

Bir Uzmanlık Alanı Olarak Polis Psikolojisi

Esra Çetinöz*

Öz: Polislik, birey üzerinde önemli fizyolojik ve psikolojik sorunlara yol açacak boyutta bir stres yükü yaratan mesleklerin ilk sıralarında yer almaktadır. Bununla birlikte polis uygulamalarının toplumun temel güvenlik, sosyal adalet ve insan hakları alanlarındaki algılarını etkiliyor olması; polis psikolojisini yalnız bireysel değil, toplum psikolojisi ve kamu güvenliği açısından da önemli bir olgu haline getirmektedir. Bu çalışmanın amacı günümüze kadar dünyada polis psikolojisi konusunda gerçekleştirilen bilimsel araştırmaları gözden geçirip ortak bulgulardan yola çıkarak yapılan değerlendirme ile konunun emniyet teşkilatı, kolluk personeli ve iç güvenlik açısından önemine dikkat çekmek ve Türkiye’de bir uzmanlık alanı olarak polis psikolojisinin gelişmesine öncülük etmektir. Bu amaçla ve geniş bir alan olması nedeniyle çalışmanın çerçevesi polislerde iş stresi, iş doyumu ve tükenmişlik, çalışma saatleri ve uyku sorunu, aile ve ilişki sorunları ve polis intiharları konuları ile sınırlandırılmıştır. Bu çalışma, Türkiye’de bir uzmanlık alanı olarak polis psikolojisi konusunda yapılmış ilk araştırma olması açısından önem taşımaktadır.

Anahtar kelimeler: Polis, Polis Psikolojisi, İş Doyumu, Tükenmişlik, Polis İntiharı

* Dr. Öğr. Üyesi, Polis Akademisi, Güvenlik Bilimleri Enstitüsü, Suç Araştırmaları Anabilim Dalı, soysal.esra@pa.edu.tr.

Police Psychology as a Field of Expertise

Esra Çetinöz

Abstract: Policing is at the top of the professions that create a stress burden on the individual, causing significant physiological and psychological problems. Moreover, the fact that police practices affect the perceptions of the society in the areas of basic security, social justice and human rights; makes police psychology an important phenomenon not only in terms of individual but also in terms of community psychology and public safety. The aim of this study is to review the scientific researches carried out on police psychology in the world and draw attention to the importance of the issue in terms of law enforcement agencies and internal security based on the evaluation of common findings and to lead the development of police psychology as a field of expertise in Turkey. Because of its wide scope, the framework of the research was limited to the subjects of job stress, job satisfaction and burnout, working hours and sleep problems, family and relationship problems and police suicides.

Keywords: Policing, Police Psychology, Job Satisfaction, Burnout, Police Suicide

Giriş

Her mesleğin kendine özgü çalışma koşulları birey üzerinde belli ölçüde stres yaratırken bilimsel araştırmalar, bazı mesleklerin stres yükünün diğerlerine göre daha fazla olduğuna işaret etmektedir. Polislik de pek çok açıdan birey üzerinde önemli fizyolojik ve psikolojik sonuçlara yol açacak boyutta bir stres yükü yaratan bu mesleklerin ilk sıralarında yer almaktadır (Cranwell-Ward ve Abbey, 2005; Pendleton, Stotland, Spiers, ve Kirsch, 1989). Normal koşullarda birçok insanın hayatı boyunca karşılaşma ihtimali dahi bulunmayan olaylar, polisin günlük çalışma yaşamının bir doğal bir parçasıdır. Bir cinayet mahalline tanık olmak, parçalanmış bir araçta sıkışan birine saatlerce yardım etmeye çalışmak, psikiyatrik bozukluğu olan saldırgan bir bireye zarar vermemeye çalışırken diğer yandan da onun tehdidi altındaki diğer bireyleri ve kendini korumaya çalışmak, rehine pazarlığı yapmak ya da intihar girişiminde bulunan bir bireyi ikna etmeye çalışmak bu olağandışı durumlardan sadece birkaçıdır. Travmatik etki potansiyeli yüksek bu gibi durumlara karşılaşmanın yanı sıra işini yaparken sık sık ciddi kanuni yaptırımlarla karşı karşıya kalmak ve kamuoyu önünde birçok hassas duruma müdahale etmek zorunda olmak da polisliği yüksek düzeyde stresli bir meslek haline getiren diğer iki önemli unsurdur.

Mesleğin polisler üzerindeki etkilerinin yanında polis uygulamalarının toplumun temel güvenlik, sosyal adalet ve insan hakları alanlarındaki algılarını etkiliyor olması; polis psikolojisini sadece bireysel bir sorun olmaktan çıkarmakta ve onu toplum psikolojisi ve kamu güvenliği açısından da dikkatle ele alınması gereken bir olgu haline getirmektedir (The United States Department of Justice, 2021). Buradan hareketle; trafik psikolojisinden sağlık ya da adalet psikolojisine kadar birçok alanda bireylerin ve toplumların sorunlarını çözmeye ve refahlarını geliştirmeye çalışan psikoloji bilimi, polis psikolojisini de özel bir uygulama alanı olarak tanımlamaya başlamıştır. 2013 yılı itibarıyla "Polis Psikolojisi", Amerikan Psikoloji Derneği tarafından onaylanarak resmen kabul edilen 18 psikolojik uzmanlık alanından birisidir (American Psychological Association, 2020). Polis psikolojisi en yalın haliyle; psikoloji bilimi ilkelerinin ve klinik becerilerin kolluk kuvvetlerine ve kamu güvenliği alanına uygulanması olarak tanımlanabilir (Bartol ve Bartol, 2018, s. 90). Aynı zamanda "Polis ve Kamu Güvenliği Psikolojisi" olarak da adlandırılan alan son derece geniştir; 4 temel uygulama ve 50'den fazla uzmanlık alanı içerir. Bu uzmanlık alanları işe uygunluk ve performans değerlendirme sistemlerinin geliştirilmesi, bireysel ve grup danışmanlıkları, yaşam koçluğu, krize müdahale, intiharı önlemeye ve iyilik hali ile dayanıklılığı artırmaya yönelik programlar, kriminal profillemeye, psikolojik otopsi, rehine ve kriz müzakeresi, ifade alma teknikleri, terörle mücadele, istihbarat, yönetim danışmanlığı, örgütsel gelişim gibi daha birçok alanı içermektedir (Aumiller ve Corey, 2007). Kurumlar ve personelin yanı sıra personellerin aileleri de hizmet verilen grup içe-

risinde yer almaktadır. Polis-toplum ilişkisini geliştirmek amacıyla araştırmalar yapmak ve bu konuda programlar geliştirmek de bu alanın önemli hedeflerinden birisidir (APA, 2018).

Psikoloji biliminin nispeten oldukça yeni bir uzmanlık alanı olması nedeniyle polis psikolojisi konusunda Türkiye’de bugüne kadar yapılan çalışmaların; örgüt psikolojisi, klinik psikoloji ve yönetim bilimleri çerçevesinde, kısıtlı sayıda konuda ve akademik bir uzmanlaşma alanı olarak değil münferit çalışmalar şeklinde gerçekleştirildiği görülmektedir. Polis psikolojisinin dünyadaki durumu değerlendirildiğinde; 2021 yılı itibarıyla lisans ya da lisansüstü düzeyde herhangi bir polis psikolojisi programının henüz bulunmadığı ancak çok az sayıda lisansüstü adli bilimler programı çerçevesinde ders olarak okutulmaya başlandığı görülmektedir (Society for Police and Criminal Psychology, 2021). Yapısı ve kültürü ülkeden ülkeye büyük değişkenlik gösteren polislik mesleği ve kolluk kurumlarının işleyişi hakkında en az asgari düzeyde ayrıntılı bilgi sahibi olma zorunluğu, polis psikolojisini özel bir alan haline getirirken akademik anlamda çalışma yapmayı zorlaştırmaktadır. Bu nedenle bu alanda çalışma yapan araştırmacıların çoğunluğu polislikle ilgili kurumlarda çalışan uzman ya da akademisyenlerden oluşmaktadır.

Bu çalışmanın amacı günümüze kadar dünyada polis psikolojisi konusunda gerçekleştirilen bilimsel araştırmaları gözden geçirip ortak bulgulardan yola çıkarak yapılan değerlendirme ile konunun Türk emniyet teşkilatı, kolluk personeli ve iç güvenlik açısından önemine dikkat çekmek ve Türkiye’de bir uzmanlık alanı olarak polis psikolojisinin gelişmesine öncülük etmektir. Çalışma, Türkiye’de “bir uzmanlık alanı olarak polis psikolojisi” konusunda yapılmış ilk araştırma olması açısından önem taşımaktadır.

Geniş bir uzmanlık alanı olması nedeniyle bu tarama çalışmasının çerçevesi polislerde iş stresi, iş doyumu ve tükenmişlik, çalışma saatleri ve uyku sorunu, aile ve ilişki sorunları ve polis intiharları konuları ile sınırlandırılmıştır. Bu tarama alan yazındaki çalışmalar temel alınarak “polislerde iş stresi”, “polislerde iş doyumu”, “polislerde tükenmişlik”, “polislikte çalışma saatleri”, “polislerde çalışma saatleri”, “polislerde uyku sorunları”, “polislerde aile ve ilişki sorunları” ve “polis intiharları” anahtar kelimeleri kullanılarak PsycInfo, Google Scholar, Pub Med, Semantic Scholars gibi veri tabanlarında gerçekleştirilmiş, öncelikle toplamda 237 yayına ulaşılmıştır. Yetersiz sayıda örnekleme sahip, polislikte tek alan (yalnızca il merkezleri ya da yalnızca ilçeler) ve tek branşta (polis merkezleri, operasyonel şubeler gibi) uygulama yapılmış ya da örgütsel-organizasyonel değişkenleri değerlendirmeye almadan yalnızca kısıtlı sayıda demografik değişkenle sınırlı kalmış çalışmalar, genellenebilirliklerinin düşük olması nedeniyle elenerek toplamda 104 adet yayın mevcut derlemede ele alınmıştır.

Polislerde İş Stresi

İş stresi kavramı “iş yerinde çalışandan talep edilenler; kişinin bilgi, beceri ya da başa çıkma kapasitesi ile uyumlu olmadığı ya da onu aştığı durumlarda ortaya çıkan fizyolojik, duygusal, bilişsel ve davranışsal tepki örüntüsü” olarak tanımlanabilir (Patel, Huggard, ve Toledo, A. 2017, s. 1). Modern toplumun en stresli mesleklerinden biri olarak kabul edilen polislikte iş stresinin temel kaynaklarına dair çeşitli yaklaşımlar öne sürülmüştür. Bunlar işin niteliği ile kurumların yapısı ve işleyişinden, nüfusun yoğunluğu, suçun toplumdaki yaygınlığı, halkın polise yönelik tutum ve algıları, ülkede mevcut bulunan ceza adalet sistemi uygulamaları ve polisin özel yaşamına kadar geniş bir yelpazeye uzanmaktadır (Morash vd, 2006; Reese, 1986).

Polislerde iş stresi çok çeşitli nedenlerden kaynaklanıyor olmakla beraber operasyonel ve örgütsel stres faktörleri olmak üzere temelde iki başlık altında değerlendirilmektedir (McCreary ve Thompson, 2006). *Operasyonel stres kaynakları* polislik mesleğinin doğası ile ilişkilidir. Travmatik olaylarla ve zor insanlarla sık sık karşılaşmak, saldırıya maruz kalmak, vardiyalı çalışmak, zor kullanmak durumunda kalmak, ölüm ya da yaralanma riski altında çalışmak ve toplumsal olaylara müdahale etmek gibi mesleğe özgü görev ve zorunlulukları ifade eder. İşin doğasında var olması nedeniyle bu stres faktörlerini tamamen ortadan kaldırmak ya da önemli ölçüde hafifletmek çoğu zaman mümkün değildir. Örgütsel stres kaynakları ise polis departmanlarının kendi içindeki işleyişi ile ilişkili aşırı iş yükü, nöbetler, personel ve araç gereç yetersizlikleri, ek görevler, yönetimle ilgili sorunlar, ekip arkadaşları ya da yöneticilerle uyumsuzluk ya da anlaşmazlıklar gibi stres faktörlerini ifade eder. Kurum yapısı ve çalışma atmosferi nedeniyle ortaya çıkan örgütsel stres faktörlerinin, yoğunlukla örgüt kültürü ve yönetim tarzından kaynaklandığı görülmektedir (Cooper ve Cartwright, 1994; Demou, Hale, ve Hunt, 2020; Brown ve Campbell, 1990).

İş yerinde zaman zaman stresli durumlarla karşılaşmak çalışma hayatının doğal bir parçası olmakla birlikte, bir mesleğin düşük düzeyde dahi olsa sürekli olarak stresli koşullarda gerçekleştiriliyor olması hem fiziksel hem de psikolojik sağlık üzerinde önemli sorunlara yol açmaktadır (Garbarino, Guglielmi, Puntoni, Bragazzi, ve Magnavita, 2019; Mohr, vd., 2003; Chopko, Palmieri, ve Adams, 2018). Travma sonrası stres bozukluğu, uyku bozukluğu, depresyon, kaygı bozuklukları, saldırganlık, tükenmişlik, intihar düşünceleri ve alkol madde kullanım bozuklukları polislerde sık rastlanan psikolojik sağlık sorunları olmakla birlikte, diğerlerine göre daha stresli koşullarda çalışan departmanlarda psikiyatrik sağlık sorunu yaşama olasılığı daha da artmaktadır (Di Nota, Anderson, Ricciardelli, Carleton, ve Groll, 2020). 24 ülkeden 272.463 polisin değerlendirildiği ve toplam 67 nitelikli araştırmanın dahil edildiği bir meta analiz çalışmasında polislerde ortalama % 14.6 oranında depresyon, % 14.2 oranında travma sonrası stres bozukluğu, % 9.6 oranında yaygın kaygı bozukluğu, % 8.5 oranında intihar düşüncesi,

% 5 oranında alkol bağımlılığı ve % 25,7 oranında tehlikeli düzeyde alkol tüketme alışkanlığı olduğu saptanmıştır (Syed vd., 2020). Bu bozuklukların birçoğunun bazı bireylerde eşzamanlı olarak görülebildiği de göz önüne bulundurulmalıdır. İşte karşılaşılan kritik olaylar mı yoksa örgütsel stres mi poliste daha çok psikiyatrik sağlık sorununa yol açıyor sorusunu yanıtlamak amacıyla gerçekleştirilen önemli bir çalışmada depresyon, kaygı ve travmatik stres belirtilerinin ortaya çıkmasında örgütsel stresin etkisinin çok daha fazla olduğu tespit edilmiştir (Gershon, Barocas, Canton, Li, ve Vlahov, 2009). Bu nedenle polislerde örgütsel stres kaynaklarının azaltılmasını hedeflemeyen ve sadece bireysel olarak stresle başa çıkmaya ya da dayanıklılık artırmaya yönelik olarak gerçekleştirilen programların, stresle bağlantılı sağlık riskini azaltmada yalnızca sınırlı bir etkisinin olacağı belirtilmektedir (Habersaat, Geiger, Abdellaoui, ve Wolf, 2015).

Stresin psikolojik (gerilim, öfke, üzüntü vb.) ve fizyolojik (kaslarda gerilme, kan basıncı ve kalp atış hızında artış vb.) etkileri ‘‘savaş ya da kaç’’ tepkileri ile ortadan kaldırılmadığı sürece sürekli birikerek uyum/adaptasyon hastalıkları olarak adlandırılan ülser, kalp hastalığı, astım ve çeşitli psikiyatrik rahatsızlıklar gibi kronik hastalıklara yol açmaktadır. Oysa ki polis, kendisine yüklenen psiko-sosyal rol nedeniyle ne kaçabilir, ne savaşabilir, ne de öfke ve korku sergileyebilir (Alkus ve Padesky, 1983, s. 58). Hatta polisten kendi hayatı tehlike altında olduğu durumlarda dahi sakin ve akli başında davranması beklenmektedir (Gutshall, Hampton, Sebetan, Stein, ve Broxtermann, 2017). Üstelik yüksek stres yüküne sahip işlerde çalışanlarda yaş ilerledikçe ölüm ve hastalık riski; uyku sorunları, sigara içme, düzensiz beslenme, egzersiz yapmama gibi nedenlerin etkisiyle birlikte daha da artmaktadır (Pearlin ve Skaff, 1996). Araştırmalar işte karşılaşılan kritik olaylar ve stres nedeniyle polislerde travmatik beyin hasarı (Smith vd., 2021), kalp hastalıkları (Franke, Collins, ve Hinz, 1998; Han, Park, Park, Hwang, ve Kim, 2018), somatizasyon bozukluğu (Robinson, Sigman, ve Wilson, 1997), kanser (Wirth vd., 2013; Gu, Charles, Burchfiel, Andrew, ve Violanti, 2011) ve ülser (Lin, Wang, Shih, Kuo, ve Liang, 2019) gibi birçok fiziksel hastalığın riskinin arttığını göstermektedir.

Polislerde iş stresinin sağlık üzerindeki olumsuz etkilerine dair en uyarıcı nitelikteki çalışmalarda, polisler ile genel nüfusun ölüm riskinin karşılaştırıldığı araştırmalardır. Birçok araştırma genel nüfusa oranla polislerde çeşitli hastalıklara bağlı olarak ölüm riskinin önemli ölçüde arttığına işaret etmektedir. Amerika Birleşik Devletleri’nde (ABD) 1950-1990 aralığının değerlendirildiği bir araştırmada; polislerin genel nüfusa göre yaklaşık olarak 10 yıl erken öldükleri, ortalama ölüm yaşının polisler için 66 olduğu ve 10-19 yıldır görev yapan polislerde en sık rastlanan ölüm sebebinin ise kalp hastalığı olduğu belirlenmiştir (Violanti, Vena, ve Petralia, 1998). İtalya’da yapılan bir çalışmada benzer şekilde polislerde 50 yaş altında en sık görülen ölüm sebebinin kalp hastalığı olduğu, bunun yanında kolon, mesane, lenf ve cilt kanserinden ölüm riskinin polislerde normal nüfusa göre artış gösterdiği bulunmuştur. Aynı araştırmada daha çok araçlarda görev ya-

pan polislerde mesane kanserinden, motorsikletle çalışan polislerde ise böbrek kanserinden ölüm oranının normal nüfusa göre belirgin düzeyde artış gösterdiği tespit edilmiştir (Forastiere vd., 1994). Diğer çalışmalar da sindirim sistemi kanserleri, lenf ve kan kanserleri, beyin kanseri, özofagus kanseri ve cilt kanserinden ölümlerin polislerde normal nüfusa göre daha fazla görüldüğü sonucuna ulaşırken (Vena, Violanti, Marshall, ve Fiedler, 1986; Vena vd., 2014), geniş polis gruplarının takip edildiği, nitelikli ve uzun dönemli araştırmaların topluca incelendiği meta analiz çalışmaları da polislerde iş stresinin kardiyovasküler hastalık riskini önemli ölçüde artırdığına işaret etmektedir (Magnavita, Capitanelli, Garbarino, ve Pira, 2018). ABD’de polislerde yaşam süresinin genel nüfusla karşılaştırıldığı daha yakın zamanlı bir araştırmada ise bütün yaş gruplarıyla karşılaştırıldığında polislerin ölüm oranının belirgin ölçüde daha fazla olduğu; özellikle 40-44 yaş aralığında bu riskin daha da arttığı bulunmuştur (Violanti vd., 2013). Emeklilik sonrası yaşam sürelerinin normal popülasyondaki çalışanlarla karşılaştırıldığı bir başka araştırmada ise polislerin yaşamlarını emeklilik sonrasında belirgin ölçüde daha erken kaybettikleri belirlenmiştir (Brandi ve Smith, 2013).

Üstelik polislikte kronik stresin sonuçları yalnızca bireyin kendisi ile sınırlı değildir. Zaman zaman bu durumun önemli sosyal ve politik sorunlara yol açtığı da görülmektedir. Özellikle yirmi birinci yüzyılda kolluk kuvvetleri yalnızca halk tarafından değil aynı zamanda yargı ve diğer kamu güvenliği kurumları tarafından da tarihte hiç görülmediği kadar eylemlerinden sorumlu tutulmakta ve hesap vermesi beklenmektedir (Pritchett, 1993). Araştırmalar polislerde stresin hem içe dönük (intihar eğilimi gibi) hem de dışa dönük (saldırganlık gibi) saldırganlığı artırdığına işaret etmektedir. İçe yönelik saldırganlıkla ilişkili olarak polis intiharları dünyada oldukça yaygın bir toplumsal sorundur ve ülkelerin çoğunda polisler arasındaki intihar oranlarının normal ülke nüfusuna oranla çok daha yüksek olduğu görülmektedir (Costa, Passos, ve Queiros, 2019; Stuart, 2008; Mishara ve Martin, 2012). Yine polislerde işyerinde bastırılan öfke sıklıkla aile üyelerine yönlendirilirken (Berg, Hem, Lau, Loeb, ve Ekeberg, 2003) birçok araştırma ile stres altındaki bir bireyin herhangi bir olayı olduğundan daha tehdit edici algılamaya eğilimli olması durumu ile bağlantılı olarak kronik stresin, poliste orantısız güç kullanımına daha çok yol açtığı bulgularına rastlanmaktadır (Mastracci ve Adams, 2019; Kop ve Euwema, 2001; Neely ve Cleveland, 2011).

Operasyonel stres kaynaklarını azaltma konusunda meslek itibarıyla kısıtlı bir imkâna sahip olduğundan polis stresini azaltmada ya da sağlıklı bir şekilde yönetmede en önemli hedef, örgütsel stres kaynaklarını azaltmaya çalışmaktır. İş yerinde stresi azaltmak için yapılabilecek çalışmalar ise üç farklı düzeyde gerçekleştirilebilmektedir. Bu çalışmalar bireysel düzeyde, örgüt düzeyinde ve birey/örgüt ilişkisi düzeyinde olabileceği gibi aynı zamanda birincil (önleyici çalışmalar-ış ortamında stres düzeyini azaltıcı), ikincil (eğitici çalışmalar-etkili stres yönetimi) ve üçüncül düzeyde (iyileştirici çalışmalar-psikolojik destek çalışmaları) de gerçekleştirilebilir (DeFrank ve Cooper, 1987; Murphy, 1988).

Polislerde İş Doymu ve Tükenmişlik

İş yaşamı ile ilgili araştırmalarda en tutarlı sonuçlardan biri hiç şüphesiz iş stresi arttıkça iş doyumunun azalması ve tükenmişliğin artmasıdır (Spector, 1997). Polisin psikolojik ve fizyolojik sağlığının yanında mesleki performansını ve toplumla iletişim ve etkileşiminin kalitesini büyük ölçüde etkilemesi nedeniyle iş doymu ve tükenmişlik kavramları, polis psikolojisi alanında çalışılması gereken öncelikli konulardandır. Akademik araştırmanın da ötesinde depresyon, kaygı bozuklukları ve intihar açısından yüksek riskli bir meslek olması nedeniyle polis teşkilatlarının personelin iş stresi, iş doymu ve tükenmişlik düzeylerini düzenli aralıklarla ölçmeleri gerekmektedir (Queiros vd., 2020).

İş doymu, bir çalışanın işi hakkındaki genel duygu ve düşüncelerini ifade eder. İş doyumunun yüksek olması kişinin işine karşı olumlu duygular hissetmesi ve olumlu düşüncelere sahip olması anlamına gelirken, düşük iş doymu işe karşı olumsuz duygu ve düşüncelerle karakterizedir (Parker, 2007). 1930'lu yıllardan bu yana psikoloji alanında en çok araştırılan kavramlardan biri olan iş doyumunun niteliğinin, hem bireyi hem de çalışılan kurumu sonuçları itibarıyla önemli ölçüde etkilediği görülmektedir. Kolluk kurumları açısından iş doymu; polislerin stres düzeyini ve bununla bağlantılı tükenmişlik, psikiyatrik sorunlar, işte uyumsuzluk gibi sorunları ve polis-vatandaş ilişkisi ile verilen hizmetin kalitesini etkilemesi açısından özellikle önemlidir (Hoath, Schneider, ve Starr, 1998). İş doymu yüksek olan bireylerin genel psikolojik ve fiziksel durumları daha iyi ve yaşam doyumları daha yüksek olma eğilimindeyken, bu durum aynı zamanda kurum için daha yüksek performans ve iş yerinde daha uyumlu davranışla sonuçlanmaktadır. İşlerinden memnun olmayan çalışanlardaysa düşük performans, sık bölüm değiştirme, işten ve sorumluluktan kaçınma görüldüğü gibi bu çalışanlar aynı zamanda iş arkadaşları arasında da moral düşüklüğüne yol açabilmektedir (Paoline ve Gau, 2019).

Dünyada askeri kuvvetler de dâhil olmak üzere diğer birçok alanda iş doymu çalışmaları oldukça yaygınken, kolluk kuvvetlerinde bu konuda yapılan çalışmaların sayısının yetersiz olduğu görülmektedir. Üstelik iş doymu ile ilişkili faktörler bireysel ve çevresel (işle ilgili) olmak üzere iki düzeyde değerlendirilirken; polislik çalışmalarının çoğunda eğitim seviyesi, cinsiyet, etnik köken, yaş ve hizmet süresi gibi demografik faktörlerin araştırıldığı, buna karşılık işle ilgili faktörlerin önemli ölçüde ihmal edildiği gözlenmektedir. Oysa ki demografik faktörler polislerde iş doyumunu oldukça kısıtlı ölçüde açıklama gücüne sahiptir (Boke ve Nalla, 2009; Zhao, Thurman, ve He, 1999; Herzberg, 1968). Polislerde iş doymu ile ilişkili olabilecek faktörler araştırıldığında; iş stresi, çalışma saatleri, yetersiz araç gereç, yetersiz sayıda personel, yönetici ve diğer çalışanlarla ilişkiler, yönetici desteği, performans değerlendirme sistemi, halkın polislere bakış açısı, maaş ve ödüllendirmeler, çalışma atmosferi, personel politikaları, hiyerarşi ve disiplin uygulamaları, mesleki gelişim imkanları, olumlu geribildirim, kararlara katılma

inisiyatifi, rol belirsizliği ve hatta iş ortamında keyifli vakit geçirebilme imkanları gibi birçok değişkenin etkili olduğu görülmektedir (Abdulla, 2009; Aderemi, Titus, ve Olansile, 2019; Paoline ve Gau, 2019; Miller, Mire ve Kim, 2009; Zhao vd., 1999).

Tükenmişlik, bireyin sürekli olarak maruz kaldığı iş stresi ve iş talepleri ile yeterli düzeyde başa çıkamadığında bir süre sonra yaşamaya başladığı meslekle ilişkili bir psikolojik olgudur (Maslach, Schaufeli ve Leiter, 2001). Tükenmişlik durumu duygusal tükenme, duyarsızlaşma ve kişisel başarı hissinde azalma olmak üzere üç boyutta yaşanır. Duygusal tükenme daha çok işin birey üzerinde yarattığı stres yükünü ifade eder ancak bu durum yalnızca birey içinde yaşanan duygusal bir deneyim olarak kalmaz; kişinin işiyle olan ilişkisini ve işi yapış şeklini de etkiler. Tükenmişlik olgusunun önemi tam da bu noktadan kaynaklanmaktadır. Birey hissettiği tükenmişlik ve çaresizlik duygularıyla başa çıkabilmek için savunma mekanizması olarak bir süre sonra işinden, kurumundan ve hizmet verdiği kitleden duygusal ve zihinsel olarak uzaklaşmaya başlar. Diğer bir deyişle işine karşı isteği ve ilgisi azalır, ortaya koyduğu işin niteliği ya da kalitesi için kaygılanmaktan uzaklaşarak sadece bir şekilde işi yapmaya çalışır. Bu noktada ortaya çıkan tükenmişliğin duyarsızlaşma boyutu, özellikle insanlara hizmet sunulan işler için önemli olumsuz sonuçlar doğurmaktadır. Kendisini duygusal olarak tükenmiş ve işine karşı duyarsızlaşmış bir bireyin kendisini işinde başarısız ya da yetersiz hissetmesi (kişisel başarı hissinde azalma boyutu) ise çoğunlukla doğal bir sonuç olarak ortaya çıkar. Kişisel başarı hissi yüksek olan bireyler işlerine karşı daha istekli olup onu bir ödül kaynağı olarak görürken, başarı hissini düşük olması işte isteksizlik ve olumsuz tutumlarla karakterizedir (Maslach ve Jackson, 1981). Polislerde tükenmişlikle ilişkili olabilecek işle ilgili faktörler araştırıldığında; aşırı iş yükü, yetersiz kaynaklar, haftada 49 saatten fazla çalışma, yönetsel baskı, kararlara katılma inisiyatifinin sınırlı olması, ekip arkadaşları ve yönetici desteğinin düşük olması, olumsuz kurum kültürü ve atmosferi ile adaletsizlik algısı gibi faktörlerin etkili olduğu görülmektedir (Berg, Hem, Lau, ve Ekeberg, 2006; Mostert ve Rothmann, 2006; Adebayo, Sunmola, ve Udegbe, 2008; Backteman-Erlanson, 2013; Mccarty ve Skogan, 2013; Houdmont ve Randall, 2016).

Çalışanın tükenmişlik durumu hem birey hem de kurum için olumsuz sonuçlara yol açar. Bireyin işteki verimliliği ve yaptığı işin kalitesi düşer ve örgütsel bağlılığı azalır; bu durum özellikle ekip çalışması gerektiren işlerde aksamalara ve ekip içi çatışmalarda artışa neden olur. Tükenmişlik boyutunda stres yaşayan polislerde kendi işlerini ve kamu güvenliğini tehlikeye atacak ve kurumu ciddi sorumluluk altına sokacak boyutta hata yapma ve kazalara yol açma olasılığı artmaktadır (McCarty ve Atkinson, 2012; Purba ve Demou, 2019). Bununla birlikte tükenmişlik durumu, yaşanan yoğun stresin sonucu olarak polislerde kronik sağlık sorunlarına ve başta depresyonla kaygı olmak üzere birçok psikiyatrik bozukluğa da yol açmaktadır (Kapade-Nikam ve Shaikh, 2014; Queirós, 2020). Tükenmişlik durumu aynı zamanda polislerde intihar eğilimi açısından özel olarak değerlendiril-

dirilmesi gereken bir durumdur; tükenmişliğe depresyon ve kaygı bozukluğu ile somatik yakınmaların (kaynağı tespit edilemeyen fiziksel yakınmalar) eşlik ettiği durumlarda ise bu risk artış göstermektedir (Burke ve Mikkelsen, 2007; Berg, 2003; Wray ve Jarrett, 2019).

Polislerde Çalışma Saatleri ve Uyku Sorunu

Uyku yeme ve içme ile birlikte insanoğlunun en temel üç ihtiyacından birisidir. Amerikan Uyku Araştırmaları Derneği'nin sonuç raporu, her yetişkin bireyin gün içerisinde bozulan fiziksel, zihinsel ve duygusal bütün fonksiyonlarının yenilenmesi ve tamiri için düzenli olarak 24 saatte bir 7 ile 9 saat arası uyuması gerektiğine işaret etmektedir. Düzenli olarak 7 saatten az uyumak bireylerde diyabet, hipertansiyon, kilo alma, kalp hastalığı, kalp krizi, inme, vücut ağrıları, depresyon ve hatta ölüm riskinde artışla ilişkilirken; günlük yaşamda dikkat ve konsantrasyon azalmakta, sağlıklı düşünme ve karar verme becerisi düşmekte, hata ve kaza riski ise artmaktadır (Watson vd. 2015). Dolayısıyla düzenli ve iyi bir uyku çalışanlar için sağlıklı bir fizyoloji ve psikolojik iyilik hali açısından en temel belirleyicilerden birisiyken, uyku kalitesindeki bozulma birçok önemli fiziksel ve psikiyatrik sağlık sorunu ile birlikte iş performansında azalma ve iş güvenliği sorunlarını da beraberinde getirmektedir. 7/24 hizmet veren kolluk kuvvetleri vardiyalı çalışma, uzun ve düzensiz çalışma saatleri, nöbetler ve iş stresi yüksek bir meslek olması nedeniyle uyku sorunu açısından hassas gruplardan birisini oluşturmaktadır (Garbarino vd., 2019).

Düzensiz çalışma saatlerinin uyku ile ilişkili önemli sorunlara yol açmasının temel nedeni; beyinde 'sirkadyen ritim' olarak adlandırılan ve vücutta temel birçok fonksiyon ve biyokimyasal faaliyeti yöneten sürecin bozulmasıdır (Haus and Smolensky, 2006). Bir çeşit biyolojik saat olarak sayılabilecek sirkadyen ritimdeki bozulma; sadece uyku bozukluklarını değil vücuttaki kan şekeri, kolesterol, tansiyon ve bağışıklık sistemi de dahil olmak üzere birçok hayati sistemdeki bozulmayı da tetiklemektedir (Sleep Foundation, 2020). Harvard Çalışma Saatleri, Sağlık ve Güvenlik Grubu'nun 4957 Kanadalı ve Amerikalı polis üzerinde gerçekleştirdiği araştırmada polislerin % 33,6 uyku apnesi, % 6,5 insomnia (uyuyamama), % 5,4 vardiyalı çalışma bozukluğu ve % 28,5 aşırı uykulu hissetme olmak üzere toplam % 40,4'ünün en az bir uyku bozukluğuna sahip olduğu tespit edilmiştir. Üstelik uyku bozukluğu olmayan grupla karşılaştırıldıklarında bu grubun yönetsel hata yapma, araç sürerken ya da bir toplantıdayken uykuya kalma, yorgunluğa bağlı olarak güvenliği ihlal edici davranışlarda bulunma ve öfke kontrolünde sorun yaşama oranlarının daha yüksek olduğu bulunmuştur (Rajaratnam vd., 2011). Polislerde uyku sorunlarının yaygınlığını ortaya koymayı amaçlayan ve 13 araştırmacının yer aldığı bir meta analiz çalışmasında ise benzer şekilde polislerde uyku sorunu oranının % 51 olduğu belirlenmiştir (Garbarino vd. 2019). Bu durumda çalışmalar yaklaşık olarak her iki polisten birisinin uyku kalitesinin

bozulmuş olabileceğine işaret etmektedir.

Polislerde uyku kalitesinde bozulma ile ilişkili diğer bir önemli sonuç ise polislikte karşılaşılan kritik olaylarla ilişkilidir. Bir polis memurunun vurulduğunu görmek ve istismar edilmiş çocuklar, ciddi trafik kazaları ve ölmüş insanlarla sık karşılaşmanın polislerde uyku kalitesinde bozulmalara yol açtığı gösterilmiştir (Bond vd., 2013). Kısa uyku süreleri, düşük uyku kalitesi ve tedavi edilmemiş uyku bozukluklarından kaynaklanan yorgunluğun polislerde taksirle kazalar ve ölümlerle (dikkatsizlik, araç kazaları, kalp krizi vb.) de bağlantılı olabileceği öne sürülmektedir (Vila, 2006). Ayrıca araştırmalar uyku sorunları ile birlikte tetiklenen merkezi sinir sistemindeki serotonin hormonu azalmasının, umutsuzluk ve çaresizlik hissi gibi intihar düşüncesinde rol oynayan iki temel duyguya yol açtığını göstermektedir (Bernert and Joiner, 2007). Nitekim giderek daha fazla sayıda araştırma uyku şikayetlerinin depresyon, intihar düşüncesi, intihar girişimi ve tamamlanmış intiharlarla ilişkili olabileceğine işaret ederken; özellikle uykudaki belirgin değişimler artık en önemli intihar riski göstergelerinden biri olarak kabul edilmektedir (National Institute of Mental Health, 2021).

Kolluk kuvvetlerinde çalışma saatleri, sağlık ve uyku hijyeni ile ilgili uygulama ve iyileştirilmelerin geliştirilmesi ve bunun kurumun ihtiyaçlarıyla personel ihtiyaçları arasındaki denge gözetilerek gerçekleştirilmesi son derece önemlidir (Garbarino, vd., 2019; Vila, 2009). İş ortamında yorgunluk ve uyku sorunlarını azaltmak için yeterli düzeyde personel, sağlıklı vardiya ve dinlenme süresi düzenlemeleri, iş ortamı düzenlemeleri ve uyku bozukluğu taramaları ile yönetici ve personel eğitimlerinin yararlı olduğu bildirilmektedir (Magnavita ve Garbarino, 2017).

Polis İntiharları

Yoğun iş stresi, travmatik olaylarla sık karşılaşma, uyku sorunları ve tükenmişlik gibi intiharla ilişkili olabilecek faktörlerin yoğunluğu, polisliği dünyanın birçok ülkesinde intihar riski açısından kritik mesleklerden biri haline getirmektedir. Nitekim dünyanın birçok ülkesinde polisler arasındaki intihar oranı normal nüfustan çok daha yüksektir (Costa., Passos ve Queiros, 2019; Schmidtke, Fricke ve Lester, 1999; Chopko, Palmieri ve Adams, 2018). Kolluk kuvveti personelinin intihar nedeniyle hayatını kaybetme olasılığı, herhangi bir meslekteki diğer Amerikan vatandaşlarıyla karşılaştırıldığında % 54 daha fazladır (Violanti, 2021). Avustralya’da polisler de dâhil olmak üzere 14.868 acil yardım personeli üzerinde intihar ile kişisel ve işle ilgili faktörlerin ilişkisinin değerlendirildiği bir çalışmada; erkek olmak, yalnız ya da boşanmış olmak, ara sıra patlayıcı öfke sergiliyor olmak, iş doyumunun düşük olması ve iş yaşamının özel yaşam üzerinde olumsuz etkilerinin olmasının intihar düşüncesinde artışla; yüksek oranda psikolojik dayanıklılık ve sosyal desteğin ise intihar düşüncesinde azalmayla ilişkili olduğu bulunmuştur. İşyerinde yoğun stres ve sık sık zorbalığa uğramak, travma sonrası stres bozukluğu ile psikolojik stres belirtileri göstermek ve yasadışı ilaç kullanımının ise doğ-

rudan intihar girişimi ile ilişkili olduğu görülmektedir (Kyron vd., 2021). Norveç polisi üzerinde gerçekleşen diğer bir çalışma benzer şekilde yalnız olmak, tükenmişlikte artış, stresle pasif başa çıkma yöntemi kullanımı ve sosyal desteğin düşük olmasının intihar düşüncesinde artışla ilişkili olduğunu göstermektedir (Burke ve Mikkelsen, 2007). Kanada'da 4236 polis üzerinde psikiyatrik sorunların intiharla ilişkisinin araştırıldığı bir çalışmada; travma sonrası stres bozukluğu, depresyon, kaygı, stres ve panik bozuklukta artışın intihar düşüncesinde artışla ilişkili olduğu tespit edilmiştir (Di Nota vd., 2020). Jamaika'da gerçekleştirilen diğer bir çalışmada polislerde tükenmişlik oranında artışın intihar düşüncesinde artışla ilişkili olduğu bulunmuştur (Wray ve Jarett, 2019). Evlilik ve ilişki sorunları, sağlık sorunu, kaygı ve depresyonun bir arada görülmesi polislerde intihar düşüncelerinin yoğunlaşmasına neden olmaktadır (Berg vd., 2003).

Araştırmalara göre polislerde intihar düşüncesi oranı % 7 ile % 25 arasında değişmektedir (Chopko vd., 2018). Olası bir intihar girişiminin en önemli belirtilerinden biri olması nedeniyle bu oranlar kolluk kuvvetleri açısından alarm verici niteliktedir ve polislerde intihar düşüncelerinin dikkatle değerlendirilmesi gerektiğini göstermektedir. Polis intiharları söz konusu olduğunda tek başına bazı faktörlerin belirleyici olmasından ziyade; iş stresi ve iş doyumunu ile birlikte kişisel sorunların etkileşiminin polis intiharlarına yol açıyor olması akla daha yakın bir açıklama olarak karşımıza çıkmaktadır (Schmidtke vd., 1999). Ancak ateşli silaha sahip olmak, polislerde intihar oranını tek başına açık bir şekilde artırmaktadır (Brent and Bridge, 2003).

Mevcut araştırmalar polis intiharlarını önlemek için örgütsel stres faktörleri ile tükenmişliğin azaltılması, polisin günlük yaşamında koruyucu faktörlerin artırılması (sosyal destek, yeterli izin ve dinlenme sürelerinin planlanması, iş-aile dengesinin kurulması vb.), intihar konusunda farkındalık oluşturmayı hedefleyen yönetici ve personel eğitimlerinin gerçekleştirilmesi, yardım arama davranışının teşvik edilmesi ve bu konudaki etiketlenmenin azaltılması gibi stratejilerin etkili olabileceğine işaret etmektedir (Violanti, 2018; Wray ve Jarrett, 2019). Nitekim polis intiharını önleme konusunda geliştirilecek programların önemli ölçüde etkili olabileceğine dair Kanada'da gerçekleştirilen bir çalışma, oldukça umut verici sonuçlar sergilemiştir. Montreal şehrinde çalışan polislerde intihar oranının (yıllık 100.000 kişide 30.5) Quebec şehriden yüksek olması üzerine (yıllık 100.000 kişide 26.0) Montreal'deki 4178 polisin katıldığı bir intiharı önleme programı geliştirilmiştir. Program genel olarak tüm yöneticiler ve personele eğitim verilmesi ile gönüllü yardım hattının kurulması ve bir halkla ilişkiler kampanyasını içermektedir. Program sonucunda 1997-2008 arasındaki 11 yıllık süreçte Montreal polisinde intihar oranı % 79 düşerken (yıllık 100.000 kişide 6.4), Quebec'te % 11 oranında bir artışın olduğu (yıllık 100.000 kişide 29.0) görülmektedir (Mishara ve Martin, 2012).

Polislerde Aile ve İlişki Sorunları

İnsan çevresi ile bir bütündür. Dolayısıyla birey fiziksel, biyolojik ve sosyal çevresinden etkilenir; bu çevreden ayrı olarak ele alınması mümkün değildir (Hacettepe Üniversitesi Halk Sağlığı Anabilim Dalı, 2021). Bu kaide temel alınarak bir değerlendirme yapıldığında polislerde aile ve ilişki sorunlarının yalnız eş ya da partner ve çocuklarla sınırlandırılmayacağı; sosyal çevre, akrabalar, iş arkadaşları ve yöneticilerle ilişkilerin de göz önüne alındığı geniş bir yaklaşımın daha yararlı olacağı öne sürülebilir.

Araştırmalar polis ailelerinin boşanma oranlarının diğer meslek gruplarına göre fazla olduğu mitini doğrulayacak nitelikte sonuçlar vermese de (McCoy ve Aamodt, 2009) polisliğin ailesel sorunlar açısından artmış bir riskle ilişkili olduğu görülmektedir (Maynard, Maynard, Mccubbin, ve Shao, 1980; Youngcourt ve Huffman; 2005). İyi aile ilişkileri bireylerin günlük yaşamda stresle sağlıklı bir şekilde başa çıkmasını kolaylaştırırken, kötü aile ilişkileri bireye ekstra bir stres yükü getirdiği gibi yaşamdaki diğer stres yaratan faktörlerle başa çıkmayı da zorlaştırmaktadır (Buck ve Neff, 2012). Nitekim polislikte iş stresi ve tükenmişlik durumu, iş-aile çatışmasında (çalışma koşullarının aile yaşamında sorunlara yol açması) artışı öngörürken; döngüsel bir şekilde iş-aile çatışmasındaki artış polislerde psikolojik semptomları daha da derinleştirmektedir (Lambert, Qureshi, Frank, Keena, ve Hogan, 2016; Burke ve Mikkelsen, 2004). Çiftlerin 30 gün boyunca takip edildiği bir araştırmada; polislerin iş stresinin yoğun olduğu günlerde eşler arası iletişimin ve duygu durumunun önemli ölçüde ve negatif yönde etkilendiği belirlenmiştir (Roberts ve Levenson, 2004). Benzer şekilde polisliğin aile yaşamı üzerinde olumsuz etkilerinin olduğu ve özellikle uzun ve vardiyalı çalışma saatleri ile öngörülemeyen mesailerin ve dinlenme süresinin yetersizliğinin ailelerin sosyal yaşamını etkileme yoluyla aile birliği ve bütünlüğünü azalttığı görülmektedir (Alexander ve Walker, 1996). Polislerde otoriterlik, duygularını saklama, şüphencilik ve aşırı korumacılık gibi özelliklerle karakterize mesleki kimliğin zamanla evdeki role yansımaları, işe aşırı zaman ayırma, çocuklara ve eşe yeterli vakit ayıramama ve işteki stresi eve taşımalarının da aile hayatının olumsuz etkilenmesine yol açtığı belirtilmektedir (Miller, 2007). Araştırmalar polislerde iş stresinde artışın, eş ya da partnere yönelik şiddet olasılığını da artırdığını göstermektedir (Gershon, 2009).

Araştırma bulguları aynı zamanda iş yerinde ve iş dışında geliştirilen sağlıklı sosyal ilişkilerin polislerde psikolojik iyilik hali ve strese karşı dayanıklılığın artması ile önemli ölçüde ilişkili olduğuna işaret etmektedir (Griffin ve Sun, 2017). Nitekim mesai arkadaşları ve yöneticilerin sosyal destek düzeyinin düşük olması tükenmişliği belirgin ölçüde artırırken (Lee and Ashforth, 1996), yönetici desteğinin işle ilişkili stresi azaltmada özellikle etkili olduğu görülmektedir (Etzion, 1984). Polislerde iş stresi düzeyi ve çalışma koşullarının aile yaşamı ve sosyal hayat üzerindeki olumsuz etkisi arttıkça, tükenmişlik düzeyinin de artma eğilimin-

de olduğu görülmektedir. Bununla birlikte özellikle büyük şehirlerde ve çalışma temposunun yoğun olduğu polis departmanlarında iş-aile-sosyal yaşam dengesini kurmak oldukça zordur ve çoğu zaman polisler aile, akraba ve arkadaşlarından uzak kalmaktadır (Queiros vd., 2020).

Sonuç ve Öneriler

Günümüzde örgütlerin başarısı sadece örgütün operasyonel çıktılarıyla ölçülmekte; başarılı bir örgütün aynı zamanda sahip olduğu insan kaynağının fiziksel ve psikolojik sağlığını koruyabilen örgüt olduğu kabul edilmektedir (Cooper ve Cartwright, 1994). Bu nedenle kolluk kurumlarında polis psikolojisi konusunda araştırmaların yapılması ve polis stresi olgusunun anlaşılması, insan kaynağının korunması ve geliştirilmesi açısından büyük önem taşımaktadır. Söz konusu polis olduğunda bu durum; polis uygulamalarının toplumsal algıyı önemli ölçüde etkiliyor olması nedeniyle aynı zamanda kamu güvenliğinin artırılması anlamına gelmektedir (Lucas, Weidner, & Janisse, 2013).

Çalışmada aktarılan bilimsel araştırma bulgularından yola çıkıldığında; polisliğin son derece stresli bir meslek olduğu, yoğun iş stresinin kolluk personelinde önemli fiziksel ve psikolojik sağlık sorunları ile birlikte iş doyumunda azalma ve tükenmişlikte artışa yol açtığı görülmektedir. Polislerde iş stresi ve çalışma saatlerinin olumsuz etkileri ile ilişkili olarak aile ve ilişki sorunlarına da yaygın olarak rastlanmaktadır. Birçok ülkede polis intiharlarının normal nüfusa göre dikkat çekici oranda fazla olması ise polis psikolojisinin emniyet teşkilatı, kolluk personeli ve iç güvenlik açısından önemine ve bu konuda gerekli düzenlemeler yapılarak ivdilikle önlem alınması gerektiğine işaret etmektedir.

Bu noktada polis psikolojisi, ülkemizde ve dünyada kolluk kurumlarının ve kamu güvenliğinin geliştirilmesi ve profesyonelleşmesi açısından önemli bir uzmanlık alanı olarak karşımıza çıkmaktadır. Bilimsel araştırma bulguları; kolluk kurumları tarafından polislerin iş ve sosyal yaşam koşullarının, karşılaşılabilecekleri zorlukları en sağlıklı şekilde yönetebilecek nitelikte yeniden düzenlenmesinin, kolluk kuvvetlerinin fiziksel ve psikolojik dayanıklılıklarının artırılmasını sağlayacağını açıkça göstermektedir. Bu düzenlemelerin ülkemizde sağlıklı bir şekilde yapılabilmesi ise Türkiye’de polis psikolojisi alanında öncelikle nitelikli bir bilimsel araştırma altyapısının geliştirilmesini ve alana ilgi duyan ve daha çok hâlihazırda polislik alanında çalışmakta olan araştırmacı ve uygulayıcıların uzmanlaşmasını gerektirmektedir.

Ülkemizde polis psikolojisi konusunda; polislerde iş stresi, iş doyumunu, tükenmişlik, çalışma saatleri, uyku sorunları, aile ve ilişki sorunları ile polis intiharı konuları öncelikli araştırma alanları olarak karşımıza çıkmaktadır. Bununla birlikte birbirinden oldukça farklı çalışma koşulları nedeniyle araştırma bulgularının tüm kolluk kuvvetlerine genellenebilirliğini artırmak amacıyla; çalışmaların şehir

merkezleri ve ilçeler, büyük ve küçük şehirler ve farklı branş gruplarının karşılaştırılabilirliklerini sağlayacak şekilde ve yeterli düzeyde örneklem belirlenerek oluşturulması önemlidir. Buna ek olarak daha yoğun sorun yaşanan departmanlara özel problemlerin tespit edilebilmesi ve branşa özel çözümler geliştirilebilmesi için bölümlerin tek başına inceleneceği araştırmaların yapılması ve bu çalışmalarda nicel ve nitel yöntemlerin bir arada kullanılması yararlı olacaktır. Son olarak, kolluk kuvvetlerinde sorunların daha çok organizasyonel-örgütsel sorunlardan kaynaklanması nedeniyle ülkemizde yapılan çalışmalarda yalnızca demografik değişkenlerle sınırlı kalınmaması ve söz konusu değişkenlerin etkisinin araştırılması ayrıca önem taşımaktadır.

Kaynakça

- Abdulla, J. M. (2009). *Determinants Of Job Satisfaction Among Dubai Police Employees [Doctoral Dissertation, Dubai Police Academy]*. <https://pure.southwales.ac.uk/files/588142/abdulla2009.pdf>
- Adebayo, D. O., Sunmola, A. M., & Udegbe, I. B. (2008). Workplace Fairness And Emotional Exhaustion In Nigeria Police: The Moderating Role Of Gender. *Anxiety, Stress, And Coping*, 21(4), ss.405–416. <https://doi.org/10.1080/10615800701415456>
- Aderemi, O., Titus, A. A., ve Olansile, S. B. (2019). Job Satisfaction Among Police Officers In Osun State Commands: Influence Of Perceived Occupational Stress And Shift Work. *International Journal of Applied Psychology*, 9(3), ss. 91-97. <https://doi.org/10.5923/j.ijap.20190903.03>
- Alexander, D. A. ve Walker, L. G. (1996). The Perceived Impact Of Police Work On Police Officers' Spouses And Families. *Stress Medicine*, 12(4), ss.239-246. [https://doi.org/10.1002/\(SICI\)1099-1700\(199610\)12:43.O.CO;2-3](https://doi.org/10.1002/(SICI)1099-1700(199610)12:43.O.CO;2-3)
- American Psychological Association (October, 2020). Recognized Specialties, Subspecialties, And Proficiencies In Professional Psychology <https://www.apa.org/ed/graduate/specialize/recognized>
- American Psychological Association (June, 2018). How Can Psychology Advance Police-Community Relations? Using Psychological Science And Advocacy To Contribute To Solutions. <https://www.apa.org/pi/oema/resources/communique/2018/06/police-relations>
- Aumiller, G., ve Corey, D. (2007). Defining The Field Of Police Psychology: Core Domains And Proficiencies. *Journal of Police and Criminal Psychology*, 22, ss.65–76. <https://doi.org/10.1007/s11896-007-9013-4>
- Backteman-Erlanson, S., Padyab, M., ve Brulin, C. (2013). Prevalence Of Burnout And Associations With Psychosocial Work Environment, Physical Strain, And Stress Of Conscience Among Swedish Female And Male Police Personnel. *Police Practice and Research*, 14(6), ss.491-505. <https://doi.org/10.1080/15614263.2012.736719>
- Bartol, C. R., ve Bartol, A. M. (2018). *Introduction To Forensic Psychology: Research And Application* (5th ed.). Sage Publications.
- Berg, A. M., Hem, E., Lau, B., Loeb, M., ve Ekeberg, O. (2003). Suicidal Ideation And Attempts In Norwegian Police. *Suicide & Life-Threatening Behavior*. 33(3), ss.302–

312. <http://doi.org/10.1521/suli.33.3.302.23215>
- Berg, A. M., Hem, E., Lau, B., ve Ekeberg, Ø. (2006). An Exploration Of Job Stress And Health in The Norwegian Police Service: A Cross Sectional Study. *Journal of Occupational Medicine and Toxicology*, 1, (26). <https://doi.org/10.1186/1745-6673-1-26>
- Bernert, R. A., ve Joiner, T. E. (2007). Sleep disturbances and suicide risk: A review of the literature. *Neuropsychiatric Disease and Treatment*, 3(6), ss.735–743. <https://doi.org/10.2147/ndt.s1248>
- Boke, B ve Nalla, M. (2009). Police Organizational Culture And Job Satisfaction: A Comparison Of Law Enforcement Officers' Perceptions in Two Midwestern States in The U.S. *Journal Of Criminal Justice And Security*, 11(1), ss.55-73.
- Bond, J., Hartley, T. A., Sarkisian, K., Andrew, M. E., Charles, L. E., Violanti, J. M., ve Burchfiel, C. M. (2013). Association of traumatic police event exposure with sleep quality and quantity in the BCOPS Study cohort. *International Journal of Emergency Mental Health*, 15(4), ss.255–265. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4686131/>
- Brandi, S. G., ve Smith, B. W. (2013). An Empirical Examination Of Retired Police Officers' Length Of Retirement And Age At Death: A Research Note. *Police Quarterly*, 16(1), ss.113-123. <https://doi.org/10.1177/1098611112465611>
- Brent, D. A., ve Bridge, J. (2003). Firearms Availability And Suicide: Evidence, Interventions, And Future Directions. *American Behavioral Scientist*, 46(9), ss.1192–1210. <https://doi.org/10.1177/0002764202250662>
- Brown, J. M., ve Campbell, E. A. (1990). Sources of occupational stress in the police. *Work & Stress*, 4(4), ss.305-318. <https://doi.org/10.1080/02678379008256993>
- Buck, A. A., ve Neff, L. A. (2012). Stress Spillover In Early Marriage: The Role Of Self-Regulatory Depletion. *Journal of Family Psychology*, 26(5), ss.698–708. <https://doi.org/10.1037/a002926>
- Burke, R. J., ve Mikkelsen, A. (2007). Suicidal İdeation Among Police Officers İn Norway. *Policing An International Journal Of Police Strategies And Management*, 30(2), ss.228-236. <https://doi.org/10.1108/13639510710753234>
- Chopko, B. A., Palmieri, P. A., ve Adams, R. E. (2018). Relationships Among Traumatic Experiences, PTSD, And Posttraumatic Growth For Police Officers: A Path Analysis. *Psychological Trauma*, 10(2), ss.183-189. <https://doi.org/10.1037/tra0000261>
- Cooper, C. L., ve Cartwright, S. (1994). Healthy Mind; Healthy Organization—A Proactive Approach To Occupational Stress. *Human Relations*, 47(4), ss.455–471. <https://doi.org/10.1177/001872679404700405>
- Costa., T, Passos, F., ve Queiros, C. (2019). Suicides Of Male Portuguese Police Officers-10 Years Of National Data. *Crisis*, 40(5), ss.360-364. <https://doi.org/360-364.10.1027/0227-5910/a000570>
- Cranwell-Ward J., ve Abbey A. (2005). *Organizational Stress*. Palgrave Macmillan. https://doi.org/10.1057/9780230522800_7
- Holt, R. R. (1993). Occupational stress. In L. Goldberger & S. Breznitz (Eds.), içinde *Handbook of stress: Theoretical and clinical aspects* (2nd ed.) (ss. 342–367). Free Press.
- DeFrank, R. S., ve Cooper, C. L. (1987). Worksite stress management interventions: Their effectiveness and conceptualization. *Journal of Managerial Psychology*, 2, ss.4-10.

- Demou, E., Hale, H., ve Hunt, K. (2020) Understanding the mental health and wellbeing needs of police officers and staff in Scotland. *Police Practice and Research*, 21, 6, ss.702-716. <https://doi.org/10.1080/15614263.2020.1772782>
- Di Nota, P. M., Anderson, G. S., Ricciardelli, R., Carleton, R. N., ve Groll, D. (2020). Mental Disorders, Suicidal Ideation, Plans And Attempts Among Canadian Police. *Occup Med*. 70(3), ss.183-190. <https://doi.org/10.1093/occmed/kqaa026>
- Etzion, D. (1984), Moderating Effect Of Social Support On The Stress–Burnout Relationship. *Journal of Applied Psychology*, 69(4), ss.615-622.
- Feuer, E., ve Rosenman, K. (1986). Mortality İn Police And Firefighters İn New Jersey. *American Journal of Industrial Medicine*, 9(6), ss.517–527. <https://doi.org/10.1002/ajim.4700090603>
- Fletcher, D., ve Sarkar, M. (2013). Psychological resilience: A review and critique of definitions, concepts, and theory. *European Psychologist*. 18(1), ss.12-23. <https://doi.org/10.1027/1016-9040/a000124>
- Forastiere, F., Perucci, C. A., Di Pietro, A., Miceli, M., Rapiti, E., Bargagli, A., ve Borgia, P. (1994). Mortality Among Urban Policemen İn Rome. *American Journal of Industrial Medicine*, 26(6), ss.785–798. <https://doi.org/10.1002/ajim.4700260607>
- Franke, W.D., Collins, S.A., ve Hinz, P.N. (1998). Cardiovascular Disease Morbidity İn An Iowa Law Enforcement Cohort, Compared With The General Iowa Population. *Journal of Occupational and Environmental Medicine*, 40(5), ss.441-444. <https://doi.org/10.1097/00043764-199805000-00006>
- Garbarino, S., Guglielmi, O., Puntoni, M., Bragazzi, N. L., ve Magnavita, N. (2019). Sleep quality among police officers: İmlications and insights from a systematic review and meta-analysis of the literature. *Int J Environ Res Public Health*,16(5), 885. <https://doi.org/10.3390/ijerph16050885>
- Gershon, R. R., Barocas, B., Canton, A. N., Li, X., ve Vlahov, D. (2009). Mental, Physical, And Behavioral Outcomes Associated With Perceived Work Stress İn Police Officers. *Criminal Justice and Behavior*, 36(3), ss.275-289. <https://doi.org/10.1177/0093854808330015>
- Griffin, J., ve Sun, I. (2018). Do Work-Family Conflict And Resiliency Mediate Police Stress And Burnout: A Study Of State Police Officers. *American Journal of Criminal Justice*. 43, ss.354-370. <https://doi.org/10.1007/S12103-017-9401-Y>
- Gu, J. K., Charles, L. E., Burchfiel, C. M., Andrew, M. E., ve Violanti, J. M. (2011). Cancer incidence among police officers in a U.S. northeast region: 1976-2006. *International Journal of Emergency Mental Health*, 13(4), ss.279–289. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4681507/>
- Gutshall, C. L., Hampton, D. P., Sebetan, I. M., Stein, P. C., ve Broxtermann, T. J. (2017) The effects of occupational stress on cognitive performance in police officers, *Police Practice and Research*, 18(5), ss.463-477. <https://doi.org/10.1080/15614263.2017.1288120>
- Habersaat, S. A., Geiger, A. M., Abdellaoui, S., ve Wolf, J. M. (2015). Health in police officers: Role of risk factor clusters and police divisions. *Social Science & Medicine*, 143, ss.213–222. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2015.08.043>
- Hacettepe Üniversitesi Halk Sağlığı Anabilim Dalı (2021). *Halk sağlığı Kavram*. <http://www.halksagligi.hacettepe.edu.tr/hakkinda/kavram.php>
- Han, M., Park, S., Park, J. H., Hwang, S. S., ve Kim, I. (2018). Do police officers

- and firefighters have a higher risk of disease than other public officers? A 13-year nationwide cohort study in South Korea. *BMJ Open*, 8(1), e019987. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2017-019987>
- Herzberg, F. (1968). One More Time: How Do You Motivate Employees?. *Harvard Business Review*, 46, ss.53-62.
- Hoath, D., Schneider, F. W., ve Starr, M. W. (1998). Police job satisfaction as a function of career orientation and position tenure: Implications for selection and community policing. *Journal of Criminal Justice*, 26(4), ss.337-347. [https://doi.org/10.1016/S0047-2352\(98\)00010-5](https://doi.org/10.1016/S0047-2352(98)00010-5)
- Hobfoll S. E. (1989). Conservation of resources. A new attempt at conceptualizing stress. *The American psychologist*, 44(3), ss.513–524. <https://doi.org/10.1037//0003-066x.44.3.513>
- Holt, R. R. (1993). Occupational stress. In L. Goldberger & S. Breznitz (Eds.), *Handbook of stress: Theoretical and clinical aspects* (2nd ed.) (ss. 342–367). Free Press.
- Houdmont, J., ve Randall, R. (2016). Working hours and common mental disorders in English police officers. *Occupational Medicine*, 66(9), ss.713–718. <https://doi.org/10.1093/occmed/kqw166>
- Jordan, B. K., Marmar, C. R., Fairbank, J. A., Schlenger, W. E., Kulka, R. A., Hough, R. L., ve Weiss, D. S. (1992). Problems In Families Of Male Vietnam Veterans With Posttraumatic Stress Disorder. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 60, ss.916–926. <https://doi.org/10.1037//0022-006x.60.6.916>
- Kapade-Nikam, P., ve Shaikh, M. (2014). Occupational stress, burnout and coping in police personnel: Findings from a systematic review. *American International Journal of Research in Humanities, Arts and Social Sciences*, 6(2), ss.144-148. https://www.researchgate.net/publication/279235713_Occupational_Stress_Burnout_and_Coping_in_Police_Personnel_Findings_from_a_Systematic_Review
- Kop, N., ve Euwema, M. C. (2001). Occupational stress and the use of force by dutch police officers. *Criminal Justice and Behavior*, 28(5), ss.631-652. <https://doi.org/10.1177/009385480102800505>
- Kyron, M. J., Rikkers, W., Page, A. C., O'Brien, P., Bartlett, J., LaMontagne, A., ve Lawrence, D. (2021). Prevalence And Predictors Of Suicidal Thoughts And Behaviours Among Australian Police And Emergency Services Employees. *The Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*. 55(2), 180–195. <https://doi.org/10.1177/0004867420937774>
- Lambert, E. G., Qureshi, H., Frank, J., Keena, L. D., ve Hogan, N. L. (2017) The Relationship Of Work-Family Conflict With Job Stress Among Indian Police Officers: A Research Note. *Police Practice and Research*. 18(1), ss.37-48. <https://doi.org/10.1080/15614263.2016.1210010>
- Lee, R. T., ve Ashforth, B. E. (1996). A Meta-Analytic Examination Of The Correlates Of The Three Dimensions Of Job Burnout. *Journal of Applied Psychology*, 81, ss.123-133. <http://dx.doi.org/10.1037/0021-9010.81.2.123>
- Lin, P. Y., Wang, J. Y., Shih, D. P., Kuo, H. W., ve Liang, W. M. (2019). The Interaction Effects Of Burnout And Job Support On Peptic Ulcer Disease (PUD) Among Firefighters And Policemen. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(13), s.2369. <https://doi.org/10.3390/ijerph16132369>
- Lucas, T., Weidner, N., ve Janisse, J. (2013). Where Does Work Stress Come From? A

- Generalisability Analysis Of Stress İn Police Officers. *Psychology & Health*. 27(12), ss.1426-1447. <https://doi.org/3910.1080/08870446.2012.687738>
- Magnavita, N., ve Garbarino, S. (2017). Sleep, Health and Wellness at Work: A Scoping Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 14(11), s.1347. <https://doi.org/10.3390/ijerph14111347>
- Magnavita, N., Capitanelli, I., Garbarino, S., ve Pira, E. (2018). Work-Related Stress As A Cardiovascular Risk Factor İn Police Officers: A Systematic Review Of Evidence. *International Archives of Occupational and Environmental Health*, 91(4), ss.377–389. <https://doi.org/10.1007/s00420-018-1290-y>
- Maslach, C., Schaufeli, W.B., ve Leiter, M.P. (2001). Job Burnout. *Annual Review of Psychology*, 52, ss.397–422. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.397>
- Mastracci, S. H., ve Adams, I. T. (2020). It's Not Depersonalization, It's Emotional Labor: Examining Surface Acting And Use-Of-Force With Evidence From The US. *International Journal of Law, Crime and Justice*. 61, 100358. <https://doi.org/10.1016/J.IJLCJ.2019.100358>
- Maynard, P., Maynard, N., Mccubbin, H., ve Shao, D. (1980). Family Life And The Police Profession: Coping Patterns Wives Employ İn Managing Job Stress And The Family Environment. *Family Relations*, 29(4), ss.495-501. <https://doi.org/10.2307/584464>
- McCraty, R., ve Atkinson, M. (2012). Resilience Training Program Reduces Physiological And Psychological Stress İn Police Officers. *Global Advances in Health and Medicine*, 1(5), ss.44–66. <https://doi.org/10.7453/gahmj.2012.1.5.013>
- Mccarty, W.P., ve Skogan, W. (2013). Job-Related Burnout Among Civilian And Sworn Police Personnel. *Police Quarterly*. 16, ss.66-84. <https://doi.org/10.1177/1098611112457357>
- McCoy, S. P., ve Aamodt, M. G. (2010). A Comparison Of Law Enforcement Divorce Rates With Those Of Other Occupations. *Journal of Police and Criminal Psychology*. 25, ss.1–16. <https://doi.org/10.1007/s11896-009-9057-8>
- McCreary, D. R., ve Thompson, M. M. (2006). Development Of Two Reliable And Valid Measures Of Stressors İn Policing: The Operational And Organizational Police Stress Questionnaires. *International Journal of Stress Management*, 13(4), ss.494–518. <https://doi.org/10.1037/1072-5245.13.4.494>
- Miller, H. A., Mire, S., ve Kim, B. (2009). Predictors of job satisfaction among police officers: Does personality matter?. *Journal of Criminal Justice*, 37(5), ss.419-426. <https://doi.org/10.1016/j.jcrimjus.2009.07.001>
- Miller, L. (2007). Police Families: Stresses, Syndromes, And Solutions. *The American Journal of Family Therapy*. 35, ss.21–40. <https://doi.org/10.1080/01926180600698541>
- Mishara, B. L., ve Martin, N. (2012). Effects Of A Comprehensive Police Suicide Prevention Program. *Crisis*, 33(3), ss.162-8. <https://doi.org/10.1027/0227-5910/a000125>
- Mohr, D., Vedantham, K., Neylan, T., Metzler, T. J., Best, S., ve Marmar, C. R. (2003). The Mediating Effects Of Sleep İn The Relationship Between Traumatic Stress And Health Symptoms İn Urban Police Officers. *Psychosom Med*. 65(3), ss.485-9. <https://doi.org/10.1097/01.psy.0000041404.96597.38>
- Morash, M., Haarr, R., ve Kwak, D. H. (2006). Multilevel influences on police stress. *Journal of Current Southeast Asian Affairs*. 22(1), ss.39-68. <https://doi.org/10.1177/186810341603500303>
- Mostert, K., ve Rothmann, S. (2006). Work-related well-being in the South African police service. *Journal of Criminal Justice*. 34, ss.479 –491. <https://doi.org/10.1016/j>

- jcrimjus.2006.09.003
- Murphy, L. R. (1988). Workplace interventions for stress reduction and prevention. In C. L. Cooper & R. Payne (Eds.), içinde *Causes, Coping And Consequences Of Stress At Work*. John Wiley & Sons.
- National Institute of Mental Health. (2021). *Suicide prevention*. <https://www.nimh.nih.gov/health/topics/suicide-prevention/>
- Neely, P., ve Cleveland, C. S. (2011). The impact of job-related stressors on incidents of excessive force by police officers. *American Journal of Health Sciences*, 3, ss.63–74. <https://doi.org/10.19030/ajhs.v3i1.6755>
- Paoline, E. A., ve Gau, J. M. (2019). An Empirical Assessment Of The Sources Of Police Job Satisfaction. *Police Quarterly*, 0(0), ss.1–27. <https://doi.org/10.1177/1098611119875117>
- Parker, S. K. (2007). Job satisfaction. In S. G. Rogelberg (Ed.), içinde *Encyclopedia of Industrial and Organizational Psychology* (ss. 406-410). SAGE Publications.
- Patel, R., Huggard, P., ve Toledo, A. (2017). Occupational Stress And Burnout Among Surgeons in Fiji. *Front. Public Health* 5,41. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2017.00041>
- Pearlin, L., ve Skaff M. M. (1996). Stress And The Life Course: A Paradigmatic Alliance. *Gerontologist*, 36, ss.239–247.
- Pendleton, M., Stotland, E., Spiers, P., ve Kirsch, E. (1989). Stress And Strain Among Police, Firefighters, And Government Workers: A Comparative Analysis. *Criminal Justice and Behavior*, 16, ss.196-210.
- Pritchett, G. L. (1993). Interpersonal communication: Improving law enforcement's image. *Journal FBI Law Enforcement Bulletin*, 62(7), 22-26. <https://www.ojp.gov/pdffiles1/Digitization/143634NCJRS.pdf>
- Purba, A., ve Demou, E. (2019). The Relationship Between Organisational Stressors And Mental Wellbeing Within Police Officers: A Systematic Review. *BMC Public Health* 19, s.1286. <https://doi.org/10.1186/s12889-019-7609-0>
- Rajaratnam, S. M., Barger, L. K., Lockley, S. W., Shea, S. A., Wang, W., Landrigan, C. P., O'Brien, C. S., Qadri, S., Sullivan, J. P., Cade, B. E., Epstein, L. J., White, D. P., Czeisler, C. A., ve Harvard Work Hours, Health and Safety Group (2011). Sleep Disorders, Health, And Safety İn Police Officers. *JAMA*, 306(23), ss.2567–2578. <https://doi.org/10.1001/jama.2011.1851>
- Reese, J. T. (1986). Policing the violent society: The American experience. *Stress Medicine*, 2(3), ss.233–240. <https://doi.org/10.1002/smi.2460020309>
- Roberts, N. A., ve Robert W. Levenson, R. W. (2004). The remains of the workday: Impact of job stress and exhaustion on marital interaction in police couples. *Journal of Marriage and Family*, 63(4), ss.1052-1067. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2001.01052.x>
- Robinson, H. M., Sigman, M. R., ve Wilson, J. P. (1997). Duty-Related Stressors And PTSD Symptoms İn Suburban Police Officers. *Psychological Reports*, 81, ss.835-845. <https://doi.org/10.2466/pr0.1997.81.3.835>
- Schmidtke, A., Fricke, S., ve Lester, D. (1999). Suicide Among German Federal And State Police Officers. *Psychological Reports*, 84(1), ss.157–166. <https://doi.org/10.2466/pr0.1999.84.1.157>
- Sleep Foundation (2020). *Circadian Rhythm*. <https://www.sleepfoundation.org/circadian-rhythm>
- Smith, N. I. J., Gilmour, S., Prescott-Mayling, L., Hogarth, L., Corrigan, J. D., ve Williams,

- W. H. (2021). A pilot study of brain injury in police officers: A source of mental health problems? *J Psychiatr Ment Health Nurs*, 28(1), ss.43-55. <https://doi.org/10.1111/jpm.12676>
- Society for Police and Criminal Psychology (2021). *Educational Opportunities in Police and Criminal Psychology*. <https://www.policepsychology.org/Education>
- Spector, P. E. (1997). *Job Satisfaction: Application, Assessment, Causes, And Consequences*. Sage.
- Stuart H. (2008). Suicidality among police. *Curr Opin Psychiatry*, 21(5), ss.505-9. <https://doi.org/10.1097/YCO.0b013e328305e4c1>
- Syed, S., Ashwick, R., Schlosser, M., Jones, R., Rowe, S., ve Billings, J. (2020). Global prevalence and risk factors for mental health problems in police personnel: A systematic review and meta-analysis. *Occup Environ Med*, 77(11), ss.737-747. <https://doi.org/10.1136/oemed-2020-106498>
- The United States Department of Justice, 2021. *Importance of Police-Community Relationships and Resources for Further Reading*. <https://www.justice.gov/crs/file/836486/download>
- Queirós, C., Kaiseler, M., ve Da Silva, A. L. (2013). Burnout As Predictor Of Aggressivity Among Police Officers. *European Journal of Policing Studies*, 1(2), ss.110-135.
- Queirós, C., Passos, F., Bártolo, A., Marques, A. J., Silva, C. F. ve Pereira, A. (2020). Burnout and stress measurement in police officers: Literature review and a study with the operational police stress questionnaire. *Frontiers in Psychology*, 11, s.587. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00587>
- Ungar, M. (2008). Resilience Across Cultures. *British Journal of Social Work*. 38, ss.218–235. <https://doi.org/10.1093/bjsw/bcl343>
- Vena, J. E., Violanti, J. M., Marshall, J., ve Fiedler, R. C. (1986). Mortality of a municipal worker cohort: III. Police officers. *American Journal of Industrial Medicine*. 10(4), ss.383-97. <https://doi.org/10.1002/ajim.4700100406>
- Vena, J. E., Charles, L. E., Gu, J. K., Burchfiel, C. M., Andrew, M. E., Fekedulegn, D. ve Violanti, J. M. (2014). Mortality of a Police Cohort: 1950-2005. *J Law Enforc Leadersh Ethics*, 1(1), ss.7-20. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4681405/pdf/nihms-739508.pdf>
- Vila B. (2006). Impact Of Long Work Hours On Police Officers And The Communities They Serve. *American Journal of Industrial Medicine*, 49(11), ss.972-980. <https://doi.org/10.1002/ajim.20333>
- Vila, B. (2009). Sleep Deprivation: What Does It Mean for Public Safety Officers?. *National Institute of Justice Journal*. 262, ss.26-31. <https://nij.ojp.gov/topics/articles/sleep-deprivation-what-does-it-mean-public-safety-officers>
- Violanti, J. M., Vena, J. E., ve Petralia, S. (1998). Mortality Of A Police Cohort: ss.1950-1990. *American Journal of Industrial Medicine*, 33(4), ss.366-73. [https://doi.org/10.1002/\(sici\)1097-0274\(199804\)33:4<366::aid-ajim6>3.0.co;2-s](https://doi.org/10.1002/(sici)1097-0274(199804)33:4<366::aid-ajim6>3.0.co;2-s)
- Violanti, J. M., Fekedulegn, D., Hartley, T. A., Andrew, M. E., Gu, J. K., ve Burchfiel, C. M. (2013). Life expectancy in police officers: a comparison with the U.S. general population. *International Journal of Emergency Mental Health*, 15(4), ss.217–228. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4734369/>
- Violanti, J. M., ve Steege, A. (2021). Law enforcement worker suicide: an updated national assessment. *Policing*, 44(1), ss.18–31. <https://doi.org/10.1108/PIJPSM-09-2019-0157>

- Watson, N. F., Badr, M. S., Belenky, G., Bliwise, D. L., Buxton, O. M., Buysse, D., Dinges, D. F., Gangwisch, J., Grandner, M. A., Kushida, C., Malhotra, R. K., Martin, J. L., Patel, S. R., Quan, S. F., ve Tasali, E. (2015). Recommended amount of sleep for a healthy adult: a joint consensus statement of the American Academy of Sleep Medicine and Sleep Research Society. *J Clin Sleep Med*, 11(6), ss.591–592. <https://doi.org/10.5664/jcsm.4758>
- Wirth, M., Vena, J. E., Smith, E. K., Bauer, S. E., Violanti, J., ve Burch, J. (2013). The Epidemiology Of Cancer Among Police Officers. *American Journal of Industrial Medicine*, 56(4), ss.439–453. <https://doi.org/10.1002/ajim.22145>
- Wray, C., ve Jarrett, S. B. (2019). The Relationship Between Burnout And Suicidal İdeations Among Jamaican Police Officers. *International Journal of Police Science and Management*. 21(2), ss.1-9. <https://doi.org/10.1177/1461355719856026>
- Zhao, J., Thurman, Q., ve He, N. (1999). Sources Of Job Satisfaction Among Police Officers: A Test Of Demographic And Work Environment Models. *Justice Quarterly*. 16(1), ss.153-173. <http://dx.doi.org/10.1080/07418829900094091>