



YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

CASİNO PERSONELİNDE STRES VE KAYGI DÜZEYLERİ

SERCAN TÜRKOĞLU

YÜKSEK LİSANS TEZİ

LEFKOŞA
2018

CASİNO PERSONELİNDE STRES VE KAYGI DÜZEYLERİ

SERCAN TÜRKOĞLU

YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

TEZ DANIŞMANI
Prof. Dr. Mehmet ÇAKICI

LEFKOŞA
2018

KABUL VE ONAY

Sercan TÜRKOĞLU tarafından hazırlanan “Casino Personelinde Stres Ve Kaygı Düzeyleri” başlıklı bu çalışma, 21/09/2018 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda başarılı bulunarak jürimiz tarafından Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

JÜRİ ÜYELERİ

Prof. Dr. Mehmet Çakıcı (Danışman)
Yakın Doğu Üniversitesi
Fen Edebiyat Fakültesi Psikoloji Bölümü

Yrd. Doç. Dr. Deniz Ergün (Başkan)
Yakın Doğu Üniversitesi
Fen Edebiyat Fakültesi Psikoloji Bölümü

Yrd. Doç .Dr. Asuman Bolkan
Kıbrıs İlim Üniversitesi
Eğitim Fakültesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık

Prof Dr. Mustafa SAĞSAN
Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürü

BİLDİRİM

Hazırladığım tezin, tamamen kendi çalışmam olduğunu ve her alıntıya kaynak gösterdiğimi taahhüt ederim. Tezimin kağıt ve elektronik kopyalarının Yakın Doğu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü arşivlerinde aşağıda belirttiğim koşullarda saklanmasına izin verdiğimi onaylarım.

- ☐ Tezimin tamamı her yerden erişime açılabilir.
- ☐ Tezim sadece Yakın Doğu Üniversitesinde erişime açılabilir.
- ☐ Tezimin iki (2) yıl süre ile erişime açılmasını istemiyorum. Bu sürenin sonunda uzatma için başvuruda bulunmadığım takdirde tezimin tamamı erişime açılabilir.

Tarih

İmza

Sercan TÜRKOĞLU

TEŞEKKÜR

Tez konumun belirlenmesinden tezin tamamlanmasına kadar emeğini, bilgilerini ve desteğini esirgemeyen değerli tez danışmanım Prof. Dr. Mehmet Çakıcı'ya Teşekkür ederim.

Lisans ve Yüksek lisans eğitimim boyunca kapısını her çaldığımda beni ilgi ile dinleyip bana yol gösteren, bilgi ve desteğini esirgemeyen değerli hocam Yrd. Doç. Dr. Meryem Karaaziz hocama ve tez düzenlemesi ve bilgilendirme aşamasında desteklerini esirgemeyen kıymetli arkadaşım Psk. Beyza Bekel'e sonsuz teşekkür ederim.

Araştırmada yer alan casino personeline, mesai saatlerinde tez çalışmalarımda inisiyatif sağlayan yöneticilerime ve gün gelip bana desteklerini belirten ve yardımcı olan mesai arkadaşlarım Öner Can Ayaz, Salih Araç, ve Anıl Altıntaş'a teşekkür ederim.

Maddi ve manevi desteklerini her zaman yanımda hissettiğim babam Nejdet Türkoğlu'na, Hacer Türkoğlu'na ve stresli dönemlerinde beni alltan alan kardeşim Kadir Türkoğlu'na kısacası dünyanın en değerli varlıkları aileme sonsuz Teşekkürlerimi sunarım.

ÖZ

CASİNO PERSONELİNDE STRES VE KAYGI DÜZEYLERİ

Casino da çalışma şartlarının stresli olduğu bilinmektedir. Bu çalışmada casino personelinin stres ve kaygı düzeyi incelemek amacıyla yapılmıştır. Araştırmanın evreninin casino çalışanları oluşturmakta olup örneklem olarak ise 120 kişi belirlenmiştir.

Veri toplama aracı olarak, katılımcıların yaş, cinsiyet, medeni durum, çocuk sahibi olup olmama durumu, eğitim, mesleki kıdem ve mevcut işyerindeki mesleki kıdemle ilgili sorular yer aldığı Sosyo-Demografik Bilgi Formu, katılımcıların durumluk ve sürekli kaygı durumlarının belirlenmesi için Köksal (2006) tarafından geliştirilen Durumluk Sürekli Kaygı Ölçeği ve kişinin algıladığı stres düzeyini ölçmek için Canpolat (2006) tarafından geliştirilmiş olan Algılanan Stres Ölçeği kullanılmıştır.

Verilerin analizinde SPSS (statistical package for the social science) 21,0 paket programı kullanılmıştır.

Araştırmanın sonuçlarına göre, casino çalışanlarında stres ve kaygı düzeyinin yüksek olduğu, stres düzeyi üzerinde anlamlı etkiye sahip olan faktörlerin yaş, cinsiyet, medeni durum, çocuk sahibi olup olmama durumu, mevcut işyerindeki kıdem olduğu, kaygı düzeyi üzerinde anlamlı etkiye sahip olan faktörlerin ise yaş, cinsiyet ve mevcut işyerindeki kıdem olduğu görülmüştür.

Anahtar Kelimeler, Stres, Kaygı, Casino Çalışanları

ABSTRACT

STRESS AND ANXIETY LEVELS IN CASINO PERSONEL

It is known that the working conditions of the casino are stressful. This study was conducted to examine the level of stress and anxiety of casino personnel. The universe of the research is composed of casino employees and a sample of 120 people is identified.

Socio-Demographic Information Form, where participants were asked about the age, gender, marital status, status of child ownership, education, occupational seniority and occupational seniority at the current workplace, State-Trait Anxiety Scale developed by Köksal (2006) in order to determine the state and trait anxiety levels of the participants and Perceived Stress Scale developed by Canpolat (2006) were used in order to determine the stress level of the person were used as data collection tool.

In the analysis of the data, SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) 21.0 package program was used.

According to the results of the research, it was found that the level of stress and anxiety was high in casino employees and that factors having significant effect on stress level were age, gender, marital status, whether or not they had children, seniority in the current workplace and factors having significant effect on level of anxiety, and seniority at the current workplace.

Key words, Stress, Anxiety, Casino Personnel

İÇİNDEKİLER

TEŞEKKÜR	iii
ÖZ	iv
ABSTRACT	v
İÇİNDEKİLER	vi
TABLolar DİZİNİ	viii
1. BÖLÜM	4
GİRİŞ	4
2. BÖLÜM	9
KURAMSAL ÇERÇEVE İLE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR	9
2.1. Stres Kavramı	9
2.1.1. Tanım	9
2.1.2. Stres Halinin Genel Belirtileri	12
2.1.2.1. Fiziksel Belirtiler	13
2.1.2.2. Davranışsal Belirtiler	14
2.1.2.3. Psikolojik Belirtiler	14
2.1.3. Başlıca Stres Türleri	14
2.1.3.1. Akut Stres	15
2.1.3.2. Episodik Akut Stres	15
2.1.3.3. Kronik Stres	17
2.1.4. Temel Stres Faktörleri	17
2.1.4.1. Örgütsel Stres Faktörleri	17
2.1.4.1.1. İşle İlgili Faktörler	17
2.1.4.1.2. Örgütsel Rolden Kaynaklı Stres Faktörleri	19
2.1.4.1.3 Kariyer Geliştirmeden Kaynaklı Stres Faktörleri	19
2.1.4.1.4. Örgüt Yapısı ve İkliminden Kaynaklı Stres Faktörleri	19
2.1.4.2. Bireyin Kendisinden ve Yaşadığı Çevreden Kaynaklı Stres Faktörleri	19
2.1.4.2.1. Genel Çevreden Kaynaklı Stres Faktörleri	19
2.1.4.2.2. Bireyin Kendisiyle İlgili Stres Faktörleri	20
2.1.4.2.3. Beşeri İlişkilerden Kaynaklanan Stres Faktörleri	21
2.1.4.2.4. Sosyal Hayattan Kaynaklanan Stres Faktörleri	21
2.1.5. Stresin Etkileri ve Başa Çıkma Yöntemleri	21
2.1.5.1. Stresin Etkileri	21
2.1.5.1.1. Örgüt Üzerindeki Etkileri	22
2.1.5.1.2. Birey Üzerindeki Etkileri ve Sonuçları	22
2.1.5.1.3. Ölçülü Stresin Yararlı Sonuçları	24
2.1.5.2. Stresle Mücadele Yöntemleri	24
2.1.5.2.1. Bireysel Yöntemler	25
2.1.5.2.2. Örgütsel Yöntemler	25
2.2. Kaygı Kavramı	26
2.2.1. Tanım	26

2.2.2. Kaygının Belirtileri.....	29
2.2.3. Kaygıyı Açıklayan Kuramlar	30
2.2.3.1. Psikanalitik Kuram	30
2.2.3.2. Bilişsel Kuram	30
2.2.3.3. Öğrenme Kuramı	31
2.2.3.4. Varoluşçu Kuram.....	31
2.2.3.5. Biyolojik Kuram	31
2.2.4. Kaygı Türleri.....	32
2.2.4.1. Sürekli (Genel) Kaygı	34
2.2.4.2. Durumluk (Seçici) Kaygı.....	35
2.3. Kumar	36
2.3.1. Kumarın Unsurları	36
2.3.1.1. Edim Vaadi	36
2.3.1.2. Kazancın İhtimale Dayanması ve Bilinmezlik.....	38
2.3.1.3. Kumar Niyeti	38
2.3.2. Kumar Çeşitleri	38
2.3.2.1. Para Oyunları	38
2.3.2.2. Şans Oyunları	38
2.3.2.3. Bazı Eğlence Oyunları	39
2.3.2.4. Bazı Maharet Oyunları	39
2.3.2.5. Birleşik Oyunlar	39
2.3.3. Kumar, Bilişsel Süreçler ve Kişilik Özellikleri	40
2.3.3.1. Kumar ve Cinsiyet	42
2.3.3.2. Kumar ve Yaş	43
2.3.3.3. Kumar, Genetik ve Kalıtsal Özellikler.....	45
2.3.3.4. Kumar ve Aile Yapısı.....	45
2.3.3.5. Kumar ve Sosyal ve Toplumsal Özellikler	46
2.3.3.6. Kumar ve Etnik Unsurlar	48
3. BÖLÜM	49
GEREÇ VE YÖNTEM.....	49
3.1. Araştırmanın Amacı	49
3.2. Evren ve Örneklem	49
3.3. Veri Toplama Araçları	50
3.4. Verilerin Analizi.....	52
4. BÖLÜM	53
BULGULAR.....	53
4.1. Katılımcıların Demografik Özelliklerine İlişkin Bulgular	53
4.2. Stres Düzeyine İlişkin Bulgular	55
4.3. Durumluk ve Sürekli Kaygı Düzeyine İlişkin Bulgular.....	60
4.4. Durumluk-Sürekli Kaygı Düzeyi ile Algılanan Stres Arasındaki İlişki	64
5. BÖLÜM	65
TARTIŞMA	65
SONUÇ VE ÖNERİLER	71
KAYNAKÇA	73
EKLER	84
Ek-2 ÖZGEÇMİŞ:.....	88
Ek-3 İNTİHAL RAPORU	89
Ek-4 ETİK KURUL RAPORU	90

TABLolar DİZİNİ

Tablo 1. Katılımcıların yaşa göre dağılımı	53
Tablo 2. Katılımcıların cinsiyetine göre dağılımı	53
Tablo 3. Katılımcıların medeni durumuna göre dağılımı	54
Tablo 4. Katılımcıların çocuk sahibi olup olmama durumlarına göre dağılımı.....	54
Tablo 5. Katılımcıların eğitim düzeyine göre dağılımı	54
Tablo 6. Katılımcıların mesleki kıdemlerine göre dağılımı	55
Tablo 7. Katılımcıların mevcut işyerindeki kıdemlerine göre dağılımı ...	55
Tablo 8. Katılımcıların algıladıkları stres düzeyi ortalaması	55
Tablo 9. Katılımcıların algıladıkları stres düzeyine göre dağılımı	56
Tablo 10. Yaşa göre stres düzeyinin karşılaştırılması	56
Tablo 11. Cinsiyete göre stres düzeyinin karşılaştırılması	57
Tablo 12. Medeni duruma göre stres düzeyinin karşılaştırılması	57
Tablo 13. Çocuk sahibi olup olmama durumuna göre stres düzeyinin karşılaştırılması.....	58
Tablo 14. Eğitim düzeyine göre stres düzeyinin karşılaştırılması	58
Tablo 15. Mesleki kıdeme göre stres düzeyinin karşılaştırılması	59
Tablo 16. Mevcut işyerindeki kıdeme göre stres düzeyinin karşılaştırılması.....	59
Tablo 17. Katılımcıların durumluk ve sürekli kaygı düzeyleri.....	60
Tablo 18. Katılımcıların yaşına göre durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin karşılaştırılması	60
Tablo 19. Katılımcıların cinsiyetine göre durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin karşılaştırılması	61
Tablo 20. Katılımcıların medeni durumuna göre durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin karşılaştırılması	61
Tablo 21. Katılımcıların çocuk sahibi olma durumuna göre durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin karşılaştırılması	62
Tablo 22. Katılımcıların eğitim durumuna göre durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin karşılaştırılması	62
Tablo 23. Katılımcıların mesleki kıdemlerine göre durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin karşılaştırılması	63
Tablo 24. Katılımcıların mevcut işyerindeki kıdemlerine göre durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin karşılaştırılması	63
Tablo 25. Stres ve kaygı düzeyleri arasındaki ilişki	64

BÖLÜM

GİRİŞ

Her ne kadar modern yaşamın en önemli hastalıklarından birisi olarak görülse de stres esasen günlük hayatın bir parçası olarak nitelendirilebilir. Pek çok insan günümüzde farkında olmasa da stres altında yaşamını sürdürmektedir. Diğer bir ifadeyle stressiz bir yaşam mümkün gözükmemektedir (Norfolk, 2010, s. 22).

Stres Türk Dil Kurumu tarafından “ruhsal gerilim” şeklinde tanımlanmakta olup mevcut dengeyi değiştiren çeşitli faktörlere bağlı olarak ortaya çıkan bedensel ya da zihinsel gerginlik hali şeklinde de ifade edilmektedir. Uzun yıllar boyunca araştırılmış olan stresle ilgili tek bir tanım bulunmamasına karşın yapılan tanımların büyük bölümü stresin çeşitli kişisel ve çevresel faktörlere bağlı olarak ortaya çıktığını göstermektedir (Florea, 2016, s.29).

Stres canlılarda bedenin ve zihnin harekete geçmesini sağlayan nötr ve fiziksel bir enerji şeklinde ifade edilmekte olup (Sıgı ve Gürbüz, 2013, s.245) belirli bir eşik değerden sonra kas yorgunlukları, mide krampları, baş ağrısı, hızlı nefes alıp-verme, uyku düzeninde bozulma, göğüs darlığı, ağız kuruluğu, terleme ve titreme gibi pek çok şekilde kendini gösterebilmektedir (Middleton, 2009, s.40; Cranwell and Abbey, 2005, s.205).

Strese bağlı olarak ortaya çıkan fiziksel rahatsızlıklar psikolojik rahatsızlıkların da zeminini hazırlayabilmektedir (Nydegger, 2012, s.151). Strese bağlı olarak gözlenen psikolojik belirtiler arasında bireyin kişilik yapısına bağlı olarak takıntılar, nevrozlar, saplantılar, korku halleri gibi belirtiler bulunmaktadır. Strese yol açan faktörler kişinin bireysel bütünlüğünü baskılamakta olup kişi bu stresörlere zihinsel olarak yeterli düzeyde tepki

veremediği zaman stresin biriken etkileri bir süre sonra davranış düzeyine taşınır (Gürüz ve Gürel, 2006:376).

Gelişmiş ve gelişmekte olan ülkelerin en temel sorunlarından birisi iş kaynaklı streştir (Banerjee ve Mehta, 2016, s. 7). İş kaynaklı stres kişiyi ekonomik, psiko -sosyal ve kültürel yönden hayata bağlayan çalışma ortamında yaşanan stres, gittikçe karmaşıklaşan çalışma yaşamının yadsınamaz gerçeğidir” (Yenihan ve ark., 2014:39). Örgüt kaynaklı dış uyaranlardan ötürü çalışanlarda gözlenen olumsuz biyolojik, fizyolojik ve psikolojik değişikliklerin tamamı iş kaynaklı stresi ifade eder (Kılıç ve ark., 2013, s. 72).

Stres, gittikçe artan rekabet ortamında varlıklarını sürdürmek durumunda kalan örgütlerde her alanda varlığını hissettirmektedir. Birçok birey çalışmakta olduğu örgütsel çevrede strese maruz kalmaktadır. Aşırı veya yetersiz aydınlatma ya da sıcaklık, kişiye verilen çok az ya da çok fazla sorumluluk, çalışma arkadaşları, iş yükü örnek olarak sayılabilir (Steers, 1994).

Fiziksel stres kaynaklarının yanı sıra kişinin bireysel olarak başına gelen ve yaşamında çeşitli değişikliklere neden olan olaylar da strese yol açabilmekte olup bu değişiklikler arasında evlenme, boşanma, hamilelik, başka bir şehre ve/veya ülkeye taşınmak, sevdiği bir yakınını kaybetmek, beklenmedik hastalıklara yakalanmak, yeni bir işe başlamak gibi belirli dönemlerde ortaya çıkan durumlar şeklinde ifade edilebilir (Sıgır ve Gürbüz, 2013, s. 232).

Farklı sektörlerde ve ölçeklerde bütün örgütlerde işe, teknolojiye, deneyimlere, çevreye, çatışmalara, örgüt ortamına vb., pek çok diğer etkenlere ilişkin olarak çeşitli stres kaynakları meydana gelebilmektedir (Özalp ve Kirel, 2010, s.17). Farklı nedenlerden kaynaklansa bile çalışanlar gerek iş gerekse iş dışı yaşamında stres altında kalabilir. Çalışan için yararlı veya zararlı olabilen stres kısa veya uzun süreli olarak kişinin tüm yaşamını etkileyebilir. Kısa süren stres yönetilemediğinde uzun bir sürece yayılarak belki de kişiye yaşamı süresince tehdit oluşturacak bir hale gelebilecektir (Gümüştekin ve Öztemiz, 2013, s.271).Baş edilmesi ve yönetilmesi gereken bir süreç olarak görülen stres, çalışanların psikolojik sağlığını etkilerken, aynı

zamanda verimliliği etkilemekte, kuruma çeşitli maliyetler yaratmaktadır (Eğin, 2015, s. 5).

Stresle çoğunlukla aynı anlamda kullanılmakla beraber birbirinden farklı olan ve stres gibi pek çok etkiye sahip olan diğer bir önemli durum da kaygıdır.

Psikoloji tarihi incelendiğinde kaygı kavramı üzerine yapılan çalışmaların önemli bir yeri olduğu görülmektedir. Kaygı üzerine yapılan çalışmalarda kaygının bireylerce hoş karşılanmayan duygu ve his olduğu ifade edilmiştir. Kaygı sezilen, hissedilen tehlikeli bir duruma karşı hazırlık sürecinde bireyin kendini güçsüz algılamasına bağlı olarak yaşanan duygusal bir durumu ifade eder (Kurtuldu, 2009).

Kişilik yapısı ve davranışıyla ilgilenmekte olan bütün ruhbilim öğretileri ve kuramlarda kaygıya büyük önem verilmiştir. Bazılarına göre kaygı kişiliği meydana getiren temel güç iken bazılarına göre ise kişiliğin yapılanmasında ve davranışların oluşmasında oldukça önemli rol oynayan bir unsurdur (Karataş ve ark., 2014).

Herkesin yaşayabileceği en temel ve doğal duygular arasında yer alan kaygı fiziksel ve duygusal baskı altında iken üretilen negatif düşüncelerin neticesinde yaşanan olumsuz tepkilerdir. Üniversite sınavlarına girmeden önce, bir konferansta, sempozyumda topluluk önünde konuşmaya başlamadan önce, ameliyata girmeden önce vb. durumlarda herkesin her an yaşayabileceği, kişiyi ciddi düzeyde etkileyen, endişe uyandıran duygu ve düşüncelerdir (Bağış, 2007).

Stres ve kaygı düzeylerini etkileyen pek çok faktör söz konusu olup bunların başında yapılan işle ilgili faktörler gelmektedir. Bu nedenle de bazı işlerde stres ve kaygı düzeyi oldukça yüksek olmaktadır. Bu çalışmada casinolarda çalışanlarda stres ve kaygı düzeylerinin belirlenmesi amaçlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda aşağıdaki hipotezler test edilmiştir:

- H0, s.Casino çalışanlarının stres düzeyi yaşa göre farklılık arz etmektedir

- H1:Casino çalışanlarının stres düzeyi yaşa göre farklılık arz etmemektedir.
- H2, s.Casino çalışanlarının stres düzeyi cinsiyete göre farklılık arz etmektedir
- H3, s.Casino çalışanlarının stres düzeyi cinsiyete göre farklılık arz etmemektedir.
- H4, s.Casino çalışanlarının stres düzeyi medeni duruma göre farklılık arz etmektedir.
- H5, s.Casino çalışanlarının stres düzeyi medeni duruma göre farklılık arz etmemektedir.
- H6, s.Casino çalışanlarının stres düzeyi çocuk sahibi olup olmama durumuna göre farklılık arz etmektedir.
- H7, s.Casino çalışanlarının stres düzeyi çocuk sahibi olup olmama durumuna göre farklılık arz etmemektedir.
- H8, s.Casino çalışanlarının stres düzeyi eğitim düzeyine göre farklılık arz etmektedir.
- H9, s.Casino çalışanlarının stres düzeyi eğitim düzeyine göre farklılık arz etmemektedir.
- H10, s.Casino çalışanlarının stres düzeyi toplam çalışma süresine göre farklılık arz etmektedir.
- H11, s.Casino çalışanlarının stres düzeyi toplam çalışma süresine göre farklılık arz etmemektedir.
- H12, s.Casino çalışanlarının stres düzeyi mevcut işletmedeki çalışma süresine göre farklılık arz etmektedir.
- H13, s.Casino çalışanlarının stres düzeyi mevcut işletmedeki çalışma süresine göre farklılık arz etmemektedir.
- H14, s.Casino çalışanlarının kaygı düzeyi yaşa göre farklılık arz etmektedir
- H15:Casino çalışanlarının kaygı düzeyi yaşa göre farklılık arz etmemektedir.
- H16, s.Casino çalışanlarının kaygı düzeyi cinsiyete göre farklılık arz etmektedir
- H17, s.Casino çalışanlarının kaygı düzeyi cinsiyete göre farklılık arz etmemektedir.

- H18, s.Casino çalışanlarının kaygı düzeyi medeni duruma göre farklılık arz etmektedir.
- H19, s.Casino çalışanlarının kaygı düzeyi medeni duruma göre farklılık arz etmemektedir.
- H20, s.Casino çalışanlarının kaygı düzeyi çocuk sahibi olup olmama durumuna göre farklılık arz etmektedir.
- H21, s.Casino çalışanlarının kaygı düzeyi çocuk sahibi olup olmama durumuna göre farklılık arz etmemektedir.
- H22, s.Casino çalışanlarının kaygı düzeyi eğitim düzeyine göre farklılık arz etmektedir.
- H23, s.Casino çalışanlarının kaygı düzeyi eğitim düzeyine göre farklılık arz etmemektedir.
- H24, s.Casino çalışanlarının kaygı düzeyi toplam çalışma süresine göre farklılık arz etmektedir.
- H25, s.Casino çalışanlarının kaygı düzeyi toplam çalışma süresine göre farklılık arz etmemektedir.
- H26, s.Casino çalışanlarının kaygı düzeyi mevcut işletmedeki çalışma süresine göre farklılık arz etmektedir.
- H27, s.Casino çalışanlarının kaygı düzeyi mevcut işletmedeki çalışma süresine göre farklılık arz etmemektedir.
- H28, s.Kaygı düzeyi ile algılanan stres düzeyi arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki vardır
- H29, s. Kaygı düzeyi ile algılanan stres düzeyi arasında negatif yönlü ve anlamlı bir ilişki vardır.

2. BÖLÜM

KURAMSAL ÇERÇEVE İLE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde stres ve kaygı kavramlarının yanı sıra kumar hakkında ayrıntılı bilgiler verilmiştir.

2.1. Stres Kavramı

2.1.1. Tanım

Çalışma ortamında her geçen gün önemini bir kat daha hissettiren stres, sosyal ve fizyolojik boyutlarıyla ele alınabilmekte olan bir olgudur. Stresle ilgili pek çok farklı tanım söz konusu olup bazılarını aşağıda değinilmiştir.

Stres kelimesi Latince “*estricia*” fiilinden türetilmiş olup fiil olarak baskı yapmak, germek, bastırmak, yüklemek, önem vermek ve zorlamak şeklinde kullanılmakta iken isim olarak ise basınç, baskı, gerilim, şiddet, güç, kuvvet, yük, vurgu, zarar ve zor gibi manalarda kullanılır. Genellikle tıp alanında kullanılmakta olan stres sözcüğünün başka alanlarda da kullanıldığı görülmektedir (Baltaş ve Baltaş, 2004, s. 304).

Stres sözcüğü tıp alanında ilk olarak Fransız fizyolojist Claude Bernard tarafından XIX. yüzyılın 2. yarısında tanımlanmıştır. Bernard’a göre stres; “organizmanın dengesini bozan uyaranlar”dır. Alman fizyolojist Pflüger ise 1977 yılında stresi “yaşamın gereksinimlerini doyurmak ve karşılamak için organizmanın zararlı etkenlerden kaçıp korunması” şeklinde tanımlamıştır.

Aynı dönemlerde Belçikalı fizyolojist Frederic de stresi “yaşayan organizmanın zararlı etkenlere karşı tepkisi” olarak ele almış, bu tepkinin

neticesinde “organizmanın ya zararlı etkilere kurtulacağını yahut hastalanacağını” ileri sürmüştür (Ünver ve ark., 2016). Canlı organizmaların tüm hareketleri sağlıklı bir yaşam üzerine kurulmuştur. Bu bakımdan ortaya çıkabilecek herhangi bir aksaklık yahut bozulma hastalıklara hatta ölüme bile neden olabilir.

Stres ile ilgili olarak yoğun çalışmalarda bulunan Selye, 1950’li yıllarda stresi “organizmaya zarar veren uyaran” şeklinde tanımlamış, daha sonra “organizmada zorlama neticesinde ortaya çıkan tepki” olarak ifade etmiştir. 1956 yılında “özgöl olmayan genel uyum belirtileri” üzerinde yoğunlaşmış ve stresin “organizmanın zararlı etkenler karşısında hastalık belirtileri göstermesi” olduğunu ileri sürmüştür (Bayar ve Öztürk, 2017, s. 528).

Selye’nin başı çektiği araştırmacıların tamamı stres kavramını ilk olarak organizma için zararlı olan etken şeklinde, daha sonra ise iç ve dış ortam kaynaklı zararlı faktörlerin organizmada yol açtığı değişiklik şeklinde nitelendirmişlerdir. Günümüz dünyasında bu yaklaşımlardan ikincisi daha fazla benimsenmiş durumdadır (Bayar ve Öztürk, 2017, s. 528).

Baltaş ve Baltaş (2004, s. 304) tarafından ise stres organizmanın bedensel ve ruhsal sınırlarının tehdit edilmesi ve zorlanmasına bağlı olarak ortaya çıkan durum şeklinde tanımlanmıştır. Tehdit ve zorlanmalar karşısında organizma kendini koruyabilmek amacıyla çeşitli tepki zincirlerini harekete geçirebilme özelliğine sahiptir ki bu durum herhangi bir tehlikeli durum ile karşı karşıya kalınması halinde “savaş ya da kaç” olarak ifade edilen hareketin ortaya çıkması anlamına gelir. Herhangi bir tehlikeyle karşı karşıya kalan canlılar başa çıkamayacaklarına inandıkları bu tehlikeli durumdan uzaklaşmaya çalışmakta iken başa çıkacaklarını düşündükleriyle savaşırlar. Canlı kendisi açısından tehdit olarak algıladığı stres halinde bedensel ve psikolojik açıdan çeşitli tepkiler değişiklikler yaşar. Bedensel değişiklikler bütün insanlarda benzer aşamalardan geçmesine karşın psikolojik değişiklikler ise çevre ve kişilik gibi koşullara göre farklılık arz eder.

Konu ile ilgili yapılan araştırmalar, stresin fiziksel rahatsızlıklar ile bağlantılı olduğunu göstermektedir. Yapılan araştırmalardan elde edilen sonuçlar bilhassa çaresizlik gibi stres koşullarında vücudun bağışıklık sisteminde zayıflama başladığını, bu bağlamda da kişinin hastalığa yatkınlığını artırdığını göstermektedir. Bununla birlikte stres üzerine oluşturulmuş olan çeşitli modeller stresin çevresel olayların algılanıp değerlendirilmesi, tepki verme süreçlerinde gündeme geldiğini ileri sürdüğünden araştırmacılar stresin fiziki sağlığa olan etkisini uzun dönemli stres koşullarında çok daha yoğun olarak gözlemlendiğini ifade etmektedirler. Bu duruma yol açan faktörün de başa çıkma stratejilerindeki yetersizlik olduğu ileri sürülmektedir (Hovardaoğlu, 2002, s. 129).

Çağımızın temel taşları arasında yer alan stres her meslek grubunda ve bireylerin yaşamında kendini göstermektedir. İş ortamında ya da işten kaynaklanan stres ile ilgili yapılan çalışmalar, iş stresini azaltacak yöntemler geliştirme üzerinde yoğunlaşmıştır. İş stresi çevreden kaynaklanan taleplerin kişinin kapasitesini aştığı ya da çevrenin kişiye sunmuş olduğu fırsatların kişinin ihtiyaçlarını karşılama konusunda yetersiz kalması şeklinde algılanmaktadır.

Stres hem etki hem de tepki olarak ele alınmıştır. Etki olarak ele alındığı zaman stres kişi üzerinde rahatsızlık ve gerginliğe neden olan bir kuvvettir. Tepki olarak ele alındığında ise kişinin strese yol açan faktörlere karşı fizyolojik yahut psikolojik tepkisi olarak görülür.

Arnold ve Feldman (1998, s.462), özellikle işletmeler açısından ele almış oldukları stresi kişilerin çalışma ortamlarındaki yeni ve tehdit edici etkenlere verilen tepki şeklinde tanımlamışlardır (Akt. Kaya, 2007, s. 357).

Yukarıda belirtilen tanımlar dikkate alındığında stresin bireylerde hem fizyolojik hem de psikolojik tepkilere neden olduğu görülmektedir. Stres üzerinde uzun yıllar yapılan çalışmalara karşın henüz stres kavramına kesin olarak açıklık getirilemediği, strese neden olan durumların kolay bir şekilde tanımlanması ve kesin etkilerinin neler olduğunun ortaya konamadığı

görülmektedir. Araştırmacıların 1970’li yılların sonunda iş hayatında ortaya çıkan stresi tanımlama konusunda zorlanmaları onları yapılan çalışmaların yöntem bilimine ve konunun sınırlarının tekrar gözden geçirilmesine yöneltmiştir. Bu anlam değişiklikleri içerisinde Murrel (1978) bir neden, bir etki ve bir sonuçtan meydana gelen üç aşamalı bir mesleki stres kavramı geliştirmiştir. Bu kavrama göre belirsizliği önlemek için baskı sözcüğü stres ile eş anlamlı olarak bireyin dışındaki durumları tanımlamak, gerilim sözcüğü ise yine stres ile eş anlamlı olarak kişi üzerindeki baskının etkisini tanımlamak için kullanılacaktır diyen Murrel’e göre baskıya karşı koyabilecek güce sahip olmama durumu bireylerde hoşnutsuzluktan sağlık durumunun giderek bozulmasına kadar bir dizi sonuca neden olabilmektedir.

2.1.2. Stres Halinin Genel Belirtileri

Stres 3 aşamalı süreç şeklinde ortaya çıkmakta olup bu süreçlerden ilki “alarm tepkisi”dir. Alarm tepkisi döneminde otonom sinir sistemi oldukça etkin hale geçmekte olup salgı bezleri uyarılara kana yoğun oranda adrenalin ve diğer biyokimyasal maddeler pompalanır. Bu salgıların etkisi altındaki vücut alarm durumuna geçmek suretiyle meydana gelecek acil durumlar ile mücadele etmeye hazırlanır.

Stresin ikinci aşaması “direnc dönemi” olup strese neden olan uyarıcı ya da ortamın devam etmesi halinde yaşanan dönemdir. Direnc döneminde organizma bir önceki dönem olan alarm tepkisini ortadan kaldırır. Organizma bu aşamada normal koşullarda işliyormuş gibi görünür.

Stresin üçüncü ve son aşaması “tüketme dönemi” olup bu aşamada vücut stresin neden olduğu baskıyı kaldıramaz duruma gelir, direncini kaybeder ve alarm döneminde gözlenen çeşitli belirtiler yeniden gözlenir. Strese yol açan durumun uzun süre devam etmesi ve ciddi olması durumunda organizmada tükenme aşaması ortaya çıkar (Okutan ve Tengilimoğlu, 2002, s. 4-6). Beyin stres altında iken algılamış olduğu tehlikeli durumla savaş veya kaç şeklinde emir verir. Bu emirlerin gerçekleştirilmesi için de kas gerginliğinde artış olur (Şahin ve ark., 2009).

Strese yol açan durumlar kişiler arasında farklılık gösterse de strese karşı insan vücudu genel olarak aynı tepkileri göstermektedir. Bu tepkiler bedenimizde bizim istemimiz dışında ortaya çıkar ve belli bir sırayı takip eder. Tehdit ya da bir uyarıcı ile karşılaşıldığında beynimizdeki hipotalamus, bedenimize belirli bazı işaretler gönderir, bunlar da bedensel tepkiye dönüşür (Laal ve Aliramaie, 2010, s.169).

Strese maruz kalmak insanlarda çeşitli fiziksel, psikolojik/ruhsal ve davranışsal belirtilerin ortaya çıkmasına yol açar. Örneğin fiziki açıdan yaş ve boya göre kilonun fazla veya az olması, iştahsızlık, yüksek tansiyon, uykusuzluk, sürekli yorgunluk, ağızda kuruma hissi, kabızlık, ishal, çarpıntı, baş ağrısı, terleme, titreme, ilaçlara duyulan ihtiyaçta artış, tikler, kekemelik, ağlayamama veya kolay ağlama eğilimi gibi belirtiler gözlenebilir. Ruhsal açıdan stresin belirtileri arasında ise sürekli tedirginlik hali, çevredekilere karşı öfke, hayattan sıkılma, yaşamla ilişki kuramama hissi, maddi endişeler, ihmal edilmişlik hissi gibi belirtiler yer almaktadır. Davranışsal belirtiler arasında ise aşırı hareketlilik/hareketsizlik, iletişim ve dinleme kabiliyetlerinde bozulma, rahatsızlık duygusu, sürekli şiddetli tartışmalara girme, öfke patlamaları, ağlama krizleri veya donukluk görülür (Özağaç, 2013).

Stresli durumda verilen tepkiler ortamda ne olduğuyla ilişkili olmayıp kişinin olaya vermiş olduğu tepkiyle ilişkilidir. Aynı olay farklı kişilerde farklı tepkilere yol açar. Belirli bir uyarana belirli tepkiler verilir şeklinde bir genelleme yapılması yanlıştır (Aytaç, 2014).

2.1.2.1. Fiziksel Belirtiler

Stres nedeniyle gözlenen fiziksel belirtiler aşağıdaki gibi sıralanabilir (Rowshan, 2003):

- Kan basıncında artış ve çarpıntı
- Uykusuzluk
- Göğüs ağrısı
- Ani kilo değişimi
- Sürekli yorgunluk hissi

- Tırnak yeme
- Kekeleme
- Yemek yeme düzeninde bozulma
- Baş ağrıları
- Titreme
- Diş gıcırdatma
- Alkol ve sigara kullanımı
- Ağız kuruluğu

2.1.2.2. Davranışsal Belirtiler

Strese bağlı olarak gözlenen davranışsal belirtiler aşağıdaki gibi sıralanabilir (Hughes ve Boothroyd, 2002):

- Uykusuzluk ya da uyuma isteği
- İştahsızlık veya aşırı yeme isteği
- Konuşma güçlükleri
- Sigara ve alkol kullanımı

2.1.2.3. Psikolojik Belirtiler

Stres nedeniyle gözlenen psikolojik belirtiler aşağıdaki gibi sıralanabilir:

- Gerginlik, tedirginlik
- Geçimsizlik
- Devamlı endişe
- Yetersizlik hissi
- Yersiz telaş
- Hayal kırıklığı

Yukarıda ifade edilen belirtiler zaman içerisinde artış göstererek çalışanların işten soğumalarına, hastalanmalarına ve verimliliklerinin düşmesine neden olabilmektedir (Hughes ve Boothroyd, 2002).

2.1.3. Başlıca Stres Türleri

Farklı stres türleri olduğu için stres yönetiminin anlaşılması güç ve oldukça kompleks olabilir. Stres başlıca “akut stres”, “episodik akut stres” ve “kronik

stres” olmak üzere 3 grupta ele alınmakta olup bunlar aşağıda kısaca açıklanmıştır.

2.1.3.1. Akut Stres

Akut stres, yakın zamandaki baskı ve istekler ile yakın gelecekte oluşması beklenen baskı ve istekler sonucu ortaya çıkmakta olup en yaygın olarak gözlenen stres türüdür. Küçük düzeylerdeki akut stres heyecan verici ve uyarıcı olabilmekte iken fazlası ise oldukça yorucu olmaktadır (Zincir, 2015; Sapmaz ve ark., 2017).

Bu stres nedeniyle ortaya çıkan belirtilen çoğu kişi tarafından bilinen belirtiler olup insan yaşamında yolunda gitmeyen bir şeylerin bir araya toplandığı durumlar listesidir (Aker ve Acicbe 2004, s. 221). Akut stresin en fazla gözlenen belirtilerini aşağıdaki gibi sıralamak mümkündür:

- **Duygusal Problemler, s.**Sinirlilik, öfke, depresyon, endişe
- **Kas Sorunları, s.**Gerginliğe bağlı olarak ortaya çıkan şiddetli baş ağrıları, çene ağrıları, sırt ağrıları, kas, tendon ve bağ dokusu problemlerine yol açan kas gerilmeleri
- **Mide ve Barsak Problemleri, s.**Mide asidi, ekşimesi, ishal, gaz, kabızlık, tahriş olmuş barsak belirtileri

Geçici ve kısa dönemli aşırı heyecanların yol açtığı kan basıncında artış, kalp atış hızında artış, avuç içlerinde terleme, baş dönmesi, çarpıntı, şiddetli baş ağrıları, nefes darlığı gibi belirtiler son derece yaygındır. Bu stres her insanın yaşayabileceği bir stres olmakla beraber tedavi edilebilir niteliktedir (Zincir, 2015).

2.1.3.2. Episodik Akut Stres

Bazı insanlar akut stresi oldukça fazla yaşamakta olup bu kişilerin hayatları oldukça düzensizdir. Sürekli koşuşturma içinde olmalarına karşın hemen her yere geç kalmaktadırlar. Hayatlarında her şey ters gider. Aşırı miktarda görev

yüklenmelerine bağılı olarak yaşadıkları baskı ve talebi düzen altına alma konusunda ciddi sorunlar yaşarlar. Devamlı bir şekilde akut strese maruz kalırlar ki bu şekilde akut stres reaksiyonlarına sahip olanların aşırı sinir, öfkeli, duyarlı, endişeli ve gergin olmaları son derece doğal bir durumdur. Kendilerini çoğunlukla asabi enerjiye sahip olan kişiler şeklinde ifade eden bu tarz kişiler devamlı bir telaş içerisinde olup ters ve kaba davranışlar sergilemeye meyillidirler. Bu sinirli haller bazen saldırgan tutuma dönüşebilir (Eraslan, 2016). Bu davranışlara diğerleri tarafından düşmanca yanıt vermeye başlandığında ise insanlarla olan ilişkilerde bozulma, kötüleşme meydana gelir. Dolayısıyla da çalıştıkları ortam kendileri açısından dayanılmaz hale gelir. Friedman ve Rosenman tarafından A tipi kişilik olarak tanımlanan bu kişilerin özellikleri yoğun episodik stres belirtilerine sahip olanlarla son derece benzerdir. A tipi kişiliğe sahip olan bireylerde rekabet motivasyonu son derece kuvvetli olup saldırgan ve sabırsız olmalarına ilaveten sürekli olarak aşırı bir telaş halindedirler. Bu kişiler ayrıca olaylardan bağımsız bir şekilde varlıklarını devam ettiren ancak oldukça akılcı çerçevelere oturtulmuş olan düşmanca ve saldırgan tutum ve davranışlarla kemikleşmiş olan güvensizlik duygusuna sahiptirler. Belirtilen tüm bu özellikleri A tipi kişilik yapısına sahip olanlarda sık akut strese yol açtığı görülmüştür. A tipi kişilik yapısına sahip olanların tersi davranış modeline sahip olan B kişilik yapısına sahip olanlara kıyasla daha fazla koroner kalp yetmezliği sorunları yaşadığı ifade edilmektedir. Sürekli endişe içerisinde olan kişiler büyük bir karamsarlık ile hemen her şeyden felaket çıkmasını beklemekte olup dünya onlar için her an tehlikeli olayların yaşandığı, iyiliklerin ödüllendirilmeyip cezalandırıldığı bir yerdir (Sarıçam, 2012; Eraslan, 2016).

Episodik akut stres belirtileri uzun süreli aşırı uyarılma belirtileri olup şiddetli ve sürekli olan baş ağrıları, hipertansiyon, çene ağrıları ve kalp rahatsızlıkları en önemli belirtiler arasında yer alır. Episodik akut stres tedavisinde farklı düzeylerde müdahaleler söz konusu olup bu da tedavi sürecinin oldukça uzun olmasına neden olur. Genel olarak yaşam tarzlarını, başkaları ile olan ilişkilerini ve dünyayı algılayış biçimlerini kim ve ne olduklarının bir parçası olarak görürler (Sarıçam, 2012; Eraslan, 2016).

2.1.3.3. Kronik Stres

Kronik stres akut stresin aksine heyecan verici ve uyarıcı bir özelliğe sahip olmayan stres türü olup insanları zaman içerisinde eritmekte, eziyet verici bir hal almaktadır. Kronik stres vücut, zihin ve yaşam üzerinde son derece olumsuz etkilere sahip olup bu etkiler uzun sürelidir ve dolayısıyla da bu uzun süreli yıpranmalara bağlı olarak insanlara ciddi zarar verirler (Cam, 2006).

Kronik stres kötü durumlar karşısından herhangi bir çıkış yolunun bulunamadığı durumlarda baş gösteren bir stres türüdür. Kötü olaylar karşısında bu şekilde herhangi bir umut ışığı göremeyenler zamanla çözüm aramaktan da vazgeçerler. Bazı kronik stresler çocukluktan gelmekte olup özümşenip zihinde ömür boyu kalan travmatik deneyimlerden ileri gelmekte olup bazı deneyimler kişiliği derinden yaralamaktadır. Bu şekilde kemikleşmiş olan düşünce ve inançların yeniden oluşturulması söz konusu olduğunda kişinin iyileşme süreci genel itibarıyla profesyonel yardımla birlikte etkin iç hesaplaşmayı da gerektirmektedir. Kronik stresin en kötü özelliklerinden birisi zaman içerisinde insanların buna alışmalarıdır (Aydın, 2017).

Kronik stres kalp krizi, felç, tecavüz, intihar, kanser gibi durumlara bürünerek ölümlere neden olabilen son derece ciddi sorunlardan birisidir. Fiziksel ve zihinsel kaynaklar, uzun süreli yıpranmalar nedeniyle tükendiği için kronik stres belirtilerinin tedavisi oldukça güçtür. Bu yüzden daha kapsamlı ve ayrıntılı bir tıbbi yardıma ilaveden davranış tedavisi ve stres yönetimi gerekebilmektedir (Yıldız, 2017, s. 6).

2.1.4. Temel Stres Faktörleri

Araştırmacılar strese neden olan faktörleri farklı şekillerde ele almakta olup genellikle iş ortamından kaynaklı (örgütsel), kişilik yapısından kaynaklı (bireysel), çevresel ve sosyal stres faktörleri olarak gruplandırıldığı görülmektedir.

2.1.4.1. Örgütsel Stres Faktörleri

2.1.4.1.1. İşle İlgili Faktörler

İşle ilgili stres faktörlerinden biri monotonluktur. Yapılan işin monoton olarak devam etmesi, kişinin işin süreçlerine kendini dahil edememesi gibi durumlar işe yabancılaşmanın ortaya çıkmasına yol açmaktadır ki bu da önemli stres kaynaklarından birisidir. Monotonluk insanlarda sıkıntı, ümitsizlik, gerilim, ilgisizlik, saldırganlık, pasif direnme ve stres gibi psikolojik ve sosyal sorunlara yol açabilmektedir (Türk ve Çakır, 2015).

İşle ilgili strese yol açan bir diğer faktör teknolojik değişimdir. Yeni teknoloji beraberinde iş çevresinde hızlı değişimi de getirmektedir ki bu çalışanların becerilerinin hızlı bir şekilde demode hale gelmesine yol açabilmektedir. Aynı zamanda çalışanların teknolojik gelişime bağlı olarak işyerine yeni gelen ekipman ve sistemleri iyi bilme gereksinimleri söz konusudur ki bu da çalışanlarda tehdit haline gelebilmektedir. Yeterli eğitimin sağlanamaması halinde bu durum potansiyel stres kaynaklarından birisi olarak ortaya çıkar. Teknoloji kişilerde görevini tam manasıyla yapamama duygusuna yol açar (Özcan ve ark., 2014, s. 127).

İş yeriyle ilgili bir diğer stres etmeni de çalışma ortamının bedensel, fiziksel ve duygusal yorgunluğa neden olabilecek bir yapıya sahip olmasıdır. Örneğin çalışma ortamının gürültülü olması kişiyi zihinsel olarak yoran ve strese neden olan faktörlerden birisidir. Dil ve iletişim eksikliği çalışanlar arasında işbirliğinin sağlanması ve alt-üst arasındaki bağlantının tam manasıyla tesis edilememesine yol açar ki bu da önemli stres kaynaklarından birisidir. Çalışma ortamının sıcaklığı, havalandırma durumu gibi faktörler de strese yol açabilen etmenler arasında yer alır. Aşırı soğuk-sıcak, havasız ortamlar insanlarda fiziksel ve psikolojik sorunlara neden olabilmektedir. Aynı zamanda vardiyalı çalışma, uzun çalışma saatleri, fazla mesai gibi durumlar da potansiyel stres faktörlerindendir (Aytaç, 2005, s. 325).

Çalışma ortamında bir diğer stres faktörü de aşırı iş yükü olup aşırı iş yükü niceliksel ve niteliksel olabilir. Niceliksel aşırı iş yükü fiziksel ve zihinsel olarak iş ortamındaki önemli stres kaynaklarından birisidir. Belirli bir sürede işi yetiştirmek için baskı altında çalışmak bağımsız stres kaynaklarından birisidir (Aytaç, 2005, s. 325).

İş ortamının sağlık ve güvenlik açısından yetersizliği de bir diğer önemli stres kaynağıdır (Okutan ve Tengilimoğlu, 2002, s. 2).

2.1.4.1.2. Örgütsel Rolden Kaynaklı Stres Faktörleri

Karar verme sürecine etkin bir şekilde katılamama, iletişim ve müzakere eksikliği gibi durumlar bireylerin davranışlarını sınırlandırmakta ve aidiyet duygusunun tam olarak yerleşmemiş olması da potansiyel risk faktörlerinden birisi olarak görülmektedir. Kararlara katılım seviyesi, yetki ve sorumluluk dengisi, rol çatışmasının olmaması, kaynakların yetersiz olması, yapılan işin toplumda saygın bir yere sahip olması, statü sembolleri, formal ve informal roller arasındaki çatışma ya da rol belirsizliği gibi unsurlar örgütsel rolden kaynaklı önemli stres faktörleri arasında yer alır (Yılmaz ve Ekici, 2006; İlic, 2016).

2.1.4.1.3 Kariyer Geliştirmeden Kaynaklı Stres Faktörleri

Başarının değerlendirilmesine ilişkin standartların adil olmaması ve başarı değerlendirmesinin nesnellikten uzak olması, terfi imkanının bulunmaması yahut terfide objektif olmayan tutum ve davranışlar, ücretlerin adil olmaması gibi etkenler kariyer geliştirmeden kaynaklı stres unsurları arasında yer alır (Gümüştekin ve Gültekin, 2015).

2.1.4.1.4. Örgüt Yapısı ve İkliminden Kaynaklı Stres Faktörleri

Çalışılan ortamda iş güvenliğinin bulunmaması, örgütün fiziksel durumunun çalışmak için elverişsiz olması, örgütsel kültürün çalışanları temsil etmemesi, karar ve yönetime katılma imkanlarının bulunmaması, katı, hiyerarşik merkezi örgüt yapısı gibi faktörler örgüt yapısı ve ikliminden kaynaklı önemli stres faktörleri arasında yer alır (Gökdeniz, 2005; Soysal, 2009).

2.1.4.2. Bireyin Kendisinden ve Yaşadığı Çevreden Kaynaklı Stres Faktörleri

2.1.4.2.1. Genel Çevreden Kaynaklı Stres Faktörleri

Strese neden olan çok sayıda çevresel faktör mevcuttur. Ancak fiziki çevre çoğunlukla bu faktörlerden birisi olarak değerlendirilmez. Bundan dolayı stres

nedeniyle gözlenen belirtilerin esas sebebinin fiziksel çevre olduğu anlaşılmayabilir (Soysal, 2009).

Kişinin yaşadığı genel çevreye dair stres kaynakları iş hayatı dışındaki stres kaynakları olup aşağıdaki gibi sıralanabilir (Tutar, 2000, s. 250-251):

- Orta yaş bunalımı
- Ailevi sorunlar
- Monotonluk
- Ekonomik sorunlar
- Siyasal belirsizlikler
- Sosyal ve kültürel değişimler
- İşin bulunduğu yerdeki ulaşım sorunları
- Teknolojik gelişmeler

2.1.4.2.2. Bireyin Kendisiyle İlgili Stres Faktörleri

İnsanları strese sokan etkenler çoğunlukla onların kişiliklerini ortaya çıkaran huyları, mizaçları, karakter ve yetenekleri ile ilgilidir. Yani stresin kaynağı bireyin kendi kişiliği olabilir. Kişileri etkileyen olaylar değil, olaylara vermiş oldukları anlamlardır. Kişinin çevresini nasıl algıladığı, çevresel değişimlere ve ilişkilere nasıl bir tepki gösterdiği, kişiliği ile alakalıdır. Çalışanların otokratik yapılı olması, cinsiyeti, duygusal olarak içe dönük ya da dışa dönük olması, ilişkiler açısından destekleyici yahut yarışması tavrı sergilemesi, olumsuzluklar karşısındaki direnci ve genel olarak başarı ihtiyacı, örgütsel yapı içinde bir stres kaynağı olarak ortaya çıkabilmektedir. İnsanların iki farklı kişilik profili bulunmaktadır; bunlar A tipi ve B tipi kişiliktir (Pelit ve ark., 2015). Friedman ve Rosenman A tipi kişiliği minimum sürede maksimum işi gerektiğinde diğerlerine karşı çıkararak yapma gayreti içerisinde olan, kavgacı ve aşırı hırslı insanlar şeklinde tanımlarlar. Buna karşın B tipi kişilik yapısına sahip olanlar ise daha sabırlı kişiler olup işi bitirmek için zaman baskısı hissetmezler. Dolayısıyla da A tipi kişilik yapısına sahip olanların B tipi kişilik yapısına sahip olanlardan çok daha fazla stres yaşadıkları görülmüştür (Walia ve Narang, 2015).

2.1.4.2.3. Beşeri İlişkilerden Kaynaklanan Stres Faktörleri

Duygusallıktan uzak olan iletişim birlikte çalışan bireylerin tatmin olmasını ve derin ilişkiler kurmalarını engellemektedir. Günümüz ofis ortamında bilgisayarlar vasıtasıyla iletişim kurulmakta olup bilgisayarlardaki simgeler bir gülümseme yahut sıcak bir harekette bulunma gibi vasıflardan yoksundur. Bu durum da önemli stres kaynakları arasında değerlendirilmektedir (İştar, 2012, s. 3).

Hiyerarşik ve katı örgüt yapıları önemli stres kaynakları arasındadır. Hiyerarşik örgütlerin önemli stres unsuru olmalarının esas sebebi ast-üst ilişkilerinin formel olmasıdır. Hiyerarşik yapıya sahip olan örgütlerde ayrıca iletişimde bazı engeller söz konusudur. Her bir engelleme durumu da başlı başına stres unsurudur. Hiyerarşik yapıdaki örgütlerde oldukça fazla sayıda üstün memnun edilmesi gereksinimi çalışanlarda gerilime neden olur ve iş tatmini üzerinde olumsuz etki yaratarak strese yol açar. Hiyerarşik yapılar belirli bir mesafe ve resmiyet gerektirdiğinden örgüt ikliminin samimi olmasına mani olur ki bu da iş tatminini engellemek suretiyle çalışanlarda strese yol açar (İştar, 2012, s. 5).

2.1.4.2.4. Sosyal Hayattan Kaynaklanan Stres Faktörleri

İnsanlarda strese neden olan diğer bir önemli faktör de toplumsal yapıda meydana gelen değişimlerdir. Kısa sürede geleneksel toplum yapısından modern toplum yapısına dönüşme zorunluluğu kişilerde zorlanma meydana getirerek adaptasyon sorunlarına neden olmaktadır. Sosyo-kültürel stres unsurlarının din, kalıtım, iklim, diyet, toplumsal sınıf, konut tipi, yalıtılmışlık hissi gibi pek çok faktörden etkilendiği ifade edilmekte olup belirtilen tüm bu unsurlar da kültür ve coğrafi yapıya bağlı olarak farklılaşmaktadır (Soysal, 2009).

2.1.5. Stresin Etkileri ve Başa Çıkma Yöntemleri

2.1.5.1. Stresin Etkileri

Stresin çalışanın sağlığı üzerinde ortaya çıkarmış olduğu sonuçların yanı sıra örgütsel verimlilik ve performans bakımından da olumsuz etkileri söz konusudur. Fakat stresin belirli bir düzeye kadar örgüt üzerinde pozitif etkiye sahip olduğu da ifade edilmektedir.

2.1.5.1.1. Örgüt Üzerindeki Etkileri

Stres örgüt üzerinde 2 boyutta negatif etkiye sahip olup bunlardan ilki örgütün temel amacıyla alakalı faktörler arasında yer alan performans ve verimlilikte azalma iken ikincisi ise performans, verimlilik ve etkinliği ortaya çıkaracak olan insan faktörünün yaşadığı yabancılaşmadır. Stres verimlilik ve etkinlikle olan ilişkisi sebebiyle ekonomik açıdan negatif sonuçlara yol açmaktadır. Yoğun stres çalışanları fiziksel ve zihinsel açıdan yıpratmakta olup bu da pek çok hastalığın ortaya çıkmasına sebebiyet vermektedir. Hastalıklardaki artış beraberinde iş kazalarının artmasına, işgücü kayıplarına, sağlık giderlerinin artmasına, kalifiye eleman kayıplarına, neticesinde de işletmenin ağır tazminatlar ödemesine yol açmaktadır. Amerika ve İngiltere'de yapılan araştırmalarda hastalıkların %75'inin yönetilemeyen stresten dolayı ortaya çıktığı belirlenmiştir. Uluslararası raporlarda iş stresi ile alakalı maliyetlerde yükselme olduğu bildirilmektedir. ABD'de iş stresi ile ilişkili ekonomik kayıpların yıllık 150 milyar dolar olduğu tahmin edilmektedir (Okutan, 2002; Soysal, 2009).

2.1.5.1.2. Birey Üzerindeki Etkileri ve Sonuçları

Stres genellikle bireyin doğal düzenin bozulmasına neden olan psikolojik bir durumdur. Birey üzerinde stresin psikolojik, fizyolojik ve davranışsal açıdan etkileri söz konusudur.

A. Stresin Fizyolojik Sonuçları

Aşağıdaki hastalıkların oluşmasında stresin etkili olduğu bilinmektedir (Soysal, 2009):

- Dolaşım sistemi, kalp ve damar hastalıkları
- Solunum sistemi hastalıkları
- Sindirim sistemi hastalıkları
- Üreme sistemi hastalıkları

- İç salgı bezi hastalıkları
- Deri hastalıkları
- Hareket sistemi hastalıkları

B. Stresin Psikolojik Sonuçları

Stres neticesinde bireylerde ortaya çıkan psikolojik rahatsızlıkların en belirginleri endişe, depresyon, uykusuzluk ve psikolojik yorgunluktur. Vücut bazı hastalıklarda olduğu gibi stresli durumlarda da bazı tepkiler verdiği belirtilmektedir. Bu tepkiler (Baltaş ve Baltaş, 2004):

- Tansiyon yükselmesi
- Sindirim bozukluğu
- Terleme
- Nefes darlığı
- Baş ağrısı
- Yorgunluk
- Alerji
- Mide bulantısı

C. Stresin Davranışsal Sonuçları

İnsanların stresten kaçmak için en fazla başvurdukları davranışlar arasında alkol, sigara, uyuşturucu madde kullanımı, aşırı yemek yeme gibi durumlar yer almaktadır. Konuya ilişkin yapılan çalışmalardan elde edilen bulgular dikkate alındığında stres ile ilgili çeşitli hastalıkların hem örgüt hem de çalışanlar açısından ağır sonuçlar doğurmaktadır. İş stresi aşağıda sıralanan olumsuz sonuçlarından dolayı işverenlerin ciddi harcamalar yapmasını gerekli kılmaktadır (Özdevecioğlu, 2004, s. 211):

- Verim düşüklüğü,
- İşe devamsızlık,
- Sağlık sigortası ödemelerinin artması,
- Personel devri,
- Personel tazminat talepleri
- Hırsızlık ve sabotaj,

Strese bağlı olarak ortaya çıkan hastalıklar bir yandan örgütlerde üretim ve verim kayıplarına yol açarken, diğer taraftan da yüksek sağlık harcamalarını gerekli kılmaktadır. Bireysel açıdan bakıldığında ise kısa ve uzun vadeli hastalıklara yol açabilen iş stresi bireylerin yaşamlarının yitirilmesine neden olmaktadır. Sonuç olarak stresin hem bireysel, hem rgtsel hem de toplumsal açıdan mücadele edilmesi ve mutlaka başa çıkılması gereken bir hastalık olduğu söylenbilir.

2.1.5.1.3. Ölçülü Stresin Yararlı Sonuçları

Daha önce de ifade edildiği gibi stres belirli bir düzeye kadar yararlı olabilmektedir. Esasen stn başarı elde edilmesi için belirli bir düzeyde stres gerekmektedir. Fakat çatışmaya neden olan işteki stres kaynaklarının ortadan kaldırılması gerekmektedir (İştar, 2012, s. 6).

Yukarıdaki açıklamalardan da anlaşılacağı üzere stresin her açıdan negatif etkilere sahip olduğuna dair düşünce doğru değildir. Diğer bir deyişle stres zihinsel ve duygusal kaynakları tüketen psikolojik durum olarak görülmektedir ki bu da stresle ilgili tam manasıyla doğru bilgilere sahip olmamaktan ileri gelir. Eşik değerin üzerindeki stres aşırı stres olarak değerlendirilmekte olup bunun insanlar açısından olumlu tarafları bulunmamakta ve insanlarda fiziksel ve psikolojik sorunlara yol açmaktadır. Bununla birlikte stres eşiği ve olumlu stres düzeyinin varlığı göz ardı edilmemelidir. Olumlu stres düzeyi herkes için farklılık arz etmekte olup bir işleyiş için gerekli olan kişinin içerisindeki enerjinin açığa çıkarılmasında son derece önemli araçlardan birisidir. Denetlenebilir düzeyde olan ve stres toleransının üzerinde olmayan stres kişinin potansiyelinin ortaya çıkmasında etkilidir (Cüceloğlu, 2000, s. 273).

2.1.5.2. Stresle Mücadele Yöntemleri

İnsanlar yıllar boyunca stresin etkisinden kurtulmak için ilaçlara başvurmuştur. Güney Afrikalı yerliler zengin bir kokain kaynağı olan Coca bitkisinin kurutulmuş yapraklarını çiğneyerek problemlerinden bir süreliğine uzaklaşırken Çinliler esrar içer, Araplar ise nargile kullanır. lkelere ve bölgelere göre farklı yöntemler kullanılmakta olup bu durum insanlar için

hayatın zor taraflarından ve kaderlerinden kurtulma yoludur. Bu yöntemlerin kendilerine mutluluk verdiğini düşünürler (Karapınar ve Gürbüz, 2015, s. 248).

Günümüz insanı da zaman zaman da olsa stresli olduğu durumlarda sigaradan, içkiden, uyuşturucu, yatıştırıcı ve sakinleştiricilerden faydalanmaktadır. Psikolojik durumu değiştiren ilaçların ülkelerin büyük bir kısmında tamamen başıboş bırakıldığı açık bir şekilde görülmektedir (Demirci, 2015, s. 11).

Stres ile mücadele yöntemleri bireysel ve örgütsel yöntemler olmak üzere iki grupta toplanabilir:

2.1.5.2.1. Bireysel Yöntemler

Bireysel yöntemler 4 gruba ayrılmakta olup bunlar aşağıdaki gibidir (Tutar, 2000, ss. 277-278):

- Bedenle başa çıkma yolları
- Zihinsel başa çıkma yolları
- Davranışla başa çıkma yolları
- İnançla başa çıkma yolları

2.1.5.2.2. Örgütsel Yöntemler

İş hayatından kaynaklı olan stres ile başa çıkma stratejileri, çalışanların iş stresini azaltmak ya da önlemek için örgüt düzeyindeki stres etkenlerinin kontrol edilmesi ve azaltılması için yapılan yönetsel düzenlemelerdir. Örgütsel stresi azaltmak için kullanılabilecek olan genel stratejiler aşağıdaki gibidir (Türker ve Yamuç, 2015, s. 396):

- Destekçi bir örgüt havası oluşturmak
- İş zenginleştirilmesi
- Örgütsel rollerin belirlenmesi ve çatışmaların azaltılması
- Mesleki girişim yollarının planlanması
- İşyerinde neşeli bir ortam meydana getirmek

2.2. Kaygı Kavramı

2.2.1. Tanım

Sözlükte endişe, korku ve merak anlamlarına gelen kaygı psikoloji literatüründe “kişinin bir uyarana karşı karşıya kaldığında yaşadığı bedensel, duygusal ve zihinsel değişimlerle birlikte ortaya çıkan uyarılmışlık hali” olarak ifade edilmektedir (Taş, 2005). Budak’tan (2003, s.432-433) hareketle söylenecek olursa kaygı, bir tehlike yahut belirsizlik hatta yaşanan bir talihsizlik durumunda ortaya çıkan korku ve endişelerin sebep olduğu bunalı veya tedirginlik durumudur.

Günümüzde gerek bilimsel çalışmalarda gerekse gündelik dilde kaygı hali anlamında sıklıkla anksiyete kelimesi kullanılmaktadır. Bununla ilişkili bir başka kavram ise yoğun bunalımı ifade eden angoisse’dir. Literatürde sıklıkla bu iki kavram birbirine karıştırılmakta, biri diğ erinin yerine kullanılmaktadır. Bizi daha ziyade ilgilendiren angoisse değil kaygılanım anlamındaki anksiyetedir (Burkovik, 2009, s.17).

Kaygı hemen hemen bütün insanların zaman zaman yaşadığı, insanları birden nefessiz kalmışçasına derin soluk almaya götüren farklı duygu/duygular kümesidir. Sanki insanın yüreğine çöreklenmiş tanımlanması pek mümkün olmayan ağır bir kütle yerleşmiş gibidir. Öyle ki insan hissettiği bu psişik ağırlıkla kendisini kurtulamayacağı bir çaresizlik içinde hissedebilir. Hatta bu durum bir girdaba bile benzetilebilir. Kaygı veren hususlar akla geldikçe, onlardan kaçıp uzaklaşmak bir yana, onları artıran düşüncelere daha fazla saplanma, bocalama ve gömülme söz konusu olabilir. Artık beklentiler olumsuzdur. Sürekli kötü bir şeylerin olacağı düşünülmekte, yaşanan bu süreçte adeta kendini gerçekleştiren kehanetlere kapı aralanmaktadır (Burkovik, 2009, s.17).

Başka bir deyişle kaygı yaşayan kişi, istenmeyen, olumsuz ve sıkıntılı sonuçları bekleyen bir ruh hali içindedir. Kaygının hafif ve normal yaşanması çoğu kere istendik bir durumdur. Zira belli ölçüde kaygı olmadığı zaman bireyin motivasyonunda eksiklikler ortaya çıkabilir. Ancak aşırı kaygılanma

kişiyi duygusal anlamda tahrip edebilir. Kaygı ile karamsarlık birbirini öylesine besler ki hangisinin neden hangisinin sonuç olduğunu kestirmek çoğu kere mümkün değildir (Burkovik, 2009, s.17).

Kaygının nasıl tanımlanacağı hususunda bilim adamları arasında belli bir uzlaşının olduğunu görmekteyiz. Bununla birlikte konuyla ilgilenenler meselenin bir ya da birkaç yönüne odaklanmıştır. Morgan'a (1998, s.228) göre kaygı, asıl sorunun ne olduğu bilinmeksizin duyulan belli belirsiz bir korkudur. Dikkat edilecek olursa burada yaşanan durumu besleyen neden ya da nedenlerin tam olarak kestirilememesi, bunun da belirsizlikle birlikte bireyde kontrol hissinin zayıflamasına sebebiyet vermesi söz konusudur.

Esasen “kaygının iç ya da dış dünyadan kaynaklanan bir tehlike olasılığı ya da kişinin öyle bir olasılığa yönelik algı ya da yorumuna ilişkin uzun süreli, karmaşık bir duygu durumu” (Palancı ve Özbay, 2017) olarak tanımlanması da bu bağlamda değerlendirilebilir. İnsan, çoğu kere geçmişte yaptıklarından pişmanlık duyan, gelecek endişesi yaşayan, içinde bulunduğu yaşamda sürekli dengesizliklerle, karşıtlıklarla karşılaşan bir varlıktır (Kurtyılmaz ve ark., 2017). Tüm bunlar eğer sağlıklı değerlendirilirse insanı geliştiren yaşantılardır. Ancak kaygı hali arttıkça yaşanan olayları daha karamsar ve daha olumsuz değerlendirme durumları ortaya çıkmaktadır. Bu noktada şu hususu da vurgulamak gerekir ki, kaygı tepkileri çoğu kere farkında olmadan kazanılmaktadır.

Kaygı ile ilgili çalışmalarda Cattell ve Scheier (1958) farklı bir öneme sahiptir. Zira bu iki araştırmacı tarafından yapılan faktör analizine göre kaygı “durumluk” ve “sürekli” olmak üzere iki kısımda değerlendirilmiştir (Tektaş, 2014, s. 244). Bunlardan hareketle Spielberger (1966) iki boyutlu bir kaygı kuramı geliştirmiştir. Spielberger'e (1966) göre durumluk kaygı genel anlamıyla kişinin özel durumları tehdit edici olarak yorumlaması sonucunda ortaya çıkmaktadır. Dolayısıyla bireyin geçici duygusal tepkilerini ifade etmektedir. Diğer bir deyişle kişinin içinde bulunduğu durumdan ötürü hissettiği öznel korkulardır. Kişinin benliğinin ya da çıkarlarının tehdit edildiği koşullarda tezahür eden durumluk kaygıyla günlük yaşantımızda sıkça

karşılaşmaktayız. Bir sınava girerken, uçağa binerken, TV’de canlı yayına katılırken ve topluluk önünde konuşma yapılacağı sırada hissedilen kaygı durumluktur. Sinir sisteminde meydana gelen bir uyarılma sonucu kişide daha çok fizyolojik olarak kendini gösteren tepkilerin (terleme, sararma, kızarma ve titreme vb.) oluşması o anda durumluk kaygının yaşandığının göstermektedir. Stres, gerilim ve huzursuzluk duygularının yaşanması sonucunda karşılaşılan bu belirtilerle bireyin durumluk kaygı düzeyi yükselir; stres ortadan kalktığında, durumluk kaygı düzeyi düşer (Ehtiyar ve Üngüren, 2008; Ergin ve ark., 2017).

Sürekli kaygı ise kişinin kaygı yaşantısına olan yatkınlığını ifade etmektedir. Buna göre birey kişilik özellikleri itibariyle algısal açıdan kaygıyı benimsemiş bir ruh halindeyse, içinde bulunduğu durumu genellikle stresli olarak algılıyorsa, normal bir gelişmeyi tehlikeli biçimde yorumluyorsa ve öz değerlerinin sıklıkla tehdit edildiğini düşünüyorsa ortaya çıkan kaygı sürekli (Ehtiyar ve Üngüren, 2008, s. 165).

Karataş ve ark.’a (2014) göre sürekli kaygıda dış çevreden gelen belirli bir tehlike yoktur. Dolayısıyla objesi kolaylıkla tanımlanabilir değildir. Dahası diğer insanlar sürekli kaygı halindeki kişiyi anlamakta zorlanabilir. Zira görünen bir tehlike mevcut değildir. Esasen böylesi bir durumun beraberinde getirdiği belirsizlikle kişide durağan bir hoşnutsuzluk ve mutsuzluk durumunun ortaya çıkması muhtemeldir. Daha açık ifade etmek gerekirse durumluk kaygı yaşayan kişiler, içinde bulundukları durumları, kendileri açısından potansiyel bir tehdit ya da tehlike olarak algılarken; sürekli kaygı hali belirli bir durumdan beslenmemekte, bilakis bireyin kendi kişilik özelliklerinden kaynaklanmaktadır (Yokuş, 2013:25). Bu duruma bağlı olarak sürekli kaygı halindeki kişiler belli bir nedene bağlı olarak gerilim ve stres yaşamamakta, aksine kendi kişisel düşüncelerine bağlı olarak kaygı üretmektedirler.

2.2.2. Kaygının Belirtileri

Kaygı, bireylerde fizyolojik, psikolojik ve bilişsel değişikliklere yol açmaktadır. Bireyin kaygısını ve düzeyini belirleme açısından ipuçları oluşturan bu değişiklikler şunlardır:

Fizyolojik Değişiklikler

Fizyolojik değişiklikler sempatik sinir sisteminin aktivasyonu ile alakalı olan değişiklikler olup kalp atış hızının, kan basıncının, solunum sayısının artması, ağız kuruluğu, yutma güçlüğü, bulantı-kusma, terleme, sık idrara çıkma, ishal, baş ağrısı, baş dönmesi, yorgunluk, uykusuzluk, yorgunluk, bayılma ve kas gerginliği gibi durumlar gözlenir (Saban, 2010).

Psikolojik Değişiklikler

Huzursuzluk, tedirginlik, korku, çekingenlik, güvensizlik, çaresizlik, öfke, sinirlik, depresyon, konsantrasyon zorluğu, kendini ve başkalarını suçlama eğilimi, libidoda azalma, iştahsızlık, yorgunluk, kontrolünü kaybetme vb., değişiklikleri kapsar (Saban, 2010).

Bilişsel Değişiklikler

Dikkat ve yaratıcılıkta azalma, hatırlama ve karar vermede güçlük, çevreye karşı ilgide azalma şeklindeki değişiklikleri kapsamaktadır (Saban, 2010).

Kaygıyı hafif, orta ve ağır derecelerde inceleyecek olursak; hafif derecede kaygı durumunda vücut sıcaklığında değişiklik, ciltte soğukluk, ağızda kuruma, kaslarda gerginlik, titreme, uykusuzluk, sık idrara çıkma, halsizlik, solunum sayısında artış, kan basıncında artış veya azalış, endişe, sıkıntı, korku duygusu, baş ağrısı gibi durumlar gözlenir. Orta düzeyde kaygı durumunda ise dikkati toplayamama, çalışamama, şiddetli baş ağrıları, davranış bozuklukları gibi durumlar gözlenmekte iken şiddetli/ağır kaygı durumundaki belirtiler ise daha şiddetli ve belirgin olup aşırı kilo verme ya da alma gözlenebilir. Bazı kişilerde yerinde duramama, anlamlı/anlamsız çeşitli hareketler yapma durumlar gözlenmekte iken bazıları ise hareketsiz veya donukturlar (Seki ve Dilmaç, 2015).

2.2.3. Kaygıyı Açıklayan Kuramlar

Kişilik yapısı ve davranışları inceleyen tüm kuramlarda kaygıya yer verildiği görülmekte olup bu kuramlardan önemli olanları aşağıda kısaca açıklanmıştır.

2.2.3.1. Psikanalitik Kuram

Kaygı kavramını ön plana çıkaran psikolojik kuram psikanalitik kuramdır. Kaygı kavramı ilk olarak psikanalitik kuramın kurucusu Freud tarafından ele alınmıştır ve kaygıyı nevrotik bir durum olarak tanımlamıştır. Kaygı temelinde id'in iç tepkilerini bastırmayı barındırır ve engellenme kaygıyı oluşturur. Normal insanların yaşadıkları kaygı ile nevrotik kaygı farklıdır. Herkesin arada bir yaşadığı bu kaygıyı 'gerçekçi kaygı' olarak niteler ve gerçekçi kaygıyı mantıklı ve anlaşılır olarak tanımlar. Bu kaygı yaşamı devam ettirme ve korunma içgüdülerinin belirtisidir. Nevrotik kaygı ise sebepsizdir ve mantık dışıdır.

Psikanalitik kuramın bir diğer temsilcisi Otto Rank, ilk kaygının insanın doğumunda ortaya çıktığını belirtir ve insanın rahat koşullardan çaba gerektiren bir ortama geçtiğini söyler. Bastırmaya çalışılan bu kaygı insan hayatındaki etkisinin bazı olaylarda göstererek ve davranışlar üzerinde etkili olarak varlığını devam ettirir. Diğer bir ifadeyle insanın yaşamı süresince yaşayacağı bütün kaygı durumları ilk kaygının yansımalarıdır.

Karen Horney de kaygıyı farklı açıdan ele almıştır. Horney kaygının korkuyla yakınlığını ifade etmesine rağmen kaygının farklı bir duygu olduğunu ifade etmiştir. O'na göre korku herhangi bir tehlikeyle orantılı şekilde ortaya çıkmakta iken kaygıda ise gerçek bir tehlikeden ziyade zihinsel tehlikeye karşı bir tepki vardır (Manav, 2011).

2.2.3.2. Bilişsel Kuram

Bilişsel kurama göre, yüksek ve düşük kaygı düzeyine sahip bireyler uzun süreli hafızalarında farklı bilgiler tutarlar ve kaygısı yüksek seviyede olan bireyler, uzun süreli belleklerinde üzüntüyü ve stresi organize ederler. Buna

ek olarak, bu bireylerin olumsuz ruh halleri, yaşadıkları olayı veya durumu negatif olarak algılamalarını desteklemektedir. Bu durum, bilişsel hataların yapılmasına yol açmaktadır ve sonuçta bu bireylerin stresli durumlarda diğer insanlara göre aşırı kaygılı olmasına neden olmaktadır (Yeniyol, 2018).

2.2.3.3. Öğrenme Kuramı

Öğrenme Kuramına göre, sosyal öğrenme faktörleri stresin ve kaygının oluşmasında rol oynamaktadır. Bu kurama göre, bir kaygı bozukluğu, gelişim sırasında kaygı meydana getiren olaylarla çevresel ve kalıtsal faktörlerin birlikte olması durumunda gelişir. Endişe, korku, olumsuz pekiştirmeler ve kaçınma kaygı bozukluğunun meydana gelmesinde önemli risk faktörleridir (Korkmaz, 2017).

2.2.3.4. Varoluşçu Kuram

Kaygı varoluşçu felsefenin de önemli terimlerinden biridir. Bu kurama göre, kaygının temelinde "hiçlik" vardır. Varoluşçu teoriler daha çok kaygının etiyolojisini açıklamaktadır. Buna göre, yaşamın anlamsızlığı kişiyi gerçek ölüm korkusundan bile daha çok rahatsız eder. Bu durum sonucunda varoluşun anlamsızlığına tepki olarak kaygı ortaya çıkmaktadır (Manav, 2011).

2.2.3.5. Biyolojik Kuram

Kaygının biyolojik etiyolojisine yönelik görüşler 5 ana grupta toplanmaktadır.

1. Otonom Sinir Sistemi

Yapılan bazı deneylerde, norepinefrinin korku durumlarında arttığı gözlenmiştir. Otonom sinir sisteminin duyarlılığının artması, yinelenen uyarılara alışmada güçlük, küçük uyaranlara aşırı tepki gibi özellikler kaygı bozuklarında dikkat çekici özellikler arasında yer alır.

2. Nörotransmitterler

Norepinefrin, seratonin ve γ -aminobutyric asit (GABA) kaygının oluşumunda rol oynamaktadır.

3. Beyin Görüntüleme Çalışmaları

Kaygı bozukluğuna sahip olanlara yapılan bilgisayarlı tomografi (BT), manyetik rezonan görüntüleme (MRG), pozitron emisyon tomografisi (PET), bilgisayarlı tek foton emisyon grafisi (SPECT) ve elektroensefalografi (EEG) çalışmalarında serebral ventriküllerde genişleme, frontal, temporal ve oksipital bölgelerde bilhassa beyinde sağ yarımküreyi ilgilendiren normal olmayan bulgular tespit edilmiştir.

4. Genetik

Bilhassa panik bozuklu bulunanların $\frac{1}{2}$ 'sinin ailesinde de tanı kriterlerini karşılamasa da benzer semptomların görülmesi ve birinci derece akrabalarında panik bozukluğu olanlarda panik bozukluk ortaya çıkma riskinin 3-17 kat daha yüksek olduğu, bu nedenle de genetik etkenlerin kaygı üzerinde rol oynadığı ifade edilmektedir.

5. Nöroanatomik Bulgular

Noradrenalin, serotonin ve GABA reseptörleri bakımından zengin olan limbik sistemin kaygı ile ilişkili olduğunu deneysel çalışmalar göstermektedir (Sübaşı, 2010).

2.2.4. Kaygı Türleri

Bazı insanlar her durum veya ortamda kaygılanma eğiliminde olmaktadır. Bu tarz kaygı genelleşmiş kaygı olarak adlandırılmaktadır. Bazıları ise yalnızca belirli ortam veya durumlarda kaygılanma eğiliminde olurlar ki bu da spesifik kaygı olarak adlandırılır (Aydın ve Bulgan, 2017).

Tehlikeli şartlarda yaşanan tedirginlik ve korku duyguları karşısında yaşanmakta olan kaygı geçici ve normal bir kaygı türü olup o anda içerisinde bulunulan durumla doğrudan ilişkili olmayan kaygı da sürekli kaygı olarak adlandırılır. Sürekli kaygı ayrıca bir kişilik özelliğini belirlemekte olup kişilerin birbirinden ayırt edilmesinde önemlidir.

Bu iki türü farklı özelliklere sahip olup ilk defa Cattell ve Scheier'in faktör analizi çalışmalarıyla ileri sürülmüştür (Kılınçkaya, 2013). Zamanla Spielberger ve arkadaşlarının yapmış olduğu çalışmalar neticesinde "İki Faktörlü Kaygı Kuramı"nın da temelini teşkil etmişlerdir (Bacanlı, 2016). Kutlu (2001) Spielberger tarafından ileri sürülen ve daha fazla kabul görmüş olan "durumluk" ve "sürekli" kaygı şeklinde 2 kaygı türü olduğunu ifade etmiştir.

Spielberger (1966, 1972) kaygının insanoğlunun yaşadığı temel duygulardan birisi olduğunu ve herkesin tehlikeli gördüğü durumlarda küçük de olsa kaygı duyduğunu ifade etmiştir. İnsanların zaman zaman yaşadıkları geçici ve duruma göre değişmekte olan kaygı "durumluk kaygı" olarak tanımlanmıştır. Buna karşın bazıları ise sürekli olarak kaygı içerisindeyler. İçinde bulundukları durumu strese neden olan bir durum olarak yorumlamak veya özdeğerliklerinin tehdit edildiğine dair düşünceye sahip olmakta ve bu şekilde de sürekli kaygı duymaktadırlar ki bu da "sürekli kaygı" olarak tanımlanmaktadır. Spielberger tarafından ifade edilen bu iki kaygı tam manasıyla birbirinden bağımsız olmayıp aralarında orta düzeyde ilişki söz konusudur. Spielberger'e göre durumluk kaygı belirli bir anda ve şiddet seviyesinde gözlenen süreç iken sürekli kaygı da fizikteki potansiyel enerjiyle benzerlik arz etmekte olup gizli bir rotanın belirli bir türde reaksiyonunun şiddetini açığa çıkarmadaki durumu kapsamaktadır (Tektaş, 2014).

Sarason (1980) Spielberger tarafından ileri sürülen "Durumluk-Sürekli Kaygı Modeli"nde sağlıklı bireyler tarafından yaşanan uyum süreçlerin sınavlarda uyumsuz süreçler olarak kendini gösterdiğini ifade etmiştir. Sınav ortamlarını kendileri açısından son derece ciddi bir risk olarak algılayıp yorumlayanlar sınav kaygısı yaşamakta olup bu tarz yorumlamalara yol açan uyarıcılara karşı duya duyarlıdırlar. Şiddetli sınav kaygısına sahip olanlarda durumluk kaygı tepkileri diğerlerine göre daha şiddetli ve yıkıcı olup bunların sınav kaygısıyla başa çıkmada yapıcı olmayan bilişsel yeniden değerlendirme yöntemleri bulunmaktadır (Akt. Bacanlı ve Sürücü, 2006).

Scovel (1978) tarafından kaygı olumlu ve olumsuz kaygı olmak üzere iki farklı şekilde tanımlanmıştır. Öğrencileri olumsuz yönde etkileyip öğrenme sürecini zorlaştıran kaygı olumsuz kaygı olarak tanımlanmakta iken kişilerin doğal

edinimlerinin üzerinde başarılı olmalarını sağlayan kaygı da olumlu kaygı olarak tanımlanmaktadır. Tanımından da anlaşılacağı üzere olumlu kaygı öğrencileri öğrenme konusunda daha istekli yapmakta ve bu bağlamda da öğrenme sürecine daha aktif bir şekilde müdahil olmalarını sağlamaktadır. Buna karşın olumsuz kaygı öğrencilerinin oldukça şiddetli seviyede üzüntü hissetmelerine, kendilerinden kuşkulanmalarına yol açmaktadır (Akt. Baştürk, 2007).

Yukarıdaki ifade edilenlerin yanı sıra kaygı 3 türde de ele alınmakta olup bunlardan birincisi “kişilik kaynaklı kaygı”dır. Kişilik kaynaklı kaygı sürekli bir durum olarak karşılaşılan kaygı türlerinden birisidir ve bu bağlamda da kişiliğin bir parçasıdır. Diğer bir kaygı türü de “durum kaynaklı kaygı”dır. Bu kaygı türü belirli bir duruma dair belirli bir zaman içerisinde karşılaşılan tepkiler şeklinde tanımlanmaktadır. Üçüncü kaygı türü de “olay kaynaklı kaygı” olup belirli bazı olaylar ile karşı karşıya kalındığında yaşanan kaygıyı ifade eder (Kılınçkaya, 2013).

Aydın ve Zengin (2008) de “kişilik”, “durum” ve “olay” kaynaklı olmak üzere 3 kaygı türü olduğunu ifade etmişlerdir. Kişilik kaynaklı kaygının insan kişiliğinin bir parçası olduğunu ve bazı insanlarda sürekli bir durum olarak karşılaşıldığını, belirli bir durum veya olaya karşı belirli bir zaman sürecinde karşılaşılan tepkinin ise durumluk kaygı olduğunu, olay kaynaklı kaygının ise belirli olaylar karşısında yaşanan kaygı olduğunu ifade etmişlerdir.

Kaygı alışılmamış bir çevre, durum, nesne, birey veya engel ile karşı karşıya kalındığında duyulan kaygı, belirli bir nesnenin neden olduğu korkuya bağlı olarak duyulan kaygı, belirli bir nesne olmadan, herhangi bir şeyi veya durumu tasarlayanın yaratmış olduğu kaygı, zorlu-takinaklı düşünce ve tutsaklıkların neden olduğu kaygı, psikolojik hastalıklarda gözlenen kaygı şeklinde de sınıflandırılabilir (Köknel, 2005).

2.2.4.1. Sürekli (Genel) Kaygı

Daha önce de ifade edildiği gibi sürekli kaygı bireyin içerisinde bulunduğu durumlu stresli olarak algılama eğilimi olup ayrıca bireyin kaygıya yol açan

durumlara karşı yatkınlığıdır. Bireyin objektif kriterlere göre olumsuz olarak kabul edilen durumları tehlikeli ve kendi için bir risk/tehdit olarak algılaması neticesinde yaşadığı mutsuzluk, memnuniyetsizlik hissidir (Ergin ve ark., 2017).

Kişinin kaygıya yatkın olması sürekli kaygıyı ifade etmektedir. Birey içerisinde bulunduğu durumu sürekli kaygı verici şeklinde algılama ve yorumlama hali içerisindeydir. Esasen bakıldığı zaman kaygıya yol açan olayların kendi değil bunların bireylerce değerlendirme şeklindedir. Bazı durum ve olaylara önceden öğrenilen belirli otomatik düşünce ve yorum kalıbının gözüyle bakılarak kaygıya neden olan olaylara dair belirli düşünceleri eşleştirme öğrenilir (Kılınçkaya, 2013).

2.2.4.2. Durumluk (Seçici) Kaygı

Bireyin yaşamış olduğu baskılı ve stresli durumdan ötürü hissetmiş olduğu subjektif korku durumluk kaygı olarak tanımlanmakta olup kızarma, terleme, sararma, titreme, vb., otonom sinir sisteminin uyarılması neticesinde ortaya çıkan fiziki değişiklikler bu kaygının göstergeleri arasında yer almaktadır. Stres düzeyindeki artışa bağlı olarak durumluk kaygı düzeyi de artmakta olup stres durumunun ortadan kalkması halinde kaygı düzeyi azalır (Karataş ve ark., 2014).

Yukarıda da ifade edildiği üzere durumlu kaygı bireylerin yaşadıkları özel durumlarını kendileri açısından tehdit edici olarak algılamalarına bağlı olarak ortaya çıkan duygusal tepkidir (Kılınçkaya, 2013). Bireyin özgül bir durum/olayın olumsuz sonuçlanacağına ilişkin beklentisi neticesinde hissetmiş olduğu duygudur. Bilhassa öğrencilerin sınav sonuçlarına yönelik olarak sahip oldukları olumsuz beklenti ve düşünceleri durumluk kaygı için en güzel örneklerden birisidir (Kapıkıran, 2002).

Durumluk kaygının kişide sıkıntıya yol açan, hoş olmayan duygulanıma neden olan bir tarafı söz konusudur. Bu duygulanım durumu birey tarafından algılanmakta, anlaşılmakta ve duyumsanmaktadır. Bu kaygıya sahip olan kişilerde bilinç açık ve uyanık olup sinir sistemi fonksiyonlarında değişimler yaşanır ve bu yönde belirtiler ortaya çıkar (Köknel, 2005).

2.3. Kumar

Arapça üstün ve galip gelmek, gönlünü çelmek, kumar oynamak gibi anlamlara gelen “kımar” kelimesinden Türkçeye geçmiştir. Kumarla ilgili pek çok farklı tanım söz konusu olup bunlardan bazılarını aşağıda yer verilmiştir (Temiz, 2010).

Kumar herhangi bir emek ya da iş karşılığı olmadan, yorgunluk ve zahmet çekmeden, yalnızca tesadüflere bağlı olarak başkalarının tamamen zararı karşılığında kolay bir şekilde mal kazanmaktır (Babayiğit, 2018).

Bir başka tanıma göre kumar şans ve becerinin beraber ya da tek başına söz konusu olduğu olay ya da yarışmanın veya belirsiz bir olayın sonucuyla ilgili bahse girme ve bu yolla kazanç elde etmektir (Selçuk, 2015).

Kumarın en kapsamlı tanıma göre ise belirli kişilerin eğlenmek, düşünce ya da bedeni becerilerini ortaya koymak ya da kazanç elde etmek için karşılıklı olarak ve az ya da çok oranda hüner, tertip ya da şansa bağlı, aralarından kazanacak olanlara bir edim vaat ettikleri sözleşmedir (Babayiğit, 2018, s. 284).

2.3.1. Kumarın Unsurları

Yukarıdaki tanımlardan da anlaşılacağı üzere kumarda 3 temel unsur söz konusu olup bunlar; “edim vaadi”, “kazancın ihtimale dayanması ve belirsizlik” ve “kumar niyeti” şeklinde sıralanmaktadır.

2.3.1.1. Edim Vaadi

Sözlükte ifa, eda, borçlanılan şey, yerine getirilmesi gereken yükümlülük, bedel gibi anlamlara gelmekte olan edim (Erdoğan, 2005, s. 113) kumarın temel unsurları arasında yer alır. Beşeri hukukçulara göre bir faaliyetin kumar olarak nitelendirilebilmesi için ortada bir edinim olmalıdır. Ortada herhangi bir edinim olmadığı, yalnızca vakit geçirmek için oynanan oyunlar kumar niteliği

taşımaz. Dolayısıyla bir kumar değil oyundan söz edilir. Bu tarz oyunlar bir eğlence aracıdır. O halde edim vaadi kumara beşeri hukuk bakımından hukuki önem kazandıran bir unsurdur. Zira sırf sayı kazanmak için oynanan bir oyun, bir futbol maçı kumar değildir. Bunun Borçlar Kanunu'nun 504. maddesindeki kumar mefumuyla bir alakası bulunmamaktadır (Babayiğit, 2018, s. 284).

Ediminin çeşitli özellikleri söz konusu olup bunlar aşağıdaki gibi sıralanabilir (Babayiğit, 2018):

- Taraflar arasında önceden belirlenmiş olmalı
- Oyuna katılmayan bir üçüncü kişi tarafından oyunu kazanana bir ödül olarak vaat edilmiş ise ortada bir kumar söz konusu değildir. Burada doğrudan doğruya bir mükafat vaadi vardır.
- Kumar ediminin bir işi yapma ya da yapmama gibi olumlu ya da olumsuz olması edim üzerinde etkili değildir. Bir kişi kumarda kaybettiğinde bir şey yapmayo ya da bir harekette bulunmamayı vaat edebilir.
- Kumarda vaat edilen edim, diğer bir ifadeyle kumar alacağı dava hakkından mahrumdur. Akdin yerine getirilmemesinden ötürü tazminat talep edilemez. Ancak borçlu vaat edilen hizmeti yaparsa bu durumda borcunu da ifade etmiş olduğu için bu hizmetten ötürü herhangi bir ücret talep edemez.
- Taraflarca vaat edilen edimlerin eşit olması gerekmez. Taraflardan biri tarafından vaat edilen bedel diğerinden yüksek ya da düşük olabilir.
- Taraflardan sadece biri tarafından bir edim vaat edilmesi durumunda kumar aktidinin olup olmayacağı tartışmalara neden olmuştur. Beşeri hukukçulardan bazıları böyle bir durumda kumar akdinin oluşacağını iddia etmekte iken bazıları ise edim tek taraflı olması halinde kumar akdinin oluşmayacağını ileri sürmektedirler.
- Edim taraflardan biri yararına değil, ancak üçüncü şahıslar, devlet ya da hayır kurumları yararına vaat edilmiş olması akdin önemini değiştirmez.

2.3.1.2. Kazancın İhtimale Dayanması ve Bilinmezlik

Kumarın önemli unsurlarından bir diğeri de ihtimal ve bilinmezliktir. Kumarda taraflardan her biri kazanabilir. Kimin kazanacağı önceden belli değildir. Aksi durumda taraflardan biri herhangi bir ihtimalin meydana geleceğini önceden kesin olarak bilir ve bunu karşı taraftan gizleyerek akde razı olur ise bu durumda kumardan değil hileden söz edilir (Babayiğit, 2018, s. 286).

Oyunlara kumar niteliğini kazandıran kazancın ihtimale ve şansa dayalı olmasıdır. Bazı ticari işlemleri kumar haline getiren unsur ise karşılıksız bir şekilde bir tarafın kazancını diğer tarafın da zararını şansa bağlaması ve aşırı belirsizliklerdir.

1.3.1.3. Kumar Niyeti

Kumar akti tarif edilirken edimin yalnızca eğlenmek, zihinsel ve fiziki becerileri ortaya koymak, kazanç elde etmek ya da herhangi bir iddiayı desteklemek için vaat edilebileceği ifade edilmiştir. Bundan anlaşılacağı gibi bir eylemin kumar olarak nitelendirilebilmesi için tarafların kumar niyetiyle bu eyleme katılmaları gerekir. Beşeri hukukçulara göre kumar niyeti taraflardan her birinde bulunmalı ve akit kumar amacıyla yapılmalıdır (Babayiğit, 2018, s. 286).

2.3.2. Kumar Çeşitleri

2.3.2.1. Para Oyunları

Para kazanmak için karşılıklı olarak ortaya belirli bir miktar paranın konulduğu ve bunun kazanan tarafa verileceği tüm oyun, müsabaka ve eğlenceler para oyunları olarak nitelendirilir.

2.3.2.2. Şans Oyunları

Şans oyunları sonucu şansa, talihe bağlı olan oyunlar olup bunlara örnek olarak piyango, loto, toto, rulet gibi oyunlar verilebilir (Büyükbş, 2016).

oynanan ülkelerin hükümet politikaları gözetilmeksizin yapılan uluslararası çalışmaların sonuçları, sürekli olarak kumar oynama davranışının, birçok genç insanın aktif ya da pasif anlamda yaşam deneyimlerinin bir parçası olduğunu gösterir (Hayer ve Griffiths., 2015, s.539). Yasal olarak kumar oynama yaşındaki sınırlamalara rağmen, gençliğin büyük bir çoğunluğunun piyangolar, kazı kazan kartları ve elektronik kumar oynama makineleri aracılığıyla kumar oynama gibi kumar türlerini oynadıkları bilinmektedir (Volberg ve ark., 2010). Poker, spor bahisleri ve beceri oyunları üzerine para yatırarak bahse girme de yine gençler arasında yaygın olarak görülmektedir. Uyuşturucu tüketimine benzer olarak bu anlamda kumar oynama aktiviteleri de kişiler üzerinde yarattığı heyecan nedeniyle, oldukça teşvik edicidir (Griffiths, 2011). Kumar oynamanın birçok genç üzerinde yarattığı algı, eğlenceli ve zararsız bir aktivite olduğu yönünde olsa da, bu davranış hem bağımlılık oluşturabilir hem de psikososyal ve ekonomik anlamda ciddi negatif sonuçları olan problemli bir aktiviteye dönüşebilir (Volberg ve ark., 2010).

Bir kesim için keyifli bir aktivite olan ancak bir kesim için de ciddi hayati problemlere yol açan kumar oynama davranışı ile ilgili yapılan yaygınlık araştırmalarına bakıldığında, patolojik kumar oynama davranışının yaygınlığının diğer psikopatolojik tanılar kadar görüldüğüne ulaşılmıştır (Arcan, 2012).

2.3.3. Kumar, Bilişsel Süreçler ve Kişilik Özellikleri

İnsanların neden kumar oynama davranışı gösterebileceklerine ilişkin bilişsel süreçleri anlamlandırma noktasında Bandura'nın Sosyal Bilişsel Kuram (Sosyal Öğrenme Kuramı, 1997) önemli bir kaynak olabilir. Bu kurama göre kişilerin davranışları, davranış-sonuç beklentisi ve fayda sağlama inançlarından beslenir. Kumar oynamaya ilişkin biliş, kumar oynama sonucunda birçok olumlu sonuca erişileceği; kumar oynamanın belirgin ipuçları, şans faktörü ya da önceki kazanma ya da kaybetmeye ilişkin bilgilere dayanarak ve kumar oynamaya devam ederek mutlaka kaybedilen paranın geri kazanılabileceği inancından yola çıkarak kontrol edilebileceği ya da öngörülebileceği yönündedir. Kumar oynamanın sonucuna ilişkin olumlu

yanlılığın, kumar oynama davranışı konusunda bir motivasyon kaynağı olabileceği ve bu davranışın sürdürülmesinde de bir etken olabileceği düşünülmektedir (Tang ve Oei, 2011).

Kişilerin kumar oynama davranışını pek çok dış etken motive edebilir. Heyecan için oynamak, kişinin içinde bulunduğu sosyal toplumun bu davranışı gösteriyor ve pekiştiriyor olması, stresten kaçınmak ya da ruh halini etkileyen olumsuz olaylarla başa çıkıyor olmak için kumar oynamak başlıca motivasyon kaynaklarından olabilir (Llyod ve ark., 2010). Araştırmalar dürtüsellik, heyecan arama, risk alma ve antisosyal kişilik özelliklerinin patolojik kumar oynama ile ilişkili olduğunu bulmuştur (Petry, 2000).

Motivasyonel nedenlerin yanı sıra, nedenleri açıklayan bilimsel teorilerden de söz edilmektedir. Bağımlı davranışlara ilişkin stresle başa çıkma teorisine (Coşkun, 2017, s. 4) göre, etkili stresle başa çıkma becerileri olan kişilerde sağlıklı davranışsal sonuçlar gözlemlenirken; etkili olmayan başa çıkma becerileri kullananlar ya da başa çıkma becerileri konusunda birtakım problemler yaşayanların bağımlı davranışlar sergileyebileceği söylenmektedir. Bu teoriye göre etkili başa çıkma becerileri olan kişilerin stresli oldukları zaman bu durumla baş etmek adına kumar oynama olasılıkları, etkili başa çıkma becerilerine sahip olmayan kişilere göre daha azdır.

Genel anlamda kumar oynama nedenleri değerlendirildiğinde, kumar oynamanın eğlenceli, adrenalini yüksek, riskli bir etkinlik olması kumar oynamayı arttırıcı nedenler arasında olabilir. İnsanlar bu nedenle oynuyor ya da sosyal rollerden ve/veya stereotiplerden, düşük ekonomik düzeyden ve/veya yaşamlarındaki kontrolü en aza indiren çok düzenli bir işte çalışıyor olmaktan kaçınmak için oynuyor olabilirler (Cavion ve ark., 2008, s. 114).

Kumar oynama davranışını etkileyen faktörleri ve bu faktörlerin nasıl etkili olabileceğine ilişkin bilgileri etraflıca incelendiğinde ve bu bağlamda kumar oynama davranışı gösteren kişilerin kişilik özellikleri değerlendirildiğinde, tipik karakteristik özellikleri içerisinde heyecan arama; kolayca uyarılabilme/heyecana kapılabilme, risk alma eğiliminde olma ve aynı

zamanda dürtü kontrolü sıkıntısı yaşama gibi özellikler olduğu görülmüştür (Hayer ve Griffiths., 2015).

2.3.3.1. Kumar ve Cinsiyet

Cinsiyet bileşeni incelendiğinde, hem yetişkin hem de ergen erkeklerin kumar oynama oranlarının kadınlara göre daha fazla olduğu bilinmektedir. Cinsiyet yalnızca kumar oynama oranlarını değil aynı zamanda kumar türlerini de etkileyen bir değişkendir. Örneğin, erkeklerin büyük çoğunluğunun neredeyse tüm kumar türlerini oynadığı; kadınlarinsa görece daha güvenli ve eğlence odaklı çevreler olduğu için daha çok bingo ve kumarhane oyunlarını tercih ettikleri bilinmektedir (Coşkun, 2017, s. 5). Ayrıca kadınların erkeklere oranla daha çok yasal oyun türlerini tercih ettikleri de yine araştırmalar sonucunda elde edilen bilgiler arasındadır (Coşkun, 2017, s. 5). Ergenlerdeki oranlara bakıldığında ise loto oyunlarının oynanma oranı her iki cinsiyette benzer oranlardayken; erkeklerin daha çok at yarışı gibi yarış oyunları, kartlarla oynanan oyunlar ve arkadaşlarıyla bir şeyler üzerine para yatırarak iddiaya girme gibi türleri daha çok tercih ettiği görülmüştür (Coşkun, 2017).

Kadınların kumar oynama etiyolojilerine bakıldığında, problem oluşturan kumar oynama davranışları genellikle sık evlenme ve yerleşim yerlerinin değişmesi, çocukken kumar oynama davranışına maruz kalma, dini konulara ilginin az olması gibi konular ile ilişkiliyken; erkeklerin etiyolojilerinde alkol tüketiminin kumar oynama konusunda bir yordayıcı olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Coşkun, 2017, s. 5). Genel anlamda bakıldığında ise erkekler daha çok kazanmanın heyecanını yaşama dürtüsüyle kumar oynarken, kadınlar daha çok kişisel problemlerinden kaçmak için kumar oynadığını belirtmiştir (Coşkun, 2017, s. 5).

2009 yılında %11.8'ini kadınların oluşturduğu 498 patolojik kumar oynama davranışı gösteren kişiler üzerinde yapılan bir araştırmanın sonucunda, patolojik kumar oynama davranışı kadınlarda afektif bozuklukla komorbid olarak görülme oranı %30.5 olarak bulunmuştur. Erkeklerde madde kullanımına ilişkin komorbid oranı ise %11.2 olarak bulunmuştur (Jimenez-Murcia ve ark., 2009). Ayrıca psikiyatrik bozukluklar öyküsü ve güncel madde

kullanım komorbiditesi arasında da pozitif bağlantı bulunmuştur. Kişinin günlük alkol tüketimi arttıkça günlük kumar oynama oranı ve şiddetinin de arttığı görülmüştür (Welte ve ark., 2004).

2.3.3.2. Kumar ve Yaş

Kumar oynama davranışı üzerinde etkili olabilecek ve değişkenlik gösterebilecek bir diğer faktör ise yaştır. Kumara erişebilir olmak gibi durumsal özelliklerin ve aile üyeleri ya da akranlar arasında kumar oynama davranışının popüler olması gibi sosyal yönlerin, kişilerin kumar oynamaya başlamaları üzerinde oldukça önemliken, düzenli olarak kumar oynama davranışı; daha çok kumarın kendisinin ödüllendirici özelliği ve psikoaktif etkileri ile açıklanır (Hayer ve Griffiths., 2015). Bu duruma teorik bir pencereden yaklaşıldığında, gençler arasındaki kumar oynamaya başlama yaşı ve erken kazanımlar ileride kumar oynama davranışı gösterme olasılığını arttırabilir. Nitekim birçok araştırma kumar oynamaya başlama yaşı ve patolojik kumar oynama arasında bir bağ olduğunu göstermiştir. Özellikle kumar oynama davranışına ilk erişimin erken yaşta olması, yetişkinliğe geçiş evresinde kumarla ilişkili problemlerin görülme riskini arttırır (Griffiths, 2011). Kumar oynama, çoğu ülkede yasaldır ve sosyal bir aktivite olarak kabul görür, bu kabul görme kumar oynama davranışının görülmesini etkiler. Örneğin çocukların kumar oynamaya sıklıkla aile üyeleriyle birlikte ya da kendilerine hediye edilen piyango bileti ya da kazıkazanlar ile başladığı belirtilmiştir. (Moodie ve Finnigan, 2006; Kundu ve ark., 2013). Piyango biletleri hediye etmek kumar oynama davranışını normalleştirir ve kumar oynamaya ilişkin olumlu düşüncelerin oluşmasına neden olur ve kumar oynama davranışına teşvik eder (Kundu ve ark., 2013). Patolojik kumar oynama davranışının erkeklerde erken ergenlik dönemlerinde başladığı; kadınlarda ise daha sonra başladığı ve sonrasında kronik bir hal aldığı, ilerlediği ve zaman zaman azaldığı ve arttığı gözlemlenmiştir. Daha çok erkekler arasında yaygın gibi gözükken kumar oynama davranışı son yıllarda kadınlarda da artış göstermektedir. Kadınların, erkeklere oranla kumar oynama davranışını daha geç gösterdiği ancak bu davranışı göstermeye başladıktan sonra kumarla ilişkili problemlerin oluşmasının daha hızlı olduğu yapılan araştırmalarca desteklenmiştir. Ergenler ve yetişkinler kumar oynama

ve kumarla ilgili problemler konusunda karşılaştırıldığında, ergenlerin daha çabuk zarar görebildiği sonucuna erişilmiştir. Çoğu ülkede on sekiz yaşın altında kumar oynamak yasal değilken yapılan araştırmalar ergenlerin neredeyse dörtte üçünün kumar oynadığı ve yetişkinlere oranla ergenlerde görülen patolojik kumar oynama oranının iki kat fazla olduğu yönündedir. Ergenlerde görülen kumar oynama davranışına çoğunlukla alkol ve madde kötüye kullanımı da eşlik eder. Yapılan bazı araştırmaların sonuçları, kumar oynama davranışının erken yaşta başlamasıyla kişinin ileride daha şiddetli kumar oynama davranışı gösterebileceği ve daha olumsuz sonuçlarla karşılaşabileceğini göstermektedir (George ve Murali, 2005).

Kumarla ilgili problemlerin daha çok ergenlikte ve üniversite yıllarında ortaya çıktığı ve patolojik kumar oynamanın 16-17 yaş arasında görülme olasılığının yetişkinlikte görülme olasılığını ikiye katladığı yapılan bir araştırma sonucunda desteklenmiştir (Lightsey ve Hulse, 2002). Konuyla ilişkili olarak derlenen metaanaliz sonuçları ergenlerin %4.4 ila %7.4'ü arasında patolojik kumara ilişkin ciddi örüntüler görüldüğünü; %9.9'u ila %14.2'sinin ciddi kumar oynama problemleri geliştirdiğini göstermiştir (Coşkun, 2017, s. 7). Kumar oynamaya ilişkin önemli faktörler arasında yer alan cinsiyet ve yaş, bazı kumar oynama motivasyonları üzerinde etkilidir. Örneğin, yapılan bir araştırmada duygudurumdüzenlemesi, para kazanma ve heyecan duyma motivasyonları incelenmiştir. Araştırma sonucunda kadınların erkeklere oranla daha fazla duygudurum düzenlemesi motivasyonu ile kumar oynadıkları; kadınlar için bu motivasyonların arasında para kazanmanın ya da heyecan duymanın erkeklere göre daha düşük düzeyde olduğu bulunmuştur. Yine aynı araştırmada heyecan duymak için oynayan katılımcıların, kumar oynama davranışının yanı sıra sağlıklı olmayan bir düzeyde alkol tüketimlerinin olduğu da saptanmıştır. Yaş değişkeni üzerinden değerlendirildiğinde ise, yaş ilerledikçe para kazanma yerine heyecan duyma ve duygudurum düzenlemesi motivasyonun daha fazla olduğu görülmüştür (Lloyd ve ark., 2010).

2.3.3.3. Kumar, Genetik ve Kalıtsal Özellikler

Kumar oynama davranışı üzerinde etkili olan faktörler arasında genetik ve kalıtsal faktörler de yer almaktadır. Özellikle patolojik kumar oynama davranışı üzerinde genetik faktörler birçok yönden ve çevresel uyaranlar bakımından karmaşık etkileşimler doğrultusunda etkili olabilir. Aileler üzerinde yapılan çalışmaların sürekli olarak, patolojik kumar oynama davranışı gösteren kişilerin birinci dereceden akrabaları arasında kumar oynama problemleri olduğunu gösterdiği bilgisini de göz önünde bulundurarak (Black ve ark., 2006) hem ailesel hem de genetik faktörlerin kişilerde kumar oynama ile bağlantılı problemlerinin gelişmesi üzerinde önemli rol oynadığı görülmektedir. Kalıtsal faktörlerin de etkili olduğuna ilişkin araştırmalar yapılmıştır. Lobo ve Kennedy'nin (2006), 3359 erkek ikiz üzerinde yapılan genetik çalışmalardan derlediği sonuçlardan; patolojik kumar oynama davranışının kalıtsallık oranının %50 ila %60 arasında değişkenlik gösterdiği bilgisine erişilmiştir. Patolojik kumar oynama davranışı yüksek oranda antisosyal davranışlar, alkol bağımlılığı ve majör depresif bozukluk ile komorbid görülebilir. Ayrıca genetik faktörler, travmatik yaşam olaylarına maruz kalma ile patolojik kumar oynama arasındaki bağın temelini de oluşturur (Meyer ve ark., 2009).

2.3.3.4. Kumar ve Aile Yapısı

Aile yapısı, kumar oynama davranışı üzerinde etkili olabilecek bir başka etkidir. Ailenin sosyodemografik yapısı, aile üyelerinin tutumları/davranışları, aile içindeki ortam ve/veya ebeveynlerin ebeveynlik türleri gibi bileşenler bu başlık altında yer alabilir. Araştırmalar, ergenlerdeki kumar oynama problemlerinin daha çok anne ya da babanın kumar oynama patolojileri ile ilişkili olduğunu göstermiştir (Hardoon ve ark., 2004). Ebeveynlerle ilişkilerin kötü olması (Skokauskas ve Satkeviciute, 2007), ailelerden ihtiyaç duyulan sosyal desteğin sağlanamaması (Hardoon ve ark., 2004) ve ebeveynlerle iletişimin ve aradaki güvenin oldukça az olması (Magoon and Ingersoll, 2006) yine kişilerdeki kumar oynama davranışlarıyla ilişkilendirilebilir. Sadece aileler ve ebeveynler değil aynı zamanda akranların da kumar oynama davranışı üzerinde etkileri olduğu söylenebilir. Özellikle

ergen popölasyonuna bakıldığı zaman, kumar oynama problemi olan arkadaşlara sahip ergenlerin, kendilerinin de kumar oynama problemleri gösterdiği görölmüştür (Hardoon ve ark., 2004; Ólason ve ark., 2006).

Aile içindeki tutum, çocukların kumar oynama davranışı geliştirmeleri konusunda oldukça önemli bir rol oynar. Aileler çocuklarıyla birlikte kumar oynama davranışı gösterdiklerinde, çocuklar için kumar oynamaya ilişkin ilk adım atılmış olur. Bazı ebeveynler, aile üyeleriyle birlikte kumar oynamanın bir aile aktivitesi olduğunu düşünür ve hatta çocukları için iddiaya girer. Ancak araştırmalara göre para karşılığında kumar oynama davranışına erken çocukluk döneminde maruz kalan çocuklar, ileride kumar oynama davranışı geliştirebilirler (Coşkun, 2017, s. 6).

2.3.3.5. Kumar ve Sosyal ve Toplumsal Özellikler

Son yıllarda gelişmekte olan ölkelerde kumar oynamanın yasallaştırılmasıyla birlikte kumar oynama davranışı gösteren kişilerin sayısında önemli düzeyde artış görölmektedir (Echeburúa ve ark., 2012). Sosyal ve toplumsal etkenlerin kumar oynama davranışı üzerindeki etkilerine bakıldığında, kişilerin bireysel özelliklerinin ve toplumdaki mikrososyal bileşenlerin, kumar oynama problemleri ile ilişkili bulunduğu görölmüştür. Özellikle durumsal ve çevresel bileşenler, kumar oynamaya başlama konusunda önemli bir etkindir. Kumar oynanan yer, bir bölgedeki kumar oynanan yerlerin sayısı ya da kişileri kumar oynamaya yöneltecek reklamlar ve ulaşılabilirlik gibi özellikler bu bileşenleri oluşturur (Meyer ve ark., 2009).

Cinsiyet, etnisite, sosyal sınıflar ve ekonomik durum, sosyal ve duygusal roller kişilerin yaşamlarında kumar oynama bakımından önemli roller oynayabilir. Devlet politikalarının da kumar oynama davranışının gelişimi üzerinde etkili olduğu görüşü, yapılan birçok araştırma sonucu desteklenmiştir. Örneğin Kuzey Amerika'da geçtiğimiz on yıllar içinde kumar oynama lehine yasaların, tutumların ve ekonomik gelişme politikalarının arttığı görölmüştür (Cavion ve ark., 2008). Bu değişikliklerin hem devlet hem de ticari çıkarları olan kişiler tarafından desteklenmesi, kumar oynamanın ekonomik anlamda faydalı bir eğlence aktivitesi olması yönünde yeniden

kavramsallaştırılmasına ve dolayısıyla da kişilerin kumar oynama davranışlarında artışa neden olmuştur. Toplum yaşamında kumar oynama davranışının, kumar oynama yasalarının serbestleşmesiyle giderek önem kazanması, 20.yüzyılın ikinci yarısına dayanır. Böylece kumar oynama eğlenmek için para ödenen aktivitelerden biri olarak görülmeye başlanmıştır. Evdeki kablolu televizyon ya da internet de kumar oynama da kurumsallaşmış bir eğlence türü olarak kabul edilmiştir. Kumar oynama kendi içinde barındırdığı yapısal ilişkilerden ayrı incelenemez. Uluslararası ve genel anlamdaki yapısının dışında, kişilerin sahip olduğu bireysel özellikler de kumar oynama davranışını oldukça etkiler. Buna ek olarak, yazılım ve pazarlama sektöründeki gelişmeler, kişilerin online kumar oynamaya ilişkin ilgilerini arttırmıştır; hem mobil olarak hem de internet ortamında online kumar oynamaya ilişkin merak giderek artmaktadır (Blaszczynski ve ark., 2016).

Blaszczynski ve ark., tarafından 2016 yılında yayımlanan araştırmada katılımcılar online kumar oynama ve kumar oynanan yerlere gidip kumar oynama şekillerine göre değerlendirilmiştir. Araştırma sonucuna göre, hem online kumar oynama davranışı gösteren hem de kumar oynanan yere gidip kumar oynayan katılımcıların daha çok problemlili kumar oynama davranışı sergiledikleri bulunmuştur. Kumar oynama ve sosyoekonomik özellikler konusunda yapılan araştırmalar, düşük sosyoekonomik güce sahip kişilerin gelirlerinin büyük bir kısmını kumar oynamaya ayırdığını göstermiştir. Echeburúa ve ark., tarafından 2012’de yapılan bir araştırmaya göre patolojik kumar oynama davranışı gösteren kişilerin, daha çok düşük eğitim seviyesine sahip oldukları ve ailelerinde alkol kötüye kullanım hikayelerinin olduğu görülmüştür. Yine aynı araştırmanın sonucuna göre; düşük eğitim seviyesi, erkek olmak, dürtüselliğe ilişkin özellikler göstermek ve depresif belirtiler patolojik kumar oynama davranışı ile ilişkili bulunmuştur.

Başka bir araştırmada aile geliri 80,000 dolar olan kişilerin kumar oynamaya ayırdıkları pay %0.6 olarak saptanmışken; yıllık geliri 20,000 doların altında olan kişilerin ayırdıkları pay %2.3 olarak saptanmıştır yani neredeyse yüksek

gelirli kişilerin ayırdığı payın dört katı fazlasını kumara ayırdıkları belirlenmiştir (Cavion ve ark., 2008).

2.3.3.6. Kumar ve Etnik Unsurlar

Etnik yapı ve göçmenlik konuları da kumar oynama davranışı üzerinde etkili olan değişkenler arasında yer almaktadır. Araştırmalar yerli toplumlarda yer alan gençlerde, patolojik kumar oynamanın daha fazla görüldüğü sonucuna erişmiştir (Meyer ve ark., 2009). Kanada'da yaşayan azınlık ve göçmen popülasyonu arasında yapılan araştırmanın sonuçlarına göre, büyük toplumdan farklı bir grup olmak stres yaratmaktadır. Yeni bir kültüre uyum sağlamaya çalışmak, dil sorunları göçmenlerin yaşadığı temel stresli durumlar arasındadır. Kanada'da yaşayan etnik toplumlar ayrımcılık, kötü ev koşulları, düşük eğitim, fakirlik, işsizlik ve sosyal izolasyon gibi stres yaratan durumlarla karşı karşıya kalmaktadır. Bütün bu değişkenler ise kişilerde psikolojik ve duygusal problemlere neden olur, kumar oynama davranışı gösterme de bu problemler arasında yer alır (Cavion ve ark., 2008).

İngiltere'de 2007 yılında kumar oynama üzerine yapılan araştırmaya 9003 kişi katılmıştır. Araştırmanın sonuçlarına göre popülasyonun %68'i kumar oynamaktadır ve en çok oynadıkları kumar türü ise sırasıyla loto (%58), kazı kazan kartları (%20), at yarışı (%17) ve makine oyunları (%14) olarak bulunmuştur. Genel popülasyonun %6'sı, araştırmanın yapıldığı yıldan önceki yıl içerisinde interneti kumar için kullanmıştır. Bu araştırma ayrıca erkeklerin (%71), kadınlara (%65) oranla daha fazla kumar oynadığını saptamıştır (Griffiths ve ark., 2010).

3. BÖLÜM

GEREÇ VE YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmada casinolarda çalışmakta olanların stres ve kaygı düzeylerinin belirlenmesi, stres ve kaygıya yol açan faktörlerin tespit edilmesi amaçlanmıştır.

3.2. Evren ve Örneklem

Araştırmada ulaşılması planlanan örneklem büyüklüğü aşağıdaki formül kullanılarak hesaplanmıştır.

Örneklem Büyüklüğünü Hesaplama (Erkuş, 2013 :126):

$$n = N \cdot t^2 \cdot p \cdot q / d^2(N-1) + t^2 \cdot p \cdot q$$

N = Evrendeki birey sayısı

n = Örneklem alınacak birey sayısı

p = İncelenecek olayın görülüş sıklığı (olasılığı)

q = İncelenecek olayın görülmeyiş sıklığı (1-p)

t = Belirli serbestlik derecesinde ve saptanan yanılma düzeyinde t tablosunda bulunan teorik değer

d = Olayın görülüş sıklığına göre yapılmak istenen + sapma olarak simgelenmiştir.

$$n = 1058 \times (1.96)^2 \times 0.5 \times 0.5 / (0.05)^2 (3000-1) + (1.96)^2 \times 0.5 \times 0.5$$

$$N = 120,3$$

Araştırmanın evreninin casino çalışanları oluşturmakta olup örneklem olarak ise 120 kişi belirlenmiştir.

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplama aracı olarak anket yöntemi kullanılmış olup (Ek-1) anket ana hatlarıyla sosyo-demografik bilgi formu, durumluk-sürekli kaygı ölçeği ve algılanan stres ölçeği olmak üzere 3 kısımdan oluşmaktadır.

Sosyo-Demografik Bilgi Formu

Katılımcıların sosyo-demografik özelliklerini belirlemek amacıyla hazırlanan sosyo-demografik bilgi formunda yaş, cinsiyet, medeni durum, çocuk sahibi olup olmama durumu, eğitim, mesleki kıdem ve mevcut işyerindeki mesleki kıdemle ilgili sorular yer almaktadır.

Durumluk- Sürekli Kaygı Ölçeği

Katılımcıların durumluk ve sürekli kaygı durumlarının belirlenmesi için kullanılacak olan durumluk-sürekli kaygı ölçeği kısa ifadelerden meydana gelen bir özdeğerlendirme ölçeğidir. Toplamda 40 maddeden meydana gelen 2 ayrı ölçeği (Durumluk kaygı, sürekli kaygı) içermektedir. Bunlardan durumluk kaygı ölçeği kişinin belirli bir anda ve belirli koşullarda kendini nasıl hissettiğini, içerisinde bulunduğu duruma dair sahip olduğu hislerini belirlemeye yönelik sorulardan meydana gelmektedir. Sürekli kaygı ölçeği ise kişinin genel olarak nasıl hissettiğini belirlemeye yönelik soruları içermektedir. Durumluk ve sürekli kaygı ölçeklerinin maddelerinde belirtilen duygu/davranışlar yaşantının şiddetine bağlı olarak 1 = Hemen hemen hiç, 2 = Bazen, 3 = Çoğu zaman, 4 = Hemen her zaman seçeneklerinden oluşmaktadır (Köksal, 2006).

Durumluk kaygı ölçeğindeki 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20. maddeler tersine çevrilmiş ifadeler içermektedir. Ölçekteki her madde için 1-4 arasında puan verili ve toplam puana 50 sabiti eklenir. Ölçekten elde edilebilecek en yüksek puan 80, en düşük puan ise 20 olup kaygı puanı arttıkça kaygı düzeyi de artmaktadır (Alacacioğlu ve ark., 2007).

Sürekli kaygı ölçeğinde ise 21, 26, 27, 30, 33, 36, ve 39. maddeler tersine çevrilmiş ifadeler içermekte olup ölçekten elde edilen puanlara 35 sabiti eklenip sonuca ulaşılır. Puanların yorumlanmasında her iki ölçekten elde edilen toplam puan 20-80 arasında değişmekte olup yüksek puan yüksek kaygı düzeyini, düşük puan da düşük kaygı düzeyini ifade eder. Durumluk ve sürekli kaygı puanları sınıflamasında 36 puan altındakiler “kaygı yok”, 37-42 arasındaki puanlar “hafif kaygı”, 42 ve üzerindeki ise “yüksek kaygı” olarak değerlendirilir (Alacacioğlu ve ark., 2007).

Ölçeğin Türkçeye uyarlama, geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Öner ve Le Compte tarafından 1983'te yapılmıştır. Yapılan çalışma sonucunda Sürekli Kaygı Ölçeği'nin güvenilirliğinin .83-87 arasında olduğu, Durumluk Kaygı Ölçeği'nin ise .94-96 arasında olduğu tespit edilmiştir. Madde güvenilirliği korelasyonlarının Sürekli Kaygı Ölçeği için .34-72 arasında, Durumluk Kaygı Ölçeği için de .42-85 arasında tespit edilmesi Türkçeleştirilmiş olan maddelerin güvenilirliğini göstermektedir. Envanterin test-tekrar test güvenilirlik oranları ise, Sürekli Kaygı Alt Ölçeği için .71 ile .86; Durumluk Kaygı Alt Ölçeği için .26 - .68 arasında olup yeterli kabul edilmiştir (Alacacioğlu ve ark., 2007).

Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ)

Algılanan Stres Ölçeği, kişinin yaşamında hangi durumların ne derece stres verici olarak değerlendirildiğini ölçer. ASÖ değerlendirilen stres ile sağlık arasındaki ilişkiyi genel algı yoluyla inceler (Canpolat, 2006). Genel değerlendirmenin ölçümünde tek ampirik ölçektir. Ölçeğin amacı kişilerin kendi hayatlarını ne kadar kontrol edilemez, beklenmedik ve aşırı yüklü olarak algıladıklarını bulmaktır. Bu üç nokta stres deneyimlerinde temeldir. Ölçek aynı zamanda stresle başa çıkma ile ilgili soruları bulundurur. Ölçek 14 maddeye sahiptir. Bu ölçekte yer alan sorular, katılımcıların son bir ayda yüz yüze geldikleri çeşitli durumlarda ne düşündüklerini ve ne hissettiklerini inceler. Ölçekteki seçenekler rahatça anlaşılabilir, test ekonomik, kolay ve hızlı uygulanabilir bilinen bir yapıya sahiptir. Esas olarak kişi ile çevre arasındaki etkileşimine duyarlıdır. Katılımcıların gelecek beklentilerini ve yakın sosyal

 evresiyle etkileşimini  l er. AS  beş seçeneklidir. 0 = Hiçbir zaman, 1 = Ara sıra, 2 = Bazen, 3 = Oldukça sık, 4 = çok sık (Canpolat, 2006).

Algılanan Stres  l eği'nin Range değeri 48'dir (Min=3, Max= 51). Toplam puan 0-56 arasında değişmektedir. 11-26 arası düşük, 27-41 arası orta 42 ve 56 arası yüksek stres düzeyini göstermektedir (Canpolat, 2006).

3.4. Verilerin Analizi

Elde edilen veriler SPSS (Statistical Package for Social Sciences) 21.0 Paket Programı ile analiz edilmiştir. Tanımlayıcı istatistikler olarak ortalama, standart sapma ($\pm$) ve yüzde dağılımlar verilmiştir. Parametrik olan ikili değişkenlere ilişkin karşılaştırmalarda bağımsız değişkenler t testi, 2'den fazla parametreye sahip olan değişkenlere ilişkin karşılaştırmalarda tek yönlü varyans analizi (One Way ANOVA), parametrik olmayan ikili değişkenlere ilişkin karşılaştırmalarda Mann Whitney U test, 2'den fazla parametreye sahip olanlara ilişkin karşılaştırmalarda ise Kruskal Wallis H test kullanılmıştır. Sayısal değişkenler arasındaki ilişkileri tespit etmek için ise Pearson Korelasyon analizi kullanılacaktır. Elde edilen sonuçlar %95 ($p<0.05$) anlamlılık düzeyinde değerlendirilmiştir.

4. BÖLÜM

BULGULAR

Araştırmadan elde edilen bulgular tablo ve grafikler halinde aşağıda verilmiştir.

4.1. Katılımcıların Demografik Özelliklerine İlişkin Bulgular

Tablo 1.

Katılımcıların yaşa göre dağılımı

		n	Yüzde (%)
Yaş	22-25 yaş	50	41.7
	26-29 yaş	40	33.3
	30 ve üzeri	30	25.0
	Toplam	120	100.0

Araştırmaya katılanlardan 50'si (%41.7) 22-25 yaş arasında iken 40'ı(%33.3) 26-29 yaş arasında, 30'u da (%25) 30 yaş ve üzerindeydi.

Tablo 2.

Katılımcıların cinsiyetine göre dağılımı

		n	Yüzde (%)
Cinsiyet	Kadın	72	60.0
	Erkek	48	40.0
	Toplam	120	100.0

Araştırmaya katılanlardan 72'si (%60) kadın iken 48'i(%40) ise erkekti.

Tablo 3.*Katılımcıların medeni durumuna göre dağılımı*

		n	Yüzde (%)
Medeni Durum	Bekar	92	76.7
	Evli	15	12.5
	Dul/Boşanmış	13	10.8
	Toplam	120	100.0

Araştırmaya katılanlardan 121'i (%80.7) bekar iken 16'sı (%10.7) evli, 13'ü de %8.7 dul/boşanmıştı.

Tablo 4.*Katılımcıların çocuk sahibi olup olmama durumlarına göre dağılımı*

		n	Yüzde (%)
Çocuk	Var	4	3.3
	Yok	116	96.7
	Toplam	120	100.0

Araştırmaya katılanlardan 145'inin (%96.7) çocuğu yok iken yalnızca 5'inin (%3.3) çocuğu vardı.

Tablo 5.*Katılımcıların eğitim düzeyine göre dağılımı*

		n	Yüzde (%)
Eğitim	Ortaokul+Lise	26	21.7
	Üniversite/Lisansüstü	94	78.3
	Toplam	120	100.0

Katılımcılardan 94'ü(%78.3) üniversite/lisansüstü mezunu iken geri kalan 26'sı ise (%21.7) ortaokul+lise mezunuydu.

Tablo 6.*Katılımcıların mesleki kıdemlerine göre dağılımı*

		n	Yüzde (%)
Mesleki Kıdem	0-1 yıl	38	31.7
	2-5 yıl	59	49.2
	5 yıl üzeri	23	19.2
	Toplam	120	100.0

Araştırmaya katılan casino çalışanlarından 38'i (%31.7) 0-1 yıldır çalışmakta iken 59'u(%49.2) 2-5 yıldır, 23'ü de (%19.2) 5 yıl ve daha uzun süredir çalışmaktaydı.

Tablo 7.*Katılımcıların mevcut işyerindeki kıdemlerine göre dağılımı*

		n	Yüzde (%)
Mevcut İşyerindeki Kıdem	0-1 yıl	49	40.8
	2-5 yıl	52	43.3
	5 yıl üzeri	19	15.8
	Toplam	120	100.0

Araştırmaya katılan casino çalışanlarından 49'u (%40.8) mevcut işyerinde 0-1 yıldır çalışmakta iken 52'si(%43.3) 2-5 yıldır, 19'u da (%15.8) 5 yıl ve daha uzun süredir çalışmaktaydı.

3.2. Stres Düzeyine İlişkin Bulgular**Tablo 8.***Katılımcıların algıladıkları stres düzeyi ortalaması*

	n	Minimum	Maksimum	Ort.±ss
Algılanan Stres	120	9.00	42.00	27.65±6.44

Casino çalışanlarının algıladıkları stres düzeyini belirlemek için uygulanan ölçekten elde edilen puanların 11-26 arasında olması düşük stres düzeyini, 27-41 arasında olması orta stres düzeyini, 42-56 arasında olması da yüksek stres düzeyini göstermektedir. Bu bağlamda katılımcıların ölçekten elde

ettikleri ortalama puan 27.65 ± 6.44 olarak tespit edilmiş olup bu da katılımcıların stres düzeyinin orta düzeyde olduğunu göstermektedir.

Yukarıdaki bilgilere göre yapılan gruplandırma neticesinde Tablo 9'daki sonuçlar elde edilmiştir.

Tablo 9.

Katılımcıların algıladıkları stres düzeyine göre dağılımı

		n	Yüzde (%)
Stres Düzeyi	Düşük Düzeyde Stres	56	46.7
	Orta Düzeyde Stres	58	48.3
	Yüksek Düzeyde Stres	6	5.0
	Toplam	120	100.0

Katılımcılardan 56'sı (%46.7) düşük düzeyde strese sahip iken 58'i (%48.3) orta düzeyde, 6'sı da (%5) yüksek düzeyde strese sahiptir.

Tablo 10.

Yaşa göre stres düzeyinin karşılaştırılması

Yaş	n	Ort. $\pm$ ss	F	p
22-25 yaş	50	26.98 $\pm$ 6.67	3.079	.050
26-29 yaş	40	26.65 $\pm$ 6.76		
30 yaş ve üzeri	30	30.13 $\pm$ 5.04		

Yaşa göre stres düzeyinin farklılaşıp farklılaşmadığının belirlenmesi amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi neticesinde gruplar arasında sınırda anlamlılık olduğu ($p = 0.05$) görülmüştür (Tablo 10). Farklılığın hangi yaş grupları arasında olduğunu belirlemek için yapmış olduğumuz Post-Hoc (Tukey LSD) analizi sonucunda 30 yaş ve üzerindeki insanların algıladıkları stres düzeyinin 22-25 yaş arasındakilerden ve 26-29 yaş arasındakilerden anlamlı şekilde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Elde edilen bu sonuç dikkate alındığında H_0 hipotezi kabul edilmiştir.

Tablo 11.*Cinsiyete göre stres düzeyinin karşılaştırılması*

Cinsiyet	n	Ort.±ss	t	p
Kadın	72	28.69±5.33	2.190	.031*
Erkek	48	26.10±7.62		

Kadın ve erkeklerin algıladıkları stres düzeylerinin birbirinden farklı olup olmadığını belirlemek amacıyla yapmış olduğumuz bağımsız değişkenler t testi sonucunda kadınların algıladıkları stres düzeyinin erkeklere göre istatistiksel açıdan anlamlı şekilde yüksek olduğu saptanmıştır ($p<0.001$) (Tablo 11). Elde edilen bu sonuç dikkate alındığında H2 hipotezi kabul edilmiştir.

Tablo 12.*Medeni duruma göre stres düzeyinin karşılaştırılması*

Medeni Durum	n	Ort.±ss	F	p
Bekar	92	26.80±6.46	4.304	.016*
Evli	15	29.20±3.87		
Dul/boşanmış	13	31.92±6.44		

Casino çalışanlarının medeni durumlarına göre algıladıkları stres düzeylerinin farklılaşıp farklılaşmadığının belirlenmesi amacıyla yapılan istatistiksel analiz sonucunda gruplar arasındaki farkın anlamlı olduğu görülmüştür ($p<0.05$) (Tablo 12). Farklılığın hangi gruplar arasında olduğunun belirlenmesi için gerçekleştirilen Post-Hoc (Tukey LSD) analizi sonucunda dul/boşanmış olan çalışanların algıladıkları stres düzeyinin bekarlardan anlamlı şekilde yüksek olduğu görülmüştür. Elde edilen bu sonuç dikkate alındığında H4 hipotezi kabul edilmiştir.

Tablo 13.*Çocuk sahibi olup olmama durumuna göre stres düzeyinin karşılaştırılması*

Çocuk	n	Ort.±ss	U	p
Var	4	34.00±.00	92.000	.040*
Yok	116	27.43±6.44		

Çocuk sahibi olup olmama durumuna göre algılanan stres düzeyi arasından anlamlı fark olup olmadığının belirlenmesi amacıyla yapılan Mann Whitney U testi sonucunda çocuk sahibi olanların algıladıkları stres düzeyinin çocuk sahibi olmayanlara göre istatistiksel açıdan anlamlı şekilde yüksek olduğu görülmüştür ($p < 0.05$) (Tablo 13). Elde edilen bu sonuç dikkate alındığında H6 hipotezi kabul edilmiştir.

Tablo 14.*Eğitim düzeyine göre stres düzeyinin karşılaştırılması*

	n	Ort.±ss	t	p
Ortaokul+Lise	26	29.53±6.52	1.693	.093
Üniversite/Lisansüstü	94	27.13±6.36		

Eğitim düzeyine göre çalışanların algıladıkları stres düzeyi arasında fark olup olmadığının belirlenmesi için yapılan bağımsız değişkenler t neticesinde üniversite/lisansüstü mezunlarının algıladıkları stres düzeyinin daha düşük olduğu ancak gruplar arasındaki farkın anlamlı olmadığı görülmüştür ($p > 0.05$) (Tablo 14). Elde edilen bu sonuç dikkate alındığında H9 hipotezi kabul edilmiştir.

Tablo 15.*Mesleki kıdeme göre stres düzeyinin karşılaştırılması*

Mesleki Kıdem	n	Ort.±ss	χ^2	p
0-1 yıl	38	26.39±8.64	4.699	.095
2-5 yıl	59	28.15±4.91		
5 yıl üzeri	23	28.47±5.59		

Araştırmaya katılanların mesleki kıdemlerine göre algıladıkları stres düzeyi arasında fark olup olmadığını belirlemek için yapılan Kruskal Wallis H testi neticesinde mesleki kıdemdeki artışa bağlı olarak stres düzeyinde de artış olduğu ancak bu artışın anlamlı olmadığı ($p>0.05$) görülmüştür (Tablo 15). Elde edilen bu sonuç dikkate alındığında H11 hipotezi kabul edilmiştir.

Tablo 16.*Mevcut işyerindeki kıdeme göre stres düzeyinin karşılaştırılması*

Mevcut İşyerindeki Kıdem	n	Ort.±ss	χ^2	p
0-1 yıl	49	26.18±7.60	8.636	.013*
2-5 yıl	52	28.51±5.13		
5 yıl üzeri	19	29.10±5.98		

Mevcut işyerindeki kıdeme göre casino çalışanlarının stres düzeyleri arasında farklılık olup olmadığını tespit etmek için yapılan Kruskal Wallis H testi neticesinde gruplar arasında anlamlı farklılık olduğu görülmüştür ($p<0.05$) (Tablo 16). Farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için yapılan Mann Whitney U test neticesinde mevcut işyerinde 2-5 yıldır çalışmakta olanların stres düzeyinin 0-1 yıldır çalışmakta olanlardan anlamlı şekilde daha yüksek olduğu, yine benzer şekilde 5 yıl ve daha uzun süredir çalışmakta olanların 0-1 yıldır çalışanlardan anlamlı şekilde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir ($p<0.05$). Elde edilen bu sonuç dikkate alındığında H12 hipotezi kabul edilmiştir.

4.3. Durumluk ve Sürekli Kaygı Düzeyine İlişkin Bulgular

Tablo 17.

Katılımcıların durumluk ve sürekli kaygı düzeyleri

	n	Minimum	Maksimum	Ort.±ss
Durumluk Kaygı	120	39.00	61.00	46.81±5.19
Sürekli Kaygı	120	37.00	63.00	49.25±6.03

Yapmış olduğumuz çalışmaya katılan casino çalışanlarının durumluk ve sürekli kaygı düzeylerini ölçmek amacıyla kullanılan ölçekten elde edilen ortalama puanlar Tablo 17'deki gibidir. Tablo incelendiğinde durumluk kaygı düzeyi ortalamasının 46.81±5.13, sürekli kaygı düzeyi ortalamasının da 49.25±6.03 olduğu görülmektedir. Ölçekten elde edilen puan ortalamasının 42 ve üzerinde olması yüksek kaygıyı işaret etmektedir. Bu bağlamda casino çalışanlarının durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin yüksek olduğu görülmüştür.

Tablo 18.

Katılımcıların yaşına göre durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin karşılaştırılması

		n	Ort.±ss	F	p
Durumluk Kaygı	22-25 yaş	50	48.16±5.87	3.139	.047*
	26-29 yaş	40	45.55±4.69		
	30 yaş ve üzeri	30	46.26±4.13		
Sürekli Kaygı	22-25	50	48.26±5.96	1.533	.220
	26-29	40	49.45±5.79		
	30 yaş ve üzeri	30	50.66±6.36		

Çalışmaya katılan casino çalışanlarının yaşına göre durumluk ve sürekli kaygı düzeyleri arasında fark olup olmadığını tespit etmek için yapılan tek yönlü varyans analizi neticesinde durumluk kaygı düzeyi açısından gruplar arasında anlamlı farklılık olduğu görülmüştür ($p < 0.05$) (Tablo 18). Farklılığın hangi gruplar arasında olduğunun belirlenmesi amacıyla yapılan Post-Hoc

(Tukey LSD) analizi sonucunda 26-29 yaş arasındaki çalışanların durumluk kaygı düzeyinin 22-25 yaş arasındakilerden anlamlı şekilde daha düşük olduğu saptanmıştır. H14 hipotezimiz kısmi olarak kabul edilmiştir.

Tablo 19.

Katılımcıların cinsiyetine göre durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin karşılaştırılması

	Cinsiyet	n	Ort.±ss	t	p
Durumluk Kaygı	Kadın	72	47.61±5.80	2.081	.040*
	Erkek	48	45.62±3.86		
Sürekli Kaygı	Kadın	72	49.65±6.25	.876	.383
	Erkek	48	48.66±5.71		

Çalışmaya katılan casino çalışanlarının durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için yapılan bağımsız değişkenler t testi neticesinde erkek çalışanların durumluk kaygı düzeylerinin kadınlardan anlamlı şekilde daha düşük olduğu görülmüştür (Tablo 19). H16 hipotezimiz kabul edilmiştir.

Tablo 20.

Katılımcıların medeni durumuna göre durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin karşılaştırılması

		n	Ort.±	χ^2	p
Durumluk Kaygı	Bekar	92	46.64±5.05	3.953	.139
	Evli	15	49.53±6.01		
	Dul/boşanmış	13	44.92±4.29		
Sürekli Kaygı	Bekar	92	48.59±5.80	3.777	.151
	Evli	15	51.40±7.95		
	Dul/boşanmış	13	51.46±4.19		

Casino çalışanlarının medeni durumuna göre durumluk ve sürekli kaygı düzeyleri arasında anlamlı fark olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan Kruskal Wallis H testi sonucunda evlilerin durumluk kaygı düzeyinin, dul/boşanmışların ise sürekli kaygı düzeylerinin daha yüksek olduğu ancak

gruplar arasındaki farkın anlamlı olmadığı ($p>0.05$) görülmüştür (Tablo 20). H19 hipotezimiz kabul edilmiştir.

Tablo 21.

Katılımcıların çocuk sahibi olma durumuna göre durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin karşılaştırılması

	Çocuk	n	Ort.±ss	U	p
Durumluk	Var	4	49.00±.00	122.000	.106
Kaygı	Yok	116	46.74±5.26		
Sürekli	Var	4	52.00±.00	128.000	.127
Kaygı	Yok	116	49.16±6.12		

Çalışmaya katılan casino çalışanlarının çocuk sahibi olup olmama durumlarına göre durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için yapmış olduğumuz Mann Whitney U test neticesinde çocuk sahibi olanların durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin yüksek olmasına karşın gruplar arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görülmüştür ($p>0.05$) (Tablo 21). H21 hipotezimiz kabul edilmiştir.

Tablo 22.

Katılımcıların eğitim durumuna göre durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin karşılaştırılması

		n	Ort.±ss	U	p
Durumluk	Ortaokul+Lise	26	45.80±4.80	1075.500	.348
Kaygı	Üniversite/Lisansüstü	94	47.09±5.28		
Sürekli	Ortaokul+Lise	26	49.57±6.27	1160.500	.694
Kaygı	Üniversite/Lisansüstü	94	49.17±6.00		

Casino çalışanlarının eğitim düzeyine göre durumluk ve sürekli kaygı düzeyleri arasında farklılık olup olmadığını tespit etmek için yapılan Mann Whitney U testi neticesinde üniversite/lisansüstü mezunlarının durumluk kaygı düzeylerinin, ortaokul+lise mezunlarının da sürekli kaygı düzeylerinin daha yüksek olmasına karşın gruplar arasındaki farkın anlamlı olmadığı görülmüştür ($p>0.05$) (Tablo 22). H23 hipotezimiz kabul edilmiştir.

Tablo 23.

Katılımcıların mesleki kıdemlerine göre durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin karşılaştırılması

		n	Ort.±ss	χ^2	p
Durumluk Kaygı	0-1 yıl	38	47.55±6.50	.797	.671
	2-5 yıl	59	45.81±3.35		
	5 yıl üzeri	23	48.17±6.27		
Sürekli Kaygı	0-1 yıl	38	47.76±4.72	3.797	.150
	2-5 yıl	59	49.57±6.75		
	5 yıl üzeri	23	50.91±5.68		

Casino çalışanlarının mesleki kıdemlerine göre durumluk ve sürekli kaygı düzeyleri arasında farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan Kruskal Wallis H testi neticesinde mesleki kıdem arttıkça durumluk ve sürekli kaygı düzeyinde de artış olduğu ancak gruplar arasındaki farkın anlamlı olmadığı görülmüştür (Tablo 23). H25 hipotezimiz kabul edilmiştir.

Tablo 24.

Katılımcıların mevcut işyerindeki kıdemlerine göre durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin karşılaştırılması

		n	Ort.±ss	χ^2	p
Durumluk Kaygı	0-1 yıl	49	47.44±5.80	2.528	.283
	2-5 yıl	52	45.46±3.42		
	5 yıl üzeri	19	48.89±6.65		
Sürekli Kaygı	0-1 yıl	49	47.48±4.70	10.838	.004*
	2-5 yıl	52	49.59±7.12		
	5 yıl üzeri	19	52.89±3.94		

Katılımcıların mevcut işyerindeki kıdemlerine göre durumluk ve sürekli kaygı düzeyleri arasında farklılık olup olmadığını belirlemek için yapılan Kruskal Wallis H testi neticesinde sürekli kaygı düzeyi açısından gruplar arasında anlamlı farklılık olduğu görülmüştür ($p<0.05$) (Tablo 24). Farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu tespit etmek için yapılan Mann Whitney U testi neticesinde mevcut işyerinde 5 yıl ve daha fazla süredir çalışanların sürekli

kaygı düzeyinin 0-1 yıldır çalışanlardan anlamlı şekilde daha yüksek olduğu ($p<0.05$), 5 yıl ve daha uzun süredir çalışanlar ile 2-5 yıldır mevcut işyerinde çalışanlar arasında ise sınırda anlamlılık olduğu ($p = .051$) saptanmıştır. H26 hipotezimiz kabul kısmi olarak kabul edilmiştir.

4.4. Durumluk-Sürekli Kaygı Düzeyi ile Algılanan Stres Arasındaki İlişki

Tablo 25. *Stres ve kaygı düzeyleri arasındaki ilişki*

		Durumluk kaygı düzeyi	Sürekli kaygı düzeyi	Algılanan Stres
Durumluk kaygı düzeyi	r	1		
	p			
	n	120		
Sürekli kaygı düzeyi	r	,463**	1	
	p	,000		
	n	120	120	
Algılanan Stres	r	,321**	,244**	1
	p	,000	,003	
	n	120	120	120

Algılanan stres ile durumluk ve sürekli kaygı düzeyi arasındaki ilişkiyi tespit etmek için yapmış olduğumuz Pearson Korelasyon analizi neticesinde Tablo 25'te görülen sonuçlar elde edilmiştir. Tablodan da görüleceği üzere sürekli kaygı düzeyi ile durumluk kaygı düzeyi arasında pozitif yönlü, orta kuvvette ($r = .463$) ve anlamlı bir ilişki ($p<0.001$), algılanan stres ile durumluk kaygı düzeyi arasında pozitif yönlü, düşük kuvvette ($r = .321$) ve anlamlı bir ilişki ($p<0.001$), ayrıca algılanan stres ile sürekli kaygı düzeyi arasında da pozitif yönlü, düşük kuvvette ($r = .244$) ve anlamlı bir ilişki ($p<0.05$) söz konusudur.

4. BÖLÜM

TARTIŞMA

Stres ve kaygı düzeyini etkileyen çok sayıda etken bulunmaktadır. Casino çalışanlarında stres ve kaygı düzeylerinin belirlenmesi amacıyla yapmış olduğumuz çalışmadan elde edilen önemli bulgular olarak casino çalışanlarının stres düzeylerinin orta düzeyde, durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin yüksek düzeyde olduğu; yaş, cinsiyet, medeni durum, çocuk sahibi olup olmama durumu ve mevcut işyerindeki kıdem değişkenlerinin çalışanların stres düzeyi üzerinde anlamlı etkiye sahip olduğu aynı zamanda yaş ve cinsiyet değişkenlerinin durumluk kaygı, mevcut işyerindeki kıdemin ise sürekli kaygı düzeyi üzerinde anlamlı etkiye sahip olduğu şeklinde sıralanabilir. Elde edilen bu bulgular ile konuyla ilgili daha önce yapılan çalışmalardan elde edilen bulgular aşağıda tartışılmıştır.

Günümüz şartlarında işgörenden işverene kadar hemen herkes zorlu rekabet ortamında çalışmakta olup bu da yoğun strese yol açmaktadır. Modern yaşamın en önemli sorunlarından birisi olarak görülen stresin olmadığı bir hayat sürmek mümkün gözükmemektedir (Norfolk, 2010, s.22). İnsanların en fazla stres yaşadıkları ortamların başında iş ortamı gelmektedir. Gelişmiş ve gelişmekte olan ülkelerin en temel ve önemli sorunlarının başında iş kaynaklı stres gelmektedir (Banerjee ve Mehta, 2016, s.7). Kişiyi psikolojik, sosyo-kültürel ve ekonomik açıdan hayata bağlayan iş ortamında yaşanan stres her geçen daha da kompleks hale gelen iş yaşamının yadsınamaz gerçeğidir (Yenihan ve ark., 2013:72). Farklı sektörlerde ve ölçeklerde bütün örgütlerde yapılan işe, çevreye, teknolojiye, deneyimlere, örgütsel iklime, çatışmalara vb. diğer nedenlere bağlı olarak stres ortaya çıkabilmektedir (Özalp ve Kirel, 2010, s.17).

Stres ile genellikle aynı manada kullanılan, buna karşın birbirinden farklı olan ve tıpkı stres gibi önemli etkilere sahip olan kavramlardan birisi de kaygıdır. Herkesin yaşayabileceği temel duygulardan birisi olan kaygı fiziksel ve duygusal baskı altındayken üretilen olumsuz düşünceleri neticesinde ortaya çıkan negatif tepkilerdir (Bağış, 2007). Streste olduğu gibi kaygı da iş yaşamında oldukça sık rastlanan sorunların başında yer almakta olup çalışanların, dolayısıyla da örgütün performansını etkilemektedir.

Çalışmaya dahil edilen casino çalışanlarının algıladıkları stres düzeyinin orta düzeyde olduğu görülmüştür. Stres düzeyinin yaşla ilişkili olup olmadığını belirlemek için yapılan istatistiksel analiz neticesinde 30 yaş ve üzerindeki çalışanların algıladıkları stres düzeyinin 22-25 yaş arasındakilerden ve 26-29 yaş arasındakilerden daha yüksek olduğu görülmüştür. Kurşun (2014) yapmış olduğu çalışmada kişilerin fiziksel, ruhsal ve algısal durumlarının yaşa bağlı olarak farklılaştığını, kişilerin tepkilerinin bulundukları yaş grubunu özelliklerine bağlı olduğu için yaş faktörünün stres üzerinde etkili olduğunu bildirmiştir. Bununla birlikte yaştaki artışa bağlı olarak stres düzeyinin azaldığını bildiren çalışmalar da bulunmaktadır. Tanşu (2009) tarafından sağlık sektöründe çalışanlarda örgütsel stres kaynakları ve iş tatmini arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla gerçekleştirilen çalışmada yaştaki artışa bağlı olarak örgütsel stres düzeyinin arttığı bildirilmiştir.

Strese yol açan etkenlerden birisi de cinsiyettir. Yapmış olduğumuz çalışmada kadın çalışanların erkeklere göre algıladıkları stres düzeyinin anlamlı şekilde daha yüksek olduğu saptanmıştır. Çalışmamızla paralel şekilde Tanşu (2009) yapmış olduğu çalışmada kadın çalışanların örgütsel stres düzeyinin erkeklere göre anlamlı şekilde daha yüksek olduğunu bildirmiştir. Soysal (2009) yapmış olduğu çalışmada son dönemlerde bilhassa erkeklerin egemen olduğu ortamlarda kadınların da çalışmaya başlamalarıyla birlikte kadınların erkeklere kıyasla çok daha fazla stres yaşadıklarını ifade etmiş olup kadınların işyerinde cinsel taciz, cinsiyet ayrımcılığı, fiziksel ve psikolojik şiddet, aile hayatındaki sorumlulukları ile iş ortamının sorumlulukların çatışması gibi pek çok nedenden ötürü stres yaşadıklarını bildirmiştir.

Stres üzerinde etkili olduğu düşünölen diğör bir etken de medeni durumdur. Yapmış olduğumuz çalışmada dul/boşanmış olan çalışanların ve evli çalışanların örgötsel stres düzeyinin bekarlardan daha yüksek olduğu, dul/boşanmış çalışanlar ile bekar bireyler arasındaki farkın ise istatistiksel açıdan anlamlı olduğu görölmüşür. Yapılan araştırmalar incelendiğinde evli bireylerin sorumluluklarının fazla olmasından ötürü daha fazla stres yaşadıkları bildirilmektedir. Has (2015) tarafından otel işletmelerinde çalışmakta olanlar üzerinde gerçekleştirilen çalışmada evli bireylerin örgötsel stres düzeyinin bekarlara göre daha yüksek olduğu bildirilmiştir. Sardarov (2015) tarafından yapılan araştırmada da benzer şekilde evli bireylerin örgötsel stres düzeyinin bekarlara göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bununla birlikte Tanşu (2009) tarafından yapılan çalışmada bekar çalışanların örgötsel stres düzeyinin evli ve dul/boşanmış olanlardan daha yüksek olduğu, evli bireylerin örgötsel stres düzeyinin en düşük olduğu bildirilmiştir.

Yapmış olduğumuz çalışmada çocuk sahibi olanların stres düzeyinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Yapmış olduğumuz çalışmadan elde edilen bu sonuçla paralel şekilde Kurşun (2014) yapmış olduğu çalışmada çocuk sahibi olanların sorumlulukları daha fazla olduğundan stres düzeylerinin de daha yüksek olduğunu bildirmiştir (Kurşun, 2014).

Stres üzerinde etkili olan diğör bir faktör de eğitim düzeyidir. Yapmış olduğumuz çalışmada üniversite/lisansüstü mezunu olan casino çalışanlarının algıladıkları örgötsel stres düzeyinin daha düşük olduğu, ancak eğitim düzeyine göre gruplar arasındaki farkın anlamlı olmadığı görölmüşür. Tiritöğlü (2006) konaklama işletmeleri üzerinde yapmış olduğu çalışmada eğitim düzeyi yüksek olan çalışanların örgötsel stres düzeyinin daha düşük olduğunu bildirmiştir. Benzer şekilde Başkaya (2009) ve Borş (2010) da yapmış olduğu çalışmada eğitim düzeyindeki artışa bağılı olarak örgötsel stres düzeyinin düştüğünü bildirmişlerdir.

Stres üzerinde etkili olan faktörlerden bir diğeri çalışma süresidir. Yapmış olduğumuz çalışmada mesleki kıdemdeki artışa bağlı olarak örgütsel stres düzeyinin arttığı, ancak bu artışın anlamlı düzeyde olmadığı tespit edilmiştir. Bu bulguyla benzer şekilde mevcut işyerindeki çalışma süresindeki artışa bağlı olarak örgütsel stres düzeyinde anlamlı bir artış olduğu saptanmıştır. Yapılan çalışmalar incelendiğinde çoğunlukla mesleki kıdem ve mevcut işyerindeki kıdem arttıkça stres düzeyinin azaldığı bildirilmiştir (Has, 2015; Sardarov, 2015; Şanlı, 2017). İşe yeni başlamak örgüt değerlerini ve hiyerarşik yapısını yeteri kadar anlayamama sebebiyle strese yol açabilecektir. Öte yandan genç çalışanlar kendilerini ispat etme ve ilerletmek adına çok daha fazla strese girebilmektedir. Deneyim stresi azaltan en önemli etkenler arasında yer almakta olup daha önce herhangi bir deneyimi olmayan bir alanda geçirilen ilk çalışma günü oldukça stresli geçmekte iken deneyimli olunan alanlarda ise durum tam aksinedir (Can, 2005). Bununla birlikte çalışma süresindeki artışa bağlı olarak örgütsel stresin arttığını bildiren çalışmalar da bulunmaktadır. Tanşu (2009) yapmış olduğu çalışmada çalışma süresi daha fazla olanların örgütsel stres düzeyinin daha yüksek olduğunu bildirmiştir.

Yapmış olduğumuz çalışmada casino çalışanlarının durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin yüksek olduğu tespit edilmiştir. İş yaşamındaki diğer bir önemli sorun da kaygıdır. Kaygı üzerine yapılan çalışmalar incelendiğinde çalışanların kaygının tüm dünya genelinde oldukça yaygın olduğu görülmektedir (Atıcı, 2014; Tekiner ve Tavas, 2016).

Kaygı üzerinde etkili olduğu düşünülen faktörlerden birisi yaştır. Yapmış olduğumuz çalışmada 26-29 yaş arasındaki casino çalışanlarının durumluk kaygı düzeylerinin 22-25 yaş arasındakilere göre anlamlı şekilde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Kutanis ve Tunç (2013) tarafından üniversite hastanesindeki hemşireler üzerinde gerçekleştirilen çalışmada yaşa bağlı olarak durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin anlamlı şekilde farklılaşmadığı bildirilmiştir. Erdur ve ark. (2006) tarafından yapılan çalışmada ise genç ve yaşlı grubu çalışanlarda kaygı düzeyinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Yapmış olduğumuz çalışmada kadın çalışanların durumluk kaygı düzeylerinin erkeklere göre anlamlı şekilde daha yüksek olduğu, sürekli kaygı düzeyi açısından ise erkek ve kadınlar arasında anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Konuyla ilgili yapılan araştırmalar incelendiğinde kadınlardaki kaygı düzeyinin erkeklere göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Özçelik (2009) tarafından belediye çalışanları üzerinde gerçekleştirilen çalışmada kadın çalışanların durumluk kaygı düzeyinin daha yüksek olduğu ancak gruplar arasındaki farkın anlamlı olmadığı bildirilmiştir. Atıcı (2014) yapmış olduğu çalışmada kadınların durumluk ve sürekli kaygı düzeyinin erkeklerden daha yüksek olduğu, sürekli kaygı düzeyi açısından gruplar arasındaki farkın anlamlı olduğu bildirilmiştir. Kadın çalışanların erkeklere kıyasla kaygı düzeylerinin daha yüksek olması toplumsal değer yargıları ve toplumun çalışan kadınlara bakışlarıyla ilişkilendirilebilir.

Yapmış olduğumuz çalışmada evli çalışanların durumluk kaygı düzeyinin, dul/boşanmışların ise sürekli kaygı düzeylerinin daha yüksek olduğu, buna karşın medeni duruma göre kaygı düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür. Atıcı (2014) yapmış olduğu çalışmada medeni duruma göre durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin anlamlı şekilde farklılaşmadığını bildirmiştir. Benzer şekilde Özçelik (2009) ve Tokuç ve ark. (2015) tarafından yapılan çalışmalarda da medeni duruma göre çalışanların kaygı düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık saptanmamıştır.

Yapmış olduğumuz çalışmada çocuk sahibi olan çalışanların durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin daha yüksek olduğu ancak çocuk sahibi olmayanlarla anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Akınalp (2013) çalışanların kaygı düzeylerinin performans algılarına etkisini incelemek amacıyla yapmış olduğu çalışmada çocuk sahibi olan ve olmayanların durumluk ve sürekli kaygı düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olmadığını bildirmiştir. Atıcı (2014) yapmış olduğu çalışmada çocuk sahibi olanların durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin daha yüksek olduğunu ancak gruplar arasındaki farkın anlamlı olmadığını bildirmiştir.

Yapmış olduğumuz üniversite/lisansüstü mezunlarının durumluk kaygı düzeylerinin, ortaokul+lise mezunlarının da sürekli kaygı düzeylerinin daha yüksek olmasına karşın gruplar arasındaki farkın anlamlı olmadığı görülmüştür. Hamilci (2014) tarafından örgütsel stres kaynaklarının ve sürekli kaygının iş tatmini üzerindeki etkisinin belirlenmesi amacıyla yapılan çalışmada eğitim düzeyindeki artışa bağlı olarak kaygı düzeyinin düştüğü, ancak eğitim düzeyine göre anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Atıcı (2014) yapmış olduğu çalışmada eğitim düzeyine göre durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin anlamlı şekilde farklılaşmadığını bildirmiştir. Benzer şekilde Kutanis ve Tunç (2013) ve Ocaktan ve ark. (2014) da eğitim düzeyine göre durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin anlamlı şekilde farklılaşmadığını bildirmişlerdir.

Yapmış olduğumuz çalışmada sürekli kaygı düzeyi ile durumluk kaygı düzeyi arasında pozitif yönlü, orta kuvvette; algılanan stres düzeyi ile durumluk ve sürekli kaygı düzeyi arasında pozitif yönlü, düşük kuvvette ve anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Hamlyn ve ark. (2007) tarafından gelişim bozukluğu olan ebeveynler üzerinde gerçekleştirilen çalışmada ebeveynlerin algıladıkları stres düzeyi ile durumluk ve sürekli kaygı düzeyleri arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişki olduğu bildirilmiştir.

Yapmış olduğumuz çalışmada mesleki kıdemdeki artışa bağlı olarak durumluk ve sürekli kaygı düzeyinin de arttığı, ancak gruplar arasındaki farkın anlamlı olmadığı saptanmıştır. Buna karşın mevcut işyerinde 5 yıl ve daha uzun süredir çalışmakta olanların sürekli kaygı düzeyinin 0-1 yıldır çalışanlara kıyasla anlamlı şekilde daha yüksek olduğu görülmüştür. Çalışanların deneyimleri arttıkça işe olan uyumları da doğal olarak artmaktadır ki bu da iş ortamında kaygıyı azaltıcı etkenlerden birisi olarak değerlendirilebilir. Yapmış olduğumuz çalışmada tam aksi bir sonuç ortaya çıkmasında çalışmaya dahil edilen çalışan sayısının azlığı ve örneklemin homojen dağılmamasının etkili olduğu kanaatindeyiz.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu araştırma Casino Personeli Stres ve Kaygı Düzeyini belirlemek için yapılmıştır. Çalışmadan elde edilen sonuçlar dikkate alındığında casino çalışanlarında stres ve kaygı düzeyinin yüksek olduğu, stres düzeyi üzerinde anlamlı etkiye sahip olan faktörlerin yaş, cinsiyet, medeni durum, çocuk sahibi olup olmama durumu, mevcut işyerindeki kıdem olduğu, kaygı düzeyi üzerinde anlamlı etkiye sahip olan faktörlerin ise yaş, cinsiyet ve mevcut işyerindeki kıdem olduğu görülmüştür.

Elde edilen sonuçlar göz önünde bulundurularak aşağıdaki önerilerde bulunulmuştur:

İşverenlere öneriler;

Kadın çalışanların stres ve kaygı düzeyleri erkek çalışanlardan daha yüksek bulunduğu için kadınlara yönelik olarak profesyonel psikolojik destek sağlanabilir. Yaştaki artışa bağlı olarak stres düzeyinin arttığı göz önünde bulundurulduğunda casinolarda genç personel sayısı artırılabilir

Boşanmış olanların bekarlara göre stres düzeyleri daha yüksek olduğundan da boşanmış olan profesyonel psikolojik destek verilebilir. Çocuk sahibi olanların stres düzeyi daha yüksek olduğundan böyle çalışanların özellikle ücretlerinin artırılması yoluna gidilebilir, sosyal yardımlar artırılabilir. Mevcut işyerindeki kıdem arttıkça stres ve sürekli kaygı düzeyleri genel olarak arttığı için böylesi çalışanların iş yükleri azaltılabilir, mevcut çalışma koşullarında iyileştirmeye gidilebilir

Klinisyenlere öneriler:

Yapılan çalışma sonrasında destek almak için gelen casino personeline Bilişsel Davranışçı Terapilerde maruz bırakma, sistematik duyarsızlaştırma, nefes egzersizleri ve gevşeme egzersizleri ile kendilerini rahatlatma yöntemleri öğretilir. Ayrıca kişilerin düşünce yapıları incelenerek yeniden yapılandırma yoluna gidilebilir. Böylece yeni düşünceler ile kaygı ve stres ile daha etkili bir şekilde başa çıkmaları sağlanabilir.

Casino gibi en stres ve kaygı verici çalışma ortamlarında çalışmakta olanların stres ve kaygı düzeylerinin belirlenmesi, stres ve kaygı düzeyleri üzerinde etkili olan faktörlerin ortaya çıkarılmasına yönelik daha kapsamlı ve daha fazla sayıda çalışmanın yapılması gerektiği kanaatindeyiz.

Casino Personelinin stres ve kaygı düzeyleri ile ilgili çok fazla araştırmanın bulunmaması, bu konu ile alakalı araştırmalara ağırlık verilmesi, daha geniş kitle ile çalışılması gerektiği çıkan sonuçlardan anlaşılmıştır.

KAYNAKÇA

- Aker, T., Acicbe, Ö. (2004). Travma sonrası stres bozukluğunun bilişsel davranışçı tedavisi. Tükel R, editör. Anksiyete Bozuklukları Tedavi Kılavuzu. Ankara, s.Türkiye Psikiyatri Derneği Yayınları. Bilimsel Çalışma Birimleri Dizisi, 219-244.
- Akınalp, D. (2013). Çalışanların Kaygı Düzeylerinin Performans Algılarına Etkisi, Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Arcan, K. (2012). *Psychological predictors of problem gambling behaviors* (Unpublished doctoral dissertation). Middle East Technical University, Ankara, Turkey
- Atıcı, E. (2014). Elazığ Merkeze Bağlı Acil Sağlık Hizmetleri İstasyonları Çalışanlarının Durumluk/Sürekli Kaygı Durumunun İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Elazığ.
- Aydın, Y. (2017). *Yetişkinlerin stres düzeyleri ve stresle baş etme yolları ile sergilenen dikkat eksikliği belirtileri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Toros Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Aydın, U., ve Bulgan, G. (2017). Çocuklarda Sınav Kaygısı Ölçeği'nin Türkçe Uyarlaması, s.Geçerlik Ve Güvenirlik Çalışması. *İlköğretim Online*, 16(2)
- Aydın, S., ve Zengin, B. (2008). Yabancı dil öğreniminde kaygı, s.Bir literatür özeti. *Journal of Language and Linguistic Studies*, 4(1), 81-94
- Aytaç, Ö. (2005). Modern bürokratik kurumlar ve baskı düzenleri. *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 15, 249-278.
- Aytaç, S. (2014). İş Stresi Oluşumu, Nedenleri, Başa Çıkma Yolları, Yöntemleri. *İş Stresi Yönetimi El Kitabı*, <http://www.turkis.org.tr/source.cms.docs/turkis.org.tr.ce/docs/file/ec109.pdf>, 8.
- Babayiğit, B. (2018). Kumar Oynama ve Kumar Oynanması İçin Yer ve İmkan Sağlama Fiilleri. *TAAD*, 9(34): 283-315.
- Bacanlı, F., ve Sürücü, M. (2006). İlköğretim 8. sınıf öğrencilerinin sınav kaygıları ve karar verme stilleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi Dergisi*, 12(1), 7-35

- Bacanlı, F. (2016). Kararsızlık ölçeğinin geliştirilmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2(14).
- Bağış, O. (2007). *Sınav Kaygı Başarı*. Ankara, s.Birikim Matbaacılık
- Baltaş, A., ve Baltaş, Z. (2004). Stres ve Başa Çıkma Yolları, İstanbul, Remzi Kitabevi, 22.Basım.
- Banerjee, S. ve Mehta, P. (2016). Determining the Antecedents of Job Stres and Their Impact on Job Performance:A Study Among Faculty Members, *The IUP Journal of Organizational Behavior*, 15 (2), 7-24
- Baştürk, R. (2007). Kamu personeli seçme sınavına hazırlanan öğretmen adaylarının sınav kaygı düzeylerinin incelenmesi. *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 17(2), 163-176
- Bayar, H. T., ve Öztürk, M. (2017). İş Stresinin İş Tatmini Üzerindeki Etkisi: Süleyman Demirel Üniversitesi Araştırma Görevlileri Üzerine Bir Araştırma. *Suleyman Demirel University Journal of Faculty of Economics & Administrative Sciences*, 22(2).
- Blaszczynski, A., Russell, A., Gainsbury, S., and Hing, N. (2016). Mental health and online, land-based and mixed gamblers. *Journal of Gambling Studies*, 32(1), 261-275.
- Börü, A. (2000). *Üniversite Giriş Sınavlarında Öğrencilerin Yaşadığı Kaygı ve Nedenleri*, Yüksek Lisan Tezi, Kocaeli Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kocaeli
- Braham, J.B. (1998). Stres Yönetimi“ Çev, s.Vedat G. Diker, Hayat Yayınları, Çanta Kitapları Dizisi No:4, İstanbul
- Budak, S. (2003). *Psikoloji Sözlüğü*. Ankara, s.Bilim ve Sanat Yayınları
- Burkovik, Y. (2009). *Kaygılanacak Ne Var!*. İstanbul, s.Timaş Yayınları
- Büyükbaş, N. (2016). Klasik İslam Hukuku Literatüründe" Suç". *Journal of International Social Research*, 9(42).
- Cam, E. (2006). Çalışma yaşamında stres ve kamu kesiminde kadın çalışanlar. *Journal of Human Sciences*, 1(1).
- Can, H. (2005). Organizasyon ve Yönetim. Ankara, Siyasal Kitapevi.
- Cavion, L., Wong, C., and Zangeneh, M. (2008). Gambling. In *In the pursuit of winning* (pp. 95-117). Springer US

- Coşkun, İ. (2017). *Psikopatolojinin, kumar oynama davranışı ve alkol-madde kötüye kullanımı ile ilişkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Işık Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Cranwell, J. ve Abbey, W. (2005). *Organizational Stres*, New York, s.Palgrave Macmillan.
- Cüceloğlu, D. (2000). *İnsan ve Davranışı*. İstanbul, Remzi Kitapevi
- Demirci, M. A. (2015). Ortaokullarda çalışan branş öğretmenlerinde stres yaratan yönetici davranışları. Tezsiz Yüksek Lisans Projesi, Pamukkale Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Denizli
- Echeburúa, E., González-Ortega, I., de Corral, P., and Polo-López, R. (2013). Pathological gamblers and a non-psychiatric control group taking gender differences into account. *The Spanish journal of psychology*, 16, E2
- Ehtiyar R., ve Üngüren, E. (2008). Turizm eğitimi alan öğrencilerin umutsuzluk ve kaygı seviyeleri ile eğitime yönelik tutumları arasındaki ilişkinin belirlenmesine yönelik bir araştırma. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 1(4):159-181
- Eğin, A. (2015). Çalışma Hayatında İş Stresi ve Tükenmişlik. Yüksek Lisans Tezi, Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul
- Erdoğan, M. (2005). *Fıkıh ve Hukuk Terimleri Sözlüğü*, İstanbul: Ensar Neşriyat,
- Erdur, B., Ergin, A., Turkcu, I., Parlak, I., Ergin, N., and Boz, B. (2006). A study of depression and anxiety among doctors working in emergency units in Denizli, Turkey. *Emergency Medicine Journal*, 23(10), 759-763.
- Ergin, A., Uzun, S. U., ve Topaloğlu, S. (2017). Pamukkale Üniversitesi Tıp Fakültesi 5. ve 6. Sınıf Öğrencilerinin Sürekli Kaygı ve Mesleki Kaygı Düzeyleri ve Bunları Etkileyen Etkiler. *Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Tıp Dergisi/Mugla Medical Journal*, 3(3), 16-21
- Eraslan, M. (2016). Yaş ve cinsiyet değişkenlerine göre kick boks sporcularının algılanan stres düzeylerinin incelenmesi. *Journal of Human Sciences*, 13(3), s.5069-5077.
- Florea, R. (2016). Individual and Organizational Implications of Work-related Stres, *Economy Transdisciplinarity Cognition*, 19 (1), 28-33

- George, S., ve Murali, V. (2005). Pathological gambling: an overview of assessment and treatment. *Advances in Psychiatric Treatment*, 11(6), 450-456
- Gökdeniz, İ. (2005). Üretim Sektöründeki İşletmelerin Örgüt İçi Stres Kaynakları Ve Mobilyacılık Sektöründe Bir Uygulama. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (13), 173-189.
- Griffiths, M., Wardle, H., Orford, J., Sproston, K., and Erens, B. (2010). Gambling, alcohol, consumption, cigarette smoking and health: Findings from the 2007 British Gambling Prevalence Survey. *Addiction Research & Theory*, 18(2), 208-223.
- Griffiths, M. D. (2011). Adolescent gambling. In B. Bradford Brown & M. Prinstein (Eds.), *Encyclopedia of adolescence*, 3:11-20 San Diego, CA: Academic
- Gümüştekin, G. E., ve Gültekin, F. (2015). Stres Kaynaklarının Kariyer Yönetimine Etkileri. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, (23).
- Gümüşttekin, Y. ve Öztemiz, A. (2013). Örgütlerde Stresin Verimlilik ve Performansla Etkileşimi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 14 (1), 271-288.
- Gürüz, D. ve Gürel, E. (2006). Yönetim ve Organizasyon, Ankara, s.Nobel Yayıncılık
- Hamilci, F. (2014). Örgütsel Stres Kaynaklarının ve Sürekli Kaygının İş Tatmini Üzerine Etkisi (S.D.Ü. Kadın Akademisyenlerine Yönelik Bir Araştırma). Yüksek Lisans Tezi, Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Isparta.
- Hamlyn-Wright, S., Draghi-Lorenz, R., & Ellis, J. (2007). Locus of control fails to mediate between stress and anxiety and depression in parents of children with a developmental disorder. *Autism*, 11(6), 489-501.
- Hardoon, K. K., Gupta, R., and Derevensky, J. L. (2004). Psychosocial variables associated with adolescent gambling. *Psychology of addictive behaviors*, 18(2), 170
- Has, H. (2015). Örgütsel Stres Faktörleri, s.ISO 9001 Kalite Belgeli ve Belgesiz Otel İşletmelerine Yönelik Bir Karşılaştırma. Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Hayer, T., and Griffiths, M. D., (2015). Gambling. In *Handbook of adolescent behavioral problems: Evidence-based approaches to prevention and treatment* (pp. 539-558). New York, NY: Springer

- Hovardaoğlu, S. (2002). Stres Belirtileri ile Durumsal ve Sürekli Kaygının Yordanması, *Kriz dergisi*, 5(2), s.127-134.
- Hughes, B., Boothroyd, R. (2002). Günlük Hayatın Stresine Son, Doruk Yayıncılık 2002 Ankara.
- İlgar, Ö. (2001). Örgütsel Stresin Çalışan Kadınlar Üzerindeki Etkileri ve Stresle Başa Çıkma Yolları. Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- İlic, D. K. (2016). Örgütsel Hayatın İrrasyonel Yönleri, s.Psikanalitik Yaklaşımlar İle Örgütlerin Teşhisi. *Ege Stratejik Araştırmalar Dergisi*, 7(1), 17-37.
- İştar, E. (2012). Stres ve verimlilik ilişkisi. *Akademik Bakış Dergisi*, 33, 1-21.
- Jimenez-Murcia, S., Stinchfield, R., Alvarez-Moya, E., Jaurrieta, N., Bueno, B., Granero, R., and Vallejo, J. (2009). Reliability, validity, and classification accuracy of a Spanish translation of a measure of DSM-IV diagnostic criteria for pathological gambling. *Journal of Gambling Studies*, 25(1), 93-104
- Kapıkıran, Ş. (2002). Üniversite Öğrencilerinin Sınav Kaygısının Bazı Psiko-Sosyal Değişkenlerle İlişkisi Üzerine Bir Araştırma. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11, (1):34–43
- Karapınar, M., ve Gürbüz, H. (2015). Bankacılık Sektöründe Çalışanların Tükenmişlik Düzeylerinin Maslach ve Kopenhag Kriterlerine Göre Ölçülmesi ve Karşılaştırılması. *Eskişehir Osmangazi Üniversitesi İİBF Dergisi*, 10(2), 245- 267
- Karataş, Z., Arslan, D., ve Karataş, M. E. (2014). Examining Teachers' Trait, State and Cursive Handwriting Anxiety. *Educational Sciences, s.Theory and Practice*, 14(1), 241-248
- Kaya, İ. (2007). Otel İşletmeleri İşgörenlerinin İş Tatminini Etkileyen Faktörler: Geliştirilen Bir İş Tatmin Ölçeği, *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi* 7(2), 355-372
- Kılıç, R., Yumuşak, S. ve Yıldız, H. (2013). Banka Çalışanlarının Maruz Kaldıkları Bireysel ve Örgütsel Stres Kaynakları Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi, *Eskişehir Osmangazi Üniversitesi İİBF Dergisi*, 8 (2), 71-92
- Kılınçkaya, M. D. (2013). Atatürk İlkeleri ve İnkılâp Tarihi Derslerinde Öğrencilerin Sınav Kaygıları ile Başarıları Arasındaki İlişki. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28(28-1)

- Korkmaz, İ. (2017). Sosyal öğrenme kuramı. *Pegem Atıf İndeksi*, 245-269
- Köknel, Ö. (2005). *Kaygıdan Mutluluğa Kişilik*. İstanbul, s.Altın Kitaplar. 17. Basım
- Kundu, P. V., Pilver, C. E., Desai, R. A., Steinberg, M. A., Rugle, L., Krishnan-Sarin, S., and Potenza, M. N. (2013). Gambling-related attitudes and behaviors in adolescents having received instant (scratch) lottery tickets as gifts. *Journal of Adolescent Health*, 52(4), 456-464
- Kurşun, A. (2014). Çalışma Hayatında Stres ve Stresle Mücadele, Yüksek Lisans Tezi, Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Kurt, İ. (2006). *Sorularla Kaygı ve Sınav Kaygısı*, Ankara, s.Asil Yayın Dağıtım
- Kurtuldu, K. (2009). Müzik Öğretmenliği Bölümü Piyano Öğrencilerinin Sınav Kaygısına Yönelik Tutumları. *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 19(2):107-12
- Kurtyılmaz, Y., Can, G., ve Ceyhan, A. A. (2017). Üniversite öğrencilerinin ilişkisel saldırganlık ile benlik saygısı, sosyal bağlılık ve sosyal kaygı düzeyleri arasındaki ilişkiler. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 7(47).
- Kutanis RÖ, Tunç T. (2013). Hemşirelerde benlik saygısı ile durumluk ve sürekli kaygı arasındaki ilişki, s.Bir üniversite hastanesi örneği. *İş, Güç Endüstri İlişkileri ve İnsan Kaynakları Dergisi*, 15(2):1-15
- Kutlu, Ö. (2001). Ergenlerin üniversite sınavına ilişkin kaygıları. *Eğitim ve Bilim*, 26(121)
- Laal, M. and Aliramaie, N., (2010). Nursing and Coping with Stress, *International Journal of Collaborative Research on Internal Medicine & Public Health*, 2(5):168-181
- Lightsey Jr, O. R., and Hulsey, C. D. (2002). Impulsivity, coping, stress, and problem gambling among university students. *Journal of Counseling Psychology*, 49(2), 202
- Lloyd, J., Doll, H., Hawton, K., Dutton, W. H., Geddes, J. R., Goodwin, G. M., and Rogers, R. D. (2010). How psychological symptoms relate to different motivations for gambling: An online study of internet gamblers. *Biological psychiatry*, 68(8), 733-740

- Lobo, D. S., and Kennedy, J. L. (2009). Genetic aspects of pathological gambling: a complex disorder with shared genetic vulnerabilities. *Addiction*, 104(9), 1454-1465
- Magoon, M. E., and Ingersoll, G. M. (2006). Parental modeling, attachment, and supervision as moderators of adolescent gambling. *Journal of Gambling Studies*, 22(1), 1-22
- Manav, F. (2011). Kaygı kavramı. *Toplum Bilimleri Dergisi*, 5(9), 291-211
- Meyer, G., Hayer, T., and Griffiths, M. (Eds.). (2009). *Problem gambling in Europe: Challenges, prevention, and interventions* (Vol. 3). Springer Science & Business Media
- Middleton, K. (2009). *Stres, s.How to De-Stress Without Doing Less*, Oxford, s.Lion Hudson.
- Moodie, C., and Finnigan, F. (2006). Prevalence and correlates of youth gambling in Scotland. *Addiction Research & Theory*, 14(4), 365-385
- Norfolk, D. (2010). *İş Hayatında Stres*, İstanbul:Form Yayınları
- Nydegger R. (2012). *Dealing With Anxiety and Related Disorders*, California, s.ABC-CLIO
- Ocaktan, M. E., Keklik, A., ve Meltem, Ç. Ö. L. (2014). Abidinpaşa Sağlık Grup Başkanlığı'na Bağlı Sağlık Ocaklarında Çalışan Sağlık Personelinde Spielberger Durumluluk ve Sürekli Kaygı Düzeyi. *Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi Mecmuası*, 55(01).
- Okutan, M., & Tengilimoğlu, D. (2002). İş ortamında stres ve stresle başa çıkma yöntemleri, s.bir alan uygulaması. *İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 4(3), s.1-27.
- Ólason, D. T., Skarphedinsson, G. A., Jonsdottir, J. E., Mikaelsson, M., and Gretarsson, S. J. (2006). Prevalence estimates of gambling and problem gambling among 13-to 15-year-old adolescents in Reykjavík: An examination of correlates of problem gambling and different accessibility to electronic gambling machines in Iceland. *Journal of Gambling Issues*, 39-55.
- Özağaç, G.S. (2013). *İşyerlerinde Psikososyal Sağlık, s.Tekirdağ İli Örneği*. Yüksek Lisans Tezi, Namık Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Hatay.

- Özalp, Y. B. (2014). Öğretim elemanlarında iş stresine neden olan örgütsel etmenler ve öğretim elemanlarının örgütsel stresle baş etme stratejileri. Yüksek Lisans Tezi, Trakya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Edirne.
- Özalp, E. ve Kirel, Ç. (2010). Örgütsel Davranış, 4, Bursa, s.Ekin Basım Yayın
- Özcan, E. M., Ünal, A., ve Çakıcı, A. B. (2014). Sağlık Çalışanlarında İşe Bağlı Stres: Konya Numune Hastanesi Saha Çalışması. *Aksaray Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 7(2), 125-132.
- Özçelik, B. (2009). Belediyelerde Çalışan İşgörenlerin Durumluluk Kaygı, İş Doyumu ve Tükenmişlik Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Özdevecioğlu, M. (2004). Sosyal Destek Ve Yaşam Tatmininin Mesleki Stres Üzerindeki Etkileri: Kayseri'de Faaliyet Gösteren İşletme Sahipleri İle Bir Araştırma. *Hacettepe Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 22(1), 209-233.
- Palancı, M., ve Özbay, Y. (2017). Lise ve üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı problemlerini gidermeye yönelik gerçeklik terapisi oryantasyonlu yardım programı. *Pegem Atıf İndeksi*, 105-159
- Pelit, E., Türkmen, F., ve Yarmacı, N. (2015). Turizm sektöründeki işgörenlerin kişilik özelliklerini değerlendirmeye yönelik bir araştırma. *Sosyal ve Beşeri Bilimler Dergisi*, 2(1), 9-16.
- Petry, N. M. (2000). Gambling problems in substance abusers are associated with increased sexual risk behaviors. *Addiction*, 95(7), 1089-1100
- Rowshan, A. (2003). Stres yönetimi. Sistem yayıncılık, İstanbul.
- Saban, F. (2010). Zihinsel engelli kardeşe sahip olan ve olmayan çocukların benlik saygısı ve kaygı durumlarının incelenmesi. Atatürk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Erzurum
- Sapmaz, S. Y., Erkuran, H. Ö., Ergin, D., Celasin, N. S., Karaarslan, D., Öztürk, M., ve Aydemir, Ö. (2017). DSM-5 Akut Stres Belirtileri Şiddet Ölçeği-Çocuk Formu Yas 11-17'nin Türkçe Güvenilirliği ve Geçerliliği. *Düşünen Adam*, 30(1):32.
- Sardarov, E. (2015). Örgütsel Stresin İşgören Performansına Etkisi, s.Azerbaycan'daki Beş Yıldızlı Otellere Yönelik Bir Araştırma, Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.

- Sarıçam, H. (2012). *İş sağlığı ve güvenliği kapsamında hemşirelerin karşılaştığı risk ve tehlikelerin iş stresi düzeyleri üzerine etkisi*. Doktora Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Seki, T., ve Dilmaç, B. (2015). Ergenlerin Sahip Oldukları Değerler ile Öznel İyi Oluş ve Sosyal Görünüş Kaygı Düzeyleri Arasındaki Yordayıcı İlişkiler, s.Bir Model Önerisi. *Eğitim ve Bilim*, 40(179).
- Selçuk, M. (2015). İslami Bir Sigorta Deneyimi Olarak Tekafül. *Türkiye Lisansüstü Çalışmalar Kongresi*. Erişim: https://s3.amazonaws.com/academia.edu.documents/40742748/İslami_Bir_Sigorta_Deneyimi_Olarak_Tekaful.pdf?AWSAccessKeyId=AKIAIWOWYYGZ2Y53UL3A&Expires=1539592691&Signature=1JwFTqAL9Eohpa5sdnJk8E%2ByP1I%3D&response-content-disposition=inline%3B%20filename%3Dİslami_Bir_Sigorta_Deneyimi_Olarak_Tekaf.pdf
- Sıgır, Ü. ve Gürbüz, S. (2013). *Örgütsel Davranış*, İstanbul, Beta Yayınları.
- Skokauskas, N., and Satkeviciute, R. (2007). Adolescent pathological gambling in Kaunas, Lithuania. *Nordic journal of psychiatry*, 61(2), 86-91
- Soysal, A. (2009). Farklı sektörlerde çalışan işgörenlerde örgütsel stres kaynakları, s.Kahramanmaraş ve Gaziantep'te bir araştırma. *Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 14(2).
- Sübaşı, G. (2010). Ergenlerde Sosyal Kaygı Ve Akran İlişkilerinin Psikobiyolojik Sosyal Kaygı Modeline Göre Sınanması. *Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 7(2):52-68
- Şahin, N. H., Güler, M., & Basım, H. N. (2009). A tipi kişilik örüntüsünde bilişsel ve duygusal zekânın stresle başa çıkma ve stres belirtileri ile ilişkisi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 20(3), s.243-254.
- Şanlı, Ö. (2017). Öğretmenlerin Algılanan Stres Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 16(61), 385-396.
- Tang, C. S. K., and Oei, T. P. (2011). Gambling cognition and subjective well-being as mediators between perceived stress and problem gambling: A cross-cultural study on White and Chinese problem gamblers. *Psychology of Addictive Behaviors*, 25(3), 511

- Tanşu, M. (2009). Örgütsel Stres Kaynakları ve İş Tatmini Arasındaki İlişkinin İncelenmesi ve Sağlık Sektöründe Bir Uygulama, Yüksek Lisans Tezi, Yıldız Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Taş, Y. (2005). Sınav Kaygısıyla Başa Çıkma, Bilkent Üniversitesi. *Öğrenci Gelişim ve Danışma Merkezi*.
- Tekiner, M.A., ve Tavas, B. (2016). Çalışanlara Stres Yönetimi Becerisi Kazandırılmasının İş Tatmini Üzerindeki Etkisi, s.Emniyet Teşkilatı Örnekleme. *Journal of International Social Research*, 9(42).
- Tektaş, N. (2014). Üniversite mezunlarının kaygı düzeylerinin incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 243-253.
- Temiz, K. (2010). İslam'da Kumar Yasağı, Yüksek Lisans Tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Samsun.
- Tokuç, B., Turunç, Y., ve Ekuklu, G. (2015). Edirne'de Ambulans Çalışanlarının Anksiyete, Depresyon ve İşe Bağlı Gerginlik Düzeyleri. *Mesleki Sağlık ve Güvenlik Dergisi (MSG)*, 11(42).
- Tutar, H. (2000). Kriz ve Stres Ortamında Yönetimi, Hayat Yayınları, Kişisel Gelişim Dizisi, No:14, İstanbul.
- Türk, M., ve Çakır, Ö. (2015). Bir Kamu Bankasında Örgütsel Stres Düzeyi Ve Etkileyen Faktörler. *Mesleki Sağlık ve Güvenlik Dergisi (MSG)*, 7(26).
- Türker, D., & Yamuç, V. A. (2015). Örgütsel Stres Kaynaklarının Analizi: Bir Üretim İşletmesinde Kadın Ve Erkek Çalışanlar Üzerine İnceleme. *Yönetim Bilimleri Dergisi*, 13(25): 389-423.
- Ünver, H., Şişmanlar, Ş. G., ve Karakaya, I. (2016). Çocuk ve Ergenlerde Travmatik Stresi Etkileyen Faktörler: Bir Olgu Serisi. In *Yeni Symposium*, 54(2).
- Volberg, R. A., Gupta, R., Griffiths, M. D., Ólason, D. T., and Delfabbro, P. (2010). An international perspective on youth gambling prevalence studies. *International Journal of Adolescent Medicine and Health*, 22(1), 3-38
- Walia, K., ve Narang, S. (2015). Job stress and job involvement, s.A study of IT professionals from North India. *Prabandhan, s.Indian Journal of Management*, 8(4), 39-50.
- Welte, J. W., Barnes, G. M., Wieczorek, W. F., and Tidwell, M. C. (2004). Simultaneous drinking and gambling: a risk factor for pathological gambling. *Substance use & misuse*, 39(9), 1405-1422

- Yenihan, B., Öner, B. ve Çiftyıldız, K. (2014). İş Stresi ve İşten Ayrılma Niyeti Arasındaki İlişki, s.Otomotiv İşletmesinde Bir Araştırma, Çalışma İlişkileri Dergisi, 5 (1), 38-49.
- Yeniyol, Z. D. (2018). *Sağlık çalışanlarının iş doyumu, kaygı ve tükenmişlik düzeylerinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Işık Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Yıldız, M. (2017). *Banka çalışanlarında stres algısı ve ruhsal durum arasındaki ilişkinin araştırılması*. Yüksek Lisans Tezi, Işık Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Yılmaz, A., ve Ekici, S. (2006). Örgütsel yaşamda kamu çalışanlarının örgütsel stres kaynakları üzerine bir araştırma. *Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 11(1).
- Yokuş T. (2013). The relationship between the state-trait anxiety levels and academic achievement of music teacher candidates. *International Online Journal of Primary Education*, 2 (1), 25-31
- Zincir, S. B. (2015). Akut Stres Bozukluğu. *Türkiye Klinikleri Journal of Psychiatry Special Topics*, 8(1):10-20.

EKLER**Ek-1: Anket Formu****SOSYO-DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU****Yaş:****Cinsiyet:**☐ Kadın ☐ Erkek**Medeni Durum**☐ Bekar☐ Evli☐ Dul/boşanmış**Çocuk**☐ Var☐ Yok**Eğitim**☐ Okuryazar değil☐ İlkokul☐ Ortaokul☐ Lise☐ Üniversite☐ Yüksek lisans/doktora**Mesleki Kıdeminiz (yıl).....****Mevcut İşletmedeki Kıdeminiz (yıl).....**

DURUMLUK-SÜREKLİ KAYGI ÖLÇEĞİ

Aşağıda kişilerin kendilerine ait duygularını anlatmada kullandıkları bazı ifadeler verilmiştir. Her ifadeyi okuyun, daha sonra ise o anda nasıl hissettiğinizi ifadelerin sağ tarafındaki parantezlerden uygun olanını işaretlemek suretiyle belirtin. Doğru veya yanlış cevap yoktur. Herhangi bir ifadenin üzerinde fazla zaman sarfetmeksizin anında nasıl hissettiğinizi gösteren cevabı işaretleyiniz.

DURUMLUK KAYGI ÖLÇEĞİ

		Hemen hemen hiçbir zaman	Bazen	Çok zaman	Hemen her zaman
1	Şu anda sakinim				
2	Kendimi emniyette hissediyorum				
3	Şu anda sinirlerim gergin				
4	Pişmanlık duygusu içindeyim				
5	Şu anda huzur içindeyim				
6	Şu anda hiç keyfim yok				
7	Başıma geleceklerden endişe ediyorum				
8	Kendimi dinlenmiş hissediyorum				
9	Şu anda kaygılıyım				
10	Kendimi rahat hissediyorum				
11	Kendime güvenim var				
12	Şu anda asabım bozuk				
13	Çok sinirliyim				
14	Sinirlerimin çok gergin olduğunu hissediyorum				
15	Kendimi rahatlamış hissediyorum				
16	Şu anda halimden memnunum				
17	Şu anda endişeliyim				
18	Heyecandan kendimi şaşkına dönmüş hissediyorum				
19	Şu anda sevinçliyim				
20	Şu anda keyfim yerinde				

SÜREKLİ KAYGI ÖLÇEĞİ

		Hemen hemen hiçbir zaman	Bazen	Çok zaman	Hemen her zaman
1	Genellikle keyfim yerindedir	(1)	(2)	(3)	(4)
2	Genellikle çabuk yorulurum	(1)	(2)	(3)	(4)
3	Genellikle kolay ağlarım	(1)	(2)	(3)	(4)
4	Başkaları kadar mutlu olmak isterim	(1)	(2)	(3)	(4)
5	Çabuk karar veremediğim için fırsatları kaçıırım	(1)	(2)	(3)	(4)
6	Kendimi dinlenmiş hissediyorum	(1)	(2)	(3)	(4)
7	Genellikle sakın, kendine hakim ve soğukkanlıyım	(1)	(2)	(3)	(4)
8	Güçlüklerin yenemeyeceğim kadar biriktiğini hissedirim	(1)	(2)	(3)	(4)
9	Önemsiz şeyler hakkında endişelenirim	(1)	(2)	(3)	(4)
10	Genellikle mutluyum	(1)	(2)	(3)	(4)
11	Her şeyi ciddiye alır ve endişelenirim	(1)	(2)	(3)	(4)
12	Genellikle kendime güvenim yoktur	(1)	(2)	(3)	(4)
13	Genellikle kendimi emniyette hissedirim	(1)	(2)	(3)	(4)
14	Sıkıntılı ve güç durumlarla karşılaşmaktan kaçınırım	(1)	(2)	(3)	(4)
15	Genellikle kendimi hüzünlü hissedirim	(1)	(2)	(3)	(4)
16	Genellikle hayatımdan memnunum	(1)	(2)	(3)	(4)
17	Olur olmaz düşünceler beni rahatsız eder	(1)	(2)	(3)	(4)
18	Hayal kırıklıklarını öylesine ciddiye alırım ki hiç unutamam	(1)	(2)	(3)	(4)
19	Aklı başında ve kararlı bir insanım	(1)	(2)	(3)	(4)
20	Son zamanlarda kafama takılan konular beni tedirgin ediyor	(1)	(2)	(3)	(4)

ALGILANAN STRES DÜZEYİ ÖLÇEĞİ

Bu ölçekte son bir ay içerisindeki duygu düşüncelerinizle ilgili sorular yer almaktadır. Her durum için hissettiğinizi ve düşündüğünüzü belirtiniz. Her ne kadar bazı sorular benzemekteyse de aralarında farklılıklar vardır. Bu sebeple her soruyu kendi başına ele almak uygundur. Lütfen her soruyu anladıktan sonra sizi temsil eden seçeneği işaretleyin.

		Hemen hemen hiçbir zaman	Ara sıra	Bazen	Oldukça Sık	Çok Sık
1	Son bir ayda beklenmedik bir olay sebebiyle hangi sıklıkta üzüldünüz?					
2	Son bir ayda hayatınızda önemli şeyleri kontrol edemediğiniz duygusunu hangi sıklıkta yaşadınız?					
3	Geçen ay kendinizi hangi sıklıkta sinirli ve stresli hissettiniz?					
4	Son bir ayda günlük problemler ve sıkıntılarla hangi sıklıkta başarılı bir şekilde mücadele ettiniz?					
5	Son bir ayda hayatınızda meydana gelen önemli değişikliklerle etkin bir şekilde baş ettiğiniz duygusunu hangi sıklıkta hissettiniz?					
6	Son bir ayda kişisel sorunlarınızı ele alma yeteneğinize hangi sıklıkta güven duydunuz?					
7	Son bir ayda işlerin yolunda gittiği duygusunu hangi sıklıkta hissettiniz?					
8	Son bir ayda yapmanız gereken işlerle başa çıkamadığınızı hangi sıklıkta hissettiniz?					
9	Son bir ayda, hayatınızdaki rahatsızlıkları hangi sıklıkta kontrol etmeyi başardınız?					
10	Son bir ayda bütün işlerin üstesinden geldiğiniz duygusunu ne sıklıkla yaşadınız?					
11	Son bir ayda kontrolünüz dışında meydana gelen olaylar sebebiyle hangi sıklıkta öfkelenediniz?					
12	Son bir ayda hangi sıklıkta bitirmeniz gereken işleri düşündüğünüzü fark ettiniz?					
13	Son bir ayda zamanınızı ne ölçüde kendi istediğiniz gibi kontrol edebildiniz?					
14	Son bir ayda karşı karşıya olduğunuz güçlüklerin üstesinden gelmeyeceğiniz kadar boyunuzu aştığı duygusunu hangi sıklıkta yaşadınız?					

Ek-2 ÖZGEÇMİŞ:**KİŞİSEL BİLGİLER**

İsim: Sercan TÜRKOĞLU

Doğum Yeri: Nevşehir

Doğum Tarihi: 27/08/1990

Uyruğu : T.C

Medeni durumu: Bekar

E-mail: sercanturkoglu6@gmail.com

EĞİTİM BİLGİLERİ

Üniversite: (lisans) Yakın Doğu Üniversitesi Psikoloji Bölümü 2011-2016

Yüksek Lisans: Yakın Doğu Üniversitesi Klinik Psikoloji (Türkçe-tezli) 2016-2018

STAJ

Bursa Uludağ Eğitim Araştırma Hastahanesi (2015)

Yakın Doğu Üniversite Hastahanesi (2018)

Ek-3 İNTİHAL RAPORU

Ek-4 ETİK KURUL RAPORU

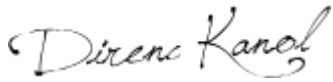
29.08.2018

Sayın Prof. Dr. Mehmet Çakıcı

Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu'na yapmış olduğunuz YDÜ/SB/2018/176 proje numaralı ve **“Casino Personelinde Stres Ve Kaygı Düzeyleri”** başlıklı proje önerisi kurulumuzca değerlendirilmiş olup, etik olarak uygun bulunmuştur. Bu yazı ile birlikte, başvuru formunuzda belirttiğiniz bilgilerin dışına çıkmamak suretiyle araştırmaya başlayabilirsiniz.

Doçent Doktor Direnç Kanol

Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu Raportörü



Not: Eğer bir kuruma resmi bir kabul yazısı sunmak istiyorsanız, Yakın Doğu Üniversitesi Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu'na bu yazı ile başvurup, kurulun başkanının imzasını taşıyan resmi bir yazı temin edebilirsiniz.