

**T.C.
SELÇUK ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI**

**POLİS MESLEK YÜKSEK OKULU ÖĞRENCİLERİNDE
ALGILANAN STRES DÜZEYİ İLE STRESLE BAŞA
ÇIKMA STİLLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN
İNCELENMESİ**

Esra ÇETİN ÖZDEN

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Danışman

DR. Erkan EFİLTİ

Konya-2010



T.C.
SELÇUK ÜNİVERSİTESİ
Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü



BİLİMSEL ETİK SAYFASI

Bu tezin proje safhasından sonuçlanmasına kadarki bütün süreçlerde bilimsel etiğe ve akademik kurallara özenle riayet edildiğini, tez içindeki bütün bilgilerin etik davranış ve akademik kurallar çerçevesinde elde edilerek sunulduğunu, ayrıca tez yazım kurallarına uygun olarak hazırlanan bu çalışmada başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel kurallara uygun olarak atıf yapıldığını bildiririm.

Esra ÇETİN ÖZDEN

ÖZET

Polis Meslek Yüksek Okulu Öğrencilerinde Algılanan Stres Düzeyi İle Stresle Başa Çıkma Stilleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Bu araştırmada, polis meslek yüksek okulu öğrencilerinin algıladıkları stres düzeyi ile stresle başa çıkma stilleri arasındaki ilişki; sınıf, anne-baba eğitim durumu, aylık gelir gibi değişkenler açısından incelenmiştir. Araştırmanın bağımsız değişkenleri sınıf, anne-baba eğitim durumu, aylık gelir iken bağımlı değişkenleri ise algılanan stres düzeyi ve stresle başa çıkma stilleridir.

Araştırma 2009-2010 eğitim-öğretim yılında Afyonkarahisar Polis Meslek Yüksek Okulunda öğrenim görmekte olan 325 erkek öğrenci üzerinde gerçekleştirilmiştir.

Öğrencilerin kişisel bilgilerini toplamak için ‘Kişisel Bilgi Formu’, algılanan stres düzeylerini ölçmek için ‘Algılanan Stres Düzeyi Ölçeği’ (Özbay ve Palancı, 2003), stresle başa çıkma tarzlarını belirleyebilmek için ise ‘Stresle Başa Çıkma Tarzlar Ölçeği’ (Şahin ve Durak, 1995) kullanılmıştır.

Verilerin analizinde t testi, tek yönlü varyans analizi, spearman momentler çarpım korelasyon tekniği kullanılmıştır. Verilerin analizi bilgisayar desteği ile yapılmıştır.

Araştırma sonucunda; algılanan stres düzeyi ve stresle başa çıkma stillerinden kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım, boyun eğici yaklaşım ve çaresiz yaklaşım arasında anlamlı ilişkinin olduğu, sosyal desteğe başvurma alt boyutunda ise anlamlı bir ilişki olmadığı bulunmuştur. Algılanan stres düzeyinin sosyal desteğe başvurma alt boyutu dışında diğer alt boyutları düşükte olsa açıklayıcılığının var olduğu söylenebilir. Öğrencilerin algılanan stres düzeyi ve stresle başa çıkma stilleri puanları sınıf ve aylık gelir düzeyine göre anlamlı derecede farklılık göstermekte iken anne-baba eğitim düzeyine göre ise anlamlı derecede farklılık göstermemektedir.

Anahtar kelimeler: Stres, Algılanan Stres Düzeyi, Stresle Başa Çıkma, Polis Meslek Yüksek Okulu.

SUMMARY

The investigation of the relationship between the perceived stress level and the stress coping styles on police vocational high school students.

In this study, the relationship between the perceived stress level and stress coping styles of the police vocational high school students has been examined in the view of variables such as class, parental education, monthly income. The independent variables in the research are class, parents education, monthly income, while the dependent variables are the level of perceived stress and stress coping styles.

The research was conducted on 325 male students who were studying in Afyonkarahisar Police Vocational High School in the 2009-2010 academic year.

'Personal Information Form' is used to collect student's personal information, 'Perceived Stress Level Scale' (Özbay and Palancı, 2003) is used to measure student's perceived stress levels, and 'Stress Coping Scale' (Şahin and Durak, 1995) is also used in order to identify student's stress coping styles.

Analysis of data by t test, one-way analysis of variance (ANOVA), Spearman product moment correlation technique was used. Analyzing data is made on computer.

As a result, there are statistically significant differences between the perceived level of stress and the stress-coping styles that consist of self-confident approach, optimistic approach, submissive approach and helpless approach, but there are no statistically significant differences between the perceived level of stress and the social support approach of stress-coping styles. It can be said that the perceived level of stress explains the stress-coping styles except social support subscale. There are statistically significant differences between the perceived level of stress and the stress-coping styles according to class level and monthly income, but no statistically significant differences according to parents education level.

Keywords: Stress, Perceived Stress Level, Stress Coping Styles, Police Vocational High School.

İÇİNDEKİLER

	Sayfa No
Bilimsel Etik Sayfas.....	III
Özet.....	VI
Summary.....	V
Tablolar Listesi.....	X
Kısaltmalar Listesi	XI
Teşekkür	XII

BÖLÜM I

Giriş.....	1
Problem Cümlesi.....	7
Alt Problemler	7
Amaç ve Önem.....	8
Sayıtlılar	9
Sınırlılıklar	9
Tanımlar	9

BÖLÜM II

Kuramsal Çerçeve.....	10
Stres Nedir?.....	10
Strese Dair Farklı Modeller.....	11
Strese Neden Olan Etkenler	13
Stresin Fizyolojisi.....	13
Savaş Ya Da Kaç Tepkisi.....	15
Stresin Değerlendirilmesi	17
Streste Birincil Değerlendirme	17
Streste İkincil Değerlendirme	19
A Tipi ve B Tipi Kişilik Tipleri.....	20
Fizyolojik Etkiler.....	20
Ruhsal Etkiler	21
Toplumsal Etkiler.....	21

Stres Kaynakları	22
Önceden Tahmin Edilebilen Stres Faktörleri	23
İş Hayatında Yaşanabilecek Stres.....	23
Gerçekleşmesi Mümkün Olmayan Hedef Ve Beklentilerin Oluşturduğu Stresler.....	24
Beklenmeyen Stres Faktörleri.....	25
Sevilen Kişinin Kaybı.....	25
Yaralanma	25
Doğal Afetler.....	25
Olumlu Ve Olumsuz Stres.....	26
Çok Az Stres Ve Aşırı Stres Belirtileri.....	27
Genel Uyum Sendromu.....	28
Stres Başa Çıkma Yöntemleri	29
Stresle Baş Etmede Etkisiz Yollar	32
Stresle Baş Etmede Etkili Yollar.....	33
Bedensel Teknikler	33
Beden Egzersizi	33
Solunum Kontrolü.....	34
Gevşeme	34
Biyolojik Geri Besleme (Biofeedback).....	35
Porgresif Gevşeme	35
Beslenme Alışkanlıkları	36
Zihinsel Teknikler	37
Mantıksız İnançların Düzenlenmesi.....	37
Zihinsel Düzenleme Tekniği	38
Dua ve İbadet.....	39
Davranışçı Teknikler.....	39
Davranışın Düzenlenmesi	39
Zamanı İyi Kullanma	39
Öfkeyi Yenme	40
Eğitime Genel Bakış	40
Eğitim Kavramı.....	40

Mesleki Eğitim.....	42
Polis Kavramı.....	42
Polis Eğitimi.....	43
Polis Meslek Yüksek Okulları (PMYO)	43
PMYO'ların Amacı.....	44
PMYO Yönetim Organ Ve Alt Birimlerinin Görevleri.....	45
Polis Meslek Yüksek Okullarının Öğrenci Kaynakları ve Öğretim Süresi.....	46
Polis Meslek Yüksek Okullarında Eğitim-Öğretim	47
Okutulan Dersler	47
Eğitim ve Öğretim Esasları	49
PMYO'lara Başvuru Ve Adaylarda Aranılan Şartlar.....	49
Aday Değerlendirme ve Seçme Kurulu.....	49
İlgili Araştırmalar ve Yayınlar	50
Stres ve Stresle Başa Çıkma İle İlgili Yurt İçinde Yapılmış Çalışmalar	50
Stres ve Stresle Başa Çıkma İle İlgili Yurt Dışında Yapılmış Çalışmalar	57
Emniyet Teşkilatı İle İlgili Yurt İçinde Yapılmış Çalışmalar.....	59
Emniyet Teşkilatı İle İlgili Yurt Dışında Yapılmış Çalışmalar	65

BÖLÜM III

Yöntem	67
Araştırma Modeli	67
Araştırma Grubu	67
Veri Toplama Araçları.....	70
Kişisel Bilgi Formu	70
Algılanan Stres Düzeyi Ölçeği.....	70
Araştırma İçin Algılanan Stres Düzeyi Ölçeğinin İncelenmesi	71
Stresle Başa Çıkma Ölçeği.....	72
Araştırma İçin Stres ile Başa Çıkma Ölçeğinin İncelenmesi.....	74
Normallik Sınaması	79
Verilerin Toplanması Ve Analizi.....	80
Verilerin Toplanması.....	80
Verilerin Analizi.....	81

BÖLÜM IV

Bulgular.....	82
---------------	----

BÖLÜM V

Tartışma ve Yorum.....	96
------------------------	----

BÖLÜM VI

Sonuç ve Öneriler.....	104
------------------------	-----

Kaynakça.....	107
---------------	-----

Ekler	121
-------------	-----

Kişisel Bilgi Formu.....	122
--------------------------	-----

Algılanan Stres Düzeyi Ölçeği	123
-------------------------------------	-----

Stresle Başa Çıkma Stilleri Ölçeği.....	124
---	-----

İzin Onayı	125
------------------	-----

Özgeçmiş	126
----------------	-----

TABLolar LİSTESİ

Tablo No	Sayfa No
Tablo 1: Katılımcıların Sınıflarına Göre Dağılımları	68
Tablo 2: Katılımcıların Annelerinin Eğitim Durumlarına Göre Dağılımları	68
Tablo 3: Katılımcıların Babalarının Eğitim Durumlarına Göre Dağılımları	69
Tablo 4: Katılımcıların Aylık Gelirlerine Göre Dağılımı	69
Tablo 5: Değer Tablosu	71
Tablo 6: Algılanan Stres Düzeyi Ölçeği	72
Tablo 7: Stres İle Başa Çıkma Ölçeği Değer Tablosu	74
Tablo 8: Kendine Güvenli Yaklaşım Ölçeği	75
Tablo 9: Çaresiz Yaklaşım Ölçeği	76
Tablo 10: Boyun Eğici Yaklaşım Ölçeği	77
Tablo 11: İyimser Yaklaşım Ölçeği	78
Tablo 12: Sosyal Desteğe Başvurma Ölçeği	79
Tablo 13: Normallik Sınaması	80
Tablo 14: Algılanan Stres Düzeyi İle Stres İle Başa Çıkma Stilleri Arasındaki İlişki	82
Tablo 15: Algılanan Stres Düzeyi, Stres İle Başa Çıkma Stillerini Açıklama Seviyesi	85
Tablo 16: Öğrencilerin Sınıflarına Göre Algılanan Stres Düzeyi Ve Stres İle Başa Çıkma Stilleri Arasındaki Farklılığın İncelenmesi	87
Tablo 17: Öğrencilerin Sınıflarına Göre Algılanan Stres Düzeyi Ve Stres İle Başa Çıkma Stilleri Arasındaki Farklılığın İncelenmesi	88
Tablo 18: Öğrencilerin Anne İle Baba Eğitim Durumlarına Göre Algılanan Stres Düzeyi Ve Stres İle Başa Çıkma Stilleri Farklılığının İncelenmesi	91
Tablo 19: Öğrencilerin Anne İle Baba Eğitim Durumlarına Göre Algılanan Stres Düzeyi Ve Stres İle Başa Çıkma Stilleri Farklılığının İncelenmesi	92
Tablo 20: Aylık Gelir Durumuna Göre Algılanan Stres Düzeyi	93
Tablo 21: Aylık Ortalama Gelir Durumuna Göre Farklılığın İncelenmesi	94
Tablo 22: Aylık ortalama gelirin algılanan stres düzeyleri arasındaki farklılığının incelenmesi	95

KISALTMALAR LİSTESİ

BEY : Boyun Eğici Yaklaşım

EGM : Emniyet Genel Müdürlüğü

İY : İyimser Yaklaşım

KGY : Kendine Güvenli Yaklaşım

PMYO : Polis Meslek Yüksek Okulu

PMYOEÖY : Polis Meslek Yüksek Okulu Eğitim Öğretim Yönetmeliği

PMYOGY : Polis Meslek Yüksek Okulları Giriş Yönetmeliği

POMEM : Polis Meslek Eğitim Merkezi

PYOK : Polis Yüksek Öğretim Kanunu

SBÇTÖ : Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği

SDB : Sosyal Desteğe Başvurma

TSSB : Travma Sonrası Stres Bozukluğu

TEŞEKKÜR

Bu çalışmanın sonuçlanmasında samimiyeti, anlayışı ve yapıcı yaklaşımıyla büyük destek veren tez danışmanım Arş. Gör. Dr. Erkan EFİLTİ' ye teşekkür eder, saygılarımı sunarım.

Bilgi ve tecrübeleriyle yüksek lisans yaşantıma büyük katkıları olan çok değerli hocalarıma sonsuz teşekkürler.

İlk görev yerim olan Afyonkarahisar Polis Meslek Yüksek Okulu'ndaki öğrencilerime ve amirim Emniyet Amiri Nazire UĞUR'a bana karşı bir amirden çok çok öte olduğu, bu dönemdeki yardımları ve sonsuz anlayışı için minnettarım.

Bu zorlu süreçte bir telefon kadar yakın olan, her an enerji ve motivasyon alabildiğim, yüksek lisans yapmamın belkide bana en büyük hediyesi olan arkadaşlarım Berna ÇETİNKAYA ve Çağrı ÖNEM' e gönülden sevgilerimi sunarım.

Evimden ve eşimden uzakta olduğum göreve ilk başladığım bu zamanlarda bana evini açan ve benden dostluğunu esirgemeyen canım arkadaşım Hilal AĞAROĞLU'na, bu süreçte dostlukları ile hayatımda oldukları için kendimi çok şanslı gördüğüm biricik dostlarıma sonsuz teşekkürler.

Maddi, manevi desteklerini hiçbir zaman esirgemeyen, her türlü yardıma hazır olduklarını daima hissettiren annem, babam, kardeşlerim ve özellikle ağabeyim Niyazi ÇETİN'e sonsuz sevgiler.

Şuan askerliğini yapmakta olan ve çok özlediğim biricik sevgili eşim Özgür Başar ÖZDEN'e hayatımdaki varlığı için en içten duygularıyla teşekkür ediyorum.

BÖLÜM I

Giriş

İnsanoğlu ilk çağlardan itibaren yaşamında kendisini zorlayan bir takım faktörlerle karşı karşıya gelmiştir. Yiyecek bulma, barınma, güvenlik ihtiyacı ve bu ihtiyaçları karşılamada yaşanan zorluklar artık yerini meslek seçimi, sosyal kabul, iş bulma, eş bulma, sosyo-kültürel açıdan tatmin sağlayan bir yaşam sürme, kendini gerçekleştirme ihtiyacına bıraksa da insanlık yaşadığı zorluklarla karşılaşmaya devam etmektedir. Teknoloji gelişse de, bilimsel ilerlemelerle artık bir çok şeyin çözümü çok daha kolay olsa da hızlı nüfus artışı, dünyadaki hızlı değişimler, bu hızlı değişimlere adapte olamama ya da bu değişimlerin olumsuz sonuçları kişide yoğun bir yorgunluk, sıkıntı, korku ve strese yol açabilmektedir.

Günümüzde artık bizler yaşadığımız olumsuzlukların doğurduğu duygularla daha kontrollü, daha sağlıklı baş edebilmekte, bunlara çözüm arama yolunda davranışlarımızı şekillendirme arayışındayız. Sosyal ilişkilerimizi bozmadan, geliştirme ve verimli kullanmada; kişisel bütünlüğümüzü muhafaza ederek gerek fiziksel ve gerekse psikolojik sağlığımızı koruyarak, içinde bulunduğumuz durumdan kurtuluş yollarının arayışında ise gerek düşünsel ve gerekse duygusal savunma mekanizmaları kullanılmaktadır.

Süreç içerisinde göçebe hayattan yerleşik hayata geçilmesi ile toplum kavramı önemini artırmış ve bu kavram içerisinde insan davranışı daha da karmaşık hale gelmiş ve sosyal bilimcilere de geniş bir araştırma sahası oluşturmuştur. Yerleşik hayata geçmenin büyük sonuçlarından biri de kentleşme olmuştur. Kentleşmenin avantaj ve dezavantajları saymakla bitmez ancak beraberinde hayatımızda zaten var olan stresi daha da arttırdığı yadsınamaz bir gerçektir. Gerek kısa süreli tatillerde, gerekse emeklilik sonrasında büyük şehirlerden küçük şehir ya da kasabalara taşınması ile kırsal hayata dönme çabaları günümüzde hızla artmaktadır. Bu da büyük insan gruplarındaki koşuşturma, tedirginlik ve çatışmadan insanların kaçtığını ve daha küçük gruplarda sakinlik, dinginlik ve mutluluğu tercih ettiğini göstermektedir.

Kent hayatında yaşanan zorluklardan biri de hiç şüphesiz ki işsizliktir. Yetişkinleri olduğu kadar ergenleri de etkisi altına alan işsizlik gerçeği gençler arasında görülen bir çok problemin de kaynağını oluşturmaktadır. Erken yaşta yapılması gereken meslek tercihi, mezun olduğunda iş bulma kaygısı henüz eğitimlerini devam ettirmekte olan gençler arasında da yoğun olarak gözlenmektedir.

Çalışma kadın-erkek herkesin hayatında önemli bir yere sahiptir. İnsanın mutluluğunun, yaşam doyumunun, ruh sağlığının önemli bir parçasıdır. Yaşamını devam ettirmek, toplumsal etkileşim fırsatlarını sağlamak, önemli olma, aranma duygularının tatmini, kişilerin kendine güvenini ve benlik saygısını geliştirmek çalışmanın bize sağladığı önemli katkılardan bazılarıdır (Onur, 2000: 159).

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

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

Stresi anlayabilmek için öncelikle onun nasıl tanımlandığına bakmak gerekir.

Stres sözcüğü ilk kez 17. yüzyılda fizikçi Robert Hooke tarafından kullanılmıştır. Ünlü fizikçi stresi; elastiki nesne ve ona uygulanan dış güç arasındaki ilişki olarak tanımlamıştır (Şahin, 1998: 14).

Hellriegel ve arkadaşları da stresi “bir eylem ya da durumun kişi üzerinde oluşturduğu fiziksel ve psikolojik zorlanma durumunda ortaya çıkan tepki” olarak adlandırmışlardır (Hellriegel vd., 1992: 36).

Başaran (1989: 23), stresi tanımlarken gerileme, üzüntü, huzursuzluk yaratan bir güç olma özelliğine vurgu yapmıştır.

İnsan hayatında kişiyi strese sokabilecek pek çok neden vardır. Stres hazırlanılmakta olan bir toplantı, evlilik, boşanma, ölüm v.b. olaylar karşısında hissettiğimiz baskıya karşı tepkidir. Stres; bize bu duyguyu hissettiren olaya değil bizim o olaya karşı oluşturduğumuz bakış açısına bağlıdır (Makine vd., 1995: 68).

Stresin fizyolojik, psikolojik ve davranışsal bir çok sonucu vardır. Bunları kısaca aşağıdaki şekilde açıklanmaktadır.

1) Fizyolojik Sonuçlar: Son yıllarda yapılan araştırmalara göre stresin pek çok hastalıkla ilişkisi olduğu görülmüştür. Bunlar: kalp ve damar hastalıkları; çarpıntı, göğüs ağrısı, hipertansiyon miyokard enfaktüsü, solunum sistemi hastalıkları; alerjik astım, sindirim sistemi hastalıkları; ülser, gastrit, kabızlık, iştah kesilmesi veya artması, üreme sistemi hastalıkları, iç salgı bezleri hastalıkları şeklinde sıralanmaktadır (Işıkhan, 2004: 49).

2) Psikolojik Sonuçlar: Stresin en göze çarpan belirtisi kaygı ve depresyondur. Sürekli kaygı duygusu hissetmek kişinin streste olduğunu gösterir. Sürekli kaygı yaşayan kişiler, olayları stresli algılamaya yatkın olurlar ve stresi yaşamaya hazırdırlar (Öner, 1977: 27).

3) Davranışsal Sonuçlar: Bireyler sıkıntı ve stresle baş etmek için alkol ve sigaraya başvururlar. Bu davranış bir süre sonra alışkanlık haline alabilir (Albrecht, 1988: 35). Bu da beraberinde baş edilmesi gereken başka bir stres kaynağını oluşturmaktadır.

Stres konusunda genel yaygın bir yanlış anlayış bulunmaktadır. Stresi tarif ederken dışarıdan etkiler ile oluştuğu noktasında durulmaktadır ancak stresi oluşturan temel faktör bu dış etkilerin kişinin kendi içerisinde geliştirdiği tepkilerdir. Bu yönüyle dışarıdan değilde temelde içeriden oluşan ve kişinin duyguları, isteği ile tetiklenen ve bunlara karşı oluşan tepkiler olduğu ifade edilmektedir (Rowshan, 1998: 21).

Stresin yarattığı olumsuz sonuçlar içerisinde vücut kimyasında yaptığı değişiklikler gelmektedir. Stres ile karşılaşan organizma kanında fiziksel aktivitesini güçlendirmek adına salgıladığı bir çok kimyasal madde zamanla stres altında kalma ile kanda birikmektedir. Bu kişinin sağlığı için önemli bir tehdit oluşturmaktadır. Bedensel yıpranma, vücut sistemlerindeki bozukluklar, bedensel işlevler ile ilgili sorunlar ve hastalıklar gibi bir çok olumsuz etkisinin olduğu gözlemlenmiştir. İşte bu açıdan stresin vücut üzerinde yaptığı bu olumsuz etkiyi hem bedensel olarak hemde zihinsel olarak ortaya çıkan olumsuz sonuçları geri çevirmenin mümkün olduğu ifade edilmektedir. Gevşeme durumu geri çevirme işlemi için anahtar rol oynamaktadır. Bedensel ve zihinsel olarak gevşemek ile stres ile ortaya çıkan olumsuz durumların geri çevrilebileceği belirtilmektedir. Böylelikle vücutta biriken kimyasal maddelerde bir sorun olmaktan çıkabilmektedir (Baltaş ve Baltaş, 1986: 186).

Kişinin bedeninin gevşemesi durumunda vücudunda bir takım değişiklikler olmaktadır. Kalp atımının azalması, el ve ayaklara giden kan miktarının artması, damarları sıkı kasların da gevşemesi ile kan akışına bağlı bir gevşeme ve rahatlama olmaktadır. Böylelikle vücutta genel bir dengeleme işlemi, hormonların dengeye ulaşması ve metabolizmanın yavaşlaması söz konusu olmaktadır. Bu gibi değişimlerin hipertansiyon gibi bir çok hastalığın tedavisinde yarar sağladığı ifade edilmektedir (Baltaş ve Baltaş, 1986: 187).

Üzerinde durulduğu gibi fiziksel egzersizler vücuttaki dengeleme işlemlerini gerçekleştirmeye yardımcı olmaktadır. Birikmiş fazla enerjinin yakılması, kan dolaşımının damarların gevşemesi ile daha kolay hale gelmesi beden rahatlaması ve sonuç olarak gevşemenin ortaya çıkması ile kişi için oldukça faydalı sonuçlara yol

açmaktadır. Beden gerilimini azaltan, yürüyüş yapmak, koşmak, jimnastik yapmak, esneme-germe hareketleri, bisiklet sürmek, yüzmek gibi hareketler bu açıdan faydalı egzersizler olduğu söylenebilir. Diğer yandan gevşemek için uygun başka bir metod da masajdır. Kasların gevşetilmesi açısından masajın çok yararlı olduğu bilinmektedir. Vücudu dinlendirmesi ve gevşemesinin sağlanması yanında oluşan ağrılar ve sızılara da iyi geldiği bilinmektedir. Kasların gevşemiş halleri ile gerilme halleri arasındaki ayrımı kişinin ayırt etmesi açısından da önemli olduğu ifade edilmektedir (Altıntaş, 2003: 143).

Baltaş (1984), stresin bazı bilim adamlarınca da olumsuzluk değeri üzerinde durmuş olduklarını ancak Hanse Selye'nin 'Herhangi bir ihtiyaç karşısında organizmanın spesifik olmayan tepkisi' şeklindeki stres tanımını hatırlatarak stres yaşantısında herhangi bir olumsuzluk koşulunun var olmadığını önemle vurgulamıştır.

Son yıllarda yapılan araştırmalar 'kaygı'nın bilincinde olduğumuzu ve yaşadığımız bu kaygıyı azaltmak ya da yok etmek için bilinçli çaba sarfettiğimizi göstermektedir (Burger, 2006: 199).

Stres ile başa çıkma yöntemleri açısından iki farklı başa çıkma yönteminin genel adlandırmaları, "problem odaklı başa çıkma" ve "duygu odaklı başa çıkma" şeklinde ifade belirtilmektedir. Öncelikle Lazarus'un başa çıkma yaklaşımının merkezinde olan zihinsel değerlendirme kavramı ile birincil ve ikincil değerlendirmeler yapılmaktadır. Buna göre birincil değerlendirme stres yaratan durumu kişinin zarar, kayıp veya meydan okuma olarak değerlendirmesi söz konusudur. İkincil değerlendirmede stres yaratan durum karşısında kişi ne yapabileceğini genel hatları ile değerlendirip stresten kazançlı çıkmak için üstesinden gelme, zararı önleme ya da kazancını artırma gibi başa çıkma seçeneklerini değerlendirmektedir (Jones ve Bright, 2001: 135).

Yüzleşme, uzlaşma ve geri çekilme insanların stres yaratan durumlar karşısında uyarılara karşı geliştirdiği temel baş etme yöntemleridir. Kişinin sonuca ulaşabileceği amacıyla mücadele ederek, çabalaması yüzleşme davranışıdır. Bu durum aynı zamanda kişinin mücadele gücünü artırdığı gibi yeni yetenekler kazanmasını, diğer insanlardan yardım almasını veya kişinin durumu yada kendini değiştirmesi gibi aşamaları kapsayabileceği ifade edilmiştir (Morris ve Maisto, 2005: 394).

Oluşan çatışma durumunda kişinin durumun gerçeklere uygun olarak belli ödünler vermesi ve başlangıçta aradığı hedeflerden daha düşük hedeflere ulaşmayı kabullenmesi ise uzlaşma davranışıdır. Bu yöntem yaygın olarak kullanılan bir yöntem olmaktadır. Kişi bu durumda bir takım kabullere ulaşmaktadır. Bunlar örneğin, herşeye ulaşamayacağı bilinci, diğer kişilerin isteklerine göre davranmayacağı bilinci gibi durumlardır (Morris ve Maisto, 2005: 395).

Başa çıkma yöntemlerinin sonucuncusu ise geri çekilmedir. Bu temelde kişinin ilk iki başa çıkma metodu ile halledemeyeceği ve aynı zamanda zararlı etkilerinin olabileceği bir durumdan kaçınma yöntemidir. Etkili bir başa çıkma yöntemi olarak ortaya konulmaktadır. Buna göre zararlı uyarılardan savaşmanın ya da uzlaşmanın zararlı etkilerinden kaçarak kişinin kendisini korumasıdır. Bu tepkinin yaygın olarak kullanılmasının sakıncalarının olduğunun unutulmaması gerektiği de vurgulanmaktadır (Morris ve Maisto, 2005: 395).

Stresle başa çıkma stili ne olursa olsun duruma ve olaya göre 'esnek' olabilmesi çok önemlidir. Çünkü her zaman tek bir baş etme tarzı tüm stresli durumlarda işe yaramayabilir. Diğer bir başa çıkma stilinin daha uygun olduğu durumlar bunu fark edip yöntemimizi değiştiremiyorsak bu, başa çıkma tarzımızın esnek olmadığını göstermektedir. Burada önemli olan kullandığımız yöntemin stresi yaşarken elimizdeki diğer olanakları kullanıp kullanmamamıza izin vermesidir. Eğer esnek ve etkili bir başa çıkma tarzımız varsa stres durumlarında tek bir yöntemle takılıp kalmak yerine duruma uygun yöntemi seçme özgürlüğümüz vardır (EGM, 2000: 6).

Sosyal hayatın getirilerinin stres ile başa çıkmada etkili olduğu görülmüştür. Stres altında kalan kişilerin sadece çevresi, kendisini dinleyen ya da iş yükünü paylaşarak yardımcı olan kişilerin değil, ona bilgi ve becerilerini aktaran veya çeşitli amaçlar doğrultusunda motive eden kişilerin bile bu açıdan yararlı oldukları görülmüştür. Bu aynı zamanda uzman kişilerden yardım almayı veya bir kriz anında başvurup yardım alınabilecek kişileri de kapsamaktadır. Diğer bir ifadeyle sosyal desteğin strese maruz kalan kişiler açısından olumlu etkileri olduğu ve strese karşı daha az olumsuz sonuçlar ile karşılaştıkları ortaya konulmuştur (Şahin, 1998: 62).

Literatürdeki bu bilgiler ışığında diyebiliriz ki stres hayatımızın bir parçasıdır. Amaç onu ortadan kaldırmak değil optimum seviyede, bizi motive edecek şekilde kullanabilmektir. Başa çıkma teriminin içeriğinde de bu yatmaktadır. Kişiden kişiye değişiklik gösteren stres kaynakları neticesinde farklı başa çıkma stillerini doğurmaktadır. Stresle sağlıklı bir şekilde başa çıkmak isteyen birey yaşadığı çeşitli duruma göre uyarlayabileceği başa çıkma yöntemlerine sahip olmalıdır. Bu açıdan polis meslek yüksek okulu öğrencilerinin stresi ne seviye algıladıkları ve ne tür yöntemlerle başa çıktıkları önemli olduğu düşünülmektedir.

Problem Cümlesi

Bu araştırmada polis meslek yüksek okulu öğrencilerinin algılanan stres düzeyi ile stresle başa çıkma stilleri arasındaki ilişki incelenmiştir.

Alt problemler:

1. Öğrencilerin algılanan stres düzeyi ve stresle başa çıkma stilleri (kendine güvenli, çaresiz, boyun eğici, iyimser, sosyal desteğe başvurma) arasında anlamlı düzeyde bir ilişki var mıdır?

2. Algılanan stres düzeyi, stresle başa çıkma stillerini (kendine güvenli, çaresiz, boyun eğici, iyimser, sosyal desteğe başvurma) anlamlı düzeyde açıklamakta mıdır?

3. Öğrencilerin algılanan stres düzeyi ve stresle başa çıkma stilleri (kendine güvenli, çaresiz, boyun eğici, iyimser, sosyal desteğe başvurma) sınıf (1.sınıf, 2. sınıf) değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

4. Öğrencilerin algılanan stres düzeyi ve stresle başa çıkma stilleri (kendine güvenli, çaresiz, boyun eğici, iyimser, sosyal desteğe başvurma) anne-baba eğitim durumu (okur-yazar değil, okur-yazar, ilkokul, ortaokul, lise ve üzeri) değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

5. Öğrencilerin algılanan stres düzeyi ve stresle başa çıkma stilleri (kendine güvenli, çaresiz, boyun eğici, iyimser, sosyal desteğe başvurma) aylık gelir (500 TL den az -500 – 1000 TL, 1001 – 1500 TL, 1500 – 2000 TL, 2001 TL ve üstü) değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

Amaç ve Önem

Bu araştırma ile polis meslek yüksek okulu öğrencilerinin algılanan stres düzeyi ve stresle başa çıkma stilleri incelenmiştir.

Bu amaçla öğrencilerin algılanan stres düzeyi ve stresle başa çıkma stilleri ile sınıf düzeyi, anne-baba eğitim durumları ve aylık gelir değişkenleri arasındaki ilişki incelenmiştir.

Literatür incelendiğinde Polis Meslek Yüksek Okul Öğrencileri ile yapılan araştırmaların sınırlı sayıda olduğu gözlenmiştir. Stresle başa çıkılmanın polislik mesleğinde ne kadar önemli olduğu da göz önünde tutulursa bu çalışmanın hem literatüre hem de uygulamada uzmanlara katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Stresi hayatlarında yoğun olarak algılayan bireylerin sağlıklı başa çıkma mekanizmalarının yetersiz olduğunu düşünürsek, kişilerin yaşadıkları stres faktörü ile yeteri kadar sağlıklı bir şekilde baş edemediğini belirlemede araştırmamız büyük öneme sahiptir. Henüz mesleğe başlamamış olan polis meslek yüksek okulu öğrencilerinin stresle başa çıkma stillerini inceleyip sağlıklı olan başa çıkma stillerinin değiştirilmesi

yönünde uygun çalışmaların geliştirilmesi ve uygulanması araştırmanın önemini oluşturmaktadır.

Sayıtlar

1. Öğrencilerin uygulanan anket sorularını gönüllü olarak ve içten cevapladıkları kabul edilmiştir.

Sınırlılıklar

1. Araştırmanın verileri Afyon Polis Meslek Yüksek Okulu öğrencileri ile sınırlıdır.
2. Araştırmada elde edilen veriler ‘Kişisel Bilgi Formu’, ‘Algılanan Stres Düzeyi Ölçeği’ (Özbay ve Palancı,2003) ve ‘Stresle Başa Çıkma Ölçeği’nden (Şahin ve Durak, 1995) elde edilen verilerle sınırlıdır.

Tanımlar

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

Polis Meslek Yüksek Okulu: Emniyet Örgütünün gereksinimi olan polis memurlarını yetiştirmek amacıyla uygun görülen illerde açılan, Polis Akademisi Başkanlığına Bağlı meslek yüksek okullarıdır.

BÖLÜM II

Kuramsal Çerçeve

Stres Nedir?

Kelime olarak “disres”, “distress” kelimeleri benzer anlamda kullanılmış latince “distringere” sözcüğünden gelmektedir. Hastalıklar sonucu ortaya çıkan ağrıyı kullanmak için kullanılan bu kelimeye Hippocrates doğa gücünün hastalıkları iyileştirmediği durumlarda insanların “distress” içine düştükleri ve aşırı acı ve ağrı çektiklerini belirtmiştir (Köknel, 1998: 37).

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

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

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

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

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

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

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

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

Strese Dair Farklı Modeller

Strese dair modellerin en eskilerinden biri, uyarana dayalı stres modelidir. Bu modele göre, kişinin yaşamındaki olaylar/ uyarılar kişiyi etkilemektedir. Uyarılar birey üzerinde baskı yaratarak değişime yol açacak, bu değişimin sonunda ise stres oluşacaktır. Holmes ve Rahe bu model üzerinde önemli araştırmalar yapmışlardır.

Bu modelde kişisel farklılıklardan çok çevresel faktörler ve kişinin dışında meydana gelen olaylar önem taşımaktadır (Aktaran: Jones & Bright, 2001: 135).

İkinci modele göre stres ,vücudun bir uyarının talebine karşı göstermiş olduğu tepkidir. Uyarının talebine karşılık verirken kişi bir uyum sürecinden geçer. Hans Selye üç aşamadan oluşan bu uyum sürecin “Genel Uyum Sendromu” adını vermiştir. Bu üç aşamadan birincisi “alarm” süreci, ikincisi “direnme” süreci üçüncüsü ise “tükenme” sürecidir. “Alarm” aşamasında kişi dışarıdan dengesini bozan bir uyarının varlığını algılar. Organizmanın bu dengesizliği ortadan kaldırmak için baş etme mekanizmalarıyla uyum sağlamaya çalıştığı süreç ise “direnme” sürecidir. Uyarın ile etkileşim içinde olduğu bu sürede kişinin uyum sağlama enerjisini kaybettiği sürece ise “ tükenme” süreci adı verilmiştir. Selye bu üç aşamalı sürecin birinci aşamasını kişinin çocukluk dönemi ile, ikinci aşamasını yetişkinlik dönemi ile üçüncü aşamasını ise kişinin hayatını kaybetmesi ile bağdaştırmıştır (Selye, 1974: 35) .

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

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

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

Strese Neden Olan Etkenler

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

Stresin oluşması için insanın içinde bulunduğu ya da hayatını sürdürdüğü ortam veya çevrede meydana gelen değişimlerin insanı belirli düzeyde etkilemesi gerekir. Buna bağlı olarak stres, insanın yaşadığı ortamda meydana gelen bir değişimin veya insanın ortam değiştirmesinin onun üzerinde etkiler bırakmasıyla ilgilidir. Bunun yanında bazı kişilik özellikleri insanın strese karşı ne derecede hassas olduğunu belirlemektedir (Eren, 1998: 393).

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

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

Stresin Fizyolojisi

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

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

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

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

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

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

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

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

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

İşte stresin sağlıklı yada sağlıklı olmayan olmasının temel ayrımı sempatik sinir sistemi ile parasempatik sinir sistemi arasındaki dengenin durumu ile ilgilidir. Oluşan yeni duruma karşı öncelikle sempatik sinir sistemi devreye girer ve değişikliklere uyum sağlamak için vücudun dengesini bozar bunun ardından parasempatik sinir sistemi devreye girerek tekrar denge sağlanır. Eğer dengenin tekrar kurulması mümkün olmaz ise bu durumda sağlıklı stres ortaya çıkar (Tires, 1987: 22).

Savaş ya da Kaç Tepkisi

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

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

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

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

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

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

Stresin oluşması	(Happening)	H
Stresin Değerlendirilmesi (Evaluation)		E
Strese Karşı tepkimiz	(Response)	R
Sonuç	(Outcome)	O

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

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

Stresin Değerlendirilmesi

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

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

Streste Birincil Değerlendirme

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

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

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

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

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

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

McGrath (1970: 186) 'a göre stres tepkisi sadece bir talebin sonucunda oluşmamakta , kişinin bu taleple baş edemeyeceğini algılaması sonucu gelen talebe olumsuz anlam yüklemesiyle ortaya çıkmaktadır. Yani kişi her tehdit edici durum karşısında stres yaşamamakta , ancak karşılaştığı durum ile elindeki kaynaklarla baş edemeyeceğini algıladığı ve bu baş edememe durumunun kendisi için bir tehdit oluşturduğunu hissettiği durumlarda stres yaşamaktadır.

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

Streste İkincil Değerlendirme

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

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

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

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

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

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

"A Tipi" ve "B Tipi" Kişilik Tipleri

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

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

Her iki tip genel çerçeveyi çizmektedir. Kişilerin çok az bir kısmı özellikler bakımından bir gruba dahil olmaktadır. Genellikle kişiler iki tip arasındaki bir karışımdır ve bu kişiliğin bir görünümü olarak kişiden kişiye değişiklik göstermektedir. Genel özellikleri bir tipe yakın olan bir kişi bile diğer tipten davranışlar göstermesi sıklıkla karşılaşılan bir olgudur (Lazarus, 1994: 63).

Fizyolojik Etkiler

Belirli ölçüler içersinde ortaya çıkan etkenler eğer ölçülerin dışına çıkılır ise zararlı bir hal almakta organizmanın uyumuna daha çok zarar vermektedir. Örneğin bahar havasında bedensel gücün azalması, ısı ve nemin artışı ile bedensel gücün

azalmasını takiben ruhsal yaşantının etkilenmesi veya çevre kirliliği sonucunda ortaya çıkan olumsuz etkiler bu konu için örnek gösterilebilir (Köknel, 1998).

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

Ruhsal Etkiler

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

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

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

Toplumsal Etkiler

Temelde başarılı olma güdüsü insanlar için yararlı bir güdüdür. Benzer şekilde rekabet etme, saygınlık kazanma gibi davranışlar ile insanların motive oldukları bir gerçektir. Ancak belirli ölçüler dışında bu etkenler bir yıkıma yol açabilir. Çabaların

şiddeti ve süresi uzadıkça insanlar kaygı ve sıkıntıya düşebilir ve böylece toplumsal kaynaklı güdüler toplumsal kaynaklı zararlı etkenlere dönüşebilirler (Köknel, 1998: 41).

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

Stres Kaynakları

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

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

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

Doğal uyum ve toplumsal uyum birbirini tamamlar niteliktedir. Doğal uyum sağlanmadan toplumsal uyuma geçiş mümkün görünmemektedir. Her iki uyumsuzlukta da bedensel ve ruhsal belirtiler ortaya çıkmaktadır. Ancak doğal uyum

insanın bilgisi ve bilincinin dışında durumlara uyum sağlaması anlamına gelmekte iken toplumsal uyumda kişinin daha çok bilgi ve bilinçli olması gerekmektedir (Köknel, 1998: 37).

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

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

I. Önceden Tahmin Edilebilen Stres Faktörleri

A. İş Hayatında Yaşanabilecek Stresler:

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

kurumsal kararlardaki katılım düzeyi ve bu katılımın kararı etkileme düzeyi bireylerde stres tepkilerine neden olmaktadır (Baltaş, 1986).

B. Gerçekleşmesi Mümkün Olmayan Hedef ve Beklentilerin Oluşturduğu Stresler

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

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

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

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

II. Beklenmeyen Stres Faktörleri

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

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

A. Sevilen Kişinin Kaybı

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

B. Yaralanma

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

C. Doğal Afetler

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

Öztürk (2000: 19) e göre; stres organizmanın denge durumunu bozan herhangi bir etken olarak değerlendirilmektedir. Olağan dışı durumlarda bireyin dengesi

bozularak stres tepkileri geliştirmektedir. Örneğin deprem gibi ani bir şekilde yaşanılan doğal afetten sonra , yardımın gecikmesi, gelen yardımdan eşit şartlarda yararlanılamaması, yakınların kaybı da stres etkeni olarak sayılmaktadır.

Olumlu ve Olumsuz Stres

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

Stresin olumlu etkileride göz ardı edilmemesine karşılık olumsuz etkilerinin oldukça ciddi boyutta olduğu ortaya konulmuştur. Hastalık, kalıcı yıpranma ve hasar hatta ölümlle yol açtığı öngörölmüştür (şahin, 1998: 20).

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

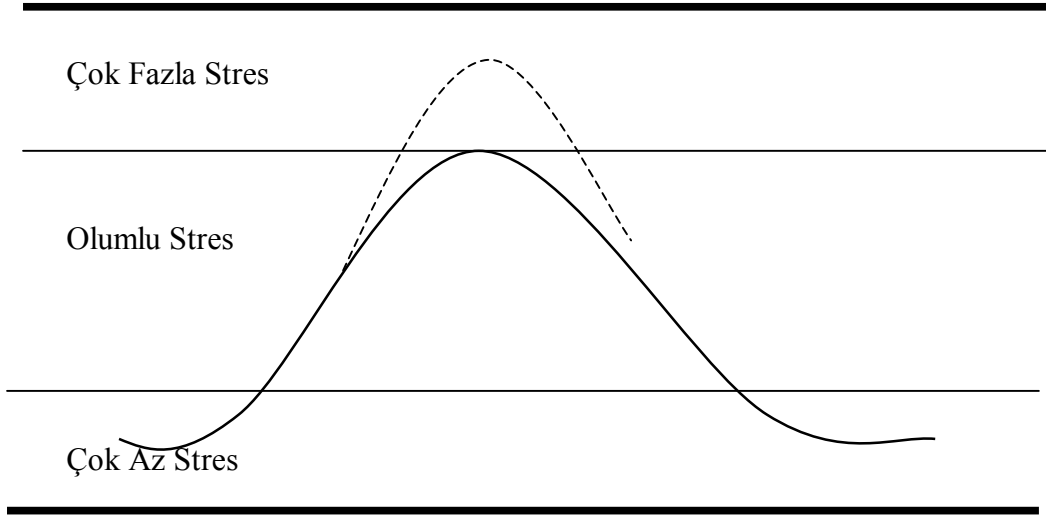
Stres ile başa çıkmak insanı daha güçlü kılmaktadır bu açıdan olumlu sonuçlar stres ile başa çıkma davranışlarının bir sonucu olarak ortaya çıkmaktadır. Aynı zamanda olumsuz sonuçlar ise başa çıkma davranışlarının başarısızlığını göstermektedir (Folkman vd., 1986: 995; Lazarus ve Folkman, 1984: 161).

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

Bu konu 1908 yılında Harvard Fizyoloji Labratuarı’nda Robert M. Yerkes ve John D. Dodson tarafından açıklığa kavuşturulmuştur. Günümüzde buna Yerkes-Dodson Kanunu olarak isim verilmektedir. Temelde bir çan eğrisi ile gösterilen bu

durumda stresdeki belirli artışın performans ve yeterlilik üzerinde olumlu etkisi olduğu ancak belirli bir aşamadan sonra olumsuz etkilediği ortaya konulmuştur (Akt. Şahin, 1998: 21).

Şekil 1. Yerkes-Dodson Kanunu



Aktaran: Şahin, 1998

Çok Az Stres ve Aşırı Stres Belirtileri

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

Bu konuda ortaya çıkan belirtilerin farkına varmamız kaçınılmazdır. Kişinin kendini enerji dolu hissetmesi verdiği kararları hızlı ve kolay bir şekilde verebilmesi, baskı altında bile sakin kalabilmesi gibi özelliklerin görüldüğü bu düzey olumlu stres düzeyidir. Ancak olumlu düzeyin altına düşüldüğünde ya da üstüne çıkıldığında fark edilirliliği azalmaktadır. Her iki durumda da ortaya çıkan belirtiler benzerlik göstermektedir. İştah değişimi, iye çekilme, güdü kaybı, verilen yanlış kararlar, işe

geç kalma ya da hiç gitmeme, uyku örüntülerindeki değişimler, kazalar gibi belirtiler ortaya çıkmaktadır. Bu belirtileri göz önünde tutarak kişilerin olumlu stres düzeyinde kalma yollarını aramaları gerekmektedir (Şahin, 1998: 22).

Genel Uyum Sendromu

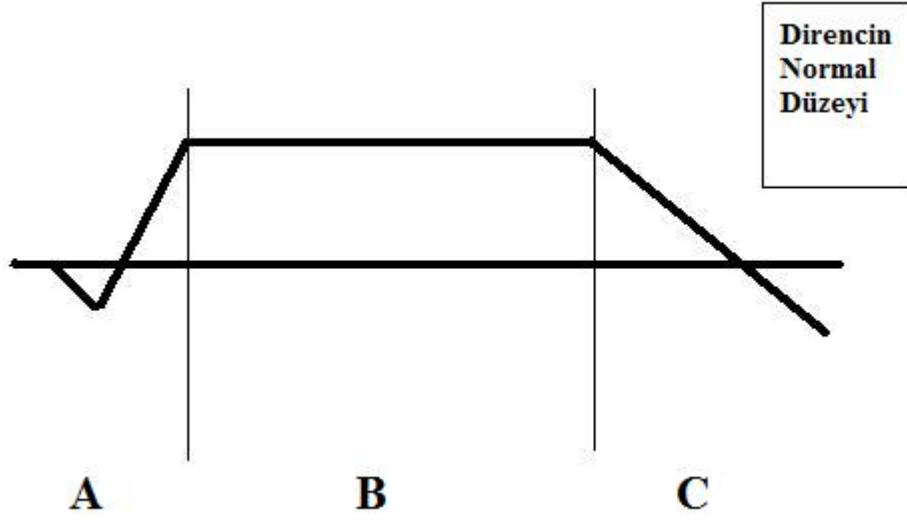
Stres araştırmalarının isim babası olarak tanınan Avusturya doğumlu bilim adamı Hans Selye stresin fizyolojisi ile ilgili çalışmalar yapmıştır.

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

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

Stres kaynağı devam ederse ikinci aşama olan ‘direnç dönemi’ ortaya çıkar. Bu aşamada bedende görülen alarm durumu belirtileri geriler, kandaki biyokimyasalların geri çekilmesiyle bir tür uyum sağlama durumu görülür. Ancak gözlenen bu uyum belirtilerine rağmen organizma gerçekte yorulmaktadır (Selye, 1956: 64).

Şekil 2. Genel Uyum Sendromunun üç dönemi



Hans Selye, 1974

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

Stresle Başa Çıkma Yöntemleri

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

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

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

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

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

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

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

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

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

biçimlerinin değiştirilmesinin yer aldığı davranışçı başa çıkma yolları ele alınmaktadır.

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

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

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

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

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

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

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

Stresle Baş Etmede Kullanılan Etkisiz Yollar

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

2. **Kendini Aldatmaya Yönelik Davranışlar:** Bazı insanlarda stresle baş etmede sorunları görmezden gelme, yaşanan sorunun nedenini başkalarında arama, inkar etme, bastırma gibi yöntemler kullanmaktadırlar (EGM, 2000: 3).

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

Stresle Baş Etmede Kullanılan Etkili Yollar

Bedensel Teknikler

Beden Egzersizi

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

Stres damarlarda daralmaya neden olur. Bu durumda hücreler yetersiz beslenir. Bu durum uzun süre devam ederse kalıcı hastalıklara neden olabilir. Aktif yapılan egzersiz ve hareket sayesinde hücreler yenilenir. Böylece hem sağlıklı olma hali artar hem de hücrelerin daha uzun ömürlü olmaları sağlanır (Baltaş ve Baltaş, 1987).

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

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

Fiziksel egzersizlerin yararlarını şu şekilde sıralayabiliriz.

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

Solunum Kontrolü

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

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

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

Gevşeme

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

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

Biyolojik Geri Besleme (Biofeedback):

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

Progresif Gevşeme:

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

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

Beslenme Alışkanlıkları:

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

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

Temel beslenme ilkelerini şu şekilde sıralamamız mümkündür.

1. Günlük kahve tüketiminin iki ya da üç fincandan fazla olmamalıdır.
2. Beslenmede günlük ihtiyaçlara göre gıda tüketimi yapılmalı ve denge sağlanmalıdır.
3. Besinlerin doğal olanları tercih edilmeli, zararlı kimyasal maddeler içerenlerden uzak durulmalıdır.
4. Stres ile başa çıkma metodu olarak yemek yeme alışkanlığından uzak durulmalı ve rafine şekeri yüksek olan gıdaların tüketilmemesine dikkat edilmelidir.
5. Alınan kaloriden fazlasını harcamak için egzersiz yapılmalıdır, bu şekilde diyet başarıya ulaşabilir.
6. Diyet çabaları için kararlı bir duruş sergilenmelidir. Değişik diyet uygulamaları başarı şansını düşürür.

7. Doymuş yağ, kolesterol ve tuz içeren besinlerin tüketimini azaltmak gerekmektedir.

8. Sigara içiliyor ise veya dumanına maruz kalınıyor ise C vitamini alınmalıdır (Pehlivan, 1995: 72).

Zihinsel Teknikler

Mantıksız İnançların Düzenlenmesi

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

1. Kişinin kabul görmesi gerekmektedir. Aile, arkadaş ve tüm tanıyanları tarafından sevilip kabul görmesi anlamına gelmektedir.
2. Gelecek kaygısı olarak ifade edilebilecek, geçmişte yaşananlara takılıp kalınması.
3. Kişinin üzerine aldığı işte mükemmeliyetçi bir bakış açısına sahip olması ve en iyi bilen kusursuz yapının kendisinin olması gerektiğini düşünmesi.
4. Mutsuzluğa sebep olan olayların tamamen dış kaynaklardan ortaya çıktığının düşünülmesi.
5. İnsanları incitmemek gerektiği ve çabuk kırılan canlılar olarak görmek.
6. Genel olarak kontrol mekanizmasını ifade eden, insanların ve diğer her şeyin olmasını istediği gibi olmamasının dehşet verici bulması.

7. Kişinin yalnızlık hissine ve yaşadıklarını ve duygularını kontrol edemediği hissine kapılması.
8. Kişinin kendisini düşünmesinin kötü ve yanlış olarak görmesi.
9. Kişinin onaylanmadığı durumda kendisinin hatalı ve kötü olduğu anlamına geldiğini düşünmesi.
10. Yalnız olmanın çok kötü bir şey olduğunu düşünmek ve mutluluğu ancak diğer insanların varlığına bağlamak.
11. İnsan ilişkilerinde iyi ilişkinin temelini bir “verme” ilişkisi olarak kabul etmek.
12. Kişinin kızgınlık içerisinde bunu tamamen kötü ve yıkıcı olarak düşünmesi.
13. Mutluluğun kaynağının, bol bol boş zamana sahip olmak ve birşeyler ile uğraşıp, koşuşturma içerisinde kalmama şeklindeki anlayıştan sıyrılmakla sağlanacağını düşünülmesi.
14. Küçük zorluklardan kaçışın karşı karşıya gelmekten daha kolay olduğu fikrine kapılmak.
15. İnsanın kendisinden başka desteğin bir zorunluluk olduğunu kabullenmesi.
16. İnsanların hayatlarında acı çekmemesi gerektiğini düşünmesi ve hak ettiklerinin hep iyi bir hayat olduğunu düşünmesi.
17. Kişinin mükemmel aşkı bularak mükemmel bir ilişkiye sahip olacağını düşünmesi.

Zihinsel Düzenleme Tekniği

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

Dua ve İbadet

Dinin ve dolayısıyla dinin gerekliliği olan dua ve ibadetin kişilerin stres düzeyleri üzerinde etkisi olduğu ifade edilmektedir. İç huzur sağlamak adına kişilerin kendisinden büyük bir güce inanıp ona güvenmeleri ile daha rahat bir yaşantı sürdürdükleri görülmektedir. Bu şekilde temelde stres ile baş etme aracı olarak kullanıldığını söylemek yanlış olmasa gerekir. Dua, temel olarak olaylar hakkında bitmeyen bir umudun ve pozitif yaklaşımın bir yansımasıdır. Sonuç olarak kişi üzerinde olumlu etkilere neden olmakta, kişinin kaygısı ve gerginliğini azaltmasında önemli bir faktör olmaktadır (Pehlivan, 1995: 74).

Davranışçı Teknikler

Davranışın Düzenlenmesi

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

A tipi davranış özellikleri sergileyen insanların kalp krizi geçirme olasılıklarının yüksek olduğu yapılan araştırmalarda ortaya konulmuştur. Burada amaç yaşanan stresi ortadan kaldırmak değil onun olumlu yanlarını ortaya çıkarıp onlardan faydalanabilmeyi öğrenebilmektir (Baltaş ve Baltaş, 1987).

Zamanı İyi Kullanma:

Zamanı iyi kullanmak kişinin ihtiyaçları ve isteklerini karşılamak için önemli bir yöntem oluşturmaktadır. Başarılı bir şekilde yönetilen zaman için saptanmış dört önemli kademe bulunmaktadır. Bunlar; amaç saptama safhası, plan yapma safhası

bu amaca ulaşmak adına yapılmalı, uygulama safhası, amacın gerçekleşmesine kadar çalışma safhası olarak belirlenmiştir (Pehlivan, 1995: 74).

Öfkeyi Yenmek

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

Eğitime Genel Bakış

Eğitim Kavramı

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

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

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

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

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

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

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

Ülkemizde polis eğitim kurumlarında “öğretmen emniyet müdürleri” bulunmaktadır. Fakat bu müdürlerin eğitim ve öğretimle ilgili herhangi bir formasyonu bulunmamaktadır. Polis okullarının iki yıllık polis meslek

yüksekokullarına dönüştürülmesinin ardından Polis Akademisi Başkanlığının polis meslek yüksek okulu müdürleri için 12 eylül 2001 tarihinde düzenlemiş olduğu seminer notlarında bu konuyla ilgili şu ifade yer almaktadır: “Öğretmen Emniyet Müdürleri, eğitime katkılarına bakılmaksızın, kadrosuzluk nedeniyle zorunlu olarak öğretim görevlisi kadrosuna atanmışlardır.”(Sönmez, 2003: 55). Bu durumda polislik eğitime önem verilmediğinin ve eğitimin ciddiye alınmadığının bir göstergesidir.

Mesleki Eğitim

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

Polis Kavramı

Polis sözcüğünün kökeni Latince de “Politia” (devlet) eski Yunanca da ise (şehir, devlet, site) den gelmektedir. Bugünkü anlamıyla ise ilk kez İngiltere de “Marine Police” (Deniz Polisi) olarak 1970 yılında kullanılmıştır. İngiltere deki bu örgütün görevi sadece Londra limanındaki gemileri korumaktı. 1700 lü yıllarda İskoçyada da kullanılan bu terim bugünkü anlamını değil bazı yerel yönetim makamlarını ifade ediyordu (Güloğlu, 2003).

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

Polis Eğitimi

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

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

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

Polis Meslek Yüksek Okulları (PMYO)

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

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

PMYO'lar 09.05.2001 tarih ve 24397 sayılı Resmi Gazetede yayımlanan 4652 sayılı Polis Yüksek Öğretim Kanunu ile kurulmuştur.

PMYO'lar Polis Akademisi bünyesi altında olup, akademi başkanı bu okulların yönetim, gözetim ve denetiminden sorumludur.

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

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

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

PMYO'ların Amacı

Okulların amacı öğrencileri;

- a) Atatürk İlke ve İnkılaplarına ve Atatürk Milliyetçiliğine bağlı,
- b) Devletin Ülkesi ve Milleti ile bölünmez bütünlüğüne duyarlı,
- c) Türkiye Cumhuriyeti Devletine karşı ve görev ve sorumluluklarını bilen ve bunları davranış haline getiren,
- d) Türk Milletinin milli, ahlaki, insani, manevi ve kültürel değerlerini taşıyan, Türk olmanın şeref ve sorumluluğunu duyan,
- e) Toplum yararını şahsi menfaatinin üstünde tutan aile, ülke ve millet sevgisiyle dolu,
- f) Emniyet Teşkilatının ilerlemesine yardımcı olabilecek nitelikte ilmi, mesleki, teknik bilgi ve beceri sahibi,

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

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

i) Mesleki kültürün ortak maddi ve manevi değerlerini benimseyen,

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

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

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

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

n) İnsan haklarına saygılı,

o) Polis halk ilişkilerine duyarlı,

p) Polis meslek etik kurallarına bağlı,

meslek mensubu olarak yetiştirmektir.

PMYO Yönetim Organları ve Alt Birimlerinin Görevleri

Organlar

Madde 7- Yüksekokulun organları şunlardır;

- a) Yüksekokul Müdürü,
- b) Yüksekokul Müdür Yardımcıları,
- c) Polis Disiplin Kurulu
- d) Yüksekokul Eğitim Öğretim Kurulu,
- e) Yüksekokul Yönetim Kurulu,
- f) Yüksekokul Öğrenci Disiplin Kurulu
- g) İdari Büro Amirliği
- h) Disiplin Büro Amirliği,
- i) Evrak -Arşiv Büro Amirliği,

- j) Başhekimlik,
- k) Eğitim Şube Müdürlüğü,
- l) Öğrenci İşleri Şube Müdürlüğü,
- m) Personel Şube Müdürlüğü,
- n) İdari ve Mali İşler Şube Müdürlüğü,
- o) Destek Hizmetleri Şube Müdürlüğü,
- p) Koruma Şube Müdürlüğünden,

oluşur.

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

Polis Meslek Yüksek Okullarının Öğrenci Kaynakları ve Öğretim Süresi

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

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

Polis meslek yüksek okullarında eğitim-öğretim süresi iki yıldır. İki yıllık eğitim-öğretim dönemini başarıyla tamamlayamayanlar ile sağlık ve disiplin yönünden polis olamayacağına yetkili kurullarca karar verilenlerin okulla ilişkisi kesilir.

Polis meslek yüksek okulu öğrencileri parasız, yatılı ve resmi üniformalıdır. Öğrencilerin iaae, ibate ve sağlık giderleri ile diğer istihkakları Devletçe karşılanır.

Öğrenimlerini süresi içerisinde başarı ile tamamlayanlar, Emniyet Teşkilatı kadrolarına aday polis memuru olarak atanırlar (PYÖK, 2001).

Polis Meslek Yüksek Okullarında Eğitim-Öğretim

PMYO da haftalık 28 saat ders verilmektedir. Dersler yıllık olarak planlanmış olup 14 haftalık 2 dönem sürmektedir. 1. sınıfta 15 ders , 2. sınıfta 15 ders olmak üzere toplam 30 ders görülmektedir.

Okutulan Dersler

Sıra	Dersin Adı	1. Sınıf	2. Sınıf
1	Hukuk Başlangıcı	2	-
2	Önleyici Polis Hizmetleri ve Polis Taktikleri	-	2
3	Toplum Psikolojisi	-	2
4	Gelişim Psikolojisi	2	-
5	Davranış Bilimleri	-	1
6	Devletin Yapısı ve Nitelikleri	2	-
7	Atatürk İlkeleri ve İnkılap Tarihi	2	-
8	Yabancı Dil	2	2
9	Ceza Hukuku (Genel)	2	-
10	Ceza Hukuku (Özel)	-	2
11	Temel Trafik Bilgileri	-	2
12	İnsan Hakları Kamu Hürriyetleri	1	1
13	Beden Eğitimi	2	2
14	Yakın Savunma	2	2
15	Silah Bilgisi ve Atış	2	2
16	Emniyet Teşkilatı (Polis Meslek Hukuku)	2	-
17	Polisin Görev, Yetkileri ve Meslek Etiği	-	2
18	Mesleki Teknik Yazışma ve Bilgisayar	-	2

19	Ceza Muhakemeleri Usulu Hukuku	-	2
20	Türk Dili	2	-
21	Disiplin Hukuku	2	-
22	Devlet Güvenliği ve Haberalma	2	-
23	Suç Organizasyonu ve Kovuşturma Usulü	-	2
24	Medeni Hukuk (Kişi Hukuku)	-	2
25	Halkla İlişkiler	1	-
	Toplam	28	28

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

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

PMYO da derslerde 3 ara sınav ve 1 final sınavı yapılmaktadır. Ara sınav notlarının% 40 ı final notunun ise % 60 ı toplanarak başarı notu tespit edilir.

Türkiyedeki PMYO daki eğitim birçok batı ülkesine göre oldukça kısadır. Örneğin Almanyada PMYO da eğitim 3 yıldır ve bu 3 yılın içinde 9 ay pratik eğitim verilmektedir. PMYO da eğitim parasız, yatılı ve resmi üniformalıdır.

Öğrenci giderleri devlet tarafından karşılanmaktadır.

Eğitim ve Öğretim Esasları

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

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

b) Eğitim-öğretim faaliyetleri; sınıflarda, laboratuarlarda, uygun görölen diğer tesislerde, laboratuvar, uygulama çalışmalarını, inceleme gezileri, araştırma ve seminer yaptırmak suretiyle uygulanır.

c) Ders konularında yer almayan ve öğrencilerin öğrenmesinde fayda umulan konularda konferans, seminer, sempozyum, panel ve diğer eğitim etkinlikleri düzenlenir (PMYOEÖY, 2001).

PMYO'lara Başvuru Ve Adaylarda Aranan Şartlar

Genel lise, meslek lisesi, Anadolu lisesi, süper lise gibi lise ve dengi okullardan mezun olan öğrenciler PMYO na başvuruda bulunabilirler.

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

Aday Değerlendirme ve Seçme Kurulu

Aday Değerlendirme ve Seçme Kurulları, Başkanın Onayı ile, Yüksek Okul Müdürü başkanlığında, eğitimden sorumlu müdür yardımcısı, öğrenci işleri şube müdürü, eğitim şube müdürü, Akademi veya Yüksek Okullardan tespit edilecek en

az iki öğretim elemanı ile birlikte en az bir doktor ve Emniyet Teşkilatında görev yapan bir psikiyatrist veya nöropsikiyatrist veya psikolog, yoksa ilde bulunan sağlık kuruluşlarından psikiyatrist veya nöropsikiyatrist, bu branşlarda doktor bulunmadığı takdirde psikologdan oluşur (PMYOGY, 2001).

İlgili Araştırmalar ve Yayınlar

Stres ve Stresle Başa Çıkma İle İlgili Yurt İçinde Yapılmış Çalışmalar

Hayvan ve insanlarla yapılan stres çalışmalarında stresin beynin çeşitli çeşitli bölümlerinde kalıcı ya da geçice değişikliklere neden olduğu ortaya konmuştur. Beynin stresten en çok etkilenen bölgeleri ise hipokampus, amigdala ve prefrontal korteks olduğu bilinmektedir. Tıpkı insan vücudu gibi beynimizde strese uyum sağlama çabasında değişiklikler geçirmektedir. Bu değişikliklerin amacı olarak da stres kaynaklarının öğrenilmesi ve vücudun bu stres kaynaklarından mümkün olduğunca korumaktır. Ancak stresin uzun süreli olması ve erken yaşam stresleri nedeniyle psikiyatrik ve fiziksel hastalıklar görülebilmektedir (Kılıçoğlu, 2007).

Stresin etkisinin psikiyatrik ve kanser hastaları üzerinde karşılaştırmalı olarak incelendiği bir çalışmada stresin psikiyatrik hastalıkların ortaya çıkmasında istatistiksel açıdan anlamlı bir rol oynadığı, kanser hastalarında ise stres yaşantısının var olmasının yakın zamanda bir hastalık ortaya çıkması olasılığı açısından önemli bir faktör olarak bulunmuştur (Altuğ, 1997).

Acil servise intihar girişimi ile başvuran hastalarla yapılan bir çalışmada girişim sebeplerinin ruhsal sıkıntı (%60) olduğu ve stresle baş etme de çaresiz yaklaşımı daha fazla kullandıkları ortaya konmuştur (Tel ve Uzun, 2003).

Bile ve Çam (2008) 'e göre kadınların kanser riski taşımalarında stresle başa çıkma yöntemlerinde geleneksel sağlık inanışlarını önemli bir etken olmaktadır. Yine

aynı çalışma bulgularına göre stresin kanser riski olduğuna inanan bireylerin stresle başa çıkmak için çaresiz yaklaşım yöntemini kullandıkları ve geleneksel sağlık inanışına sahip oldukları saptanmıştır (Bilge ve Çam, 2008).

Kayahan ve Sertbaş (2007)' ye göre cerrahi kliniklerde yatan hastalarda dahili kliniklere göre anksiyete, depresyon genel sağlık anketi puanları yüksek olmakla birlikte hastaların stresle başa çıkma düzeyleri arttıkça ruhsal sorunları azalmaktadır.

Yazıcı (2007) de stresle başa çıkma tarzlarından biyokimyasal başa çıkma ve sigara içme arasında ilişki bulunmuş olup diğer başa çıkma becerileri arasında bir ilişki bulunamamıştır. Strese neden olan faktörlerden gürültünün stres ve saldırganlıkla olan ilişkisine bakıldığında çok fazla gürültüye maruz kalmanın kişinin stres düzeyini ve saldırgan davranışının arttırdığı bulunmuştur.

Ulusal düzeyde güvenlikten sorumlu bir kamu kuruluşunda çalışan bireylerle yapılan bir çalışmada personelin kullandığı izlenim yönetimi taktikleri ve bu taktiklerin potansiyel yordayıcıları incelenmiştir. Araştırmanın bulgularında personelin statüsü, görev yeri, çalışma süresi gibi demografik değişkenlerle, kendilik algıları kontrol odağı inançları, hedeflerine ulaşma düzeyleri ve yaşadıkları stres belirtilerinin, kullandıkları izlenim yönetimi taktikleri ile ilişkili olduğu bulunmuştur. Kişinin izlenim yönetimi taktiklerinin kullanılmasını yönlendiren çeşitli değişkenler arasında kişinin kendilik algısı ve stres düzeyi de sayılmaktadır. Ayrıca kişinin meslek hedeflerine ulaşıp ulaşmadığı, başkaları üzerinde bırakmak istediği izlenimi bırakıp bırakmadığı da izlenim yönetimi kullanmakta motive edici faktörler olarak değerlendirilmiştir (Basım vd., 2006).

A tipi kişilik örüntüsünde bilişsel ve duygusal zekanın stresle başa çıkma ve stres belirtileri ile ilişkisinin üniversite öğrencileri örneklem grubu üzerinde araştırıldığı bir çalışmada stres belirtilerinin; stresle etkisiz başa çıkma yöntemleri, duygusal zekanın genel ruh durumu boyutu, cinsiyet ve A tipi kişilik örüntüleriyle ilişkili olduğu ortaya konmuştur. A tipi kişilik yoğunluğuna göre değerlendirildiğinde, A tipi bireylerde stres belirtilerini yordayan en önemli

değişkenin duygusal zekanın alt boyutu olan genel ruh durumu olduğu, B tipi bireylerin stres belirtilerinde ise stresle etkili ve etkisiz başa çıkma yöntemlerinin yordayıcı gücü olmuştur. Ayrıca A tipi bireylerin B tipi bireylere göre stresle başa çıkma yöntemlerinin daha az etkili olarak kullandıkları ve stres belirtilerinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Ek olarak sahip olunan yüksek bilişsel zeka stres belirtileri ile ilişkilendirilemezken, etkili stresle başa çıkma yöntemlerinin kullanılması ile ilişkilendirilmiştir (Güler, 2008).

Geliştirilen stres yönetimi programının etkililiğinin araştırıldığı bir çalışmada deney ve kontrol grubu olarak ikiye ayrılan örneklem grubu üzerinde deney grubuna 6 haftalık stres yönetimi programı uygulanmış olup kontrol grubuna başka konuda 2 oturum yapılmıştır. Elde edilen sonuçlara bakıldığında deney grubuna uygulanan ön-test ve son-test puan ortalamalarında anlamlı bir farkın olduğu, yani stres düzeyinin düştüğü görülmüştür (Şimşek, 2005).

Ergenlik döneminde stresle başa çıkma stillerini ele alan bir çalışma sonuçlarına göre bu dönemde ergenlerin stresle başa çıkmada etkili ve sağlıklı başa çıkma davranışları sergilemedikleri, alkol ve madde kullanımından suça yönelime kadar pek çok olumsuz davranışları sergiledikleri ortaya konmuştur. Ergenlerin sergiledikleri bu olumsuz davranış kalıpları aile tutumları ve çevresel koşullarla ilişkilendirilmiştir (Başut, 2006).

Kültürel faktörlerin stres üzerinde çok karmaşık bir etkiye sahip olduğunu vurgulayan çalışmalarda aynı stres faktörüne maruz kalan farklı kültüre sahip grupların tepkilerinde farklı olduğu saptanmıştır. (İlbars, 1994).

Üniversite öğrencilerinde mizah tarzları ile algıladıkları stres, kaygı ve depresyon düzeyleri arasındaki ilişkinin incelendiği bir çalışmada sağlıklı mizah tarzları olan katılımcı mizah, kendini geliştirici mizah ve mizah yoluyla başa çıkma ile algılanan stres, kaygı, depresyon arasında negatif yönde ilişkiler olduğu ortaya konmuştur. Bunun yanında sağlıksız mizah tarzlarından saldırgan mizah; algılanan stres, kaygı ya da depresyonla ilişkili bulunmazken kendini yıkıcı mizahla algılanan

stres, kaygı ve depresyon arasında düşük düzeyde de olsa anlamlı ilişkileri olduğu belirlemiştir (Yerlikaya, 2009).

Üniversite öğrencilerin utangaçlık düzeyleri ve stresle başa çıkma stillerinin incelendiği bir araştırmada elde edilen bulgulara göre öğrencilerden utangaçlık düzeyi düşük olanlar kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım ve sosyal desteğe baş vurma stratejilerini daha çok kullanmakta iken utangaçlık düzeyi yüksek olanlar ise çaresiz ve boyun eğici yaklaşım stratejilerini daha çok kullanmaktadırlar (Koç, 2006).

Travma yaşantılarını algılamada ve tepki vermede çocuk ve ergenler yetişkinlere göre daha farklıdır. Bakıldığında çocuğun yaşı ne kadar büyükse o kadar yetişkinlerde görülen TSSB belirtilerine benzer tablolar ortaya çıkmaktadır. Çocuklarda travma sonrası stres bozukluğu tanısı koymada DSM-IV tanı ölçütleri kullanılmakta ise de gelişimsel döneme özgü tanı ölçütlerinin geliştirilmesi ihtiyacı olduğu özellikle de okul öncesi çağıdaki çocuklarda tanı koymak için bu ihtiyacın varlığı öne sürülmektedir. TSSB ile depresif bozukluk, madde kullanımı, yaygın anksiyete bozukluğu, sınır kişilik bozukluğu gibi komorbid bozukluklar ve bazı belirtilerin görülme durumu oldukça sıktır. Tanı koymak için tüm ölçütler karşılanmasa da işlevsellikte bozulmanın görüldüğü durumlarda tedavi düşünülmesi gerektiği çünkü travmaya uğrayan bazı çocuklarda TSSB tanı ölçütlerinin sadece bir kısmının görüldüğü vurgulanmaktadır (Yorbık vd., 2002).

Bir grup lise öğrencisinin stresle başa çıkma yolları ile strese karşı dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelendiği bir çalışmanın sonuçlarına baktığımızda şu şekilde sıralanabilmektedir. Lise öğrencilerinin cinsiyeti ile kendini suçlama stratejisi yönünden ilişki önemli bulunmuştur. Lise öğrencilerinin ailelerinin algıladıktan sosyo-ekonomik düzeyleri ile problem çözme, sosyal destek arama, kendini suçlama ve kaçınma düzeyleri arasındaki ilişki önemli bulunmuştur. Farklı sosyo-ekonomik düzeydeki öğrencilerin strese karşı dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişki anlamlı düzeyde önemli değildir. Lise öğrencilerinin akademik başarı düzeyleri ile problem çözme, sosyal destek arama, kendini suçlama ve kaçınma düzeyleri arasındaki ilişki

önemlidir. Farklı akademik başarı düzeylerindeki öğrencilerin strese karşı dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişki anlamlı düzeyde önemli değildir. Lise öğrencilerinin annelerinin tutumları ile kendini suçlama düzeyleri arasındaki ilişki önemlidir. Öğrencilerin annelerinin farklı tutumları ile strese karşı dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişki önemlidir. Lise öğrencilerinin babalarının tutumları ile problem çözme, sosyal destek arama, kendini suçlama ve kaçınma düzeyleri arasındaki ilişki önemlidir. Öğrencilerin babalarının farklı tutumları ile strese karşı dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişki de önemlidir (Çiftçi, 2002).

Ergenlerin kişilik özelliklerinin stresle başa çıkma ve bazı özlük niteliklerine göre karşılaştırmalı olarak incelendiği bir araştırmada farklı problem çözme ve sosyal destek stratejileri düzeyine sahip ergenlerin kişisel uyum, sosyal uyum ve genel uyum düzeyleri arasında bir farklılaşma bulunmazken farklı kaçınma stratejisi düzeylerine sahip ergenlerin kişisel, sosyal ve genel uyum düzeyleri arasında önemli bir farklılaşma bulunmuştur. Araştırmada erkek öğrencilerinin kız öğrencilere göre kişisel uyum ve genel uyum puanlarının daha yüksek olduğu, kız ve erkek ergenlerin sosyal uyum puanları arasında bir farklılık olmadığı bulunmuştur. Öğrencilerin kişisel, sosyal ve genel uyum düzeylerinin sınıf düzeylerine ve anne baba eğitim düzeyine göre farklılaşmadığı ortaya çıkmıştır. Anadolu Lisesi öğrencilerinin Genel Lise öğrencilerine göre kişisel uyum puanlarının daha yüksek olduğu, ancak sosyal ve genel uyum puanlarının, Anadolu lisesi öğrencisi ile Genel lise öğrencisi olmaya göre farklılaşmadığı belirlenmiştir (Aydın, 2005).

Üniversite öğrencilerinde riskli alkol kullanımının travma yaşantıları ve travma sonrası stres bozukluğu semptomları bakımından farklılaşp farklılaşmadığının ve alkol kullanımı, travma yaşantıları travma sonrası stres bozukluğu (TSSB) semptomları, yaşam alanlarında travmatik olaylara bağlı olarak ortaya çıkan bozulmalar, stresle başa çıkma tarzları ve kontrol odağı değişkenlerini arasındaki ilişkilerin incelendiği bir araştırma sonuçlarından stresle başa çıkma tarzları incelendiğinde, regresyon ve korelasyon analizleri sonucunda, alkol kullanımıyla anlamlı düzeyde ilişki gösterdiği belirlenen tek başa çıkma tarzının boyun eğici yaklaşım olduğu ortaya konmuştur. Boyun eğici yaklaşım ayrıca, TSSB

semtoplarıyla da pozitif yönde ve anlamlı düzeyde ilişki göstermiştir. Ayrıca, çaresiz yaklaşım ile travmatik olay sayısı, TSSB semptomları ve yaklaşım alanlarındaki bozulmalar arasındaki ilişkilerin de pozitif yönde ve anlamlı düzeyde olduğu ortaya konmuştur. Dış kontrol odağının TSSB semptomlarıyla, yaşam alanlarındaki bozulmalarla, boyun eğici ve çaresiz yaklaşımlarla pozitif yönde; kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım ve sosyal destek arama ile negatif yönde ve anlamlı düzeyde ilişki gösterdiği bulunmuştur (Gürdil, 2007).

Ercan (2002) ilköğretim 6. sınıf öğrencilerinde aile özellikleri, öğrenilmiş çaresizlik ve stresle başa çıkma yolları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonuçlarına baktığımızda anne ve babaların çocukların hatalı davranışlarına gösterdikleri tutum ile öğrencilerin stresle başa çıkmada kullandıkları stratejiler arasında anlamlı bir fark çıkmıştır. Anneleri tarafından fiziksel olarak cezalandırılan çocukların stresle başa çıkmada, kaçınma, hayal etme, kendini suçlama stratejilerini en çok kullanan çocuklar olduğu belirlenmiştir. Bunu sırasıyla davranış olarak, sözel olarak, olarak cezalandırılan ve ilgisiz kalınan ailelerin çocukları izlemiştir. Babaları tarafından davranış olarak cezalandırılan çocukların stresle başa çıkmada kaçınma ve kendini suçlama stratejisini en çok kullananlar olduğu ortaya konmuştur. Ayrıca araştırmanın cinsiyet, annelerin ekonomik durumları, anne ve babaların yaşamlarının büyük bölümünü geçirdiği yer ile stresle başa çıkma stratejileri arasında anlamlı bir farka da ulaşılmıştır. Bakıldığında stresle başa çıkmada kendini suçlama ve kaçınma yöntemlerini erkekler kızlara göre daha fazla kullanmaktadırlar. Yaşamlarının büyük bir bölümünü köyde geçiren annelerin çocukları ilçe, şehir ve büyük şehirde yaşayan annelerin çocuklarına göre stresle başa çıkmada daha çok kendini suçlama stratejisine başvurmaktadır. Yine yaşamlarının büyük bölümünü köyde geçiren anne babaların çocuklarında hayal etme stratejisi büyük şehirde yaşayanlara göre daha sık kullanılmaktadır. Ailelerin ekonomik durumları, anne babaların öğrenim durumları, annelerin çalışma durumları, öğrencilerin kardeş sayıları ve anne babaların anlaşamadıkları bir durumda birbirlerine gösterdikleri tutum ile öğrencilerin stresle başa çıkmada kullandıkları stratejiler arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır.

Üniveriste öğrencilerinin kişilik özelliklerinin stres düzeyine etkisi ve stresle başa çıkma yollarını ne kadar kullandıklarını ele alan bir araştırmada öğrencilerin stresle başa çıkma yolları ile A tipi kişilik özellikleri arasında olumlu ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Üniversite öğrencilerinde kadınların erkeklere göre stresle başa çıkma ve stres belirtileri puan ortalamaları daha fazladır. Yaş grupları, sınıf durumu, babanın sağ olup olmama durumu, babanın eğitim durumu, annenin sağ olup olmama durumu açısından yapılan değerlendirmede A tipi kişilik özelliği, stres belirtileri ve stresle başa çıkma arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Anne ve babanın medeni durumu, ailenin aylık toplam gelir durumu stresle başa çıkma arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır. Babanın mesleki durumu açısından yapılan değerlendirmede A tipi kişilik özelliği açısından anlamlı bir fark bulunmuştur (Yurtsever, 2009).

Stres belirtileri ve durumsal-sürekli kaygı üzerine yapılan bir çalışmada yapılan analizler sonucunda stresin, bilişsel-duyuşsal, fizyolojik ve ağrı-rahatsızlık olmak üzere üç bileşeni olduğu ve durumsal-sürekli kaygı için en iyi yordayıcının bilişsel-durumsal bileşene ait olan semptomlar olduğu ortaya konmuştur. Yapılan bu araştırmanın bulguları arasında kadın ve erkeklerin hem belirti gösterme hem sürekli kaygı hemde durumsal ve sürekli kaygının yordanması yönünden farklar gösterdiği yer almaktadır. Beklenildiği üzere kadınlarda fizyolojik belirtiler ve ağrı şikayetlerinin erkeklere oranla daha yüksek olduğu, erkeklerde ise duygusal tepkilerin daha belirgin olduğu saptanmıştır. Kısaca stres durumunda kişinin herhangi bir stres durumu yaşaması sırasında başa çıkma mekanizmalarının devreye girdiği ancak bu mekanizmaların baş etmede yetersiz kalması durumunun yordanmasında, bilişsel-duyuşsal faktörün daha güçlü olduğuna; fizyolojik şikayetlerin ile ağrının stresin bir sonucu olarak ortaya çıktığına araştırmanın bulgular kısmında yer verilmiştir. Bunun yanında stresin algılanması ve tepki verilmesinde kültürel farklılıklarında bulunduğu vurgulanmıştır (Hovardaoğlu, 1997).

Cam (2004)'e göre kadın çalışanların stres sebepleri arasında çalışma şartları, ücretler ve amirlerin davranışlarıdır. İş yerinde yaşanan stresin sebepleri olarak aşırı

iş yükü, işi kaybetme korkusu, fiziki şartlar, tehlike unsurunun varlığı, terfi mekanizması, rollerdeki belirsizlik, alt-üst ilişkisi, sorumluluk, yönetime katılma, ve rekabet sayılabilir.

Batıgün ve Şahin (2006)'ya göre iş doyumu arttıkça, stres belirtileri azalmaktadır. Aynı şekilde iş doyumu arttıkça, strese yatkınlık da azalmaktadır. Bunun yanında etkili başa çıkma yöntemleri arttıkça, iş doyumunda artış, etkisiz başa çıkma yöntemleri arttıkça ise iş doyumunda azalma gözlemlenmiştir. Stres belirtileri açısından düşük ya da yüksek ücretle çalışıyor olmaktan çok, çalışılan yerdeki işletme politikaları ve kişilerarası ilişkiler daha ön planda olarak yorumlanmıştır.

Askeri lise ve sivil lisede yatılı okuyan erkek lise öğrencilerinin stres yaşantıları ve ergenlik dönemi gelişimsel özelliklerinin karşılaştırılmalı olarak incelendiği bir araştırmada araştırma sonucunda stres yaşantısı açısından askeri lise öğrencilerinin, sivil lise öğrencilerine göre anlamlı olarak; daha az stres belirtisi gösterdikleri, daha az yalnızlık duygusu yaşadıkları, buldukları okulda öğrenci olmaktan daha fazla memnuniyet duydukları, strese daha az yatkın oldukları, başa çıkma yöntemi etkili yöntemleri daha fazla kullandıkları ve başa çıkma yöntemi etkisiz yöntemler yerine etkili yöntemleri daha çok kullandıkları ortaya konmuştur (Yakınlar, 2006).

Stres ve Stresle Başa Çıkma İle İlgili Yurt Dışında Yapılmış Çalışmalar

Stresli durumlarla başa çıkmayı cinsiyetler açısından karşılaştıran bir araştırmada kadınların erkeklere göre sosyal desteğe baş vurma davranışını daha çok sergiledikleri bulunmuştur (Billings ve Moos, 1981).

Schneider (2004) çalışmasında nevrozluğun psikolojik ve fizyolojik stres tepkisi üzerindeki etkisini incelemiş ve nevrozlu puanı yüksek kişilerin yaşadıkları durumu bir tehdit olarak algıladıkları zaman stres yaşamaya daha eğilimli olduklarını ortaya koymuştur.

Ross ve diğeri (1999) 'ne göre yüksek not beklentisi, yoğun ödevler, kısıtlı zaman, oturulan yerin koşulları, net olmayan görevler, arkadaş ve aile ilişkileri, ders çalışmada verimsiz ortam, yalnızlık gibi konuların öğrenciler tarafından stres yaratıcı faktörler olarak algılanmaktadır.

Rask ve diğeri (2002) ergenlerin bir yakınların kaybı ile yaşadıkları stresle başedebilmek için en çok kendine yardım ve sosyal destek arama stratejilerine başvurdukları ortaya konmuştur. Katılımcılar, kayıptan sonra oluşan ölüm korkusu, yalnızlık duygusu gibi belirtileri stresle başetmeyi güçleştiren faktörler olarak sıralamışlardır.

Williams ve McGilicuddy (2000) ergenlerin günlük yaşam olayları ve önemli sorunlara karşı kullandıkları başa çıkma stillerini incelemişler ve başa çıkma stillerinin ergenlerin yaşlarına göre farklılık gösterdiğini, cinsiyete göre bir farklılığın olmadığını ortaya koymuşlardır.

Bruning (1987) gevşeme, fiziksel egzersiz ve stres yönetim becerileri çalışmalarının fizyolojik stres belirtileri üzerindeki etkilerini incelemiş ve araştırmanın sonuçlarında katılımcıların egzersiz, meditasyon ve stres yönetimi eğitiminden geçmiş olmalarının fizyolojik stres belirtilerinde azalmaya yardımcı olduğu ortaya konmuştur.

Uzun süreli ve yineleyen stres yaşantılarının, kardiyovasküler rahatsızlıklar, yüksek tansiyon ve bağışıklıkla ilgili sorunlar gibi hastalıkların ortaya çıkmasında rolü olduğu belirtilmektedir (Taylor, 2003: 478).

Stresle başa çıkma stilleri ve ekonomik, sosyal faktörler arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışma bulgularına göre gelir düzeyleri düşük bireylerin stresle sağlıklı bir şekilde başa çıkamadıkları ortaya konmuştur (Davison ve Neale, 2004: 54).

Walker (2002) öğrencilerin son altı ayda yaşadıkları olumsuz olaylar üzerine bir çalışma yapmış ve öğrencilerin yaşadıkları stres ve sorunları aile ve arkadaşla

yaşanan sorunlar, beklentilerden kaynaklı baskı, akademik başarı kaygısı, ekonomik sorunlar ve yakın çevrede yaşadıkları travmatik olaylar şeklinde listelemiştir. Bu tarz stres yaşantılarına maruz kalan ergenlerin çözüm yolu olarak arkadaş ve yakın çevreden destek alma, rahatlatıcı bir şeyler yapma gibi yöntemleri kullandıkları saptanmıştır.

Emniyet Teşkilatı İle İlgili Yurt İçinde Yapılmış Çalışmalar

Emniyet teşkilatında stres kaynakları, stres belirtileri ve stresle başa çıkma konuları üzerinde ilgili çalışmaları son yıllarda daha çok görmekteyiz.

Polislerin iş stresi algısının çeşitli kişisel ve işle ilgili bazı değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığının incelendiği bir araştırmada adli birimde çalışan polislerin, idari birimde çalışanlardan; meslekte dört yıl ve daha az deneyime sahip olanların, 5-19 yıl arasında deneyime sahip olanlardan; alınan toplam eğitim süresi 11-13 yıl arasında olanların, eğitim süresi 14 yıl ve daha fazla olanlardan; polis memurlarının, amirlerden ve eşi bir işte çalışmayanların, eşi bir işte çalışanlardan daha yüksek iş stresine sahip oldukları bulgusuna ulaşılmıştır. Bunun yanında polislerin cinsiyet, medeni durum ve yetiştikleri yerleşim birimine göre iş stresi algılarının farklılaşmadığı saptanmıştır (Çam ve Çakır, 2008).

Emniyet teşkilatında ergonomik şartlardaki olumsuzlukların stres oluşumuna etkisinin incelendiği bir çalışmada çelik kuvvet personeli üzerine yapılan araştırmalarda ergonomik koşulların personelin verimli çalışması üzerine etkisi belirlenmiş, bu koşullara uyulmamasının stres oluşumunda etkili olduğu görülmüştür (Sazil, 2002).

Bilen ve Gökçen tarafından (1997), Ankara Trafik Sube Müdürlüğü'nde görevli 105 personele yönelik bir çalışma yapılmıştır. Araştırma sonunda çalışma ortamından memnun olmama sebepleri arasında ilk sırayı ücret yetersizliği almakta ve bunu çalışma temposunun yoğunluğu, hafta sonu izinlerinin olmaması ve gece görevleri takip etmektedir. 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 modern cihazlarla takviye edilmesini istemistir.

Polisin stres kaynaklarının neler olduğunu, bunların polisler üzerindeki etkilerini, polisin halkla ilişkilerinin polis açısından stres kaynaklarının neler olduğunu ve bu ilişkilerin polis üzerindeki etkilerini araştıran bir araştırmada halk-polis karşılaşmasında polisin fiziksel ve ruhsal açıdan yıprandığı, stadlarda yaşanan olayların polislerin stres düzeylerinde önemli ölçüde etkili olduğu ortaya konmuştur (Seyhan, 2007).

Polis meslek yüksek okulları öğrencilerinin ve polis meslek eğitim merkezi öğrencilerinin kişisel bilgilerinin karşılaştırıldığı bir araştırmada PMYO öğrencilerinin POMEM öğrencilerine göre sosyo-kültürel düzeylerinin daha düşük olduğu, yabancı dil ve bilgisayar kullanımı alanında daha yetersiz oldukları, ekonomik durumlarının daha kötü olduğu ortaya konmuştur (Okur, 2007).

Polislerin iş stresi düzeyleri ile çalıştıkları birim, rütbe, cinsiyet ve çalışma sistemleri değişkenlerine göre Stresle Başa Çıkma Tarzlarının karşılaştırılması amaçlanan bir çalışmada ise iş stresi düzeyine göre stresle başa çıkma tarzlarından kendine güvensiz yaklaşım ve sosyal desteğe başvurmada farklılık bulunmuştur. Çalışılan birime göre sosyal desteğe başvurma dışında tüm yaklaşımlarda farklılık gözlenirken, rütbeğe göre sadece kendine güvensiz yaklaşımda farklılık bulunmuştur. Cinsiyete göre ise iyimser yaklaşım, kendine güvensiz yaklaşım, boyun eğici yaklaşım ve sosyal desteğe başvurmada farklılık olduğu bulunmuştur. Polislerin çalışma sistemine göre de kendine güvensiz yaklaşım, boyun eğici yaklaşım ve sosyal desteğe başvurmada farklılık olduğu saptanmıştır (Çakır, 2006).

Polis meslek yüksek okullarında öğrencilerinin başarılarını etkileyen faktörleri belirlemeye yönelik bir çalışmada, cinsiyet, öğrencinin yaşadığı bölge, ailenin sahip

olduğu gelir durumu, mezun olduğu lise türü, ailenin eğitim durumu gibi faktörlerin öğrencilerin başarılarında etkili olduğu bulunmuştur (Şahin, 2007).

Emniyet Teşkilatına bağlı okullardan mezun olup Adana ilinde Çevik Kuvvet Şube Müdürlüğünde görev yapan polislerin psikolojik hizmet algıları, iş doyumunu ve tükenmişlik düzeylerini inceleyen bir çalışmada örnekleme giren polislerin %82.6'sının rehberlik ve psikolojik danışma hizmetlerinin yaygınlaştırılması gerektiğini, %77'sinin bu hizmetlere çok ihtiyaç duyulduğunu, %40.7'sinin hizmetlerin yeterli olmadığını, %38.2'sinin psikolojik hizmetlerin iş yaşamına olumlu katkısı olduğunu düşündükleri saptanmıştır. Meslekte hizmet sürelerine göre iş doyumlarının farklılık gösterdiği; meslekte hizmet süresine göre duygusal tükenmişlik, duyarsızlaşma ve kişisel başarı duygusunda azalma düzeyleri arasında anlamlı farklılık saptanmamıştır (Okyay, 2009).

Polis meslek eğitim merkezlerinde görev yapan eğitimcilerin, polis memuru adaylarının mesleğe hazırlanmalarındaki etkisinin araştıran bir araştırmada görev yapan eğitimcilerin, öğrencilerin görüşlerine göre genel itibaiyle istekli oldukları, derslerde doğru iletişim kanalları kullandıkları ve mesleki tecrübelerini öğrencilere aktarmalarının eğitimi olumlu etkilediği sonuçlarına ulaşılmıştır (Akyüz, 2007).

Polis meslek yüksek okullarındaki uygulamalı eğitimlerin polis memuru adaylarının mesleki gelişimlerdeki yeri ve önemini araştıran bir çalışmanın sonuçlarına göre uygulamalı eğitimlerin yeterli araç, gereç ve uygulama alanları olmaması nedeniyle ihtiyaçlara tam olarak cevap veremediği, uygulamalı derslerin ve staj eğitimin sürelerinin yeterli olmadığı, sınıf mevcudunun fazlalığının ders işlenişini olumsuz yönde etkilediği ve ders görevlilerinin öğrencilerle bire bir ilgilenmediği ortaya konmuştur (Çalışal, 2007).

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 Yatkınlığı

Tespiti İçin Stres Tarama Çalışması”dır. Çalışmanın örneklemini tüm Türkiye’de trafik hizmetlerinde çeşitli kademe ve birimlerde görevli 1356 personelden oluşturmaktadır. 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 yatkınlık 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; işin niteliğine bağlı olarak değil de idari ve örgütsel yapılanmaya bağlı olarak stres yaşadıkları görülmüştür.

Altundaş (2000), Erzurum Emniyet Müdürlüğü Asayiş, Çevik Kuvvet, Siyasi Hizmetler ve Personel Hizmetleri’nde çalışan polislerin strese neden olan etkenler ve stresin iş verimliliği ve iş doyumu üzerindeki etkisini incelemiştir. 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 olduğu bulunmuştur.

Eren (2001), İstanbul Emniyet Müdürlüğü TEM Şb. Müd. Personelinin stres kaynakları, belirtileri ve stresle başa çıkma yöntemlerini tespit etmek amacıyla bir çalışma yapmıştır. Araştırmanın örneklemini, İstanbul Emniyet Müdürlüğü Terörle Mücadele Şubesi’nde, timler, ekipler ve idari bürolar olarak adlandırılan bürolarda görevli personelden 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 belirtisi “terleme” olduğu tespit edilmiştir. 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 mekanizmalarında bulduğu belirtilmiştir.

Aslantaş (2001) ise stresin, Türkiye’de Emniyet Teşkilatı çalışanlarınca ne şekilde algılandığını ve kendilerinde rahatsızlık oluşturup oluşturmadığını incelemek üzere bir çalışma yapmıştır. Araştırmanın örneklemini, Nevşehir ilinde 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 kişi oluşturmıştır. Ayrıca değişik birimlerden 51 büro çalışanına da anket uygulanmıştır. Elde edilen veriler varyans analizi ve t testi ile incelenmiştir. Sonuçta, ekipte çalışanların stres kaynakları ile ilgili tüm boyutlarında büro çalışanlarından daha fazla stres altında oldukları, stres faktörlerinin daha çok organizasyonda oynanan rolden kaynaklandığı görülmüştür. İş yerindeki ilişkilerle ilgili olan ve 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, Asayis ve Trafik çalışanları 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.

Lise mezuniyetinin ardından belli bir süre okul hayatına ara verip daha sonra polis meslek yüksek okullarına başvuran öğrenciler ile lise bitiminde hemen polis meslek yüksek okullarına başvuran öğrencilerin okul sonunda polislik mesleğine dair tutumları karşılaştırmalı olarak incelenmiştir. Sonuçlara bakıldığında belli bir süre

ara veren öğrencilerin hiç ara vermeyen öğrencilere göre mesleklerine karşı daha olumlu bir tutum sergiledikleri görülmektedir (Murat, 2006).

Sarı (2003), polislerin stres yönetimi konusunda sergiledikleri davranış biçimlerini araştırmak amacıyla, Van İl Emniyet Müdürlüğü'nde çalışan 167 polisten oluşan bir örneklem grubu oluşturmuştur. Araştırmaya katılanlardan, Stresle Başa Çıkma Ölçeği ve kişisel bilgilerin toplanması amacıyla oluşturulan bes 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, yüksekokul mezunlarının diğer okul mezunlarına göre en iyi kararı vermeye çalıştıkları ve sorunları kendi yöntemlerine göre çözmek istedikleri, uzman yardımı istemedikleri görülmüştür. Meslek tecrübesi göz önünde bulundurulduğunda meslekte uzun süreli görev yapan (16 yıl 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 çözmeye eğiliminde oldukları gözlenmiştir.

Emniyet Teşkilatı hakkında yapılan çalışmalara bakıldığında stres kaynaklarının başında ücretlerin yetersiz olduğu gelmektedir. İş stresine göre polislik mesleği ile diğer meslekler karşılaştırıldığında yaşanan stres faktörleri açısından bir farklılaşmanın olmadığı, gerçekleştirilen işin niteliğinden çok iş yerinin özelliklerinin stres kaynağı olduğu görülmüştür. İş stresinin oluşumunda çalışma süreleri, iş yükü, iş yerine ilişkin fiziksel özellikler, meslekte ilerleme ve idari politikalar önemli etkiye sahiptir. İş stresi ile başa çıkmada, problemle bireysel başa çıkma, sorunu kabullenip boyun eğme ya da kaçınma davranışlarının kullanıldığı görülmektedir. Ayrıca iş stresinin iş doyumu ile ilişkili olduğu, iş stresi arttıkça iş doyumunun azaldığı bulunmuştur.

Emniyet Teşkilatı İle İlgili Yurt Dışında Yapılmış Çalışmalar

Brown, Frielding ve Grover (1999), İngiliz Polisinin stres düzeyi ve stresle başa çıkma stillerini incelemişlerdir. Belirlenen stres kaynaklarının önemli bir çoğunluğunu örgütsel kökenli olduğu ortaya çıkarken çok az bir kısmında işin kendisi ile ilgili olduğu saptanmıştır. Katılımcıların stresle başa çıkma stilleri ile ilgili bulgulara bakıldığında ise önemli bir çoğunluğun stres karşısında önceden planlama, olayları öncelik sırasına koyma, sorunla yüzleşme ve ikili ilişkilere önem verme göze çarpmaktadır (Aktaran: Çakır, 2006).

Polis şeflerinin ve polis memurlarının stresi algılama biçimlerinin incelendiği bir araştırmada iki grup arasında stresi algılama biçimleri açısından farklılık bulunamazken, eğitim düzeyi yükseldikçe polis şeflerinin emirleri altında çalışanlarına daha az baskıcı davrandıkları bulunmuştur (Perrot ve Taylor, 1995).

Yurt dışında yapılan bir çalışmaya göre devriye polisleri ile büro polisleri arasında stresi algılama biçimleri açısından anlamlı bir farka rastlanmamıştır, ancak devriye memurlarının daha fazla stres altında kaldıkları ortaya konmuştur (Violenti ve Aron, 1995).

Lau vd. (2006) Norveç polisinde kişilik, başa çıkma stilleri ve stresi araştırmıştır. Araştırma bulgularına bakıldığında nevroitiklik puanında yükselme olan bunun yanında dışa dönüklük puanında düşme olan kişilerin daha çok stres algıları saptanmışken, nevroitiklik puanı düşük olan ve dışadönüklük puanı da yüksek olan kişilerin ise daha az stres algılarının olduğu ortaya konmuştur.

Wiese vd. (2003) Güney Afrika Polis Servisi'nde tükenmişlik, stres ve stresle baş etme arasındaki ilişkiyi incelemiş ve meslek gerekliliklerinin tükenmişlikle ilişkisinin olduğunu, duygusal destek aramanın tükenmişlik düzeyi düşürürken, pasif başa çıkma stillerinin tükenmişlik düzeyinin artmasına sebep olduğunu ortaya koymuşlardır.

Güney Afrika Polis Servisi ve Amerika Polis Servisinin stres kaynaklarının belirlenmesi ve karşılaştırılmasının yapıldığı Gulle ve Foster (1996)'a göre Güney Afrika Polis'inin ilk beş stres kaynağı; görev başında bir arkadaşının öldürülmesi, görev başında birisini öldürmek, ücretlerin yetersizliği, suçluların mahkemelerce yeterince cezalandırılmaması, adalet sistemindeki aksaklıklar olarak belirlenirken, Amerika Polis'inin ilk beş stres kaynağı ise; görev başında birisini öldürmek, görev başında bir arkadaşının öldürülmesi, bireylere şiddet uygulamak, zarara uğramış olan çocukların korunmaması, yüksek hızla araç takibi yapmak olarak belirlenmiştir (Aktaran: Çakır, 2006).

BÖLÜM II

Yöntem

Bu bölümde araştırmanın modeli, araştırma grubu ve veri toplama araçlarının araştırmanın için incelenmesi ile toplanan verilerin değerlendirilmesinde kullanılacak istatistiksel yöntemler üzerinde durulmuştur.

Araştırma Modeli

Bu araştırma polis meslek yüksek okulu öğrencilerinin algılanan stres düzeyi ve stresle başa çıkma stillerinin ölçülmesine dayalı betimsel bir çalışmadır. Polis meslek yüksek okulu öğrencilerinin algılanan stres düzeylerinin stresle başa çıkma tarzlarını ne düzeyde açıkladığını ve algılanan stres düzeyi ve stresle başa çıkma tarzlarının bazı değişkenlere göre farklılaşma durumunu ortaya koymak amacı ile veriler toplanmıştır. Araştırmanın modeli genel tarama modellerinden ilişkisel tarama modelidir.

Araştırma Grubu

Araştırma grubunu 2009-2010 eğitim-öğretim yılında Afyonkarahisar Polis Meslek Yüksek Okulu'nda öğrenim görmekte olan birinci ve ikinci sınıf olmak üzere toplam 325 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırma grubunun tamamı erkek öğrencilerden oluşmaktadır.

Tablo-1: Katılımcıların sınıflarına göre dağılımları

		Frekans	Yüzde	Kümülatif Yüzde
Değer	1. Sınıf	173	53.2	53.2
	2. Sınıf	152	46.8	100.0
	Toplam	325	100.0	

Tablo-1 'de araştırmamıza katılanların buldukları sınıflara göre dağılımları incelenmiştir. Buna göre katılımcıların %53,2'si (173 kişi) birinci sınıf öğrencilerden, %46,8'i (152 kişi) ikinci sınıf öğrencilerden oluşmaktadır. Toplam katılımcı sayısı 325'tir.

Tablo 2: Katılımcıların annelerinin eğitim durumlarına göre dağılımları

		Frekans	Yüzde	Kümülatif Yüzde
Değer	Okur-yazar değil	55	16.9	16.9
	Okur-yazar	64	19.7	36.6
	İlkokul	143	44.0	80.6
	Ortaokul	35	10.8	91.4
	Lise ve üzeri	28	8.6	100.0
	Toplam	325	100.0	

Araştırmamıza katılanların annelerinin eğitim durumlarına göre dağılımları incelenmiştir. Buna göre katılımcıların %44'ünün (143 kişi) annesinin ilkökul mezunu olduğunu, %19.7'si (64 kişi) okur-yazar olduğunu, %16.9'unun (55 kişi) annesinin okuryazar olmadığını, %10.8'i (35 kişi) ortaokul mezunu olduğunu, %8.6'sı (28 kişi) Lise ve üzeri eğitim aldığını ifade etmiştir.

Tablo 3: Katılımcıların babalarının eğitim durumlarına göre dağılımları

		Frekans	Yüzde	Kümülatif Yüzde
Değer	Okur-yazar değil	11	3.4	3.4
	Okur-yazar	19	5.8	9.2
	İlkokul	127	39.1	48.3
	Ortaokul	51	15.7	64.0
	Lise ve üzeri	117	36.0	100.0
	Toplam	325	100.0	

Araştırmamıza katılanların babalarının eğitim durumlarına göre dağılımları incelenmiştir. Buna göre katılımcıların %39.1'i (127 kişi) babalarının İlkokul mezunu olduklarını, %36'sı (117 kişi) babalarının Lise ve üzeri eğitim aldıklarını, %15.7'si (51 kişi) Ortaokul mezunu olduğunu, %5.8'i (19 kişi) okuryazar olduğunu ve %3.4'ü (11 kişi) babalarının okuryazar olmadığını ifade etmişlerdir.

Tablo 4: Katılımcıların aylık gelirlerine göre dağılım

		Frekans	Yüzde	Kümülatif Yüzde
Değer	500 TL den az	36	11.1	11.1
	500 - 1000 TL	158	48.6	59.7
	1001 - 1500 TL	76	23.4	83.1
	1500 - 2000 TL	40	12.3	95.4
	2001 TL ve üstü	15	4.6	100.0
	Toplam	325	100.0	

Araştırmamıza katılanların aylık ortalama gelirlerine göre dağılımları incelenmiştir. Buna göre katılımcıların % 48.6'sı (158 kişi) aylık geliri yaklaşık 500 ile 1000 TL arasında, %23.4'ü (76 kişi) 1001 ile 1500 TL arasında olduğunu, %12.3'ü (40 kişi) 1500 ile 2000 TL arasında olduğunu, %11.1'i (36 kişi) 500 TL'den az aylık geliri olduğunu, %4'ü (13 kişi), %4.6'sı (15 kişi) 2001 TL ve üzeri aylık gelirleri olduğunu ifade etmişlerdir.

Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada öğrencilerin kişisel bilgilerini belirlemek amacıyla ‘Kişisel Bilgi Formu’, algılanan stres düzeylerini belirlemek amacıyla ‘ Algılanan Stres Düzeyi Ölçeği’ (Özbay ve Palancı, 2003) ve stresle başa çıkma tarzlarını belirlemek amacıyla ise ‘Stresle Başa Çıkma Ölçeği’ (Şahin ve Durak, 1995) kullanılmıştır.

Araştırmada kullanılan bu ölçekler hakkında tanıtıcı bilgilere aşağıda yer verilmiştir.

Kişisel Bilgi Formu

Katılımcıların cinsiyet, geldikleri bölge, anne eğitim durumu, baba eğitim durumu, anne çalışma durumu, baba çalışma durumu, mezun olunan lise türü, sosyo ekonomik düzey, hakkında bilgi almak amacı ile kişisel bilgi formu uygulanmıştır. Formun bir örneği EKLER bölümünde sunulmuştur.

Algılanan Stres Düzeyi Ölçeği

Özbay ve Palancı (2003) tarafından kişilerin streslilik durumunu konu ve düzey olarak ölçmeyi hedef alan bir ölçektir. Birkaç araştırmada kullanılmış olup , kişinin özel olarak algıladığı stres düzeyine ilişkin değerlendirme yapılmasını sağlamaktadır. Ölçek, aile, iş, eğitim, sosyal olaylar, kişiler arası ilişkiler gibi önemli stres kaynaklarını ele almakta olup, bu alanlarda kişinin kendini ne düzeyde stresli olarak algıladığını ölçmektedir. 1-7 arasında derecelendirmeye sahip ölçekten alınan yüksek puanlar streslilik düzeyinin yüksekliğini göstermektedir.

Önceki çalışmalarda .70’in üzerinde Cronbach alfa güvenilirlik katsayısına sahiptir. Bu araştırma için Algılanan Stres Düzeyi ölçeği güvenilirliği $\alpha = 0.739$ ile oldukça güvenilir olarak bulunmuştur. Ölçeğin bir örneği EKLER bölümünde sunulmuştur.

Araştırma İçin Algılanan Stres Düzeyi Ölçeğinin İncelenmesi

Katılımcıların algıladıklarını stres düzeyini ölçmek amacıyla ‘Algılanan Stres Düzeyi Ölçeği’ uygulanmıştır. Buna göre her bir soruya ilişkin olarak alınan cevapların ortalaması ve standart sapması ölçülmüştür. Ölçeğimizde likert ölçeği kullanılmış ve puanlama “(1) Hiçbir zaman, (7) Her zaman” olacak şekilde yapılmıştır. İlgili sorulara göre verilen cevapların tanımlayıcı istatistiği olarak ortalama ve standart sapma değerinden yararlanılmıştır. Verilen cevapların ortalamalarının 7’li likert ölçeğinde hangi aralığa düştüğünü belirlemek amacıyla Tablo 2’den yararlanılmıştır. Ortalama değer aralığı eşit dağılımlı likert ölçeğinin bir sonucudur. İlgili tablo aşağıdaki gibidir;

Tablo 5: Değer tablosu

Ortalamaların Değer Aralığı	7’li Likert Ölçeğindeki Karşılığı
1.00 – 1.857	Hiçbir Zaman
1.858 – 2.715	Çok Seyrek
2.716 – 3.573	Seyrek
3.574 – 4.431	Bazen
4.32 – 5.289	Sık Sık
5.290 – 6.147	Çok sık
6.148 – 7.00	Her zaman

Algılanan stres düzeyine yönelik sorulara verilen cevaplar incelendiğinde en düşük stres düzeyinin “*Hastalık*” durumunda olduğu (ortalama: 2.16) ve araştırmamıza katılanlar bu durumda çok seyrek stresli olduklarını ifade etmişlerdir. En yüksek stres düzeyine ilişkin ortalama “*Önemli yakınların ölümü/kaybı*” durumunda olduğu (ortalama: 3.38) ve araştırmamıza katılanlar bu durumda seyrek stresli olduklarını ifade etmişlerdir Genel olarak algılanan stres düzeyine yönelik sorulara ilişkin verilen cevaplar değerlendirildiğinde ölçeğimizin ortalaması 2.81

çıkmiş ve bu bize katılımcıların mevcut durumlarda seyrek stres düzeyine sahip oldukları sonucunu vermektedir. İlgili tablo aşağıdaki gibidir;

Tablo 6: Algılanan Stres Düzeyi Ölçeği

	Ortalama	Std. Sapma
İş problemleri	<i>2.5385</i>	<i>1.43024</i>
Ailevi sorunlar	<i>2.3477</i>	<i>1.52319</i>
Ekonomik durum	<i>3.1754</i>	<i>1.58601</i>
Okul-Eğitim	<i>3.0954</i>	<i>1.74275</i>
Hastalık	<i>2.1631</i>	<i>1.42547</i>
Kişilerarası ilişkiler	<i>2.7908</i>	<i>1.69947</i>
Zaman yönetimi	<i>3.0338</i>	<i>1.64488</i>
İs ortamı ilişkileri	<i>2.8338</i>	<i>1.75597</i>
Önemli yakınların ölümü/kaybı	<i>3.3815</i>	<i>2.00515</i>
GENEL OLARAK(Algılanan stres düzeyi)	<i>2.8178</i>	<i>1.00980</i>

Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği

Araştırmada Folkman ve Lazarus tarafından geliştirilmiş olan, Şahin ve Durak (1995) tarafından kısaltması ve üniversite öğrencilerine uyarlaması yapılan, yeni adıyla “Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği” kullanılmıştır.

Folkman ve Lazarus (1985) tarafından geliştirilen Başa Çıkma Yolları Envanteri, duruma yönelik ve 66 maddelik, 4'lü likert tipi bir ölçektir. Ölçek ülkemizde daha önce Siva tarafından kullanılmış ve kültüre özgü maddeler eklenerek 74 maddelik bir ölçek haline getirilmiştir (Siva, 1988; akt. Şahin ve Durak, 1995). Şahin ve Durak (1995) tarafından yapılan kısaltma çalışmaları sonucunda ölçek 30 maddeye indirilmiştir.

Stresle Başa Çıkma Tarzlar Ölçeği'nin bu kısaltılmış formun faktör yapısı üç farklı çalışmada ele alınmıştır. Birinci çalışmanın örneklemini 575 üniversite

öğrencisi, ikinci çalışmanın örneklemini çeşitli özel ve kamu bankalarında çalışmakta olan 426 kişi ve üçüncü çalışmanın örneklemini ise Ankara'da oturan 232 kişi oluşturmuştur. Bu üç çalışma sonucunda ölçeğin, kendine güvenli yaklaşım (8, 10, 14, 16, 20, 23 ve 26. maddeler), çaresiz yaklaşım (3, 7, 11, 19, 22, 25, 27 ve 28. maddeler), boyun eğici yaklaşım (5, 13, 15, 17, 21 ve 24. maddeler), iyimser yaklaşım (2, 4, 6, 12 ve 18. maddeler) ve sosyal destek arama (1, 9, 29 ve 30. maddeler) şeklinde beş faktörden oluştuğunu saptanmıştır.

Üç farklı örneklem verilerine dayanarak elde edilen bulgulara göre, İyimser Yaklaşım alt boyutunun güvenilirlik kat sayılarının $\alpha=.68$ ile $.49$ arasında; Kendine Güvenli Yaklaşım alt boyutu için $\alpha=.62$ ile $.80$ arasında; Çaresiz Yaklaşım alt boyutu için $\alpha=.64$ ile $.73$ arasında; Boyun Eğici Yaklaşım alt boyutu için $\alpha=.47$ ile $.72$; Sosyal Desteğe Başvurma alt boyutu için de $\alpha=.47$ ile $.45$ arasında değiştiği görülmüştür (Şahin ve Durak, 1995:63).

Ölçek toplam 30 maddeden ve 5 alt boyuttan oluşmaktadır.

1. Kendine güvenli yaklaşım (Her şeye yeniden başlayacak gücü kendimde bulurum.)
2. İyimser yaklaşım (Olaydan / olaylardan olumlu bir şey çıkarmaya çalışırım.)
3. Çaresiz yaklaşım (Kendimi kapana sıkışmış gibi hissedirim.)
4. Boyuneğici yaklaşım (Olanlar karşısında “Kaderim buymuş.” derim.)
5. Sosyal desteğe başvurma yaklaşımı (Sorunun gerçek nedenini anlayabilmek için başkalarına danışırım.)

Sonuç olarak, 30 maddelik kısaltılmış ve uyarlanmış Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeğinin orijinali ile kıyaslandığında, madde sayısı yarıdan daha az olmasına karşın, depresyon anksiyete ve diğer stres belirtileriyle ilişkili olan başa

çıkma tarzlarının geçerli ve güvenilir bir şekilde ölçtüğü söylenebilir (Şahin ve Durak, 1995). Ölçeğin bir örneği EKLER bölümünde sunulmuştur.

Araştırma İçin Stres ile Başa Çıkma Ölçeğinin İncelenmesi

Araştırmamıza katılan katılımcılara kullanmış olduğumuz ölçek olan Stres ile Başa Çıkma Ölçeği ve alt ölçekleri olan “kendine güvenli yaklaşım, çaresiz yaklaşım, boyun eğici yaklaşım, iyimser yaklaşım ve sosyal desteğe başvurma” ile ilgili ölçeklere ilişkin sorular sorulmuştur ve seviyeleri öğrenilmiştir. Buna göre her bir soruya ilişkin olarak alınan cevapların ortalaması ve standart sapması ölçülmüştür. Ölçeğimizde likert ölçeği kullanılmış ve puanlama “(%0) Uygun Değil, (%30) Kısmen Uygun, (%70) Uygun, (%100) Çok Uygun” olacak şekilde yapılmıştır. İlgili sorulara göre verilen cevapların tanımlayıcı istatistiği olarak ortalama ve standart sapma değerinden yararlanılmıştır. Verilen cevapların ortalamalarının 4’li likert ölçeğinde hangi aralığa düştüğünü belirlemek amacıyla Tablo 4’den yararlanılmıştır. Ortalama değer aralığı eşit dağılımlı likert ölçeğinin bir sonucudur. İlgili tablo aşağıdaki gibidir;

Tablo 7: Stres ile Başa Çıkma Ölçeği Değer Tablosu

Ortalamaların Değer Aralığı	4’li Likert Ölçeğindeki Karşılığı
0.00 – 0.75	Uygun Değil
0.76 – 1.50	Kısmen Uygun
1.51 – 2.25	Uygun
2.26 – 3.00	Çok Uygun

Not: Anket 0 – Uygun değil, 1 – Kısmen Uygun, 2 – Uygun, 3 – Çok Uygun şeklinde kodlanmıştır.

Kendine güvenli yaklaşım ölçeği;

Tablo 8: Kendine güvenli yaklaşım ölçeği

	Ortalama	Std. Sapma
Olayın/olayların değerlendirmesini yaparak en iyi kararı vermeye çalışırım	2.4198	.71886
Ne olursa olsun direnme ve mücadele etme gücünü kendime bulurum	2.3251	.78587
Mutlaka bir yol bulabileceğime inanır, bunu için uğraşırım	2.3003	.76384
Her şeye yeniden başlayacak gücü kendimde bulurum	2.1641	.81199
Problemi/Problemleri adım adım çözmeye çalışırım	2.1703	.82964
Hakkımı savunabileceğime inanırım	2.4303	.73337
Bir kişi olarak iyi yönde deđiştđğimi ve olgunlaştđğımı hissedirim	2.1672	.73293
GENEL OLARAK(Kendine güvenli yaklaşım)	2.2791	.54194

Kendine güvenli yaklaşım ölçeğine yönelik sorulara verilen cevaplar incelendiğinde en düşük ortalamanın “*Her şeye yeniden başlayacak gücü kendimde bulurum*” ifadesi olduğu (ortalama: 2.1641) ve araştırmamıza katılanlar bu stres ile başa çıkmada kısmen uygun olduğunu ifade etmişlerdir. En yüksek stres ile başa çıkmada kendine güvenli yaklaşıma ilişkin ortalama ise “*Hakkımı savunabileceğime inanırım*” ifadesi olduğu (ortalama: 2.4303) ve araştırmamıza katılanlar bu ifadeye stres ile başa çıkmada kısmen uygun bulduklarını ifade etmişlerdir. Genel olarak stres ile başa çıkmaya ilişkin kendine güvenli yaklaşım ölçeğine verilen cevaplar değerlendirildiğinde ölçeğimizin ortalaması 2.2791 çıkmış ve bu bize katılımcıların mevcut stres ile başa çıkmada belirtilen ifadeleri kısmen uygun buldukları sonucunu verir.

Çaresiz yaklaşım ölçeği;

Tablo 9: Çaresiz yaklaşım ölçeği

	Ortalama	Std. Sapma
Bir mucize olmasını beklerim	.7994	.89019
Kendimi kapana sıkışmış gibi hissediyorum	.6389	.81918
Olayları kafama takip, sürekli düşünmekten kendimi alamam	1.1084	.95424
Her şeyin istediğim gibi olmayacağına inanırım	1.2879	.97837
Sorunun benden kaynaklandığını düşünürüm	1.2043	.76108
"Keşke daha güçlü olsaydım" diye düşünürüm	1.4551	1.44043
"Benim suçum ne" diye düşünürüm	1.3065	.96950
"Hep benim yüzümden oldu" diye düşünürüm	.7616	.69301
GENEL OLARAK(Çaresiz yaklaşım)	1.0710	.47639

Çaresiz yaklaşım ölçeğine yönelik sorulara verilen cevaplar incelendiğinde en düşük ortalamanın "*Kendimi kapana sıkışmış gibi hissediyorum*" ifadesi olduğu (ortalama: 0.6389) ve araştırmamıza katılanlar, stres ile başa çıkmada uygun olmadığını ifade etmişlerdir. En yüksek yaklaşıma ilişkin ortalama ise "*Keşke daha güçlü olsaydım" diye düşünürüm*" ifadesi olduğu (ortalama: 1.4551) ve araştırmamıza katılanlar bu ifadeye stres ile başa çıkmada kısmen uygun bulduklarını ifade etmişlerdir. Genel olarak stres ile başa çıkmaya ilişkin çaresiz yaklaşım ölçeğine verilen cevaplar değerlendirildiğinde ölçeğimizin ortalaması 1.0710 çıkmış ve bu bize katılımcıların mevcut stres ile başa çıkmada belirtilen ifadeleri kısmen uygun buldukları sonucunu verir.

Boyun eğici yaklaşım ölçeği;

Tablo 10: Boyun eğici yaklaşım ölçeği

	Ortalama	Std. Sapma
Basa gelen çekilir diye düşünürüm	1.1914	.89397
Is olacağına varır diye düşünüyorum	1.3158	.96811
Problemin çözümü için adak adarım	.8019	.86928
Elimden hiçbir şeyin gelmeyeceğine inanırım	.3901	1.27427
Mücadeleden vazgeçerim	.3313	.61944
Olanlar karşısında "kaderim buymuş" derim	.9659	.90654
GENEL OLARAK(Boyun eğici yaklaşım)	.8359	.49844

Boyun eğici yaklaşım ölçeğine yönelik sorulara verilen cevaplar incelendiğinde en düşük ortalamanın “*Mücadeleden vazgeçerim*” ifadesi olduğu (ortalama: 0.3313) ve araştırmamıza katılanlar, stres ile başa çıkmada bu davranışın uygun olmadığını ifade etmişlerdir. En yüksek yaklaşıma ilişkin ortalama ise “*İş olacağına varır diye düşünüyorum*” ifadesi olduğu (ortalama: 1.3158) ve araştırmamıza katılanlar bu ifadeye stres ile başa çıkmada kısmen uygun bulduklarını ifade etmişlerdir. Genel olarak stres ile başa çıkmaya ilişkin boyun eğici yaklaşım ölçeğine verilen cevaplar değerlendirildiğinde ölçeğimizin ortalaması 0.8359 çıkmış ve bu bize katılımcıların mevcut stres ile başa çıkmada belirtilen davranışları uygun bulmadıkları sonucunu verir.

İyimser yaklaşım ölçeği;

Tablo 11: İyimser yaklaşım ölçeği

	Ortalama	Std. Sapma
İyimser olmaya çalışırım	2.2438	.74180
Olayları büyütmeyip üzerinde durmaya çalışırım	2.0093	.84196
Sakin kafayla düşünmeye, öfkelenmemeye çalışırım	2.1327	.89942
Olaydan/olaylardan olumlu bir şey çıkarmaya çalışırım	2.2043	.78518
GENEL OLARAK(İyimser yaklaşım toplam değeri)	2.1588	.55701

İyimser yaklaşıma yönelik sorulara verilen cevaplar incelendiğinde en düşük ortalamanın “*Olayları büyütmeyip üzerinde durmaya çalışırım*” ifadesi olduğu (ortalama: 2.0093) ve araştırmamıza katılanlar, stres ile başa çıkmada bu davranışın uygun olduğunu ifade etmişlerdir. En yüksek yaklaşıma ilişkin ortalama ise “*İyimser olmaya çalışırım*” ifadesi olduğu (ortalama: 2.2438) ve araştırmamıza katılanlar bu ifadeye stres ile başa çıkmada çok uygun bulduklarını ifade etmişlerdir. Genel olarak stres ile başa çıkmaya ilişkin iyimser yaklaşım ölçeğine verilen cevaplar değerlendirildiğinde ölçeğimizin ortalaması 2.1588 çıkmış ve bu bize katılımcıların mevcut stres ile başa çıkmada belirtilen davranışları uygun buldukları sonucunu verir.

Sosyal desteğe başvurma ölçeği;

Tablo 12: Sosyal desteğe başvurma ölçeği

	Ortalama	Std. Sapma
Kimsenin bilmesini istemem	1.3364	.80696
İçinde bulunduğum kötü durumu kimsenin bilmesini istemem	1.4396	.88390
Sorunun gerçek nedenini anlayabilmek için başkalarına danışırım	1.9257	.82322
Bana destek olabilecek kişilerin varlığını bilmek beni rahatlatır	2.4241	.76185
GENEL OLARAK(Sosyal desteğe başvurma)	1.7793	.43581

Stres ile başa çıkma stillerinden sosyal desteğe başvurmaya yönelik sorulara verilen cevaplar incelendiğinde en düşük ortalamanın “*Kimsenin bilmesini istemem*” ifadesi olduğu (ortalama: 1.3364) ve araştırmamıza katılanlar, stres ile başa çıkmada bu davranışın kısmen uygun olduğunu ifade etmişlerdir. En yüksek yaklaşıma ilişkin ortalama ise “*Bana destek olabilecek kişilerin varlığını bilmek beni rahatlatır*” ifadesi olduğu (ortalama: 2.4241) ve araştırmamıza katılanlar bu ifadeye stres ile başa çıkmada çok uygun bulduklarını ifade etmişlerdir. Genel olarak stres ile başa çıkmaya ilişkin sosyal desteğe başvurma ölçeğine verilen cevaplar değerlendirildiğinde ölçeğimizin ortalaması 1.7793 çıkmış ve bu bize katılımcıların mevcut stres ile başa çıkmada belirtilen davranışları uygun buldukları sonucunu verir.

Normallik Sınaması

Araştırmamızda kullanılan hipotezlere ilişkin kullanılacak olan istatistiksel yöntemlerin temel varsayımı olan normallik sınaması yapılmıştır. Normallik sınamalarında gözlem sayısı 29 dan az olduğunda Shapiro-Wilks testi, gözlem sayısı 29 ve daha büyük olduğunda ise Kolmogorov-Simirnov testi kullanılmaktadır. Veri sayımız 325 olduğu için Kolmogorov-Simirnov test sonucundan yararlanılmıştır.

Araştırmamızda kullanılan ve hipotezlerimize konu olan ölçeklere ilişkin normallik sınaması için hipotezler aşağıdaki gibidir;

%5 anlamlılık düzeyine göre Algılanan Stres, Stres Kontrol Edilebilirlik, Stres ile Başa Çıkma ölçeklerine ilişkin p değerleri (0.000) %5'ten küçük olduğu için ölçeklerimizin normal dağılıma uymadığı görülmektedir. Ölçeklere ilişkin hipotez testlerinde parametrik olmayan yöntemler kullanılacaktır.

Tablo 13: Normallik sınaması

	Kolmogorov-Smirnov(a)			Shapiro-Wilk		
	İstatistik	df	Sig.	İstatistik	df	Sig.
Algılanan Stres Düzeyi	.059	323	.009	.982	323	.000
Stres Kontrol Edilebilirlik	.071	323	.000	.978	323	.000
Stres ile Başa Çıkma Yolları	.125	323	.000	.959	323	.000

a Lilliefors Significance Correction

Verilerin Toplanması ve Analizi

Verilerin Toplanması

Verileri toplamak amacı ile belirlenen araştırma grubundaki öğrencilere ölçekleri uygulamak amacıyla tarih ve saat netleştirilmiştir. Kişisel Bilgi formu, Algılanan Stres Düzeyi Ölçeği ve Stresle Başa Çıkma Ölçeği sınıf ortamında ve tek oturumda uygulanmıştır.

Ölçekler uygulanmaya başlanmadan önce araştırmacı tarafından gerekli yönerge verilmiş olup formların doldurulmasının tamamlanması yaklaşık 30 dakika sürmüştür.

Verilerin Analizi

Ölçeklerden elde edilen puanların aritmetik ortalamaları ve standart sapmaları ve diğer bütün istatistiksel analizler hesaplanmıştır. Stresle başa çıkma stilleri ve algılanan stres düzeyi arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla Pearson korelasyon analizi teknikleri kullanılmıştır. Araştırmada kullanılacak diğer bağımsız değişkenlere göre stresle başa çıkma stilleri ve algılanan stres düzeyinin farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek için ise t testi, tek yönlü varyans analizi tekniği, anlamlı çıkan sonuçlarda ise farklılaşmanın kaynağını belirlemek amacıyla Tukey testinden yararlanılmıştır.

BÖLÜM IV

Bulgular

Bu bölümde araştırma alt problemlerinin dair bulgulara sırasıyla yer verilmiştir.

1. Araştırmanın Problemleri

1. Öğrencilerin algılanan stres düzeyi ve stresle başa çıkma stilleri (kendine güvenli, çaresiz, boyun eğici, iyimser, sosyal desteğe başvurma) arasında anlamlı düzeyde bir ilişki var mıdır?

Tablo 14: Algılanan Stres Düzeyi ile Stres ile Başa Çıkma Stilleri arasındaki ilişki

		Algılanan stres düzeyi	
Spearman's rho	Kendine güvenli yaklaşım	Korelasyon Katsayısı	-.174(**)
		p	.002
		N	324
	Çaresiz yaklaşım	Korelasyon Katsayısı	.261(**)
		p	.000
		N	324
	Boyun eğici yaklaşım	Korelasyon Katsayısı	.111(*)
		p	.046
		N	324
	Sosyal desteğe başvurma	Korelasyon Katsayısı	.052
		p	.354
		N	324
	İyimser yaklaşım	Korelasyon Katsayısı	-.211(**)
		p	.000
		N	324
	Algılanan stres düzeyi	Korelasyon Katsayısı	1.000
		p	.
		N	325

** Korelasyon katsayısı 0.01 duyarlılıkta istatistiksel olarak anlamlı

* Korelasyon katsayısı 0.05 duyarlılıkta istatistiksel olarak anlamlı

Öğrencilerin algılanan stres düzeyi ile stresle başa çıkma stilleri arasındaki ilişki incelenmiştir. İlişkiyi incelemek için Korelasyon analizlerinden yararlanılmıştır. Değişkenlerin dağılımının normal olduğu yada normale yakın olduğu durumlarda Pearson korelasyon katsayısı kullanıldığı halde, değişkenlerin dağılımının normallikten uzak olduğu durumlarda Spearman sıra korelasyonu kullanılmaktadır. Spearman'ın sıra korelasyonu Pearson'ın sıralı verilerle kullanılmak üzere tasarlanmış parametrik olmayan bir versiyonudur.

Spearman sıra korelasyonu da Pearson korelasyon katsayısı gibi -1 ile +1 arasında değer almaktadır. Eğer, korelasyon katsayısı +1 ise, değişkenler arasında pozitif yönlü mükemmel bir doğrusal ilişkinin -1 ise, değişkenler arasında negatif yönlü mükemmel bir doğrusal ilişkinin olduğundan söz edilir. Spearman korelasyon katsayısının 0 olması ise, değişkenler arasında doğrusal bir ilişkinin olmadığını gösterir. Değişkenler arasında Spearman korelasyon katsayısının yorumu aşağıdaki gibi yapılır.

<u>r</u>	<u>İlişki</u>
0.00-0.25	Çok Zayıf
0.26-0.49	Zayıf
0.50-0.69	Orta
0.70-0.89	Yüksek
0.90-1.00	Çok Yüksek

Buna göre; araştırmamızda kullanılan ölçekler ile ilgili ilişki incelendiğinde Algılanan Stres düzeyi ile Stresle Başa çıkma stilleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki;

- Kendine güvenli yaklaşım ile negatif yönlü çok zayıf bir ilişkinin olduğu ($r=-0.174$, $p<0.01$).
- Çaresiz yaklaşım ile pozitif yönlü zayıf bir ilişkinin olduğunu ($r=0.261$, $p<0.01$).

- Boyun eğici yaklaşım ile pozitif yönlü çok zayıf bir ilişkinin olduğu ($r=0.111$, $p<0.05$).
- İyimser yaklaşım ile negatif yönlü çok zayıf bir ilişki olduğu ($r=0.000$, $p<0.01$).

bulunmuştur. Korelasyon sonuçlarını %1 ve %5'lik duyarlılıkta gösteren ilgili tablo, Tablo14'de verilmiştir.

2.Algılanan stres düzeyi, stresle başa çıkma stillerini (kendine güvenli, çaresiz, boyun eğici, iyimser, sosyal desteğe başvurma) anlamlı düzeyde açıklamakta mıdır?

Araştırmamızda algılanan stres düzeyinin, stres ile başa çıkma stilleri olan; kendine güvenli, çaresiz, boyun eğici, sosyal desteğe başvurma ve iyimser yaklaşım biçimlerini açıklama düzeyi incelenmiştir. İnceleme için istatistiksel yöntemlerden olan regresyon analizinden faydalanılmıştır. Regresyon analizi bir bağımlı değişken ile bağımsız değişken arasındaki ilişkilerin bir matematiksel eşitlik ile açıklanması sürecidir.

Araştırmamızda algılanan stres düzeyinin, stres ile başa çıkma stillerini açıklama düzeyi incelenmiştir.

Tablo 15: Algılanan Stres Düzeyi, Stres İle Başa Çıkma Stillerini Açıklama Seviyesi

Bağımlı Değişkenler	ALGILANAN STRES DÜZEYİ					
	Standardize Edilmemiş (β) Katsayısı	t Değeri	Anlamlılık (p)	Modelin Anlamlılığı		
				R^2	F	P
Kendine güvenli yaklaşım	-0.082	-2.786	0.006	0.153	7.761	0.006
Çaresiz yaklaşım	0.124	4.887	0.000	0.263	23.887	0.000
Boyun eğici yaklaşım	0.065	2.385	0.018	0.132	5.686	0.018
Sosyal desteğe başvurma	0.019	0.801	0.423	0.045	0.642	0.423
İyimser yaklaşım	-0.102	-3.377	0.001	0.185	11.404	0.001

Buna göre Tablo 15 incelendiğinde, algılanan stres düzeyinin;

- Kendine güvenli yaklaşımla olan etkisi incelendiğinde, bağımsız değişkenin anlamlı düzeyde etkisi olduğu ve algılanan stres düzeyinin etki düzeyinin -0.082 olduğu görülmektedir. Algılanan stres düzeyinin, kendine güvenli yaklaşım biçimini açıklama düzeyi (R^2) 0.153 olduğu ve açıklama düzeyinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu,

- Çaresiz yaklaşım için $R^2:0.263$, $F:23.887$ ve $p<0.05$ olarak belirlenmiştir. Bu sonuçlardan algılanan stres düzeyinin, stresle başa çıkma stillerinden çaresiz yaklaşım üzerinde etkisi olduğu görülmektedir. Verilere göre modeldeki algılanan stres düzeyi katsayısı ($p:0.00<0.05$) anlamlıdır. Elde edilen değerler dikkate alındığında modelin yüksek bir anlamlılık düzeyine sahip olduğu ancak açıklama seviyesinin çok düşük olduğu görülmektedir. Bağımsız değişken olan algılanan stres düzeyinin, bağımlı değişken olan çaresiz yaklaşımın %26'sını açıkladığı ve algılanan stres düzeyinin %12 etkilediği görülmektedir.

- Boyun eğici yaklaşım için $R^2:0.132$, $F:5.686$ ve $p<0.05$ olarak belirlenmiştir. Bu sonuçlardan algılanan stres düzeyinin, stresle başa çıkma

stilllerinden boyun eğici yaklaşım üzerinde etkisi olduğu görülmektedir. Verilere göre modeldeki algılanan stres düzeyi katsayısı ($p:0.018<0.05$) anlamlıdır. Elde edilen değerler dikkate alındığında modelin yüksek bir anlamlılık düzeyine sahip olduğu ancak açıklama seviyesinin çok düşük olduğu görülmektedir. Bağımsız değişken olan algılanan stres düzeyinin, bağımlı değişken olan boyun eğici yaklaşımı %13'ünü açıkladığı ve algılanan stres düzeyinin %6 etkilediği görülmektedir.

- Sosyal desteğe başvurma yaklaşımı için $R^2:0.045$, $F:0.642$ ve $p>0.05$ olarak belirlenmiştir. Bu sonuçlardan algılanan stres düzeyinin, stresle başa çıkma stillerinden sosyal desteğe başvurma yaklaşımı üzerinde etkisi olmadığı görülmektedir. Buna göre algılanan stres düzeyi, sosyal desteğe başvurma yaklaşımını açıklamamakta olduğu sonucuna varılır.

- İyimser yaklaşım için $R^2:0.185$, $F:11.404$ ve $p<0.05$ olarak belirlenmiştir. Bu sonuçlardan algılanan stres düzeyinin, stresle başa çıkma stillerinden iyimser yaklaşım üzerinde etkisi olduğu görülmektedir. Verilere göre modeldeki algılanan stres düzeyi katsayısı ($p:0.001<0.05$) anlamlıdır. Elde edilen değerler dikkate alındığında modelin yüksek bir anlamlılık düzeyine sahip olduğu ancak açıklama seviyesinin çok düşük olduğu görülmektedir. Bağımsız değişken olan algılanan stres düzeyinin, bağımlı değişken olan iyimser yaklaşımın %18'ünü açıkladığı ve algılanan stres düzeyinin %10 etkilediği görülmektedir.

Genel bir değerlendirme yapıldığında algılanan stres düzeyinin sadece sosyal desteğe başvurma yönteminde açıklayıcı olmadığı, diğer yöntemlerde düşüğe olsa açıklayıcılığının bulunduğu görülmektedir.

3.Öğrencilerin algılanan stres düzeyi ve stresle başa çıkma stilleri (kendine güvenli, çaresiz, boyun eğici, iyimser, sosyal desteğe başvurma) sınıf değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

Araştırmamıza katılan öğrencilerin sınıflarına göre algılanan stres düzeyi ve stresle başa çıkma stilleri arasındaki farklılık incelenmiştir. Farklılığı incelemek için Mann Whitney U testinden yararlanılmıştır. Mann Whitney U testi bağımsız örnekler için uygulanan t testlerinin parametrik olmayan alternatifidir. Mann Whitney U testi grupların meydanlarını karşılaştırır. Böylece, iki grup arasındaki sıralamanın farklı olup olmadığını değerlendirir.

Tablo 16: Öğrencilerin sınıflarına göre algılanan stres düzeyi ve stres ile başa çıkma stilleri arasındaki farklılığın incelenmesi

		N	Ortalama Rank	Toplam Rank
Kendine güvenli yaklaşım	1.Sınıf	173	177.96	30787.00
	2.Sınıf	151	144.79	21863.00
	Toplam	324		
Çaresiz yaklaşım	1.Sınıf	173	149.03	25783.00
	2.Sınıf	151	177.93	26867.00
	Toplam	324		
Boyun eğici yaklaşım	1.Sınıf	173	151.06	26133.00
	2.Sınıf	151	175.61	26517.00
	Toplam	324		
Sosyal desteğe başvurma	1.Sınıf	173	162.25	28069.00
	2.Sınıf	151	162.79	24581.00
	Toplam	324		
İyimser yaklaşım	1.Sınıf	173	182.06	31496.00
	2.Sınıf	151	140.09	21154.00
	Toplam	324		
Algılanan stres düzeyi	1.Sınıf	173	159.56	27604.00
	2.Sınıf	152	166.91	25371.00
	Toplam	325		

Tablo 17: Öğrencilerin sınıflarına göre algılanan stres düzeyi ve stres ile başa çıkma stilleri arasındaki farklılığın incelenmesi

	Kendine güvenli yaklaşım	Çaresiz yaklaşım	Boyun eğici yaklaşım	Sosyal desteğe başvurma	İyimser yaklaşım toplam değeri	Algılanan stres düzeyi
Mann-Whitney U	10387.000	10732.000	11082.000	13018.000	9678.000	12553.000
Wilcoxon W	21863.000	25783.000	26133.000	28069.000	21154.000	27604.000
Z	-3.194	-2.781	-2.368	-.053	-4.047	-.704
Asymp. Sig. (2-tailed)	.001	.005	.018	.958	.000	.481

a Grup Değişkeni: Sınıfınız

Hipotezleri test edilmiş ve Tablo 16'e göre;

%5'lik anlamlılık düzeyinde istatistiksel olarak, öğrencilerin sınıflarına göre kendine güvenli yaklaşım stili arasında farklılığın anlamlı seviyede olduğu sonucuna varılmıştır (Asymp. Sig:0.001<0.05). Diğer bir deyişle öğrencilerin sınıflarına göre algılanan stres düzeyi ve stres ile başa çıkma stilleri düzeyleri arasında farklılık tespit edilmiştir. Buna göre 2. Sınıfa giden öğrencilerin (rank:144) 1. Sınıfa giden öğrencilere (rank:177) göre stresle karşılaştıklarında daha az kendine güvenle yaklaştıkları görülmektedir.

Öğrencilerin sınıflarına göre stres ile başa çıkma stillerinden çaresiz yaklaşım düzeyleri arasında ki farklılık istatistiksel olarak anlamlıdır (Asymp. Sig:0.005<0.05). Diğer bir deyişle öğrencilerin sınıflarına göre algılanan stres düzeyi ve stres ile başa çıkma stilleri düzeyleri arasında farklılık tespit edilmiştir. Buna göre 2. Sınıfa giden öğrencilerin (rank:177) stres ile başa çıkmada 1. Sınıfa giden öğrencilere (rank:149) göre çaresiz yaklaşım sergiledikleri sonucu ortaya çıkmıştır.

Öğrencilerin sınıflarına göre stres ile başa çıkma stillerinden boyun eğici yaklaşım düzeyleri arasındaki farklılık istatistiksel olarak anlamlıdır (Asymp. Sig:0.018<0.05). Diğer bir deyişle öğrencilerin sınıflarına göre algılanan stres düzeyi

ve stres ile başa çıkma stilleri düzeyleri arasında farklılık tespit edilmiştir. Buna göre 1. sınıfa giden öğrencilerin (rank:151) stres ile karşılaştıklarında 2. sınıfa giden öğrencilere (rank:175) göre daha az boyun eğici bir yaklaşım sergiledikleri sonucuna varılmıştır.

Öğrencilerin sınıflarına göre stres ile başa çıkma stillerinden iyimser yaklaşım düzeyleri arasındaki farklılık istatistiksel olarak anlamlıdır (Asymp. Sig:0,00<0,05). Diğer bir deyişle öğrencilerin sınıflarına göre algılanan stres düzeyi ve stres ile başa çıkma stilleri düzeyleri arasında farklılık tespit edilmiştir. Buna göre 1. sınıfa giden öğrenciler (rank:182) stres ile karşılaştıklarında, 2. sınıfa giden öğrencilerden (rank:140) daha çok iyimser yaklaşım stilini uygun bulmuşlardır.

Öğrencilerin sınıflarına göre stres ile başa çıkma stillerinden sosyal desteğe başvurma düzeyleri arasındaki farklılık istatistiksel olarak anlamlı değildir (Asymp. Sig:0.958>0.05). Diğer bir deyişle öğrencilerin sınıflarına göre algılanan stres düzeyi ve stres ile başa çıkma stilleri düzeyleri arasında farklılık tespit edilmemiştir. Grupların Ortalama Rank (Tablo 16) değerlerine göre ise (Mean Rank) farklılık olmadığından dolayı değerlendirme yoluna gidilemez.

Öğrencilerin sınıflarına göre algılanan stres düzeyleri arasındaki farklılık istatistiksel olarak anlamlı değildir (Asymp. Sig:0.481>0.05). Diğer bir deyişle öğrencilerin sınıflarına göre algılanan stres düzeyi ve stres ile başa çıkma stilleri düzeyleri arasında farklılık tespit edilmemiştir. Grupların Ortalama Rank (Tablo 16) değerlerine göre ise (Mean Rank) farklılık olmadığından dolayı değerlendirme yoluna gidilemez.

Özetle söylemek gerekirse öğrencilerin sınıflarına göre kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım, çaresiz yaklaşım, boyun eğici yaklaşım düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmakta iken; sosyal desteğe başvurma yaklaşımı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık

bulunmamaktadır. Öte yandan öğrencilerin sınıflarına göre algılanan stres düzeyleri arasındaki farklılık istatistiksel olarak anlamlı değildir.

4. Öğrencilerin algılanan stres düzeyi ve stresle başa çıkma stilleri (kendine güvenli, çaresiz, boyun eğici, iyimser, sosyal desteğe başvurma) anne-baba eğitim durumu değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

Araştırmamıza katılanların öğrencilerin anne ile babasının eğitim durumuna göre algılanan stres düzeyi ve stres ile başa çıkma stillerinin düzeyleri arasındaki farklılık incelenmiştir. Farklılığı incelemek için Kruskal Wallis testinden yararlanılmıştır. Kruskal Wallis testi gruplar arasındaki varyans analizinin parametrik olmayan alternatifidir ve bu analiz üç veya daha fazla grup için karşılaştırma yapmayı sağlar.

Tablo 18: Öğrencilerin anne ile baba eğitim durumlarına göre algılanan stres düzeyi ve stres ile başa çıkma stilleri farklılığının incelenmesi

		ANNE		BABA		
		N	Ortalama Rank	N	Ortalama Rank	
Kendine güvenli yaklaşım	ANNE ve BABANIN EĞİTİM DURUMU	Okur-yazar değil	55	161.33	11	149.45
		Okur-yazar	63	164.60	18	144.81
		İlkokul	143	160.12	127	156.61
		Ortaokul	35	158.63	51	168.72
		Lise ve üzeri	28	177.05	117	170.13
Çaresiz yaklaşım	ANNE ve BABANIN EĞİTİM DURUMU	Okur-yazar değil	55	185.61	11	170.73
		Okur-yazar	63	155.90	18	177.17
		İlkokul	143	156.08	127	176.48
		Ortaokul	35	155.69	51	152.71
		Lise ve üzeri	28	173.27	117	148.57
Boyun eğici yaklaşım	ANNE ve BABANIN EĞİTİM DURUMU	Okur-yazar değil	55	162.53	11	146.50
		Okur-yazar	63	176.15	18	176.50
		İlkokul	143	155.18	127	178.28
		Ortaokul	35	174.11	51	161.73
		Lise ve üzeri	28	154.61	117	145.06
Sosyal desteğe başvurma	ANNE ve BABANIN EĞİTİM DURUMU	Okur-yazar değil	55	170.76	11	206.00
		Okur-yazar	63	166.78	18	166.25
		İlkokul	143	157.32	127	163.16
		Ortaokul	35	154.49	51	158.12
		Lise ve üzeri	28	173.13	117	159.03
İyimser yaklaşım toplam değeri	ANNE ve BABANIN EĞİTİM DURUMU	Okur-yazar değil	55	170.46	11	181.23
		Okur-yazar	63	158.92	18	144.14
		İlkokul	143	162.53	127	161.30
		Ortaokul	35	156.41	51	156.84
		Lise ve üzeri	28	162.36	117	167.34
Algılanan stres düzeyi	ANNE ve BABANIN EĞİTİM DURUMU	Okur-yazar değil	55	174.45	11	119.73
		Okur-yazar	64	169.41	19	187.11
		İlkokul	143	160.47	127	168.67
		Ortaokul	35	147.27	51	166.53
		Lise ve üzeri	28	158.46	117	155.46

Tablo 19: Öğrencilerin anne ile baba eğitim durumlarına göre algılanan stres düzeyi ve stres ile başa çıkma stilleri farklılığının incelenmesi

		Kendine güvenli yaklaşım	Çaresiz yaklaşım	Boyun eğici yaklaşım	Sosyal desteğe başvurma	İyimser yaklaşım toplam değeri	Algılanan stres düzeyi
ANNE	Chi-Square	.876	4.927	2.986	1.665	.645	2.267
	df	4	4	4	4	4	4
	Asymp. Sig.	.928	.295	.560	.797	.958	.687
BABA	Chi-Square	2.380	6.552	8.492	2.765	1.670	4.878
	df	4	4	4	4	4	4
	Asymp. Sig.	.666	.162	.075	.598	.796	.300

a Kruskal Wallis Test

bGrup Değişkeni: Annenizin Eğitim Durumu

Tablo 18'e göre %5'lik anlamlılık düzeyinde istatistiksel olarak, öğrencilerin anne ve babasının eğitim durumuna göre algılanan stres düzeyi stres ile başa çıkma stillerine göre farklılığı anlamsız çıkmıştır. Buna göre öğrencilerin anne ile babasının eğitim durumuna göre algılanan stres düzeyi veya stres ile başa çıkma stilleri arasında fark bulunmamaktadır.

5. Öğrencilerin algılanan stres düzeyi ve stres ile başa çıkma stillerinin aylık gelire göre farklılığının incelenmesi;

Araştırmamıza katılanların ailelerinin aylık gelir düzeylerine göre algılanan stres düzeyleri ve stres ile başa çıkma stilleri arasındaki farklılık incelenmiştir. Farklılığı incelemek için Kruskal Wallis testinden yararlanılmıştır. Kruskal Wallis testi gruplar arasındaki varyans analizinin parametrik olmayan alternatifidir ve bu analiz üç veya daha fazla grup için karşılaştırma yapmayı sağlar.

Tablo 20: Aylık gelir durumuna göre algılanan stres düzeyleri ve stres ile başa çıkma stilleri

		N	Ortalama Rank	
Kendine güvenli yaklaşım	Aylık Ortalama Gelir	500 TL den az	36	172.17
		500 - 1000 TL	157	156.75
		1001 - 1500 TL	76	165.77
		1500 - 2000 TL	40	171.30
		2001 TL ve üstü	15	159.43
		Toplam	324	
Çaresiz yaklaşım	Aylık Ortalama Gelir	500 TL den az	36	182.17
		500 - 1000 TL	157	165.95
		1001 - 1500 TL	76	149.18
		1500 - 2000 TL	40	159.50
		2001 TL ve üstü	15	154.67
		Toplam	324	
Boyun eğici yaklaşım	Aylık Ortalama Gelir	500 TL den az	36	152.61
		500 - 1000 TL	157	168.04
		1001 - 1500 TL	76	168.38
		1500 - 2000 TL	40	157.16
		2001 TL ve üstü	15	112.73
		Toplam	324	
Sosyal desteğe başvurma	Aylık Ortalama Gelir	500 TL den az	36	179.57
		500 - 1000 TL	157	152.34
		1001 - 1500 TL	76	171.23
		1500 - 2000 TL	40	164.35
		2001 TL ve üstü	15	178.67
		Toplam	324	
İyimser yaklaşım toplam değeri	Aylık Ortalama Gelir	500 TL den az	36	170.22
		500 - 1000 TL	157	160.99
		1001 - 1500 TL	76	161.53
		1500 - 2000 TL	40	160.59
		2001 TL ve üstü	15	169.80
		Toplam	324	
Algılanan stres düzeyi	Aylık Ortalama Gelir	500 TL den az	36	185.78
		500 - 1000 TL	158	170.11
		1001 - 1500 TL	76	164.76
		1500 - 2000 TL	40	130.30
		2001 TL ve üstü	15	111.70
		Toplam	325	

Yapılan analiz sonucunda stres ile başa çıkma stillerinden her birinin aylık ortalama gelire göre farklılık göstermediği ve sadece algılanan stres düzeyine göre farklılık gösterdiği sonucu ortaya çıkmıştır (Tablo 20).

Tablo 21: Aylık ortalama gelir durumuna göre farklılığın incelenmesi

	Kendine güvenli yaklaşım	Çaresiz yaklaşım	Boyun eğici yaklaşım	Sosyal desteğe başvurma	İyimser yaklaşım toplam değeri	Algılanan stres düzeyi
Chi-Square	1.449	3.512	5.684	4.297	.406	12.380
df	4	4	4	4	4	4
Asymp. Sig.	.836	.476	.224	.367	.982	.015

a Kruskal Wallis Test

b Grup Değişkeni: Aylık Ortalama Gelir

Algılanan stres düzeyinin aylık ortalama gelire göre farklılık gösterdiği ve farklılığın kaynağını araştırmak için istatistiksel testlerden Mann Whitney U testi kullanılmıştır. Buna göre Tablo 21 incelendiğinde;

- Algılanan stres düzeyinin, 500 TL aylık gelire sahip olanların 1500–2000 ile 2001 TL ve üstü gelire sahip olanlara göre farklılık gösterdiği (Tablo 20) ve daha yüksek stres düzeyine sahip olduğu (Tablo 21),
- Algılanan stres düzeyinin, 500–1000 TL aylık gelire sahip olanların 1500–2000 ile 2001 TL ve üstü gelire sahip olanlara göre farklılık gösterdiği (Tablo 20) ve daha yüksek stres düzeyine sahip olduğu (Tablo 21),
- Algılanan stres düzeyinin, 1001–1500 TL aylık gelire sahip olanların 1500–2000 ile 2001 TL ve üstü gelire sahip olanlara göre farklılık gösterdiği (Tablo 20) ve daha yüksek stres düzeyine sahip olduğu (Tablo 21),

sonuçlarına ulaşılmıştır. Genel olarak algılanan stres düzeyinin gelir düzeyi düşük olan bireylerde daha yüksek olduğu ve gelir düzeyi yüksek olan bireylerde ise daha düşük olduğu ortaya çıkmıştır.

Tablo 22: Aylık ortalama gelirin algılanan stres düzeyleri arasındaki farklılığının incelenmesi

Algılanan stres düzeyi	500 TL den az	500 – 1000 TL	1001 – 1500 TL	1500 – 2000 TL	2001 TL ve üstü
500 TL den az	-	0.307	0.321	0.017	0.012
500 - 1000 TL	0.307	-	0.681	0.014	0.017
1001 - 1500 TL	0.321	0.681	-	0.067	0.057
1500 - 2000 TL	0.017	0.014	0.067	-	0.596
2001 TL ve üstü	0.012	0.017	0.057	0.596	-

BÖLÜM V

Tartışma Ve Yorum

Bu bölümde polis meslek yüksek okulu öğrencilerinin algıladıkları stres düzeyi, stresle başa çıkma stilleri; sınıf, anne-baba eğitimdurumu, aylık gelir değişkenlerine göre ele alınan araştırma alt problemlerine ait bulgular sırası ile tartışılmış ve yorumlanmıştır.

1. Öğrencilerin Algılanan Stres Düzeyi Ve Stresle Başa Çıkma Stilleri (Kendine Güvenli, Çaresiz, Boyun Eğici, İyimser, Sosyal Desteğe Başvurma) Arasındaki İlişkinin İncelenmesine İlişkin Tartışma ve Yorum

Araştırmanın bu alt probleminde polis meslek yüksek okul öğrencilerinin algılanan stres düzeyi ve stresle başa çıkma stili ölçeklerinden aldıkları puanlar arasındaki ilişki incelenmiştir.

Araştırmanın bulguları incelendiğinde algılanan stres düzeyi ve kendine güvenli yaklaşım arasında negatif yönlü çok zayıf, çaresiz yaklaşım ile pozitif yönlü zayıf, boyun eğici yaklaşım ile pozitif yönlü çok zayıf, iyimser yaklaşım ile ise negatif yönlü çok zayıf bir ilişkinin olduğu ortaya çıkmıştır. Algılanan stres düzeyi ve sosyal desteğe başvurma arasında istatistiksek olarak herhangi anlamlı bir ilişkiye ulaşamamıştır.

Algılanan sosyal destek ve stresle başa çıkma stilleri arasındaki ilişkinin incelendiği bir çalışma bulgularında öğrencilerin stresle başa çıkma stillerinden kendine güvenli yaklaşım ve iyimser yaklaşım ile algılanan aile destekleri arasında pozitif yönlü, çaresiz yaklaşım ve boyun eğici yaklaşım arasında ise negatif yönlü bir ilişki bulunmuştur. Algılanan özel arkadaş desteği ile kendine güvenli yaklaşım arasında pozitif yönlü bir ilişki, boyun eğici ve sosyal destek arama alt boyutlarında ise negatif yönlü bir ilişki saptanmıştır (Yamaç, 2009). Algılanan aile ve özel arkadaş desteği arttıkça algılanan stres düzeyinin de düşeceği düşüncesinden hareketle sözü

geçen araştırma bulgularının araştırma bulgularımızı destekler nitelikte olduğu söylenebilir.

Üniversite öğrencilerinin travma sonrası stres bozukluğu semptomları, riskli alkol kullanımı, stresle başa çıkma tarzları ve bazı değişkenler açısından ele alınan bir çalışmada, boyun eğici yaklaşım ve travma sonrası stres bozukluğu semptomları arasında pozitif yönlü anlamlı düzeyde ilişki bulunmuştur (Gürdil, 2007), araştırma bulgularımızda yer alan algılanan stres düzeyi ve boyun eğici yaklaşım arasındaki pozitif yönlü ilişkiyi destekler niteliktedir. Diğer bir deyişle ilgili araştırmada öğrencilerin travma sonrası stres bozukluğu semptomlarında artış görüldükçe boyun eğici yaklaşımı kullanma düzeyleri de artış göstermektedir. Bu yönüyle araştırmamızda yer alan öğrencilerin algıladıkları stres düzeyi yükseldikçe boyun eğici yaklaşımı kullanma sıklıkları da yükselmektedir bulgusu desteklenmektedir.

Üniversite öğrencilerinde strese neden olan sebepleri belirlemek amacıyla yapılan bir çalışmaya göre öğrencilerin streslerini artıran faktörlerin başında sınav kaygısı gelmekte ve bunu geleceğe yönelik kaygılar izlemekte olduğu belirtilmiştir (Özgan vd., 2008). Öğrencilerimizin iki yıl eğitim süresi boyunca başarılı bir öğrenci olma hedeflerinin ardından bu iki yılın sonunda mesleğe başlamalarıyla da mesleğimi iyi bir şekilde yapabilecek miyim şeklinde geleceğe yönelik kaygılarının bulunduğunu düşünürsek, bu gibi kaygıları yoğun şekilde yaşamaları stresle başa çıkmada kullandıkları çözüm yollarını etkilemekte olduğunu söyleyebiliriz.

2. Algılanan Stres Düzeyi, Stresle Başa Çıkma Stillerini (Kendine Güvenli, Çaresiz, Boyun Eğici, İyimser, Sosyal Desteğe Başvurma) Açıklama Düzeyine Ait Tartışma ve Yorum

Araştırmanın ikinci alt probleminde polis meslek yüksek okul öğrencilerinin algılanan stres düzeyi puanlarının, stresle başa çıkma stilleri puanlarını açıklama düzeyi incelenmiştir.

Araştırmanın bulguları incelendiğinde algılanan stres düzeyinin, kendine güvenli yaklaşım biçimini açıklama düzeyinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir. Çaresiz, boyun eğici ve iyimser yaklaşım stillerini ise düşük seviyede açıkladığı ortaya konulurken sosyal desteğe başvurma yaklaşımını ise açıklamamakta olduğu belirtilmektedir. Özetle algılanan stres düzeyinin sosyal desteğe başvurma yöntemi dışında diğer yöntemlerde düşükte olsa açıklayıcılığının var olduğu söylenebilir.

Konuyla ilgili araştırmalar incelendiğinde stres yönetim programının katılımcıların algıladıkları stres düzeylerini düşürdüğü sonucuna rastlanmıştır (Şimşek, 2005). Araştırma bulgularımızı destekler nitelikte olan bu çalışma da görmekteyiz ki stresle nasıl başa çıkacağını öğrenen bireylerin algıladıkları stres düzeyi de düşmektedir.

Kültürel faktörlerin algılanan stres ve stres tepkileri üzerinde kişiden kişiye, toplumdaki topluma farklılık gösteren çok çeşitli etkilerinin olduğu araştırma sonuçlarında saptanmıştır (İlbars, 1994). Araştırma grubumuzdaki öğrencilerimizi algıladıkları stres düzeyleri ve stresle baş etmede kullandıkları yöntemler açısından değerlendirirken çok farklı bölgelerden dolayısıyla çok farklı kültürlerden geldikleri göz önünde bulundurulmalıdır.

Bir diğer çalışmada ise ergenlerin stresle baş etmede etkili ve sağlıklı yollar izlemedikleri ortaya konulmuşken, ergenlerin sergiledikleri alkol ve madde kullanımı gibi olumsuz davranışlar çevresel koşullar ve aile tutumları ile ilişkilendirilmiştir (Başut, 2006). Araştırma sonuçlarımızda ulaştığımız algılanan stres düzeyinin yükselmesi stresle başa çıkmada kendine güvenli, iyimser, çaresiz ve boyun eğici yaklaşımı açıklaması açısından değerlendirdiğimizde öğrencilerimizin çevresel koşullar açısından alkol ve madde kullanımının yasak olması onları stresle baş etmede bu olumsuz davranışları sergilemekten alıkoyduğu ve daha sağlıklı yöntemlere sevk ettiği yorumu yapılabilmektedir.

3. Algılanan Stres Düzeyi, Stresle Başa Çıkma Stili (Kendine Güvenli, Çaresiz, Boyun Eğici, İyimser, Sosyal Desteğe Başvurma) ve Sınıf Düzeyine Ait Tartışma ve Yorum

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

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

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

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

Konuyla ilgili araştırmalar incelendiğinde; Avşaroğlu (2007) öğrencilerin okudukları sınıfla, stresle başa çıkma stilleri alt boyutlarından kaçma-soyutlanma (biyokimyasal) arasında anlamlı bir farklılaşmanın olduğu, diğer alt boyutlar (aktif planlama, dış yardım arama, dine yönelme, kaçma-soyutlama ve kabul-bilişsel yeniden yapılanma) arasında anlamlı bir farklılaşmanın olmadığı saptanmıştır. Dış yardım arama alt boyutunu araştırmamızda kullanılan sosyal desteğe başvurma alt boyutu ile paralel olarak düşürürsek araştırma bulgularının kısmen araştırma bulgularımızı destekler nitelikte olduğunu söyleyebiliriz.

Şahin vd. (1992) öğrencilerin genel stres düzeylerinin okudukları sınıfa göre farklılaştığını söylerken, birinci sınıf öğrencilerinin ikinci ve üçüncü sınıf öğrencilerine oranla, aileden uzak olmak ve meslek seçimine dair konularda daha yoğun stres yaşarken, ikinci ve üçüncü sınıf öğrencilerinin de birinci sınıf öğrencilerine oranla akademik sorunlara ilişkin konularda daha yoğun stres yaşadığını belirtmiştir. Ayrıca birinci sınıf öğrencilerinin stresle başa çıkmada daha çok çaresizliğe sığınma yöntemini kullandıkları ve dördüncü sınıf öğrencilerinin ise daha çok iyimser yaklaşım yöntemini kullandıkları belirtilmiştir. Adı geçen araştırma bulguları ile araştırma bulgularımız örtüşmemektedir.

Öğrencilerin okudukları sınıf düzeyi ve stresle başa çıkma stillerini inceleyen ve araştırma bulgularımızla benzerlik göstermeyen Binboğa (2002)' ye göre birinci sınıf öğrencilerinin çaresizlik ve sığınma stillerini daha çok kullanırken, dördüncü sınıf öğrencilerinin de iyimser yaklaşım stilini daha çok tercih ettikleri saptanmıştır. Bunun yanında üçüncü sınıf öğrencilerinin sosyal destek arama stilini dördüncü sınıf öğrencilerine göre daha çok kullandıkları bulunmuştur.

Araştırmamızda uygulamamıza katılan öğrencilerimizin farklı kültürlerden gelmelerinden kaynaklı stresi algılamada ve baş etmede farklılıklar göstermekte oldukları beklenen bir sonuçtur.

Üniversite öğrencilerinin umutsuzluk düzeylerinin sınıf değişkenine göre incelendiği bir çalışmada birinci sınıf öğrencilerinin umutsuzluk düzeylerinin dördüncü sınıf öğrencilerinin umutsuzluk düzeyinden daha düşük olduğu saptanmıştır (Şahin, 2009). Umutsuzluk düzeyini araştırmamızda stresle başa çıkma stillerinden olan çaresizlik alt boyutu ile bağlantılı olarak ele aldığımızda ilgili araştırmanın araştırma bulgularımızı desteklediğini görmekteyiz.

Birinci sınıf öğrencilerinin stresle baş etmede kendine güvenli yaklaşım ve iyimser yaklaşımı daha çok kullanmalarını okula yeni gelmeleri, teşkilatı, okul kurallarını ve işleyişini henüz tam olarak öğrenmemiş olmaları nedeniyle yaşadıkları

strese yönelik daha çok iyimser bir yaklaşım sergileme eğiliminde oldukları yorumu yapılabilir.

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

4. Öğrencilerin Algılanan Stres Düzeyi, Stresle Başa Çıkma Stilleri (Kendine Güvenli, Çaresiz, Boyun Eğici, İyimser, Sosyal Desteğe Başvurma) Ve Anne-Baba Eğitim Durumuna Ait Tartışma Ve Yorum

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

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

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

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

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

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

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

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

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

5. Öğrencilerin Algılanan Stres Düzeyi, Stresle Başa Çıkma Stilleri (Kendine Güvenli, Çaresiz, Boyun Eğici, İyimser, Sosyal Desteğe Başvurma) Ve Aylık Gelir Durumuna Ait Tartışma ve Yorum

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

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

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

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

BÖLÜM VI

Sonuç ve Öneriler

Bu bölümde araştırma sonucunda elde edilen bulgularla dayalı olarak ulaşılan genel sonuç ve önerilere yer verilmiştir.

Bu araştırmada elde edilen sonuçlar, polis meslek yüksek okullarında çalışan uzmanlara, öğrencilerin algıladıkları stres düzeyi ve yaşadıkları stresli olaylar karşısında ne tür stresle başa çıkma stilleri kullandıkları hakkında bilgi verecek olup, konu ile ilgili yapılacak olan ileriki çalışmalara da kaynak olması beklenmektedir.

Araştırma kapsamında aşağıda sıralanan sonuçlar elde edilmiştir.

1. Öğrencilerin algılanan stres düzeyi ile stresle başa çıkma stillerinden kendine güvenli yaklaşım ile negatif yönlü çok zayıf bir ilişki, çaresiz yaklaşım ile pozitif yönlü zayıf bir ilişki, boyun eğici yaklaşım ile pozitif yönlü çok zayıf bir ilişki, iyimser yaklaşım ile negatif yönlü çok zayıf bir ilişki bulunurken sosyal desteğe baş vurma yaklaşımı ile herhangi bir ilişki bulunmamaktadır.

2. Öğrencilerin algılanan stres düzeyinin stresle baş etme stillerini sosyal desteğe başvurma yöntemi dışında diğer yöntemlerde düşük düzeyde açıklamaktadır.

3. Öğrencilerin sınıflarına göre kendine güvenli yaklaşım, çaresiz yaklaşım, boyun eğici yaklaşım ve iyimser yaklaşım stilleri arasında anlamlı seviyede farklılık vardır. Sosyal desteğe başvurma düzeyleri ile arasındaki farklılık ise istatistiksel olarak anlamlı değildir.

4. İkinci sınıfa giden öğrenciler stresle başa çıkmada birinci sınıfa gidenlere göre daha fazla boyun eğici yaklaşım ve çaresiz yaklaşım stilini kullanmaktadır. Birinci sınıf öğrencileri ise stresle başa çıkmada kendine güvenli yaklaşım ve iyimser yaklaşım stillerini daha çok kullanmaktadır.

5. Öğrencilerin sınıflarına göre algılanan stres düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık yoktur.

6. Öğrencilerin algılanan stres düzeyi ve stresle başa çıkma stilleri puanları anne-baba eğitim durumu değişkenine göre farklılaşmamaktadır.

7. Öğrencilerin algılanan stres düzeyleri aylık gelirlerine göre anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır. Buna göre algılanan stres düzeyinin, aylık gelir düzeyi düşük olan bireylerde daha yüksek olduğu ve aylık gelir düzeyi yüksek olan bireylerde ise düşük olduğu ortaya çıkmıştır. Aylık gelire göre stresle başa çıkma stilleri açısından anlamlı bir farklılık yoktur.

Öneriler

Araştırmada elde edilen sonuçlar doğrultusunda aşağıdaki öneriler getirilebilir:

1. Araştırma sonuçlarımız göstermektedir ki öğrencilerin algıladıkları stres düzeyi yükseldikçe stresle baş etme de kullandıkları sağlıklı başa çıkma stillerini kullanımları azalmaktadır. Bu doğrultuda diyebiliriz ki sağlıklı başa çıkma stillerini kullanmalarını sağlamak için öğrencilerin stres algılarını optimum seviyede tutmalarına yardımcı olumlu düşünme, düşünceyi düzenleme teknikleri ve mantıksız inançların düzenlenmesi gibi konularda eğitimler verilebilir.

2. Araştırma bulgularının polis meslek yüksek okulunda çalışmakta olan yetkililere ve özellikle de rehberlik büro amirliklerinde görevli uzmanlara öğrencilerin stres yaşantıları üzerinde çalışırken yol gösterici olması umulmaktadır.

3. Stresle başa çıkma konusunda öğrencilere düzenli eğitimler verilmesi ve mesleğe başladıklarında da bu eğitimlerin belirli bir düzen içinde yenilenmesinin algılanan stres düzeyini düşürmede ve stresle başa çıkmada olumlu stillerin kullanımında önemli bir etkiye sahip olacağı düşünülmektedir.

4. Okullarda rütbelilerce yapılan danışmanlık derslerinde öğrencinin daha detaylı tanınmasına gösterilen özenin artırılması, gelir seviyesi düşük olan öğrencilerin belirlenmesi ve olası burs imkanları hakkında bilgilendirilmesi noktasında önemli olduğu düşünülmektedir. Böylece öğrencinin algıladığı stres seviyesini düşürmekte de katkısı olabileceği tahmin edilmektedir.

5. Gerek sınıf komiserlerine gerekse danışmanlık öğrencileri olan diğer yetkililere öğrenciler ile iletişim, empati ve stresle başa çıkma gibi konularda eğitimler verilmesi, öğrenci ile iletişimin kalitesini yükselteceğinden öğrencinin algıladığı stres seviyesini de düşüreceği düşünülmektedir.

6. Polislik mesleğinin tanıtımı hakkında öğrencilerin okullara kabulünden önce bilgilendirilmesi, öğrencilerin meslekle ilgili donanımını arttıracak ve belirsizlikleri azaltacak noktada algılanan stres düzeyi üzerinde önemli etkilere sahip olduğu düşünülmektedir.

7. Araştırma grubunu Afyonkarahisar Polis Meslek Yüksek Okulu öğrencileri oluşturmuştur. Araştırmada ele alınan değişkenler ise algılanan stres düzeyi, stresle başa çıkma stilleri, sınıf düzeyi, anne-baba eğitim durumu ve aylık gelir seviyesidir. Bundan sonraki çalışmalarda diğer polis meslek yüksek okullarında ve farklı örneklem gruplarında, farklı değişkenlerle de çalışılabilir. Böylece farklı grupların karşılaştırılması mümkün olacaktır.

KAYNAKÇA

Ainsworth, M. and Bowlby, J. (1991). An Ethological Approach To Personality Development. *American Psychologist*, 46 (4), 333-341.

Akyüz, M. (2007). *Polis Meslek Eğitim Merkezi Öğrencilerinin Mesleğe Hazırlanmalarında Eğiticilerin Etkisi: Aydın Örneği*. Yüksek Lisans Tezi. Polis Akademisi Güvenlik Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Albrecht, K. (1988). *Gerilim ve Yönetici*. (Çeviren: Kemal Tosun). İstanbul: İstanbul Üniversitesi, İşletme Fakültesi Yayınları.

Altıntaş, E. (2003). *Stres Yönetimi*. İstanbul: Alva Basım Yayım.

Altuğ, B., Kaya, N., Kucur, R., Dura, S. ve Ecirli, Ş. (1997). *Fizik ve Ruhsal Hastalıklarda Stresin Etkisi*. Yeni Sempozyum Dergisi, 35 (1), 3-5.

Altundaş, O. (2000). *Poliste İş Stresi ve İş Tatmini*. Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.

Aslantaş, A. (2001). *Emniyet Teşkilatında Stres Kaynakları ve Yönetimi (Nevşehir Uygulaması)*. Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.

Avşaroğlu, S. (2007). *Üniversite Öğrencilerinin Karar Vermede Özsaygı Karar Verme ve Stresle Başaçıkma Stillerinin Benlik Saygısı ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi*. Doktora Tezi. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.

Aydın, H. (2005). *Ergenlerin Kişilik Özelliklerinin Stresle Başa Çıkma ve Bazı Özlik Niteliklerine Göre Karşılaştırmalı Olarak İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.

Balcıoğlu, İ. (2001). Stres, Gençlik, Kentleşme, Şiddet. *Yeni Symposium* 39 (1), 49-56.

Balcıoğlu, İ. ve Savrun, M. (2001). Stres ve Hormonlar. *Türkiye Klinikleri Psikiyatri Dergisi*, 2(1), 43-50.

Baltaş, Z. (1984). Kavram Olarak Stres. *İstanbul Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Eğitim Bilimleri Bölümü Pedagoji Dergisi*, Ayrı Basım, 2, 211-220.

Baltaş, A. ve Baltas, Z. (1987). *Başarılı ve Sağlıklı Olmak İçin Stres Ve Başa Çıkma Yolları* (5.Basım). İstanbul: Remzi Kitapevi.

Basım, N., Tatar, İ., Şahin, N. H. (2006). İzlenim Yönteminde Kendilik Algısı, Kontrol Odağı, Mesleki Hedeflere Ulaşma Ve Stres: Bir Kamu Sektörü Örneği. *Türk Psikoloji Dergisi*, 21(58), 1-14.

Basut, E. (2006). Stres, Başa Çıkma Ve Ergenlik. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 13(1), 31-36.

Basut, E. ve Erden, G. (2005). Suça Yönelen Ve Yönelmeyen Ergenlerin Stres Belirtileri ve Stresle Başa Çıkma Örüntüleri Yönünden İncelenmesi. *Çocuk Ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi* 12(2), 48-55.

Batıgün, A. D. ve Şahin, N. H. (2006). İş Stres Ve Sağlık Psikolojisi Araştırmaları İçin İki Ölçek: A- Tipi Kişilik Ve İş Doyumu. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 17, 32-45.

Başaran, İ. E. (2000). *Örgütsel Davranış: İnsanın Üretim Gücü*. Ankara: Nobel.

Bilen, A. ve Gökçen, B. (1997). Trafik Şube Personelinin Sorunlarının Araştırılması. *Polis Dergisi*, 4 (11), 39-47.

Bilge, A. ve Çam, O. (2008). Kanseri Önlemede Önemli Bir Faktör Olarak Kadınların Stres İle Başa Çıkma Tarzları ve Sağlık İnanışlarının İncelenmesi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 6, 16-21.

Billings, A. G. ve Moos, R. H. (1981). The Role of Coping Responses and Social Resources in Attenuating the Stress of Life Events. *Journal of Behavioral Medicine*, 4, 139- 157.

Binboğa, D. (2002). *Osmangazi Üniversitesi Sağlık Yüksek Okulu Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma ve Genel Sağlık Durumlarının İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Univeritesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.

Bruning, N. (2001). Effects Of Exercise, Relaxation and Management Skills Training On Physiological Stress İndicators: A Field Experiment. *Journal Of Applied Psychology*, 72, 207-218.

Burger, J. M. (2006). *Kişilik*. (Çeviren: İnan Deniz Erguvan Sarıoğlu) İstanbul: Kaknüs Yayınları.

Cam, E. (2004). Çalışma Yaşamında Stres ve Kamu Kesiminde Kadın Çalışanlar. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*.1-10.

Celkan, H. Y. (2001). Bir Yönetici Eğitim Kurumu Olarak Polis Akademisi ve Sorunları. *21. Yüzyılda Polis Eğitimi Sempozyum Bildirileri*, Ankara: Emniyet Genel Müdürlüğü Eğitim Daire Başkanlığı Yayını, 241-246.

Copper, S. (1998). *Bir Haftada Başarılı Stres Yönetimi*. (Çeviren: Emel Köymen). İstanbul: Dünya Yayıncılık.

- Cüceloğlu, D. (2000). *İnsan ve Davranışı* (10.Basım). İstanbul: Remzi Kitapevi.
- Çağlar, A. (2000). Türk Polisinde Sosyalleşme ve Polis Kültürü. *Polis Bilimleri Dergisi*, 2, 78-95.
- Çakır, İ. (2006). *Polislerin İş Stresi ve Bazı Değişkenlere Göre Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Karşılaştırılması*, Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Çalışal, O. (2007). *Polis Meslek Yüksek Okullarındaki Uygulamalı Eğitimlerin Polis Memuru Adaylarının Mesleki Gelişimlerindeki Yeri ve Önemi: Ege Bölgesi Örneği*. Yüksek Lisans Tezi, Polis Akademisi Güvenlik Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Çam, S. ve Çakır, İ. (2008). Polislerde İş Stresi Algısının Kişisel ve Göreve Bağlı Bazı Değişkenlere Göre Karşılaştırılması. *Polis Bilimleri Dergisi*, 10(3), 21-40.
- Çelikkaya, H. (1996). *Fonksiyonel Eğitim Sosyolojisi*. İstanbul: Alfa Yayınları.
- Pamık, M. Ç. (2002). *Bir Grup Lise Öğrencisinin Stresle Başa Çıkma Yolları İle Strese Karşı Dayanıklılıkları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Davison, G. C. Ve Neale, J. M. (2004). *Anormal Psikoloji*. (Çeviren: İhsan Dağ). Ankara: Türk Psikologlar Derneği.
- Decicco, D. A. (2001). *Sources Of The Police Stress*, Fbı Law Enforcement Bulletin, 5(69), 1-7.

Demirtaş, A. S. (2007). *İlköğretim 8. Sınıf Öğrencilerinin Algılanan Sosyal Destek Ve Yalnızlık Düzeyleri İle Stresle Başa Çıkma Düzeyleri Arasındaki İlişki*. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

EGM (Emniyet Genel Müdürlüğü). (2000). *Stres ve Baş Etme Yolları*. Ankara.Basımevi Şube Müdürlüğü.

Elmacıoğlu, T. (1998). *Başarıda Aile Faktörü*. İstanbul: Hayat Yayınları

Ercan, Ö. (2002). *İlköğretim okulu Öğrencilerinin Aile Özellikleri, Öğrenilmiş Çaresizlik Düzeyleri ve Stresle Başa Çıkma Yolları*. Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.

Eren, E. (1998). *Örgütsel Davranış Ve Yönetim Psikolojisi*. İstanbul: Beta Yayınevi.

Eren, M. E. (2001). *İstanbul Emniyet Müdürlüğü TEM. Şb. Md. Personelinin Stres Kaynakları, Belirtileri ve Stresle Başa Çıkma Yöntemleri*. Yüksek Lisans Tezi, Yıldız Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Fındıklı, R. (2000). Polislik Mesleğinin Özellikleri ve Mesleki Kimlik Olgusu. Polis Bilimleri Dergisi, 2 (5-6), 1-16.

Fındıklı, R. (2001). Polis Eğitiminin Sorunları. *21. Yüzyılda Polis Eğitimi Sempozyumu Bildirileri*. Ankara: Emniyet Genel Müdürlüğü Eğitim Dairesi Başkanlığı Yayınları, 367-370.

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

Gül, S. K. (2008). Police Job Stres In The Usa. *Turkish Journal Of Police Studies* Vol:10(1).

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

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

Gürdil, G. (2007). *Üniversite Öğrencilerinde Travma Yaşantısı, Stresle Başa Çıkma Tarzları Ve İç-Dış Odağı İnancı İle Riskli Alkol Kullanımı Arasındaki İlişki*. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Haynes, W.D. ve Jacobi, J. (1978). Perceived Stress Levels And Physical Symptoms in Supervisory Law-Enforcement Personnel. *Journal Of Police Science and Administration*, 16(2), 75-79.

Hellriegel, D., Slocum, J. W., Woodman, R. W. (1992). *Organizational Behavior*, West Pub. Co.

Hovardaoğlu, S. (1997). Stres Belirtileri İle Durumsal Ve Sürekli Kaygının Yordanması. *Kriz Dergisi*, 5(2), 127-134.

Işıkhani, V. (2004). *Çalışma Hayatında Stres ve Başa Çıkma Yolları*. Ankara: Sandak Yayınları

İçişleri Bakanlığı (1995). 19.10.1995 Tarih ve 231771 Sayılı Emniyet Hizmetleri Sınıfı Personelinin Çalışma Saatlerine İlişkin Esaslar Genelgesi.

İlbars, Z. (1994). Kültür ve Stres. *Kriz Dergisi*, 2(1), 177-179.

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

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

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

Kılıçoğlu, A. (2007). Stres Ve Beyindeki Etkileri: Bir Gözden Geçirme. *New/Yeni Symposium Journal*, 45(3), 134-140.

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

Koç, E. H. (2006). *Üniversite Öğrencilerinin Utangaçlık Düzeylerine Göre Stresle Başa Çıkma Stratejilerinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Samsun.

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

Lau, B., Hem, E., Berg, A. M., Ekeberg, Q. and Tøgersen, S. (2006). Personality Types, Coping, And Stress In The Norwegian Police Service. *Journal Of Personality And Individual Differences*, 41, 971-982

Lazarus, R. S. (1966). *Psychological Stress And The Coping Process*. New York: Mc Graw-Hill Company.

Lazarus, R. S. and Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, And Coping*. New York: Springer Publishing Company.

Lazarus R. S. (1994). Stresle Başa Çıkma Tarzınız: Dostunuz Ya Da Düşmanınız. (Çeviren. N. Rugancı). *Stresle Başa Çıkma. Olumlu Bir Yaklaşım*. (Ed. N. Hisli Şahin). Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları, 59,63.

Luthans, F. (1989). *Organizational Behavior*. New York: Mc Graw Hill.

Makine, P. ve Lindley A. P. (1995). *Pozitif Stres Yönetimi*. İstanbul: Rota Yayınları.

Mcgrath, J. E. (1970). *Social And Psychological Factors in Stres*. New York, Holt, Rinehart And Winston.

Milham, S. (1983). Perceived Stress Levels And Physical Symptoms in Supervisory Law-Enforcement Personel. *Journal of Police Science and Administration*, 16(2), 75-79.

Morris C. G. and Maisto, A. A. (2005). *Basic Psychology*. New Jersey: Pearson Education.

Murat, M. (2006). Lise Mezuniyetinin Ardından ve Belli Bir Yaşam Deneyimi Geçirdikten Sonra Polisliği Tercih Eden Öğrencilerin Polislik Mesleğine İlişkin Tutumlarının Karşılaştırılması. *Polis Bilimleri Dergisi*, 8(1), 55-72.

Okur, Z. (2007). *Polis Memuru Adaylarının Sosyo-Kültürel Durumlarının Karşılaştırılması*. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Onur, B. (2000). *Gelişim Psikolojisi*. Beşinci Basım. Ankara: İmge Kitapevi.

Okyay, N. (2009). *Emniyet Teşkilatına Bağlı Okullardan Mezun Olup Çevik Kuvvet Şube Müdürlüğünde Görev Yapan Polislerin Psikolojik Hizmet Alguları, İş Doyumu ve Tükenmişlik Düzeyinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.

Öner, N. (1977). *Durumluluk ve Süreklilik Kaygı Envanterinin Türk Toplumundaki Geçerliliği*, Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Özbay, Y. ve Palancı, M. (2003). Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Anksiyetenin Kontrol Algısı, Sosyal Öz Yeterlik, İncinebilirlik ve Başaçıkma Davranışları İle Yordanabilirliği. *VII. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi*, 9-11 Temmuz 2003, Malatya.

Özdel, L., Bostancı, M., Özdel, O., Oğuzhanoglu, N. K., (2002). Üniversite Öğrencilerinde Depresif Belirtiler Ve Sosyo-Demografik Özelliklerle İlişkisi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi* 3, 155-161.

Özgan, H., Balkar, B. ve Eşkil, M. (2008). Eğitim Fakültesi Öğrencilerini Tarafından Sınıfta Algılanan Stres Nedenler Ve Kişisel Değişkenlerin Strese Olan Etkisi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 7 (24), 337-350.

Öztürk, O. (2000). *Ruh Sağlığı ve Bozuklukları* (10.Basım). Ankara: Nobel Tıp Kitapevleri.

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. (1995). *Yönetimde Stres Kaynakları*, Ankara: Pegem Yayınları.

Perrott, S. B. and Taylor, D. M., (1995). Attitudinal Differences Between Police Constables and Theirsupervisors-Potential Influences Of Personality Work-Environment And Occupational Role. *Criminal Justice and Behavior*, 22,326-339.

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

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

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

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

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

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

Rask, K., Kaunoen, M., Paunonen, M. (2002). Adolescent Coping With Grief After Death Of Loved One. *International Journal Of Nursing Practice*, 8, 137-142.

Reiser, M. (1974). Mental Health in Police Work And Training, *The Police Chief*, 2(6), 51-52.

Ross, S E., Niebling, B. C., Helkert, T. M. (1999). Sources Of Stress Among College Students. *College Student Journal*, 33, 35-46.

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

Spielberger, C. D. and Sarason G. (1976). *Stres and Anxiety. The Series in Clinical and Community Psychology*. Washington, London: Hemisphere Publishing Corporation.

Sarı, İ. (2003), *Poliste Stres Yönetimi (Van İl Örneği)*, Yüksek Lisans Tezi, 100.Yıl Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Van.

Sazıl, S. (2002). *Emniyet teşkilatında ergonomik şartlardaki olumsuzlukların stres oluşumuna etkisi ve Ankara Çevik Kuvvet Örneği*. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Schneider, T. R. (2004). The Role Of Neuroticism On Psychological and Physiological Stress Responses. *Journal Of Experimental Social Psychology*, 40,795-804.

Seyhan, N. (2007). *Halk-Polis Karşılığında Stres Faktörü Stad Örneği Uygulaması*. Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.

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

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

Sönmez, Erdoğan (2003). Polis Okullarının Eğitici Personel, Verilen Eğitim, Fiziki Mekan ve Personel Açısından Yeterliliği, *Polis Dergisi*, 9(34), 52-62.

Şahin, C. (2009). Eğitim Fakültesinde Öğrenim Gören Öğrencilerin Umutsuzluk Düzeyleri. Selçuk Üniversitesi Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi Dergisi, 27, 271-286.

Şahin, İ. (2007). *Polis Meslek Yüksek Okulu Öğrencilerinin Başarılarını Etkileyen Faktörler: Adile Sadullah Mermerci Pmyo'da Bir Uygulama*. Yüksek Lisans Tezi, Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Şahin, N., Rugancı, N., Taş, Y., Kuyucu, S., Sezgin, K. (1992). Stres Related Factors And Effectiveness Of Coping Among University Students. *International Journal Of Psychology*, 27, 355-364.

Şahin, N. H. (1994). *Stres Nedir? Ne Değildir? Stresle Başa Çıkma: Olumlu Bir Yaklaşım*. Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları No:2.

Şahin, N. H. ve Durak, A. (1995). Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği: Üniversite Öğrencileri İçin Uyarlaması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 10, 56-73.

Şahin, N. H. (1998). *Stresle Başa Çıkma Olumlu Bir Yaklaşım*. Ankara: Tpd Yayınları 3. Basım.

Şenol, V., Ünalın, D., Avşaroğulları, L., İkizceli, İ. (2005). İntihar Girişimi Nedeniyle Erciyes Üniversitesi Tıp Fakültesi Acil Anabilim Dalı' na Başvuran Olguların İncelenmesi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 3 , 19-29.

Şimşek, M. A. (2005). *Stres Yönetimi Programının Bursa İlinde Sanayi Alanında Çalışan Personelin Stres Düzeyine Etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa.

Taylor S. E. (2003). *Health Psychology*. Boston,;Mcgraw-Hill.

Tel, H. ve Uzun, S. (2003). İntihar Girişimi İle Acil Servise Başvuran Hastaların Sosyal Destek Ve Stresle Baş Etme Durumları. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 4, 151-158.

Tires, P. (1987). *Stres*. (Çeviren: Yusuf Haznedaroğlu). İstanbul: Metler Matbaa.

Türküm, S. A. (1999). *Stresle Başaçıkma ve İyimserlik*. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayınları.

Uluruh, A. (2008). *Ortaöğretim Öğrencilerinde Stres Yaratan Yönetici Davranışları Ve Öğrencilerde Başa Çıkma Davranışları*. Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.

Violenti, J. and Aron, F. (1995). Police Stressors: Variations In Perceptions Among Police Personel. *Journal of Criminal Justice*, 23, 280-291.

Walker, J. (2002). *Teens In Distress Series Adolescent Stress And Depression*. <http://www.extension.umn.edu/distribution/youthdevelopment/DA3083.html>. 24.04.2010.

Williams, K. and McGilicuddy, A. (2000). Coping Strategies In Adolescents. *Journal Of Applied Developmental Psychology*. 20 (4), 537-549.

Wise, L., Rothmann, S., Storm, K., (2003). Coping, Stress And Burnout In The South African Police Service In Kwazulu-Natal. *SA Journal Of Industrial Pyschology*, 29(49), 71-80.

Yakımlar, İ. C. (2006). *Askeri lise Öğrencilerinin ve Yatılı Okuyan, Erkek, Sivil Lise Öğrencilerinin Stres Yaşantısı ve Ergenlik Dönemi Gelişimsel ödevleri Açısından Karşılaştırılması*. Kara Harp Okulu Savunma Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Yamaç, Ö. (2009). *Üniversite Öğrencilerinin Algıladıkları Sosyal Destek İle Stresle Başa Çıkma Stilleri Arasındaki İlişki*. Yüksek Lisans Tezi, Yüksek Lisans Tezi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.

Yavuzer, H. (1998). *Çocuk ve Suç*. İstanbul: Remzi Kitapevi.

Yazıcı, F. (2007). Genç Yetişkinlerde Sigara İçme Ve Stres Ve Başa Çıkma Becerileri. *Kriz Dergisi*, 15(1), 17-24.

Yerlikaya, E. E. (2009). *Üniversite Öğrencilerinin Mizah Tarzları İle Algılanan Stres, Kaygı Ve Depresyon Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Doktora Tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.

Yıldırım, İ. (1991). Stres Ve Stresle Başa Çıkmada Gevşeme Teknikleri. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 6, 175-189.

Yorbık, Ö., Dikkatli, S. ve Şöhmen, T. (2002). Çocuk Ve Ergenlerde Travma Sonrası Stres Bozukluğu. *Türk Klinik Psikiyatri*, 3, 35-44.

Yursever, H. (2009). Kişilik Özelliklerinin Stres Düzeylerine Etkisi ve Stresle Başa Çıkma Yolları: Üniversite Öğrencileri Üzerine bir Araştırma. Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.

EKLER**Ek 1:** Kişisel Bilgi Formu**Ek 2:** Algılanan Stres Düzeyi Ölçeği**Ek 3:** Stresle Başa Çıkma Ölçeği**Ek 4:** İzin Onayı**Ek 5 :** Özgeçmiş

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Bir olayın kişi üzerinde ne derece stres meydana getireceği kişiden kişiye değişmektedir. Aynı olayı farklı düzeylerde stres verici olarak algılayan bireyler bu durumlara karşı verdikleri tepkiler açısından da farklılık göstermektedirler. Bu çalışmanın amacı siz öğrencilerimizin kendinizi ne derecede stresli olarak algıladığınızı ve yaşadığınız stresli durumlarla hangi şekilde baş etmeye çalıştığınızı incelemektir. İsminizi yazmanız gerekmektedir bu yüzden soruları cevaplarırken lütfen boş bırakmamaya ve samimiyetle doldurmaya dikkat ediniz. Verdiğiniz bilgiler gizli tutulacaktır. Teşekkür ederiz.

*Afyon Polis Meslek Yüksek Okulu
Rehberlik ve Psikolojik Danışma Büro Amirliği*

Cinsiyetiniz :

Yaşınız: (1) 18-20 (2) 21-23 (3) 23-25 (4) Diğer Belirtiniz:.....

Sınıfınız: (1) 1. sınıf (2) 2.sınıf

Geldiğiniz Bölge: (1) Marmara Bölgesi (2) Ege Bölgesi
(3) Akdeniz Bölge (4) Güneydoğu Anadolu Bölgesi
(5) İç Anadolu Bölgesi (6) Doğu Anadolu Bölgesi
(7) Karadeniz Bölgesi

Anne : (1) Sağ (2) Vefat
Mesleği:.....
Eğitim Durumu: (1) Okur-Yazar Değil (2) Okur-Yazar
(3) İlk Okul (4) Orta Okul (5) Lise ve Üzeri

Baba : (1) Sağ (2) Vefat
Mesleği:.....
Eğitim Durumu: (1) Okur-Yazar Değil (2) Okur-Yazar
(3) İlk Okul (4) Orta Okul (5) Lise ve Üzeri

Anne ile Baba: (1) Birlikte yaşıyorlar (2) Ayrı Yaşıyorlar

Kendiniz Dahil Kardeş Sayısı: 1 2 3 4 5 6 7 ve üzeri

Kaçıncı Çocuk Olduğu: 1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. Belirtiniz:.....

Mezun Olunan Lise Türü: (1) Genel Lise (4) Meslek Lisesi
(2) Anadolu Lisesi (5) Diğer (belirtiniz)
(3) Fen Lisesi

Ailenin Ortalama Aylık Geliri: (1) 500 TL'den az (5) 2001 TL ve üstü
(2) 500-1000TL
(3) 1001-1500TL
(4) 1500-2000TL

Algılanan Stres Ölçeği

Aşağıdaki durumlarla ilgili olarak yaşadığınız stres ve sıkıntı düzeylerinizi göz önünde bulundurarak, kendi durumunuzu gösteren cevabınızı 1 ile 7 arasında bir derecelendirme üzerinde düşününüz ve (1) Hiçbir zaman, (7) Her zaman seçimiyle belirleyerek işaretleyiniz

1. İş problemleri.....1 2 3 4 5 6 7
2. Ailevi sorunlar.....1 2 3 4 5 6 7
3. Ekonomik durum.....1 2 3 4 5 6 7

(Örnek Maddeler)

STRESLE BAŞA ÇIKMA ÖLÇEĞİ

Bu ölçek kişilerin yaşamlarındaki sıkıntılar ve stresle başa çıkmak için neler yaptıklarını belirlemek amacıyla geliştirilmiştir. Lütfen sizin için sıkıntı ya da stres oluşturan olayları düşünerek bu sıkıntılarımızla başa çıkmak için genellikle neler yaptığımızı hatırlayın ve aşağıdaki davranışların sizi tanımlama ya da size uygunluk derecesini işaretleyin. Herhangi bir davranış size uygun değilse %0'ın altına, çok uygun ise %100'ün altına işaret koyun.

Bir sıkıntım olduğunda...	% 0	%30	%70	%100
1- Kimsenin bilmesini istemem				
2- İyimser olmaya çalışırım				
3- Bir mucize olmasını beklerim				
4- Olayları büyütmeyp üzerinde durmaya çalışırım				
5- Başa gelen çekilir diye düşünürüm				
6- Sakin kafayla düşünmeye, öfkelenmemeye çalışırım				
7- Kendimi kapana sıkışmış gibi hissediyorum				
8- Olayın/olayların değerlendirmesini yaparak en iyi kararı vermeye çalışırım				
9- İçinde bulunduğum kötü durumu kimsenin bilmesini istemem				
10- Ne olursa olsun direnme ve mücadele etme gücünü kendime bulurum				

(Örnek Maddeler)

T.C.
POLİS AKADEMİSİ BAŞKANLIĞI
Afyonkarahisar Polis Meslek Yüksek Okulu Müdürlüğü

Sayı : B.05.1.EGM.0.07.57.29- (91246)- 101

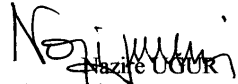
23/12/2009

Konu : Anket Uygulaması

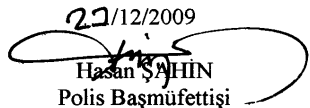
MÜDÜRLÜK MAKAMINA

Yüksekokulumuz Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Büro Amirliğinde görevli 320109 sicil sayılı psikolog Esra Çetin ÖZDEN' in tez çalışmasıyla ilgili olarak "*Kişisel bilgi formu, Algılanan stres düzeyi ölçeği, Stresle başa çıkma stilleri ölçeği*" isimli anketlerin okulumuz öğrencilerine uygulanması hususunu;

Tensiplerinize arz ederim.


Nazife UĞUR
Reh. ve Psi. Dan. Büro Amiri
Emniyet Amiri

OLUR

23/12/2009

Hasan ŞAHİN
Polis Başmüfettişi
Polis Meslek Yüksek Okulu Müdür V.
1.Sınıf Emniyet Müdürü



T.C.
SELÇUK ÜNİVERSİTESİ
Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü



Özgeçmiş

Adı Soyadı:	Esra ÇETİN ÖZDEN			
Doğum Yeri:	Şereflikoçhisar			
Doğum Tarihi:	16.07.1983			
Medeni Durumu:	Evli			
Öğrenim Durumu				
Derece	Okulun Adı	Program	Yer	Yıl
İlköğretim	Piyale İ.Ö.O.		İzmir	1994
Ortaöğretim	Konak L.		İzmir	1997
Lise	Konak L.		İzmir	2000
Lisans	Yakın Doğu Ü.	Psikoloji	Kıbrıs	2006
Yüksek Lisans	Selçuk Ü.	PDR	Konya	
Becerileri:	Gitar Çalma, Yağlı Boya.			
İlgi Alanları:	Bağlanma Teorisi, Stres.			
İş Deneyimi:	Afyonkarahisar Polis Meslek Yüksek Okulu			
Aldığı Ödüller:	Akademik Başarı Bursu-Lisans			
Hakkımda bilgi almak için önerebileceğim şahıslar:	Emn. Amr. Nazire UĞUR			
Tel:	0506-307 55 90			
E-Posta:	es_ra66@yahoo.com			
Adres	Kent-Koop. Mah. Ankara Yol-İş Sit. 20/17 Batıkent-ANKARA			