



## Psikolojik Anlamlandırma Programı (PAP) Yarı Deneysel Grup Çalışmalarının Çevik Kuvvet Polisinin Yaşadığı Depresyonu Azaltmadaki Etkililiğinin İncelenmesi

*Investigation of the Effectiveness of Psychological Debriefing Program (PDP) Semi Experimental Group Studies in Reducing Depression Experienced by the Riot Police*

*Bülent Tansel\**

**Öz:** Bu çalışmanın amacı, Tansel (2010) tarafından geliştirilen Psikolojik Anlamlandırma Programı (PAP) psiko-eğitsel grup oturumlarının çevik kuvvet polislerinin yaşamış oldukları travmatik strese bağlı depresyonu azaltmadaki etkinliğinin incelemesidir. Yarı deneysel çalışmanın örneklemini 6'sı kadın 63'ü erkek olmak üzere toplam 69 çevik kuvvet polisi oluşturmaktadır. Verilerin toplanmasında Beck Depresyon Envanteri (BDE) ve Memnuniyet Anketi kullanılmıştır. Verilerin analizinde varyans analizi (ANOVA), gruplar arasında ortaya çıkan farkın kaynağını araştırmak için Post-Hoc testlerden LSD kullanılmıştır. Açık uçlu sorulardan elde edilen veriler gruplandırılmıştır. Bulgulara göre; PAP'nin etkili olduğu ve çevik kuvvet polislerinin yaşamış oldukları depresyon düzeylerinin anlamlı düzeyde azaldığı incelenmiştir.

**Anahtar Kelimeler:** Psikolojik Anlamlandırma Programı (PAP), Çevik Kuvvet Polisi, depresyon.

\* Dr., Siirt Emniyet Müdürlüğü, [tansel46@hotmail.com](mailto:tansel46@hotmail.com) ORCID: 0000-0001-5075-4036

**Atf (to cite):** Tansel, B. (2020). Psikolojik Anlamlandırma Programı (PAP) Yarı Deneysel Grup Çalışmalarının Çevik Kuvvet Polisinin Yaşadığı Depresyonu Azaltmadaki Etkililiğinin İncelenmesi. *Toros Üniversitesi İİSBF Sosyal Bilimler Dergisi*, 7(13), 83-110.

**Abstract:** *The aim of this study is to examine the effectiveness of the Psychological Debriefing Program (PDP) psycho-educational group sessions developed by Tansel (2010) in reducing the traumatic stress depression experienced by riot police. The sample of the semi-experimental study consists of a total of 69 riot police, 6 of which are women and 63 are men. In order to compile variables Beck Depression Inventory and Survey of Satisfaction were used. Variance analysis (ANOVA) was used to analyze the data, and LSD from Post-Hoc tests was used to examine the source of the difference between groups. The data of gathered from open-ended questions were grouped. According to the results; It was examined PAP was effective and depression levels of riot police decreased significantly.*

**Keywords:** *Psychological Debriefing Program (PDP), Riot Police Force, depression.*

## 1. GİRİŞ

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

Stres, bireyin fiziksel ve psikolojik durumunda önemli rol oynamaktadır. Aşırı stres, çalışan bireylerin kısa ve uzun dönemde örgütsel faaliyetlerdeki verimliliğini, etkinliğini ve performansını olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Özellikle travmatik durumlarda yaşanan stres, bireyin kendisini ve çevresini algılamasında çok önemli psikolojik ve fizyolojik tehditler oluşturabilmektedir (Tutar, 2000:268; Caine ve Ter-Bagdasarian, 2003:63).

Öte yandan, kritik olaylarda yaşanan şiddetli ve yoğun endişeler, bireylerin tepkilerini uyuşmuş bir şok durumu haline dönüştürmektedir. Bunu şiddetli korku ve öfke hali izlemektedir. Çoğunlukla yaşanan kritik olaylar, bireyi duygusal olarak etkilemekte, işlevsel olarak zorlamakta, yaşanan şiddetli endişe, depresyon bireyin düşüncelerinde sık sık değişikliklere neden olmakta ve derin izler bırakmaktadır (Deborah, 2001:132).

Bu derin travmatik izlere maruz kalan bireyler de belli süre sonunda meydana gelen duygu boşalmalarını incelemek, 1970’li yıllardan beri gelişme göstermiştir ve popüler hale gelmiştir (Campfield ve Hills, 2001:334). Amerika’da Ulusal Ruh

Sağlığı Enstitüsü (NIMH) (2002)'ne göre, kritik olaylar esnasında travmatik olaylara maruz kalan acil müdahale ekiplerine ruh sağlığı açısından yardım etmek ilgiyle karşılanmış ve bu alanda önemli adımlar atılmıştır.

Acil müdahale ekiplerinin, kritik olaylara müdahaleleri esnasında yaşadıkları travmanın etkilerini azaltmak ve travmadan biran önce kurtulabilmelerini sağlamak amacıyla, Mitchell (1983:37) tarafından “Kritik Olaylardaki Stresin Anlamlandırılması (KOSA), Critical Incident Stress Debriefing (CISD)” modeli geliştirilmiştir. Bu model acil müdahale ekipleri için oluşturulmuş bugüne kadar geliştirilen en etkin müdahale metodu olmuştur. KOSA, kritik olaya müdahaleden sonra ortaya çıkan olumsuz etkileri önlemeye çalışan, psikolojik eğitim öğelerini içeren ve aynı meslek grubuna mensup bireylere verilen bir eğitim sürecidir. Amerika’da geliştirilen bu modelin benzeri Avrupa’da Dyregrov (1999:103) tarafından geliştirilmiş olan ve bireylerin travmatik olayları, düşünceleri, izlenimleri ve tepkileri detaylı bir şekilde gözden geçirmeleri için düzenlenen bir grup toplantısıdır. “Psikolojik Anlamlandırma (PA), Psychological Debriefing (PD), adı altında geliştirilmiştir.

Her iki müdahale metodu da, katılımcıların strese yönelik hareket tarzını öğretmek amacıyla yapılandırılmış 7 aşamadan oluşmaktadır. KOSA genel olarak, acil müdahale görevlileri özellikle itfaiyeciler üzerinde kısa sürede fayda sağlamıştır (Harris, Baloglu ve Stacks, 2002:230).

### **1.1. Araştırmanın Amacı ve Önemi**

Teknolojik gelişmelerin baş döndürücü bir hızla arttığı günümüz dünyasında ve özellikle ülkemizde, birey ve toplum olarak bu değişimlere aynı hızla uyum sağlanamamaktadır. Bu gelişmelerin yanı sıra ortaya çıkan kontrolsüz ve hızlı nüfus artışı, göçler, işsizlik, eğitim ve sağlık hizmetlerindeki yetersizlikler gibi nedenlerle toplumda güven ve asayiş sağlamaya daha da güçleşmektedir. Toplumsal yaşantıda bu ihtiyaçların giderilmesi için gerekli ortamın hazırlanmasında ve korunmasında başlıca rol polislerdir (Gündüz ve diğerleri, 2007:290).

Polislik mesleği, en stresli mesleklerden biri olarak kabul edilmektedir. Bu mesleğe mensup kişiler; iş yükünün fazlalığı, çalışma koşulları ve güvenlik tehlikesi faktörlerinin etkisiyle, yoğun stres altında çalışmaktadırlar (Akduman ve

diğerleri, 2006:12). Görev yapılan birime göre, adli birimde çalışan polislerin iş stresi algıları idari birimde çalışanlardan daha yüksek olduğu görülmektedir (Çam ve Çakır, 2008:33). Polisler, stres yaratan durumlarla diğer insanlara nazaran daha fazla karşılaşabilmektedir. Polislerin görevleri esnasında yaşadıkları kritik olaylar onları sürekli olarak stresle karşı karşıya getirmektedir. Meslek yaşantısını ve tüm hayatı korkutucu hale getirebilen travmatik olaylar, polislik mesleğini çok çeşitli stres faktörleriyle dolu hale getirmektedir (Violanti, 1996:19).

Geçen yıllar açıkça göstermiştir ki, günlük meslek yaşantısı içerisinde polisin müdahalede bulunduğu olaylardaki travmatik durumlar, onların stresini arttırmakta ve polisi, psikolojik olarak olumsuz yönde etkilemektedir. Stresin bu denli yoğun yaşanması polislerin psikolojik yönden desteklenmelerinin gerekliliğini de ortaya koymaktadır (Brewin ve diğ., 1999:363).

Devamlı olarak travmatik olaylara müdahalede bulunmakla görevli birey üzerinde artan stres ve gerginlik durumu, ani duygu patlamalarının yaşanmasına sebep olacaktır. Yiğit (2012:69), çevik kuvvet polisleri ile yaptığı çalışmada, yaşam doyumu iyi olan polislerin, stresle başa çıkmada, problem çözümü için aktif adımlar attıklarını, başkalarından daha kolay yardım aldıkları bulgusunu elde etmiştir. Gül ve Delice (2011:32) tarafından 1632 polis memuruyla gerçekleştirilen ve eşleriyle ilişkilerinin bağımlı değişken, yaşamış oldukları stres faktörünün ve stres boşalım programlarının bağımsız değişkenler olarak incelendiği çalışmada; polislerin strese bağlı olarak eşleriyle ilişkilerinde olumsuzlar yaşadıkları, ancak stres boşalım programlarına katılan polislerin şaşırtıcı düzeyde eşleriyle ilişkilerinde olumlu yönde değişmelerin sağlandığını bulgulamışlardır. Yine Tansel, Tunç ve Gündoğdu (2015:685), çocuk polisleriyle yapmış oldukları çalışmada, çocuk polislerinde mesleki deneyim süresi ikincil travma belirtilerini yordadığı, bir başka ifadeyle, çocuk polislerinde mesleki deneyim arttıkça Travma Sonrası Stres (TSSB) belirtilerinin azaldığı sonucu elde edilmiştir. Çalışkan ve Mencik (2017:393) tarafından polislerle yapılan çalışmada, polislerin umutsuzluk seviyelerinin oldukça yüksek olduğu, bu durumun personelde motivasyon kaybına neden olduğu belirtilmektedir. Polisler üzerindeki umutsuzluğun yaratmış olduğu olumsuzlukların, intihar gibi istenmeyen travmatik olayların meydana gelmesine sebebiyet verdiği bildirilmektedir.

Bu nedenle, profesyonel olarak uzmanlar tarafından uygulanacak olan yaşanan stresin anlamlandırılması programlarıyla, bireyin içinde bulunduğu stres ve gerginlik durumları ele alınacak ve bunların düzeylerinin azaltılması sağlanacaktır. Mitchell tarafından geliştirilen, CISD ve Dyregrov tarafından geliştirilen, PD adı altındaki psiko-eğitsel grup programları bu anlamda, bireylerin stres faktörleriyle dolu olaylar karşısında başa çıkma becerilerinin geliştirilmesine katkı sağlayan, yaşanan olay sonrasında ortaya çıkan şiddetli duygusal tepkilerin, bilişsel olarak yeniden ele alınıp, ortaya konan tepkilerin normalleştirilmeye çalışıldığı bir yöntemdir (Mitchell ve Everly, 1997; Mitchell, 2002:570; Raphael ve Wilson, 2003:167).

Ülkemizde bu alanda yeterli bir çalışmanın olmaması bir tartışma konusu olmakla birlikte, Tansel (2010) tarafından 7 ilde çevik kuvvet polisiyle çalışılmış ve polislerin psikolojik rahatsızlıklar yönünden büyük bir ihtiyaç içerisinde olduklarını ortaya koymuştur. Bu ihtiyacın karşılanmasına yönelik olarak, halen birçok ülkede kritik görev yapan ve acil müdahalelerde bulunan birimler için kullanılan ve Mitchell (1983:38) tarafından geliştirilen “Critical Incident Stress Debriefing (CISD)” Türkçesiyle “Kritik Olaylardaki Stresin Anlamlandırılması (KOSA) ile Dyregrov (1997:597) tarafından geliştirilen “Psychological Debriefing (PD)” Türkçesiyle “Psikolojik Anlamlandırma (PA)” programlarının temel alınması ve Türk toplumunun yapısına uygun şekilde Kritik Olaylar Sonrası Stres Boşalım Modeli (KOSBOM) oluşturulmuştur. KOSBOM modeli 3 ayaktan oluşmaktadır. Bu aşamalar; 1- Psikolojik Anlamlandırma Programı (PAP), 2-Psikolojik Danışma Uygulamaları ve 3-Hobi Uygulamaları’dır.

Psikolojik Anlamlandırma Programı kapsamında uygulanan psiko-eğitsel grup oturumları, 7 ilde bulunan çevik kuvvet şube müdürlükleri personeli üzerinde yapılan araştırmalar neticesinde elde edilen bulgulara dayalı olarak oluşturulmuştur. Programda Türk Polisinin özellikleri dikkate alınmış ve psiko-eğitsel grup oturumları 5 aşama şeklinde oluşturulmuştur. Bu aşamalar; 1- Başlangıç, 2-Olayın Anlatımı, 3-Düşüncelerin, Duyguların ve Tepkilerin Paylaşımı, 4-Anlamlandırma Yoluyla Stresin Boşaltımı ve Normalleştirme, 5-Sonlandırma Aşamaları şeklindedir. PAP, bir grup psiko-terapi uygulaması değildir. Katılımcıların yaşadıkları olayla ilgili düşünce, duygu ve tepkilerini paylaştıkları, bu tepkileri diğerlerinin de yaşadıklarını gördükleri, olayın görevin bir parçası olduğunun ve bu duyguları-tepkileri yaşamalarının doğal olduğunu

algıladıkları, olayı ve yaşananları psikolojik olarak anlamlandırdıkları ve yaşantının oluşturduğu stresi boşalttıkları bir psiko-eğitsel grup uygulamasıdır. PAP süreci, 2.5-3 saatlik bir zaman dilimini kapsayacaktır. Grup büyüklüğü 12-20 katılımcıyı içerecektir. Grup lideri bu süreçte bireysel görüşmeye ihtiyacı olan personeli belirleyecek ve psikolojik danışma için planlama yapacaktır. Gruplar rütbeliler ve memurlar olarak karışık halde oluşturulabileceği gibi, ayrı ayrı da düzenlenebilir. PAP oturumlarının yapılacağı yer; grup üyelerinin rahatlıkla oturabilecekleri, sessiz, aydınlık, sade olarak döşenmiş, koltukların ve ortaya bir sehpanın konulduğu geniş bir oda olmalıdır. Oturma düzeni, oturumu yönetecek liderin tüm katılımcıların yüzünü görebileceği bir daire biçiminde olmalıdır. Oturum esnasında meyve suyu türünden içecek içilebileceği katılımcılara bildirilmelidir (Tansel, 2010).

Polislerin çoğunun depresyon ve anksiyete yaşadıkları, olumsuz benlik algıladıkları, somatizasyon ve hostilite (düşmanlık) yaşadıkları bulguları dikkate alındığında problem çözme ve sosyal destek arama şeklindeki stresle baş etme yollarının da kritik olaylarda yaşanan stresi boşaltmada yeterli olmadığını göstermektedir. Bu psikolojik rahatsızlıkları yaşayan polis memurlarının psikolojik sağlıklarına yeniden kavuşmaları için PAP programı tek başına yeterli gelmeyecektir. Bu nedenle bu kişilere durumun ciddiyetine göre KOSBOM Modelinin ikinci ayağını oluşturan bireysel veya grupla psikolojik danışma hizmeti verilmesi sağlanacaktır. Yine araştırma bulguları, hobisi ya da hobileri olan çevik kuvvet personelinin psikolojik rahatsızlıkları, hobisi bulunmayan personele oranla daha az yaşadıklarını ortaya koymuştur. Bu nedenle KOSBOM'un önemli bir diğer unsuru da hobi uygulamalarıdır. İl Emniyet Müdürünün bilgisi ve sıralı amirlerin görüş ve önerileri alınmak suretiyle, çevik kuvvet birimlerinin içinde uygun alanlar yaratılarak, ya da dışarıda yapılabilecek anlaşmalarla uygun hobi olanakları sağlanarak çevik kuvvet personelinin psikolojik sıkıntılardan etkilenmesini azaltma yoluna gidilecektir. Hobi psikolojik olarak sağlıklı insanlarda bile günün stresini atmada etkili olan bir uğraştır. Hangi aktivitelerin hobi kapsamına alınacağı ve polisler için olanakların nasıl sağlanacağı yöneticiler ve psikolojik danışma ve rehberlik birimlerinin ortak çalışmaları sonucu belirlenecektir. Bu hobiler, aralıklarla düzenlenecek olan amatör düzeyde ancak, tüm personelin işbirliği ile oluşturulacak moral geceleri ve çeşitli etkinlikler olarak da düzenlenebilecektir (Tansel, 2010).

KOSBOM Modeli, bu alanda ülkemizde bu denli kapsamlı ilk çalışma özelliğini taşımaktadır. Bu araştırmada ise, KOSBOM Modelinin bir ayağını oluşturan Psikolojik Anlamlandırma Programı (PAP)'nın etkililiğini test etmek ve çevik kuvvet personelinin yaşadığı depresyonu azaltmadaki etkilerinin karşılaştırmalı olarak incelenmesi amaçlanmaktadır.

## **2. YÖNTEM**

### **2.1. Araştırmanın Deseni**

Bu araştırma, kritik olaylar sonrası stresi azaltma modeli (KOSBOM), Psikolojik Anlamlandırma Programı (PAP) kullanılarak yapılan psiko-eğitsel çalışmanın, çevik kuvvet personelinin yaşadığı depresyonu azaltmadaki etkilerinin karşılaştırmalı olarak incelenmesine yönelik yarı deneysel bir çalışmadır.

Araştırmada ön test-son test, kontrol gruplu desen (ÖSKD) kullanılmıştır. Ön test-son test kontrol gruplu desen yaygın kullanılan karışık bir desendir. Katılımcılar deneysel işlemde önce ve sonra bağımlı değişkenle ilgili olarak ölçülürler. Bununla birlikte farklı deneklerden oluşan deney ve kontrol gruplarının ölçümlerinin karşılaştırılması nedeniyle de bu desen ilişkisizdir (Büyüköztürk, 2007). Uygulanan deneysel desenin açılımı aşağıdaki gibidir.

G1	O1.1	X1	O1.2
G2	O2.1		O2.2
G3	O3.1		O3.2

G1: 1.Deney grubu

G2:2. Deney grubu

O1.1: 1.Deney grubunun ön ölçümü O2.1:2. Deney grubunun ön ölçümü

O1.2: 1.Deney grubunun son ölçümü O2.2:2. Deney grubunun son ölçümü

G3: Kontrol grubu

O3.1: Kontrol grubunun ön ölçümü

O3.2: Kontrol grubunun son ölçümü

X1: Psikolojik Anlamlandırma Programı (PAP) uygulanarak yapılan psiko-eğitsel çalışma uygulaması.

Bu desene göre, araştırmanın bir bağımsız bir bağımlı değişkeni bulunmaktadır. Araştırmanın bağımsız değişkeni PAP kullanılarak yapılan psiko-eğitsel çalışma uygulamalarıdır. Bağımlı değişkeni ise çevik kuvvet personelinin yaşadığı depresyondur.

Bu desen doğrultusunda iki deney ve bir kontrol grubunda yer alan deneklere deney öncesi bilgi formu, Beck Depresyon Ölçeği (BDÖ) ön test olarak uygulanmıştır. Daha sonra, 1. ve 2. deney gruplarında yer alan deneklere 10'ar gün arayla 3 oturum halinde PAP programı psiko-eğitsel çalışma uygulaması yapılmıştır. Bu süre içerisinde kontrol grubuna hiçbir eğitim verilmemiştir. Deney grupları ile yapılan tüm uygulamalardan 1 hafta sonra (BDÖ) son test olarak uygulanmıştır. Ayrıca deney gruplarında yer alan deneklere, uygulama bitiminden 1 hafta sonra memnuniyet anketi uygulanmıştır.

## **2.2. Araştırma Gruplarının Oluşturulması**

Araştırmada yer alan denekler bir büyükşehirde ki Emniyet Müdürlüğü'ne bağlı Çevik Kuvvet Şube Müdürlüğü'nde görevli polisler arasından seçilmiştir. Çalışmanın yapılabilmesi için öncelikle İl Emniyet Müdüründen yazılı onay alınmıştır. Çevik kuvvet birimlerinin yapılması birlikler şeklinde olup, her birlik en az iki gruptan, her grup dört ekipten, her ekip ise 10 kişiden oluşmaktadır (Çelik, 2006:110). Buna göre; 15'i rütbeli, 24'ü bayan memur ve 378'i erkek memur olmak üzere toplam 417 personeli bulunan çevik kuvvet şube müdürlüğünün 9 grup, 18 ekip halinde yapılandırıldığı incelenmiştir. Mesai saatlerinin ekiplere göre düzenlendiği ve görevlere daima ekipler halinde gidildiği göz önünde bulundurularak, sürekli yoğun tempoda çalışan çevik kuvvet polisleriyle yapılan çalışmanın sağlıklı olabilmesi için ekiplerin dağılımlarına dokunulmadan olduğu gibi bırakılmış, herhangi bir değişiklik yapılmadan çalışmaya dâhil edilmiştir. 18 ekip içinden kura yöntemiyle iki deney ve bir kontrol grubunu oluşturabilmek için 3 ekip belirlenmiştir. Her bir ekip 2'si bayan olmak üzere toplam 23 personelden oluşmaktadır. Böylece çalışmaya katılmaya istekli 21 erkek ve 2 bayandan oluşan iki deney grubu ve 1 kontrol grubu oluşturulmuştur. Psiko-eğitsel çalışma oturumlarında etkinliği arttırabilmek ve memurların rahatlıkla kendilerini ifade edebilmelerini teşvik edebilmek amacıyla rütbeli personel bu çalışmalara dâhil edilmemiştir.



### **2.3. Kullanılan Ölçme Araçları**

#### ***Beck Depresyon Ölçeği (BDI)***

Beck ve diğ., (1961:605) tarafından geliştirilmiş olan ölçeğin özgün adı “Beck Depression Inventory”dir. Ölçek, depresyonda görülen duygusal, somatik, bilişsel ve motivasyona dayalı belirtileri ölçmektedir. Katılımcının depresyon yönünden riskini belirlemek ve depresif belirtilerin düzeyini ve şiddet değişimini ölçmek amaçlı kullanılan, katılımcının kendisinin cevaplayabileceği nitelikte 21 kendini değerlendirme cümlesinden oluşan likert tipi bir ölçektir. Katılımcılar ölçeğin üzerine işaretleyerek yanıt verirler. Ölçeğin Türkçe için olan geçerlik güvenilirlik makalesinde kesme puanı 17 olarak kabul edilmiştir. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 63’tür ve puanın yükselmesi depresyon şiddetinin ya da düzeyinin yüksekliğini gösterir. Depresyonu değerlendirmede çok yaygın olarak kullanılmaktadır (Aydemir ve Köroğlu, 2007). Ölçeğin Türkçe formunun güvenilirlik çalışması Hisli (1989:8) tarafından yapılmıştır. Buna göre cronbach alfa kat sayısı 0.80 olarak bulunmuştur. Yarıya bölme güvenilirliğinde  $r=0.74$  olarak belirlenmiştir. Birlikte geçerlik yönteminde ise Beck Depresyon Ölçeği ile birlikte MMPI depresyon alt ölçeği uygulanmış ve aralarındaki korelasyon  $r=0.50$  olarak elde edilmiştir.

#### ***Memnuniyet anketi***

Deney gruplarında bulunan katılımcıların çalışmalara ilişkin değerlendirme yapabilmeleri amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanmıştır. PAP oturumlarının etkililiğini belirlemek amacıyla yöneliktir. İçerisinde nitel verilere dayalı açık uçlu sorular bulunmaktadır.

#### ***Verilerin Toplanması***

Araştırmada yer alan veri toplama araçları, Çevik Kuvvet Şube Müdürlüğünde görevli bulunan 2 deney ve 1 kontrol grubunu oluşturan 63’ü erkek-6’sı bayan olmak üzere toplam 69 personele uygulanmıştır. Deney gruplarına PAP oturumlarına katılmadan önce ön test ve 10’ar gün arayla düzenlenen 3 PAP oturumunun ardından son test uygulanmıştır. Kontrol grubuna ise 1 ay arayla ön test ve son test uygulanmış ancak grup PAP oturumuna dâhil edilmemiştir.

## ***Deneysel uygulama***

Deneysel gruplarından her ikisiyle de Psikolojik Anlamlandırma Programı (PAP) içeriği doğrultusunda grupla psiko-eğitsel çalışma uygulaması yapılmıştır. Kontrol grubu ile hiçbir çalışma yapılmamıştır. Oturumlar on günde bir, her bir oturum yaklaşık 2.5 saat sürecek şekilde, her iki deney grubuyla toplamda 3'er oturum düzenlenmiştir. Böylece, her iki deney grubuna içerikleri tamamen aynı olan PAP içerikli grupla psiko-eğitsel çalışma uygulanmıştır. Deneysel işlem tamamlandıktan 1 hafta sonra araştırmacı tarafından oluşturulan memnuniyet anketi verilmiş ve oturumlarla ilgili değerlendirme yapımları istenmiştir.

### **2.4. Psikolojik Anlamlandırma Programı (PAP) Kullanılarak Yapılan Grupla Psiko-Eğitsel Çalışma Oturumlarının İçeriği**

#### ***1. Oturum***

**Amaç:** Grup üyeleri ve grup liderinin birbiri ile tanışması, PAP uygulaması hakkında bilgi verilmesi, grup kurallarının belirlenmesi ve grupta güven oluşturma (Voltan, Acar, 2005:10).

#### ***İşleyiş***

**Başlangıç aşaması;** lider kendisi hakkında bilgi vererek gruptaki katılımcılarla tanışma sağlandı. Öncelikle katılımcılara psiko-eğitsel çalışma (PAP) hakkında bilgi verildi. Çalışmanın amacı kısaca anlatıldı. Katılımcılara grup süreçleri hakkında bilgi verilerek, oturum süresince anlatacaklarının kendilerine ileride bir zarar getirmeyeceği güvencesi verildi. Oturumlar esnasında rahat olmaları gerektiği açıklanarak, samimi bir havada etkileşimin daha güzel gerçekleşebileceği ifade edildi. Gerekli yapılam yapılarak PAP oturumlarının 15 günde bir olmak üzere 3 kez yapılacağı bildirildi. 10-15 dakika kadar süren bu aşamadan sonra diğer aşamaya geçildi.

**Olayın anlatımı aşaması;** 25-30 dakika süren bu aşamada katılımcıların yakın zamanda hep birlikte müdahalede buldukları toplumsal bir olayı anlatmaları istendi. Ancak ilk oturum olması ve ilk kez böyle bir uygulamada yer almalarından dolayı, katılımcıların programı bir ders etkinliği olarak algıladıkları ve oturumun amacını tam olarak anlamadıkları alınan dönütlerden anlaşıldı. Katılımcılar, bu aşamada müdahalede buldukları kendilerini rahatsız edip stres

veren toplumsal olaylar hakkında konuşmak yerine çalıştıkları birim içerisinde yaşadıkları sorunlarla ilgili konuları gruba taşıdılar. Yaşadıkları sorunlar hakkında konuşmaya daha istekli oldukları gözlemlendi. Bir bayan katılımcı (S) söz alarak, aynı grupta yer alan bir başka erkek katılımcı (K) ile aralarında yaşadığı sorunu anlattı. O sırada bayan katılımcı (S) yaşadıklarını anlatırken kısa süreli gerilim yaşadı ve ağlama şeklinde duygusal boşalım yaşadı. Aniden gerçekleşen bu durum üzerine gruptaki katılımcıların yaşamış oldukları günlük sorunlar üzerinden süreç işletilmeye devam edildi. Bayan katılımcı (S)'nin yaşamış olduğu süreç ele alındı. Aktarılan olayın her iki katılımcının arasındaki iletişim eksikliğinden ve birbirlerini tamamen yanlış anlamalarından kaynaklanan bir nedene dayandığı sonucuna varıldı. Katılımcılar henüz polislik mesleğinde çok yeni olmalarından dolayı çalıştıkları birime ve mesleğe uyum sürecinde birtakım sıkıntılar yaşadıklarını belirttiler. Çalıştıkları birimdeki kişilerarası ilişkilerden kaynaklanan sıkıntılar üzerinde duruldu.

***Düşünce, duygu ve tepkilerin paylaşılması aşaması;*** 35-40 dakika kadar süren bu aşamada katılımcılarla yaşadıkları olaylar esnasında içinde buldukları duygu, düşünce ve tepkilerinin neler olduğu üzerinde duruldu. Söz alan erkek katılımcı (L), nişanlısı ile yaşadığı bir sorunu gruba taşıdı. Göreve çıktığı sırada kendisini telefonla arayan nişanlısının sürekli olarak nerede olduğunu neler yaptığını sorması üzerine katılımcı (L)'nin bu sorulardan sıkılarak, sinirlendiğini ve yüksek sesle hiçbir şey yapmadığını sadece silahlı nöbet tuttuğunu ve önemli bir şey olmadığını söyleyerek telefonu nişanlısının yüzüne kapattığını anlattı. Bu davranışı birkaç kez tekrarlandığını ve ayrılma aşamasına geldiklerini söyleyerek nişanlısının kendisini anlamadığını belirtti. Ayrıca bu durumun kendisi üzerinde çok olumsuz bir ruh haline neden olduğunu ve gerildiğini, işyerinde kendisine söylenen en ufak bir söz karşısında bile aniden parladığını, öfkesine hâkim olamadığını ifade etti. Söz alan bayan katılımcı (U), erkeklerin önemsiz gördükleri ve bu yüzden anlatmayı istemedikleri konuları, bayanların çok önemli görebildiğini ve önemsiz görülen ufak şeyleri dahi duymaktan zevk aldıklarını belirtti. Katılımcı (L)'ye nişanlısına bu tür kendince önemsiz görülen konuları sabırla anlatması tavsiyesinde bulunarak sorunun kısa süre içerisinde çözüme kavuşabileceğini söyledi. Bir başka erkek katılımcı (İ), işyerinde özellikle rütbeli personel tarafından değerli olduklarının kendilerine hissettirilmesi gerektiğini belirtti. Bir başka erkek katılımcı (V), işyerinde herhangi bir arkadaşına kalabalık

içerisinde rütbeli personel tarafından yapılan sözlü ikaz durumunda bile rahatsızlık duyduğunu, gerildiğini, bu durumun görev motivasyonunu azalttığını belirtti.

**Psikolojik anlamlandırma yoluyla stresin boşaltımı ve normalleştirme aşaması;** 45-50 dakika kadar süren ve oturumun en önemli aşaması olan bu evrede, katılımcılar tarafından belirtilen duygu, düşünce ve tepkiler ele alındı. Katılımcıların meslekteki hizmet süresi bakımından yeni mezun oldukları ve mesleğe alışma evresi içerisinde birtakım sıkıntı yaşamalarının normal olduğu belirtildi. Bir yandan mesleğe almışmaya çalışmaları ve diğer yandan müdahalede buldukları toplumsal olaylar esnasında yaşadıkları stres karşısında farklı ve kendilerine anormal gibi gelen bazı davranışları sergilemelerinin normal olduğu hatırlatıldı. Diğer yandan yaş olarak genç ve çoğunluğunun bekâr olması birim içerisinde birbirleriyle ve üst rütbedeki personelle aralarında yaşadıkları sorunları duygusal olarak değerlendirmelerine sebebiyet verdiği belirtildi. Çoğunlukla sorunlar karşısında mantıklı olarak düşünmeyi erteledikleri hatırlatıldı.

**Sonlandırma aşaması;** 10-15 dakika kadar süren oturumun bu son aşamasında oturumun başından sonuna kadar anlatılanlar ve ele alınan konular kısaca gözden geçirilerek bir toparlama yapıldı. Oturum boyunca yapılanlarla ilgili söz almak isteyen katılımcılara söz verildi. Bir sonraki oturumla ilgili bilgi verilip katılımcılara yapmış oldukları katkılardan dolayı teşekkür edilerek oturum sonlandırıldı. Oturum sonunda salonda beklenildi ve oturum sonrası bireysel olarak görüşmek isteyen üyelerle görüşüldü. Ayrıca oturum esnasında duygusal boşalım yaşayan bayan katılımcı (S) ile bireysel olarak görüşme yapıldı.

## **2. Oturum**

**Amaç:** Grup üyeleri ve grup lideri arasında etkileşimin arttırılması, grup dinamiğinin oluşturularak PAP uygulamasının yapılması.

### **İşleyiş**

**Başlangıç aşaması;** bir önceki oturumla ilgili kısa bir hatırlatma yapılarak, katılımcıların nasıl oldukları, kendilerini nasıl hissettikleri soruldu. İlk oturumun ardından geçen süre zarfında yaşamış oldukları önemli bir olay olup olmadığı sorusu yöneltilerek diğer aşamaya geçiş yapıldı.

**Olayın anlatımı aşaması;** bu aşamada katılımcıların yakın zamanda hep birlikte toplumsal bir olaya müdahalede bulunup bulunmadıkları soruldu. Katılımcılardan

birkaçı aynı anda müdahalede bulduklarını belirttiler. Bunun üzerine katılımcılara “olay günü neler olduğu?” ve “olayın nasıl gerçekleştiği” soruları yöneltildi. Oturumdan birkaç gün önce terör örgütü yandaşlarının genç ve çocukları kullanmak suretiyle olay çıkartarak kamu düzenini bozduklarını belirttiler. Kendilerinin de ekip halinde bu olaya müdahalede bulduklarını söylediler.

***Düşünce, duygu ve tepkilerin paylaşılması aşaması;*** 35-40 dakika kadar süren bu aşamada katılımcılar müdahalede buldukları toplumsal olay esnasında neler yaşadıkları ile ilgili düşüncelerini aktardılar. Bir erkek katılımcı (M), meslek içerisinde yeni olduğunu ve oturumdan yaklaşık 3 gün kadar önce müdahalede buldukları toplumsal olay esnasında üzerine doğru hızla gelen taşlar karşısında şaşırıp kaldığını belirtti. “O an neler hissettin?” sorusu yöneltildi. Katılımcı sözüne devam ederek çevik kuvvette eğitimler esnasında defalarca anlatıldığı halde şaşkınlık durumunu o an üzerinden atamadığını, hareketsizce donakaldığını belirtti. Aynı katılımcı (M) sözüne devam ederek, o sırada yanında bulunan hizmet süresi bakımından kendinden daha kıdemli olan arkadaşının “kalkanını kaldır” şeklinde bağırması ile kendine geldiğini ve son anda kendini taşlardan sakındığını anlattı. O an çok korktuğunu ve utanma duygusu hissettiğini belirtti. Bu aşamada katılımcıların olay esnasında yaşadıkları kızgınlık, korku, endişe ve çaresizlik duyguları üzerinde çalışıldı.

***Psikolojik anlamlandırma yoluyla stresin boşaltımı ve normalleştirme aşaması;*** 45-50 dakika kadar süren ve oturumun en önemli aşaması olan bu evrede öncelikle katılımcıların olayla ilgili anlattıkları düşünce, duygu ve verdikleri tepkilerin normal olduğu ifade edildi. Erkek katılımcı (M)’nin yaşadıkları ele alınarak polislerin de birer insan olduğu ve aynı duyguları hissedebileceği belirtildi. Toplumsal olaylara müdahale esnasında yaşadıklarının anormal bir durum olduğu ve bu duruma karşı kendilerinin normal tepki verdikleri belirtildi. Olaylara müdahale esnasında hissedilen duyguların tüm katılımcılar tarafından da hissedilebilen duygular olduğu ifade edildi. Ortaya çıkan yoğun duygular ele alındı. Bu duyguların yaşanması esnasında ortaya çıkan bilişsel süreçler üzerinde durularak bunlar üzerinde çalışıldı.

***Sonlandırma aşaması;*** 10-15 dakika kadar süren oturumun bu son aşamasında oturumun başından sonuna kadar anlatılanlar ve ele alınan konular kısaca gözden

geçirilerek bir toparlama yapıldı. Oturum boyunca yapılanlarla ilgili söz almak isteyen katılımcılara söz verildi. Bir sonraki oturumla ilgili bilgi verilip katılımcılara yapmış oldukları katkılardan dolayı teşekkür edilerek oturum sonlandırıldı. Oturum sonunda salonda beklenildi ve oturum sonrası bireysel olarak görüşmek isteyen üyelerle görüşüldü.

### **3. Oturum**

**Amaç:** PAP uygulamasının etkin bir şekilde yapılması, psikolojik anlamlandırma yoluyla stresin boşaltılması ve normalleştirilmesinin gerçekleştirilmesi.

#### **İşleyiş**

**Başlangıç aşaması;** Katılımcılara grupta oluşturulan güven ortamı ve grup kuralları tekrar kısaca hatırlatılmıştır. İlk oturumdan sonra geçen yaklaşık 2 haftalık süre içerisinde katılımcılara başarılarından geçen bir olayı grupta paylaşmak isteyen olup olmadığı soruldu, bir erkek katılımcı (X) söz alarak, işyeri dışında akşam saatlerinde evine giderken başıboş bir köpeğin saldırısına uğradığını ve o an çok korktuğunu anlattı. Sonuçları öngörülemeyen olayların insana korku verdiği bu anlamda travmatik olayların da sonuçlarının önceden kestirilemediği bu konunun oturum içerisinde ele alınacağı anlatıldı. Katılımcılara ikinci oturumdan önce herhangi bir toplumsal olaya müdahalede bulunup bulunmadıkları soruldu ve katılımcılar tarafından müdahalede bulunuldu yanıtı verildi. İkinci evre olan olayın anlatımı aşamasına geçiş yapıldı.

**Olayın anlatımı aşaması;** katılımcılar aniden gelişen toplumsal bir olaya müdahalede bulduklarını belirttiler. Bu aşamada katılımcılara, ‘öncelikle neler olduğunu nasıl öğrendiniz?’ sorusu yöneltildi ve olay anlatımı aşamasına geçiş yapıldı. Bir erkek katılımcı (Y) olayların yoğun yaşandığı göçle gelen insanların yaşadığı siteler bölgesinde kalabalık bir grubun toplanarak olay çıkarıp, kamu düzenini bozmak suretiyle eylemde buldukları bilgisini olay yerine sevk olurken araç içerisinde öğrendiklerini belirtti. Diğer katılımcılardan da benzer yanıtlar alındı. Bu kez katılımcılara “ olay gerçekleştiği sırada sizin rolünüz neydi?” ve “kendi bakış açınızdan olay sırasında neler olduğunu özetleyebilir misiniz?” soruları yöneltildi. Bir erkek katılımcı (Z), olay yerine ulaştıklarında kalabalık bir grup tarafından kendilerine molotof kokteylleri ve havai fişeklerin atıldığını belirterek, kendisinin olay esnasında kalkan taşıyarak hem kendisini hem de yanında bulunan arkadaşını korumaya çalıştığını anlattı. Bir diğer erkek

katılımcı (T), olayın birkaç noktaya yayıldığını eylemcilerin önce üzerlerine taş atarak saldırdıklarını, ardından molotof kokteylleri ve havai fişeklerle eylemlerine devam ettiklerini ifade ederek, kendisinin olay esnasında gaz silahını ateşlediğini belirtti. Aynı olaya hemen hemen tüm katılımcıların birlikte müdahalede bulunmuş oldukları alınan yanıtlardan anlaşıldı. Olayın ne olduğu nasıl gerçekleştiği ile ilgili konuşmak isteyen diğer katılımcıların gözlemlerini gruba taşımalarına devam edildi.

***Düşünce, duygu ve tepkilerin paylaşılması aşaması;*** daha sonra katılımcıların olay esnasında yaşadıkları düşünce, duygu ve tepkilerini anlatmaya başlamaları ile bu evreye geçiş yapıldı. İlk oturuma göre katılımcıların konuşmaya ve yaşadıklarını anlatmaya daha istekli oldukları ve kendilerini daha rahat bir şekilde ifade ettikleri gözlemlendi. Bu aşamada katılımcılara, ‘olay yerine ulaştığınız sırada aklınızdan geçen düşünceler nelerdi?’ sorusu yöneltildi. Bir erkek katılımcının (Y) polislik mesleğine yeni başladığını belirterek, olay esnasında üzerine gelen havai fişeklerden dolayı çok korktuğunu, aşırı derecede zarar görebileceği endişesini yaşadığını belirtti. Bir diğer erkek katılımcı (O) ise, arkadaşının böyle bir düşünce ve duygulanma içerisine girmesinin çok normal olduğunu söyleyerek, kendisinin de göreve başladığı ilk zamanlarda benzer duyguları yaşadığını ve zaman içinde olaylara gidip geldikçe deneyim kazanarak bu korkuyu yendiğini belirtti. Yine bir başka erkek katılımcı (Z), olaylar esnasında çok yakınına düşen molotof kokteylinden dolayı kısa süreli panik yaşadığını ve o panik anında kaçarak oradan uzaklaştığını belirtti. Bir başka erkek katılımcı (P) ise, olaylar esnasında yanında duran arkadaşının atılan taşlarla başından yaralanarak yere düştüğünü ve aklında kalan tek karenin yerde yatan arkadaşının başından akan kan olduğunu, o esnada arkadaşını o halde görmüş olmasından dolayı kendinden geçtiğini, ona yardım etmek amacıyla arkadaşının üzerine doğru eğildiğini ve kendisinin de atılan taşları yediğini belirtti. Aynı katılımcıya; “o an olay sırasında yaşadıklarınla ilgili hangi kısmı hafızandan silmeyi isterdin?” sorusu yöneltildi. Katılımcı (P), o an yaşadığı duyguların karmakarışık bir hale dönüştüğünü, korku ve çaresizlik hissettiğini belirtti. Katılımcı (P) olay esnasında yaşadıklarını anlatırken omzuna dokunularak anlattıkları dinlenildi ve katılımcının yaşadığı duyguların tüm katılımcılarca ortak biçimde paylaşıldığı hissettirildi. Diğer katılımcılar, arkadaşlarının yaptığı davranışın çok yerinde ve çok anlamlı bir davranış olduğunu söz alarak belirttiler. Ardından diğer aşamaya geçiş yapıldı.

***Psikolojik anlamlandırma yoluyla stresin boşaltımı ve normalleştirme aşaması;*** bu aşamada, diğer katılımcılar olay esnasında yaşadıklarını anlatan (P)'ye, yaptığı davranışın çok yerinde ve yapılması en uygun hareket tarzı olduğunu belirttiler. Grup üyelerinden bir kısmı söz alarak, katılımcı (P) ile paralel duygu ve düşünce taşıdıklarını belirttiler. Katılımcı (P)'nin, yerde yatan yaralı arkadaşının olaylar esnasında daha ciddi bir şekilde yaralanmasını önlediği, o esnada bile mantığını kaybetmediği ve silahlı kolluk görevlisi olmasına rağmen görev bilincini kaybetmeden hareket ettiği belirtildi. Bu davranışıyla daha vahim bir sonucun oluşmasını önlediği anlatıldı. Bir diğer erkek katılımcı (T), kendisinin bile o esnada bundan daha mantıklı davranamayacağını söyleyerek arkadaşını tebrik etti. Katılımcılara bu tür kritik olaylar esnasında içinde bulunulan korku ve çaresizlik duygularını hissetmelerinin çok normal olduğu ifade edildi. Olay esnasında yaşanan duyguların grup ortamında anlatılarak aslında olayın tekrardan zihinde canlandırıldığı ve bu yolla olayda yaşadıklarını daha net bir biçimde görebilme imkânını buldukları ve yaşadıklarını daha iyi anlamlandırabilecekleri belirtildi. Diğer katılımcıların da düşünceleri alınarak yaşanan süreç değerlendirildi.

***Sonlandırma aşaması;*** bu aşamada, oturum boyunca ele alınan konular ve nelerin yaşandığı özetlenerek bir toparlama yapıldı. Söz almak isteyen katılımcılar ifade etmek istedikleri ve katkıda bulunmak istedikleri duygu ve düşünceleri aktardı. Bu oturumun bu grupta yapılan PAP oturumlarının sonuncusu olduğu hatırlatılarak katılımcılardan 3 oturumla ilgili genel olarak duygu ve düşüncelerini aktarmaları istendi. Katılımcılar sırayla oturumlara ilişkin duygu ve düşüncelerini aktardılar. Alınan dönütlerle birlikte PAP oturumlarının genel değerlendirilmesi kısaca yapıldı. İhtiyaç duyulduğu takdirde aynı grupta ilerleyen süreç içerisinde tekrar PAP oturumu yapılabileceği belirtildi. Oturum sonunda bireysel olarak görüşmek isteyenler için bir müddet daha salonda beklenileceği ifade edilerek oturum sonlandırıldı.

## **2.5. Verilerin Analizi**

Araştırmanın kişisel bilgi formunda, demografik, ailesel ve kişisel bilgilerin yer aldığı, bağımsız değişkenlerden oluşan bilgiler, ayrı ayrı gruplanmış ve kodlanmıştır. Beck Depresyon Ölçeğinde bulunan maddeler 0-3 arasında puanlanarak, elde edilen puanlar, her birey için bilgisayara yüklenmiştir. Bu



bilgiler, bilgisayarda SPSS 10.0 (Sosyal Bilimler için Paket Programı), versiyonu kullanılarak analiz edilmiştir.

### 3. BULGULAR

Bu bölümde, Tansel (2010) tarafından oluşturulan KOSBOM Modeli, PAP Programının etkililiği üzerine yapılan yarı deneysel çalışmada elde edilen bulgular verilmiştir. Buna göre çalışmada deney ve kontrol gruplarından elde edilen depresyon puanlarına ilişkin betimsel bulgular Tablo 1’de verilmiştir.

**Tablo 1.** Deney ve Kontrol Gruplarına İlişkin N, Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

Gruplar	Depresyon		
	N	$\bar{X}$	Ss
Deney Grubu 1 Ön Test	23	15.26	8.27
Deney Grubu 1 Son Test	23	6.60	4.22
Deney Grubu 2 Ön Test	23	13.43	6.52
Deney Grubu 2 Son Test	23	10.52	5.52
Kontrol Grubu Ön Test	23	12.91	7.78
Kontrol Grubu Son Test	23	15.17	7.66
Toplam	138	12.31	7.33

Tablo 1’de deney ve kontrol gruplarının ön testlere ilişkin depresyon puanlarının ortalaması ve standart sapması incelendiğinde 1. Deney Grubu’nun ön test puan ortalaması 15.26 (8.27); 2. Deney Grubu’nun ön test ortalaması 13.43 (6.52); Kontrol Grubu’nun ön test ortalaması ise 12.91 (7.78) olduğu görülmektedir. Deney ve kontrol gruplarının son testler sonucunda almış oldukları depresyon puanlarının ortalaması ve standart sapması incelendiğinde ise, 1. Deney Grubu’nun son test puan ortalaması 6.60 (4.22); 2. Deney Grubu’nun son test ortalaması 10.52 (5.52); Kontrol Grubu’nun son test ortalaması 15.17 (7.66)’dir. Deney ve kontrol gruplarının depresyon puan ortalamaları arasında ortaya çıkan farkın anlamlı olup olmadığını test etmek için verilere varyans analizi (ANOVA) uygulanmış ve bulgular Tablo 2’de verilmiştir.

**Tablo 2.** Deney ve Kontrol Gruplarının Depresyon Puanlarına Uygulanan ANOVA Sonuçları

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplar Arası	1247.536	5	249.507		
Gruplar İçi	6132.435	132	46.458	5.371	.000
Toplam	7379.971	137			

Tablo 2’ye göre, deney ve kontrol gruplarının depresyon puan ortalamaları anlamlı bir biçimde farklılaşmaktadır [ $F_{(5-132)}= 5.371, p<.05$ ]. Gruplar arasında ortaya çıkan farkın kaynağını araştırmak için verilere Post-Hoc testlerden LSD kullanılmıştır. Buna göre, Deney 1 Ön Test, Deney 2 Ön Test ile Kontrol Ön Test’ler arasında ve Kontrol Ön Test ile Kontrol Son Test arasında anlamlı bir fark gözlenmemiştir.

Buna karşın, Deney 1 Ön Test’in depresyon puanlarının ortalamasının Deney 1 ve Deney 2 Son Test puanlarının ortalamasından; Deney 2 Ön Test ve Kontrol Ön Test depresyon puanlarının ortalamasının Deney 1 Son Test puanlarının ortalamasından ve son olarak da Kontrol Son Test ortalamasının Deney 1 ve Deney 2 Son Test ortalamasından anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmüştür.

Diğer bir ifadeyle, Psikolojik Anlamlandırma Programı (PAP)’yla çevik kuvvet personelinin depresyon puan ortalamalarında anlamlı düzeyde bir azalma yaşanmışken; herhangi bir uygulama yapılmamış olan kontrol grubunun depresyon düzeyinde anlamlı düzeyde herhangi bir azalma gözlenmemiştir. Elde edilen bu sonuçlara göre, PAP oturumlarının çevik kuvvet polisi üzerinde etkili olduğu ve bu oturumlar sonrasında çevik kuvvet polislerinin mevcut depresyon düzeylerinde anlamlı derecede bir azalma olduğu araştırma bulgularından elde edilmiştir. Bu haliyle PAP’nin depresyon belirtilerini azaltmada etkili olduğu söylenebilir.

Deney 1 ve Deney 2 gruplarında yer alan çevik kuvvet polisinin katılmış oldukları PAP oturumlarının faydalarına yönelik memnuniyet anketinde vermiş oldukları yanıtlara ilişkin bulgular Tablo. 3’de verilmiştir.

**Tablo 3.** Çevik Kuvvet Personeli 1.ve 2.Deney Grupları Psikolojik Anlamlandırma Programı (PAP) Memnuniyet Anketi Verilerine İlişkin Yüzde ve Frekans Değerleri.

İFADELER	YANITLAR						Toplam	
	Katılıyorum		Kararsızım		Katılmıyorum		n	%
	n	%	n	%	n	%		
PAP Oturumlarına katılmadan önce oturumlar esnasında sıkılacağım düşüncesi olumlu yönde değişti.	38	82.6	4	8.7	4	8.7	46	100
PAP Oturumlarının Yararlı Olduğunu Düşünüyorum.	38	82.6	5	10.9	3	6.5	46	100
PAP Oturumlarının tüm personele faydalı olacağını düşünüyorum.	30	65.2	9	19.6	7	15.2	46	100
PAP Oturumlarının işyerindeki olumsuzlukları düzelteceğini düşünüyorum.	28	60.8	11	24	7	15.2	46	100
PAP Oturumlarının stresi boşaltmada etkili olduğunu düşünüyorum.	34	73.2	6	13.4	6	13.4	46	100
PAP Oturumlarına işyerinde yeterli önemin verildiğini düşünüyorum.	9	19.6	11	24	26	56.4	46	100
PAP Oturumlarının rahatlatıldığını düşünüyorum.	31	67	6	13.4	9	19.6	46	100
PAP Oturumlarını yöneten liderin yeterli olduğunu	39	84.8	4	8.7	3	6.5	46	100

düşünüyorum.								
PAP Oturumlarının süresinin yeterli olduğunu düşünüyorum.	28	60.8	8	17.5	10	21.7	46	100
PAP Oturumlarının amacına uygun bir program olduğunu düşünüyorum.	33	71.6	5	10.9	8	17.5	46	100

Tablo 3 incelendiğinde, katılımcıların 38 (% 82.6)'inin PAP oturumlarına katılmadan önce sıkılacaklarına ilişkin düşüncelerinin oturuma katıldıktan sonra olumlu yönde değiştiği, 4 (% 8.7)'ünün kararsız olduğu ve katılımcıların 4(% 8.7)'ünün ise buna katılmadıkları; katılımcıların 38 (% 82.6)'inin PAP oturumlarının yararlı olduğunu düşündüğü, 5 (% 10.9)'inin kararsız olduğu ve katılımcıların 3 (% 6.5)'ünün buna katılmadıkları; katılımcıların 30 (% 65.2)'unun PAP oturumlarının tüm personele faydalı olacağını düşündüğü, 9 (% 19.6)'unun kararsız olduğu ve katılımcıların 7 (% 15.2)'sinin buna katılmadıkları; katılımcıların 28 (% 60.8)'inin PAP oturumlarının işyerindeki olumsuzlukları düzeltereğine inandıklarını, 11 (% 24)'inin kararsız olduğu ve katılımcıların 7 (% 15.2)'sinin buna katılmadıkları; katılımcıların 34 (% 73.2)'ünün PAP oturumlarının stresi boşaltmada etkili olduğunu düşündüklerini, 6 (% 13.4)'sının kararsız olduğu ve katılımcıların 6 (% 13.4)'sının buna katılmadıkları; katılımcıların 9 (% 19.6)'unun PAP oturumlarına işyerinde yeterli önemin verildiğini düşündüklerini, 11 (% 24)'inin kararsız olduğu ve katılımcıların 26 (% 56.4)'sının buna katılmadıkları; katılımcıların 31 (% 67)'inin PAP oturumlarının rahatlattığını düşündüklerini, 6 (% 13.4)'sının kararsız olduğu ve katılımcıların 9 (% 19.6)'unun buna katılmadıkları; katılımcıların 39 (% 84.8)'unun PAP oturumlarını yöneten liderin yeterli olduğunu düşündüklerini, 4 (% 8.7)'ünün kararsız olduğu ve katılımcıların 3 (% 6.5)'ünün buna katılmadığı; katılımcıların 28 (% 60.8)'inin PAP oturumlarının süresinin yeterli olduğunu düşündüklerini, 8 (% 17.5)'inin kararsız olduğu ve katılımcıların 10 (% 21.7)'unun buna katılmadıkları; son olarak katılımcıların 33 (% 71.6)'ünün PAP oturumlarının amacına uygun bir program olduğunu düşündüklerini, 5 (% 10.9)'inin kararsız

olduğu ve katılımcıların 8 (% 17.5)'inin buna katılmadıkları bulguları elde edilmiştir.

Deney 1 ve Deney 2 gruplarında yer alan çevik kuvvet polisinin katılmış oldukları PAP oturumlarının kendilerine sağlamış olduğu faydalarla ilgili memnuniyet anketinde ki açık uçlu sorulara vermiş oldukları yanıtlara ilişkin bulgular Tablo. 4'de verilmiştir.

**Tablo 4.** Psikolojik Anlamlandırma Programı (PAP)'na Katılan Çevik Kuvvet Personelinin PAP Oturumlarının Sağladığı Faydalara İlişkin Yüzde ve Frekans Değerleri.

YANITLAR	N=46				TOPLAM	
	Kadın	%	Erkek	%	n	%
Yanlış anlaşıldığımı düşündüğüm konuları konuşabildim.	2	4.4	1	2.2	3	6.6
Arkadaşlarımı tanıma fırsatı buldum, bakış açım olumlu yönde değişti.	2	4.4	4	8.8	6	13.2
Sorunları dinleme imkânı buldum	1	2.2	3	6.6	4	8.8
Kişisel gelişim açısından çok olumlu oldu.	2	4.4	2	4.4	4	8.8
Kendim oldum, rahatladım.	1	2.2	13	28.6	14	30.8
Fayda sağlamadı.	--	--	4	8.8	4	8.8
Sorun yaşayanın sadece ben olmadığımı gördüm.	--	--	1	2.2	1	2.2
Kendimi daha iyi ifade edebilme imkânı buldum.	1	2.2	5	11	6	13.2
Rütbelilerle daha iyi iletişim kurabilmeyi öğrendim.	--	--	3	6.6	3	6.6
Oturumlar öncesi çok stresliydim olumlu düşünemiyordum,	--	--	4	8.8	4	8.8

oturumlardan sonra rahatladım.						
Oturumlar sayesinde ailemle ilişkilerimi düzelttim.	--	--	1	2.2	1	2.2
Samimiyet ve hoşgörüyüyle değerli olduğumu hissettim, stresim azaldı.	1	2.2	3	6.6	4	8.8
Kararsızım.	--	--	1	2.2	1	2.2
Oturumlardan dolayı teşekkür ederim.	--	--	2	4.4	2	4.4
Kendime olan özgüvenim arttı.	--	--	1	2.2	1	2.2
Olumsuzluklara artık eskisi gibi takılmıyorum.	--	--	2	4.4	2	4.4
Hayata bakış açım olumlu yönde değişti.	--	--	3	6.6	3	6.6
Yanıt Yok	--	--	1	2.2	1	2.2

Tablo 4 incelendiğinde, PAP oturumlarına katılan çevik kuvvet personelinden 14 (% 30.8)'ü 'kendim oldum, rahatladım' yanıtını vermiştir. 6 (% 13.2)'sının oturumlar sırasında kendisi olduğunu, arkadaşlarını tanıma fırsatı bulduğunu belirtmiştir. 6 (% 13.2)'sının kendisini daha iyi ifade edebilme imkanı bulduğunu, 4 (% 8.8)'ünün sorunları dinleme imkanı bulduğunu, 4 (% 8.8)'ünün kişisel gelişim açısından çok olumlu olduğunu, 4 (% 8.8)'ünün oturumlar öncesinde çok stresli olduğu sağlıklı düşünemediğini, oturumlar sonrasında rahatladığını, 4 (% 8.8)'ünün samimiyet ve hoşgörü ile değerli olduğunu hissettiğini ve stresinin azaldığını, 4 (% 8.8)'ünün oturumlardan fayda alamadığını, 3 (% 6.6)'ünün yanlış anlaşıldığını düşündüğü konuları konuşabildiğini, 3 (% 6.6)'ünün rütbelilerle daha iyi iletişim kurabilmeyi öğrendiğini, 3 (% 6.6)'ünün hayata bakış açılarının olumlu yönde değiştiğini, 2 (% 4.4)'sinin oturumlardan dolayı teşekkür ettiğini, 2 (% 4.4)'sinin olumsuzluklara artık eskisi gibi takılmadığını, 1 (% 2.2)'inin sorun yaşayanın sadece kendisi olmadığını gördüğünü, 1 (% 2.2)'inin oturumlar sayesinde ailesiyle ilişkilerini düzelttiğini, 1 (% 2.2)'inin kararsız olduğunu, 1 (%

2.2)'inin bu soruya yanıt vermediği ve son olarak da 1 (% 2.2)'inin kendisine olan özgüveninin arttığını hissettikleri görülmektedir.

Deney 1 ve Deney 2 gruplarında yer alan çevik kuvvet polisinin katılmış oldukları SOPEP oturumlarıyla ilgili önerilerine ilişkin bulgular Tablo 5'te verilmiştir.

**Tablo 5.** Psikolojik Anlamlandırma Programı (PAP)'na Katılan Çevik Kuvvet Personelinin PAP Oturumlarıyla İlgili Önerilerine İlişkin Yüzde ve Frekans Değerleri.

YANITLAR	N= 46				TOPLAM	
	Kadın	%	Erkek	%	n	%
PAP Oturumlarına şube içerisinde gereken önem ve hassasiyet gösterilmeli.	2	4.4	8	17.6	10	22
PAP Oturumları düzenli ve devamlı olarak yapılmalı.	2	4.4	18	39.6	20	44
Birebir olarak da iletişim kurulmalı	--	--	2	4.4	2	4.4
İl dışına geziler düzenlenmeli.	--	--	2	4.4	2	4.4
PAP oturumları tüm personele verilmeli, rütbelilerde dâhil edilmelidir.	--	--	11	24.2	11	24.2
İmkânlar dâhilinde ildeki tüm personele uygulanmalıdır.	1	2.2	1	2.2	2	4.4
Oturumlarla beraber şube içerisinde de bazı şeyler değişmeli.	1	2.2	1	2.2	2	4.4
Oturumlar aynı yerde değil de farklı yerlerde de yapılabilir.	1	2.2	1	2.2	2	4.4
Oturumların süresi ayarlanabilir, kısa	1	2.2	2	4.4	3	6.6

tutulabilir.						
Önerim yok.	--	--	3	6.6	3	6.6
Yanıt Yok.	--	--	2	4.4	2	4.4

Tablo 5'e göre, PAP oturumlarına katılan çevik kuvvet personelinin 20 (% 44)'sinin en çok PAP oturumlarının devamlı ve düzenli olarak yapılmasını istedikleri, 11 (% 24.2)'inin PAP oturumlarının tüm personele yönelik düzenlenmesini ve buna rütbelilerinde dâhil edilmesini istedikleri, 10 (% 22)'unun PAP oturumlarına şube içerisinde gerekli hassasiyet ve önemin gösterilmesi gerektiği, 3 (% 6.6)'ünün PAP oturumlarının süresinin ayarlanabileceğini, daha kısa tutulabileceğini, 3 (% 6.6)'ünün önerisinin olmadığı, 2 (% 4.4)'sinin imkanlar dâhilinde oturumların ildeki tüm personele uygulanması gerektiğini, 2 (% 4.4)'sinin oturumlarla birlikte şube içerisinde de bazı şeylerin değişmesi gerektiği, 2 (% 4.4)'sinin yanıt vermediği 2 (% 4.4)'sinin oturumların aynı yerde değil farklı yerlerde de yapılabileceği yanıtını verdiği görülmektedir.

Bunların dışında, PAP oturumlarıyla ilgili önerilerin dışında verilen yanıtlara bakıldığında, 2 (% 4.4)'sinin birebir iletişimde kurulması gerektiği ve 2 (% 4.4)'sinin il dışına geziler düzenlenmeli şeklinde yanıtlar verdiği görülmektedir.

#### 4. TARTIŞMA VE SONUÇ

Araştırmanın bu bölümünde elde edilen sonuçlar değerlendirilerek bir takım önerilerde bulunulacaktır. Yapılan bu yarı deneysel çalışmada, Tansel (2010) tarafından oluşturulan Kritik Olaylar Sonrası Stresi Boşaltma Modeli (KOSBOM) modelinin ilk ayağını oluşturan *Psikolojik Anlamlandırma Programı (PAP)*'nin etkililiği incelenmiştir.

Psikolojik Anlamlandırma Programı (PAP) uygulaması yapılmış olan çevik kuvvet personelinin depresyon puan ortalamalarında anlamlı düzeyde bir azalma yaşanırken; PAP oturumlarına alınmamış olan kontrol grubunun depresyon düzeyinde anlamlı azalma olmadığı gözlenmiştir. Bu sonuçlardan yola çıkıldığında, PAP'nin depresyon belirtilerini azaltmada etkili olduğu görülmektedir. Başka bir ifadeyle, araştırmaya katılan çevik kuvvet polislerinin PAP oturumlarına katılmadan önce yaşamış oldukları depresyon düzeylerinde PAP oturumlarından sonra büyük oranda düşüş yaşandığı görülmektedir.



PAP oturumları ile ilgili memnuniyet anketinden elde edilen sonuçlar incelendiğinde; PAP'nin stresi boşaltmada etkili olduğu, tüm personele faydalı olacağı, işyerindeki olumsuzlukları düzeltebileceği, amacına uygun bir program olduğu, katılımcıları rahatlattığı, oturum süresinin yeterli olduğu, oturumları yöneten liderin yeterli olduğu ve PAP oturumlarına işyerinde yeterli önemin verilmediği sonuçları elde edilmiştir.

PAP'nin faydalarına ilişkin memnuniyet anketinin açık uçlu sorularından elde edilen bulgulara göre; PAP oturumlarına katılan çevik kuvvet polislerinin işyerinde ve kendi aralarında konuşamadıkları konuları PAP oturumları esnasında gruba getirerek konuştukları ve bu şekilde büyük oranda rahatlama sağladıkları anlaşılmaktadır. Oturumlar esnasında kendilerini rahatlıkla ifade edebildikleri, birlikte çalıştıkları mesai arkadaşlarını daha iyi tanıma fırsatı buldukları ve onların farklı yönlerini de bu şekilde görebildikleri sonuçları elde edilmiştir. Bununla beraber, katılımcıların oturumlara katılmadan önce çok stresli oldukları ancak oturumlarla birlikte yaşadıkları stres düzeylerinde azalma yaşadıkları elde edilen sonuçlar arasındadır. Yine, sorunu yaşayan tek kişinin kendileri olmadıkları, sorunların diğer katılımcılar tarafından da yaşanabildiği, oturumlar sayesinde değerli birer birey olduklarını hissettiklerini ve hayata bakış açılarının olumlu yönde değiştiği bulguları da araştırmada elde edilen sonuçlar arasındadır.

Yine PAP oturumlarıyla ilgili önerilere ilişkin bulgulara göre; katılımcıların tamamına yakınının PAP oturumlarına katılmadan önce sıkılacaklarına ilişkin olumsuz düşüncelerinin olumlu yönde değiştiği, PAP oturumlarının düzenli ve sürekli olarak yapılması gerektiği, PAP oturumlarının tüm personele yapılması ve rütbeli personelinde dâhil edilmesini istedikleri, PAP oturumlarına şube içerisinde gerekli önemin verilmesi gerektiği de elde edilen sonuçlar arasındadır.

Buna göre, PAP oturumlarının yaşanan stresin azaltılmasında, katılımcıların mesleki açıdan özgüvenlerinin artırılmasında, kendi benlik algılamaları üzerinde olumlu katkılar yapacağı düşünülmektedir. Yine, katılımcıların mesleki ve özel yaşantılarında ruhsal açıdan daha sağlıklı, huzurlu ve mutlu olmalarına yardımcı olabileceği, yaşanan olumsuz durumlar karşısında sağlıklı, mantıklı ve rasyonel düşünebilmelerine, istedik yönde kararlar alabilmelerine olumlu katkılar yapacağı söylenebilir.

Öncelikle çevik kuvvet şube müdürlüklerinde görevli personele yönelik uygulanması önerilen PAP uygulamalarının daha sonra Emniyet Genel Müdürlüğü bünyesinde çalışan tüm personele yönelik yaygınlaştırılabileceği önerilmektedir. Uygulamalar için emniyet müdürlükleri bünyesinde bulunan psikolojik danışma ve rehberlik büro amirliklerinde çalışan uzman personel ile psikolojik danışmanlık ve rehberlik, psikoloji ve sosyoloji alanlarında lisans, yüksek lisans veya doktora yapmış emniyet teşkilatı personelinden faydalanılması uygun olacaktır.

Bu uzman personele, “Travmatik Yaşam Olayları, Psikolojik Travma, Psikolojik Travma Ekseninde Psiko-Eğitsel Çalışmalar, Kritik Olaylar Sonrası Yaşanan Stresin Boşaltılması (KOSBOM) Modeli, Psikolojik Anlamlandırma Programı (PAP)” konularında hizmet içi eğitimler verilmesi için gerekli çalışmaların başlatılması önerilmektedir.

Uygulamalara idareci konumundaki her rütbedeki personel tarafından önem verilmesi gerekmektedir. Uygulamaların gerçekleştirilmesinde gereken hassasiyet ve özenin gösterilmesinin programın başarıya ulaşmasında ki en büyük etkenlerden olduğu unutulmamalıdır.

Son olarak, sürekli stres faktörleriyle iç içe yaşayan Türk Polis Teşkilatı mensuplarının yaşamış oldukları depresyonun boşaltılmasına yönelik oluşturulan KOSBOM Modelinin etkili bir model olduğu düşünülmektedir. Bu araştırmayla olumlu yönde önemli sonuçlar elde edilmiştir. Modelin etkililiğini ve faydalarını artırabilmek için, gerçekleştirilecek uygulamaların faydalı olacağına samimi olarak inanılması, çalışmaların sağlıklı şekilde yürütülmesinin sağlanması ve uygulamaları yapacak olan uzmanlara gereken desteğin verilmesi önerilmektedir.

## KAYNAKÇA

- Akduman, G. G. ve diğ., (2006). Polis ve intihar, *Adli Psikiyatri Dergisi*, 3 (2), 9-15.
- Aydemir, Ö., Köroğlu, E. (2007). *Psikiyatride kullanılan klinik ölçekler*. Ankara, Hekimler Yayın Birliği.
- Beck A.T., Ward C., Mendelson M. (1961). "Beck Depression Inventory (BDI)". *Arch Gen Psychiatry* 4: 561-571.

- Brewin, C. R., ve diğ., (1999). Acute stress disorder and posttraumatic stress disorder in victims of violent crime. *American Journal of Psychiatry*, 156, 360-366.
- Büyüköztürk Ş. (2007). *Deneysel desenler ön test-son test kontrol grubu desen ve veri analizi* (2. baskı) . Ankara: Pegem A Yayıncılık.
- Caine, M. R., ve Ter-Bagdasarian L. (2003). Early identification and management of critical incident stress, *Critical Care Nurse*, .23(1), 59-65.
- Campfield, K. M. ve Hills, A. (2001). Effect of timing of critical incident stress debriefing (CISD) on posttraumatic symptoms, *Journal of Traumatic Stress*, 14(2), 327-340.
- Çam, S., Çakır, İ. (2008). Polislerde iş stresi algısının kişisel ve göreve bağlı bazı değişkenlere göre karşılaştırılması, *Polis Bilimleri Dergisi*, 10 (3), 21-40.
- Çalışkan, M., Mencik, Y. (2017). Polislerin demografik değişkenler açısından umutsuzluk düzeylerini belirlemeye yönelik bir araştırma, *Akademik Bakış Dergisi*, 63, 383-394.
- Çelik, T. (2006). *Çevik kuvvet temel eğitimi*, Cem Ofset Matbaacılık, İstanbul, 102-120.
- Deborah, A. O. (2001). Critical Incident Stress Debriefing: A health promotion model for workplace violence, *Perspectives in psychiatric care* 37(4), October-December, 125-139.
- Dyregrov, A. (1997). The process in psychological debriefing. *Journal of Traumatic Stress*, 10(4), 589-605.
- Dyregrov, A. (1999). *Psykologisk debriefing – En Virksom met ode? Tidsskr Norsk Psykologforen*, 36: 99-106.
- Gül, Z. Delice, M. (2011). Police job stress and stress reduction/coping programs: the effects on the relationship with spouses, *Polis Bilimleri Dergisi* 13(3), 19-38.
- Gündüz, B. ve diğ., (2007). “Polislerde tükenmişlik ve görülen psikolojik belirtiler”, *Ç.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 16(2), 283-298.
- Harris, M.B., Baloğlu, M. ve Stacks, J. (2002). Mental health of trauma-exposed firefighters and critical incident stress debriefing, *Journal of Loss and Trauma*, 7, 223-238.
- Hisli, N. (1989). “Beck Depresyon Envanterinin üniversite öğrencileri için geçerliği güvenirliliği”, *Psikoloji Dergisi*, 23, 3-13.

- Mitchell, J. T. (1983). When disaster strikes The Critical Incident Stress Debriefing. *Journal of Emergency Medical Services*, 8, 36-39.
- Mitchell, J. T. (2002). 911: Criticism and crisis, critical inquiry, *Academic Research Library, winter*, 28(2), 567-572.
- Mitchell, J. T. ve Everly, G. S. (1997). *Critical incident stress debriefing CISD: An operations manual for the prevention of traumatic stress among emergency services and disaster workers*. Second edition revised, Ellicott City, MD: Chevron Publishing Company.
- National Institute of Mental Health (NIMH) (2002). *Mental health and mass disaster:evidenced-based early psychological intervention for victims/survivors of mass 263 violence*, NIH Publication No 02-5138, Washington DC; US. Government Printing Office.
- Raphael, B. ve Wilson, J. P. (2003). *Psychological debriefing, "debriefing with service personnel in war are peace roles: experience and outcomes*, Cambridge University Press, 161-173.
- Tansel, B. (2010). *Emniyet teşkilatında kritik görev yapan personelin psikolojik sağlığını korumaya yönelik stres boşalım programını içeren bir model önerisi*, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Mersin Üniversitesi, Mersin.
- Tansel, B., Tunç, A. Gündoğdu, M. (2015). Çocuk şube müdürlüğünde çalışan polis memurlarının ikincil travmatik stres düzeylerinin incelenmesi, *Hitit Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 8(2), 675-688.
- Tutar, H. (2000). "*Kriz ve stres ortamında yönetim*", İstanbul: Hayat Yayınları, 254-286.
- Violanti, J. (1996). *Police suicide: Epidemic in blue*. Springfield, IL: Charles C. Thomas.
- Voltan-Acar, N. (2005). *Grupla psikolojik danışma ilke ve teknikleri*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Yiğit, R. (2012). Çevik kuvvet görevlilerinin benlik saygıları ile yaşam doyumu ve stresle başa çıkma tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi, *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi (KEFAD)* 13(1), 61-75.