



**SPORTİF FAALİYETLERDE GÖREV ALAN AFET
PROFESYONELLERİNİN İŞ STRESİ İLETİŞİM BECERİSİ
VE EMPATİ DÜZEYLERİNİN ÇEŞİTLİ DEĞİŞKENLERE
GÖRE İNCELENMESİ**

Rahman Murat TÜRKMEN

Yüksek Lisans Tezi

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı

Danışman: Doç. Dr. Buğra Çağatay SAVAS

İkinci Tez Danışmanı: Doç. Dr. Selim ASAN

2024

Her hakkı saklıdır.



**SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**SPORTİF FAALİYETLERDE GÖREV ALAN AFET PROFESYONELLERİNİN
İŞ STRESİ İLETİŞİM BECERİSİ VE EMPATİ DÜZEYLERİNİN ÇEŞİTLİ
DEĞİŞKENLERE GÖRE İNCELENMESİ**

Rahman Murat TÜRKMEN

**Tez Danışmanı: Doç. Dr. Buğra Çağatay SAVAŞ
İkinci Tez Danışmanı: Doç. Dr. Selim ASAN**

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı

Erzurum

2024

Her hakkı saklıdır

BEYANNAME

Bu tez çalışmasının Erzurum Teknik Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Tez Hazırlama ve Yazım Kılavuzu standartlarına uygun olarak hazırlanarak yazıldığını; tüm bilgi, belge, değerlendirme ve sonuçların akademik ve etik kurallara bağlı kalınarak sunulduğunu; bu tezin özgün bir bilimsel araştırma olduğunu; tezde yer alan ve bu tez çalışmasıyla elde edilmeyen tüm bilgi ve yorumlara kaynak gösterdiğimi ve kullanılan kaynakların kaynaklar listesinde yer aldığını; tezin çalışılması ve yazımı aşamalarında patent ve telif haklarını ihlal edici bir davranışımın olmadığını beyan ederim.

30/07/2024

İmzası

Rahman Murat TÜRKMEN

İÇİNDEKİLER

	<u>Sayfa</u>
BEYANNAME	II
İÇİNDEKİLER.....	III
TEŞEKKÜR.....	VI
ÖZET	VII
ABSTRACT	VIII
TABLolar DİZİNİ.....	IX
SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ.....	X
1. GİRİŞ.....	1
2. GENEL BİLGİLER	3
2.1. Spor ve Ekstrem Sporlar.....	3
2.1.1. Spor	3
2.1.2. Ekstrem sporlar	4
2.1.3. Spor ve ekstrem sporların faydaları.....	6
2.2. Afet Profesyonelleri	7
2.3. Arama Kurtarma Türleri	8
2.3.1. Çalışma yerine göre arama kurtarma türleri	8
2.3.1.1. Suda arama kurtarma	8
2.3.1.2. Havada arama kurtarma.....	8
2.3.1.3. Karada arama kurtarma	8
2.3.2. Tabii afetlere göre arama kurtarma türleri	8
2.3.3. Kaza ve kaybolmalara göre arama kurtarma türleri.....	9
2.4. Yapılan Çalışmaların Biçimine Göre Arama Kurtarma	9
2.4.1. Basit (Hafif) arama kurtarma çalışmaları.....	9
2.4.2. Ağır (Zor) arama kurtarma çalışmaları	9
2.5. Spor Yaralanmaları.....	10
2.5.1 Spor yaralanmalarının türleri	11
2.5.1.1 Akut yaralanmalar	11
2.5.1.2 Aşırı kullanım yaralanmaları.....	11
2.5.2. Spor yaralanmalarının faktörleri	11
2.5.2.1. Kişisel faktörler	11

2.5.2.2. Çevresel faktörler	12
2.6. Sporda Afet Profesyonellerinin Rolü	12
2.7. İş Stresi	13
2.7.1 Stres kavramı	14
2.7.1.2. Stresin belirtileri.....	15
2.7.2. İş stresinin nedenleri.....	15
2.7.2.1. İş yerinde strese neden olan faktörler	15
2.7.2.2. İş stresinin etkileri.....	16
2.7.2.3. İş stresi ve hastalıklar	16
2.7.3. İş stresi ve arama kurtarma	17
2.8. İletişim Becerileri.....	18
2.8.1. İletişim.....	18
2.8.1.1. İletişim türleri.....	18
2.8.2.2. İletişimin işlevleri	19
2.8.2.3. İletişim becerileri.....	20
2.8.2.4. İletişim ve arama kurtarma	22
2.9. Empati.....	23
2.9.1. Empatinin tanımı ve tarihçesi.....	23
2.9.2. Empatinin bileşenleri.....	24
2.9.3. Empati düzeyleri	25
2.9.4. Empatiyi etkileyen faktörler	25
2.9.5. Empatinin önemi.....	26
2.9.6. Empati ve arama kurtarma	27
3. YÖNTEM	28
3.1. Araştırmanın Amacı ve Alt Problemleri	28
3.2. Araştırma modeli	28
3.2.1. Araştırma grubu	28
3.2.2. Veri toplama araçları.....	29
3.2.3 Araştırmanın değişkenleri.....	30
3.3. Verilerin Analizi.....	30
4. BULGULAR	31
5. TARTIŞMA.....	35
6. SONUÇ VE ÖNERİLER	39

KAYNAKLAR.....42

EKLER Hata! Yer işareti tanımlanmamış.



TEŞEKKÜR

Sportif Faaliyetlerde Görev Alan Afet Profesyonellerinin İş Stresi İletişim Becerisi ve Empati Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi konulu bu çalışmamın her aşamasında olumlu eleştirel yönlendirmeleriyle desteklerini ve rehberliklerini hiçbir zaman esirgemeyen tez danışmanlarım Doç. Dr. Buğra Çağatay Savaş ve Doç. Dr. Selim Asan'a tez yazım sürecinde bilgilerinden faydalandığım Doç. Dr. Murat Turan'a teşekkürlerimi ve şükranlarımı sunuyorum.

Çalışmanın veri toplama sürecinde desteklerini esirgeyemem Erzurum İl Afad Müdürlüğüne, İl Jandarma Komutanlığına bağlı Erzurum Jandarma Arama Kurtarma Ekibine, Erzurum Büyükşehir Belediyesi İtfaiye Teşkilatına ve Ejder Kayak Merkezleri Arama Kurtarma Ekibin minnettarım.

İlköğretimden Yüksek Lisans eğitimimi sonuçlandırıncaya kadar geçen uzun eğitim öğretim döneminde emeği geçen bütün hocalarıma ve hayatımın her safhasında maddi ve manevi desteklerini esirgemeyen anneme, babama, kardeşlerime, hayatıma girdiğinden beri varlığıyla her zaman yanımda olan ve destekleyen eşim Fatma Türkmen'e teşekkürler.

30/07/2024

İmza

Rahman Murat TÜRKMEN

ÖZET

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Sportif Faaliyetlerde Görev Alan Afet Profesyonellerinin İş Stresi, İletişim Becerisi ve Empati Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi

Amaç: Bu çalışma, sportif faaliyetlerde görev alan afet profesyonellerinin iş stresleri, iletişim becerileri ve empati düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesini amaçlamıştır.

Yöntem: Çalışmaya 199'u erkek 23'ü kadın olmak üzere toplam 222 arama gönüllü kurtarma personeli dâhil edilmiştir. Katılımcıların demografik durumlarını saptamak için frekans analizi, yaş, cinsiyet, medeni durum ve eğitim durumu değişkenlerine göre iş streslerinin iletişim becerilerinin ve empati düzeylerinin karşılaştırılmasında Bağımsız Örneklem T-Testi uygulanmış olup; yaş değişkenine göre karşılaştırılmasında Tek Yönlü ANOVA analizi; farkın hangi gruplardan kaynaklandığını bulmak için de Tukey Testi uygulanmış aynı zamanda değişkenler arasında ki ilişkinin tespit edilesi için Pearson Korelasyon Testi uygulanmış ve anlamlılık düzeyi ($p<0.05$) alınmıştır.

Bulgular: Katılımcıların iş stresleri, iletişim becerileri ve empati düzeyleri medeni durum göre incelendiğinde benmerkezci eğilim alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı farka rastlanılmıştır. Katılımcıların iş stresleri, iletişim becerileri ve empati düzeyleri eğitim durumlarına göre incelendiğinde stres ve iletişim becerileri alt boyutları toplam puanında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Katılımcıların cinsiyet ve yaş durumlarına göre iş stresleri, iletişim becerileri ve empati düzeyleri incelendiğinde ise istatistiksel olarak anlamlı farklılığa rastlanılmamıştır, stres ile empati düzeyleri arasında anlamlı ilişki yokken, iletişim becerileri ile stres arasında anlamlı ilişki tespit edilmiştir.

Sonuç: Çalışmada bekar katılımcıların evli katılımcılara göre daha ben merkeziyetçi oldukları aynı zamanda katılımcıların eğitim durumlarına göre stres toplam puanlarının üniversite olan katılımcıların lehine anlamlı fark olduğu, iletişim toplam puanlarında ise lise mezunu katılımcıların üniversite mezunu katılımcılara göre anlamlı düzeyde daha fazla ortalamaya sahip oldukları görülmüştür. Sonuç olarak; sportif faaliyetlerde görev alan arama ve kurtarma personellerinin stresle başa çıkmaları, iletişim becerilerini etkin kullanmaları ve empati düzeylerinin yüksek olması başarıya ulaşmada kritik rol oynayabileceği söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Arama Kurtarma, Empati Düzeyi, İletişim Becerisi, İş Stresi

ABSTRACT

MS. Thesis

Investigation of Job Stress, Communication Skills and Empathy Levels of Disaster Professionals Involved in Sportive Activities According to Various Variables

Aim: This study aimed to investigate job stress, communication skills and empathy levels of disaster professionals working in sportive activities according to various variables.

Methods: A total of 222 search and rescue volunteer rescue personnel, 199 of whom were male and 23 of whom were female, were included in the study. In order to determine the demographic status of the participants, frequency analysis, Independent Sample T-Test was applied in the comparison of job stress, communication skills and empathy levels according to age, gender, marital status and educational status variables; One-Way ANOVA analysis was applied in the comparison according to age variable; Tukey Test was applied to find out from which groups the difference originated, and Pearson Correlation Test was applied to determine the relationship between variables and significance level ($p < 0.05$) was taken.

Result: When the participants' job stress, communication skills and empathy levels were examined according to marital status, a statistically significant difference was found in the egocentric tendency sub-dimension. When the job stress, communication skills and empathy levels of the participants were analysed according to their educational status, a statistically significant difference was found in the total score of stress and communication skills sub-dimensions. When the job stress, communication skills and empathy levels of the participants were examined according to their gender and age status, no statistically significant difference was found, there was no significant relationship between stress and empathy levels, while a significant relationship was found between communication skills and stress.

Conclusion: In the study, it was seen that single participants were more self-centred than married participants, at the same time, according to the educational status of the participants, there was a significant difference in favour of the participants with a university degree in stress total scores, and in communication total scores, high school graduates had a significantly higher average than university graduates. As a result; it can be said that search and rescue personnel involved in sportive activities coping with stress, using communication skills effectively and having high levels of empathy can play a critical role in achieving success.

Keywords: Search and Rescue, Empathy Level, Communication Skills, Job Stress

TABLÖLAR DİZİNİ

	<u>Sayfa</u>
Tablo 3.1. Katılımcıların Betimleyici Bilgilerine İlişkin Bulgular	29
Tablo 3.2. Katılımcıların İş Streslerinin İletişim Becerilerinin ve Empati Düzeylerinin Toplam Puanlarının Normallik Dağılım Testi	30
Tablo 4.1. Katılımcıların İş Streslerinin İletişim Becerilerinin ve Empati Düzeylerinin Alt Boyut ve Toplam Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Karşılaştırılması	31
Tablo 4.2. Katılımcıların İş Streslerinin İletişim Becerilerinin ve Empati Düzeylerinin Alt Boyut ve Toplam Puanlarının Medeni Durum Değişkenine Göre Karşılaştırılması	31
Tablo 4.3. Katılımcıların İş Streslerinin İletişim Becerilerinin ve Empati Düzeylerinin Alt Boyut ve Toplam Puanlarının Eğitim Durumu Değişkenine Göre Karşılaştırılması	32
Tablo 4.4. Katılımcıların İş Streslerinin İletişim Becerilerinin ve Empati Düzeylerinin Alt Boyut ve Toplam Puanlarının Yaş Durumu Değişkenine Göre Karşılaştırılması	33
Tablo 4.5. Katılımcıların İş Streslerinin İletişim Becerilerinin ve Empati Düzeylerinin Toplam Puanları Arasındaki İlişkini Araştırılması	33

KISALTMALAR DİZİNİ

Kısaltmalar

Açıklama

AFAD

Afet ve Acil Durum Yönetimi Başkanlığı

ILO

Ulusal Çalışma Örgütü

JAK

Jandarma Arama Kurtarma

UMKE

Ulusal Medikal Kurtarma Ekibi

1. GİRİŞ

Afetler meydana gelme zamanlarını önceden kestiremediğimiz ve aniden ortaya çıkan acil durumlardır. İnsanlar için ekonomik, fiziksel ve sosyal kayıplara neden olan, normal yaşantıyı ve insani faaliyetleri olumsuz yönde etkileyen ve etkilenen toplumun kaynaklarının yetersiz kaldığı doğal, teknolojik veya insan kaynaklı olaylara afet denilmektedir (Karaman, 2016).

Doğal afetlerin giderek daha sık meydana gelmesi, insanların yaşamlarını, sevdiklerini ve mülklerini kaybetme riskini yükseltmektedir. Son yıllarda hem Türkiye'de hem de dünya genelinde doğal afetlerin sayısında artış olduğu ve bu olayların büyük ölçüde can ve mal kaybına yol açtığı gözlemlenmiştir (Kılınç vd., 2023).

Dünyamız canlı bir organizmadır ve sürekli hareket halindedir. Bu hareketliliğin neticesinde yer kürede insanlığın hiçbir zaman karşılaşmak ve maruz kalmak istemediği ama hayatımızın bir parçası olan doğal afetler meydana gelmektedir. Doğal afetler neticesinde arama kurtarma doktrinini sürekli geliştirmiştir ve arama kurtarma personeline hem teknik hem de araç-gereç kapsamında yetkinlik kazandırmıştır (Seğmenoğlu, 2013). Öyle ki, 06.02.2023 tarihinde Kahramanmaraş/Pazarcık merkez üssü olan depremde arama kurtarma ekiplerinin göçüklerde kullandığı termal görüntüleme ve dinleme cihazları bunun en somut örneğidir. Arama kurtarma faaliyetleri sürekli gelişim ve yetkinlikle beraber personelin sağlam bir psikolojiye sahip olmasını öngörür. Çünkü çoğu kez büyük çaplı kaza ve afetlerde hayatını kaybeden veya yaralı durumda olan insanlara ulaşılmaktadır. Özellikle kaza veya afet alanında yapılan çalışmalarda koordinasyon ve iletişimin iyi kurulması afetin veya kazanın kayıplarının minimuma indirilmesi açısından önemlidir (Yılmaz vd., 2020).

Arama ve kurtarma ekipleri, kaybolma ve kaza olaylarında, deprem ve doğal afetlerde yardıma ihtiyaç duyan kişilere müdahale eder, temel ilk yardım desteği sağlar ve bu kişilerin güvenli bir ortama sevkini gerçekleştirir. Böylesine zor ve karmaşık bir görevde yer alan arama kurtarma teknisyenlerinin, üstlendikleri bu sorumlulukları büyük bir özveriyle yerine getirmeleri hayati önem taşır. Bu görevlerin yerine getirilmesinde teknik bilgi, deneyim ve karar verme becerileri kadar, fiziksel olarak da hazır bulunmaları gerekmektedir (Pancar,2015).

Günümüzde, sportif faaliyetler sadece fiziksel sağlık ve eğlence amaçlarıyla sınırlı kalmamakta, aynı zamanda acil durumlar ve arama kurtarma operasyonları gibi önemli hizmetler için de bir platform sağlamaktadır. Sportif faaliyetlerin bu geniş yelpazesi, arama kurtarma personellerinin de katılımını gerektirmekte ve onlara özel birçok zorlukla karşılaşmalarına neden olmaktadır. Bu zorluklar, iş stresi olarak adlandırılan ve bireyin iş ortamında maruz kaldığı baskı ve taleplerin sonucunda ortaya çıkan bir durumla yakından ilişkilidir. Sportif faaliyetlerde, spor branşına özgü olarak spor yaralanmaları ve tesislerde gerçekleşebilecek doğal afetlerde ve kaybolmalarda afet profesyonellerine ihtiyaç duyulmaktadır. Özellikle ekstrem spor dallarında spor yaralanmaları üst seviyededir ve çoğu kez bu yaralanmalarda sporcunun ilk müdahalesi ve sağlık kuruluşlarına tahliyesi arama kurtarma personellerinin eli ile yapılmaktadır (Yılmaz vd., 2020).

Spor yaralanmaları açık alan ve kapalı alanlarda yapılan müsabakalarda sıkça görülmektedir. Kapalı alan yani spor salonlarında gerçekleşen müsabakalarda meydana gelen yaralanma ve sakatlanmalarda o spor salonunda görevli sağlık ekibi tarafından müdahale ve tahliye gerçekleşmektedir. Ekstrem spor dallarında müsabakaların tamamı açık alanda yapılmaktadır. Bu bazen bir dağın zirve noktası olabilirken bazen bir ormanın derinlikleri bazen de bir göl veya denizin derin noktalarında gerçekleşebilmektedir. Açık alan sporlarında ve ekstrem spor dallarında kapalı alanlarda gerçekleşen müsabakalarda olduğu gibi sağlık personelleri görevlidir. Ancak kapalı alanda yapılan müsabakalardan ayrılan nokta şudur; açık alanda ve ekstrem spor müsabakalarında gerçekleşen spor yaralanmaları ve sakatlıklarda sporcunun ilk müdahalesi ve tahliyesi alanda görevli bulunan arama kurtarma personeli ile yapılmaktadır (Pancar, 2015).

Arama kurtarma personelleri, özellikle sportif faaliyetlerde, hayati öneme sahip roller üstlenmektedirler. Zorlu doğa koşullarında, acil durumlarda hızlı ve etkili müdahale gerektiren bu görevler, sadece fiziksel becerilere değil, aynı zamanda iletişim becerilerine ve empati düzeylerine de büyük bir ihtiyaç duymaktadır. Bu bağlamda, arama kurtarma personellerinin iş stresi ile iletişim becerileri ve empati düzeyleri arasındaki ilişki, önemli bir araştırma alanı olarak karşımıza çıkmaktadır. Her iş kolunda olduğu gibi arama kurtarma mesleğinde de iş stresi maksimum seviyededir. İş stresi, kişinin iş ortamı, iş süreçleri ve iş arkadaşlarıyla olan etkileşimlerinin sonucu olarak ortaya çıkan psikolojik ve fizyolojik dengesizlik olarak tanımlanır (Avcı, 2019). Bu bilgiler doğrultusunda çalışmanın amacı, sportif faaliyetlerde görev alan arama kurtarma personellerinin işstresi, iletişim becerisi ve empati düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre etkisini incelemektir.

2. GENEL BİLGİLER

2.1. Spor ve Ekstrem Sporlar

2.1.1. Spor

Spor kelimesi, İngilizce aracılığıyla dünyaya yayılmasına rağmen, aslında İngilizce kökenli değildir. Bu sözcük, Latince "disportere" veya "deportere" kelimelerinden türemiştir ve bu kelimeler "dağıtmak" veya "birbirinden ayırmak" anlamına gelir. Zamanla bu kelime aşınarak "disport" halini almış, 17. yüzyıldan itibaren ise "sport" olarak kullanılmaya başlanmıştır. Türkçe de uluslararası dil etkileşimlerinden etkilenmiş ve "sport" kelimesini zenginliğine katarak, onu okunduğu gibi "spor" şeklinde benimsemiştir (Çankaya, 2001).

Spor, insan doğasında var olan saldırganlığı barışçıl yollarla ifade etme ve kontrol altına alma imkânı sunar. Aynı zamanda spor, egzersiz ve oyunların ustaca düzenlenmesiyle ortaya çıkar ve bize en saf duyguları yaşatır. Gerçek anlamda spor, bireyin hem fiziksel hem de ruhsal yeteneklerini ortaya çıkaran bir aktivitedir. Spor, ulusal birliği güçlendiren bir eğitim aracı olarak da kabul edilir. Bazıları, sporun çeşitli siyasi görüşlere sahip insanları ve devletleri ortak bir amaç etrafında birleştiren bir olgu olduğunu savunurken, bazıları da onu toplumsal bir ihtiyaç olarak tanımlar. Kimi insanlar sporu sağlıklı yaşamın anahtarı, kimileri ise motivasyonlarını yönlendiren bir etkinlik olarak görür. Bazıları da sporu zaman zaman savaş veya reklam amacıyla kullanılmış bir araç olarak kabul eder ve bu perspektiften sporu tanımlarlar (Çankaya, 2001).

Belirli bir amaç ve hedefe yönelik olarak fiziksel hareketleri içinde barındıran bedensel aktivitelerin tamamıdır. Daha geniş kapsamlı olarak spor, amatör ve profesyonel olarak bireysel ve takım spor branşlarını kapsayan, içerisinde amaç ve hedeflere yönelik teknik ve taktik çalışmaları barındıran sportif faaliyetler ile fiziksel aktivitelerin tamamıdır (Röthing, vd., 2014). Fiziksel aktiviteler bireye hem bedensel yönde hem de bilişsel yönde kendini tamamlaması anlamında fayda sağlamaktadır. Ayrıca, fiziksel aktiviteler yoluyla birey, hem kendisiyle hem çevresiyle hem de zamanla yarışarak kazanma ve kaybetme duygularını deneyimleme fırsatı bulur. Bu süreçte, belirli kurallara uyma, rakibe saygı gösterme ve yardımlaşma gibi önemli değerleri de benimser ve bu kazanımları hayatına katar (Öztürk ve İnce, 1993).

Spor, insanın fiziksel ve ruhsal sağlığını geliştirerek kişilik gelişimine katkıda bulunur. Aynı zamanda, toplumlar arasında dayanışmayı teşvik eder ve uluslararası barışa katkı sağlar. Spor, yetenek, bilgi ve beceri kazandırarak çevreye uyumu kolaylaştırır. Belirli kurallar ve rekabet çerçevesinde yapılan spor faaliyetleri, kazanma ve kaybetme duygularını deneyimler. Spor, bireysel ve takım halinde zihinsel ve fiziksel yetenekleri geliştiren, eğlendirici ve eğitici etkinliklerdir (Açıkada ve Ergen, 1990). Spor, kişinin yeteneklerini geliştiren, belirli kurallara bağlı olarak materyalli veya materyalsiz yapılabilen, boş zamanları değerlendirme veya meslek edinme amacı taşıyan, sosyalleştirici, ruhsal ve fiziksel gelişimi destekleyen rekabetçi etkinliklerdir (Amman, 2000).

2.1.2. Ekstrem sporlar

Ekstrem sporlar sıradan olmayan ve bazen sadece bir kez tekrarlanan yüksek risk, yüksek tehlike ve macera barındıran rekreatif faaliyetler bütünüdür (Brymer vd., 2009).

Geleneksel spor branşlarından farklı olarak daha çok bireysel spor branşlarını barındıran daha zorlu ve sonucunu kişinin kendi kararları doğrultusunda geliştiği, risk olgusunun ön planda olduğu branşlardır. Ekstrem sporlarda risk alma davranışı “olumsuz sonuçlar (kayıplar) içeren ancak algılanan birtakım olumlu sonuçlar (kazançlar) ile dengelenmiş olan davranış” olarak tanımlamaktadır (Moore & Gullone, 1996). Teknolojinin ilerlemesi ve bilgilerin hızla yayılmasıyla, ekstrem spor dallarında kullanılan ekipmanların ve eğitimin kalitesi sürekli olarak artmaktadır. Bu gelişmelerle birlikte malzemeler daha güvenli hale gelmekte, sporcu sayısı hızla artmakta ve eğitim düzeyi sürekli olarak iyileşmektedir. Teknolojinin sağladığı bilgi yayılımı sayesinde, insanların risk alma davranışlarına bakış açısı korkudan uzaklaşıp macera ve rekabete doğru evirilmektedir. Bu değişim, riskin ön planda olduğu ekstrem sporlarına olan ilgiyi her geçen gün artırmaktadır. Teknolojik ve ekonomik gelişmeler spor olgusunu farklı yönlerden etkilemiştir. Özellikle gelişmiş ekonomilere sahip ülkelerin her birinde spor; büyük bir endüstri haline dönüşmüştür. Dolayısıyla bireylerin spor bakış açısında önemli değişiklikler meydana gelmiş ve gelişen spor endüstrileşmesiyle birlikte spor etkinliklerinde de farklılaşmalar ortaya çıkmıştır. Bu farklılaşmanın en göze çarpan yanı ise Ekstrem sporların bu farklılaşmaya sağladığı katkısıdır. Ekstrem sporlar, bireye yüksek risk algısı, yüksek konsantrasyon, heyecan ve macera duygularını üst düzeyde yaşatmasıyla, diğer spor türlerinden kendisini ayıran önemli özelliklere sahiptir. Ekstrem sporlar özgürlük eğiliminin yanı sıra farklı bir yaşam biçimini yaşatma konusunda oldukça başarılıdır. Ekstrem sporların

bu özellikleri göz önüne alındığında hızla değişen dünyaya ayak uydurmaya çalışan insanoğlu spordaki bu değişim karşısında da seçimini uyumdan yana kullanacağı şüphesizdir (Şimşek, 2011)

Yapılan bir araştırmaya göre; aksiyon ve macera sporları, en riskli türleri bile, fiziksel ve psikolojik sağlık açısından olumlu etkilerle ilişkilidir (Immonen vd., 2017). Macera sporları, psikolojik ve fiziksel sağlığa fayda sağlayarak, korkunun yerine yaşam kalitesini artırmaya başlamıştır. Yaşam kalitesi, bireylerin kendi kültürleri ve değer sistemleri çerçevesinde, hedeflerine, beklentilerine ve standartlarına göre durumlarını algılama biçimidir (Skevington vd., 2003). Ekstrem spor yapan bireyler, toplumsal uyum ve yaşam kalitesi açısından daha yüksek değerlere sahiptir (McVeigh vd., 2009). Ülkemizde, Gençlik ve Spor Bakanlığı'na bağlı federasyonların katkılarıyla, her şehirde ekstrem spor kulüpleri kurulmuş ve sporcu sayısındaki artışlarla, ekstrem sporlara yönelik bakış açısı risk odaklı olmaktan çıkıp, sıradanlaşmaya başlamıştır. Bu sporlar, insanların günlük rutinlerinin bir parçası haline gelerek yaşam kalitesini olumlu yönde etkilemektedir (McVeigh vd., 2009).

Ekonomik ve teknolojik gelişmeler dünya üzerinde spor endüstrisini etkilemiş, insanların spora bakış açısında değişimler oluşmuş bununla birlikte sportif etkinliklerde de farklılıklar meydana gelmiştir. Bu farklılığa en fazla katkı yapan sportif faaliyetlerin başında ekstrem spor branşları gelmektedir. Ekstrem sporlar bireye yüksek risk algısının yanında, heyecan, konsantrasyon ve macera gibi bilişsel duyguları en yüksek seviyede yaşatmaktadır. Bu duyguları en yüksek seviyede barındırması ekstrem sporları diğer spor branşlarından ayıran önemli özelliklerin başında gelmektedir.

Rekabetçi sporların medyada ve izleyiciler arasında popülerlik kazanması, çeşitli ekstrem spor türlerinin ortaya çıkmasına yol açmıştır. Ekstrem sporlar, hava, kara ve su olmak üzere üç ana grupta gerçekleştirilmekte ve bu doğrultuda üç farklı kategoride sınıflandırılmaktadır.

1. Tipine göre: Hava, kara, su
2. Çevresine göre: Doğal, yapay
3. Sporcuya göre: Grup, bireysel (Şimşek, 2010).

2.1.3. Spor ve ekstrem sporların faydaları

Teknolojik ilerlemeler, hayatı kolaylaştıran pek çok yenilik getirirken, hareketsizlik nedeniyle insanlar fiziksel, zihinsel ve ruhsal pek çok hastalıkla karşı karşıya kalmaktadır. Spor, bu noktada devreye girerek, insanların hareketsiz yaşamlarına dinamizm katar ve modern yaşamın getirdiği bu sağlık sorunlarına karşı önemli bir koruyucu rol oynar. Böylece, toplumda daha sağlıklı ve faydalı bireyler yetişir (Açak, 2006).

Sportif faaliyetlerin fiziksel gelişim üzerindeki önemli etkilerinden biri, kemik ve iskelet yapısının korunması ve geliştirilmesidir. Beden eğitiminin kemik sağlığı ve gelişimi üzerinde olumlu etkileri, her yaş grubundaki insanlar üzerinde belirgin şekilde görülmektedir. Beden eğitimi ve spora katılım, çocuklardan yaşlılara, kadınlardan erkeklere kadar toplumun her kesiminden bireyin kemik sağlığını korumasına ve iyileştirmesine yardımcı olur (Heidemann, vd., 2013).

Bedenin duyguları ifade etmede kullanılması, spor yoluyla mümkündür. Spor ortamındaki etkileşim, duyguların kontrolü ve ifadesi için uygun bir alan sunar. Spor, zekayı geliştirir ve iradeyi güçlendirir, psikolojik rahatsızlıkların tedavisine katkı sağlar. Kişiliği olumlu yönde geliştirir, mücadele ve dayanma gücünü artırır. Kendini ifade etme ve neler başarabileceğini gösterme fırsatı verir. Değişen çevre koşullarına daha hızlı uyum sağlama ve karar verme yeteneğini geliştirme imkân tanır. Ayrıca, insanların kendilerini geliştirmelerine, hoşgörülü davranmalarına ve sorumluluk sahibi olmalarına yardımcı olur (Özdenk, 2011).

Sportif etkinliklere katılım bireyin toplum içerisinde ön plana çıkmasına, böylece bireyin sosyal çevresinin gelişmesine katkı sağlamaktadır. Bunun yanında sportif etkinlikler sayesinde birey toplumsal bir kişilik yapısına kavuşmaktadır. Sportif etkinlikler, gelir seviyesi ve yaşam standartlarına bakılmaksızın sosyal hayata aktif katılımı teşvik eder. Örneğin, okul takımlarında ve spor kulüplerinde yer alan sporcular bu duruma örnek olarak gösterilebilir. Farklı takımlarla yapılan maçlar, takım içinde ve rakiplerle olan iletişim sporcuların sosyal becerilerini geliştirir. Ayrıca, çeşitli coğrafi bölgelerin kültürel yapısını tanıma ve benimseme fırsatı sunarak, spor sosyal açıdan önemli bir değer katmaktadır (Yetim, 2005).

Ekstrem sporlar bireye hem fiziksel hem psikolojik hem de sosyolojik olarak birden fazla alanda fayda sağlamaktadır. Bireyde karakter gelişimi ile birlikte stres toleransının gelişimi ve kaygı becerilerinin gelişimini sağlar. Bireyde öz güveni artırırken aynı zamanda

alçak gönüllülük kazanmasını sağlar. Yapılan aktiviteye göre birden fazla kas gurubu çalışır ve daha fazla kalori yakımı gerçekleşir. Birçok aktivite birden fazla bireyle yapıldığı için bireyler arası sosyal etkileşim artar (Şimşek, 2010).

2.2. Afet Profesyonelleri

Afet ve Acil Durum Yönetimi Başkanlığı (AFAD) tarafından yayımlanan Açıklamalı Afet Yönetimi Terimleri Sözlüğü'ne göre, arama; afet ve acil durumlarda afetzede veya kazazedenin yerinin tespit edilmesine yönelik faaliyetlerdir. Arama ve kurtarma ise afet nedeniyle zor durumda kalan kişilerin, özel eğitilmiş ve donanımlı resmi ya da özel ekipler tarafından aranması, bulunması ve kurtarılmasına yönelik çalışmalardır Doğal afetlere veya insan eli ile gerçekleşen kaza, kırım veya acil durumlara müdahale etmek, aynı zamanda kazazedeye ilk yardım uygulamalarında bulunmak ve güvenli bir bölgeye tahliyesini yapmak gibi faaliyetlerin tamamına arama kurtarma denir. Bahsi geçen uygulamaları yapan kişiye de arama kurtarma personeli veya afet profesyoneli denir. Arama kurtarma meslek gurubunda personelin mesleki yetkinlik ve yeterliliği ön plandadır. Özellikle temel yaşam desteği ve ilk yardım bilmek çok önemlidir. Stres yönetimini bilmek ve uygulayabilmek, stresle başa çıkabilmek, takım çalışmasına uyum sağlamak, diğer ekiplerle koordinasyon sağlayıp çalışma yapmak, sorumluluk ve risk alabilmek gibi birden fazla disipline sahip olmak zorundadırlar (Kadıoğlu 2015).

Teknolojik gelişmeler her alanda olduğu gibi arama kurtarma meslek gurubunda da gelişmelere neden olmakla birlikte, personeli yetkin bir hale getirmeye devam ettirmektedir. Arama kurtarma türlerinde kullanılan materyal ve metotlar teknolojik gelişmeler ile birlikte güncellenmiş ve güncellenmeye de devam etmektedir. 06.02.2023 tarihinde Kahramanmaraş/Pazarcık merkez üssü olan depremlerde sahada kullanılan termal görüntüleme ve dinleme cihazları arama kurtarma meslek gurubunda meydana gelen gelişimlerin en somut örneğidir. Afet profesyonelleri doğal afetler haricinde sportif faaliyetlerde de etkin görev almaktadır (Tarhan vd., 2022). Özellikle ekstrem spor branşlarında yapılan yarışmalarda sporcuların kaza geçirmesi ve bunun neticesinde yaralanmaları sıkça görülmektedir. Yaşanılan kaza, kırım veya kaybolmalarda yarışmada görevli afet profesyonelleri reaksiyon olarak kazazede sporcuya ulaşip tahliye operasyonunu gerçekleştirirler (Shiri vd., 2020).

2.3. Arama Kurtarma Türleri

Arama kurtarma türleri ve ekip oluşumu olayın, afetin veya kazanın büyüklüğüne göre değişiklik göstermektedir. Genel olarak arama kurtarma türleri 4 ayrı sınıfa ayrılır (Zeytinoglu vd., 2018).

1. Çalışma yerine göre arama kurtarma türleri
2. Tabii afetlere göre arama kurtarma türleri
3. Kaybolma ve kazalara göre arama kurtarma türleri
4. Yapılan çalışmaların biçimine göre arama kurtarma

2.3.1. Çalışma yerine göre arama kurtarma türleri

2.3.1.1. Suda arama kurtarma

- Su altı arama kurtarma
- Su üstü arama kurtarma

2.3.1.2. Havada arama kurtarma

- Atmosfer içi arama kurtarma
- Atmosfer dışı arama kurtarma

2.3.1.3. Karada arama kurtarma

- Yer üstü arama kurtarma
- Yer altı arama kurtarma
- Dağ arama kurtarma
- Meskûn mahalde arama kurtarma
- Savaş ve çatışma alanlarında arama kurtarma

2.3.2. Tabii afetlere göre arama kurtarma türleri

- Yangında arama kurtarma

- Depremde arama kurtarma
- Çığda arama kurtarma
- Heyelanda arama kurtarma
- Selde arama kurtarma

2.3.3. Kaza ve kaybolmalara göre arama kurtarma türleri

- Kaybolma durumunda arama kurtarma
- Engellere takılma durumunda arama kurtarma
- Kaza geçirme durumunda arama kurtarma
- Mahsur kalma durumunda arama kurtarma (Zeytinoğlu vd., 2018).

2.4. Yapılan Çalışmaların Biçimine Göre Arama Kurtarma

2.4.1. Basit (Hafif) arama kurtarma çalışmaları

Basit arama kurtarma çalışmalarının hedefleri insanlara en kısa süre içinde, en yüksek sayıda kurtarmayı gerçekleştirme ve kurtarıcılarının emniyetini en az riskle sağlamaktır. Hafif arama kurtarmanın bileşenleri; zaman ve insandır. Bilgi, beceri ve dayanıklılık gerektirir ancak özel uzmanlık ve donanım gerektirmez. Bu nedenle en az sayıdaki ekip ve ekipmanla yapılan bir çalışma türüdür. Polis, jandarma ve vatandaşların haberlerde karşılaştığımız arama kurtarma çalışmaları, bu tür bir arama kurtarma çalışmalarıdır (Seğmenoğlu, 2013).

2.4.2. Ağır (Zor) arama kurtarma çalışmaları

Bu tür arama ve kurtarma; özel olarak eğitilmiş kişilerce gerekli donanım, arama araçları kullanılarak afet ya da kaza sonrasında canlıların bulunup çıkarılması amacıyla yapılan çalışmalardır. Özel uzmanlık ve ekipman gerektirir. Belirli standartlara göre çalışan bu tür arama kurtarma ekipleri, kazazedeyi bulabilme, araç kullanabilme vb. teknik yardımları yapabilmelidir. Ayrıca, tıbbi yardım uygulayabilecek bilgi, beceri ve ekipmanlara sahip olmalıdırlar. Tehlikeli ve stresli bir ortamda gerçekleştirilen, karmaşık ve teknik çalışmaları içeren bu tür arama kurtarma çalışmaları, genellikle birkaç gün sürmesine karşın

bazı durumlarda 2-3 haftaya kadar uzayabilir. Ekibin bu tür koşullara ve yapılacak çalışmaların özellik ve amaçlarına uygu olması gerekir (Seğmenoğlu, 2013).

2.5. Spor Yaralanmaları

Düzenli fiziksel aktivitenin fiziksel uygunluğu artırdığı ve bu sayede kardiyovasküler hastalıklar, hipertansiyon, felç, osteoporoz, tip 2 diyabet, obezite, kolon ve göğüs kanseri gibi bazı kanser türleri ile kaygı ve depresyon gibi çeşitli fiziksel ve psikolojik rahatsızlıkları önleyici veya tedavi edici bir rol oynadığı bilinmektedir (Wenger vd., 1995; Leitzmann vd., 1999; Kesaniemi vd., 2001; Feskanich vd., 2002; Haskell vd., 2007).

Bu olumlu etkiler, fiziksel aktivitenin her bireyin ihtiyaçlarına göre belirlenen hedeflerle ve kişinin kapasitesine uygun şekilde planlandığında ortaya çıkar. Ancak, düzenli fiziksel aktivite profesyonel ve maddi amaçlarla meslek haline geldiğinde, sporcunun sürekli en yüksek performansı hedeflemesi ve kazanma baskısı gibi nedenler, aşırı fiziksel ve psikolojik zorlanmalara ve spora bağlı yaralanmalara yol açabilir (Dicle, 2015).

Spor yaralanmaları, genellikle egzersiz ve spor sırasında meydana gelen fiziksel zararlar olarak tanımlanır (Backx vd., 2001; Fuller, 2010). Daha ayrıntılı bir tanıma göre, spor sırasında enerji aktarımı sırasında oluşan fonksiyon kaybı veya yapısal bozulmalar da spor yaralanması olarak açıklanır (Timpka vd., 2014). Sportif faaliyet veya fiziksel aktivite esnasında kişisel veya çevresel koşullara bağlı olarak, yeterli derecede ısınma yapılmaması, uygun olmayan ekipman kullanımı ve branşa özgü teknik kullanılmaması gibi nedenlerden oluşan kaza ve darbe alınması sonucu vücutta meydana gelen yaralanmaların tümüdür (Hough vd., 2009).

Spor ve fiziksel aktivitenin bedensel sağlığa olduğu kadar ruh sağlığına da faydaları vardır (Faigenbaum, 2000). Her sporcu, spor yaşamı boyunca küçük ya da büyük yaralanmalar yaşayabilir. Bireysel veya takım sporlarında her sporcu yaralanma riski taşır (Koşar vd., 2006). Spor yaralanmaları, vücudun tamamının veya bir bölgesinin normalden fazla kuvvete maruz kalmasıyla dayanıklılık sınırlarının aşılması sonucu ortaya çıkar. Ayrıca, sportif aktiviteler sırasında meydana gelen her türlü hasar spor yaralanması olarak adlandırılır (Erol ve Karahan, 2006).

2.5.1 Spor yaralanmalarının türleri

Spor yaralanmaları Akut Yaralanmalar ve Aşırı Kullanım Yaralanmaları olmak üzere 2 türde kategorize edilir.

2.5.1.1 Akut yaralanmalar

Müsabaka, antrenman ya da fiziksel aktivite sırasında aniden ortaya çıkan yaralanmalardır.

Bedenin bir bölgesinin veya tamamının, aniden aşırı bir kuvvetle karşılaşması sonucunda meydana gelen durumlara akut yaralanma denir. Bu yaralanmalar genellikle olay anında meydana gelir ve hafif veya şiddetli olabilir. Düşme, darbe, burkulma, çıkık, kırık gibi durumlar bu kategoriye girer (Tanrıkut, 2011).

2.5.1.2 Aşırı kullanım yaralanmaları

Aşırı kullanım yaralanmaları antrenman programının yanlış ayarlanması, hatalı tekniklerin kullanılması, uygun olmayan saha ve spor ekipmanı seçimi, asimetrik büyüme, kronolojik yaş ve büyüme dönemi gibi faktörlerden kaynaklanan yaralanmalardır (Difiori 2010).

2.5.2. Spor yaralanmalarının faktörleri

Spor yaralanmaları Kişisel Faktörler ve Çevresel Faktörler olarak 2'ye ayrılır

2.5.2.1. Kişisel faktörler

- Müsabaka öncesi veya aktivite öncesi yeterli ısınma yapılmaması
- Müsabaka veya aktivite sonrası yeterli soğuma hareketlerinin yapılmaması
- Yeterli ve dengeli beslenmeme
- Spor branşına özgü tekniklere hâkim olmama
- Kuvvet ve kondisyon uygulamalarına öncelik vermeme
- Takviye edici ürünlerin aşırı kullanımı
- Zayıf kas ve kemik yapısına sahip olmak (Leppanen vd., 2014).

2.5.2.2. Çevresel faktörler

- Müsabaka veya aktivite için elverişsiz zemin ve saha koşulları
- Havanın yüksek sıcaklıkta veya soğuklukta olması
- Nem (yüksek-düşük)
- Yağış (kar, dolu, yağmur)
- Yükseklik (yüksek irtifa veya alçak irtifa etkileri)
- Spor branşına özgü yeterli ekipmana sahip olmama (Orchard, 2002).

2.6. Sporda Afet Profesyonellerinin Rolü

Doğal afetler ve kazalarda arama kurtarma faaliyetlerinin gerçekleşmesi ne kadar elzem bir durum ise bu durum birden fazla sportif faaliyet içinde geçerlidir. Çünkü birçok sportif faaliyette arama kurtarma gerektirecek spor yaralanması, kaza, boğulma, çığ ve kaybolmalar yaşanmaktadır. Özellikle bu durumlar ekstrem spor faaliyetleri içerisinde gerçekleşmektedir. Yaşanabilecek olumsuz durumlarda sporcuya yapılacak ilk müdahale, güvenli bir bölgeye ve ardından sağlık kuruluşlarına tahliyesi arama kurtarma personelleri tarafından yapılmaktadır (Yılmaz, vd., 2020).

Ülkemiz özellikle ekstrem spor branşları için çok fazla uygun coğrafi bölgeler barındırmaktadır. 3500 metre üzeri irtifaya sahip dağlar, kano ve rafting branşı için uygun akarsular, sualtı organizasyonları için göl ve denizler, yamaç paraşütü, serbest atlayış (basejump) ve iple atlayış (ropejump) alanları için uygun vadiler, kaya ve buz tırmanışı için uygun lokasyonlar bulunmaktadır. Coğrafi alanların ekstrem spor branşlarına uygunluğu hem insanların katılımını arttırmış hem de birçok branşa yarışma yapılabilir özelliğini kazandırmıştır. Yarışma özelliği kazandırılan birçok branşın müsabaka alanında hem sağlık ekibi hem de arama kurtarma ekibinin bulundurulması zorunlu hale getirilmiştir (Şimşek, 2010).

Sportif Faaliyetler ve Afet Profesyonelleri

Sportif faaliyetlerin veya organizasyonların ulusal veya uluslararası yapıyor olması, bu tarz organizasyonlarda arama kurtarma personellerinin görevli olarak katılımlarını zorunlu kılmaktadır. Ülkemizde özellikle ekstrem spor branşları için uygun lokasyonlar bulunmaktadır. Bu lokasyonlarda gerçekleşen ulusal ve uluslararası müsabakalarda arama kurtarma personellerinin bulundurulması zorunludur. Yarışmalarda yaşanabilecek kaza, kırım veya kaybolmalarda arama kurtarma görevlileri olaya müdahale edip ulaşılan sporcuya ilk yardım müdahalesini gerçekleştirip ivedilikle sağlık ekiplerine ulaştırılmasını sağlarlar.

Arama kurtarma görevlileri, ulusal ve uluslararası spor organizasyonlarında güvenliği sağlamak ve acil durumlara müdahale etmek amacıyla kritik bir rol oynarlar. Spor etkinliklerinin hazırlık aşamasında, görevliler detaylı bir risk analizi yapar ve olası acil durum senaryolarına yönelik planlar hazırlarlar. Bu planlar, tahliye yollarını, ilk yardım istasyonlarını ve acil durum ekipmanlarının yerlerini içerir. Etkinlik süresince, arama kurtarma ekipleri stratejik noktalarda konumlanarak durumu sürekli olarak izlerler. Bu süreçte, kalabalık yönetimi, ilk yardım müdahalesi ve anında reaksiyon gerektiren durumlar için hazır beklerler. Herhangi bir kaza, yaralanma veya acil durumda, arama kurtarma görevlileri hızlı ve etkili bir şekilde müdahale eder, ilk yardım sağlar ve yaralıları güvenli bir şekilde tahliye ederler. Gerekli durumlarda, yaralıları sağlık kuruluşlarına sevk ederler.

Arama kurtarma görevlileri, spor organizasyonlarında sadece kazalara müdahale etmekle kalmaz, aynı zamanda etkinliklerin güvenli bir şekilde gerçekleştirilmesini sağlayarak, sporcuların ve izleyicilerin güvenliğini temin ederler. Bu görevler, büyük çaplı etkinliklerde kritik öneme sahiptir ve organizasyonun başarısı için vazgeçilmezdir. Afet profesyonelleri dağcılık ve tırmanış, kayak ve snowboard, su sporları, motor sporları, ekstrem spor branşları, havacılık sporları, maraton, uzun mesafe koşuları ve büyük spor etkinlikleri(olimpiyat, dünya kupası vb.) gibi ulusal ve uluslararası organizasyonlarda görev alırlar. Türkiye’de spor organizasyonunun büyüklüğüne göre arama kurtarma görevi için AFAD, JAK, UMKE ve İtfaiye Arama Kurtarma personelleri görevlendirilir.

2.7. İş Stresi

İş stresi, bireyin işle ilgili durumlar, iş süreçleri ve işyerindeki diğer çalışanlarla olan etkileşimleri sonucunda psikolojik ve fizyolojik dengeyi bozan bir durum olarak tanımlanmaktadır (Kılıçarslan, 2014). Günümüzde küreselleşme, işsizlik, ulaşım sorunları

ve teknolojik değişim gibi birçok örgütsel ve çevresel faktör, işyerinde stres yaratmaktadır. Bu stres, çalışanlarda fiziksel ve zihinsel tükenme olarak kendini gösterebilmektedir (Ekinci ve Ekici, 2003).

İş stresi, iş görevlisi için normal işlevlerini bozan, psikolojik veya fiziksel davranışları etkileyen işle ilgili faktörlerin bir sonucudur. Başka bir deyişle, iş stresi, iş görevlisinin işyerindeki stres kaynaklarını tanımlaması ve bu duruma verdiği tepkileri ifade etmektedir (Wilson, vd., 2004). Bu nedenle iş stresi, çalışanın normal işlevlerini yerine getirmesini zorlaştırır ve bireyin fiziksel ve zihinsel olarak tepki vermesine yol açabilir. (Cam, 2004).

2.7.1 Stres kavramı

Stres, günümüz toplumunun yaygın bir sorunu olarak kabul edilmektedir. Stres kavramı, belirsiz ya da kişinin kontrolü dışındaki olaylardan ve olgulardan kaynaklanan, varlığı istenmeyen ya da hoş olmayan duygusal ve fizyolojik durumları ifade eder (Judge & Colquitt, 2004). Hans Selye, stresi ilk olarak 1936 yılında, vücudun herhangi bir değişime karşı verdiği tepki olarak tanımlamıştır (Selye, 1936). Ancak stresin herkesin birleştii ortak tek bir tanımı bulunmamaktadır (Başaran ve Mutlu, 2022).

Bireylerin, stresle karşılaştıklarında genel olarak tepkilerini üç aşamalı olarak gösterdikleri ifade edilmektedir.

Bu üç tepki şu şekildedir (Arıkan, 2021):

- *Alarm aşaması:* Vücut bu aşamada savaş ya da kaç tepkisi verir. Bu aşamada vücutta bazı fiziksel ve kimyasal değişimler meydana gelir.
- *Direnme aşaması:* Bu aşamanın diğer bir adı, uyum aşamasıdır. Kişi stres kaynağından kaçmaya çalışmadan uyum sağlayabilirse her şey normal hâline döner. Alarm aşamasında vücutta beliren değişiklikler bu aşamada eski hâline dönmeye başlar.
- *Tükenme aşaması:* Stres kaynakları azalmaz ve uyum sağlanamazsa bu aşamaya geçilir. Bu aşamada kişinin hareketlerinde anormal hareketler gözlenebilir. Bu aşamada kişide tükenmişlik görölmeye başlar, uzun süreli stres kaynaklarıyla baş edemez ve başka stres kaynaklarının etkilerine de açık hâle gelir (Güzel, 2023).

2.7.1.2. Stresin belirtileri

Stres durumunda bazı belirtiler ortaya çıkabilir. Sürekli endişe duyma, gerginlik, yüksek miktarda sigara ve alkol kullanımı, uyku bozuklukları, duygu durum bozuklukları, ikili ilişkilerde bozulmalar, yetersizlik duygusu, sindirim problemleri, yüksek tansiyon bu belirtilere örnek verilebilir. Stresle ilgili belirtiler dört grupta incelenebilir (Pehlivan, 1995):

- *Fiziksel belirtiler*, vücut kaslarında kasılmalar, mide ağrıları, kalp ağrıları ve yorgunluk gibi belirtilerdir.
- *Duygusal belirtiler*, depresyon, ağlama nöbetleri, özgüven eksikliği, kaygı ve endişe gibi belirtilerdir.
- *Zihinsel belirtiler*, konsantrasyon zorluğu, unutkanlık ve karar vermede güçlük gibi belirtilerdir.
- *Sosyal belirtiler*, güvensizlik, sosyal ortamlardan uzaklaşma, ilişkilerde sıkıntılar ve asosyal davranışlar gibi belirtilerdir.

2.7.2. İş stresinin nedenleri

İş stresinin nedenleri genel olarak kişisel kaynaklı ve örgütsel kaynaklı olmak üzere iki grup altında incelenir. Kişisel kaynaklı stres için kişinin kişisel/demografik özellikleri örnek gösterilebilir. Yapılan iş; çalışanın genel algısına, yeteneğine ve düşüncelerine uygun değilse bunlar birer stres kaynağı olabilir. İş yükü örgütsel kaynaklı stresin başlıca nedenidir. Örgütsel kaynaklı iş stresine örnek olarak sağlık kurumunda iş yükünün fazla olması, rol belirsizliği ve çatışması, vardiyalı çalışma ve fazla mesai, hiyerarşik olarak yaşanan bozukluklar, alınan kararlara katılma seviyesindeki yetersizlik, mobbing ve son olarak çalışma ortamında yaşanan fiziksel sorunlar gösterilebilir (Gümüştekin ve Gültekin, 2015).

2.7.2.1. İş yerinde strese neden olan faktörler

- Rol ve görev tanımlarındaki belirsizlik
- Roller arası çatışma
- Bireyler arası çatışma
- Sorumluluk dağılımı
- Katılım düzeyi

- İş güvenliği önlemleri
- Yönetim tarzı
- Çevresel etkenler
- Kapasite üzerinde iş yükü
- Dedikodu ve dedikodu yönetimi
- Zaman yönetiminde başarı eksikliği
- İş yükü yoğunluğu
- İşin doğası
- Düşük maaş
- Görevin kapsamı ve çeşitliliği (Selimoğlu, 2014; Kılıçarslan, 2014).

2.7.2.2. İş stresinin etkileri

İş stresi, bir dizi olumsuz etkiyi beraberinde getirir. Bu etkiler arasında düşük verimlilik, artan devamsızlık, alkol ve/veya uyuşturucu bağımlılığı, hipertansiyon ve kardiyovasküler hastalıkların oluşmasına katkı gibi sorunlar bulunmaktadır. İş stresi depresyonu tetiklemekte ve depresyon da kalp hastalıklarına neden olmaktadır (Özdemir, 2021).

Stres, genellikle olumsuz bir durum olarak algılansa da düşük seviyelerde olan stres, çalışanların motivasyonu açısından olumlu etki oluşturabilir. Olumlu stres, çalışanlarda çalışma isteğini, daha verimli olma ve motive olma durumunu yükseltebilir. Yöneticiler ve işverenler açısından önemli olan stres seviyesini iyi ayarlamak ve sürekli kontrol sağlamaktır. Stres seviyesi kontrol altına alınamadığında olumlu etki oluşturmak istenirken olumsuz durum oluşur ve hem çalışan açısından hem de örgüt açısından kötü sonuçlar ortaya çıkar (Özdemir, 2021).

2.7.2.3. İş stresi ve hastalıklar

Ulusal Çalışma Örgütü (ILO), 2003 yılından itibaren 28 Nisan'ı Dünya İşçi/Çalışan Sağlığı ve Güvenliği Günü olarak kabul etmiştir. Her yıl farklı önemli konuları gündeme getiren ILO, 2016 yılında iş yerlerindeki stres konusunu vurgulamıştır. ILO bildirisinde, işe

bağlı stresin ve bu durumun neden olduğu hastalıkların çeşitli ülkelerde arttığına dikkat çekilmiştir. Özellikle Avrupa ülkelerinde, en az 40 milyon işçinin iş stresi ve buna bağlı sağlık sorunlarıyla mücadele ettiği belirtilmiştir. Bildiride ayrıca, çalışanların işe gelmeme nedenlerinin arasında stres ve ilgili sağlık sorunlarının önemli bir yer tuttuğu ifade edilmiştir (Akkurt, 2016). Stresin sebep olduğu hastalıkların ciddiyeti, yaşanan olaylara bağlı olarak değişiklik gösterir ve genel stres düzeyinin artmasıyla birlikte ciddi sağlık sorunlarına yol açabileceği bilinmektedir (Cüceloğlu, 2017).

Yapılan araştırmalar, iş stresinin fizyolojik, endokrinolojik, immünolojik ve davranışsal değişikliklere yol açarak beyindeki homeostatik mekanizmaları etkilediğini göstermektedir. Stres durumunda adrenalin ve kortizol gibi hormonlar salgılanır, sinir sistemi aktive olur ve bu durum taşikardi, yüksek kan basıncı ve hızlı solunum gibi fizyolojik tepkilere neden olabilir. İmmün sistem baskılanabilir ve iş stresi, kardiyovasküler olaylarda tetikleyici bir rol oynayabilir. Ayrıca, sık sinirlilik halinin koroner kalp hastalığı riskini artırabileceği ve kronik anksiyetenin iskemik kalp rahatsızlığı ve ani ölüm riskini artırabileceği belirtilmektedir. Hafif mental stresin geçici miyokardiyal iskemiye neden olabileceği ve akut stresin aritmi oluşumunda etkili olabileceği de bilinmektedir. Kronik stresin ise aterosklerotik süreci hızlandırabileceği ifade edilmektedir (Kılıçarslan, 2014).

2.7.3. İş stresi ve arama kurtarma

Arama kurtarma faaliyetleri, kriz durumlarında insan hayatını kurtarmak ve felaket sonrası yardım sağlamak amacıyla gerçekleştirilen kritik operasyonlardır. Ancak, bu operasyonlar sırasında arama kurtarma personelleri, yoğun ve stresli bir çalışma ortamıyla karşılaşabilirler. Bu stres, çeşitli faktörlerden kaynaklanabilir ve iş performansı üzerinde olumsuz etkilere sahip olabilir. Arama kurtarma faaliyetlerindeki iş stresinin kaynaklarından biri, operasyon sırasında karşılaşılan fiziksel ve psikolojik zorluklardır. Örneğin, kurtarma operasyonları genellikle tehlikeli ve belirsiz koşullarda gerçekleşir ve personellerin hayatlarını riske atabilecek durumlarla karşılaşmalarına neden olabilir. Ayrıca, operasyonun süresi ve yoğunluğu da stres seviyesini artırabilir (Foy vd., 1987).

Diğer bir stres kaynağı ise, operasyon sırasında iletişim eksikliği ve koordinasyon sorunlarıdır. Zorlu koşullar altında, ekip üyeleri arasındaki iletişimde aksamalar yaşanabilir ve bu da operasyonun etkinliğini olumsuz yönde etkileyebilir. Ayrıca, ekip içindeki uyumsuzluklar ve liderlik eksikliği de iş stresini artırabilir. İş stresinin arama kurtarma faaliyetlerinde ciddi sonuçları olabilir. Stres, personelin fiziksel ve zihinsel sağlığını

olumsuz etkileyebilir ve iş performansını düşürebilir. Ayrıca, stresin uzun süreli etkileri, personelin motivasyonunu azaltabilir ve mesleki tükenmişliğe yol açabilir (Joseph vd., 1997).

Bu nedenle, arama kurtarma faaliyetlerinde iş stresinin yönetilmesi önemlidir. Personelin stresle başa çıkma becerilerini geliştirmek, iletişim ve koordinasyonu güçlendirmek ve stresi azaltıcı destek hizmetleri sunmak, iş stresinin etkilerini azaltmaya yardımcı olabilir. Ayrıca, liderlik ve yönetim stratejilerinin geliştirilmesi de iş stresinin yönetilmesinde önemli bir rol oynayabilir (Altıntaş, 2014).

2.8. İletişim Becerileri

2.8.1. İletişim

İletişim, Türk Dil Kurumu Güncel Türkçe Sözlüğü'ne göre "çeşitli haberleşme ve kitle iletişim araçları kullanılarak gerçekleştirilen bilgi alışverişi" olarak tanımlanmaktadır. Bu tanımlama, iletişimin birçok farklı yöntem ve araçla bilgi paylaşımını içerdiğini ve bu sürecin karşılıklı etkileşim ve anlaşılma üzerine kurulu olduğunu vurgulamaktadır (TDK 2023)

İletişim sözcüğü, Latince kökenli "communication" kelimesinden Fransızcaya geçmiş ve daha sonra Türkçeye kazandırılmıştır. Zıllıoğlu (2003) tarafından belirtildiği üzere, iletişim sadece haberleşmeyi değil, daha geniş kapsamlı ve toplumsal nitelikli bir etkileşimi ve alışverişi ifade eder. Dökmen (1998) ise iletişimi, katılımcıların karşılıklı bilgi aktarımı ve değerlendirme döngüsü içinde bulundukları bir süreç olarak tanımlar.

Sözcük, XV. yüzyıldan itibaren bilgiyi topluma iletme anlamında kullanılmaya başlanmıştır. XX. yüzyılda ise kitle iletişim araçlarının gelişmesiyle birlikte teknolojik ilerlemeler insanlar arasındaki iletişimi daha da önemli hale getirmiştir. Bu süreçte sözcük, doğa ve insan bilimlerinde sıkça kullanılan bir kavram haline gelmiştir (Köknel, 2005).

2.8.1.1. İletişim türleri

İletişim türleri 4 alt başlıkta toplanmıştır. Bu alt başlıklar sırası ile; sözsüz iletişim, sözlü iletişim, kitlesel iletişim ve siyasal iletişimdir.

Sözsüz İletişim

Sözsüz iletişim, insanların duygu ve fikirlerini sözsüz bir şekilde ifade etme şeklidir. Bu iletişim türünde, insanların duygu ve düşüncelerini sembol, hal, hareket, simge gibi işaretlerinin kullanımı ile gerçekleştirdiği iletişimidir. Bu iletişim türü daha çok görsel olarak anlamlar yüklediğimiz iletişimidir (Yüksel, 2007).

Sözlü İletişim

İnsanların duygu ve düşüncelerini konuşarak başkasına aktardığı iletişim türüdür.

Kişinin karşısındakiyle birebir muhatap olma durumudur. Başka bir deyişle sözcüklere ve söylemlere dayalı yüz yüze, telefonda görüşme ya da yazma şeklinde meydana gelen iletişim türüdür. Bir bakıma yazmaya, karşılıklı olarak konuşmaya ve birbirini dinlemeye bağlı olarak gerçekleştirilen iletişim türü olarak tanımlanabilir (Kaya, 2010).

Kitlesel İletişim

İnsan kitlelerinin aynı anda öğrenmesine yönelik faydalandıkları araçların başında gelen sinema, radyo, dergi, gazete, televizyon, internet gibi araçlardan yararlanarak bilgi ve haberlerin iletilmesi olarak ifade edilmektedir (Gönenç, 2007). Kitle iletişimi sadece haber ve bilgilerin aktarılmasını sağlamakla kalmayan, aynı zamanda insanların davranışlarını da yönlendiren bir iletişim türüdür (Dilber, 2014).

Siyasal İletişim

Devlet veya siyasi parti yöneticilerinin kamuya yaptıkları açıklamalar, verdikleri bilgiler ve bunların toplum tarafından algılanması sürecini ifade etmektedir (Gönenç, 2007).

Siyasal iletişim evrelerinde insanların ve örgütlerin sosyal medya materyallerini daha çok kullanmaya yönelmesi ve başlamasıyla beraber siyasi iletişim biçimlerinin de değişime uğradığı görülmektedir (Güven, 2017).

2.8.2.2. İletişimin işlevleri

İletişimin insan hayatındaki önemi, kolaylaştırıcı ve toplumsallaşmayı destekleyen işlevleriyle doğrudan ilişkilidir. İletişimin temel amacı bilgi sağlamaktır; bireyler, iletişim yoluyla toplumsal ilişkiler kurarak bilgiye erişirler. Karar verme süreci, doğru ve yeterli bilgiye ulaşmayla yakından bağlantılıdır ve iletişim bu süreçte kritik bir rol oynar. İkna etme ve etkileme de iletişimin önemli işlevlerindendir; ikna etmede karşı tarafın düşünce ve tutumlarını değiştirmek hedeflenirken, etkileme sürecinde mevcut düşünce ve tutumları desteklemek amaçlanır. İletişimin öğretici işlevi de bulunmaktadır; öğrenme süreci iletişim

gerektirir. Ayrıca iletişim, toplumsal birlikteliği ve ilişkilerin devamlılığını sağlayan birleştirici bir işlev de taşır (Gürgen, 1997).

İnsanların birbirlerini etkileme ve etkilenme süreci, mevcut davranışlarıyla gerçekleşir. Kişiler arası iletişimde, bireyler bilgi talep ederken aynı zamanda kendileriyle ilgili bilgiler de paylaşırlar. Bu iletişim süreci, sözlü veya sözsüz yollarla gerçekleşebilir. Kişiler arası iletişimin sadece bilgi alışverişi ile sınırlı olmadığı, aynı zamanda pek çok fonksiyona da hizmet ettiği bilinmektedir (alışır, 2015).

Bireyler, estetik ifadeler aracılığıyla kendilerini ifade edebilir ve üretkenliklerini sembolize ederek iletişimden yararlanabilirler. Ayrıca iletişim, bir bireyin kendisini tanımasına ve keşfetmesine yardımcı olabilir. Birey, çevresiyle iletişim kurarken kendi inanç ve duygularını daha iyi anlayabilir (Hergüner vd., 1997).

2.8.2.3. İletişim becerileri

İletişim, günlük hayatımızın her anında var olan ve yaşamımızı önemli ölçüde etkileyen bir olgudur. İnsanlar, toplumsal varlıklar olarak diğer insanlarla birlikte gruplar halinde yaşarlar. Bu gruplara katılma, iyi ilişkiler kurma, paylaşım yapma, yardımlaşma ve destek olma gibi olumlu davranışların temelinde iletişim yatar (Eroğlu, 2015).

İletişim becerisi, bir kişinin kendi mesajlarını doğru şekilde kodlaması ve iletebilmesi, aldığı mesajları doğru bir biçimde anlamlandırması, yerinde ve doğru tepki verebilmesi, etkin bir şekilde dinleyebilmesi yeteneğini kapsar (Deniz, 2003).

İletişim becerisi, bireylerin olumlu ilişkiler geliştirmesine ve yeterli cevaplar almasına yardımcı olur. Bu beceriler sayesinde sosyal yaşamlarını kolaylaştırabilirler. İletişim becerisi, kendini açabilme, ifade edebilme, etkili dinleme, empati kurabilme ve karşıdakiinin sözlü ve sözsüz mesajlarını anlayabilme gibi yetenekleri içerir (Yüksel ve şahin, 2010). İnsanlar arasında duyguların, düşüncelerin ve bilgilerin mesajlar aracılığıyla değişimini sağlayarak başkalarıyla etkileşim kurma yeteneğidir (Bakırcıoğlu, 2016). İletişim becerileri 7 alt başlık altında toplanmıştır. Bunlar; konuşma, saygı duymak, empati, etkin dinleme, kendini açma, ben dili ve saydamlık.

Konuşma

Konuşma, insanlar arasında iletişimi sağlayan ve anlatım için kullanılan bir işaret sistemi ve düzenidir (Yüksel, 2011). Konuşma, sözlü iletişimdeki dans gibidir; herhangi bir

dans gibi belirli kuralları ve standart hareketleri vardır. Bu kurallar, insanların birbirleriyle uyum içinde hareket etmelerini sağlar, adeta bir dans sırasında partnerlerin birbirlerinin ayaklarına basmadan hareket etmeleri gibi (Barker, 2006).

Saygı Duymak

Bir bireyin karşısındaki kişiye koşulsuz değer vermesi ve saygı duymasının temelinde, o bireyin kendi iç dünyasında sağlam ve koşulsuz bir değer ve saygı ilişkisi kurma yatar (Cüceloğlu, 2014).

Etkili iletişim, kendi haklarını, ihtiyaçlarını ve kişisel sınırlarını açıkça ifade ederken, aynı zamanda başkalarının haklarını ve görüşlerini dikkate alarak onlara saygı gösterme ve anlayışlı bir şekilde iletişim kurma yeteneğidir. Başkalarının duygularına ve haklarına saygı duymak, kendi duygularınızı ve haklarınızı ifade etme becerisiyle birlikte gelişir (Pipas vd., 2010).

Empati

Empati, bir kişinin başka birinin düşüncelerini, inançlarını ve eylemlerini anlama ve onlarla yaşama isteğidir (West & Turner, 2009). Bu süreç, kişinin kendi kimliğini koruyarak başka birinin bakış açısından hissettiklerini deneyimlemesini sağlar. Empati, başka bir insanın duygusal deneyimlerini anlayabilme yeteneğidir. Empatinin gerçekleşebilmesi için iki önemli bileşeni vardır: empatik düşünme ve empati hissetme (Bellafiore, 2005). Empatik düşünme, kişinin başka birinin ne düşündüğünü anlamaya çalışmasıdır. Empati hissetme ise, bir kişinin başka birinin duygularını ve hissettiklerini anlama ve paylaşma yeteneğidir (De Vito, 2013)

Etkin Dinleme

Dinleme, bir kaynaktan gelen mesajı alma, bu mesajı anlamak için işleme tabi tutma ve ardından kaynağın anlamını anlama sürecidir (Brounstein, 2001). Etkin dinleme ise dinleyenin sadece duyduğunu değil, aynı zamanda doğru olarak anladığını göstermesini içerir. Etkin dinlemede alıcı, öncelikle gönderenin duygularını ve mesajın anlamını anlamaya çalışır. Daha sonra bu anlamı, doğruluğunu teyit etmek için kendi sözleriyle gönderene geri ileterek geri bildirim sağlar. Alıcı, bu geri bildirimde kendi değerlendirmelerini, önerilerini veya görüşlerini sunmaz; sadece gönderenin mesajından ne anladığını ileterek, duygu ve düşüncelerini kendisinde tutar (Yavuzer, 1998).

Kendini Açma

Önemli bir kişilerarası beceri olarak kabul edilen kendini açma, Sidney Jourard'ın (1964, 1971) öncü çalışmalarıyla ortaya çıkmış ve kişilerarası paylaşımın derin düzeylerini teşvik etmek için bir teknik olarak önerilmiştir (Hargie, 2011). Kendini açma, bireyin genellikle gizli tuttuğu kişisel duyguları, düşünceleri ve deneyimleri başkalarıyla paylaştığı bir iletişim biçimidir (De Vito, 2015). Bu süreç, insanlar arasındaki yakınlığı artırarak ilişkileri derinleştirir (Hendrick, 2006). Kendini açma aynı zamanda, diğer insanları da kendi duygularını ve düşüncelerini paylaşmaya teşvik ederek, karşılıklı anlayışı ve empatiyi artırır (Wood, 2009).

Ben Dili

Anne ve babanın, çocuğun davranışını kabul edemediği durumlarda çocuğa hissettiklerini ve düşüncelerini açıkça ifade etmesine "ben iletişimi" adı verilir (Gordon, 2001). Ben dili, kişinin öznel tepkilerini, fikirlerini, umutlarını, inançlarını ve benzeri konuları ifade etmek için kullanılır. Ben dilinin önemli bir özelliği, ifade eden kişinin duygularını veya endişelerini sahiplenmesidir. Bu, duyguların veya tepkilerin "bana ait" olduğunu vurgular. Ben dili, kişilerarası ilişkilerde sorunların çözümünde etkili bir araç olarak kullanılır. Ben ifadeleri, ifade eden kişinin içsel deneyimlerini anlamak ve ifade etmek için güçlü bir yöntemdir (Burr, 1990)

Saydamlık

Kişinin kendisini gerçekçi bir şekilde bulabilmesi ve özgürleşebilmesi için, hayatla yüzleşirken sahte yüzlerini, maskelerini ve rollerini bırakması gerekmektedir (Rogers, 1961).

Saydam olma, çevresiyle etkileşimde bulunurken açık ve dürüst olmayı ifade eder. Bu durumun önemli iki yönü vardır: Birincisi, saydamlığın temelinde saygı olması gerekliliğidir; ikincisi ise, duruma uygun ve kurallara uygun davranışların sergilenmesidir (Kaya, 2012). Saydamlık, samimiyeti içerir ve iletişimde özellikle çocuklarla olan etkileşimde, onlara beklentilerin açıkça ifade edilmesi ve doğru iletişim kurulması önem taşır (Aytar, 2015)

2.8.2.4. İletişim ve arama kurtarma

Arama kurtarma faaliyetleri, acil durumlar ve doğal afetler gibi kriz durumlarında insan hayatını kurtarmak ve felaket sonrası yardım sağlamak için hayati öneme sahip bir hizmet alanını temsil eder. Bu tür operasyonlar, genellikle zorlu ve belirsiz koşullarda

gerçekleşir ve başarılı bir sonuç için etkili iletişim kritik öneme sahiptir. İletişim, arama kurtarma ekipleri arasında bilgi paylaşımını kolaylaştırır, ekip üyelerinin koordinasyonunu sağlar ve mağdurlarla etkili iletişim kurulmasını mümkün kılar (Schneid & Collins, 2001).

Arama kurtarma faaliyetlerinde iletişimin önemi, çeşitli açılardan incelenebilir. Öncelikle, iletişim, ekip üyeleri arasında bilgi ve talimatların doğru ve zamanında iletilmesini sağlar. Bu, operasyonun koordinasyonunu artırır ve ekip üyelerinin birlikte çalışmasını kolaylaştırır. İyi bir iletişim ayrıca kriz durumlarında alınacak kararların hızlı bir şekilde yapılmasına yardımcı olur ve operasyonun etkinliğini artırır (Kapur vd., 2016).

Ayrıca, iletişim, mağdurlarla empati kurulmasını ve onların duygusal ihtiyaçlarının karşılanmasını sağlar. Arama kurtarma personelleri, mağdurlarla sakin ve anlayışlı bir şekilde iletişim kurarak onların güvenini kazanabilir ve yardım sürecini daha etkili hale getirebilir. Bu, afet sonrası travma ve stresin azaltılmasına yardımcı olabilir ve mağdurların toparlanma sürecini destekleyebilir. Sonuç olarak, arama kurtarma faaliyetlerinde iletişim, operasyonun başarısı için temel bir unsurdur. İyi bir iletişim, ekip üyeleri arasında koordinasyonu sağlar, mağdurlarla etkili bir şekilde etkileşim kurulmasını sağlar ve operasyonun etkinliğini artırır. Bu nedenle, arama kurtarma ekiplerinin iletişim becerilerini sürekli olarak geliştirmesi ve kriz durumlarında etkili iletişim stratejilerini uygulaması hayati öneme sahiptir (Pinkowski, 2008).

2.9. Empati

2.9.1. Empatinin tanımı ve tarihçesi

Yunanca "empathia" sözcüğünden türetilen empati başkalarının duygularına katılma ve başkalarının deneyimledikleri hislerini o kişi ile birlikte hissedebilme sürecidir (Cournoyer 2011). Empati sadece o kişinin nasıl hissettiğini anlamak değil, aynı zamanda o kişinin nasıl hissettiğine yönelik farkındalık taşıma eylemidir (Ashman 2010).

Empati başkalarının hislerine ve deneyimlerine katılma, başkasının yerinde olsa ne deneyimleyeceğini anlama ve bunu yaptıktan sonra yeniden kendi benliğine ve kimliğine geri dönebilme kapasitesidir. Empatik olmak, başkaları hakkındaki kalıp yargılar hakkında ve toplumun kültürü ve yapısı hakkında bilgi sahibi olmayı gerektirir. Ayrıca empati, kendi hislerinin sınırlarının farkında olarak, başka biri ile birlikte hissetme yeteneğidir (Seden 2005).

Empati 1900-1950 yılları arasında bilişsel yönüyle ele alınarak kişinin karşısındakini tanıması, kendini onun yerine koyarak onunla ilgili bilgi sahibi olması anlamında tanımlanmıştır. 1960'lı yıllarda ise bilişsel yönünün yanında duygusal yönüne de odaklanılmış ve karşıdakinin duygularının aynısını hissetmek olarak tanımlanmıştır. 1970'lere gelindiğinde ise karşıdaki kişinin belirli bir duygusunu anlamaya ve uygun bir karşılık verme olarak ifade edilmiştir. Bu ifade günümüz empati tanımıyla örtüşmekle birlikte zaman içinde birçok farklı tanımlama yapılmıştır (Dökmen, 1988).

Freud, empatiyi diğer insanlardaki egomuza doğası gereği yabancı olan şeyleri anlamamızda en büyük rolü oynayan özel bir iletişim biçimi olarak görmüştür (Freud, 2014). 1937 yılında Reik, karşıdakini anlama sürecini duyuşsal, bilişsel ve karşı aktarım aşamaları olduğunu bildirmiştir (Reik, 1983; Sharma, 1992). İvey konuya yeni bir bakış açısıyla yaklaşmış ve insanın içinde bulunduğu kültürden ayrı düşünölemeyeceğini, insanı anlamak için kültürünün de tanınması gerektiğini vurgulamıştır (Ivey, 1987). Wispe ise 'kendinin farkında olan bir benliğin, bir başkasının olumlu ve olumsuz deneyimlerini yargılamadan kavrama girişimi' olarak ifade eder (Wispé, 1986)

2.9.2. Empatinin bileşenleri

Rogers'a göre, empati, karşıımızdakinin perspektifine girerek onun duygularını anlamamızı sağlayan bir bilişsel süreçtir (bilişsel rol alma / bilişsel bakış açısı alma). Karşıımızdakinin duygularını bizim de hissetmemiz ise duygusal bir süreçtir (duygusal rol alma / duygusal bakış açısı alma). Bilişsel rol alma, duygusal rol alma için bir ön koşuldur olarak kabul edilebilir (Dökmen, 2000).

Bilişsel Empati: Empatinin bilişsel yönü, karşıımızdakinin perspektifine girerek onun duygularını anlamaktır. Empati kurmaya çalışan biri, karşısındaki kişinin öznel alanına girmeli ve kişiye özgü algıları anlamaya çalışmalıdır (Mercer vd., 2002).

Duygusal Empati: Empatinin duygusal boyutu, kişinin karşıdaki bireyin duygularını anlamasıdır. Yani, bir olayı farklı birinin nasıl algıladığını kavramak ve bu olaya duygusal olarak nasıl tepki vereceğini tahmin etmektir (De Wied vd., 2007).

Algısal Empati: Algısal empati, diğer empati bileşenlerinin gelişimi için temel bir unsurdur. Bu bileşen, empati kurma sürecinin ilk adımıdır. Algısal empati, diğer kişinin bakış açısını fark etme yeteneğiyle ilgilidir ve bu kişinin hareketleri, yüz ifadesi, ses tonu, konuşma içeriği, zamanlaması gibi birçok detaya dikkat etmeyi içerir (Dökmen, 2000).

2.9.3. Empati düzeyleri

Dökmen (1988), empati becerisini değerlendiren araçların yetersizliğinden bahsederken "Aşamalı Empati Sınıflaması" adını verdiği bir model geliştirmiştir. Bu modelde her aşamanın duygu ve düşünce alt basamaklarını içerdiğini ve empati eğitiminde kullanılabileceğini vurgulamaktadır (Dökmen, 1988). Dökmen daha sonra bu basamaklandırmayı geliştirerek "Aşamalı Empati Sınıflamasını" ortaya koymuştur.

Dökmen (1988) tarafından geliştirilen Aşamalı Empati Sınıflaması'na göre üç temel empati basamağı bulunmaktadır: Onlar Basamağı, Ben Basamağı ve Sen Basamağı. Her bir basamak, kendi içinde "düşünce" ve "duygu" olmak üzere iki alt basamaktan oluşur (Dökmen, 1996).

1. Onlar Basamağı: Bu basamakta empatik tepki veren bir kişi, karşıdaki kişinin kendisine anlattığı sorun üzerinde düşünmez ve sorun sahibinin duygu ve düşüncelerine dikkat etmez. Ayrıca, kendi düşünce ve duygularından bahsetmez. Sorunu dinleyen kişi, sorun sahibine toplumun, yani o ortamda bulunmayan üçüncü şahısların görüşlerini ve değer yargılarını yansıtan bir geri bildirimde bulunabilir. Örneğin, atasözleri kullanabilir veya genellemeler yapabilir (Dökmen, 1996).

2. Ben Basamağı: Bu basamakta empatik tepki veren kişi, kendine odaklanır ve benmerkezcidir. Karşısındaki kişinin sorunlarına veya duygularına dikkat etmek yerine eleştirilerde bulunabilir, akıl verir veya kendi benzer sorunlarından bahsedebilir. Bazen de sorun sahibini kendi sorunuyla baş başa bırakıp kendi duygularını dile getirebilir. Örneğin, "Üzgünüm ama benim de aynı sorunum var" gibi ifadeler kullanarak, sorun sahibinin sorunlarına odaklanmak yerine kendi deneyimlerini anlatabilir (Dökmen, 1996).

3. Sen Basamağı: Bu basamakta empatik tepki veren kişi, karşısındaki kişinin rolüne girer ve olaylara onun bakış açısıyla bakar (Dökmen, 1996). Kendi bakış açısından uzaklaşarak, karşıdaki insanın yerine kendisini koyar. Onun duyguları ve düşünceleri üzerine odaklanarak, ne düşündüğünü ve ne hissettiğini anlamaya çalışır, hatta onun duygularını kendi içinde hissetmeye çalışır (Dökmen, 1990).

2.9.4. Empatiyi etkileyen faktörler

Empati düzeyi üzerinde cinsiyet değişkeninin etkisini inceleyen çalışmaların çoğunda kadınların empati düzeylerinin erkeklerden daha yüksek olduğu bulunmuştur (Lennon &

Eisenberg, 1987). Empatide doğumdan itibaren cinsiyet farklılıkları vardır ve cinsiyet farklılıkları yaşam boyu tutarlı görünmektedir. Yaşamın ilk yılından itibaren kızların erkeklerden daha empatik olduğu ve zaman içinde edinilen sosyal davranış becerileriyle empatinin geliştiği düşünülmektedir. Empatinin nörobiyolojik temellerini inceleyen çalışmalar da empatinin oluşumuyla ilgili temel mekanizmada önemli cinsiyet farklılıkları olduğunu göstermektedir (Christov vd., 2014).

Aile ilişkilerinin empati üzerine etkisi incelendiğinde farklı sonuçlar görülmektedir. Olumlu anne-baba ilişkisi empatiyi olumlu yönde etkilemektedir (Padilla vd., 2011). Çalışmalar ebeveynlerin çocuklarında empatiyi, rol model olarak ya da sağlıklı güvenli bağlanmalarıyla destekleyebileceklerini öne sürmektedir (Barnett vd., 1980; Eisenberg & Valiente, 2002). Çocuğun yardım davranışının aile tarafından desteklenmesinin, kitap okuma sırasında empatik davranışların övülmesinin, evde hayvan beslemenin empati gelişimine katkıda bulunacağı düşünülmektedir (Karagüven ve Hülya, 2015).

Çocukların aşırı rekabetçi olmasının önlenmesi başkalarının ihtiyaçlarını anlayabilmesi için gerekli görülmektedir. Rekabet etmeyi seven ailelerin çocuklarının düşük empatiye sahip olduğunu bulunmuştur (Feshbach, 1975). Müzikle ilgilenen ve evcil hayvan besleyen çocukların erişkinlik dönemindeki empati düzeylerinin daha yüksek bulunmuştur (Hietolahti vd., 1990; Poresky & Hendrix, 1990).

Bireylerin sosyal aktivitelere katılımının empatik eğilimlerini arttığı gözlemlenmiştir. Diğer insanlarla serbest zaman aktiviteleriyle birlikte vakit geçirmelerinin onları anlamalarını kolaylaştırdığı düşünülmektedir (Koçyiğit ve Gizem, 2018).

2.9.5. Empatinin önemi

Empati becerisi ile sevgi, saygı ve önemli bir nokta olan güven kavramının önemi artmaktadır. İnsanların sosyal çevrelerinde iyi oluş hallerinin geliştirilmesinden empati yeteneğinin önemli bir yeri vurgulanmaktadır (Ioannidou & Konstantikaki 2008).

Empati kişilerin iyi oluş hallerini de doğrudan etkilemektedir. Kişiler anlaşıldıklarını gördüklerinde ve hissettiklerinde kendilerini daha iyi hissetmeye başlamaktadır. Empatiye ve etkilediği alanlara baktığımızda bunu sosyal hayat olarak düşünmemekte fayda var. Hayatta çeşitli ve olumlu etkiler gösterir. Okul hayatında öğretmen ve öğrenciler arasındaki ilişkilere, iş hayatında çalışanların ilişkilerine, toplumdaki sosyal gruplar ve hatta farklı toplumlar arasındaki ilişkilere empati kurabilme becerisi, hayatı zor olaylara indirgeyen ve

destekleyen bir konuma dönüşmüştür. İletişim içinde de bizi destekleyen bir durum haline gelmiştir (Kambitsch ,2014).

2.9.6. Empati ve arama kurtarma

Arama kurtarma faaliyetleri, felaket sonrası yardım sağlamak ve insan hayatını kurtarmak amacıyla gerçekleştirilen kritik operasyonlardır. Bu operasyonlar sırasında, arama kurtarma personelleri sıklıkla acil durum mağdurlarıyla doğrudan etkileşimde bulunurlar. Bu noktada, empati, işlerinin temel bir unsuru haline gelir (Ashman, 2010).

Empati, mağdurların duygusal ve psikolojik ihtiyaçlarını anlama ve onlara duyarlı bir şekilde yaklaşma yeteneğidir. Arama kurtarma faaliyetlerinde empati, mağdurların güvenini kazanmak, onların duygusal ihtiyaçlarını anlamak ve yardım sürecini daha etkili hale getirmek için son derece önemlidir. İlk olarak, empati, mağdurlarla kurulan iletişimi güçlendirir. Kriz durumlarında mağdurlar genellikle korku, endişe ve stres içinde olabilirler. Bu noktada, arama kurtarma personellerinin empati göstererek mağdurların duygusal ihtiyaçlarını anlamaları ve onlara destek olmaları, mağdurların güvenini kazanmalarına ve iş birliği yapmalarına yardımcı olabilir (Seden 2005).

Ayrıca, empati, mağdurların duygusal iyilik hallerini destekler ve afet sonrası travma ve stresin azaltılmasına yardımcı olur. Arama kurtarma personelleri, mağdurlara karşı anlayışlı ve duyarlı bir yaklaşım sergileyerek onların duygusal iyilik hallerini destekleyebilir ve toparlanma sürecini hızlandırabilir (Christov vd., 2014).

3. YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Amacı ve Alt Problemleri

Araştırmanın genel amacı; sportif faaliyetlerde görev alan arama kurtarma personellerinin iş stresi, iletişim becerisi ve empati düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesidir. Bu amaç doğrultusunda aşağıdaki araştırma sorularına yanıt aranmıştır:

- Katılımcıların iş stresleri, iletişim becerileri ve empati düzeyleri cinsiyete göre farklılaşmakta mıdır?
- Katılımcıların iş stresleri, iletişim becerileri ve empati düzeyleri medeni durum göre farklılaşmakta mıdır?
- Katılımcıların iş stresleri, iletişim becerileri ve empati düzeyleri eğitim durumuna göre farklılaşmakta mıdır?
- Katılımcıların iş stresleri, iletişim becerileri ve empati düzeyleri yaş durumuna göre farklılaşmakta mıdır?
- Katılımcıların iş stresleri, iletişim becerileri ve empati düzeyleri arasında ilişki var mıdır?

3.2. Araştırma modeli

Bu çalışmada, iki veya daha fazla değişken arasındaki ilişkinin varlığını veya derecesini belirlemek için ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır (Karasar, 2011).

3.2.1. Araştırma grubu

Araştırmanın evrenini, Erzurum ilinde bulunan Erzurum Büyükşehir Belediyesi İtfaiye Daire Başkanlığı, Erzurum İl Jandarma Komutanlığı Jandarma Arama Kurtarma Ekibi (JAK) ve Erzurum İl Afet ve Acil Durum Müdürlüğünde arama kurtarma görevi yapan personeller oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise; Erzurum Büyükşehir Belediyesi, İl Jandarma Komutanlığı ve Erzurum AFAD'da arama kurtarma görevi yapan 199'u erkek, 23'ü kadın olmak üzere toplam 222 gönüllü personel oluşturmaktadır. Katılımcıların tamamlayıcı bilgileri Tablo.1' de sunulmuştur.

Tablo 3.1. Katılımcıların Betimleyici Bilgilerine İlişkin Bulgular

		(N)	(%)
Cinsiyet	Erkek	199	89,6
	Kadın	23	10,4
Medeni Durum	Evli	151	68,0
	Bekar	71	32,0
Yaş	20-25 yaş	34	15,3
	26-31 yaş	50	22,5
	32-37 yaş	39	17,6
	38 yaş ve üzeri	99	44,6
Eğitim Durumu	Lise	51	22,9
	Üniversite	171	77,1
	Toplam	222	100

Tablo 1 incelendiğinde; çalışmaya katılan bireylerin cinsiyet değişkenine bakıldığı zaman erkek katılımcılar 199 (%89,6) kişi iken kadın katılımcılar 23 (%10,4) kişidir. Katılımcıların medeni durumlarına bakıldığı zaman evli katılımcılar 151 (%68,0) kişi iken bekar katılımcılar 71 (%32,0) kişidir. Katılımcıların yaş değişkenine bakıldığı zaman en yüksek katılım 38 yaş ve üzeri 99 (%44,6) kişi olup, en düşük katılım ise 20-25 yaş arası olup 34 (%15,4) kişidir. Katılımcıların eğitim durumlarına bakıldığı zaman lise eğitim düzeyine sahip 51 (%22,9) kişi iken üniversite eğitim düzeyine sahip katılımcılar ise 71 (%77,1) kişidir.

3.2.2. Veri toplama araçları

Araştırmacı, ölçeklerin uygulanacağı kurumların yetkili kişiler ile görüşüp, gerekli izinleri aldıktan sonra kurumlara gidilerek personellere anketlerin açıklamasını yapmış olup, anket sorularına sağlıklı bir şekilde cevaplamalarına yardımcı olunmuştur. Kullanılan anket soruları dört bölümden oluşmaktadır. Bunlar;

Kişisel Bilgiler: Katılımcıların demografik durumlarına ilişkin bilgilerini toplamak amacıyla; cinsiyet, yaş, medeni durum ve eğitim durumu gibi araştırmacı tarafından hazırlanan sorular sorulmuştur.

Empatik Eğilim Ölçeği: Dökmen(1988) tarafından, bireylerin günlük yaşamdaki empati kurma potansiyellerini ölçmek amacıyla geliştirilen ölçek, 20 sorudan 3 alt boyuttan ve 5 Likert biçiminden oluşmaktadır. Birinci alt boyut “empatik eğilim” (1,4,5,9,14,16,18,19,20.) sorulardan, ikinci alt boyut “benmerkezci eğilim” (3,6,8,11,13,15.)

sorulardan, üçüncü alt boyut “sempatik eğilim” ise (2,7,10,17.) sorulardan oluşmaktadır. Ölçeğin toplam Cronbach Alpha Değeri (α)=.84 dür. “Empatik Eğilim” için .77, “Ben Merkezci Eğilim” için .64, “Sempatik Eğilim” için .63, olarak hesaplandı. Çalışmamızda elde edilen Cronbach alpha değeri ise (α)=.81 olarak bulunmuştur.

İletişim Becerileri Ölçeği: Korkut (1996) tarafından geliştirilen “İletişim Becerilerini Değerlendirme Ölçeği, 25 sorudan 5’li likert tipinde ve toplam puandan oluşmaktadır. Ölçeğin toplam Cronbach Alpha Değeri $\alpha = .80$ ’dir. Çalışmamızda elde edilen Cronbach alpha değeri ise (α)=.92 olarak bulunmuştur.

İş Stresi Ölçeği: Bruin (2006) tarafından geliştirilen Teleş (2019) tarafından ise Türk kültürüne uyarlanan “İş Stresi Ölçeği”, 7 maddeden tek boyuttan ve 5’li Likert biçiminde oluşmaktadır. Ölçeğin Cronbach Alpha Değeri $\alpha = 0,91$ ’dir. Çalışmamızda elde edilen Cronbach alpha değeri ise (α)=.85 olarak bulunmuştur.

3.2.3 Araştırmanın değişkenleri

Bağımsız Değişken: İş Stresi değişken olarak kullanılmıştır.

Bağımlı Değişken: İletişim becerileri ve empati düzeyleri.

Korelasyonel Değişkenler: İş stresi, iletişim becerileri ve empati düzeyleri.

3.3. Verilerin Analizi

Araştırmaya katılan bireylerden toplanan veriler, “SPSS v22.0” programı ile elektronik ortama işlenerek çeşitli istatistiki analizler yapılmıştır. Toplanan verilerin normalliğini belirlemek amacıyla normallik testi yapılmış olup, bu doğrultuda verilerin normal dağıldığı tespit edilmiştir. Çalışmada parametrik testler uygulanmıştır. Katılımcıların demografik durumlarını saptamak için frekans analizi, cinsiyet, medeni durum ve eğitim durumu değişkenlerine göre iş streslerinin iletişim becerilerinin ve empati düzeylerinin karşılaştırılmasında bağımsız gruplarda t-testi uygulanmış olup; yaş değişkeni göre karşılaştırılmasında tek yönlü varyans analizi; farkın hangi gruplardan kaynaklandığını bulmak için de Tukey testi uygulanmış ve anlamlılık düzeyi ($p<0.05$) alınmıştır.

Tablo 3.2. Katılımcıların İş Streslerinin İletişim Becerilerinin ve Empati Düzeylerinin Toplam Puanlarının Normallik Dağılım Testi

Ölçek	Çarpıklık	Basıklık
-------	-----------	----------

Stres	,695	,341
İletişim	-1,141	1,475
Empati	,613	1,434

Tablo 2 incelendiğinde iş stresleri, iletişim becerileri ve empati düzeyleri toplam puanlarının normallik dağılım durumlarına bakıldığı zaman, Tabaschnick ve Fidell (2013) “Ölçeklerde çarpıklık ve basıklık katsayılarının (-1,5, +1,5) değer aralığında olması durumunda, verilerin normal dağılım sergileyeceğini” ifade etmektedirler. Bu bağlamda verilerin basıklık ve çarpıklık değerlerinin normal dağılım gösterdiği görülmektedir.

4. BULGULAR

Tablo 4.1. Katılımcıların İş Streslerinin İletişim Becerilerinin ve Empati Düzeylerinin Alt Boyut ve Toplam Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Karşılaştırılması

Ölçek	Alt Boyutlar	Cinsiyet	N	X	Ss	t	p
Empati Düzeyleri	Empatik Eğilim	Erkek	199	3,70	,636	,474	,636
		Kadın	23	3,64	,533		
	Benmerkezci Eğilim	Erkek	199	2,64	,837	-,759	,449
		Kadın	23	2,78	,857		
	Sempatik Eğilim	Erkek	199	3,05	,756	-,025	,980
		Kadın	23	3,05	,714		
	Empati Toplam	Erkek	199	3,21	,525	-,058	,954
		Kadın	23	3,22	,448		
Stres	Stres Toplam	Erkek	199	2,08	,826	-1,833	,068
		Kadın	23	2,42	,821		
İletişim	İletişim Toplam	Erkek	199	4,24	,495	-,046	,963
		Kadın	23	4,23	,363		

(p<0.05)

Tablo 3 incelendiğinde katılımcıların cinsiyetlerine ilişkin iş stresleri, iletişim becerileri ve empati düzeylerinin alt boyutlarında ve toplam puanlarının karşılaştırılmasında; alt boyutların ve toplam puanların tamamında istatistiksel olarak anlamlı farklılığa rastlanılmamıştır (p>0.05).

Tablo 4.2. Katılımcıların İş Streslerinin İletişim Becerilerinin ve Empati Düzeylerinin Alt Boyut ve Toplam Puanlarının Medeni Durum Değişkenine Göre Karşılaştırılması

Ölçek	Alt Boyutlar	Medeni Durum	N	X	Ss	t	p
Empati		Evli	151	3,68	,584	-,431	,667

	Empatik Eğilim	Bekar	71	3,72	,710		
	Benmerkezci Eğilim	Evli	151	2,54	,772		
		Bekar	71	2,89	,923	-3,00	,003*
	Sempatik Eğilim	Evli	151	3,02	,693		
		Bekar	71	3,10	,863	-,795	,427
	Empati Toplam	Evli	151	3,16	,442		
		Bekar	71	3,33	,636	-,058	,954
Stres	Stres Toplam	Evli	151	2,16	,827		
		Bekar	71	2,04	,835	1,02	,306
İletişim	İletişim Toplam	Evli	151	4,24	,479		
		Bekar	71	4,23	,494	,116	,907

(p<0.05)

Tablo 4 incelendiğinde katılımcıların medeni durumlarına ilişkin iş stresleri, iletişim becerileri ve empati düzeylerinin alt boyutlarında ve toplam puanlarının karşılaştırılmasında; benmerkezci eğilim alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı farka rastlanmıştır olup (p<0.05), bekar katılımcıların evli katılımcılara göre anlamlı düzeyde daha yüksek ortalama sahip oldukları görülmüştür. Diğer alt boyutlarda ve toplam puanlarda ise herhangi bir anlamlı farklılığa rastlanılmamıştır (p>0.05).

Tablo 4.3. Katılımcıların İş Streslerinin İletişim Becerilerinin ve Empati Düzeylerinin Alt Boyut ve Toplam Puanlarının Eğitim Durumu Değişkenine Göre Karşılaştırılması (Independent – Sample T Testi)

Ölçek	Alt Boyutlar	Eğitim Durumu	N	X	Ss	t	p
Empati Düzeyleri	Empatik Eğilim	Lise	51	3,76	,610		
		Üniversite	171	3,69	,620	,611	,542
	Benmerkezci Eğilim	Lise	51	2,83	,922		
		Üniversite	171	2,61	,811	1,59	,113
	Sempatik Eğilim	Lise	51	3,09	,863		
		Üniversite	171	3,05	,713	,336	,737
	Empati Toplam	Lise	51	3,30	,593		
		Üniversite	171	3,20	,483	1,17	,240
Stres	Stres Toplam	Lise	51	1,79	,722		
		Üniversite	171	2,23	,831	-3,28	,001*
İletişim	İletişim Toplam	Lise	51	4,36	,420		
		Üniversite	171	4,20	,496	2,10	,036*

(p<0.05)

Tablo 5 incelendiğinde katılımcıların eğitim durumlarına ilişkin iş stresleri, iletişim becerileri ve empati düzeylerinin alt boyutlarında ve toplam puanlarının karşılaştırılmasında; Stres toplam puanında istatistiksel olarak anlamlı farklılığa rastlanılmış olup eğitim durumu üniversite olan katılımcıların lehine anlamlı farklılığa rastlanıldığı görülmüştür. Yine iletişim toplam puanda istatistiksel olarak anlamlı farklılığa rastlanılmış olup lise mezunu

katılımcıların üniversite mezunu katılımcılara göre anlamlı düzeyde daha fazla ortalamaya sahip oldukları görülmüştür ($p<0.05$). Diğer alt boyutlarda ve toplam puanlarda ise herhangi bir anlamlı farklılığa rastlanılmamıştır ($p>0.05$).

Tablo 4.4. Katılımcıların İş Streslerinin İletişim Becerilerinin ve Empati Düzeylerinin Alt Boyut ve Toplam Puanlarının Yaş Durumu Değişkenine Göre Karşılaştırılması

Ölçek	Alt Boyutlar	Yaş	N	X	Ss	F	p	Anlamlı Fark
Empati Düzeyleri	Empatik Eğilim	20-25 yaş	34	3,59	,707	2,39	,070	-
		26-31 yaş	50	3,87	,657			
		32-37 yaş	39	3,78	,617			
		38 yaş ve üzeri	99	3,61	,571			
	Benmerkezci Eğilim	20-25 yaş	34	2,88	,922	2,40	,066	-
		26-31 yaş	50	2,77	,894			
		32-37 yaş	39	2,73	,951			
		38 yaş ve üzeri	99	2,47	,691			
	Sempatik Eğilim	20-25 yaş	34	3,05	,868	,685	,562	-
		26-31 yaş	50	3,02	,816			
		32-37 yaş	39	3,19	,831			
		38 yaş ve üzeri	99	2,99	,637			
	Empati Toplam	20-25 yaş	34	3,26	,607	2,42	,061	-
		26-31 yaş	50	3,32	,592			
		32-37 yaş	39	3,30	,567			
		38 yaş ve üzeri	99	3,11	,396			
Stres	Stres Toplam	20-25 yaş	34	1,93	,663	2,20	,088	-
		26-31 yaş	50	1,95	,836			
		32-37 yaş	39	2,31	,913			
		38 yaş ve üzeri	99	2,19	,829			
İletişim	İletişim Toplam	20-25 yaş	34	4,27	,422	,410	,746	-
		26-31 yaş	50	4,27	,505			
		32-37 yaş	39	4,26	,670			
		38 yaş ve üzeri	99	4,20	,403			

($p<0.05$)

Tablo 6 incelendiğinde katılımcıların yaş durumlarına ilişkin iş stresleri, iletişim becerileri ve empati düzeylerinin alt boyutlarında ve toplam puanlarının karşılaştırılmasında; alt boyutların ve toplam puanların tamamında istatistiksel olarak anlamlı farklılığa rastlanılmamıştır ($p>0.05$).

Tablo 4.5. Katılımcıların İş Streslerinin İletişim Becerilerinin ve Empati Düzeylerinin Toplam Puanları Arasındaki İlişkini Araştırılması (Korelasyon Tablosu)

Boyutlar	Empati	Stres	İletişim Becerisi
Empati	r	1	

	p			
Stres	r	,030	1	
	p	,660		
İletişim	r	-,097	-,250	1
Becerisi	p	,152	,000	
	n	222	222	222

Tablo 7 incelendiğinde “Empati ile Stres” arasında ($r = ,030$), yine “Empati ile İletişim” arasında ($r = -,097$) anlamlı ilişki tespit edilememiştir ($p > 0.05$). Stres ile İletişim arasında ($r = -,250$) anlamlı farka rastlanılmıştır ($p < 0.05$).

5. TARTIŞMA

Kaza, acil durum ve afetler, ne zaman ve nerede gerçekleşecekleri önceden kestirilemeyen, meydana geldiklerinde ise hızla müdahale edilmesi gereken olaylardır (Koçak vd., 2016). Bu gibi durumlarda sportif faaliyetlerde görev alan arama ve kurtarma personellerinin iletişim becerileri başarıya ulaşmada kritik rol oynamaktadır. Nitekim doğal afetin yaşandığı alanlarda gerçekleştirilecek olan arama kurtarma çalışmalarında bu faaliyete katılan kişilerin iletişim becerilerinin, empati düzeylerinin ve stres yönetiminin güçlü olması gerekmektedir. Bu bilgiler doğrultusunda sportif faaliyetlerde görev alan arama kurtarma personellerinin iş streslerinin iletişim becerileri ve empati düzeyleri üzerindeki etkisi incelenmiştir. Bu çerçevede, iş stresinin belirlenmiş olup, iletişim becerileri ve empati düzeyleri değerlendirilmiş ve bu faktörler arasındaki ilişkiler analiz edilmiştir.

Araştırmanın birinci alt problemi olan katılımcıların iş stresleri, iletişim becerileri ve empati düzeyleri cinsiyete göre farklılaşmakta mıdır? Sorusunun yanıtları incelenirken yapılan analiz sonuçlarına göre; cinsiyet değişkenine göre iş stresleri, iletişim becerileri ve empati düzeylerine ait alt boyutları ve toplam puanları karşılaştırıldığında istatistiksel olarak anlamlı farklılığa rastlanılmamıştır ($p > 0.05$).Yapılan analiz neticesinde cinsiyet değişkeninin arama kurtarma personelleri açısından iş stresi, iletişim becerisi ve empati düzeyine her hangi bir etkisinin olmadığı saptanmıştır. Literatür incelendiğinde cinsiyetin iş stresi noktasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşma nedeni olmadığını ortaya koyan çalışmaların olduğu görülmüştür (Günbayı 2012, Yıldız 2013, Yıldız vd., 2020). Yıldız vd (2020)' nın akademisyenler üzerinde işyeri nezaketsizliği ile iş stresi arasındaki ilişki adlı çalışmasında gruplar arasında istatistiki olarak belirgin bir fark görülmemektedir.

Yine alt yazın incelendiğinde cinsiyetin iş stresi üzerinde istatistiksel olarak anlamlı farklılıkların olduğu çalışmalar tespit edilmiştir. Özcan vd. (2014) Konya Numune Hastanesi'nde sağlık çalışanlarında işe bağlı stresi araştırdıkları bir çalışma yapmıştır, çalışmada kadınların erkeklere göre daha fazla işe bağlı stres yaşadıkları bulguları bulunmaktadır. Kadınlar erkeklere göre duyguları daha yoğun yaşamaktadır. İş yerinde yaşanan olayların kadınların duygularını etkilediği ve bununda iş stresini tetiklediği söylenebilir. Diğer taraftan Yıldız (2013)'ün ilkökul ve ortaokul öğretmenleri üzerinde yaptığı bir araştırmada, araştırmaya katılan katılımcılar arasında cinsiyet değişkenine göre kadın katılımcıların stres puanı ortalamalarının erkek katılımcıların stres puanı ortalamasından istatistiki olarak anlamlı olarak yüksek olduğu görülmektedir

Araştırmanın ikinci alt problemi olan katılımcıların iş stresleri, iletişim becerileri ve empati düzeyleri medeni durum göre farklılaşmakta mıdır? Sorusunun yanıtları incelenirken yapılan analiz sonuçlarına göre; benmerkezci eğilim alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı farka rastlanmıştır olup ($p < 0.05$), bekar katılımcıların evli katılımcılara göre anlamlı düzeyde daha yüksek ortalama sahip oldukları görülmüştür. Diğer alt boyutlarda ve toplam puanlarda ise herhangi bir anlamlı farklılığa rastlanılmamıştır ($p > 0.05$).

Literatür incelendiğinde çalışmanın sonuçları ile benzer bulguların olduğu araştırmalara rastlanmıştır. Aynı zamanda alan yazında çalışmanın sonuçları ile çelişen bulgularda mevcuttur. Alan yazın incelendiğinde iş stresi ve medeni durum ile ilgili çeşitli çalışmanın yapıldığı görülmektedir (Yıldız 2013, Akdu vd., 2016, Yaşartürk vd., 2019). Akdu vd (2016),’nın duygusal emek ve iş stresinin tükenmişlik üzerindeki etkileri üzerine yaptığı bir araştırmada katılımcıların medeni durumu değişkenine göre iş stresi oranları kıyaslandığında istatistiki olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır. Bu çalışmamız ile paralellik göstermektedir.

Evlilik mevhumunun cinsiyet fark etmeksizin bireylere yeni sorumluluklar yüklediği düşünüldüğünde evli bireylerin bir yandan evlilik ile ilgili sorumlulukları bir yandan da iş hayatına yönelik sorumlulukları ile ilgili stres düzeylerinin artması olağan karşılanabilir. Diğer taraftan evliliğin getirdiği sorumlulukların yerine getirilmesi bireylerin işle ilgili sorumluluklarını layıkıyla yerine getirememelerine, dolayısıyla iş stresi yaşamalarına neden olabilir (Karababa,2021).

Araştırmanın üçüncü alt problemi olan katılımcıların iş stresleri, iletişim becerileri ve empati düzeyleri eğitim durumuna göre farklılaşmakta mıdır? Sorusunun yanıtları incelenirken yapılan analiz sonuçlarına göre; Stres toplam puanında istatistiksel olarak anlamlı farklılığa rastlanılmış olup, eğitim durumu üniversite olan katılımcıların lehine anlamlı farklılığa rastlanıldığı görülmüştür ($p < 0.05$). Yine iletişim toplam puanda istatistiksel olarak anlamlı farklılığa rastlanılmış olup lise mezunu katılımcıların üniversite mezunu katılımcılara göre anlamlı düzeyde daha fazla ortalama sahip oldukları görülmüştür ($p < 0.05$). Empati düzeyi puanların da ise herhangi bir anlamlı farklılığa rastlanılmamıştır ($p > 0.05$).

Literatürde eğitim seviyesi ile iş stresi kavramlarının ele alındığı çalışmalara rastlamak mümkündür (Koç 2009; Tokmak vd., 2011; Erşan vd., 2013; Tekingündüz vd., 2015). Erşan vd (2013)’ün eğitim seviyesi ile iş stresinin ters orantılı bir yapıda olduğunu

ifade etmektedir. Bu durumun olası nedenlerinden biri yüksek eğitim seviyesinin iş ile ilgili bilgi ve becerileri artırması, dolayısıyla iş ile ilgili bilinmezlerin azalmasını sağlayarak iş stresini düşürmesi şeklinde olabilir.

Karababa(2021)' de yaptığı çalışmada karar serbestliğinde eğitim seviyesi düşük katılımcıların düşük ortalamalara sahip olmaları iş tanımlarında inisiyatif kullanmalarını gerektiren durumların azlığı ile açıklamıştır. Yine alt yazın incelendiğinde Aydemir (2023)'ün çalışmasının sonuçlarında iş stresinin en düşük olan kesimi ilkökul mezunları olarak bulmuştur. Bu bulgular ile eğitim seviyesi arttıkça sorumluluk artar, sorumluluk artışı da iş stresini tetikler çıkarımında bulunabiliriz.

Araştırmanın dördüncü alt problemi olan katılımcıların iş stresleri, iletişim becerileri ve empati düzeyleri yaş durumuna göre farklılaşmakta mıdır? Sorusunun yanıtları incelenirken yapılan analiz sonuçlarına göre; İş stresleri, iletişim becerileri ve empati düzeylerinin alt boyutlarında ve toplam puanların tamamında istatistiksel olarak anlamlı farklılığa rastlanılmamıştır ($p>0.05$). Literatürde yaş ve iş stresi ile ilgili çeşitli çalışmalar bulunmaktadır (Çivilidağ 2017; Yücel vd., 2019). Yücel vd (2019)'nın beden eğitimi öğretmenleri üzerine yaptığı bir araştırmada katılımcıların yaş değişkenine göre iş stresi ortalamaları incelendiğinde gruplar arasında istatistiki olarak anlamlı bir farklılık görülmemektedir. Bu çalışmanın bulguları incelendiğinde, iş stresinin yaş ile birlikte arttığı görülmektedir. Bunun nedeninin görev alınan kurumda geçen süre ile ilişkili olduğu ve stresin, yaşanan olaylar ile biriken bir olgu olduğu düşünülmektedir. Zira katılımcıların çalışma yaşı ile iş stres düzeylerinin incelendiği bulgular da bu savı destekler niteliktedir.

Alt yazın incelendiğinde yaş ile iş stresinin istatistiksel olarak anlamlı farklılıkların olduğu çalışmalarda bulunmaktadır. Çankaya (2020) hastane çalışanlarındaki iş stresinin işten ayrılma niyeti üzerindeki etkisi üzerine bir araştırma yapmış, ve yaşın artmasıyla beraber iş stresinin düştüğü bulgusunu elde etmiştir. Bireyin yaşı ilerledikçe kazandığı bilgi ve tecrübe artmaktadır. Aynı işte senelerce çalışmanın sonucunda rollerin yerine oturduğu ve yapılan işte kazanılan tecrübe sonucunda işin daha kolay hâle gelmesi gibi durumlar ortaya çıkar. Ortaya çıkan bu durumların iş stresini azalttığı düşünülmektedir.

Araştırmanın beşinci alt problemi olan katılımcıların iş stresleri, iletişim becerileri ve empati düzeyleri arasında ilişki var mıdır? Sorusunun yanıtları incelenirken yapılan analiz sonuçlarına göre; “empati ile stres” arasında ve “empati ile iletişim” arasında ($r=-,097$)

anlamli ilişki tespit edilememiştir ($p>0.05$). Stres ile iletişim arasında ($r=-.250$) anlamli farka rastlanılmıştır ($p<0.05$).

Bazı çalışmalarda, empati düzeyinin azalmasının iletişimin azalmasına, stres ve tükenmişlik riskinin artmasına yol açtığı saptanmıştır (Passalacqua & Segrin, 2012; Barrett, 2016; Wilkinson vd., 2017). Özellikle arama kurtarma personelinin sportif faaliyetlerinde düşük stres yönetimi, iletişim bozuklukları ve düşük empati düzeyleri, müdahale süreçlerini ve kazazede tahliyelerini zorlaştırabilir (zkan vd., 2019). Bu nedenle, bu faaliyetlerde yer alan kişilerin düzenli olarak stres yönetimi, iletişim ve empati becerilerini değerlendirmeleri ve geliştirmeleri gerekmektedir. İletişim becerileri ile empati düzeyi arasında güçlü bir ilişki olduğu ve bu becerilerin eğitimlerle artırılabilceği vurgulanmaktadır (Moore vd., 2018).

Stres, iletişim eksiklikleri ve düşük empati düzeyleri, iş yerinde ve diğer faaliyetlerde olumsuz sonuçlara neden olabilir; bu durum yorgunluk, motivasyon kaybı ve iş verimliliğinde düşüş gibi etkiler doğurabilir (Yıldız ve Tekin, 2018; Silah, 2005). İyi iletişim becerileri, hem kişisel ilişkilerde hem de profesyonel ortamlarda önemli bir rol oynar ve başarılı ekip çalışmalarının temelini oluşturabilir (Akgün ve etin, 2018).

Spor alanında, sporcuların yanı sıra antrenörler, beden eğitimi öğretmenleri, kondisyonerler, hakemler, spor psikologları, spor masrleri, teknik ekip ve sporcu ailelerinin de empati becerilerinin geliştirilmesi, olumlu sonuçlar doğurabilir (Akpınar, 2023). Son alışmalar, işletmelerde en iyi performans gösterenlerin, yüksek zekâ veya teknik becerilere sahip çalışanlar değil, iletişim, empati, stres yönetimi ve ekip çalışması becerilerine sahip olan duygusal zekâ seviyesi yüksek bireyler olduğunu göstermektedir (Oyur vd., 2012).

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Sonuç olarak; çalışmada bekar katılımcıların evli katılımcılara göre daha ben merkeziyetçi oldukları aynı zamanda katılımcıların eğitim durumlarına göre stres toplam puanlarının üniversite olan katılımcıların lehine anlamlı fark olduğu, İletişim toplam puanlarında ise lise mezunu katılımcıların üniversite mezunu katılımcılara göre anlamlı düzeyde daha fazla ortalamaya sahip oldukları görülmüştür. Aynı zamanda; sportif faaliyetlerde görev alan arama ve kurtarma personellerinin stresle başa çıkmaları, iletişim becerilerini etkin kullanmaları ve empati düzeylerinin yüksek olması başarıya ulaşmada kritik rol oynayabileceği söylenebilir. Bu sonuçlar birlikte değerlendirilerek aşağıdaki önerilerde bulunulabilir.

Sportif faaliyetlerde görev alan arama ve kurtarma personellerinin stresle başa çıkmalarına yönelik olarak;

- İş stresi ile başa çıkabilmek için düzenli psikolojik danışmanlık ve terapi hizmetleri sunulmalıdır. Özellikle yoğun operasyonlar sonrasında personelin psikolojik durumunu değerlendiren ve destek sağlayan programlar düzenlenebilir.
- Stres Yönetimi Eğitimleri ile birlikte arama kurtarma personeline yönelik stres yönetimi ve başa çıkma stratejileri eğitimi verilmelidir. Etkili stres yönetimi teknikleri, personelin iş yerindeki stresle başa çıkmasını kolaylaştırır. Yoga, meditasyon, nefes egzersizleri gibi rahatlatıcı teknikler öğretilir.
- Düzenli izin ve dinlenme süreleri ile birlikte personelin düzenli aralıklarla dinlenme ve izin yapmaları sağlanabilir. Yoğun çalışma dönemleri sonrasında yeterli dinlenme süresi tanımlanabilir. Yüksek stresli iş ortamlarında düzenli dinlenme, personelin zihinsel ve fiziksel yenilenmesini sağlayabilir. Bu durum, personelin iş performansını ve motivasyonunu artırabilir.

İletişim becerilerini etkin kullanmaları ve empati düzeylerinin yükseltilmesine yönelik olarak;

- Etkili iletişim eğitimleri ile personelin iletişim becerilerine katkıda bulunmak amacıyla eğitim programları düzenlenebilir. Özellikle kriz anlarında etkili ve net iletişim kurma teknikleri öğretilir. Etkili iletişim becerileri, kriz anlarında doğru ve hızlı karar almayı kolaylaştırabilir.

- Empati geliştirme atölyeleri ile empati düzeylerini geliştirmek amacıyla farkındalık eğitimleri ve atölyeler düzenlenebilir. Empati, arama kurtarma operasyonlarında karşılaşılan mağdurlarla daha etkili ve duyarlı iletişim kurmayı sağlayabilir. Empati düzeyinin artırılması, personelin iş tatminini de olumlu yönde etkileyebilir. Rol yapma ve senaryo çalışmaları ile empati becerileri pratiğe dökülebilir.
- Takım çalışmasını teşvik eden aktiviteler ile birlikte takım içi uyumu sağlamak adına düzenli takım çalışması aktiviteleri düzenlenebilir. Ekip üyeleri arasında güven ve işbirliğini pekiştiren etkinlikler düzenlenebilir. Güçlü takım çalışması, operasyonel etkinliği artırır ve iş stresiyle başa çıkmada önemli bir destek sağlayabilir. Takım içi uyum, güven ve işbirliği ile güçlendirilebilir.
- Personelin yöneticilerle ve birbirleriyle açık ve dürüst bir iletişim kurabileceği kanallar oluşturulabilir. Sorun ve taleplerin hızlı ve etkin bir şekilde iletebileceği mekanizmalar kurulabilir. Açık ve dürüst iletişim, sorunların hızlı bir şekilde çözülmesini ve iş stresinin azalmasını sağlayabilir. Personelin yöneticilerle ve birbirleriyle etkili iletişim kurması teşvik edilebilir.
- Deneyimli personelin, daha az deneyimli olanlara mentorluk yapması teşvik edilebilir. İş stresi ile başa çıkma konusunda deneyim aktarımı sağlanabilir.
- Personelin sosyal destek alabileceği grup terapileri ve destek grupları oluşturulabilir. İş dışı sosyal etkinliklerle personelin moral ve motivasyonu artırılabilir.
- Personelin düzenli olarak fiziksel ve psikolojik sağlık değerlendirmeleri yapılabilir. İş stresi ve sağlık durumu arasındaki ilişkinin izlenmesi sağlanabilir.
- İş yükünün dengeli bir şekilde dağıtılması sağlanabilir. Aşırı iş yükü nedeniyle oluşabilecek stresin önüne geçilebilir.
- İş stresi ile empati düzeyi arasındaki ilişkiyi anlamak, etkili müdahale stratejilerinin geliştirilmesine yardımcı olabilir. Düzenli araştırmalar, güncel verilerle desteklenen uygulamaların oluşturulmasını sağlayabilir. Örneğin: Anketler ve mülakatlar ile personelin stres seviyeleri ve empati düzeyleri ölçülebilir. Bu veriler, eğitim ve destek programlarının etkinliğini değerlendirmek için kullanılabilir.

- Sosyal destek, iş stresiyle başa çıkmada önemli bir faktördür. Destek grupları, personelin duygusal ve sosyal ihtiyaçlarını karşılamada etkili olabilir.

Bu öneriler, arama kurtarma personelinin iş stresiyle daha iyi başa çıkmasını ve iletişim becerileri ile empati düzeylerini geliştirmesini sağlayarak, operasyonel yetkinliklerini ve genel yaşam kalitelerini artırmaya yönelik stratejik adımlar olarak değerlendirilebilir. Bu araştırmanın sonuçları, sportif faaliyetlerde görev alan arama kurtarma personellerinin iş stresinin yönetilmesine ve iletişim becerileri ile empati düzeylerinin geliştirilmesine yönelik stratejilerin geliştirilmesine katkı sağlayacaktır. Ayrıca, bu çalışma, benzer meslek grupları için de önemli bir referans noktası olacak ve genel olarak arama kurtarma operasyonlarının etkinliğini artırmaya yönelik çabalara ışık tutacaktır.

KAYNAKLAR

- Açak, M. (2006). *Beden Eğitimi Öğretmeninin El Kitabı*. İstanbul: Morpa Kültür Yayınları.
- Açıkada, C., & Ergen, E. (1990). *Bilim ve spor* (2. Baskı). Ankara: Büro Tek Ofset.
- Akdu, U., & Akdu, S. (2016). Duygusal emek ve iş stresinin tükenmişlik üzerindeki etkileri: Profesyonel turist rehberleri üzerinde bir araştırma. *Journal of International Social Research*, 9(47).
- Akgün, R., & Çetin, H. (2018). Üniversite öğrencilerinin iletişim becerilerinin ve empati düzeylerinin belirlenmesi. *MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 7(3), 103-117.
- Akkurt, İ. (2016). İş yerlerinde stres ve yol açtığı meslek hastalıkları. *Erişim adresi: <https://m.bianet.org/biamag/saglik/175483-is-yerlerinde-stres-ve-yol-actigi-meslek-hastaliklari>*.
- Akpınar, Ö. (2023). Beden eğitimi ve spor alanında empati: Sistemik derleme çalışması. *Yalova Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 2(3), 57-71.
- Altıntaş, E. (2014). *Stres yönetimi*. Anı Yayıncılık.
- Amman, M. T. (2000). Spor sosyolojisi. Ed: HC İkizler, *Sporda Sosyal Bilimler*, İstanbul: Alfa Basım.
- Arıkan, G. (2021). COVID-19 salgınında stres: Olumsuz, olumlu sonuçları ve önleyici müdahalenin olası rolü. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 13(1), 135-145.
- Ashman, K. K. K. (2010). *Introduction to social work & social welfare: Critical thinking perspectives*. USA: Brooks/Cole.
- Avcı, A. (2019). İş ve iş stresi yönetimi. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 6(1), 290-296.
- Aydemir, S. (2023). İş stresi ile mücadele etme yöntemi olarak iş sağlığı ve güvenliği uygulamaları. *Joeep: Journal of Emerging Economies and Policy*, 8(1), 55-64.
- Aytar, A. G. (2015). *Etkili iletişim*. Ankara: Hedef Yayıncılık.

- Backx, F. J., Beijer, H. J., Bol, E., & Erich, W. B. (1991). Injuries in high-risk persons and high-risk sports: a longitudinal study of 1818 school children. *The American Journal of Sports Medicine*, 19(2), 124-130.
- Bakırcıoğlu, R. (2016). *Ansiklopedik eğitim ve psikoloji sözlüğü*. İstanbul: Anı Yayınları.
- Barker, A. (2006). *Improve your communication skills* (2nd ed.). London: KoganPage.
- Barnett, M. A., King, L. M., Howard, J. A., & Dino, G. A. (1980). Empathy in young children: Relation to parents' empathy, affection, and emphasis on the feelings of others. *Developmental Psychology*, 16(3), 243.
- Barrett, M. G. (2016). The relationship between empathy and humor styles and secondary traumatic stress in the public mental health workplace (Doctoral dissertation). Antioch University, Santa Barbara, CA.
- Başaran, A., & Mutlu, S. (2022). Uçuş hareket uzmanlarının örgütsel stres kaynaklarının belirlenmesi üzerine nitel bir araştırma. *İşletme Araştırmaları Dergisi*, 14(4), 2878-2893.
- Bellafiore, D. (2005). *Empathy in the classroom: Teaching children how to understand others' feelings*.
- Brounstein, M. (2001). *Communicating effectively for dummies*. New York: Hungry Minds.
- Brymer, E., & Oades, L. G. (2009). Extreme sports: A positive transformation in courage and humility. *Journal of humanistic psychology*, 49(1), 114-126
- Burr, W. (1990). Beyond I-statements in family communication. *Family Relations*, 39(3), 266-273. <https://doi.org/10.2307/584870>.
- Burres, K. P. (2009). The spine in extreme sports.
- Cam, E. (2004). Çalışma yaşamında stres ve kamu kesiminde kadın çalışanlar. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*. Retrieved June 20, 2007, from <http://www.insanbilimleri.com/ojs/index.php/uib/article/viewFile/71/2>
- Cemali, Ç. (2001). *Spor Tesisleri İşletmeciliği ve planlamacılık Ders Notları*. Bursa.

- Christov-Moore, L., Simpson, E. A., Coudé, G., Grigaityte, K., Iacoboni, M., & Ferrari, P. F. (2014). Empathy: Gender effects in brain and behavior. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 46, 604-627.
- Çivilidağ, A. (2017). İş yaşamında sanal kaytarmanın iş stresi, iş doyumu ile ilişkisi üzerine bir araştırma. *Akademik Bakış Uluslararası Hakemli Sosyal Bilimler Dergisi*, (59), 355-373.
- Cournoyer, B. R. (2011). *The social work skills workbook*. USA: Brooks/Cole.
- Cüceloğlu, D. (2014). *İnsan insana* (49th ed.). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Cüceloğlu, D. (2017). *İnsan ve Davranışı: Psikolojinin Temel Kavramları* (35th ed.). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Çalışır, G. (2015). Kişilerarası iletişimde kullanılan bir araç olarak sosyal medya: Gümüşhane Üniversitesi İletişim Fakültesi öğrencilerine yönelik bir araştırma. *Humanities Sciences*, 10(3), 115-144.
- Çankaya, C. (2001). Spor tesisleri işletmeciliği ve planlamacılık ders notları.
- Çankaya, M. (2020). Hastane çalışanlarındaki iş stresinin işten ayrılma niyeti üzerindeki etkisi.
- Çivilidağ, A. (2017). İş yaşamında sanal kaytarmanın iş stresi, iş doyumu ile ilişkisi üzerine bir araştırma. *Akademik Bakış Uluslararası Hakemli Sosyal Bilimler Dergisi*, (59), 355-373.
- De Bruin G. P. (2006). The dimensionality of the general work stress scale: A hierarchical exploratory factor analysis. *SA Journal of Industrial Psychology*, 32(4), 68-75.
- Deniz, İ. (2003). İletişim becerileri eğitiminin ilköğretim 8. sınıf öğrencilerinin iletişim becerisi düzeylerine etkisi (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- DeVito, J. A. (2013). *Interpersonal communication* (13th ed.). New York: Pearson.
- DeVito, J. A. (2015). *Human communication: The basic course* (13th ed.). New York: Longman.
- De Wied, M., Branje, S. J., & Meeus, W. H. (2007). Empathy and conflict resolution in friendship relations among adolescents. *Aggressive Behavior: Official Journal of the International Society for Research on Aggression*, 33(1), 48-55.
- Dicle, A. (2015). Kaya tırmanışı sporunda yaralanma risk ve çeşitleri üzerine bir derleme. *Ankara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi*, 13(1), 41-55.

- Difiori, J. P. (2010). Evaluation of overuse injuries in children and adolescents. *Curr Sports Med Rep*, 9(6), 372-378.
- Dilber, F. (2014). Kitle iletişim araçları ve suç olgusu. *Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi Sosyal ve Ekonomik Araştırmalar Dergisi*, 2014 (3), 60-66.
- Dökmen, Ü. (1988). Empatinin yeni bir modele dayanılarak ölçülmesi ve psikodrama ile geliştirilmesi. *Ankara University Journal of Faculty of Educational Sciences (JFES)*, 21(1), 155-190.
- Dökmen, Ü. (1990). Yeni bir empati modeli ve empatik becerinin iki farklı yaklaşımla ölçülmesi. *Psikoloji Dergisi*, 7(24), 42-50.
- Dökmen, Ü. (1998). *Sanatta ve Günlük Yaşamda İletişim Çatışmaları ve Empati* (7th ed.). İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Dökmen, Ü. (2000). *İletişim çatışmaları ve empati* (16th ed.). İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Eisenberg, N., & Valiente, C. (2005). Parenting and children's prosocial and moral development. In *Handbook of Parenting, Practical Issues in Parenting* (Vol. 5, p. 111).
- Ekinci, H., & Ekici, S. (2003). İşletmelerde örgütsel stres yönetim stratejisi olarak sosyal desteğin rolüne ilişkin görgül bir araştırma. *C.Ü. Sosyal Bilimler Dergisi*, 27(1), 109-120.
- Eroğlu, E. (2015). Etkili iletişim ve doğru anlamak. In E. Eroğlu & A. H. Yüksel (Eds.), *Etkili iletişim* (3rd ed., pp. 2-20). Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayınları.
- Erol, B., & Karahan, M. (2006). Çocuklarda spor yaralanmaları. *Türkiye Klinikleri Journal Pediatr Science*, 2(4), 89-97.
- Erşan, E. E., Yıldırım, G., Doğan, O., & Doğan, S. (2013). Sağlık çalışanlarının iş doyumu ve algılanan iş stresi ile aralarındaki ilişkinin incelenmesi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 14(2), 115-121.

- Faigenbaum, A. D. (2000). Strength training for children and adolescents. *Clin Sports Med*, 19, 593-619.
- Feshbach, N. D., & Kuchenbecker, S. Y. (1975). A three component model of empathy. ERIC Hietolahti-Ansten, M., & Kalliopuska, M. (1990). Self-esteem and empathy among children actively involved in music. *Perceptual and Motor Skills*, 71(3_suppl), 1364-1366.
- Feskanich, D., Willett, W., & Colditz, G. (2002). Walking and leisure-time activity and risk of hip fracture in postmenopausal women. *JAMA*, 288(18), 2300-2306.
- Foy, D. W., Donahoe, C. P., Carroll, E. M., Gallers, J., & Reno, R. (1987). Posttraumatic stress disorder. In L. Michelson & L. M. Ascher (Eds.), *Anxiety and stress disorders* (pp. 361-378). The Guilford Press.
- Gönenç, E. Ö. (2007). İletişimin tarihsel süreci. *İstanbul Üniversitesi İletişim Fakültesi Dergisi*, (28), 87-102.
- Gümüştekin, G. E., & Gültekin, F. (2009). Stres kaynaklarının kariyer yönetimine etkileri. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 23(2), 147-158.
- Günbayı, İ., & Tokel, A. (2012). İlköğretim okulu öğretmenlerinin iş doyumu ve iş stresi düzeylerinin karşılaştırmalı analizi. *Ordu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Sosyal Bilimler Araştırmaları Dergisi*, 3(5), 77-95.
- Güncel Türkçe Sözlük. (2023). İletişimin Tanımı. Retrieved from http://www.tdk.gov.tr/index.php?option=com_bts&arama=kelime&guid=TDK.GT.S.597f99af4e0c94.26583166
- Gürgen, H. (1997). *Örgütlerde iletişim kalitesi*. İstanbul: Der Yayınevi.
- Güven, S. (2017). Siyasal iletişim sürecinin dönüşümü, siyasal katılım ve iletişim teknolojileri. *The Turkish Journal of Design, Art and Communication*, 7(2), 175-191.
- Güzel, S. (2023). Hastanede çalışan hemşirelerde covid-19 korkusu ve iş stresi (Yüksek lisans tezi). Çankırı Karatekin Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Çankırı.

- Hargie, O., Dickson, D., & Hargie, O. (2011). *Skilled interpersonal communication: Research, theory, and practice* (5th ed.). London: Routledge.
- Haskell, W. L., Lee, I. M., Pate, R. R., Powell, K. E., Blair, S. N., Franklin, B. A., ... & Bauman, A. (2007). Physical activity and public health: Updated recommendation from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. *Med Sci Sports Exerc*, 39(8), 1423-1434.
- Heidemann, M., Mølgaard, C., Husby, S., Schou, A. J., Klakk, H., Møller, N. C., Holst, R., & Wedderkopp, N. (2013). The intensity of physical activity influences bone mineral accrual in childhood: The Childhood Health, Activity and Motor Performance School (the CHAMPS) Study. Denmark. *BMC Pediatrics*, 13(32), 1-9.
- Hendrick, S. S., & Hendrick, C. (2006). Measuring respect in close relationships. *Journal of Social and Personal Relationships*, 23(6), 881-899.
- Hergüner, G., Güven, Ö., & Yaman, M. (1997). Sporun üniversite öğrencilerinin iletişim beceri düzeylerine etkisi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3(3), 95-101.
- Hietolahti-Ansten, M., & Kalliopuska, M. (1990). Self-esteem and empathy among children actively involved in music. *Perceptual and Motor Skills*, 71(3_suppl), 1364-1366.
- Hough, P. A., Ross, E. Z., & Howatson, G. (2009). Effects of dynamic and static stretching on vertical jump performance and electromyographic activity. *The Journal of Strength and Conditioning Research*, 23(2), 507-512. <https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e3181982d8a>
- Immonen, T., Brymer, E., Orth, D., Davids, K., Feletti, F., Liukkonen, J., & Jaakkola, T. (2017). Understanding action and adventure sports participation: An ecological dynamic perspective. *Sports Medicine-Open*, 3(18), 1-7.
- Ioannidou, F., & Konstantikaki, V. (2008). Empathy and emotional intelligence: What is it really about? *International Journal of Caring Sciences*, 1(3), 118-123.
- Ivey, A. E. (1987). The multicultural practice of therapy: Ethics, empathy, and dialectics. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 5(2), 195-204.
- Joseph, S., Williams, R., & Yule, W. (1997). Understanding post-traumatic stress. A psychosocial perspective on PTSD and treatment. New York: John Wiley & Sons.
- Judge, T. A., & Colquitt, J. A. (2004). Organizational justice and stress: The mediating role of work-family conflict. *Journal of Applied Psychology*, 89(3), 395-404.

- Kadioğlu, M. (2015). *Afet ve acil durum yönetimine giriş*. Atatürk Üniversitesi Açıköğretim Fakültesi Ders Kitapları. Retrieved from <http://www.ataturk-aof.com/acil-yardim-ve-afet-yonetimi-ders-kitaplari-1-14-unite>
- Kambitsch, E. L. (2014). Think pieces: Introduction to empathy: Activation, definition, construct. *A Journal of the Arts, Humanities, and Social Sciences*, 1(1), 1-8.
- Karababa, B. (2021). Adliye çalışanlarında fiziksel aktivite ile iş stresi ilişkisinin incelenmesi: Erzurum Adalet Sarayı örneği (Yüksek Lisans Tezi). Spor Yönetimi Ana Bilim Dalı.
- Karagüven, M. H. Ü., & Hülya, M. (2015). Empati ve sosyal zekâ. *International Journal of Social Science*, 34, 187-197.
- Karaman Z.T. (2016). Bütünleşik Afet Yönetimi. İlkem Yayınları, 1. Baskı, İzmir
- Karasar, N. (2011). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Nobel Yayınları.
- Kapur, G. B., Bezek, S., ve Dyal, J. (Eds.). (2016). *Effective Communication During Disasters: Making Use of Technology, Media, and Human Resources*. ABD, Waretown: CRC Press
- Kaya, A. (2010). İletişime giriş: temel kavramlar ve süreçler. In A. Kaya (Ed.), *Kişilerarası İlişkiler ve Etkili İletişim* (pp. 1-20). Ankara: Pegem Akademi Yayınları.
- Kaya, A. (Ed.). (2012). *Kişilerarası ilişkiler ve etkili iletişim* (4th ed.). Ankara: Pegem Akademi Yayınları.
- Kesaniemi, Y. K., Danforth, E., Jr., & Jensen, M. D. (2001). Dose-response issues concerning physical activity and health: An evidence-based symposium. *Med Sci Sports Exerc*, 33(6), 351-358.
- Kılıçarslan, A. (2014). İşle ilgili hastalıklar: Erişim Tarihi: 04/ 07/ 08/ 2018. http://www.halksagligi.hacettepe.edu.tr/sunumlar_ve_seminerler/Isle_ilgili_hastalik_lar_Alpaslan_Kilicarslan.pdf

- Kılınç, E., Altındal, S., & Kocakalay, Ş. (2023). Doğal Afetler İçin Acil Durum Uygulaması: AfetAp. *Türk Deprem Araştırma Dergisi*, 5(2), 301-313.
- Koç, Ş. R. (2009). Sağlık çalışanlarında iş stresi acil servis örneği. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İşletme Yönetimi Anabilim Dalı, İstanbul*, 20.
- Koçak, H., Demirezen, İ., & Keskin, T. (2016). Arama kurtarma ve acil yardım alanındaki gönüllü katılımcı sisteminin Almanya'daki uygulamaları ve Türkiye karşılaştırması. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 5(3), 97-104.
- Koçyiğit, M., & Gizem, Ö. (2018). Sosyalleşme ve empati eğilimi arasındaki ilişkinin rekreatif faaliyetler bağlamında incelenmesi: Üniversite öğrencileri üzerinde bir araştırma. *Türk Spor Bilimleri Dergisi*, 1(2), 49-57.
- Korkut, F. (1996). İletişim becerileri değerlendirme ölçeğinin geliştirilmesi: Güvenirlik ve geçerlik çalışmaları. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 2(7), 18-23.
- Koşar, N. Ş., Demirel, H. A., & Aydoğ, T. S. (2006). Adolesanlarda sporcu sağlığı. *Türkiye Klinikleri Journal of Pediatrics Science*, 2(7), 25-33.
- Köknel, Ö. (2005). *İnsanı anlamak* (8th ed.). İstanbul: Altın Kitaplar.
- Kumaş, V. (2008). Öğretmenlerin iş doyum düzeyleri ile stres düzeyleri arasındaki ilişki (Yüksek lisans tezi). Yeditepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Leitzmann, M. F., Rimm, E. B., Willett, W. C., Spiegelman, D., Grodstein, F., Stampfer, M. J., ... & Giovannucci, E. (1999). Recreational physical activity and the risk of cholecystectomy in women. *New England Journal of Medicine*, 341(11), 777-784..
- Lennon, R., & Eisenberg, N. (1987). Gender and age differences in empathy and sympathy. Cambridge University Press, 416 p. Cambridge.
- Leppanen, M., Aaltonen, S., Parkkari, J., Heinonen, A., & Kujala, U. M. (2014). Interventions to prevent sports related injuries: A systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials. *Sports Medicine*, 44(4), 473-486.

- Maya, I., & Çalışkan, C. (2016). Dünyada lisans derecesi düzeyinde afet eğitimi ve öğretimi yapan programların değerlendirilmesi ve Türkiye örneği. *Electronic Turkish Studies*, 11(9).
- McVeigh, S. A., Hitzig, S. L., & Craven, B. C. (2009). Influence of sport participation on community integration and quality of life: A comparison between sport participants and non-sport participants with spinal cord injury. *Journal of Spinal Cord Medicine*, 32(2), 115-124.
- Mercer, S. W., & Reynolds, W. J. (2002). Empathy and quality of care. *British Journal of General Practice*, 52(Suppl), S9-12.
- Moore, P. M., Rivera, S., Bravo-Soto, G. A., Olivares, C., & Lawrie, T. A. (2018). Communication skills training for healthcare professionals working with people who have cancer. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 28(3), Art. No.: CD003751. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD003751>
- Moore, S., & Gullone, E. (1996). Predicting adolescent risk behavior using a personalized cost-benefit analysis. *Journal of Youth and Adolescence*, 25(11), 343-359.
- Orchard, J. (2002). Is there a relationship between ground and climatic conditions and injuries in football? *Sports Medicine*, 32(7), 419-432.
- Oyur, E., Mercan, N., Şaylan, O., & Buran, A. Ç. (2012). İş ortamında duyguları ifade etme ve iletişim becerileri üzerine bir araştırma. *Organizasyon ve Yönetim Bilimleri Dergisi*, 4(1), 97-106.
- Özcan, E. M., Ünal, A., & Çakıcı, A. B. (2014). Sağlık çalışanlarında iş bağlı stres: Konya Numune Hastanesi saha çalışması. *Aksaray Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 7(1), 125-131.
- Özdemir, E. (2021). Çalışma yaşamında kadına yönelik şiddetin kadın çalışanların iş stresi ve iş tatmini üzerindeki etkisi (Yüksek lisans tezi). Karadeniz Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Trabzon.
- Özdenk, S. (2011). Düzenli egzersizin Fırat Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu öğrencilerinin problem çözme becerileri üzerine etkisi (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimler Enstitüsü, Elazığ.
- Özkan, Ş., Aba, G., & Çelik, Y. (2019). Destek personellerinin iletişim becerileri ve empati düzeylerinin belirlenmesi: Kamu hastanelerinde bir uygulama. *OPUS International Journal of Society Researches*, 13(19), 1430-1446. <https://doi.org/10.26466/opus.561414>

- Öztürk, F., & İnce, G. (1993). Adana ili orta öğretimde sportif katılımın, benlik saygısı üzerine etkisi. II. Ulusal Eğitim Kurumlarında Beden Eğitimi ve Spor Sempozyumunda sunuldu, Manisa: 16-18 Aralık 1993.
- Padilla-Walker, L. M., & Christensen, K. J. (2011). Empathy and self-regulation as mediators between parenting and adolescents' prosocial behavior toward strangers, friends, and family. *Journal of Research on Adolescence*, 21(3), 545-551.
- Pancar, S. (2015). *Arama ve kurtarma ekiplerinin fiziksel aktivite düzeylerinin incelenmesi (Bursa örneği)* (Master's thesis, Bursa Uludag University).
- Passalacqua, S. A., & Segrin, C. (2012). The effect of resident physician stress, burnout, and empathy on patient-centered communication during the long-call shift. *Health Communication*, 27(5), 449-456.
- Pehlivan, İ. (1995). *Yönetimde stres kaynakları*. Ankara: Pegem Yayınları.
- Pinkowski, J. (Ed.). (2008). *Disaster management handbook*. ABD, Florida: CRC press.
- Pipas, M. D., & Jaradat, M. (2010). Assertive communication skills. *Annales Universitatis Apulensis: Series Oeconomica*, 12(2), 649.
- Poresky, R. H., & Hendrix, C. (1990). Differential effects of pet presence and pet-bonding on young children. *Psychological Reports*, 67(1), 51-54.
- Reik, T. (1983). *Listening with the third ear*. New York: Macmillan.
- Rogers, C. (1961). *On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy*. New York: Houghton Mifflin Harcourt.
- Röthing Prohl ve arkadaşları. (2014). *Sport Wissenschaftliches Lexikon*. Verlag Karl Hofman, 494, 12-13.
- Sandıkçı, E. (2010). Stresin tükenmişlik boyutları üzerindeki etkisi: Diyarbakır'da öğretmenler üzerinde bir araştırma. (Yüksek lisans tezi). Erciyes Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kayseri.
- Schneid, T. D. ve Collins, L. R. (2001). *Disaster management and preparedness*. ABD, Florida: CRC Press LLC.
- Seden, J. (2005). *Counselling skills in social work practice*. UK: Open University Press.
- Seğmenoğlu, M. (2013). *Arama kurtarma sistemleri için personel alım sürecinin tasarlanması* (Yüksek lisans tezi). Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir,

- Selimoğlu, D. (2014). Stres yönetimi ve ofis çalışması. *KolayOfis hukuk büro yönetimi defteri*.
- Selye, H. (1936). A syndrome produced by diverse nocuous agents. *Nature*, 138(3479), 32-32.
- Sharma, R. M. (1992). Empathy: A retrospective on its development in psychotherapy. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, 26(3), 377-390.
- Shiri, D., Akbari, V., Salman, F.S. (2020). Online Routing and Scheduling of Search and Rescue Teams, *OR Spectrum*, 42(3), 755-784.
- Silah, M. (2005). *Endüstride Çalışma Psikolojisi*. Ankara: Seçkin Yayınevi.
- Skevington, S. M., Loftly, M., & O'Connell, K. A. (2003). The World Health Organization's WHOQOL-BREF quality of life assessment: Psychometric properties and results of the international field trial a report from The WHOQOL Group. *Quality of Life Research*, 13, 299-310.
- Şimşek, K. Y. (2010). Dünya Spor Endüstrisinde Ekstrem Sporların Gelişimi ve Yeri. *CBÜ Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5(1), 21-27.
- Şimşek, K. Y. (2011). Ekstrem spor tüketim güdülerinin Türkiye'deki ekstrem spor katılımcılarının algıladıkları değere, algıladıkları tatmine ve davranışsal niyetlerine etkisi (Yüksek lisans tezi). Anadolu Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.
- Tarhan, C., Coşkun, Z., & Zülfikar, C. (2013). Deprem Bilgi Sistemi. In 2. *Türkiye Deprem Mühendisliği ve Sismoloji Konferansı* (pp. 25-27).
- Tekingündüz, S., Top, M., & Seçkin, M. (2015). İş tatmini, performans, iş stresi ve işten ayrılma niyeti arasındaki ilişkilerin incelenmesi: Hastane örneği. *Verimlilik Dergisi*, (4), 39-64.
- Timpka, T., Jacobsson, J., Bickenbach, J., Finch, C. F., Ekberg, J., & Nordenfelt, L. (2014). What is a sports injury?. *Sports medicine*, 44, 423-428.

- Tokmak, C., Kaplan, Ç., & Türkmen, F. (2011). İş koşullarının sağlık çalışanlarında yol açtığı stres üzerine Sivas'ta bir araştırma. *İşletme Araştırmaları Dergisi*, 3, 49-68.
- Tanrıkut, A. (2011). Spor Yaralanmalarına Giriş. <http://www.fizik-tedavi.org>
- Wenger, N. K., Froelicher, E. S., Smith, L. K., et al. (1995). Cardiac rehabilitation as secondary prevention. *Clinician's Practice Guidelines: Quick Reference Guide*, 17, 1-23.:
- West, R., & Turner, L. H. (2009). *Understanding interpersonal communication: Making choices in changing times*. Wadsworth Publishing
- Wilson, M. G., Dejoy, D. M., Vandenberg, R. J., Richardson, H. A., & McGrath, A. L. (2004). Work characteristics and employee health and well-being: Test of a model of healthy work organization. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 77(4), 565-588. <https://doi.org/10.1348/0963179042596446>
- Wilkinson, H., Whittington, R., Perry, L., & Eames, C. (2017). Examining the relationship between burnout and empathy in healthcare professionals: A systematic review. *Burnout Research*, 6, 18-29. <https://doi.org/10.1016/j.burn.2017.01.002>
- Wispé, L. (1986). The distinction between sympathy and empathy: To call forth a concept, a word is needed. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50(2), 314-321. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.50.2.314>
- Wood, J. T. (2009). *Communication in our lives* (5th ed.). Belmont: Wadsworth Publishing Company.
- Yaşartürk, F., & Yılmaz, H. (2019). Rekreatif etkinliklere katılan kamu personellerinin iş stresi ve serbest zamanda algılanan özgürlük düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 8(1), 1325-1335.
- Yavuzer, H. (1998). *Çocuk eğitimi el kitabı* (6. basım). İstanbul: Remzi Kitapevi.
- Yetim, A. A. (2005). *Sosyoloji ve Spor*. İstanbul: Morpa Kültür Yayınları.
- Yılmaz G, Yıldırım SD. (2020). Afetlerde Kentsel arama ve kurtarmada kullanılan yöntemler ve güncel yaklaşımların değerlendirilmesi. *Doğal Afetler ve Çevre Dergisi*. 2020;6(1):1-13.
- Yılmaz K, Motorcu AR. İtfaiye ve Afad çalışanlarının güvenlik kültürü: İş güvenliği farkındalık yetkinlikleri ile iş güvenliği faaliyetlerine katılımlarının demografik faktörlere göre değerlendirilmesi. 2. Uluslararası Uygulamalı Bilimler Kongresi 2020.

- Yıldız, B. (2013). İlkokul ve ortaokul öğretmenlerinin iş stresi, örgütsel bağlılık ve iş doyumuna yönelik algılarının incelenmesi (Yüksek lisans tezi). Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Yıldız, S., & Bayrakçı, C. (2020). İşyeri nezaketsizliği ile iş stresi arasındaki ilişki: Akademisyenler üzerine bir araştırma. *Pamukkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (40), 515-529.
- Yıldız, Ş., & Tekin, U. (2018). Beyaz yakalı işçilerde iş stresinin iş ve yaşam doyumuna etkisi. *Aydın Sağlık Dergisi*, 4(1), 61-88.
- Yücel, A. S., Orhan, S., Şekeroğlu, B., Karadağ, T. F., & Çeviker, A. (2019). Beden eğitimi öğretmenlerinin örgütsel iş stres düzeylerinin bazı demografik değişkenler açısından değerlendirilmesi. *Spor Eğitim Dergisi*, 3(2), 58-70.
- Yüksel, A. H. (2007). *Sözsüz iletişim genel iletişim* (2. baskı). Ankara: Pegem Yayıncılık.
- Yüksel, U. (2011). *Etkili iletişim* (4. baskı). Ankara: Pegem A Yayıncılık.
- Yüksel-Şahin, F. (2010). İletişim becerilerine genel bir bakış. In S. B. Demir (Ed.), *İnsan ilişkileri ve iletişim* (pp. 123-146). Ankara: Pegem Akademi.
- Zeytinoğlu M., Türker S., Sarı YD., Çabuk B., & Tezgider, G. (2018). *Anadolu Üniversitesi Açık Öğretim Fakültesi Arama Kurtarma Bilgisi ve Etik Değerler ders kitabı* (Bölüm: 1, s. 8). Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Açık Öğretim Fakültesi.
- Zıllıoğlu, M. (2003). *İletişim nedir?* İstanbul: Cem Yayınevi.