
Stres Kaynakları ve Stresin Psikolojik Semptomlarının Öfke Kontrolü ile İlişkisi: Polis Memurları Üzerine Bir Araştırma*

Serpil AYTAÇ**

ÖZET

Yaptıkları işin niteliği itibarı ile strese maruz kalan ve toplumun güvenliğini sağlamakla yükümlü bir meslek grubu olan polislerin sağlık ve güvenlik koşullarının geliştirilmesi ve sürdürülmesi, sadece bu meslek grubu için değil tüm toplum için de büyük önem arz etmektedir. Güvenlik mensupları; başta işin niteliğinden ve çalışma koşullarından kaynaklanan sorunlar üzere çalışma ortamlarında bulunan çeşitli fiziksel ve psiko-sosyal risk etmenlerine maruz kalma sonucunda birtakım sorunlar yaşamaktadır. Bu çalışmanın amacı; riskli mesleklerden biri olan polis memurlarının karşı karşıya kaldığı stres kaynaklarını, stresin psikolojik semptomlarını ve öfke tarzlarını ortaya koymak ve bunlar arasındaki ilişkiyi incelemektir. 5725 emniyet mensubuna uygulanan anket yöntemi ile elde edilen verilerin yorumlanmasında ilişki testleri için t testi, farklılıkları ölçmek için Kruskal Wallis H-Testi, regresyon ve korelasyon analizlerinden yararlanılmıştır. Stres kaynaklarını tespit etmek için Stres Kaynağı Ölçeği, Psikolojik Semptomları ölçmek için SCL-90 Ruhsal Belirtiler Tarama Testi, kişilerin sürekli öfke düzeylerini ve öfke tarzlarını belirlemek için Sürekli Öfke Tarzı Ölçeği kullanılmıştır. Araştırma sonucuna göre stres kaynakları, psikolojik semptomları ve öfke tarzları arasında anlamlı bir ilişki ($p<0,05$) bulunmuştur. Ayrıca cinsiyet değişkeninin stres kaynakları ve öfke tarzları üzerinde etkili olduğu, yaş, eğitim düzeyi ve kıdemin de stres kaynakları ile ilişkili olduğu anlaşılmıştır. Diğer taraftan semptomların öfke düzeyi üzerindeki etkisinin stres kaynaklarından daha fazla olduğu ortaya çıkmıştır.

Anahtar Kelimeler: Stres, Polis, Öfke Kontrolü, Psikolojik Semptom, Stres Kaynakları.

* Makale Geliş Tarihi: 18.03.2017, Makale Kabul Tarihi: 29.11.2017

** Prof. Dr., Uludağ Üniversitesi İİBF, Çalışma Ekonomisi ve Endüstri İlişkileri Bölümü

ABSTRACT

Relationship Between Stress Sources and Stress Psychological Symptoms with Anger Control: A Study on Police Officers

It is very important for the society to improve the health and safety conditions of the police, who are a group of professions exposed to the stress and the responsibility for ensuring the security of the society. Security personnel are exposed to a variety of physical and psychosocial risk factors and problems in the working environment, primarily problems of work quality and working conditions. The aim of this study is to reveal the sources of stress, psychological symptoms of stress and anger styles faced by police officer whose one of the risky occupational groups. In the interpretation of data collected from 5725 police officers. t test, Kruskal Wallis H-Test, regression and correlation analyzes were used to measure differences and relationships. The stress source scale was used to identify stress sources, the SCL-90 Psychological Symptom Screening Test used to measure Psychological Symptoms and the Continuous Anger Style Scale used to determine the persistent anger styles of police. According to the results of the research, a significant relationship was found among Stress Sources, Psychological Symptoms and Anger Styles ($p < 0.05$). It has also been understood that gender discrimination is influential on stress sources and anger styles. On the other hand, the symptoms on the anger level appeared to be more effective than the stress sources.

Keywords: Stress, Police officers, Anger Management, Psychological symptom, Stress Sources.

1. GİRİŞ

Günümüzde, ekonomik belirsizlikler, siyasi sorunlar, çarpık kentleşme ve yetersiz altyapı imkânları, teknolojik değişikliklerin değişime uğratıldığı yaşam tarzı, alışkanlıklar ve kuşaklararası çatışma, zor, rekabetçi, aşırı çalışmaya dayalı endüstriyel yaşam gibi nedenler, çağımızın hastalığı olarak görülen stresin, insanları tehdit eden büyük bir tehlike olarak belirmesine yol açmaktadır (Yılmaz, 2008). Ekonomik ve politik belirsizlikler sonucunda yatırımlar azalmakta, işsizlik artmakta, satın alma gücü azalmakta, yarınından emin olamayan bireyler çoğalmaktadır. Özellikle iş ortamı ve işin niteliğinden kaynaklanan bazı özellikler de stres kaynağı oluşturabilmektedir.

Genelde olumsuz bir durum olarak algılanan ve çağımızın hastalığı olarak öngörülen stres, Hans Selye'ye göre (1974-1984) insan vücudunun

herhangi bir istenmeyen zararlı ortama verdiği özgül olmayan karşılık, Magnuson'a göre (1990), kişinin gerçek dünyası ile beklentileri arasındaki farklılığa gösterdiği tepki olarak tanımlanmaktadır. Stres olgusunu Davis (1982), bir kişinin duygularında, düşünce süreçlerinde veya fiziki şartlarında, kişinin çevresi ile baş edebilme gücünü tehdit eden bir gerilim durumu; Robbins (2001), kişilerin karşı karşıya kaldıkları, fırsat, sınırlama veya istemlerin belirsiz ve önemli olan dinamik koşullarının sonucu; Cannon, istenmeyen çevresel etkilerden sonra bozulan fizyolojik iç dengeyi kazanmak için gerekli olan fizyolojik uyarıcılar; Lazarus, kişiden kaynaklanan bireysel dayanma gücünü aşan, bireye göre kendisini tehdit eden ilişkilerin toplamı şeklinde tanımlamışlardır (Ekinci vd., 2003'den aktaran Soysal, 2009, s. 335; Soysal, 2010).

Stres gerek psikolojik, gerekse fiziksel açıdan bireye rahatsızlık veren veya bireyde gerilim yaratan bir durumdur (Ünsal, 2012, s. 345). Bir başka tanımda stres, "kişinin içinde bulunduğu çevreden kendisine yönelen istemlerle, kendi değer, tutum, ihtiyaç, yetenek ve becerileri arasındaki dengesizlikten kaynaklanan bedensel ve psiko-sosyal bir gerilimdir". Dolayısıyla stres, bir eyleme, duruma ya da kişinin üzerindeki psikolojik zorlanmaya karşı bir tepki sonucu ortaya çıkan bir ruh halidir ve organizma için olumsuz, sağlığı bozabilen bir durumdur (Aytaç, 2009, s. 3).

Bu tanımlamalara göre stres, bireylerin esenliği ve huzuru için tehlike işareti ve bir uyarı olarak algılanan olaylara karşı gösterilen, belirgin olmayan fizyolojik ve psikolojik bir etki veya insanların aşırı baskıya karşı gösterdikleri bir tepki şeklinde ifade edilebilir.

Stresin insanların davranışları, duyguları ve biyolojik yapıları üzerinde yarattığı bireysel olumsuz sonuçları, iş yaşamında stresle ilgili hastalıkların her geçen gün daha fazla artmasına yol açmaktadır. Son yıllarda iş stresi konusunda yapılan araştırmalarda, iş yerinde yaşanan stres ile fiziksel ve ruhsal sağlık (Jain vd., 1996; Cushway vd., 1996; Keen 1999, Vries ve Wilkerson 2003) ve de verimlilik (Motowidlo vd., 1986; Cooper vd., 1989) arasındaki ilişkiler sıklıkla vurgulanmaktadır.

Stresi kontrol altına almanın en önemli yolu stres kaynaklarını tespit etmektir. Kaynaklar fark edilmeyince stres kontrol altına alınamaz. Araştırmalar, kontrol edilemeyen stresin hem kişi ve hem de çevresi için ciddi bir sorun olduğunu belirtmektedir (Gbadamosi ve Ross, 2012, s. 638).

Stres yaratan çok sayıda faktör bulunmaktadır. Strese yol açan, bireyin fizyolojik ve psikolojik düzenini etkileyen herşey bir stres kaynağı olabilir. Strese neden olan faktörler bireyin kişilik özelliklerinden kaynaklanabildiği gibi, aynı zamanda iş hayatından ve çevresel unsurlardan da kaynaklanabilmektedir.

Bu çalışmanın amacı; riskli meslek gruplarından biri olan emniyet mensuplarının, karşı karşıya kaldığı iş stresinin kaynaklarını, psikolojik semptomlarını ve öfkeye yansımalarını ortaya koymaktır.

2. İŞİN NİTELİĞİNDEN KAYNAKLANAN STRES

İş, insan yaşamı içinde önemli bir yer tutmaktadır. İşle ilgili faktörler ve olumsuzlukların çalışanlar üzerinde fizyolojik, psikolojik baskılar ve yıkımlar oluşturduğu, onların sağlık ve başarılarını olumsuz yönde etkilediği araştırmalarla tespit edilmiş bulunmaktadır. Stres ve işe yönelik zorlanmaların özellikle işgücü devrini arttırdığı ve işe devamsızlığın, işten ayrılma isteğinin en önemli nedenlerinden biri olduğu bilinmektedir (Karakaya ve Gürel, 2015, s. 18).

İş ve stres arasındaki ilişkiler incelendiğinde araştırmalar, stresin iş tatmini ile negatif yönde bir ilişkisi olduğunu göstermektedir. İşyeri koşulları yanında, kişinin genel sağlığını bozabilen kötü çalışma koşulları, yapılan iş ve mesleğin özellikleri, işlem ve tüm uygulamalarda bitkinlik, bezginlik ve yorgunluk gibi zorlamalara neden olan tüm faktörler kişide fiziksel ve psikolojik zedelenmelere neden olabilmektedir (Quick ve Quick, 1984; Greenberg vd. 2000; Okutan ve Tengilimoğlu, 2002; Beehr ve Newman 1978; Dua, 1996; Matrunola 1996; Alshammari vd. 1996; Ramirez vd. 1996; Balcı, 2000; Aftab ve Javeed, 2012, s. 591 Patterson vd., 2013).

İşin niteliğinden kaynaklanan stres faktörlerini: İş yükü, bireylere sunulan fiziki, ekonomik ve psiko-sosyal imkanlar, çalışma arkadaşlarıyla ilişkiler, üst-ast ilişkileri, sorumluluğu olmayan yetki, kariyer gelişim endişesi, örgüt iklimi ve örgütsel yapı, sosyal destek eksikliği, işin risk içermesi vb. şeklinde genelleştirmek mümkündür (Greenberg vd. 2000, s. 229).

İşin özellikleri açısından değerlendirilmesi gereken bir başka özellik işin taşıdığı tehlike düzeyidir. Bazı işlerde tehlike unsurunun varlığı ciddi boyutlardadır. Bu işlerin gerek iş kazası gerekse iş güvenliği açısından

insan yaşamını tehdit ettiği söylenebilir (Sharma vd., 2012, s. 44; Keser, 2014, s.39). Örneğin; yer altında çalışmak, yüksekte çalışmak, havacılık, denizcilik, nükleer santrallerde çalışmak da tehlike düzeyi yüksek işlere örnek olarak verilebilir (Mamatoğlu, 2013, 150; Furnham, 2005, 365-366).

Stres konusunda gerçekleştirilen araştırmalarda bazı meslekler yüksek düzeyde riskli ve sonuçta stresli işler olarak tanımlanmaktadır. Örneğin; asker-polis, gibi güvenlikten sorumlu meslek grubuna mensup olmak, savaş muhabirliği, sağlık personeli olarak doktor ve hemşireler, müşteri temsilcileri, çağrı merkezi çalışanları, güvenlik güçleri, hava trafik kontrolü uzmanları ve banka çalışanları stresli iş grubunda çalışanlar olarak gösterilebilir (Furnham, 2005, s. 365-366; Çam ve Çakır, 2008, s.22). Ayrıca, toplumsal yaşamın gereği olarak kesintisiz devam etmesi gereken, devamlılık isteyen bazı iş alanlarında, örneğin elektrik, gaz, ulaşım, sağlık, emniyet gibi hizmetlerde vardiyalı çalışmak da stres yaratmaktadır (Mamatoğlu, 2013, s.150). Yapılan araştırmalar, vardiyalı çalışmanın bireyler üzerinde stres yarattığını ortaya koymuştur (Oktay, 2005; Saldamlı, 2008, s.143; Eroğlu, 2011, s. 506; İstar, 2012, s. 2; Keser, 2014, s. 27). Vardiyalı çalışma, çalışanlarda pek çok fiziksel, ruhsal, toplumsal ve biyolojik ritim bozukluğu sorunlarının ortaya çıkmasına neden olmakta, bu ritim bozukluğu, uyku problemleri, bazı hastalıklara karşı dirençsizlik, sürekli yorgunluk, stres, öfke, saldırganlık ve depresyona yol açmaktadır (Aytaç, 2002, Aytaç, 2009, s.13). Uzun çalışma saatleri ve vardiyalı çalışma sonucu ortaya çıkabilecek kronik yorgunluk, iş yaşamında özellikle iş kazaları başta olmak üzere, verimsizlik, performans kayıpları, iş adaptasyonu eksikliği gibi birçok olumsuz sonucu da beraberinde getirmektedir (Kula, 2011; Keser, 2014, s. 29).

Yapılan araştırmalar uzun süre ve gece çalışanların gündüz çalışanlardan daha fazla meslek hastalıklarına yakalandığını ve daha fazla hafıza sorunları ile karşılaştığını işaret etmektedir (Horwitz-McCall, 2004 ve Montreuil, 1995'den aktaran: Mamatoğlu, 2013, s. 151).

Bütün bu çevresel ve ortamsal faktörlerin yanı sıra bireyin kişiliği, yaptığı işin kişiliğine uygun olmaması da stres kaynağı olabilir. Özellikle hırslı, rekabetçi, sabırsız, kısa sürede çok iş yapmak isteyen A tipi davranış gösteren kişiler strese oldukça yatkındırlar (Robbins, 2001, s. 570).

Stresin insanların davranışları, duyguları ve biyolojik yapıları üzerinde yarattığı bireysel olumsuz sonuçları, iş yaşamında stresle ilgili hastalıkların her geçen gün daha fazla artmasına yol açmaktadır (Balcı,2000, Aytaç,2002). Diğer taraftan stresin iş hayatında verim düşüklüğü, işe devamsızlık, personel devir hızındaki artış gibi olumsuz sonuçlara yol açması stresin çalışanlar ve işyerleri açısından ne kadar önemli olduğunu göstermektedir. Ayrıca kişinin yaptığı işin stresli olması, bir diğer ifade ile stresli bir işte çalışması, bir süre sonra tükenmişlik sendromuna yakalanmasına da yol açabilmektedir. Stresli iş ve meslekler arasında yer alan emniyet personelinin görevleri gereği kamu düzenini sağlamak adına uzun ve yorucu çalışmaları, onları stres yüküyle karşı karşıya getirmektedir.

Meslek grubu olarak polisler; uzun düzensiz çalışma saatleri, hiyerarşik yapı ve güvenlik kaygıları gibi olumsuz çalışma koşullarından dolayı çok stresli meslek grupları arasında yer almaktadır. Günde 12 saate yakın uzun çalışma saatleri, polis memurunun sağlığı için tehlikeli olan stres ve depresyona yol açmakta (Institute of HeartMath Research Center Report,1999) ve stresin zararlarından daha çok etkilenmektedirler (Kroes, 1985, Crank ve Caldero, 1991; Sigler vd., 1991, Burke, 1993, Yeşilorman, 2003, Sever ve Cinoğlu, 2010; Gül, 2008; Buker ve Wiecko, 2007; Kula, 2011).

Çalışma koşulları zor ve yorucu olan polislerin, genellikle gerilimli ortamlarda mutsuz ve mağdur insanlarla yüz yüze olmaları, stresli kişilere hizmet sunmaları, olumsuz tutumlar sergilemesine, tükenmişlik yaşamasına, işe karşı bağlılığının azalmasına, öfke ve saldırganlığının artmasına ve üretkenlik karşıtı iş davranışı göstermesine yol açmaktadır (Burke; 1993; Lumb ve Breazeale, 2002, s. 99). Polis teşkilatının karşı karşıya kaldığı stres, yetenekli polislerin mesleğini bırakmalarına (Burke, 1993), hatta intihar etmelerine bile yol açmaktadır. Türkiye’de yapılan araştırmalara göre polislerde görülen intihar oranı yüz binde 19,6’dır. Polislerin intihar nedenleri arasında ruhi bunalım, ailevi nedenler, maddi problemler ve yoğun stres başta gelmektedir (Çan ,2013).

Literatürde, Polisler arasında yaşanan stres ve tükenmişlik ile ilgili çok fazla çalışma yapıldığı görülmektedir. Stres, profesyonel bir polis memurunun hayatının ayrılmaz bir parçasıdır. Güvenlik birimlerinin üstlendiği görev, büyük bir sorumluluğu beraberinde getirmektedir. Sorumluluk düzeyinin artışı stres seviyesini arttırmaktadır (Parsons, 2004). Polis,

sıklıkla günlük işlerinde stresli durumlarla karşı karşıya kalmakta ve bu stres faktörleri birikimli olarak polisleri etkilemektedir (Kula, 2011; Marchand, 2013). Ancak polis memurları başkalarına göre daha büyük bir risk altındadır. Emniyet mensupları, yaptıkları işin gereği çok fazla stres algılamaktadırlar. Polis teşkilatının doğası gereği tehlikeli görevlere sahip olmaları, aşırı işyükü, düzensiz çalışma saatleri, hiyerarşik ve disiplinli yapı gibi faktörler, polisin fizyolojisini ve psikolojisi olumsuz etkilemektedir. Her gün karşılaştığı olaylar, uğraştığı problemliler, strese yol açmakta, stresin kontrol edilememesi öfke ve saldırganlığa neden olmaktadır. Dolayısıyla diğer kişilere göre öfkelenmemek ve sonucunda da öfkeyi kontrol edebilmek Polis memurları için daha zor bir hal alır. Kişisel özelliklerin yanı sıra, işin doğasından kaynaklanan stres, kendini öfke ile göstermektedir (Certel, 2012, s.161-162; Gündoğdu, 2010, s.259).

Öfke duygusal bir tepkidir. Kişiyi tehditlere karşı korur. Kontrol edilmediğinde kişinin kendisi ve çevresi için tehlikeli olabilir. Polis kamu düzeni ile birlikte kişi özgürlüklerini de sağlamak durumundadır. Bu denge, ancak polisin öncelikle öfkesine hakim olmasıyla sağlanabilir. Bu nedenle, polislerde stres yaratan potansiyel faktörleri incelemek ve stresin öfke davranışına ne şekilde yansiyabildiğini tespit etmek önemlidir (Kroes, 1985; Violanti, 1985; Goodman, 1990). Bu doğrultuda riskli meslek gruplarından biri olan polis memurlarının karşı karşıya kaldığı stresin kaynakları, stresin psikolojik semptomları ve öfkeyle olan ilişkisi araştırılmak istenmiştir.

3. ARAŞTIRMANIN KAPSAMI VE YÖNTEMİ

3.1. Araştırmanın Kapsamı

Araştırma, kurum yetkililerinden resmi izin ve Etik Kurul onayı alındıktan sonra Şubat-Mart 2013 zaman diliminde, ülkemizin büyük illerinden birinde, kamu personeli olarak çalışan polisler üzerinde gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın evreni, bir ilimizde mevcut polis teşkilatında görev yapan 7288 polistir. Araştırmada tam sayım yöntemi kullanılmıştır. Rehberlik ve Psikolojik Danışma Büro Amirliğinde görevli psikologlar tarafından uygulanan anketlerden 6082 si geri dönmüştür. (geri dönüş oranı %83). Ancak eksik ve hatalı veriler nedeniyle toplam 5725 veri analize tabi tutulmuştur.

3.2. Araştırmanın Yöntemi

Araştırmanın verileri, kişisel bilgi formu ve ölçekler aracılığı ile toplanmıştır. Araştırmada 5 soruluk sosyo-demografik soruların yanı sıra, Stres kaynaklarını tespit etmek için Stres Kaynağı Ölçeği, Psikolojik Semptomları ölçmek için SCL-90 Ruhsal Belirtiler Tarama Testi, kişilerin sürekli öfke düzeylerini ve öfke tarzlarını belirlemek için Sürekli Öfke Tarzı Ölçeği kullanılmıştır.

a) *Stres Kaynağı Ölçeği (SKÖ) –(Mayerson Stress Source Scale)*: Günlük şartlarda karşılaşılan stres kaynaklarını belirlemekte kullanılmaktadır. 43 ifadeden oluşan beşli Likert tipindeki “Mayerson Stres Kaynağı Ölçeği”nin Türk toplumunda geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Aynur Dinç Sever (1988) tarafından yapılmıştır. Daha sonra Baltaş ve Baltaş tarafından geliştirilmiş olan Mayerson Stres Kaynağı Ölçeği, yaşamda kişiyi zorlayan, bunaltan ve sağlığını tehdit eden stresin kaynağı konusunda bilgi veren 4 alt faktörden oluşmaktadır. Bunlar;

- İnsan ilişkilerinden kaynaklanan stres vericiler olan Sosyal Stres Vericiler;
- İş yaşamından kaynaklanan İşle İlgili Stres Vericiler.
- Kişinin iç ve dış dünyasından yansıyan bilgileri yorumlayış biçiminden kaynaklanan, iç konuşma da denilebilen Kendini Yorumlama Biçiminden Kaynaklanan stres vericiler ve
- Kişinin yaşadığı Fiziki Çevreden Kaynaklanan, gürültü ve hava kirliliğini de içine alan stres vericilerdir.

Stres vericilerden alınan puanlar dört grupta değerlendirilmektedir (Baltaş ve Baltaş,1993, s.134-148). 1. grup: Sağlığı tehdit edici bir nitelik taşıyor. 2. grup: Hastalık geliştirme ihtimali var. 3. grup: Hastalık geliştirme eğiliminde. 4. grup: Hastalık geliştirme ihtimali oldukça yüksek.

b) *SCL-90 Ruhsal Belirtiler Tarama Testi (The Psychological Symptoms Scanning Scale- SCL- 90-R)*: Kendini değerlendirme türü bir araç olan Belirti Tarama Listesi (SCL-90-R), Derogatis (1977) tarafından geliştirilmiştir (Derogatis ve ark., 1974’ten aktaran Dağ, 1991). Ölçek, psikolojik belirti ve yakınmaları içeren 90 maddeden ve 10 alt faktörden oluşmaktadır. Genel olarak, 10 temel psikolojik sıkıntı alanını belirlemekte

kullanılmaktadır. Bunlar; somatizasyon, obsesif-kompulsif, kişiler arası duyarlılık, depresyon, kaygı, öfke-düşmanlık, fobik-anksiyete, paranoid düşünce, psikotizm ve bazı ek maddelerdir.

Somatizasyon (SOM): 12 maddeden oluşmaktadır. Bu test, vücudun kalp, damar, mide, bağırsak, solunum ve diğer sistemlerdeki fonksiyon bozukluklarıyla ilgili sıkıntıları yansıtmakta olup, çözümlenemeyen engelleme veya çatışma sonucu ortaya çıkan işlevsel ve fiziksel bozuklukları da tespit eder.

Obsesif-Kompulsif (O-C): 10 maddelik bu alt test bireylerde yaşanılması arzu edilmeyen, ancak sürekli ve karşı konulmaz bir biçimde yaşanan düşünceleri tespit eder. Tekrar eden düşünceler ve suçlamayla karakterize edilen obsesif-kompulsif sendromların tespitinde yardımcı olur.

Kişiler Arası Duyarlılık (INT): Bu alt test bireyin kendini başkalarıyla karşılaştırdığında, kişisel yetersizlik ve küçüklük duygularına kapılarak, kişiler arası ilişkilerinde kendisini küçük görmesi, bu ilişkilerde zorluk çekmesi, rahatsızlık hissetmesi gibi olumsuz düşünce ve duyguları yansıtır (9 madde).

Depresyon (DEP): Genel karamsarlık, ümitsizlik, güdülenme eksikliği, intihar düşünceleri, bilişsel ve somatik belirtileri içeren yaşantı duyumsamalarını yansıtan 13 maddeden oluşur.

Kaygı (ANX): 10 maddelik bu alt test, nesnesi ve nedeni belli olmayan klinik kaygının içerdiği belirti ve davranışları (rahatsızlık, sinirlilik, gerginlik, yorgunluk) gösterir.

Öfke-Düşmanlık (HOS): Kızma, huzursuz olma, karşı koyma, düşmanlık, saldırganlık, sinirlilik, öfke hali, küskünlük gibi özellikleri vurgular (6 madde).

Fobik Anksiyete (PHOB): 7 maddelik bu alt test, bireyin belirli bir nesneye, duruma karşı ısrarlı korku tepkisini yansıtır.

Paranoid Düşünce (PAR): Düşmanlık, şüphencilik, büyüklük, bağımsızlığı kaybetme korkusu ve sanrılar gibi düşünceleri yansıtır (6 madde).

Psikotizm (PSY): 10 maddelik bu alt test, içe kapanmayı, yalnızlığı, tek başına sürdürülen hayat stilini yansıtır.

Ek Maddeler: 7 maddelik bu alt test, uyku ve iştah bozuklukları ile suçluluk duygularına yönelik belirtileri yansıtır. (Kılıç, 1991)

c) *Sürekli Öfke Tarzı Ölçeği, (SÖTÖ) (The State Trait Anger Scale (STAS)):* Bireylerin sürekli öfke düzeylerini ve öfke tarzlarını belirlemek için kullanılmaktadır. Ölçek, Charles D. Spielberger, Jacobs, Russel ve Crane tarafından 1980 ile 1985 yılları arasında geliştirilmiştir. Ergen ve yetişkinlere uygulanan ölçek kendi kendine uygulanabildiği gibi grup olarak da uygulanabilir (Akt. Savaşır ve Şahin, 1994, s.71; Spielberger vd., 1985, 1994). Dörtlü likert tekniğiyleki ölçek 34 madde ve 4 alt gruptan oluşmaktadır. Bunlar; sürekli öfke, öfke içte, öfke dışı ve öfke kontrol alt testleridir. *Sürekli Öfke* (ilk 10 madde), öfke oluşturacak bir durum olmadığı durumlardaki öfke yaşantıları ve öfke ifade stilini; *Öfke İçte Alt Testi*, öfke yaratacak durumlarda öfkeyi bastırmayı; *Öfke Dışa Alt Testi*, öfkeyi dışı yansıtmaya ve saldırgan davranışlar gösterme eğilimini; *Öfke Kontrol Alt Testi*, ne sıklıkla öfkeyi kontrol edebildiğini ölçmektedir (Savaşır ve Şahin, 1994, s.71-72). Sürekli öfke ölçeğinden alınabilecek maksimum puan 40; minimum puan ise 10 olmaktadır. Puanların değerlendirilmesinde *Sürekli Öfke* boyutundan alınan yüksek puan, öfke düzeyinin yüksek olduğunu ifade etmektedir. *Öfke Kontrol* alt boyutundan alınan yüksek puanlar, bireyin öfkesini kontrol edebilme becerisinin yüksek olduğunu göstermektedir. *Öfke Dışa* alt boyutundan alınan yüksek puan, öfkenin dışı yansıtıldığını ve saldırgan davranışlar gösterme eğiliminin yüksek olduğuna işaret etmektedir. *Öfke İçte* alt boyutundan alınan yüksek puan ise, bireyin öfkesini bastırmakta olduğunu göstermektedir.

4. BULGULAR

4.1. Sosyo-Demografik Bulgular

Aşağıdaki Tablo 1’de araştırmaya katılanların genel demografik bilgileri yer almaktadır.

Tablo 1: Katılımcıların Sosyo-Demografik Özellikleri

Sosyo Demografik Özellikler	Sayı (n)	Yüzde (%)
Cinsiyet		
Kadın	342	,6
Erkek	5383	94,0
Yaş Grubu		
18 - 24	110	1,9
25 - 34	781	13,6
35 - 44	3713	64,9
45 - 54	1110	19,4
55 ve +	11	,2
Medeni Durum		
Evli	5188	90,6
Bekar	457	8,0
Boşanmış	72	1,3
Eşi vefat etmiş	8	,1
Öğrenim Durumu		
İlköğretim	127	2,2
Lise	1113	19,4
Ön Lisans	2919	51,0
Lisans	1425	24,9
Yüksek Lisans	141	2,5
Meslekte Kıdem yılı		
0 - 5 yıl	492	8,6
6 - 10 yıl	377	6,6
11 - 15 yıl	1489	26,0
16 - 20 yıl	2346	41,0
21 ve +	1021	17,8
Toplam	5725	100,0

Tablo-1 incelendiğinde katılımcıların büyük bir çoğunluğu (%64,9) 35-44 yaşları arasında olup ortalama yaş 39,5'dir (SD=6.5 yıl). Ayrıca %94'ü erkektir. % 91'i evli, %51 i ön lisans, %25 i lisans mezunudur. Meslekte kıdem yılı olarak %41'inin 16-20 yıl arasında çalışmış oldukları görülmektedir (ortalama çalışma yılı 15,9±6,4)

Araştırmada kullanılan ölçeklerde yer alan maddelerin içsel tutarlılığının ölçülmesinde kullanılan Cronbach Alpha değerlerine bakıldığında, sonuçların sosyal bilimlerde kabul edilen sınırlar içinde olup, 0,85 ile 0,97 arasında değişmekte olduğu anlaşılmıştır (Tablo 2).

Tablo 2: Ölçeklerin Güvenilirlik Analizi Sonuçları

Değişken	N	Madde Sayısı	C.Alpha
SCL 90	5725	90	,9734
SKÖ	5634	43	,9113
SÖTÖ	5725	34	,8476

(SCL90) Ruhsal Belirtiler Tarama Testi,
(SKÖ) Stres Kaynağı Ölçeği
(SÖTÖ) Sürekli Öfke Tarzı Ölçeği,

4.2. Korelasyon Analizi Bulguları

Kişilerin stres semptomları, sürekli öfke tarzları, stres kaynakları ve tüm alt boyutları arasındaki ilişkileri görmek amacıyla, korelasyonlar hesaplanmıştır. Tablo 3’de de görülebileceği gibi, tüm korelasyon katsayıları beklenen doğrultularda gerçekleşmiş ve genelde bu tür çalışmalar için yüksek sayılabilecek düzeylerde ortaya çıkmıştır.

Tablo 3: Ölçekler Arası Korelasyonlar

	PSİKOLOJİK SEMPTOMLAR	STRES KAYNAKLARI	Sosyal Stres Kaynakları	Kendini Yorum Biçim Stres Kaynakl.	İşle ilgili Stres Kay nakları	Fiziki Stres Kaynak ları
STRES KAYNAKLARI	,596(**)					
Sosyal SK	,475(**)	,907(**)				
Kendini yorumlama biçimi SK	,609(**)	,850(**)	,667(**)			
İşle ilgili SK	,573(**)	,920(**)	,723(**)	,779(**)		
Fiziki SK	,380(**)	,645(**)	,453(**)	,475(**)	,635(**)	
ÖFKE TARZLARI	,411(**)	,525(**)	,473(**)	,475(**)	,478(**)	,318(**)

** p < 0,01.

Psikolojik semptomları (SCL90) ve Stres kaynakları alt boyutları ile Öfke tarzları arasındaki korelasyonlar tümü ile pozitif yönde ve istatistiksel açıdan anlamlıdır. ($r = .59, p < .001$); ($r = .41, p < .001$); ($r = .52, p < .001$);

4.3. Stres Kaynakları

Araştırmaya katılan tüm bireylerden elde edilen puanların, stres kaynaklarına göre dağılımı Tablo 4’de verilmiştir.

Tablo 4: Stres Kaynağı Ölçeği Puan Ortalamaları.

Stres Kaynağı Ölçeği Puan Ortalamaları	Ort±SS	N	Stres Kaynağı Puan Ortalamasına Göre Değerlendirildiği Grup
Sosyal stres vericiler	32.21±8.93	5725	2. Grup: Hastalık geliştirme olasılığı var
İşle ilgili stres vericiler	15.61±4.56	5725	2. Grup: Hastalık geliştirme olasılığı var
Kendini yorumlama biçiminden kaynaklanan stres vericiler	29.03±8.43	5634	2. Grup: Hastalık geliştirme olasılığı var
Fiziki çevre stres vericiler	8.48±3.51	5725	2. Grup: Hastalık geliştirme olasılığı var

Araştırmaya katılan tüm bireylerden elde edilen ortalamalara göre, bireylerin, dört stres kaynağı için de hastalık geliştirme ihtimalleri olduğunu söylemek mümkündür. Genel olarak bakıldığında, bireylerin tüm stres kaynaklarına ilişkin algıları normalden yüksektir. Bu nedenle, araştırmaya katılan kişilere stres ve stresle başa çıkma yöntemleri konusunda eğitimler verilmesi yararlı olacaktır.

4.4. Psikolojik Semptom Bulguları

SCL 90 (psikolojik semptomlar) testinde, bir ifadeye verilebilecek maksimum değer 4 (Aşırı Düzeyde); minimum değer 0 (Hiç) olmaktadır. Buna göre 0-1,5 puan arası “Normal”; 1,51-2,50 puan arası “düzeyi yüksek”; 2,51-4 puan arası “düzeyi çok yüksek” olarak değerlendirilmektedir.

Aşağıda, araştırmaya katılan bireylerin, psikolojik semptom düzeyleri ile ilgili bulgular verilmiştir.

Tablo 5: Katılımcıların Psikolojik Semptom Düzeyleri İle İlgili Aritmetik Ortalama ve Standart Sapmalar

	N	Ortalama	Standart Sapma
Genel ortalama	5437	,4026	,36690
Somatizasyon	5725	,4479	,46750
Obsesif-Kompulsif	5725	,5537	,46814
Kişiler arası duyarlılık	5725	,4954	,47269
Depresyon	5725	,4184	,45511
Kaygı	5725	,2996	,35975
Öfke-düşmanlık	5725	,3479	,44591
Fobik-anksiyete	5725	,1558	,27908
Paranoid	5725	,5151	,48907
Psikotizm	5725	,2663	,34943
Ek maddeler	5725	,4896	,48754

Tablo 5’deki verilere bakıldığında, tüm ortalamaların “Normal” kabul edilen 0 – 1,5 puan arasında olduğu görülmektedir. Genel ortalama değeri 0,40’tır. Bu değere göre, grup düzeyinde herhangi bir patoloji gözlenmemektedir. En yüksek ortalama 0,55 olup; obsesif-kompulsif boyutundan elde edilmiştir. İkinci sırada ise 0,51 ortalama ile paranoid boyutunun olduğu dikkat çekmektedir. Paranoid düşünce boyutu; düşmanlık, şüphelilik, büyüklük ve merkeziyetçi düşünceleri, bağımsızlığı kaybetme korkusu ve sanrılar gibi düşünceleri yansıtmaktadır.

4.5. Öfke Tarzları Bulguları

Katılımcıların sürekli öfke düzeylerini ve öfke tarzlarını belirlemek için araştırmaya katılan tüm bireylerden elde edilen puanların, öfke tarzlarına göre dağılımı Tablo 6’da verilmiştir.

Tablo 6: Öfke Tarzları Ölçeği Puan Ortalamaları.

Öfke Tarzları Ölçeği Puan Ortalamaları	N	Ort±SS
Sürekli Öfke	5725	16.06±4.22
Öfke İçte	5725	12.78±3.13
Öfke Dışta	5725	12.53±2.97
Öfke Kontrol	5725	22.25±6.58

Tablo 6 ya göre, polis memurlarının öfke düzeylerinin, öfkelerini dışa yansıtabilme becerilerinin ve öfkelerini bastırma eğilimlerinin orta derecede olduğunu söylemek mümkündür.

4.6. Regresyon Analizi Bulguları

Çalışmanın bu bölümünde, katılımcıların öfke tarzlarını, bir diğer ifade ile öfkeyi kendisine, ya da karşısındakine yansıtması ve öfkeyi kontrol edebilmesi ya da bastırmasını psikolojik semptomlar ile stres kaynakları değişkenlerinin hangisinin açıkladığını belirlemek amacıyla *aşamalı (stepwise) çoklu regresyon analizleri* yapılmıştır. Bu analizler *Öfke Tarzları* bağımlı değişken olmak üzere diğer tüm bağımsız değişkenler modelle sırayla (stepwise) eklenerek yapılmıştır. Bu teknikte eklenen bağımsız değişken istatistiksel olarak anlamlı ise modelde kalır ve model yeniden tahmin edilerek anlamlılık test edilir. Bu tahmin tekniğinde, model en az sayıda değişken ile açıklanmaya çalışılır.

Tablo 7: Öfke Tarzları Değişkeni için Aşamalı (Stepwise) Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

Bağımlı Değişken Öfke Tarzları				
Bağımsız Değişkenler	β	t	F	R ²
Step 1			2036,598**	,276
Stres Kaynakları	,360	45,129**		
Step 2			1096,259**	,291
Stres Kaynakları	,297	30,283**		
Psikolojik Semptomlar	,131	10,638**		

*p<0.05; **p<0.01

Tablo 7 de de görüldüğü gibi, 1. Basamakta Stres Kaynakları kullanılmıştır. 2. Basamakta ise Stres kaynakları değişkenine Psikolojik Semptomlar değişkeni eklenmiştir. Öfke tarzları üzerinde etkide bulunan değişkenler açısından her iki bağımsız değişkenin de etkisi olduğu anlaşılmaktadır. Diğer bir ifade ile Öfke Tarzları değişkenini, Stres Kaynakları ve Psikolojik Semptomlar değişkenlerinin anlamlı bir şekilde etkilediği sonucu elde edilmiştir. Stres kaynakları ve Psikolojik Semptomlar değişkenleri, toplam varyansın %29 unu açıklamaktadır.

İkinci aşamada elde edilen modelde *Beta* değerlerine bakıldığında, Öfke Tarzlarını açıklamada sırasıyla Stres Kaynakları ($\beta=-,360$, $p<0,05$) ve Psikolojik Semptomlar ($\beta=,131$, $p<0,05$), değişkenlerinin görece öneme sahip olduğu görülmektedir.

Araştırmanın bu bölümünde, katılımcıların cinsiyetine, eğitim düzeylerine, yaş ve kıdem yılına göre stres kaynakları, stresin psikolojik semptomları ve öfke tarzlarında farklılık olup olmadığı araştırılmıştır.

4.7. Cinsiyete Göre T testi Sonuçları

Çalışmanın bu bölümünde, cinsiyete göre, öfke tarzları ve psikolojik semptomlar açısından farklılık olup olmadığını görmek amacıyla t testi uygulanmıştır.

Tablo 8: Cinsiyete göre t testi

	Kadın		Erkek		t-testi	P Sig. (2-tailed)	Fark ortala ması	Farkın %95 güvenilirlik aralığı
	M	SD	M	SD.				
S.Psikolojik Semptomları	,4409	,35920	,4003	,36726	-1,897	,058	-,04063	-,08262/,00137
Stres Kaynakları.	1,8987	,43093	1,7881	,46388	-4,077	,000	-,11057	-,16374/-.05741
Öfke Tarzları	1,9413	,22929	1,8703	,32065	-3,846	,000	-,07101	-,10721/-.03482

* $p<0.05$; ** $p<0.01$

Analiz sonucuna göre kadınların stres kaynakları puanları erkek polis memurlarına göre daha yüksek bulunmuştur ($M=1,89$, $SD=0,43$). Ayrıca kadınların öfke tarzları ölçeğinden aldıkları puanlar da erkeklere göre daha yüksek bulunmuştur ($M=1,94$, $SD=0,22$).

4.8. Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Polis memurlarının Eğitim Durumu, Yaş ve Kıdem Yılına göre stres kaynakları arasında farklılık olup olmadığı varyans analizi (ANOVA) ile değerlendirilmiş ve analiz sonucunda aşağıdaki tablolar elde edilmiştir.

Tablo 9: Eğitim, yaş ve kıdem Durumu-Stres Kaynakları Varyans Analizi Tablosu (ANOVA)

		Ortalama	Std. Sapma	F testi	P Sig. (2-tailed)	Post Hoc	
Stres Kaynakları	İlköğretim	1,71	0,48	4,384	0,00	3>2 4>2	
	Lise	1,74	0,47				
	Ön Lisans	1,80	0,46				
	Lisans	1,81	0,45				
	Yüksek Lisans	1,80	0,46				
	YAŞ						
	18-24	1,81	0,41	3,732	0,00	2>3	
	25-34	1,84	0,46				
	35-44	1,78	0,46				
	45-54	1,79	0,46				
	55 ve +	1,51	0,42				
	KIDEM YILI						
	0-5	1,86	0,47	4,862	0,00	1>3 1>4 1>5	
	6-10	1,83	0,47				
	11-15	1,76	0,44				
16-20	1,79	0,46					
21 ve +	1,78	0,46					

Eğitim durumuna göre stres kaynaklarını karşılaştırmak için yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda her bir boyut için %5 anlamlılık düzeyinde istatistiksel olarak farklılıklar elde edilmiştir [F(4.53)=4,38, p=0,002]. Tukey HSD testi kullanılarak Post Hoc karşılaştırmalarında ön lisans ve lisans mezunlarının stres kaynakları ortalama puanının (M=1,81, SD=0,45), lise mezunlarının ortalama puanından önemli ölçüde farklı olduğu görüldü (M=1,74, SD=0,47).

Yapılan varyans analizi (ANOVA) sonucunda Eğitim değişkeni, Psikolojik semptomlar ve Öfke tarzları değişkenleri için sonuç vermemiştir.

Yaş değişkenine göre stres kaynakları karşılaştırılması için yapılan varyans analizi (ANOVA) sonucunda her bir boyut için %5 anlamlılık düzeyinde istatistiksel olarak farklılıklar elde edilmiştir [F(4.53)=3,73, p=0,005]. 25-34 yaş aralığındaki kişilerin stres kaynakları ortalama pu-

anınin (M=1,84, SD=0,46) 35-44 yaş ortalama puanlarından anlamlı bir şekilde farklı olduğu anlaşılmıştır (M=1,78, SD= 0,46).

Yaş değişkeni ve kıdem yılı değişkenine göre psikolojik semptomlar ve öfke tarzları karşılaştırmaları için yapılan varyans analizi (ANOVA) sonuç vermemiştir.

Kıdem yılı değişkenine göre stres kaynakları karşılaştırılması için yapılan varyans analizi (ANOVA) sonucunda her bir boyut için %5 anlamlılık düzeyinde istatistiksel olarak farklılıklar elde edilmiştir [F(4.,53)=4,86,p=0,001]. Henüz bu mesleğin başlarında olan ve 0-5 yıl kıdemi olan kişilerin stres kaynakları ortalama puanlarının (M=1,86,SD=0,47): 11-15 yıl (M=1,76, SD=0,44), 16-20 yıl (M=1,79, SD=0,46) ve 21 yıl üzeri kıdem yılına sahip olan kişilerin stres kaynakları ortalama puanlarından (M=1,78, SD=0,46) önemli ölçüde farklı olduğu bulunmuştur.

GENEL DEĞERLENDİRME VE SONUÇ

Polislerin iş stresinin kaynaklarını inceleyen önceki çalışmaların aksine (Gül, 2008; Buharlı vd, 1991; Crank ve Caldero, 1991; Violanti ve Aron, 1993; He vd, 2002, Gül ve Delice, 2011) bu çalışmada stres kaynakları, öfke tarzları ve stresin psikolojik semptomları ile birlikte araştırılmıştır. Yapılan araştırmalarda, polislerin stres düzeylerinin hem bireysel hem de örgütsel nedenlerden dolayı yüksek olduğu ve çoğu stres sonrası tükenmişlik deneyimledikleri, öfke ve saldırganlık gösterdikleri ve bu durumun ailelerini ve iş hayatlarını olumsuz etkilediği tespit edilmiştir (Quick ve Quick,1984; Tenibiaje, 2005, s.107; Ranta, 2012, s. 1338; Queirós vd., 2013, s. 127; Patterson, 2013; Tenibiaje, 2013). Bu çalışmada da polislerin stres belirtilerinin öfke tarzlarına yansıdığı görülmüştür.

Günlük stres ile öfke yaşantıları arasındaki ilişkiyi ölçmek için Taylor ve arkadaşları (2009) tarafından askeri personel üzerinde yapılan bir araştırmada da stresin psikolojik belirtileri olarak öfkenin içe-öfkenin dışı vurumu deneyimlerinin bir meydan okuma tarzı olarak ortaya çıktığı öne sürülmüştür. Çalışmamızda da benzer bir sonuç olarak öfke tarzları ile stresin psikolojik belirtileri arasında anlamlı bir korelasyon bulunmuştur.

Queirós ve arkadaşlarının (2013) 274 erkek polisler üzerinde yaptıkları araştırmada, işe bağlı kronik stres sonrası tükenme ile saldırganlık arasındaki ilişkide sosyo-demografik faktörlerin etkili olduğu bulunmuştur. Meffert ve arkadaşlarının, (2008) post travmatik hastalık semptomları ile öfke arasındaki ilişkiyi incelemek üzere polisler üzerinde yaptıkları bir araştırmada değişkenler arasında ilişki bulunarak, sürekli artan öfkenin sadece bireyin fiziksel ve ruhsal sağlığı üzerinde etkili olmadığı, aynı zamanda da potansiyel bir halk sağlığı etkisi nedeniyle önemli olduğu vurgulanmıştır (Meffert vd.,2008, s.415). Bu araştırmamızda da, stres kaynakları, stresin psikolojik semptomları, ve öfke tarzları arasında pozitif yönden güçlü bir ilişki bulunmuştur. Bunun yanında stresin psikolojik semptomlarının öfke düzeyi üzerindeki etkisinin, stres kaynaklarından daha fazla olduğu ortaya çıkmıştır. Çünkü semptomlar kendi başlarına öfke duygusunu ortaya çıkarabileceği gibi aynı zamanda stresi tetikleyerek, hem öfke hem de stres düzeyini etkileyebilmektedir. Örneğin; somatizasyon semptomu hastalık düşünceleri sebebiyle kişinin hem stres düzeyini hem de kişisel ilişkilerinde öfke düzeyini arttırabilmektedir. Aynı şekilde paranoid düşüncelere sahip olmak, kişinin düşüncelerine hükmederek stres ve öfke düzeyini etkilemektedir.

Araştırmalar, cinsiyet, yaş, kişilik vb. gibi bireysel farklılıkların stres üzerinde farklı etkileri olduğunu göstermektedir (Martin vd.2005; Sökmen, 2005, s. 23; Özkan ve Ozdevecioglu, 2013). Bu araştırmada da polislerin stres kaynaklarının, yaş, eğitim düzeyi ve kıdem yıllarına göre farklılaştığı, stres kaynakları ve öfke tarzlarının cinsiyete göre farklılık gösterdiği bulunmuştur. Bu farklılaşmanın nedeninin, başta kadının toplumsal cinsiyet rolünden, kadın polis memurlarının daha çok geri hizmetlerde bulunuyor olmalarından ve mesleğe özgü çalışma koşullarının ağırlığından kaynaklandığı düşünülebilir. Bu sonuç, He ve arkadaşlarının (2002) çalışmalarıyla örtüşmektedir. Ayrıca bu çalışmada elde edilen bir diğer bulgu olarak, riskli meslek çalışanlarından biri olan Polislerin stres kaynaklarının özellikle paranoid düzeyde psikolojik semptomlar yarattığı ve bu semptomların kişinin öfke düzeyini etkilediği söylenebilir.

Bu sonuçlar değerlendirildiğinde, toplum huzurunu sağlamakla görevli polislerin stresini önlemeye ve azaltmaya yönelik bireysel ve kurumsal yöntemlerin belirlenmesi önem arz etmektedir. Stresle başa çıkma prog-

ramları düzenlenmeli, öfke kontrol eğitimleri verilmeli, polisin iş sağlığı önemsenmelidir. Diğer taraftan emniyet mensuplarının içinde bulunduğu çalışma koşullarının, çalışanın fizyolojik ve psikolojik sağlığını etkilediği düşünüldüğünde, çalışan sağlığının korunması için çalışma koşullarında da iyileştirmeler yapılması oldukça önemlidir. Unutulmamalıdır ki polislerin karşı karşıya kalacakları psiko-sosyal risklerin önlenmesi, toplumun düzeninin sağlanması için bir önkoşuldur.

Özellikle mesleklere odaklı çalışmalarda görülebilen kişilerin duygularını gizlemeleri, saldırganlık ya da öfkelerinin dışa ya da içe vurumlarını saklama yönündeki eğilimleri, bu çalışmada da çalışmanın sınırlılıkları olarak görülebilir.

KAYNAKÇA

- Aftab, H. ve Javeed, A. (2012). The Impact of Job Stress on The Counter-productive Work Behavior (CWB) A Case Study From The Financial Sector of Pakistan, *Interdisciplinary Journal of Contemporary Research in Business* 4 (7): 590-604.
- Aytaç, S. (2002). "İşyerindeki Kronik Stres Kaynakları", *İş, Güç Endüstri İlişkileri ve İnsan Kaynakları Dergisi*, Cilt:4 Sayı:1 <http://www.isguc.org./saytac3.htm> (02.03.2014)
- Aytaç, S. (2009). İş Stresi Yönetimi El Kitabı İş Stresi: Oluşumu, Nedenleri, Başa Çıkma Yolları ve Yönetimi, Türk-İş Yayını
- Balcı, A. (2000). Öğretim Elemanlarının İş Stresi, Kuram Ve Uygulamalar, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara,
- Baltaş , A., Baltaş Z.(2008). *Stres ve Başaçıkma Yolları*, Remzi Kitabevi, 25.Basım, İstanbul,
- Baltaş, A,(2015) *Stres Kaynağı Ölçeği*, Stres, <http://stu.inonu.edu.tr/~emgurbuz/stres.html>
- Buker, H. ve Wiecko, F., (2007). Are causes of police stress global: Testing the effects of common police stressors on the Turkish National Police, *Policing: An International Journal of Police Strategies and Management*, V.30, I.2:291-309.
- Burke, J. Ronald, (1993).Work-Family Stress Conflict, Coping and Burnout in Police Officers, *Stress Medicine*, V.9: 171-180.
- Certel Z., Bahadır Z. (2012). Takım Sporunu Yapan Sporcularda Benlik Saygısı Ve Sürekli Öfke Ve Öfke İfade Tarzı İlişkisinin İncelenmesi", *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Bilim Dergisi*, 2012; 14 (2): 157-164
- Cooper CL, Rout U, Fragher B (1989). Mental health, job satisfaction, and job stress in general practitioners. *BMR*, 298: 366-370.
- Cushway D, Tyler PA, Nolan P. (1996), Development of stress scale for mental health professionals. *British Journal of Clinical Psychology*, 35: 279-295.

- Çam, S., Çakır, İ. (2008). Polislerde İş Stresi Algısının Kişisel ve Göreve Bağlı Bazı Değişkenlere Göre Karşılaştırılması, *Polis Bilimleri Dergisi*, 10 (3):21-40.
- Çan, B. (2013). http://www.zaman.com.tr/gundem_iste-turkiyenin-intihar-haritasi_2173406.html. (17.11.2015)
- Dağ, İ. (1991). Belirti tarama listesi (SCL-90-R)'nin Üniversite Öğrencileri İçin Güvenirliği Ve Geçerliliği. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 2: 5-12.
- Ekinci, H., Ekici S. (2003).“Yöneticiler Üzerindeki Etkileri Açısından Stres Kaynakları ve Bir Uygulama, *Uludağ Üniversitesi İ.İ.B.F. Dergisi*, Cilt. 22, Sayı. 2: 93-111
- Eroğlu, F. (2011). *Davranış Bilimleri*, Beta Yayınevi, Gözden Geçirilmiş 11.Basım, İstanbul
- Furnham, A. (2005). *The Psychology of Behaviour at Work: The Individual in the Organization*, Second Edition, Psychology Press,
- Gbadamosi, G. , Ross, C. (2012). Perceived Stress and Performance Appraisal Discomfort: the Moderating Effects of Core Self-Evaluations and Gender. *Public Personnel Management*, 41 (4):637-659.
- Greenberg, J., Baron, R.A. (2000). *Behavior in Organizations*. Prentice Hall.
- Gül Z., Delice M. (2011). Police Job Stress And Stress Reduction/Coping Programs: The Effects On The Relationship With Spouses. *Polis Bilimleri Dergisi* Cilt:13 (3) :19-38.
- Gündoğdu, R. (2010). 9. Sınıf Öğrencilerinin Çatışma Çözme, Öfke Ve Saldırganlık Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi, *Ç.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, Cilt 19, (3): 257-276.
- He, Ni, Jihong Zhao,; Carol A. Archbold. (2002). Gender and Police Stress: The Convergent and Divergent Impact of Work Environment, Work-family Conflict, and Stress Coping Mechanisms of Female and Male Police Officers. *Policing: An International Journal of Police Strategies & Management* 25 (4): 687-708.
- Impact of the HeartMath Self-Management Skills Program on Physiological and Psychological Stress in Police Officers Report prepared by

- Institute of HeartMath Research Center,(1999) [https://www.heartmathbenelux.com/doc/police%20study %20California%20uitgebreid.pdf](https://www.heartmathbenelux.com/doc/police%20study%20California%20uitgebreid.pdf) (11.03.2016)
- İştar, E. (2012). Stres ve Verimlilik İlişkisi, Sayı: 33, *Uluslararası Hakemli Sosyal Bilimler E-Dergisi*, <http://www.akademikbakis.org>
- Jain VK, Lall R, Mclaughlin DG, Johnson WB. (1996). Effects of locus of control, occupational stress, and psychological distress on job satisfaction among nurses. *Psychological Reports Journal*, 78(3): 1256-1258,
- Karakaya A., Gürel S. (2015). Kardemir A.Ş. Çalışanlarının Stres Faktörleri Algılarına Yönelik Bir Araştırma, *Karabük Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 5 (1): 17-31
- Keen S. (1999). Job stress: Dissatisfaction, burnout, and obsolescence. *Stress and Health*, Third Edition, PL Rice (Ed.): 192-218.
- Keser, A. (2014), İş Stresi Kaynakları: Geleneksel ve Güncel Boyutlarıyla, Ekin kitabevi yayınları, Bursa
- Kılıç, M. (1991), Belirti Tarama Listesi (SCL90-R) nin Geçerlilik ve Güvenilirliği, *Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Dergisi* , 1(2):45-52
- Kroes, H. William, (1985). *Society's Victim, the Policeman: An Analysis of Job Stress in Policing*, (Revised Ed. of 1976), Illinois: Charles C. Thomas.
- Kula, S. (2011). Occupational Stress And Work-Related Wellbeing Of Turkish National Police (Tnp) Members, PhD thesis , at the University of Central Florida Orlando, Florida,
- Mamatoğlu, N. (2013). *İş Çevresinin Psikolojik Sonuçları*”, İçinde: Çalışma Psikolojisi, Ed. Leman Bilgin, A.Ayşe Özdemir, Anadolu Üniversitesi Yayını No:2756, Eskişehir
- Marchand A., Boyer R., Nadeau C., Martinanger M. (2013). *Predictors of Posttraumatic Stress Disorders in Police Officers Prospective Study*, Special Project. Studies and Research Projects, REPORT R-786. IRSST.

- Martin, R. C., Dahlen, E. R. (2005). Cognitive Emotion Regulation In the Prediction of Depression, Anxiety, Stress, and Anger. *Personality and Individual Differences*, 39(7), 1249-1260. http://aquila.usm.edu/fac_pubs/2622
- Meffert S. M.; Thomas J. Metzler, C. Henn-Haase, Shannon McCaslin, Sabra Inslicht, Claude Chemtob, Thomas Neylan, and Charles R. Marmar (2008). A Prospective Study of Trait Anger and PTSD Symptoms in Police, *Journal of Traumatic Stress*. Aug; 21(4): 410-416.
- Motowidlo SJ, Packard JS, Manning MR (1986), Occupational stress: Its causes and consequences for job performance. *Journal of Applied Psychology*, 71(4): 18-629.
- Oktay, M.(2005). Çalışma Yaşamında İş Yerinde Stres, Medikal Açıdan Stres ve Çareleri, *Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Sürekli Tıp Eğitimi Etkinlikleri Sempozyum Dizisi* No: 47, ss.111-116.
- Okutan, M., D. Tengilimoğlu. (2002). İş Ortamında Stres ve Stresle Başa Çıkma Yöntemleri: Bir Alan Uygulaması”, *G.Ü. İ.İ.B.F. Dergisi*, Cilt.4Sayı. 3, ss.15-42
- Özkan A.-Ozdevecioglu M. (2013). The effects of occupational stress on burnout and life satisfaction: a study in accountants , *Quality and Quantity Journal* , 47:2785-2798
- Parsons J. R. L. (2004). Occupational Health and Safety Issues of Police Officers in Canada, The United States and Europe: A *Review Essay* June, <http://www.safetynet.mun.ca/pdfs/Occupational%20H&S.pdf> (12.04.2014)
- Patterson G. T., Chung W.I., Swan P.G. (2013). Effects of Stress Management Training on Physiological, Psychological and Behavioral Outcomes among Police Officers and Recruits *Crime Prevention Research Review*, Silberman School of Social Work Hunter College City University of New York,
- Queirós, C., Kaiseler M., Leitão da Silva A., (2013). Burnout as predictor of aggressivity among police officers, *European Journal Of Policing Studies*, 1(2), 110-135, Maklu | ISSN 2034-760 | Dec.
- Quick, JD. And Quick, JC, (1984). *Organizational Stress and Preventive Management*. Mc-Graw Hill, Series in Management.

- Ranta, R. S. (2012). Stress and Anger Management among Police Personnel through Indian Psychological Techniques . *Pertanika Journal, Social Sciences & Humanities*, 20 (4): 1327 - 1340 (2012) ISSN: 0128-7702
- Robbins, S. (2001). *Organizational Behavior*. (9th ed.). New Jersey: Prentice Hall Inc.
- Saldamlı, A. (2008). Otel İşletmelerinde Bölüm Yöneticilerinin İş ve Yaşam Tatminini Belirlemeye Yönelik Bir Alan Araştırması, *Marmara Üniversitesi İ.İ.B.F. Dergisi*, Cilt:XXV,(.2).
- Savaşır, I. , Sahin, N. H. (Ed.) (1997). Bilişsel Davranışçı Terapilerde Değerlendirme: Sık Kullanılan Ölçekler. Ankara: *Türk Psikologlar Derneği Yayınları*, 71-78.
- SCL-90 Ruhsal Belirtiler Tarama Listesi, <http://mathematicalworld.blogcu.com/scl-90-ruhsal-belirtiler-tarama-listesi/10592026> (21.06.2016)
- Selye H. (1974).*Stress without Distress*. New York: Harper & Row, Inc.,
- Selye H. (1984).*The Stress of Life* . New York: McGraw Hill,
- Sever A. D. (1988).Tedavi Hizmetlerinde Çalışan Hemşirelerin İşlevlerini Yerine Getirirken Karşılaştıkları Sorunlar ve Yaşadıkları Stresin Araştırılması. *İ.Ü. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi*, İstanbul,
- Sever, M. ve Cinoglu H. (2010). Amerikan Polisinde İş Stresinden Kaynaklanan Aile içi Şiddet Olaylarının Sosyolojik ve İstatistiksel Analizi, *Polis Bilimleri Dergisi*, 12(1),: 125-146.
- Sharma, S., Sharma, J. , Devi, A. (2012). Role Stress Among Banking Sector Employees: A Logit Approach, *The IUP Journal of Organizational Behavior*, 11(3): 41-63.
- Soysal A. (2010). Polislerde Tükenmişlik: Bazı Demografik Değişkenler Açısından K.Maraş Emniyet Müdürlüğünde Bir Araştırma, *Journal of Academic Researches and Studies* The Special Edition of Prof.Dr. Alaeddin Yavasca - June / 55
- Soysal, A. (2009). İş Yaşamında Stres,, *Çimento işveren Dergisi*, Mayıs

- Sökmen, A. (2005). Konaklama İşletmelerinin Yöneticilerinin Stres Nedenlerinin Belirlenmesinde Cinsiyet Faktörü: Adana'da Ampirik Bir Araştırma, *Ekonomik ve Sosyal Araştırmalar Dergisi*, Güz, 1, ss.1-27
- Spielberger, C. D., Jacobs, G. H., Russell, S. F., & Crane, R. S. (1983).. Assessment of anger: The State-Trait Anger-Scale, In J. N. Butcher & C. D. Spielberger (Eds.), *Advances in personality assessment..* Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, Inc. Vol. 2.:159-187).
- Spielberger, C. D., Johnson, E. H., Rusell, S. F., Crane, R. J., Jacobs, G. A., & Worden, T. J. (1985). The experience and expression of anger: Construction and validation of an anger expression scale. In M. A. Chesney & R. H. Rosenma (Eds.), *Anger and hostility in cardiovascular and behavioral disorders* New York: Hemisphere.: 5-30.
- Spielberger, C. D.; Krasner, S. S.; Solomon, E. P. (1988). The experience, expression and control of anger. In M.P. Janisse (Ed.), *Health Psychology; Individual Differences And Stress* New York: Springer-Verlag.: 89-108.
- Spielberger, C. D.; Sydeman, S. J. (1994). State-Trait Anxiety Inventory and State-Trait Anger Expression Inventory. In M. E. Maruish (Ed.), *The use of psychological testing for treatment planning and outcome assessment.* pp. 292-321). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Şahin, N. (1994). Stresle Başa Çıkma, (Ed. Suna Tevruz), *Türk Psikologlar Derneği* Yayını No.2, Ankara
- Tenibiaje D. J. (2013). Work Related Stress, *European Journal of Business and Social Sciences*, Vol. 1, No. 10: 73-80, January URL: <http://www.ejbss.com/recent.aspx> , ISSN: 2235 -767X
- Tenibiaje, D.J. (2005). The Impact of Social Support on Nigerian Police Stress. *Journal of Research and Development in Education (JORDE)* 5 (Sept): 101-110
- Ünsal, P. (2012). İş Stresi Algısı ve Başa Çıkma Bireysel Farklılıkların Rolü,: *Çalışma Yaşamında Davranış: Güncel Yaklaşımlar*, İçinde (Ed). Aşkın Keser, Gözde Yılmaz, Senay Yürür, Umuttepe Yayınları, 2. Baskı, İzmit: 387-422

Vries MW, Wilkerson B (2003). Stress, work and mental health: a global perspective. *Acta Neuropsych*, 15(1): 1-16.

Work Related Stress, European Foundation for the improvement of living and working condutions. EU Report Wyattville Road, Loughlinstown, Dublin 18, Ireland. Website 2010, www.eurofound.europa.eu (12.11.2014)

Yılmaz, N. (2008). "Stres Nedir?", <http://www.sagmer.hacettepe.edu.tr/ubsportal/dosyalar/Stres.doc> (20.05.2014)

