



Evaluation of the Social and Psychological Changes Occurring in Elderly Living in Konya Province in Terms of Landscape Architecture During the Pandemic Process[#]

Sertaç Güngör^{1,a,*}, Fatma Bütüner^{2,b}

¹Department of Landscape Architecture, Faculty of Architecture and Design, Selçuk University, 42250 Selçuklu/Konya, Turkey

²Department of Landscape Architecture, Institute of Science and Technology, Selçuk University, 42250 Selçuklu/Konya, Turkey

*Corresponding author

ARTICLE INFO	ABSTRACT
<p>[#]This study was presented as an online presentation at the 2nd International Journal of Agriculture - Food Science and Technology (TURJAF 2021) Gazimağusa/Cyprus</p> <p>Research Article</p> <p>Received : 17/11/2021 Accepted : 24/12/2021</p> <p>Keywords: Covid-19 Pandemic Psychological effect Elderly Green space</p>	<p>Covid-19, which affects the whole world and is accepted as a pandemic by the world health organization, caused millions of people to die. The elderly are in the group with the highest risk of losing their lives due to the Covid-19 virus. Stricter restrictive / protective measures have been taken for the elderly in Turkey, as in the whole world. With this research, it is aimed to evaluate the sociological and psychological effects of the "elderly", who are one of the health risk groups of the society, in terms of landscape architecture, during the pandemic days when they had to experience various problems after the outbreak. In the study, face-to-face and online questionnaires were applied to individuals aged 50 and over on a voluntary basis. As a result of the study, it was determined that the implementation of curfews and restrictions for the elderly and the formation of an isolated lifestyle from other age groups caused an increase in loneliness and anxiety levels and negative psychological effects. It has been revealed that the activities that individuals will carry out in the green area, their conversations and socializing with their peers, and walks in the open area have a positive psychological and sociological effect for the elderly. It has been determined that the elderly who become lonely and depressed at home with the restrictions imposed under pandemic conditions want to be in green areas. The sociological and psychological positive effects of being in green areas and spending time, and the changes in the behaviour and emotions of the elderly who have pandemic restrictions paralleled the response of the participants to the questionnaire.</p>

Türk Tarım – Gıda Bilim ve Teknoloji Dergisi, 9(sp): 2458-2465, 2021

Pandemi Sürecinde Konya İlinde Yaşayan Yaşlı Bireylerde Meydana Gelen Sosyal ve Psikolojik Değişimlerin Peyzaj Mimarlığı Açısından Değerlendirilmesi

MAKALE BİLGİSİ	ÖZ
<p>Araştırma Makalesi</p> <p>Geliş : 17/11/2021 Kabul : 24/12/2021</p> <p>Anahtar Kelimeler: Covid-19 Pandemi Psikolojik etki Yaşlılık Yeşil alan</p>	<p>Tüm dünyayı etkisi altına alan ve dünya sağlık örgütü tarafından pandemi olarak kabul edilen Covid-19 milyonlarca insanın yaşamını kaybetmesine neden olmuştur. Yaşlılar, Covid-19 virüsü sebebiyle hayatını kaybetme riski en yüksek olan grupta yer almaktadırlar. Tüm dünya da olduğu gibi Türkiye’de de yaşlılar için daha sıkı kısıtlayıcı/koruyucu tedbirler alınmıştır. Bu araştırmayla salgının ortaya çıkmasından sonra çeşitli sıkıntılar yaşamak zorunda kaldığı pandemi günlerinde toplumun sağlık riski taşıyan gruplarından olan “yaşlıların” sosyolojik ve psikolojik etkilenmelerinin peyzaj mimarlığı açısından değerlendirilmesi amaçlanmıştır. Çalışmada 50 yaş ve üzeri yaşlı bireylere gönüllülük esasına göre yüz yüze ve online anket uygulanmıştır. Çalışma sonucunda yaşlılar için sokağa çıkma yasağının ve kısıtlamaların uygulanmasının ve diğer yaş gruplarından izole bir yaşam tarzının oluşmasının yaşlılarda yalnızlık ve kaygı düzeylerinin yükselmesine ve olumsuz psikolojik etkilerinin oluşmasına sebep olduğu tespit edilmiştir. Bireylerin yeşil alanda gerçekleştirecekleri aktiviteler, yaşlıları ile yapacakları sohbetlerin ve sosyalleşmelerin, açık alanda yapılan yürüyüşlerin yaşlılar için psikolojik ve sosyolojik anlamda olumlu bir etkiye sahip olduğu ortaya çıkmıştır. Pandemi şartlarında uygulanan kısıtlamalar ile evlerinde yalnızlaşan ve bunalan yaşlıların yeşil alanlarda bulunmak istedikleri tespit edilmiştir. Yeşil alanlarda bulunmanın, vakit geçirmenin sosyolojik ve psikolojik olumlu etkileri ve yaşlıların pandemi kısıtlamalarında buldukları davranış ve duygularındaki değişimler, katılımcıların ankete verdiği cevapla paralellik göstermiştir.</p>

^a sertacgungor@gmail.com

^{ID} <http://orcid.org/0000-0003-2703-9557>

^b fatmabutuner96@gmail.com

^{ID} <http://orcid.org/0000-0002-1115-5310>



This work is licensed under Creative Commons Attribution 4.0 International License

Giriş

Dünya tarihinde toplumların büyük birçoğunu etkileyen, yaşamlarını değiştiren ve hayatlarını şekillendiren önemli doğal afetler veya salgın hastalıklar gibi olaylar her zaman olmuştur. Pandemi insanları sadece sağlık açısından etkilememiş, insanları sosyolojik olarak etkisi altına almıştır. WHO, sağlığı sadece hastalık olarak tanımlamaz insan sağlığının yanında bedensel ve ruhsal iyilik, çevre şartlarının sosyal yönden iyi etkilerinin düzenli bir şekilde çalışması gerektiğini belirtmiştir (Kurttaş, 2020).

2019 yılının son günlerinde ortaya çıkan Covid-19 pandemisi dünyayı etkileyerek ve herkesin hayatını yeniden şekillendirerek dünya tarihinde önemli bir yer almıştır (Kurttaş, 2020). Çin'in Wuhan kentinden DSÖ, 7 ocak 2020 de zatürre hastalığına neden olan yeni bir koronavirüs çeşidini tespit ettiklerini bildirirken (Galea ve ark., 2020). Covid-19 salgınının 25 ocak 2020 de halk sağlığı acil durumu ve 11 mart 2020 de küresel bir salgın olarak bildirmiştir. Tespit edildiğinden bu yana virüsün nasıl bulaştığı, en çok kimlerin risk altında olduğunu, hastalığın belirtilerinin neler olduğunun ve en etkili korunma yolları bulunmaya çalışılmıştır. Covid-19'un bir bireyden diğerine en fazla damlacık yoluyla ve kişisel temas ile bulaştığı belirlenmiştir. Covid-19'un herkese bulaşma riski aynı fakat öldürücü etkisi herkeste farklıdır. Bu farklılık yaş ile birlikte artış gösterdiği bilinmektedir. Özellikle yaşlılar, düşük bağışıklık sistemine sahip olanlar ve ciddi kronik rahatsızlığı bulunan insanlar bu hastalığı ağır geçirmektedir (Gencer, 2020, Dömbekçi ve ark., 2020).

Covid-19 virüsüne yakalanan ve ölümlerin hızla artması ile birçok ülkede hükümetler virüsün bulaşmasını ve yayılmasını önlemek ve sağlık hizmetlerinin çökmesini engellemek için izolasyon ve sosyal mesafe kısıtlamalarını getirmiştir (Robinson ve ark., 2021). Türkiye'de dünyadaki gelişmeleri göz önüne alarak kademeli olarak önlemler alınmıştır. Türkiye, salgının çıktığı ilk andan itibaren süreci dikkate almış 10 Mart 2020 tarihinde ilk vakanın ülkemizde görülmesiyle birlikte Sağlık Bakanlığı bünyesinde kurulan Koronavirüs Bilim Kurulu ile birçok tedbirler alıp bu tedbirler hayata geçirilmiştir. Alınan bu önlemler bireysel alışkanlıklar ve toplumsal yaşamı etkileyen insanların günlük aktivitelerini önemli ölçüde değişmesine neden olmuştur (Gencer, 2020).

Covid-19 salgınında en çok etkilenen ve virüsün öldürücü etkisini en fazla yaşayan yaşlılar ve kronik rahatsızlığı olan bireyler risk grubu olarak tanımlanmıştır. Yaşlı bireyler, yaşları gereği fizyolojik ve biyolojik değişiklikler hem de tıbbi durumlar nedeniyle Covid-19 enfeksiyonu açısından daha fazla risk altındadırlar (Ekici, 2020).

Dünyada 65 yaş üstü bireyler yaşlı olarak kabul edilmektedir. Buna göre 65-74 yaş arası genç yaşlılık, 75 – 84 yaş arası orta yaşlılık ve 85 üstü ileri yaşlılık olarak tanımlanmıştır (Dömbekçi ve ark., 2020). Dünya genelinde sağlık alanındaki gelişmeler, doğum oranındaki düşüş ve yaşam şartlarının artması ile dünyadaki ve ülkemizdeki yaşlı nüfus giderek artmaktadır. 2019 nüfus sayımlarına göre dünya nüfusu yaklaşık 7,5 milyar, yaşlı nüfusun ise 700 milyar olduğu saptanmıştır. TÜİK 2019 sonuçlarına göre ülkemizde 65 ve üzeri yaştaki nüfusun 5 yılda %21,9 artarak 7 milyon 550 bir kişiye ulaştığı görülmüştür (Altın,

2020). Türkiye de diğer yaş kategorileriyle kıyaslandığında yaşlı nüfus oranında büyük bir artış görülmektedir. Türkiye de 2008 – 2040 yılları arasında yaşlı nüfus oranında yaklaşık %200 oranında artacağı planlanmaktadır (İnce, 2020).

Covid-19 salgınında en önemli risk grubunu oluşturan yaşlılar için de çeşitli önlemler alınmıştır. Bu önlemler İçişleri Bakanlığınca 21 Mart 2020 tarihinde 81 il valiliğine gönderilen 65 yaş üstü ve kronik rahatsızlığı olan bireyleri kapsamaktadır. Bu genelgede riskli grupta bulunan kişilerin ikamet ettikleri yerlerden dışarı çıkmamaları, park ve bahçe gibi açık yeşil alanlarda bulunmamaları, toplu ulaşım araçları ile seyahat etmemeleri ile kısıtlanmıştır. Alınan kararların yürürlüğe girmesiyle birlikte tek başına yaşayan ve ihtiyaçlarını kendisi karşılamakta güçlük çeken yaşlı bireylerin mağdur olmaması ve temel ihtiyaçlarının karşılanması için '65 yaş üstü Vefa Sosyal Destek Grubu' oluşturulmuştur (Gencer, 2020). Bu süreçte yaşlılar başkalarına bağımlı olma, hareketsiz yaşam, sağlık kontrollerine gidememe, sürekli medyada karşılaştıkları yaş ayrımcılığı ve sosyal izolasyon ile ruhsal, fizyolojik ve biyolojik açıdan sorunlar ile karşılaştıkları görülmüştür (Ekici, 2020). Her ne kadar risk grubunu virüsten korunmak için alınmış olan önlemler bu durum onları sosyal çevrelerinden uzaklaşmalarına neden olmuştur. Özellikle evlerinde yalnız yaşayan bireyler en sıkıntılı geçiren grup olmuştur. TÜİK verileri yalnız yaşayan bireylerin hane sayısının, en az bir yaşlı bulunan hane sayısına oranı % 24,3 olduğunu bildirmiştir (Varışlı ve Gültekin, 2020).

Salgın halk sağlığını tehdit etmekle birlikte bireylerde ve toplumlar üzerinde tıp, ekonomi, sosyal hayat, psikoloji ve dini yaşam gibi alanlarda etkileri ön plana çıkmaktadır. Salgın hastalıkların meydana getirdikleri olumsuz etkileri nedeniyle insanların özellikle fizyolojik ve psikolojik olarak etki altına almakta ve böylece insanlar üzerinde korku, panik, endişe ve tedirginlik gibi birçok ruhsal olaylar meydana getirmektedir. Bireyler salgın hastalıklardan kendilerini korumaya çalışırken bir yandan da psikolojik olarak iyi kalma çabasında bulunmuşlardır. İnsanların normal yaşam tarzlarına aksine olağanüstü durumla karşılaştıkları için hayatlarında meydana gelen bu değişiklikler ve yeni yaşam tarzına uyum süreci insanlar üzerinde büyük baskılara, strese ve yeni sorunlara neden olmaktadır. Bazı kişiler yeni yaşam tarzına ve değişikliklere kolayca uyum sağlamakta başarılı olurken bazı kişiler ise bu olağanüstü şartlara uyum sağlamakta zorlanmaktadır. Bu zorlanma ruhsal hastalık belirtilerine ve anormalliklerin sergilenmesine yol açmaktadır (Kımtır, 2020). Özellikle en büyük risk grubunu oluşturan bireylerin merkezi yönetim tarafından uygulanan sokağa çıkma yasağı ile birlikte izole edilerek evde kalma sürelerinin uzaması yaşlılarda ruh sağlığına, işlevselliğe ve beden sağlığına olumsuz etkileri olmuş bu durum yaşlılarda büyük bir depresyona neden olmaktadır (Ercan ve Arıcı, 2020).

İnsanların günlük yaşamının etkilerin ve değişimlerin öncelikle salgının merkezi olarak görülen şehirler olarak görülmüştür. Şehirler nüfusun yoğunlaştığı bu yoğunluk nedeniyle salgın hastalıkların şehirler üzerinde yıkıcı bir etkiye sahip olduğu görülmektedir. Şehirlerin sadece nüfus

yoğunluğu dışında toplumsal ilişkilerinde yoğunlaştığı alanlardır. Covid-19 un özellikler büyük şehirlerde çok fazla yayılım göstermesi sosyal mesafenin ve insanların birbirleriyle temasının çok fazla olmasından kaynaklanmaktadır (Kurttaş, 2020). Türkiye'deki vakaların dağılımı göz önünde bulundurulduğunda şehirlerdeki müstakil evlerin olduğu yerlerde vaka sayılarının diğer nüfusun yoğun olduğu yerleşim yerlerine göre daha seyrek olduğu görülmektedir (İmge ve Ayhan, 2020). Pandemi ile mücadelede uygulanan sosyal mesafe ve izolasyon insanlara monoton aktiviteler ile kısıtlı fiziksel alanları paylaşmak durumunda bırakmaktadır (Kurttaş, 2020).

Tüm bu sosyal izolasyonun ruh sağlığı üzerindeki olumsuz etkilerine karşı yeşil alan ile etkileşim içinde olmalıdır. İnsanları fiziksel ve zihinsel sağlıkları için doğal ortamlarda zaman geçirmenin o ortamda etkileşim içinde olmalarının önemi kanıtlanmıştır. Yeşil alanda bulunmanın kan basıncını artırdığı ve kaygıyı azalttığı bilinmektedir. Ayrıca kentsel yeşil alanlar zihinsel sağlığı ve refahı sağlamaktadır (Robinson ve ark., 2021). Özellikle karantina sırasında olumlu bir etki oluşturmaktadır. Bu nedenle insanların ev dışı boş zamanlarında kent parkları ve ormanlık alanları gibi doğal alanlarda bulunma talebi artmıştır (Day, 2020). Yeşil alanlarda bulunmak insana yaşam doyumu, mutluluk ve benlik saygısı gibi olumlu duyguları artırdığı yanı sıra depresyon, kaygı ve stres gibi olumsuz duyguları azaltmaktadır (Soga ve ark., 2021). Kamusal kentsel yeşil alanlarda, özel açık alanlarda, daha yeşil mahallelerde yaşama ve evden doğal manzaralara sahip olmak salgın sırasında daha iyi ruh sağlığına sahip olma ile doğrudan bağlantılıdır (Galea ve ark., 2020).

Kentsel yeşil alanlar, insanların sağlık sorunları için tampon veya sorunları azaltmak için fırsatlar sunmaktadır. Kentlerde yeşil alanın miktarı ve kalitesi yeşil alanın insanlara etkisinde önemli ölçüde ilişkilidir. Kentlerde sağlığı etkileyen yeşil alanlar sadece halka açık parklar ve oyun alanları gibi özel rekreasyon alanları dışında aynı zamanda yol kenarları gibi diğer tüm yeşil alanları da içermektedir. Kentsel alanlar dışında yeşil alanın insana sağlayacağı katkı açısından evinin etrafındaki alanlarda önemlidir. Mahalle ölçeğindeki sokaklarda bulunan yeşil alanlar ile insanların sosyal uyum arasında olumlu bir ilişki olduğu düşünülmektedir. Yeşil alan ile daha fazla temas halinde olan kişilerin çevrede daha az yalnız hissettikleri ve daha az sosyal destek istedikleri, komşuları veya yakın arkadaşları ile daha fazla temas kurdukları bilinmektedir. Yeşil alanla temas halinde olan kişilerin komşular veya arkadaşlarla görüşmelerinden daha çok mekâna bağlılıklarını geliştirdiği ve topluluğa aitlik duygusunu güçlendirdiği ileri sürülmektedir (Thompson ve ark., 2016).

Kentlerdeki büyük parkların ve yeşil alanların ekosisteme olumlu hizmet sağlaması ile kentteki sakinlere refahı için önemli yerler olarak görülmektedir. Kentlerde bulunan parklar dışında kamu ve ev bahçelerinin de aynı şekilde insanlar için hem fiziksel aktivite hem de yeşil alan ile etkileşim içinde bulunduğundan insanların ruhsal sağlığı için faydalı olabileceği düşünülmektedir (Dennis ve JamesSchool, 2017). Bahçeler, evlere yakınlığı nedeniyle insanlara doğa ile anında ve sürekli bir temas kurma fırsatı sunmaktadır. İnsanların bahçe üzerinden bir özerkliğe ve kamusal alanlarda sahip olamayacağı mahremiyet düzeyi

sunmaktadır. Bahçede vakit geçirmenin aynı zamanda sosyal uyum algılarının artmasıyla da ilişkili olduğunu göstermektedir (Brindley ve ark., 2018).

Yaşlılar için yaşam beklentisi arttıkça daha iyi bir yaşam kalitesi sürdürmek önemli bir hale gelmektedir. Parklar, oyun alanları, kentsel yeşil alanlar veya bahçeler iyi bir yaşam kalitesi için önemli bir rol oynamaktadır. Düzenli fiziksel aktiviteye katılım, yaşlı bireyler için iyi bir yaşam kalitesinin bileşenidir. Yapılan araştırmalar sonucunda fiziksel aktivitenin hem sağlık hem de yaşam memnuniyeti üzerinde olumlu etkileri olduğunu göstermektedir (Sugiyama ve ark., 2009).

Sağlık, fiziksel, zihinsel ve sosyal alanları kapsayan çok geniş bir yapıdır. Bu genişlik, doğal ortamların özelliklerine, bu alanlara erişilebilirliklerine bağlı olarak, dinlenmek, fiziksel aktivite yapmak, sosyal ilişkiler kurmak ve aile ya da arkadaşlar ile vakit geçirmek için kullanılmaktadır. Kullanımların tümü sağlığı olumlu etkileyen katkıları bulunmaktadır (Bell ve ark., 2020).

50 yaş ve üzeri yaşlı bireylere yapılacak olan çalışmada, Konya ilinde 2020 yılında 742,867 bin 50 yaş ve üzeri yaşlı nüfusun bulunduğunu ve Konya nüfusuna oranla %33,01 oranında olduğunu TÜİK nüfus sayımlarında belirlenmiştir.

Yöntem

Bu çalışmada ilk olarak Covid-19'un nerede ortaya çıktığı, nasıl bulaştığı, en riskli grupların ve alınan tedbirlerin neler olduğu, yeşil alanların insan sağlığı üzerindeki etkilerin, yaşlı bireylerin pandemi sırasında yaşadığı zorlukların psikolojik ve sosyal etkileri, doğa ile temasında insanlarda nasıl bir değişiklik olduğunu literatür araştırmaları ve çalışma alanında yapılan anketler ile araştırılmıştır. Pandemi sürecinde yaşlı bireylerde meydana gelen sosyal ve psikolojik değişimlerin olup olmadığı sorusuna cevap aranmış, Konya ili genelinde incelenmiştir. Yapılan anketler sonucunda katılımcıların verdikleri cevaplar değerlendirilmiştir. 30 kadın ve 51 erkek katılımcıdan oluşan 81 toplam kişi ile rastgele örneklem metodu ile anket yapılmıştır. Anketler sonucu elde edilen veriler SPSS yazılımı ile kıkare bağımsızlık analizi yapılmıştır. Yaşlı bireylerin sosyal medya kullanımı kısıtlı olduğu için anketlerin çoğu yüz yüze ve yönlendirme ile pandemi öncesi ve sonrası sosyal ve psikolojik durumlarını, yeşil alanda bulunma isteği, davranış değişiklikleri anlaşılmaya çalışılmıştır.

Bulgular

Yüz yüze ve Google anketler üzerinden yapılan anketlerle pandemi sürecinde yaşlı bireylerde meydana gelen sosyal ve psikolojik etkileri aşağıdaki verilerle tespit edilmiştir. Çizelge 1'de araştırmaya katılan kişilerin demografik özellikleri, çizelge 2 ve 3'de katılımcıların kalıtsal rahatsızlığı ile Covid-19 önlemlerinden önce ve sonra duygusal ve zihinsel sağlık durumları, çizelge 4 ve 5'de covid-19 önlemleri geldikten sonra fiziksel sağlık durumları ve kalıtsal rahatsızlık durumları, çizelge 6'da katılımcıların son 1 yıldır yeşil alana erişim durumları, çizelge 7'de yaşlıların pandemi sürecinde kapanma yaşadıkları günlerde yaşam kaliteleri, değerlendirilmesi, çizelge 8, 9 ve 10'da. yaşlıların yaşadıkları konut

manzaraları, yaşam kaliteleri, en çok eksikliğini hissettikleri şeyler, en çok mutsuz eden durumlar, Çizelge 11 ve 12’de yaşlıların covid-19 kısıtlamalarında ve sonrasında yaptıkları etkinliklerin psikolojik olarak rahatlatma durumlarına katkısı ve çizelge 13’de yaşlıların Covid-19 önlemlerinin ülkede uygulanma durumu hakkında görüşleri değerlendirilmiş ve istatistik tabloları verilmiştir. Katılımcıların, Covid-19 önlemleri gelmeden

önce duygusal ve zihinsel sağlığı ile covid-19 önlemlerinden sonra duygusal ve zihinsel sağlık durumları arasında karşılaştırma yapıldığında yaşlıların olumsuz yönde etkilendiği görülmektedir.

H₀= Covid önlemleri; Kalıtsal/Kronik rahatsızlığı olan yaşlı bireyleri duygusal ve zihinsel yönden etkilememiştir.

H₁= Covid önlemleri; Kalıtsal/Kronik rahatsızlığı olan yaşlı bireyleri duygusal ve zihinsel yönden etkilemiştir.

Çizelge 1. Araştırmaya katılan kişilerin demografik özellikleri

Table 1. Demographic characteristics of the people participating in the research

	N	%
Cinsiyet		
Kadın	30	37
Erkek	51	63
Yaş		
50-60	44	54,4
61-70	23	28,4
71- 80	10	12,3
80 yaş ve üzeri	4	4,9
Medeni Durum		
Evli	71	87,7
Bekar	1	1,2
Eşinden Ayrılmış/Eşi Vefat Etmiş	9	11,1
Eğitim		
Okur-yazar Değil	2	2,5
İlkokul	24	29,6
Ortaokul	5	6,2
Lise	16	19,8
Üniversite	30	37,0
Yüksek Lisans/Doktora	4	4,9
İş Geçmişi		
Evet	60	74,1
Hayır	21	25,9
Gelir		
0 -2500	15	18,5
2500 - 3000	12	14,8
3000 - 3500	11	13,6
3500 - 4000	10	12,3
4000 ve üzeri	33	40,7
Çocuk sayısı		
yok	4	4,9
1	9	11,1
2	23	28,4
3	26	32,1
4	11	13,6
5 ve üzeri	8	9,9
Yaşadıkları yer		
Kırsal alan	7	8,6
Kent merkezi	74	91,4
Konut tipi		
Müstakil	24	29,6
Apatman/Site	57	70,4

Çizelge 2. Katılımcıların kalıtsal rahatsızlığı ile Covid-19 önlemlerinden sonra duygusal ve zihinsel sağlık durumları

Table 2. Hereditary condition of participants and emotional and mental health status after Covid-19 measures

	Covid önlemleri gelmeden önce duygusal ve zihinsel sağlık durumu (%)	Covid önlemleri geldikten sonra duygusal ve zihinsel sağlık durumu (%)
Çok İyi	40,7	13,6
İyi	53,1	29,6
Kararsızım	2,5	13,6
Kötü	3,7	30,9
Çok kötü	0	12,3

Çizelge 3. Katılımcıların kalıtsal rahatsızlığı ile Covid-19 önlemlerinden sonra duygusal ve zihinsel sağlık durumları
Table 3. Emotional and mental health status of participants after Covid-19 measures with hereditary condition

		Covid-19 önlemleri geldikten sonra duygusal ve zihinsel sağlığınızın nasıl olduğunu düşünüyorsunuz?				
		Çok İyi	İyi	Kararsızım	Kötü	Çok Kötü
Kalıtsal/Kronik rahatsızlığınız var mı?	Evet	10,8%	18,9%	16,2%	35,1%	18,9%
	Hayır	15,9%	38,6%	6,0%	27,3%	6,8%
Pearson Chi-Square		Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)		
		6,157 ^a	4	0,188		

Pandemi ile Çubuk-1 barajına gidilme oranı arasında $\alpha=0.05$ düzeyinde anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir. Bu sebeple H₀ hipotezi reddedilir. Pandemi sürecinde insanların Çubuk-1 Barajı Rekreasyon Alanına gitme eğiliminin arttığı görülmektedir.

Bu sebeple H₀ hipotezi reddedilmiştir. Covid-19 önlemlerinin kalıtsal rahatsızlığı olan yaşlı bireyleri duygusal ve zihinsel yönden etkilediği görülmektedir.

Katılımcıların, Covid-19 önlemleri gelmeden önce fiziksel sağlığı ile covid-19 önlemlerinden sonra fiziksel sağlık durumları arasında karşılaştırma yapıldığında yaşlıların fiziksel yönden de olumsuz etkilendiği görülmektedir.

H₀= Covid önlemleri; Kalıtsal/Kronik rahatsızlığı olan yaşlı bireyleri fiziksel yönden etkilememiştir.

H₁= Covid önlemleri; Kalıtsal/Kronik rahatsızlığı olan yaşlı bireyleri fiziksel yönden etkilemiştir.

Bu sebeple H₀ hipotezi reddedilmiştir. Covid-19 önlemlerinin kalıtsal rahatsızlığı olan yaşlı bireyleri fiziksel yönden etkilediği görülmektedir.

Salgın hastalıkların meydana getirdiği olumsuz etkilerinin fizyolojik ve psikolojik olarak etki altına aldığı ve böylece insanlarda korku, panik gibi birçok ruhsal olayları meydana getirdiğini desteklemektedir.

Bu sebeple H₀ hipotezi reddedilmiştir. Covid-19 önlemlerinin kalıtsal rahatsızlığı olan yaşlı bireyleri fiziksel yönden etkilediği görülmektedir.

Salgın hastalıkların meydana getirdiği olumsuz etkilerinin fizyolojik ve psikolojik olarak etki altına aldığı ve böylece insanlarda korku, panik gibi birçok ruhsal olayları meydana getirdiğini desteklemektedir.

Çizelge 4. Covid-19 önlemleri geldikten sonra fiziksel sağlık durumu

Table 4. Physical state of health after Covid-19 measures come

		Covid-19 önlemleri geldikten sonra fiziksel sağlığınızın nasıl olduğunu düşünüyorsunuz?				
		Çok İyi	İyi	Kararsızım	Kötü	Çok Kötü
Kalıtsal/Kronik rahatsızlığınız var mı?	Evet	13,5%	21,6%	16,2%	29,7%	18,9%
	Hayır	15,9%	50,0%	9,1%	18,2%	6,8%
Pearson Chi-Square		Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)		
		8,801 ^a	4	0,066		

Çizelge 5. Katılımcıların kalıtsal rahatsızlığı ile Covid-19 önlemlerinden sonra fiziksel sağlığı durumları

Table 5. Hereditary disease of the participants and their physical health after Covid-19 measures

	Covid önlemleri gelmeden önce fiziksel sağlık durumu (%)	Covid önlemleri geldikten sonra fiziksel sağlık durumu (%)
Çok İyi	34,6	14,8
İyi	56,8	37,0
Kararsızım	2,5	12,3
Kötü	6,2	23,5
Çok kötü	0	12,3

Çizelge 6. Katılımcıların son 1 yıldır yeşil alana erişimlerinin değerlendirilmesi

Table 6. Evaluation of the participants' access to green areas for the last 1 year

		Son 1 yıldır ne sıklıkla yeşil alana erişiyorsunuz?				
		Çok Sık	Sıklıkla	Nadiren	Çok Nadir	Hiçbir Zaman
Bir bahçeniz var mı (Ortak bahçe dahil)	Evet	20,7%	31,0%	25,9%	29,7%	18,9%
	Hayır	17,4%	8,7%	30,4%	34,8%	8,7%

Çizelge 7. Yaşlıların pandemi sürecinde kapanma yaşadıkları günlerde yaşam kaliteleri değerlendirilmesi

Table 7. Evaluation of the quality of life of the elderly in the days when they were closed during the pandemic process

Yaşam kalitesi	N	%
Çok iyi	4	4,9
İyi	38	46,9
kararsızım	18	22,2
Kötü	18	22,2
Çok kötü	3	3,7

Pandemi zamanında sahip olunan yeşil alanda dâhil olmak üzere kentsel açık yeşil alanlara erişimin arttığını göstermektedir. Ayrıca boş zamanlarınızı ne sıklıkla dışarıda yeşil alanda geçirirsiniz sorusuna verilen yanıtları desteklemektedir. Çünkü %51,9 u günde bir ve günde birden fazla yeşil alanda vakit geçirdikleri yanıtını vermiştir. Yine katılımcıların son zamanlarda Covid nedeniyle kendinizi ne sıklıkla gergin ve stresli hissettikleri sorulduğunda %60,5 i çok nadir ve nadiren yanıtını vermiştir. Bu durumda yeşil alana erişimin insanları fiziksel ve zihinsel sağlıklarını olumlu yönde desteklediğini aynı zamanda kaygıyı azalttığı durumunu desteklemektedir.

Pandemi zamanında kapanma yaşadıkları günlerde yaşam kalitelerini nasıl değerlendirdikleri sorusuna genel olarak iyi olarak değerlendirmişler, yüzdeler dağılımları aşağıda Çizelge 5'te verilmiştir.

Katılımcıların yaşadıkları konutun manzarasında ne bulunduğu sorusuna yüksek oranda park/bahçe bulunduğu sonucu ortaya çıkmıştır. Kamusal kentsel yeşil alanlara, daha yeşil mahallelerde yaşama ve evden doğal manzaralara sahip olmak salgın sırasında daha iyi ruh sağlığına sahip olma ile doğrudan bağlantılı olduğunu konutun manzarası ile kapanma zamanında yaşam kalitesi arasında olumlu bir bağın olduğunu desteklemiştir, konut manzarası sorusunun yüzdeler dağılımı çizelge 6'da gösterilmiştir.

Katılımcılara Covid-19 kısıtlamaları zamanında en çok neyin eksikliğini hissettiğiniz sorusuna en yüksek %55,6 oranında yaşlılarıyla sohbet etme ve %27,2 oranında özgürce parkta vakit geçirmeyi yanıtını verirken, Covid-19 kısıtlamalarında alınan önlemlerin hangisi sizi en çok mutsuz etti sorusuna en yüksek %43,2 oranında sokağa

çıkma yasağı ve %22,2 oranında park ve bahçelerde bir araya gelememe yanıtları verilmiş yüzdeler dağılımları aşağıdaki çizelgelerde gösterilmiştir.

Sokağa çıkma kısıtlamaları yaşlı bireylerde yalnızlık hissini artırmaktadır bu nedenle bireylere sorulan pandemi zamanında en çok neyin eksikliğini hissettiniz? sorusunun cevabında en fazla yaşlılarıyla bir araya gelme cevabı vermişler bu şekilde yalnızlık hissini azaltmak istedikleri görülmektedir. Ortak alanlarda bulunamadıkları için de özgürce parkta ya da yeşil alanlarda vakit geçirmek istemeleri yaşlı bireyler için korkusuzca ve rahat bir şekilde bulunmak istedikleri görülmektedir.

Bahçe ile uğraşmak yaşlı bireyleri psikolojik olarak etkileyip etkilemediği analizi yapılırken çıkan sonuç %20'nin üzerinde olmuştur. Bu yüzden Covid-19 kısıtlamalarında bahçelerinde/ balkonlarında / ortak kullanım site bahçelerinde bitki dikimi ya da bakımı gibi aktivitelerde bulundunuz mu? sorusunun cevaplarında birbirine benzer olan "Çok az bulundum" seçeneği "Hiç bulunmadım" seçeneği ile, "Gün aşırı bulundum" seçeneği ise "Her gün" seçeneği ile birleştirilmiştir. Covid-19 kısıtlamalarında bahçelerinde/ balkonlarında/ortak kullanım site bahçelerinde bitki dikimi ya da bakımı gibi aktivitelerde psikolojik olarak rahatlatma hissediyor musunuz? Sorusunun cevaplarından "Az rahatladım" seçeneği ile "Hiç uğraşmadım" seçeneği, "Kararsızım" ile "Orta rahatladım" seçeneği birleştirilmiştir. Bu sebeple H₀ hipotezi reddedilmiştir. Covid-19 kısıtlama zamanında bahçe işleri ile uğraşmak, bitki dikimi ya da bakımı yapmak yaşlı bireyleri psikolojik olarak olumlu yönde etkilemiştir. Ayrıca bahçede vakit geçirmek aynı zamanda sosyal uyum algılarının artması ile de zihinsel sağlığı ve refahı sağladığı ifadesi desteklenmiştir.

Çizelge 8. Yaşlıların yaşadıkları konut manzara değerlendirilmesi

Table 8. Evaluation of the residential landscape where the elderly live

Konut manzarası	N	%
Park/Bahçe	39	48,1
Komşu konut	29	35,8
Kırsal alan	7	8,6
Sokak dışı alanlar	6	7,4
Ormanlık alan	0	0

Çizelge 9. Yaşlıların Covid-19 kısıtlamaları zamanında en çok eksikliğini hissettikleri şeyler

Table 9. The things that the elderly lack the most during the time of Covid-19 restrictions

Eksiklik	N	%
Özgürce parkta/bahçede vakit geçiremem	22	27,2
Alışveriş merkezleri/çarşıda gezmeyi	2	2,5
Kahveye/Kafeye/Derneğe vb. mekânlara gitmeyi	9	11,1
Yaşlılarıyla bir araya gelip sohbet etmeyi	45	55,6
Toplu ulaşım kullanarak şehri gezmeyi	3	3,7

Çizelge 10. Yaşlıların Covid-19 kısıtlamalarında en çok mutsuz eden durumlar

Table 10. The most unhappy situations in the Covid-19 restrictions of the elderly

Önlemler	N	%
Sokağa çıkma yasağı	35	43,2
Toplu ulaşım kullanamama	1	1,2
Park ve bahçelerde bir araya gelememe	18	22,2
Şehirlerarası yasakların olması	8	9,9
Dışarıda maske takma zorunluluğunun olması	19	23,5

Çizelge 11. Yaşlıların Covid-19 kısıtlamalarında bahçelerinde/ balkonlarında/ortak kullanım site bahçelerinde yaptıkları etkinliklerin psikolojik olarak rahatlama durumlarına katkısı

Table 11. The contribution of the activities of the elderly in their gardens / balconies / communal site gardens to their psychological relaxation during Covid-19 restrictions

		Covid-19 kısıtlamalarında bahçede, balkonda yada ortak site bahçelerinde etkinlik yaparken psikolojik rahatlama hissettiniz mi?		
		Hiç Uğraşmadım	Orta rahatladım	Çok rahatladım
Covid-19 kısıtlamalarında bahçede, balkonda yada ortak site bahçelerinde etkinlik yaptınız mı?	Hiç bulunmadım	29,8%	36,2%	34,0%
	Kendimi bahçe işlerine verdim (Her gün)	2,9%	20,6%	76,5%
Pearson Chi-Square	Value	Asymptotic Significance (2-sided)		
	16,144 ^a	0,000		

H₀= Bahçe ile uğraşmak; yaşlı bireyleri psikolojik yönden etkilememiştir.

H₁= Bahçe ile uğraşmak; yaşlı bireyleri psikolojik yönden etkilemiştir.

Çizelge 12. Katılımcıların Covid-19 kısıtlamaları son bulduktan sonra ortak kullanım alanlarının kullanma durumları

Table 12. Usage status of common use areas after the end of the Covid-19 restrictions of the participants

Ortak Alan Kullanım Durumu	N	%
Kesinlikle hayır	3	3,7
Hayır	17	21,0
Kararsızım	6	7,4
Evet	42	51,9
Kesinlikle evet	13	16,0

Çizelge 13. Yaşlıların Covid-19 önlemlerinin salgın başlangıç tarihinden itibaren ülkede uygulanma durumu hakkında görüşleri

Table 13. Opinions of the elderly about the implementation of the Covid-19 measures in the country from the start of the epidemic

Değerlendirme	N	%
Çok iyi	28	34,6
İyi	27	33,3
Kararsızım	16	19,8
Kötü	7	8,6
Çok kötü	3	3,7

Katılımcıların kısıtlama son bulduğu zaman ortak kullanım alanlarını kullanmayı düşünüyor musunuz? sorusuna %51,9 oranında “Evet” ve %16,0 oranında “Kesinlikle evet” yanıtını vererek aynı zamanda covid-19 önlemlerinin salgın başlangıç tarihinden beri genel anlamda ülkemiz için ne derece uygulandığını düşünüyorsunuz sorusuna da yüksek oranda %67,9 oranında çok iyi ve iyi yanıtını vermişlerdir.

Bireyler kendilerini güvende hissettikleri zaman ve devlet tarafından salgın sürecinin iyi bir şekilde yürütüldüğünü düşünen yaşlı bireyler salgın sonrasında ortak kullanım alanlarını kullanmaktan çekinmediklerini belirtmişlerdir. Ama salgın sürecinin yürütülmesinde kötü ya da kararsız cevabını verenler kendilerini güvende hissetmedikleri için ve halen kaygı sorunu ve korkularından dolayı salgın sonrasında ortak kullanım alanlarını kullanmak istemediklerini belirtmişlerdir.

Sonuç

Covid-19 pandemisi sosyal, kültürel ve birçok alandaki değişimler bireylerin yaşam düzenini olumsuz etkilediği görülmektedir. Salgının en çok yaşlı bireyleri olumsuz etkilemesi, diğer yaş gruplarına göre ölüm oranlarının fazla olması, bu süreçte en dezavantajlı yaş grubu olmasına neden olmuş ve yaşlı bireylerde sosyolojik ve psikolojik

olumsuz etkilere yol açtığı görülmüştür. Devlet tarafından sokağa çıkma kısıtlamaları ilk olarak yaşlı bireyleri kapsamı bireylerin yalnız hissetmelerine neden olmuştur.

Covid-19 nedeniyle yaşanan yarım ya da tam kapanmalar sırasında evde zorunlu kalan yaşlılarda içe kapanma gözlemlenmiştir. Kısıtlamalar sırasında sosyal medya aracılığıyla hastalığın gidişatını öğrenmek ve bilgi sahibi olmak istenmesi normal karşılanmaktadır ama öğrendikleri her ölüm haberinde sıra kendilerine geliyormuş gibi hissettiklerinden bir kaygı bozukluğu ve panik ortamı oluşturmaktadır. Bu durum acil afet zamanında medyanın ne tür role sahip olduğunun anlaşılması açısından önemlidir. Yaşlı bireyler kendilerini güvende hissetmek ve olayların kontrol edilebilir olduğunu bilmeye ihtiyaç duymaktadırlar. Pandemi sürecinde bu güven ortamı karşılanmadığı zaman bireyler için kaygı ve korku ortamı oluşmaktadır. Yapılan ankette yasakların tamamen bitmesinden sonra ortak kullanım alanlarını kullanmayı düşündükleri sorulduğunda ölüm korkusu ve panikten dolayı çıkmak istemediklerini ya da kararsız kalarak tereddüt yaşadıkları görülmüştür.

Yüz yüze anket yapılırken edilen sohbet sırasında ve çevremde yaşayan yaşlı bireylerin konuşmalarında gözlemlendiğim kadarıyla dışarıya çıkmadan konforsuz bir hayatları olsa da ortak kullanım alanlarında bulunmak

istememediklerini söylemişlerdir. İzole yaşantılarının yalnızlık, dışlanmışlık hislerinin oluşmasına ve hareketlerinin kısıtlanmasından dolayı başka sağlık sorunlarının ortaya çıktığını belirtmişlerdir. Ortak kullanım alanlarına girmek istemeyen yaşlılar kısıtlamalar bittiği zaman bile genel ihtiyaçlarının aile yakınları tarafından karşılanmasını istemektedirler. Hem kültürümüzde hem de dinimizde önemli bir yeri olan dini bayramların salgından dolayı yaşanılmaması, taziye ziyaretlerinin gerçekleştirilmesi yaşlı bireylerde büyük bir üzüntüye yol açmıştır. Bununla birlikte sosyal bir destek olan akrabalık ilişkilerinin önemli bir işleve sahip olduğu tespit edilmiştir.

Katılımcıların pandemi sürecinde yaşadıkları sokağa çıkma kısıtlamaları, yaşlıları ile bir araya gelemeyip sohbet edememe gibi durumların yaşlı bireylerde ruhsal ve zihinsel olarak olumsuz etkilediği görülmüştür. Bireylerin sahip oldukları bireysel bahçeler ya da ortak sahip oldukları site bahçeleri, kentsel yeşil alanlarda vakit geçirerek, sosyal mesafeyi koruyarak yaşlıları ile bir araya gelerek, bahçede bitki dikimi, bakımı vb. işler ile uğraşmak katılımcıları psikolojik olarak olumlu etkilediği ayrıca yeşil alanlara sahip alanların kentlerde en önemli ihtiyaç olduğu bir kez daha anlaşılmıştır. Katılımcılar kısıtlamalardan sonra gün içinde boş vakitlerini ortak alanlarda geçirmek istediklerini belirtmiş böylece yeşil alanların önemi görülmüştür. Gelecekte kentsel gelişmenin yanı sıra şehirler planlanırken toplumun ruhsal, psikolojik sağlığı ve iyileştirilmiş yaşam standartları göz önünde bulundurularak kentsel yeşil alanlar oluşturulmaya öncelik verilmelidir.

Kaynaklar

- Altın Z. 2020. Covid-19 Pandemisinde Yaşlılar. Tepecik Eğitim ve Araştırma Hastanesi Dergisi, 49-57.
- Anonim 2021. Konya Nüfus. <https://data.tuik.gov.tr/Kategori/GetKategori?p=nufus-ve-demografi-109&dil=1> Erişim Tarihi:02.06.2021
- Bell SD, White M, Griffiths A, Darlow A, Taylor T, Wheeler B, Lovell R. 2020. Spending time in the garden is positively associated with health and wellbeing: Results from a national survey in England. *Landscape and Urban Planning*, 1-10. Volume 200, 103836. doi: <https://doi.org/10.1016/j.landurbplan.2020.103836>
- Brindley P, Jorgensen A, Maheswaran R. 2018. Domestic gardens and self-reported health: a national population study. *Int J Health Geogr* 17, 31 (2018). <https://doi.org/10.1186/s12942-018-0148-6>
- Day BH. 2020. The Value of Greenspace Under Pandemic Lockdown. *Environ Resource Econ* 76, 1161-1185 (2020). <https://doi.org/10.1007/s10640-020-00489-y>.
- Dennis M, James P. 2017. Evaluating the relative influence on population health of domestic gardens and green space along a rural-urban gradient, *Landscape and Urban Planning*, 157, pp. 343-351. <http://dx.doi.org/10.1016/j.landurbplan.2016.08.009>

- Dömbekçi HA, Güzel Ş, Uyar S. 2020. Covid-19 Pandemisinin Yaşlılar Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi. *International Journal of Disciplines In Economics and Administrative Sciences Studies (IDEAStudies)*, Vol:6, Issue:24; pp:1114-1124.
- Ekici E. 2020. Covid 19 Pandemisi Sürecinde Yaşlı Bireylerin Bakım Yönetimi. *Haliç Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 2020; 3(3): 145-152.
- Ercan M, Arıcı A. 2020. Covid-19 Pandemi Sürecinin Yaşlılar Üzerindeki Biyo-Psiko-Sosyal Etkileri. *Afet ve Acil Tıp Derneği Dergisi*, 2020; 1(3): 5-22.
- Galea S, Merchant RM, Lurie N. 2020. The Mental Health Consequences of COVID-19 and Physical Distancing: The Need for Prevention and Early Intervention. *JAMA Intern Med*. 2020;180(6):817-818. doi:10.1001/jamainternmed.2020.1562
- Gencer N. 2020. Kovid-19 Sürecinde Yaşlı Olmak: 65 Yaş ve Üstü Vatandaşlar İçin Uygulanan Sokağa Çıkma Yasağı Üzerine Değerlendirmeler ve Manevi Sosyal Hizmet. *Türkiye Sosyal Hizmet Araştırmaları Dergisi*, COVID-19 Özel Sayısı, 35-42. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/tr/pub/tushad/issue/54680/718952>
- İmga O, Ayhan U. 2020. Kovid-19 Salgını ve Sonrası Toplum, Devlet ve Küresel Sistem. *Polis Akademisi Yayınları*: 94, 1. Baskı, s. 171. ISBN: 9786057822420
- İnce C. 2020. Afetlerde Sosyal Savunmasız Bir Grup Olarak Yaşlılar: Covid-19 Örneği. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 7 (9), 184-198. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/tr/pub/asead/issue/56911/791042>
- Kıntar N. 2020. Covid-19 Günlerinde Bireylerin Psikolojik Sağlık Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *IBAD Sosyal Bilimler Dergisi*, Milli Mücadele'nin 100. Yılı Özel Sayısı, 574-605. DOI: 10.21733/ibad.805481.
- Kurtdaş MÇ. 2020. Covid-19'un Toplumsal Etkileri Üzerine Bazı Değerlendirmeler. *Şehir ve Medeniyet Dergisi Journal of City and Civilization* ISSN: 1308-8386, 532-545.
- Robinson JM, Brindley P, Cameron R, MacCarthy, D., Jorgensen, A. 2021. Nature's Role in Supporting Health during the COVID-19 Pandemic: A Geospatial and Socioecological Study. *Proceedings of the 2020 inVIVO Planetary Health Annual Conference: Project Earthrise*, (s. 2-20). Switzerland.
- Soga M, Evans MJ, Tsuchiya K, Fukano Y. 2021. A room with a green view: the importance of nearby nature for mental health during the COVID-19 pandemic. *Ecological Applications* 00(00):e02248. 10.1002/eap.2248
- Sugiyama T, Thompson CW, Alves S. 2009. Associations Between Neighborhood Open Space Attributes and Quality of Life for Older People in Britain. *Environment and Behavior*. 2009;41(1):3-21. doi:10.1177/0013916507311688
- Thompson CW, Aspinall P, Roe J, Robertson L, Miller D. 2016. Mitigating Stress and Supporting Health in Deprived Urban Communities: The Importance of Green Space and the Social Environment. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 13(4), 440. <https://doi.org/10.3390/ijerph13040440>
- Varışlı B, Gültekin T. 2020. Yaşlı Ayrımcılığının Pandemi Hali: Covid-19 Sürecinde Kuşaklararası Etkileşimin Dönüşümü. *Turkish Studies*. DOI:<http://dx.doi.org/10.7827/TurkishStudies.44376> Sayfa:1227-1237. 15 (4).