

Çevik Kuvvet Görevlilerinin Benlik Saygıları ile Yaşam Doymumu ve Stresle Başa Çıkma Tutumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Ruhi YİĞİT¹

ÖZ

Bu araştırmanın amacı, Çevik kuvvet görevlilerinin benlik saygıları ile yaşam doymumu ve stresle başa çıkma tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Veriler Benlik saygısı, yaşam doymumu ölçeği ile stresle başa çıkma tutumları envanteri kullanılarak elde edilmiştir. Toplam 202 erkek katılımcının, % 88 'i 20-30, yaş arası geri kalanı ise 30 ve üzeridir. %62.2'si ön lisans, %37.8'i ise lisans eğitimidir. Sonuçlara göre, benlik saygısı ile yaşam doymumu arasında pozitif, stresle başa çıkma ölçeği alt boyutlarından aktif planlama, dış yardım arama, dine yönelim, kabul bilişsel yardım arasında pozitif yönlü ve kaçma soyutlama, kaçma soyutlama biyokimyasal alt boyutları arasında ise negatif yönlü anlamlı ilişkiler saptanmıştır. Yaşam doymumu puanları ile stresle başa çıkma ölçeğinin alt boyutlarından aktif planlama ve dış yardım arama boyutlarında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki görülmüştür. Stresle başa çıkma benlik saygısını yordamaktadır. Yapılan regresyon analizinde, aktif planlama ($\beta=-.082$) ve dış yardım arama ($\beta=.241$) alt boyutlarının benlik saygısı üzerinde önemli yordayıcılar olduğu görülmektedir.

Anahtar kelimeler: Çevik kuvvet, benlik saygısı, yaşam doymumu, stresle başa çıkma

Examination of Relationship between Self-esteem, Life Satisfaction of Riot Policemen and Their Approach to Dealing with Stress

ABSTRACT

Main objective of this study is to examine of relationship between self-esteem, life satisfaction of riot police and their approach to dealing with stress. Research data has been obtained through using self-esteem scale and inventory of approach to dealing with stress. The first finding is that there is a positive and meaningful relationship between self-esteem of riot police and their life satisfaction. As the self-esteem increases, so the life satisfaction does. The second finding is that while there is a positive relationship between self-esteem and active planning, searching for outside help, inclination to religion and cognitive help, three of which are subdimensions of approach to dealing with stress. There is a negative relationship between self-esteem and subdimensions of escaping, abstracting. As a result of regression analysis, it has been found that subdimensions of active planning ($\beta=-.082$) and searching for outside help ($\beta=.241$) are important interpreters of self-esteem.

Keywords: Riot police, self-esteem, life satisfaction, dealing with stress

¹ Dr., Konya Emniyet Müdürlüğü, e-mail: dr.ruhi-yigit@hotmail.com

GİRİŞ

Kişinin kendini nasıl algıladığı ve değerlendirdiği benlik kavramı ile ifade edilir. Benlik, bireyin deneyimlerinden çıkartılan düzenlenmiş bir bilişsel yapı olarak da değerlendirilebilmektedir (Adams, 1995). Bireyin kendi hakkındaki bilgileri hızlı ve etkili bir biçimde işlemesine yardımcı olan benlik şemaları bulunmaktadır. Birey her bir olgu için hem kendini tanımlayan hem de benlik kavramı için önemli olan benlik şemalarına sahiptir. Böylece birey herhangi bir durum karşısında kendi tutumunu hızlı ve güvenli bir şekilde belirleyip, ona göre davranabilmektedir. Sağlıklı ve uyumlu bir birey kendini gerçekçi ve olumlu değerlendirme eğiliminde olmalıdır. Pole ve Hale tarafından yüksek benlik saygısı benlik kavramının sağlıklı olması olarak tanımlanmıştır (Cooke, 1999). Benlik kavramı bireyin kendini nasıl tanımladığı ile ilgili geniş bir kavramdır. Rosenberg (1965) benlik saygısını, kişinin kendine karşı pozitif veya negatif tavrı olarak ele alır. Benlik saygısı benliğin duygusal boyutu olarak tanımlanmaktadır. Bireyin kim olduğu ile ilgili belirli fikirlerin yanı sıra belirli duygulara da sahip olduğu vurgulanmakta ve benlik saygısı, bireyin benliği beğenme ve değerli bulma derecesi olarak belirtilmektedir (Adams, 1995). Benlik saygısı, kişinin kendini değerlendirmesi sonunda ulaştığı benlik kavramını onaylamasından doğan beğeni durumudur. Kişi kendini eleştirebilir ya da kendini tümünden olumlu bulabilir. Kişinin kendini beğenmesi, kendi benliğine saygı duyması için üstün niteliklerinin olması gerekmez. Çünkü benlik saygısı, kendini olduğundan aşağı ya da olduğundan üstün görmeksizin kendinden memnun olma, kendini olumlu, beğenilmeye, sevmeye değer bulma ve özüne güvenmeyi sağlayan olumlu bir ruh halidir (Yörükoğlu, 1998). Olumlu benlik saygısı kişinin tümüyle birey olarak kendini kabul etmesi, değer vermesi ve güvenmesi olarak tanımlanır (Salmivalli ve ark., 1999). Yüksek benlik saygısına sahip olan bir kişi, kendini olumlu olarak değerlendirir ve güçlü yönleri hakkında kendini iyi hisseder. Kendine güvenen kişi zayıf olduğu yönlerde kendini geliştirmeye çalışır (Pope ve McHale, 1988). Düşük benlik saygısına sahip bir kişinin kendine güveni zayıftır. Bu kişiler diğerlerine bağımlıdır, utangaçtır, araştırmacı değildirler ve daha az yaratıcı ve daha otoriter kişilerdir (Wells ve Marwell, 1976, Pope ve McHale, 1988). Benlik saygısının seviyesi, kişinin okul ve işteki başarı ve becerisini, stres ile başa çıkma etkinliğini, arkadaşlık ve dostluk ilişkilerinin gelişmesini, canlılık ve eğlenebilirlik derecesini etkilemektedir. Benlik saygısını yüksek seviyede ve tutarlı olarak sürdüren normal sağlıklı kişiler, canlılık ve enerjilikle özdeşirler. Bu kişiler kendilerine güvenen kişiliktedirler. Zayıf yapılanmış benlik saygısına sahip kişiler ise canlılık ve enerjilerini kaybetmiş, kendilerine güvenmeyen, hatta kendini utanç verici değersiz ve çaresiz hisseden, başarı ve becerileri azalmış kişilerdir (Kohut, 1981). Benlik saygısı, benliğin duygusal boyutudur. Birey, kim olduğuyla ilgili belirli fikirlere sahip olmasının yanı sıra, kim olduğuyla ilgili belirli duygulara da sahiptir. Böylelikle benlik saygısı, bireyin kendi benliğini beğenme ve değerli bulma derecesi anlamına gelmektedir (Adams, 1995). Yüksek benlik saygısı, bireyin psikolojik sağlığını olumlu; düşük benlik saygısı ise olumsuz olarak etkilemektedir.

Benlik saygısıyla ilişkili olan bir diğer kavram ise yaşam doyumudur. Bu kavramların birbirleriyle ilişkili olduğu insanların tutum ve davranışlarından çıkarmamız mümkündür. Yaşam doyumunu bireyin ruh sağlığını ve toplumsal ilişkilerini etkileyen en önemli etmenlerden biridir. Yaşam doyumunu ilk kez Neugarten ve diğ. (1961) tarafından tanımlanmıştır. Yaşam doyumunu tanımlamak için önce "doyum" kavramının açıklanması uygun olacaktır. Doyum, beklentilerin, gereksinimlerin, istek ve dileklerin karşılanmasıdır. "Yaşam doyumunu" ise, bir insanın beklentileriyle (ne istediği), elinde olanların (neye sahip olduğu) karşılaştırılmasıyla elde edilen durum ya da sonuçtu. Diğer bir deyişle kişinin beklentilerinin, gerçek durumla kıyaslanmasıyla ortaya çıkan sonucu gösterir. Yaşam doyumunu, genel olarak kişinin tüm yaşamını ve bu yaşamın çeşitli boyutlarını içerir. Yaşam doyumunu denildiğinde, belirli bir duruma ilişkin doyum değil, genel olarak tüm yaşantıdaki doyum anlaşılır. Mutluluk, moral vb. gibi değişik açılardan iyi olma halini ifade eder (Neugarten ve diğ., 1961). Yaşam doyumunu, kişinin iş, boş zaman ve diğer zaman dilimlerindeki yaşamına gösterdiği duygusal tepki veya tutumdur (Köker, 1991). Yaşam doyumunu bireylerin yaşamlarını ve yaşamlarının her boyutunu içerir. Bireylerin belirli bir duruma, belirli bir süreçle ilişkin doyumlarını değil, genel anlamda tüm yaşantılarının doyumunu anlamına gelmektedir (Vara, 1999; Özdevecioğlu, 2003; Avşaroğlu vd., 2005). Bu süreç, insanların ruh sağlıklarının bir göstergesi olarak karşımıza çıkmaktadır (Milgram ve Atzil, 1988). Aynı zamanda, kişinin mutluluğunun ve refahının sübjektif ve açık bir değerlendirilmesi olarak da ifade edilmektedir. Sübjektiftir çünkü araştırmalarda insanlara basit bir şekilde hayatlarının bütününden tatmin olup olmadıkları sorulmaktadır.

Benlik saygısı ve yaşam doyumuyla ilgili olduğu düşünülen diğer bir kavramda stresle başa çıkmadır. Stres insanın yaşamdan aldığı doyumunu azaltan ve yaşamla bağlarının kopmasına sebep olabilen duygu durumu olarak açıklanmaktadır. Selye'nin çok yaygın olarak kullanılan ve benimsenen bir tanımına göre stres, memnuniyet verici olup olmadığına bakılmaksızın, her türlü isteme bedeninin uyum sağlamak için gösterdiği yaygın tepkisidir (Allen, 1990). Stres, bireyde gerilime, üzüntüye ve çöküntüye yol açan bir güçtür. Stres, bireyi tehdit eden ve zorlayan tehlikelere karşı gösterilen bedensel ve ruhsal bir tepkidir. Stresin oluşması için insanın içinde bulunduğu ya da hayatını sürdürdüğü ortam veya çevrede meydana gelen değişimlerin insanı belirli düzeyde etkilemesi gerekir. Bireyin gelişimsel dönem yaşantıları, kalıtımla geçen özellikleri, kişilik yapısı, iletişim biçimi, gereksinimleri ve güdeleri, sosyo-ekonomik düzeyi, birey için stres yaratan durumun anlamı, inanç sistemi ve algısal özellikleri, eğitim ve bilgi birikimine bağlı zihinsel kaynakları, kontrol odağı, cinsiyeti, zekâsı ve geçmiş yaşantıları da üzerinde stres kaynağı olarak ortaya çıkabilmektedir (Partlak, 2003: 8). Buna bağlı olarak stres, insanın yaşadığı ortamda meydana gelen bir değişimin veya insanın ortam değiştirmesinin onun üzerinde etkiler bırakmasıyla ilgilidir. Bunun yanında bazı kişilik özellikleri insanı strese karşı daha duyarlı kılarken bazı kişilik özellikleri ise strese karşı duyarlılığı azaltmaktadır (Eren 1998). Belirli bir düzeyde stres oluşumu, yaşamın önemli bir parçasıdır ve etkili

işlevler için gereklidir. Bu bağlamda olumlu stres, fiziksel ve zihinsel gelişmeye ve olgunlaşmaya yol açar. Bu bireyin performansını yükselterek onu çalışmaya, üretmeye ve yeni deneyimler yaşamaya yöneltebilir (Arslan, Dilmaç & Hamarta, 2009). Stresi algılama ve başa çıkmada bireyin benlik saygısının etkili olduğu ifade edilmektedir. (Avşaroğlu, 2007). Stresle başa çıkma, stres yaşantısının yer aldığı bağlamda, bedensel ve psikolojik aşırı uyarılma halini ve bunu belirleyen etkenleri azaltmaya ya da yok etmeye yönelik bedensel, bilişsel, duygusal ve davranışsal düzeylerde gösterilen çabalarıdır (Aydın,2010). Başa çıkma, bireyin kaynaklarını aştığını değerlendirdiği, spesifik içsel ve dışsal taleplerin üstesinden gelmek için sürekli değişen bilişsel ve davranışsal çabalarını ifade etmektedir (Lazarus ve Folkman, 1984, s.84). Bireyler günlük hayatlarında ve günlük hayatlarının büyük bir bölümünü geçirdikleri iş yaşantıları boyunca olumsuz bazı olaylarla karşı karşıya kalmakta, bu durum stres yaşamalarına neden olmakta ve farklı stresle başa çıkma davranışları göstermelerine neden olmaktadır. Stres yaşantılarında bireyin bilişsel çabasının niteliği ve başa çıkma stili büyük ölçüde onun psikolojik bütünlüğünü de belirlemektedir (Aysan, 1988). Stres, bireyde gerilime, üzüntüye ve çöküntüye yol açan bir güçtür. Stres, bireyi tehdit eden ve zorlayan tehlikelere karşı gösterilen bedensel ve ruhsal bir tepkidir. Stresin oluşması için insanın içinde bulunduğu ya da hayatını sürdürdüğü ortam veya çevrede meydana gelen değişimlerin insanı belirli düzeyde etkilemesi gerekir (Dohrenwed ve Dohrenwed, 1987).

Bu araştırmada, çalışma grubunu oluşturan ve insanlarla sürekli etkileşim içinde hizmet veren çevik kuvvet görevlilerinin yaşamlarındaki yoğunluk ve çalışma şartları nedeniyle stres yasayabilecekleri, bununla bağlantılı olarak; yaşam doyumlarında azalmalar olabileceği ve bunların bireylerin benlik saygısıyla ilişkisi olduğu düşünülmektedir. Çok fazla sorumluluk yüklenen meslek çalışanlarının, kendilerini daha yoğun olarak sıkıntılı hissettikleri bilinmektedir (Cerrah ve Semiz, 2000). Çevik Kuvvet görevlileri işleri itibarıyla daha çok toplumsal olay, maç gibi stres yüklü konulara bakmaktadırlar. İşte bu araştırmanın amacı böylesine yoğun bir görevi yerine getirirken bireylerin benlik saygısı, yaşam doyumunu ve stresle başa çıkma tutumları arasındaki ilişkiyi ortaya çıkarmaktır.

YÖNTEM

Evren ve Örneklem

Konya ilinde Araştırmaya katılan 202 çevik kuvvet personelinin tamamı erkektir. Örneklem % 88 'i 20-30, yaş arası %12 si ise 30 yaş ve üzeri aralığında yer almaktadır. Ayrıca araştırmaya katılanların %62.2'si ön lisans, %27.8'i ise lisans eğitime sahiptir.

Veri Toplama Araçları

Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (RBSÖ): Rosenberg (1965) tarafından geliştirilen Rosenberg Benlik saygısı Ölçeği Çuhadaroğlu (1986) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Likert tipi olan ölçekte yer alan maddeler 1-4 arası

değişen puanlarla değerlendirilmekte ve yüksek puanlar yüksek benlik saygısına işaret etmektedir. Ergenden ölçekteki maddelerin kendisini ne kadar tanımladığını seçmesi ve genel olarak kendisini değerlendirmesi beklenmektedir. Ölçeğin test tekrar test geçerliği. 71 olarak bulunmuştur. Ülkemizde ergenler üzerinde benlik saygısı ile ilgili yapılan pek çok çalışmada “Rosenberg Benlik Saygısı Envanteri”nin kullanıldığı ve güvenilirlik değerlerinin. 75 ve. 93 arasında değişen düzeylerde yüksek değerlere sahip olduğunun rapor edildiği görülmektedir (Çeçen,2008).

Yaşam Doyumu Ölçeği: Diener ve diğ. (1985), tarafından geliştirilen Yaşam Doyumu Ölçeği'nin Türkçeye uyarlanması Köker (1991) tarafından yapılmıştır. Global yaşam doyumunu ölçen ölçek beş maddeden oluşmakta ve her madde yedi seçeneğe göre değerlendirilmektedir. Ölçeğin güvenilirlik çalışmaları sonucunda; test-tekrar test güvenilirliği $r=.85$, madde-test korelasyonları ise. 71 ile. 80 arasında hesaplanmıştır.

Stresle Başa-Çıkma Tutumları Envanteri (SBTE): Araştırmada Ulaştırma Sektöründe Çalışan Sürücülerin Stresle Başa Çıkma Tutumlarını belirlemek amacıyla “Stresle Başa çıkma Tutumları Envanteri” kullanılmıştır. Envanterin orijinal şekli Özbay (1993), tarafından Amerika Birleşik Devletlerinde, üniversitede öğrenimine devam eden yabancı uyruklu öğrencilere yönelik geliştirilmiş olan stresle başa çıkma yolları ölçeğidir. Envanterin uyarlanması, Özbay ve Şahin (1997), tarafından gerçekleştirilmiştir. Türkçe uyarlama çalışmasında faktör analizi sonucunda 56 maddelik orijinal başa çıkma envanterinden 43 ifade, 6 faktör altında toplanmıştır. 6 faktör, “Dine Sığınma”, “Dış Yardım Arama”, “Aktif Planlama”, “Kaçma Duygusal-Eylemsel”, “Kaçma Biyo-Kimyasal ve “Kabul-Bilişsel Yeniden Yapılanma” olarak nitelendirilmiştir Envanter, 5’li likert tipi derecelendirmeye düzenlenmiştir. Şahin ve Durak (1995), tarafından Türkçe’ye uyarlanan Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği ölçüt(Eş Değere Form) olarak kabul edilmiştir. “Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği” ile “Stresle Başa-Çıkma Tutumları Envanteri” arasında genel olarak 0.54 ($p<.001$) düzeyinde bir ilişki bulunmuştur. Testin güvenilirlik hesapları Cronbah Alfa katsayısı 0.81 olarak bulunmuştur.

Verilerin Analizi

Verilerin istatistiksel analizinde benlik saygısı, yaşam doyumu, stresle başa çıkma tutumları arasındaki ilişkinin saptanmasında Pearson momentler çarpım korelasyon katsayısı tekniği kullanılmıştır. Stresle başa çıkma tutumlarının benlik saygısını yordayıp yordamadığının belirlenmesinde ise çoklu regresyon analizi tekniğinden yararlanılmıştır.

BULGULAR

Tablo 1. *Benlik Saygısı ile Yaşam Doyumu ve Stresle Başa Çıkma Becerileri Arasındaki İlişki*

	Yaşam Doyumu	Aktif Planlama	Dış Yardım Arama	Dine Yönelim	Kaçma Soyutlama	Kaçma Soyutlama Biyokimyasal	Kabul Bilişsel Yeniden Yapılandırma
Benlik Saygısı	R	.203**	.529**	.243**	.338**	-.395**	-.490**

** $p < .01$ * $p < .05$

Tablo 1 incelendiğinde çevik kuvvet görevlilerinin benlik saygısı puanları ile yaşam doyumu arasında pozitif, benlik saygısı ile stresle başa çıkma ölçeğinin alt boyutlarından aktif planlama, dış yardım arama, dine yönelim, kabul bilişsel yardım ile pozitif ve kaçma soyutlama, kaçma soyutlama biyokimyasal alt boyutlarıyla negatif yönlü bir ilişki olduğu görülmektedir.

Tablo 2. *Yaşam Doyumu ile Stresle Başa Çıkma Ölçeği Alt Boyutları Arasındaki İlişki*

	Aktif Planlama	Dış Yardım Arama	Dine Yönelim	Kaçma Soyutlama	Kaçma Soyutlama Biyokimyasal	Kabul Bilişsel Yeniden Yapılandırma
Yaşam Doyumu	R	.330**	.336**	.032	-.067	-.116

** $p < .01$ * $p < .05$

Tablo 2 incelendiğinde Çevik Kuvvet Görevlilerinin yaşam doyumu puanları ile stresle başa çıkma ölçeğinin alt boyutlarından aktif planlama ve dış yardım arama boyutlarında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki görülürken diğer alt boyutlarında anlamlı ilişki görülmemektedir.

Tablo 3. *Benlik Saygısının Yordayıcısı Olarak Stresle Başa Çıkma*

Benlik Saygısı	R	R ²	R ² _{ch}	F	Df	B	T	P
(Constant)						6.228	1.303	,000 ^a
Aktif Planlama	,417 ^a	,174	,144	5.745	7/198	,319	.082	.3035
Dış Yardım Arama						.295	.241	3.290

a. Predictors: (Constant), Aktif planlama, dış yardım arama

b. Dependent Variable: Benlik saygısı

Tablo 3 den anlaşıldığı üzere regresyon analiz sonuçlarına göre, stresle başa çıkma ölçeği alt boyutları, benlik saygısını , .174 düzeyinde açıklamaktadır. Yani

stresle başa çıkma ölçeğinin alt boyutlarının benlik saygısını açıklama gücü , .174 dır. Her ne kadar bu değer yüksek sayılmayacak düzeyde olsa da =0.01 manidardır. (F=5.745Bu durum benlik saygısına ilişkin değişkenliğin, .174 stresle başa çıkma ölçeğinin alt boyutlarından kaynaklanırken geri kalanın araştırmaya dahil edilmeyen değişkenlerden kaynaklandığı şeklinde yorumlanabilir. Ayrıca stresle başa çıkma ölçeğinin alt boyutları incelendiğinde, Aktif planlama ve Dış Yardım arama alt boyutları benlik saygısını manidar şekilde açıklamakta ($t=-3,035$; $t=-3.290$), diğer alt boyutları ise açıklamamaktadır.

TARTIŞMA

Araştırmadan elde edilen bulgular çerçevesinde aşağıdaki tartışma gerçekleştirilmiştir. İlk bulguda; Çevik kuvvet görevlilerinin, benlik saygısı ile yaşam doyumu arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Benlik kavramı kişinin kendisinin kim olduğu, ne anlama geldiği, ne yapabileceği ve dünyada nasıl uyum sağladığı ile ilgili düşüncelerini ifade etmektedir (Öner, 1987). Araştırmadan elde edilen benlik saygısı arttıkça yaşam doyumunun da artması beklentiler yönünde gerçekleşen bir bulgudur. Zira, Bireyin kendini ve çevresini olduğu gibi kabul etmesi ve olumlu bir benlik saygısına sahip olması, yaşamla ilgili tutum ve beklentilerini de olumlu etkileyerek, yaşam doyumu seviyesini artıracaktır. Bireyin kendisine ait tutum ve düşüncelerinin yaşam doyumu üzerindeki yadsınamaz ve kuvvetli etkisi vardır. Araştırmada elde edilen bulgulara paralel literatürde benlik saygısı ve yaşam doyumunu ele alan pek çok çalışmaya rastlanmıştır. (Campbell,1981; Çivitci,2007; Diener ve Diener, 1995; Leung ve Leung,1992) benlik saygısının tutarlı ve güçlü bir biçimde yaşam doyumunu yordadığı hemen hemen tüm kültürlerde (bireyci ve toplulukçu) yapılan çalışmalarda rapor edildiğini belirtmektedir. (Akt: Kırtıl, 2009). Çeçen'in (2008) ve Yiğit in (2010), Dilmaç ve Ekşi(2008) ile Armsden (1987) yaptıkları çalışmalarda yaşam doyumu ile benlik saygısı arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğunu ifade etmişlerdir. Aynı şekilde, Sahranç (2007), yaptığı çalışmada Yaşam doyumu ile genel-öz yeterlik arasında dolaylı fakat olumlu yönden etki ettiği bulgusu edilirken, Mesleki açıdan kendilik saygısı ile iş ve yaşam doyumu arasında da pozitif, ilişki bulunmuştur (Carmel1997).

Ayrıca araştırmada elde edilen ikinci bulguda, benlik saygısı ile stresle başa çıkma tutumlarının alt boyutlarından, aktif planlama, dış yardım arama, dine yönelim, kabul bilişsel yardım arasında pozitif yönlü ilişki bulunurken, kaçma soyutlama, kaçma soyutlama biyokimyasal alt boyutlarıyla negatif yönlü bir ilişki bulunmuştur.Elde edilen bulguya göre benlik saygısı düzeyi yükseldikçe stresle başa çıkmanın problemi kabul etme, çözüleceğine inanma, çözüm yollarını arama, gerekli hallerde dışarıdan yardım alma gibi bireye ait olumlu davranış seviyelerinde artış gözlenirken problemi yok sayma, pasif davranma yada problem çözümü yerine problemi unutturacak şekilde madde kullanımı gibi bireye ait istenmeyen davranış seviyelerinde de azalma olmaktadır. Benlik saygısının problemle başa çıkmada da bireyi daha çok rahatlattığı ve bireydeki

özgüvenin bireyin baş etme becerilerine katkıda bulunduğu ifade edilebilir. Böylece benlik saygısı düzeyleri arttıkça, bireylerin, stresle başa çıkmada daha çok aktif adımlar attığı, başkalarından daha kolay yardım aldığı, inanç yönelimli olduğu, problemi kabul edilip, bilişsel olarak yeni çözüm yolları aradığı anlaşılmaktadır. Aynı zamanda bireylerin benlik saygısı düzeyi arttıkça, pasif anlamda durmayı tercih etmeyip, kendisini soyutlamaya başvurmadıkları ile başa çıkmaya yönelmeyip, onun yerine metabolizmada fizyolojik değişiklik yapmaya ve Sigara içme, alkol alma, ilaç kullanma ve uyuşturucuya yönelme gibi pasif davranışlara daha az başvurdukları bulgusu elde edilmiştir. Yani benlik saygısı arttıkça bireylerde problemi görmezden gelme ya da başka objelerle yönelerek, problemi unutma tutumlarının azaldığı örülmektedir. Benlik saygısı ve stresle başa çıkma ile ilgili olarak litedatüre bakıldığında, Razi ve arkadaşlarının çalışmasında (2009), gençlerin benlik saygısı arttıkça stresle baş etmede kendine güvenli yaklaşım kullanımı; benlik saygısı azaldıkça ise kendine güvensiz yaklaşım kullanımı artış gösterdiği bulgusu elde edilmiştir. Öz (2004)'e göre ise sağlam benlik saygısına sahip olan birey, yaşamında mutluluğu bulur, yolunda gitmeyen durumların üstesinden gelir ve koşulları değiştirebilir görüşü çalışmanın bu bulgusunu desteklemektedir.(43). Wiese, Rothmann ve Storm 'un (2003), yaptıkları çalışmada ise, duygusal destek aramanın tükenmişlik düzeyini düşürürken; pasif başa çıkma tarzının kullanılmasının da tükenmişlik düzeyinin artmasına sebep olduğu sonuçlarına ulaşmıştır. Öz (2004), yüksek benlik saygısına sahip olan bireylerin yaşamında mutluluğu bulacağını, yolunda gitmeyen durumların üstesinden gelebileceğini ve koşulları değiştirebileceğini belirtmiştir. Ayrıca sahip olunan kişilik özeliğinin stres algısını doğrudan etkilediği ifade edilmektedir. (Baltaş ve Baltaş, 2000). Aynı şekilde bireyin gücüne olan inancının onunla baş etme gücünü artırdığı, bunun da, bireyin benlik kavramı ile ilgili olduğu ifade edilmektedir (Kelleci, 2005).

Araştırmada elde edilen diğer bir bulgu ise stresle başa çıkma tutumlarının, aktif planlama ve dış yardım arama alt boyutlarının benlik saygısı üzerinde önemli yordayıcılar olduğudur. Bireylerin stresle başa çıkarken sergiledikleri aktif yaklaşım ve kendisi dışındakilerden yardım arama davranışının benlik saygısına katkıda bulunduğu ve artırdığı ifade edilebilir. Stresle başa çıkmanın benlikle olan ilişkisi üzerine yapılan benzeri bir araştırmada, gençlik döneminde yeterli ve uygun başa çıkma tarzlarının kullanılmasının; sağlıklı bir benlik gelişimine, davranış sorunlarının daha az sıklıkta ortaya çıkmasına, yüksek benlik saygısı kazanılmasına, depresif belirti sıklığının azalmasına ve uyumun olumlu bir şekilde sağlanmasına yol açtığı ifade edilmektedir (Steiner ve ark. 2002). Bu ifadelerden de anlaşıldığı üzere olumlu benlik saygısı stresle başa çıkmayı olumlu etkilerken, uygun stresle başa çıkabilme tarzlarının kullanılması da olumlu benlik kazanımına tesir etmektedir. Birçok çalışmada çocuk ve ergenlerin benlik kavramı ve benlik saygısı ile akademik başarı, akran ilişkilerinin kalitesi, başa çıkma becerilerinin ilişkili olduğu belirlenmiştir (Branden, 1987; Mboya, 1986; Torres, Fernandez & Maceira, 1995). Elde edilen ve stresle başa çıkmanın benlik saygısının olumlu etkilediği bulgusuna göre, bireylerin stresle başa çıkma tutumları alt boyutlarından, bir şeyler yapma ve problem çözme sistematiği

içerisinde olmayı içeren rasyonel adımlar atma ve yöntemleri kapsayan aktif planlama tutumu ile stresle başa çıkmada kendi içsel güçlerinin yanı başında dış yardım aramanın benlik saygısını yordama da diğer tutumlara nazaran daha etkili olduğu anlaşılmaktadır. Schwarzer ve Fuchs (1995)' a göre öz etkililik ve yeterlilik algısı bireyin stresle başa çıkma kapasitesinin bir yansımasıdır. Smith'e (1989) göre ise, değişik durumlarda başa çıkma becerilerini başarılı bir şekilde uygulayan bireylerin genel Özyeterlik ve etkililik düzeyi yüksektir. Çevik kuvvet görevlilerinin, stresle başa çıkmada Aktif Planlama tarzını kullanıyor olmalarının, görev arkadaşlarıyla iletişimlerinin daha iyi olması, birbirlerini daha iyi anlamaları, stresle başa çıkmada birbirlerinden yardım almaları ve çözüm üretmelerinden kaynaklanabileceği düşünülmektedir. Zor işlerin üstlenildiği görevlerde bireylerde çözüme yönelik aktif davranışları ve bunu yaparken sadece kendi güçleriyle değil de başkalarından yardım almalarının benlik saygısı seviyelerini yükselttiği değerlendirilmektedir. Ayrıca stresle başa çıkma tutumunun sergilenebileceği konuların bireylerin birlikte hareket etmesini gerektiren zor ve karmaşık süreçler içermesi de bireyleri dış yardım aramaya zorlayacaktır. Elde edilen bulguya paralel bulgunun elde edildiği, sürücülerle ilgili olarak yapılan benzeri bir çalışmada da stresle başa çıkma tutumları içinde en çok dış yardım arama ve aktif planlama boyutlarını kullanıldığı ifade edilmektedir (Şar ve Işıklar, 2011).

Araştırmada elde edilen son bulguda ise Çevik Kuvvet Görevlilerinin yaşam doyumu puanları ile stresle başa çıkma ölçeğinin alt boyutlarından aktif planlama ve dış yardım arama boyutlarında pozitif yönlü ilişki görülürken diğer alt boyutlarında ilişki görülmemektedir. Böylece yaşam doyumu iyi olan bireylerin, stresle başa çıkarken, problem çözümü için aktif adımlar attığı, başkalarından daha kolay yardım aldığı, anlaşılmaktadır. Yaşam doyumu kişinin kendisi ve çevresiyle barışık olmasını, yaşamından doyum almasını ve mutlu olmasını sağlayacağından, bireylerin, ortaya çıkacak çıkan problemleri olduğu gibi kabul ederek uygun başa çıkma stratejilerini kullanmasını kolaylaştırır. Uygun baş etme yolları kullanılarak baş edilen stresin bireyin gelişimine olumlu yansımalar olabileceği ve başarmış olma güdüsüyle de bireyin mutluluğuna katkıda bulunacağı beklenmesi gereken bir davranıştır. Konuyla ilgili benzeri bir yaklaşım gösteren araştırmada, Stres ile başarı ve mutluluk arasında yakın bir ilişki olduğu ifade edilmektedir (Clark, 2000). Ayrıca yapılan araştırmalar duygularını doğru yönetebilen kişilerin yaşamda daha başarılı olduğunu kanıtlamıştır (Bridge, 2004). Sahranç'ın (2007) yaptığı araştırmada, stres kontrol değerlendirmesi ile yaşam doyumu arasında doğrudan ve olumlu yönde bir ilişki bulunmuştur. Değişik ülkelerde üniversite öğrencilerinde yaşam doyumunu inceleyen çalışmalarda, stres, bedensel sağlık durumu, kişilik özellikleri gibi etkenlerin yaşam doyumu üzerinde rol oynadığı bildirilmektedir (Chow 2005, Yetim 2003). Kennedy (1988) ise, başa çıkma tutumlarıyla ilgili olduğu ifade edilebilecek olan psikolojik dayanıklılık kişilik özelliğine sahip olanların yaptıkları işten daha fazla doyum sağladıkları sonucuna ulaşmıştır. Kurt (2011), un çalışmasında da iş doyumu ile stresle başa çıkma tutumlarından "aktif planlama" alt boyutu arasında anlamlı ve orta düzeyde, "kabul bilişsel yeniden

yapılanma” alt boyutu ile düşük düzeyde anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmüştür.

SONUÇ

Bireylerin benlik saygısı seviyelerinin onların yaşam doyumunu ve stresle başa çıkma tutumlarını olumlu etkilediği, uygun başa çıkma yollarının kullanılmasının da bireylerin benlik saygısına olumlu katkı yaptığı anlaşılmıştır. Aynı şekilde yaşam doyumunu iyi olan bireylerin bu durumunun stresle başa çıkma tutumlarını olumlu etkilediği anlaşılmaktadır. Yukarıda sayılan hususların bireylerin yaşamındaki önemi yadsınamaz. Özellikle zor şartları içeren meslekler ve stres yoğunluğunun olduğu alanlar için bu konu hayati bir önem taşımaktadır. Çevik kuvvet görevlileri de yaptıkları iş itibarıyla yorucu ve stres yüklü konularla uğraşmaktadırlar, bu nedenle onların görevlendirilmelerinde ve hizmet içi eğitimlerinde yukarıdaki hususlara dikkat edilmelidir. Yöneticilerin görevlilere ait bu özellikleri bilmesi onların benlik saygılarının artırıcı önlemler almasını gerektirir. Aynı şekilde yaşam doyumunun da başa çıkma tutumlarını geliştireceğinden hareketle yaşam doyumunu artırıcı çalışmalar yapılmalıdır. İş doyumunu artırmanın yaşam doyumunu da artıracığı göz ardı edilmemelidir. Aniden gelişebilecek olaylarla ilgili olarak bireylerin uygun başa çıkma tutumlarını kazanacakları egzersizler yaptırılmalıdır. Bunun için yaşanması muhtemel olayların canlandırıldığı senaryolu eğitim faaliyetlerinden yararlanılabilir. Unutulmamalıdır ki, topluma ve bireylere (özellikle sorunlu ve stresli olanlara) yönelik faaliyetler yürüten bu görevlilerin kendi stresleriyle başa çıkabilen ve özgüven sahibi kişiler olmaları onları başarılı kılacaktır.

KAYNAKLAR

- Adams, J.F. (1995). *Ergenliği anlamak*. (Çev: B. Onur ve diğ.), İstanbul: İmge Kitabevi Yayınları.
- Abe, J. A. A. (2004). *Self-Esteem, Perception Of Relationships And Emotional Distress: A Cross-Cultural Study*. Personal Relationships. Vol. 11, Pp. 231-247.
- Allen, R. (1990). *Human Stres: "It's Nature And Control"*, New York.
- Armsden, G., Greenberg, M.T. (1987). The Inventory of Parent and Peer Attachment: Individual Differences and Their Relationship to Psychological Wellbeing in Adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*. 16(5), 427-454.
- Arslan, C., Dilmaç, B., & Hamarta, E. (2009). Coping with stress and trait anxiety in terms of locus of control: A study with Turkish university students. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 37(6), 791-800.
- Avşaroğlu, S., Deniz, M. E., Kahraman, A. (2005). Teknik Öğretmenlerde Yaşam Doyumu İş Doyumu ve Mesleki Tükenmişlik Düzeylerinin İncelenmesi, *S.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 14, 115-129.
- Avşaroğlu, S. (2007). *Üniversite Öğrencilerinin Karar Vermede Özsaygı, Karar Verme ve Stresle Başa Çıkma Stillerinin Benlik Saygısı ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Selçuk Üniversitesi, Konya

- Aydın, K. B. (2010). *Uygulamalı Grup Rehberliği Programları Dizisi Stresle Başa Çıkma*. (Editör Prof. Dr. Uğur Öner). (2. Basım). Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Derneği Dergisi. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Aysan, F. (1988). *Lise Öğrencilerinin Stres Yaşantılarında Kullandıkları Başa Çıkma Stratejilerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi* (Doktora Tezi) Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Baltaş, A., Baltaş, Z. (2000). *Stres ve Başa Çıkma Yolları*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Berg, A. M., Hem, E., Lau, B., Ekeberg, Q. (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.
- Branden, N. (1987). *How to Raise your Self-Esteem*. New York: N.Y: Bantam.
- Bridge, B. (2004). *Duyuların Eğitimi*. İstanbul: Beyaz Yayınları.
- Campbell, A. (1981). *The sense of well-being in America: Recent patterns and trends*. New York: McGraw-Hill.
- Carmel, S. (1997). The Professional Self-esteem of Physicians Scale, structure, properties, and the relationship to work outcomes and life satisfaction. *Psychol Rep*, 80(2),591-602.
- Cerrah, D., Semiz, E. (2000). *Yirmi Birinci Yüzyıl da Polis Temel Sorunlar- çağdaş Yaklaşımlar*, Ankara: Sibel Matbaası.
- Chow HPH. (2005). Life satisfaction among university students in a Canadian prairie city: a multivariate analysis. *Soc Indic Res*,70. 139-150.
- Clark, L. (2000). *SOS Duyulara Yardım* (Çev: G. Yazgan). İstanbul: Evrim Yayınevi
- Cooke, A. K. (1999). *Gender differences and self esteem*, The Journal of Gender Specific Medicine, 2: 46-52.
- Çağrı, M., Çetin, H.S., Çağlayan, N.E. (2008). *Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Denetim Odağı Düzeyi İle Stresle Başa Çıkma Yolları Arasındaki İlişki*. *Ü. BES Bilim Dergisi*, Cilt 10(2), 31-39
- Çeçen, R. A. (2008). *Üniversite Öğrencilerinde Yaşam Doyumunu Yordama da Bireysel Bütünlük (Tutarlılık) Duygusu, Aile Bütünlük Duygusu ve Benlik Saygısı*. *Eğitimde Kuram ve Uygulama*, 4(1): 19-3
- Çivitiçi, A. (2007). *Çok Boyutlu Öğrenci Yaşam Doyumu Ölçeğinin Türkçeye Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışmaları*. *Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 7(26), 51-60.
- Çoruh, Y. (2003). *Denetim Odağı ile Stresle Başa Çıkma Tarzları Arasındaki İlişki* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum
- Çuhadaroğlu, F. (1986). *Adolesanlarda Benlik Saygısı* (Yayınlanmamış Uzmanlık Tezi) Hacettepe Üniversitesi, Ankara
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal Of Personality Assessment*, 49, 71-75.
- Diener, E., Diener, M. (1995). *Cross-cultural correlates of life satisfaction and self-esteem*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68, 653
- Dilmaç, B., Ekşi, H. (2008). *Meslek Yüksek Okullarında Öğrenim Gören Öğrencilerin Yaşam Doyumları Ve Benlik Saygılarının İncelenmesi*. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (20), 279-289.
- Eren, E. (1998). *Örgütsel Davranış ve Yönetim Psikolojisi*. İstanbul, Beta Yayınevi,
- Erkmen, N. ve Çetin, M. Ç. (2008). *Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Bazı Değişkenlerle İlişkisi*, *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 39(19), pp: 231-242
- Greifzu, S. P. (1996). *The relationship of job satisfaction to the construct hardiness* (Unpublished master's thesis) University of Southern Connecticut State.
- Gürüz, D., Gürel, E., (2006). *Yönetim ve Organizasyon*, Ankara: Nobel Yayıncılık.

- Jersild, A. (1963). *Gençlik Psikolojisi* (N. Özgür çevirisi). İstanbul, Eko Matbaası.
- Kelleci, M. (2005). *Kanser hastalarının umudunun geliştirilmesine yönelik hemşirelik girişimleri* Anadolu Psikiyatri Dergisi; 6:41-47
- Kennedy, J. F. (1988). *The relationship of hardiness, stress and job satisfaction in law enforcement officers*. Texas: Houston Üniversitesi.
- Kırtıl, S. (2009). *İlköğretim İkinci Kademe Öğrencilerinin Duygusal Zekâ Düzeyleri İle Yaşam Doyumu Düzeylerinin İncelenmesi*. Dokuz Eylül Üniv, Eğitim Bilimleri Enstitüsü. İzmir.
- Koç, M., Tutkun, Ö. (2001). Polislerin Stresle Başa Çıkma Yolları, *Polis Dergisi*, 27, 95-101.1
- Kohut, H.(1971). *The analysis of the self*. New York, International Universities Press
- Köker, S. (1991). *Normal ve Sorunlu Ergenlerin Yaşam Doyumu Düzeyinin Karşılaştırılması* (Yüksek Lisans Tezi) Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, , Ankara.
- Kurt, N. (2011). *Çevik Kuvvet Personelinin Stresle Başa Çıkma Tutumları, Psikolojik Dayanıklılıkları Ve İş Doyumu Düzeyleri* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara
- Offer, D., Ostrov, E., Howard, K.I. (1981). *"The Adolescent: A Psychological Self-Portrait"*. New York: Basic Books
- Lazarus R., Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. Newyork: Springer Press. 142.
- Leung, J. P., Leung, K. (1992). Life Satisfaction, Self-Concept, And Relationship With Parents İn Adolescence. *Journal Of Youth And Adolescence*, 21, 653–654.
- Milgram, Norman A. and Atzil, Mira, (1988), "Parenting Stress in Raising Autistic Children", *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 18(3), 415-424
- Neugarten, B.L. ve diğ. (1961). "The Measurement of the Lifetisfaction", *Journal of Gerontology*, 16,134-143.
- Öner, U. (1987). *Benlik gelişimine ilişkin kuramlar*, Ed. B. Onur, *Ergenlik Psikolojisi*, II. Basım, Hacettepe Taş Kitapçılık, Ankara.
- Öz, F. (2004). *"Benlik Kavramı"* Sağlık Alanında Temel Kavramlar Kitabı, İmaj İç ve Dış Ticaret A.Ş., Ankara, 83-94.
- Özbay, Y., Şahin, B. (1997). *Stresle Başa Çıkma Tutumları Envanteri*: Geçerlik ve Güvenilirlik Çalışması. Ankara: IV. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi. 1-3 Eylül.
- Özdevecioğlu, Mahmut. (2003), *"İş Tatmini Ve Yaşam Tatmini Arasındaki İlişkinin Belirlenmesine Yönelik Bir Araştırma"*, II. Yönetim Ve Organizasyon Kongresi, Afyon.
- Partlak, N. (2003) *Zonguldak Karaelmas Üniversitesi Öğrencilerin Stresle Başa çıkma Tarzları ve İntihar Olasılıkları Arasındaki İlişki* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi) Hemşirelik Anabilim Dalı Ruh Sağlığı ve Psikiyatri Hemşireliği, İzmir.
- Pehlivan, İ. (2000). *İş Yaşamında Stres*. Ankara: Pegem Yayıncılık
- Pope, A.M., McHale, S.M. (1988). *"Self-Esteem Enhancement with Children and Adolescents"*. New York: Pergamon Press.
- Razi, G.S., Kuzu,A.,Yıldız,A.N., Ocakçı,A., Çamkuşu,B. (2009), Çalışan Gençlerde Benlik Saygısı, İletişim becerileri ve Stresle Baş Araştırma/Research Article *TAF Prev Med Bull*; 8(1),17-26
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the Adolescent Self-Image*. New Jersey: Princeton University Press.

- Sahranç, Ü. (2007). *Stres Kontrolü, Genel-Öz yeterlik, Durumluk Kaygı Ve Yaşam Doyumuyla İlgili Bir Akış Modeli* (Doktora Tezi), Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara
- Salmivalli, C., Kaukiainen, L., Lagerspetz, K.M.J. (1999). Self-Evaluated Self-teem, Peer-Educated Self-Esteem and Defensive Egoism as Predicyor of Adolescents Participation in Bullying Situation. *PSPB*, 25, 1268-278.
- Schwarzer R, Fuchs R. (1995). Changing risk behaviorsand adopting health behaviors: the role of selfefficacybeliefs. A Bandura (ed), *Self-efficacyinChanging Societies*. New York, CambridgeUniversity Press, , s.259- 288
- Seyhan, N. (2007). *Halk-Polis karşılaşmasında stres faktörü stad örneği uygulaması* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.
- Smith, RE. (1989). Effects of coping skills training ongeneralized self-efficacy and locus of control. *JPers Soc Psychol*, 56, 228-233.
- Şahin, NH, Durak A. (1995). Stresle Başa Çıkma Tazrları Ölçeği:Üniversite Öğrencileri İçin Uyarlanması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 10, 56-73.
- Şar, A., Işıklar, A. (2011). Ulaşım Hizmetinde Görevli Sürücülerin Stresle Baş Etme Becerileri ,*Akademik Bakış Dergisi*
- Şeker, B.D., Zırhlıoğlu, G. (2009). Van Emniyet Müdürlüğü Kadrosunda Çalışan Polislerin Tükenmişlik, İş Doyumu Ve Yaşam Doyumları Arasındaki İlişkilerin Değerlendirilmesi, *Polis Bilimleri Dergisi*, 11(4), 1-26.
- Vara, Ş. (1999). *Yoğun Bakım Hemşirelerinde İş doyumunu ve Genel Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Wells, E., Marwell, G. (1976). “*Self-Esteem: Its Conceptualization and Measurement*”. Beverly Hills, Sage Publications Inc.
- Wiese, L., Rothmann, S., Storm K. (2003). Coping, stress and burnout in the South African Police Service in Kwazulu-Natal. *Journal Of Industrial Psychology*. 29(49), 71-80.
- Yetim, U. (2003). The impacts of individualism/collectivism, selfesteem,and feeling of mastery on life satisfaction among the Turkish university students and academicians. *Soc Indic Res*, 61,297-317
- Yılmaz, N.E. (1993). *Üniversite Öğrencilerinde Stres Düzeyleri, Psikopatoloji ve Stresle Başa Çıkma*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara
- Yiğit, H. (2010). *Ergenlerin Benlik Saygılarının Yaşam Doyumu Ve Bazı Özlük Nitelikleri Açısından İncelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi) Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya
- Yörükoğlu, A. (1998). *Gençlik Çağı*:10.Basım, Özgür Yayınları. İstanbul.

SUMMARY

Main objective of this study is to examine of relationship between self esteem, life satisfaction of riot police and their approach to dealing with stress. Research data has been obtained through using self-esteem scale and inventory of approach to dealing with stress. Of the 202 riot police participating the test, all of them are males.88 percentage of the participators are between 20 and 30 ages,12 percentage of them are 30 and higher ages. Of the 202 riot police participating the test, while %62.2 of them have two year degree education, %27.8 of them have undergraduate education. The Fact that how a person describe and perceive himself or herself is explained by individualism term. Self-esteem is a state of appreciation stemming from validating individualism term as a result of a evaluation of himself or herself. One can criticise himself/herself or find himself/herself positively. A person who has high level of self-esteem evaluates himself/herself as positive and feels himself/herself in terms of his/her strong aspects. However those who have low levels of self-esteem are the people who lost their energy and spirits, who lost their confidence, who find themselves worthless and shameful and hopeless and whose skills and success has decreased Kohut (1981).Another term related with self-esteem is life satisfaction. It is possible for us to determine that these two term are related by monitoring behaviour and approach of people. Life satisfaction is one of the most important factors effecting mental health of an individual and his/her social life. Life satisfaction includes an whole life of an individual anoseveral aspects of this life. Life satisfaction includes not only a specific part of life but also it includes whole life. As life satisfaction makes an individuals harmony with himself/herself and with his/her environment easier, provides satisfaction in his/her life and makes him/her happy, it will be easier for an individual to find solutions regarding the problems faced. Another term related to self-esteem and life satisfaction is dealing with stress. Stress is defined as a state of emotion which decreases the satisfaction an individual gets in his/her life and which causes an individual to lose his/her connection with life. Stress is a kind of force causing collapse, worrisome and tension. Stress is an mental and physical reaction against the dangers threatening and forcing an individual. The changes happening in environment should influence the individuals to some degree for the formation of stress. A spesific level of stress formation is an important part of life ad necessary for some functions. In this regard positive stress provides mental and physical development and maturation. This fact can lead an individual to working, producing and experiencing by increasing his/her performance. The Riot police personnels who participate to this study and who serve to public interactively are assumed to be subjected stress due to working conditions. In this regard their life satisfaction can decrease and this can be related with self-esteem. Inviduals who have more responsibilities in their jobs are known to be more stressful (Cerrah and Semiz, 2000). Riot police more often cope with social events and matches which have a stress potential .The aim of this study is to examine Relationship between self-esteem,life satisfaction and approach to dealing with stress while fulfilling this

hard duties. The discussion below has been made as a result of the findings obtained in this study. The first finding is that there is a positive and meaningful relationship between self-esteem of riot police and their life satisfaction. As the self-esteem increases, so the life satisfaction does. The second finding is that while there is a positive relationship between self-esteem and active planning, searching for outside help, inclination to religion and cognitive help, three of which are subdimensions of approach to dealing with stress, there is a negative relationship between self-esteem and subdimensions of escaping, abstracting. Another finding is that approach to dealing with stress scale, active planning and searching outside help subdimensions are important interpreters of self-esteem. The last finding is that while there is a positive relationship between life satisfaction of riot police and active planning and searching outside help which are subdimensions of approach to dealing with stress, there is no relationship between other subdimensions. As a result of regression analysis, it has been found that subdimensions of active planning ($\beta=-.082$) and searching for outside help ($\beta=.241$) are important interpreters of self-esteem. The riot police personnels cope with exhausting and stressful subjects. Therefore forementioned subjects should be paid attention prior to arranging in-service training, resting and assignment of riot police. Studies aiming at increasing self-esteem evaluated as an effective way of increasing life satisfaction should be made.