



Geliş Tarihi/Received: 13.08.2021 Kabul Tarihi/Accepted: 15.09.2021 DOI: 10.29228/roljournal.51594

## **YÜKSEK İRTİFA DAĞCILARININ COVID-19 SÜRECİNDEKİ GÖRÜŞ VE DENEYİMLERİ**

**Muzaffer Toprak KESKİN**

Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi, Orcid İD: 0000-0001-9439-0094,  
toprakkeskin@hotmail.com

**Burak GÜNEŞ**

Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi Spor Bilimleri ve Teknolojisi Yüksekokulu,  
Orcid İD: 0000-0002-6571-646X, gunesburak82@gmail.com

**Ş. Cihat ÖZER**

Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi Spor Bilimleri ve Teknolojisi Yüksekokulu,  
Orcid İD: 0000-0002-0521-7431, scihatozer@gmail.com

**Nurten ULUSAY**

Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Orcid İD: 0000-0003-0972-9407, nurtenulusay22@gmail.com

### **ÖZET**

Covid 19 salgını 2019 Aralık ayında ortaya çıkmış ve dünya genelinde birçok ülkede virüsün yayılmasını önlemek için çeşitli kısıtlama ve önlemler almasına neden olmuştur. Toplumun her kesiminde olduğu gibi dağcılar da bu süreçten etkilenmiştir. Bu çalışmanın amacı, Covid-19 sürecinde yüksek irtifa dağcılarının yaşadıkları deneyimleri incelemektir. Araştırma grubunu yedi yüksek irtifa dağcısı oluşturmaktadır. Çalışmada nitel araştırma desenlerinden fenomenolojik araştırma yöntemi kullanılmış, veriler yedi yüksek irtifa dağcısı ile yapılandırılmış görüşmeler yapılarak elde edilmiştir. Verilerin analizinde içerik analizi yöntemi kullanılmıştır. Araştırma bulguları “Dağcılarının Pandemi ile Baş etme Stratejileri” ve “Şu Anda Dünyada Everest Var” olmak üzere iki tema altında toplanmıştır. Araştırma sonuçları, dağcılık sporunun, pandemi sürecine uyum sağlamada, alınan kurallara uyabilmede, süreci yönetebilmede, fiziksel, psikolojik ve mental anlamda olumlu etkisinin olduğunu göstermektedir.

**Anahtar Kelimeler:** Covid-19, Dağcılık, Yüksek İrtifa

## **VIEWS AND EXPERIENCES OF HIGH ALTITUDE MOUNTAINEERS IN THE COVID-19 PROCESS**

### **ABSTRACT**

The Covid 19 outbreak was revealed in December 2019 and has led many countries around the world to take various restrictions and measures to prevent the spread of the virus. Mountaineers have been affected by this process as well all parts of society. The purpose of this study is to examine the experiences of high-altitude mountaineers during the covid-19 process. The research group consists of seven high-altitude mountaineers. Phenomenological research method, one of the qualitative research designs, was used in the study and the data was obtained by conducting semi-structured interviews with seven high-altitude mountaineers. The content analysis method was used in the analysis of the data. Research findings have been collected under two themes, “Mountaineers' Strategies to Cope with the Pandemic” and “There Is Everest in the World Right Now”. The results

of the research show that mountaineering has physically, psychologically and mentally positive effect on adapting to the pandemic process, complying with the taken rules and managing the process.

**Keywords:** Covid-19, Mountaineering, High Altitude

## GİRİŞ

Doğa sporuna duyulan ilginin zamanla arttığı görülmektedir. Doğa sporu, insanı doğa ile bütünleştiren, uygulama aşamasında kişiye zevk, heyecan veren, tutku yaratan ve doğa ile bir arada olma özlemini ve isteğini ortaya koyan spor dalıdır (Karayol, 2013; Özdaşlı ve Kandemir, 2016). Doğada yapılan bir spor dalı olan dağcılık; yürüyüş, tırmanış ve kampçılık faaliyetlerini içeren, her mevsim karda, kayada ve buzda (Karayol, 2013), teknik bilgi, teknik beceri, teknik malzeme, fiziksel ve mental performansın her türlü koşulda ve durumda sergilendiği (Ardahan, 2012) ve daha çok zirveye ulaşma yönelimli olan bir doğa sporudur (Ardahan, 2012; Özdaşlı ve Kandemir, 2016; Karayol, 2013). Türkiye Dağcılık Federasyonu'na göre spor tırmanışı ve dağ kayağı faaliyetlerini kapsayan spor dalına dağcılık; teknik malzemeler kullanarak kayada, karda, buzda bir takım zorlukları aşarak doruğa ulaşmayı hedefleyen veya ulaşan sporcuya da dağcı denilmektedir (TDF, 2004). Sonuç olarak dağcılık; alpinizm, trekking, kamplı etkinlik, ferrata ve tırmanışı (kaya tırmanışı, uzun duvar tırmanışı, spor duvar tırmanışı) da kapsayan bir doğa sporudur.

Günümüzde dağcılık gibi yüksek irtifa (Yİ) ile ilişkili durumlar insanların gitgide dikkatini çeken kavramlardır (Yalçın ve ark., 2011). Dağcılık denince akla günlerce süren kamplarla zirveye ulaşmaya çalışan dağcılarının olduğu Yİ tırmanışları gelmektedir (Bilginoğlu, 2018). İnsanlar dağcılık faaliyetlerden dolayı Yİ'ya (2000 metre üzerine) çıkmaktadır.

Bir dağcı tırmanıştan önce aylar boyu süren, fiziksel, mental, zihinsel, duygusal ve sosyal olarak bir planlama, hazırlık ve araştırma süreci yaşamaktadır. Bu çok iyi bir organizasyon ve yönetim gerektiren bir süreçtir. Bununla beraber dağcılığın doğası gereği getirdiği bir takım zorluklar vardır. Bu zorlukları aşmak da beceri, tecrübe ve eğitim gerektirmektedir. Dağcılar faaliyetleri tamamlamak için gerekli olan bu becerileri, hem aldıkları eğitimler yoluyla hem de edindikleri tecrübelerle edinerek zamanla geliştirmektedirler. Dağcılar, dağcılık sporunun kuvvetli ekip dinamiklerine sahip olması nedeniyle iyi birer takım oyuncusu olmayı, riskli ve tehlikeli yapısı gereği kritik süreçlerde karar verme ve problem çözme becerilerini, çok değişkenli ve karmaşık doğası gereği planlama ve lojistik becerilerini, çok iyi gözlem yapabilme ve çevredeki her değişikliği fark edebilmeyi, sürekli ve düzenli olarak kendi yeteneklerini sınıadıkları için kendilerini geliştirebilmeyi ve tüm bunların karışımı nedeniyle de

liderlik vasıflarını diğer sporlara göre çok daha kuvvetli bir şekilde geliştirme fırsatı bulurlar (Bilginoğlu, 2018).

Evola (1998), dağcılığı, kişilerin içsel anlamda güçlenmelerini sağlayan bir okula benzetmiştir (Bilginoğlu, 2018). Dağcılık, fiziksel ve ruhsal anlamda kişiye sınırlarını gösteren, zihinsel olarak insana mücadele ruhunu aşıl原因an, gerçek dünya ile yüzleşmeyi sağlayan (Tokuşoğlu, 2013; Akt., Bilginoğlu, 2018) bir spordur. Dağcılık öğrettikleri ile birlikte kişiye birçok fayda sağlamaktadır. Genel olarak dağcılığın faydaları; iletişim, yönetim (Karaküçük, 2005), bilgi, deneyim, tecrübe (Önder, 2003), karar verme, problem çözme (Mansuroğlu, 2002), motivasyon (Yıldız ve Bostancı, 2016), kendinin ve başkalarının sorumluluğunu alabilme, kişinin kendisine ve başkasına olan güvenini ve saygısını artırması, fiziksel ve ruhsal sağlığına katkı sağlaması, sosyalleşmeye katkı sağlaması, yaratıcılığı geliştirmesi ve insanı mutlu etmesi, grup dinamiklerini öğrenme, liderlik ve risk yönetimi, bireysel karar verme düzeyini geliştirme, kişilik gelişimine katkı sağlaması (Ardahan, 2012), arınma, gelişmek, maneviyat, (İbrahim ve Cordes, 2002) duygusal zekanın gelişimine ve yaşam doyumuna olumlu katkı sağlaması (Ardahan, 2012) olarak ifade edilebilir.

Alan yazın incelendiğinde dağcılık sporunun doğasında var olan birçok zorlayıcı unsur ile baş etmek için bu sporla uğraşan kişilerin kendilerini tüm alanlarda geliştirmeleri gerektiği anlaşılmaktadır. Dağcılık, bu anlamda yaşamda ki zorluklarla mücadele etmede insanların daha güçlü olmalarını sağlayan bir aktivite olarak düşünülebilir. Bu bağlamda 2019 yılının sonları itibari ile tüm dünyada ortaya çıkan ve halen devam etmekte olan covid-19 salgını da tüm bireylerin yaşamlarını doğrudan etkilemiştir. Bu doğrultuda toplumun genelinde sokağa çıkma yasakları, eğitimin uzaktan olması, kısmi çalışma veya kapatılan işletmeler, birçok faaliyetin durdurulması gibi birtakım önlemler alınmış ve insanlar birtakım zorluklar ile mücadele etmek zorunda kalmıştır. Bununla beraber birtakım araştırmalar insanların bu süreçte kısıtlamalardan dolayı evlerinden çıkamadıkları için hareketsiz kalma, yanlış zaman yönetimi, aşırı sosyal medya kullanımı, stres ve kaygı gibi birtakım sorunlarla karşı karşıya kaldıklarını göstermektedir. Buna karşın dağcılık sporu ile ilgilenen sporcuların bu süreçten nasıl ve ne yönde etkilendikleri ile ilgili alan yazında herhangi bir çalışmaya rastlanmadığından dolayı bu araştırmada dağcılarının Covid 19 deneyimleri ve bu süreçten nasıl etkilendikleri ve dağcılık sporunun bu süreci geçirme de olumlu veya olumsuz nasıl etkilerinin olduğu araştırılmıştır. Bu çalışmanın amacı, Covid 19 pandemisi esnasında alınan önlemler kapsamında dağcılarının ne tür deneyimler gerçekleştirdikleri ve bu deneyimlerin kişilerde gösterdiği etkilerin neler olduğunu ortaya koymaktır.

## YÖNTEM

### Araştırma Deseni

Bu çalışma, Covid 19 sürecinde Yİ dağcılarının deneyimlerini incelemek amacıyla yapılmıştır. Çalışma, aralarında kar kaplanı unvanına sahip bir dağcı dahil olmak üzere 7 Yİdağcısı ile gerçekleştirilmiştir. Araştırma grubunu oluşturan 7 Yİ dağcısı, yaz-kış temel dağcılık eğitimlerini tamamlamış olup aktif olarak ulusal ve uluslararası Yİ tırmanışlarına katılmışlardır. Araştırmaya dahil edilen dağcıların, özellikle Yİ dağcıları olarak seçilmelerinin nedeni eğitimlerini tamamlamış en üst noktada dağcılık faaliyetlerini yapıyor olmaları ve bir dağcida beklenen tüm özelliklere sahip olmalarıdır. Araştırma, veri toplama sürecinde sınırlılıklar (sosyal mesafe, karantina) dolayısıyla gerekli izinler dahilinde teknolojik uygulamalar (zoom) aracılığıyla bireysel görüşmeler yapılarak gerçekleştirilmiştir. Çalışma nitel araştırma yaklaşımlarından Covid-19 sürecinde dağcılarının deneyimlerini incelemeyi amaçlayan bu çalışmada nitel araştırma desenlerinden fenomenolojik araştırma yöntemi kullanılarak yapılandırılmıştır. Araştırma verileri yarı yapılandırılmış açık uçlu soru formu aracılığıyla birebir görüşme yöntemi kullanılarak elde edilmiştir. Katılımcıların belirlenmesinde amaçlı örnekleme yöntemlerinden, kolay ulaşılabilir durum örnekleme kullanılmıştır. Çalışma yarı yapılandırılmış soru formundaki soruları cevaplamayı kabul ederek birebir görüşme yapmayı onaylayan gönüllü katılımcılar ile yürütülmüştür. Çalışmanın etik uygunluğu, İnsan Araştırmaları Etik Kurulu tarafından değerlendirilmiştir (Karar no: 16.05.2018/7-2018.07.07). Etik onayının ardından, çalışma duyurusu yapılmış ve katılmaya gönüllü olan katılımcılara araştırma hakkında bilgi verilerek onamları alınmıştır.

### Verilerin Toplanması

Araştırmada bireysel görüşme yöntemi kullanılarak veri toplanmıştır. Çalışma verileri, daha önce nitel araştırma üzerine çalışma deneyimi olan Beden Eğitimi ve Spor Alanında doktora derecesine sahip araştırmacı tarafından toplanmıştır. Çalışmaya başlamadan covid-19 sürecinde dağcılarının deneyimlerini inceleyen taslak yarı yapılandırılmış sorular araştırmacılar tarafından hazırlanmıştır. Hazırlanan taslak soru formu nitel araştırma teknikleri konusunda deneyimli 1 uzmana gönderilmiş ve gelen öneriler doğrultusunda soru formuna son şekli verilmiştir. Hazırlanan soru formu 7 Yİ dağcısına uygulanmıştır. Görüşmelere başlamadan önce oluşturulan yarı yapılandırılmış soruların anlaşılabilirliğini test etmek ve araştırmacının görüşme sürecinde dikkat etmesi gereken noktaları değerlendirmek için 1 katılımcı ile pilot görüşme yapılmıştır. Pilot görüşmeler çalışmaya dahil edilmemiştir. Görüşmeler birebir gerçekleştirilmiş ve ortalama 50 dakika arasında sürmüştür. Görüşmeler öncesinde

katılımcılara çalışma hakkında bilgi verilip onamları alınmıştır. Katılımcıların, kendilerini rahat hissetmesi ve mahremiyetin sağlanması için görüşmeler araştırmacılar ve katılımcılar için oluşturulan platformda üçüncü kişilerin olmadığı bir ortamda gerçekleştirilmiştir. Görüşmeye başlamadan önce araştırmacı tarafından katılımcılara görüşme sürecinde sorulacak olan sorular hakkında bilgi verilerek katılımcıların kendilerini hazır hissettiğinde görüşmeye başlanmıştır. Katılımcıların onayının ardından araştırmacı tarafından yarı yapılandırılmış görüşme formundaki açık uçlu sorular sırasıyla sorulmuştur. Araştırma, pandemi sürecinde uygulanan sokağa çıkma kısıtlamaları, sosyal izolasyon ve karantina dönemlerini kapsayacak şekilde sürdürülmüştür. Görüşmeler; gerekli izinler dahilinde, zoom uygulaması aracılığıyla, bireysel görüşmeler şekillerde yapılmıştır. Araştırma sonucunda elde edilen bulgular, katılımcıların gerçek isimleri ile değil kod isimler kullanılarak yazıya dökülmüştür.

### **Verilerin Analizi**

Araştırmada açık uçlu soru formu kullanılmıştır. Veriler birebir görüşme yöntemi kullanılarak elde edilmiştir. Verilerin analizi içerik analiz yöntemi kullanılarak yapılmıştır. İçerik analizi her bir araştırmacı birbirinden bağımsız şekilde gerçekleştirmiştir. Deşifre edilen açık uçlu soru formları ve görüşmeler, araştırmacılar tarafından tekrarlı okumalar sonucunda araştırmacıların görüşmeye hâkim olması ile her bir görüşmenin kodlaması yapılmış ve önemli ifadeler belirlenmiştir. Veri toplama süreci tamamlandıktan ve her bir araştırmacı birbirinden bağımsız şekilde kodlama, temaları ve alt temaları belirleme işlemini tamamlandıktan sonra bir araya gelerek verileri son halini vermişler ve raporlamışlardır. Araştırma verilerinin analizi, herhangi bir yazılım programı kullanılmadan araştırmacılar tarafından gerçekleştirilmiştir.

### **Çalışma Verilerinin Güvenirliği**

Bu çalışmada verilerin kesinliği ve güvenirligi, inandırıcılık, güvenilirlik, onaylanabilirlik, aktarılabilirlik ve şeffaflık ilkeleri doğrultusunda gerçekleştirilmiştir. Araştırmacıların ikisi beden eğitimi ve spor alanında doktora derecesine sahip diğer araştırmacılar ise doktora eğitimine devam etmektedir. Ayrıca araştırmacının birinin dağcılık sporu ile ilgili olarak Yİ deneyimleri bulunmaktadır. Araştırmacılar bu süreçte, covid-19 sürecinde dağcılarının deneyimlerini incelemek için kuramsal bilgiler ve gözlemleri doğrultusunda araştırmanın amacını oluşturmuşlardır. Araştırmanın güvenirligini sağlamak için katılımcılar gönüllülük esasına dayalı olarak araştırmaya dahil edilmiştir. Araştırmacılar, soru formlarının cevaplanması sırasında ve görüşmelerde sırasında katılımcıların ifade ettikleri deneyimleri, duyguları ve düşünceleri onaylamak ya da reddetmek gibi bir tutum içerisine girmeden tamamen tarafsız tutum sergilemişlerdir. Böylelikle katılımcılar deneyimlerini

özgürce belirtmişlerdir. Her bir görüşme tamamlandıktan sonra kelimesi kelimesine yazıya dökülen ifadeler her bir katılımcıya geri gönderilmiş, ifadelerin doğruluğunu ve anlaşılabilirliğini kontrol etmeleri istenmiştir. İfadelerin doğruluğu için onay verildikten sonra analiz yapılmıştır. Araştırmanın güvenilirliği için araştırmacılar tematik analiz sürecini birbirinden bağımsız şekilde gerçekleştirmişlerdir.

## **BULGULAR**

Bulgular iki tema altında (Dağcıların Pandemi ile Baş Etme Stratejileri & Şu Anda Dünyada Everest Var) toplanmıştır.

### **Tema-1: Dağcıların Pandemi ile Baş Etme Stratejileri**

Katılımcılar, Yİ ile ilgili projelerinin bu süreçten dolayı iptal olduğunu bu yüzden de kendilerini duraklatılmış hissettiklerini ifade etmişlerdir:

*“Sekiz binlik projem iptal oldu. Ciddi anlamda çalışıyorsun, ciddi paralar veriyorsun. İptal olunca duraklatılmış hissediyorsun kendini”* (Katılımcı Eylem).

*“Yüksek irtifa projeleri vardı. Olmadı”* (Katılımcı Selim).

*“Projelerimiz vardı iptal oldu”* (Katılımcı Serdar).

Bu süreçte süreç bittiği zaman dağlar için hazır olmak isteyen katılımcı dağcılar bu süreçte evlerinde düzenli antrenmanlar ve egzersizler yaptıklarını ayrıca beslenmelerine dikkat ettiklerini, etmedikleri takdirde zinden düşerek efor kaybetmeleri ihtimali olduğunu ve de normalleşme sürecinde dağlara hemen gidememe ihtimalinden eksikliği evlerde antrenmanlar yaparak gidermeye çalıştıklarını ifade etmişlerdir. Katılımcılar her şey normale döndüğünde Yİ’ya çıkabilmek için ruhsal, fiziksel ve mental olarak hazır olduklarını dile getirmişlerdir:

*“Disiplinimden bir şey kaybetmedim. Yine her sabah erken kalkıp, sporumu yapıp, güne doğru saatler içinde devam ettim. Süreç bitince performansımda olmalıyım”* (Katılımcı Eylem).

*“Dinamik durmaya çalıştım. Evde her gün spor yaptım”* (Katılımcı İlker).

*“Vücut direncimi kuvvetli tutmam gerektiği için beslenmeye dikkat ettim. Evde programlar eşliğinde egzersizler yaptım”* (Katılımcı Ece).

*“Evde antrenman yaparak eksikliği kapatıyorum. Kullanılmayan kaslar çabuk efor kaybediyor. Onu zinde tutmak ve geleceğe hazırlamak için antrenman yapmamız gerekiyor. Normalleşme bekleşiyle fiziksel, mental ve ruhsal olarak yüksek irtifaya hazırlanıyoruz”* (Katılımcı Selim).

Katılımcılar bu süreçte evlerde el işi, örgü yaparak, kitap okuyarak, bahçe işleriyle meşgul olarak kendilerini oyalamaya çalıştıklarını söylemişlerdir. Ayrıca hem yine oyalanmak ve de dağlara ve doğaya olan özlemlerini gidermek amacıyla dağcılık konulu film, belgesel ve videolar izlediklerini ifade etmişlerdir. Yine doğaya olan özlemlerini bir nevi giderebilmek için

bahçe ile haşır neşir olduklarını söylemişlerdir. Ayrıca bu süreci fırsata çevirerek dağcılıkla ilgili bilgi toplama, bilgiler güncelleme, rota araştırması yapma ve yeni projeler hazırlama fırsatı bulduklarını dile getirmişlerdir:

*“Yüksek irtifa kamplarında oyalanmak için el işi, örgü yapıyor veya kitap okuyorduk. Yani yoklukta oyalanmaya alışkınım. Karantinada da kendimizi oyalama politikası izledim”* (Katılımcı Elif).

*“Dağcılıkla ilgili film, belgesel izleyip kendimizi orda rollere yükleyip zihnimize canlandırdık. Daha önceki faaliyetlerin video ve resimlerine baktım. Bu süreç ne tür faaliyetler yapabiliriz onu planladım. Bahçe ile ilgilendim”* (Katılımcı Şeref).

*“Dağcılıkla ilgili film, belgesel izleyerek özlem giderdik”* (Katılımcı İlker).

*“Hobi bahçesi edindim, toprağımla ilgilendim. Evimde otuz-kırk saksı bitki var. Mental hazırlık için eski fotoğraflara baktım. Dağ raporlarını okumaya başladım. Hangi dağa nasıl gidilir, gitmeden önce neler yapılmalı, ne kadar yükseklikte, neyle karşılaşabiliriz vs. ”* (Katılımcı Ece).

*“Yüksek irtifayla ilgili video, film ve belgeseller izledim. Proje hazırladık. Rotalarla ilgili bilgi topladık. Bilgilerimi güncelledim. Dağcılık konulu online seminerlere katıldım. Bahçe işlerine bakar oldum”* (Katılımcı Selim).

*“Geçmiş faaliyetlerin fotoğraflarını, videolarını ve paylaşımlarını izledim. Kendimi tekrar faaliyetlerde gibi hissettim. Faaliyet günlüklerimi okuyup anı tazeledim. Anı yeniden hayalimde yaşattım. Kitap okudum, bahçeye gittim, toprakla uğraştım”* (Katılımcı Serdar).

Katılımcılar, dağcı olarak özgürlüklerine düşkün olduklarından dolayı evde kalmayı onlara bir dayatma olarak gördüklerini bu yüzden doğaya gidememenin onları etkilediğini söylemişlerdir. Bir dağcı olarak kendilerinin, bir dağda, bir zirvede ya da kampta olmaları gerektiğini düşündüklerini dile getirmişlerdir. Onlar kendilerini oraya ait hissettiklerini, orada kendilerini bulduklarını, şehir ve şehirdeki düzenin onları boğduğunu söylemişlerdir. Kendilerini doğanın bir parçası olarak gördüklerini ve oraya ait oldukları *“Sevdiğin şeyin yasaklanmasından dolayı onu yiyememek gibi, vananın kapatılıp suyun kesilmesi gibi, vazgeçemeyeceğimiz yararlı bir hastalık gibi”* şeklinde ifade etmişlerdir:

*“Biz dağcılar arada bir gidip kafayı sıfırlamamız lazım dağlarda. Karantinada hissettiğim buydu. Ben bir dağda, bir kampta olmalıyım. Dağcılık, vazgeçemeyeceğimiz yararlı bir hastalık. Özgürlük duygusu, kendimizi bulmamız, bir kaçış noktası dağlar. Buradaki düzen boğuyor. Sınır konulmayan tek yer dağlar”* (Katılımcı Eylem).

*“Seni rahatlatan, enerji veren faaliyetler gerçekleşmeyince psikolojik olarak etkileniyorsun. Yoruluyorduk ama inanılmaz keyif ve enerji alıyorduk. Bu bir alışkanlık. Ben dağcılıktan besleniyorum. Eve gelen suyun kesilmesi vananın kapatılması gibi. Ben ne zaman doğayla yaşar ve bütünleşirsem yansımalarını görürüm. Dağlara alıştığımızdan ev hapishane”* (Katılımcı Şeref).

“*Sevdiğin bir şeyin yasaklanması, onu yiyememek gibi. Hayatı eksik hissediyormuş gibi. Vazgeçilmez bir parçamız olmuş doğa. Doğada alıştığımızdan ev sıkıyor*” (Katılımcı İlker).

“*Zirvelerden dünyayı izleyen, özgürlük ruhlu, doğayla bir bütün ve iç içe olan bizlerin dar ve kapalı alanlara sıkışmış olması ruh halimizi etkiliyor. Ceza evinde hapsedilmiş gibi hissediyoruz. Kapalı odalarda doğaya özlem daha da arttı*” (Katılımcı Serdar).

Katılımcılar, dağcılık sporunun onlara sağlık açısından bir takım dayanıklılık, direnç, güçlü bağışıklık sistemi gibi birtakım avantajları olduğunu ve bu kazanımların da pandemi sürecinde bir nevi rahatlık ve özgüven sağladığını dile getirmişlerdir:

“*Sporcuyum ve sağlık sistemim iyi, yakalanma olasılığım düşük*” (Katılımcı Elif).

“*Dağcılığın verdiği fiziksel ve psikolojik katkılar vardı. Özellikle vücut direncinin yüksek olması. Vücut direncinin yüksek olması hastalığa yakalanmamızı ya da yakalandıysak da farkına varmadan atlatmamızı sağladı. Dağcılığın verdiği psikolojik yetkinlik ve direnç kısmının büyük etkisi olduğunu düşünüyorum. Fiziksel anlamada da bağışıklığımızı yüksek tuttu*” (Katılımcı İlker).

“*Bağışıklık sistemimiz daha güçlü. Hem manevi olarak hem sağlık yönünden hissettim. Bunun özgüveni vardı. Dayanıklılığımız yüksek. Bu süreçte dayanıklı olduğumu hissetmek psikolojik olarak mutlu ediyor*” (Katılımcı Serdar).

Katılımcılar, bu süreçte doğaya duydukları özlem ve hasreti evlerinde veya bahçelerinde bitkiler yetiştirerek gidermeye çalıştıklarını ifade etmişlerdir.

“*Evim bahçe gibi 20-30 çeşit bitki var*” (Katılımcı Ece).

“*Evimim hemen önünde küçük bir bahçem var bu süreçte bahçemle ilgilenerek özlem giderdim*” (Katılımcı İlker).

“*Evimin bir odasını sadece çiçeklere ayırdım*” (Katılımcı Elif).

## **Tema-2: Şu Anda Dünyada Everest Var**

Dağcılar bu sürecin dağcılıkla benzer yönlerini dile getirmişlerdir. Bundan dolayı da bu süreci atlatmada dağcılık kazanımlarının faydasını gördüklerini ifade etmişlerdir. Dağcılığın bu süreci atlatmada fiziksel, mental, ruhsal ve sağlık bakımından birçok katkısını gördüklerini söylemişlerdir. Onlar bu süreci “*Dağda 5-6 m2 çadırda fırtınadan dolayı günlerce kalmak*” gibi olduğunu şeklinde ifade etmişlerdir. Her şeye hazırlıklı olma (çantalarında her türlü gerekli malzemeyi yaz kış bulundurma), ne olursa olsun söylenmeden psikolojini güçlü tutma, oyalanacak bir şeyler bulma, durumu doğru bir şekilde idare edebilme ve hayatta kalabilme (çadırın patlamamasını sağlamak ve içerden destek vermek), kapalı alanda günlerce kalabilmek gibi dağcılıktan edindikleri kazanımların bu süreçte de (covid-19 sürecini) etkili olduğunu ifade etmişlerdir. Aynı zamanda olumsuz bir durumu (fırtınanın kopup çadırda kalmaları) fırsata çevirmeyi (bu durumda çadırlarında malzemelerini kontrol etmeleri) bilmeleri ve zamanı doğru



kullanmayı bilmelerinin pandemi sürecinde de katkıları olduğunu ifade etmişlerdir. Dağcılar pandemi sürecini Everest'e tırmanma sürecine benzetmişlerdir. Bunun nedeni, bir dağcı için Everest'e tırmanmak çok zorlu bir süreç olduğu ve bundan dolayı kişide bazı beceri, disiplin, sabır, mental ve fiziksel hazırlık gibi özellikler gerektirmektedir. Aynı şekilde pandemi süreci de disiplin, sabır, mental ve fiziksel hazırlık gibi bazı süreçler içermektedir. Onları için pandemide evde kalmak, fırtına koptuğunda Everest'te çadırda kalmak:

*“Dağcılığın bu süreçte psikolojik, fiziksel, sağlık ve mental anlamada faydası oldu. Çünkü bizim için şu anda dışarıda fırtına patladı, çadırın içinde mahsur kaldık ve havanın dinmesini, zirveye çıkmayı bekliyoruz. Çantamızda yaz-kış her türlü teknik malzeme, yemek, su matarası, kıyafet var. Sen sadece söylenme. Dağ, başına ne gelirse gelsin söylenmemeyi öğretiyor. Çünkü söylendiğinde yerinde sayacaksın. Eğer söylenmezsem, psikolojimi güçlü tutarsam, oyalanacak şeyler bulabilirsem ki dağcılık mantığı bu, kazasız belasız süreç biter. Pandemi süreci de böyle. Bu süreci geçirmek Everest'e tırmanmak gibi bir şey. Bizden bağımsız, yapacağım tek şey sağlıklı kalmak. Yani kaldığım çadırın patlamamasını sağlamak. Onu düzgün kurup içerden destek vereceğim. Everest'te hava patlamışsa patlamıştır. Bekleyeceksin. Şu anda da dünyada Everest var! İnsan kendisinin ötesinde daha güçlü bir doğayı hissediyor. Bu süreç de bizim için bir doğa olayı”* (Katılımcı Eylem).

*“Hava kötüyse çadırımızda kalıp bekliyoruz. Beklerken de eksiklerimizi tamamlıyoruz. Yiyeceğimizi, içeceğimizi, teknik malzemelerimizi kontrol ediyoruz”* (Katılımcı Selim).

*“Altı metre kare çadırda günlerce kalıyoruz. Eğer dağ bana müsaade etmez ise kalmam gerekiyor. Bu da öyle”* (Katılımcı Ece).

Katılımcılar dağcılıkta öğrendikleri her şeye sabretme haliyle pandemi döneminde de sabırlı olduklarını söylemişlerdir:

*“Dağcı olarak sabırlıyız. Bu dönemde de sabırlı olduk”* (Katılımcı Şeref).

*“Bir dağcı şunu çok iyi biliyor ki hava akıllıdır, teknoloji varsa teknolojiyi kullanır, malzemeyi doğru kullanmasını bilir, bunları bilmediği zaman felaketle karşılaşacağını her an için bilir. Bunu bildiği için de sabırlıdır”* (Katılımcı Selim).

*“Sabır. Dağcılıkta sabır çok önemli biliyorsunuz. Sabırlıyız”* (Katılımcı Serdar).

Dağcılar, kendilerini dağcı olmayanlarla kıyasladıklarında pandemi sürecine uyum sağlamada, alınan kurallara uymada zorlanmadıklarını bunu da dağcılıkta edindikleri disiplinle bağdaştırdıklarını ifade etmişlerdir. Dağcılıkta edinilen kurallara uyma ve bu kurallara uyduğunda ya da uymadığında olabileceklerin bilincinde olma haliyle bu süreçte de karantina kuralını ihlal etmenin ne demek olduğunu “yasağı delmek buzul çatlaklarına tek başına ip birliği olmadan girmek gibi” şeklinde ifade etmişlerdir. Dağcılık disiplini sayesinde hem sosyal hayatta hem de iş hayatında olduğu gibi beklenmedik bir olgu olan pandemi sürecinde de uyum sağlayabildiklerini söylemişlerdir:

“Dağcı olarak belli koşullarda, kendi sınırların içinde risk alırsın. Yoksa yaşayan bir dağcı olmuyorsun. Karantina süreci de böyle. Benim yaşağı delmem buzul çatlaklarına tek başına ip birliği olmadan girmek gibi” (Katılımcı Eylem).

“Dağcılık disipliniyle, planlama yaparak, her şeyi detayına kadar düşünerek davranıyoruz. Alınan bir tedbirin ya da uyulması gereken kuralın niye konulduğunu ya da tersi bir durumda ne tür sonuçlar doğuracağını biliyoruz. Dağcılığın verdiği disiplin iş hayatında da sosyal hayatta da, bu tür, pandemi gibi durumlarda da kendisini belli ediyor. Herkes için zor bir süreç ama biz bu döneme uyum sağlayabiliyoruz çünkü biz doğaya uyum sağlamayı biliyoruz” (Katılımcı Şeref).

“Dağcılıkta edindiğimiz kurallara uyma ve kurallara uymanın sonucunda olumlu şeyler olabileceğini bilme, bu süreçte sokağa çıkma yaşağı, maske takma, sosyal mesafeye uyum gibi kurallara uymakta yarar sağladı. Dağcılıkta liderin söylediğini tartışmadan yapma olgunluğunun bu süreçte de devletin aldığı kararlar neyse onlara uyma konusunda hayatımızı kolaylaştırdığını düşünüyorum” (Katılımcı İlker).

“Dağcılıkta edindiğim disiplinle kurallara rahatça uydum” (Katılımcı Elif).

“Dağcılar kurallara uyar. Çıkma dediğinde çıkmaz” (Katılımcı Selim).

Katılımcılar, yokluk mantığına ve olması gerektiği kadar mantığına dağcılıktan alışkın oldukları için pandemi sürecinde sıkıntı yaşamadıklarını ifade etmişlerdir. Pandemi sürecinde gereksiz stoklama yapmadıklarını veya ekmek alamadıklarında bunu sıkıntı haline getirmediklerini söylemişlerdir.

“Yokluk mantığına alışkınsınız. Biz 7-8 binlerde aç ve susuz kaldık. Bu yüzden ekmek yokmuş diye çok takılmadım. Bu da o dağcılık geçmişimden geliyor. Yoksa yoktur” (Katılımcı Eylem).

“Evime gereksiz stok yapmadım, dağdan kalma alışkanlık. Dağa giderken ne az ne çok bir şey getirmen lazım. Doğru şekilde yeterli miktarda almalısın” (Katılımcı Ece).

Katılımcılar dağcılık sayesinde zorluklarla baş edebilmeyi, çözüm odaklı olabilmeyi, kendi sınırların dahilinde bir şeyler üretebilmeyi, kendi kendine yetebilmeyi, risk yönetimini, öğrendiklerini; bir liderde olması gereken özelliklere dağcılık sayesinde sahip olduklarını ve bu edindikleri özellikleri sosyal hayatlarında ve pandemi sürecinde olumlu yönde kullanabildiklerini ifade etmişlerdir:

“Dağ zorluklarla baş etmeyi öğretti. Biz dağda kendi sınırlarımızla ve kendimizle baş başayız. Dağcılık kafası bir çözüm bulmaya zorluyor seni” (Katılımcı Eylem).

“Bu süreçte dağcılığın verdiği liderlik ruhunun ön plana çıktığını düşünüyorum. Sadece dağdaki liderlik olmadığını, yeni gelişen durumlarda bunu kullanabileceğimi gördüm. Dağda edindiğimiz tecrübeler, kritik noktalarda verdiğimiz doğru kararları alabilme yetisini günlük hayatımızda da uygulayabileceğimizi gördüm. Dağda edindiğimiz o risk yönetimi bu süreçte kriz yönetimi olarak fayda sağladı... Dağcı, kendi kendine yetebilir. Kedi yiyeceğini

*yapıp temin etmekten başlayarak kendi rotasını oluşturması doğru yere basması, tehlike anında karar vermesi, bunların hepsi deneyim katmıştır” (Katılımcı İlker).*

Katılımcılar, doğaya bakış açılarının bu süreçte değişmediğini, zaten kıymetini bildikleri için daha da kıymetini anladıklarını ifade etmişlerdir. Dağcıların zaten doğanın kıymetini bilen, doğayla bütün yaşayan, kendilerini onun bir parçası gören bireyler oldukları için bu süreçte sadece ne kadar haklı olduklarını gördüklerini söylemişlerdir. bunu da bir “ölüm” olayına benzeterek keşke diyenlerden değil iyi ki diyenlerden olduklarını ifade etmişlerdir.

*“Ben başından beri doğrunun ne olduğunu biliyordum. Aslında bizim yerimizin doğa olduğunu, doğadan geldiğimizi, doğanın da bir can olduğunu, nefes aldığını, duygularının olduğunu düşündüm. Dağcıların bir amacı da bu işi yaparken bu durumu, doğanın bir parçası olduğumuzu insanlara hatırlatabilmek. Dağcı olarak bunu biliyordum, bu süreçte ne kadar haklı olduğumuzu gördüm. Bunu bir ölüm olayı gibi düşünün. En azından biz süreç yaşanmadan önce, zamanında, doğa sporlarıyla haşır neşir olduk. Keşke demedik. Keşke diyenleri gördüğüm için” (Katılımcı Şeref).*

Sonuç olarak dağcılık sporu, Yİ dağcılarında pandemi sürecine uyum sağlamada ve süreci yönetmede yarar sağlamıştır. Yİ dağcılarının, sahip oldukları dağcılık disiplini sayesinde, pandemi sürecinde meydana gelen sokağa çıkma yasakları, alınan kurallara uyma ve sosyal mesafe kuralı gibi alınan bir takım kuralları uygulamada zorlanmadıkları görülmüştür. Bu süreçte dağcılar, alınan kurallara uymada zorlanmamışlar, bu sürece fiziksel, mental ve psikolojik olarak uyum sağlayabilmişler ve çevrelerinde bulunan kişilere de bu süreçte liderlik yapabilmişlerdir. Bununla beraber dağcılar bu süreçte sıkılmamışlar ve süreci eğlenceli hale getirecek aktiviteler türetmişlerdir.

## TARTIŞMA

Bir dağcı, tırmanışa çıkmadan öncesinde günlerce mental, fiziksel, zihinsel, duygusal, sosyal ve planlı bir hazırlık yapmasıyla, hangi tırmanışta hangi malzemeyi kullanacağına karar vermesiyle, rota hakkında detaylı bilgi edinerek planlı bir şekilde hareket etmesiyle, tırmanış esnasında karşılaşılabileceği muhtemel risk ve tehlikelerin önlemlerini alması ve buna karşın karşılaştığı öngörülemeyen tehlikelerle baş edebilmesiyle edindiği tüm bu liderlik becerileriyle beklenmedik durumlar karşısında kolayca uyum sağlayabilmektedir (Bilginoglu, 2018). Benzer şekilde bu çalışmada da Yİ dağcılarını sahip oldukları liderlik becerileri sayesinde beklenmedik bir durum olan pandemi sürecine kolayca adapte olabilmişler ve bu süreci verimli bir şekilde yönetebilmişlerdir.

Çeşitli kısıtlamaların olduğu bu dönemde bireylerin çoğu serbest zamanlarını harcadıkları spor alanlarından çok uzun süre ayrı kalmış durumdadır (Gürer, 2021). Araştırmaya konu olan

Yİ dağcılarını da benzer şekilde dağcılık faaliyetlerini yapamadıklarını ve gerçekleşmesi beklenen Yİ projelerinin iptal olduğunu söylemişlerdir.

Dağcılığın, bir takım sorunlarının giderilmesinde, hem bireysel hem de ailelerin özgüven kazanımlarında, kendilerini daha güçlü hissetmeleri ve iletişim becerilerinin artmasında, gibi olumlu etkisi olduğu bilinmektedir (Kural, 2018). Alan yazınla paralel şekilde bu çalışmada da dağcılığın bu süreçte sorunlarına çözüm üretmelerinde, hem kendilerine hem de çevresindeki insanlara liderlik etmelerinde, dağcılığın verdiği olumlu hallerin onlarda bir özgüven oluşturmasında, kendilerini bu süreçte güçlü ve dayanıklı hissetmelerinde etkileri olduğu görülmektedir.

Dağcılığın, liderlik becerilerinin belirlenmesi ve geliştirilmesi (Bilginoğlu,2018), iş yaşamında motivasyon düzeyini artırması (Yıldız ve Bostancı, 2016), bireyin stratejik bilinç seviyesinde artırıcı etkisinin olması (Özdaşlı ve Kandemir, 2016) ve günlük yaşamdaki sorunlar karşısında sakin kalabilme ve stresle baş etmede olumlu etkisi (Kural, 2018) gibi bir çok faydası vardır. Bu çalışmada da benzer şekilde dağcılar pandemi sürecinde dağcılık sporundan edindikleri kazanımlarla birçok faydasını görmüşlerdir. Dağdaki liderlik yönetiminin iş, sosyal ve pandemi de kriz yönetimine kadar etkileri olduğu görülmektedir.

Dağ ortamıyla bağ kurmanın zihinsel sağlık üzerinde olumlu etki yarattığı (Hüfner ve ark., 2019) bilinmektedir. Bu çalışmada da Yİ dağcılarının karantina günlerinde ruhsal olarak iyi hissedebilmeleri yine dağcılığın bir sonucu olarak ortaya çıkmıştır. Yİ dağcılarının, bu süreci fırsata çevirip bilgi güncelleyerek ve de oyalama politikaları izleyerek kendilerini bu süreçte ruhsal ve psikolojik olarak güçlü tuttıkları görülmektedir.

Yİ dağcılarının sahip oldukları liderlik gibi pek çok becerilerini pandemi sürecine uyum sağlamada kullanabilmelerini yapılandırmacı kuram çerçevesinde açıklayabilmek mümkündür. Yapılandırmacı kuram öğrenmeyi, öğrenenin çevresinden bilgi edindiği ve önceki bilgi ve deneyimlerine bağlı olarak bireysel yorumlama ve anlamlandırmaları yapılandırdığı bir süreç olarak savunmaktadır (Driver ve Bell, 1986; Akt., Bilginoğlu, 2018). Yapılandırmacı kurama göre birey, bilgiyi gerçekten yapılandırmışsa kendi yorumunu yapacak ve bilgiyi temelden kuracaktır. Yİ dağcılarını, dağcılık sporu ile edindikleri pek çok kazanımı normal hayatlarında veya beklenmedik durumlarda (pandemi) kullanabilmektedirler.

## **SONUÇ VE ÖNERİLER**

Sonuç olarak, covid-19 gibi beklenmedik durumlar karşısında dağcılık sporunun birçok olumlu katkısının olduğu ortaya konulmuştur. Pandemi sürecinde kurallara uymada, süreci

yönetmede, süreç içinde kendilerine vakit geçirebilecekleri alan yaratmada, bu süreci fırsata çevirebilmede, sağlık bakımından dayanıklılığı ve bağışıklık sistemini artırmada, uzun süre evden dışarı çıkmama ve disiplinli olma konularında dağcılığın faydasını bireyler görmüşler ve bu sürece çok kolay adapte olmuşlardır. Dağcılık sporunun dağcılara fiziksel, ruhsal, bedensel, sağlık bakımından, mental ve yönetsel olarak dağcılara birçok katkısının olduğu pandemi döneminde anlaşılmıştır. Dağcılıkta edindikleri liderlik ruhunun sosyal, günlük, iş hayatında olduğu gibi beklenmedik bir durum olan bu covid-19 sürecinde de olumlu yansımaları olmuştur.

Dağcılık sporunun bireyleri her alana yayacakları şekilde eğittiği görülmüştür. Bu sebeple hayat ile mücadele konusunda dağcılığın etkisi olabileceği söylenebilirken daha fazla insanın dağcılıkla haşır neşir olmasını sağlayabilecek yönde projeler yapılabilir. Okullarda Beden Eğitimi dersleri dahilinde dağcılık içerikli etkinliklere daha çok yer verilerek dağcılık ve doğa sporlarına öğrenciler özendirilebilir.

## KAYNAKLAR

- Ardahan, F. ve Mert, M. (2014). Yaşam Doyumu, Ekolojik Algı ve Duygusal Zekânın Bireylerin Rekreasyonel Doğa Sporlarına Katılmasına Etkisinin Sorgulanması: Türkiye İçin Logit Analizi. *İğdır Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 6: 145-181.
- Ardahan, F. ve Lapa Yerlisu, T. (2010). Açık Alan Rekreasyonu: Bisiklet Kullanıcıları Ve Yürüyüşçülerin Doğa Sporunu Yapma Nedenleri Ve Elde Ettikleri Faydalar. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 8(1): 1327-1341.
- Ardahan, F. ve Yerlisu Lapa, T. (2011). Açık Alan Rekreasyonu: Bisiklet Kullanıcıları ve Yürüyüşçülerin Doğa Sporunu Yapma Nedenleri ve Elde Ettikleri Faydalar. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 8(1): 1327-1341.
- Ardahan, F. (2012). Duygusal Zekâ Ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkinin Doğa Sporunu Yapanlar Örneğinde İncelenmesi. *Pamukkale Journal of Sport Sciences*, 3(3): 20-33.
- Aydın, C. ve Özel, Ç.H. (2017). A ve B Kişilik Tiplerinin Boş Zaman Davranışlarının Kıyaslanması. *Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 18(2): 21-41.
- Atış, S. (2004). Yüksek İrtifalarda Ortaya Çıkan Akciğer Sorunları. *Solunum*, 6(1): 40-43.
- Bilginoglu, E. (2018). Yapılandırmacı Kuram Perspektifinden Metaforlar ve Analogiler Yoluyla Öğrenme Transferi: Dağcılık-Liderlik Örneği. *International Journal Mountaineering and Climbing*, 1(1): 9-24.
- Gürer, B. (2021). Covid-19 Pandemi Sürecinde Spor Yapan Bireylerin Serbest Zaman Motivasyonlarının İncelenmesi. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 6 (1): 24-35.
- Gürer, B., Alıncak, F. & Öçalan, M. (2016). Türkiye'deki Dağcılık ve Doğa Sporları Kulüpleri ile Faaliyet Alanlarının İncelenmesi. *Gaziantep University Journal of Social Sciences*, 15(3): 987-1000.

- Hüfner, K., Sperner-Unterweger, B. & Brugger, H. (2019). Going to Altitude with a Preexisting Psychiatric Condition. *High Altitude Medicine & Biology*, 20(3): 207-214.
- Ibrahim, H. and Cordes, K.A. (2002). *Outdoor Recreation, Enrichment For a Lifetime*. Second Edition, Sagamore Publishing, II.
- Karaküçük, S. (2005). *Rekreasyon*, Gazi Kitabevi, Ankara.
- Karayol, M. (2013). *Takım Sporları ve Doğa Sporları Yapan Erkek Sporcuların Liderlik Özelliklerinin İncelenmesi*. İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi.
- Kocakulak Akpınar, N. (2018). Yüksek İrtifada Yapılan Egzersizin Oksidatif Stres Düzeyine Etkisi. *Natural & Applied Sciences Journal*, 1(1): 1-8.
- Kural, B. (2018). *Görme Engellilerin Dağcılık Aktiviteleri Yoluyla Geliştirdikleri Becerilerin Yaşam Kalitelerine Yansımalarının İncelenmesi*. Karadeniz Teknik Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı Doktora Tezi.
- Mansuroğlu, S. (2002). Akdeniz Üniversitesi Öğrencilerinin Serbest Zaman Özellikleri ve Dış Mekân Rekreasyon Eğilimlerinin Belirlenmesi. *Akdeniz Üniversitesi Ziraat Fakültesi Dergisi*, 15(2): 53-62.
- Önder S. (2003). Selçuk Üniversitesi Öğrencilerinin Rekreasyonel Eğilim ve Taleplerinin Belirlenmesi Üzerine Bir Araştırma, *Selçuk Üniversitesi Ziraat Fakültesi Dergisi*, 17 (32): 31-38.
- Özdaşlı, K. & Kandemir, H. (2016). Dağcılık Sporunun Stratejik Bilince Etkisi: Bir Tırmanış Senaryosu Üzerinden Değerlendirme. *Uluslararası Turizm ve Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 1: 131-145.
- Yalçın, M., Kardeşoğlu, E. & Işılak, Z. (2011). Yüksek İrtifa ve Kalp. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 10(2): 211-222.
- Yıldız, N.O. ve Bostancı, T.G. (2016). Bireylerin İş Yaşamlarına İlişkin Motivasyon Düzeylerine Dağcılık Sporunun Etkisi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 18(3): 65-77.
- TDF (2004). Erişim Adresi: <https://tdf.gov.tr/> (E.T: 09.12.2020).