



INESJOURNAL

ULUSLARARASI EĞİTİM BİLİMLERİ DERGİSİ
THE JOURNAL OF INTERNATIONAL EDUCATION SCIENCE

Yıl: 2, Sayı: 5, Aralık 2015, s. 458-476

Erkan EFİLTİ¹, Esra ÇETİN ÖZDEN²

POLİS MESLEK YÜKSEK OKULU ÖĞRENCİLERİNDE ALGILANAN STRES DÜZEYİ VE STRESLE BAŞA ÇIKMA STİLLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ³

Özet

Bu araştırmada, polis meslek yüksek okulu öğrencilerinin algıladıkları stres düzeyi ile stresle başa çıkma stilleri arasındaki ilişki; sınıf ve aylık gelir değişkenleri açısından incelenmiştir. Araştırma Afyonkarahisar Polis Meslek Yüksek Okulunda öğrenim gören 325 öğrenci üzerinde gerçekleştirilmiştir. Veriler 'Kişisel Bilgi Formu', 'Algılanan Stres Düzeyi Ölçeği', 'Stresle Başa Çıkma Tarzlar Ölçeği' ile toplanmıştır. Analizler t testi, tek yönlü varyans analizi, spearman momentler çarpım korelasyon tekniği ile yapılmıştır. Sonuçta; algılanan stres düzeyi ve stresle başa çıkma stillerinden kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım, boyun eğici yaklaşım ve çaresiz yaklaşım arasında anlamlı ilişkinin olduğu, sosyal desteğe başvurma alt boyutunda ise anlamlı bir ilişki olmadığı bulunmuştur. Algılanan stres düzeyinin sosyal desteğe başvurma alt boyutu dışında diğer alt boyutları düşükte olsa açıklayıcılığının var olduğu söylenebilir. Öğrencilerin algılanan stres düzeyi ve stresle başa çıkma stilleri puanları sınıf ve aylık gelir düzeyine göre anlamlı derecede farklılık göstermektedir.

Anahtar kelimeler: Stres, Algılanan Stres Düzeyi, Stresle Başa Çıkma, Polis Meslek Yüksek Okulu.

A STUDY OF RELATION BETWEEN THE PERCEIVED STRESS LEVELS AND THE STYLES IN OVERCOMING WITH STRESS IN STUDENTS AT VOCATIONAL SCHOOL OF POLICE

Abstract:

1 Yrd. Doç. Dr., Necmettin Erbakan Üniversitesi Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi Özel Eğitim Bölümü, efilti71@mynet.com

2 Rehber Öğretmen, Selçuk Üniversitesi, esra00cetin@gmail.com

3 Bu Çalışma Yrd. Doç. Dr. Erkan Efiltili Danışmanlığında Esra ÇETİN ÖZDEN tarafından yapılan Yüksek Lisans Tezinden Yapılmıştır ve Bu Çalışma ICEC 26-28 Mayıs 2014 te düzenlenen kongrede sözlü bildiri olarak sunulmuştur.

Polis Meslek Yüksek Okulu Öğrencilerinde Algılanan Stres Düzeyi Ve Stresle Başa Çıkma Stilleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

In this research, the relation between the perceived stress levels and the styles in overcoming with stress in students at the vocational school of police was studied in terms of class and monthly income variables. Data were collected with 'the Personal Information Form', 'the Scale for Perceived Stress Level', 'Scale for Styles in Overcoming with Stress'. As a result, it was found out that there was a significant relation between the perceived stress levels and and secure approach, optimistic approach, obedient approach and desperate approach from the styles in overcoming with stress, no significant relation with the sub-dimension of applying for social support. Except for the sub-dimension of applying for social support, even if the other sub-dimensions were estimated to be low, which can be said to be explanatory. The students' perceived stress levels and styles in overcoming with stress significantly differ in accordance with class and monthly income level.

Key Words: Stress, Perceived Stress Level, Overcoming with Stress, Vocational School of Police.

GİRİŞ

İnsanoğlu ilk çağlardan itibaren yaşamında kendisini zorlayan bir takım faktörlerle karşı karşıya gelmiştir. Yiyecek bulma, barınma, güvenlik ihtiyacı ve bu ihtiyaçları karşılamada yaşanan zorluklar artık yerini meslek seçimi, sosyal kabul, iş bulma, eş bulma, sosyo-kültürel açıdan tatmin sağlayan bir yaşam sürme, kendini gerçekleştirme ihtiyacına bıraksa da insanlık yaşadığı zorluklarla karşılaşmaya devam etmektedir. Teknoloji gelişse de, bilimsel ilerlemelerle artık bir çok şeyin çözümü çok daha kolay olsa da hızlı nüfus artışı, dünyadaki hızlı değişimler, bu hızlı değişimlere adapte olamama ya da bu değişimlerin olumsuz sonuçları kişide yoğun bir yorgunluk, sıkıntı, korku ve strese yol açabilmektedir.

Stresi anlayabilmek için öncelikle onun nasıl tanımlandığına bakmak gerekir.

Hellrigel ve arkadaşları da stresi “bir eylem ya da durumun kişi üzerinde oluşturduğu fiziksel ve psikolojik zorlanma durumunda ortaya çıkan tepki” olarak adlandırmışlardır (Hellriegel ve diğerleri, 1992: 36).

Başaran (2000: 23), stresi tanımlarken gerileme, üzüntü, huzursuzluk yaratan bir güç olma özelliğine vurgu yapmıştır.

Stres biyolojik sistemde tüm özgül olmayan değişikliklere neden olan belli sendromlarca gösterilen durumdur. Stres kendine özgü karakteristik forma ve oluşuma sahip olmakla birlikte belirli bir sebebi yoktur (Selye, 1956: 53).

Temelde stres değişikliklere karşı geliştirilen kişisel bir tepkidir. Stresin uzunluğu ve derinliği kişisel ya da ilişkilerden ortaya çıkan sorunlardan doğan fiziksel ve zihinsel tepkiler olduğu göz önünde bulundurulmalıdır (Tires, 1987: 114).

Stresin oluşması için insanın içinde bulunduğu ya da hayatını sürdürdüğü ortam veya çevrede meydana gelen değişimlerin insanı belirli düzeyde etkilemesi gerekir. Buna bağlı olarak stres, insanın yaşadığı ortamda meydana gelen bir değişimin veya insanın ortam değiştirmesinin onun üzerinde etkiler bırakmasıyla ilgilidir. Bunun yanında bazı kişilik özellikleri insanın strese karşı ne derecede hassas olduğunu belirlemektedir (Eren, 1998: 393).

Stres düzeyleri kişiden kişiye hatta kişilerin kendi içlerinde bile farklı durumlara farklı tepkiler göstermek açısından değişkendir. Ancak vücudun strese verdiği tepkiler kişiden kişiye değişiklik göstermemektedir. Bunu ilk tanımlayan Harvard Tıp Fakültesinden Walter B.Cannon olmuştur. Bu tepkilerin belirli bir sıra ile gerçekleştiğini ortaya koymuş ve deneylerinde tüm hayvanların savaşıma ya da kaçmaya hazırlık yaptıklarını görmüştür. Bu iki tercihten hangisi olursa olsun organizmanın belirli tepkiler verdiğini gözlemlemiştir ve bu tepkinin adına "savaş ya da kaç tepkisi" adını vermiştir (Şahin, 1998: 23).

Fiziksel belirtileri ne olursa olsun stres her zaman psikolojik sonuçlara neden olur (Rowshan, 2002: 127).

Zararlı stresin etkilerinden kurtulabilmek için temel faktör rahatlamayı sağlayabilmektir. Bunun için pratik ve irade gereksinimi vardır. Sempatik sinir sisteminin ve bazı hormonların etkisini aza indirmek için sıkıntılı ve endişeli hissedilen durumları azaltmak , adale gevşemesi ve nabzın daha düzenli hale getirildiği bir rahatlama ile tamamlanması gerekir (Tires, 1987: 75).

Stresin olumlu etkileri de göz ardı edilmemesine karşılık olumsuz etkilerinin oldukça ciddi boyutta olduğu ortaya konulmuştur. Hastalık, kalıcı yıpranma ve hasar hatta ölümle yol açtığı öngörülmüştür (Şahin, 1998: 20).

Stres ile başa çıkmak insanı daha güçlü kılmaktadır bu açıdan olumlu sonuçlar stres ile başa çıkma davranışlarının bir sonucu olarak ortaya çıkmaktadır. Aynı zamanda olumsuz sonuçlar ise başa çıkma davranışlarının başarısızlığını göstermektedir (Folkman vd., 1986: 995; Lazarus ve Folkman, 1984: 161).

Belirli bir miktar stresin gerekli olduğu konusunda uzmanlar fikir birliğine varmaktadırlar. Buna kişilerin "olumlu stres" düzeyi de denilmektedir. Ancak bu konu olumlu stres düzeyinin altında kalmak ya da üzerine çıkmak konusundaki limitlerin bilinmesi ile anlam ifade etmektedir (Şahin, 1998: 21).

Bireyler yaşadıkları strese karşı farklı başa çıkma tarzları kullanırlar. Aktif stratejileri içeren birinci tip başa çıkmada var olan sorunu çözmeye dönük stratejiler geliştirilirken, duygusal odaklı başa çıkmada stresin etkilerini azaltma ya da değiştirme amaçlanır (Lazarus ve Folkman, 1984: 142).

Stres ile başa çıkma stratejileri konusunda bir çok araştırma yapılmıştır. Başta Lazarus (1966: 154) olmak üzere pek çok araştırmacı, stresle başa çıkma stratejilerinin temel iki fonksiyonu olduğunu belirtmektedirler:

Problem odaklı başa çıkma: Sorun içeren ve bu nedenle strese neden olan durumu değiştirmek. Yani direkt olarak stresi ortaya çıkaran olaya, uyarıcıya ya da duruma yönelmek ve bunlarda bir değişiklik yapmak.

Duygu odaklı başa çıkma: Eğer sorun içeren bu durum ortadan kaldırılamayacak gibiyse, durumdan kaynaklı stres tepkilerine ya da duygulara yönelmek ve durumu değiştirmeksizin, duruma ilişkin duyguları değiştirmek.

Stres ve buna karşılık başa çıkma davranışlarında bir uygunluk olması gerektiği vurgulanmaktadır. Bu çerçevede konuyla ilgili literatürde sorun odaklı başa çıkma seçeneğinin daha sağlıklı bir seçim olduğu vurgulansa bile bazı durumlarda duygu odaklı başa çıkma

Polis Meslek Yüksek Okulu Öğrencilerinde Algılanan Stres Düzeyi Ve Stresle Başa Çıkma Stilleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

davranışlarının da gerekli olduğu ifade edilmektedir (Lazarus, 1966: 155; Lazarus ve Folkman, 1984: 143).

Araştırmamızın araştırma grubunu oluşturan polis okulu öğrencilerinde bu bahsedilen stres kaynaklarının yanı sıra seçmiş oldukları mesleğin özelliklerinden dolayı da ayrıca bir strese maruz kaldıkları düşünülmektedir.

Polislik mesleği diğer bir çok mesleğe göre daha riskli, tehlikeli ve zordur. Mesleğin bu özellikleri aynı zamanda ona stres düzeyi yüksek bir meslek olma özelliği de katmaktadır. Diğer bir nokta ise çalışma saatlerinde ki düzensizlik nedeniyle aile ve sosyal hayatlarında da bazı engellenmeler yaşıyor olmalarıdır. Stresle başa çıkmada aile ve sosyal desteğin önemini düşünecek olursak bu açıdan da polislerin yoğun stres altında olduklarını söyleyebiliriz.

Bilen ve Gökçen tarafından (1997), Ankara Trafik Sube Müdürlüğü'nde görevli 105 personele yönelik bir çalışma yapılmıştır. Araştırma sonunda çalışma ortamından memnun olmama sebepleri arasında ilk sırayı ücret yetersizliği almakta ve bunu çalışma temposunun yoğunluğu, hafta sonu izinlerinin olmaması ve gece görevleri takip etmektedir. Çalışanların olumsuz yönde etkilenme sebepleri arasında çalışma sürelerinin fazlalığı ilk sırada yer almaktadır. Aynı çalışmada personelin talepleri incelenmiş, katılımcıların %47,3'ü mesai saatlerinin düzenlenmesini, % 19,3 ü ücretin artırılmasını, %14'ü ise modern cihazlarla takviye edilmesini istemistir.

Polis meslek yüksek okulları öğrencilerinin ve polis meslek eğitim merkezi öğrencilerinin kişisel bilgilerinin karşılaştırıldığı bir çalışmada PMYO öğrencilerinin POMEM öğrencilerine göre sosyo-kültürel düzeylerinin daha düşük olduğu, yabancı dil ve bilgisayar kullanımı alanında daha yetersiz oldukları, ekonomik durumlarının daha kötü olduğu ortaya konmuştur (Okur, 2007).

Polis meslek yüksek okullarında öğrencilerinin başarılarını etkileyen faktörleri belirlemeye yönelik bir çalışmada, cinsiyet, öğrencinin yaşadığı bölge, ailenin sahip olduğu gelir durumu, mezun olduğu lise türü, ailenin eğitim durumu gibi faktörlerin öğrencilerin başarılarında etkili olduğu bulunmuştur (Şahin, 2007).

Polis şeflerinin ve polis memurlarının stresi algılama biçimlerinin incelendiği bir çalışmada iki grup arasında stresi algılama biçimleri açısından farklılık bulunamazken, eğitim düzeyi yükseldikçe polis şeflerinin emirleri altında çalışanlarına daha az baskıcı davrandıkları bulunmuştur (Perrot ve Taylor, 1995).

Lau vd. (2006) Norveç polisinde kişilik, başa çıkma stilleri ve stresi araştırmıştır. Araştırma bulgularına bakıldığında nevroitiklik puanında yükselme olan bunun yanında dışa dönüklük puanında düşme olan kişilerin daha çok stres algıları saptanmışken, nevroitiklik puanı düşük olan ve dışadönüklük puanı da yüksek olan kişilerin ise daha az stres algılarının olduğu ortaya konmuştur.

Emniyet Teşkilatı hakkında yapılan çalışmalara bakıldığında stres kaynaklarının başında ücretlerin yetersiz olduğu gelmektedir. İş stresine göre polislik mesleği ile diğer meslekler karşılaştırıldığında yaşanan stres faktörleri açısından bir farklılaşmanın olmadığı, gerçekleştirilen işin niteliğinden çok iş yerinin özelliklerinin stres kaynağı olduğu görülmüştür. İş stresinin oluşumunda çalışma süreleri, iş yükü, iş yerine ilişkin fiziksel özellikler, meslekte ilerleme ve idari politikalar önemli etkiye sahiptir. İş stresi ile başa çıkmada, problemle bireysel

başta çıkma, sorunu kabullenip boyun eğme ya da kaçınma davranışlarının kullanıldığı görülmektedir. Ayrıca iş stresinin iş doyumu ile ilişkili olduğu, iş stresi arttıkça iş doyumunun azaldığı bulunmuştur.

Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı polis meslek yüksek okulu öğrencilerinin algılanan stres düzeyi ve stresle başa çıkma stilleri arasındaki ilişkilerin incelenmesidir.

Bu amaçla şu alt amaçlara yanıt aranması amaçlanmıştır.

1- Öğrencilerin algılanan stres düzeyi ve stresle başa çıkma stilleri (kendine güvenli, çaresiz, boyun eğici, iyimser, sosyal desteğe başvurma) arasında anlamlı düzeyde bir ilişki var mıdır?

2- Algılanan stres düzeyi, stresle başa çıkma stillerini (kendine güvenli, çaresiz, boyun eğici, iyimser, sosyal desteğe başvurma) anlamlı düzeyde açıklamakta mıdır?

3- Öğrencilerin algılanan stres düzeyi ve stresle başa çıkma stilleri (kendine güvenli, çaresiz, boyun eğici, iyimser, sosyal desteğe başvurma) sınıf değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

4- Öğrencilerin algılanan stres düzeyi ve stresle başa çıkma stilleri (kendine güvenli, çaresiz, boyun eğici, iyimser, sosyal desteğe başvurma) aylık gelire göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

YÖNTEM

Araştırmanın modeli genel tarama modellerinden ilişkisel tarama modelidir.

Araştırma Grubu

Araştırma grubunu 2009-2010 eğitim-öğretim yılında Afyonkarahisar Polis Meslek Yüksek Okulu'nda öğrenim görmekte olan birinci ve ikinci sınıf olmak üzere toplam 325 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırma grubunun tamamı erkek öğrencilerden oluşmaktadır.

Araştırmamıza katılan katılımcıların %53,2'si (173 kişi) birinci sınıf öğrencilerden, %46,8'i (152 kişi) ikinci sınıf öğrencilerden oluşmaktadır. Toplam katılımcı sayısı 325'tir.

Araştırmamıza katılan katılımcılar % 48,6'sı (158 kişi) aylık geliri yaklaşık 500 ile 1000 TL arasında, %23,4'ü (76 kişi) 1001 ile 1500 TL arasında olduğunu, %12,3'ü (40 kişi) 1500 ile 2000 TL arasında olduğunu, %11,1'i (36 kişi) 500 TL'den az aylık geliri olduğunu, %4'ü (13 kişi), %4,6'sı (15 kişi) 2001 TL ve üzeri aylık gelirleri olduğunu ifade etmişlerdir.

Veri Toplama Araçları

Katılımcıların cinsiyet, geldikleri bölge, anne eğitim durumu, baba eğitim durumu, anne çalışma durumu, baba çalışma durumu, mezun olunan lise türü, sosyo ekonomik düzey, hakkında bilgi almak amacı ile 'Kişisel Bilgi Formu' uygulanmıştır. Katılımcıların algılanan stres düzeylerini belirlemek amacıyla Özbay ve Palancı (2003) tarafından kişilerin streslilik durumunu konu ve düzey olarak ölçmeyi hedef alan 'Algılanan Stres Düzeyi Ölçeği' kullanılmıştır. Ölçek, aile, iş, eğitim, sosyal olaylar, kişiler arası ilişkiler gibi önemli stres kaynaklarını ele almakta olup, bu alanlarda kişinin kendini ne düzeyde stresli olarak algıladığını ölçmektedir. 1-7 arasında

Polis Meslek Yüksek Okulu Öğrencilerinde Algılanan Stres Düzeyi Ve Stresle Başa Çıkma Stilleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

derecelendirmeye sahip ölçekten alınan yüksek puanlar streslilik düzeyinin yüksekliğini göstermektedir.

Önceki çalışmalarda .70'in üzerinde Cronbach alfa güvenilirlik katsayısına sahiptir. Bu araştırma için Algılanan Stres Düzeyi ölçeği güvenilirliği $\alpha = 0.739$ ile oldukça güvenilir olarak bulunmuştur.

Araştırmada Folkman ve Lazarus tarafından geliştirilmiş olan, Şahin ve Durak (1995) tarafından kısaltması ve üniversite öğrencilerine uyarlaması yapılan, yeni adıyla "Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği" kullanılmıştır.

Ölçek ülkemizde daha önce Siva tarafından kullanılmış ve kültüre özgü maddeler eklenerek 74 maddelik bir ölçek haline getirilmiştir (Siva, 1988; akt. Şahin ve Durak, 1995). Şahin ve Durak (1995) tarafından yapılan kısaltma çalışmaları sonucunda ölçek 30 maddeye indirilmiştir. Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği'nin bu kısaltılmış formun faktör yapısı üç farklı çalışmada ele alınmıştır. Birinci çalışmanın örneklemini 575 üniversite öğrencisi, ikinci çalışmanın örneklemini çeşitli özel ve kamu bankalarında çalışmakta olan 426 kişi ve üçüncü çalışmanın örneklemini ise Ankara'da oturan 232 kişi oluşturmuştur. Bu üç çalışma sonucunda ölçeğin, kendine güvenli yaklaşım (8, 10, 14, 16, 20, 23 ve 26. maddeler), çaresiz yaklaşım (3, 7, 11, 19, 22, 25, 27 ve 28. maddeler), boyun eğici yaklaşım (5, 13, 15, 17, 21 ve 24. maddeler), iyimser yaklaşım (2, 4, 6, 12 ve 18. maddeler) ve sosyal destek arama (1, 9, 29 ve 30. maddeler) şeklinde beş faktörden oluştuğunu saptanmıştır.

Verilerin Toplanması

Verileri toplamak amacı ile belirlenen araştırma grubundaki öğrencilere ölçekleri uygulamak amacıyla tarih ve saat netleştirilmiştir. Kişisel Bilgi formu, Algılanan Stres Düzeyi Ölçeği ve Stresle Başa Çıkma Ölçeği sınıf ortamında ve tek oturumda uygulanmıştır.

Ölçekler uygulanmaya başlanmadan önce araştırmacı tarafından gerekli yönerge verilmiş olup formların doldurulmasının tamamlanması yaklaşık 30 dakika sürmüştür.

Verilerin Analizi

Ölçeklerden elde edilen puanların aritmetik ortalamaları ve standart sapmaları ve diğer bütün istatistiksel analizler hesaplanmıştır. Stresle başa çıkma stilleri ve algılanan stres düzeyi arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla Pearson korelasyon analizi teknikleri kullanılmıştır. Araştırmada kullanılacak diğer bağımsız değişkenlere göre stresle başa çıkma stilleri ve algılanan stres düzeyinin farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek için ise t testi, tek yönlü varyans analizi tekniği, anlamlı çıkan sonuçlarda ise farklılaşmanın kaynağını belirlemek amacıyla Tukey testinden yararlanılmıştır.

BULGULAR

Bu bölümde araştırmada elde edilen bulgular araştırmada yanıt aranan sorular sıralaması ile verilmiştir.

Araştırmada yanıt aranan sorulardan birincisi; 'öğrencilerin algılanan stres düzeyi ve stresle başa çıkma stilleri (kendine güvenli, çaresiz, boyun eğici, iyimser, sosyal desteğe başvurma)

arasında anlamlı düzeyde bir ilişki var mıdır?’ şeklinde ifade edilmiştir. Bu soruya ilişkin bulgular Tablo 1’de sunulmuştur.

Tablo 1: *Algılanan Stres Düzeyi ile Stres ile Başa Çıkma Stilleri Arasındaki İlişki*

			Algılanan stres düzeyi
Sperman's Rho	Kendine güvenli yaklaşım	Korelasyon Katsayısı	-.174(**)
		P	.002
		N	324
	Çaresiz yaklaşım	Korelasyon Katsayısı	.261(**)
		P	.000
		N	324
	Boyun eğici yaklaşım	Korelasyon Katsayısı	.111(*)
		P	.046
		N	324
	Sosyal desteğe başvurma	Korelasyon Katsayısı	.052
		P	.354
		N	324
	İyimser yaklaşım	Korelasyon Katsayısı	-.211(**)
		P	.00
		N	324
	Algılanan stres düzeyi	Korelasyon Katsayısı	1.000
		P	.
		N	325

** Korelasyon katsayısı 0.01 duyarlılıkta istatistiksel olarak anlamlı

* Korelasyon katsayısı 0.05 duyarlılıkta istatistiksel olarak anlamlı

Öğrencilerin algılanan stres düzeyi ile stresle başa çıkma stilleri arasındaki ilişki incelenmiştir. İlişkiyi incelemek için Korelasyon analizlerinden yararlanılmıştır.

Buna göre; araştırmamızda kullanılan ölçekler ile ilgili ilişki incelendiğinde Algılanan Stres düzeyi ile Stresle Başa çıkma stilleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki;

Kendine güvenli yaklaşım ile negatif yönlü çok zayıf bir ilişkinin olduğu ($r=-0.174$, $p<0.01$).

Çaresiz yaklaşım ile pozitif yönlü zayıf bir ilişkinin olduğunu ($r=0.261$, $p<0.01$).

Boyun eğici yaklaşım ile pozitif yönlü çok zayıf bir ilişkinin olduğu ($r=0.111$, $p<0.05$).

Polis Meslek Yüksek Okulu Öğrencilerinde Algılanan Stres Düzeyi Ve Stresle Başa Çıkma Stilleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

İyimser yaklaşım ile negatif yönlü çok zayıf bir ilişki olduğu ($r=0.000$, $p<0.01$). bulunmuştur. Korelasyon sonuçlarını %1 ve %5'lik duyarlılıkta gösteren ilgili tablo, Tablo1'de verilmiştir.

Araştırmada yanıt aranan sorulardan ikincisi; 'algılanan stres düzeyi, stresle başa çıkma stillerini (kendine güvenli, çaresiz, boyun eğici, iyimser, sosyal desteğe başvurma) anlamlı düzeyde açıklamakta mıdır?' şeklinde ifade edilmişti. Bu soruya ilişkin bulgular Tablo 2 'de sunulmuştur.

Araştırmamızda algılanan stres düzeyinin, stres ile başa çıkma stilleri olan; kendine güvenli, çaresiz, boyun eğici, sosyal desteğe başvurma ve iyimser yaklaşım biçimlerini açıklama düzeyi incelenmiştir. İnceleme için istatistiksel yöntemlerden olan regresyon analizinden faydalanılmıştır.

Tablo 2: *Algılanan Stres Düzeyi, Stres İle Başa Çıkma Stillerini Açıklama Seviyesi*

Bağımlı Değişkenler	ALGILANAN STRES DÜZEYİ					
	Standardize edilmiş katsayı (β)	t Değeri	Anlamlılık (p)	Modelin Anlamlılığı		
				R^2	F	P
Kendine güvenli yaklaşım	-0.082	-2.786	0.006	0.153	7.761	0.006
Çaresiz yaklaşım	0.124	4.887	0.000	0.263	23.887	0.000
Boyun eğici yaklaşım	0.065	2.385	0.018	0.132	5.686	0.018
Sosyal desteğe başvurma	0.019	0.801	0.423	0.045	0.642	0.423
İyimser yaklaşım	-0.102	-3.377	0.001	0.185	11.404	0.001

Tablo 2 incelendiğinde, algılanan stres düzeyinin; Genel bir değerlendirme yapıldığında algılanan stres düzeyinin sadece sosyal desteğe başvurma yönteminde açıklayıcı olmadığı, diğer yöntemlerde düşüğe olsa açıklayıcılığının bulunduğu görülmektedir.

Araştırmada yanıt aranan sorulardan üçüncüsü; 'öğrencilerin algılanan stres düzeyi ve stresle başa çıkma stilleri (kendine güvenli, çaresiz, boyun eğici, iyimser, sosyal desteğe başvurma) sınıf değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?' şeklinde ifade edilmişti. Bu soruya ilişkin bulgular Tablo 3'te sunulmuştur.

Araştırmamıza katılan öğrencilerin sınıflarına göre algılanan stres düzeyi ve stresle başa çıkma stilleri arasındaki farklılık incelenmiştir. Farklılığı incelemek için Mann Whitney U testinden yararlanılmıştır. Mann Whitney U testi bağımsız örnekler için uygulanan t testlerinin parametrik olmayan alternatifidir. Mann Whitney U testi grupların meydanlarını karşılaştırır. Böylece, iki grup arasındaki sıralamanın farklı olup olmadığını değerlendirir.

Tablo 3: Öğrencilerin Sınıflarına Göre Algılanan Stres Düzeyi Ve Stres İle Başa Çıkma Stilleri Arasındaki Farklılığın İncelenmesi

		N	Ortalama Rank	
Kendine güvenli yaklaşım	1. Sınıf	173	177.96	30787.00
	2. Sınıf	151	144.79	21863.00
	Toplam	324		
Çaresiz yaklaşım	1. Sınıf	173	149.03	25783.00
	2. Sınıf	151	177.93	26867.00
	Toplam	324		
Boyun eğici yaklaşım	1. Sınıf	173	151.06	26133.00
	2. Sınıf	151	175.61	26517.00
	Toplam	324		
Sosyal desteğe başvurma	1. Sınıf	173	162.25	28069.00
	2. Sınıf	151	162.79	24581.00
	Toplam	324		
İyimser yaklaşım	1. Sınıf	173	182.06	31496.00
	2. Sınıf	151	140.09	21154.00
	Toplam	324		
Algılanan Stres Düzeyi	1. Sınıf	173	159.56	27604.00
	2. Sınıf	152	166.91	25371.00
	Toplam	325		

Tablo 4: Öğrencilerin Sınıflarına Göre Algılanan Stres Düzeyi Ve Stres İle Başa Çıkma Stilleri Arasındaki Farklılığın İncelenmesi

	Kendine güvenli yaklaşım	Çaresiz yaklaşım	Boyun eğici yaklaşım	Sosyal desteğe başvurma	İyimser yaklaşım	Algılanan Stres Düzeyi
Mann-Whitney U	10387.000	10732.000	11082.000	13018.000	9678.000	12553.000
Wilcoxon W	21863.000	25783.000	26133.000	28069.000	21154.000	27604.000
Z	-3.194	-2.781	-2.368	-.053	-4.047	-.704
Asymp. Sig (2-tailed)	.001	.005	.018	.958	.000	.481

a Grup Değişkeni: Sınıfınız

Polis Meslek Yüksek Okulu Öğrencilerinde Algılanan Stres Düzeyi Ve Stresle Başa Çıkma Stilleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Tablo 4’te de belirtildiği üzere öğrencilerin sınıflarına göre kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım, çaresiz yaklaşım, boyun eğici yaklaşım düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmakta iken; sosyal desteğe başvurma yaklaşımı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır. Öte yandan öğrencilerin sınıflarına göre algılanan stres düzeyleri arasındaki farklılık istatistiksel olarak anlamlı değildir.

Araştırmada yanıt aranan sorulardan dördüncüsü; ‘öğrencilerin algılanan stres düzeyi ve stres ile başa çıkma stillerinin aylık gelire göre farklılığının incelenmesi’ şeklinde ifade edilmişti. Bu soruya ilişkin bulgular Tablo 5’ te sunulmuştur.

Araştırmamıza katılanların ailelerinin aylık gelir düzeylerine göre algılanan stres düzeyleri ve stres ile başa çıkma stilleri arasındaki farklılık incelenmiştir. Farklılığı incelemek için Kruskal Wallis testinden yararlanılmıştır. Kruskal Wallis testi gruplar arasındaki varyans analizinin parametrik olmayan alternatifidir ve bu analiz üç veya daha fazla grup için karşılaştırma yapmayı sağlar.

Tablo 5: *Aylık Gelir Durumuna Göre Algılanan Stres Düzeyleri Ve Stres İle Başa Çıkma Stilleri*

	Aylık Gelir	N	Ortalama Rank
Kendine güvenli yaklaşım	500 TL den az	36	172.17
	500 - 1000 TL	157	156.75
	1001 - 1500 TL	76	165.77
	1501 – 2000 TL	40	171.30
	2001 TL ve üstü	15	159.43
	Toplam	324	
Çaresiz yaklaşım	500 TL den az	36	182.17
	500 - 1000 TL	157	165.95
	1001 - 1500 TL	76	149.18
	1501 – 2000 TL	40	159.50
	2001 TL ve üstü	15	154.67
	Toplam	324	
Boyun eğici yaklaşım	500 TL den az	36	152.61
	500 - 1000 TL	157	168.04
	1001 - 1500 TL	76	168.38
	1501 – 2000 TL	40	157.16
	2001 TL ve üstü	15	112.73

	Toplam	324	
Sosyal desteğe başvurma	500 TL den az	36	179.57
	500 - 1000 TL	157	152.34
	1001 - 1500 TL	76	171.23
	1501 – 2000 TL	40	164.35
	2001 TL ve üstü	15	178.67
	Toplam	324	
İyimser yaklaşım	500 TL den az	36	170.22
	500 - 1000 TL	157	160.99
	1001 - 1500 TL	76	161.53
	1501 – 2000 TL	40	160.59
	2001 TL ve üstü	15	169.80
	Toplam	324	
Algılanan Stres Düzeyi	500 TL den az	36	185.78
	500 - 1000 TL	158	170.11
	1001 - 1500 TL	76	164.76
	1501 – 2000 TL	40	130.30
	2001 TL ve üstü	15	111.70
	Toplam	325	

Yapılan analiz sonucunda stres ile başa çıkma stillerinden her birinin aylık ortalama gelire göre farklılık göstermediği ve sadece algılanan stres düzeyine göre farklılık gösterdiği sonucu ortaya çıkmıştır.

Tablo 6: *Aylık Ortalama Gelir Durumuna Göre Farklılığın İncelenmesi*

	Kendine güvenli yaklaşım	Çaresiz yaklaşım	Boyun eğici yaklaşım	Sosyal desteğe başvurma	İyimser yaklaşım	Algılanan stres düzeyi
Chi-Square	1.449	3.512	5.684	4.297	.406	12.380
Df	4	4	4	4	4	4
Asymp.	.836	.476	.224	.367	.982	.015

Polis Meslek Yüksek Okulu Öğrencilerinde Algılanan Stres Düzeyi Ve Stresle Başa Çıkma Stilleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Sig.						
------	--	--	--	--	--	--

a Kruskal Wallis Test

b Grup Değişkeni: Aylık Ortalama Gelir

Genel olarak algılanan stres düzeyinin gelir düzeyi düşük olan bireylerde daha yüksek olduğu ve gelir düzeyi yüksek olan bireylerde ise daha düşük olduğu ortaya çıkmıştır.

Tablo 7: *Aylık Ortalama Gelirin Algılanan Stres Düzeyleri Arasındaki Farklılığının İncelenmesi*

Algılanan Stres Düzeyi	500 den az	500 – 1000 TL	1001–1500 TL	1501 – 2000 TL	2001 TL ve üstü
500 den az	-	0.307	0.321	0.017	0.012
500 – 1000 TL	0.307	-	0.681	0.014	0.017
1001–1500 TL	0.321	0.681	-	0.067	0.057
1501 – 2000 TL	0.017	0.014	0.067	-	0.596
2001 TL ve üstü	0.012	0.017	0.057	0.596	-

TARTIŞMA SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde polis meslek yüksek okulu öğrencilerinin algıladıkları stres düzeyi, stresle başa çıkma stilleri; sınıf, aylık gelir değişkenlerine göre ele alınan araştırma alt problemlerine ait bulgular sırası ile tartışılmış ve yorumlanmıştır.

1. Öğrencilerin Algılanan Stres Düzeyi Ve Stresle Başa Çıkma Stilleri (Kendine Güvenli, Çaresiz, Boyun Eğici, İyimser, Sosyal Desteğe Başvurma) Arasındaki İlişkinin İncelenmesine İlişkin Tartışma ve Yorum

Araştırmanın bulguları incelendiğinde algılanan stres düzeyi ve kendine güvenli yaklaşım arasında negatif yönlü çok zayıf, çaresiz yaklaşım ile pozitif yönlü zayıf, boyun eğici yaklaşım ile pozitif yönlü çok zayıf, iyimser yaklaşım ile ise negatif yönlü çok zayıf bir ilişkinin olduğu ortaya çıkmıştır. Algılanan stres düzeyi ve sosyal desteğe başvurma arasında istatistiksel olarak herhangi anlamlı bir ilişkiye ulaşılamamıştır.

Algılanan sosyal destek ve stresle başa çıkma stilleri arasındaki ilişkinin incelendiği bir başka çalışmanın bulgusunda öğrencilerin stresle başa çıkma stillerinden kendine güvenli yaklaşım ve iyimser yaklaşım ile algılanan aile destekleri arasında pozitif yönlü, çaresiz yaklaşım ve boyun eğici yaklaşım arasında ise negatif yönlü bir ilişki bulunmuştur. Algılanan özel arkadaş desteği ile kendine güvenli yaklaşım arasında pozitif yönlü bir ilişki, boyun eğici ve sosyal destek arama alt boyutlarında ise negatif yönlü bir ilişki saptanmıştır (Yamaç, 2009). Algılanan aile ve özel arkadaş desteği arttıkça algılanan stres düzeyinin de düşeceği düşüncesinden hareketle sözü geçen araştırma bulgularının araştırma bulgularımızı destekler nitelikte olduğu söylenebilir.

Üniversite öğrencilerinin travma sonrası stres bozukluğu semptomları, riskli alkol kullanımı, stresle başa çıkma tarzları ve bazı değişkenler açısından ele alınan bir çalışmada, boyun eğici yaklaşım ve travma sonrası stres bozukluğu semptomları arasında pozitif yönlü anlamlı düzeyde ilişki bulunmuştur (Gürdil, 2007), araştırma bulgularımızda yer alan algılanan stres düzeyi ve boyun eğici yaklaşım arasındaki pozitif yönlü ilişkiyi destekler niteliktedir. Diğer bir deyişle ilgili araştırmada öğrencilerin travma sonrası stres bozukluğu semptomlarında artış görüldükçe boyun eğici yaklaşımı kullanma düzeyleri de artış göstermektedir. Bu yönüyle araştırmamızda yer alan öğrencilerin algıladıkları stres düzeyi yükseldikçe boyun eğici yaklaşımı kullanma sıklıkları da yükselmektedir bulgusu desteklenmektedir.

Üniversite öğrencilerinde strese neden olan sebepleri belirlemek amacıyla yapılan bir çalışmaya göre öğrencilerin streslerini artıran faktörlerin başında sınav kaygısı gelmekte ve bunu geleceğe yönelik kaygılar izlemekte olduğu belirtilmiştir (Özgan vd., 2008). Öğrencilerimizin iki yıl eğitim süresi boyunca başarılı bir öğrenci olma hedeflerinin ardından bu iki yılın sonunda mesleğe başlamalarıyla da mesleğini iyi bir şekilde yapabilecek miyim şeklinde geleceğe yönelik kaygılarının bulunduğunu düşünürsek, bu gibi kaygıları yoğun şekilde yaşamaları stresle başa çıkmada kullandıkları çözüm yollarını etkilemekte olduğunu söyleyebiliriz.

2. Algılanan Stres Düzeyi, Stresle Başa Çıkma Stillerini Açıklama Düzeyine Ait Tartışma ve Yorum

Araştırmanın bulguları incelendiğinde algılanan stres düzeyinin, kendine güvenli yaklaşım biçimini açıklama düzeyinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir. Çaresiz, boyun eğici ve iyimser yaklaşım stillerini ise düşük seviyede açıkladığı ortaya konulurken sosyal desteğe başvurma yaklaşımını ise açıklamamakta olduğu belirtilmektedir. Özetle algılanan stres düzeyinin sosyal desteğe başvurma yöntemi dışında diğer yöntemlerde düşüğe olsa açıklayıcılığının var olduğu söylenebilir.

Konuyla ilgili araştırmalar incelendiğinde stres yönetim programının katılımcıların algıladıkları stres düzeylerini düşürdüğü sonucuna rastlanmıştır (Şimşek, 2005). Araştırma bulgularımızı destekler nitelikte olan bu çalışma da görmekteyiz ki stresle nasıl başa çıkacağını öğrenen bireylerin algıladıkları stres düzeyi de düşmektedir.

Kültürel faktörlerin algılanan stres ve stres tepkileri üzerinde kişiden kişiye, toplumdan topluma farklılık gösteren çok çeşitli etkilerinin olduğu araştırma sonuçlarında saptanmıştır (İlbar, 1994). Araştırma grubumuzdaki öğrencilerimizi algıladıkları stres düzeyleri ve stresle baş etmede kullandıkları yöntemler açısından değerlendirirken çok farklı bölgelerden dolayısıyla çok farklı kültürlerden geldikleri göz önünde bulundurulmalıdır.

Bir diğer çalışmada ise ergenlerin stresle baş etmede etkili ve sağlıklı yollar izlemedikleri ortaya konulmuşken, ergenlerin sergiledikleri alkol ve madde kullanımı gibi olumsuz davranışlar çevresel koşullar ve aile tutumları ile ilişkilendirilmiştir (Başut, 2006). Araştırma sonuçlarımızda ulaştığımız algılanan stres düzeyinin yükselmesi stresle başa çıkmada kendine güvenli, iyimser, çaresiz ve boyun eğici yaklaşımı açıklaması açısından değerlendirdiğimizde öğrencilerimizin çevresel koşullar açısından alkol ve madde kullanımının yasak olması onları stresle baş etmede bu olumsuz davranışları sergilemekten alıkoyduğu ve daha sağlıklı yöntemlere sevk ettiği yorumu yapılabilmektedir.

3. Algılanan Stres Düzeyi, Stresle Başa Çıkma Stili ve Sınıf Düzeyine Ait Tartışma ve Yorum

Araştırmanın bulgularına bakıldığında zaman öğrencilerin sınıflarına göre kendine güvenli yaklaşım, çaresiz yaklaşım, boyun eğici yaklaşım ve iyimser yaklaşım stilleri arasında anlamlı seviyede bir farklılığın olduğu ortaya konulurken sosyal desteğe başvurma düzeyleri ile arasındaki farklılığın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı tespit edilmiştir.

Buna göre ikinci sınıfa giden öğrencilerin stresle başa çıkmada birinci sınıfa gidenlere göre daha fazla boyun eğici yaklaşım ve çaresiz yaklaşım stilini kullandıkları saptanırken, birinci sınıf öğrencilerin de stresle başa çıkmada kendine güvenli yaklaşım ve iyimser yaklaşım stillerini daha fazla sergiledikleri sonucuna varılmıştır.

Öğrencilerin sınıflarına göre algılanan stres düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farka ulaşılamamıştır.

Konuyla ilgili araştırmalar incelendiğinde; Avşaroğlu (2007) öğrencilerin okudukları sınıfla, stresle başa çıkma stilleri alt boyutlarından kaçma-soyutlanma (biyokimyasal) arasında anlamlı bir farklılaşmanın olduğu, diğer alt boyutlar (aktif planlama, dış yardım arama, dine yönelme, kaçma-soyutlama ve kabul-bilişsel yeniden yapılanma) arasında anlamlı bir farklılaşmanın olmadığı saptanmıştır. Dış yardım arama alt boyutunu araştırmamızda kullanılan sosyal desteğe başvurma alt boyutu ile paralel olarak düşünürsek araştırma bulgularının kısmen araştırma bulgularımızı destekler nitelikte olduğunu söyleyebiliriz.

Şahin vd. (1992) öğrencilerin genel stres düzeylerinin okudukları sınıfa göre farklılaştığını söylerken, birinci sınıf öğrencilerinin ikinci ve üçüncü sınıf öğrencilerine oranla, aileden uzak olmak ve meslek seçimine dair konularda daha yoğun stres yaşarken, ikinci ve üçüncü sınıf öğrencilerinin de birinci sınıf öğrencilerine oranla akademik sorunlara ilişkin konularda daha yoğun stres yaşadığını belirtmiştir. Ayrıca birinci sınıf öğrencilerinin stresle başa çıkmada daha çok çaresizliğe sığınma yöntemini kullandıkları ve dördüncü sınıf öğrencilerinin ise daha çok iyimser yaklaşım yöntemini kullandıkları belirtilmiştir. Adı geçen araştırma bulguları ile araştırma bulgularımız örtüşmemektedir.

Öğrencilerin okudukları sınıf düzeyi ve stresle başa çıkma stillerini inceleyen ve araştırma bulgularımızla benzerlik göstermeyen Binboğa (2002)' ye göre birinci sınıf öğrencilerinin çaresizlik ve sığınma stillerini daha çok kullanırken, dördüncü sınıf öğrencilerinin de iyimser yaklaşım stilini daha çok tercih ettikleri saptanmıştır. Bunun yanında üçüncü sınıf öğrencilerinin sosyal destek arama stilini dördüncü sınıf öğrencilerine göre daha çok kullandıkları bulunmuştur.

Araştırmamızda uygulamamıza katılan öğrencilerimizin farklı kültürlerden gelmelerinden kaynaklı stresi algılamada ve baş etmede farklılıklar göstermekte oldukları beklenen bir sonuçtur.

Üniversite öğrencilerinin umutsuzluk düzeylerinin sınıf değişkenine göre incelendiği bir çalışmada birinci sınıf öğrencilerinin umutsuzluk düzeylerinin dördüncü sınıf öğrencilerinin umutsuzluk düzeyinden daha düşük olduğu saptanmıştır (Şahin, 2009). Umutsuzluk düzeyini araştırmamızda stresle başa çıkma stillerinden olan çaresizlik alt boyutu ile bağlantılı olarak ele aldığımızda ilgili araştırmanın araştırma bulgularımızı desteklediğini görmekteyiz.

Birinci sınıf öğrencilerinin stresle baş etmede kendine güvenli yaklaşım ve iyimser yaklaşımı daha çok kullanmalarını okula yeni gelmeleri, teşkilatı, okul kurallarını ve işleyişini henüz tam olarak öğrenmemiş olmaları nedeniyle yaşadıkları strese yönelik daha çok iyimser bir yaklaşım sergileme eğiliminde oldukları yorumu yapılabilir.

İkinci sınıfların stresle baş etmede boyun eğici ve çaresiz yaklaşımı kullanma sıklıklarını ise Teşkilatı ve okul işleyişini daha iyi bilmeleri bir yandan rahatlık sağlarken bir yandan da bazı şeylerin kendi kontrolleri dışında gerçekleştiği, yoğun stres kaynaklarının temellerini oluşturan istek ve şikayetleri konularında kendilerinin bir çok şeyde edilgen oldukları düşüncesinden kaynaklı içinde buldukları öğrenilmiş çaresizlik durumundan kaynaklandığı söylenilebilir.

4. Öğrencilerin Algılanan Stres Düzeyi, Stresle Başa Çıkma Stilleri Ve Aylık Gelir Durumuna Ait Tartışma ve Yorum

Araştırmanın ilgili bulguları incelendiğinde algılanan stres düzeyinin aylık gelir düzeyi düşük olan bireylerde daha yüksek olduğu ve aylık gelir düzeyi yüksek olan bireylerde ise düşük olduğu ortaya çıkmıştır. Aylık gelire göre stresle başa çıkma stilleri açısından bakıldığında ise yapılan analizler neticesinde anlamlı bir farklılığa ulaşılamamıştır.

Üniversite öğrencilerinde depresif belirtiler ve sosyo-demografik özellikler arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışmada depresif belirtiler ile ailelerin üniversite masraflarını karşılama gücü, ders başarısı, fakülte ve sınıf düzeyi arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur , buna göre ailelerin üniversite masraflarını karşılama durumları kötüleştikçe depresyon puanlarının da artmakta olduğu bulunmuştur. (Özdel vd., 2002). Algılanan stres düzeyi yüksek kişilerin depresif belirtiler gösterme ihtimallerinin yüksek olduğu düşünüldüğünden ilgili araştırmanın araştırma bulgularımızı desteklediğini söyleyebiliriz.

Şenol vd. (2005) intihar girişimi sebebiyle Erciyes Tıp Fakültesi'ne getirilen olguları demografik-sosyokültürel açıdan incelemiş ve olguların %24'ünün düşük ekonomik düzeye sahip olduğunu ortaya koymuştur. Araştırmada intihar girişim nedenleri aile içi geçimsizlik, hastalık ve geçim zorluğu şeklinde sıralanmıştır. Algılanan stres düzeyinin yüksek olması ve stresle başa çıkmada başarılı olamayan bireylerin intihar girişimi risklerinin yüksek olduğu göz önünde tutulduğunda adı geçen araştırma, araştırma bulgularımızı destekler niteliktedir.

Araştırmada elde edilen sonuçlar doğrultusunda aşağıdaki öneriler getirilebilir:

1. Araştırma sonuçlarımız göstermektedir ki öğrencilerin algıladıkları stres düzeyi yükseldikçe stresle baş etme de kullandıkları sağlıklı başa çıkma stillerini kullanımları azalmaktadır. Bu doğrultuda diyebiliriz ki sağlıklı başa çıkma stillerini kullanmalarını sağlamak için öğrencilerin stres algılarını optimum seviyede tutmalarına yardımcı olumlu düşünme, düşünceyi düzenleme teknikleri ve mantıksız inançların düzenlenmesi gibi konularda eğitimler verilebilir.

2. Araştırma bulgularının polis meslek yüksek okulunda çalışmakta olan yetkililere ve özellikle de rehberlik büro amirliklerinde görevli uzmanlara öğrencilerin stres yaşantıları üzerinde çalışırken yol gösterici olması umulmaktadır.

3. Stresle başa çıkma konusunda öğrencilere düzenli eğitimler verilmesi ve mesleğe başladıklarında da bu eğitimlerin belirli bir düzen içinde yenilenmesinin algılanan stres düzeyini düşürmede ve stresle başa çıkmada olumlu stillerin kullanımında önemli bir etkiye sahip olacağı düşünülmektedir.

Polis Meslek Yüksek Okulu Öğrencilerinde Algılanan Stres Düzeyi Ve Stresle Başa Çıkma Stilleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

4. Okullarda rütbelilerce yapılan danışmanlık derslerinde öğrencinin daha detaylı tanınmasına gösterilen özenin artırılması, gelir seviyesi düşük olan öğrencilerin belirlenmesi ve olası burs imkanları hakkında bilgilendirilmesi noktasında önemli olduğu düşünülmektedir. Böylece öğrencinin algıladığı stres seviyesini düşürmekte de katkısı olabileceği tahmin edilmektedir.

5. Gerek sınıf komiserlerine gerekse danışmanlık öğrencileri olan diğer yetkililere öğrenciler ile iletişim, empati ve stresle başa çıkma gibi konularda eğitimler verilmesi, öğrenci ile iletişimin kalitesini yükselteceğinden öğrencinin algıladığı stres seviyesini de düşüreceği düşünülmektedir.

KAYNAKÇA

- Ainsworth, M. and Bowlby, J. (1991). An Ethological Approach To Personality Development. *American Psychologist*, 46 (4), 333-341.
- Albrecht, K. (1988). *Gerilim ve Yönetici*. (Çeviren: Kemal Tosun). İstanbul: İstanbul Üniversitesi, İşletme Fakültesi Yayınları.
- Avşaroğlu, S. (2007). *Üniversite Öğrencilerinin Karar Vermede Özsayı Karar Verme ve Stresle Başa Çıkma Stillерinin Benlik Saygısı ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi*. Doktora Tezi. Selçuk Üniveristesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Basım, N., Tatar, İ., Şahin, N. H. (2006). İzlenim Yönteminde Kendilik Algısı, Kontrol Odağı, Mesleki Hedeflere Ulaşma Ve Stres: Bir Kamu Sektörü Örneği. *Türk Psikoloji Dergisi*, 21(58), 1-14.
- Basut, E. (2006). Stres, Başa Çıkma Ve Ergenlik. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 13(1), 31-36.
- Başaran, İ. E. (2000). *Örgütsel Davranış: İnsanın Üretim Gücü*. Ankara: Nobel.
- Bilen, A. ve Gökçen, B. (1997). Trafik Şube Personelinin Sorunlarının Araştırılması. *Polis Dergisi*, 4 (11), 39-47.
- Billings, A. G. ve Moos, R. H. (1981). The Role of Coping Responses and Social Resources in Attenuating the Stress of Life Events. *Journal of Behavioral Medicine*, 4, 139- 157.
- Binboğa, D. (2002). *Osmangazi Üniversitesi Sağlık Yüksek Okulu Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma ve Genel Sağlık Durumlarının İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniveristesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Bruning, N. (2001). Effects Of Exercise, Relaxation and Management Skills Training On Physiological Stress İndicators: A Field Experiment. *Journal Of Applied Psychology*, 72, 207-218.
- Burger, J. M. (2006). *Kişilik*. (Çeviren: İnan Deniz Erguvan Sarıoğlu) İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Çakır, İ. (2006). *Polislerin İş Stresi ve Bazı Değişkenlere Göre Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Karşılaştırılması*, Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.

- Çalışal, O. (2007). *Polis Meslek Yüksek Okullarındaki Uygulamalı Eğitimlerin Polis Memuru Adaylarının Mesleki Gelişimlerindeki Yeri ve Önemi: Ege Bölgesi Örneği*. Yüksek Lisans Tezi, Polis Akademisi Güvenlik Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Çam, S. ve Çakır, İ. (2008). Polislerde İş Stresi Algısının Kişisel ve Göreve Bağlı Bazı Değişkenlere Göre Karşılaştırılması. *Polis Bilimleri Dergisi*, 10(3), 21-40.
- Davison, G. C. Ve Neale, J. M. (2004). *Anormal Psikoloji*. (Çeviren: İhsan Dağ). Ankara: Türk Psikologlar Derneği.
- EGM (Emniyet Genel Müdürlüğü). (2000). *Stres ve Baş Etme Yolları*. Ankara. Basımevi Şube Müdürlüğü.
- Eren, E. (1998). *Örgütsel Davranış Ve Yönetim Psikolojisi*. İstanbul: Beta Yayınevi.
- Folkman, S., Lazarus, R. S. Dunkel-Schetter, C., DeLongis, A. ve Gruen, R. J. (1986). Dynamics Of A Stressful Encounter: Cognitive Appraisal, Coping, and Encounter Outcomes. *Journal Of Personality and Social Psychology*, 50(5), 992-1003.
- Gürdil, G. (2007). *Üniversite Öğrencilerinde Travma Yaşantısı, Stresle Başa Çıkma Tarzları Ve İç-Dış Odağı İnancı İle Riskli Alkol Kullanımı Arasındaki İlişki*. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Haynes, W.D. ve Jacobi, J. (1978). Perceived Stress Levels And Physical Symptoms in Supervisory Law-Enforcement Personel. *Journal Of Police Science and Administration*, 16(2), 75-79.
- Hellriegel, D., Slocum, J. W., Woodman, R. W. (1992). *Organizational Behavior*, WestPub. Co.
- İlbars, Z. (1994). Kültür ve Stres. *Kriz Dergisi*, 2(1), 177-179.
- Jones, F. and Bright, J. (2001). *Stres: Myth, Theory and Research*. New York: Prentice Hall.
- Lau, B., Hem, E., Berg, A. M., Ekeberg, Q. and Tøgersen, S. (2006). Personality Types, Coping, And Stress İn The Norwegian Police Service. *Journal Of Personality And Individual Differences*, 41, 971-982
- 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.
- Lazarus R. S. (1994). Stresle Başa Çıkma Tarzınız: Dostunuz Ya Da Düşmanınız. (Çeviren. N. Rugancı). *Stresle Başa Çıkma. Olumlu Bir Yaklaşım*. (Ed. N. Hisli Şahin). Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları, 59,63.
- Okur, Z. (2007). *Polis Memuru Adaylarının Sosyo-Kültürel Durumlarının Karşılaştırılması*. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Özbay, Y. ve Palancı, M. (2003). Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Anksiyetenin Kontrol Algısı, Sosyal Öz Yeterlik, İncinebilirlik ve Başa Çıkma Davranışları İle Yordanabilirliği. *VII. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi*, 9-11 Temmuz 2003, Malatya.

Polis Meslek Yüksek Okulu Öğrencilerinde Algılanan Stres Düzeyi Ve Stresle Başa Çıkma Stilleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

- Özdel, L., Bostancı, M., Özdel, O., Oğuzhanoğlu, N. K., (2002). Üniversite Öğrencilerinde Depresif Belirtiler Ve Sosyo-Demografik Özelliklerle İlişkisi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi* 3, 155-161.
- Özgan, H., Balkar, B. ve Eskil, M. (2008). Eğitim Fakültesi Öğrencilerini Tarafından Sınıfta Algılanan Stres Nedenler Ve Kişisel Değişkenlerin Strese Olan Etkisi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 7 (24), 337-350.
- Perrott, S. B. and Taylor, D. M., (1995). Attitudinal Differences Between Police Constables and Their Supervisors-Potential Influences Of Personality Work-Environment And Occupational Role. *Criminal Justice and Behavior*, 22, 326-339.
- Rask, K., Kaunoen, M., Paunonen, M. (2002). Adolescent Coping With Grief After Death Of Loved One. *International Journal Of Nursing Practice*, 8, 137-142.
- Rowshan, A. (2002). *Stres Yönetimi*. (Çeviren: Şahin Cüceloğlu). İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Schneider, T. R. (2004). The Role Of Neuroticism On Psychological and Physiological Stress Responses. *Journal Of Experimental Social Psychology*, 40, 795-804.
- Selye, H. (1956). *The Stress Of Life*. New York: Mcgraw Hill Company.
- Şahin, C. (2009). Eğitim Fakültesinde Öğrenim Gören Öğrencilerin Umutsuzluk Düzeyleri. *Selçuk Üniversitesi Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi Dergisi*, 27, 271-286.
- Şahin, İ. (2007). *Polis Meslek Yüksek Okulu Öğrencilerinin Başarılarını Etkileyen Faktörler: Adile Sadullah Mermerci Pmyo'da Bir Uygulama*. Yüksek Lisans Tezi, Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Şahin, N., Rugancı, N., Taş, Y., Kuyucu, S., Sezgin, K. (1992). Stres Related Factors And Effectiveness Of Coping Among University Students. *International Journal Of Psychology*, 27, 355-364.
- Şahin, N. H. ve Durak, A. (1995). Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği: Üniversite Öğrencileri İçin Uyarlaması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 10, 56-73.
- Şahin, N. H. (1998). *Stresle Başa Çıkma Olumlu Bir Yaklaşım*. Ankara: Tpd Yayınları 3. Basım.
- Şenol, V., Ünalın, D., Avşaroğulları, L., İkizceli, İ. (2005). İntihar Girişimi Nedeniyle Erciyes Üniversitesi Tıp Fakültesi Acil Anabilim Dalı' na Başvuran Olguların İncelenmesi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 3, 19-29.
- Şimşek, M. A. (2005). *Stres Yönetimi Programının Bursa İlinde Sanayi Alanında Çalışan Personelin Stres Düzeyine Etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa.
- Tires, P. (1987). *Stres*. (Çeviren: Yusuf Haznedaroğlu). İstanbul: Metler Matbaa.
- Wise, L., Rothmann, S., Storm, K., (2003). Coping, Stress And Burnout In The South African Police Service İn Kwazulu-Natal. *SA Journal Of Industrial Pyschology*, 29(49), 71-80.
- Yamaç, Ö. (2009). *Üniversite Öğrencilerinin Algıladıkları Sosyal Destek İle Stresle Başa Çıkma Stilleri Arasındaki İlişki*. Yüksek Lisans Tezi, Yüksek Lisans Tezi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.

Yerlikaya, E. E. (2009). *Üniversite Öğrencilerinin Mizah Tarzları İle Algılanan Stres, Kaygı Ve Depresyon Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Doktora Tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.

GENİŞ ÖZET

Bu araştırmada, polis meslek yüksek okulu öğrencilerinin algıladıkları stres düzeyi ile stresle başa çıkma stilleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Bağımsız değişkenler olarak sınıf ve aylık gelir değişkenleri açısından incelenmiştir. Araştırma Afyonkarahisar Polis Meslek Yüksek Okulunda öğrenim gören 325 öğrenci üzerinde gerçekleştirilmiştir. Veri toplama aracı olarak, 'Kişisel Bilgi Formu', 'Algılanan Stres Düzeyi Ölçeği', 'Stresle Başa Çıkma Tarzlar Ölçeği' kullanılmıştır. Veri analizleri t testi, tek yönlü varyans analizi, spearman momentler çarpım korelasyon tekniği ile yapılmıştır. Araştırmanın bulguları incelendiğinde birinci alt amaçla ilgili; algılanan stres düzeyi ve kendine güvenli yaklaşım arasında negatif yönlü çok zayıf, çaresiz yaklaşım ile pozitif yönlü zayıf, boyun eğici yaklaşım ile pozitif yönlü çok zayıf, iyimser yaklaşım ile ise negatif yönlü çok zayıf bir ilişkinin olduğu ortaya çıkmıştır. Algılanan stres düzeyi ve sosyal desteğe başvurma arasında istatistiksel olarak herhangi anlamlı bir ilişkiye ulaşılamamıştır. İkinci alt amaçla ilgili, algılanan stres düzeyinin, kendine güvenli yaklaşım biçimini açıklama düzeyinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir. Çaresiz, boyun eğici ve iyimser yaklaşım stillerini ise düşük seviyede açıkladığı ortaya konulurken sosyal desteğe başvurma yaklaşımını ise açıklamamakta olduğu belirtilmektedir. Özetle algılanan stres düzeyinin sosyal desteğe başvurma yöntemi dışında diğer yöntemlerde düşükte olsa açıklayıcılığının var olduğu sonucuna ulaşılabılır. Üçüncü alt amaçla ilgili, öğrencilerin sınıflarına göre kendine güvenli yaklaşım, çaresiz yaklaşım, boyun eğici yaklaşım ve iyimser yaklaşım stilleri arasında anlamlı seviyede bir farklılığın olduğu ortaya konulurken sosyal desteğe başvurma düzeyleri ile arasındaki farklılığın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı tespit edilmiştir. Dördüncü alt amaçla ilgili, algılanan stres düzeyinin aylık gelir düzeyi düşük olan bireylerde daha yüksek olduğu ve aylık gelir düzeyi yüksek olan bireylerde ise düşük olduğu ortaya çıkmıştır. Aylık gelire göre stresle başa çıkma stilleri açısından bakıldığında ise yapılan analizler neticesinde anlamlı bir farklılığa ulaşılamamıştır. Elde edilen bulgular sonucunda, sağlıklı başa çıkma stillerini kullanmalarını sağlamak için öğrencilerin stres algılarını optimum seviyede tutmalarına yardımcı olumlu düşünme, düşünceyi düzenleme teknikleri ve mantıksız inançların düzenlenmesi gibi konularda eğitimler verilebileceği. Stresle başa çıkma konusunda öğrencilere düzenli eğitimler verilmesi ve mesleğe başladıklarında da bu eğitimlerin belirli bir düzen içinde yenilenmesi. Gerek sınıf komiserlerine gerekse danışmanlık öğrencileri olan diğer yetkililere öğrenciler ile iletişim, empati ve stresle başa çıkma gibi konularda eğitimler verilmesi, öğrenci ile iletişimin kalitesini yükselteceğinden öğrencinin algıladığı stres seviyesini de düşüreceği önerilerinde bulunulabilir.