

T.C.
İSTANBUL ÜNİVERSİTESİ
ADLİ TIP ENSTİTÜSÜ
SOSYAL BİLİMLER ANABİLİM DALI

TEZ DANIŞMANI:
PROF. DR. GÖKHAN ORAL

PSİKOLOJİK SAĞKALIM: YOĞUN DUYGU YÜKLÜ
YAŞAM OLAYLARINA TANIKLIK ETME VE MARUZ
KALMA İLE POLİSTE GELİŞEN TRAVMATİZASYON

DOKTORA TEZİ

ADLİ PSİKOLOG GÜL ALPAR

İSTANBUL, 2014

Istanbul, 02 Haziran 2014

**İ.Ü.ADLİ TIP ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜ
SOSYAL BİLİMLER ANABİLİM DALI BAŞKANLIĞINA**

Lisansüstü Öğretim Yönetmeliğinin 50.maddesi uyarınca Enstitünüz Sosyal Bilimler Anabilim Dalı'nın doktora öğrencisi Gül ALPAR'ın,

"Psikolojik Sağkalım:Yoğun Duygu Yüklü Yaşam Olaylarına Tanıklık Etme ve Maruz Kalma İle Poliste Gelişen Travmatizasyon"


Adlı tezi jürimizce tetkik edilmiş ve kendisine 2. tez savunması yaptırılmıştır.


Yukarıda adı geçen tezin ve tez savunmasının kabul edilmesine oy birliğiyle karar verilmiştir.


Prof. Dr. M. Fatih YAVUZ
Jüri Başkanı


Prof. Dr. Gökhan ORAL
Danışmanı


Prof. Dr. M. Akif İNANICI
Üye


Doç. Dr. A. Ufuk SEZGİN
Üye


Yard. Doç. Dr. Z. Belma GÖLGE
Üye

ÖNSÖZ

Emniyet Teşkilatına psikolog olarak atanıp da, bu işin “psikolog olarak çalışmak” değil de “psikolog olarak görev yapmak” biçiminde tanımlandığını öğrendiğimde alın teriyle beni yetiştiren bir işçinin çocuğu olarak, emirle görev yapmayı değil, meslek etiğimin sınırlarını koruyarak emek vermeyi amaç edindim. Dil ve Tarih Coğrafya Fakültesi Psikoloji Bölümü mezunuydum ve yüksek lisansta Adli Psikolog unvanımı henüz almıştım. Hayata bakışım, insanlara, mesleklere bakışım çoktan bir elekten geçmişti. Teşkilata yıllar sonra atanan ilk psikologlardan biri olarak, görev yaptığım 9 sene içerisinde yaptığım işin sınırlarını belirlemeye ve mesleğime yapılan müdahaleleri önlemeye çalıştım. Hiyerarşik bir kurumda çalışıyor olmama rağmen hiyerarşiye tabi olmadan görevimi sürdürmeye çalışmak elbette oldukça zordu. Polislere hizmet verebilmek için önce güvenilir olmak sonra da kendimizi bu hiyerarşinin dışında tuttuğumuzu göstermek gerekiyordu. Hem kurumun bizim için belirlediği rol tanımına uymak, hem de meslek sınırlarını korumak ve yardım etmek sanıldığı kadar kolay değildi. Görev tanımımızı tam olarak bilmeden yaptığımız işe dışarıdan gelen müdahaleler, gizlilik ve etik kurallara riayet etmeyenler, çalıştığım Rehberlik ve Psikolojik Danışma Büro Amirliği’ni polis memurları için cezalandırıcı ya da etiketleyici bir yer olarak ifşa edenler...vb. sorunlardan belki de yalnızca birkaçıydı.

Oldukça uzun süre hiyerarşik bir kurumda çalışmanın olumsuz getirileri olduğunu söyleyebilirim. Ancak diğer yandan birlikte çalıştığım bu insanların en güzel yanlarını, içten oldukları zamanları da görmediğimi söyleyemem. Yaşadığım tatsız olayların hepsi meslek sınırlarımı korumakla ilgili olduğundan ve belki de bunun için nezaketten uzak bir tavır belirlemiş olduğumdan uzun süre kimseyle iş birliği yapmadan, uzlaşmadan çalışmayı tercih etmiştim, ta ki daha ilk karşılaşmamızda benim tavrımdan rahatsız olup tepki veren, herkese aynı şekilde davranamayacağımı hissettiren, o zamanlar emniyet amiri olan kadim dostumla tanışıncaya kadar... Onun sayesinde Halil Cibran’ın “Dostunuz sizin karşılığını bulmuş ihtiyacınızdır. O, sizin sevgiyle ekip teşekkürle biçtiğiniz tarlanızdır” dediği türden bir dost edinmiş, bilimsel, felsefi ve sosyal meseleler hakkında iki yıl boyunca farklı analizler edinmiş ve özellikle polis meslek kültürünü tanımamı sağlayan türde bir destek almıştım.

Yüksek lisansta olduğu gibi doktora tezimde de görgü tanıklığında bellek hataları çalışmayı planlıyorken birlikte çalıştığım insanları tanıma ihtiyacım, merakım ve uygun psikolojik hizmeti sağlayabilme isteğim gün yüzüne çıkmıştı. Bu analitik süreç sonunda, polislerin yaşadıkları yoğun duygu yüklü olaylara verdikleri tepkileri ve başa çıkma tarzlarını araştıran tezimin konusu ortaya çıktı.

Tez süreci boyunca bir başka kadim dostum olan ve oldukça deneyim sahibi polis memuru ile uzun uzun sohbetlerimiz esnasında polislerin düşünce yapılarını, olayları, meseleleri ele alış biçimlerini öğrendiğimde artık, polisleri tanımak, polis meslek kültürünün olumlu ve olumsuz yanlarını gözlemlemek amacıyla öfkemi bir kenara koymayı başarmış, fikirlerini, düşüncelerini açıkça ortaya koymalarını sağlayabilecek tavır değişikliği içine girmiştım. Her tanıdığım polisle birlikte, hak verdiğim söylenemese de anlamaya başlamıştım.

Zaman içinde polislerin toplumdaki hakim kültürün özelliklerini taşıdıklarını, diğer insanlardan farklı olarak, girdikleri her ortamda ve gittikleri her şehirde hakim kültüre ilişkin özelliklerini polis meslek kültürü içinde kalarak koruduklarını fark etmiştim. Polisler için bir korunak olan bu kültür içinde travmatik yaşam olayları ile başa çıkıyor olmalarının görünüşte işlevsel olduğu söylenebilirken aslında ruhsal sağlığın sürdürülmesinde olumsuz etkilerinin bulunuyor olması, sivil yaşama adapte olamamanın kültürün üyelerinin çoğunda gözleniyor olması nedeniyle, polis meslek kültürünün sadece psikolojik sağkalıma hizmet ettiğini söylemek yerinde olur diye düşünüyorum.

Yaklaşık son iki yıldır görev yaptığım İstanbul Çocuk Şube Müdürlüğünde –ki burada belki de adli bir iş olduğundan “görev”in manasını kavramış bulunmaktayım- polislere psikolojik hizmet yerine polislerle birlikte çalışma deneyimi elde ettim. Bu deneyimin bana katkısı oldukça önemlidir. Uzmanlık alanım olan adli psikolojiye uygun bir işi yapıyor olmanın yanı sıra, en alt kademesinden en üst kademesine kadar birlikte çalışıyor olduğum polislerin özlemlerini, ihtiyaçlarını, dostluklarını ve insana ait tüm yönlerini tanımak, kültüre değilse de birlikte çalışmanın yarattığı dayanışmaya aidiyet hissetmek, polislikten

farklı olan psikolojik katkının netlikle çalışma arkadaşları tarafından da görülüyor ve önemseniyor olması oldukça etkili biçimde iş doyumuma kaynak olmuştur.

Her doktora tezinin olduğu gibi bu tezin de süreç içinde katkı sağlayıcıları oldu. Öncelikle tez danışmanım, elimdeki verileri kavramada zorlandığımda kavramamı sağlayan, ruh halimi hissedip farkındalık kazandıran, kabalıklarımı tolere edişiyile beni törpüleyen, deneyimi, bilgisi ve görgüsüyle yol göstericim olan Prof. Dr. Gökhan ORAL'a, kadim dostlarım şimdilerde 4.Sınıf Emniyet Müdürü olan Ertuğrul YETGİN ve Polis Memuru Hatice KARS'a, hem iyi gün hem kötü gün dostu olabilmeyi nasıl başardığını bilemediğim dünya tatlısı içten insan Adli Psikolog Merve NAZLIDIR YÜCE'ye, lisanstan bu yana bilimsel desteğini esirgemeyen arkadaşım Gelişim Psikologu Taner AKBAŞ'a, aynı şekilde bana yorumlarıyla destek olan arkadaşım Adli Psikolog Esra ARDA AKBAŞ'a, Emniyet Teşkilatında görev yapan ve tezimi "bitir artık şu tezi de bize de faydası olsun" diyerek destekleyen psikolog arkadaşlarıma, Polisin karşı karşıya kaldığı olayların belirlenmesinde kafa yoran ve yorumlarıyla destek veren 2. Sınıf Emniyet Müdürü Zekeriya KORKMAZ'a, ekip ruhu içinde çalıştığımız Sosyal Çalışmacı Nalan ŞAHİN ATILA'ya, Uzman Psikolog Abdurrahman ALUÇ'a, İstanbul Emniyet Çocuk Şube Müdürlüğünde görev yapan adlarını burada yazsam uzun bir liste oluşturabilecek tüm polis dostlarıma, Sağlık Daire Başkanlığında Psikologların çalışma koşullarını iyileştirmek için canla başla çalıştığını düşündüğüm Emniyet Amiri Cüneyt DÖNMEZ'e ve ekibine teşekkür ederim.

Tez jürimde bulunup, düzeltme aşamasında bana içtenlikle oldukça faydalı bilgi veren, eleştiri getiren Psikolog Yrd.Doç.Dr. Belma GÖLGE'ye, dikkatli ve özverili biçimde tezimin anlaşılabilirliğine ilişkin yorumlarını dile getiren, mesleki anlamda da beni desteklediğini bildiğim Prof.Dr. Mehmet Akif İNANICI'ya teşekkür ederim.

Hem tez izleme komitemde hem de tez jürimde bulunarak önerileriyle destekleyen Psikolog Doç.Dr. A. Ufuk SEZGİN'e ve tez savunmamda düzeltme istendiğinde kaygılandığım için neler olduğunu anlayamadığım anda "Tezin olmuş ama konuyu bilenler için anlaşılır olmuş, biz senden konuyu bilmeyenler için daha anlaşılır hale getirmeni istiyoruz." diyerek durumu özetleyen Prof.Dr.M. Fatih YAVUZ'a katkılarından dolayı teşekkür ederim.

Tezimi ilk olarak aileme ithaf ediyorum. Çaresizlikleri güce çeviren, bize duyduğu sevgiyle canla başla emek harcayan, “okuyun kızım, diplomanızı alın” diyerek doktorayı hedeflememiş olsan da benim hedeflememi sağlayan sevgili babam Hamza ALPAR, sana ne kadar teşekkür etsem azdır. Canım annem Müzeyyen ALPAR, annelerin çocukları için neleri göze alabildiğini senden öğrendim, hayatımın her anında yanımda olmak için gösterdiğin çaba için sana çok teşekkür ederim. Güzel kardeşim Yonca ALPAR, kardeşlerin en girişkeni, çekişmelerimiz ve yakınlığımız olmasaydı gelişimimi sürdürmem eminim oldukça zorlayıcı olurdu, teşekkür ederim.

Tezimi ikinci olarak, bana “kardeş, ben hanım bey anlamam, bana diyeceksen “abi” de” diyen, emniyet teşkilatında çalışmaya başladığım ilk günde tanıdığım ve yakın zamanda görev sırasında kalp krizi geçirerek şehit olan, 4.Sınıf Emniyet Müdürü Ahmet ER’e ithaf ediyorum. Bu ithaf, kaybın verdiği üzüntünün yanı sıra, Ahmet ER gibi, sanki Hababam Sınıfı’ndan çıkmış gibi neşeli, esprili birinin nasıl olup da kalp krizi geçirmiş olabileceğinin, tezimde anlatılıyor olması ile ilgilidir. Polislerin diğer insanlardan farklı olmadığını, ancak mesleklerinin emrettikleri karşısında itiraz sistemlerinin, sadece hukuka uygun olmayan emri yazı ile isteyebilme –ki bu emri yazıyla isteyebilen nadirdir- ve konusu suç teşkil eden emre uymama ile sınırlı olmasından kaynaklanan psikolojik baskı sonucunda ortaya çıkabilecek risklere açık olan insanlar olduklarını unutmamak gerekir.

İÇİNDEKİLER

Önsöz	i
İçindekiler	v
Tablolar Dizini	vii
1. Giriş ve Amaç	1
1.1. Genel Bilgiler	3
1.1.1. Türkiye’de Polis Meslek Kültürü ve Etkileyen Süreçler	3
1.1.2. Yoğun Duygu Yüklü Olayların Deneyimlenmesi	9
1.1.2.1. Travmatizasyon	9
1.1.2.2. Polisin Yoğun Duygu Yüklü Olaylara Maruz Kalması, Tanıklık Etmesi ve Agresör Olarak Rol Alması	11
1.1.3. Psikolojik Sağkalım: Başa Çıkma	14
1.1.3.1. Polisin Travmatik Olaylarla Başa Çıkması	19
1.1.3.2. Polis için Travma ile Başa Çıkmayı Destekleyici Müdahale Programları	22
1.1.3.2.a. Emniyet Teşkilatı Rehberlik ve Psikolojik Danışma Büro Amirlikleri	22
1.1.3.2.b. Gelişmiş Ülke Polisine Yönelik Destekleyici Müdahale Programları	24
2. Gereç ve Yöntem	30
2.1. Katılımcılar	30
2.2. Veri Toplama Araçları:	30
2.2.1. Demografik Bilgi Formu	30
2.2.2. Polisler İçin Travmatik Deneyimler Soru Formu ve Travma Sonrası Stres Belirtileri Ölçeği	31
2.2.3. Başa Çıkma Tarzları Ölçeği (Turkish Version of the Ways of Coping Inventory)	33
3. Bulgular	38
3.1. Katılımcıların Sosyodemografik Özellikleri	38
3.2. Polislerin Karşı Karşıya Kaldıkları Yoğun Duygu Yüklü Yaşam Olayları	39
3.2.1. Polislerin Karşı Karşıya Kaldıkları Olaylar	39
3.2.2. Polislerin Karşı Karşıya Kaldıkları Olayların Sıklığı	41

3.3. Araştırmada Kullanılan Ölçeklerin Değerlendirilmesi	44
3.3.1. Travma Sonrası Stres Belirtileri Ölçeği	44
3.3.2. Başa Çıkma Tarzları Ölçeği	48
3.3.2.1 Başa Çıkma Tarzlarının Birbirleri ile İlişkisi	48
3.4. Olay Sıklığı ile Travma Sonrası Stres Belirtileri Toplam Puan Ortalamaları Arasındaki İlişki	50
3.4.1. Olay Sıklığı ile Travma Sonrası Stres Belirtileri Toplam Puan Ortalamaları Arasındaki Kısmi İlişki	52
3.5. Başa Çıkma Tarzları ile Travma Sonrası Stres Belirtileri Toplam Puan Ortalamaları Arasındaki İlişki	53
3.6. Olay Sıklığı İle Başa Çıkma Tarzları Arasındaki İlişki	54
3.7. Polis Olay Listesinin DSM V Travmatik Olay Tanımına Göre Ayrımı ve Elde Edilen Sonuçlar	56
3.7.1. Travmatik Olay Sıklığı ile Travma Sonrası Stres Belirtileri Toplam Puan Ortalamaları Arasındaki İlişki	57
3.7.2. Travmatik Olay Sıklığı İle Başa Çıkma Tarzları Arasındaki İlişki	59
3.8. Polislerin En Çok Etkilendiklerini Bildirdikleri Olaylar	61
3.8.1 Polislerin En Çok Etkilendiklerini Bildirdikleri Olayların Travma Sonrası Stres Kriterleri ve Başa Çıkma Tarzları Üzerindeki Etkisi	62
3.8.2. Polislerin En Çok Etkilendiklerini Bildirdikleri Olaylar Esnasındaki Yaşantılarının Travma Sonrası Stres Belirtileri Toplam Puanları ve Başa Çıkma Tarzları Üzerindeki Etkisi	66
3.9. Demografik Özelliklerin Başa Çıkma Tarzları Üzerindeki Etkisi	71
4. Tartışma	72
4.1. Olay Sıklığı, Travma Sonrası Stres Belirtileri ve Başa Çıkma Tarzları	73
4.2. Polislerin En Çok Etkilendiklerini Bildirdikleri Olay, Travma Sonrası Stres Belirtileri ve Başa Çıkma Tarzları	79
4.3. Başa Çıkma Tarzlarının Birbiri ile İlişkisi	82
4.4. Demografik Özellikler ve Başa Çıkma Tarzları Arasındaki İlişki	84

5. Sonuç	85
6. Özetler	89
7. Kaynaklar	90
Ek 1	101
Ek 2	102
Ek 3	107
Özgeçmiş	109

TABLolar DİZİNİ

Tablo 3.1.1. Polislerin Rütbe, Çalışma Yılı, Polis Eğitimi Aldıkları Okul, Şark Görevi ve Medeni Durum Özelliklerine İlişkin Frekans Dağılımı ve Yüzdellikleri	38
Tablo 3.2.1. Polislerin (Tanık-Maruz-Agresör: TMA) Karşı Karşıya Kaldıkları Yoğun Duygu Yüklü Yaşam Olaylarına İlişkin Frekans Dağılımı ve Yüzdellikleri	40
Tablo 3.2.2. Polislerin Karşı Karşıya Kaldıkları Olayların Sıklığına Göre Frekans Dağılımı ve Yüzdellikleri	41
Tablo 3.3.1. Travma Sonrası Stres Belirtileri Ölçeğine Göre Travma Sonrası Stres Bozukluğu Tanı Kriterlerini Karşılama Frekans Dağılımı ve Yüzdellikleri	45
Tablo 3.3.2. Travma Sonrası Stres Belirtileri Ölçeğinden Alınan Toplam Puanları, Frekans Dağılımı ve Yüzdelliklerine Göre Olay Türü Ortalamaları	45
Tablo 3.3.3. Travma Sonrası Stres Tanı Kriterleri Frekans Dağılımı ve Yüzdelliklerine Göre Olay Türü Ortalamaları	46
Tablo 3.3.4. Travma Sonrası Stres Belirtileri Ölçeği Maddelerinin Frekans Dağılımı ve Yüzdelliklerine Göre Olay Türü Ortalamaları	47
Tablo 3.3.5. Başa Çıkma Tarzları Ölçeğinin Alt Ölçeklerinden Alınan Puan Ortalamaları ve Standart Sapmalarına Göre Olay Türü Ortalamaları	48
Tablo 3.3.6. Başa Çıkma Tarzlarının Birbiri İle İlişkisi	49
Tablo 3.4.1. Olay Sıklığı, Tanık Olunan Olay Sıklığı, Maruz Kalınan Olay Sıklığı, Agresör Olarak Rol Alınan Olay Sıklığı ile Travma Sonrası Stres Belirtileri Arasındaki İlişkiler	51
Tablo 3.4.2. Tanık Olma ve Agresör Rolü Oynama Sıklığı Kontrol Edildiğinde Travma Sonrası Stres Belirtileri Toplam Puanları ile Maruz Kalma Sıklığı Arasındaki İlişki	52
Tablo 3.4.3. Tanık Olunan ve Maruz Kalınan Olay Sıklığı Kontrol Edildiğinde Travma Sonrası Stres Belirtileri Toplam Puanları ile Agresör Rolü Oynanan Olay Sıklığı Arasındaki İlişki	53
Tablo 3.5.1. Başa Çıkma Tarzları ve Travma Sonrası Stres Belirtileri Arasındaki İlişki	54

Tablo 3.6.1. Olay Sıklığı, Tanık Olunan, Maruz Kalınan, Agresör Olarak Rol Alınan Olaylar ile Başa Çıkma Tarzları Arasındaki İlişkiler	55
Tablo 3.7.1 Dışarıda Bırakılan DSM V Travmatik Olay Tanımına Uymayan Stres Verici Polis Olayları Frekans Dağılımı ve Yüzdeleri	56
Tablo 3.7.2. Travmatik Olay Sıklığı, Tanık Olunan, Maruz Kalınan, Agresör Olarak Rol Alınan Olaylar Travma Sonrası Stres Belirtileri Arasındaki İlişkiler	58
Tablo 3.7.3. Olay Sıklığı, Tanık Olunan, Maruz Kalınan, Agresör Olarak Rol Alınan Olaylar ile Başa Çıkma Tarzları Arasındaki İlişkiler	60
Tablo 3.8.1. Polislerin En çok Etkilendiklerini Bildirdikleri Olayların Frekans Dağılımı ve Yüzdeleri	61
Tablo 3.8.2. En çok Etkilenildiği Bildirilen Olayların Travma Sonrası Stres Kriterleri ve Travma Sonrası Stres Belirtileri Toplam Puanı Üzerindeki Etkisine İlişkin Ortalama Puanlar	63
Tablo 3.8.3. En Çok Etkilenildiği Bildirilen Olay Türlerine göre Travma Sonrası Stres Belirtileri Ölçeği Maddelerinden Alınan Ortalama Puanlar	65
Tablo 3.8.4. En çok etkilenilen olay Sırasında Fiziksel Yara Aldığını Bildiren Polislerle Bildirmeyen Polislerin Travma Sonrası Stres Belirtileri Toplam Puan Ortalamaları ile Sosyal Destek Arayarak Başa Çıkma Tarzları Puan Ortalamaları ve Standart Sapmaları	66
Tablo 3.8.5 En Çok Etkilenilen Olay Sırasında Bir Başkasının Fiziksel Yara Almasına Tanık Olduğunu Bildiren Polisler ve Bildirmeyen Polislerin Travma Sonrası Stres Belirtileri Toplam Puan Ortalamaları ve Standart Sapmaları	67
Tablo 3.8.6. En Çok Etkilenilen Olay Karşısında Hayatının Tehlikede Olduğunu Bildiren Polisler ve Bildirmeyen Polislerin Travma Sonrası Stres Belirtileri Toplam Puan Ortalamaları ve Standart Sapmaları	68
Tablo 3.8.7. En Çok Etkilenilen Olay Karşısında Bir Başkasının Hayati Tehlike Altında Olmasına Tanık Olduğunu Bildiren Polisler ve Bildirmeyen Polislerin Travma Sonrası Stres Belirtileri Toplam Puan Ortalamaları ve Standart Sapmaları	68
Tablo 3.8.8. En Çok Etkilenilen Olay Karşısında Çaresizlik Hissettiğini Bildiren Polisler ve	69

Bildirmeyen Polislerin Travma Sonrası Stres Belirtileri Toplam Puan Ortalamaları, Başa Çıkma Tarzları Puan Ortalamaları ve Standart Sapmaları	
Tablo 3.8.9. En Çok Etkilenilen Olay Karşısında Korku Hissettiğini Bildiren Polisler ve Bildirmeyen Polislerin Travma Sonrası Stres Belirtileri Toplam Puan Ortalamaları ve Standart Sapmaları	70
Tablo 3.8.10. En Çok Etkilenilen Olay Karşısında Dona Kaldığını Bildiren ve Bildirmeyen Polislerin Travma Sonrası Stres Belirtileri Puan Ortalamaları ve Standart Sapmaları	70
Tablo 3.9.1. On Yıldan Az Çalıştığını Bildiren Polisler ve On Yıldan Fazla Çalıştığını Bildiren Polislerin Problem Odaklı Başa Çıkma Tarzı Puan Ortalamaları ve Standart Sapmaları	71
Tablo 3.9.2 Bekar Olduğunu Bildiren Polisler ve Evli Olduğunu Bildiren Polislerin Kaderci/dini başa çıkma Tarzı Puan Ortalamaları ve Standart Sapmaları	72

1. Giriş ve Amaç

Kanun hakimiyetinin sağlanması ve korunması, suç işlemeye yönelik davranışların önlenmesi, sanıkların yakalanarak adalete teslim edilmesi görevlerini yerine getirmesi gibi amaçlarla kurulan emniyet teşkilatının görevli memurları olan polislerde, bu görevleri yerine getirirken karşı karşıya kalabilecekleri zorlayıcı ve kişinin başa çıkma yeteneğini aşan yoğun duygu yüklü yaşam olaylarına bağlı olarak ruhsal travmanın ortaya çıkması beklenebilir. Polislerle ilişkin ruhsal travma araştırmaları polislerde yoğun duygu yüklü yaşam olayları sonrasında travma sonrası stres belirtilerinin ortaya çıktığını göstermektedir (Miller, 1995; Mitchell, Everly, 1995; Violanti, 1999, Miller 2000; Patterson, 2003).

Polislerin deneyimledikleri yoğun duygu yüklü yaşam olayları ile başa çıkma tarzlarının, mesleğin sürdürülmesinde katkısı olabileceği, bu başa çıkma tarzlarının da polis meslek kültürü içinde gelişiyor olabileceğine ilişkin araştırmalar sınırlı sayıdadır (Evans ve ark. 1993; Blau, 1994; Cummings, 1996; Kirschman, 1997; Solomon, 1995).

Adli görevlerde yer alan farklı meslek gruplarının yaşadığı travmatik deneyimlerin, alan yazınında yer alan pek çok araştırmanın konusunu oluşturduğu görülmekte ise de polisin karşı karşıya kaldığı travmatik olaylar ve bunlarla başa çıkma yollarına ilişkin Türkiye'deki polisin katılımcısı olduğu araştırma çok azdır.

Yurt dışında yapılan araştırmalar, polisin karşı karşıya kaldığı olumsuz yaşam olayları ile başa çıkma yolları, bu yolların sağkalım için yeterli olup olmadığı (Carlier ve ark., 1998; Miller, 2000), profesyonel psikolojik yardımın nasıl yapılması gerektiği, polisin bu yardımı almaya teşvik edilmesi, kurum yapısından ve kültüründen kaynaklanan sorunlar ve bunlarla nasıl baş edileceğini ele almaktadır. Polis için psikolojik sağkalım birimleri kurmuş ülkelerde bu birimlerin işlerliğine ilişkin araştırmalar da mevcuttur (Miller, 2000; Peterson, 2003; Weaver, Flannelly, Preston, 2003; Henry, 2004).

Bu araştırmada, polisin mesleği gereği tanıklık ettiği, maruz kaldığı ve agresör olarak rol aldığı yoğun duygu yüklü yaşam olaylarının travmatik etki yaratıp yaratmadığı ve bunlarla başa çıkma yolları araştırılmıştır.

Bu amaçla aşağıdaki hipotezlere yanıt aranmıştır:

1. Polisin, yoğun duygu yüklü yaşam olayları deneyimlemesi ile travma sonrası stres belirtileri arasında pozitif yönde anlamlı ilişki vardır.
2. Polisin, yoğun duygu yüklü yaşam olayları deneyimlemesi ile problem odaklı başa çıkma tarzı arasında negatif yönde anlamlı, sosyal destek arayarak başa çıkma üzerinde negatif yönde anlamlı, kaderci/dini başa çıkma tarzı arasında pozitif yönde anlamlı, kaçınarak/uzaklaşarak başa çıkma tarzı arasında pozitif yönde anlamlı ve kendini suçlayarak başa çıkma tarzı arasında pozitif yönde anlamlı ilişki vardır.
3. Polisin, yoğun duygu yüklü yaşam olaylarına tanıklık etmesi, maruz kalması ve agresör olarak rol alması ile travma sonrası stres belirtileri arasında pozitif yönde anlamlı ilişki vardır.
4. Polisin, yoğun duygu yüklü yaşam olaylarına tanıklık etmesi, maruz kalması ve agresör olarak rol alması ile problem odaklı başa çıkma tarzı arasında negatif yönde anlamlı, sosyal destek arayarak başa çıkma üzerinde negatif yönde anlamlı, kaderci/dini başa çıkma tarzı arasında pozitif yönde anlamlı, kaçınarak/uzaklaşarak başa çıkma tarzı arasında pozitif yönde anlamlı ve kendin suçlayarak başa çıkma tarzı arasında pozitif yönde anlamlı ilişki vardır.
5. Polisin kullandığı problem odaklı başa çıkma tarzı ile uzaklaşarak/kaçınarak başa çıkma tarzı arasında pozitif yönde anlamlı ilişki vardır.

1.1. Genel Bilgiler

1.1.1. Türkiye’de Polis Meslek Kültürü ve Etkileyen Süreçler

Meslek kültürü, belirli bir meslek grubu için belirli bir zamanda geçerli olan, kolektif olarak benimsenmiş anlamlar sistemidir (Pettigrew, 1979). Bir işyerinde yazılı olmayan kurallar, insanların hakim anlayışı, zaman içinde geliştirdikleri gelenekleri, anlayışları ve normları temsil eden meslek kültürü, çalışanlara bir aidiyet ve kimlik duygusu verir ve her kurum zaman içerisinde kendine ait bir kültür oluşturur (Morey ve Luthans: 1985). Bir meslek grubunun genel olarak aynı tür şeylere sevinmeleri veya üzülmeleri, mesleki gerekleri ele alış şekilleri ve sorunlara yaklaşım tarzları, aynı olaylara, çalışanların birbirine yakın tepkiler vermeleri, aynı şeyleri değerli veya değersiz kabul etme eğilimleri, bir davranışın veya fikrin örgüt içerisinde kabul görmesi ya da reddedilmesi gibi ortak bakış açıları ve tepki türlerinin oluşu, böyle bir kültürün varlığına işaret eder.

Türk Polis Teşkilatının kurumsal yapısının oluşumu 1845 yılına uzanmaktadır. Her kurum gibi Polis teşkilatı da birçok değişime ve yeniliğe uğramış ve süreç içinde kendi mesleki kültürünü oluşturmuştur (Çağlar, 2000; Cerrah, Eryılmaz, 2003). Türkiye’de polisin mesleğe adımını attığı öğrencilik aşamasından emekli olmasına kadar geçen sürede geçirdiği sosyalleşme sürecinde, polis eğitimi, ülkenin yönetim şekli, polis liderlerinin yönetim yaklaşımı, görev sonrası sosyal etkileşim gibi sebepler polis meslek kültürünün gelişimine katkıda bulunurlar.

Polisin sosyalleşme sürecinin gelişimi esnasında ortaya çıkan kültürel sistem ve bu sistem içindeki bakış açıları, inanç, kişilik değerleri, tutumlar ve davranışların ortaklığına ilişkin araştırmalar hem yabancı alan yazını (Skolnick, 1975; Pettigrew, 1979; Morey ve Luthans, 1985; Reiner; 1992; Chan; 1996; Waddington, 1999) hem de sınırlı sayıda olmak üzere Türk alan yazınında bulunmaktadır (Sokullu, 1990; Cerrah, 1998; Çağlar, 2000; Aytaç, 2003; Cerrah, Eryılmaz, 2003; Üstün, 2008).

Çağlar (2000) araştırmasında, polis teşkilatının sosyalleşme süreci, süreç içinde geliştirdiği meslek kültürü ve bu kültürün oluşumunu etkileyen süreçlerle birlikte teşkilat

yapısının daha işlevsel hale gelmesi üzerine yaptığı tartışmasında bu sürecin dört değişik biçimde gerçekleşmiş olabileceğini söyler. Birincisi, yatılı okul sisteminde gelişen sosyalleşme, ikincisi, aynı ortamda çalışıyor olmakla ve aynı işleri yapıyor olmakla gelişen sosyalleşme, üçüncüsü, iş saatleri dışında yine polislerle sosyalleşme ve dördüncü olarak da rütbeli polislerin siyasilerle girdikleri ilişki sonucunda ortaya çıkan siyasal ilişkiye bağlı sosyalleşme süreçlerinden bahseder.

Polisler, öğrencilik döneminde rütbeli polis olacaksa, Polis Akademisinde, polis memuru olacaksa Polis Meslek Yüksek Okulları ve Polis Meslek Eğitim Merkezlerinde eğitim görürler. Polis Akademisine girmeden önce kimi rütbeli polis adayları Polis Kolejini tamamlarken diğerleri de Polis Koleji dışındaki liselerden Polis Akademisine girmeye hak kazanırlar. Buna göre mesleğe ilk adım ve polis üniforması ile tanışma kimi polisler için 14 yaşlarında başlar. 14 yaşlarında polis koleji ile başlayan çocukların dönemlerine özgü fizyolojik ve psikolojik değişimlere ek olarak polise özgü yeni bir kimlik, kişilik ve benlik geliştirmeleri söz konusudur. Bu tür gelişim çocuğun kendisinin ya da ebeveynlerinin kontrolünde değil polis kolejindeki amirlerinin kontrolünde gelişir. Çağlar'ın (2000) belirttiğine göre polis kolejinde her bir bireye verilen mesaj “biz senden nasıl biri olmanı istiyorsak o şekilde ol” anlamını taşıyacak mesajlardır. Görevlerin sorgulanması, araştırılması, reddedilmesi söz konusu olmadığı gibi herhangi bir aksaklığın değiştirilmesine ilişkin cesaretin hiç ortaya çıkamadığı ve ortaya çıkarılmasına izin verilmediği koşullarda yetişen ergenlik dönemindeki çocukların, okudukları kitaptan, yedikleri yemeğe, iç çamaşırından, sabununa, tırnak makasına, diş macununa ve elbisesine kadar her ihtiyacının kurum tarafından karşılanıyor olması, dolayısıyla devlete karşı borçlu hissettirilmesinin psikolojik baskı yaratarak bireyi devletin talep ettiği yönde değiştirmenin bir yoludur polis eğitimi.

Polis Kolejine benzer olarak Polis Akademisi, Polis Meslek Yüksek Okulları ve Polis Meslek Eğitim Merkezlerinde de aynı disiplin uygulanmakta ancak Polis Kolejindeki gençlere göre polis eğitiminin gerektirdiği düşünülen disiplin anlayışının yarattığı psikolojik baskıyla karşı karşıya kaldıklarında ergenlik dönemine ait kimlik, kişilik ve benlik gelişimleri neredeyse tamamlanmış olmaktadır.

Eğitimleri boyunca siviller ile çok az iletişim kurabilen polisler- ki bu konuda en şanslı olanlar üniversite mezunlarının polislik eğitimi aldığı Polis Meslek Eğitim Merkezi mezunlarıdır- mezun olduktan sonra siviller ile karşılaştıkları iş yaşamlarına başlarlar. Polislerin karşı karşıya kaldıkları siviller bazen hiçbir olayla ilişkisi bulunmayan siviller olabilirken, sık sık da suç olaylarının mağdurları, tanıkları ve faileri ile karşı karşıya kalırlar Skolnick, 1975; Pettigrew, 1979; Morey ve Luthans, 1985; Sokullu, 1990; Reiner; 1992; Chan; 1996; Cerrah, 1998; Waddington, 1999; Çağlar, 2000; Aytaç, 2003; Cerrah, Eryılmaz, 2003; Üstün, 2008).

İş yaşamında polisler, maruz kaldıkları ve tanıklık ettikleri yoğun duygu yüklü yaşam olaylarının yarattığı örseleyici etkiler nedeniyle, mağdur, tanık ve failer dışında kalan sivillerden uzaklaşmaya, ötekileşmeye başlarlar ve zaman içinde kendi meslek grubu içinde yakınlaşma ve dayanışmayı artırırlar. Çağlar'ın (2000) belirttiğine göre, toplumun diğer kesimlerinden kopmayı gerektirecek boyutlara ulaşan mesleki dayanışma, beraberinde bağlanma, sahip çıkma ve korumayı da getirir. Ortaya çıkan bu iç dayanışma, herkesin polise düşman olduğu bir algının oluşmasına katkı sağlar. Polise düşmanlık, polisin uygulamaları ve yetkilerini kötüye kullanması ile ilgili olarak ortaya çıkarken, yetkilerini kötüye kullanan bir polisin de yine bu mesleki dayanışma içinde sivillere karşı korunması söz konusudur. Dolayısıyla polisin kendini ötekileştirmesi, toplumun da polisi ötekileştirmesi kaçınılmazdır (Butler ve Cochrane, 1977; Colman ve Gorman; 1982).

Çağlar (2000), polisin siyaset ile olan ilişkisinin ilk olarak, komiser ve daha alt rütbede bulunan polislerin politikacılara ilişkin düşünce, tavır ve davranışları, ikinci olarak da başkomiser ve üstü rütbelerdeki polislerin tavır ve davranışları olmak üzere iki yönden ele alınması gerektiğini ileri sürer. İlk grupta yer alan polisler siyasi çevrelerin rütbeli polisler üzerinde yarattığı etkinin kendilerine de yansıdığı ve başarılı polislik yapma yönünde engellerle karşılaştıkları yönünde düşünmektedirler. İkinci grupta yer alanlar ise gerçekten de hiyerarşik yapı içinde, dönem hükümetinin içişleri bakanınca üçlü kararname ile atanan bir genel müdür tarafından yönetilmektedirler ve genel müdürün seçilmiş sivil bir bakana karşı sorumlu olması, içişleri bakanının üyesi olduğu hükümetteki partinin tamamen kontrolü altında bulunması anlamına gelmektedir. Çağlar'ın (2000) tartıştığına göre, polis ve

iktidar ilişkileri, hak, yetki, görev ve sorumlulukları yasalarla düzenlenmiş olsa da Türkiye gibi geleneksel ilişki ve iletişim sisteminin hakim olduğu, demokratik değerler kültürünün tam olarak gelişmemiş olduğu ülkelerde yasal düzenlemeler kağıt üzerinde kalmakta ve yasaların işe yaramadığını görenlerin, makamlarını korumaya, terfi etmeye ya da herhangi bir amacına ulaşmaya yönelik çabasının istediği sonuca ulaşabilmesinin, politikacılarla yakın ilişkiler kurmaktan geçtiğini görmesi ve politikacılarla ilişki kurabilmek için çaba göstermeye yönelmesine neden olmaktadır. Herkes için eşit olmayan hemşericilik, etnik ve dinsel köken ölçütleri söz konusu olduğu için politikacılara iyi görünmek, isteklerine boyun eğmek gibi tavizlerin verilmesi söz konusu olmaktadır.

Hal böyle iken, tayin, terfi, veya makamını koruma isteği bulunan polisler, mesleki mevzuat, gelenek, standartlar ve etiğe uygun hareket etmediği ve bunlardan saptığı için bireysel kazanç sağlamakta ancak üç önemli olumsuz sonucun yaşanmasına sebebiyet vermiş olmaktadır (Çağlar, 2000). Buna göre, kendilerinden sonra gelen meslektaşlarına, yükselmenin yolunun politikacılardan geçtiğini göstererek kötü örnek olma ve onların bu şekilde sosyalleşmelerine neden olma, bu tavır ve uygulamasıyla politikacıya gereğinden fazla ve yasalarda var olmayan bir iktidar vererek politikacının da kendini her şeyin üstünde görmesi biçiminde sosyalleşmesine neden olma, bir kanun koyucu olarak, mesleki etik ve mevzuatın uygun görmediği kural dışı iş, uygulama ve ilişkilere girerek kendi mesleğinin hizmet kalitesini ve kamuoyu gözündeki güvenilirliğini düşürmeye sebep olmaktadır (Çağlar, 2000). Üst rütbelerde bulunan polislerin kendi geleceklerine yatırım yapmaya yönelik bu tutumları emirlerinde çalışan rütbesiz polisleri de örselemektedir.

Bugüne kadar Türkiye’de polislik mesleğini icra edenlerle ilişkili psikolojik araştırmaların derinlemesine yapılamadığı, en etkin araştırmaların (Cerrah, 1998; Çağlar, 2000; Üstün, 2008) ise sosyolojinin bir konusu olarak polis meslek kültürü ve bu meslek kültürünün olumlu ve olumsuz yanlarının değerlendirilmesiyle ilgili olduğu görülmüştür. Neredeyse her meslekte olduğu gibi polislikte de yapılan işten kaynaklanan bazı alışkanlıklar, inanışlar, uymak zorunda olunan kuralları veya gözetmek zorunda olunan prensipler ve kendilerini diğer meslek gruplarından ayıran çeşitli özellikleri vardır (Aytaç, 2003). Polislik mesleğini icra edenler tarafından paylaşılan bu değerler ve sahip olunan

özellikler, “polis meslek kültürü” olarak adlandırılan olguyu ortaya çıkartmaktadır (Sokullu, 1990; Cerrah, 1998; Waddington, 1999).

Yabancı alan yazınında polis meslek kültürü konusunda derinlemesine ve değişik açılardan yapılan birçok çalışma mevcuttur. Bu çalışmalardan bazıları temel hipotez olarak, polisin kendisine kanun ve yönetmeliklerle verilen görevleri yerine getirirken büyük ölçüde polis kültürünün etkisinde kalarak hareket ettiğini esas almaktadır. Polis kültürünün kimi özelliklerinin evrensel olduğu düşünölmekle beraber, yasalar ve polis kültürü arasındaki ilişkiyi anlamayı kolaylaştırmaktadır. Kendi bulgularını daha önce yapılmış çalışmaların sonuçlarıyla senteze tabi tutan Skolnick (1975) polisin mesleki çalışma şartlarına uyumuyla ilişkili bir kişilik geliştirdiğini ileri sürmüştür. Skolnick'e (1975) göre bu kişilik üzerinde şu üç temel değişken etkili olmaktadır: Tehlike, otorite ve etkinlik. Ancak, Reiner bu üç değişkenin polisin davranışlarını açıklamada yeterli olmadığını düşünmektedir. Reiner'a (1992) göre polisin mesleki kişiliğinde bulunan ve polis meslek kültürünü oluşturan dayanışma, soyutlanma, şüphecilik, muhafazakarlık, pragmatizm, ve eleştiricilik özellikleri de bulunmaktadır. Türkiye'de polis meslek kültürü ele alındığında, muhafazakarlık, ön yargılı olma, erkeklik imgesi, otoriter ve sert olmak gerektiğine inanma, polislik mesleğini yeterince bilmeme ve mesleği, suçlar ile mücadele olarak sınırlama, birbirini kollama, insanları polis dostu ve düşmanı olarak ayırma özelliklerinin bulunduğu tespit edilmiştir (Çağlar, 2000).

Chan'a (1996) göre polisin beraber çalıştığı meslektaşını cezai veya idari bir soruşturma karşısında korumaya yönelik susması da polis meslek kültürüne ait bir özelliktir. Bu susma sadece bir soruşturma kapsamında aleyhte konuşmama veya aleyhte şahitlik yapmama ile sınırlı kalmayıp, pasif bir tutum takınarak yolsuzluğa karışan meslektaşlarını görmezden gelmeyi de kapsar.

Crank ve Caldero'ya göre (2001), klasik polislik anlayışı içinde, polisin kendini daha çok “suç savaşçısı” olarak görmesi ve varlık amacını sadece suçla mücadeleye adanmış olması söz konusudur. Suç, kanunlardan sapma veya kanunlara karşı gelme olduğu için, polisler genellikle suçlularla mücadeleyi “hile zafere götüren en önemli taktiktir” prensibiyle

sürdürme yolunu benimserler. Bu durum, kanunsuzca hareket eden insanlarla mücadeleyi, kanunlar çerçevesinden değil, yerleşmiş meslek kültürü prensipleri ile yürütmeyi öncelikli hale getirir. Böylece, geleneksel yaklaşımı temsil eden polisler, kendilerini toplum ve devletin menfaatleri uğruna suçlularla savaşan kişiler olarak kabul ettikleri için kanunları bazen ihlal etmeyi, savaş mantığı içerisinde, zararsız görebilirler. Suçlulara karşı mağdur haklarının korunması veya aşırı devlet ve millet sevgisinden kaynaklanan kanun sapsmaları, polis meslek etiği içerisinde hukuktan sapsmaların “sözlü bahanesi” olarak görülmüştür. Bu anlayışın sonuçlarından biri de polislerin, toplum ve devlet menfaati için kanunlara aykırı olarak yaptıkları uygulamalardan dolayı birbirlerini sadakatin gereği olarak açığa vermemeleridir. Arkadaşlarının iyi niyetlerle yaptıkları bu kanun sapsmalarını örtmek ve açığa çıkma tehlikesi durumunda da onları yalanlamak, sürdürülmekte olan suçla mücadelenin kazanılması için vazgeçilemez bir metot ve arkadaşlarına olan sadakatin da bir gereği gibi görülmektedir.

Polisle ilgili araştırma yapanlar, polis meslek kültürünün polisin günlük işlevlerinin üzerindeki rolüne ilişkin çalışmalar yapmışlardır. Polis kültürü ile ilgili çoğu çağrışım olumsuzdur. Polis reformlarının önündeki engelin bu kültür olduğunu iddia eden araştırmalar (Dean, 1995; Goldsmith, 1990) olduğu gibi, bu kültürün vatandaşların haklarının ihlal edilmesi ve polis otoritesinin kötüye kullanılmasına da sebep olduğu yönünde araştırmalar vardır (Skolnick ve Fyfe, 1993, akt. Paoline, 2003). Diğer yandan, polis meslek kültürünün küçümsenmeyecek olumlu özellikleri de bulunmaktadır. Diğer mesleklerde olduğu gibi, kültür birliği, polislerin karşı karşıya kaldığı günlük gerilimi azaltır (Chan, 1996) ve bu gerilimle nasıl başa çıkılabileceğine ilişkin yol göstericidir (Paoline, 2003). Sonuçta polis meslek kültürünün değerleri, polisin yaptığı işin tehlikesinden ve bu tehlikeyi azaltarak üyelerini koruma amacıyla ortaya çıkmıştır.

1.1.2. Yoğun Duygu Yüklü Olayların Deneyimlenmesi

1.1.2.1. Travmatizasyon

Travma tanımı, bireyin ruhsal ve bedensel varlığını çok farklı biçimlerde sarsan, inciten, yaralayan her türlü olay için kullanılmaktadır (Öztürk, Uluşahin, 2008). Deprem, sel gibi doğal afetler, savaşlar, cinsel ya da fiziksel saldırıya maruz kalma, çocuklukta yaşanan cinsel taciz ve tecavüzler, işkence görme, zorla kaçırılma, trafik kazaları, yaşamı tehdit eden bir hastalığın tanısının konması, ölü bir vücudu ya da vücut parçasının görme gibi zorlayıcı ve kişiyi başa çıkma yeteneğini aşan yoğun duygu yüklü olaylar ruhsal açıdan travmatik olaylardır. Psikanalitik tanımlamada travma, benliğin üstesinden gelemeyeceği, kaldıramayacağı ağırlıkta, içten ya da dıştan gelen uyaranlar kümesi ile karşı karşıya kalmasıdır.

Kişinin kendisinin ya da yakınlarının yaşadığı bedensel ve ruhsal varlığına büyük bir tehlike olarak, aniden gelen yoğun duygu yüklü olaylar ağır travmatik olaylardır. Kişinin böyle bir tehlike ile karşılaşmadığı, fakat bu tür yoğun duygu yüklü olaylara tanık olduğu durumlar da travma etkisi yaratabilmektedir ve bu nedenle de tanıklıklar da travma sayılır (Öztürk, Uluşahin, 2008).

Travma tanımında yer alan her olumsuz duygu yaratma potansiyeli bulunan olayların ruhsal açıdan travma olarak yaşanması beklenmez. Yoğun duygu yüklü olayın ruhsal açıdan bir travma olarak yaşanması için bazı özelliklerinin bulunması gerekir (APA, 1994). İlk olarak, kişinin ölüm tehdidi, ağır bir yaralanma ya da yaralanma tehdidinde maruz kalması, başka bir kişinin ölümüne ya da ölüm tehdidi altında kalmasına tanıklık etmesi, başka bir kişinin yaralanmasına ya da yaralanma tehdidi oluşturan bir olaya tanıklık etmesi, ailesinden birinin ya da başka bir yakınının beklenmedik ölümü ya da şiddete maruz kalarak öldürülmesini, ağır yaralanmasını, ölüm ya da yaralanma tehdidi altında kaldığını öğrenmesi gibi olumsuz duygu yükü yaratma potansiyeli bulunan olaylara tanıklık etmesi ya da maruz kalması gerekir. İkinci olarak kişinin travmatik olaya verdiği tepkinin

aşırı korku, çaresizlik, dehşete düşme ya da donakalma olması beklenir (Aker, 2000; Öztürk, Uluşahin, 2008).

Yoğun duygu yüklü olaydan ne kadar etkilenileceği, kişinin olayı algılama ve anlamlandırma biçimine bağlıdır (Beaton ve ark, 1999).

Yoğun duygu yüklü olayın istemsiz biçimde hatırlanması, kaçınma davranışları gibi travma sonrasında ortaya çıkan tepkilere ilişkin çok sayıda araştırma vardır. İkinci Dünya Savaşı öncesi dönemlerde, savaşların ardından çatışmaya maruz kalan askerlerde ortaya çıkan psikolojik tepkiler “bombardıman soku” kavramıyla tanımlanmıştır. İkinci Dünya Savaşı’nın ardından cepheden dönen askerlerde benzer tepkilerin yoğun olarak gözlenmesiyle bu konu daha geniş bir ilgi görmüş ve “savaş nevrozu” ismiyle ele alınmıştır (Fairbank ve ark., 1993).

İnsanların dünyaya ilişkin varsayımları genel olarak, dünyanın iyi, adil bir yer olduğu, kötülüklerin yaşandığı ama bunların yakınlarının ya da kendilerinin başına gelmeyeceği şeklindedir. İyi olayların iyi insanların başına geleceği gibi varsayımlar dünyaya karşı güven duygusu yaratır. Travmatik olay kişinin dünyaya, kendisine ve geleceğe ilişkin inancının sarsılmasına yol açabilir. Travma ve temel varsayımlar konusunda yapılan araştırmalar, travmanın, bireyin temel varsayımlarını olumsuz etkilediğini göstermektedir. (Foa ve ark., 1999; Magwaza, 1999; Matthews ve Marwit, 2004; Schwartzberg ve Janoff-Bulman, 1991). Bu da pek çok psikolojik soruna zemin hazırlayabilir. İnsanlar hem yaşayacakları olaylara kendilerini zihinsel olarak hazır hissetmek isterler hem de yaşadıkları olayların sonuçlarını ve etkilerini kontrol edip kendilerini korumak isterler, ancak travmatik olayların en önemli özelliği kestirilemez ve kontrol edilemez olmalarıdır (Aker, 2000).

Travmatik olayın, en şiddetli stres kaynaklarını içeriyor olması, insanın gündelik yaşamında karşılaştığı diğer stres kaynakları gibi sıradan, beklendik olmaması ve kontrol edilemez olması nedeniyle sarsıcı etkisi bulunmaktadır. Travmatik olayın neden olduğu sarsılma nedeniyle kişi aşırı uyarılmışlık, olaya ilişkin istemsiz hatırlamalar ve rahatsız edici düşünceler, kaçınma gibi travma sonrası tepkiler geliştirebilir. Yaşanan travmatik olayın ardından ortaya çıkabilen bu tepkilerin şiddeti giderek artabilir de zaman içinde

kendiliğinden hafifleyebilir de. Bu da zaman içinde işlevselliği bozucu etki yaratabilir (Yılmaz, 2006).

Yaşanılan tehlikenin büyüklüğü olumsuz duygusal sonuçlara yol açmaktadır. Bir kimsenin aniden olan ağır travmatik bir olaydan etkilenmesi olayın şiddetine bağlıdır (Öztürk, Uluşahin, 2008). Stres verici olay karşısındaki dayanma gücü kişinin kalımsal yapısına, gelişimsel özelliklerine, öğrenmelerle geliştirdiği benlik gücüne, böyle bir olaya hazırlıklı olup olmadığına ve daha pek çok etkene bağlıdır. Stresin etkisi kişiden kişiye değişir. Biri için ağır stres yaratacak bir olay bir başkası için aynı derecede stres yaratmayabilir (Öztürk, Uluşahin, 2008). Travmatik olay hemen her insanda korku, dehşete düşme ve çaresizlik yaratan bir uyarandır ancak, ağır travmatik stres altında kalan insanların hepsi aynı bozulma, yıkılma belirtilerini göstermeyebilirler.

Travmatik olaylardan hemen sonra ortaya çıkan ruhsal tepkiler doğaldır. Kişi ortaya çıkan yeni koşullara uyum sağlamaya başlar. Uyum sağlayabilen kimselerde yakınmalar kısa bir sürede kaybolur. İlk anlarda şaşkınlık, panik içinde uzaklaşma, bilinçsizce yakınlarını arama gibi durumlar belirginken zaman içinde durumlarının farkına varıp duygularını dışa vurmaya başlarlar. İleriki dönemlerde ise travmatik olayın anlamı tam olarak fark edilir. Ancak travmatik stresten sonra travmatik strese maruz kalan herkeste görülmesi de çok farklı sendromlarla karşılaşılabilir. En sık olarak travma sonrası stres bozukluğu, akut stres tepkisi, travmatik yas, depresyon, uyum bozukluğu, panik bozukluk, agorafobi, özgül fobi, sosyal fobi, obsesif-kompulsif bozukluk, yaygın anksiyete bozukluğu, şizofreni ve diğer psikotik bozukluklar, alkol ve madde kullanım bozuklukları, somataform bozukluklar, disosiyatif bozukluklar görülebilir (Aker, 2000; Öztürk, Uluşahin, 2008).

1.1.2.2. Polisin Yoğun Duygu Yüklü Olaylara Maruz Kalması, Tanıklık Etmesi ve Agresör Olarak Rol Alması

Polislik, stres verici ve travmatik durumlar gibi yoğun duygu yüklü yaşam olaylarına karışma riskini arttıran bir meslek grubudur. Meslekleri, her biri farklı tepki gerektiren çok

sayıda farklı durumla yüzleşmeye hazır olmalarını gerektirir. Polisler sıklıkla, istismar durumları, ciddi kazaların ve rehin alma olaylarının mağdurları, isyan kontrolü, şiddetli çatışmalar, başarısız resusitasyon girişimleri, afetlerde yardım, acil yardım hattında müdahale gibi potansiyel stresörlere maruz kalırlar (Coman, 1993; Violanti, 1996; Pierce ve Lilly, 2012, Skogstad ve ark. 2013). Diğer yandan Henry'nin (2004) asayiş polisi ile ilgili olarak belirttiği gibi, polisler ölüm işçileridirler. Ölüm işinde polisler ya bir olay yerine giderler ya silahlı çatışmada ölüm, yaralanma riski ile karşı karşıyadırlar, daha da önemlisi ölüm işinde polisler bir başka kişinin hayatına son verirler ya da yaralarlar. Bu açıdan bakıldığında Henry'e (2004) göre polisler travmatik olayların hem tanığıdır, hem maruz kalanıdır hem de agresördür.

Polisin agresör olarak rol aldığı olaylar, polis şiddeti ile ilgilidir. Polisin şiddete başvurduğu durumlara ilişkin ölçümlerde belirsizlikler vardır ve araştırmacılar genelde, gözlemsel çalışmalar, vatandaş şikayetleri, anketler ve resmi polis raporları üzerinden çalışma yaparlar. Polisin hangi davranışının şiddet içeriyor olduğuna ilişkin farklı bakış açıları vardır (Lersch, Mieczkowski, 2005). Walker (1992), polislerin vatandaşın kendilerine saygı göstermesinden hoşlandıklarını ve sıklıkla düzendeki bozulmayı kontrol edebilmek için fiziksel güç kullanımına güvendiklerini ve bunun yanı sıra polisin şiddet içeren davranışının genellikle cezasız kalmasının sonucunda halkın polise karşı düşmanca duygularının ortaya çıktığını iddia etmektedir (Akt. Lersch, Mieczkowski, 2005).

Bulut ve Kara'nın (2012) Hatay Polis Meslek Yüksek Okulunda yaptığı biber gazının insan üzerindeki etkileri ve insan hakları yönünden değerlendirilmesine ilişkin çalışmada, polis adaylarının biber gazı kullanımını insan hakları açısından nasıl değerlendirdiklerini araştırmışlardır. Çalışmada genel olarak biber gazı kullanımı ile insan haklarının ihlal edilmiş olup olmayacağını sorduklarında sadece katılımcıların %9'unun "evet", %15'inin "kısmen", %75'ünün de "hayır" yanıtı verdiklerini bulmuşlardır.

Polislerin kamu güvenliğinde, belirli gruplarla iç içe geçmiş rolleri, travmatik olaylara verilen olumlu ve olumsuz tepkilerin beklenmesini mümkün kılar (Moran, Colless, 1995). Miller'in (1995) "sert çocuklar" dediği, hem kadın hem de erkek olarak polisler, adaptif

olarak savunmacı sert tutum, canlılık ve eğitim gerektiren, belirli türdeki travmatik olaylara ve gündelik baskıya rutin olarak maruz kalırlar. Böyle olmazlarsa işlerini etkili biçimde yapamazlar. Ancak tüm bu özellikleri, aşırı stres altında çalışan polislerin sıklıkla kendileri için yardım almasına engel olur (Miller, 2000).

Polisler genel olarak görevlerinin ve sorumluluklarının farkında olarak travmatik olaylarla mesleklerine bağlılık ve cesaretle yerine getiriyor olsa da her polisin bir kırılma noktası vardır. Bu kırılma noktası, kaza, cinayet, çocuğa karşı işlenen suçlar, ölümle yüz yüze gelme, ekip arkadaşının yaralanması ya da ölümü, bir suçluyu yaralama ya da öldürme, isyan olaylarına müdahale gibi, belirli bir travmatik deneyimin yaşanması ile ortaya çıkabilir. Bu travmatik olaylardan herhangi birine bağlı olarak, bellek kayıpları, olaya ilişkin rahatsız edici imgeler, konsantrasyonda bozulma, tetikte olma, huzursuzluk, uyku bozuklukları, anksiyete, depresyon, fobik kaçınma, sosyal geri çekilme, madde kötüye kullanımı gibi travma sonrası stres belirtileri ortaya çıkabilir (Miller, 1994, 2000). Belirgin travma belirtileri göstermeyen polislerde, stres verici olayların kümülatif ağırlığına bağlı olarak, polisin kariyerini etkileyecek düzeyde zihinsel bozulmalar ortaya çıkabilir (Blau, 1994).

Polisin karşı karşıya kaldığı olumsuz yaşam olayları, bir yandan bir suç aydınlatmaya çalışırken diğer yandan haklarını korumak zorunda olduğu ve kendilerine kamu hizmeti verdiği insanların bireysel haklarını da engelleme durumuyla karşı karşıya kalması gibi olayların etkisi ile ortaya çıkan yorgunluk zaman içinde polisin çalışma kalitesinde, aile içi ve çalışma arkadaşları ile ilişkilerinde bozulmalara yol açmaktadır. Ayrıca yorgunluk, polisin strese karşı daha incinebilir olmasına ve karar verme süreçlerinde bozulmalara yol açabilir (Sewell, 1993).

Polis kazalarının belki de en trajik olanı intiharlardır (Cummings, 1996; Hays, 1994; McCafferty ve ark., 1992; Seligman ve ark. 1994). New York'taki polis intiharlarında, sıklıkla alkol, romantik krizler ve silaha ulaşım kolaylığı katalizördür ve genellikle intiharlar polisin görevde olduğu sırada gerçekleşirler. Çoğu intihar kurbanı genç polislerdir ve genellikle disiplin suçları bulunmaz.

Travma sonrası stres bozukluğunun nedenleri ile ilgili çalışmalar, sivil çatışmalarla uğraşan polisin de diğer savaş gazilerinde olduğu gibi travmadan etkilendiklerini göstermektedir (Miller, 1995; Mitchell, Everly, 1995; Violanti, 1999, Miller 2000; Patterson, 2003). Çeşitli demografik, kişisel ve kişilik faktörler de bu bağlamda aracı role sahiptir (Lyons, 1991; Scotti ve ark., 1995).

Norris'e (1997) göre, travmatik olaylara maruz kalma ne kadar sıkırsa travma sonrası stres bozukluğu semptomlarının görülme olasılığı o kadar yüksektir. Stephens ve Miller (1998), Yeni Zelanda polis memurlarıyla yaptıkları çalışmada farklı travmatik olayların sayısının travma sonrası stres bozukluğu belirtilerinin yoğunluğu ile doğru orantılı olduğunu, benzer travmatik olaylara defalarca maruz kalmanın da travma sonrası stres bozukluğu puanlarını arttırdığını ortaya koymuştur. Renck, Weisæth ve Solbjörg (2002) yangından kurtarma operasyonunun hemen arkasından ve operasyondan 18 ay sonra polis memurlarının stres tepkilerini ölçtükleri araştırmalarında, travma sonrası stres tepkilerinin hala devam ettiğini bulmuşlardır. Dahası araştırmaları, polisin maruz kaldığı travmatik olaylara karşı bağışıklık kazanmadığını da ortaya koymuştur.

Pierce ve Lilly, (2012) araştırmalarında acil yardım hattında çalışan polislerin sıklıkla yoğun korku, çaresizlik yaşadıkları çağrılara yanıt vermelerinden dolayı travmatize olduklarını bulmuşlardır.

1.1.3. Psikolojik Sağkalım: Başa Çıkma

Yoğun duygu yüklü yaşam olayları karşısında stres yaşandığında neyin stres verici olarak algılandığı altta yatan bazı dinamiklere bağlıdır. Bireyin yaşadığı durumu ya da durumun bir unsurunu kendine yönelik bir tehdit olarak algılayıp algılamadığı önemlidir. Durumun algılanma biçimi bireyin kendine, dünyaya ve geleceğe ilişkin temel inançlarından, şemalarından ve varsayımlarından etkilenmektedir. Bu anlamda başa çıkma bilişsel bir süreçtir (Carver, Scheier ve Weintraub, 1989; Lazarus ve Folkman, 1984; Tomar, 2002).

Tehdit algılandığında, sonraki basamak bu tehdide verilecek tepkileri belirleyen düşünceler oluşmaktadır. Tehdit algılandığında akla gelen düşüncelerin hayata geçirmesi başa çıkma süreci olarak adlandırılmaktadır (Lazarus 1966). Yoğun duygu yüklü yaşam olayları karşısında yaşanan stresin algılanması ve başa çıkma süreçleri birbiri ile iç içe geçmiş biçimde yaşanır ve karşılıklı olarak birbirini etkileyebilir (Fleishman 1984; Beck1995; Kammeyer-Mueller, Judge and Scott 2009).

Başa çıkma stratejileri, stres ve travmatik olay esnasındaki dayanıklılığın gelişiminde ve sürdürülmesinde katkı sağlayıcı bir faktördür (Hoge, Austin ve Pollack, 2007). Başa çıkma bireyin, kendi kaynaklarını aşan, içsel ve dışsal stresörlere ya da problemlere karşı kullandığı bilişsel ve davranışsal faaliyetleridir.

Lazarus ve Folkman (1984) başa çıkma stratejilerini problem odaklı ve duygu odaklı olmak üzere sınıflandırmıştır. Problem odaklı başa çıkma stres verici durumu ortadan kaldırmaya ya da değiştirmeye yönelik doğrudan eyleme geçmekle ilgiliyken, duygu odaklı başa çıkma, bilişsel çaba ile duygusal tepkileri hafifleterek olaya yüklenen anlamı değiştirmekle ilgilidir (Matud, 2004). Yaşanan stres verici olaylar her iki başa çıkma yöntemini de ortaya çıkarmasına rağmen, insanlar probleme doğrudan odaklı olarak bir şeyler yapabileceklerini düşünüp harekete geçtiklerinde problem odaklı, ancak problemle ilgili herhangi bir şey yapamayacak olduklarını ve var olan duruma katlanılması gerektiğini düşündüklerinde duygu odaklı baş etmiş olurlar. Duygu odaklı başa çıkma; sorunu ortadan kaldırmanın eldeki olanaklarla mümkün olmadığı durumda, kabullenerek uyum sağlamayı kolaylaştırması bakımından oldukça önemlidir. Ancak, olaylarla daha etkili baş edebilmek için bazı durumlarda duygu odaklı ve problem odaklı başa çıkmanın bir arada kullanılması gerekmektedir. (Kuiper, Martin and Olinger 1993; Patterson, 2003).

Problem odaklı ve duygu odaklı başa çıkma stratejilerine bir alternatif olarak, başa çıkma davranışı yaklaşma temelli ve uzaklaşma temelli olarak da ele alınır (Ben-Zur, 2009). Literatürde etkin ve etkin olmayan başa çıkma yöntemleriyle ilgili iki temel kavramsal bilgiden söz edilmektedir. Birincisi problem odaklı ya da duygusal odaklı başa çıkma, ikincisi ise yaklaşma/yüzleşme odaklı ya da kaçınma/uzaklaşma odaklı başa çıkma yöntemleridir (Waldrop ve Resick, 2004; Littleton, Horsley, John ve Nelson 2007). Problem odaklı başa çıkma yöntemi doğrudan strese neden olan faktöre odaklıdır ve stres yaratan

durumla ilgili yardım arama, eylem planı oluşturma, bir sonraki adımı planlama ve stres yaratan durumu yok etmeyi de içeren davranışları kapsar. Duygusal odaklı başa çıkma stres yaratan duruma ilişkin duygusal stresin yönetimine odaklıdır ve ilişkili duyguların boşaltılması, duygusal destek arama ve duygusal rahatlama davranışlarını içerir (Folkman & Moskowitz, 2004). Kimi araştırmacılar, kontrol edilebilir durumlarda, problem odaklı başa çıkmanın duygusal odaklı başa çıkmadan daha etkili olduğunu savunurken diğerleri, kontrol edilemeyen durumlarda duygusal odaklı başa çıkmanın daha etkin olduğunu bulmuşlardır (Littleton ve ark., 2007). Bazı araştırmacılar stres verici durum ile kullanılan başa çıkma arasındaki uyumun önemli olduğunu düşünürken bazıları da yaklaşma/yüzleşme odaklı ve kaçınma/uzak durma odaklı başa çıkmanın ayırımına vurgu yapmaktadır (Waldrop ve Resick, 2004). Waldrop ve Resick'e (2004) göre, yaklaşma/yüzleşme odaklı başa çıkma destek arama, planlı problem çözme ve stres verici durumla ilgili bilgi arama gibi davranışlarla ilgiliyken, kaçınma odaklı başa çıkma stres verici durumdan kaçma, uzak durma, varlığını yok sayma gibi davranışları kapsar. Yaklaşma/yüzleşme odaklı başa çıkma genellikle daha etkin bir yöntem olarak kabul görürken, kaçınma odaklı başa çıkmanın kısa dönemde stresi azaltabildiği, ancak sürekli kullanılması durumunda bu yöntemin etkin olmadığı düşünülmektedir (Snyder ve Pulvers, 2001).

Kaçınma, istenmeyen düşünceleri, duyguları, duyumları aşır olumsuz değerlendirmeyi içeren ve bunların deneyimleneceği olayları deneyimlemek istememe ve bunlardan kaçmak için aşır çaba sarf etmeyi içeren bir süreçtir. Bazı durumlarda kaçınma ya da baskılanmış bir davranış hoşa gitmeyecek sonuçları nleme amacıyla ortaya çıkan kendini koruma stratejisi gibi görünebilir. Zorlayıcı durumlarda ve koşullarda kaygının gösterilmemesi, duyguların kontrol edilmesi önemli olabilir. Böyle bir durumda kaçınma kısa süreli bir strateji olmakla beraber çok fazla enerji harcandığı için olumsuz sonuçları da olabilecek bir stratejidir. Kaygıyı ve korkuyu kontrol amacıyla ortaya çıkan kaçınmacı başa çıkma psikopatolojiye yatkınlığı arttırabilir (Heyes ve ark., 2004).

Değişik araştırma bulguları başa çıkmanın yapısından dolayı bir kişilik boyutu olarak da ele alınmasını ve araştırılmasını gerekli görmektedir (Carver, Scheier ve Weintraub, 1989; Lazarus ve Folkman, 1984; Tomar, 2002).

Gençöz ve arkadaşları (2006), Türk örneğinde başa çıkma stillerinin hiyerarşik boyutlarını ele aldıkları araştırmalarında, başa çıkma ile ilgili beş faktör ortaya çıkarmışlardır. Bunlar problem odaklı başa çıkma, kaderci/dini başa çıkma, sosyal destek arayarak başa çıkma, kaçınarak/uzaklaşarak başa çıkma ve kendini suçlayarak başa çıkmadır. Bu faktörleri ikinci bir faktör analizine tabi tuttuklarında, problem odaklı başa çıkma, duygu odaklı başa çıkma ve dolaylı başa çıkma olmak üzere üç temel faktör bulmuşlardır.

Yoğun duygu yüklü olaylarla kaderci/dini başa çıkmanın, hem duygu hem de problem odaklı bir yönü bulunmaktadır. Tanrısal gücün desteğini hissetme yoluyla destek sağlama ve yeniden anlamlandırma, hem duygusal odaklı hem de problem odaklı yöntemler ortaya çıkabilir (Pargament, Ano and Wacholtz 2005; Carver, Scheier and Weintraub 1989).

İnsanların stres verici yaşam olayları ile başa çıkmada kaderci/dini başa çıkma tarzını nasıl kullandıkları üzerine artan sayıda araştırma vardır (Bjorck ve Thurman, 2007). Stres verici olumsuz yaşam olayları ile insan işlevselliği arasındaki ilişkiyi araştıran araştırmaların sonucu olarak ortaya çıkan bu araştırmalar, genel olarak kaderci/dini başa çıkmanın (religious coping) olumlu yönlerine odaklanmışlardır. Kaderci/dini başa çıkma stresi önlemede her zaman yardımcı bir faktör olarak değerlendirilmiştir (Bjorck ve Thurman, 2007). Bazı araştırmalar ise kaderci/dini başa çıkmanın hem olumlu hem de olumsuz sonuçları bulunduğunu bildirmişlerdir (Pargament Koenig ve Perez, 2000; Pargament ve ark, 1998). Pargament ve arkadaşları (1998), olumlu ve olumsuz başa çıkma örüntülerini, spritualite, yaşamdaki anlam, tanrı ile güvenli ilişki ve spritüel bağlılık temelinde ayırmışlardır. Bu ayırım iyiliksever ve cezalandırıcı tanrı ayırımı ile ilgilidir. Kaderci/dini başa çıkma tarzının olumlu örüntüler içeriyor olması stresi azaltıcı etkiye sahipken, cezalandırıcı örüntüler içeriyor olması stresi arttırıcı etkiye sahiptir (Bjorck ve Thurman, 2007).

Aynı şekilde sosyal destek arayarak başa çıkma da hem duygusal hem de problem odaklı başa çıkma ile ilgilidir (Folkman ve Lazarus, 1991). Sosyal destek; başkaları tarafından sevildiğine ve değer verildiğine inanmaya dair duygusal desteği, problemin çözümü için istediği araçlara ulaşabilmeye dair elle tutulur desteği ve gereken bilgiyi elde edebildiği bilgi desteğini içerir. Ancak Kaufman ve Beehr'in (1989) belirttiğine göre sosyal desteğin türü ve kaynağı başa çıkmanın etkililiği üzerinde belirleyicidir. Meslektaşlar, arkadaşlar, eşler ve süpervizörler sosyal destek kaynağı olabilirler fakat stres kaynağı ile sosyal destek kaynağı aynı olduğunda, sosyal destek arayarak başa çıkmanın etkisi olmayacaktır.

Travmatik yaşam olaylarını deneyimleyen insanlar bazen kendilerini suçlayarak başa çıkarlar. Çünkü olayın gerçekleşmesini engelleyebileceklerini hissederler ve sıklıkla olayın gerçekleşmesine ilişkin bireysel sorumluluklarının bulunduğunu varsayarlar (Davis ve ark., 1996) ya da kapana sıkışmış olduklarını hissederler, güçlü olmayı dilerler, problem için kendilerini suçlarlar (Gençöz ve ark., 2006). Kendini suçlama, duygusal başa çıkmanın kaynaklarından biridir ve problem odaklı başa çıkmada eksiklik olduğunda ortaya çıkmaktadır.

Bir kimsenin travmatik olayların etkilerini düzenleme becerisi, kullandıkları başa çıkma stratejisinden etkileniyorsa Ben-Zur'un (2009) ileri sürdüğü gibi, başa çıkma stratejisinin dayanıklılık düzeyi üzerinde de bir etkisi olacaktır. Bilimsel literatürdeki araştırmaların çoğu, insanların başa çıkma tarzlarında hem duygu odaklı hem de problem odaklı başa çıkma tarzlarını bir arada kullandıklarını göstermektedir. Stres verici olaylar sırasında olayın kendisi ile başa çıkmaları ve yanı sıra duygusal deneyimi kontrol etmeleri ve düzenlemeleri gerekmektedir. Ancak, kaçınma, irrasyonel duygusal başa çıkma stratejileri de psikopatolojik koşulları sürdürücü olabilmektedir (Folkman ve ark., 1986; Gross ve John, 2003).

Başa çıkma tarzları açısından hangi stratejilerin daha avantajlı olduğuna ilişkin uzlaşma yoktur. Belirli bir stres verici durum ile o durumda ortaya çıkan düzenleyici stratejileri birbirinden ayırmak mümkün olmayabilir. Strateji ile stres verici durum uyumu

söz konusudur. İnsanlar karşılaştıkları stres verici olay ve bağlamına göre başa çıkma stratejisi belirlerler (Kashdan ve ark., 2006).

Duygu düzenleyici stratejilerin yararını anlamaya yönelik çalışmalar kaçınma, duygu odaklı kontrol stratejileri ve psikolojik sıkıntılar arasında güçlü korelasyonlar bulmuşlardır (Folkman ve ark., 1986).

1.1.3.1. Polislin Travmatik Olaylarla Başa Çıkması

Polisler kapalı bir grup olma özelliğine sahiptir ve sıklıkla kendi “güçsüzlüklerini” diğer insanların önünde sergilemek istemez ve polis olmayanlarla konuşmaya isteksizdirler. Travmatik olaylarla takım mantığı ile çalışan itfaiye ve hekimlere kıyasla polisler görevleri sırasında daha az partnerle çalışırlar (Blau, 1994; Cummings, 1996; Kirschman, 1997; Solomon, 1995). Polisler, diğer insanların sağlıklı bir mesafe olan televizyondan, gazetelerden takip ettiği zalimane ve korku verici olayların, vahşi, itici ve yıkıcı faileri ile yaşamları pahasına uğraşırlar. Tüm bu eziyete ek olarak da polisler sıklıkla vatandaşın, medyanın, yargının, avukatların, sosyal hizmet personelinin ve kendi yönetimlerinin eleştirilerinin hedefindedirler (Blau, 1994).

Çoğu polis uğraştığı rutin ve aşırı strese karşı, bastırma, yer değiştirme, duygu izolasyonu, kaba ve uygunsuz mizah gibi çeşitli uyumsuz başa çıkma ve savunma mekanizmaları kullanırlar. Polisler kapalı bir topluluk geliştirirler ki bu kapalı “polis kültürü” mesleğe karşılık gelen her şeyin merkezindedir. Pek çoğu için “meslek” yaşamları haline gelir ve diğer aktivite ve ilişkileri dışarıda bırakır (Blau, 1994).

Tansel ve arkadaşlarının (2012) çevik kuvvet polislerinin psikolojik belirti düzeyleri ve stresle baş etme yollarını inceledikleri araştırmalarında, psikolojik belirtiler ve stresle baş etme yolları arasındaki ilişkiye dikkati çekmiş ve bunların cinsiyete, medeni duruma ve hobilerinin bulunup bulunmadığına göre değişip değişmediğini, çevik kuvvet polislerinin toplumsal olaylara müdahaleden sonra bir psikolojik yardım almak isteyip istemediklerini

araştırmışlardır. Araştırmalarında, çevik kuvvet polisinin yaşadığı en önemli psikolojik belirtinin depresyon olduğunu ve bunun da toplumsal olaylar sırasında zor kullanmak durumunda kalmaları nedeniyle yaşadıkları travmatik olaylar nedeniyle ortaya çıkıyor olabileceğini iddia etmiştir. İkinci olarak anksiyete düzeylerinin yüksek ve sinirli bireyler olduklarını iddia etmiştir. Tansel ve arkadaşları (2012) baş etme ve psikolojik belirtiler arasındaki korelasyonu değerlendirdiklerinde, çevik kuvvet polislerinin gerek kritik olaylara müdahale sırasında gerekse günlük yaşamlarında karşılaştıkları stresle mücadelede problem çözme yaklaşımı ile baş ettiklerinde olumsuz benlik algılamalarının, somatik yakınmalarının ve düşmanlık tepkilerinin yanı sıra anksiyete ve depresyon belirtilerinin de azaldığını göstermişlerdir. Sosyal destek arama durumunda ise anlamlı ilişki bulamadıklarını, ancak hayal etme ve kaçınma tarzı baş etme kullanıldığında ise psikolojik belirtilerin aynı doğrultuda artıyor olduğunu bulmuşlardır. Aynı araştırmada cinsiyet değişkenine göre somatik belirtilerin kadın polislerde daha çok ortaya çıktığını, ayrıca kadın polislerin sosyal destek arayarak ve hayal ederek baş etme tarzını erkeklerden daha çok kullandıklarını bulmuşlardır. Diğer yandan bekar çevik kuvvet polisinin evli olanlara göre daha yüksek anksiyete, depresyon, olumsuz benlik ve düşmanlık yaşadıklarını bulmuşlardır. Polisin hobilerinin bulunup bulunmamasının da psikolojik belirti düzeyleri üzerinde önemli etkisinin bulunduğunu iddia eden Tansel ve arkadaşları (2012), hobilerin ve sosyal etkinliklere katılıyor olmanın iş stresini azaltmaya olanak sağladığını söylemişlerdir. Aynı araştırmada toplumsal olaylara müdahaleden döndükten sonra hissedilen sıkıntıların çözümlenmesine yönelik polisin almak istediği psikolojik destekleri sorduklarında, psikolojik destek istedikleri ancak bunun yanı sıra amirlerinin tutumlarının olumlu yönde değişmesini, ödüllendirilmeyi, izin ve çalışma saatlerinin düzenlenmesini, görev öncesinde görevle ilgili olarak bilgilendirilmeyi istediklerini bulmuşlardır. Ayrıca araştırmanın önemli bir bulgusu da polislerin bahsettikleri bu sıkıntıların çözülebileceğine inanmadıkları yönündedir.

Türkiye’de az sayıda olmakla beraber, yurt dışında yapılan pek çok araştırma polisin travmatik olaylarla başa çıkmasının da polis meslek kültüründen etkileniyor olduğunu ortaya koymaktadır. Travmatik olaylarda duygusal tepkilerin başarılı biçimde düzenlenmesi

sağlıklı psikolojik işlev ve dayanıklılık için oldukça önemlidir (La Rocco, House ve French, 1980). Evans ve arkadaşları (1993) polis kültürü ve eğitiminin duygu odaklı başa çıkmaya karşı, duyguyu inkar eder tarzda stres verici olaylara karşı stres yönetimi sağlıyor olabileceğini iddia etmişlerdir. Smith ve Paton (1997), örgütsel çevrenin, travma sonrası stres tepkilerinin ortaya çıkması açısından doğrudan role sahip olduğunu ve örgütsel faktörlerin, göreve ilişkin psikolojik travma ile başa çıkmaya ilgili olduğunu bulmuşlardır. Balmer, Pooley ve Cohen (2013) polislerin dayanıklılığı, başa çıkmaları ve psikolojik işlevselliği ile ilgili araştırmalarında, polisin dayanıklılığının artırılmasında, polislerin duygu odaklı baş etme stratejilerini etkili biçimde kullanmasının ve duyguların etkin şekilde ifadesinin polis kültüründe değişime yardımcı olacağını iddia eder.

Araştırmalar, polislerin başa çıkma davranışlarının durumsal strese karşı problem odaklı başa çıkmayı kullandıklarını, ancak strese verdikleri duygusal tepki ile başa çıkmada duygu odaklı başa çıkmayı yeterince kullanmadıklarını ortaya koymaktadır (Alexander ve Walker, 1994; Biggam, Power ve MacDonald, 1997).

Polisler rutin olarak, stresi, öfkeyi ve kaygıyı tetikleyecek, tehlikeli ve önceden kestirilemeyecek koşullara maruz kalırlar. (Anderson ve ark, 2002; Mearns ve Mauch, 1998; Violanti ve Aron, 1994). Kanunları uygulamak için polislerin güç kullanmaları emredilir ki bu, potansiyel olarak başka insanları yaralama, hatta öldürme ile sonuçlanabilir. Polislerin kısa zamanda fazla düşünmeden zor kararlar vermeleri gerekir ki bu da sonrasında utanç, suçluluk, endişe ve kararları ile ilgili şüphe duymalarına sebep olabilir (Amaranto ve Ark, 2003). Araştırmalar, polislerin ayrıca kendilerine karşı işlenen suçlarla, kaza mağdurlarıyla ve çocuk mağdurlarla karşılaştıklarında yaşadıkları olumsuz duygular olduğunu göstermiştir (Violanti ve Aron, 2003). Tüm bunların yanı sıra, öfkeleri, hayal kırıklıkları ile başa çıkmaları gerekmektedir. Polislerin hayal kırıklıkları özellikle üstleri, basın ya da halk tarafından takdir edilmediklerinde de ortaya çıkmaktadır (Amaranto ve ark, 2003). Görevlerinin yanı sıra kontrollerini, inisiyatif kullanmalarını engelleyen hiyerarşik yapıları, yönetimsel desteklerinin az olması (Violanti ve Aron, 2003) gibi çaresizlik, kaygı hissetmelerine ve hayal kırıklıkları yaşamalarına, yanı sıra depresyon ve tükenmişlik

semptomları göstermelerine sebep olan bir dizi faktörle karşı karşıyadırlar (Stuart, 2008, Violanti ve Araon, 2003).

Polisler, genel olarak olumsuz duygularının varlığı konusunda bilgi vermekte zorlanırlar (Evans ve ark. 1993). Tutarlı olarak, polisler duygu düzenleme stratejilerini, inkar, baskılama ve olumsuz duygulardan kaçınma olarak kullanırlar (Ameranto ve ark, 2003). Polislerin duygularını regüle etmedeki muhtemel problemleri, polisin ruh sağlığı problemlerinin ortaya çıkmasına ve işlevselliklerinde bozulmalarına yol açabilir (Berking ve ark, 2010).

1.1.3.2. Polis için Travma ile Başa Çıkmayı Destekleyici Müdahale Programları

1.1.3.2.a. Emniyet Teşkilatı Rehberlik ve Psikolojik Danışma Büro Amirlikleri

Türkiye’de polisin psikolojik danışma ve rehberlik hizmetlerinin yürütüldüğü Rehberlik ve Psikolojik Danışma Büro Amirlikleri tüm il emniyet müdürlükleri, Polis Akademisi, Polis Koleji, Polis Meslek Eğitim Merkezleri ve Polis Meslek Yüksek Okullarında, Emniyet Teşkilatı Rehberlik ve Psikolojik Danışma Büro Amirlikleri Kuruluş, Görev ve Çalışma Yönetmeliğine (2008) göre faaliyet gösterirler. Büro Amirliklerinde üniversitelerin psikoloji bölümlerinden mezun sivil psikologlar görev alırlar. Sivil psikologların yanı sıra hem Polis Akademisi Fakülte Yüksek Okulu hem de üniversitelerin Psikolojik Danışma ve Rehberlik bölümlerinden mezun az sayıda rütbeli psikolojik danışman da bu birimlere atandıkları takdirde görev alırlar.

Rehberlik ve Psikolojik Danışma Kuruluş, Görev ve Çalışma Yönetmeliğinin amacı, Emniyet Teşkilatında görevli personel ile eğitim öğretim kurumlarında öğrenim gören öğrencilerin, sorunlarının ve taleplerinin sağlıklı tespit edilebilmesini, çalışma ortamının bireyin psikolojik ve sosyal yönü üzerindeki etkilerinin araştırılmasını, mesleki ve sosyal hayata uyumun arttırılmasını ve bunların sağlanması için bireysel veya grup olarak yapılan

rehberlik ve psikolojik danışma hizmetlerini düzenlemektir. Yönetmelikte büro amirliğine sevk esasları ile psikolog ve psikolojik danışmanların görevleri, gizlilik ilkesi anlatılır.

İlk kez 1997 yılında Personel Sorunları Büro Amirliği olarak kurulan birim daha sonra Rehberlik ve Psikolojik Danışma Büro Amirliği adını almış ve ileriki dönemde “Psikolojik” sözcüğünün anlamı polis meslek kültürünün de etkisi ile tehdit algısı yarattığından birimin 2004 yönetmeliğinde adı Rehberlik ve Danışma Büro Amirliği olarak değiştirilmiş, 2008 yılındaki yönetmelikte de sivil psikologların önerisiyle tekrar Rehberlik ve Psikolojik Danışma Büro Amirliği adını almıştır. Büro amirliğinin şimdiki adı hizmet alanını daralttığından yine sivil psikologların önerisiyle adının Psikolojik Destek Birimleri olarak değiştirilmesi planlanmaktadır. Oldukça kısa bir zamandır sivil sağlık çalışanları olarak psikologların teşkilata girmeye başlamasıyla büro amirliklerinin faaliyetleri işlevsellik kazanmıştır. Psikologların ihtiyaç duyduğu destekler için araştırmalar devam etmektedir. 2005 yılında sivil psikolog sayısı yedi iken 2013 yılında bu sayı 131’e ulaşmıştır. Daha önce Emniyet Genel Müdürlüğü’nün Personel Daire Başkanlığına bağlı olan psikologlar 2013 yılında Sağlık Daire Başkanlığına bağlanmış ve bu durum, psikologların faaliyetlerinde desteklenmesine yönelik ilk adım niteliğindedir.

Polislere yönelik yapılandırılmış travmaya müdahale programları henüz oluşturulmamış olmakla birlikte, bazı illerde travmatik olaylara maruz kalan polislere yönelik çalışmalar yapılırsa da standardize ve yapılandırılmış bir yöntem uygulanmamaktadır. Emniyet personeline yönelik psikolojik araştırmaların hem kurum içindeki hem kurum dışındaki araştırmacılar tarafından yapılabilmesinin önünde bazı engeller ortaya çıkmaktadır. Psikolojik araştırmaların sonuçlarının polise psikolojik müdahale yöntemlerini belirlemede oldukça önemli etkisinin olabileceği bilimsel olarak öngörülürken, diğer yandan polisin psikolojik profilinin polisi açık hedef haline getirebileceği endişesi ve sonrasında ortaya çıkabilecek krizlerden kaçınabilme endişesi nedeniyle polise yönelik psikolojik araştırmaların onaylanması ve desteklenmesi konusunda zorluklar yaşanmaktadır.

1.1.3.2.b. Gelişmiş Ülke Polisine Yönelik Destekleyici Müdahale Programları

Gelişmiş ülkelerde, polis yönelik zihinsel sağlığa müdahale hizmetlerinde “kafa doktoru” çağrışımları yapılmasının engellenmesi amacıyla “stres yönetimi” ya da “kritik olaylar bildirim” kavramları kullanılır (Anderson ve ark., 1995; Belles ve Norvell, 1990; Mitchell ve Everly, 1995). Genellikle, diğer zamanlarda normal olana personele, belirgin bir olayla ilişkili travmanın örseleyici etkisini ele almak için tek seferlik müdahaleler en uygundur. Travma sonrası sekeller ya da işlevsellikte bozulmaya yol açan, uzun dönem etkileri süren psikolojik problemler ortaya çıktığında daha yoğun bireysel psikoterapötik yaklaşımlar kullanılır. Daha iyi bir etki için psikolojik müdahale hizmetlerinin, birleştirilmiş bir program ve tam bir yönetimsel bağlılık ve destekle birimin içinde yer alması gerekir (Blau, 1994; Sewell, 1986.)

Kritik Olaylar Stres Bildirimi (Critical Incident Stress Debriefing-CISD) adı verilen terapötik yaklaşımın unsurları travma hastaları ile yapılan tüm terapötik çalışmaların önemli öğelerini kapsıyor olmasına rağmen Jeff Mitchell ve arkadaşları (1983) “CISD’nin Mitchell Modeli” adı verilen hem Amerika’da hem İngiltere ve diğer ülkelerde, güvenlik birimlerinde kullanılan bir modelini geliştirmişlerdir (Miller, 2000). CISD, tepkilerin ortaya çıkarılması ve normalize etme ile travmatik olaya ilişkin duygusal işlemlemeyi desteklemek, aynı zamanda gelecek olası deneyimlere hazırlamak amacıyla tasarlanmış, yapılandırılmış bir müdahaledir.

Mitchell modeline göre, kritik olayı takiben, belli kriterlere göre karar verilen akran desteği ve komuta personelinin karar verdiği bildirim olanağı sağlanır. Bu kriterler, bir olaydan sonra bir gruptaki birçok kişinin etkilenmesi, oldukça ciddi stres belirtilerinin gözlenmesi, personelde belirgin davranış değişikliklerinin gözlenmesi, personelin kritik olaylardan sonra belirgin hatalar yapması, personelin yardım talep etmesi ve olayın alışılmadık ve sıra dışı olmasıdır.

CISD, bir ya da fazla psikolog ve bir ya da fazla akran bildirimciden oluşur, örneğin, arkadaş polisler ya da CISD süreci ile ilgili eğitim almış ve kendileri de kritik olay sonrası bu bildirim sürecinden geçmiş olan acil sağlık çalışanları. Tipik bir bildirim, olaydan 24-72 saat sonrasında gerçekleşir ve yaklaşık 2-3 saat süren tek grup toplantısı biçimde gerçekleşir.

Uygun bir CISD süreci yedi standart evreden oluşur:

Giriş Evresi: Bildirimin giriş evresi takım liderinin CISD sürecini ve yaklaşımını tanıtmayı, grubun katılımına cesaret vermesi ve bildirimin nasıl yapılacağına ilişkin kuralları ortaya koyması sürecidir. Bu süreç, gizlilik konusunu, grup bildirim süresince katılımın sürmesi, ancak tartışmalara katılmaya zorunlu olmama (“sıcak koltuk” yok) ve destekleyici ve eleştirel olmayan bir atmosferin kurulmasını içerir.

Olgu Evresi: Bu evre boyunca, gerçekte neler olduğu ile ilgili olarak, gruptan yaptıkları işi ve kritik olay sırasındaki rollerini kendi bakış açılarından anlatmaları istenir. Temel soru: “Sen ne yaptın?”dır.

Düşünce Evresi: CISD lideri grup üyelerinden, kritik olay esnasındaki ilk düşüncelerini tartışmalarını ister: “Aklından ne geçiyordu?”

Tepki Evresi: Bu evre, gruptaki katılımcıların, zihinsel işlemin o sırada baskın olan bilişsel düzeyinden zihinsel işlemin duygusal düzeyine geçişi için tasarlanmıştır: “Senin için olayın en kötü kısmı neydi?”

Semptom Evresi: Bu evrede o sırada baskın olan duygusal işlem düzeyinden bilişsel işlem düzeyine geri dönülür. Katılımcılardan, olay sırasında ya da 24 saat içinde, olaydan birkaç gün sonra ve bildirim evresi sırasında, ortaya çıkan sıkıntı verici fiziksel, bilişsel, duygusal ve davranışsal belirtileri tarif etmeleri istenir: “Olaydan bu yana neler yaşıyorsun?”

Eğitim Evresi: Bu evrede, kritik olaylara verilen psikolojik ve beklenen fizyolojik tepkiler ve stres tepkisinin doğası hakkında bilgi paylaşımı yapılır. Bu, stres ve başa çıkma tepkilerini normalize etmeye hizmet eder ve sorular ve yanıtlar için bir temel sağlar: “Bu deneyimden ne öğrenebiliriz?”

Tekrarlama Evresi: Bu evre, başka sorular ya da söylenecek sözleri içeren grup dayanışmasının pekiştirildiği evredir: “Bir dahaki sefere böyle bir olay olduğunda birbirimize nasıl yardım edebiliriz?”, “Konuşmadığımız bir şey kaldı mı?”

Başarılı bir bildirim için, zamanlama ve klinik uygunluk önemlidir. Alan yazınında, bildirim 24-72 saat arasında yapılması gerektiğine ilişkin bir uzlaşma vardır (Miller, 2000). Yaşanan olayın etkilerini azaltmak ve olaydan etkilenenlerin açığa çıkmasını sağlamak için yetkililerin, personeli uygun zihinsel sağlık müdahalesi için yönetmelikle zorunlu olarak bildirim amacıyla sevk etmesi gerektiği pek çok araştırmada önerilmiştir (McMains, 1991; Mitchell, 1991; Reese, 1991; Solomon, 1988, 1990, 1995). Ancak bazı araştırmalar da CISD’de katılımın zorunlu bırakıldığı durumlarda, katılımcıların pasif tavır sergilemesine ve personelin kızgınlık hissetmesine neden olabileceğini göstermiştir (Bisson & Deahl, 1994; Flannery et al, 1991) ve CISD sürecinin her olaydan sonra ayırım gözetmeden uygulanması sonucunda sıkıcı bir rutine dönüşmesi ve normalde yardımcı olabilecek bir sürecin ketleyici olma ihtimali bulunmaktadır. Birimde görev yapan psikologların sağduyularını ve bilgilerini, polisin karar verme sürecinde doğru biçimde kullanmaları gerekmektedir (Miller, 2000).

Katılıma cesaretlendirmek ve damgalanma korkusunu azaltmak için yöneticilerin güçlü ve onaylamacı biçimde bildirimlerin ve diğer olay sonrası ruh sağlığı hizmetleri ve akran destek müdahalelerinde gizliliğin güvence altında olduğunu vurgulamaları yönetim politikası gereği olmalıdır. Gizliliğin tek istisnası kişinin kendisi ya da diğerleri için tehdit oluşturmasıdır. Bu da polisin intihar olasılığı ya da suça karışmış olmasıdır (Solomon, 1995).

Bir polis silahlı çatışmada ya da görevi ifa sırasında silahla adam yaraladığında, eğer olayla ilgili devam eden bir soruşturma söz konusuysa bildirim sürecinin soruşturma evresi bittikten sonra ve resmi argümanlar ortaya konduktan sonrasına ertelenmesi uygundur. (Solomon, 1988, 1995). Diğer türlü bildirim katılan diğer personel adam yaralama olayının şüphelisinin olaya ilişkin anlattıklarının tanığı olmak durumuna sokulabilirler. Dolayısıyla

resmi olarak soruşturma sona erinceye kadar bildirim ertelenmesi, koşulları zorlaştıran bir durumun ortaya çıkmasını engeller.

Sewell (1993, 1994) CISD'e benzer bir başa çıkma modelini cinayet ve diğer vahşi suçları araştıran dedektiflerin belirli ihtiyaçlarını karşılamak üzere uyarlamıştır. Uyarladığı sürecin temel zorunlulukları: yoğun duyguların açığa çıkarılması, sembolik anlamların keşfedilmesi, katastrofik koşullar altında grup desteği, destekleyici bir çevrede yas sürecinin başlatılması, "teklik safsatası"nın parçalanması, felaket ortamlarında yoğun duyguların yaşanmasının normal olduğuna ilişkin yeniden güven verme, yas ve stres sürecinin haftalar ve aylarca sürerliğine ilişkin hazırlık yapma, muhtemel fiziksel, bilişsel, ve duygusal semptomların ciddi krizler sonrasında gelişebileceğine ilişkin hazırlık yapma, normal ve anormal stres tepkilerine ilişkin eğitim ve grup desteği ve profesyonel yardım konusunda cesaretlendirmektir.

CISD sürecinin belki de en kapsamlı uyarlaması Bohl'un (1995) Mitchell Modeli ile kendi modelini sentezlediği modeldir. Bohl'un programında bildirim kritik olayın gerçekleşmesinin mümkünse hemen ardından yapılır ve tek bir polis ile ilk 24 saate, sonrasında bunu ikinci bir bildirim takip eder. Grup bildirimi ise bir hafta içinde gruba bağlılığı cesaretlendirmek için yapılır. Bu duygularını arkadaşlarının yanında dahi gösteremeyen çoğu polis için bir oryantasyondur. Bohl'un modeli duygusal ve bilişsel evrelere ilişkin bir farklılık yaratmaz. Bir polis olgu evresi ya da bilişsel evrede duygularını dile getirmeye başlarsa bunun sonraki evrelerde konuşulacağı söylenir. Mitchell modeli bu konuda daha esnektir ve bildirimi grubun sağduyusuna göre yapılandırır. İki format da kurallardan çok duyguların ifadesi, empatik tepkilerin önemi ve belirgin ihtiyaçların karşılanmasına yöneliktir.

Bohl'un modelinde duygu evresinde önemli olan duyguları ortaya çıkarmaktan çok duyguları onaylama fırsatı yaratmaktır. Bohl olayla ilgili "en kötü şey"i sormaz, çünkü buna verilecek tipik yanıt "bununla ilgili her şey en kötü şey" olacaktır. Bununla beraber, duygu evresine bu bakış "sert" çocukların birbirleri ile benzer duyguları olduğunun açığa çıkması ile sonuçlanır. Yine de bazı duyguların onaylanması zordur. Örneğin, polisin olay sırasında

verdiği yanlış bir karar ya da duraksaması sonucunda bir yaralanmış ya da ölmüşse yapılanlar ve yapılmayanlara ilişkin olarak ortaya çıkan suçluluk uygundur. Bohl'un modelinde bununla ilişkili soru şöyle olacaktır: "Tamam, suçlu hissediyorsun, peki bu suçlulukla ne yapıyorsun?". Bunun anlamı: "Böyle bir olayın tekrar etmesini önlemek için bu deneyimden öğrendin?"dir.

Bohl modelinde ek bir evre daha vardır ve bu evreye "tamamlanmamış işler evresi" adını verir. Bu evrede, katılımcılara "Şimdiki durum size geçmiş deneyimlerinizle ilgili ne hatırlatıyor? Diğer durumlar hakkında konuşmak ister misiniz?" sorulur. Bu evre Bohl'un, şimdiki bildirimle ilişkili olayın, geçmişteki olaya ilişkin hatırlamaların bir katalizörü olabileceği yönündeki gözlemleri ile geliştirilmiştir. Soru, katılımcılara çözümleyemedikleri ve onları rahatsız eden duyguları çözme fırsatı verir. Bohl böyle çok düzeyli bildirimlerin daha çok rahatlama ve güven sağladığını bulmuştur. Çoğu vakada, bildirim konusu olan olayın dışında eski kritik olaylara ilişkin duygu ve tepkilerin ortaya çıktığı görülmüştür, dolayısıyla bildirim sırasında psikologların eski kritik olaylara ilişkin duygunun ve tepkinin ortaya çıkmasına dikkat etmeleri, izin vermeleri ancak bildirim asıl konusu olan olayın odağını da kaybetmemeleri gerekir (Miller, 2000).

Bohl'un eğitim evresi Mitchell'in modeline benzer, farklı olarak, katılımcılar normal ve patolojik olan stres tepkileri hakkında eğitim alırlar ve çalışma arkadaşları, aile üyeleri ile başa çıkmayı ve neyi öngörmeleri gerektiğini öğrenirler. Mitchell'in modelinden farklı olarak Bohl modelinde kritik olaydan ortaya çıkan olumlu, umut verici, olgunlaşma deneyimi gibi herhangi bir kazançtan bahsedilmez. Tarif edilemez gaddarlıklara tanık olan ve başa çıkmaya çabalayan polislerin olaydan olumlu anlamlar çıkartmakta zorlanmaları mümkündür ve böyle bir durumun olgunlaşma deneyimi olarak nitelendirilmesi hastalıklı bir şaka olarak görülebilir.

Bohl'un modelinde Mitchell'in modelinden farklı olarak, "çember içindeki robin-round robin" adı verilen evrede, her bir polis çember altına alınarak, herkese ya da herhangi birine söylemek istediği son sözlerini söyler, ancak kimse ona doğrudan yanıt vermez. Böylece, çember içinde katılımcıların güvenlik duygusu hissetmeleri beklenir. Ancak son dakikada

yapılan ve herhangi bir müdahalenin bulunmadığı bu evre, grup kurallarının izin vermemesine rağmen olası bir eleştirinin ortaya çıkması durumunda, grup üyeleri ya da üyelere herhangi birinin bildirim sürecinde edindiği kazanımlara zarar verebilir (Miller, 2000).

Adli görevlerde yer alan farklı meslek gruplarının yaşadığı travmatik deneyimlerin, alan yazınında yer alan pek çok araştırmanın konusunu oluşturduğu görülmekte ise de polisin karşı karşıya kaldığı travmatik olaylar ve bunlarla başa çıkma yollarına ilişkin Türkiye'deki polisin katılımcısı olduğu araştırma çok azdır.

Yurt dışında yapılan araştırmalar, polisin karşı karşıya kaldığı olumsuz yaşam olayları ile başa çıkma yolları, bu yolların sağkalım için yeterli olup olmadığı (Carlier ve ark., 1998; Miller, 2000), profesyonel psikolojik yardımın nasıl yapılması gerektiği, polisin bu yardımı almaya teşvik edilmesi, kurum yapısından ve kültüründen kaynaklanan sorunlar ve bunlarla nasıl baş edileceğini ele almaktadır. Polis için psikolojik sağkalım birimleri kurmuş ülkelerde bu birimlerin işlevine ilişkin araştırmalar da mevcuttur (Miller, 2000; Peterson, 2003; Weaver, Flannelly, Preston, 2003; Henry, 2004).

2. Gereç ve Yöntem

2.1. Katılımcılar

Araştırmanın katılımcıları, Emniyet Genel Müdürlüğü Eğitim Daire Başkanlığının izin verdiği iller olan İstanbul (n=42), İzmir (n=50), Samsun (n=43), Diyarbakır (n=26), Gaziantep (n=50) Adana (n=16), Mersin (n=25), Kocaeli (n=82) İl Emniyet Asayiş Şube Müdürlüklerine bağlı birimlerde aktif adli polislik görevi yapan, yaş ortalaması 35,7 (ss: 7,72) ve yaş aralığı 22-58 arasında değişen kadın (n=6) ve erkek (n=328), polis memurlarından oluşmaktadır. Araştırma 800 katılımcı ile gerçekleştirilmiş, ancak sadece N=334 (%42) katılımcıdan elde edilen veriler araştırma verisi olabilecek nitelikleri karşılayabilmiştir. 800 katılımcıdan toplanan formların %32'si sadece demografik bilgilerin bulunduğu ön sayfaların ve Başa Çıkma Tarzları Ölçeğinin ikinci sayfasının bulunduğu arka sayfaların doldurulmuş bırakılmış olduğu; kalan % 26'sı, Travma Sonrası Stres Belirtileri Ölçeği ya da Başa Çıkma Tarzları Ölçeği hiç doldurulmamış olduğu için buradaki veriler araştırmanın analizlerinde kullanılmamıştır.

2.2. Veri Toplama Araçları:

Veri toplama araçları olan, demografik bilgi formu, polisler için travmatik deneyimler soru formu ve travma sonrası stres belirtileri ölçeği, başa çıkma tarzları ölçeği bir kitapçık haline getirilerek katılımcılardan yanıtlamaları istenmiştir. Katılımcılar formları bireysel olarak yanıtlamışlardır. Formların tamamının yanıtlanması yaklaşık 25 dakika sürmektedir.

2.2.1. Demografik Bilgi Formu

Katılımcıların demografik özelliklerinin öğrenilmesi için demografik bilgilerine ilişkin soruların sorulduğu Demografik Bilgi Formunda, araştırmanın amacının ve katılımcılardan ne istendiğine ilişkin bilgilerin yer aldığı bir yönerge verilmiştir:

“Sayın Katılımcı,

*Bu araştırmanın amacı, polisin mesleği gereği maruz kaldığı ya da tanıklık ettiği yoğun duygu yüklü yaşam olaylarının, polisin yaşamını nasıl etkilediğini ve polisin bu olaylarla baş etme yöntemlerini belirlemektir. Sizden istenen, bu kitapçıkta yer alan tüm sorulara **boş bırakmadan** yanıt vermenizdir. Tüm sorulara içtenlikle yanıt vermeniz polise sağlanacak psikolojik destek sistemlerinin işlevini arttırmaya katkı sağlayacaktır. Sizden **hiçbir şekilde kimlik bilgisi alınmayacaktır.**”*

Demografik Bilgi Formunda (Ek-1), katılımcıların rütbeleri, mesleki eğitimlerini hangi türdeki polis okularında aldıkları, meslekte geçirdikleri süreleri, medeni durumları, kaç evlilik yaptıkları, yaşları, cinsiyetleri ve görev yaptıkları kadro ve birimler sorulmuş, herhangi bir kimlik bilgisi istenmemiştir.

Görev yapılan kadro ve birimler hakkındaki soru, daha önce adli polislik dışında idari polislik yapıp yapmadıklarının ve şark görevi yapıp yapmadıklarının anlaşılması için sorulmuştur.

2.2.2. Polisler İçin Travmatik Deneyimler Soru Formu ve Travma Sonrası Stres Belirtileri Ölçeği

Araştırmanın bağımsız değişkenlerinin belirlenmesi amacıyla “Polisin Tanıklık Ettiği ve/veya Maruz Kaldığı Travmatik Olaylar Listesi” kullanılmıştır (Ek-2). Bu liste için Sewell’in (1983) araştırmasında tespit ettiği 144 polis olayı arasından Türk Polis Teşkilatı’na uygun olanlar seçilmiş ve anket maddelerine dönüştürülmüştür. Ankette yer alan olayların uygunluğunun değerlendirilmesi ve Türkiye’ye özel olayların da eklenebilmesi amacıyla ankette yer alan cümleler farklı rütbelerdeki 10 polis amir ve müdürleri ile 10 polis memuru tarafından kontrol edilerek geri bildirim alınmıştır. Elde edilen anket maddelerinden polisin maruz kaldığı, tanıklık ettiği ve agresör olarak rol aldığı, ölüm, ölüm tehdidi ve yaralanma ile ilgili travmatik deneyim listesi kullanılarak Foa, Cashman, Jaycox, ve Perry, (1997) tarafından geliştirilmiş Travma Sonrası Stres Belirtileri Ölçeğinde yer alan travmatik olaylar

listesi değiştirilmiştir. Travmatik olaylar listesindeki maddeler tanık olunan, maruz kalınan ve agresör rolü oynanan olaylar olarak üçe ayrılmıştır. Bu ayırımın yapılabilmesi için 5 psikolog görüşü alınmıştır. Ayırımı yapılan maddelerin 21'inin tanık olunan, 19'unun maruz kalınan ve 4'ünün ise agresör rolü oynanan olaylar olduğuna karar verildiğinden analizler buna göre yapılmıştır.

Araştırmanın bağımlı değişkenlerini belirlemek amacıyla uygulanan, Foa, Cashman, Jaycox, ve Perry, (1997) tarafından geliştirilmiş Travma Sonrası Stres Belirtileri Ölçeği, 18-65 yaş grubundaki bireylere uygulanabilen ve elli maddeden oluşan bir öz bildirim (self-report) ölçeğidir. Yapısı ve içeriği DSM-IV tanı kriterleri esas alınarak belirlenen ölçek, TSSB tanısı alabilecek kişileri belirlemek ve yasadıkları belirtilerin şiddetini ölçmek amacıyla kullanılmaktadır. Ölçek üç bölümden oluşmaktadır. İlk bölümdeki sorular kişinin ne tür travmatik yaşantılardan geçtiğini öğrenmeyi amaçlamaktadır. İkinci bölümde, eğer birden fazla travmatik yaşantı varsa kişiye bunlardan hangisinden en çok etkilendiği sorulmaktadır, olayın ne zaman gerçekleştiği ve şiddetini belirlemeye yönelik sorular da burada yer almaktadır. Olayın şiddetinin belirlenmesi için 'evet'-'hayır' şeklinde cevaplanan altı soru bulunmaktadır. Bu sorulara 'evet' cevabının verilmesi olayın şiddetinin fazla olduğunu göstermektedir. Ölçeğin üçüncü bölümünde travma sonrasındaki belirtiler 4'lü Likert Tipi ölçek kullanılarak değerlendirilmektedir. Travma Sonrası Stres Belirtileri Ölçeği olarak adlandırılan ve 17 sorudan oluşan ve bu bölümdeki maddeler, yüksek iç tutarlılığa ($\alpha=0.92$) sahiptir. Ölçeğin bu bölümü için elde edilen test-tekrar test güvenilirlik katsayısı 0.83'tür. Ölçeğin başka bir kriterle (SCID) TSSB tanısı verilmiş kişileri %82 düzeyinde ayırt edebildiği (duyarlılık); TSSB tanısı almamış kişileri ise %76 düzeyinde ayırt edebildiği (özgüllük) gözlenmiştir. Eşzaman geçerlik kriteri olarak kullanılan kimi ölçeklerle kabul edilebilir düzeyde korelasyon katsayılarına sahip olduğu gözlenmiştir. Ölçeği Türk örneğine uyarlama çalışmaları tamamlanmıştır (Dürü, 2006). Ölçeğin güvenilirliği için belirti düzeyini ölçmeyi amaçlayan toplam 17 maddenin iç tutarlığına bakılmıştır. Tüm maddeler için hesaplanan Cronbach Alfa katsayısının $\alpha=.93$ olduğu; madde-toplam test korelasyon katsayılarının da 0.39 ile 0.82 arasında değiştiği gözlenmiştir. Ölçeğin geçerliğini ikinci bir yöntemle sorgulamak amacıyla, ölçekten elde edilen test puanları ile ön çalışmada

kullanılan ve geçerliliği sınanmış diğer ölçek puanları arasındaki korelasyon katsayıları hesaplanmıştır. Analiz sonucunda, Travma Sonrası Stres Belirtileri Alt Ölçeği'nin, Kısa Semptom Envanteri'yle .70, Beck Depresyon Ölçeği'yle .60 ve Beck Anksiyete Ölçeği'yle .63 düzeyinde korelasyonu olduğu tespit edilmiştir (Dürü, 2006).

2.2.3. Başa Çıkma Tarzları Ölçeği (Turkish Version of the Ways of Coping Inventory)

Başa Çıkma Tarzları Ölçeği (Ek-3), Gençöz ve arkadaşlarının (2006) aktardığına göre, Folkman ve Lazarus (1980) tarafından, 68 madde olarak geliştirilmiş ve Siva (1991) tarafından Türklere özgü başa çıkma stratejilerine ilişkin 6 madde eklenmiştir. Ölçeğin 74 maddesinin faktör analizi varimax rotasyonu ile yapılmıştır. Daha önce önerilen 5-faktörlü çözüm için özdeğerler, sırasıyla, 10.23, 8.21, 5.27, 3, 52 ve 2.91'dir. Her faktörün açıkladığı varyans miktarları sırasıyla %13.83, %11.09, %7.13, %4.75 ve %3.93'tür. Dolayısıyla bu 5 faktör toplamda varyansın %40.74'ünü açıklar. Madde yüklerinin kesme puanı .35 ve bu kritere göre birinci faktörü oluşturan 19 madde (örneğin, en iyi kararı vermek için probleme odaklanmak; olası sonuçları düşünme ve davranışa geçme) Problem Odaklı Başa Çıkma olarak adlandırılmıştır. Problem Odaklı Başa Çıkma faktörü alfa katsayısı .90'dır. İkinci faktör 11 maddeden oluşmaktadır ve Kaderci/dini başa çıkma (örneğin, kadere inanma, tanrıdan yardım isteme) adını almıştır. Kaderci/dini başa çıkma faktörü alfa katsayısı .89'dur. Üçüncü faktör 12 maddeden oluşur: Sosyal Destek Arama (örneğin, sorunların çözümünde başkalarından yardım beklenmesi; problemin anlaşılması için diğerlerine danışma) ve bu faktör için alfa katsayısı .84'tür. Dördüncü faktör 10 maddeden oluşur ve alfa katsayısı .83'tür: Kendini Suçlama/Çaresizlik (örneğin, kapana sıkışmış hissetmek, daha güçlü olmayı dilemek, problem için kendini suçlamak). Son olarak beşinci faktör 11 maddeden oluşmaktadır: Uzaklaşma (örneğin, problem yokmuş gibi davranma, ne olduğunu unutmaya çalışma, diğer aktivitelere odaklanma) ve alfa katsayısı .76'dır.

Bu 5 faktör elde edildikten sonra varimaks rotasyonu ile ikinci faktör analizi yapılmıştır. İkinci faktör analizi ile 3 faktörlü bir çözüm elde edilmiştir. Uzaklaşma ve Kaderci/dini başa çıkma birinci faktör altında toplanmıştır ve özdeğer 1.71 bulunmuştur ve toplam varyansın %31'ini açıklamaktadır. Alfa katsayısı .88 bulunmuştur. Bu faktöre Duygu Odaklı Başa Çıkma adı verilmiştir. Kendini Suçlama/Çaresizlik (negatif yüklü) ve Problem Odaklı Başa Çıkma ikinci faktörü oluşturmuştur ve özdeğer 1.37 bulunmuştur ve toplam varyansın %28'ini açıklamaktadır. Bu faktöre Problem Odaklı Başa Çıkma adı verilmiş ve alfa katsayısı .90 bulunmuştur. Sosyal Destek Arama üçüncü faktördür ve özdeğer 1.00 bulunmuş ve toplam varyansın %22'sini açıklamaktadır. Alfa katsayısı .84'tür ve Sosyal Destek Arama: Dolaylı Başa Çıkma Tarzı adını almıştır. Böylece, bu üç faktör varyansın %81'ini açıklamaktadır.

Yüksek dereceli 3 faktörün; Duygu Odaklı Başa Çıkma, Problem Odaklı Başa Çıkma ve Sosyal Destek Arama: Dolaylı Başa Çıkma iç tutarlık katsayıları, sırasıyla .88, .90 ve .84'tür. Bu faktörler için ayrıca Guttman yarılama güvenilirliği katsayısı da hesaplanmıştır. Problem Odaklı Başa Çıkma için 29 madde ikiye bölünmüş ve birinci yarı 15 madde (Cronbach alfa= .85) ve ikinci yarı 14 madde (Cronbach alfa= .80) bulunmuştur. 22 maddelik Duygu Odaklı Başa Çıkma için Guttman yarılama güvenilirliği katsayısı hesaplandığında 11 madde için Cronbach alfa katsayıları sırasıyla .81 ve .76 bulunmuş, Guttman yarılama güvenilirliği .86 bulunmuştur. Son olarak 12 maddelik Sosyal Destek Arama: Dolaylı Başa Çıkma için Guttman yarılama güvenilirliği katsayısı hesaplandığında .82 ve her yarı için Cronbach alfa katsayıları sırasıyla .77 ve .71 bulunmuştur.

Ölçeğin üç faktörünün kriter geçerliğine bakıldığında, Problem Odaklı Başa Çıkmanın, sosyotropi ile ($r=-.23$, $p<.001$), anksiyete ile ($r=-.62$, $p<.001$), itaatkarlık ile ($r=-.29$, $p<.001$) ve dış kontrol odağı ile ($r=.27$, $p<.001$) anlamlı ve negatif korelasyonu; otonomi ile ($r=.24$, $p<.001$) anlamlı ve pozitif korelasyonu bulunmuştur. İkinci faktör Duygu Odaklı Başa Çıkmanın, sosyotropi ile ($r=.42$, $p<.001$), anksiyete ile ($r=.17$, $p<.001$), itaatkarlık ile ($r=.45$, $p<.001$) ve dış kontrol odağı ile ($r=.25$, $p<.001$) anlamlı ve pozitif korelasyonu; otonomi ile ($r=-.18$, $p<.001$) anlamlı ve negatif korelasyonu bulunmuştur. Son olarak Sosyal Destek Arama: Dolaylı Başa Çıkmanın sadece sosyotropi ($r=.28$, $p<.001$) ve otonomi ($r=-.16$, $p<.05$)

anlamli korelasyonu bulunmuştur. Dahası, bu üç faktörün birbirinden bağımsız olduğu, birbirleriyle anlamli korelasyonlarının bulunmadığı görülmüştür (Gençöz ve ark, 2006).

Ölçeğin 5 faktörü olan, Problem Odaklı Başa Çıkma, Dini/Kaderci Başa Çıkma, Sosyal Destek Arayarak Başa Çıkma, Uzaklaşarak/Kaçınarak Başa Çıkma ve Kendini Suçlayarak/Çaresizlik Başa Çıkma alt ölçeklerine karşılık gelen sorular aşağıdaki gibidir.

Problem Odaklı Başa Çıkma Maddeleri

- 8. Sakin kafayla düşünmeye ve öfkelenmemeye çalışırım
- 10. Olayın değerlendirmesini yaparak en iyi kararı vermeye çalışırım
- 13. Ne olursa olsun kendimde direnme ve mücadele etme gücü hissederim
- 15. Kendime karşı hoşgörülü olmaya çalışırım
- 17. Telaşımı belli etmemeye ve sakin olmaya çalışırım
- 19. Problemin ciddiyetini anlamaya çalışırım
- 31. Mutlaka bir yol bulabileceğime inanır, bu yolda uğraşırım
- 35. Neler olabileceğini düşünüp ona göre davranmaya çalışırım
- 39. Her şeye yeniden başlayacak gücü bulurum
- 41. Olaylardan olumlu bir şey çıkarmaya çalışırım
- 44. Soruna birkaç farklı çözüm yolu ararım
- 45. Başıma gelenlerin herkesin başına gelebilecek şeyler olduğuna inanırım
- 49. “Her şeye rağmen elde ettiğim bir kazanç vardır” diye düşünürüm
- 50. Gururumu koruyup güçlü görünmeye çalışırım
- 52. Problemi adım adım çözmeye çalışırım
- 58. Ne yapılacağını planlayıp ona göre davranırım
- 65. Ne olup bittiğini anlayabilmek için sorunu enine boyuna düşünürüm
- 68. Temkinli olmaya ve yanlış yapmamaya çalışırım
- 73. Hakkımı savunabileceğime inanırım
- 74. Bir kişi olarak iyi yönde değiştiğimi ve olgunlaştığımı hissederim

Kaderci/Dini Başa Çıkma Maddeleri

- 26. Dua ederek Allah’tan yardım dilerim

- 40. Problemin çözümü için adak adarım
- 43. Alın yazısına ve bunun değişmeyeceğine inanırım
- 53. Elimden hiçbir şeyin gelmeyeceğine inanırım
- 55. Problemin çözümü için hocaya okunurum
- 57. Bu dertten kurtulayım diye fakir fukaraya sadaka veririm
- 59. Mücadeleden vazgeçerim
- 61. Olaylar karşısında “kaderim buymuş” derim
- 64. Nazarlık takarak, muska taşıyarak benzer olayların olmaması için önlemler alırım
- 67. “Allah’ın takdiri buymuş” diye kendimi teselli ederim
- 70. Çözüm için kendim bir şeyler yapmak istemem

Sosyal Destek Arayarak Başa Çıkma Maddeleri

- 6. Çevremdeki insanlardan problemi çözmede bana yardımcı olmalarını beklerim
- 11. Konuyla ilgili olarak başkalarının ne düşündüğünü anlamaya çalışırım
- 14. Başkalarının rahatlamama yardımcı olmalarını beklerim
- 21. Duygularımı paylaştığım kişilerin bana hak vermesini isterim
- 30. İçimde tutmaktansa paylaşmayı tercih ederim
- 38. Ne yapacağıma karar vermeden önce arkadaşlarımdan fikrini alırım
- 42. Kırgınlığımı belirtirsem kendimi rahatlamış hissederim
- 62. Sorunun gerçek nedenini anlayabilmek için başkalarına danışırım
- 69. Bana destek olabilecek kişilerin varlığını bilmek beni rahatlatır

Ters maddeler

- 2. Bir sıkıntım olduğunu kimsenin bilmesini istemem
- 25. İçinde bulunduğum kötü durumu kimsenin bilmesini istemem
- 33. Olanlardan kimseye söz etmemeyi tercih ederim

Kendini Suçlayarak/Çaresizlik Başa Çıkma Maddeleri

- 20. Kendimi kapana sıkışmış gibi hissederim
- 29. Olanları kafama takıp sürekli düşünmekten kendimi alamam

36. İşin içinden çıkamayınca “elimden bir şey gelmiyor” der, durumu olduğu gibi kabullenirim

46. “Olanları keşke değiştirebilseydim” derim

56. Her şeyin istediğim gibi olmayacağına inanırım

60. Sorunun benden kaynaklandığını düşünürüm

63. “Keşke daha güçlü bir insan olsaydım” diye düşünürüm

66. “Benim suçum ne” diye düşünürüm

71. “Hep benim yüzümden oldu” diye düşünürüm

Ters maddeler

15. Kendime karşı hoşgörülü olmaya çalışırım

Uzaklaşarak/Kaçınarak Başa Çıkma Maddeleri

1. Aklımı kurcalayan şeylerden kurtulmak için değişik işlerle uğraşırım

4. İyimser olmaya çalışırım

7. Bazı şeyleri büyütmemeye üzerinde durmamaya çalışırım

12. Problemin kendiliğinden hallolacağına inanırım

16. Olanları unutmaya çalışırım

18. “Başa gelen çekilir” diye düşünürüm

23. “Her işte bir hayır vardır” diye düşünürüm

28. Olanla yetinmeye çalışırım

32. Sanki bu bir sorun değilmiş gibi davranırım

34. “İş olacağına varır ” diye düşünürüm

72. Mutlu olmak için başka yollar ararım

3. Bulgular

Bu bölümde araştırmanın amaçları doğrultusunda elde edilen verilere uygulanan istatistik analizi sonuçları yer almaktadır.

3.1. Katılımcıların Sosyodemografik Özellikleri

Katılımcılar İstanbul (n=42), İzmir (n=50), Samsun (n=43), Diyarbakır (n=26), Gaziantep (n=50) Adana (n=16), Mersin (n=25), Kocaeli (n=82) İl Emniyet Asayiş Şube Müdürlüklerine bağlı birimlerde aktif adli polislik görevi yapan, yaş ortalaması 35,7 (ss:7,72) ve yaş aralığı 22-58 arasında değişen kadın (n=6) ve erkek (n=328), polis memurlarından oluşmaktadır.

Tablo 3.1.1. Polislerin Rütbe, Çalışma Yılı, Polis Eğitimi Aldıkları Okul, Şark Görevi ve Medeni Durum Özelliklerine İlişkin Frekans Dağılımı ve Yüzdeleri

Rütbe	Frekans	%
Polis Memuru	303	90,7
Başpolis Memuru	21	6,3
Kıdemli Başpolis Memuru	1	,3
Komiser Yardımcısı	7	2,1
Emniyet Amiri	1	,3
4. Sınıf Emniyet Müdürü	1	,3
Çalışma Yılı		
0-5 yıl	50	15,0
6-10 yıl	59	17,7
11-15 yıl	91	27,2
16-20 yıl	97	29,0
20-25 yıl	29	8,7
25-30 yıl	6	1,8
31 ve üstü	2	,6
Polis Eğitimi Alınan Okul		
Polis Koleji ve Polis Akademisi	2	,6
Polis Meslek Yüksek Okulu	155	46,4
Polis Meslek Eğitim Merkezi	86	25,7
Polis Okulu	91	27,2
Şark Görevi		
Şark görevi yapmış	283	84,7
Şark görevi yapmamış	51	15,3
Medeni Durum		
Bekar	55	16,5
Evli	279	83,5
Toplam	334	100,0

Tablo 3.1.1’de araştırmaya katılan polislerin, rütbelerine, çalışma yıllarına, polislik eğitimi aldıkları okullara, şark görevi yapıp yapmadıklarına ve medeni durumlarına ilişkin frekans dağılım ve yüzdellik değerleri yer almaktadır. Demografik değişkenler ve bağımlı-bağımsız değişkenler arasında yapılan analizlerde çalışma yılı verilerini “0-10 yıl” (f:109, %32,6) ve “10 yıl ve üzeri” (f:225, %67,4) olmak üzere ikiye ayırmanın uygun olacağına karar verilmiştir (Bölüm 3.9).

3.2. Polislerin Karşı Karşıya Kaldıkları Yoğun Duygu Yüklü Yaşam Olayları

3.2.1. Polislerin Karşı Karşıya Kaldıkları Olaylar

Tablo 3.2.1’de polislerin hangi tür olaylarla daha çok karşılaştıklarını gösteren frekans dağılımı ve yüzdellikleri verilmiştir. Polislerin karşı karşıya kaldıkları olayların genellikle silahlı çatışmalar, cinayet soruşturmaları, bilinmeyen bir soruna acil olarak gönderilme ile ilgili olduğu gözlenmiştir.

Tablo 3.2.1. Polislerin (Tanık-Maruz-Agresör: TMA) Karşı Karşıya Kaldıkları Yoğun Duygu Yüklü Yaşam Olaylarına İlişkin Frekans Dağılımı ve Yüzdeleri

POLİS OLAY LİSTESİ			
Maruz Kalınan Olaylar		Frekans	%
2	Silahlı çatışmada görev aldım.	129	38.6
3	Silahlı çatışmada yaralandım.	16	4.8
8	Görev sırasında saldırıya uğradım.	143	42.8
10	Aile üyelerimden biri mesleğim nedeniyle saldırıya uğradı.	9	2.7
11	Bir suç örgütü tarafından ölümle tehdit edildim.	22	6.6
12	Bir suç örgütü tarafından ailemin ölümü ile tehdit edildim.	6	1.8
13	Polise karşı gerçekleştirilen bombalı saldırıda yaralandım.	2	.6
16	Fiziksel işkenceye maruz kaldım.	6	1.8
17	Ekibimizden bir polis cinnet geçirip bize karşı silah kullandı.	6	1.8
18	Ekibimizden bir polisin cinnet geçirip silah kullandığı bir olaya müdahale ettim.	11	3.3
31	Siyasi/halk tarafından takip edilen bir davayı soruşturma ile görevlendirildim.	32	9.6
32	Yüksek riskli bir gizli görevde görevlendirildim.	50	15
33	Ölen bir polisin yakınlarına ölüm bildirimini yapmakla görevlendirildim.	31	9.3
34	Olay hakkında bilgi sahibi olmadan bir soruna acil olarak gönderildim.	132	39.6
35	İsyan/kalabalık yönetimi ile görevlendirildim.	91	27.2
36	İsyan/kalabalık müdahalesinde yaralandım.	42	12.6
37	Görevi ifa sırasında zor kullanma aşamasında yaralandım.	94	28.1
39	Görevi ifa sırasında zor kullanma aşamasında rehin alındım.	2	.6
43	Görevi ifa sırasında birime ait bir aracı enkaza çevirdim.	11	3.3
Agresör Rolü Oynanan Olaylar		Frekans	%
6	Silahlı çatışmada adam yaraladım.	21	6.3
7	Silahlı bir çatışmada adam öldürdüm.	8	2.4
41	Görevi ifa sırasında zor kullanma aşamasında adam yaraladım.	51	15.3
42	Görevi ifa sırasında zor kullanma aşamasında adam öldürdüm.	2	.6
Tanık Olunan Olaylar		Frekans	%
1	Silahlı çatışmaya tanık oldum.	203	60.8
4	Silahlı çatışmada ekibimizden bir polis yaralandı.	54	16.2
5	Silahlı çatışmada ekibimizden bir polis öldürüldü.	31	9.3
9	Görev sırasında ekibimizden bir polis saldırıya uğradı.	141	42.2
14	Polise karşı gerçekleştirilen bombalı saldırıda ekibimizden bir polis yaralandı.	22	6.6
15	Polise karşı gerçekleştirilen bombalı saldırıda ekibimizden bir polis öldürüldü.	7	2.1
19	Bir çocuğun vahşice öldürüldüğü olay yerini gördüm.	95	28.5
20	Bir yetişkinin vahşice öldürüldüğü olay yerini gördüm.	184	55.1
21	Bir çocuğun intihar ettiği olay yerini gördüm.	149	44.6
22	Bir yetişkinin intihar ettiği olay yerini gördüm.	259	77.5
23	Bir çocuğun kazara öldüğü olay yerini gördüm.	217	65
24	Bir yetişkinin kazara öldüğü olay yerini gördüm.	254	76
25	Bir doğal afet sonrası olay yerinde görev aldım.	112	33.5
26	Terör örgütünün izini sürmekle görevlendirildim.	26	7.8
27	Bir teröristin adli işlemlerini takip ettim.	51	15.3
28	Tutuklama kararı olan bir şahsı yakalama ile görevlendirildim.	215	64.4
29	Bir çocuğun cinsel saldırıya uğradığı olay soruşturmasında görevlendirildim.	154	46.1
30	Bir yetişkinin cinsel saldırıya uğradığı olay soruşturmasında görevlendirildim.	43	12.9
40	Görevi ifa sırasında zor kullanma aşamasında ekibimizden bir polis rehin alındı.	8	2.4
38	Görevi ifa sırasında zor kullanma aşamasında ekibimizden bir polis öldürüldü.	6	1.8
44	Müdahale ettiğimiz bir suç olayı alınan rehinenin ölümüyle sonuçlandı.	3	.9

3.2.2. Polislerin Karşı Karşıya Kaldıkları Olayların Sıklığı

Polislerin hangi olaylarla daha sık karşılaştıklarının anlaşılabilmesi için her olayda karşılaşma sıklıklarını da belirtmeleri istenmiştir ($\bar{X}=13,28$; ss:10,1). Tablo 3.2.2'de polislerin karşı karşıya kaldıkları olayların sıklıklarına göre frekans dağılımları ve yüzdeleri verilmiştir.

Tablo 3.2.2. Polislerin Karşı Karşıya Kaldıkları Olayların Sıklığına Göre Frekans Dağılımı ve Yüzdeleri

	Polis Olay Listesi	Frekans	%
1	Silahlı çatışmaya tanık oldum.		
	Hayır	131	39,2
	Evet nadiren	178	53,3
	Evet sık sık	20	6,0
	Evet sürekli	5	1,5
2	Silahlı çatışmada görev aldım.		
	Hayır	205	61,4
	Evet nadiren	115	34,4
	Evet sık sık	8	2,4
	Evet sürekli	6	1,8
3	Silahlı çatışmada yaralandım.		
	Hayır	318	95,2
	Evet nadiren	16	4,8
4	Silahlı çatışmada ekibimizden bir polis yaralandı.		
	Hayır	280	83,8
	Evet nadiren	50	15,0
	Evet sık sık	4	1,2
5	Silahlı çatışmada ekibimizden bir polis öldürüldü.		
	Hayır	303	90,7
	Evet nadiren	28	8,4
	Evet, sık sık	3	,9
6	Silahlı çatışmada adam yaraladım.		
	Hayır	313	93,7
	Evet nadiren	20	6,0
	Evet sık sık	1	,3
7	Silahlı bir çatışmada adam öldürdüm.		
	Hayır	326	97,6
	Evet nadiren	8	2,4
8	Görev sırasında saldırıya uğradım.		
	Hayır	191	57,2
	Evet nadiren	113	33,8
	Evet sık sık	27	8,1
	Evet sürekli	3	,9
9	Görev sırasında ekibimizden bir polis saldırıya uğradı.		
	Hayır	193	57,8
	Evet nadiren	108	32,3
	Evet sık sık	26	7,8
	Evet sürekli	7	2,1

10	Aile üyelerimden biri mesleğim nedeniyle saldırıya uğradı.		
	Hayır	325	97,3
	Evet nadiren	8	2,4
	Evet sürekli	1	,3
11	Bir suç örgütü tarafından ölümle tehdit edildim.		
	Hayır	312	93,4
	Evet nadiren	21	6,3
	Evet sürekli	1	,3
12	Bir suç örgütü tarafından ailemin ölümü ile tehdit edildim.		
	Hayır	328	98,2
	Evet nadiren	6	1,8
13	Polise karşı gerçekleştirilen bombalı saldırıda yaralandım.		
	Hayır	332	99,4
	Evet nadiren	2	,6
14	Polise karşı gerçekleştirilen bombalı saldırıda ekibimizden bir polis yaralandı.		
	Hayır	312	93,4
	Evet nadiren	21	6,3
	Evet sık sık	1	,3
15	Polise karşı gerçekleştirilen bombalı saldırıda ekibimizden bir polis öldürüldü.		
	Hayır	327	97,9
	Evet nadiren	7	2,1
16	Fiziksel işkenceye maruz kaldım.		
	Hayır	328	98,2
	Evet nadiren	6	1,8
17	Ekibimizden bir polis cinnet geçirip bize karşı silah kullandı.		
	Hayır	328	98,2
	Evet nadiren	6	1,8
18	Ekibimizden bir polisin cinnet geçirip silah kullandığı bir olaya müdahale ettim.		
	Hayır	323	96,7
	Evet nadiren	11	3,3
19	Bir çocuğun vahşice öldürüldüğü olay yerini gördüm.		
	Hayır	239	71,6
	Evet nadiren	68	20,4
	Evet sık sık	15	4,5
	Evet sürekli	12	3,6
20	Bir yetişkinin vahşice öldürüldüğü olay yerini gördüm.		
	Hayır	150	44,9
	Evet nadiren	125	37,4
	Evet sık sık	35	10,5
	Evet sürekli	24	7,2
21	Bir çocuğun intihar ettiği olay yerini gördüm.		
	Hayır	185	55,4
	Evet nadiren	110	32,9
	Evet sık sık	22	6,6
	Evet sürekli	17	5,1
22	Bir yetişkinin intihar ettiği olay yerini gördüm.		
	Hayır	75	22,5
	Evet nadiren	175	52,4
	Evet sık sık	51	15,3
	Evet sürekli	33	9,9
23	Bir çocuğun kazara öldüğü olay yerini gördüm.		
	Hayır	117	35,0
	Evet nadiren	163	48,8
	Evet sık sık	37	11,1
	Evet sürekli	17	5,1

24	Bir yetişkinin kazara öldüğü olay yerini gördüm.		
	Hayır	80	24,0
	Evet nadiren	173	51,8
	Evet sık sık	54	16,2
	Evet sürekli	27	8,1
25	Bir doğal afet sonrası olay yerinde görev aldım.		
	Hayır	222	66,5
	Evet nadiren	85	25,4
	Evet sık sık	18	5,4
	Evet sürekli	9	2,7
26	Terör örgütünün izini sürmekle görevlendirildim.		
	Hayır	308	92,2
	Evet nadiren	13	3,9
	Evet sık sık	9	2,7
	Evet sürekli	4	1,2
27	Bir teröristin adli işlemlerini takip ettim.		
	Hayır	283	84,7
	Evet nadiren	38	11,4
	Evet sık sık	7	2,1
	Evet sürekli	6	1,8
28	Tutuklama kararı olan bir şahsı yakalama ile görevlendirildim.		
	Hayır	119	35,6
	Evet nadiren	108	32,3
	Evet sık sık	60	18,0
	Evet sürekli	47	14,1
29	Bir çocuğun cinsel saldırıya uğradığı olay soruşturmasında görevlendirildim.		
	Hayır	180	53,9
	Evet nadiren	99	29,6
	Evet sık sık	31	9,3
	Evet sürekli	24	7,2
30	Bir yetişkinin cinsel saldırıya uğradığı olay soruşturmasında görevlendirildim.		
	Hayır	191	57,2
	Evet nadiren	92	27,5
	Evet sık sık	37	11,1
	Evet sürekli	14	4,2
31	Siyasi/halk tarafından takip edilen bir davayı soruşturma ile görevlendirildim.		
	Hayır	302	90,4
	Evet nadiren	27	8,1
	Evet sık sık	2	,6
	Evet sürekli	3	,9
32	Yüksek riskli bir gizli görevde görevlendirildim.		
	Hayır	284	85,0
	Evet nadiren	35	10,5
	Evet sık sık	10	3,0
	Evet sürekli	5	1,5
33	Ölen bir polisin yakınlarına ölüm bildirimi yapmakla görevlendirildim.		
	Hayır	303	90,7
	Evet nadiren	29	8,7
	Evet sık sık	2	,6
34	Olay hakkında bilgi sahibi olmadan bir soruna acil olarak gönderildim.		
	Hayır	202	60,5
	Evet nadiren	76	22,8
	Evet sık sık	31	9,3
	Evet sürekli	25	7,5
35	İşyan/kalabalık yönetimi ile görevlendirildim.		
	hayır	243	72,8
	Hayır	63	18,9
	Evet nadiren	19	5,7
	Evet sık sık	9	2,7

36	İsyan/kalabalık müdahalesinde yaralandım.		
	Hayır	292	87,4
	Evet nadiren	29	8,7
	Evet sık sık	8	2,4
	Evet sürekli	5	1,5
37	Görevi ifa sırasında zor kullanma aşamasında yaralandım.		
	Hayır	240	71,9
	Evet nadiren	71	21,3
	Evet sık sık	18	5,4
	Evet sürekli	5	1,5
38	Görevi ifa sırasında zor kullanma aşamasında ekibimizden bir polis öldürüldü.		
	Hayır	328	98,2
	Evet nadiren	6	1,8
39	Görevi ifa sırasında zor kullanma aşamasında rehin alındım.		
	Hayır	332	99,4
	Evet nadiren	1	,3
	Evet sık sık	1	,3
40	Görevi ifa sırasında zor kullanma aşamasında ekibimizden bir polis rehin alındı.		
	Hayır	326	97,6
	Evet nadiren	6	1,8
	Evet sık sık	2	,6
41	Görevi ifa sırasında zor kullanma aşamasında adam yaraladım.		
	Hayır	283	84,7
	Evet nadiren	43	12,9
	Evet sık sık	8	2,4
42	Görevi ifa sırasında zor kullanma aşamasında adam öldürdüm.		
	Hayır	332	99,4
	Evet nadiren	2	,6
43	Görevi ifa sırasında birime ait bir aracı enkaza çevirdim.		
	Hayır	323	96,7
	Evet nadiren	10	3,0
	Evet sık sık	1	,3
44	Müdahale ettiğimiz bir suç olayı alınan rehinenin ölümüyle sonuçlandı.		
	Hayır	331	99,1
	Evet nadiren	3	,9
	Toplam	334	100,0

3.3. Araştırmada Kullanılan Ölçeklerin Değerlendirilmesi

Aşağıda araştırmada kullanılan Travma Sonrası Stres Belirtileri Ölçeği ile Başa Çıkma Tarzları Ölçeğinden alınan puanların değerlendirmeleri verilmiştir.

3.3.1. Travma Sonrası Stres Belirtileri Ölçeği

Travma Sonrası Stres Belirtileri Ölçeği tanı koyma amacı ile kullanıldığından öncelikle tanı kriterlerinin karşılanıp karşılanmadığına bakılmıştır. Değerlendirme yapıldığında

sadece 3 kişinin tanı kriterlerini karşılıyor (bkz. Tablo 3.3.1) olduğu bulunduğundan Travma Sonrası Stres Belirtileri toplam puan ortalamaları veri analizine sokulmuştur. Bu haliyle ölçekten, 0-3 arasında değişen, 4'lü likert tipi ölçek üzerinden toplam puan ortalaması alınarak yararlanılmıştır. Ölçekten alınabilecek puanlar minimum 0, maksimum 51 arasında değişmektedir. Dolayısıyla ölçekten alınan ortalama puanlar “travma sonrası stres bozukluğu” yerine “travma sonrası stres belirtileri toplam puan ortalamaları” olarak adlandırılacaktır (bkz. Tablo 3.3.2).

Tablo 3.3.1. Travma Sonrası Stres Belirtileri Ölçeğine Göre Travma Sonrası Stres Bozukluğu Tanı Kriterlerini Karşılama Frekans Dağılımı ve Yüzdeleri

	Frekans	%
Hayır	331	99,1
Evet	3	,9
Toplam	334	100,0

Tablo 3.3.2. Travma Sonrası Stres Belirtileri Ölçeğinden Alınan Toplam Puanları, Frekans Dağılımı ve Yüzdelerine Göre Olay Türü Ortalamaları

Puan	Frekans	%	T.Olay \bar{x}	Agresör \bar{x}	Tanık \bar{x}	Maruz \bar{x}
,00	188	56,3	8,72	,17	6,42	2,13
1,00	21	6,3	10,66	,33	8,00	2,33
2,00	25	7,5	8,44	,12	6,40	1,90
3,00	22	6,6	13,81	,50	9,31	4,00
4,00	14	4,2	14,00	,78	9,00	4,21
5,00	7	2,1	6,71	,00	5,14	1,51
6,00	8	2,4	10,50	,00	8,25	2,25
7,00	4	1,2	7,50	,00	4,75	2,75
8,00	8	2,4	9,62	,12	7,25	2,25
9,00	6	1,8	12,83	,16	8,33	4,33
10,00	3	,9	19,66	,33	12,66	6,66
11,00	1	,3	15,00	1,00	9,00	5,00
12,00	1	,3	6,00	,00	5,00	1,00
13,00	3	,9	9,66	,00	7,00	2,66
14,00	2	,6	22,50	1,50	13,50	7,50
15,00	1	,3	16,00	,00	11,00	5,00
16,00	3	,9	12,66	1,00	8,33	3,33
17,00	3	,9	15,33	1,33	10,66	3,33
19,00	5	1,5	9,20	,60	5,40	3,20
20,00	1	,3	6,00	,00	4,00	2,00
21,00	2	,6	7,50	,00	6,50	1,00
22,00	1	,3	7,00	1,00	4,00	2,00
27,00	1	,3	5,00	,00	2,00	3,00
Toplam	330	98,8	9,73	,24	6,98	2,50

Tablo 3.3.2'de Travma Sonrası Stres Belirtileri toplam puan frekans dağılımı ile bu puanları alanların karşı karşıya kaldıkları olay türü ortalamaları verilmiştir.

DSM V'te yer alan travma sonrası stres tanı kriterlerinin her biri için polislerin frekans dağılımı ve yüzdeleri Tablo 3.3.3'te verilmiştir. %56,3'ünün herhangi bir travma sonrası stres belirtisi göstermediği bulunmuştur.

Tablo 3.3.3. Travma Sonrası Stres Tanı Kriterleri Frekans Dağılımı ve Yüzdelerine Göre Olay Türü Ortalamaları

Yeniden Yaşama	Frekans	%	T.Olay \bar{X}	Agresör \bar{X}	Tanık \bar{X}	Maruz \bar{X}
Hayır	244	73,1	9,23	,21	6,71	2,29
Evet	90	26,9	11,08	,32	7,72	3,04
Kaçınma-Küntleşme						
Hayır	304	91,0	9,66	,22	6,99	2,45
Evet	30	9,0	10,40	,50	6,93	2,96
Artmış Uyarılmışlık						
Hayır	268	80,2	9,58	,22	6,98	2,37
Evet	66	19,8	11,98	,43	8,16	3,37
İşlevsellikte Bozulma						
Hayır	270	80,8	9,58	,22	6,98	2,37
Evet	64	19,2	10,35	,32	7,01	3,01

Tablo 3.3.4'te travma sonrası stres belirtileri ölçeği maddelerinde, bu belirtileri hiç yaşamamış olanlar ve bu belirtileri en az bir ya da daha fazla yaşamış olanların frekans dağılımı ve yüzdelerine göre olay türü ortalamaları verilmiştir.

Tablo 3.3.4. Travma Sonrası Stres Belirtileri Ölçeği Maddelerinin Frekans Dağılımı ve Yüzdelerine Göre Olay Türü Ortalamaları

	Frekans	%	T.Olay \bar{X}	Tanık \bar{X}	Maruz \bar{X}	Agresör \bar{X}
Bu travmatik olay hakkında, istemediğiniz halde aklınıza rahatsız edici düşünceler ya da imgelerin gelmesi						
Evet	283	84,7	17,4792	12,3958	3,9583	,4583
Hayır	48	14,4	12,6042	9,3640	2,5866	,2438
Bu travmatik olayla ilgili kötü rüyalar ya da kabuslar görme						
Evet	19	5,7	16,7368	11,1579	4,1579	,8421
Hayır	312	93,4	13,1026	9,7212	2,7019	,2404
Bu travmatik olayı yeniden yaşama, sanki tekrar oluyormuş gibi hissetme ya da öyle davranma						
Evet	21	6,3	17,0952	12,1905	4,0000	,4762
Hayır	310	92,8	13,0548	9,6419	2,7032	,2613
Bu travmatik olayı hatırladığınızda duygusal olarak altüst olduğunuzu hissetme						
Evet	66	19,8	15,7879	11,4545	3,3333	,3636
Hayır	265	79,3	12,6943	9,3925	2,6491	,2528
Bu travmatik olayı hatırladığınızda vücudunuzda fiziksel tepkiler meydana gelmesi						
Evet	28	8,4	14,2143	9,5714	3,7857	,4643
Hayır	303	90,7	13,2277	9,8251	2,6931	,2574
Bu travmatik olayı düşünmemeye, hakkında konuşmamaya ya da hissetmemeye çalışma						
Evet	31	9,3	15,5484	10,9032	3,7419	,4194
Hayır	300	89,8	13,0800	9,6900	2,6867	,2600
Size bu travmatik olayı hatırlatan etkinliklerden, kişilerden ya da yerlerden kaçınmaya çalışma						
Evet	24	7,2	15,8333	10,6250	4,1667	,4583
Hayır	307	91,9	13,1140	9,7394	2,6775	,2606
Bu travmatik olayın önem taşıyan bir bölümünü hatırlayamama						
Evet	23	6,9	14,4783	10,2174	3,4783	,3043
Hayır	308	92,2	13,2240	9,7727	2,7338	,2727
Önemli etkinliklere çok daha az sıklıkta katılma ya da bu etkinliklere çok daha az ilgi duyma						
Evet	34	10,2	14,8529	10,3824	3,6471	,3235
Hayır	297	88,9	13,1347	9,7374	2,6869	,2694
Çevrenizdeki insanlarla aranızda bir mesafe hissetme ya da onlardan koptuğunuz duygusuna kapılma						
Evet	34	10,2	16,1765	10,8824	4,2941	,5000
Hayır	297	88,9	12,9832	9,6801	2,6128	,2492
Duygusal açıdan kendinizi donuk, uyuşuk hissetme						
Evet	32	9,6	15,8750	10,4375	4,3125	,5938
Hayır	299	89,5	13,0368	9,7358	2,6221	,2408
Gelecekle ilgili planlarınızın ya da umutlarınızın gerçekleşmeyeceği duygusuna kapılma						
Evet	23	6,9	16,9565	11,0870	5,0870	,3913
Hayır	308	92,2	13,0390	9,7078	2,6136	,2662
Uykuya dalma ya da uyumada zorluklar yaşama						
Evet	37	11,1	19,3784	13,6216	4,6486	,5676
Hayır	294	88,0	12,5476	9,3231	2,5510	,2381
Çabuk sinirlenme ya da öfke nöbetleri geçirme						
Evet	50	15,0	16,2600	11,3600	4,1400	,4200
Hayır	281	84,1	12,7865	9,5267	2,5445	,2491
Düşüncenizi ya da dikkatinizi belli bir noktada toplamada sıkıntı yaşama						
Evet	44	13,2	15,0455	10,8864	3,3636	,3864
Hayır	287	85,9	13,0453	9,6376	2,6969	,2578
Aşırı derecede tetikte olma						
Evet	59	17,7	17,2034	12,3390	3,7627	,4915
Hayır	272	81,4	12,4669	9,2537	2,5735	,2279
Diken üstünde Olma						
Evet	46	13,8	17,4565	12,6304	3,7609	,4783
Hayır	285	85,3	12,6421	9,3474	2,6281	,2421
Toplam	334	100	13,2844	9,7874	2,7784	,2725

3.3.2. Başa Çıkma Tarzları Ölçeği

Baş Çıkma Tarzları Ölçeğinden alınan puanların alt ölçeklere göre puan ortalamaları, standart sapmaları Tablo 3.3.5'te verilmiştir.

Tablo 3.3.5 Baş Çıkma Tarzları Ölçeğinin Alt Ölçeklerinden Alınan Puan Ortalamaları ve Standart Sapmalarına Göre Olay Türü Ortalamaları

	N	\bar{X}	ss.	T. Olay \bar{X}	Agresör \bar{X}	Tamık \bar{X}	Maruz \bar{X}
1. Problem Odaklı Baş Çıkma	334	68,94	14,659	69,06	67,70	69,11	68,94
2. Dini/Kaderci Baş Çıkma	334	24,35	7,216	24,27	26,17	24,22	24,56
3. Sosyal Destek Arayarak Baş Çıkma	334	36,28	6,852	36,23	36,73	36,25	36,17
4. Kendini Suçlama/Çaresizlik Baş Çıkma	334	22,62	6,101	22,53	23,70	22,52	22,48
5. Uzaklaşarak/Kaçınarak Baş Çıkma	334	30,15	7,300	30,15	31,50	30,15	30,30

(1) min-mak. 24-96

(2) min-mak. 11-62

(3) min-mak. 16-59

(4) min-mak. 11-50

(5) min-mak. 11-51

3.3.2.1 Baş Çıkma Tarzlarının Birbirleri ile İlişkisi

Tablo 3.4.1'de yer alan korelasyon değerleri incelendiğinde, tüm baş çıkma tarzlarının birbirleri ile pozitif yönde anlamlı korelasyonlarının bulunduğu, en yüksek korelasyonlarda ise,

Kaderci/dini baş çıkma ile kendini suçlayarak baş çıkma arasında yüksek düzeyde ($r=.578$, $p<0.01$) pozitif yönde anlamlı;

Kaderci/dini baş çıkma tarzı ile uzaklaşarak/kaçınarak baş çıkma arasında yüksek düzeyde ($r=.450$, $p<0.01$) pozitif yönde anlamlı;

Problem odaklı baş çıkma ile sosyal destek arayarak baş çıkma arasında yüksek düzeyde ($r=.495$, $p<0.01$) pozitif yönde anlamlı;

Problem odaklı başa çıkma ile uzaklaşarak/kaçınarak başa çıkma arasında yüksek düzeyde ($r=.598$, $p<0.01$) pozitif yönde anlamlı;

Sosyal destek arayarak başa çıkma ile uzaklaşarak/kaçınarak başa çıkma arasında yüksek düzeyde ($r=.376$, $p<0.01$) pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur.

Tablo 3.3.6. Başa Çıkma Tarzlarının Birbiri İle İlişkisi

		Problem Odaklı Başa Çıkma	Kadercı/dini başa çıkma	Sosyal Destek Alarak Başa Çıkma	Kendini Suçlayarak Başa Çıkma	Uzaklaşarak / Kaçınarak Başa Çıkma
Problem Odaklı Başa Çıkma	Pearson Korelasyonu	1	,192**	,495**	,137*	,598**
	Sig. (2-tailed)		,000	,000	,012	,000
	N	334	334	334	334	334
Kadercı/dini başa çıkma	Pearson Korelasyonu	,192**	1	,147**	,578*	,450**
	Sig. (2-tailed)	,000		,007	,000	,000
	N	334	334	334	334	334
Sosyal Destek Alarak Başa Çıkma	Pearson Korelasyonu	,495**	,147**	1	,117*	,376**
	Sig. (2-tailed)	,000	,007		,032	,000
	N	334	334	334	334	334
Kendini Suçlayarak Başa Çıkma	Pearson Korelasyonu	,137*	,578**	,117*	1	,378**
	Sig. (2-tailed)	,012	,000	,032		,000
	N	334	334	334	334	334
Uzaklaşarak / Kaçınarak Başa Çıkma	Pearson Korelasyonu	,598**	,450**	,376**	,378**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000	,000	
	N	334	334	334	334	334

** Korelasyon $p<.01$ düzeyinde anlamlı.

* Korelasyon $p<.05$ düzeyinde anlamlı.

3.4. Olay Sıklığı ile Travma Sonrası Stres Belirtileri Toplam Puan

Ortalamaları Arasındaki İlişki

Araştırmanın bağımsız değişkenleri olan, deneyimlenen yoğun duygu yüklü olay sıklığı, tanık olunan olay sıklığı, maruz kalınan olay sıklığı ve agresör rolü oynanan olay sıklığı ile travma sonrası stres belirtileri toplam puan ortalamaları arasındaki ilişkilerin yer aldığı Tablo 3.4.1'deki bulgular değerlendirildiğinde,

Deneyimlenen yoğun duygu yüklü olay sıklığı ile travma sonrası stres belirtileri toplam puan ortalamaları arasında yüksek düzeyde pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=.147$, $p<0.01$).

Yoğun duygu yüklü olaya maruz kalma sıklığı ile travma sonrası stres belirtileri toplam puan ortalamaları arasında yüksek düzeyde pozitif yönde, anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=.186$, $p<0.01$).

Yoğun duygu yüklü olayda agresör rolü oynama sıklığı ile travma sonrası stres belirtileri toplam puan ortalamaları arasında yüksek düzeyde, pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=.158$, $p<0.01$).

Yoğun duygu yüklü olaya tanık olma sıklığı ile travma sonrası stres belirtileri arasında anlamlı ilişki bulunamamıştır.

Tablo 3.4.1. Olay Sıklığı, Tanık Olunan Olay Sıklığı, Maruz Kalınan Olay Sıklığı, Agresör Olarak Rol Alınan Olay Sıklığı ile Travma Sonrası Stress Belirtileri Arasındaki İlişkiler

		Yoğun Duygu Yüklü Olay Sıklığı	Travma Sonrası Stres Belirtileri	Tanık Olunan Olay Sıklığı	Maruz Kalınan Olay Sıklığı	Agresör Rolü Oynan Olay Sıklığı
Yoğun Duygu Yüklü Olay Sıklığı	Pearson Korelasyonu	1	,147**	,956**	,799**	,524**
	Sig. (2-tailed)		,007	,000	,000	,000
	N	334	330	334	334	334
Travma Sonrası Stres Belirtileri	Pearson Korelasyonu	,147**	1	,104	,186**	,158**
	Sig. (2-tailed)	,007		,059	,001	,004
	N	330	330	330	330	330
Tanık Olunan Olay Sıklığı	Pearson Korelasyonu	,956**	,104	1	,601**	,405**
	Sig. (2-tailed)	,000	,059		,000	,000
	N	334	330	334	334	334
Maruz Kalınan Olay Sıklığı	Pearson Korelasyonu	,799**	,186**	,601**	1	,490**
	Sig. (2-tailed)	,000	,001	,000		,000
	N	334	330	334	334	334
Agresör Rolü Oynan Olay Sıklığı	Pearson Korelasyonu	,524**	,158**	,405**	,490**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	,004	,000	,000	
	N	334	330	334	334	334

** Korelasyon $p < .01$ düzeyinde anlamlı.

* Korelasyon $p < .05$ düzeyinde anlamlı.

3.4.1. Olay Sıklığı ile Travma Sonrası Stres Belirtileri Toplam Puan Ortalamaları Arasındaki Kısmi İlişki

Tablo 3.4.2 incelendiğinde, tanık olma ve agresör rolü oynama sıklığı kontrol edildiğinde travma sonrası stres belirtileri toplam puanı ile maruz kalınan olay sıklığı arasında düşük düzeyde pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=.120$, $p<0.05$).

Tablo 3.4.2. Tanık Olma ve Agresör Rolü Oynama Sıklığı Kontrol Edildiğinde Travma Sonrası Stres Belirtileri Toplam Puanları ile Maruz Kalma Sıklığı Arasındaki İlişki

Kontrol Değişkenleri			TSSB Toplam Puan	Maruz Kalınan Olay
Tanık Olunan & Agresör Rolü Oynanan	Travma Sonrası Stres Belirtileri Toplam Puan	Korelasyon	1,000	,120*
		Sig. (2-tailed)	.	,029
		N	0	326
	Maruz Kalınan Olay Sıklığı	Korelasyon	,120*	1,000
		Sig. (2-tailed)	,029	.
		N	326	0

* $p<0.05$

Tablo 3.4.3 incelendiğinde, tanık olma ve maruz kalınan olay sıklığı kontrol edildiğinde travma sonrası stres belirtileri toplam puanı ile agresör rolü oynanan olay sıklığı arasında anlamlı ilişki bulunamamıştır. Tablo 3.4.1'de ise kontrol değişkenleri hesaba katılmadığında travma sonrası stres belirtileri toplam puanları ile agresör rolü oynanan olay sıklığı arasında ilişki pozitif yönde ve anlamlı bulunmuştur. Aynı tabloda tanık olma ile travma sonrası stres belirtileri toplam puanları arasında anlamlı ilişki bulunamamıştır. Bu bulgulara göre, agresör rolü oynanan olay sıklığı arttıkça travma sonrası stres belirtileri toplam puanlarındaki artışın, maruz kalınan olay sıklığı ile de ilişkili olduğu söylenebilir.

Tablo 3.4.3. Tanık Olunan ve Maruz Kalınan Olay Sıklığı Kontrol Edildiğinde Travma Sonrası Stres Belirtileri Toplam Puanları ile Agresör Rolü Oynanan Olay Sıklığı Arasındaki İlişki

Kontrol Değişkenleri			TSSB Toplam Puan	Agresör Rolü Oynanan
Tanık Olunan & Maruz Kalınan	Travma Sonrası Stres Belirtileri Toplam Puan	Korelasyon	1,000	,081
		Sig. (2-tailed)	.	,146
		N	0	326
	Agresör Rolü Oynanan	Korelasyon	,081	1,000
		Sig. (2-tailed)	,146	.
		N	326	0

3.5. Başa Çıkma Tarzları ile Travma Sonrası Stres Belirtileri

Toplam Puan Ortalamaları Arasındaki İlişki

Tablo 3.5.1'de yer alan korelasyon değerleri incelendiğinde, kadercı/dini başa çıkma tarzı ile travma sonrası stres belirtileri toplam puan ortalamaları arasında düşük düzeyde pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=.141$, $p<0.05$).

Kendini suçlayarak başa çıkma tarzı ile travma sonrası stres belirtileri toplam puan ortalamaları arasında düşük düzeyde pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=.315$, $p<0.05$). Uzaklaşarak/Kaçınarak başa çıkma tarzı ile travma sonrası stres belirtileri toplam puan ortalamaları arasında yüksek düzeyde pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=.151$, $p<0.01$).

Problem odaklı başa çıkma tarzı ve sosyal destek alarak başa çıkma tarzı ile travma sonrası stres belirtileri toplam puan ortalamaları arasında anlamlı ilişki bulunamamıştır.

Tablo 3.5.1. Başa Çıkma Tarzları ve Travma Sonrası Stress Belirtileri Arasındaki İlişki

		Problem Odaklı Başa Çıkma	Kaderci/dini başa çıkma	Sosyal Destek Alarak Başa Çıkma	Kendini Suçlayarak Başa Çıkma	Uzaklaşarak / Kaçınarak Başa Çıkma
Travma Sonrası Stres Belirtileri	Pea. Kor.	-,038	,141*	-,048	,315*	,151**
	Sig. (2-tailed)	,495	,011	,382	,000	,006
	N	330	330	330	330	330

** Korelasyon $p < .01$ düzeyinde anlamlı.

* Korelasyon $p < .05$ düzeyinde anlamlı.

3.6. Olay Sıklığı İle Başa Çıkma Tarzları Arasındaki İlişki

Tablo 3.6.1'de yer alan korelasyon değerleri incelendiğinde, Yoğun duygu yüklü olay sıklığı ile kaderci/dini başa çıkma tarzı arasında yüksek düzeyde ($r = .165$, $p < 0.01$) pozitif yönde anlamlı ilişki bulunurken, diğer başa çıkma tarzları olan, problem odaklı başa çıkma tarzı, sosyal destek arayarak başa çıkma tarzı, uzaklaşarak/kaçınarak başa çıkma tarzı ve kendini suçlayarak/çaresizlik başa çıkma tarzı ile yoğun duygu yüklü olay sıklığı arasında anlamlı ilişki bulunamamıştır.

Tablo 3.6.1'de yer alan korelasyon değerleri incelendiğinde, Tanık olunan olay sıklığı ile kaderci/dini başa çıkma tarzı arasında yüksek düzeyde ($r = .150$, $p < 0.01$) pozitif yönde anlamlı ilişki bulunurken, diğer başa çıkma tarzları olan, problem odaklı başa çıkma tarzı, sosyal destek arayarak başa çıkma tarzı, uzaklaşarak/kaçınarak başa çıkma tarzı ve kendini suçlayarak/çaresizlik başa çıkma tarzı ile tanık olunan olay sıklığı arasında anlamlı ilişki bulunamamıştır.

Tablo 3.6.1. Olay Sıklığı, Tanık Olunan, Maruz Kalınan, Agresör Olarak Rol Alınan Olaylar ile Başa Çıkma Tarzları Arasındaki İlişkiler

		Problem Odaklı Başa Çıkma	Kadenci/dini başa çıkma	Sosyal Destek Alarak Başa Çıkma	Kendini Suçlayarak Başa Çıkma	Uzaklaşarak / Kaçınarak Başa Çıkma
Yoğun Duygu Yüklü Olay Sıklığı	Pearson Korelasyonu	,084	,165**	-,003	,084	,082
	Sig. (2-tailed)	,124	,002	,958	,123	,133
	N	334	334	334	334	334
Tanık Olunan Olay Sıklığı	Pearson Korelasyonu	,103	,150**	-,015	,068	,056
	Sig. (2-tailed)	,059	,006	,783	,217	,308
	N	334	334	334	334	334
Maruz Kalınan Olay Sıklığı	Pearson Korelasyonu	,022	,132*	,028	,089	,108*
	Sig. (2-tailed)	,688	,016	,613	,105	,49
	N	334	334	334	334	334
Agresör Rolü Oynan Olay Sıklığı	Pearson Korelasyonu	-,025	,165**	-,016	,118*	,108*
	Sig. (2-tailed)	,652	,002	,768	,031	,48
	N	334	334	334	334	334

** Korelasyon $p < .01$ düzeyinde anlamlı.

* Korelasyon $p < .05$ düzeyinde anlamlı.

Tablo 3.6.1’de yer alan korelasyon değerleri incelendiğinde, Agresör rolü oynanan olay sıklığı ile kadenci/dini başa çıkma tarzı arasında yüksek düzeyde ($r = .165$, $p < 0.01$) pozitif yönde anlamlı;

Agresör rolü oynanan olay sıklığı ile kendini suçlayarak başa çıkma arasında düşük düzeyde ($r = .118$, $p < 0.05$) pozitif yönde anlamlı;

Agresör rolü oynanan olay sıklığı ile uzaklaşarak/kaçınarak başa çıkma arasında düşük düzeyde ($r = .108$, $p < 0.05$) pozitif yönde anlamlı; ilişki bulunurken, diğer başa çıkma tarzları olan, problem odaklı başa çıkma tarzı ve sosyal destek arayarak başa çıkma tarzı ile agresör rolü oynan olay sıklığı arasında anlamlı ilişki bulunamamıştır.

Tablo 3.6.1’de yer alan korelasyon değerleri incelendiğinde, Maruz kalınan olay sıklığı ile kadeci/dini başa çıkma tarzı arasında düşük düzeyde ($r=.132$, $p<0.05$) pozitif yönde anlamlı;

Maruz kalınan olay sıklığı ile uzaklaşarak/kaçınarak başa çıkma tarzı arasında düşük düzeyde ($r=.108$, $p<0.05$) pozitif yönde anlamlı; ilişki bulunurken, diğer başa çıkma tarzları olan, problem odaklı başa çıkma tarzı, sosyal destek arayarak başa çıkma tarzı ve kendini suçlayarak/çaresizlik başa çıkma tarzı ile maruz kalınan olay sıklığı arasında anlamlı ilişki bulunamamıştır.

3.7. Polis Olay Listesinin DSM V Travmatik Olay Tanımına Göre Ayrımı ve Elde Edilen Sonuçlar

Tablo 3.7.1’de DSM V Travmatik olay tanımına uymayan ancak stres verici olan polis olaylarının frekans dağılımları ve yüzdeleri verilmiştir. Önceki sonuçları etkilemiş olabileceği düşünülerek, bölümde bu maddeler dışarıda bırakılarak yapılan analizlere yer verilmiştir.

Tablo 3.7.1 Dışarıda Bırakılan DSM V Travmatik Olay Tanımına Uymayan Stres Verici

Polis Olayları Frekans Dağılımı ve Yüzdeleri

		Frekans	%
27	Bir teröristin adli işlemlerini takip ettim.	51	15.3
28	Tutuklama kararı olan bir şahsı yakalama ile görevlendirildim.	215	64.4
31	Siyasi/halk tarafından takip edilen bir davayı soruşturma ile görevlendirildim.	32	9.6
34	Olay hakkında bilgi sahibi olmadan bir soruna acil olarak gönderildim.	132	39.6

3.7.1. Travmatik Olay Sıklığı ile Travma Sonrası Stres Belirtileri Toplam Puan Ortalamaları Arasındaki İlişki

DSM V Travmatik olay tanımına uymayan stres verici polis olayları travma sonrası stres belirtileri toplam puan ortalamaları ile yapılan analizlerden çıkarıldığında bulgularda anlamlı bir değişme olmamıştır.

Araştırmanın bağımsız değişkenleri olan, deneyimlenen yoğun duygu yüklü olay sıklığı, tanık olunan olay sıklığı, maruz kalınan olay sıklığı ve agresör rolü oynanan olay sıklığı ile travma sonrası stres belirtileri toplam puan ortalamaları arasındaki ilişkilerin yer aldığı Tablo 3.7.2'deki bulgular değerlendirildiğinde,

Deneyimlenen yoğun duygu yüklü olay sıklığı ile travma sonrası stres belirtileri toplam puan ortalamaları arasında yüksek düzeyde pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=.145$, $p<0.01$).

Yoğun duygu yüklü olaya maruz kalma sıklığı ile travma sonrası stres belirtileri toplam puan ortalamaları arasında yüksek düzeyde pozitif yönde, anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=.169$, $p<0.01$).

Yoğun duygu yüklü olayda agresör rolü oynama sıklığı ile travma sonrası stres belirtileri toplam puan ortalamaları arasında yüksek düzeyde, pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=.158$, $p<0.01$).

Yoğun duygu yüklü olaya tanık olma sıklığı ile travma sonrası stres belirtileri arasında anlamlı ilişki bulunamamıştır.

Tablo 3.7.2. Travmatik Olay Sıklığı, Tanık Olunan, Maruz Kalınan, Agresör Olarak Rol

Alınan Olaylar Travma Sonrası Stress Belirtileri Arasındaki İlişkiler

		Yoğun Duygu Yüklü Olay Sıklığı	Travma Sonrası Stres Belirtileri	Tanık Olunan Olay Sıklığı	Maruz Kalınan Olay Sıklığı	Agresör Rolü Oynan Olay Sıklığı
Yoğun Duygu Yüklü Olay Sıklığı	Pearson Korelasyonu	1	,145**	,953**	,794**	,539**
	Sig. (2-tailed)		,008	,000	,000	,000
	N	334	330	334	334	334
Travma Sonrası Stres Belirtileri	Pearson Korelasyonu	,145**	1	,106	,169**	,158**
	Sig. (2-tailed)	,008		,055	,002	,004
	N	330	330	330	330	330
Tanık Olunan Olay Sıklığı	Pearson Korelasyonu	,953**	,106	1	,580**	,402**
	Sig. (2-tailed)	,000	,055		,000	,000
	N	334	330	334	334	334
Maruz Kalınan Olay Sıklığı	Pearson Korelasyonu	,794**	,169**	,580**	1	,523**
	Sig. (2-tailed)	,000	,002	,000		,000
	N	334	330	334	334	334
Agresör Rolü Oynan Olay Sıklığı	Pearson Korelasyonu	,539**	,158**	,402**	,523**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	,004	,000	,000	
	N	334	330	334	334	334

** Korelasyon $p < .01$ düzeyinde anlamlı.

* Korelasyon $p < .05$ düzeyinde anlamlı.

3.7.2. Travmatik Olay Sıklığı İle Başa Çıkma Tarzları Arasındaki İlişki

DSM V Travmatik olay tanımına uymayan stres verici polis olayları başa çıkma tarzları ortalamaları ile yapılan analizlerden çıkarıldığında, maruz kalınan olay sıklığı ve uzaklaşarak/kaçınarak başa çıkma arasındaki ilişki dışında, bulgularda anlamlı bir değişme olmamıştır.

Tablo 3.7.3'de yer alan korelasyon değerleri incelendiğinde, Agresör rolü oynanan olay sıklığı ile kadenci/dini başa çıkma tarzı arasında yüksek düzeyde ($r=.165$, $p<0.01$) pozitif yönde anlamlı;

Agresör rolü oynanan olay sıklığı ile kendini suçlayarak başa çıkma arasında düşük düzeyde ($r=.118$, $p<0.05$) pozitif yönde anlamlı;

Agresör rolü oynanan olay sıklığı ile uzaklaşarak/kaçınarak başa çıkma arasında düşük düzeyde ($r=.108$, $p<0.05$) pozitif yönde anlamlı; ilişki bulunurken, diğer başa çıkma tarzları olan, problem odaklı başa çıkma tarzı ve sosyal destek arayarak başa çıkma tarzı ile agresör rolü oynanan olay sıklığı arasında anlamlı ilişki bulunamamıştır.

Tablo 3.7.3'de yer alan korelasyon değerleri incelendiğinde, Maruz kalınan olay sıklığı ile kadeci/dini başa çıkma tarzı arasında düşük düzeyde ($r=.148$, $p<0.05$) pozitif yönde anlamlı;

Bölüm 3.6, Tablo 3.61'de Maruz kalınan olay sıklığı ile uzaklaşarak/kaçınarak başa çıkma tarzı arasında düşük düzeydeki ($r=.108$, $p<0.05$) pozitif yönde anlamlı ilişki DSM V travmatik olay tanımına uymayan stres verici polis olayları dışarıda bırakıldığına anlamlı bulunmamıştır. Diğer başa çıkma tarzları olan, problem odaklı başa çıkma tarzı, sosyal destek arayarak başa çıkma tarzı ve kendini suçlayarak/çaresizlik başa çıkma tarzı ile maruz kalınan olay sıklığı arasında anlamlı ilişki bulunamamıştır.

Tablo 3.7.3. Olay Sıklığı, Tanık Olunan, Maruz Kalınan, Agresör Olarak Rol Alınan Olaylar ile Başa Çıkma Tarzları Arasındaki İlişkiler

		Problem Odaklı Başa Çıkma	Kadercî/dini başa çıkma	Sosyal Destek Alarak Başa Çıkma	Kendini Suçlayarak Başa Çıkma	Uzaklaşarak / Kaçınarak Başa Çıkma
Yoğun Duygu Yüklü Olay Sıklığı	Pearson Korelasyonu	,073	,176**	-,009	,098	,086
	Sig. (2-tailed)	,181	,001	,875	,074	,119
	N	334	334	334	334	334
Tanık Olunan Olay Sıklığı	Pearson Korelasyonu	,097	,157**	-,022	,088	,062
	Sig. (2-tailed)	,078	,004	,694	,110	,255
	N	334	334	334	334	334
Maruz Kalınan Olay Sıklığı	Pearson Korelasyonu	,014	,148**	,025	,076	,096
	Sig. (2-tailed)	,804	,007	,650	,165	,078
	N	334	334	334	334	334
Agresör Rolü Oynan Olay Sıklığı	Pearson Korelasyonu	-,025	,165**	-,016	,118*	,108*
	Sig. (2-tailed)	,652	,002	,768	,031	,048
	N	334	334	334	334	334

** Korelasyon $p < .01$ düzeyinde anlamlı.

* Korelasyon $p < .05$ düzeyinde anlamlı.

3.8. Polislerin En Çok Etkilendiklerini Bildirdikleri Olaylar

Tablo 3.8.1’de, polislerin en çok etkilendiklerini bildirdikleri olayların frekans dağılımı ve yüzdeleri verilmiştir. Bölüm 3.7’de DSM V’e göre travmatik olay tanımına uymayan stres verici polis olayları ayrımı yapılmıştır. Bu bölümde, polisler “en çok etkilendikleri olay” olarak DSM V travmatik olay tanımına uymayan stres verici maddeleri de işaretledikleri için analiz kapsamına alınmıştır.

Tablo 3.8.1. Polislerin En çok Etkilendiklerini Bildirdikleri Olayların Frekans Dağılımı ve Yüzdeleri

		Frekans	%
Tanık Olunan Olaylar			
1	Silahlı çatışmaya tanık oldum.	4	1,2
4	Silahlı çatışmada ekibimizden bir polis yaralandı.	50	15,0
9	Görev sırasında ekibimizden bir polis saldırıya uğradı.	2	,6
14	Polise karşı gerçekleştirilen bombalı saldırıda ekibimizden bir polis yaralandı.	2	,6
15	Polise karşı gerçekleştirilen bombalı saldırıda ekibimizden bir polis öldürüldü.	1	,3
19	Bir çocuğun vahşice öldürüldüğü olay yerini gördüm.	3	,9
20	Bir yetişkinin vahşice öldürüldüğü olay yerini gördüm.	62	18,6
21	Bir çocuğun intihar ettiği olay yerini gördüm.	2	,6
22	Bir yetişkinin intihar ettiği olay yerini gördüm.	11	3,3
23	Bir çocuğun kazara öldüğü olay yerini gördüm.	46	13,8
24	Bir yetişkinin kazara öldüğü olay yerini gördüm.	4	1,2
25	Bir doğal afet sonrası olay yerinde görev aldım.	5	1,5
26	Terör örgütünün izini sürmekle görevlendirildim.	2	,6
27	Bir teröristin adli işlemlerini takip ettim.	12	3,6
28	Tutuklama kararı olan bir şahsı yakalama ile görevlendirildim.	4	1,2
29	Bir çocuğun cinsel saldırıya uğradığı olay soruşturmasında görevlendirildim.	7	2,1
30	Bir yetişkinin cinsel saldırıya uğradığı olay soruşturmasında görevlendirildim.	2	,6
40	Görevi ifa sırasında zor kullanma aşamasında ekibimizden bir polis rehin alındı.	1	,3
44	Müdahale ettiğimiz bir suç olayı alınan rehinenin ölümüyle sonuçlandı.	1	,3
Maruz Kalınan Olaylar			
2	Silahlı çatışmada görev aldım.	2	,6
8	Görev sırasında saldırıya uğradım.	4	1,2
16	Fiziksel işkenceye maruz kaldım.	1	,3
17	Ekibimizden bir polis cinnet geçirip bize karşı silah kullandı.	1	,3
31	Siyasi/halk tarafından takip edilen bir davayı soruşturma ile görevlendirildim.	17	5,1
32	Yüksek riskli bir gizli görevde görevlendirildim.	21	6,3
34	Olay hakkında bilgi sahibi olmadan bir soruna acil olarak gönderildim.	1	,3
35	İşyan/kalabalık yönetimi ile görevlendirildim.	2	,6
36	İşyan/kalabalık müdahalesinde yaralandım.	4	1,2
37	Görevi ifa sırasında zor kullanma aşamasında yaralandım.	2	,6
Agresör Rolü Oynan Olaylar			
6	Silahlı çatışmada adam yaraladım.	8	2,4
41	Görevi ifa sırasında zor kullanma aşamasında adam yaraladım.	19	5,7
99	En çok etkilendiği olayı bildirmeyenler	31	9,3
Top		334	100,0

3.8.1 Polislerin En Çok Etkilendiklerini Bildirdikleri Olayların Travma Sonrası Stres Kriterleri ve Başa Çıkma Tarzları Üzerindeki Etkisi

En çok etkilenilen olay üzerinden yapılan analizlerde, olay sıklığı hesaba katılmadan belirtilen olay üzerinden analiz yapılmıştır. Katılımcının en çok etkilendiğini bildirdiği olayın türü (tanık, maruz, agresör) kategorik olarak analize tabi tutulmuştur. En çok etkilendiği olay olarak herhangi bir olay göstermeyenler ise “olay belirtmemiş” kategorisinde yer almışlardır. Buna göre, en çok etkilenildiği söylenen olaylar tanık, maruz, agresör, olay belirtmemiş olmak üzere 4 kategoriye dağılmıştır. Yeniden tanımlanan bu kategorik bağımsız değişkene göre travma sonrası stres tanı kriterleri (yeniden yaşama, kaçınma-küntleşme, artmış uyarılmışlık, işlevsellikte bozulma), travma sonrası stres belirtileri toplam puan ortalamaları karşılaştırılmıştır.

Polislerin en çok etkilendiklerini bildirdikleri olaylar, tanık olunan, maruz kalınan ve agresör rolü oynanan olaylar olarak analize tabi tutulduklarında, en çok etkilenilen olayların artmış uyarılmışlık düzeyi üzerindeki etkisinin anlamlı olduğu [F (3-330) = 2.882, $p < .05$] bulunmuştur. Ancak artmış uyarılmışlık düzeyi açısından tanık olma ($\bar{X} = .18$), maruz kalma ($\bar{X} = .29$) ve agresör rolü oynama ($\bar{X} = .30$) arasında anlamlı fark bulunmamıştır (bkz Tablo 3.8.2). En çok etkilenilen olayların, diğer travma sonrası stres tanı kriterleri olan yeniden yaşama, kaçınma-küntleşme, işlevsellikte bozulma üzerindeki etkisine ilişkin anlamlı sonuç elde edilememiştir.

Polislerin en çok etkilendiklerini bildirdikleri olaylar, tanık olunan, maruz kalınan ve agresör rolü oynanan olaylar olarak analize tabi tutulduklarında travma sonrası stres belirtileri toplam puanları üzerindeki etkisinin anlamlı olduğu [F (3-326) = 3.644, $p < .05$] bulunmuştur. Ancak travma sonrası stres belirtileri toplam puanları açısından tanık olma ($\bar{X} = 2.14$), maruz kalma ($\bar{X} = 3.80$) ve agresör rolü oynama ($\bar{X} = 4.62$) arasında anlamlı fark bulunmamıştır (bkz Tablo 3.8.2).

Tablo 3.8.2. En çok Etkilenildiği Bildirilen Olayların Travma Sonrası Stres Kriterleri ve Travma Sonrası Stres Belirtileri Toplam Puanı Üzerindeki Etkisine İlişkin Ortalama Puanlar

		N	Ortalama	Standart Sapma
Artmış Uyarılmışlık	Tanık	221	,18	,386
	Maruz	55	,29	,458
	Agresör	27	,30	,465
	Olay Belirtmemiş	31	,06	,250
	Toplam	334	,20	,399
Travma Sonrası Stres Belirtileri Toplam Puan	Tanık	219	2,14	3,942
	Maruz	55	3,80	5,420
	Agresör	27	4,62	7,147
	Olay Belirtmemiş	29	2,03	6,044
	Toplam	330	2,61	4,797

Tablo 3.8.3 incelendiğinde, polislerin en çok etkilendiklerini bildirdikleri olaylar, tanık olunan, maruz kalınan ve agresör rolü oynanan olaylar olarak analize tabi tutulduklarında, “bu travmatik olayla ilgili kötü rüyalar ya da kabuslar görme” üzerindeki etkisinin anlamlı olduğu [$F(3-327) = 4.183, p < .05$] bulunmuştur. Aynı maddede, tanık olma ($\bar{X} = .06$) ve agresör rolü oynama ($\bar{X} = .30$) arasında anlamlı fark bulunurken, maruz kalma ($\bar{X} = .09$) ile aralarında anlamlı fark bulunmamıştır.

Polislerin en çok etkilendiklerini bildirdikleri olaylar, tanık olunan, maruz kalınan ve agresör rolü oynanan olaylar olarak analize tabi tutulduklarında “Bu travmatik olayın önem taşıyan bir bölümünü hatırlayamama” üzerindeki etkisinin anlamlı olduğu [$F(3-327) = 2.696, p < .05$] bulunmuştur. Ancak tanık olma ($\bar{X} = .06$), maruz kalma ($\bar{X} = .18$) ve agresör rolü oynama ($\bar{X} = .11$) arasında anlamlı fark bulunmamıştır.

Polislerin en çok etkilendiklerini bildirdikleri olaylar, tanık olunan, maruz kalınan ve agresör rolü oynanan olaylar olarak analize tabi tutulduklarında “Çevrenizdeki insanlarla aranızda bir mesafe hissetme ya da onlardan koptuğunuz duygusuna kapılma” üzerindeki etkisinin

anlamli olduğu [F (3-327) = 3.027, p<.05] bulunmuştur. Aynı maddede, tanık olma ($\bar{X} = .10$) ve agresör rolü oynama ($\bar{X} = .37$) arasında anlamlı fark bulunurken, maruz kalma ($\bar{X} = .15$) ile aralarında anlamlı fark bulunmamıştır.

Polislerin en çok etkilendiklerini bildirdikleri olaylar, tanık olunan, maruz kalınan ve agresör rolü oynanan olaylar olarak analize tabi tutulduklarında “Duygusal açıdan kendinizi donuk, uyuşuk hissetme” üzerindeki etkisinin anlamlı olduğu [F (3-327) = 3.200, p<.05] bulunmuştur. Aynı maddede, tanık olma ($\bar{X} = .12$) ve agresör rolü oynama ($\bar{X} = .44$) arasında anlamlı, agresör rolü oynama ($\bar{X} = .44$) ve maruz kalma ($\bar{X} = .16$) arasında anlamlı fark bulunurken, tanık olma ($\bar{X} = .12$) ve maruz kalma ($\bar{X} = .16$) arasında anlamlı fark bulunmamıştır.

Polislerin en çok etkilendiklerini bildirdikleri olaylar, tanık olunan, maruz kalınan ve agresör rolü oynanan olaylar olarak analize tabi tutulduklarında “Uykuya dalma ya da uyumada zorluklar yaşama” üzerindeki etkisinin anlamlı olduğu [F (3-327) = 4.231, p<.05] bulunmuştur. Aynı maddede, tanık olma ($\bar{X} = .11$) ve maruz kalma ($\bar{X} = .36$) arasında anlamlı fark bulunurken, agresör rolü oynama ($\bar{X} = .30$) ile aralarında anlamlı fark bulunmamıştır.

Polislerin en çok etkilendiklerini bildirdikleri olaylar, tanık olunan, maruz kalınan ve agresör rolü oynanan olaylar olarak analize tabi tutulduklarında “Çabuk sinirlenme ya da öfke nöbetleri geçirme” üzerindeki etkisinin anlamlı olduğu [F (3-327) = 4.903, p<.05] bulunmuştur. Aynı maddede, tanık olma ($\bar{X} = .15$) ve agresör rolü oynama ($\bar{X} = .56$) arasında anlamlı fark bulunurken maruz kalma, ($\bar{X} = .36$) ile aralarında anlamlı fark bulunmamıştır.

Travma Sonrası Stres Belirtileri Ölçeğinin diğer maddelerinden (Tablo 3.3.4) elde edilen ortalamalar arasında en çok etkilenilen olaylarda tanık olma, maruz kalma ve agresör rolü oynama açısından anlamlı fark bulunmamıştır.

Polislerin en çok etkilendiklerini bildikleri olaylar, tanık olunan, maruz kalınan ve agresör rolü oynanan olaylar olarak analize tabi tutulduklarında, başa çıkma tarzları ölçeğinin alt ölçekleri olan, problem odaklı başa çıkma, kadercı/dini başa çıkma, kendini

suçlayarak başa çıkma, uzaklaşarak kaçarak başa çıkma ve sosyal destek arayarak başa çıkma ortalamaları arasında anlamlı fark bulunamamıştır.

Tablo 3.8.3. En Çok Etkilenildiği Bildirilen Olay Türlerine göre Travma Sonrası Stres Belirtileri Ölçeği Maddelerinden Alınan Ortalama Puanlar

		N	Ortalama	Standart Sapma
Bu travmatik olayla ilgili kötü rüyalar ya da kabuslar görme	Tanık	220	,06	,272
	Maruz	55	,09	,442
	Agresör	27	,30	,724
	Olay Belirtmemiş	29	,00	,000
	Toplam	331	,08	,357
Bu travmatik olayın önem taşıyan bir bölümünü hatırlayamama	Tanık	220	,06	,263
	Maruz	55	,18	,547
	Agresör	27	,11	,320
	Olay Belirtmemiş	29	,00	,000
	Toplam	331	,08	,325
Çevrenizdeki insanlarla aranızda bir mesafe hissetme ya da onlardan koptuğunuz duygusuna kapılma	Tanık	220	,10	,374
	Maruz	55	,15	,405
	Agresör	27	,37	,839
	Olay Belirtmemiş	29	,10	,409
	Toplam	331	,13	,441
Duygusal açıdan kendinizi donuk, uyuşuk hissetme	Tanık	220	,12	,422
	Maruz	55	,16	,601
	Agresör	27	,44	,934
	Olay Belirtmemiş	29	,10	,557
	Toplam	331	,15	,529
Uykuya dalma ya da uyumada zorluklar yaşama	Tanık	220	,11	,379
	Maruz	55	,36	,778
	Agresör	27	,30	,775
	Olay Belirtmemiş	29	,10	,557
	Toplam	331	,17	,528
Çabuk sinirlenme ya da öfke nöbetleri geçirme	Tanık	220	,15	,459
	Maruz	55	,36	,754
	Agresör	27	,56	,934
	Olay Belirtmemiş	29	,24	,786
	Toplam	331	,23	,608

3.8.2. Polislerin En Çok Etkilendiklerini Bildirdikleri Olaylar Esnasındaki Yaşantılarının Travma Sonrası Stres Belirtileri Toplam Puanları ve Başa Çıkma Tarzları Üzerindeki Etkisi

Tablo 3.8.4 incelendiğinde en çok etkilendikleri olay sırasında fiziksel yara aldığını bildiren ($\bar{X}=4,85$) polislerle bildirmeyen polislerin ($\bar{X}=2,15$) travma sonrası stres belirtileri toplam puan ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olduğu gözlenmiştir [t (1-328) =-3.926, p<0.05].

Yine Tablo 3.8.4. incelendiğinde en çok etkilendikleri olay sırasında fiziksel yara aldığını bildiren ($\bar{X}=34,50$) polislerle bildirmeyen polislerin ($\bar{X}=36,63$) sosyal destek arayarak başa çıkma puan ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olduğu bulunmuştur [t (1-332) =2,137, p<0.05]. Diğer başa çıkma tarzları ile anlamlı ilişki bulunmamıştır.

Tablo 3.8.4. En çok etkilenilen olay Sırasında Fiziksel Yara Aldığını Bildiren Polislerle Bildirmeyen Polislerin Travma Sonrası Stres Belirtileri Toplam Puan Ortalamaları ile Sosyal Destek Arayarak Başa Çıkma Tarzları Puan Ortalamaları ve Standart Sapmaları

		N	Ortalama	Std.Sapma
Travma Sonrası Stres Belirtileri				
Fiziksel yara aldınız mı?	Hayır	274	2,1533	4,14639
	Evet	56	4,8571	6,79419
	Toplam	330	2,6121	4,79753
Sosyal Destek Arayarak Başa Çıkma				
Fiziksel yara aldınız mı?	Hayır	278	36,63	6,903
	Evet	56	34,50	6,359
	Toplam	334	36,28	6,852

(1) Travma Sonrası Stres Belirtileri min. puan:0 mak. puan: 51

(2) Sosyal Destek Arayarak Başa Çıkma min. puan:16 mak. puan: 59

Tablo 3.8.5 incelendiğinde, bir başkasının fiziksel yara almasına tanık olduğunu bildiren polisler ($\bar{X}=3,73$) ile bildirmeyen polislerin ($\bar{X}=2,19$) travma sonrası stres belirtileri toplam puan ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olduğu gözlenmektedir. [t (1-328)= -2.595, p<0.05]. Başa çıkma tarzları ile anlamlı ilişki bulunmamıştır.

Tablo 3.8.5 En Çok Etkilenilen Olay Sırasında Bir Başkasının Fiziksel Yara Almasına Tanık Olduğunu Bildiren Polisler ve Bildirmeyen Polislerin Travma Sonrası Stres Belirtileri Toplam Puan Ortalamaları ve Standart Sapmaları

		N	Ortalama	Std. Sapma
Travma Sonrası Stres Belirtileri				
Başka bir kişi fiziksel yara aldı mı?	Hayır	241	2,1992	4,38674
	Evet	89	3,7303	5,64230
	Toplam	330	2,6121	4,79753

(1) Travma Sonrası Stres Belirtileri min. puan:0 mak. puan: 51

Tablo 3.8.6 incelendiğinde, en çok etkilenilen olayda hayatının tehlike altında olduğunu bildiren polislerle ($\bar{X}=4,65$) bildirmeyen polislerin ($\bar{X}=1,85$) travma sonrası stres belirtileri toplam puan ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olduğu gözlenmektedir. [t (1-328)=-4.851, p<0.05]. Başa çıkma tarzları ile anlamlı ilişki bulunmamıştır.

Tablo 3.8.6. En Çok Etkilenilen Olay Karşısında Hayatının Tehlikede Olduğunu Bildiren Polisler ve Bildirmeyen Polislerin Travma Sonrası Stres Belirtileri Toplam Puan Ortalamaları ve Standart Sapmaları

		N	Ortalama	Std. Sapma
Travma Sonrası Stres Belirtileri				
Hayatınızın tehlikede olduğunu düşündünüz mü?	Hayır	241	1,8589	3,71999
	Evet	89	4,6517	6,52286
	Toplam	330	2,6121	4,79753

(1) Travma Sonrası Stres Belirtileri min. puan:0 mak. puan: 51

Tablo 3.8.7 incelendiğinde, en çok etkilenilen olayda bir başkasının hayati tehlike altında olduğuna tanık olduğunu bildiren polislerle ($\bar{X}=3,73$) bildirmeyen polislerin ($\bar{X}=1,98$) travma sonrası stres belirtileri toplam puan ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olduğu gözlenmektedir. [$t(1-328)=-3.224$, $p<0.05$]. Başa çıkma tarzları ile anlamlı ilişki bulunmamıştır.

Tablo 3.8.7. En Çok Etkilenilen Olay Karşısında Bir Başkasının Hayati Tehlike Altında Olmasına Tanık Olduğunu Bildiren Polisler ve Bildirmeyen Polislerin Travma Sonrası Stres Belirtileri Toplam Puan Ortalamaları ve Standart Sapmaları

		N	Ortalama	Std. Sapma
Travma Sonrası Stres Belirtileri				
Başka bir kişinin hayatının tehlikede olduğunu düşündünüz mü?	Hayır	212	1,9858	4,19939
	Evet	118	3,7373	5,56151
	Toplam	330	2,6121	4,79753

(1) Travma Sonrası Stres Belirtileri min. puan:0 mak. puan: 51

Tablo 3.8.8 incelendiğinde, en çok etkilenilen olay karşısında çaresizlik hissettiğini bildiren polislerle ($\bar{X}=5,14$) bildirmeyen polislerin ($\bar{X}=1,94$) travma sonrası stres belirtileri

toplam puan ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olduğu gözlenmektedir [$t(1-328)=-5.116$, $p<0.05$].

Tablo 3.8.8. En Çok Etkilenilen Olay Karşısında Çaresizlik Hissettiğini Bildiren Polisler ve Bildirmeyen Polislerin Travma Sonrası Stres Belirtileri Toplam Puan Ortalamaları, Başa Çıkma Tarzları Puan Ortalamaları ve Standart Sapmaları

		N	Ortalama	Std. Sapma
Travma Sonrası Stres Belirtileri				
Kendinizi çaresiz hissettiniz mi?	Hayır	261	1,9425	3,87107
	Evet	69	5,1449	6,76991
	Toplam	330	2,6121	4,79753
Kaderci/dini başa çıkma				
Kendinizi çaresiz hissettiniz mi?	Hayır	265	23,84	6,998
	Evet	69	26,30	7,745
	Toplam	334	24,35	7,216
Kendini Suçlayarak Başa Çıkma				
Kendinizi çaresiz hissettiniz mi?	Hayır	265	22,16	5,490
	Evet	69	24,36	7,837
	Toplam	334	22,62	6,101

(1) Travma Sonrası Stres Belirtileri min. puan:0 mak. puan: 51

(2) Kaderci/dini başa çıkma puan:11 mak. puan: 62

(3) Kendini suçlayarak başa çıkma puan:11 mak. puan: 50

Tablo 3.8.8 incelendiğinde, en çok etkilenilen olay karşısında çaresizlik hissettiğini bildiren polislerle ($\bar{X}=26,30$) bildirmeyen polislerin ($\bar{X}=23,84$) kaderci/dini başa çıkma tarzı puan ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olduğu gözlenmektedir [$t(1-332)=-2.550$, $p<0.05$]. Aynı şekilde yoğun duygu yüklü olay karşısında çaresizlik hissettiğini bildiren polislerle ($\bar{X}=24,36$) bildirmeyen polislerin ($\bar{X}=22,16$) kendini suçlayarak başa çıkma tarzı puan ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olduğu gözlenmektedir [$t(1-332)=-2.693$, $p<0.05$]. Diğer başa çıkma tarzları ile anlamlı ilişki bulunmamıştır.

Tablo 3.8.9 incelendiğinde, en çok etkilenilen olay karşısında korku hissettiğini bildiren polisler ($\bar{X}=4,84$) ile bildirmeyen polislerin ($\bar{X}=2,13$) travma sonrası stres belirtileri toplam puan ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olduğu gözlenmektedir [$t(1-328)=-3.992$, $p<0.05$]. Başa çıkma tarzları ile anlamlı ilişki bulunmamıştır.

Tablo 3.8.9. En Çok Etkilenilen Olay Karşısında Korku Hissettiğini Bildiren Polisler ve Bildirmeyen Polislerin Travma Sonrası Stres Belirtileri Toplam Puan Ortalamaları ve Standart Sapmaları

		N	Ortalama	Std. Sapma
Travma Sonrası Stres Belirtileri				
Büyük bir korku duygusu yaşadınız mı?	Hayır	272	2,1360	4,14140
	Evet	58	4,8448	6,71944
	Toplam	330	2,6121	4,79753

(1) Travma Sonrası Stres Belirtileri min. puan:0 mak. puan: 51

Tablo 3.8.10 incelendiğinde, en çok etkilenilen olay karşısında dona kaldığını bildiren polisler ($\bar{X}=5,52$) ile bildirmeyen polislerin ($\bar{X}=2,05$) travma sonrası stres belirtileri toplam puan ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olduğu gözlenmektedir [$t(1-328)=-5.003$, $p<0.05$]. Başa çıkma tarzları ile anlamlı ilişki bulunmamıştır.

Tablo 3.8.10. En Çok Etkilenilen Olay Karşısında Dona Kaldığını Bildiren ve Bildirmeyen Polislerin Travma Sonrası Stres Belirtileri Puan Ortalamaları ve Standart Sapmaları

		N	Ortalama	Std. Sapma
Travma Sonrası Stres Belirtileri				
Hiç beklemediğiniz bir olayla karşılaştığınızı düşünüp dona kaldınız mı?	Hayır	277	2,0542	3,89825
	Evet	53	5,5283	7,39179
	Toplam	330	2,6121	4,79753

(1) Travma Sonrası Stres Belirtileri min. puan:0 mak. puan: 51

3.9. Demografik Özelliklerin Başa Çıkma Tarzları Üzerindeki Etkisi

Tablo 3.9.1 incelendiğinde polislik mesleğinde on yıldan az çalışmış olduğunu bildirenlerle ($\bar{X}=66,39$), on yıldan fazla çalışmış olduğunu bildirenlerin ($\bar{X}=70,17$) problem odaklı başa çıkma tarzları ortalama puanları arasındaki fark anlamlı bulunmuştur [$F(1-332)=4.937$ $p<.05$].

Diğer demografik özellikler olan, rütbe, mezun olunan okul, şark görevini yapıp yapmama değişkenleri ile başa çıkma tarzları arasında anlamlı ilişki bulunamamıştır. Travma sonrası stres belirtileri toplam puan ortalamaları ile demografik değişkenler arasında da anlamlı ilişki bulunamamıştır.

Tablo 3.9.1. On Yıldan Az Çalıştığını Bildiren Polisler ve On Yıldan Fazla Çalıştığını Bildiren Polislerin Problem Odaklı Başa Çıkma Tarzı Puan Ortalamaları ve Standart Sapmaları

	N	Ortalama	Std.Sapma
0-10 yıl	109	66,39	15,642
10 yıl üzeri	225	70,17	14,029
Toplam	334	68,94	14,659

Tablo 3.9.2 incelendiğinde, bekar olduğunu bildirenlerle ($\bar{X}=22,60$) evli olduğunu bildirenlerin ($\bar{X}=24,69$) kadercî/dini başa çıkma tarzı puan ortalamaları arasındaki fark anlamlı bulunmuştur [$F(1-332)=3.894$ $p<.05$].

Tablo 3.9.2 Bekar Olduğunu Bildiren Polisler ve Evli Olduğunu Bildiren Polislerin Kadercî/dini başa çıkma Tarzı Puan Ortalamaları ve Standart Sapmaları

	N	Ortalama	Std.Sapma
Bekar	55	22,60	5,724
Evli	279	24,69	7,435
Toplam	334	24,35	7,216

4. Tartışma

Bu araştırmanın temel amacı, mesleği gereği yoğun duygu yüklü olaylara maruz kalan, tanıklık eden ve agresör olarak rol alan polisin travma sonrası stres belirtileri ve başa çıkma tarzlarının belirlenmesidir. Bu amaçla polislere, polislerin meslek yaşamları boyunca maruz kalabilecekleri, tanıklık edebilecekleri ve agresör olarak rol alabilecekleri olayların listesi verilmiş, karşılaştıkları olayları ve sıklığını, en çok hangi olaydan etkilendiklerini belirtmeleri istenmiş ve ardından Travma Sonrası Stres Belirtileri Ölçeği ve Başa Çıkma Tarzları Ölçeğinde yer alan soruları yanıtlamaları istenmiştir. Elde edilen veriler üzerinde frekans dağılımı, korelasyon ve varyans analizleri istatistiksel yöntemler olarak kullanılmıştır.

Genel olarak, travma sonrası stres belirtileri ölçeği ve başa çıkma tarzları ölçeğinden alınan puanlar özetlendiğinde, polislerin travma sonrası stres bozukluğu tanı kriterlerinin hepsini birden karşılamadıkları (Tablo 3.3.1), bu ölçekten aldıkları puanlar tanı koymak yerine toplam puan olarak ele alındığında da çok düşük puanlar aldıkları (Tablo 3.3.2), tek tek travma sonrası tanı kriterleri ele alındığında düşük bir yüzdenin bu kriterlerin bazılarını karşıladıkları (Tablo 3.3.3), başa çıkma tarzları olarak da daha çok problem odaklı başa çıkma tarzını kullandıkları (Tablo 3.3.4), ancak travmatik olaylar ile ilişkilendirildiğinde daha çok kaderci/dini başa çıkma, kendini suçlayarak başa çıkma, uzaklaşarak/kaçınarak başa çıkma tarzlarını kullandıkları söylenebilir. Araştırmalar, polislerin başa çıkma davranışlarının durumsal strese karşı problem odaklı başa çıkmayı kullandıklarını, ancak strese verdikleri duygusal tepki ile başa çıkmada duygu odaklı başa çıkmayı yeterince kullanmadıklarını ortaya koymaktadır (Alexander ve Walker, 1994; Biggam, Power ve MacDonald, 1997). Polisler, genel olarak olumsuz duygularının varlığı konusunda bilgi vermekte zorlanırlar (Evans ve ark. 1993). Tutarlı olarak, polisler duygu düzenleme stratejilerini, inkar, baskılama ve olumsuz duygulardan kaçınma olarak kullanırlar (Ameranto ve ark, 2003).

Travmatik olaylar insanların ruhsal iç dünyalarını ve zihinsel durumlarını oldukça olumsuz etkileyen olaylardır. Bu tür olayların hazmedilmesi duygu regülasyonu gerektirir.

Ortaya çıkan durumun çözümü, aşamalı bir problem çözme süreci gerektirebileceği gibi, yaşanan bir olayı daha büyük bir güce atfetme biçiminde ortaya çıkan kaderci/dini başa çıkma, daha farklı davranılsaydı böyle sonuçlanmayacağı, aslında kontrolün kişinin kendisinde olabileceği biçiminde ortaya çıkan kendini suçlayarak başa çıkma ya da olaya ilişkin duyguların ortaya çıkmasına engel olabilecek tüm önlemleri alarak, yaşanan olayın işlevselliği bozucu etkisini ortadan kaldırma biçiminde ortaya çıkan uzaklaşarak/kaçınarak başa çıkma tarzını da gerektiriyor olabilir. Araştırmalar, yoğun duygu yüklü yaşam olayları karşısında yaşanan stresin algılanması ve başa çıkma süreçlerinin birbiri ile iç içe geçmiş biçimde yaşandığını ve karşılıklı olarak birbirini etkileyebileceğini ortaya koymaktadırlar (Fleishman 1984; Beck1995; Kammeyer-Mueller, Judge and Scott 2009).

4.1. Olay Sıklığı, Travma Sonrası Stres Belirtileri ve Başa Çıkma Tarzları

Araştırmada ilk olarak, polisin yoğun duygu yüklü olayları deneyimleme sıklığı ile travma sonrası stres belirtileri toplam puanları ve başa çıkma tarzları arasındaki ilişki incelenmiştir (Tablo 3.4.1, Tablo 3.5.1 ve Tablo 3.6.1).

Polisin yoğun duygu yüklü olayları deneyimleme sıklığı arttıkça, travma sonrası stres belirtileri toplam puanlarında da anlamlı artış gözlenmiştir. Bu bulgular, polislerin travmatik olayları deneyimleme sıklığı ile travma sonrası stres belirtileri arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmaların sonuçları ile benzerlik göstermekteyse de (Miller, 1995; Mitchell, Everly, 1995; Violanti, 1999, Miller 2000; Patterson, 2003) şimdiki araştırmada, polislerin sadece %0,9'u travma sonrası stres kriterlerini tam olarak karşılamaktadır (Tablo 3.3.1). Dahası belirtiler toplamı alınarak yapılan analizde polislerin %56,3'ü minimum 0, maksimum 51 puan alınabilecek travma sonrası stres belirtileri ölçeğinden 0 puan almışlardır (Tablo 3.3.2). Norris (1997) araştırmasında, travmatik olaylara maruz kalma ne kadar sıkırsa travma sonrası stres bozukluğu semptomlarının görülme olasılığının o kadar yüksek olduğunu gösterirken, Stephens ve Miller (1998), da Yeni Zelanda polis

memurlarıyla yaptıkları çalışmada farklı travmatik olayların sayısının travma sonrası stres bozukluğu belirtilerinin yoğunluğu ile doğru orantılı olduğunu, benzer travmatik olaylara defalarca maruz kalmanın da travma sonrası stres bozukluğu puanlarını arttırdığını ortaya koymuştur. Renck, Weisæth ve Solbjörg (2002) araştırmalarında, polisin maruz kaldığı travmatik olaylara karşı bağışıklık kazanmadığını da ortaya koymuştur. Şimdiki araştırmanın bulguları, literatürdeki bulguları destekleyici niteliktedir ancak travma sonrası stres belirtileri toplam puanları, yaşanan yoğun duygu yüklü olaylarla pozitif yönde anlamlı ilişkisine rağmen oldukça düşüktür. Tablo 3.3.2'de görüldüğü gibi ölçekten alınan en yüksek toplam puan 27'dir ve bu da katılımcıların %0,3'ünü oluşturmaktadır. Travma sonrası stres kriterlerinin hepsini (yeniden yaşama, kaçınma-küntleşme, artmış uyarılmışlık, işlevsellikte bozulma) aynı anda karşılayanların yüzdesi %0,9 olsa da tek tek kriterler ele alındığında %26'sının yeniden yaşama, %9'unun kaçınma-küntleşme, %19,8'inin artmış uyarılmışlık ve %19,2'sinin işlevsellikte bozulma kriterlerini karşıladığı görülmektedir (Tablo 3.3.3).

Polisin yoğun duygu yüklü olayları deneyimleme sıklığı arttıkça, kaderci/dini başa çıkma tarzlarında da anlamlı artış gözlenmektedir (Tablo 3.6.1). Diğer yandan travma sonrası stres belirtileri toplam puanı arttıkça, kaderci/dini başa çıkma tarzlarında da anlamlı artış gözlenmektedir (Tablo 3.5.1). Bu bulgu literatürdeki araştırmaları desteklememektedir. Literatürde, kaderci/dini başa çıkma tarzı, stresi önlemede yardımcı bir faktör olarak değerlendirilmiştir (Bjorck ve Thurman, 2007). Genel olarak araştırmacılar, kaderci/dini başa çıkmanın fizyolojik ve psikolojik sağlık hali ile olumlu korelasyonu olduğunu gösterirler (Payne ve ark. 1991). Townsend ve arkadaşları (2002) kaderci aktivitelerin medikal etkilerini araştırdıkları araştırmalarında, dua etmenin kan basıncını düşürdüğünü, bağışıklık sistemini güçlendirdiğini ve kaygıyı azalttığını bulmuşlardır. Bunun sonucunda da kaderci (dini) yaklaşımın ruh sağlığı üzerinde oldukça büyük bir etkisinin olduğunu iddia etmişlerdir. Zellers ve Perrewe (2003) araştırmalarında, kaderci/dini başa çıkmanın stres verici işlerde çalışanlar için oldukça etkili bir başa çıkma aracı olduğunu, Jamal ve Badawi (1993) ise kaderci/dini başa çıkmanın, Müslümanların

stres verici meslekleri sonucunda ortaya çıkan olumsuz hislerini hafiflettiği yönünde bulgular elde etmişlerdir.

Polislerin deneyimlediği yoğun duygu yüklü olaylar, tanık olunan, maruz kalınan ve agresör olarak rol alınan olaylar olarak ayrılmıştır. Yoğun duygu yüklü olaya maruz kalma sıklığı arttığında travma sonrası stres puanlarının arttığı gözlenmiştir. Agresör olarak rol alma sıklığı arttığında da travma sonrası stres puanlarının arttığı gözlenmiştir. Yoğun duygu yüklü olaylara tanık olma ile travma sonrası stres puanları arasında bir ilişki bulunmamıştır (Tablo 3.4.1). DSM V (2013) tanımında, travmatik olaya tanıklık etmenin travma sonrası stres belirtilerinin ortaya çıkmasına etkisi olduğu vurgulanmaktadır. Ancak literatürde yer alan araştırmalar (Coman, 1993; Violanti, 1996; Pierce ve Lilly, 2012; Skogstad ve ark. 2013; Henry, 2004; Moran, Colless, 1995; Miller, 1994, 1995, 2000; Blau, 1994; Sewell, 1993), travmatik olayları tanık olma, maruz kalma, agresör olarak rol alma açısından ayırmadığı için bulguları daha anlamlı görünüyor olabilir.

Tanık olunan ve agresör rolü oynanan olay sıklığı kontrol edildiğinde, maruz kalınan olay sıklığı arttıkça travma sonrası stres belirtileri toplam puanları da artmaktadır (Tablo 3.4.2). Aynı şekilde Tablo 3.4.1’de de maruz kalınan olay sıklığı ile travma sonrası stres belirtileri toplam puanları arasındaki ilişki pozitif yönde anlamlıdır. Maruz kalınan olay sıklığı arttıkça travma sonrası stres belirtilerindeki artış, tanık olunan ve agresör rolü oynanan olay sıklığı ile ilişkili görünmemektedir.

Tanık olunan ve maruz kalınan olay sıklığı kontrol edildiğinde travma sonrası stres belirtileri toplam puanı ile agresör rolü oynanan olay sıklığı arasında anlamlı ilişki bulunamamıştır (Tablo 3.4.3). Ancak, kontrol değişkenleri hesaba katılmadığında travma sonrası stres belirtileri toplam puanları ile agresör rolü oynanan olay sıklığı arasında ilişki pozitif yönde ve anlamlı bulunmuştur (Tablo 3.4.1). Aynı tabloda tanık olunan olay sıklığı ile travma sonrası stres belirtileri toplam puanları arasında anlamlı ilişki bulunamamıştır. Bu bulgulara göre, agresör rolü oynanan olay sıklığı arttıkça travma sonrası stres belirtileri toplam puanlarındaki artışın, maruz kalınan olay sıklığı ile de ilişkili olduğu söylenebilir.

Polislerin tanık oldukları yoğun duygu yüklü olayların sıklığı arttıkça kaderci/dini başa çıkma puanlarının da arttığı gözlenmiştir (Tablo 3.6.1). Yoğun duygu yüklü olaylara tanık olma ile travma sonrası stres puanları arasında bir ilişki bulunamadığından (Tablo 3.4.1) kaderci/dini başa çıkmanın, tanık olma ile travma sonrası stres belirtileri arasındaki ilişkide bir rolü bulunabilir. Ancak, literatürde Zellers ve Perrewe'in (2003), araştırmalarında, kaderci/dini başa çıkmanın stres verici işlerde çalışanlar için oldukça etkili bir başa çıkma aracı olduğunu söyledikleri gibi açık değildir. Polislerin Travma Sonrası Stres Belirtileri Ölçeğinden aldıkları toplam puanlarının oldukça düşük olduğu (Tablo 3.3.2) ve kaderci/dini başa çıkma ile yoğun duygu yüklü olaylara tanık olma sıklığı arasında pozitif yönde ilişki bulunduğu göz önünde bulundurulduğunda, kaderci/dini başa çıkma tarzının, yoğun duygu yüklü olaylara tanıklık etmenin yaratabileceği travmatik etkiyle ilişkisi olabilir.

Yoğun duygu yüklü olaylarda, agresör olarak rol alma sıklığı arttıkça kaderci/dini başa çıkma, kendini suçlayarak başa çıkma ve uzaklaşarak kaçınarak başa çıkma tarzı puanlarının da arttığı gözlenmektedir (Tablo 3.6.1). Polislerin Travma Sonrası Stres Belirtileri Ölçeğinden aldıkları toplam puanlar oldukça düşük olmakla beraber (Tablo 3.3.2) bu puanlar arttıkça kaderci/dini başa çıkma, kendini suçlayarak başa çıkma ve uzaklaşarak/kaçınarak başa çıkma puanları da artmaktadır (Tablo 3.5.1).

Kaderci/dini başa çıkma tarzının, yoğun duygu yüklü olaylarda agresör rolü oynama ile travma sonrası stres belirtileri arasındaki ilişkiye katkısı olabilir. Bu ilişkinin yönü açık olmamakla birlikte, literatürde kaderci/dini başa çıkma tarzını, travmatik stresi azaltmaya ya da arttırmaya ilişkin içerdiği olumlu ve olumsuz örüntülere göre ayıran Bjorck ve Thurman'ın (2007) bakış açısından bakıldığında travmatik stres belirtileri ile kaderci/dini başa çıkma arasında pozitif yöndeki anlamlı ilişkinin cezalandırıcı tanrı kavramına daha yakın bir bakış açısını temsil ediyor olabileceği söylenebilir. Bu aynı zamanda agresör rolü oynama sıklığı ile kendini suçlayarak başa çıkma tarzı arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiyi de açıklayabilir.

Diğer yandan agresör rolü oynanan olayla kendini suçlayarak başa çıkan polisin kendini suçlama sebebine ilişkin farklılıklar olabilir. Olay esnasında yapılanlara ilişkin hem kontrol edilemeyecek bir durumun yarattığı çaresizlik, hem de olayın olduğu sırada nasıl davranıldığına ilişkin kendini suçlama şeklinde çelişkili ruh halinin ortaya çıkması söz konusu olabilir. Olay sonrasında tekrarlayan yargulamalarda farklı mantıklar kurabileceği gibi, o sırada yapabileceklerinin en doğrusunu yapıp yapmadığı konusunda zihninde bir şüphe oluşabilir. Olası daha az zarar veren tepkiler vermemiş olmasının bilinçli ya da bilinç dışı suçluluk duygusuna yol açabileceği muhakkaktır. Zaten travmatik olayın yarattığı bilişsel distorsiyon bu yargılamayı daha çarpık hale getirebilir. Suçluluk hissi bu çarpıtılmış yargılamaların üstüne de yerleşebilir. Literatürde de değinildiği gibi, özellikle aynı görevde yaralanan ya da daha vahim sonuçlarla karşı karşıya kalan arkadaşlarının varlığı, hayatta kalan suçluluğu yoğun olumsuz duyguya katkı sağlar. Olayın gerçekleşmesini engelleyebileceklerini hissetmeleri ve sıklıkla olayın gerçekleşmesine ilişkin bireysel sorumluluklarının bulunduğunu varsaymaları (Davis ve ark., 1996) ya da kapana sıkışmış olduklarını hissetmeleri, güçlü olmayı dilemeleri, problem için kendilerini suçlamaları (Gençöz ve ark., 2006) duygusal başa çıkmanın kaynaklarından biridir ve problem odaklı başa çıkma yöntemlerini kullanma sıklığını etkileyebilir.

Polisin yoğun duygu yüklü olayda agresör rolü oynama sıklığı ile uzaklaşarak/kaçınarak başa çıkma tarzı arasında pozitif yöndeki anlamlı ilişki, Hayes ve arkadaşlarının (2004), kaçınmanın, istenmeyen düşünceleri, duyguları, duyumları aşırı olumsuz değerlendirmeyi ve bunlardan kaçmak için aşırı çaba sarf etmeyi içeren bir süreç olduğu, zorlayıcı durumlarda ve koşullarda kaygının gösterilmemesi, duyguların kontrol edilmesi için önemli olabileceğini iddiasıyla açıklanabilir. Ancak yine de uzaklaşma/kaçınma başa çıkma tarzı ile travma sonrası stres belirtileri toplam puanları arasında pozitif yöndeki anlamlı ilişki, bu başa çıkma tarzının travma sonrası stres belirtilerini azaltıcı olduğunu ya da olmadığını söylemeye yetmez. Kaygıyı ve korkuyu kontrol amacıyla ortaya çıkan kaçınmacı başa çıkma psikopatolojiye yatkınlığı arttırabilir (Hayes ve ark., 2004).

Polisler görevleri sırasında şiddete başvurmak durumunda kaldığında diğer bir değişle agresör rolü oynadıkları olaylarda ölüm ya da yaralanma riski ile karşı karşıya kalırlar. İsyân/kalabalık yönetimi ile görevlendirilmiş polisler, müdahale gereği hem aktif ve hatta agresör olmaktadır ve aynı zamanda pasif olarak yaralanma ve zarar görme riski ile karşı karşıya kalmaktadırlar. Sıradan asayiş olaylarının sonuçları öngörülürken toplumsal olayların sonuçlarının öngörülmesi her zaman mümkün olmaz.

Bazen küçük bir grubun başlattığı bir eylem farklı kitleleri harekete geçirir ve polis karşısında homojen olmayan, eylem türlerini önceden kestiremediği kalabalık bir grup bulabilir. Hatta bu eylemler belirli bir grup aidiyeti olmayan sıradan kişilerin katılımı ile daha da zor kontrol edilebilecek bir hale gelebilir. Örneğin, Tiananmen Katliamı olarak bilinen 1989 yılı 15 Mayıs ve 4 Haziran arasında Pekin'de gerçekleşen olaylarda, o güne kadar toplumsal olaylarla deneyimi bulunmayan polisin ve askerinin olayları bastırabilmek için gerçek mermi kullanması çok sayıda ölüm ve yaralanmayı da beraberinde getirmiştir.

Olağanın dışında karşılaşılmış bu türden kitlesel bir olayın, olağan başa çıkma yöntemlerinin çözemeyeceği, korkuyla beslenen türde bir agresyonu ortaya çıkarması kolayca mümkün olabilir ve travma sonrası stres belirtilerinin ortaya çıkması de kaçınılmaz olabilir. Kaderci/dini başa çıkma tarzı, kendinin suçlayarak başa çıkma, uzaklaşarak/kaçınarak başa çıkma tarzlarının hepsi birden, polisin meslek kültürünün de katkısının bulunduğu başa çıkma tarzları olabilir. Araştırmalar, polisin travmatik olaylarla başa çıkmasının da polis meslek kültüründen etkileniyor olduğunu ortaya koymaktadır. Evans ve arkadaşları (1993) polis kültürü ve eğitiminin, duyguların inkarını kolaylaştırıcı bir yapısının bulunduğunu ve stres verici olaylarla uzaklaşarak/kaçınarak başa çıkılıyor olabileceğini iddia etmişlerdir. Smith ve Paton (1997), örgütsel çevrenin, travma sonrası stres tepkilerinin ortaya çıkması açısından doğrudan role sahip olduğunu ve örgütsel faktörlerin, göreve ilişkin psikolojik travma ile başa çıkmayla ilgili olduğunu bulmuşlardır.

4.2. Polislerin En Çok Etkilendiklerini Bildirdikleri Olay, Travma Sonrası Stres Belirtileri ve Başa Çıkma Tarzları

Polislerin en çok etkilendiklerini bildirdikleri olaylar üzerinden yapılan analizlerde olaylar, tanık olunan, maruz kalınan ve agresör rolü oynanan olaylar olarak analize tabi tutulduklarında, en çok etkilenilen olayların travma sonrası stres bozukluğu tanı kriterlerinden biri olan artmış uyarılmışlık (DSM V, 2013) düzeyi üzerindeki etkisinin anlamlı olduğu bulunmuştur. Artmış uyarılmışlık kriteri, çabuk sinirlenme, düşünceyi, dikkati belli bir noktada toplamada sıkıntı yaşama, aşırı derecede tetikte olma, diken üstünde olma, kolayca irkilme belirtileri ile ilgilidir. Ancak tanık olma, maruz kalma ve agresör rolü oynama arasında artmış uyarılmışlık düzeyi açısından anlamlı fark bulunamamıştır (Tablo 3.8.2). Bu bulgular, travma sonrası stres belirtileri toplam puanları oldukça düşük bulunduğundan, klinik araştırmalar yerine polis meslek kültürünü inceleyen araştırmalarla karşılaştırıldığında Reiner'ın (1992) polisin mesleki kişiliğinde bulunan ve polis meslek kültürünü oluşturan özelliklerden biri olan "şüphencilik" ile ilişkilendirmek mümkün görünmektedir.

Miller (1995), Mitchell ve Everly (1995), Violanti (1999) ve Miller'ın (2000) bildirdiği gibi şimdiki araştırmada da polislerin en çok etkilendiklerini bildirdikleri olaylarda fiziksel yara almanın travma sonrası stres belirtileri toplam puanları üzerindeki etkisinin anlamlı olduğu bulunmuştur (Tablo 3.8.4). Ayrıca, bir başkasının fiziksel yara almasına tanık olmanın (Tablo 3.8.5), hayatının tehlike altında olmasının (Tablo 3.8.6), bir başkasının hayatının tehlike altında olduğuna tanık olmanın (Tablo 3.8.7) travma sonrası stres belirtileri toplam puanları üzerindeki etkisinin anlamlı olduğu gözlenmiştir. Diğer yandan polislerin, en çok etkilendiklerini bildirdikleri yoğun duygu yüklü olaylar karşısında çaresizlik (Tablo 3.8.8), korku hissetmenin (Tablo 3.8.9) ve donakalmanın (Tablo 3.8.10) travma sonrası stres belirtileri toplam puanları üzerindeki etkisinin anlamlı olduğu gözlenmiştir.

Polislerin, en çok etkilendiklerini bildirdikleri olaylarda, fiziksel yara almanın travma sonrası stres belirtileri ve sosyal destek arayarak başa çıkma üzerinde etkisinin bulunduğu gözlenmiştir. Ancak, fiziksel yara alan polisler, fiziksel yara almayan polislere göre daha az

sosyal desteğe başvurmaktadırlar (Tablo 3.8.4). Başa Çıkma Tarzları Ölçeğinin, sosyal destek arayarak başa çıkma alt ölçeğinde yer alan maddelere bakıldığında genel olarak bu maddelerin duyguların paylaşımı, duyguların iletilmesi ve anlaşılması, duyguların anlaşılıp sosyal destek alınması ile ilgili olduğu görülür. Polis meslek kültürünün getirdiği özelliklere bakıldığında, duyguların açıkça ortaya konulması, polisin mesleki çalışma şartları ile uyumlu olarak geliştirdiği, tehlike, otorite (Skolnick, 1975), soyutlanma (Reiner, 1992) ve ön yargılı olma, erkeklik imgesi, otoriter ve sert olma (Çağlar, 2000) gibi özelliklere ters düşmektedir. Diğer yandan Reiner'ın (1992) belirttiği "dayanışma", Çağlar'ın (2000) belirttiği, "birbirini kollama" sosyal destek arayarak başa çıkma ile ilgili olmaktan çok polis meslek kültürünün üyelerinin, ötekileştirdikleri dış dünyaya karşı korunması, mesleğe, mesleğin oluşturduğu birliğe sadakat (Crank ve Caldero, 2001) ile ilgilidir.

Burada ortaya çıkan farklılık, tersine bir hipotez kurularak, yani başa çıkma tarzının, yoğun duygu yüklü olayda yara alma üzerindeki etkisi ile de açıklanabilir. Bu tersine etki polisin eğitim biçimi ve polis kültürü ile açıklanabilir. Polisler özellikle yaralanma riskinin bulunduğu görevlere ekip olarak katılırlar. Silahlı çatışmalar, isyan kalabalık müdahalesi, terörle mücadele ve operasyon gerektiren müdahalelerle ilgili polis eğitimleri, birbirini kollama ve ekip arkadaşına güvenme konusunu ön planda tutar. Ekip, sosyal destek demektir ve yaralanmamak ya da ölmek için ekibe bağlı kalmak ön koşuldur. Bu türden bir bilgi polis meslek kültürüne katkısı olacak biçimde polislerin belli davranışsal çaba göstermeleri sağlanarak öğretilir. Dolayısıyla, yoğun duygu yüklü olaylarla sosyal destek arayarak başa çıkanların daha az fiziksel yara alıyor olabilecekleri ayrıca araştırılmalıdır. Literatürde bu bulguyu destekleyecek nitelikte araştırma bulunamamıştır. Ancak, Paoline'nin (2003) belirttiği gibi, polis meslek kültürünün değerleri, polisin yaptığı işin tehlikesinden ve bu tehlikeyi azaltarak üyelerini koruma amacıyla ortaya çıkmış olabilir.

Folkman ve Lazarus (1991) araştırmalarında, sosyal destek arayarak başa çıkmanın hem problem odaklı hem de duygu odaklı başa çıkma tarzı ile ilgili olduğunu bildirmişlerdir. Dolayısıyla hem probleme doğrudan odaklanmayı gerektiren hem de duygu regülasyonunu sağlayan sosyal destek arayarak başa çıkmanın işlevsel olduğu söylenebilir ancak polis

meslek kültürü içinde alınan sosyal destekle beraber travmanın anlamının o kültür içinde şekillenmesi ihtimali söz konusu olabilir (Evans, 1993; Smith ve Paton, 1997).

Beaton ve arkadaşlarına (1999) göre, yoğun duygu yüklü olaya yüklenen anlam, olay sırasında olaya verilen duygusal ve davranışsal tepki ile ilgilidir ve yoğun duygu yüklü olaydan ne kadar etkilenileceği, kişinin olayı algılama ve anlamlandırma biçimine bağlıdır. Yoğun duygu yüklü olay sırasında donakalmanın kişide, kontrol kaybına ilişkin bir algı yaratması mümkün olabilir. Yoğun duygu yüklü olaydan sonra, hatırlandığında, olay esnasında donakalma kişi için rahatsız edici olabilir.

Polis, yoğun duygu yüklü olay karşısında çaresizlik hissettiğinde travma sonrası stres belirtileri ortaya çıkabilir. Yoğun duygu yüklü olay karşısında çaresizlik hisseden polislerin, kaderci/dini başa çıkma ya da kendini suçlayarak başa çıkma tarzlarını kullandıkları gözlenmiştir. Ölüm, yaralanma riskinin yüksek olduğu bir olaya müdahale edileceğinin, seçme şansının bulunmadığı, korkunun ve kaygının yüksek olduğu bir ortamda risklerin farkında göreve gitmek, ölüme ve yaralanmaya hazır olmayla ilgili başa çıkma tarzını gerektiriyor olabilir. Polisin bu tür olaylarla başa çıkarken hissedebileceği çaresizlik nedeniyle kaderci/dini başa çıkma tarzının koruyucu işlevinin bulunabileceği düşünülmüştür. Olası sonuçlarına rağmen yoğun duygu yüklü olaya kendi iradeleri dışında maruz kalmaları çaresizlik hissinin önemli bir sebebi olarak düşünülebilir. Dolayısıyla hissedilen çaresizlik karşısında kaderci/dini başa çıkma, yaşanan olayları kendisi dışında bir güce yüklemeyi, böylece yoğun duygu yüklü olayı anlamlandırmayı kolaylaştırabilir. Araştırmalar bunu destekler niteliktedir. Yoğun duygu yüklü olaylarla kaderci/dini başa çıkmanın, hem duygu hem de problem odaklı bir yönü bulunmaktadır. Tanrısal gücün desteğini hissetme yoluyla destek sağlama ve yeniden anlamlandırmada, hem duygusal odaklı hem de problem odaklı yöntemler ortaya çıkabilir (Pargament, Ano and Wacholtz 2005; Carver, Scheier and Weintraub 1989).

Diğer yandan, yoğun duygu yüklü olay esnasında çaresizlik hisseden polisler kendini suçlayarak başa çıkma tarzını kullandıkları için çaresiz hissediyor olabilirler. Çaresizlik duygularıyla başa çıkabilmek için de kaderci/dini başa çıkma tarzını da kullanıyor

olabilirler. Kendisini suçlamayı tolere etmek için dışsal bir faktör olan kaderci/dini başa çıkma tarzını tercih ediyor olabilirler.

Travma sonrası stres belirtileri toplam puanları ile problem odaklı başa çıkma tarzları arasında literatürün aksine ilişki bulunamamıştır (Tablo 3.5.1). Problem odaklı başa çıkma stres verici durumu ortadan kaldırmaya ya da değiştirmeye yönelik doğrudan eyleme geçmekle ilgilidir (Matud, 2004) ve şimdiki araştırmada polislerin problem odaklı başa çıkmayı daha çok kullandıkları gözlenmektedir ancak travmatik olaylarla ilişkilendirildiğinde, kaderci/dini başa çıkma, kendini suçlayarak başa çıkma ve uzaklaşarak/kaçınarak başa çıkma tarzları ile anlamlı ilişki bulunabilmiştir. Problem odaklı başa çıkma tarzı ile travma sonrası stres belirtileri toplam puanları arasında negatif yönde anlamlı ilişki beklenirken, ilişki negatif yönde olsa dahi anlamlı bulunmamıştır. Buradaki ilişkinin anlamlı olmaması travma sonrası stres belirtileri ölçeğinde verilen yanıtların samimi olmaması ya da polislerin gerçekte yaşadıkları olaylardan hiç etkilenmeyen, kişilik özelliklerinin bulunması ile ilgili olabilir.

Travma sonrası stres belirtileri toplam puanları ile sosyal destek arayarak başa çıkma tarzı arasında ilişki bulunamamıştır (Tablo 3.5.1). Oysa sosyal destek arayarak başa çıkma, hem duygusal hem de problem odaklı başa çıkma ile ilgili olduğundan travmatik stresle başa çıkmada en etkili tarzlardan biridir (Folkman ve Lazarus, 1991). Sosyal destek; başkaları tarafından sevildiğine ve değer verildiğine inanmaya dair duygusal desteği, problemin çözümlü için istediği araçlara ulaşabilmeye dair elle tutulur desteği ve gereken bilgiyi elde edebildiği bilgi desteğini içerir. şimdiki araştırmada iki değişken arasında negatif yönde ilişki olduğu ancak bunun anlamlı olmadığı gözlenmiştir.

4.3. Başa Çıkma Tarzlarının Birbiri ile İlişkisi

Literatürde olduğu gibi araştırmada da tüm başa çıkma tarzlarının birbirleri ile ilişkileri olduğu bulunmuştur (Tablo 3.3.6). Yoğun duygu yüklü yaşam olayları karşısında yaşanan stresin algılanması ve başa çıkma süreçleri birbiri ile iç içe geçmiş biçimde yaşanır ve karşılıklı olarak birbirini etkileyebilir (Fleishman 1984; Beck1995; Kammeyer-Mueller, Judge and Scott 2009). Diğer yandan, uzaklaşarak/kaçınarak başa çıkma tarzı ile problem

odaklı başa çıkma tarzı arasındaki ilişki dikkat çekicidir. Bu zıt görünen başa çıkma tarzlarının pozitif korelasyonu, polislerin deneyimledikleri yoğun duygu yüklü olayları içselleştirmeden ele alıyor olabileceklerini düşündürmektedir. İşe odaklanarak, işin yaratabileceği rahatsız edici duygudan uzaklaşıyor olabilirler. Böyle bir ilişkinin beraberinde yabancılaşmayı da getirme ihtimali yüksek olabilir. Heyes ve arkadaşları (2004) zorlayıcı durumlarda ve koşullarda kaygının gösterilmemesi, duyguların kontrol edilmesinin önemli olabileceğini, böyle bir durumda kaçınmanın kısa süreli bir strateji olmakla beraber çok fazla enerji harcadığı için olumsuz sonuçları da olabileceğini bildirmişlerdir. Ayrıca araştırmalar, polislerin başa çıkma davranışlarının durumsal strese karşı problem odaklı başa çıkmayı kullandıklarını, ancak strese verdikleri duygusal tepki ile başa çıkmada duygu odaklı başa çıkmayı yeterince kullanmadıklarını ortaya koymaktadır (Alexander ve Walker, 1994; Biggam, Power ve MacDonald, 1997). Polisler, genel olarak olumsuz duygularının varlığı konusunda bilgi vermekte zorlanırlar (Evans ve ark. 1993). Tutarlı olarak, polisler duygu düzenleme stratejilerini, inkar, baskılama ve olumsuz duygulardan kaçınma olarak kullanırlar (Ameranto ve ark, 2003).

Mesleki işlevsellik için benzer sorunlarla tekrarlayan biçimde karşı karşıya kalma ihtimali olan ve travmatik olayın duygusal komponentinden kaçınan problem odaklı başa çıkma davranışı arama-kurtarma, itfaiye, polis, jandarma gibi kolluk kuvvetlerinde gözlenebilen bir durumdur (Beaton ve ark, 1999). Böylece kişi hem bir yandan adeta repetitif kompulsiyon gibi benzer travmayı tekrar etmekte hem de mesleki işlevselliğini sürdürebilmektedir. Görünüşte benzer travmatik deneyimlerle başa çıkmada, tümüyle kaçınmaya göre çok daha başarılı tepkiler gösteriyor gibi algılanabilir. Üstelik tekrarlayan örseleyici olayların etkisi altında kaldıkları zamanlarda geliştirdikleri davranış repertuarı daha kıdemli meslektaşlardan kopyalama yoluyla aldıkları tepkileri ve yorumları konunun duygusal tarafından izole olmada işe yaradığı gibi travmatik olay üstünde bir kontrol sağladığı hissini de verir. Ona göre bu tür olaylar onu artık etkilememektedir. Korkularının üstüne gitmiş ve dayanıklılık kazanmıştır. Paradoks olarak bu geçerli gözükmemektedir, ancak aynı zamanda duygusal kaçınma ve izolasyonu daha da derinleştirir. Zamanla duyarsızlaşma, saldırganla özdeşleşme, splitting ve/veya projeksiyon ve projektif

identifikasyon, polarizasyon gibi süreçlerle derin ruhsal dünyada içinden daha da zor çıkılan süreçleri yerleştirebilirler.

Yukarıda sayılan meslek gruplarında örseleyici olaylar sırasında görünüşte serinkanlı kalmayı başaran hatta mesleki işlevsellikte ciddi başarılar göstermesine rağmen olaylar dışındaki olağan hayat düzeninde sosyal ilişkilerinde kötüleşme, yakın ilişkilerden kaçınma, gittikçe artan işkillilik, çabuk parlama ve öfkelenme, aile içi ilişkilerde şiddet riskinin artması, iş yerinde geçimsizlik, alkol ve madde kullanımında artmış risk, uyku ve iştah sorunları gibi birçok sorunun varlığını açıklamak için işe yarayabilir. Kişi, travmanın duygusal yükünden kaçınmakta, ancak mesleki işlevselliğini görece daha sağlam sürdürmektedir. Halbuki sosyal alandaki problem çözme becerilerinde ciddi bozulma, gerileme, belirgin travmayla ilişkili olabilecek tutum, davranış ve semptomlar gözlenebilir. Şüphesiz ki tüm bu patterni sadece bu verilerle açıklamak yeterli değildir ama bunu açıklamaya destek olabilecek verilerden biri olabilir.

4.4. Demografik Özellikler ve Başa Çıkma Tarzları Arasındaki İlişki

Araştırmanın demografik değişkenlerine ilişkin bulgular değerlendirildiğinde, medeni durumun, kadercı/dini başa çıkma tarzı üzerinde etkisinin olduğu görülmüştür. Evli polisler, bekar polisler göre daha kadercı/dini başa çıkma tarzına sahiptirler. İki değişken arasındaki ilişkide üçüncü bir değişkenin rolü bulunuyor olabilir. Literatürde medeni durumun kadercı/dini başa çıkma tarzı ya da başka herhangi bir başa çıkma tarzı ile ilişkisini inceleyen araştırmaya rastlanılmamıştır.

Çalışma yılının problem odaklı başa çıkma tarzı üzerinde etkili olduğu, on yıl üzeri polislik yapanlar, 10 yıldan az polislik yapanlarla karşılaştırıldıklarında yoğun duygu yüklü olayların etkisine karşı daha çok problem odaklı başa çıktıkları görülmüştür. 10 yıldan fazla polislik yapanların karşı karşıya kaldıkları yoğun duygu yüklü olayları yönetme ve problem çözme becerilerinin tecrübeyle ilişkisi olduğu düşünülebilir.

5. Sonuç

Yoğun duygu yüklü olaylarla karşı karşıya kalan herkes gibi, polis memurları da bu stres oluşturan hadiselere çeşitli ruhsal reaksiyonlar gösterebilirler. Ancak polis memurları, farklı olarak, bu tür stres oluşturan olaylarla görevleri itibariyle daha sık karşılaşmak zorundadırlar. Üstelik, hadiseler olağan insan deneyimlerinin dışına taşan abartılı yoğunluklara kadar varabilir. Ortalama bir insanın hayatı boyunca hiç deneyimlemediği ya da ancak belki birkaç kez karşılaşabileceği türden hadiseler yaptıkları görev itibariyle kolluk kuvvetlerinin her gün karşılaştığı türden olaylar olabilir. Bu yüzden, travmatik olayların niceliği ve niteliği bakımından tıpkı askerler, itfaiye erleri, dvi (felaket kurbanları kimlik belirleme) ekipleri, arama-kurtarma ekipleri gibi özel bir grubu oluştururlar. Tekrarlayıcı ve yoğunluğu yüksek hadiselerin sebep olduğu varsayılacak ruhsal reaksiyonlar bu meslek grubunda kendine has meslek alt kültürünün gelişmesinde katkı sağlayabildiği gibi, kritik toplumsal olaylardaki sevk ve idare becerilerini verimli şekilde kullanmalarına engel de teşkil edebilir. Birçok araştırmacı tarafından inanıldığı ve ifade edildiği gibi, insanların meslek seçimlerinde geçmiş yaşam deneyimleri ve özellikle travmatik deneyimler önemli rol oynayabilmektedir. Dolayısıyla, hekimlikten, hemşirelikten başlayıp arama kurtarma ekiplerine kadar giden ve insanla yüz yüze çalışıp sorun çözme sürecinde operatif yöntemler kullanan her meslek mensubu kendi geliştirdiği alt kültürde sadece mesleği ile ilgili yaşadığı stres dolu olayların etkisinde kalarak bu ortak başa çıkma yöntemini kullanıyor denilemez. Meslek seçimi öncesi var olan temel yapısı da başa çıkma yöntemindeki kişisel belirleyici olarak kendini gösterebilir. Tüm bunların ışığında bu tezde varılan sonuçlar sadece ve sadece mesleki sebeplerle yüz yüze kaldıkları hadiselere gösterilen reaksiyonlardan oluşmuştur dememek, ancak bir taraftan da geçmiş yaşam deneyimlerinin oluşturduğu bir reaksiyon olarak meslek seçimi olabileceğini kabul ettiğimizde, çalışma yapılan grubun ortak başa çıkma yolları bulunmuş, benzer özellikler taşıyan kişiler olduklarını da kabul etmemiz mümkün olabilir. Dolayısıyla, ister geçmişten getirdiği çeşitli bilinçli-bilinç dışı erken davranış şemaları, savunma reaksiyonları (saldırgan ya da mağdurla özdeşleşme, repetatif kompulsyon, projektif identifikasyon) olsun ister kültürün ve yakın ve uzak sosyal çevresinin özendirmediği veya dayattığı çözüm yöntemleri olsun grubun bazı ortak özelliklere

sahip olduğunu düşünmemiz çok da yanlış olmaz. Hepsi birlikte birbirine benzer sonuçların ortaya çıkmasında rol oynasalar bile karşılaşılan deneyimlerin türleri, sıklığı ve şiddeti farklı sonuçların ortaya çıkmasını da doğurur. Bizim araştırmamızda polis memurlarının yoğun duygu yüklü olayları sık deneyimliyor olmasının travma sonrası stres belirtileri üzerinde ne tür bir etki oluşturabileceği yönünde bir görüş oluşturabilmek amaçlanmıştır. Çalışmamızda sadece belirtiler değil, bu belirtilerle başa çıkma tarzlarında da bir ortaklık olup olmadığı anlaşılmaya çalışılmıştır. Bulgular genel olarak değerlendirildiğinde, polis memurlarının çok beklenen bir sonuç olarak yer ve zamanlama konusunda kendi kontrolünün görece az olduğu sürpriz çatışma ortamlarında bulduklarında ya da kişisel iradesini kullanmakta güçlük çektiği, şiddete zorlanma hallerinde travma sonrası stres belirtilerinin daha sık ve şiddetli ortaya çıktığını göstermektedir.

Yine varılan sonuçlar genel olarak göstermektedir ki, polis memurları karşı karşıya kaldığı yoğun duygu yüklü olaylarla başa çıkmada duygu regülasyonu sağlayan kaderci/dini başa çıkma, uzaklaşarak kaçarak başa çıkma ve kendini suçlayarak başa çıkma stratejilerini kullanmaktadırlar. Bu da problem odaklı başa çıkmanın daha sık kullanılması sonucuyla uyumlu gözükmektedir. Bu yolla hem olay sonrası hem de kısa aralıklarla karşılaşacağı diğer olaylar sırasında işlevselliklerini koruyabilmek adına belirli bir ölçüde işe yarar gözükmektedir. Bunların beklenen bir sonucu olarak, deneyimledikleri olaylara ilişkin kişisel duyguları daha az dile getirmeleri beklenebilir. Gündelik çalışma pratiğinde bu sık karşılaşılan bir durumdur. Hem kişisel olarak ruh sağlığı profesyonellerine başvurduklarında hem de meslektaşlarıyla paylaştıkları konu içerikleri gözden geçirildiğinde bu durumla çok sık karşılaşıldığını söylemek mümkün olabilir. Duyguları dile getirmekteki bu güçlük, mesleğin kendine has kültüründe var olan duygu ifadesinin, korkaklık, cesaret eksikliği, incinebilirlik düzeyinin fazla olması, kırılgan olmak, görevi yapamaz hale düştüğünün sanılması, merhamet göstererek hadisenin gerektirdiği tedbirleri almakta güçlük çekmek, nötraliteyi kaybetmek gibi algılanıyor olması hem bu algıların oluşma mekanizmasını açıklar hem de bu, duygularını ifade ederek travma etkileriyle olgun bir şekilde başa çıkma alanını kısıtlayarak kendi içinde bir kısır döngü oluşturur. İçinde yaşadığı toplumun travma ile başa çıkmada kullandığı yöntemlerin bir kısmının benzer ya da aynı şekilde polis alt kültüründe de devam ettirilmesi zaten beklenen bir sonuçtur.

Çalışmamızdaki bulgular travma belirtileri gösteren ortalama popülasyon ya da çeşitli meslek grupları ile yürütülen çalışmalarla kıyaslandığına polis memurlarının yoğun duygularla yüklü olaylara diğerlerinden daha farklı tepkiler vermediği ve başa çıkma yöntemi olarak benzer şeyleri benzer sıklıkla kullandığını göstermektedir. Ancak bir özellik olarak tekrarlayan deneyimler polis alt kültüründe varsayıldığı gibi bir çeşit bağışıklık oluşturduğunu doğrular nitelikte değildir. Ortak başa çıkma yöntemlerinin kullanılması bu başa çıkma metotlarının daha işlevsel olduğunu ve ruhsal sağlığa daha fazla hizmet ettiğini gösteren bir bulgu olarak kabul edilemez. İster kişisel özelliklerinden gelen otomatik bir tutum olarak ortaya çıksın ister kıdemli meslektaşların stres oluşturan olaylardaki başa çıkma yöntemlerini birebir kopyalama olarak gözlensin her iki durumda da başa çıkma yöntemlerinin işlevsel ve işlevsel olmayan yönleri bir arada bulunur. Bu yöntemlerin verimliliği ve ruh sağlığına katkılarını değerlendirirken kişinin gündelik hayatındaki işlevlerinin hepsini birden tüm olarak değerlendirmek gerekir. Problem odaklı başa çıkmanın işe yaradığı bir durum olarak bir polis memuru mesleki işlevselliğine önemli bir sorun yaşamadan operasyonel becerisini belki de daha da arttırarak sürdürürken geliştirdiği otomatik ve basmakalıp tutumlar yüzünden bir yandan da kriminal grupla ve diğer insanlarla ilgili ciddi sonuçlara yol açabilecek önyargılar geliştirebilir. Bu durum kendisini soruşturma sürecindeki nötraliyetin kaybı ile gösterebileceği gibi müdahale sırasında yönetmeliklerin dışına taşabilecek hatalı tutumla ve şiddet gösterileriyle de sonuçlanabilir. Şüphesiz ki bunu daha bilimsel bir şekilde ifade edebilmek için başka çalışmalara ihtiyaç vardır. Ancak yine de sonuçlar bize polis memurlarının yoğun duygularla yüklü olaylarla başa çıkma tarzlarının ruhsal sağlığı idame ettirmekten ziyade, ruhsal sağkalım sağlayabilmek olduğunu düşündürmektedir. Polis memurlarının yaşam işlevlerinin sadece mesleki alanda değil, idari ve sosyal, kişisel alanda incelenmesi sağlıklılık konusunda önemli fikirler verebilir. Burada bir başka sorunsalla karşı karşıya kalırız. Birçok başarılı polis memuru mesleki işlevselliğindeki başarıları, iş yerindeki sosyal ve idari ilişkilerde gösterememekte ve hatta aile içi hayat, kurum dışı sosyal hayat konusunda da yaşanan sıkıntıları sıkça dile getirmektedirler. Üstelik kurumsal ve mesleki önyargılar nedeniyle terapötik destek almak konusunda da pek hevesli değildirler. Travma mağdurlarının terapötik desteğe başvurmada yaşadığı sıkıntılar bilinen akademik bir

bilgidir. Buna kurumsal ve mesleki önyargılar da eklenince terapötik destek alanları tûmden tıkanmış olur. Dolayısıyla polis memurlarının, travmatik deneyimleriyle başa çıkma stratejilerinin, ruhsal sağlıktan ziyade ruhsal sağkalıma ve mesleki işlevselliği operasyonel beceri düzeyinde devam ettirebilmeye hizmet ettiği, hayatın vazgeçilmez diğer alanlarında ve derin ruhsal dünyada yaşananları onarmakta ve ikame ettirmekte yetersiz kalabildiği söylenebilir. Yaşamsal hayati işlevlerde biri hayatta kalırken diğerleri hasarlanıyor ve işlevsellikleri zarar görüyor gibidir.

6. Özetler

Bu araştırmanın temel amacı, polisin mesleği gereği tanıklık ettiği, maruz kaldığı ve agresör olarak rol aldığı yoğun duygu yüklü yaşam olaylarının yarattığı travmatik etki ve bunlarla başa çıkma yollarının araştırılmasıdır. Bu amaçla, polisler, polislerin deneyimleyebileceği travmatik olayların bir listesi verilmiş, deneyimledikleri ve kendilerini en çok rahatsız eden olayları belirlemeleri ardından da Travma Sonrası Stres Bozukluğu Ölçeği ile Başa Çıkma Tarzları Ölçeğini doldurmaları istenmiştir. Elde edilen bulgular ile korelasyon, kısmi korelasyon ve varyans analizleri yapılmış ve sonucunda da polislerin deneyimledikleri travmatik olaylarda travma sonrası stres belirtileri puanlarının artış gösterdiği ve bu olayların yarattığı travmatizasyonla daha çok kaderci tarzda başa çıktıkları anlaşılmıştır.. Diğer yandan polislerde problem odaklı başa çıkma ile kaçınarak/uzaklaşarak başa çıkma arasında oldukça yüksek korelasyon olduğu gözlenmiştir.

Anahtar Kelimeler: psikolojik sağkalım, başa çıkma tarzları, polis, travma sonrası stres

Summary

Main purpose of this research is to find out effects of being aggressor, witnessing, exposing to traumatic events on police officers trauma symptoms and on coping strategies. To this end police officers were given traumatic police events list, post traumatic stress disorder scale and coping strategies scale and asked them to determine most disturbing event experienced and all events had experienced. After some statistical analysis of variance, correlation, and partial correlation to the data obtained, it is found out that if police officers encounter of traumatic events increase their trauma points are also increase and the use of religious coping strategies increases. On the other hand it is found out that there are positively high correlation between problem focused coping and avoidance coping.

Keywords: psychological survival, coping strategies, police, post traumatic stress

7. Kaynaklar

- Aker, A. T. (2000). Temel Sağlık Hizmetlerinde Psikososyal Travmaya Yaklaşım. İstanbul: Psikiyatrik Araştırmalar ve Eğitim Merkezi ve Davranış Bilimleri Araştırma ve Tedavi Merkezi.
- Amaranto, E., Steingberg, J., Castellano, C., Mitchell, R. (2003). *Police Stress Interventions. Brief Treatment and Crisis Intervention, 3*, 47-53.
- Amerikan Psikiyatri Birliği (1994). Mental Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal Elkitabı, dördüncü baskı (DSM-V). Amerikan Psikiyatri Birliği, Washington. Çeviren E. Köroğlu, Ankara: Hekimler Yayın Birliği.
- Anderson, W., Swenson, D. & Clay, D. (1995). Stress Management for Law Enforcement Officers. Englewood Cliffs: Prentice Hall.
- Anderson, R., Litzengerger, R., Plecas, D. (2002). Physical Evidence of Police Officer Stress. *Policing. An International Journal of Police Strategies and Management, 25*, 399-420.
- Aytaç, Ö. (2003) Meslekler Sosyolojisi Açısından Polislik Mesleği. *Polis ve Sosyal Bilimler Dergisi, 1* (1),15-33.
- Balmer, G. M., Pooley, J. A., Cohen, L. (2013). Psychological Resilience of Western Australian Police Officers: Relationship Between Resilience, Coping Style, Psychological Functioning and Demographics. *Police Practice and Research. 1-13*.
- Beaton, R., Murphy, S., Johnson, C., Pike, K., Corneil, W. (1999). Coping Responses and Posttraumatic Stress Symptomatology in Urban Fire Services Personnel. *Journal of Traumatic Stress, 12*, 293-308.
- Beck, J. Cognitive Therapy: Basics and Beyond. New York: The Guilford Press; 1995.p.13-166.

- Belles, D. & Norvell, N. (1990). *Stress Management Workbook for Law Enforcement Officers*. Sarasota: Professional Resource Exchange.
- Ben-Zur, H. (2009). Coping Styles and Affect. *International Journal of Stress Management*, 16, 87-95.
- Berking, M., Meier, C., Wupperman, P. (2010). Enhancing Emotion-Regulation Skills in Police Officers: Results of a Pilot Controlled Study. *Behavior Therapy*, 41, 329-339.
- Binkert, D. (1985). *Melankoli Kadındır*. Çev. İlknur İgan. Ayrıntı Yayınları, İstanbul.
- Bjorck, J. P., Thurman, J. W. (2007). Negative Life Events, Patterns of Positive and Negative Religious Coping and Psychological Functioning. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 46, (2) 159-167
- Blau, T.H. (1994). *Psychological Services for Law Enforcement*. New York: Wiley.
- Butler, A. J. P., Cochrane, R. (1977). An Examination of Some Elements of the Personality of Police Officers and Their Implications. *Journal of Police Science and Administration*, 5, (4) 441-450.
- Carver, S. C., Scheier, F. M. ve Weintraub, J. K., (1989). Assessing Coping Strategies: A Theoretically Based Approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56, (2), pp.267-283.
- Carlier, I. V. E., Lamberts, R. D., Uchelen, A., Berthold, A., Gersons, B. P. R. (1998). Disaster-Related Post-Traumatic Stress in Police Officers: A Field Study of The Impact of Debriefing. *Stress Medicine*, 14, 143-146.
- Cerrah, İ. (1998). *Sosyal Yapı ve Polis Alt-Kültürü*. 21.Yüzyılda Polis, Ankara: EGM Asayis Dai. Bsk, 181-228
- Chan, J. (1996). Changing Police Culture. *British Journal of Criminology*, 36, (1)109-134.

- Colman A. M., Gorman, P. (1982). Conservatism, Dogmatism, and Authoritarianism in British Police Officers. *Sociology*, 16, (1) 1-11.
- Colman, G. J. (1993). Trauma, Stress and Coping of Police Officers: An Australian Police Survey. Stress and Trauma in the Workplace Conference, Adelaide, Australia.
- Crank, J. and Caldero, M. (2001), Police Ethics: The Corruption of Noble Cause, Anderson Publishing, Cincinnati, OH.
- Cummings, J.P. (1996). Police stress and the suicide link. *The Police Chief*, October.
- Çağlar, A. (2000). Türk Polisinde Sosyalleşme ve Polis Kültürü. *Polis Bilimleri Dergisi*, 2, (7-8) 87-110
- Davis, C. G., Lehman, D. R., Silver, R., Wortman, C. B., Ellard, J. H. (1996). Self-Blame Following a Traumatic Event: The Role of Perceived Avoidability. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 22, (6), 557-567
- Dean, G (1995), Police Reform Ç Rethinking operational policing. *Journal of Criminal Justice*, 23, 337-347.
- Dürü, Ç. (2006). Travma sonrası stres belirtileri ve travma sonrası büyümenin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi ve bir model önerisi, Yayınlanmamış Doktora Tezi. Hacettepe Üniversitesi, Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü, Ankara.
- Evans, B. J., Coman, G. J., Stanley, R. O., Burrows, G. D. (1993). Police Officers' Coping Strategies: An Australian Police Survey. *Stress Medicine*, 9, 237-246.
- Fairbank, J.A., Schlenger, W.E., Caddell, J.M. & Woods, M.G. (1993). Posttraumatic stress disorder. P.B. Sutker & H.E. Adams (Eds.), *Comprehensive Handbook of Psychopathology*, (pp. 145-165). NewYork: Plenum Pres.
- Fleishman JA. (1984). Personality Characteristics and Coping Patterns. *Journal of Health Social Behavior* 25, 229-44.

- Foa, E. B., Cashman, L., Jaycox, L. & Perry, K. (1997). The Validation of a Self-Report Measure of Posttraumatic Stress Disorder: The Posttraumatic Diagnostic Scale. *Psychological Assessment, 9*, 445-451
- Foa, E.B., Ehlers, A., Clark, D.M., Tolin, D.F., Orsillo, S.M. (1999). The Posttraumatic Cognition's Inventory (PTCI) Development and Validation. *Psychological Assessment, 11*, 303-314.
- Folkman, S., Lazarus, R.S., Gruen, R. J., DeLongis, A. (1986). Appraisal, Coping, Health Status, and Psychological Symptoms. *Journal of Personality and Social Psychology, 50*, 571-579.
- Folkman, S., Lazarus, R. S. (1991). Coping and Emotion. In A. Monat ve R. S. Lazarus (Eds.), *Stress and Coping: An Anthology* (pp. 207-227). New York: Columbia University Press.
- Folkman, S., Moskowitz, J.T. (2004). Coping: Pitfalls and Promise. *Annual Review of Psychology 55*, 745-74.
- Gençöz, F., Gençöz, T., Bozo, Ö. (2006). Hierarchical Dimensions of Coping Styles: A Study Conducted With Turkish University Students. *Social Behavior and Personality. 34*, (5), 525-534.
- Goldsmith, A. (1990). Taking Police Culture Seriously: Police Discretion and The Limits of Law. *Policing and Society, 1*, 91-114.
- Gross, J. J., John, O. P., (2003). Individual Differences in Two Emotion Regulation Processes: Implications for Affect, Relationships and Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology, 85*, 348-362.
- Hayes, S. C., Strosahl, K., Wilson, K. G., Bissett, R. T., Pistorello, J., Toarmino, D. (2004). Measuring Experiential Avoidance: A Preliminary Test of a Working Model. *The Psychological Record, 54*, 553-578.

- Henry, V. E. (2004). *Death Work : Police, Trauma, and the Psychology of Survival*. Oxford University Press.
- Kammeyer-Mueller JD, Judge TA, Scott BA. (2009). The Role of Core Self-Evaluations In The Coping Process. *Journal of Applied Psychology*,94, (1) 177-95.
- Kashdan, T. B., Barrios, V., Forsyth, J. P., Steger, M. F. (2006). Experiential Avoidance as a Generalized Psychological Vulnerability: Comparisons with Coping and Emotion Regulation Strategies. *Behaviour Research and Therapy*, 44, 1301-1320.
- Kocabaşoğlu, N., Özdemir, S.(2005),Trauma Sonrasında Kullanılan Ölçeklere Genel Bir Bakış, *Yeni Symposium*,43, (4),173-178
- Kirschman, E. (1997). *I Love a Cop: What Police Families Need to Know*. New York: Guilford
- Kuiper NA, Martin RA, Olinger LJ. (1993). Coping Humor, Stress, and Cognitive Appraisals. *Canadian Journal of Behavior Science* 25, (1):81–96.
- LaRocco, J. M., House, J. S., French, J. R. P. Jr (1980). Social Support, Occupational Stress and Health. *Journal of Health and Social Behavior*, 21, 202-218.
- Lazarus, R. ve Folkman, S., (1984), *Stress, Appraisal and Coping*, New York: Springer Publishing Company.
- Lazarus RS. (1966). *Psychological Stress and the Coping Process*. New York: McGraw-Hill; p.10-397.
- Lersch K. M., Mieczkowski, T. (2005). Violent Police Behavior: Past, Present, and Future Research Directions. *Aggression and Violent Behavior* 10, 552-568.
- Littleton, H., Horsley, S., John, S., Nelson, D.V., 2007. Trauma Coping Strategies And Psychological Distress: A Meta-Analysis. *Journal of Traumatic Stress* 20, (6), 977–988.

- Lyons JA.(1991). Strategies for assessing the potential for positive readjustment following trauma. *Journal Traumatic Stress* 4, 93–112.
- Magwaza, A.S. (1999). Assumptive worlds of traumatized South African adults. *The Journal of Social Psychology*, 139, (5), 622-630.
- Matthews, L.T. & Marwit, S.J. (2004). Examining the assumptive world views of parents bereaved by accident, murder, and illness. *Omega*, 48, 115-136.
- Matud, M. P. (2004). Gender Differences in Stress and Coping Styles. *Personality And Individual Differences*, 37, 1401-1415.
- McMains, M.J. (1991). The management and treatment of postshooting trauma. In J.T. Horn & C. Dunning (Eds.), *Critical Incidents in Policing* (rev ed., pp. 191-198). Washington DC: USGPO.
- Mearns, J., Mauch T. (1998). Negative Mood Regulation Expectancies Predict Anger Among Police Officers and Buffer the Effects of Job Stress. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 186, 120-125.
- Miller, L. (1994). Civilian posttraumatic stress disorder: Clinical syndromes and psychotherapeutic strategies. *Psychotherapy*, 31, 655-664
- Miller L. (1995). Tough guys: psychotherapeutic strategies with law enforcement and emergency services personnel. *Psychotherapy*. 32, 592– 600.
- Miller, L. (2000). Law enforcement traumatic stress: Clinical syndromes and intervention strategies. *Trauma Response*, 6, (1), 15–20.
- Mitchell, J.T. (1991). Law enforcement applications for critical incident stress teams. In J.T. Reese, J.M. Horn & C. Dunning (Eds.), *Critical Incidents in Policing* (rev. ed., pp. 201-212). Washington DC: USGPO.

- Mitchell J, Everly GS. (1995). Critical incident stress debriefing process:an operations manual for the prevention of traumatic stres among emergency service workers. Ellicott City (MD): Chevron.
- Moran C, Colless E. (1995). Positive reactions following emergency and disaster responses. *Disaster Prev Manage.* 4, 55–61
- Morey, N. ve Luthans, F. (1985) Refining the displacement of culture and the use scenes and themes in organizational studies. *Academy of Management Review*, 10 (2).
- Norris F. H. (1992). Epidemiology of trauma: frequency and impact of different potentially traumatic events on different demographic groups. *Journal of Consulting Clinical Psychology*, 60, (40) 9–18.
- Öztürk, M. O., Uluşahin, A. (2008). Ruh Sağlığı ve Bozuklukları Cilt I. Ankara.
- Pargament, K. I., H. G. Koenig, and L. M. Perez. 2000. The many methods of religious coping: Development and initial validation of the RCOPE. *Journal of Clinical Psychology* 56, (4) 519–43.
- Pargament, K. I., B. W. Smith, H. G. Koenig, and L. Perez. 1998. Patterns of positive and negative religious coping with major life stressors. *Journal for the Scientific Study of Religion* 18, 710–24.
- Pargament KI, Ano GG, Wacholtz AB. The religious dimension of coping: Advances in theory, research and practice. In: Paloutzian RF, Park CL, eds. Handbook of Psychology of Religion and Spirituality. New York: The Guilford Press; 2005. p.479-95
- Paoline III. E. A. (2003). Taking Stock: Toward a Richer Understanding of Police Culture. *Journal of Criminal Justice*, 31, 199-214.
- Payne, I. R., Bergin, A. E., Bielema K. A., Jenkins, P. H. (1991). Review of Religion and Mental Health. *Prevention in Human Servicess*, 9, 11-40.

- Petterson, G. T. (2003). Examining the Effects of Coping and Social Support on Work and Life Stress among Police Officers. *Journal of Criminal Justice, 31*, 215-226.
- Pettigrew, A. M. (1979). On Studying Organizational Cultures. *Administrative Science Quarterly, 24*, 570-581.
- Pierce, H., Lilly, M. M. (2012). Duty-Related Trauma Exposure in 911 Telecommunicators: Considering the Risk of Post Traumatic Stress. *Journal of Traumatic Stress, 25*, 211-215.
- Prati, G., Pietrantonio, L. (2010). Risk and Resilience Factors among Italian Municipal Police Officers Exposed to Critical Incidents. *Journal of Police and Criminal Psychology, 25*, 27-33.
- Reese, J.T. (1991). Justifications for mandating critical incident aftercare. In J.T. Reese, J.M. Horn & C. Dunning (Eds.), *Critical Incidents in Policing* (rev. ed., pp. 213-220). Washington DC: USGPO.
- Reiner, R. (1978). *The Blue Coated Worker*, Cambridge: Cambridge University Press.
- Renck, B., Weisæth, L., Solbjørg, S. (2002). Stress Reactions in Police Officers After a Disaster Rescue Operation. *Nord J Psychiatri, 56*, 7-17
- Schwartzberg, S.S. & Janoff-Bulman, R. (1991). Grief and the Search for Meaning: Exploring the Assumptive Worlds of Bereaved College Students. *Journal of Social and Clinical Psychology, 10*, (3), 270-288.
- Scotti JR, Beach BK, Northrop LME, Rode CA, Forsyth JP. (1995). The psychological impact of accidental injury. In: Freedy JR, Hobfoll SE, editors. *Traumatic stress: from theory to practice*. New York: Plenum.
- Sewell, J. D. (1983). The development of a critical life events scale for law enforcement. *J. Pol. Sci. Admin. 11*, 109-116.

- Sewell, J.D. (1986). Administrative concerns in law enforcement stress management. *Police Studies. The International Review of Police Development*, 9, 153-159.
- Sewell, J.D. (1993). Traumatic stress of multiple murder investigations. *Journal of Traumatic Stress*, 6, 103-118.
- Sewell, J.D. (1994). The stress of homicide investigations. *Death Studies*, 18, 565-582
- Skogstad, M., Skorstad, M., Lie, A., Conradi, H. S., Heir, T., Wieseath, L. (2013). Work-Related Post-Traumatic Stress Disorder. *Occupational Medicine*, 63, 175-182.
- Skolnick, J. H. (1975). A Sketch of the Policeman's "Working Personality", in Jeroe H. Skolnick (ed.), *Justice Without Trial*, (2nd edn) New York: John Wiley and Sons, pp. 42-70. Copyright © 1986. Reprinted with permission of Pearson Education, Inc., Upper Saddle River, NJ.
- Smith LM, Paton D. (1997). A structural re-assessment of the Impact of Event Scale. In: Habermann G, editor. *Looking back, moving forward: fifty years of New Zealand psychology*. Wellington: New Zealand Psychological Society.
- Snyders, C.R., Pulvers, K.M., 2001. Dr. Seuss, the coping machine, and "Oh, the places you'll go." In C.R. Snyder (Ed.) *Part 14: Copers coping with stress. Two against one*. 18.05.2008, <http://books.google.com/books/snyder+pulvers>
- Sokullu, (Akıncı) F. (1990) *Polis: Toplumsal Bir Kurum Olarak Gelişmesi, Polis Alt Kültürü ve İnsan Hakları*, İstanbul.
- Solomon, R.M. (1988). Post-shooting trauma. *The Police Chief*, October 40-44.
- Solomon, R.M. (1990). Administrative guidelines for dealing with officers involved in on-duty shooting situations. *The Police Chief*, February, 40.

- Solomon, R.M. (1995). Critical incident stress management in law enforcement. In G.S. Everly (Ed.), *Innovations in Disaster and Trauma Psychology: Applications in Emergency Services and Disaster Response* (123-157). Ellicott City: Chevron
- Stephens C, Miller I. (1998). Traumatic experiences and post-traumatic stress disorder in the New Zealand police. *Policing* 21,178 –91.
- Stuart, H. (2008). Suicidality Among Police. *Current Opinions in Psychiatry*, 21, 505-509.
- Tansel, B. Gökçakan, Z. Çelikkaleli, Ö. (2012). Çevik Kuvvet Polislerinin Psikolojik Belirti Düzeyleri ve Stresle Başa çıkma Yollarının İncelenmesi. *Polis Bilimleri Dergisi*, 14 (3), 45-66.
- Tomar, İ. H., (2002), 17 Ağustos Marmara Depremi Sonrasında Farklı Meslek Gruplarındaki Bireylerde Görülen Stres Yaşantıları ve Başa Çıkma Davranışları, Trabzon: Karadeniz Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi.
- Townsend, M., Kladder, V., Ayele H., Mulligan, T. (2002). Systematic Review of Clinical Trials Examining the Effects of Religion on Health. *Journal of South Med*, 95, 1423-1434.
- Üstün, M. (2008) Kurumsal İletişim Açısından Emniyet Teşkilatı'nda Bir İnceleme ve Bir Model Önerisi, <http://www.isref.org/index.php?pid=43&page=view&id=855>
- Volkan, V. D. (2000). Traumatized societies and psychological care: Expanding the concept of preventive medicine. *Mind and Human Interaction*, 11, 177-194.
- Volkan, V. D. (2004). Massively Traumatized Societies And Historical And Political Processes. Çev. Belgin Şenses. *Psikiyatri Dergisi*, 5 (2)
- Waddington, P. J. (1999) *Policing Citizens: Authority and Rights*, London: UCL Press.

- Waldrop, A.E., Resick, P.A., 2004. Coping Among Adult Female Victims Of Domestic Violence. *Journal of Family Violence* 19 (5), 291-302.
- Weaver, A. J., Flannelly, F.T., Preston, J. D. (2003). *Counseling Survivors of Traumatic Events: A Handbook for Pastors and Other Helping Professionals*. Abingdon Press.
- Violanti J. M., Aron, F. (1994). Ranking Police Stressors. *Psychological Reports*, 75, 824-826.
- Violanti, J. M. (1996). Trauma, Stress and Police Work. In Paton D. And Violanti, J. M. (Eds.), *Traumatic Stress in Critical Occupations: Recognition, Consequences and Treatment*. Charles C. Thomas, Springfield, IL.
- Violanti, J. M. (1999) Police trauma: psychological impact of civilian combat. In: Violanti J, Paton D, editors. *Police trauma psychological aftermath of civilian combat*. Springfield, IL: Charles C Thomas Publisher; p. 5-9.
- Yılmaz, B. (2006). *Arama Kurtarma Çalışanlarında Travma Sonrası Stres Belirtileri ve Travma Sonrası Büyüme ile İlişkili Değişkenler*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Klinik Psikoloji Anabilim Dalı.

Sayın Katılımcı,

Bu araştırmanın amacı, polisin mesleği gereği maruz kaldığı ya da tanıklık ettiği yoğun duygu yüklü yaşam olaylarının, polisin yaşamını nasıl etkilediğini ve polisin bu olaylarla baş etme yöntemlerini belirlemektir. Sizden istenen, bu kitapçıkta yer alan tüm sorulara **boş bırakmadan** yanıt vermenizdir. Tüm sorulara içtenlikle yanıt vermeniz polise sağlanacak psikolojik destek sistemlerinin işlevini arttırmaya katkı sağlayacaktır. Sizden **hiçbir şekilde kimlik bilgisi alınmayacaktır.**

Gül ALPAR
Adli Psikolog

DEMOGRAFİK BİLGİLER FORMU

Rütbeniz:	<input type="checkbox"/> Polis Memuru <input type="checkbox"/> Başpolis Memuru <input type="checkbox"/> Kıdemli Başpolis Memuru <input type="checkbox"/> Komiser Yardımcısı <input type="checkbox"/> Komiser <input type="checkbox"/> Başkomiser <input type="checkbox"/> Emniyet Amiri <input type="checkbox"/> 4. Sınıf Emniyet Müdürü <input type="checkbox"/> 3. Sınıf Emniyet Müdürü <input type="checkbox"/> 2. Sınıf Emniyet Müdürü <input type="checkbox"/> 1. Sınıf Emniyet Müdürü	Meslekte geçirdiğiniz yıl:	<input type="checkbox"/> 0-5 yıl <input type="checkbox"/> 6-10 yıl <input type="checkbox"/> 11-15 yıl <input type="checkbox"/> 16-20 yıl <input type="checkbox"/> 20-25 yıl <input type="checkbox"/> 25-30 yıl <input type="checkbox"/> 30 ve üstü
Mesleki eğitiminizi aldığınız okullar	<input type="checkbox"/> Polis Koleji ve Polis Akademisi (FYO) <input type="checkbox"/> Polis Koleji ve Polis Akademisi <input type="checkbox"/> Polis Akademisi (FYO) <input type="checkbox"/> Polis Akademisi <input type="checkbox"/> Polis Meslek Yüksek Okulu <input type="checkbox"/> Polis Meslek Eğitim Merkezi <input type="checkbox"/> Diğer (Açıklayınız) <hr/> <hr/>	Medeni Durumunuz	<input type="checkbox"/> Bekar <input type="checkbox"/> Evli <input type="checkbox"/> Ayrılmış
		Yaşınız	
		Cinsiyetiniz	<input type="checkbox"/> K <input type="checkbox"/> E
		Evli ya da ayrılmış iseniz kaç evlilik yaptınız:	<hr/>
Görev Yaptığınız Kadro ve Birimler			
1			
2			
3			
4			
5			

POLİSLER İÇİN TRAVMATİK DENEYİMLER SORU FORMU

Birçok polisin başından, meslek hayatının herhangi bir döneminde, oldukça stresli, yoğun duygu yüklü, travmatik bir olay geçmiş ya da böyle bir olaya tanık olmuştur. Aşağıda belirtilen olaylar içinde, **başınızdan geçen ya da tanık olduğunuz** olayların hepsini ve sıklığını yanındaki kutuyu ve işaretleyerek belirtiniz. **Birden fazla işaretleyebilirsiniz.**

1. Bölüm

			Nadiren	Sık sık	Sürekli
1	Silahlı çatışmaya tanık oldum.	<input type="checkbox"/>	①	②	③
2	Silahlı çatışmada görev aldım.	<input type="checkbox"/>	①	②	③
3	Silahlı çatışmada yaralandım.	<input type="checkbox"/>	①	②	③
4	Silahlı çatışmada ekibimizden bir polis yaralandı.	<input type="checkbox"/>	①	②	③
5	Silahlı çatışmada ekibimizden bir polis öldürüldü.	<input type="checkbox"/>	①	②	③
6	Silahlı çatışmada adam yaraladım.	<input type="checkbox"/>	①	②	③
7	Silahlı bir çatışmada adam öldürdüm.	<input type="checkbox"/>	①	②	③
8	Görev sırasında saldırıya uğradım.	<input type="checkbox"/>	①	②	③
9	Görev sırasında ekibimizden bir polis saldırıya uğradı.	<input type="checkbox"/>	①	②	③
10	Aile üyelerimden biri mesleğim nedeniyle saldırıya uğradı.	<input type="checkbox"/>	①	②	③
11	Bir suç örgütü tarafından ölümle tehdit edildim.	<input type="checkbox"/>	①	②	③
12	Bir suç örgütü tarafından ailemin ölümü ile tehdit edildim.	<input type="checkbox"/>	①	②	③
13	Polise karşı gerçekleştirilen bombalı saldırıda yaralandım.	<input type="checkbox"/>	①	②	③
14	Polise karşı gerçekleştirilen bombalı saldırıda ekibimizden bir polis yaralandı.	<input type="checkbox"/>	①	②	③
15	Polise karşı gerçekleştirilen bombalı saldırıda ekibimizden bir polis öldürüldü.	<input type="checkbox"/>	①	②	③
16	Fiziksel işkenceye maruz kaldım.	<input type="checkbox"/>	①	②	③
17	Ekibimizden bir polis cinnet geçirip bize karşı silah kullandı.	<input type="checkbox"/>	①	②	③
18	Ekibimizden bir polisin cinnet geçirip silah kullandığı bir olaya müdahale ettim.	<input type="checkbox"/>	①	②	③
19	Bir çocuğun vahşice öldürüldüğü olay yerini gördüm.	<input type="checkbox"/>	①	②	③
20	Bir yetişkinin vahşice öldürüldüğü olay yerini gördüm.	<input type="checkbox"/>	①	②	③
21	Bir çocuğun intihar ettiği olay yerini gördüm.	<input type="checkbox"/>	①	②	③
22	Bir yetişkinin intihar ettiği olay yerini gördüm.	<input type="checkbox"/>	①	②	③
23	Bir çocuğun kazara öldüğü olay yerini gördüm.	<input type="checkbox"/>	①	②	③

24	Bir yetişkinin kazara öldüğü olay yerini gördüm.	<input type="checkbox"/>	① ② ③
25	Bir doğal afet sonrası olay yerinde görev aldım.	<input type="checkbox"/>	① ② ③
26	Terör örgütünün izini sürmekle görevlendirildim.	<input type="checkbox"/>	① ② ③
27	Bir teröristin adli işlemlerini takip ettim.	<input type="checkbox"/>	① ② ③
28	Tutuklama kararı olan bir şahsı yakalama ile görevlendirildim.	<input type="checkbox"/>	① ② ③
29	Bir çocuğun cinsel saldırıya uğradığı olay soruşturmasında görevlendirildim.	<input type="checkbox"/>	① ② ③
30	Bir yetişkinin cinsel saldırıya uğradığı olay soruşturmasında görevlendirildim.	<input type="checkbox"/>	① ② ③
31	Siyasi/halk tarafından takip edilen bir davayı soruşturma ile görevlendirildim.	<input type="checkbox"/>	① ② ③
32	Yüksek riskli bir gizli görevde görevlendirildim.	<input type="checkbox"/>	① ② ③
33	Ölen bir polisin yakınlarına ölüm bildirimi yapmakla görevlendirildim.	<input type="checkbox"/>	① ② ③
34	Olay hakkında bilgi sahibi olmadan bir soruna acil olarak gönderildim.	<input type="checkbox"/>	① ② ③
35	İsyan/kalabalık yönetimi ile görevlendirildim.	<input type="checkbox"/>	① ② ③
36	İsyan/kalabalık müdahalesinde yaralandım.	<input type="checkbox"/>	① ② ③
37	Görevi ifa sırasında zor kullanma aşamasında yaralandım.	<input type="checkbox"/>	① ② ③
38	Görevi ifa sırasında zor kullanma aşamasında ekibimizden bir polis öldürüldü.	<input type="checkbox"/>	① ② ③
39	Görevi ifa sırasında zor kullanma aşamasında rehin alındım.	<input type="checkbox"/>	① ② ③
40	Görevi ifa sırasında zor kullanma aşamasında ekibimizden bir polis rehin alındı.	<input type="checkbox"/>	① ② ③
41	Görevi ifa sırasında zor kullanma aşamasında adam yaraladım.	<input type="checkbox"/>	① ② ③
42	Görevi ifa sırasında zor kullanma aşamasında adam öldürdüm.	<input type="checkbox"/>	① ② ③
43	Görevi ifa sırasında birime ait bir aracı enkaza çevirdim.	<input type="checkbox"/>	① ② ③
44	Müdahale ettiğimiz bir suç olayı alınan rehinenin ölümüyle sonuçlandı.	<input type="checkbox"/>	① ② ③
BUNLARIN DIŞINDA BİR TRAVMATİK OLAY			
45	Bunların dışında bir travmatik olay yaşadığınız ya da böyle bir olaya tanıklık ettiyseniz aşağıda bu travmatik olayı belirtiniz. _____ _____ _____	<input type="checkbox"/>	① ② ③
YUKARIDAKİ MADDELERDEN <u>HERHANGİ BİRİNİ İŞARETLEDİYSENİZ,</u> SORULARI YANITLAMAYA DEVAM EDİN. HİÇ BİR MADDEYİ İŞARETLEMEDİYSENİZ, DEVAM ETMEYİN.			

2. Bölüm

(46) 1. Bölümde **birden fazla** sayıda travmatik olay işaretlediyseniz, bu olaylardan **canınızı en çok sıkan, sizi en rahatsız eden** olayın sıra numarasını yazınız. _____

Aşağıda boş bırakılan yere yukarıda işaretlemiş olduğunuz travmatik olayı kısaca anlatınız.

Anlattığınız bu olay hakkında aşağıda **birkaç soru** verilmiştir. Bu soruları yanıtlayınız:

(47) Bu travmatik olay **ne kadar zaman önce** meydana geldi? (**YALNIZCA BİR TANESİNİ DAİRE İÇİNE ALINIZ**)

A	1 aydan daha az
B	1-3 ay arası
C	3-6 ay arası
D	6 ay -3 yıl arası
E	3-5 yıl arası
F	5 yıldan daha fazla

Aşağıdaki sorularda, **Evet** için E harfini **Hayır** için H harfini daire içine alınız.

Bu travmatik olay sırasında:

48	Fiziksel bir yara aldınız mı?	E	H
49	Başka bir kişi fiziksel bir yara aldı mı?	E	H
50	Hayatınızın tehlikede olduğunu düşündünüz mü?	E	H
51	Başka bir kişinin hayatının tehlikede olduğunu düşündünüz mü?	E	H
52	Kendinizi çaresiz hissettiniz mi?	E	H
53	Büyük bir korku duygusu yaşadınız mı?	E	H
54	Hiç beklemediğiniz bir olayla karşılaştığınızı düşünüp dona kaldınız mı?	E	H

3. Bölüm

Aşağıda, insanların bazen bir travmatik olayın ardından yaşadığı bazı sorunlar belirtilmiştir. Her maddeyi dikkatlice okuyun ve **GEÇTİĞİMİZ AY İÇİNDE** bu sorunun sizi ne sıklıkta rahatsız ettiğini en iyi ifade ettiğini düşündüğünüz sayıyı (0, 1, 2 ya da 3) daire içine alın.

Örneğin, söz ettiğiniz olay geçtiğimiz ay içinde aşağıda verilen sıkıntılar açısından sizi yalnızca bir kez rahatsız ettiyse 0'ı; haftada bir kez rahatsız ettiyse 1 işaretleyin. Aşağıda belirtilen olayla ilgili her sıkıntıyı **46. maddede belirttiğiniz travmatik olay açısından** değerlendiriniz.

- 0 Hiç ya da yalnızca bir kez
 1 Haftada bir ya da daha az/kısa bir süre
 2 Haftada 2 – 4 kez / yarım gün
 3 Haftada 5 ya da daha fazla / neredeyse bütün gün

(55)	Bu travmatik olay hakkında, istemediğiniz halde aklınıza rahatsız edici düşünceler ya da imgelerin gelmesi	0	1	2	3
(56)	Bu travmatik olayla ilgili kötü rüyalar ya da kabuslar görme	0	1	2	3
(57)	Bu travmatik olayı yeniden yaşama, sanki tekrar oluyormuş gibi hissetme ya da öyle davranma	0	1	2	3
(58)	Bu travmatik olayı hatırladığınızda duygusal olarak altüst olduğunuzu hissetme (örneğin, korku, öfke, üzüntü, suçluluk vb. gibi duygular yaşama)	0	1	2	3
(59)	Bu travmatik olayı hatırladığınızda vücudunuzda fiziksel tepkiler meydana gelmesi (örneğin, ter boşalması, kalbin hızlı çarpması)	0	1	2	3
(60)	Bu travmatik olayı düşünmemeye, hakkında konuşmamaya ya da hissetmemeye çalışma	0	1	2	3
(61)	Size bu travmatik olayı hatırlatan etkinliklerden, kişilerden ya da yerlerden kaçınmaya çalışma	0	1	2	3
(62)	Bu travmatik olayın önem taşıyan bir bölümünü hatırlayamama	0	1	2	3
(63)	Önemli etkinliklere çok daha az sıklıkta katılma ya da bu etkinliklere çok daha az ilgi duyma	0	1	2	3
(64)	Çevrenizdeki insanlarla aranızda bir mesafe hissetme ya da onlardan koptuğunuz duygusuna kapılma	0	1	2	3
(65)	Duygusal açıdan kendinizi donuk, uyuşuk hissetme (örneğin, ağlayamama ya da sevgi hissedememe)	0	1	2	3
(66)	Gelecekle ilgili planlarınızın ya da umutlarınızın gerçekleşmeyeceği duygusuna kapılma (örneğin, bir meslek hayatınızın olmayacağı, evlenmeyeceğiniz, çocuğunuzun olmayacağı ya da ömrünüzün uzun olmayacağı duygusu)	0	1	2	3
(67)	Uykuya dalma ya da uyumada zorluklar yaşama	0	1	2	3
(68)	Çabuk sinirlenme ya da öfke nöbetleri geçirme	0	1	2	3
(69)	Düşüncenizi ya da dikkatinizi belli bir noktada toplamada sıkıntı yaşama (örneğin, bir konuşma sırasında konuyu kaçırma, televizyondaki bir öyküyü takip edememe, okuduğunuz şeyi unutma)	0	1	2	3
(70)	Aşırı derecede tetikte olma (örneğin, çevrenizde kimin olduğunu kontrol etme, sırtınız bir kapiya dönük olduğunda rahatsız olma, vb.)	0	1	2	3

(71)	Diken üstünde olma ya da kolayca irkilme (örneğin, birisi peşinizden yürüdüğünde)	0	1	2	3
(72)	Yukarıda belirttiğiniz sorunları ne kadar zamandır yaşıyorsunuz? (<u>YALNIZCA BİR TANESİNİ</u> daire içine alınız) a. Bir aydan daha az b. 1-3 ay arası c. 3 aydan daha fazla				
(73)	Bu sorunlar söz konusu travmatik olaydan ne kadar sonra başladı? (<u>YALNIZCA BİR TANESİNİ</u> daire içine alınız) a. 6 aydan daha az b. 6 ay ya da daha fazla				

4. Bölüm

3. Bölüm’de işaretlediğiniz sorunların **GEÇTİĞİMİZ AY SÜRESİNCE** hayatınızın aşağıda belirtilen alanlarından herhangi birini engelleyip engellemediğini belirtiniz. **Evet** için E harfini, **Hayır** için H harfini daire içine alınız.

(74)	İş hayatı	E	H
(75)	Evin günlük işleri	E	H
(76)	Arkadaşlarınızla ilişkiler	E	H
(77)	Eğlence ve boş zamanlardaki etkinlikler	E	H
(78)	Okulla ilgili işler	E	H
(79)	Ailenizle ilişkiler	E	H
(80)	Cinsel yaşam	E	H
(81)	Genel anlamda hayattan memnuniyet	E	H
(82)	Hayatınızın her alanında genel işleyiş düzeyi	E	H

COPE (BAŞA ÇIKMA TUTUMLARINI DEĞERLENDİRME ÖLÇEĞİ)

Bir polis olarak çeşitli travmatik deneyimler yaşıyor ve bunlarla başa çıkabilmek için çeşitli duygu, düşünce ve davranışlardan yararlanıyor olabilirsiniz.

Sizden istenilen karşılaştığınız travmatik deneyimlerle başa çıkabilmek için neler yaptığınızı göz önünde bulundurarak, aşağıdaki maddeleri cevap kağıdı üzerinde işaretlemenizdir. Lütfen her bir maddeyi dikkatle okuyunuz ve cevap formu üzerindeki aynı maddeye ait cevap şıklarından birini daire içine alarak cevabınızı belirtiniz.

1= Benim durumuma HİÇ uymuyor 2= Benim durumuma BİRAZ uyuyor 3= Benim durumuma ORTA derecede uyuyor 4= Benim durumuma ÇOK uyuyor 5= Benim durumuma TAM olarak uyuyor	HİÇ	BİRAZ	ORTA	ÇOK	TAM
1. Aklımı kurcalayan şeylerden kurtulmak için değişik işlerle uğraşırım	1	2	3	4	5
2. Bir sıkıntı olduğunu kimsenin bilmesini istemem	1	2	3	4	5
3. Bir mucize olmasını beklerim	1	2	3	4	5
4. İyimser olmaya çalışırım	1	2	3	4	5
5. “Bunu da atlarsam sırtım yere gelmez” diye düşünürüm	1	2	3	4	5
6. Çevremdeki insanlardan problemi çözmede bana yardımcı olmalarını beklerim	1	2	3	4	5
7. Bazı şeyleri büyütmemeye üzerinde durmamaya çalışırım	1	2	3	4	5
8. Sakin kafayla düşünmeye ve öfkelenmemeye çalışırım	1	2	3	4	5
9. Bu sıkıntılı dönem bir an önce geçsin isterim	1	2	3	4	5
10. Olayın değerlendirmesini yaparak en iyi kararı vermeye çalışırım	1	2	3	4	5
11. Konuyla ilgili olarak başkalarının ne düşündüğünü anlamaya çalışırım	1	2	3	4	5
12. Problemin kendiliğinden hallolacağına inanırım	1	2	3	4	5
13. Ne olursa olsun kendimde direnme ve mücadele etme gücü hissederim	1	2	3	4	5
14. Başkalarının rahatlamama yardımcı olmalarını beklerim	1	2	3	4	5
15. Kendime karşı hoşgörülü olmaya çalışırım	1	2	3	4	5
16. Olanları unutmaya çalışırım	1	2	3	4	5
17. Telaşımı belli etmemeye ve sakin olmaya çalışırım	1	2	3	4	5
18. “Başa gelen çekilir” diye düşünürüm	1	2	3	4	5
19. Problemin ciddiyetini anlamaya çalışırım	1	2	3	4	5
20. Kendimi kapana sıkışmış gibi hissederim	1	2	3	4	5
21. Duygularımı paylaştığım kişilerin bana hak vermesini isterim	1	2	3	4	5
22. Hayatta neyin önemli olduğunu keşfederim	1	2	3	4	5
23. “Her işte bir hayır vardır” diye düşünürüm	1	2	3	4	5
24. Sıkıntılı olduğumda her zamankinden fazla uyurum	1	2	3	4	5
25. İçinde bulunduğum kötü durumu kimsenin bilmesini istemem	1	2	3	4	5
26. Dua ederek Allah’tan yardım dilerim	1	2	3	4	5
27. Olayı yavaşlatmaya ve böylece kararı ertelemeye çalışırım	1	2	3	4	5
28. Olanla yetinmeye çalışırım	1	2	3	4	5
29. Olanları kafama takıp sürekli düşünmekten kendimi alamam	1	2	3	4	5
30. İçimde tutmaktansa paylaşmayı tercih ederim	1	2	3	4	5
31. Mutlaka bir yol bulabileceğime inanır, bu yolda uğraşırım	1	2	3	4	5
32. Sanki bu bir sorun değilmiş gibi davranırım	1	2	3	4	5
33. Olanlardan kimseye söz etmemeyi tercih ederim	1	2	3	4	5
34. “İş olacağına varır ” diye düşünürüm	1	2	3	4	5

1= Benim durumuma HİÇ uymuyor 2= Benim durumuma BİRAZ uyuyor 3= Benim durumuma ORTA derecede uyuyor 4= Benim durumuma ÇOK uyuyor 5= Benim durumuma TAM olarak uyuyor	HİÇ	BİRAZ	ORTA	ÇOK	TAM
35. Neler olabileceğini düşünüp ona göre davranmaya çalışırım	1	2	3	4	5
36. İşin içinden çıkamayınca “ elimden birşey gelmiyor ” der, durumu olduğu gibi kabullenirim	1	2	3	4	5
37. İlk anda aklıma gelen kararı uygularım	1	2	3	4	5
38. Ne yapacağıma karar vermeden önce arkadaşlarımla fikrini alırım	1	2	3	4	5
39. Herşeye yeniden başlayacak gücü bulurum	1	2	3	4	5
40. Problemin çözümü için adak adarım	1	2	3	4	5
41. Olaylardan olumlu birşey çıkarmaya çalışırım	1	2	3	4	5
42. Kırgınlığımı belirtirsem kendimi rahatlamış hissederim	1	2	3	4	5
43. Alın yazısına ve bunun değişmeyeceğine inanırım	1	2	3	4	5
44. Soruna birkaç farklı çözüm yolu ararım	1	2	3	4	5
45. Başıma gelenlerin herkesin başına gelebilecek şeyler olduğuna inanırım	1	2	3	4	5
46. “ Olanları keşke değiştirebilseydim ” derim	1	2	3	4	5
47. Aile büyüklerine danışmayı tercih ederim	1	2	3	4	5
48. Yaşamla ilgili yeni bir inanç geliştirmeye çalışırım	1	2	3	4	5
49. “ Herşeye rağmen elde ettiğim bir kazanç vardır ” diye düşünürüm	1	2	3	4	5
50. Gururumu koruyup güçlü görünmeye çalışırım	1	2	3	4	5
51. Bu işin kefareti (bedelini) ödemeye çalışırım	1	2	3	4	5
52. Problemi adım adım çözmeye çalışırım	1	2	3	4	5
53. Elimden hiç birşeyin gelmeyeceğine inanırım	1	2	3	4	5
54. Problemin çözümü için bir uzmana danışmanın en iyi yol olacağına inanırım	1	2	3	4	5
55. Problemin çözümü için hocaya okunurum	1	2	3	4	5
56. Herşeyin istediğim gibi olmayacağına inanırım	1	2	3	4	5
57. Bu dertten kurtulayım diye fakir fukaraya sadaka veririm	1	2	3	4	5
58. Ne yapılacağını planlayıp ona göre davranırım	1	2	3	4	5
59. Mücadeleden vazgeçerim	1	2	3	4	5
60. Sorunun benden kaynaklandığını düşünürüm	1	2	3	4	5
61. Olaylar karşısında “ kaderim buymuş ” derim	1	2	3	4	5
62. Sorunun gerçek nedenini anlayabilmek için başkalarına danışırım	1	2	3	4	5
63. “ Keşke daha güçlü bir insan olsaydım ” diye düşünürüm	1	2	3	4	5
64. Nazarlık takarak, muska taşıyarak benzer olayların olmaması için önlemler alırım	1	2	3	4	5
65. Ne olup bittiğini anlayabilmek için sorunu enine boyuna düşünürüm	1	2	3	4	5
66. “ Benim suçum ne ” diye düşünürüm	1	2	3	4	5
67. “ Allah’ın takdiri buymuş ” diye kendimi teselli ederim	1	2	3	4	5
68. Temkinli olmaya ve yanlış yapmamaya çalışırım	1	2	3	4	5
69. Bana destek olabilecek kişilerin varlığını bilmek beni rahatlatır	1	2	3	4	5
70. Çözüm için kendim birşeyler yapmak istemem	1	2	3	4	5
71. “ Hep benim yüzümden oldu ” diye düşünürüm	1	2	3	4	5
72. Mutlu olmak için başka yollar ararım	1	2	3	4	5
73. Hakkımı savunabileceğime inanırım	1	2	3	4	5
74. Bir kişi olarak iyi yönde değiştiğimi ve olgunlaştığımı hissederim	1	2	3	4	5

ÖZGEÇMİŞ

Eğitim:

- 2002-2005 Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü
 Disiplinler Arası Adli Tıp Anabilim Dalı
 Adli Psikoloji Yüksek Lisans
 Tez Konusu: “*Olay Sonrası Bilgi ve Tekrarın Görgü Tanığının Bellek Performansı ve Fenomenolojik Farkındalığı Üzerindeki Etkisi*”
- 1998-2002 Ankara Üniversitesi Psikoloji Bölümü

İş Deneyimi :

- 2012- İstanbul Emniyet Müdürlüğü - Çocuk Şube Müdürlüğü
- 2007-2012 ASM Polis Meslek Eğitim Merkezi
- 2005-2007 Balıkesir Polis Meslek Yüksek Okulu
- 2003-2005 Gambro Diyaliz Merkezi, Ankara

Yayımları :

- ALPAR, G. (2002). Suçluların Kişilik Profili: Suç ve Suçlu. *Türk Psikoloji Bülteni* 8, (26-27) 50-56
- ALPAR, G. (2005). Olay Sonrası Bilgi ve Tekrarın Görgü Tanığının Bellek Performansı ve Fenomenolojik Farkındalığı Üzerindeki Etkisi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Disiplinlerarası Adli Tıp Anabilim Dalı, Adli Psikoloji Bölümü
- ER, N., ALPAR, G., UÇAR, F. (2005). Görgü Tanığının Bellek Yanılsamaları ve Güven Kararları: Bağımsız Bellek Bildiriminden Sonraki Test ve Soru Türü Değişimlerinin Etkisi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 20 (56) 45-56
- ALPAR, G., ER, N., UÇAR, F. (2007). Görgü Tanıklığında Bellek Hataları: Olay Sonrası Bilginin ve Tuzak Soruların Hatırlama ve Kaynak İzleme Üzerindeki Etkisi. *Türk Psikoloji Yazıları*, 10 (20) 1-17

Bilimsel Etkinlikleri :

- ALPAR, G., ARDA, E. (2001). Hırsızlık Suçu ile Çocuk Mahkemelerine Gelen Çocuklardaki Patolojik Bulguların Değerlendirilmesi. *VII. Ulusal Psikoloji Öğrencileri Kongresi “Toplumsal Bilinçlenmede Psikolojinin Rolü”*. Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- ER, N., ALPAR, G. (2004). Görgü Tanığı Belleğine Yapılan Müdahaleler ve Fenomenolojik Farkındalığı: “Neyi-Nasıl-Nereden Hatırlar?” *XIII. Ulusal Psikoloji Kongresi “Toplumsal Barış: Dün, Bugün ve Yarın”*. İstanbul Bilgi Üniversitesi, İstanbul.
- ER, N., ALPAR, G., UÇAR, F. (2005). False Memory and Phenomenological Awareness: Test and Critical Item Repetitions in the Post Event Information. *Proceedings of the 14th Meeting of the European Society for Cognitive Psychology*. Leiden University, Leiden, The Netherlands.