



INTERNATIONAL

**JOURNAL of HUMAN STUDIES**

ULUSLARARASI İNSAN ÇALIŞMALARI DERGİSİ

ISSN: 2636-8641

Cilt/VOLUME 6 Sayı/ISSUE 11 Yıl/YEAR: 2023 Alındı/RECEIVED: 07-01-2023 – Kabul/ACCEPTED: 21-01-2023

## 60 Yaş ve Üzeri Kişilerin Covid 19 Pandemisinde Videokonferans Yoluyla Uygulanan Eğitim ve Destek Programı Hakkında Görüşleri

*Opinions of People Aged 60 and Over on the Training and Support Program Applied Through Video Conference in the Covid 19 Pandemic*

Cemil YAVUZ<sup>1</sup> | Sevnaz ŞAHİN<sup>2</sup>

### Abstract

Fethiye Refreshment University; which aims to teach active and healthy aging to people aged 60 and over, is a social responsibility project that started its education life in 2019. The project is a structured "Third Age University" model within the scope of lifelong learning. In the Covid 19 pandemic, the elderly were the most risky group in terms of disease and death rates, and the elderly were most affected by the negative effects of the social isolation and quarantine measures applied. For this reason, Fethiye Refreshment University has structured its face-to-face activities in the pre-pandemic

### Öz

60 yaş ve üzeri kişilere aktif ve sağlıklı yaşlanmayı öğretmeyi amaçlayan Fethiye Tazelenme Üniversitesi 2019 yılında eğitim hayatına başlamış bir sosyal sorumluluk projesidir. Proje hayat boyu öğrenme kapsamında yapılandırılmış bir "Üçüncü Yaş Üniversitesi" modelidir. Covid 19 pandemisinde yaşlılar hastalık ve ölüm oranları açısından en riskli grup olmuş, uygulanan sosyal izolasyon ve karantina tedbirlerinin olumsuz etkilerinden en çok yaşlılar etkilenmiştir. Bu nedenle Fethiye Tazelenme Üniversitesi pandemi öncesi dönemde yüz yüze sürdürdüğü

<sup>1</sup> Öğretim Görevlisi, Dr., Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Fethiye Sağlık Bilimleri Fakültesi, Hemşirelik Bölümü, Muğla / Türkiye, cyavuz@mu.edu.tr, ORCID No: 0000-0002-3324-5069

<sup>2</sup>Doç. Dr., Ege Üniversitesi Tıp Fakültesi. İç Hastalıkları Ana BD, Geriatri, Bilim Dalı, İzmir / Türkiye, sevnaz.sahin@ege.edu.tr, ORCID: 0000-0001-5457-901X

period as a videoconference training and support program together with the pandemic. The aim of the research is to determine the opinions of the students aged 60 and over who participated in this program. Research; is of descriptive type. 66 people attending the program were sampled. Data were collected by online survey between 30 June -14 July 2021. The data were evaluated by using number and percentage calculations in SPSS 22 program. According to the findings; 81,8% of the participants had not participated in the online training program before, 89,4% were “very” satisfied with participating in the applied program, 69,7% were establishing the Zoom program, 83,3% were using the program, It was determined that 70,8 of them had no difficulty in asking questions in the lesson. A high “very” level of satisfaction was noted for all courses. The courses with the highest satisfaction are foreign language courses. Videoconference program; especially learning new information (92,0%), having accurate and reliable information about covid 19 (83,7%), cognitive (80,3%), mental (77%) and social support (76,2%) stated that they made a “very” positive contribution in increasing social communication (73,8%) and being more physically active (73,8%). As a result; It was observed that the elderly who participated in the videoconference training and support program were “very” satisfied with the program. The applied program; While improving their digital skills, it also made a “very” positive contribution in terms of cognitive, spiritual, social and physical aspects, as well as the opportunity to learn according to their needs, access to accurate and reliable information about the pandemic. We think that videoconference programs structured in

faaliyetlerini, pandemi ile birlikte videokonferans eğitim ve destek programı olarak yapılandırmıştır. Araştırmanın amacı, bu programa katılan 60 yaş ve üzeri öğrencilerin programa ilişkin görüşlerini belirlemektir. Araştırma; tanımlayıcı tiptedir. Programa devam eden 66 kişi örnekleme alınmıştır. Veriler 30 Haziran -14 Temmuz 2021 tarihleri arasında online anket ile toplanmıştır. Veriler SPSS 22 programında sayı ve yüzdelik hesaplamalar kullanılarak değerlendirilmiştir. Bulgulara göre; katılımcıların %81,8’inin daha önce online eğitim programına katılmadığı, %89,4’ünün uygulanan programına katılmaktan “çok” düzeyde memnun olduğu, %69,7’sinin Zoom programını kurmakta, %83,3’ünün programı kullanmakta, %70,8’inin derste soru sormakta zorlanmadığını belirlenmiştir. Tüm dersler için yüksek oranda “çok” düzeyde memnuniyet belirtilmiştir. Memnuniyetin en yüksek olduğu dersler yabancı dil dersleridir. Videokonferans programının; özellikle yeni bilgiler öğrenme (%92,0), covid 19 ile ilgili doğru ve güvenilir bilgiye sahip olma (%83,7), bilişsel (%80,3), ruhsal (%77) ve sosyal destek sağlama (%76,2), sosyal iletişimi artırma (%73,8) fiziksel olarak daha aktif olma (% 73,8) başlıklarında “çok” düzeyde olumlu katkı sağladığı belirtilmiştir. Sonuç olarak; videokonferans eğitim ve destek programına katılan yaşlıların programdan “çok” memnun oldukları görülmüştür. Uygulanan program; dijital yeteneklerini geliştirirken, aynı zamanda ihtiyaçlarına uygun öğrenme imkânı, pandemi ile ilgili doğru ve güvenilir bilgiye ulaşma, bilişsel, ruhsal, sosyal ve fiziksel açılardan “çok” düzeyde olumlu katkı sağlamıştır. İhtiyaçlarına uygun olarak yapılandırılmış videokonferans programların, yaşlılar tarafından ilgiyle takip edileceğini düşünüyoruz. Özellikle sosyal izolasyon yaşayan

accordance with their needs will be followed with interest by the elderly. We believe that it can be an important element in every period in supporting the elderly, especially those who experience social isolation.

yaşlıların desteklenmesinde her dönemde önemli bir unsur olabileceği kanısındayız.

**Anahtar kelimeler:** Covid 19 pandemisi, yaşlı, video konferans eğitim destek programı

**Keywords:** Covid 19 pandemic, elderly, videoconference education support program

## Giriş

Aralık 2019'da Çin Halk Cumhuriyeti'nde Wuhan şehrindeki Deniz Ürünleri Pazarı'nda görülen bazı pnömoni vakalarının yeni bir koronavirüs salgını ile ilgili olduğu tespit edilmiştir. Önceleri 2019-nCoV, sonraları SARS-CoV-2 olarak isimlendirilen virüsün neden olduğu klinik hastalığa Koronavirüs Hastalığı 2019 (COVID-19) denilmiştir (Topeli İskit et al., 2021). 30 Ocak 2020'de, Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ); COVID-19 salgınına Altıncı Halk Sağlığı Acil Durumu (Peeri et al., 2021), ardından da 11 Mart 2020 tarihinde Pandemi olarak ilan etmiştir (WHO Europe, 2020). Ülkemizde ilk vaka 11 Mart 2020'de bildirilmiştir (T.C. Sağlık Bakanlığı COVID-19 Bilgilendirme Platformu 2020 ; Topeli İskit et al., 2021). Bu tarihte; 11 Mart itibarıyla 114 ülkede 118 bin vakanın görüldüğü ve 4 bin 291 kişinin hayatını kaybettiği açıklanmıştır (Johns Hopkins CSSE, 2020; Worldmeter.com, 2021). Aradan geçen iki yılda (07 Nisan 2022 tarihi itibarı ile); vaka sayısı 495 milyona, ölüm sayısı 6,17 milyona ulaşmıştır. Bu tarihler arasında ülkemizde vaka sayısı 14,9 milyon, vefat sayısı 98275 olarak gerçekleşmiştir (World Health Organization, 2022).

Hastalıkları Kontrol ve Önleme Merkezi(Centers for Disease Control and Prevention: (CDC)'nin COVID-19 için tanımladığı risk gruplarının başında yaşlılar ve kronik hastalığı olanlar gelmektedir. Yaşa özgü ölüm oranları da yaşlıların en fazla risk altında olduğunu göstermektedir. ABD'de bildirilen 10 ölümden 8'inin, 65 ve üstü yaş erişkinlerde görüldüğü bildirilmektedir (CDC, 2020). Pandemi döneminde hastalığın yayılması ve riskli grupların hastalığa yakalanmasını önlemek için hareketliliği kısıtlama ve sosyal mesafeyi koruma yaklaşımları tüm dünyada ortak strateji olarak uygulanmıştır. Gerek WHO, gerekse ülkelerin ulusal sağlık kuruluşları, hastalığın yayılmasının azaltılması için sosyal izolasyon ve evde kalma çağrılarını yapmış, karantina ve dışarı çıkma yasakları uygulamışlardır. Bu kapsamda tüm dünyada okullar ve iş yerleri başta olmak üzere kamusal alanlar geçici olarak kapatılmış ve ev karantinası uygulamasına geçilmiştir (Duran, 2020). 21 yüzyılda; Yaygın Akut Solunum Yetmezliğine neden olan SARS Virüsü salgını (2003) ve Ebola virüsü salgını (2014) sırasında da bölgesel karantinalar uygulanmıştır (Şirin et al., 2020). Ancak hiç biri COVID-19 da uygulanan kısıtlamalar kadar yaygın ve geniş kapsamlı olmamıştır.

Ülkemizde ilk vakanın görüldüğü 11 Mart 2020 tarihiyle başlayan tedbirlere ek olarak 22 Mart tarihinden itibaren 65 yaş üzeri kişilere, kronik hastalığı olanlara sokağa çıkma yasağı getirilmiştir (İç İşleri Bakanlığı, 2020). Bu yasak 10 Mayıs tarihinde 11.00 ile 15.00 saatleri arasında, 10 Haziran 2020 tarihinden sonra 10.00 - 20.00 saatleri arasında, “dışarı çıkma izni” şeklinde uygulanmıştır (TÜBA, 2020; İç İşleri Bakanlığı, 2021).

COVID-19 pandemisinde elde edilen veriler ve eski pandemilerdeki tecrübelerle dayanarak; “yaşlılar, solunum yolları ve kardiyovasküler sistem hastalığı olan bireyler, diyabetikler, hipertansifler, söz konusu virüs enfeksiyonu açısından daha riskli gruplar olarak belirtilmiştir (Chang & Levy, 2021). Riskli kişilerin korunması ve bulaşma zincirinin kırılmasında en etkili yöntemin hasta bireylerin, gerçek veya şüpheli taşıyıcıların, etkilenmemiş toplumdaki efektif bir şekilde ayrılması olduğu belirtilmektedir (Duran, 2020). Dünya’da olduğu gibi ülkemizde de ölüm açısından en yüksek riskli olarak belirtilen 65 ve üzeri yaş nüfus, sosyal ortamlardan ilk ayrılan grup olmuş, evlerinde ilk haftadan itibaren izole edilmişlerdir.

Sosyal izolasyonun, enfeksiyonun hızlı yayılımını engellemek için en iyi seçenek olduğu düşünülse de; dışarı çıkma yasakları ve karantina uygulamalarının olası yararları kadar olumsuz ruhsal sonuçları da olduğu gözden kaçırılmamalıdır (Jiménez-Pavón et al., 2020). Bu önlemler enfeksiyon, hastalık ve ölümü önlemede etkili olsa da, yalnızlık ve yabancılaşmanın artmasına (McGinty et al., 2020 ; Bailey et al., 2021) yol açabildiği ve potansiyel olarak hem zihinsel hem de fiziksel sağlık açısından korkunç sonuçlar doğurabileceği belirtilmektedir (Courtin & Knapp, 2017). Önceki bulaşıcı salgınlar ve pandemilerden elde edilen kanıtlar, sosyal izolasyonun fiziksel, zihinsel ve psikolojik sağlığa olumsuz etkileri olduğunu göstermiştir (Sameh W. Boktor & Hafner, 2020 ; Jeong H et al., 2016). İzolasyon, depresyon, kaygı ve bilişsel gerileme ile güçlü bir şekilde bağlantılıdır ve öz değer, amaç duygusu, değerli hissetme gibi dayanıklılık faktörlerini azaltmaktadır (Novotney, 2019).

Önceki pandemilerde yapılan araştırmalar; “psikolojik ve duygusal rahatsızlıkların, depresyon, stres, düşük ruh hali sinirlilik, uykusuzluk, travma sonrası stres bozukluğu tablolarının yüksek oranda görüldüğünü” ortaya koymaktadır (Brooks et al., 2020). İzolasyonun, kafa karışıklığı, konsantrasyon bozukluğu, korku, tükenmiş hissetmek gibi ruhsal yakınmalara, majör depresyon, travma sonrası stres bozukluğu (TSSB), akut stres bozukluğu, uyum bozukluğu, yaygın anksiyete bozukluğu gibi ruhsal bozukluklar neden olduğu belirtilmektedir (Banerjee, 2020; Courtin & Knapp, 2017). COVID-19 süreci, korunma ve önleme davranışı olarak sosyal etkileşimleri azaltmayı gerektirmiştir. Bu nedenle özellikle yalnız yaşayan yaşlılar için çok daha ileri sorunlar oluşturabileceği belirtilmektedir (Armitage & Nellums, 2020).

Sosyal izolasyon dönemlerinde algılanan izolasyonu azaltan sosyal desteği artıracak önlemler alınması önemlidir. İzolasyon sürecinde erken tanımlama ve müdahale girişimleri, uyumu güçlendireceği gibi uzun vadede ortaya çıkabilecek birçok ruhsal ve fiziksel problemi de engelleyebilir. Bunun için bireylerin başkalarıyla olan bağları, iletişimlerini sağlamalı ve korunmalıdır. Bu dönemlerde marjinalize edilmiş ve izole edilmiş insanlarla bağlantı sağlamak için ekstra çaba gösterilmelidir. Yaşlıları sosyal olarak desteklemeye yönelik girişimler arasında Facebook, Twitter, WhatsApp ve diğer dijital platformlar gibi çevrimiçi teknolojiler aracılığıyla sosyal ağların geliştirilmesi, insanların çevrimiçi

olmaya ve konuşmaya teşvik edilmesi yaklaşımlarının bu dönemde etkili olacağı belirtilmektedir (Galea et al., 2020).

Dışarı çıkmama, fiziksel olarak hareketsiz bir yaşam sürdürmenin yaşlı yetişkinlerde olumsuz etkileri çok şiddetlidir. Yaşlı yetişkinlerin COVID-19 riskleri daha yüksek olduğundan evde uzun süre kalmaları gerekebilir. Ancak; bu süreçte tamamen hareketsiz bir yaşam şeklini sürdürmekten kaçınılmalıdır. Fiziksel aktivitenin yaşlı yetişkinler için özellikle bağımsızlık (Harridge & Lazarus, 2020 ; Sun et al., 2013), zihinsel sağlık, esenlik ve refah düzeylerini korumak açısından önemli olduğu belirtilmektedir. Fiziksel harekette azalma, uzun süreli oturma, kardiovasküler hastalık ve tüm nedenlere bağlı mortalite için dünya çapında değiştirilebilir ana risk faktörleri arasında yer alır (Lavie et al., 2019). Dolayısıyla, hareketsizliğin dördüncü önde gelen mortalite nedeni olduğu unutulmamalıdır (WHO, 2010 ; Ghram et al., 2021). Hollandalı yaşlı yetişkinlerde yapılan bir araştırmada; örneklemin yaklaşık yarısında (%48,3-54,3) pandemi nedeniyle fiziksel aktivite ve egzersizde azalma olduğu belirtilmektedir (Visser et al., 2020). Sosyal izolasyon döneminde yetişkinlerin kendi sınırlı alanlarında fiziksel olarak aktif kalabilmeleri için basit ve güvenli uygulamaları hayat geçirmelerine yardımcı olmak gerekir (Goethals et al., 2020). İspanyada 60 yaş üzeri bireylerle COVID-19 pandemisinin ilk dönemimde yapılan bir araştırmanın sonuçları, karantina sırasında düzenli olarak şiddetli ve orta-şiddetli fiziksel aktivite yapan yaşlı yetişkinlerin daha yüksek dayanıklılık (Lokus, Öz-yeterlik ve İyimserlik), olumlu duygulanım ve daha düşük depresif belirtiler bildirdiğini göstermiştir (Carriedo et al., 2020).

COVID-19 pandemisinde riskli olarak tanımlanan yaşlı ve kronik hastalığı olan yetişkinlerin sağlıklarının korunabilmesi ve iyileştirilmesi için evde geçirilen sürecin mümkün olduğunca aktif olması sağlanmalıdır (Arslan E, Ercan S. 2020). COVID-19 pandemisinde olduğu gibi egzersizi bırakma dönemlerinin zararlı etkilerinden kaçınmak için yaşlı yetişkinlere, hareketsiz yaşam tarzlarını kırmak ve bağımsızlıklarını geliştirmek için fiziksel aktivite reçete edilebilir (Goethals et al., 2020). Basit, uyarlanmış, özel günlük fiziksel aktiviteler, kolayca uygulanabilen, ev tabanlı egzersiz programları COVID-19 pandemisinin zararlı etkilerini azaltmak ve kırılğan yaşlı yetişkinlerin bakımı için en iyi çözüm olarak kabul edilebileceği belirtilmektedir (Aubertin-Leheudre & Rolland, 2020; Kaya Ciddi & Yazgan, 2020) Bu programlara erişimde dijital teknolojiler, internet, web tabanlı uygulamalar kullanılabilir. Dijital platformlar aynı zamanda sosyal bağlantıların uzaktan sürdürülmesini sağlar. Etkili başa çıkmayı teşvik etmenin yanı sıra yalnızlık, sıkıntı ve diğer zihinsel sağlık koşullarını hafifletmek için terapötik tekniklerin ve becerilerin öğrenilebileceği ve uygulanabileceği dijital müdahalelerin iletilmesine imkan verir (Beatty & Lambert, 2013 ; Spijkerman et al., 2016). Bu tür müdahaleler, grup halinde yapılırsa pandemi gibi dönemlerde sosyal izolasyonu azaltabilir (Chen & Schulz, 2016). COVID-19 salgını, dijital platformlar aracılığıyla terapötik müdahaleler sunmanın ne kadar gerekli hatta çoğu zaman kaçınılmaz olduğunu bir kez daha göstermiştir.

Yaşlılar; toplumun COVID-19 pandemisinden en çok etkilenen kesimidir (UNFPA, 2020). Yüz yüze destek programlarının yürütülmesinin imkansız olduğu izolasyon döneminde; fiziksel, psikolojik, tıbbi, ve sosyal ihtiyaçları artmış bu yaş grubuna COVID-19 hakkındaki ihtiyaçları da içerecek şekilde bir destek programının video konferans yoluyla evlere götürülmesi önemli bir katkı sağlayacaktır.

Bu araştırma; pandemi sürecinde yaşlı nüfusun fiziksel, psikolojik ve sosyal sağlığın korunması için yürütülen çalışmalara, video konferans yoluyla uygulanacak bir destek programı önerisi ile yeni bir yaklaşım önermektedir. Bu araştırma pandemi döneminde sosyal mesafe ve dışarı çıkma kısıtlamalarının yaşlılarda neden olduğu psikososyal zorlanmaları video konferans yöntemiyle uyguladığı destek programı ile azaltmayı amaçlayan ender çalışmalardan biri olacaktır.

## **Yöntem**

### **Amac**

Bu araştırma Fethiye Tazelenme Üniversitesi 60+ yaş öğrencilerinin videokonferans yoluyla uygulanan eğitim ve destek programlarına ilişkin görüşleri belirlemek amacıyla yapılan tanımlayıcı tipte bir araştırmadır.

### **Evren ve örneklem**

Araştırma Fethiye Tazelenme Üniversitesi öğrencileri üzerinde yürütülmüştür. Fethiye Tazelenme Üniversitesi; 2019 yılında kurulan 60 yaş üzeri kişilerin aktif, sağlıklı yaşlanmasını yaşantı yoluyla öğretmeyi ve sürdürmeyi amaçlayan bir sosyal sorumluluk projesidir. Dünyada Üçüncü Yaş Üniversiteleri "University of the Third Age" olarak bilinmektedir. Fethiye Tazelenme Üniversitesine kayıt olan 60 yaş üzeri kişiler 4 yıl süren planlı bir müfredatı olan eğitim programına katılırlar. Gönüllü öğretim üyeleri ve eğitimcilerden ders alırlar. Üniversite kampüsü, Fethiye İlçesinde bazı kurumların konferans salonları ve kent parkları gibi pek çok alanı kullanarak yüz yüze yürütülen program pandemi ile birlikte 2020 yılı güz yarıyılı itibarı ile videokonferans yoluyla Zoom Meeting programı ile sürdürülmeye başlanmıştır. 60 yaş üzeri kişilere pandemi döneminde önceden ilan ettiği bir müfredatla videokonferans yoluyla eğitim ve destek sağlayan ülkemizde ilk programdır. Kesintisiz 4 dönemdir devam etmektedir. Programa kayıtlı 100 öğrenci vardır. Bu öğrencilere pandemi ile birlikte eğitimlerin videokonferans yoluyla devam edeceği WhatsApp grupları ve sosyal medya sayfası üzerinden duyurulmuş ve programı sürdürmek isteyenlerin telefon, tablet ve bilgisayarlarına hazırlanan kısa videolarla, telefon görüşmeleri veya sosyal mesafe kurallarına uyularak yapılan ziyaretlerle Zoom Meeting programının kurulumu sağlanmıştır. Program başlamadan önce öğrencilerle ve program koordinatörleri ile bağlantı provaları yapılarak programı açma, kapama, soru sorma, ses açıp kapama gibi özellikleri öğretilmiştir. Programın Fethiye ilçesinde yaşayan 60 yaş üzeri katılımcıları haricinde sosyal medya hesaplarımızdan ve ortak arkadaşlıklar aracılığı ile haberdar olan İstanbul, İzmir, Ankara, Hatay, Bursa, Bodrum, Ürgüp'ten kayıt yaptıran ve devam eden öğrencileri vardır. Araştırma örneğine 2 eğitim öğretim dönemi boyunca uzaktan eğitim programına katılan ve araştırmaya katılmayı kabul ederek online anket dolduran 66 kişi alınmıştır.

### **Verilerin Toplanması ve Değerlendirilmesi**

Araştırmanın verileri 30.06.2021-14.07.2021 tarihleri arasında öğrencilerin WhatsApp gruplarına gönderilen online anket ile toplanmıştır. Verilerin değerlendirilmesi SPSS 22 programında sayı ve yüzdelik hesaplamalar kullanılarak yapılmıştır.

## Çalışmanın Etik Yönü

Araştırma için Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi (23.06.2021 / 138 numaralı karar) etik kuruldan ve kişilerden izin alınmıştır.

## Bulgular

Katılımcılara ait sosyodemografik veriler Tablo 1 de verilmiştir.

**Tablo 1. Katılımcıların Sosyodemografik Özellikleri (n:66)**

Sosyodemografik Veriler		n	%
Cinsiyet	Kadın	52	78,8
	Erkek	14	21,2
Yaş	60-64 yaş	27	31,8
	65-69 yaş	21	40,9
	70-74 yaş	9	13,6
	75-79 yaş	9	13,6
Medeni durum	Evli	37	56,1
	Bekâr	29	43,9
Eğitim seviyesi	İlkokul	2	1,5
	Ortaokul	1	1,0
	Lise	24	36,4
	Ön lisans	12	18,2
	Lisans	21	31,8
	Yüksek lisans	6	9,1
Kiminle yaşıyor	Aile üyeleri	43	65,2
	Yalnız	21	31,8
	Arkadaş	2	3,0
Aile üyelerinden ayrılma	Evet	3	4,5
	Hayır	63	95,5
Aylık gelir	Gidere denk	37	56,9
	Gelir fazla	18	27,7
	Gider fazla	10	15,4
Genel sağlık durumu	İyi	43	65,2
	Orta	23	34,8
Kronik hastalık	Kronik hastalığı yok	19	29,2
	1 tane	28	43,1
	2 tane	16	24,6
	3 tane	2	3,1

Katılımcıların %78,8'i kadın, %21,2'si erkektir. %31,8'i 60-64 yaş, %40,9'u 65-69 yaş, %13,6'sı 70-74 yaş, %13,6'sı 75-79 yaş arasındadır.

Katılımcıların %56,1'i evli, %43,9'u bekârdır.

Katılımcıların %2,5'i ilköğretim, %36,4 lise, %18,2'si ön lisans, %31,8'i lisans, %9,1 lisansüstü eğitime sahiptir.

Katılımcıların %65,2'si aile üyeleri ile birlikte, %31,8'i yalnız, %3'ü arkadaşları ile yaşamaktadır.

Katılımcıların %4,5'i pandemi döneminde izolasyon amacıyla birlikte yaşadığı aile üyelerinden ayrılmış, %95,5'i ayrılmamıştır.

Katılımcıların %56,9'nun aylık geliri giderine denk, %27,7'sinin geliri fazla, %15,4'ün gideri gelirinden fazladır.

Katılımcıların %65,2'si yaşlarınınza göre genel sağlık durumunu iyi, %34,8'i orta olarak değerlendirmektedir.

Katılımcıların %29,2'sinin yerleşik kronik bir hastalığı yoktur, %43,1'inin 1 tane, %24,6'sının 2 tane, %3,1'inin 3 ve daha fazla kronik hastalığı vardır (Tablo1).

**Tablo2. Katılımcıların Programa Katılmaktan Memnun Olma Durumları (n:66)**

Pandemi uzaktan eğitim programına katılmaktan memnuniyet	n	%
Memnun değilim	0	0
Az	0	0
Orta	7	10,6
Çok	59	89,4
Toplam	66	100

Katılımcıların %89,4'ü Fethiye Tazelenme Üniversitesi pandemi döneminde uyguladığı uzaktan eğitim programına katılmaktan çok memnun, %10,6'sı orta derecede memnun oldukları yanıtı verilmiştir. Az veya hiç memnun olmayan katılımcı yoktur. Ayrıca katılımcıların %81,8'i pandemi öncesi dönemde internet üzerinden online eğitim ve kursa katılmadıklarını belirtmiştir (Tablo2).

**Tablo3. Katılımcıların Programı Kurulumu, Kullanımı ve Dersler İle İlgili Görüşleri**

	Evet		Hayır		Kısmen		Toplam	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Programı kurmakta zorluk	5	7,6	46	69,7	15	22,7	66	100
Programı kullanmakta zorluk	2	3	55	83,3	9	13,6	66	100
Derste soru/katkı vermede zorluk	4	6,2	46	70,8	15	23,1	65	100
Derslerin ilan edildiği saatte başlaması	65	98,5	0	0	1	1,5	66	100
Ders iptali veya boş geçmesi	0	0	64	100	0	0	64	100

Katılımcıların %69,7'si Zoom Meeting programını bilgisayar veya cep telefonuna kurmakta(yüklemekte) zorlanmadığını, %83,3'ü programı kullanmakta hiç zorlanmadığını, %70,8'i derste soru sormak veya katkı sağlamakta zorlanmadığını, %98,5'i derslerin ilan edildiği saatte başladığını, %100'ü derslerin iptal edilmediğini veya boş geçmediğini belirtmiştir (Tablo3).



Tablo 4. Katılımcıların Derslerden Memnuniyet Düzeyleri

Derslerden memnuniyet	Az		Orta		Çok		Dersi alan	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Spor (yoga- plates)	1	1,8	6	10,9	48	87,3	55	100
Chi gong	1	1,9	7	13,4	44	84,6	52	100
Dans	3	7,9	6	15,7	29	76,3	38	100
Kültür sanat	0	0	4	6,9	54	93,1	58	100
İngilizce	0	0	1	2,7	36	97,3	37	100
Almanca	1	6,2	0	0	15	93,7	16	100
Beceri geliştirme	1	2	14	28	35	70,0	50	100
Sosyal bilimler	0	0	2	11,2	55	88,7	57	100

Katılımcılar derslerden ağırlıklı olarak **çok** düzeyde memnun oldukları belirlenmiştir. Katılımcıların en çok İngilizce (%97,3), Almanca; (%93,7) derslerinden çok memnun oldukları, bu dersleri sırasıyla Kültür sanat, (%93,1), Sosyal bilimler, (%88,7) Spor (%87,3), Çigong (%84,6) derslerinin izlediği görülmüştür. Öğrencilerin en az %70'inin derslerden “çok” düzeyde memnun oldukları, hiç memnun olmayan katılımcının olmadığı tespit edilmiştir (Tablo 4).

Tablo 5. Katılımcıların Pandemi Destek Programının Katkısına İlişkin Görüşleri

Pandemi destek programı	Çok		Orta		Az		Hiç		Toplam	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Sosyal destek sağladı	48	76,2	13	20,6	1	1,5	1	1,5	63	100
Sosyal iletişimi artırdı	45	73,8	15	24,6	1	1,6	0	0	61	100
Yalnızlığı azalttı	39	62,9	17	27,4	4	6,5	2	3,2	62	100
Stresle baş etmeme yardımcı oldu	39	62,9	17	27,4	4	6,5	2	3,2	62	100
Olumsuz, karamsar duygularla baş etmekte yardımcı oldu	39	62,9	17	27,4	4	6,5	2	3,2	62	100
Fiziksel olarak daha aktif olmamda yardımcı oldu	45	73,8	14	23,0	1	1,6	1	1,6	61	100
Covid 19 korkusu ile baş etmekte yardımcı oldu	43	70,4	13	21,3	2	3,3	3	3,3	61	100
Yeni beceriler öğrenmemi sağladı	35	53,9	14	23,7	4	6,8	6	10,1	59	100
Yeni bilgiler öğrenmemi katkı sağladı	57	<b>92,0</b>	5	8,0	0	0	0	0	62	100
Fiziksel/bedeni anlamda olumlu katkı sağladı	44	73,3	12	20	3	5	1	1,7	60	100
Ruhsal/psikolojik anlamda olumlu katkı sağladı	47	77	11	18,1	3	4,9	0	0	61	100
Bilişsel anlamında olumlu katkı sağladı	49	<b>80,3</b>	12	19,7	0		0	0	61	100
Bilgisayar ve internet teknolojilerini kullanmamda olumlu katkı sağladı	41	68,3	12	20	3	5	4	6,7	60	100
Covid 19 ile ilgili doğru ve güvenilir bilgiye sahip olmama katkı sağladı	51	<b>83,7</b>	7	11,5	2	3,2	1	1,6	61	100

Katılımcılara uygulanan destek programının kendisine sağladığı katkı hakkında görüşleri incelendiğinde tüm seçeneklerde ağırlıklı olarak **çok** düzeyde katkı sağladığı yönünde görüş belirtildiği

görülmektedir. Bu alanlar sırasıyla; yeni bilgiler öğrenmeme katkı sağladı (%92,0), covid 19 ile ilgili doğru ve güvenilir bilgiye sahip olmama katkı sağladı (%83,7), bilişsel (zihinsel) anlamda olumlu katkı sağladı (%80,3) şeklinde sıralanmıştır. Sonra ruhsal/psikolojik anlamda olumlu katkı sağladı (%77), sosyal destek sağladı (%76,2), sosyal iletişimimi artırdı (%73,8) fiziksel olarak daha aktif olmamda yardımcı oldu (% 73,8) bana fiziksel/bedeni anlamda olumlu katkı sağladı (% 73,3) olarak devam etmiştir (Tablo 5).

Katılımcılara 2021 güz yarıyılında derslerin uzaktan mı, yüz yüze mi işlenmesi hakkındaki görüşleri sorulmuş; %73,6'sı evet kesinlikle uzaktan olsun yanıtı vermiştir. %81,2'si şartlar iyi olursa spor derslerini açık alanda buluşup yapmak istediklerini belirtmişlerdir. Derslerin haftada 1 gün kapalı alanda derslikte yapılmasını ister misiniz? sorusuna % 56,3'ü "böyle bir riske gerek olmadığı, zoom üzerinden devam etmek istediklerini belirtmişlerdir.

## Tartışma

60+ Tazelenme Üniversitesi 2016 yılında Prof. Dr. İsmail Tufan tarafından Akdeniz Üniversitesinde başlatılmış bir sosyal sorumluluk projesidir. Gördüğü ilgiyle birlikte kısa sürede yaygınlaşmıştır. 2021 yılı itibarıyla 6 üniversitede 7 kampüste; Akdeniz Üniversitesi(1), Ege Üniversitesi(1), Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi(2), Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi(1), Anadolu Üniversitesi(1), Kıbrıs Girne Üniversitesi(1) toplam 5.665 yaşlının eğitim görmektedir. 2022-2023 öğretim yılında 8 üniversite ile 17 kampüse ulaşılacağı belirtilmektedir. Proje 2021 yılında Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığına devredilmiştir(Aile Bakanlığı, 2021). 60 yaşını doldurmuş veya daha ileri yaşlardaki, okuryazar olan herkes kayıt olarak eğitim görme hakkına sahiptir. 60+Tazelenme Üniversitelerinde eğitim süresi 4 (dört) yıldır. Akademik takvimleri üniversitelerin akademik takvimiyle uyumludur. 60+Tazelenme Üniversitesi'nin dersleri hedef kitlenin ihtiyaçları ve ilgili üniversite kampüsünün kaynakları gözetilerek belirlenir. Dersler gönüllülük temelinde üniversite öğretim üyeleri veya üniversite dışından konusunda uzman ve yetkin kişiler tarafından verilir. Fethiye Tazelenme Üniversitesi 23 Eylül 2019 tarihinde 75 öğrencisi ile akademik hayatına başlamıştır. İlk dönem müfredatında; Spor, beceri, sağlık bilimleri, sosyal bilimler, geriatri, yabancı dil dersleri zorunlu, tango, halk oyunları, sanat müziği, halk müziği dersleri seçmeli dersler olarak belirlenmiştir (Yavuz, 2020). Bu sosyal sorumluluk projesi büyük beğeni ve enerji devam ederken Covid 19 salgını haberleri basında yer almaya başlamıştır.

Türkiye'de COVID-19 pandemisi nedeniyle sokağa çıkma yasağı döneminde 65 yaş ve üstü kişilerde yüksek bir anksiyete ve depresyon prevalansı bulunduğu belirtilmektedir (Yürümez Korkmaz et al., 2021) Pandemi sürecinde ülkemizde ev karantinasının yaşlı nüfusun yalnızlık ve anksiyete düzeylerini arttırdığı, kronik hastalık olan yaşlılarda anksiyete düzeyinin daha yüksek olduğu belirtilmektedir (Kılınçel et al., 2020). Diğer çalışmalarda da ülkemizde pandemiden en fazla etkilenenlerin önceden psikiyatrik hastalığı olanlar, kadınlar, kentte yaşayanlar ve beraberinde kronik hastalığa sahip kişilerin olduğu belirtilmektedir (Özdin & Bayrak Özdin, 2020). Karantina ve izolasyon uygulamalarında çok sayıda yaşlı, sosyal destek ağları, sağlık ve sosyal hizmet sağlayıcılarla bağlantı kurmanın olağan yollarını kaybetmiş yalnız başına kalmıştır. Geleneksel stratejilerin çoğu, yeni normalde modası geçmiş hale gelmiştir. Bu dönemde sosyal iletişimi artırmak için yeni beceriler-

teknoloji öğrenmenin, insanlarla geleneksel olmayan yollarla nasıl ilişki kurulacağını öğretmenin (çevirim içi uygulamalar, çevirim içi videolar tele sağlık gibi (Berg-Weger & Morley, 2020).) sosyal çevreleriyle iletişim halinde kalmalarını sağlamanın, (Sepúlveda-Loyola-Rodríguez et al., 2020) herhangi bir karantinanın gelecekte esenlikleri üzerindeki etkisini azaltabileceğini vurgulanmaktadır( Deveoğlu, 2021).

Araştırmacılar, daha çok yaşlı bireyler, kadınlar, engelli bireyler ve düşük gelirli bireyler gibi toplumun çeşitli kesimlerini etkileyen eşitsizliklere ve dijital dışlanmaya maruz kaldıklarını belirtmektedirler (Crenshaw ve Robison, 2006; Cruz-Jesus vd., 2012; Vicente ve Lopez, 2010). Ülkemizde yaşlı nüfusta internet kullanım oranları artmaktadır. İnternet kullanan 65-74 yaş grubundaki bireylerin oranı 2015 yılında %5,6 iken bu oran 2020 yılında %27,1'e yükselmiştir (TUIK, 2021). Ülkemizde yapılan bir çalışmada yaşlıların teknolojik cihaz kullanımına tam hâkim olamadıkları belirtilmektedir. Özellikle pandemi dönemi evlerinden çıkamayan yaşlıların teknoloji tabanlı etkinlikler ile ilgili bilgi sahibi olmamaları büyük bir eksiklik olduğunu belirtmektedir ( Bayram & Arıcı, 2014). 65 Yaş Üstü Kadınlara Dijital Yetkinlik Kazandırılmasına Yönelik Bir Öğretim Tasarımı çalışmasında eğitim yoluyla 65 yaş ve üstü kadınlara dijital yetkinlikleri kazandırma amacının geçerliliğini kanıtlandığı belirtilmektedir. Sosyal politika önerisi olarak yaşlı nüfusa internet aracılığıyla hazırlanacak olan kısa bilgilendirme videolarının, yaşlı nüfusun dijital gelişimini de olumlu yönde etkileyeceği düşünülmektedir (Adnan et al., 2021). Araştırma grubumuzun tamamı internet ve digital teknoloji kullanım becerisine sahiptir. Bunda yürüttüğümüz eğitim programının payı yüksektir. Uzaktan eğitim için gerekli olan videokonferans programını hepsi kurup kullanma becerisine sahip olmuştur. Programı kurma ve kullanmada zorlandığını belirtenlerin oranı çok düşüktür (Tablo3).

Pandeminin yarattığı fiziksel ve psikosoyol olumsuzlukları azaltmada uyguladığımız program katılımcı öğrenciler tarafından “çok düzeyde” destekleyici, yararlı olarak değerlendirilmiştir. Bu özelliği ile pandemi döneminde planlı bir müfredatla uzaktan eğitim ve destek sunan ilk projedir. Bu proje gibi projeler yaşlıların pandemi döneminde güvenilir bilgiye ulaşması, korunması ve desteklenmesinde önemli olmuştur. Ankara Çankaya bölgesinde yaşayan 65+ yaş, üst sosyo ekonomik seviyede kadınlarından oluşan örnekleme WhatsApp aracılığıyla anket gönderilerek elde edilen bilgiler Evde kalınca zamanınızı nasıl değerlendiriyorsunuz? Sorusu sorulmuş ve online eğitimlere katılıyorum diyenlerin oranı %19,2 bulunmuştur. Katılımcıların %96,2 si her gün birkaç saat bu araçları kullandığını belirterek ,%92,3 bilgi edinmek, %67,3 Bankacılık işleri, %57,7 Gazete okumak , %9,6 Sosyal medya ve iletişim için kullandığını belirtmiştir (Balay Tuncer, 2021). Görüldüğü gibi egzersiz yapmak, sosyal iletişimi artırmak gibi cevaplar yoktur. Uyguladığımız videokonferans eğitim ve destek programı kişilerin pandemi döneminde gereksinimlerine (fiziksel, bilişsel, psikosoyol) göre planlanmış, sonraki dönemlerde programı takip eden 65+ kişilerden alınan geri bildirimlerle içeriği ve ders sayısı artırılmıştır. 3 gün 3 dersle (spor, beceri geliştirme, etkileşimli sosyal bilimler) başlayan program 4 gün ve 9 ders sayısına ulaşmış, yabancı dil, dans, mutfak sanatları, fotoğraf, kültür sanat, sağlık bilimleri gibi dersler eklenmiştir. Ülkemizde pandemi döneminde yaşlılara uygulanan çevrimiçi egzersiz programında, yaşlıların egzersizler sırasında bazı zorluklar yaşasa da, çoğunluğun programı takip edip uygulayabildiği, çevrimiçi egzersiz programının yaşlıların fiziksel ve ruhsal iyilik hali üzerinde olumlu bir etkisi olduğu belirtilmektedir. Salgın sırasında yaşlıların aktif kalmasına yardımcı olabilecek çevrimiçi

egzersiz programlarının gerekliliğine vurgu yapılmaktadır. Çalışmaya katılan yaşlıların % 96,7' si, karantina sırasında çevrimiçi egzersizin sağlıklarını iyileştirdiğine, %95,6 'sının egzersizin yaşam kalitesini artırdığına, %98,9'u ise günlük yaşam aktivitelerine yardımcı olduğuna inandıkları belirtilmektedir (Gencer et al., 2021) Uyguladığımız videokonferans eğitim destek projesinde de en çok beğenilen derslerin başında Yoga, Taichi, Chigong dersleri gelmektedir (Tablo 4. ) Bizim projemizde katılımcılar uygulanan eğitim destek programın stresle, olumsuz,karamsar duygularla baş etmelerinde, yalnızlıkların azaltılmasında ve sosyal destek sağlamada önemli katkısı olduğunu belirtmektedirler (Tablo 5). Bu tür çevirim içi eğitim programlarının olumlu etkileri ile ilgili literatürde araştırma bulgularımıza benzer sonuçları olan çalışmalar vardır. Anksiyete ve depresyonu olan 60 yaş üstü yetişkinler için klinik temas olmaksızın 8 hafta boyunca internet üzerinden verilen 5 çevrimiçi eğitim dersi/çevrimiçi tedavi paketinden oluşan bilişsel davranış terapinin etkinliğini inceleyen bir araştırma; hem anksiyete hem de depresyon ölçümlerinde önemli azalmalar gözlemlendiğini ortaya koymuştur (Dear et al., 2015). Tayvan'da bir huzur evi çalışmasında; deney grubuna olağan aile ziyaretlerine ek olarak aile üyeleriyle 3 ay süresince haftada en az 5 dakika video konferans etkileşimi sağlanmıştır. Videokonferans programının huzurevinde kalan yaşlılarda depresif belirtileri ve yalnızlığı azalttığı, depresif belirtileri ve yalnızlığı azaltmada uzun vadeli bir etkisi olduğu belirtilmektedir (Tsai & Tsai, 2011; Tsai et al., 2010).

Yaş ortalaması 72 olan bir grupta zoom video konferans platformu aracılığıyla davranışsal ve bilişsel tekniklerin öğrenildiği ve uygulandığı, çevirim içi rehberli oturumların yalnızlık ve depresif belirtiler açısından etkisini inceleyen randomize kontrollü bir çalışma; “deney grubunun hem yalnızlık hem de depresif belirtiler açısından kontrol grubuna kıyasla anlamlı bir iyileşme gösterdiğini” belirtmektedir (Shapira et al., 2021). Sonuçlar bizim çalışmamızın bulgularıyla örtüşmektedir. Bilgi iletişim teknolojileri müdahalelerinin eğilimleri ve etkinliğini inceleyen 23 makalenin incelendiği sistematik bir inceleme; bilgi iletişim teknolojileri kullanımının yaşlılarda sürekli olarak sosyal desteği, sosyal bağlılığı ve sosyal izolasyonu genel olarak olumlu yönde etkilediği belirtilmektedir (Chen & Schulz, 2016).

### **Sonuç ve Öneriler**

Sonuç olarak; digital teknoloji konusunda dezavantajlı olan yaşlı bireyler, digital yeterlilikleri konusunda desteklenir ve online programlara katılmaları sağlanırsa pek çok açıdan önemli yarar sağlayabilirler. Pandemi döneminde yürüttüğümüz Fethiye Tazelenme Üniversitesi videokonferans eğitim ve destek projesi bunun en güzel örneklerinden biridir. Ve pandemide kesintisiz 2 yıl devam etmiştir. Uygulanan program yaşlıların dijital yeteneklerini geliştirirken, aynı zamanda ihtiyaçlarına uygun öğrenme imkânı sağlamıştır. Ayrıca; programın pandemide doğru ve güvenilir bilgiye ulaşma, bilişsel, ruhsal, sosyal ve fiziksel açılardan “çok” düzeyde olumlu katkı sağladığı belirtilmiştir. Yaşlıların ihtiyaçlarına uygun olarak yapılandırılmış videokonferans programların, yaşlılar tarafından ilgiyle takip edilebileceğini, programların sadece pandemi dönemlerinde değil, her dönemde, özellikle evden dışarı çıkamayan yaşlılar gibi dezavantajlı yaşlıların öğrenme ihtiyaçlarına ve bütüncül sağlıklarına önemli katkı sağlayacağını düşünüyoruz.

## Kaynakça

Adnan, M, Kocatürk Kapucu, N., Yakar, A., Köşk, U. C., & Özbek, Ç. (2021). 65 Yaş Üstü Kadınlara Dijital Yetkinlik Kazandırılmasına Yönelik Bir Öğretim Tasarımı. *Ege Eğitim Dergisi*, 22(2), 57–76. <https://doi.org/10.12984/egedfd.957120>

Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı(2021). 2021 yılı itibarıyla 6 Tazelenme Üniversitesinde toplamda 5.665 yaşlımıza eğitim veriliyor. <https://aile.gov.tr/haberler/bakanimiz-derya-yanik-2021-yili-itibariyla-6-tazelenme-universitesinde-toplamda-5665-yaslimiza-egitim-veriliyor/#:~:text=Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanımız Derya Yanık%2C%2021 yılı itibarıyla,ile daha protokol aşamasına geldi>

Armitage, R., & Nellums, L. B. (2020). COVID-19 and the consequences of isolating the elderly. *The Lancet Public Health*, 5(5), e256. [https://doi.org/10.1016/S2468-2667\(20\)30061-X](https://doi.org/10.1016/S2468-2667(20)30061-X)

Arslan, E., & Ercan, S. (2020). Significance of Exercise During COVID-19 Pandemic and Social Distancing. *Turkish Journal of Sports Medicine*, 55(2), 188–191. <https://doi.org/10.5152/tjism.2020.190>

Aubertin-Leheudre, M., & Rolland, Y. (2020). The Importance of Physical Activity to Care for Frail Older Adults During the COVID-19 Pandemic. *Journal of the American Medical Directors Association*, 21(7), 973–976. <https://doi.org/10.1016/j.jamda.2020.04.022>

Bailey, L., Ward, M., DiCosimo, A., Baunta, S., Cunningham, C., Romero-Ortuno, R., Kenny, R. A., Purcell, R., Lannon, R., McCarroll, K., Nee, R., Robinson, D., Lavan, A., & Briggs, R. (2021). Physical and mental health of older people while cocooning during the COVID-19 pandemic. *QJM: An International Journal of Medicine*, January, 1–6. <https://doi.org/10.1093/qjmed/hcab015>

Balay Tuncer, B. (2021). Dijital İletişim, Dijital Eşitsizlik ve Yaşlanma: Kovid-19 Süreci ile Yaşanan Dijital Bölüme ve Uçurumlar Üzerine. *Uluslararası Sosyal Bilimler Akademisi Dergisi*, 3(6), 1339–1369. <https://doi.org/10.47994/usbad.933056>

Banerjee, D. (2020). The impact of Covid-19 pandemic on elderly mental health. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 35(12), 1466–1467. <https://doi.org/10.1002/gps.5320>

Beatty, L., & Lambert, S. (2013). A systematic review of internet-based self-help therapeutic interventions to improve distress and disease-control among adults with chronic health conditions. *Clinical Psychology Review*, 33(4), 609–622. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2013.03.004>

Berg-Weger, M., & Morley, J. E. (2020). Loneliness and Social Isolation in Older Adults during the COVID-19 Pandemic: Implications for Gerontological Social Work. *Journal of Nutrition, Health and Aging*, 24(5), 456–458. <https://doi.org/10.1007/s12603-020-1366-8>

Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., & Rubin, G. J. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence [Elsevier Ltd]. In *The Lancet* (Vol. 395, Issue 10227). [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30460-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30460-8)

Carriedo, A., Cecchini, J. A., Fernandez-Rio, J., & Méndez-Giménez, A. (2020). COVID-19, Psychological Well-being and Physical Activity Levels in Older Adults During the Nationwide Lockdown in Spain. *American Journal of Geriatric Psychiatry*, 28(11), 1146–1155. <https://doi.org/10.1016/j.jagp.2020.08.007>

CDC. (2020). Older Adults Risks and Vaccine Information. [Internet]. 2020. Available at: [https://www.cdc.gov/aging/covid19/covid19-older-adults.html?CDC\\_AA\\_refVal=https%3A%2F%2Fwww.cdc.gov%2Fcoronavirus%2F2019-ncov%2Fneed-extra-precautions%2Ffolder-adults.html](https://www.cdc.gov/aging/covid19/covid19-older-adults.html?CDC_AA_refVal=https%3A%2F%2Fwww.cdc.gov%2Fcoronavirus%2F2019-ncov%2Fneed-extra-precautions%2Ffolder-adults.html)

Chang, E. S., & Levy, B. R. (2021). High Prevalence of Elder Abuse During the COVID-19 Pandemic: Risk and Resilience Factors. *American Journal of Geriatric Psychiatry*, 29(11), 1152–1159. <https://doi.org/10.1016/j.jagp.2021.01.007>

Chen, Y. R. R., & Schulz, P. J. (2016). The effect of information communication technology interventions on reducing social isolation in the elderly: A systematic review. *Journal of Medical Internet Research*, 18(1), e18. <https://doi.org/10.2196/jmir.4596>

Courtin, E., & Knapp, M. (2017). Social isolation, loneliness and health in old age: a scoping review. *Health and Social Care in the Community*, 25(3), 799–812. <https://doi.org/10.1111/hsc.12311>

Dear, B. F., Zou, J. B., Ali, S., Lorian, C. N., Johnston, L., Terides, M. D., Staples, L. G., Gandy, M., Fogliati, V. J., Klein, B., & Titov, N. (2015). Examining self-guided internet-delivered cognitive behavior therapy for older adults with symptoms of anxiety and depression: Two feasibility open trials. *Internet Interventions*, 2(1), 17–23. <https://doi.org/10.1016/j.invent.2014.11.002>

Deveoğlu, M. (2021). Salgın hastalıkların yaşlılar üzerindeki etkileri. *Journal Of Social, Humanities And Administrative Sciences*, 7(38), 490–497. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.31589/JOSHAS.561>

Duran, H. (2020). Devletlerin koronavirüsle karşılaştırmalı mücadele stratejileri. *SETA Yayınları*, 317, 1–24.

Galea, S., Tracy, M., & Norris, F. H. (2020). Differences in the determinants of posttraumatic stress disorder and depression after a mass traumatic event. *JAMA Internal Medicine*, 180(6), 817–881. <https://doi.org/10.1002/da.20838>

Ghram, A., Briki, W., Mansoor, H., Al-Mohannadi, A. S., Lavie, C. J., & Chamari, K. (2021). Home-based exercise can be beneficial for counteracting sedentary behavior and physical inactivity during the COVID-19 pandemic in older adults. In *Postgraduate Medicine* (Vol. 133, Issue 5, pp. 469–480). <https://doi.org/10.1080/00325481.2020.1860394>

Goethals, L., Barth, N., Guyot, J., Hupin, D., Celarier, T., & Bongue, B. (2020). Impact of home quarantine on physical activity among older adults living at home during the COVID-19 pandemic: Qualitative interview study. *JMIR Aging*, 3(1), 1–5. <https://doi.org/10.2196/19007>

Gunes Gencer, G. Y., Özgür, Ö., Dinç, S., & Nakajima, H. (2021). Online Exercise Program for Elderly During Coronavirus (Covid-19) Pandemic. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*. <https://doi.org/10.26466/opus.934919>

Harridge, S. D. R., & Lazarus, N. R. (2020). Physical Activity, Aging, and Physiological Function. *Physiology*, 152–161. <https://doi.org/10.1152/physiol.00029.2016>

İç İşleri Bakanlığı. (2020). 65 Yaş ve Üstü ile Kronik Rahatsızlığı Olanlara Sokağa Çıkma Yasağı Genelgesi. In <https://www.icisleri.gov.tr/> (pp. 1–2).

İç İşleri Bakanlığı. (2021). Haziran Ayı Normalleşme Tedbirleri Genelgesi 01.06.2021.

Jeong H, Yim H, Song Y, Ki M, Min J, Cho J, & Chae J. (2016). Mental health status of people isolated due to Middle East Respiratory Syndrome. *Epidemiology and Health*, 38, 1–7. <https://doi.org/https://doi.org/10.4178/epih.e2016048>

Jiménez-Pavón, D., Carbonell-Baeza, A., & Lavie, C. J. (2020). Physical exercise as therapy to fight against the mental and physical consequences of COVID-19 quarantine: Special focus in older people. *Progress in Cardiovascular Diseases*, 63(3), 386–388. <https://doi.org/10.1016/j.pcad.2020.03.009>

Johns Hopkins CSSE. (2020). COVID-19 Dashboard. In *Coronavirus COVID-19 Global Cases by Johns Hopkins CSSE* (p. 1).

Kaya Ciddi, P., & Yazgan, E. (2020). COVID-19 Salgininda Sosyalizasyon Sirasinda Fiziksel Aktivite Durumunun Yaş Kalitesi Üzerine Etkisi. *İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 19(37), 262–279.

- Kılınçel, O., Muratdağı, G., Aydın, A., Öksüz, A., Atadağ, Y. B., Etçioğlu, E., & Özen, F. (2020). The anxiety and loneliness levels of geriatric population in-home quarantine during COVID-19 pandemic in Turkey. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 23, 7–14. <https://doi.org/10.5505/kpd.2020.04382>
- Lavie, C. J., Ozemek, C., Carbone, S., Katzmarzyk, P. T., & Blair, S. N. (2019). Sedentary Behavior, Exercise, and Cardiovascular Health. *Circulation Research*, 124(5), 799–815. <https://doi.org/10.1161/CIRCRESAHA.118.312669>
- Mahmure Nur BAYRAM, & Arıcı, A. (2014). Yaşlılıkta Dijital Çağı Yakalamak. *Ufku Ötesi Bilim Dergisi*, 21(2), 367–390. [https://doi.org/Doi: https://doi.org/10.54961/uobild.1038116](https://doi.org/Doi:https://doi.org/10.54961/uobild.1038116)
- McGinty, E. E., Presskreischer, R., Han, H., & Barry, C. L. (2020). Psychological Distress and Loneliness Reported by US Adults in 2018 and April 2020. *JAMA - Journal of the American Medical Association*, 324(1), 93–94. <https://doi.org/10.1001/jama.2020.9740>
- Novotney, A. (2019). The risks of social isolation. In *Monitor On Psychology* (Vol. 50, Issue 5, p. 32).
- Özdin, S., & Bayrak Özdin, Ş. (2020). Levels and predictors of anxiety, depression and health anxiety during COVID-19 pandemic in Turkish society: The importance of gender. *International Journal of Social Psychiatry*, 66(5), 504–511. <https://doi.org/10.1177/0020764020927051>
- Peer, N. C., Shrestha, N., Siddikur Rahman, M., Zaki, R., Tan, Z., Bibi, S., Baghbanzadeh, M., Aghamohammadi, N., Zhang, W., & Haque, U. (2021). The SARS, MERS and novel coronavirus (COVID-19) epidemics, the newest and biggest global health threats: what lessons have we learned? *International Journal of Epidemiology*, 49(3), 717–726. <https://doi.org/10.1093/IJE/DYAA033>
- Boktor SW, Hafner JW. Influenza. 2022 Jul 18. In: *StatPearls* [Internet]. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; 2022 Jan–. PMID: 29083802.
- Sepúlveda-Loyola-Rodríguez, Pérez-Rodríguez, S.-P., F. Ganz, R. T., Oliveira, D. V., & Rodríguez-Mañas, L. (2020). Impact of Social Isolation Due To Covid-19 on Health in Older People: Mental and Physical Effects and Recommendations. *J Nutr Health Aging*, 27. <https://doi.org/doi:10.1007/s12603-020-1469-2>
- Shapira, S., Yeshua-Katz, D., Cohn-Schwartz, E., Aharonson-Daniel, L., Sarid, O., & Clarfield, A. M. (2021). A pilot randomized controlled trial of a group intervention via Zoom to relieve loneliness and depressive symptoms among older persons during the COVID-19 outbreak. *Internet Interventions*, 24, 100368. <https://doi.org/10.1016/j.invent.2021.100368>
- Şirin, H., Ergüder, T., & Ahmadi, A. A. (2020). Dünyada Salgın Tarihçesi. *Türkiye Sağlık Okuryazarlığı Dergisi*, 1(2), 87–97. <https://doi.org/10.54247/soyd.2020.10>
- Spijkerman, M. P. J., Pots, W. T. M., & Bohlmeijer, E. T. (2016). Effectiveness of online mindfulness-based interventions in improving mental health: A review and meta-analysis of randomised controlled trials. *Clinical Psychology Review*, 45, 102–114. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2016.03.009>
- Sun, F., Norman, I. J., & While, A. E. (2013). Physical activity in older people- a systematic review | *BMC Public Health* | Full Text. *BMC Public Health*, 13(449), 1–17.
- T.C. Sağlık Bakanlığı Covid 19 Bilgilendirme Platformu. (2020). Yayınlar: COVID-19 Sözlüğü; Pandemi.
- Topeli İskit, A., Uzun, Ö., & Durusu Tanrıöver, M. (2021). Covid-19 Pandemi Raporu(20 Mart-20 Kasım 2020).
- Tsai, H. H., & Tsai, Y. F. (2011). Changes in depressive symptoms, social support, and loneliness over 1 year after a minimum 3-month videoconference program for older nursing home residents. *Journal of Medical Internet Research*, 13(4), 1–12. <https://doi.org/10.2196/jmir.1678>

Tsai, H. H., Tsai, Y. F., Wang, H. H., Chang, Y. C., & Chu, H. H. (2010). Videoconference program enhances social support, loneliness, and depressive status of elderly nursing home residents. *Aging and Mental Health*, 14(8), 947–954. <https://doi.org/10.1080/13607863.2010.501057>

TÜBA. (2020). COVID-19 Değerlendirme Raporu (17 Nisan 2020). <https://www.tuba.gov.tr/files/images/2020/kovidraporu/Covid-19%20Raporu-Final+.pdf>

TÜİK. (2021). İstatistiklerle Yaşlılar, 2020. In Türkiye İstatistik Kurumu (p. 2). <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Istatistiklerle-Kadin-2020-37221%0Ahttps://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Isgucu-Istatistikleri-Ocak-2021-37486%0Ahttps://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Girisimlerde-Bilisim-Teknolojileri-Kullanim-Arastirmasi-2018-2>

UNFPA. (2020). Küresel Teknik Bilgi Notu COVID-19'un Yaşlılar Açısından Sonuçları: Salgına Müdahale: Vol. Mayıs.

Visser, M., Schaap, L. A., & Wijnhoven, H. A. H. (2020). Self-reported impact of the covid-19 pandemic on nutrition and physical activity behaviour in dutch older adults living independently. *Nutrients*, 12(12), 1–11. <https://doi.org/10.3390/nu12123708>

WHO. (2010). Global Recommendations on Physical Activity for Health (Vol. 148). <https://www.who.int/publications/i/item/9789241599979>

WHO Europe. (2020). WHO announces COVID-19 outbreak a pandemic. In WHO/Europe. <https://reliefweb.int/report/world/who-announces-covid-19-outbreak-pandemic>

World Health Organization. (2022). WHO Coronavirus (COVID-19) Dashboard. In Who (pp. 1–5). <https://covid19.who.int/> (Erişim Tarihi:20.08.2022)

Worldmeter (2021). COVID Live Update. <https://www.worldometers.info/coronavirus/> (Erişim Tarihi:20.08.2021)

Yurumez Korkmaz, B., Gemci, E., Cosarderecioglu, C., Yigit, S., Atmis, V., Yalcin, A., Varli, M., & Aras, S. (2021). Attitudes of a geriatric population towards risks about COVID-19 pandemic: in the context of anxiety and depression. *Psychogeriatrics*, 21(5), 730–737. <https://doi.org/10.1111/psyg.12731>