



SPOR VE REKREASYON ARAŞTIRMALARI DERGİSİ

JOURNAL OF SPORT AND RECREATION RESEARCHES

E-ISSN 2667-8985

www.dergipark.org.tr/srad

Cilt / Vol : 2

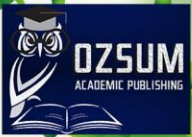
Sayı / No : Özel Sayı 1

Yıl / Year : Eylül 2020

Covid-19

PANDEMİSİ

ÖZEL SAYISI



Scan me

SPOR VE REKREASYON ARAŞTIRMALARI DERGİSİ

Journal of Sport and Recreation Researches

Hakemli E-Dergi
E-ISSN NO: 2667-8985

2020, Cilt: 2, Sayı: Özel Sayı 1 / 2020, Volume: 2, Issue: Special Issue 1
Basım Tarihi (Publishing Date) / Yeri: Eylül (September) 2020 / Sinop
<http://dergipark.gov.tr/srad>
sradergisi@gmail.com

YAYIMCI / PUBLISHER

Ozsum Academic Publishing

HAKKIMIZDA / ABOUT US

Hakemli ve akademik bir elektronik dergi olan Spor ve Rekreasyon Araştırmaları Dergisi açık erişime uygundur. Ayrıca spor ve rekreasyon bilimleri camialarına katkı sağlamayı amaç edinmiştir. Dergimizde; spor ve rekreasyon alanlarında hazırlanan özgün, derleme ve araştırma konulu çalışmalara yer verilmektedir. Derginin yayın dili Türkçe ve İngilizcedir. **Spor ve Rekreasyon Araştırmaları Dergisi Haziran ve Aralık aylarında olmak üzere yılda iki kez çevrim içi olarak yayımlanan yaygın süreli hakemli bir e-dergidir.** *The Journal of Sport and Recreation Researches, which is a refereed and academic electronic journal open access also it aims to contribute to sports and recreation sciences. In our journal, there are studies on original, compilation and research in the fields of sports and recreation. The publication language of the journal is Turkish and English. The Journal of Sport and Recreation Researches is a widely published peer-reviewed e-journal published online twice a year in June and December.*

Editörler/ Editors

Dr. Arda ÖZTÜRK

Uzm. Ozan YILMAZ

Yayın ve Bilimsel Danışma Kurulu/ Editorial and Scientific Advisory Board

Dr. Betül BAYAZIT (Kocaeli Üniversitesi)
Dr. Özgür DİNÇER (Ordu Üniversitesi)
Dr. Ümit Doğan ÜSTÜN (Mustafa Kemal Üniversitesi)
Dr. Ali Turan BAYRAM (Sinop Üniversitesi)
Dr. Ercan KARAÇAR (Sinop Üniversitesi)
Dr. Evren Ebru ALTINCI (İstanbul Üniversitesi - Cerrahpaşa)
Dr. Eylem GENCER (Ahi Evran Üniversitesi)
Dr. Gamze DERYAHANOĞLU (Hitit Üniversitesi)

Dr. Hasan SÖZEN (Ordu Üniversitesi)
Dr. Mehmet Mert PASLI (Giresun Üniversitesi)
Dr. Mürşit AKSOY (Hakkari Üniversitesi)
Dr. Osman Tolga TOGO (Harran Üniversitesi)
Dr. Özgür YAYLA (Akdeniz Üniversitesi)
Dr. Serhat ÖZDENK (Sinop Üniversitesi)
Dr. Tolga GÜL (Alanya Keykubat Üniversitesi)

Sayı Hakemleri / Ad-hoc Peer Reviewers

Dr. Osman İMAMOĞLU (Ondokuz Mayıs Üniversitesi)
Dr. Manolya AKIN (Mersin Üniversitesi)
Dr. Nurullah Emir EKİNCİ (Yalova Üniversitesi)
Dr. Utku IŞIK (Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi)

Dr. Burcu GÜVENDİ (İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa)
Dr. Emrah CERİT (Hitit Üniversitesi)
Dr. Emre Ozan TİNGAZ (Gazi Üniversitesi)
Dr. Gamze DERYAHANOĞLU (Hitit Üniversitesi)

Akademik unvan ve harf sırası gözetilerek sıralanmıştır.

Dergimiz ULAKBİM DERGİPARK' ta yer almaktadır.

Sorumluluk Reddi: Dergide yer alan yazıların sorumlulukları yazarlara aittir. Dergimizde çifte kör hakemlik yapılmakta olup Tubitak ve Cope kriterleri esas alınmaktadır.

Tarandığımız Dizinler

Google Scholar | İdealonline | Research Bible | Index Copernicus | Directory of Research Journals Indexing | Scientific Indexing Services (SIS) | Asos İndeks | Rootindexing | Bielefeld Academic Search Engine (BASE) | Journal Factor | Cite Factor | International Institute of Organized Research (IzOR)



İÇİNDEKİLER / CONTENT

Meryem ALTUN EKİZ

Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Karantina Dönemindeki Uzaktan Eğitim ile İlgili Görüşleri (Nitel Bir Araştırma) **1-13**

The Views of Physical Education and Sports School Students About Distance Education in the Quarantine Period (A Qualitative Research)

Samet USLU, Mihri Barış KARAVELİOĞLU & Osman GUMUSGUL

Geleneksel Rekreatif Oyunlar: Yeni Koronavirüs (Covid-19) Salgını Sürecinde Boş Zaman Değerlendirme Önerileri **14-25**

Traditional Recreational Games: Suggestions During Staying Home Due To Novel Coronavirus-Covid 19

Ferhat ÇİFÇİ & Abdurrahman DEMİR

Covid-19 Pandemisinde Türk Profesyonel Futbolcuların Covid-19 Korkusu ve Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi **26-38**

Examination of Covid-19 Fear and Anxiety Levels of Turkish Football Players in the Covid-19 Pandemic

Özlem DEMİRTAŞ & Abdullah ÇIPLAK

Pandemi Sürecinin Uluslararası Müsabakalara Hazırlanan Güreş Milli Takım Sporcuları Üzerindeki Etkileri **39-52**

Pandemic Period's Influences on Wrestling National Team Athletes Preparing for International Competitions



BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR YÜKSEKOKULU ÖĞRENCİLERİNİN KARANTİNA DÖNEMİNDEKİ UZAKTAN EĞİTİM İLE İLGİLİ GÖRÜŞLERİ (NİTEL BİR ARAŞTIRMA)

Meryem ALTUN EKİZ^{ID}*1 ABCDE

¹Hatay Mustafa Kemal Üniversitesi BESYO, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı, TÜRKİYE

A Çalışma Deseni (Study Design)

B Verilerin Toplanması (Data Collection)

C Veri Analizi (Statistical Analysis)

D Makalenin Hazırlanması (Manuscript Preparation)

E Maddi İmkânların Sağlanması (Funds Collection)

ÖZET

Orijinal Makale

Amaç: Bu çalışmada Koronavirüsün öğrencileri yüz yüze eğitim öğretim hayatından uzaklaştırması sebebiyle karantina döneminde verilmeye başlanan uzaktan eğitime yönelik öğrencilerin görüşleri incelenmiştir.

Yöntem: Araştırmada nitel araştırma yöntemlerinden Durum Çalışması Deseni kullanılmıştır. Veriler sanal olarak görüşme yöntemiyle toplanmıştır. Araştırmanın grubunu Mustafa Kemal Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda öğrenim gören amaçlı örneklem yöntemiyle seçilen 13'ü kadın ve 19'u erkek olmak üzere toplam 32 öğrenci oluşturmaktadır. Verilerin analizinde betimsel ve içerik analiz çözümüyle yöntemi kullanılmıştır. Betimsel analiz ile özetlenen ve yorumlanan veriler, kodlanmış temalar ve alt temalar oluşturulmuştur.

Bulgular: Yapılan analizler sonucunda, öğrenciler uzaktan eğitime yönelik farklı tanımlamalar ve benzetmeler yapmışlardır. Öğrencilerin çoğu için uzaktan eğitim bilgisayar ve internet ortamında rahat ve kolaylık sağlayan bir sistemdir. Katılımcılar uzaktan eğitim ile ilgili süreç ve çıktıları üzerinde görüşlerinin çoğunluğu verimsiz olduğu kanısında. Zaman ve mekandan bağımsız tekrar izlenilebilir olması olumlu tepkilerdendir. Çeşitli aksaklıklardan dolayı ise düzenli devam edemeyen öğrenciler de bulunmaktadır. Katılımcılar uygulama dersleri için verimsiz, teorik dersler için verimli olduğunu ve karşılıklı iletişimin olmaması açısından da bu durumdan pek menün olmadıklarını belirtmişlerdir.

Sonuç: Uzaktan eğitimde soru-cevap imkanının olmayışı, sisteme girmekte problemlerin yaşanması gibi faktörlerin olumsuz tepkilere neden olduğu fark edilmiştir. Uzaktan eğitime yönelik olumlu tepki geliştirilebilmesi için; derslerin online (canlı) ortamda olması, öğretmen ve öğrencinin iletişim kurabildiği ve teknik problemlerin en aza indirildiği uzaktan eğitim ortamlarının tasarlanması önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Koronavirüs, Karantina, Uzaktan Eğitim, Durum Çalışması, Üniversite Öğrencileri

THE VIEWS OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS SCHOOL STUDENTS ABOUT DISTANCE EDUCATION IN THE QUARANTINE PERIOD (A QUALITATIVE RESEARCH)

ABSTRACT

Original Article

Aim: In this study, the opinions of students on distance education, which started to be given in the quarantine period, were investigated, since the coronavirus distanced students from face-to-face education.

Method: Case Study Pattern, one of the qualitative research methods, was used in the research. The data were collected virtually by interview method. The group of the research consists of 32 students, 13 of whom are women and 19 of them are selected by the purposeful sampling method studying at the School of Physical Education and Sports of Mustafa Kemal University. Descriptive and content analysis method was used to analyze the data. Data summarized and interpreted through descriptive analysis, coded themes and sub-themes were created.

Findings: As a result of the analyzes, students made different definitions and analogies for distance education. For most students, distance education is a comfortable and convenient system in computer and internet environment. Participants believe that the majority of their views on the processes and outcomes of distance education are inefficient. It is a positive response that it can be monitored regardless of time and place. There are also students who cannot continue regularly due to various problems. Participants stated that they are inefficient for practice lessons, efficient for theoretical lessons and that they are not very happy about this situation in terms of lack of mutual communication.

Conclusion: It was noticed that factors such as the students' not having the opportunity to ask questions, and some technical problems in the lessons caused negative reactions. In order to develop a positive response towards distance education; It is recommended to design courses in online (live) environment and to design distance education environments where teachers and students can communicate outside the classroom and technical problems are minimized.

Keywords: Coronavirus, Quarantine, Distance Education, Case Study, University Students

*Sorumlu Yazar, Corresponding Author: Meryem ALTUN EKİZ, mrymltn@hotmail.com, Tel: +905534514538

Çıkar Çatışması, Yok - Conflict of Interest, No, Etik Kurul Raporu veya Kurum İzin Bilgisi- Ethical Board Report or Institutional Approval, Yok/No

1. GİRİŞ

Koronavirüsler, bölümlenmemiş tek pozitif zincirli RNA virüsleridir. Koronavirüsler, Coronaviridae ailesinin Coronavirus cinsine aittir. Virüsün zarfındaki çelenk şeklindeki çıkıntılardan adlandırılır. Virüsler genellikle pürüzsüz yüzeylerde birkaç saat, sıcaklık ve nem izin verirse de birkaç gün hayatta kalabilirler. Yeni koronavirüs ultraviyole ışınlarına ve ısıya duyarlıdır. 30 dakika boyunca sürekli ısı, eter, % 75 alkol, klor içeren dezenfektanlar virüsü etkili bir şekilde etkisiz hale getirebilir. Bu virüsler esas olarak damlacıklar yoluyla bulaşır ve oral yoldan da yayılabilir. Korona virüsü enfeksiyonu kış ve ilkbaharda yaygındır. Virüsün kuluçka süresi 1 ila 14 gün arasındadır (Zou, 2020). Dayanıklılık çalışmasında SARS-CoV-2, plastik ve paslanmaz çelik yüzey üzerinde bakır ve kartondan daha kararlı olup ve bu virüslere uygulandıktan sonra 72 saate kadar canlı virüs tespit edilmiştir (Neeltje van Doremalen, 2020).

COVID 19'un en sık görülen klinik semptomları ateş (%87.9), öksürük (%67.7), yorgunluk (%38.1) iken ishal (%3.7) ve kusma (%5.0) daha seyrek görülen semptomlardandır (Guan vd., 2020). Semptomların başlangıcından akut solunum sıkıntısı sendromunun gelişimine kadar geçen süre COVID-19 enfeksiyonu olan ilk hastalar arasında sadece 9 gün olarak saptanmıştır (Huang ve Wang, 2020).

COVID 19, solunum yolları enfeksiyonuna yol açan bir virüsdür. İlk olarak Aralık 2019'da Çin'de ortaya çıkmıştır ve ülkemiz de dahil olmak üzere Dünya'nın pek çok ülkesine yayılmıştır. Ateş, öksürük ve nefes darlığı en yaygın görülen belirtilerdir. Dünya geneline yayılan 2019-20 koronavirüs salgınının Türkiye'deki ilk tespit edilen COVID-19 vakası Türkiye Cumhuriyeti Sağlık Bakanlığı tarafından 10 Mart 2020'de açıklanmıştır. Ülkedeki virüse bağlı ilk ölüm ise 15 Mart 2020'de gerçekleşmiştir. Bundan dolayı da Cumhurbaşkanlığı ve YÖK başkanlığının kararı ile üniversiteler 16 Mart tarihinden itibaren 3 hafta tatile girmiştir. Salgın Türkiye'de turizm, sosyal, ekonomik, siyasî, iktisadî, idarî, hukukî, askerî, dinî ve eğitim alanlarında birçok önemli etkilere ve sonuçlara neden olan radikal kararlar alınmasına neden oldu. Acar (2020) salgını turizm faaliyetlerine etkisi açısından araştırdığı çalışmasında, 31 Aralık 2019 ile 10 Mart 2020 tarihleri arasında hükümetlerin tedbir niteliğinde uyguladıkları ülkelere giriş çıkış yasakları, salgının tespit edildiği bölgelerde uygulanan karantinalar, iptali söz konusu olan uluslararası çapta spor ve sanat etkinlikleri, kongreler ve seyahat kısıtlamaları gibi turizm sektörünü doğrudan etkileyen özel önlemler ile ilgili verileri değerlendirilmiştir.

T.C. Sağlık Bakanlığı tarafından çeşitli kanallarla yinelenen sosyal izolasyon ("Hayat eve sığar" vd.) çağrısı, oldukça yerinde bir çağrıdır. Yayılımın yavaşlaması, hastanelerin ve yoğun bakım ünitelerinin hastalarla birden dolmamasını ve kaynak tüketiminde tıbbi tedarikçilerin üstesinden gelemeyeceği kadar sarp bir artış olmamasını sağlayacağından, ulusal sağlık sistemleri üzerindeki ekstra yükü kırarak, hafifletecektir (Temel ve Ertın, 2020).

Eğitim alanında ise ülkede ilk, orta ve liselerde eğitim-öğretim askıya alınırken; bütün üniversitelerde bahar dönemi dersleri iptal edilerek sınavlar ertelendi. YÖK Başkanlığının kararları ve Hatay Mustafa Kemal Üniversitesinin yönetiminin örgün eğitimdeki derslerin uzaktan eğitim yoluyla verilmesi yönündeki eğiliminden dolayı gerekli hazırlıklar yapılarak derslerin video çekimleri

tamamlandıktan sonra uzaktan eğitim (UZEM) sistemine yüklenmesi gerçekleştirildi. 23 Mart itibaren uzaktan eğitim MKÜ’de ve bazı üniversitelerde de aşamalı olarak başladı. Öğrenciler 49 gündür (23 Mart-10 Mayıs) uzaktan eğitim almaktalar ve sınavlar da uzaktan ödev, proje şeklinde toplanmaktadır. Buradan yola çıkılarak bu çalışmada Koronavirüsün öğrencileri yüz yüze eğitim öğretim hayatından uzaklaştırması sebebiyle karantina döneminde verilmeye başlanan uzaktan eğitime yönelik öğrencilerin görüşleri incelenmiştir.

2. MATERYAL ve YÖNTEM

Bu bölümde araştırma modeli, çalışma gurubu, veri toplama aracı ve verilerin analizi süreci ile ilgili bilgiler yer almaktadır.

2.1. Araştırma Modeli

Bu çalışmada nitel araştırma yöntemlerinden Durum Çalışması Deseni ve Görüşme tekniği kullanılmıştır. Durum çalışmaları, araştırmacının bir durumu, sıklıkla da bir programı, olayı, eylemi, süreci ya da bir veya daha fazla bireyi derinlemesine analiz ettiği bir araştırma desendir (Creswell, 2014). *Görüşme:* Gözlem ve doküman verilerini teyit etme ve araştırmaya katılan bireylerin algılarını, tepkilerini ve deneyimlerini öğrenme konusunda bireysel ya da odak grup görüşmesi (yapılandırılmış, yarı yapılandırılmış, yapılandırılmamış) etkili bir veri toplama yöntemidir. Araştırmacı ile veri kaynağı arasında etkileşim söz konusu olduğu için ve araştırmacıya topladığı verileri teyit etme, açıklama, ayrıntılı hale getirme konularında kolaylık sağladığı için güçlü bir veri toplama yöntemidir (Yıldırım ve Şimşek, 2013).

2.2. Araştırmanın Çalışma Grubu

Araştırmanın grubunu Hatay Mustafa Kemal Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda öğrenim gören amaçlı örneklem yöntemiyle seçilen 13’ü kadın ve 19’u erkek olmak üzere toplam 32 öğrenci oluşturmaktadır. *Amaçlı örneklem:* Nitel araştırmalar genellikle amaçlı bir şekilde seçilmiş küçük örneklemlemlerle, hatta bazen tek bir örnekleme (N=1) detaylı bir şekilde yapılabilir. Amaçlı örneklem, derinlikli çalışmalar için bilgi açısından zengin durumlar seçilmesini sağlamaktadır (Patton, 2014).

2.3. Veri Toplama Aracı

Veriler, görüşme metodu kullanılarak toplanmıştır. Öncelikle amaçlı örneklem yöntemi ile belirlenen 49 gündür karantinada uzaktan eğitim alan (23 Mart-10 Mayıs) öğrenciler ile sanal olarak görüşme yapılmıştır. Çalışmada araştırmacı tarafından geliştirilen 3 sorudan oluşan yapılandırılmış görüşme formu kullanılmıştır. Araştırma soruları aşağıdaki gibidir;

1. Uzaktan eğitim size göre neyi ifade ediyor ve uzaktan eğitim ile ilgili ilk aklınıza gelen şey nedir?
2. Daha önce uzaktan eğitim aldınız mı? Aldıysanız verimlilik/verimsizlik açısından değerlendirebilir misiniz?
3. Karantina boyunca MKÜ UZEM sisteminden verilen uzaktan eğitimle ilgili görüşlerinizi paylaşır mısınız?

2.4. Verilerin Analizi

Verilerin analizinde “Betimsel ve İçerik analizi” yöntemlerinden yararlanılmıştır. Betimsel analiz ile özetlenen ve yorumlanan veriler kodlanıp oluşturulan temalara yerleştirilmiştir. İçerik analizinin tercih edilmesindeki sebep söz konusu yöntemin toplanan verilerle hedefler arasındaki ilişkiyi açıklamada kavramsal bağlantıların kurulmasını sağlamaktır (Büyüköztürk, 2013). Tema ve kodların düzenlenmesi ile bulgular yorumlanarak analiz tamamlanmıştır. Araştırma sorularına ilişkin toplanan verilerin analizi sonucunda temalar artık birbirini tekrar etmeye başladığı zaman veri toplama sonlandırılmaktadır (Yıldırım ve Şimşek, 2013). Bu süreçte önceden belirlenen temalarla birlikte, verilerin analizinde “kodlama” yoluna gidilerek, kodlardan alt temalara ulaşılmıştır. Araştırmanın güvenilirlik hesaplaması için Miles ve Huberman’ın (1994) önerdiği güvenilirlik formülü (Güvenirlik = Görüş Birliği/ (Görüş Birliği + Görüş Ayrılığı) × 100) kullanılmıştır. Yapılan analiz sonucunda güvenilirlik oranı %90 olarak bulunmuştur. Ayrıca bir diğer güvenilirlik ölçütü olan “doğrudan alıntı” lara yer verilmiştir.

3. BULGULAR

Araştırmanın bulguları, görüşme formunda yer alan soruların sıralamasına göre ve veri analizlerinin anlamlı bütünler oluşturacak şekilde tema, alt temalar ve kodlar haline getirilmiş, kodlar frekans değerlerine göre sıralanmıştır. Ayrıca çalışmada katılımcıların isimlerinin yerine numara verilmiştir.

Tablo 1. Uzaktan Eğitim Size Göre Neyi İfade Ediyor ve Uzaktan Eğitim İle İlgili İlk Aklınıza Gelen Şey Nedir?

Tema	Alt Temalar	Kodlar	f
Uzaktan Eğitim	Tanımlama	Evde eğitim	7
		Rahatlık ve kolaylık sağlayan bir sistem	5
		Bilgisayar ve İnternet ortamında eğitim	8
		Zaman ve mekandan bağımsız eğitim (Tekrar dinleyebilme fırsatı)	7
		Uzarak ders dinleyebilme	1
		Aynı anda farklı yerlerdeki birçok insana ulaşabilme	1
		Toplam	29
	Benzetme	Adil olmayan bir sistem	1
		Hediye	1
		Uzarak dinleyebilme	1
		Yardım	1
		Sanal sınıf	1
		Süreklilik	1
		Stresli bir süreç	1
		Toplam	7
		Genel Toplam	36

Tablo 1’de görüldüğü üzere,

Araştırmanın “Uzaktan eğitim size göre neyi ifade ediyor ve uzaktan eğitim ile ilgili ilk aklınıza gelen şey nedir?” sorularına katılımcıların vermiş oldukları cevaplar ve kodlamalar doğrultusunda “Uzaktan eğitim” teması ve “Tanımlama, Benzetme” olmak üzere iki farklı alt tema oluşturulmuştur. Katılımcılar uzaktan eğitim kavramıyla ilgili farklı tanımlamalar ve benzetmeler yapmışlardır. Tablo 1’e göre

“bilgisayar ve internet ortamında eğitim” (n:8) ve rahat ve kolaylık sağlayan bir sistem” (n:7) en fazla frekansa sahip tanımlamalardır. Katılımcılarının bazılarında ilk akla gelen benzetmeler is “adil olmayan bir sistem, hediye, uzanarak dinleyebilme, yardım, sanal sınıf, süreklilik, stresli bir süreç” şeklindedir.

Tablo 2. Daha Önce Uzaktan Eğitim Aldınız mı? Aldıysanız Verimlilik/Verimsizlik Açısından Değerlendirebilir misiniz?

Temalar	Alt Temalar	Kodlar	f
Önceden Alınan Uzaktan Eğitim Programının Etkileri	Alıp/Almama Durumları	Almadım	14
		Aldım	18
		Toplam	32
	Olumlu etkileri	Tekrar izleyebilme	5
		Verimlilik	7
		Yüksek notlar	2
		Toplam	14
		Düşük notlar	1
		Dikkatli dinleyememe	1
		Dersleri anlayamama	2
	Olumsuz etkileri	Karşılıklı etkileşimin olmaması	1
		Bazı derslerin okunup geçilmesi	1
		Verimsiz olması	13
		Karmaşık uzun cümleler kurulması	1
		Toplam	20
		Genel Toplam	66

Tablo 1’de görüldüğü üzere,

Araştırmanın “Daha önce uzaktan eğitim aldınız mı? Aldıysanız verimlilik/verimsizlik açısından değerlendirebilir misiniz?” sorularına katılımcıların vermiş oldukları cevaplar ve kodlamalar doğrultusunda “Önceden Alınan Uzaktan Eğitim Programının Etkileri” altında Alıp/Almama Durumları, Olumlu ve Olumsuz Etkileri” olmak üzere üç alt tema oluşturulmuştur. Katılımcılar uzaktan eğitim ile ilgili süreç ve çıktıları üzerinde görüşlerini belirtmişlerdir. Tablo 2’ye göre daha önce uzaktan eğitim alan katılımcıların frekans değeri 18 iken almayanların 14’tür. Olumlu etkilerinde en fazla frekans değerine sahip “verimlilik” (n:7)’iken olumsuz etkilerinde ise “verimsiz olması” (n:13)’dir.

Tablo 3. Karantina Boyunca MKÜ UZEM Sisteminden Verilen Uzaktan Eğitimle İlgili Görüşlerinizi Paylaşıyor mısınız?

Tema	Alt Temalar	Kodlar	f	
Uzaktan Eğitim Programına Katılımcıların Görüşleri	Olumlu Görüşler	Kaliteli	1	
		Aydınlatıcı	1	
		Telefondan takip edilebilirliği	2	
		Zaman ve mekandan bağımsız tekrar izlenebilir olması	7	
		Ödevlerin anlaşılır olması	2	
		Öğretim elamanlarının iletişim halinde olması	2	
		Düzenli devam edebilme	8	
		Derslerin düzenli yüklenmesi	2	
		Videoları durdurabilme imkanı	4	
		Dersi geçebilme	1	
		Toplam	30	
		Olumsuz Görüşler	Ödev yapmada sorunlar	5
			Düzenli devam edememe	11
			İnternetin olmaması	6
			Bilgisayarın olmaması	5
	Sistemin hata vermesi		5	
	Derslerin düzenli yüklenmemesi		2	
	Ödevlerin tam anlaşılır olmaması		2	
	Telefondan videoların açılmaması		1	
	Video anlatımlarında ses tonunun yetersizliği		2	
	Düzensiz ders dinleme		3	
	Ödevlerin iletilmemesi		5	
	Anlatımın yetersizliği		2	
	Slaytların dikkat çekici olmaması		1	
	Dikkat ve odaklanma sorunu		1	
	Ders notlarının yüklenmemesi		1	
	Canlı olmaması	2		
	Boşvermişliğe sebep olması	3		
	Toplam	57		
	Kıyaslama	Uygulama dersleri için verimsiz	28	
Karşılıklı iletişimin olmaması		9		
Teorik dersler için verimli		10		
Ciddiye almama		4		
Soru-cevap olmaması		5		
Toplam	56			
Genel Toplam	144			

Tablo 3'te görüldüğü üzere,

Araştırmanın “Karantina boyunca MKÜ UZEM sisteminden verilen uzaktan eğitimle ilgili görüşlerinizi paylaşır mısınız?” sorusuna katılımcıların vermiş oldukları cevaplar ve kodlamalar doğrultusunda “Uzaktan Eğitim Programına Katılımcıların Görüşleri” altında Olumlu ve Olumsuz Görüşler, Kıyaslama” olmak üzere üç alt tema oluşturulmuştur. Katılımcılar uzaktan eğitim ile ilgili verimlilik/verimsizlik/ne kadar etkili olduğu/düzenli devam dilip edilmediği/eksiklikleri/yaşanılan sorunlar ve tavsiyelerini belirtmişlerdir. Tablo 3’e göre “zaman ve mekandan bağımsız tekrar izlenebilir olması (n:7)” ve “öğrencilerin

düzenli devam edebilmeleri (n:8)” açısından en fazla frekansa sahip olumlu tepkilerdir. Çeşitli aksaklıklardan dolayı ise “düzenli devam edemeyenlerin (n:11) frekansı olumsuz tepkiler temasında en fazla değere sahiptir. Katılımcılardan “uygulama dersleri için verimsiz (n:28)” “teorik dersler için verimli (n:10)” ve “karşılıklı iletişimin olmaması (n:9)” açılarından uzaktan eğitim programını kıyaslamışlardır.

4. TARTIŞMA

2020 Bahar dönemi eğitim öğretim süreci sadece uzaktan eğitim, açık öğretim ve dijital öğretim imkanları ile sürdürülmektedir. COVID 19 nedeniyle bahar döneminde yüz yüze eğitim yapılamamaktadır. Bu çalışmada Koronavirüsün öğrencileri yüz yüze eğitim öğretim hayatından uzaklaştırması sebebiyle karantina döneminde verilmeye başlanan uzaktan eğitime yönelik öğrencilerin görüşleri incelenmiştir. Araştırmanın sonuçları, veri toplama aracında yer alan sorulara verilen cevapların analizi sonucunda oluşan tema ve alt temalara göre sırasıyla değerlendirilmiştir.

Araştırmanın “Uzaktan eğitim size göre neyi ifade ediyor ve uzaktan eğitim ile ilgili ilk aklınıza gelen şey nedir?” sorularına katılımcıların vermiş oldukları cevaplar ve kodlamalar doğrultusunda “Uzaktan eğitim” teması ve “Tanımlama, Benzetme” olmak üzere iki farklı alt tema oluşturulmuştur. Katılımcılar uzaktan eğitim kavramıyla ilgili farklı tanımlamalar ve benzetmeler yapmışlardır. Tablo 1’e göre “bilgisayar ve internet ortamında eğitim” (n:8) ve rahat ve kolaylık sağlayan bir sistem” (n:7) en fazla frekansa sahip tanımlamalardır. Katılımcılarının bazılarında ilk akla gelen benzetmeler is “adil olmayan bir sistem, hediye, uzanarak dinleyebilme, yardım, sanal sınıf, süreklilik, stresli bir süreç” şeklindedir. Bununla ilgili ifadeler şu şekildedir:

K1:“Uzaktan eğitimin bende ifade ettiği kavram okula gitmeden **evden eğitime** devam etmektir.” **K5:** Öğrenciler arasında ve eğitim açısından adil olmayan bir sistem gibi geliyor. Ama doğru kullanılırsa ve sürekli olursa aslında kişinin hayata atılmasında da zaman kazandırabilecek bir sistem. **K6:** Uzaktan eğitim bana göre ülkenin zor zamanlarında eğitim gören gençlerine uyguladığı bir **hediye**. **K8:**Uzaktan eğitim rahatlık kolaylık yaratıyor. İlk aklıma gelen şey yatağında uzanarak ders dinlemektir. **K11:** Uzaktan eğitim ile ilgili ilk aklıma gelen şey yardım. Yüz yüze derslere katılmayan insanlar için çok kullanışlı bir sistem bence. **K19:** Yüz yüze ders almamızı engelleyen bir durumda derslerden geri kalmamak öğrenim akışını bozmamak adına bilgisayar televizyon veya telefon gibi aletler aracılığıyla aldığımız, derslerdir. Aklıma gelen şey de eğitime devam edebilmek. **K25:** Uzaktan eğitimde aklıma gelen şeyler; internetin olması, iyi bir bilgisayar, rahat ortam.

Araştırmanın “Daha önce uzaktan eğitim aldınız mı? Aldıysanız verimlilik/verimsizlik açısından değerlendirebilir misiniz?” sorularına katılımcıların vermiş oldukları cevaplar ve kodlamalar doğrultusunda “Önceden Alınan Uzaktan Eğitim Programının Etkileri” altında Alıp/Almama Durumları, Olumlu ve Olumsuz Etkileri” olmak üzere üç alt tema oluşturulmuştur. Katılımcılar uzaktan eğitim ile ilgili süreç ve çıktıları üzerinde görüşlerini belirtmişlerdir. Tablo 2’ye göre daha önce uzaktan eğitim alan katılımcıların frekans değeri 18 iken almamayanların 14’tür. Olumlu etkilerinde en fazla frekans değerine sahip “verimlilik” (n:7)’iken olumsuz etkilerinde ise “verimsiz olması” (n:13)’dir. Bu görüşler şu şekildedir:

K3: 1. Sınıftayken T.C İnkılap Tarihi ve Türk Dili ve Edebiyatı dersini UZEM'den aldım. Derslerin okulda değil de sanal ortamda olması beni rahatlattı. Ama çok iyi dinlemediğim için notlarım pek mükemmel değildi. Verimli olan yönü sınav takvimi yaklaştığında tekrar izleme şansı bulmuştum. **K4:** UZEM'den aldığım derslerimde örgün aldığım derslerden daha iyi puanlar aldım. **K5:** Daha önce uzaktan eğitim aldım ama dersleri anlamadığım halde sınavları kolayca verebiliyordum. Bu yanı kötüydü bence. **K9:** Örgün eğitimdeki sınıf ortamı, beden dili ve etkili diyalogların bulunmamasından ötürü kendi adıma sınıf ortamındaki verimliliği hissetmediğimi ve yakalamadığımı düşünüyorum. **K12:** Ben verimli olduğu kanaatindeyim. Çünkü kısa bir sürede öğrenilmesi gereken konuları bir şekilde efor harcamadan öğrenmek mümkün olabiliyor. **K14/K15:** Sınıf ortamında işlenen dersle aynı verimliliği vermiyor. **K17:** Daha önce İngilizce ve inkılap tarihi dersi olmak üzere birçok dersi uzaktan eğitim olarak aldım. Bence uzaktan eğitimin verimi dersin hocasına göre değişiyor. Ben derste hızlı ders anlatan karışık uzun cümleler kuran hocalarımın dersinde almadığım verimi uzaktan eğitim ile UZEM'den aldım. Dersi durdurarak notlarımı daha rahat alabiliyor ve konuyu araştırabiliyorum. **25:** Pek verimli olduğu söylenemez çünkü sisteme okul kütüphanesinde giriyordum ve istediğim gibi dinleme şansım olmuyordu. Verimli olması sınav takvimi yaklaştığında tekrar izleme şansı bulmuştum.

Araştırmanın “Karantina boyunca MKÜ UZEM sisteminden verilen uzaktan eğitimle ilgili görüşlerinizi paylaşır mısınız?” sorusuna katılımcıların vermiş oldukları cevaplar ve kodlamalar doğrultusunda “Uzaktan Eğitim Programına Katılımcıların Tepkileri” altında Olumlu ve Olumsuz Tepkiler, Kıyaslama” olmak üzere üç alt tema oluşturulmuştur. Katılımcılar uzaktan eğitim ile ilgili verimlilik/verimsizlik/ne kadar etkili olduğu/düzenli devam dilip edilmediği/eksiklikleri/yaşanılan sorunlar ve tavsiyelerini belirtmişlerdir. Tablo 3'e göre “zaman ve mekandan bağımsız tekrar izlenilebilir olması (n:7)” ve “öğrencilerin düzenli devam edebilmeleri (n:8)” açısından en fazla frekansa sahip olumlu tepkilerdir. Çeşitli aksaklıklardan dolayı ise “düzenli devam edemeyenlerin (n:11) frekansı olumsuz tepkiler temasında en fazla değere sahiptir. Katılımcılardan “uygulama dersleri için verimsiz (n:28)” “teorik dersler için verimli (n:10)” ve “karşılıklı iletişimin olmaması (n:9)” açılarından uzaktan eğitim programını kıyaslamışlardır. Bu ifadelere baktığımızda:

K1: “UZEM sisteminde hocalarımızın paylaşmış olduğu videolar ve dokümanlar gerçekten kaliteli ve bir o kadar da aydınlatıcıdır. Dersleri takip etmekte telefonda yapılabildiği için sorun yaşamadım. Fakat ödev yaparken bilgisayarım olmadığı için sorun yaşadım. Normal eğitimin yerini hiçbir eğitim sisteminin alamayacağını düşünüyorum. Uzaktan eğitimin normal eğitime göre daha verimsiz olduğunu düşünüyorum.” **K2:** “Kesinlikle verimsiz oldu. Şahsen internetim olmadığı için tamamını izleyemedim hala. İzleyebildiklerim ise aklımda tam anlamıyla kalmadı. Karşılıklı anlatım daha iyi olurdu diye düşünüyorum.” **K3:** UZEM sistemi verimli ve kullanışlı değildi. Çünkü sisteme birçok kez girmekte zorluk çektim. Sistem error veriyordu. Bazı derslerin uygulamalı kısımlarında problem yaşadım derslerin çok verimli geçmediğini de yaptığım ödevlerdeki zorlanmalarımın anladım. Bir süre düzenli izledim derslerimi fakat daha sonra düzenli olmadı. İlk zamanlarda öğretmenlerde günü gününe ders yüklediler fakat daha sonra onlarda aksattılar. **İnternet hediye edildi fakat UZEM sistemi dahil değildi.** UZEM sisteminde vize adına verilen ödevlerin yeterli şekilde açıklandığını düşünmüyorum birçok ödevde

anlamakta zorluk çektim. Verimli olduğu kısım istediğim zaman, evde kendi ortamımda rahatça okula gitmeden izleyebildim. **K5:** İlk başlarda bilgisayar bulana kadar çok zorlandım. Çünkü telefonda videolar açılmıyordu. Bilgisayar geldiğinde ise dersler birikmişti. Düzenli devam etmem de şu şekilde oldu, normal okul saatleri gibi değil de hani bir günde çoğu şeyi bitiriyorum sonra 3 4 güne yeni şeyler izliyordum ama yenileri yüklenmeden bitirmiş oluyorum. Eksik yanları bazı hocalarımızın sesi çok kısık geliyordu konuşmaları beni videodan uzaklaştırıyordu. **K6:** Bu süreçte bizler evlerimizde olduğumuzdan kaynaklı ister istemez bir rahatlık oluyor. Okuldaki kadar verimli geçtiğine inanmıyorum. Ama bu verimsiz anlamına gelmiyor sadece demek istediğim evde olduğumuzdan dolayı okuldaki ciddiyetim illaki olmuyor. Bölümümüz dolayısıyla birçok dersimiz uygulamalı ve bunları biz sadece izleyerek ve okuyup not alarak ilerliyoruz. Şöyle bir konuda var tabi ki okulda saatinde derste olma zorunluluğumuz vardı, ama şuan öyle bir zorunluluk olmadığından bir düzene koymak kolay olmuyor. Ama son olarak okuldan kopmamamız için, konulardan geri kalmamak için yapılan verimli bir uygulama diyebilirim. **K10:** Karantina boyunca UZEME düzenli bir şekilde giriş yapıp derslerimi takip ettim. Verimli olduğunu düşünüyorum. UZEM'deki ders videoları okunup geçilmesi yerine daha çok karşı tarafa anlatır şekilde olması daha da verimi arttıracaklarını düşünüyorum. **K12:** Genel manada bol slaytların olduğu bir ders akışı izlendi. Videolarda istediğim önemli noktaları dersi durdurup her biri bilgilerle dolu slaytlardan isteğim içeriği not alma imkanı buldum. Sistemde işlenen derslere iki önerim var: Ders akışı sırasında konuları anlatan hocalarımızın ses tonlamaları ile bizim ilğimizi ve dikkatimizi daha iyi bir şekilde derse vermemizi sağlayabilirler. Bir diğeri ise slaytların sadece düz yazılardan değil biraz da görsel içeriklerle zenginleştirilebileceğini düşünüyorum. **K13:** Hocalarımız ders videolarını zamanında yükledi ve genel olarak çok uzun değildi. Bu yüzden pek fazla yorucu olmadı. Verilen ödevler de bu zorlu süreçte bize yardımcı olacak nitelikteydi. Ama sistemsel olarak bazı aksaklıklar yaşandı. Örneğin, sisteme hiç giremediğimiz günler oldu. Ödev teslim sürecinde de ödevleri ya yükleyemedik ya da yüklessek bile hocalarımıza iletilmedi. Bu konuda düzeltme çalışmaları yapılırsa sistem daha verimli olacaktır. **K14:** Verimlilik açısından düşünülürse aslında sözel olan dersler için bir sıkıntı olduğunu düşünmüyorum. Ama sınıf ortamında işlenen dersin yerini tutmuyor tabi ki. Uygulamalı olan dersler için ise; gerçekten çok kötü bir durum uzaktan eğitimle alınacak bir ders olmuyor. Derse düzenli devam edebilme konusunda sıkıntı yaşamadım. Her gün müsait olduğum için girip derslerimi dinledim. **K17:** UZEM üzerinde çok verimli dersler işlendi ve çok eğitici oldu. Dersleri yavaş yavaş not aldım videoyu durdurup bilmediğim kelimeleri araştırdım ve hafta hafta olan dersleri biriktirip tek seferde izlediğim için konular arasındaki bağlantıyı kaçırmadan tüm konuları birleşik şekilde izledim bunun da faydası olduğunu düşünüyorum ders süreleri de 25-30 dakika arasında değiştiği için sıkılmadan bıkmadan bütün dersi dinledim ve anladım. **K18:** UZEM'deki dersler online bir şekilde olmalıydı. Sorularımız olduğunda daha kolay şekilde cevaplarını öğrenebilirdik ya da arkadaşlarımızın sorularıyla yeni şeyler öğrenebilirdik. Bence hocalarımızı anlatırken görebilmeliydik dümdüz sunuya bakmak sıkıcı biraz. Çok verimli olduğunu düşünmüyorum özellikle uygulamalı dersler adına. **K23:** UZEM sisteminden ben pek verim alamadım açıkçası. Çünkü ben normal dersimiz hangi gün hangi saatte ise o saatte canlı yayın açılmasını ümit ettim. Sisteme giriyorum dersleri izlemek için ders günü içerisinde hiçbir video olmuyor. Başka bir zaman giriyorum bütün videolar birden atılmış. Hatta bazen aynı gün, iki üç haftanın videosu birden atılmış oluyor.

Ben bu şekilde çok düzensiz olduğumu düşünüyorum, dolayısıyla pek düzenli takip de edemedim. En azından hangi videonun hangi gün ve hangi saatte atılacağını bilseydik ona göre hareket ederdik. Sınıf içerisindeki eğitimde canlı olarak, jest ve mimiklerle, göz teması kurarak, beden diliyle, yeri geliyor şakalaşmalarla ders devam ediyor. Bu nedenle tabii ki sınıf içerisindeki eğitim daha akıcı ve daha verimli oluyordu. Ayrıca biz okuduğumuz bölüm gereği uygulamalı derslerimiz var. Bizler her ne kadar teorik olarak bir şeyler öğrenek de pratiğe dökülmediği zaman kesinlikle yeterli bir öğrenme gerçekleşmeyecektir.

Dünyada toplum sağlığını etkileyen Covid-19 küresel salgın tedbirleri kapsamında uzaktan öğretim çalışmaları devam ederken YÖK tarafından üniversite öğrencilerine internet hediye edilmiştir. <https://yokdersleri.yok.gov.tr> adresinden ulaşabilecekleri üniversitelere ait içeriklere, bütün mobil operatörler tarafından ücretsiz olarak tanımlanacak olan 6 GB'lık "Uzaktan Eğitime Destek" kotası kapsamında erişebilecekler. Bütün mobil operatörler tarafından üniversitelerimizdeki uzaktan eğitime destek amacıyla verilen 6 GB'lık ücretsiz internet kullanımına birçok üniversitenin sağladığı ders içeriği ve online eğitimler de dahil olacağı belirtilmiştir (YÖK, 2020). Ancak öğrencilerden bazıları "İnternet hediye edildi fakat UZEM sistemi dahil değildi." diye belirtmişlerdir. Uzaktan eğitim ile ilgili yapılan çalışmalara bakıldığında;

Kaleli-Yılmaz ve Güven (2015)'in çalışmasındaki analizler sonucunda, öğretmen adaylarının uzaktan eğitime yönelik oluşturdukları metaforların ihtiyaca yönelik, çeşitlilik, isteğe bağlılık, gereklilik gibi farklı kategoriler altında toplandığı görülmüştür. Ayrıca bulgular incelendiğinde eş-zamanlı uzaktan eğitim yoluyla ders alan sınıf öğretmeni adaylarının, fen bilgisi öğretmeni adaylarına kıyasla daha olumsuz algılara sahip oldukları tespit edilmiştir. Eş-zamanlı uzaktan eğitim derslerinin 90 dakikalık blok dersler halinde yürütülmesi, öğretmen adaylarının ders dışında öğretmene soru sorma imkânı bulamayışı, derslerde zaman zaman teknik problemlerin yaşanması gibi faktörlerin olumsuz algıya neden olduğu fark edilmiştir.

Doğan ve Tatık (2015) çalışmasında, öğrenci görüşlerinin çoğunlukla olumsuz olduğu, bu olumsuzluğa neden olan faktörlerin başında öğrencilerin teknik-teknolojik olarak desteklenmemeleri ve e-posta, telefon gibi geri bildirimlerin bulunmaması tespit edilmiştir.

Karal, Çebi ve Turgut (2011) çalışmalarında, "teknik problemler, öğretmen, ortam, ders ve mesafe" faktörlerinin öğretmen adaylarının uzaktan eğitime yönelik algılarını değiştirdiği, öğrencilerin algılarını en çok etkileyen faktörlerin başında teknik problemlerin geldiği, dersler sırasında görüntünün donması, kesilmesi, sesin yankılanması gibi teknik hatalar yüzünden uzaktan eğitime yönelik negatif algıya sahip oldukları, uzun süreli uzaktan eğitim derslerinde öğrencilerin dersten sıkıldıkları ve dikkatlerinin dağıldığı gözlenmiştir.

5. SONUÇ VE ÖNERİLER

Sonuç olarak; öğrenciler uzaktan eğitime yönelik farklı tanımlamalar ve benzetmeler yapmışlardır. Öğrencilerin çoğu için uzaktan eğitim bilgisayar ve internet ortamında rahat ve kolaylık sağlayan bir sistemdir. Katılımcılar uzaktan eğitim ile ilgili süreç ve çıktıları üzerinde görüşlerinin çoğunluğu verimsiz olduğu kanısında. Zaman ve mekandan bağımsız tekrar izlenilebilir olması olumlu

tepkilerdendir. Çeşitli aksaklıklardan dolayı ise düzenli devam edemeyen öğrenciler de bulunmaktadır Katılımcılar uygulama dersleri için verimsiz, teorik dersler için verimli olduğunu ve karşılıklı iletişimin olmaması açısından da bu durumdan pek menün olmadıklarını belirtmişlerdir. Uzaktan eğitimde soru-cevap imkanının olmayışı, sisteme girmekte problemlerin yaşanması gibi faktörlerin olumsuz tepkilere neden olduğu fark edilmiştir.

Öneriler;

Uzaktan eğitime yönelik olumlu tepki geliştirilebilmesi için; derslerin online (canlı) ortamda olması, öğretmen ve öğrencinin iletişim kurabildiği ve teknik problemlerin en aza indirildiği uzaktan eğitim ortamlarının tasarlanması önerilmektedir.

6. ÇIKAR ÇATIŞMASI VE ETİK KURUL ONAY

Çıkar çatışması: Yazar tarafından çıkar çatışması olmadığı bildirilmiştir.

Finansal destek: Yazar tarafından finansal destek olmadığı bildirilmiştir.

Etik Kurul Onayı: Etik kurul onayı bulunmamaktadır.

Bilgilendirilmiş Onam: Katılımcılardan bilgilendirilmiş onam alınmıştır.

7. KAYNAKÇA

- Acar, Y. (2020).** Yeni Koronavirüs (COVID-19) salgını ve turizm faaliyetlerine etkisi. *Güncel Turizm Araştırmaları Dergisi*,4(1), 7-21. DOI: 10.32572/guntad.703410.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö.E., Karadeniz, Ş., & Demirel, F. (2013).** Bilimsel araştırma yöntemleri. Ankara: Pegem Akademi.
- Creswell, J.,W. (2014).** Araştırma yaklaşımının seçimi: Nitel, nicel ve karma yöntem yaklaşımları araştırma deseni. Demir, A.B. (Edit.). Ankara: Eğiten.
- Doğan, S., & Tatık, R.Ş. (2015).** Evaluation of distance education program in MarmaraUniversity according to the views of students. *Route Educational and Social Science Journal*, 2(1), 247-261.
- Guan, W-j NZ-y., Hu, Y., Liang, W-h, Ou C-q, & He J-x. (2020).** Clinical characteristics of 2019 novel Coronavirus infection in China. *NEJM*.
- Huang, C., Wang, Y., & Li, X. (2020).** Clinical features of patients infected with 2019 novel Coronavirus in Wuhan, China. *Lancet*. 395(10223):497-506.
- Karal, H., Çebi, A., & Turgut, Y. E. (2011).** Perceptions of students who take synchronous courses through video conferencing about distance education. *The Turkish Online Journal of Educational Technology-TOJET*, 10(4), 276-293.
- Miles, M.,B., & Huberman, A.,M. (1994).** Qualitive data analisis. International educational and professional publisher. Thousand Oaks London New Delhi: SAGE.
- Neeltje van Doremalen, T.B. (2020).** Aerosol and surface stability of SARS-CoV-2 as compared with SARS-CoV-1. *NEJM*.
- Patton, M. Q. (2014).** Nitel araştırma ve değerlendirme yöntemleri. (3. Baskıdan Çeviri). (Çev. Ed. M. Bütün ve S. B. Demir).Ankara: Pegem.
- Yıldırım, A., & Şimşek, H. (2013).** Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri. (9. Baskı). Ankara: Seçkin Yayıncılık.
- Kaleli-Yılmaz., G., & Güven, B . (2015).** Öğretmen adaylarının uzaktan eğitime yönelik algılarının metaforlar yoluyla belirlenmesi. *Turkish Journal of Computer and Mathematics Education (TURCOMAT)*, 6(2), 299-322 . DOI:10.16949/turcomat.75936.
- YÖK (2020).** <https://www.yok.gov.tr/Sayfalar/Haberler/2020/ogrencilere-egitime-destek-kotasi.aspx> (13.05.2020).
- Zou, W. (2020).** - e Coronavirus prevention handbook Wuhan. China: Hubei Science and Technology Press.

Extended Summary

Introduction

it is a very appropriate call, repeated social isolation through various channels by the Republic of Turkey Ministry of Health ("Life common home" et al.). The slowing of the spread will break down and alleviate the extra burden on national health systems, as it will ensure that hospitals and intensive care units are not filled with patients, and that there is no steep increase in resource consumption that medical suppliers cannot overcome. While education and training is suspended in primary, secondary and high schools in the country in the field of education; Spring term courses are canceled and exams are postponed at all universities. Due to the decisions of the Presidency of the Higher Education Council and the tendency of the administration of Mustafa Kemal University to give courses in formal education through distance education, the necessary preparations were made and the courses were uploaded to the distance education system after the video shooting was completed. Students have been receiving distance education for 49 days (23 March-10 May) and exams are collected in the form of distance homework and projects. Based on this, in this study, the opinions of students on distance education, which started to be given in the quarantine period, were investigated due to the fact that the coronavirus distanced students from face-to-face education.

Method

In this study, Case Study Pattern and Interview technique, which is one of the qualitative research methods, was used. Case studies, are a research pattern that is used in many areas, especially evaluation processes, where the researcher analyzes a situation, often a program, event, action, process or one or more individuals in depth (Creswell, 2014). The group of the study consists of 32 students, 13 of whom are women and 19 of them are selected by the purposeful sampling method that is studied at the School of Physical Education and Sports of Hatay Mustafa Kemal University. The data were collected using the interview method. Structured interview form consisting of 3 questions developed by the researcher was used in the study. "Descriptive and Content Analysis" methods were used in the analysis of the data. The data summarized and interpreted by descriptive analysis were placed in the themes that were created by coding and creating them. The analysis was completed by editing the themes and codes and interpreting the findings. In this process, along with the predefined themes, sub-themes were reached by analyzing the data by "coding". The reliability formula proposed by Miles and Huberman (1994) ($\text{Reliability} = \frac{\text{Consensus}}{\text{Consensus} + \text{Disagreement}} \times 100$) was used for the reliability calculation of the study. As a result of the analysis, the reliability rate was found to be 90%. In addition, "direct quotations", another reliability criterion, are included.

Findings

"What does distance education mean to you and what is the first thing that comes to your mind about distance education?" In line with the answers and codings given by the participants to their questions, two different sub-themes, namely "Distance Education" theme and "Description, Simulation", were created. Participants made different definitions and analogies about the concept of distance education. Accordingly, "education in computer and internet environment" (n: 8) and a comfortable and convenient system (n: 7) are the definitions with the highest frequency. The first examples that come to mind in some of its participants are "an unfair system, gift, lying down, listening, help, virtual class, continuity, a stressful process". "Have you received distance education before? If you have, can you

evaluate it in terms of efficiency / inefficiency? ” In accordance with the answers and codings given by the participants to their questions, three sub-themes were created under the “Effects of the Distance Education Program Taken Before”, “Whether to Get / Not, Positive and Negative Effects”. The participants expressed their opinions on the processes and outcomes related to distance education. While the frequency value of the participants who received distance education was 18 before, it is 14 for those who did not. While “efficiency” (n: 7) with the highest frequency value in its positive effects, “inefficiency” (n: 13) in its negative effects.. "Can you share your views on distance education from distance education throughout quarantine?" In accordance with the answers and codings given by the participants to the question, three sub-themes were created under “Participants' Response to Distance Education Program”, Positive and Negative Reactions, Benchmarking. Participants stated the efficiency / inefficiency / how effective it is / whether there is regular attendance / deficiencies / problems experienced and recommendations for distance education. They are the most frequent positive responses in terms of “being traceable regardless of time and place (n: 7)” and “students can continue regularly (n: 8)”. The frequency of those who do not continue regularly (n:11) has the highest value in terms of negative reactions due to various failures. The participants compared the distance education program in terms of “inefficient for practice lessons (n: 28)” “efficient for theoretical lessons (n: 10)” and “lack of mutual communication (n: 9)”.

Conclusion

As a result of the analyzes, students made different definitions and analogies for distance education. For most students, distance education is a comfortable and convenient system in computer and internet environment. Participants believe that the majority of their views on the processes and outcomes of distance education are inefficient. It is a positive response that it can be monitored regardless of time and place. There are also students who cannot continue regularly due to various problems. Participants stated that they are inefficient for practice lessons, efficient for theoretical lessons and that they are not very happy about this situation in terms of lack of mutual communication. It was noticed that factors such as the students' not having the opportunity to ask questions, and some technical problems in the lessons caused negative reactions. In order to develop a positive response towards distance education; It is recommended to design courses in online (live) environment and to design distance education environments where teachers and students can communicate outside the classroom and technical problems are minimized.

How to cite: Altun Ekiz,M.(2020). The Views of Physical Education and Sports School Students About Distance Education in the Quarantine Period (A Qualitative Research). *Journal of Sport and Recreation Researches*, 2(SI1), 1-13.

GELENEKSEL REKREATİF OYUNLAR: YENİ KORONAVİRÜS (COVID-19) SALGINI SÜRECİNDE BOŞ ZAMAN DEĞERLENDİRME ÖNERİLERİ

Samet USLU¹AD, Mihri Barış KARAVELİOĞLU²AD, Osman GÜMÜŞGÜL³AD

¹Dumlupınar Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Kütahya, TÜRKİYE

²Doç.Dr., Dumlupınar Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Kütahya, TÜRKİYE

A Çalışma Deseni (Study Design)

B Verilerin Toplanması (Data Collection)

C Veri Analizi (Statistical Analysis)

D Makalenin Hazırlanması (Manuscript Preparation)

E Maddi İmkânların Sağlanması (Funds Collection)

ÖZET

Derleme

Yeni Tip Koronavirüs salgını tüm dünyaya yayılmış ve küresel boyutta yaygın bir pandemi halini almıştır. Birçok insanın ölümüne neden olan bu salgın, hayatı ciddi anlamda tehdit etmektedir. Beklenmeyen bir zamanda ortaya çıkan ve hızla yayılan virüse karşı tüm ülkeler seferber olmakta gerekli önlemleri ivedilikle almaktadır. Ülkemizde ise durum yetkili resmi kurumlar tarafından yürütülmektedir. Yurt içi ve yurt dışı yolculukların kısıtlanması, büyük ve küçük çapta tüm etkinliklerin durdurulması, kısmi sokağa çıkma yasaklarının uygulanması, insanların bir arada bulunabilecekleri açık ve kapalı mekanların faaliyetlerinin sınırlandırılması alınan önlemlerin başında gelmektedir. Bunun yanında üniversiteler dahil tüm eğitim ve öğretim kademelerine geçici olarak ara verilmiştir. Tüm bu kısıtlamalar insanların sağlıklarını tehdit eden Koronavirüs salgınından korunmak amaçlı yapılmaktadır. Ancak bu kısıtlamaların neden olacağı olumsuzlukları düşünüp bu doğrultuda bilgilendirici ve yönlendirici bir takım uygulamaların halkla paylaşılması büyük önem arz etmektedir. Özellikle genç ve yaşlı nüfusun dışarı çıkamamasından kaynaklı hareketsizliğin yaratacağı fiziksel, fizyolojik ve psikolojik rahatsızlıkların önlenmesi elzem bir durumdur. Bu kapsamda ev içerisinde yapılabilecek egzersizler ön plana çıkarken zamanın birlikte ve daha eğlenceli bir şekilde geçirilmesi hususunda rekreatif faaliyetler daha da önem kazanmıştır. Sınırlı hareketliliğin ve sosyal paylaşımın oluşturacağı sağlık sorunlarının önüne geçebilmek adına ev ortamında, içerisinde fiziksel aktivite ve eğlence barındıran geleneksel rekreatif oyunlar iyi bir tercih olacaktır. Bu çalışmada koronavirüs salgını nedeniyle evde kalmak zorunda olan insanların oynayabileceği geleneksel oyunlar incelenmiş ve günümüze uyarlanmıştır. Sonuç olarak ev ortamında oynanacak geleneksel rekreatif oyunlar kişilerin fiziksel aktivite düzeylerini artıracığı, zamanlarının daha eğlenceli geçeceği ve bağışıklık sistemlerinin güçleneceği düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Koronavirüs, Rekreasyon, Boş Zaman, Geleneksel Rekreatif Oyunlar

TRADITIONAL RECREATIONAL GAMES: SUGGESTIONS DURING STAYING HOME DUE TO NOVEL CORONAVIRUS-COVID 19

ABSTRACT

Review

The Novel Coronavirus epidemic has spread all over the world and has become a common global pandemic. This epidemic, which has killed many people, is seriously threatening life. All countries are mobilizing against the virus that has emerged at an unexpected time and spread rapidly, and takes the necessary measures immediately. In our country, the situation is carried out by authorized official institutions. Restricting domestic and international trips, stopping all activities on a large and small scale, implementing partial curfews, limiting the activities of indoor and outdoor spaces where people can coexist are among the measures taken. In addition, all education and training levels, including universities, were temporarily suspended. All these restrictions are made to protect against the Coronary virus epidemic that threatens people's health. However, considering the negativities caused by these restrictions, it is very important to share some informative and guiding practices with the public. It is essential to prevent physical, physiological and psychological disorders caused by immobility caused by the young and old population not being able to go out. In this context, while the exercises that can be done at home come to the fore, recreative activities have gained more importance in spending time together and in a more fun way. In order to prevent health problems caused by limited mobility and social sharing, traditional recreational games with physical activity and entertainment will be a good choice in the home environment. In this study, the traditional games that people who have to stay at home due to the coronavirus epidemic can play are studied and adapted to the present day. As a result, traditional recreational games to be played in the home environment are thought to increase the physical activity levels of people, their time will be more fun and their immune systems will be strengthened.

Key Words: Coronavirüs, Recreation, Free Time, Traditional Recreation Games

*Sorumlu Yazar, Corresponding Author: Samet Uslu, samet10.ul@gmail.com,

Çıkar Çatışması, Yok - Conflict of Interest, No, Etik Kurul Raporu veya Kurum İzin Bilgisi- Ethical Board Report or Institutional Approval, Yok/No

1. GİRİŞ

İlk kez Çin'in Vuhan eyaletinde Aralık ayının sonlarında solunum yolu belirtileri (ateş, öksürük, nefes darlığı) gelişen bir grup hastada yapılan araştırmalar sonucunda 13 Ocak 2020'de tanımlanan yeni koronavirüs (COVID-19) hastalığı son yıllarda dünyanın karşı karşıya kaldığı en büyük tehditlerden birisi olmuştur (T.C. Sağlık Bakanlığı, 2020).

Çin, İtalya, İran, G. Kore, Hindistan, İsviçre, Tayvan, ABD, İsveç, Singapur, Sri Lanka, Fransa, Avustralya, Malezya, İspanya, Brezilya, Birleşik Arap dahil olmak üzere 200'den fazla ülke / bölge onaylanmış COVID-19 vakaları bildirmiştir ve 10 Haziran 2020'de Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ-WHO) tarafından yayınlanan rapora göre salgın 400 binden fazla insanın ölümüne neden olmuştur. Aslında kimsenin beklemediği bir zamanda ortaya çıkan ve küresel çapta pandemi olarak ilan edilen bu virüse karşı tüm dünya seferber olmakta ve ivedilikle önlemler almaktadır (Karcıoğlu, 2020). Fakat Virüs her geçen gün artan ölümlere neden olmakta ve hızlı bir yayılım göstermektedir (T.C. Sağlık Bakanlığı, 2020). Bu nedenle, hükümetler, sağlık personeli, ve halkın genel olarak dayanışma göstermesi ve pandeminin önlenmesi ve kontrol altına alınması için omuz omuza mücadele etmesi gerekmektedir (Yoo, 2020).

Alınan önlemler arasında tavsiye niteliğinde bildirimlerle birlikte caydırıcı nitelikte yasaklar da yer almaktadır. Bu önlemlerin başında yurtiçi ve yurt dışı yolculukların kısıtlanması, kısmi sokağa çıkma yasaklarının uygulanması, büyük organizasyonların yanında küçük çaptaki etkinliklerin de durdurulması yer almaktadır. Ayrıca üniversiteler dahil bütün eğitim ve öğretim kademelerine geçici olarak ara verilmesi kararı alınmıştır (Milli Eğitim Raporu, Mart 2020). Bununla birlikte T.C İçişleri Bakanlığı Genelgesi (16.03.2020) ile tüm illerde, insanların toplu halde bulunabilecekleri ve virüsün bulaşmasına zemin hazırlayacak sinema, tiyatro, gösteri merkezi, konser salonu gibi sanatsal mekanların, nişan/kına/düğün salonu, çalgı/müzik içerikli lokanta/kafe, gazino, birahane, kahvehane, kafeterya gibi eğlence mekanlarının, her türlü oyun salonlarının, alışveriş merkezlerinin, milli parkların, çay bahçesi, kır bahçesi, piknik alanları gibi aile mekanlarının, yüzme havuzu, kaplıca, hamam, masaj salonu, sauna, SPA ve spor merkezlerinin faaliyetlerini geçici olarak durdurmuştur. Uzmanlar virüsün yayılmasını yavaşlatmak veya durdurmak için İnsanların arasındaki 1-2 metrelik mesafeyi koruyan sosyal mesafe kuralına uymaları gerektiğini vurgulamışlardır (Turkistani, 2020). Yalnız tüm bu uygulamaların sağlık, ekonomik, çevresel ve sosyal zorluklar yarattığı görülmüştür (Chakraborty ve Maity, 2020). Bu zorlukların üstesinden gelmek için neler yapılabileceği konusunda ortaya konacak bilimsel veriler son derece önem arz etmektedir.

Ayrıca salgın sürecinde tedbir amaçlı alınan bu önlemler insanların boş zamanlarını ciddi anlamda artırmıştır. Bu artıştan dolayı evde geçirilen boş zamanların nasıl değerlendirileceği hakkında bazı yönlendirmelere ihtiyaç duyulduğu görülmektedir. Bu yönlendirmelerle insanların boş zamanlarını daha kaliteli geçirmeleri hedeflenmekte ve zamanlarını belli seviyede fiziksel aktivite yaparak geçiren kişilerin bağışıklık sisteminin güçleneceği ifade edilmektedir (Özdengöl ve ark. 1999).

Rekreasyon kişilerin boş zamanlarında eğlenmek, dinlenmek, canlanmak vb. amaçlarla gönüllü olarak yaptıkları etkinlikler bütünüdür (Karaküçük, 2014). Boş zaman ise kişinin çalışmadığı, yaşamında yapmakla yükümlü olduğu sorumluluklarına ve biçimsel görevine ayırdığı zamanın dışında kalan ve kişinin özgürce kullanabileceği zaman olarak tanımlanmaktadır (Tezcan, 1982). Ayrıca çalışmalarda, boş zamanın pozitif olarak kullanımının artmasının bireylerin kendini

gerçekleştirme ve psikolojik anlamda daha sağlıklı olmalarına katkı sağladığı belirtilmektedir (Passmore ve French, 2001).

Dolayısıyla evde hareketsiz kalmanın oluşturabileceği fiziksel, fizyolojik ve psikolojik sıkıntıların oyun ile ortadan kaldırılabileceği düşünülmektedir. Oyun “yetenek ve zekâ geliştirici, belli kuralları olan, iyi vakit geçirmeye yarayan eğlence” veya “bedence ve kafaca yetenekleri geliştirmek amacıyla yapılan, çevikliğe dayanan her türlü yarışma” olarak tanımlanmaktadır (TDK, 2020). Özellikle çocuklar için oyun yaşamın ilk evrelerinde çevrelerini anlamlandırmaları ve dünyayı tanıyabilmeleri, sevgi, merak, kıskançlık, hırs, mutluluk gibi duyguları ifade edebilmeleri açısından kullandıkları en etkili yollardan biridir (Kaugars ve Russ, 2009; Oktay, 1999).

Bireylerin serbest zamanlarında, isteyerek ve gönüllü olarak, kâr amacı gütmeyen, kendilerini hoşnut edip eğlenecekleri, hareket ve fiziksel aktivite içerebilen, açık veya kapalı alanlarda oynanabilen oyunlara “Rekreatif Oyun” denir (Gümüşgöl ve Aydoğan, 2020). Geleneksel rekreatif oyunlar ise ev içerisindeki boş zamanlar için tavsiye edilebilecek etkinliklerden olup ebeveynlere eskiyi anımsatacak çocuklara ise kendi kültürlerindeki oyunları oynama fırsatı sunabilecek aynı zamanda içinde barındırdığı fiziksel aktiviteyle sağlıklı kalmayı destekleyeceği düşünülmektedir.

2. MATERYAL ve YÖNTEM

Araştırma doküman incelemesi ve tarama modeli ile yapılmıştır (Yıldırım ve Şimşek, 2012). Araştırmada yeni koronavirüs ile ilgili literatür taraması yapılmış olup bu süreçte yetkili merci ve uzmanlar tarafından evde kalınması gerektiği ile ilgili ciddi tavsiyeler verilmiş ve bu doğrultuda bireylerin evde geçirdikleri boş zamanlarında oynayabileceği geleneksel rekreatif oyunlar ev içine uyarlanmıştır. Araştırma kapsamında ele alınan rekreatif oyunlar, bir toplumun var olmasını sağlayan kültürel değerleri içinde barındırması ve bu değerleri nesilden nesile aktarmada sözü edilen oyunların araç olarak kullanılabilmesi açısından geleneksel olarak nitelendirilebilir. Ayrıca oyunların yeniden uyarlanması, ev ortamı ve evde kolaylıkla bulunabileceği düşünülen malzemeler dikkate alınarak gerçekleştirilmiştir. Bu araştırma, evde oynanabilecek rekreatif oyun örnekleri ortaya koymuştur.

3. BULGULAR

Bazıları ev içerisine yeniden uyarlanmakla birlikte evde oynanabilecek geleneksel rekreatif oyunlar şunlardır:

1.Oyun: Yüzük Oyunu

Malzemeler: Fincan, Yüzük, Tepsi

Yüzük oyunu için 7, 9 veya 11 adet fincan ve bir yüzük gerekir. Bu oyunda oyuncular iki takıma ayrılır ve fincanları kaldırma işlemi için her takımdan bir adet “yüzükçübaşı” seçilir. Oyuna başlanırken tepsi üzerine 11 fincan konulur ve iki takımın da yüzükçübaşısı sıra ile fincanları kaldırarak oyuna önce hangi takımın başlayacağını belirlerler. Yüzüğü bulan takım tepsiyi ve fincanları alarak gizli bir şekilde yüzüğü tepsi içinde ters dizili fincanlardan herhangi birinin altına saklayıp tepsiyi karşı tarafın önüne koyar. Karşı takımın tepside ters dizili olan fincanların altından yüzüğü bulması gerekmektedir.

Karşı takım oyuncularını kendi aralarında tartışır ve yüzüğün hangi fincanda olduğunu bulmaya çalışır. Yüzükçübaşının elleri fincanların üzerinde gezmeye başladığında, kendi takım oyuncularını fincanı saklayan oyuncuların yüzlerine bakar ve onların yüz ifadelerinde bir değişiklik var mı bunu anlamaya çalışır. Dolu fincan üzerindeyken herhangi birinin yüzünde bir değişiklik olursa, o fincanı kaldırması konusunda yüzükçübaşını uyarırlar.

Yüzüğü arayan takımın yüzükçübaşısı “Boşa” diyerek fincanları kaldırmaya başlar. Fincanın ilk veya son iki kaldırılışında yüzük bulunursa 10 sayı kazanılır. Eğer, bu esnada boşa diyerek kaldırılan fincanlardan birinin altında yüzük çıkarsa arayan taraf tepside kalan fincan sayısı kadar sayı kazanır ve yüzük yeniden saklanır. Eğer son iki fincan kalıncaya kadar kaldırılan fincanların altından yüzük çıkmazsa, yüzüğün saklı olduğu fincanı tahmin etmek için oyuncular görüş bildirirler. Çoğunluğun görüşüne uyularak fincan kaldırılır. Yüzük bulunursa 10 sayı kazanılır. Eğer bulunamazsa yüzüğü saklayan takım son fincanı da kaldırarak yüzüğü gösterir ve grubuna 10 sayı almış olur. Oyunun başında belirlenmiş olan sayıya ulaşan takım oyunu kazanır. (Çakır, 2005).

2.Oyun: Beş Taş Oyunu

Malzemeler: 5 adet Yuvarlak Taş

Oyunu oynamak için beş adet yuvarlak taş ya da misket gereklidir. Oyunu başlatan kişi öncelikle beştaşı yere atar. Daha sonra yerden herhangi bir taşı alarak havaya atar ve aynı anda yerden aldığı bir taş ile beraber havaya atmış olduğu taşı da yakalarsa birleri bitirmiş olur. Havaya atmış olduğu taşı yere düşmeden tutamayan oyuncu oyun dışı kalır. Birler tamamlandıktan sonra ikilere geçilir.

İkilerde de benzer şekilde oyuncu yerdeki taşlardan herhangi birini alır havaya atar. Oyuncu birlerde olduğu gibi attığı taşı yere düşürmeden aynı eliyle yerde bulunan taşlardan iki adetini avuç içine almalı ve havaya attığı taşı tutmalıdır. Oyuncu ikileri de geçebilirse üçlere başlar.

Üçlerde ve dörtlerde oyun aynı şekilde devam eder. Oyuncu avucuna üçlerde üç taş, dörtlerde dört taş alıp havadaki taşı tutmalıdır. Dörtlerden sonra oyuncu artık “analar” aşamasına geçmiş olur.

Analarda durum öncekilerden biraz farklıdır. Oyuncu beş adet taşı aralarında mesafe olacak şekilde yere dizer. Sol elinin baş ve işaret parmaklarının ucu yere değecek şekilde bir tünel oluşturur. Daha sonra yerdeki taşlardan birini havaya atar o esnada havadaki taş yere düşmeden yerdeki taşlardan birini tünelden içeri atmalıdır. Oyuncu tünele taşları atarken tünel önünde taşlar birbirine dokunmamalıdır. Oyuncu yerde bulunan tüm taşları tünele attıktan sonra puan alma sistemine geçilir. Oyunun en zor kısmı burasıdır.

Oyuncu beştaşı birden avuç içine alır ve havaya doğru atar aynı anda elini ters döndürerek havadaki taşları elinin tersiyle yakalamaya çalışır. Oyuncu elinin tersiyle tuttuğu taşları havaya fırlatır ve hepsini yere düşürmeden yakalaması gerekir. Oyuncu elinin tersiyle yakalamış olduğu taşların tümünü tekrar avuç içiyle yakalarsa taşın sayısına göre puan alır. Bu durum ikilerde iki taş, üçlerde üç taş, dörtlerde dört taş ve beşlerde beş taş olmak üzere elin tersiyle tutulup avuç içinde yakalanacak şekilde sürdürülür. Oyuncu elinin tersiyle eksik taş yakalar ya da taşları avucu ile tutamazsa yanar ve sıra karşı tarafa geçer. Yukarıdaki tüm hareketleri başarıyla tamamlamış olan oyuncu bir puan alır (Irmak, 2016).

3.Oyun: Sek Sek Oyunu

Malzemeler: Elektrik Bandı, Sünger veya Madeni Para

Oyunda evin salonundaki zemine, elektrik bandından birbirini izleyen kareler şeklinde sek sek çizgileri çizilir ve kareler numaralandırılır. Oyuna katılmak isteyen herkesin elinde yassı taş büyüklüğünde sünger, madeni para veya benzer bir madde olmalıdır. Sayışma yapılarak oyuna başlama sırası belirlenir. Bu oyunda oyuncular dengeli ve dikkatli olmalıdır.

Oyun ilk oyuncunun süngeri birinci kareye atmasıyla başlar. Oyuncu tek ayakla birinci kareye basmadan ikinci kareye atlar ve bu şekilde süngerin bulunduğu kareleri atlayarak bütün kareleri sekerek dolaşır. Dönüşte süngeri bulunduğu kareden alır başlangıç noktasına geri döner. Eğer oyuncu tek ayakla sekerken çizgilere basarsa veya süngeri karelerin dışına ya da çizgiye denk gelirse sıra diğer oyuncuya geçer. Birinci turu başarı ile tamamlayan oyuncular ikinci turda oyun çizgilerine ters dönerek sünger atıp oyunu zorlaştırabilir.

Başka bir seksek türünde ise yine başarılı bir atışın ardından tek ayağı üzerinde sekerken bir yandan da taşı yerdeki ayağıyla iterek bütün karelerden geçirmesi gerekir. Oyuncu havadaki ayağıyla yere değdiğinde veya sekerken çizgilere bastığında yanar ve sıra diğer oyuncuya geçer. Oyun aslında iki tur şeklinde. İlk turda oyuncu taşı birinci kareden sekizinci kareye kadar iterek devam eder ikinci turda ise sekizinci kareden başlayarak geri gider (Töret, 2017; Irmak, 2016).

4.Oyun: Hımbıl (Bom) Oyunu

Malzemeler: Kağıt, Kalem, Makas

Hımbıl oyunu genellikle 4 kişinin kağıtlar yardımıyla oynadığı bir oyundur. Küçük kare şeklinde kesilen 16 adet kağıt parçasına il isimleri veya mevsim, yiyecek, renk isimleri yazılarak yazısı görülmeyecek şekilde katlanır. Bu kağıtlara yazılan isimler 4 farklı isimdir. Yani 16 kağıtta 4'er farklı isim bulunmaktadır. Katlanan kağıtlar iyice karıştırdıktan sonra, oyunculardan biri kağıtları masanın üzerine doğru atar. Yerde veya masanın çevresinde bulunan oyuncular, bu kağıtlardan 4'er tanesini alırlar. Kağıtları atan oyuncu oyuna başlar ve sıra ile bir yanındakine bir kağıt verilir. Kağıtlar verilirken yazının gözükmemesine dikkat edilir. Amaç aynı isimdeki kağıtları en önce elinde toplayabilmektir. 4 ismi en önce toplayan oyuncu "hımbıl" diyerek ortaya elini koyar. Bunun ardından diğer oyuncular da ellerini hızlı bir şekilde hımbıl diyen oyuncunun elinin üzerine koymaya çalışır, böylelikle oyunun kazananı hımbıl yapan olmuştur. Daha sonra sırasıyla hımbılın elinin üstüne elini koyan 2'inci, 3'üncü ve sonuncu seçilir (Gökşen, 2014).

5.Oyun: Yattı Kalktı Oyunu

Malzemeler: Herhangi bir malzemeye ihtiyaç yoktur.

Oyuncular evdeki geniş bir odada daire olacak şekilde otururlar. Aralarından bir ebe seçilir ve her bir oyuncu meyve veya sebze adı alır. Daha sonra ebe oyunu başlatır. Örneğin ebenin ismi "patates" bir oyuncunun adı ise "kavun" olsun. Ebe "patates yattı kalktı kavuna.." der. Kavun adını alan oyuncu ise hemen namaz kılar gibi secdeye yatar, iki elinin arasında başını yere koyar ve "kavun yattı kalktı marula" der. Aynı şekilde adı söylenen oyuncu önce kendi adını sonra da diğer oyuncunun adını söyleyerek oyuna devam eder. Oyunda söylenen isimlere karşı hızlı ve doğru bir şekilde tepki vermek çok önemlidir. Secde halini alamayan ya da geç alan ve isimleri söyleyemeyen ya da yanlış söyleyen cezalandırılır.

Bu oyunun köylerde oynandığı çeşidinde ise bir delikanlıbaşı veya lider seçilir. Delikanlıbaşının cezalıya vurmak için elinde havlu bulunur. Oyuncular yukarıdaki hatalardan birini yaptığında delikanlıbaşı havlu ile onları cezalandırır (Cenikoğlu, 1998: 100).

6.Oyun: Vız Vız Oyunu

Malzemeler: 1 adet Şapka

Oyun 3 kişiyle ayakta durarak oynanır. Ebe seçilen oyuncu ortaya geçer, sağında ve solunda bulunan oyuncuların kıpırdamamaları için ayaklarına basar. Dıştaki iki oyuncu ebeye bakan yüz taraflarını ellerinin tersiyle kapatırlar. Diğer ellerini ise ebenin şapkasını düşürmekte kullanacaklardır. Ebe ise elleriyle burun ve ağızını kapatarak bir arı gibi “vız vız” diye ses çıkartır. Bu esnada istediği taraftaki oyuncunun eline vurabilir ancak vurduktan sonra başındaki şapkayı düşürmemek için gelen darbelerden kaçmaya çalışır. Dıştaki oyuncular ise kendilerine vurulduğu an tepki gösterirler ve ebenin şapkasını en kısa sürede düşürmeye çalışırlar. Düşüremezlerse dayak yemekten kurtulamazlar (Cenikoğlu, 1998: 101).

7.Oyun: Yüzük Kimde?

Malzemeler: Yüzük ve Havlu

Oyuncu sayısı 4 kişiden fazla olmalıdır. Oyuncular oyuna başlamadan önce bir ebe seçerler. Ebe eline ucu düğümlenmiş bir havlu ve bir yüzük alır; elinde bulundurduğu yüzüğü oyuncuların avuçlarının içine koymak için tüm oyuncuların kapalı tuttuğu avuçlarının arasına elini sokar, bu esnada istediği oyuncunun avucuna yüzüğü koyar, yüzüğü alan kişi aldığını sezdirmeden oyun sürdürülür. Ancak yüzüğü alan oyuncu yüzüğün kendinde olduğunu tavırlarından belli ederse yüzük ondan geri alınır ve saklama işlemi ile oyuna yeniden başlanır. Yüzük saklandıktan sonra ebe istediği herhangi bir oyuncunun önünde gelir. Oyuncu bir elini uzatır ve ebe havluyla oyuncunun eline vurarak Yüzük Kimde? diye sorar. O da oyunculardan yüzüğün onda olduğuna düşündüğü oyuncunun adını söyler, eğer yüzük ondaysa eline havluyla vurulan ebe olur, değilse ebe adı söylenen oyuncunun eline vurarak ona yüzük kimde diye sorar. O da başka birinin adını söyler, yüzük bulununcaya kadar oyun sürdürülür ve bulan kişi ebe olur ve yüzüğü saklama hakkı elde eder, sonra tekrar yüzüğü aratır (Onur ve Güney 2002: 501).

8.Oyun: Körebe

Malzemeler: Mendil veya Bez parçası

Oyun 2’den fazla kişiyle oynanmalıdır ve oyun için geniş ve engelsiz bir oda kullanılmalıdır. Oyuncular birlikte bir ebe seçerler. Seçilen ebenin gözleri mendil veya bez parçası ile bağlanır. Gözü bağlanan kişi Körebedir. Burada dikkat edilmesi gereken şey körebenin mendilin altından oyuncuları görmemesidir. Ebenin görevi diğer oyuncuları yakalayabilmektir. Ebe ortaya alınır ve oyun başlar. Ebe, oyuncuları yakalamaya çalışırken çevresindeki oyuncular da boş durmazlar. Ebeye elleriyle dokunup, hafifçe iter veya vururlar. Bu esnada biri yakalanırsa ebe olur ve oyun böyle devam eder. (Onur ve Güney 2002: 505).

9.Oyun: 9 Taş (Dokurcum)

Malzemeler: Kağıt, Kalem, Taş

Oyun iki kişi ile oynanan strateji ve zekâ oyunudur. Düzgün ve geniş bir kağıda iç içe üç kare çizilir. Karelerin kenarlarının orta noktaları birleştirilir. Karelerin 12 adet köşelerinde 12 adet kenarlarında olmak üzere toplam 24 nokta

ortaya çıkar. Oyuncular, sırayla taşlarını birer birer olacak şekilde istedikleri noktalara bırakırlar. Dokuzar adet taşlarını yerleştiren oyuncular, sırayla hamlelerini yaparlar. Herhangi üç taşı dikey ya da yatay bir şekilde dizibilen oyuncu, karşısındaki oyuncunun bir taşı kırar yani oyun dışı bırakır; fakat kırılan taş, dizilmiş üçlü içinde yer alan bir taş olamaz. İki taşı kalan oyuncu, oyunu kaybetmiş olur (Gürbüz, 2016).

10.Oyun: Köşe Kapmaca

Malzemeler: Minder veya benzeri eşya

Oyun en az 5 kişi oynanmalıdır. Bu oyunda evde oyunu oynamaya elverişli bir oda var ve odanın köşeleri yok ise minder veya benzeri bir eşya ile köşeler belirlenir. Ebe seçilir, oyuncularından her biri bir köşeyi tutar ve ebe ortada durur. Oyun başlayabilir. Oyuncular sık sık köşelerini değiştirir bu esnada ebe olan kişi onların köşelerini kapmaya çalışır. Köşesini kaptıran oyuncu ortada kalır ve ebe olur (Ersoy, 2010).

11.Oyun: İsim Şehir Oyunu

Malzemeler: Kağıt ve kalem

İsim şehir oyunu herhangi bir yerin, bitkinin, eşyanın ve hayvanın ismini bulmaya yönelik bir oyundur. Oyun 2 kişiyle oynanabileceği gibi daha fazla kişiyle de oynanabilir. Oyuncular oyuna başlamadan önce ellerine birer kağıt ve kalem alırlar. Kazanılan puanların toplanması için, başka bir kağıda da bütün oyuncuların adları yazılır. Oyuncular bulacakları insan, şehir, eşya, bitki, hayvan vb. adları bu başlıklar altında sınıflandırarak yazar ve oyun başlar. Önce istenilen şeyin baş harfi söylenir. Daha sonra ise yukarıda yazılan her başlık için bir örnek bulması istenir. Örneğin, şehir isteniyorsa, bu şehrin istenilen harfle başlaması gerekir. Daha sonra oyuncularından bütün isimleri tamamlamaları istenir. Bu iş belli bir sürede yapılması gerekir. Süre bittikten sonra ismi bulup bulamadıkları oyunculara teker teker sorulur. Eğer bulmuşlarsa oyuncular cevapları birbirleriyle karşılaştırır, aynı ismi bulanlar 5'er puan farklı isimleri bulanlar 10'ar puan kazanır. Eğer bulamamışlarsa o başlıktan "0" puan alırlar. Bu şekilde herkes bütün başlıkları tamamlar. Söylenen harfe göre yazılan isimlerin puanları toplanır kendi hanelerine yazılır. Oyunun sonunda kazanılan toplam puanlar hesaplanır ve en çok puan kazanan birinci olur (Gökşen, 2014).

12.Oyun: Pancarım Sökme

Malzeme: Herhangi bir malzemeye ihtiyaç yoktur.

Oyun başlamadan önce oyuncular kendi aralarında bir kişiyi ebe seçerler. Ebe haricindeki tüm oyuncular arka arkaya geçip bir önündekinin belinden ellerini kenetler ve sıkıca tutarlar. Arka arkaya sıralanmış oyuncuların, aralarında en güçsüz olan oyuncu en önde, en güçlü olan ise en arkada olacak şekilde sıralanmaları önemlidir. Ebe, en arkadaki oyuncunun arkasına geçtikten sonra o oyuncunun belinden sağlam bir şekilde tutar ve sağa, sola çekerek onu diğer oyuncularından ayırmaya çalışır. Oyun en baştaki çocuğa ulaşıncaya kadar devam eder (Gürbüz, 2016).

13.Oyun: Hırsız Polis

Malzeme: Saklanabilecek herhangi bir eşya

Oyuna başlamadan önce bir hırsız ve bir polisin seçilmesi gerekir. Seçilen hırsız, öncelikle oyuncularından birinin eşyasını saklar. Polis ise o anda olay yerinden uzak bir yerde bulunmalıdır. Hırsız eşyayı sakladığında, polis içeri gelerek saklanan

eşyayı aramaya koyulur. Diğer oyuncular polis eşyaya yaklaştığında sıcak, uzaklaştığında ise soğuk diyerek onu yönlendirirler. Eğer polis olan çocuk eşyayı bulursa oyunu kazanır, bulamazsa kaybeder. Oyuna devam etmek istenirse başlangıçta olduğu gibi yeniden hırsız ve polis seçilir. Oyun aynı şekilde sürdürölür (Gökşen, 2014).

4. TARTIşMA

Salgın aslında beklenmeyen bir zamanda ortaya çıkmış ve hızlı bir ivme yakalamıştır. Birçok insanın hazırlıksız yakalandığu bu duruma aynı hızda adapte olması olası görölmemektedir. Dolayısıyla önemli tedbirler doğrultusunda evde kalınan sürenin artması bireyleri fiziksel ve ruhsal olarak etkilemektedir. Ancak bu durumun olumsuz sonuçlarının engellenebilmesi için halkın bilinçlendirilmesi ve alınan önlemlerin uygulanması zaruri görölmemektedir. Bu kapsamda evde kalınan sürede boş zamanların aktif ve eğlenceli olarak değerlendirilmesi belki de bireylerin evde kalmalarını kolaylaştıracak ve enfekte riskini en aza indirecektir.

Fiziksel hareketliliğin harcanan enerji miktarını artırarak kiloyu azaltma ve koruma yanı sıra kas kuvveti ve dayanıklılığını arttırma, kronik hastalık ve tromboz riskini azaltma, kan yağ ve glikoz düzeylerini düşürme, ruhsal durumu ve uyku kalitesini iyileştirme, esnekliği geliştirme, kemik mineral yoğunluğunu arttırarak kemik hastalıklarına yakalanma riskini azaltma, omurga sağlığını koruma, bazı kanser tiplerini ve kronik ağrıyı azaltma gibi çok sayıda olumlu etkilerinin olduğu bilinmektedir (Lee ve ark. 2012). Ayrıca sağlık açasından düşük şiddetli fiziksel aktiviteler önerilmektedir (İnce ve ark. 2020). Geleneksel rekreatif oyunlar fiziksel hareketler barındırdığından dolayı bireylerin hareketsiz kalmalarını engelleyeceği ve onlara fiziksel açından yardımcı olacağı düşünölmemektedir. Nitekim Taşkıran ve Kaya (2015)'nin yaptığu çalışmada hareket gerektiren rekreatif faaliyetler içinde bulunan bireylerin fiziksel, fizyolojik ve vücut yağ yüzdeleri üzerinde olumlu etkilerinin olduğu belirtilmektedir.

Rekreatif spor faaliyetleri; vücut ağırlıkları, vücut kitle indeksi, vücut yağ oranı (%), MaxVO2 gibi kişilerin form durumlarını gösteren parametrelerini olumlu yönde etkilemektedir (Yiğit, Kolukısa ve Aydoğan, 2012). Ayrıca bilişsel ve davranışsal etkinliklerin stresi azalttığu bilinmektedir (Lupe, Keefer ve Szigethy, 2020). Wike (2015) gençlerde fiziksel aktivitelere katılım gösterenlerin psikolojik olarak iyi olma düzeylerinin daha yüksek olduğunu belirtmiştir. Benzer şekilde Güllü ve Çiftçi (2016) fiziksel aktivitelere katılan yetişkin bireylerin yaşam kalitelerinin yüksek olduğunu vurgulamışlardır. Bunların yanında rekreasyon etkinliklerinin, bireylerin fiziksel durumlarını olumlu bir şekilde etkilediği (Carter ve ark. 2019; Işık, 2018; Lawson ve ark. 2019; Lee ve ark. 2019) aynı zamanda ruhsal durumlarında da olumlu sonuçlar gösterdiği ortaya konmuştur (Akandere, 2003; Bağcı, Uslu ve Sarıçam, 2019; Ekinci ve Özdilek 2019; Gümüşgöl ve Gümüşgöl 2019; Işık ve Demirel 2018; Zhang ve Chen 2019; Serdar ve ark. 2018; Üstün ve Yapıcı 2019).

5. SONUÇ VE ÖNERİLER

Yaşanılan bu salgın sürecinde geleneksel rekreatif oyunların insanların streslerini azaltacağı, bireylere ruhsal anlamda destek olacağı ve duygu durumlarını olumlu etkileyeceği ifade edilebilir. Bu doğrultuda geleneksel rekreatif oyunların insanların bağışıklık sistemleri ve ruhsal durumlarına olumlu katkı sağlayacağı düşünölmemektedir. Diğer taraftan teknolojik bağımlılığın etkisiyle artan hareketsizliği

engelleyeceği, sosyal etkileşimleri artırıp aile bağlarını kuvvetlendireceği ifade edilebilir.

Ayrıca salgının etkisinin ne kadar daha devam edeceği bilinmemekte, ileride yaşanabilecek bu tür durumlarda ve evde geçirilen sürelerde aile bireyleri ile verimli boş zaman geçirilmesi adına örnek teşkil edeceği düşünülmektedir.

Sonuç olarak geleneksel rekreatif oyunlar bireylerin hareketsizliklerinin önlenmesi, olumsuz duygu durumlarının iyileşmesi, sosyal etkileşimlerinin artması dolayısıyla evde kalınan sürecin kolay geçirilmesi için fayda sağlayacaktır.

6. ÇIKAR ÇATIŞMASI VE ETİK KURUL ONAY

Çıkar Çatışması: Yazarlar tarafından çıkar çatışması olmadığı bildirilmiştir.

Finansal Destek: Yazarlar tarafından finansal destek olmadığı bildirilmiştir.

Etik Kurul Onayı: Etik kurul onayı bulunmamaktadır.

7. KAYNAKÇA

- Akandere, M. (2003).** Huzurevinde kalan yaşlılarda fiziksel aktivitelerin yaşam doyum düzeylerine etkisi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (18), 1-9.
- Bağcı, R., Uslu, S., & Sarıçam, H. (2019).** Rekreatif etkinliklere katılan ve katılmayan bireylerin mutluluk yönelimlerinin incelenmesi. *Uluslararası Spor Bilimleri Öğrenci Çalışmaları*, 1(1), 27-34.
- Carter, W. M., Morse, W. C., Brock, R. W., & Struempfer, B. (2019).** Peer reviewed: improving physical activity and outdoor recreation in rural alabama through community coalitions. *Preventing chronic disease*, 16.
- Cenikoğlu, G. T. (1998).** Akşehir'de sıra yârenleri. İstanbul: Türk Dünyası Araştırmaları Vakfı Yayınevi.
- Chakraborty, I., & Maity, P. (2020).** Covid-19 outbreak: migration, effects on society, global environment and prevention. *Science of The Total Environment*, 138882.
- Çakır, V. (2005).** Konya'nın geleneksel eğlence kültürü. *Selçuk Üniversitesi Türkiyat Araştırmaları Dergisi*, 1(17), 355-382
- Ekinci, N. E., & Ozdilek, C. (2019).** Investigation of university students' awareness of recreational activities. *International Online Journal of Educational Sciences*, 11(2), 53-66.
- Ersoy, H. Y. (2010).** Başkurt çocuk oyunları. *Milli Folklor*, 22(86), 75-86.
- Gökşen, C. (2014).** Oyunların çocukların gelişimine katkıları ve gaziantep çocuk oyunları. *Atatürk Üniversitesi Türkiyat Araştırmaları Enstitüsü Dergisi*, (52).
- Güllü, S., & Çiftçi, E. G. (2016).** Spor merkezlerine üye olan bireylerin yaşam kalitesinin incelenmesi. *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 2(3), 1251-1265.
- Gümüşgöl, O. & Aydoğan, R. (2020).** Yeni tip koronavirüs-covid 19 kaynaklı evde geçirilen boş zamanların ev içi rekreatif oyunlar ile değerlendirilmesi [Recreational games to be played at free time period staying home due to novel coronavirus-covid 19], *Spor Eğitim Dergisi*, 4 (1), 107-114.
- Gümüşgöl, O., & Gümüşgöl, C. (2019).** The effect of recreational sport participation on academic motivation. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 6(1), 64-73.
- Gürbüz, D. Ö. (2016).** Geleneksel çocuk oyunları ve eğitimsel işlevleri: emirdağ örneği. *Electronic Turkish Studies*, 11(14).
- Irmak, Y. (2016).** Bingöl geleneksel çocuk oyunları. *Bingöl Araştırmaları Dergisi*, 3(1), 67-86.
- Isik, U. (2018).** How to be a serious leisure participant? (a case study). *Journal of Education and Training Studies*, 6(9), 146-151.
- Isik, U., & Demirel, M. (2018).** Turkish adaptation of study-leisure conflict scale, its validity and reliability. *European Journal of Education Studies*. 4(3), 31-43.
- İnce, D. İ., Yağlı, N. V., Sağlam, M., & Kütükcü, E. Ç. (2020).** Covid-19 enfeksiyonunda akut ve post-akut fizyoterapi ve rehabilitasyon. *Türk Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Dergisi*, 31 (1), 81-93. Doi: 10.21653/tjpr.718877
- Karaküçük, S. (2014).** Rekreatif oyunlar: boş zamanları değerlendirme. Ankara: Gazi Kitabevi.

- Karcioğlu, Ö. (2020).** What is coronaviruses, and how can we protect ourselves?. *Anka Tıp Dergisi*, 2(1), 66-71.
- Kaugars, A. S., & Russ, S. W. (2009).** Assessing preschool children's pretend play: preliminary validation of the affect in play scale-preschool version. *Early Education and Development*, 20(5), 733-755.
- Kaya, E. Ö., Sarıtaş, N., Yıldız, K., & Kaya, M. (2018).** Sedanter olan ve olmayan bireylerin fiziksel aktivite ve yaşam tatmin düzeyleri üzerine araştırma. *Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 5(3), 89-94.
- Lawson, L. M., Bandy, M., Kadolph, A., Le, A., & Pettersson, S. (2019).** The descriptive study of concerns of parents of children with asd and factors related to obesity. *Therapeutic Recreation Journal*, 53(2), 117-131.
- Lee, I. M., Shiroma, E. J., Lobelo, F., Puska, P., Blair, S. N., Katzmarzyk, P. T., & Lancet Physical Activity Series Working Group. (2012).** Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: an analysis of burden of disease and life expectancy. *The Lancet*, 380(9838), 219-229. Doi: 10.1016/S0140-6736(12)61031-9
- Lee, K. H., Heo, J., Jayaraman, R., & Dawson, S. (2019).** Proximity to parks and natural areas as an environmental determinant to spatial disparities in obesity prevalence. *Applied Geography*, 112, 102074.
- Lupe, S. E., Keefer, L., & Szigethy, E. (2020).** Gaining resilience and reducing stress in the age of COVID-19. *Current Opinion in Gastroenterology*. Doi: 10.1097/mog.0000000000000646
- MEB (2020).** Milli Eğitim Bakanlığı Raporu. Ankara: MEB.
- Oktay, A. (1999).** Yaşamın sihirli yılları: okul öncesi dönem. İstanbul: Epsilon Yayınları.
- Onur, B., & Güney, N. (2002).** Türkiye'de çocuk oyunları: derlemeler. Ankara: Ankara Üniversitesi Çocuk Kültürü Araştırma ve Uygulama Merkezi Yayınları.
- Özdengül, F., Uysal, H., Gökbel, H., Çelik, İ., & Altındış, M. (1999).** Akut submaksimal egzersizin immün sisteme etkisi, *Genel Tıp Dergisi*, 9(3), 99-104.
- Passmore, A., & French, D. (2001).** Development and administration of a measure to assess adolescents' participation in leisure activities. *Adolescence*, 36(141), 67-67.
- Serdar, E., Demirel, M., Harmandal Demirel, D., & Donuk, B. (2018).** Üniversite öğrencilerinin serbest zaman doyum düzeyleri ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişki. *Sosyal Bilimler Dergisi*, 5(28), 429-438.
- T.C. İçişleri Bakanlığı. (2020).** 81 il valiliğine koronavirüs tedbirleri konulu, 16.03.2020.
- T.C. Sağlık Bakanlığı. (2020).** Covid-19 rehberi, Mart 2020.
- Taşkıran, A., & Kaya, İ. (2015).** Huzurevinde kalan yaşlılara uygulanan 12 haftalık sportif rekreasyon programının bazı antropometrik ve fizyolojik parametrelere etkisinin incelenmesi. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 2(1), 23-30.
- Tezcan, M. (1982).** Sosyolojik açıdan boş zamanları değerlendirme. Ankara: A. Ü Yayınları.
- Töret, A. B. (2017).** Balıkesir oyun evlerinde oynanan geleneksel çocuk oyunlarının işlevleri üzerine bir değerlendirme. *Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*. (28).
- Türk Dil Kurumu (2020).** Güncel türkçe sözlük. Ankara: Türk Dil Kurumu Yayını.
- Turkistani, K. A. (2020).** Precautions and recommendations for orthodontic settings during the covid-19 outbreak: a review. *American Journal of Orthodontics and Dentofacial Orthopedics*. Doi: 10.1016/j.ajodo.2020.04.016
- Üstün, Ü. D., & Yapıcı, A. (2019).** A comparison of perceived social anxiety among individual and team sports participant high school students. *World Journal of Education*, 9(6).
- Wike, H. K. (2015).** Examining the relationship between physical activity, psychological well-being, and stress in a college population. Master thesis. The University of Tennessee, Chattanooga.
- World Health Organization, (2020).** Situation reports. WHO. Retrieved from https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/situation-reports/20200610-covid-19-sitrep-142.pdf?sfvrsn=180898cd_2 (Erişim Tarihi: 11.06.2020).
- World Health Organization, (2020).** Clinical management of severe acute respiratory infection when novel coronavirus (2019-ncov) infection is suspected: interim guidance, (Accessed date: 18 April 2020).
- Yıldırım, A., & Şimşek, H. (2012).** Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri. Ankara: Seçkin Yayıncılık.
- Yiğit, O., Kolukısa, Ş., & Aydoğan, A. (2012).** Rekreatif amaçlı spor yapan bayanların fizyolojik değişimlerinin araştırılması. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 4(1), 17-22.
- Yoo J.H., (2020).** The fight against the 2019-ncov outbreak: an arduous march has just begun. *Journal of Korean Medical Science*, 35(4), 35-56. Doi: 10.3346/jkms.2020.35.56

Zhang, Z., & Chen, W. (2019). A systematic review of the relationship between physical activity and happiness. *Journal of Happiness Studies*, 20(4), 1305-1322. Doi: 10.1007/s10902-018-9976-0

Extended Summary

Introduction

Novel Coronavirus (COVID-19) pandemic which was identified on January 13, 2020 as a result of research conducted in a group of patients who developed respiratory tract symptoms (fever, cough, shortness of breath) for the first time in Wuhan Province in China in late December, is the largest in the world in recent years. has been one of the threats (Ministry of Health, 2020). The whole world is mobilized and takes precautions against this Coronavirus (Covid-19), which occurs at a time that no one expects and is declared as a global pandemic (Karcioğlu, 2020). Governments, healthcare professionals and all public people need to fight shoulder to shoulder to show solidarity in general and to prevent and control pandemics (Yoo J.H., 2020). These precautionary measures taken during the epidemic have significantly increased people's leisure time. Due to this increase, it is seen that some guidance is needed about how to spend free time at home. With these orientations, it is aimed that people spend their free time with a higher quality and that the immune system of those who spend their time by doing a certain level of physical activity will be strengthened. Games that can be voluntarily played indoor or outdoor areas, which include fun activities and physical activity, where individuals can enjoy themselves in their free time are called "Recreational Games" (Gümüşgöl and Aydoğan, 2020). Traditional recreational games are among the activities that can be recommended for leisure time at home and it is thought that it will provide the children with the opportunity to play games in their own culture while supporting the children who will remind the old, and also to stay healthy with the physical activity they contain. In this study, the traditional games that people who have to stay at home due to the coronavirus epidemic can play are studied and adapted to the present day.

Method

The research was carried out with document review and survey model. In the research, a literature review related to the Novel Coronavirus (COVID-19) was applied and in this process, serious advice was given by the competent authority and experts about the need to stay at home and accordingly, traditional recreational games that individuals can play in their free time were adapted into the home. This research has revealed examples of recreational games that can be played during staying at home.

Findings, Discussion and Results

One of the Games: Ring Game

Game Materials: Cup, Ring, Tray

The ring game requires 7, 9 or 11 cups and a ring. In this game, players are divided into two teams, and one "leader" is selected from each team for lifting the cups. While starting the game, 11 cups are placed on the tray and the leader of both teams removes the cups in turn and determines which team will start the game first. The team that finds the ring takes the tray and the cups and secretly hides the ring under any of the reverse-aligned cups in the tray and puts the tray in front of the other side. The opposing team must find the ring under the cups in reverse order on the tray.

The opposing team discusses the players among themselves and tries to find out in which cup the ring is. When the ringer's hands begin to hover over the cups, his team players look at the faces of the players who hid the cup and try to understand if there is a change in their facial expressions. If anyone changes their face while they are on the full cup, they will warn the leader to lift that cup.

The leader of the team looking for the ring says "Wasted" and starts to lift the cups. If a ring is found in the first or last two lifts of the cup, 10 points are earned.

If at the same time a ring appears under one of the cups removed by saying that it is wasted, the caller gets the number of cups left in the tray and the ring is stored again. If no rings are removed under the cups that have been lifted until the last two cups have been left, players will give their opinion to guess the cup in which the ring is hidden. The cup is lifted in accordance with the majority's view. If a ring is found, 10 points are won. If it is not found, the team that hides the ring also removes the last cup and shows the ring and gets 10 points to its group. The team that reaches the specified number at the beginning of the game wins the game. (Cakir, 2005).

How to cite: Uslu, S., Karavelioğlu, M.B., Gümüřđđl, O. (2020). Traditional Recreational Games: Suggestions During Staying Home Due To Novel Coronavirus-Covid 19. *Journal of Sport and Recreation Researches*, 2(SI1), 14-25.

COVID-19 PANDEMİSİNDE TÜRK PROFESYONEL FUTBOLCULARIN COVID-19 KORKUSU VE KAYGI DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

Ferhat ÇİFÇİ¹ABC, Abdurrahman DEMİR²ADE,

¹Artvin Çoruh Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Artvin, TÜRKİYE

A Çalışma Deseni (Study Design)

B Verilerin Toplanması (Data Collection)

C Veri Analizi (Statistical Analysis)

D Makalenin Hazırlanması (Manuscript Preparation)

E Maddi İmkanların Sağlanması (Funds Collection)

ÖZET

Orijinal Makale

Amaç: Bu araştırmanın amacı, COVID-19 pandemisi sosyal izolasyon sürecinde Türkiye liglerinde oynayan profesyonel futbolcuların korku ve kaygı düzeylerini ortaya koymaktır.

Yöntem: Araştırma, betimsel bir araştırmadır. Araştırmaya, 2019-2020 sezonunda Türkiye futbol liglerinde oynayan 65 profesyonel futbolcu katılmıştır. Katılımcıların yaşları 18 ile 39 arasında değişmektedir. Katılımcılar "kolayda örnekleme yöntemi" kullanılarak araştırmaya dahil edilmiştir. Araştırma öncesi Artvin Çoruh Üniversitesinden "Etik Kurul Onayı" alınmıştır. Veriler internet ortamında oluşturulan online anket aracılığıyla ve gönüllü olarak toplanmıştır. Katılımcılara 01-30 Haziran 2020 tarihleri arasında ulaşılmıştır ve elektronik ortamda bilgilendirilmiş onam formları alınmıştır. Araştırmada, COVID-19 Korkusu Ölçeği ile Algılanan Stres Ölçeği kullanılmıştır. Verilerin analizinde parametrik testlerden t testi ve tek yönlü ANOVA testi kullanılmıştır.

Bulgular: Araştırmada katılımcıların %61.5'i bekar, %38.5'i erkektir. %15.4'ü süper lig, %46.2'si TFF 1. lig, %38.5'i ise TFF 2. ligde futbol oynamaktadır. Katılımcıların %35.4'ü COVID-19 pandemisi sürecinde TFF'nin futbol müsabakalarını yeniden başlatma kararının doğru olduğunu belirtirken, %64.6'sı ise yanlış olduğunu belirtmiştir. Ayrıca katılımcıların COVID-19'a bağlı korku ve stres düzeylerinin orta düzeyde olduğu, bekar ve evli katılımcıların COVID-19 korkusu ve algıladıkları stres arasında fark olmadığı, liglere göre TFF 2. liginde oynayan futbolcular aleyhine algılanan stres puanları ve yetersiz öz-yeterlik algısı puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu, pandemi sürecinde futbol liglerinin yeniden başlatılması kararının yanlış olduğunu ifade eden katılımcıların korku ve stres düzeyinin, kararın doğru olduğunu ifade eden katılımcılara göre daha yüksek olduğu, COVID-19 korkusu puanları ve algıladıkları stres puanlarının yaşlarına bağlı olarak farklılık göstermediği ortaya çıkmıştır.

Sonuç: Sonuç olarak Türkiye liglerinde profesyonel olarak oynayan futbolcuların COVID-19 korkusu ve algıladıkları stres düzeylerinin orta düzeyde olduğu ve futbolcuların aslında bu süreçten çok etkilenmedikleri söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: COVID-19 Korkusu, Algılanan Stres, Profesyonel Futbolcular

EXAMINATION OF COVID-19 FEAR AND ANXIETY LEVELS OF TURKISH FOOTBALL PLAYERS IN THE COVID-19 PANDEMIC

ABSTRACT

Original Article

Aim: The aim of this research is to reveal the fear and anxiety levels of Turkish football players in the COVID-19 pandemic.

Method: This study is a descriptive research. 65 participated in the study who played professional soccer in Turkey. The ages of the participants vary between 18 and 39. Participants were included in the study by using "easy sampling method". "Ethics Committee Approval" was obtained from Artvin Çoruh University before the research. The data were collected voluntarily and via an online survey created on the internet. Participants were reached between 01-30 June 2020 and informed consent forms were received electronically. The COVID-19 Fear Scale and Perceived Stress Scale were used in the study. T-test and one-way ANOVA test were used in the analysis of the data.

Findings: 61.5% of the participants are single and 38.5% are male. 15.4% of them play football in the super league, 46.2% in the TFF 1st league and 38.5% in the TFF 2nd league. 35.4% of the participants stated that TFF's decision to restart football competitions during the COVID-19 pandemic process was correct, while 64.6% stated that it was wrong. In addition, it was found that the fear and stress levels of the participants were moderate due to COVID-19 it was revealed that there was no difference between single and married participants' fear of COVID-19 and the stress they perceived. According to the leagues, there was a statistically significant difference between the stress scores perceived against football players playing in the TFF 2nd league and the insufficient self-efficacy perception scores. It was revealed that the level of fear and stress of the participants, who stated that the decision to restart football leagues in the pandemic process was wrong, was higher than the participants who stated that the decision was correct. It was found that COVID-19 fear scores and perceived stress scores did not differ depending on their age.

Conclusion: As a result, it can be said that Turkish footballers fear of COVID-19 and their perceived stress levels are moderate and footballers are not actually affected by this process.

Keywords: COVID-19 Fear, Perceived Stress, Professional Footballers

*Sorumlu Yazar, Corresponding Author: Abdurrahman DEMİR, ademir@artvin.edu.tr,

Çıkar Çatışması, Yok – Conflict of Interest, No, Etik Kurul Raporu veya Kurum İzin Bilgisi- Ethical Board Report or Institutional Approval, Var/ Yes

1. GİRİŞ

Aralık 2019'da, Çin'in Hubei bölgesinde nedeni bilinmeyen yerel bir akciğer iltihaplanması salgını tespit edilmiş ve Çinli uzmanlar tarafından yapılan ilk testlerde semptomların şiddetli akut solunum sendromuna (SARS) benzemekle birlikte yeni tip bir koronavirüsün (COVID-19) ölümcül bir hastalığa neden olduğu belirlenmiştir (WHO, 2020a). Bu hastalık, bir ay gibi kısa sürede yüksek bulaşıcılık özelliği (Liu, Liu ve Zhong, 2020) sebebiyle Çin'in tümünü etkisi altına almakla kalmayıp 27 ülkeye yayılmıştır (WHO, 2020b). Tespit edilen vakalarda da solunum yolu enfeksiyonu, zatürre, böbrek yetmezliği, kalp krizi hatta çoklu organ yetmezliği gibi ciddi sağlık sorunlarının (Yalçın, 2020) tetiklediği yüksek oranlarda morbidite ve mortaliteye neden olduğu raporlanmıştır (Lipsitch ve ark. 2020). Dünya Sağlık Örgütü de (WHO) yapmış olduğu toplantıda dünyanın ciddi bir problemle karşı karşıya olduğunu belirtmiş ve salgını, pandemi olarak ilan etmiştir (WHO, 2020c). Bu karar tüm dünyada küresel çapta endişe ve korku yaratmıştır. Bu nedenle tüm dünyada devletler tarafından günlük hayatı etkileyen sokağa çıkma yasağı da dahil olmak üzere kısıtlayıcı önlemler alınmış ve birçok organizasyon iptal edilmiştir. (Hellewell ve ark. 2020). Tüm bu önlemlere rağmen COVID-19 pandemisine bağlı vaka ve ölüm sayılarının kontrol edilememesine, salgının kontrol edilme zamanının öngörülememesi de (Bao ve ark. 2020; Zandifar ve Badrfam, 2020) eklenince başta futbol olmak üzere tüm spor müsabakalarında yayılmayı önlemek için sosyal mesafenin anahtar bir faktör olduğu düşünülmüş ve birçok ülke federasyonu tarafından maçların seyircisiz oynanması kararı alınmıştır (Duarte Muñoz ve Meyer, 2020). Gelişen dünyada ülkelerin, artık kendilerini futbol yoluyla tanıtmaya veya kabul ettirme yoluna gittikleri bildirilmektedir (Zambak ve Sever, 2020). Uzun lig süresinin tamamı ya da yarısının futbolcuların fiziksel kapasitelerini olumsuz etkilemekte, bunun yanı sıra psikolojik durumları ve kaygı düzeylerini de etkilediği düşünülmektedir (Zambak, 2019). Özellikle milyonlarca dolarlık geliri ile büyük bir ekonomiye dönüşmüş olan futbol branşında, çok sayıda futbolcunun COVID-19 testinin pozitif çıkması, spor dünyasında tepkilere yol açmış (Corsini ve ark. 2020) ve birkaç ülke dışında tüm dünyada futbol müsabakaları ertelenmiştir. Toplu olarak açık havada yapılan antrenmanlar dahil her türlü sportif faaliyet yasaklanmıştır. Bu çerçevede Türkiye'de 19.03.2020 tarihinde gerçekleşen 'Koronavirüsle Mücadele Eşgüdüm Toplantısı'nda futbol dahil tüm spor müsabakaları geçici olarak ileri bir tarihe ertelenmesi kararı alınmıştır (TFF, 2020a). Ancak pandeminin hızının yavaşlaması üzerine Türkiye Futbol Federasyonu tarafından futbol müsabakalarının kademeli olarak başlatılması kararı alınmıştır (TFF, 2020b). Oysa futbol, fiziksel temas gerektiren bir spor dalıdır ve futbolcular, günlük antrenman ve müsabakalarda takım arkadaşları ve rakip takım oyuncuları ile yakın temas halinde bulunmaktadır (Corsini ve ark. 2020). Bu durum, futbolcuların enfekte olma riskini artırmaktadır. Her ne kadar genç olmaları nedeniyle ölüm riskinin düşük olmasına rağmen bu durumun futbolcular üzerinde büyük baskı oluşturacağı, onlarda kaygı ve korku gibi psikolojik sorunların ortaya çıkacağı düşünülmektedir.

Korku, tehdit edici uyarıların algılanmasıyla tetiklenen hoş olmayan bir duygusal durum olarak tanımlanır (de Hoog ve ark. 2008). Salgın hastalıklar gibi olağanüstü durumlar birçok insanda korku uyandırabilir. Özellikle bu korku, bazı bireylerin COVID-19 hastası olmamasına rağmen kendisini hasta gibi görüp intihar etmesine yol açabilmektedir (Goyal ve ark. 2020; Mamun ve Griffiths, 2020). COVID-19 hakkındaki belirsizlik insanlarda korkuya neden olmuştur. Ayrıca COVID-19 hakkında kafa karıştırıcı bilgilerin olması insanların daha fazla endişe duymalarına neden olmuştur (Egunjobi, 2020). COVID-19 pandemisinin psikolojik etkilerinin oldukça büyük olduğu vurgulanmakta ve bu yüzden bu gibi korkuları değerlendirmenin önemli olduğu bildirilmektedir (Pakpour ve Griffiths, 2020).

Benzer şekilde bir pandemide oluşan korku, sağlıklı bireylerin anksiyete ve stres seviyelerini arttırmakta ve önceden psikiyatrik bozuklukları olanların semptomlarını yoğunlaştırmaktadır (Shigemura ve ark. 2020). Anksiyete, tansiyon, endişe ve artan kan basıncı, terleme, baş dönmesi veya hızlı ve zayıf bir kalp atışı gibi fiziksel değişiklikler hissidir (Major ve ark. 2000). Salgın durumlarında, kültür, ırk, din, konum, sosyal statü ve ekonomik durumdan bağımsız olarak COVID-19 hastalığına yakalanma düşüncesi (Egunjobi, 2020), bu hastalığın belirsizliği, ölüm istatistiklerinin anlık olarak iletilmesi, geleceğe ilişkin endişeler (Banerjee, 2020), önlemlerin yeterli olup olmadığı (Moghanibashi-Mansourieh, 2020) gibi durumlar kaygıya neden olabilecek durumlar olabilmektedir. Futbol görsel yönüyle milyonların ilgi odağı olduğu için futbolcuların performans be motorik özellikleri de bu sebeple iyi olmalıdır. Dolayısıyla, futbolculardan istenilen bu beklentilerin sporculara kaygı yönünden yük getirmesi hayatın doğal akışına uymaktadır. (Zambak ve Akkoyunlu, 2019). Tüm bunların üstüne COVID-19 pandemisi gibi zor bir sürecin de eklenmesi futbolcuların COVID-19 korkuları ve bu duruma bağlı olarak kaygı düzeylerinin belirlenmesi önem arz etmektedir.

Bu açıklamalar ışığında; COVID 19 pandemisi sürecinin sporcular psikolojisini olumsuz etkileyeceği bu araştırmanın hipotezidir. Ancak literatür incelendiğinde, yapılan erken araştırmaların çoğu virüsün genomik özellikleri (Lu, 2020; Cascella ve ark. 2020) ile salgının epidemiyolojisi, klinik özellikleri (Huang, 2020; Chen, 2020), ve psikolojik etkisini (Huang ve Zhao, 2020; Rubin ve Wessely, 2020) tespit etmeye odaklanmaktadır. Oysa bu süreçte profesyonel futbolculara yönelik araştırmalara rastlanmamıştır. Bu bağlamda araştırmanın amacı, COVID-19 pandemisi sürecinde Türkiye liglerinde oynayan futbolcuların korku ve kaygı düzeylerini ortaya koymaktır.

2. MATERYAL ve YÖNTEM

2.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırma, COVID-19 pandemi sürecinde Türkiye liglerinde oynayan profesyonel futbolcuların korku ve stres düzeylerinin belirlenmesi ve farklı değişkenler açısından karşılaştırılması amacıyla yapılan betimsel bir çalışmadır. Betimsel araştırma modeli, var olan bir durumda minimum iki değişken arasındaki beraber değişimin olup olmadığını, eğer değişim varsa bunun düzeyini saptamak maksadıyla yapılan araştırma desenidir (Karasar, 2015).

2.2. Araştırma Grubu

Araştırmaya, 2019-2020 sezonunda Türkiye`de süper lig, TFF 1. lig ve TFF 2. liginde futbol oynayan 65 profesyonel futbolcu katılmıştır. Katılımcıların yaşları 18 ile 39 arasında değişmektedir. Yaş ortalaması 24.35±6.38`dir. Katılımcılar “kolayda örnekleme yöntemi” kullanılarak araştırmaya alınmıştır.

2.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada COVID-19 korkusu ölçeği ile Algılanan stres ölçeği kullanılmıştır.

COVID-19 Korkusu Ölçeği

Araştırmada, katılımcıların COVID-19'a ilişkin korku seviyelerini belirlemek amacıyla Ahorsu ve ark. (2020) tarafından geliştirilen ve Türk toplumu için Satici ve ark. (2020) tarafından uyarlanan COVID-19 korkusu ölçeği kullanılmıştır. Ölçek tek boyutlu olup 7 maddeden oluşmaktadır. Ölçek maddeleri puanlamaları 1 (kesinlikle katılmıyorum) ile 5 (kesinlikle katılıyorum) arasında değişmektedir. En yüksek ölçek puanı 35 en düşük ise 7'dir. Yüksek puan COVID-19'a yönelik korkunun fazlalığına işaret ederken düşük puan azlığına işaret etmektedir. Ölçeğin Türkçe formu için cronbach alpha iç tutarlık katsayısı .84'tür. Mevcut bu araştırma için ise .84 olarak hesaplanmıştır.

Algılanan Stres Ölçeği

Araştırmada katılımcıların COVID-19 pandemisi sürecinde stres düzeylerini ortaya koymak amacıyla algılanan stres ölçeği kullanılmıştır. Ölçek, Kamarck ve Mermelstein (1983) tarafından geliştirilmiş ve Türkçe'ye Eskin ve ark. (2013) tarafından uyarlanmıştır. Ölçek iki boyutlu 14 maddeden oluşmaktadır. Ölçek maddeleri 0 (hiçbir zaman) ile 4 (çok sık) arasında puanlamaktadır. Ölçeğin en düşük puanı 0, en yüksek puanı ise 56'dır. Ölçekten alınacak yüksek puanlar bireyin stres düzeyinin fazla olduğunu göstermektedir. Ölçeğin 14 maddelik Türkçe formu için cronbach alpha iç tutarlık katsayısı .84, yetersiz öz-yeterlik algısı subskalası için .81, stres/rahatsızlık algısı subskalası için .76 bulunmuştur. Bu çalışma için ise sırasıyla .80, .83 ve .70 olarak hesaplanmıştır.

2.4. Verilerin Toplanması

Araştırma öncesi Artvin Çoruh Üniversitesinden "Etik Kurul Onayı" alınmıştır. Veriler internet ortamında oluşturulan online anket aracılığıyla toplanmıştır. Araştırma öncesi katılımcılara, gerekli açıklamalar yapılmış ve katılımın gönüllülük esasına göre olduğu açıklanmıştır. Katılımcıların bilgilendirilmiş onamları elektronik olarak alınmıştır. Katılımcılara 01-30 Haziran 2020 tarihleri arasında ulaşılmıştır. Araştırmada takım halinde toplu olarak antrenman yapan katılımcıların verileri değerlendirilmiştir.

2.5. Verilerin Analizi

Araştırma sonucundaki verilerin analizinde öncelikle betimsel istatistikler incelenmiş ve yapılacak analize karar vermek için verilerin normal dağılımını anlamak için çarpıklık ve basıklık değerleri ile bakılmıştır. Verilerin normal dağılması ve parametrik test için gerekli olan diğer varsayımları karşılaması nedeniyle verilerin analizinde parametrik testlerden t-testi ve tek yönlü ANOVA testinden yararlanılmıştır. Anlamlılık düzeyi .05 olarak alınmıştır.

3. BULGULAR

Tablo 1. Değişkenlerin Frekans ve Yüzde Dağılımları

Değişken	Grup	N	%
Medeni Durum	Bekar	40	61.5
	Evli	25	38.5
Lig	Süper lig	10	15.4
	TFF 1. lig	30	46.2
	TFF 2. Lig	25	38.5
Liglerin Yeniden Başlatılması Kararı	Doğru Karar	23	35.3
	Yanlış Karar	42	64.7

Tablo 1’de görüldüğü üzere, araştırmaya katılan katılımcıların %61.5’i bekar (n=40), % 38.5’i evli (n=25) olduğu; %15.4’ünün süper ligde (n=10), %46.2’sinin TFF 1. liginde (n=30), %38.5’inin de TFF 2. liginde (n=25) oynadıkları görülmektedir. Liglerin tekrar başlamasının doğru bir karar olduğunu düşünen katılımcıların sayısının 23, yanlış olduğunu düşünen katılımcıların da sayısının 42 olduğu ortaya çıkmıştır.

Tablo 2. Katılımcıların Medeni Durumlarına Göre COVID-19 Ölçeği ve Algılanan Stres Ölçeği Alt Boyutlarından Aldıkları Puanlara İlişkin T Testi Sonuçları

Ölçek ve Alt Ölçekler	Grup	N	\bar{X}	SS	t	p
COVID-19 Korkusu Ölçeği	Bekar	40	18.43	5.48	.583	.562
	Evli	25	19.24	5.47		
Algılanan Stres Ölçeği	Bekar	40	25.80	5.56	.717	.476
	Evli	25	26.96	7.45		
Yetersiz Öz-yeterlik Algısı Alt Ölçeği	Bekar	40	10.43	3.73	1.230	.223
	Evli	25	11.64	4.10		
Stres/Rahatsızlık Algısı Alt Ölçeği	Bekar	40	15.25	3.24	.202	.840
	Evli	25	15.44	4.30		

Araştırmada, bekar ve evli katılımcıların COVID-19 korkusu ve algılanan stres ölçekleri ile yetersiz öz-yeterlik algısı ve stres/rahatsızlık algısı alt ölçeklerinden aldıkları ortalama puanları arasında fark olup olmadığına t testi ile bakılmıştır (Tablo 2). Tablo 2 incelendiğinde, bekar ve evli katılımcıların korku ($p>.05$), algılanan stres ($p>.05$), yetersiz öz-yeterlik algısı ($p>.05$) ve stres/rahatsızlık algısı ($p>.05$) ölçek puanları arasında istatistiksel olarak manidar bir fark bulunmamıştır. Ayrıca bekar ve evli katılımcıların COVID-19 korkusu ve algıladıkları stresinin orta düzeyde olduğu belirlenmiştir.

Tablo 3. Katılımcıların Futbol Oynadıkları Lig Açısından COVID-19 Ölçeği Ve Algılanan Stres Ölçeği Alt Boyutlarından Aldıkları Puanlara İlişkin Anova Sonuçları

Ölçek ve Alt Ölçekler	Grup	N	\bar{X}	SS	F	p	Fark (Post Hoc)
COVID-19 Korkusu Ölçeği	Süper Lig	10	20.80	3.62	2.26 7	.11 2	-
	TFF 1. Lig	30	17.27	5.80			
	TFF 2. Lig	25	19.68	5.32			
Algılanan Stres Ölçeği	Süper Lig	10	31.00	4.64	3.82 2	.02 7*	1>3
	TFF 1. Lig	30	25.83	7.22			
	TFF 2. Lig	25	24.84	4.87			
Yetersiz Öz-yeterlik Algısı Alt Ölçeği	Süper Lig	10	13.80	2.70	4.44 1	.01 6*	1>3
	TFF 1. Lig	30	10.93	4.20			
	TFF 2. Lig	25	9.68	3.35			
Stres/Rahatsızlık Algısı Alt Ölçeği	Süper Lig	10	17.20	2.66	1.59 5	.21 1	-
	TFF 1. Lig	30	15.03	4.42			
	TFF 2. Lig	25	14.92	2.75			

* P<.05

Araştırmada, katılımcıların futbol oynadıkları lig açısından COVID-19 korkusu ölçeği, algılanan stres ölçeği, yetersiz öz-yeterlik algısı alt ölçeği ve stres/rahatsızlık algısı alt ölçeği ortalama puanları arasında fark olup olmadığı incelenmiştir (Tablo 3). Bulgular, süper lig, TFF 1. lig ve TFF 2. ligde futbol oynayan katılımcıların algılanan stres puanları (F=3.822 ;p=027) ve yetersiz öz-yeterlik algısı puanları (F=4.441; p=016) arasında istatistiksel olarak manidar bir fark olduğunu; ancak COVID-19 korkusu puanları ve stres/rahatsızlık algısı puanları arasında manidar bir fark olmadığını ortaya koymuştur. Bu farkın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla yapılan Tukey testi sonuçları, süper ligde futbol oynayan katılımcıların algılanan stres ölçeği (p<.05) ve yetersiz öz-yeterlik algısı alt ölçeğine (p<.05) ait puanlarının TFF 2. ligde oynayan katılımcılara göre manidar düzeyde daha yüksek olduğunu göstermektedir. Diğer bir deyişle, süper ligde oynayan katılımcıların algıladıkları stres ve yetersiz öz-yeterlik algılarının TFF 2. ligde oynayan katılımcılara göre manidar düzeyde yüksek olduğu bulunmuştur.

Tablo 4. Futbolcuların Liglerin Yeniden Başlatılması Kararını Doğru Bulup Bulmaması Açısından COVID-19 Korkusu Ölçeği ve Algılanan Stres Ölçeği Alt Boyutlarından T Testi Sonuçları

Ölçekler	Grup	N	\bar{X}	SS	t	p
COVID-19 Korkusu Ölçeği	Doğru Karar	23	16.35	6.55	.583	.008**
	Yanlış Karar	42	20.05	4.29		
Algılanan Stres Ölçeği	Doğru Karar	23	23.83	5.77	.717	.021*
	Yanlış Karar	42	27.57	6.28		
Yetersiz Öz-yeterlik Algısı Alt Ölçeği	Doğru Karar	23	9.91	3.99	1.230	.131
	Yanlış Karar	42	11.43	3.78		
Stres/Rahatsızlık Algısı Alt Ölçeği	Doğru Karar	23	13.83	3.61	.202	.013*
	Yanlış Karar	42	16.14	3.45		

* P<.05, ** P<.01

Araştırmada, katılımcıların TFF'nin futbol müsabakalarını yeniden başlatma kararını doğru bulup bulmamaları açısından COVID-19 korkusu ve stres ölçeklerinden aldıkları puanlar arasında fark olup olmadığı incelenmiştir (Tablo 4). Bulgular, futbol müsabakalarının yeniden başlatılması kararının doğru ve yanlış olduğunu ifade eden katılımcıların COVID-19 korkusu ölçek puanları ($t=-.583$; $p=.008$), algılanan stres ölçek puanları ($t=-.717$; $p=.021$) ve stres/rahatsızlık algısı alt ölçek puanları ($t=-.202$; $p=.013$) arasından istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunurken yetersiz öz-yeterlik algısı alt ölçeği puanları açısından anlamlı bir fark bulunmamıştır ($t=-1.230$; $p=.131$). Başka bir ifadeyle, pandemi sürecinden futbol liglerinin yeniden başlatılması kararının yanlış olduğunu ifade eden katılımcıların korku ve stres düzeyinin, kararın doğru olduğunu ifade eden katılımcılara göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Müsabakaların yeniden başlatılmasını doğru bir karar olarak bulan katılımcıların korku düzeyinin düşük, yanlış bir karar olarak bulan katılımcıların ise orta düzeyde olduğu belirlenmiştir. Ayrıca müsabakaları başlatma kararının doğru ve yanlış olduğunu belirten katılımcıların stres puanlarının orta düzeyde olduğu bulunmuştur.

Tablo 5. Katılımcıların Yaşları ile COVID-19 Korkusu Ölçeği ve Algılanan Stres Ölçeği Alt Boyutlarına İlişkin Korelasyon Analizi Sonuçları

Değişken	COVID-19 Korkusu Ölçeği		Algılanan Stres Ölçeği (Toplam)		Yetersiz Öz-yeterlik Algısı Alt Ölçeği		Stres/Rahatsızlık Algısı Alt Ölçeği	
	r	p	r	p	r	p	r	p
Yaş	.098	.438	.025	.846	.05	.551	-.034	.785

Araştırmada katılımcıların yaşları ile COVID-19 korkusu ölçeği ve algılanan stres ölçeği ortalama puanları arasında ilişki olup olmadığına bakılmıştır. Tablo 5'e göre, katılımcıların yaşları ile COVID-19 korkusu puanları ($r=.098$; $p=.438$), algılanan stres puanları ($r=.025$; $p=.846$), yetersiz öz-yeterlik algısı puanları ($r=.075$; $p=.551$) ve stres/rahatsızlık algısı puanları ($r=-.034$; $p=.785$) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanmamıştır. Bu bulgular, pandemi sürecinde katılımcıların COVID-19 korkusu puanları ve algıladıkları stres puanlarının yaşlarına bağlı olarak farklılık göstermediğini ortaya koymaktadır.

4.TARTIŞMA

Bu araştırma, COVID 19 pandemisi sürecinde Türkiye liglerinde oynayan futbolcuların korku ve kaygı düzeylerini belirlemek, medeni durum, oynanan lig, yaş ve müsabakaların yeniden başlatılması ile ilgili futbolcu görüşleri açısından incelemek amacıyla yapılmıştır. COVID-19 kaynaklı belirli bir stres düzeyi tamamen normal olmakla birlikte, yüksek kaygı veya stres seviyeleri günlük yaşam üzerinde yıkıcı bir etkiye sahip olabilir. Bu bağlamda, spor psikologları, pandemi sırasında sporcular arasında çevrimiçi psikolojik danışma ve psikolojik bozuklukların teşhisi için artan bir talep olduğunu bildirmektedirler. Örneğin, enfekte olma korkusu, enfekte olması durumunda iyileşebilme kaygısı, yeterli antrenman yapamama duygusu, obsesif-kompulsif bozukluk ve aile çatışmaları gibi etkiler görülebilir. Stresi yönetememe ve uygun bir şekilde başa çıkamama, bazı sporcuların kısa veya uzun süreli depresyon geçirmesine neden olabilir (Frank ve ark. 2020). Özellikle hareketsiz kalınan dönemlerde takım sporu sporcularının kendi takımlarından tecrit olmaları, takım arkadaşlarına olan uzaklıkları, antrenörleriyle online ve yetersiz etkileşim taraftar, spor organizasyonları ve medya gibi sosyal destek eksikliğinin olması bazı psikolojik sorunlara yol açabilmektedir (Reardon ve ark.

2019). Bizim araştırmamızda ise katılımcıların COVID-19`a bağlı korku ve stres düzeyinin orta düzeyde olduğu bulunmuştur. Bu durumun futbolcuların COVID-19 nedeniyle çok fazla mental sorun yaşamadıkları olarak yorumlanabilir.

Araştırma kapsamında katılımcıların korku ve kaygı puanlarının medeni durum açısından farklılaşp farklılaşmadığı incelenmiş, hem evli hem de bekar katılımcıların COVID-19 korkularının ve algıladıkları stresin orta düzeyde olduğu bulunmuştur. Ayrıca iki grup arasında anlamlı farkın olmadığı görülmüştür. COVID-19 pandemisinden önce yapılan bir araştırmada futbolcuların medeni durumlarına göre ruh hali düzeylerinde anlamlı farklılık bulunamamıştır (Taşpınar 2019). Bizim araştırmamız da bu araştırma sonuçlarıyla benzerlik göstermektedir. Dolayısıyla COVID-19 pandemisinin evli ya da bekar futbolcular üzerinde önemli bir etkisinin olmadığı söylenebilir. COVID-19 pandemisi sürecinde medeni durum değişkenine göre futbolcuların mental durumlarını inceleyen bir araştırmaya rastlanmamıştır. Fakat Çin`de normal popülasyon üzerinde yapılan bir araştırmada COVID-19 döneminde evli ve bekar kişilerin mental durumları açısından anlamlı bir fark bulunmamıştır (Wang ve ark. 2020). Bu çalışma da araştırmamızı destekler niteliktedir. İster futbolcu olsun ister olmasın COVID-19 sürecinin hem bekar hem de evli bireyleri aynı derecede etkilediği sonucuna varılabilir.

Bir diğer değişken olan lig değişkenine göre de süper ligde oynayan katılımcıların algıladıkları stres ve yetersiz öz-yeterlik puanlarının TFF 2. ligde oynayan katılımcılara göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu bulunmuştur. COVID-19 sürecinde, Türkiye amatör liglerinde oynayan futbolcular üzerinde yapılan bir araştırmada, amatör futbolcuların durumsal kaygı seviyeleri ile psikolojik performans seviyeleri arasında pozitif yönlü düşük düzeyli ilişki ortaya çıkmıştır (Arısoy ve ark. 2020). Bu araştırmanın sonuçları bizim araştırma sonuçlarıyla paralellik göstermektedir. Alt liglerde oynayan futbolcuların daha çok kaygı yaşadıkları söylenebilir.

Bu araştırmaya katılan katılımcıların %35.4`ü COVID-19 pandemisi sürecinde TFF`nin futbol müsabakalarını yeniden başlatma kararının `doğru` olduğunu belirtirken, %64.6`sı ise `yanlış` olduğunu belirtmiştir. Fakat, Afacan ve Onağ (2020) süper lig futbolcuları üzerinde yaptıkları araştırmalarında futbolcuların 12`sinin (%71) `Evet Başlasın` 5`inin (%29) `Hayır Başlamasın` yönünde görüş belirttiklerini bildirmişlerdir. Bu farklı sonuçların katılımcı sayısı ile ilgili olduğu düşünülmektedir. Mevcut araştırmamızda müsabakaların yeniden başlatılmasını doğru bir karar olarak bulan katılımcıların korku düzeyinin düşük, yanlış bir karar olarak bulan katılımcıların ise orta düzeyde olduğu belirlenmiştir. Afacan ve Onağ (2020), araştırmalarında liglerin başlamasını istemeyen futbolcuların, futbolun temasa dayalı bir branş olmasından dolayı virüse maruz kalacaklarını ya da kendilerinde virüs varsa başkalarına bulaştıracakları endişesi taşıdıklarını bulmuşlardır. Bizim araştırmamızda da liglerin başlamasını istemeyen futbolcuların daha fazla COVID-19 korkusu ve stresi taşıdıkları bulunmuştur. Dolayısıyla COVID-19 korkusu yaşayan ve bundan dolayı stresli olan futbolcuların liglerin tekrar başlatılmasına karşı oldukları söylenebilir.

Ayrıca bu araştırmada katılımcıların yaşları ile COVID-19 korkusu ölçeği ve algılanan stres ölçeği ortalama puanları arasında ilişki olup olmadığına bakılmıştır. Futbolcular üzerinde yapılan bir araştırmada, katılımcıların yaşları ile psikolojik becerileri arasında anlamlı fark olduğu ve genç sporcuların daha iyi psikolojik becerilere sahip olduğu bulunmuştur (Sivrikaya ve Ozan 2020). Ayrıca, farklı bir araştırmada profesyonel düzeyde oynayan futbolcuların yaşlarının arttıkça durumluk kaygı seviyelerini etkileyen etkenlerden daha az etkilendikleri ve duygularına daha çok hâkim oldukları bildirilmiştir (Koç, 2004). Mevcut bu

araştırmanın sonuçlarına göre pandemi sürecinde katılımcıların COVID-19 korkusu puanları ve algılanan stres alt boyutları puanlarının yaşlarına bağlı olarak farklılık göstermediği ortaya çıkmıştır. Bu durumun COVID-19 pandemisinde genç futbolcular ile daha yaşlı futbolcuların aynı oranda psikolojik olarak etkilendiğini göstermektedir.

5. SONUÇ VE ÖNERİLER

Sonuç olarak Türkiye liglerinde profesyonel olarak oynayan futbolcuların medeni durum ve yaş değişkenine göre COVID-19 korku durumları ve algıladıkları stres düzeyleri arasında fark olmadığı, oynanılan lig değişkenine göre, süper ligde oynayan katılımcıların algıladıkları stres ve yetersiz öz-yeterlik alt boyutu algılarının TFF 2. ligde oynayan katılımcılara göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu ve futbol liglerinin yeniden başlatılması kararının yanlış olduğunu ifade eden katılımcıların korku ve stres düzeyinin, kararın doğru olduğunu ifade eden katılımcılara göre daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Öneriler;

- Bu araştırma, COVID-19 pandemi sürecinde güncel bilgiler sunmasının yanında araştırmaya katılan katılımcıların sadece profesyonel futbolculardan seçilmesi, ve sınırlı sayıda futbolcu ile yürütülmesi, COVID-19 pandemisinden dolayı verilerin yüz yüze değil de internet ortamında yürütülmesi gibi sınırlılıklara sahiptir. Bu alanla ilgili gelecek araştırmalarda bu sınırlılıkları göz önünde bulundurup farklı araştırmalar yapılması önerilebilir.
- Ayrıca her ne kadar araştırmaya katılan futbolcuların COVID-19 korku ve algılanan stres düzeylerinin normal olduğu ortaya çıksa da, futbolcuların bireysel önlemlere dikkat etmeleri gerekmektedir.
- Futbol kulüpleri, çok sayıda test yapmak için gerekli desteği ve araçları futbolcular için sağlamalıdır.
- Ayrıca futbolcuların, diğer insanlarla ilişkilerini en aza indirmek, seyahatlerini kısıtlamak, kamu etkinliklerini sınırlamak ve genel olarak aile ortamı dışındaki kişilerle etkileşimi azaltmak gibi bir takım kişisel önlemler almaları önerilebilir.
- Bir sonraki sezon için ciddi kararlar alınıp maç esnasında virüse yakalanma riski minimuma indirilmelidir.

6. ÇIKAR ÇATIŞMASI VE ETİK KURUL ONAY

Çıkar Çatışması: Bu araştırmada herhangi bir çıkar çatışması bulunmamaktadır.

Finans Desteği: Bu araştırmada herhangi bir finansal destek yoktur.

Etik Kurul Onayı: Bu çalışma için etik kurulu onayı Artvin Çoruh Üniversitesi Rektörlüğü, Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu'ndan 24.06.2020 tarihli 2020/9 sayılı kararla alınmıştır.

Bilgilendirilmiş Onam: Bu araştırmada, katılımcılardan internet üzerinden online bir şekilde bilgilendirilmiş onam alınmıştır.

7. KAYNAKÇA

- Afacan E. & Onağ Z. (2020).** Profesyonel Türk Futbolcularının Covid-19 Nedeniyle Ertelenen Maçların Başlaması Hakkında Görüşlerinin İncelenmesi: Nitel Bir Araştırma. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 6(1), 201-221.
- Arisoy, A., Pepe O. & Karaoğlu, B. (2020).** Covid 19 Sürecinde Futbola Dönüş Öncesi Futbolcuların Durumluk Kaygı Düzeyleri İle Psikolojik Performansları Arasındaki İlişki Belirlenmesi: Isparta Örneği. *Yalvaç Akademi Dergisi*, 5(1), 55-63.
- Bao, Y., Sun, Y., Meng, S., Shi, J., & Lu, L. (2020).** 2019-nCoV epidemic: address mental health care to empower society. *The Lancet*, 395(10224), e37-e38. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30309-3](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30309-3)
- Cascella, M., Rajnik, M., Cuomo, A., Dulebohn, S. C., & Di Napoli, R. (2020).** Features, evaluation and treatment coronavirus (COVID-19). In *Statpearls* [internet]. StatPearls Publishing.
- Chen, N., Zhou, M., Dong, X., Qu, J., Gong, F., Han, Y., ... & Yu, T. (2020).** Epidemiological and clinical characteristics of 99 cases of 2019 novel coronavirus pneumonia in Wuhan, China: a descriptive study. *The Lancet*, 395(10223), 507-513.
- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983).** A global measure of perceived stress. *Journal of health and social behavior*, 385-396. Doi: 10.2307/2136404
- Corsini, A., Bisciotti, G. N., Eirale, C., & Volpi, P. (2020).** Football cannot restart soon during the COVID-19 emergency! A critical perspective from the Italian experience and a call for action. <http://dx.doi.org/10.1136/bjsports-2020-102306>
- de Hoog, N., Stroebe, W., & de Wit, J. B. (2008).** The processing of fear-arousing communications: How biased processing leads to persuasion. *Social Influence*, 3(2), 84-113. <https://doi.org/10.1080/15534510802185836>
- Duarte Muñoz, M., & Meyer, T. (2020).** Infectious diseases and football—lessons not only from COVID-19. *Science And Medicine In Football*. Vol. 4, NO. 2, 85–86 <https://doi.org/10.1080/24733938.2020.1749422>
- Egunjobi, J. P. (2020).** The Perception of Covid-19 as a Fear Factor in the Preparation for the Pandemic Aftermath.
- Eskin, M., Harlak, H., Demirkıran, F., & Dereboy, Ç. (2013).** Algılanan stres ölçeğinin Türkiye'ye uyarlanması: güvenirlik ve geçerlik analizi. In *New/Yeni Symposium Journal*, 51(3), 132-140.
- Fraenkel, J. R. Wallen. N. E. (2000).** *How To Design and Evaluate Research in Education*. Boston: McGraw Hill.
- Frank, A., Fatke, B., Frank, W., Förstl, H., Hölzle, P., 2020.** Depression, dependence and prices of the COVID-19-Crisis. *Brain Behav., Immunity*. <https://doi.org/10.1016/j.bbi.2020.04.068>.
- Goyal, K., Chauhan, P., Chhikara, K., Gupta, P., & Singh, M. P. (2020).** Fear of COVID 2019: First suicidal case in India. *Asian Journal of Psychiatry*, 49, e101989. doi: 10.1016/j.ajp.2020.101989
- Hellewell, J., Abbott, S., Gimma, A., Bosse, N. I., Jarvis, C. I., ... van Zandvoort, K. (2020).** Feasibility of controlling COVID-19 outbreaks by isolation of cases and contacts. *Lancet Global Health*, 8(4), 488–496. [https://doi.org/10.1016/S2214-109X\(20\)30074-7](https://doi.org/10.1016/S2214-109X(20)30074-7)
- Huang, C. (2020).** Clinical features of patients infected with 2019 novel coronavirus in Wuhan, China. *Lancet*, 395, 497–506. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30183-5](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30183-5)
- Huang, Y., & Zhao, N. (2020).** Generalized anxiety disorder, depressive symptoms and sleep quality during COVID-19 outbreak in China: a web-based cross-sectional survey. *Psychiatry Research*, 288, 1-6 112954. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.112954>
- Karasar, N. (2015).** *Bilimsel Araştırma Yöntemi*. Ankara: Nobel Yayınevi.
- Koç, H., (2004).** Profesyonel Futbolcularda Durumluk Kaygı Düzeylerini Etkileyen Faktörlerin Değerlendirilmesi (Yüksek Lisans Tezi). Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kütahya
- Lipsitch, M., Swerdlow, D. L., & Finelli, L. (2020).** Defining the epidemiology of Covid19 – Studies needed. *New England Journal of Medicine*, 382, 1194-1196. DOI: 10.1056/NEJMp2002125
- Liu, X., Liu, J., & Zhong, X. (2020).** Psychological State of College Students During COVID-19 Epidemic. <https://dx.doi.org/10.2139/ssrn.3552814>

- Lu, R. (2020).** Genomic characterisation and epidemiology of 2019 novel coronavirus: Implications for virus origins and receptor binding. *Lancet*, 395, 565-574. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30251-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30251-8)
- Major, B., Cozzarelli, C., Horowitz, M. J., Colyer, P. J., Fuchs, L. S., Shapiro, E. S., ... & Waldo, C. R. (2000).** *Encyclopedia of psychology*: 8 volume set.
- Mamun, M. A., & Griffiths, M. D. (2020).** First COVID-19 suicide case in Bangladesh due to fear of COVID-19 and xenophobia: Possible suicide prevention strategies. *Asian journal of psychiatry*, 51, 102073. doi: 10.1016/j.ajp.2020.102073
- Moghanibashi-Mansourieh, A. (2020).** Assessing the anxiety level of Iranian general population during COVID-19 outbreak. *Asian journal of psychiatry*, 102076. <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2020.102076>
- Pakpour, A. H., & Griffiths, M. D. (2020).** The fear of COVID-19 and its role in preventive behaviors. *Journal of Concurrent Disorders*.
- Reardon, C.L., Hainline, B., Aron, C.M., Baron, D., Baum, A.L., Bindra, A., Currie, A., (2019).** Mental health in elite athletes: International Olympic Committee consensus statement. *Br. J. Sports Med.* 53 (11), 667-699. <https://doi.org/10.1136/bjsports2019-100715>.
- Rubin, G. J., & Wessely, S. (2020).** The psychological effects of quarantining a city. *Bmj*, 368. doi:<https://doi.org/10.1136/bmj.m313>
- Satici, B., Gocet-Tekin, E., Deniz, M. E., & Satici, S. A. (2020).** Adaptation of the Fear of COVID-19 Scale: Its association with psychological distress and life satisfaction in Turkey. *International Journal of Mental Health and Addiction*, doi: 10.101007/s11469-020-00294-0
- Shigemura, J., Ursano, R. J., Morganstein, J. C., Kurosawa, M., & Benedek, D. M. (2020).** Public responses to the novel 2019 coronavirus (2019-nCoV) in Japan: Mental health consequences and target populations. *Psychiatry and clinical neurosciences*, 74(4), 281. doi: 10.1111/pcn.12988
- Sivrikaya, M.H. & Ozan M (2020).** Futbolcuların Psikolojik Becerilerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, 22(1), 1-12.
- Taşpınar, H. A. (2019).** Farklı liglerde oynayan futbolcuların ruh halleri ile motivasyonları arasında ilişkinin incelenmesi (Yüksek Lisans Tezi). Balıkesir Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Balıkesir.
- TFF (2020a).** Ligler ileri bir tarihe ertelendi. Retriwed from, <https://www.tff.org/default.aspx?pageID=687&ftxtID=33181>
- TFF. (2020b).** TFF Yönetim Kurulu Kararı. Retriwed from <https://www.tff.org/default.aspx?pageID=687&ftxtID=33276>
- Wang, C., Pan, R., Wan, X., Tan, Y., Xu, L., Ho, C. S., & Ho, R. C. (2020).** Immediate psychological responses and associated factors during the initial stage of the 2019 coronavirus disease (COVID-19) epidemic among the general population in China. *International journal of environmental research and public health*, 17(5), 1729. <https://doi.org/10.3390/ijerph17051729>
- WHO (2020a).** WHO statement regarding cluster of pneumonia cases in Wuhan, China. Terriwed from. <https://www.who.int/china/news/detail/09-01-2020-who-statement-regarding-cluster-of-pneumonia-cases-in-wuhan-china>
- WHO (2020b).** **Coronavirus disease 2019 (COVID-19) situation reports.** <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/situation-reports> Date accessed: February 17, 2020
- WHO. (2020c).** Coronavirus. Retriwed from, https://www.who.int/health-topics/coronavirus#tab=tab_1
- Yalçın, Ş., Çilbir, E., Karadurmuş, N., Özet, A., & Turhal, N.S. (2020).** COVID-19 Pandemisi Döneminde Tıbbi Onkolojide Kanserli Hastaya Yaklaşım İlkeleri. *Türkiye Klinikleri COVID-19*, 1(8), 45-49.
- Zambak, Ö., Akkoyunlu, Y. (2019).** *Futbolcularda Plometrik Çalışmaların Sıçrama, Şut Hızı ve İzokinetik Kuvvet Üzerine Etkisi.* Sonçağ Matbaacılık, ISBN:978-605-258-780-5, sayfa;1
- Zambak, Ö. (2019).** Evaluation of Maximum aerobic power, shoot speed and 20m. sprint powerof football players at pre-season, mid-season. *International Journal of Disabilities Sports and Health Sciences*, 2(2), 72-77.
- Zambak, Ö., & Sever, M. O. (2020).** The Effects of Explosive Strength Applied to Footballers on Some Physical and Physiological Parameters. *International Journal of Applied Exercise Physiology*, 9(5), 6-15.
- Zandifar, A., & Badrfam, R. (2020).** Iranian mental health during the COVID-19 epidemic. *Asian journal of psychiatry*, 51, 101990. <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2020.101990>

Extended Summary

Introduction

The new coronavirus disease 2019 (2019-nCoV), known as COVID-19, was first heard in the world with a warning message from an ophthalmologist in Wuhan Province, China, to his colleagues about the presence of a new disease with symptoms similar to acute respiratory syndrome (SARS) (Landry et al., 2020). The World Health Organization (WHO) has also stated that it is an internationally concerned public health emergency (PHEIC), as the characteristics of this new epidemic are unknown and have a far-reaching impact on people (Liu, Liu, & Zhong, 2020), and declared it to be a pandemic (WHO, 2020a). This decision has caused concern in many countries, including Turkey. Despite all these precautions, the fact that the number of cases and deaths related to the COVID-19 pandemic cannot be controlled and the time to control the epidemic cannot be predicted (Bao et al. 2020; Zandifar and Badrfam, 2020) is a key to preventing spreading in all sports competitions, especially football. It was thought to be a factor and it was decided by many country federations to play the matches without spectators (Duarte Muñoz and Meyer, 2020). Especially in the football branch, which has turned into a big economy with its income of millions of dollars, the positiveness of the COVID-19 test of many football players has caused reactions in the sports world (Corsini et al. 2020) and football competitions have been postponed all over the world except a few countries.

In the light of these explanations; It is the hypothesis of this research that the COVID 19 pandemic process will negatively affect athletes' psychology. However, when the literature is analyzed, most of the early researches carried out the genomic features (Lu, 2020; Cascella et al. 2020) of the virus, epidemiology, clinical features (Huang, 2020; Chen, 2020), and psychological effects (Huang and Zhao, 2020; Rubin and Wessely, 2020) focuses on detecting. However, in this process, researches towards professional footballers were not encountered. In this context, the purpose of the research, Covidien 19-pandemic period in the league footballer who played in Turkey is to determine the level of fear and anxiety.

Method

This study is a descriptive research. 65 participated in the study who played professional soccer in Turkey. The ages of the participants vary between 18 and 39. Participants were included in the study by using "easy sampling method". "Ethics Committee Approval" was obtained from Artvin Coruh University before the research. The data were collected voluntarily and via an online survey created on the internet. Participants were reached between 01-30 June 2020 and informed consent forms were received electronically. The COVID-19 Fear Scale and Perceived Stress Scale were used in the study. T-test and one-way ANOVA test were used in the analysis of the data

Findings, Discussion and Results

61.5% of the participants are single and 38.5% are male. 15.4% of them play football in the super league, 46.2% in the TFF 1st league and 38.5% in the TFF 2nd league. 35.4% of the participants stated that TFF's decision to restart football competitions during the COVID-19 pandemic process was correct, while 64.6% stated that it was wrong. In addition, it was found that the fear and stress levels of the participants were moderate due to COVID-19 it was revealed that there was no difference between single and married participants' fear of COVID-19 and the stress they perceived. According to the leagues, there was a statistically significant

difference between the stress scores perceived against football players playing in the TFF 2nd league and the insufficient self-efficacy perception scores. It was revealed that the level of fear and stress of the participants, who stated that the decision to restart football leagues in the pandemic process was wrong, was higher than the participants who stated that the decision was correct. It was found that COVID-19 fear scores and perceived stress scores did not differ depending on their age.

Within the scope of the research, it was investigated whether the fear and anxiety scores of the participants differed in terms of marital status, and it was found that both the married and single participants' COVID-19 fears and the perceived stress were moderate. In addition, there was no significant difference between the two groups. In a study conducted before the COVID-19 pandemic, no significant difference was found in the mood levels of the footballers according to their marital status (Taşpınar 2019). Our research is similar to the results of this research. Therefore, it can be said that the COVID-19 pandemic has no significant effect on married or single players.

According to another variable, the variable of the league, the stress and inadequate self-efficacy scores perceived by the participants playing in the super league were found to be significantly higher than the participants playing in the TFF 2nd league. In the Covidien-19 process, Turkey in a study conducted on footballers playing in amateur leagues, between psychological performance levels with situational anxiety levels of amateur footballers have emerged positive low-level relations (Arisoy et al. 2020). The results of this research are in line with our research results. It can be said that football players playing in lower leagues experience more anxiety.

As a result of professionally playing football in Turkey leagues according to marital status and age variables Covidien-19 horror situation and perceive no difference between stress levels, according to the played in the league variable, perceived by participants playing in the big leagues stress and inadequate self-efficacy subscale perception TFF 2. league It was found that the level of fear and stress of the participants, who stated that the decision of restarting football leagues was wrong compared to the participants who played, was higher than the participants who stated that the decision was correct.

How to cite: Cifci, F., Demir, A., (2020). Examination of Covid-19 Fear and Anxiety Levels of Turkish Football Players in the Covid-19 Pandemic. *Journal of Sport and Recreation Researches* 2020; 2(SI1):26-38



PANDEMİ SÜRECİNİN ULUSLARARASI MÜSABAKALARA HAZIRLANAN GÜREŞ MİLLİ TAKIM SPORCULARI ÜZERİNDEKİ ETKİLERİ

Özlem DEMİRTAŞ^{ID}*1 ABCDE, Abdullah ÇIPLAK^{ID}2 ABCDE,

¹Hitit Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi,

²Hitit Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Çorum, TÜRKİYE

A Çalışma Deseni (Study Design)

B Verilerin Toplanması (Data Collection)

C Veri Analizi (Statistical Analysis)

D Makalenin Hazırlanması (Manuscript Preparation)

E Maddi İmkânların Sağlanması (Funds Collection)

ÖZET

Orijinal Makale

Amaç: Covid-19 pandemisi nedeniyle tüm büyük sportif etkinliklerin ya iptal edildiği ya da ertelendiği bir ortamda, yine aynı sebeplerle ertelenme kararı alınan uluslararası müsabakaların (Avrupa, Dünya ve Olimpiyat Şampiyonaları), güreş milli takım sporcuları üzerindeki süreç değişikliği etkilerini araştırmaktır.

Yöntem: Bu çalışmada nitel araştırma tekniğinden yararlanılmıştır. Pandemi sürecinde Covid-19 virüsünün yayılmasını engellemek ve katılımcıların sağlık durumlarını tehlikeye atmamak sebebiyle görüşmeler yüz yüze yerine telefon aracılığıyla yapılmıştır. Amaçlı örnekleme yöntemi ile seçilen, güreş milli takım sporcularından 15'i kadın 15'i erkek olmak üzere toplamda 30 sporcu oluşturmuştur. Araştırma verilerinin toplanmasında veri toplama yöntemi olan yarı yapılandırılmış görüşme tekniği kullanılmıştır. İlgili literatür göz önünde bulundurularak elde edilen görüşler ışığında, temalar tespit edilmiş; olumlu etki ve olumsuz etki olarak 2 tema belirlenmiştir. Bu 2 tema daha sonra kategorilere ayrılmış ve her bir kategori ile ilgili görüşlere yer verilmiştir.

Bulgular: Sorulara verilen cevaplara bakıldığında, sporcuların süreçten hem olumlu hem de olumsuz şekilde etkilendikleri ortaya çıkmıştır. Sürecin olumlu katkıları; sporcuların aileleri ile daha fazla vakit geçirmeleri ve kendilerine daha fazla vakit ayırmaları şeklinde değerlendirilebilir. Yine bazı sporcuların sakatlığının bulunması nedeniyle hazırlıklarının eksik olması ve bu sebeple belki de müsabakalara gidemeyecek olmalarının tedavi süreci ve toparlanma süreci açısından olumlu sonuçlar doğurduğu ortaya çıkmıştır. Sürecin olumsuz yönleri ise; organizasyonların gerçekleşme tarihi ve uluslararası arenadaki rakiplerin hangi şartlar altında antrenmanlar yaptığı gibi durumların belirsizliği, başarı oranı ve tecrübesi fazla olan sporcularda durumu kabullenme şeklindeki, genç sporcularda endişeye yol açmaktadır.

Sonuç: Pandemi süreci nedeniyle milli takım kampları ve antrenmanlar iptal edilmiş dolayısıyla sporcular evlerinde kendi imkânları dâhilinde antrenman yapmışlar fakat bu maalesef yetersiz kalmıştır. Özellikle de güreş sporunun partnerli bir spor olması nedeni ile sporcuların bu süreçte partner bulamaması ve teknik antrenman yapamaması önemli bir sorundur. Programsızlık, belirsizlik ve düzensizlik nedeni ile çoğu sporcunun uyku ve beslenme düzenlerinde bozulmalar meydana geldiği görülmektedir. Sporcuların antrenman eksikliklerini giderme ve sağlıklarını güvence altına alma konusunda devletin, ilgili kurumların, antrenörlerin ve alınan önlemlerin rolünün oldukça önemli olduğu söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Pandemi, Covid-19, Güreş Milli Takım Sporcuları

PANDEMIC PERIOD'S INFLUENCES ON WRESTLING NATIONAL TEAM ATHLETES PREPARING FOR INTERNATIONAL COMPETITIONS

ABSTRACT

Original Article

Aim: In an environment where all major sporting events are either canceled or postponed due to the Covid-19 pandemic, it is to investigate the process change effects on wrestling national team athletes.

Method: Qualitative research technique was used in this study. Interviews were conducted by telephone in the pandemic process due to prevent the spread of the Covid-19 virus and to prevent the participants' health. The group of the research consists of 30 athletes, 15 of whom are women and 15 of them are selected by the purposeful sampling method studying at the wrestling national team athletes. A descriptive and content analysis method was used to analyze the data. According to the data obtained from the athletes' own opinions for the effects of the pandemic process on wrestling national team athletes preparing for international competitions; 2 themes have been determined in the form of positive effects and negative effects. These 2 themes are then categorized and each category has an opinion.

Findings: Looking at the answers given to the questions, it was revealed that the athletes were both positively and negatively affected by the process. As a positive contribution to the process; we can consider athletes to spend more time with themselves and their families. Again, due to the lack of preparation for international matches due to the presence of some athletes' injury, and therefore the failure to go to matches have been positive results in terms of the treatment process and recovery process. The negative aspects of the process are; the uncertainty, success rate and experience of situations, such as the date of realization of organizations and the conditions under which opponents in the international arena are training, leads to concern in young athletes.

Conclusion: Due to the pandemic process, national team camps and training were canceled, so the athletes trained at home within their own means, but unfortunately, this was inadequate. Especially because wrestling sport is with a partner sport, it is an important problem that athletes cannot find partners in this process and cannot train technically. Due to unscheduled, uncertainty and irregularity, most athletes have deteriorated sleep and nutrition patterns. It can be said that the role of the state, the relevant institutions, coaches and the measures taken are quite important in addressing the training deficiencies of the athletes and ensuring their health.

Keywords: *Pandemic, Covid-19, Wrestling National Team Athletes*

*Sorumlu Yazar, Corresponding Author: Özlem DEMİRTAS, ozlemdemirtashitu@gmail.com, Tel: +905335253161
Çıkar Çatışması, Yok – Conflict of Interest, No, Etik Kurul Raporu veya Kurum İzin Bilgisi- Ethical Board Report or Institutional Approval, Yok/No

1. GİRİŞ

31 Aralık 2019'da, Dünya Sağlık Örgütü Çin Ülke Ofisi, Çin'in Hubei eyaleti, Wuhan şehrinde tespit edilen ve etiyolojisi bilinmeyen pnömoni vakaları hakkında bilgilendirilmiştir. Ardından Çin Ulusal Sağlık Komisyonu tarafından, salgının Wuhan Şehrinde bir deniz ürünleri pazarındaki maruziyetlerle ilişkili olduğu ve Çinli yetkililerin izole edilen yeni bir tür koronavirüs (2019-nCoV) belirledikleri açıklanmıştır (WHO, 2020).

COVID-19 virüsüne karşı tüm dünya ülkelerinin hazırlıksız yakalanması, alınan tedbirlerdeki yaşanan gecikme, plansızlık ve yetersizlik bir de hastalığın bulaş hızının yüksek olması sebebiyle epidemik yayılımın pandemiye dönüştüğü görülmüştür (Üstün ve Özçiftçi, 2020). Kaldı ki virüs sadece sağlık alanında değil aynı zamanda sosyal, ekonomik, politik ve spor alanlarında da dünyayı etkisi altına almayı başarmıştır.

Tüm dünya COVID-19 ile mücadele ederken spor dünyası da daha önce rastlanılmamış bir durumla mücadele etmektedir. Tokyo 2020 Olimpiyat Oyunlarının, Uluslararası Olimpiyat Komitesi tarafından ertelenmesi ve oyunlarının açılış töreninin 23 Temmuz 2021'de gerçekleşmesinin planlanması (IOC,2020) ve Türkiye'de ise tüm müsabakaların, spor faaliyetlerinin iptal edilmesi veya ertelenmesi, bu organizasyonlarda yer alacak sporcuların psikolojik ve fiziksel performanslarındaki başarılarını olumsuz yönde etkileyecektir (Türkmen ve Özsarı, 2020).

Bu açıdan bakıldığında tüm bu sürecin kişilerin profesyonel spor hayatını olumsuz etkilediği düşünülmektedir. İşte tam bu noktada çalışmanın amacı, güreş milli takım sporcuları üzerindeki süreç değişikliğinin etkilerini araştırmaktır.

2. MATERYAL ve YÖNTEM

2.1. Araştırmanın Modeli

Pandemi sürecinin uluslararası müsabakalara hazırlanan güreş milli takım sporcuları üzerindeki etkilerini saptamayı amaçlayan bu çalışmada nitel araştırma tekniğinden yararlanılmıştır.

2.2. Araştırma Grubu

Araştırmanın örneklemini, serbest stil güreş yapan güreş milli takım sporcularından oluşan 15'i kadın 15'i erkek olmak üzere toplamda 30 sporcu oluşturmuştur.

2.3. Veri Toplama Araçları

Çalışmada araştırmacılar tarafından geliştirilen ve iki bölümden oluşan yarı yapılandırılmış bir görüşme formu kullanılmıştır. Yarı yapılanmış (yarı formel) görüşme tekniği; açık uçlu sorulardan oluşmakta ve bu sorular görüşme kılavuzu takip edilerek sistematik bir yapı çerçevesinde yöneltilmektedir (Demir, 2017). Ayrıca bu teknik, sorulacak sorular daha önceden ana hatlarıyla hazırlanmış olsa da görüşmedeki gelişmelere göre yeni soruların eklenmesine ve sorulmasına izin vermektedir (Karasar, 1999). Birinci bölümdeki sorular araştırmaya katılan sporcuların demografik bilgilerini elde etmek amacıyla, ikinci bölümdeki sorular ise pandemi sürecinin uluslararası müsabakalara hazırlanan güreş milli takımı sporcuları üzerindeki etkilerini belirlemek üzere oluşturulmuştur. İkinci bölümde, ana hatlarıyla, pandemi sürecinin olası seyri ve olağan sonuçları nedeniyle sporcuların antrenman, beslenme ve uyku düzeni değişikliği, bu değişikliklerle nasıl başa çıkıldığı, alınan önlemlerin ne olduğu, yönetici ve antrenörler tarafından sürecin nasıl idare edildiği şeklinde toplam 10 soru yer almaktadır.

2.4. Verilerin Toplanması

Sporcular ile yapılan görüşmelerde veri toplamak için araştırmanın amacı ve nasıl yürütüleceği açık bir şekilde sözel olarak ifade edilmiştir. Pandemi sürecinde Covid-19 virüsünün yayılmasını engellemek ve katılımcıların sağlık durumlarını tehlikeye atmamak sebebiyle görüşmeler yüz yüze yerine telefon aracılığıyla yapılmıştır. Görüşmeler 29.05.2020 ile 03.06.2020 tarihleri arasında gerçekleştirilmiştir. Katılımcıların bilgisi ve onayı üzerine konuşmalar ses kaydına alınmış ve verilen cevaplar görüşme formuna aktarılmıştır.

2.5. Verilerin Analizi

Elde edilen veriler nitel araştırmalarda sıklıkla tercih edilen içerik analiz yöntemi kullanılarak analiz edilmiş ve yorumlanmıştır. Analize başlanmadan önce kategoriler, çalışmanın amacı ve program analiz basamakları dikkate alınarak araştırmacı tarafından belirlenmiştir. Ortaya çıkan temalar ve kodlar bu kategoriler altında düzenlenmiştir. Çalışmada bulgular kısmında, sporcuların isimleri açık olarak verilmemiş, kadın sporcular için K1, K2, K3..., erkek sporcular için E1, E2, E3..., gibi kodlar kullanılmıştır.

3. BULGULAR

Tablo 1. Kadın Sporcuların Demografik Bilgi Durumlarına Göre Dağılımı

Sıra No	Yaş	Medeni Hal	Eğitim Durumu	Spor Yaşı	Sıklet	Başarı Durumu
K1	18	Bekar	Ortaokul	3	50-59	Uluslararası
K2	22	Bekar	Üniversite	7	50-59	Uluslararası
K3	22	Bekar	Lise	11	50-59	Uluslararası
K4	22	Bekar	Lise	7	50-59	Uluslararası
K5	19	Bekar	Lise	4	60-69	Uluslararası
K6	18	Bekar	Ortaokul	2	70-79	Uluslararası
K7	17	Bekar	Ortaokul	3	60-69	Uluslararası
K8	18	Bekar	Ortaokul	4	60-69	Ulusal
K9	19	Bekar	Ortaokul	3	70-79	Uluslararası
K10	18	Bekar	Lise	7	60-69	Uluslararası
K11	17	Bekar	Ortaokul	3	50-59	Ulusal
K12	18	Bekar	Lise	6	50-59	Uluslararası
K13	18	Bekar	Lise	5	70-79	Uluslararası
K14	21	Bekar	Lise	7	50-59	Uluslararası
K15	19	Bekar	Lise	9	50-59	Uluslararası

Araştırmaya katılan kadın sporcuların 2'si (%13,33) 17 yaşında, 6'sı (%40) 18 yaşında, 3'ü (%20) 19 yaşında, 1'i (%6,67) 21 yaşında ve 3'ü (%20) 22 yaşındadır. Kadın sporcuların hepsinin medeni durumları bekârdır. Eğitim durumlarına göre 6'sı (%40) ortaokul, 8'i (%53,33) lise ve 1'i (%6,67) üniversite mezunudur. Spor yaşlarına göre 7'si (%46,67) 2-4 yaş aralığında, 6'sı (%40) 5-7 yaş aralığında, 2'si (%13,33) 8-11 yaş aralığındadır. Kadın sporcuların başarı durumlarına baktığımızda uluslararası arenada başarı elde etmiş 13 (%86,67) sporcu, ulusal arenada başarı elde etmiş 2 (%13,33) sporcu görülmektedir.

Tablo 2. Erkek Sporcuların Demografik Bilgi Durumlarına Göre Dağılımı

Sıra No	Yaş	Medeni Hal	Eğitim Durumu	Spor Yaşı	Sıklet	Başarı Durumu
E1	25	Evli	Üniversite	12	70-79	Uluslararası
E2	29	Evli	Üniversite	17	70-79	Uluslararası
E3	25	Bekar	Lise	14	90-99	Uluslararası
E4	26	Bekar	Üniversite	15	60-69	Uluslararası
E5	26	Bekar	Lise	17	70-79	Uluslararası
E6	26	Evli	Üniversite	15	80-89	Uluslararası
E7	22	Bekar	Lise	12	90-99	Uluslararası
E8	29	Bekar	Y. Lisans	17	125	Uluslararası
E9	23	Bekar	Lise	13	50-59	Uluslararası
E10	29	Bekar	Üniversite	20	90-99	Uluslararası
E11	31	Evli	Lise	20	50-59	Uluslararası
E12	23	Bekar	Lise	12	90-99	Uluslararası
E13	24	Bekar	Üniversite	12	60-69	Uluslararası
E14	18	Bekar	Ortaokul	10	60-69	Uluslararası
E15	20	Bekar	Lise	10	60-69	Uluslararası

Araştırmaya katılan erkek sporcuların 3'ü (%20) 18-22 yaş aralığında, 8'i (%53,33) 23-27 yaş aralığında ve 4'ü (%26,67) 28-31 yaş aralığındadır. Medeni duruma göre 11'i (73,33) bekâr, 4'ü (%26,67) evlidir. Eğitim durumuna göre 1'i (%6,67) ortaokul, 7'si (%46,67) lise, 6'sı (%40) üniversite ve 1'i (%6,67) yüksek lisans mezunudur. Spor yaşına göre 7'si (%46,67) 10-13 yaş aralığında, 5'i (33,33) 14-17 yaş aralığında 2'si (%13,33) 18-20 yaş aralığındadır. Erkek sporcuların başarı durumlarına baktığımızda tamamının uluslararası arenada başarı elde etmiş sporcular olduğu görülmektedir.

Pandemi sürecinde, erkek sporcularla birlikte yaşayan 65 yaş üstü bireyin olmadığı belirtilirken, kadın sporcularda ise bu sayı 3(%20)'tür. Ayrıca kadın sporculardan ikisinin (biri sporcunun kendisi olmak üzere) yakın çevresindeki kişilerin COVID-19 virüsüne yakalandığı belirtilirken, erkek sporcuların ise yakın çevresinde virüse yakalanan hiç kimsenin bulunmadığı bilinmektedir.

Tablo 3. Pandemi Sürecinin Kadın Sporculardaki Olumlu Etki Teması, Kategoriler ve Örnek Görüşler

Kategoriler	Görüş Sayısı (N)	Örnek Görüşler
Kendine ve aileye daha çok zaman ayırma	4	<p>Sosyal hayatımız artık yok, geride bıraktık. Artık ailemizle birlikte daha fazla vakit geçirmeye başladık. Milli takım ve antrenmanlardan dolayı ailemizle fazla vakit geçiremiyorduk. Bu da pandeminin olumlu etkilerinden oldu (K2).</p> <p>Kendime yeni hobiler, farklı aktiviteler buldum. İdman zaten yapıyoruz, bununla birlikte yemek yapmaya, kitap okumaya, dizi izlemeye başladım. Pandemi öncesi zamanım olmuyordu. Artık daha fazla zamanım olduğu için kendime zaman ayırıyorum (K12).</p>
Antrenör ve yetkililerin desteği	15	<p>Bizim için ellerinden geleni yapıyorlar. Program düzenliyorlar, görüntülü konuşmalarımız oluyor. Haftanın beş günü görüntülü bir şekilde idman yapıyoruz. Uzakta olmalarına rağmen ellerinden geleni yapıyorlar (K1).</p> <p>Antrenörlerimin ve yöneticilerin pandemi sürecinde bize destek olduğunu söyleyebilirim. Pandemi sürecinin en başından beri bizim her anlamda yanımızda oldular. Ramazan ayında bile bize göre saat ayarlayıp antrenman programı yaptılar, düzenli bir şekilde çalışmamızı sağladılar. Belki şu anda onlar olmasaydı biz evde kendi imkânlarımız ile neyi ne kadar doğru yapabiliirdik ki. Performans olarak çok gerilemememiz adına onların büyük bir faydası var (K5).</p>
Alınan önlemlerden dolayı oluşan rahatlık	15	<p>Bence yaptıkları çalışmalar ve önlemler kesinlikle doğru. Çünkü biz güreş esnasında rakiplerimiz ile temas ediyoruz. Birimizde bir virüs çıksaydı ve aynı ortamda bulunsaydık bizim açımızdan kötü olurdu. Şu an evlerimizde kalmamız daha iyi (K2).</p> <p>Türkiye olimpiyat hazırlık merkezlerinin kapatılması, salon ve minderler çok fazla mikrop barındırdığı için yerinde bir karar oldu. Herkes farklı şehirlerde yaşıyor, insanların bir arada olmaması çok iyi (K9).</p>
Süreci kabullenme	10	<p>Rakiplerimin de benim gibi olduğunu düşünüyorum ama ben yine de evde antrenman yapıyorum (K1).</p> <p>Ben nasılsam bütün rakiplerim aynı durumda, eşit şartlar altındayız. Bu durumdan dolayı endişelenmiyorum (K9).</p>

Tablo 4. Pandemi Sürecinin Erkek Sporculardaki Olumlu Etki Teması, Kategoriler ve Örnek Görüşler

Kategoriler	Görüş Sayısı (N)	Örnek Görüşler
Kendine ve aileye daha çok zaman ayırma	5	<p>Bu süreçte köyde kendimi doğal ortama bıraktım. Ailemle birlikte 2-3 ay köyde zaman geçirdim (E5).</p> <p>Pandemi bize çok şey öğretti. Evimizde ailemizle birlikte zaman geçirmemizi sağladı. Bizler hem kamplarda hem maçlarda ya da kulüplerde olduğumuz için ailemizle çok fazla vakit geçiremiyorduk. Bu yüzden iyi yönlerine bunu ekleyebilirim (E6).</p>
Sakatlıktan dolayı bu süreci dinlenerek geçirme	2	<p>Olimpiyatların ertelenmesi, son Dünya Şampiyonası'nda yaşadığım sakatlık nedeniyle, olimpiyatlara daha iyi hazırlanmam için iyi oldu (E7).</p> <p>Sporcuları olumsuz etkiledi ama şöyle bir durum var. Benim sakatlığım vardı. Dört ay önce omzumdan ameliyat oldum. Olimpiyatların ertelenmesi benim için çok büyük bir şans oldu. Aksi takdirde %90 ihtimalle olimpiyatlara gidemeyecektim (E8).</p>
Antrenör ve yetkililerin desteği	11	<p>Hocalarımızla sürekli iletişim halindeyiz. Yapmamız gerekenleri bize anlatıyorlar (E5).</p>
Alınan önlemlerden dolayı oluşan rahatlık	13	<p>Spor bakanlığı olimpik sporculara yönelik tolerans sağladı. Sokağa çıkma yasağında antrenman yapmamız için bize izin verildi. Biz de çalışmalarımızı ona göre sürdürdük (E10).</p> <p>Maçların iptali ya da ertelenmesi olması gereken bir karardı. Bazı insanlar sürecin ciddiyetini anlamıyorlar ama o çok ciddi bir durum. Virüs bize de geçebilir (E5).</p>
Süreci kabullenme	12	<p>Herkesin Pandemi sürecinde aynı durumda olduğunu düşünüyorum. Rakiplerimizi sosyal medyadan takip ediyoruz. Pandemi süreci bütün sporcuları olumsuz etkiledi (E11).</p> <p>Tüm rakiplerimin bizim gibi, hepsinin spor salonları kapandı. Kendi rakiplerimi sosyal medya üzerinden takip ediyorum. Onlar da kendi imkânlarıyla çalışıyorlar. Virüs sadece Türkiye'de değil tüm dünyada olduğu için endişe duymuyorum (E4).</p>

Tablo 5. Pandemi Sürecinin Kadın Sporculardaki Olumsuz Etki Teması, Kategoriler ve Örnek Görüşler

Kategoriler	Görüş Sayısı (N)	Örnek Görüşler
Endişe ve belirsizliğin verdiği korku durumu, çaresizlik	10	<p>Rakiplerimin antrenman yapıp yapmadığını bilmiyorum. Belki onlar da çalışmıyorlardır, bilmiyorum. Eskiden herkesin çalışıp çalışmadığı belliydi. Herkes birbirinden haber alıyordu ama şimdi belirsizlik var. Bu belirsizlik beni endişelendiriyor (K1).</p> <p>Bazı rakiplerimin evlerinde güreş minderi var, ağırlık ekipmanları var. Birçok araç ve gereçleri var. Bu durum beni endişelendiriyor ama arayı kapatacağımıza inanıyorum (K15).</p>
Uyku ve beslenme düzeninin bozulması	15	<p>Evdeyken fazla yemek yiyemiyorum çünkü idman yaptıktan sonra acıkıyordum. Bu sefer daha fazla yemek yiyordum. Şimdi ise antrenman yapamadığımdan dolayı fazla yemek yiyemiyorum. Uyku düzenim çok kötü, çok berbat durumdayım (gölüyor). Gündüzleri çok fazla uyuyorum. Geceleri ise sabaha kadar uyuyamıyorum. Kendimi düzene sokamadım (K12).</p> <p>Beslenmemiz kötü etkilendi. Güreş kiloya dayalı bir spor olduğu için kilo ayarlamak çok önemli. Evde olup can sıkıntısından yemek yiyenler ve kilosunun üstüne çıkanlar ya da iştahı kapananlar var. Antrenman yapmadıkları için kilo kaybı yaşayanlar da var. Bizim için kas kütlemin artması yağ kütlemin artmasından daha önemli ama bu dönemde yağ kütlesi artanlar oldu. Uyku düzenim bozuldu. Normalde saat 10.00'da antrenman yapıyorduk. Evde olduğumuz için öyle bir zorunluluğumuz yok. Antrenman yapmıyoruz. Bizi tetikleyen bir şey olmadığı için de uyanamıyoruz (K14).</p>
Formdan düşmek	15	<p>Sportif performans olarak geriye düştük. Evde her ne kadar egzersiz yapsak da bizim için yeterli değil (K2).</p> <p>Eski antrenman ile şimdiki antrenmanlar bir olmuyor. Güçten düştüğümü düşünüyorum. Çünkü ağırlık, kondisyon çalışmıyoruz. Koşu yapamıyoruz. Bu süreçte olumsuz etkilendik (K11).</p>
Branşa özgü antrenman yapamamak, programsızlık	15	<p>Güreş sporunda bir insanla direkt temas halinde olduğu için güreşte virüse yakalanma riski daha fazla. Bu yüzden antrenman yapamama gibi kötü etkisi oldu. Nasıl olduğumuzu görmemiz için güreş antrenmanı yapmamız gerekiyor ama yapamıyoruz. Onun dışında evde elimizden geldiği kadar bireysel olarak antrenmanlarımıza devam ediyoruz (K6).</p> <p>Tüm sporcular olmak üzere pandemi süreci bizi çok kötü etkiledi. Bu süreçte ne kadar minder üzerinde antrenman yapamasak da evde antrenmanlar yapıyoruz ama çok fazla etkili olmuyor (K7).</p> <p>Eskiden çift antrenman yapıyorduk artık teke düştü. Evde yeterince kuvvet ve teknik antrenman yapamıyoruz. Eskiden spor salonlarında çalışıyorduk. Artık evde çalışıyoruz. Bu da bize yeterli gelmiyor (K8).</p>

Tablo 6. Pandemi Sürecinin Erkek Sporculardaki Olumsuz Etki Teması, Kategoriler ve Örnek Görüşler

Kategoriler	Görüş Sayısı (N)	Örnek Görüşler
Endişe ve belirsizliğin verdiği korku durumu, çaresizlik	10	<p>Mesela iki ay sonra maçımız varsa ona göre çalışıyorduk ama şu anda iptal olduğu için herhangi bir program da yok. Hedefsiz çalışıyoruz (E11).</p> <p>Şu anda sportif performansımı göremiyorum. Maç olursa kendimizi görebiliriz. Süreç etkilemiş ya da etkilememiş ancak o zaman cevap verebiliriz. Ama bunun için maç yapmamız gerekir. Elbette endişelerim var. Eskisi gibi olabilir miyim? Nefesim yeter mi? Kuvvetim ve tekniğim yerinde mi? diye endişe duyuyorum (E15).</p>
Uyku ve beslenme düzeninin bozulması	10	<p>Milli takım kampında diyetisyenimiz olduğu için belirli bir düzenimiz vardı. Evimizde de illaki dikkat ediyoruz ama milli takım gibi olmuyor. Bu yüzden düzensizlik oluyor (E11).</p>
Formdan düşmek	11	<p>Sportif performansımız çok kötü bir şekilde etkilendi. Bütün sosyal tesisler kapalı antrenman yapma imkânımız kısıtlandı. Şu an çok kötü bir konumdayız. Toparlanmamız biraz zaman alacak. Kaybettiğimiz gün kadar sıkı bir çalışma yapmalıyız ki eksikliklerimizi tamamlayalım (E6).</p> <p>Sportif performansımızda gerileme olduğunu vücudumuzda da hissediyoruz. Milli takım antrenmanları olmadığı için evimizde çok fazla düzenli antrenman yapamıyoruz (E11).</p>
Branşa özgü antrenman yapamamak, programsızlık	15	<p>Güreş yapamadığınız için ister istemez performansımız olumsuz etkilendi. Ne kadar bireysel olarak ağırlık ve koşu antrenmanı yapsak da bizim işimiz minderde. Teknik uygulamakta güreş antrenmanı yapamazsak yetersiz kalırız (E8).</p> <p>Daha çok bireysel antrenman yapmaya başladık. Güreşte partnere ihtiyacın oluyor ama bu süreçte partner bulamadık. Bu yüzden bireysel antrenman yapmaya başladık. Teknik antrenman yapamadık (E10).</p>
Sürecin iyi yönetilememesi	4	<p>Antrenör ve yöneticilerin pandemi sürecini iyi yönettiğini düşünmüyorum. Milli takım sporcularına özel daha güzel yönlendirme, daha güzel program yapılabilirdi. Sporculara süreç ile ilgili bilgiler çok geç haber verildi (E11).</p> <p>Antrenör ve yöneticilerin pandemi sürecini iyi yönettiğini düşünmüyorum. Antrenörlerimiz salonlar kapandıktan sonra evlerine çekildi (gülüyor) kimse ilgilenmedi (E10).</p>

4.TARTIŞMA

Dünyada sporun savaş ve salgınlar nedeniyle durduğu, gerçekleşemeyen, boykot edilen olimpiyat organizasyonlarının olduğu zamanlar olsa da, spor dünyası belki de böylesine büyük, böylesine 'eşitleyici' ve evrensel bir problemi ilk defa yaşamaktadır (Çolak, 2020). Dolayısıyla literatürde, tarihteki süreçlerden etkilenen sporcular hakkında, özellikle de güreş branşında, bugüne kadar yapılmış nitel bir çalışma ile karşılaşılmamıştır. Bu yüzden çalışmamız bu alanda yapılmış bir ilk özelliğini taşıyan bir araştırmadır.

Eirale ve ark., (2020), tarafından yapılan çalışmada COVID-19 salgını nedeniyle profesyonel futbolcuların daha önce rastlanılmamış bir durumla karşı karşıya geldiği belirtilmiştir. Salgın sırasında insan sağlığı ne kadar önemli olsa da sporcu eğitimi de oldukça önemlidir. Bu nedenle güvenli ve salgın şartlarına göre planlanmış eğitimin gerekli olduğunu savunmuşlardır.

Mehrsafar ve ark., (2020)'nin çalışmasında sağlık otoriteleri ve spor topluluklarının özel durumlarda önceliklerini belirlemesi ve sporcuların sağlık ve sportif faaliyetlerini sürdürme planlarını yapmak durumunda olduklarına dikkat çekilmektedir. Öncelik belirlemede ve stratejik planlamada, örneğin; fiziksel ve zihinsel sağlık, kaynakların dağılımı, kısa ve uzun vadeli çevresel hususlar gibi çeşitli yönler önemli bir rol oynamaktadır.

Bizim çalışmamızda da hem erkek hem de kadın sporcular COVID-19 salgını nedeni ile antrenman eksiklikleri yaşadıklarını, formdan düştüklerini ve özellikle de branşa özgü antrenman yapamadıklarını dile getirmişlerdir. Sporcu sağlığından ve antrenman programlarındaki eksiklerden dolayı endişeli olduklarını belirtmişlerdir. Bu sebeple önceliklerin iyi belirlenmesi ve planlanmış eğitimin şart olduğu ön plana çıkmaktadır.

Leonardo, Danilo ve Andrade (2020), pandemi sürecinde profesyonel sporcuların alışkanlıklarına dikkat etmesi, güç ve kondisyon çalışması yapmasının önemli olduğunu vurgulamaktadır. Bu önlemleri alan sporcuların pandemi sonrası spor hayatlarına dönerken daha çabuk adapte olabileceklerini, daha başarılı olabileceklerini ve pandemi sürecini daha az zararlı atatabileceklerini savunmuşlardır.

Bizim çalışmamızda da benzer şekilde sporcuların birçok belirsizlik ve programsızlıktan dolayı endişe duyduğu görülmektedir. Ayrıca sporcuların beslenme ve uyku düzenlerindeki değişimler sporcuları olumsuz olarak etkilemektedir.

Olimpiyatlar, Avrupa ve Dünya Şampiyonaları gibi uluslararası turnuvalar sebebi ile hem turnuvaların yapıldığı ülkedeki ev sahibi halkın hem de ziyaretçilerin bir araya gelerek, aynı ortamda buluşan insanlar, organizasyonun yapıldığı ülkedeki yerel hastalıklar ile birçok bulaşıcı hastalığın yayılmasına fırsat vermektedir (Petersen ve ark., 2016; Yanagisawa ve ark., 2018).

Çalışmamızdaki sporcuların endişelerinin çok benzer bir yansımasını CBC Spor'daki yazısında Campigotto özetle şu şekilde belirtmiştir:

“Olimpiyatlar hakkında kamuoyu önünde konuşan sporcuların ilk tepkileri çoğunlukla rahatlama gibi görünüyor. Küresel bir salgın sırasında 200 ülkeden ve dünyanın dört bir yanından gelen insanlarla bir araya gelmek için sağlığını riske atıp atmayacağına dair zor bir karar vermek konusunda artık endişe etmek zorunda değiller. Sosyal mesafenin başlaması ve pek çok eğitim tesisinin kapatılması ile antrenmanlarını sürdürmeleri neredeyse imkânsız hale geldi.

Koronavirüs pandemisi dünyanın hemen hemen her köşesine dokundu, ama hepsi eşit değildi. Birçok sporcu da potansiyel olarak eşit olmayan bir oyun alanı hakkında endişelerini dile getirmişti. Olimpiyatların (muhtemelen) 1 yıl sonra gerçekleşmesinin bir sonucu olarak kazananların ve kaybedenlerin olacağı açık hale gelecektir. Gecikme bazı tecrübeli sporcuları zaman yıkımına maruz bırakırken, diğer taraftan, 2020'de yarışmaya hazır olmayan bazı genç sporcuların lehine olabilir” (Campigotto, 2020).

5. SONUÇ VE ÖNERİLER

Pandemi süreci nedeniyle milli takım kampları ve antrenmanlar iptal edilmiş dolayısıyla sporcular antrenmansız kalmışlardır. Sporcular evlerinde kendi imkânları dâhilinde antrenman yapsalar da bu antrenmanların yetersiz olduğu görülmektedir. Pandemi öncesi günde üç antrenman yapan sporcuların pandemi sürecinde ise antrenmandan ziyade evlerinde egzersiz yaptıkları belirtilmektedir. Özellikle güreş sporunun partnerli bir spor olması nedeni ile sporcuların bu süreçte partner bulamaması ve teknik antrenman yapamaması sporcu için büyük bir kayıptır. Tüm bu sebeplerden sporcularda formdan düşme ve gerileme durumu söz konusu olmuştur. Kadın sporcuların antrenörlerinin hazırladığı programlara daha fazla uyduğu ve erkek sporcuların ise başarı oranı arttıkça kendi kendilerine çalıştıkları görülmektedir.

Pandemi süreci nedeniyle ortaya çıkan programsızlık, belirsizlik ve düzensizlik nedeni ile sporcuların uyku ve beslenme düzenlerinde bozulmalar meydana gelmiştir. Sporcular geç yatıp geç kalkmaya başlamışlardır. Yine sporcuların ev ortamında olmaları, antrenman yapamamaları nedeni ile beslenme programlarında değişiklikler olduğu, fazla yemek yedikleri ve vücutlarında yağ oranının arttığı belirtilmektedir. Fakat özellikle başarı oranları yüksek olan erkek sporcularda bu değişiklikler daha az görülmektedir. COVID-19 virüsüne yakalanan sporcuda ise doktorun verdiği beslenme programına uyması sebebi ile uyku ve beslenme düzeninde değişiklik olmadığı belirtilmiştir.

Pandemi sürecinde sporcuların antrenman eksikliklerini giderme ve sağlıklarını koruma altına almada ilgili kurumların ve antrenörlerinin rolünün oldukça fazla olduğu görülmektedir. Kadın sporcuların ilgili kurum ve antrenörlerden memnun olduğu, bazı erkek sporcuların ise birtakım beklentileri olduğu saptanmıştır.

Güreş milli takım sporcularının pandemi süreci haricinde sürekli olarak milli takım kamplarında, müsabakalarda ya da kulüp antrenmanlarında olmaları nedeni ile aileleri ile fazla vakit geçiremediği ortaya çıkmıştır. Pandemi sürecinin başlaması ile sporcuların aileleri ile daha fazla vakit geçirdikleri ve yine pandemi nedeniyle kendilerine daha fazla vakit ayırdıkları bu sürecin olumlu katkısı olarak görülebilir.

Çalışmaya katılan erkek sporculardan ikisinin sakatlığı nedeni ile uluslararası müsabakalara hazırlıklarının eksikliği ve bu sebeple belki de müsabakalara gidemeyecek olmaları söz konusudur. Organizasyonların iptali ya da ertelenme süreci ile birlikte tedavi ve toparlanma ihtiyacını gidermeleri açısından pandeminin bu sporculara olumlu katkı sağladığı söylenebilir.

Diğer spor branşlarına nazaran güreş sporunun Türk toplumundaki yeri daha köklüdür. Güreşte usta çırak ilişkisi vardır. Sporcuların çok küçük yaşlarda güreş eğitim merkezlerine kayıt olmaları ve güreş eğitim merkezlerinde yatılı kalmaları sebebi ile sporcular ailelerinden çok antrenörleri ile vakit geçirmektedir.

Bu sebepten sporcular, sporcu antrenör ilişkisinin ötesinde antrenörlerini ailesi gibi görmektedir. Pandemi sürecinde de ailesi olarak gördükleri antrenörlerinin yanlarında olduklarını hissetmeleri sporculara manevi bir güç ve destek vermektedir. Yaptığımız çalışmada kadın sporcuların yaşlarının erkek sporculara göre daha küçük olması ve başarı durumlarına göre kadın sporcuların antrenörlerine daha fazla bağlı olduğunu; yaş, başarı oranı ve profesyonellik arttıkça aralarındaki bağın azaldığı görülmektedir.

Pandemi sürecinde organizasyonların iptali ya da ertelenmesi ve bu organizasyonların tarihinin belirsizliği sporcuları bazı konularda endişelendirmektedir. Sporculardaki bu endişelerden bir tanesi ise uluslararası arenadaki rakiplerinin antrenman yapıp yapmadığı ya da hangi şartlar altında ne gibi antrenmanlar yapıyor olduğudur. Bu durum başarı oranı ve yaşları fazla olan sporcularda, endişenin yerini pandemi sürecinin her sporcu için aynı olduğu durumunu kabullenmek alırken, genç sporcularda ve başarı oranı az olan sporcularda rakiplerinin ülkesindeki pandemi sürecinin, imkanlarının ve çalışma şartlarının belirsizliği nedeniyle endişelere sebep olmaktadır.

Öneriler;

- Ülkemizi uluslararası arenada en iyi şekilde temsil eden ata sporumuz güreşin, gün geçtikçe artan salgın hastalıklardan en az şekilde etkilenmesini sağlamak amacıyla, gerekli sağlık tedbirleri alınmış bir şekilde sporcuların antrenman eksikliklerinin giderilmesi ve partnerli çalışma olanağı sunulması,
- Güreş milli takım sporcularının belirli standartlar dâhilinde olimpiyat sıkleti sporcularına yapılan yardım, izin ve toleransların bakanlık federasyon tarafından sıklet ayırt etmeksizin tüm milli takım sporcularına uygulanması,
- Güreş milli takım sporcularının bu ve bunun gibi süreçlerde uyku ve beslenme düzeni hakkında bilgilendirilip, denetlenmesi,
- Sporcuların pandemi süreci ve ileride yaşanabilecek herhangi bir pandemik hastalığa karşı bilinçlendirilmesi ve sürecin akıbeti hakkında kesintisiz bilgi verilerek endişeye kapılmamalarının sağlanması,
- Güreş milli takım sporcularının milli takım kampları, müsabakalar ve kulüp antrenmanları nedeni ile sosyal hayatları, aileleri ile vakit geçirmeleri ve kendilerine zaman ayırmaları oldukça güç bir durum haline gelmiştir. Bu durum sporcu psikolojisini olumsuz etkileyerek sportif verimi olumsuz etkilemektedir. İlgili kurum ve kuruluşların (Bakanlık, federasyon ve kulüpler) sporculara bu konuda tolerans sağlamaları önerilmektedir.

6. ÇIKAR ÇATIŞMASI VE ETİK KURUL ONAY

Yazarlar, eğer varsa bu bölümde çıkar çatışmasına neden olabilecek her türlü maddi destek veya ilişkiyi beyan etmelidir.

Çıkar çatışması: Yazarlar tarafından çıkar çatışması olmadığı bildirilmiştir

Finansal destek: Yazarlar tarafından finansal destek olmadığı bildirilmiştir.

Etik Kurul Onayı: Etik kurulu raporu bulunmamaktadır.

Bilgilendirilmiş Onam: Katılımcılardan sözlü olarak bilgilendirilmiş onam alınmıştır.

7. KAYNAKÇA

- Campigotto, J. (2020).** Now that the 2020 olympics are postponed, what happens next? www.cbc.ca/sports/olympics.
- Çolak, A. (2020).** Savaşlar ve salgınlar... Dünya tarihinde sporun durduğu yıllar. <https://www.sahadan.com>.
- Demir, Ö. (2017).** Nitel Araştırma Yöntemleri. Editör Kaan Böke. *Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntemleri*. 5. Baskı. Alfa Yayıncılık. İstanbul. ss: 291-292.
- Eirale, C., Bisciotti, G., Corsini, A., Baudot, C., Saillant, G., & Chalabi, H. (2020).** Medical recommendations for home-confined footballers' training during the COVID-19 pandemic: from evidence to practical application. *Biol Sport*. 37(2):203-207.
- IOC (2020).** Uluslararası Olimpiyat Komitesi. (2020). Erişim adresi, www.olympic.org/tokyo-2020
- Karasar, N. (1999).** Bilimsel Araştırma Yöntemi. Ankara, Nobel Yayın Dağıtım, 9. Basım.
- Leonardo, V., Danilo R., & Andrade, A. (2020).** Challenges to Athletes During the Home Confinement Caused by the COVID-19 Pandemic. doi: 10.1519/SSC.0000000000000563.
- Mehrsafar, A.H., Gazerani, P., Zadeh, A.M., & Sánchez, J. (2020).** Addressing potential impact of COVID-19 pandemic on physical and mental health of elite athletes. doi: 10.1016/j.bbi.2020.05.011.
- Petersen, E., Wilson, M.E., Touch, S., McCloskey, B., Mwaba, P., Bates, M., Dar, O., Mattes, F., Kidd, M., Ippolito, G., Azhar, E.I., & Zumla, A. (2016).** Rapid spread of zika virüs in the Americas - implications for public health preparedness for mass gatherings at the 2016 Brazil olympic games. *International Journal of Infectious Diseases*, 44,11-15.
- Türkmen, M., & Özsarı, A. (2020).** Covid-19 Salgını ve Spor Sektörüne Etkileri. *International Journal of Sport Culture and Science*, 8(2) 55-67.
- Üstün, Ç., & Özçiftçi, S. (2020).** COVID-19 Pandemisinin Sosyal Yaşam ve Etik Düzlem Üzerine Etkileri: Bir Değerlendirme Çalışması. *Anadolu Kliniği Tıp Bilimleri Dergisi*, 25(1) 142-153.
- Yanagisawa, N., Wada, K., Spengler, J.D., & Sanchez-Pina, R. (2018).** Health preparedness plan for dengue detection during the 2020 summer olympic and paralympic games in Tokyo. *PLOS Neglected Tropical Diseases*, 12 (9). doi.org/10.1371/journal.pntd.0006755
- WHO (2020).** Report of clustering pneumonia of unknown etiology in Wuhan City. Wuhan Municipal Health Commission. <https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/situation-reports/20200121-sitrep-1-2019-ncov.pdf>.

Extended Summary

Introduction

On 31 December 2019, the WHO China Country Office was informed of cases of pneumonia unknown etiology (unknown cause) detected in Wuhan City, Hubei Province of China. WHO received further detailed information from the National Health Commission China that the outbreak is associated with exposures in one seafood market in Wuhan City. The Chinese authorities identified a new type of coronavirus, which was isolated. This recorded virus has managed to influence the world not only in the field of health but also in social, economic, political and sports.

The world is struggling with COVID-19, while the sports world is struggling with a situation that has never been seen before. The postponement of the Tokyo 2020 Olympic Games by the International Olympic Committee and the planning of the opening ceremony of the games on July 23, 2021 (IOC, 2020) and the cancellation or postponement of all competitions have created the agenda. This situation, sports activities in Turkey will negatively affect the psychological and physical performance of the athletes involved in these organizations. (Türkmen ve Özsarı, 2020). This whole process has a negative impact on people's professional sports life. At this point, the aim of working is to investigate the effects of the process change on wrestling national team athletes.

In the literature, there has been no qualitative study on athletes affected by historical processes, especially in the wrestling branch, to this day. Therefore, our study is valuable research that has the first feature in this field.

Method

Qualitative research technique was used in this study. Interviews were conducted by telephone in the pandemic process due to prevent the spread of the Covid-19 virus and to prevent the participants' health. The group of the research consists of 30 athletes, 15 of whom are women and 15 of them are selected by the purposeful sampling method studying at the wrestling national team athletes. A descriptive and content analysis method was used to analyze the data. Data summarized and interpreted through descriptive analysis, coded themes and sub-themes were created.

According to the data obtained from the athletes' own opinions for the effects of the pandemic process on wrestling national team athletes preparing for international competitions; 2 themes have been determined in the form of positive effects and negative effects. These 2 themes are then categorized and each category has an opinion. There are 5 categories in the theme of positive impact (1acceptance of the process, 2comfort caused by the measures taken, 3the support of coaches and officials, spend this period resting due to injury, 5spending more time with yourself and the family), 5 categories in the theme of negative impact (1the state of fear and desperation caused by anxiety and uncertainty, 2deterioration of sleep and nutrition order,3 inability to train specific to the branch and unscheduled, 4fall from form, 5the process is not well managed).

Findings, Discussion and Results

In our study, both male and female athletes experienced training deficiencies due to the COVID-19 outbreak, fell out of form and were unable to train specifically to the branch. They said they were concerned about the lack of sportsman's health and training programs. For this reason, it comes to the forefront that the priorities are well determined and planned education is essential. Similarly, athletes are

concerned about many uncertainties and unscheduled in our study. In addition, changes in the diet and sleep patterns of athletes negatively affect athletes.

Looking at the answers given to the questions, it was revealed that the athletes were both positively and negatively affected by the process. Positive contributions to the process; we can consider athletes to spend more time with themselves and their families. Again, due to the lack of preparation for international matches due to the presence of some athletes injury, and therefore the failure to go to matches has been positive results in terms of the treatment process and recovery process. The negative aspects of the process are; the uncertainties, such as the date of realization of organizations and the conditions under which opponents in the international arena are training, lead to concern in less experienced young athletes. Due to the pandemic process, national team camps and training were canceled, so the athletes trained at home within their own means, but unfortunately, this was inadequate. Especially because wrestling sport is a partner sport, it is an important problem that athletes cannot find partners in this process and cannot train technically. It has also been revealed that the opportunities given to athletes vary according to the Olympic heavyweights. Due to unscheduled, uncertainty and irregularity, most athletes have deteriorated sleep and nutrition patterns. It can be said that the role of the state, the relevant institutions, coaches and the measures taken are quite important in addressing the training deficiencies of the athletes and ensuring their health.

The recommendations of this study are; our ancestral sport, which represents our country in the best way in the international arena is to should aim to be least affected by increasing epidemics and must provide the opportunity to work specifically to the branch the athletes ensuring that athletes train in a way health precaution. The application of aid, permits, and tolerances to all national team athletes without discerning the weight category. In this and other processes, wrestling national team athletes must be informed and supervised about sleep and nutrition patterns. To raise awareness of the pandemic process of athletes and any future pandemic disease and ensure that they do not worry about the process. Athletes, there no find time spending time with their families because of national team camps, competitions, and club training. This negatively affects the psychology of athletes and sporting efficiency. It is recommended that the relevant institutions and organizations tolerate athletes in this regard.

How to cite: Demirtas,O., Cıplak, A., (2020). Pandemic Period's Influences on Wrestling National Team Athletes Preparing for International Competitions. *Journal of Sport and Recreation Researches* 2020; 2(SI1):39-52