



## **Covid-19 Pandemi Sürecinde Kısıtlı Serbest Zamanda Fiziksel Aktiviteye Katılan Yaşlı Bireyler Üzerine Nitel Bir Araştırma\***

**Kıvılcım KAPLAN<sup>1†</sup> , Deniz DEMİR BOLÇAY<sup>1</sup> **

<sup>1</sup>Istanbul Gelişim Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu.

**Orijinal Makale**

Gönderi Tarihi: 26.05.2021

Kabul Tarihi: 08.08.2021

**DOI: 10.30769/usbd.943354**

Online Yayın Tarihi: 31.12.2021

### **Öz**

Covid-19 pandemi sürecinde toplumsal hayatta yaşanan değişimler toplum içerisindeki bireylerin serbest zaman faaliyetlerinde de etkisini göstermiştir. Özellikle kısıtlı serbest zaman uygulamasıyla birlikte 65 yaş ve üzeri bireylerin fiziksel aktivite yapmalarına dair olumsuz durumlar ortaya çıkmıştır. Bu bağlamda çalışmanın amacı Covid-19 kısıtlamaları süresindeki 65 yaş üstü bireylerin bu süreçteki kısıtlanan belli saat dilimleri içerisindeki serbest zamanlarında yaptıkları fiziksel aktivitelerle ilgili görüşlerinin belirlenmesidir. Çalışma nitel araştırma desenlerinden fenomenoloji araştırması olarak yapılmış ve yarı yapılandırılmış görüşme formu oluşturularak gönüllü olan 65 yaş ve üzeri toplam (n:49) erkek bireylere ulaşılmıştır. Katılımcıların yanıtları görüşme sonrasında temalara ayrılarak kodlanmış ve bu kodlar birbiriyle ilişkilendirilerek sonuçlandırılmıştır. Ulaşılan sonuçlarda katılımcılar bu serbest zamanı iyi halli hükümlülerin belli zamanlarda dışarı çıkmasına izin verilmesi gibi kendilerinin de belirli saatlerde dışarı çıkmalarına benzetmişlerdir. Katılımcıların 12 Eylül darbe girişimi sürecinden sonra insanların o zamanların da evden dışarı çıkmayıp serbest zamanlarının kısıtlı olduğunu belirtmişlerdir. 65 Yaş üstünün belirli gün ve saatlerde sokağa çıkabilme uygulaması onlar için yararlı olduğunu düşünseler bile alınan kısıtlamalar onlar için yetersiz olduğunu onların fiziksel olarak hareketsiz kaldıklarını ve kötü etkilendiklerini belirtmişlerdir. Katılımcılar Covid 19 sürecinden dolayı kimseyle görüşmediğini insanlara mesafe koyup kendilerinin ve başkalarının sağlığını önemseyerek tek başlarına yürüyüş yaptıklarını belirtmişlerdir. 65 yaş üstü pandemi koşullarındaki yasaklarda verilen kısıtlı saatlerde serbest zamanlarını dışarda açık havada dış mekanlarda daha aktif bir şekilde geçirmeyi tercih etmiştir. Sonuçların ışığında katılımcıların çoğunluğu yalnız olmamak koşuluyla zamanlarının büyük bir kısmını evde geçirdikleri, kısıtlı serbest zamanda fiziksel aktiviteye katılmadıklarını ve bu pandemi sürecini metafor olarak 12 Eylül darbesi, açık ceza evi gibi yaşadıkları eski dönemlere benzeterek özgür olmak istedikleri ifade edilmiştir.

**Anahtar Kelimeler:** Serbest Zaman, fiziksel aktivite, covid-19 pandemisi

## **A Qualitative Study on Elderly Individuals Participating in Physical Activity in Limited Free Time during the Covid-19 Pandemic**

### **Abstract**

During the Covid-19 pandemic, changes in social life have also had an impact on the free time activities of individuals in society. Especially with the practice of limited free time, negative situations have arisen regarding the physical activity of individuals aged 65 and over. In this context, the aim of the study is to determine the opinions of individuals over the age of 65 during covid-19 restrictions regarding their physical activities during their free time within certain restricted time zones in this process. The study was conducted as a phenomenology research from qualitative research patterns and a total of 65 years and older (n:49) male individuals who volunteered by creating a semi-structured interview form were reached. The participant's responses were encoded by dividing them into themes after the interview and these codes were associated with each other. In the results obtained, participants compared it to well-behaved prisoners being allowed to go out at certain times during this free time, as well as going out at certain times. The participants stated that after the 9/12 coup attempt, people were not leaving the house at that time and had limited free time. 65 Even if they thought the practice of being able to go out on certain days and hours was beneficial for them, they stated that the restrictions taken were insufficient for them and that they were physically immobilized and badly affected. The participants stated that they did not see anyone because of the Covid 19 process, distanced themselves from people and walked alone, caring about the health of themselves and others. The over-65s preferred to spend their free time outdoors more actively during the limited hours given in the pandemic conditions. In the light of the results, it was stated that the majority of the participants spent most of their time at home, not alone, could not participate in physical activity in limited free time and wanted to be free by comparing this pandemic process to the old times when they lived like the 9/12 coup and the open prison.

**Keywords:** Free Time, physical activity, covid-19 pandemic

\*Bu çalışma 18. Uluslararası Spor Bilimleri kongresinde sözel bildiri olarak sunulmuştur.

† **Sorumlu Yazar:** Kıvılcım Kaplan, **E-POSTA:** [kkaplan@gelisim.edu.tr](mailto:kkaplan@gelisim.edu.tr)

## GİRİŞ

Dünyayı kısa sürede etkisi altına alan Covid-19 süreci hiç şüphesiz ki dünyadan sonra ülkemizde özellikle yaşlıları fazlasıyla etkilemiştir. Bu etkilenmelerden özellikle evde kalınan zamanların çokluğu belli saatlerde dışarı çıkabildikleri zamanların ardından yapmış oldukları fiziksel aktivitelerin önemini bir kez daha ortaya konulmuştur. Gün içerisinde serbest zamanlarının kısıtlanması süresiyle birlikte hareket etme sürelerinin düştüğünü gözlenmektedir. Yeni koronavirüs hastalığı olarak da tanımlanan Covid-19, ilk olarak Çin'in Vuhan kentinde 2019 Aralık ayının sonlarında ateş, öksürük ve nefes darlığı gibi solunum yolu belirtileri ile gelişen ve bir grup hastada yapılan araştırmalar sonucunda 13 Ocak 2020 tarihinde tanımlanmış bir hastalık olarak ortaya çıkmıştır. Covid-19 insanlarda ve hayvanlarda hastalıklara yol açabilecek büyük bir virus ailesi olarak ifade edilmektedir (Sağlık Bakanlığı, 2020). Dünya üzerinde ilk kez karşılaşılan bu hastalık hakkında yeni bir literatür meydana gelirken hastalığın bulaşma biçimi, hasta olma ve ölüm vakalarının sürekli bir artış göstermesi sebebiyle ortaya çıkan panik, endişe ve kaygı önlenemez bir korkuya dönüşmüştür. Hastalığın seyri, görüldüğü yaş grupları ve yayılması dikkate alındığında; sürecin sadece tıbbi boyutla sınırlı kalmadığı, sosyo-kültürel, ekonomi, eğitim, turizm, tarım, hukuk vb. birçok alanda olumsuz etkilerinin olduğu gözlemlenmektedir (Altın, 2020). Son yılların en büyük krizi olarak ortaya çıkan Covid-19 pandemisinin toplumsal hayatın tüm alanlarına etki etmesi küresel hareketliliği bozguna uğratarak durağanlığa ve gelecekle ilgili belirsizliğe sebep olmuştur. Bu değişimin pandemi sonrasında da sosyal hayatı ve ilişkileri etkilemeye devam etmesi beklenirken, ne kadar süreceği belli olmayan salgının aşı ya da bir tedavisi bulununcaya kadar, küresel anlamda stres sürecinin devam edeceği kaçınılmaz bir durum olarak ifade edilmektedir (Tufan, Koç, Dere, Gürdal, Ayan, Özgür, 2020).

Yaşlanma, “organizmanın hücre, doku ve sistemler düzeyinde zamanla ortaya çıkan, geri dönüşü olmayan, fonksiyonel ve yapısal değişikliklerin tümünü kapsayan, sabit olmayan, doğumla birlikte başlayan ve her bireyin doğumundan ölümüne kadar organizmada çok sayıda değişikliğe uğrayan ve bireyler arasında farklılıklar gösteren gelişimsel bir süreç” tir (Çunkuş, Taşdemir, Yiğitoğlu ve Akbaş, 2019). Yaşlılık ise sözlük anlamı yaşlı olma durumu ilerlemiş yaşın belirtilerini gösterme hali olarak ifade edilmektedir (TDK, 2021). Başka bir tanımda ise, “yaşlılık insan hayatının son evresi olarak bilinen, gelişme ve olgunlaşmayı takip eden, genetik yapı ve çevre arasındaki etkileşimin en üst düzeyde görüldüğü, fizyolojik ve psikolojik değişimlerin ortaya çıktığı, kayıpların, kronik hastalıkların ve çöküşün görüldüğü bir dönem” (Çunkuş ve diğerleri, 2019) olarak açıklanmaktadır. Yaşlılığın tanımında ve sınıflandırılmasında fizyolojik boyut ele alınmakta ve kronolojik yaşlanma 65 yaş ve üzeri olarak kabul edilmektedir. Dünya Sağlık Örgütü yaşlılık dönemini 65 yaş ve üstünü yaşlı, 85 yaş ve üstünü ise çok yaşlı olarak tanımlamaktadır. Yaşlılıkla birlikte bireyin bellek, algılama, üretkenlik gibi özelliklerinin yanı sıra biyolojik, fizyolojik, psikolojik, sosyo-kültürel, ekonomik ve toplumsal yetenekleri de azalmaya başlamaktadır. Yaşlılık, bireyden bireye farklı anlamlar ifade edebilmektedir. Fizyolojik süreçle tanımlanan yaşlılık, bireylerin aktivitelere katılımlarını azaltan ya da sınırlayan, onları fiziksel, duygusal ve sosyal yönden değişik derecelerde bağımlı kılan bir dönem olma özelliği göstermektedir. Sağlıkla sınırlanan bu günlerde yaşlanmada fiziksel aktivitenin bir kez daha ne kadar önemli olduğu ortadadır.

Yaşlılık aynı zamanda üretkenliğin azaldığı, kişilerarası ilişkilerin zayıfladığı ve sağlığın bozulması gibi birçok sorunun da beraberinde yaşandığı bir dönemdir (Şener, 2018).

Doğum sayısı ve doğurganlığın azalması, yaşamdan beklentinin artması, tıptaki gelişmeler, ortalama insan ömrünün uzaması yaşlı nüfusun toplam nüfus içindeki oranını artırmıştır (Korkmaz Aslan, 2017). Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK) 2019 yılı verilerine göre 65 yaş ve üzeri nüfus oranının %9.1'e ulaştığı bildirilmiştir. Yaşlı nüfusun 2023'te %10.2'ye, 2040'da ise %16.3'e ve 2080'de ise %25,6'ya yükselmesi öngörülmektedir (Anadolu Ajansı, 2020).

Fizyolojik olarak kaçınılmaz bir olgu olan yaşlanma, yaşın ilerlemesiyle birlikte bireylerde fizyolojik ve psikososyal değişimlerin yaşandığı ve buna bağlı olarak yaşam kalitesinin de bozulduğu bir dönemdir (Bilir ve Paksoy Erbaydar, 2015). Evde yaşayan yaşlılarda yaşam kalitesinin incelendiği bir çalışmada kronik hastalıkların varlığı ve depresif semptomlarının olmasının, yaşlıların yaşam kalitesini olumsuz yönde etkilediği bildirilmiştir (Altuğ, Yağcı, Kitiş, Büker, Cavlak, 2009).

Yaşlılık döneminde bireyi ruhsal ve bedensel hastalıklara karşı koruyucu faktörlerden birisi de fiziksel aktivitedir. Fiziksel aktivite ile sağlık arasında doğrusal ve güçlü bir bağ vardır. Fiziksel hareketsizlik dünya genelindeki ölümlerin %6'sını oluşturmakta ve risk faktörleri arasında dördüncü sırada yer almaktadır. Fiziksel olarak aktif olmak sağlığın korunması ve geliştirilmesinde, aktif sağlıklı yaşlanmada ayrıca hareketsizliğe bağlı oluşan hastalıklardan korunmada önemli bir yere sahiptir. Bu durumlardan anlaşacağı üzere yaşlıların günlük fiziksel aktivitelerinin kısıtlanması birçok soruna yol açmaktadır. Covid-19 pandemi süreci küresel anlamda sosyal, kültürel ve ekonomik anlamda birçok değişimi ve dönüşümü beraberinde getirmiştir. Covid-19 virüsünün en çok 65 yaş ve üzeri bireylerin sağlık durumlarını olumsuz etkilemesi, ölüm vakalarının bu yaş grubunda daha yaygınlık göstermesi bu süreçte en dezavantajlı grubun 65 yaş ve üzeri bireyler olmasına neden olmuştur (Varışlı ve Gültekin, 2021). Türkiye'de Covid-19 salgınına karşı alınan tedbirlerin biri de yaşlı bireylere sokağa çıkma yasaklarının getirilmesidir. Çünkü salgın virüsünün enfeksiyonu ile ilgili şimdiye kadar elde edinilen bilgiler bazı bireylerin daha fazla hastalanma ve ciddi semptomlar geliştirme riski içinde olduğunu göstermektedir. Özellikle 65 yaş ve üzeri bireylerin etkilenme oranının fazla olması sebebiyle uzmanlar tarafından risk altındaki grupların ilk sırasında yer almaktadırlar (Yaşar ve Avcı, 2020). Yaşlılıkla birlikte fizyolojik, sosyolojik, psikolojik ve bilişsel alanlar başta olmak üzere birçok dezavantaja sahip olan 65 yaş ve üzeri bireylerin salgınla birlikte uygulanan kısıtlamalardan en çok etkilenen yaş grubu olmuştur. Bu nedenle araştırmanın amacı Covid-19 kısıtlamaları süresindeki yaşlı bireylerin bu süreçte kısıtlanan belli saat dilimleri içerisindeki serbest zamanlarında yaptıkları fiziksel aktivitelerle ilgili görüşlerinin belirlenerek sonuçları ışığında önerilerek güncel önemli bir toplumsal konuya katkı sağlamaktır.

## YÖNTEM

### Araştırma Modeli

Bu araştırma nitel araştırma yöntemlerinden fenomoloji deseni olarak tasarlanmıştır. Nitel araştırma; gözlem, görüşme ve doküman analizi gibi farklı nitel veri oluşturma yöntemlerinin kullanıldığı, bakış açılarının, algıların ve olayların doğal ortamda gerçekçi ve bütüncül biçimde ortaya konmasına yönelik nitel bir sürecin izlendiği araştırmalardır (Yıldırım ve Şimşek, 2016). Fenomenoloji, yirminci yüzyılın başından beri yaşanan deneyimi anlamlandırmaya çalışan felsefi bir hareketten doğmuştur (Wilson, 2015).

Fenomenoloji, insanların belirli bir fenomen veya kavramla ilgili anlayışlarını, duygularını, bakış açıları ve algılarını ifade etmelerini sağlayan ve bu fenomeni nasıl deneyimlediklerini tanımlamak için kullanılan nitel bir araştırma yöntemidir (Rose ve Parker, 1995). En kapsamlı anlamıyla fenomenoloji, tek bir kişiye ait olan yaşanmış deneyimlerin toplamına atıfta bulunur. Fenomenoloji özellikle sosyal ve sağlık bilimlerinde, felsefe, sosyoloji, psikoloji ve eğitim gibi birçok alanda yaygın olarak kullanılmaktadır (Giorgi, 1997).

### Çalışma Grubu

Çalışmanın evrenini İstanbul ili içerisindeki çeşitli ilçelerden araştırmaya katılan 65 yaş ve üzeri erkekler bireyler, örnekleme ise gönüllü olarak katılan (n:49) 65 yaş ve üstü erkek birey oluşturmaktadır.

### Veri Toplama Aracı

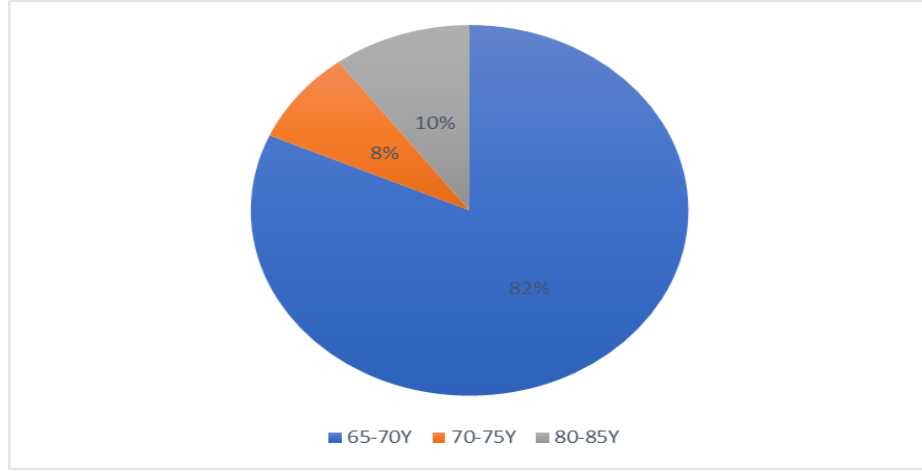
Veri toplamak amacıyla yarı yapılandırılmış görüşme formunda nitel çalışmalarda araştırmacının varlığı ve kendi öznel düşünceleri eklenmeden hazırlanarak, oluşturulan örneğin; "Covid-19 pandemi sürecinde sokağa çıkılan kısıtlı serbest zamanlarınızı neler yaparak geçirdiniz? Pandemi sürecinde evde geçirilen serbest zamanı bir duruma (metafora) benzetseniz bu ne olurdu?" şeklindeki 20 soru ile katılımcının kendi görüşlerinin üzerinden yanıtlara yer verilerek pandemi kuralları hijyen mesafe ve maske vb. uyularak çalışma gönüllülük esasına göre uygulanmıştır. Ayrıca yaşlı bireylerin eğitim, gelir düzeyi, yaş vb. demografik bilgilerine ulaşılmıştır. Görüşme formlarındaki nitel sorular alanında uzman olarak nitel araştırma bilgisine ve deneyimine sahip olan araştırmacının kendisi tarafından hazırlanmıştır. Araştırmada sorular için ön pilot bir uygulama yapıp katılımcılardan gelen anlaşılmayan veya öneride bulunan kısımlar yeniden düzenlenerek örneklem grubuna uygulanmıştır. Görüşme verileri yazıya geçilerek düzenlenmiş, anlamlar veriler saptanarak temalar oluşturulmuştur.

### Verilerin Analizi

Çalışma için yarı yapılandırılmış görüşme formu kullanılarak katılımcılara sorular yönetilmiştir. Görüşmeler video, ses kaydı ve notlar tutularak kayıt altına alınmıştır. Gönüllü 65 Yaş üstü katılımcıların isimlerine kodlar verilmiştir (Y1, Y2...). Kayıtlar düz metne aktarılarak verilen cevaplara göre temalar oluşturulmuştur. Böylelikle temalar tanımlanmış ve fenolojinin tanımladığı örüntüler oluşturularak yorumlanmıştır. Microsoft excel programında elde edilen veriler yüzde dağılımları (%) kategorize edilerek kodlanıp grafikler ve tablolar haline getirilerek açıklamalarına yer verilmiştir. Tablolarda aynı görüşe katılan yaşlı bireylerin nitel frekans sıklıkları (f) kodlarla verilmiştir.

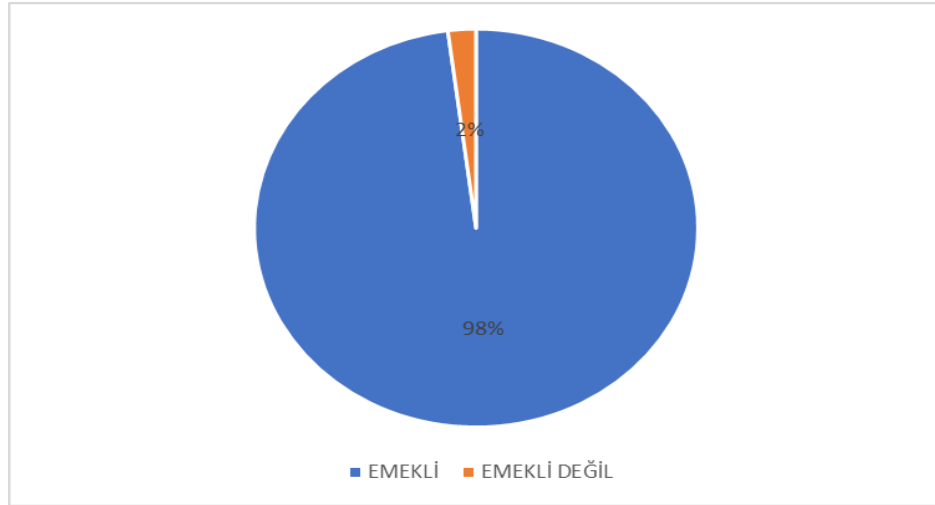
## BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde istatistiksel analizler neticesinde elde edilen verilere ilişkin bulgu ve yorumlara yer verilmiştir.



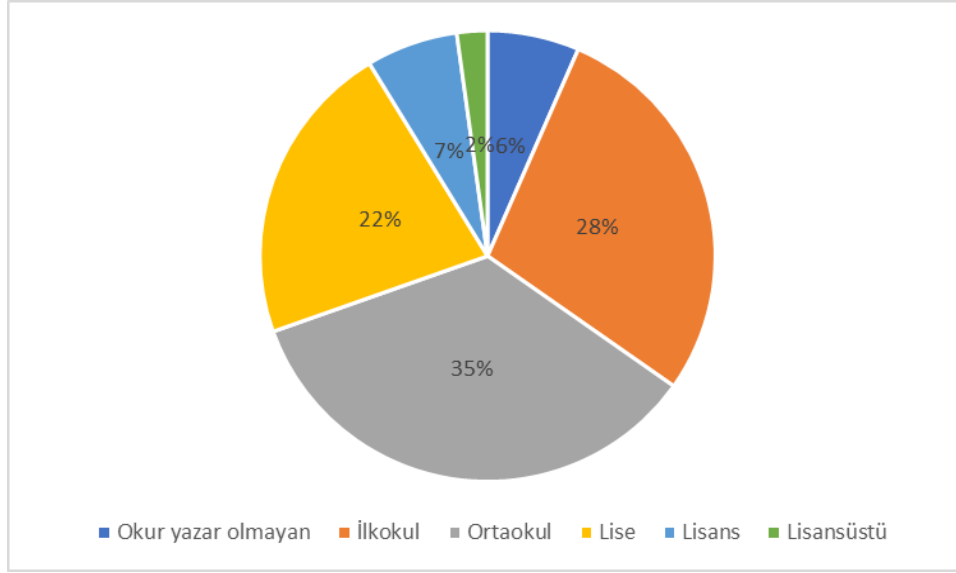
**Grafik 1.** Katılımcıların yaş aralıkları

Grafik 1 incelendiğinde katılımcıların %80'inin 60 ile 70 yaş aralığında olduğu % 10'unun 80-85 ve % 8'ninin 70-75 yaş aralığında olduğu görülmektedir.



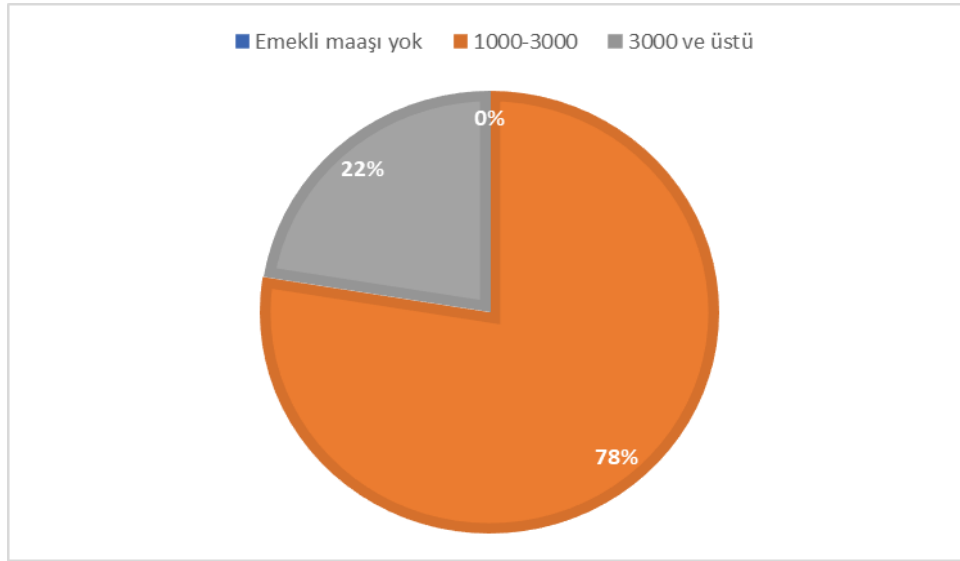
**Grafik 2.** Katılımcıların emeklilik durumları

Grafik 2 incelendiğinde katılımcıların %98'inin emekli olduğu ve % 2'sinin ise emekli olmadığı görülmektedir.



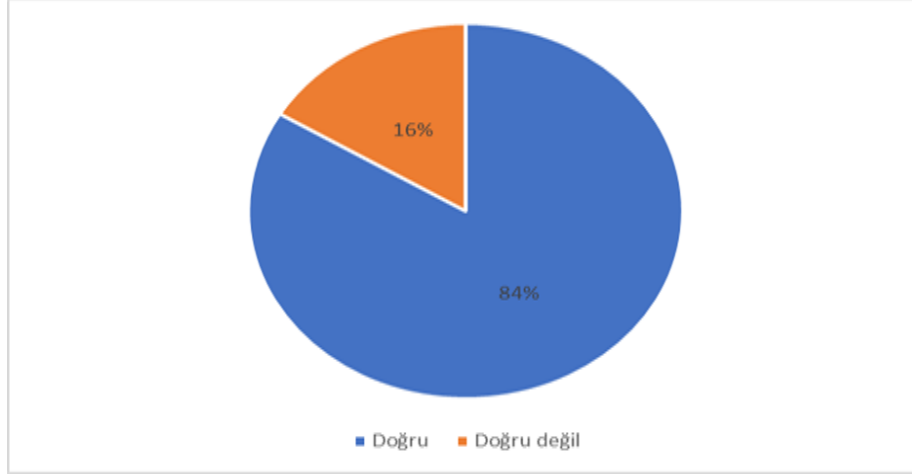
**Grafik 3.** Katılımcıların eğitim düzeyi

Grafik 3'ten elde edilen bilgilere göre katılımcıların %35'inin ortaokul, %28'sinin ilkokul %22'sinin lise %7'sinin lisans, %5'inin okur yazar olmayan ve %2'sinin ise lisansüstü mezun olduğu görülmektedir.



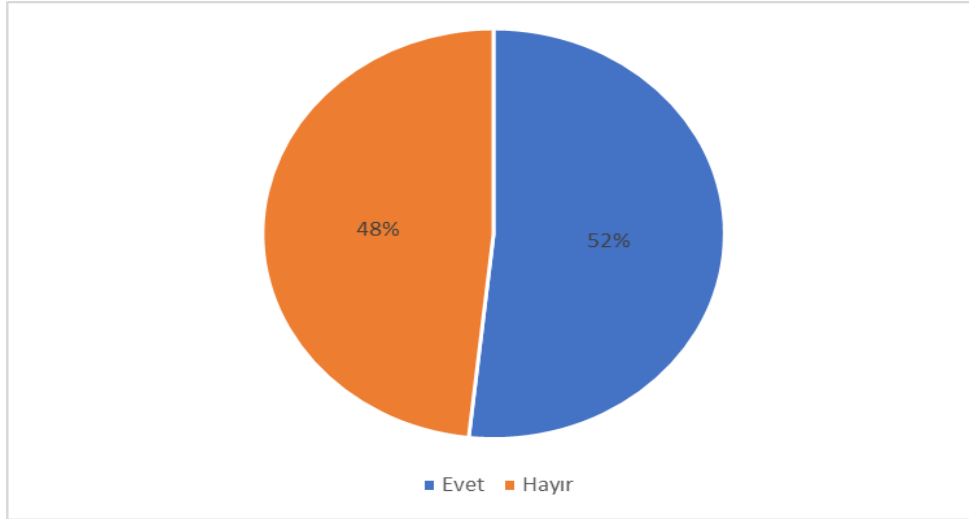
**Grafik 4.** Katılımcıların Emeklilik Gelir Düzeyi

Grafik 4 değerlendirildiğinde katılımcıların %78'inin emeklilik gelir düzeyinin 1000-3000₺ arasında olduğu ve %22'sinin ise 3000₺ ve üstü emeklilik maaşı aldığı görülmektedir.



**Grafik 5.** Katılımcıların sokağa çıkma kısıtlamalarına ilişkin görüşleri

Grafik 5'e baktığımızda katılımcıların %84'ünün kimlik yaşına bakılarak sokağa çıkma uygulamasını doğru bulsa da katılımcıların %16'sının doğru bulmadığı görülmektedir.



**Grafik 6.** Katılımcıların evdeki serbest zamanlarında fiziksel aktiviteler yaptıklarına ilişkin değerlendirme

Grafik 6 incelendiğinde katılımcıların %52'i evdeki serbest zamanda fiziksel aktivite yapmaktayken %48'inin ise evdeki serbest zamanda fiziksel aktivite yapmadığı görülmektedir.



65 Yaş üstü bireylerin pandemi sürecini “Metafor (benzetim) yapma” kategorisindeki örnek ifadeleri ve kodların frekans değerleri Tablo 1’de sunulmuştur.

**Tablo 1.** Katılımcıların pandemi sürecindeki kısıtlı serbest zamanı benzettikleri (metafor) durumlara ilişkin görüşler

Kategori	Kodlar	Örnek ifadeler	Katılımcılar
Metafor (Benzetim) Yapma f(1)	İşsizlik	“İşsiz kaldığım döneme.”(Y5)	Katılımcılar evde kaldığı serbest zamanı işsiz kaldığı ve çalışmadığı içinde hep evde kaldığı zamana benzetmiştir. Y5
	Darbe dönemi (12 eylül)	“12 eylül darbesine.”(Y16)	Katılımcıların 12 eylül darbe girişimi sürecinden sonra insanların o zamanların da evden dışarı çıkmayıp serbest zamanlarının kısıtlı olduğunu belirtmişlerdir. Y16, Y38, Y10, Y11, Y1, Y17, Y19, Y22, Y24, Y25, Y26, Y18, Y20, Y27, Y30, Y33, Y39, Y29, Y41
	Coğrafi koşulların zorluğu	“Köy çocuğuyum kar yağdığında dışarı çıkamamız gibi bir şeye benzettim.”(Y8)	Katılımcı evde kaldığı serbest zamanı Doğu taraflarında kar yağışının fazla olması sebebi ile dışarı çıkamadıkları ve şu anda da covid-19 süreci yüzünden dışarı çıkamadıklarını ve birbirine çok benzedikleri belirtmiştir. Y8, Y12, Y24
	Mahkumiyet	“Hapishane.”(Y23)	Katılımcılar pandemi sebebiyle dışarı çıkamadığını psikolojik olarak kendisinin hapis hane olduğunu hissetmiştir. Y23
	Doğal afetler	“1999 depremine dışarıdan eve giremiyorduk.”(Y13)	Katılımcılar 1999 depremi yaşandığı zamanda tekrar deprem olur korkusu ile evlerine giremediklerini şimdi ise covid-19 sebebi ile evden dışarı çıkmayıp kısıtlı kaldıklarını belirtmiştir. Y13, Y2, Y1
	Tarifsiz	“Bir şeye benzetemedim.”(Y3)	Katılımcı önceki yaşadığı dönemde böyle bir durumla karşılaşmadığı için benzetme yapamamıştır. Y3, Y4, Y6, Y7, Y21, Y9, Y15
	Kapalı bir ortam	“Fanus” (Y36)	Katılımcı burada kapalı alanda kaldığı ve dışarı çıkamadığı için psikolojik olarak fanusa benzetmiştir. Y36
	Ara verme dinlenme nefes alış	“Okuldaki teneffüs ziline benzetiyorum.”(Y46)	Katılımcı kısıtlı serbest zamanı okulda ki teneffüs ziline benzetmiştir ders saatlerin uzun olduğu teneffüs ziline kısa olduğu gibi kısıtlamalarında fazla olduğunu serbest zamanın ise az olduğu benzetmesini yapmıştır. Y46
	Denetimli sebestlik	“Açık cezaevi.”(Y31)	Katılımcılar bu serbest zamanda iyi halli hükümlülerin belli zamanlarda dışarı çıkmasına izin verilmesi gibi kendilerinde belirli saatlerde dışarı çıkmalarına benzetmişlerdir Y31, Y32, Y45, Y28, Y37, Y42
	Uygun zaman dilimi	“Yarasa sadece akşamları dışarı çıkıyorlar bizde izin verilen saatlerde çıkıyoruz.”(Y47)	Katılımcı kısıtlı serbest zamanı yarasaya benzetmiştir onlar geceleri dışarı çıkarken biz de kısıtlı saatlerde dışarı çıkıyoruz sadece zaman farkı var benzetmesi yapmışlardır. Y47
	Emeklilik sonrası serbestlik tek düzelik	“Emekli olduktan sonra bir süre evde kalmışım.” (Y35)	Katılımcı emekli olduktan sonra dışarı fazla çıkamadığını ve covid sürecinde de evde kaldığını değişen bir şey olmadığını belirtmiştir. Y35
	Kafeslerdeki mahkum hayvanlar	“Hayvanat bahçesi.” (Y40)	Katılımcılar hayvanat bahçesinde olan hayvanlar gibi evde kapalı mahsur kaldıklarını benzetmiştir. Y40, Y44
	Askeri disiplin	“Askerlik yıllarım.” (Y43)	Katılımcı serbest zamanı askerlik yaptığı zamanda da dışarı çıkamadıklarını hafta sonu izinlerinin olduğunu aynı bu zamandaki kısıtlamalara belli saatlerde izin verildiği için bu benzetmeyi yapmıştır. Y43, Y27

65 Yaş üstü bireylerin pandemi sürecini “kısıtlı serbest zamanları uygulaması yapma” kategorisindeki örnek ifadeleri ve kodların frekans değerleri Tablo 2’de sunulmuştur.



**Tablo 2.** Katılımcıların kısıtlı serbest zaman uygulamasına ilişkin görüş tablosu

Kategori	Kodlar	Örnek İfadeler ve Katılımcılar
Kısıtlı Saatlerdeki Serbest zaman uygulaması f(2)	Yararlı olma	“Yararlı tarafları olsa bile bence katılmıyorum.”(Y32) Katılımcılar belirli gün ve saatlerde sokağa çıkabilme uygulaması onlar için yararlı olduğunu düşünseler bile alınan kısıtlamalar onlar için az olduğunu onların fiziksel olarak hareketsiz kaldıklarını ve kötü etkilendiklerini belirtmişlerdir. Y40,Y42,Y46
	Kurallara uymama	“Yanlış buluyorum. Biz kendimizi koruyoruz ama gençler korumuyor.” (Y47) Yanlış bulduklarını kendilerini koruduklarını ama gençlerin kendilerini koruyamadıklarını belirtmiştir. Y37
	Kısıtlı fiziksel aktivite	“Kötü buldum, uzun süreli olarak dışarıya çıkmayı isterdim.” (Y27) Belirli gün ve saatlerde dışarı çıkabilme uygulamasını kötü ve yanlış olduğunu uzun süreli olsa onlar için fiziksel ve mental olarak kendilerini daha iyi hissedeceklerini belirtmiştir.,Y31,Y33,Y34,Y35,Y36
	Doğru karar	“Çok güzel yerinde buluyorum.”(Y29) Doğru bir karar olduğunu ve belirli saatlerde dışarı çıkmak onlar için hem psikolojik ve fiziksel çok güzel geldiklerini belirttiler. Y29,Y30,Y39,Y41,Y43,Y44, Y28

65 Yaş üstü bireylerin pandemi sürecini “Kısıtlı serbest zamanda görüşülen kişiler” kategorisindeki örnek ifadeleri ve kodların frekans değerleri Tablo 3’te açıklanmıştır.

**Tablo 3.** Katılımcıların kısıtlı serbest zaman saatlerinde görüşmeyi tercih ettikleri kişilere ilişkin bilgiler

Kategori	Kodlar	Örnek İfadeler	Katılımcılar
Kısıtlı serbest zamanda görüşülen kişiler f(3)	Görevli güvenlik güçleri	“Nöbetçi polislerle” (Y27) Katılımcı kısıtlı saatlerde temel ihtiyaçlarına yardımcı olan nöbetçi polislerle görüşmeye gittiğini belirtti. Y27	
	Kendi dönemi kuşağı akranları	“Arkadaşlarla görüştük.”(Y30) Katılımcılar kısıtlı serbest zamanında arkadaşları ile görüşüp sohbet edip vakit geçirdiğini, Y30,Y31,Y36,Y41,Y43,Y45 “Kimseyle görüşmedim yürüyüş yaptım tek başıma.”(Y29)	
	Yalnız olmayı bilinçli tercih etme	Katılımcılar Covid 19 sürecinden dolayı kimseyle görüşmediğini insanlara mesafe koyup kendilerinin ve başkaların sağlığı önemseyerek tek başlarına yürüyüş yaptıklarını belirttiler. Y29,Y32,Y37,Y42,Y44 “Evden dışarı çıkmadım.”(Y40) Katılımcı salgın sebebi ile dışarı çıkmayıp izin verilen saatlerde bile sadece evde kaldıklarını belirtti. Y40	
		“Çocuklarımı görmeye gittim. (torun)”(Y28) Katılımcılar kısıtlı serbest zamanında ayrı kaldıkları görüşmedikleri aile bireyleri ile beraber görüşmeyi tercih etmişler. Y28,Y33,Y34,Y35,Y39,Y46,Y48Y47	

65 Yaş üstü bireylerin pandemi sürecini “Kısıtlı serbest zamanlarını geçirdikleri yerler” kategorisindeki örnek ifadeleri ve kodların frekans değerleri Tablo 4’te sunulmuştur.

**Tablo 4.** Katılımcıların kısıtlı serbest zamanlarını nerelerde geçirdiklerine ilişkin bilgiler

Kategori	Kodlar	Örnek İfadeler ve Katılımcılar
Kısıtlı serbest zamanlarını geçirdikleri yerler f(4)	Sağlık hizmeti zorunluluğu	“Hastane”(Y27) Katılımcı serbest zamanda sağlık problemleri bakımından kısıtlı serbest zamanda hastaneye muayaneye gittiğini belirtmiştir. Y27
	Asgari İhtiyaçlar	“Alışveriş yaparak, Market, Eczane” (Y28) Katılımcı bu serbest zamanda aile üyeleri uzakta olduğu için alışveriş yaparak ihtiyaçlarını karşıladığını belirtmiştir. Y28, Y39
	Görüşilemeyen arkadaşlar	“Arkadaşlarımla buluştum”(Y31) Katılımcı bu serbest zamanda uzun süre tek başına evde kaldığını ve arkadaşlarını özlediği için serbest zamanlarda onlarla görüştüğünü belirtmiştir. Katılımcı Covid-19 sebebi ile gezmeye gitmeyip sadece ihtiyaçlarını karşıladığını belirtmiştir Y31, 36, Y44,
	Yasağa rağmen komşularla görüşme	“Komşulara giderek” (Y40) Katılımcı bu kısıtlı serbest zamanda komşularına giderek (yasak olmasına rağmen) özlem giderdiklerini belirtmiştir. (Covidin genellikle bu sebepten dolayını yayıldığını belirtmek isterim). Y40
Yürüme		“Yürüyüş yaptım” (Y32) Katılımcılar bu kısıtlı serbest zamanı fiziksel ve psikolojik olarak kendilerini daha iyi hissetmeleri için yürüyüş yaptıklarını belirtmişlerdir. Y33 Y34, Y42, Y45
	Açık hava, Park alanlarına gitme	“Parka giderek” (Y33) Katılımcı kısıtlı serbest zamanını parka giderek orda zaman geçirerek mutlu olduğunu belirtmiştir. Y33,Y35,Y37,Y41,Y43,Y46,Y47
Sınırsızca her alana gitme		“Her yere gidiyorum” (Y29) Katılımcı kısıtlı serbest zamanda her yere giderek zamanını gezerek geçirdiğini belirtmiştir. Y29
	Eski normaldeki serbest zaman mekanı	“Kahveye gidiyordum.” ( Y30) Katılımcı covid 19 öncesi normal yaşantısında da kahveye giderek zamanını geçirdiğini belirterek arkadaşları ile kahvede çay içip sohbet ettiğini ve kısıtlı serbest zamanını kahveye giderek geçtiğini belirtmiştir. Y30,Y44,Y49

65 Yaş üstü bireylerin pandemi sürecini “Fiziksel aktivite katılımı” kategorisindeki örnek ifadeleri ve kodların frekans değerleri Tablo 5’te gösterilmiştir.

**Tablo 5.** Katılımcıların fiziksel aktiviteye katılımları, uyguladıkları aktiviteler ve kiminle gerçekleştirdiklerine ilişkin bililer

Kategori	Kodlar	Örnek İfadeler	Katılımcılar
Fiziksel Aktivite Katılım”	Hareketsiz kalma	“Hayır katılmadım.” (Y28)	
f(5)	Evde fiziksel aktivite	Yaşlı erkek 65 yaş üstü bireyler setander bir şekilde pandemi sürecini geçirmektedirler. Y28,Y29,Y30,Y35,Y40,Y45,Y46,Y47 “Evde tek başıma spor yaptım.”( Y34)	
	Dışarda aktif olarak fiziksel aktivite	Evlerde geçirmek zorunda oldukları saatlerin uzunluğu yaşlı bireyleri ev içindeki çeşitli aktivitelerle aktif kılmıştır.Bahçe ve toprakla uğraşmak iyi gelmiştir. Y34,Y36,Y44 “Parkta Yürüyüş yaptım.” (Y31)	
	Aktivite çeşidi	65yaş üstü pandemi koşullarındaki yasaklarda verilen kısıtlı saatlerde serbest zamanlarını dışarda açık havada dış mekanlarda daha aktif bir şekilde geçirmeyi tercih etmiştir.Y31,Y32,Y33,Y37,Y39,Y41,Y42,Y43 “Bisikletle her yeri gezdim.” (Y12)	
		Pandeminin kısıtlı saatlerinde dışarda geçirdikleri kısıtlı zamanı bisiklete binip ,deniz kenarında hava alarak geçirmişlerdir.Y12,Y49,Y20	

## TARTIŞMA VE SONUÇ

Covid-19 pandemisinin 2020 yılının Mart ayında hayatımıza girmesiyle birlikte alışkanlıklarımızda ve yaşam şartlarımızda ciddi değişimler yaşanmıştır. Bu değişimler her yaştan bireyi ciddi derecede etkilerken özellikle 65 yaş üstü bireyleri oldukça zorladığı gözlemlenmiştir. Çünkü salgının yaşlı bireyleri daha olumsuz etkilemesi ve yaşlıların bağışıklık sistemlerinin genç bireylere göre daha zayıf olması 65 yaş üstüne ağır kısıtlamaların getirilmesini zorunlu kılmıştır. Pandeminin başından bugüne kadar 65 yaş üstü bireylere evden çıkma kısıtlamasının gelmesiyle birlikte bu durum bireylerin fiziksel ve psikolojik olarak zorlanmasına da sebep olmuştur.

Tüm gün evde hareketsiz kalan yaşlı bireyler sağlıklarını korumaya çalışırken hareketsiz kalarak daha farklı sağlık problemleriyle baş başa kalmışlardır. Zorunlu ve uzun bir serbest zamanın içinde kalan yaşlı bireyler bu süreyi değerlendirirken fiziksel sağlıklarını da düşünmek zorundadırlar. Fiziksel olarak aktif olmanın insan sağlığını korumada ve geliştirmede önemli olduğunu unutmadan hareketsizliğe bağlı hastalıklardan korunmanın da önemi bu dönemde bir hayli artmıştır. Vaktinin çok büyük kısmını evde geçirmek durumunda kalan yaşlı bireyler sağlıklarını korumaya çalışırken hareketsiz kalarak daha farklı sağlık problemleriyle başa çıkmak durumunda kalmışlardır. Başka bir ifadeyle yaşlılar, pandemi döneminde korunma açısından en çok önlem alınması gereken yaş grubu olmakla birlikte, fiziksel aktivite eksikliğinden de en çok etkilenme riski olan yaş grubunu oluşturmaktadır. Değer ve Vardar’ın (2021), “Fiziksel Aktivitenin Kısıtlanması: Yetişkin ve Yaşlı Yetişkin Bireyler Arasındaki Farklılıklar” başlıklı çalışmalarında yaşlı bireylerin aktivite azlığının; kas-iskelet, kardiyovasküler, metabolik ve bağışıklık sistemlerine etkisinin ne yönde olduğunu ele

almışlardır. Bu yaş grubunda fiziksel aktivite azlığına bağlı performans değişimi parametrelerinin başında maksimum oksijen tüketimi (VO<sub>2</sub>maks)'nin geldiğini, ilerleyen yaşla birlikte VO<sub>2</sub>maks'ın kademeli olarak azaldığını ifade etmişlerdir. Dolayısıyla yaşlanmayla beraber düşüşe geçen VO<sub>2</sub>maks düzeyi, fiziksel aktivitenin azalmasıyla da düşmektedir. Fiziksel olarak aktif olmanın insan sağlığını korumada ve geliştirmede önemli olduğuna vurgu yaparak, hareketsizliğe bağlı hastalıklardan korunmanın da önemi bu dönemde bir hayli artmıştır.

Araştırmaya katılan 65 yaş üstü gönüllülerin %52'sinin serbest zamanlarında fiziksel aktivite yaptıkları sonucuna ulaşılsa da bu faaliyetlerin çoğunluğu yürüyüşten oluşmaktadır. Gönüllü katılımcıların %48'inin ise fiziksel aktivite gerçekleştirmemesi dikkat çekici orandadır. Sokağa çıkma kısıtlamalarını büyük çoğunluk doğru bulmakta ancak bu zamanı yetersiz olduğunu ileri sürmektedirler. Kısıtlama uygulamalarını kendileri için yararlı olduğunu vurgulasalar da süreci işsizlik, 12 Eylül darbesi ve mahkûmiyet gibi metaforlarla ilişkilendirmişlerdir. Yaşlı bireyler için bu dönemde egzersiz yapmaları sıklıkla önerilmektedir, evlerinde yapabilecekleri bu küçük egzersizler, fiziksel ve ruhsal sağlıklarının olumlu olmasında oldukça etkili olmaktadır. Yaşlı bireyleri evde tutmak pandemi ile geçen günler ilerledikçe daha da zorlaşmaya başlamıştır. Sadece hava almak isteyen yaşlı bireyler, kısıtlamanın olmadığı saatlerde parklara ve bahçelere akın etmiştir. Bu durum da yine riskleri yükselterek yaşlı bireylerin virüs kapmasına ve maalesef bir kısmının hayatlarını kaybetmesine neden olan sonuçları ortaya çıkarmıştır. Yaşlı bireylerin kısıtlı kaldıkları bu dönemde yapmaları gereken fiziksel aktiviteleri aksatmaları ise kısıtlama ile geçen zamanlarının daha da zorlaşmasına sebep olmuştur. Hal böyle olunca eşleri, çocukları ve torunları ile de yüz yüze görüşemeyen bireyler süreçten oldukça etkilenmiştir. Öznur'un (2020), "Değişen yaşlılık algısı: covid-19 ile damgalanan yaşlılar" adlı çalışmasında yaşlılarla ilgili olarak genellikle mecburi sebepler can sıkıntısı ya da kısıtlamanlardan habersiz bir şekilde dışarıya çıktıkları sonucuna ulaşmıştır. Bu bağlamda araştırmanın sonucu çalışmamızla ilişkilendirilmektedir. Makalede bahsi geçtiği üzere yaşlılar genellikle mecburi sebeplerle, can sıkıntısından ya da kısıtlamayı bilmemesinden dolayı dışarıya çıkmaktadır. Dışarı çıkan yaşlılara karşı geliştirilen tutumlar değişen yaşlılık algısını göstermiştir. Genel olarak dışarıda yaşlı bir birey ile karşılaşan kişiler onları azarlama, suçlama, dışlama, alay etme gibi damgalama eylemleri geliştirmiştir. Bu duruma cevap olarak yaşlılar ise fiziksel tepki, dikkate almama, üzüntü, korku, kendini suçlu hissetme ya da yaşlarını inkâr etme ile karşılık vermişlerdir. Yaşlı bireylerin bu süreçte hissettiği yalnızlık, uyku kalitesinin düşmesine, fiziksel aktivitelerinin azalmasına, depresyona, hastalık ve ölüm oranlarının neden olmaktadır (Buchman, Boyle, Wilson, Leurgans, ve Arnold, 2010).

Covid-19 pandemisi ile beraber yaşlıların bir damgalanmaya maruz kaldığı ve yaşlılara yönelik algının olumsuz anlamda değiştiği görülürken beden sağlığını koruyabilmeleri için yaşlı bireylerin kısıtlama içinde geçirdikleri günleri doğru değerlendirmeleri gerektiği düşünülmektedir. Yani gün içinde hafif egzersizler yaparak aktivite sayılarını artırmaları önem taşımaktadır. Hareket ve aktivite sayısını her geçen gün daha da artırarak ilerleyen yaşlı bireylerin beden ve zihin sağlıklarını çok daha iyi koruyabilecekleri bilinmektedir. Bu nedenle düzenli günlük egzersizler yaparak aktivite sayılarını artırmaları etkili olacaktır. Yaşlı bireylerin uyku düzenlerine de dikkat ederek uykusuz kalmamaları, uykularını kaçırabilecek yiyecek ve içeceklerden de uzak durmaları gerekmektedir. 65 yaş üstü bireylerin ideal uyku

düzeni en az 7-8 saate dikkat etmeleri fiziksel ve ruhsal sağlığın dengesinin korunması için önem arz etmektedir.

Yaşlı bireylerin aileleri ve yakınlarına da bu pandemi döneminde büyük bir sorumluluk düşmektedir. Onları ruhsal olarak yalnız hissettirmeden her zaman yanlarında olduklarını göstermeleri yaşlı bireylerin hayatlarını devam ettirmelerinde kritik bir önem taşımaktadır. Teknoloji devrinin bir getirisi olan akıllı telefonların yardımıyla yaşlı bireylerle görüntülü olarak konuşmak onların yalnız hissetmelerini de engelleyecektir. Fakat teknolojinin bu kadar ilerlemesi de beraberinde bazı sıkıntıları da dile getirmektedir. Yapılan bir araştırmaya göre sosyal paylaşım sitesi olan Twitter'da covid-19 sürecinden kaynaklı 65 yaş ve üzeri yaş grubuna yönelik ayrımcı tutumları içeren olumsuz paylaşımlara ve yaşa dayalı ayrımcılığa dikkat çekilmiştir. Twitter'da yapılan yorumlarda "yaşlı birey" kavramını kullanmak yerine onların yaşlılığına vurgu olarak "dede" ve "nine" kavramsallaştırmaları üzerinden gidildiği görülmüştür. Son derece rencide edici ve üzücü olan bu tepkiler yaşlı bireylerin de duruma adapte olmalarını zorlaştırmakta ve durumu kabullenmeleri zorlaştırmıştır (Tuna ve Tan, 2020).

Katılımcıların büyük çoğunluğu kısıtlı serbest zaman sürecinde yalnız olmayı tercih ederken, arkadaşları ile görüşmeyi de ihmal etmeyenler bulunmaktadır. Sağlık hizmeti zorunluluğu ve asgari ihtiyaçlar dışında 65 yaş üstü bireyler kısıtlı serbest zamanını açık havada ve parklarda geçirmeyi tercih etmişlerdir. Yaşlı bireylerin kişisel özellikleri, sağlık özgeçmişleri göz önüne alınarak gerçekleştirilecek rekreatif faaliyetler, bu bireyleri ve dolayısıyla toplumun sağlığını geliştirmede etkili olabilir (Hutchinson ve Lauckner, 2020). Araştırmanın bulgularından elde edilen sonuca bağlı olarak, 65 yaş üstü bireylerin pandemi döneminde kısıtlı serbest zamana ilişkin uygulamaların olumlu bir algı oluşturduğu düşünülse de özellikle fiziksel, psikolojik ve sosyal anlamda zorlanmaları da beraberinde getirmiştir. Gönüllü katılımcıların özellikle fiziksel aktivite konusunda yeterli bilgiye sahip olmamaları ile beraber bir uzman desteği almaları gerekliliğini ortaya çıkarmıştır. Aydın ve Tütüncü (2021), "*Pandemi sürecinde yaşlılık ve rekreasyon*" başlıklı çalışmalarında, pandemi döneminde rekreatif faaliyetlerin, 65 yaş üstü bireylerin fiziksel ve sosyal refahlarını desteklemekte büyük bir öneme sahip olduğunu, bu sebeple, rekreasyon alanında uzmanlığa sahip olan bireylerin, salgın gibi karşılaşılabilecek olağanüstü durumlarda, rekreatif faaliyetlerin önemini göz önünde bulundurarak, çeşitli faaliyet planları yapmaları gerektiğini vurgulamışlardır. Bu nedenle 65 yaş üstü bireyler, karşılaştığı sorunlarla başa çıkmak açısından fiziksel aktivite yaparak daha aktif olmaları için desteklenmelidir.

## ÖNERİLER

Covid-19 pandemi sürecinde evde kalan 65 yaş ve üstü bireylerde fiziksel sorunlar sıklıkla görülmüştür. Bu sorunları en aza indirmenin yolunun düzenli egzersiz yapmaktan geçtiği bilinen bir gerçektir. Bu bağlamda bazı öneriler verilebilir:

\*65 yaş üstünün daha aktif kılınması adına fiziksel aktivite yapabileceği açık alanların sayısını metropol olan şehirlerde arttırılmalı yerel yönetimlerin desteği alınarak yürüyüş bisiklet vb. yolların niteliği zenginleştirilerek halka açık hale getirilmelidir.

\*Yaşlanan bir nüfus olmamız ve ömrün uzamasıyla artık 65 yaş üzeri emeklilik sonrası bireylerin serbest zamanlarında fiziksel aktivite yapmanın fizyolojik ve mental sağlıklarındaki önemi adına halk sağlığı alanlarında gerontoloji ve yaşlanma üniversitelerinin kurulmasıyla insanların bilinçlendirilmesi spor aracılığıyla bir rehber olup alzheimer, parkinson vb., hastalıkların önlenmesi ve kronik hastalıkların ötelenmesinde egzersiz ve fiziksel aktivite yapmanın önemi vurgulanmalıdır.

\*Araştırmamızda yalnızca erkek bireylere ulaşılmıştır, kadın katılımcılar da eklenerek örneklem gruplarındaki süreçleri değerlendirilebilir.

\*Araştırma örneklemini yalnızca istanbul ilinde kalmayıp farklı büyükşehir ve gruplara uygulanabilir.

\*Evlerde kaldıkları uzun saatlerde hareket etmeleri adına ev içi fiziksel aktivitelerin görsellerinin olduğu broşürler hazırlanarak fizyolojik ve psikolojik sağlık bilgileri güncel olarak paylaşılabilir.

\*Tv, internet vb. sosyal platformlarda yaşlılıkların fizyolojilerine uygun egzersiz planları hazırlanarak spor saati etkinliklerine yer veren programlar düzenlenebilir. ‘Kamu spotu’ olarak bilinen halkı bilgilendirmeye yönelik zorunlu programlar yapılarak 65 yaş üstü bireylerin kötü söylemlere ve damgalanmalara maruz bırakılmasının önüne geçilmesi için çalışmalar gerçekleştirilebilir.

\*Huzurevlerindeki fiziksel aktivite saatleri artırılarak spor uzmanları istihdamı edilerek sürdürülebilirlikleri artırılmalıdır. Bu uygulamaların gerçekleştirilmesinde bakanlıklar, yerel yönetimler ve sivil toplum kuruluşları ile üniversitelere çok ciddi görev ve sorumluluklar düşmektedir.

\*Bu süreçte izolasyon nedeniyle ortaya çıkan sosyal destek kaynaklarının eksikliği bireylerde anksiyeteye neden olacağından psikolojik olarakta yaşlı bireylerin desteklenmeleri ve stres ile nasıl başa çıkacağı öğretilmeli, stresi nasıl kontrol altına alacağına dair aktivite ve öneriler sunulmalıdır. Yaşlı bireylerin özellikle ruhsal rahatsızlıklardan korunmaları amacıyla yakınları ile sağlıklı bir iletişim ortamı oluşturulmalıdır.

**Yayın Etiği:** Bu çalışmanın hazırlanma ve yazım sürecinde “*Yükseköğretim Kurumları Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Yönergesi*” kapsamında bilimsel, etik ve alıntı kurallarına uyulmuş olup; toplanan veriler üzerinde herhangi bir tahrifat yapılmamış ve bu çalışma herhangi başka bir akademik yayın ortamına değerlendirme için gönderilmemiştir.

**Çıkar Çatışması:** Yazar/lar arasında herhangi bir çıkar çatışması olmamıştır.

**Araştırmacıların Katkı Oranı Beyanı:** Yazar/lar araştırmaya eşit şekilde katkı sağlamıştır.



## KAYNAKLAR

- Altuğ, F., Yağcı, N., Kitiş, A., Büker, N., ve Cavlak, U. (2009). Evde yaşayan yaşlılarda yaşam kalitesini etkileyen faktörlerin incelenmesi. *Yaşlı Sorunları Araştırma Dergisi*, 2(1), 48-60. Erişim adresi <https://dergipark.org.tr/tr/pub/yasad/issue/21797/234258>
- Beğer, T. ve Yavuzer, H. (2012). Yaşlılık ve yaşlılık epidemiyolojisi. *Klinik Gelişim Dergisi*, 25, 1-3. Erişim adresi [http://www.klinikgelisim.org.tr/kg\\_25\\_3/1.pdf](http://www.klinikgelisim.org.tr/kg_25_3/1.pdf)
- Bilir, N.ve Paksoy Erbaydar, N. (2015). Yaşlılık sorunları ve bulaşıcı olmayan hastalıkların kontrolü. Ç. Editör: Güler, ve L. Akın içinde, *Halk Sağlığı Temel Bilgiler 3* (s. 1528-1556). Ankara: Hacettepe Üniversitesi Yayınları.
- Buchman, A. S., Boyle, P. A., Wilson, R. S., Leurgans, S. E. & Arnold, S. E. (2010). Loneliness and the rate of motor decline in old age: the rush memory and aging project, a community based color study. *BMC Geriatrics*, 10 (1), 77,1-8.
- Anadolu Ajansı.(2020). *Türkiye'de yaşlı nüfus 5 yılda yüzde 21,9 arttı* içinde 8 Kasım 2020 tarihinde <https://www.aa.com.tr/tr/turkiye/turkiyede-yasli-nufus-5-yilda-yuzde-21-9-artti/1770051> adresinden erişildi.
- Çunkuş, N., Taşdemir Yiğitoğlu, G. & Akbaş, E. (2019). Yaşlılık ve toplumsal dışlanma. *Geriatik Bilimler Dergisi*, 2(2), 58-67.
- Değer E. B. ve Vardar, S.A. (2021). Fiziksel aktivitenin kısıtlanması: yetişkin ve yaşlı yetişkin bireyler arasındaki farklılıklar. *Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 47(1), 127-132. <https://doi.org/10.32708/uutfd.833931>
- Ercan, M. ve Arıcı, A. (2020). Covid-19 pandemi sürecinin yaşlılar üzerindeki biyo-psiko-sosyal etkileri. *Afet ve Acil Tıp Derneği Dergisi*, 1(3), 5-22.
- Giorgi, A. (1997). The theory, practice, and evaluation of the phenomenological method as a qualitative research procedure. *The Theory, Practice, and Evaluation of the Phenomenological Method Journal of Phenomenological Psychology*, 28(2), 235-260. <https://doi.org/10.1163/156916297X00103>
- Hutchinson, S. L. ve Lauckner, H. (2020). Recreation and collaboration within the expanded chronic care model: *Working Towards Social Transformation*. *Health Promotion International*, 35(6),1531-1542. <https://doi.org/10.1093/heapro/daz134>.
- Korkmaz Aslan, G. (2017). Yaşlı sağlığının geliştirilmesi. A. Alkaya içinde, *Sağlığın geliştirilmesi* (s. 284-286). Ankara: Hedef CS Yayınları.
- Rose, P. & Parker, D. (1995). Academic rigour in the lived experience of researchers using phenomenological methods in nursing in nursing. *Journal Of Advanced Nursing*, 21(6), 1123-1129. <https://doi.org/10.1046/j.1365-2648.1995.21061123.x>
- Sağlık Bakanlığı. (2020). *Covid-19 Nedir?* içinde 24 Mayıs 2020 tarihinde <https://covid19.saglik.gov.tr/TR-66300/covid-19-nedir-.html> adresinden erişildi.
- Hacettepe Üniversitesi. (2020). *Yaşlılık, yaşam doyumu ve boş zaman faaliyetleri* içinde 10 Kasım 2020 tarihinde <http://www.sdergi.hacettepe.edu.tr/yasamdoyumu.pdf>. adresinden erişildi.
- T.C. İçişleri Bakanlığı. (2021) *65 Yaş Üstü ve Kronik Rahatsızlığı Olanlara Sokağa Çıkma Yasağı Genelgesi* içinde 24 Mayıs 2021 tarihinde <https://www.icisleri.gov.tr/65-yas-ve-ustu-ile-kronik-rahatsizligi-olanlara-sokaga-cikma-yasagi-genelgesi> adresinden erişildi.
- Tufan, İ., Koç, O., Dere, B., Gürdal, F. Y., Ayan, F. S., Özgür, Ö. ve Başbüyük, H. H. (2020). Yaşlıların “sokağa çıkma yasağı” üzerine görüşleri: Telefon anketi. *Geriatik Bilimler Dergisi*, 3(2),51-59. DOI: 10.47141



Kaplan, K. ve Demir Bolçay, D. (2021). Covid-19 pandemi sürecinde kısıtlı serbest zamanda fiziksel aktiviteye katılan yaşlı bireyler üzerine nitel bir araştırma. *Ulusal Spor Bilimleri Dergisi*, 5(2), 122-137.

Tuna Uysal, M. ve Tan Eren, G. (2020). Covid-19 salgın sürecinde sosyal medyada yaşlılara yönelik ayrımcılık: Twitter örneği. *Turkish Studies Dergisi*, 15(4),1147-1162. <http://dx.doi.org/10.7827/TurkishStudies.44396>

Türk Dil Kurumu Sözlükleri.(2021). *Yaşlılık* içinde 12 Nisan 2021 tarihinde <https://sozluk.gov.tr/> adresinden erişildi.

Varışlı, B. ve Gültekin, T. (2021). Yaşlı ayrımcılığının pandemi hali: Covid-19 sürecinde kuşaklararası etkileşimin dönüşümü. *Turkish Studies Dergisi*, 15(4), 1227-1237. <http://dx.doi.org/10.7827/TurkishStudies.44376>

Wilson, A. (2015). Nursing standard. A guide to phenomenological research, 29 (34), 38-43. DOI: 10.7748/ns.29.34.38.e8821

Yıldırım, A. ve Şimşek, H. (2016). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri*. Ankara: Seçkin Yayıncılık.

Yaşar, Ö. ve Avcı, N. (2020). Değişen yaşlılık algısı: Covid-19 ile damgalanan yaşlılar. *Turkish Studies Dergisi*, 15(4),1251-1273. <http://dx.doi.org/10.7827/TurkishStudies.44275>.



Bu eser **Creative Commons Atıf-Gayri Ticari 4.0 Uluslararası Lisansı** ile lisanslanmıştır.