



ARAŞTIRMA MAKALESİ / RESEARCH ARTICLE

HUZUREVİNDEKİ YAŞLI BİREYLERE OYNATILAN ZEKÂ OYUNUNUN YAŞLILARIN BİLİŞSEL BECERİLERİNE, YALNIZLIK VE PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ DÜZEYLERİNE ETKİSİ

Oğuzhan YAVUZ*

Milli Eğitim Bakanlığı

ORCID: 0000-0002-4352-2429

Yelda YAVUZ**

Milli Eğitim Bakanlığı

ORCID: 0000-0003-1186-267X

ÖZ

Bu araştırmanın amacı, bilişsel becerileri destekleyen bir kutu oyununun yaşlıların yalnızlık, psikolojik iyi oluş ve bilişsel becerilerine etkisini incelemektir. Araştırma "deneme modeli" olarak tasarlanmıştır. Araştırmada bağımsız değişken, ön test ve son test arasında deney grubuna uygulanan bilişsel becerileri destekleyen sil baştan adlı kutu oyunudur. Çalışmanın bağımlı değişkenleri ise yaşlıların yalnızlık, psikolojik iyi oluş ve bilişsel beceri düzeyleridir. Araştırmada uygulanan kutu oyununun, yaşlı bireylerin yalnızlık, psikolojik iyi oluş ve bilişsel becerilerini nasıl etkilediğini görmek amacıyla, "ön test- son test kontrol gruplu deneysel desen" kullanılmıştır. Araştırma özel bir huzurevinde 65 yaş ve üzeri yaşlıların katılımıyla gerçekleştirilmiştir. Bu araştırma 8' i deney 8'i kontrol olmak üzere 16 yaşlı birey ile gerçekleştirilmiştir. Araştırmada, verileri toplamak amacıyla araştırmacılar tarafından oluşturulmuş "Kişisel Bilgi Soru Listesi", çalışmaya katılanların yalnızlık düzeyini ölçmek amacıyla Russell ve ark. (1978) tarafından geliştirilen Türkçeye uyarlaması ise Demir (1989) tarafından yapılan 20 maddeden ve tek boyuttan oluşan UCLA Yalnızlık Ölçeği, Psikolojik iyi oluş düzeyini ölçmek için Tennant ve ark., (2007) tarafından geliştirilen Keldal (2015) tarafından Türkçeye uyarlanan 14 maddeden ve tek boyuttan oluşan Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği, Bilişsel Becerileri ölçmek için ise Nasreddine ve ark., (2005) tarafından geliştirilen Türkçeye uyarlaması Selekler ve Cangöz (2009) tarafından yapılan Montreal Bilişsel Değerlendirme Ölçeği (MOCA) kullanılmıştır. Deney ve kontrol gruplarına uygulama öncesinde ve sonrasında elde ettikleri puanların karşılaştırılması amacıyla Mann Withney U Testi ve Wilcoxon Eşleştirilmiş Çiftler İşaretlenmiş Sıra Sayıları Testi uygulanmıştır. Araştırma sonucunda oyununun bilişsel becerileri geliştirdiği, yalnızlık düzeyini düşürdüğü ve psikolojik iyi oluşu yükselttiği bulunmuştur.

Anahtar Kelimeler

Yaşlılık, Yalnızlık, Psikolojik İyi Oluş, Bilişsel Beceri

THE EFFECT OF THE INTELLIGENCE GAME PLAYED ON ELDERLY PEOPLE IN THE ELDERLY ON COGNITIVE SKILLS, LONELINESS AND PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF ELDERLY IN THE NURSING HOME

ABSTRACT

The purpose of this study is to examine the effects of a box game supporting cognitive skills on cognitive skills of the elderly, loneliness, psychological well-being and. The research was designed as a "trial model". The independent variable in the study is gaming "Sil Bastan" which supports the cognitive skills applied to the experimental group between pre-test and post-test. The dependent variables of the study are the loneliness, psychological well-being and cognitive skill levels of the elderly. "Pre-test-post-test control group experimental design" will be used in order to see how the box game which applied to the research affects the loneliness, psychological well-being and cognitive skills of elderly individuals. The research was conducted in a private nursing home together the participation of 65 years of age and older. This study was conducted with 16 elderly individuals, 8 of whom were experiment and 8 of whom were controls. In the study, the "Personal Information Questionnaire" was developed. To measure the level of loneliness of participants in the study. Developed by Russell et al. (1978) developed the of the Turkish version of the UCLA Loneliness Scale consisting of 20 items and one dimension made by Demir (1989). 14 items adapted to Turkish by Keldal (2015) developed by Tennant et al. The Warwick-Edinburgh Mental Well-Being Scale. (MOCA) adapted to by Selekler and Cangöz (2009). developed by Nasreddine et al. (2005). was used to measure cognitive abilities. Mann Withney U Test and Wilcoxon Paired Couple Marked Sequence Numbers Test was applied to the experimental and control groups in order to compare the scores obtained before and after the application. As a result of the research, it was found that the game developed cognitive skills, lowered the level of loneliness and improved psychological well-being.

Key Words

Senile, Loneliness, Psychological Well-Being, Cognitive Skill

*Psikolojik Danışman, Milli Eğitim Bakanlığı, E-Mail: oguzhanyavuz26@gmail.com

**Psikolojik Danışman, Milli Eğitim Bakanlığı, E-Mail: yeldayavuz81@gmail.com

Alıntılama: Yavuz, O., Yavuz, Y. (2018). Huzurevindeki yaşlı bireylere oynatılan zekâ oyununun yaşlıların bilişsel becerilerine, yalnızlık ve psikolojik iyi oluş düzeylerine etkisi. *Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi*, 2(3), 127-141.

Giriş

Günümüzde teknolojinin hızla gelişmesi ve bununla birlikte sağlık alanında birçok yeniliğe imza atılması yaşam sürelerinin de uzamasına doğrudan etki etmiştir. Yaşam sürelerinin uzaması ile birlikte yaşlılık süreci ve bu dönem içerisindeki değişiklikler ile baş etme de toplumsal anlamda önde gelen konuların içerisinde yer almaya başlamıştır. Birleşmiş Milletler' in tanımına göre bir ülkedeki yaşlı nüfusunun toplam nüfus içerisindeki oranı % 8 ile % 10 arasında ise o ülke nüfusunun "yaşlı"; %10'un üzerinde ise "çok yaşlı" olduğu ifade edilmiştir. Ülkemizde yapılan nüfus araştırmalarına göre 2023 yılında yaşlı nüfusun %10.2'ye yükseleceği ve "çok yaşlı" ülkeler arasında yer alacağımız tahmin edilmektedir (TÜİK, 2014). Bu tahminler dikkate alındığında ülkemiz içerisinde yapılacak yaşlılara dönük faaliyetlerin planlanması ve önleyici tedbirlerin alınması önem arz etmektedir. Yaşlılık ile ilgili yaşanan ve yaşanması beklenen değişiklikleri ve alınması gereken önlemleri incelemek için öncelikle yaşlılık ile ilgili tanımların bilinmesinin önemli olacağı düşünülmektedir.

Yaşlılık ile ilgili tanımlara bakıldığında değişen şartlar ile birlikte farklılaştığı görülmektedir. Yaşlılık, 60'lı veya 70'li yaşlarda başlayıp ölüme kadar devam eden dönemi kapsamaktadır. Bu dönem yaşamın gözler önünden geçirildiği, emeklilik, azalan güç ve bozulan sağlık sebebiyle yeni rollere uyum sağlandığı bir süreçtir (Santrock, 2012). Yaşlılık, fizyolojik, psikolojik, duygusal ve sosyal yönleri ile karmaşık bir dönemdir. Bu dönemde fizyolojik olduğu kadar psikolojik ve sosyal değişimlerde yaşanmakta ve bu değişimler yaşlıları etkilemektedir (Eryılmaz ve Atak, 2011a). Yaşlılıkta fiziksel değişimler (boyun kısalması, kilo kaybı, yüzün ve ellerin kırışması, görme ve işitme kayıpları, tat alma duyusunun azalması vb.) daha belirgindir. Bilişsel beceriler (hafıza, dikkat, tepki hızı) azalabilmektedir. Sosyal değişimler (emeklilik, eş ve arkadaş kaybı, büyük anne-büyük baba olma vb.) sebebiyle rollerde değişme olabilmektedir. Yaşlılar bütün bu değişikliklerin yanında benlik saygısı, yalnızlık, psikolojik iyi oluş vb. durumları da yaşamaktadır (Santrock, 2012).

Yaşlılıkta bilişsel gelişim süreci ise ayrıca incelenmesi gereken konuların başında gelmektedir. Bilişsel beceri kavramını şu şekilde tanımlayabiliriz: Algı, akıl yürütme, bellek ve sezgi de dâhil olmak üzere bilgi kazanma süreçleri ile ilgili beceri (Budak, 2009). Yaşlılıkta bilişsel gelişim sürecine bakıldığında ilk olarak beyin ile ilgili değişimler dikkati çekmektedir. Bondare (2007); Shan ve diğ. (2005); Nelson (2008) beyin 20-90 yaşları arasında yaklaşık ağırlığının %5 veya %10' u kadarını kaybetmektedir. Bu durum ile birlikte beyin hacmi de azalmaktadır. Bilim insanları bu değişikliğin tam olarak neden kaynaklandığından emin olmamakla birlikte dendritlerdeki azalma, aksonları kaplayan miyelin kılıfların zayıflaması veya beyin hücrelerinin ölümünden kaynaklanabileceğini düşünmektedirler. Bununla birlikte hepsinin hem fikir olduğu konu normal şartlar altında yaşlıların beyin hücrelerini kendiliğinden kaybetme olasılıklarının düşük olmasıdır (Akt. Santrock, 2012). Yaşlılıkta hem fiziksel fonksiyonlar hem de bilişsel performans etkilenmektedir. Asetilkolin ve dopominin azalmasının da Alzheimer ve Parkinson gibi hastalıklara yakalanma riskini arttırdığı söylenmektedir (Santrock, 2012). Beynin yaşlanmasına rağmen egzersiz yapan yaşlılarda hipokampus hacminin büyük olduğu görülmüştür. Yani hayat boyu yapılan egzersiz faaliyetlerinin yaşlılıkta da hafızaya olumlu etkilerinin olabileceği söylenmektedir (Erikson ve diğ., 2009). Yeni nöron üretimi ile ilgili sorulara cevaplar şimdilik hayvan deneyleri ile sınırlı görünmektedir. Ancak yapılan deneylerde yeni nöronlar, bağlantılar kurulabileceği bulunmuştur. Bu durum yeni beyin hücrelerinin üretilebilirliği noktasında sonuçların olduğunu göstermektedir. Zihinsel olarak zorlanmaya devam etmenin yaşlılıkta da beyin gelişimini olumlu destekleyeceği ifade edilmektedir (Santrock, 2012). Zihinsel anlamda zorlayıcı alıştırmalarda bulunan 329 zihinsel anlamda sorun yaşamayan ancak yaş gereği (43 ve 74 yaş aralığında) alzheimer riski taşıyan kişi ile çalışma yapılmıştır. Çalışmada oyun ve puzzle gibi zihinsel anlamda zorlayıcı faaliyetlerde bulunmanın olumlu etkilerinin olduğu bulunmuştur (Schultz ve diğ., 2015: s.729). Bilişsel egzersizlerin ön planda olduğu bir program doğrultusunda yapılan bilişsel akılda tutma terapilerinin, demansın bilişsel belirtilerini iyileştirdiği, hastalığın

ilerlemesini yavaşlattığı ve sosyal becerilere katkı sağladığı ifade edilmektedir (Douglas ve ark., 2004). Demans yaşayan kişilerin gündelik yaşamlarını nitelikli bir şekilde geçirebilmeleri adına onları bilişsel yönden destekleyici çalışmaların yapılması, bilişsel aktiviteyi artırıcı çalışmalara yer verilmesinin önemli olduğu söylenmektedir (Lök ve Buldukoğlu, 2014: s.210).

Peplau ve Perlman (1982, akt. Kurt, 2014)'a göre yalnızlık kişinin hali hazırdaki sosyal ilişki durumu ile olmasını istediği ilişki arasındaki farklılığı anlaması sonucunda kendisinde oluşan hoşnutsuzluk verici durum olarak tanımlanmıştır. Yaşlılıkta sosyal-duygusal gelişim sürecinin incelendiği araştırmalar incelendiğinde özellikle yalnızlık ve psikolojik iyi oluş kavramlarına rastlanılmaktadır. Yalnızlığın kesin olarak kanıtlanmamakla birlikte kronik hastalık durumlarını şiddetlendirebileceği ve hastalık durumlarının daha kötü algılanmasına etki edebileceği söylenmektedir (Bilgili ve ark., 2012). Grazier (1998, akt. Beycan Ekitli, 2013)'e göre yalnızlık, kişinin yabancılaşma duygularını hissettiğinde, diğer kişiler tarafından yanlış anlaşıldığında, reddedilme durumlarını yaşadığında veya kendisi ile kafa dengi bir eş bulamadığında meydana gelebilen bir duygudur. Yalnızlık bütün gelişim dönemlerinde hissedilen bir duygudur. Ancak yaşlılık dönemi ile birlikte eş, arkadaş, akraba gibi yakınların kayıpları bu dönemi daha hassas kılabilmektedir. Yalnızlık duygusu birçok fiziksel ve ruhsal rahatsızlığı da tetikleyebilmektedir. Yapılan bir araştırmada yaşlıların yalnızlık düzeylerinin artmasının psikolojik iyi oluş düzeylerini de düşürdüğü görülmüştür (Eryılmaz ve Atak, 2011b).

Yaşlılıkta önemli olan diğer bir kavram da psikolojik iyi oluştur. Yaşlılık dönemi içerisinde karşılaşılan problemler, yaşlı bireylerin yaşam memnuniyetlerini olumsuz olarak etkileyebilmektedir (Kurt ve ark., 2010). Dünya Sağlık Örgütü (2004, akt. Keldal, 2015)'ne göre psikolojik iyi oluş, kişinin kendisine ait olan yeteneklerin farkında olması, yaşamında meydana gelen stresler ile mücadele edebilmesi, işinde üretken ve faydalı olması ve yetenekleri doğrultusunda topluma katkı sunabilmesi olarak tanımlanmıştır. Yapılan araştırmalar psikolojik iyi oluş düzeyleri yüksek olan bireylerin fizyolojik ve psikolojik sağlıklarının daha iyi ve yaşam kalitelerinin daha yüksek olduğunu göstermiştir (Keyes ve ark., 2010). Günümüzde yaşlanma sürecinin aktif ve başarılı bir şekilde geçirilebileceğine olan inanç giderek artmaktadır. Artık pasif yaşlanmanın yerini aktif yaşlanma kavramı almaktadır. Aktif yaşlanma, ekonomik, sosyal, spor, iş, kültürel, üretim vb. alanlarda yeteneklerini kullanarak kişinin ömründeki yılları iyi geçirmesidir (Dülger, 2012). Aktif yaşlanma denildiğinde doğrudan iş gücüne katılan kesim düşünülmemelidir. Avrupa Komisyonuna (2012, akt. Çolak ve Özer, 2015) göre bu kavramda yaşlıların gönüllülük esasına göre topluma katılmaları ve uygun bir çevre düzenlemesiyle bağımsız yaşayabilmeleri ifade edilmektedir. İlgili literatür incelendiğinde yaşlılara dönük onları eğlendirirken bir taraftan da becerilerini destekleyecek ülkemize ait bir kutu oyununun olmadığı görülmüştür. Ayrıca yaşlı bireylerin bilişsel beceri, yalnızlık ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin aynı anda incelendiği deneysel bir çalışmaya da rastlanılmamıştır. İlgili literatürde bilişsel becerilerin yaşlılıkta da desteklenebileceği önemli olanın yaşlıların bu konuda kendilerini biraz olsun egzersizlerle zorlamaları gerektiği ifade edilmektedir. Özetle, bu araştırmada özel bir huzurevinde kalan 65 yaş ve üzeri yaşlı bireylerin bilişsel beceri, yalnızlık ve psikolojik iyi oluş düzeylerine oynatılan kutu oyununun etkisi incelenmiştir.

Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın temel amacı, bilişsel, sosyal ve duygusal becerileri destekleyen bir kutu oyununun yaşlıların yalnızlık, psikolojik iyi oluş ve bilişsel becerileri üzerinde bir etkisinin olup olmadığını incelemektir.

Araştırmanın Hipotezleri

Hipotez 1: Oyun uygulaması öncesinde, deney ve kontrol grupları arasında yalnızlık, psikolojik iyi oluş ve bilişsel beceri düzeyi açısından anlamlı bir fark yoktur.

Hipotez 2: Oyun uygulaması sonrasında deney grubundaki yaşlıların son test yalnızlık ölçeği puanları kontrol grubundaki yaşlıların son test yalnızlık ölçeği puanlarından düşüktür.

Hipotez 3: Oyun uygulaması sonrasında deney grubundaki yaşlıların psikolojik iyi oluş ölçeği puanları kontrol grubundaki yaşlıların psikolojik iyi oluş ölçeği puanlarından yüksektir.

Hipotez 4: Oyun uygulaması sonrasında deney grubundaki yaşlıların bilişsel değerlendirme ölçeği puanları kontrol grubundaki yaşlıların bilişsel değerlendirme ölçeği puanlarından yüksektir.

Hipotez 5: Oyun uygulaması sonrasında deney grubundaki yaşlıların yalnızlık son test puanları, ön test puanlarından düşüktür.

Hipotez 6: Oyun uygulaması sonrasında deney grubundaki yaşlıların psikolojik iyi oluş son test puanları, ön test puanlarından yüksektir.

Hipotez 7: Oyun uygulaması sonrasında deney grubundaki yaşlıların bilişsel değerlendirme son test puanları, ön test puanlarından yüksektir.

Hipotez 8: Oyun uygulaması sonrasında kontrol grubundaki yaşlıların yalnızlık, psikolojik iyi oluş ve bilişsel değerlendirme son test puanları ile ön test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark yoktur.

Yöntem

Araştırma Deseni

Araştırma "deneme modeli" olarak tasarlanmıştır. Deneme modelleri, sebep-sonuç ilişkisini belirlemeye çalışmak amacıyla, doğrudan araştırmacının kontrolü altında, gözlenmek istenen verilerin üretildiği araştırma modelleridir (Karasar, 2014). Araştırmada bağımsız değişken, ön test ve son test arasında deney grubuna uygulanan bilişsel becerileri destekleyen sil baştan adlı kutu oyunudur. Çalışmanın bağımlı değişkenleri ise yaşlıların yalnızlık, psikolojik iyi oluş ve bilişsel beceri düzeyleridir. Araştırmada uygulanan kutu oyununun, yaşlı bireylerin yalnızlık, psikolojik iyi oluş ve bilişsel becerilerini nasıl etkilediğini görmek amacıyla, "ön test- son test kontrol gruplu deneysel desen" kullanılmıştır.

Çalışma Grubu

Araştırma evreni özel bir huzurevinde kalan 65 yaş ve üzeri 167 bireyden oluşmaktadır. Araştırma örneklemini ise 167 birey arasından görme, işitme, ağır bedensel engel, ruh sağlığı problemi, zihinsel engel gibi problemleri olmayan kişiler oluşturmuştur. Bu şekilde tesadüfî küme örneklemini ile seçilen 26'sı bayan 11'i erkek olmak üzere toplam 37 yaşlı bireye ölçekler uygulanmıştır. Bu uygulamalar sonucunda Montreal Bilişsel Değerlendirme (MOCA) ölçeğinden alınan ortalama puanlara göre yüksekten düşüğe sıralama yapılmıştır. Ölçekten elde edilen ortalama puana göre 16 kişinin ortalama puanın altında oldukları görülmüştür. 2 kişinin ise ortalamanın çok üzerinde puan aldıkları belirlenmiştir. 3 kişi ise çalışmaya sonradan katılmak istemediğini ifade etmiştir. Bu duruma göre 16 kişinin araştırma için uygun oldukları sonucuna varılmıştır. Belirlenen 16 kişiden en yüksek iki kişi eşleştirilerek yansız atama yöntemiyle biri deney biri kontrol olmak üzere gruplara atamaları yapılmıştır. Bu atama 8 kişi deney 8 kişi kontrol grubu belirlenene kadar devam etmiştir. Bu araştırma 8' i deney 8'i kontrol olmak üzere 16 yaşlı birey ile gerçekleştirilmiştir.

Aşağıda araştırmaya katılım gösteren örneklem grubunun demografik dağılımları yer almaktadır.

Tablo 1. Katılımcıların özellikleri

Değişkenler	Gruplar	<i>f</i>	%	% _{gec}	% _{yig}
Cinsiyet	Kadın	11	68.8	68.8	68.8
	Erkek	5	31.2	31.2	100
	Toplam	16	100	100	
Yaş	65-84 Yaş	13	81.2	81.2	81.2
	85 ve üzeri Yaş	3	18.8	18.8	100
	Toplam	16	100	100	
Eğitim Durumu	Okur-Yazar	1	6.3	6.3	6.3
	İlkokul	4	25	25	31.3
	Ortaokul	3	18.8	18.8	50
	Lise	6	37.5	37.5	87.5
	Üniversite	2	12.4	12.4	100
	Toplam	16	100	100	
Medeni Durum	Bekâr	6	37.5	37.5	37.5
	Boşanmış	7	43.8	43.8	81.3
	Dul	3	18.6	18.6	100
	Toplam	16	100	100	
Gelir Durumu	Düşük	4	25	25	25
	Orta	12	75	75	100
	Toplam	16	100	100	
Çocuk Sayısı	0	7	43.7	43.7	43.7
	1	4	25	25	68.7
	2	4	25	25	93.7
	7	1	6.3	6.3	100
	Toplam	16	100	100	
Sosyal Güvence	SGK	14	87.5	87.5	87.5
	Diğer (BAĞ-KUR)	2	12.5	12.5	100
	Toplam	16	100	100	
Yaşanan Yer	Şehir	15	93.7	93.7	93.7
	Köy	1	6.3	6.3	100
	Toplam	16	100	100	
Huzurevinde Kalma	1-2 yıl	10	62.5	62.5	62.5
	3-4 yıl	5	31.2	31.2	93.7
	7 yıl	1	6.3	6.3	100
	Toplam	16	100	100	
Sosyal Etkinlik İsteği	Hiç	1	6.3	6.3	6.3
	Nadir	1	6.3	6.3	12.5
	Bazen	4	25	25	37.5
	Sık Sık	4	25	25	62.5
	Her Zaman	6	37.4	37.4	100
	Toplam	16	100	100	

Tablo 1'e bakıldığında, cinsiyet durumuna göre 11 (%68.8) kadın 5 (31.2) erkek vardır. Yaş'a göre 65-84 yaş arası 13 kişi (% 81.2), 85 ve üzeri 3 kişi (% 18.8) olduğu görülmektedir. Eğitim durumuna göre 1 (% 6.3) okur-yazar, 4 (%25) ilkokul, 3 (%18.8) ortaokul, 6 (%37.5) lise, 2 (%12.4) üniversite mezunu vardır. Yaşlıların medeni durumlarına bakıldığında 6 (%37.5) bekâr, 7 (%43.7) boşanmış, 3 (%18.6) dul olduğu görülmüştür. Algılanan gelir durumuna göre orta düzey gelir algısı olanların sayısı 12 (%75) düşük düzey gelir algısı olanların sayısı 4 (%25)' tür. Çocuk sayısına göre bakıldığında hiç çocuğu olmayan 7 (%43.8), 1 çocuğu olan 4 (%25), 2 çocuğu olan 4 (%25), 7 çocuğu olan 1 (% 6.3) kişi vardır. Sosyal güvenceye göre yaşlıların dağılımları incelendiğinde, 14 (% 87.5)' ünün SGK, 2 (%12.5)'sinin Bağ-Kuru olduğu görülmüştür. Yaşlıların ömürleri boyunca çoğunlukla yaşadıkları yere göre 15 (%93.7)'inin şehir, 1 (%6.3)'inin köyde yaşadığı görülmüştür. Huzurevinde kalma süresine bakıldığında 1-2 yıl kalan 10 (%62.5), 3-4 yıl kalan 5 (%31.2), 7 yıl kalan 1 (%6.3) kişi olduğu belirlenmiştir. Sosyal etkinliklere katılma isteklerine göre 1 (%6.3) kişi hiç, 1 (%6.3) kişi nadir, 4 (%25) kişi bazen, 4 (%25) kişi sık sık, 6 (%37.4) kişi her zaman katılma isteklerinin olduğunu söylemiştir.

Veri Toplama Araçları

Araştırmada, verileri toplamak amacıyla araştırmacılar tarafından oluşturulmuş "Kişisel Bilgi Soru Listesi", çalışmaya katılanların yalnızlık düzeyini ölçmek amacıyla Russell ve ark. (1978) tarafından geliştirilen Türkçeye uyarlaması ise Demir (1989) tarafından yapılan 20 maddeden ve tek boyuttan oluşan UCLA Yalnızlık Ölçeği, Psikolojik iyi oluş düzeyini ölçmek için Tennant ve ark., (2007) tarafından geliştirilen Keldal (2015) tarafından Türkçeye uyarlanan 14 maddeden ve tek boyuttan oluşan Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği, Bilişsel Becerileri ölçmek için ise Nasreddine ve ark., (2005) tarafından geliştirilen Türkçeye uyarlaması Selekler ve Cangöz (2009) tarafından yapılan Montreal Bilişsel Değerlendirme Ölçeği (MOCA) kullanılmıştır.

Kişisel Bilgi Soru Listesi: Bu çalışmada, araştırmaya katılım gösteren kişileri tanımak adına araştırmacılar tarafından oluşturulan Kişisel Bilgi Soru Listesi kullanılmıştır. Kişisel bilgi soru listesi, araştırmaya katılacak yaşlıların cinsiyeti, yaşı, medeni durumu, eğitim durumu, meslek, gelir durumu, çocuk sayısı, sosyal güvence, huzurevi kalış süresi, huzurevi kalma sebebi, en uzun süreli yaşanan yer, ziyarete gelenler, kurumda nasıl vakit geçirdiği, hastalık durumu ve sosyal faaliyetlere katılım isteği gibi bilgileri öğrenmeye yönelik 15 adet kapalı uçlu sorudan oluşmaktadır.

UCLA Yalnızlık Ölçeği: Demir (1989) tarafından Türkçeye uyarlanan "UCLA Yalnızlık ölçeği" 10'u ters 10'u düz olmak üzere 20 maddeden ve tek boyuttan oluşan, 4'lü likert tipinde cevaplanması gereken soru maddelerinden oluşmaktadır. 1,4,5,6,9,10,15,16,19, 20. sorularda birey işaretlediğinin tersi puan alır. Ölçekten en az 20 en çok 80 puan alınmaktadır. 80 puana yaklaştıkça yalnızlık düzeyi artmaktadır. UCLA Yalnızlık ölçeği için güvenilirlik çalışmaları iç tutarlılığı 0.96 ($p<0.001$) olarak bulunmuştur. Test-tekrar test güvenilirliği 0.94 ($p<0.001$); geçerlik çalışmaları için ise kapsam, yapı ve kriter geçerliği incelenmiştir. Ölçek geçerli ve güvenilir bulunmuştur.

Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği: Ölçek, Tennant ve ark. (2007) tarafından İngiltere halkının mental iyi oluş düzeylerini belirlemek adına geliştirilmiştir. Ölçek tek boyutlu 14 maddelik 5'li likert tipi bir ölçektir. Katılımcılar "1=hiç katılmıyorum, 2=katılmıyorum, 3=biraz katılıyorum, 4=katılıyorum, 5=tamamen katılıyorum" şeklinde cevap vermektedir. Ölçekten en az 14 en fazla 70 puan alınmaktadır. Ölçeğin Türk kültürüne uyarlanması Keldal tarafından 2015 yılında yapılmıştır. Yüksek puanlar, bireyin psikolojik iyi olma düzeylerinin yüksek olduğunu göstermektedir. Ölçeğin geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları yapılmıştır. Ölçeği Türkçeye uyarlama sırasında iç tutarlılık (0.92) ve test-tekrar test güvenilirlik çalışması yapılmıştır (Keldal, 2015).

Montreal Bilişsel Değerlendirme Ölçeği (MOCA): Normal bireylerle hafif düzeyde zihinsel problemler yaşayan bireyleri ayırt etmek amacıyla Nasreddine ve ark. (2005) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçeye uyarlaması Selekler ve ark. (2010) tarafından yapılmıştır. Ölçekte görsel-mekânsal/Yönetici işlevler, adlandırma, dikkat, lisan, soyut düşünme, bellek ve yönelim alt alanları bulunmaktadır. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 30 en az puan ise 0'dır. Ölçekten alınacak 21 ve üzeri puan normal olarak değerlendirilmektedir.

İşlem

Oyun Tanıtımı ve Uygulaması

Bu kısımda yaşlı bireylere oynatılan sil baştan adlı kutu oyununun tanıtımına ve kurallarına yer verilmiştir. Ayrıca uygulamanın nasıl gerçekleştiği de anlatılmıştır.

Sil Baştan Oyun Tanıtımı ve Oyun Kuralları

Oyunun Parçaları Neler?

- 1 Adet Masaüstü Oyun Alanı ve Oyun Kuralları
- 6 Adet Piyon
- 1 Adet Kum Saati
- 9 Adet Desen Küpü

1 Adet İp ve Sıralama Boncukları

1 Adet Yazı Tahtası ve Kalem

121 Adet Oyun Kartı

Kartlar; 14 adet joker kart, 1 Hafıza Simge Kartı, 16 adet hafıza kartı ve 90 adet oyun kartından oluşmaktadır. Ayrıca 90 tane ek oyun kartı ve 14 tane ek joker kartı da oyun içeriğinde yer almaktadır. Ek kartlarla birlikte toplam 225 oyun kartı bulunmaktadır.

Oyun özellikle **60 yaş ve üzeri** için tasarlanmıştır. Ancak **10 yaş ve üzeri** de oyunu oynayabilir. Oyun **en az 2 en fazla 6 kişi** ile oynanır. **İdeal oyuncu sayısı 4'** tür.

Oyun Nasıl Başlar? Nasıl Oynanır?

Öncelikle oyun malzemeleri hazırlanır. Oyun alanı açılır, 121 tane oyun kartı kapalı bir şekilde oyun alanının etrafına konur. Hafıza kartları oyun alanının farklı bir bölümünde bekletilir. Diğer malzemeler de masa üzerine çıkarılır. Oyuncular birer piyon seçer ve başlangıç noktasına koyar. Yaşı büyük olan oyuncu oyuna başlar. Oyun kartları destesini iyice kardıktan sonra tüm oyunculara kapalı biçimde 4'er kart verir. Oyuncular kartlarını diğer oyuncuların görmeyeceği şekilde gizler. En yaşlı oyuncu elindeki 4 karttan herhangi birini solundaki oyuncuya sorarak oyunu başlatır. Soruyu cevaplayacak oyuncudan kum saati bitene kadar (30 sn.) doğru cevap vermesi beklenir. Doğru cevap veren oyuncu kartın sağ üst köşesindeki puan kadar oyun alanında ilerler, yanlış cevap veren oyuncu piyonunu oynatmaz ve solundaki oyuncuya kartlarından birini seçerek soru sorar. Her oyuncu sormuş olduğu kartı oyun alanının dışında bir bölme bırakır ve oyun destesinden yeni bir kart alır. Bu şekilde kartlarını her turda 4'e tamamlamış olur. Oyun aynı şekilde sırayla saat yönünde devam eder. Bitiş kutusuna ilk ulaşan oyuncu birinci olur. Sıralama belirlenene kadar oyun devam eder.

Oyun Kuralları Nelerdir?

Oyunda İlerleme: Oyuncular kendilerine sorulan soruya doğru cevap verdiklerinde, kartın üzerindeki puan kadar oyun alanında ilerlerler.

Joker (J) Kutusu: Piyonu Joker kutusuna gelen oyuncuya bir sonraki turda, kendinden önceki oyuncu tarafından Joker kartlardan soru sorulur. Oyuncu soruyu doğru bilirse 5 kutu ilerler, yanlış cevaplarsa aynı kutuda bir sonraki turu bekler ve kendisine normal oyun kartlarından başka bir soru sorulur.

Kuyu Kutusu: Kuyu kutusuna gelen oyuncuya bir sonraki turda, kendinden önceki oyuncu tarafından elindeki oyun kartlarından soru sorulur. Oyuncu soruyu doğru cevaplarsa kartın üzerindeki puan kadar ilerler. Yanlış cevap verirse üç kutu geri gider ve bir sonraki turu bekler.

Sil Baştan(SB) Kutusu: SB kutusuna gelen oyuncuya bir sonraki turda, kendinden önceki oyuncu tarafından elindeki oyun kartlarından soru sorulur. Oyuncu soruyu doğru cevaplarsa kartın üzerindeki puan kadar ilerler. Yanlış cevap verirse başlangıç noktasına geri döner ve bir sonraki turu bekler.

Kelime ve Rakam Tekrarı: Kelime ve rakam tekrarlı sorularda her bir rakam veya kelime saniyede bir birim olacak şekilde okunmalıdır. Sıralı rakam tekrarlarında rakamlar sırasıyla doğru söylenmelidir. Ancak kelime tekrarlarında kelimelerin doğru söylenmesi yeterlidir. Sırası farklı olabilir. Sözel sorular hazırlanırken Türk Dil Kurumunun sözlüklerinden faydalanılmıştır. Verilen cevaplar için doğruluk noktasında tereddüt duyulan konularda TDK'nın sözlüklerinden faydalanılabilir.

Harften Kelime Bulma: Özel isim (şehir ve kişi isimleri), rakamlar ve aynı kökten üretilmiş isimler dışında söylenen kelimeler kabul edilir. Argo ve benzeri kelimeler, eylem kelimeleri (gel, git vb.) kabul edilmez.

İpe Boncuk Dizme: Boncuklarla ipe dizme sorusunda kart soruyu cevaplayacak oyuncuya 5 saniye gösterilir ve sonra kapatılır. Oyuncunun devamında 30 saniyelik sürede boncukları dizmesi istenir. Burada boncuklar kartta gösterildiği şekilde dizilmelidir.

Hafıza Kartları: Oyun kartları içerisinde 1 tane simge hafıza kartı bulunmaktadır. Bu kart oyun içerisinde herhangi bir oyuncuya gelirse ve oyuncu bu kartı sormak istiyorsa ek bölmede yer alan 16 tane hafıza kartı masaya dizilir ve sıradaki oyuncudan başlamak üzere kartların eşleri bulunmaya çalışılır. Bulunan her bir eşleşme için oyuncu 1 puan ilerler. Oyuncu eşleşmeleri bulamadığında sıradaki oyuncuya el geçer. Oyun masasındaki eşleşmeler bittiğinde sıradaki oyuncuya normal kart destesinden kart seçilerek soru sorulur.

Tekerleme Kartları: Tekerleme kartı sorulacak oyuncuya kart verilir ve kartta yer alan tekerlemeyi eksiksiz söylemesi istenir. Tekerleme kartı masanın üstüne herkesin görebileceği şekilde konulur. Oyuncu hata yapmadan söylemiş olduğu tekerleme için ön görülen puan kadar ilerler.

Resimdeki Hayvan: Hayvan resimlerinin bulunmuş olduğu kartlar oyuncuya gösterilir ve oyuncunun söz konusu hayvanın ismini doğru söylemesi halinde 1 puan ilerlemesi sağlanır.

Şekil Kopyalama: Oyun içerisinde şekil kopyalama soruları geldiğinde soruyu cevaplayacak oyuncuya oyun kartı verilir ve şeklin aynısını 30 saniye içerisinde kopyalaması istenir. Oyuncunun şekillerin birleşim yerlerini net bir şekilde belirtmesi ve şeklin tüm hatlarını çizerek sunması gereklidir. Bu şekilde zamanında çizilen şekillerin üzerinde yer alan puan kadar oyuncu ilerler.

Küplerle Desen: Desen kartı ve oyun masasında bulunan 9 küp oyuncuya verilir. Oyuncu kendisine verilen deseni 9 küp arasından seçerek yapmaya çalışır. Verilen desen eksiksiz yapıldığı takdirde üzerinde yer alan puan kadar ilerlenir.

Harf ile Kelime Tamamlama: Harf veya ekler ile kelime tamamlama sorularında kartın aşağısında yer alan cevap kısmı soruyu soran oyuncu tarafından gizlenerek kart soru sorulacak oyuncuya gösterilir ve 30 saniye içerisinde cevaplama istenir.

Sorulan sorular oyunculara bir defa okunmalıdır. Tekrarlarda oyuncu puan kazanamaz.

Her soru için 30 saniye olmak üzere zaman sınırlandırması vardır. Oyunculara soru sorulduktan sonra kum saati ters çevrilerek zaman başlatılır.

Oyun Uygulaması

Özel bir huzurevinde 65 yaş ve üzeri 8 yaşlı birey oyunu oynaması için seçilmiştir. Oyun 4'er kişi olmak üzere 2 ayrı gruba uygulanmıştır. Gruplara huzurevinin belirlemiş olduğu etkinlik saatlerinde uzman personelin eşliğinde günde 1-2 saat arası olmak üzere oyun oynatılmıştır. Oyun ile ilgili tanıtım ve oyun kuralları araştırmacılar tarafından kurum uzmanlarına anlatılmış ve örnek bir uygulama araştırmacıların gözleminde uygulanmıştır. Sonrasında belirlenen gruplara haftada 3 gün olmak üzere 10 hafta boyunca günde 1-2 saat arası oyun oynatılmıştır.

Verilerin Toplanması ve Analizi

Araştırma planı doğrultusunda verileri toplamak amacıyla merkez müdüründen ilgili izin alınmıştır. Araştırmaya katılan örneklem grubuna ölçekler uzmanlar aracılığıyla teker teker 40 dakikalık bir sürede yapılmıştır. Araştırmaya katılanların hepsine çalışmanın gönüllülük ve gizlilik esasına dayalı olduğu ifade edilmiştir. Araştırma için elde edilmiş olan verilerin SPSS 21.0 programı ile analizleri yapılmıştır. Verilerin değerlendirilmesi aşamasında tanımlayıcı istatistik metotlarından (Sayı, Yüzde, Ortalama ve Standart Sapma) kullanılmıştır. Deney ve kontrol gruplarına uygulama öncesinde ve sonrasında elde ettikleri puanların karşılaştırılması amacıyla Mann-Whitney U Testi kullanılmıştır. Deney ve kontrol grubunun ön test ve son test verilerinin karşılaştırılması amacıyla uygulama sonrasında Wilcoxon Eşleştirilmiş Çiftler İşaretlenmiş Sıra Sayıları Testi uygulanmıştır. Elde edilen bulgular %95 güven aralığında, %5 anlamlılık düzeyinde değerlendirmeye alınmıştır. Diğer manidarlık düzeyleri ayrıca belirtilmiş ve bulgular araştırmanın amaçlarına uygun olarak tablolar halinde sunulmuştur.

Bulgular

Bu bölümde araştırma hipotezlerine cevap aramak amacıyla çalışmaya katılan özel huzurevindeki yaşlılardan ölçekler yoluyla toplanıp analiz edilen bulgulara yer verilmiştir. Yaşlılar için oluşturulmuş olan "Sil Baştan" adlı zekâ oyunu uygulamasına geçmeden önce deney ve kontrol grupları arasında yalnızlık, psikolojik iyi oluş ve bilişsel becerileri açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farkın olup olmadığını belirlemek için iki grup için oluşturulan ön-test puanları Mann-Whitney U Testi ile analiz edilmiş ve Tablo 2'de sunulmuştur.

Tablo 2. Deney ve Kontrol Grubunun UCLA Yalnızlık Ölçeği, Warwick-Edinburgh Mental (Psikolojik) İyi Oluş Ölçeği ve Bilişsel Değerlendirme Ölçeği (MOCA) Ön Testinden Elde Edilen Verilerinin Mann-Whitney U Testi ile İncelenmesi

Puan	Gruplar	N	Sıra Ort.	Sıra Top.	U	z	P
Yalnızlık	Deney	8	9.13	73	27	-0.527	0.598
	Kontrol	8	7.88	63			
	Toplam	16					
Psikolojik İyi Oluş	Deney	8	8.06	64.5	28.5	-0.371	0.711
	Kontrol	8	8.94	71.5			
	Toplam	16					
Bilişsel Beceri	Deney	8	8.44	67.5	31.5	-0.053	0.958
	Kontrol	8	8.56	68.5			
	Toplam	16					

Tablo 2'de UCLA Yalnızlık Ölçeği, Warwick-Edinburgh Mental (Psikolojik) İyi Oluş Ölçeği ve Bilişsel Değerlendirme Ölçeği (MOCA) puanlarının deney ve kontrol gruplarının ön-test ortalamaları arasında fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($z=-0.527$, $p>0.05$; $z=-0.371$; $p>0.05$; $z=-0.053$, $p>0.05$).

"Uygulanan çalışma sonrasında, deney ve kontrol grubu üyelerinin UCLA Yalnızlık Ölçeği, Warwick-Edinburgh Mental (Psikolojik) İyi Oluş Ölçeği ve Bilişsel Değerlendirme Ölçeği son-test puanları arasında, deney grubu lehine istatistiksel açıdan anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek için Mann-Whitney U Testi uygulanmış ve bulgular Tablo 3'de sunulmuştur.

Tablo 3. Deney ve Kontrol Grubunun UCLA Yalnızlık Ölçeği, Warwick-Edinburgh Mental (Psikolojik) İyi Oluş Ölçeği ve Bilişsel Değerlendirme Ölçeği (MOCA) Son Testinden Elde Edilen Verilerinin Mann-Whitney U Testi ile İncelenmesi

Puan	Gruplar	N	Sıra Ort.	Sıra Top.	U	z	p
Yalnızlık	Deney	8	5.19	41.5	5.5	-2.795	0.005
	Kontrol	8	11.81	94.5			
	Toplam	16					
Psikolojik İyi Oluş	Deney	8	11.81	94.5	5.5	-2.869	0.004**
	Kontrol	8	5.19	41.5			
	Toplam	16					
Bilişsel Beceri	Deney	8	12.25	98	2	-3.172	0.002**
	Kontrol	8	4.75	38			
	Toplam	16					

(* $p<0.05$, ** $p<0.01$, *** $p<0.001$)

Tablo 3' de UCLA Yalnızlık Ölçeği, Warwick-Edinburgh Mental (Psikolojik) İyi Oluş Ölçeği ve Bilişsel Değerlendirme Ölçeği (MOCA) puanlarının deney ve kontrol gruplarının son-test ortalamaları arasında fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($z=-2.795$, $p<0.01$; $z=-2.869$, $p<0.01$; $z=-3.172$, $p<0.01$). Bu farklılık deney grubu lehine bulunmuştur. Burada yapılan oyun uygulamasının yalnızlık düzeyini azalttığı, psikolojik iyi oluşu yükselttiği, bilişsel becerileri (kısa süreli ve uzun

sürelî hafıza), dikkat, görsel-uzamsal beceri, muhakeme, sözel beceri) arttırdığı söylenebilir. Araştırmada “Çalışma sonrasında, deney grubunun UCLA Yalnızlık Ölçeği, Warwick-Edinburgh Mental (Psikolojik) İyi Oluş Ölçeği ve Bilişsel Değerlendirme(MOCA) ölçeğinden elde edilen ön-test ve son-test puanları arasında, son-test lehine anlamlı bir farkın olup-olmadığı”da test edilmiştir. Bu sebeple Wilcoxon Eşleştirilmiş Çiftler İşaretlenmiş Sıra Sayıları Testi uygulanmış ve bulgular Tablo 4’de sunulmuştur.

Tablo 4. Deney Grubunun Ön Test ve Son Test Verilerinin Wilcoxon Uyumlu Çiftler İşaretli Sıralar Testi ile İncelenmesi

Puan	Sıralar	N	Sıra Ort.	Sıra Top.	z	p
Yalnızlık	Negatif Sıralar	0	0	0		
	Pozitif Sıralar	8	4.5	36	-2.533	0.011*
	Eşit	0				
	Toplam	8				
Psikolojik İyi Oluş	Negatif Sıralar	0	0	0		
	Pozitif Sıralar	7	4	28	-2.366	0.018*
	Eşit	1				
	Toplam	8				
Bilişsel Beceri	Negatif Sıralar	0	0	0		
	Pozitif Sıralar	8	4.5	36	-2.533	0.011*
	Eşit	0				
	Toplam	8				

(*p<0.05, **p<0.01, ***p<0.001)

Tablo 4’e göre deney grubunun UCLA Yalnızlık Ölçeği, Warwick-Edinburgh Mental (Psikolojik) İyi Oluş Ölçeği ve Bilişsel Değerlendirme(MOCA) ölçeğinden ön test ve son testinden elde ettikleri puanlar arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark olup olmadığını saptamak için yapılan Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi neticesinde deney grubunun ön test ve son test puanları arasındaki farkın anlamlı olduğu ortaya konmuştur (z=-2.533, p<0.05; z=-2.366, p<0.05; z=-2.533, p<0.05). Fark puanlarının sıra toplamlarına bakıldığında, farkın son test puanı lehine olduğu bulunmuştur. Araştırmada “Çalışma sonrasında, kontrol grubunun UCLA Yalnızlık Ölçeği, Warwick-Edinburgh Mental (Psikolojik) İyi Oluş Ölçeği ve Bilişsel Değerlendirme(MOCA) ölçeğinden elde edilen ön-test ve son-test puanları arasında, son-test lehine anlamlı bir farkın olup-olmadığı” da test edilmiştir. Bu sebeple Wilcoxon Eşleştirilmiş Çiftler İşaretlenmiş Sıra Sayıları Testi uygulanmış ve bulgular Tablo 5’de sunulmuştur.

Tablo 5. Kontrol Grubunun Ön Test ve Son Test Verilerinin Wilcoxon Uyumlu Çiftler İşaretli Sıralar Testi ile İncelenmesi

Puan	Sıralar	N	Sıra Ort.	Sıra Top.	z	P
Yalnızlık	Negatif Sıralar	4	3.13	12.5		
	Pozitif Sıralar	1	2.5	2.5	-1.414	0.157
	Eşit	3				
	Toplam	8				
Psikolojik İyi Oluş	Negatif Sıralar	3	3.33	10		
	Pozitif Sıralar	2	2.5	5	-0.707	0.480
	Eşit	3				
	Toplam	8				
Bilişsel Beceri	Negatif Sıralar	3	2.67	8		
	Pozitif Sıralar	1	2	2	-1.134	0.257
	Eşit	4				
	Toplam	8				

Tablo 5'e göre kontrol grubunun UCLA Yalnızlık Ölçeği, Warwick-Edinburgh Mental (Psikolojik) İyi Oluş Ölçeği ve Bilişsel Değerlendirme(MOCA) ölçeğinden elde edilen ön test ve son test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olup olmadığını saptamak amacıyla yapılan Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi sonucu ön test ve son test puanları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır. ($z=-1.414, p>0.05$; $z=-0.707, p>0.05$; $z=-1.134, p>0.05$).

Tartışma

Bu araştırma, araştırmacıların hazırlamış olduğu bilişsel, sosyal ve duygusal becerileri destekleyen "Sil Baştan" adlı zekâ oyununun huzurevinde kalan yaşlı bireylerin yalnızlık, psikolojik iyi oluş ve bilişsel becerileri üzerine etkisini incelemek üzere gerçekleştirilmiştir. Araştırma öntest-sontest kontrol gruplu deneysel desende tasarlanmıştır. Araştırmaya 65 yaş ve üzerinde 8'i kontrol 8'i deney olmak üzere 16 kişi katılım göstermiştir. Deney grubuna "Sil Baştan" adlı zekâ oyunu uzman personeller aracılığıyla haftada 3 gün olmak üzere 10 hafta boyunca günde 1-2 saat arası oynatılmıştır. Kontrol grubuna ise herhangi bir etkinlik yapılmamıştır. Öntest ve sontestler her iki gruba da uygulama öncesi ve sonrasında yapılmıştır. Oyun uygulaması öncesinde deney ve kontrol gruplarının UCLA Yalnızlık Ölçeği'nin ölçtüğü yalnızlık düzeyleri ile Warwick-Edinburgh Mental (Psikolojik) İyi Oluş Ölçeğinin ölçtüğü psikolojik iyi oluş düzeyleri ve Montreal Bilişsel Değerlendirme Ölçeği (MOCA)'nin ölçtüğü bilişsel beceri düzeylerinin birbirine denk olup olmadığına bakılmış ve her iki grubunda denk olduğu sonucuna varılmıştır. Çıkan sonuç araştırma hipotezini desteklemektedir. Bu sonuca göre uygulama öncesinde grupların birbirine denk olduğu ve yapılacak oyun uygulamasının etkisinin seçilen deney ve kontrol gruplarında belirleyici olacağı söylenebilir.

Oyun uygulaması sonrasında deney grubundaki yaşlıların son test yalnızlık ölçeği puanları kontrol grubundaki yaşlıların son test yalnızlık ölçeği puanlarından düşük çıkmıştır. Ayrıca deney grubunun öntest ve sontest puanları arasında sontest lehine anlamlı bir fark çıkmıştır. Çıkan sonuç araştırma hipotezini desteklemektedir. Bu sonuca göre oynatılan oyunun yaşlı bireylerin yalnızlık düzeyini azaltmada etkili olduğu söylenebilir. Yaşlılarda yalnızlığı azaltmaya yönelik oluşturulan psikoeğitim programının yalnızlık düzeyine etkisinin incelendiği araştırma sonuçlarında, deney ve kontrol gruplarının son test puanları arasında deney grubu lehine anlamlı bir sonuç çıkmıştır. Deney grubunun yalnızlık puanları kontrol grubuna göre düşük çıkmıştır (Akgül, 2016). Bu sonuç araştırma sonucuyla tutarlılık göstermektedir. Müzik terapinin huzurevinde yaşayan yaşlıların yalnızlık düzeyleri üzerine etkisinin incelendiği araştırma sonuçlarında, deney grubundaki yaşlı bireylerin yalnız ölçeği puanlarının düştüğü görülmüştür (Kurt, 2014). Araştırma deneysel bir programın yalnızlığa etki etmesi açısından çalışma sonuçlarıyla benzerlik göstermektedir.

Oyun uygulaması sonrasında deney grubundaki yaşlıların psikolojik iyi oluş ölçeği puanları kontrol grubundaki yaşlıların psikolojik iyi oluş ölçeği puanlarına göre yüksek bulunmuştur. Ayrıca deney grubunun öntest ve sontest puanları arasında sontest lehine anlamlı bir fark çıkmıştır. Çıkan sonuç araştırma hipotezini desteklemektedir. Oyun oynatılan gruptaki etkileşimlerin psikolojik iyi oluş düzeylerini yükseltmede de etkili olabileceği söylenebilir. Oyun grubu içerisinde benzer özelliklere sahip kişilerin bulunması psikolojik anlamda da grup üyelerini destekler nitelikte bir sonucu doğurmuş olabilir. Yaşlılarda yalnızlık ve iyi oluş düzeylerinin incelendiği bir çalışmada, deney grubuna "Wii" adlı bir oyun oynatılırken kontrol grubuna televizyon izletilmiştir. Araştırmada "Wii" oyunu oynayanların yalnızlık düzeyleri düşerken psikolojik iyi oluş düzeyleri de kontrol grubuna göre yüksek bulunmuştur (Kahlbaugh ve diğ., 2011).

Oyun uygulaması sonrasında deney grubundaki yaşlıların bilişsel değerlendirme ölçeği puanları kontrol grubundaki yaşlıların bilişsel değerlendirme ölçeği puanlarına göre yüksek bulunmuştur. Ayrıca, deney grubunun öntest ve sontest puanları arasında sontest lehine anlamlı bir fark çıkmıştır. Çıkan sonuç araştırma hipotezini desteklemektedir. Oyunun görsel-uzamsal zekâ, dikkat, uzun ve kısa süreli hafıza, sözel beceri, muhakeme gibi alanları geliştirmesinin yaşlı bireylerin bu becerilerini desteklemede etkili olduğu söylenebilir. Viktoria Boylamsal çalışması adı altında

gerçekleştirilen bir çalışmadan elde edilen bulgulara göre orta yaşlı ve yaşlı bireylerin zihinsel içerikli faaliyetlere katıldıklarında, bu etkinlikler onların bilişsel becerilerinin düşmemesi adına tampon görevi görmüştür (Hultsch ve diğ., 1999). 75 ve 85 yaş arası 488 kişi ile 5 yıl boyunca yürütülen boylamsal bir araştırmada, yaşlı bireylerin günlük hayatlarında okuma, yazma, bulmaca çözme, kâğıt oyunu oynama, grup toplantılarında bulunma ve müzik faaliyetlerinde bulunma gibi etkinlikleri hangi sıklıkta yaptıkları gözlemlenmiştir. Araştırma sonunda bu faaliyetlere daha sıklıkla katılan yaşlı bireylerin hafıza becerilerindeki gerilemenin daha az olduğu bulunmuştur (Hall ve diğ., 2009). Sherry Willis ve ark. (2006, akt. Santrock, 2012) yaşlı bireyleri 4 gruba ayırdıkları çalışmalarında, 1. gruba muhakeme, 2. gruba bellek, 3. gruba işleme hızı alanında eğitimler verilmiştir. 4. grup ise hiçbir eğitim almayan kontrol grubu olarak belirlenmiştir. Araştırma sonunda eğitim alan gruplarda kendi alanlarında gelişmeler görülürken kontrol grubunda herhangi bir gelişme olmamıştır. Söz konusu araştırma sonuçları bu araştırmanın sonuçlarıyla tutarlılık göstermektedir. Yaşlılar ile yürütülen "Senior Odyssey" adlı çalışmada, 20 haftalık bilişsel becerileri arttırmaya yönelik bir program uygulanmıştır. Program sonunda programa katılan deney grubunun kontrol grubuna göre bilişsel becerilerinde artış olduğu görülmüştür (Stine Morrow ve diğ., 2007). Başka bir araştırmada yaşlı bireylerin işleme hızlarını arttırmak adına bir eğitim verilmiştir. Eğitimi alan yaşlı bireylerin bilişsel becerilerinin geliştiği bulunmuştur. Çalışma sonrasında 2 yıl boyunca da bu gelişimin korunduğu görülmüştür (Ball ve ark., 2007). Bu sonuçlar araştırma sonuçlarıyla tutarlılık göstermektedir. Ancak eğitimlerin katkıları her araştırmada görülmemektedir (Salthouse, 2006). Bu duruma göre yaşlılarda bilişsel becerileri geliştirme adına daha ayrıntılı çalışmaların yürütülmesine ihtiyaç olduğu söylenebilir.

Kontrol grubunun oyun uygulaması öncesi ve sonrasında UCLA Yalnızlık Ölçeği'nin ölçtüğü yalnızlık düzeyleri ile Warwick-Edinburgh Mental (Psikolojik) İyi Oluş ölçeğinin ölçtüğü psikolojik iyi oluş düzeyleri ve Montreal Bilişsel Değerlendirme Ölçeği (MOCA)'nin ölçtüğü bilişsel beceri düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür. Çıkan sonuç araştırma hipotezini desteklemektedir. Bu sonuca göre herhangi bir şekilde oyun oynatılmayan kontrol grubunun yalnızlık, psikolojik iyi oluş ve bilişsel beceri düzeylerinin değişmediği görülmüştür.

Yaşlılara yönelik araştırmalar incelendiğinde yaşlıların depresyon, amnestik bozukluklar, alzheimer, genel kaygı bozuklukları, travma sonrası stres bozuklukları gibi bilişsel ve psikolojik rahatsızlıkları sıklıkla yaşayabildikleri görülmektedir. Yaşlılık döneminde yaşanan depresyonun bilişsel işlevleri olumsuz etkilediğini vurgulayan araştırmalar yer almaktadır (Bingölo, 2015). Bunun yanında yaşlılık dönemine bakıldığında yaşlıların değişen roller, kayıplar, ölüm, kronik hastalıklar, fiziksel engeller (görme, işitme vb.), ekonomik sorunlar, yalnızlık, yaşlı ayrımcılığı gibi birçok faktörle de baş etmek durumunda kaldığı gözlemlenmektedir. Yaşlılık döneminde sosyal alanlar ile ilgili olumsuz düşünceler, fiziksel sağlık ve sosyal çevredeki değişimler, kişisel ilişkiler ve geleceğe bakış açısı yaşlıların psikolojik problemler yaşamasında etkili olabilmektedir (Ekşioğlu Ahad, 2016). Yalnızlık ve depresyon arasında ilişki olduğu da ifade edilmektedir (Bucak, 2018). Yaşlılık döneminde yaşanan yalnızlık, geleceğe karşı umutsuz bakma gibi psikolojik iyi oluşu olumsuz etkileyen faktörlerin bilişsel işlevleri olumsuz etkileyebileceği söylenebilir. Araştırma sonuçlarında da görüldüğü üzere yalnızlık düzeyleri düştüğünde ve psikolojik iyi oluş düzeyi yükseldiğinde bilişsel becerilerde de olumlu bir değişimin olabileceği görülmektedir. Bununla birlikte yaşlılık dönemi içerisindeki değişikliklere karşı yaşlı bireylerin baş etme kanallarını geliştirebilecek ve onları aktif kılacak ortamsal düzenlemelerin ise çok sınırlı kaldığı söylenebilir. Özellikle yaşlı bireyleri mutlu edebilecek ve yalnız kalmalarını engelleyecek ortam düzenlemelerinin onların daha kaliteli bir zaman geçirmelerinde etkili olabileceği düşünülmektedir. Ülkemizde yaşlı bireylere yönelik oluşturulan zekâ oyunları ile onların bilişsel becerilerini destekleyen bir etkinliğe rastlanılmamıştır. Ayrıca yaşlı bireylerin zekâ oyunu aracılığıyla yalnızlık, psikolojik iyi oluş ve bilişsel becerilerini inceleyen bir araştırmaya rastlanılmamıştır. Bu araştırmada yaşlı bireyleri bir araya getirebilecek ve bu sayede eğlenmelerini de sağlayacak bir oyun geliştirilmiştir. Oyun yaşlı

bireylerin hafıza, görsel/mekânsal işlevler, yönelim, dikkat ve sözel becerilerini destekleyecek içerikte hazırlanmıştır. Bu sayede yaşamlarının son dönemlerinde sürekli kayıplara odaklanmaktan çok var olan potansiyeli korumak ve yaşlı bireylerin uzun süreli olarak bu becerileri kullanabilmelerini sağlamak amaçlanmıştır. Tasarlanan zekâ oyunu aracılığıyla yaşlı bireylerin yalnızlık düzeylerinin azaldığı, psikolojik iyi oluş düzeylerinin ve bilişsel becerilerinin arttığı görülmüştür.

Öneriler

Araştırma 10 haftalık bir programla, huzurevlerinde kalan 65 yaş ve üstü bireylerle sınırlıdır. Bundan sonraki yapılacak çalışmalarda huzurevi haricinde bir araya getirilebilecek farklı gruplarda araştırma yapılabilir. Çalışma boylamsal ve kesitsel bir araştırma deseni tasarlanarak daha uzun süreli bir gözlem yapmaya fırsat verecek bir duruma getirilebilir.

Araştırma yaşlılara oynatılan "Sil Baştan" adlı zekâ oyunu ile sınırlıdır. Çalışma farklı zekâ oyunlarının da araştırmaya katılarak karşılaştırılması şeklinde düzenlenebilir.

Araştırmada zekâ oyunu sonrasında yaşlı bireylerin duygu ve düşüncelerine de yer verebilecek bir etkileşim oluşturulabilir.

Yaşlılara yönelik onları bilişsel, sosyal ve duygusal anlamda destekleyecek farklı oyunlar üretilebilir. Bu oyunlar arttırılmış gerçeklik uygulamalarıyla uzman bir personelin eşliğinde sunulabilir.

Kaynakça

- Akgül, H. (2016). *Yalnızlığı azaltma psiko-eğitim programının yaşlıların yalnızlık düzeyine etkisi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Ankara: Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Ball, K., Edwards, J.D., Ross, L.A. (2007). The impact of speed of process training on cognitive and everyday functions. *Journals of Gerontology B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 62, 19-31.
- Beycan Ekitli, G. (2013). *Huzurevinde yaşayan yaşlıların yaşam doyumları ile ego durumları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İzmir: Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Bilgili N., Kitiş Y., Ayaz S. (2012). Yaşlılarda yalnızlık, uyku kalitesi ve etkileyen faktörlerin değerlendirilmesi. *Türk Geriatri Dergisi*, 15(1), 81-88.
- Bingölo, C. (2015). *Yaşlılık dönemi depresyonunda fenomenolojik özellikler, bilişsel işlevler ve homosistein ile ilişkisi*. Yayınlanmamış Uzmanlık Tezi. Pamukkale: Pamukkale Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri Anabilim Dalı.
- Bucak, E. (2018). *Huzurevinde yaşamakta olan bir grup yaşlıda yalnızlık düzeylerini etkileyen faktörler ve aleksitimi ile ilişkisinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Çolak, M., Özer, Y.E. (2015). Sosyal politika anlamında aktif yaşlanma politikalarının ulusal ve yerel düzeydeki analizi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 14(55), 115-124.
- Demir, A. (1989). Ucla yalnızlık ölçeğinin geçerlik ve güvenilirliği. *Türk Psikoloji Dergisi* 7(23), 14-18.
- Douglas, S., James, I., Ballard, C. (2004). Non-Pharmacological interventions in dementia. *Adv Psychiatr Treat*, 10, 171-177.
- Dülger, İ. (2012). Dünyada ve Türkiye’de yaşlılığın değişen görünümü, değişen politikaları ve gelişen aktif yaşlanma kavramı. *Kuşaklararası Dayanışma ve Aktif Yaşlanma Sempozyumu Bildirileri*. 18-24 Mart, Ankara, 37-49.
- Ekşioğlu A. (2016). *Yaşlıların yaşlılık algısının yaşam kalitesi ve depresyonla ilişkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Erickson, K.I., & Kramer, A.F. (2009). Aerobic exercise effects on cognitive and neural plasticity in older adults. *British Journal of Sports Medicine*, 43(1), 22-24.
- Eryılmaz, A., Atak, H. (2011a). The relationships between adolescent subjective wellbeing, self esteem and optimism. *Electronic Journal of Social Sciences*, 10(37), 170-181.
- Eryılmaz, A., Atak, H. (2011b). Ailesiyle yaşayan yaşlılarda mutluluk modeli. *Nöropsikiyatri Arşivi*, 48, 227-233.
- Hall, C.B., Lipton, R.B., Sliwinski, M., Katz, M.J., Derby, C.A., & Verghese, J. (2009). Cognitive activities delay onset of memory decline in persons who develop dementia. *Neurology*, 73(5), 356-361.
- Hultsch, D.F., Hertzog, C., Small, B.J., Dixon, R.A. (1999). Use it or lose it: Engaged lifestyle as a buffer of cognitive decline in aging? *Psychology and Aging* 14, 245-263.
- Kahlbaugh, P.E., Sperandio, A.J., Carlson, A.L., Hauselt, J. (2011). Effects of playing Wii on well-being in the elderly: Physical activity, loneliness, and mood. *Activities, Adaptation and Aging*, 35(4) 331-344.
- Karasar, N. (2014). *Bilimsel araştırma yöntemi: Kavramlar, ilkeler, teknikler*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Keldal, G. (2015). Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği’nin Türkçe Formu: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *The Journal Of Happiness & Well-Being*, 3(1), 103-115.

- Keyes, C.L., Dhingra, S.S., Simoes, E.J. (2010). Change in level of positive mental health as a predictor of future risk of mental illness. *American Journal of Public Health, 100*, 2366-2371.
- Kurt, M. (2014). *Müzik terapinin huzurevinde yaşayan yaşlıların yalnızlık hissi üzerine etkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Kurt, G., Beyaztaş, F.C., Erkol, Z. (2010). Yaşlıların sorunları ve yaşam memnuniyeti. *Adli Tıp Dergisi, 24(2)*, 32-39.
- Lök, N., Buldukoğlu, K. (2014). Demansta bilişsel aktiviteyi artırıcı psikososyal uygulamalar. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar-Current Approaches in Psychiatry, 6(3)*, 210-216.
- Russell, D., Peplau, L.A., Ferguson M.L. (1978). Developing a measure of loneliness. *Journal of Personality Assessment, 42(3)*, 290-294.
- Salthouse, T.A. (2006). Mental exercise and mental aging: Evaluating the validity of the "use it or lose it" hypothesis. *Perspectives on Psychological Science, 1*, 68-87.
- Santrock, J.W. (2012). *Yaşam boyu gelişim*. Çeviri Editörü: G. Yüksel, Ankara: Nobel Yayınları.
- Selekler, K., Cangöz, B., Uluç, S. (2010). Montreal Bilişsel Değerlendirme Ölçeği (MOBİD)'nin hafif bilişsel bozukluk ve alzheimer hastalarının ayırt edebilme gücünün incelenmesi. *Turkish Journal of Geriatrics, 13*, 166-171.
- Schultz, S.A., Larson, J., Oh, J., Kosciak, R., Dowling, M.N., Gallagher, C.L., ... & Hermann, B.P. (2015). Participation in cognitively-stimulating activities is associated with brain structure and cognitive function in preclinical Alzheimer's disease. *Brain Imaging and Behavior, 9(4)*, 729-736.
- Stine Morrow, E.A.L., Parisi, J.M., Morrow, D.G., Greene, J., Park, D.C. (2007). An engagement model of cognitive optimization through adulthood. *Journals of Gerontology B: Psychological Sciences and Social Sciences, 62*, 62-69.
- Türkiye İstatistik Kurumu. (2014). *İstatistiklerle yaşlılar 2014*. Türkiye İstatistik Kurumu Matbaası, Ankara.