

T.C.
SİNOP ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
ANTRENÖRLÜK EĞİTİMİ ANABİLİM DALI



SPOR YAPAN VE YAPMAYAN POLİSLERİN STRES VE KAYGI
DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ (KASTAMONU İLİ ÖRNEĞİ)

MURAT ÇELİK

ANTRENÖRLÜK EĞİTİMİ

DANIŞMAN
DOÇ. DR. SERHAT ÖZDENK

SİNOP-2024

TEZ KABUL

MURAT ÇELİK tarafından hazırlanan “**SPOR YAPAN VE YAPMAYAN POLİSLERİN STRES VE KAYGI DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ (KASTAMONU İLİ ÖRNEĞİ)**” başlıklı bu çalışma, 12.02.2024 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda başarılı bulunarak, jürimiz tarafından **YÜKSEK LİSANS tezi** olarak kabul edilmiştir.

Başkan	Doç. Dr. Murat TURĞUT Sinop Üniversitesi / Spor Bilimleri Fakültesi	İmza
---------------	--	------

Üye (Danışman)	Doç. Dr. Serhat ÖZDENK Sinop Üniversitesi / Spor Bilimleri Fakültesi	İmza
---------------------------	---	------

Üye	Doç. Dr. Hasan SÖZEN Ordu Üniversitesi / Spor Bilimleri Fakültesi	İmza
------------	--	------

Enstitü Müdürü

Prof. Dr. Fadime DİRİK

.....

ETİK BEYANI

Tez Yazım Kurallarına uygun olarak hazırladığım bu tez çalışmasında; tez içinde sunduğum verileri, bilgileri ve dokümanları akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi, tüm bilgi, belge, değerlendirme ve sonuçları bilimsel etik ve ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu, tez çalışmasında yararlandığım eserlerin tümüne uygun atıfta bulunarak kaynak gösterdiğimi, kullanılan verilerde herhangi bir değişiklik yapmadığımı, bu tezde sunduğum çalışmanın özgün olduğunu, bildirir, aksi bir durumda aleyhime doğabilecek tüm hak kayıplarını kabullendiğimi beyan ederim.



Murat Çelik

ÖZET

YÜKSEK LİSANS TEZİ

SPOR YAPAN VE YAPMAYAN POLİSLERİN STRES VE KAYGI DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ (KASTAMONU İLİ ÖRNEĞİ)

MURAT ÇELİK

SİNOP ÜNİVERSİTESİ LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

ANTRENÖRLÜK EĞİTİMİ ANABİLİM DALI

DANIŞMAN: DOÇ. DR. SERHAT ÖZDENK

Bu çalışma Kastamonu il merkezi ve ilçelerinde görev yapan polislerin, spor yapma durumlarının, stres ve kaygı düzeylerine etkisinin olup olmadığının incelenmesi için ankete dayalı tarama modeli kullanarak yapılan bir çalışmadır. Araştırmanın evrenini Kastamonu’da görev yapan tüm polisler, örneklemini ise Kastamonu il merkezi ve ilçelerinde, çeşitli birimlerde aktif olarak görev yapan polis memuru ve amir sınıfı 226 personel oluşturmaktadır. Katılımcılara Kişisel Bilgi Formunun yanı sıra Yerlikaya ve İnanç (2007) tarafından Türkçe geçerlilik ve güvenilirliği yapılan Algılanan Stres Ölçeği ve Ulusoy ve diğerleri (2009) tarafından Türkçe geçerlilik ve güvenilirliği yapılan Beck Anksiyete Ölçeği olmak üzere 3 adet veri toplama aracı kullanılmıştır.

Verilerin analizinde SPSS v.28 veri programı kullanılmıştır. Verilerin normal dağılıma uygunluğu için hesaplanan Basıklık ve çarpıklık değerlerinin anksiyete düzeyinde ± 2 aralığında olmadığı tespit edilmiştir. Bu nedenden dolayı ASÖ’nün değerleri analiz edilirken parametrik testler, yani ikili veriler için t-testi, çoklu veriler içinde ANOVA testi kullanılmıştır. BAE’nin analizleri ise normal dağılım göstermediği için parametrik olmayan testler kullanılmış olup, bu testler ikili veriler için Mann Whitney U testi, çoklu veriler için ise Kruskal-Wallis H testi ile analiz edilmiştir.

Araştırmada katılımcılar yaş, cinsiyet, yaşadığı yer, medeni durum, eğitim durumu, polislik mesleğindeki hizmet süresi, polislik mesleğindeki rütbe, spor yapma durumu değişkenlerine göre stres ve kaygı yönünden incelenmiştir. Araştırma sonucunda yaş, cinsiyet, medeni durum, eğitim durumu, hizmet süresi değişkenleri incelendiğinde stres ve kaygı yönünden anlamlı bir fark bulunamamıştır. Yaşadığı yer ve rütbe değişkenine göre ise, kaygı düzeyinde anlamlı fark olmasa da, algılanan stres düzeyinde istatistiksel açıdan anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Araştırmamızın ana konusunu oluşturan spor yapma değişkeni, stres ve kaygı yönünden değerlendirildiğinde ise istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulunamamıştır.

ANAHTAR KELİMELEER: Stres; Kaygı; Spor; Polis.

Mart 2024, 77 Sayfa

ABSTRACT

MSC THESIS

EXAMINATION OF STRESS AND ANXIETY LEVELS OF POLICE OFFICERS ENGAGED IN SPORTS AND THOSE NOT ENGAGED IN SPORTS (CASE OF KASTAMONU PROVINCE)

MURAT ÇELİK

SINOP UNIVERSITY INSTITUTE OF GRADUATE PROGRAMS

DEPARTMENT OF COACHING EDUCATION

SUPERVISOR: ASSOC. PROF. DR. SERHAT ÖZDENK

This study is conducted using a survey-based screening model to examine the impact of the physical activity status of police officers working in the central district and districts of Kastamonu on their stress and anxiety levels. The population of the research consists of all police officers working in Kastamonu, and the sample consists of 226 personnel, including police officers and superiors actively serving in various units in the central district and districts of Kastamonu. Three data collection tools were used for participants: a Personal Information Form, the Perceived Stress Scale, which was validated and made reliable in Turkish by Yerlikaya and İnanc (2007), and the Beck Anxiety Scale, which was validated and made reliable in Turkish by Ulusoy et al. (2009).

SPSS v.28 data program was used for data analysis. The normal distribution suitability of the data was assessed by determining the kurtosis and skewness values, which were found not to be within the ± 2 range for anxiety levels. Therefore, parametric tests, namely t-test for binary data and ANOVA test for multiple data, were used for the analysis of Perceived Stress Scale (PSS) values. Non-parametric tests, specifically Mann-Whitney U test for binary data and Kruskal-Wallis H test for multiple data, were used for the analysis of Beck Anxiety Scale (BAE) values due to their lack of normal distribution.

In the study, participants were examined in terms of stress and anxiety based on variables such as age, gender, place of residence, marital status, educational status, years of service in the police profession, rank in the police profession, and physical activity status. When variables such as age, gender, marital status, educational status, and years of service in the police profession were examined, no significant difference was found in terms of stress and anxiety. Regarding the variables of place of residence and rank, although there was no significant difference in anxiety levels, a statistically significant difference was detected in perceived stress levels. The variable of physical activity, which constitutes the main focus of our research, did not show a statistically significant difference in terms of stress and anxiety when evaluated.

KEYWORDS: Stress; Anxiety; Sport; Police.

Mart 2024, 77 Pages

TEŞEKKÜR

Yüksek lisans eğitimin boyunca danışmanlığımı yapan ve yardımlarını esirgemeyen tez danışmanım Doç. Dr. Serhat ÖZDENK hocama, eğitim sürecimde desteğini esirgemeyip konu seçmemde yardımcı olan Doç. Dr. Ahmet MOR hocama ve yüksek lisans eğitimim boyunca dersime giren tüm hocalarıma teşekkürlerimi sunarım.

Ayrıca Ordu Üniversitesi'nde lisans eğitimime başladığım günden yüksek lisans eğitimimi tamamlamaya çalıştığım bugüne kadar, maddi ve manevi hiçbir desteğini esirgemeyen Doç. Dr. Hasan SÖZEN hocama teşekkürü bir borç bilirim.

Murat Çelik

İÇİNDEKİLER

Sayfa

TEZ KABUL	ii
ETİK BEYANI.....	iii
ÖZET	iv
ABSTRACT.....	v
TEŞEKKÜR	vi
İÇİNDEKİLER.....	vii
TABLolar DİZİNİ.....	x
ŞEKİLLER DİZİNİ.....	xi
SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ.....	xii
1. GİRİŞ.....	1
2. GENEL BİLGİLER.....	4
2.1. Spor.....	4
2.2. Psikoloji	5
2.3. Psikoloji ile İlgili Bazı Kavramlar	5
2.3.1. Kişilik.....	5
2.3.1.1. Karakter	6
2.3.1.2. Mizaç (Huy).....	7
2.3.1.3. Kişilik, Karakter ve Mizaç Kavramlarının Ayrımı	7
2.3.1.4. A ve B Tipi Kişilik Özellikleri	8
2.3.3. Depresyon	9
2.5. Spor Psikolojisi	11
2.6. Motivasyon	12
2.7. Performans	14
2.7.1. Performansı etkileyen faktörler	14
2.7.2. Performansı etkileyen psikolojik faktörler	15
2.8. Spor Psikolojisi ve Performans İlişkisi	16
3. STRES VE KAYGI.....	19
3.1. Stres Kavramı	19
3.1.1. Stresin nedenleri	20
3.1.2. Stresin belirtileri	20

3.1.3. Stres çeşitleri.....	21
3.2. Kaygı Kavramı.....	22
3.2.1. Kaygı nedenleri.....	23
3.2.2. Kaygı türleri.....	24
3.2.2.1. Durumluk kaygı	24
3.2.2.2. Sürekli kaygı	24
3.3. Spor ve Stres İlişkisi	25
3.4. Spor ve Kaygı İlişkisi	27
4. EMNİYET TEŞKİLATI	29
4.1. Türk Emniyet Teşkilatının Tarihi Gelişimi	29
4.1.1. Eski Türklerde emniyet teşkilatı	29
4.1.2. Osmanlı Devleti'nde emniyet teşkilatı	30
4.1.3. Cumhuriyet Dönemi emniyet teşkilatı	33
4.2. Polisliğin Tanımı ve Türk Polis Teşkilatının Yapısı	35
4.2.1. Polisliğin tanımı ve görevleri.....	35
4.2.2. Türk polis teşkilatının yapısı.....	37
4.2.3. Türk Polis Teşkilatı personel durumu ve rütbeleri	38
4.2.4. Türk polis teşkilatı çalışma sistemleri	39
5. POLİS YETİŞTİREN EĞİTİM KURUMLARI	42
5.1. Polis Akademisi	42
5.1.1. Polis Koleji ve Güvenlik Bilimleri Fakültesi.....	43
5.1.2. Polis Amirleri Eğitimi Merkezi (PAEM).....	44
5.1.3. Polis Mesleki Eğitim Merkezi (POMEM)	44
5.1.4. Polis Meslek Yüksekokulu (PMYO)	45
6. MATERYAL VE METOT.....	46
6.1. Araştırmanın Modeli.....	46
6.2. Araştırma Evreni.....	46
6.3. Araştırma Örneklemi	46
6.4. Araştırmanın Sınırlılıkları.....	46
6.5. Veri Toplama Araçları	46
6.5.1. Kişisel bilgi formu	46
6.5.2. Algılanan Stres Ölçeği	47
6.5.3. Beck Anksiyete Ölçeği	47
6.6. Verilerin Analizi	48

7. BULGULAR.....	49
8. SONUÇ VE ÖNERİLER.....	56
8.1. Öneriler	62
KAYNAKLAR	63
EKLER	71
EK 1. Etik Kurul Onayı	71
EK 2. İzin Talebi.....	72
EK 3. Kişisel Bilgi Formu	73
EK 4. Algılanan Stres Ölçeği.....	74
EK 5. Beck Anksiyete Ölçeği	75
EK 6. Ölçek İzni	76
ÖZGEÇMİŞ	77

TABLÖLAR DİZİNİ

Sayfa

Tablo 4.1 Emniyet Genel Müdürlüğü personel sayısı	39
Tablo 7.1 Katılımcıların demografik bilgileri.....	49
Tablo 7.2 Güvenilirlik analizi sonuçları	50
Tablo 7.3 Katılımcılara ait demografik bilgiler ve tanımlayıcı istatistikler	51
Tablo 7.4 Yaş gruplarına göre anksiyete ve algılanan stres düzeylerini karşılaştıran testlerin analizi	52
Tablo 7.5 Cinsiyete göre anksiyete ve algılanan stres düzeylerini karşılaştıran testlerin analizi	52
Tablo 7.6 Yaşanılan yere göre anksiyete ve algılanan stres düzeylerini karşılaştıran testlerin analizi	53
Tablo 7.7 Medeni duruma göre anksiyete ve algılanan stres düzeylerini karşılaştıran testlerin analizi	53
Tablo 7.8 Eğitim durumuna göre anksiyete ve algılanan stres düzeylerini karşılaştıran testlerin analizi	53
Tablo 7.9 Polislikteki meslek süresine göre anksiyete ve algılanan stres düzeylerini karşılaştıran testlerin analizi	54
Tablo 7.10 Rütbeye göre anksiyete ve algılanan stres düzeylerini karşılaştıran testlerin analizi	54
Tablo 7.11 Düzenli spor yapma durumuna göre anksiyete ve algılanan stres düzeylerini karşılaştıran testlerin analizi	55

ŞEKİLLER DİZİNİ

Sayfa

Şekil 4.1 Emniyet genel müdürlüğü teşkilat şeması	38
---	----



SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ

Simgeler;

%	: Yüzde
f	: Frekans
max	: Maksimum
min	: Minimum
N	: Kişi Sayısı
ort	: Ortalama
p	: Anlamlılık Düzeyi

Kısaltmalar;

ASÖ	: Algılanan Stres Ölçeği
BAÖ	: Beck Anksiyete Ölçeği
EGM	: Emniyet Genel Müdürlüğü
EHSPÇSİE	: Emniyet Hizmetleri Sınıfı Personelin Çalışma Saatlerine İlişkin Esaslar
ETK	: Emniyet Teşkilatı Kanunu
GBE	: Güvenlik Bilimleri Enstitüsü
GBF	: Güvenlik Bilimleri Fakültesi
ÖSYM	: Ölçme ve Seçme ve Yerleştirme Merkezi
PA	: Polis Akademisi
PAEM	: Polis Amirleri Eğitimi Merkezi
PK	: Polis Koleji
PMYO	: Polis Meslek Yüksekokulu
PO	: Polis Okulları
POMEM	: Polis Mesleki Eğitim Merkezi
PTK	: Polis Teşkilatı Kanunu
PVSK	: Polis Vazife ve Salahiyet Kanunu
PYÖK	: Polis Yükseköğretim Kanunu
TDK	: Türk Dil Kurumu

1. GİRİŞ

İnsan organizması yaratılış gereği hareket potansiyeline sahiptir. Hareket canlılığın en belirgin özelliklerinden biridir. Bununla birlikte hareket beden eğitimi alanında önde gelen araçlardandır. Günümüzde spor yapan bireylerin spor yapmadaki amaçlarına baktığımızda, sosyal olma, arkadaş çevresi edinme, eğlence amacı gütmeye ve sağlıklı olma gibi birçok sebebi karşımıza çıkmaktadır. (Özdenk, 2018).

Genel hareketlilik durumu olarak egzersiz, yarışma olarak ise spor hayatın ayrılmaz bir parçası olmuştur. Geçmiş yıllardan beri en düşük seviyede de olsa fiziksel faaliyetlerin organizma için gerekli olduğu görüşü hem tıp hem de beden eğitimi konularında görülmektedir. Fiziksel veya ruhsal açıdan rahatsızlığı olan bireylerin spor tedavisi ile topluma kazandırılması mümkündür (Ergen, 1986).

Beden eğitimi ve spor; insanların fiziksel gelişimi ile beraber, zihni ve fikri gelişiminin uyumlu olmasını sağlar ve insanların sağlıklı, mutlu ve verimli olmalarında önemli bir pay sahibidir. Spor, çocuklar ve gençler için, bedensel gelişimle beraber psikolojik açıdan da önemlidir. Spor yapan çocuklar çevresini tanıyarak, kendine güveni ve iletişim becerisini artırır. Ayrıca yaşadığı çevrede sahip olduğu konumu güven altına alır (Özdenk, 2018).

Tüm dünyada sporun insan sağlığı açısından önem taşıdığı ve insanların yaşamında vazgeçilmez bir yer edindiği kabul edilmektedir (Hergüner, 1991). Spor bireyler tarafından grupla ya da bireysel olarak yapılan, kendine has kuralları olan, genellikle yarışmaya dayanan, zihinsel ve fiziksel yetilerin gelişmesine katkı sağlayan, eğlendirici ve eğitici uğraşların tümüdür (Yetim ve Cengiz, 2010).

İnsanlar üzerinde sporun bedensel, zihinsel ve sosyal açıdan olumlu etkileri bir gerçektir. Sporun sağlık açısından faydalarının başında, bedensel sağlığın korunması ve yaşama sevincini arttığı söylenebilmektedir (Turgut ve Yaşar, 2019; Yiyit (2017)'den).

Egzersizlerden sonra yorgunluğa bağlanan bir uyuşukluk ve rahatlık hissedilir. Fakat yapılan bazı araştırmalar, fiziksel aktivite esnasında beyinde kuvvetli bir yatıştırıcı etki gösteren endorfin maddesi salınımının arttığını göstermektedir. Egzersiz sonrası sakin ve huzurlu durumun bundan kaynaklandığı düşünülmektedir. Bu nedenlerle sporun günlük stresi azaltan etkisi mevcuttur (Açıkada ve Ergen, 1990).

Literatüre bakıldığında, sportif faaliyetlere katılımın insanlarda depresif yatkınlığı azalttığı karşımıza çıkmaktadır (Turğut ve Yaşar, 2019; Dishman vd. (2006)'den). Yapılan çalışmalar incelendiğinde sportif aktivitelere katılımın fiziksel sağlıkla beraber, kişinin psikolojik sağlığı için de etkili olduğu hipotezi üzerinde durularak bu alanda birçok araştırma yapılmış ve elde edilen sonuçlar bu hipotezi desteklemiştir (Çelik vd., 2012). Yıldırım ve Özcan (2011) tarafından yapılan çalışmada spor yapan öğrencilerin spor yapmayan öğrencilere göre sosyal beceri düzeylerinin yüksek olduğu saptanmıştır. Yurt dışında yapılmış olan bir çalışmada ise; 14-18 yaş grubu gençlerin düzenli egzersiz yapıp yapmama durumlarına göre stres, kaygı ve depresyon seviyeleri incelenmiş, düzenli egzersiz yapan gençlerin psikolojik ve fiziksel skorlarının diğerlerine göre anlamlı olduğu sonucuna varılmıştır (Turğut ve Yaşar, 2019; Kirkcaldy (2002)'den).

Yapılan araştırmalarda spor yapmanın psikolojik yönden insanlara pozitif katkı sağladığı ifade edilmektedir (Turğut ve Yaşar, 2019). Yine yapılan araştırmalar incelendiğinde, sportif faaliyetlere katılımın sosyal gelişim ve psikolojik yapı üzerinde etkili olduğu ve kişilerin sosyalleşmesinde katkısının olduğu görülmektedir (Şahin, 2015). Spor yapan bireylerin, spor yapmayan bireylere göre, duygu durumları yönünden daha istikrarlı oldukları görülmektedir (Turğut ve Yaşar, 2019; Doğan (2015)'dan).

Günümüzde bazı mesleklerin stresli olduğu ve bu mesleklerde çalışan insanların işleri gereği sürekli olarak strese maruz kaldıkları aşikardır. Bu meslek gruplarının başında da polislik gelir. Polisler yaptıkları iş gereği genellikle stres yaşarlar. Polislik mesleğinde stresin bu kadar yoğun yaşanmasının nedenleri arasında çalışma koşulları başta gelen etkenlerdendir. Polislerin mesai saatlerinin uzun olmasının yanı sıra, diğer memurlar gibi resmi tatilleri de yoktur. Ayrıca gereğinden fazla uzun mesai saatlerinin dışında polisler ek göreve de gitmektedir. Polisler gittikleri ek görevlerde de (bazı ek görevler hariç) ek mesai ücreti almazlar.

Polisler stresli durumlarla mücadele edebilecek şekilde eğitilmişlerdir. Buna rağmen diğer insanlarda olduğu gibi polislerde strese karşı tepki vermektedir. Polislerin diğer insanlar gibi kendilerine yüksek derecede stres yaratan durumlardan kaçma şansı yoktur. Hatta bunun tam tersine stresli durumların üzerine giderek çözüme kavuşturma zorunlulukları vardır (Akgün, 2010).

Araştırmalara göre, polislik meslek olarak, görevleri icabı, toplumun can ve mal güvenliğinden sorumlu olması, devleti temsil etmesi, kendi görev arkadaşlarının da

güvenliğini sağlaması, silahlı kolluk gücü olması, mesai saatlerinin düzensizliği, katı hiyerarşik yapı, görev riski, suç ve suçlularla iç içe olması gibi sorumluluklar taşımasından yüksek seviyede stresi olan bir meslektir (Akgün, 2010; Aydın ve Yıldız (2000)'dan).

Stres konusunda yapılan araştırmalarda günlük yaşantılarındaki problemlerle mücadele edemeyen ve meslek olarak en yüksek risk grubunda olan polislerdir. Özellikler batı toplumlarında polislik üzerinde birçok araştırmalar yapılmıştır (Akgün, 2010; Ulukuş (2004)'tan).

Bu açıklamalardan yola çıkarak Kastamonu il merkezi ve ilçelerinde görev yapan polislerin, spor yapıp-yapmama durumlarına göre stres ve kaygı seviyelerinin incelenmesi amaçlanmıştır.

2. GENEL BİLGİLER

2.1. Spor

İngilizce'nin yardımıyla dünyaya yayılmış olan Spor kelimesi, bilindiği gibi İngilizce bir kelime değildir. Latince birbirinden ayırmak, dağıtmak anlamındaki “Disportere” ya da “Deportere” kelimesinden türemiştir. Zamanla değişime uğrayan bu sözcük “Disport” şeklini almış ve 17. y.y.'dan itibaren “Sport” şeklinde kullanılmaya başlanmıştır. Türkçe'de kullanımı ise uluslararası dil etkileşimi ile gerçekleşerek “Sport” sözcüğü okunduğu gibi “spor” şeklinde Türkçe bünyesine katılmıştır (Atasoy ve Kuter, 2005; Çankaya (2001)'dan).

Tarihte sporun ortaya çıkışı ve gelişimi insanların doğa ile mücadele etme ihtiyacıyla başlar. Araçlı ya da araçsız yapılan ilk sporlar, saldırı ve savunma amacıyla yapılmıştır. Başka bir ifadeyle insanların doğa ile yapmış olduğu ölüm-kalım savaşının zorunlu bir şekilde ortaya çıkardığı bedensel fiillerdir. Buna en iyi örnek, avcılarının yaklaşık olarak elli bin yıl önce geliştirdikleri ve Mezolitik Çağ toplumların da önemli bir meziyet olarak kabul gören okçuluğun, M.Ö. 3000 yıllarında tarihteki ilk devletlerden biri olan Mısır'da soyluların ve prenslerin hedef atışlarındaki başarılarının özenle kaydedilmesidir (Fişek, 1998).

Spora başka yönleriyle bakıldığında, sporun tanımı konusunda farklı yazarlar değişik tanımlamalar yapmış ve farklı görüşler ortaya koymuşlardır. Bunun sebebi ise sporun, yapılış tarzının, branş, hedef ve içeriğinin farklı bir şekilde ele alınıp, farklı yorumlanmasından kaynaklanmaktadır (Yetim, 2006).

Spor kişinin fizyolojik ve psikolojik sağlığını geliştiren, sosyal davranışlarını düzenleyen, zihinsel ve motorik belirli bir düzeye getiren biyolojik, pedagojik ve sosyal bir olgudur. Başka bir ifadeyle spor, kişinin fikir, ruh ve bedenini gelişmesini ve bu öğeler arasında eşgüdümü, sosyalleşmesine katkı sağlayan bir olgudur (Yetim, 2006).

Birçok insan sporun sadece bedensel bir etkiden ibaret olmayıp, sporun insanı bedensel etkinin yanı sıra ruhsal ve zihinsel yönden de etki eden, tarih kadar eski ve esrarengiz bir uğraş olduğunun farkına varamamıştır. (Demirli 2017; Blumenstein (2001)'dan).

Spor, sporla ilgili ve ilgisiz insanlar tarafından farklı anlamlarda kullanılarak spor ile ilgili değişik tanımlar yapılmıştır (Atasoy ve Kuter, 2005).

Bu değerlendirme ve tanımlardan birisi Erkal'a göre; "Spor, kişinin tabii çevresini beşeri evre haline dönüştürürken elde ettiği yetenekleri geliştiren, belirli kurallar içinde araılı veya araçsız, ferdi veya toplu olarak boş zaman faaliyeti kapsamı alanında veya tüm zamanını harcayacak şekilde meslek haline getirerek yaptığı, sosyalleştirici, toplumda bütünleştirici, ruh ve fiziği iyileştiren, rekabetçi, dayanışmacı ve kültürel bir kavramdır" (Erkal, 1981).

Evrensel kültürün bir parçası olan spor, dünyada ırkı, dili ve dini farklı olan insanları bütünleştiren, önemli bir araçtır. Dünya da barışa katkı sağlayan bir faaliyet olmasının yanı sıra çağımız sporunu; bedensel faydalarının yanında fertlere sağladığı ruhsal sağlığı da olumlu yönde etkileyen, sosyal kazançlar ve moral elde etmek amacıyla yapılan hareketler bütünü olarak da tanımlayabiliriz (Kat, 2009; Açıkada (1994)'dan).

2.2. Psikoloji

Psikoloji modern bir bilim olarak kurulmasından bu yana, çeşitli dönemlerde farklı şekillerde tanımlanmıştır. nl psikologlardan William JAMES psikolojiyi, "ruhsal yaşamı inceleyen bir bilim" olarak tanımlamıştır. Aslında psikoloji, "psyche-ruh" ve "logo-bilgi" olarak iki kelimededen oluşmuş olup, "ruh bilgisi" anlamına gelmektedir (Baymur, 1994).

Psikolojinin başka bir tanımı ise, insan ve hayvanların davranışlarının bilimsel olarak incelenmesidir (Baymur, 1994).

Canlı varlıkların davranış, duyuş ve düşünüş psikolojinin konusunu oluşturmaktadır. Psikolojinin amacı ise, davranış, duyuş ve düşünüşün bağlı olduğu kanunları bulmaktır (Baymur, 1994).

2.3. Psikoloji ile İlgili Bazı Kavramlar

2.3.1. Kişilik

Kişilik kavramı ortaya çıktığında günden bugüne dek, karmaşık bir yapıda olması sebebi ile birçok tanımı olan bir kavram olmuş ve bu karmaşık yapısından dolayı araştırmacılar tarafından ilgi duyulan bir konu olmuştur. Kişinin kendini ve diğer bireyleri tanıyabilmesi için önem arz etmektedir. Kişilik, bireyin zihinsel, duygusal ve fiziksel özelliklerinin bütünsel bir şekilde bir araya gelmesi ve kişinin hayatındaki her türlü davranış, fiil ve tutumun dışa yansımasıdır (iek ve Aslan, 2020).

Ruhbilimcilere göre ise kişilik, bireyin kendisine has olan ve diğer bireylerden ayırt edilmesini sağlayan davranışların tümüdür (Köknel, 1982).

Kişilikle ilgili yapılan diğer tanımlardan bazıları şunlardır;

TDK'ya göre kişilik, bir kimseye özgü özellik, manevi ve ruhsal niteliklerinin bütünü, şahsiyettir. İnsanlara yakışacak durum ve davranıştır. Başka bir tanım ise, bireyin toplumsal hayat içinde edindiği alışkanlıkların ve davranışların bütünüdür (<https://sozluk.gov.tr/>).

Kişilik, bireyin yaşantı sonucu kazandığı ve doğuştan gelen, kişiyi başka bireylerden ayırt eden özellikler bütünü olarak tanımlanabilir (Doğan, 2013).

Kişilik, bireyin tüm ilgilerinin, yetilerinin, konuşma biçiminin, dış görünümünün, tutumlarının ve yaşadığı çevreye uyum şeklinin özelliklerini kapsayan bir terimdir. Başka bir deyişle kişilik, kendine özgü ve ahenkli bir bütündür (Baymur, 1994).

Doğan (2013)'ın bildirmesine göre, McCrae ve Costa (1989), kişiliği, bireyin değişik durumlarda yaptığı davranışları açıklayan, sürekli olarak devam eden, bireylerarası, motivasyonel, duygusal deneyime dayalı etkileşim biçimi olarak tanımlamıştır.

Demirli (2017)'nin bildirmesine göre Adasal (1979) kişiliği; “bireye has olan, birer birer nitelik toplayan ve ruhsal bir bütünlük” olarak ifade etmiştir.

Öztürk ve Uluşahin (2011) ise kişilik kavramını; “İnsanın kendisine has ve diğer insanlardan ayırt edilen uyum özelliklerini ifade eder.” şeklinde tanımlamıştır.

2.3.1.1. Karakter

Karakter insanın duygusal, zihinsel ve bedensel faktörlere çevrenin yüklediği değerdir ve kişiye has davranışların tamamıdır. (Köknel, 1982).

Ünlü Fransız yazar Bruyere, "Karaktere Dair" ismindeki eserinde karakteri; "Bireyin yaşadığı çevrede kabul gören ahlak kuralları karşısında ruhsal portre olarak ortaya çıkması" olarak tanımlamıştır (Köknel, 1982).

Gazâlî'ye göre karakter, beceri, eylem ya da güç değildir. Karakter, eylemlerin düşüncesizce ve kolay bir şekilde nefisten çıktığı, nefsin bir durumudur. Şayet bu durum, dine ve akla uygun olup, iyi olan eylemleri ortaya çıkaran bir durum söz konusu ise buna 'iyi karakter' denir. Bunun aksine kötü işleri ortaya çıkaran bir durum söz konusu ise buna da "kötü karakter" denir. Burada 'nefiste yerleşmiş bir durum' anlatımının

kullanılması önem arz etmektedir. Çünkü rastgele bir nedenden dolayı malını ihtiyaç için kullanan birine cömerttir veya kızgın olduğu bir anda kendisini zorla sakinleştirene de uysaldır denemez. Cömert olmak için sahip olduğu malını karşılık beklemeden, iyilik olarak vermek kendisinde nüfuz etmiş bir karakter olması gerekir (Çamdibi, 1994).

2.3.1.2. Mizaç (Huy)

Mizaç, günlük hayatta bireye özgü olan, sınırlı ve belirli duygusal reaksiyonların nitelik ve nicelik bakımından değişmesidir. Öfkelenmek, sıkılmak, neşeli olmak, çabucak kızmak, hareketli veya hareketsiz olmak gibi bireylere göre değişim gösteren mizaç özellikleri ya da diğer bir ifade ile huydur (Köknel, 1982).

Mizaç bireyin hareketlilik ve duygusallık özelliklerini göstererek bireylerin duygusal yapı ve denge durumlarını ifade eder. Duyguların hızlıca harekete geçip geçmemesi, devamlı olup olmaması ve derin hissedilip edilmemesi gibi niteliklerin tamamı mizaç kavramıyla ilgilidir (Bedir, 2008; Morgan (1998)'dan).

Mizaç, kişinin davranış biçimi ile ilgilidir, davranışın içeriği ile ilgilenmez. Yani birey herhangi bir durumda yaptıklarını değil de, nasıl reaksiyon verdiklerini ele alır (Zembat vd. 2018; Prior, Sanson, Smart ve Oberklaid, (2000)'dan).

Mizaç biyolojik temellidir ve bireysel farklılıkları ele alır. Bunun yanı sıra bu farklılıklar nispeten değişmez ve kalıcı bir özellik sergilemektedir. (Zembat vd. 2018; Sanson, Hemphill ve Smart (2004)'dan). Mizacın hangi miktarda kalıtsal özellikler taşıdığı ve hangi miktarda bireyin yaşantıları sonucu ortaya çıktığı bilinmez. Bununla ilgili ortak görüş ise, mizacın her insanda oldukça belirgin ve gözlemlenebilir özelliklerden oluştuğu, bu özelliklerin bireyin çevresi ile irtibatını etkilemesidir (Zembat vd. 2018; Prior, Sanson, Smart ve Oberklaid (2000)'dan).

Zembat vd. (2018)'nin bildirmesine göre, Goldsmith vd. (1987) mizacın, nispi oranda sabit olduğunu ve bireyin yaşadığı çevrenin durumuna göre değişiklik gösterebileceğini belirtmiştir.

2.3.1.3. Kişilik, Karakter ve Mizaç Kavramlarının Ayrımı

Kişilik kavramı senelerce değişik şekillerde ele alınarak, farklı düşünce akımları ortaya çıkmıştır. Günümüzdeki akımlara baktığımızda, bazı kişilik kuramları olmasına rağmen, psikolojinin temel kavramlarından biri olan kişiliğin ortak bir görüş üzerinde tanımı veya ölçme yöntemi bulunmamaktadır (Sevi, 2009).

Karakter, mizaç ve kişilik kavramları genel olarak birbiri ile aynı kavramlar sanılmakta ve birbirleriyle karıştırılmaktadır (Altıntaş, 2009).

Baltaş ve Baltas (1987) kişiliği; “İnsan yapısının, duygusal durumunun, davranış biçimlerinin, ilgilerinin, yeteneklerinin ve diğer psikolojik özelliklerinin, en karakteristik ve orijinal bütünüdür” şeklinde tanımlamıştır (Baltas ve Baltas, 1987).

Yörükoğlu (1996)’na göre ise kişilik, bir bireyi başka bireylerden ayıran özellikler bütünü ve bireyin yaşadığı çevreye uyum sağlamak için geliştirdiği davranış şeklini ifade etmektedir. Başka bir ifade ile kişilik, bireyin tutum, duygu ve davranışlarının kalıplaşmış, örgütlenmiş ve alışkanlık haline gelmiş bütünüdür (Yörükoğlu, 1996).

Kişilik, karakteri de içine alan, kişinin kendisine has olan, ruhsal ve fiziksel tüm niteliklerini içeren daha kapsamlı bir kavramdır. Mizaç ise, kişinin duygusal ve devimsel hayatının özelliklerinin tümüdür. Mizaç kavramı da, karakter gibi insan kişiliğinin tamamını değil, sadece bir kısmını oluşturur (Baymur, 1994).

Kişilik, karakter ve mizaç olmak üzere iki bileşene ayrılmaktadır. Bireyin algılama, hayatla baş etme ve dünyayı görüş şekli olarak tanımlanmaktadır. Karakterin gelişmesinde çevrenin ve öğrenmenin önemi büyüktür. Mizaç ise, doğuştan gelen ve biyolojik temelli yatkınlıklardan kaynaklı davranış eğilimleridir (Öztürk ve Uluşahin, 2011).

2.3.1.4. A ve B Tipi Kişilik Özellikleri

Kişilik tipleri, A tipi kişilik ve B tipi kişilik olmak üzere ikiye ayrılmaktadır. Tip A Davranış tarzı, 1950’li yıllarda iki kardiyolog; Friedman ve Rosenman, tarafından saptanmıştır. Yapılan bu araştırma bulgularına göre, tansiyon ve kolesterol yüksekliği, kalıtım gibi yaygın görülen kalp hastalığı riskleri, kronik kalp yetmezliklerini nedenlerini açıklamada yetersiz olduğu görülmüştür. Hastalığın nedeni kalbe oksijenin yeterince sağlanamaması durumundan kaynaklanıyordu. Bu sebepten dolayı doktorlar kişinin özelliklerini ve kişi davranışını saptamak için hastalarla yaptıkları gözlem ve görüşmeler sonucu "Tip A Davranış Tarzı" adında kişilik tipini ortaya çıkarmışlardır. (Bedir, 2008; Can (1994)’dan).

A tipi kişilik özelliği: Başkalarıyla yarışma ve başarı hırsı, işlere aşırı bağlılık gibi özelliklere sahip kişilik tipidir. Bunların yanı sıra; heyecanlılık, duygusallık, acelecilik, zamana karşı yarışmak, saldırganlık, çabuk öfkelenmek, sabırsızlık, insan ilişkilerindeki

zayıflık, dinlenmeyi sevmemek, kişisel ve sosyal yaşantıya zaman ayırmamak, planlamayı zaman kaybı olarak görmek, kuyrukta beklemekten sıkılmak, başkasının sözünü kesmek, yerinde duramamak ve otururken sürekli ayaklarını oynatmak gibi birçok özelliği gösterir. Bu kişilerde belirtilen özelliklerin birçoğu beraber bulunabilir. A tipi kişilik sahibi bireylerde kalp krizi geçirme olasılığı yüksektir. Bunun nedeni ise kolesterol oranının yüksekliğidir. (Aktaş, 2001; Arıkan ve Aktaş (1988)’dan). A tipi kişilik özelliğine sahip bireyler işletmeler ve kurumlarca verimli olmalarından dolayı tercih edilebilirler. Bu tip kişiler verimli olmasına rağmen uzun dönem içinde çabuk yıpranırlar (Aktaş, 2001).

B tipi kişilik özelliği ise; işleriyle ilgili gayet rahat davranan kişiler olarak karşımıza çıkar. Başarı ve zaman ile ilgilenmezler. İşte kalite aramayıp, başka bireylerle yarışmaya girmezler ve kendilerinden emin davranırlar. Sağlık durumuna önem verirler ve kendilerine boş vakit ayırırlar. Diğer insanlarla dostluk içerisinde geçinmek, her şeyi olduğu gibi kabullenmek ve sosyal yaşamı sevmek gibi özellikleri de gösterirler. Bu tip kişilerin zararlı alışkanlıkları (sigara, alkol vb.), veya kalıtsal kalp rahatsızlıkları olsa da daha sağlıklı bireyler olarak tanımlanabilirler. Stresin etkisinden rahatça kurtulabilirler (Aktaş, 2001).

2.3.3. Depresyon

Kelime olarak depresyon “çöküş” anlamı taşır ve belli bir seviyeden alçalmayı ifade etmektedir. Yeni bir hastalık olmamakla birlikte son dönemlerde şehirleşmiş ve endüstrileşmiş toplumlarda yaygınlaşmıştır. Özellikle son yıllarda büyük oranda artış gösteren depresyon psikiyatri alanının temel uğraş konusu olmuştur (Baltaş ve Baltaş, 1987).

Depresyon, çocuklarda ve yetişkin bireylerde oldukça fazla görülen duyguların bozulması durumudur. Bireyin davranışlarını, duygularını ve düşüncelerini etkiler. Bu süreçte birey tedavi edilmezse, depresyon durumu aylarca ve yıllarca sürebilmekle birlikte, bireyin hayatı boyunca da devam eden bir durum olabilir (Tekin, Amman ve Tekin, 2009).

Depresyonun belirtileri, iştah azalması ve kilo kaybı, uyku bozuklukları, yaşamdan alınan zevkin azalması, ilgi kaybı, hareketlerin yavaşlaması, yerinde duramayacak şekilde

huzursuz olma, cinsel isteksizlik, değersizlik ve suçluluk duyguları, umutsuzluk ve keder duyguları gibi duygular olarak sıralamak mümkündür (Baltaş ve Baltaş, 1987).

Depresyon hayatın getirmiş olduğu stres oluşturan çoğu duruma karşılık olarak verilen normal bir tepkidir. Kişinin sevdiği birini kaybetmesi, yaşamındaki başarısızlıklar, hastalık ya da yaşlılığın bireyin hayatını kısıtlayarak kaynaklarını tüketmesi gibi durumlar çoğu zaman depresyon olarak yorumlanır (Güvendi vd. 2009; Atkinson, Atkinson, Smith, Bem, ve Nolen (1990)'den). Kişinin akla uymayan düşüncelere kapılması, içinde depresyonun da bulunduğu psikolojik sorunlar meydana getirmektedir (Güvendi vd. 2009; Ellis (2007)'den). Kişinin enerjisinin azalmasıyla birlikte hareketlerinin yavaşlaması depresyonun etkisidir. Gündelik ve olağan işler bile depresyondaki bireylere üstesinden gelemeyecekleri işler gibi görünür. Bundan dolayı işleri yapmakta gereğinde çok zaman ve çaba harcarlar ya da işleri yapmazlar (Güvendi vd. 2009; Hirschfeld, (1999)'den). Depresif kişiler başarılı olduklarında bunu değiştirebilir, özel ve dışa bağlı etmenleri sorumlu tutarken, başarısız olduklarında ise değişmeyen, genel ve içten gelen etmenleri sorumlu tutarlar (Güvendi vd. 2009; Abramson vd. (1978)'den).

Spor ve Depresyon İlişkisi; Depresif bireyler mümkün olduğunca az hareket etmek isterler ve sportif faaliyetlerden uzak dururlar (Baltaş ve Baltaş, 1987).

Duygular performansı arttırabilir, azaltabilir veya engelleyebilir. Müsabakadan önce kaygı durumu söz konusu olduğunda, gerilim olan kasların rahatlatmak gerekmektedir. Bu durumda nefes alışverişini değiştirmek ve gerilimli kasları serbest bırakmak rahatlatma yöntemlerinden biridir (Baştuğ ve Çumralıgil, 2004; Syer ve Connolly (1998)'den). Sportif faaliyetler ile kişilik arasındaki ilişkiyi inceleyen O. Neumann araştırmasında, sedanterler ile genç performans sporcularını karşılaştırmış, araştırma sonucunda sporcuların sedanterlere göre daha çalışkan, zor koşullarda ortama uymalarının daha iyi olduğu, daha canlı oldukları ve ilişki kurmaya daha hazır olduklarını tespit etmiştir. Araştırmanın bir başka sonucu ise, spor yapanların, spor yapmayanlara göre daha dengeli duygusal yapısının olduğu ve daha dışadönük olduğudur (Baştuğ ve Çumralıgil, 2004; Tiryaki (1991), (2000)'den).

Sporcuların birçoğu müsabaka öncesi uyarılma seviyesine bağlı olarak kaygı yaşamıştır. Aşırı kaygı sakatlanma riskini arttırır ve yoğunlaşmayı azaltır. Bunların oluşma nedeni ise olumsuz düşüncelerden kaynaklanmaktadır. Bu durum dayanıklılığın azalmasına

sebepler olur ya da sporcunun verimini kaybettirir (Baştuğ ve Çumralıgil, 2004; Suinn (1986)'den).

Araştırmalara göre bireysel spor yapanlarla takım sporu yapan sporcuların kişilik özelliklerinde belirli farklılıklar olduğu saptanmıştır. Bireysel sporcular takım sporcularına göre kendine daha yeterli, bağımsız ve daha az kaygılıdır (Baştuğ ve Çumralıgil, 2004; Cratty (1973)'den). Bireysel sporcular kendi başlarına antrenman yapmayı sever ve yeteneklerini yalnız geliştirmek isterler. Aynı zamanda bu kişiler kendilerine güvenirliler ve tepkisel özellikleri yüksek kişilerdir (Baştuğ ve Çumralıgil, 2004; James ve Johnson (1983)'dan). ABD'de yapılan bir araştırmaya göre pratisyen hekimlerin aldığı ücretlerinin yarısını stresle ilgili sebepler oluşturmaktadır. Kısa süreli ya da uzun süreli egzersiz uygulamaları geleneksel olmayan programlar arasındadır. Çalışmanın sonucunda egzersizin depresyon ve anksiyetede iyileşme olduğu saptanmıştır (Baştuğ ve Çumralıgil, 2004; Artal (1998)'den).

2.5. Spor Psikolojisi

Spor psikolojisi, spor yapan kişilerde antrenmanın verimini artırma, öğrenme sürecini hızlandırma, ulaşılacak performansa engel olan ruhsal faktörleri ortadan kaldırma emellerini gerçekleştirmek için çalışan bir spor bilimleri dalıdır (Doğan, 2004; Kuruç (1992)'den).

Spor psikolojisi toplumun istekleri doğrultusunda yüksek performansta sporcular yetiştirmeye katkı sağlarken, sporcuların beden ve ruh sağlığını tehlikeye sokmayacak metotları bulup geliştirmek zorundadır (Başer, 1985).

Spor psikolojinin temelini eğitim psikolojisi oluşturmaktadır. Fiziksel hareketlerin psikolojisi, eğitimin uygulamalı psikolojisinin bir alt dalı olarak kabul edilmektedir. Performans sporcuları psikolojide oldukça ilgi görmeye başlamıştır. Bu ilgi ile birlikte psikologlar, performans sporcularındaki ruhsal yüklenmeli çalışmalarla insan davranışlarının yapısı hakkında ayrıntılı bilgiler elde edebileceklerini düşünmüşlerdir (Bedir, 2008; Baumann (1994)'den).

Spor psikolojisi, sporcuların öğrenme sürecini hızlandırma, müsabaka ve antrenman verimini artırma ve performansa etki eden ruhsal nedenleri yok etme amaçlarını taşıyan spor bilimleri dalıdır. Gerek spor yaparak gerekse spor seyircisi olarak dünyanın her tarafından pek çok insan spora ilgi duymaktadır. Bu sebeple spor psikolojisi insanlığı

ilgilendiren faaliyet sahasının birçok sorununu ele alarak, teorik ve deneysel sonuçlar ortaya koymaktadır. Bu sonuçlar özellikle sporcuların gelişimi ve eğitimi konusunda bilimsel metotlar geliştirilmesine katkı sağlayarak eğitimcilerin hizmetine sunulmaktadır (Eygü, 2009; Koruç (1992)'dan).

Spor psikolojisinin ortaya çıkışı 19. Yüzyılın sonu, 20. Yüzyılın başı olarak kabul edilmektedir. Belirtilen bu tarihler arasında öğrenmenin transferi, reaksiyon zamanı ve motor öğrenme gibi konular yoğun bir şekilde çalışılan konular arasındadır. Özellikle 1800'lü yılların sonlarında araştırmacılar fiziksel ve fizyolojik konularda yoğunlaşmıştır. Bu konular eşik belirlenmesi, reaksiyon zamanı, duygu ve dikkat gibi konuları içermektedir. 1890 yılında ABD'de G. W. Scripture tarafından kişilik gelişiminde sporun rolü ile ilgili olan yönetsel bir çalışma yapılmıştır. Fakat bu çalışma spor alanında yapılan ilk çalışma olarak kabul edilmemektedir. Spor ile ilgili olarak kabul edilen ilk çalışma ise, 1898 yılında N. Triplett'in bisikletçilerle yapmış olduğu ve sporla ilgili psikolojik faktörler de içeren çalışmadır (Eygü, 2009; Davis vd. (1995)'den).

Spor psikolojisi ile ilgili Türkiye'deki ilk yayın Maarif Vekilliği, Beden Terbiyesi Umum Müdürlüğü'nce 1943 yılında tercüme ettirilerek yayınlanan "Spor'un Physio-Pathologie'si (sporun fiyzo-patolojisi)" adlı kitaptır. Bu kitabın 173-188 sayfalarında spor psikolojisi ile ilgili konular bulunmaktadır. Fakat burada spor psikolojisi konusu sosyoloji ve felsefe açısından ele alınmıştır. Uzun süren bir suskunluk döneminin ardından 1973 ve 1974 yıllarına gelindiğinde ise Lütfü ÖZTABAĞ tarafından spor psikolojisi ile ilgili iki eser yayınlanmıştır. Bu eserler "Antrenörlük Psikolojisi" ve "Spor Psikolojisi" isimli eserlerdir (Başer, 1985).

Türkiye'de spor psikolojisi konusunda yayınlanan bir başka çalışma ise 1979 yılında Ege Üniversitesi Spor ve Beden Eğitimi Yüksekokulu öğretim üyelerinden Prof. Dr. Süleyman Çetin ÖZOĞLU tarafından "Spor Psikolojisi Ders Notları" çoğaltma şeklinde yayınlanmıştır. 1983 yılındaki başka bir çalışma ise, Prof. Dr. Sabri ÖZBAYDAR tarafından yayınlanan "İnsan Davranışının Sınırları ve Spor Psikolojisi" isimli kitaptır. Bu çalışmaların dışında, bazı gazete ve dergilerde, zaman zaman özgün ya da tercüme olarak yayınlanan bazı makalelere rastlanmaktadır (Başer, 1985).

2.6. Motivasyon

Motivasyon kavramı, Latince bir kelime olan "movere" kelimesinden türetilmiştir. "Movere" kelimesi Latince'de harekete geçmek, teşvik etmek ve hareket etmek

anlamlarında kullanılmıştır. (Dulkadir ve Güçlüer, 2016; Richart vd. (1975)'den). Türkçe'de ise "motive" kelimesi harekete geçirme veya güdü anlamlarında gelir. Motivasyon bir kişiyi belli bir amaca ulaşması için harekete geçiren güç demektir. Motivasyon üç temel özelliğe sahiptir. Bunlar; olumlu yöne yöneltme, harekete geçirme ve hareketi devam ettirmek gibi özelliklerdir (Soyer vd., 2010; www.insankaynaklari.com (2009)'dan).

Motivasyon, çalışması için bireyi hareket ettirmek, isteğini arttırmak ve çalışmaya yönlendirmek şeklinde tanımlanabilir. Motivasyonu "kişilerin belirli bir amacı gerçekleştirmek üzere kendi arzu ve istekleri ile davranmaları" şeklinde tanımlamakta mümkündür (Soyer vd, 2010; Koçel (2003)'den).

Motivasyonla ilgili üzerinde durulan üç önemli kavram vardır. Bunlar;

İçsel Motivasyon: Kişinin yapmak istediklerini kendisi için yapması ve yaptıklarından zevk almasını ifade eder. Kişi yaptığı faaliyetler için maddi bir ödül beklemez, faaliyetleri eğlence amaçlı yapar (Bedir, 2008; Kuruç (2002)'dan).

Dışsal Motivasyon: İçsel motivasyonun tersine, kişi yaptıklarını kendisi için değil, bir amaca ulaşmak için yaparlar. Dışsal motivasyonda maddi ödül ve sosyal kazanç beklentisi vardır. Baskıya ve duygusal gerginliğe neden olur (Bedir, 2008; Kuruç (2002)'dan).

Motivasyonsuzluk: Kişilerin kendi eylemleri ve sonuçlar arasındaki bağlantıyı algılayamadıklarında ortaya çıkan bir durumdur. Ne içsel ne de dışsal motivasyona sahiptirler. Başka bir deyişle bu bireyler motivasyonsuzlaşmıştır. Motivasyonsuzluk farklı durumlarda karşımıza çıkan öğrenilmiş çaresizlik olarakta görülebilir. Kişiler motivasyonsuz hale geldiğinde kontrolsüz olduklarını ve davranışlarına dışarıdan bir gücün müdahale ettiğini algırlar. Kendilerini çaresiz hissederek, yaptıkları işleri kendilerince sorgulamaya başlarlar. Bu gibi nedenlerle motivasyonsuz kişiler etkinliklere katılmaktan vazgeçebilirler. Bu şekilde tükenmek üzere olan sporcuların, motivasyonsuz hale geldikleri ve motivasyonsuzluk boyutunun büyük olduğu düşünülmektedir (Bedir, 2008; Kuruç (2002)'dan).

Performansın yüksek olması ile fiziksel yetenek ve çok iyi antrenman çalışması yapma arasında yakın ilişkiler bulunmaktadır. Bu şartlar bir arada olmadan, genç bir sporcudan uluslararası seviyede bir başarı beklenemez. Sporda ileri gitmiş ülkelerde, yaklaşık olarak aynı antrenman koşulları ve eşit bedensel yeteneğe sahip birçok genç sporcudan bazıları

başarı gösterebilmektedirler. Yani şartların eşit olmasına rağmen sporcuların gösterdiği başarı farklı olmaktadır. Bu farklılık sadece sporda değil, hayatın her kesiminde görülür. Bu konunun nedenlerini araştırmak, başarılı insan sayısını arttırmakta faydalı olacaktır. Bunun için “bir insan yaptığı şeyi ne için yapar, neden bazıları top oynarken, bazıları şiir yazar ya da resim yapar?” gibi soruları sormak gerekir. Bu sorulara verilebilecek en kısa yanıtta motivasyondur. Kişinin yaşadığı biyolojik ve toplumsal ortamda, kendi varlığını sürdürebilmek için sergilediği davranışların nedenine “güdü (motif)” ve tümü ile bu olguya “güdülenme (motivasyon) denir (Başer, 1994).

2.7. Performans

Performans sporcuların, somut bir şekilde ortaya koydukları; biyomotorik, psikomotorik, fizyolojik, teknik ve taktik verim düzeyidir (Kılınç, 2003).

Performans, fiziksel bir faaliyet esnasında, o fiziksel faaliyetin gerektirdiği biyomekanik, fizyolojik ve psikolojik verimdir. Bu verimi müsabaka sırasında ortaya koyabilme seviyesi de, performans seviyesi hakkında bilgi sağlar (Kuter ve Öztürk, 1999).

2.7.1. Performansı etkileyen faktörler

Genel anlamda sportif performans etkileyen olumlu ve olumsuz faktörleri içsel ve dışsal faktörler olarak iki grupta incelemek mümkündür. İçsel faktörler dışarıdan etki edilmesi oldukça az olan, insanda mevcut, kısmi olarak genetik ve zamanla küçük değişiklikler geçirebilen etkenlerdir. Dışsal faktörler ise, isminden de anlaşılacağı gibi insanda mevcut olmayan, dışarıdan kaynaklanan ve dolaylı bir şekilde performans etkileyen faktörlerdir (Bayraktar ve Kurtoğlu, 2009).

Performansı etkileyen içsel ve dışsal faktörler aşağıda verilmiştir:

İçsel faktörler

- Yaş
- Cinsiyet
- Genetik
- Alerji
- Anatomik yapı
- Salgı bezlerinin fonksiyonları
- Metabolizma

- Lokomotor sistemin durumu
- Otonom sinir sistemi
- Enerji kullanım mekanizmaları
- İç organların durumu
- Nörömüsküler ileti hızı
- Kardiyovasküler yapı (Bayraktar ve Kurtoğlu, 2009).

Dışsal faktörler

- Sıcaklık
- İklim
- Malzeme
- Seyirci
- Sosyal çevre
- Arkadaşlık
- Aile
- Tüm ekonomik bileşenler
- Beslenme
- Geçirilmiş sakatlıklar,
- Doping ya da ergojenik yardım
- Dışarıdan gelen olumsuz sözler
- Saat farkı
- Boş zamanları değerlendirme yöntemleri
- Cinsellik
- İdeal kişi yaratmak
- Takdir edilmek
- Antrenmanın niteliği ve niceliği
- Isınma ve esneklik
- Antrenör
- Dinlenme aralığı ve uyku (Bayraktar ve Kurtoğlu, 2009).

2.7.2. Performansı etkileyen psikolojik faktörler

Sportif etkinliklerde bulunan her birey, hem fiziksel he de psikolojik yüklenmeye maruz kalırlar. Bu yüklenmeleri azaltmak yani minumum seviyeye indirmek için antrenmanlar,

yüklenmeye sebebiyet veren faktörler karşı yapılmalıdır. Lakin antrenmanlarda genel olarak teknik-taktik ve kondisyon çalışmalarına ağırlık verildiği için, sportif faaliyetlerde başarıya ulaşma da psikolojik sebepler çoğunlukla göz ardı edilir (Bedir, 2008; Ramazanoğlu (2004)'dan).

Bedir (2008)'in bildirmesine göre Kuru (2000) performansı etkileyen psikolojik faktörleri aşağıdaki şekilde belirtmiştir:

- Heyecan
- Hasret
- Zihinsel eylem
- Yorgunluk
- Seyirci
- Kramp
- Ağrı
- İsteksizlik
- Sürantrenman
- Kompleksler
- Kararsızlık
- Psikolojik savaşım
- Sporcunun kötü gününde olması
- İç bedensel değişimler
- Dış bedensel değişimlerdir.

Bunların yanı sıra; sporcuların kişilik yapısı, motivasyonu, stresle başa çıkabilme yeteneği, hedefleri, dikkati, özgüveni, atılganlığı konsantrasyonu, kararlılığı, kaygı düzeyi, otokontrol gibi etkenlerde performansı etkileyen psikolojik faktörler arasındadır. Yapılan çalışmalara göre sporcuların sterle başa çıkmadaki yetersizlikleri, aşırı gerginlik, konsantrasyonun az olması, motivasyonun yetersiz olması, olumsuz düşünceler ve yetersiz özgüven gibi sebepler de performansı olumsuz yönde etkilediği görülmüştür (Sucan, 2012; Ektrand vd., (2003)'den).

2.8. Spor Psikolojisi ve Performans İlişkisi

Canlı bir varlık olarak insan sadece fizyolojik ve fiziksel yapıdan ibaret değil, aynı zamanda sosyolojik, psikolojik ve kültürel bir yapıya da sahiptir. Bundan dolayı

yarışmalarda sporcunun psikolojik ve zihinsel durumunun, performans ile doğrudan ilişkili olduğu gör÷lmektedir. Sporcunun spor yaptığı sırada göstermiş olduğu biyomekanik, fizyolojik ve psikolojik verimlilik performansı tanımlamaktadır (Altıntaş ve Akalan, 2008).

Sporda performansın üst düzeyde olması için fizyolojik ve fiziksel gücün yanında, psikolojik açıdan da güçlü olmak gerekmektedir. Bunun için de çalışmaları fizyolojik ve fiziksel olarak sınırlamamak, fiziksel ve fizyolojik çalışmalarla birlikte psikolojik beceri antrenmanlarını da önem verip uygulamak gerekmektedir. En üst seviyede bir performans için sporcuya tümüyle yaklaşılmalıdır. Bu yaklaşımda psikolojik açıdan güçl÷l÷k önemlidir (Konter, 1998).

Performans sporu yapan kişiler, fizyolojik seviyelerini üst düzeye çıkarmak için kendilerini zorlarken, aynı zamanda kendilerini psikolojik olarak da üst düzeye getirmek ve iki açıdan da mücadeleye hazır olmak durumundalardır. Çoğu antrenör, fiziksel yetenekleri benzer özellikler gösteren iki sporcunun, yarışmayı kazanma durumlarının %50'sini psikolojik nedenlere ve psikolojik hazırlığa bağlı olduğunu gözlemlemektedir (Karaca ve Gündüz, 2021; Weinberg ve Gould (2015)'tan).

Son yıllarda antrenörler ve sporcular tarafından psikolojik açıdan performansı arttıran çalışmalara önem verilmektedir. Temel motorik beceri antrenmanların yanında psikolojik gelişimi sağlayan antrenmanlarda yapılır. Psikolojik faktörlerin, fiziksel performansı arttırdığı varsayılarak zihinsel eğitim ortaya çıkmıştır. (Karaca ve Gündüz, 2021; Vealey, (2007)'den).

Zihinsel antrenman, antrenmanları bütünleştirerek sporcuların performansını arttırabilmesi için, motorsal beceri antrenmanlarına destek olmaktadır. Sporcuların zihinsel olarak karşılaştıkları zorluklarla mücadele edebilecek yöntemlerin uygulamasını sağlamaktadır. Bunun yanı sıra sporcuların yaşadığı ve performansını negatif yönde etkileyecek psikolojik sorunları, kontrol etmeye çalışarak pozitif duruma çevirmeye yardımcı olabilir. Sporcuların yaşadığı sorunların tanımlanmasını sağlar ve düzenli uygulamalar aktararak performansı düzeltmeyi amaçlar (Karaca ve Gündüz, 2021; Syer (1998)'den).

Takım sporlarında, sporcunun rakip sporcularla ve takım arkadaşları ile oluşturmuş olduğu sosyal alan, eğilimin sevk ve idaresine ilave bir psikolojik faktör katmaktadır. Bireysel sporlara gelindiğinde ise, her sporcunun psikolojik yetenekleri ayrı ayrı ele

alınıp, sporcunun psikolojik yeteneklerine uygun şartlar oluşturulmalıdır. Sporcunun sergilediği hareket tekniğinin kaliteli olması, sporcunun hareketlerinin taktiğe uygunluğunun iyileştirilip yönlendirilmesi ve bunları devamlı hale getirmek söz konusudur (Bedir, 2008; Tiryaki (2000)'den).

Antrenmanlarda iyi bir performans göstererek başarılı olan, yarışmalarda ise bunun aksine başarısız olan sporculara, genellikle yarışmalar öncesi antrenörleri tarafından psikolojik açıdan hatalı bir program uygulanmış olabilir. Müsabaka durumu ve şartları planlanırken, sporcuların kişiliğine uygun olması gerekmektedir. Sporcu kişiliğine uygun programlar, sporcuların psikolojik yüklenmeye maruz kalmaması için gereklidir. (Bedir, 2008; Tiryaki (2000)'den).



3. STRES VE KAYGI

3.1. Stres Kavramı

Stres kelimesi Latince'den türeyen ve İngiliz dilinde kullanılan bir terimdir. Stres kelimesini kökeni Latince'de "Estrictia" eski Fransızca'da "Estrece" sözcüklerinden gelir. Sözcük isim olarak baskı, gerilme ve zorlanma anlamları taşımaktadır. 17. yy'da felaket, musibet, elem, dert, keder bela anlamlarında, 18 ve 19. yy'da ise, baskı, güç, zor gibi anlamlarda objelere, kişiye ve ruhsal yapıya yönelik kullanılmıştır. Bununla birlikte stres sözcüğü, kişinin ya da nesnenin bir tür gücün etkisi ile şeklinin bozulmasına, çarpıtılmasına karşı bir direnç manasında kullanılmaya başlanmıştır. Stres sözcüğünün başka bir anlamı ise, "bütünlüğünü koruma" ve "esas durumuna dönmek için çaba harcama" hallerinin karşılığıdır (Baltaş ve Baltaş, 1987).

Stres kavramı, "organizmanın varlığını tehdit eden ani gerilim, yüklenme veya zorlanma" durumlarını ifade etmek için de kullanılmıştır (İkizler ve Karagözoğlu, 1997).

Stres kavramı, yıllardır yaygınca kullanılmasına rağmen tek bir tanımı olmayıp çeşitli ve farklı tanımları olan bir kavramdır. Bunun nedeni ise uzmanlara göre stres kavramının duygusal bir durumu anlatmasıdır. Bu sebepten dolayı stres kavramının literatürde birçok tanımı mevcuttur (Düğenci, 2018).

Aşağıda bazı araştırmacıların yapmış olduğu stres tanımları verilmiştir.

Baltaş ve Baltaş (1987) stresi; "organizmanın bedensel ve ruhsal sınırlarının tehdit edilmesi ve zorlanması ile ortaya çıkan bir durum" olarak ifade etmiştir.

Cüceloğlu (1991) stresi "bireyin fiziksel ve sosyal çevreden kaynaklanan uygun olmayan şartlardan dolayı, bedensel ve psikolojik sınırların üzerinde harcadığı çaba" olarak tanımlamıştır.

Barutçugil ise stresi "gerilim, endişe, rahatsızlık, kuşku, huzursuzluk, zorlanma, korku ve heyecan gibi duyguların ifadesi" şeklinde tanımlamıştır (Akbulut, 2019; Şahin (1998)'den).

Lazarus ve Folkman'a (1984) göre stres, beden ve ruh sınırının zorlanmasından dolayı oluşan durumdur. Başka bir deyişle ifade etmek gerekirse, bireyin iyilik durumunu tehlikeye boyuta getiren, zorlayıcı olan, birey ve çevre arasındaki etkileşim olarak tanımlamıştır (Yalçın, 2009; Lazarus ve Folkman (1984)'dan).

3.1.1. Stresin nedenleri

Birçok faktör stresin nedenleri arasında gösterilmektedir. Kişinin psikolojik ya da fiziksel yapısı için tehdit olarak gördüğü uyaranlar strese neden olabilmektedir. Bireylerin tehditkar olarak görerek zararlı olarak algıladıkları ve bireyde gerilim oluşturan olaylar stres uyaranı olarak karşımıza çıkmaktadır (Aydın ve İmamoğlu, 2001; Scheier ve Carver (1987)'den).

Stres uyaranları psikolojik, fiziksel ve psiko-sosyal kaynaklı olarak üç grupta sınıflandırılmıştır. Gürültü, kalabalık, doğal afetler, ani ısı değişimleri, çevre koşullarının olumsuzluğu, travmalar, yaralanmalar ve hastalığa yakalanma fiziksel stres kaynaklarıdır. Bireyin yaşadığı çevrenin beklentileri, değerleri ve bireyin sosyal yaşamdaki rolü ile ilgili uyaranlar da psiko-sosyal stres uyaranlarıdır. Psikolojik stres uyaranları ise, bireyin kişilik yapısını, düşünce yapısını, algıladığı tehlikeli durumlar ile ilgili duygusunu, düşünce ve endişelerini kapsayan, diğer uyaranlara göre daha öznel olan stres uyaranlarıdır (Aydın ve İmamoğlu, 2001; Cotton (1190)'dan)

Stresin varlığı apaçık ortada olmakta beraber, stres durumunun kaynaklandığı unsurlar aşağıda sıralanmıştır.

- Bireyin kendisinden kaynaklanan sorunlar
- Fiziki çevreden kaynaklanan sorunlar
- İş ve meşguliyet konusundan kaynaklanan sorunlar
- Psiko-sosyal öğelerden kaynaklanan sorunlar
- Yönetim temelli stres kaynakları
- Örgütsel yapıdan kaynaklanan stres kaynakları (Eren, 2018; Al-Omar (2003)'dan).

3.1.2. Stresin belirtileri

Stres belirtileri karmaşık olmasının yanı sıra çoğunlukla iç içe geçmiş durumlardır. Bundan dolayı stres bireyden bireye değişerek farklı belirtiler verebilir ve her bireyde aynı şekilde görülmez (Yalçın, 2009).

Strese verilen reaksiyonlar uzun dönemde çeşitli hastalıkların alt yapısını oluşturur. Yaşanılan stresin yoğun olması ve sıklığı süreyi düşürebilir. Stresten kaynaklanan hastalıklar kalp hastalıkları, baş ağrısı ve tansiyon yüksekliği gibi bedensel hastalıklar olabildikleri gibi, zihinsel ve psikolojik hastalıklar da olabilir. Kişilerde davranış biçimlerine ve zihinsel özelliklerine göre stresten dolayı, kabullenme, geri çekilme,

depresyon, karşı koyma, endişe ve korku gibi duygusal sıkıntılar da oluşabilmektedir. Bunların yanında, dikkatin dağılması ya da azalması, değişik konular arasında ilişki kurmakta zorlanma, bir konuya odaklanamama, unutkanlığın ileri seviyede olması ve takıntılı düşünce yapısı zihinsel seviyedeki sıkıntılardan bazılarıdır (Baltaş ve Baltaş, 1987).

Strese maruz kalan insanlar, genellikle daha kolay sinirlenirler ve önemsiz konulara aşırı sert bir tepki gösterirler. Bu bireylerin uyku düzenlerinde değişiklikler görülür, içki ve sigara gibi kötü alışkanlıklar fazlaşır, zamanla kendilerini yorgun hissederler ve huzursuz olurlar. Sürekli olarak kuşkuludurlar. Kendi işleriyle birlikte başka insanların işlerini de kontrol etme eğilimindedirler. Bu bireylerin gerginlik seviyesi yükseldikçe tansiyonları da yükselir, hafıza da zayıflamalar meydana çıkar ve konsantrasyonları bozulur (Aksoy ve Kutluca 2005; Norfolk (1989)'dan).

Belirtinin çok olması, stresin de çok olduğunu gösterir. Kronik stres belirtileri aşağıda üç başlık altında verilmiştir (Karaman, 2020).

Fiziksel belirtiler: Stresin fiziksel belirtileri, terleme, reflü veya ülser gibi mide rahatsızlıkları, egzema benzeri deri döküntüleri, kronikleşen yorgunluk, kilo problemleri, kaslarda gerilme olması, uyku problemleri ve nefes almada güçlük gibi belirtilerdir (Karaman, 2020)

Davranışsal belirtiler: Stresin davranışsal belirtileri, bireyler arası iletişim problemi, sinir patlamaları, ani duygu değişimleri, şüpheli tavırlar sergileme, insanları istemeden üzme, çaresizlik ve yetersizlik duyguları gibi belirtilerdir (Karaman, 2020).

Psikolojik belirtiler: Stresin psikolojik belirtileri, sinirlilik, halüsinasyon, yetersizlik duygusu, umutsuzluğa kapılma, endişeli olma, telaşa kapılma ve gerginlik gibi belirtilerdir (Karaman, 2020).

3.1.3. Stres çeşitleri

Genellikle stres tanımlarının çoğu stresin olumsuz ve zarar verici olduğu yönündedir. Fakat araştırmacılar stresin olumlu bir tarafının da olduğunu belirtmişlerdir. Hans Selye stres kavramını iyi stres ve kötü stres olmak üzere iki başlık altında kullanmıştır. Selye (1974) uygun seviyedeki bir stresin, organizma için faydalı olduğunu söylemiştir. Uygun seviyedeki stres organizmanın gelişmesi, çalışması ve davranışta bulunabilmesi için

gereklidir. Başka bir deyişle iyi stres, yararlıdır, problemleri çözmek ve engelleri aşmak için gereken bedensel ve psikolojik güçlerden oluşan motivasyondur. (Akdeniz, 2014).

İyi stres ve kötü stres, olumlu ya da olumsuz stres olarak da karşımıza çıkabilmektedir. İyi ve kötü stresin açıklaması aşağıda yapılmıştır.

İyi stres olumlu sonuçlar veren stres türüdür. Kişileri kaygıdan uzak tutarak, yaşama sevinci verir. İyi stres insanların istekleri yönünde sonuçları ortaya çıkarır (Canpolat, 2006).

Kötü stres ise insanların kendisine olan güvenini kaybetmesine sebep olan stres türüdür. Bireylerde yetersizlik duygusunu meydana getirir. Hayal kırıklığı, çaresizlik ve umutsuzluk gibi duyguların yaşanmasına neden olur (Canpolat, 2006).

3.2. Kaygı Kavramı

İngilizce “anxiety” sözcüğünün karşılığı olarak Türkçe’de kaygı kelimesi kullanılmaktadır. Bu sözcüğün kökeni Latince “anxietas” kelimesinden gelmektedir. Kaygı kelimesi tıp dilinde ise anksiyete olarak ifade edilerek “ruh sıkıntısı” anlamında kullanılmaktadır. İngilizce’de ise anksiyetenin ayrımını karşılayan “endişe” kelimesinin kullanıldığı karşımıza çıkmaktadır. Kaygı kavramındaki karışıklık ilk olarak Freud’un eserlerinde karşımıza çıkmaktadır. Freud eserlerinde ayrım yapmaksızın “angst” kelimesini kullanmıştır. Bu kelime (angst) Almanca korku anlamına gelmektedir. Yapılan tercüme hataları ve teorik tartışmalar sonucu anksiyete kavramı günümüzdeki anlamına kavuşmuştur (Onay, 1997).

Kaygı kavramı; merak, endişe ve korku manalarında kullanılan bir kavramdır. Bireyin bir uyarana maruz kaldığında, yaşamış olduğu zihinsel, bedensel ve duygusal değişimler sonucu ortaya çıkan aşırı uyarılmışlık durumudur (Eren, 2018; Kartopu (2013)’dan).

Bir başka deyişle kaygı kavramı, nedeni belli olmayan korkudur. Fiziksel olarak bireyi tehdit eden bir unsurun olmaması kaygıyı korkudan farklı kılmaktadır. Kaygı anında sergilenen duygusal reaksiyon, tehditle doğru orantılı değildir. Şuursuz ruhsal çatışma ya da temel ihtiyaçların giderilmemesi durumunda kişide gerçekleşen korku, gerginlik, üzüntü gibi duygusal ve gözlemlenebilir reaksiyon, kişideki sıkıntı duygusunu göstermektedir (Eren, 2018; Kartopu (2013)’dan).

Kaygının karıştırıldığı ya da fazlaca benzetildiği korku kavramıdır. Korku ve kaygı kavramları birbirlerinden farklıdır. “...düşmanı belli olduğundan yenmesi nispeten kolay

olan korku duygusu, benliğimiz gelişip insan olmamızın sonucu olarak yerini düşmanı belli olmadığından yenmesi de zor olan kaygı duygusuna bırakır.” (Manav, 2011; Dağ (1999)’dan).

Bazı psikologlar kaygı ve korku arasında üç önemli farkın olduğunu ifade etmişlerdir. Bu farklar birincisi kaynaktır. Korkunun kaynağı bellidir, fakat kaygının kaynağı belli değildir. İkinci fark ise şiddettir. Korku, kaygıya göre daha şiddetli yaşanan bir duygudur. Üçüncü ve son fark ise süredir. Korku kısa süreli yaşanmaktadır. Kaygı ise uzun süre devam eden bir durumdur (Cüceloğlu, 1991).

Spor konusunda kaygıyı ele alacak olursak, “baskı altında getirilen görev performansından kaynaklanan stres verilen hoş olmayan psikolojik “tepki” ye işaret etmektedir (Tokmakçı, 2020; Cheng, Hardy vd. (2009)’den). Evham ve endişe gibi düşünsel bileşenleri bulunan kaygı türüne bilişsel kaygı denmektedir. Bedensel kaygı adı verilen bir diğer kaygı kavramının bileşeni ise algılanan fiziksel etkinlik derecesidir. Bu iki kaygı kavramı (bilişsel kaygı ve bedensel kaygı) arasındaki ayrımlara ilaveten sürekli ve durumlu kaygı arasındaki ayrımın da üzerinde durulur (Tokmakçı, 2020; Weinberg, Gould vd. (2015)’den).

3.2.1. Kaygı nedenleri

Kaygı nedenlerini ele alırken bireyin yaşadığı çevreyi algılama biçimini de ele almak gerekmektedir. Belli bir ortamda kendini huzurlu ve güvenli algılayıp hisseden bir kişi kaygı ve korku yaşamaz. Fakat aynı ortamda yaşayan başka bir birey çevreyi tehlikeli görebilir. Bu durumlar kişinin algılaması ile ilgilidir. Yaşanılan çevrenin kültürü bireye hangi ortamı nasıl algılayacağını öğretmektedir. Bu sebepten dolayı kaygı nedenleri kültürden kültüre farklılık göstermektedir. Bu durumlar göz önünde bulundurularak kaygı nedenleri için bazı genellemeler yapmak mümkündür. Bu genellemeler kaygıya yol açan ortamlardaki bazı ortak yönleri ve aşağıda belirtilmiştir (Cüceloğlu, 1991):

- Desteğin çekilmesi
- Olumsuz bir sonucu beklemek
- İç çelişki
- Belirsizlik (Cüceloğlu, 1991).

3.2.2. Kaygı türleri

Kaygının doğasına, öğrenilmiş olup olmadığına ya da doğuştan gelip gelmediğine ilişkin, kuramsal tartışmalar devam etmektedir. Kavramsal olarak bu belirsizliğin, kaygının iki farklı durum için kullanılmasından kaynaklandığı yorumu Cattell ve Scheier (1958) tarafından ortaya atılmış ve daha sonra Spielberger (1966) tarafından iki kaygı türü “durumluk kaygı” ve “sürekli kaygı” kavramları ortaya çıkmıştır (Özusta, 1995).

3.2.2.1. Durumluk kaygı

Kaygı insanların temel duyguları arasında kabul edilebilir. Her birey tehlikeli durumlar karşısında kaygı duyar. Buna örnekler verecek olursak, her birey sınava girmeden hemen önce, diş doktoru koltuğunda otururken, uçağa binmeden ya da ameliyata girecekken huzursuz olarak tedirginlik yaşar. Şartların tehlikeli olduğunda genel olarak herkesin yaşadığı ve geçici olan, duruma bağlı kaygı oluşur. Buna da “Durumluk Kaygı” denmektedir (Özgül 2003).

Durumluk kaygı “state anxiety”, koşuldan koşula yoğunluğu değişen, geçici olan durumlara kişinin göstermiş olduğu duygusal tepkidir. Kişinin stres oluşturan bir durumu, tehdit olarak kabul ettiği zamanlarda “durumluk kaygı” seviyesi yüksek, tehdit olarak kabul etmediği durumlarda ise düşük seviyede olmaktadır (Özgül 2003).

Durumluk kaygının sporcuların performansı üzerinde etkileri mevcuttur. Bu etkiler sporcunun, karar verme yetisini, konsantre olmasını, motivasyonunu, özgüvenini, koordinasyonunu ve kondisyon yeteneklerini etkilemektedir (Bedir, 2008; Konter (1997)’den).

3.2.2.2. Sürekli kaygı

Sürekli kaygı “trait anxiety” kişide stres oluşturan durumların tehditkar olarak görülmesi ve bu tehditkar durumlara karşı kişideki duygusal tepkilerin yoğunlaşarak devamlılık kazanmasıdır (Akarçeşme, 2004; Öner (1994)’den).

Başka bir ifadeyle sürekli kaygı kişinin kaygı yaşantısına olan yatkınlığıdır. Bu duruma bireyin içinde bulunduğu durumları stresli algılayıp yorumlama eğilimi de denilebilir. Birey nesnel şartlara göre tehlike oluşturmeyen durumları tehdit edici algılar. Bu tür sürekli kaygı yaşayan kişiler, durumluk kaygıyı da diğer kişilere göre daha sık ve yoğun yaşarlar (Özusta, 1995).

Kişinin kaygı yaşantısına yatkın olması sürekli kaygı durumunu ifade etmektedir. Buna bireyin yaşadığı durumları genel olarak stresli bir durum olarak algılama ya da kişinin stresli olduğunu yorumlamaya meyilli olması da denilebilir. Sürekli kaygı düzeyi yüksek olan kişilerin, çok kolay kırıldıkları ve çabukça karamsarlığa kapıldıkları görülür. Bu kişiler, diğer kişilere göre durumluk kaygıyı da daha çok ve daha yoğun bir biçimde yaşarlar (Özgül 2003).

3.3. Spor ve Stres İlişkisi

Spor yapmanın bireylere sağladığı fayda sadece fiziksel ve fizyolojik olmayıp, sosyal ve psikolojik yönden de bireylere olumlu katkı sağlamaktadır (Salar, Hekim ve Tokgöz, 2012).

Efe vd. (2008) tarafından yapılan çalışmada 14-16 yaş aralığındaki bireylere 9 ay boyunca voleybol branşına özgü temel çalışmalar yaptırılmış ve bu çalışmaların sosyal yetkinlik beklenti ve atılganlık düzeylerini arttırmada olumlu yönde etkisi olduğu tespit edilmiştir. Yine aynı çalışmada erken yaşlarda spora başlamanın kendine güveni tam olan, yaşadığı çevrenin ve kendisinin haklarını savunabilecek bireyler yetiştirmede etkili olabileceği görüşü ortaya çıkmıştır (Efe vd., 2008)

Spor kişilere oyun kurallarına ve başka insanlara saygılı olmayı öğretmektedir. Başarılı olma ve başarısızlığı kabullenebilme, dayanışma, hoşgörülü olma ve işbirliği gibi duyguları geliştirme spor yaparak sağlanabilmektedir. Sportif faaliyetler sırasında psikolojik olarak yaşanan, sevinç, heyecan ve üzüntü gibi durumlar, kişilerin kendine güven duymalarını ve bu duygularının gelişmesine katkı sağlamaktadır. Bununla birlikte sportif faaliyetlere katılan kişilerde karar verme, kurallara uyma, konsantre olma, problem çözebilme, değişen şartlara adapte olma durumu, üretkenlik, hayal gücünü kullanabilme ve pratik zeka gibi özelliklerini ya da yeteneklerini geliştirebilmektedir (Şahan, 2007).

İnsanların sağlıklı bir yaşam sürebilmesi için gerekli ve önemli unsurlardan biri spordur. Sportif faaliyetlere katılımın hem bedensel yönden, hem de ruhsal yönden sağlığa olumlu katkıları vardır. Bununla birlikte sporun bir başka faydası ise, vücuttaki negatif enerjiyi atıp, negatif enerjinin sebep olduğu, öfke, kaygı, stres, şiddet ve saldırganlık gibi davranışların önlenmesi olarak belirtilmektedir. Yapılan araştırmalar ve literatürdeki bilgilere göre sporun psikolojik sağlığa faydalı olduğu, psikolojik sağlığı koruyup geliştirdiği ortaya konmaktadır (Şenyüzlü, 2013).

Salar, Hekim ve Tokgöz (2012)'ün 15-18 yaş grubu ferdi ve takım sporlarıyla ilgilen sporcular üzerinde yapmış olduğu araştırmada, gerek ferdi sporcuların gerekse takım sporcularının huzurlu ve rahat oldukları, kendilerini güvende hissettikleri ve sporcuların sinirlilik düzeyinin benzer olduklarını saptamışlardır.

Spor ve fiziksel etkinlikler, insan beyninde ve sinir sisteminde değişikliklere sebep olmaktadır. Bu değişiklikler pozitif yönde bir değişikliktir. Sportif faaliyetlerle beraber kaslar gevşerken, aynı gevşeme zihinsel yönde de yaşanmaktadır. Bu da duygusal boyutta bir rahatlığa sebep olmaktadır. İnsan vücudundaki stres hormonlarının salınımı spor sırasında yavaşlamaktadır. Bu da kaygı ve depresyon belirtilerini azaltmaktadır. Böylelikle kişi kendisini sakin, huzurlu ve mutlu hisseder. Ayrıca spor sırasında beynin ilgili bölümünden mutluluk hormonu olarak bilinen seratonin hormonu salgılanabilir. Seratonin hormonu mutluluğun yanı sıra uyku düzeni üzerinde de olumlu etkilere neden olabilmektedir (Mumcu, 2019; Tokdemir (2015)'den).

Fiziksel egzersiz ve solunum egzersizi olmak üzere iki bölümde incelenen egzersizin, stresi azaltmada önem arz eden rolü bulunmaktadır. Bireye zarar veren stresin etkilerini azaltmak için doktorlar, binicilik, yüzme, bisiklet, aerobik ve rahat koşu gibi fiziksel aktiviteleri tavsiye ederler. Bunun gibi fiziksel aktiviteler, kalpte kapasitenin artmasına, kalp atışlarının düzenlenmesine ve de kişinin üzerindeki iş baskısının azalmasına olumlu yönde katkı sağlamaktadır. Bunun yanında düzenli fiziksel aktivite damar hastalıklarına kapılma riskini azaltmaktadır. Fiziksel aktivite yapan bireyler sağlığını korumasının yanı sıra, stres oluşumunda etkili olan yorgunluk hissini de azaltır (Tokay, 2000).

Fiziksel formunu koruyan kişilerde stres daha az etkili olacaktır. Kişinin kendisini fiziksel olarak formda tutması stres ile baş etmesinin en önemli hususlarındandır (Yalçın, 2009).

Fiziksel egzersiz stresle mücadele etmeyi kolay hâle getirmektedir. Fiziksel egzersizin düzenli bir şekilde yapılması, kişide yeterlilik ve güven duygularında artış sağlamaktadır. Bu artışla birlikte kişi sorunlarla baş edebilme yeteneğini güçlendirmektedir. Bireyin bedensel kapasitesine uygun fiziksel egzersizler seçerek, bu egzersizleri yapması ve egzersiz süresini yeterli sürede tutması, fiziksel egzersizin faydasını arttıracaktır (Yalçın, 2009).

3.4. Spor ve Kaygı İlişkisi

Sporcunun katılacağı müsabakada kaygı seviyesi ile sporcu başarısının arasında ilişkilerin bulunduğunu yapılan çalışmalar karşımıza çıkarmaktadır. Bundan dolayı sporcuların birtakım özelliklerini inceleyerek kaygı seviyelerine olan etkisinin araştırılması sporcunun başarılı olabilmesi için önem taşımaktadır (Doğan ve Eygü, 2018).

Sporcuların müsabaka sırasında veya müsabaka öncesinde yaşamış oldukları kaygı seviyesinin bireyden bireye değişebilen oldukça çok sebebi bulunabilir. Bu sebepler tespit edilerek kontrol altına alınmadığı takdirde kaygı durumları, sporcuların başarısını ve performanslarını olumsuz yönde etkileyecektir. Sporcuların bu etkileri engelleyebilmesi için yaşamış oldukları kaygı seviyelerinin ve nedenlerinin farkına varıp, bu nedenlerle başa çıkmaları önem taşımaktadır. Bunu yaparken sporcuların birtakım sorulara cevap araması gerekmektedir. Bu sorular; yüksek kaygı düzeyinin nedenleri, sporcularda kaygıya sebebiyet veren faktörler nelerdir, sporcularda kaygıya sebebiyet veren faktörlerin oluşturduğu kaygı düzeyi neden her sporcu için farklılık gösterir gibi sorulardır (Kara, 2016).

Kaygıya sebebiyet veren birçok unsur vardır ve bu unsurlar arasında prestij kaybı başarısızlık korkusu ve kibir bulunmaktadır (Doğan ve Eygü, 2018; Bird ve Cripe, (1986):21'den). Sporcularda başarısız olma korkusu veya başkaları tarafından yapılacak olan olumsuz yönde eleştiriler gibi kötü düşünceler, sporcuların tecrübesiz olmasından ve kendilerine olan güvenlerinin eksikliğinden kaynaklanmaktadır. Sporcular kendileri için önemli olan kişiler tarafından değersiz olma korkusu yaşamaktadır. Sporcu müsabaka sırasında göstereceği performansının; takım arkadaşları, rakip ve antrenörleri tarafından nasıl değerlendirileceğini düşünmektedir. Bu düşüncenin sebebi ise sporcunun takım arkadaşları, rakip ve antrenörlerinin gözünde kötü duruma düşmek ve saygınlığını yitirme korkusundan ileri gelmektedir. Bundan dolayı algılayış şeklinin ve algılayış seviyesinin kaygının yaşanmasında büyük önemi vardır (Doğan ve Eygü, 2018; Iso-Ahola ve Hatfield (1986)'dan).

Spor psikologları sporcu performansının yüksek olması için belirli seviyede bir kaygının olması gerektiğin fikrinde birleşmektedir. Bu seviyenin altında ya da üstünde bir kaygı sporcu performansı olumsuz olarak etkilemektedir. Sporcularda kaygı seviyesinin aşırı yüksekliği başlama korkusuna, düşüklüğü ise başlama tembelliğine sebep olmaktadır.

Sporcularda kaygı seviyesinin yüksek olması, genel olarak sporcunun performans kapasitesinin sınırına yaklaştığında karşılaşılmaya başlanır. Başka bir ifadeyle performans kapasitesinin sınırına yaklaşan sporcuda kaygı yoğunluğu artar. Bu konuya açıklık getirecek bir husus eklemek gerekirse; müsabaka sonucuna göre sporcuya verilen ödül ve cezalar sporcunun yaşamış olduğu kaygı seviyesini ve de sporcunun performansını olumsuz olarak etkilemektedir (Başer, 1985).



4. EMNİYET TEŞKİLATI

4.1. Türk Emniyet Teşkilatının Tarihi Gelişimi

4.1.1. Eski Türklerde emniyet teşkilatı

En eski dönemlerden günümüze kadar Türk tarihinde askeri bir yönetim sisteminin ağırlıklı olduğu ve bu askeri yönetim sisteminin içerisinde diğer kamu hizmetlerinin de verildiği karşımıza çıkmaktadır. Türk devletlerinde gelenek olarak devlet başkanları başkomutanlık yapmaktadır. Başkomutanlar devletin idari işlerini yürütürken, iç ve dış güvenliği de önem vermişlerdir. Osmanlı İmparatorluğundaki Tanzimat dönemini ayrı tutacak olursak, Türk Devletlerindeki bu sistem, devlet kurdukları tüm yerlerde, hemen hemen aynı şekilde ya da çok az farklarla değişim geçirerek devam etmiştir (Taşbaş, 2010; Alyot (2008)'dan).

Eski Türklerde kamunun tertip ve güvenliği ulusal savunma ile beraber yürütülmüştür. Polislik hizmetlerine bakıldığında ise ilk zamanlarda askeri yapının içinde oluşarak askeri özellikler göstermiştir (Sönmez 2009; Alyot (1947)'dan).

Kamunun düzeni ve güvenliğiyle ilgili olarak eski Türklerde önem arz eden idare ve inzibat sistemine ait üç adet kanun bulunmaktadır. Eski Türklerden günümüze kadar ulaşan kanunlardan üç tanesi meşhurdur. Meşhur olan bu üç kanun; Oğuz Han'ın Oğuz Türesi, Cengiz Han'ın Uluğ Yasası ve Timur'un çıkardığı Tüzükat'tır (Sönmez 2009; Alyot (2008)'dan). Bu kanunlarda emniyet hizmetleriyle ilgili olarak, suçların önlenerek, suçluların yakalanıp cezalandırılmasıyla ilgili hükümler bulunmaktadır (Sönmez 2009; Çufalı (2002)'dan)

Bilinen tarihte polis kelimesinin karşılığı, “yarkan” kelimesi olarak kullanılmıştır. Ayrıca “yarkan” kelimesinin Moğol dilinde polis manasında kullanılan “daruğa” kelimesiyle aynıdır. Bu her iki sözcükte Uygur metinlerinde geçmektedir. Uygur metinlerine göre, “yarkan” terimi “dedektif, polis ve cellat” anlamlarında, “daruğa” terimi ise, gece bekçisi, polis memuru, vergi tahsildarı anlamlarında kullanılmıştır (Yaşar, 1998). Bununla beraber Eski Türklerin kamu düzeni ve güvenliğinin subaşılar tarafından sağlandığını söylemek de mümkündür. Türkler kabile halinde yaşadığı zamanlarda, ordunun sevk ve idaresini sağlayanlara subaşı adını vermişlerdir. Kabilelerin birleşerek toplum büyük bir hale geldiğinde “kağdan” ortaya çıkmış, subaşılar savaş durumunda ordunun belli

birliklerini yönetmiş, barış zamanında ise bölgenin ve toplumun güvenliğini sağlamışlardır. Böylelikle subaşılar belirli görevlerde yönetici olarak ve rolleri küçülmüştür (Biçici, 2017; Orkun (1997)'dan). 8. yüzyıla ait olan Tonyukuk Kitabesinde adı geçen “İnal Kağan” bilinen ilk subaşıdır (Yaşar, 1998).

Genel olarak Eski Türklerde geçerli olan bazı hükümlere göre, bir köy veya mahalle içinde, ev ya da kervan basılıp zarar verildiğinde veya hırsızlık olduğu zaman suçlu mutlak suretle yakalanıp verdiği zarar ödettilir ve ayrıyeten cezalandırılırdı. Suçlunun bulunup ortaya çıkarılmadığı durumda ise, suçun olduğu mahalle ya da köy halkına zarar ödettilirdi. Bunların yanında köy yakınında konaklama yapan birinin malları çalındığı takdirde, oradaki köy halkından suçluyu bulması, eğer suçluyu bulamazlarsa çalınan malların ödemesinin yapılması istenirdi (Taşbaş, 2010; Alyot (2008)'dan). Bu durumlara bakıldığında, eski Türk toplumlarının yaşayışlarında suç ve suçlulara karşı, toplumunda destek verdiği ve toplum içerisinde bir özdenetim sisteminin geliştirildiğini görüyoruz (Taşbaş, 2010).

Türk devletleri ya da toplumları VIII. Yüzyılın ortalarında İslamiyet'i kabul etmeye başlamıştır. İslam Medeniyeti Türk toplumları üzerinde her alanda olduğu gibi iç güvenlik konusunda da etkisini göstermiştir. İslamiyet ile birlikte kolluk görevinde, “ases, şura ve hisbe” teşkilatları kurulmuştur. Bu teşkilatlar içerisinde yer alan Ases teşkilatı, gece bekçilerinden oluşmaktadır. Şurta teşkilatı ise Hisbe teşkilatına yardımcı olan, Hisbe teşkilatından yetkileri da az olan ve kamu görevlilerinden oluşan bir teşkilat olarak karşımıza çıkmaktadır. Hisbe teşkilatına gelindiğinde ise emniyet ve genel asayişten sorumlu olan, kısmi olarak da yargı yetkisi bulunan kolluk görevlileri olarak karşımıza çıkmaktadır. 1826 yılından önce Osmanlı Devleti döneminde hisbe, “İhtisap Nezareti” adında yeniden düzenlenmiştir (Biçici, 2017; Sönmez (2005)'den).

4.1.2. Osmanlı Devleti'nde emniyet teşkilatı

Osmanlı Devleti'nin 1845 yılına kadar geçen süreçte iç güvenlik yapısı gözden geçirildiğinde kamu hizmetlerinin birden çok kurum tarafından yürütüldüğü karşımıza çıkmaktadır. Yeniçeri Ocağı'nın lağvedilmesiyle kamunun güvenliğinden, İhtisap Nezareti çalışanları ve kurulan yeni ordu sorumlu tutulmuştur (Akbal, 2022; Şahin (2018)'den).

Eski Türklerde olduğu gibi Osmanlı Devleti'nde de polis teşkilatı, askeri yapının içerisinde yer almış, askeri yapıda amir olanlar, polis amirliği de yapmışlardır. Devlet ve

ordu gün geçtikçe büyümüş, devlet başında askeri, adli ve mülki konularda en büyük amir olarak padişahlar yer almıştır. Padişahlar kamu tertip ve güvenliğini, askeri işleri ve yönetsel işleri, kendilerine bağlı bulunan sadrazamlar aracılığıyla yürütmüşlerdir. Bundan dolayı sadrazamlar, polis teşkilatı ile ilgili görevleri başarılı bir şekilde yürütmek için tedbil çuhadarları ve özel memurlar kullanmışlardır (Biçici, 2017; Alyot (1947)'dan) Zabıta hizmetlerinin gelişmesiyle birlikte Subaşılar, Sadrazamın yanında yer almışlardır. Subaşılar yanlarındaki “Yasakçıları” ile beraber gece bekçiliği görevini yapan “Asesleri” ve aseslerin başında bulunan “Asesbaşları” ile birlikte tertip ve güvenlik görevlerini ifa etmişlerdir. Subaşılar barış döneminde askerleri savaşa hazırlayıp eğitmek görevinin yanında, şehrin dirlik ve tertibinin sağlanmasından, savaş döneminde ise eğittikleri birliklere komuta etmekten sorumlu tutulmuşlardır (Yaşar, 1998).

Bozkurt (2011)'un bildirmesine göre Alyot (2008), Osmanlı Devleti dönemindeki güvenlik hizmetlerini 5 büyük devreye ayırmıştır (Bozkurt, 2011; Alyot (2008)'dan). Bu devreler aşağıda açıklanmıştır;

- Birinci Devre (1299–1453): Osmanlı İmparatorluğunun kuruluşundan, İstanbul' un fethine kadar olan zaman aralığı,

Bu dönem padişahın mutlak gücüne ve askeri düşüncelerine dayanan dönemdir. Zabıta hizmetleri askeri yapının içerisinde yürütüldüğünden dolayı, devlet içerisindeki en üst düzeydeki yöneticiler, zabıta hizmetleri görevini de ifa etmişlerdir. Yine bu dönemde başkent dışındaki yerlerde, padişahın temsilcisi olan, mülki ve askeri otoriteyi kendilerinde toplamış üst düzey memurlar, bölgelerindeki askerlerle asayiş ve inzibati temin etmişlerdir (Taşbaş, 2010; Alyot (2008)'dan).

Osmanlı Devleti'nde asayiş işlerini ifa etmede Subaşılar görevlendirilmiştir. Subaşılar emirleri altındaki Yasakçılarla birlikte, gece bekçiliği görevini ifa eden Asesler ve aseslerin amiri olan Asesbaşılar asayiş hizmetlerini yürütmekteydi. Sancaklar ve Eyaletler biçiminde yapılanması olan Osmanlı Devleti'nde başkent haricindeki eyaletlerin güvenlik işlerinden Beylerbeyi, sancakların güvenlik işlerinden ise Sancakbeyi sorumluluğu altındaydı (Bozkurt, 2011; Çufalı (2002)'dan).

- İkinci devre (1453 – 1826): İstanbul' un fethinden, Vaka-i Hayriye Olayına kadar olan zaman aralığı,

İstanbul'un 1453 yılındaki fethi ile beraber çoğu bölgeden çok fazla göçler yaşanmıştır. Bu sebeple İstanbul'da güvenlik işlerinin yürütülmesine önem verilmiştir. İstanbul'un bu

dönemdeki zabıta hizmetlerini çok çeşitli görevliler üstlenmiştir. Bu çeşitlilik taşra teşkilatında da görülmektedir. Genel olarak kolluk hizmetleri askeri teşkilatların içerisinde yürütülmektedir. Bu dönemde dikkatleri üzerine çeken husus, günümüzdeki gibi karakol teşkilatına benzeyen yapılar hizmete geçirilerek, önleyici kolluk hizmetlerinin ifa edilmesi çalışması olmuştur (Yaşar, 1998).

- Üçüncü Devre (1826–1846): Vaka-i Hayriye Olayından, Zaptiye Müşiriyetinin kuruluşuna kadar olan zaman aralığı,

Yeniçeri Ocağının lağvedilmesinin ardından, İstanbul’da polislik hizmetlerinin yürütülebilmesi için Asakir-i Mansure-i Muhammediye (Asakiri-i Muntazama-i Hassa) isminde askeri bir teşkilat kurulmuş ve bu teşkilatın başına Yeniçeri Ağası’nın yetkileriyle donatılmış Serasker getirilmiştir (Yaşar, 1998).

Yeniçeri Ocağının lağvedilmesinden iki ay sonra İhtisap Ağalığı Nizamnamesi yayınlanmış ve İhtisap Nezareti kurulmuştur. Belediye hizmetlerini yerine getirmekle görevli bu teşkilata ayrıca kimlik kontrolü, devriye ve muhtaçlara yardım gibi kısmi kolluk görevleri de verilmiştir (Yaşar, 1998).

Yeniçeri Ocağının lağvedilmesinin ardından İstanbul ve semtleri ile taşradaki kolluk hizmetlerinin, farklı teşkilatlarla idaresi sağlanmıştır. Tanzimat Dönemi ile birlikte ıslahat hareketleri başlamış ve asayiş hizmetlerinin ıslahı için çalışmalar yapılmıştır. 10 Nisan 1845 yılında İstanbul’da “Polis” ismiyle bir kolluk teşkilatı kurulmuş ve bu teşkilatın başına Tophane Müşiri Mehmet Ali Paşa getirilmiştir. Yine aynı tarihte “Polis Nizamnamesi” yayınlanarak 17 madde ile polis teşkilatının görevleri aktarılmıştır. Yayınlanan bu nizamname “Teskereyi Umumiye” tarzında yabancı misyonlara da gönderilmiştir (Yaşar, 1998).

- Dördüncü Devre (1846–1909): Zaptiye Müşiriyetinin kuruluşundan, lağvedilişine kadar olan zaman aralığı,

Zaptiye Nezareti 1879 yılında kurulmuş, kurulduğu ilk zamanlarda İstanbul ve çevresinde teşkilatlanmış, gün geçtikçe ülke çapına yayılmıştır. Böylece tüm merkez ve taşra polis teşkilatları bu Nezaret’le tek merkezden yönetimi sağlanmıştır. Günümüz EGM’nin görev ve yetkilerini yerine getiren bu Nezaret 1909 yılı itibariyle kaldırılmıştır (Bozkurt, 2011; kastamonupmyo.edu.tr (19.12.2010)’den).

19 Nisan 1907’de yayınlanan “Polis Nizamnamesi” ile birlikte polis teşkilatının gerçek manada düzen, biçim, vazife ve yetkileri belirlenmiştir. Bu nizamname 167 maddeden

oluşarak, polisin görevlerini siyasi, adli ve önleyici kolluk hizmetleri olarak üç başlık altında ifade etmiştir. Aynı zamanda bu nizamname uzun süreli ve başarılı bir şekilde uygulanmıştır (Bozkurt, 2011; Çufalı (2002):24'dan). 1907'de yayınlanan bu nizamnameye göre polis-zabıta kuvvetlerinin asıl görevi, asayişin devamı ve genel güvenliğin sağlanmasıdır (Bozkurt, 2011; Alyot (2008)'dan)

- Beşinci Devre (1909–1923): Zaptiye Müşiriyetinin kaldırılışından, Türkiye Cumhuriyeti Devletinin kuruluşu.

1909-1913 yılları arasında zabıta teşkilatlarını direkt olarak ilgilendiren ve bu teşkilatlar için önem arz eden birçok kanun ve nizamname yayınlanmıştır. 31 Mart olayının ardından görev yapması imkansız olan Zaptiye Nezareti kaldırılmış, bu nezaretin yerine Alman ve Fransız Polis Teşkilatları esas alınarak yeni bir polis teşkilatı kurulması kararı alınmıştır. 22 Temmuz 1909 yılında çıkarılmış olan “İstanbul Vilayeti ve Emniyeti Umumiye Müdüriyeti Teşkilatına Dair Kanun” ile birlikte, Dahiliye Nezaretine bağlı olan, memleket genelinde görevli olan Emniyet Umumiye Müdürlüğü ve İstanbul Vilayetine bağlı bir polis müdüriyeti kurulmuştur (Bozkurt, 2011; Alyot (2008)'dan).

24 Haziran 1920'de Emniyet Genel Müdürlüğünün temelleri atılmıştır. Yine bu tarihte Milli Hükümetin emrinde çalışan Emniyeti Umumiye Müdürlüğü görev yapmakta iken, aynı zamanda İstanbul Hükümetine bağlı ve aynı isimde (Emniyeti Umumiye Müdürlüğü) bir kuruluş daha faaliyetlerini sürdürmüştür. İstanbul Hükümetine bağlı olan Emniyeti Umumiye Müdürlüğü'nün görev alanı İstanbul ile sınırlı kalmıştır. Bu iki kuruluş aynı zamanda görevlerini ifa ederken, İstanbul Hükümetine bağlı olan Emniyeti Umumiye Müdürlüğü 1922 yılında kaldırılmıştır. 24 Haziran 1920 yılında Ankara'da bulunan ve Milli Hükümetin Milli Hükümetin emrindeki Emniyeti Umumiye Müdürlüğü; Genel Müdür, Genel Müdür Yardımcısı, Emniyet Şube Müdürü, Seyrüsefer (Trafik) Şube Müdürü, Memurin Şube Müdürü ve altı kişilik teftiş kurulundan oluşan küçük bir kadro ile görev yapmıştır. (Yaşar, 1998).

4.1.3. Cumhuriyet Dönemi emniyet teşkilatı

29 Ekim 1923 tarihinde Cumhuriyet ilan edilmiş ve yeni Türkiye Cumhuriyeti tam olarak teşkilat yapısını kuramamış, polis teşkilatı açısından ise henüz kanunu olmayan ve güçsüz bir teşkilat devralmıştır. Kolluk hizmetleri 1907 ve 1913 tarihli “Polis Nizamnamesi” ne göre yürütülmekteydi. 14 Mayıs 1930 tarihine gelindiğinde Emniyeti Umumiye

Müdürlüğü olan isim değişikliğe gidilerek “Emniyet İşleri Umum Müdürlüğü” olarak değiştirilmiştir (Sönmez, 2009; Sönmez (2002)’den).

30 Haziran 1932 tarihinde 2049 sayılı Polis Teşkilatı Kanunu çıkarılmıştır. PTK 46 maddeden oluşmaktadır. 4 Haziran 1937 tarihine gelindiğinde ise günümüzde halen yürürlükte olan 3201 sayılı Emniyet Teşkilatı Kanunu yayınlanmıştır. Yayınlanan bu kanunda polisin teşkilat, kadro ve yapılanması düzenlenmiştir (Bozkurt, 2011; sakarya.pol.tr (02.01.2011)’den).

ETK’nin çıkarılmasındaki amaç, polisliğin nitelik ve nicelik yönünden yükselmesi, polislerin olanaklar dahilinde rahata ermesi ve işlerin gerektiği şekilde görülmesidir. Geniş bir perspektifle hazırlanan bu kanun, çağın gereklerini de göz ardı etmemiştir. Kanun hazırlanırken birçok Avrupa Devletinin polis teşkilatları incelenmiştir. Kanunda polisin görevleri, teşkilat yapısı ve polis ile ilgili diğer konular dikkate alınmıştır (Biçici, 2017).

Emniyet Teşkilatı Kanunu’nun TBMM’deki görüşmeleri sırasında, dönemin İçişleri Bakanı Şükrü Kaya şöyle diyordu: “Zabıta kuvveti bir memleketin şekli idaresinin de bir ifadesidir. Polis memleketin iktisadi bir elemanıdır. Arkadaşlar, asayiş ve inzibat olmayan bir yerde istihsal de olmaz.” (Biçici, 2017; Polis Dergisi (1937)’nden).

Cumhuriyet ilan edildiğinde polis yetkilerini 1907 ve 1913 tarihli nizamnamelerden almıştır. Bununla beraber diğer bazı kanunlarla da polise yetki verilmiştir. Fakat devletin yeni kurulmuş olması yeni bir teşkilatlanmaya neden olmuş, bundan dolayı da mevzuatlar arasında uyumsuzluklar ortaya çıkmış ve polisin görev ve yetkilerini yeniden ele almak gerekmiştir. 4 Temmuz 1934 tarihinde 2559 sayılı “Polis Vazife ve Salahiyet Kanunu” yayımlanarak yürürlüğe girmiştir. Ayrıca 7 Nisan 1938 yılında, 2/8501 sayılı “Polis Vazife ve Salahiyet Nizamnamesi” çıkartılmıştır (Biçici, 2017).

PVSK ile polise özel yetkiler verilmiştir. Bu yetkilerden bazıları; Parmak izi ve fotoğraf alma, halkın rahat ve huzurunun bozulmasının önlenmesi, zapt ve müsadere, silah kullanma, yakalama, nezarete tutma, ifade alma ve evlere girme gibi yetkilere sahiptir. PVSK bugün hala yürürlükte olan bir kanundur (Biçici, 2017).

4.2. Polisliğin Tanımı ve Türk Polis Teşkilatının Yapısı

4.2.1. Polisliğin tanımı ve görevleri

Polis kavramının nereden geldiğine bakıldığında kelime kökeninin Yunancada “Politeia” ve Latince “Politia” sözcüklerinden türetildiği karşımıza çıkmaktadır (Osmanoğlu, 2013; Dursun (2006)’dan). Bu sözcüklerin kökenbilim olarak kentin ve sitenin idaresi anlamlarında kullanılmasının yanı sıra siyasi yönetim manasını da taşımaktadır (Osmanoğlu, 2013; Hafızogulları (1995)’ndan). Polis kavramı eski Yunan’da şehir ya da kent, Latince’de ise siyasal teşkilat ve kamusal yönetimin karşılığı şeklinde kullanılmıştır (Osmanoğlu, 2013; Yılmaz (2007)’dan). Sonraki süreçlere gelindiğinde ise polis, sitenin bütün kamu hizmetlerinin yapıldığı kurum manasına bürünmüştür (Osmanoğlu, 2013; Sönmez (2003)’den). Polis kelimesi köken olarak farklı farklı manalarda kullanılsa da, günümüze gelindiğinde, İngilizce “Police”, Türkçe’de ise “Polis” kavram olarak “güvenlik gücü” manasında kullanılmaktadır (Sönmez, 2009; Aydın (1996)’dan).

Türk Dil Kurumu (TDK) sözlüğüne baktığımızda ise polis tanımı; “Şehirde kamu düzenini, huzur ve güvenliği sağlayan kuruluş” ve “Bu kuruluştaki yer alan görevli memur” olarak karşımıza iki tanım çıkmaktadır (sozluk.gov.tr).

Polis genel olarak suç işlenmesini önlemek genel düzeni sağlamak, suç işleyenleri tespit edip, adaletin karşısına çıkarmakla görevli, yetkili kişi ve kuruluşlardır (Polat, 2018). 3201 sayılı Emniyet Teşkilatı Kanunu’nun 4. Maddesine göre " Polis, silahlı icra ve inzibat kuvveti olup üniformalı ve sivil olmak üzere iki kısımdır." tanımıyla açıklanmıştır. (ETK, 1937).

Polise yetki veren bir diğer kanun olan 2559 sayılı Polis Vazife ve Salâhiyet Kanunu’nun (PVSK) 1. Maddesinde ise “Polis, asayiş amme, şahıs, tasarruf emniyetini ve mesken masuniyetini korur. Halkın ırz, can ve malını muhafaza ve ammenin istirahatini temin eder. Yardım isteyenlerle yardıma muhtaç olan çocuk, alil ve acizlere muavenet eder. Kanun, Cumhurbaşkanlığı kararnameleri ve ilgili mevzuatın kendisine verdiği vazifeleri yapar.” Şeklinde açıklanmıştır (PVSK, 1934).

Bütün bu tanımlardan ve kanun maddelerinden özetle polis, genel güvenlik, huzur ve kamu düzenini sağlayan, silah taşıyarak görev yapan kolluk kuvvetidir.

Polisler güvenlik hizmetlerini ifa ettiğinden dolayı, bazı zorluk ve tehlikelerle karşılaşılır. Polis asayiş sağlayarak, halkı mal ve can güvenliği açısından korurken,

kendilerinin de can güvenliğini korumak zorundadır. Polis görevi gereği olumsuz durumlarla ve suçlularla mücadele etmek durumundadır. Bundan dolayı her an, her türlü tehlikeye karşı hazırlıklı olmak zorundadır (Kayıhan, 2007).

Polisin görevlerine bakacak olursak tanımlardan da anlaşılacağı üzere kamu düzeni, huzur ve güvenliği sağlamak polisin görevlerindendir. Bu görevlerin yanı sıra PVSK madde 2’de polisin emniyetle ilgili görevleri iki kısım olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu görevler:

- Kanunlara, Cumhurbaşkanlığı kararnamelerine, yönetmeliklere, Hükümet emirlerine ve kamu düzenine uygun olmayan hareketlerin işlenmesinden önce bu kanun hükümleri dairesinde önünü almak, (PVSK madde 2)
- İşlenmiş olan bir suç hakkında Ceza Muhakemeleri Usulü Kanunu ile diğer kanunlarda yazılı görevleri yapmaktır. (PVSK madde 2)

ETK madde 8’e göre ise polis görev bakımından idari, siyasi ve adli olmak üzere üç kısma ayrılmış ve aynı kanunun 9. Maddesinde tanımları yapılmıştır. ETK madde 9’a göre:

- İdari polis, içtimai ve umumi intizamı temin etmekle mükellef olan kısımdır. (ETK madde 9)
- Siyasi polis, Devletin umumi emniyetine taallük eden işlerle mükellef olan kısımdır. (ETK madde 9)
- Adli polis; asgari tam teşekküllü bir polis karakolu bulunan yerlerde, adli işlerle uğraşmak üzere Emniyet Umum Müdürlüğünce kadrodan ayrılan bir kısımdır. (ETK madde 9)

Her toplumda gelenek haline gelen polisin iki ana görevi mevcuttur. Bu görevler “önleme (önlem alma) ve “yakalama” olarak karşımıza çıkmaktadır (Yaşar, 1998).

Polis görevini ifa ederken önleyici ve koruyucu tedbirler alır. İdari polis; olay çıkabilecek yerlerde karakollar kurarak, motorize veya yaya devriyeler gezdirerek, kamu tertip ve güvenliğinin devamını sağlar (Gülten, 2014; Polis Okulları Ders Kitapları (1997)’ndan). İdari polisi başka bir deyişle ifade edecek olursak kamu düzenini sağlayan polis diyebiliriz (Gülten, 2014; Şafak (1991)’dan).

ETK’nın 9/B maddesine göre, siyasi polis devletimizin genel güvenliğiyle beraber, anayasal düzen, milli bütünlük, genel güvenliğin sağlanmasına yönelik koruyu ve önleyici görevleri sağlamaktan sorumludur (Yaşar, 1998). Siyasi polis bu türden

gerçekleşebilecek siyasi olayları önlemek için kurulmuştur (Gülten, 2014; Yenisey (1991)'den) Başka bir ifadeyle genel olarak devletin güvenliğini koruyan polistir (Gülten, 2014; Şafak (1991)'dan).

Adli polis ise en az tam teşekküllü bir Polis Merkezi Amirliği bulunan yerlerde, adli konuları yürütmekle sorumlu olan kısımdır. Polis Merkezinin istenilen seviyede olmaması durumunda ise, görevli personelin bir kısmı ya da hepsi bu görevde değerlendirilebilir (Polat, 2018).

Suç işlendikten sonra suça ait delillerin tespitini yapan, Cumhuriyet Savcılarının talimatı ile adli tahkikat dosyasını yürüten, suçlu ve suça ait delilleri adli makamlara çıkarılmasını sağlayan polise adli polis denmektedir. Adli polisler adli konular dışında kendi birimlerine bağlıdırlar (Gülten, 2014; Yenisey (1991)'den)

4.2.2. Türk polis teşkilatının yapısı

Emniyet Genel Müdürlüğü, rütbeleri polis memurluğundan başlayıp emniyet genel müdürlüğüne kadar uzanan, tüm il ve ilçelerde örgütlenmiş, kırsalda görevini askeri polis olan jandarmaya bırakmış, kentte ise görevi kendisi yöneten iç güvenlikten sorumlu devlet teşkilatıdır (Polat, 2014).

Emniyet Genel Müdürlüğü Merkez ve 81 ilde teşkilatlanmış olup konularına göre uzmanlaşmış alt birimlere ayrılmıştır (Polat, 2014).

Emniyet Genel Müdürlüğü Merkez Teşkilatı ve Taşra Teşkilatı olmak üzere faaliyet göstermektedir (Polat, 2014). Merkez Teşkilatı 11 birimle beraber Doğrudan Merkeze Bağlı Taşra Teşkilatında bulunan 7 birimden, Taşra Teşkilatı ise 3 birimden oluşmaktadır. Bu birimleri aşağıdaki şekilde verilmiştir;

Tablo 4.1 Emniyet Genel Müdürlüğü personel sayısı

EMNİYET HİZMETLERİ SINIFI	SAYI
1/1 Sınıf Emniyet Müdürü	12
1/2 Sınıf Emniyet Müdürü	961
2. Sınıf Emniyet Müdürü	1127
3. Sınıf Emniyet Müdürü	800
4. Sınıf Emniyet Müdürü	520
Emniyet Amiri	561
Başkomiser	783
Komiser	10000
Komiser Yardımcısı	7943
Kıdemli Başpolis Memuru	1578
Başpolis Memuru	1392
Polis Memuru	258681
Çarşı ve Mahalle Bekçisi	29514
Emniyet Hizmetleri Sınıfı Toplamı	313872

Kaynak: EGM 2023 yılı performans Programı

4.2.4. Türk polis teşkilatı çalışma sistemleri

Polislerin en çok dert yandıkları konuların başında mesai saatlerinin fazlalığı ve düzensiz olması gelmektedir. Bir gün gece, diğer gün gündüz veya bir hafta gece, bir hafta gündüz çalışmak polislerde özel hayatlarında belli planlar yapamamalarına neden olmaktadır. Mesai saatinin kesintisiz 12 saat olması da bir insan için dayanabileceği seviyenin üzerindedir. Polislerin çalışma saatleri haftalık olarak toplam 40 saatin çok üzerinde bulunmaktadır. Ayrıca mesai saatinin zamanında bitip bitmeyeceğinin bilinmemesi durumu da söz konusudur. Bu durum işlerin devamlılık teşkil etmesinden, yani işi yarım bırakılmasının söz konusu olamayacağından, bazen de amirlerin keyfi davranışından kaynaklanabilmektedir (Kıvrak ve Kaya, 2014).

Emniyet Teşkilatında çalışma saatleri 1995 yılında çıkarılan “Emniyet Hizmetleri Sınıfı Personelinin Çalışma Saatlerine İlişkin Esaslar” isimli genelge ile düzenlenmiştir. Bu kanunun 4. Maddesinde çalışma saatleri açık bir şekilde belirtilmiştir:

“Merkez ve Taşra teşkilatında görevli olup, nöbet usulü ile çalışması zorunlu olan personelin çalışma saatleri, hizmetin gerekleri göz önünde bulundurularak olağan üstü durumlarda 12/12; diğer hallerde 12/24 veya 12/36 esaslarından herhangi birine veya her birine, göre; Taşra Teşkilatında Mülki Amirin, Merkez Teşkilatında Genel Müdürün Onayı ile düzenlenir. Ayrıca, çalışma süresi haftalık 40 saatten az ve 12/24 (60 saat) esasından daha ağır olmayacak biçimde, aynı makamların onayı ile değişik çalışma usulleri uygulanabilir” (EHSPÇSİE madde 4)

Mevcut durumda bakıldığında polislerin çalışma saatlerini tek tek incelemekte fayda olacaktır. Bu yönetmelikte yazan çalışma sistemlerinin yanı sıra diğer çalışma saatleri de incelenecektir.

Polislerde çalışma saatlerine baktığımızda 08:00-17:00 çalışma saati olarak karşımıza çıkan genelde büro personeli polislerin çalıştığı sistemdir. Bu saatler arasında çalışan polisler genel olarak hafta sonları da 1 gün ek göreve gitmektedir.

12/12 çalışma sistemini ele aldığımızda ise polisin en zor çalışma sistemi olarak göze çarpmaktadır. Bu sistem 12 saat çalışıp, 12 saat dinlenme olarak devam etmektedir. Genelde olağanüstü durumlarda uygulansa da, özellikle yaz dönemi polislerin izine çıktığında personel yetersizliğinden de uygulanabilmektedir.

12/24 çalışma sisteminde ise 12 saat çalışıp, 24 saat dinlenme olup, bu sistemde çalışan personeller 1 gün gündüz diğer gün ise gece işe gelmekte olup, bu döngü sürekli olarak devam etmektedir.

12/36 çalışma sistemi emniyet teşkilatı birimlerinde en çok tercih edilen, fakat personel yetersizliğinden çok az bir kesimin çalıştığı sistemdir. 12 saat çalışıp, 36 saat dinlenmeyi gerektirir. Personel yetersizliğinden bu sistem çok az bir kesimde uygulansa da, teşkilatta çalışan polisler bu sistemi kendilerine göre uyarlamışlar ve kendi aralarında çakma 12/36 ismini verdikleri bir sistem geliştirmişlerdir. Sisteme göre personel beş gün gündüz işe gelip 12 saat çalışmakta, daha sonra ise gece nöbetine dönerek iki günde bir işe gelmektedir. Çakma 12/36 sistemi aylık bazda 12/24 sistemine eşit bir sistemdir ve her iki sistemde de aylık 240 saat çalışılmaktadır. Genel olarak polis merkezleri ve ekipte çalışan personeller bu sistemi tercih etmektedir. Emniyet teşkilatında en çok tercih edilen ve karşımıza çıkacak sistem çakma 12/36 diye adlandırılan sistemdir.

Bütün bu çalışma sistemlerinin yanı sıra yine emniyet teşkilatı genelinde karşımıza çok az çıkan, 8 saat çalışıp, 24 saat dinlenme esasına dayalı 8/24 çalışma sistemi de mevcuttur. Bu sistemde çalışan polisler ek görevler haricinde haftalık 40 saat mesai yapmaktadır.

Diğer çalışma sistemlerine baktığımızda ise 1+1 ve 2+1 gibi sistemlerde karşımıza çıkmaktadır. 1+1 sistemde çalışılan yer ya da birime göre değişiklik göstermekle beraber günlük 16 saat çalışılmaktadır. Bir gün çalışma, diğer gün dinlenme olarak devam eder. 2+1 sisteminde ise, günlük 12 saatten az olmamak şartıyla iki gün çalışmanın ardından bir gün dinlenmeye dayalı sistemdir. Bunların yanında daha az görülen 24/24 ve 24/48

sistemleri de vardır. 24/24 çalışma sisteminde 24 saat çalışılıp 24 saat istirahat edilir. 24/48 de ise, 24 saat çalışılıp, 48 saat istirahat edilir.

Yukarıda incelediğimiz çalışma sistemlerine ek görevler dahil edilmemiştir. Polisler normal mesai saatleri dışında izinli olduğu günlerde de ek göreve gitmektedirler. Bu ek görevlerin büyük bir çoğunluğunda ek mesai ücreti de almazlar. Ayrıca 12/12 çalışan personellerin dışında, polislerin haftalık izinleri de yoktur.

Polislerin çalışma saatlerini ele aldığımızda değinilmesi gereken bir diğer konu ek görevlerdir. Emniyet teşkilatında ek görevler çalışma saatlerine ekstra yük getirmektedir. Polisler, genel asayiş ve güvenlik hizmetlerinin dışında, özel kişiler, tebligat işleri, adres tespiti, hastaların nakli ve kişi, kurum ve organizasyonlarda koruma görevi gibi birçok hizmeti de yerine getirmektedir. Bu görevlerin nedeni birçok kanun, yönetmelik ve tüzük ile emniyet teşkilatındaki polislere fazlaca görev ve yetki verilmesidir (Usta, 2015; Aydın (2003)'dan).

5. POLİS YETİŞTİREN EĞİTİM KURUMLARI

5.1. Polis Akademisi

Polis Akademisi Türkiye’de polis yetiştirme görevi verilmiş tek kurumdur.

6 Kasım 1937’de ETK’nın 18. Maddesi gereği polis teşkilatına amir yetiştirebilmek için, bir yıllık meslek içi eğitim veren “Ankara Polis Enstitüsü” açılmıştır. Bu enstitü diğer polis eğitim kurumlarını da içinde barındıran bir eğitim merkezi olarak tasarlanmıştır. Bu yapının içerisinde enstitü dışında Polis Okulları ve Polis Koleji de yer almaktaydı (Mambetalieva, 2020; www.pa.edu.tr).

Emniyet teşkilatına yönetici sınıfı personel eğitip yetiştirmekle sorumlu olan Ankara Polis Enstitüsü 1941 yılından sonra iki yıl, 1962 yılından sonra ise üç yıl, 1980 yılından sonra ise dört yıllık eğitime geçmiştir (www.pa.edu.tr).

Bu kurum günümüzde bünyesinde Fakülte, Enstitü ve Meslek Yüksek Okulları barındıran yüksek eğitim kurumudur. Polis Akademisi 2001 tarihinde polis teşkilatlarına amir ve memur yetiştirmek, önlisans, lisans ve lisansüstü eğitim yapmak ve bunlarla birlikte bilimsel araştırma ve yayın yapmak üzere bünyesinde Fakülte, Enstitü ve Polis Meslek Yüksekokulları barındıran bir yükseköğretim kurumu olarak yapılandırılmıştır. Bu yapılanma ile Polis yapılanma ile Polis Akademisi lisans eğitimi görevini, Güvenlik Bilimleri Fakültesine yüklemiştir. Bu yapısal değişiklik akademi ile sınırlandırılmamış, Polis Meslek Yüksekokullarını da kapsamıştır (Mambetalieva, 2020; Alaç ve Balcı (2012)’dan). Böylelikle Polis Okulları Polis Akademisi Başkanlığı’na bağlı olarak önlisans düzeyinde mesleki eğitim ve uygulama faaliyetlerini yürütmekle sorumlu yükseköğretim kurumları olarak faaliyetini sürdürmüştür (Mambetalieva, 2020).

PA 2001 yılına kadar 4 yıllık eğitim veren ve Emniyet Genel Müdürlüğü’ne bağlı polis teşkilatlarına amir yetiştiren, mezun öğrencileri “Komiser Yardımcısı” rütbesinde atanan bir eğitim kurumu iken, 2001’den bu görevi Polis Akademisi Başkanlığı çatısı altında bulunan Güvenlik Bilimleri Fakültesi (GBF)’ne devretmiştir (Sönmez, 2009). GBF 2015 yılında 6638 sayılı Polis Vazife ve Salâhiyet Kanunu, Jandarma Teşkilat, Görev ve Yetkileri Kanunu İle Bazı Kanunlarda Değişiklik Yapılmasına Dair Kanun’un 43. Maddesine göre; 4652 sayılı Polis Yüksek Öğretim Kanunu’na eklenen 7 sayılı Geçici Madde gereğince eğitim öğretime kapatılmış ve GBF’nin yerine Polis Amirleri Eğitimi Merkezi (PAEM) açılmıştır (6638 Sayılı Kanun; PYÖK Geçici Madde 7).

Türkiye’de EGM’nin ihtiyacı doğrultusunda polis memuru yetiştirmek üzere PA’ya bağlı farklı illerde 28 adet Polis Eğitim Merkezi (POMEM) ve 7 adet Polis Meslek Yüksekokulu (PMYO) bulunmaktadır (Mambetalieva, 2020; www.pa.edu.tr).

PA bünyesindeki eğitim kurumlarında eğitim gören öğrencilerin barınma, sağlık, konaklama ve giyim gibi giderleri devlet tarafından karşılanmaktadır (Mambetalieva, 2020; (www.pa.edu.tr)’den).

5.1.1. Polis Koleji ve Güvenlik Bilimleri Fakültesi

Polis Koleji, EGM’ye orta ve üst seviyede amir yetiştiren ve polis teşkilatlarının ihtiyaç duyduğu branşlarda fakülte ve yüksekokulların öğrenci kaynağını sağlamak için kurulmuş, EGM’ye bağlı bir eğitim kurumudur. Bu kurumda öğrenciler parasız yatılı ve resmi üniformalı olarak eğitim görmekte ve lise dengi bir eğitim-öğretim kurumudur. Polis Koleji 1937 yılında ETK’nın 19. Maddesine ilave edilen 4199 sayılı fıkra gereğince açılmıştır (Sönmez, 2009; www.poliskoleji.k12.tr’den).

PK Ankara ve Bursa illerinde hizmet vermektedir. Kolej mezunları PA’ya bağlı olan GBF’ye geçebilmekte, buradan da mezun olarak polis teşkilatında Komiser Yardımcısı rütbesinde göreve başlamaktadır (Şenel, 2014)

Polis Koleji 4 Nisan 2015 tarihinde Resmi Gazete’de yayınlanan 6638 sayılı Polis Vazife ve Salâhiyet Kanunu, Jandarma Teşkilat, Görev ve Yetkileri Kanunu İle Bazı Kanunlarda Değişiklik Yapılmasına Dair Kanun’un 29. Maddesine göre; 3201 sayılı ETK’ya eklenen 29 sayılı Geçici Madde gereğince eğitim öğretime kapatılarak, Polis Koleji’nde eğitim gören öğrenciler durumlarına uygun Milli Eğitim Bakanlığı’na bağlı liselere nakledilmiştir. 3201 sayılı ETK’nın 24 sayılı Geçici Maddesi; “Polis kolejinde öğrenime devam eden öğrenciler, Milli Eğitim Bakanlığı’na bağlı polis koleji giriş sınavının yapıldığı tarihte aldıkları Ortaöğretim Yerleştirme Puanları dikkate alınarak durumlarına uygun okullara naklen kaydedilirler.” şeklinde açıklanarak Polis Koleji bu kanun maddesinin yayınlandığı tarihten itibaren öğrenci alımı yapmamıştır (6638 Sayılı Kanun; ETK Geçici Madde 29).

GBF, PA’ya bağlı EGM’nin amir ihtiyacını karşılamak için öğrencilere parasız yatılı ve sınıf geçmeye dayılı dört yıllık lisans düzeyinde eğitim öğretim veren bir kurumdur. Bu fakülteden mezun olanlar komiser yardımcısı rütbesinde göreve başlarlar. GBF’nin aslı öğrenci kaynağı, PK mezunları olmuştur. Bunun yanında lise ve dengi mezunlar ile

yabancı uyruklu öğrenciler de GBF'nin öğrenci kaynağını oluşturmaktadır. Kolej mezunları GBF'ye sınavsız alınırlar. Burada eğitim gören öğrenciler öğretim yılı sonunda kamplara tabi olurlar. Bu kamplar en az bir hafta, en fazla da iki ay sürmektedir. Kamplarda mesleki eğitim, fiziki hazırlık, atış tatbikatı gibi eğitimler verilmektedir (Sönmez, 2009; Mambetalieva, 2020).

Güvenlik Bilimleri Fakültesi de Polis Koleji'nde olduğu gibi, 6638 sayılı Polis Vazife ve Salâhiyet Kanunu, Jandarma Teşkilat, Görev ve Yetkileri Kanunu İle Bazı Kanunlarda Değişiklik Yapılmasına Dair Kanun'un 43. Maddesine göre; 4652 sayılı Polis Yüksek Öğretim Kanunu'na eklenen 7 sayılı Geçici Madde gereğince eğitim öğretime kapatılarak yerini Polis Amirleri Eğitim Merkezi'ne bırakmıştır (6638 Sayılı Kanun; PYÖK Geçici Madde 7).

5.1.2. Polis Amirleri Eğitim Merkezi (PAEM)

PA bünyesinde yer alan Polis Amirleri Eğitim Merkezi (PAEM) polis teşkilatına amir yetiştirmek için lisansüstü seviyede eğitim veren öğrencilerin eğitim ve sağlık giderlerinin devlet tarafından karşılandığı eğitim öğretim kurumudur (Mambetalieva, 2020; www.pa.edu.tr).

PAEM hem sivil kaynaklı, hem de emniyet teşkilatında halen görev yapmakta olan polis memurları arasından öğrenci seçerek eğitim öğretim vermektedir. Sivil kaynaklı öğrenciler ile mesleki öğrencilerinin eğitimleri farklıdır. PAEM'de eğitim gören öğrencilere teorik ve uygulamalı dersler verilir. Sivil kaynaklı öğrenciler için ayrıca staj eğitimi vardır. Mezun olanlar Güvenlik Bilimleri Enstitüsü (GBE)'nden tezsiz yüksek lisans mezunu olmasının yanı sıra, Komiser Yardımcısı rütbesinde göreve başlar.

PAEM'e öğrenci seçilirken, üniversite mezunu sivillerle birlikte teşkilatta görev yapanlar arasından sınava tabi tutularak aday seçimi yapılmaktadır. PAEM'in başvuru koşulları meslek içinden seçilen adaylar ile sivil üniversite mezunları için farklılık göstermektedir (Mambetalieva, 2020).

5.1.3. Polis Mesleki Eğitim Merkezi (POMEM)

POMEM'ler 2005 yılında kurulmuştur. Kuruluş amacı, 4 yıllık üniversite mezunlarının eğitim yoluyla polis teşkilatına kazandırılarak, polis memuru ihtiyacının karşılanmasıdır (Şenel, 2014).

POMEM’lerde eğitim en az 4 aydır. Diğer polis okullarında olduğu gibi POMEM’lerde de öğrenciler, parasız yatılı ve üniformalı eğitim görürler. Eğitime başlamadan önce en az 15 günlük intibak eğitimine tabi tutulurlar. POMEM eğitimini başarıyla tamamlayan öğrenciler polis memuru olarak göreve başlarlar (Mambetalieva, 2020; www.pa.edu.tr (2019)’den).

POMEM’e başvuracak adaylar için; Türk vatandaşlığı, lisans mezuniyeti, yaş ve belirlenen KPSS puanını almış olmaları gerekmektedir. Ayrıca erkek adaylar için 167 cm, kadın adaylar için 162 cm boy şartıyla birlikte, belirlenen sağlık şartlarını taşımak, güvenlik soruşturmasının olumlu sonuçlanması, alkol ve uyuşturucu bağımlılığı olmamak gibi şartlar da gerekmektedir (Şenel, 2014).

Günümüzde POMEM’ler EGM’ye en çok polis memuru yetiştiren eğitim-öğretim kurumu olarak karşımıza çıkmaktadır.

5.1.4. Polis Meslek Yüksekokulu (PMYO)

Polis Meslek Yüksekokulları (PMYO) PA çatısı altında 4652 sayılı PYÖK gereğince 2001 yılında kurulmuş ve aynı kanunla yükseköğretim kurumu haline getirilmiştir (Kurt, 2011). PMYO’larda eğitim-öğretim iki yıldır. Parasız yatılı ve resmi üniformalı olarak eğitim devam eder. İki yıllık süreyi başarıyla tamamlayan öğrenciler EGM’de aday polis memuru olarak göreve başlarlar (PYÖK, Madde 10)

PMYO’ da eğitim için başvuran adaylarda, Türk vatandaşlığı, lise mezuniyeti ya da 4. Sınıf öğrencisi olmak, okullarından disiplin suçuyla atılmamış olmak ve ÖSYM’nin ilgili sınavından belirlenen puanı almak şartları aranmaktadır. Bunların yanında boy, kilo, yaş ve sağlık şartlarıyla, güvenlik soruşturmasının temiz çıkması gibi şartlarda bulunmaktadır (Şenel, 2014).

PMYO’larda 1. Sınıfı bitiren öğrenciler illerde staja tabi tutulmaktadır. Bu staj yaz tatilinde yapılır ve öğrencilere okulda aktarılan teorik bilgilerin uygulamasını izleterek bilgilerin pekişmesini sağlamak amaçlıdır (Şenel, 2014; Güvenlik Eğitimi Araştırma Merkezi (2011)’nden).

6. MATERYAL VE METOT

6.1. Araştırmanın Modeli

Bu çalışma Kastamonu il merkezi ve ilçelerinde görev yapan polislerin, spor yapma durumlarının, stres ve kaygı düzeylerine etkisinin olup olmadığının incelenmesi için ankete dayalı tarama modeli kullanarak yapılmıştır.

6.2. Araştırma Evreni

Araştırma evrenini Kastamonu il merkezi ve ilçelerinde aktif olarak görev yapan tüm polisleri kapsamaktadır.

6.3. Araştırma Örnekleme

Araştırma örneklemini Kastamonu il merkezi ve ilçelerinde çeşitli birimlerde aktif olarak görev yapan polis memuru ve amir sınıfı 194'ü erkek, 32'si kadın olmak üzere toplamda 226 personel oluşturmaktadır.

6.4. Araştırmanın Sınırlılıkları

Kastamonu İl Emniyet Müdürlüğü'nde görev yapan polisler üzerinde yapılan bu çalışmada, spor yapan katılımcı sayısının az olması, polislerin görev yerlerine göre mesai saatlerinin farklılığı ve çalışan kadın personel sayısının az olmasından kaynaklı kadın katılımcı sayısının da az olması çalışmamızın sınırlılıkları arasındadır.

6.5. Veri Toplama Araçları

Bu çalışmada Kişisel Bilgi Formu, Algılanan Stres Ölçeği ve Beck Anksiyete Ölçeği olmak üzere 3 adet veri toplama aracı kullanılmıştır.

6.5.1. Kişisel bilgi formu

Katılımcıların yaş, cinsiyet, yaşadığı yer, medeni durum, eğitim durumu, polislik mesleğindeki hizmet süresi, polislik mesleğindeki rütbesi, spor yapma durumu ve haftalık spor yapma saatinin istendiği bilgileri içeren 9 maddelik bir formdur.

6.5.2. Algılanan Stres Ölçeği

Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ) Cohen, Kamarck ve Mermelstein (1983) tarafından geliştirilmiş olan ve Birleşik Devletler, Kanada ve Avrupa’da farklı gruplar üzerinde yürütülen çalışmalarda oldukça yaygın bir biçimde kullanılan bir ölçme aracıdır. ASÖ, yaşanan stresin düzeyini, yanıtlayıcının yaşamını ne ölçüde yordanamaz, kontrol edilemez ve aşırı yüklü değerlendirdiğine bağlı olarak ölçmek üzere geliştirilmiş bir kendini değerlendirme ölçeğidir (Yerlikaya, 2009).

Cohen ve ark. (1983) tarafından geliştirilen “Algılanan Stres Ölçeği” nin Türkçe geçerlilik ve güvenilirliği Yerlikaya ve İnanc (2007) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin cronbach alfa değeri 0.84’tür. Algılanan Stres Ölçeği’nin 14 maddelik uzun formuna ek olarak 4 maddelik ve 10 maddelik üzere iki bağımsız versiyonu bulunmaktadır. Bu çalışmada 10 maddelik form kullanılmıştır. Ölçeğin yanıtlanmasında 5’li Likert tipi derecelendirme kullanılmaktadır. Ölçekte yer alan maddeler kişilerin son bir ay içerisinde karşılaştıkları stresli olaylarda üstesinden gelme, çaresiz hissetme, kontrol edebilme ve baş etme becerisi gösterebilmeleri ile ilgili soruları içermektedir. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 0 en puan ise 40’tır. Ölçeğin puanlamasında; “Hiç” 0), “Neredeyse Hiç” 1, “Bazen” 2, “Sıkça” 3 ve “Çok Sık” ise 4 puana karşılık gelmektedir. Ölçekte yer alan 4 madde 4,5,7,8 maddeleri tersten puanlanmaktadır. Ölçekten alınan puanın yüksekliği, bireyin algılanan stres düzeyinin yüksek olduğunu yansıtmaktadır (Yerlikaya, 2009; Kurt vd., 2011; Stamnitz, 2019; Baran vd., 2020; Sarıhan, 2022).

6.5.3. Beck Anksiyete Ölçeği

Beck Anksiyete Ölçeği, Beck, Epstein, Brown ve Steer (1988) tarafından anksiyete belirtilerini ölçmek için geliştirilen, 21 maddeden oluşan Likert tipi bir ölçektir. Türkiye’de geçerlik ve güvenilirliği Ulusoy ve arkadaşları (1998) tarafından yapılmıştır. BAÖ’nün puan aralığı 0-63 arasındadır. Ölçekten alınan puanların yüksek olması, kişinin yaşadığı anksiyetenin şiddetli olduğunu göstermektedir. Sorular ankete katılan kişiler tarafından; hiç, hafif, orta ve ciddi olmak üzere 4 seçenekten biri işaretlenir. Hiç seçeneği 0 puan, hafif düzeyde seçeneği 1 puan, orta düzeyde seçeneği 2 puan ve ciddi düzeyde seçeneği 3 puandır. Ölçeğin puanlaması; 0–7 puan aralığında ise minimal düzeyde anksiyete, 8–15 puan aralığında ise hafif düzeyde anksiyete, 16–25 puan aralığında ise orta düzeyde anksiyete ve 26–63 puan aralığında ise şiddetli anksiyeteyi gösterdiği kabul edilmektedir (Avcı, 1995; Uğuz vd., 2004; Aydoğan, 2012 Öğretmenler Yılmaz, 2017).

6.6. Verilerin Analizi

Bu çalışmadaki istatistiksel verilerin analizi için SPSS v.28 veri programı kullanılmıştır. Verilerin normal dağılıma uygunluğu için hesaplanan basıklık ve çarpıklık değerlerinin anksiyete düzeyinde ± 2 aralığında olmadığı tespit edilmiştir. Bu nedenden dolayı BAE'nin analizleri normal dağılım göstermediği için parametrik olmayan testler uygulanmıştır. Bu testler ikili veriler için Mann Whitney U testi, çoklu veriler için ise Kruskal-Wallis H testidir. ASÖ'de ise veriler normal dağılım gösterdiği için, değerler analiz edilirken ikili veriler için t-testi, çoklu veriler içinde ANOVA testi uygulanmıştır.



. BULGULAR

Çalışma sonucunda elde edilen bulgular tablo ve açıklama şeklinde aşağıda verilmiştir.

Tablo 7.1 Katılımcıların demografik bilgileri

		f	%
Yaşınız	<30 Yaş	84	37,2%
	31-35 Yaş	66	29,2%
	36-40	33	14,6%
	41+ Yaş	43	19,0%
Cinsiyetiniz	Erkek	194	85,8%
	Kadın	32	14,2%
Yaşadığınız Yer	İl Merkezi	141	62,4%
	İlçe	85	37,6%
Medeni Durumunuz	Evli	43	19,0%
	Bekar	183	81,0%
Eğitim Durumunuz	Önlisans	31	13,7%
	Lisans	160	70,8%
	Lisansüstü	35	15,5%
Polislik Mesleğindeki Hizmet Süreniz	<5 Yıl	85	37,6%
	6-10 Yıl	54	23,9%
	11-15 Yıl	37	16,4%
	16+ Yıl	50	22,1%
Polislik Mesleğindeki Rütbeniz	Amir	45	19,9%
	Memur	181	80,1%
Spor Yapma Durumunuz	Düzenli Spor Yapıyor	39	17,3%
	Düzenli Spor Yapmıyor	187	82,7%

Katılımcıların demografik bilgileri yukarıdaki tabloda verilmiştir. Tablo incelendiğinde katılımcıların, %37,2'si 30 yaş altı, %29,2'si 31-35 yaş aralığı, %14,6'sı 36-40 yaş aralığında, %19,0'u ise 41 yaş ve üzerindedir. Katılımcıların %85,8'i erkek, %14,2'si kadın olup, %62,4'ü il merkezinde, %37,6'sı ilçede yaşamaktadır ve %19,0'u evli, %81,0'i bekar. Eğitim durumuna gelindiğinde ise, %13,7'si önlisans, %70,8'i lisans, %15,5'i lisansüstü eğitim almıştır. Hizmet süreleri %37,6'sı 5 yılın altında, %23,9'u 6-10 yıl arasında, %16,4'ü 11-15 yıl arasında, %22,1'i 16 yılın üzerinde görev yapmıştır. Polislik mesleğindeki rütbe durumuna göre katılımcıların %19,0'u amir statüsünde, %81,0'i memur statüsünde görev yapmaktadır. Çalışmamızın ana konusunu oluşturan spor yapma durumlarına bakıldığında katılımcı polislerin %17,3'ü düzenli spor yapmakta, %82,7'si ise düzenli spor yapmamaktadır.

Araştırma kapsamında kullanılan ölçeklere ilişkin güvenilirlik analizi sonuçları aşağıda verilmiştir.

Tablo 7.2 Güvenilirlik analizi sonuçları

	Madde Ort.	Madde Std. Sapması	Düzeltilmiş Madde Toplam Korelasyon	Madde Silindiğinde Cronbach Alfa
Beck Anksiyete Ölçeği: 0,935				
b1-Bedeninizin herhangi bir yerinde uyuşma ya da karıncalanma	,46	,693	,543	,934
b2-Sıcak/Ateş basmaları	,34	,590	,637	,932
b3-Bacaklarda halsizlik, titreme	,42	,683	,566	,933
b4-Gevşeyememe	,46	,694	,593	,933
b5-Çok kötü şeyler olacak korkusu	,47	,761	,684	,931
b6-Baş dönmesi ve sersemlik	,25	,525	,644	,932
b7-Kalp çarpıntısı	,29	,599	,698	,931
b8-Dengeyi kaybetme duygusu	,22	,543	,748	,930
b9-Dehşete kapılma	,19	,563	,710	,931
b10-Sinirlilik	1,09	,870	,487	,936
b11-Boğuluyormuş gibi olma duygusu	,22	,569	,718	,930
b12-Ellerde titreme	,23	,542	,626	,932
b13-Titretlik	,15	,450	,711	,931
b14-Kontrolü kaybetme duygusu	,25	,560	,640	,932
b15-Nefes almada güçlük	,16	,466	,765	,930
b16-Ölüm korkusu	,25	,613	,559	,933
b17-Korkuya kapılma	,28	,637	,676	,931
b18-Midede hazımsızlık ya da rahatsızlık hissi	,53	,790	,557	,934
b19-Baygınlık	,07	,332	,630	,933
b20-Yüzün Kızarması	,23	,531	,624	,932
b21-Terleme (Sıcaklığa bağlı olmayan)	,30	,629	,555	,933
Algılanan Stres Ölçeği: 0,815				
s1-Son bir ay içinde beklenmedik şekilde gerçekleşen olaylardan dolayı ne sıklıkta üzüldünüz?	1,97	1,002	,537	,794
s2-Son bir ay içinde ne sıklıkta, yaşamınızdaki önemli şeyleri kontrol edemediğinizi hissettiniz?	1,64	1,067	,619	,785
s3-Son bir aya içinde kendinizi ne sıklıkta, gergin ve stresli hissettiniz?	2,19	1,032	,588	,788
s4-Son bir ay içinde ne sıklıkta, kişisel sorunlarla baş etme yeteneğinizden emin oldunuz?	1,73	1,056	,060	,846
s5-Son bir ay içinde ne sıklıkta, işlerinizin istediğiniz gibi gittiğini hissettiniz?	1,80	,952	,531	,795
s6-Son bir ay içinde ne sıklıkta, yapmak zorunda olduğunuz her şeyin üstesinden gelemeyeceğinizi düşündünüz?	1,40	,957	,660	,781

Tablo 7.2'nin devamı

s7-Son bir ay içinde yaşamınızdaki rahatsız edici olayları ne sıklıkta kontrol edebildiniz?	1,80	,958	,330	,816
s8-Son bir ay içinde ne sıklıkta, yaşamınızdaki olaylara hakim olduğunuzu hissettiniz?	1,60	,885	,479	,801
s9-Son bir ay içinde, kontrolünüz dışında gerçekleşen şeylerden dolayı ne sıklıkta öfkelenediniz	1,91	,978	,551	,793
s10-Son bir ay içinde ne sıklıkta, güçlüklerin üstesinden gelemeyeceğiniz kadar çoğaldığını hissettiniz?	1,57	,979	,672	,780

Toplamda 226 katılımcıya uygulanan anket formu sonrası elde edilen verilerden araştırma kapsamında kullanılan ölçeklerin güvenilirliği incelendiğinde Beck Anksiyete Ölçeğinin %93,5, Algılanan Stres Ölçeğinin ise %81,5 olduğu görülmektedir. Madde toplam korelasyonları incelendiğinde ise her iki ölçeğe ait tüm madde toplam korelasyonların Algılanan Stres Ölçeğinin 4.maddesi dışında 0,3 ila 0,7 arasında değiştiği gözlemlenmektedir. Ancak bu ölçekler araştırmacılar tarafından uzun süredir kullanılan ve güvenilirliği daha önce çok defa kanıtlanmış ölçekler olduğundan kavramsal bütünlüğün bozulmaması adına Hair vd. (2009)'nin önerisi dikkate alınarak bu maddenin ölçekte tutulmasına karar verilmiştir. Bu sonuçlar dikkate alındığında ölçeklerin güvenilirlik sonuçlarının iyi düzeyde olduğu söylenebilir.

Emniyet mensuplarından toplanan Beck Anksiyete Skoru ve Algılanan Stres düzeylerine ilişkin tanımlayıcı istatistikler aşağıda verilmiştir.

Tablo 7.3 Katılımcılara ait demografik bilgiler ve tanımlayıcı istatistikler

	Min	Max	Ort.	Std.Sapma	Çarpıklık	Basıklık
Anksiyete Düzeyi	0	45	6,86	8,498	2,186	5,173
Algılanan Stres Düzeyi	0	40	17,60	6,056	,168	,581
n: 226						

Yukarıdaki tablo incelendiğinde çalışanların anksiyete düzeylerinin ortalama $6,86 \pm 8,498$ algılanan stres düzeylerinin ise $17,60 \pm 6,056$ olduğu görülmektedir. Verilerin normal dağılıma uygunluğu için hesaplanan Basıklık ve çarpıklık değerlerinin anksiyete düzeyinde ± 2 aralığında olmadığı görülmektedir. Hair vd. (2009) bu durumda verilerin dağılımının normalden saptığını ifade ederek testlerde parametrik olmayan testlerin tercih edilmesinin daha isabetli olacağını belirtmiştir. Hair vd. (2009)'nin bu önerileri dikkate alınarak anksiyete düzeyine yönelik testlerde parametrik olmayan testler tercih edilmiştir.

Araştırmaya dahil edilen çalışanların yaş gruplarına göre anksiyete ve stres düzeylerini karşılaştıran test sonuçları aşağıda verilmiştir.

Tablo 7.4 Yaş gruplarına göre anksiyete ve algılanan stres düzeylerini karşılaştıran testlerin analizi

		N	Ort.	Std.Sapma	Anlamlılık
Anksiyete Düzeyi	<30 Yaş	84	6,50	9,141	p: 0,449
	31-35 Yaş	66	6,06	6,721	(Kruskal-Wallis H İstatistiği: 2,649)
	36-40	33	6,88	8,763	
	41+ Yaş	43	8,77	9,401	
	Toplam	226	6,86	8,498	
Algılanan Stres Düzeyi	<30 Yaş	84	17,60	6,777	p: 0,441
	31-35 Yaş	66	17,77	6,231	(F istatistiği: 0,901)
	36-40	33	18,73	5,264	
	41+ Yaş	43	16,47	4,707	
	Toplam	226	17,60	6,056	

Yukarıdaki tablo incelendiğinde emniyet mensuplarının yaş gruplarına göre anksiyete ve stres düzeylerini araştıran testler sonucunda gerek anksiyete gerekse algılanan stres düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmektedir ($p>0,05$).

Emniyet mensuplarının cinsiyetlerine göre anksiyete ve stres düzeylerini araştıran test sonuçları aşağıda verilmiştir.

Tablo 7.5 Cinsiyete göre anksiyete ve algılanan stres düzeylerini karşılaştıran testlerin analizi

	Cinsiyetiniz	N	Ort.	Std.Sapma	Anlamlılık
Anksiyete Düzeyi	Erkek	194	6,81	8,439	p: 0,750 (Mann Whitney U testi için Z istatistiği: -0,318)
	Kadın	32	7,16	8,984	
Algılanan Stres Düzeyi	Erkek	194	17,60	6,097	p: 0,499 (t-testi istatistiği: 0,004)
	Kadın	32	17,59	5,896	

Yukarıdaki tablo incelendiğinde kadın ve erkeklerin anksiyete ve stres düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı görülmektedir ($p>0,05$).

Çalışanların yaşadıkları yere göre anksiyete ve stres düzeylerini araştıran test sonuçları aşağıda verilmiştir.

Tablo 7.6 Yaşanılan yere göre anksiyete ve algılanan stres düzeylerini karşılaştıran testlerin analizi

	Yaşanılan Yer	N	Ort.	Std.Sapma	Anlamlılık
Anksiyete Düzeyi	İl Merkezi	141	6,35	7,686	p: 0,577 (Mann Whitney U testi için Z istatistiği:-0,558)
	İlçe	85	7,71	9,687	
Algılanan Stres Düzeyi	İl Merkezi	141	16,94	5,601	p:0,018* (t-testi istatistiği:-2,107)
	İlçe	85	18,68	6,637	

Yukarıdaki tabloya göre çalışanların anksiyete düzeyleri yaşadıkları yere göre değişmezken ($p>0,05$) algılanan stres düzeylerinin anlamlı bir farklılık gösterdiği karşımıza çıkmaktadır ($p:0,018<0,05$). Tablo incelendiğinde ilçede yaşayan emniyet mensuplarının algılanan stres düzeylerinin ($18,68\pm6,637$) il merkezindekilere göre daha yüksek olduğu görülebilir ($16,94\pm5,601$).

Katılımcıların medeni durumlarına göre anksiyete ve stres düzeylerini araştıran test sonuçları aşağıda verilmiştir.

Tablo 7.7 Medeni duruma göre anksiyete ve algılanan stres düzeylerini karşılaştıran testlerin analizi

	Medeni Durum	N	Ort.	Std.Sapma	Anlamlılık
Anksiyete Düzeyi	Evli	43	6,72	9,573	p: 0,736 (Mann Whitney U testi için Z istatistiği:-0,337)
	Bekar	183	6,89	8,254	
Algılanan Stres Düzeyi	Evli	43	17,95	6,715	p:0,335 (t-testi istatistiği:0,428)
	Bekar	183	17,51	5,908	

Yukarıdaki tablo incelendiğinde çalışanların medeni durumlarına göre anksiyete ve stres düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı görülmektedir ($p>0,05$).

Araştırmaya dahil edilen çalışanların eğitim durumlarına göre anksiyete ve stres düzeylerini karşılaştıran test sonuçları aşağıda verilmiştir.

Tablo 7.8 Eğitim durumuna göre anksiyete ve algılanan stres düzeylerini karşılaştıran testlerin analizi

		N	Ort.	Std.Sapma	Anlamlılık
Anksiyete Düzeyi	Önlisans	31	7,00	8,714	p:0,674 (Kruskal-Wallis H İstatistiği:0,789)
	Lisans	160	7,35	9,120	
	Lisansüstü	35	4,49	3,876	
	Toplam	226	6,86	8,498	

Tablo 7.8'in devamı

Algılanan Stres Düzeyi	Önlisans	31	17,45	5,585	p: 0,112 (F istatistiği:2,211)
	Lisans	160	18,04	6,255	
	Lisansüstü	35	15,69	5,246	
	Toplam	226	17,60	6,056	

Tablo 7.8 incelendiğinde emniyet mensuplarının eğitim durumlarına göre gerek anksiyete gerekse algılanan stres düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmektedir ($p>0,05$).

Çalışanların polislikteki meslek sürelerine göre anksiyete ve stres düzeylerini karşılaştıran test sonuçları aşağıda verilmiştir.

Tablo 7.9 Polislikteki meslek süresine göre anksiyete ve algılanan stres düzeylerini karşılaştıran testlerin analizi

		N	Ort.	Std.Sapma	Anlamlılık
Anksiyete Düzeyi	<5 Yıl	85	6,54	8,286	p: 0,554 (Kruskal-Wallis H İstatistiği:2,088)
	6-10 Yıl	54	6,17	8,236	
	11-15 Yıl	37	5,89	7,355	
	16+ Yıl	50	8,86	9,763	
	Toplam	226	6,86	8,498	
Algılanan Stres Düzeyi	<5 Yıl	85	17,72	6,378	p: 0,296 (F istatistiği:1,239)
	6-10 Yıl	54	17,74	6,256	
	11-15 Yıl	37	18,81	6,553	
	16+ Yıl	50	16,34	4,693	
	Toplam	226	17,60	6,056	

Tablo 7.9 incelendiğinde emniyet mensuplarının polislikte geçirdikleri süreye göre gerek anksiyete gerekse algılanan stres düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmektedir ($p>0,05$).

Çalışanların rütbelerine göre anksiyete ve stres düzeylerini araştıran test sonuçları aşağıda verilmiştir.

Tablo 7.10 Rütbeye göre anksiyete ve algılanan stres düzeylerini karşılaştıran testlerin analizi

	Rütbe	N	Ort.	Std.Sapma	Anlamlılık
Anksiyete Düzeyi	Amir	45	5,44	6,570	p: 0,403 (Mann Whitney U testi için Z istatistiği:-0,836)
	Memur	181	7,21	8,894	
Algılanan Stres Düzeyi	Amir	45	15,13	5,328	p:<0,001 (t-testi istatistiği:-3,108)
	Memur	181	18,21	6,084	

Yukarıdaki tabloya göre çalışanların anksiyete düzeyleri rütbeye göre değişmezken ($p>0,05$) algılanan stres düzeylerinin anlamlı bir farklılık gösterdiği karşımıza

çıkılmaktadır ($p<0,001$). Tablo incelendiğinde memurların algılanan stres düzeylerinin ($18,21\pm6,084$) amirlere göre daha yüksek olduğu görülebilir ($15,13\pm5,328$).

Emniyet mensuplarının düzenli spor yapma durumlarına göre anksiyete ve stres düzeylerini araştıran test sonuçları aşağıda verilmiştir.

Tablo 7.11 Düzenli spor yapma durumuna göre anksiyete ve algılanan stres düzeylerini karşılaştıran testlerin analizi

	Spor Yapma Durumu	N	Ort.	Std.Sapma	Anlamlılık
Anksiyete Düzeyi	Düzenli Spor Yapıyor	39	6,59	7,351	p: 0,848 (Mann Whitney U testi için Z istatistiği:-0,192)
	Düzenli Spor Yapmıyor	187	6,91	8,735	
Algılanan Stres Düzeyi	Düzenli Spor Yapıyor	39	16,36	5,626	p:0,080 (t-testi istatistiği-1,407)
	Düzenli Spor Yapmıyor	187	17,86	6,125	

Tablo 7.11 incelendiğinde emniyet mensuplarının düzenli spor yapma durumlarına göre gerek anksiyete gerekse algılanan stres düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmektedir ($p>0,05$).

8. SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu araştırmamızda Kastamonu il merkezi ve ilçelerinde görev yapan polislerin spor yapıp-yapmama durumlarına göre stres ve kaygı düzeylerini inceledik. Bu bölümde yukarıdaki bulgular bölümünde yer alan tablolara göre sonuçların değerlendirilmesi yapılacaktır. Ayrıca literatürde yer alan, bireyler ya da farklı meslek grupları üzerinde yapılmış olan stres ve kaygı düzeylerinde sporun etkisinin araştırıldığı çalışmaların sonuçları da yer alarak çalışmamızla ilişkilendirilecektir.

Araştırmamıza toplam 226 polis katılmıştır. Katılımcıların demografik bilgilerine göz attığımızda katılımcıların %37,2'si 30 yaş altı, %29,2'si 31-35 yaş aralığı, %14,6'sı 36-40 yaş aralığında, %19,0'u ise 41 yaş ve üzerindedir. Katılımcıların %85,8'i erkek, %14,2'si kadın olup, %62,4'ü il merkezinde, %37,6'sı ilçede yaşamaktadır ve %19,0'u evli, %81,0'i bekdir. Eğitim durumuna gelindiğinde ise, %13,7'si önlisans, %70,8'i lisans, %15,5'i lisansüstü eğitim almıştır. Hizmet süreleri %37,6'sı 5 yılın altında, %23,9'u 6-10 yıl arasında, %16,4'ü 11-15 yıl arasında, %22,1'i 16 yılın üzerinde görev yapmıştır. Polislik mesleğindeki rütbe durumuna göre katılımcıların %19,0'u amir statüsünde, %81,0'i memur statüsünde görev yapmaktadır. Çalışmamızın ana konusunu oluşturan spor yapma durumlarına bakıldığında katılımcı polislerin %17,3'ü düzenli spor yapmakta, %82,7'si ise düzenli spor yapmamaktadır.

Araştırmamızda kullanılan ölçeklerin güvenilirlik durumları incelendiğinde Beck Anksiyete Ölçeğinde güvenilirlik %93,5 olduğu görülmektedir. Algılanan Stres Ölçeğinin ise %81,5 olduğu görülmektedir. Madde toplam korelasyonları incelendiğinde ise her iki ölçeğe ait tüm madde toplam korelasyonların Algılanan Stres Ölçeğinin 4.maddesi dışında 0,3 ila 0,7 arasında değiştiği gözlemlenmektedir. Ancak bu ölçekler araştırmacılar tarafından uzun süredir kullanılan ve güvenilirliği daha önce çok defa kanıtlanmış ölçekler olduğundan kavramsal bütünlüğün bozulmaması adına Hair vd. (2009)'nin önerisi dikkate alınarak bu maddenin ölçekte tutulmasına karar verilmiştir. Bu sonuçlar dikkate alındığında ölçeklerin güvenilirlik sonuçlarının iyi düzeyde olduğunu söylemek mümkündür. Katılımcıların anksiyete düzeylerinin ortalama $6,86 \pm 8,498$, algılanan stres düzeylerinin ise $17,60 \pm 6,056$ olduğu görülmektedir. Verilerin normal dağılıma uygunluğu için hesaplanan Basıklık ve çarpıklık değerlerinin algılanan stres düzeyinde ± 2 aralığında olduğu, anksiyete düzeyinde ise ± 2 aralığında olmadığı görülmektedir. Bundan dolayı algılanan stres verileri normal dağılım gösterdiği için

analizinde parametrik testler kullanılmıştır. Bu testler ikili veriler için t testi, çoklu veriler için Anova testidir. Anksiyete verilerinde ise Hair vd. (2009)'nin bu durumda verilerin dağılımının normalden saptığını ifade ederek testlerde parametrik olmayan testlerin tercih edilmesinin daha isabetli olacağını belirtmiştir. Hair vd. (2009)'nin bu önerileri dikkate alınarak anksiyete düzeyine yönelik testlerde parametrik olmayan testler tercih edilmiştir. Bu testler ikili veriler için Mann Whitney U testi, çoklu veriler içinse Kruskal-Hallis H testidir.

Bulgulardan elde ettiğimiz sonuçların değerlendirmesine gelecek olursak yaş gruplarına göre katılımcı polislerin anksiyete ve stres düzeylerini araştıran testler sonucunda gerek anksiyete gerekse algılanan stres düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmektedir ($p>0,05$). Literatüre bakıldığında bireylerin algılanan stres düzeyleri yaş gruplarına göre incelendiğinde istatistiksel açıdan hem anlamlı hem de anlamlı olmayan çalışmalara rastlanmıştır. Bu çalışmalardan biri, Türkiye'nin çeşitli illerinde yaşayan 17-34 yaş grubu bireyler üzerinde yapılan çalışmadır ve 34 yaş ve üzerindeki bireylerin algılanan stres seviyeleri, 18 yaş altı, 19-23 yaş ve 24-28 yaş arasındaki bireylere göre daha düşük olduğu sonucuna varılmıştır. Yine aynı çalışmada en düşük algılanan stres düzeyi 34 yaş ve üstü bireylerde, en yüksek algılanan stres düzeyinin ise 19-23 yaş arası bireylerde olduğu görülmüştür (Efek ve Yiğiter; 2022). Anlamlı sonuç vermeyen diğer bir çalışma ise, Görün vd. (2020)'nin futbol hakemleri üzerinde yaptığı çalışmadır. Çalışma sonucunda futbol hakemlerinde algılanan stres seviyelerinin yaş grupları arasında bir farklılık göstermediği sonucu ortaya koyulmuştur (Görün vd., 2020). Bireylerdeki algılanan stresin literatürdeki sonuçlarda farklılık göstermesi örneklem gruplarının farklı olmasından kaynaklandığı söylenebilir. Kaygı düzeyinde yaş değişkeni incelendiğinde ise yapılan çalışmaların büyük çoğunluğu yaş grupları arasında anlamlı farklılık olmadığı yönündedir. Literatürdeki sonuçlar anlamlı olmadığı yönünde olsa da, bu durumun aksi sonuç veren çalışmalarda vardır. Farklı kademelerde çalışan yöneticiler üzerinde yapılan bir çalışmada, yaş değişkenine göre kaygı düzeyi incelendiğinde anlamlı bir farklılığın olmadığı sonucu ortaya koyulmuştur (Aydın, 2018). Bu sonuç çalışmamızla tutarlılık göstermektedir. Aksi sonuç elde edilen başka bir çalışma ise, Zengin ve Gümüş (2019) tarafından hemşireler üzerinde yapılan çalışmadır. Bu çalışmada yaşın arttıkça kaygı düzeyinin arttığı fakat bu sonucun çok zayıf dereceli olduğu bildirilmiştir (Zengin ve Gümüş, 2019). Çalışma sonucundaki farklılığın zayıf dereceli olması, çalışmamızın tutarlılığını arttırmaktadır.

Cinsiyet değişikine göre analiz sonuçları incelendiğinde kadın ve erkeklerin anksiyete ve stres düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı görölmektedir ($p>0,05$). Algılanan stres konusunda yapılan araştırmalar incelendiğinde, yaş değişkeninde olduğu gibi cinsiyet değişkeninde de farklı sonuçlar elde edildiği karşımıza çıkmaktadır. Düzce Üniversitesi Araştırma Hastanesinde çalışan araştırma görevlileri üzerinde yapılan araştırma sonucuna göre, cinsiyet değişkeni ile algılanan stres ölçeği arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır (İskender, 2017). Şanlı (2017)'nın öğretmenler üzerinde yaptığı araştırmada ise cinsiyet değişkeni algılanan stres ölçeğinin alt boyutlarıyla birlikte incelenmiş ve anlamlı farklılık bulunamamıştır. Bu araştırmaların sonuçları çalışmamızla tutarlılık göstermektedir. Literatürde bu sonucun aksine çalışmalarda vardır. Bu çalışmalar genel olarak kadınların stres düzeyinin daha yüksek olduğu yönündedir. Tıp fakóltesi öğrencileri üzerinde yapılan bir çalışmada kadınların erkeklerden daha yüksek algılanan stres düzeyine sahip olduğu sonucuna varılmıştır (Karabulut, 2023). Çalışmalardan farklı sonuçlar elde edilmesinin farklı örneklem grupları üzerinde yapılmasının etkili olduğu söylenebilir. Cinsiyet değişkeni kaygı düzeyi açısından ele alındığında, genel olarak literatür sonuçları kadınların erkeklerden daha kaygılı olduğu yönündedir. Aydın (2018)'ın yöneticiler üzerinde yapmış olduğu çalışmada kadınların yaşadığı kaygının erkeklere göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğunu tespit etmiştir. Genç yetişkinler üzerinde yapılan başka bir çalışma sonucunda da, kadınların erkeklere göre daha yüksek kaygı yaşadığı tespit edilmiştir (Morgöl, 2022). Çalışmamızın literatürle uyumlu olmamasının nedeni olarak, Kastamonu İl Emniyet Müdürlüğünde çalışan kadın personel sayısının yetersizliği ve buna bağlı olarak da çalışmaya katılan kadın sayısının az olmasından kaynaklandığı düşünölmektedir.

Katılımcılar yaşadıkları yer durumuna göre inceleme yapıldığında, anksiyete düzeyleri yaşadıkları yere göre değişmezken ($p>0,05$) algılanan stres düzeylerinin anlamlı bir farklılık gösterdiği karşımıza çıkmaktadır ($p:0,018<0,05$). Bu farklılık ilçede yaşayan emniyet mensuplarının algılanan stres düzeylerinin ($18,68\pm6,637$) il merkezindekilere göre daha yüksek olduğunu göstermektedir ($16,94\pm5,601$). Literatüre bakıldığında katılımcıları yaşadıkları yere göre inceleyen çalışmaya rastlanmamıştır.

Katılımcıların medeni durumlarına göre ise anksiyete ve stres düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı sonucu tespit edilmiştir ($p>0,05$). Literatür taraması yapıldığında araştırmaların büyük bir çoğunluğunun çalışmamızla uyumlu olduğu görölmektedir. Avcılar Can (2019) tarafından asistan hekimler üzerinde yapılan

çalışmada medeni durum değişkeni ile algılanan stres düzeyi arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır. Yine hekimler üzerinde yapılan başka bir çalışmada da, medeni durumun algılan stres düzeyinde anlamlı farklılığa rastlanmadığı sonucu ortaya konmuştur (Badıllı, 2023). Geçer (2021)'in yetişkin bireyler üzerinde yapmış olduğu çalışma da aynı sonucu vermiştir. Kaygı düzeyinde yapılan literatür araştırmaları da çalışmamızla tutarlılık göstermektedir. İlkaya (2017) tarafından taksiciler üzerinde yapılan çalışmada, medeni durum değişkeninin kaygı düzeyinde anlamlı farklılık vermediği sonucu saptanmıştır. Şayın (2022) tarafından yetişkinler üzerinde yapılan çalışma da aynı sonucu vermiştir. Çalışan ve çalışmayan kadınlar üzerinde yapılan çalışma sonucu da medeni durumun kaygı düzeyi ile anlamlı farklılık göstermediğini ortaya koymuştur (Tetikli Nart, 2019).

Eğitim durumlarına göre gerek anksiyete gerekse algılanan stres düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmektedir ($p>0,05$). Literatür incelendiğinde yapılan araştırmalar, genellikle eğitim durumu değişkenine bağlı olarak, kaygı ve algılanan stres düzeyinde farklılık göstermediği yönündedir. Turan Budak (2023)'in sağlık çalışanları ve öğretmenler üzerinde yapmış olduğu çalışmaya göre, eğitim durumları açısından algılanan stres düzeyinde anlamlı bir fark bulunamamıştır. Zengin ve Gümüş (2019)'un hemşireler üzerinde yapmış olduğu çalışmada, eğitim durumuna göre kaygı düzeylerinde anlamlı bir fark bulunamamıştır. Az sayıda bu konunun aksine araştırmalar mevcut olsa da, çalışmamız literatürle tutarlılık göstermektedir.

Hizmet süreleri incelendiğinde katılımcıların polislikte geçirdikleri süreye göre gerek anksiyete gerekse algılanan stres düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmektedir ($p>0,05$). Gürses (2020)'in Türkiye Basketbol Liglerindeki profesyonel spor yöneticileri üzerinde yapmış olduğu çalışmada, hizmet yılının algılanan stres düzeyinde anlamlı bir farklılık göstermediği sonucu ortaya koyulmuştur. Sağlık çalışanları üzerinde yapılan başka bir çalışmada ise, mesleki tecrübenin algılanan stres düzeyinde anlamlı farklılık bulunamadığı saptanmıştır (Başçi, 2018). Şamil (2022)'in yoğun bakım hemşireleri üzerinde yapmış olduğu çalışmada meslek yılına göre algılanan stres düzeyinde anlamlı bir fark bulunamamıştır. Öğretmenler üzerinde yapılan diğer bir çalışmada ise, mesleki kıdem değişkeninin algılanan stres düzeyi ile anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir (Bilge vd., 2023). Literatürdeki araştırma sonuçları çalışmamızla uyumluluk göstermektedir. Buna karşılık az sayıda da olsa aksi sonuç veren çalışmalar da mevcuttur. Aşkın (2019) tarafından sağlık çalışanları üzerinde yapılan çalışmada hizmet yılına bağlı olarak gruplar arasında algılanan stres düzeyinde anlamlı

farklılık görülmüş ve 1-5 yıl arası çalışanların algılanan stres düzeyinin yüksek olduğu tespit edilmiştir. Hizmet süresi değişkenini kaygı düzeyinde literatürde inceleyecek olursak yapılan çalışmalar çalışmamızla tutarlılık göstermektedir. Bir üniversite hastanesinde çalışan sağlık personelleri üzerinde yapılan araştırmada hizmet süresi ile kaygı düzeyi arasında anlamlı farklılık bulunmadığı tespit edilmiştir (Gürol Tepe, 2021). Katılımcı polislerin anksiyete düzeyleri rütbeye göre değişmezken ($p>0,05$) algılanan stres düzeylerinin anlamlı bir farklılık gösterdiği sonucu tespit edilmiştir ($p<0,001$). Bu farklılık memurların algılanan stres düzeylerinin ($18,21\pm6,084$) amirlere göre daha yüksek düzeyde olduğunu göstermektedir ($15,13\pm5,328$). Literatür taraması yapıldığında polislerin stres ve kaygı düzeylerinin rütbeye göre incelendiği bir çalışmaya rastlanmamıştır.

Son olarak çalışmamızın ana konusu olan spor yapma durumlarına göre katılımcılar incelendiğinde, düzenli spor yapma durumlarına göre gerek anksiyete gerekse algılanan stres düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmektedir ($p>0,05$). Literatür incelendiğinde araştırmaların büyük bir çoğunluğunun spor yapan bireylerin hem algılanan stres, hem de kaygı düzeylerinde anlamlı farklılık olduğu yönündedir. Bu farklılık spor yapan bireylerin, spor yapmayan bireylere göre daha düşük algılan stres ve kaygı düzeyi yaşadıkları sonuçlarını ortaya çıkarmıştır. Yapılan çalışmalardan örnekler verecek olursak; Bozyılan ve Güngörmüş (2021) tarafından yapılan çalışmada Gaziantep Üniversitesi hemşirelik bölümü öğrencilerinde spor yapma durumlarına göre algılanan stres düzeyinin alt boyutlarıyla beraber birtakım kriterleri incelemiştir. Bozyılan ve Güngörmüş (2021)'ün çalışmasından; spor yapmayan öğrencilerin, spor yapan öğrencilere göre algılanan stres düzeyinin istatistiksel açıdan anlamlı farklılık gösterdiği ve spor yapmayanların daha yüksek stres yaşadığı sonucu ortaya koyulmuştur. Mumcu (2019) tarafından Hitit Üniversitesi'nde yapılan çalışmada ise Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin aktif olarak spor yapma durumlarına göre algılanan stres düzeyleri incelenmiş ve spor yapmayan öğrencilerin, aktif spor yapan öğrencilerden toplam ASÖ puanlarının anlamlı düzeyde yüksek olduğu bulunmuştur. Kocamaz ve Erdoğan (2021) boş zamanlarında fiziksel aktiviteye katılan ve katılmayan öğretim elemanları üzerinde bir çalışma yapmıştır. Çalışmanın sonucu göre fiziksel aktiviteye katılmayan öğretim elemanlarının, fiziksel aktivitelere katılan öğretim elemanlarına göre stres puanlarının daha yüksek olduğu ve bu farkın istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde olduğu sonucuna varılmıştır. Spor yapma değişkeninin kaygı düzeyi

açısından değerlendirildiği çalışmalara bakacak olursak; Bora (2019)'nın elit sporcularla, spor yapmayan bireyleri karşılaştırdığı çalışmasında, spor yapmayan bireylerin, elit sporculara göre anksiyete düzeyinin anlamlı bir şekilde yüksek olduğunu tespit etmiştir. Başka bir çalışmada ise, Canan ve Ataoğlu (2010) sporcularla spor yapmayan bireylerin anksiyete düzeylerini karşılaştırmıştır. Çalışmadan çıkan sonuç istatistiksel anlamlılığa sahip olup, sporcuların, spor yapmayan bireylere göre daha düşük anksiyete puanına sahip olduğudur. (Canan ve Ataoğlu, 2010). Çalışmamızın literatürle tutarlı olmaması, polislerin çalışma saatlerinin fazla olması ve spora ayıracak vakitlerinin az olmasıyla birlikte, spor yapan katılımcı polis sayısının da az olması gibi nedenlerden kaynaklandığı söylenebilir. Yine literatüre bakıldığında az sayıda da olsa, aksi sonuç veren çalışmalar da mevcuttur. Bu çalışmalardan biri, Efek (2022) tarafından yapılan çalışmadır. Çalışmada lise öğrencilerinde sporun stres üzerinde etkisi olup olmadığı araştırılmış ve yapılan çalışmada lise öğrencilerinin spor yapma durumları ile algılanan stresleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulunamamıştır (Efek, 2022). Sağlık çalışanları ve öğretmenler üzerinde yapılan başka bir çalışmada ise, egzersiz değişkeninin algılanan stres düzeyinde anlamlı bir şekilde farklılık göstermediği tespit edilmiştir (Turan Budak, 2023).

Çalışmamızdaki sonuçları yukarıda vermiş bulunmaktayız. Konuyla ilgili literatürde yapılan araştırmalar da incelenerek çalışmamızla ilişkilendirilmiştir. Çalışmamız farklı bir boyuttan inceleyecek olursak, katılımcılar öncelikle yaş kriterine göre değerlendirilmiş ve istatistik açısından anlamlı bir fark bulunamamıştır. İstatistik açıdan anlamlı bir fark bulunmamasına rağmen anksiyete düzeyinde 41 yaş üstü polislerin, diğer yaş gruplarına göre daha yüksek olduğu, algılanan stres düzeyinde ise 36-40 yaş arası polislerin diğer yaş gruplarına göre yüksek düzeyde algılanan stres yaşadığı görülmektedir.

Katılımcıları eğitim düzeyine göre değerlendirdiğimizde istatistik açıdan anlamlı bir fark bulunamamıştır. Lakin anlamlı bir fark olmasa da lisansüstü eğitim almış polislerin hem anksiyete hem de algılanan stres düzeyleri diğer polislerden daha düşük yaşadığı görülmektedir. Yukarıdaki sonuçları hatırlayacak olursak katılımcıları rütbeye göre incelediğimizde anksiyete düzeyinde bir farklılık bulunmasa da, algılanan stres düzeyinde anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Emniyet mensubu amirlerin çok büyük bir bölümünün lisansüstü derece de eğitim aldığını göz önünde bulundurarak durumu ilişkilendirecek olursak analiz sonuçlarındaki tutarlılıkta karşımıza çıkmış olacaktır.

Başka bir kriter olan hizmet sürelerini değerlendirdiğimizde de, istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. İstatistik açıdan anlamlı fark bulunmasa da, yaş ve eğitimi durumu değişkenlerinde olduğu gibi bir farklılık söz konusudur. Bu farklılıklardan biri anksiyete düzeyinde 16 yıl ve üzeri çalışan polislerin, diğerlerine göre daha yüksek anksiyete düzeyinin olduğudur. Diğer farklılık ise 11-15 yıl arası hizmette bulunan polislerin diğer polislere göre algılanan stres düzeyinin yüksek olmasıdır.

Katılımcı polislerin spor yapma durumlarına göre istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulunamadığı yukarıda belirtilmiştir. İstatistiksel açıdan anlamlı bir fark olmasa bile algılanan stres düzeyinde spor yapan polislerin, spor yapmayan polislere göre algılanan stres durumlarının daha düşük olduğu görülmektedir.

8.1. Öneriler

- Bu çalışma Kastamonu’da çalışan polisler üzerinde yapılan bir çalışmadır. Farklı illerde çalışan polisler üzerinde yapılacak çalışmaların farklı sonuçlar ortaya çıkarabileceği düşünülmektedir.
- Çalışmamızın ana konusunu oluşturan spor değişkinedir. Çalışmamızın sonuç bölümünde de belirtmiş olduğumuz ve literatür çalışmalarıyla desteklediğimiz sporun, stres ve kaygı düzeyine olumlu etkisi olduğu yönündedir. Polislerin mesai saatlerinin fazla olmasından kaynaklı olarak spora ayırdıkları zaman da kısıtlı olacaktır. Bu nedenlerden ötürü polislerin çalışma saatlerinin, spor yapmalarına imkan sağlayacak şekilde düzenlenerek spora yönlendirilmeleri, stres ve kaygı seviyelerini minimuma indirebilmek için faydalı olacaktır.
- Polislerin mesai saatleri çalıştıkları il, ilçe ve birime göre farklılık göstermektedir. Bu tür çalışmalar yapılırken, pek mümkün görünmese de, mesai saatleri aynı olan polislerin tercih edilmesi daha sağlıklı sonuçlar ortaya çıkaracağı fikrindeyiz.
- Türkiye İstatistik Kurumu’nun 2022’ de yayınladığı verilere göre, Türkiye’de çalışan kadın polis sayısının oranı %8,9’dur. Bu rakamlar kadın polis sayısının düşük olduğunu göstermektedir. Polisler üzerinde yapılacak olan çalışmalarda kadın polis katılımcı sayısının maksimum seviyede olması, yapacağımız çalışmada ortaya konulacak sonuçlar için önemli olacaktır.

KAYNAKLAR

- Açıkada, C. & Ergen, E. (1990). *Bilim ve spor*. Büro-Tek Ofset Matbaacılık.
- Akarçeşme, C. (2004). *Voleybolda müsabaka öncesi durumluk kaygı ile performans ölçütleri arasındaki ilişki* [Yüksek lisans tezi]. Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Akbal, R. (2022). Osmanlı'dan Cumhuriyet'e polis eğitim tarihi (1845-1938). *Tarih ve Gelecek Dergisi*, 8(1), 148-169. <https://doi.org/10.21551/jhf.1053706>
- Akbulut, D. (2019). *Öğretmen ve yöneticilerin öğrenci davranışlarından kaynaklanan stres nedenleri ve baş etme yöntemleri* [Yüksek lisans tezi]. İstanbul Okan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Akdeniz, S. (2014). *Farklı Merhamet Düzeylerine Sahip Üniversite Öğrencilerinde, Depresyon, Anksiyete, Stres ve Duygusal Zekanın İncelenmesi*. [Doktora Tezi]. Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Akgün, O. (2010). *Emniyet mensuplarında stres faktörleri ve bunların çalışanların iş tatmini, bireysel verimlilikleri ve kurumsal bağlılıkları üzerine etkileri*. [Yüksek lisans tezi]. Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Aksoy, A. & Kutluca, F. (2005). Çalışma hayatında stres kaynakları, stres belirtileri ve stres sonuçlarının incelenmesi üzerine bir araştırma. *Journal of Social Policy Conferences* (49).
- Aktaş, A. M. (2001). Bir kamu kuruluşunun üst düzey yöneticilerinin iş stresi ve kişilik özellikleri. *Ankara Üniversitesi SBF Dergisi*, 56(4). https://doi.org/10.1501/SBFder_0000001872
- Altıntaş, A., & Akalan, C. (2008). Zihinsel antrenman ve yüksek performans. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 6(1), 39-43. https://doi.org/10.1501/Sporm_0000000131
- Altıntaş, İ. (2009). *Ayrılma anksiyetesi tanısı alan çocukların ebeveynlerinin mizaç ve karakter özellikleri* [Yüksek lisans tezi]. Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Aşkın, A. (2019). *Sağlık çalışanlarının (Doktor ve hemşireler) serbest zaman faaliyetlerine katılım zamanları ile algılanan stres düzeyleri, psikolojik dayanıklılıkları arasındaki ilişkinin analizi (SBÜ Dr. Siyami Ersek Göğüs Kalp Damar Cerrahisi Eğitim ve Araştırma Hastanesi örneği)* [Yüksek lisans tezi]. İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Atasoy, B. & Kuter, F. Ö. (2005). Küreselleşme ve spor. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18(1), 11-22.
- Avcı, M. G. (1995). *Beck Anksiyete Ölçeği'nin geçerlik ve güvenirlik çalışması* [Yüksek lisans tezi]. Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Avcılar Can, M. (2019). *Asistan hekimlerde uyku kalitesi ve algılanan stres düzeyi* [Tıpta uzmanlık tezi]. Dicle Üniversitesi Tıp Fakültesi, Diyarbakır.
- Aydın, B. & İmamoğlu, S. (2001). Stresle başa çıkma becerisi geliştirmeye yönelik grup çalışması. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 14(14), 41-52.
- Aydın, U. A. (2018). *Yöneticilerin anksiyete düzeylerine etki eden demografik faktörler üzerine görgül bir araştırma* [Yüksek lisans tezi]. Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.

- Aydoğan, Ü. (2012). Hipertansiyon hastalarında anksiyete bozukluğu. *Konuralp Medical Journal*, 4(2), 1-5.
- Badıllı, M. (2023). *Hekimlerde algılanan stres düzeyinin gastrointestinal semptomlarla ilişkisi* [Tıpta uzmanlık tezi]. Sağlık Bilimleri Üniversitesi Ankara Atatürk Sanatoryum Sağlık Uygulama ve Araştırma Merkezi Hastanesi, Ankara.
- Baltaş, A. & Baltas, Z. (1987). *Stres ve başa çıkma yolları*. (3. Baskı). Remzi Kitabevi, İstanbul.
- Baran, G. K., Şahin, S., Öztaş, D., Demir, P. & Desticioğlu, R. (2020). Gebelerin algılanan stres düzeylerinin ve stres nedenlerinin değerlendirilmesi. *Çukurova Medical Journal*, 45(1), 170-180. <https://doi.org/10.17826/cumj.633534>
- Başçı, Z. (2018). *Sağlık çalışanlarında algılanan stres düzeyinin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi]. Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Başer, E. (1985). *Uygulamalı spor psikolojisi performans sporunda psikolojinin rolü*. (2. Baskı). Milli Eğitim Gençlik ve Spor Bakanlığı Yayınlar Dairesi Başkanlığı. Ankara.
- Başer, E. (1994). *Futbolda psikoloji ve başarı (Spor yüksekokulları için yardımcı ders kitabı)*. Yayınevi Yayıncılık. İstanbul.
- Baştuğ, G. & Çumralıgil, B. (2004). Kros sporu ile uğraşan sporcuların depresyon düzeylerinin yaş ve cinsiyet değişkenleri açısından incelenmesi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2(3), 95-100. https://doi.org/10.1501/Sporm_00000000142
- Baymur, F. (1994). *Genel psikoloji*. (13. Baskı). İnkilap Kitabevi. İstanbul.
- Bayraktar, B., & Kurtoglu, M. (2009). Sporda performans, etkili faktörler, değerlendirilmesi ve artırılması. *Klinik Gelişim Dergisi*, 22(1), 16-24.
- Bedir, R. (2008). *Taekwondo milli takım sporcularının durumluk kaygı düzeylerinin başarıya etkisi* [Yüksek lisans tezi]. Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Biçici, G. (2017). *Polis meslek yüksekokulunda okuyan öğrencilerin sosyo-ekonomik durumları ve spor yapma düzeylerinin belirlenmesi* [Yüksek lisans tezi]. Kırıkkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kırıkkale.
- Bilge, Y., Zümrütkal, E. E., Arslan, Y. & Kıraslan, E. (2023). Öğretmenlerin algılanan stres düzeylerinin incelenmesi. *Socrates Journal of Interdisciplinary Social Studies*, 9(28), 9-19.
- Bora, E. Z. (2019). *Elit sporcu olan bireylerin düzenli olarak spor yapmayan bireyler ile anksiyete, depresyon düzeyleri ve uyku kalitesi açısından karşılaştırılması* [Yüksek lisans tezi]. Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Bozkurt, M. F. (2011). *Türk polis teşkilatında yeniden yapılanma süreci kapsamında toplum destekli polislik uygulamaları, sonuçları ve etkileri: Niğde ilinde bir uygulama* [Yüksek lisans tezi]. Niğde Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Niğde.
- Bozyılan, E. & Güngörmüş, Z. (2021). Hemşirelik öğrencilerinin spor yapma davranışlarının algılanan stres, Biyo-Psiko-Sosyal cevap ve stresle baş etme davranışları üzerine etkileri. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 15(2), 227-247.
- Canan, F. & Ataoğlu, A. (2010). Anksiyete, depresyon ve problem çözme becerisi algısı üzerine düzenli sporun etkisi. *Anatolian Journal of Psychiatry*, 11(38), 38-43.
- Canpolat, Ö. (2006). *Çalışanların stres düzeylerini etkileyen faktörler ve iş sağlığı hemşiresinin stres ile baş etmede etkililiği*. [Bilim uzmanlığı yüksek lisans tezi]. Kocaeli Üniversitesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kocaeli.
- Cüceloğlu, D. (1991). *İnsan ve davranışı*. Remzi Kitabevi, İstanbul.
- Çamdibi, M. (2014). *Şahsiyet terbiyesi ve gâzalî*. Çamlıca Yayınları, İstanbul.

- Çelik, A., Şahin, M. & Yetim, A. (2012). Psikolojik sağlamlığın gelişiminde koruyucu bir faktör olarak spor ve fiziksel aktivite. *The Journal Of Academic Social Science Studies*. http://dx.doi.org/10.9761/JASSS_405
- Çiçek, İ., & Aslan, A. E. (2020). Kişilik ve Beş faktör kişilik özellikleri: Kuramsal bir çerçeve. *Batman Üniversitesi Yaşam Bilimleri Dergisi*, 10(1), 137-147.
- Demirli, A. (2017). *Elit güreşçilerin müsabaka öncesi ve sonrası durum kaygı düzeylerinin karşılaştırılması* [Yüksek lisans tezi]. Bartın Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bartın.
- Doğan, E. K. & Eygü, H. (2018). Kış sporları yapan sporcuların yarışma kaygı düzeylerinin incelenmesi. *Muş Alparslan Üniversitesi Uluslararası Spor Bilimleri Dergisi*, 2(2), 9-18.
- Doğan, O. (2004). *Spor psikolojisi ders kitabı*. Cumhuriyet Üniversitesi. Yayınları. Sivas
- Doğan, T. (2013). Beş faktör kişilik özellikleri ve öznel iyi oluş. *Doğuş Üniversitesi Dergisi*, 14(1), 56-64.
- Dulkadir, B. & Güçlüer, K. (2016). Çalışanların motivasyonunu etkileyen faktörler: Adıyaman ili inşaat sektöründe bir uygulama. *Kocaeli Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, (32), 123-132.
- Düğenci, A. (2018). *Beden eğitimi ve spor öğrencilerinin stresle başa çıkma yöntemlerinin ve yaşam tatmini düzeylerinin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi]. Balıkesir Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Balıkesir.
- Efe, M., Öztürk, F., Koparan, Ş., & Şenışık, Y. (2008). 14-16 yaş grubu erkeklerde voleybol çalışmalarının sosyal yetkinlik beklentisi ve atılganlık üzerine etkisi. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21(1), 69-77.
- Efek, E. & Yiğiter, K. (2022). Spor, stres ve sportmenlik. *Yalova Sosyal Bilimler Dergisi*, 12(1), 109-130.
- Efek, E. (2022). Sporun stres üzerine etkisi: Lise öğrencileri örneği. *Yalova Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*.
- Emniyet Genel Müdürlüğü. (t.y.). <https://www.egm.gov.tr/> (Erişim tarihi: 22.08.2023).
- Emniyet Hizmetleri Sınıfı Personelin Çalışma Saatlerine İlişkin Esaslar. (1995). İçişleri Bakanlığı.
- Emniyet Teşkilatı Kanunu. (1937). *T.C Resmi Gazete*.
- Eren, A. S. (2018). *Vardiyalı çalışma sisteminin çalışanların iş stres ve kaygı düzeyindeki etkileri: Havacılık sektörü örneği* [Yüksek lisans tezi]. Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Ergen, E. (1986). *Spor hekimliği sporda sağlık sorunları ve sakatlıklar*. Milli Eğitim Gençlik ve Spor Bakanlığı Yayınlar Dairesi Başkanlığı.
- Erkal, M. E. (1981). *Sosyolojik açıdan spor*. Filiz Kitabevi. İstanbul.
- Eygü, H. (2009). *Spor psikolojisi ve Türkiye'deki futbol hakemlerinin hakemlik psikolojileri üzerine bir araştırma* [Yüksek lisans tezi]. Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.
- Fişek, K. (1998). Devlet politikası ve toplumsal yapıyla ilişkileri açısından spor yönetimi. Bağırhan Yayınları, Ankara.
- Geçer, F. (2021). *Yetişkin bireylerde fiziksel aktivite ile algılanan stres düzeyi ilişkisinin incelenmesi: Kocaeli'de bir site örneği* [Yüksek lisans tezi]. İstanbul Okan Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

- Görün, L., Öntürk, Y., Bingöl, E. & Bayrakdaroglu, Y. (2020). Futbol hakemlerinin benlik saygıları ve algılanan stres düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi (Düzce İli örneği). *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 3(1), 127-140. <https://doi.org/10.38021/asbid.742049>
- Gülten, M. (2014). *Polis Vazife ve Salahiyet Kanunu'nda polisin görev ve yetkileri* [Yüksek lisans tezi]. Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Gürol Tepe, S. (2021). *Bir üniversite hastanesinde çalışan sağlık personelinde iş güvenliği uygulamalarının anksiyete düzeyleri ile ilişkisi* [Tıpta uzmanlık tezi]. Kırıkkale Üniversitesi Tıp Fakültesi, Kırıkkale.
- Gürses, N. (2020). *Türkiye basketbol liglerindeki profesyonel spor yöneticilerinin duygusal emek davranışları ile algılanan stres düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Doktora tezi]. Atatürk Üniversitesi Kış Sporları ve Spor Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.
- Güvendi, B., Şahin, S. & Işım, A. T. (2019). Elit güreşçilerin depresyon düzeylerinin bazı bağımsız değişkenlere göre incelenmesi. *Spor Eğitim Dergisi*, 3(2), 106-112.
- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. C. & Anderson, R. E. (2009). *Multivariate data analysis*. Pearson New International Edition.
- Hergüner, G. (1991). Çocuğun spora yönelmesinde ailenin rolü ve önemi. *Ondokuz Mayıs University Journal of Education Faculty*, 6(1), 91-95.
- İçişleri Bakanlığı Emniyet Genel Müdürlüğü (2023). 2023 Yılı Performans Programı.
- İkizler, H. C. & Karagözoğlu, C. (1997). *Sporda başarının psikolojisi*. Alfa Basım Yayım Dağıtım, İstanbul.
- İlkaya, G. (2017). *Taksicilerde anksiyete düzeyi ile sosyodemografik değişkenlerin ve kendisinden kaynaklanan kaza oranlarının incelenmesi* [Yüksek lisans tezi]. Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- İskender, S. (2017). *Düzce Üniversitesi Araştırma Hastanesinde çalışan araştırma görevlilerinde yaşam kalitesi, algılanan stres düzeyi ve etkileyen faktörlerin incelenmesi* [Tıpta uzmanlık tezi]. Düzce Üniversitesi Tıp Fakültesi, Düzce.
- Kara, E. (2016). *Üst seviye atış sporcularının müsabaka öncesi kaygı düzeyi ile performansları arasındaki ilişki*. [Yüksek lisan tezi]. Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Ankara
- Karabulut, B. (2023). *Tıp fakültesi öğrencilerindeki algılanan stresle problem çözme becerisi arasındaki ilişki* [Tıpta uzmanlık tezi]. Ondokuz Mayıs Üniversitesi Tıp Fakültesi, Samsun.
- Karaca, R. & Gündüz, N. (2021). Oryantiring sporcularında zihinsel antrenman ve performans ilişkisinin incelenmesi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 19(1), 99-115. <https://doi.org/10.33689/spormetre.719991>
- Karaman, G. (2020). *Üniversite öğrencilerinin akademik başarısı ile stres ve kaygının ilişkisi* [Yüksek lisans tezi]. İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Kat, H. (2009). *Bireysel sporcularla takım sporcularının stres düzeyleri ve problem çözme becerilerinin karşılaştırılması* [Yüksek lisans tezi]. Erciyes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kayseri.
- Kayhan, G. (2007). *Ankara polis koleji öğrencilerinin fiziksel uygunluk düzeylerinin değerlendirilmesi* [Yüksek lisans tezi]. Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

- Kılınç, F. (2003). *Performansı etkileyen bazı faktörlerin analizi sonucu hazırlanan antrenman programının etkinliği*. [Doktora Tezi]. Kocaeli Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmit
- Kıvrak, A. & Kaya, M. (2014). Polislerde mesleki tükenmişlik ve problemli personelin işe kazandırılması. Harmancı, F. M.; Gözübenli, M.; Dağlar, M. (ed). “Güvenlik Sektöründe Taktiksel Yöneticilik” içinde (s. 311-332). Nobel Yayınevi, ISBN:978-605-133-987-0
- Kocamaz, M. & Erdoğan, M. (2021). Serbest zamanlarında fiziksel aktivite yapan ve yapmayan öğretim elemanlarının stres düzeylerinin ve sosyodemografik özelliklerinin incelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 15(1), 9-24.
- Konter, E. (1998). *Sporda psikolojik güç ve performans*. [Bildiri özeti]. 5. Spor Bilimleri Kongresi, Ankara.
- Köknel, Ö. (1982). *Kaygıdan mutluluğa kişilik*. (3. Baskı). Altın Kitaplar Yayınevi.
- Kurt, A. S., Savaşer, S. & Kurt, A. (2011). Kanseri adolesanların algılanan stres düzeyine re-mission video oyununun etkisi. *Florence Nightingale Journal of Nursing*, 19(3), 153-160.
- Kurt, G. (2011). *Adana Kemal Serhadlı polis meslek yüksekokulu öğrencilerinin stresle başa çıkma düzeylerinin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi]. Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Karaman.
- Kuter, M. & Öztürk, F. (1999). *Antrenör ve sporcu el kitabı*. (2. Bası). Bağırhan Yayınevi. Ankara.
- Mambetalieva, N. (2020). *21. Yüzyılda polislik ve polis eğitiminde yeni gelişmeler: Türkiye ve Kırgızistan karşılaştırması* [Yüksek lisans tezi]. Hacı Bayram Veli Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Ankara
- Manav, F. (2011). Kaygı kavramı. *Toplum Bilimleri Dergisi*, 5(9), 201-211.
- Morgül, Ş. (2022). *Genç yetişkinlerde anksiyete düzeyi ve duyguları ifade etmenin somatizasyon ile ilişkisinin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi]. İstanbul Gedik Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Mumcu, N. (2019). *Aktif spor yapan ve yapmayan beden eğitimi öğrencilerinin stres ve mutluluk düzeylerinin belirlenmesi* [Yüksek lisans tezi]. Hitit Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Çorum.
- Onay, A. (1997). *Dini yönelim düzeyi ile sınav kaygısı ilişkisi ve sınav kaygısında hipnoterapi* [Yüksek lisans tezi]. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Osmanoğlu, K. (2013). Polis ve mağdur ilişkisi. *Journal of Istanbul University Law Faculty*, 71(1), 891-917.
- Öğretmenler Yılmaz, B. (2017). *Hiperemesis Gravidarum tanısı alan hastaların Beck Depresyon Ölçeği ve Beck Anksiyete Ölçeği'ne göre değerlendirilmesi, klinik durum ve laboratuvar değerleri açısından sağlıklı gebelerle karşılaştırılması* [Tıpta uzmanlık tezi]. Sağlık Bilimleri Üniversitesi Kocaeli Derince Eğitim ve Araştırma Hastanesi, Kocaeli.
- Özdenk, S. (2018). Beden eğitimi ve spor, faydaları, önemi ve sınıflandırılması physical education and sports, benefits, important and classification. *Spor Bilimlerinde Akademik Araştırmalar*.
- Özgül, F. (2003). *Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinde durumluk ve sürekli kaygı düzeyleri* [Yüksek lisans tezi]. Cumhuriyet Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Sivas
- Öztürk, M. O. & Uluşahin, A. (2011). *Ruh sağlığı ve bozuklukları 2*. (11. Yenilenmiş baskı). Nobel Tıp Kitabevleri. İstanbul.
- Özusta, H. Ş. (1995). Çocuklar için durumluk-sürekli kaygı envanteri uyarlama, geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 10(34), 32-34.

- Polat, A. (2014). *Egzersiz yapan ve yapmayan emniyet mensuplarının yaşam doyumu iş tatmini ve tükenmişlik düzeylerinin incelenmesi (Sakarya ili örneği)* [Yüksek lisans tezi]. Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Polat, Ö. (2018). *Polis memurlarının fiziksel aktivite düzeylerinin değerlendirilmesi (Artvin ili örneği)* [Yüksek lisans tezi]. Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Niğde.
- Polis Akademisi (t.y.). <http://www.pa.edu.tr/> (Erişim tarihi: 22.01.2024).
- Polis Vazife ve Salâhiyet Kanunu (1934). *T.C. Resmi Gazete*.
- Polis Vazife ve Salâhiyet Kanunu Jandarma Teşkilat Görev ve Yetkileri Kanunu ile Bazı Kanunlarda Değişiklik Yapılmasına Dair Kanun (2015). *T.C. Resmi Gazete*.
- Polis Yükseköğretim Kanunu (2011). *T.C. Resmi Gazete*.
- Salar, B., Hekim, M. ve Tokgöz, M. (2012). 15-18 yaş grubu takım ve ferdi spor yapan bireylerin duygusal durumlarının karşılaştırılması. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (6), 123-135.
- Sarıhan, Ç. F. (2022). *Üniversite öğrencilerinde algılanan stres ile psikolojik iyilik hali arasındaki ilişkide stresle başa çıkmanın rolü* [Yüksek lisans tezi]. Yakın Doğu Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Lefkoşa.
- Sevi, E. S. (2009). *Psikobiyolojik kişilik modeli ve beş faktör kişilik kuramı: Mizaç ve karakter envanteri (TCI) ile beş faktör kişilik envanterinin (5FKE) karşılaştırılması*. [Yüksek lisans tezi]. Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Soyer, F., Can, Y., Güven, H., Hergüner, G., Bayansalduz, M. & Tetik, B. (2010). Sporculardaki başarı motivasyonu ile takım birlikteliği arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 7(1), 225-239.
- Sönmez, N. (2009). *Polislerin polislik mesleğine yönelik tutumları üzerine sosyolojik bir araştırma (Kayseri örneği)* [Doktora tezi]. Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Elazığ.
- Stamnitz, B. B. (2019). *Sağlık çalışanlarında öfke ifade tarzının empati ve stres düzeyi ile ilişkisi* [Yüksek lisans tezi]. İstanbul Okan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Sucan, S. (2012). *Ferdi ve takım sporcularının yaşam kalitesinin psikolojik performans üzerindeki etkisi* [Doktora tezi]. Erciyes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kayseri.
- Şahan, H. (2007). *Üniversite öğrencilerinin sosyalleşme sürecinde spor aktivitelerinin rolü*. [Doktora Tezi]. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya
- Şahin, A. (2015). Engellilerde sosyal gelişim yetersizlikleri: Sosyalleşme sürecinde sporun faydaları. *Uluslararası Multidisipliner Akademik Araştırmalar Dergisi*, 2(3), 20-28.
- Şamil, E. (2022). *Yoğun bakımda çalışan hemşirelerde algılanan stres merhamet yorgunluğu sosyal destek ve ilişkili faktörler* [Yüksek lisans tezi]. Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Aydın.
- Şanlı, Ö. (2017). Öğretmenlerin algılanan stres düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 16(61), 385-396. <https://doi.org/10.17755/esosder.304681>
- Şayın, B. (2022). *Yetişkinlerde bağlanma stillerinin anksiyete ve somatizasyon üzerindeki yordayıcı etkisinin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi]. İstanbul Kent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Şenel, G. O. (2014). *Türk Polis teşkilatında amirlerin ve polis memurlarının kariyer planlaması: İstanbul emniyet müdürlüğünde bir alan araştırması* [Doktora tezi]. Polis Akademisi Güvenlik Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

- Şenyüzü, E. (2013). *Üniversite öğrencilerinde spora katılımın saldırgan davranışlar üzerine etkilerinin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi]. Dumlupınar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kütahya.
- Taşbaş, K. (2010). *Emniyet teşkilatında çalışan kadın polislerin iş ve yaşam koşullarının değerlendirilmesi* [Yüksek lisans tezi]. Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Tekin, G., Amman, M. T., & Tekin, A. (2009). Serbest zamanlarda yapılan fiziksel egzersizin üniversite öğrencilerinin depresyon ve atılganlık düzeylerine etkisi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 6(2), 148-159.
- Tetikli Nart, H. (2019). *Çalışan ve çalışmayan kadınların depresyon, anksiyete ve benlik saygı düzeylerinin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi]. Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Tokay, T. (2000). *Örgütsel Stres ve Performans İlişkisi (Bir Uygulama)*. [Yüksek lisans tezi]. Yıldız Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Tokmakçı, H. H. (2020). *Okçularda mental stres ve kaygı durumunun postürel stabilite ve atış başarısı üzerine etkisinin salınım analizi ile değerlendirilmesi* [Doktora tezi]. Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Manisa.
- Turan Budak, M. (2023). *Sağlık çalışanları ve öğretmenlerin fiziksel aktivite düzeyinin, postürünün ve algılanan stres düzeyinin karşılaştırılması* [Yüksek lisans tezi]. Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Muğla.
- Turğut, M. ve Yaşar, O. (2019). Psikolojik yardım alma tutumu ve spor. *Iğdır Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 2(1), 1-15.
- TÜİK (2022). Cinsiyete göre polis sayısı ve oranı 2003-2022. <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/DownloadIstatistikselTablo?p=Z1/Wrd4OKBTh0Mpxy9VvOSjCjk0AkJZcNIWPZXvZbrQRc482RT9i6t926xokQ2AX> (Erişim tarihi: 28.01.2024).
- Türk Dil Kurumu. <https://sozluk.gov.tr/> (Erişim tarihi: 04.01.2024).
- Uğuz, Ş., Toros, F., İnanç, B. Y. & Çolakkadıoğlu, O. (2004). Zihinsel ve/veya bedensel engelli çocukların annelerinin anksiyete, depresyon ve stres düzeylerinin belirlenmesi. *Klinik Psikiyatri*, 7(1), 42-7.
- Usta, H. (2015). Emniyet Teşkilatı'nda ücret yönetimi: Rize emniyet müdürlüğü alan araştırması. *Afyon Kocatepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 17(1), 51-77.
- Yalçın, Y. (2009). *Spor tatmininin sporcuların stres ve saldırganlık düzeyleri üzerindeki etkisi: Antrenör cinsiyetinin rolünü belirlemeye yönelik Antalya ilinde bir uygulama* [Yüksek lisans tezi]. Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kayseri.
- Yaşar, Y. (1998). *Açıklamalı polis meslek hukuku*. (Yeni Baskı) Başkent Klişe Yayınları. Ankara
- Yerlikaya, E. E. (2009). *Üniversite öğrencilerinin mizah tarzları ile algılanan stres, kaygı ve depresyon düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Doktora tezi]. Çukurova Üniversitesi.
- Yetim, A. & Cengiz, R. (2010). *İletişim ve spor*. Berikan Yayınevi. Ankara
- Yetim, A. (2006). *Sosyoloji ve spor*. Morpa Kültür Yayınları. İstanbul
- Yıldırım, S., & Özcan, G. (2011). Lisanslı olarak takım sporu ve bireysel spor yapan ile spor yapmayan ortaöğretim öğrencilerinin sosyal beceri düzeylerinin karşılaştırılması. *Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 11(2), 111-135. <https://doi.org/10.11616/AbantSbe.266>
- Yörükoğlu, A. (1996). *Ruh Sağlığı ve Ruhsal Sorunlar*. Özgür Yayınları, İstanbul.

- Zembat, R., Koçyigit, S., Yavuz, E. A. & Tuneli, H. İ. (2018). Çocukların benlik algısı, mizaç ve sosyal becerileri arasındaki ilişkiler. *Uluslararası Türkçe Edebiyat Kültür Eğitim (TEKE) Dergisi*, 7(1), 548-567.
- Zengin, L. & Gümüş, F. (2019). Hemşirelerde anksiyete, depresif belirti ve ilişkili faktörler. *Journal of Academic Research in Nursing (JAREN)*, 5(2).



EKLER

EK 1. Etik Kurul Onayı

Evrak Tarih ve Sayısı: 17.04.2023-171123

Oturum Tarihi	Oturum Sayısı	Oturum Karar Sayıları
10.04.2023	3	2023/45-87

Sinop Üniversitesi İnsan Araştırmaları Etik Kurulu Prof. Dr. Erkal ARSLANOĞLU başkanlığında 10.04.2023 tarihinde 13:00-17:00 saatleri arasında toplanarak aşağıdaki kararı almıştır.

Karar Sayısı: 2023/78

Yüksek Lisans Öğrencisi Murat ÇELİK ve Dr. Öğr. Üyesi Serhat ÖZDENK'in 5 Nisan 2023 tarihli "*Spor Yapan ve Yapmayan Polislerin Stres ve Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi (Kastamonu İli Örneği)*" başlıklı araştırmalarına ait ekte sunulan belgeler, Üniversitemiz İnsan Araştırmaları Etik Kurulunca değerlendirilmiştir.

Araştırmanın fikri, hukuki ve telif hakları bakımından metot ve ölçeğine ilişkin sorumluluğu araştırmacılara ait olmak üzere ve "Kişisel Verilerin Korunması Kanununa" dikkat edilmesi şartıyla Üniversitemiz İnsan Araştırmaları Etik Kurulu Yönergesine uygun olduğunun kabulüne, sonucun sorumlu araştırmacı Yüksek Lisans Öğrencisi Murat ÇELİK'e bildirilmesine oybirliği ile karar verildi.

Ek:

- 1- Etik Kurul Başvurusu (7 Sayfa)
- 2- Bilgilendirilmiş Onam Formu (1 Sayfa)
- 3- İzinler (1 Sayfa)
- 4- Veri Toplama Araçları (3 Sayfa)

Prof. Dr. Erkal ARSLANOĞLU
İnsan Araştırmaları Etik Kurulu Başkanı

Doç. Dr. Songül ÇEK
Başkan Yardımcısı

Doç. Dr. Ahmet MOR
Kurul Üyesi

Doç. Dr. Aydın ÜNAL
Kurul Üyesi

Doç. Dr. Adeviye AYDIN
Kurul Üyesi

Doç. Dr. Pınar KARAMAN
Kurul Üyesi

Dr. Öğr. Üyesi Figen ÇAM TOSUN
Kurul Üyesi

Katılmadı
Doç. Dr. İbrahim DEMİRCİ
Kurul Üyesi

Toplantıya Katılmayanlar

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu :BSC5CMR7RB Pin Kodu :46772 Belge Takip Adresi : <https://turkiye.gov.tr/ebd?ekK=5743&eD=BSC5CMR7RB&eS=171123>

Adres:Korucuk Mah. Üniversite Cad. 15 Temmuz Yerleşkesi Rektörlük Binası No:21B 57010 Merkez:SİNOP
Telefon:(0 368) 271 57 68 Faks:(0 368) 271 57 70
e-Posta:inarek@sinop.edu.tr İnternet Adresi:www.inarek.sinop.edu.tr
Kep Adresi:sinopuniversitesi@hs01.kep.tr

Raportör: Mehmet ÇAY
Unvanı: Bilgisayar İşletmeni
Tel No: 1207

2023/78 Sayılı İnsan Araştırmaları Etik Kurulu Kararı – Sayfa 1 / 1

EK 2. İzin Talebi



T.C.
KASTAMONU VALİLİĞİ
İl Emniyet Müdürlüğü
Medya - Halkla ilişkiler ve Protokol Şube Müdürlüğü

E-İMZALI



Sayı : E-66051088 -91244-2023092614593118320
Konu : Tez Çalışması İzin Talebi

27.09.2023

VALİLİK MAKAMINA

Müdürüğümüz Saraçlar Şehit Recep Şahin Polis Merkezi Amirliğinde görevli 493829 sicil sayılı Komiser Yardımcısı Murat ÇELİK, Müdürlüğüze vermiş olduğu dilekçesinde, Sinop Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Antrenörlük Eğitimi Ana Bilim Dalı Yüksek Lisans öğrencisi olduğunu belirterek, "Spor Yapan e Yapmayan Polislerde Stres ve Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi (Kastamonu İli Örneği" konulu tez çalışması için Kastamonu İl Merkezi ve İlçelerinde Müdürlüğümüz emrinde görev yapan polislere yönelik, gönüllülük esasına dayanarak anket çalışması yapabilmek için izin talebinde bulunmuştur.

Bu kapsamda; personelin tez çalışmasına ait evraklar yazımız ekinde gönderilmiş olup, İl Emniyet Müdürlüğümüzce tez çalışması yapılmasında herhangi bir sakınca yok ise de,

Takdirlerinize arz ederim.

Kayhan AY
İl Emniyet Müdürü
1.Sınıf Emniyet Müdürü

Uygun görüşle arz ederim.
Aydın ERGÜN
Vali a.
Vali Yardımcısı

OLUR
Meftun DALLI
Vali

Ek : 2609202314542200629.tif

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.
Belge Doğrulama Kodu: c214fec0-661a-41ba-8536-e627f9c0b8c0 Belge Doğrulama Adresi: <https://eimza.egm.gov.tr>
Adres : Ayrıntılı Bilgi : Uğur Kan YÜKSEK
Telefon/Fax: 5022/ Uzmanı :
Kep : emniyetgenelmudurlugu@hs01.kep.tr Elektronik Ağ :
1/1



EK 3. Kişisel Bilgi Formu

1-Yaşınız:

☐19-25 ☐26-30 ☐31-35 ☐36-40
☐41-45 ☐45 üstü

2-Cinsiyetiniz:

☐Erkek ☐Kadın

3-Yaşadığınız Yer:

☐İl Merkezi ☐İlçe ☐Diğer

4-Medeni Durumunuz:

☐Evli ☐Bekar

5-Eğitim Durumunuz:

☐Lise ☐Önlisans ☐Lisans ☐Lisansüstü

6-Polislik Mesleğindeki Hizmet Süreniz:

☐0-5 yıl ☐6-10 yıl ☐11-15 yıl ☐16-20 yıl ☐20 yıl ve üzeri

7-Polislik Mesleğindeki Rütbeniz:

☐Polis Memuru ☐Komiser Grubu(Kom. Yrd, Komiser, Başkomiser)
☐Emniyet Amiri ☐Emniyet Müdürü (Tüm Sınıflar)

8-Spor yapma Durumunuz:

☐Düzenli Spor Yapıyorum ☐Düzenli Spor Yapmıyorum

9-Haftalık Spor Yapma Durumunuz:

☐Spor yapmıyorum ☐Hergün ☐Haftada 1 gün ☐Haftada 2 gün ☐
☐Haftada 3 gün ve üzeri

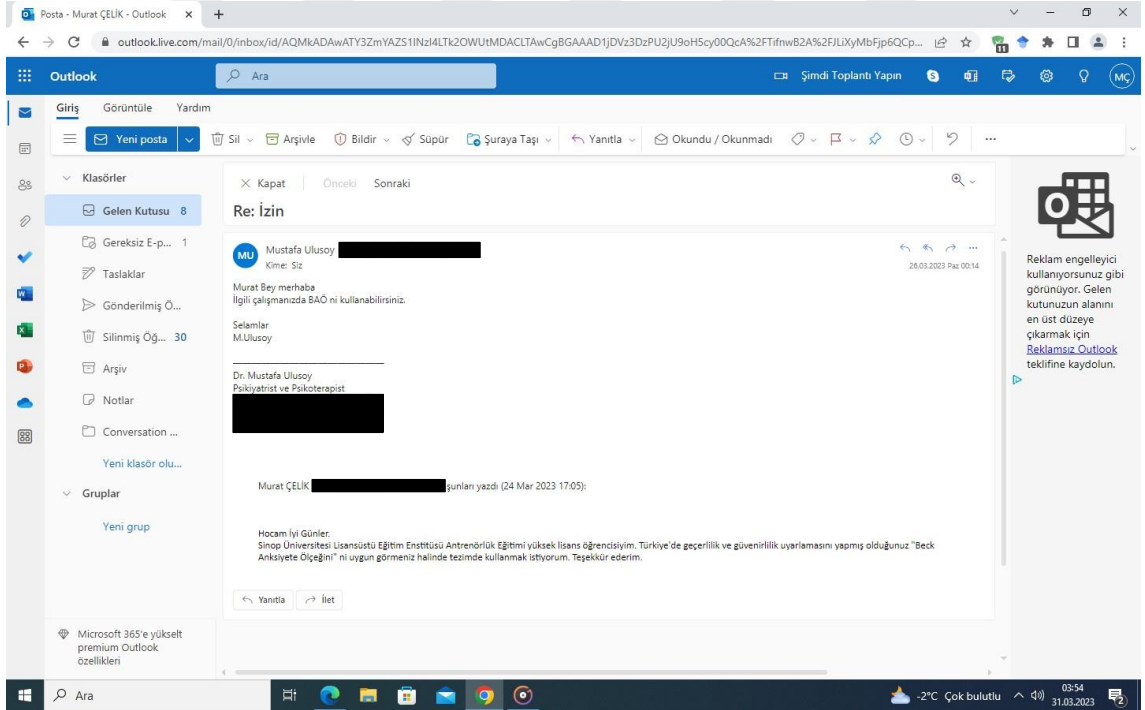
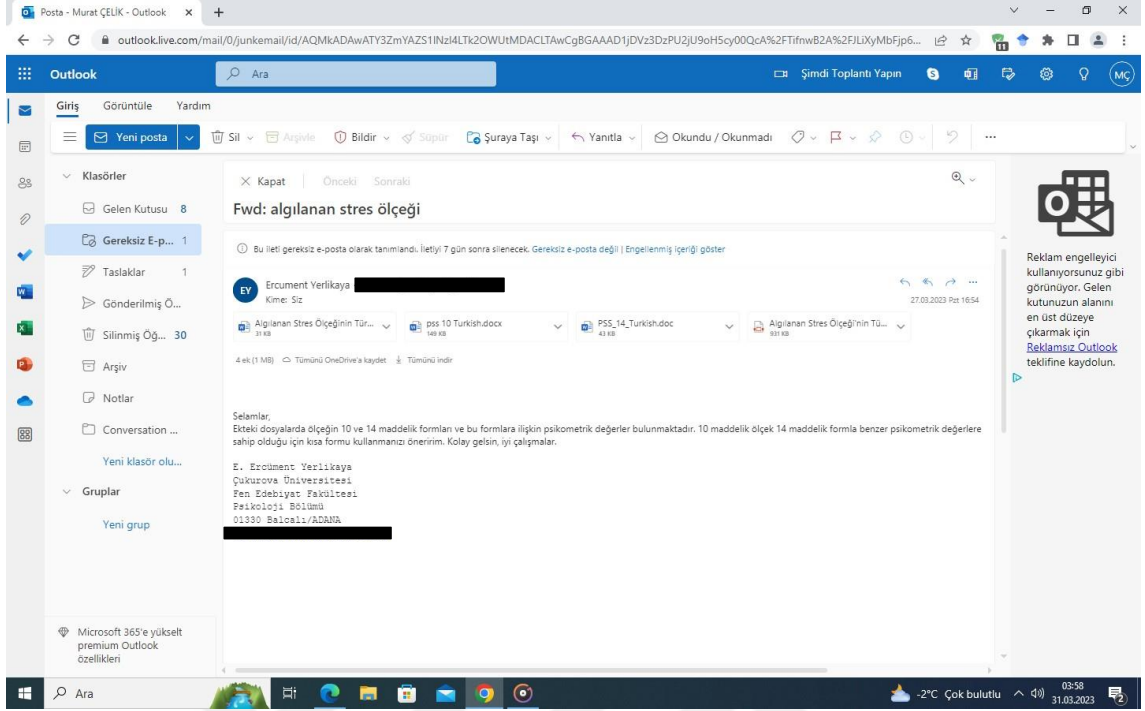
EK 4. Algılanan Stres Ölçeği

	HIÇ	NEREDERYSE HIÇ	BAZEN	SIKÇA	ÇOK SIK
1-Son bir ay içinde beklenmedik şekilde gerçekleşen olaylardan dolayı ne sıklıkta üzüldünüz?					
2-Son bir ay içinde ne sıklıkta, yaşamınızdaki önemli şeyleri kontrol edemediğinizi hissettiniz?					
3-Son bir aya içinde kendinizi ne sıklıkta, gergin ve stresli hissettiniz?					
4-Son bir ay içinde ne sıklıkta, kişisel sorunlarla baş etme yeteneğinizden emin oldunuz?					
5-Son bir ay içinde ne sıklıkta, işlerinizin istediğiniz gibi gittiğini hissettiniz?					
6- Son bir ay içinde ne sıklıkta, yapmak zorunda olduğunuz her şeyin üstesinden gelemeyeceğinizi düşündünüz?					
7- Son bir ay içinde yaşamınızdaki rahatsız edici olayları ne sıklıkta kontrol edebildiniz?					
8- Son bir ay içinde ne sıklıkta, yaşamınızdaki olaylara hakim olduğunuzu hissettiniz?					
9-Son bir ay içinde, kontrolünüz dışında gerçekleşen şeylerden dolayı ne sıklıkta öfkelenediniz?					
10- Son bir ay içinde ne sıklıkta, güçlüklerin üstesinden gelemeyeceğiniz kadar çoğaldığını hissettiniz?					

EK 5. Beck Anksiyete Ölçeği

	HİÇ	HAFİF DÜZEYDE BENİ HİÇ ETKİLEMEDİ	ORTA DÜZEYDE HOŞ DEĞİLDİ AMA KATLANABİLDİM	CİDDİ DÜZEYDE DAYANMAKTA ÇOK ZORLANDIM
1-Bedeninizin herhangi bir yerinde uyuşma ya da karıncalanma				
2-Sıcak/Ateş basmaları				
3-Bacaklarda halsizlik, titreme				
4-Gevşeyememe				
5- Çok kötü şeyler olacak korkusu				
6- Baş dönmesi ve sersemlik				
7-Kalp çarpıntısı				
8- Dengeyi kaybetme duygusu				
9- Dehşete kapılma				
10- Sinirlilik				
11-Boğuluyormuş gibi olma duygusu				
12-Ellerde titreme				
13-Titretlik				
14-Kontrolü kaybetme duygusu				
15-Nefes almada güçlük				
16-Ölüm korkusu				
17-Korkuya kapılma				
18-Midede hazımsızlık ya da rahatsızlık hissi				
19-Baygınlık				
20-Yüzün Kızarması				
21-Terleme (Sıcaklığa bağlı olmayan)				

EK 6. Ölçek İzni



ÖZGEÇMİŞ

Adı Soyadı : Murat ÇELİK

Yabancı Dili : İngilizce

Eğitim Durumu

Lise : Terme Endüstri Meslek Lisesi, 2010

Önlisans : Giresun Üniversitesi Espiye Meslek Yüksekokulu, 2014

Lisans : Anadolu Üniversitesi İşletme Fakültesi, 2017

Lisans : Ordu Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, 2019

Yüksek Lisans : Polis Akademisi Güvenlik Bilimleri Enstitüsü, 2021

Mesleki Deneyim

İş Yeri : Özel Sektör, 2014-2019

İş Yeri : Kastamonu İl Emniyet Müdürlüğü, 2021-Halen çalışmaktayım

