



**T.C.
PAMUKKALE ÜNİVERSİTESİ
İSLAMİ İLİMLER ENSTİTÜSÜ
FELSEFE VE DİN BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
MANEVİ DESTEK VE REHBERLİK TEZSİZ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI**

**POLİS MEMURLARININ STRESLE BAŞA ÇIKMASINDA
DİNİ EĞİTİMİN ROLÜ**

**Hazırlayan
Serap PİRİNÇÇİ**

DENİZLİ, 2023

T.C.
PAMUKKALE ÜNİVERSİTESİ
İSLAMİ İLİMLER ENSTİTÜSÜ
FELSEFE VE DİN BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
MANEVİ DESTEK VE REHBERLİK TEZSİZ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

POLİS MEMURLARININ STRESLE BAŞA ÇIKMASINDA
DİNİ EĞİTİMİN ROLÜ

TEZSİZ YÜKSEK LİSANS DÖNEM PROJESİ

Serap PİRİNÇÇİ

Proje Danışmanı: Doç. Dr. İsmail Şimşek

Enstitü Anabilim Dalı : Felsefe ve Din Bilimleri
Tezsiz Yüksek Lisans Programı: Manevi Destek ve Rehberlik

Serap PİRİNÇÇİ tarafından hazırlanan“**Polis Memurlarının Stresle Başa Çıkmasında Dini Eğitimin Rolü**” adlı tezsiz yüksek lisans dönem projesi danışmanlığında hazırlanmış olup 04.12.2023 tarihinde son kontrolü yapılarak Pamukkale Üniversitesi İslam İlimler Enstitüsü Felsefe ve Din Bilimleri Manevi Destek ve Rehberlik tezsiz yüksek lisans dönem projesi olarak kabul edilmiştir.

İmza

Danışman
Doç. Dr. İsmail Şimşek

Pamukkale Üniversitesi İslami İlimler Enstitüsü Yönetim Kurulu'nuntarih ve sayılı kararıyla onaylanmıştır.

Enstitü Müdürü
Doç. Dr. Harun ABACI

BEYAN

Bu projenin tasarımı, hazırlanması, yürütülmesi, araştırmalarının yapılması ve bulgularının analizlerinde bilimsel etiğe ve akademik kurallara özenle riayet edildiğini; bu çalışmanın doğrudan birincil ürünü olmayan bulguların, verilerin ve materyallerin bilimsel etiğe uygun olarak kaynak gösterildiğini ve alıntı yapılan çalışmalara atıfta bulunulduğunu beyan ederim.

Serap PİRİNÇÇİ

ÖNSÖZ

Stres kişilerin ruhsal, fizyolojik ve sosyolojik durumlarında rahatsızlık yaratan, kişilerin hislerini, düşünce ve eylemlerini, başarılarını, aktifliğini ve enerjilerini, kişilerarası ilişkilerini etkileyen ruhsal bir adaptasyon durumudur. Stres günümüzde maalesef iş hayatının bir parçası haline gelmiştir.

Etkili ve daimi stresin, insanlara negatif yönde etki yaparak, grupsal etkinliklerde performansı, verimliliği ve etkinliği azalttığı, kişisel manada insanda bedensel ve ruhsal olarak farklı problemlerin meydana gelmesine neden oluşturduğu bilinmektedir.

Günümüzde stressiz bir yaşam ve iş ortamının sağlanması mümkün değildir, bu nedenle stresin varlığını kabul edip, etkilerini en aza indirmeye çalışma çabaları önem kazanmaktadır. Diğer meslek dallarında olduğu gibi polis memurları da yaptıkları meslektten dolayı farklı stresler yaşamaktadırlar. Etkin bir şekilde strese tabi kalmalarının bir sonucu olarak polis memurları da birtakım bedensel ve davranışsal hastalıklar gösterebilirler. Meslek gruplarının strese maruz kalma durumlarıyla ilgili gerçekleştirilen hayli çalışmada, polis memurluğunun stres yoğunluğu yüksek uğraşlar arasında bulunduğu sonucuna varılmıştır. Bunun yanı sıra dinin amacı ise insanları iyiye güzele, doğruya yönlendirmek, onların dünya ve ahiret mutluluğunu sağlamaktır. Stres yoğunluğu yüksek olan meslekler arasında bulunan emniyet teşkilatının mensubunun eşi olmamdan dolayı, kendi eşimin ve yakınımında bulunan polis memurlarının yaşadığı stres ile birlikte oluşan bedensel, ruhsal ve sosyolojik rahatsızlıklar, güçsüzlük, kimsesizlik, mutsuzluk, huzursuzluk hissi, vb. sorunlar bu araştırmanın gerekliliğine zemin hazırlamıştır.

Bu çalışmada, Söke İlçe Emniyet Müdürlüğü kadrosunda görev yapan polis memurlarının stresle başa çıkmalarında dinin rolü tespit edilmeye çalışılmıştır. Araştırma dört bölümden oluşmaktadır. Giriş bölümünde genel hatlarıyla araştırmanın problemi, amacı ve önemi ortaya konulmuştur. Veri toplama araçları belirtilmiştir.

Birinci bölümde, teorik temeller oluşturmaya çalışılmış, amaçlar doğrultusunda, kaynaklardan faydalanılarak, dinin tanımı, amacı, dindarlık, din eğitimi açıklanmaya çalışılmıştır. İkinci bölümde, kaynaklardan istifade edilerek, stres kavramının tanımı, stresin belirtileri, stresin ortaya çıkardığı problemler açıklanmaya çalışılmıştır.

Üçüncü bölümde kaynaklardan istifade edilerek, polis ve polislik mesleği, polislik mesleğinin görev ve sorumlulukları, polislik mesleğinin gerektirdiği özellikler, Türk polisinin psikiyatrik hastalık kaynakları, din eğitimi ve başa çıkma, açıklanmıştır.

Son bölümde ise araştırmanın modeli, katılımcıların özellikleri, yararlanılan bilgi edinme aracı ile ilgili lüzumlu bilgilere ve ulaşılan işlenmemiş verilere yer verilmiştir. Sonuçlar tablo haline getirilerek sunulmuştur. Ulaşılan ve tablolar halinde verilen bulgular yorumlanıp değerlendirilmiştir.

Mesleki tecrübemi ve polis eşi olmam nedeniyle Emniyet teşkilatına mensup polis memurlarına dair gözlemlerimi akademik bir çalışmayla buluşturmamı sağlayan, projemin başlangıcından bitim safhasına ulaşıncaya kadar bütün aşamalarda manevi destek ve yardımlarını esirgemeyen, öneri ve fikirleri ile çalışmama yön veren kıymetli danışman hocam Doç. Dr. İsmail ŞİMŞEK' e, eşim polis memuru Serhat PİRİNÇÇİ' ye ve Söke İlçe Emniyet Müdürlüğünün farklı birimlerinde görev yapan, çalışmama gönüllü olarak destek veren bay ve bayan tüm polis memurlarına teşekkürlerimi sunarım.

Serap PİRİNÇÇİ

Denizli, 2023

Pamukkale Üniversitesi İslami İlimler Enstitüsü Tezsiz Yüksek Lisans Proje Özeti

Projenin Başlığı: Polis Memurlarının Stresle Başa Çıkmasında Dini Eğitimin Rolü	
Projeyi Hazırlayan: Serap PİRİNÇÇİ	Danışmanı: Doç. Dr. İsmail ŞİMŞEK
Kabul Tarihi: 27.12.2023	Sayfa Sayısı: x (ön kısım) + 52
Anabilim Dalı: Felsefe ve Din Bilimleri	Programı: Manevi Destek ve Rehberlik
<p>“Polis, demokratik düzen içinde, kanun hakimiyetinin sağlanması ve korunması, yurt içinde huzur ve nizamın temini, vatandaşların can, mal, ırz güvenliğinin sağlanması ve korunması, suç işlemeye yönelik davranışların önlenmesi, sanıkların yakalanarak adalete teslim edilmesi görevlerini yerine getiren teşkilata hizmet veren görevli memurlara, polis adı verilen meslek elemanın görevlerini yerine getirdiği mesleğe de polislik mesleği denir”. Polis memurluğu meslek olarak, yoğun, yorucu, zor ve bir o kadar da tehlikeli bir meslek grubudur. Polis memurları yaşamında ve mesleğini yerine getirirken çokça sıkıntı, problem ve olumsuzlukla karşılaşmaktadır. Bu sıkıntılar bazen yaşadıkları olayların etkisiyle ruhsal olarak, bazen de çevresel faktörlerin etkisiyle artmaktadır.</p> <p>Polis memurları yaşadıkları bu durumların etkisinden kurtulabilmek veya en aza indirebilmek için farklı başa çıkma çabaları göstermektedir. Polis memurlarının yaşadıkları bu stres durumu ile ilgili olarak çözüm bulabilmek amacıyla birçok araştırma yapılmış ve çözüm yolları aranmıştır. Bu çözüm yollarında dini inanç ve uygulamaların ortaya koyduğu görüşlerin faydalı olduğunu düşünmekteyiz. Dini uygulamalar, insanların yaşamlarını şekillendirmede, önemli rol oynamakta ve yaşanan olumlu ve olumsuz olaylara eğitim vasıtasıyla çözüm yolları sunmaktadır.</p> <p>Din eğitiminin “yaşama başarılı uyum sağlayacak, mutlu ve huzurlu bireyler yetiştirme sanatı” olarak düşünüldüğünde, din kişiye yaşadığı olumsuz durumların bir nedeninin olduğunu öğretir. Böylece din eğitimi, stresli bir olay karşısında kişiye ve mesleğinin gereği yaşadığı yoğun stresle nasıl başa çıkacağı ile ilgili polis memurlarına bilgi ve davranışlar kazandırır.</p>	
Anahtar Kelimeler: Polis, Stres, Din, Başa Çıkma.	

Title of the Project: The Importance of Religious Education in Police Officers Fighting with Stress	
Author: Serap PİRİNÇÇİ	Supervisor: Doç. Dr. İsmail ŞİMŞEK
Date: 27.12.2023	Nu. of pages: X (pre text) +52
Department: Philosophy and Religious Sciences. Subfield: Moral Support and Guidance.	
<p>"In a democratic order, the profession of police officers involves serving an organization responsible for ensuring and preserving the rule of law, maintaining internal peace and order, securing and safeguarding the life, property, and dignity of citizens, preventing criminal behavior, and apprehending suspects for delivery to justice. Policing is a demanding, exhausting, challenging, and often dangerous profession". Police officers frequently encounter difficulties, problems, and adversities in both their personal lives and while performing their duties. These challenges may escalate due to the impact of events they experience or external factors.</p> <p>To cope with the stress associated with their profession, police officers employ various coping mechanisms. Numerous studies have been conducted to find solutions to the stress experienced by police officers, and religious beliefs and practices have been considered beneficial in this regard. Religious practices play a significant role in shaping individuals' lives, offering educational avenues for resolving positive and negative events. Considering religious education as the "art of cultivating individuals who adapt successfully to life, becoming happy and peaceful beings," it is believed that religious teachings impart an understanding to individuals facing adverse situations, such as intense stress in the line of duty.</p> <p>In this context, religious education provides police officers with knowledge and attitudes on how to cope with the intense stress inherent in their profession when confronted with stressful incidents. It teaches them that there is a reason behind negative situations, thereby equipping them with insights on managing the intense stress associated with their profession.</p>	
Keywords: Police, Stress, Religion, Coping	

İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ.....	iv
ÖZET.....	vi
ABSTRACT	vii
SİMGE VE KISALTMALAR DİZİNİ	x
GİRİŞ	1
I. Araştırmanın Konusu ve Amacı.....	1
II. Araştırmanın Kaynakları, Yöntemi ve Veri Toplama Araçları	2

BİRİNCİ BÖLÜM

DİNİN TANIMI,AMACI,ÖNEMİ,DİNDARLIK,DİN EĞİTİMİ

1.1. Dinin Tanımı ve Amacı.....	3
1.2. Dindarlık.....	5
1.3. Din Eğitimi	6

İKİNCİ BÖLÜM

STRES,TANIMI,BELİRTİLERİ,ÇIKARDIĞI PROBLEMLER

2.1. Stres Kavramının Tanımı	9
2.1.1.Stresin Belirtileri.....	10
2.1.2.Stresin Ortaya Çıkardığı Problemler	12

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

POLİS VE POLİSLİK MESLEĞİ, ÖZELLİKLERİ, GÖREVLERİ,STRESLE BAŞA ÇIKMALARINDA DİNİN ROLÜ

3.1.Polis ve Polislik Mesleği	13
3.1.1.Polisin Görevleri.....	13
3.1.2. Polislik Mesleğinin Gerektirdiği Özellikler	14
3.1.3. Türk Polisinin Psikiyatrik Hastalık Nedenleri.....	15

3.1.3.1. İş Ortamı (işin doğası).....	15
3.1.3.2. Kişisel Özellikleri (Sosyal Benlik Algılaması)	16
3.1.3.3.Çalışma Koşulları (Çevre Faktörleri ve İş Yükü)	16
3.1.3.4..İdari, Yasal ve Sosyal Destek Alamama	16
3.1.3.5. Ekonomik Nedenler	17
3.1.3.6..Diğer Nedenler	17
3.2. Dini Başaçıkma	18

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

<u>4.1. Kişisel Bilgi Formu Tabloları</u>	<u>19</u>
4.2. Maneviyat Ölçeği Tabloları	27
SONUÇ.....	41
Proje Mülakat Soruları.....	46
EK-1 Kişisel Bilgi Formu.....	47
EK-2 Maneviyat Ölçeği..	50
KAYNAKÇA.....	51
ÖZGEÇMİŞ.....	52

SİMGE VE KISALTMALAR DİZİNİ

Bs.	: Baskı, Basım
C.	: Cilt
Neşr.	: Neşreden
Ed.	: Editör
H.	: Hicrî
Hz.	: Hazreti
Html.	: Hotmail
Ö.	: Ölümü
S.	: Sayfa, Sayı
Ts.	: Tarih Yok
Vb.	: Ve Benzeri

GİRİŞ

Stres, polis memurlarının görevleri nedeniyle sıkça karşılaştığı bir durumdur ve bu durum, bireylerin fiziksel ve ruhsal sağlığını olumsuz etkileyebilir. Din ise insanların dünya ve ahiret mutluluğunu sağlayan ilahi kurallar bütünüdür. Bu proje ödevinde, polis memurlarının stresle başa çıkmasında dinin bilimsel bir bakış açısıyla incelenmesi amaçlanmaktadır. Polis memurlarının stresle başa çıkmasında dinin rolü incelenecek ve dinin, bu meslek mensuplarının dayanıklılığını artırmada sağladığı fayda araştırılacaktır. Polis memurları, mesleklerinin gerektirdiği sorumluluklar nedeniyle sık sık stresle karşılaşmakta ve bu stresin uzun vadeli etkileri üzerinde araştırmalar önem taşımaktadır. Dinin, bu meslek mensuplarının stresle başa çıkma kapasitesini artırma etkisi üzerinde bilimsel bir bakış açısı oluşturmak, stresin olumsuz etkilerini en aza indirmek hedeflenmektedir.

1. Araştırmanın Konusu ve Amacı

Araştırmanın konusu polis memurlarının stresle başa çıkmalarında din eğitiminin rolüdür. Araştırmanın amacı, Polis memurlarının maruz kaldıkları stresle başa çıkma tutumlarında dini eğitimin ve maneviyatın önemini meydana çıkarabilmektir. Kişinin edinmiş olduğu dini eğitimin çeşidi, dini bilgi durumu ve ayrıyeten dini tecrübelerinden kaynaklı sergilediği davranışların, stresle başa çıkma hallerine tesir edip etmediği belirlenmeye çalışılmıştır. Polis memurlarının aldığı dini eğitimlerinin ve maneviyat algılarının stresle başa çıkmada rolü araştırılacaktır. Bu araştırmada Söke İlçe Emniyet Müdürlüğü'nde 2023 yılında görev yapan polis memurlarına ulaşılmaya çalışılmıştır. Söke İlçe Emniyet Müdürlüğünde toplamda 240 polis memuru görev yapmaktadır. 240 polis memurundan görevlerinin mahiyetine göre kolay ulaşılabilir, gönüllü olan 50 Polis memuruna ulaşılarak kişisel bilgi formu ve maneviyat ölçeği uygulanarak veriler toplanmıştır.

2. Araştırmanın Kaynakları, Yöntemi, Veri Toplama Araçları

Araştırmada betimsel nitelikte, görüşme, mülakat, soru cevap, anket şeklindeki modeller kullanılmıştır. Araştırmada 16 maddeden oluşan kişisel bilgi formu bulunmaktadır. Kişisel bilgi formu anketi kısmında araştırmaya katılan kişilere cinsiyet, yaş, medeni durum, eğitim durumu, polis olmadan önce yaşanan çevre, mesleği isteyerek seçip-seçmeme, polislik mesleğindeki hizmet süresi, polislik mesleğindeki çalışılan birim, çalışma sistemi ve psikolojik destek alma isteği gibi sorular bulunmaktadır. Ayrıca Turgay ŞİRİN tarafından 2018 yılında geliştirilen 27 maddeden oluşan Maneviyat Ölçeği kullanılmıştır. Maneviyat ölçeğinde Allah'ın beni sevdiğini hissediyorum, bir sorunla karşılaştığımda dua ederim, dua ettiğimde kendimi Allah'a yakın hissederim, ilahi bir gücün beni koruduğuna inanırım, yaratılışımın bir amacı olduğuna inanırım, vb. gibi maneviyat durumlarıyla ilgili sorular bulunmaktadır.

3. Araştırmanın Problemleri

Araştırmanın temel problemi, polis memurlarında stres ve dini eğitim arasındaki ilişkidir. Bu manada araştırmanın problem cümlesi şudur: “Polislerde stres ve din eğitimi arasında nasıl bir ilişki vardır?”

Araştırmada temel problemin haricinde bazı alt problemler de ele alınmış ve şu sorulara cevap aranmıştır:

1. Din nedir?
2. Dini eğitim nedir?
3. Stres nedir? Niçin oluşur?
4. Polislik mesleğinin stresle ilişkisi nedir?
5. Polislerin aldığı din eğitiminin stresle başa çıkabilmelerinde rolü nedir?

BİRİNCİ BÖLÜM

DİNİN TANIMI VE AMACI, DİNDARLIK, DİN EĞİTİMİ

1.1.Dinin Tanımı ve Amacı

Din kelimesi sözlük anlamı olarak ceza, hüküm, mükafat, itaat, boyun eğme, ferman, adet, durum, yol, inanç, kulluk gibi birçok anlama gelmektedir. Din kelimesi Kuran-ı Kerimde de doksan iki yerde geçmektedir ve din günü, hesap günü, ceza günü, mükafat günü, İslam, tevhit, şeriat gibi farklı anlamlarda yer almaktadır. Hadis külliyatlarında da din kelimesi boyun eğmek, itaat ve ibadet etmek, anlamlarında yer almaktadır. Din ile ilgili birçok tanım yapılmıştır. Bütün bu tanımlardan yola çıkarak kapsayıcı bir tanım yapacak olursak din, akıl sahibi insanların kendi hür iradeleriyle seçtikleri, onları iyiye doğruya güzele yönlendiren, dünya ve ahiret mutluluğunu amaçlayan, Allah tarafından peygamberler aracılığıyla bildirilen ilahi kurallar bütünü olarak tanımlayabiliriz.¹

Yüce Allah emir ve yasaklarını kullarına peygamberler vasıtasıyla ulaştırır. Peygamberler insanlara Allah'ın buyruklarını ve men ettiklerini hem iletmiş hem de kendileri yaşamlarında uygulayarak gönderildiği toplumlara rehberlik yapmış, yol gösterici olmuşlardır. İnsanlara iyi ve güzel olanı gösterip yanlış olandan uzaklaşmalarını tebliğ etmişler, onlara hak ve hakikati öğretmişlerdir. Dinin emir ve yasakları insanlar içindir. Yüce Allah'ın peygamberler vasıtasıyla kullarına ilettiği buyruklar insanların dünya ve ahiret mutluluğunu sağlamayı hedefler. Huzurlu ve mutlu insanlardan oluşan toplumlar mutlu toplumlar olur.

Din insanların inanış ve davranışlarını, kısacası hayatını düzene koyar. Din yüce Allah' a, Allah'ın meleklerine, göndermiş olduğu ilahi kitaplara, peygamberlere, öldükten sonraki hayata, planlanan ve gerçekleşenlere iman etmeyi emreder bu hususlarda insanı bilgi sahibi yapar ve yön verir. Yüce kitabımız Kur'an-ı Kerim'de bir ayette şöyle buyrulur *“Ey iman edenler Allah'a, peygamberlerine, peygamberlerine indirdiği kitaba ve daha önce indirdiği kitaba iman edin. Kim Allah'ı, meleklerini kitaplarını peygamberlerini ve ahiret gününe inkar ederse derin bir sapıklığa düşmüş olur”*². Başka bir ayette ise *“Bu kendisinde şüphe olmayan kitaptır. Allah'a karşı*

¹ İsmail Karagöz, *Dini Kavramlar Sözlüğü* (Ankara: Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları), 59

² Nisa, 4/136.

gelmekten sakınanlar için yol göstericidir”³ şeklinde buyrulur. Kişi Allah’ın varlığına ve birliğine inanıp, dinin emir ve yasaklarına uyduğu takdirde güçlü bir imana sahip olur. Güçlü bir imanı elde eden insan, rabbinin kendisine her zaman çok yakın olduğunu bilir ve rabbinin ona iman eden ve ondan yardım dileyen kullarını sevdiğini ve onlara her zaman yardım edeceğini unutmaz. İhlas ile rabbine yönelir ve onunla iletişim kurar. Allah’ı anmaya ve ona karşı kulluk görevlerini yerine getirmeye çalışır. Ona yönelir ve ondan yardım diler ve böylece iç huzuru oluşur ve kendini güvende hisseder, başarılı mutlu ve huzurlu olur. Kuran-ı Kerim’de Allah’a imanın kişiyi mutlu edeceği şöyle ifade edilir: “Onlar, inananlar ve kalpleri Allah’ı anmakla huzura kavuşanlardır. Biliniz ki kalpler ancak Allah’ı anmakla huzur bulur.”⁴

Bizler yüce Allah’a imanımızla bağlı olursak ve Rabbimize karşı ibadet görevlerimizi layıkıyla yerine getirirsek, hayatımızın her anında Rabbimizin bizi gördüğünü, işittiğini ve bize şah damarımızdan daha yakın olduğunu bilirsek Allah rızasını kazanmaya çalışır ve buna çaba sarf ederiz. Bize yakışmayan söz ve davranışlardan kaçınırız. Kötülüklerden uzak dururuz ibadetlerimizi önem gösteririz. Yapacağımız hataların, söyleyeceğimiz yanlış sözlerin ibadetlerimize zarar vereceğinin bilincinde oluruz. Her zaman ve her yerde iyilik yaparız ve iyi insan olmaya, iyi bir kul olmaya gayret ederiz. Günah işlemeyiz ve bize birisi bir kötülük yaptığında ona kötülükle değil iyilikle karşılık veririz. Hayatımızda sıkıntılarla karşılaşabiliriz fakat bunun bir imtihan olduğunu biliriz ve bu imtihanı layıkıyla geçebilmek için sabrederiz. Sabrın çok büyük bir erdem olduğunun ve sabırla zorlukların aşılabileceği bilincinde oluruz.

Kur’an-ı Kerim’de yüce Allah şöyle buyuruyor: “*Ey Muhammet kitaptan sana vahyedileni oku. Namazı dosdoğru kıl çünkü namaz insana hayasızlıktan ve kötülükten alıkoyar. Allah’ı anmak elbette en büyük ibadettir Allah yaptıklarınızı biliyor.*”⁵ Peygamber efendimiz ise bir hadis-i şerifinde şöyle buyuruyor: “*Oruç bir kalkandır. Oruçlu saygısızlık yapmasın kötü konuşmasın eğer biri kendisiyle dövüşmeye veya kendisine kötü söz söylemeye kalkışırsa ben oruçluyum desin*”.⁶ Dini ilkelere, dini

³ Bakara , 2/2-3.

⁴ Ra’d , 13/28.

⁵ Ankebut ,29/45.

⁶ <https://hadislerleislam.diyaret.gov.tr/indexarama.php> Buhari,Savm,2. (B1894) Hadislerle İslam Cilt 2, Sıra No: 69, Sayfa No: 411

vecibelere uymak insanları kötülüklerden uzaklaştırır, güzel ahlak sahibi yapar olgunlaştırır, şefkat ve merhametli yapar. Sabrı öğretir, kalpleri yumuşatır.

1.2.Dindarlık

Din, aşırı kompleks bir bünyeye haizdir. Dinin homojenik, klasik ve total bir tanımını yapmak muhtemel değildir. Bu sebepten dolayı bilhassa yakın zamanlarda dine özgü farklı ve çok kapsamlı tarifler önerilmiştir.⁷

Faruk Karaca din psikolojisi kitabında birbirinden değişik dini tariflerden müşterek bir betimleme yapmaya çalışmış ve dinin “ *inanılan varlık (Tanrı) ile inanan varlık (insan) arasında kurulan ruhsal ve manevi bir ilişki*” manasında olduğunu belirtmiştir. Yaratıcı ile kurulan psikolojik ve içsel bağ baskı ile kurulmamıştır. Bu bağ isteyerek, yönelerek oluşmuştur ve bu bağ devamlı ve hareketlidir. Çünkü yaratıcı ile bilinçli bir bağ kuran onun önerilerine, uyarılarına uygun olarak yaşamını düzene koyma yoluna girer. Yaratıcısına yakın olmaya çalışır, onun sevgisini kazanmak ona yaklaşmak en büyük gayesidir. Bu yolda yaptığı tüm davranış ve tutumları dini yaşamını belirlemektedir. Yaşamını imanı ve inancı ile birleştirmeye gayret gösteren kişiyi de “*dindar*” şeklinde tanımlamaktayız.⁸

Dindarlık kavramının zeminindeki temel öge yüce Allah’ın varlığına ve birliğine inanmak, Allah’ı bilmek tanımaktır. Dindar insan yaratıcısını olabilme sebebi, yardımsever bir güç şeklinde onaylar. Kavrayış kapasitesinin haricinde ve akılla kavranabilmesi imkan dahilinde olmayan bir varlığa sevgi ve saygı besler ve onunla bağ kurar.

Dindarlık değer verilen ile değer veren, seven ile sevilen arasındaki bir bağlıdır. Dindarlık farklı seviyelerde kişinin manevi aleminde vuku bulan ve kişinin yüce, aşkın, ulu bir ilaha, yaratıcıya karşı sadakatini belirten bir terimdir. Bu Sadakat ve mesuliyet durumu kişinin deneyimleri, kanaatleri, itikatı ve fikirleri ile oluşan şahsiyetinde alenen kendini gösterir. Kişide dini görevlerini yapma, güzel ahlaki tutumlar gösterme ve tüm etkinliklerinde istekli olma durumu oluşturur.

Halil Ekşi’ye göre dindarlık, “*insanı kötü alışkanlıklardan koruyan, insanın çevresi ile iyi ilişkiler kurmasını sağlayan, ona güvenilir ve inanılır olma nitelikleri kazandıran bir referanstır.*”⁹

⁷ Beçetek Gökhan, *Polislerde Stresle Başa Çıkma Maneviyatın Rolü* (Erzurum: Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2021), 69-70

⁸ Karaca Faruk, *Din Psikolojisi*, (Trabzon: Eser Ofset Matbaacılık, 2017), 70-71

⁹ Ekşi, Halil, ‘Din Eğitimi, Gençlik ve Kişilik, (Ed. Hayati Hökekleli), *Gençlik, Din ve Değerler Psikolojisi*, (Ankara: Ankara Okulu Yayınları. 2002), 161

Kişinin yaratılışında, fitratında din ve dindarlık duygusu vardır. Bir yaratıcının varlığına inanmak insanı ruhsal olarak iyi hissettirir. İnsan doğuştan getirdiği inanma duygusuyla yüce bir yaratıcının varlığına inanır ve ona güvenir, sığınır, bağlanır. Yaratıcıya bağlılık, onu tefekkür etmek, ona ibadet etmek, dua etmek, yaşadığı olumsuz durumlarda, başına gelen musibetlerde ondan yardım istemek, ona sığınmak ve ona güvenmek gibi duyguları insanın kendisini iyi hissetmesini sağlar ve bu da kişinin dindarlığına göre oluşur ve yaşamında yerini bulur. Kişinin yaratıcıya bağlılığı, sevgisi, aşkı arttıkça dindarlık düzeyi de artar. Dindarlık düzeyi arttıkça da hayatında olumlu yansımalar kendini gösterir.¹⁰

1.3.Din Eğitimi

Eğitim, bireyin davranış geliştirme sürecidir. Bireylerin doğumunun akabinde daha küçük yaşlarda iken davranışlarının gelişip ilerleme göstermesi için lüzumlu bilgilerin öğretilmesi, faydalı meziyetlerin, güzel huyların ve alışkanlıkların kazandırılması hedefiyle yapılan çalışmalar bütünüdür. İnsanın herhangi bir konuda muvaffakiyete ulaşması, huzura ermesi ve mutmain olmasının yolu eğitim vasıtasıyla gerçekleşir.

Eğitim anne karnında başlayıp ölünceye kadar devam eder. ”*Beşikten mezara kadar eğitim* “ sözü bunun en güzel açıklamasıdır. Bir bebek anne rahmine düştüğü an eğitimi başlar. Annenin yaşam tarzı, üzüntüleri, sevinçleri, stresi, travmaları, ruh hali beslenmesi, alışkanlıkları, bağımlılıkları, arkadaşları, çevresi, gezdiği dolaştığı yerler hatta dinlemekten hoşlandığı müzikler bile anne karnında bulunan bebeğin gelişim sürecini şekillendirir. Eğitim çalışmaları sadece belirlenmiş kişi, gurup veya kurumlarla sınırlı değildir bu süreç herkese sorumluluklar yükleyen çok kapsamlı ve genel bir süreçtir.

İslam dinine göre din ve maneviyatını, gündelik yaşamıyla ilgili gerekli vecibelerini yerine getirecek kadar bilgi sahibi olmak tüm Müslümanların dini sorumluluklarının başında yer almaktadır. Peygamber efendimiz Hz. Muhammed sav. 'in

¹⁰ Beçetek, *Polislerde Stresle Başa Çıkımda Maneviyatın Rolü.*

“İlim öğrenmek her Müslüman’a farzdır”¹¹ hadisi şerifi bunu çok güzel bir şekilde ifade etmektedir. Öğrenme, kendini geliştirme, bilgili ve donanımlı olma, tecrübelerinden başkalarının da faydalanmasına vesile olma, bilgi paylaşımında bulunma mümine yakışan davranışlardandır. Peygamber efendimiz Hz. Muhammed sav. ’in ifadesiyle, “*Hikmet (ilim) mü’minin yitik malıdır ve nerede bulursa onu almalıdır.*”¹²

İslam dininin eğitimde amacı insanı her yönüyle eğitmektir. Kendisine güvenilen, doğru, dürüst, emin her konuda donanımlı, konuştuğunda dinlenen, fikirleri değer gören, düşünceleri önemsenen, kendisine ahlakıyla, yaşantısıyla, davranışlarıyla amelleriyle, ibadetleriyle hayranlık uyandıran, gıpta edilen, örnek gösterilen Müslümanlar yetiştirmektir. İslam eğitimcilerinin görüşlerini incelediğimizde eğitime erken yaşlarda başlamak gerektiği kanaatine varmaktayız. Çocuğa küçük yaş itibariyle temel ihtiyaçlar olan yaşamsal becerilerin, hayata dair insani ilişkilerin ve temel davranışların eğitimine önem verilmelidir. İslam eğitim prensibinde sevgi ve şefkat çok önemlidir. Çocuğun güzel bir şekilde yetişmesi, sahip olması gereken tüm donanımlara ulaşması, gerekli tüm erdem ve değerlere sahip olması, güzel bir meslek ve kabiliyet sahibi olabilmesi için anne ve babanın şartları ölçüsünde ellerinden gelen yeterlilikleri sarf ederek çaba göstermeleri gerekmektedir. Çocuğun içinde yaşadığı dünyada ve de ebedi hayatında mutluluğunu sağlamayı amaçlayan bu şekilde bir terbiye biçimi, Peygamberimiz Hz. Muhammed sav. tarafından anne-babanın çocuğuna bırakacağı “*en güzel miras*”¹³ olarak nitelendirilmiştir.

İslâm dini, bireyi, Allah'a layık bir kul olmak için yetiştirmeyi hedef alır. Dinimizin eğitim amacı insanı doğru istikamette, sırat- ı müstakimde tutmaktır, içinde yaşanılan, imtihanlarla dolu geçici dünyada ve insanın asıl yurdu olan, ebedî alem ahiret yurdunda mutluluğunu sağlamaktır. Ahlakın ve eğitimin amacı da güzel davranışlar kazandırmaktır. Din, bireyin, huzuru ve mutluluğu içindir. Dini eğitim de bireyin dünya ve ahiret huzuruna ulaşmasına fayda sağlayan çok kıymetli, çok önemli bir etmendir. Din eğitimi kişinin duygularını olgunlaştırır, hayatın bir amacı olduğu bilincini oluşturur,

¹¹ İbn-i Mace, Mukaddime, 17, *Riyazüs Salihin*, (2650)

¹² <https://hadislerleislam.diyaret.gov.tr/indexarama.php> Tirmizi, *İlim*, 19. (T2682) Hadislerle İslam, Cilt 1. Sıra no:98, Sayfa 373.

¹³ <https://hadislerleislam.diyaret.gov.tr/sayfa.php> Tirmizi, *Birr*, 33, (T2682) Hadislerle İslam, Cilt 1. Sıra no:98, Sayfa 373.

hayatına anlam katar. Kişinin davranışları duygularını oluşturur. Din sayesinde insanda iyi, güzel, doğru duygular oluşur. Din insanın var olduğu günden beri vardır. İnsan öğrenen gelişen bir varlıktır, değişime uğrar din insana ilmi, beşeri gelişim kazandırır. İnsanoğlu yaşamını sürdürürken inancının gerektirdiği şekilde yaşamaya gayret eder.

Din eğitimi ile kişinin şahsiyeti de gelişir. Güçlü, kendini mutlu hisseden, güven içerisinde, merhametli, sevecen ve nazik bir insan davranışları sergiler. Din eğitimi sadece kişiye değil topluma da fayda sağlar. Hayata iyi bir şekilde hazırlanmış insan toplumda da faydalı bir bireydir. Haksızlık, adaletsizlik yapmayan dürüst ve güvenilir olan merhametli duyarlı insanların bulunduğu toplumlar huzurlu mutlu ve güvenli toplumlardır.

Din eğitiminin amacı, güzel insan yetiştirip, yaşama ve geleceğe hazırlamaktır. İslam dinini sindirip hayat sevgisini Allah aşkıyla içselleştiren bir nesil zorluklar karşısında yılmaz, yıkılmaz, sabırlı olur. İnancı onun yaşama dört elle sarılmasını sağlar. Dini eğitimle insanlar güzel ahlak sahibi olur. Kul hakkına önem gösterir. Haksızlık hukuksuzluk, adaletsizlik yapmaz. Merhametli olur bir karıncayı dahi incitmez. Vicdanı onun pusulasıdır. Paylaşma ve yardımlaşmaya önem verir. Hem kendisine hem de başkasına faydalı olur. Bu özelliklere sahip insanlar mutlu, huzurlu insanlar olur.

İKİNCİ BÖLÜM

STRES KAVRAMININ TANIMI, BELİRTİLERİ, ORTAYA ÇIKARDIĞI PROBLEMLER

2.1. Stres Kavramının Tanımı

Stres, günlük yaşamda çok fazla yer alan, etkin bir şekilde varlığını gösteren önemli bir kavram olarak yerini almaktadır. Stresin tanımı pek çok araştırmacı ve bilim insanı tarafından yapılmaya çalışılmıştır. Yapılan bu tanımlar incelendiğinde stresin birbirinden farklı yönlerine dikkat çekildiği görülmektedir. Tıp kaynakları incelendiğinde stresin 300’den fazla tanımın yapıldığı dikkat çekmektedir, ancak bu kadar tanıma rağmen stres tam olarak şudur, denilememektedir. Stres ile ilgili birçok çalışma yapılmış olmasına ve günlük yaşamımızın da önemli bir ögesi olmasına rağmen tuhaf olan şudur ki henüz daha stres hakkında çok az şey bilinmektedir.

Birçok alandan bilim insanı stres ile alakalı olarak kendi alanlarına göre her biri farklı farklı tanımlar yapmış ve bu konuda ortak bir karara varamamışlardır. Prof. Dr. Salih Güney, Davranış Bilimleri kitabında stresin farklı zamanlarda farklı dillerde nasıl anlamlandırıldığını araştırmıştır. Stres, Latince’de “estrica”, eski Fransızca’da “estrece” kelimelerinden türemiştir. Kavram 19. yüzyıldan önce “keder, felaket, bela, musibet, dert, elem” gibi manalarla yer almıştır. 19. yüzyıldan sonra ise terimin manası farklılaşmış; “fizyolojik ve patolojik etkilerin kişi veya objeler üzerinde oluşturduğu güç, gerilim, baskı, zorlama” gibi manalarda yer almıştır.¹⁴

Tıbbi bir terim olarak “stres” kelimesi; “bireyde zorlama yapan, uyum ve dengeyi bozan, fiziksel, ruhsal, toplumsal ve psiko-sosyal açıdan organizmada meydana gelen olumsuz değişiklikler ve tepkiler”i ifade etmek amacıyla tanımlanmıştır. Bununla birlikte bazı bilim insanları da stresi, “iç ve dış uyarıcılardan kaynaklanan zararlı etkenlerin organizmada yarattığı etki” şeklinde tanımlamışlardır. Salih Güney’e göre ise stres; “*Organizmanın bedensel ve düşünsel sınırlarının tehdit edilmesi ve zorlanmasıyla ortaya*

¹⁴ Güney Salih, Davranış Bilimleri, (3. Baskı). (Ankara: Nobel Yayın ve Dağıtım, 2006),316

*çıkan durum ”dur, şeklinde tarif ederken, Ali Püsküllüoğlu'nun Türkçe sözlüğünde stres, “Kişide bir takım sorunların yol açtığı coşkusal, ruhsal gerilim” şeklinde tanımlanmaktadır.*¹⁵

Türkiye de stres konusu ile ilgili araştırmalar yapan İbrahim Ethem Başaran ise stresi “*Bireyin bir gereksiniminden vazgeçmesine ya da bir tepkide bulunmasına zorlayıcı, bireyin içinden ve dışından gelen ve çoğu zaman bireyde gerilime, üzüntüye, huzursuzluğa ve çöküntüye yol açan bir güç*”¹⁶ olarak tanımlamıştır.

Bütün bu tanımlamalardan yola çıkarak şu düşünceye ulaşabiliriz, stres kavramının tanımıyla ilgili henüz daha net bir ifadenin olmadığı görülmektedir. Bunun nedeni ise stres teriminin sosyoloji, antropoloji, psikoloji, fizyoloji, tıp, ve eczacılık gibi farklı bilim alanlarında birbirinden farklı şekillerde izah edilmiş ve yer almış olmasından kaynaklanmaktadır.¹⁷

2.1.1.Stresin Belirtileri Nelerdir?

Stres, vücudun işleyişini olumsuz yönde etkileyen, vücutta baskı, gerginlik ve basınç oluşturan durumdur. Stres, genellikle bir tehlike veya zorlu duruma karşı vücudun ve zihnin verdiği bir tepki olarak tanımlanır. Bu tepki, "savaş ya da kaç" yanıtı olarak bilinen vücut sisteminin aktive edilmesini içerir. Stres, iş veya kişisel yaşamdaki baskılar, belirsizlikler veya taleplerle başa çıkarken ortaya çıkabilir. Bu durum, hormonların salınımını etkileyerek vücutta çeşitli değişikliklere neden olabilir.¹⁸

Az miktarda stres kişinin davranışlarını olumlu yönde kanalize etmekte ve fayda sağlamaktadır. Aşırı ve uzun süreli maruz kalınan stresin ise kişiye zarar verdiği tespit edilmiştir. Yaşadığımız hayatta çokça stres sebebi mevcuttur. Ancak tüm stres yaratan unsurları olumsuz olarak değerlendiremeyiz. Stres yaşamın içinden bir gerçekliktir. Önemli olan stresin varlığı değildir. Asıl önemli olan bizim stresi nasıl yönettiğimiz ona karşı nasıl bir davranış geliştirdiğimizdir..¹⁹

¹⁵ Püsküllüoğlu Ali, *Türkçe Sözlük*, (5. Baskı) (İstanbul: Doğan Kitap, 2004),1574

¹⁶ Başaran, İbrahim Ethem, *Örgütsel Davranış*, (Ankara: Gül Yayınevi, 1991).219

¹⁷ Tekin Filiz, *Stresle Başa Çıkma Din Eğitiminin Rolü* (Konya: Selçuk Üniversitesi, Doktora Tezi, 2005).9-10

¹⁸ Uçar F. Streste Zihnin Rolü ve Strese Bağlı Zihinsel/Ruhsal Hastalıklar, Türk Psikologlar Derneği Yayınları (TPDY), Türk Psikoloji Bülteni, (Ankara: 2004) Sayı 34-35

¹⁹ Türk Psikologlar Derneği Yayınları (TPDY), Türk Psikoloji Bülteni, (Ankara: 2004) Sayı 34-35.

Stresin meydana gelmesinde önemli dört faktör bulunmaktadır;

- 1- Çevre ile ilgili faktörler (Yol ve hava durumu ,trafik, gürültü, kalabalık vb.),
 - 2- Sosyal faktörler (Yetiştirilmesi gereken işler, ödenme günü gelen faturalar, borçlar, iş değişikliği yapma, girilecek olan sınavlar, sevdiğimiz, değer verdiğimiz kişileri kaybetme, erkek veya kız arkadaşından ayrılma, şehir değişikliği vb.),
 - 3-Vücutla ilgili faktörler (ergenlikten kaynaklanan sebepler, menopoza girme, hastalıklar, yaşlanma, yanlış beslenme, kalitesiz ve yetersiz uyku, yorgunluk vb.),
 - 4- Kendimizden kaynaklanan faktörler (Maneviyatımız, dış dünyamız ve iç dünyamızla ilgili durumlar, karşılaştığımız olaylara bakış açımız, yüklediğimiz anlam).
- Bir problemle yüz yüze geldiğimizde vücudumuzda bir dizi biyokimyasal farklılıklar meydana gelir. Bu farklılıklara “savaş ya da kaç yanıtı” ismi verilmiştir. Bu esnada kişinin farkına vardığı dışsal, içsel ve ruhsal durumlar meydana gelir.²⁰

Stresin belirtileri şunları içerebilir:

1. Fiziksel Belirtiler:

- Hızlı kalp atışı ve yüksek tansiyon.
- Baş ağrıları veya kas gerginliği.
- Yorgunluk ve enerji eksikliği.
- Mide rahatsızlıkları, sindirim sorunları.

2. Duygusal Belirtiler:

- Anksiyete ve gerginlik.
- İrritabilite veya sinirlilik.
- Hüzün veya depresyon hissi, mutsuzluk.

3. Zihinsel Belirtiler:

- Zorlanmış konsantrasyon.
- Unutkanlık.
- Karar vermekte güçlük.

4. Davranışsal Belirtiler:

- Uyku problemleri, özellikle uykusuzluk.
- Aşırı yeme veya iştah kaybı.
- Sosyal çekilme veya sosyal ilişkilerde sorunlar.

²⁰ Gökçe F. S. Stres Yönetimi; Bedene Yönelik Teknikler, Türk Psikologlar Derneği Yayınları (TPDY), Türk Psikoloji Bülteni, (Ankara:2004). Sayı 34-35.

Bu belirtiler kişiden kişiye değişebilir ve stresin süresine, yoğunluğuna ve bireysel toleransına, maruz kalınmaya bağlı olarak farklılık gösterebilir.²¹

2.1.2. Stresin Ortaya Çıkardığı Problemler

Yaşanılan strese karşı gösterilen tepkiler olağan zamanı içerisinde kontrol altına alınamaz ise, vücudun işleyişinde birtakım aksamalar, durağanlaşmalar başlayabilir ve bu durumlar beraberinde farklı hastalıkların oluşmasına sebep olabilir.

Uzun süreli veya kronik stresin bir dizi zararı olabilir, bunlar şunları içerebilir:

1. Fiziksel Sağlık Sorunları:

- Kalp hastalıkları, yüksek tansiyon.
- Bağışıklık sistemi zayıflaması, sık hastalanma.
- Sindirim sorunları, mide problemleri.

2. Zihinsel Sağlık Sorunları:

- Depresyon ve anksiyete.
- Dikkat eksikliği ve konsantrasyon zorlukları.
- Hafıza sorunları.

3. Davranışsal Etkiler:

- Uyku bozuklukları, uykusuzluk.
- Bağımlılık riskinin artması (alkol, madde kullanımı).
- İlişkilerde sorunlar, sosyal çekilme.

4. İş ve Akademik Performans Azalması:

- Dikkat dağınıklığı ve verimlilik kaybı.
- Hata yapma olasılığında artış.
- İş veya okulda performans düşüklüğü.

5. Metabolizma ve Kiloyla İlgili Sorunlar

- Stres, bazı kişilerde kilo alımına neden olabilir.

- Bazı kişilerde ise iştah kaybına yol açabilir. Bu etkiler genellikle stresin süresi, şiddeti ve bireyin başa çıkma mekanizmalarına bağlı olarak değişebilir. Stresle başa çıkma stratejileri benimsemek önemlidir.²²

²¹ Ankara Türk Psikologlar Derneği Yayınları <https://errem.erciyes.edu.tr/AktiviteIcerigi/44/24/stres-nedir.html>,.

²² Ankara Türk Psikologlar Derneği Yayınları <https://errem.erciyes.edu.tr/AktiviteIcerigi/44/24/stres-nedir.html>,

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM
POLİS VE POLİSLİK MESLEĞİ, ÖZELLİKLERİ, GÖREVLERİ, STRESLE BAŞA
ÇIKMALARINDA DİNİN ROLÜ

3.1.Polis ve Polislik Mesleği

Polis, İçişleri Bakanlığına bağlı, Emniyet Genel Müdürlüğü bünyesinde, görev yapan, demokratik düzen içinde, kanun hakimiyetinin sağlanması ve korunması, yurt içinde huzur ve nizamın temini, vatandaşların can, mal, ırz güvenliğinin sağlanması ve korunması, suç işlemeye yönelik davranışların önlenmesi, suçluların yakalanarak adalete teslim edilmesi görevlerini yerine getiren teşkilata hizmet veren görevli memurlara denir. Polis adı verilen meslek elemanın görevlerini yerine getirdiği mesleğe de polislik mesleği denir. Polis; Bireylerin güvenliğini sağlayan, kamu düzenini koruyan ve düzene karşı gelenleri yakalayıp yargı organlarına teslim eden, toplumun huzur ve güvenliğini sağlayan kişidir. Polislik mesleği zor, tehlikeli bir o kadar da yorucu bir meslektir.

3.1.1.Polisin Görevleri

Polis, 3201 sayılı Emniyet teşkilatı kanununa tabidir. Ayrıca 2559 sayılı polis vazife ve yetki kanununda belirtilen görevleri yerine getirmekle mesuldür. Bu kanunun 1, 2, ve 3. Maddelerine göre polisin görevleri;

- Asayiş, amme şahıs, tasarruf emniyetini ve mesken masuniyetini korumak,
- Halkın ırz, can ve malını muhafaza ve ammenin istirahatini temin etmek,
- Yardım isteyenlere, yardıma muhtaç olanlara, çocuk, alil ve acizlere muavenet etmek,
- Cumhurbaşkanlığı kararname ve ilgili mevzuatın verdiği vazifeleri yapmak.
- Suçun işlenmesine veya işlenen suçun tekrarlanmasına engel olmak,
- İzinsiz toplantı ve yürüyüşlere engel olup bununla ilgili önlemler almak,

- Yangın, sel ve deprem gibi afetlerde olay yerinde tedbirler almak,
- Trafik düzenini ve akışını sağlamak, -
- İzinsiz açılan otel, gazino, kahvehane, bar, sinema vb. yerleri kapatmak,
- Halkın huzurunu bozan, kaçak mal, uyuşturucu madde alan ve satan, aşırı derecede sarhoş olanları yakalayıp yargı organlarına teslim etmek, haklarında yasal işlemleri yapmak,
- Güvenlik altında bulunan kişi, bina vb. yerlere yapılan saldırıları engellemek,
- Devlete karşı suç işleme eğiliminde olanları izlemek, suç kanıtlarını belirlemek ve suçluları yakalamak.²³

3.1.2. Polislik Mesleğinin Gerektirdiği Özellikler

Polis olmak isteyenlerin;

- Bedence güçlü, dayanıklı olmaları gerekmektedir.
- Göz ve elini eşgüdümle kullanabilmeleri gerekmektedir.
- Disipline uyan, yönergeleri uygulayan, kararlı kişiler olmaları gerekmektedir.
- İnsanların duygularını anlayabilen, soğukkanlı sabırlı, metanetli olmaları gerekmektedir.
- Tarafsız, dürüst, misafirperver olmaları gerekmektedir.
- Sorumluluk duygusu güçlü, dikkatli olmaları gerekmektedir.
- İnsanlara saygılı, güler yüzlü, etkili konuşan kişiler olmaları gerekmektedir.²⁴

Stresin, bireyin yaşamının birçok alanında olması ihtimali çok yüksektir. İnsan sosyal bir varlıktır ve hayatını sürdürebilmesi için toplum içerisinde bulunması, sürekli bir etkileşim halinde olması gerekir. Yaşadığımız evimizde, çalıştığımız işyerinde, alış - veriş yaparken, yürüyüş esnasında, çarşıda, pazarda kısacası hayatın her alanında stresle karşılaşılabiliriz.

Tüm kurumlarda ve işyerlerinde rastlandığı gibi, Emniyet Teşkilatı gibi ast-üst ilişkilerinin bulunduğu, belirli kuralların ve disiplin sisteminin etkin olduğu ve güçlü bir

²³T.C.Cumhurbaşkanlığı,
[https://www.mevzuat.gov.tr/mevzuat,MevzuatNo=2559,MevzuatTur=1,MevzuatTertip=3\(Mektup2020\)](https://www.mevzuat.gov.tr/mevzuat,MevzuatNo=2559,MevzuatTur=1,MevzuatTertip=3(Mektup2020)).

²⁴ <https://polisnoktasi.com/bir-polisin-sahip-olmasi-gereken-ozellikler/> (Mektup 20 Haziran 2017).

şekilde uygulandığı teşkilatlarda da bu tür sorunlar hat safhada görülmektedir. Bu nedenle polislik mesleği, stres oranı yüksek olan iş alanı içerisinde yer almaktadır.

İş ortamlarında yaşanan stresin sebeplerine bakıldığında genel olarak görev belirsizliklerinin ve görevlendirmede yaşanan sıkıntıların, iş yükünün fazla olmasının ve sorumluluğun stresi arttırdığını söylemek mümkündür.²⁵

3.1.3.Türk Polisinin Psikiyatrik Hastalık Kaynakları

Psikiyatrist Prof. Dr. Arif Verimli Türk polisinin psikiyatrik hastalıklarıyla ilgili yaptığı çalışmasında şu noktalara değiniyor.

- a- İşin doğası (İş ortamından kaynaklanan nedenler)
- b- Kişisel özellikleri (Sosyal benlik algılaması)
- c- Çalışma koşulları (Çevre faktörleri ve iş yükü)
- d- İdari, yasal ve sosyal destek alamama
- e- Ekonomik ve maddi nedenler
- f- Aile yaşantısından kaynaklanan nedenlerdir.²⁶

Polis memurlarının stres sebeplerinin araştırılması esnasında stres nedenlerinde maddi sorunları ve ekonomik kaynaklı sebepleri öncelikli olarak belirttikleri ortaya çıkmıştır. Polisler öncelikli olarak ekonomik sıkıntılarında yakınmışlardır fakat gerçek stres belirlemesi sıralamasında ekonomik nedenler daha alt sıralarda yer almaktadır. Bunun sebebi ise ekonomik sıkıntıları dile getirmenin diğer sorunları dile getirmekten daha kolay olması ve kişiyi yasal ve idari olarak sıkıntıya sokma endişesi olmamasıdır.

3.1.3.1.İş Ortamı (işin doğası)

Polis memurları genel olarak hırsızlık, kapkaç, gasp, alıkoyma, yaralama, cinayet, suç, suçlu, vb. her türlü yasal olmayan işlerle ve bu işe karışan kişilerle muhatap olmakta ve normal dışı olaylarla mücadele etmektedirler. Muhatap oldukları kitle maalesef ki suçlu veya suça eğilimli kişilerdir. Maruz kaldıkları bu durum polis memurlarının psikolojik sağlığını menfi yönde etkilemektedir. Görevlisi oldukları teşkilattaki zorluklar ve iş doyumunun olmaması görev verimliliğini azaltmaktadır. Görev tanımlamasının kapsamı ve bu görevleri uygulama zorunluluğu ve bu uygulamaları yerine getirirken

²⁵ <https://www.hurriyet.com.tr/amp/kelebek/saglik/polislerin-stres-nedenleri-6658833>, (06.06.2007)

²⁶ <https://www.arifverimli.com>.

yanlış yapmama, dikkatli ve temkinli davranmadaki titizlik onlara büyük sorumluluklar yüklemektedir.

3.1.3.2.Kişisel Özellikleri (Sosyal Benlik Algılaması)

Polis seçiminde bireysel farklılıklara, ilgi ve yeteneklere dikkat edilmesi gerekmektedir. Polislik mesleğine yatkınlığı ve uyumu olmayan bireylerin mesleğe seçilmemesi gerekmektedir. Aksi durumda bu hem onları aşırı derecede strese sokacak hem de yatkınlık ve uyumları olmadığı için görevlerini yerine getirememelerine sebep olacaktır. Bu durum hem teşkilata hem de kişiye zarar verecektir.

3.1.3.3.Çalışma Koşulları (Çevre Faktörleri ve İş Yükü)

Polis memurlarında kurumlarında izin kullanma konusunda sıkıntı yaşama, yoğunluk nedeniyle özellikle tatil-turizm bölgelerinde görevli polis memurlarının yaz tatillerinde izinlerin kapatılması sebebiyle aileleriyle yeteri kadar vakit geçirememesi, çocuklarıyla okulların tatil olduğu dönemlerde birlikte olamama, tatil yapamama ve genel olarak kanunen hakkedilen izinlerinin bölünmesi tek seferde kullanılmaması, ödüllendirmede adaletsiz davranıldığı hissi görev hazzını olumsuz yönde etkilemektedir. Bunun yanı sıra asıl görevinin dışında olduğunu düşündükleri konser, maç, çalıştığı bölgede yapılan her türlü seçimli toplantı ve genel kurullar gibi işlerde göreve gelmek durumunda kalmaları, her an göreve çağırılır mıyım endişesi iş yükünü arttırmakta ve istirahat zamanlarından yararlanamamaları ve bir sonraki asli görevine yorgun gitmek durumunda kalmaları polis memurlarının stresini kat kat arttırmakta ve görevini yerine getirirken verimini düşürmektedir.

3.1.3.4.İdari, Yasal ve Sosyal Destek Alamama

Kurumlarından istedikleri desteği alamadıklarını düşünmeleri, olaylara müdahale ederken yaşadıkları tedirginlikler, soruşturma geçirme endişesi, her an açığa alınabilme korkusuyla yaşamak polislerin meslekteki şevklerini düşürmektedir. Yasal yardımın yetersizliği, çalışma şartlarının iyileştirilmemesi polis memurlarını olumsuz etkilemektedir. Olaylara müdahale ederken suçlu duruma düşebilmektedirler. Bu nedenle olaylara müdahale etmekten çekinen polis memurları olmaktadır. Bu gibi durumlarda kurum ve kurum dışı sosyal destek azlığı ya da hiç desteğin olmaması mesleğin

benimsenmesini, can-ı gönülden yapılmasını engellemektedir. Tüm bu sebepler polis memurlarının çalıştıkları kurum içerisinde ve toplumda kendisini kötü hissetmelerine ve mutsuz olmalarına neden olmaktadır. Polis memurlarının mesleki hazzı ve mesleğini benimsemesi bu nedenlerden dolayı maalesef yeteri kadar sağlanamamaktadır.

3.1.3.5. Ekonomik Nedenler

Polis memurlarının görevlerinin zorluğu ve tehlikesiyle yakın olan diğer mesleklere göre daha düşük maaş almaları onları olumsuz yönde etkilemektedir. Yaşadıkları ortamlarının elverişsizliği, sosyal imkanlarının azlığı, maddi olarak kendilerini rahatsız hissetmelerine neden olmaktadır. Özlük haklarıyla ilgili düzenlemelerin yapılmasında güçlüklerin ve gecikmelerin yaşanması haksızlığa uğradıkları düşüncesine kapılmalarına sebep olmaktadır. Toplumumuzda bir kişinin aldığı maaş insanlar arasındaki ekonomik ve sosyal durumunun da belirleyicisi olmaktadır. Bu sebeplerden kaynaklı olarak polis memurlarının verimliliği azalmaktadır. Bunun yanı sıra emekli oldukları takdirde polis memurlarının maaşlarında %50'lik bir düşüş olmaktadır. Psikolojik ve fiziksel olarak elverişli olmasalar bile sırf geçim kaygısı nedeniyle çoğu polis memuru ekonomik olarak yaşayacağı sıkıntıları düşünerek emeklilik hakkını yıllar önce kazanmış olsa bile çalışabileceği son sınır olan 55 yaşına kadar çalışmaya devam etmektedir. Bu durum da meslekteki verimliliğini düşürmektedir.

3.1.3.6. Diğer Nedenler

Polis memurlarının yaşadığı sorunlar karşısında psikolojik desteğe baş vurmaması yaşadığı stresi ve sıkıntıları daha da fazla çoğaltmaktadır. Meslekleriyle ilgili yönetmeliklerdeki aktif olarak silahlı polislikle görevlerini yerine getirebilmeleri için gerekli şartlar, ilgili uygulamalardan ve içinde yaşanılan toplumun psikolojik sağlık ile ilgili ön yargılarından dolayı polis memurları ilgili uzmanlara resmi yollardan başvurmaya çekinmektedir. Çünkü silahının elinden alınmasını istemediği için rahatsızlık durumunu gizlemek zorunda kalmaktadır. Bu da var olan rahatsızlığın artmasına problemlerin daha da kronik hale gelmesine neden olmaktadır." ²⁷

²⁷ <https://www.hurriyet.com.tr/amp/kelebek/saglik/polislerin-stres-nedenleri-6658833>, (06.06.2007)

3.2.Dini Başa Çıkma

Yüce Allah insanları diğer mahlukattan farklı olarak yaratmış, ona akıl ve irade bahşetmiştir. Bu nedenle insan eşref-i mahlukattır, yaratılmışların en üstünü, en şerefliisidir. İnsan kendisine bahşedilen akıl nimeti sayesinde düşünür, araştırır, bilgi edinir, öğrenir, tanır, doğruyu yanlıştan, iyi olanı kötü olandan ayırt edebilir. İradesi ile de seçimde bulunur. İnsanın sınırlı bir iradesi vardır. İradesi kapsamında olan tüm söz ve davranışlarından kendisi sorumludur. Yüce Allah ilahi kitabımız Kur'an- ı Kerimde şöyle buyuruyor “şüphesiz biz ona doğru yolu gösterdik ister şükredici olsun ister nankör “.28 Bir de insanın iradesi dışında gelişen olaylar vardır. Allah' ın bizler için takdir etmesiyle gerçekleşir. Kimimiz maddi olarak çok varlıklı bir ailede dünyaya geldik, kimimiz kıt kanaat geçinen bir ailede. Kimimiz uzun boylu, herkesin hayran kaldığı bir güzelliğe sahip iken kimimiz tam tersi olabiliyoruz. Kimimiz beden ve ruhen sağlıklı iken kimimizde durum böyle olmayabiliyor. İşte din tam da bu noktada bize yardımcı oluyor ve Allah' a olan inanç ve bağlılığımızla bize her halimize şükredebilmeyi, olanla yetinebilmeyi, elimizdekilerin kıymetini bilmeyi, mutlu huzurlu olabilmeyi, başa çıkmayı öğretiyor. Biz bunu dini başa çıkma olarak tanımlıyoruz.

Din; yüce Allah tarafından insanları iyiye ve güzel olana yönlendirmek, dünya ve ahiret mutluluğunu sağlamak için gönderilmiş emir ve yasaklardan oluşan ilahi kurallardır. Yüce Allah dinini insanlara kendi içlerinden seçtiği peygamberler aracılığıyla bildirmiştir. Peygamberlerin insanlardan seçilmiş olması Allah'ın kullarına olan bir lütfü, merhametidir. Peygamberler dinin hem tebliğ edicisi hem de uygulayıcısı olmuşlardır. Onların hayatları her zaman mükemmel bir şekilde geçmemiştir. Kimisi sağlığıyla, kimisi evlatlarıyla, kimisi fakirlikle, kimisi de zenginlikle imtihan edilmiştir. Onların da yaşamlarında, sıkıntılar, zorluklar ve imtihanlar olmuştur. Fakat onlar hiçbir zaman neden bunlar benim başıma geldi diyerek isyan etmemişlerdir. Ellerinden gelen tüm çaba ve gayreti gösterip, sabrederek Allah'a tevekkül etmişlerdir. Onların dini başa çıkmaları bizler için en güzel örneklerdendir. Yüce Allah ilahi kitabımız Kur'an- ı kerimde

²⁸ *İnsan* ,76/3.

“İçinizden Allah’ın lütfuna ve Ahiret gününe umut bağlayanlar, Allah’ı çokça ananlar için hiç şüphe yok ki, Resûlullah’ ta güzel bir örneklik vardır”.²⁹ buyurmaktadır.

Dinin amacı insanların yaşam hakkını güvence altına almak, akl-i selim olmalarını sağlamak, aileyi sağlam temeller üzerine kurup neslin korunmasını sağlamak, toplumun iktisadi hayatını düzenlemek, yanlış inanış ve sapmalardan uzak durmalarını sağlamaktır. Din eğitimi kişiye dini inancını tanıtır. Ona çıkış yolları sunar. Duygu düzeyine olumlu bir şekilde yön verir. Yaşamında karşılaştığı problemlerle başa çıkma da çıkış yolları sunar. Yaratıcıya olan inancıyla karşılaştığı sıkıntıların belki de onun bir imtihanı olacağını ve buna sabredenlerden olursa mükafatını alacağını bilir. Dini eğitim, insanın yaşamına anlam yükler, bilgi beceri ve davranışsal değerler katar, bu sayede insan bilmediklerini öğrenmeye, keşfetmeye çalışır, bildiklerini de sağlamlaştırmak ister. Din eğitimi dünyada hayatında güzel ve doğru bir şekilde yaşayabilecek insan yetiştirir. İnsanın yaşama uyum sağlamasını hedefleyen eğitim, başa çıkmaya çalışınca da öncülük eder.

Dini eğitim, insana yeni ufuklar açar, hayatta olup bitenleri anlama yorumlama ve bunlardan sonuç çıkarma becerisi sağlar, kişiye yardımcı olur, moral verir, umutsuzluğa kapılmasını engeller, rabbinin kendisine her zaman yakın olduğunu, sevdiğini ve yardım edeceğini unutmaz, müminin yeis halinde olmaması gerektiği bilinciyle sabreder. Samimi bir kalple, ihlasla rabbine yönelir, dua eder, kulluk görevlerini yerine getirir. Böylece iç huzuru oluşur, kendini güvende hisseder. Başarılı, huzurlu ve mutlu olmasını sağlar. Yüce yaratıya bağlılığın insana huzur vereceği Kuran- ı Kerim’de şöyle ifade edilir: “Onlar, inananlar ve kalpleri Allah’ı anmakla huzura kavuşanlardır. Biliniz ki kalpler ancak Allah’ı anmakla huzur bulur.”³⁰

²⁹ *Ahzap*, 33/21.

³⁰ *Ra’d*, 13/28.

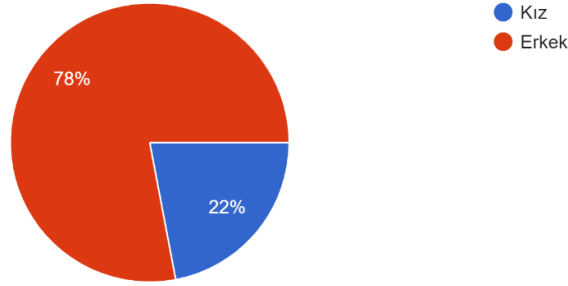
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

TABLolar, SONUÇLAR

4.1.Kişisel Bilgi Formu Sonuçları

Tablo-1

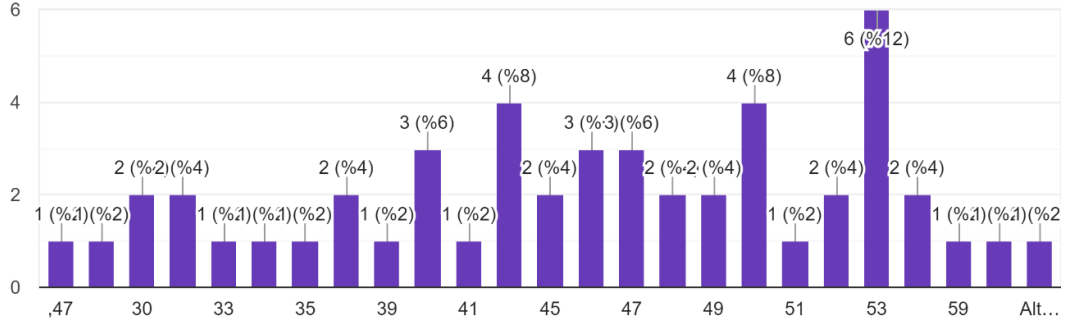
Cinsiyetiniz
50 yanıt



Katılımcıların %78'i erkektir, % 22'si kadındır. Katılımcıların çoğunluğu erkeklerden oluşmaktadır. Bunun nedenlerinden biri polislik mesleğinin zor ve meşakkatli bir görev olması bu nedenle kadınlardan ziyade erkekler tarafından tercih edilmesidir. Bir diğeri ise polis alımları yapıldığında toplumsal olaylara müdahale etmede erkek polis ihtiyacı daha fazla olduğu için erkek personel kontenjanının daha fazla olmasıdır. Söke İlçe Emniyet Müdürlüğünde görev yapan polis memurlarında da erkek polis sayısı kadın polis sayısına oranla daha fazladır. Bu nedenle anketimize katılan katılımcıların çoğunluğu erkek polis memurlarından oluşmaktadır.

Tablo-2

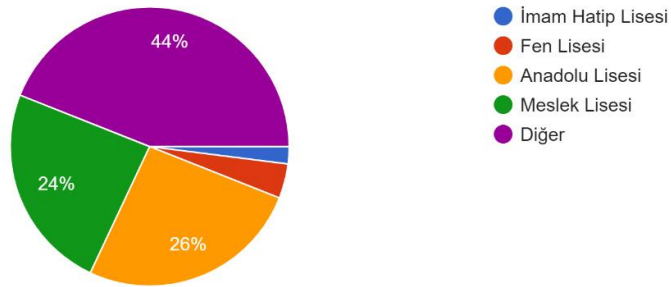
Yaşınız
50 yanıt



Araştırmaya katılan polis memurlarının yaş aralığı 30 ila 55 arasında değişmektedir. Yaş arttıkça maneviyata bakış açısı da farklılık göstermektedir. Çalışmaya katılan katılımcıların yaşlarının farklı olması çalışmamıza katkı sağlamıştır.

Tablo-3

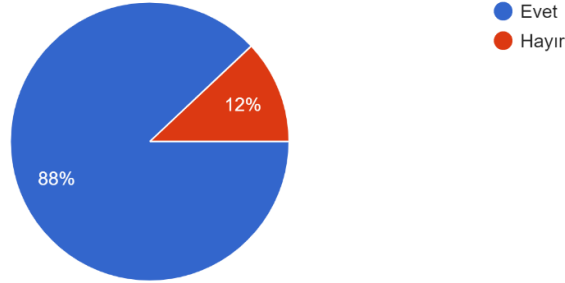
Mezun olduğunuz Lise
50 yanıt



Katılımcıların %2'si mezun olduğunuz lise sorusuna İmam Hatip Lisesi, %28'i Anadolu Lisesi, %24'ü Meslek Lisesi, %44'ü Diğer lise mezunudur. Diğer lise mezunlarının sayısı ağırlıktadır. Okul hayatında din eğitimi almak maneviyata bakış açısına olumlu katkı sağlamaktadır.

Tablo-4

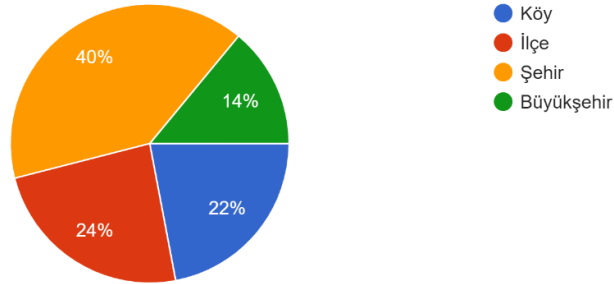
Mesleğinizi isteyerek mi seçtiniz ?
50 yanıt



Katılımcıların %88'i mesleğini isteyerek seçmiştir, %12'si mesleğini isteyerek seçmemiştir. Bunun nedeni: iş bulamama, gelecek kaygısı gibi sebeplerden kaynaklanabilmektedir.

Tablo-5

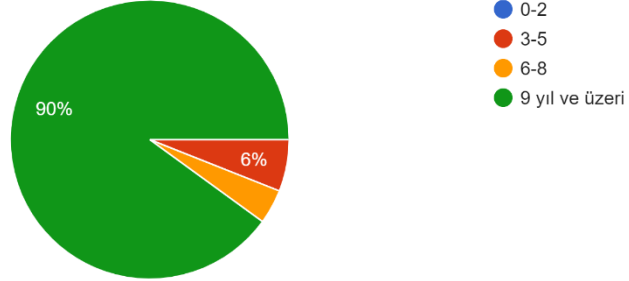
Polis olmadan öne yaşadığınız çevre
50 yanıt



Katılımcıların %14'ü polis olmadan önce büyükşehirde, %22'si köyde, %24'ü ilçede, %40'ı şehirde yaşamıştır. Şehirde yaşamış olanların sayısı diğerlerine oranla daha fazladır.

Tablo-6

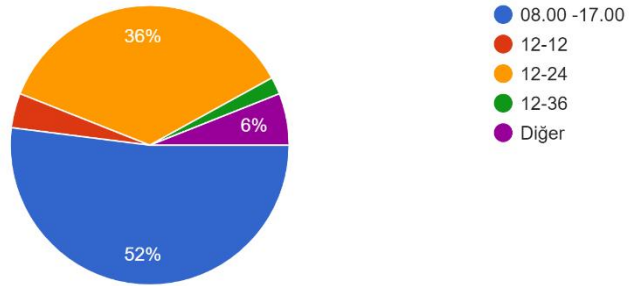
Polislik mesleğindeki hizmet süreniz
50 yanıt



Katılımcıların %90'ının polislik mesleğindeki hizmet süresi 9 yıl ve üzeri, % 4'ünün 6- 8 yıl arası, % 6'sının 3-5 yıl arasıdır. Katılımcıların çoğunluğunu meslekte deneyimli kişiler oluşturmaktadır.

Tablo-7

Polislik mesleğindeki çalışma sisteminiz
50 yanıt

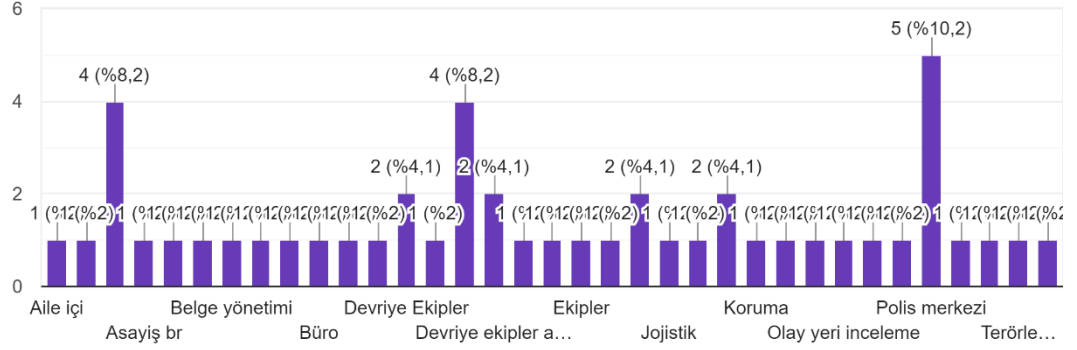


Katılımcıların %52'sinin polislik mesleğindeki çalışma sistemi 08-17, %36'sının 12-24, %2'sinin 12- 36, %4'ünün 12-12, %6'sının diğerdir

Tablo-8

Polislik mesleğindeki çalıştığınız birim

49 yanıt

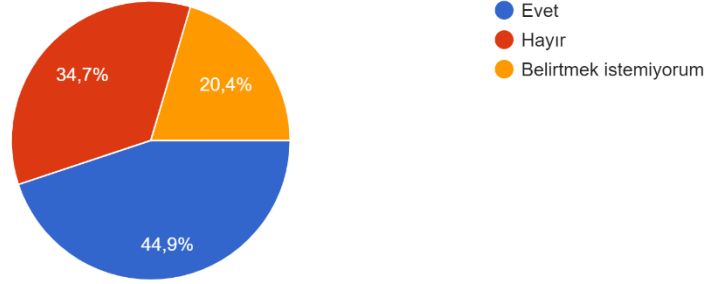


Katılımcıların % 8'inin polislik mesleğindeki çalışma birimi Asayiş, % 8'inin Devriye Ekipler, % 10'unun Polis Merkezi, % 2'sinin Aile İçi, % 2'sinin Belge Yönetimi, % 2'sinin Büro, % 2'sinin Olay Yeri İnceleme, % 1'inin Terörle Mücadele, % 1'inin Koruma, % 1'inin Lojistik, % 4'ünün Ekipler, % 4'ünün Devriye Ekipler Amirliğidir, Çalışmada farklı birimlerde görev yapan polis memurlarına ulaşmak hedeflenmiştir. Her birimin farklı çalışma ortamı, koşulu, şartları, iş yükü, stresi ve farklı muhatap kitlesi vardır. Bu durum o birimde görev yapanların maneviyatına da yansımaktadır. Bu ise çalışmamızın sonucuna katkı sağlamıştır.

Tablo-9

Bir sıkıntınız olduğunda psikolojik destek alır mısınız ?

49 yanıt

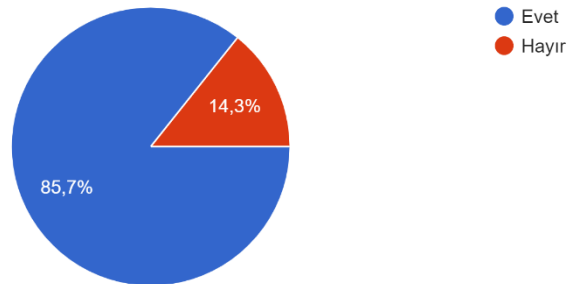


Katılımcıların %44'ü bir sorunla karşılaştığında psikolojik destek alıyor. %44'ü almıyor. %20'si alıp almadığını belirtmek istemiyor. Bunun nedeni ise psikolojik destek alımlarının mesleklerini, görev birimlerini olumsuz yönde etkileyeceği, aktif polis memurluğu yapamayacakları, silahlarının ellerinden alınabileceği endişesidir.

Tablo-10

Hayatınızın herhangi bir döneminde dini eğitim aldınız mı?

49 yanıt

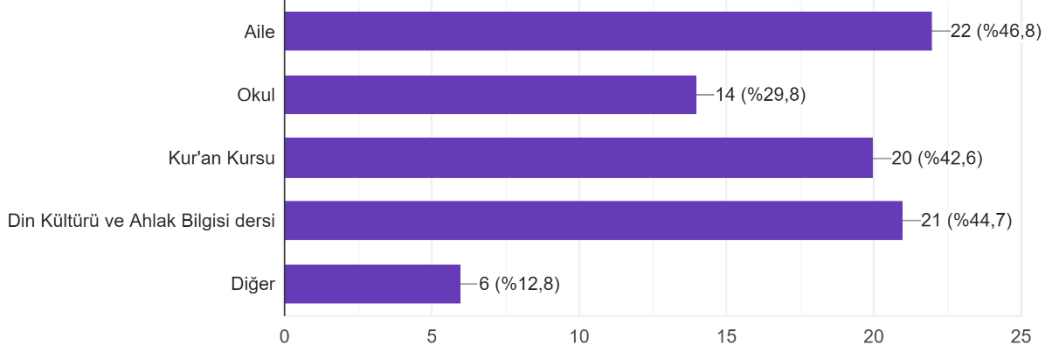


Katılımcıların % 85'i hayatlarının herhangi bir döneminde dini eğitim almıştır. % 14'ü almamıştır. Katılımcı polis memurları hayatlarının bir döneminde dini eğitim almışlardır.

Tablo-11

Cevabınız EVET ise nerelerden aldınız ? (Birden fazla yazabilirsiniz).

47 yanıt

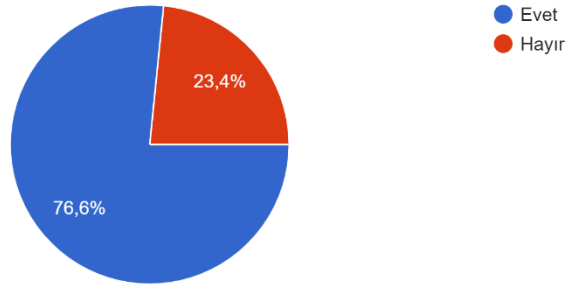


Katılımcılara bu soruda birden fazla seçeneği seçebilecekleri belirtilmiştir. Katılımcıların % 46'sı Aile, % 29'u Okul, % 42'si Kuran Kursu, % 21'i Din Kültürü ve Ahlak Bilgisi Dersi, % 6'sı Diğer yanıtlarını vermişlerdir.

Tablo-12

Aldığınız dini eğitimin bugünkü yaşamınızı şekillendirmede etkisi oldu mu?

47 yanıt

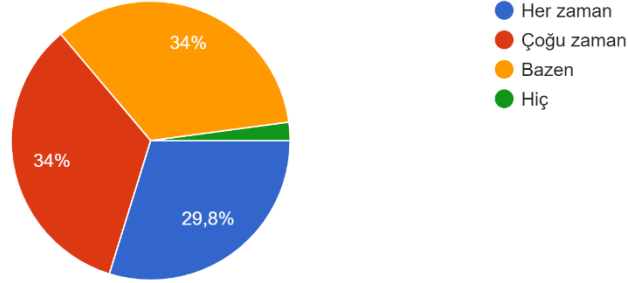


Katılımcıların % 76'sı aldığınız dini eğitimin bugünkü yaşamınızı şekillendirmede etkisi oldu mu sorusuna evet, % 23'ü hayır cevabını vermiştir. Din eğitiminin yaşamı şekillendirmede etkili olduğu sonucuna varılmıştır. Aldıkları dini eğitim bugünkü yaşamlarını şekillendirmiştir ve karşılaştıkları zorluk ve sıkıntıları kontrol edebilmelerinde veya olumlu yöne kanalize olabilmelerinde aldıkları din eğitimi onlara yardımcı olmuştur.

Tablo-13

Aldığınız din eğitiminin yaşamınızda karşılaştığımız zorluk ve sıkıntıları kontrol edebilmeniz veya olumlu kanalize edebilmeniz yardımcı olduğunu düşünüyor musunuz?

47 yanıt

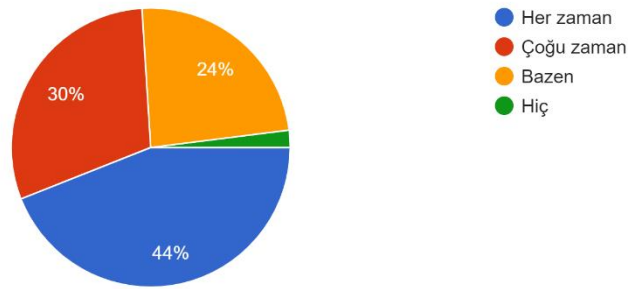


Katılımcıların % 29' u . aldığınız din eğitiminin yaşamınızda karşılaştığımız zorluk ve sıkıntıları kontrol edebilmeniz veya olumlu kanalize edebilmeniz yardımcı olduğunu düşünüyor musunuz sorusuna her zaman, % 34' ü çoğu zaman, % 34' ü bazen, % 3' ü hiçbir zaman cevabını vermiştir. Aldığı din eğitiminin yaşamında karşılaştığı zorluk ve sıkıntıları kontrol edebilmede veya olumlu kanalize edebilmede yardımcı olduğunu düşünenlerin sayısı bir hayli fazladır.

Tablo-14

Ailenizin Namaz ve Oruç ibadetlerini yerine getirme sıklığı nasıldır?

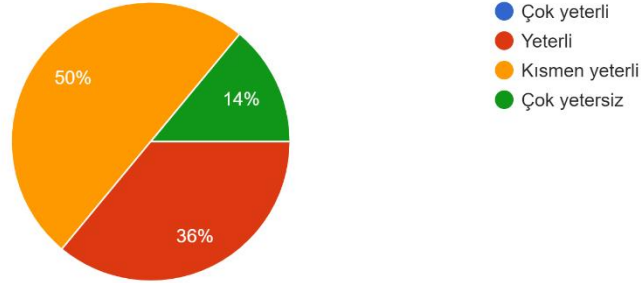
50 yanıt



Katılımcıların % 44' ü ailenizin namaz ve oruç ibadetlerini yerine getirme sıklığı nasıldır sorusuna her zaman, % 30' u çoğu zaman, % 24' ü bazen, % 2' si hiç cevaplarını vermişlerdir. Katılımcıların aileleri namaz oruç ibadetlerini genellikle yerine getirmektedir.

Tablo15-

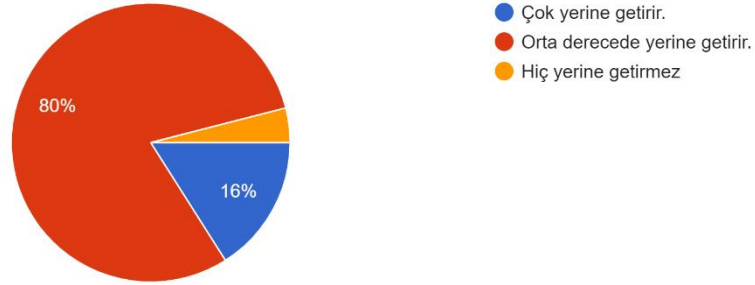
Dini bilgileriniz açısından kendinizi hangi seviyede görüyorsunuz?
50 yanıt



Katılımcıların % 50'si dini bilgileriniz açısından kendinizi hangi seviyede görürsünüz sorusuna kısmen yeterli, % 14'ü çok yetersiz, % 36'sını yeterli cevabını vermiştir. Katılımcıların çoğunluğu dini bilgiye sahip olduğunu düşünmektedir.

Tablo-16

Aileniz günlük yaşamında (kendi anlayışlarına göre)dini kuralları ne derece yerine getirir ?
50 yanıt

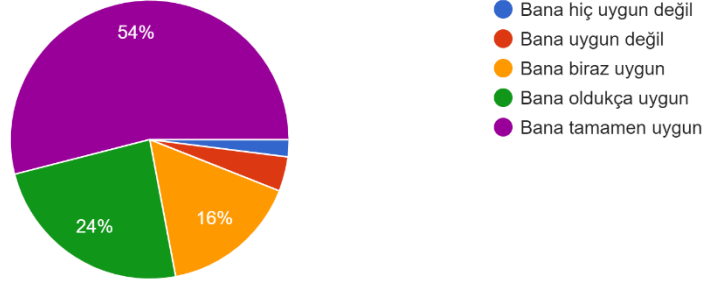


Katılımcıların % 80'ni aileleri genel olarak dini kuralları kendi anlayışlarına göre orta derecede yerine getirir cevabını vermiştir. % 16'sı çok yerine getirir, % 4'ü hiç yerine getirmez cevabını vermiştir. Katılımcıların aileleri genel olarak dini kuralları kendi anlayışlarına göre yerine getirmektedir.

4.2.Maneviyat Ölçeği

Tablo-1

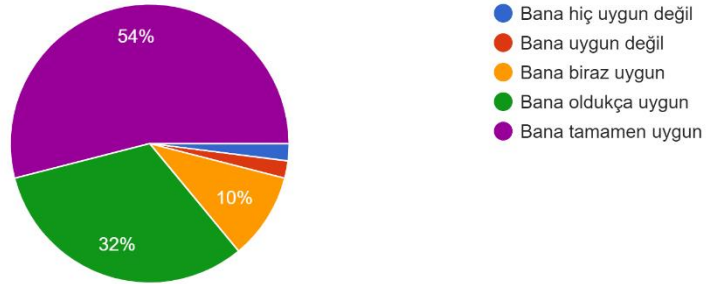
1-Allah'ın beni sevdiğini hissediyorum.
50 yanıt



Katılımcıların % 2'si Allah'ın beni sevdiğini hissediyorum sorusuna bana hiç uygun değil, % 2' si bana uygun değil, % 16'sı bana biraz uygun, % 24' ü bana oldukça uygun, % 54' ü bana tamamen uygun, cevaplarını vermişlerdir. Katılımcıların çoğunluğu Allah tarafından sevildiğini hissetmektedir.

Tablo-2

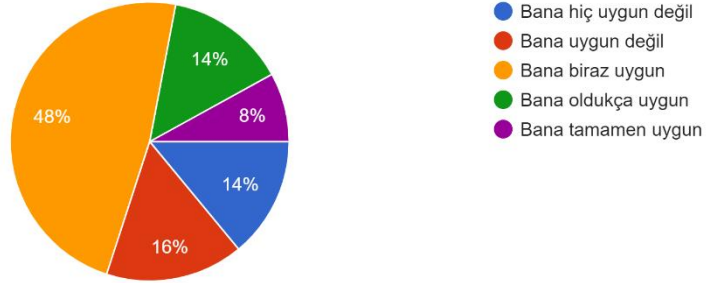
2-Bir sorunla karşılaştığımda dua ederim.
50 yanıt



Katılımcıların % 2'si bir sorunla karşılaştığında dua ederim sorusuna bana hiç uygun değil, % 2' si bana uygun değil, % 10'u bana biraz uygun, % 32' si bana oldukça uygun, % 54' ü bana tamamen uygun, cevaplarını vermişlerdir. Katılımcıların çoğunluğu bir sorunla karşılaştığında dua etmekte, duaya inanmaktadır.

Tablo-3

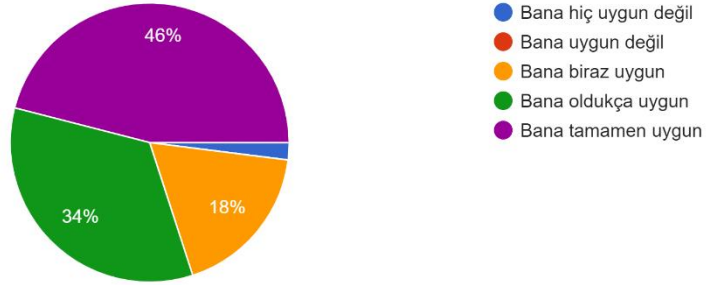
3-Dini etkinliklere katılımım.
50 yanıt



Katılımcıların % 14'ü dini etkinliklere katılım sorusuna bana hiç uygun değil, %16'sı bana uygun değil, %48'i bana biraz uygun, %14'ü bana oldukça uygun, % 8' i bana tamamen uygun, cevaplarını vermişlerdir. Katılımcıların çoğunluğu dini etkinliklere katılmaktadır.

Tablo-4

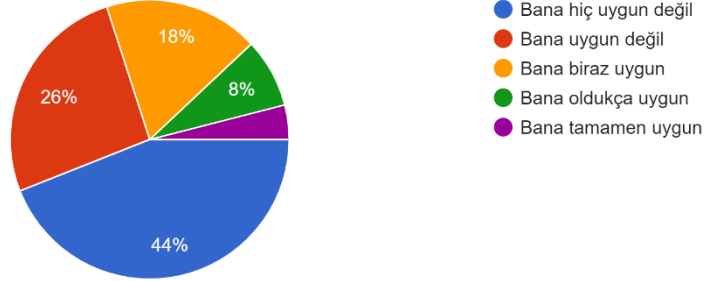
4-Dua ettiğimde kendimi Allah'a yakın hissedirim.
50 yanıt



Katılımcıların % 2'si dua ettiğimde kendimi Allah' a yakın hissedirim sorusuna bana hiç uygun değil, % 18'i bana biraz uygun, % 34' ü bana oldukça uygun, % 48' i bana tamamen uygun, cevaplarını vermişlerdir. Katılımcıların geneli dua ettiğinde kendisini Allah' a yakın hissediyor.

Tablo-5

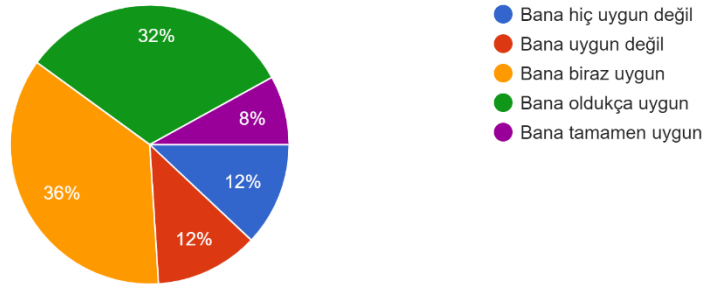
5-Enerjisine inandığım şeyleri üzerimde taşıyım.
50 yanıt



Katılımcıların % 44'ü enerjisine inandığım şeyleri üzerimde taşıyım sorusuna bana hiç uygun değil, % 26'sı bana uygun değil, % 18'i bana biraz uygun, % 8' i bana oldukça uygun, % 4'ü bana tamamen uygun, cevaplarını vermişlerdir. Katılımcıların çoğunluğu enerjisine inandığı şeyleri üzerinde taşımamaktadır.

Tablo-6

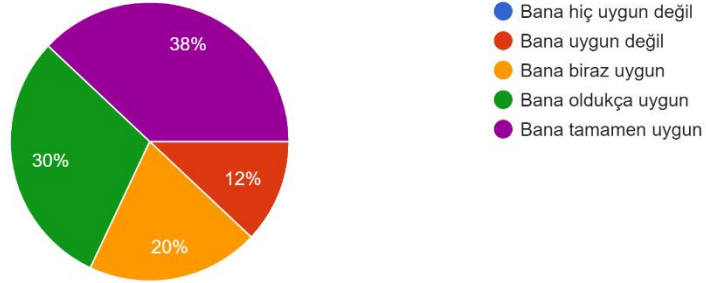
6-Hayata dair bir hoşnutluk duygusu hissediyorum.
50 yanıt



Katılımcıların % 12'si hayata dair bir hoşnutluk duygusu hissediyorum sorusuna bana hiç uygun değil, % 12' si bana uygun değil, % 36'sı bana biraz uygun, % 32' si bana oldukça uygun, % 8' i bana tamamen uygun, cevaplarını vermişlerdir. Katılımcıların çoğunluğu hayata dair bir hoşnutluk duygusu içerisindedir.

Tablo-7

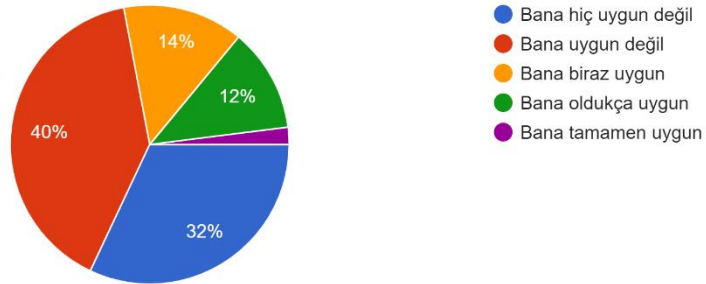
7-Hayata gelmemin bir amacı olduğuna inanırım.
50 yanıt



Katılımcıların %12' si hayata gelmemin bir amacının olduğuna inanırım sorusuna bana uygun değil, %20'si bana biraz uygun, %30' u bana oldukça uygun, %38' i bana tamamen uygun, cevaplarını vermişlerdir. Katılımcıların çoğunluğu hayata geliş amacının olduğuna inanmaktadır.

Tablo-8

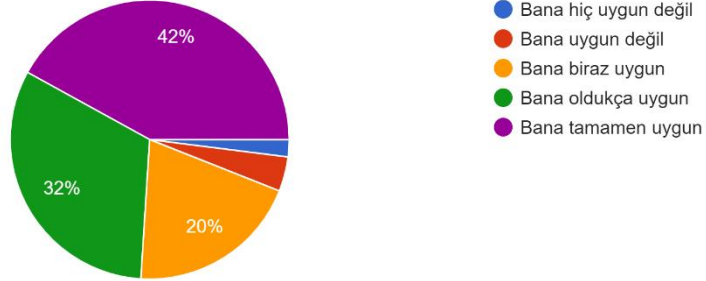
8-Hayatımda büyük bir boşluk varmış gibi hissediyorum.
50 yanıt



Katılımcıların %32' si hayatımda büyük bir boşluk varmış gibi hissediyorum sorusuna bana hiç uygun değil, %40' ı bana uygun değil, %14'ü bana biraz uygun, %6' si bana oldukça uygun, %8' i bana tamamen uygun, cevaplarını vermişlerdir. Katılımcıların çoğunluğunun hayatında boşluk hissetmemektedir.

Tablo-9

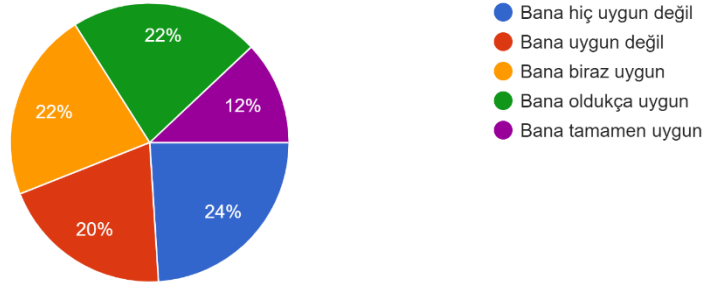
9-Maneviatım bana güç verir.
50 yanıt



Katılımcıların %2' si maneviyatım bana güç verir sorusuna bana hiç uygun değil, %4' ü bana uygun değil, %20'si bana biraz uygun, %32' si bana oldukça uygun, %42' si bana tamamen uygun, cevaplarını vermişlerdir. Katılımcıların çoğunluğu maneviyatın gücüne inanmaktadır.

Tablo-10

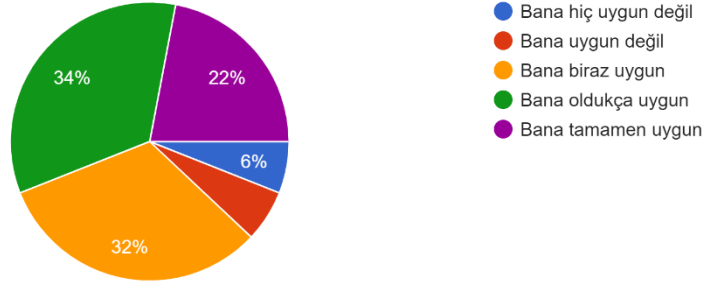
10-Yediğim şeylerin enerjisinin beni etkilediğini düşünüyorum.
50 yanıt



Katılımcıların %24' ü yediğim şeylerin enerjisinin beni etkilediğini düşünüyorum sorusuna bana hiç uygun değil, %20' si bana uygun değil, %22'si bana biraz uygun, %22' si bana oldukça uygun, %12' i bana tamamen uygun, cevaplarını vermişlerdir. Katılımcıların bu soruya verdiği cevaplar birbirine yakındır.

Tablo-11

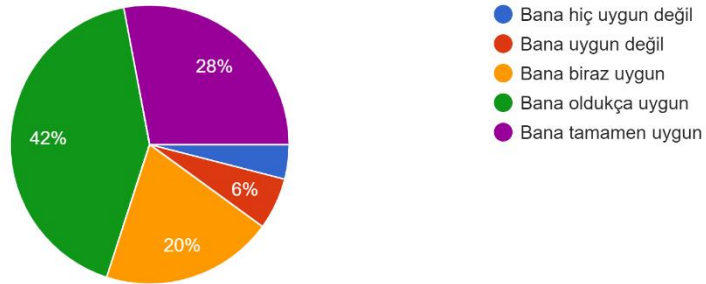
11-Hayatımı manevi kabullerime göre yaşıyorum.
50 yanıt



Katılımcıların % 6'sı hayatımı manevi kabullerime göre yaşıyorum sorusuna bana hiç uygun değil, % 6'sı bana uygun değil, % 32'si bana biraz uygun, % 34' ü bana oldukça uygun, % 22' i bana tamamen uygun, cevaplarını vermişlerdir. Katılımcıların çoğunluğu hayatını manevi kabullerine göre yaşamaktadır.

Tablo-12

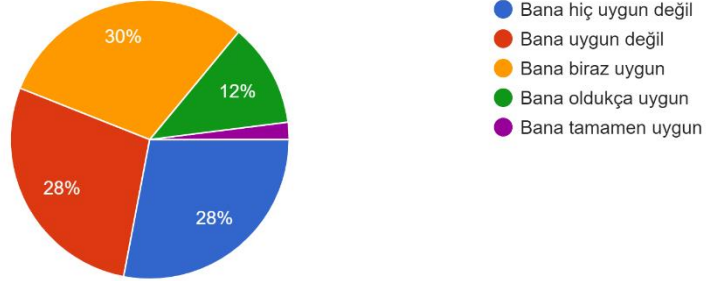
12-Maneviyat stresli durumlarla başa çıkmamı sağlar.
50 yanıt



Katılımcıların %4' ü maneviyat stresli durumlarla başa çıkmamı sağlar sorusuna bana hiç uygun değil, %6'sı bana uygun değil, %20'si bana biraz uygun, %42' si bana oldukça uygun, %28' i bana tamamen uygun, cevaplarını vermişlerdir. Katılımcıların çoğunluğu maneviyatın stresle başa çıkmada faydasının olduğuna inanmaktadır.

Tablo-13

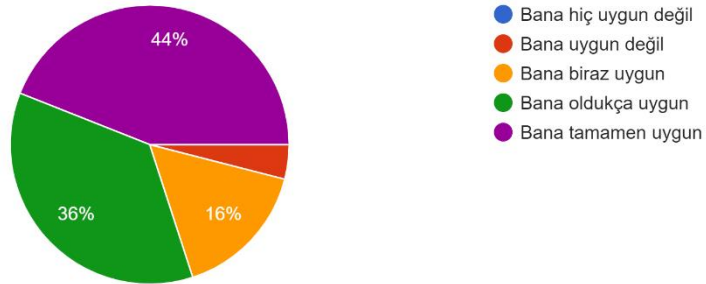
13-Hayatımın amacını halen bulabilmiş değilim.
50 yanıt



Katılımcıların % 28' si hayatımın amacını halen bulabilmiş değilim sorusuna bana hiç uygun değil, % 28' i bana uygun değil, % 30'u bana biraz uygun, % 12' si bana oldukça uygun, % 2' i bana tamamen uygun, cevaplarını vermişlerdir. Katılımcıların çoğunluğu bu görüşe katılmamaktadır.

Tablo-14

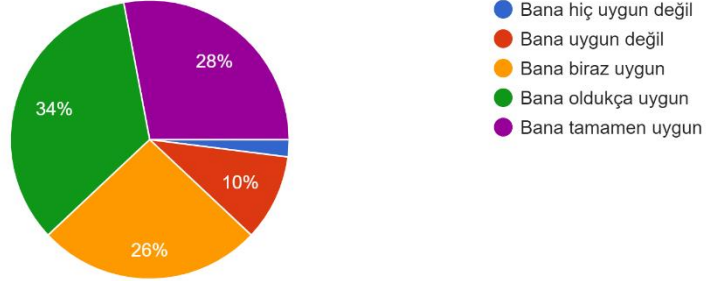
14-Hayatta hiçbir şey sebepsiz olmaz.
50 yanıt



Katılımcıların % 4' ü hayatta hiçbir şey sebepsiz değil sorusuna bana uygun değil, % 16'sı bana biraz uygun, % 36' si bana oldukça uygun, % 44' ü bana tamamen uygun, cevaplarını vermişlerdir. Katılımcıların çoğunluğunun hayatta her şeyin bir sebebi olduğuna inanmaktadır.

Tablo-15

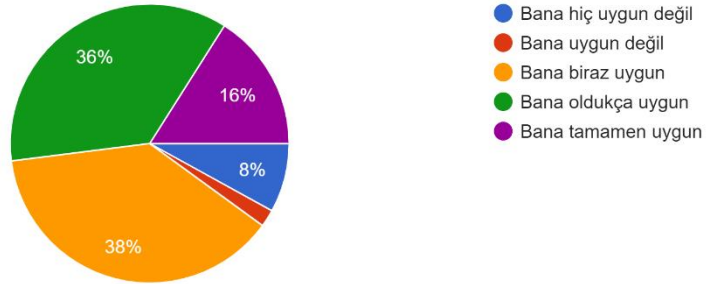
15-Hayatta iyilikle kötülüğün bir savaşı var.
50 yanıt



Katılımcıların % 2' si hayatta iyilikle kötülüğün bir savaşı vardır sorusuna bana hiç uygun değil. % 10' u bana uygun değil, % 26'sı bana biraz uygun, % 34' ü bana oldukça uygun, % 28' i bana tamamen uygun, cevaplarını vermişlerdir. Katılımcıların çoğunluğu hayatta iyilikle kötülüğün bir savaşı olduğuna inanmaktadır.

Tablo-16

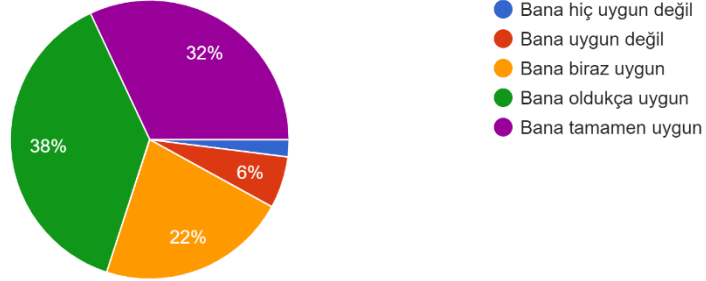
16-Her canlının taşıdığı bir enerjisi vardır.
50 yanıt



Katılımcıların % 8' i her canlının taşıdığı bir enerji vardır sorusuna bana hiç uygun değil, % 2'si bana uygun değil, % 38'i bana biraz uygun, % 36'sı bana oldukça uygun, % 16'sı bana tamamen uygun, cevaplarını vermişlerdir. Katılımcıların çoğunluğu her canlının taşıdığı bir enerji olduğuna inanmaktadır.

Tablo-17

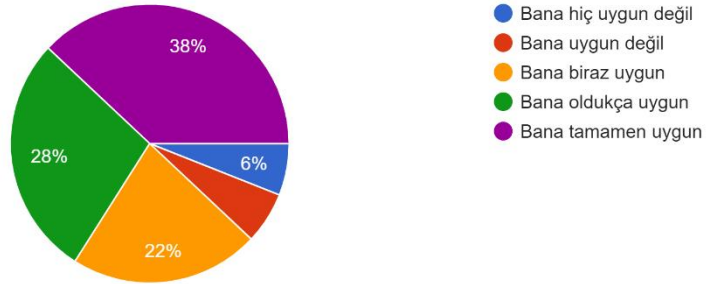
17-Her insan hayatının anlamını bulmaya çalışmalıdır.
50 yanıt



Katılımcıların % 2' si her insan hayatının anlamını bulmaya çalışmalıdır sorusuna bana hiç uygun değil, % 22'si bana biraz uygun, % 6'sı bana uygun değil, % 38' i bana oldukça uygun, % 32' i bana tamamen uygun, cevaplarını vermişlerdir. Katılımcıların çoğunluğu her insanın hayatının anlamını bulmaya çalışmalıdır düşüncesindedir.

Tablo-18

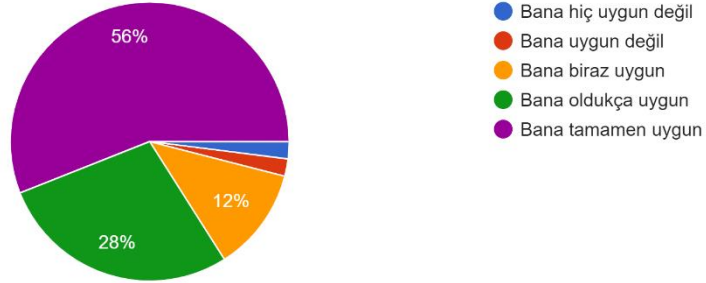
18-ilahi bir gücün beni koruduğunu hissedirim.
50 yanıt



Katılımcıların % 6'sı ilahi bir güç tarafından korunduğumu hissedirim sorusuna bana hiç uygun değil, % 4' ü bana uygun değil, % 22'si bana biraz uygun, % 28' i bana oldukça uygun, % 38' i bana tamamen uygun, cevaplarını vermişlerdir. Katılımcıların çoğunluğu ilahi bir güç tarafından korunduğunu hissetmektedir.

Tablo-19

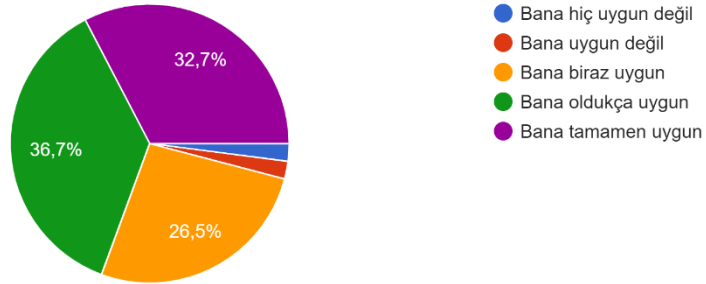
19-Kainatta aşkın (ilahi) bir varlığın olduğuna inanırım.
50 yanıt



Katılımcıların % 2' si kainatta ilahi, aşkın bir varlığın olduğuna inanırım sorusuna bana hiç uygun değil, %'2 si bana uygun değil, % 12'ü bana biraz uygun, % 28' si bana oldukça uygun, % 56' i bana tamamen uygun, cevaplarını vermişlerdir. Katılımcıların çoğunluğu kainatta ilahi, aşkın bir varlığın olduğuna inanmaktadır.

Tablo-20

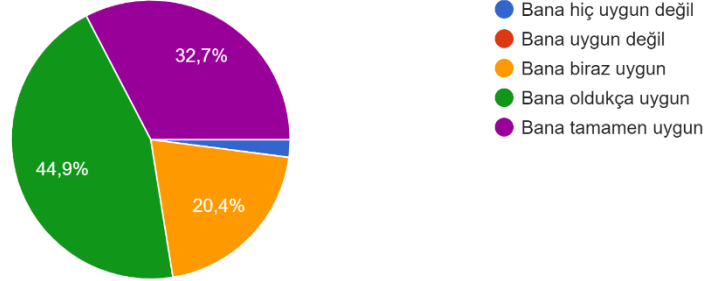
20- Maneviyat hayatın anlamıyla ilişkilidir.
49 yanıt



Katılımcıların % 2' si maneviyat hayatın anlamıyla ilişkilidir sorusuna bana hiç uygun değil, % 2' si bana uygun değil, % 26'sı bana biraz uygun, % 38' i bana oldukça uygun, % 32' si bana tamamen uygun, cevaplarını vermişlerdir. Katılımcıların çoğunluğunun görüşüne göre maneviyat hayatın anlamıyla ilişkilidir.

Tablo-21

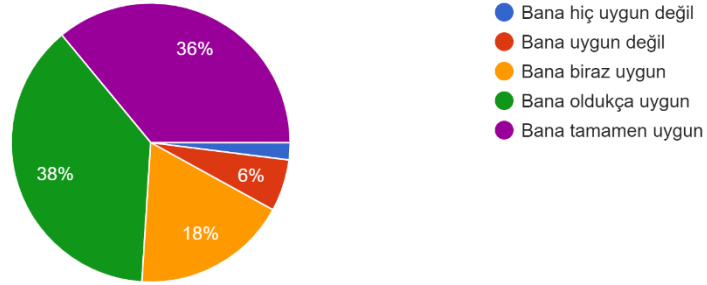
21-Maneviyata önem veririm.
49 yanıt



Katılımcıların % 4' ü maneviyata önem veririm sorusuna bana hiç uygun değil, % 20'si bana biraz uygun, % 44' ü bana oldukça uygun, % 32' si bana tamamen uygun, cevaplarını vermişlerdir. Katılımcıların çoğunluğu maneviyata önem vermektedir.

Tablo-22

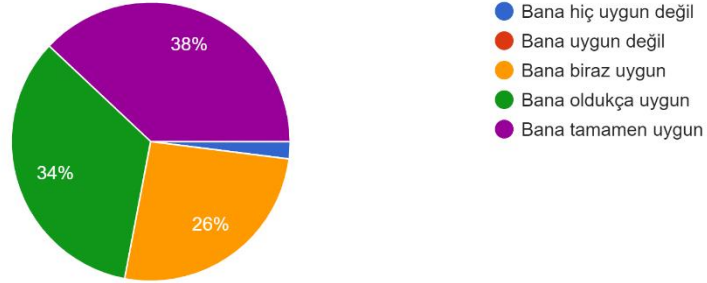
22-Kainatta her şeyin bir bütünün parçası gibi birbirine bağlı olduğuna inanırım.
50 yanıt



Katılımcıların %6'sı kainattaki her şeyin bir bütünün parçası gibi birbirine bağlı olduğu inanırım sorusuna bana hiç uygun değil, % 6'sı bana uygun değil, %18' i bana biraz uygun, %38' i bana oldukça uygun, % 36'sı bana tamamen uygun, cevaplarını vermişlerdir. Katılımcıların çoğunluğu kainattaki her şeyin bir bütünün parçası gibi birbirine bağlı olduğu görüşündedir.

Tablo-23

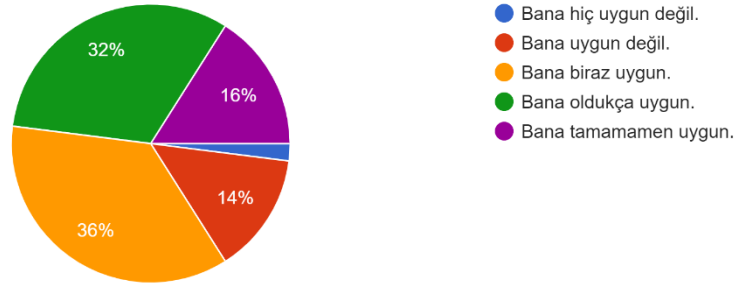
23-Maneviyatım davranışlarım üzerinde etkilidir.
50 yanıt



Katılımcıların %2' si maneviyatım davranışlarım üzerinde etkilidir sorusuna bana hiç uygun değil, %26'sı bana biraz uygun, %4' ü bana oldukça uygun, %38' i bana tamamen uygun, cevaplarını vermişlerdir. Katılımcıların çoğunluğu maneviyatın davranışlar üzerinde etkili olduğu görüşündedir.

Tablo-24

24 -Maneviyatımı güçlendirmek için dua, zikir, meditasyon vb. egzersisler yaparım.
50 yanıt

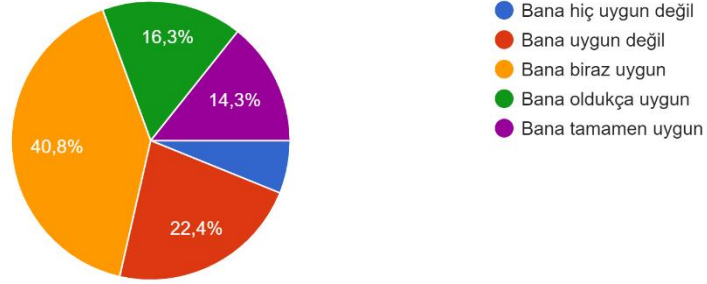


Katılımcıların %2'si dua, zikir, meditasyon vb. egzersisler yaparım sorusuna bana hiç uygun değil, %14' ü bana uygun değil, % 36'sı bana biraz uygun, % 32' si bana oldukça uygun, %16'sı bana tamamen uygun, cevaplarını vermişlerdir. Katılımcıların çoğunluğu maneviyatını güçlendirmek için dua, zikir, meditasyon gibi egzersisler yapmaktadır.

Tablo-25

25-Maneviyatla ilgili bir eğitim olduğunu görürsem katılmaya çalışırım.

49 yanıt

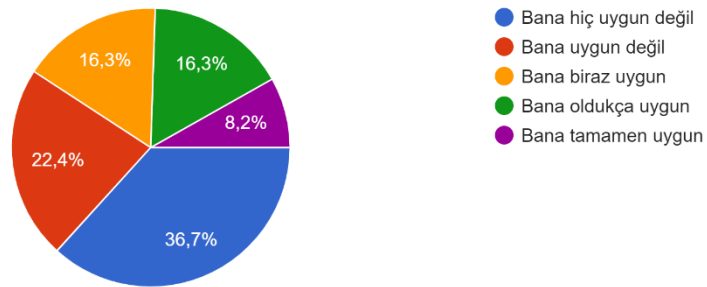


Katılımcıların %8' i maneviyat konusunda bir eğitim olduğunu görürsem katılım sorusuna bana hiç uygun değil, %22' si bana uygun değil, %40' ı bana biraz uygun, %16' sı bana oldukça uygun, %14' ü bana tamamen uygun, cevaplarını vermişlerdir. Katılımcıların çoğunluğu maneviyatla ilgili bir eğitim gördüğünde katılmaktadır.

Tablo-26

26-Olduğum kişi olmaktan mutlu değilim.

49 yanıt

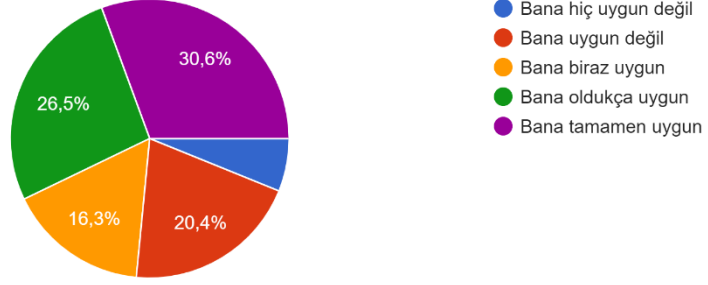


Katılımcıların %36' sı olduğum kişi olmaktan mutlu değilim sorusuna bana hiç uygun değil, %22' si bana uygun değil, %16' sı bana biraz uygun, %16' sı bana oldukça uygun, % ' i bana tamamen uygun, cevaplarını vermişlerdir. Katılımcıların çoğunluğu olduğum kişi olmaktan mutluyum görüşündedir.

Tablo-27

27-Maneviyat konusunda eğitim almak gerektiğine inanıyorum.

49 yanıt



Katılımcıların %8'i maneviyat konusunda eğitim almak, bana hiç uygun değil, %20' si bana uygun değil, %16'sı bana biraz uygun, %26'sı bana oldukça uygun, %30' u bana tamamen uygun, cevaplarını vermişlerdir. Katılımcıların çoğunluğu maneviyat konusunda eğitim almak gerektiği görüşündedir.

SONUÇ

Yapılan araştırmalarda polis memurluğu en stresli meslekler arasında yer almaktadır. Muhatap oldukları kitle suça karışan bireyler olduğu için ve sürekli sorun ve aksaklıklarla mücadele etmek durumunda kaldıkları için işlerinin gereği olarak yoğun bir strese maruz kalmaktadırlar. Bunun yanı sıra çalışma ortamları, işlerinin zorluğu, izin almada yaşadıkları sıkıntılar, görev tanımlamaları, ma, konser, seçim gibi mesai harici görevler psikolojik olarak yorulan polis memurlarını bedensel olarak da yormaktadır. Hem psikolojik hem de bedensel yorgunluk iş streslerini daha da arttırmaktadır.

Yaptığım çalışmada polis memurlarına sormuş olduğum kişisel tanıma anketi verilerine göre: Polis memurluğu mesleği genel olarak erkekler tarafından tercih edilmektedir çünkü polislik yoğun, yorucu stresli bir iştir ve her bünyenin kalabileceği bir meslek değildir. Çalışma yaptığımız polis memurlarının yaşları 30 ile 55 arasında değişmektedir. Bu da çalışmamıza olumlu yönde katkı sağlamıştır. Çünkü yaş farklılaştıka hayata bakış açısı, stres ve maneviyat algısı da farklılaşmaktadır. Çalışmamıza farklı farklı liselerden mezun polis memurları katılmıştır. Bu ise eğitimin maneviyat üzerindeki etkisi konusunda bize yardımcı olmuştur. Araştırmamıza katılan polis memurlarının geneli polislik mesleğini istedikleri için seçmişlerdir ama %12'lik bir kısmı ise istemediği halde polis olmak zorunda kalmıştır. Bunun nedeni ise işsizlik ve geçim kaygısıdır. İstenmeden yapılmak zorunda kalınan bir meslek stresi ve iş verimliliğini olumsuz yönde etkilemektedir. Çalışmamıza katılan polis memurlarının polis olmadan önce yaşadığı evre Şehir, ile, köy ve Büyükşehir olarak değişiklik göstermektedir. Yapılan alışmalar köylerde yaşayan insanların maneviyat algılarının kentlerde yaşayanlara göre daha yüksek olduğunu göstermektedir. Çalışmamıza katılan katılımcılar 12:24, 12:12 ve 08:17.00 çalışma sistemi ile çalışmaktadırlar. Gece vardiyası, uykusuzluk yorgunluğu arttırmakta ve stresi de etkilemektedir. Çalışmamızda asayiş, devriye ekipler, polis merkezi, aile içi bürosu, olay yeri inceleme, terörle mücadele, koruma ekibi, lojistik, devriye ekipler gibi farklı birimlerde görev yapan polis memurlarına ulaşılmıştır. Farklı birimlerde çalışan polis memurlarına ulaşmak çalışmamız için olumlu katkı sağlamıştır. Çünkü çalışılan her birimde farklı kişilerle muhatap olunup farklı çalışmalar yapılmaktadır, farklı olaylara müdahale etmektedirler bu da kişilerin stres algısını ve maneviyatının stresine katkısını değiştirmektedir.

Çalışmamıza katılan polis memurlarının yarısı herhangi bir sorunla karşılaştığında psikolojik destek almaktadır. Diğer yarısı ise destek almamakta ve bu soruya cevap vermek istememektedirler. Bunun nedeni ise psikolojik destek alımlarının mesleklerini, görev birimlerini olumsuz yönde etkileyeceği, aktif polis memurluğu yapamayacakları, silahlarının ellerinden alınabileceği endişesidir. Ancak gerektiği zamanlarda psikolojik destek almaktan çekinmek polis memurlarının bu rahatsızlıklarını daha çok arttırmakta ve maalesef olumsuz sonuçlar doğurmaktadır. Katılımcı polis memurları hayatlarının bir döneminde dini eğitim almışlardır ve bu eğitimin genel olarak ailelerinden, okuldan Kur'an kurslarından ve din kültürü ve ahlak bilgisi derslerinden edinmişlerdir. Aldıkları dini eğitim bugünkü yaşamlarını şekillendirmiştir ve karşılaştıkları zorluk ve sıkıntıları kontrol edebilmelerinde veya olumlu yöne kanalize olabilmelerinde aldıkları din eğitimi onlara yardımcı olmuştur. Çalışmamıza katılan polis memurlarının çoğunluğunun ailelerinde ibadetler yerine getirilmektedir. Kendileri ise dini açıdan %50 yeterli olduklarını hissetmektedir, ibadetlerini tam olarak yapamadıklarını belirtmektedirler.

Katılımcılarımıza uyguladığımız maneviyat ölçeği sorularında, katılımcılarımız Allah tarafından sevildiklerini hissetmektedir ve bir sorunla karşılaştıklarında dua ettiklerini söylemektedirler ve katılımcılarımızın çoğunluğu dini etkinliklere katılmaktadır. Katılmayan kısmının ise din istismarlarından çekinceleri vardır. Katılımcılarımızın çoğunluğu sıkıntılı anlarında dua etmektedir ve dua ettiklerinde kendilerini Allah'a yakın hissetmektedirler. Dua Allah ile iletişim yoludur kişinin sıkıntılarını sevinçlerini hüznünü Allah ile paylaşması Allah'tan yardım dilemesidir ve bu da kişinin maneviyatını olumlu yönde etkilemektedir. Çünkü İslam inancına göre Rabbimiz dualarımızı icabet edecektir. Katılımcılarımız hayatta olmalarının bir amacı olduğuna inanmakta ve yaratılış gayelerinin farkındadırlar. Hayatlarını manevi kabullere göre yaşamakta ve maneviyatlarının stresli durumlarla başa çıkmalarında kendilerini büyük bir katkı sağladığını düşünmektedirler ve başlarına gelen sıkıntıların geçici olduğunu ve hayatta hiçbir şeyin sebepsiz olmadığını farkındadırlar. Hayatta iyilik ve kötülüğün bir savaşının olduğunu ve iyiliğin kazanacağını düşünmektedirler. İlahi bir gücün her zaman varlığını hissedip onları koruduğunun farkındalar ve maneviyatın hayatın anlamıyla ilişkili olduğu görüşündedirler bu sebeple maneviyatlarına önem vermekte ve maneviyatın davranışlar üzerinde etkisi olduğuna kanaat etmektedirler.

Maneviyatlarını güçlendirmek için dua zikir gibi egzersizler yapmaktadırlar, maneviyatla ilgili eğitim olduğunda katılmayı düşünmektedirler ve oldukları kişi olmaktan mutlu olduklarını belirtmekte ve maneviyat konusunda eğitim alınıp geliştirmek gerektiği kanaatindedirler.

Bu proje ödevinde, polis memurlarının stresle başa çıkmasında dinin bilimsel temelleri ele alınmıştır. Stresle başa çıkmada dinin önemini anlamak ve bu bağlamda daha etkili destek mekanizmaları oluşturmak için bir çerçeve sunulmaya çalışılmıştır. Bu proje ödevinin alandaki araştırmalara katkıda bulunması amaçlanmaktadır. Dinin, polis memurlarının stres yönetimi ve genel sağlığı üzerindeki etkilerini anlamak, dayanıklılığına katkı sağlamada potansiyel bir araç olarak nasıl kullanılabileceği konusundaki anlayışı derinleştirmek hem bireylerin hem de polis teşkilatlarının bu önemli konuda daha bilinçli, daha etkili, daha doğru bir yaklaşım benimsemelerine ve daha stressiz, mutlu, verimli olmalarına destek sağlayıp yardımcı olabilir.

Proje / Araştırma Mülakat Soruları

ANKET FORMU

Kıymetli Emniyet Teşkilatı personeli, polislik mesleği dünyadaki en stresli mesleklerden biri sayılmaktadır. Polislik mesleğinin en stresli meslek gruplarından biri olduğu hipotezinden yola çıkarak birçok çalışma ve araştırmanın yapıldığı görölmektedir. Yapmış olduğumuz bu çalışma da bunlar arasında yer almaktadır. Bu anket, Emniyet Teşkilatı'nda görev yapan emniyet hizmetleri personelinin yaşadığı olaylar karşısında ve olaylara müdahale esnasında, kendisinde meydana gelen stres ve bu stresle başa çıkmada almış olduğu din eğitiminin ona yarar sağlayıp sağlamadığını ölçmeye çalışmak sebebiyle oluşturulmuştur. Uyguladığımız anket, "Kişisel Bilgi Formu ve Maneviyat Ölçeği " olmak üzere iki bölümden meydana gelmektedir. Sorulara samimiyetle ve gerçek yanıtların verilmesi, çalışmamızın işlerlik ve emniyetini artıracaktır. Yapmış olduğumuz bu anketle ulaştığımız bilgiler, yalnızca bilimsel amaçla değerlendirilecektir. Ankete isim yazılmayacaktır. Vereceğiniz içten ve doğru yanıtlar çalışmamızın güvenilirliğine ve geçerliliğine fayda sağlayacaktır. Lütfen hiçbir soruyu atlamadan dikkatle okuyup düşüncenize en uygun veya size en yakın olan seçeneği seçiniz. Anketin doldurulması hususunda gösterdiğiniz ilgi, alaka, yardım ve işbirliğine teşekkür ederiz.

SERAP PİRİNÇÇİ

Pamukkale Üniversitesi /İslami ilimler Enstitüsü

Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Tezsiz Yüksek Lisans Öğrencisi

EK 1 -KİŞİSEL BİLGİ FORMU

1. Cinsiyetiniz

Kız

Erkek

2.Yaşınız

3.Mezun olduğunuz Lise

İmam Hatip Lisesi

Fen Lisesi

Anadolu Lisesi

Meslek Lisesi

Diğer

4.Mesleğinizi isteyerek mi seçtiniz ?

Evet

Hayır

5.Polis olmadan öne yaşadığınız çevre

Köy

İlçe

Şehir

Büyükşehir

6.Polislik mesleğindeki hizmet süreniz

0-2

3-5

6-8

9 yıl ve üzeri

7.Polislik mesleğindeki çalışma sisteminiz

08.00 -17.00

12-12

12-24

12-36

Diğer

8.Polislik mesleğindeki çalıştığınız birim

9.Bir sıkıntınız olduğunda psikolojik destek alır mısınız ?

Evet

Hayır

Belirtmek istemiyorum

10.Hayatınızın herhangi bir döneminde dini eğitim aldınız mı?

Evet

Hayır

11.Cevabınız EVET ise nerelerden aldınız ? (Birden fazla yazabilirsiniz).

Aile

Okul

Kur'an Kursu

Din Kültürü ve Ahlak Bilgisi dersi

Diğer

12.Aldığınız dini eğitimin bugünkü yaşamınızı şekillendirmede etkisi oldu mu?

Evet

Hayır

Diğer:

13.Aldığınız din eğitiminin yaşamınızda karşılaştığımız zorluk ve sıkıntıları kontrol edebilmenizde veya olumlu kanalize edebilmenizde yardımcı olduğunu düşünüyor musunuz?

Her zaman

Çoğu zaman

Bazen

Hiç

14.Ailenizin Namaz ve Oruç ibadetlerini yerine getirme sıklığı nasıldır?

Her zaman

Çoğu zaman

Bazen

Hiç

15.Dini bilgileriniz açısından kendinizi hangi seviyede görüyorsunuz?

Çok yeterli

Yeterli

Kısmen yeterli

Çok yetersiz

16.Aileniz günlük yaşamında (kendi anlayışlarına göre)dini kuralları ne derece yerine getirir ?

Çok yerine getirir.

Orta derecede yerine getirir.

Hiç yerine getirmez

Diğer:

MANEVİYAT ÖLÇEĞİ

Elinizdeki ölçek bireyin maneviyatının farklı boyutlarını ölçmek üzere hazırlanmıştır. Ölçekte 27 Adet soru bulunmaktadır. Her bir ifadeyi okuduktan sonra, kendinizi değerlendirip sizin için en uygun seçeneğin numarasını işaretleyiniz. Lütfen her ifadeye mutlaka tek yanıt veriniz ve kesinlikle boş bırakmayınız. En uygun yanıtları vereceğinizi ümit eder katkılarınız için teşekkür ederiz.		(1) Bana Hiç Uygun Değil	(2) Bana Uygun Değil	(3) Bana Biraz Uygun	(4) Bana Oldukça Uygun	(5) Bana Tamamen Uygun
1.	Allah'ın beni sevdiğini hissediyorum					
2.	Bir sorunla karşılaştığımda dua ederim					
3.	Dini etkinliklere katılırım					
4.	Dua ettiğimde Allah'a kendimi yakın hissederim					
5.	Enerjisine inandığım şeyleri üzerimde taşıırım					
6.	Hayata dair bir hoşnutluk duygusu hissediyorum					
7.	Hayata gelmemin bir amacı olduğuna inanırım					
8.	Hayatımda büyük bir boşluk varmış gibi hissediyorum *					
9.	Maneviyatım bana güç verir.					
10.	Yediğim şeylerin enerjisinin beni etkilediğine inanıyorum					
11.	Hayatımı manevi kabullerime göre yaşarım					
12.	Maneviyat stresli durumlarla başa çıkmama sağlar.					
13.	Hayatımın amacını halen bulabilmiş değilim *					
14.	Hayatta hiçbir şey sebepsiz olmaz					
15.	Hayatta iyilikle kötülüğün bir savaşı var					
16.	Her canlımın taşıdığı bir enerji vardır					
17.	Her insan hayatının anlamını bulmaya çalışmalıdır					
18.	İlâhî bir gücün beni koruduğunu hissederim.					
19.	Kâinatta, aşkın (ilâhî) bir varlığın olduğuna inanıyorum.					
20.	Maneviyat hayatın anlamıyla ilişkilidir.					
21.	Maneviyata önem veririm.					
22.	Kâinatta her şeyin bir bütünün parçası gibi birbirine bağlı olduğuna inanırım.					
23.	Maneviyatım davranışlarım üzerinde etkilidir.					
24.	Maneviyatımı güçlendirmek için bazı manevi egzersizler (zikir, meditasyon, dua vb.) yaparım.					
25.	Maneviyatla ilgili bir eğitim olduğuna görürsem katılmaya çalışırım.					
26.	Olduğum kişi olmaktan mutlu değilim.*					
27.	Maneviyat konusunda eğitim almak gerektiğine inanıyorum.					

KAYNAKÇA

- Ahzap* ,33/21, ts.
Ankara Türk Psikologlar Derneği Yayınları
<https://errem.erciyes.edu.tr/AktiviteIcerigi/44/24/stres-nedir.html>,
Ankara Türk Psikologlar Derneği Yayınları
<https://errem.erciyes.edu.tr/AktiviteIcerigi/44/24/stres-nedir.html>,
Ankebut , 29/45.
Bakara , 2/2-3.
- “Başaran, İ. E. (1991). *Örgütsel Davranış*. Ankara: Gül Yayınevi.”
- Beçetek, Gökhan. *Polislerde Stresle Başa Çıkma Maneviyatının Rolü*. Erzurum: Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2021.
- “Ekşi, H. (2002). ‘Din Eğitimi, Gençlik ve Kişilik’, (Ed. Hayati Hökelekli), *Gençlik, Din ve Değerler Psikolojisi*, Ankara: Ankara Okulu Yayınları.”
- “Gökçe F. S. (2004). *Stres Yönetimi; Bedene Yönelik Teknikler*. Türk Psikoloji Bülteni. Sayı 34-35. Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.”
- “Güney, S. (2006). *Davranış Bilimleri*, (3. Baskı). Ankara: Nobel Yayın ve Dağıtım”.
<https://polisnoktasi.com/bir-polisin-sahip-olmasi-gereken-ozellikler/> (Mektup 20 Haziran 2017).
<https://www.hurriyet.com.tr/amp/kelebek/saglik/polislerin-stres-nedenleri-6658833>,
<https://www.arifverimli.com>.
- <https://hadislerleislam.diyaret.gov.tr/indexarama.php> Buhari,Savm,2. (B1894)
Hadislerle İslam Cilt 2, Sıra No: 69, Sayfa No: 411
<https://hadislerleislam.diyaret.gov.tr/indexarama.php> Tirmizi ,İlim ,19. (T2682)
Hadislerle İslam, Cilt. Sıra no:98, Sayfa 373.
<https://hadislerleislam.diyaret.gov.tr/sayfa.php> Tirmizi, *Biir* ,33, (T2682) Hadislerle İslam, Cilt 1. Sıra no:98, Sayfa 373.
- İnsan* ,76/3, ts.
İbn-i Mace,Mukaddime,17 2650. *Riyazüs Salihin*, 2650
İsmail Karagöz. *Dini Kavramlar Sözlüğü*. Ankara: Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları, 59.
- “Karaca, F. (2017). *Din Psikolojisi*, Trabzon: Eser Ofset Matbaacılık.”
- Nisa*, 4/136., ts.
Ra'd suresi , 13/28, ts.
Tirmizi ,birr 33
T.C. CB, T.C. Cumhurbaşkanlığı.
<https://www.mevzuat.gov.tr/mevzuat?MevzuatNo=2559&MevzuatTur=1&MevzuatTertip=3> (Mektup 2020).
- Tekin, Filiz. *Stresle Başa Çıkma Din Eğitiminin Rolü*. Konya: Selçuk Üniversitesi, Doktora Tezi, 2005.
- Türkçe Sözlük*. İstanbul: Doğan Kitap, 5. Basım, 2004.
- “Türk Psikoloji Bülteni. Sayı 34-35. Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.”
- “Uçar F. (2004). *Streste Zihnin Rolü ve Strese Bağlı Zihinsel/Ruhsal Hastalıklar*.”

ÖZGEÇMİŞ

KİŞİSEL BİLGİLER

ADI SOYADI : SERAP PİRİNÇÇİ

DOĞUM YERİ VE TARİHİ : ELAZIĞ 14/11/1981

EĞİTİM BİLGİLERİ

ÖN LİSANS ANADOLU ÜNİVERSİTESİ İKTİSAT FAKÜLTESİ MALİYE
ÖN LİSANS ANADOLU ÜNİVERSİTESİ İLAHİYAT FAKÜLTESİ
LİSANS ANADOLU ÜNİVERSİTESİ İKTİSAT FAKÜLTESİ KAMU
YÖNETİMİ
LİSANS FIRAT ÜNİVERSİTESİ İLAHİYAT FAKÜLTESİ

MESLEĞİ : ÖĞRETMEN

İLETİŞİM : 05054746539

E-POSTA ADRESİ :gurpir23@gmail.com

TARİH : 14/11/1981