



RESEARCH ARTICLE / ARAŞTIRMA YAZISI

Investigation of the Relationship Between the Conscious Awareness and the Coping With Stress of the Police Officers by Various Variables

Polis Memurlarının Bilinçli Farkındalık Ve Stres İle Başa Çıkma Durumları Arasındaki İlişkinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi

Mehmet Cüneyt Birkök¹, Cihat Albayrak²

Abstract:

The aim of this study is to determine the relationship between the conscious awareness of police officers and their coping with stress in terms of professional, social and demographic variables. The population of the research consists of 202 individuals who were obtained by appropriate sampling from police officers working in Sakarya Provincial Police Department. The data obtained were applied to the participants face to face with the information form and the final analysis was made on 196 available data. Demographic Information Form, Conscious Awareness Scale (Özyeşil, Deniz, & Arslan, 2011), Stress Coping Scale (Ballı, Kılıç, 2016) were administered to the police officers who participated in the study. For the analysis, normality test was made for the total scores of the scales and each of the variables, and the Kolmogorow - Smirnov test skewness and kurtosis coefficients were examined. Analysis results show that the data show a normal distribution. First of all, it was examined whether the data was normally distributed or not, and then the correlation analysis (Pearson coefficient), t test for unrelated samples from parametric tests, one-way analysis of variance (OneWayAnova) were used, and Kruskal Wallis because the number of data in the groups was below 30 in one of the variables. H test is used. As a result of the correlation analysis, it was found that there is a low-level significant relationship between conscious awareness and coping with stress. When mindful attention awareness and coping response are examined individually, there is a significant relationship only between the police officers' free time activities and their mindful attention awareness, and the police officers who prefer to spend time with their friends are significantly higher than the mindful attention awareness levels of the police officers who prefer to spend time in other ways. No significant difference was found in terms of other comparisons

Keywords: Mindful Attention Awareness, Coping Response, Police Profession

¹Assoc. Prof., Sakarya University, Educational Science, Department of Social Studies, Sakarya-Turkey, Orcid Id: <https://orcid.org/0000-0001-7915-1116>

²MSc, Sakarya University, Educational Science, Department of Curriculum and Instruction, Sakarya-Turkey, Orcid Id: <https://orcid.org/0000-0002-3404-0591>

Address of Correspondence/Yazışma Adresi: Sakarya University Faculty of Education Sakarya-Turkey, E-mail: birkok@sakarya.edu.tr

Date of Received/Geliş Tarihi: 17.05.2021, **Date of Revision/Düzeltilme Tarihi:** 11.09.2021, **Date of Acceptance/Kabul Tarihi:** 01.10.2021, **Date of Online Publication/Çevrimiçi Yayın Tarihi:** 01.12.2021

Citing/Referans Gösterimi: Birkök, C. M., & Albayrak, C. (2021). Investigation of the Relationship Between the Conscious Awareness and the Coping With Stress of the Police Officers by Various Variables, *Cyprus Turkish Journal of Psychiatry & Psychology*, 3(4): 279-288

Öz

Bu araştırmanın amacı mesleki, sosyal ve demografik değişkenler açısından polis memurlarının bilinçli farkındalıkları ile stresle başa çıkma durumları arasındaki ilişkiyi tespit etmektir. Araştırmanın evreni Sakarya İl Emniyet Müdürlüğünde görev yapan polis memurlarından uygun örnekleme ile elde edilen 202 bireyden oluşmaktadır. Elde edilen veriler bilgi formu ile katılımcılara yüz yüze ulaşılarak uygulanmış ve nihai analiz kullanılabilir olan 196 veri üzerinde yapılmıştır. Araştırmaya katılan polis memurlarına Demografik Bilgi Formu, Bilinçli Farkındalık Ölçeği (Özyeşil, Deniz ve Arslan, 2011), Stresle Başa Çıkma Ölçeği (Ballı, Kılıç, 2016) uygulanmıştır. Analizler için ölçeklerin toplam puanları ve değişkenlerin her biri için normallik sınaması yapılmış, Kolmogorow – Smirnov testi çarpıklık ve basıklık katsayıları incelenmiştir. Analiz sonuçları verilerin normal dağılım gösterdiğini göstermektedir. Öncelikle verilerin normal dağılıp gösterip göstermediği incelenmiş ardından verilerin normal dağılım gösterdiğinden dolayı korelasyon analizi (pearson katsayısı), parametrik testlerden ilişkisiz örneklemler için t Testi, tek yönlü varyans analizi (OneWayAnova) kullanılmış ve değişkenlerin birisinde gruplardaki veri sayısı 30'un altında olduğundan dolayı Kruskal Wallis H testi kullanılmıştır. Değişkenlerin ait grupların sayısının 30'un altında olduğu durumlarda uygulanmıştır. Yapılan korelasyon analiz sonucunda bilinçli farkındalık ile stresle başa çıkma arasında düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Bilinçli farkındalık ve stresle başa çıkma durumları tek tek incelediğinde yalnızca polis memurların serbest zaman faaliyetleri ile bilinçli farkındalıkları arasında anlamlı bir ilişki olduğunu ve arkadaşları ile zaman geçirmeyi tercih eden polis memurlarının diğer şekillerde zaman geçirmeyi tercih eden polis memurlarının bilinçli farkındalık düzeylerinden anlamlı olarak daha yüksektir. Diğer karşılaştırmalar açısından anlamlı bir farklılık bulunamamıştır.

Anahtar Kelimeler: Bilinçli Farkındalık, Stresle Başa Çıkma, Polis Mesleği

Giriş

İnsanoğlunun hayatını idame edebilmesi için yüzyıllardır hatta kültürlerin ortaya çıktığı zamanlardan beri kendi ihtiyaçlarını temin etme açısından mevcut meslekler bulunmaktadır. Tüm bu meslekler yer ve zaman bakımından farklılıklar göstermektedir. Kimi mesleklerinin kolaylığına kimi mesleklerinde zorluğuna değiniriz. Ancak kolay ya da zor olsun hangi meslek icra edilse de çalışanların kendilerinde var olan ancak bilincine varamadıkları bir kavram vardır. Bu kavramın bilincine ulaştığında ise aslında yapılan işin ya da karşılaşılabilecek zorlukların, sorunların çok zor veya sıkıntılı olmadığını farkına varacaktır. Bu kavramın adı bilinçli farkındalıktır. Bilinçli farkındalık (mindfulness) kavramı insanların tüm dikkatini bulunduğu anda meydana gelen olayları kabullenici ve ön yargısız olarak yönelmesi biçiminde açıklanmaktadır (Kabat-Zinn, 1994; Brown ve Ryan, 2003). Birey karşısındakinin davranışlarına dikkat etmeden ve farkında olmadan dürtüleriyle davrandığı zaman ilişkileri tehlikeye girer (Deci ve Ryan, 1980). Zinn'e göre doğasında zarar verme düşüncesi olmayan bireylerde bilinçli farkındalık görülür. Goldstein ise bilinçli farkındalığı "her zaman erdemli bir özellik" diye tanımlamaktadır. Kendisine göre sebebi ise bilinçli farkındalığın, açgözlülük, nefret ve egodan uzak kalarak mümkün olmasıdır (Cullen, 2011). Antropolojik çalışmalar, ademoğlunun evrimleşmesini dört ayrı basamaktan olduğunu keşfetmiştir. İlki kara yaşamına uyum sağlamak olan (terrestriality), ikincisi bacakları üzerine dikleşmek (bipedalism), beyin korteks bölümünün gelişmesi (encephalization) ve medeniyet (civilization) basamaklarıdır (Lewin, 2005). Farkındalık kavramı için de aynı şeyler söylenebilir. Homo cinsinin zor şartlarla yüzleştiği ve yaşam güdüsü sayesinde tepki vererek hayatını idame ettiği görülmektedir. Bilinçli farkındalık kavramı ilk 2500 yıl öncesine dayanan Buda öğretilerinin

temelinde görülmektedir. Hindistan'ın güneyin doğusunda yaşayan Buda'nın tavsiyelerine dayanmaktadır. Pali dilinde 'Dhamma' olarak bilinen bu kavram Sanskrit dilinde ise 'Dharma' olarak karşımıza çıkmaktadır. Temelinde saadet ve ruhsal rahatlığa varma ve iç gözü elde edip elem duymadan kurtulmayı hedefleyen ilkelerden meydana gelmektedir. Budizm, Hint Yarımadası'ndan hareketle Asya kıtasını etkisini altına almış ve bu düşünce halen daha sürmektedir (Bodhi,2011). Bilinçli farkındalık kelimesinin tarihsel köken olarak Budist psikolojisinin bir parçası olan Pali dilindeki 'Sati' kelimesinden gelmektedir. Hatırlama, farkındalık dikkat manalarına gelir (Germer,2004). Hatırlamak manasına gelse de aslında zihinde var olanı ifade etmektedir (Özyeşil, Arslan, Kesici ve Deniz; 2011). 'Hatırlamak' kelimesi hatıralarla beraber yaşam sürmek manasını ihtiva etmemektedir. Hatıraları kabul ederek dikkati şu andaki tecrübelerle bir daha yönlendirme manasına gelir (Özyeşil,2011, s.32). Burada bahsedilen bilinçli farkındalık kavramları polis memurları kendileri açısından değerlendirilip var olan ya da olmayan bilinçli farkındalık durumlarını gözlemesi mesleki yaşamlarına olumlu ve kalıcı etkiler bırakacaktır. Bu noktada bilinçli farkındalığın polis memurlarının yaşamlarında ve mesleklerinde ne gibi etkilere sebep olabileceği tartışması açılacak, olumlu ya da olumsuz durumlar ortaya konulacaktır.

Yukarıda bahsedilen bilinçli farkındalık kavramın öneminden bahsettikten sonra, polis memurları için yaşamlarında ve çalışma hayatlarında en çok karşılaştıkları eğitim, mesleki ve hayati tecrübelerinin eksik olmasından dolayı başa çıkamadığı stres kavramına değinilecektir. Yaşamımızda elde edilen deneyimlerin stresle mücadelede etkili olduğu bilinmektedir. Hayatlarında stres durumları ile karşılaşan kişiler yalnız çevrelerinde iletişim kurdukları veya mesleki sorumlulukları paylaştıkları insanlardan değil, kendilerine tecrübelerini aktaran ya da çeşitli hedefler aşılardan bireylerden de faydalandıkları

anlaşılmaktadır. Başka bir anlatımla yaşam desteği olan bireylerin, stres ile karşılaştıkları durumlarda istenmeyen olaylardan daha hızlı sıyrıldıkları gözlemlenmiştir (Şahin,1998). Tarihsel olarak stres kelimesi Latince'de 'estrica', Fransızca'da ise 'estrece' kelimelerinden gelmektedir. İlk olarak 14. asırda zorluk, güçlük, sıkıntı manalarında kullanılırken, 17. asırda ise bela, dert, keder, musibet manalarında ifade edilmiştir. Son üç asırdan itibaren ise kullanımında değişikliğe uğrayarak baskı, zor, güç anlamında nesnelere, bireylere, canlıya ve ruhsal durumlara atfedilerek kullanılmıştır (Altuntaş,2003). Stresin organizmanın çevreden gelen talepler ve bu talepler ile baş etme mekanizmaları arasında bir uyumsuzluk olduğunda ortaya çıktığı düşünülmektedir (McGrath,1970). Stres kelimesi bilim dünyasında dillenmesi ise; 17. yüzyıla dayanmaktadır. Mikroskopla ölü mantar dokusunu inceleyen ve boş odacıkları keşfedip bunlara Hücre ismini veren, fizikçi bilim adamı Robert Hook olduğu bilinmektedir. Hook stres kavramını elastiki nesne ve bu ona uygulanan dış güç arasındaki etkileşim olarak ifade etmektedir. Daha sonra 18. yüzyılda diğer bir fizikçi olan Thomas Young isimli bilim adamı bu kavramı maddenin kendi içinde olan bir güç veya direnç olarak belirtmiştir (Şahin,1995). Günümüz 21 yy. hayatında bireylerin dillerine en fazla pelesenk olmuş kelime olan stres kavramı, insanların hem iş hem aile hem de sosyal çevrelerinde maruz kaldığı bir olgu olarak karşımıza çıkmaktadır. Stres kelimesinin günümüz sanayi toplumunda daha da fazla bir şekilde artması bu konunun ciddiyetini gösterir olmaktadır. Yaşadığımız çağla bir bütün hale gelen stres, insanlar üzerinde psikolojik ve fizyolojik etkileyen, insan davranışlarını, iş verimlerini ve diğer bireylerle alakalarını olumsuz şekilde değiştiren, psikolojik durumdur (Selye,1977). Zihin duygusal stres yaşadığında, algıladığı stres vücudunun direncini kırmakta ve çok ciddi hastalıklara yol açmaktadır. Sürekliliği olan veya sık yaşanan stres durumu hastalıkların temelinde yatan fizyolojik nedeni oluşturur. Günümüz dünyasında vazgeçilmez bir parçası olarak toplumsal hastalık olarak görülen stres, gerçekte yaşamımızın değişmez bir unsurudur. Son dönemlerde stresle ilgili çalışmalar yapılmakla beraber stres ile hayatını idame etmek yeni bir durum değildir (Işıkhani, 2004). Yapılan bilimsel çalışmalarda stres çalışanların fiziksel ve psikolojik yönden meslekleri ile ilgili olarak çok çeşitli olarak stresin baskısının altında kalmaktadır. Bu durum devam ettiği takdirde, sinüzit, migren, tansiyon, kalp rahatsızlıklarına yol açmaktadır. Bu durumlar çalışanların davranışsal ve ruhsal olarak etkilemektedir. Bunun neticesinde takıntılı rahatsızlıklar, kişilik sorunları, zararlı maddeler kullanma alışkanlığı, anksiyete ve depresyona yol açmaktadır (Cooper ve Davidson, 1982). Sosyal haklar olarak birtakım kolaylıklara sahip olmasına rağmen, polis mesleği yeryüzündeki en stresli meslek olarak bilinmektedir (Goodin, 1975). Yaşanılan stresten dolayı polislerde diğer çalışan meslek gruplarına göre kalp hastalığı, tansiyon, sindirim rahatsızlıkları, boşaltım sorunları görülmektedir (Haynes ve Jacobi,1978). Polislik mesleği ruhsal yönden en tehlikeli mesleklerden biri olduğu belirtilmektedir (Milham, 1983). Polis memurlarının adli olaylar neticesinde meydana gelen dava duruşmaları, kurumsal güvencenin olmaması, ödül sisteminin adil şekilde verilmemesi ile bölgesel sorunlarla bağlı olarak stres nedenlerini fazlaca olduğu görülmektedir (Anson ve Bloom, 1988). Tamda bu noktada özellikle polis memurları için ilk akla gelen sorun stres olmaktadır. Bu stres durumları polis mesleğini icra eden çalışanlar için

ne zaman, nasıl, niçin ve ne kadar önem arz etmektedir. Tüm bu anlatımlar üzerine çalışmamız bilinçli farkındalık durumları ile polis memurlarının stres ile başa çıkma durumları üzerinde bir çerçeve çizecek, araştırmamızda elde edilen bulgular değerlendirilecektir.

Alanyazında üniversite öğrencileri (Ülev, 2014; Bayram, 2019; Durusoy,2019), evli bireyler (Deniz, 2017; Boylu, 2018), öğretmen adayları (Yavuz, 2019; Tonga, 2019) ile bilinçli farkındalık düzeylerini inceleyen çalışmaların olduğu, ancak polis memurları ile bilinçli farkındalık düzeylerini temel alan çalışmaların olmadığı görülmektedir. Ayrıca alanyazında polis memurlarının stresle başa çıkma durumları açısından (Kurt, 2011), (Çakır, 2006) incelendiği çalışmalar görülmektedir. Bu sebepten dolayı bilinçli farkındalık kavramının polis memurları üzeri araştırmamızda değişkenlerle olan ilişkisi üzerinde durulmuştur ancak polis memurlarının bilinçli farkındalık ve stresle başa çıkma durumları çeşitli değişkenler açısından bir bütün olarak incelenmemiştir. Bu yönüyle çalışmanın özgün olduğu düşünülmektedir. Polis memurlarının bilinçli farkındalık düzeylerinin cinsiyet (Şehidoğlu, 2014; Şahin, 2018), medeni durum (Acer, 2018; Carson, 2004), serbest zaman faaliyetleri ve spor yapma sıklıkları (Alemdağ ve Öncü, 2015) açısından incelenmesinin nedeni daha önce başka örneklerde bireylerin bilinçli farkındalık düzeylerinin bu değişkenler açısından incelenmesidir.

Çalışmanın Problemi

Bu çalışmanın temel problemi polis memurlarının bilinçli farkındalık ve stresle başa çıkma düzeyleri arasındaki ilişki nedir?

Alt Problemler

1. Polis memurlarının cinsiyetleri ile bilinçli farkındalık ve stresle başa çıkma düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
2. Polis memurlarının medeni durumları ile bilinçli farkındalık ve stresle başa çıkma düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
3. Polis memurlarının serbest zaman faaliyetleri ile bilinçli farkındalık ve stresle başa çıkma arasında düzeyleri anlamlı bir ilişki var mıdır?
4. Polis memurlarının spor yapma sıklıkları ile bilinçli farkındalık ve stresle başa çıkma arasında düzeyleri anlamlı bir ilişki var mıdır?

Yöntem

Araştırma Modeli

Çalışmada, mevcut durumu tespit etme amaçlandığından tarama modeli kullanılmıştır. Tarama modeli, geçmişte ya da halen var olan bir durumu var olduğu şekliyle betimlemeyi amaçlayan bir araştırma yaklaşımıdır. Tarama modelinin bir türü olan ilişkisel tarama modeli ise, iki ve daha çok sayıdaki değişken arasında birlikte değişim varlığını ve/veya derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modelidir (Karasar, 2016). Çalışmanın etik izinleri Sakarya Üniversitesi Sosyal Beşerî Bilimler için

Yayın Etiği Kurulu tarafından 04.07.2019 tarihinde onaylanmıştır.

Evren ve Örneklem

Araştırmanın çalışma grubu evreni 2019 yılında Sakarya ilinin merkez ilçelerinde görev yapan 202 polis memurundan oluşmaktadır. Veriler düzenlenirken uygun olmayan 6 polis memuruna ait veri araştırmadan çıkartılmıştır. Örneklem grubu 50 kadın, 144 erkek olmak üzere toplam 196 polis memurundan oluşmaktadır. Araştırmada zaman ve işgücü kaybını önlemek için uygun örnekleme (convenience sampling) yöntemi esas alınmıştır (Büyüköztürk vd, 2014:92; Balcı, 2010:96).

Veri Toplama Araçları

Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BİFÖ)

Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BİFÖ) Özyeşil, Arslan, Kesici ve Deniz (2011) tarafından Türkçeye uyarlama çalışması yapılmıştır. Ölçeğin dil eşdeğerliği için İngilizce öğretmenliği anabilim dalında okuyan öğrencilere (İngilizce-Türkçe; Türkçe-İngilizce) çeviriler uygulanmış ve İngilizce Türkçe formlardan elde edilen puanlar arasında pozitif ve anlamlı korelasyonlar ($r=.95$, $p<.001$; $r=.96$, $p<.001$) ortaya çıkmıştır. BİFÖ'nün yapılarını belirlemek amacıyla açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizi uygulanmıştır. Uygulanan açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizleri sonuçlarına göre ölçek tek boyutlu bir yapı göstermektedir. BİFÖ için yapılan madde toplam korelasyonunda ölçeğin bütün maddeleri için .40'ın üzerinde ilişki ortaya çıkmıştır. BİFÖ'nün her bir madde için madde faktör yükleri .48 ile .81 arasında değişmektedir. Ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı .80 ve test-test tekrar korelasyon .86 olarak hesaplanmıştır (Özyeşil ve ark, 2011).

Stresle Başa Çıkma Ölçeği

Moos (1993) tarafından geliştirilen Stresle Başa Çıkma Yöntemleri Ölçeği'nin Türkçeye uyarlama, geçerlilik ve güvenilirlik çalışmasının Ballı, Kılıç (2016) tarafından Çukurova bölgesinde faaliyet gösteren 535 kadın girişimcinin oluşturduğu katılımcılardan veriler toplanmıştır. Ölçek 1- Hiçbir zaman, 2- Nadiren, 3- Bazen, 4- Çoğunlukla, 5- Her zaman olmak üzere 5'li Likit tipten oluşmaktadır. Yapılan Veri analize neticesinde; AFA sonuçları, çıkarılması gerek maddeler çıkarıldıktan sonra 22 madde ve öz değeri 1'in üzerinde olan toplam varyansın %71,95'ini açıklayan ve beş faktörlü bir yapı ortaya koymuştur. AFA'dan elde edilen beş faktörlü yapısının doğrulayıcı faktör analizi (DFA) ile model uyumu test edilmiştir. Buna göre ölçeğin beş faktörlü yapısının doğrulandığı görülmüştür ($\chi^2/sd=3,61$). Doğrulayıcı faktör analizi (DFA) uyum indekslerine bakıldığında RMSEA = 0,070; SRMR = 0,048; GFI = 0,90; NFI = 0,913; TLI = 0,924; CFI = 0,935 ve IFI = 0,935 olarak bulunmuştur. Ölçeğin güvenilirliğini belirlemek için yapılan toplam iç tutarlılık katsayısının 0,93; problem çözme boyutunun 0,91; pozitif değerlendirme boyutunun 0,91; mantıksal analiz boyutunun 0,91; profesyonel destek

arama boyutunun 0,80; çevre desteği arama boyutunun ise 0,73 olduğu ve ölçeğin iç tutarlılığa sahip olduğu bulunmuştur (Ballı ve Kılıç, 2016).

Kişisel Bilgi Formu

Katılımcıların cinsiyet, medeni durumu, çocuk sayısı, hizmet yılı, hane sakinleri sayısı, mesleki çalışma süresi, hizmet içi aldığı eğitim sayısı, görevdeyken yaşanan şiddet olayı, meslekte geçirilen soruşturma türleri, en çok yaşanan stres ortamı, sosyal medyayı kullanma sıklığı, serbest zamanda en çok yapılan faaliyet, kullanılan yatırım araçları, hayalinizdeki meslek, senelik iznini en fazla geçirilen yer, dini ibadetleri yapma sıklığı, spor yapar mısınız değişkenlerinin durumları hakkında bilgi almak amacı ile kişisel bilgi formu araştırmacı tarafından geliştirilmiş ve uygulanmıştır.

Verilerin Analizi

Ölçekler ilk aşamada sıralı olarak numaralanmış ve yapılan incelemeler sonucunda eksik veya hatalı olan 6 katılımcı örneklemden çıkarılmıştır. Verilerin analizi için SPSS programı kullanılmıştır. Analizlere başlamadan önce ilk olarak normallik dağılımı yapılmış normallik sınaması analiz sonuçları Tablo 1 ve Tablo 2'de sunulmuştur. Yapılan normallik sınaması sonucunda normal dağılım gösterdiği tespit edilmiştir. Analizlerin grup karşılaştırmaları iki değişkenli gruplarda Bağımsız t Testi, üç veya daha fazla değişkenli gruplarda Tek Yönlü ANOVA testi uygulanmıştır. Grup karşılaştırmalarının 30 ve daha az olduğu durumlarda ise Kruskal Wallis testi uygulanmıştır. Veriler arasında ilişkiye bakmak için Pearson korelasyon analizi yapılmıştır (Can,2018). Bilinçli Farkındalık Ölçeği ile Stresle Başa Çıkma Ölçeği arasındaki ilişki tespit etmek için regresyon analizi uygulanmıştır.

Normallik Sınaması

Araştırmamızda kullanılan hipotezlere ilişkin kullanılacak olan istatistiksel yöntemlerin temel varsayımı olan normallik sınaması yapılmıştır. Normallik sınamalarında gözlem sayısı 29 dan az olduğunda Shapiro- Wilks testi, gözlem sayısı 29 ve daha büyük olduğunda ise Kolmogorov - Smirnov testi kullanılmaktadır (Can, 2018). Veri sayımız 196 olduğu için Kolmogorov - Smirnov test sonucundan yararlanılmıştır.

Değişkenlerin toplam puanlar üzerinde yapılan işlemlerde puanlara ilişkin çarpıklık (Skewness) ve basıklık (Kurtosis) katsayılarının -1,5 ile 1,5 aralığında olduğunda normal dağılım olarak kabul edilebileceğini (Tabachnick ve Fidell, 2007) gösteren literatür kaynakları vardır. Kolmogorov - Smirnow testi sonuçlarında ise tüm puanlardaki anlamlılık değerinin 0.05'in üzerinde ($p>0,05$) olduğu görülmektedir. Bu durum puanların normal dağılım sergilediği şeklinde kabul edilmektedir (Can, 2018). Kolmogorov - Smirnov testi, çarpıklık ve basıklık katsayıları incelendiğinde puan dağılımların normal dağılım sergilediği görülmektedir.

Tablo 1. Ölçeklerin Normallik Sınaması

	N	Skewnees (Çarpıklık)	Kurtosis (Basıklık)	Kolmogorov- simirnov
Bilinçli Farkındalık	196	-0,201	-0,371	0.012
Stresle Başa Çıkma	196	-0,089	-0,236	0.020

Tablo 1’de araştırma ölçeklerin normallik testi neticesinde çarpıklık ve basıklık değerlerinin +1.5 ve-1.5 değerler

arasında bulunduğu için normal dağılım göstermiştir (Can,2018).

Bulgular

Bu bölümde çalışmamızın problemi olan polis memurlarının bilinçli farkındalık ve stresle başa çıkma durumları arasındaki ilişki cümlesi ile alt problemleri

oluşturan cinsiyet, medeni durum, serbest zaman faaliyetleri ve spor yapma sıklıkları değişkenleri ayrı ayrı incelenecektir.

Tablo 2. Polis Memurlarının Bilinçli Farkındalık ile Stresle Başa Çıkma Arasındaki İlişkisi

		Bilinçli Farkındalık	Stresle Başa Çıkma
Bilinçli Farkındalık	Korelasyon	1	.345*
	P		.000
	N	196	196
Stresle Başa Çıkma	Korelasyon	.345*	1
	P	.000	
	N	196	196

Tablo 2’de Pearson korelasyon katsayısı kullanılarak polis memurlarının bilinçli farkındalık ve stresle başa çıkma

arasında anlamlı düzeyde, zayıf bir ilişki tespit edilmiştir (Can,2018).

Tablo 3.Cinsiyete Göre Bilinçli Farkındalık ve Stresle Başa Çıkma Durumları Arasındaki t Testi Sonuçları

	Cinsiyet	N	X	SS	Sd	t	p
Bilinçli Farkındalık	Erkek	146	66.047	12.108			
	Kadın	50	64.82	10.466	194	0.640	0.523
Stresle Başa Çıkma	Erkek	146	81.78	11.392			
	Kadın	50	79.64	9.667	194	1.190	0.236

Tablo 3’te polis memurlarının bilinçli farkındalık düzeyleri ile cinsiyetleri arasındaki anlamlı bir şekilde farklılaşp farklılaşmadığını test etmek amacıyla bağımsız gruplar için t-testi kullanılmıştır. Analiz sonucunda $p=0.523$, $p>0,05$ olduğundan dolayı anlamlı fark bulunamamıştır. Erkeklerin, Kadınlara göre Bilinçli Farkındalık düzeyleri daha yüksektir. Buna göre erkek polis memurlarının bilinçli farkındalık düzeyleri ($X=66.047$), kadın polis memurlarının ($X= 64.82$) daha yüksek düzeyde olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 3’te polis memurlarının stresle başa çıkma düzeyleri ile cinsiyetleri arasındaki anlamlı bir şekilde farklılaşp farklılaşmadığını test etmek amacıyla bağımsız gruplar için t-testi kullanılmıştır. Analiz sonucunda $p=0.236$, $p>0.05$ olduğundan dolayı anlamlı fark bulunamamıştır. Erkeklerin, Kadınlara göre Stresle Başa Çıkma düzeyleri daha yüksektir. Buna göre erkek polis memurlarının Stresle Başa Çıkma düzeyleri ($X=81.78$) kadın polis memurlarının ($X=79.64$) daha yüksek düzeyde olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 4. Medeni Durumlarına Göre Bilinçli Farkındalıkları ve Stresle Başa Çıkma Durumları Arasındaki t Testi Sonuçları

	Cinsiyet	N	X	SS	Sd	t	p
Bilinçli Farkındalık	Evli	141	65.645	11.939			
	Bekâr	55	65.963	11.155	194	-0.171	0.865
Stresle Başa Çıkma	Evli	141	80.992	11.277			
	Bekâr	55	81.954	10.307	194	-0.492	0.623

Tablo 4'te polis memurlarının bilinçli farkındalık düzeyleri ile medeni durumları arasındaki anlamlı bir şekilde farklılaşp farklılaşmadığını test etmek amacıyla bağımsız gruplar için t-testi kullanılmıştır. Analiz sonucunda $p=0.865$, $p>0.05$ olduğundan dolayı anlamlı fark bulunamamıştır. Bekârların, Evlilere göre Bilinçli Farkındalık düzeyleri daha yüksektir. Bekâr polis memurlarının bilinçli farkındalık düzeyleri ($X=65.963$) evli polis memurlarından ($X=65.645$) daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 4'te polis memurlarının stresle başa çıkma düzeyleri ile medeni durumları arasındaki anlamlı bir şekilde farklılaşp farklılaşmadığını test etmek amacıyla bağımsız gruplar için t-testi kullanılmıştır. Analiz sonucu $p=0.623$, $p>0.05$ olduğundan dolayı anlamlı fark bulunamamıştır. Bekârların, Evlilere göre Stresle Başa Çıkma düzeyleri daha yüksektir. Buna göre bekâr polis memurlarının Stresle Başa Çıkma düzeyleri ($X=81.954$) evli polis memurlarından ($X=80.992$) daha anlamlı düzeyde olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 5. Polis Memurlarının Serbest Zaman Faaliyetleri ile Bilinçli Farkındalık ve Stresle Başa Çıkma Düzeyleri Arasındaki İlişki (Kruskal Wallis-H)

	Serbest Zaman Faaliyetleri	N	Sıra Ort.	Ort.	SS	χ^2	p
Bilinçli Farkındalık	Ailemle Zaman Geçiririm	106	104.17	65.734	11.697	7.503	*0.023
	Arkadaşlarımla Zaman Geçiririm	28	112.09				
	Diğer	62	82.67				
Stresle Başa Çıkma	Ailemle Zaman Geçiririm	106	104.81	81.234	10.994	3.291	0.193
	Arkadaşlarımla Zaman Geçiririm	28	96.93				
	Diğer	62	88.43				

* $p<0.05$

Tablo 5'te polis memurlarının serbest zaman faaliyetlerine göre bilinçli farkındalık düzeyleri arasındaki ilişki anlamlı bir şekilde farklılaşp farklılaşmadığını test etmek amacıyla istatistiksel testlerden nonparametrik bir test olan Kruskal Wallis-H test analizi kullanılmıştır. Analiz sonucunda $p=0.023$, $p<0.05$ olduğundan dolayı istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmıştır. Farklılığın yönü Arkadaşlarımla Zaman Geçirim> Diğer olarak tespit

edilmiştir. Tablo 5'te polis memurlarının serbest zaman faaliyetlerine göre stresle başa çıkma düzeylerinin anlamlı bir şekilde farklılaşp farklılaşmadığını test etmek amacıyla istatistiksel testlerden nonparametrik bir test olan Kruskal Wallis-H analizi kullanılmıştır. Analizi sonucunda $p=0.193$, $p>0.05$ olduğundan dolayı anlamlı farklılık saptanmamıştır.

Tablo 6. Polis Memurlarının Spor Yapma Sıklıkları ile Bilinçli Farkındalık Düzeyleri Arasındaki İlişki (ANOVA)

	Spor Yapma Sıklıkları	N	X	SS	F	p
Bilinçli Farkındalık	Yapmıyorum	63	66.952	13.109	0.763	0.468
	Haftada Birkaç Kez	89	65.974	10.503		
	Ayda Birkaç Kez	44	64.113	11.92		
Stresle Başa Çıkma	Yapmıyorum	63	81.952	13.197	0.796	0.452
	Haftada Birkaç Kez	89	81.629	9.611		
	Ayda Birkaç Kez	44	79.409	10.173		

Tablo 6'da polis memurlarının spor yapma sıklıklarına göre bilinçli farkındalık düzeyleri karşılaştırıldığında en yüksek değer Yapmıyorum grubuna ait polis memurlarında ($X=66.952$), en düşük değer ise Ayda birkaç Kez grubu ($X=64.113$) olarak görülmektedir. Katılımcıların bilinçli farkındalık düzeylerinin anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını test etmek amacıyla istatistiksel testlerden parametrik bir test olan tek yönlü varyans analizi kullanılmıştır. Varyans analizi sonucunda $F=0.763$, $p=0.468$, $p>0.05$ olduğundan dolayı anlamlı farklılık saptanmamıştır.

Tablo 6'da polis memurlarının spor yapma sıklıklarına göre stresle başa çıkma düzeyleri karşılaştırıldığında en yüksek değer Yapmıyorum grubuna ait polis memurlarında ($X=81.952$), en düşük değer ise Ayda Birkaç Kez grubu ($X=79.409$) olarak görülmektedir. Katılımcıların stresle başa çıkma düzeylerinin anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını test etmek amacıyla istatistiksel testlerden parametrik bir test olan tek yönlü varyans analizi kullanılmıştır. Varyans analizi sonucunda $F=0.796$, $p=0.452$, $p>0.05$ olduğundan dolayı istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmamıştır.

Tartışma

Alanyazında polis memurlarının mesleklerinin getirdiği sorunlardan dolayı stres düzeyleri ve stresle başa çıkma düzeylerini ele alındığı araştırmalara rastlanmaktadır. Bu araştırma sonuçları neticesinde polislerin yaşadıkları stres düzeyinin oldukça fazla olduğu tespit edilmiştir (Çakır, 2006; Kurt, 2011). Ancak polis memurlarının bilinçli farkındalık düzeyleri ile stresle başa çıkma durumlarını temel alan çalışmaların olmadığı görülmektedir. Bundan dolayı araştırmamızda; polis memurlarının bilinçli farkındalık düzeyleri ile stresle başa çıkma durumlarının değişkenlerle olan ilişkisi üzerinde durulmuştur. Bu yönüyle çalışmanın özgün olduğu düşünülmektedir. Polis memurlarının bilinçli farkındalık düzeylerinin cinsiyet (Şehidoğlu, 2014; Şahin, 2018), medeni durum (Acer, 2018; Carson, 2004) serbest zaman faaliyetleri ve spor yapma sıklıkları (Alemdağ ve Öncü, 2015) açısından incelenmesinin nedeni daha önce başka örneklerde bireylerin bilinçli farkındalık düzeylerinin bu değişkenler açısından incelenmesidir.

Bilinçli Farkındalık ile Stres ile Başa Çıkma Arasındaki İlişki

Yaptığımız çalışma sonucunda polis memurlarının bilinçli farkındalık ile stres başa çıkma arasında doğrusal ancak düşük düzeyde bir ilişki tespit edilmiştir. Polis memurlarında bilinçli farkındalık düzeyleri arttıkça stresle başa çıkma düzeyleri de artmaktadır. İki ölçek ile elde edilen değerler toplamı neticesinde yapılan Pearson Korelasyon katsayısının 0.345 olduğu tespit edildiğinden dolayı ölçeklerin toplam puanları arasında düşük düzeyde ve olumlu yönde bir ilişki olduğu görülmüştür. Alan yazında ele alınan yurt içinde ve yurt dışında yapılan bilinçli farkındalık çalışmaları ile stresle başa çıkma arasında olumlu yönde anlamlı bir farklılaşma gösterdiği tespit edildiği ve bizim yapmış olduğumuz çalışmayı da destekler biçimde olduğu görülmektedir. Demir (2014), çalışmalarında bilinçli farkındalık temelli tasarlanan eğitim programında katılanların depresyon ve stres seviyelerine etkisini tespit etmeyi hedeflemiştir.

Çalışmamın sonucunda deney grubunda bulunan katılımcıların depresyon ve stres puanlarının anlamlı seviyede düştüğü gözlemlenmiştir. Araştırmaya konu olan Kalıcılık Ölçümünde depresyon ve stres puanlarının düşmesi on hafta zarfında sürdüğü neticesine varılmıştır. Ülev(2014), çalışmalarında fakülte talebelerinin bilinçli farkındalık düzeyi ile stresle başa çıkma tarzlarının, depresyon, anksiyete ve stres sebepleri ile ilişkisini araştırmayı hedeflenmiştir. Çalışmalarının neticesinde bilinçli farkındalık ile aktif stresle başa çıkma yöntemleri alt başlıklarında oluşan kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım ve sosyal destek arama yaklaşımı arasında olumlu düzeyde anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Bilinçli farkındalık ile depresyon, anksiyete, stres ve pasif stresle başa çıkma yöntemleri alt başlıklarından boyun eğici ve kendini suçlayıcı yaklaşım arasında ise negatif düzeyde anlamlı ilişkinin varlığı tespit edilmiştir. Vonderheyde (2017) yaptığı çalışmalarında, üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık durumları ile stres arasında ters bir ilişki olduğu hipotezini destekleyen veriler elde etmiştir. Özellikle, genel bilinçli farkındalık seviyeleri açısından öğrencilerin yüksek puanları, stres ölçeğinden alınan puanlardaki düşüklük ile anlamlı bir fark olduğunu ortaya konmuştur. Öğrencilerin farkındalık becerilerini kullanmaları, hayatta karşılaşacakları stres ile başa çıkmada yardımcı olabileceğini de ortaya koymuştur. Bilinçli farkındalığın okullardaki etkisini araştıran Greeson ve arkadaşları (2015) okul hayatına dâhil edilen bilinçli farkındalık uygulamalarını öğrencilerin stresli, yoğun programlarını yönetmelerine ve sakin bir ruh halinde davranmalarına yardımcı olabileceğini neticesine ulaşımlardır. Cash ve Whittingeam(2010) günlük faaliyetlerinde farkındalığı devam ettirebilme (act-aware) seviyelerin yüksek olan 106 katılımcıya bilinçli farkındalık temelli stres azaltma meditasyon eğitimini vermişlerdir. Yapılan eğitim neticesinde ön test ve son testlerine bakıldığında bu kişilerin daha az stres, anksiyete, depresyon semptomları yaşadıkları tespit edilmiştir. Newsome(2010) yaptığı çalışmalarında, bilinçli farkındalık temelli stres azaltma eğitim programını evvelinde ve ahirinde katılanlardan anketlere cevap verilmesi talep edilmiş ve neticesinde, katılımcıların algılanan stres seviyelerinin anlamlı bir seviyede düştüğü ve bilinçli farkındalık düzeylerinin arttığını tespit etmiştir. Bohlmejer, Prenger, Taal ve Cuijpers(2010) bilinçli farkındalığa dayalı stres azaltma çalışmasının kronik sağlık sorunları olan bireylerin hali ruhiyetlerine olan etkisi üzerinde çalışmaları neticesinde, bu müdahalelerin devamlı olarak sağlık sorunları yaşayan bireylerin depresyon, anksiyete ve ruhsal sorunları gidermede az da olsa faydalı olduğu sonucuna varmıştır. Weinstein, Brown ve Ryan(2009) psikolojik iyi-oluşturda bilinçli farkındalığın etkisini inceledikleri araştırmada, bilinçli-farkındalık seviyeleri fazla olan üniversite öğrencileri kendilerinde az stres durumu meydana geldiği ve bu araştırma neticesinde kendilerinin uyuma yönelik stres ile başa çıkma tepkilerinin, bilinçli farkındalık ve psikolojik iyi-oluşturda anlamlı düzeyde olduklarını tespit etmişlerdir. Kang, Choi ve Ryu'nun (2009) hemşirelik bölümü öğrencileriyle yaptıkları çalışmada, bilinçli farkındalık meditasyonunun anksiyete ve stres düzeyini anlamlı biçimde arttırmamasına rağmen depresyon düzeyini anlamlı şekilde arttırmadığı tespit edilmiştir. Carmody ve Baer(2008) bilinçli farkındalığa dayalı stres azaltma etkinliklerini 174 kişi üzerinde uygulamışlardır. Katılımcıların iyi-oluştur durumları ve bilinçli farkındalık etkinlikleri ile bilinçli farkındalık düzeylerinin, tıbbi ve ruhsal belirtiler

arasındaki ilişki üzerinde yaptıkları çalışmada, 8 oturum neticesinde bilinçli farkındalık ve iyi oluş hallerinde yükselme, stres ve belirtileri seviyelerinde düşme oldukları sonucuna varmışlardır

Cinsiyete Göre Bilinçli Farkındalık ve Stresle Başa Çıkma

Çalışmamızda bağımsız cinsiyet değişkeninin polis memurlarında bilinçli farkındalık ve stresle başa çıkma düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Erkeklerin hem bilinçli farkındalıkları hem de stresle başa çıkma durumları toplam puanlarının kadınlara göre daha yüksek çıkmıştır. Bizim yaptığımız çalışmayı destekleyen araştırmalardan; Tourek(2014) çalışmasında ruh sağlığı çalışanları üzerinde, kültür ve bilinçli farkındalık ilişkisi üzerinde araştırmalarda bulunmuştur. Çalışmaların neticesinde kadınların bilinçli farkındalık seviyelerinin erkeklerin bilinçli farkındalık seviyelerinden daha fazla olduğunu sonucuna ulaşmıştır ve Şehidoğlu(2014) , çalışmasında ise ergenlerin bilinçli farkındalık seviyeleri ile problemlerini internet kullanımı arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Ergenlerde bilinçli farkındalık seviyeleri ile problemlerini internet kullanımı arasında olumsuz yönde, kuvvetli bir ilişki tespit edilmiştir. Cinsiyet değişkeni açısından kadınlarda bilinçli farkındalık seviyesi ile problemlerini internet kullanımı arasında yüksek bir ilişki tespit edilirken, erkekler de orta düzeyde bir ilişki tespit edilmiştir. Ancak, Şahin (2018)'in "üniversite öğrencilerinde bilinçli farkındalık ile yaşam doyumu ve iyi oluş arasındaki ilişkileri" üzerinde yaptığı araştırmaya göre cinsiyet değişkeni açısından bilinçli farkındalık puan ortalamaları arasında, kız öğrencilerin erkek öğrencilerden daha yüksek bir ortalaması olmasına rağmen, anlamlı bir farklılaşma bulunmamıştır. Çepikkurt ve Coşkun (2010)'nun "üniversiteli dansçıların sosyal ve beden imgesinden hoşnut olma düzeyleri" adlı çalışmasında, katılımcıların cinsiyetleri ile bilinçli farkındalık düzeyi ölçeğinden aldıkları puan ortalaması arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır. Sonuç olarak; Tourek (2014), Şehidoğlu(2014) yaptıkları çalışmada cinsiyet değişkeninde kadınların erkeklerden daha anlamlı farklılaşma tespit edilirken; Şahin(2018), Çepikkurt ve Coşkun(2010) çalışmalarında ise cinsiyet değişkeninin bilinçli farkındalık düzeyleri arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır.

Medeni Durumuna Göre Bilinçli Farkındalık ve Stresle Başa Çıkma

Katılımcıların evli, bekar ve boşanmış medeni durum bağımsız değişkeni ile bilinçli farkındalık ve stresle başa çıkma düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Ancak bekarların evlilere göre bilinçli farkındalık ve stresle başa çıkma düzeyleri daha yüksek bulunmuştur. Bu durum evlilik ilişkisinin getirebileceği külfet nedeniyle ortaya çıktığı değerlendirilebilir. Bunun ile alan yazında aksini ortaya konan bulgularda rastlanmaktadır. Acer(2018) yapmış olduğu araştırmada medeni durumlarının bilinçli farkındalık arasında anlamlı ilişki bulunmuştur. Evli bireylerin, bekar bireylere nispeten daha fazla bilinçli farkındalığa sahip olduklarını tespit etmiştir. Carson(2004) yaptığı çalışmada ise evli bireylerin yaşamlarındaki zorluklarla mücadelesinde bilinçli farkındalık seviyelerini arttırdığına değinmiştir. Falb ve Pargament(2012) yaptıkları araştırmada ise bilinçli

farkındalığın daha az strese sebep olduğu ve evlilik durumlarına olumlu katkı yaptığını söylemektedirler.

Serbest Zaman Faaliyetine Göre Bilinçli Farkındalık ve Stresle Başa Çıkma

Araştırmamız neticesinde polis memurlarının serbest zamanlarında yaptıkları faaliyetler ile bilinçli farkındalıkları arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Arkadaşları ile zaman geçirmeyi tercih eden polis memurları diğer şekillerde zaman geçirmeyi tercih eden polis memurlarına kıyasla daha yüksek bilinçli farkındalık düzeyine sahiptir. Ailesi dışındaki kişilerle görüşme, sosyalleşme gibi faaliyetler polis memurlarının bilinçli farkındalık düzeylerini artırıyor olabilir. Serbest zaman faaliyeti değişkeni ise stresle başa çıkma durumları arasında anlamlı bir ilişki görülmemekte iken, ailesi ile zaman geçirenlerin diğer grup içi değerlendirme yapıldığında, stresle başa çıkmaları daha yüksek düzeyde olduğu görülmektedir. Alan yazın taranmasında serbest zaman faaliyeti değişkeni ile yapılmış bir çalışmaya rastlanılmamaktadır.

Spor Yapma Sıklığına Göre Bilinçli Farkındalık ve Stresle Başa Çıkma

Spor yapma sıklığı değişkeni göre bilinçli farkındalık ve stresle başa çıkma düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Alemdağ ve Öncü (2015)'nin yapmış olduğu çalışmada bireylerin yaptıkları spor yapma türleri ile bilinçli farkındalık arasında anlamlı bir farklılaşma bulunmamaktayken, spor yapma saatleri ile bilinçli farkındalık ölçeğinden aldıkları puan ortalamalarının arasında anlamlı bir fark bulunmuştur. Haftalık spor yapma saatleri 2-3 saat olan bireylerin, haftalık 4-5 saat arası spor yapan bireylerin puan ortalamalarında daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Bunun nedenlerine bakıldığında polis memurlarının fazla çalışma mesai saatleri, düzensiz çalışma durumları, kendilerine ayıracak uygun zaman olmadığından dolayı katılımcıların çoğu spor yapmadıkları ya da ayda birkaç kez yaptıkları sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuç da spor yapma sıklıklarının haftada birkaç kez olma durumlarının artırılması ile Alemdağ ve Öncü (2015)'nin yaptıkları çalışmayı destekler nitelikte olabilir.

ÖNERİLER

Araştırma Sonuçlarına Dayalı Öneriler

Üniversitelerle yapılacak iş birliği çerçevesinde emniyet teşkilatı mensuplarına bilinçli farkındalık ile ilgili eğitim programlarını içeren eğitimler verilmelidir.

Emniyet Teşkilatı bünyesinde polis memurlarına bilinçli farkındalık ve stresle başa çıkma yöntemleri ile ilgili seminer, kurs gibi hizmet içi eğitimler verilmelidir.

Emniyet Teşkilatının kurum içerisinde bilimsel çalışmalara daha çok yönelmesi, teşkilatın kendi bünyesinde bulunan intihar, kurum içi bezdiri (mobbing), şiddet gibi çeşitli sorunlara çözüm sağlayacaktır.

Polis Meslek Okullarında bilinçli farkındalık ve stresle başa çıkma temalı derslerin eğitim programlarında yetersiz

olduğu görülmektedir. Okullardaki eğitim programları bu konu başlıkları açısından tekrar düzenlenmelidir.

Gelecek Araştırmalara Yönelik Öneriler

Bu tarz çalışmalar farklı yer, zaman ve meslek gruplarında tekrarlandığında farklı sonuçlar elde edilebilir. Bu nedenle sorunun önemini ve çözümünü ortaya koyabilmek için yeni araştırmalar ve uygulamalar yürütülmelidir.

Örneklem kitlesinin mevcut sayısı daha fazla olduğu çalışmalarda anlamlı farklılıklar elde edilebilir.

Örneklem kitlesinin değişkenler açısından homojen dağılım sağlandığında bulguların yeterince zengin olabileceğinden, yorum ve öneriler ile bilimsel çalışmalara daha fazla katkı sağlayabilir.

Emniyet mensuplarının mesleki hayatlarında bilinçli farkındalık temelli tasarımlar geliştirilerek deneysel çalışmalar yapılabilir.

Polis memurlarının strese başa çıkma yöntemleri ve bilinçli farkındalıkları ile ilgili yapılan araştırmalar nitel çalışmalara zenginleştirilebilir. Ülkemizin emniyeti

bakımından bu tür iyileştirici çalışmalara öncelik verilmelidir.

Beyannameler

Etik Onay ve Katılma İzni

Çalışmanın etik izinleri Sakarya Üniversitesi Sosyal Beşeri Bilimler için Yayın Etiği Kurulu tarafından 04.07.2019 tarihinde onaylanmıştır.

Yayın İzni

Uygulanamaz.

Veri ve Materyallerin Mevcudiyeti

Uygulanamaz.

Çıkar Çatışması

Yazarlar çıkar çatışması olmadığını beyan eder.

Finansman

Uygulanamaz.

Yazar Katkıları

MCB, makalemizin giriş, yöntem, sonuç, tartışma, öneri dahil olmak üzere tüm bölümlerini yorumlamış ve değerlendirmiştir. CA, makalemizin tüm bölümlerinde katkıları olmuştur. Doç.Dr. Ömer Faruk VURAL verilerimizin analizinde katkıları olmuştur. Tüm yazarlar makalenin son halini okumuş ve onaylamıştır.

Kaynaklar

Acer, Ç. (2018). Okul Öncesi Öğretmenlerinde Bilinçli Farkındalık (Mindfulness) ve Duygu Düzenleme İlişkisi (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi Veri Tabanından Erişildi (Tez No: 523719).

Alemdağ, S. ve Öncü, E.(2015) Öğretmen adaylarının fiziksel aktiviteye katılım ve sosyalgörünüş kaygılarının incelenmesi. International Journal Of Science Culture And Sport, Special Issue, 3, 287-300. doi: 10.14486/IJSCS291

Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., Toney, L. (2006). Using self-report assess mentmethods to explore facets of mindfulness. Assessment,13(1), 27-45. doi: 10.1177/1073191105283504

Balcı, Ali. (2010). Sosyal bilimlerde araştırma. Yöntem, teknik ve ilkeler. Ankara:Pegem Akademi Yayınları.

Bodhi, B. (2011, 14 Haziran). What does mindfulness really mean? A canonical perspective. Contemporary Buddhism, 12(01), doi:10.1080/14639947.2011.564813

Brown, K. W., Ryan, R. M., & Creswell, J. D. (2007). Mindfulness: The oretical foundations and evidence for its salutary effects. Psychological Inquiry, 18(4), 211-237

Brown, K. W. ve Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. Journal of Personality and Social Psychology, 84(4), 822-848. doi:10.1037/0022-3514.84.4.822

Büyüköztürk, Ş. Çokluk, Ö. ve Köklü, N. (2014). Sosyal bilimler için istatistik. Ankara: Pegem Akademi.

Can, A. (2018). SPSS ile bilimsel araştırma sürecinde nicel veri analizi. Ankar: Pegem Yayınları.

Carlson, L. E, Ursuliak, Z. Goodey, E. Angen, M. ve Specia, M. (2000). The effects of mindfulness meditation- based stres reduction program on mood and symptoms of stresin cancer outpatients. Supoort Care Cancer, 9, doi:10.1007/s005200000206

Cullen, M. (2011). Mindfulness-based interventions: An Emerging Phenomenon. Mindfulness,2(3), 186-193.

Decicco, D.A. (2001). Sources of the police stress. FBI Law Enforcement Bulletin, 5(69), 1-7.

Demir, V. (2014). Bilinçli Farkındalık Temeli Hazırlanan Eğitim Programının Bireylerin Depresyon ve Stres Düzeyleri Üzerine Etkisi (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 375351).

Falb, M. D., Pargament, K. I. (2012). Relational mindfulness, spirituality, and the therapeutic bond. Asian Journal of Psychiatry, 5(4), 351-354.

Germer, C. K. (2009). The mindfulpaththo self-compassion: Freeing yourself from destructivet houghts and emotions. Hove: Routledge.

Germer, C. K.Siegel, R. D. ve Fulton, P. R. (Ed.) (2013). Mindfulness and psychotherapy. New York: Guilford.

Jones, F. ve Bright, J. (2001). Stres: My theory and research. New York: PrenticeHall.

Kabat-Zinn, J. Lipworth, L. Burney, R. (1985). The clinicaluse of mindfulness meditation for the self-regulation of chronic pain. Journal of Behavioral Medicine, 8(2), 163-190.

Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: past, present, and future. Clinical Psychology: Science and Practice,10,144-156.doi: 10.1093/clipsy/bpg016

Kabat-Zinn J (2005). Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness. (3.baskı). New York: Bantam Dell.

Kabat-Zinn, Jon. (2009). Neredeysen orada ol. İstanbul: Kuraldışı Yayıncılık

Karasar, N. (2016). Bilimsel araştırma yöntemi: Kavramlar-ilkeler-teknikler. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

Kocaballi, A. İ.,& Kılıç, K. C. (2016). Stresle başa çıkma yöntemleri ölçeğinin türkçe'ye uyarlanması: Geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. ÇÜ Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi.25 (3), 273- 286

- Kurt, G. (2011). Adana Kemal Serhadlı Polis Meslek Yüksekokulu Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Düzeylerinin İncelenmesi (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 320261).
- Lazarus, R. S. (1966). Psychological stress and the coping process. New York: Mc Graw-Hill Company.
- Lazarus, R. S. And Folkman, S. (1984). Stress, appraisal, and coping. New York: Springer Publishing Company.
- Mcgrath, J. E. (1970). Social and psychological factors in stress. New York: Holt, Rinehart and Winston.
- Moos, R. (1993). Coping responses inventory: Professional manual. New York: PAR Assessment Resources.
- Özyeşil, Z. (2011). Üniversite Öğrencilerinin Öz-anlayış Düzeylerinin Bilinçli Farkındalık Kişilik Özellikleri ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi (Doktora Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 280656).
- Özyeşil, Z. (2011). Öz-anlayış ve bilinçli farkındalık. Ankara: Maya Akademi Yayıncılık.
- Ülev, E. (2014). Üniversite Öğrencilerinde Bilinçli Farkındalık Düzeyi ile Stresle Başa Çıkma Tarzının Depresyon, Kaygı ve Stres Belirtileriyle İlişkisi (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 365039).
- Rahe, R.H. (1973) Stressful life events: Their nature and effects. New York: John Willey
- Rowshan, A. (2002). Stres yönetimi. (Çev. Ş. Cüceloğlu). İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Robbins, P. S.(1992). Essentials of organizational behavior. USA: PrenticeHall, Inc.
- Şahin, N.H.(1995). Stresle başa çıkma olumlu bir yaklaşım. İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Şehidoğlu, Z. (2014). 15-17 Yaş Grubu Ergenlerde Bilinçli Farkındalık Düzeyi ile Problemlili İnternet Kullanımı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 427640).
- Selye, H. (1956). The stress of life. New York: Mc Graw Hill Company.
- Selye, H. (1977). Stress without distress. School Guidance Worker, 32(5), 5-13.
- Tabachnick, B. G., Fidell, L. S. (2007). Using multivariate statistics. Boston: Allynand Bacon.
- Tatoğlu, S. (2019). Bilinçli Farkındalık ve Problem Çözme Becerisinin Demografik ve Psikolojik Değişkenler Bakımından İncelenmesi (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 575272).
- Tires, P. (1987). Stres. (Çev. Y. Haznedaroğlu). İstanbul: Metler Matbaa
- YWeinstein N. Brown K. W. ve Ryan R. M. (2009). A multi-method examination of the effects of mindfulness on stress attribution, coping, and emotional well-being. Journal of Research in Personality, 43, 374-385.
- Yalçın, N. N. (1990). İntihar ve Polis (yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Türkiye Ortadoğu Amme İdaresi, Ankara.
- Yalom, Irvin D. (1980). Existential psychotherapy. New York: Basic Books
- Yelkenci, Y. (2019). Aikido Yapan ve Yapmayan Üniversite Öğrencilerinin Bilinçli Farkındalıkları, Kaygı Düzeyleri ve Psikolojik Dayanıklılıklarının İncelenmesi (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 570311).