

**T.C.  
Mersin Üniversitesi  
Sosyal Bilimler Enstitüsü  
Eğitim Bilimleri (Psikolojik Danışma ve Rehberlik ) Ana Bilim Dalı**

**EMNİYET TEŞKİLATINDA KRİTİK GÖREV YAPAN PERSONELİN PSİKOLOJİK  
SAĞLIĞINI KORUMAYA YÖNELİK STRES BOŞALIM PROGRAMINI İÇEREN  
BİR MODEL ÖNERİSİ**

**Bülent TANSEL**

**DOKTORA TEZİ**

**Mersin, 2010**



T.C.  
Mersin Üniversitesi  
Sosyal Bilimler Enstitüsü  
Eğitim Bilimleri (Psikolojik Danışma ve Rehberlik ) Ana Bilim Dalı

EMNİYET TEŞKİLATINDA KRİTİK GÖREV YAPAN PERSONELİN PSİKOLOJİK  
SAĞLIĞINI KORUMAYA YÖNELİK STRES BOŞALIM PROGRAMINI İÇEREN BİR  
MODEL ÖNERİSİ

Bülent TANSEL

Tez Danışmanı  
Prof. Dr. Zafer GÖKÇAKAN

DOKTORA TEZİ

Mersin, 2010

Mersin Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğü'ne,

Bülent TANSEL tarafından hazırlanan "Emniyet Teşkilatında Kritik Görev Yapan Personelin Psikolojik Sağlığını Korumaya Yönelik Stres Boşalım Programını İçeren Bir Model Önerisi" başlıklı bu çalışma, jürimiz tarafından Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı'nda (Psikolojik Danışma ve Rehberlik Bilim Dalı) DOKTORA TEZİ olarak kabul edilmiştir.

Başarılı

Başarısız



Başkan

Prof. Dr. A. Zafer GÖKÇAKAN  
(Danışman)



Üye

Prof. Dr. Emel ÜLTANIR



Üye

Doç. Dr. Ayşe Rezan ÇEÇEN  
ERÖĞÜL



Üye

Yrd. Doç. Dr. Mehmet  
GÜNDOĞDU



Üye

Yrd. Doç. Dr. Işıl  
TANRISEVEN

Onay

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim elemanlarına ait olduklarını onaylarım

11/09/2010  
Prof. Dr. Mustafa AKSAN  
Enstitü Müdürü

## ÖNSÖZ

Emniyet Teşkilatı'nda çevik kuvvet personelinin psikolojik sağlığını korumaya yönelik stres boşalım programını içeren bir model önerisi oluşturmak amacı ile yapılan bu çalışmanın, her gün görevleri esnasında çok çeşitli stres faktörleriyle karşılaşan ve ruh sağlıkları sürekli aşınan emniyet mensuplarına katkı sağlamasını dilerim.

Öncelikle, yüksek lisans dönemimden bugüne kadar geçen süre içerisinde bu alanda ki gelişmemde sürekli yardımcı olan, bana her zaman inanan, süreç içerisinde alan dışından olmamdan kaynaklanan sıkıntılı anlarımda deneyimi ve şefkatiyle karşılaşmış olduğum güçlükleri aşmamda çok anlamlı katkılar sağlayan, akademik açıdan çalışma azmimi olumlu yönde sürekli kamçılayan, benim için çok önemli bir yere sahip kıymetli hocam ve tez danışmanım Prof. Dr. Zafer GÖKÇAKAN'a minnet ve şükranlarımı sunarım.

Tez izleme komitesinde yer alan ve çalışmamın her aşamasında daima olumlu katkılarından faydalandığım çok kıymetli hocalarım Yrd. Doç. Dr. Mehmet Hakan GÜNDOĞDU'ya ve Yrd. Doç. Dr. Işıl TANRISEVEN'e,

Gelişimime değerli katkılar sağlayan, aynı zamanda yüksek lisans aşamasında da tez danışmanlığımı yapan değerli hocam Prof. Dr. Emel ÜLTANIR'a ve Doç. Dr. Ayşe Rezan ÇEÇEN EROĞUL'a,

Araştırmanın önemli bölümlerinden olan verilerin analizinde yardımlarını zaman mefhumu gözetmeksizin sürekli gösteren tezime olumlu katkılar sağlayan Yrd. Doç. Dr. Öner ÇELİKKALELİ'ye,

Akademik anlamdaki süreçte bana destek olan, yardımlarını esirgemeyen değerli hocalarım, Prof. Dr. Gürcan ÜLTANIR'a, Yrd. Doç. Dr. Cem Ali GİZİR'e ve Uzman Psikolojik Danışman Aygül TUNÇ'a teşekkürlerimi iletmeyi bir borç bilirim.

Eğitim Fakóltesi'nin çay ocağından ğrenci işlerine ve fakólte sekterliğinden diğer idari kısımlarda görevli olan tüm personele, ayrıca Sosyal Bilimler Enstitüsü'nde görevli tüm çalışanlara göstermiş oldukları samimi, iten, güler yüzlü tutum ve davranışlarından ve yardımlarından dolayı çok teşekkür ederim.

Bu çalışmanın istenilen doğrultuda başarıya ulaşmasında uygulamaya yönelik gerekli izinleri tarafıma veren başta Emniyet Genel Müdürü Sayın Oğuz Kaan KÖKSAL'a, Emniyet Genel Müdür Yardımcısı Sayın Mustafa Doğan KILIÇ'a, Personel Daire Başkanı Sayın Dr. Muammer BUAK'a, Eğitim Daire Başkanı Sayın Mustafa ÇANKAL'a, çalışmalarımı ve bu alandaki uygulamaları destekleyen dönemin Mersin Emniyet Müdürü Sayın Süleyman EKİZER'e, Emniyet Genel Müdürlüğü Personel Daire Başkanlığı, Rehberlik ve Psikolojik Danışma Büro Amirliği personeline, bu araştırmanın uygulamalarının yapıldığı dönemdeki İstanbul, Ankara, İzmir, Mersin, Trabzon, Diyarbakır ve Van Emniyet Müdürleri ile bu illerdeki evik Kuvvet Şube Müdürlüklerinde görevli Şube müdürlerinden amirlerine ve polis memurlarına vermiş oldukları çok anlamlı katkılardan dolayı saygı ve Őukranlarımı sunarım.

Bugüne kadar her zaman yanımda yer alan kendileriyle geçirmem gereken zamanı yapmış olduğum çalışmalara ayırmamı daima destekleyen, onurlu, fedakar tutum ve davranışlarıyla tüm yaşantımda en büyük destekçim, hayat arkadaşım, saygıdeğer eşim Handan TANSEL'e, yaşama azmimi ve çalışmalarımı kamçılayan, hayatın anlamını oluşturan biricik oğlum Kaan TANSEL'e sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

## ÖZET

Bu araştırmada, Emniyet Teşkilatında kritik görev yapan personelin psikolojik sağlığını korumaya yönelik stres boşalım programını içeren bir model nerisi oluşturmak amaçlanmıştır.

Araştırma evrenini, Emniyet Teşkilatı bünyesinde İstanbul, Ankara, İzmir, Mersin, Trabzon, Diyarbakır ve Van illerinde görev yapan evik Kuvvet personeli, örneklemini ise, bu illerde görev yapan toplam 872 evik Kuvvet personeli oluşturmaktadır. Veri toplama araçları olarak da Derogatis (1992) ve Derogatis ve Lazarus (1994) tarafından geliştirilen ve şahin ve Durak (1994) tarafından Türkçe'ye uyarlanan Kısa Semptom Envanteri (KSE) ile Lazarus ve Folkman (1984) tarafından geliştirilen, Vitaliano ve diğ., (1987) tarafından yeniden değerlendirilip beş faktöre dönüştürülen, Aysan (1988) tarafından bu ölçeğe dayanılarak hazırlanan Stres Yaşantılarında Kullanılan Başa ıkma Stratejileri leği (SYBS) kullanılmıştır. Verilerin analizinde bağımsız gruplar için t testi ve tek yönlü varyans analizi (ANOVA), anketin açık uçlu sorularından elde edilen veriler ise gruplandırılarak frekans ve yüzdelik değerleri kullanılmıştır.

Araştırmada elde edilen bulgulara göre; Emniyet Teşkilatında kritik görev yapan evik Kuvvet personelinin yaşadıkları psikolojik rahatsızlık düzeylerinin ve stresle baş etme yollarının cinsiyetlerine, yaşlarına, medeni durumlarına, eğitim durumlarına, görev yaptığı yere, unvan durumuna, hizmet sürelerine, mesleklerini isteyerek seçip seçmeme, psikolojik yardım alıp almama ve hobilerinin olup olmama durumuna göre psikolojik rahatsızlık düzeylerinin anlamlı Şekilde farklılaştığı bulunmuştur. Buna karşın, yaşadığı yer değişkenine göre ise psikolojik rahatsızlık düzeylerinde ve stresle baş etme yollarında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Araştırmada, evik Kuvvet personelinin yaşadığı psikolojik rahatsızlıkların stresle baş etme yollarından problem çözme ile negatif,

kendini suçlama, hayal etme ve kaçınma ile ise pozitif yönde anlamlı ilişkiler olduğu bulunmuştur. Araştırmadan elde edilen bulgulara dayalı olarak da Kritik Olaylar Sonrası Stresi Boşaltma Modeli (KOSBOM) oluşturularak Emniyet Teşkilatında Çevik Kuvvet birimlerinde uygulanması için önerilmiştir.

**Anahtar Kelimeler:** Kritik olaylar, psikolojik belirtiler, stresle baş etme, çevik kuvvet polisi, kritik olaylar sonrası stresi boşaltma modeli (KOSBOM).



## ABSTRACT

The aim of the study is to make a model suggestion that includes stress debriefing programme intended for protecting psychological health of the staff in critical incident work at Turkish National Police.

The population of the study was constituted from Community Force Staffs at Turkish National Police in İstanbul, Ankara, İzmir, Mersin, Trabzon, Diyarbakır and Van cities. 872 Community Force Staffs were selected from these personnels as a sample of the study. The first data collection instrument was Brief Symptom Inventory (BSI) that developed Derogatis (1992) and Derogatis and Lazarus (1994), and adapted to Turkish by Şahin and Durak (1994). The other instrument was Coping Strategies Inventory Using in Stress Experiences (CSIUSE), developed by Aysan (1988) which utilized from Lazarus and Folkman (1984) and Vitaliano and et all. (1987) studies. T-test for independent groups and one way anova (ANOVA) was used for statistical analyses. Also descriptive statistics were calculated.

According to results of the statistical analyses, it was found that psychological symptoms levels and stress coping ways were differed according to gender, age, marital status, education level, working location, job degree, service time, choosing job by volunteraly or not, taking psychological help or not, and having a hobby or not at Community Force Staffs working at critical incident in Turkish National Police. However, psychological symptoms and stress coping ways of the sample were not differed according to settlement place. The study also revealed that psychological symptoms of Community Force Staffs were negatively related to problem solving of stress coping ways, and positively related to blaming her/his self, imagination and avoidance of stress coping ways. Based on these findings, Stress Debriefing Model for Critical Incident (SDMCI) was developed and suggested to employ this model to Community Force Staffs in Turkish National Police.

**Key Words:** Critical incident, psychological symptoms, coping with stress, Community Force Staffs, Stress Debriefing Model for Critical Incident (SDMCI).

**İÇİNDEKİLER****Sayfa No**

<b>ÖNSÖZ</b> .....	i
<b>ÖZET</b> .....	iii
<b>ABSTRACT</b> .....	v
<b>İÇİNDEKİLER</b> .....	vi
<b>KISALTMALAR LİSTESİ</b> .....	ix
<b>ŞEKİLLER LİSTESİ</b> .....	xi
<b>TABLolar LİSTESİ</b> .....	xii
<b>EKLER LİSTESİ</b> .....	xix
<b>GİRİŞ</b> .....	1

Amaç.....	13
Alt Amaçlar.....	13
Araştırmanın Önemi ve Gerekçesi.....	16
Sınırlılıklar.....	24
Sayıtlar.....	24
Tanımlar.....	25

**I. BÖLÜM****KURAMSAL ÇERÇEVE KAVRAMLAR VE İLGİLİ**

<b>ARAŞTIRMALAR</b> .....	30
I. 1. Kuramsal Çerçeve.....	30
I. 2. Kavramlar.....	31

I. 2. 1. Kriz Kavramı.....	31
I. 2. 2. Krize Müdahale.....	34
I. 2. 3. Travma Sonrası Stres Bozukluğu (TSSB).....	37
I. 2. 4. Kritik Olay.....	46
I. 2. 5. Psikolojik Anlamlandırma (PA), [Psychological Debriefing (PD)].....	49
I. 2. 6. Kritik Olaylardaki Stresin Anlamlandırılması (KOSA), [Critical Incident Stress Debriefing (CISD)].....	62
I. 2. 7. Kritik Olaylardaki Stres Yönetimi (KOSY), [Critical Incident Stress Management (CISM)].....	72
I. 2. 8. Kritik Olaylar ve Polis Teşkilatı.....	78
I. 3. Yapılan Çalışmalar.....	85
I. 3. 1. Yurt Dışında Yapılan Çalışmalar.....	85
I. 3. 2. Yurdumuzda Yapılan Çalışmalar.....	91

## **II. BÖLÜM**

<b>YÖNTEM</b> .....	98
II. 1. Araştırmanın Modeli .....	98
II. 2. Evren.....	98
II. 3. Örneklem.....	99
II. 4. Veri Toplama Araçları.....	104

II. 4. 1. Kısa Semptom Envanteri (KSE).....	104
II. 4. 2. Stres Yaşantılarında Kullanılan Başa Çıkma Stratejileri Ölçeği (SYBSÖ).....	105
II. 4. 3. Bilgi Formu.....	106
II. 5. Verilerin Analizi.....	107
<b>III. BÖLÜM</b>	
<b>BULGULAR.....</b>	<b>108</b>
<b>IV. BÖLÜM</b>	
<b>TARTIŞMA ve YORUMLAR.....</b>	<b>186</b>
<b>V. BÖLÜM</b>	
<b>SONUÇ ve ÖNERİLER.....</b>	<b>226</b>
<b>VI. BÖLÜM</b>	
<b>MODEL ÖNERİSİ.....</b>	<b>237</b>
<b>KAYNAKÇA.....</b>	<b>245</b>
<b>EKLER</b>	

**KISALTMALAR LİSTESİ****AMG:** Acil Müdahale Gücü**CISD:** Critical Incident Stress Debriefing**CISM:** Critical Incident Stress Management**ETF:** Emergency Task Force**ETK:** Emniyet Teşkilat Kanunu**KOSA:** Kritik Olaylardaki Stresin Anlamlandırılması**KOSBOM:** Kritik Olaylar Sonrası Stresi Boşaltma Modeli**KOSY:** Kritik Olaylardaki Stres Yönetimi**KSE:** Kısa Semptom Envanteri**NIMH:** National Institute of Mental Health (Ulusal Ruh Sağlığı Enstitüsü)**PA:** Psikolojik Anlamlandırma**PAP:** Psikolojik Anlamlandırma Programı**PD:** Psychological Debriefing**PMYO:** Polis Meslek Yüksekokulu**POMEM:** Polis Meslek Eğitim Merkezi**PTSD:** Post Traumatic Stress Disorder**SPSS:** Statistical Package for Social Sciences (Sosyal Bilimler İçin İstatistik Programı)

**SYBSÖ:** Stres Yaşantılarında Kullanılan Başa Çıkma Stratejileri Ölçeği

**TSSB:** Travma Sonrası Stres Bozukluğu

**ŞEKİLLER LİSTESİ**

	<b>Sayfa No</b>
<b>Şekil 1</b> Profesyonel Yardımcının Görevi.....	36
<b>Şekil 2</b> Psikolojik Anlamlandırma, PA-Sonuç Almaya Yönelik Stratejiler.....	53
<b>Şekil 3</b> Psikolojik Anlamlandırma, PA.....	56
<b>Şekil 4</b> Yaygın Normal Stres Tepkileri.....	67
<b>Şekil 5</b> KOSBOM Modeli.....	238
<b>Şekil 6</b> KOSBOM Modeli, PAP Programı.....	240

## TABLÖLAR LİSTESİ

	<b>.Sayfa No</b>
<b>Tablo 1</b> Araştırma Evrenine Ait Bilgiler.....	99
<b>Tablo 2</b> Araştırmanın Örnekleme Ait Veriler.....	101
<b>Tablo 3</b> Araştırma Grubuna Alınan Personelin Sosyo-Demografik Özelliklerine İlişkin Betimsel Bilgiler.....	102
<b>Tablo 4</b> Emniyet Teşkilatında Kritik Görev Yapan Personelin Yaşadığı Psikolojik Rahatsızlıklar ve Stresle Baş Etmede Kullandıkları Yollara İlişkin Ortalama ve Standart Sapma Değerleri.....	108
<b>Tablo 5</b> Cinsiyetlerine Göre Emniyet Teşkilatında Çevik Kuvvet Personelinin Yaşadığı Psikolojik Rahatsızlıkların Düzeylerine İlişkin, Frekans ve Yüzdellik Değerleri.....	110
<b>Tablo 6</b> Yaş Gruplarına Göre Emniyet Teşkilatında Çevik Kuvvet Personelinin Yaşadığı Psikolojik Rahatsızlıkların Düzeylerine İlişkin, Frekans ve Yüzdellik Değerleri.....	112
<b>Tablo 7</b> Medeni Durumlarına Göre Emniyet Teşkilatında Çevik Kuvvet Personelinin Yaşadığı Psikolojik Rahatsızlıkların Düzeylerine İlişkin, Frekans ve Yüzdellik Değerleri.....	114



<b>Tablo 8</b> Eğitim Durumuna Göre Emniyet Teşkilatında Çevik Kuvvet Personelinin Yaşadığı Psikolojik Rahatsızlıkların Düzeylerine İlişkin, Frekans ve Yüzdellik Değerleri.....	116
<b>Tablo 9</b> Yaşadığı Yere Göre Emniyet Teşkilatında Çevik Kuvvet Personelinin Yaşadığı Psikolojik Rahatsızlıkların Düzeylerine İlişkin, Frekans ve Yüzdellik Değerleri.....	118
<b>Tablo 10</b> Görev Yaptığı Yere Göre Emniyet Teşkilatında Çevik Kuvvet Personelinin Yaşadığı Psikolojik Rahatsızlıkların Düzeylerine İlişkin, Frekans ve Yüzdellik Değerleri.....	120
<b>Tablo 11</b> Ünvan Durumuna Göre Emniyet Teşkilatında Çevik Kuvvet Personelinin Yaşadığı Psikolojik Rahatsızlıkların Düzeylerine İlişkin, Frekans ve Yüzdellik Değerleri.....	123
<b>Tablo 12</b> Hizmet Süresine Göre Emniyet Teşkilatında Çevik Kuvvet Personelinin Yaşadığı Psikolojik Rahatsızlıkların Düzeylerine İlişkin, Frekans ve Yüzdellik Değerleri.....	124
<b>Tablo 13</b> Mesleklerini İsteyerek Yapıp Yapmama Durumuna Göre Emniyet Teşkilatında Çevik Kuvvet Personelinin Yaşadığı Psikolojik Rahatsızlıkların Düzeylerine İlişkin, Frekans ve Yüzdellik Değerleri.....	126
<b>Tablo 14</b> Psikolojik yardım Alıp Almama Durumuna Göre Emniyet Teşkilatında Çevik Kuvvet Personelinin Yaşadığı Psikolojik Rahatsızlıkların Düzeylerine	

İlişkin, Frekans ve Yüzdeler Değerleri.....128

**Tablo 15** Emniyet Teşkilatında Kritik Görev Yapan Personelin Yaşadığı Psikolojik

Rahatsızlıklar ve Stresle Baş Etmede Kullandıkları Yollar Arasındaki İlişkiye

Ait Bulgular.....130

**Tablo 16** Emniyet Teşkilatında Kritik Görev Yapan Personelin Yaşadığı Psikolojik

Rahatsızlıklar ve Stresle Baş Etmede Kullandıkları Yolların Cinsiyetlerine Göre

Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin t-Testi Sonuçları.....132

**Tablo 17** Emniyet Teşkilatında Kritik Görev Yapan Personelin Yaşadığı

Psikolojik Rahatsızlıklar ve Stresle Baş Etmede Kullandıkları

Yolların Yaş Gruplarına Göre n, Ortalama ve

Standart Sapma Değerleri.....134

**Tablo 18** Emniyet Teşkilatında Kritik Görev Yapan Personelin Yaşadığı

Psikolojik Rahatsızlıklar ve Stresle Baş Etmede Kullandıkları

Yolların Yaş Gruplarına Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına

İlişkin ANOVA Sonuçları.....136

**Tablo 19** Emniyet Teşkilatında Kritik Görev Yapan Personelin Yaşadığı Psikolojik

Rahatsızlıklar ve Stresle Baş Etmede Kullandıkları Yolların Medeni

Durumlarına Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin t-Testi Sonuçları....138

- Tablo 20** Emniyet Teşkilatında Kritik Görev Yapan Personelin Yaşadığı Psikolojik Rahatsızlıklar ve Stresle Baş Etmede Kullandıkları Yolların Eğitim Durumlarına Göre n, Ortalama ve Standart Sapma Değerleri.....140
- Tablo 21** Emniyet Teşkilatında Kritik Görev Yapan Personelin Yaşadığı Psikolojik Rahatsızlıklar ve Stresle Baş Etmede Kullandıkları Yolların Eğitim Durumuna Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin ANOVA Sonuçları.....142
- Tablo 22** Emniyet Teşkilatında Kritik Görev Yapan Personelin Yaşadığı Psikolojik Rahatsızlıklar ve Stresle Baş Etmede Kullandıkları Yolların Yaşadığı Çevreye n, Ortalama ve Standart Sapma Değerleri.....145
- Tablo 23** Emniyet Teşkilatında Kritik Görev Yapan Personelin Yaşadığı Psikolojik Rahatsızlıklar ve Stresle Baş Etmede Kullandıkları Yolların Yaşadığı Çevreye Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin ANOVA Sonuçları.....147
- Tablo 24** Emniyet Teşkilatında Kritik Görev Yapan Personelin Yaşadığı Psikolojik Rahatsızlıklar ve Stresle Baş Etmede Kullandıkları Yolların Görev Yerlerine Göre n, Ortalama ve Standart Sapma Değerleri.....149
- Tablo 25** Emniyet Teşkilatında Kritik Görev Yapan Personelin Yaşadığı Psikolojik Rahatsızlıklar ve Stresle Baş Etmede Kullandıkları Yolların Görev Yerlerine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin ANOVA Sonuçları.....153

- Tablo 26** Emniyet Teşkilatında Kritik Görev Yapan Personelin Yaşadığı Psikolojik Rahatsızlıklar ve Stresle Baş Etmede Kullandıkları Yolların Unvanlarına Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin t-Testi Sonuçları.....158
- Tablo 27** Emniyet Teşkilatında Kritik Görev Yapan Personelin Yaşadığı Psikolojik Rahatsızlıklar ve Stresle Baş Etmede Kullandıkları Yolların Hizmet Sürelerine n, Ortalama ve Standart Sapma Değerleri.....160
- Tablo 28** Emniyet Teşkilatında Kritik Görev Yapan Personelin Yaşadığı Psikolojik Rahatsızlıklar ve Stresle Baş Etmede Kullandıkları Yolların Hizmet Sürelerine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin ANOVA Sonuçları.....162
- Tablo 29** Emniyet Teşkilatında Kritik Görev Yapan Personelin Yaşadığı Psikolojik Rahatsızlıklar ve Stresle Baş Etmede Kullandıkları Yolların Mesleği İsteyerek Seçip Seçmeme Durumlarına Göre n, Ortalama ve Standart Sapma Değerleri.....165
- Tablo 30** Emniyet Teşkilatında Kritik Görev Yapan Personelin Yaşadığı Psikolojik Rahatsızlıklar ve Stresle Baş Etmede Kullandıkları Yolların Mesleği İsteyerek Seçip Seçmeme Durumlarına Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin ANOVA Sonuçları.....167
- Tablo 31** Emniyet Teşkilatında Kritik Görev Yapan Personelin Yaşadığı Psikolojik

Rahatsızlıklar ve Stresle Baş Etmede Kullandıkları Yolların Psikolojik Yardım Almayı İsteyip İstememe Durumuna Göre n, Ortalama ve Standart Sapma Değerleri.....	171
--	-----

**Tablo 32** Emniyet Teşkilatında Kritik Görev Yapan Personelin Yaşadığı Psikolojik

Rahatsızlıklar ve Stresle Baş Etmede Kullandıkları Yolların Psikolojik Yardım Almayı İsteyip İstememe Durumuna Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin ANOVA Sonuçları.....	173
---	-----

**Tablo 33** Emniyet Teşkilatında Kritik Görev Yapan Personelin Sürekli Yaptığı

Hobilerinin Bulunup Bulunmadığına İlişkin Yüzde ve Frekans Değerleri...	176
---	-----

**Tablo 34** Emniyet Teşkilatında Kritik Görev Yapan Personelin Yaptığı Hobilerin

Neler Olduğuna İlişkin Yüzde ve Frekans Değerleri.....	178
--	-----

**Tablo 35** Emniyet Teşkilatında Kritik Görev Yapan Personelin Hobisinin

Bulunup Bulunmama Durumuna Göre Yaşadığı Psikolojik Rahatsızlık ve Toplam Belirti Düzeylerine İlişkin Ortalamalar ve t-Değerleri ile Önemlilik Düzeyleri.....	180
---	-----

**Tablo.36** Emniyet Teşkilatında kritik görev yapan personelin toplumsal olaylara

müdahaleden döndükten sonra hissettikleri sıkıntılara ilişkin yüzde ve frekans değerleri.....	182
--	-----

**Tablo 37** Emniyet Teşkilatında Kritik Görev Yapan Personelin Toplumsal Olaylara

Müdahaleden Döndükten Sonra Hissettikleri Sıkıntıları Çözümlmek İçin

Almak İstedikleri Psikolojik Yardım Biçimine İlişkin Yüzde ve

Frekans Değerleri.....184

## **EKLER LİSTESİ**

**EK 1** Anket Formu,

**EK 2** Kısa Semptom Envanteri (KSE),

**EK 3** Stres Yaşantılarında Kullanılan Başa Çıkma Stratejileri Ölçeği (SYBSÖ),

**EK 4** Araştırma Onayı.

## GİRİŞ

Son yıllarda toplumsal olaylarda hızlı bir artışın yaşandığı gözlenmektedir. Bu olaylar esnasında yaşanan şiddet, korku ve panik hali gerek bu durumlara maruz kalan bireylerin ve gerekse bu olaylara müdahalede bulunan görevlilerin ruh sağlığını olumsuz yönde etkilemektedir. Öyle ki, bireyler tarafından deneyimlenen bu olumsuzluklar, devam eden süreçte çok ciddi fiziksel ve psikolojik sağlık sorunlarına neden olabilmektedir.

Oysa ki bireylerin sağlıklı olması, değişiklikler karşısında dengesini koruyabilmesi ve kendisini geliştirebilmesi gerekir. Bu nedenle tüm canlılar gibi insanlar da hayatta kalabilmek için sürekli olarak değişen şartlara uyum göstermeye çalışır. Bireylerin uyum sağlamak zorunda oldukları değişiklikler kendi bedenlerinden kaynaklanabileceği gibi çevrelerinden de kaynaklanabilmektedir (Baltaş ve Baltaş, 1999; Balcı, 2000).

Yaşanan tüm bu olumsuzlukların temelinde yatan en önemli etken streştir. Stres kavramı, insanlık tarihi kadar eski olmasına karşın, net bir tanımını yapmakta hala zorlanılmaktadır. Öyle ki, “her insanın kendine özgü bir stres kavramı vardır” denilerek bu zorluk belirtilmektedir. Stresle ilgili çalışmaların bir kısmı strese neden olan olaylara yönelirken, diğer kısmı da söz konusu olaylara karşı bireylerin gösterdiği psikolojik ve fizyolojik tepkiler üzerinde yoğunlaşmaktadır. Bu şekilde stresin iki farklı boyutunun temel alınması, kavram karmaşasının nedeni olarak gösterilmektedir (Gezer, 2008; Akman, 2004).

Filik ve diğ., (1995), çalışmalarında, gerilim ya da sık kullanılan bir terim olarak ifade ettikleri stresi, vücut üzerinde fiziksel veya ruhsal belirtilere sebep olan herhangi bir dış etken, özellikle bireyde sinir sistemini etkileyen ve ruhsal gerilime yol açan etken olarak tanımlamaktadır (Akt:Tezcan ve Aslan, 2000).



Diğer taraftan tıpta “stres” sözcüğü; bireyde zorlama yapan, uyum ve dengeyi bozan, fiziksel, ruhsal, toplumsal ve psiko-sosyal açıdan organizmada meydana gelen olumsuz değişiklikler ve tepkileri anlatmak için kullanılır. Bununla beraber stres, “iç ve dış uyarıcılardan kaynaklanan zararlı etkenlerin organizmada yarattığı değişikliktir” şeklinde ifade edilmektedir (Anisman ve Zacharko, 1985; Köknel, 1999).

Öte yandan terimler sözlüğüne göre stres, organizmanın bedensel ve zihinsel sınırlarının tehdit edilmesi ve zorlanmasıyla ortaya çıkan bir durumdur. Belirli bazı çevresel tehditlere karşı insan bünyesinde oluşan tepki olarak da açıklanmaktadır (Güney, 1998).

Benzer şekilde sosyal bilimler sözlüğünde ise stres, fizyolojik veya psikolojik nedenlerden kaynaklanan ve sinir sistemini aşırı derecede yıpratarak, organizmada sıkıntı, gerginlik, yorgunluk, dikkat dağınıklığı ve çöküntü şeklinde ortaya çıkan her türlü rahatsızlık durumudur (Demir ve Acar, 1997).

Lazarus ve Folkman (1984), tarafından yapılmış olan birçok araştırmada stresin, bir uyarıcı ve tepki olarak iki şekilde algılandığını belirtmektedir. Uyarıcı anlamına geldiği zaman stres genellikle çevre tarafından ortaya çıkarılmakta (felaket veya hastalık gibi) ve bir tepkiye yol açabilmektedir. Tepki olarak ele alındığında ise, canlıda oluşturduğu olumsuz durum (uykusuzluk, endişe, kalp çarpıntısı vb.) söz konusu edilmektedir. Lazarus'un bir başka tanımına göre de stres, birey ile çevre arasındaki etkileşim anlamına gelebilmektedir.

Stres, bireyin fiziksel ve psikolojik durumunda önemli rol oynamaktadır. Aşırı stres, çalışan bireylerin kısa ve uzun dönemde örgütsel faaliyetlerdeki verimliliğini, etkinliğini ve performansını olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Özellikle travmatik durumlarda yaşanan stres, bireyin kendisini ve çevresini algılamasında çok önemli

psikolojik ve fizyolojik tehditler oluşturabilmektedir (Tutar, 2000; Caine ve Ter-Bagdasarian, 2003).

Stres bireyin kendisinden ya da dışarıdan kaynaklanan herhangi bir uyarıcıya tepki vermek zorunda kaldığı zaman da ortaya çıkabilmektedir. Bu durumda yaşanan strese işaret eden fizyolojik, zihinsel, duygusal ve davranışsal belirtiler bulunmaktadır. Artan kas gerilimi, kan basıncının yüksek olması, nabzın artması, hızlı soluk alıp verme, ağız kuruluğu, iştaktaki ani değişimler, sık görülen mide bulantısı, gerilim veya baş ağrıları fizyolojik belirtilerdendir. Yaşanılan strese tepkiyi belirleyen zihinsel süreçler ise; bir şeye yoğunlaşamama, problemlerle ilgili olarak düşünme biçimlerinde ani değişmelerin gerçekleşmesi, alışılmıştan daha fazla hata yapma eğilimi, unutkanlığın artması, aşırı hayal görme ve mantıksız düşünceler şeklindedir (Walton, 1993).

Tüm bu yaşanan fizyolojik belirtilere bağlı olarak stresin duygusal belirtileri ise; öfke, ortada belli bir neden yokken kaygılanma, fobiler, depresyon, duygusal patlamalar, ağlama, saldırganlık ve genel duygusal tutarsızlıkla ilgili davranışlardır. Yaşanılan stresin belirtileri olarak sayılabilen davranışlar da bulunmaktadır. Bunlar: alışkanlıklarda ani değişiklikler, dengesiz davranışlarda artış, uykusuzluk, kekeleme, kaza yapma eğilimi, uyuşukluk, alkol kullanımının artmasına paralel olarak saldırgan davranışlar gösterme, aşırı yeme ve sigara içmedir (Walton, 1993).

Öte yandan, bireylerin strese dayanıklılık derecesi bir kişilik özelliği olarak kabul edilebilir, fizik veya psikolojik stres altında çeşitli kişilikler farklı risklere sahiptir. Stres yaratıcı durumlarda verilen tepkiler; kişilik özelliklerine göre korku, kaygı, geri çekilme şeklinde farklı psikolojik tepkilere sebep olabileceği gibi terleme, kızarma gibi fizyolojik tepkilere de sebep olabilir (Baltaş ve Baltaş, 1992).

Ayrıca adrenalin salgısındaki artış, kalp atışında hızlanma, nefes alıp vermede değişiklik ve kaslardaki gerilme şeklinde bazı farklılıklar görülebilir. “Bunlar bireyi tehlikeden daha kolay kaçınabilecek ve onunla baş edebilecek duruma getiren uyarı ve sinyallerdir” (Özbay ve diğ., 1994).

Günümüzde insanların mutsuz bir yaşam sürmelerine neden olan etkenlerin başında gelen stres, mutsuzluk yarattığı kadar insanların sağlığını da tehlikeye atmakta, bireyin aile yaşamında ve kendi iç dünyasında huzursuzluk, tükenmişlik ve bıkkınlık yaşamasına neden olabilmektedir (Artan, 1986).

Ancak, yaşanan tüm bu olumsuzlukların nedeni olan stres, durup dururken ya da kendiliğinden oluşmaz. Bireyin içinde bulunduğu ya da yaşamını sürdürdüğü ortam veya çevrede meydana gelen değişimlerin bireyin kendisini etkilemesi sonucu ortaya çıkar (Eren, 1998).

Konuyla ilgili yapılan araştırma sonuçları da stresin birden bire değil, aksine bazı aşamaları geçtikten sonra ortaya çıktığını göstermektedir. Stresle ilgili çalışmaları bulunan Lazarus ve Folkman (1984)’a göre stres dört aşamada ortaya çıkmaktadır. Başlangıç noktası, bireyin çevresi ile ilişkisidir. Daha sonra organizma dengesini bozar, gelen bilgiler kişiye göre değerlendirilirler. Bu değerlendirme sonucunda, bireyin problemle baş etme kaynaklarının yeterli olmadığı şeklinde bir anlayış oluşur ve bunu takiben stres ortaya çıkar.

Bunların yanı sıra, bireyin ne düzeyde stres yaşayacağı, stresli olayların sıklığına, yoğunluğuna, iş yeri koşullarına ve bireyin kişiliğine bağlı olarak değişmektedir. Stresli olaylar bazı iş ortamlarında, diğerlerine göre daha fazla olmakla beraber, aynı iş ortamında çalışan kişilerin yaşadığı stres düzeylerinde de farklılıklar olabilmektedir (Emniyet Genel Müdürlüğü Trafik Araştırma Merkezi Müdürlüğü, 1999).

Öte yandan insan yaşamında, her dönemin kendine has stres nedenleri bulunmaktadır. Çocuklukta, ergenlikte, üniversite yıllarında, meslek seçiminde, emeklilik yaşantısında, bir yakınının veya eşin kaybında insanlar farklı düzeylerde de olsa stresle yüz yüze gelebilirler (Şahin, 1998).

Tüm bu anlatılanların yanında üzerinde tartışılan asıl konu strese neden olan etkenlerin (stressors) belirlenmesidir. Cüceloğlu (1991), strese yol açan olayların ikiye ayrılabilceğini belirtmektedir; birinci grup beden içinde veya dışında olan uyaranları, ikinci grup ise bedensel veya psikolojik uyaranları kapsamaktadır. Bunların yanında bireyin ne kadar stres yaşadığı ve bu yaşadığı stresle nasıl başa çıkabileceği, bireyin anlamlandırma tarzı ve deneyimleri ile bağlantılı bir durumdur.

Hobfoll (1988)'a göre, strese neden olan etkenler çevreden veya kişinin kendi içinden gelen baskı veya taleplerdir. Yaşamda karşılaşılan minör güçlükler daha çok bireylerin bilişsel süreçleri hakkında bilgi verirken, majör stres etkenleri bireyler ile çevre arasındaki etkileşimi aydınlatmaktadır. Araştırma yaparken iki tarafa da fazla kaymamaya özen göstermek gerekmektedir. Çünkü tamamen küçük sıkıntılardan yola çıkıldığında neredeyse çevre ile bağlantısız ve sadece nevrotik yapı hakkında bilgi edinilebilmektedir. Diğer taraftan büyük çaptaki etkenlere fazla ağırlık verildiğinde kişilerarası farklılıkların önemi gözden kaçırılabilir.

Genel bir bakış ile strese neden olan etkenler altı farklı grupta belirtilebilmektedir (Izgar, 2003):

- 1. Fiziksel etkenler:** Kişinin içinde ve dışında olan etkenler.
- 2. Psikolojik etkenler:** Kişilik yapıları ve düşünce tarzları.
- 3. Toplumsal etkenler:** Kişilerarası çatışmalar, maddi durumlar, zaman yönetimi.

**4. Ruhsal etkenler:** Değerlerin kaybı, yaşam amacının olmaması, anlamlı bir ilişki içerisinde olmamak.

**5. İşle ilgili etkenler:** İş arkadaşları ile ilişkiler/çatışmalar, ücretlendirme, rol karmaşası.

**6. Durumsal etkenler:** Kişinin dışarıdan destek almaması, yetersiz eğitim almış olmak, meslektaşları ile duygu paylaşımı yaşayamamadır.

Strese neden olan bu etkenlerin yanı sıra, bir olayın birey tarafından stres yaratıcı olarak algılanması, olayın denetlenebilirliğine ve bireyin kendi yetenek ve benlik kavramlarına meydan okuma ölçüsünü değerlendirme biçimlerine bağlıdır. Bir olay ne kadar az denetlenebiliyorsa, stres yaratıcı bir olay olarak algılanma olasılığı o kadar yüksek olmaktadır (Lazarus ve Folkman, 1984).

Tüm bu olumsuz etkilerine karşın stres hayatın ayrılmaz bir parçasıdır. Çünkü bireye, çevredeki uyarılar karşısında daha iyi davranma fırsatını verir. Stresiz yaşam ölümcüldür. Çünkü, bu durumda birey çevreden gelen etkilere tepki vermeye yetecek enerjiden yoksun demektir. Aşırı stres de ölümcül olabilir. Çünkü bu durumda birey, aşırı enerji sarf etmekte ve tükenmektedir. Önemli olan, her bireyin kaldırabileceği ölçüde stresle doyumlu ve olumlu bir hayat sürdürebilmesidir (Diker, 1997).

Bunlara ek olarak stres, her zaman zarar verici, kötü ve kaçınılması gereken bir durum olarak görülmemelidir. Terfi etmek, ün kazanmak, evlenmek gibi insanların ulaşmak istedikleri amaçlarla ilgili olaylar olumlu stres; ölüm, işsiz kalmak, mesleğinde aşama kazanamamak gibi engellemeler ve kayıplarla ilişkili olaylar da olumsuz stres kategorisinde toplanabilir. Olumlu stresler, bireyi güdüleyici ve teşvik edici bir rol oynarken, diğerleri ise ruhsal ve bedensel açıdan zararlı sonuçlara yol açar (Selye, 1977; Şahin, 1998).

Diğer taraftan, stres olayından çok insanların stresli durumlarla nasıl başa çıktıkları önemlidir. Günümüzde artık stres tek başına ele alınmamakta, doğrudan ilişkili olduğu başa çıkma tarzlarıyla birlikte incelenmekte ve değişkenliği de buna bağlı olarak açıklanmaktadır (Özbay, 1996).

Başta çıkma kişisel bilgi sürecinden geçirilerek değerlendirilir. Buna göre tehdit etme durumu birey tarafından analiz edilerek kendine göre yorumlanır. Bu anlamda başta çıkma bilişsel bir süreçtir. Başta çıkma davranışı farklı iki yapıda gerçekleşmektedir. Birincisi, birey stresli duruma yönelik aktif olarak bir şeyler yapmaya çalışmakta, ikinci yapıda ise durumu duygusal bir şekilde ele alarak daha pasif bir tarzda stres kaynağının tehdit derecesini azaltma yoluna gitme söz konusu olmaktadır. Değişik araştırma bulguları başta çıkmanın yapısından dolayı bir kişilik boyutu olarak ele alınmasını ve araştırılmasını gerekli görmektedir (Carver, Scheier ve Weintraub, 1989; Lazarus ve Folkman, 1984; Tomar, 2002).

Benzer şekilde, stresle başta çıkma genel olarak iki ana grupta toplanmaktadır. Problem odaklı (aktif) stratejileri içeren birinci tip başta çıkma, stresle doğrudan meşgul olmayı içerir. Bu tip başta çıkmada gerçekçi bir şekilde problemi çözmeye yönelik bilişsel aktiviteler kullanılarak problem üzerinde odaklanılır ve olası çözüme ilişkin cevaplar yapılandırılır. İkinci tip başta çıkma ise bir değişim arama yerine, stres duruma ilişkin yaşanan duygularda ayarlamaya gitmeyi içerir (duygu odaklı başta çıkma). Bu tip başta çıkmada, yapılanma duygusal tercihlerde gerçekleştirilirken ulaşılabilecek başta çıkma sonucu çoğunlukla stresin etkilerini hafifletme veya değiştirebilme yönündedir (Lazarus ve Folkman, 1984).

Diğer taraftan, stresle başta çıkma veya diğer bir deyişle stres yönetimi, ruh ve beden sağlığını korumak ve verimli bir yaşam sürdürebilmek için gereklidir. Stresle başta çıkmanın amacı stresin tamamen yok edilmesi değildir. Aslında böyle bir şeyi başarmak da

mümkün değildir. Esas amaç, insanın yaşamını ve verimliliğini olumsuz yönde etkileyen stres miktarını azaltmaktır. Kısaca stresle başa çıkma, stres faktörlerinin oluşturduğu duygusal gerilimi azaltma, yok etme ya da bu gerilime dayanma amacıyla gösterilen davranışı veya duygusal tepkileri güçlendirmektir (Güney, 2001; Baltaş ve Baltaş, 2002).

Stres ve stresle başa çıkma kavramlarının yanı sıra, bireylerin strese karşı verdiği tepkilerin anlaşılmasına ilişkin yapılan birçok araştırma psikolojik sağlık kavramını kullanmaktadır (Moran ve Eckenrode, 1992; Rew ve diğ., 2001; Tugade ve Frederickson, 2004; Akt:Oktan, 2008). Psikolojik sağlık, bireyin yaşadığı travma sonucunda nasıl bir iyileşme gösterdiği ve stresle nasıl başa çıktığı ile ilgilidir. Ayrıca, başa çıkmanın sonucunda elde edilen uyum ve yeterlik gibi olumlu gelişim, geleceğe dönük olma ve umut ile ilgili bir kavramdır (Murphy, 1987).

Psikolojik sağlık kavramı, Latince “resilience”, “sağlam” kökünden türemiştir ve bir maddenin elastik olması ve aslına kolayca dönebilmesini ifade etmektedir. Webster Yeni Yirminci Yüzyıl İngilizce Sözlüğü (1958)’ne göre sağlık; “sıkıştırıldıktan sonra eski haline gelmek, güç, enerji ve cesaret kazanmak” anlamına gelmektedir (Akt:Gizir, 2004).

Bunlarla birlikte, psikolojik sağlık ile ilgili birçok tanımla karşılaşmaktadır. Garnezy (1993), sağlığı sıkıntılara rağmen başarılı bir şekilde uyum sağlama kapasitesi olarak açıklamaktadır. Psikolojik sağlık ile ilgili yapılan birçok çalışmada, evrensel olarak kabul edilen bir tanıma rastlanmamaktadır. Garnezy, psikolojik sağlığı bireyin herhangi bir stres durumu ile karşı karşıya kaldıktan sonra eski haline geri dönebilme gücü olarak ele almıştır.

Diğer taraftan, Allen ve Hurtes (1999), sağlığı bireylerin günlük yaşamda karşılaştıkları problemlerle etkili bir şekilde başa çıkma yeteneği olarak tanımlamışlardır. Mangham ve diğ., (1999), psikolojik sağlığı; önemli sıkıntı ya da risk durumlarında

bireylerin ve sistemlerin (aile, toplum, okul) etkili bir şekilde başa çıkma becerisi olarak tanımlanmışlardır.

Verilen bilgilerden de anlaşılacağı üzere, psikolojik sağlamlık bir süreçtir. Psikolojik sağlamlığın anlaşılması için zararlı ortamlara rağmen iyi bir uyumun ortaya çıkmasını sağlayan bütün parçaların oynadığı rollerin ortaya koyulmasına ve tanımlanmasına gereksinim vardır (Masten, 1994). Sağlamlık, genellikle sonuçlara ve bu sonuçların nedenlerine göre tanımlanır. Bu değişkenler literatürde üç ana başlık altında toplanmaktadır: 1) sonuçlar, 2) risk faktörleri ve 3) koruyucu faktörler. Sağlamlığın az veya çok istenen sonuçlar olmadan hiçbir anlamı yoktur. Sağlamlık; tanımlaması istenen sonuçlara yaklaşmaya, istenmeyen sonuçlardan uzaklaşmaya veya istenen sonuçlara yaklaştıran bireysel özelliklerden birine dayanır (Kaplan, 1999).

Benzer şekilde psikolojik sağlamlık, bireyin niteliklerini ifade eden davranış yorumları ve tanımlamalarıdır. Sağlamlık; bireyin problemlerle, engellerle, başarısızlıklarla, yetersizliklerle, kendine zarar verici olumsuz bireysel özelliklerle veya güçsüzlüklerle mücadele ederken gösterdiği direnç ve üstesinden gelme sırasında gözlenebilir. Etkili başa çıkma psikolojik sağlamlığın en önemli göstergesi olarak kabul edilmektedir (Glantz ve Sloboda, 1999; Mandlaco ve Peery, 2000).

Psikolojik sağlamlık ile ilgili yapılan araştırmalarda, kendini çabuk toparlayan bireylerin özellikleri belirlenmiştir. Yaşanan zorluklar karşısında kendini çabuk toparlayan birey, sağlıklı kişilerarası ilişkiler kurma ve sürdürmeyi sağlayan sosyal becerilere sahiptir, bağımsız hareket edebilir, bir topluma ait olma duygusu ve iyi bir geleceğe sahip olma inancına sahiptir. Sorunlar karşısında etkili başa çıkma yöntemlerini kullanır. Duygu, düşünce ve davranışlarının farkındadır ve girişkendir. Problem çözme becerisine sahiptir (Benard, 1993; Jew, Green ve Kroger, 1999; Rak ve Patterson, 1996; Vazquez, 2000).



Ancak, yaşam süreci içinde öylesine zorlu bir değişiklik söz konusudur ki, kişi bunu nasıl çözümleneceğini bilemez; yoğun bir kaygı içinde kalabilir. Zorlu ve içinden çıkılmaz koşullar altında kontrolünü kaybetme korkusu, kırılabilirlik ve çaresizlik yaşanır. Bu dönemde anksiyete, gerilim, suçluluk duyguları ya da öfkenin yanı sıra ajite ve yıkıcı davranışlar görülebilir. Bunlar intihar, saldırganlık, hatta cinayete kadar giden davranışlar olabilir. Bir dağılma (deorganizasyon) yaşanmaktadır (Sayıl, 2008).

Tüm bu anlatılanlara bağlı olarak, yoğun stres yaratan yaşam olayları, bireyde fiziksel, bilişsel, davranışsal ve duygusallığın yoğunlaştırılmış şeklini üretir. Travmatik olaylar, bireyin yaşadığı ve çevresinde meydana gelen olayların sonuçları üzerindeki kontrolün algılanmasına meydan okuyarak önemli ölçüde psikolojik ve fizyolojik tehditler oluşturabilir (Caine ve Ter-Bagdasarian, 2003).

Öte yandan, kritik olaylarda yaşanan şiddetli ve yoğun endişeler, bireylerin tepkilerini uyumuş bir şok durumu haline dönüştürmektedir. Bunu şiddetli korku ve öfke hali izlemektedir. Çoğunlukla yaşanan kritik olaylar, bireyi duygusal olarak etkilemekte, işlevsel olarak zorlamakta ve yaşanan şiddetli endişe, depresyon bireyin düşüncelerinde sık sık değişikliklere neden olmaktadır (Deborah, 2001).

Son zamanlarda, tüm dünyada olduğu gibi ülkemizde de travmatik yaşantılar insan yaşamını ciddi boyutlarda zorlamaktadır. Bireyler; bir hastalık, sevilen birinin ölümü, boşanma ve bunun gibi yaşam süreci içinde olağan ancak bireysel düzeyde fırtınalı dönemlerden geçerler. Diğer taraftan bireyler, trafik kazaları sonucu oluşan bedensel ve duygusal boyutta kendini gösteren travmatik etkilerle de baş etmek durumundadır. Doğal afetler de bir travma oluşumunun nedenidir.

Ülkemizde son olarak 17 Ağustos 1999'da Marmara Bölgesi depreminde yaşanan bu tür travmatik yaşantıların sonuçları insanların süre giden yaşamlarını alt üst

eden boyutlara ulaşmıştır. Farklı durumlarda çeşitli boyutlarda oluşan şiddet olayları, saldırılar, terör, işkence, dayak, tecavüz, cinsel istismar ve savaşlar yine günümüz insanını zorlayan diğer travmatik yaşantılardır (Sayıl, 2000). Bunların yakın örneğini oluşturan 11 Eylül 2001'de Amerika'da Dünya Ticaret Merkezi'ne yönelik düzenlenen terör saldırıları, gerek olayları yaşayanlar ve gerekse acil müdahale ekipleri üzerinde çok derin travmatik izler bırakmıştır (Malcolm ve diğ., 2005).

Bu derin travmatik izlere maruz kalan bireyler de belli süre sonunda meydana gelen duygu boşalmalarını incelemek, 1970'li yıllardan beri gelişme göstermiştir ve popüler hale gelmiştir (Campfield ve Hills, 2001). Amerika'da Ulusal Ruh Sağlığı Enstitüsü (NIMH) (2002)'ne göre, kritik olaylar esnasında travmatik olaylara maruz kalan acil müdahale ekiplerine ruh sağlığı açısından yardım etmek ilgiyle karşılanmış ve bu alanda önemli adımlar atılmıştır.

Acil müdahale ekiplerinin, kritik olaylara müdahaleleri esnasında yaşadıkları travmanın etkilerini azaltmak ve travmadan biran önce kurtulabilmelerini sağlamak amacıyla, Mitchell (1983) tarafından "Kritik Olaylardaki Stresin Anlamlandırılması (KOSA), Critical Incident Stress Debriefing (CISD)" modeli geliştirilmiştir. Bu model acil müdahale ekipleri için oluşturulmuş bugüne kadar geliştirilen en etkin müdahale metodu olmuştur.

KOSA, kritik olaya müdahaleden sonra ortaya çıkan olumsuz etkileri önlemeye çalışan, psikolojik eğitim öğelerini içeren ve aynı meslek grubuna mensup bireylere verilen bir eğitim sürecidir. Amerika'da geliştirilen bu modelin benzeri Avrupa'da Norveçli Atle Dyregrov tarafından geliştirilmiş olan ve bireylerin travmatik olayları, düşünceleri, izlenimleri ve tepkileri detaylı bir şekilde gözden geçirmeleri için düzenlenen bir grup

toplantısıdır. “Psikolojik Anlamlandırma (PA), Psychological Debriefing (PD), adı altında geliştirilmiştir (Dyregrov, 1999a).

Her iki müdahale metodu da, katılımcıların strese yönelik hareket tarzını öğretmek amacıyla yapılandırılmış 7 aşamadan oluşmaktadır. KOSA genel olarak, acil müdahale görevlileri özellikle itfaiyeciler üzerinde kısa sürede fayda sağlamıştır (Harris, Baloğlu ve Stacks, 2002).

Atılan bu adımlar ülkemizde de karşılığını bulmuş, ruhsal hastalıkların tedavisinin ötesinde bireyin güncel sorunlarla baş etmesine yardım edebilmek için, bireylere zor günlerinde profesyonel yardım ve destek sunmak amacıyla 1989’da Ankara Üniversitesi Psikiyatrik Kriz Uygulama ve Araştırma Merkezi kurulmuştur (Sayıl, 2008).

Yapılan literatür incelemesinde, kritik olaylara müdahale eden meslek grupları ile ilgili ülkemizde çok fazla araştırmanın bulunmadığı görülmüştür. Yapılan çalışmalar genel olarak bazı meslek gruplarına yönelik bireylerin stres düzeylerinin, stresle başa çıkma becerilerinin ve psikolojik sağlık düzeylerinin bazı değişkenler açısından değerlendirilmesini içeren çalışmalardır. Yapılan bu araştırmalar ve elde edilen bulgular ışığında çeşitli öneriler sunulmuştur. Kritik görev yapan personel olarak acil müdahale ekiplerini konu edinen çalışmalar, özellikle Amerika’da, Dünya Ticaret Merkezine düzenlenen ve “11 Eylül Terör Saldırıları” olarak anılan terör saldırılarının ardından artarak devam etmiştir. Bu araştırmalar diğer bölümlerde ayrıntılı olarak ele alınacaktır. Ülkemizde bu alanda yeterli bir çalışmanın olmaması bu araştırmanın yapılmasına dayanak olmuştur. Bu çalışmanın evrenini mesleki açıdan sürekli kritik olaylara müdahale etmekle görevli Türk Polis Teşkilatı oluşturmaktadır. Polis Teşkilatı’nın sayı olarak kalabalık olmasından dolayı araştırma örneklemini, yaptıkları görevin niteliği açısından diğer birimlerde çalışan polislere oranla kritik durumlarla daha çok iç içe yaşayan çevik kuvvet

personeli oluşturmuştur. Araştırmada çeşitli değişkenler ele alınarak bu personelin görevleri esnasında yaşadığı psikolojik sıkıntılar belirlenmiş, personelin mevcut sıkıntılarla nasıl başa çıktığı ele alınarak, mevcut durumdaki olumsuzlukları azaltmayı amaç edinen bir psikolojik boşalım programını oluşturabilmek amaçlanmıştır. Bu açıdan değerlendirildiğinde araştırma sonucunda elde edilecek bulgularla birlikte, halen diğer ülkelerde uygulanmakta olan psikolojik anlamlandırma metotlarının incelenmesi sonucu, kendi polis teşkilatımızın yapısına uygun şekilde geliştirilecek olan bir psikolojik boşalım programının alana büyük katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

### **Amaç**

Bu araştırmanın amacı, Emniyet Teşkilatı'nda kritik görev yapan bir grup olan Çevik Kuvvet personelinin psikolojik sağlığını korumaya yönelik stres boşalım programını içeren bir model önerisi geliştirmektir.

### **Alt Amaçlar**

1. Emniyet Teşkilatında Çevik Kuvvet personelinin yaşadığı psikolojik rahatsızlıklar ve stresle baş etme yollarının belirlenmesi,
2. Emniyet Teşkilatında Çevik Kuvvet personelinin yaşadığı psikolojik rahatsızlıklar ve stresle baş etmede kullandıkları yollar arasındaki ilişkilerin belirlenmesi,
3. Emniyet Teşkilatında Çevik Kuvvet personelinin yaşadığı psikolojik rahatsızlıklar ve stresle baş etmede kullandıkları yolların cinsiyetlerine göre farklılaşıp farklılaşmadığının belirlenmesi,
4. Emniyet Teşkilatında Çevik Kuvvet personelinin yaşadığı psikolojik rahatsızlıklar ve stresle baş etmede kullandıkları yolların yaş gruplarına göre farklılaşıp farklılaşmadığının belirlenmesi,

5. Emniyet Teşkilatında Çevik Kuvvet personelinin yaşadığı psikolojik rahatsızlıklar ve stresle baş etmede kullandıkları yolların medeni durumlarına göre farklılaşıp farklılaşmadığının belirlenmesi,

6. Emniyet Teşkilatında Çevik Kuvvet personelinin yaşadığı psikolojik rahatsızlıklar ve stresle baş etmede kullandıkları yolların eğitim durumlarına göre farklılaşıp farklılaşmadığının belirlenmesi,

7. Emniyet Teşkilatında Çevik Kuvvet personelinin yaşadığı psikolojik rahatsızlıklar ve stresle baş etmede kullandıkları yolların polis olmadan önce yaşadığı çevreye göre farklılaşıp farklılaşmadığının belirlenmesi,

8. Emniyet Teşkilatında Çevik Kuvvet personelinin yaşadığı psikolojik rahatsızlıklar ve stresle baş etmede kullandıkları yolların görevli oldukları illere göre farklılaşıp farklılaşmadığının belirlenmesi,

9. Emniyet Teşkilatında Çevik Kuvvet personelinin yaşadığı psikolojik rahatsızlıklar ve stresle baş etmede kullandıkları yolların görev ünvanlarına göre farklılaşıp farklılaşmadığının belirlenmesi,

10. Emniyet Teşkilatında Çevik Kuvvet personelinin yaşadığı psikolojik rahatsızlıklar ve stresle baş etmede kullandıkları yolların çevik kuvvetteki hizmet sürelerine göre farklılaşıp farklılaşmadığının belirlenmesi,

11. Emniyet Teşkilatında Çevik Kuvvet personelinin yaşadığı psikolojik rahatsızlıklar ve stresle baş etmede kullandıkları yolların mesleği isteyerek seçip seçmeme durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığının belirlenmesi,

12. Emniyet Teşkilatında Çevik Kuvvet personelinin yaşadığı psikolojik rahatsızlıklar ve stresle baş etmede kullandıkları yolların psikolojik yardım almayı isteyip istememe durumlarına göre farklılaşıp farklılaşmadığının belirlenmesi,

13. Emniyet Teşkilatında Çevik Kuvvet personelinin hobilerinin bulunup bulunmadığının belirlenmesi ve hobilerinin bulunup bulunmama durumuna göre, görülen psikolojik rahatsızlıklarda farklılık olup olmadığının belirlenmesi,

14. Emniyet Teşkilatında Çevik Kuvvet personelinin toplumsal olaylara müdahaleden döndükten sonra hissettikleri sıkıntıların neler olduğunun belirlenmesi,

15. Emniyet Teşkilatında Çevik Kuvvet personelinin toplumsal olaylara müdahaleden döndükten sonra hissettikleri sıkıntıları çözmek için almak istedikleri psikolojik yardım biçiminin belirlenmesi,

16. Bu psikolojik sıkıntıları çözmek için stres boşalım programını içeren bir model önerisinin geliştirilmesidir.

### **Araştırmanın Önemi ve Gerekçesi**

Teknolojik gelişmelerin baş döndürücü bir hızla arttığı günümüz dünyasında ve özellikle ülkemizde, birey ve toplum olarak bu değişimlere aynı hızla uyum sağlanamamaktadır. Bu gelişmelerin yanı sıra ortaya çıkan kontrolsüz ve hızlı nüfus artışı, göçler, işsizlik, eğitim ve sağlık hizmetlerindeki yetersizlikler gibi nedenlerle toplumda güven ve asayiş sağlamaya daha da güçleşmektedir (Gündüz ve diğ., 2007).

Benzer şekilde, güven ve düzen, insanoğlunun biyolojik gereksinimlerinin karşılanmasından sonra beliren ve doyurulması gereken ihtiyaçlardan başlıcalarıdır. Kendini yaşadığı toplumda güven ve huzur içinde bulan bireyler, kişisel ve sosyal değişim

için çaba sarf edip daha kolay değişebilirler. Toplumsal yaşantıda bu ihtiyaçların giderilmesi için gerekli ortamın hazırlanmasında ve korunmasında başlıca rol polisler düşmektedir (Gündüz ve diğ., 2007).

Polislik mesleği, en stresli mesleklerden biri olarak kabul edilmektedir. Bu mesleğe mensup kişiler; iş yükünün fazlalığı, çalışma koşulları ve güvenlik tehlikesi faktörlerinin etkisiyle, yoğun stres altında çalışmaktadırlar (Akduman ve diğ., 2006). Polisler, stres yaratan durumlarla diğer insanlara nazaran daha fazla karşılaşabilmektedir. Polislerin görevleri esnasında yaşadıkları kritik olaylar onları sürekli olarak stresle karşı karşıya getirmektedir. Meslek yaşantısını ve tüm hayatı korkutucu hale getirebilen travmatik olaylar, polislik mesleğini çok çeşitli stres faktörleriyle dolu hale getirmektedir (Violanti, 1996).

Polisin meslek yaşantısında yer alan stresin, mesleğin doğal yaşam deneyiminden kaynaklandığı belirtilmektedir. Bu stres kaynaklarının başında polis teşkilatının fonksiyonel yapısı, mesleğin alt kültürü ve politik nedenlere bağlı olan etmenler sayılabilir. Bir diğer stres kaynağı ise, yasal sistemin niteliği ve adli mercilerin polisi etkilemesindeki payıdır. Mahkemelerin suçları ve suçluları ılımlı ve yumuşak algılamalarının rolü, yasa koyucuların polisler çalışmalarında yasal güç kullanımı konusunda getirdiği kısıtlamalar nedeniyle çalışma şartları daha da zor hale gelebilmektedir. Özellikle polis birimleri, aşırı güç kullanımı iddiaları ile ilgili olarak, sık sık gündeme gelmektedir. Bununla beraber, toplumsal açıdan dikkat artırıcı bazı üzücü olaylar, halkın polis memurlarına yönelik olumsuz tutumlarının artmasına neden olmaktadır. Bunlara bağlı olarak, polisin toplum desteğini arkasına almasındaki zorluklar, mesleği daha da karmaşık hale getirebilmektedir (Glasser, 1999).

Diğer yandan, polislik mesleğinde iş yükünün fazlalığı, işin sıkıcı olması, zamanın sınırlılığı, denetim niteliğinin düşük olması, yetkinin sorumlulukları karşılamada yetersiz olması, politik havanın yarattığı güvensizlik, rol belirsizliği, örgüt ve birey arasındaki uyumsuzluk, engelleme, rol çatışması, sorumlulukların yarattığı endişe, çalışma koşulları, insan ilişkileri, yabancılaşma, yetersiz bireysel enerji, dinlenmeye ve eğlenmeye ayrılacak zamanın olmaması, ücret yetersizliği, mevzuat ve uygulamaları arasında karışıklık olması, önemli kararlar verme zorunluluğu, meslek statüsünün düşük olması, meslektaşların koyduğu kurallara uyma zorunluluğu strese neden olan başlıca etkenlerdir (Pehlivan, 1993).

Polislerin bir diğer stres kaynağı ise, tipik olarak mesleğin kendisinden kaynaklanan etkilenmedir. Polis memurları otoriteyi temsil edercesine bir görünüm çizerler. Bununla beraber görevli olmadıkları zamanlarda bile, onları toplum içerisinde ayırt etmek zor değildir. Polislik mesleği özel yaşamı ve aile yaşantısını etkilemektedir. Meslek içerisinde değişen görev şartları moral bozukluklarının oluşumuna neden olmakta, evlilik ve aile içindeki yaşantıyı da etkileyerek stres yaşanmasına sebep olabilmektedir (Amaranto ve diğ., 2003).

Öte yandan, polislerin üstlendikleri rolün bir bölümüne göre, memurlar duygularına hakim olmalıdırlar ve hissettiklerini karşısındakine göstermemek durumundadırlar ki bu da yüksek oranda poliste bir duygulanım karmaşası yaratmaktadır. Duygulardan arınma, iş yaşamında değerli bir avantaj olarak görülebilir ancak, bu aile ve özel yaşamda tercih edilen bir yol değildir. Tüm bunlar polisin duygusal yaşantısını etkileyen faktörler arasında yer almaktadır (Adlam, 1982).

Benzer şekilde, polisler, kanun uygulayıcısı olarak çevrelerinde olup bitenlerle yönelik olumsuz düşünmeyi kendi benlikleriyle özdeşleştirmişlerdir. Çünkü her toplumda



polis, kötü niteliklere sahip kişilerle mücadele etmektedir. Toplumdan topluma, kişisel etmenlere bağlı değişiklikler dışında yaşanan karmaşa genel olarak aynıdır. Böylelikle polisler, yaşamlarında ve hayata karşı tutumlarında daha kötümser ve şüpheli hale gelebilmektedir. Bunlara bağlı olarak, sık sık insanlardan nefret eder hale gelebilir ve olumsuz tutumlar sergileyebilirler. Tüm bunlarla birlikte, özellikle mesleklerinin ilk 18 ayı boyunca edindikleri özel deneyimleri ve mesleki yaşamlarındaki zorluklardan dolayı daha sert ve asabi şekilde çalışır hale gelebilirler (Robinson, Sigman ve Wilson, 1997).

Diğer meslek gruplarıyla karşılaştırıldığında polislik, çok zor ve stresli bir meslektir. Bunun ötesinde, sürekli problemlerle ilgilenmek, bu problemlerin karşısında duruş sergilemek, sanki kendilerini problemleri çözmek için sunulmuş bir savaşı gibi görmelerine neden olmaktadır. Bunun yanında görev esnasında ciddi durumlarla karşılaşması ve bu durumlarla baş edebilmek için kendisinin daima güçlü olmak zorunda olduğunu zannetmesi, polisi, çok strese ve gergin duruma sokabilmektedir. Polisler genel olarak, stresi ele almayı ve baskılamayı umarlar. Stresi yönetmek, dışarıdan gelen baskıyı ele alıp idare etmek gibi kavramlar karşısında polisin toplum içerisinde kendisinden beklenen rolü, doğru olanı yapması ve güç kullanımında bulunmasıdır (Adlam, 1982).

Geçen yıllar açıkça göstermiştir ki, günlük meslek yaşantısı içerisinde polisin müdahalede bulunduğu olaylardaki travmatik durumlar, onların stresini arttırmakta ve polisi, psikolojik olarak olumsuz yönde etkilemektedir. Stresin bu denli yoğun yaşanması polislerin psikolojik yönden desteklenmelerinin gerekliliğini de ortaya koymaktadır (Brewin ve diğ., 1999).

Devamlı olarak travmatik olaylara müdahalede bulunmakla görevli birey üzerinde artan stres ve gerginlik durumu, ani duygu patlamalarının yaşanmasına sebep olacaktır. Bu nedenle, profesyonel olarak uzmanlar tarafından uygulanacak olan yaşanan

stresin anlamlandırılması programlarıyla, bireyin içinde bulunduğu stres ve gerginlik durumları ele alınacak ve bunların düzeylerinin azaltılması sağlanacaktır (Mitchell, 2002).

Öte yandan, ıslah görevlileri, tutukevleri çalışanları, acil tıp teknisyenleri, itfaiyeciler gibi yaşam-ölüm kararları veren, sınırlı mesleki ilerleme olanakları olan ve vardiyalı çalışan meslek gruplarıyla, polislerin stres düzeylerinin karşılaştırıldığı bir araştırmada, polisler ve gardiyanların aynı düzeyde stres yaşadığı ancak, bu iki grubun yaşadığı stres düzeylerinin diğer gruplardan anlamlı ölçüde yüksek olduğu bulunmuştur (Patterson, 1992).

Günlük meslek yaşantısında meydana gelen olaylar esnasında oluşan duygusal, ruhsal ve fiziksel etkilerin tümü birleşerek polislerde halsizlik ve bitkinlik yaratır. Polisin duygularını açığa çıkarmayı önlemek amacıyla çabaladığı bastırma eğilimi, duygusal yanını gizlemek istemesiyle açıklanabilir. Duyguları gizleme davranışı, kaçınma ve ayrışmaya dönüşmekte, uzak bir ihtimal de olsa, kritik olaylar sonrasında bireyin “travma sonrası stres bozukluğu (TSSB)” yaşamasına neden olabilmektedir. Kanun uygulayıcıları, sıklıkla kritik olaylara müdahale sonrasında olayların oluşumlarına ve olaylardan etkilenme derecelerine bağlı olarak süreç içerisinde TSSB’nin verdiği acı, ızdırap, kontrol edilemeyen anksiyete, stres korkusu ve çaresizlik duygularını yaşayabilirler (Carrier, Lambert ve Gerson, 1997).

Benzer şekilde, bir iş ortamında devamlı yaşanan stresin o kişi veya kişiler üzerinde ciddi tahribatlar yapması kaçınılmazdır. Özellikle polislik mesleğinde stres unsuru, meslek mensuplarında erken yaşlanmaya neden olabilmekte, sinirsel ya da ruhsal bozukluklar meydana getirip intihar gibi olaylara sebebiyet verebilmektedir. Aşırı derecede stres altında kalmanın polis intiharları üzerinde ciddi bir etkisi olduğu düşünülmektedir (Şahin, 1998).

Acil müdahale ekiplerinin kritik olaylar karşısındaki tepkisini işaret eden yaklaşım stresin azaltımı “debriefing”dir. Stresin azaltımı ile ilgili olarak Mitchell modeline “Kritik Olaylardaki Stresin Anlamlandırılması (KOSA), Critical Incident Stress Debriefing (CISD)” ve Dyregrov modeline göre “Psikolojik Anlamlandırma (PA), Psychological Debriefing (PD)” uygun olarak kullanılan “Kritik Olaylardaki Stres Yönetimi (KOSY), Critical Incident Stress Management (CISM)” modeli, kritik olaylarda görev yapan acil müdahale ekiplerinin müdahale esnasında yaşadıkları stresin, görev sonrasında nasıl anlamlandırabileceklerini ve stresle baş etme davranışlarını içeren bir modeldir (Malcolm ve diğ., 2005).

Strese giren polis, halka, isine ve hatta hayata karşı olumsuz davranışlar göstermektedir. Bunun yanında mesleki stres sebebiyle koroner kalp yetmezliği, ülser ve hipertansiyon gibi fiziksel rahatsızlıklar da görülmektedir. Bu durum polis stresinin hastalıklarla yakın ilgisi olduğunu göstermektedir (Reiser, 1974).

Polislik mesleğinde hiyerarşik yapının sağlamlığı ve sıkı disiplin anlayışı, bireyler üzerinde psikolojik bunalıma ve strese neden olabilmektedir. Poliste iş yükünün ağır olması, mesai saatlerinin düzensizliği, gece görevlerinin yoğun olması bunlara bağlı olarak uykusuzluk, yetersiz beslenme ve aile bireylerine yeterli zaman ayıramama polisin sosyal yönünü kaybetmesine neden olmaktadır. Diğer taraftan, karakollarda dinlenme yerlerinin yeterli olmaması, görev esnasında oturma ya da ayakta durma ve beslenme koşullarının olumsuzluğu, kabız ve basur (hemoroid) gibi meslek hastalıklarını doğurmaktadır (Yalçın, 1990).

Ülkemizde ve dünyada gerçekleştirilen stres tarama çalışmalarında polis stresinin genellikle çalışma ortamının organizasyonu ve işletme politikaları ile ilgili olduğu sonucuna varılmıştır. Dünyada polislerin yaşadığı stres düzeyi ve stres kaynakları üzerinde

yapılan araştırma bulguları; iş stresi ve işyeri koşulları, kişilik özellikleri, işin niteliği, iş yerinin örgütlenme biçimi, stresle baş etme stratejileri, iş doyumunu, sosyal destek, roller ve strese yatkınlık gibi faktörlerin ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır (Gültekin, 2001).

Polis memurlarının büyük çoğunluğu, meslek yaşamları boyunca gün boyu süren bir çalışma, insanın doğal dengesine ters düşen bir uyku ve beslenme düzeni, yeterli zaman ayrılamayan bir aile ve sosyal yaşam tehditi ile karşı karşıyadır. Polis, görevi gereği halkın mal ve can güvenliğinden sorumludur. Birçok insanı ilgilendiren yaşamsal kararlar almak, kişide gerginlik ve stres yaratan bir kaynaktır. Halkın güvenliğinin yanı sıra, kendi meslektaşlarının güvenliği, devleti temsil etmesi nedeniyle, hedef olma olasılığının fazlalığı, polisi stres altında bırakmaktadır (Yıldız, 2000).

Ülkemizde polis teşkilatının sayısal olarak hayli kalabalık olduğu görülmektedir. Bu sayıya polislerin kendi aileleri de eklendiğinde rakam oldukça büyümektedir. Her ne kadar ülkeden ülkeye değişen sorunlar ve kültürel farklılıklar olsa da, mesleki açıdan polis birimleri ilgilendikleri alan itibarı ile çok önemli bir görevi kendilerine misyon edinmişlerdir. Diğer ülkelerde özellikle gelişmiş ülkelerin polis teşkilatlarında görev yapan personelin, çalışma saatlerinin düzenli oluşu, çalışanların polislik mesleğini sadece uğraş olarak görmelerini sağlamakta, personelin iş yaşantısının dışında da ailesine ve kendisine ayırabileceği zamanı bulunmaktadır. Ancak ülkemizde durum böyle değildir. Polis teşkilatının içerisinde birimler arasında dahi çalışma saatlerinde farklılıklar görülmektedir. Diğer taraftan ülkemizde polislik mesleği, uğraş olmanın dışında bir hayat tarzı, bir yaşam biçimi haline gelmiş bulunmaktadır (Yalçın, 2008).

Ülkemizde metropol kabul edilen şehirlerde hemen hemen her gün değişik türden olaylar yaşanabilmekte ve bu olaylardaki şiddet unsuru kendisini hissettirmektedir.

Her gün oluşan bu kritik olaylara müdahaleyle görevli polislere, müdahale sonrasında herhangi bir şekilde KOSA veya PA modellerine uygun bir süreç uygulanmamaktadır. Çünkü ülkemizde, acil müdahale görevini yerine getiren birçok kurumda sadece göreve yönelik olarak eğitim çalışmalarına yer verilmekte, görevdeki başarı unsuru görevin yerine getirilip getirilmediği kriteri ölçüt alınarak sunulmaktadır. Oysa, her ay birkaç defa trafik kazasına tanık olan ve bu kazalarda şiddetli yaralanmalar, kaza sonucu ölümlere tanık olan ve müdahalede bulunan trafik polisinin içinde bulunduğu durum göz ardı edilmektedir. Olaylar karşısında yaşanan acı verici tablolar o polis memuru tarafından o an için problem olarak görülmemekte ve olayla ilgili olarak PA sürecine alınmayan polis memuru göreve devam etmektedir. Böylece o memur, yinelenen olaylarla bir çeşit sistematik duyarsızlaştırma yaşamaktadır. Ancak bu durum bir müddet sonra, bir şekilde memurun psikolojik dengesini bozabilecek düzeyde rahatsızlıklar verebilecek seviyeye gelebilmektedir. Bunun yanında silahlı çatışmaya giren birim görevlileri için durum daha ciddi olmaktadır. Sürekli hayati tehlikesi bulunan görevlere müdahaleyle görevli bulunan birim görevlileri mutlak suretle görev sonrasında KOSA sürecinden geçmek durumundadır.

Özellikle büyük şehirlerde çevik kuvvet şube müdürlüğü bünyesinde görev yapan personel, toplumsal olaylara müdahale ile görevli birimdir. Çevik Kuvvet Şube Müdürlükleri bünyesinde görev yapmakta olan polisler diğer meslektaşlarına oranla psikolojik açıdan daha fazla sıkıntılar çekebilmektedirler. Olaya müdahale esasları, yasal unsurlar ve görevde dikkat edilecek hususlar ilgili yönetmelikte detaylı olarak belirtilmektedir. Ancak yerine getirilen kritik görev sonunda aynı personele duygu boşalımı sürecine yönelik bir uygulama yapılmamaktadır. Bu durum sadece çevik kuvvet birimi ile sınırlı değildir. Her an kritik bir olaya müdahale etme durumu bulunan diğer

birim çalışanları için de aynı durum geçerlidir. Kritik görevlere müdahale eden birimin genel olarak çevik kuvvet olduğu düşünüldüğünde, burada görev yapmakta olan personelin psikolojik yönden sağlımlıklarının korunmasının ne denli önemli olduğu görülmektedir (Çelik, 2006).

Oysa, diğer ülkelerde durum böyle değildir. Kanada’da kritik görevlere müdahale etmekle görevli “Acil Müdahale Gücü AMG”, “Emergency Task Force ETF” adı altında görev yapan birimler bulunmaktadır. Bu birim içerisinde operasyonel anlamda görev yapan unsurların yanı sıra, arabulucular “negotiator”, psikologlar, psikolojik danışmanlar, psikiyatırlar bulunmaktadır. Uyum içerisinde görev yapan bu birim personeline birim içinde görevli uzmanlar tarafından düzenli olarak görev sonrası KOSA süreci uygulandığı ifade edilmektedir (TADOC, 2002).

Bununla beraber, ülkeler arasındaki kültürel değişim etmenine bağlı olarak, yaşanan toplumsal olaylarda da farklılıklar bulunmakta ve buna bağlı olarak toplumun olayları algılama biçimi ve olaylar karşısında gösterdiği tepkiler de değişmektedir. Ülkemizde meydana gelen aile içi şiddet, kapkaç, kesici alet kullanmak suretiyle bir başkasını rehin alma, yaralama şeklinde gerçekleşen suçlar, toplum tarafından normal toplumsal olaylar olarak değerlendirilmekte iken, Kanada’da aynı olaylar terör eylemleri olarak değerlendirilmektedir.

Alan yazında; polis popülasyonu ile çalışılmış, stres ve stresle başa çıkma konularına yer verilen fazla çalışmanın olmadığı görülmektedir. Bu araştırmada, polis teşkilatında kritik görev yapan, sürekli olarak toplumsal olaylar ve bu olaylara müdahale etmekle görevli, bu haliyle psikolojik olarak daha fazla güçlük yaşayan çevik kuvvet personeli ele alınmıştır. Bu personelin yaşadığı psikolojik sıkıntıların ve düzeylerinin belirlenmesi, stresle baş etme yollarının belirlenmesi, yaşadıkları sıkıntılarda cinsiyet, yaş,

medeni durum, eğitim durumu, görev yaptığı il, çevik kuvvetteki görev ünvanı, çevik kuvvetteki çalışma süresi, mesleğini isteyerek seçip seçmemesi, sorunları olduğunda psikolojik yardım almayı isteyip istememesi ve sürekli yaptığı hobilerinin bulunup bulunmaması değişkenlerine göre farklılaşma olup olmadığı incelenerek elde edilen bulgular doğrultusunda stres boşalım programını içeren bir model önerisi oluşturmak amaçlanmaktadır.

Bunlara ek olarak, bu araştırma ile önerilecek stres boşaltım programı diğer ülkelerdeki uygulamalara paralel olarak, Türk Polis Teşkilatı'nda kritik olaylara müdahale etmekle görevli çevik kuvvet personeli incelenerek oluşturulacağından, bu anlamda alana çok önemli katkılar sağlayacağı düşünülmektedir.

### **Sınırlılıklar**

1. Emniyet Teşkilatında görev yapan tüm personel kritik görevlerde bulunmasına karşın bu araştırma bunlar içinde bu görevi daha yoğun stres yaşayarak yerine getiren ve çeşitli psikolojik sorunlar yaşayan “çevik kuvvet” personeli ile sınırlıdır. Bu nedenle araştırma sonuçları sadece çevik kuvvet personeline genellenebilir.

2. Araştırmadan elde edilen veriler, araştırmada kullanılan ölçme araçlarının ölçtüğü özelliklerle de sınırlıdır.

### **Sayıtlar**

Bu araştırmanın temel sayıltısı şöyledir:

1. Çevik kuvvet personeli kendilerine uygulanacak olan ölçme araçlarına objektif ve kendilerini tam olarak yansıtan biçimde yanıt vermişlerdir.

## **Tanımlar**

Araştırmada kullanılan kavram ve terimlerin tanımları aşağıda verilmiştir.

## **Kritik Olay**

Kritik olay, bireyin günlük normal stresle baş etme becerisini olumsuz yönde etkileyecek potansiyele sahip bir olaydır. Kritik olay fonksiyonsuzluğa neden olduğu için kritiktir (Caplan, 1964; Mitchel, 1999).

## **Çevik Kuvvet**

Polis Çevik Kuvvet Birimi 2696 sayılı kanunla değişik 3201 Sayılı Emniyet Teşkilat Kanunu (ETK)'na eklenen Ek 13. maddede belirtilen;

a) Kanuna uygun toplantı ve gösteri yürüyüşlerinin düzeninin ve güvenliğinin sağlanmasında,

b) Kamu düzenini bozabilecek nitelikteki toplumsal hareketlerin meydana gelmesi muhtemel yerlerde önleyici tedbirlerin alınmasında ve bu yerlerde devriye hizmetlerinin yürütülmesinde,

c) Grev ve lokavtlar sırasında işyerlerinin tahribe uğramasının veya işgalinin önüne geçilmesinde,

d) Kanuna aykırı sokak ve meydan hareketlerinin önlenmesinde,

e) Toplumsal olaylar, grev ve lokavtlar ile kanuna aykırı sokak veya meydan hareketlerinde toplumun veya kişilerin maddi ve manevi varlıklarının tecavüzlerden korunmasında,



f) Diğer polis kuvvetlerinin yetersizliği halinde, her türlü tören veya gösterilerde gerekli güvenlik önlemlerinin alınmasında ve düzenin sağlanmasında,

g) Özel timlerin yer almasını gerektirecek diğer operasyonların yapılmasında,

h) Yukarıdaki bentlerde gösterilen durumlarda meydana gelen kanuna aykırı olayların gerekirse zor kullanarak etkisiz hale getirilmesinde, görevlendirilen, illerde çevik kuvvet şube müdürlüğü veya grup amirliği, ilçelerde çevik kuvvet grup amirliği düzeyinde oluşturulan bir birimdir (2696 Sayılı Toplum Zabıtası Kurulmasına İlişkin Kanun Maddelerinde Bazı Maddelerin Değiştirilmesi ve 3201 Sayılı Emniyet Teşkilat Kanunda Bazı Maddelerin Değiştirilmesine İlişkin Kanun, 1982).

### **Stresle Başa Çıkma**

Vücut, dengesinin devamı ve bozulmuşsa korunması için bazı mekanizmalarını aktif hale getirir. Başa çıkma adı verilen bu süreç normal ve normal dışı mekanizmalar olarak dengeyi korumaya çalışır. Lazarus (1984), başa çıkmanın, stresin üç ögesinden biri olduğunu belirtmektedir (Akt:İşıkhan, 2004). Başa çıkma, insanın gücünü aşan, belirgin iç ve dış kaynaklı stresi düzenlemede bilişsel (zihinsel) ve davranışsal bir çabadır. Davranış bozukluğunun altında sıklıkla hatalı problem çözme yönteminin yattığı ileri sürülmektedir ve başa çıkmada hedef problemin çözülmesidir (Güner, 1999). Diğer bir deyişle, “stresle başa çıkmak”, stresin etkisini hep olumlu düzeyde tutabilmeyi öğrenme anlamına gelir (Şahin, 1998).

### **Psikolojik Sağlamlık, (Psychological Resilience)**

Psikolojik sağlamlık, bireyin stresle nasıl baş ettiği ve travmadan nasıl kurtulduğu/iyileştiği ile ilgilenen genel bir kavramdır. Psikolojik sağlamlık, olumlu baş etmenin sonuçları olan uyum (adaptation) ve yeterlik (competence) gibi olumlu gelişme,

geleceğe yönelme ve umut ile ilgilidir (Murphy, 1987; Akt:Gizir, 2006). Mutlaka sağlıklı bir uyum gösterme ile ilişkili olan ve uyum sürecine katkı sağlayan koruyucu faktörlerin varolan risk faktörleri ile belirgin etkileşimi sonucunda ortaya çıkan bir olgu (Windle, 1999; Akt:Gizir, 2006) olarak tanımlanmaktadır.

### **Travma Sonrası Stres Bozukluğu (TSSB), [Post Traumatic Stress Disorder (PTSD)]**

Travma sonrası stres bozukluğu, insanların karşılaştığı savaş, cinsel taciz veya tecavüz, işkence görmek, kişisel saldırıya uğramak, gasp, soygun, kaçırılmak, rehin alınmak, terörist saldırıya uğramak, tutsaklık veya toplama kamplarında bulunmak, doğal veya insanların sebep olduğu felaketlerle karşılaşmak gibi, kişinin yaşamını ve fiziksel bütünlüğünü tehdit eden bir travmayı yaşaması veya buna tanık olması sonucunda gelişen bilişsel, duygusal, davranışsal ve sosyal bozuklukları içeren bir rahatsızlıktır (Karakaya, 2008).

### **Kritik Olaylardaki Stres Yönetimi (KOSY), [Critical Incident Stress Management (CISM)]**

Ulusal Ruh Sağlığı Enstitüsü [National Institute of Mental Health (NIMH)] göre, 1995 yılında ABD'nin Oklahama şehrinde meydana gelen bombalama olayları, Panam felaketleri, 11 Eylül 2001 tarihinde ABD'nin New York kentinde bulunan Dünya Ticaret Merkezi'ne yapılan saldırılar gibi çok etkili olaylar, sivil kuruluşları ve acil müdahale ekiplerini derinden etkilemiştir (NIMH, 2002).

Bu olaylar sonrasında yapılan araştırmaların sonuçları ve alınan yanıtlar ruh sağlığı açısından acil müdahale alanında da ilgi ile karşılanmıştır. Kritik Olaylardaki Stres Yönetimi Modeli (KOSY), [Critical Incident Stress Management (CISM)] öncelikle

Mitchell (1983) tarafından tanımlanmış, takım halinde çalışan grupların ruh sağlığı açısından yakından desteklenmelerini kapsamaktadır.

### **Kritik Olaylardaki Stresin Anlamlandırılması (KOSA), [Critical Incident Stress Debriefing (CISD)]**

Giriş aşamasından başlayarak, olay, düşünce, tepki ve semptom aşamaları ile devam eden, normalizasyon ve yeniden giriş aşamaları ile sona eren, Mitchell'in tanımladığı kritik olaylardaki stresin anlamlandırılması (KOSA), [critical incident stress debriefing (CISD)] yapıya dayanan ve olaylar esnasında yaşanan stresin anlamlandırılmasına yönelik uygulanan bir modeldir. Mitchell modelinde KOSA'nın olayın ardından 24-72 saat içerisinde uygulanması önerilmektedir (Mitchell ve Everly, 1997).

### **Psikolojik Anlamlandırma (PA), [Psychological Debriefing (PD)]**

Psikolojik anlamlandırma, bireylerin travmatik bir durumu takip eden olayları, düşünceleri, izlenimleri ve tepkileri detaylı bir şekilde gözden geçirmeleri için düzenlenen bir grup toplantısıdır. Bu tür toplantıların hedefleri, sonradan ortaya çıkabilecek istenmeyen etkilerin önlenmesi, normal iyileşmenin hızlandırılması, grubun kaynaşmasının sağlanması ve grup kaynaşması ile yaşama sevincinin desteklenmesi ve korunmasıdır. Dyregrov modelinde PA'nın ise olayın ardından 48-72 saat içerisinde uygulanması önerilmektedir (Dyregrov, 1997a; Fullerton ve diğ., 2000; Bledsoe, 2003).

### **Polis Meslek Yüksekokulu (PMYO)**

Emniyet Teşkilatının ihtiyacı olan polis memurlarını yetiştirmek üzere; Polis Akademisine bağlı, önlisans düzeyinde, iki yıl süreyle mesleki eğitim-öğretim ve uygulama yapan, sayıları 30 olan yatılı, eğitim öğretim kurumlarıdır (Emniyet Genel

Müdürlüğü, Polis Akademisi Başkanlığı, Polis Meslek Yüksekokulları Eğitim-Öğretim Yönetmeliği, 2001).

### **Polis Meslek Eğitim Merkezi (POMEM)**

Polis Meslek Eğitim Merkezi Müdürlükleri; Emniyet Teşkilatının ihtiyacı olan polis memurlarını yetiştirmek üzere 4 yıllık fakülte mezunlarından aranılan niteliklere sahip olup yapılacak sınavlarda başarılı olan adaylara, 6 aydan az olmamak üzere polis meslek eğitimi veren ve sayıları 10 olan yatılı, eğitim öğretim kurumlarıdır (Emniyet Genel Müdürlüğü, Polis Meslek Eğitim Merkezleri Eğitim Öğretim Yönetmeliği, 2005).

### **Polis Akademisi**

Polis Akademisi Emniyet Teşkilatının yönetici ve amir ihtiyacını karşılamak amacıyla, 4 yıllık lisans düzeyinde mesleki eğitim ve öğretim veren, yatılı yüksek öğretim kurumudur (Emniyet Genel Müdürlüğü, Polis Akademisi Başkanlığı, Güvenlik Bilimleri Fakültesi, Eğitim Öğretim Yönetmeliği, 2001).

## BÖLÜM I

### KURAMSAL ÇERÇEVE, KAVRAMLAR VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

#### I.1. Kuramsal Çerçeve

Travmatik olayların bireylerin ruh sağlığı üzerine etkileri yüzyılın başından beri birçok araştırmancının konusunu oluşturmuştur. Yapılan pek çok çalışmaya rağmen travmatik yaşantıların bireyleri ne şekilde etkilediği, ruh sağlığında ne gibi rahatsızlıkları ortaya çıkardığı veya bu durumun bireyler üzerindeki etkileri net biçimde açıklanabilmiş değildir (Sayıl ve diğ., 2001).

Travmatik yaşantıları bünyesinde barındıran felaketlerle ilgili araştırmalar, davranış bilimleri açısından geniş ölçüde yeni bir alandır. Konuyla ilgili sistematik şekilde yapılan araştırmalar Amerika’da 1950’li yıllarda, Avrupa ve Japonya’da ise 1960’lı yıllarda başlamıştır. Felaketlerin bireyler üzerindeki zararlı etkilerini azaltmaya yönelik yapılan araştırmalara ait dokümanlar, bilgi ve belgeler ışığında problem çözmeye yönelik bir takım tedavi yöntemleri ortaya atılmış ve bu yöntemler bireyler üzerinde uygulanmaya başlamıştır (Eranen ve Liebkind, 1993).

Bu bölümde kuramsal çerçeve içinde kriz, krize müdahale, travma sonrası stres bozukluğu (TSSB) ve kritik olay kavramlarına değinilecek, ardından psikolojik anlamlandırma (PA) ile kritik görev yapan personelin yaşadığı stresin anlamlandırılması (KOSA) kavramları açıklanarak, PA ile KOSA süreçleri hakkında bilgi verilecektir. Kritik Olaylardaki Stres Yönetimi (KOSY) kavramı açıklanarak, bu araştırmancının konusu olan ve kritik olaylara müdahalede bulunan birimlerin başında gelen Polis Teşkilatı’na değinilecektir. İlgili araştırmalar bölümünde ise, PA ve KOSA’nın uygulamaları ile bu

uygulamalara paralel özellikler taşıyan benzer uygulamalara ilişkin yurt içinde ve yurt dışında yapılan çalışmalar ele alınacaktır.

## **I.2. Kavramlar**

### **I.2.1. Kriz Kavramı**

Türkçe’de “kriz”, İngilizce’de “crisis”, Fransızca’da “crise”, Almanca’da “krise” olarak ifade edilen kriz sözcüğü, temelde Yunanca’dan tıp literatürüne, oradan da sosyal bilimlere geçmiş bir kavramdır. Yunanca’da karar anlamına gelen “krisis”, tıp literatüründe akut ve belirleyici, ciddi bir dönemi, hastalık bulgularının yoğunluk kazandığı zaman parçasını ifade etmektedir (Alağaçalı, 2006).

Diğer taraftan, kriz sözcüğü günlük yaşantımızda sık kullandığımız bir ifadedir. Kalp krizi, ekonomik kriz, uluslararası ilişkilerdeki krizler gibi pek çok konuda olağanüstü bir durumu belirtmek üzere kullanılmaktadır. Duygusal alanda kullanımı ise; bir olay ya da duruma bağlı olarak ortaya çıkan, bireyin başa çıkma becerilerini geçici olarak yetersiz kılan, yoğun bir belirsizliğin yaşandığı karmaşık bir dönemi anlatır (Sayıl, 2008).

Kriz kavramı ilk kez II. Dünya Savaşı’nı izleyen yıllarda ele alınan bir konudur. Günümüzde kriz kavramını ele alınışı, Lindermann (1993)’ın çalışmalarıyla başladığını söylemek mümkündür. Bu haliyle kriz kavramı, toplumun önemli bir bölümünde duygusal huzursuzluklara yol açabilecek durumlara ve sosyal olaylara, örneğin ölüm olaylarına gösterilen tepkileri tanımlamıştır.

Sayıl (2000), bireyi zorlayan, hırpalayan çeşitli durumların ve yaşam olaylarının ruh sağlığına olumsuz etkilerinin çok eskiden beri bilindiğini, insan yaşamının birçok iniş çıkışlar ve yaşamı tehdit eden deneyimlerle dolu olduğunu belirterek, bireyin

sorunlarının bireyi aştığı kriz durumuna dönüştüğü zamanlar olduğunu belirtmektedir.

Diğer yandan, kriz kavramının genellikle doğal afet, yangın ya da savaş gibi felaketleri çağrıştıran imajı vardır. Bu durumlarda kullanılmasının yanı sıra, bugün özellikle psiko-sosyal açıdan zorlanmayla birlikte gelişen durumları kapsamaktadır (Yılmaz, 1999).

Günlük ve dar alanlarla sınırlı krizlerden yıllarca devam edebilen ve bütün dünyayı etkileyen krizlere kadar pek çok kriz örneği bulunmaktadır. Başlıca kriz örnekleri şu şekilde sıralanabilir; büyük veya çabuk kontrol altına alınabilen yangınlar, bombalama olayları ve patlamalar, sabotaj olayları, fidye için adam kaçırmaya yönelik eylemleri, terör olayları, finansal krizler, büyük çaptaki yolsuzluklar, doğal veya insan kaynaklı afetler (Yılmaz, 2003).

Öte yandan, bireyler yaşam olaylarıyla karşılaştıklarında çoğunlukla etkin çözümler geliştirebilmekte ve bu zorlanmalar çoğunlukla belirgin bir kriz durumu ortaya çıkarmamaktadır. Ancak bazı durumlarda bireyin var olan başa çıkma becerileri yetersiz kalabilir, yaşanan olayın kendisi çok zedeleyici olabilir ya da ortaya çıkan olayın kendisi bireyin etkilenmeye açık ve yatkın olduğu bir döneme rastlayabilir. Kriz durumları kişinin yaşam olayları sonucunda oluşan duygusal baskıyı azaltamaması veya ortadan kaldıramaması sonucunda ortaya çıkar (Özgüven ve diğ., 2003).

Caplan'a göre yaşamı tehdit eden olay sıradan problem çözme teknikleri ile halledilemiyorsa birey bir kriz durumu yaşar. Caplan'ın teorisinde kriz kavramının oluşumu, tehdit edici durumun kendisinden değil, bireyin buna duygusal tepkisinden kaynaklanmaktadır. Caplan'a göre krizin tetikleyicisi rastlantısal veya gelişimsel olabilir. Rastlantısal yaşam olayları, sevilen birinin ölümü, boşanma, iş kaybı, iş değişikliği, göç, saldırıya uğrama, hastalık vb. dir. Gelişimsel krizlere ise, yaşamın doğal akışını değiştiren,

ergenlik, orta yaş, yaşlılık gibi yaşam dönemleri girer. Daha sonra Ericson tarafından ayrıntılı olarak ele alınan gelişimsel krizler yaşam döngüsünde bir gelişimsel dönemden diğerine geçişte meydana gelen deorganizasyon dönemleridir (Gersons ve diğ., 1989, Çev: Özgüven, 1997; Sayıl, 2000).

Kriz oluşumunda Caplan dört ayrı dönem tanımlamaktadır:

1- Birinci dönemde belirli gereksinimlerinin karşılanmasını tehdit eden bir sorunla karşılaşan birey, artan gerginliğe karşı duygusal dengesini yeniden kurmak için alışageldiği problem çözme teknikleri kullanır.

2- İkinci dönem alışlagelen yöntemlerin başarısız olduğu, tehdidin sürdüğü, gerginliğin daha da artarak yetersizlik duygularının ortaya çıktığı dönemdir. Birey deorganize olur. Problem çözmek için deneme-yanılma yollarına başvurur.

3- Üçüncü dönemde problem çözme konusunda başarısızlık sürmektedir. Gerginlik artmıştır. Bu ise acil ve yeni problem çözme yollarının harekete geçirilmesi için bir uyaran olmuştur. Bütün iç ve dış kaynaklar seferber edilir.

- Bunun sonucunda bazen birey sorunu çözer.

- Problem geçmiş deneyimlerle benzerliği bulunmak amacı ile yeniden tanımlanır.

- Ulaşılmaz görünen amaçların bir kısmından vazgeçilir ve birey kendini probleme göre yeniden ayarlar.

- Gerilim öylesine büyük boyutlara ulaşmıştır ki birey akut depresyon yaşayabilir.



4- Problem devam ediyor, çözülemiyor, giderek artıyorsa dördüncü faza ulaşılır. Gerilim birikerek kırılma noktasını aşar ve kişilik deorganizasyonu şiddetle kendini gösterir. Bu dönemde iki sonuçtan biri ortaya çıkabilir. Birey büyük bir duygusal yıkıma uğrayabilir. Bir diğer bireyde krizi kötü uyumlu davranış formlarıyla çözümlenerek gerilimi azaltırken gelecekteki sosyal işlevselliğini zedeleyebilir. Davranış bozuklukları; örneğin anti-sosyal, saldırgan davranışlar, depresyon, intiharlar, gerginlik vb. kendini gösterir (Sayıl, 2000).

Bu dönemlere bağlı olarak yaklaşan krizin sinyalleri fark edilip, değerlendirilerek sağlıklı tepkilerin verilmesi sağlanmamışsa, kriz dönemine giriş kaçınılmazdır. Kriz dönemlerinde bireylerde ifade edildiği gibi, psikolojik stres belirtileri arasında sayılan gerginlik buna bağlı olarak ortaya çıkan geçimsizlik, işbirliğini reddetme, yetersizlik duygusu ve gereksiz panik ve telaş durumları fazlasıyla görülebilmektedir (Aydın, 2002).

### **I.2.2. Krize Müdahale**

Krize müdahale, kriz durumlarında gözlediğimiz belirtiler, hastalıklar ve sağlıksız davranışların psiko-sosyal tedavisine verilen isimdir. Kriz nedenleri arasında sarsıcı yaşam olayları gibi psiko-sosyal faktörler ön planda ise “psiko-sosyal kriz”lerden söz edilir. Eğer sosyal faktörler ön planda ise “sosyal-psikolojik kriz”lerden söz edilir. Hastalık, ani sakatlık, bir yakının ölümü, ayrılık, işinden ayrılma gibi nedenlere bağlı olarak ortaya çıkan travmatik krizler ve anne-baba evinden ayrılma, evlenme, doğum, taşınma gibi yaşam olaylarıyla bağlantılı yaşam değişimi krizleri birbirinden ayrılmıştır. Hayatın normal akışında yaşamsal değişim krizlerine rastlamak hep mümkün olduğundan, bunlara önceden hazır olmak da mümkün olabilmektedir. Travmatik krizler ise aniden

ortaya çıkarlar. Bunlara hazırlanmak pek mümkün değildir. Bu yüzden bireyler yaşamsal değişim krizleriyle daha kolay baş etmektedirler (Sonneck ve diğ., Çev: Sözer, 2000).

Rose (2000)'a göre yaşanan travmatik krizler bireyleri olumsuz yönde etkilemektedir. Yapılan araştırmalar, yaşanan bu krizleri tanımlamak ve bunları temellendirecek bazı ipuçlarını elde edebilmek için bir takım sorulara yanıt aramaktadır.

Bu sorular;

-Travmatik olaylara bağlı oluşan psikolojik rahatsızlıkların giderilmesinde en iyi tedavi yolu nedir ?

-Travmatik olaylara en uygun müdahale ne zamandır ?

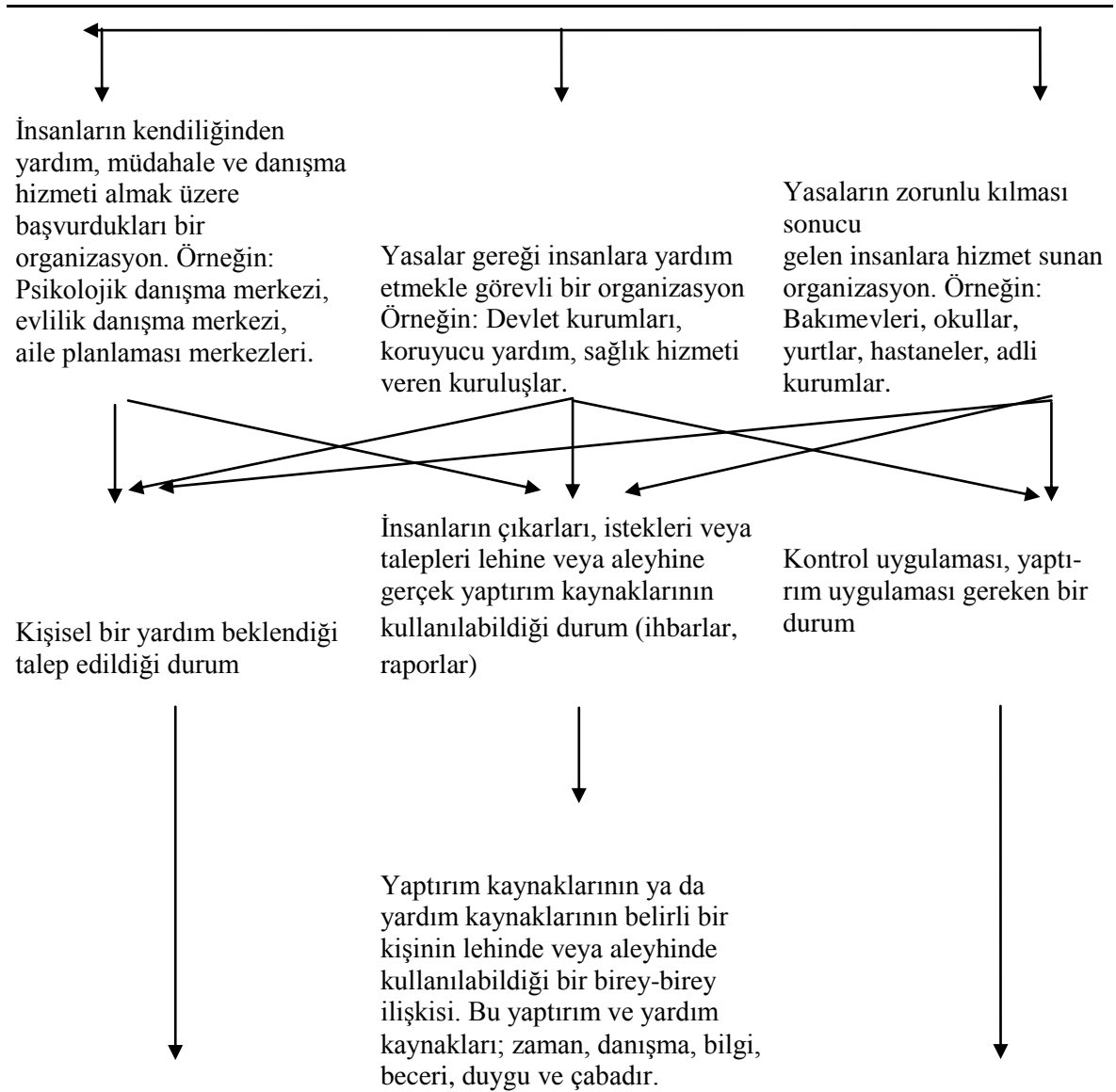
-Tekrar iyileşme sürecinden beklenen nedir ?

-İstenilen iyileşmeyi sağlayamayan bireyler nasıl tedavi edilmelidir ?

-İşyerinde yaşanan travmatik olayların ardından bireyleri normal iş yaşamlarına devam etmelerini sağlayabilecek en iyi metotlar nelerdir? Sorularda da görüldüğü gibi, yaşamın bir parçası haline gelen travmatik kriz durumlarının ardından, krize en iyi şekilde müdahale edebilmek ve bireylerin TSSB yaşamlarını engelleyebilmek amaçlar arasında yer almaktadır.

Sonneck ve diğ., (2000)'ne göre, bireyler travmatik krizin olumsuz etkilerinden kurtulabilmek için çoğu zaman profesyonel bir yardıma ihtiyaç duymaktadırlar. Bu yardımın içeriği Şekil 1'de ifade edilmektedir (Çev: Sözer, 2000).

## Profesyonel Yardımcının Görevi



Şekil 1 Profesyonel Yardımcının Görevi (Sonneck ve diğ., Çev: Sözer, 2000).

Jongsma ve diğ., (2001)'ne göre, meydana gelen krizlerdeki tedavi planı önemlidir. Bu plan sadece krizi yaşayan birey için önemli değildir. Danışanın yanı sıra, danışman, diğer yardımcıları, toplumun diğer bireyleri açısından da önem taşımaktadır. Krize müdahale yöntemi, etkin terapinin nasıl olması gerektiği konusunda rehber görevini üstlenecektir. Krize müdahale yönteminin gelişimi esas olarak, bir binanın inşası gibi her biri kendi içinde ciddi birer basamaktan oluşmaktadır. Bu basamakların gelişimi de gözlem

ve çalışmalara dayalı olarak toplanan verilerin iyi işlenmesi gerekliliğini ortaya çıkarmaktadır. Bireylerin yaşadıkları kritik olaylar sonrasında içinde buldukları duygusal zorlukları, yaşanan olumsuzlukları iyi anlamak ve nesnel biçimde analiz etmek gerekir. Bireylerin başa çıkma mekanizmalarını, yeterliliklerini, çaresizliklerini iyi etüt ederek, elde edilen veriler ışığında, etkili ve işlevsel krize müdahale planı oluşturulmalıdır.

Diğer taraftan felaketlerle ilgili yapılan araştırmalara göre, felaketler fiziksel olarak etkiler meydana getiren olaylardır ve bu oluşumlara bağlı olarak bireyler üzerinde olumsuz etkiler bırakırlar. Ancak, toplumsal ve davranış bilimcilere göre durum böyle değildir. Yaşanan felaketler sonrasında fiziksel izlerin yanı sıra, bireyler üzerinde sosyal ve psikolojik açıdan çok derin izler kalabilmektedir. Bir bakış açısına göre, felaketle meydana gelen olayın tanımlanması ve bıraktığı izlerin temellendirilmesi gerekmektedir. Bu travmatik izler bireyler üzerinde sonraki süreçte travma sonrası stres bozukluğu (TSSB)'nu oluşturabilmektedir (Eranen ve Liebkind, 1993).

### **I.2.3. Travma Sonrası Stres Bozukluğu (TSSB)**

Toplumda bireysel ya da gruplar halinde hissedilen acıların ve tahribatların yaygınlığı, bunların yenilenme oranları şaşılacak boyutlara ulaşmış durumdadır. Tarihsel açıdan, psikolojide ve psikiyatride, süregelen hastalıklar, gözlenen uyumsuz davranışlar bir noktada toplanırsa, bunların arkasında çoğunlukla, çocukluk dönemlerine ait istismar, kayıplar ve korkutucu yaşam olaylarından kaynaklanan travmatik deneyimlerin olduğunu görebilmek mümkündür. Birçok depresyon, anksiyete bozuklukları ve kişilik bozuklukların temelinde büyük korku deneyimlerinin, hayal kırıklıklarının ve felaketlerle yüz yüze kalarak ruhsal yönden aşınmaların olduğu görülmektedir. Bu alanda yapılan araştırmalara göre, ruhsal açıdan ortaya çıkan olumsuzlukların nasıl giderilebileceği ve bazı bireylerin bu olumsuzluklarla başarılı şekilde nasıl başa çıkabildikleri incelenmiştir. Elde edilen

bulgulara göre, felaket senaryosunun çatısının oluşturulduğu görülmektedir. Bu anlamda yaşanan olumsuzlukların yarattığı travmanın ortaya çıkışıyla ilgili birçok şey öğrenilmiştir. Bu durumun bir sıçrama tahtası gibi süreç içerisinde gelişerek daha büyük olumsuzluklara yol açmasını engellemek için çeşitli organizasyonlar oluşturulmuştur (Tedeschi ve diğ., 1998).

Yine yapılan araştırmalara göre, Travma Sonrası Stres Bozukluğu (TSSB)'nin sınıflandırma sistemlerinde yer almaya başlaması çok eskilere dayanmaktadır. Yaşanan olayın tekrar tekrar hatırlanması, uyku bozukluğu ve kaçınma davranışları gibi TSSB'nin belirtilerinin söz edildiği araştırmalara literatürde uzun yıllar boyunca rastlanmaktadır (Foy ve diğ., 1987). Kavramsal açıdan TSSB, aşırı strese yol açan bir olaydan sonra görülen yoğun, uzamış ve bazen de gecikmiş bir tepkidir (Gelder ve diğ., 1996).

Ciddi yaşam olayları karşısında verilen ani tepkilere güçlü duygular eşlik etmekte, sıklıkla ve çoğunlukla da korku yaşanmaktadır. Birey yaşadığı olay karşısında çığlık atıp, bağırarak yardım talebinde bulunabilir, yaşadıklarına inanamaz duruma gelebilir. Yaşadığı olay karşısında donakalıp, bir yandan yaşadıklarını anlamaya çalışmakta, diğer taraftan içinde bulunduğu olağanüstü durum karşısında var gücüyle bağırarak hale gelmektedir. Bu durum travmanın çığlık aşaması olarak adlandırılmaktadır (Horowitz, 1993).

Birey, travma meydana getiren olayı kendisi yaşamış ya da tanık olmuştur. Yaşanan veya tanık olunan olayda, yoğun şekilde korku, dehşet ve çaresizlik yaşanmıştır. Travmatik olay düşüncelerle, görüntülerle, rüyalarla, illüzyonlar ve hallüsinasyonlarla, travmayı hatırlatıcı semboller ya da uyarıcılarla birey tarafından tekrar tekrar yaşanmaktadır (Gizir, 2007).

Bu durumda *TSSB'ye, anormal durumlar karşısında gösterilen normal tepkilerdir denilebilir*. Her ne kadar normal ilerleyen bir durum olsa da kronik TSSB, aniden gelişebilir. Normal iyileşme süreci başarısızlığa uğradığı zaman, bireysel deneyimlerin yetersizliğinde veya asimile olma durumunda akut belirtiler şiddetlenebilir (Shalev, 1996).

TSSB'nun var olduğunu söyleyebilmek için bireyin davranışlarında bazı belirgin özelliklerin bulunması gerekmektedir. DSM-IV (1994)'e göre, TSSB'nin oluşabilmesi için, birey, gerçek bir ölüm ya da ölüm tehdidi, ağır bir yaralanma ya da kendisinin ya da başkalarının fizik bütünlüğüne yönelik bir tehdit olayı yaşamış, böyle bir olaya tanık olmuş ya da böyle bir olayla karşı karşıya gelmiştir. Bireyin tepkileri arasında aşırı korku, çaresizlik ya da dehşete düşme vardır.

Anlatılanlara paralel olarak, bir olayı travma olarak tanımlanabilmesi için bazı öğelerin bulunması gerekmektedir. Bunların başında yaşananların bireyin günlük deneyimlerinin dışında kalan bir durum olmasıdır. Başka bir deyişle bireyin travmayı yaşadığı ana kadar ki edindiği yaşam tecrübeleri ve bilişsel şemaları, travmatik olay sırasında yaşadıklarıyla örtüşmemektedir. Bu durum bireyin olay anında yaşadıklarını anlamlandırmasını güçleştirmektedir. Ayrıca, travmatik olayın yarattığı aşırı fizyolojik uyarılma; bilginin doğru işlenmesini engellemekte ve dolayısıyla bireyin bilişsel süreçlerini bozarak, olaya anlam verebilmesini güçleştirir (Fish-Murray ve diğ., 1987).

Bununla beraber, birey umulmadık şekilde aniden gerçekleşen herhangi bir durumda, tehlike karşısında öncelikle hareketle karşılık verir ve olaydan korkma ikinci sırada gerçekleşir. Bundan sonra bilişsel olarak o durumun ne olduğu anlaşılır. Çoğunlukla duygusal gelişmeler bilinçsiz şekilde oluşur. Çoğu kez duyguların oluşturduğu davranışsal tepkiler çok hızlı ve aşırı uyarılmış halde yaşanmaktadır. Tepkilerin başlaması saniyenin

yüzde birinden daha kısa süre içerisinde gerçekleşir. Birey sürecin bu kadar kısa zaman dilimi içerisinde gerçekleşebileceğini düşünemez. Kendisine “Neler oldu?” diye sormaya başlar. Bu soru duyuşsal ve davranışsal olarak yaşananların bilişsel olarak neden anlamlandırılmadığını ifade eden bir sorudur. Nelerin olduğunu anlamadaki gecikme bireyin kendisine sorduğu bu soru içerisinde gizlidir (Cantor, 2005).

Diğer taraftan Herman (2007)’a göre, psikolojik travma bir güçsüzlük acısıdır. Travma anında birey altüst edici bir kuvvet tarafından çaresiz hale getirilir. Bu kuvvet doğanunki olduğunda doğal afetten söz edilir. Kuvvet, başka bir insanın eliyle gerçekleştirildiğinde ise, vahşetten söz edilir. Travmatik olaylar bireylere kontrol, bağ kurma ve anlam duygusu veren olağan davranış sistemini altüst eder. Travmatik olaylar nadir olduklarından değil, aksine bireyin hayata olan adaptasyonlarını altüst ettikleri için olağan dışıdır. Sıradan talihsizliklerin aksine, travmatik olaylar genel olarak hayata ya da beden bütünlüğüne yönelik tehditlerle ya da şiddet ve ölümlerle yakinen bir kişisel karşılaşmayı gerektirir (Çev: Tosun, 2007).

Bununla beraber; 1980’de TSSB ilk kez tanı el kitaplarında yer aldığı; Amerikan Psikiyatri Birliği (APA), travmatik olayları “alışılmış insan deneyimi sınırları dışında” olarak tanımlamıştır. Ancak, bireylerin yaşamları boyunca yaşadıkları travmatik olayların yaygınlığı bu durumu olağan sınırları dışında diye tanımlamayı imkansız kılmıştır. Böylelikle bu tanımın hatalı olduğu kanıtlanmıştır (Danieli, Rodley ve Weisaeth, 1996).

Duffy ve diğ., (1999)’ne göre travmatik bir olayı deneyimleyen bireyler, aşağıda belirtilen her iki durumu yaşayarak travmatize bir özellik gösterirler;

- Birey, çok ciddi seviyede korkutucu bir olaya maruz kalmakta ya da şahit olmaktadır veya korkutucu bir ölüm olayına ölümcül bir yaralanma olayına ya da kendisinin ya da başkalarının fiziksel olarak vücut bütünlüğüne yönelik bir olay yaşamışsa veya şahit olmuşsa,

- Birey, çok ciddi tepki gösteriyorsa, çaresizlik ve korku içerisinde ise.

Yapılan çalışmalar açıkça göstermektedir ki, TSSB, duygusal patlamaların meydana geldiği travmatik olayların yaşanmasıyla bireyler tarafından gösterilen tepkilerin toplamından başka bir şey değildir. Ortaya çıkan anksiyete, fobi ve depresyon durumları, kanıt niteliği taşıyan TSSB'nin ayırt edici olmazsa olmaz öznelere gibidirler (Field, 1999).

Bu doğrultuda, Amerikan Psikiyatri Birliğinin tanı ölçütleri elkitabı DSM-IV (1994)'e göre TSSB'nin tanı ölçütleri;

**A.** Birey aşağıdakilerden her ikisinin de bulunduğu bir biçimde travmatik bir olayla karşılaşmıştır.

**(1)** Birey, gerçek bir ölüm ya da ölüm tehdidi, ağır bir yaralanma ya da kendisinin ya da başkalarının fizik bütünlüğüne bir tehdit olayını yaşamış, böyle bir olaya tanık olmuş ya da böyle bir olayla karşı karşıya gelmiştir.

**(2)** Bireyin tepkileri arasında aşırı korku, çaresizlik ya da dehşete düşme vardır. Not: Çocuklar bunların yerine deorganize ya da ajite davranışla tepkilerini dışa vurabilirler.

**B.** Travmatik olay aşağıdakilerden biri (ya da daha fazlası) yoluyla sürekli olarak yeniden yaşanır.



(1) Olayın, elde olmadan tekrar tekrar anımsatan sıkıntı veren anıları; bunların arasında düşlemler, düşünceler ya da algılar vardır. Not: Küçük çocuklar, travmanın kendisini ya da değişik yönlerini konu alan oyunları tekrar tekrar oynayabilirler.

(2) Olayı, sık sık, sıkıntı veren bir biçimde rüyada görme. Not: Çocuklar içeriğini tam anlamaksızın korkunç rüyalar görebilirler.

(3) Travmatik olay sanki yeniden oluyormuş gibi davranma ya da hissetme (uyanmak üzereyken ya da sarhoşken ortaya çıkıyor olsa bile, o yaşantıyı yeniden yaşıyor gibi olma duygusunu, yanılsamaları, varsanıları ve disosiyatif geri dönüş “flashback” epizodlarını kapsar). Not: Küçük çocuklar da travmaya özgü olayları yeniden yaşıyormuş gibi olabilirler.

(4) Travmatik olayın bir yönünü çağrıştıran ya da andıran iç ya da dış olaylarla karşılaşma üzerine yoğun bir psikolojik sıkıntı duyma.

(5) Travmatik olayın bir yönünü çağrıştıran ya da andıran iç ya da dış olaylarla karşılaşma üzerine fizyolojik tepki gösterme.

C. Aşağıdakilerden üçünün (ya da daha fazlasının) bulunması ile belirli, travmaya eşlik etmiş uyarılardan sürekli kaçınma ve genel tepki gösterme düzeyinde azalma (travmadan önce olmayan):

(1) Travmaya eşlik etmiş olan düşünce, duygu ya da konuşmalardan kaçınma çabaları,

(2) Travma ile ilgili anıları uyandıran etkinlikler, yerler ya da kişilerden uzak durma çabaları,

(3) Travmanın önemli bir yönünü anımsayamama,

(4) Önemli etkinliklere karşı ilginin ya da bunlara katılımın belirgin olarak azalması,

(5) İnsanlardan uzaklaşma ya da insanlara yabancılaştığı duyguları,

(6) Duygulanımda kısıtlılık (örn. Sevme duygusunu yaşayamama).

(7) Bir geleceği kalmadığı duygusunu taşıma (örn. Bir mesleği, evliliği, çocukları ya da olağan bir yaşam süresi olacağı beklentisi içinde olmama).

**D.** Aşağıdakilerden ikisinin (ya da daha fazlasının) bulunması ile belirli, artmış uyarılmışlık belirtilerinin sürekli olması;

(1) Uykuya dalmakta ya da uykuyu sürdürmekte güçlük,

(2) İrritabilite ya da öfke patlamaları,

(3) Düşüncelerini belirli bir konu üzerinde yoğunlaştırmada zorluk çekme,

(4) Hipervijinals,

(5) Abartılmış irkilme yanıtı,

**E.** Bu bozukluk, (B,C ve D tanı ölçütlerindeki belirtileri) 1 aydan daha uzun sürer.

**F.** Bu bozukluk, klinik açıdan belirgin bir sıkıntıya ya da toplumsal mesleki alanlarda ya da işlevselliğin önemi diğer alanlarında bozulmaya neden olur.

DSM-IV’de verilen bu tanı ölçütlerinin yanı sıra, TSSB’nun belirtileri danışman tarafından kolaylıkla anlaşılabilir. Çünkü TSSB’nun belirtileri ve onun yarattığı depresyon ile diğer kaygı bozuklukları belirgin bir şekilde üst üste gelmiştir (Yehuda, 2002). Buna karşın pek çok olayda bozukluk, travmanın yaşanmasının ardından saatler, hatta günler sonra başlar ve problemin tüm ciddiyetiyle ortaya çıkması yıllar sonra gerçekleşebilir (Emmelkamp ve diğ., 1995). TSSB’ye yol açan stres kaynakları çok çeşitli

olabilir. Bugüne kadar üzerinde en çok çalışılan travmatik yaşantılar; savaş, doğal afetler, kazalar, cinsel istismar, tecavüz ve işkencedir (Yılmaz, 1999).

Keane (1995)'ye göre, yetişkinlerde görülen TSSB ile mücadele 6 aşamalı bir tedavi yönteminin uygulanması, TSSB'nin önlenmesi açısından uygun bir yaklaşım olarak görünmektedir. Buna göre;

1-Duyguların ve davranışların ele alınması,

2-Travma eğitimi,

3-Stres Yönetimi,

4-Travmaya odaklanma (süreçten sürece değişebilir o nedenle eğitim alınması gerekir),

5-Tekrarlamayı önleme,

6-Takip ve gözlem altında bulundurma aşamalarından geçmek gerekmektedir.

Son 15 yıldır, TSSB'nin tedavisinde önemli gelişmeler yaşanmıştır. Kontrollü şekilde yapılan önemli çalışmalar, bilişsel davranışçı yaklaşımlar temelli çeşitli tedavi yöntemlerini ortaya çıkarmıştır. Bunlar arasında;

- Bireylerin yaşadıkları travma deneyimlerinin anılarının kendilerinde var olan duygu ve alışkanlıklarını tekrardan yaşatarak taşıma tekniklerini uygulayarak tamamlama,

- Bireylere stres aşılama eğitimi verilerek, stres belirtilerinin üstesinden gelebilmesini sağlamak,

- Bireylerin yaşadıkları travmatik deneyimler sonrasında kendisine karşı, dünyaya ve çevreye karşı oluşan imgeleri ve düşünce tarzını alternatif bakış açısıyla

değiştirebilmeyi hedefleyen bilişsel yeniden yapılandırma teknikleri sayılabilir (Richards, 2001).

Ülkemizde 1999 yılında meydana gelen Marmara Depremi gibi korkunç afetler sonrasında çok şiddetli travma tepkilerinin ortaya çıkması tamamen normal kabul edilmelidir (MEB/UNICEF, 2000). 11 Eylül 2001'de Dünya Ticaret Merkezi'ne yapılan saldırılar, insanların ölümlerine neden olmakla beraber, binlerce insanın ölüm korkusunu iş yaşamlarında hissetmeye başlamasına, ölüm sahnelerinin sürekli hafızada canlı tutulmasına neden olmuştur. Bununla beraber yüz binlerce insan, medya aracılığıyla bu korkunç olaya tanık olmuşlardır. Bu saldırılar, bireylerin sağlık kuruluşlarında psikolojik yönden tedavi gereksinimlerini arttırmış ve önemli ölçüde çok sayıda kişide TSSB'nun gelişmesine neden olmuştur (Schuster ve diğ., 2001).

Diğer taraftan, yapılan bir araştırmaya göre Vietnam'da savaşan Amerikan askerlerinde TSSB ile birlikte en sık görülen bozuklukların; depresyon, yaygın kaygı bozukluğu ve madde kullanımı olduğu saptanmıştır (Mitchell, 1983).

Yine başka bir araştırmaya göre, bu savaşa katılanların yaklaşık % 30'u TSSB yaşamıştır. TSSB herhangi bir yaşta görülebilse de, hazırlayıcı faktörlere maruz kalma olasılığının yüksek olmasından dolayı, daha çok genç yetişkinler arasında yaygındır. Buna rağmen çocuklar arasında da görüldüğü belirtilmektedir. Erkekler arasında en yaygın travma, savaş yaşantısı; kadınlarda saldırı ve tecavüzdür. TSSB daha çok evlenmemiş, boşanmış ya da eşini kaybetmiş, sosyal olarak içe dönük ve düşük sosyo-ekonomik düzeyde bulunan bireylerde görülebilmektedir (Kaplan ve Sadock, 1998).

#### **I.2.4. Kritik Olay**

Kritik olay, her an ve her şekilde oluşabilecek güçlü duygusal tepkilerden kaynaklanan, bunun yanında bireylerin başa çıkma becerilerinin kullanıldığı çok tüketici stresli bir olay olarak tanımlanabilir. Bu haliyle yaşanan olay bireyde var olan stres becerilerinin önüne geçmektedir (Kureczka, 1996; Frolkey, 1996).

Daha işlevsel bir tanıma göre, kritik olay, bireyin günlük olarak normal stresle baş etme becerisini olumsuz yönde etkileyecek potansiyele sahip bir olaydır. Mitchell modeli, kritik olay ve kritik tepki farklılıklarını ortaya koyar. Kritik olay tek başına bir olaydır ve fonksiyonsuzluğa neden olduğu için kritiktir. Kritik tepki ise bireyin gerçek durumudur ve acı duymama, duyarsızlık buna kanıttır şeklinde söylenebilir (Caplan, 1964; Mitchell, 1999).

Bir başka ifadeyle, kritik olay, bir bireyin ya da grubun genel, etkili yeteneklerinin üstesinden gelmeyi güçlendirmeye dayanan duygusal etkiye sahip olan ve genelde sağlıklı insanlarda psikolojik strese neden olan ani, beklenmedik bir olaydır (Burns ve Rosenberg, 2001).

Kritik olaylar, bu olaylara maruz kalan bireylerin ani, beklenmedik ve hayati tehlike arz eden olaylar karşısında fiziksel ve psikolojik tepkilerinin yetersiz olduğuna işaret etmektedir. Şiddetli, yoğun endişeler sonucunda bireylerin tepkileri şok geçirme haline geçmekte ve devamında öfkeye dönüşmektedir. Çoğunlukla kritik olaylar bireyi duygusal olarak etkileyerek korku ve işlevlerinde zorluklar yaşatmaktadır (Everly ve Mitchell, 1999; Walton, 1993).

Bireyler kritik olay sonrası suçluluk duygusu hissedebilir ve kendilerini olayın sorumlusu olarak görebilirler (Flannery ve Everly, 2000). Algılanan tehditle mücadele,

bireyin bütüncül olarak etkinleşen ruhsal ve psikolojik tepki fonksiyonları olayın ya da travmanın etkilerini azaltmakta, adaptasyon sürecini başlatarak yeniden denge kurulmasını sağlamaktadır (Deborah, 2001). Bireysel başa çıkma tepkilerinin önemi sıklıkla stres türüne, stresin boyutlarına ve olayın birey üzerindeki etkisine bağlıdır. Öncül başa çıkma tepkileri bir travmatik olaydan diğerine çeşitlilik gösterir, zor olan kesin tepkilerin ölçülmesidir. (Brewin ve diğ., 1999; Romans ve diğ., 1999).

Mitchell ve Dyregrov (1993)'a göre, kritik olaylara maruz kalan bireylerin yaşadıkları psikolojik bozuklukların gelişmesine neden olan birtakım etmenler bulunmaktadır. Yaygın Kritik Olaylar olarak adlandırılan bu etmenler ise;

- Bilinen kurbanın veya güçlü kişiliği tanımlanmış kurbanın travma geçirmesi,
- İş arkadaşının ölümü (özellikle mesai sırasında),
- Kurtarma ekiplerinin hayatta kalabilmesi için uzun uğraşlar verdiği bireyin hayatını kaybetmesi,
- Çocuk istismarı, çocuk ölümü veya yaralanması,
- İntihar ya da intihar girişimi (mesai arkadaşı, öğrenci),
- Kurtarma ekiplerinin, acil müdahale ekiplerinin veya öğrencilerin ciddi şekilde hayati tehlike arz eden durumlarla karşılaşmaları,
- Cinsel taciz, tecavüz veya cinsel istismar,
- Toplumsal kaos veya kargaşa ortamı,
- Yangın veya patlama sonucu meydana gelen ciddi yaralanmalar veya büyük hasarlar,

- Doğal felaketler,
  - Büyük kazalar (uçak, tren kazaları gibi),
  - Bulaşıcı hastalıklara bağlı yaşanan kayıplar veya kimyasal saldırı tehdidi,
  - Uluslararası rehin alma olayları veya çocuk kaçırma olayları,
  - Görme, koklama, işitme gibi duyuları harekete geçirerek derin tepkiler verilmesini sağlayan olaylar,
  - Medyanın odağı haline gelen flaş olaylar,
  - Gözlenebilir etik dışı olayların fark edilmesi,
- şeklinde özetlenmektedir.

Yaşanan kritik olaylar incelendiğinde, büyük felaketler arasında sayılan ve ülkemizde 17 Ağustos 1999'da meydana gelen Marmara Depremi'nde 25.000 den fazla insan hayatını kaybetmiştir. Türkiye'de bundan önceki buna benzer en büyük felaket 1939'da Erzincan'da meydana gelen ve 40.000 den fazla insanın hayatını kaybetmesine neden olan depremdir. Marmara Depremi'nde binlerce insan yaralanmış ve yüz binlercesi de evsiz kalmıştır. Bu felaketin izleri aradan bunca yıl geçmiş olmasına rağmen hala etkilerini sürdürmektedir. Oluşan bu felaketin vermiş olduğu sosyo-ekonomik zarar boyutlarının yanı sıra, gerek felaketten kurtulanlar ve gerekse onların yakınları üzerinde bırakmış olduğu psikolojik tahribat, zihinlerden ömür boyu silinemeyecek türdendir. Deprem sonrası felakete müdahale eden polis ekipleri, itfaiyeciler, sağlık görevlileri diğer kurtarma ekibinde yer alanlar bu felaketi yaşayanlar kadar olaydan etkilenenler arasında yer almaktadır (Münir ve diğ., 2004).

Diğer taraftan, 2001 yılında Amerika'da meydana gelen Dünya Ticaret Merkezi'ne yönelik gerçekleştirilen terör saldırısı, son zamanlarda yaşanan en önemli kritik olaylardan bir tanesi olarak kabul edilmektedir. Bu felaket, travmatik stres tepkilerinin anlaşılmasında önemli bir ders niteliğindedir. Yine bu üzücü saldırı, travma niteliğindeki kritik olaylarla dolu günlük yaşantı içerisinde, kritik olaylara maruz kalanlar üzerindeki etkileri anlama, kabullenme ve bu tepkilerin önemsenmesi açısından önem taşımaktadır (Steinberg, 2002).

Yine ülkemizde 2003 yılında İstanbul'da iki farklı günde 4 ayrı noktada meydana gelen terör saldırıları, kritik olaylar kapsamında incelenmesi gereken ve bireylerin belleklerinde derin izler bırakan olaylar arasındadır (Ünaldı, 2008).

### **I.2.5. Psikolojik Anlamlandırma (PA), [Psychological Debriefing (PD)]**

Bu bölümde psikolojik anlamlandırma (PA), psychological debriefing (PD) kavramı açıklanarak, gelişimi hakkında ve metodun uygulanmasına ilişkin süreçle ilgili bilgiler verilecektir.

Psikolojik anlamlandırma (PA); bireylerin travmatik bir durumu takip eden olayları, düşünceleri, izlenimleri ve tepkileri detaylı bir şekilde gözden geçirmeleri için düzenlenen bir grup toplantısıdır. Bu tür toplantıların hedefleri, sonradan ortaya çıkabilecek istenmeyen etkilerin önlenmesi, normal iyileşmenin hızlandırılması, grubun kaynaşmasının sağlanması ve grup kaynaşması ile yaşama sevincinin desteklenmesi ve korunmasıdır. PA'nın gerisindeki hipotez, bireylerin yaşanan kritik olayların bilişsel yapılarını anlamalarını sağlamak, düşüncelerini, hissettiklerini ve davranışlarını niteleyerek duygusal rahatlama sağlamalarını teşvik etmektir. Böylece, bireylerdeki stresin azaltılmasına yardımcı olarak, sonradan görülebilecek TSSB oluşumunu önlemektir.



Psikolojik anlamlandırma oturumları bireysel olarak birebir görüşmeyi içermeyen oturumlardır. Bu tür toplantılar bir çeşit grup psikoterapisi değildir. Bununla beraber, tecrübelerden öğrenilen bilgilere göre hareket tarzının benimsendiği, olay esnasında yerine getirilen role ve kullanılan araca odaklanılan “operasyonel bilgilendirme, operational debriefing” de değildir. Bireylerin yaşadıkları anormal durumlar karşısında gösterdikleri normal tepkileri inceleyen bir süreçtir. Bu süreç, travmatik olay ya da kayıp sonrası grup liderlerine, daha geniş kapsamlı durum takibine ihtiyaç duyabilecek bireylerin tespit edilebilmesi fırsatını verebilmektedir (Dyregrov, 1997; Fullerton ve diğ., 2000; Bledsoe, 2003; Dyregrov, 2003).

Dyregrov (1989)’un oluşturduğu Psikolojik Anlamlandırma (PA) süreci, giriş aşamasından başlayarak, olay, düşünce, tepki ve semptom aşamaları ile devam eden, normalizasyon ve yeniden giriş aşamaları ile sona eren, Mitchell’in tanımladığı Kritik Olaylardaki Stresin Anlamlandırılması (KOSA) sürecine paralellik gösteren psikolojik anlamlandırmanın bir türüdür.

Bununla birlikte özgün Mitchell (1983) modeline oranla grup süreçlerine daha fazla ağırlık verilmektedir. Bu süreç yönelimli PA, Avrupa’daki uygulamalarda geliştirilmiş olup, grup ve yapı açısından ABD’de olduğundan daha farklı bir geleneği yansıtmaktadır. Bu eğitim oturumlarında (en fazla 15 katılımcı) küçük gruplar, bütün grubun lider ya da mağdur olarak katıldığı değişik senaryolara dayalı olarak yetiştirilmektedir. Bu oturumların bazı bölümleri videoya kaydedilmektedir. Katılımcılara yönelik doğrudan geribildirimlerin ve yapılan tartışmaların hayli yararlı eğitim yöntemleri olduğu kanıtlanmıştır. Ayrıca PA toplantılarında ortaya çıkan sürece bağlı etmenlere ilişkin önemli bilgi ve birikim kazanılmasının sağlandığı da anlaşılmaktadır. PA sürecinde, grubun desteği büyük ölçüde harekete geçirilmekte, grup içinde aktif bir kaynak olarak

kullanılmakta, her bir üyenin aktif katılımını sağlamak için en fazla 15 katılımcıya izin verilmekte, lider ve yardımcı lider (co-leader) grup içindeki etkileşim açısından bir örnek oluşturmaktadır. PA sürecini yönetmek için grup süreçlerini bilmek gerekmekte, bu anlayışı garanti altına almak için de video tabanlı küçük grup eğitimi önerilmektedir.

Diğer taraftan Miller (2002)'a göre, PA toplantılarına katılmış olan bireylerden alınan geri bildirimler incelendiğinde; katılımcıların çoğunluğu PA oturumlarından olumlu yönde etkilendikleri ve beklentilerinin büyük ölçüde karşılandığını bildirmişlerdir. Ayrıca, klinik açıdan TSSB gelişiminin engellendiği sonucuna ulaşılmıştır.

Dyregrov (1997)'un modeli olan PA'dan olumlu sonuçlar almanın nedenleri arasında şunlar bulunmaktadır. PA ortamında;

- Güven verici bir ortam yaratılmaktadır,

-Grup üyelerinin birbirlerini tam olarak anlamalarını sağlamak için yeterli zaman verilmektedir,

-Katılımcılar, neler yaşadıklarını hatırlayabilmekte ve kendilerini sanki aynada görebilmektedirler,

-Katılımcılar, yaşadıkları duygu durumlarını bir ayna gibi görebilmekte ve bakış açısı kazanmaktadırlar,

-Süreç ilerledikçe grup kohezyonu oluşmakta ve katılımcılar kendini suçlamayı azaltmaktadırlar,

-Stres seviyesi normale dönüşmekte ve başa çıkma mekanizmaları gelişmektedir,

-Katılımcıların gereksinim duydukları belirginleşmekte ve yardıma daha çok ihtiyaç duyulan alanlar belirgileşmektedir.

Bunun yanında, bazı araştırmalar kritik olaylar sonrasında uygulanan PA sürecinin bireyler üzerinde olumlu etkilerinin olmadığını ve etkisizliğini belirterek süreci eleştirmiştir. Ancak, bu araştırmalar metodolojik açıdan zayıf desenler üzerine yapılan çalışmalardır. Doğrulukları tartışmalı teknikler üzerine kurulu çalışmalardır. PA sürecine yönelik eleştirilerden biri de sürecin, bireysel danışma açısından yetersiz oluşuyla ilgilidir. Halbu ki PA süreci, grup çalışmalarını içeren süreçtir. Yaşanan kritik olaylar sonrasında bireysel olarak yapılan süreçler farklı prosedürlere sahiptir (Dyregrov, 1999b).

Anlatılanların paralelinde, Arendt ve Elklit (2001) tarafından gerçekleştirilen “PA’nın Etkililiği” adlı araştırmada; literatürel inceleme ile, PA süreci kullanılarak yapılan yaklaşık 70 araştırma ele alınmış, bu çalışmalarda ele alınan kriterlere göre çalışmalar, 3 kategoriye ayrılmıştır. Metodolojik açıdan izlenen yöntem ve araştırma desenlerinin baz alındığı çalışmalarda, çoğunlukla PA süreçlerinin bireyler üzerinde olumlu etkiler bıraktığı bulgularına ulaşıldığı incelenmiştir. PA sürecinin etkisiz olduğu bulgularını bildiren araştırmalarda, deneysel açıdan araştırma grubu ile kontrol grubunun oluşturulmasında metodolojik açıdan farklılıkların ve birtakım eksikliklerin bulunduğu bilgilerine ulaşılmıştır.

Dyregrov (2003)’a göre, PA’nın etkinlik ve amaçlarının neler olduğu Şekil 2’de ifade edilmektedir.

**Psikolojik Anlamlandırma, PA – Sonuç Almaya Yönelik Stratejiler**

<b>Etkinlik</b>	<b>Amaç</b>
<b>Giriş Aşaması</b>	
-PA için liderlerin tanıtılması amaç ve kuralların açıklanması,	-Grup atmosferinin yaratılması, kaygının azaltılması. Güven oluşturulması. İşaret yapısının belirlenmesi.
<b>Olay Aşaması</b>	
-Gerçeklerin ele alınması,	-Bütünlüğün ve ortak anlayışın yaratılması.
<b>Düşünce Aşaması</b>	
-Düşüncelerle kararların bağdaştırılması,	-Ortak anlayışın oluşturulması.
<b>Tepki-Belirti Aşaması</b>	
-Duyusal izlenimlerin ayrıntılı olarak belirlenmesi, -Duyusal imgelerin söze dökülmesi, -Duyusal ve bedensel tepkilerin olayla bağdaştırılması, -Yüzleştirme, -Rolle bağlantılı problemlerin ve kurumlararası çatışmaların tartışılması, -Grup süreçleri, sorumlulukların paylaşımı, normalizasyon ve başa çıkma stratejilerinin paylaşılması yoluyla ekip kaynaklarının harekete geçirilmesi,	-Rahatsız edici imgelerin önlenmesi, -Gerginliğin azaltılması, -Durumla ilgili duygusal meşguliyetin ve özdeşimin azaltılması. Bakış açısı kazanılması. Hızlı normalleşmenin garanti altına alınması. -Kaçma davranışının önlenmesi. -Rahatlama. Daha açık rol tanımları ve kurumlararası etkileşime yönelik planlama. -Ekibin bütünlüğünün ve desteğinin harekete geçirilmesi. -Derin düşünce ve ayıplamaların önlenmesi. -Başa çıkma kaynaklarının geliştirilmesi.
<b>Öğretme Aşaması</b>	
-Yazılı ve sözlü bilgi sağlanması, -Başa çıkma stratejilerinin önerilmesi, -Rahatlama, -Rahatsız edici materyalin ele alınması (denetleme teknikleri), -Kendi kendine konuşma, -Olay hakkında yazma, -Planlama, -Grup ve aile desteğinin teşvik edilmesi.	-Daha hızlı normalleşme. -Koşulların sağlanması. -Uyarılma ve korkunun harekete geçirdiği süreçlerin devreye girmesinin önlenmesi.
<b>Son Aşama</b>	
-Alınan derslere odaklanması, -İzleme kaynaklarına ilişkin bilgi.	-Gelecek için başa çıkma gücünün garanti edilmesi. -Daha başka yardımlar için erişim sunulması.

Şekil 2 Psikolojik Anlamlandırma, PA–Sonuç Almaya Yönelik Stratejiler (Dyregrov, 2003).

Mitchell modeli KOSA'nın yaşanan kritik olayın ardından 24-72 saat içerisinde uygulanması (Mitchell ve Everly, 1997), Dyregrov modeli PA'nın ise yaşanan kritik olayın ardından 48-72 saat içerisinde uygulanması önerilmektedir (Dyregrov, 1997). Bazı araştırmacılar aylar sonra bile yapılabileceğini belirtse de en uygun zamanın travmatik yaşantı sonrasındaki 1 hafta olarak belirtilmektedir (Gizir, 2006). Dyregrov (2003)'a göre, PA sürecinin yapılmasına yönelik en iyi zaman şu zamandır diye bir kavram bulunmamaktadır. Sürecin etkili ve faydalı şekilde sürdürülebilmesi için en uygun zamanın kritik olayın yaşandığı andan sonraki en kısa zaman dilimidir.

Grup psikoterapisi çalışmalarından grup süreçleri ve terapötik sürecin gelişimini düzenleyen farklı değişkenlere ilişkin pek çok şey öğrenilmektedir (Rohde ve Stockton, 1994). Bu anlamda, grup liderinin PA süreci esnasında katılımcıların bilinçaltı algılamalarına, sözsüz tepkilerine, vücut dillerine, konuşmaları esnasındaki vurgulamalarına, göz iletişimine ve grup üyelerinin hareketlerine dikkat etmelidir (Dyregrov, 2003).

PA ne bir öz-yardım grubu ne de olağan bir destek grubudur (Wadsworth, 1993). PA, krize müdahale stratejileri kapsamındadır ve izleme toplantılarına gereksinim duyulsa da, işin büyük bölümü tek bir oturumda halledilmektedir. Kısa gruplarda en önemli engel, psikolojik anlamlandırmanın gerçekleşebilmesi için yeterli zamanın olmayışıdır (Aveline, 1993).

Dyregrov (2003)'a göre, PA sürecinin başlaması ile birlikte toplantının amacının açık bir şekilde açıklanması, grubun böyle bir toplantıya hazır hale getirilmesi, sınırlı sürede tamamlanması öngörülen ve tek bir oturumda ulaşılması gereken sonuçlar açısından çok önemlidir. Bu, toplantının yapılması için gereken güven, otorite ve yapı ile ulaşılması beklenen sonuçların sürecin en başında belirlenmesi gerektiği anlamına

gelmektedir. Bu nedenle, süreçlerin ortaya çıkmasını olanaklı kılan bir atmosfer yaratmak için lidere yeteneklerini ortaya koyabilmesi açısından büyük görevler düşmektedir.

PA'nın ilk 2 aşaması, giriş ve olay aşaması yerine ilişki aşaması olarak adlandırılabilir, çünkü sürecin bu yönü PA'nın ilk bölümünde büyük önem taşımaktadır. PA ekibi, bir lider ile bir ya da iki yardımcı liderden oluşur. PA süreci ise, süreç konusunda eğitilmiş ve deneyimli lider ve yardımcı lider gerektirir. Uygulayıcıların eğitimine yönelik seminerler boyunca, iyi bir PA süreci için ruh sağlığı alanında eğitim görmemiş garanti olmadığını ve pek çok akran destek personelinin (polis, itfaiyeci gibi) bu grupların yönetilmesinde önemli beceriler sergiledikleri görülmüştür. PA'nın yapısı ve süreci açısından verilen eğitim ne derece iyiye, grubu yönetme yeteneğini o ölçüde belirleyici olacaktır (Levin ve Kurtz, 1974).

Psikolojik Anlamlandırma PA'nın yapısının ne olduğu ve süreci ile ilgili bilgiler Şekil 3'de ifade edilmektedir (Dyregrov, 2003).

---

**Psikolojik Anlamlandırma, PA**


---

**ETKİLENME**

- Duyusal İzlenimler
- Yaşamı Tehdit Eden Durumlar
- Kayıplar
- Homojenlik-Heterojenlik

**LİDERLİK**

- Eğitim ve Deneyim
- Hazırlık
- Lider ve Yardımcı Lider Müdahaleci ve Etkileşimsel Yaklaşım
- İletişime Açık, Dinleme ve Öğrenme Becerileri
- Etkinlik ve Yönlendiricilik
- Grup Üyelerine Saygı
- Cinsiyet

**KATILIMCILAR**

- Kişilik Yapıları
- Eğitim ve Tecrübeleri
- Önceki Travmalar
- Destekleyici Sistemler

**SÜREÇ  
VE  
SONUÇ**
**PA ORTAMI**

- Olaydan Şuana Kadar Geçen Süre
- Fiziksel Ortam
- Oturma Düzeni
- Rahatsız Ediciler
- Toplantının Süresi

**TOPLANTININ YAPISI VE AKIŞI**

- Kurallar ve Kuralların Uygulanması
- Amaçlar
- Prosedürlerin İşletilebilmesi
- Müdahaleci Yaklaşım
- Yıldırıcı ve Kolaylaştırıcı Etki
- Engeller

**GRUP**

- Grubun Yapısı: Meslektaş Grubu, Farklı grup
- Grubun Geçmişi
- Kültürü
- Cinsiyet
- Grubun Uyumunu
- Grup İçi Çatışma
- Grup Sayısı

**ÖRGÜTLENME**

- Kabullenme
- Rol Dağılımı
- KOSA Rutinleri

---

Şekil 3 Psikolojik Anlamlandırma, PA (Dyregrov, 1997).

Lider, *PA'nın giriş aşamasını*, grup süreçlerini kolaylaştıracak bir atmosfer oluşturmak üzere kullanır. Giriş çeşitli bölümlerden oluşur. Birincisi, lider ve yardımcı lider (co-leader) kendilerini tanıtır ve alt yapılarına ilişkin bilgiler verir. Daha sonra, toplantının kurallarına geçmeden önce, amacı belirtirler. Giriş aşaması yapıyı belirler, sınırları tanımlar, güven oluşturur ve kaygıyı azaltır. “Hazırlayıcı açıklamaların”

danışanların terapi sürecine ilişkin inancını güçlendirdiğini, üyeler arasında “şimdi ve burada” olan etkileşimi desteklediğini söylemiştir. Lider, gruba uygun olmayan sözcükler, kullanır ya da uygun olmayan deneyimlere yer verirse, süreç başlamadan önce grubu kaybedebilir (Dyregrov, 1989; Dyregrov, 2003).

*Giriş aşamasında* lider ile yardımcı liderin (co-leader) etkileşim tarzı, grup üyeleri için bir model niteliği taşır. Liderlik için rekabet olması durumunda, grup otomatik olarak bu çekişmeyi hissedecek, bu da grup sürecine zarar verecektir. Liderle yardımcı liderin işbirliği, birbirlerine hitap biçimleriyle kolaylaştırabilir. Liderin giriş aşamasında yardımcı lidere dönüp yavaşça dokunması, vb. sözel olmayan işaretler, saygılı ve ılımlı bir etkileşim göstergesidir ve bütün grup üyelerine yayılabilecek güvenli bir atmosferin yaratılmasını sağlar. Giriş aşaması boyunca grup üyeleri katılmaya motive edilir. Liderin görevi grup üyelerine toplantıya katılarak iyi bir iş yaptıkları duygusunu vermektir. Bu aynı zamanda grubun direncini kırmak için fırsattır. İletişim ve öğretim becerileri büyük önem taşır. Otoriter olmadan sempatik, yönlendirici ve aktif liderliğe gereksinim vardır. Liderin etkinliği zaman içerisinde, grup üyelerinin düşünceleri ve tepkileri üzerinde fikir alış verişine başlamasıyla azalır, daha sonra, grubun sonlarına doğru yeniden artar. Süreç içerisinde üyeler, liderden çok birbirlerine hitap etmeye başladıkça, grup daha rahat işlemeye başlar. Yabancılardan oluşan gruplarda bile (tren kazasının ardından bir araya gelen yolcular gibi) liderler, katılımcılar arasında bir grup ruhu, karşılıklı ve koşulsuz kabul, ait olma ve yakınlık duygusu yaratmaya çabalar (Dyregrov, 1989; Dyregrov, 2003).

*Olay aşamasında*, her katılımcının yaşadıklarına dair kendi hikayesini anlatmasına fırsat verilir. Grup liderinin, bu aşamada katılımcılardan tam olarak ne anlatmalarını istediğini belirtmesi önemlidir. “bana ne yaşadığını anlat” gibi ucu açık bir davet karşısında katılımcılar duygu ve tepkileri hakkında konuşmaya başlayabilirler ve



bilgilendirme lideri de kolaylıkla kontrolü kaybedebilir. Bazı grup üyelerine, korku gibi duyguların işlenmesi süreci çok hızlı gelebilir ve bu da onları daha sonra daha dikkatli olmaya ve geri planda durmaya iter. Olay aşamasına başlarken net olmak gerekir. “öncelikle dün ne olduğunu nasıl öğrendiğini ve olaydaki rolünü anlatmanı istiyorum” gibi soru olaya uyarlanarak sorulmalıdır. Önce kültürel normları takip ederek, genellikle soldan sağa doğru her üyeye söz verilmelidir. Eğer grup 10 kişi ya da üzerindeyse bu açıklamaları mümkün olduğunca kısa tutmak önemlidir. Aksi takdirde anlamlandırmanın diğer bölümlerine zaman kalmaz. Küçük gruplarda her bir kişiye deneyimiyle ilgili daha detaylı bilgi verme imkanı tanımak kolay olur. Grup lideri, grup içindeki her bir kişiyle ayrı iletişim kurar. Bu o kişiyi çok iyi dinleyerek, mimik ve jestlerle veya birey çok önemli bir şey anlatırken ona yaklaşarak ve tüm dikkatini o bireyin söylediği şeye vererek o bireyi anladığını belirterek sağlanır. Yardımcı lider (co-leader) bazı grup üyeleri için önemli olan bazı temaları tepki aşamasında kullanılmak üzere not eder. Her bir katılımcı ile yakın ilişki bu safhada kurulur. Çünkü bu aşamada her bir grup üyesine kendi hikayelerini anlatmaları için zaman verilir. Bu ilişkinin üç unsuru vardır. İlk önce kişiye kesin bir tavırla onun sırası olduğu, yani direkt olarak kişiye bakarak, avuç içi kişiye dönük olacak şekilde kol uzatılarak ve sonra da “belki siz devam edebilirsiniz...” diyerek, belirtilir. İlişki daha sonra paylaşılan gerçeklerle ilgili durum-takip soruları sorularak pekiştirilir. Bu etkileşim sırasında bilgilendirme lideri tüm dikkatini konuşan kişiye verir. İlişki kurmanın son unsuru sonuçtur ki bu bölümde bilgilendirme lideri, kişinin katılımını onaylar. Bir gülümseme, bir baş eğme ve teşekkür bu işlevi görür. Her bir üyeye kurulan bu ilişki, özel bilgilerin paylaşılacağı bir ortam hazırlar ve grup liderine olan güveni artırır. Gerçeklerle ilgili herhangi bir çelişki varsa, bunun bu aşamada sorulması tavsiye olunur (Dyregrov, 1989; Dyregrov, 2003).

*Düşünce aşamasında*, düşüncelerdeki süreci izlemek çok önemlidir. Lider, her bir katılımcı kendi hikayesini anlattıktan sonra: “bu olay olduğunda aklınızdan geçen ilk düşünce neydi?” türünden bir şey söyleyerek bir sonraki aşamaya başlamalıdır. Bu soru aslında tüm gruba yöneliktir ve kim önce başlamak isterse başlar. Düşünülmesi gereken, katılımcıların düşüncelerini toparlayabilmeleri için biraz zamana ihtiyaçları olabileceğidir. Önce ilk düşüncelerle başlanır ve sonra da deneyimin ileriki safhalarında oluşan düşüncelere geçilir. Genellikle, kritik veya travmatik olaylar veya kayıplar sonrasında bireylerin mücadele ettikleri problemler, kendilerini suçladıkları için ya da kendi düşünce ve davranışlarını uygunsuz olarak değerlendirdikleri içindir. Birey önemli kararlar verirken ya da travma esnasında kafasından geçenler sorulduğunda, her ne kadar kendisini olaydan sonra çaresiz hissetse bile, aslında olayın meydana geldiği sırada yeterli düşünebildiğinin ve hayatta kalabilmek için yeterli kararlar verebildiğinin farkına varır. Bu nedenle katılımcılara travmatik deneyimleri sırasında kafalarından geçenlerin sorulması, kurtulmalarına yardımcı olan güce tekrar kavuşmalarını sağlar. Bu önemli safhada grubun aktif şekilde kullanılmasıyla, olumsuz düşünceler ve kendini yersiz biçimde suçlamalar değiştirilebilir. Lider katılımcıların zihinsel olarak harekete geçmelerini sağlayacak unsurları ortaya çıkarabilir (Dyregrov, 1989; Dyregrov, 2003).

*Duyusal izlenim aşamasında* ise, kritik olaylar esnasında gerçekleşen duygusal uyarılma genellikle güçlü duyusal imgelerin oluşmasına neden olur. Bu izlenimler ve imgeler zihinde çoğunlukla parçalanmış formda bulunurlar. Grup üyelerinin benzer duygusal izlenimleri olduğunda, değişik izlenimleri kelimelere dökebilirler ve böylece de duygusal parçalanmaların sözel hale dönüşmesini sağlarlar. En kötü duygusal izlenimleri olanları ayırma ve daha sonra onlara bireysel yardım verme zorunluluğu doğabilir. Eğer grubun görüntüsü homojense, her bir grup liderleri her bir duyu kanalı için vakit ayırıp

katılımcıların görsel, işitsel, kokusal ve dokunsal izlenimlerini kelimelerle ifade etmelerine yardım ederler (Dyregrov, 1989; Dyregrov, 2003).

*Tepkiler aşamasında*, düşüncelere ilişkin sorular, genellikle o bireyi duygu yüklü yanıtlara yönlendirir. “Biran öleceğimi sandım” ifadesi, belirgin bir şekilde korku ve çaresizliği anlatır. Bu nedenle düşünce ve tepki safhaları genellikle iç içe geçmiştir. Toplantının bu bölümünde katılımcıların yaşadıkları deneyimlere ilişkin en önemli konulara değinmelerine izin verilir. Katılımcılar, kızgınlık, korku, suçluluk, üzüntü ve çaresizlik gibi duygusal tepkiler hakkında konuşabilirler. Zaten bu konulardan bazıları, katılımcılar konuşurken belirgin bir şekilde ortaya atılmış ya da düşünce aşamasında yüzeye çıkmıştır. Katılımcıların dışavurumlarını yapısallaştırmak için zamana dayalı bir tepki çizelgesi oluşturmaları istenebilir. Onlara olay sırasında ne hissettikleri, olaydan hemen sonraki tepkileri ve sonraki zaman dilimi içinde gösterdikleri tepkileri sorulabilir. Duygularını kapsamanın yanı sıra kendilerine olay sırasındaki vücut tepkileri ve olaydan sonra dikkatlerini çeken, artan veya azalan davranışları sorulabilir. Eğer katılımcılar toplantı sırasında fazla duygusal tepkiler verirlerse, bu gayet doğal karşılanmalı ve kişinin üzerine fazla gidilmemelidir (Dyregrov, 1989; Dyregrov, 2003).

*Normalleştirme aşamasında* katılımcıların kendileri için önemli olan düşünce ve tepkilerinden bahsettikten sonra “grubun nabzı” değişir. Grupla genellikle, gülüşmeler, artan vücut hareketleri, sabırsızlık ve sürekli saatlerine bakarak toplantının bitmesini istediklerini belirten davranışlar görülür. Bu davranışlar, grup liderlerinin sunulmuş olan bazı düşünce ve tepkiler hakkında yorum yapmalarının zamanının geldiğini gösterir. Normalleştirme aşamasının girişi, şu belirleme ile yapılabilir: “bana öyle geliyor ki, deneyimlerinizle ilgili pek çok önemli noktaya ve bu deneyimlerle gelen düşünce ve tepkilere değindiniz. Bu toplantıyı bitirmeden önce vermek istediğimiz bazı bilgiler ve

öneriler var". Bu girişi takiben grup liderleri anormal davranışlar karşısında, bu duyulan düşünce ve tepkilerin ne kadar normal olduğunu ve başkaları tarafından da duyulduğunu belirtir. Eğer grup liderlerinin normal tepkilere dair bilgileri varsa, katılımcılar gibi bu tür talihsiz durumlardan geçenler arasında buna benzer tepkilerin normal olduğuna işaret ederler (Dyregrov, 1989; Dyregrov, 2003).

*Sonlandırma aşamasında,* grup lideri toplantıyı bitirmeden önce katılımcıların sormak veya tartışmak istedikleri başka konuların olup olmadığını sorar. Eğer yoksa, grup lideri toplantı sırasında tartışılan konuların kısa bir özetini yapar ve özellikle katılımcıların normal tepkilerle ilgili olarak ve bu tepkilerle nasıl baş edecekleri konusunda neler öğrendiklerine değinir. Kendilerinden birbirlerine, öğrendikleri tavsiyelerle ilgili hatırlatmalarda bulunmaları, geçirdikleri baş etme konusunda yardımcı olmaları istenir. Bazı gruplar için bu aşamada tekrar toplanmak önemlidir ve bu toplantı teklif edilmeli ve düzenlenmelidir. Bilgilendirme lideri toplantı esnasında olan olayları ve gözlemlerini göz önüne alarak bu öneriyi yapar. Eğer durum takip bilgilendirilmesi yapılacaksa, zaman ve yer ayarlamak suretiyle bir düzenleme yapılmalıdır. Eğer kişisel takip imkanları mevcutsa katılımcılar bu noktada haberdar edilmelidir. Grup liderleri toplantı sırasında konuşmakta zorlanan kişilere yardımcı olabileceklerini söylemelidirler. Kişisel takip imkanlarının elverişliliğine göre, grup liderleri daha fazla yardıma ihtiyacı olanların bu yardımı nereden alabileceklerini söylemelidirler. Toplantının en sonunda ise, kendi deneyimlerini grupta paylaştıkları için tüm katılımcılara teşekkür etmek önemlidir (Dyregrov, 1989; Dyregrov, 2003).

Uygulanan bu süreçlerle beraber katılımcılar genellikle, kendilerinin yaşadığı durumu yaşayanlarla konuşmayı önemli görürler (Robinson ve Mitchell, 1993). Düşünce ve duyguları söze dökmenin değerinin ölçüldüğü Pennebaker (1990)'ın çalışmasına göre,

bu eylem büyük önem taşımaktadır. Sürece dayanan PA'da, katılımcıların duygu ve düşüncelerini özgürce dile getirebilecekleri bir ortamın yaratılması liderin sorumluluğu olacaktır.

### **I.2.6. Kritik Olaylardaki Stresin Anlamlandırılması (KOSA), [Critical Incident Stress Debriefing (CISD)]**

Bu bölümde kritik olaylardaki stresin anlamlandırılması (KOSA), critical incident stress debriefing (CISD) kavramı açıklanarak, gelişimi hakkında ve metodun uygulanmasına ilişkin süreçle ilgili bilgiler verilecektir.

Jeffrey Mitchell ve George S. Everly (2001)'de kaleme aldıkları eserde, ilk olarak geliştirilmemiş temel psikolojik anlamlandırmanın Fransız Kıyılarına II. Dünya Savaşı sırasında yapılan Normandiya Çıkarması'nı takip eden süreçte ele alındığını belirtmektedirler. Savaşta liderlerin askerlerine edindikleri stres tecrübesini ve bunun önemini küçük gruplar halinde toplayarak anlattıkları ifade edilmektedir. Bu anlamlandırma toplantılarına operasyon öncesi ve sonrasında devam edildiği anlatılmaktadır.

Orduda gelenek haline getirilen bu psikolojik anlamlandırma toplantıları, çeşitli alanlarda birbiri ardına aniden meydana gelen felaketler sonrasında da uygulanmıştır. 1977'de Avustralya'nın başkenti Melbourne kenti yakınlarında meydana gelen Granville Tren Kazası, 1978'de San Diego yakınlarında ve yine 1978'de Chicago dışında meydana gelen iki ayrı uçak kazası bu olaylara örnek olarak gösterilebilir. Avustralya'lı psikiyatrist olan Beverly Raphael, tren kazası sonrasında uygulanan psikolojik anlamlandırmayı sosyal yardım olarak tanımlamaktadır. Freeman, Wagner, Mitchell ve Everly, uçak kazaları sonrasında polislere ve acil yardım ekiplerine yapılacak

olan profesyonel yardımın ne şekilde gerçekleştirileceğini tanımlamışlardır (Dyregrov, 2003).

Diğer taraftan, Wagner (1979), bireysel olarak olayların içinde yer alan ve hayati tehlike içeren olayları yaşayan polislerle sistematik olarak birebir konuşmayı gerçekleştiren ilk uzman olma özelliğini taşımaktadır. Jeffrey T. Mitchell ise, olay sonrasında psikolojik anlamlandırmayı grup formatı (KOSA)'nda gerçekleştiren ilk uzmandır. İlk kez gönüllü itfaiyecilerle çalışmıştır (Mitchell, 1983).

Bu aşamalarla birlikte, kritik olayları ve felaketleri izleyen grup müdahaleleri, dünyanın değişik bölgelerinde hem felaketi yaşayanlar hem de bu kişilere yardım sağlayanlarda olay sonrasında ortaya çıkabilecek olumsuz etkileri önlemek amacıyla 1970'li yıllardan günümüze giderek daha yaygın ve kullanılabilir hale gelmektedir. Böylece, kritik olaylara müdahale esnasında oluşan stresi kontrol altında tutabilmek, olay sonrasında gelişebilecek olan kronik TSSB'nu önlemek üzere müdahalelerde bulunulmalıdır. (Rose ve Bison, 1998; Wagner, 1979; Mitchell, 1983).

Bununla beraber, çeşitli şiddet türleri veya travmatik olaylar sonucu akut veya kronik tepkilerin kaçınılmaz olduğu ve bireylerin kişisel ve mesleki performanslarını etkilediği belirtilmektedir. Evrensel duyguların kaçınılmazlığı ve biyolojik tepkiler, hayat standartlarındaki ilerlemeler, özellikle ruh sağlığının önemini ve TSSB'nun hayatı olumsuz hale çeviren etkilerini azaltmak için önleyici müdahale konusundaki tartışmaları desteklemektedir (Mitchell ve Bray, 1990).

Kritik olaylar sırasında yaşanan travmatik olayların psikolojik yönden olumsuz etkilerini azaltmayı amaç edinen grup müdahalelerinden kısa adı KOSA olan "kritik olaylardaki stresin anlamlandırılması" metodu, Jeffrey T. Mitchell tarafından 1970'li

yılların sonlarında geliştirilen bir yöntemdir. Krize müdahale teorisi ve eğitim süreçli müdahale teorileri üzerine temellendirilmiş, hem psikolojik hem de eğitimi bünyesinde barındıran 7 aşamalı olarak standardize edilmiş bir yöntemdir (Sacks, Clements ve Fay-Hillier, 2001).

Psikolojik anlamlandırma metotları arasında en çok bilinen metot olan KOSA süreci, travmatik olay sonrasında ki 72 saat içerisinde uygulanan, travmatik olaylara maruz kalarak olayları deneyimleyen ya da bu olaylara tanık olan bireylerin katılımcı olarak yer aldığı, en az 1-3 saat arasında süren, cesaretlendirme ve ifade edilen duyguların normalleştirilmesini sağlamaya yönelik yapılan grup toplantıları olarak da ifade edilebilir. Oturumlara katılacak ideal üye sayısı 4 ile 20 arasında değişmektedir. Üye sayısı 20 ile 30 arasında da olabilmektedir ancak bu durum, KOSA sürecinin etkisini olumsuz yönde etkileyecektir (Mitchell ve Everly, 1995; Juhnke, 1997; Kenardy, 2000).

Kritik olaylara müdahale sırasında yaşanan stres insanın fiziksel ve psikolojik durumunda önemli rol oynamaktadır. Yoğun stresli durumlarda istekler çok fazla olduğunda, stres sıklıkla fiziksel, bilişsel, davranışsal ve duygusallığın yoğunlaştırılmış bir durumu üretir (Selye, 1973). Beklenmedik şekilde aniden meydana gelebilen kritik olaylarla ilgili kullanılan bir müdahale metodu KOSY'nin bir elmanı olan "KOSA" kritik olaylardaki yaşanan stresin anlamlandırılmasını sağlamaya çalışan, bireylerin duygularını ifade edebilecekleri tehditsiz, güvenli bir ortam sunan bir metottur (Flannery ve Everly, 2000).

KOSA toplantılarının amacı, kronik travma belirtilerinin önlenmesi veya şiddetinin azaltılabilmesi sağlamaktır. Ayrıca, grup içerisinde bireysel olarak kısa sürede bireylerin normal yaşam süreçlerine dönebilmelerini sağlamayı etkin bir şekilde

gerçekleştirebilmektir. KOSA terapötik niteliklere sahiptir ancak, bir psiko-terapi yöntemi değildir (Sacks, Clements ve Fay-Hillier, 2001).

Literatürel açıdan incelendiğinde, kritik olaylardaki stresin anlamlandırılması (KOSA) veya psikolojik anlamlandırma (PA), ilk ortaya atıldığında acil müdahale görevlilerinin olaylar esnasındaki yaşadıkları stresle başa çıkma becerilerini geliştirebilmek ve travma etkilerini önlemek amaçlanmıştır. Ancak zaman içinde KOSA ve PA'nın bireyler üzerindeki faydalı etkilerine bağlı olarak uygulandıkları popülasyonlarda genişleme gözlenmiştir (Irving ve Long, 2001).

Yine yapılan araştırmalar göstermiştir ki, KOSA ve PA metotları, bireyler tarafından yaşanan travmatik olaylar sonrasında kendilerinde oluşabilecek, Travma Sonrası Stres Bozukluğu (TSSB)'nin oluşmasını büyük ölçüde engelleyen etkili yöntemlerdir. Dünyada bu konu üzerinde çalışmalarını sürdüren çeşitli kuruluşlar da bulunmaktadır. İngiliz Ulusal Sağlık Servisi, British National Health Service, Amerikan Savunma Servisi, The U.S. Department of Defence, Ulusal Ruh Sağlığı Enstitüsü, National Institute of Mental Health, Amerikan Kızıl Haçı, American Red Cross ve Amerikan Psikiyatri Birliği, American Psychological Association gibi kuruluşlar KOSA'nın etkililiğini vurgulamaktadır. Özellikle uzun süreli uygulanan KOSA metodunda bireylerin bireysel olarak TSSB ile başa çıkma yetileri güçlendirilmektedir. KOSA'nın etkililiğinin yanı sıra, araştırmacılar KOSA ile benzer uygulamaları içeren Psikolojik Sağlık Yönetimi (Resiliency Management)'ni KOSA'yla birlikte alternatif metot olarak göstermektedirler (Blythe ve Slawinski, 2004).

Yine literatürel incelemelere göre, kritik olay sonrası travmatize olmuş bireylerin psikolojik yönden içinde buldukları kötü durumun önüne geçebilmek ve TSSB oluşumunu engelleyebilmek için düzenlenen KOSA uygulamasının faydasının



yanında zararlarının da olabildiğine dair araştırmalar bulunmaktadır. Bu araştırmalardaki iddialara göre, KOSA'nın etkililiği tartışma konusu yapılmaktadır. KOSA oturumlarının grup üyeleriyle gerekleştirilmeyip, travmaya maruz kalanlar üzerinde bireysel olarak uygulandığı, bunun sonucunda hem birey üzerinde iyileşmenin gerçekleşmediği ve yapılan psikolojik anlamlandırmanın bireye daha ciddi zararlar verebildiği bulgularına ulaşılmıştır. Böylece bu alışmalar, KOSA'nın devam ettirilmemesi gereken yararsız bir krize müdahale tekniği olduğu düşüncelerine yol açmıştır. Ancak bu çalışmaların yapılma yöntemi, metodolojik açıdan yetersizlikler içermeleri nedeniyle de ciddi şekilde eleştirilmiştir (Richards, 2001).

Diğer taraftan, 2000 yılında Bosna'da Birleşmiş Milletler Barış Koruma Gücünde görevli bulunan 106 İngiliz Askeri üzerinde yapılan araştırmada, kendilerine KOSA metodu uygulanmayan askerlerin görev dönüşünde yoğun şekilde alkol tüketimi içerisinde buldukları ve bir kısmının DSM-IV'deki kriterlere göre TSSB belirtilerinin grldği belirtilmiştir. Ancak KOSA uygulamasına alınmış olan askerler üzerinde büyük ölçüde, Bosna'da yaşadıkları travmatik olayların olumsuz etkilerinin azaldığı ve TSSB etkilerinin görülmediği ancak alkol tüketiminin devam ettiği ifade edilmektedir (Deahl ve diğ., 2001).

Özellikle son 15-20 yıldır travmatik olaylara müdahale sonrasında, kolluk kuvvetlerine ve acil müdahale ekiplerine uzmanlar tarafından uygulanan psikolojik anlamlandırma içerikli KOSA ve PA metotları, günümüzde artık zorunluluk haline gelmiş bulunmaktadır. Polis nitelerinde de bu metotlar uygulanmaktadır. Çünkü polisler görevleri esnasında, sürekli olarak kanlı olaylara, ocuk istismarı sonucu ölümlere, lml trafik kazalarına, yangınlara tanık olabilmektedirler. Bu birimlerde çalışanlara olay sonrası uygulanan KOSA oturumlarıyla polislerin içinde buldukları psikolojik durumun temel

amacı, yaşadıkları travmanın ilerlemesini engellemektir. Aynı zamanda bu oturumlar esnasında ileri derecede profesyonel yardıma ihtiyacı olan memurlarda tespit edilmiş olmaktadır (Harkins, 1997).

Diğer yandan, Deborah (2001)'a göre bireylerin normal stres tepkileri Şekil.4'de belirtilmiştir.

### Yaygın Normal Stres Tepkileri

Duyusal	Biyolojik
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Şok</li> <li>• Öfkeli</li> <li>• Güvensizlik</li> <li>• Suçluluk</li> <li>• Dehşete Kapılma</li> <li>• Üzgün</li> <li>• Depresyon</li> <li>• Korku</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Uyku Düzensizliği</li> <li>• Yeme Bozuklukları</li> <li>• Titremeler</li> <li>• Gece Kabusları</li> <li>• Aşırı Uyarılmışlık</li> <li>• Sinir Sisteminin Uyarılması</li> <li>• Aşırı Tepki</li> </ul>
Davranışsal	Bilişsel
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sosyal Geri Çekilme</li> <li>• Dengesiz Davranma</li> <li>• Aşırı Uyarılmışlık</li> <li>• İletişimde ve Etkileşimde Düzensizlik</li> <li>• Alınganlık ve Tahrik</li> <li>• Başa Çıkma Davranışlarında Uyumsuzluk</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zihinsel Konsantrasyonda Azalma</li> <li>• Karışıklık</li> <li>• Beklenmedik Düşünceler</li> <li>• Kendini Suçlama</li> <li>• Öz Güven ve Öz Saygının Azalması</li> <li>• Hatırlatıcılar</li> <li>• Unutkanlık</li> <li>• Üzücü hayaller ve imgeler</li> </ul>

Şekil 4 Yaygın Normal Stres Tepkileri (Deborah, 2001).

Caine ve Ter-Bagdasarian (2003)'a göre, KOSA'nın temel amaçları şunlardır:

- Katılımcıların temel ihtiyaçlarının karşılandığından ve yeterli bilgi sağlandığından emin olmak,

- Kaybın sembolik anlamını araştırmak,
- Bireyin yalnız kalma endişesini azaltmak ve hislerinin normalleşmesini sağlamak,
- Grup desteğini sağlamak, karşılıklı sosyal desteği iletmek ve grup birliğini geliştirmek,
- Normal ve normal olmayan stres tepkilerini açıklamak,
- Teşvik etmek, öğretmek ve üstesinden gelebilme yeteneğini güçlendirmek,
- Anksiyeteyi azaltma tekniklerini öğretmek,
- Kritik olay öncesi yaşantıya dönebilmeyi kolaylaştırmak,
- Akut halde stres yaşıyan, tepkileri yüksek seviyedeki katılımcıları belirlemek,
- Son olarak gerektiğinde ileri derecede ve profesyonel yardım alınmasını sağlamaktır.

Acil müdahale ekipleri içerisinde yer alan kolluk kuvvetlerinden bir görevli ve en az bir ruh sağlığı uzmanı KOSA takımının liderlerini oluşturmaktadır. Mitchell (1983)'in yapılandırđı modele göre, kanun uygulayıcılarına verilecek PA sürecinde, ilk aşamada, giriş sürecinin yapılandırılması tamamlanarak, KOSA kuralları ve beklentiler tanımlanır.

İkinci aşamada genel gerçekler üzerinde durularak, memurlara kim oldukları ve üzerinde konuşulan olaydaki rollerinin neler olduğu anlatılır. Düşünce aşaması olan 3. aşamada, memurlardan olaydan sonraki ilk düşüncelerini paylaşmaları istenir. 4. aşama

olan tepki aşamasında; kritik olay sonrası nasıl bir tepki içinde oldukları araştırılır. 5. aşamada, kritik olay stresinin belirti ve işaretleri tartışılır ve durum genellenir. 6. aşamada memurlara hayatlarında karşılaştıkları kritik olay stresiyle baş etme yolları öğretilir. 7. aşamada ise, memurlarla diğer olaylar tartışılır ve soru sormaları için teşvik edilirler. Daha da önemlisi, olay sonrasında yaşadıklarından dolayı psikolojik açıdan olumsuz etkilenen memurun sorunsuz bir şekilde göreve dönüşü üzerinde durulur. Aslında her aşamada acil müdahale ekiplerini, kritik olay öncesi işlev seviyelerine geri döndürebilmek için hiyerarşik bir sıra izlenmiştir (Mitchell, 1983).

KOSA modeli, 1) tanıtım aşaması, 2) olaylar aşaması, 3) düşünceler aşaması, 4) duygular aşaması, 5) tepkiler aşaması, 6) eğitim aşaması ve 7) planlama aşamalarından oluşmakta, PA modeli ise, 1) tanıtım aşaması, 2) olaylar aşaması, 3) düşünceler aşaması, 4) duygusal izlenim, 5) tepkiler aşaması, 6) normalleştirme aşaması ve 7) sonlandırma aşamalarından oluşmaktadır (Gizir, 2006).

Verilen bilgiler ışığında, Mitchell ve Everly (1997)'e göre, KOSA'nın iki temel amacı bulunmaktadır. Bunlar;

1-Mağdurların üzerinde ki kritik olayın etkilerini azaltmaktır.

Bu mağdurlar;

-Birincil derecede mağdur (direk olarak olaydan dolayı travmatize olmuş kişiler),

-İkincil derecede mağdur (acil müdahale ekipleri),

-Üçüncül derece mağdur (aile bireyleri, arkadaşlar ve travmatik olaya dahil olmayıp olayı duyanlar),

2-Anormal travmatik olaylara normal tepkiler vermeyi deneyimleyen bireyleri hızlı bir şekilde tekrar normal durumlarına döndürmek amaçlanmaktadır.

Daha önceki bölümlerde de ifade edildiği gibi KOSA potansiyel TSSB oluşumunu engellemeye çalışan en önemli mekanizmalardan bir tanesidir. Asıl amaç, bireylerin yaşamış oldukları olaylarla ilgili sıkıntıların ve tecrübelerin zihinlerinde yanlış şekilde anlaşılmasını engellemektir. Bununla beraber, KOSA'nın birçok ikincil amaç ve hedefleri bulunmaktadır. Bunlar;

- Stres, stres tepkileri ve hayatta kalabilme teknikleri eğitimi,
- Duygusal yelpaze,
- Stres tepkilerini kontrol edebilme ve tekrar eski haline dönebilme konusunda güven verme,
- Yakın zaman içerisinde ne gibi belirti ve işaretlerin olabileceği hakkında bireyleri önceden haberdar etmek,
- Geçici olan anormallik durumunun azaltılması,
- Ruh Sağlığı alanındaki uzmanlarla birlikte olumlu iletişimi oluşturmak,
- Grup kohezyonunu oluşturmak,
- İşbirliğinin oluşmasını sağlamak,
- TSSB ve travma sonrası belirtilerin önlenmesi veya azaltılması,
- Terapiye ihtiyacı olan bireylere ayna görevi görmek,

- Danışmaya ihtiyacı olan veya diğer birimlere görünmesi gereken bireylere yardımcı olmaktır (Mitchell ve Everly, 1997).

Kritik olaylar, olayın yaşandığı anda ya da sonradan bireyler üzerinde etkiler bırakan, özellikle duygusal tepkiler verilmesini sağlayan olaylardır. Aynı zamanda bu tür olaylar, alışılmışın dışında olan olağanüstü durumlarda edinilen tecrübelerdir. KOSA bu anlamda, bireylerin stres faktörleriyle dolu olaylar karşısında başa çıkma becerilerinin geliştirilmesine katkı sağlayan, yaşanan olay sonrasında ortaya çıkan şiddetli duygusal tepkilerin, bilişsel olarak yeniden ele alınıp, ortaya konan tepkilerin normalleştirilmeye çalışıldığı bir yöntemdir (Mitchell ve Everly, 1997; Raphael ve Wilson, 2003).

Kritik olayın yaşanmasının ardından, olaya müdahale eden acil müdahale grubundan biri ya da görevliler tarafından KOSA oturumları için telefonla talepte bulunulmasıyla KOSA süreci başlatılmaktadır. Bu talep, oturumları gerçekleştirecek uzmanlar tarafından değerlendirilerek, oturuma katılacak katılımcılar belirlenmekte ve genellikle yaşanan olayın ardından 24 ile 72 saatler arasında oturumlar yapılmaktadır (Mitchell ve Everly, 2001).

KOSA oturumlarının yapılacağı ortam ile ilgili özel bir yer olması şartı olmamakla birlikte sakin sessiz bir yer olması yeterlidir. Birçok KOSA oturumu evin oturma odasında, kütüphanede, toplantı salonunda, otellerin konferans salonlarında yapılmıştır (Mitchell ve Everly, 1995; 1997).

Oturma düzeni açısından oturumu yönetecek lider, tüm katılımcıların yüzünü görecektir şekilde, yuvarlak biçimde oturmalıdır. Oturumda eğer yardımcı liderler de bulunacaksa, lider yardımcısıyla rahatlıkla göz temasını kurabileceği şekilde karşılıklı olarak oturmalıdır. Oturum esnasında meyve suyu türünde içecek içilebileceği ancak

oturum sonunda kek gibi hafif yiyeceklerin tüketilebileceği ifade edilmektedir. KOSA ekip üyeleri genellikle oturuma başlamadan önce meydana gelen olayla ilgili bilgileri alırlar. Bu haberler olayla ilgili tutulan raporlar, gazete haberleri, internet haberleri şeklinde olabilmektedir (Mitchell ve Everly, 1995; 1997).

### **I.2.7. Kritik Olaylardaki Stres Yönetimi (KOSY), [Critical Incident Stress Management (CISM)]**

Günümüzde, krizler ve felaketler salgın hastalık gibi yaygın hale gelmişlerdir. Öyle ki bu kriz tepkileriyle gözle görülür şekilde açıklıkla mücadele edip, faydalı hale dönüştürebilecek yönetime ihtiyaç duyulmaktadır. Bu anlamda, Critical Incident Stress Management (CISM), Kritik Olaylardaki Stres Yönetimi (KOSY), bütünleştirici, etkili ve hücre gibi çok yönlü, fonksiyonel olarak kısa süre içerisinde kritik olaylar sonrasında etkinliğini gösterebilen krize müdahale sistemidir (Everly ve Mitchell, 1997).

Oluşan krizler ve felaketlere bağlı olarak yaşanan stres, bireyleri ve bireylerin yaşamlarını olumsuz yönde etkilemektedir. Ciddi oranlardaki stres tedavisinin ortaya çıkardığı maliyet şok edici boyutlardadır. Stres ve ona bağlı meydana gelen hastalıklar dünya çapında inanılmaz oranda zarar verici, tehdit edici boyutlara ulaşmış durumdadır (Caine ve Ter-Bagdasarian, 2003).

Ulusal Ruh Sağlığı Enstitüsü'ne National Institute of Mental Health (NIMH) göre, 1995 yılında ABD'nin Oklahama şehrinde meydana gelen bombalama olayları, Panama felaketleri, 11 Eylül 2001 tarihinde ABD'nin New York kentinde bulunan Dünya Ticaret Merkezi'ne yapılan saldırılar gibi çok şiddetli felaketler, sivil kuruluşları ve acil müdahale ekiplerini derinden etkileyen olaylardır (NIMH, 2002).

Bu olaylar sonrasında yapılan araştırmaların sonuçları ve alınan yanıtlar ruh sağlığı açısından acil müdahale alanında da ilgi ile karşılanmıştır. Kritik olaylardaki stres yönetimi modeli olan [Critical Incident Stress Management (CISM)], Kritik Olaylardaki Stres Yönetimi (KOSY) ncelikle Mitchell (1983) tarafından tanımlanmış, takım halinde çalışan acil müdahale birimlerinin ruh sağlığı açısından yakından desteklenmelerini kapsamaktadır. Eski bir Baltimore itfaiyecileri ile yapılan çalışmalar, kritik olayların fark edilmesinde acil müdahale ekipleri için bugüne kadar geliştirilen en etkin müdahale örneğidir (Mitchell, 1983).

Kritik Olaylardaki Stres Yönetimi (KOSY)'nin ne olduğu ve belirgin şekilde operasyonel olarak Kritik Olaylardaki Stresin Anlamlandırılması (KOSA)'dan farklı olup olmadığı tartışma konusu yapılmıştır. KOSY, kriz öncesi aşama, akut kriz durumlarındaki aşama ve kriz sonrası müdahale aşamalarını bünyesinde barındırır. KOSY, bireysel, yapılandırılmış kuk gruplar, geniş gruplar, aileler, organizasyonlar ve diğer topluluklar üzerinde çalışmalarını sürdüren bir müdahale yöntemidir. Buna bağlı olarak, yeni nesil müdahale teknikleri olarak tanımlanan KOSY modeli üzerinde fikir birliğine varılmış 7 temel unsur özetlenmektedir. Bunlar;

*1-Kriz ncesi hazırlık:* Stres yönetimi eğitimi, bireysel ya da organizasyonel olarak yapılacak olan kriz öncesi hazırlıklar, birey üzerinde umut kurma,

*2-Felaketler ve geniş çaplı olaylarla ilgili öğrencilere ve halka yönelik toplumsal destek sağlamak ve yaşananlarla ilgili bilinçlendirmeyi sağlayacak halk toplantıları düzenleme ve tavsiyelerde bulunma, bilgilendirme ve tartışmalarda bulunma,*



*3-Değerlendirme:* Üç aşamalı olarak gerçekleştirilir. Akut haldeki belirtilerin hafifletilmesini, denenmesi mümkün, yapılabilir ve kriz sonrası amaca uygun nelerin yapılabileceğinin bir saat içinde tartışıldığı yapılandırılmış küçük grup tartışmaları,

*4-Mitchell tarafından geliştirilen 7 aşamalı, yapılandırılmış grup tartışmaları,* kritik olay sonrası genellikle 1 ile 10 gün arasında fayda sağlayan ve ortaya çıkan akut belirtilerin normalleşmesini sağlayan, gerekirse psikiyatrik tedaviye yönlendiren gerekmediği durumlarda fayda sağlayan, Critical Incident Stress Debriefing (CISD), Kritik Olaylardaki Stresin Anlamlandırılması (KOSA)'na atıfta bulunma, yakınlaştırmayı sağlama, travma belirti ve işaretlerinin derecelerini hafifletme,

*5-Adım adım krize müdahale,* profesyonel yardım veya psikolojik destek temelli tamamen geniş çaplı kriz analizlerinde bulunma, istendik yöne doğru çekme,

*6-Aile içi kriz danışmanlığı,* organizasyonel olarak müzakere etme, desteği güçlendirme,

*7-Durumu belirleme ve değerlendirme,* gerektiği takdirde, tedavi için ileri profesyonel yardım yollarının devreye girmesini sağlamaktır (Deville ve Cotton, 2003; Everly ve Mitchell, 1997; Flannery ve Everly, 2000; Mitchell ve Everly, 1996).

KOSY takımındaki asıl amaç, acil yardım ekibinin meslekten kaynaklanan stresle mücadelede başarılı olmasını düzenleme ve acil yardım ekiplerinin deneyimledikleri stres unsurlarının olumsuz etkilerinin devam eden süreçte beklenmedik şekilde patlama yaparak kötü sonuçlar doğurmasına engel olmaktır. Kritik olaylara müdahale esnasındaki kayıplar ya da yaralanmalar, görevlilerde travma durumunun uyarılması, görevdeki başarısızlık, çok kısa bir zaman dilimi içerisinde çok çeşitli ve zor durumlar karşısında tepki verebilme, medyanın olay karşısındaki yoğun ilgisi, olay yerinde

ciddi derecede yaralı çocuklar ya da ölümlerle karşılaşılması gibi yaşanan deneyimler, olaylara müdahalede bulunan acil müdahale görevlilerinin kriz anındaki bireysel başa çıkma yetilerinin desteklenmesini gerekli kılmaktadır. Kriz teorisine göre, her ne zaman stresli olaylar oluşsa önemli olan dengenin yeniden hissedilmesi veya kazanılmasıdır. KOSA modelinin bireyler üzerinde geliştirmeyi amaçladığı hedefler arasında, TSSB gibi travmatik stresin sonucu gelişebilecek düzensizlikleri önlemek, deneyimlerin anlatımını kolaylaştırmak, grubun desteğini diğer bireyler üzerinde yakından görmelerini sağlamak ve etkileşim yer almaktadır. Bu anlamda kritik olaylardaki stresin anlamlandırılması “Critical Incident Stress Debriefing” (CISD), genel olarak yüksek risk taşıyan olaylara acil müdahalelerde bulunan meslek kuruluşlarının mensuplarıyla yapılan çalışmaları kapsamaktadır (Aguilera, 1994; Mitchell, 1983; Mitchell, 1988a; Mitchell, 1988b; Mitchell ve Bray, 1990; Everly, 1995; Mitchell ve Everly, 1996; Mitchell ve Everly, 1997; Everly ve Mitchell, 1999; Parkinson, 1995; Robinson ve Mitchell, 1993; Everly, Flannery ve Mitchell, 2000; Arendt ve Elklit, 2001).

Öte yandan Mitchell 1980’lerde, psikolojik anlamlandırmanın yapısını açıkladığında, bu yapı Kuzey Amerika Kıtası’nın deneyimlerine dayalı olarak, acil durumlara müdahale eden görevliler üzerinde kullanılmak üzere oluşturulmuştur. Bununla birlikte, bu yapı ve formatı, sözü edilen görevlilerin dışındaki meslek grupları açısından da yararlı bulunmuştur. Mitchell’in geliştirdiği modelin değişik uyarlamaları da öne sürülmüştür. KOSA modeli sadece acil durumlara müdahalede bulunan görevliler olan, polis, itfaiye ya da acil servis personeli için değil, doğal ve insan kaynaklı afetlerden, kazalardan, rehin alma ya da kaçırma olaylarından, şiddet ya da silahlı soygun eylemlerinden, bir meslektaş ya da arkadaş kaybindan etkilenen ve bu olaylara tanık olan

bireyler ile örgütsel kriz ve değişim durumları için kullanılmıştır (Armstrong, O'Callahan & Marmar, 1991).

KOSY, bireysel KOSY takım deneyimleri, askeri prosedürler, psikoloji, ruh sağlığı acil müdahale alanlarında stratejiler geliştirerek ve yeni araştırmalar yaparak orijinal modelini genişletmeye devam etmektedir. KOSY nin entegre, anlaşılır, çok yönlü doğasını, acil müdahale ekiplerinin aile ve organizasyonlarının ihtiyaçlarını anlamak gerekliliktir. KOSY, insanın doğal yoldan iyileşmesine karşı çıkmak veya psikoterapinin yerini almak için geliştirilmemiştir. Tersine KOSY, eski fonksiyon derecelerine veya kritik olay durumunda psikiyatrik durumu olmayan popülasyonun ilerlemesini kolaylaştırmak için tasarlanmıştır. KOSA, stratejik KOSY'nin küçük bir gruplarda krize müdahale metodu olarak tasarlanmıştır (Everly ve Mitchell, 1995, 1999; Wessely ve Deahl, 2003).

KOSA'nın değişik kültürlere, ülkelere ve gruplara yayılmış ve uygulanıyor olması, bu müdahale yönteminin etkililiğini ortaya koymaktadır. Sadece ABD'nin değişik eyaletlerinde 300'den fazla KOSY takımı bulunmaktadır ve bu takımlarda yer alan birçok kişi Mitchell'in KOSA modelinin nasıl uygulanması gerekliliği üzerine eğitim almıştır. 1990'lı yıllar boyunca KOSY geliştirildikçe de tüm dünyada 100'ü aşkın krize müdahale takımları oluşturulmuştur. Bünyesinde KOSY takımlarını bulunduran ülkelerin başında Avustralya, Kanada, Almanya, İngiltere, İsveç, Yeni Zellanda ve Norveç gelmektedir. Yaygın şekilde acil müdahale ekipleri oluşturulan bu özel ekipten istifade etmektedir. Bu acil müdahale ekiplerinin başında; polisler, itfaiyeciler, hemşireler, acil müdahalede bulunan tıp teknisyenleri, sivil savunma çalışanları, özel güvenlik çalışanları, endüstri alanında çalışanlar bulunmaktadır. Uluslararası Kritik Olaylardaki Stres Vakfı "The International Critical Incident Stress Foundation, ICISF", bu takımlardan oluşturulmuştur. Bu kurumun üyeleri, stres psikolojisi, stresle baş etme ve travmatik stresi anlamlandırma

konularında eğitim görmüşlerdir (Mitchell, 1983; Mitchell ve Everly, 1995; Robinson ve Mitchell, 1993; Malcolm ve diğ., 2005; Seehan, Everly ve Langlieb, 2004).

Uluslararası Kritik Olaylardaki Stres Vakfı “The International Critical Incident Stress Foundation, ICISF”, Mitchell ve Everly tarafından 1989 yılında Amerika’da kurulmuştur. İntihar, kriz danışması, terörizm, kolluk kuvvetleri mensuplarının yaşadığı travma konuları başta olmak üzere 42 konuda hizmet vermeye devam eden bir vakıftır. İtfaiye Servisleri, Hastanelerin Acil Servisleri ve Kolluk Kuvvetleri Mensupları ICISF’in ilk üyeleridir. Daha sonra halka genişlemiş ve Askeri Üniteler, Diğer Devlet Kuruluşlarının Çalışanları, Hava ve Demiryolları Çalışanları, Okullar, Fabrikalar, Sanayi Kuruluşları hatta Kiliseler birer üye haline gelmişlerdir. Şu an dünyada, 1500’ü aşkın KOSY servisine bağlı milyonlarca insan 30’u aşkın ülkede hizmet vermeye devam etmektedir. Amerika’nın 50 eyaletinde de ICISF’in örgütlenmesi bulunmaktadır (McSherry ve Maggio, 2008).

Mitchell modeline göre, KOSY toplantıları, orijinal olarak profesyonel yardım ekiplerine gruplar halinde anlatılmaktadır. Bu gruplar itfaiyeciler, polisler, askerler ve acil sağlık servis görevlileridir. Yaşanan kritik olaydan 24-72 saat sonrasında tek oturum halinde 2 saat süren KOSA uygulanmaktadır. Bu modele göre, KOSA oturumları, yapılandırılmış 7 oturumdan oluşmaktadır ve KOSA’nın 4 farklı türünü tanımlamıştır. Bunlar, olay sırasında olay devam ettiği sürece bilgilendirme, yararlı olmak amaçlı destek sağlamak, olay sonrasında bireyde patlama etkisi yapacak olan stres duygularının olayı takiben saatler içerisinde ortaya çıkarılması, TSSB deneyimlenmesini önlemek amaçlı eğitimsel bilgilendirme, kabul etme ve normal tepkilerin kazanılması için psikolojik anlamlandırmanın sağlanmasıdır (Everly ve Mitchell, 1995; Everly, Flannery ve Mitchell, 2000; Bledsoe, 2003; Paton, 1995).

### **I.2.8. Kritik Olaylar ve Polis Teşkilatı**

1970'lerde Amerika'da Cincinnati Polis Merkezi Müdürü Karl Goodin, verdiği bir seminerdeki açılış konuşmasında dünyadaki en stresli mesleğin polislik mesleği olduğunu söyleyerek söze başladığı ve yapılan incelemeler ve gözlemlerin bunu desteklediğini belirtmektedir. Günümüzde de durum böyledir. Polisler mesleklerinin sonlarına doğru çok çeşitli ve istenilmedik derecede ki kötü hastalıklara yakalanma oranı en fazla olan popülasyon içerisinde yer almaktadır. Bu durum tamamen paradoksal bir yapıyı göstermektedir. Çünkü polisler mesleğe girişte, fiziksel ve ruhsal açıdan tamamen sağlıklı ve tam sağlam olarak başlamak zorundadırlar. Ancak zaman içerisinde bu süreç tersine doğru ilerlemektedir. Yapılan araştırmalarda göstermektedir ki, polislerin meslek yaşantıları içerisinde hastalığa yakalanma nedenleri ile diğer sektörlerde çalışan bireylerin hastalığa kapılma nedenlerinin oranlarıyla hayli farklıdır. Polislerin hastalığa yakalanma nedenlerinin başında mesleğe bağlı stres bozukluğu ve stresli yaşam olaylarının patlama yapması gelmektedir (Ussery ve Waters, 2006).

Hal böyleyken, polislerin görevleri esnasında karşılaştıkları kritik olaylar onları sürekli olarak stresle karşı karşıya getirmektedir. Meslek yaşantısını ve tüm hayatı korkutucu hale getirebilen travmatik olaylar, polis mesleğini çok çeşitli stres faktörleriyle dolu hale getirmektedir (Violanti, 1996).

Bununla beraber polisin meslek yaşantısında yer alan stresin, mesleğin doğal yaşam deneyiminden kaynaklandığı belirtilmektedir. Bu stres kaynaklarının başında polis teşkilatının fonksiyonel yapısı, mesleğin alt kültürü ve politik nedenlere bağlı olan etmenler sayılabilir. Bir diğer stres kaynağı ise, yasal sistemin niteliği ve adli mercilerin polisi etkilemesindeki payıdır. Mahkemelerin suçları ve suçluları ılımlı ve yumuşak algılamalarının rolü, yasa koyucuların polislere mesleklerinde yasal güç kullanımları

konusunda meydana getirdiği kısıtlamalar ile mesleksenel Şartları daha da zor hale gelebilmektedir. Özellikle polis birimleri, orantısız g¼ç kullanımı iddiaları ile ilgili olarak, sık sık gündeme gelen kurumlardandır. Toplumsal açıdan dikkat arttırıcı bazı üzücü olaylar, halkın polis memurlarına yönelik olumsuz tutumlarının artmasına neden olmaktadır. Buna bağlı olarak, polisin toplum desteğini arkasına almasındaki zorluklar mesleği daha da karmaşık hale getirebilmektedir (Primedia Workplace Learning, 2002; Glasser, 1999).

Polislerin bir diğer stres kaynağı ise, tipik olarak mesleğin kendisinden kaynaklanan etkilenmedir. Polis memurları otoriteyi temsil edercesine bir görünüm çizerler. Bununla beraber görevli olmadıkları zamanlarda bile, onları toplum içerisinde ayırt etmek zor değildir. Bir diğer stres kaynağı, mesleğin özel yaşamı ve aile yaşantısını etkilemesidir. Meslek içerisinde değişen görev Şartları moral bozukluklarının oluşumuna neden olmakta, evlilik ve aile içindeki yaşantıyı etkileyerek stres yaşanmasına sebep olabilmektedir. Polislerin üstlendikleri rolün bir bölümüne göre, memurlar duygularına hakim olmalıdırlar ve hissettiklerini göstermemek durumundadırlar ki, bu da yüksek oranda bir duygulanım karmaşası yaratmaktadır (Amaranto ve diğer., 2003).

Duygulardan arınma iş yaşamında değerli bir avantaj olarak görülebilir ancak bu aile ve özel yaşamda tercih edilen bir yol değerildir. Tüm bunlar polisin duygusal yaşantısını etkileyen faktörler arasında yer almaktadır. Polisler, kanun uygulayıcısı olarak çevrelerinde olup bitenlerle negatif düşünceyi özdeşleştirmişlerdir. Çünkü her toplumda polis, kötü niteliklere sahip kişilerle mücadele etmektedir. Toplumdan topluma, kişisel etmenlere bağlı değişiklikler dışında yaşanan budur. Böylelikle polisler yaşamlarında ve hayata karşı tutumlarında daha kötümser, Őüpheci hale gelebilmektedir. Genelde sık sık insanlardan nefret eden ve olumsuz tutumlar edinen bir gelişim gösterirler. Mesleklerinin

ilk 18 ayında özel deneyimleri ve mesleki yaşamlarından dolayı daha sert ve asabi olarak iş yapar hale gelebilirler (Robinson, Sigman ve Wilson, 1997).

Polislik mesleği çok zor ve stresli bir meslektir. Bunun ötesinde, sürekli problemlerle ilgilenmek, bu problemlerin karşısında duruş sergilemek, sanki kendisini problemleri çözmek için sunulmuş bir savaşı gibi görmelerine neden olmaktadır. Bunun yanında görev esnasında ciddi durumlarla karşılaşmak ve bu durumların güç gerektirdiğini zannetmesi, polisi çok stresli bir duruma sokabilmektedir. Polisler genel olarak, stresi baskılamayı umarlar. Stresi yönetmek, dışarıdan gelen baskıyı ele alıp idare etmek gibi kavramlar toplumdaki polisin rolünün polis alt kültürü içerisine hızla nüfuz ederek yayılmasını sağlamaktadır. Polisin toplum içerisinde kendisinden beklenen rolü, doğru olanı yapma ve güç kullanımında bulunmasıdır (Adlam, 1982).

Diğer taraftan ihtiyaç duyma, yapabilirlik ve doğru güç kullanımı ile çatışmaları gidermek polis memurlarının özelliklerinin bir kısmını tanımlamaktadır. Tehlikeli durumlar karşısında polisler dışa karşı kapalı olarak aralarında etkileşimde bulunurlar. Tehlikeli durumlar, ciddi kritik durumlar ya da kanun dışı illegal eylemler polisin dikkatini bu yöne yöneltmektedir. Bunlar pratikte karşılaşılan sorunlardır ve bunlara öğrenilmiş şüpheler denilmektedir. Bu durum polisler için önemlidir. Sürekli sahtekar, dolandırıcı insanlarla uğraşıyor olmak bir müddet sonra onların da çevrelerindeki kişilere karşı şüpheli gözle bakabilmelerine neden olabilmektedir. Her şeye rağmen bu özellikler, onların iş yaşamlarında daha kapasiteli polis olmalarına yardımcı olmaktadır (Carlier ve diğ., 1997).

Kritik öneme sahip programlardan birisi de, polis birimlerindeki görevlilerin psikolojik ve duygusal yönden desteklenmelerinin sağlanmasıdır. Geçen yıllar açıkça

göstermiştir ki, günlük meslek yaşantısı içerisinde polisin müdahalede bulunduğu olaylardaki travmatik olay patlamaları önemli bir faktördür (Brewin ve diğ., 1999).

Günlük meslek yaşantısında oluşan olaylarda meydana gelen duygusal, ruhsal ve fiziksel etkilerin tümü birleşerek polislerde halsizlik ve bitkinlik yaratır. Polisin duygularını açığa çıkarmada ki bastırma eğilimi, duygusal yanını gizlemek istemesiyle açıklanabilir (Carlier ve diğ., 1997).

Duyguları gizleme kaçınma ve ayrışmaya dönüşmekte, uzak bir ihtimalde olsa, kritik olaylar sonrasında TSSB yaşanmasına neden olabilmektedir. Kanun uygulayıcıları, TSSB'nin verdiği acı, ızdırap, kontrol edilemeyen anksiyete, stres ve çaresizlik duygularını tecrübe edinebilirler. Bu duygular, çabuk heyecanlanma, saldırgan olma ve sertlik durumlarının güç ve kontrol duygularını yüksek derecede kullanmanın korunduğunu hissetmek için kullanılabilir (Amaranto ve diğ., 2003).

Yapılan araştırmalar göstermiştir ki, kanun koruyucular her gün travmatik olaylarla sürekli olarak yüz yüze gelebilmektedir. Bu olaylar tipik şekilde aniden ve umulmadık şekilde oluşmaktadır. Kanun koruyucu bireyler tarafından yaşanan olayların etkileri, fiziksel, duygusal ve psikolojik yönden tecrübe edilmekte ve deneyimlenerek öğrenilmektedir. Travmatik deneyimler karşısında görevlilerin başa çıkma stratejileri genellikle önceden yaşadıkları olaylar esnasında edindikleri tecrübeleri kullanmak olarak kendini göstermektedir. Böylece, olaylara müdahale ettikçe yeni deneyimler kazanmakta ve yeni stratejiler geliştirmektedirler. Ancak, çoğunlukla olayların olumsuz etkileri uzun süreçte kendilerini rahatsız etmekte ve bu durumdan kurtuluşun alkol ve diğer zararlı maddelerin kullanımı şeklinde kötü bir inancın yerleşmesine neden olmaktadır (Chad ve Larry, 2004).



Bu anlamda sürekli travmatik olaylarla iç içe yaşamak durumunda olan polislerin nasıl bir ruh haline sahip olduklarını, ne gibi özellikler taşıdıkları da literatürde geniş çaplı birçok araştırmanın konusunu oluşturmuştur. Bu araştırmaların genelinde çoğunlukla araştırmaya katılan polislere Minesota Çok Yönlü Kişilik Envanteri, Minnesota Multiphasic Personality Inventory, MMPI, uygulanmıştır. Bu envanter yardımıyla, araştırmaya katılan polislerin genel olarak kişilik yapıları ve aralarında problemlili yapıya sahip olanların tespiti belirlenmeye çalışılmıştır. Diğer taraftan üzerinde araştırma yapılacak grup hakkında geniş bilgiler elde edilmesi sağlanmıştır. Bu tür envanterlerin doğum yeri olarak kabul edilen Amerika'da, MMPI envanterinin yanı sıra, Kaliforniya Kişilik Envanteri, California Personality Inventory, CPI'de uygulanmaktadır (Lough ve Ryan, 2005).

Ülkemizde Türk Polis Teşkilatının idari olarak yapılanmasının dışında, polis teşkilatının sayısal olarak hayli kalabalık bir çoğunluğuna sahip olduğu görülmektedir. Bu sayıya polislerin kendi aileleri de eklendiğinde rakam oldukça büyümektedir. Polislik mesleğinde ülkeden ülkeye değişen sorunlar ve kültürel farklılıklar olsa da polis teşkilatı alan itibarı ile çok önemli bir görevi kendilerine misyon edinmişlerdir.

Diğer ülkelerde özellikle gelişmiş ülkelerin polis teşkilatlarının da görev yapan personelin, çalışma saatlerinin düzenli oluşu, çalışanların polislik mesleğini sadece uğraş olarak görmelerini sağlamakta, personelin iş yaşantısının dışında da ailesine ve kendisine ayırabileceği zamanı bulunmaktadır. Ancak ülkemizde durum böyle değildir. Polis teşkilatının içerisinde birimler arasında dahi çalışma saatlerinde farklılıklar görülmektedir. Diğer taraftan ülkemizde polislik bir meslek olmanın dışında bir hayat tarzı, bir yaşam biçimi haline gelmiş bulunmaktadır.

Diğer taraftan, Aydın (2008)'a göre, ülkemizde polislerin içinde bulunduğu başlıca stres kaynakları ele alınmış ve bunlardan önemli görülenleri şu şekilde sıralanmıştır. Polis Teşkilatı içerisinde bulunan;

- Keyfi ve politik atamalar,
- Sosyal ve ekonomik imkanların yetersizliği,
- Görev sırasında kullanılan araç ve gereçlerin yetersizliği,
- Çeşitli baskılar yüzünden görevlerini gereği gibi yapamamaları,
- Görevlilerin asli işlerinin dışındaki işlerle uğraşmak zorunda bırakılmaları,
- Mesai saatlerinin genelde çok uzun ve belirsiz olması,
- Maaş ve ek ödemelerin yetersiz olması,
- İş yaşantısının sosyal hayatı ve aile hayatını olumsuz yönde etkilemesi,
- Şikayet durumlarında memurlara üst amirleri tarafından sahip çıkılmaması,
- Ast –üst ilişkilerinde demokratik ve empatik değerlerin yeterince olmaması,
- Yasal hak ve izinlerin layıkıyla kullanılmaması,

şeklinde sıralanmaktadır.

Bununla birlikte ülkemizde metropol kabul edilen şehirlerde hemen hemen her gün değişik türden olaylar yaşanabilmekte ve bu olaylardaki şiddet faktörü ruh sağlığını tehdit etmektedir. Ancak, kritik olaylara müdahaleyle görevli polislere, müdahale sonrasında herhangi bir şekilde KOSY veya PA modellerine benzer bir psikolojik anlamlandırma süreci uygulanmamaktadır. Çünkü ülkemizde, acil müdahale görevini

yerine getiren birçok kurumda sadece göreve yönelik olarak eğitim çalışmalarına yer verilmekte, başarı unsuru görevin yerine getirilip getirilmediği kriteri ölçüt alınarak değerlendirilmektedir.

Olaylar karşısında yaşanan acı verici tablolar o polis memuru tarafından o an için problem olarak görülmemekte ve olayla ilgili olarak PA sürecine alınmayan polis memuru göreve devam etmektedir. Böylece o memur, yinelenen olaylarla bir çeşit sistematik duyarsızlaştırma yaşamaktadır. Ancak bu durum bir müddet sonra, bir şekilde memurun psikolojik dengesini bozabilecek düzeyde rahatsızlık verebilmektedir. Bunun yanında silahlı çatışmaya girme riski, diğerlerine oranla daha yüksek olan birim görevlileri için bu durum daha ciddi olmaktadır. Sürekli hayatı tehlike riski bulunan olaylara müdahaleyle görevli bulunan birim görevlileri mutlak suretle görev sonrasında, neler yaşadıklarının neler hissettiklerinin ele alınacağı süreçten geçmek durumundadırlar (Chad ve Larry, 2004).

Metropol şehirlerde görev yapan çevik kuvvet şube müdürlüğü bünyesinde görev yapan personel, toplumsal olaylara müdahale ile görevli birimdir. Olaya müdahale esasları, yasal unsurlar ve görevde dikkat edilecek hususlar detaylı olarak belirtilmekle beraber maalesef yerine getirilen kritik görev sonunda aynı personele duygu boşalımı sürecine yönelik bir uygulama yapılmamaktadır. Bu durum sadece çevik kuvvet birimi ile sınırlı değildir. Her an kritik bir olaya müdahale etme durumu bulunan diğer birim çalışanları için de aynı durum geçerlidir. Oysa, diğer ülkelerde durum böyle değildir. Kanada'da kritik görevlere müdahale etmekle görevli Acil Müdahale Gücü (Emergency Task Force, EFT) adı altında görev yapan birimler bulunmaktadır. Bu birim içerisinde operasyonel anlamda görev yapan unsurların yanı sıra, arabulucular (negotiator), psikologlar, psikolojik danışmanlar, psikiyatrlar bulunmaktadır. Uyum içerisinde görev

yapan bu birim personeline birim içindeki konunun uzmanları tarafından düzenli olarak görev sonrası KOSA süreci uygulandığı bilinmektedir (TADOC, 2002).

Bununla beraber, ülkeler arasındaki farklılıklar nedeniyle yaşanan asayiş olaylarında dahi toplumun olayı algılayış biçimi değişiklik gösterebilmektedir. Kanada örneğinden devam edecek olursak, ülkemizde aile içi şiddet, kapkaç olayları, kesici alet kullanmak suretiyle bir başkasını rehin alma olayları normal asayiş olayları olarak değerlendirilmekte iken, Kanada’da aynı olaylar terör eylemleri olarak nitelendirilmektedir. Çünkü Kanada’da ülkemizi tehdit eden terör örgütüne benzer uluslararası kamuoyunca bilinen bir terör örgütü bulunmamaktadır.

### **I.3. Yapılan Çalışmalar**

Bu bölümde, kritik olaylar esnasında yaşanan stresin anlamlandırılması KOSA ve psikolojik anlamlandırma PA süreçleri ile kritik olaylardaki stres yönetimi KOSY yöntemlerinin uygulanması ve geliştirilmesine yönelik yapılan çalışmalara değinilecektir.

#### **I.3.1. Yurt Dışında Yapılan Çalışmalar**

Yapılan literatür incelemesinde, yurtdışında KOSY’in yapılandırılması ve acil müdahale görevlileriyle PA ve KOSA’nın etkililiği üzerine çeşitli çalışma ve araştırmaların yapıldığı görülmektedir. Bu araştırmalara ait bilgiler ve elde edilen bulgular aşağıda verilmektedir.

Bohl (1991), yapmış olduğu çalışmada, Amerika’nın Güney Kaliforniya Eyaleti’nde görevli polis memurlarını, Beck depresyon ölçeği ile değerlendirmiştir. Bu değerlendirmeye katılan polis memurları 3 ay kadar önce kritik bir olay yaşamışlardır. Araştırmaya katılan ve 1. Grupta bulunan 40 polis memuru, çalışma öncesinde kısa süreli krize müdahale sonrası psikolojik anlamlandırmayla ilgili bir bilgilendirmeye tabi

tutulmuştur. 2. Grupta bulunan 31 polis memuru çalışma öncesi krize müdahaleyle ilgili psikolojik anlamlandırmayı ele alan hiçbir bilgilendirmeye tabi tutulmamışlardır. Bohl bu araştırmayla, kısa süreli psikolojik anlamlandırma bilgilendirmesine tabi tutulan grupta bulunan polis memurlarının stres belirtilerinde diğer grupta bulunan polis memurlarına oranla istatistiksel açıdan manidar oranda azalma olduğunu saptamıştır.

Patterson (1992), 4500 polisin katıldığı bir örneklem grubu ile iş tecrübesi (işte geçen süre) ile stres arasındaki ilişkiyi incelemek üzere bir araştırma yapmıştır. Polis Stres Anketi (Police Stress Survey) kullanılarak elde edilen veriler sonucunda, işe yeni başlayan yani meslek tecrübesi az olan polislerle, meslek tecrübesi fazla olan polislerin, orta seviyede iş tecrübesine sahip olan polislerle göre daha az stres yaşadıkları görülmüştür. Mesleğe yeni başlayan memurların, şiddet içeren olaylara müdahalede çekingen davrandıkları gözlenmiştir. Kıdemli memurların ise artık örgüt amaçlarından çok kişisel hedefleri ile meşgul olduklarından stres düzeylerinin diğer memurlara göre düşük olduğu tespit edilmiştir.

Robinson ve Mitchell (1993), polis ve hastane acil servisi görevlileri ile yapılan KOSB toplantılarının etkililiği üzerine likert tipi derecelendirme ile yapılmış ölçme sonuçlarını değerlendirmiş ve bu sonuçlara göre; her iki grup mensupları üzerinde olayın etkilerinin önemli ölçüde azaldığı, acil servis görevlilerinde bu azalmanın daha fazla olduğunu belirtmişlerdir. KOSA'nın hem önemli, hem de faydalı olduğu görülmüş, faydanın stres belirtilerini azaltmak için verilen misyondan kaynaklı olduğu, bunlara ek olarak her iki grup açısından PA'nın etkilerinin önemli olduğu sonucunun ortaya çıktığı bildirilmiştir.

Perrot ve Taylor (1995) tarafından, polis memurları (n=123) ile orta düzey polis şefleri (n=26) arasında stresi algılama biçimleri, otoriter davranım ve iş doyumu konularında Kanada Polisi üzerinde bir çalışma yapılmıştır. Karşılaştırma yapılan bu iki

grup arasında stresi algılama düzeyi bakımından fark görülmemiştir. Yüksek okul mezunlarının, daha düşük eğitim seviyesindeki diğer meslektaşlarına oranla çalışanlara daha az baskıcı (otoriter) davranışlarda buldukları görülmüştür. Her iki grubun da iş doyum düzeylerinin düşük olduğu sonucu ortaya çıkmıştır.

1995 yılında ABD'nin Oklahama kentinde gerçekleşen bombalama olayıyla ilgili olarak, acil müdahale ekipleri üzerinde anksiyete davranışları, TSSB, depresyon, intihar vakaları, bilinçsiz alkol tüketimi, cinsel uyum bozuklukları, artan boşanma olayları gibi oluşabilecek etmenler üzerine yapılan çalışmalarda, KOSY sisteminin yardımcı olduğu ve uygulanan KOSA'nın başarılı olmasında asıl etkenin çok boyutlu acil müdahale çalışanları arasındaki birlik ve beraberlik duygusu içinde çalışma isteklerinin bulunduğu özelliğine dayandırıldığı belirtilmektedir (Owen, 1999; Plumberg, 2000; Raymond, 1999).

Gulle ve Foster (1996) tarafından Güney Afrika Polis Servisi, (South African Police Service, SAPS) üzerinde bir çalışma yapılmıştır. Bu çalışmada Spielberger'in 60 soruluk Polis Stresi Anketi (Police Stress Survey) kullanılmıştır. SAPS üyelerinin kendilerine özgü stres kaynaklarının tespiti ile bunların Amerikalı meslektaşları ile karşılaştırılması yapılmıştır. Ankete 21-53 yaş arası 91 üye katılmıştır. Katılımcıların, % 85'i erkek, %15'i kadındır; 54'ü üniformalı, 24'ü sivil, 7'si mobil ekip ve 6'sı idarecidir. Çalışma sonuçlarına göre; Güney Afrika Polisi'nin ilk beş stres kaynağı; görev sırasında bir arkadaşın öldürülmesi, görev sırasında birisini öldürmek, yetersiz ücret, mahkemelerin suçlulara yeterli cezayı vermemesi, adalet mekanizmasının etkisizliği şeklinde sıralanmıştır. Amerikan Polisi'nin ilk beş stres kaynağı ise; görev sırasında birisini öldürmek, görev sırasında bir arkadaşın öldürülmesi, kişiler üzerinde şiddet uygulamak, zarara uğrayan çocukların korunmasızlığını görmek, yüksek hızla araç takip etmek şeklinde sıralanmıştır.

Violanti (1996) çalışmasında, New York Polis Akademisi'nde öğrenim gören 180 memur adayı üzerinde stresle başa çıkma tarzlarını incelemiştir. Stresle başa çıkmanın tek bir tarza dayanmadığı, yaklaşık sekiz ayrı tarz kullanıldığı anlaşılmıştır. Kişisel stres düzeyi fazla olanların bu sekiz tarzı da kullanmak eğiliminde olduğu, kişisel stres düzeyi düşük olanların ise tek bir tarz seçtikleri görülmüştür. Stresi azaltmada en önemli tarzın "Planlı Problem Çözme" tekniği olduğu sonucu ortaya çıkmıştır.

Leonard ve Alison (1999), Avusturya'da silahlı saldırı olayı sonrasında olayı yaşayan 30'ar polis memurundan 2 grup halinde oluşturduğu 60 polis memuru ile yapmış olduğu çalışmada, KOSA oturumu almış olan 1. Grup ile KOSA oturumuna katılmamış olan 2. Grup üyelerine Stresle Baş Etme Ölçeği uygulamıştır. Yapılan uygulamalar sonrasında elde edilen bulgulara göre, 1.grupta yer alan polis memurlarının aktif olarak baş etme ölçeğinde diğer grup üyelerine oranla daha yüksek oranda puan aldıkları, yine önemli ölçüde daha az sinirli oldukları bulgularına ulaşmışlardır. KOSA oturumu verilmeyen 2. Grupta bulunan polis memurlarının daha fazla sinirli ve stresle daha az baş etme yeteneğine sahip olmalarını KOSA oturumu almamış olmalarına bağlamışlardır.

Nurmi (1999), 1994 yılında Finlandiya'da gerçekleştirilen bot kurtarma operasyonuna müdahalede bulunan itfaiyeci, hemşire ve polis gruplarına verilen KOSA uygulamasında, hemşirelerin diğer iki meslek grubuna mensup katılımcılara oranla daha az stresli olduklarını ancak her 3 grup üyelerinin de PA sürecinden memnun kalarak ayrıldıklarını belirtmiştir.

Brown, Fielding ve Grover (1999), 348 İngiliz Polisi ile yaptıkları çalışmada stres düzeyi ve başa çıkma konusunu incelemiştir. Araştırmada İş Stresi Anketi (Occupational Stress Inventory) kullanılmıştır. Tespit edilen 61 stres kaynağından yarısından fazlasının örgüt yapısı ve iklimi ile ilgili olduğu görülmüştür (örneğin, personel

yokluğu, iş gören devir oranının fazlalığı, danışma ve iletişim yetersizliği, idarenin günlük talimatları, aşırı kırtasiyecilik vb.). Sadece üç kaynağın gerçekten işin kendisi ile ilgili olduğu sonucu ortaya çıkmıştır. Bunlar; aşırı iş yükü, doğrudan kendi kontrolünde olmayan faktörler ve yeni tekniklere uyum zorluğudur. Çalışmada stres kaynakları; yetki ve güç verilmemesi, rol belirsizliği, hata yapıldığında suçlanma, üstlerden yeterli desteğin gelmeyişi, danışma ve iletişim eksikliği, yetersiz geri bildirim, kaynakların eksikliği, personel eksikliği ve isten ayrılma oranının fazlalığı olarak tespit edilmiştir. Araştırmaya katılan her on kişiden dokuzu, stresle başa çıkmak için önceden planlama yaptıklarını, olaylara öncelikler koyduklarını, problemle derhal yüzleştiklerini ve ikili ilişkilere önem verdiklerini belirtmiştir. Çalışmada aynı zamanda İngiliz Polisi ile Galler ve İskoç Polisi karşılaştırılmıştır. Sonuçta İskoç Polisi'nin iş doyumunu diğerlerine göre daha yüksek bulunmuştur. Bu bulgu İskoç idaresinin, polisleri kişisel gelişme ve başarı konularında desteklediği ve kariyer ilerlemesine fırsat verdiği, motivasyon ve kararlara katılım yönünden de diğerlerine göre daha iyi durumda olduğu şeklinde yorumlanmıştır.

Carlier, Voerman ve Gersons (2000), tarafından Hollanda'da, travmatize olmuş 243 polis üzerinde çalışmış yapılmıştır. Araştırmaya katılan polisler, deney grubu ve kontrol grubu olarak ikiye ayrılmışlardır. Deney grubu psikolojik anlamlandırma toplantılarına alınmışlardır. Araştırmaya o birimde çalışan tüm polisler alındığından, araştırma da seçkisiz örneklem yöntemi uygulanamamıştır. Araştırmada ilk test ve son test uygulanmıştır. İlk testin yapıldığı 24 saat içinde ya da son 6 ay içinde travma deneyimi olan gruplar arasında psikolojik açıdan ürkütücü boyutta farklılık gösteren bulgulara rastlanmamıştır. Son 1 hafta içerisinde travmatik olay yaşamış ve psikolojik anlamlandırma toplantısına katılmış olanların, psikolojik anlamlandırma toplantısına katılmamış olanlara göre dikkat çekici şekilde daha fazla TSSB belirtileri gösterdikleri bulguları elde edilmiştir. Elde edilen bulgular ışığında, psikolojik anlamlandırma



toplantılarına katılan 46 polisle, bu toplantılara katılmamış 59 polis karşılaştırılmıştır. Gruplar arasında travmatik olaya maruz kaldıktan 8 ay sonra hiçbir farklılığın bulunmadığı ancak, travmatik deneyimin yaşanmasının ardından 18 ay sonra aşırı tepkilerin (hyper arousal) tekrardan oluşması ile ilgili önemli ölçüde manidar farklılıkların bulunduğu elde edilen bulgular arasındadır.

Rowan (2002) tarafından yapılan çalışmada, 11 Eylül Terör Saldırıları'nın ardından Amerika'da ki Pentagon ve Hava Kuvvetleri Personeli'ne yönelik kritik olaylar sonrası sosyal yardımlaşma çabaları ele alınmıştır. Bünyesinde psikolog, sosyal yardım uzmanı, acil servis hemşireleri ve teknik personel bulunduran ekiple yaklaşık 15 gün kadar süren çalışmada, 800 çalışanla görüşülmüş, yapılan görüşmelerde, terör saldırısında görev almamış olan personelden ziyade daha çok kritik olayları yaşamış bireyler üzerinde psikolojik anlamlandırma çalışmalarının daha uygun olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Kritik olaylara müdahale etmemiş ya da travmatik olaylara maruz kalmamış personelin her ne kadar psikolojik anlamlandırma oturumlarına ihtiyaçları yok gibi görünse de bu personelin, olayları yaşamış ya da kritik olaylara maruz kalmış personelle konuşma fırsatını bulmuş olmaları ve deneyimlerinden faydalanmaları açısından önem taşıdığı elde edilen bulgular arasındadır.

Seehan, Everly ve Langlieb (2004), kritik olaylara müdahale eden 11 değişik kanun uygulayıcısı birim görevlilerince geniş çaplı olaylar karşısında nasıl tepkiler verildiğini araştırmıştır. Yapılan araştırma sonucunda, KOSA oturumlarının etkili olduğunu ve olay sonrasında gerçekleştirilen KOSA oturumlarının ne denli önemli olduğu desteklenirken, personelin olay öncesi oluşacak tepkilerden habersiz olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Kritik olaylara müdahalede, müdahale öncesi erken uyarı görüntüleriyle desteklenmiş eğitimlere önem verilmesi gerektiği vurgulanmıştır.

Wagner (2005), yapmış olduğu literatür taramasında, kolluk görevlileri ve acil servis görevlileri üzerinde KOSA oturumlarının etkililiği üzerine acil müdahale görevlileri üzerinde yapılan çalışmalarını incelemiştir. İncelemelerinde, KOSA oturumuna katılmış olanlarla, katılmamış olanlar arasında ruh sağlığı açısından manidar çelişkiler olduğunu vurgulamıştır. Wagner, KOSA oturumlarında yapılan aşamaların önemine vurgu yapmıştır. İncelediği araştırmalarda KOSA oturumlarının yapılmasının gerekliliğini destekler nitelikte birçok bulgu elde edildiğini ortaya çıkarmıştır.

### **I.3.2. Yurdumuzda Yapılan Çalışmalar**

Ülkemizde yapılan araştırmalar incelendiğinde, genel olarak stres, stresle başa çıkma, stresin azaltılması ve intihar konularında, polisler ve diğer meslek grubu popülasyonları üzerinde çalışmaların yapıldığı incelenmektedir. İncelenen çalışmalara ait bilgi ve bulgular bu bölümde verilmektedir.

Bilen ve Gökçen (1997) tarafından, Ankara Emniyet Müdürlüğü Trafik Şube Müdürlüğü'nde görevli 105 personele yönelik bir çalışma yapılmıştır. Araştırma sonunda personelin çalışma ortamından memnun olmama sebepleri arasında ilk sırayı ücret yetersizliği almış, bunu çalışma temposunun yoğunluğu, hafta sonu izinlerinin olmaması ve gece görevlerinin yoğun olması takip etmiştir. Çalışanların olumsuz yönde etkilenme sebepleri arasında çalışma sürelerinin fazlalığı ilk sırada yer almaktadır. Aynı çalışmada personelin talepleri incelenmiş, katılımcıların % 47,3'ü mesai saatlerinin düzenlenmesini, % 19,3 ü ücretin artırılmasını, % 14'ü ise çalışma ortamının modern cihazlarla takviye edilmesini istemiştir.

Türkiye'de yapılan kapsamlı çalışmalardan biri, Emniyet Genel Müdürlüğü Trafik Araştırma Merkezi (1999) tarafından yapılan "Trafik Alanında Çalışan Emniyet Genel Müdürlüğü Personelinin İş Doyumu, İletişim Tarzı, Stres Düzeyi ve Davranışsal

Özellikleri, Stresle Başa Çıkma Tarzı, Stres Düzeyi ve Strese Yatkinlığının Tespitine yönelik yapılan Stres Tarama Çalışması”dır. Çalışmanın örnekleme tüm Türkiye’de trafik hizmetleri adı altında çeşitli kademe ve birimlerde görevli 1356 personelden oluşmaktadır. Bir tarama çalışması olan araştırmada veriler, Stres Ölçeği, Kısa Semptom Envanteri, Davranışlar Ölçeği (A-Tipi Kişilik), Stresle Başa Çıkma Ölçeği, Kişilerarası İlişkiler Ölçeği, İş Doyumu Ölçeği ile toplanmış ve elde edilen verilerin karşılaştırılmasında t-testi ve ANOVA teknikleri kullanılmıştır. Bu araştırmanın sonucunda; iş stresi ile işyeri koşulları, kişilik özellikleri, işin niteliği, işyerinin örgütlenme biçimi, stresle baş etme stratejileri, iş doyumu, sosyal destek, roller ve strese yatkinlık gibi faktörlerin ilişkili olduğu bulunmuştur. En stresli mesleklerden birine sahip oldukları kabul edilen polislerin ise, diğer mesleklerde çalışanlarla karşılaştırıldıklarında, stres düzeylerinde belirgin farklılıklar dikkati çekmemekle beraber, stres faktörlerinin farklı olduğu, bu farklılıkların işin niteliğinden kaynaklanmadığı, idari ve örgütsel yapılanmaya bağlı olarak stres yaşadıkları görülmüştür.

Altundaş (2000) tarafından yapılan çalışmada, Erzurum Emniyet Müdürlüğü Asayiş, Çevik Kuvvet, Siyasi Hizmetler ve Personel Hizmetleri Şube Müdürlüklerinde çalışan polislerin strese neden olan etkenler ve stresin iş verimliliği ve iş doyumu üzerindeki etkileri incelenmiştir. Araştırma örneklemini yukarıda belirtilen şubelerde çalışan 243 polis oluşturmuştur. Veriler İş Stresi ve İş Doyum Ölçeği ile toplanmış ve varyans analizi tekniği kullanılarak analiz edilmiştir. Araştırma sonucunda iş stresi ile iş doyumu arasında düşük de olsa negatif bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir. Diğer yandan farklı birimlerde ve farklı çalışma sistemine göre çalışan polislerin algıladıkları stres ile iş doyumu arasında farklılıkların olduğu, işten duyulan haz konusunda birimler arasında önemli farklılıkların bulunduğu anlaşılmıştır.

Adapazarı'nda Abasıyanık Sanat Merkezinde Birkök (2000) tarafından verilen poliste çatışma ve stres yönetimi adlı seminerde, Türk Polisi'nin yaşadığı stres kaynaklarının fiziksel ve mesleki olarak ele alınabileceği, mesleki stres kaynaklarının neler olduğu ve bunlarla nasıl başa çıkılabileceği belirtilerek, stresle mücadelede pratik uygulamalara değinilmiştir.

Eren (2001), İstanbul Emniyet Müdürlüğü TEM Şube Müdürlüğü Personelinin stres kaynakları, belirtileri ve stresle başa çıkma yöntemlerini tespit etmek amacıyla bir çalışma yapmıştır. Araştırmanın örneklemini, İstanbul Emniyet Müdürlüğü Terörle Mücadele Şubesi kapsamında çalışan, timler, ekipler ve idari bürolar olarak adlandırılan kısımlarda çalışan seçkisiz örnekleme yoluyla seçilen 144 emniyet görevlisi oluşturmuştur. Araştırmada veriler, Kişisel Bilgi Formu, Stres Kaynakları Ölçeği, Stres Belirtileri Ölçeği, Stresin Performansa Etkileri Ölçeği ve Stresle Başa Çıkma Yöntemleri Ölçeği kullanılarak toplanmıştır. Elde edilen bulgulara göre personelin en çok etkilendiği örgütsel stres kaynağı “ücretin yetersizliği”, en çok görülen stres belirtisinin ise, “terleme” olduğu incelenmiştir. Performansın strese olumsuz etkisi en yoğun olarak “işten ayrılmayı düşünme” şeklinde kendini göstermektedir. Stresle başa çıkmada en çok kullanılan yöntemin “stres yaratan durumu düşünmemeye çalışma, boş verme” olduğu görülmüştür. Stresle başa çıkmada kullanılan yöntemlere bakıldığında, personelin sorunların çözümünü, savunma mekanizmalarını kullanmakta bulunduğu belirtilmiştir.

Aslantaş (2001) tarafından yapılan çalışmada stresin, Türkiye'de Emniyet Teşkilatı çalışanlarınca ne şekilde algılandığını ve kendilerinde rahatsızlık oluşturup oluşturmadığı incelenmiştir. Araştırmanın örneklemini, Nevşehir Emniyet Müdürlüğü Terörle Mücadele Şube Müdürlüğü, Kaçakçılık ve Organize Suçlar Şube Müdürlüğü, Asayiş Şube Müdürlüğü, Çevik Kuvvet Şube Müdürlüğü, Trafik Şube Müdürlüğü ve

Karakol Amirlikleri'nde görevli 184 personel oluşturmuştur. Ayrıca değişik birimlerde görevli 51 büro çalışanına da anket uygulanmıştır. Elde edilen veriler varyans analizi ve t testi ile incelenmiştir. Sonuçta, ekip görevini yapan çalışanların stres kaynakları ile ilgili tüm boyutlarında büroda çalışanlara oranla daha fazla stres altında oldukları, stres faktörlerinin daha çok organizasyonda oynanan rolden kaynaklandığı sonucuna ulaşılmıştır. İş yerindeki ilişkilerle alakalı olan, örgütün yapısı, iklimi ve politikalarından kaynaklanan stres faktörleri ile çalışılan birimler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Örgüt yapısı, iklimi ve politikalarından kaynaklanan stres faktörleri açısından Çevik Kuvvet çalışanları ile Terör, Asayiş ve Trafik hizmetlerinde çalışanlar arasında fark olduğu tespit edilmiştir. Yapılan işten, organizasyonda oynanan rolden ve mesleki ilerlemeden kaynaklanan stres faktörleri ile çalışılan birimler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Gültekin (2001)'nin yapmış olduğu araştırmada, Türk Polisinin stres kaynakları incelenmiş, polislerin diğer mesleklerde çalışanlarla karşılaştırıldığında stres düzeylerinde belirgin farklılıkların bulunmadığı, polislerin yaşadığı stresin işin niteliğinden ziyade çoğunlukla idari ve örgütsel yapılanmaya bağlı olarak yaşandığı sonucuna ulaşılmıştır.

Sayıl ve diğ., (2001)'nin 12 Kasım 1999 tarihinde 7.2 aletsel büyüklüğünde bir depremin merkezi olan Bolu İli'ndeki 1000 çadırılık İspanyol Çadırkenti'nde depremden 6 ay sonra yapılan araştırmada, doğal afetler sonrasında zarar gören aileleri daha sonra ortaya çıkabilecek aile işlevi sorunlarından ve bireyleri ruhsal hastalıklardan koruyabilecek ve erken dönemdeki sorunlarını giderebilecek, aile temelli, yapılandırılmış bir müdahale modeli oluşturmak amaçlanmıştır. Araştırma prospektif bir müdahale çalışmasıdır. Araştırmaya, sistematik örneklem ile seçilen 145'i erkek, 136'sı kadın cinsiyetinde yaşları

0-82 arasında değişen 281 aile bireyinden oluşan 77 aile katılmıştır. Beck Depresyon Ölçeği (BDÖ), Genel Sağlık Anketi (GSA), Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği (ÇBASD) ve Travma Sonrası Stres Bozukluğu Kısa Tanı Ölçeklerinin (TSSB-KTÖ) kullanıldığı araştırmada elde edilen bulgulara göre, bireylerin deprem sonrası başvurdukları baş etme stratejileri içinde deprem hakkında yakınları ile konuşmanın % 87.1'lik oranla başta geldiği, bir profesyonelle gÖrüştüğünü bildirenlerin oranının % 9.4 olduğu, on beş yaş ve üzerindeki bireylerin %28.0'inin depremden sonra içtikleri sigara miktarını arttırdıkları elde edilmiştir.

Sarı (2003), polislerin stres yönetimi konusunda sergiledikleri davranış biçimlerini araştırmak amacıyla, Van Emniyet Müdürlüğü'nde çalışan 167 polisten oluşan bir örneklem grubu oluşturmuştur. Araştırmaya katılanlardan, Stresle Başa ıkma Ölçeği ve kişisel bilgilerin toplanması amacıyla oluşturulan beş maddelik bir anket aracılığıyla veriler elde edilmiştir. Veriler varyans analizi tekniği ve t testi kullanılarak analiz edilmiştir. Sonuçta; polislerin, soruna yönelik stres yönetiminde eğitim durumu değişkenine bağlı olarak, yüksek okul mezunlarının diğer okul mezunlarına göre en iyi kararı vermeye çalıştıkları ve sorunları kendi yöntemlerine göre çözmek istedikleri, uzman yardımı istemedikleri gÖrölmüştür. Meslek tecrübesi göz önünde bulundurulduğunda meslekte uzun süreli görev yapan (16 yıl ve üzeri) polislerin daha planlı olarak stres yönetimi davranışları sergiledikleri gözlenmiştir. Cinsiyet değişkenine göre ise, kadın polislerin, erkek polislere göre “kaçınma” boyutunda daha yüksek, “sorunu çözme” boyutunda ise daha düşük aritmetik ortalamaya sahip oldukları bulunmuştur. Çalışanların birimlerine göre stres yönetimine ilişkin tutumları incelendiğinde, karakol polislerinin, şubelerde görev yapan polislere göre, stres yönetimleri esnasında dışarıdan yardım almama eğiliminde oldukları, sorunları kendi başlarına çözme eğiliminde oldukları gözlenmiştir.

Akduman ve diğ., (2006)'nin polis intiharları ile konuyla ilgili yapılan çalışmaları inceledikleri bu çalışmalarda genel olarak polislerin meslek içerisinde yaşadıkları olumsuzluklar ve bu olumsuzluklarla baş etme yollarının incelendiği ayrıca, sistemden kaynaklanan mevcut olumsuzlukların üstesinden gelebilme ve iyileştirme için gerekli çözüm yollarının tartışıldığı anlaşılmaktadır.

Çakır (2006) tarafından yapılan polislerin iş stres düzeyleri ile çalıştıkları birim, rütbe, cinsiyet ve çalışma sistemi değişkenlerine göre, stresle başa çıkma tarzlarının karşılaştırılmasının amaçlandığı araştırmada; Adana Emniyet Müdürlüğü'nde görevli 98'i rütbeli ve 681'i polis memuru olmak üzere toplam 779 polisle çalışılmıştır. Araştırmada elde edilen bulgulara göre; cinsiyet değişkeni açısından kadın polislerin Kendine Güvensiz Yaklaşım ve Sosyal Desteğe Başvurma Yaklaşımı'na erkeklerden daha fazla başvurduğu buna rağmen erkeklerin iyimser yaklaşımı kadınlardan daha fazla kullanmakta olduğu bulgulanmıştır. Diğer bir bulguya göre, polis memurlarının stresle başa çıkmada etkisiz yöntemleri rütbeli polislere oranla daha fazla kullandıkları elde edilmiştir. Yine araştırmada elde edilen bir diğer bulguya göre; polislerin rütbelerine göre stresle başa çıkma tarzlarından sadece Kendine Güvensiz Yaklaşım'da farkın olduğu görülmüş ve polis memurlarının stres yaşantıları karşısında rütbeli polislere oranla daha fazla kendilerine karşı güvensiz oldukları elde edilmiştir. İş stresi yüksek oranda olan polislerin daha çok sosyal desteğe başvurdukları araştırmada elde edilen bulgular arasındadır.

Gündüz ve diğ., (2007)'i tarafından yapılan çalışmada, polis memurlarının tükenmişlikleri ve psikolojik belirti düzeyleri incelenmiştir. Araştırmada Mersin İl Emniyet Müdürlüğü'ne bağlı çeşitli birimlerde görev yapan 201 polise Maslach Tükenmişlik Envanteri (MTE) ve Kısa Semptom Envanteri (KSE) uygulanmıştır. Çalışmada elde edilen bulgulara göre; kadın polislerin erkek polislere göre daha fazla tükenmişlik yaşadıklarını

ve bunun yanı sıra ‘obsesif kompulsif’, ‘kişilerarası ilişki duyarlılığı’, ‘depresyon’, ‘anksiyete’, ‘hostilite’, ‘fobik anksiyete’, ‘paranoid düşünceler’ ve ‘psikotizm’ açısından erkek polislerden daha fazla problem yaşadıkları elde edilmiştir. Diğer taraftan yine elde edilen diğer bulgulara göre, karakollarda çalışan polislerin operasyonel ve destek birimlerinde çalışan polislere göre daha fazla tükenmekte ve daha fazla psikolojik olarak problem yaşamakta oldukları elde edilmiştir. Sosyal destek değişkenine göre, sosyal destek alan polisler daha az tükenmekte ve bu polislerde daha az psikolojik belirti görülmektedir. Bir başka bulgu olan mesleği isteyerek seçme nedenine göre, mesleği isteyerek giren polislerin yine daha az tükenmekte olduğu ve bu polislerde anlamlı şekilde daha az psikolojik belirti olduğu anlaşılmaktadır.



## BÖLÜM II

### YÖNTEM

Araştırmanın bu bölümünde, sırasıyla araştırmanın modeli, evren ve örneklem, veri toplama araçları, işlem yolu, verilerin toplanması, analizi ve kullanılan istatistiksel tekniklere ilişkin bilgiler verilmiştir.

#### II.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırma “betimsel yöntem” kullanılarak yapılacak olan bir alan taraması niteliğindedir.

#### II. 2. Evren

Bu araştırmanın evrenini, Türkiye'nin 7 coğrafi bölgesinden seçilen toplumsal olayların yoğun olarak yaşandığı büyük illerdeki tüm Çevik Kuvvet personeli oluşturmaktadır. Bu iller; İç Anadolu Bölgesinden Ankara, Marmara Bölgesinden İstanbul, Ege Bölgesinden İzmir, Akdeniz Bölgesinden Mersin, Karadeniz Bölgesinden Trabzon, Doğu Anadolu Bölgesinden Van, Güneydoğu Anadolu Bölgesinden Diyarbakır olarak belirlenmiştir.

Araştırma kapsamına alınan illerdeki personel sayıları, bu illerdeki çevik kuvvet birimlerine 2008 yılı Ağustos ayı içerisinde telefonla teker teker sorulmak suretiyle elde edilmiştir. Araştırma evrenine ait veriler Tablo.1’de gösterilmiştir.

**Tablo 1**  
**Araştırma Evrenine Ait Sayısal Veriler**

İLLER	RÜTBELİ		MEMUR				TOPLAM	
	PERSONEL		BAYAN		ERKEK			
	n	%	n	%	n	%	n	%
İSTANBUL	150	50.8	100	38.9	3600	50.3	3850	50
ANKARA	82	27.8	67	26	1545	21.6	1694	22.2
İZMİR	27	9.1	35	13.6	695	9.7	757	10.1
TRABZON	5	1.7	7	2.8	212	3.1	224	3.2
MERSİN	14	4.8	29	11.3	449	6.4	492	6
DİYARBAKIR	12	4.1	17	6.6	485	6.7	514	6.2
VAN	5	1.7	2	.8	163	2.2	170	2.3
<b>TOPLAM</b>	<b>295</b>	<b>100</b>	<b>257</b>	<b>100</b>	<b>7149</b>	<b>100</b>	<b>7701</b>	<b>100</b>

### II. 3. Örneklem

Araştırmanın örnekleminin belirlenmesinde aşağıdaki formül kullanılmıştır (Sümbüloğlu, 1978).

$$N \cdot t^2 \cdot \sigma^2$$

$$n = \frac{N \cdot t^2 \cdot \sigma^2}{d^2 \cdot (N - 1) + t^2 \cdot \sigma^2}$$

$$d^2 \cdot (N - 1) + t^2 \cdot \sigma^2$$

**N** :Evrendeki Birey Sayısı,

**n** :Örneklem Sayısı,

**σ** :Evren Standart Sapması. Çoğunlukla bilinmediği için örnek standart sapması kullanılır. Gündüz ve diğ., (2007), tarafından Polislerde Tükenmişlik ve Görülen Psikolojik Belirtiler konulu araştırmada elde edilen değerler dikkate alınarak örneklem standart sapması 16 olarak alınmıştır.

**t** :Belirli serbestlik derecesinde ve belirli güven düzeyinde “t” tablosunda bulunan değeri [ N-1 (7701-1=7700) serbestlik derecesi ve 0.05 güven düzeyindeki t tablo değeri 1.96’dır].

**d** :Ortalamaya göre yapılmak istenen ( $\pm 1$ ) sapma.

Formüle göre,

$$\alpha = 0.05,$$

$$N = 7701,$$

$$t = 1.96,$$

$$n = \frac{7701 \times (1.96)^2 \times (16)^2}{(1)^2 \times (7701 - 1) + (1.96)^2 \times (16)^2}$$

$$\sigma = 16,$$

$$d = 1,$$

$$n = 872 \text{ olarak bulunmuştur.}$$

Buna göre, araştırmanın örnekleme ait veriler tabakalı tesadüfi örnekleme yöntemine göre belirlenerek Tablo.2’de gösterilmiştir.

**Tablo 2**  
**Araştırmanın Örneklemine Ait Sayısal Veriler**

İLLER	RÜTBELİ		MEMUR				TOPLAM	
	PERSONEL		BAYAN		ERKEK			
	n	%	n	%	n	%	n	%
İSTANBUL	17	48.5	11	37.9	407	50.4	435	49.9
ANKARA	10	28.5	7	24.2	175	21.7	192	22.2
İZMİR	3	8.5	4	13.9	79	9.8	86	9.8
TRABZON	1	2.9	1	3.4	24	2.9	26	2.9
MERSİN	2	5.8	3	10.4	50	6.2	55	6.3
DİYARBAKIR	1	2.9	2	6.8	55	6.7	58	6.6
VAN	1	2.9	1	3.4	18	2.3	20	2.3
<b>TOPLAM</b>	<b>35</b>	<b>100</b>	<b>29</b>	<b>100</b>	<b>808</b>	<b>100</b>	<b>872</b>	<b>100</b>

Araştırmaya katılan personelin, cinsiyet, yaş durumu, medeni durum, eğitim durumu, yaşanılan çevre, görev yaptığı il, görev ünvanı, hizmet süresi, mesleği isteyerek seçip seçmediği ve psikolojik yardım almak isteyip istemediklerine göre dağılımları Tablo.3'de gösterilmiştir.

Tablo 3

**Araştırma Grubuna Alınan Personelin Sosyo-Demografik Özelliklerine İlişkin  
Betimsel Bilgiler**

<b>Değişkenler</b>		<b>n</b>	<b>%</b>
<b>Cinsiyet</b>	Kadın	31	3.6
	Erkek	841	96.4
<b>Yaş</b>	18-23	438	50
	24-29	387	44.5
	30-34	39	4.5
	35-+	8	1
<b>Medeni Durum</b>	Bekar	670	76.5
	Evli	202	23.5
<b>Eğitim Durumu</b>	Polis Okulu	33	3
	PMYO	738	84.6
	POMEM	79	9
	Polis Akademisi	32	3.4
<b>Polis Olmadan Önce Yaşanılan Çevre</b>	Köy	116	13.3
	İlçe	233	26.7
	Şehir	277	31.7
	Büyükşehir	246	28.3
<b>Görev Yaptığı İl</b>	İstanbul	436	50
	Ankara	192	22
	İzmir	86	9.9
	Diyarbakır	58	6.7
	Mersin	54	6.2
	Trabzon	26	2.9
	Van	20	2.3
<b>Görev Ünvanı</b>	Rütbeli	35	4.1
	Memur	837	95.9
<b>Hizmet Süresi</b>	0-2 yıl	534	61.2
	3-5 yıl	314	36
	6-8 yıl	24	2.8
<b>Mesleğini İsteyerek Seçip/Seçmediği</b>	Evet	616	70.7
	Hayır	135	15.5
	Kararsızım	121	13.8
<b>Psikolojik Yardım İsteme/İstememe</b>	Evet	515	59
	Hayır	205	23.5
	Kararsızım	152	17.5
<b>Toplam</b>		872	100.0

Tablo.3’de görüldüğü gibi, araştırmaya katılan çevik kuvvet personelinin 31( % 3.6)’i kadın, 841( % 96.4)’i erkektir. Tablo 3 incelendiğinde, yaş değişkenine göre en çok sayıda polisin 438 (% 50) personel ile 18-23 yaş grubunda yer aldığı, 24-29 yaş gurubu içinde 387 (% 44.5) personelin olduğu, 30-34 yaş grubu içinde 39 (% 4.5) personelin bulunduğu ve sayısı en az olan 35+ yaş grubunda ise 8 (% 1) personelin bulunduğu görülmektedir.

Medeni durum değişkenine göre araştırmaya katılan personelin 670 (% 76.5)’nin bekar, 202 (% 23.5)’sinin evli olduğu görülmektedir. Yine, eğitim durumuna göre, araştırmaya katılan personelin 33 (% 3)’ünün polis okulundan, 738 (% 84.6)’inin PMYO’dan, 79 (% 9)’unun POMEM’den ve 32 (% 3.4)’sinin polis akademisinden mezun olduğu görülmektedir.

Meslekten önce yaşanan çevre değişkenine göre araştırmaya katılan personelin 116 (% 13.3)’sının köyde, 233 (% 26.7)’nün ilçede, 277 (% 31.7)’sinin şehirde ve 246 (% 28.3)’sının ise büyükşehirde yaşamış olduğu görülmektedir. Yine görev yaptığı il değişkenine göre, İstanbul’dan 436 (% 50), Ankara’dan 192 (% 22), İzmir’den 86 (% 9.9), Diyarbakır’dan 58 (% 6.7), Mersin’den 54 (% 6.2), Trabzon’dan 26 (% 2.9) ve Van’dan 20 (% 2.3) personelin araştırmaya katıldığı görülmektedir.

Görev ünvanı değişkenine göre araştırmaya katılan personelin 35 (% 4.1)’inin rütbeli ve 837 (% 95.9)’sinin ise memur olduğu görülmektedir. Hizmet süresi değişkenine göre, en çok sayıda polisi içeren grubun 534 (% 61.2) personel ile 0-2 yıl grubu olduğu, 3-5 yıl grubunda 314 (% 36) personelin olduğu ve en az sayının 24 (% 2.8) personel ile 6-8 yıl grubunda yer aldığı görülmektedir. Mesleği isteyerek yapma değişkenine göre araştırmaya katılan 616 (% 70.7) personelin evet yanıtını verdiği, 135 (% 15.5) personelin hayır yanıtını verdiği ve 121 (% 13.8) personelin ise kararsızım yanıtını verdiği

görülmektedir. Son olarak psikolojik yardım değişkenine göre araştırmaya katılan personelin 515 (% 59)'nin evet yanıtını 205 (% 23.5)'nin hayır yanıtını ve 152 (%17.5)'sinin kararsızım yanıtını verdiği görülmektedir.

## **II. 4. Veri Toplama Araçları**

Araştırmada veriler, Kısa Semptom Envanteri (KSE), Stres Yaşantılarında Kullanılan Başa Çıkma Stratejileri Ölçeği (SYBSÖ) ve bağımsız değişkenlerle ilgili olarak araştırmacı tarafından geliştirilen anketle toplanmıştır.

### **II. 4. 1. Kısa Semptom Envanteri (KSE)**

Kısa Semptom Envanteri [(KSE), Brief Symptom Inventory (BSI)] Derogatis (1992), Derogatis ve Lazarus (1994) tarafından geliştirilmiş olan SCL-90-R (Symptom Check List-Revised)'nin kısa formudur. SCL-90-R'nin 9 faktörüne dağılmış olan 90 madde arasından, her faktörde en yüksek yükü almış toplam 53 madde seçilerek kısa bir ölçek elde edilmiştir. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlaması Şahin ve Durak (1994) tarafından yapılmıştır.

Ölçeğin geçerlik ve güvenilirliği ile ilgili yapılan üç ayrı çalışmada, ölçeğin toplam puanından elde edilen Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayıları 0.96 ve 0.95, alt ölçekler için elde edilen katsayılar ise 0.55 ile 0.86 arasında değişmektedir. Yapılan faktör analizi sonucunda ölçeğin “Anksiyete” (12, 13, 28, 31, 32, 36, 38, 42, 43, 45, 46, 47 ve 49. maddeler,  $\alpha=0.87$ ), “Depresyon” (9, 14, 16, 17, 18, 19, 20, 25, 27, 35, 37 ve 39. maddeler,  $\alpha=0.88$ ), “Olumsuz Benlik” (15, 21, 22, 24, 26, 34, 44, 8, 50, 51, 52 ve 53. maddeler,  $\alpha=0.87$ ), “Somatizasyon” (2, 5, 7, 8, 11, 23, 29, 30 ve 33. maddeler,  $\alpha=0.75$ ) ve “Hostilite” (1, 3, 4, 6, 10, 40 ve 41. maddeler,  $\alpha=0.76$ ) olmak üzere 5 faktörden oluştuğu bulunmuştur. Ergen ve yetişkenlerde çeşitli psikolojik belirtileri taramak amacıyla uygulanmaktadır. Her

madde için “Hiç yok”, “Biraz var”, “Orta derecede var”, “Epey var” ve “Çok fazla var” seçeneklerinden birinin seçilmesi ve işaretlenmesi istenir. Verilen cevaplara 0 ile 4 arasında değişen puanlar verilir. Puan ranjı 0-212’dir. Ölçekten alınan toplam puanların yüksekliği, bireyin semptomlarının yüksekliğini gösterir (Savaşır ve Şahin, 1997).

Bu araştırma kapsamında toplanan veriler üzerinde yapılan güvenilirlik çalışmasında ölçme aracının iç tutarlılık katsayısı .96 olarak hesaplanmıştır ( $\alpha = .96$ ).

#### **II. 4. 2. Stres Yaşantılarında Kullanılan Başa Çıkma Stratejileri Ölçeği (SYBSÖ)**

Stres Yaşantılarında Kullanılan Başa Çıkma Stratejileri Ölçeği (SYBSÖ)’nin kuramsal çerçevesinde Lazarus’un etkileşimsel stres modelini oluşturduğu “Başa çıkma yolları listesi, The Ways Of Coping Check List (WCCL)” den yararlanılmıştır. Başa çıkma yolları listesi, Lazarus ve Folkman (1984)’ın geliştirdiği yedi faktörlü ölçeğin, Vitaliano ve diğ. (1987) tarafından yeniden değerlendirilip beş faktöre dönüştürüldüğü bir ölçektir. Araştırmada kullanılan SBYS ölçeği, Aysan (1988) tarafından bu ölçeğe dayanılarak, bireylerin farklı alanda karşılaştıkları potansiyel stres yaşantılarında gösterecekleri davranışları ölçmek için hazırlanmış bir araçtır. Ölçeğin geçerlik ve güvenilirliği ile ilgili yapılan çalışmada, ölçeğin toplam puanından elde edilen Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı 0.83, alt ölçekler için elde edilen katsayılar ise 0.70 ile 0.85 arasında değişmektedir. Yapılan faktör analizi sonucunda ölçeğin 45 maddeden oluştuğu ve birbirinden bağımsız “Problem Çözme” (5, 9, 11, 18, 21, 26, 27, 41 ve 42. maddeler,  $\alpha=0.85$ ), “Sosyal Destek Arama” (7, 10, 13, 31, 34, 36, 38, 44 ve 45. maddeler,  $\alpha=0.72$ ), “Kendini Suçlama” (3, 6, 14, 17, 20, 22, 24, 29 ve 33. maddeler,  $\alpha=0.70$ ), “Kaçınma” (1, 2, 4, 15, 23, 30, 32, 35 ve 40. maddeler,  $\alpha=0.70$ ), “Hayal Etme” (8, 12, 16, 19, 25, 28, 37,



39 ve 43. maddeler,  $\alpha=0.74$ ) beş alt ölçeği kapsamaktadır. Alt ölçekler ileri düzeyde patolojik ve klinik vakalar dışındaki bireylerin duygu ve davranışlarına yön veren bilişsel beklentilerini değerlendirebilecekleri maddelerden oluşmaktadır. Cevaplar “Çok uygun”, “Uygun”, “Kararsızım”, “Uygun değil” ve “Hiç uygun değil” arasında değişen beş seçenekli bir değerlendirmeye göre verilmiştir.

Beş alt ölçek birbirinden bağımsız olarak ele alınmış olsa da değerlendirmede ölçek iki ana gruba ayrılmıştır. Problem çözme ve sosyal destek arama alt ölçekleri stres yaşantılarında kullanılan etkin davranışları ölçmeleri bakımından bir grupta toplanarak değerlendirme yoluna gidilmiştir. Problem çözme, sosyal destek arama puanları yüksek olan bireylerin stres yaşantılarının istenmeyen etkilerini denetim altına alabilecekleri ve etkin olabilecekleri değerlendirilebilir. Kendini suçlama, hayal etme ve kaçınma ölçekleri ise ikinci grupta belirlenmiş ve bu grup puanları yüksek olan bireylerin etkili olmayan bilişsel çabalar kullanarak stres yaşantılarında denetim sağlayamamaları beklenir (Aysan, 1988).

Bu araştırma kapsamında toplanan veriler üzerinde yapılan güvenirlik çalışmasında ölçme aracının iç tutarlılık katsayısı .84 olarak hesaplanmıştır ( $\alpha = .84$ ).

### **II. 4. 3. Bilgi Formu**

Araştırmacı tarafından hazırlanan bilgi formu araştırmaya katılan Çevik Kuvvet personelinin sosyo-demografik bilgileri ile toplumsal olaylar sonucu yaşanan psikolojik sıkıntılar ve bunların etkisini azaltmaya yönelik önerileri toplamak üzere hazırlanmış 12 maddelik bir ankettir. Formda ilk 10 maddede, cinsiyet, yaş, medeni durum, eğitim durumu, polis olmadan önce yaşanan çevre, şuan görevli bulunulan il, çevik kuvvetteki hizmet süresi, mesleğin isteyerek seçilip seçilmediği, sorunlar olduğunda

psikolojik yardım almak isteyip istemediği ve sıklıkla yapılan hobiler gibi bağımsız değişkenler hakkında bilgi toplanmış, 11 ve 12. maddelerde de toplumsal olaylardan döndükten sonra ne tür psikolojik sıkıntıların hissedildiği, bu sıkıntıları çözümlmek için daha önce psikolojik destek hizmetinin alınıp alınmadığı ve bu sıkıntıları çözümlmek için ne tür psikolojik yardım ve destek hizmeti almak istenildiği gibi bilgiler toplanmıştır.

## **II. 5. Verilerin Analizi**

Kısa Semptom Envanteri (Brief Symptom Inventory) (KSE)'den ve Stres Yaşantılarında Kullanılan Başa Çıkma Stratejileri Ölçeği (SYBSÖ)'nden elde edilen veriler önce genel olarak ve bağımsız değişkenlere göre yüzdelliklerle ifade edilmiş, bağımsız değişkenlere göre farklılıkların belirlenmesinde t-testi ve varyans analizi (ANOVA) kullanılmıştır. Ayrıca araştırmaya katılan Emniyet Teşkilatı'nda kritik görev yapan çevik kuvvet personelinin psikolojik rahatsızlıkları kategorik hale getirmek için elde edilen puanların ortalama ve standart sapmalarından yararlanılarak düşük ve yüksek olmak üzere iki kategori halinde ele alınmıştır. Bilgi formunun açık uçlu sorularından elde edilen veriler ise gruplandırılarak yüzdelliklerle ifade edilmiştir.

## BÖLÜM III

### BULGULAR

Bu bölümde araştırmanın alt problemleri çerçevesinde elde edilen bulgulara yer verilmiştir.

#### III.1. Emniyet Teşkilatında Çevik Kuvvet Personelinin Yaşadığı Psikolojik Rahatsızlıklar ve Stresle Baş Etmede Kullandıkları Yollara İlişkin Bulgular:

Araştırmanın birinci alt amacı olan çevik kuvvet personelinin yaşadığı psikolojik rahatsızlıklar ve stresle baş etmede kullandıkları yollara ilişkin bulgular Tablo 4'de verilmiştir.

**Tablo 4**

**Emniyet Teşkilatında Çevik Kuvvet Personelinin Yaşadığı Psikolojik Rahatsızlıklar ve Stresle Baş Etmede Kullandıkları Yollara İlişkin Ortalama ve Standart Sapma Değerleri**

	Değişkenler	n	$\bar{X}$	ss.
Psikolojik Rahatsızlıklar	Anksiyete		8,57	8,39
	Depresyon		10,28	9,37
	Olumsuz Benlik		8,67	8,11
	Somatizasyon		4,71	5,15
	Hostilite		7,39	5,35
	Toplam Belirti	872	36,64	33,06
Stresle Baş Etme Yolları	Problem Çözme		24,54	6,03
	Sos. Destek Arama		23,75	6,07
	Kendini Suçlama		12,27	5,93
	Hayal Etme		17,24	7,15
	Kaçınma		14,80	6,53

Tablo 4 incelendiğinde, çevik kuvvet personelinin yaşadığı en yoğun psikolojik rahatsızlıkların depresyon ( $\bar{X}=10.28$ ) olduğu ve bunu olumsuz benlik ( $\bar{X}=8.67$ ), anksiyete ( $\bar{X}=8.57$ ), hostilite ( $\bar{X}=7.39$ ) ve somatizasyon'un ( $\bar{X}=4.71$ ) takip ettiği görülmektedir.

Bu psikolojik rahatsızlıkların yüksek ve düşük oluşlarına göre çeşitli değişkenlerde dikkate alınarak çevik kuvvet personelinin ne kadarında yaşanmış olduğu incelenmiş, sonuçlar frekans ve yüzdelerle tablolar halinde verilmiştir.

İlk değişken olarak cinsiyet ele alınmış, her bir psikolojik rahatsızlığın kaç erkek ve kaç kadın çevik kuvvet personeline yüksek ve düşük olarak görüldüğü belirlenmiş, bulgular Tablo 5’de verilmiştir.

Tablo 5

Cinsiyetlerine Göre Emniyet Teşkilatında Çevik Kuvvet Personelinin Yaşadığı Psikolojik Rahatsızlıklar Düzeylerine İlişkin, Frekans ve Yüzdeler Değerleri

Değişkenler	Gruplar	Düzy	f	%
Anksiyete	Erkekler	D	530	63
		Y	311	37
	Kadınlar	D	17	54,8
		Y	14	45,2
	Toplam Grup	D	547	62,7
		Y	325	37,3
Depresyon	Erkekler	D	526	62,5
		Y	315	37,5
	Kadınlar	D	14	45,2
		Y	17	54,8
	Toplam Grup	D	540	61,9
		Y	332	38,1
Olumsuz Benlik	Erkekler	D	517	61,5
		Y	324	38,5
	Kadınlar	D	18	58,1
		Y	13	41,9
	Toplam Grup	D	535	61,4
		Y	337	38,6
Somatizasyon	Erkekler	D	531	63,1
		Y	310	36,9
	Kadınlar	D	15	48,4
		Y	16	51,6
	Toplam Grup	D	546	62,6
		Y	326	37,4
Hostilite	Erkekler	D	484	57,6
		Y	357	42,4
	Kadınlar	D	14	45,2
		Y	17	54,8
	Toplam Grup	D	498	57,1
		Y	374	42,9
Toplam Belirti	Erkekler	D	517	61,5
		Y	324	38,5
	Kadınlar	D	14	45,2
		Y	17	54,8
	Toplam Grup	D	531	60,9
		Y	341	39,1

Tablo 5 incelendiğinde; anksiyetenin erkek personelin % 37'sinde, kadın personelin ise % 45.2'sinde yüksek düzeyde olduğu; depresyonun erkek personelin % 37.5'inde, kadın personelin ise % 54.8'inde yüksek düzeyde olduğu; olumsuz benliğin erkek personelin % 38.5'inde, kadın personelin % 41.9'unda yüksek düzeyde olduğu; somatizasyonun erkek personelin % 36.9'unda, kadın personelin ise % 51.6'sında yüksek düzeyde olduğu; hostilitenin erkek personelin % 42.4'nde, kadın personelin ise % 54.8'inde yüksek düzeyde olduğu görülmektedir.

İkinci değişken olarak yaş ele alınmış, her bir psikolojik rahatsızlığın her bir yaş grubunda yüksek ve düşük olarak görüldüğü belirlenmiş, bulgular Tablo 6'da verilmiştir.

Tablo 6

Yaş Gruplarına Göre Emniyet Teşkilatında Çevik Kuvvet Personelinin Yaşadığı Psikolojik Rahatsızlıkların Düzeylerine İlişkin, Frekans ve Yüzdeler Değerleri

Değişkenler	Gruplar	Düzy	<i>f</i>	%
Anksiyete	18-23 yaş	D	260	59,4
		Y	178	40,6
	24-29 yaş	D	255	65,9
		Y	132	34,1
	30-35 yaş	D	6	75
		Y	2	25
Depresyon	18-23 yaş	D	241	55
		Y	197	45
	24-29 yaş	D	266	68,7
		Y	121	31,3
	30-35 yaş	D	7	87,5
		Y	1	12,5
Olumsuz Benlik	18-23 yaş	D	255	58,2
		Y	183	41,8
	24-29 yaş	D	251	64,9
		Y	136	35,1
	30-35 yaş	D	5	62,5
		Y	3	37,5
Somatizasyon	18-23 yaş	D	263	60
		Y	175	40
	24-29 yaş	D	247	63,8
		Y	140	36,2
	30-35 yaş	D	7	87,5
		Y	1	12,5
Hostilite	18-23 yaş	D	230	52,5
		Y	208	47,5
	24-29 yaş	D	232	59,9
		Y	155	40,1
	30-35 yaş	D	7	87,5
		Y	1	12,5
Toplam Belirti	18-23 yaş	D	240	54,8
		Y	198	45,2
	24-29 yaş	D	256	66,1
		Y	131	33,9
	30-35 yaş	D	6	75
		Y	2	25

Tablo 6 incelendiğinde; anksiyetenin 18-23 yaş grubunun % 40.6'sında, 24-29 yaş grubunun % 34.1'inde, 30-35 yaş grubunun ise % 25'inde yüksek düzeyde olduğu; depresyonun 18-23 yaş grubunun % 45'inde, 24-29 yaş grubunun % 31.3'ünde, 30-35 yaş grubunun ise % 12.5'inde yüksek düzeyde olduğu; olumsuz benliğin 18-23 yaş grubunun % 41.8'inde, 24-29 yaş grubunun % 35.1'inde, 30-35 yaş grubunun ise % 37.5'inde yüksek düzeyde olduğu; somatizasyonun 18-23 yaş grubunun % 40'ında, 24-29 yaş grubunun % 36.2'sinde, 30-35 yaş grubunun ise % 12.5'inde yüksek düzeyde olduğu; hostilitenin 18-23 yaş grubunun % 47.5'inde, 24-29 yaş grubunun % 40.1'inde, 30-35 yaş grubunun ise % 12.5'inde yüksek düzeyde olduğu görülmektedir.

Üçüncü değişken olarak medeni durum ele alınmış, her bir psikolojik rahatsızlığın evli ve bekar gruplarda yüksek ve düşük olarak görüldüğü belirlenmiş, bulgular Tablo 7'de verilmiştir.



**Tablo 7****Medeni Durumlarına Göre Emniyet Teşkilatında Çevik Kuvvet Personelinin Yaşadığı Psikolojik Rahatsızlıkların Düzeylerine İlişkin, Frekans ve Yüzdelik Değerleri**

Değişkenler	Gruplar	Düzy	f	%
Anksiyete	Bekar	D	411	61,3
		Y	259	38,7
	Evli	D	136	67,3
		Y	66	32,7
Depresyon	Bekar	D	392	58,5
		Y	278	41,5
	Evli	D	148	73,3
		Y	54	26,7
Olumsuz Benlik	Bekar	D	402	60
		Y	268	40
	Evli	D	133	65,8
		Y	69	34,2
Somatizasyon	Bekar	D	410	61,2
		Y	260	38,8
	Evli	D	136	67,3
		Y	66	32,7
Hostilite	Bekar	D	370	55,2
		Y	300	44,8
	Evli	D	128	63,4
		Y	74	36,6
Toplam Belirti	Bekar	D	393	58,7
		Y	277	41,3
	Evli	D	138	68,3
		Y	64	31,7

Tablo 7 incelendiğinde; anksiyetenin bekar personelin % 38.7'sinde, evli personelin ise % 32.7'sinde yüksek düzeyde olduğu; depresyonun bekar personelin % 41.5'inde, evli personelin ise % 26.7'sinde yüksek düzeyde olduğu; olumsuz benliğin bekar personelin % 40'ında, evli personelin % 34.2'sinde yüksek düzeyde olduğu; somatizasyonun bekar personelin % 38.8'inde, evli personelin ise % 32.7'sinde yüksek

düzeyde olduğu; hostilitenin bekar personelin % 44.8'inde, evli personelin ise % 36.6'sında yüksek düzeyde olduğu görölmektedir.

Dördüncü değişken olarak eğitim durumu ele alınmış, her bir psikolojik rahatsızlığın her bir eğitim düzeyinde yüksek ve düşük olarak görüldüğü belirlenmiş, bulgular Tablo 8'de verilmiştir.

Tablo 8

Eğitim Durumuna Göre Emniyet Teşkilatında Çevik Kuvvet Personelinin Yaşadığı Psikolojik Rahatsızlıkların Düzeylerine İlişkin, Frekans ve Yüzdeler Değerleri

Değişkenler	Gruplar	Düzy	f	%
Anksiyete	Polis	D	23	69,7
	Okulu	Y	10	30,3
	PMYO	D	449	61,7
		Y	279	38,3
	POMEM	D	53	67,1
		Y	26	32,9
Depresyon	Polis	D	22	68,8
	Akademisi	Y	10	31,3
	PMYO	D	443	60,9
		Y	285	39,1
	POMEM	D	48	60,8
		Y	31	39,2
Olumsuz Benlik	Polis	D	25	78,1
	Akademisi	Y	7	21,9
	PMYO	D	21	63,6
		Y	12	36,4
	POMEM	D	452	62,1
		Y	276	37,9
Somatizasyon	Polis	D	43	54,4
	Akademisi	Y	36	45,6
	PMYO	D	19	59,4
		Y	13	40,6
	POMEM	D	21	63,6
		Y	12	36,4
Hostilite	PMYO	D	456	62,6
		Y	272	37,4
	POMEM	D	49	62
		Y	30	38
	Polis	D	20	62,5
		Y	12	37,5
Toplam Belirti	Polis	D	21	63,6
	Okulu	Y	12	36,4
	PMYO	D	403	55,4
		Y	325	44,6
	POMEM	D	50	63,3
		Y	29	36,7
Toplam Belirti	Polis	D	24	75
	Akademisi	Y	8	25
	PMYO	D	23	69,7
		Y	10	30,3
	POMEM	D	434	59,6
		Y	294	40,4
Toplam Belirti	D	54	68,4	
	Y	25	31,6	
Toplam Belirti	Polis	D	20	62,5
	Akademisi	Y	12	37,5

Tablo 8 incelendiğinde; anksiyetenin Polis Okulu mezunlarının % 30.3'ünde, PMYO mezunlarının % 38.3'ünde, POMEM mezunlarının % 32.9'unda ve Polis Akademisi mezunlarının % 31.3'ünde yüksek düzeyde olduğu; depresyonun Polis Okulu mezunlarının % 27.3'ünde, PMYO mezunlarının % 39.1'inde, POMEM mezunlarının % 39.2'sinde ve Polis Akademisi mezunlarının % 21.9'unda yüksek düzeyde olduğu; olumsuz benliğin Polis Okulu mezunlarının % 36.4'ünde, PMYO mezunlarının % 37.9'unda, POMEM mezunlarının % 45.6'sında ve Polis Akademisi mezunlarının % 40.6'sında yüksek düzeyde olduğu; somatizasyonun Polis Okulu mezunlarının % 36.4'ünde, PMYO mezunlarının % 37.4'ünde, POMEM mezunlarının % 38'inde ve Polis Akademisi mezunlarının % 37.5'inde yüksek düzeyde olduğu; hostilitenin Polis Okulu mezunlarının % 36.4'ünde, PMYO mezunlarının % 44.6'sında, POMEM mezunlarının % 36.7'sinde ve Polis Akademisi mezunlarının % 25'inde yüksek düzeyde olduğu görülmektedir.

Beşinci değişken olarak mesleğe girmeden önce yaşanan yer ele alınmış, her bir psikolojik rahatsızlığın yaşadığı yere göre gruplarda yüksek ve düşük olarak görüldüğü belirlenmiş, bulgular Tablo 9'da verilmiştir.

Tablo 9

Yaşadığı Yere Göre Emniyet Teşkilatında Çevik Kuvvet Personelinin Yaşadığı Psikolojik Rahatsızlıkların Düzeylerine İlişkin, Frekans ve Yüzdeler Değerleri

Değişkenler	Gruplar	Düzy	f	%
Anksiyete	Köy	D	65	56
		Y	51	44
	İlçe	D	151	64,8
		Y	82	35,2
	Şehir	D	163	58,8
		Y	114	41,2
Büyükşehir	D	168	68,3	
	Y	78	31,7	
Depresyon	Köy	D	69	59,5
		Y	47	40,5
	İlçe	D	140	60,1
		Y	93	39,9
	Şehir	D	160	57,8
		Y	117	42,2
Büyükşehir	D	171	69,5	
	Y	75	30,5	
Olumsuz Benlik	Köy	D	71	61,2
		Y	45	38,8
	İlçe	D	145	62,2
		Y	88	37,8
	Şehir	D	157	56,7
		Y	120	43,3
Büyükşehir	D	162	65,9	
	Y	84	34,1	
Somatizasyon	Köy	D	70	60,3
		Y	46	39,7
	İlçe	D	144	61,8
		Y	89	38,2
	Şehir	D	165	59,6
		Y	112	40,4
Büyükşehir	D	167	67,9	
	Y	79	32,1	
Hostilite	Köy	D	66	56,9
		Y	50	43,1
	İlçe	D	126	54,1
		Y	107	45,9
	Şehir	D	148	53,4
		Y	129	46,6
Büyükşehir	D	158	64,2	
	Y	88	35,8	
Toplam Belirti	Köy	D	64	55,2
		Y	52	44,8
	İlçe	D	145	62,2
		Y	88	37,8
	Şehir	D	154	55,6
		Y	123	44,4
Büyükşehir	D	168	68,3	
	Y	78	31,7	

Tablo 9 incelendiğinde; anksiyetenin mesleğe girmeden önce köyde yaşamış olanların % 44'ünde, ilçede yaşamış olanların % 35.2'sinde, şehirde yaşamış olanların % 41.2'sinde ve büyük şehirde yaşamış olanların % 31.7'sinde yüksek düzeyde olduğu; depresyonun mesleğe girmeden önce köyde yaşamış olanların % 40.5'inde, ilçede yaşamış olanların % 39.9'unda, şehirde yaşamış olanların % 42.2'sinde ve büyük şehirde yaşamış olanların % 30.5'inde yüksek düzeyde olduğu; olumsuz benliğin mesleğe girmeden önce köyde yaşamış olanların % 38.8'inde, ilçede yaşamış olanların % 37.8'inde, şehirde yaşamış olanların % 43.3'ünde ve büyük şehirde yaşamış olanların % 34.1'inde yüksek düzeyde olduğu; somatizasyonun mesleğe girmeden önce köyde yaşamış olanların % 39.7'sinde, ilçede yaşamış olanların % 38.2'sinde, şehirde yaşamış olanların % 40.4'ünde ve büyük şehirde yaşamış olanların % 32.1'inde yüksek düzeyde olduğu; hostilitenin mesleğe girmeden önce köyde yaşamış olanların % 43.1'inde, ilçede yaşamış olanların % 45.9'unda, şehirde yaşamış olanların % 46.6'sında ve büyük şehirde yaşamış olanların % 35.8'inde yüksek düzeyde olduğu görülmektedir.

Altıncı değişken olarak görev yaptığı yer ele alınmış, her bir psikolojik rahatsızlığın 7 ayrı şehirde görev yapanlarda yüksek ve düşük olarak görüldüğü belirlenmiş, bulgular Tablo 10'da verilmiştir.

Tablo 10

Görev Yaptığı Yere Göre Emniyet Teşkilatında Çevik Kuvvet Personelinin Yaşadığı Psikolojik Rahatsızlıkların Düzeylerine İlişkin, Frekans ve Yüzdeler Değerleri

Değişkenler	Gruplar	Düzye	f	%
Anksiyete	İstanbul	D	260	59,6
		Y	176	40,4
	Ankara	D	131	68,2
		Y	61	31,8
	İzmir	D	64	74,4
		Y	22	25,6
	Trabzon	D	11	42,3
		Y	15	57,7
	Mersin	D	33	61,1
		Y	21	38,9
	Diyarbakır	D	41	70,7
		Y	17	29,3
	Van	D	7	35
		Y	13	65
Depresyon	İstanbul	D	254	58,3
		Y	182	41,7
	Ankara	D	122	63,5
		Y	70	36,5
	İzmir	D	64	74,4
		Y	22	25,6
	Trabzon	D	15	57,7
		Y	11	42,3
	Mersin	D	33	61,1
		Y	21	38,9
	Diyarbakır	D	43	74,1
		Y	15	25,9
	Van	D	9	45
		Y	11	55
Olumsuz Benlik	İstanbul	D	249	57,1
		Y	187	42,9
	Ankara	D	127	66,1
		Y	65	33,9
	İzmir	D	63	73,3
		Y	23	26,7
	Trabzon	D	13	50
		Y	13	50
	Mersin	D	37	68,5
		Y	17	31,5
	Diyarbakır	D	39	67,2
		Y	19	32,8
	Van	D	7	35
		Y	13	65
Somatizasyon	İstanbul	D	259	59,4
		Y	177	40,6
	Ankara	D	124	64,6
		Y	68	35,4
	İzmir	D	63	73,3
		Y	23	26,7

<b>Hostilite</b>	Trabzon	D	12	46,2
		Y	14	53,8
	Mersin	D	35	64,8
		Y	19	35,2
	Diyarbakır	D	43	74,1
		Y	15	25,9
	Van	D	10	50
		Y	10	50
	İstanbul	D	227	52,1
		Y	209	47,9
	Ankara	D	124	64,6
		Y	68	35,4
	İzmir	D	53	61,6
		Y	33	38,4
	Trabzon	D	11	42,3
		Y	15	57,7
	Mersin	D	35	64,8
		Y	19	35,2
	Diyarbakır	D	37	63,8
		Y	21	36,2
Van	D	11	55	
	Y	9	45	
<b>Toplam Belirti</b>	İstanbul	D	249	57,1
		Y	187	42,9
	Ankara	D	123	64,1
		Y	69	35,9
	İzmir	D	64	74,4
		Y	22	25,6
	Trabzon	D	12	46,2
		Y	14	53,8
	Mersin	D	34	63
		Y	20	37
	Diyarbakır	D	41	70,7
		Y	17	29,3
	Van	D	8	40
		Y	12	60

Tablo 10 incelendiğinde; anksiyetenin İstanbul'da görev yapanların % 40.4'ünde, Ankara'da görev yapanların % 31.8'sinde, İzmir'de görev yapanların % 25.6'sında, Trabzon'da görev yapanların % 57.7'sinde, Mersin'de görev yapanların % 38.9'unda, Diyarbakır'da görev yapanların % 29.3'ünde ve Van'da görev yapanların % 65'inde yüksek düzeyde olduğu; depresyonun İstanbul'da görev yapanların % 41.7'sinde, Ankara'da görev yapanların % 36.5'inde, İzmir'de görev yapanların % 25.6'sında, Trabzon'da görev yapanların % 42.3'ünde, Mersin'de görev yapanların % 38.9'unda, Diyarbakır'da görev yapanların % 25.9'nda ve Van'da görev yapanların % 55'inde yüksek



düzeyde olduğu; olumsuz benliğin İstanbul'da görev yapanların % 42.9'nda, Ankara'da görev yapanların % 33.9'unda, İzmir'de görev yapanların % 26.7'sinde, Trabzon'da görev yapanların % 50'sinde, Mersin'de görev yapanların % 31.5'inde, Diyarbakır'da görev yapanların % 32.8'inde ve Van'da görev yapanların % 65'inde yüksek düzeyde olduğu; somatizasyonun İstanbul'da görev yapanların % 40.6'sında, Ankara'da görev yapanların % 35.4'ünde, İzmir'de görev yapanların % 26.7'sinde, Trabzon'da görev yapanların % 53.8'inde, Mersin'de görev yapanların % 35.2'sinde, Diyarbakır'da görev yapanların % 25.9'unda ve Van'da görev yapanların % 50'sinde yüksek düzeyde olduğu; hostilitenin İstanbul'da görev yapanların % 47.9'unda, Ankara'da görev yapanların % 35.4'ünde, İzmir'de görev yapanların % 38.4'ünde, Trabzon'da görev yapanların % 57.7'sinde, Mersin'de görev yapanların % 35.2'sinde, Diyarbakır'da görev yapanların % 36.2'sinde ve Van'da görev yapanların % 45'inde yüksek düzeyde olduğu görülmektedir.

Yedinci değişken olarak personelin unvan durumu ele alınmış, her bir psikolojik rahatsızlığın rütbeli ve memurlarda yüksek ve düşük olarak görüldüğü belirlenmiş, bulgular Tablo 11'de verilmiştir.

**Tablo 11**

**Unvan Durumuna Göre Emniyet Teşkilatında Çevik Kuvvet Personelinin Yaşadığı Psikolojik Rahatsızlıkların Düzeylerine İlişkin, Frekans ve Yüzdeler Değerleri**

Değişkenler	Gruplar	Düzy	<i>f</i>	%
Anksiyete	Rütbeli	D	25	71,4
		Y	10	28,6
	Memur	D	522	62,4
		Y	315	37,6
Depresyon	Rütbeli	D	28	80
		Y	7	20
	Memur	D	512	61,2
		Y	325	38,8
Olumsuz Benlik	Rütbeli	D	22	62,9
		Y	13	37,1
	Memur	D	513	61,3
		Y	324	38,7
Somatizasyon	Rütbeli	D	23	65,7
		Y	12	34,3
	Memur	D	523	62,5
		Y	314	37,5
Hostilite	Rütbeli	D	27	77,1
		Y	8	22,9
	Memur	D	471	56,3
		Y	366	43,7
Toplam Belirti	Rütbeli	D	23	65,7
		Y	12	34,3
	Memur	D	508	60,7
		Y	329	39,3

Tablo 11 incelendiğinde; anksiyetenin rütbeli personelin % 28.6'sında, memur personelin ise % 37.6'sında yüksek düzeyde olduğu; depresyonun rütbeli personelin % 20'sinde, memur personelin ise % 38.8'inde yüksek düzeyde olduğu; olumsuz benliğin rütbeli personelin % 37.1'inde, memur personelin ise % 38.7'sinde yüksek düzeyde olduğu; somatizasyonun rütbeli personelin % 34.3'ünde, memur personelin ise % 37.5'inde yüksek düzeyde olduğu; hostilitenin rütbeli personelin % 22.9'unda, memur personelin ise % 43.7'sinde yüksek düzeyde olduğu görülmektedir.

Sekizinci değişken olarak hizmet süresi ele alınmış, her bir psikolojik rahatsızlığın hizmet sürelerine göre yüksek ve düşük olarak görüldüğü belirlenmiş, bulgular Tablo 12’de verilmiştir.

**Tablo 12**

**Hizmet Süresine Göre Emniyet Teşkilatında Çevik Kuvvet Personelinin Yaşadığı Psikolojik Rahatsızlıkların Düzeylerine İlişkin, Frekans ve Yüzdeler**

Değişkenler	Gruplar	Düzy	f	%
Anksiyete	0-2 yıl	D	310	58,1
		Y	224	41,9
	3-5 yıl	D	221	70,4
		Y	93	29,6
	6-8 yıl	D	16	66,7
Y	8	33,3		
Depresyon	0-2 yıl	D	305	57,1
		Y	229	42,9
	3-5 yıl	D	217	69,1
		Y	97	30,9
	6-8 yıl	D	18	75
Y	6	25		
Olumsuz Benlik	0-2 yıl	D	305	57,1
		Y	229	42,9
	3-5 yıl	D	212	67,5
		Y	102	32,5
	6-8 yıl	D	18	75
Y	6	25		
Somatizasyon	0-2 yıl	D	316	59,2
		Y	218	40,8
	3-5 yıl	D	212	67,5
		Y	102	32,5
	6-8 yıl	D	18	75
Y	6	25		
Hostilite	0-2 yıl	D	281	52,6
		Y	253	47,4
	3-5 yıl	D	198	63,1
		Y	116	36,9
	6-8 yıl	D	19	79,2
Y	5	20,8		
Toplam Belirti	0-2 yıl	D	300	56,2
		Y	234	43,8
	3-5 yıl	D	213	67,8
		Y	101	32,2
	6-8 yıl	D	18	75
Y	6	25		

Tablo 12 incelendiğinde; anksiyetenin 0-2 yıllık grubunun % 41.9'unda, 3-5 yıllık grubunun % 29.6'sında, 6-8 yıllık grubun ise % 33.3'ünde yüksek düzeyde olduğu; depresyonun 0-2 yıllık grubunun % 42.9'unda, 3-5 yıllık grubunun % 30.9'unda, 6-8 yıllık grubun ise % 25'inde yüksek düzeyde olduğu; olumsuz benliğin 0-2 yıllık grubunun % 42.9'unda, 3-5 yıllık grubunun % 32.5'inde, 6-8 yıllık grubun ise % 25'inde yüksek düzeyde olduğu; somatizasyonun 0-2 yıllık grubunun % 40.8'inde, 3-5 yıllık grubunun % 32.5'inde, 6-8 yıllık grubun ise % 25'inde yüksek düzeyde olduğu; hostilitenin 0-2 yıllık grubunun % 47.4'ünde, 3-5 yıllık grubunun % 36.9'unda, 6-8 yıllık grubun ise % 20.8'inde yüksek düzeyde olduğu görülmektedir.

Dokuzuncu değişken olarak mesleğini isteyerek yapıp yapmama ele alınmış, her bir psikolojik rahatsızlığın verilen evet, hayır ve kararsızım cevaplarına göre yüksek ve düşük olarak görüldüğü belirlenmiş, bulgular Tablo 13'de verilmiştir.

Tablo 13

**Mesleklerini İsteyerek Yapıp Yapmama Durumuna Göre Emniyet Teşkilatında Çevik Kuvvet Personelinin Yaşadığı Psikolojik Rahatsızlıkların Düzeylerine İlişkin, Frekans ve Yüzdeler Değerleri**

Değişkenler	Gruplar	Düzye	f	%
Anksiyete	Evet	D	406	65,9
		Y	210	34,1
	Hayır	D	78	57,8
		Y	57	42,2
	Kararsızım	D	63	52,1
		Y	58	47,9
Depresyon	Evet	D	413	67
		Y	203	33
	Hayır	D	68	50,4
		Y	67	49,6
	Kararsızım	D	59	48,8
		Y	62	51,2
Olumsuz Benlik	Evet	D	408	66,2
		Y	208	33,8
	Hayır	D	69	51,1
		Y	66	48,9
	Kararsızım	D	58	47,9
		Y	63	52,1
Somatizasyon	Evet	D	409	66,4
		Y	207	33,6
	Hayır	D	75	55,6
		Y	60	44,4
	Kararsızım	D	62	51,2
		Y	59	48,8
Hostilite	Evet	D	379	61,5
		Y	237	38,5
	Hayır	D	73	54,1
		Y	62	45,9
	Kararsızım	D	46	38
		Y	75	62
Toplam Belirti	Evet	D	400	64,9
		Y	216	35,1
	Hayır	D	76	56,3
		Y	59	43,7
	Kararsızım	D	55	45,5
		Y	66	54,5

Tablo 13 incelendiğinde; anksiyetenin evet yanıtını verenlerin % 34.1'inde, hayır yanıtını verenlerin % 42.2'sinde, kararsızım yanıtını verenlerin ise % 47.9'unda yüksek düzeyde olduğu; depresyonun evet yanıtını verenlerin % 33'ünde, hayır yanıtını verenlerin % 49.6'sında, kararsızım yanıtını verenlerin ise % 51.2'sinde yüksek düzeyde olduğu; olumsuz benliğin evet yanıtını verenlerin % 33.8'inde, hayır yanıtını verenlerin % 48.9'unda, kararsızım yanıtını verenlerin ise % 52.1'inde yüksek düzeyde olduğu; somatizasyonun evet yanıtını verenlerin % 33.6'sında, hayır yanıtını verenlerin % 44.4'ünde, kararsızım yanıtını verenlerin ise % 48.8'inde yüksek düzeyde olduğu; hostilitenin evet yanıtını verenlerin % 38.5'inde, hayır yanıtını verenlerin % 45.9'unda, kararsızım yanıtını verenlerin ise % 62'sinde yüksek düzeyde olduğu görülmektedir.

Onuncu değişken olarak psikolojik yardım alıp almama ele alınmış, her bir psikolojik rahatsızlığın verilen evet, hayır ve kararsızım cevaplarına göre yüksek ve düşük olarak görüldüğü belirlenmiş, bulgular Tablo 14'de verilmiştir.

Tablo 14

**Psikolojik Yardım Alıp Almama Durumuna Göre Emniyet Teşkilatında Çevik Kuvvet Personelinin Yaşadığı Psikolojik Rahatsızlıkların Düzeylerine İlişkin, Frekans ve Yüzdeler Değerleri**

Değişkenler	Gruplar	Düzy	f	%
Anksiyete	Evet	D	318	61,7
		Y	197	38,3
	Hayır	D	140	68,3
		Y	65	31,7
	Kararsızım	D	89	58,6
		Y	63	41,4
Depresyon	Evet	D	317	61,6
		Y	198	38,4
	Hayır	D	142	69,3
		Y	63	30,7
	Kararsızım	D	81	53,3
		Y	71	46,7
Olumsuz Benlik	Evet	D	315	61,2
		Y	200	38,8
	Hayır	D	134	65,4
		Y	71	34,6
	Kararsızım	D	86	56,6
		Y	66	43,4
Somatizasyon	Evet	D	327	63,5
		Y	188	36,5
	Hayır	D	135	65,9
		Y	70	34,1
	Kararsızım	D	84	55,3
		Y	68	44,7
Hostilite	Evet	D	288	55,9
		Y	227	44,1
	Hayır	D	130	63,4
		Y	75	36,6
	Kararsızım	D	80	52,6
		Y	72	47,4
Toplam Belirti	Evet	D	306	59,4
		Y	209	40,6
	Hayır	D	139	67,8
		Y	66	32,2
	Kararsızım	D	86	56,6
		Y	66	43,4

Tablo 14 incelendiğinde; anksiyetenin evet yanıtını verenlerin % 38.3'ünde, hayır yanıtını verenlerin % 31.7'sinde, kararsızım yanıtını verenlerin ise % 41.4'ünde yüksek düzeyde olduğu; depresyonun evet yanıtını verenlerin % 38.4'ünde, hayır yanıtını verenlerin % 30.7'sinde, kararsızım yanıtını verenlerin ise % 46.7'sinde yüksek düzeyde olduğu; olumsuz benliğin evet yanıtını verenlerin % 38.8'inde, hayır yanıtını verenlerin % 34.6'sında, kararsızım yanıtını verenlerin ise % 43.4'ünde yüksek düzeyde olduğu; somatizasyonun evet yanıtını verenlerin % 36.5'inde, hayır yanıtını verenlerin % 34.1'inde, kararsızım yanıtını verenlerin ise % 44.7'sinde yüksek düzeyde olduğu; hostilitenin evet yanıtını verenlerin % 44.1'inde, hayır yanıtını verenlerin % 36.6'sında, kararsızım yanıtını verenlerin ise % 47.4'ünde yüksek düzeyde olduğu görülmektedir.

Diğer taraftan Tablo 4'e göre, çevik kuvvet personelinin en çok kullandığı baş etme yolunun problem çözme ( $\bar{X}=24.54$ ) olduğu; bunu sırasıyla sosyal destek arama ( $\bar{X}=23.75$ ), hayal etme ( $\bar{X}=17.24$ ), kaçınma ( $\bar{X}=14.80$ ) ve kendini suçlama ( $\bar{X}=12.27$ )'nin izlediği görülmektedir.

### **III.2. Emniyet Teşkilatında Çevik Kuvvet Personelinin Yaşadığı Psikolojik Rahatsızlıklar ve Stresle Baş Etmede Kullandıkları Yollar Arasındaki İlişkiye Ait Bulgular:**

Araştırmanın ikinci alt amacı olan çevik kuvvet personelinin yaşadığı psikolojik rahatsızlıklar ve stresle baş etmede kullandıkları yollar arasındaki ilişkiye ait bulgular Tablo 15'de verilmiştir.



Tablo 15

**Emniyet Teşkilatında Çevik Kuvvet Personelinin Yaşadığı Psikolojik Rahatsızlıklar ve Stresle Baş Etmede Kullandıkları Yollar Arasındaki İlişkiye Ait Bulgular**

Değişkenler	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Psikolojik Rahatsızlıklar	1	1									
	2	.85**	1								
	3	.85**	.84**	1							
	4	.79**	.76**	.71**	1						
	5	.75**	.71**	.71**	.64**	1					
	6	.95**	.94**	.93**	.85**	.83**	1				
Stresle Baş Etme Yolları	7	-.20**	-.19**	-.19**	-.20**	-.26**	-.23**	1			
	8	-.02	-.02	-.02	-.02	-.04	-.03	.49**	1		
	9	.53**	.52**	.54**	.39**	.46**	.55**	-.10**	.09*	1	
	10	.45**	.47**	.46**	.36**	.38**	.48**	-.02	.27**	.60**	1
	11	.46**	.48**	.47**	.38**	.45**	.50**	-.21**	.07	.56**	.61**

1- Anksiyete, 2- Depresyon, 3- Olumsuz Benlik, 4- Somatizasyon, 5- Hostilite, 6- Toplam Belirti, 7- Problem Çözme, 8- Sosyal Destek Arama, 9- Kendini Suçlama, 10- Hayal Etme, 11- Kaçınma.

\*  $p < .05$ , \*\*  $p < .01$

Tablo 15 incelendiğinde, çevik kuvvet personelinin stresli durumlarda kullandığı stresle baş etme yollarından problem çözme ile anksiyete ( $r = -.20$ ,  $p < .01$ ), problem çözme ile depresyon ( $r = -.19$ ,  $p < .01$ ), problem çözme ile olumsuz benlik ( $r = -.19$ ,  $p < .01$ ), problem çözme ile somatizasyon ( $r = -.20$ ,  $p < .01$ ), problem çözme ile hostilite ( $r = -.26$ ,  $p < .01$ ) ve problem çözme ile toplam belirti puanları arasında ( $r = -.23$ ,  $p < .01$ ) negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir.

Diğer taraftan stresle baş etme yollarından sosyal destek arama ile psikolojik rahatsızlık puanları arasında negatif yönde bir ilişki bulunmuştur. Öte yandan, stresle baş etme yollarından kendini suçlama ile anksiyete ( $r = .53$ ,  $p < .01$ ), kendini suçlama ile depresyon ( $r = .52$ ,  $p < .01$ ), kendini suçlama ile olumsuz benlik ( $r = .54$ ,  $p < .01$ ), kendini suçlama ile somatizasyon ( $r = .39$ ,  $p < .01$ ), kendini suçlama ile hostilite ( $r = .46$ ,  $p < .01$ ) ve kendini suçlama ile toplam belirti ( $r = .55$ ,  $p < .01$ ) puanları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Yine stresle baş etme yollarından hayal etme ile anksiyete ( $r=.45, p<.01$ ), hayal etme ile depresyon ( $r=.47, p<.01$ ), hayal etme ile olumsuz benlik ( $r=.46, p<.01$ ), hayal etme ile somatizasyon ( $r=.36, p<.01$ ), hayal etme ile hostilite ( $r=.38, p<.01$ ) ve hayal etme ile toplam belirti ( $r=.48, p<.01$ ) puanları arasında benzer biçimde pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Son olarak; stresle baş etme yollarından kaçınma ile anksiyete ( $r=.46, p<.01$ ), kaçınma ile depresyon ( $r=.48, p<.01$ ), kaçınma ile olumsuz benlik ( $r=.47, p<.01$ ), kaçınma ile somatizasyon ( $r=.38, p<.01$ ), kaçınma ile hostilite ( $r=.45, p<.01$ ) ve kaçınma ile toplam belirti puanları ( $r=.50, p<.01$ ) arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

### **III.3. Emniyet Teşkilatında Çevik Kuvvet Personelinin Yaşadığı Psikolojik Rahatsızlıklar ve Stresle Baş Etmede Kullandıkları Yolların Cinsiyetlerine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular:**

Araştırmanın üçüncü alt amacı olan çevik kuvvet olarak görev yapan personelin yaşadığı psikolojik rahatsızlıklar ve stresle baş etmede kullandıkları yolların cinsiyetlerine göre farklılaşp farklılaşmadığına ilişkin bulgular Tablo 16'da verilmiştir.

Tablo 16

**Emniyet Teşkilatında Çevik Kuvvet Personelinin Yaşadığı Psikolojik Rahatsızlıklar ve Stresle Baş Etmede Kullandıkları Yolların Cinsiyetlerine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin t-Testi Sonuçları**

	Değişkenler	Cinsiyet	n	$\bar{X}$	ss.	t	p	
Psikolojik Rahatsızlıklar	Anksiyete	Kadın	31	10,32	7,98	1,179	,239	
		Erkek	841	8,51	8,41			
	Depresyon	Kadın	31	13,38	8,44	1,879	,061	
		Erkek	841	10,17	9,39			
	Olumsuz Benlik	Kadın	31	8,45	6,39	-,155	,877	
		Erkek	841	8,68	8,17			
	Somatizasyon	Kadın	31	6,61	5,86	2,094	*,037	
		Erkek	841	4,64	5,11			
	Hostilite	Kadın	31	8,19	4,25	,847	,397	
		Erkek	841	7,36	5,38			
	Toplam Belirti	Kadın	31	46,96	29,32	1,257	,209	
		Erkek	841	39,37	33,18			
	Stresle Baş Etme Yolları	Problem Çözme	Kadın	31	24,96	5,01	,399	,690
			Erkek	841	24,52	6,07		
Sosyal Destek Arama		Kadın	31	26,35	4,72	2,435	*,015	
		Erkek	841	23,65	6,10			
Kendini Suçlama		Kadın	31	14,09	4,16	1,743	,082	
		Erkek	841	12,20	5,97			
Hayal Etme		Kadın	31	20,25	5,20	2,398	*,017	
		Erkek	841	17,12	7,19			
Kaçınma		Kadın	31	16,00	4,78	1,036	,301	
		Erkek	841	14,76	6,58			

Tablo 16 incelendiğinde, çevik kuvvet personelinin psikolojik rahatsızlıklardan somatizasyon ( $t=2.094$ ,  $p<.05$ ) puan ortalamasının cinsiyetlerine göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı buna karşın, psikolojik belirtilerden anksiyete ( $t=1.179$ ,  $p>.05$ ), depresyon ( $t=1.879$ ,  $p>.05$ ), olumsuz benlik ( $t=.155$ ,  $p>.05$ ), hostilite ( $t=.847$ ,  $p>.05$ ) ve toplam belirti ( $t=1.257$ ,  $p>.05$ ) puan ortalamalarının cinsiyetlerine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı görülmektedir. Diğer bir ifadeyle, emniyet teşkilatında kritik görev yapan bayan personel erkek personele göre daha fazla somatizasyon yaşamaktadır.

Yine ilgili tabloya göre, emniyet teşkilatında kritik görev yapan personelin stres durumlarında kullandıkları stresle baş etme yollarından sosyal destek arama ( $t=2.435$ ,

$p < .05$ ) ve hayal etme ( $t=2.398$ ,  $p < .05$ ) puan ortalamalarının cinsiyetlerine göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı, buna karşın, stresle baş etme yollarından problem çözme ( $t=.399$ ,  $p > .05$ ), kendini suçlama ( $t=1.743$ ,  $p > .05$ ) ve kaçınma ( $t=1.036$ ,  $p > .05$ ) puan ortalamalarının ise, cinsiyetlerine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı görülmektedir. Bir başka ifadeyle, emniyet teşkilatında kritik görev yapan kadın personel stresle baş etme yollarından sosyal destek arama ve hayal etmeyi erkek personele oranla daha çok kullanmaktadır.

#### **III.4. Emniyet Teşkilatında Çevik Kuvvet Personelinin Yaşadığı Psikolojik Rahatsızlıklar ve Stresle Baş Etmede Kullandıkları Yolların Yaş Gruplarına Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular:**

Araştırmanın dördüncü alt amacı için araştırmaya katılan çevik kuvvet personelinin yaş aralıkları ile ilgili olarak 18-23 yaş arası, 24-29 yaş arası, 30-34 yaş arası ve 35 yaş ve yukarısı olmak üzere dört yaş grubuna ayrılmıştır.

Emniyet teşkilatında çevik kuvvet personelinin yaşadığı psikolojik rahatsızlıklar ve stresle baş etmede kullandıkları yolların yaş gruplarına göre n, ortalama ve standart sapma değerlerine ilişkin bulgular Tablo 17’de verilmiştir.

Tablo 17

**Emniyet Teşkilatında Çevik Kuvvet Personelinin Yaşadığı Psikolojik Rahatsızlıklar ve Stresle Baş Etmede Kullandıkları Yolların Yaş Gruplarına Göre n, Ortalama ve Standart Sapma Değerleri**

Yaş Grubu		Değişkenler	n	$\bar{X}$	Ss.
18 - 23 Yaş	Psikolojik Rahatsızlıklar	Anksiyete	438	8,94	8,19
		Depresyon	438	11,35	10,08
		Olumsuz Benlik	438	9,23	8,33
		Somatizasyon	438	4,91	5,21
		Hostilite	438	7,88	5,62
		Toplam Belirti	438	42,32	33,76
	Stresle Baş Etme Yolları	Problem Çözme	438	24,86	6,00
		Sos. Des. Arama	438	24,23	6,06
		Kendini Suçlama	438	12,66	6,09
		Hayal Etme	438	18,12	7,31
		Kaçınma	438	15,13	6,45
		24 - 29 Yaş	Psikolojik Rahatsızlıklar	Anksiyete	387
Depresyon	387			9,31	8,56
Olumsuz Benlik	387			8,19	7,94
Somatizasyon	387			4,61	5,06
Hostilite	387			7,05	5,08
Toplam Belirti	387			37,51	32,34
Stresle Baş Etme Yolları	Problem Çözme		387	24,17	6,11
	Sos. Des. Arama		387	23,33	6,19
	Kendini Suçlama		387	11,90	5,79
	Hayal Etme		387	16,52	6,74
	Kaçınma		387	14,70	6,64
	30 - 34 Yaş		Psikolojik Rahatsızlıklar	Anksiyete	39
Depresyon		39		8,76	8,26
Olumsuz Benlik		39		7,71	7,61
Somatizasyon		39		4,00	5,69
Hostilite		39		5,79	4,56
Toplam Belirti		39		33,66	32,53
Stresle Baş Etme Yolları		Problem Çözme	39	24,02	5,78
		Sos. Des. Arama	39	22,51	5,22
		Kendini Suçlama	39	12,10	5,43
		Hayal Etme	39	15,28	7,82
		Kaçınma	39	13,00	6,18
		+ 35 Yaş	Psikolojik Rahatsızlıklar	Anksiyete	8
Depresyon	8			5,87	4,01
Olumsuz Benlik	8			5,87	3,83
Somatizasyon	8			2,12	1,80
Hostilite	8			4,50	2,92
Toplam Belirti	8			24,50	15,74
Stresle Baş Etme Yolları	Problem Çözme		8	27,25	3,69
	Sos. Des. Arama		8	23,75	1,90
	Kendini Suçlama		8	9,75	4,39
	Hayal Etme		8	13,00	8,07
	Kaçınma		8	10,87	5,38

Tablo 17 incelendiğinde, yaş gruplarına göre 18-23 yaş grubu personelin yaşadığı en yoğun psikolojik rahatsızlığın depresyon ( $\bar{X}=11.35$ ) olduğu, en az psikolojik rahatsızlığın somatizasyon ( $\bar{X}=4.91$ ) olduğu, en çok kullanılan stresle baş etme yolunun problem çözme ( $\bar{X}=24.86$ ) olduğu, en az kullanılan stresle baş etme yolunun ise kendini suçlama ( $\bar{X}=12.66$ ) olduğu görülmektedir.

24-29 yaş grubu personelin yaşadığı en yoğun psikolojik rahatsızlığın depresyon ( $\bar{X}=9.31$ ) olduğu, en az psikolojik rahatsızlığın somatizasyon ( $\bar{X}=4.61$ ) olduğu, en çok kullanılan stresle baş etme yolunun problem çözme ( $\bar{X}=24.17$ ) olduğu, en az kullanılan stresle baş etme yolunun ise kendini suçlama ( $\bar{X}=11.90$ ) olduğu görülmektedir.

30-34 yaş grubu personelin yaşadığı en yoğun psikolojik rahatsızlığın depresyon ( $\bar{X}=8.76$ ) olduğu, en az psikolojik rahatsızlığın somatizasyon ( $\bar{X}=4.00$ ) olduğu, en çok kullanılan stresle baş etme yolunun problem çözme ( $\bar{X}=24.02$ ) olduğu, en az kullanılan stresle baş etme yolunun ise kendini suçlama ( $\bar{X}=12.10$ ) olduğu görülmektedir.

35 yaş ve yukarısı personelin yaşadığı en yoğun psikolojik rahatsızlığın anksiyete ( $\bar{X}=6.12$ ) olduğu, en az psikolojik rahatsızlığın somatizasyon ( $\bar{X}=2.12$ ) olduğu, en çok kullanılan stresle baş etme yolunun problem çözme ( $\bar{X}=27.25$ ) olduğu, en az kullanılan stresle baş etme yolunun ise kendini suçlama ( $\bar{X}=9.75$ ) olduğu görülmektedir.

Emniyet teşkilatında çevik kuvvet personelinin yaşadığı psikolojik rahatsızlıkların ve stresle baş etmede kullandıkları yolların yaş gruplarına göre farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkin istatistiksel analizler Tablo 18’de verilmiştir.

Tablo 18

Emniyet Teşkilatında Çevik Kuvvet Personelinin Yaşadığı Psikolojik Rahatsızlıkların ve Stresle Baş Etmede Kullandıkları Yolların Yaş Gruplarına Göre Farklılaşım Farklılaşmadığına İlişkin ANOVA Sonuçları

Değişkenler		Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	Sig.	Anlamlı Fark	
Psikolojik Rahatsızlıklar	Anksiyete	Gruplar Arası	183,959	3	61,320	,869	,457	
		Grup İçi	61258,893	868	70,575			-----
		Toplam	61442,852	871				-
	Depresyon	Gruplar Arası	1107,614	3	369,205	4,248	,005	18-23>24-29
		Grup İçi	75437,853	868	86,910			
		Toplam	76545,468	871				
	Olumsuz Benlik	Gruplar Arası	324,368	3	108,123	1,646	,177	
		Grup İçi	57017,484	868	65,688			-----
		Toplam	57341,852	871				-
	Somatizasyon	Gruplar Arası	94,290	3	31,430	1,185	,314	
Grup İçi		23024,035	868	26,525			-----	
Toplam		23118,326	871				-	
Hostilite	Gruplar Arası	316,681	3	105,560	3,717	,011	18-23>24-29	
	Grup İçi	24647,401	868	28,396			18-23>30-34	
	Toplam	24964,081	871					
Toplam Belirti	Gruplar Arası	8121,415	3	2707,138	2,489	,059		
	Grup İçi	944221,235	868	1087,812				
	Toplam	952342,650	871					
Stresle Baş Etme Yolları	Problem Çözme	Gruplar Arası	167,503	3	55,834	1,535	,204	
		Grup İçi	31566,927	868	36,367			-----
		Toplam	31734,430	871				-
	Sosyal Destek Arama	Gruplar Arası	229,845	3	76,615	2,080	,101	18-23>24-29
		Grup İçi	31965,154	868	36,826			
		Toplam	32194,999	871				
	Kendini Suçlama	Gruplar Arası	173,253	3	57,751	1,644	,178	
		Grup İçi	30482,692	868	35,118			-----
		Toplam	30655,945	871				-
	Hayal Etme	Gruplar Arası	838,126	3	279,375	5,544	,001	18-23>24-29
Grup İçi		43737,301	868	50,389			18-23>30-34	
Toplam		44575,427	871				18-23>+35	
Kaçınma	Gruplar Arası	301,822	3	100,607	2,366	,070		
	Grup İçi	36904,425	868	42,517			-----	
	Toplam	37206,247	871				-	

Tablo 18 incelendiğinde; yaş gruplarına göre çevik kuvvet personelinin yaşadığı psikolojik rahatsızlıklar incelendiğinde anksiyete ( $F_{(3-868)}: .869; p>.05$ ), olumsuz benlik ( $F_{(3-868)}: 1.646; p>.05$ ) ve somatizasyon ( $F_{(3-868)}: 1.185; p>.05$ ) puan ortalamalarının anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı; buna karşın depresyon ( $F_{(3-868)}: 4.248; p<.05$ ), hostilite ( $F_{(3-868)}: 3.717; p<.05$ ) ve toplam belirti ( $F_{(3-868)}: 2.489; p<.05$ ) puan ortalamalarının anlamlı bir şekilde farklılaştığı görülmektedir.

Kullanılan stresle baş etme yolları incelendiğinde; problem çözme ( $F_{(3-868)}: 1.535; p>.05$ ), sosyal destek arama ( $F_{(3-868)}: 2.080; p>.05$ ), kendini suçlama ( $F_{(3-868)}: 1.644; p>.05$ ) ve kaçınma ( $F_{(3-868)}: 2.366; p>.05$ ) puan ortalamalarının anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı buna karşın; sadece hayal etme ( $F_{(3-868)}: 5.544; p<.05$ ) puan ortalamasının anlamlı bir şekilde farklılaştığı görülmektedir.

Gruplar arasında ortaya çıkan farkın hangi gruplardan kaynaklandığı post-hoc testlerden LSD ile test edilmiştir. Buna göre, 18-23 yaş grubu personelin yaşadığı psikolojik rahatsızlıklardan depresyon puan ortalaması, 24-29 yaş grubu personelin depresyon puan ortalamasından anlamlı bir biçimde yüksektir. Yine, 18-23 yaş grubu personelin yaşadığı psikolojik rahatsızlıklardan hostilite puan ortalaması, hem 24-29 yaş grubu personelin hem de 30-35 yaş grubu personelin hostilite puan ortalamalarından anlamlı bir biçimde yüksek bulunmuştur.

Diğer taraftan, 18-23 yaş grubu personelin stresle baş etme yollarından hayal etme puan ortalaması, 24-29 yaş grubu personelin, 30-34 yaş grubu personelin ve 35+ yaş grubu personelin hayal etme puan ortalamalarından anlamlı bir biçimde yüksektir.



**III.5. Emniyet Teşkilatında Çevik Kuvvet Personelinin Yaşadığı Psikolojik Rahatsızlıklar ve Stresle Baş Etmede Kullandıkları Yolların Medeni Durumlarına Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular:**

Araştırmanın beşinci alt amacı olan emniyet teşkilatında çevik kuvvet personelinin yaşadığı psikolojik rahatsızlıklar ve stresle baş etmede kullandıkları yolların medeni durumlarına göre farklılaşp farklılaşmadığına ilişkin t-testi sonuçlarına ait bulgular Tablo 19’da verilmiştir.

**Tablo 19**

**Emniyet Teşkilatında Çevik Kuvvet Personelinin Yaşadığı Psikolojik Rahatsızlıklar ve Stresle Baş Etmede Kullandıkları Yolların Medeni Durumlarına Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin t-Testi Sonuçları**

	Değişkenler	Medeni Durum	n	$\bar{X}$	ss.	T	p
Psikolojik Rahatsızlıklar	Anksiyete	Bekar	670	8,90	8,59	2,073	,038
		Evli	202	7,50	7,65		
	Depresyon	Bekar	670	10,87	9,75	3,380	,001
		Evli	202	8,34	7,70		
	Olumsuz Benlik	Bekar	670	9,03	8,42	2,420	,016
		Evli	202	7,46	6,88		
	Somatizasyon	Bekar	670	4,84	5,28	1,373	,170
		Evli	202	4,27	4,68		
	Hostilite	Bekar	670	7,60	5,50	2,095	,036
		Evli	202	6,70	4,75		
Toplam Belirti	Bekar	670	41,25	34,00	2,632	,009	
	Evli	202	34,29	29,18			
Stresle Baş Etme Yolları	Problem Çözme	Bekar	670	24,54	6,22	,047	,962
		Evli	202	24,52	5,36		
	Sosyal Destek Arama	Bekar	670	23,81	6,15	,604	,546
		Evli	202	23,52	5,84		
	Kendini Suçlama	Bekar	670	12,41	6,13	1,307	,191
		Evli	202	11,79	5,18		
	Hayal Etme	Bekar	670	17,53	7,22	2,245	,025
		Evli	202	16,25	6,84		
	Kaçınma	Bekar	670	15,10	6,74	2,474	,014
		Evli	202	13,81	5,69		

Tablo 19 incelendiğinde; emniyet teşkilatında çevik kuvvet personelinin yaşadığı psikolojik rahatsızlıklardan anksiyete ( $t=2.073$ ,  $p<.05$ ), depresyon ( $t=3.380$ ,

$p < .05$ ), olumsuz benlik ( $t=2.420$ ,  $p < .05$ ), hostilite ( $t=2.095$ ,  $p < .05$ ) ve toplam belirti ( $t=2.632$ ,  $p < .05$ ) puan ortalamalarının medeni durumlarına göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı, buna karşın; somatizasyon ( $t=1.373$ ,  $p > .05$ ) puan ortalamasının ise, medeni durumlarına göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı görülmektedir.

Başka bir ifadeyle, bekar personel psikolojik rahatsızlıklardan anksiyete, depresyon, olumsuz benlik ve hostilite (düşmanlık)'yi evli personele oranla daha fazla yaşamaktadır.

Diğer taraftan, stresle baş etmede kullanılan yollardan hayal etme ( $t = 2.245$ ,  $p < .05$ ) ve kaçınma ( $t=2.474$ ,  $p < .05$ ) puan ortalamalarının medeni durumlarına göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı; buna karşın problem çözme ( $t=.47$ ,  $p > .05$ ), sosyal destek arama ( $t=.604$ ,  $p > .05$ ) ve kendini suçlama ( $t=1.307$ ,  $p > .05$ ) puan ortalamalarının ise, medeni durumlarına göre anlamlı bir biçimde farklılaşmadığı görülmektedir.

Diğer bir ifadeyle, bekar personel stresle baş etme yollarından hayal etme ve kaçınmayı evli personele oranla daha fazla kullanmaktadır.

### **III.6. Emniyet Teşkilatında Çevik Kuvvet Personelinin Yaşadığı Psikolojik Rahatsızlıklar ve Stresle Baş Etmede Kullandıkları Yolların Eğitim Durumlarına Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular:**

Araştırmanın altıncı alt amacı olan emniyet teşkilatında çevik kuvvet personelinin yaşadığı psikolojik rahatsızlıklar ve stresle baş etmede kullandıkları yolların eğitim durumlarına göre n, ortalama ve standart sapma değerlerine ilişkin bilgiler Tablo 20'de verilmiştir.

Tablo 20

**Emniyet Teşkilatında Çevik Kuvvet Personelinin Yaşadığı Psikolojik Rahatsızlıklar ve Stresle Baş Etmede Kullandıkları Yolların Eğitim Durumlarına Göre n, Ortalama ve Standart Sapma Değerleri**

Eğitim Durumu	Değişkenler	n	$\bar{X}$	Ss.		
Polis Okulu	Psikolojik Rahatsızlıklar	Anksiyete	33	7,06	7,95	
		Depresyon	33	7,96	6,82	
		Olumsuz Benlik	33	6,78	6,29	
		Somatizasyon	33	4,45	4,50	
		Hostilite	33	6,27	4,76	
		Toplam Belirti	33	32,54	26,12	
	Stresle Baş Etme Yolları	Problem Çözme	33	25,30	6,03	
		Sos. Des. Arama	33	25,24	5,19	
		Kendini Suçlama	33	12,81	5,97	
		Hayal Etme	33	16,90	7,42	
		Kaçınma	33	15,27	4,91	
	PMYO	Psikolojik Rahatsızlıklar	Anksiyete	728	8,75	8,40
			Depresyon	728	10,57	9,64
Olumsuz Benlik			728	8,77	8,24	
Somatizasyon			728	4,74	5,14	
Hostilite			728	7,58	5,39	
Toplam Belirti			728	40,42	33,40	
Stresle Baş Etme Yolları		Problem Çözme	728	24,49	6,05	
		Sos. Des. Arama	728	23,86	6,12	
		Kendini Suçlama	728	12,36	5,94	
		Hayal Etme	728	17,61	6,91	
		Kaçınma	728	15,02	6,52	
POMEM		Psikolojik Rahatsızlıklar	Anksiyete	79	8,01	8,97
			Depresyon	79	9,81	8,37
	Olumsuz Benlik		79	8,96	8,33	
	Somatizasyon		79	4,74	5,55	
	Hostilite		79	6,79	5,35	
	Toplam Belirti		79	38,32	34,46	
	Stresle Baş Etme Yolları	Problem Çözme	79	24,22	6,53	
		Sos. Des. Arama	79	22,55	6,46	
		Kendini Suçlama	79	11,72	6,28	
		Hayal Etme	79	15,82	8,42	
		Kaçınma	79	13,84	7,12	
	Polis Akademisi	Psikolojik Rahatsızlıklar	Anksiyete	32	7,50	7,33
			Depresyon	32	7,28	6,61
Olumsuz Benlik			32	7,68	5,88	
Somatizasyon			32	4,25	5,08	
Hostilite			32	5,59	4,55	
Toplam Belirti			32	32,31	27,07	
Stresle Baş Etme Yolları		Problem Çözme	32	25,68	4,13	
		Sos. Des. Arama	32	22,62	4,19	
		Kendini Suçlama	32	10,93	4,64	
		Hayal Etme	32	12,50	6,97	
		Kaçınma	32	11,65	5,86	

Tablo 20 incelendiğinde; polis okulundan mezun personelin yaşadığı en yoğun psikolojik rahatsızlığın depresyon ( $\bar{X}=7.96$ ) olduğu, en az psikolojik rahatsızlığın somatizasyon ( $\bar{X}=4.45$ ) olduğu, en çok kullanılan stresle baş etme yolunun problem çözme ( $\bar{X}=25.30$ ) olduğu, en az kullanılan stresle baş etme yolunun ise kendini suçlama ( $\bar{X}=12.81$ ) olduğu görülmektedir.

PMYO mezunu personelin yaşadığı en yoğun psikolojik rahatsızlığın depresyon ( $\bar{X}=10.57$ ) olduğu, en az psikolojik rahatsızlığın somatizasyon ( $\bar{X}=4.74$ ) olduğu, en çok kullanılan stresle baş etme yolunun problem çözme ( $\bar{X}=24.49$ ) olduğu, en az kullanılan stresle baş etme yolunun ise kendini suçlama ( $\bar{X}=12.36$ ) olduğu görülmektedir.

POMEM mezunu personelin yaşadığı en yoğun psikolojik rahatsızlığın depresyon ( $\bar{X}=9.81$ ) olduğu, en az psikolojik rahatsızlığın somatizasyon ( $\bar{X}=4.74$ ) olduğu, en çok kullanılan stresle baş etme yolunun problem çözme ( $\bar{X}=24.22$ ) olduğu, en az kullanılan stresle baş etme yolunun ise kendini suçlama ( $\bar{X}=11.72$ ) olduğu görülmektedir.

Polis Akademisi mezunu personelin yaşadığı en yoğun psikolojik rahatsızlığın olumsuz benlik ( $\bar{X}=7.68$ ) olduğu, en az psikolojik rahatsızlığın somatizasyon ( $\bar{X}=4.25$ ) olduğu, en çok kullanılan stresle baş etme yolunun problem çözme ( $\bar{X}=25.68$ ) olduğu, en az kullanılan stresle baş etme yolunun ise kendini suçlama ( $\bar{X}=10.93$ ) olduğu görülmektedir.

Emniyet teşkilatında çevik kuvvet personelinin yaşadığı psikolojik rahatsızlıkların ve stresle baş etmede kullandıkları yolların eğitim durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkin istatistiksel analiz sonuçları Tablo 21’de verilmiştir.

Tablo 21

**Emniyet Teşkilatında Çevik Kuvvet Personelinin Yaşadığı Psikolojik Rahatsızlıklar ve Stresle Baş Etmede Kullandıkları Yolların Eğitim Durumuna Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin ANOVA Sonuçları**

Değişkenler		Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalama sı	F	Sig.	Anlamlı Fark	
Psikolojik Rahatsızlıklar	Anksiyete	Gruplar Arası	160,998	3	53,666	,760	,517	
		Grup İçi	61281,854	868	70,601			-----
		Toplam	61442,852	871				-----
	Depresyon	Gruplar Arası	543,736	3	181,245	2,070	,103	
		Grup İçi	76001,732	868	87,560			-----
		Toplam	76545,468	871				-----
	Olumsuz Benlik	Gruplar Arası	161,885	3	53,962	,819	,483	
		Grup İçi	57179,967	868	65,876			-----
		Toplam	57341,852	871				-----
	Somatizasyon	Gruplar Arası	9,757	3	3,252	,122	,947	
		Grup İçi	23108,569	868	26,623			-----
		Toplam	23118,326	871				-----
	Hostilite	Gruplar Arası	200,684	3	66,895	2,345	,050	
		Grup İçi	24763,397	868	28,529			PMYO > Polis Akademisi
		Toplam	24964,081	871				
Toplam Belirti	Gruplar Arası	3966,009	3	1322,003	1,210	,305		
	Grup İçi	948376,641	868	1092,600			-----	
	Toplam	952342,650	871				-----	
Stresle Baş Etme Yolları	Problem Çözme	Gruplar Arası	70,736	3	23,579	,646	,585	
		Grup İçi	31663,694	868	36,479			-----
		Toplam	31734,430	871				-----
	Sosyal Destek Arama	Gruplar Arası	235,681	3	78,560	2,134	,094	
		Grup İçi	31959,318	868	36,819			-----
		Toplam	32194,999	871				-----
	Kendini Suçlama	Gruplar Arası	97,684	3	32,561	,925	,428	
		Grup İçi	30558,261	868	35,205			-----
		Toplam	30655,945	871				-----
	Hayal Etme	Gruplar Arası	985,340	3	328,447	6,540	,000	Polis Okulu > Polis Akademisi
		Grup İçi	43590,087	868	50,219			PMYO > POMEM ve Polis Akademisi
		Toplam	44575,427	871				
	Kaçınma	Gruplar Arası	432,855	3	144,285	3,406	,017	Polis Okulu > Polis Akademisi
		Grup İçi	36773,392	868	42,366			PMYO > Polis Akademisi
		Toplam	37206,247	871				

Tablo 21’de de görüldüğü gibi; eğitim durumlarına göre çevik kuvvet personelinin yaşadığı psikolojik rahatsızlıklar incelendiğinde anksiyete ( $F_{(3-868)}:760$ ;  $p>.05$ ), depresyon ( $F_{(3-868)}:2.070$ ;  $p>.05$ ), olumsuz benlik ( $F_{(3-868)}:.819$ ;  $p>.05$ ), somatizasyon ( $F_{(3-868)}:.947$ ;  $p>.05$ ) ve toplam belirti ( $F_{(3-868)}:1.210$ ;  $p>.05$ ) puan ortalamalarının anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı buna karşın; sadece hostilite ( $F_{(3-868)}:2.345$ ;  $p<.05$ ) puan ortalamasının anlamlı bir şekilde farklılaştığı görülmektedir.

Diğer taraftan, çevik kuvvet personelinin kullandığı stresle baş etme yolları incelendiğinde; problem çözme ( $F_{(3-868)}:.646$ ;  $p>.05$ ), sosyal destek arama ( $F_{(3-868)}:2.134$ ;  $p>.05$ ) ve kendini suçlama ( $F_{(3-868)}:.925$ ;  $p>.05$ ) puan ortalamalarının anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı; buna karşın hayal etme ( $F_{(3-868)}:6.540$ ;  $p<.05$ ) ve kaçınma ( $F_{(3-868)}:3.406$ ;  $p<.05$ ) puan ortalamalarının anlamlı bir şekilde farklılaştığı görülmektedir.

Gruplar arasında ortaya çıkan farkın hangi gruplardan kaynaklandığı post-hoc testlerden LSD ile test edilmiştir. Buna göre, PMYO mezunu personelin yaşadığı psikolojik rahatsızlıklardan hostilite puan ortalaması, polis akademisi mezunu personelin hostilite puan ortalamasından anlamlı bir biçimde yüksektir.

Diğer taraftan, polis okulu mezunu personelin stresle baş etme yollarından hayal etme puan ortalaması, polis akademisi mezunu personelin hayal etme puan ortalamasından; yine, PMYO mezunu personelin stresle baş etme yollarından hayal etme puan ortalaması, POMEM mezunu personel ve polis akademisi mezunu personelin hayal etme puan ortalamalarından anlamlı bir biçimde yüksektir.

Ayrıca, polis okulu mezunu personelin stresle baş etme yollarından kaçınma puan ortalaması, polis akademisi mezunu personelin kaçınma puan ortalamasından; PMYO

mezunu personelin stresle baş etme yollarından kaçınma puan ortalaması, polis akademisi mezunu personelin kaçınma puan ortalamasından anlamlı bir biçimde yüksektir.

### **III.7. Emniyet Teşkilatında Çevik Kuvvet Personelinin Yaşadığı Psikolojik Rahatsızlıklar ve Stresle Baş Etmede Kullandıkları Yolların Mesleğe Girmeden Önce Yaşadığı Çevreye Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular:**

Araştırmanın yedinci alt amacı olan emniyet teşkilatında çevik kuvvet personelinin yaşadığı psikolojik rahatsızlıklar ve stresle baş etmede kullandıkları yolların yaşadığı çevreye göre farklılaşp farklılaşmadığına ilişkin bulgular aşağıda belirtilmiştir.

Emniyet Teşkilatında çevik kuvvet personelinin yaşadığı psikolojik rahatsızlıklar ve stresle baş etmede kullandıkları yolların yaşadığı mesleğe girmeden önce çevreye göre n, ortalama ve standart sapma değerlerine ilişkin bulgular Tablo 22'de verilmiştir.

Tablo 22

**Emniyet Teşkilatında Çevik Kuvvet Personelinin Yaşadığı Psikolojik Rahatsızlıklar ve Stresle Baş Etmede Kullandıkları Yolların Mesleğe Girmeden Önce Yaşadığı Çevreye Göre n, Ortalama ve Standart Sapma Değerleri**

Yaşadığı Yer	Değişkenler	n	$\bar{X}$	Ss.		
Köy	Psikolojik Rahatsızlıklar	Anksiyete	116	9,46	8,95	
		Depresyon	116	10,09	8,49	
		Olumsuz Benlik	116	8,75	7,94	
		Somatizasyon	116	4,83	5,02	
		Hostilite	116	7,29	5,40	
		Toplam Belirti	116	40,44	32,72	
	Stresle Baş Etme Yolları	Problem Çözme	116	24,17	5,21	
		Sos. Des. Arama	116	23,68	5,48	
		Kendini Suçlama	116	13,13	6,01	
		Hayal Etme	116	17,60	6,52	
		Kaçınma	116	14,66	6,12	
	İlçe	Psikolojik Rahatsızlıklar	Anksiyete	233	8,29	7,47
			Depresyon	233	10,58	8,97
			Olumsuz Benlik	233	8,70	7,73
Somatizasyon			233	4,70	4,71	
Hostilite			233	7,49	5,16	
Toplam Belirti			233	39,78	30,54	
Stresle Baş Etme Yolları		Problem Çözme	233	24,71	5,64	
		Sos. Des. Arama	233	24,11	5,66	
		Kendini Suçlama	233	12,15	6,08	
		Hayal Etme	233	17,69	6,96	
		Kaçınma	233	14,98	6,31	
Şehir		Psikolojik Rahatsızlıklar	Anksiyete	277	9,29	9,13
			Depresyon	277	11,19	10,33
			Olumsuz Benlik	277	9,38	8,97
	Somatizasyon		277	5,15	5,67	
	Hostilite		277	7,93	5,71	
	Toplam Belirti		277	42,97	36,39	
	Stresle Baş Etme Yolları	Problem Çözme	277	24,52	6,32	
		Sos. Des. Arama	277	23,33	6,22	
		Kendini Suçlama	277	12,67	5,89	
		Hayal Etme	277	17,38	7,33	
		Kaçınma	277	15,00	6,21	
	Büyük Şehir	Psikolojik Rahatsızlıklar	Anksiyete	246	7,61	8,01
			Depresyon	246	9,06	8,91
			Olumsuz Benlik	246	7,79	7,45
Somatizasyon			246	4,15	4,96	
Hostilite			246	6,73	5,03	
Toplam Belirti			246	35,36	31,26	
Stresle Baş Etme Yolları		Problem Çözme	246	24,57	6,42	
		Sos. Des. Arama	246	23,90	6,55	
		Kendini Suçlama	246	11,52	5,73	
		Hayal Etme	246	16,46	7,38	
		Kaçınma	246	14,48	7,26	



Tablo 22 incelendiğinde, mesleğe girmeden önce yaşadığı çevreye göre köyde yaşamış çevik kuvvet personelinin yaşadığı en yoğun psikolojik rahatsızlığın depresyon ( $\bar{X}=10.09$ ) olduğu, en az psikolojik rahatsızlığın somatizasyon ( $\bar{X}=4.83$ ) olduğu, en çok kullanılan stresle baş etme yolunun problem çözme ( $\bar{X}=24.17$ ) olduğu, en az kullanılan stresle baş etme yolunun ise kendini suçlama ( $\bar{X}=13.13$ ) olduğu görülmektedir.

Mesleğe girmeden önce ilçede yaşamış çevik kuvvet personelinin yaşadığı en yoğun psikolojik rahatsızlığın depresyon ( $\bar{X}=10.58$ ) olduğu, en az psikolojik rahatsızlığın somatizasyon ( $\bar{X}=4.70$ ) olduğu, en çok kullanılan stresle baş etme yolunun problem çözme ( $\bar{X}=24.71$ ) olduğu, en az kullanılan stresle baş etme yolunun ise kendini suçlama ( $\bar{X}=12.15$ ) olduğu görülmektedir.

Mesleğe girmeden önce şehirde yaşamış çevik kuvvet personelinin yaşadığı en yoğun psikolojik rahatsızlığın depresyon ( $\bar{X}=11.19$ ) olduğu, en az psikolojik rahatsızlığın somatizasyon ( $\bar{X}=5.15$ ) olduğu, en çok kullanılan stresle baş etme yolunun problem çözme ( $\bar{X}=24.52$ ) olduğu, en az kullanılan stresle baş etme yolunun ise kendini suçlama ( $\bar{X}=12.67$ ) olduğu görülmektedir.

Mesleğe girmeden önce büyük şehirde yaşamış çevik kuvvet personelinin, yaşadığı en yoğun psikolojik rahatsızlığın depresyon ( $\bar{X}=9.06$ ) olduğu, en az psikolojik rahatsızlığın somatizasyon ( $\bar{X}=4.15$ ) olduğu, en çok kullanılan stresle baş etme yolunun problem çözme ( $\bar{X}=24.57$ ) olduğu, en az kullanılan stresle baş etme yolunun ise kendini suçlama ( $\bar{X}=11.52$ ) olduğu görülmektedir.

Emniyet teşkilatında çevik kuvvet personelinin yaşadığı psikolojik rahatsızlıkların ve stresle baş etmede kullandıkları yollarının mesleğe girmeden önce yaşadığı çevreye göre farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkin bulgular Tablo 23'de verilmiştir.

Tablo 23

**Emniyet Teşkilatında Çevik Kuvvet Personelinin Yaşadığı Psikolojik Rahatsızlıklar ve Stresle Baş Etmede Kullandıkları Yolların Mesleğe Girmeden Önce Yaşadığı Çevreye Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin ANOVA Sonuçları**

Değişkenler		Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	Sig.	Anlamlı Fark
Psikolojik Rahatsızlıklar	Anksiyete	Gruplar Arası	478,028	3	159,343	2,269	,079
		Grup İçi	60964,824	868	70,236		
		Toplam	61442,852	871			
	Depresyon	Gruplar Arası	624,728	3	208,243	2,381	,068
		Grup İçi	75920,740	868	87,466		
		Toplam	76545,468	871			
	Olumsuz Benlik	Gruplar Arası	332,315	3	110,772	1,687	,168
		Grup İçi	57009,537	868	65,679		
		Toplam	57341,852	871			
	Somatizasyon	Gruplar Arası	132,455	3	44,152	1,667	,173
Grup İçi		22985,870	868	26,481			
Toplam		23118,326	871				
Hostilite	Gruplar Arası	193,557	3	64,519	2,261	,080	
	Grup İçi	24770,524	868	28,537			
	Toplam	24964,081	871				
Toplam Belirti	Gruplar Arası	7661,747	3	2553,916	2,347	,071	
	Grup İçi	944680,903	868	1088,342			
	Toplam	952342,650	871				
Stresle Baş Etme Yolları	Problem Çözme	Gruplar Arası	23,293	3	7,764	,213	,888
		Grup İçi	31711,137	868	36,534		
		Toplam	31734,430	871			
	Sosyal Destek Arama	Gruplar Arası	83,751	3	27,917	,755	,520
		Grup İçi	32111,248	868	36,995		
		Toplam	32194,999	871			
	Kendini Suçlama	Gruplar Arası	270,968	3	90,323	2,580	,052
		Grup İçi	30384,977	868	35,006		
		Toplam	30655,945	871			
	Hayal Etme	Gruplar Arası	217,566	3	72,522	1,419	,236
		Grup İçi	44357,860	868	51,104		
		Toplam	44575,427	871			
	Kaçınma	Gruplar Arası	45,962	3	15,321	,358	,783
Grup İçi		37160,284	868	42,811			
Toplam		37206,247	871				

Tablo 23 incelendiğinde, mesleğe girmeden önce yaşadığı çevreye göre çevik kuvvet personelinin yaşadığı psikolojik rahatsızlıklar incelendiğinde anksiyete ( $F_{(3-868)}$ : 2.269;  $p>.05$ ), depresyon ( $F_{(3-868)}$ : 2.381;  $p>.05$ ), olumsuz benlik ( $F_{(3-868)}$ : 1.687;  $p>.05$ ),

somatizasyon ( $F_{(3-868)}: 1.667; p>.05$ ), hostilite ( $F_{(3-868)}: 2.261; p>.05$ ) ve toplam belirti ( $F_{(3-868)}: 2.347; p>.05$ ) puan ortalamalarının anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı görülmektedir.

Stresle baş etme yolları incelendiğinde ise, problem çözme ( $F_{(3-868)}: .213; p>.05$ ), sosyal destek arama ( $F_{(3-868)}: .755; p>.05$ ), kendini suçlama ( $F_{(3-868)}: .052; p>.05$ ), hayal etme ( $F_{(3-868)}: 1.419; p>.05$ ) ve kaçınma ( $F_{(3-868)}: .358; p>.05$ ) puan ortalamalarının da anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı görülmektedir.

### **III.8. Emniyet Teşkilatında Çevik Kuvvet Personelinin Yaşadığı Psikolojik Rahatsızlıklar ve Stresle Baş Etmede Kullandıkları Yolların Görev Yerlerine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular:**

Araştırmanın sekizinci alt amacı olan çevik kuvvet personelinin yaşadığı psikolojik rahatsızlıklar ve stresle baş etmede kullandıkları yolların görev yerlerine göre farklılaşp farklılaşmadığına ilişkin bulgular aşağıda belirtilmiştir.

Emniyet Teşkilatında çevik kuvvet personelinin yaşadığı psikolojik rahatsızlıklar ve stresle baş etmede kullandıkları yolların görev yerlerine göre n, ortalama ve standart sapma değerlerine ilişkin bulgular Tablo 24'de verilmiştir.

Tablo 24

Emniyet Teşkilatında Çevik Kuvvet Personelinin Yaşadığı Psikolojik Rahatsızlıklar ve Stresle Baş Etmede Kullandıkları Yolların Görev Yerlerine Göre n, Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

Görev Yeri	Değişkenler	n	$\bar{X}$	Ss.	
İstanbul	Psikolojik Rahatsızlıklar	Anksiyete	436	9,51	9,22
		Depresyon	436	11,27	10,50
		Olumsuz Benlik	436	9,62	9,01
		Somatizasyon	436	5,17	5,63
		Hostilite	436	7,93	5,71
		Toplam Belirti	436	43,52	36,66
	Stresle Baş Etme Yolları	Problem Çözme	436	24,69	6,46
		Sos. Des. Arama	436	23,73	6,43
		Kendini Suçlama	436	12,34	6,24
		Hayal Etme	436	17,79	7,72
		Kaçınma	436	15,28	6,84
		Ankara	Psikolojik Rahatsızlıklar	Anksiyete	192
Depresyon	192			9,94	8,54
Olumsuz Benlik	192			8,06	7,41
Somatizasyon	192			4,61	4,86
Hostilite	192			6,75	4,82
Toplam Belirti	192			36,92	29,73
Stresle Baş Etme Yolları	Problem Çözme		192	24,06	5,40
	Sos. Des. Arama		192	23,78	5,67
	Kendini Suçlama		192	12,80	5,49
	Hayal Etme		192	17,86	6,36
	Kaçınma		192	15,02	6,55
	İzmir		Psikolojik Rahatsızlıklar	Anksiyete	86
Depresyon		86		7,15	6,87
Olumsuz Benlik		86		5,75	5,70
Somatizasyon		86		3,34	4,31
Hostilite		86		6,51	5,02
Toplam Belirti		86		28,60	25,07
Stresle Baş Etme Yolları		Problem Çözme	86	24,81	5,90
		Sos. Des. Arama	86	23,90	5,79
		Kendini Suçlama	86	10,87	5,33
		Hayal Etme	86	15,13	6,97
		Kaçınma	86	13,38	6,28
		Trabzon	Psikolojik Rahatsızlıklar	Anksiyete	26
Depresyon	26			12,19	9,13
Olumsuz Benlik	26			11,23	8,75
Somatizasyon	26			6,38	5,22
Hostilite	26			9,15	5,51
Toplam Belirti	26			51,00	33,88
Stresle Baş Etme Yolları	Problem Çözme		26	25,80	6,48
	Sos. Des. Arama		26	25,11	5,55

<b>Mersin</b>		Kendini Suçlama	26	15,53	5,08	
		Hayal Etme	26	17,76	6,00	
		Kaçınma	26	14,23	6,18	
	<b>Psikolojik Rahatsızlıklar</b>	Anksiyete	54	7,96	6,49	
		Depresyon	54	8,87	6,25	
		Olumsuz Benlik	54	7,18	5,35	
		Somatizasyon	54	3,57	3,09	
		Hostilite	54	6,20	4,26	
		Toplam Belirti	54	33,79	21,85	
		<b>Stresle Baş Etme Yolları</b>	Problem Çözme	54	25,29	5,42
	Sos. Des. Arama		54	24,09	5,75	
	Kendini Suçlama		54	11,57	5,87	
	Hayal Etme		54	15,79	6,44	
	Kaçınma		54	12,64	5,19	
<b>Diyarbakır</b>	<b>Psikolojik Rahatsızlıklar</b>		Anksiyete	58	6,56	6,71
		Depresyon	58	7,84	7,44	
		Olumsuz Benlik	58	7,32	7,07	
		Somatizasyon	58	3,06	3,55	
		Hostilite	58	6,50	4,95	
		Toplam Belirti	58	31,31	26,48	
	<b>Stresle Baş Etme Yolları</b>	Problem Çözme	58	23,86	5,61	
		Sos. Des. Arama	58	23,72	6,02	
		Kendini Suçlama	58	11,24	5,45	
		Hayal Etme	58	16,00	5,91	
		Kaçınma	58	14,44	5,62	
		<b>Van</b>	<b>Psikolojik Rahatsızlıklar</b>	Anksiyete	20	12,80
	Depresyon			20	13,90	7,86
	Olumsuz Benlik			20	10,90	6,13
Somatizasyon	20			7,15	5,80	
Hostilite	20			9,00	5,30	
Toplam Belirti	20			53,80	31,99	
<b>Stresle Baş Etme Yolları</b>	Problem Çözme		20	22,95	4,60	
	Sos. Des. Arama		20	20,55	4,19	
	Kendini Suçlama		20	12,45	6,31	
	Hayal Etme		20	15,10	6,39	
	Kaçınma		20	16,00	5,18	

Tablo 24 incelendiğinde, İstanbul ilinde görev yapan çevik kuvvet personelinin yaşadığı en yoğun psikolojik rahatsızlığın depresyon ( $\bar{X}=11.27$ ) olduğu, en az psikolojik rahatsızlığın somatizasyon ( $\bar{X}=5.17$ ) olduğu, en çok kullanılan stresle baş etme yolunun problem çözme ( $\bar{X}=24.69$ ) olduğu, en az kullanılan stresle baş etme yolunun ise kendini suçlama ( $\bar{X}=12.34$ ) olduğu görülmektedir.

Ankara ilinde görev yapan çevik kuvvet personelinin yaşadığı en yoğun psikolojik rahatsızlığın depresyon ( $\bar{X}=9.94$ ) olduğu, en az psikolojik rahatsızlığın somatizasyon ( $\bar{X}=4.61$ ) olduğu, en çok kullanılan stresle baş etme yolunun problem çözme ( $\bar{X}=24.06$ ) olduğu, en az kullanılan stresle baş etme yolunun ise kendini suçlama ( $\bar{X}=12.80$ ) olduğu görülmektedir.

İzmir ilinde görev yapan çevik kuvvet personelinin yaşadığı en yoğun psikolojik rahatsızlığın depresyon ( $\bar{X}=7.15$ ) olduğu, en az psikolojik rahatsızlığın somatizasyon ( $\bar{X}=3.34$ ) olduğu, en çok yaşanan stresle baş etme yolunun problem çözme ( $\bar{X}=24.81$ ) olduğu, en az yaşanan stresle baş etme yolunun ise kendini suçlama ( $\bar{X}=10.87$ ) olduğu görülmektedir.

Trabzon ilinde görev yapan çevik kuvvet personelinin yaşadığı en yoğun psikolojik rahatsızlığın depresyon ( $\bar{X}=12.19$ ) olduğu, en az psikolojik rahatsızlığın somatizasyon ( $\bar{X}=6.38$ ) olduğu, en çok kullanılan stresle baş etme yolunun problem çözme ( $\bar{X}=25.80$ ) olduğu, en az kullanılan stresle baş etme yolunun ise kaçınma ( $\bar{X}=14.23$ ) olduğu görülmektedir.

Mersin ilinde görev yapan çevik kuvvet personelinin yaşadığı en yoğun psikolojik rahatsızlığın depresyon ( $\bar{X}=8.87$ ) olduğu, en az psikolojik rahatsızlığın somatizasyon ( $\bar{X}=3.57$ ) olduğu, en çok kullanılan stresle baş etme yolunun problem çözme ( $\bar{X}=25.29$ ) olduğu, en az kullanılan stresle baş etme yolunun ise kendini suçlama ( $\bar{X}=11.57$ ) olduğu görülmektedir.

Diyarbakır ilinde görev yapan çevik kuvvet personelinin yaşadığı en yoğun psikolojik rahatsızlığın depresyon ( $\bar{X}=7.84$ ) olduğu, en az psikolojik rahatsızlığın somatizasyon ( $\bar{X}=3.06$ ) olduğu, en çok kullanılan stresle baş etme yolunun problem çözme ( $\bar{X}=23.86$ ) olduğu, en az kullanılan stresle baş etme yolunun ise kendini suçlama ( $\bar{X}=11.24$ ) olduğu görülmektedir.

Van ilinde görev yapan çevik kuvvet personelinin yaşadığı en yoğun psikolojik rahatsızlığın depresyon ( $\bar{X}=13.90$ ) olduğu, en az psikolojik rahatsızlığın somatizasyon ( $\bar{X}=7.15$ ) olduğu, en çok kullanılan stresle baş etme yolunun problem çözme ( $\bar{X}=22.95$ ) olduğu, en az kullanılan stresle baş etme yolunun ise kaçınma ( $\bar{X}=12.45$ ) olduğu görülmektedir.

Emniyet teşkilatında çevik kuvvet personelinin yaşadığı psikolojik rahatsızlıkların ve stresle baş etmede kullandıkları yollarının görev yerlerine göre farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkin bulgular Tablo 25’de verilmiştir.

Tablo 25

**Emniyet Teşkilatında Çevik Kuvvet Personelinin Yaşadığı Psikolojik Rahatsızlıklar ve Stresle Baş Etmede Kullandıkları Yolların Görev Yerlerine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin ANOVA Sonuçları**

Değişkenler		Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	Sig.	Anlamlı Fark
<b>Anksiyete</b>	Gruplar Arası	2160,949	6	360,158	5,255	,000	İstanbul > Ankara. İzmir ve Diyarbakır
	Grup İçi	59281,903	865	68,534			Trabzon ve Van > Ankara, İzmir, Mersin ve Diyarbakır
	Toplam	61442,852	871				
<b>Depresyon</b>	Gruplar Arası	2102,008	6	350,335	4,071	,000	İstanbul ve Trabzon > İzmir ve Diyarbakır
	Grup İçi	74443,460	865	86,062			Ankara > İzmir Van > İzmir, Mersin ve Diyarbakır
	Toplam	76545,468	871				
<b>Olumsuz Benlik</b>	Gruplar Arası	1690,209	6	281,701	4,379	,000	İstanbul>İzmir, Ankara, Mersin ve Diyarbakır
	Grup İçi	55651,643	865	64,337			Ankara ve Van >İzmir Trabzon>İzmir, Mersin ve Diyarbakır
	Toplam	57341,852	871				
<b>Somatizasyon</b>	Gruplar Arası	672,928	6	112,155	4,322	,000	İstanbul>İzmir, Mersin ve Diyarbakır
	Grup İçi	22445,398	865	25,948			Ankara>Diyarbakır Trabzon>İzmir, Mersin ve Diyarbakır
	Toplam	23118,326	871				Van> İzmir, Ankara, Mersin ve Diyarbakır
<b>Hostilite</b>	Gruplar Arası	530,621	6	88,437	3,131	,005	İstanbul>İzmir, Mersin ve Ankara
	Grup İçi	24433,460	865	28,247			Trabzon> Ankara, İzmir, Mersin ve Diyarbakır
	Toplam	24964,081	871				Van>Mersin
<b>Toplam Belirti</b>	Gruplar Arası	31691,077	6	5281,846	4,963	,000	İstanbul > Ankara, İzmir, Mersin ve Diyarbakır
	Grup İçi	920651,574	865	1064,337			Ankara>Mersin Trabzon> Ankara, İzmir, Mersin ve Diyarbakır
	Toplam	952342,650	871				Van > Ankara, İzmir, Mersin ve Diyarbakır
<b>Problem Çözme</b>	Gruplar Arası	209,326	6	34,888	,957	,453	
	Grup İçi	31525,104	865	36,445			-----
	Toplam	31734,430	871				
<b>Sosyal Destek Arama</b>	Gruplar Arası	262,066	6	43,678	1,183	,313	
	Grup İçi	31932,933	865	36,917			-----
	Toplam	32194,999	871				
<b>Kendini Suçlama</b>	Gruplar Arası	590,557	6	98,426	2,832	,010	İstanbul ve Ankara >İzmir
	Grup İçi	30065,388	865	34,758			Trabzon > İstanbul, Ankara, İzmir, Mersin ve Diyarbakır
	Toplam	30655,945	871				
<b>Hayal Etme</b>	Gruplar Arası	887,440	6	147,907	2,928	,008	İstanbul ve Ankara



	Grup İçi	43687,986	865	50,506			>İzmir	
	Toplam	44575,427	871					
<b>Kaçınma</b>	Gruplar Arası	579,555	6	96,592	2,281	,034	İstanbul>İzmir	ve
	Grup İçi	36626,692	865	42,343			Mersin	
	Toplam	37206,247	871				Ankara ve Van	
							>Mersin	

Tablo 25 incelendiğinde, görev yerlerine göre çevik kuvvet personelinin yaşadığı psikolojik rahatsızlıklar incelendiğinde anksiyete ( $F_{(6-865)}: 5.255; p<.05$ ), depresyon ( $F_{(6-865)}: 4.071; p<.05$ ), olumsuz benlik ( $F_{(6-865)}: 4.379; p<.05$ ), somatizasyon ( $F_{(6-865)}: 4.322; p<.05$ ), hostilite ( $F_{(6-865)}: 3.131; p<.05$ ) ve toplam belirti ( $F_{(6-865)}: 4.963; p<.05$ ) puan ortalamalarının anlamlı bir şekilde farklılaştığı görülmektedir.

Diğer taraftan görev yerlerine göre çevik kuvvet personelinin kullandığı stresle baş etme yolları incelendiğinde, problem çözme ( $F_{(6-865)}: .957; p>.05$ ) ve sosyal destek arama ( $F_{(6-865)}: 1.183; p>.05$ ) puan ortalamalarının anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı, buna karşın; kendini suçlama ( $F_{(6-865)}: 2.832; p<.05$ ), hayal etme ( $F_{(6-865)}: 2.928; p<.05$ ) ve kaçınma ( $F_{(6-865)}: 2.281; p<.05$ ) puan ortalamalarının anlamlı bir şekilde farklılaştığı görülmektedir.

Gruplar arasında ortaya çıkan farkın hangi gruplardan kaynaklandığı post-hoc testlerden LSD ile test edilmiştir. Buna göre, İstanbul ilinde görev yapan personelin yaşadığı psikolojik rahatsızlıklardan anksiyete puan ortalaması, Ankara, İzmir ve Diyarbakır illerinde görevli personelin anksiyete puan ortalamalarından; Trabzon ve Van illerinde görev yapan personelin yaşadığı psikolojik rahatsızlıklardan anksiyete puan ortalamaları, Ankara, İzmir, Mersin ve Diyarbakır illerinde görev yapan personelin anksiyete puan ortalamalarından anlamlı biçimde yüksektir.

İstanbul ve Trabzon illerinde görev yapan personelin yaşadığı psikolojik rahatsızlıklardan depresyon puan ortalamaları, İzmir ve Diyarbakır illerinde görevli

personelin depresyon puan ortalamalarından; Ankara ilinde görev yapan personelin yaşadığı psikolojik rahatsızlıklardan depresyon puan ortalaması, İzmir ilinde görevli personelin depresyon puan ortalamasından; Van ilinde görev yapan personelin yaşadığı psikolojik rahatsızlıklardan depresyon puan ortalaması, İzmir, Mersin ve Diyarbakır illerinde görevli personelin depresyon puan ortalamalarından anlamlı biçimde yüksektir.

İstanbul ilinde görev yapan personelin yaşadığı psikolojik rahatsızlıklardan olumsuz benlik puan ortalaması; İzmir, Ankara, Mersin ve Diyarbakır illerinde görevli personelin olumsuz benlik puan ortalamalarından; Ankara ve Van illerinde görev yapan personelin yaşadığı psikolojik rahatsızlıklardan olumsuz benlik puan ortalamaları, İzmir ilinde görevli personelin olumsuz benlik puan ortalamasından; Trabzon ilinde görev yapan personelin yaşadığı psikolojik rahatsızlıklardan olumsuz benlik puan ortalaması, İzmir, Mersin ve Diyarbakır illerinde görevli personelin olumsuz benlik puan ortalamalarından anlamlı biçimde yüksektir.

İstanbul ilinde görev yapan personelin yaşadığı psikolojik rahatsızlıklardan somatizasyon puan ortalaması İzmir, Mersin ve Diyarbakır illerinde görevli personelin somatizasyon puan ortalamalarından; Ankara ilinde görev yapan personelin yaşadığı psikolojik rahatsızlıklardan somatizasyon puan ortalaması, Diyarbakır ilinde görevli personelin somatizasyon puan ortalamasından; Trabzon ilinde görev yapan personelin yaşadığı psikolojik rahatsızlıklardan somatizasyon puan ortalaması, İzmir, Mersin ve Diyarbakır illerinde görevli personelin somatizasyon puan ortalamalarından; Van ilinde görev yapan personelin yaşadığı psikolojik rahatsızlıklardan somatizasyon puan ortalaması, İzmir, Ankara, Mersin ve Diyarbakır illerinde görevli personelin somatizasyon puan ortalamalarından anlamlı biçimde yüksektir.

İstanbul ilinde görev yapan personelin yaşadığı psikolojik rahatsızlıklardan hostilete puan ortalaması İzmir, Mersin ve Ankara illerinde görevli personelin hostilete puan ortalamalarından; Trabzon ilinde görev yapan personelin yaşadığı psikolojik rahatsızlıklardan hostilete puan ortalaması, Ankara, İzmir, Mersin ve Diyarbakır illerinde görevli personelin hostilete puan ortalamalarından; Van ilinde görev yapan personelin yaşadığı psikolojik rahatsızlıklardan hostilete puan ortalaması, Mersin ilinde görevli personelin hostilete puan ortalamasından anlamlı biçimde yüksektir.

İstanbul ilinde görev yapan personelin yaşadığı psikolojik rahatsızlıklardan toplam belirti puan ortalaması Ankara, İzmir, Mersin ve Diyarbakır illerinde görevli personelin toplam belirti puan ortalamalarından; Ankara ilinde görev yapan personelin yaşadığı psikolojik rahatsızlıklardan toplam belirti puan ortalaması, Mersin ilinde görevli personelin toplam belirti puan ortalamasından; Trabzon ilinde görev yapan personelin yaşadığı psikolojik rahatsızlıklardan toplam belirti puan ortalaması, Ankara, İzmir, Mersin ve Diyarbakır illerinde görevli personelin toplam belirti puan ortalamalarından; Van ilinde görev yapan personelin yaşadığı psikolojik rahatsızlıklardan toplam belirti puan ortalaması, Ankara, İzmir, Mersin ve Diyarbakır illerinde görevli personelin toplam belirti puan ortalamalarından anlamlı biçimde yüksektir.

Diğer taraftan, İstanbul ve Ankara illerinde görev yapan personelin kullandığı stresle baş etme yollarından kendini suçlama puan ortalamaları, İzmir ilinde görevli personelin kendini suçlama puan ortalamasından; Trabzon ilinde görev yapan personelin kullandığı stresle baş etme yollarından kendini suçlama puan ortalaması, İstanbul, Ankara, İzmir, Mersin ve Diyarbakır illerinde görevli personelin kendini suçlama puan ortalamalarından anlamlı biçimde yüksektir.

İstanbul ve Ankara illerinde görev yapan personelin kullandığı stresle baş etme yollarından hayal etme puan ortalamaları, İzmir ilinde görevli personelin hayal etme puan ortalamasından anlamlı biçimde yüksektir.

İstanbul ilinde görev yapan personelin kullandığı stresle baş etme yollarından kaçınma puan ortalaması, İzmir ve Mersin illerinde görevli personelin kaçınma puan ortalamalarından; Ankara ve Van illerinde görev yapan personelin kullandığı stresle baş etme yollarından kaçınma puan ortalamaları, Mersin ilinde görevli personelin kaçınma puan ortalamasından anlamlı biçimde yüksektir.

### **III.9. Emniyet Teşkilatında Çevik Kuvvet Personelinin Yaşadığı Psikolojik Rahatsızlıklar ve Stresle Baş Etmede Kullandıkları Yolların Unvanlarına Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular:**

Araştırmanın dokuzuncu alt amacı olan emniyet teşkilatında çevik kuvvet personelinin yaşadığı psikolojik rahatsızlıklar ve stresle baş etmede kullandıkları yolların unvan durumlarına göre farklılaşp farklılaşmadığına ilişkin bulgular Tablo 26'da verilmiştir.

Tablo 26

**Emniyet Teşkilatında Çevik Kuvvet Personelinin Yaşadığı Psikolojik Rahatsızlıklar ve Stresle Baş Etmede Kullandıkları Yolların Ünvanlarına Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin t-Testi Sonuçları**

	Değişkenler	Medeni Durum	n	$\bar{X}$	ss.	t	p
Psikolojik Rahatsızlıklar	Anksiyete	Rütbeli	35	7,17	7,15	-1,010	,313
		Memur	837	8,63	8,44		
	Depresyon	Rütbeli	35	7,08	6,42	-2,064	,039
		Memur	837	10,41	9,45		
	Olumsuz Benlik	Rütbeli	35	7,31	5,81	-1,011	,312
		Memur	837	8,73	8,19		
	Somatizasyon	Rütbeli	35	4,00	4,95	-,836	,403
		Memur	837	4,74	5,16		
	Hostilite	Rütbeli	35	5,37	4,43	-2,286	,022
		Memur	837	7,47	5,37		
	Toplam Belirti	Rütbeli	35	30,94	26,41	-1,590	,112
		Memur	837	40,00	33,27		
Stresle Baş Etme Yolları	Problem Çözme	Rütbeli	35	25,85	4,03	1,316	,189
		Memur	837	24,48	6,10		
	Sosyal Destek Arama	Rütbeli	35	22,82	4,09	-,916	,360
		Memur	837	23,78	6,14		
	Kendini Suçlama	Rütbeli	35	10,97	4,46	-1,328	,185
		Memur	837	12,32	5,98		
	Hayal Etme	Rütbeli	35	12,40	6,67	-4,123	,000
		Memur	837	17,44	7,10		
	Kaçınma	Rütbeli	35	11,74	5,67	-2,842	,005
		Memur	837	14,93	6,54		

Tablo 26 incelendiğinde, emniyet teşkilatında çevik kuvvet personelinin yaşadığı psikolojik rahatsızlıklardan depresyon ( $t = -2.064$ ,  $p < .05$ ) ve hostilite ( $t = -2.286$ ,  $p < .05$ ) puan ortalamalarının görev ünvanlarına göre negatif yönde anlamlı bir şekilde farklılaştığı, buna karşın; anksiyete ( $t = -1.010$ ,  $p > .05$ ), olumsuz benlik ( $t = -1.011$ ,  $p > .05$ ), somatizasyon ( $t = -.836$ ,  $p > .05$ ) ve toplam belirti ( $t = -1.590$ ,  $p > .05$ ) puan ortalamalarının ise, görev ünvanlarına göre negatif yönde anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı görülmektedir.

Diğer bir ifadeyle, emniyet teşkilatında çevik kuvvette görev yapan memur personel, psikolojik rahatsızlıklardan depresyon ve hostiliteyi amir personele oranla daha fazla yaşamaktadır.

Emniyet teşkilatında çevik kuvvet personelinin stresle baş etmede kullandıkları yollardan hayal etme ( $t= -4.123, p<.05$ ) ve kaçınma ( $t= -2.842, p<.05$ ) puan ortalamalarının görev ünvanlarına göre negatif yönde anlamlı bir şekilde farklılaştığı, buna karşın; problem çözme ( $t=1.316, p>.05$ ), sosyal destek arama ( $t= -.916, p>.05$ ) ve kendini suçlama ( $t= -1.328, p>.05$ ) puan ortalamalarının ise, görev ünvanlarına göre problem çözme, sosyal destek arama ile kendini suçlamanın negatif yönde anlamlı bir biçimde farklılaşmadığı görülmektedir.

Diğer bir ifadeyle, emniyet teşkilatında çevik kuvvette görev yapan memur personel stresle baş etme yollarından hayal etme ve kaçınmayı amir personele oranla daha fazla kullanmaktadır.

### **III.10. Emniyet Teşkilatında Çevik Kuvvet Personelinin Yaşadığı Psikolojik Rahatsızlıklar ve Stresle Baş Etmede Kullandıkları Yolların Hizmet Sürelerine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular:**

Araştırmanın onuncu alt amacı olan emniyet teşkilatında çevik kuvvet personelinin yaşadığı psikolojik rahatsızlıklar ve stresle baş etmede kullandıkları yolların hizmet sürelerine göre farklılaşp farklılaşmadığına ilişkin bulgular aşağıda belirtilmiştir.

Emniyet Teşkilatında çevik kuvvet personelinin yaşadığı psikolojik rahatsızlıklar ve stresle baş etmede kullandıkları yolların hizmet sürelerine göre n, ortalama ve standart sapma değerlerine ilişkin bulgular Tablo 27’de verilmiştir.

Tablo 27

**Emniyet Teşkilatında Çevik Kuvvet Personelinin Yaşadığı Psikolojik Rahatsızlıklar ve Stresle Baş Etmede Kullandıkları Yolların Hizmet Sürelerine n, Ortalama ve Standart Sapma Değerleri**

Görev yeri	Değişkenler	n	$\bar{X}$	Ss.	
0-2 Yıl	Psikolojik Rahatsızlıklar	Anksiyete	534	9,38	8,85
		Depresyon	534	11,21	10,08
		Olumsuz Benlik	534	9,46	8,64
		Somatizasyon	534	5,01	5,27
		Hostilite	534	7,84	5,51
		Toplam Belirti	534	42,92	34,87
	Stresle Baş Etme Yolları	Problem Çözme	534	24,80	5,99
		Sos. Des. Arama	534	23,94	5,94
		Kendini Suçlama	534	12,47	6,14
		Hayal Etme	534	17,46	7,32
		Kaçınma	534	14,74	6,35
		3-5 Yıl	Psikolojik Rahatsızlıklar	Anksiyete	314
Depresyon	314			8,99	7,98
Olumsuz Benlik	314			7,51	7,14
Somatizasyon	314			4,29	4,94
Hostilite	314			6,83	5,08
Toplam Belirti	314			35,05	29,52
Stresle Baş Etme Yolları	Problem Çözme		314	24,07	6,18
	Sos. Des. Arama		314	23,50	6,36
	Kendini Suçlama		314	12,02	5,68
	Hayal Etme		314	17,03	6,89
	Kaçınma		314	15,12	6,83
	6-8 Yıl		Psikolojik Rahatsızlıklar	Anksiyete	24
Depresyon		24		6,50	6,83
Olumsuz Benlik		24		6,25	5,25
Somatizasyon		24		3,37	4,48
Hostilite		24		4,70	3,74
Toplam Belirti		24		26,54	25,43
Stresle Baş Etme Yolları		Problem Çözme	24	24,75	4,53
		Sos. Des. Arama	24	22,62	5,23
		Kendini Suçlama	24	11,20	4,02
		Hayal Etme	24	14,87	6,47
		Kaçınma	24	11,87	5,94

Tablo 27 incelendiğinde, emniyet teşkilatında görev yapan çevik kuvvet personelinden 0-2 yıllık gruptakilerin yaşadığı en yoğun psikolojik rahatsızlığın depresyon ( $\bar{X}$ =11.21) olduğu, en az psikolojik rahatsızlığın somatizasyon ( $\bar{X}$ =5.01) olduğu, en çok

kullanılan stresle baş etme yolunun problem çözme ( $\bar{X}=24.80$ ) olduğu, en az kullanılan stresle baş etme yolunun ise kendini suçlama ( $\bar{X}=12.47$ ) olduğu görülmektedir.

3-5 yıllık gruptakilerin yaşadığı en yoğun psikolojik rahatsızlığın depresyon ( $\bar{X}=8.99$ ) olduğu, en az psikolojik rahatsızlığın somatizasyon ( $\bar{X}=4.29$ ) olduğu, en çok kullanılan stresle baş etme yolunun problem çözme ( $\bar{X}=24.07$ ) olduğu, en az kullanılan stresle baş etme yolunun ise kendini suçlama ( $\bar{X}=12.02$ ) olduğu görülmektedir.

6-8 yıllık gruptakilerin yaşadığı en yoğun psikolojik rahatsızlığın depresyon ( $\bar{X}=6.50$ ) olduğu, en az psikolojik rahatsızlığın somatizasyon ( $\bar{X}=3,37$ ) olduğu, en çok kullanılan stresle baş etme yolunun problem çözme ( $\bar{X}=24.75$ ) olduğu, en az kullanılan stresle baş etme yolunun ise kendini suçlama ( $\bar{X}=11.20$ ) olduğu görülmektedir.

Emniyet teşkilatında çevik kuvvet personelinin yaşadığı psikolojik rahatsızlıkların ve stresle baş etmede kullandıkları yolların hizmet sürelerine göre farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkin bulgular Tablo 28'de verilmiştir.



Tablo 28

**Emniyet Teşkilatında Çevik Kuvvet Personelinin Yaşadığı Psikolojik Rahatsızlıklar ve Stresle Baş Etmede Kullandıkları Yolların Hizmet Sürelerine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin ANOVA Sonuçları**

Değişkenler		Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	Sig.	Anlamlı Fark	
Psikolojik Rahatsızlıklar	Anksiyete	Gruplar Arası	974,734	2	487,367	7,004	,001	0-2 yıl>3-5 yıl ve 6-8 yıl
		Grup İçi	60468,118	869	69,584			
		Toplam	61442,852	871				
	Depresyon	Gruplar Arası	1332,262	2	666,131	7,696	,000	0-2 yıl>3-5 yıl ve 6-8 yıl
		Grup İçi	75213,205	869	86,551			
		Toplam	76545,468	871				
	Olumsuz Benlik	Gruplar Arası	894,181	2	447,090	6,883	,001	0-2 yıl>3-5 yıl
		Grup İçi	56447,671	869	64,957			
		Toplam	57341,852	871				
	Somatizasyon	Gruplar Arası	147,433	2	73,716	2,789	,062	----- -----
Grup İçi		22970,893	869	26,434				
Toplam		23118,326	871					
Hostilite	Gruplar Arası	376,936	2	188,468	6,661	,001	0-2 yıl>3-5 yıl	
	Grup İçi	24587,145	869	28,294				
	Toplam	24964,081	871					
Toplam Belirti	Gruplar Arası	16490,461	2	8245,230	7,656	,001	0-2 yıl>3-5 yıl ve 6-8 yıl	
	Grup İçi	935852,190	869	1076,930				
	Toplam	952342,650	871					
Stresle Baş Etme Yolları	Problem Çözme	Gruplar Arası	105,175	2	52,588	1,445	,236	----- -----
		Grup İçi	31629,255	869	36,397			
		Toplam	31734,430	871				
	Sosyal Destek Arama	Gruplar Arası	68,588	2	34,294	,928	,396	----- -----
		Grup İçi	32126,411	869	36,969			
		Toplam	32194,999	871				
	Kendini Suçlama	Gruplar Arası	68,064	2	34,032	,967	,381	----- -----
		Grup İçi	30587,881	869	35,199			
		Toplam	30655,945	871				
	Hayal Etme	Gruplar Arası	174,367	2	87,183	1,706	,182	----- -----
Grup İçi		44401,060	869	51,094				
Toplam		44575,427	871					
Kaçınma	Gruplar Arası	240,343	2	120,171	2,825	,050	0-2 yıl>6-8 yıl 3-5 yıl >6-8 yıl	
	Grup İçi	36965,904	869	42,538				
	Toplam	37206,247	871					

Tablo 28 incelendiğinde, hizmet sürelerine göre emniyet teşkilatında çevik kuvvet personelinin yaşadığı psikolojik rahatsızlıklardan anksiyete ( $F_{(2-869)}:7.004$ ;  $p<.05$ ),

depresyon ( $F_{(2-869)}:7.696$ ;  $p<.05$ ), olumsuz benlik ( $F_{(2-869)}: 6.883$ ;  $p<.05$ ), hostilite ( $F_{(2-869)}: 6.661$ ;  $p<.05$ ) ve toplam belirti ( $F_{(2-869)}: 7.656$ ;  $p<.05$ ) puan ortalamalarının anlamlı bir şekilde farklılaştığı, buna karşın somatizasyon ( $F_{(2-869)}: 2.789$ ;  $p>.05$ ) puan ortalamalarında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir.

Diğer taraftan, kullanılan stresle baş etme yolları incelendiğinde, kaçınma ( $F_{(2-869)}:2.825$ ;  $p<.05$ ) puan ortalamalarının anlamlı bir şekilde farklılaştığı, buna karşın problem çözme ( $F_{(2-869)}:1.445$ ;  $p>.05$ ), sosyal destek arama ( $F_{(2-869)}:.928$ ;  $p>.05$ ), kendini suçlama ( $F_{(2-869)}: .967$ ;  $p>.05$ ) ve hayal etme ( $F_{(2-869)}:1.706$ ;  $p>.05$ ) puan ortalamaları arasında anlamlı farklar olmadığı görülmektedir.

Gruplar arasında ortaya çıkan farkın hangi gruplardan kaynaklandığı post-hoc testlerden LSD ile test edilmiştir. Hizmet sürelerine göre 0-2 yıllık gruptakilerin yaşadığı psikolojik rahatsızlıklardan anksiyete puan ortalaması, 3-5 yıllık grup ve 6-8 yıllık grupta bulunan personelin anksiyete puan ortalamalarından; yine 0-2 yıllık gruptakilerin yaşadığı psikolojik rahatsızlıklardan depresyon puan ortalaması, 3-5 yıllık grup ve 6-8 yıllık grupta bulunan personelin depresyon puan ortalamalarından; 0-2 yıllık gruptakilerin yaşadığı psikolojik rahatsızlıklardan olumsuz benlik puan ortalaması, 3-5 yıllık grupta bulunan personelin olumsuz benlik puan ortalamasından; 0-2 yıllık gruptakilerin yaşadığı psikolojik rahatsızlıklardan hostilite puan ortalaması, 3-5 yıllık grupta bulunan personelin hostilite puan ortalamasından; 0-2 yıllık gruptakilerin yaşadığı psikolojik rahatsızlıklardan toplam belirti puan ortalaması, 3-5 yıllık grup ve 6-8 yıllık grupta bulunan personelin toplam belirti puan ortalamalarından anlamlı biçimde yüksektir.

Diğer taraftan, 0-2 yıllık gruptaki personelin kullandığı stresle baş etme yollarından kaçınma puan ortalaması, 6-8 yıllık gruptaki personelin kaçınma puan ortalamasından; 3-5 yıllık gruptaki personelin kullandığı stresle baş etme yollarından

kaçınma puan ortalaması, 6-8 yıllık gruptaki personelin kaçınma puan ortalamasından anlamlı bir biçimde yüksektir.

**III.11. Emniyet Teşkilatında Çevik Kuvvet Personelinin Yaşadığı Psikolojik Rahatsızlıklar ve Stresle Baş Etmede Kullandıkları Yolların Mesleği İsteyerek Seçip Seçmeme Durumlarına Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular:**

Araştırmanın onbirinci alt amacı olan emniyet teşkilatında çevik kuvvet personelinin yaşadığı psikolojik rahatsızlıklar ve stresle baş etmede kullandıkları yolların mesleği isteyerek seçip seçmeme durumlarına göre farklılaşp farklılaşmadığına ilişkin bulgular aşağıda belirtilmiştir.

Emniyet Teşkilatında çevik kuvvet personelinin yaşadığı psikolojik rahatsızlıklar ve stresle baş etmede kullandıkları yolların mesleği isteyerek seçip seçmeme durumlarına göre n, ortalama ve standart sapma değerlerine ilişkin bulgular Tablo 29'da verilmiştir.

Tablo 29

**Emniyet Teşkilatında Çevik Kuvvet Personelinin Yaşadığı Psikolojik Rahatsızlıklar ve Stresle Baş Etmede Kullandıkları Yolların Mesleği İsteyerek Seçip Seçmeme Durumlarına Göre n, Ortalama ve Standart Sapma Değerleri**

Mesleği İsteyerek Seçip Seçmeme Durumu		Değişkenler	n	$\bar{X}$	Ss.
Evet	Psikolojik Rahatsızlıklar	Anksiyete	616	7,63	7,57
		Depresyon	616	9,14	8,51
		Olumsuz Benlik	616	7,79	7,47
		Somatizasyon	616	4,13	4,56
		Hostilite	616	6,81	5,03
		Toplam Belirti	616	35,52	29,82
	Stresle Baş Etme Yolları	Problem Çözme	616	25,38	5,77
		Sos. Des. Arama	616	24,02	5,93
		Kendini Suçlama	616	11,73	5,76
		Hayal Etme	616	16,58	7,01
Kaçınma		616	13,93	6,14	
Hayır	Psikolojik Rahatsızlıklar	Anksiyete	135	10,52	9,99
		Depresyon	135	13,22	11,71
		Olumsuz Benlik	135	10,46	9,46
		Somatizasyon	135	6,05	6,39
		Hostilite	135	8,14	5,69
		Toplam Belirti	135	48,42	39,71
	Stresle Baş Etme Yolları	Problem Çözme	135	22,48	6,04
		Sos. Des. Arama	135	22,81	6,16
		Kendini Suçlama	135	13,19	6,27
		Hayal Etme	135	18,54	7,46
Kaçınma		135	16,07	6,61	
Kararsızım	Psikolojik Rahatsızlıklar	Anksiyete	121	11,19	9,53
		Depresyon	121	12,80	9,50
		Olumsuz Benlik	121	11,13	8,82
		Somatizasyon	121	6,14	5,86
		Hostilite	121	9,49	5,91
		Toplam Belirti	121	50,77	36,27
	Stresle Baş Etme Yolları	Problem Çözme	121	22,52	6,31
		Sos. Des. Arama	121	23,38	6,60
		Kendini Suçlama	121	14,00	5,98
		Hayal Etme	121	19,09	7,03
Kaçınma		121	17,80	7,26	

Tablo 29 incelendiğinde, emniyet teşkilatında çevik kuvvet personelinin mesleğini isteyerek seçip seçmeme durumuna evet yanıtını verenlerin yaşadığı en yoğun psikolojik rahatsızlığın depresyon ( $\bar{X}=9.14$ ) olduğu, en az psikolojik rahatsızlığın

somatizasyon ( $\bar{X}=4.13$ ) olduğu, en çok kullanılan stresle baş etme yolunun problem çözme ( $\bar{X}=25.38$ ) olduğu, en az kullanılan stresle baş etme yolunun ise kendini suçlama ( $\bar{X}=11.73$ ) olduğu görölmektedir.

Mesleğini isteyerek seçip seçmeme durumuna hayır yanıtını verenlerin yaşadığı en yoğun psikolojik rahatsızlığın depresyon ( $\bar{X}=13.22$ ) olduğu, en az psikolojik rahatsızlığın somatizasyon ( $\bar{X}=6.05$ ) olduğu, en çok kullanılan stresle baş etme yolunun sosyal destek arama ( $\bar{X}=22.81$ ) olduğu, en az kullanılan stresle baş etme yolunun ise kendini suçlama ( $\bar{X}=13.19$ ) olduğu görölmektedir.

Mesleğini isteyerek seçip seçmeme durumuna kararsızım yanıtını verenlerin yaşadığı en yoğun psikolojik rahatsızlığın depresyon ( $\bar{X}=12.80$ ) olduğu, en az psikolojik rahatsızlığın somatizasyon ( $\bar{X}=6.14$ ) olduğu, en çok kullanılan stresle baş etme yolunun sosyal destek arama ( $\bar{X}=23.38$ ) olduğu, en az kullanılan stresle baş etme yolunun ise kendini suçlama ( $\bar{X}=14.00$ ) olduğu görölmektedir.

Emniyet teşkilatında çevik kuvvet personelinin yaşadığı psikolojik rahatsızlıkların ve stresle baş etmede kullandıkları yolların mesleği isteyerek seçip seçmeme durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkin bulgular Tablo 30'da verilmiştir.

Tablo 30

**Emniyet Teşkilatında Çevik Kuvvet Personelinin Yaşadığı Psikolojik Rahatsızlıklar ve Stresle Baş Etmede Kullandıkları Yolların Mesleği İsteyerek Seçip Seçmeme Durumlarına Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin ANOVA Sonuçları**

Değişkenler		Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	Sig.	Anlamlı Fark		
Psikolojik Rahatsızlıklar	Anksiyete	Gruplar Arası	1891,137	2	945,568	13,798	,000		
		Grup İçi	59551,715	869	68,529			Hayır	ve
		Toplam	61442,852	871				Kararsızım>Evet	
	Depresyon	Gruplar Arası	2738,206	2	1369,103	16,120	,000		
		Grup İçi	73807,262	869	84,934			Hayır	ve
		Toplam	76545,468	871				Kararsızım>Evet	
	Olumsuz Benlik	Gruplar Arası	1638,733	2	819,367	12,783	,000		
		Grup İçi	55703,119	869	64,100			Hayır	ve
		Toplam	57341,852	871				Kararsızım>Evet	
	Somatizasyon	Gruplar Arası	698,932	2	349,466	13,546	,000		
		Grup İçi	22419,394	869	25,799			Hayır	ve
		Toplam	23118,326	871				Kararsızım>Evet	
	Hostilite	Gruplar Arası	817,894	2	408,947	14,718	,000		
		Grup İçi	24146,188	869	27,786			Hayır	ve
		Toplam	24964,081	871				Kararsızım>Evet	Kararsızım>Hayır
	Toplam Belirti	Gruplar Arası	35855,063	2	17927,531	16,999	,000		
		Grup İçi	916487,588	869	1054,646			Hayır	ve
		Toplam	952342,650	871				Kararsızım>Evet	
Stresle Baş Etme Yolları	Problem Çözme	Gruplar Arası	1506,005	2	753,002	21,647	,000		
		Grup İçi	30228,425	869	34,785			Evet>Hayır	ve
		Toplam	31734,430	871				Kararsızım	
	Sosyal Destek Arama	Gruplar Arası	182,642	2	91,321	2,479	,084		
		Grup İçi	32012,357	869	36,838			Evet>Hayır	
		Toplam	32194,999	871				Kararsızım>Evet	
	Kendini Suçlama	Gruplar Arası	657,623	2	328,811	9,525	,000		
		Grup İçi	29998,322	869	34,521			Hayır	ve
		Toplam	30655,945	871				Kararsızım >Evet	
	Hayal Etme	Gruplar Arası	910,090	2	455,045	9,056	,000		
		Grup İçi	43665,336	869	50,248			Hayır	ve
		Toplam	44575,427	871				Kararsızım >Evet	
Kaçınma	Gruplar Arası	1772,703	2	886,352	21,738	,000			
	Grup İçi	35433,543	869	40,775			Hayır >Evet		
	Toplam	37206,247	871				Kararsızım>Evet ve	Hayır	

Tablo 30 incelendiğinde, mesleğini isteyerek seçip seçmeme durumuna göre çevik kuvvet personelinin yaşadığı psikolojik rahatsızlıklardan anksiyete ( $F_{(2-869)}:13.798$ ;  $p<.05$ ), depresyon ( $F_{(2-869)}:16.120$ ;  $p<.05$ ), olumsuz benlik ( $F_{(2-869)}: 12.783$ ;  $p<.05$ ),

somatizasyon ( $F_{(2-869)}:13.546$ ;  $p<.05$ ), hostilete ( $F_{(2-869)}:14.718$ ;  $p<.05$ ) ve toplam belirti ( $F_{(2-869)}:16.999$ ;  $p<.05$ ) puan ortalamalarının anlamlı bir şekilde farklılaştığı görülmektedir.

Mesleğini isteyerek seçip seçmeme durumuna göre, çevik kuvvet personelinin kullandığı stresle baş etme yolları incelendiğinde; problem çözme ( $F_{(2-869)}: 21.647$ ;  $p<.05$ ), kendini suçlama ( $F_{(2-869)}: 9.525$ ;  $p<.05$ ), hayal etme ( $F_{(2-869)}: 9.056$ ;  $p<.05$ ) ve kaçınma ( $F_{(2-869)}:21.738$ ;  $p<.05$ ) puan ortalamalarının anlamlı bir şekilde farklılaştığı, buna karşın sosyal destek arama ( $F_{(2-869)}: 2.479$ ;  $p>.05$ ) puan ortalamaları arasında anlamlı farklılık olmadığı görülmektedir.

Gruplar arasında ortaya çıkan farkın hangi gruplardan kaynaklandığı post-hoc testlerden LSD ile test edilmiştir. Buna göre, çevik kuvvet personelinden mesleğini isteyerek seçip seçmeme durumuna göre, hayır ve kararsızım yanıtını verenlerin yaşadığı psikolojik rahatsızlıklardan anksiyete puan ortalamaları, evet yanıtını veren personelin anksiyete puan ortalamasından; hayır ve kararsızım yanıtını verenlerin yaşadığı psikolojik rahatsızlıklardan depresyon puan ortalamaları, evet yanıtını veren personelin depresyon puan ortalamasından; hayır ve kararsızım yanıtını verenlerin yaşadığı psikolojik rahatsızlıklardan olumsuz benlik puan ortalamaları, evet yanıtını veren personelin olumsuz benlik puan ortalamasından; hayır ve kararsızım yanıtını verenlerin yaşadığı psikolojik rahatsızlıklardan somatizasyon puan ortalamaları, evet yanıtını veren personelin somatizasyon puan ortalamasından; hayır ve kararsızım yanıtını verenlerin yaşadığı psikolojik rahatsızlıklardan hostilete puan ortalamaları, evet yanıtını veren personelin hostilete puan ortalamasından; kararsızım yanıtını verenlerin yaşadığı psikolojik rahatsızlıklardan hostilete puan ortalaması, hayır yanıtını veren personelin hostilete puan ortalamasından; hayır ve kararsızım yanıtını verenlerin yaşadığı psikolojik

rahatsızlıklardan toplam belirti puan ortalamaları, evet yanıtını veren personelin toplam belirti puan ortalamasından anlamlı biçimde yüksektir.

Diğer taraftan; çevik kuvvet personelinden mesleğini isteyerek seçip seçmeme durumuna göre, evet yanıtını verenlerin kullandığı stresle baş etme yollarından problem çözme puan ortalaması, hayır ve kararsızım yanıtını veren personelin problem çözme puan ortalamalarından; hayır ve kararsızım yanıtını verenlerin kullandığı stresle baş etme yollarından kendini suçlama puan ortalamaları, evet yanıtını veren personelin kendini suçlama puan ortalamasından; hayır ve kararsızım yanıtını verenlerin kullandığı stresle baş etme yollarından hayal etme puan ortalamaları, evet yanıtını veren personelin hayal etme puan ortalamasından; hayır yanıtını verenlerin kullandığı stresle baş etme yollarından kaçınma puan ortalaması, evet yanıtını veren personelin kaçınma puan ortalamasından; kararsızım yanıtını verenlerin kullandığı stresle baş etme yollarından kaçınma puan ortalaması, evet ve hayır yanıtını veren personelin kaçınma puan ortalamalarından anlamlı biçimde yüksektir.

### **III.12. Emniyet Teşkilatında Çevik Kuvvet Personelinin Yaşadığı Psikolojik Rahatsızlıklar ve Stresle Baş Etmede Kullandıkları Yolların Psikolojik Yardım Almayı İsteyip İstememe Durumuna Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular:**

Araştırmanın onikinci alt amacı olan emniyet teşkilatında çevik kuvvet personelinin yaşadığı psikolojik rahatsızlıklar ve stresle baş etmede kullandıkları yolların psikolojik yardım almayı isteyip istememe durumuna göre farklılaşp farklılaşmadığına ilişkin bulgular aşağıda belirtilmiştir.



Emniyet Teşkilatında çevik kuvvet personelinin yaşadığı psikolojik rahatsızlıklar ve stresle baş etmede kullandıkları yolların psikolojik yardım almayı isteyip istememe durumuna göre n, ortalama ve standart sapma değerlerine ilişkin bulgular Tablo 31’de verilmiştir.

Tablo 31

**Emniyet Teşkilatında Çevik Kuvvet Personelinin Yaşadığı Psikolojik Rahatsızlıklar ve Stresle Baş Etmede Kullandıkları Yolların Psikolojik Yardım Almayı İsteyip İstememe Durumuna Göre n, Ortalama ve Standart Sapma Değerleri**

Psikolojik Yardım Alıp Almama Durumu		Değişkenler	n	$\bar{X}$	Ss.	
Evet	Psikolojik Rahatsızlıklar	Anksiyete	515	8,67	8,40	
		Depresyon	515	10,52	9,62	
		Olumsuz Benlik	515	8,73	8,10	
		Somatizasyon	515	4,77	5,20	
		Hostilite	515	7,63	5,42	
		Toplam Belirti	515	40,34	33,35	
	Stresle Baş Etme Yolları	Problem Çözme	515	24,97	5,70	
		Sos. Des. Arama	515	24,37	5,98	
		Kendini Suçlama	515	12,43	6,08	
		Hayal Etme	515	17,32	7,18	
		Kaçınma	515	14,59	6,77	
	Hayır	Psikolojik Rahatsızlıklar	Anksiyete	205	7,60	8,55
			Depresyon	205	8,93	8,76
Olumsuz Benlik			205	7,91	8,17	
Somatizasyon			205	4,14	4,87	
Hostilite			205	6,39	5,22	
Toplam Belirti			205	35,00	32,26	
Stresle Baş Etme Yolları		Problem Çözme	205	23,96	6,61	
		Sos. Des. Arama	205	22,54	6,41	
		Kendini Suçlama	205	11,18	5,74	
		Hayal Etme	205	15,88	7,30	
		Kaçınma	205	14,48	6,36	
Kararsızım		Psikolojik Rahatsızlıklar	Anksiyete	152	9,53	8,06
			Depresyon	152	11,28	9,18
	Olumsuz Benlik		152	9,48	8,02	
	Somatizasyon		152	5,26	5,31	
	Hostilite		152	7,93	5,13	
	Toplam Belirti		152	43,50	32,66	
	Stresle Baş Etme Yolları	Problem Çözme	152	23,86	6,22	
		Sos. Des. Arama	152	23,26	5,67	
		Kendini Suçlama	152	13,20	5,43	
		Hayal Etme	152	18,78	6,51	
		Kaçınma	152	15,94	5,83	

Tablo 31 incelendiğinde, emniyet teşkilatında görev yapan çevik kuvvet personelinin evet yanıtını veren personelin yaşadığı en yoğun psikolojik rahatsızlığın

depresyon ( $\bar{X}=10.52$ ) olduğu, en az psikolojik rahatsızlığın somatizasyon ( $\bar{X}=4.77$ ) olduğu, en çok kullanılan stresle baş etme yolunun problem çözme ( $\bar{X}=24.97$ ) olduğu, en az kullanılan stresle baş etme yolunun ise kendini suçlama ( $\bar{X}=12.43$ ) olduğu görölmektedir.

Hayır yanıtını veren personelin yaşadığı en yoğun psikolojik rahatsızlığın depresyon ( $\bar{X}=8.93$ ) olduğu, en az psikolojik rahatsızlığın somatizasyon ( $\bar{X}=4.14$ ) olduğu, en çok kullanılan stresle baş etme yolunun problem çözme ( $\bar{X}=23.96$ ) olduğu, en az kullanılan stresle baş etme yolunun ise kendini suçlama ( $\bar{X}=11.18$ ) olduğu görölmektedir.

Kararsızım yanıtını veren personelin yaşadığı en yoğun psikolojik rahatsızlığın depresyon ( $\bar{X}=11.28$ ) olduğu, en az psikolojik rahatsızlığın somatizasyon ( $\bar{X}=5.26$ ) olduğu, en çok kullanılan stresle baş etme yolunun problem çözme ( $\bar{X}=23.86$ ) olduğu, en az kullanılan stresle baş etme yolunun ise kendini suçlama ( $\bar{X}=13.20$ ) olduğu görölmektedir.

Emniyet Teşkilatında çevik kuvvet personelinin yaşadığı psikolojik rahatsızlıkların ve stresle baş etmede kullandıkları yolların psikolojik destek almayı isteyip istememe durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkin bulgular Tablo 32’de verilmiştir.

Tablo 32

Emniyet Teşkilatında Çevik Kuvvet Personelinin Yaşadığı Psikolojik Rahatsızlıklar ve Stresle Baş Etmede Kullandıkları Yolların Psikolojik Yardım Almayı İsteyip İstememe Durumuna Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin ANOVA Sonuçları

Değişkenler		Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	Sig.	Anlamlı Fark	
Psikolojik Rahatsızlıklar	Anksiyete	Gruplar Arası	336,100	2	168,050	2,390	,050	Kararsızım>Hayır
		Grup İçi	61106,752	869	70,318			
		Toplam	61442,852	871				
	Depresyon	Gruplar Arası	555,583	2	277,791	3,177	,042	Evet ve Kararsızım>Hayır
		Grup İçi	75989,885	869	87,445			
		Toplam	76545,468	871				
	Olumsuz Benlik	Gruplar Arası	218,236	2	109,118	1,660	,191	----- -----
		Grup İçi	57123,616	869	65,735			
		Toplam	57341,852	871				
	Somatizasyon	Gruplar Arası	116,167	2	58,083	2,194	,112	Kararsızım>Hayır
		Grup İçi	23002,159	869	26,470			
		Toplam	23118,326	871				
	Hostilite	Gruplar Arası	277,841	2	138,921	4,890	,008	Kararsızım>Hayır
		Grup İçi	24686,240	869	28,408			
		Toplam	24964,081	871				
Toplam Belirti	Gruplar Arası	6943,872	2	3471,936	3,191	,042	Evet>Kararsızım ve Hayır	
	Grup İçi	945398,77 8	869	1087,916				
	Toplam	952342,65 0	871					
Stresle Baş Etme Yolları	Problem Çözme	Gruplar Arası	233,754	2	116,877	3,224	,040	Evet>Kararsızım ve Hayır
		Grup İçi	31500,676	869	36,249			
		Toplam	31734,430	871				
	Sosyal Destek Arama	Gruplar Arası	535,489	2	267,744	7,349	,001	Evet>Kararsızım ve Hayır
		Grup İçi	31659,510	869	36,432			
		Toplam	32194,999	871				
	Kendini Suçlama	Gruplar Arası	390,246	2	195,123	5,602	,004	Evet>Hayır Kararsızım>Hayır
		Grup İçi	30265,699	869	34,828			
		Toplam	30655,945	871				
	Hayal Etme	Gruplar Arası	743,205	2	371,602	7,367	,001	Evet>Hayır Kararsızım>Evet ve Hayır
		Grup İçi	43832,222	869	50,440			
		Toplam	44575,427	871				
	Kaçınma	Gruplar Arası	238,762	2	119,381	2,806	,061	Kararsızım>Evet ve Hayır
		Grup İçi	36967,485	869	42,540			
		Toplam	37206,247	871				

Tablo 32 incelendiğinde, psikolojik yardım almayı isteyip istememe durumuna göre anksiyete ( $F_{(2-869)}:2.390$ ;  $p<.05$ ), depresyon ( $F_{(2-869)}:3.177$ ;  $p<.05$ ), hostilite ( $F_{(2-869)}:4.890$ ;  $p<.05$ ) ve toplam belirti ( $F_{(2-869)}:3.191$ ;  $p<.05$ ) puan ortalamalarının anlamlı bir şekilde farklılaştığı, buna karşın sadece olumsuz benlik ( $F_{(2-869)}:1.660$ ;  $p>.05$ ) ve

somatizasyon ( $F_{(2-869)}:2.194$ ;  $p>.05$ ) puan ortalamalarının anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı görülmektedir. Diğer taraftan ilgili tabloya göre, kullanılan stresle baş etme yollarından problem çözme ( $F_{(2-869)}: 3.224$ ;  $p<.05$ ), sosyal destek arama ( $F_{(2-869)}: 7.349$ ;  $p<.05$ ), kendini suçlama ( $F_{(2-869)}: 5.602$ ;  $p<.05$ ) ve hayal etme ( $F_{(2-869)}: 7.367$ ;  $p<.05$ ) puan ortalamalarının anlamlı bir şekilde farklılaştığı, buna karşın kaçınma ( $F_{(2-869)}: 2.806$ ;  $p>.05$ ) puan ortalamasının anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı görülmektedir.

Gruplar arasında ortaya çıkan farkın hangi gruplardan kaynaklandığı post-hoc testlerden LSD ile test edilmiştir. Buna göre, psikolojik yardım almayı isteyip istememe durumuna göre, kararsızım yanıtını verenlerin yaşadığı psikolojik rahatsızlıklardan anksiyete puan ortalaması, hayır yanıtını veren personelin anksiyete puan ortalamasından; evet ve kararsızım yanıtını verenlerin yaşadığı psikolojik rahatsızlıklardan depresyon puan ortalamaları, hayır yanıtını veren personelin depresyon puan ortalamasından; kararsızım yanıtını verenlerin yaşadığı psikolojik rahatsızlıklardan hostilite puan ortalaması, hayır yanıtını veren personelin hostilite puan ortalamasından; evet yanıtını verenlerin yaşadığı psikolojik rahatsızlıklardan toplam belirti puan ortalaması, kararsızım ve hayır yanıtını veren personelin toplam belirti puan ortalamalarından anlamlı bir biçimde yüksektir.

Diğer taraftan, ilgili tabloya göre, psikolojik yardım almayı isteyip istememe durumuna göre, evet yanıtını verenlerin kullandığı stresle baş etme yollarından problem çözme puan ortalaması, kararsızım ve hayır yanıtını veren personelin problem çözme puan ortalamalarından; evet yanıtını verenlerin kullandığı stresle baş etme yollarından sosyal destek arama puan ortalaması, kararsızım ve hayır yanıtını veren personelin sosyal destek arama puan ortalamalarından; evet yanıtını verenlerin kullandığı stresle baş etme yollarından kendini suçlama puan ortalaması, hayır yanıtını veren personelin kendini suçlama puan ortalamasından; kararsızım yanıtını verenlerin yaşadığı stresle baş etme

yollarından kendini suçlama puan ortalaması, hayır yanıtını veren personelin kendini suçlama puan ortalamasından; evet yanıtını verenlerin yaşadığı stresle baş etme yollarından hayal etme puan ortalaması, hayır yanıtını veren personelin hayal etme puan ortalamasından; kararsızım yanıtını verenlerin yaşadığı stresle baş etme yollarından hayal etme puan ortalaması, evet ve hayır yanıtını veren personelin hayal etme puan ortalamalarından anlamlı biçimde yüksektir.

**III.13. Emniyet Teşkilatında Çevik Kuvvet Personelinin Sıklıkla Yaptığı Hobilerinin Bulunup Bulunmadığına, Bu Hobilerin Neler Olduğuna ve Hobilerinin Bulunup Bulunmadığına Göre Psikolojik Rahatsızlık Düzeylerinin Ortalamalarına ve Farklılıklara Ait Bulgular:**

Emniyet Teşkilatında çevik kuvvet personelinin sürekli yaptığı hobilerinin bulunup bulunmadığına ve bu hobilerinin neler olduğuna ilişkin bulgular Tablo 33'de verilmiştir.

Tablo 33

**Emniyet Teşkilatında Çevik Kuvvet Personelinin Sürekli Olarak Yaptığı Hobilerinin  
Bulunup Bulunmadığına İlişkin Yüzde ve Frekans Değerleri**

HOBİ SAYISI		İLLER							TOPLAM		
		İstanbul	Ankara	İzmir	Diyarbakır	Mersin	Trabzon	Van	n	%	
Hiç	Rütbeli	35	2	3	2	--	--	1	--	8	22.8
	Kadın	29	7	--	--	--	--	--	--	7	24.2
	Erkek	808	75	53	16	18	1	2	6	171	21.1
	Toplam	<b>872</b>	<b>84</b>	<b>56</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>6</b>	<b>186</b>	<b>21.3</b>
1	Rütbeli	35	2	3	1	--	--	--	--	6	17.2
	Kadın	29	1	2	1	1	--	1	--	6	20.6
	Erkek	808	80	40	19	10	8	5	3	165	20.4
	Toplam	<b>872</b>	<b>83</b>	<b>45</b>	<b>21</b>	<b>11</b>	<b>8</b>	<b>6</b>	<b>3</b>	<b>177</b>	<b>20.2</b>
2	Rütbeli	35	6	2	--	--	1	--	1	10	28.5
	Kadın	29	--	3	2	1	2	--	1	9	31
	Erkek	808	108	38	13	17	15	11	7	209	25.8
	Toplam	<b>872</b>	<b>114</b>	<b>43</b>	<b>15</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>11</b>	<b>9</b>	<b>228</b>	<b>26.1</b>
3	Rütbeli	35	6	2	--	--	1	--	--	9	25.7
	Kadın	29	--	2	1	--	--	--	--	3	10.4
	Erkek	808	91	30	19	8	15	3	2	168	20.7
	Toplam	<b>872</b>	<b>97</b>	<b>34</b>	<b>20</b>	<b>8</b>	<b>16</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>180</b>	<b>20.6</b>
4	Rütbeli	35	1	--	--	1	--	--	--	2	5.8
	Kadın	29	--	--	--	--	--	--	--	--	--
	Erkek	808	36	9	11	2	5	2	2	67	8.3
	Toplam	<b>872</b>	<b>37</b>	<b>9</b>	<b>11</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>69</b>	<b>7.9</b>
5	Rütbeli	35	--	--	--	--	--	--	--	--	--
	Kadın	29	1	--	--	--	--	--	--	1	3.4
	Erkek	808	14	3	1	--	3	1	--	22	2.7
	Toplam	<b>872</b>	<b>15</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>--</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>--</b>	<b>23</b>	<b>2.6</b>
+5	Rütbeli	35	--	--	--	--	--	--	--	--	--
	Kadın	29	2	--	--	--	1	--	--	3	10.4
	Erkek	808	3	2	--	--	3	--	--	8	1
	Toplam	<b>872</b>	<b>5</b>	<b>2</b>	<b>--</b>	<b>--</b>	<b>4</b>	<b>--</b>	<b>--</b>	<b>11</b>	<b>1.3</b>

Tablo 33 incelendiğinde; araştırmaya katılan personelin 186 (% 21.3)'sının hiç hobisinin olmadığı, 177 (% 20.2)'sinin 1 hobisinin olduğu, 228 (% 26.1)'nin en az 2

hobisinin bulunduğu, 180 (% 20.6)'nin en az 3 hobisinin bulunduğu, 69 (% 7.9)'nun en az 4 hobisinin olduğu, 23 (% 2.6)'nün en az 5 hobisinin olduğu ve 11 (% 1.3)'nin 5'den daha fazla hobisinin olduğu görölmektedir.

Emniyet Teşkilatında çevik kuvvet personelinin sürekli yaptığı hobilerinin neler olduğuna ilişkin bulgular Tablo 34'de verilmiştir.



Tablo 34

**Emniyet Teşkilatında Çevik Kuvvet Personelinin Yaptığı Hobilerin Neler Olduğuna İlişkin Yüzde ve Frekans Değerleri**

HOBİLER	İLLER							TOPLAM	
	İstanbul	Ankara	İzmir	D.bakır	Mersin	Trabzon	Van	n	%
Futbol Oynamak	93	44	17	6	16	8	6	190	21.7
Basketbol Oynamak	11	5	1	1	--	--	--	18	2.1
Voleybol Oynamak	2	1	1	--	1	--	--	5	.6
Spor Yapmak	40	28	12	7	9	6	3	105	12
Film İzlemek	22	5	--	1	7	2	--	37	4.2
T.V.İzlemek	19	4	7	2	5	--	--	37	4.2
Kitap Okumak	82	29	13	8	15	6	2	155	17.7
Yüzmek	17	17	4	--	7	1	--	46	5.3
Müzik Dinlemek	59	18	9	6	16	2	3	113	13
Gezmek	134	41	26	9	17	4	5	236	27
Sinema	41	18	7	1	4	2	2	75	8.5
Tiyatro	3	2	1	--	1	--	--	7	.8
Opera, Bale	--	--	--	--	1	--	--	1	.1
İnternet	92	14	8	10	16	3	2	145	16.6
Araba Sürmek	12	6	6	1	4	2	--	31	3.5
Bilgisayarla İlgilenmek	40	19	7	7	3	7	2	85	9.7
Balık Tutmak	12	--	--	--	2	--	--	14	1.6
Bilardo Oynamak	16	2	--	--	1	--	--	19	2.1
Tenis Oynamak	9	2	--	--	2	2	--	15	1.7
Fotoğraf Çekmek	11	5	15	4	9	3	2	49	5.6
Tavla Oynamak	16	12	3	5	5	6	4	51	5.7
Okey Oynamak	18	14	2	8	6	5	3	56	6.4
Bowling Oynamak	2	2	--	--	--	--	--	4	.4
Resim Yapmak	2	2	--	--	--	--	--	4	.4

Gitar Çalmak	4	1	2	--	1	--	--	8	.9
--------------	---	---	---	----	---	----	----	---	----

Tablo 34 incelendiğinde emniyet teşkilatında çevik kuvvet personelinin en fazla yaptığı hobinin 236 (% 27) kişi ile gezmek olduğu, 190 (% 21.7)'nin hobisinin futbol oynamak olduğu, 155 (% 17.7)'nin hobisinin kitap okumak olduğu, 145 (% 16.6)'nin hobisinin internet olduğu, 113 (% 13)'nün hobisinin müzik dinlemek olduğu, 105 (% 12)'nin hobisinin spor yapmak olduğu, 85 (% 9.7)'nin hobisinin bilgisayarla ilgilenmek olduğu, 75 (% 8.5)'nin hobisinin sinemaya gitmek olduğu, 56 (% 6.4)'sının hobisinin okey oynamak olduğu, 51 (% 5.7)'nin hobisinin tavlâ oynamak olduğu, 49 (% 5.6)'nun hobisinin fotoğraf çekmek olduğu, 46 (% 5.3)'sının hobisinin de yüzmek olduğu, 37 (% 4.2)'sinin hobisinin film izlemek olduğu, 37 (% 4.2)'sinin hobisinin tv. izlemek olduğu, 31 (% 3.5)'nin hobisinin araba sürmek olduğu, 19 (% 2.1)'nun hobisinin bilardo oynamak olduğu, 18 (% 2.1)'nin hobisinin basketbol oynamak olduğu, 15 (% 1.7)'nin hobisinin tenis oynamak olduğu, 14 (% 1.6)'nün hobisinin balık tutmak olduğu, 8 (%.9)'nin hobisinin gitar çalmak olduğu, 7 (% .8)'sinin hobisinin tiyatroya gitmek olduğu, 5 (% .5)'nin hobisinin voleybol oynamak olduğu, 4 (%.4)'nün hobisinin resim yapmak olduğu, 4 (%.4)'nün hobisinin bowling oynamak olduğu, son olarak personelin 1 (%.1)'nin hobisinin opera ve baleye gitmek olduğu görülmektedir.

Emniyet Teşkilatında çevik kuvvet personelinin hobilerinin bulunup bulunmama durumuna göre yaşadığı psikolojik rahatsızlık düzeyleri arasında fark olup olmadığına ilişkin t-testi sonuçları Tablo 35'de verilmiştir.

Tablo 35

**Emniyet Teşkilatında Kritik Görev Yapan Personelin Hobisinin Bulunup  
Bulunmama Durumuna Göre Yaşadığı Psikolojik Rahatsızlık Düzeylerine İlişkin  
Ortalamalar ve t-Değerleri ile Önemlilik Düzeyleri**

Psikolojik Rahatsızlıklar	Hobi	n	$\bar{X}$	t	p
Anksiyete	Var	686	7.67	1.787	.075
	Yok	186	8.82		
Depresyon	Var	686	9.22	1.935	.054
	Yok	186	10.57		
Olumsuz Benlik	Var	686	8.10	1.192	.234
	Yok	186	8.82		
Somatizasyon	Var	686	4.35	.356	.264
	Yok	186	4.81		
Hostilite	Var	686	6.98	1.263	.208
	Yok	186	7.50		
Toplam Belirti	Var	686	36.33	1.703	.090
	Yok	186	40.53		

Tablo 35 incelendiğinde; hobisi bulunma bulunmama durumuna göre hobisi bulunmayan çevik kuvvet personelinin yaşadıkları psikolojik rahatsızlıklardan depresyon ( $\bar{X}=10.57$ ), olumsuz benlik ( $\bar{X}=8.82$ ), anksiyete ( $\bar{X}=8.82$ ), hostilite ( $\bar{X}=7.50$ ) ve somatizasyon ( $\bar{X}=4.81$ ) düzeyleri, hobisi bulunan çevik kuvvet personelinin yaşadığı psikolojik rahatsızlık düzeylerine oranla daha yüksek bulunmuştur. Yapılan t-testi sonuçlarına göre anksiyete, depresyon ve toplam belirti düzeylerine göre fark istatistiksel olarak da önemlidir ( $p < .10$ ). Diğer belirtilerde de ortalamalar arası farklılık görünmesine rağmen bu farklar istatistiksel olarak anlamlı değildir. Bir diğer ifadeyle, hobisi

bulunmayan çevik kuvvet personelinin, hobisi bulunan çevik kuvvet personeline oranla psikolojik rahatsızlıkları daha yoğun bir biçimde yaşadıkları söylenebilir.

#### **III.14. Emniyet Teşkilatında Çevik Kuvvet Personelinin Toplumsal Olaylara Müdahaleden Döndükten Sonra Hissettikleri Sıkıntılara İlişkin Bulgular:**

Emniyet Teşkilatında çevik kuvvet personelinin toplumsal olaylara müdahaleden döndükten sonra hissettikleri sıkıntılara ilişkin bulgular Tablo 36'da verilmiştir.

Tablo 36

**Emniyet Teşkilatında Çevik Kuvvet Personelinin Toplumsal Olaylara Müdahaleden Döndükten Sonra Hissettikleri Sıkıntılara İlişkin Yüzde ve Frekans Değerleri**

YANITLAR	İLLER							TOPLAM	
	İstanbul	Ankara	İzmir	D.bakır	Mersin	Trabzon	Van	n	%
Olayların etkisinde kalıyorum	5	5	--	--	5	1	2	17	2
Yorgun oluyorum	80	14	10	16	19	2	7	148	16
Gereksiz beklemeden dolayı sıkıntı yaşıyorum	25	11	6	7	12	--	1	62	6
Müdahale yapılırsa rahatlıyorum	118	34	4	4	10	4	1	175	18
Müdahale yapılmazsa sıkıntı yaşıyorum	10	30	8	--	4	7	2	61	6
Amirlerin olumsuz tutum ve davranışlarından dolayı üzülüyorum	6	3	6	--	3	2	--	20	2.3
Gergin ve huzursuz oluyorum	17	9	5	4	5	4	--	44	5
Kendimi değersiz hissediyorum	22	3	7	9	--	--	2	43	5
Pişmanlık ve vicdanen rahatsızlık duyuyorum	27	15	4	5	--	2	2	55	5.3
Görevle ilgili yeterince bilgilendirilmemenin sıkıntısını yaşıyorum	3	--	--	--	8	--	--	11	1.2
Stresli ve tedirgin oluyorum	16	3	9	1	1	--	1	31	3.5
Bir sıkıntı hissetmiyorum	49	15	6	4	--	--	1	75	7.5
Sinirli ve üzgün oluyorum	28	12	5	4	3	2	1	55	5.3
Öz eleştiri yapıyorum	21	1	--	2	5	--	--	29	3.3
Göstericilerin durumuna üzülüyorum	4	4	--	--	1	--	--	9	1
Ceza alacağım korkusu yaşıyorum	10	2	2	2	--	2	--	18	2
Yaşadıklarımı unutmak istiyorum	9	6	7	1	--	--	--	23	2.6
Psikolojik yorgunluk yaşıyorum	6	4	1	4	--	--	--	15	1.7
Yanıt Yok	22	27	10	2	1	--	2	64	6.3

Tablo 36 incelendiğinde emniyet teşkilatında çevik kuvvet personelinden 175 (% 18)'i olaya müdahale yapılırsa rahatladıklarını belirtmiştir. 148 (% 16)'nin müdahale sonrası yorgunluk hissettiği, 75 (% 7.5)'nin bir sıkıntı hissetmediği, 64 (% 6.3)'nün bu soruya yanıt vermediği, 62 (% 6)'sinin gereksiz beklemeden dolayı sıkıntı yaşadığı, 61 (% 6)'nin müdahale yapılmazsa sıkıntı yaşadığı, 55 (%.3)'nin sinirli ve üzgün olduğu, 55 (% 5.3)'nin pişmanlık ve vicdanen rahatsızlık duyduğu, 44 (% 4)'nün gergin ve huzursuz olduğu, 43 (% 4)'nün kendisini değersiz hissettiği, 31 (% 3.5)'nin stresli ve tedirgin olduğu, 29 (% 3.3)'nün öz eleştirisi yaptığı, 23 (% 2.6)'nün yaşadıklarını unutmak istediği, 20 (% 2.3)'sinin amirlerin olumsuz tutum ve davranışlarından dolayı üzüldüğü, 18 (% 2)'nin ceza alacağı korkusu yaşadığı, 17 (% 2)'sinin olayların etkisinde kaldığı, 15 (% 1.7)'nin psikolojik yorgunluk yaşadığı, 11 (% 1.2)'nin görevle ilgili yeterince bilgilendirilmemenin sıkıntısını yaşadığı ve son olarak 9 (% 1)'nün müdahaleden döndükten sonra, göstericilerin durumuna üzüldüğü sıkıntısını hissettikleri görülmektedir.

### **III.15. Emniyet Teşkilatında Çevik Kuvvet Personelinin Toplumsal Olaylara Müdahaleden Döndükten Sonra Hissettikleri Sıkıntıları Çözümlemek İçin Almak İstedikleri Psikolojik Yardım Biçimine İlişkin Bulgular:**

Emniyet Teşkilatında çevik kuvvet personelinin toplumsal olaylara müdahaleden döndükten sonra hissettikleri sıkıntıları çözümlemek için almak istedikleri psikolojik yardım biçimine ilişkin bulgular Tablo 37'de verilmiştir.

Tablo 37

**Emniyet Teşkilatında Çevik Kuvvet Personelinin Toplumsal Olaylara Müdahaleden Döndükten Sonra Hissettikleri Sıkıntıları Çözümlmek İçin Almak İstedikleri Psikolojik Yardım Biçimine İlişkin Yüzde ve Frekans Değerleri**

YANITLAR	İLLER							TOPLAM	
	İstanbul	Ankara	İzmir	D.bakır	Mersin	Trabzon	Van	n	%
PDR Hizmeti almak istiyorum	124	33	20	9	29	5	11	231	26.7
Bir desteğe ihtiyaç duymuyorum	130	22	6	8	1	1	3	171	19.8
Sıkıntıların konuşularak paylaşılmasını istiyorum	24	8	5	1	5	1	1	45	5.3
Ödüllendirme, izin durumu ve çalışma saatlerinin düzenlenmesini istiyorum	13	25	5	8	4	4	--	59	6.9
Amirlerin olumlu tutum ve davranış içerisinde olmalarını istiyorum	33	15	12	9	8	8	--	85	9.8
Görev öncesinde görevle ilgili yeterince bilgilendirilmek istiyorum	11	10	5	13	3	1	--	43	5.3
Sıkıntıların çözülebileceğine inanmıyorum	3	12	7	1	--	--	--	23	2.8
Yanıt Yok	90	65	23	9	3	4	6	200	23.4

Tablo 37'ye göre, emniyet teşkilatında çevik kuvvet personelinin toplumsal olaylara müdahaleden döndükten sonra hissettikleri sıkıntıları çözümlmek için almak istedikleri en fazla psikolojik yardım biçiminin 231 (% 26.7) PDR hizmeti almak olduğu, 200 (% 23.4)'ünün bu soruya yanıt vermediği, 171 (% 19.8)'nin hiç bir desteğe ihtiyaç

duymadığı, 45 (% 5.3)'nin sıkıntılarını konuşularak paylaşılmasını istediği, 23 (% 2.8)'nin sıkıntılarının çözülebileceğine inanmadığı yanıtını verdiği görülmektedir.

Bunların dışında, sıkıntılar ve alacakları psikolojik yardımla ilgili olmayan yanıtlara bakıldığında; 85 (% 9.8)'nin amirlerin kendilerine karşı olumlu tutum ve davranış içerisinde olmalarını istediği, 59 (% 6.9)'nun ödüllendirme, izin durumu ve çalışma saatlerinin düzenlenmesini istediği ve son olarak 43 (% 5.3)'nün görev öncesinde görevle ilgili yeterince bilgilendirilmeyi istediği görülmektedir.



## BÖLÜM IV

### TARTIŞMA VE YORUMLAR

Bu bölümünde araştırmada elde edilen bulgular alt amaçlar sırasına göre tartışılıp yorumlanmıştır.

#### **IV.1. Psikolojik Rahatsızlıklar ve Stresle Baş Etmede Kullanılan Yollara İlişkin Bulguların Tartışılması**

Araştırmanın birinci alt amacı doğrultusunda elde edilen bulgulara göre, emniyet teşkilatında çevik kuvvet personelinin yaşadığı en önemli psikolojik rahatsızlığın depresyon ( $\bar{X}=10.28$ ) olduğu görülmektedir. Kocaoğlu (2009)'na göre, çevik kuvvet personeli, kanuni veya kanunsuz her türlü toplumsal olay ve faaliyetlerde gerekli emniyet tedbirlerinin alınarak muhtemel olayların önlenmesi ve bu mümkün olmaması halinde gerektiğinde zor kullanılarak topluluklara müdahale edilmesi görevini üstlenmiştir. Bu müdahaleler esnasında yaşanan travmatik olaylar, polislerin ruh sağlığını ciddi şekilde tehdit etmekte ve depresyon yaşamalarına neden olabilmektedir. Yalçın (2008)'a göre, özellikle düzensiz çalışma saatleri, toplumsal olaylarda halkla karşı karşıya kalma, görev sınırlarının belirsizliği gibi sıkıntılar, yaşanan yoğun stres, depresyon yaşanmasına neden olup polisleri intihara kadar sürükleyebilmektedir. Gezer (2008)'e göre, depresyondaki kişinin kendisine yönelik olumsuz algısı, yanlış giden her şeyden kendini sorumlu tutması ile birlikte hiçbir şeyi yapamayacakmış duygusu içinde olması ile belirlidir. Bu anlamda personelin depresyondan sonra yaşadığı en yoğun psikolojik rahatsızlığın depresyonun olumsuz özelliklerinden olan olumsuz benlik ( $\bar{X}=8.67$ ) olduğu düşünüldüğünde elde edilen bulgunun literatürle tutarlılık gösterdiğini söylemek mümkündür. Yaşanan bir diğer psikolojik rahatsızlığın anksiyete ( $\bar{X}=8.57$ ) olduğu görülmektedir. Bu durum; Yılmaz

(2007)'in 50 çevik kuvvet personeli üzerinde yapmış olduğu araştırmada elde ettiği, araştırmaya katılanların % 54'ünün sınırlarına hakim olamadığı dolayısıyla anksiyete yaşadığı bulgusuyla ve Kirel ve Cengiz (2006) tarafından Eskişehir Polis Eğitim Merkezine eğitim amaçlı gelen 414 polis memuruyla yapılan mesleksel stresin kaynakları ve sonuçları konulu araştırmada elde edilen polislerin aşırı sınırlı olma durumu bulgusuyla tutarlılık göstermektedir. Kılıç (2008) tarafından Pakistan'da yaşanan depremin ardından bu ülkede depremi yaşamış 114 kişi ile yapılan araştırmada depremzedelerin travmatik olay sonrası yaşadığı psikolojik rahatsızlıklardan en önemlilerinin depresyon ve anksiyete olduğu bulgusuyla bu araştırmada sürekli kritik olaylara müdahalede bulunan çevik kuvvet personelinin bir anlamda travmatik yaşam döngüsü içerisinde yaşadıkları psikolojik rahatsızlık düzeyleriyle ilgili bulgular tutarlılık göstermektedir. Damka (2009)'nın sığınma evinde kalan şiddet mağduru kadınlar üzerinde yaptığı çalışmada, şiddete maruz kalan kadınların maruz kaldıkları şiddet türü ve KSE alt ölçeklerinden depresyon, olumsuz benlik, anksiyete, hostilite (düşmanlık) ve somatizasyon düzeyleri maruz kaldıkları şiddet türüne göre farklılaşsa da, psikolojik rahatsızlıklardan depresyon düzeyini diğerlerine oranla daha yoğun yaşamaları şeklindeki bulgusu da araştırma bulgularını desteklemektedir. Gül (2004)'ün Baltimore şehrinde 1100 polisi içeren Amerikan Polisi'nde iş stresi adlı çalışmasında elde edilen polislerde psikolojik rahatsızlık düzeylerinin yoğun şekilde yaşandığı bulgusu da araştırma bulgularıyla tutarlılık göstermektedir. Birkök (2000) polislerin bazı bakımlardan toplumdaki izole halde olduklarını belirtmektedir. Kirel ve Cengiz (2006)'e göre, psikolojik araştırmalar göstermektedir ki, bir üniforma giymek ve silah taşıyor olmak polisi toplumdaki ayırt edilir hale getirmektedir. Bu ayırım, olumsuz kişilik özellikleri şeklinde birtakım psikolojik etkilere sebep olmaktadır. Bu durum polisin polis rozeti veya silah taşımasının onu daha saldırgan ve agresif davranışlara yönelttiğini düşündürmektedir. Bu faktörlerin polisi, daha

agresif, anksiyete düzeyi yüksek ve saldırgan yapması olasıdır. Bu bakımdan kritik görev yapan çevik kuvvet polislerinin psikolojik rahatsızlık düzeylerini daha yüksek ve yoğun şekilde yaşamakta oldukları söylenebilir. Çevik kuvvette kritik görev yapan polislerin psikolojik rahatsızlıklardan depresyon, olumsuz benlik, anksiyete, hostilete (düşmanlık) ve somatizasyon'u daha yoğun yaşamalarının sebepleri arasında iş yoğunluğu, yıpratıcı çalışma sistemi, sürekli olumsuz ve gergin ortam içerisinde bulunmaları sayılabilir. Bu haliyle çevik kuvvet emniyet teşkilatında çalışılması en zor olan birimlerden biridir.

Çeşitli değişkenlere göre, Emniyet Teşkilatında çevik kuvvet personelinin yaşadığı psikolojik rahatsızlıkların düzeylerine göre yapılan incelemelerde her bir değişkene göre psikolojik rahatsızlıkların yüksek olduğu grupların oranının yaklaşık % 30'lar, % 40'lar ve bazı durumlarda % 50 ve üstü oldukları görülmüştür. Bu yüzdeler çevik kuvvet polislerinin küçümsenmeyecek bölümünün bu belirtileri yüksek düzeyde yaşamış olduklarını göstermiştir.

Tablo 5'de de görüldüğü gibi; anksiyeteyi erkeklerin % 37'si, kadınların % 45.2'si; depresyonu erkeklerin % 37.5'i, kadınların % 54.8'i; olumsuz benliği erkeklerin % 38.5'i, kadınların % 41,9'u; somatizasyonu erkeklerin % 36.9'u, kadınların % 51.6'sı; hostileteyi erkeklerin % 42.4'ü, kadınların ise % 54.8'i yüksek düzeyde yaşamaktadır. Bu yüzdeler gerçekten küçümsenmeyecek değerlerdir. Diğer bir ifadeyle, her üç erkek personelden yaklaşık birinin ve her iki kadın personelden yaklaşık birinin psikolojik rahatsızlıkları yoğun bir şekilde yaşadığı görülmektedir. Erkekler ve kadınların yüzdelerine bakıldığında kadınların bu belirtileri erkeklerden daha yoğun bir şekilde yaşadıklarını söylemek mümkündür. Buna göre, kadın polislerin erkeklere göre mesleklerini yaparken daha tedirgin ve güvensizlik içinde olduklarını düşünmek mümkündür. Bu durum, çevik kuvvet personelinin görevde yaşamış oldukları bu psikolojik rahatsızlıkların çözümlenmesine ilişkin büyük bir ihtiyaç içinde olduklarını göstermektedir.

Tablo 6'da da görüldüğü gibi; anksiyeteyi 18-23 yaş grubunun % 40.6'sı, 24-29 yaş grubunun % 34.1'i, 35+ yaş grubunun % 25'i; depresyonu 18-23 yaş grubunun % 45'i, 24-29 yaş grubunun % 31.3'ü, 35+ yaş grubunun % 12.5'i; olumsuz benliği 18-23 yaş grubunun % 41.8'i, 24-29 yaş grubunun % 35.1'i, 35+ yaş grubunun % 37.5'i; somatizasyonu 18-23 yaş grubunun % 40.'ı, 24-29 yaş grubunun % 36.2'si, 35+ yaş grubunun % 12.5'i; hostileteyi 18-23 yaş grubunun % 47.5'i, 24-29 yaş grubunun % 40.1'i, 35+ yaş grubunun % 12.5'i yüksek düzeyde yaşamaktadır. Yaş grupları açısından değerlendirildiğinde, 18-23 yaş grubu içerisinde bulunan diğer bir ifadeyle, mesleğe yeni başlamış olan polislerin görevleri esnasında yaşamış oldukları psikolojik rahatsızlıkları, diğer yaş grubu içerisinde bulunan yani kendilerine göre meslekte daha eski, kıdemli olan polislerle oranla daha fazla ve yoğun şekilde yaşadıklarını söylemek mümkündür. Bu durum, mesleğe yeni başlamış olan çevik kuvvet personelinin görevleri esnasında içinde bulunduğu psikolojik rahatsızlıkların çözümlenmesine diğer personele oranla daha fazla ihtiyaç duyduklarını göstermektedir.

Tablo 7'de de görüldüğü gibi; anksiyeteyi bekarların % 38.7'si, evlilerin % 32.7'si; depresyonu bekarların % 41.5'i, evlilerin % 26.7'si; olumsuz benliği bekarların % 40'ı, evlilerin % 34.2'si; somatizasyonu bekarların % 38.8'i, evlilerin % 32.7'si; hostileteyi bekarların % 44.8'i, evlilerin % 36.6'sı yüksek düzeyde yaşamaktadır. Medeni durumlarına göre değerlendirildiğinde, polislerin görevleri esnasında yaşadıkları psikolojik rahatsızlıkları bekarlar evlilere oranla daha fazla yaşamaktadır. Diğer bir ifadeyle bekar polisler içinde bulunduğu psikolojik rahatsızlıkların çözümlenmesi için evli polislerle oranla daha fazla yardıma ihtiyaç duymaktadırlar.

Tablo 8'de de görüldüğü gibi; anksiyeteyi polis okulu mezunlarının % 30.3'ü, PMYO mezunlarının % 38.3'ü, POMEM mezunlarının % 32.9'u, polis akademisi mezunlarının % 31.3'ü; depresyonu polis okulu mezunlarının % 27.3'ü, PMYO

mezunlarının % 39.1'i, POMEM mezunlarının % 39.2'si, polis akademisi mezunlarının % 21.9'u; olumsuz benliği polis okulu mezunlarının % 36.4'ü, PMYO mezunlarının % 37.9'u, POMEM mezunlarının % 45.6'sı, polis akademisi mezunlarının % 40.6'sı; somatizasyonu polis okulu mezunlarının % 36.4'ü, PMYO mezunlarının % 37.4'ü, POMEM mezunlarının % 38'i, polis akademisi mezunlarının % 37.5'i; hostileteyi polis okulu mezunlarının % 36.4'ü, PMYO mezunlarının % 44.6'sı, POMEM mezunlarının % 36.7'si, polis akademisi mezunlarının % 25'i yüksek düzeyde yaşamaktadır. Eğitim düzeylerine göre değerlendirildiğinde, polislerin görevleri esnasında yaşadıkları psikolojik rahatsızlık düzeylerini PMYO mezunları diğerlerine oranla daha fazla yaşamaktadır. Diğer bir ifadeyle PMYO mezunu polisler içinde bulunduğu psikolojik rahatsızlıkların çözümlenmesi için diğer polislere oranla daha fazla yardıma ihtiyaç duymaktadırlar.

Tablo 9'da da görüldüğü gibi; anksiyeteyi polis olmadan önce köyde yaşamış olanların % 44'ü, ilçede yaşamış olanların % 35.2'si, şehirde yaşamış olanların % 41.2'si, büyükşehirde yaşamış olanların % 31.7'si; depresyonu polis olmadan önce köyde yaşamış olanların % 40.5'i, ilçede yaşamış olanların % 39.9'u, şehirde yaşamış olanların % 42.2'si, büyükşehirde yaşamış olanların % 30.5'i; olumsuz benliği polis olmadan köyde yaşamış olanların % 38.8'i, ilçede yaşamış olanların % 37.8'i, şehirde yaşamış olanların % 43.3'ü, büyükşehirde yaşamış olanların % 34.1'i; somatizasyonu polis olmadan köyde yaşamış olanların % 39.7'si, ilçede yaşamış olanların % 38.2'si, şehirde yaşamış olanların % 40.4'ü, büyükşehirde yaşamış olanların % 32.1'i; hostileteyi polis olmadan önce köyde yaşamış olanların % 43.1'i, ilçede yaşamış olanların % 45.9'u, şehirde yaşamış olanların % 46.6'sı, büyükşehirde yaşamış olanların % 35.8'i yüksek düzeyde yaşamaktadır. Polis olmadan önce yaşadığı yere göre değerlendirildiğinde, şehirde yaşamış olan polisler görevleri esnasında yaşadıkları psikolojik rahatsızlıkları diğerlerine oranla daha fazla yaşamaktadır. Diğer bir ifadeyle polis olmadan önce şehirde yaşamış olan polisler içinde

bulunduğu psikolojik rahatsızlıkların çözümlenmesi için diğerlerine oranla daha fazla yardıma ihtiyaç duymaktadırlar.

Tablo. 10'da da görüldüğü gibi; anksiyeteyi İstanbul'da görev yapanların % 40.4'ü, Ankara'da görev yapanların % 31.8'i, İzmir'de görev yapanların % 25.6'sı, Trabzon'da görev yapanların % 57.7'si, Mersin'de görev yapanların % 38.9'u, Diyarbakır'da görev yapanların % 29.3'ü, Van'da görev yapanların % 65'i; depresyonu İstanbul'da görev yapanların % 41.7'si, Ankara'da görev yapanların % 36.5'i, İzmir'de görev yapanların % 25.6'sı, Trabzon'da görev yapanların % 42.3'ü, Mersin'de görev yapanların % 38.9'u, Diyarbakır'da görev yapanların % 25.9'ü, Van'da görev yapanların % 55'i; olumsuz benliği İstanbul'da görev yapanların % 42.9'u, Ankara'da görev yapanların % 33.9'u, İzmir'de görev yapanların % 26.7'si, Trabzon'da görev yapanların % 50'si, Mersin'de görev yapanların % 31.5'i, Diyarbakır'da görev yapanların % 32.8'i, Van'da görev yapanların % 65'i; somatizasyonu İstanbul'da görev yapanların % 40.6'sı, Ankara'da görev yapanların % 35.4'ü, İzmir'de görev yapanların % 26.7'si, Trabzon'da görev yapanların % 53.8'i, Mersin'de görev yapanların % 35.2'si, Diyarbakır'da görev yapanların % 25.9'u, Van'da görev yapanların % 50'si; hostiliteyi İstanbul'da görev yapanların % 47.9'u, Ankara'da görev yapanların % 35.4'ü, İzmir'de görev yapanların % 38.4'ü, Trabzon'da görev yapanların % 57.7'si, Mersin'de görev yapanların % 35.2'si, Diyarbakır'da görev yapanların % 36.2'si, Van'da görev yapanların % 45'i yüksek düzeyde yaşamaktadır. Görev yaptığı yere göre değerlendirildiğinde, polislerin görevleri esnasında yaşamış olduğu psikolojik rahatsızlıkları tüm illerde görev yapanların yoğun yaşadıkları görülmesine rağmen, Van ilinde çalışanların diğer illerde çalışanlara oranla daha fazla yaşadıkları görülmüştür. Diğer bir ifadeyle Van ilinde görevli polisler içinde bulunduğu psikolojik rahatsızlıkların çözümlenmesi için diğer illerde görevli polislere oranla daha fazla yardıma ihtiyaç duymaktadırlar. Bütün belirtiler incelendiğinde, Trabzon

ve Van illerinde görev yapan personelin diğer illere göre daha yüksek düzeyde psikolojik rahatsızlıklar gösterdiği gözlenmiştir. Bu bulgu, araştırmanın yapıldığı dönem ve öncesinde bu illerde yaşanan çeşitli polisiye olayların polisin stres düzeyini artırmış olabileceğini düşündürmektedir. Bu nedenle kritik olaylar ile polislerin stres ve psikolojik rahatsızlık düzeyleri arasındaki ilişkinin daha kapsamlı araştırmalarla ortaya çıkarılması gerekir.

Tablo. 11'de de görüldüğü gibi; anksiyeteyi rütbelilerin % 28.6'sı, memurların % 37.6'sı; depresyonu rütbelilerin % 20'si, memurların % 38.8'i; olumsuz benliği rütbelilerin % 37.1'i, memurların % 38.7'si; somatizasyonu rütbelilerin % 34.3'ü, memurların % 37.5'i; hostilitiyeyi rütbelilerin % 22.9'u, memurların % 43.7'si yüksek düzeyde yaşamaktadır. Görev ünvanına göre değerlendirildiğinde, polislerin görevleri esnasında yaşamış olduğu psikolojik rahatsızlıkları memurlar, rütbelilere oranla daha fazla yaşamaktadır. Diğer bir ifadeyle memur personel içinde bulunduğu psikolojik rahatsızlıkların çözümlenmesi için rütbeli personele oranla daha fazla yardıma ihtiyaç duymaktadır.

Tablo. 12'de de görüldüğü gibi; anksiyeteyi 0-2 yıllık grubun % 41.9'u, 3-5 yıllık grubun % 29.6'sı, 6-8 yıllık grubun % 33.3'ü; depresyonu 0-2 yıllık grubun % 42.9'u, 3-5 yıllık grubun % 30.9'u, 6-8 yıllık grubun % 25'i; olumsuz benliği 0-2 yıllık grubun % 42.9'u, 3-5 yıllık grubun % 32.5'i, 6-8 yıllık grubun % 25'i; somatizasyonu 0-2 yıllık grubun % 40.8'i, 3-5 yıllık grubun % 32.5'i, 6-8 yıllık grubun % 25'i; hostilitiyeyi 0-2 yıllık grubun % 47.4'ü, 3-5 yıllık grubun % 36.9'u, 6-8 yıllık grubun % 20.8'i yüksek düzeyde yaşamaktadır. Hizmet süresine göre değerlendirildiğinde; polislerin görevleri esnasında yaşamış olduğu psikolojik rahatsızlıkları, hizmet süresi 0-2 yıl grubu içerisinde bulunan diğer bir ifadeyle, mesleğe yeni başlamış olan polislerin diğer hizmet yılı grubu içerisinde bulunan yani kendilerine göre meslekte daha eski, kıdemli olan polislere oranla

daha fazla yaşamakta oldukları görülmektedir. Bu durum, mesleğe yeni başlamış olan çevik kuvvet personelinin görevleri esnasında içinde bulunduğu psikolojik rahatsızlıkların çözümlenmesine hizmet yılı açısından kendilerinden daha kıdemli olan diğer personele oranla daha fazla ihtiyaç duyduklarını göstermektedir.

Tablo. 13'de de görüldüğü gibi; mesleklerini isteyerek yapıp yapmama durumuna göre anksiyeteyi evet diyenlerin % 34.1'i, hayır diyenlerin % 42.2'si, kararsızım diyenlerin % 47.9'u; depresyonu evet diyenlerin % 33'ü, hayır diyenlerin % 49.6'sı, kararsızım diyenlerin % 51.2'si; olumsuz benliği evet diyenlerin % 33.8'i, hayır diyenlerin % 48.9'u, kararsızım diyenlerin % 52.1'i; somatizasyonu evet diyenlerin % 33.6'sı, hayır diyenlerin % 44.4'ü, kararsızım diyenlerin % 48.8'i; hostileteyi evet diyenlerin % 38.5'i, hayır diyenlerin % 45.9'u, kararsızım diyenlerin % 62'si yüksek düzeyde yaşamaktadır. Mesleklerini isteyerek yapıp yapmama durumuna göre değerlendirildiğinde; polislerin görevleri esnasında yaşamış oldukları psikolojik rahatsızlıkları mesleğini isteyerek yapıp yapmama konusunda kararsızım yanıtını verenler evet ve hayır yanıtını verenlere oranla daha fazla yaşadıkları görülmektedir. Bu durum, mesleğini isteyerek yapıp yapmama durumuna kararsızım yanıtını veren personelin içinde bulunduğu psikolojik rahatsızlıkların çözümlenmesine evet ve hayır yanıtını veren personele oranla daha fazla ihtiyaç duyduklarını göstermektedir.

Tablo. 14'de de görüldüğü gibi; psikolojik yardım alıp almama durumuna göre anksiyeteyi, evet diyenlerin % 38.3'ü, hayır diyenlerin % 31.7'si, kararsızım diyenlerin % 41.4'ü; depresyonu evet diyenlerin % 38.4'ü, hayır diyenlerin % 30.7'si, kararsızım diyenlerin % 46.7'si; olumsuz benliği evet diyenlerin % 38.8'i, hayır diyenlerin % 34.6'sı, kararsızım diyenlerin % 43.4'ü; somatizasyonu evet diyenlerin % 36.5'i, hayır diyenlerin % 34.1'i, kararsızım diyenlerin % 44.7'si; hostileteyi evet diyenlerin % 44.1'i, hayır diyenlerin % 36.6'sı, kararsızım diyenlerin % 47.4'ü yüksek düzeyde yaşamaktadır.



Psikolojik yardım alıp almama durumuna göre değerlendirildiğinde; polislerin görevleri esnasında yaşamış oldukları psikolojik rahatsızlıkları psikolojik destek alıp almama konusunda kararsızım yanıtını verenler evet ve hayır yanıtını verenlere oranla daha fazla yaşadıkları anlaşılmaktadır. Diğer bir ifadeyle psikolojik yardım alıp almama durumuna kararsızım yanıtını veren personelin içinde bulunduğu psikolojik rahatsızlıkların çözümlenmesine evet ve hayır yanıtlarını veren personele oranla daha fazla ihtiyaç duydukları düşünülebilir.

Cinsiyet değişkenine göre sonuçlar incelendiğinde, kadın çevik kuvvet personelinin görevleri esnasında yaşadıkları psikolojik rahatsızlık düzeylerinin erkek polisler oranla daha yüksek olduğu görülmüştür. Çalışma grubu olarak çevik kuvvet polislerinin ele alındığı benzer bir çalışmada Gençdoğan ve Uzun (2003), kadın polislerin erkek polisler oranla anksiyete, depresyon, hostilite açısından daha fazla problem yaşadıklarını ifade etmişlerdir. Bu durum araştırma verilerini destekler niteliktedir. Akalın (2006)'ın elde ettiği okul öncesi öğretmenlerinden kadın öğretmenlerin erkek öğretmenlere oranla psikolojik rahatsızlık düzeylerinin daha yüksek olduğu ve yine kadın öğretmenlerin psikolojik rahatsızlıklardan somatizasyon, hostilite (düşmanlık), depresyon, anksiyete düzeylerinin erkek öğretmenlere oranla daha yoğun yaşadıkları bulgusuyla tutarlılık göstermektedir. Gündüz ve diğ., (2007)'ne göre, kadın polisler toplumsal dinamikler ve gelişmişlik düzeyi çerçevesinde iş ve özel yaşantılarında yüklendikleri sorumluluklar ve karşılaştıkları zorluklar nedeniyle mesleklerini yürütürken erkeklere göre daha fazla problemle karşılaşmakta ve buna bağlı olarak psikolojik rahatsızlıkları daha yoğun yaşamaktadırlar. Güçray (1994)'ın öğretim elemanları ve Tümkaya (1996)'nın öğretmenlerle yaptığı çalışmalarda, kadınların psikolojik rahatsızlık düzeylerinin genel olarak erkek çalışanlardan fazla olması çalışan kadınların meslekleri ne olursa olsun, erkeklere oranla daha fazla problem yaşadıkları ve psikolojik sağlıklarının bu durumdan

daha yoğun etkilendikleri belirtilmektedir. Araştırma bulguları Sarı (2005)'nin öğretmenlerin stres düzeylerinin incelenmesi konulu çalışmasında elde ettiği kadınların erkeklere göre daha fazla stres yaşadıkları ve bu strese bağlı olarak psikolojik rahatsızlık düzeylerinin erkeklere oranla daha yüksek olduğu bulgusuyla tutarlılık göstermektedir. Araştırma bulguları, Deniz ve diğ., (2004)'nin yapmış olduğu çalışmada, psikolojik danışma merkezine başvuran üniversite öğrencilerinden kız öğrencilerin psikolojik rahatsızlık düzeylerinin erkek öğrencilere oranla daha yüksek olduğu bulgusuyla da tutarlılık göstermektedir. Bu bulgu kadınların toplum içerisinde üstlendikleri roller açısından çalışan eş, anne, ev hanımı gibi aynı anda birçok görev üstlenmeleri, erkeklere oranla daha fazla stres yaşamalarına, buna bağlı olarak da psikolojik rahatsızlık düzeylerinin daha yüksek olmasına neden olabilir. Kırel (1991)'e göre, çalışan kadınların hem evde, hem de işyerinde yapacakları işin çok olması veya yapacakları işin artık güçlerini aşacak durumda olması kadınlarda hem psikolojik, hem de fizyolojik yorgunluğa sebep olmaktadır. Korku, endişe, sorumluluk ve yaşanan çatışmalar da psikolojik yorgunluğa yol açmaktadır. Yine, çalışan kadınların kendilerini öncelikle anne ve eş olarak düşünmelerinin, aile görevlerinin onlar için daha önemli olmasının işlerini ekonomik güvence nedeniyle zorunlu olarak sürdürmelerinin aile görevlerini işi nedeniyle aksatmalarının psikolojik rahatsızlıkları yoğun şekilde yaşamalarına yol açtığı söylenebilir.

Yaş grupları değişkenine göre sonuçlar incelendiğinde, 18-23 yaş grubunda bulunan çevik kuvvet personelinin görevleri esnasında yaşadığı psikolojik rahatsızlık düzeylerinin diğer yaş gruplarına oranla daha yüksek olduğu görülmektedir. Bu bulgu, Akalın (2006) tarafından yapılan araştırmada elde edilen 20-25 yaş grubunda yer alan okul öncesi öğretmenlerinin yaşadıkları psikolojik rahatsızlık düzeylerinin diğer yaş gruplarında bulunan okul öncesi öğretmenlere oranla daha yüksek olduğu bulgusuyla tutarlılık göstermektedir.

Çevik kuvvet polislerinin okuldan mezun olduktan hemen sonra bu birime atanmaları nedeniyle; yaş ortalaması çok düşüktür. Yüksek beklentiler ve kritik olaylar esnasında yaşanan olumsuzluklar açısından önemli bir etken olan yaş değişkeni bu birimdeki polislerin psikolojik rahatsızlık düzeylerinin yüksek olmasında etkili olduğu düşünülmektedir. 18-23 yaş grubunda bulunan polislerin mesleğe yeni girmiş polisler olduğu da göz önüne alındığında, psikolojik rahatsızlık düzeylerinin yüksek oluşu manidardır.

Medeni durum değişkenine göre sonuçlar, bekar çevik kuvvet polislerinin görevleri esnasında yaşadıkları psikolojik rahatsızlık düzeylerinin evli polislere oranla daha yüksek olduğunu göstermektedir. Taşdemir (2007) tarafından yapılan polis intiharlarının sosyal yönlerinin incelendiği araştırmada, polislik mesleğinde intihar ve intihara teşebbüs eden polislerin genel olarak bekar olduğu ve özel hayatlarında inişli çıkışlı seyirlerin bulunduğu belirtilmektedir.

Eğitim durumu değişkenine göre sonuçlar incelendiğinde, PMYO mezunu çevik kuvvet personelinin diğer okullardan mezun olan polislere oranla anksiyete ve hostilete (düşmanlık)'yi daha yoğun yaşadıkları görülmektedir. Kale (2007)'nin yapmış olduğu çalışmada elde edilen yüksekokul mezunu banka çalışanlarının diğerlerine oranla hostilete (düşmanlık) düzeyi daha yüksektir bulgusuyla tutarlılık göstermektedir. POMEM mezunu polisler diğer polislere oranla psikolojik rahatsızlıklardan olumsuz benlik ve somatizasyonu daha yüksek düzeyde yaşamaktadırlar. POMEM mezunlarının önceden lisans seviyesinde öğrenim görmüş bireyler olduğundan Kale (2007)'nin çalışmasında elde ettiği lisans mezunu bankacıların somatizasyon düzeylerinin yüksek olduğu bulgusuyla tutarlılık göstermektedir. POMEM mezunlarının polis olmadan önce kendi tercihleri doğrultusunda lisans öğrenimini tamamladıktan sonra, mevcut yaşam koşullarından kaynaklı işsizlik sorunu nedeniyle POMEM'e müracaat ederek polis oldukları

düşünüldüğünde, görevleri esnasında yaşadıkları olumsuz benlik düzeylerinin diğer polislerle oranla yüksek oluşu beklenen sonuçlar arasındadır. Polis Akademisi mezunu polislerin olumsuz benlik düzeylerinin diğer polislerle oranla en düşük düzeyde oluşu buradan mezun polislerin bu mesleği bilerek ve isteyerek seçtiklerini, bu nedenle lisans seviyesinde eğitim veren Polis Akademisine girdiklerini ve dolayısıyla kendi istedikleri mesleği yapmanın olası sonucu olduğunu göstermektedir.

Mesleğe girmeden önce yaşadığı yer değişkenine göre sonuçlar incelendiğinde, şehirde yaşamış olan çevik kuvvet polislerinin diğer yerlerde yaşamış olan polislerle oranla psikolojik rahatsızlıkları yaşama düzeyleri daha yüksektir. Görev yaptığı yer değişkenine göre sonuçlar incelendiğinde, Van ilinde görev yapan çevik kuvvet polislerinin araştırmaya dahil edilen diğer illerdeki polislerle oranla yaşadıkları psikolojik rahatsızlık düzeyleri daha yüksektir. Görev yoğunluğu açısından düşünüldüğünde İstanbul ilinin bu anlamda daha ön planda olması gerektiği düşünülse de araştırma sonuçlarından elde edilen bulgulara göre, psikolojik rahatsızlık düzeylerinin yüksekliği açısından Van ilini Trabzon takip etmektedir. Gezer (2008) tarafından 7 coğrafik bölgede ki üniversitelerde görev yapmakta olan öğretim görevlileriyle yapılan araştırmada, Doğu Anadolu bölgesinde görev yapan öğretim görevlilerinin psikolojik rahatsızlıklardan depresyonu diğer bölgelerde görev yapan öğretim görevlilerine oranla daha yoğun şekilde yaşadıkları bulgusuyla, Van ilinin de Doğu Anadolu bölgesinde yer alan bir il olmasından dolayı araştırma bulgularıyla tutarlılık gösterdiği söylenebilir. Başka bir araştırmanın konusu olabilecek bu durum, Van ve Trabzon illerinde yapılan görevin yoğunluğu, fiziksel açıdan yaşanan zorlukların yanı sıra, görev yapılan şehre ve çevresine özgü birtakım yöresel ve sosyo-kültürel faktörlerin psikolojik rahatsızlık düzeyleri üzerinde etkili olabildiği söylenebilir.

Unvan durumu değişkenine göre sonuçlar incelendiğinde, memur olan çevik kuvvet personelinin görevleri esnasında yaşadığı psikolojik rahatsızlık düzeyleri rütbeli

personelerle oranla daha yüksektir. Bu durum psikolojik rahatsızlık düzeyleri yüksek olan polis memurlarının görevleri esnasında kendilerine yeterince güvenmemeleri, eğitim düzeyleri ve yetiştikleri sosyo-kültürel faktörlerle açıklanabilir. Araştırma bulguları, Gül (2004)'ün Amerika'nın Baltimore şehrinde 601 (% 54.8) polis memuru, 499 (% 45.2) rütbeli toplam 1100 polisle yaptığı Amerikan polisinde iş stresi ve aile içi şiddet konulu araştırmasında elde edilen, polis memurlarının psikolojik rahatsızlıkları rütbeli polislerle oranla daha yoğun yaşadıkları bulgusuyla tutarlılık göstermektedir. Polislerin önemli bir kısmının polis olmadan önce köy (% 14) ve ilçe (% 26)'de yetiştiği görülmektedir. Çakır (2006), yaşadıkları köylerinden ya da ilçelerinden bir başka şehre ilk çıkışları ya askerlik ya da PMYO'lara giriş nedeniyle olan çok sayıda emniyet örgütü çalışanı olduğunu ve polis memurlarının amirlere oranla kendilerine daha az güven duyduklarını belirtmektedir. Amirlerin emreden durumunda olmaları ve polislik mesleğinin emir komuta zinciri içerisinde cereyan eden belli kurallara sahip bir meslek olduğu düşünüldüğünde, polis memurlarının yanlış bir davranış içerisine girmekten çekindikleri ve bu yüzden kendilerine daha az güven duydukları söylenebilir.

Hizmet süresi değişkenine göre sonuçlar incelendiğinde, 0-2 yıl grubunda bulunan çevik kuvvet polislerinin görevleri esnasında yaşadıkları psikolojik rahatsızlık düzeyleri diğer gruplarda bulunan polislerle oranla daha yüksektir. Literatürde, Çevik Kuvvet birimlerine seçilmiş ve bu birimlerde görevlendirilmiş olan personelin bu birimdeki görev süreleri üç yıldır (Çelik, 2006). İdarenin gerek görmesi durumunda bu sürenin üç yıla kadar uzatılabileceği belirtilmektedir. Bu nedenle çevik kuvvetteki çalışma sürelerinin ilk iki yılında polislerin psikolojik rahatsızlık düzeylerinin yüksek olduğu düşünülebilir. Yılmaz (2007)'in Eskişehir'de 50 çevik kuvvet polisi üzerinde yaptığı çalışmada; araştırmaya katılan polislerin 25'inin 0-11 ay görev süresine, 24'ünün 1-3 yıllık görev süresine ve 1'inin 4-7 yıllık görev süresine sahip oldukları, polislerin 32 (%)

64)'sinin kızgın mizaçlı olduğu, 24 (% 48)'ünün öfkesinin burnunda olduğu, 34 (% 68)'ünün öfkelenildiğinde kontrollerini kaybettiği bulguları elde edilmiştir. Araştırmaya katılan çevik kuvvet polisinin 49 (% 98)'unun hizmet süresine göre 1-3 yıllık dilim içerisinde bulunan polisler olduğu düşünüldüğünde elde edilen bulguların tutarlılık gösterdiği söylenebilir.

Akdeniz (2000) çevik kuvvet polisleri ile yaptığı çalışmasında, 12 saat ve daha fazla süre ayakta duran polislerin bu süre zarfında en temel ihtiyaçlarını dahi karşılayamadıklarını, bedensel ve ruhsal olarak yorulan polisin en küçük toplumsal direnme karşısında esnek davranma kabiliyetini kaybederek istenmeyen olaylara sebebiyet verebileceğini belirtmiştir. Böylelikle çevik kuvvetteki hizmet süresinin 0-2 yıllık grupta bulunan polislerin bu çalışma düzenine uyum süreci de psikolojik rahatsızlık düzeylerinin yüksek olmasının nedenleri arasında sayılabilir. Yine Çam ve Çakır (2008)'a göre, mesleğe uyum sağlama süreci açısından meslekteki ilk yıllar oldukça önemlidir. Kişinin, mesleğin kendisine uygun olduğunu test etmesi, mesleğin işin gereklerini kavraması ve kendini buna göre düzenlemesi meslek yaşantısı boyunca sürse de, bu durum genellikle meslekte geçirilen ilk yıllarda daha yoğun yaşanmaktadır. Mesleki deneyimi az olan 0-2 yıllık grupta bulunan çevik kuvvet polislerinin psikolojik rahatsızlık düzeylerinin diğer gruplarda bulunanlara oranla daha yüksek algılamaları bu süreçle açıklanabilir.

Mesleklerini isteyerek yapıp yapmama değişkenine göre sonuçlar incelendiğinde, kararsızım yanıtını veren çevik kuvvet polisinin görevleri esnasında yaşadığı psikolojik rahatsızlık düzeyleri evet ve hayır yanıtını verenlere oranla daha yüksektir. Bu bulgu Gündüz ve diğ., (2007)'ne göre, polislik mesleğine isteyerek giren polislerde daha az psikolojik rahatsızlıklar görülmektedir bulgusuyla tutarlılık göstermektedir. Bulgular, Akbaş (2007)'in araştırmasında, mesleğe kendi isteğiyle giren

servis hemşirelerinin diğer hemşirelere oranla daha az stres düzeyine sahip oldukları bulgusuyla da tutarlılık göstermektedir. Polislik mesleği gibi olması gerekenden daha fazla fedakarlık ve özveri gösterilerek yapılabilecek meslek gruplarında doğal olarak isteyerek o mesleği yapanlarla, farklı bir takım etmenler ve beklentilerle mesleğe girmiş olanlar arasında psikolojik rahatsızlık düzeyleri açısından farklılıkların görülmesi araştırma bulgularının tutarlılığını göstermektedir.

Psikolojik yardım alma almama değişkenine göre sonuçlar incelendiğinde, kararsızım yanıtını veren çevik kuvvet polisinin görevleri esnasında yaşadığı psikolojik rahatsızlık düzeyleri, evet ve hayır yanıtını veren polislere oranla daha yüksektir. Okyay (2009) çevik kuvvette çalışan polislerin çoğunluğunun psikolojik danışma hizmetlerinin iş yaşamına olumlu katkıları olduğunu düşündüğünü ve dolayısıyla bu hizmeti alanların psikolojik rahatsızlıkları daha az düzeyde yaşadıklarını belirtmiştir. Bu durum araştırma bulgularıyla tutarlılık göstermektedir.

Diğer taraftan Tablo 4’de de görüldüğü gibi; çevik kuvvet personelinin en çok kullandığı stresle baş etme yolunun problem çözme olduğu, onu da sosyal destek aramanın takip ettiği görülmektedir. Çevik kuvvet polisinin problem çözmede genel olarak iletişim becerilerini kullandıkları, böylelikle görevlerinde başarılı oldukları ifade edilmektedir. Violanti (1996)’nin New York Polis Akademisi’nde 180 polis adayıyla yaptığı çalışmada; stresle başa çıkma yollarını incelemiş, bireysel stres düzeyi düşük olanların tek bir tarz seçtikleri bulgusuna ulaşmış, buna göre; stresi azaltmada en önemli tarzın planlı problem çözme tekniği olduğu sonucunu elde etmiştir. Yine, Köroğlu (2006)’nun Samsun’da Çevik Kuvvet Polisi’nin de yer aldığı, 507 polisle yaptığı çalışmaya göre, Çevik Kuvvet Polisi’nin duygusal, davranışsal ve bilişsel iletişim becerilerini Önleyici Hizmetler ve Polis Merkezleri’nde çalışan polislere oranla anlamlı şekilde daha fazla kullandığı bulgusunu elde etmiştir. Bu bilgiler araştırma sonuçlarını destekler niteliktedir. Çevik Kuvvet

Polisi'nin kullandığı bir diğer stresle baş etme yolu sosyal destek aramadır. Gündüz ve diğ., (2007)'ne göre, depresyon ve hostilite (düşmanlık) alt ölçek puanları açısından sosyal destek alan polislerin lehine anlamlı düzeyde farklılıklar olduğu ve buna göre, sosyal destek alan polislerde daha az psikolojik rahatsızlık görüldüğü belirtilmektedir. Sosyal destek ile ilgili olarak polislere verilecek olan psikolojik destek de bu yardım içerisinde sayılabilir. Okyay (2009) Adana'da Çevik Kuvvet Şube Müdürlüğünde çalışan 270 polisle yaptığı çalışmada, polislerin 223 (% 82.6)'nün Emniyet Teşkilatı'nda Psikolojik Danışma ve Rehberlik Hizmetleri'nin yaygınlaştırılmasını istediklerini belirtmektedir. Bu anlamda elde edilen bulgular, araştırma sonuçlarını destekler niteliktedir. Sosyal destek ruh sağlığını olumlu yönde ve doğrudan etkilemekte, aynı zamanda stresi tamponlayıcı bir özelliğe sahip olmakta ve stresin etkisini hafifleterek ruh sağlığını olumlu yönde etkilemektedir (Yamaç, 2009). Sosyal destek düzeyi yüksek olan bireyler, strese daha kolay uyum sağlamakta, psikolojik sorunların üstesinden daha kısa sürede gelebilmektedirler (Lazarus, 1993). Gültekin (2001)'e göre, kurumsal desteğin azlığı ya da kurumun idari desteği vermemesi, yapılan görevle ilgili çok çabuk görevden alınabilme ile sıklıkla yasal soruşturmalara maruz kalma, mesleki verimliliği düşürmektedir. Bu anlamda Emniyet Genel Müdürlüğü (2004)'nce hazırlanan bir yönetmelikle, kurumsal açıdan personele psikolojik destek verebilmek amacıyla her ilde ve tüm polis eğitim öğretim kurumlarında Rehberlik ve Psikolojik Danışma Büro'ları oluşturulmuştur.

#### **IV.2. Psikolojik Rahatsızlıklar ve Stresle Baş Etmede Kullanılan Yollar Arasındaki İlişkiye Ait Bulguların Tartışılması**

Araştırmanın ikinci alt denencesine göre, çevik kuvvet personelinin yaşadığı psikolojik rahatsızlıklar ve stresle baş etme üzerinde yapılan korelasyonel inceleme sonucunda, problem çözme boyutunun bütün psikolojik rahatsızlıklarla negatif yönde anlamlı olarak ilişkili olduğu görülmüştür. Bu sonuca göre çevik kuvvet polisleri gerek



kritik olaylara müdahale esnasında karşılaştıkları güçlükler ve gerekse günlük yaşantılarında karşılaştıkları stresle mücadelede problem çözme yaklaşımıyla hareket ettiklerinde anksiyete ve depresyon belirtileri ile olumsuz benlik algılamalarının, somatik yakınmalarının ve hostilite (düşmanlık) tepkilerinin azalacağı söylenebilir. Sonuçlar, aynı durumun sosyal destek arama yolu kullanıldığında tam olarak ortaya çıkmadığını, psikolojik rahatsızlıklar ile sosyal destek arama arasında negatif yönde ancak anlamsız bir ilişki olduğunu göstermiştir.

Elde edilen diğer bulguya göre, stresle baş etme yollarından kendini suçlamanın bütün psikolojik rahatsızlıklarla pozitif yönde anlamlı olarak ilişkili olduğu ortaya çıkmıştır. Bu sonuca göre, polisler olaylar karşısında kendilerini suçlama davranışı içerisine girdiklerinde, oluşan olumsuzlukların sorumlusu olarak kendilerini görebilmekte ve bunun sonucunda da, anksiyete ve depresyon düzeylerinde artış ortaya çıkabilmektedir. Stresle baş etme yollarından kendini suçlama kullanıldıkça, polislerin olumsuz benlik ve somatik yakınmaları olabileceği ve hostilite (düşmanlık) düzeylerinin artabileceği söylenebilir.

Stresle baş etme yollarından hayal etme ve kaçınma kullanıldıkça, psikolojik rahatsızlıkların tümüyle pozitif yönde anlamlı ilişkiler ortaya çıkmıştır. Bu durum, Kale (2007)'nin bankacıların stresle baş etme yollarından kaçınma kullanıldıkça psikolojik rahatsızlıkların tüm alt ölçekleriyle pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunduğu bulgusuyla tutarlılık göstermektedir. Polisler görevleri esnasında yaşadıkları stresi baskılamak ve olumsuz etkilerini azaltabilmek için kaçınma davranışı olarak genellikle alkol gibi bağımlılık yapıcı maddeleri kullanmaktadır. Cross ve Ashley (2004) polislerin yaklaşık olarak dörtte üçünün mesleki strese bağlı kaçınma davranışı olarak alkol kullandıklarını belirtmektedirler. Richmond ve diğ., (1998) tarafından Avustralya'da 852 polis üzerinde

yapılan araştırmaya göre, alkol kullanımının polis alt kültüründe yer aldığını, polisler için sosyal bir davranış olarak kabul edildiğini, günlük görevler esnasında karşılaşılan stres faktörleriyle dolu travmatik olaylar karşısında başa çıkma mekanizması olarak görüldüğünü belirtilmektedir. Bu durum stresle başa çıkma yollarından kaçınma davranışı olarak alkol kullanıldığı bulgusuyla tutarlılık göstermektedir.

### **IV.3. Psikolojik Rahatsızlıklar ve Stresle Baş Etmede Kullanılan Yolların Cinsiyete Göre Farklaşım Farklaşmadığına İlişkin Bulguların Tartışılması**

Araştırmanın üçüncü alt amacında, genel psikolojik rahatsızlıklar üzerinde araştırılan cinsiyet farkına ilişkin bulgulara göre, çevik kuvvette görevli kadın personel erkek personele göre psikolojik rahatsızlıklardan somatizasyonu daha fazla yaşamaktadır.

Bu durum, Tomar (2002)'in yapmış olduğu çalışmada elde ettiği, depremden 3 ay sonra bayanların erkeklere oranla daha fazla somatizasyon yaşadığı bulgusuyla tutarlılık göstermektedir. Bu durum, çevik kuvvette bulunan kadın polislerin görevleri esnasında karşılaştıkları travmatik olaylardan erkek polisler için oranla daha fazla etkilendiklerini ve özellikle somatizasyon boyutunda tepkilerinin erkeklere oranla anlamlı düzeyde daha yüksek olduğunu göstermektedir. Kadın polislerin somatik yakınmaları erkek polisler için daha fazladır. Kadın polislerin erkek polisler için daha olumsuz bir psikolojik görüntü sergiledikleri ve kritik olaylardan daha yoğun bir şekilde etkilendikleri görülmektedir. Kılıç (2008)'in Pakistan'da yaşanan depremin ardından depremi yaşamış 114 depremzede ile yaptığı çalışmada, kadınların yaşadığı psikolojik rahatsızlıklardan depresyon ve anksiyete düzeylerinin erkeklere oranla daha fazla olduğu şeklindeki bulgu araştırma bulgularıyla tutarlılık göstermektedir. Haksal (2007)'in yaptığı çalışmada elde ettiği, kadın acil servis görevlilerinde psikolojik rahatsızlık düzeylerinin erkek acil servis

görevlilerine oranla daha yoğun şekilde yaşandığı bulgusu araştırma bulgularını desteklemektedir.

Elde edilen bu sonucun, Gündüz ve diğ., (2007)'nin yapmış olduğu çalışma ile tutarlılık gösterdiği görülmektedir. Çalışmada bulgular kadın polislerin görevleri gereği müdahalede buldukları kritik olaylardan daha fazla etkilendiklerini, daha olumsuz bir psikolojik görüntü sergilediklerini, kendilerini daha çaresiz hissettiklerini, kritik olayların olumsuz etkilerinden kurtulabilmek ve normale dönebilmek için daha fazla zamana ihtiyaç duyduklarını ortaya koymaktadır. Neden olarak, Kale (2007)'nin de belirttiği gibi kadın çalışanların uzun ve tempolu çalışma saatlerinden sonra ev ortamında da varsa çocuk ve eşlerine karşı büyük sorumluluklarının olması ve akşamları da eve döndüklerinde bu sorumlulukları nedeniyle yeterince dinlenme imkanı bulamamaları belirtilebilir.

Stresle başa çıkma stratejileri üzerinde araştırılan cinsiyet farkına ilişkin bulgulara göre, kadın polislerin sosyal destek arama ve hayal etme alt ölçek puan ortalamaları ile erkek polislerin alt ölçek puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık görülmektedir. Buna göre, kadın polisler kritik olaylar karşısında yaşadıkları stresle baş edebilmek için sosyal desteğe başvurma ve hayal etmeyi erkek polislere göre daha fazla kullanmaktadırlar.

Bu durum, Doğan (1999) tarafından cinsiyet değişkeni açısından elde edilen kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre, sosyal destek aramayı daha çok kullandıkları bulgusuyla tutarlılık göstermektedir. Türküm (2001), sosyal destek arama ve soruna yönelme boyutlarında kızların lehine anlamlı bir fark gözlemiş ve kız öğrencilerin, sosyal destek arama ve stres yaratan sorun üzerinde odaklaşma türünden stresle baş etme yollarını erkeklerden daha çok kullandıklarını belirtmiştir. Çakır (2006), kadın polislerin erkek polislere göre sosyal desteğe başvurma yaklaşımını daha fazla kullandıklarını belirten bulgusuyla araştırma bulguları tutarlılık göstermektedir.

Sarı (2005)'nin, öğretmenlerle yapmış olduğu çalışma da, kadınlarla erkekler arasında stres sebebi olarak görülen etmen sayısı ortalamaları arasında kadınlar lehine anlamlı bir fark bulunmuştur. Kadınların stres sebebi olarak gördükleri etmenlerin sayısı erkeklerin stres kaynaklarına kıyasla daha fazladır. Bu nedenle stresle baş çıkma stratejileri içerisinde en çok sosyal desteğe başvurma yolunu erkeklere oranla daha fazla kullanmakta oldukları söylenebilir. Araştırma bulguları Akalın (2006)'ın yapmış olduğu araştırmada elde ettiği okul öncesi kadın öğretmenlerin erkek öğretmenlere oranla stresle baş etme yollarından sosyal destek arama ve kaçınma davranışlarını daha fazla kullandıkları bulgusuyla da tutarlılık göstermektedir.

Kale (2007)'nin bankacıların stresle baş etme yollarının cinsiyetlerine göre farklılaştığı ve bu farkın kadınların sosyal destek aramayı erkeklere oranla daha fazla kullandığı yönündeki bulguyla araştırma bulguları tutarlılık göstermektedir. Stresle baş etme stratejilerinin cinsiyete göre farklılık gösterdiğini belirten Aysan (1988), kız öğrencilerin erkeklere göre daha fazla problem çözme ve sosyal destek arama tutumları gösterdiğini belirtmektedir. Yaşar (2008)'in elde ettiği, beden eğitimi öğretmenlerinin cinsiyetlerine göre kadın beden eğitimi öğretmenlerinin stresle baş etme yollarından sosyal destek aramayı erkeklere oranla daha fazla kullanmakta oldukları bulgusu da araştırma bulgularını desteklemektedir. Çevik kuvvette görev yapan kadın polisler, görevleri esnasında müdahalede buldukları kritik olaylar sonrasında yaşadıkları stresin ortaya çıkardığı gerginlik, endişe ve huzursuzluğu giderebilmek ve rahatlayabilmek için sosyal desteğe ihtiyaç duymaktadırlar. Bu destek aileleri ve sevdikleri ile daha fazla zaman geçirme şeklinde olabilir. Yine kadınlar toplum içerisindeki sosyal rollerine ilişkin erkeklere oranla karşılaştıkları birçok etmeni stres kaynağı olarak görebilmekte ve bunlarla mücadelede sosyal desteğe erkeklere göre daha fazla ihtiyaç duyabilmektedir.

#### **IV.4. Psikolojik Rahatsızlıklar ve Stresle Baş Etmede Kullanılan Yolların Yaş Gruplarına Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulguların Tartışılması**

Araştırmanın dördüncü alt denencesinde araştırılan psikolojik rahatsızlıkların ve stresle baş etme yollarının yaş gruplarına göre farklılaşp farklılaşmadığına ilişkin elde edilen bulgulara göre, 18-23 yaş grubu çevik kuvvet polislerinin depresyon düzeyi 24-29 yaş grubu çevik kuvvet polisine oranla anlamlı bir biçimde daha yüksektir. Özbay (1997) tarafından yapılan üniversite birinci sınıf öğrencilerinde uyuma yönelik başa çıkma davranışları, depresyon ve diğer psikolojik rahatsızlıklar adlı çalışma sonucunda, ailelerinden ayrılarak üniversiteye gelen öğrencilerin ailelerinin yanında olanlara oranla daha depresif ve kişilerarası ilişkilerde daha duyarlı oldukları bulgusuna ulaşılmıştır. Bu durum, üniversiteye yeni başlayan öğrencilerin büyük oranda liseden henüz mezun ergenlik çağı olarak nitelendirilen 18-23 yaş grubu içerisinde olduğu değerlendirildiğinde araştırma bulguları ile tutarlılık gösterdiği söylenebilir. Yalçın (2008)'a göre, polislik mesleği, aktif silahlı görev, düzensiz çalışma saatleri, nöbet ve vardiya sistemleri, görevin riskleri ve sorumlulukları, hiyerarşik yapıdan kaynaklanan ast-üst çatışmaları, her türlü suç olgusu ve suçlularla iç içe olma gibi koşulların oluşturduğu stres nedeniyle diğer meslek gruplarına göre ruhsal problemlerin daha sık görüldüğü bir meslek grubudur. Polislik mesleği içerisinde sayıca önemli bir yere sahip olan çevik kuvvet polislerinin yapmış olduğu görevler, yönetim ve önleme görevinden ziyade, daha çok topluluklara müdahale esaslarını içermektedir. Kocaoğlu (2009)'na göre, toplumsal olaylara müdahale etmekle görevli olan çevik kuvvet polisi, kısmen yarı askeri yapısı, giyim, kuşam ve teçhizatıyla toplumsal olayların fiziken güvenliğini sağlamaktadır. Bunun yanında toplumsal olaylar esnasında diyalog yöntemiyle çözülemeyen durumlarda fiziki güç olarak devreye girmektedir. Bir anlamda, toplumsal olaylar sırasında alanda yaşanan ve sürecin son safhasını oluşturan kısmıyla ilgilenmektedir. Böylesine yoğun stresle dolu görev yaşantısına sahip çevik

kuvvet içerisinde görev alan 18-23 yaş grubundaki polislerin bu yaş dönemi içerisinde polislik mesleğine de yeni başladıkları göz önüne alındığında psikolojik rahatsızlıklardan olan depresyon düzeylerinin daha yüksek olması araştırma bulgularının doğruluğunu göstermektedir. 24-29 yaş grubu içerisinde yer alan çevik kuvvet polisinin yaşadığı depresyon düzeyinin 18-23 yaş grubu içerisinde yer alan polislerin yaşadığı depresyon düzeyine oranla daha az olması, meslekte geçirdikleri süre içerisinde edindikleri tecrübeler ve kazandıkları deneyimlere bağlı olarak stres yaşantılarıyla başa çıkma becerilerini geliştirdikleri şeklinde açıklanabilir.

Yine, 18-23 yaş grubu çevik kuvvet personelinin yaşadığı hostilete (düşmanlık) düzeyi 24-29 yaş grubu ve 30-34 yaş grubu çevik kuvvet personeline oranla anlamlı bir biçimde daha yüksektir. 18-23 yaş grubu çevik kuvvet polisi, bir anlamda mesleğe yeni başlamış grubu oluşturmaktadır. Bununla beraber, polis adayı memurların çoğunlukla okul sonrasında ilk olarak çevik kuvvet birimlerinde değerlendirildiklerinden bu birimin yaş ortalaması oldukça düşüktür. Polislik mesleğinin stres yaşantılarıyla iç içe olması, diğer taraftan yoğun hukuki mevzuatlarla dolu polislik mesleğinde, atılacak yanlış bir adımın telafisinin mümkün olamayacağı düşüncesi, mevcut stresin daha da yoğun yaşanmasına ve buna bağlı olarak çalışanlar üzerinde büyük baskı oluşmasına neden olabilmektedir. Bu nedenle özellikle mesleğe yeni başlamış olan 18-23 yaş grubu polislerin yaşadıkları hostilete (düşmanlık) seviyelerinin diğer yaş gruplarına oranla daha yüksek olması olası sonuçlardandır.

18-23 yaş grubu personelin stresle baş etme yollarından hayal etme puan ortalaması, 24-29 yaş grubu personelin, 30-34 yaş grubu personelin ve 35+ yaş grubu personelin hayal etme puan ortalamalarından anlamlı bir biçimde yüksek bulunmuştur. Mesleki açıdan çevik kuvvet personeli en geç 6 yıllık sürenin sonunda farklı bir birimde

görevlendirileceğinden mevcut görevi esnasında karşılaştığı güçlükler karşısında çevik kuvvetteki görev süresinin biteceğini ve ileride farklı bir birimde çalışacağını düşünerek hayal etmeyi daha fazla kullandıkları söylenebilir.

#### **IV.5. Psikolojik Rahatsızlıklar ve Stresle Baş Etmede Kullanılan Yolların Medeni Durumlarına Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulguların Tartışılması**

Araştırmanın beşinci alt amacında çevik kuvvet polislerinin psikolojik rahatsızlık puanları açısından medeni durumlarına göre farklılaşp farklılaşmadığına ilişkin bulgular, bekar çevik kuvvet personelinin evli olanlara göre daha fazla anksiyete, depresyon, olumsuz benlik ve hostilite (düşmanlık) yaşadıklarını göstermiştir. Bulgular, Akalın (2006) tarafından yapılan araştırmada elde edilen bekar okul öncesi öğretmenlerinin yaşadıkları psikolojik rahatsızlıklardan anksiyete, depresyon ve hostilite (düşmanlık) düzeylerinin evli okul öncesi öğretmenlerine oranla daha yüksek düzeyde olduğu bulgusuyla tutarlılık göstermektedir.

Yine, medeni durumlarına göre çevik kuvvette görev yapan bekar personel stresle baş etme yollarından hayal etme ve kaçınmayı evli personele oranla daha fazla kullanmaktadır. Bu bulgu, Akalın (2006)'nın okul öncesi bekar öğretmenlerin stresle baş etme yollarından kaçınmayı evli okul öncesi öğretmenlere oranla daha fazla kullandıkları bulgusuyla tutarlılık göstermektedir. Yaşar (2008)'ın bekar beden eğitimi öğretmenlerinin stresle baş etme yollarından kaçınmayı evli beden eğitimi öğretmenlerine oranla daha fazla kullandığı bulgusuyla da araştırma verileri tutarlılık göstermektedir. Evli personelin bekarlara göre daha düzenli bir yaşam sürdürdükleri, görevleri esnasında yaşadıkları sıkıntıları sağlıklı bir şekilde en yakınlarında bulunan eşleriyle paylaşarak içerisinde

buldukları stresle daha etkili baş edebilecekleri düşünüldüğünde elde edilen bulguların tutarlılık gösterdiği düşünülebilir.

#### **IV.6. Psikolojik Rahatsızlıklar ve Stresle Baş Etmede Kullanılan Yolların Eğitim Durumlarına Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulguların Tartışılması**

Araştırmanın altıncı alt amacında, çevik kuvvet polislerinin genel psikolojik rahatsızlık puanları açısından eğitim durumlarına göre farklılaşp farklılaşmadığına ilişkin bulgular; PMYO'lardan mezun olan polislerin hostilete (düşmanlık) düzeyi, Polis Akademisinden mezun olan polislere oranla daha yüksektir. Akalın (2006)'ın yaptığı çalışmada elde ettiği eğitim durumlarına göre yüksekokuldan mezun bankacıların yaşadığı hostilete (düşmanlık) düzeyi ile fakülteden mezun bankacıların yaşadığı hostilete (düşmanlık) düzeyi arasında anlamlı farklılıkların bulunduğu ve bu farkın yüksekokuldan mezun bankacıların daha yoğun şekilde yaşadıkları bulgusuyla tutarlılık göstermektedir. Bu durum, eğitim düzeyinin yaşanan hostilete (düşmanlık) düzeyi üzerinde ne kadar önemli olduğunu göstermesi açısından kıymetlidir. Eğitim seviyesi yükseldikçe yaşanan hostilete (düşmanlık) düzeyinin azalmakta olduğu söylenebilir.

PMYO mezunu çevik kuvvet polisleri stresle baş etme yollarından hayal etmeyi POMEM ve Polis Akademisi mezunlarına oranla daha fazla kullanmaktadırlar. Bu bulgu, Akalın (2006)'ın yaptığı çalışmada okul öncesi öğretmenlerin eğitim durumlarına göre, yüksekokul ve lise mezunlarının fakülte mezunu olanlara oranla stresle baş etme yollarından kaçınma'yı daha fazla kullandıkları bulgusu tarafından desteklenmektedir.



#### **IV.7. Psikolojik Rahatsızlıklar ve Stresle Baş Etmede Kullanılan Yolların Mesleğe Girmeden Önce Yaşadığı Çevreye Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulguların Tartışılması**

Araştırmanın yedinci alt amacında, çevik kuvvet polislerinin genel psikolojik rahatsızlık puanlarının yaşadığı çevreye göre farklılaşp farklılaşmadığına ilişkin bulgulara göre, hem psikolojik belirti düzeylerinin ve hem de stresle baş etme yollarının anlamlı bir biçimde farklılaşmadığı görülmektedir. Anlamlı düzeyde farklılıkların çıkmaması, meslekten önce yaşanan yerin çevik kuvvet polislerinin karşılaştıkları stres faktörleri ile mücadele etmede ve üstesinden gelerek uyum sağlamada daha homojen tutumlar ve çabalar sergilemede bir farklılık ortaya koymadığı şeklinde yorumlanabilir. Farklı veri toplama araçlarının kullanıldığı ancak üzerinde çalışan popülasyon açısından benzer özelliklerin yer aldığı polislerin iletişim becerilerinin incelendiği çalışmada Köroğlu (2006) tarafından yapılan araştırmada, polis olmadan önce yaşanan yer değişkenine göre, büyükşehirde yaşamış olan polislerin zihinsel iletişim becerilerinin köyde yaşamış olan polislere oranla daha yüksek olduğu, yine büyükşehirde yaşamış olan polislerin iletişim becerilerinin ilçe ve köylerde yaşamış olan polislere oranla daha yüksek olduğu bulguları elde edilmiştir. Buna göre, polis olmadan önce yaşanan çevre bireyler üzerinde onların sosyalleşmesi ve birtakım kültürel etmenleri kazanmaları açısından önem taşıdığı şüphesizdir. Bununla beraber, polis olabilmek için PMYO, POMEM ve Polis Akademisi'nde geçirilen süreç içerisinde mesleki eğitimin yanı sıra karşılıklı etkileşim içerisinde sosyo-kültürel etmenlerinde kazandırılarak bir anlamda homojen bir yapıya dönüşmenin sağlandığı düşünülebilir.

#### **IV.8. Psikolojik Rahatsızlıklar ve Stresle Baş Etmede Kullanılan Yolların Görev Yerlerine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulguların Tartışılması**

Araştırmanın sekizinci alt amacında, çevik kuvvet polislerinin genel psikolojik rahatsızlık puanlarının görev yerlerine göre farklılaşp farklılaşmadığına ilişkin bulgular; İstanbul ilinde görev yapan çevik kuvvet polisinin, Ankara, İzmir ve Diyarbakır illerinde görevli çevik kuvvet polisine, Trabzon ve Van illerinde görev yapan çevik kuvvet polisinin Ankara, İzmir, Mersin ve Diyarbakır illerinde görev yapan çevik kuvvet polisine oranla daha fazla anksiyete yaşamakta olduğunu göstermiştir. İstanbul ilinin çok büyük bir metropol şehir olması, hemen hemen her gün toplumsal olayların yaşanması bu olaylara müdahale etmekle görevli bulunan çevik kuvvet polisinin işini çok daha karmaşık hale getirmektedir. Çevik kuvvette görev yapan ve İstanbul gibi bir metropolde sürekli kritik olaylara müdahale etmekle görevli bu birim mensuplarının psikolojik yapıları da bu etmenlere bağlı olarak sürekli aşınmakta ve kendi psikolojik dünyalarında olumsuzlukların yaşanmasına neden olabilmektedir. Mesai saatlerinin uzaması, yoğun çalışma temposu, sürekli olarak şiddetli toplumsal olayların yaşanması, çevik kuvvet polisinin işini daha da güçleştirmektedir. Bu durum normal hayatın içerisinde anne baba olmak gibi rolleri ve buna bağlı sorumlulukları da bulunan polislerin bu gidişat içerisinde bir denge unsuru tutturabilmelerini de güçleştirmektedir. Tabiatıyla diğer illerde de toplumsal olaylar yaşanabilmektedir, ancak bu durum İstanbul iliyle karşılaştırıldığında yoğunluk bakımından kıyaslanamayacak düzeydedir. Trabzon ve Van illerinde kritik görev yapan çevik kuvvet polisinin yaşadığı anksiyete düzeyinin diğer illere oranla daha yüksek olması, Bütün belirtiler incelendiğinde, Trabzon ve Van illerinde görev yapan personelin diğer illere göre daha yüksek düzeyde psikolojik rahatsızlıklar gösterdiği gözlenmiştir. Bu bulgu, araştırmanın yapıldığı dönem ve öncesinde bu illerde yaşanan çeşitli polisiye olayların

polislerin stres düzeyini artırmış olabileceğini düşündürmektedir. Bu nedenle kritik olaylar ile polislerin stres ve psikolojik rahatsızlık düzeyleri arasındaki ilişkinin daha kapsamlı araştırmalarla ortaya çıkarılması gerekir.

İstanbul ve Trabzon illerinde görev yapan çevik kuvvet personeli, İzmir ve Diyarbakır illerinde görev yapan çevik kuvvet personeline; Ankara ilinde görev yapan çevik kuvvet personeli, İzmir’de görev yapan çevik kuvvet personeline; Van ilinde görev yapan çevik kuvvet personeli, İzmir, Mersin ve Diyarbakır illerinde görev yapan çevik kuvvet personeline oranla daha yoğun şekilde depresyon yaşamaktadırlar. Araştırmanın her bir coğrafik bölgeyi temsilen 7 ayrı ildeki çevik kuvvet polisleriyle gerçekleştirildiği düşünüldüğünde, Gezer (2008)’in 7 coğrafik bölgede görevli öğretim görevlileri üzerinde yaptığı araştırma verileriyle bazı etmenler açısından kıyaslanabilir olduğu düşünülmektedir. Bu bulguların depresyon düzeyi açısından; Marmara ile Ege bölgeleri arasında ve Doğu Anadolu ile Ege bölgesinde görevli öğretim görevlileri arasında anlamlı farkların olduğu ve Doğu Anadolu ile Marmara bölgelerinde görev yapan öğretim görevlilerinin yaşadığı depresyon düzeylerinin daha fazla olduğu bulgusuyla kısmen de olsa tutarlılık gösterdiği söylenebilir. Yine öğretim elemanları arasında depresyon düzeyinin en düşük seviyede olduğu bölgenin Ege bölgesi olduğu bulgusuyla, İzmir ve Mersin illerinde görev yapan çevik kuvvet polislerinin depresyon düzeylerinin diğer illere oranla daha düşük seviyede olduğu bulgusu tutarlılık göstermektedir.

Elde edilen araştırma bulgularından çevik kuvvet polislerinin hobilerinin bulunup bulunmadığı durumuna göre, hobisi bulunmayan çevik kuvvet polislerinin hobisi bulunanlara oranla psikolojik rahatsızlık düzeylerini daha yoğun yaşadıkları bulgusuyla karşılaştırıldığında ve yine İzmir ile Mersin illerinde görevli çevik kuvvet polislerinin en

fazla hobiye sahip polisler olduğu düşünöldüğünde bu durum yaşanan psikolojik rahatsızlık düzeylerinin daha az olmasının sebebini göstermesi açısından anlamlıdır.

İstanbul ilinde görev yapan çevik kuvvet personelinin, İzmir, Ankara, Mersin ve Diyarbakır illerinde görev yapan çevik kuvvet personeline; Ankara ve Van illerinde görev yapan çevik kuvvet personelinin, İzmir’de görev yapan çevik kuvvet personeline; Trabzon ilinde görev yapan çevik kuvvet personelinin, İzmir, Mersin ve Diyarbakır illerinde görev yapan çevik kuvvet personeline oranla olumsuz benlik düzeyleri daha yüksektir.

İstanbul ilinde görev yapan çevik kuvvet personeli, İzmir, Mersin ve Diyarbakır illerinde görev yapan çevik kuvvet personeline; Ankara ilinde görev yapan çevik kuvvet personeli, Diyarbakır’da görev yapan çevik kuvvet personeline; Trabzon’da görev yapan çevik kuvvet personeli, İzmir, Mersin ve Diyarbakır illerinde görev yapan çevik kuvvet personeline; Van’da görev yapan çevik kuvvet personeli, İzmir, Ankara, Mersin ve Diyarbakır illerinde görev yapan çevik kuvvet personeline oranla daha yüksek seviyede somatizasyon yaşamaktadırlar.

İstanbul’da görev yapan çevik kuvvet personelinin, İzmir, Mersin ve Ankara illerinde görev yapan çevik kuvvet personeline; Trabzon’da görev yapan çevik kuvvet personelinin, Ankara, İzmir, Mersin ve Diyarbakır illerinde görev yapan çevik kuvvet personeline; Van’da görev yapan çevik kuvvet personelinin, Mersin’de görev yapan çevik kuvvet personeline oranla yaşadıkları hostilite (düşmanlık) düzeyi daha yüksektir.

Diğer taraftan, İstanbul ve Ankara illerinde görev yapan çevik kuvvet personeli, İzmir’de görev yapan çevik kuvvet personeline; Trabzon’da görevli çevik kuvvet personeli, İstanbul, Ankara, İzmir, Mersin ve Diyarbakır illerinde görev yapan

çevik kuvvet personeline oranla stresle baş etme yollarından kendini suçlamayı daha fazla yaşamaktadırlar.

İstanbul ve Ankara illerinde görev yapan çevik kuvvet personeli, İzmir’de görev yapan çevik kuvvet personeline oranla stresle baş etme yollarından hayal etmeyi daha fazla kullanmaktadırlar.

İstanbul’da görev yapan çevik kuvvet personeli, İzmir ve Mersin illerinde görev yapan çevik kuvvet personeline; Ankara ve Van illerinde görev yapan çevik kuvvet personeli, Mersin’de görev yapan çevik kuvvet personeline oranla stresle baş etme yollarından kaçınmayı daha fazla kullanmaktadırlar.

#### **IV.9. Psikolojik Rahatsızlıklar ve Stresle Baş Etmede Kullanılan Yolların Ünvanlarına Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulguların Tartışılması**

Araştırmanın dokuzuncu alt amacında, çevik kuvvet polislerinin genel psikolojik rahatsızlık puanlarının ünvanlarına göre farklılaşp farklılaşmadığına ilişkin bulgulara göre, polis memurları depresyon ve hostilite (düşmanlık)’yi amir personele oranla daha fazla yaşamaktadırlar. Bu durum Gül (2004)’ün Amerikan’ın Baltimore şehrinde görev yapan 1100 polis ile yaptığı araştırmada elde edilen polis memurlarının rütbeli personele oranla yaşadıkları psikolojik rahatsızlık düzeylerinin daha yüksek olduğu bulgusuyla tutarlılık göstermektedir. Bu farklılığın en önemli nedeninin polis memurları ile rütbeli polisler arasındaki kültürel ve deneyimsel farklılık olduğu düşünülmektedir.

Diğer taraftan çevik kuvvette görev yapan polis memurları, stresle baş etme yollarından hayal etme ve kaçınmayı amir personele oranla daha fazla kullanmaktadırlar. Çakır (2006)’ın yaptığı araştırmaya göre, polislerin rütbelerine göre stresle baş çıkma tarzları incelendiğinde iyimser, kendine güvenli, boyun eğici ve sosyal destek arama

yaklaşımları açısından anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Yine, trafik polisleri ile yapılan bir çalışmada (EGM, Trafik Araştırma Merkezi, 1999), stresle başa çıkma tarzı açısından iyimser yaklaşım, çaresiz yaklaşım, boyun eğici yaklaşım ve sosyal destek arama boyutlarında rütbeli polisler ile polis memurları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Araştırmada da belirtilen başa çıkma tarzları açısından farklılık bulunmamıştır. Polis memurlarının stresle baş etmede hayal etme ve kaçınmayı daha fazla kullanmaları; onların stresle baş etmede rütbeli polislere oranla kendilerine güvenmemeleri, eğitim düzeyleri ve yetiştikleri sosyo-kültürel yapı farklılıkları gibi faktörlerle açıklanabilir. Özellikle toplumsal olaylara müdahalede bulunan çevik kuvvet polislerinin böyle olaylarla karşı karşıya kaldığında, olayı ve olaya karışanları iyi analiz edip uygun bir şekilde olaya müdahalede bulunabilmesi için özgüven ve isabetli kararlar verebilmesi beklenen özelliklerdendir. Deneyiminde etkisi ile rütbeli personelin bu konuda avantajlı olduğunu söylemek mümkündür.

#### **IV.10. Psikolojik Rahatsızlıklar ve Stresle Baş Etmede Kullanılan Yolların Hizmet Sürelerine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulguların Tartışılması**

Araştırmanın onuncu alt amacında, çevik kuvvet polislerinin genel psikolojik rahatsızlık puanlarının; hizmet sürelerine göre farklılaşp farklılaşmadığına ilişkin bulgulara göre, 0-2 yıllık gruptakilerin yaşadığı psikolojik rahatsızlıklardan anksiyete ve depresyon düzeyleri, 3-5 yıllık ve 6-8 yıllık grupta bulunanların yaşadıkları anksiyete ve depresyon düzeylerine oranla; yine 0-2 yıllık grupta bulunanların yaşadıkları olumsuz benlik ve hostilite (düşmanlık) düzeyleri, 3-5 yıllık grupta bulunanların yaşadıkları olumsuz benlik ve hostilite (düşmanlık) düzeylerine oranla daha yüksek bulunmuştur. Buna göre, hizmet süresine göre 0-2 yıllık grupta bulunan bir anlamda mesleğe yeni başlamış olan çevik kuvvet personeli, psikolojik rahatsızlıklardan anksiyete, depresyon,

olumsuz benlik ve hostilite (düşmanlık)'yi diğerlerine oranla daha yoğun şekilde yaşamaktadırlar. Taşdöven (2005)'e göre, çevik kuvvet polislerinin okuldan mezun olduktan sonra bu birime atanmış olmaları ve dolayısıyla yaş ortalamalarının çok düşük olması çeşitli psikolojik rahatsızlıkların yaşanmasına da sebebiyet vermektedir. Çevik kuvvet polislerinin toplumsal olaylar esnasında insanlarla sık sık yüz yüze gelme ve çatışma halinde olma gibi etmenleri deneyimliyor olması, bu birimde çalışan henüz meslek yaşantısına yeni başlamış polisleri olumsuz yönde etkilemektedir. Yılmaz (2007)'in Eskişehir'de 50 çevik kuvvet polisi üzerinde yaptığı araştırmada elde ettiği bulgulara göre, araştırmaya katılan polislerin 25'inin 0-11 ay görev süresine, 24'ünün 1-3 yıllık görev süresine ve 1'inin 4-7 yıllık görev süresine sahip oldukları, sürekli öfke durumlarına ait ortalamalara göre, görev esnasında yaşadıkları olaylar karşısında çabuk parladıkları, kızgın mizaçlı oldukları, öfkelerini burunlarından soludukları, öfkelerinde ağızlarına geleni söyledikleri şeklinde ki bulguların araştırma bulgularıyla tutarlılık gösterdiği söylenebilir.

Diğer taraftan, hizmet sürelerine göre 0-2 yıllık ve 3-5 yıllık grupta bulunan çevik kuvvet polisleri stresle baş etme yollarından kaçınmayı, 6-8 yıllık grupta bulunanlara oranla daha fazla kullanmaktadırlar. Bu bulgu, Akalın (2006) tarafından yapılan çalışmada, 1-5 yıllık çalışma süresine sahip okul öncesi öğretmenlerin stresle baş etme yollarından kaçınmayı 6-10 yıllık çalışma süresine sahip okul öncesi öğretmenlere oranla daha fazla kullandıkları bulgusuyla tutarlılık göstermektedir. Buna göre, çevik kuvvet polisleri görevleri esnasında yaşadıkları olumsuzluklarla mücadele ederken diğerlerine oranla yapılması daha kolay olduğu düşünülen stresle baş etme yollarından kaçınmayı kullandıkları, ancak meslek içerisinde hizmet süresi arttıkça gerek yaşam deneyimleri ve gerekse edindikleri mesleki deneyimlere bağlı olarak diğer stresle baş etme yollarını kullandıkları söylenebilir.

#### **IV.11. Psikolojik Rahatsızlıklar ve Stresle Baş Etmede Kullanılan Yolların Mesleği İsteyerek Seçip Seçmeme Durumlarına Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulguların Tartışılması**

Araştırmanın onbirinci alt amacında, çevik kuvvet polislerinin genel psikolojik rahatsızlık puanlarının mesleği isteyerek seçip seçmeme durumlarına göre farklılaşp farklılaşmadığına ilişkin bulgulara göre, hayır ve kararsızım yanıtını verenler psikolojik rahatsızlıklardan anksiyete, depresyon, olumsuz benlik, hostilite (düşmanlık) ve somatizasyonu, evet yanıtını verenlere oranla daha yoğun yaşamaktadırlar. Yine, kararsızım yanıtını verenlerin psikolojik rahatsızlıklardan hostilite (düşmanlık) düzeyi, hayır yanıtını verenlere göre daha yüksektir. Bu bulgu, Gündüz ve diğ., (2007)'nin yaptığı araştırmada, mesleğe giriş nedenlerine göre psikolojik rahatsızlıklar alt ölçek puanları açısından mesleğe isteyerek giren polisler lehine anlamlı düzeyde farklılıklar görülmüştür bulgusuyla tutarlılık göstermektedir. Elde edilen bu sonuçlara göre, polislik mesleğine isteyerek giren çevik kuvvet polislerinde, daha az düzeyde psikolojik rahatsızlıklar görülmektedir. Seyhan (2007), Türkiye'de bir meslek sahibi olamayanların gelecek kaygısı ve ekonomik nedenlerden dolayı istemeden, zorunlu olarak polislik mesleğini seçtiğini belirtmektedir. Polislik mesleğinin zor ve özveri isteyen bir meslek olması; bu durumun mesleği isteyerek tercih eden polislerle, isteyerek tercih etmeyen ve kararsız kalan polislerin yaşadıkları psikolojik rahatsızlık düzeylerinin farklılık göstermesinin nedeni sayılabilir.

Diğer taraftan; çevik kuvvet personelinden mesleğini isteyerek seçip seçmeme durumuna göre, evet yanıtını verenlerin kullandığı stresle baş etme yollarından problem çözme puan ortalaması, hayır ve kararsızım yanıtını veren personelin problem çözme puan ortalamalarından; hayır ve kararsızım yanıtını verenlerin kullandığı stresle baş etme



yollarından kendini suçlama puan ortalamaları, evet yanıtını veren personelin kendini suçlama puan ortalamasından; hayır ve kararsızım yanıtını verenlerin kullandığı stresle baş etme yollarından hayal etme puan ortalamaları, evet yanıtını veren personelin hayal etme puan ortalamasından; hayır yanıtını verenlerin kullandığı stresle baş etme yollarından kaçınma puan ortalaması, evet yanıtını veren personelin kaçınma puan ortalamasından; kararsızım yanıtını verenlerin kullandığı stresle baş etme yollarından kaçınma puan ortalaması, evet ve hayır yanıtını veren personelin kaçınma puan ortalamalarından anlamlı biçimde yüksektir. Bu bulgu, Aysan ve Bozkur (2004) tarafından yapılan çalışmada, okul psikolojik danışmanlarının mesleklerini isteyerek seçip seçmediklerine göre, mesleğini seçerken kararsız olanların başa çıkma stratejilerinden kaçınma davranışını mesleğini isteyerek seçenlere oranla daha fazla gösterdikleri bulgusuyla tutarlılık göstermektedir.

#### **IV.12. Psikolojik Rahatsızlıklar ve Stresle Baş Etmede Kullanılan Yolların Psikolojik Yardım Almayı İsteyip İstememe Durumuna Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulguların Tartışılması**

Araştırmanın onikinci alt amacında, çevik kuvvet polislerinin genel psikolojik rahatsızlık puanlarının psikolojik yardım almayı isteyip istememe durumuna göre farklılaşp farklılaşmadığına ilişkin bulgulara göre, kararsızım yanıtını verenlerin yaşadığı anksiyete düzeyi, hayır yanıtını veren personelinin yaşadığı anksiyete düzeyinden; evet ve kararsızım yanıtını verenlerin yaşadığı depresyon düzeyi, hayır yanıtını veren personelin yaşadığı depresyon düzeyinden; kararsızım yanıtını verenlerin yaşadığı hostilite (düşmanlık) düzeyi, hayır yanıtını veren personelin hostilite (düşmanlık) düzeyinden anlamlı bir biçimde yüksektir. Okyay (2009)'ın yaptığı çalışmada, PDR hizmetlerinden yararlanan polislerin 21 (% 38.2)'inin aldığı PDR hizmetlerinin iş yaşamın olumlu katkıları olduğunu, 25 (% 45.5)'inin kısmen olumlu katkısı olduğunu ve 9 (% 16.4)'unun da katkısı

olmadığını belirtmişlerdir. Bir diğer ifadeyle, elde edilen bu sonuçlar, PDR hizmetlerinin kritik görev yapan çevik kuvvet polislerinin görevlerinden dolayı yaşamış oldukları psikolojik rahatsızlık düzeylerinin daha az yaşanmasını sağlayacağı düşünülmektedir. Emniyet Teşkilatında bulunan Rehberlik ve Psikolojik Danışma Büro Amirlikleri Kuruluş, Görev ve Çalışma Yönetmeliği (2004)'ne göre de rehberlik ve psikolojik danışma hizmetlerinin amaçlarından biri de bireylerin mesleki ve sosyal hayata uyumlarının kolaylaştırılmasını sağlamaktır.

Diğer taraftan, ilgili tabloya göre, psikolojik yardım almayı isteyip istememe durumuna göre; evet yanıtını verenlerin stresle baş etme yollarından problem çözmeyi kararsızım ve hayır yanıtını veren personelden; evet yanıtını verenlerin stresle baş etme yollarından sosyal destek aramayı, kararsızım ve hayır yanıtını veren personelden; evet yanıtını verenlerin stresle baş etme yollarından kendini suçlamayı, hayır yanıtını veren personelden; kararsızım yanıtını verenlerin stresle baş etme yollarından kendini suçlamayı, hayır yanıtını veren personelden; evet yanıtını verenlerin stresle baş etme yollarından hayal etmeyi, hayır yanıtını veren personelden; kararsızım yanıtını verenlerin stresle baş etme yollarından hayal etmeyi, evet ve hayır yanıtını veren personelden daha fazla kullanmaktadırlar.

#### **IV.13. Sürekli Yapılan Hobilerin Bulunup Bulunmadığına, Bu Hobilerin Neler Olduğuna ve Hobilerinin Bulunup Bulunmadığına Göre Psikolojik Rahatsızlık Düzeylerindeki Farklılıklara Ait Bulguların Tartışılması**

Araştırmanın onüçüncü alt amacında; sürekli yapılan hobilerin bulunup bulunmadığına ilişkin bulgulara; araştırmaya katılan çevik kuvvet polisinin 186 (% 21.3)'sının hiç hobisinin olmadığı, 177 (% 20.2)'sinin 1 hobisinin olduğu, 228 (% 26.1)'nin en az 2 hobisinin olduğu, 180 (% 20.6)'nin en az 3 hobisinin bulunduğu, 69 (%

7.9)'nun en az 4 hobisinin olduğu, 23 (% 2.6)'nün en az 5 hobisinin olduğu ve son olarak 11 (% 1.3)'nin 5'den daha fazla hobisinin olduğu görülmüştür. Ayan (2009) tarafından Sakarya ilinde içerisinde çevik kuvvet polislerinin de yer aldığı 245 polisle yapılan boş zamanların değerlendirilmesi ve bunun iş stresine etkileri konulu araştırmada, herhangi bir sosyal faaliyette bulunanların sayısının 85 (% 34.7) olduğu, sosyal faaliyette bulunmayanların sayısının 145 (% 59.2) olduğu ve bu soruya yanıt vermeyenlerin sayısının 15 (% 6.1) olduğu bulguları elde edilmiştir. Araştırma verilerine göre her 5 çevik kuvvet polisinden 1'inin hiç hobisinin olmadığı diğer taraftan, Sakarya'da görevli araştırmaya katılan her 5 polisten 3'ünün herhangi bir sosyal etkinliğe katılmadığı karşılaştırıldığında bu araştırma grubundaki çevik kuvvet polislerinin diğerlerine oranla etkinliklere katılma oranlarının daha yüksek olduğu söylenebilir.

Hobilerin neler olduğuna ilişkin bulgulara göre, 236 (% 27)'sının gezmek, 190 (% 21.7)'nin futbol oynamak, 155 (% 17.7)'nin kitap okumak, 145 (% 16.6)'nin internet, 113 (% 13)'nün müzik dinlemek, 105 (% 12)'nin spor yapmak, 85 (% 9.7)'nin bilgisayarla ilgilenmek, 75 (% 8.5)'nin sinemaya gitmek, 56 (% 6.4)'sının okey oynamak, 51 (% 5.7)'nin tavlâ oynamak, 49 (% 5.6)'nün fotoğraf çekmek, 46 (% 5.3)'sının yüzmek, 37 (% 4.2)'sinin film izlemek, 37 (% 4.2)'sinin TV. İzlemek, 31 (% 3.5)'nin araba sürmek, 19 (% 2.1)'nün bilardo oynamak, 18 (% 2.1)'nin basketbol oynamak, 15 (% 1.7)'nin tenis oynamak, 14 (% 1.6)'nün balık tutmak, 8 (% 0.9)'nin gitar çalmak, 7 (% 0.8)'sinin tiyatroya gitmek, 5 (% 0.5)'nin voleybol oynamak, 4 (% 0.4)'nün resim yapmak, 4 (% 0.4)'nün bowling oynamak, son olarak 1 (% 0.1)'nin opera ve baleye gitmek olduğu görülmektedir.

Filiz ve Özkökeli (1998), tarafından Ankara'da çevik kuvvet biriminde görev yapan 273 polisle yapılan boş zaman faaliyetleri konulu araştırmada, polislerin çevik kuvvet şubesinde hazır beklerken 185 (% 67.8)'inin arkadaşlarıyla grup sohbeti yaptığı,

182 (% 66.6)'sinin gazete-kitap okuduğu, 118 (% 43.2)'inin bilardo oynadığı, 127 (% 46.5)'sinin TV izlediği, 89 (% 32.5)'unun müzik dinlediği bulguları elde edilmiştir.

Ayan (2009), Sakarya polisinin 89 (% 36.3)'unun kitap gazete okumak, 61 (% 24.9)'inin TV izlemek, 26 (% 10.6)'sının müzik dinlemek, 19 (% 7.8)'unun spor yapmak, 13 (% 5.3)'ünün internete girmek, 12 (% 4.9)'sinin gezmek, 6 (% 2.4)'sının sinemaya gitmek olduğu bulgularını elde etmiştir. Elde edilen diğer bulgulara göre, çevik kuvvet polislerinin daha çok fiziksel olarak enerjilerini kolaylıkla tüketebilecekleri aktiviteleri daha çok tercih ettikleri ve daha çok ev dışında yapılan aktivitelere ağırlık verdikleri gözlenmektedir.

Hobisi bulunma bulunmama durumuna göre hobisi bulunmayan çevik kuvvet polislerinin psikolojik rahatsızlıklardan depresyon ( $\bar{X}=10.57$ ), olumsuz benlik ( $\bar{X}=8.82$ ), anksiyete ( $\bar{X}=8.82$ ), hostilite ( $\bar{X}=7.50$ ) ve somatizasyon ( $\bar{X}=4.81$ ) düzeyleri, hobisi bulunan çevik kuvvet polislerinin yaşadığı psikolojik rahatsızlık düzeylerine oranla daha yüksek bulunmuştur. Bir diğer ifadeyle, hobisi bulunmayan çevik kuvvet polisleri, hobisi bulunan çevik kuvvet polislerine oranla psikolojik rahatsızlık düzeylerini daha yoğun bir biçimde yaşamaktadırlar ( $p < 0.10$ ). Ayan (2009), araştırmaya katılan polislerin 207 (% 84.5)'sinin boş zaman etkinliklerinin çalışma verimine olumlu etkiler yaptığını, 106 (% 43.3)'sının iş stresinden kurtulduğu, 29 (% 11.8)'unun farklı bir hayat tarzı bulduklarını, 136 (% 55.5)'sının hobileri dinlendirici bulduğu yanıtlarını verdiklerini bildirmektedir. Diğer bir ifadeyle, hobilerin ve sosyal etkinliklere katılma durumunun iş stresinin azalmasına olanak sağladığı belirtilmiştir. Paşa (2007)'nin yaptığı araştırmada, katılımcıların % 85.26'sının verdiği işyerinde sosyal etkinliklerin planlanarak yapılması yaşanan stres düzeyini azaltır yanıtı, oluşturulacak sosyal etkinliklerin, edindirilecek hobilerin çalışanların psikolojik rahatsızlık düzeylerini aza indirgeyebilmesi açısından ne

denli önemli olduğunu göstermektedir. Filiz ve Özkökeli (1998)'ye göre, çevik kuvvette iş temposunun yoğunluğu, çalışma saatlerinin fazlalılığı, meslek içerisinde oluşan stresin azaltılmasında sosyal etkinliklere yeterince yer verilmemesi, meslek hastalığına neden olmaktadır. Yoğun bir çalışma temposunun ardından hobilere ayırabilecek yeterli boş zamanın olmaması, kendilerine ve ailelerine yeterince vakit ayıramamaları polislerin sıkıntı yaşamalarına neden olmaktadır. Böylece mesleki açıdan ve kendi özel yaşantısında sorun yaşayan çevik kuvvet polisleri ruhsal açıdan birçok problemi yaşar hale gelmektedir. Araştırma verilerinden de anlaşıldığı gibi, çevik kuvvet polislerinin hobilerinin bulunması onların psikolojik rahatsızlık düzeylerini daha az seviyede yaşanmasına olanak tanınması, biran olsun kendilerini daha iyi hissetmelerini sağlaması açısından yararlıdır. Sürekli olarak psikolojik ve fiziksel açıdan yıpranan ve süreç içerisinde sağlıklı kararlar alamaz duruma gelebilen çevik kuvvet polislerinin daha huzurlu ve mutlu yaşayabilmelerinin sağlanması önem taşımaktadır.

#### **IV.14. Toplumsal Olaylara Müdahaleden Döndükten Sonra Hissedilen Sıkıntılara İlişkin Bulguların Tartışılması**

Araştırmanın ondördüncü alt amacında, toplumsal olaylara müdahaleden döndükten sonra hissedilen sıkıntılara ilişkin elde edilen bulgulara göre; araştırmaya katılan personelin 175 (% 18)'nin müdahale yapılırsa rahatladığı, 148 (% 16)'nin müdahale sonrası yorgunluk hissettiği, 75 (% 7.5)'nin bir sıkıntı hissetmediği, 64 (% 6.3)'nün bu soruya yanıt vermediği, 62 (% 6)'sinin gereksiz beklemeden dolayı sıkıntı yaşadığı ve 61 (% 6)'nin müdahale yapılmazsa sıkıntı yaşadığı bulguları elde edilmiştir.

Bununla beraber, araştırmaya katılan personelin 55 (%.3)'nin sinirli ve üzgün olduğu, 55 (% 5.3)'nin pişmanlık ve vicdanen rahatsızlık duyduğu, 44 (% 4)'nün gergin ve huzursuz olduğu, 43 (% 4)'nün kendisini değersiz hissettiği, 31 (% 3.5)'nin stresli ve

tedirgin olduğu, 29 (% 3.3)'nun öz eleştiri yaptığı, 23 (% 2.6)'nün yaşadıklarını unutmak istediği, 20 (% 2.3)'sinin amirlerin olumsuz tutum ve davranışlarından dolayı üzüldüğu, 18 (% 2)'nin ceza alacağı korkusu yaşadığı, 17 (% 2)'sinin olayların etkisinde kaldığı, 15 (% 1.7)'nin psikolojik yorgunluk yaşadığı, 11 (% 1.2)'nin görevle ilgili yeterince bilgilendirilmemenin sıkıntısını yaşadığı ve son olarak 9 (% 1)'nun müdahaleden döndükten sonra, göstericilerin durumuna üzüldüğu sıkıntısını hissettikleri görölmektedir.

Göksu ve diğ., (2003)'ne göre, her meslek grubunda olduğu gibi polisin de kendi alt kültürü vardır ve bu durum özellikle çevik kuvvet birimlerinde toplumsal olaylara müdahalede kendini hissettirmektedir. Örneğin, polis, çevresinin düşmanlarla çevrili olduğunu düşünür ve bu da kendini toplumdaki soyutlamasına ve bazen kendinden farklı olana karşı saldırganca duygular beslemesine yol açar. Cerrah (1998), polisin çevresindeki olaylara şüpheli bakmasının ve insanları zaman, mekan ve duruma bağlı olarak potansiyel suçlu olarak görmesinin mesleğin doğal bir sonucu olduğunu belirtmektedir. Waddington (1991), toplumsal olaylar sırasında bir yerde yığılma olduğu zaman polisin bu kalabalığı başarıyla dağıtmasının esnek ve hızlı olmasına bağlı olduğunu belirtmektedir. Bu durum ise polisin kendi içinde saldırgan hareketlilik (aggressive mobility) duygusunu barındırmasına neden olabilir. Kalabalık psikolojisinin etkisi (kişinin isimsiz olması, birey olarak hareket etmemesi, algılama farklılığı) polis ve kalabalık için aynı hüviyete bürünmektedir. Biz ve onlar ayrımı polis için de söz konusu olmaktadır. Bireysel sorumluluk azalmakta, personelin kızgınlığı ve siniri artmaktadır. Waddington bu durumun polisin sadist olduğundan değil bir çeşit fiziksel stresin boşalması nedeniyle meydana geldiğini belirtmektedir. Göksu ve diğ., (2003)'ne göre, toplumsal olaylara katılan göstericiler açısından iyi gösteri başarılı olan, iyi organize edilmiş, hedefine ulaşmış, kötü gösteri ise düzensiz ve amaca ulaşmayandır. Çevik kuvvet polisleri açısından aynı durum

değerlendirildiğinde ise, bu duruma paralel olarak iyi görev, topluluğa müdahale edilerek topluluğun dağıtıldığı görevdir. Kötü görev ise, topluluğa müdahale emri verilmemiş olan yani topluluğun dağıtılmadığı görevdir. Elde edilen bulgular bu anlayışın destek gördüğünü gösterir niteliktedir. Taşdemir (2007)'e göre, toplumsal olaylara müdahale etmekle görevli bulunan çevik kuvvet polisi, olayın gerçekleşeceği yerde erkenden görev almakta ve olumsuz sayılabilecek koşullarda saatlerce ayakta beklemek durumunda kalabilmektedir. Bu süre zarfında sıradan ihtiyaçlarını bile karşılayamayan, bedensel ve ruhsal yönden yorulan çevik kuvvet polisi, en küçük toplumsal direnme karşısında esnek davranma yetisini kaybeder hale gelebilmektedir. Bu nedenle psikolojik açıdan doluluk göstermeye başlayan çevik kuvvet polisi kendi içerisinde bir direnç oluşturmaya başlamaktadır. Bununla birlikte, göstericilere müdahalede bulunulmaması durumu, çevik kuvvet polislerinin zihninde yenilgiye uğramış olmakla eş değer tutulmaktadır. Bunun sonucunda da elde edilen bulgularda da incelendiği gibi, toplumsal olaya müdahale yapılmadan gerçekleşen görev dönüşlerinde çevik kuvvet polislerinin sinirli, gergin ve sıkıntılı oldukları anlaşılmaktadır.

Diğer taraftan, Göksu ve diğ., (2003)'ne göre, Türkiye'de polisin toplumsal olaylara müdahale bilgisi PMYO, POMEM, Polis Akademisi Güvenlik Bilimleri Fakültesi'nde ve hizmet içi kurslarda verilen teorik derslerden ve çevik kuvvet birimlerinin günlük yaptıkları pratik eğitimden oluşmaktadır. Bunlar mesleki tecrübelerle bir araya getirilerek davranışa dönüşmektedir. Aslında görevleriyle ilgili en çok uygulama yapan birimlerden birisi çevik kuvvettir. Ancak bu birimin aynı zamanda sürekli medyanın gözü önünde olması, olay çıkarma niyetinde olan veya aralarına sızan provokatörlerin etkisiyle karşılıklı şiddet kullanımına dönüşen kalabalıklarla karşı karşıya kalması sonucunda en çok eleştirilen birimlerden birisidir.

#### **IV.15. Toplumsal Olaylara Müdahaleden Döndükten Sonra Hissedilen Sıkıntıların Çözülmesi İçin Alınmak İstenen Psikolojik Yardım Biçimine İlişkin Bulguların Tartışılması**

Araştırmanın onbeşinci alt amacında, toplumsal olaylara müdahaleden döndükten sonra hissedilen sıkıntıların çözülmesi için alınmak istenen psikolojik yardım biçimine ilişkin elde edilen bulgulara göre; araştırmaya katılan personelin 231 (% 26.7)'nin PDR hizmeti almak istediği, 200 (% 23.4)'ünün bu soruya yanıt vermediği, 171 (% 19.8)'nin hiçbir desteğe ihtiyaç duymadığı incelenmiştir. Okyay (2009)'ın yapmış olduğu araştırmada, polislerin 223 (% 82.6)'ünün PDR hizmetlerinin yaygınlaştırılması gerektiğini, 40 (% 14.8)'nin kısmen yaygınlaştırılması gerektiğini ve 7 (% 2.6)'sinin de yaygınlaştırılmasının gerekmediği şeklinde yanıtlar verdiği bulgularıyla, araştırmada elde edilen bulgular tutarlılık göstermektedir. Bu durum çevik kuvvet polisinin kritik görevler esnasında yaşadıkları sorunların çözülmesi için bir ihtiyaç içinde olduklarını ve bu ihtiyacı PDR hizmeti olarak gidermek istediklerini belirtmektedirler.

Bununla beraber, 85 (% 9.8)'nin amirlerin olumlu tutum ve davranış içinde olmalarını istediği, 59 (% 6.9)'nun ödüllendirme, izin durumu ve çalışma saatlerinin düzenlenmesini istediği, 45 (% 5.3)'nin sıkıntıların konuşularak paylaşılmasını istediği, 43 (% 5.3)'nün görev öncesinde görevle ilgili yeterince bilgilendirilmek istediği ve son olarak 23 (%2.8)'nün sıkıntıların çözülebileceğine inanmadığı yanıtını verdikleri incelenmektedir.



## BÖLÜM V

### SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde araştırmada elde edilen sonuçlar verilmiş ve bu sonuçlara bağlı olarak çeşitli önerilerde bulunulmuştur.

#### V. 1. Sonuç

Araştırmada elde edilen sonuçlar üç ana grupta toplanmıştır. Buna göre, emniyet teşkilatında çevik kuvvet personelinin yaşadığı psikolojik rahatsızlıklara ilişkin sonuçlar birinci grupta, stresle baş etme yollarına ilişkin sonuçlar ikinci grupta ve hobi durumları, kritik olaylara müdahaleden döndükten sonra hissettikleri sıkıntılar ile bu sıkıntıların giderilmesi için almak istedikleri yardım biçimine ilişkin sonuçlar üçüncü grupta belirtilmiştir.

Birinci grupta emniyet teşkilatında görev yapan çevik kuvvet personelinin psikolojik rahatsızlıkları çeşitli değişkenlere göre incelenmiş buna göre, personelin yaşadığı en önemli psikolojik rahatsızlığın depresyon olduğu belirlenmiştir. Cinsiyetlerine göre değerlendirildiğinde, kadın personelin erkeklere oranla psikolojik rahatsızlıkları daha yoğun yaşadıkları, diğer bir ifadeyle; her üç erkek personelden yaklaşık birinin ve her iki kadın personelden yaklaşık birinin psikolojik rahatsızlıkları yoğun bir şekilde yaşadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Yaş grupları açısından mesleğe yeni başlamış olan çevik kuvvet personelinin kendilerine göre daha kıdemli olanlara oranla, medeni durumlarına göre bekar personelin evlilere oranla, eğitim düzeyleri açısından PMYO mezunlarının diğerlerine oranla, mesleğe girmeden önce şehirde yaşamış olanların diğer yerlerde yaşayanlara oranla, görev yaptığı

yere göre Van ilinde yaşayanların diğer illere oranla, unvan durumuna göre polis memurlarının rütbeli personele oranla, hizmet süresine göre 0-2 yıllık personelin diğerlerine oranla, mesleklerini isteyerek yapıp yapmama durumuna göre kararsızım yanıtını verenlerin diğerlerine oranla, psikolojik yardım alıp almama durumuna göre kararsızım yanıtını verenlerin diğerlerine oranla psikolojik rahatsızlıkları daha yoğun yaşadıkları, diğer bir ifadeyle içinde buldukları psikolojik rahatsızlıkların çözümlenmesine daha fazla ihtiyaç duydukları sonucu elde edilmiştir.

Çevik kuvvette görevli kadın personelin erkek personele oranla psikolojik rahatsızlıklardan somatizasyonu daha fazla yaşadığı; 18-23 yaş grubu çevik kuvvet polisinin yaşadığı depresyon düzeyinin 24-29 yaş grubuna, 18-23 yaş grubu çevik kuvvet personelinin yaşadığı hostilete (düşmanlık) düzeyinin 24-29 yaş grubu ve 30-34 yaş grubuna oranla anlamlı bir biçimde daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bekar çevik kuvvet personelinin evli olanlara oranla daha fazla anksiyete, depresyon, olumsuz benlik ve hostilete (düşmanlık) yaşadığı; eğitim durumlarına göre PMYO'lardan mezun olan polislerin hostilete (düşmanlık) düzeylerinin Polis Akademisinden mezun olan polislere oranla daha yüksek olduğu; görev yerlerine göre İstanbul ilinde görev yapan çevik kuvvet polisinin Ankara, İzmir ve Diyarbakır illerinde görevli çevik kuvvet polisine, Trabzon ve Van illerinde görev yapan çevik kuvvet polisinin Ankara, İzmir, Mersin ve Diyarbakır illerinde görev yapan çevik kuvvet polislerine oranla daha fazla anksiyete yaşadıkları; İstanbul ve Trabzon illerinde görev yapan çevik kuvvet personelinin İzmir ve Diyarbakır illerinde görev yapan çevik kuvvet personeline; Ankara ilinde görev yapan çevik kuvvet personelinin, İzmir'de görev yapan çevik kuvvet personeline; Van ilinde görev yapan çevik kuvvet personelinin İzmir, Mersin ve Diyarbakır illerinde görev yapan çevik kuvvet personeline oranla daha yoğun şekilde depresyon yaşadıkları; İstanbul ilinde görev yapan

çevik kuvvet personelinin İzmir, Ankara, Mersin ve Diyarbakır illerinde görev yapan çevik kuvvet personeline; Ankara ve Van illerinde görev yapan çevik kuvvet personelinin İzmir'de görev yapan çevik kuvvet personeline; Trabzon ilinde görev yapan çevik kuvvet personelinin İzmir, Mersin ve Diyarbakır illerinde görev yapan çevik kuvvet personeline oranla olumsuz benlik düzeylerinin daha yüksek olduğu; İstanbul ilinde görev yapan çevik kuvvet personelinin İzmir, Mersin ve Diyarbakır illerinde görev yapan çevik kuvvet personeline; Ankara ilinde görev yapan çevik kuvvet personelinin Diyarbakır'da görev yapan çevik kuvvet personeline; Trabzon'da görev yapan çevik kuvvet personelinin İzmir, Mersin ve Diyarbakır illerinde görev yapan çevik kuvvet personeline; Van'da görev yapan çevik kuvvet personelinin İzmir, Ankara, Mersin ve Diyarbakır illerinde görev yapan çevik kuvvet personeline oranla daha yüksek seviyede somatizasyon yaşadığı; İstanbul'da görev yapan çevik kuvvet personelinin İzmir, Mersin ve Ankara illerinde görev yapan çevik kuvvet personeline; Trabzon'da görev yapan çevik kuvvet personelinin Ankara, İzmir, Mersin ve Diyarbakır illerinde görev yapan çevik kuvvet personeline; Van'da görev yapan çevik kuvvet personelinin Mersin'de görev yapan çevik kuvvet personeline oranla yaşadıkları hostilite (düşmanlık) düzeylerinin daha yüksek olduğu; çevik kuvvette görevli polis memurlarının depresyon ve hostilite (düşmanlık)'yi amir personele oranla daha fazla yaşadıkları sonucuna ulaşılmıştır.

Çevik kuvvette görevli polislerin hizmet sürelerine göre; 0-2 yıllık gruptakilerin anksiyete ve depresyon düzeyleri, 3-5 yıllık ve 6-8 yıllık grupta bulunanların anksiyete ve depresyon düzeylerine oranla; yine 0-2 yıllık grupta bulunanların olumsuz benlik ve hostilite (düşmanlık) düzeylerinin, 3-5 yıllık grupta bulunanların olumsuz benlik ve hostilite (düşmanlık) düzeylerine oranla daha yüksek olduğu; mesleği isteyerek seçip seçmeme durumlarına göre hayır ve kararsızım yanıtını verenlerin anksiyete, depresyon,

olumsuz benlik, hostilete (düşmanlık) ve somatizasyonu evet yanıtını verenlere oranla daha yoğun yaşadıkları; yine, kararsızım yanıtını verenlerin hostilete (düşmanlık) düzeyi hayır yanıtını verenlere göre daha yüksek olduğu; psikolojik yardım almayı isteyip istememe durumuna göre kararsızım yanıtını verenlerin anksiyete düzeyinin, hayır yanıtını veren personelin anksiyete düzeyinden; evet ve kararsızım yanıtını verenlerin depresyon düzeyinin, hayır yanıtını veren personelin depresyon düzeyinden; kararsızım yanıtını verenlerin hostilete (düşmanlık) düzeyinin hayır yanıtını veren personelin hostilete (düşmanlık) düzeyinden anlamlı bir biçimde yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

İkinci grupta emniyet teşkilatında görev yapan çevik kuvvet personelinin stresle baş etme yolları çeşitli değişkenlere göre incelenmiş buna göre; personelin en çok kullandığı stresle baş etme yolunun problem çözme olduğu, onu da sosyal destek aramanın takip ettiği görülmüştür. Problem çözme boyutu bütün psikolojik rahatsızlıklarla negatif yönde anlamlı olarak ilişki göstermiştir. Bu sonuca göre, çevik kuvvet polislerinin kritik olaylara müdahale esnasında karşılaştıkları güçlükler ve yaşadıkları stresle mücadelede problem çözme yaklaşımını kullandıklarında anksiyete, depresyon, olumsuz benlik, somatizasyon ve hostilete (düşmanlık) tepkilerinin azaldığı görülmektedir. Stresle baş etme yollarından kendini suçlamanın, bütün psikolojik sorunlarla pozitif yönde anlamlı olarak ilişkili olduğu, buna bağlı olarak da polislerin olumsuz benlik ve somatik yakınmaları olabildiği ve hostilete (düşmanlık) düzeylerinin artabildiği; stresle baş etme yollarından hayal etme ve kaçınmanın psikolojik sorunların tümüyle pozitif yönde anlamlı ilişkiler gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır.

Stresle başa çıkma stratejileri üzerinde cinsiyete ilişkin bulgulara göre; kadın polislerin sosyal destek arama ve hayal etme alt ölçek puan ortalamaları ile erkek polislerin alt ölçek puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık görüldüğü, buna göre, kadın

polisler kritik olaylar karşısında yaşadıkları stresle baş edebilmek için sosyal desteğe başvurma ve hayal etmeyi erkek polisler için daha fazla kullandıkları sonucuna ulaşılmıştır. 18-23 yaş grubu çevik kuvvet personelinin stresle baş etme yollarından hayal etme puan ortalamasının, 24-29 yaş grubu personelin, 30-34 yaş grubu personelin ve 35 + yaş grubu personelin hayal etme puan ortalamalarından anlamlı bir biçimde daha yüksek olduğu; medeni durumlarına göre çevik kuvvette görevli bekar personelin stresle baş etme yollarından hayal etme ve kaçınmayı evli personele oranla daha fazla kullandıkları; eğitim durumlarına göre PMYO mezunu çevik kuvvet polislerinin stresle baş etme yollarından hayal etmeyi POMEM ve Polis Akademisi mezunlarına oranla daha fazla kullandıkları sonucuna ulaşılmıştır.

Görev yapılan yere göre; İstanbul ve Ankara illerinde görev yapan çevik kuvvet personelinin İzmir'de görev yapan çevik kuvvet personeline; Trabzon'da görevli çevik kuvvet personelinin İstanbul, Ankara, İzmir, Mersin ve Diyarbakır illerinde görev yapan çevik kuvvet personeline oranla stresle baş etme yollarından kendini suçlamayı daha fazla kullandıkları, İstanbul ve Ankara illerinde görev yapan çevik kuvvet personelinin, İzmir'de görev yapan çevik kuvvet personeline oranla stresle baş etme yollarından hayal etmeyi daha fazla kullandıkları, İstanbul'da görev yapan çevik kuvvet personelinin İzmir ve Mersin illerinde görev yapan çevik kuvvet personeline; Ankara ve Van illerinde görev yapan çevik kuvvet personelinin Mersin'de görev yapan çevik kuvvet personeline oranla stresle baş etme yollarından kaçınmayı daha fazla kullandıkları; çevik kuvvette görev yapan polis memurlarının stresle baş etme yollarından hayal etme ve kaçınmayı rütbeli personele oranla daha fazla kullandıkları sonucuna ulaşılmıştır. Hizmet sürelerine göre; 0-2 yıllık ve 3-5 yıllık grupta bulunan çevik kuvvet polislerinin stresle baş etme yollarından kaçınmayı 6-8 yıllık grupta bulunanlara oranla daha fazla kullandıkları; çevik kuvvet

personelinden mesleğini isteyerek seçip seçmeme durumuna göre evet yanıtını verenlerin kullandığı stresle baş etme yollarından problem çözme puan ortalamasının, hayır ve kararsızım yanıtını veren personelin problem çözme puan ortalamalarından; hayır ve kararsızım yanıtını verenlerin kullandığı stresle baş etme yollarından kendini suçlama puan ortalamalarının, evet yanıtını veren personelin kendini suçlama puan ortalamasından; hayır ve kararsızım yanıtını verenlerin kullandığı stresle baş etme yollarından hayal etme puan ortalamalarının evet yanıtını veren personelin hayal etme puan ortalamasından; hayır yanıtını verenlerin kullandığı stresle baş etme yollarından kaçınma puan ortalamasının, evet yanıtını veren personelin kaçınma puan ortalamasından; kararsızım yanıtını verenlerin kullandığı stresle baş etme yollarından kaçınma puan ortalamasının evet ve hayır yanıtını veren personelin kaçınma puan ortalamalarından anlamlı biçimde yüksek olduğu; psikolojik yardım almayı isteyip istememe durumuna göre evet yanıtını verenlerin stresle baş etme yollarından problem çözmeyi kararsızım ve hayır yanıtını veren personelden; evet yanıtını verenlerin stresle baş etme yollarından sosyal destek aramayı, kararsızım ve hayır yanıtını veren personelden; evet yanıtını verenlerin stresle baş etme yollarından kendini suçlamayı, hayır yanıtını veren personelden; kararsızım yanıtını verenlerin stresle baş etme yollarından kendini suçlamayı, hayır yanıtını veren personelden; evet yanıtını verenlerin stresle baş etme yollarından hayal etmeyi, hayır yanıtını veren personelden; kararsızım yanıtını verenlerin stresle baş etme yollarından hayal etmeyi, evet ve hayır yanıtını veren personelden daha fazla kullandıkları sonucuna ulaşılmıştır.

Üçüncü grupta çevik kuvvet personelinin sürekli yapılan hobilerinin bulunup bulunmadığı, bu hobilerin neler olduğu, kritik olaylara müdahaleden döndükten sonra ne gibi psikolojik rahatsızlıklar hissedildiği ve bu rahatsızlıkların giderilmesi için neler yapılması gerektiğine ilişkin elde edilen bulgular ışığında alınan sonuçlara göre;

araştırmaya katılan çevik kuvvet polisinin 186 (% 21.3)'sının hiç hobisinin olmadığı, 177 (% 20.2)'sinin 1 hobisinin olduğu, 228 (% 26.1)'nin en az 2 hobisinin bulunduğu, 180 (% 20.6)'nin en az 3 hobisinin bulunduğu, 69 (% 7.9)'nun en az 4 hobisinin olduğu, 23 (% 2.6)'nün en az 5 hobisinin olduğu ve son olarak 11 (% 1.3)'nin +5'den daha fazla hobisinin olduğu, bu hobilerin 236 (% 27)'sının gezmek, 190 (% 21.7)'nin futbol oynamak, 155 (% 17.7)'nin kitap okumak, 145 (% 16.6)'nin internet, 113 (% 13)'nün müzik dinlemek, 105 (% 12)'nin spor yapmak, 85 (% 9.7)'nin bilgisayarla ilgilenmek, 75 (% 8.5)'nin sinemaya gitmek, 56 (% 6.4)'sının okey oynamak, 51 (% 5.7)'nin tavlâ oynamak, 49 (% 5.6)'nun fotoğraf çekmek, 46 (% 5.3)'sının yüzmek, 37 (% 4.2)'sinin film izlemek, 37 (% 4.2)'sinin TV. İzlemek, 31 (% 3.5)'nin araba sürmek, 19 (% 2.1)'nun bilardo oynamak, 18 (% 2.1)'nin basketbol oynamak, 15 (% 1.7)'nin tenis oynamak, 14 (% 1.6)'nün balık tutmak, 8 (% 0.9)'nin gitar çalmak, 7 (% 0.8)'sinin tiyatroya gitmek, 5 (% 0.5)'nin voleybol oynamak, 4 (% 0.4)'nün resim yapmak, 4 (% 0.4)'nün bowling oynamak, son olarak 1 (% 0.1)'nin opera ve baleye gitmek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Yine, toplumsal olaylara müdahaleden döndükten sonra araştırmaya katılan personelin 175 (% 18)'nin müdahale yapılırsa rahatladığı, 148 (% 16)'nin müdahale sonrası yorgunluk hissettiği, 75 (% 7.5)'nin bir sıkıntı hissetmediği, 64 (% 6.3)'nün bu soruya yanıt vermediği, 62 (% 6)'sinin gereksiz beklemeden dolayı sıkıntı yaşadığı ve 61 (% 6)'nin müdahale yapılmazsa sıkıntı yaşadığı, 55 (% 0.3)'nin sinirli ve üzgün olduğu, 55 (% 5.3)'nin pişmanlık ve vicdanen rahatsızlık duyduğu, 44 (% 4)'nün gergin ve huzursuz olduğu, 43 (% 4)'nün kendisini değersiz hissettiği, 31 (% 3.5)'nin stresli ve tedirgin olduğu, 29 (% 3.3)'nun öz eleştiri yaptığı, 23 (% 2.6)'nün yaşadıklarını unutmak istediği, 20 (% 2.3)'sinin amirlerin olumsuz tutum ve davranışlarından dolayı üzüldüğü, 18 (% 2)'nin ceza alacağı korkusu yaşadığı, 17 (% 2)'sinin olayların etkisinde kaldığı, 15 (% 1.7)'nin psikolojik yorgunluk yaşadığı, 11 (% 1.2)'nin görevle ilgili yeterince bilgilendirilmemenin sıkıntısını yaşadığı

ve son olarak 9 (% 1)'nin müdahaleden döndükten sonra göstericilerin durumuna üzöldüklerini belirttikleri sonucuna ulaşılmıştır. Toplumsal olaylara müdahaleden döndükten sonra hissedilen sıkıntıların çözümlenmesi için alınmak istenen psikolojik yardım biçimine ilişkin olarak araştırmaya katılan personelin 231 (% 26.7)'nin PDR hizmeti almak istediğı, 200 (% 23.4)'ünün bu soruya yanıt vermediğı, 171 (% 19.8)'nin hiçbir desteğe ihtiyaç duymadığı, 85 (% 9.8)'nin amirlerin olumlu tutum ve davranış içinde olmalarını istediğı, 59 (% 6.9)'nun ödüllendirme, izin durumu ve çalışma saatlerinin düzenlenmesini istediğı, 45 (% 5.3)'nin sıkıntıların konuşularak paylaşılmasını istediğı, 43 (% 5.3)'nün görev öncesinde görevle ilgili yeterince bilgilendirilmek istediğı ve son olarak 23 (% 2.8)'nün sıkıntıların çözülebileceğine inanmadığı yanıtını verdikleri sonucuna ulaşılmıştır.



## V. 2. Öneriler

Polislik mesleği hizmet sektörü içerisinde yer alan ve kamu hizmeti veren önemli bir meslek dalıdır. Sürekli insanlarla iç içe çalıştıkları düşünüldüğünde polislerin ruh sağlıklarının iyi düzeyde olması gerekmektedir. Araştırmada elde edilen bulgular yaptıkları işlerle son derece önemli bir görevi yerine getiren polislerin ruh sağlıklarının aşındığını ve önemli ölçüde psikolojik yardım ihtiyacı içerisinde olduklarını göstermektedir. Bu nedenle polislere emniyet müdürlükleri bünyesinde oluşturulmuş olan Psikolojik Danışma ve Rehberlik Büro Amirliklerinde çalışan uzmanlar tarafından sürekli olarak psikolojik destek verilmesi bu bürolarda çalışan psikolojik danışman ve psikologların sayılarının illerde meydana gelen toplumsal olayların yoğunluğu ve illerde görevli polislerin sayısal oranlarına bağlı olarak tekrar gözden geçirilerek artırılması yararlı olacaktır.

Yaşanan sorunlar incelendiğinde, Trabzon ve Van illerinde görev yapan personelin diğer illere göre daha yüksek düzeyde psikolojik rahatsızlıklar yaşadığı görülmüştür. Bu bulgu, araştırmanın yapıldığı dönem ve öncesinde bu illerde yaşanan çeşitli polisiye olayların polisin stres düzeyini artırmış olabileceğini düşündürmektedir.

Elde edilen bulgulara göre; hobisi bulunan polislerin psikolojik durumlarının hobisi bulunmayan polislere oranla daha iyi olduğu, hobi edinmenin polislerin stresle baş etme becerilerini olumlu yönde etkilediği anlaşılmaktadır. Buna göre, çevik kuvvet polislerinin çevik kuvvet şube müdürlüklerinin uygun kısımlarında ya da dış ünitelerinde herkesçe kabul görülen hobileri yapmalarına olanak tanınması ve hobi edinmenin teşvik edilmesi önerilmektedir. Bu hobilerin tüm çalışan personelce planlı programlı şekilde sistematik olarak yapılabilmesinin ve devamlılık oluşturulmasının ruh sağlığına çok önemli katkıların olacağı düşünülmektedir.

Yine elde edilen bulgulara göre, çevik kuvvet polislerinin kritik olaylara müdahale sonrasında yaşadıklarının anlamlandırılması, psikolojik rahatsızlıkların ve yaşadıkları stresin azaltılabilmesine yönelik yedinci bölümde belirtilen “Kritik Olaylar Sonrası Stresi Boşaltma Modeli (KOSBOM)’nin” uygulanmasına yönelik gerekli düzenlemelerin yapılmasının çok yararlı olacağı düşünülmektedir. Bu modelin uygulanması için ilk aşama olarak emniyet müdürlükleri bünyesinde bulunan psikolojik danışma ve rehberlik büro amirliklerinde çalışan uzman personel ile psikolojik danışmanlık ve rehberlik, psikoloji ve sosyoloji alanlarında lisans, yüksek lisans veya doktora yapmış emniyet teşkilatı personelinden faydalanılması uygun olacaktır. Oluşturulacak bu gruba, üniversitelerden destek alınarak emniyet teşkilatına bağlı bulunan eğitim-öğretim kurumlarında halen çalışan uzman personelde dahil edilerek, kriz ve krize müdahale ile KOSBOM modelinin nasıl uygulanacağına yönelik hizmet içi eğitimler verilmesi ile ilgili gerekli çalışmaların başlatılması önerilmektedir.

Diğer taraftan elde edilen bulgulara bağlı olarak, oluşturulacak uzman personel tarafından emniyet müdürlükleri bünyesinde bulunan çevik kuvvet şube müdürlüklerinde görevli rütbeli amir konumundaki personele kriz, krize müdahale, toplumsal olaylara müdahale öncesinde ve sonrasında yaşanabilecek psikolojik süreçler ve bu süreçlerle baş etme yollarına ilişkin eğitim programlarının hizmet içi eğitim kapsamında kademeli olarak planlı bir şekilde verilmesi önerilmektedir.

Polis memurları ve rütbeli personelin yetiştirildiği emniyet teşkilatına bağlı eğitim ve öğretim kurumlarında kriz ve krize müdahale adı altında toplumsal olaylara müdahale öncesinde ve sonrasında ve diğer olaylar esnasında oluşabilecek psikolojik süreçler, bu psikolojik süreçlerle baş etme yollarının ele alındığı eğitim programı oluşturulmalı ve bu programın bir ders olarak eğitim ve öğretim müfredatına dahil edilmesi önerilmektedir.

Son olarak, sürekli toplumsal olaylara müdahale etmekle görevli evik kuvvet personelinin neler yaadıklarının anlamlandırılmaya çalışıldığı, ruh sağlıklarını korumayı amaçlayan KOSBOM modeli, bugüne kadar ele alınan yönetsel süreçlerden farklı olarak bu anlamda ilk olma özelliğini taşımaktadır. Bu nedenle bu çalışmanın bu alanda yapılacak diğer çalışmalara faydalı olacağı ve bir temel oluşturulacağı düşünülmektedir.

## BÖLÜM VI

### MODEL ÖNERİSİ

Bu bölümde emniyet teşkilatında kritik görev yapan çevik kuvvet personelinin psikolojik sağlığını korumaya yönelik olarak Türk Polisinin yapısına uygun olarak oluşturulan ve KOSBOM (Kritik Olaylar Sonrası Stresi Boşaltma Modeli) olarak adlandırılan bir model önerilmiştir. Modelin isminin açılımı aşağıda verilmiştir.

K – Kritik

O – Olay

S – Sonrası Stresi

B

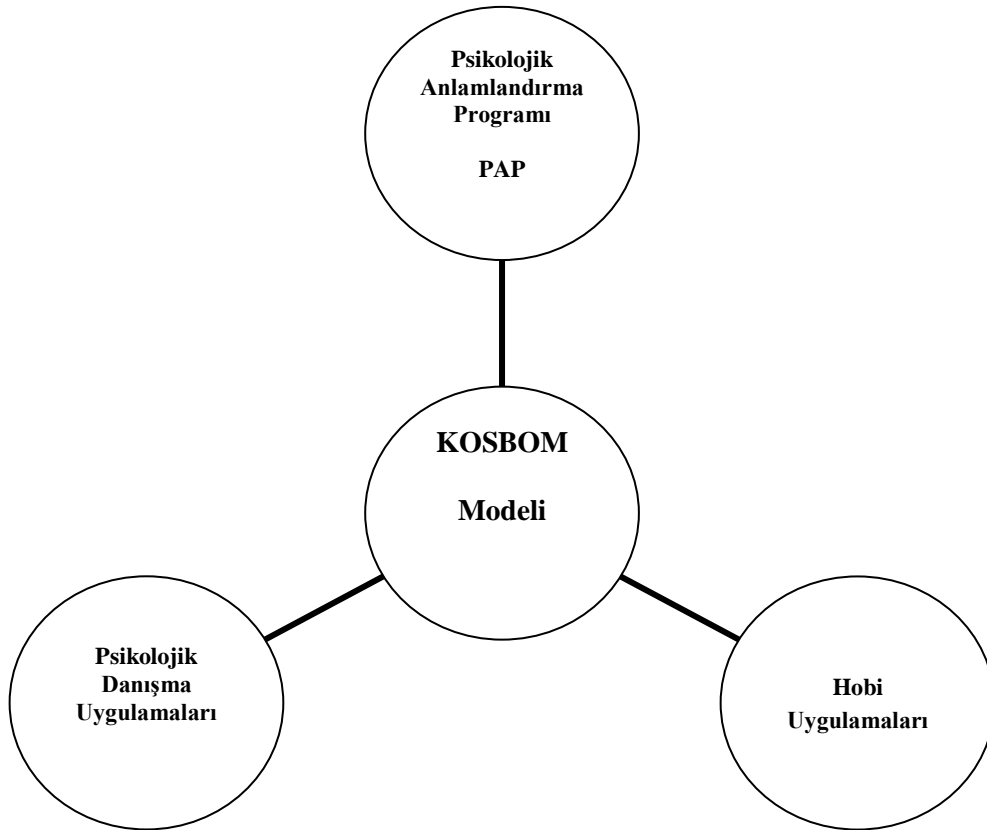
O – Boşaltma

M – Modeli

#### **VI. 1. Kritik Olaylar Sonrası Stresi Boşaltma Modeli (KOSBOM)**

Bu model üç temel unsuru içermektedir. Bunlar Psikolojik Anlamlandırma Programı PAP, Psikolojik Danışma uygulamaları ve Hobi Uygulamalarıdır.

## KOSBOM Modeli



Şekil 5 Kritik Olaylar Sonrası Stresi Boşaltma Modeli (KOSBOM).

### VI. 1. 1. Psikolojik Anlamlandırma Programı (PAP)

Bu program halen birçok ülkede kritik görev yapan ve acil müdahalelerde bulunan birimler için kullanılan ve Mitchell (1983) tarafından geliştirilen “Critical Incident Stress Debriefing (CISD)” Türkçesiyle “Kritik Olaylardaki Stresin Anlamlandırılması (KOSA) ile Dyregrov (1997) tarafından geliştirilen “Psychological Debriefing (PD)” Türkçesiyle “Psikolojik Anlamlandırma (PA)” programlarının temel alınması ve Türk

toplumuna uyarlanması ile oluşturulmuştur. Gerek Mitchell'in, gerekse Dyregrov'un oluşturdukları programlar 7 aşamadan oluşmuştur. Ancak PAP, 5 aşamadan oluşmaktadır.

Bu aşamalar;

**1-Başlangıç,**

**2-Olayın Anlatımı,**

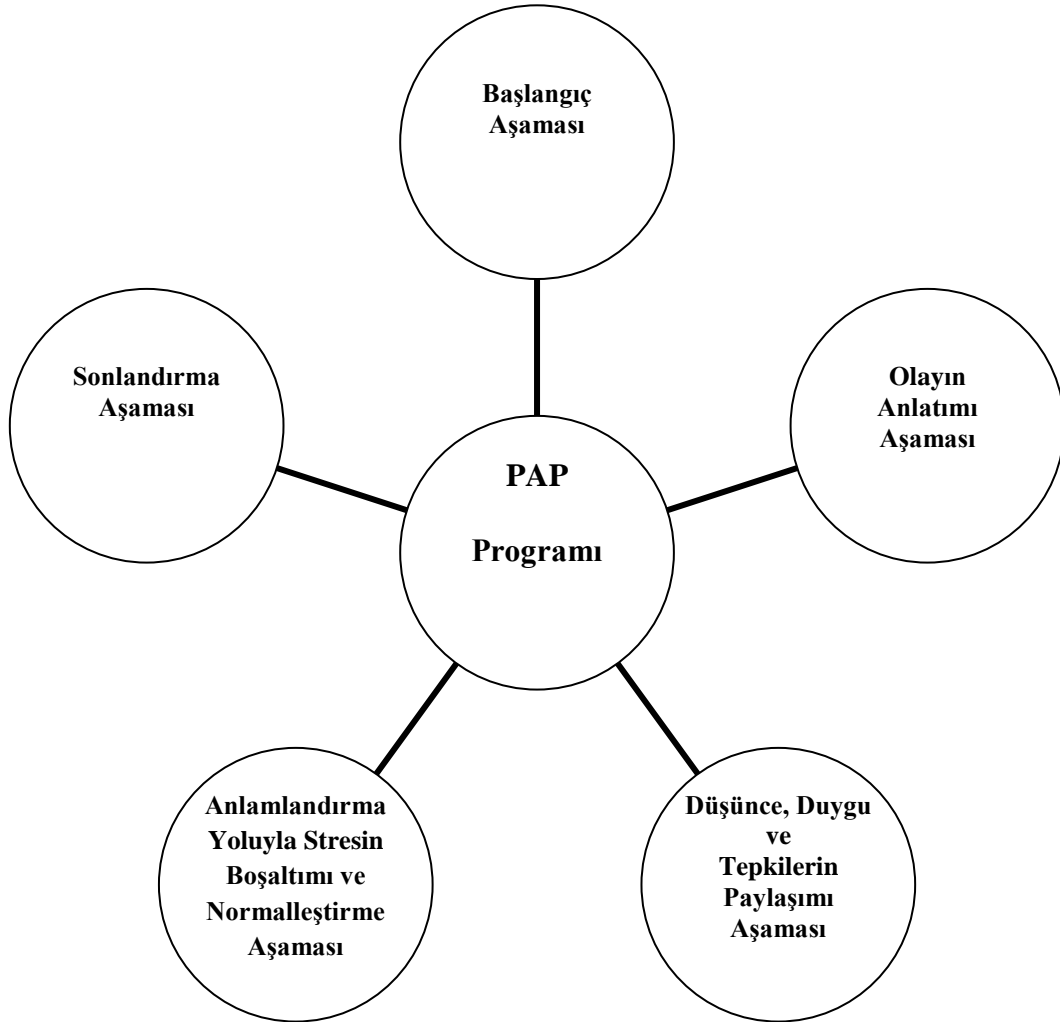
**3-Düşüncelerin, Duyguların ve Tepkilerin Paylaşımı,**

**4-Anlamlandırma Yoluyla Stresin Boşaltımı ve Normalleştirme,**

**5-Sonlandırma aşamaları şeklindedir.**

KOSBOM'un önemli unsuru olan PAP, şu şekilde şematize edilebilir.

### KOSBOM Modeli, PAP Programı



Şekil 6 Kritik Olaylar Sonrası Stresi Boşaltma Modeli (KOSBOM), Psikolojik Anlamlandırma Programı (PAP).

PAP, bir grup psiko-terapi uygulaması değildir. Katılımcıların yaşadıkları olayla ilgili düşünce, duygu ve tepkilerini paylaştıkları, bu tepkileri diğerlerinin de yaşadıklarını gördükleri, olayın görevin bir parçası olduğunun ve bu duyguları-tepkileri yaşamalarının doğal olduğunu algıladıkları, olayı ve yaşananları psikolojik olarak

anlamlandırdıkları ve yaşantının oluşturduğu stresi boşalttıkları bir psiko-eğitsel grup uygulamasıdır.

Bir oturumda sonlandırılacak olan bu programın, Mitchell'in KOSA modelinde yaşanan kritik olayın ardından 24-72 saat içinde, Dyregrov'un PA modelinde de 24-48 saat içinde uygulanması önerilmektedir. Ancak zamanın uzamasının stresi daha da arttıracığı ve polisin travma sonrası stresi daha fazla yaşamasının önlenmesi için PAP'ın kritik olaydan sonra en kısa zaman içerisinde örneğin ilk 24 saat içinde uygulanması önerilmektedir.

PAP'ın uygulanmasının İl Emniyet Müdürlükleri bünyesinde kurulmuş olan Psikolojik Danışma ve Rehberlik Büro Amirlikleri tarafından gerçekleştirilmesi uygun olacaktır. Çünkü bu birimler zaten polisin psikolojik sağlığını korumak için kurulmuş olan birimlerdir. Ancak bu birimlerin uzman personel sayısının (psikolojik danışman, psikolog gibi) artırılması ve bu personelin bir hizmet içi eğitimden geçirilmesi gerekecektir. Bu personel, ilgili alanda temel bir eğitim almış oldukları için verilecek olan eğitim uzun zaman almayacaktır. Uygulanacak hizmet içi eğitimde eğitici olarak üniversitelerden de yararlanılacaktır. PAP süreci, 2.5-3 saatlik bir zaman dilimini kapsayacaktır. Grup büyüklüğü 12-20 katılımcıyı içerecektir. Grup lideri bu süreçte bireysel görüşmeye ihtiyacı olan personeli belirleyecek ve psikolojik danışma için planlama yapacaktır. Çevik kuvvet birimlerinin yapılanması birlikler şeklinde olup, her birlik en az iki gruptan, her grup dört ekipten, her ekip ise 10 kişiden oluşmaktadır (Çelik, 2006). Bu durumda PAP grubu yaklaşık iki ekipten oluşacaktır. Gruplar rütbeliler ve memurlar olarak karışık halde oluşturulabileceği gibi, ayrı ayrı da düzenlenebilir. PAP oturumlarının yapılacağı yer; grup üyelerinin rahatlıkla oturabilecekleri, sessiz, aydınlık, sade olarak döşenmiş, koltukların ve ortaya bir sehpanın konulduğu geniş bir oda olmalıdır. Oturma düzeni, oturumu yönetecek



liderin tüm katılımcıların yüzünü görebileceği bir daire biçiminde olmalıdır. Oturum esnasında meyve suyu türünden içecek içilebileceği katılımcılara bildirilmelidir.

### **VI. 1. 2. Psikolojik Danışma Uygulamaları**

Araştırma bulguları, polislerin stresle baş etmede en çok kullandıkları yolun problem çözme olduğu ve onu sosyal destek aramanın takip ettiğini göstermiştir. Ancak. Bu durumda bile polislerin çoğunun depresyon ve anksiyete yaşadıkları, olumsuz benlik algıladıkları, somatizasyon ve hostilite (düşmanlık) yaşadıkları bulguları dikkate alındığında problem çözme ve sosyal destek arama şeklindeki stresle baş etme yollarının da kritik olaylarda yaşanan stresi boşaltmada yeterli olmadığını göstermektedir. Bu psikolojik rahatsızlıkları yaşayan polis memurlarının psikolojik sağlıklarına yeniden kavuşmaları için PAP programı tek başına yeterli gelmeyecektir. Bu nedenle bu kişilere durumun ciddiyetine göre bireysel veya grupla psikolojik danışma hizmeti verilmesi ya da ağır durumlarda bir psikiyatru sevk edilmeleri gerekecektir.

O nedenle KOSBOM'un bu ikinci unsuru da modelin önemli bir ayağını oluşturmaktadır. Burada ihtiyacı olanlara bireysel ya da grupla psikolojik danışma hizmeti verilecektir. Bu birime sevk; ya polis memurunun kendi isteğiyle, ya ekiplerde görevli rütbeli personel ya da PAP oturumu lideri tarafından yapılabilecektir.

### **VI. 1. 3. Hobi Uygulamaları**

Araştırma bulguları, hobisi ya da hobileri olan çevik kuvvet personelinin psikolojik rahatsızlıkları, hobisi bulunmayan personele oranla daha az yaşadıklarını ortaya koymuştur. Bu nedenle KOSBOM'un önemli bir diğer unsuru da hobi uygulamalarıdır. Çevik kuvvet birimlerinin içinde uygun alanlar yaratılarak, ya da dışarıda yapılabilecek anlaşmalarla uygun hobi olanakları sağlanarak çevik kuvvet personelinin psikolojik

sıkıntılardan etkilenmesini azaltma yoluna gidilebilir. Hobi psikolojik olarak sağlıklı insanlarda bile günün stresini atmada etkili olan bir uğraştır. Hangi aktivitelerin hobi kapsamına alınacağı ve polislere olanakların nasıl sağlanacağı yöneticiler ve psikolojik danışma ve rehberlik birimlerinin ortak çalışmaları sonucu belirlenebilir.

## **VI. 2. Psikolojik Anlamlandırma Programı (PAP)'nın Aşamaları**

**1- Başlangıç Aşaması;** Bu aşamada lidere önemli görevler düşmektedir. Öncelikle katılımcılara güvenli ve sıcak bir grup atmosferinin sağlanması gerekecektir. Katılımcıların oturum süresince anlatacaklarının ileride kendilerine bir zarar getirmeyeceği güvencesi verilmelidir. Gruba katılmalarının onlar için yararlı olacağı, rahatlayacakları izlenimi aktarılmalıdır. Bu aşamada üyeler arasında, koşulsuz kabul ve saygı, empatik anlayış, ait olma ve bizlik duygusunun oluşturulması liderin aynı tutum ve davranışları üyelere göstermesi ile sağlanabilir. Güven ortamı içinde grup üyelerinin birbirleri ile etkileşiminin sağlanması ile bu aşama sonlanır.

**2- Olayın Anlatımı Aşaması;** Bu aşamada, her katılımcının yaşanan kritik olayın nasıl olduğunu anlatması teşvik edilir. Olay günü neler olduğu, olayın nasıl gerçekleştiği, olaydaki rollerinin neler olduğu her katılımcıya nazik bir davet ile anlatılır. Anlatımlarda olayın gerçek cereyanına uygun olmayan algılamaların ifadesi varsa bunlar grup üyelerince tartışılır.

**3- Düşünce, Duygu ve Tepkilerin Paylaşılması Aşaması;** Bu aşama PAP'ın önemli bir bölümünü oluşturmaktadır. Bu aşamada, her .bir katılımcı yaşadıkları olayla ilgili düşüncelerini, duygularını ve davranışsal tepkilerini anlatır ve diğer üyelerle paylaşırlar. Üyeler, kızgınlık, korku, suçluluk, üzüntü, çaresizlik, düşmanlık, pişmanlık ve benzeri duygularını ifade ederler. Olayla ilgili düşüncelerini ve davranışsal tepkilerini

yeniden değerlendirirler. Bunların anlatılması ve paylaşılması bile bir dereceye kadar hatta bazen daha da çok rahatlama sağlar. Bu aşama psikolojik anlamlandırmanın başlangıcıdır.

**4- Psikolojik Anlamlandırma Yoluyla Stresin Boşaltımı ve Normalleştirme Aşaması;** PAP'ın en önemli ve etkin aşaması bu aşamadır. Kritik olaylar, olayın yaşandığı anda ya da sonradan bireyler üzerinde etkiler bırakan özellikle yoğun duygusal tepkilere yol açan olaylardır. Aynı zamanda bu olaylar, alışılmışın dışında olan olağanüstü durumlarda edinilen deneyimlerdir. Bu aşama, katılımcıların stresli olaylar karşısında başa çıkma becerilerinin geliştirilmesine katkı sağlayan, yaşanan olay ve sonrasında ortaya çıkan yoğun duygusal ve davranışsal tepkilerin bilişsel olarak yeniden ele alınıp anlamlandırılarak normalleşmenin sağlandığı bir aşamadır. Bu aşamada grup lideri, anlatılanları da dikkate alarak, kritik olaylardaki düşünce, duygu ve davranışların diğerleri tarafından da yaşandığını, bunları hissetmenin normal olduğunu ifade ederek katılımcıların streslerini boşaltmalarına ve normalleşmelerine yardımcı olur.

**5- Sonlandırma Aşaması;** Bu aşamada grup lideri toplantı boyunca konuşulanların kısa bir özetini yapar ve katılımcıların duygusal ve davranışsal tepkileriyle nasıl baş edecekleri konusunda neler öğrendiklerine değinir. Grubun tekrar toplanmak ihtiyacı hissedip hissetmediğini sorar. Oturumdan yeterince yararlanmayanlar varsa bunların psikolojik danışma alması için planlama yapar.

**KAYNAKÇA**

- Adlam, K.R.C. (1982). The police personality: Psychological consequences of being a police officer, 344-349, *Journal of Police Sciences and Administration*, 10, (3).
- Aguilera, D. C. (1994). *Crisis Intervantion: Theory and methodology* (7 th ed). St. Louis: Mosby-Year Book.
- Akalın, N. (2006). *Okul öncesi eğitimi öğretmenlerinin denetim odakları stresle başa çıkma yöntemleri ve ruh sağlık düzeyleri*, Niğde Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Eğitim Programları ve Eğitimi Bilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Niğde.
- Akbaş, G. (2007). Servis hemşirelerinin stres ve motivasyon düzeylerinin belirlenmesi, Haliç Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.
- Akdeniz, M. (2000). İnsan Hakları ve Demokrasi Eğitiminde Polis, Türkiye Ortadoğu Amme İdaresi Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Ankara.
- Akduman, G. G. ve diğ., (2006). Polis ve İntihar, *Adli Psikiyatri Dergisi*, 3 (2), 9-15.
- Akman, S. (2004). “Stresin Nedenleri ve Açıklayıcı Kuramlar”, *Türk Psikoloji Dergisi*, (34-35), 40-55.
- Alağaçlı, S. (2006). *Kriz ve Afet Yönetimi: Türkiye Örneği*, Kocaeli Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yönetim Bilimleri, Yüksek Lisans Tezi.
- Allen, L. R. ve Hurtes, K.(1999). “ *Making an Impact*”, *Parks and Recreation*, 11-18.

- Altundaş, O. (2000). *Poliste İş Stresi ve Tatmini, Erzurum Emniyet Müdürlüğü Örneği*, Atatürk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi.
- Amaranto, E. ve diğ., (2003). Police Stress Interventions, Brief Treatment and Crisis Intervention, *Academic Research Library, March 1, (3) 1, 47*.
- Anisman, H., Zacharko, H.M. (1985), “*Behavioral And Neurochemical Consequences Associated With Stressors Annals*” Newyork, Academy of Sciences.
- Armstrong, K. O’Callahan, W. ve Marmar, C. R. (1991). Debriefing red cross disaster personel: The Multiple Stressor Debriefing Model. *Journal of Traumatic Stress, 4*, 581-593.
- Arendt, M. ve Elklit, A. (2001). Effectiveness of psychological debriefing, review article, *Acta Psychiatr Scand, 104*: 423-437.
- Artan, İ. (1986). “*Örgütsel Stres Kaynakları ve Yöneticiler Üzerinde Bir Uygulama*”, İstanbul: Özgün Matbaacılık, 48-52.
- Aslantaş, A. (2001). *Emniyet Teşkilatında Stres Kaynakları ve Yönetimi (Nevşehir Uygulaması)*, Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Sakarya.
- Aveline, M. O. (1993). Principles of leadership in brief training groups for mental health care professionals, *International of Journal Group Psychotherapy, 43*, 107-129.
- Ayan, N. (2009). *Sakarya Emniyet Müdürlüğü il merkezinde görevli polis memurlarının serbest zaman değerlendirme alışkanlıklarının incelenmesi*, Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi.

- Aydın, İ. P. (2002). *İş yaşamında stres*, ikinci baskı, Ankara: Pegem yayıncılık, 98-100.
- Aydın, İ. P. (2008). *Polislerin başlıca stres kaynakları*, *İş yaşamında stres*, Pegem Yayınları, 3. Baskı, 76-77.
- Aysan, F. (1988). *Lise öğrencilerinin stres yaşantılarında kullandıkları başa çıkma stratejilerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi*, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara.
- Aysan, F. ve Bozkur, N. (2004). Okul psikolojik danışmanlarının yaşam doyumu, stresle baş etme stratejileri ile olumsuz otomatik düşünceleri: *İzmir ili örnekleme* (ss. 1-20). XIII. Ulusal Eğitim Bilimleri Kurultayı, İnönü Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Malatya.
- Balcı, A. (2000). “*Öğretim elemanının iş stresi*”, Nobel Yayıncılık, Ankara, 10-12.
- Baltaş, A ve Baltaş, Z. (1992). *Stres ve Başa Çıkma Yaklaşımları*, Ankara: Remzi Kitabevi, 41.
- Baltaş, A. ve Baltaş, Z. (1999). *Stres ve Başa Çıkma Yolları*, Ankara: Remzi Kitabevi, 68.
- Baltaş A, Baltaş Z.(2002). *Stres ve Başa Çıkma Yolları*, Remzi Kitabevi, 21.Baskı, İstanbul.
- Benard, B. (1993). “*Fostering Resiliency in Kids*”, Educational Leadership, 44-48.
- Bilen, A. ve Gökçen, B. (1997). Trafik Şubesi Personelinin Sorunlarının Araştırılması, *Polis Dergisi*, 4 (11), 39-47.

- Birkök, C. (2000). *Poliste çatışma ve Stres Yönetimi* [Seminer]. 29 Şubat, Adapazarı: Abasıyanık Sanat Merkezi.
- Bledsoe, B. E. (2003). Critical incident stress management: *Benefit or Risk For Emergency Services, Prehospital emergency care*, (Cilt 7, ss.272). Career and Technical Education.
- Blythe, B. T. ve Slawinski, T. T. (2004). An Alternative to Stress Debriefings, *Risk Management Magazine*, 51, 5- 48.
- Bohl, N. (1991). *The effectiveness of brief psychological interventions in police officers after critical incidents*. Critical incidents in policing, department of justice, Washington, pp. 31-38.
- Brewin, C. R., ve diğ., (1999). Acute stress disorder and posttraumatic stress disorder in victims of violent crime. *American Journal of Psychiatry*, 156, 360-366.
- Brown, J., Fielding, J. ve Grover, J. (1999). Distinguishing traumatic, vicarious and routine operational stressor exposure and attendant adverse consequences in a sample of police officers, *Work and Stress*, 13 (4), 6-22.
- Burns, C. ve Rosenberg, L. (2001). Redefining Critical Incidents a Preliminary Report, *International Mental Health*, 3, 17-24.
- Caine, M. R., ve Ter-Bagdasarian L. (2003). Early Identification and Management of Critical Incident Stress, *Critical Care Nurse*, Vol.23, No.1, 59-65.
- Campfield, K. M. ve Hills, A. (2001). Effect of timing of critical incident stress debriefing (CISD) on posttraumatic symptoms, *Journal of Traumatic Stress*, vol.14, no.2, 327-340.

- Cantor, C. (2005). *Conventional Theories of PTSD, Evolution and Posttraumatic Stress, Disorders of vigilance and defence*, New York, 68.
- Caplan, G. (1964). *Principles of preventative psychiatry*, New York: Basic Books.
- Carlier, I.V.E., Lamberts, R. D., Gersons, B. P. R. (1997). Risk factors for posttraumatic stress symptomology in police officers; a prospective analysis. *Journal of Nervous & Mental Disease*, 185, 498-506.
- Carlier, I.V.E., Voerman, A. E., Gersons, B. P. R. (2000). The influence of occupational debriefing on post-traumatic stress symptomology in traumatized police officers, *Medical Psychology*, vol.73, 87-98.
- Carver, S. C., Scheier, F. M. ve Weintraub, J. K. (1989). Assessing Coping Strategies: A Theoretically Based Approach, *Journal of Personality and Social Psychology*, 56 (2), 267-283.
- Cerrah, İ. (1998). *Sosyal yapı ve polis alt kültürü*, 21. Yüzyılda polisin temel sorunları çağdaş yaklaşımlar, EGM Asayiş Daire Başkanlığı, Ankara, 181-228.
- Chad, L. C. ve Larry, A. (2004). Police Trauma and Addiction, Coping with the dangers of the job, *FBI Law Enforcement Bulletin*, 24-32.
- Cüceloğlu, D. (1991). "İnsan ve Davranışı", İstanbul, Remzi Kitabevi, 253 & 321 & 404.
- Çakır, İ. (2006). *Polislerin İş Stresi ve Bazı Değişkenlere Göre Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Karşılaştırılması*, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi.
- Çam, S. ve Çakır, İ. (2008). Polislerde iş stresi algısının kişisel ve göreve bağlı bazı değişkenlere göre karşılaştırılması, *Polis Bilimleri Dergisi*, Cilt 10 (3), 21-40.



- Çelik, T. (2006). *Çevik Kuvvet Temel Eğitimi*, Cem Ofset Matbaacılık, İstanbul, 102-120.
- Damka, Z. (2009). *Sığınma evinde kalan şiddet mağduru kadınlar: Anksiyete duyarlılığı, travmaya bağlı suçluluk, travma sonrası stres bozukluğu ve psikolojik belirtiler*, Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Bölümü, Uygulamalı Psikoloji Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Ankara.
- Danieli, Y, Rodley, N. S. ve Weisaeth, L. (1996). *International Responses to Traumatic Stress*, Amiyvilk, New York, Baywood.
- Deahl, M. P. ve diğ., (2001). Evaluating Psychological Debriefing: Are we measuring the right outcomes?, *Journal of Traumatic Stress*, vol.14, no.3, 527-529.
- Deborah, A. O. (2001). Critical Incident Stress Debriefing: A health promotion model for workplace violence, *Perspectives in psychiatric care* vol.37, no.4, October-December, 125-139.
- Demir, Ö. ve Acar, M. (1997). “*Sosyal Bilimler Sözlüğü*”, Vadi Yayınları, s 210.
- Deniz, M. E. ve diğ., (2004). *Psikolojik danışma servisine başvuran üniversite öğrencilerinin psikolojik belirti düzeylerinin belirlenmesi*, Selçuk Üniversitesi, Eğitim Fakültesi Dergisi, Sayı: (16-17-18), 139-153.
- Derogatis, L. R. (1992). *The Brief Symptom Inventory (BSI) administration, scoring and procedures manual-II*, Clinical Psychometric Research Inc.
- Derogatis, L. R., Lazarus L (1994). *The Use of Psychological Testing for Treatment Planning and Outcome Assessment*. M Maruish (Ed.), *SCL 90-R Brief Symptom Inventory and matching clinical rating scales* ss. 217-248, Lawrence Erlbaum Associates.

- Deville, G. J. ve Cotton, P. (2003). Psychological Debriefing and the Workplace: Defining a Concept, Controversies and Guidelines for Intervention, *Australian Psychologist*, Vol. 38, number 2, 144-150.
- Diker, T. (1997), “Stres ve Yönetimi”, *Polis Dergisi*, s. 11.
- Doğan, T. (1999). *Başkent Üniversitesi öğrencilerinin stresle başa çıkma stratejilerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi*, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara.
- DSM-IV Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal Elkitabı, (1994). *Travma Sonrası Stres Bozukluğu*, Washington, Amerikan Psikiyatri Derneği, 4.Baskı.
- Duffy, P. ve diğ., (1999). Post Traumatic Stress Disorders PTSD, *Journal of the royal society of medicine*, vol. 92, 152.
- Dyregrov, A. (1989). Caring for helpers in disaster situations: *Psychological debriefing. Disaster management*, 2, 25-30.
- Dyregrov, A. (1997). The process in psychological debriefing. *Journal of Traumatic Stress*, Vol.10, No.4, 589-605.
- Dyregrov, A. (1999a). *Psykologisk debriefing – En Virksom met ode? Tidsskr Norsk Psykologforen*, 36: 99-106.
- Dyregrov, A. (1999b). *Kritik olayları, travmaları ve kayıpları takip eden psikolojik bilgilendirme, grup liderleri için klavuz*, kriz psikolojisi merkezi, T.C. Hükümeti ve UNICEF Türkiye için hazırlanmıştır, Bergen.

- Dyregrov, A. (2003). *Psychological Debriefing, a leader's guide for small group crisis intervention*, Chevron Publishing Corporation, 5-107.
- Emmelkamp, P. ve diğ., (1995). *The treatment of other anxiety disorders*. Anxiety Disorders, A Practitioner's Guide, 43-45.
- Emniyet Genel Müdürlüğü. (1999). "*Stres Tarama Çalışması*", Trafik Araştırma Merkezi Müdürlüğü, Ankara, Başbakanlık Basımevi, 2-4.
- Emniyet Genel Müdürlüğü Polis Akademisi Başkanlığı Güvenlik Bilimleri Fakültesi Eğitim- Öğretim Yönetmeliği (2001). T.C. Resmi Gazete, 24554.
- Emniyet Genel Müdürlüğü Polis Akademisi Başkanlığı Polis Meslek Yüksekokulları Eğitim-Öğretim Yönetmeliği. (2001). T.C. Resmi Gazete, 24554.
- Emniyet Genel Müdürlüğü. (2004). *EGM, Rehberlik ve Psikolojik Danışma Büro Amirlikleri, Kuruluş, Görev ve Çalışma Yönetmeliği*, Ankara, Emniyet Basımevi.
- Emniyet Genel Müdürlüğü, Polis Meslek Eğitim Merkezleri Eğitim Öğretim Yönetmeliği. (2005). T.C. Resmi Gazete, 25809.
- Eranen, L. ve Liebkind, K. (1993). *Coping with Disaster, The helping behavior of communities and individuals*, *International handbook of traumatic stress syndromes*, Edited by John P. Wilson and Beverly Raphael, plenum press, New York, chapter 81, 957-964.
- Eren, E. (1998). "*Örgütsel Davranış ve Yönetim Psikolojisi*", İstanbul, Beta Basım Yayınları.
- Eren, M. E. (2001). *İstanbul Emniyet Müdürlüğü TEM Şube Müdürlüğü Personelinin Stres Kaynakları, Belirtileri ve Stresle Başa Çıkma Yöntemleri*, Yıldız Teknik Üniversitesi,

Sosyal Bilimler Enstitüsü, Atatürk İlkeleri ve İnkılap Tarihi Ana Bilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi.

Everly, G. S. (1995). The role of critical incident stress debriefing process in disaster counseling. *Journal of Mental Health Counseling*, 17, 278-290.

Everly, G. S. ve Mitchell, J. T. (1995). *Critical incident stress management (CISM): A new era and standard of care in crisis intervention*, Ellicott City. MD: Chevron Publishing.

Everly, G. S. ve Mitchell, J. T. (1997). *Critical incident stress management (CISM): A new era and standard of care in crisis intervention*, Ellicott City. MD: Chevron Publishing.

Everly, G. S. ve Mitchell, J. T. (1999). *Critical incident stress management (CISM): A new era and standard of care in crisis intervention* (3rd ed), Ellicott City. MD: Chevron Publishing.

Everly, G. S., Flannery, R. B., Mitchell, J. T. (2000). *Critical incident stress management (CISM): a review of the literature*. *Aggress Violent Behaviour*, 5: 23-40.

Field, L. H. (1999). Post traumatic stress disorder: a reappraisal, *Journal of The Royal Society of Medicine*, vol.92, 35-37.

Filiz, K. ve Özkökeli, N. (1998). Ankara'da çevik kuvvet biriminde görev yapan polislerin boş zaman faaliyetleri üzerine bir araştırma, *Atatürk Üniversitesi, BESYO, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 50-55.

Fish Murray, C. C. ve diğ., (1987). *Evolving Ideas: The Effects of Abuse on Children's Thought*. *Psychological Trauma*, American Psychiatric Press, Washington.

- Flannery, R. B. ve Everly, G. S. (2000). Crisis Intervention: A review. *International Journal of Emergency Mental Health*, 2, 119-125.
- Foy, D. W. ve diğ., (1987). Etiological factors in the development of posttraumatic stress disorder in clinical samples of Vietnam combat veterans. *Journal of Clinical Psychology*, Vol.43, p.17-27.
- Frolkey, C. A. (1996). Trauma in the workplace, *Personnel Journal*; Nov. 10-12.
- Fullerton, C. S. ve diğ., (2000). Debriefing following trauma. *Psychiatr Q.* 71, 259-276.
- Garnezy, N. (1993). “Children in Povert: Resilience Despite Risk”, *Journal of Peditry*, 217-136.
- Gelder, M. ve diğ., (1996). *Reactions to stressful experiences. Oxford Textbook of Psychiatriy*, P.140-144, Oxford University Press.
- Gençdoğan, B. ve Uzun, B. (2003). Çevik kuvvetteki polislerin psikolojik belirti düzeyleri ile tükenmişlik ve anksiyete düzeylerinin incelenmesi (Sivas ili örneği), *Polis ve Sosyal Bilimler Dergisi*, 1(1), 57-73.
- Gersons, B. P. R. ve diğ., (1997). Patterns of PTSD Among police officers following incidents: A two-dimensional model and treatment implications (1989), Çev. H.D. Özgüven, *Kriz Dergisi*, 5 (1), 1-5.
- Gezer, E. (2008). *Stres veren yaşam olaylarının öğretim elemanlarının, depresyon ve tükenmişlik düzeylerine etkisi*. Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı. Doktora Tezi, Ankara.

- Gizir, C.A. (2004). “*Akademik Sağlamlık: Yoksulluk İçindeki Sekizinci Sınıf Öğrencilerinin Akademik Başarılarına Katkıda Bulunan Koruyucu Faktörlerin İncelenmesi*”, ODTÜ, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara.
- Gizir, C.A. (2006). *Travma Sonrası Stres Bozukluğu*, Mersin, Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik ABD, Krize Müdahalede Psikolojik Danışma Yaklaşımları Doktora Ders Notları, Mersin.
- Gizir, C.A. (2007). Psikolojik sağlamlık, risk ve koruyucu faktörler üzerine bir derleme alışması, *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 28, 113-128.
- Gizir, C. A. (2010). Emniyet Genel Müdürlüğü Rehberlik ve Psikolojik Danışma Semineri, *Ders Notları*, Antalya, 14-20 Mart.
- Glantz, M. D. ve Sloboda, Z. (1999). *Analysis and Reconceptualization of Resilience*. In Glantz, M. D., Johnson, J. L. (Eds.), *Resilience. And Development: Positive Life Adaptations* Kluwer Academic / Plenum Publishers, New York.
- Glasser, M. (1999). On violence, A preliminary communication. *International Journal of Psycho-Analysis*, 79, 887-902.
- Göksu, T. ve diğ., (2003). Polisi ilgilendiren toplumsal olayların yönetimini (PİLTOY) etkileyen faktörler, *Polis Bilimleri Dergisi*, Cilt.5 (2), 43-64.
- Gulle, G. ve Foster, D. H. (1996). *Stress in The South African Police Service*, Master Thesis, University of Cape Town, Department of Psychology, Cape Town.
- Güçray, S. S. (1994). Öğretim elemanlarında kaygı, iş doyumunu ve psikolojik belirtiler, *I. Eğitim Bilimleri Kongresi*, Çukurova Üniversitesi Basımevi, Adana.
- Gül, S. K. (2004). Police job stress in The USA, *Polis Bilimleri Dergisi*, Cilt 10 (1), 1-13.

- Gültekin, E. (2001). Polis seçimi ve psikolojik testlerin kullanımı, *Polis Bilimleri Dergisi*, 3, 139-147.
- Gündüz, B. ve diğ., (2007). “Polislerde Tükenmişlik ve Görülen Psikolojik Belirtiler”, *Ç.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, Cilt 16, Sayı 2*, 283-298.
- Güner, P. (1999). “*Evre I-II Meme Kanseri Tanısı Alan Hastalara Uygulanan Problem Çözme Eğitiminin Anksiyete Depresyon, Umutsuzluk ve Baş Etme Biçimine Etkisi*,” Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi, Ankara.
- Güney, S. (1998). “*Davranış Bilimleri ve Yönetim Psikolojisi Terimler Sözlüğü*”, Ocak Yayınları, Ankara.
- Güney, S. (2001). “*Yönetim ve Organizasyon*”, Nobel Yayın Evi. Ankara. 513–547.
- Haksal, P. (2007). *Acil servis personelinde görülen ikincil travmatik stres düzeyinin disosiyasyon düzeyi, sosyal destek algısı ve başa çıkma stratejileri açısından incelenmesi*, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, Klinik Psikoloji Bilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Ankara.
- Harkins, M. W. J. (1997). Posttrauma support for marines, Career and Technical Education, *Marine Corps Gazette*, 81: 4, 41-43.
- Harris, M.B., Baloğlu, M. ve Stacks, J. (2002). Mental health of trauma-exposed firefighters and critical incident stress debriefing, *Journal of Loss and Trauma*, 7, 223-238.
- Herman, J. L. (2007). Travma ve İyileşme, Trauma and Recovery, *Şiddetin sonuçları, ev içi istismardan siyasi teröre*, (Çev: Tamer Tosun), Literatür Yayıncılık, 43-44.

- Hobfoll, S.E. (1988). “ *The Ecology of Stress,*” Ohio, Hemisphere Publishing Corporation, 10-22 & 186-188.
- Horowitz, M. J. (1993). *Stress response syndromes, A review of posttraumatic stress and adjustment disorders, International handbook of traumatic stress syndromes*, edited by John P. Wilson and Beverly Raphael, Plenum Press, New York, 49-60.
- Irving, P. ve Long, A. (2001). Critical Incident Stress Debriefing Following Traumatic Life Experiences, *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing* 8, 307-314.
- Işıkhan, V. (2004). “*Çalışma Hayatında Stres ve Başa Çıkma Yolları*”, Ankara: Sandal Yayınları.
- Izgar, H. (2003). “*Çalışanlarda Stres ve Tükenmişlik*” Endüstri ve Örgüt Psikolojisi, Ed. by. Hüseyin Izgar, Konya, 127-148 & 158-161.
- Jew, C., Green, K. E. ve Kroger, J. (1999). “*Development and Validation of a Measure of Resiliency*”, *Measurement ve Evaluation in Counseling ve Development*, 75-90.
- Jongsma, A. E. ve diğ., (2001). *The crisis counseling and traumatic events planner*, American Psychiatric Association, fourth edition, 3-4.
- Juhnke, G. A. (1997). *After school violence: an adapted critical incident stress debriefing model for student survivors and their parents, elementary school guidance and counseling*, february, vol.31, 163-170.
- Kale, N. K. (2007). *Banka çalışanlarının stresle başa çıkma yöntemleri ve ruh sağlığı düzeyleri (T.C. Ziraat Bankası A.Ş. örneği)*, Niğde Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Eğitim Programları ve Öğretimi Bilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Niğde.



- Kaplan, H. I. (1999). "Toward an Understanding of Resillience: A Critical Review of Definitions and Models", Resilience and Development: Positive Life Adaptations, 17-83.
- Kaplan, H. I. ve Sadock, B. J. (1998). *Posttraumatic stress disorder*. Synopsis of Psychiatry, Behavioral Sciences/Clinical Psychiatry, p.617-623, Egypt:Mass Publishing Co.
- Karakaya, Ü. (2008). *Rehine Krizlerinde Müzakere Yönetimi*, Polis Akademisi, Güvenlik Bilimleri Enstitüsü, Güvenlik Stratejileri ve Yönetimi Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Ankara.
- Keane, M. T. (1995). The role of exposure therapy in the psychological treatment of PTSD, *NCP Clinical Quarterly*, 5(4).
- Kenardy, J. (2000). The current status of psychological debriefing, *British Medical Journal, Health Module*, vol.321, p.1032.
- Kılıç, M. (2008). *Afetlerde psiko-sosyal hizmetlerin etkililiği: Türk Kızılayı ve 2005 Pakistan depremi*, Kocaeli Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Psikiyatri Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi.
- Kırel, Ç. (1991). *Örgütlerde stres kaynaklarının çalışan kadınlar üzerindeki etkileri ve Eskişehir Bölgesi'nde bir uygulama çalışması*, Anadolu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, Eskişehir.

- Kırel, Ç. ve Cengiz, A. A. (2006). Trafik polisleri arasında mesleksel stresin kaynakları ve sonuçları: Eskişehir trafik polis eğitim merkezinde bir araştırma, *Polis Bilimleri Dergisi*, Cilt 8 (2) 97-120.
- Kocaoğlu, M. (2009). *Türkiye’de toplumsal olayların yönetilmesinde Çevik Kuvvet ve Güvenlik Şube Müdürlüklerinin rolü*, Polis Akademisi, Güvenlik Bilimleri Enstitüsü, Ceza Adaleti ve Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Ankara.
- Köknel, Ö. (1999). *Ruh Sağlığı*, Alfa Yayınları, İstanbul.
- Koroğlu, M. (2006). *Emniyet Teşkilatı Emniyet Hizmetleri Sınıfı Personelinin iletişim becerilerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi*, Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Samsun.
- Kureczka, A. W. (1996). *Critical stress in law enforcement* (Report No. 65-213) FBI Law Enforcement Bulletin, 10-16.
- Lazarus, R. ve Folkman, S. (1984). *“Stress, Appraisal and Coping”*, New York, Springer Publishing Company, p. 21-59.
- Lazarus, R. (1993). From psychological stress to the emotions: A history of changing outlooks, *Annual Review of Psychology*, vol.44, 1-21.
- Leonard, R. ve Alison, L. (1999). Critical incident stress debriefing and its effects on coping strategies and anger in a sample of Australian police officers involved in shooting incidents. *Work and Stress*, 13, 144-161.

- Levin, E. M. ve Kurtz, R. R. (1974). Structured and nonstructured human relations training. *Journal of Counselling Psychology*, 21, 526-531.
- Lindermann, E. (1993). Symptomatology and Management of acut grief (1944), Çev. R. Uslu, *Kriz Dergisi*, 1 (2), 104-109.
- Lough, J. ve Ryan, M. (2005). Psychological profiling of Australian police officers: a longitudinal examination of post-selection performance, *International Journal of Police Science and Management*, vol.8, num. 2, 143-152.
- Malcolm, A. S. ve diğ., (2005). *Critical Incident Stress Debriefing and Law Enforcement: An Evaluate Review, brief treatment and crisis intervantion*, ss. 261-278, Oxford University Pres, 3.baskı.
- Mandleco, B. ve Peery, J. C. (2000). "An Organizational Framework for Conceptualizing Resilience in Children", *Journal of Child ve Adolescent Psychiatric Nursing*, 99-112.
- Mangham, C. ve diğ., (1999). *Resiliency: Relevance to Health Promotion Detailed Analysis*, Dolhousie University: Atlantic Health Promotion Research Centre.
- Masten, A. S. (1994). "Resilience in Individual Development: Successful Adaptation Despite Risk and Adversity", In M. C. Wang, E. W. Gordon (Eds.), *Educational Resilience in Inner-City America: Challenges and Prospects*, 3-25.
- McSherry, T. ve Maggio, M. J. (2008). *International Critical Incident Stress Foundation, Inc:ICISF, Strategic Plan: January 2009 to December 2011*, 2-11.
- Miller, J. (2002). Affirming flames: Debriefing survivors of the world trade center attack, *Brief Treatment and Crisis Intervention, Academic Research Library*, 2: 1, 85-94.

- Milli Eğitim Bakanlığı (MEB), (2000). *Afet Sonrası Normal Tepkiler Psiko-Eğitim El Kitabı*, MEB/UNICEF Psiko-Sosyal Okul Projesi, S.6.
- Mitchell, J. T. (1983). When disaster strikes... The Critical Incident Stress Debriefing. *Journal of Emergency Medical Services*, 8, 36-39.
- Mitchell, J. T. (1988a). Stress: The history, status and future of critical incident stress debriefing. *Journal of Emergency Medical Services*, 13 (II), 49-52.
- Mitchell, J. T. (1988b). Stress: Development and functions of a critical incident stress debriefing team. *Journal of Emergency Medical Services*, 13 (12), 42-46.
- Mitchell, J. T. ve Bray, G. P. (1990). *Emergency services stress: Guidelines for Preserving the Health and Careers of Emergency Services Personnel*. Englewood Cliffs, Brady/Prentice Hall.
- Mitchell, J. T. ve Dyregrov, A. (1993). *A traumatic stress in disaster workers and emergency personnel*, In. Bryant R. A., Allison, G. H. Eds. *Acute stress disorder: A handbook of theory, assessment and treatment*, Washington DC. American Psychological Association, 164-165.
- Mitchell, J. T. (1999). In J. T. Reese, J. M. Horn & C. Dunning (Eds.), *Law enforcement applications of critical incident stress teams*. Critical incident in policing, Washington D.C: U.S. Department of Justice, 201-211.
- Mitchell, J. T. ve Everly, G. S. (1995). *Critical incident stress debriefing CISD: An operations manual for the prevention of traumatic stress among emergency service and disaster workers*, Ellicott City, MD: Chevron Publishing Corporation.

- Mitchell, J. T. ve Everly, G. S. (1996). *Critical incident stress debriefing CISD: An operations manual for the prevention of traumatic stress among emergency service and disaster workers*, Ellicott City, MD: Chevron Publishing Corporation.
- Mitchell, J. T. ve Everly, G. S. (1997). *Critical incident stress debriefing CISD: An operations manual for the prevention of traumatic stress among emergency services and disaster workers*. Second edition revised, Ellicott City, MD: Chevron Publishing Company.
- Mitchell, J. T. ve Everly, G. S. (2001). *Critical incident stress debriefing CISD: An operations manual for the prevention of traumatic stress among emergency services and disaster workers*. 3. Edition. Ellicott City, MD: Chevron Publishing Company.
- Mitchell, J. T. (2002). 911: Criticism and Crisis, *Critical Inquiry, Academic Research Library, winter, 28, 2, 567-572*.
- Moran, P. B. ve Eckenrode, J. (1992). *Protective Personality Characteristics Among Adolescent Victims of Maltreatment*, *Child Abuse and Neglect*, pp.743-754.
- Murphy, L. B. (1987). "Further Reflections on Resilience", In E. J. Antony & B.J. Cohler (Eds.), *The Invulnerable Child*, New York: The Guilford Press.
- Münir, K., ve diğ., (2004). A Window of opportunity for the transformation of national mental health policy in Turkey following two major earthquakes, *Harvard Rev. Psychiatry, vol.12, num. 4, 239-251*.
- National Institute of Mental Health (NIMH) (2002). *Mental health and mass disaster: Evidenced-based early psychological intervention for victims/survivors of mass*

*violence*, NIH Publication No 02-5138, Washington DC; US. Government Printing Office.

Nurmi, L. A. (1999). The sinking of the Estonia: The effects of critical incident stress debriefing on rescuers. *International Journal of Emergency Mental Health*, 1(1), 23-31.

Oktan, V. (2008). “*Üniversite sınavlarına hazırlanan ergenlerin psikolojik sağlamlıklarının çeşitli değişkenlere göre incelenmesi.*” Karadeniz Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Eğitimi Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışma Programı, Doktora Tezi, Trabzon.

Owen, P. (1999). *Recovery ongoing for Murrah rescuers*. Oklahoman. Erişim tarihi: 12 Haziran 2003, <http://archives.oklahoman.com/html>.

Okyay, N. (2009). *Emniyet Teşkilatına bağlı okullardan mezun olup Çevik Kuvvet Şube Müdürlüğünde görev yapan polislerin psikolojik hizmet algıları, iş doyumu ve tükenmişlik düzeyinin incelenmesi*, Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Adana.

Özbay, Y. ve diğ., (1994). “*Stres Araştırmalarında Psikolojik ve Psiko-sosyal Yaklaşımlar*”, Akademik Yorum, Bahar, 6.

Özbay, Y. (1996). “*Pasif bir başa çıkma tarzı olarak sigara içme davranışı*”, III. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi, 15-16 Nisan, Çukurova Üniversitesi, Adana.

- Özbay, G. (1997). *Üniversite öğrencilerinin problem alanlarını belirlemeye yönelik bir ölçek geliştirme geçerlik ve güvenirlik çalışması*, Karadeniz Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Trabzon.
- Özgüven, H. D. ve diğ., (2003). İntihar girişimlerinde sorun alanları ve tetikleyiciler, *Kriz Dergisi*, 11 (1), 13-24.
- Parkinson, F. (1995). *Critical Incident Stress Debriefing: Understanding and dealing with trauma*. London: Souvenir Press.
- Paşa, M. (2007). *Stresin bireysel performans üzerindeki etkileri ve bir uygulama*, Uludağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İşletme Anabilim Dalı, Doktora Tezi, Bursa.
- Paton, D. (1995). *Dealing with traumatic incidents in the workplace: Management and organizational strategies for preparation and support*. Perth: Curtin University.
- Patterson, B. L. (1992). "Job Experience and Perceived Job Stress Among Police, Correctional and Probation Parole Officers," *Criminal Justice and Behavior*, 19 (3), 260-285.
- Pehlivan, İ. (1993), "*Eğitim Yönetiminde Stres Kaynakları*", Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara.
- Pennebaker, J. W. (1990). *Opening up: The healing power of confiding in others*. New York: William Morrow.
- Perrott, S. B. ve Taylor, D. M. (1995). Attitudinal Differences Between Police Constables and Their Supervisors Potential Influences of Personality Work Environment and Occupational Role, *Criminal Justice and Behaviour*, 22 (3), 326-339.

- Plumberg, D. (2000). *Rescuers live with the memories*. Many didn't seek help dealing with stress. Erişim tarihi: 12 Haziran 2003, <http://archives.oklahoman.com/html>.
- Primedia Workplace Learning. (2002). *Street survival, 2002*; Training and resource guide, Carrollton, TX: Calibre Press, Inc.
- Rak, C. ve Patterson, L. (1996). "Promoting Resilience in At-Risk Children", *Journal of Counseling and Development*, 368-373.
- Raphael, B. ve Wilson, J. P. (2003). *Psychological debriefing, "debriefing with service personnel in war are peace roles: experience and outcomes*, Cambridge University Press, 161-173.
- Raymond, K. (1999). *Officers misdeeds blame on stress*. Oklahoman. Erişim tarihi: 12 Haziran 2003, <http://archives.oklahoman.com/html>.
- Reiser, M. (1974). "Mental Health in Police Work and Training", *The Police Chief*, 2 (6), 51-52.
- Rew ve diğ., (2001). "Correlates of Resilience in Homeless Adolescents", *Journal of Nursing Scholarship*, pp.33-40.
- Richards, D. (2001). A field study of critical incident stress debriefing versus critical incident stress management, *Journal of Mental Health*, 10, (3), 351-362.
- Richmond, R. L. ve diğ., (1998). Research report: How healthy are the police? A survey of life style factors, *addiction* 93: 1729-1737.
- Robinson, R. C. ve Mitchell, J. T. (1993). Evaluations of psychological debriefings. *Journal of Traumatic Stress*, 6, 367-382.



- Robinson, H. M., Sigman, M. R., Wilson, J. P. (1997). *Duty-related stressors and PTSD symptoms in suburban police officers. Psychological Reports, 81, 835-845.*
- Rohde, R. ve Stockton, R. (1994). Group structure: A review, *Journal of Group Psychotherapy, Psychodrama & Sociometry, 46, 151-158.*
- Romans, S. F. ve diğ., (1999). Psychological defense styles in women who report childhood sexual abuse: *A controlled community study. American Journal of Psychiatry, 156, 1080-1085.*
- Rose, J. (2000). A model of care for managing traumatic psychological injury in a workers' compensation context, *Journal of Traumatic Stress vol.17, 315-326.*
- Rose, S. ve Bisson, J. (1998). Brief early psychological interventions following trauma: A systematic review of the literature. *Journal of Traumatic Stress, 11, 697-710.*
- Rowan, A. B. (2002). Air force critical incident stress management outreach with Pentagon Staff after the terrorist attack, *Military Medicine, Health and Medical Complete, vol. 167, supplement 4, 33-35.*
- Sacks, S. B., Clements, P. T. ve Fay-Hillier, T. (2001). Care after chaos: Use of critical incident stress debriefing after traumatic workplace events, *Perspectives in Psychiatric Care, vol.37, no.4, 133-136.*
- Sarı, İ. (2003). *Poliste Stres Yönetimi (Van İli Örneği)*, Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Van.
- Sarı, T. (2005). *İlköğretim Öğretmenlerinin öğretmenlerin stres düzeylerini etkileyen etkenlere ilişkin algıları (Denizli İli Örneği)*, Pamukkale Üniversitesi, Sosyal

Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Eğitim Yönetimi Denetimi Planlaması ve Ekonomisi Bilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Denizli.

Savaşır, I. ve Şahin, N. H. (1997). *Bilişsel-Davranışçı Terapilerde Değerlendirme: Sık Kullanılan Ölçekler* (ss. 115-119). Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.

Sayıl, I. (2000). *Kriz ve Krize Müdahale*, Ankara Üniversitesi Psikiyatrik Kriz Uygulama ve Araştırma Merkezi Yayınları, no:6, Ankara.

Sayıl, I. ve diğ., (2001). Depremzede Ailelere Yönelik Koruyucu Müdahale Çalışması, *Kriz Dergisi*, 9 (1): 1-12.

Sayıl, I. (2008). *Krize müdahale ve intiharı önleme*, Türkiye Sosyal Psikiyatri Derneği İntiharı Önleme Derneği, 59, Ankara Üniversitesi Basımevi, Ankara.

Schuster, M. A. ve diğ., (2001). A National Survey of Stress Reactions After The September 11, 2001, Terrorist Attack, *The New England Journal of Medicine, England, Vol.345, No:2, p.12.*

Seehan, D. C., Everly, G. S. ve Langlieb, A. (2004). Current best practices coping with major critical incidents. *FBI law enforcement bulletin*, 73, 1-13.

Selye, H. (1973). *The Evolution of The Stress Concept*. Arg. Sci. 61, 692-699.

Selye, H. (1977). "Stress Without Distress", Teach Yourself Books, Yıl:3, Sayı:21.

Seyhan, N. (2007). *Halk-Polis karşılaşmasında stres faktörü stad örneği uygulaması*, Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Çalışma Ekonomisi ve Endüstri İlişkileri Anabilim Dalı, Çalışma Ekonomisi ve Sosyal Siyaset Bilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Sakarya.

Shalev, A. Y. (1996). *Stress versus traumatic stress: From acute homeostatic reactions to chronic psychopathology*. In B. A. Van der Kolk, A. C. Mc Farlane & L. Weisaeth (Eds.), *Traumatic Stress: The effects of overwhelming experience on mind, body and society* (pp. 77-101). New York: The Guilford Press.

Sonneck, G. ve diğ., (2000). Krize müdahale ve intiharı önleme (1993), Çev. Y. Sözer, *Türkiye Sosyal Psikiyatri Derneği*, 20-25.

Steinberg, J. (2002). The management of human impact of a large-scale community disaster: a perspective on The World Trade Center Attack, Brief treatment and crisis intervention, (2), 2, *Academic Research Library*, 173-181.

Sümbüloğlu, K. (1978). *Sağlık Bilimlerinde Araştırma Teknikleri ve İstatistik* (ss. 69-70). Ankara: Matis Yayınları.

Şahin, B. (1998). “Poliste Stres ve İntihar”, Emniyet Genel Müdürlüğü, *Polis Dergisi*, 14.

Şahin, N. H. (1998). Stresle Başa Çıkma, Olumlu bir yaklaşım, (ss.1-17). Ankara: *Türk Psikologlar Derneği Yayınları*, 3. baskı.

Şahin N., ve Durak, A. (1994). Kısa Semptom Envanteri: Türk gençleri için uyarlanması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 9, 44-56.

TADOC, (2002). *Kanada Acil Müdahale Birimi, Kriz Anında Arabuluculuk Semineri Notları*, Türkiye Uluslararası Uyuşturucu ve Organize Suçlarla Mücadele Akademisi, Ankara.

- Taşdemir, M. (2007). *Polis İntiharlarının sosyal yönleri*, İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sosyal Yapı ve Sosyal Değişme Bilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.
- Taşdöven, H. (2005). Polislerin tükenmişlik düzeylerinin çalıştıkları birimler açısından incelenmesi, *Polis Bilimleri Dergisi, Cilt 7 (3)*, 43-58.
- Tedeschi, R. G., ve diğ., (1998). *Posttraumatic Growth: Positive changes in the aftermath of crisis*, Lawrence Erlbaum Associates, Publishers, Mahwah, New Jersey, London, 1-237.
- Tezcan, S. ve Aslan, D. (2000). “Ankara’da Çeşitli Meslek Gruplarında Genel Ruhsal Sağlık Durumunun Değerlendirilmesi”, *Kriz Dergisi, 9 (1)*, 1-8.
- Tomar, İ. H. (2002). “17 Ağustos Marmara Depremi sonrasında farklı meslek gruplarındaki bireylerde görülen stres yaşantıları ve başa çıkma davranışları”, Karadeniz Teknik Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışma Programı, Yüksek Lisans Tezi, Trabzon.
- Tutar, H. (2000). “*Kriz ve Stres Ortamında Yönetim*”, İstanbul: Hayat Yayınları, 254-286.
- Tümkaya, S. (1996). Öğretmenlerdeki tükenmişlik, görülen psikolojik belirtiler ve başa çıkma davranışları, *Yayınlanmamış Doktora Tezi*, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Türküm, S. (2001). Stresle başa çıkma biçimi, iyimserlik, bilişsel çarpıtma düzeyleri ve psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlar arasındaki ilişkiler: üniversite öğrencileri üzerinde bir araştırma, Anadolu Üniversitesi, *Sosyal Bilimler Dergisi, 1 (2)*, 1-16.

- Ussery, J. W. ve Waters, A. J. (2006). COP-2 COP Hotlines: Programs to address the needs of first responders and their families, *Brief Treatment and Crisis Intervention*, 6:1, 67-78.
- Ünaldı, S. (2008). Kriz Yönetimi, *Polis Dergisi*, yıl.14, sayı. 57, 63-69.
- Vazquez, G. (2000). "Resiliency: Juvenile Offenders Recognize Their Strengths to Change Their Lives", *Cooections Today*, 106-111.
- Violanti, J. (1996). *Police suicide: Epidemic in blue*. Springfield, IL: Charles C. Thomas.
- Vitaliano, P., ve diğ., (1987). Raw versus relative scores in the assessment of coping strategies, *Journal of Behavioral Medicine*, 10 (1), 1-18.
- Waddington, P. A. J. (1991). *The law. Armed and public order policing*, Oxford:Clarendon Press.
- Wadsworth, R. D. (1993). A persian gulf war support group: Process, viability and flexibility. *International Journal of Group Psychotherapy*, 43, 63-76.
- Wagner, S. L. (1979). Airline disaster: A stress debriefing program for police. *Police Stress*, 2, 16-20.
- Wagner, S. L. (2005). Emergency response service personel and the critical incident stress debriefing debate. *International Journal of Emergency Mental Health*, 7(1), 33-41.
- Walton, W. (1993). "Parents of Disabled Children Burn-out Too: Counseling Parents of Disabled Children on Stress Management", *International Journal for The Advancement of Counseling*, 107-118.

- Wessely, S. ve Deahl, M. (2003). Psychological debriefing is a waste of time. *British Journal of Psychiatry*, 183, 12-14.
- Yalçın, N. N. (1990). “İntihar ve Polis”, 96-106.
- Yalçın, S. (2008), “İş stresi ve sebepleri”, *Polis Dergisi*, Yıl 14, Sayı 56, 72-74.
- Yamaç, Ö. (2009). *Üniversite öğrencilerinin algıladıkları sosyal destek ile stresle başa çıkma stilleri arasındaki ilişki*, Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Psikolojik Danışma ve Rehberlik Bilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Konya.
- Yaşar, G. (2008). *Beden eğitimi öğretmenlerinin okulla ilgili sorunları ve stresle başa çıkma tarzlarının bazı değişkenler açısından incelenmesi*, Çukurova Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Adana.
- Yehuda, R. (2002). Post-Traumatic Stress Disorder, *The New England Journal of Medicine*, England, Vol.346, No:2, p.108-113.
- Yıldız, M. (2000). “Poliste Stres Yönetimi”, *Polis Dergisi*, Yıl 6, Sayı 22.
- Yılmaz, A. T. (1999). Basel Üniversitesi Psikiyatrik Krize Müdahale Servisinde Tedavi Gören hastaların sosyo-demografik ve psikiyatrik açıdan değerlendirilmesi, *Kriz Dergisi*, 7 (1), 15-19.
- Yılmaz, A. (2003). *Türk Kamu Yönetiminin Sorun Alanlarından Biri Olarak Afet Yönetimi*, Pegem Yayıncılık, 6-7.

Yılmaz, B. (1999). Travma Sonrası Stres Bozukluğu, *Türk Psikoloji Yazıları*, Ankara, 3 (1), S. 79-98.

Yılmaz, A. (2007). *Kurumlarda öfke ifade biçiminin örgütsel iletişim kalitesine etkisinin değerlendirilmesi ve Eskişehir Çevik Kuvvet Şube Müdürlüğü'nde bir uygulama örneği*, Anadolu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İletişim Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Eskişehir.

2696 Sayılı Toplum Zabıtası Kurulmasına İlişkin Kanun Maddelerinde Bazı Maddelerin Değiştirilmesi ve 3201 Sayılı Emniyet Teşkilat Kanunda Bazı Maddelerin Değiştirilmesine İlişkin Kanun. (1982). T.C. Resmi Gazete, 17914, 30 Aralık 1982.

## BİLGİ FORMU

### 1. Cinsiyetiniz;

( ) E, ( ) K,

### 2. Yaşınız;

( ) a. 18-23, ( ) b. 24-29, ( ) c. 30-34, ( ) d. 34 ve üstü,

### 3. Medeni Durumunuz;

( ) Bekar, ( ) Evli,

### 4. Eğitim Durumunuz;

( ) a. Polis Okulu Mezunu,

( ) b. Polis Meslek Yüksekokulu (PMYO) Mezunu,

( ) c. Polis Meslek Eğitim Merkezi (POMEM) Mezunu,

### 5. Polis olmadan önce yaşadığınız çevre?

( ) a. Köy, ( ) b. İlçe, ( ) c. Şehir, ( ) d. Büyükşehir,

### 6. Şuan görev yapmakta olduğunuz il ?

( ) a. İstanbul, ( ) b. Ankara, ( ) c. İzmir, ( ) d. Trabzon,

( ) d. Mersin, ( ) e. Diyarbakır, ( ) f. Van,



7. Çevik Kuvvetteki hizmet süreniz?

( ) a. 0-2 yıl, ( ) b. 3-5 yıl, ( ) c. 6-8 yıl, ( ) d. 9 yıl ve üzeri,

8. Mesleğinizi isteyerek mi seçtiniz?

( ) a. Evet, ( ) b. Hayır, ( ) c. Kararsızım,

9. Sorunlarınız olduğunda psikolojik yardım almak ister misiniz?

( ) a. Evet, ( ) b. Hayır, ( ) c. Kararsızım,

10. Sıklıkla yaptığınız hobileriniz var mı? (Yanıtınız evet ise açıklayınız?)

.....  
.....

11. Toplumsal olaylara müdahaleden döndükten sonra ne tür psikolojik sıkıntılar hissediyorsunuz?

.....  
.....

12. Bu sıkıntılarınızı çözmek için ne tür psikolojik yardım ve destek hizmeti almak istersiniz?

.....  
.....

## EK 2

Aşağıda, insanların bazen yaşadıkları belirtilerin ve yakınmaların bir listesi verilmiştir. Listedeki her maddeyi lütfen dikkatle okuyunuz. Daha sonra, o belirtinin SİZDE BUGÜN DAHİL, SON BİR HAFTADIR NE KADAR VAR OLDUĞUNU yandaki bölmede uygun olan yerde işaretleyiniz. Her belirti için sadece bir yeri işaretlemeye ve hiçbir maddeyi atlamamaya özen gösteriniz. Yanıtlarınızı kurşun kalemle işaretleyiniz. Eğer fikir değiştirirseniz ilk yanıtınızı siliniz.

KSE	0. Hiç yok 1. Biraz var 2. Orta derecede var	3. Epey var 4. Çok fazla var	Bu belirtiler son bir haftadır sizde ne kadar var?				
			0	1	2	3	4
1	İçinizdeki sinirlilik ve titreme hali		0	1	2	3	4
2	Baygınlık, baş dönmesi		0	1	2	3	4
3	Bir başka kişinin sizin düşüncelerinizi kontrol edeceği fikri		0	1	2	3	4
4	Başınıza gelen sıkıntılardan dolayı başkalarının suçlu olduğu duygusu		0	1	2	3	4
5	Olayları hatırlamada güçlük		0	1	2	3	4
6	Çok kolayca kızıp öfkelenme		0	1	2	3	4
7	Göğüs ( kalp ) bölgesinde ağrılar		0	1	2	3	4
8	Meydanlık ( açık ) yerlerden korkma duygusu		0	1	2	3	4
9	Yaşamınıza son verme düşünceleri		0	1	2	3	4
10	İnsanların çoğuna güvenilmeyeceği hissi		0	1	2	3	4
11	İştahta bozukluklar		0	1	2	3	4
12	Hiçbir nedeni olmayan ani korkular		0	1	2	3	4
13	Kontrol edemediğiniz duygu patlamaları		0	1	2	3	4
14	Başka insanlarla beraberken bile yalnızlık hissetmek		0	1	2	3	4
15	İşleri bitirme konusunda kendini engellenmiş hissetmek		0	1	2	3	4
16	Yalnızlık hissetmek		0	1	2	3	4
17	Hüzünlü, kederli hissetmek		0	1	2	3	4
18	Hiçbir şeye ilgi duymamak		0	1	2	3	4
19	Ağlamaklı hissetmek		0	1	2	3	4
20	Kolayca incinebilme, kırılmak		0	1	2	3	4
21	İnsanların sizi sevmediğine, kötü davrandığına inanmak		0	1	2	3	4
22	Kendini diğerlerinden daha aşağı görme		0	1	2	3	4
23	Mide bozukluğu, bulantı		0	1	2	3	4
24	Diğerlerinin sizi gözlediği ya da hakkınızda konuştuğu duygusu		0	1	2	3	4
25	Uykuya dalmada güçlük		0	1	2	3	4
26	Yaptığınız şeyler tekrar tekrar doğru mu diye kontrol etmek		0	1	2	3	4
27	Karar vermede güçlükler		0	1	2	3	4
28	Otobüs, tren, metro gibi umumi vasıtalarla seyahatlerde korkmak		0	1	2	3	4
29	Nefes darlığı, nefessiz kalmak		0	1	2	3	4
30	Sıcak- soğuk basmaları		0	1	2	3	4
31	Sizi korkuttuğu için bazı eşya, yer yada etkinliklerden uzak kalmaya çalışmak		0	1	2	3	4
32	Kafanızın “ bomboş ” kalması		0	1	2	3	4
33	Bedeninizin bazı bölgelerinde uyuşmalar, karıncalanmalar		0	1	2	3	4
34	Günahlarınız için cezalandırılmanız gerektiği		0	1	2	3	4
35	Gelecekle ilgili umutsuzluk duyguları		0	1	2	3	4
36	Konsantrasyonda ( dikkati bir şey üzerinde toplama ) güçlük/ zorlanmak		0	1	2	3	4
37	Bedeninizin bazı bölgelerinde zayıflık, güçsüzlük hissi		0	1	2	3	4
38	Kendini gergin ve tedirgin hissetmek		0	1	2	3	4
39	Ölme ve ölüm üzerine düşünceler		0	1	2	3	4
40	Birini dövme, ona zarar verme, yaralama isteği		0	1	2	3	4
41	Bir şeyleri kırma, dökme isteği		0	1	2	3	4
42	Diğerlerinin yanındayken yanlış bir şeyler yapmamaya çalışmak		0	1	2	3	4
43	Kalabalıklarda rahatsızlık duymak		0	1	2	3	4
44	Bir başka insana hiç yakınlık duymamak		0	1	2	3	4
45	Dehşet ve panik nöbetleri		0	1	2	3	4
46	Sık sık tartışmaya girmek		0	1	2	3	4
47	Yalnız bırakıldığında/ kalındığında sinirli hissetmek		0	1	2	3	4
48	Başarılarınız için diğerlerinden yeterince takdir görmemek		0	1	2	3	4
49	Yerinde duramayacak kadar kendini tedirgin hissetmek		0	1	2	3	4
50	Kendini değersiz görmek		0	1	2	3	4
51	Eğer izin verirsiniz insanların sizi sömüreceği duygusu		0	1	2	3	4
52	Suçluluk duyguları		0	1	2	3	4
53	Aklınızda bir bozukluk olduğu fikri		0	1	2	3	4

### EK 3

<b>(SYBSÖ)</b>		Çok uygun	Uygun	Kısmen uygun	Uygun Değil	Hiç Uygun Değil
Bu ölçek bireylerin belirli durumlarda nasıl bir yol izlediklerini ölçmek için hazırlanmıştır. Sizden istenilen şey maddeleri okumanız ve ifade edilen durumun sizin için ne denli uygun olduğunu beş derece halinde verilen cevaplardan hangisinin uygun düşeceğini saptamanız ve cevap kâğıdında ilgili yeri işaretlemenizdir.						
1	Geleceğimle ilgili olarak hiçbir şey düşünmek istemiyorum.					
2	Görevler zorlaşınca her zamankinden çok uyuyor ya da TV seyrediyorum.					
3	Bazen sorunlarıma hep kendimin neden olduğunu düşünüyorum.					
4	Kendimi her şeyin iyi olacağına inandırarak avutuyorum.					
5	İlişkilerimde anlaşmazlık olduğunda uzlaşmak için çaba gösteriyorum.					
6	Göreve ilişkin başarısızlığımın üstesinden gelemediğim için üzülüyorum.					
7	Son zamanlarda benimle aynı sorunları paylaşabilen birilerini bulmak beni rahatlatıyor.					
8	Görevde işler iyi gitmediği zaman bir mucize olmasını bekliyor, takdir edilmeyi düşünüyorum.					
9	İçinde bulunduğum durumla ilgili olarak benim ne yapabileceğimi değerlendiriyorum.					
10	İşyerinde en büyük desteği arkadaşlarımdan alıyorum.					
11	Geleceğe ait planlarımda beklentilerimi tek tek ele alıp inceliyor ve değerlendirmemi buna göre yapıyorum.					
12	Giderek zorlaşan görevlerle baş edemeyeceğim için işyerimin değişmiş olduğunu hayal ediyorum.					
13	İçinde bulunduğum sıkıntılı durumlardan kurtulmak için yakın bulduğum bir kişiye danışıyorum.					
14	Ailemin istediği gibi bir polis olamıyorum.					
15	İşlerim çoğalınca yapmam gereken şeylerden uzaklaşıp bambaşka şeylerle uğraşıyorum.					
16	İşyerindeyken kendimi bambaşka yerlerde düşünüyorum.					
17	İlişkilerimde hatalı davranan kişi hep ben oluyorum.					
18	Görevler arttığı zaman telaşa kapılmadan, her görev için belli bir çalışma süresi ayırarak programlı bir şekilde çalışıyorum.					
19	Olayları istediğim şekilde olmuş gibi hayal ediyorum.					
20	Geleceğimle ilgili olarak doğru dürüst bir karar veremediğim için kendi kendimi suçluyorum.					
21	Görevlerde anlamadığım ya da yeterince açık olmayan bir nokta olduğunda bir sonraki görev Zamanına kadar bunu mutlaka öğreniyorum.					
22	Bazen kendimi için için yiyorum.					
23	Çözemediğim sorunlar yüklenince kendi kabuğuma çekiliyorum.					
24	Ders çalışmaya yeteri kadar zaman ayırmayı başaramıyorum.					
25	Zaman zaman kendimi bambaşka biri olarak düşünüyorum.					
26	Derslerimi öncelik sırasına koyarak sistemli bir biçimde çalışıyorum.					
27	Sınav için hazırlığımı sınav tarihinden bir süre önce tamamliyorum.					
28	Sıkıntılarımdan bir çırpıda kurtulmayı isterdim.					
29	Başarısız olduğumda kendime çok kızıyorum.					
30	Sorunlarım beni etkilemiyor, olan bitenin üzerine gitmek istemiyorum.					
31	Tek başıma çözemediğim sorunları güvendiğim kişilere danışarak çözmeye çalışıyorum.					
32	Genelde sorunlarımı unutmak için kendimi başka işlere veriyorum.					
33	Görevlerde istesem de başarılı olamıyorum.					
34	Başkalarıyla çeşitli konular hakkında konuşup tartışmak kendimi geliştirmeme yardım ediyor.					
35	Sınavda sonra bilmediğim soruların yanıtlarını kendimi daha fazla üzmemek için araştırmıyorum.					
36	Yakınlarımla anlaşamadığımda bana yardımcı olacak birisiyle konuşarak rahatlıyorum.					
37	Görevlerde başarılı olabileceğim günü hayal ediyorum.					
38	Genellikle aileme danışıp öneri ve uyarılarını dinliyorum.					
39	Keşke yıl sonunda bir mucize olsa da tüm derslerimden geçebilsem.					
40	Çoğunlukla bu günün işini yarına erteliyorum.					
41	Geleceğim hakkında karar verme sürecinde kısa ve uzun vadeli amaçlarımı gözden geçiriyorum.					
42	Giderek ağırlaşan derslerimin üstesinden gelmek için hazırladığım çalışma programına uyuyorum.					
43	Gelecekte yaşantımda bir mucize olmasını istiyorum.					
44	Görevlerim konusunda ailemden destek alıyorum.					
45	Kendimi çaresiz hissettiğimde duygularımı güvendiğim birine açıyorum.					

EK. 4

T.C.  
İÇİŞLERİ BAKANLIĞI  
Emniyet Genel Müdürlüğü



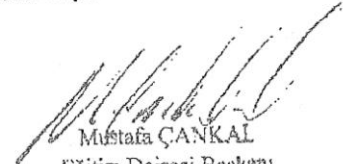
/01/2009

Sayı : B.05.1.EGM.0 72 02.03/2177  
Konu : Doktora Eğitimi

GENEL MÜDÜRLÜK MAKAMINA

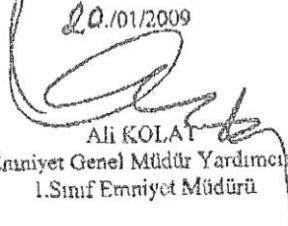
Mersin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü'nde doktora yapmakta olan Bitlis Emniyet Müdürlüğünde görevli Emniyet Amiri Bülent TANSEL'in, "Stres Yaşantılarında Kullanılan Başa Çıkma Stratejileri Ölçeği" konulu tezinde kullanmak üzere İstanbul, Ankara, İzmir, Trabzon, Mersin, Van ve Diyarbakır Emniyet Müdürlüğünde görevli toplam (872) personele yöncelik anket yapma talebinde bulunduğu Bitlis Emniyet Müdürlüğünün 09.10.2008 gün ve 5077 sayılı yazıları ile bildirilmiştir.

Adı geçen personelin, doktora çalışması kapsamında İstanbul'da (435), Ankara'da (192), İzmir'de (86), Trabzon'da (26), Mersin'de (55), Van'da (20) ve Diyarbakır'da (58) olmak üzere toplam (872) personele yöncelik anket uygulaması yapabilmesi hususunu onaylarınıza arz ederim.

  
Mustafa ÇANKAL  
Eğitim Dairesi Başkanı  
1.Sınıf Emniyet Müdürü

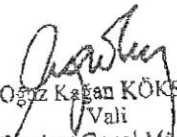
Uygun Görüşle Arz Ederim.

20/01/2009

  
Ali KOLAT  
Emniyet Genel Müdür Yardımcısı  
1.Sınıf Emniyet Müdürü

OLUR

21/01/2009

  
Oğuz Kağan KÖKSAL  
Vali  
Emniyet Genel Müdürü