

## Egzersiz Yapan Emniyet Personelinin Durumluk ve Süreklilik Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi: Kayseri İli Örneği\*

<sup>1</sup>Muhammed Yüksel<sup>ORCID</sup>, <sup>2</sup>Mustafa Kaya<sup>ORCID</sup>

<sup>1</sup>Erciyes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Kayseri, Türkiye.

<sup>2</sup>Erciyes Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Kayseri, Türkiye.

**Özet.** Bu araştırma emniyet personellerinin haftalık egzersiz yapma süreleri ile durumluk ve sürekli kaygı düzeylerini incelemeyi amaçlamaktadır. Araştırmaya Kayseri bulunan toplam 148 emniyet personeli katılmıştır. Katılımcıların 11'i kadın 137'si erkektir. Verileri analiz etmek için pearson ve spearman korelasyon analizi kullanılmıştır. Ayrıca T-Testi ve ANOVA da kullanılmış olan diğer analizlerdendir. Verilerin toplanmasında durumluk ve sürekli kaygı ölçeği ve araştırmacılar tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Veriler amaçlı örnekleme yöntemi toplanmıştır. Ölçeklerin uygulanacağı katılımcılar kolay ulaşılabilir birimlerden seçilmiştir. Araştırma için uygun olduğu belirlenen katılımcılara ölçekler yüz yüze uygulanmıştır. Sonuç olarak durumluk kaygı ve haftalık egzersiz yapma sıklığı arasındaki ilişki incelendiğinde; durumluk kaygı ile haftalık egzersiz yapma sıklığı arasında ( $p=,034$  ,  $p>0,05$ ) negatif yönde zayıf düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur.

**Anahtar Kelimeler:** Egzersiz, Sürekli Kaygı, Durumluk Kaygı.

### Investigation of State and Trait Anxiety Levels of Law Enforcement Personnel Exercising: The Case of Kayseri Province

**Abstract:** This research aims to examine the weekly exercise duration and state and trait anxiety levels of law enforcement personnel. A total of 148 security personnel in Kayseri participated in the research. 11 of the participants were female and 137 were male. Pearson and Spearman correlation analysis was used to analyze the data. In addition, T-Test and ANOVA are other analyzes used. State and trait anxiety scale and personal information form prepared by the researchers were used to collect the data. Data were collected by purposive sampling method. Participants to whom the scales will be applied were selected from easily accessible units. The scales were applied face to face to the participants who were determined to be suitable for the research. As a result, when the relationship between state anxiety and weekly exercise frequency is examined; A negative and weakly significant relationship was found between state anxiety and weekly exercise frequency ( $p=.034$  ,  $p>0.05$ ).

**Keywords:** Exercise, Trait Anxiety, State Anxiety.

### Giriş

Kaygı ile ilgili yapılan araştırmalar kaygı ile performans arasındaki ilişkiyi ortaya koymuştur. Kişilerin kaygılarının artması yapacakları hataların artması veya potansiyellerinden daha düşük performans göstermeleriyle ilişkilendirilmiştir. Bu sebeple sporcuların yaşadığı kaygının anlaşılması onların performanslarının artmasında etkili olabileceği düşünülmüştür (Rice, 1999). Kaygının yarattığı stres tepkileri karın ağrısı, mide bulantısı, baş ağrısı ve iştahsızlık gibi fiziksel olduğu gibi

mutsuzluk ve iyi hissetmeme gibi duygusal tepkiler olarak da kendisini göstermiştir. Bu tepkiler sporcuların mevcut potansiyellerinin altında performans sergilemelerine neden olmuştur. Weinberger de bu duruma sporcuların baskı altında oldukları durumlarda mevcut potansiyellerini sergileyememelerinin bir sorun olduğunu belirterek işaret etmiştir (Weinberger, 1989). Bu durum spor psikolojisi literatürünün gelişmesine olanak sağlamıştır. Sporcuların kaygı durumlarındaki tepkilerinin düzenlenmesi ve doğru tepki verebilmelerini sağlamaya odaklanan

✉ M. Yüksel, utku388@hotmail.com

Geliş Tarihi: 20 Ocak 2023 – Kabul Tarihi: 30 Mayıs 2023 – Yayınlanma Tarihi: 12 Haziran 2023

Atıf için: Yüksel, M., Kaya, M. 2023. Egzersiz Yapan Emniyet Personelinin Durumluk ve Süreklilik Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi: Kayseri İli Örneği, Ulus Kinesyol Derg, 4(1), 1-8. DOI: 10.5281/zenodo.8000320

\*Bu makale Erciyes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalında Egzersiz Yapan Emniyet Personelinin Durumluluk ve Süreklilik Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi: Kayseri İli Örneği İsimli Tez Çalışmasından Üretilmiştir.

bu alan, takım oyunu için de sporcuları hazırlamıştır. Bu sayede sporcuların yoğun baskı altında oldukları anlarda doğru kararlar vererek kendileri ve takımları için en iyi sonuçları alacak davranışları sergileyecekleri varsayılmıştır (Lazarus, 1984). Bu sebeple egzersiz süresinin kişilerin kaygı seviyesi üzerindeki etkisini incelemenin önemli olacağı düşünülmüştür.

Kaygı düzeyindeki dalgalanma ve süreklilik sebebiyle bireyler ve sporcular sergiledikleri performans, motivasyon, uyum, dikkat ve duygu durum seviyesi gibi pek çok alanda olumsuz etkilenebilmektedir. Günlük hayatta yaşanan bu olumsuz etki sporcuların bir de müsabakalarında da onları olumsuz etkileyebilmektedir. Bu durum onların performanslarını etkileyerek yeteneklerinin baskılanması, hareket kombinasyonlarını eksik veya yanlış yapmaları ve çeşitli ödüllere mahrum kalmalarına sebep olabilmektedir. Kişilerin yaşamış oldukları anlık ve sürekli kaygı seviyeleri müsabakalar sırasında veya günlük hayattaki çeşitli durumlarda kendisini göstermektedir. Bu durum gündelik hayatın olağan bir parçasıdır (Engür, 2002). Bu olağan durumlara uyumda başarısız olan kişilerin takım uyumunda sorunlar yaşayarak takım sporlarında düşük başarı göstermesi veya grupla yapılan işlerde düşük performans göstermelerine sebep olabilmektedir. Bu durum sadece spor ve iş hayatı için değil gençlerin hazırladıkları üniversite sınavları veya okul sınavları için de geçerlidir. Deneme sınavlarında başarı gösteren gençlerin bazıları performanslarının ölçüleceği sınavlarda daha düşük başarı göstererek hedeflerine ulaşamamaktadırlar (Güçlü, 2015). Sonuç olarak takım oyunu veya bireysel başarıya odaklı sporlarda veya işlerde kişilerin başarılarını etkileyen kaygı seviyesi, onların beklenenin altında performans göstererek maddi ve manevi kayıplar yaşamasına sebep olabilmektedir (Tavacıoğlu, 1999). Sporcuların üzerinde bir de performanslarını artırmaları, başarı göstermeleri yönündeki baskı da yaşamış oldukları kaygı düzeyini etkilemektedir. Bu durum bireylerin daha fazla çabalaması ve kaygı düzeylerinin daha fazla etkilenmesine sebep olabilmektedir. Bireylerin motivasyon düzeylerinin de etkilendiği bu süreçte kendini kanıtlamaya yönelik hareketler sakatlanma ihtimalini artıracak sonuçlar doğurabilmektedir. Bu süreç kişilerin sonuçlarla yüzleşmek yerine çeşitli savunma mekanizmalarını kullanarak kaygı sürecinin devam etmesine, performanslarının artarak devamına ve başarısızlığın kabullenilmesine yol açabilmektedir (İşler, 2001). Kaygı, bireylerin

karar verme yetilerini ve davranışlarını yönlendirme süreçlerini olumsuz etkileyebilir ve onların pek çok fiziksel ve psikolojik rahatsızlığa yakalanmalarına yol açabilmektedir. Kaygı düzeyinin yanında bireylerin kas gerginliğinin düzeyi de onların davranışları üzerindeki kontrolü olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Bu durum motor becerinin etkilenmesiyle kişilerin başarısının ve performansının olumsuz etkilenmesiyle sonuçlanabilmektedir. (Jones, 1991).

Egzersiz ve kaygı arasındaki çalışmalar incelendiğinde egzersiz süresi ile kaygı seviyesi arasında negatif korelasyon bulgulanmıştır (Aybey, 2005; Dinçel, 2004). Bu durum kaygı seviyesinin yüksek olmasıyla egzersiz süresinin düşük olduğunu veya egzersiz süresinin artmasıyla kaygı seviyesinin düşeceği şeklinde yorumlanmıştır. Egzersizin bu etkisi üzerine yapılacak başka araştırmalarla çalışmaların geçerlik ve güvenilirliğinin artacağı düşünülmektedir. Ayrıca egzersiz süresinin de belli kalıplarla tanımlanmasına ihtiyaç duyulmaktadır. Zira egzersiz süresinin 30 dakika olmasının kaygı seviyesini düşürücü etki yapabileceği düşünülmektedir (Dinçel, 2004). Ayrıca nefes antrenmanı ile egzersizlerin etkisini daha net ortaya koyacağı da bir diğer varsayımdır.

Günümüzde insanlar çeşitli şekillerde planlı olarak fiziksel aktiviteler yaparak günlük egzersizlerini tamamlamaktadırlar. Egzersiz yapmak başta sağlıklı yaşam olmak üzere, kilo düzenleme, belirli bir zaman periyodunu kontrol altında tutma, sosyalleşmek gibi kavramlar ile ilişkilendirilebilir. Düzenli egzersiz yapan kişilerin amaçlarına ulaşma noktasında bir kararlılık göstermesi ve çeşitli psikolojik ve fizyolojik değişimlere şahit olmaları kendilerinin motivasyonlarında ve iş doyumlarında bir artış sağlanmasına aracı olabilmektedir. Düzenli egzersiz yapan kişilerin psikolojik ve fizyolojik iyileşmeleri kişiler ile kurdukları iletişimi etkileyebilmektedir. Ülkemizde görev yapmakta olan emniyet personellerinin almakta oldukları hizmet içi eğitimler ile de yapmakta oldukları görevlerinde bir iyileşme hedeflenmekte ve aynı zamanda bu iyileşme ile emniyet personeli kavramının toplum nezdinde olumlu algılanmasının artırılması hedeflenmektedir. Bu çalışma ile egzersiz yapan emniyet personellerinin kaygı düzeyleri incelenerek mesleklerini icra etme durumlarındaki psikolojik sağlıklarını yordaması ve bu sayede halk ile olan etkileşimlerinin nasıl iyileştirilebileceği ön görülecektir. Görevleri süresince sürekli ve anlık

kaygı durumlarıyla karşılaşan emniyet personellerinin egzersiz yapma durumu ile bu kaygıyı kontrol altında tutmaları ve düzenlemeleri onların hizmet içi eğitimlerine de yön vereceğini düşündürmektedir. Ayrıca bu çalışma, yapılacak olan diğer çalışmalara öncülük etmesi bakımından da önem taşımaktadır.

## Gereç ve Yöntem

### Araştırma Modeli

Bu çalışma nicel araştırma yöntemiyle tasarlanmıştır. Araştırma sonucunda elde edilen bulguların değerlendirilmesinde betimsel tarama yöntemi kullanılmıştır

### Araştırma Grubu

Araştırma evreni Kayseri İl Emniyet Müdürlüğünde görev yapan personellerden oluşmaktadır. Araştırma örnekleme, çalışma grubunu oluşturan Kayseri İl Emniyet Müdürlüğünde görev yapan personeller arasında gönüllü olan 148 personel oluşturmuştur. Çalışmaya, gönüllü olan personeller katılmıştır. Araştırma kapsamında kullanılan formlar yüz yüze cevaplandırılmıştır. Kayseri İl Emniyet Müdürlüğünün, personel çeşitliliğini bünyesinde barındırması nedeniyle araştırmanın amaçlı örnekleme yöntemi ile çalışılmasının uygun olacağı düşünülmüştür

### Araştırma Yayın Etiği

Çalışmanın gerekli Etik Kurul onayı Erciyes Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu'ndan alınmıştır (Başvuru no:100). Çalışmanın tüm evrelerinde "Etik Kurallara" uyulmuştur. Ölçümlerden önce çalışmaya katılacak kişilere uygulanacak ölçekler hakkında bilgi verilmiştir. Katılımcıların; çalışmaya gönüllü olduklarına dair "Bilgilendirilmiş Onam Formu" alınmıştır.

Tüm katılımcılara ölçümlerden önce uygulanacak testler anlatılmış, bilgilendirmeler yapılmıştır.

### Veri Toplama Araçları

Veri elde etme aracı olarak toplamda 40 sorulu dördümlü likert tipi ölçek ve demografik bilgi formu kullanılmıştır. Uygulamanın ilk kısmında araştırmacının oluşturduğu kişisel bilgi formu, kalan bölümünde durumluk kaygı ölçeği ve süreklilik kaygı ölçeği uygulanmıştır. Çalışmaya başlamadan önce araştırmaya katılmaya gönüllü olan kişilere egzersiz kavramı anlatılmıştır. 40 maddeden oluşan likert tipi durumluk ve süreklilik kaygı envanterinin Öner ve Le Compte

(1983) tarafından uyarlaması yapılmıştır. Envanter 20 maddelik durumluk kaygı ölçeği ve 20 maddelik süreklilik kaygı ölçeğinden oluşmaktadır. Durumluluk kaygı ölçeğinde kişiler, içerisinde oldukları durumlar ekseninde duygularını ön planda tutarak cevaplandırması beklenirken süreklilik kaygı ölçeğinde ise kişilerin kendini genel anlamda nasıl hissetmesi gerektiğini vurgular. Doğrudan puanlanan maddeler olumsuz duyguları, ters puanlanan maddeler ise olumlu duyguları vurgular. Durumluluk kaygı ölçeğinde 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19 ve 20 numaralı maddeler ile sürekli kaygı ölçeğinde 21, 26, 27, 30, 33, 36 ve 39 numaralı maddeler ters puanlanmaktadır. Doğrudan ve ters hesaplanan maddeler ayrı ayrı toplam toplandıktan sonra doğrudan hesaplanan maddeler için elde edilen puan, ters maddelerin toplam puanından çıkarılır. Elde edilen durumluk kaygı envanteri puanına 50, sürekli kaygı envanteri puanına 35 eklenir. Böylelikle kişinin kaygı puanı elde edilir. Toplam puan 20 (düşük anksiyete) ile 80 (yüksek anksiyete) arasında değişmektedir. Ölçeklerin Kuder Richardson 20 güvenilirlik katsayısı süreklilik kaygı envanteri için 0.83 ile 0.87 arasındayken durumluk kaygı envanteri için 0.94 ile 0.96 arasında hesaplanmıştır.

### Verilerin Toplanması

Ölçekler katılımcılarla yüz yüze cevaplandırılmıştır. Katılımcılara öncelikle bilgi formu verilmiş ve ikinci aşamada ise ölçekler verilerek doldurmaları istenmiştir.

### Verilerin Analizi:

Verilerin değerlendirilmesinde SPSS istatistik programı kullanılmıştır. Bu çalışmada ölçümlerle belirlenen değişkenler ortalama ( $\bar{X}$ ) ve standart sapma ( $SS$ ) olarak belirtilmiştir. Verilen normal dağılımı Skewness ve Kurtosis normallik testi yapılmıştır. Normallik testinin sonuçlarına göre elde edilen ölçümler normal dağılım göstermiştir. Ayrıca post-hoc testlerinden asgari önemli fark yani LSD testi kullanılmıştır.

## Bulgular

**Tablo 1.**

Emniyet Personelinin Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeklerinden Aldıkları Puanların Betimsel İstatistiği

Ölçek	N	Minimum	Maksimum	X±SS	Skewness	Kurtosis	Kolmogorov Smirnov
Durumluk Kaygı	148	1,00	3,40	1,94±0,47	-,007	-,228	,012
Sürekli Kaygı	148	1,05	2,85	2,03±0,41	-,227	-,400	,019

**Tablo 2.**

Emniyet Personelinin Cinsiyetlerine Göre Durumluk Kaygı ve Sürekli Kaygı Ölçek Puanlarının Karşılaştırılması

Ölçek	Cinsiyet	N	X±SS	F	p
Durumluk Kaygı	Erkek	136	1,92±0,48	,971	,258
	Kadın	11	2,07±0,38		
Sürekli Kaygı	Erkek	136	2,00±0,40	,296	,003**
	Kadın	11	2,37±0,31		

**Tablo 3.**

Emniyet Personelinin Yaşlarına Göre Durumluk Kaygı ve Sürekli Kaygı Ölçek Puanlarının Karşılaştırılması

Ölçek	Yaş	N	X±SS	F	p	Fark
Durumluk Kaygı	18-23	9	1,86±0,42	1,854	,106	-
	24-29	37	1,89±0,57			
	30-35	54	1,84±0,44			
	36-41	20	2,12±0,46			
	42-47	14	2,06±0,40			
	48-53	14	2,13±0,28			
Sürekli Kaygı	18-23	9	1,98±0,38	1,340	,251	-
	24-29	37	2,05±0,38			
	30-35	54	1,94±0,43			
	36-41	20	2,10±0,46			
	42-47	14	2,15±0,36			
	48-53	14	2,19±0,32			

Tablo 2 incelendiğinde emniyet personelinin cinsiyet değişkenine göre durumluk kaygı düzeyi açısından anlamlı ilişki tespit edilemezken ( $p>0.05$ ); sürekli kaygı düzeyi arasında anlamlı ilişki tespit edilmiştir ( $p>0.05$ ). Çalışmamıza 18-23 yaş aralığında 9 personel (%6,1), 24-29 yaş aralığında 37 personel (%25,0), 30-34 yaş aralığında 54 personel (%36,5), 36-41 yaş aralığında 20 personel (%13,5), 42-47 yaş aralığında 14 personel (%9,5) ve 48-53 yaş aralığında 14 personel (%9,5) katılmıştır.

Tablo 3 incelendiğinde emniyet personelinin yaş değişkenine göre durumluk ve sürekli kaygı

düzeyleri arasında anlamlı ilişki tespit edilememiştir ( $p>0.05$ ). Çalışmamıza 108 Evli (%73,0) ve 40 Bekâr (%27,0) emniyet personeli katılmıştır.

**Tablo 4.**

Emniyet Personelinin Medeni Durumlarına Göre Durumluk Kaygı ve Sürekli Kaygı Ölçek Puanlarının Karşılaştırılması

Ölçek	Medeni Durum	N	X±SS	F	p
Durumluk Kaygı	Evli	108	1,97±0,45	1,211	,228
	Bekâr	40	1,86±0,52		
Sürekli Kaygı	Evli	108	2,04±0,40	,422	,670
	Bekâr	40	2,01±0,42		

**Tablo 5.**

Emniyet Personelinin Görev Yaptığı Birim Değişkenine Göre Durumluk Kaygı ve Sürekli Kaygı Ölçek Puanlarının Karşılaştırılması

Ölçek	Görev Yaptığınız Birim	N	X±SS	F	p
Durumluk Kaygı	Polis Memuru	88	2,05±0,42	3,625	,000**
	Çarşı ve Mahalle Bekçisi	60	1,77±0,50		
Sürekli Kaygı	Polis Memuru	88	2,12±0,39	3,120	,002**
	Çarşı ve Mahalle Bekçisi	60	1,91±0,41		

**Tablo 6.**

Emniyet Personelinin Görevde Geçen Süre Değişkenine Göre Durumluk Kaygı ve Sürekli Kaygı Ölçek Puanlarının Karşılaştırılması

Ölçek	Görevde Geçen Süre	N	X±SS	F	p	Fark
Durumluk Kaygı	1-8 Yıl <sup>1</sup>	92	1,85±0,49	3,484	,018**	1<3 1<4
	9-17 Yıl <sup>2</sup>	31	2,01±0,42			
	18-26 Yıl <sup>3</sup>	16	2,17±0,39			
	27-35 Yıl <sup>4</sup>	9	2,18±0,31			
Sürekli Kaygı	1-8 Yıl <sup>1</sup>	92	1,99±0,41	2,759	,044*	1<3 2<3
	9-17 Yıl <sup>2</sup>	31	2,04±0,42			
	18-26 Yıl <sup>3</sup>	16	2,30±0,36			
	27-35 Yıl <sup>4</sup>	9	2,04±0,26			

**Tablo 7.**

Emniyet Personelinin Haftalık Egzersiz Yapma Sürelerine Göre Durumluk Kaygı ve Sürekli Kaygı Ölçek Puanlarının Karşılaştırılması

Ölçek	Haftalık Egzersiz Yapma Süresi	N	X±SS	F	p	Fark
Durumluk Kaygı	1-3 Saat	66	1,97±0,52	,485	,693	-
	4-6 Saat	31	1,85±0,43			
	7-9 Saat	21	1,94±0,44			
	10 Saat ve Üzeri	30	1,96±0,44			
Sürekli Kaygı	1-3 Saat	66	2,03±0,38	,582	,627	-
	4-6 Saat	31	2,06±0,41			
	7-9 Saat	21	2,11±0,34			
	10 Saat ve Üzeri	30	1,97±0,50			

**Tablo 8.**

Durumluk Kaygı ve Sürekli Kaygı Ölçekleri Korelasyon Analizi

		Durumluk Kaygı
Sürekli Kaygı	r	,805**
	p	,000
	N	148

\*p&lt;0,05, \*\*p&lt;0,001,

**Tablo 9.**

Durumluk Kaygı Düzeyinin Sürekli Kaygı Değerlerini Yordamasına Yönelik Regresyon Tablosu

Ölçek	$\beta$	F	P	R	R <sup>2</sup>	F	p
Durumluk Kaygı				,519	,269	53,741	,000**
Sürekli Kaygı	,519	7,331	,000**				

\*p&lt;0,05, \*\*p&lt;0,001

Tablo 4 incelendiğinde emniyet personelinin medeni durum değişkenine göre durumluk ve sürekli kaygı düzeyleri arasında anlamlı ilişki tespit edilememiştir (  $p>0.05$ ). Çalışmamıza 88 Polis Memuru (%59,5) ve 60 Çarşı ve Mahalle Bekçisi (%40,5) katılmıştır.

Tablo 5 incelendiğinde emniyet personelinin görev yaptığı birim değişkenine göre durumluk ve sürekli kaygı düzeyleri arasında anlamlı ilişki tespit edilmiştir. (  $p<0.05$ ). Çalışmamıza katılan personelin görev de çalışma sürelerine göre 1-8 yıl arasında 91 kişi (%61,5) , 9-17 yıl arasında 31 kişi (%20,9) , 18-26 yıl arasında 17 kişi (%11,5) ve 27-35 yıl aralığında 9 kişi (%6,1) olduğu belirlenmiştir.

Tablo 6 incelendiğinde emniyet personelinin görevde geçen süre değişkenine göre durumluk ve sürekli kaygı düzeyleri arasında anlamlı ilişki tespit edilmiştir. (  $p<0.05$ ). Çalışmamıza katılan personelin haftalık egzersiz yapma sürelerine göre 1-3 saat aralığında 66 kişi (%44,6) , 4-6 saat aralığında 31 kişi (%20,9) , 7-9 saat aralığında 21 kişi (%14,2) ve 10 saat ve üzeri egzersiz yapan 30 kişi (%20,3) olduğu belirlenmiştir.

Tablo 7 incelendiğinde emniyet personelinin haftalık egzersiz yapma sürelerine göre durumluk ve sürekli kaygı düzeyleri arasında anlamlı ilişki tespit edilememiştir (  $p>0.05$ ).

Tablo 8 Durumluk Kaygı ve Sürekli Kaygı ölçekleri arasında ( $r=,805$ ,  $p=,000$ ) yüksek düzeyde pozitif yönlü ilişki olduğu belirlenmiştir.

Tablo 9'da Durumluk Kaygı ile Sürekli Kaygı arasında oluşturulan model anlamlı ilişki sunmaktadır ( $r=,519$ ,  $r^2=,269$ ;  $p<0.05$ ). Regresyon katsayısının anlamlılığına ilişkin t-testi sonuçları incelendiğinde; Durumluk Kaygının Sürekli Kaygı düzeyini yordadığı ( $t=7,331$   $p=,000$ ) ve toplam varyansın %53,7'sini açıkladığı görülmüştür. ( $f = 53,741$ ,  $p<0.05$ )

## Tartışma

Yapılan bu araştırma emniyet personellerinin haftalık egzersiz yapma süreleri ile durumluk ve

sürekli kaygı düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Tablo 1 sonuçları incelendiğinde skewness ve kurtosis değerlerine göre çalışmamızın normal dağıldığını göstermektedir. Dolayısıyla ölçümlerin normal dağıldığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuca göre normal dağılım istatistiklerinin kullanılması gerektiği anlaşılmıştır. Çalışmamızın cinsiyete göre dağılımı incelenmiş ve sonuçlar Tablo 2'de gösterilmiştir. Tablo 2'ye göre cinsiyet değişkeni açısından incelendiğinde süreklilik kaygı türünde kadınların erkeklere göre anlamlı bir farklılık olduğu ve kadınların daha yüksek kaygılı olduğu tespit edilmiştir. Çalışmamızın yaşa göre dağılımı incelenmiş ve sonuçlar Tablo 3'te gösterilmiştir. Cinsiyete göre yapılan incelemede iki değişken (erkek ve kadın) olması sebebiyle t ve p puanları açısından incelenmiştir. Ancak yaş değişkeninin ikiden fazla olması sebebiyle anlamlı bir fark olup olmadığı ve hangi gruplar arasında fark olduğunu inceleyebilmek için LSD testi yapılmıştır. Tablo 3 incelendiğinde yaş değişkeninin durumluk ve sürekli kaygıyı anlamlı bir şekilde etkilemediği sonucuna ulaşılmıştır. Dolayısıyla yaş artışı veya azalışı anlamlı bir etki yaratmamıştır. Çalışmamızın medeni duruma göre dağılımı incelenmiş ve sonuçlar Tablo 4'te gösterilmiştir. Evliler ile bekarlar arasındaki durum incelendiğinde evliler bekarlardan daha kaygılı olduğu ancak istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı anlaşılmıştır. Dolayısıyla evli olmak kaygıyı artıran bir durum olarak tespit edilmiştir ancak istatistiksel anlamda fark oluşturacak düzeyde olmamıştır. Çalışmamızın görev yapılan birim durumuna göre dağılımı incelenmiş ve Tablo 5'te gösterilmiştir. Polisler durumluk ve sürekli kaygı türlerinde daha yüksek kaygıya sahip oldukları anlaşılmıştır. Bu durumun çarşı ve mahalle bekçilerinin görev alanlarıyla ilgili olabileceği sonucunda olduğu düşünülmüştür. Çarşı ve mahalle bekçilerinin mesai saatlerinin gece saatleri olmasından ve dolayısıyla daha az kişiyle ilgileniyor olmasından dolayı kaynaklandığı sonucuna ulaşılmıştır. Çalışmamızın görevde geçen süreye göre dağılımı

incelenmiş ve Tablo 6'da gösterilmiştir. İlgili tablodaki p değerinden hareketle 1-8 yıl çalışanlar ile 18-26 ve 27-35 yıl arası çalışanlar arasında durumluk kaygı açısından anlamlı bir fark bulunmuştur. Bu durumun yeni çalışanların kaygısının az olduğu ve daha uzun süredir çalışan tecrübeli kişilerin kaygısının fazla olduğu anlaşılmıştır. Meslekte geçen süre ile paralel olarak durumluk kaygı da artmıştır. Sürekli kaygı türü için incelendiğinde de yıl ilerledikçe kişilerin yaşamış olduğu sürekli kaygı düzeyi de artmıştır. Sonuç olarak tecrübeli emniyet personellerinin daha yeni personellere göre daha kaygılı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu durumun meslek geçen sürenin yıpratıcılığı, yaşa göre hayat beklentisinin farklı olması ve tecrübenin iş doyumuna olan etkisiyle ilgili olabileceği düşünülmektedir. Çalışmamızın haftalık egzersiz yapma süresine göre dağılımı incelenmiş ve Tablo 7'de gösterilmiştir. Egzersiz yapmak kaygı türleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark oluşturmamıştır. Ancak 1-3 saat egzersiz yapan ile 10 saat ve üzeri egzersiz yapanların iki kaygı türünde de bir farka sebep olduğu ve bu durumun istatistiksel olarak anlamlı olmadığı anlaşılmıştır. Anlamlı olarak bir fark oluşmamış olmasına rağmen kaygı düzeyinde egzersiz yapmanın yarattığı bu fark için başka çalışmaların da yapılmasına ihtiyaç duyulmaktadır. Çalışmamızın kaygı türleri arasındaki korelasyon analizi incelenmiş ve Tablo 8'de gösterilmiştir. Kaygı türleri arasında yüksek düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Bu durumun kaygı türlerinin birbirleriyle olan ilişkisinden kaynaklı olabileceği düşünülmüştür. Bu durumun daha iyi incelenmesi adına yapılan regresyon analizi Tablo 9'da gösterilmiştir. Sonuçlar incelendiğinde ileride durumluk kaygısı artan kişilerin sürekli kaygısının da artacağı sonucuna ulaşılmıştır.

Genel anlamda çalışmamızın sonuçları incelendiğinde egzersiz yapma sıklığı ve kaygı düzeyleri arasındaki ilişkiler korelasyon analizinin sonucunda; Sürekli kaygı ve haftalık egzersiz sıklığı arasında negatif ilişki bulunmuştur fakat istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunmamıştır ( $p>0.05$ ). Durumluk kaygı ve haftalık egzersiz sıklığı arasında pozitif çok zayıf ilişki bulunmuştur ve istatistiksel olarak anlamlıdır ( $p=0.034$ ). Görevde geçen süre ile sürekli kaygı ve durumluk kaygı arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunmamıştır ( $p>0.05$ ). Araştırma sonucuna paralel olarak yapılan çalışmalar incelendiğinde; Altıparmak (1997)'e göre kişinin kaygı düzeyinin yükselmesi performansına olumlu etki edebileceği ortaya çıkmıştır. Kişide

oluşan bu durumluk kaygı kişinin yaptığı işe karşı olan motivasyonunu artırmaktadır. Yani kişinin durumluk kaygısının artması performansındaki artışı etkilemiştir. Kişide oluşan durumluk kaygı ile egzersiz süresi arasındaki pozitif ilişkiyle kişinin anlık stresinin egzersiz ile artacağı anlaşılmıştır. Bu durum dolaylı olarak diğerleriyle olan ilişkilerine ve diğer faaliyetlerine yansımaktadır (Aktop, 2014). Bunun yanı sıra Akman (2004)'ün yaptığı bir araştırmada, durumluk kaygısının artmasında o an ki egzersiz faaliyetlerinin önemli yer tutacağı belirtilmiş ve çalışmanın sonucunda bu kaygı türü ve egzersiz süresi arasında pozitif ilişki bulgulanmıştır. Bu duruma egzersiz ile birlikte kişinin uyarılmışlığının artmasının sebep olabileceği tartışılmıştır. Yapılan çalışmalara göre alan yazınla tutarlı olarak sürekli kaygı ile egzersiz süresi arasında negatif ilişki bulunması egzersiz süresinin artmasının ilerleyen süreçte kişilerin kaygı düzeylerinin azalacağı şeklinde yorumlanmıştır. Ayrıca sürekli kaygı ile egzersiz süresi arasındaki bu negatif ilişki, kişilerin öteki bireylere göre daha az stres tepkilerini göstereceği, iş doyumunun yüksek olacağı ve strese bağlı çeşitli hastalıkların görülmesinde azalacağına işaret etmektedir (Baltaş, 2006). Yine yapılan diğer araştırma sonuçları korelasyon analizi sonuçlarımıza paralellik göstermektedir (Aktop, 2014; Altıparmak, 1997; Günay, 2001.; Rice, 1999; Selye, 1976).

Bu çalışmada, emniyet personellerinin haftalık egzersiz yapma süreleri ile durumluk ve sürekli kaygı düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Polisler ile çarşı ve mahalle bekçileri çalışmamız için uygun katılımcılar olarak kabul edilmiştir. Egzersiz yapma süresi ile kaygı düzeyi arasındaki ilişkiyi netleştirebilmek için daha fazla araştırmaya ihtiyaç duyulmaktadır. Yapılacak olan diğer çalışmalarda farklı bölgelerdeki meslek grupları araştırma örneğine dahil edilebilir, kadın erkek oranı dengelenebilir ve farklı kültürel bağlamlar incelenerek karşılaştırmalar yapılabilir. Yapılacak olan çalışmalar bu çalışmadaki metodolojik ve teorik yaklaşım benimsenebilir. Bu çalışmadaki bulguların benzer niteliklere sahip bireylere genellenebileceğine inanılmaktadır.

### **Çıkar Çatışması**

Makalenin yazar/yazarları, çalışma kapsamında herhangi bir kişisel ve finansal çıkar çatışması yoktur.

## Araştırmacıların Katkı Oranı Beyanı

Yazar/ların araştırmaya katkı durumları bu bölümde açıklanmalıdır. Araştırma Dizaynı-MY, MK, Verilerin Toplanması- MY; İstatistik analiz-MY; Makalenin hazırlanması, MY,MK.

## Etik Beyannamesi

Çalışmanın etik kurul onayı Erciyes Üniversitesi etik kurulunun 29.03.2022 tarih ve 100 sayılı kararı ile alındı.

## Finansal Kaynak

Bu araştırma, kamu, ticari veya kâr amacı gütmeyen sektörlerdeki finansman kuruluşlarından belirli bir hibe almamıştır.

## Kaynaklar

- Akman, D. (2004). Stresin Nedenleri ve Açıklayıcı Kuramlar. *Türk Psikologlar Bülteni*, 10(34-35), 40-55.
- Aktop, A., ve Seferoğlu, F. (2014). Sportif performans açısından nöro-geribildirim. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 5(2), 23-36.
- Altıparmak, E. (1997). Takım Sporları Yapan Bayan Sporcuların Yarışma Sonrası Durumluk Kaygı Puanlarının Araştırılması. *Sosyal Bilimler Dergisi*, 13(2), 129-136, İstanbul.
- Aybey, Y. H (2005). Türkiye Süper Lig Takımlarından Gaziantepspor'un Müsabaka Öncesi ve Müsabaka Sonrası Kaygı Düzeyi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gaziantep Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Gaziantep.
- Baltaş. A. ve Baltaş. Z. (2006). *Stres ve başa çıkma yolları* (23. baskı) İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Engür, M (2002). Elit Sporcularda Başarı Motivasyonun, Durumluk Kaygı Düzeyleri Üzerine Etkisi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Güçlü S.(2015). *Kurumlara sosyolojik bakış*, 1. baskı, İstanbul: Birey.
- Günay, M. ve Yüce G. A (2001). Futbol Antrenmanının Bilimsel Temelleri. Ankara: Gazi Kitabevi.
- İşler H. (2001). *Beden eğitimi ve spor bilgileri el kitabı*. 1. baskı, Ankara: Lazer Ofset
- Lazarus, R. S., ve Folkman, S. (1984). Stress appraisal and coping. New York: Halsted Press.
- Öner, N., ve A. L. Compte (1983). Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri El Kitabı. İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi Yayınları.
- Jones, G (Ed.) (1991). Stres and Anxiety. Great Britain: Croswood Press
- Rice, P.L. (1999). Stress and Health (3rd Edition). New York: Brooks/ Coole Publishing Company.

Selye, H. (1976). Stres in health and disease. London: Butterworths. Sünter, At., Cambaz, S., Dabak, Ş., Öz, H. ve Peşken, Y. (2006). Pratisyen Hekimlerde Tükenmişlik, işe Bağlı Gerginlik Ve iş Doyumu Düzeyleri. *Genel Tıp Dergisi*, 16(1), 9-14.

Tavacıoğlu, L (1999). Spor Psikolojisi, Bilişsel Değerlendirmeler. Ankara: Bağırhan Yayınevi.

Weinberger, R. (1989). Anxiety, Arousal and Motor Performans: Theory, Research and Applications. *Anxiety in sport an international perspective*. New York.