100,0

Tablo 19. incelendiğinde; %19,7'si yalnız, %43,8'i erkek arkadaşıyla/kız arkadaşıyla, %21,3'ü erkek ve kız arkadaş grubuyla, %15,3'ü sadece erkek arkadaş grubuyla /sadece kız arkadaş grubuyla gittiklerini belirtmişlerdir.

Tablo 20. Polis Meslek Yüksekokulunda Öğrenim Gören Öğrencilerin Ne Tür Kitap Okuduklarını Gösteren Dağılım

	N	%
Polisiye-macera	73	29,3
Aşk-romantik	33	13,3
Tarihi-coğrafi	41	16,5
Dini	27	10,8
Siyasi	33	13,3
Bilim kurgu	42	16,9
Toplam	249	100,0

Tablo 20. incelendiğinde; %29,3'ü polisiye-macera, %13,3'ü aşk-romantik, %16,5'i tarihi-coğrafi, %10,8'i dini, %13,3'ü siyasi, %16,9'u bilim kurguya ait kitaplar okuduklarını belirtmişlerdir.

Tablo 21. Polis Meslek Yüksekokulunda Öğrenim Gören Öğrencilerin Ne Tür Film İzlediklerini Gösteren Dağılım

	N	%
Polisiye-macera	122	49,0
Aşk-romantik	31	12,4
Tarihi-coğrafi	20	8,0
Dini	9	3,6
Siyasi	10	4,0
Bilim kurgu	57	22,9
Toplam	249	100,0

Tablo 21. incelendiğinde; %49,0'u, polisiye-macera, %12,4'ü aşk-romantik, %8,0'ı tarihi-coğrafi, %3,6'sı dini, %4,0'ı siyasi, %22,9'u bilim kurgu filmleri izlediklerini belirtmişlerdir.

Tablo 22. Polis Meslek Yüksekokulunda Öğrenim Gören Öğrencilerin Spor Yapıp Yapmadıklarını Gösteren Dağılım

	N	%
Amatör veya profesyonel	169	67,9
Sadece izleyici	80	32,1
Toplam	249	100,0

Tablo 22. incelendiğinde; %67,9'u amatör veya profesyonel, %32,1'i sadece izleyici olarak katıldıklarını belirtmişlerdir.

Tablo 23. Sınıf Değişkenine Göre Polis Meslek Yüksekokulunda Öğrenim Gören Öğrencilerin Stresle Başa Çıkma Düzeylerini Gösteren t Testi Sonuçları

		N	\bar{X}	Ss	t	p
Aktif Planlama	1. Sınıf	202	36,0149	5,7341	0.932	0.352
	2. Sınıf	47	35,1489	5,7331		
Dış Yardım Arama	1. Sınıf	202	29,8465	7,2621	1.694	0.042
	2. Sınıf	47	27,8936	6,4580		
Dine Yönelme	1. Sınıf	202	21,1832	5,2034	1.238	0.217
	2. Sınıf	47	20,1064	6,0406		
Kaçma Soyutlama (Duygusal-Eylemsel)	1. Sınıf	202	17,7327	4,7524	0.242	0.809
	2. Sınıf	47	17,5532	3,7114		
Kaçma Soyutlanma (Biyokimyasal)	1. Sınıf	202	5,5248	2,0153	-2.445	0.018
	2. Sınıf	47	6,6383	2,9667		
Kabul Bilişsel Yeniden Yapılanma	1. Sınıf	202	21,1881	4,3474	0.905	0.366
	2. Sınıf	47	20,5532	4,2723		

Tablo 23. incelendiğinde; ölçeğin alt boyutlarından aktif planlama puan ortalamaları, arasındaki farkın anlamlı olmadığı saptanmıştır [t değeri = 0,932 P=0,352>.05].

Ölçeğin dış yardım arama alt boyutunda, anlamlı bir farklılığın olduğu görülmektedir [t değeri = 1,694 P=0,042<.05]. Bu farklılık sonucunda; 1. sınıfta öğrenim gören öğrencilerin dış yardım arama alt boyutunun ortalaması (\bar{x} =29,8465) iken 2. sınıfta öğrenim gören öğrencilerin dış yardım arama alt boyutunun ortalaması ise (\bar{x} =27,8936)'dir.

Ölçeğin alt boyutlarından dine yönelme puan ortalamaları, arasındaki farkın anlamlı olmadığı saptanmıştır [t değeri = 1,238 P=0,217>.05].

Ölçeğin alt boyutlarından kaçma- soyutlama (duygusal-eylemsel) puan ortalamaları, arasındaki farkın anlamlı olmadığı saptanmıştır [t değeri = 0,242 P=0,809>.05].

Ölçeğin kaçma-soyutlanma (biyokimyasal) alt boyutunda, 1. sınıf öğrencilerin ortalaması 5,5248; 2. sınıf öğrencilerin ortalaması ise 6,6383 olduğu görülmektedir. İki grup arasındaki farkın anlamlılığını test etmek amacıyla hesaplanan t değeri (t=-2,445) bulunmuş ve iki grup arasındaki farkın, 2.sınıf öğrencilerin lehinde anlamlı düzeyde farklı olduğu görülmektedir (p<0,05).

Ölçeğin alt boyutlarından kabul-bilişsel yeniden yapılanma puan ortalamaları, arasındaki farkın anlamlı olmadığı saptanmıştır [t değeri = 0,905 P=0,366>.05].

Tablo 24. Anne Eğitim Değişkenine Göre Polis Meslek Yüksekokulunda Öğrenim Gören Öğrencilerin Stresle Başa Çıkma Düzeylerini Gösteren One Way Anova Testi Sonuçları

	Varyansın kaynağı	KT	df	KO	F	P
Aktif Planlama	Gruplar arası	169,315	3	56,438	1,733	0,161
	Grup içi	7980,187	245	32,572		
	Toplam	8149,502	248			
Dış Yardım	Gruplar arası	197,433	3	65,811	1,293	0,277

Arama	Grup içi	12466,695	245	50,884		
	Toplam	12664,129	248			
Dine Yönelme	Gruplar arası	62,138	3	20,713	0,714	0,544
	Grup içi	7102,761	245	28,991		
	Toplam	7164,900	248			
Kaçma Soyutlama (Duygusal -Eylemsel)	Gruplar arası	51,164	3	17,055	0,816	0,486
	Grup içi	5123,246	245	20,911		
	Toplam	5174,410	248			
Kaçma Soyutlanma (Biyokimyasal)	Gruplar arası	20,522	3	6,841	1,343	0,261
	Grup içi	1247,984	245	5,094		
	Toplam	1268,506	248			
Kabul Bilişsel Yeniden Yapılanma	Gruplar arası	131,987	3	43,996	2,384	0,050
	Grup içi	4521,853	245	18,457		
	Toplam	4653,839	248			

Tablo 24. incelendiğinde;

Ölçeğin alt boyutlarından aktif planlama alt boyutunda, anlamlı bir farklılığın olmadığı saptanmıştır [F değeri = 0,1733 P=0,161>.05].

Ölçeğin dış yardım arama alt boyutunda, anlamlı bir farklılığın olmadığı görülmektedir [F değeri = 1,293 P=0,277>.05].

Ölçeğin alt boyutlarından dine yönelme alt boyutunda, anlamlı bir farklılığın olmadığı saptanmıştır [F değeri = 0,714 P=0,544>.05].

Ölçeğin alt boyutlarından kaçma-soyutlama (duygusal-eylemsel) alt boyutunda, anlamlı bir farklılığın olmadığı saptanmıştır [F değeri = 0,816 P=0,486>.05].

Ölçeğin alt boyutlarından n kaçma-soyutlanma (biyokimyasal) alt boyutunda, anlamlı bir farklılığın olmadığı saptanmıştır [F değeri = 1,343 P=0,261>.05].

Ölçeğin alt boyutlarından kabul-bilişsel yeniden yapılanma puan ortalamaları, arasındaki farkın anlamlı olduğu saptanmıştır [F değeri = 2,384 P=0,050<.05].

Tablo 25. Anne Eğitim Değişkenine Göre Polis Meslek Yüksekokulunda Öğrenim Gören Öğrencilerin Stresle Başa Çıkma Düzeylerini Gösteren Tukey Testi Sonuçları

			Ortalamalar farkı	p
	Okuryazar değil	İlköğretim	1,1350	,578
		Lise	1,3175	,599
		Üniversite	4,5972	,039
Kabul Bilişsel Yeniden Yapılanma	İlköğretim	Okur-yazar değil	-1,1350	,578
		Lise	,1824	,995
		Üniversite	3,4622	,116
	Lise	Okur-yazar değil	-1,3175	,599
		İlköğretim	-,1824	,995
		Üniversite	3,2798	,196
	Üniversite	Okur yazar değil	-4,5972	,039
		İlköğretim	-3,4622	,116
		Lise	-3,2798	,196

Tablo 25. incelendiğinde; anne öğrenim düzeyi üniversite olan öğrencilerin okur-yazar olmayanlara göre kabul bilişsel yeniden yapılanma düzeyleri yüksek çıkmıştır.

Tablo 26. Baba Eğitim Değişkenine Göre Polis Meslek Yüksekokulunda Öğrenim Gören Öğrencilerin Stresle Başa Çıkma Düzeylerini Gösteren One Way Anova Testi Sonuçları

	Varyansın kaynağı	KT	df	KO	F	p
Aktif Planlama	Gruplar arası	54,125	3	18,042	,546	,651
	Grup içi	8095,377	245	33,042		
	Toplam	8149,502	248			
Dış Yardım Arama	Gruplar arası	47,617	3	15,872	,308	,819
	Grup içi	12616,511	245	51,496		
	Toplam	12664,129	248			
Dine Yönelme	Gruplar arası	,563	3	,188	,006	,999
	Grup içi	7164,336	245	29,242		
	Toplam	7164,900	248			
Kaçma Soyutlama (Duygusal-Eylemsel)	Gruplar arası	35,354	3	11,785	,562	,641
	Grup içi	5139,055	245	20,976		
	Toplam	5174,410	248			
Kaçma Soyutlanma (Biyokimyasal)	Gruplar arası	18,782	3	6,261	1,227	,300
	Grup içi	1249,724	245	5,101		
	Toplam	1268,506	248			

Kabul Bilişsel Yeniden Yapılanma	Gruplar arası	11,293	3	3,764	,199	,897
	Grup içi	4642,546	245	18,949		
	Toplam	4653,839	248			

Tablo 26. incelendiğinde; ölçeğin alt boyutlarından aktif planlama alt boyutunda, anlamlı bir farklılığın olmadığı saptanmıştır [F değeri = 0,546 P=0,651>.05].

Ölçeğin dış yardım arama alt boyutunda, anlamlı bir farklılığın olmadığı görülmektedir [F değeri = 0,308 P=0,819>.05].

Ölçeğin alt boyutlarından dine yönelme alt boyutunda, anlamlı bir farklılığın olmadığı saptanmıştır [F değeri = 0,006 P=0,999>.05].

Ölçeğin alt boyutlarından kaçma- soyutlama (duygusal-eylemsel) alt boyutunda, anlamlı bir farklılığın olmadığı saptanmıştır [F değeri = 0,562 P=0,641>.05].

Ölçeğin alt boyutlarından kaçma-soyutlanma (biyokimyasal) alt boyutunda, anlamlı bir farklılığın olmadığı saptanmıştır [F değeri = 1,227 P=0,300>.05].

Ölçeğin alt boyutlarından kabul-bilişsel yeniden yapılanma puan ortalamaları, arasındaki farkın anlamlı olmadığı saptanmıştır [F değeri = 0,199 P=0,897>.05].

Tablo 27. Spor Yapan ve Yapmayan Polis Meslek Yüksekokulunda Öğrenim Gören Öğrencilerin Stresle Başa Çıkma Düzeylerini Gösteren t Testi Sonuçları

		N	\bar{X}	Ss	t	p
Aktif Planlama	Spor yapan	169	36,3195	5,3334	1.882	0.050
	Spor yapmayan	80	34,8625	6,4194		
Dış Yardım Arama	Spor yapan	169	29,7870	7,0712	0.992	0.322
	Spor yapmayan	80	28,8250	7,3032		
Dine	Spor yapan	169	21,3018	5,0754	1.376	0.170

Yönelme	Spor yapmayan	80	20,3000	5,9351		
Kaçma Soyutlama (Duygusal -Eylemsel)	Spor yapan	169	17,5917	4,7377	-0.537	0.592
	Spor yapmayan	80	17,9250	4,2060		
Kaçma Soyutlanma (Biyokimyasal)	Spor yapan	169	5,4556	2,0029	-2.606	0.010
	Spor yapmayan	80	6,3250	2,6471		
Kabul Bilişsel Yeniden Yapılanma	Spor yapan	169	20,9467	4,3126	-0.643	0.521
	Spor yapmayan	80	21,3250	4,3886		

Tablo 27. incelendiğinde; ölçeğin alt boyutlarından aktif planlama alt boyutunda, anlamlı bir farklılığın olduğu görülmektedir [t değeri = 1,882 P=0,050<.05]. Bu farklılık sonucunda; spor yapan öğrencilerin dış yardım arama alt boyutunun ortalaması (\bar{x} =36,3195) iken, spor yapmayan öğrencilerin dış yardım arama alt boyutunun ortalaması ise (\bar{x} =34,8625)'dir.

Ölçeğin dış yardım arama alt boyutunda, anlamlı bir farklılığın olmadığı görülmektedir [t değeri = 0,992 P=0,322>.05].

Ölçeğin alt boyutlarından dine yönelme puan ortalamaları, arasındaki farkın anlamlı olmadığı saptanmıştır [t değeri = 1,238 P=0,217>.05].

Ölçeğin alt boyutlarından kaçma- soyutlama (duygusal-eylemsel) puan ortalamaları, arasındaki farkın anlamlı olmadığı saptanmıştır [t değeri = 1,376 P=0,170>.05].

Ölçeğin kaçma-soyutlanma (biyokimyasal) alt boyutunda, spor yapan öğrencilerin ortalaması 5,4556; spor yapmayan öğrencilerin ortalaması ise 6,3250 olduğu görülmektedir. İki grup arasındaki farkın anlamlılığını test etmek amacıyla hesaplanan t değeri ($t=-2,606$) bulunmuş ve iki grup arasındaki farkın, spor yapmayan öğrencilerin lehinde anlamlı düzeyde farklı olduğu görülmektedir ($p<0,05$).

Ölçeğin alt boyutlarından kabul-bilişsel yeniden yapılanma puan ortalamaları, arasındaki farkın anlamlı olmadığı saptanmıştır [t değeri = -0,643 $P=0,521>.05$].

Tablo 28. Anne Meslek Değişkenine Göre Polis Meslek Yüksekokulunda Öğrenim Gören Öğrencilerin Stresle Başa Çıkma Düzeylerini Gösteren One Way Anova Testi Sonuçları

	Varyansın kaynağı	KT	df	KO	F	p
Aktif Planlama	Gruplar arası	88,204	4	22,051	,667	,615
	Grup içi	8061,298	244	33,038		
	Toplam	8149,502	248			
Dış Yardım Arama	Gruplar arası	343,281	4	85,820	1,700	,151
	Grup içi	12320,847	244	50,495		
	Toplam	12664,129	248			
Dine Yönelme	Gruplar arası	204,986	4	51,247	1,797	,130
	Grup içi	6959,913	244	28,524		
	Toplam	7164,900	248			
Kaçma	Gruplar arası	142,630	4	35,658	1,729	,144

Soyutlama (Duygusal- Eylemsel)	Grup içi	5031,780	244	20,622		
	Toplam	5174,410	248			
Kaçma Soyutlanma (Biyokimyasal)	Gruplar arası	25,026	4	6,257	1,228	,300
	Grup içi	1243,480	244	5,096		
	Toplam	1268,506	248			
Kabul Bilişsel Yeniden Yapılanma	Gruplar arası	123,823	4	30,956	1,667	,158
	Grup içi	4530,017	244	18,566		
	Toplam	4653,839	248			

Tablo 28. incelendiğinde; ölçeğin alt boyutlarından aktif planlama alt boyutunda, anlamlı bir farklılığın olmadığı saptanmıştır [F değeri = 0,667 P=0,615>.05].

Ölçeğin dış yardım arama alt boyutunda, anlamlı bir farklılığın olmadığı görülmektedir [F değeri = 1,700 P=0,151>.05].

Ölçeğin alt boyutlarından dine yönelme alt boyutunda, anlamlı bir farklılığın olmadığı saptanmıştır [F değeri = 1797 P=0,130>.05].

Ölçeğin alt boyutlarından kaçma- soyutlama (duygusal-eylemsel) alt boyutunda, anlamlı bir farklılığın olmadığı saptanmıştır [F değeri = 1,729 P=0,144>.05].

Ölçeğin alt boyutlarından kaçma-soyutlanma (biyokimyasal) alt boyutunda, anlamlı bir farklılığın olmadığı saptanmıştır [F değeri = 1,228 P=0,300>.05].

Ölçeğin alt boyutlarından kabul-bilişsel yeniden yapılanma puan ortalamaları, arasındaki farkın anlamlı olmadığı saptanmıştır [F değeri = 1,667 P=0,158>.05].

Tablo 29. Baba Meslek Değişkenine Göre Polis Meslek Yüksekokulunda Öğrenim Gören Öğrencilerin Stresle Başa Çıkma Düzeylerini Gösteren One Way Anova Testi Sonuçları

	Varyansın kaynağı	KT	df	KO	F	p
Aktif Planlama	Gruplar arası	132,884	5	26,577	,806	,547
	Grup içi	8016,618	243	32,990		
	Toplam	8149,502	248			
Dış Yardım Arama	Gruplar arası	806,055	5	161,211	3,304	,007
	Grup içi	11858,074	243	48,799		
	Toplam	12664,129	248			
Dine Yönelme	Gruplar arası	120,264	5	24,053	,830	,530
	Grup içi	7044,636	243	28,990		
	Toplam	7164,900	248			
Kaçma Soyutlama (Duygusal-Eylemsel)	Gruplar arası	174,184	5	34,837	1,693	,137
	Grup içi	5000,225	243	20,577		
	Toplam	5174,410	248			
Kaçma Soyutlanma (Biyokimyasal)	Gruplar arası	49,528	5	9,906	1,975	,083
	Grup içi	1218,978	243	5,016		
	Toplam	1268,506	248			
Kabul Bilişsel Yeniden Yapılanma	Gruplar arası	48,114	5	9,623	,508	,770
	Grup içi	4605,726	243	18,954		
	Toplam	4653,839	248			

Tablo 29. incelendiğinde; ölçeğin alt boyutlarından aktif planlama alt boyutunda, anlamlı bir farklılığın olmadığı saptanmıştır [F değeri = 0,806 P=0,547>.05].

Ölçeğin dış yardım arama alt boyutunda, anlamlı bir farklılığın olduğu görülmektedir [F değeri = 3304 P=0,007<.05].

Ölçeğin alt boyutlarından dine yönelme alt boyutunda, anlamlı bir farklılığın olmadığı saptanmıştır [F değeri = 0,830 P=0,530>.05].

Ölçeğin alt boyutlarından kaçma-soyutlama (duygusal-eylemsel) alt boyutunda, anlamlı bir farklılığın olmadığı saptanmıştır [F değeri = 1,693 P=0,137>.05].

Ölçeğin alt boyutlarından n kaçma-soyutlanma (biyokimyasal) alt boyutunda, anlamlı bir farklılığın olmadığı saptanmıştır [F değeri = 1,975 P=0,085>.05].

Ölçeğin alt boyutlarından kabul-bilişsel yeniden yapılanma puan ortalamaları, arasındaki farkın anlamlı olmadığı saptanmıştır [F değeri = 0,508 P=0,770>.05].

Tablo 30. Baba Meslek Değişkenine Göre Polis Meslek Yüksekokulunda Öğrenim Gören Öğrencilerin Stresle Başa Çıkma Düzeylerini Gösteren Tukey Testi Sonuçları

	Işçi	Çiftçi	-1,0311	,985
		Memur	-,4075	1,000
		Esnaf- tüccar	,8258	,996
		Serbest meslek	1,6073	,927
		Çalışmıyor	-4,4325	,030
	Çiftçi	Işçi	1,0311	,985
		Memur	,6235	,998
		Esnaf- tüccar	1,8569	,897
		Serbest meslek	2,6383	,687
		Çalışmıyor	-3,4015	,294

Dış Yardım Arama	Memur	İşçi	,4075	1,000	
		Çiftçi	-,6235	,998	
		Esnaf- tüccar	1,2333	,968	
		Serbest meslek	2,0148	,807	
		Çalışmıyor	-4,0250	,048	
	Esnaf tüccar	İşçi	-,8258	,996	
		Çiftçi	-1,8569	,897	
		Memur	-1,2333	,968	
		Serbest meslek	,7815	,998	
		Çalışmıyor	-5,2583	,023	
	Serbest meslek	İşçi	-1,6073	,927	
		Çiftçi	-2,6383	,687	
		Memur	-2,0148	,807	
		Esnaf tüccar	-,7815	,998	
		Çalışmıyor	-6,0398	,007	
	Çalışmıyor	İşçi	4,4325	,030	
		Çiftçi	3,4015	,294	
		Memur	4,0250	,048	
		Esnaf tüccar	5,2583	,023	
		Serbest meslek	6,0398	,007	

Tablo 30. incelendiğinde; babası çalışmayan öğrencilerin; işçi, memur, esnaf-tüccar ve serbest meslek sahibi olanlara göre dış yardım arama düzeyleri yüksek çıkmıştır.

V. BÖLÜM

V. TARTIŞMA VE YORUM

Bu bölümde polis meslek yüksekokulu öğrencilerinin stresle başa çıkma düzeylerinin; sınıf, anne-baba eğitim durumu, aylık gelir değişkenlerine göre ele alınan araştırma alt problemlerine ait bulgular sırası ile tartışılmış ve yorumlanmıştır.

1. Algılanan Stres, Stresle Başa Çıkma Stili ve Sınıf Düzeyine Ait Tartışma ve Yorum.

Araştırmanın bu alt problemde polis meslek yüksek okul öğrencilerinin algılanan stres düzeyi ve stresle başa çıkma stilleri puanları sınıf değişkenine göre farklılaşması incelenmiştir.

Araştırmanın bulgularına bakıldığı zaman öğrencilerin sınıflarına göre kendine güvenli yaklaşım, çaresiz yaklaşım, boyun eğici yaklaşım ve iyimser yaklaşım stilleri arasında anlamlı seviyede bir farklılığın olduğu ortaya konulurken sosyal desteğe başvurma düzeyleri ile arasındaki farklılığın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı tespit edilmiştir.

Buna göre ikinci sınıfa giden öğrencilerin stresle başa çıkmada birinci sınıfa gidenlere göre daha fazla boyun eğici yaklaşım ve çaresiz yaklaşım stilini kullandıkları saptanırken, birinci sınıf öğrencilerin de stresle başa çıkmada kendine güvenli yaklaşım ve iyimser yaklaşım stillerini daha fazla sergiledikleri sonucuna varılmıştır.

Öğrencilerin sınıflarına göre algılanan stres düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farka ulaşılamamıştır.

Konuyla ilgili araştırmalar incelendiğinde; Avşaroğlu (2007) öğrencilerin okudukları sınıfla, stresle başa çıkma stilleri alt boyutlarından kaçma-soyutlanma (biyokimyasal) arasında anlamlı bir farklılaşmanın olduğu, diğer alt boyutlar (aktif planlama, dış yardım arama, dine yönelme, kaçma-soyutlama ve kabul-bilişsel yeniden yapılanma) arasında anlamlı bir farklılaşmanın olmadığı saptanmıştır. Dış yardım arama alt

boyutunu araştırmamızda kullanılan sosyal desteğe bař vurma alt boyutu ile paralel olarak dūřınursek araştırma bulgularının kısmen araştırma bulgularımızı destekler nitelikte olduğunu sōyleyebiliriz.

şahin vd. (1992) ōęrencilerin genel stres dūzeylerinin okudukları sınıfa gōre farklılaştığını sōylerken, birinci sınıf ōęrencilerinin ikinci ve ūçncū sınıf ōęrencilerine oranla, aileden uzak olmak ve meslek seğimine dair konularda daha yoğun stres yaşarken, ikinci ve ūçncū sınıf ōęrencilerinin de birinci sınıf ōęrencilerine oranla akademik sorunlara ilişkin konularda daha yoğun stres yaşadığını belirtmiştir. Ayrıca birinci sınıf ōęrencilerinin stresle bařa çıkmada daha çok çaresizliğe sığınma yōntemini kullandıkları ve dōrdncū sınıf ōęrencilerinin ise daha çok iyimser yaklaşım yōntemini kullandıkları belirtilmiştir. Adı geçen araştırma bulguları ile araştırma bulgularımız örtüşmemektedir.

Ōęrencilerin okudukları sınıf dūzeyi ve stresle bařa çıkma stillerini inceleyen ve arařtırma bulgularımızla benzerlik gōstermeyen Binboęa (2002)' ye gōre birinci sınıf ōęrencilerinin çaresizlik ve sıęınma stillerini daha çok kullanırken, dōrdncū sınıf ōęrencilerinin de iyimser yaklařım stilini daha çok tercih ettikleri saptanmıřtır. Bunun yanında ūçncū sınıf ōęrencilerinin sosyal destek arama stilini dōrdncū sınıf ōęrencilerine gōre daha çok kullandıkları bulunmuřtur.

Araştırmamızda uygulamamıza katılan ōęrencilerimizin farklı kōltürlerden gelmelerinden kaynaklı stresi algılamada ve baş etmede farklılıklar gōstermekte oldukları beklenen bir sonuçtur.

Ūniversite ōęrencilerinin umutsuzluk dūzeylerinin sınıf deęiřkenine gōre incelendięi bir çalıřmada birinci sınıf ōęrencilerinin umutsuzluk dūzeylerinin dōrdncū sınıf ōęrencilerinin umutsuzluk dūzeyinden daha dūřuk olduęu saptanmıřtır (řahin, 2009). Umutsuzluk dūzeyini arařtırmamızda stresle bařa çıkma stillerinden olan çaresizlik alt boyutu ile baęlantılı olarak ele aldıęımızda ilgili arařtırmanın arařtırma bulgularımızı destekledięini gōrmekteyiz.

Birinci sınıf ōęrencilerinin stresle bař etmede kendine gūvenli yaklaşım ve iyimser yaklaşımı daha çok kullanmalarını okula yeni gelmeleri, teşkilatı, okul kurallarını

ve işleyişini henüz tam olarak öğrenmemiş olmaları nedeniyle yaşadıkları strese yönelik daha çok iyimser bir yaklaşım sergileme eğiliminde oldukları yorumu yapılabilir.

İkinci sınıfların stresle baş etmede boyun eğici ve çaresiz yaklaşımı kullanma sıklıklarının ise Teşkilatı ve okul işleyişini daha iyi bilmeleri bir yandan rahatlık sağlarken bir yandan da bazı şeylerin kendi kontrolleri dışında gerçekleştiği, yoğun stres kaynaklarının temellerini oluşturan istek ve şikayetleri konularında kendilerinin bir çok şeyde edilgen oldukları düşüncesinden kaynaklı içinde buldukları öğrenilmiş çaresizlik durumundan kaynaklandığı söylenilebilir.

2. Öğlecilerin Algılanan Stres Düzeyi, Stresle Başa Çıkma Stilleri ve Anne-Baba Eğitim Durumuna Ait Tartışma ve Yorum

Araştırmanın bu alt probleminde de polis meslek yüksek okul öğrencilerinin algılanan stres düzeyi ve stresle başa çıkma stilleri puanlarının anne-baba eğitim durumu değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir.

Araştırma bulguları incelendiğinde öğrencilerin algılanan stres düzeyi ve stresle başa çıkma stilleri puanları anne-baba eğitim durumu değişkenine göre farklılaşmadığı belirlenmiştir.

Konu ile ilgili yapılan araştırmalar incelendiğinde Demirtaş (2007), Uluruh (2008) ve Yamaç (2009) stresle başa çıkma stillerinde anne-baba eğitim durumuna göre farklılaşmanın olup olmadığı incelenmiş ve araştırma bulgularında farklılaşmanın olmadığı sonucuna ulaşılmış. Adı geçen araştırma bulguları ile araştırma bulgumuz birbirini desteklemektedir.

Lise öğrencilerinin problem çözme becerilerinin bazı değişkenler açısından incelendiği bir çalışmada anne-baba eğitim durumlarının öğrencilerin problem çözme becerilerini değerlendirmelerinde fark yaratmadığı bilgisine ulaşılmıştır bu açıdan araştırma bulgularına benzerlik göstermektedir (Korkut, 2002).

Aydın (2005)' e göre ergenlerin kişilik özelliklerinin stresle başa çıkma ve bazı özellik değerlerine göre incelenmiş ve öğrencilerin kişisel, sosyal ve genel uyum düzeylerinin anne-baba eğitim düzeyine göre farklılaşmadığı sonucu araştırma bulgumuzu destekler niteliktedir.

Öğrencilerin baba eğitim düzeyine göre stresle başa çıkma stillerinin incelendiği bir çalışmada yapılan analizler sonucunda bir fark bulunamamıştır, bu yönüyle araştırma bulgularımız paralellik göstermektedir (Kaya vd., 2007). Aynı çalışmada annenin eğitim durumu yükseldikçe öğrencilerin aktif başa çıkma yollarını daha sık seçtikleri tespit edilmiştir bu yönüyle araştırma bulgularımızla örtüşmemektedir.

Üniversite öğrencilerinde depresif belirtiler ve sosyo-demografik özellikler arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışmada depresif belirtiler ile anne-baba eğitim durumu arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır (Özdel vd., 2002). Algılanan stres düzeyi yüksek kişilerin depresif belirtiler gösterme ihtimallerinin yüksek olduğu düşünüldüğünden ilgili çalışmanın araştırma bulgularımızı desteklediğini söyleyebiliriz.

Ercan (2002)'de ilköğretim 6. sınıf öğrencilerinin aile özellikleri, stresle başa çıkma yolları ve öğrenilmiş çaresizlik arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma bulguları, araştırma bulgularımıza paralel olarak anne-baba eğitim düzeyi ve stresle başa çıkma yolları arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır.

Araştırma bulgularımız ve yukarıda adı geçen araştırma bulgularının da göstermiş olduğu üzere algılanan stres düzeyi ve stresle başa çıkma stilleri arasında anne-baba eğitim düzeyi açısından anlamlı bir farka ulaşamamıştır. Bu sebeple anne-baba eğitim düzeyi stres kavramı üzerinde çok etkili bir faktör değildir yorumu yapılabilir.

3. Öğrencilerin Algılanan Stres Düzeyi, Stresle Başa Çıkma Stilleri ve Aylık Gelir Durumuna Ait Tartışma ve Yorum

Araştırmanın bu alt probleminde de polis meslek yüksek okul öğrencilerinin algılanan stres düzeyi ve stresle başa çıkma stilleri puanlarının aylık gelir durumu değişkenine göre farklılaşp farklılaşmadığı incelenmiştir.

Araştırmamızın ilgili bulguları incelendiğinde algılanan stres düzeyinin aylık gelir düzeyi düşük olan bireylerde daha yüksek olduğu ve aylık gelir düzeyi yüksek olan bireylerde ise düşük olduğu ortaya çıkmıştır. Aylık gelire göre stresle başa çıkma stilleri açısından bakıldığında ise yapılan analizler neticesinde anlamlı bir farklılığa ulaşılamamıştır.

Üniversite öğrencilerinde depresif belirtiler ve sosyo-demografik özellikler arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışmada depresif belirtiler ile ailelerin üniversite masraflarını karşılama gücü, ders başarısı, fakülte ve sınıf düzeyi arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur, buna göre ailelerin üniversite masraflarını karşılama durumları kötüleştikçe depresyon puanlarının da artmakta olduğu bulunmuştur. (Özdel vd., 2002). Algılanan stres düzeyi yüksek kişilerin depresif belirtiler gösterme ihtimallerinin yüksek olduğu düşünüldüğünden ilgili araştırmanın araştırma bulgularımızı desteklediğini söyleyebiliriz.

Şenol vd. (2005) intihar girişimi sebebiyle Erciyes Tıp Fakültesi'ne getirilen olguları demografik-sosyokültürel açıdan incelemiş ve olguların %24'ünün düşük ekonomik düzeye sahip olduğunu ortaya koymuştur. Araştırmada intihar girişim nedenleri aile içi geçimsizlik, hastalık ve geçim zorluğu şeklinde sıralanmıştır. Algılanan stres düzeyinin yüksek olması ve stresle başa çıkmada başarılı olamayan bireylerin intihar girişimi risklerinin yüksek olduğu göz önünde tutulduğunda adı geçen araştırma, araştırma bulgularımızı destekler niteliktedir.

VI. BÖLÜM

VI. SONUÇ VE ÖNERİLER

Sınıf değişkenine göre polis meslek yüksekokulunda öğrenim gören öğrencilerin stresle başa çıkma düzeyleri incelendiğinde; ölçeğin alt boyutlarından aktif planlama puan ortalamaları, arasındaki farkın anlamlı olmadığı saptanmıştır [$P>.05$].

Ölçeğin dış yardım arama alt boyutunda, anlamlı bir farklılığın olduğu görülmektedir [$P<.05$]. Bu farklılık sonucunda; 1. sınıfta öğrenim gören öğrencilerin dış yardım arama alt boyutunun ortalaması ($\bar{x}=29,8465$) iken 2. sınıfta öğrenim gören öğrencilerin dış yardım arama alt boyutunun ortalaması ise ($\bar{x}=27,8936$)'dir. Bu sonuçlara göre; 1. sınıf öğrencileri, 2. sınıf öğrencilerine göre sosyal desteğe başvurma ve somut çözüme yönelik (enstrümental) dış yardım arama ve duygusal dış yardım arama eğilimindedirler.

Ölçeğin alt boyutlarından dine yönelme puan ortalamaları, arasındaki farkın anlamlı olmadığı saptanmıştır [$P>.05$].

Ölçeğin alt boyutlarından kaçma-soyutlama (duygusal-eylemsel) puan ortalamaları, arasındaki farkın anlamlı olmadığı saptanmıştır [$P>.05$].

Ölçeğin kaçma-soyutlanma (biyokimyasal) alt boyutunda, 1. sınıf öğrencilerin ortalaması 5,5248; 2. sınıf öğrencilerin ortalaması ise 6,6383 olduğu görülmektedir. İki grup arasındaki farkın anlamlılığını test etmek amacıyla hesaplanan t değeri ($t=-2,445$) bulunmuş ve iki grup arasındaki farkın, 2.sınıf öğrencilerin lehinde anlamlı düzeyde farklı olduğu görülmektedir ($p<0,05$). Bu sonuçlar bize; stresle başa çıkma tutumlarından daha zayıf ve olumsuz olarak nitelenebilecek kaçma soyutlanma (biyokimyasal) baskın olarak kullanmaları, bireyde sosyal ve duygusal gelişimin önemini artırmaktadır.

Ölçeğin alt boyutlarından kabul-bilişsel yeniden yapılanma puan ortalamaları, arasındaki farkın anlamlı olmadığı saptanmıştır [$P>.05$].

Anne eğitim değişkenine göre polis meslek yüksekokulunda öğrenim gören öğrencilerin stresle başa çıkma düzeyleri incelendiğinde; ölçeğin alt boyutlarından aktif planlama alt boyutunda, anlamlı bir farklılığın olmadığı saptanmıştır [$P>.05$].

Ölçeğin dış yardım arama alt boyutunda, anlamlı bir farklılığın olmadığı görülmektedir [$P>.05$].

Ölçeğin alt boyutlarından dine yönelme alt boyutunda, anlamlı bir farklılığın olmadığı saptanmıştır [$P>.05$].

Ölçeğin alt boyutlarından kaçma- soyutlama (duygusal-eylemsel) alt boyutunda, anlamlı bir farklılığın olmadığı saptanmıştır [$P>.05$].

Ölçeğin alt boyutlarından kaçma-soyutlanma (biyokimyasal) alt boyutunda, anlamlı bir farklılığın olmadığı saptanmıştır [$P>.05$].

Ölçeğin alt boyutlarından kabul-bilişsel yeniden yapılanma puan ortalamaları, arasındaki farkın anlamlı olduğu saptanmıştır [$P<.05$]. Bu farklılık sonucunda anne öğrenim düzeyi üniversite olan öğrencilerin okur-yazar olmayanlara göre kabul bilişsel yeniden yapılanma düzeyleri yüksek çıkmıştır. Bu sonuçlar bize eğitim düzeyi arttıkça stresle başa çıkmada bilişsel olarak yeni çözüm yolları aradıkları sonucunu ortaya çıkarmaktadır.

Baba eğitim değişkenine göre polis meslek yüksekokulunda öğrenim gören öğrencilerin stresle başa çıkma düzeyleri incelendiğinde; ölçeğin alt boyutlarından aktif planlama alt boyutunda, anlamlı bir farklılığın olmadığı saptanmıştır [$P>.05$].

Ölçeğin dış yardım arama alt boyutunda, anlamlı bir farklılığın olmadığı görülmektedir [$P>.05$].

Ölçeğin alt boyutlarından dine yönelme alt boyutunda, anlamlı bir farklılığın olmadığı saptanmıştır [$P>.05$].

Ölçeğin alt boyutlarından kaçma- soyutlama (duygusal-eylemsel) alt boyutunda, anlamlı bir farklılığın olmadığı saptanmıştır [$P>.05$].

Ölçeğin alt boyutlarından n kaçma-soyutlanma (biyokimyasal) alt boyutunda, anlamlı bir farklılığın olmadığı saptanmıştır [$P>.05$].

Ölçeğin alt boyutlarından kabul-bilişsel yeniden yapılanma puan ortalamaları, arasındaki farkın anlamlı olmadığı saptanmıştır [$P>.05$].

Spor yapan ve yapmayan polis meslek yüksekokulunda öğrenim gören öğrencilerin stresle başa çıkma düzeyleri incelendiğinde; ölçeğin alt boyutlarından aktif planlama alt boyutunda, anlamlı bir farklılığın olduğu görülmektedir [$P<.05$]. Bu farklılık sonucunda; spor yapan öğrencilerin dış yardım arama alt boyutunun ortalaması ($\bar{x}=36,3195$) iken spor yapmayan öğrencilerin dış yardım arama alt boyutunun ortalaması ise ($\bar{x}=34,8625$)dir. Bu sonuçlar bize; spor yapan öğrencilerin yapmayanlara göre; somut çözüme yönelik dış yardım aradıkları ortaya çıkmaktadır.

Ölçeğin dış yardım arama alt boyutunda, anlamlı bir farklılığın olmadığı görülmektedir [$P>.05$].

Ölçeğin alt boyutlarından dine yönelme puan ortalamaları, arasındaki farkın anlamlı olmadığı saptanmıştır [$P>.05$].

Ölçeğin alt boyutlarından kaçma- soyutlama (duygusal-eylemsel) puan ortalamaları, arasındaki farkın anlamlı olmadığı saptanmıştır [$P>.05$].

Ölçeğin kaçma-soyutlanma (biyokimyasal) alt boyutunda, spor yapan öğrencilerin ortalaması 5,4556; spor yapmayan öğrencilerin ortalaması ise 6,3250 olduğu görülmektedir. İki grup arasındaki farkın anlamlılığını test etmek amacıyla hesaplanan t değeri ($t=-2,606$) bulunmuş ve iki grup arasındaki farkın, spor yapmayan öğrencilerin lehinde anlamlı düzeyde farklı olduğu görülmektedir ($p<0,05$).

Ölçeğin alt boyutlarından kabul-bilişsel yeniden yapılanma puan ortalamaları, arasındaki farkın anlamlı olmadığı saptanmıştır [$P>.05$].

Anne meslek değişkenine göre polis meslek yüksekokulunda öğrenim gören öğrencilerin stresle başa çıkma düzeyleri incelendiğinde; ölçeğin alt boyutlarından aktif planlama alt boyutunda, anlamlı bir farklılığın olmadığı saptanmıştır [$P>.05$].

Ölçeğin dış yardım arama alt boyutunda, anlamlı bir farklılığın olmadığı görülmektedir [$P>.05$].

Ölçeğin alt boyutlarından dine yönelme alt boyutunda, anlamlı bir farklılığın olmadığı saptanmıştır [$P>.05$].

Ölçeğin alt boyutlarından kaçma- soyutlama (duygusal-eylemsel) alt boyutunda, anlamlı bir farklılığın olmadığı saptanmıştır [$P>.05$].

Ölçeğin alt boyutlarından kaçma-soyutlanma (biyokimyasal) alt boyutunda, anlamlı bir farklılığın olmadığı saptanmıştır [$P>.05$].

Ölçeğin alt boyutlarından kabul-bilişsel yeniden yapılanma puan ortalamaları, arasındaki farkın anlamlı olmadığı saptanmıştır [$P>.05$].

Baba meslek değişkenine göre polis meslek yüksekokulunda öğrenim gören öğrencilerin stresle başa çıkma düzeyleri incelendiğinde; ölçeğin alt boyutlarından aktif planlama alt boyutunda, anlamlı bir farklılığın olmadığı saptanmıştır [$P>.05$].

Ölçeğin dış yardım arama alt boyutunda, anlamlı bir farklılığın olduğu görülmektedir [$P<.05$]. Bu farklılık sonucunda; babası çalışmayan öğrencilerin; işçi, memur, esnaf-tüccar ve serbest meslek sahibi olanlara göre dış yardım arama düzeyleri yüksek çıkmıştır.

Ölçeğin alt boyutlarından dine yönelme alt boyutunda, anlamlı bir farklılığın olmadığı saptanmıştır [$P>.05$].

Ölçeğin alt boyutlarından kaçma- soyutlama (duygusal-eylemsel) alt boyutunda, anlamlı bir farklılığın olmadığı saptanmıştır [$P>.05$].

Ölçeğin alt boyutlarından n kaçma-soyutlanma (biyokimyasal) alt boyutunda, anlamlı bir farklılığın olmadığı saptanmıştır [$P>.05$].

Ölçeğin alt boyutlarından kabul-bilişsel yeniden yapılanma puan ortalamaları, arasındaki farkın anlamlı olmadığı saptanmıştır [$P>.05$].

Araştırma kapsamında aşağıda sıralanan sonuçlar elde edilmiştir.

1. Sınıf değişkenine göre ölçeğin dış yardım arama alt boyutunda, anlamlı bir farklılığın olduğu görülmektedir [$P<.05$]. 2. sınıf öğrencilerine göre sosyal desteğe başvurma ve somut çözüme yönelik (enstrümental) dış yardım arama ve duygusal dış yardım arama eğilimindedirler.

2. Ayrıca sınıf değişkenine göre ölçeğin kaçma-soyutlanma (biyokimyasal) alt boyutunda, 2.sınıf öğrencilerin lehinde anlamlı düzeyde farklı olduğu görülmektedir ($p<0,05$). Bu sonuçlar bize; stresle başa çıkma tutumlarından daha zayıf ve olumsuz olarak nitelenebilecek kaçma soyutlanma (biyokimyasal) baskın olarak kullanmaları, bireyde sosyal ve duygusal gelişimin önemini artırmakta olduğunu göstermektedir.

3. Anne öğrenim düzeyi ölçeğin alt boyutlarından kabul-bilişsel yeniden yapılanma puan ortalamaları, arasındaki farkın anlamlı olduğu saptanmıştır [$P<.05$]. Bu farklılık sonucunda anne öğrenim düzeyi üniversite olan öğrencilerin okur-yazar olmayanlara göre kabul bilişsel yeniden yapılanma düzeyleri yüksek çıkmıştır. Bu sonuçlar bize eğitim düzeyi arttıkça stresle başa çıkmada bilişsel olarak yeni çözüm yolları aradıkları sonucunu ortaya çıkarmaktadır.

4.Spor yapan ve yapmayan polis meslek yüksekokulunda öğrenim gören öğrencilerin stresle başa çıkma düzeyleri incelendiğinde; spor yapan öğrencilerin yapmayanlara göre; somut çözüme yönelik dış yardım aradıkları ortaya çıkmaktadır.

5. Spor yapan ve yapmayan öğrencilerin ölçeğin kaçma-soyutlanma (biyokimyasal) alt boyutunda, spor yapmayan öğrencilerin lehinde anlamlı düzeyde farklı olduğu görülmektedir ($p<0,05$).

6. Baba meslek düzeyine göre; ölçeğin dış yardım arama alt boyutunda, anlamlı bir farklılığın olduğu görülmektedir. Bu farklılık sonucunda; babası çalışmayan öğrencilerin; işçi, memur, esnaf-tüccar ve serbest meslek sahibi olanlara göre dış yardım arama düzeyleri yüksek çıkmıştır.

ÖNERİLER

Araştırmada elde edilen sonuçlar doğrultusunda aşağıdaki öneriler getirilebilir.

1. Henüz mesleğe başlamamış olan Polis Meslek Yüksekokulu öğrencilerinin stres algılarının ne olduğunu, nelere göre farklılık gösterdiğini, başa çıkma stilleri çerçevesi içerisinde stres algılarını optimum seviyede tutacak olumlu düşünce, düşünceyi düzenleme ve mantıksız inançların düzenlenmesi konularında eğitim ve seminerler verilebilir.

2. Aktif çalışan polis memurlarına da stresle başa çıkma konusunda düzenli eğitimler verilebilir.

3. Mesleki zorluklara daha fazla maruz kalan birimlerin belirlenerek (Örn: Terörle Mücadele Şube Müdürlüğü, Bomba İmha Şube Müdürlüğü vb...), bu birimlerde görev yapan personele eğitimlerin belirli bir düzen içinde verilmesinin ve sürekli tekrarlanmasının sağlanması algılanan stres düzeyinin düşürülmesinde, stresle başa çıkmada ve olumlu stillerin kullanılmasında önemli bir etkiye sahip olacağı düşünülmektedir.

4. Çalışmanın ortaya çıkardığı bulgular, sonuçlar ve kullanılan anket çalışması değerlendirilip Polis Meslek Yüksekokulu alım sınavlarında kullanılarak Türk Polis Teşkilatı'na nitelikli eleman temini sağlanabilir.

KAYNAKLAR

- Adler, A. (1995). İnsan Tabiatını Tanıma. (Çev:YÖRÜKANA) Türkiye İş Bankası Kültür Yayınlar, 2. Baskı.
- Akyüz, M. (2007). Polis Meslek Eğitim Merkezi Öğrencilerinin Mesleğe Hazırlanmalarında Eğitimcilerin Etkisi: Aydın Örneği. Yüksek Lisans Tezi. Polis Akademisi Güvenlik Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Altundaş, O. (2000). Poliste İş Stresi ve İş Tatmini. Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.
- Aslan, S.C. (1997). Göçmen Olan ve Olmayan Ortaokul Öğrencilerinin Uyum Düzeyleri. G.Ü. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitimde Psikolojik Hizmetler Ana bilim Dalı, Ankara. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi).
- Aslantaş, A. (2001). Emniyet Teşkilatında Stres Kaynakları ve Yönetimi (Nevşehir Uygulaması). Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.
- Avşaroğlu, S. (2007). Üniversite Öğrencilerinin Karar Vermede Özsaygı Karar Verme ve Stresle Başaçıkma Stilllerinin Benlik Saygısı ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. Doktora Tezi. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Aydın, H. (2005). Ergenlerin Kişilik Özelliklerinin Stresle Başa Çıkma ve Bazı Özlük Niteliklerine Göre Karşılaştırmalı Olarak İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Balcıoğlu, İ. (2001). Stres, Gençlik, Kentleşme, Şiddet. Yeni Symposium 39 (1), 49- 56.
- Balcıoğlu, İ. ve Savrun, M. (2001). Stres ve Hormonlar. Türkiye Klinikleri Psikiyatri Dergisi, 2(1), 43-50.

- Baltaş, A. ve Baltaş, Z. (1987). Başarılı ve Sağlıklı Olmak İçin Stres Ve Başa Çıkma Yolları (5.Basım). İstanbul: Remzi Kitapevi.
- Baltaş, Z. (1984). Kavram Olarak Stres. İstanbul Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Eğitim Bilimleri Bölümü Pedagoji Dergisi, Ayrı Basım, 2, 211-220.
- Basut, E. ve Erden, G. (2005). Suça Yönelen Ve Yönelmeyen Ergenlerin Stres Belirtileri ve Stresle Başa Çıkma Örüntüleri Yönünden İncelenmesi. Çocuk Ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi 12(2), 48-55.
- Başaran, İ.E. (1982). Örgütsel Davranış. Ankara: A.Ü. Eğitim Bilimleri Fakültesi Yayını.
- Başaran, İ.E. (1987). Eğitime Giriş. Ankara: Sevinç Matbaası.
- Batıgün, A. D. ve Şahin, N. H. (2006). İş Stres Ve Sağlık Psikolojisi Araştırmaları İçin İki Ölçek: A- Tipi Kişilik Ve İş Doyumu. Türk Psikiyatri Dergisi, 17, 32-45.
- Binboğa, D. (2002). Osmangazi Üniversitesi Sağlık Yüksek Okulu Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma ve Genel Sağlık Durumlarının İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Bilen, A. ve Gökçen, B. (1997). Trafik Şube Personelinin Sorunlarının Araştırılması. Polis Dergisi, 4 (11), 39-47.
- Bilge, A. ve Çam, O. (2008). Kanseri Önlemede Önemli Bir Faktör Olarak Kadınların Stres İle Başa Çıkma Tarzları ve Sağlık İnanışlarının İncelenmesi. Anadolu Psikiyatri Dergisi, 6, 16-21.
- 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.

- Braham, B. J. (1998). Stres Yönetimi. Ateş Altında Sakin Kalabilmek. (Çev.: Vedat G. Diker). İstanbul: Hayat Yayınları.
- Celkan, H. Y. (2001). Bir Yönetici Eğitim Kurumu Olarak Polis Akademisi ve Sorunları. 21. Yüzyılda Polis Eğitimi Sempozyum Bildirileri, Ankara: Emniyet Genel Müdürlüğü Eğitim Daire Başkanlığı Yayını, 241-246.
- Copper, S. (1998). Bir Haftada Başarılı Stres Yönetimi. (Çeviren: Emel Köymen). İstanbul: Dünya Yayıncılık.
- Cüceloğlu, D. (2000). İnsan ve Davranışı (10.Basım). İstanbul: Remzi Kitapevi.
- Çağlar, A. (2000). Türk Polisinde Sosyalleşme ve Polis Kültürü. Polis Bilimleri Dergisi, 2, 78-95.
- Çakır, İ. (2006). Polislerin İş Stresi ve Bazı Değişkenlere Göre Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Karşılaştırılması, Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Çalışal, O. (2007). Polis Meslek Yüksek Okullarındaki Uygulamalı Eğitimlerin Polis Memuru Adaylarının Mesleki Gelişimlerindeki Yeri ve Önemi: Ege Bölgesi Örneği. Yüksek Lisans Tezi, Polis Akademisi Güvenlik Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Çam, S. ve Çakır, İ. (2008). Polislerde İş Stresi Algısının Kişisel ve Göreve Bağlı Bazı Değişkenlere Göre Karşılaştırılması. Polis Bilimleri Dergisi,10(3), 21-40.
- Çetin, Ö. E. (2010) Polis Meslek Yüksek Okulu öğrencilerinde algılanan stres düzeyi ile stresle başa çıkma stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesi Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi rehberlik ve psikolojik danışmanlık bilim dalı, Konya

- Day, A. (1992). Üniversite öğrencilerinde stres algısı ve stres audit ölçeğinin geçerlilik ve güvenilirliği. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. İzmir.
- Demirtaş, A. S. (2007). İlköğretim 8. Sınıf Öğrencilerinin Algılanan Sosyal Destek Ve Yalnızlık Düzeyleri İle Stresle Başa Çıkma Düzeyleri Arasındaki İlişki. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- EGM (Emniyet Genel Müdürlüğü). (2000). Stres ve Baş Etme Yolları. Ankara Basımevi Şube Müdürlüğü.
- Ercan, Ö. (2002). İlköğretim okulu Öğrencilerinin Aile Özellikleri, Öğrenilmiş Çaresizlik Düzeyleri ve Stresle Başa Çıkma Yolları. Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Erdoğan, İ. (1999). İşletme Yönetiminde Örgütsel Davranış. Dönence Basım ve Yayın Hizmetleri, İstanbul.
- Eren, E. (1998). Örgütsel Davranış Ve Yönetim Psikolojisi. İstanbul: Beta Yayınevi.
- Eren, E. (2000). Örgütsel Davranış ve Yönetim Psikolojisi. İstanbul: Beta Basım Yayım Dağıtım. (6. Baskı). s. 67.
- Ersanlı, K. (1996). Benliğin Gelişimi ve Görevleri. Samsun: Eser Ofset. (2.Baskı).
- Ertekin, Y. (1993). Stres ve Yönetim. Ankara: TODAİE.
- Fındıklı, R. (2000). Polislik Mesleğinin Özellikleri ve Mesleki Kimlik Olgusu. Polis Bilimleri Dergisi, 2 (5-6), 1-16.

Folkman, S., Lazarus, R. S. Dunkel-Schetter, C., DeLongis, A. ve Gruen, R. J. (1986). Dynamics Of A Stressful Encounter: Cognitive Appraisal, Coping, and Encounter Outcomes. *Journal Of Personality and Social Psychology*, 50(5), 992-1003.

Güçlü N. (2001) *Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi* Cilt 21, Sayı 1

Güler, M. (2008). A Tipi Kişilik Örüntüsünde Bilişsel Ve Duygusal Zekanın Stresle Başa Çıkma Ve Stres Belirtileri İle İlişkisi. *Kara Harp Okulu Savunma Bilimleri Enstitüsü, Ankara.*

Güloğlu, T. (2003). Bir Mesleki Eğitim Kurumu Olarak Polis Meslek Yüksek Okulları. *Kocaeli Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 5(1), 103-116.

Hasan, Kriz ve Stres Ortamında Yönetim, Hayat Yayınları, No: 14, İstanbul, 2000, s.201-202. İçişleri Bakanlığı (1995). 19.10.1995 Tarih ve 231771 Sayılı Emniyet Hizmetleri Sınıfı Personelinin Çalışma Saatlerine İlişkin Esaslar Genelgesi.

Jones, F. and Bright, J. (2001). *Stres: Myth, Theory and Research*. New York: Prentice Hall.

Kaya, M., Genç, M., Kaya, B., Pehlivan, E., (2007). Tıp Fakültesi Ve Sağlık Yüksek Okulu Öğrencilerinde Depresif Belirti Yaygınlığı, Stresle Başa Çıkma Tarzları ve Atkileyen Faktörler. *Türk Psikiyatri Dergisi*,18(2), 137-146.

Kayahan, M. ve Sertbaş, G. (2007). Dahili ve Cerrahi Kliniklerde Yatan Hastalarda Anksiyete-Depresyon Düzeyleri İle Stresle Başa Çıkma Tarzları Arasındaki İlişki. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 8,52-61.

Korkut, F. (2002). Lise Öğrencilerinin Problem Çözme Becerileri. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 22, 177-184.

Köknel, Ö. (1998). *Zorlanan İnsan* (4. Basım). İstanbul: Altın Kitaplar.

- Lazarus R. S. (1994). Stresle Başa Çıkma Tarzınız: Dostunuz Ya Da Düşmanınız. (Çeviren. N. Rugancı). Stresle Başa Çıkma. Olumlu Bir Yaklaşım. (Ed. N. Hisli Şahin). Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları, 59,63.
- 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.
- Luthans, F. (1989). Organizational Behavior. New York: Mc Graw Hill.
- Mcgrath, J. E. (1970). Social And Psychological Factors in Stres. New York, Holt, Rinehart And Winston.
- Okur, Z. (2007). Polis Memuru Adaylarının Sosyo-Kültürel Durumlarının Karşılaştırılması. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Okyay, N. (2009). Emniyet Teşkilatına Bağlı Okullardan Mezun Olup Çevik Kuvvet Şube Müdürlüğünde Görev Yapan Polislerin Psikolojik Hizmet Algıları, İş Doyumu ve Tükenmişlik Düzeyinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Özdel, L., Bostancı, M., Özdel, O., Oğuzhanoğlu, N. K., (2002). Üniversite Öğrencilerinde Depresif Belirtiler Ve Sosyo-Demografik Özelliklerle İlişkisi. Anadolu Psikiyatri Dergisi 3, 155-161.
- Öztürk, O. (2000). Ruh Sağlığı ve Bozuklukları (10.Basım). Ankara: Nobel Tıp Kitapevleri. Pehlivan, İ. (1995). Yönetimde Stres Kaynakları, Ankara: Pegem Yayınları.

Pehlivan, İ. (2000). Yönetimde Stres Kaynakları. Pegem Yayınları, Ankara: 1995. İş Yaşamında Stres. Pegem Yayınları, 1. Baskı. Ankara.

Polis Akademisi Başkanlığı Polis Meslek Yüksek Okulları. Başvuru Koşulları, Polis Meslek Yüksekokulları Giriş Yönetmeliğine Göre 2010 Yılı İçin Polis Meslek Yüksekokulları Başvurularında Adaylarda Aranılan Şartlar. <http://pmyo.pa.edu.tr/index.php?pid=21>, 11.04.2010.

Polis Meslek Yüksek Okulları Eğitim-Öğretim Yönetmeliği. (2008). T.C. Resmi Gazete, 26970, 17.08.2008.

Polis Meslek Yüksek Okulları Genel Yönetim Birimleri Kuruluş, Görev Ve Çalışma Yönetmeliği (2001). Onay Tarihi 05.09.2001.

Polis Meslek Yüksek Okulları Giriş Yönetmeliği.(2001). T.C. Resmi Gazete, 24508.

Polis Yüksek Öğretim Kanunu (2001). T.C. Resmi Gazete, 243397,09.05.2001.

Rahe, R. H. (1973). The Pathway Between Subjects' Recent Life Changes and Their Near Future Illness Reports: Representative Results and Methodological Issues. (Edited By: Barbara Snell-Dohrenwend & Bruce P. Dohrenwend). Stressful Life Events: Their Nature and Effects. New York: John Wiley & Sons, 73-85.

Rowshan, A. (2002). Stres Yönetimi. (Çeviren: Şahin Cüceloğlu). İstanbul: Sistem Yayıncılık.

Schafer, W. (1987).Stress Management For Wellness. New York: Mc Graw Hill.

Selye, H. (1956). The Stress Of Life. New York: Mcgraw Hill Company.

Selye, H. (1974). Stres Without Distress. Philadelphia, Lippincott.

- Sönmez, Erdoğan (2003). Polis Okullarının Eğitici Personel, Verilen Eğitim, Fiziki Mekan ve Personel Açısından Yeterliliği, Polis Dergisi, 9(34), 52-62.
- Şahin, C. (2009). Eğitim Fakültesinde Öğrenim Gören Öğrencilerin Umutsuzluk Düzeyleri. Selçuk Üniversitesi Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi Dergisi, 27, 271-286.
- Şahin, H. (1995). Yetiştirme Yurtlarında Kalan ve Aileleriyle Yaşayan Liseli Gençlerin Stresle Başaçıkma Stratejileri. Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi).
- Şahin, İ. (2007). Polis Meslek Yüksek Okulu Öğrencilerinin Başarılarını Etkileyen Faktörler: Adile Sadullah Mermerci Pmyo'da Bir Uygulama. Yüksek Lisans Tezi, Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Şahin, N., Rugancı, N., Taş, Y., Kuyucu, S., Sezgin, K. (1992). Stres Related Factors And Effectiveness Of Coping Among University Students. International Journal Of Psychology, 27, 355-364.
- Şahin, N.H.(1998). Stresle Başa Çıkma Olumlu Bir Yaklaşım. Ankara: Tpd Yayınları 3. Basım.
- Şahin, N.H.(1995). Stresle Başa Çıkma. Olumlu Bir Yaklaşım. İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Şenol, V., Ünalın, D., Avşaroğulları, L., İkizceli, İ. (2005). İntihar Girişimi Nedeniyle Erciyes Üniversitesi Tıp Fakültesi Acil Anabilim Dalı'na Başvuran Olguların İncelenmesi. Anadolu Psikiyatri Dergisi, 3 , 19-29.
- Tekalan, S.A. 12 Nisan (2005). Birlikte Yasama Kültüründe Kendisi ile Barışık Olmanın Önemi, Zaman Gazetesi, s-16.
- Tires, P. (1987). Stres. (Çeviren: Yusuf Haznedaroğlu). İstanbul: Metler Matbaa.

- Türkçapar, Ü. (2007). Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencileri İle Eğitim Fakültesi Sınıf Öğretmenliği Öğrencilerinin Strese Karşı Problem Çözme Becerilerinin Karşılaştırılması. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği, Ankara.
- Türküm, S. A. (1999). Stresle Başaçıkma ve İyimserlik. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayınları.
- Uluruh, A. (2008). Ortaöğretim Öğrencilerinde Stres Yaratan Yönetici Davranışları Ve Öğrencilerde Başa Çıkma Davranışları. Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Ünlüoğlu, G. (1985). Ergenliğin Psikopatolojisi, Ergenlik Psikolojisi (Ed. ONUR, B.). Ankara: Hacettepe-Tas Kitapçılık.
- Yamaç, Ö. (2009). Üniversite Öğrencilerinin Algıladıkları Sosyal Destek İle Stresle Başa Çıkma Stilleri Arasındaki İlişki. Yüksek Lisans Tezi, Yüksek Lisans Tezi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Yıldırım, İ. (1991). Stres Ve Stresle Başa Çıkmada Gevşeme Teknikleri. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 6, 175-189.

Sevgili Öğrencilerim;

Bu anket Yüksek Lisans Tezimi için kullanılacak olup, elde edilen bulgular kesinlikle başka bir amaç için kullanılmayacaktır. Lütfen aşağıda verilen derecelendirmeyi kullanarak, sizin durumunuz için en uygun olan seçeneği X ile işaretleyiniz. Zaman ayırdığınız için teşekkür ederim.

A. Demografik Özellikler

1. Cinsiyetiniz? Erkek () Kadın ()
 2. Yaş grubunuz? 18-20 () 21-23 () 24-26 () 27 ve yukarı ()
 3. Fakülteniz veya Yüksekokulunuz? Sınıfınız 1 () 2 ()

4.	Okur-yazar değil	İlköğretim	Lise	Üniversite
Annenizin eğitim durumu?				
Babanızın eğitim durumu?				

5. Anne ve babanızın mesleği?	Anne	Baba
İşçi		
Çiftçi		
Memur		
Esnaf-tüccar		
Serbest meslek		
Çalışmıyor		
Diğer		

6. Ailenizin toplam aylık geliri nedir?
 Asgari Ücret () 700-1200 TL () 1201-1700 TL () 1701-2200 TL () 2201-2700 TL () 2701 TL ve yukarı ()

7. Ailenizin ikamet ettiği yer?
 Büyükşehir () İl merkezi () İlçe merkezi () Kasaba () Köy ()

8. İlgilendiğiniz spor branşlarını ve düzeyini belirtiniz (Çoklu cevap verilebilir)								
BRANŞLAR	Amatör	Profesyonel	İzleyici		BRANŞLAR	Amatör	Profesyonel	İzleyici
Futbol					Badminton			
Basketbol					Halk oyunları			
Voleybol					Yüzme			
Atletizm					Boks			
Tenis					Güreş			
Jimnastik					Tekvando			
Kayak					Doğa sporları			
Masa tenisi					Dağcılık			
Diğer (belirtiniz)								

9. İlgilendiğiniz spor branşını hangi sıklıkla yaparsınız?
 Hafta içi her gün () Haftada üç gün () Sadece hafta sonları () Ara sıra () Diğer (belirtiniz)

10. Belirli bir spor branşı ile ilgilenme amacınız nedir?
 Kişisel gelişim () Sağlıklı yaşam () Mesleki-kariyer () Sosyokültürel aktivitelere katılma-paylaşım ()
 Kişisel beceri ve yetenek () Diğer (belirtiniz)

11. İlgili alanlarınız?
 Kitap-dergi () Sinema () Tiyatro () Müzik () Bilgisayar () Diğer ()

	Hiç gitmem	Bir-İki defa	İki-Beş defa	Beşten fazla
12. Ortalama olarak (sezon) kaç defa tiyatroya gidersiniz?				
13. Ortalama olarak ayda kaç defa sinemaya gidersiniz?				

14. Tiyatro ve sinema gibi eğlencelere en çok kiminle gidersiniz?
 Yalnız () Erkek arkadaşım/ kız arkadaşım () Erkek ve kız arkadaş grubumla ()
 Sadece erkek arkadaş grubumla/ sadece kız arkadaş grubumla () Aile üyeleri ile ()

15. Ne tür kitaplar okursun?
 Polisiye-macera () Aşk-romantik () Tarihi-coğrafi () Dini () Siyasi () Bilim kurgu () Diğer ()

16. Ne tür filmler izlersin?
 Polisiye-macera () Aşk-romantik () Tarihi-coğrafi () Dini () Siyasi () Bilim kurgu () Diğer ()

17. Herhangi bir spor yapıyor musunuz?
 Amatör veya profesyonel () Sadece izleyici ()

B. Stresle Başa Çıkma Tutumları Envanteri

Sevgili öğrencilerim bu anketi yapmaktaki amacım sizlerin; stresle başa çıkma düzeylerinizi belirleyebilmek, şimdiden vereceğiniz cevaplardan dolayı teşekkür ederim.

YÖNERGE: Aşağıda değişik problem durumlarıyla nasıl başa çıktığınızla ilgili ifadeler bulunmaktadır. Zihninizde bazı problemleri somutlaştırarak bunlar üzerinde bir süre odaklaşıp, cevaplamalarınızı somut durumlara yönelik olarak gerçekleştiriniz. Lütfen aşağıda verilen derecelendirmeyi kullanarak, sizin durumunuz için en uygun olan seçeneği X ile işaretleyiniz.

		Hiçbir Zaman	Ara sıra	Bazen	Sık sık	Her Zaman
1.	Arkadaşlarımdan ve yakınlarımdan duygusal destek almaya çalışırım.					
2.	Asıl problemim üzerinde yoğunlaşıp, gerekirse başka şeyleri bir yana bırakırım.					
3.	Problemimle yaşamayı öğrenirim.					
4.	Kendimi daha iyi hissedebilmek için uyuşturucu alırım.					
5.	Müzik dinleyerek birçok şeyi unuturum.					
6.	Problemimle ilgili duygularımı başkalarıyla paylaşıyorum.					
7.	Enerjimi yaptığım şeyler üzerinde harcarım.					
8.	Duruma olduğu gibi alışmaya çalışırım.					
9.	Huzuru dinimde bulmayı denerim.					
10.	Kendimi daha iyi hissetmek için ilaç alırım.					
11.	Problemimi daha az düşünmek için sinemaya giderim veya TV. Seyrederim.					
12.	Başka şeylerden ziyade o problem üzerinde daha çok odaklaşıyorum.					
13.	Başkalarından ne yapabileceğim konusunda tavsiyeler alırım.					
14.	Dini inançlarımdan güç alarak kendimi güvenli hissedirim.					
15.	Gerginliğimi azaltmak için sigara içerim.					
16.	Başta gelenin çekileceğini inanırım.					
17.	Problemlerimi unutmak için ders çalışır veya başka farklı şeylerle ilgilenirim.					
18.	Her ne yapacağım zamanında yaparım.					
19.	Benzer şeyleri yaşayan insanların tecrübelerinden yararlanırım.					
20.	Olayın daha olumlu gözükmesini sağlamak için farklı bir bakış açısı ile yaklaşırım.					
21.	Problem hakkında daha az düşünmek için içki içerim.					
22.	Her şeyimle ilahi bir güce sığınırım.					
23.	Başıma gelenlere inanmak istemem.					
24.	Problemi çözmeme engelleyen diğer şeylerden kendimi alıkoymaya çalışırım.					
25.	Durum ile ilgili daha çok bilgi edinmek için başkalarına danışırım.					
26.	Eskisinden daha fazla ibadet/dua ederim.					
27.	Kendime bunun gerçek olmadığını söylerim.					
28.	Sanki hiçbir şey olamamış gibi davranırım.					
29.	Attığım her adımı ve yapacağım her hareketi çok iyi düşünürüm.					
30.	Problem hakkında hissettiklerimi başkaları ile tartışırım.					
31.	İlahi bir güçten yardım dilerim.					
32.	Problemimden kurtulmak için değişik işlerle ilgilenirim.					
33.	Başıma gelenlerden bir şeyler öğrenmeye çalışırım.					
34.	Problemi bütün gerçekliğiyle olduğu gibi kabul ederim.					
35.	Benden yaşlı birine danışırım.					
36.	Problemimi en iyi nasıl çözebileceğimi düşünürüm.					
37.	Dini aktivitelere katılırım.					
38.	Rahatlamak için ağlarım.					
39.	Ne yapacağım konusunda bir plan hazırlarım.					
40.	Problemim hakkında somut bir şeyler yapabilecek birileri ile konuşurum.					
41.	Olanlara daha iyimser bir gözle bakmaya çalışırım.					
42.	Problemimden kurtulmak için üzerine direkt olarak giderim.					
43.	Başkalarından şefkat ve anlayış beklerim.					

