

# AKTİF BEYİN YAŞLILAR İÇİN BEYİN OYUNLARI

*” Beynini Canlı Tut, Hayatı Renkli Yaşa. ”*





# HEDEF KİTLEYİ ANLAMA REHBERİ

## (A1) İLGİLİ VERİLERİN İNCELENMESİ VE ARAŞTIRMA YAŞLILARIN BİLİŞSEL YETENEKLERİ, OYUNLAŞTIRMA VE RAPORLAMA İLE İLGİLİ GÜNCEL GERÇEKLER VE VERİLERİN İNCELENMESİ



Teknolojik ilerlemenin hızlanması ve sağlık alanındaki yeni gelişmelerin ortaya çıkışı, yaşam beklentisinin uzamasına doğrudan katkıda bulunmuştur. Yaşam beklentisi arttıkça, yaşlanma süreci ve bu sürece eşlik eden değişikliklerle başa çıkma yeteneği önemli bir sosyal mesele haline gelmiştir. Nüfus yaşlanmaya devam ettikçe, yaşlanma meselesinin kendisi giderek daha büyük bir önem kazanmaktadır. Bu durum, yaşlıların fiziksel ve zihinsel sağlığını korumayı ve geliştirmeyi amaçlayan yeni yöntemlerin araştırılması gerekliliğini vurgulamaktadır. Bu bağlamda, oyunlaştırmanın (gamification) yaşlıların yaşam kalitesini iyileştirmedeki potansiyel etkisine yönelik çalışmalar giderek önem kazanmaktadır. Bu çalışmanın amacı, oyunlaştırmanın yaşlıların fiziksel ve zihinsel koşulları üzerindeki etkisini incelemek, bu alanda farkındalığı artırmak ve yaşlıların katılımını teşvik etmektir. Ayrıca, bu çalışmanın hedefleri arasında, oyunlaştırmayı kullanarak yaşlılar arasındaki sosyal etkileşimi artırmak, becerilerini geliştirmek ve aktif bir yaşam tarzını teşvik etmek yer almaktadır. Ancak, oyunlaştırmanın yaşlıların yaşam kalitesini iyileştirmek için kullanılacak birçok araçtan sadece biri olduğunu belirtmek önemlidir. Bireysel ihtiyaçlara ve tercihlere odaklanan kişiselleştirilmiş yaklaşımlar da büyük önem taşımaktadır. Bu çalışmanın bulguları, yaşlıların yaşam kalitesini artırmaya yönelik etkili stratejilerin geliştirilmesine ve onların yaşlanma sürecine aktif katılımlarının kolaylaştırılmasına bilgi sağlayabilir.

Teknolojik ilerlemenin hızlanan hızı ve sağlık alanındaki yeni gelişmelerin ortaya çıkışı, yaşam beklentisinin uzamasına doğrudan katkıda bulunmuştur. Yaşam beklentisi arttıkça, yaşlanma süreci ve ona eşlik eden değişikliklerle başa çıkma yeteneği önemli bir sosyal sorun haline gelmiştir. Nüfus yaşlanmaya devam ettikçe, yaşlanma meselesinin kendisi giderek daha önemli hale gelmiştir. Bu, yaşlıların fiziksel ve zihinsel sağlığını korumayı ve geliştirmeyi amaçlayan yeni metodolojilerin araştırılması gerekliliğinin altını çizmektedir.

Bu bağlamda, oyunlaştırmanın yaşlıların yaşam kalitesini iyileştirmedeki potansiyel etkisi üzerine çalışmalar giderek önem kazanmaktadır. Bu çalışmanın amacı, oyunlaştırmanın yaşlıların fiziksel ve zihinsel koşulları üzerindeki etkisini incelemek, bu alanda farkındalığı artırmak ve yaşlıların katılımını teşvik etmektir. Ayrıca, bu çalışmanın hedefleri arasında, oyunlaştırmayı kullanarak yaşlılar arasındaki sosyal etkileşimi artırmak, becerilerini geliştirmek ve aktif bir yaşam tarzını teşvik etmek yer almaktadır. Ancak, oyunlaştırmanın yaşlıların yaşam kalitesini iyileştirmek için kullanılabilecek birçok araçtan sadece biri olduğunu belirtmek önemlidir. Bireysel ihtiyaçlara ve tercihlere odaklanan kişiselleştirilmiş yaklaşımlar da önemlidir.

Bu çalışmanın bulguları, yaşlıların yaşam kalitesini artırmaya yönelik etkili stratejilerin geliştirilmesine ve onların yaşlanma sürecine aktif katılımlarının kolaylaştırılmasına bilgi sağlayabilir. Yaşlanma, çok sayıda fiziksel ve psikolojik değişikliklerle ilişkilidir. Psikolojik ve fiziksel değişikliklerin birbirini etkilediği ve yaşlıların yaşam motivasyonunun bu değişikliklere uygun olarak şekillendiği kanıtlanmıştır. Yaşlılıkta karşılaşılan sorunların varlığının, yaşlı bireylerin yaşam memnuniyeti üzerinde olumsuz bir etki yarattığı gösterilmiştir.

Bu hususlar ışığında, yaşlıların fiziksel ve psikolojik süreçlerine olumlu katkı sağlayacak uygulamalar geliştirmek büyük önem taşımaktadır. Yaşlanma literatürünün gözden geçirilmesi, yaşlıların depresyon, amnestik bozukluklar, Alzheimer hastalığı, yaygın anksiyete bozuklukları ve travma sonrası stres bozukluğu dahil üzere bir dizi bilişsel ve psikolojik rahatsızlığa eğilimli olduğunu ortaya koymaktadır. Bir dizi çalışma, yaşlılıkta depresyonun bilişsel işlevler üzerindeki olumsuz etkisini vurgulamıştır (Bingölo, 2015).

Ayrıca, yaşlıların rol geçişleri, kayıplar, ölümlülük, kronik hastalıklar, fiziksel engeller (görme ve işitme bozuklukları gibi), ekonomik zorluklar, yalnızlık ve yaş ayrımcılığı dahil olmak üzere çok sayıda zorlukla mücadele etmesi gerektiği açıktır. Sosyal çevreye dair olumsuz algılar, fiziksel sağlık ve sosyal koşullardaki değişiklikler, kişisel ilişkiler ve geleceğe yönelik beklentiler, yaşlıların yaşadığı psikolojik sıkıntıya katkıda bulunabilir (Ekşioğlu Ahad, 2016). Yaşlılar, geçirdikleri fiziksel, psikolojik ve sosyal dönüşümler nedeniyle aktif uğraşlara katılma konusunda isteksizlik gösterebilirler. Bu tür davranışlar, yaşlıların izole olmasına katkıda bulunur ve çeşitli psikolojik sorunlarda artışa neden olur. Oyunlar, yaşlıların aktif bir yaşam tarzına entegrasyonunu kolaylaştıran ve onların yaşama yönelik içsel motivasyonunu artıran kritik bir eğitim aracı görevi görür. Oyunlaştırma kavramı, çeşitli alanlara oyun unsurlarının dahil edilmesi yoluyla motivasyonun artırılmasını, katılımın kolaylaştırılmasını ve eğlenceli bir deneyim sunulmasını içerir. Oyunlaştırmanın temel ilkeleri, kullanıcı merkezli bir yaklaşım, ödüllerin kullanılması, ilerlemenin kolaylaştırılması ve anlamlı hedeflerin belirlenmesi dahil olmak üzere bir dizi temel unsur kapsar.

Bu projenin birincil amaçlarından biri, bu ilkelerin yaşlılarla çalışmada hangi şekillerde uygulanabileceğini ve bu demografik grubun ihtiyaç ve beklentilerine nasıl yanıt verebileceğini incelemektir. Dahası, oyunlaştırma üzerine yapılan çalışmaların çoğu, özellikle çocuklar ve ergenler olmak üzere genç popülasyonlara odaklanmıştır. Bu alanda yaşlılara odaklanan çalışmaların sayısı yetersizdir. Yaşlılar, oyun sistemlerine alışkın değildir. Bu nedenle, yaşlıların fiziksel ve psikolojik koşullarını dikkate alan daha spesifik oyunlar tasarlamak gereklidir. Genç ve yaşlı insanların amaçları ve öncelikleri belirgin şekilde farklıdır. Bu durum, yaşlı bireyler üzerindeki motive edici faktörlerin ve etkilerin ve belirli bir aktiviteden keyif almalarına katkıda bulunan unsurların doğru bir şekilde belirlenmesi gerekliliğini işaret etmektedir (Altmeyer vd., 2018).

## YAŞLILAR İÇİN OYUN OYNAMAK NEDEN ÖNEMLİDİR?

Oyun oynamak, yaşlı insanlar için birçok sosyal, zihinsel ve fiziksel fayda sunar. Yaşlı insanlar için oyunun neden önemli olduğuna dair bazı nedenler şunlardır:



### ÖNEMİ

#### Sosyal Bağları Güçlendirir:

Oyunlar, arkadaşlar ve aile üyeleriyle vakit geçirmenin harika bir yoludur. Bu, sosyal bağları güçlendirir ve yalnızlık hissini azaltır.

#### Zihinsel Uyarım Sağlar:

Yapboz ve satranç gibi oyunlar zihinsel uyarım sağlar ve beyin sağlığını korur.

#### Fiziksel Aktiviteyi Teşvik Eder:

Bazı oyunlar fiziksel hareket gerektirir ve yaşlıların aktif kalmasına yardımcı olur.

#### Stresi Azaltır:

Eğlenceli ve keyifli aktiviteler stres seviyelerini düşürür ve genel yaşam kalitesini iyileştirir.

#### Duygusal İyilik Halini Destekler:

Oyunlar, duygusal sağlığı olumlu yönde etkileyen bir mutluluk ve neşe kaynağıdır.

## TÜRKİYE'DE YAŞLILARIN OYUNLAŞTIRILMASINA YÖNELİK ÇALIŞMALARDAN ÖRNEKLER

2018 yılında yayımlanan “Bir Huzurevinde Yaşayan Yaşlı Bireylerin Bilişsel Becerileri, Yalnızlık ve Psikolojik İyi Oluş Düzeyleri Üzerine Beyin Oyununun Etkisi” başlıklı bir çalışmada, bilişsel becerileri geliştiren bir masa oyunu yaşlı bireyler için tasarlanmış ve bu oyunun yaşlılar üzerindeki etkileri 10 hafta boyunca incelenmiştir (Yavuz ve Yavuz, 2018). Oyun uygulamasından sonra, yaşlı bireylerin bilişsel becerilerinin, yalnızlıkla başa çıkma yeteneklerinin ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin olumlu yönde etkilendiği belirlenmiştir.

Oğuzhanoğlu ve Özdel tarafından yürütülen başka bir çalışmada ise, yaşlıların yaratıcı drama oyunlarından nasıl etkilendiği araştırılmıştır. 11 gönüllü yaşlı ile gerçekleştirilen bu çalışmada, psikodrama oyunlarından sonra yaşlıların yaşam motivasyonlarının ve aktif yaşama katılma isteklerinin arttığı tespit edilmiştir. Ayrıca, bu aktivitelerden sonra yaşlıların kendilerini ve sorunlarını daha kolay ifade edebildikleri belirlenmiştir.

Akademik araştırmaların yanı sıra, Türkiye'de yaşlılarla çalışan sivil toplum kuruluşları ve belediyeler de yaşlıların oyun yoluyla aktif yaşama katılmaları için faaliyetler düzenlemektedir. Birçok belediye, yaşlılar için tiyatro grupları ve özel oyun alanları tasarlamıştır.

(<https://www.milliyet.com.tr/yemel-haberler/antalya/muratpasa-yasli-evinde-zeka-oyunlari-12523933>,  
<https://www.antalya.bel.tr/Haberler/HaberDetay/3342/aktif-yasli-hizmet-merkezinde-etkinlikler-yeniden-basladi>).



## DANIMARKA'DA YAŞLILARIN OYUNLAŞTIRILMASINA YÖNELİK ÇALIŞMALARDAN ÖRNEKLER

Danimarka'da DGI, depresyon ve Alzheimer hastalığının başlangıcını geciktirmeyi ve aynı zamanda fiziksel aktivite ile sosyal katılımı teşvik etmeyi amaçlayan, beyin sağlığını desteklemeye yönelik çeşitli yöntemleri kapsamlı bir şekilde araştırmıştır. Bu, "Hold hjernen frisk" yani "Beyni sağlıklı tut" anlamına gelen bir proje ile araştırılmıştır.

DGI, beyni sağlıklı tutmak için üç farklı yöntemle çalışmıştır: SMART-eğitim, Kültürde Hareket ve Yaşlılar için Doğa Eğitimi.



**SMART Eğitimi:** Hafıza, konsantrasyon ve denge eğitimine odaklanır. Program, katılımcıların motor becerilerini, duyuşsal algılarını ve mantıksal düşüncelerini aynı anda zorlamak için tasarlanmış, kelimeleri ve renkleri içeren bir dizi düşük yoğunluklu egzersizden oluşur. Program 15, 30 veya 45 hafta olarak sunulmaktadır.



**Kültürde Hareket:** Seçilmiş kütüphaneler tarafından organize edilen ve bu kütüphanelerde sunulan aktivite programları. Programlar kütüphaneden kütüphaneye farklılık gösterir ancak kültür, hareket ve sosyal etkileşimin birleşimine dair ortak bir odağı paylaşırlar. Programlar 15 hafta sürer.



**Yaşlılar İçin Doğa Eğitimi:** Doğada gerçekleştirilen, bedeni ve duyuşları zorlamayı ve aynı zamanda entelektüel uyarım sağlamayı amaçlayan egzersizlerdir. Program topluluğa vurgu yapar ve her seviyeden katılımcı kabul edilir. Program 15 hafta olarak sunulmaktadır.



Bilişsel becerilerle ilgili olarak, üç aktivite yolunun tamamı bilişsel becerilerin toplam puanında önemli artışlar göstermektedir. En büyük artış Kültürde Hareket yolu katılımcıları arasında gözlemlenirken, bunu sırasıyla SMART eğitimi katılımcıları ve doğa eğitimi katılımcıları takip etmektedir. Genel olarak, üç yolun tümündeki katılımcılar, ön ölçüme kıyasla son ölçümde bilişsel testlerde daha iyi performans göstermektedir. Ancak, zaman içindeki gelişimin üç yol arasında önemli ölçüde farklılaştığına dair bir gösterge bulunmamaktadır.

Bu gözlemlenen değişiklikler bu nedenle büyük olasılıkla, puanlardaki artışın katılımcıların testi daha önce bir kez almış olmasından kaynaklandığı yeniden test etkisidir (retest effect).

Üç yol arasında Cümleler (Sentences) alt testindeki değişiklikler karşılaştırıldığında, Kültürde Hareket yolu, SMART eğitim yolundan önemli ölçüde daha büyük bir iyileşme göstermektedir. Bu, Kültürde Hareket yolundaki katılımcıların bilişsel becerilerini SMART eğitimdekilerden daha fazla geliştirmiş olabileceğini ve potansiyel olarak kütüphanelerin ve kültürün SMART eğitiminden daha bilişsel olarak alakalı aktiviteler sunduğunu gösterebilir. Ancak, bu farkın toplam puan değişikliklerine yansımaması, bu bulgunun önemi hakkında soruları gündeme getirmektedir.

Fiziksel testler, Avrupa Fitness Rozetini temel almakta olup, plank ve jumping jack gibi egzersizleri içermekte ve her biri kuvvet ve koordinasyon gibi fiziksel parametreleri yansıtmaktadır. Sonuçlar, doğa eğitimi programının genel zindeliği ve kuvveti geliştiren aktiviteleri içerdiğini, SMART eğitim egzersizlerinin ise daha çok koordinasyonu geliştirmeye odaklandığını düşündürmektedir. Ancak, bu sonuçların yorumlanması, veri toplama prosedürlerini dikkate almalıdır.

Projenin genel sonucu, SMART eğitimi, Kültürde Hareket ve Doğa Eğitimi yollarındaki katılımcıların aktivitelere ilişkin yüksek düzeyde memnun ve hevesli olduklarını göstermektedir. Örneğin, katılımcıların %90 ila %95'i programı bir arkadaşına tavsiye edeceğini belirtmiştir. Ayrıca, katılımcılar özellikle sosyal yönlerde ve daha sağlıklı yaşama motivasyonunda iyileşmeler rapor etmektedir.

Kişinin kendi algıladığı iyileşmeler, "Beyni Sağlıklı Tut" aktivitelerine katılımın bir sonucu gibi görünmektedir. Ancak, etkilerin bilimsel kanıttan yoksun olduğunu ve yalnızca katılımcıların öznel deneyimlerine dayandığını unutmamak önemlidir. Aktivite programları ilgi çekici ve alakalı olarak algılansa da, etkileri bilimsel olarak belgelenememektedir.

Psikolojik anketlere bakıldığında, ön ve son ölçümler arasında önemli değişiklikler bulunmuştur, en dikkat çekici olanı katılımcıların bilişsel test puanları ve daha az ölçüde SMART eğitimi ile Kültürde Hareket katılımcılarındaki azalmış depresyon puanlarıdır. Hem bilişsel beceriler hem de zihinsel iyi oluş (depresyon) açısından, üç aktivite yolu arasında değişikliklerde sistematik farklılıklar gözlemlenmemiştir, bu da değişikliklerin büyük olasılıkla aktivite programlarının kendisinden ziyade yeniden test etkisinden kaynaklandığını düşündürmektedir.



## SLOVENYA'DA YAŞLILARIN OYUNLAŞTIRILMASINA YÖNELİK ÇALIŞMALARDAN ÖRNEKLER

Slovenya'da yaşlılar için hafızayı güçlendiren aktivitelere yönelik yapılan araştırmalar, esas olarak hatırlamayı geliştirmek üzere tasarlanmış çeşitli masa oyunlarına odaklanan bir dizi aktivite ve girişimi ortaya çıkarmaktadır.

Bildirildiğine göre çok popüler olan ilginç bir örnek, "Atasözü Hafızası (Proverb Memory)" oyunudur. Etnolog Dr. Saša Babič ve paremiolog (atasözü uzmanı) Dr. Matej Meterec tarafından tasarlanan ve Slovenya Bilimler ve Sanatlar Akademisi Araştırma Merkezi yayınevi tarafından basılan oyun, atasözlerine odaklanmaktadır. Oyun, Slovenya'daki birçok huzurevinde yaşlı vatandaşlar arasında olağanüstü bir ilgiyle karşılanmıştır, zira yaşlılar gençliklerinden kalma atasözlerini öğrenme ve bunları kendi yaşam öyküleri ve anılarıyla bağdaştırma fırsatından büyük keyif almışlardır.

Oyun o kadar başarılı olmuştur ki, "Atasözü Hafızası 2" adında ikinci bir bölümünü oluşturmuşlar ve bunu Slovenya'daki 115 huzurevine göndermişlerdir. İkinci bölüm de yine bir başarı yakalamış ve yaşlılarla çalışan birçok profesyonel, oyunu aktivitelerinde düzenli olarak kullandıklarını bildirmişlerdir. Hafıza eğitiminin yanı sıra, oyunun amacı "Sloven dilinin dil mirası üzerine düşünmeyi teşvik etmektir." (<https://zalozba.zrc-sazu.si/sl/novice/pregovorni-spomin-v-domovih-za-starejse>)



Bir diğer ilginç örnek ise, farkındalık yaratma ve demans hastalarına yardım etme amaçlı bir sivil toplum kuruluşu olan Spomincica – Alzheimer Slovenya tarafından uygulanan bir projedir. Bu kuruluş, sağlık koruma alanında aktif olan çeşitli çiftlikler ve kuruluşlarla birlikte, demans hastalarına odaklanarak hassas gruplar için bilişsel işlevleri eğitmeye yönelik araçlar geliştirmektedir. Eğitim programını hazırlamak ve uygulamak için çiftlik ortamını dinamik ve ilgi çekici bir çevre olarak kullanmaktadırlar.

(<https://www.spomincica.si/projekti> )

## PORTEKİZ'DE YAŞLILARIN OYUNLAŞTIRILMASINA YÖNELİK ÇALIŞMALARDAN ÖRNEKLER

### USO'da Briç

USO yaklaşık 7 yıldır yaşlı katılımcılar için briç dersleri düzenlemektedir. Bu faaliyetler, oyunun kendi göreceli ilgisinin yanı sıra, Bricin Terapötik Değeri olarak özetlenebilecek diğer kanıtlarla da desteklenmiştir.

### Briç ve Yaşlılar

Yakın zamanda yapılan bir araştırma, briç oynamanın iyi oluş (wellbeing) üzerinde istatistiksel olarak anlamlı ve olumlu bir etkisi olduğunu bulmuştur. Stirling Üniversitesi araştırmacıları, İngiliz Briç Eğitimi ve Gelişimi ile işbirliği yaparak, briç oynamanın sağlık ve iyi oluş faydaları üzerine devam eden çalışmalarının bir parçası olarak, çoğu briç oyuncusu olan 7.000'den fazla kişiyi anketle incelemiştir. Katılımcıların çoğu, briç oynamanın kendilerine kişisel olarak; oyunun rekabetçi bir unsur içermesi, arkadaşlarla sosyalleşmeyi kolaylaştırması ve – en yaygın olarak – zihinsel olarak uyarıcı olması ve aktiviteden keyif alma şeklinde faydalar sağladığını belirtmiştir. Bu durum, ortalamadan daha yüksek bir iyi oluş hissine katkıda bulunmuştur – karşılaştırma, İngiliz Yaşlanma Boylamsal Çalışması'ndan (English Longitudinal Study of Aging) elde edilen verilerle mümkün olmuştur.

Zihinsel çevikliği test eden bir aktivite yapmanın, yaşlı nüfusumuzu demans ve Alzheimer'dan korumaya yardımcı olduğu kanıtlanmıştır.

Ayrıca, yaşlılar arasındaki sosyal etkileşimin bilişsel gerilemeyi önleyebileceğini gösteren bir araştırma kümesi de mevcuttur. Briç, hem zihinsel uyarım hem de sosyal katılım sağlar.

Demans için bir tedavi olmasa da, briç oynamanın beyni sağlıklı tutmaya yardımcı olabileceğine dair kanıtlar vardır:

"University of California, Berkeley araştırmacısı Marian Cleaves Diamond tarafından Kasım 2000'de yapılan bir çalışma, kontrat briç oynayan insanlarda daha yüksek sayıda bağışıklık hücresi bulunduğunu tespit etmiştir. Diamond, 'Kontrat briç, aradığımız şey için idealdi,' demiştir. 'Bu aktivite, dorsolateral korteksi uyarması gereken çok sayıda faktörü de içeren, zorlu bir kart sıralama görevine en yakın aktivitedir. Briç oyuncuları plan yapar, çalışma belleğini kullanır, sıralama, başlatma ve dorsolateral korteksin dahil olduğu sayısız diğer üst düzey işlevlerle ilgilenirler.'"

## HEDEF KİTLENİN ANLAŞILMASI İÇİN EMPATİ HARİTASI

Yaşlılar için oyunlar geliştirirken, öncelikle onların ihtiyaç ve beklentilerini anlamak ve insan odaklı oyunlar geliştirmek çok önemlidir. Hedef kitleyi anlamak ve onların ihtiyaçlarına yanıt vermek için empati haritası yöntemini kullanacağız.

### Empati Haritası Nedir?

Empati haritası, bir bireyin veya hedef kitlenin duygularını, düşüncelerini, ihtiyaçlarını ve davranışlarını anlamaya yardımcı olan görsel bir araçtır. Genellikle dört ana bölüme ayrılır:

- **Düşünceler (Düşünür):** Hedef kitlenin konu hakkında ne düşündüğünü anlamayı amaçlar.
- **Duygular (Hisseder):** Hedef kitlenin konudaki duygularını araştırır.
- **Görüşler (Görür):** Hedef kitlenin etraflarında gördüğü olaylar ve durumlar hakkında bilgi toplar.
- **Söylemler (Söyler):** Hedef kitlenin ne söylediğini veya bunu başkalarına nasıl ifade ettiğini inceler.

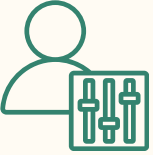
Ayrıca, hedef kitlenin işitsel deneyimleri (Duyar) ve ne yaptıkları (Yapar) da sıklıkla haritaya dâhil edilir.



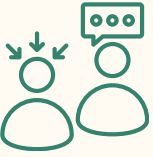
## Eğitim Materyalleri Geliştirmede Empati Haritasının Önemi



**Hedef Kitlenin Daha İyi Anlaşılması:** Empati haritalaması, eğitim materyali geliştiricilerine hedef kitle hakkında derinlemesine bir anlayış kazanma fırsatı sunar. Katılımcıların öğrenme ihtiyaçları, motivasyonları ve karşılaştıkları zorluklar hakkında bilgi sahibi olmak, daha hedefli ve etkili içerik oluşturmaya olanak tanır.



**Kişiselleştirilmiş İçerik Tasarımı:** Her katılımcının farklı öğrenme stilleri ve beklentileri olabilir. Empati haritası, bu farklılıkları belirleyerek kişiselleştirilmiş ve özel olarak uyarlanmış içerik geliştirmeye yardımcı olur.



**İlgi Çekici ve Anlamlı Materyaller:** Katılımcıların duygularını ve düşüncelerini anlamak, içeriğin yalnızca bilgilendirici değil, aynı zamanda duygusal bir bağ oluşturacak şekilde tasarlanmasına olanak tanır. Bu, öğrenme sürecini daha ilgi çekici ve etkili hale getirir.



**Problem Çözme Becerileri:** Empati haritası, katılımcıların karşılaştığı sorunları ve bu sorunlara verdikleri tepkileri anlamayı kolaylaştırır. Bu bilgi, eğitim materyallerinde gerçek hayattaki sorunlara çözümler sunma fırsatı sağlar.



**Sürekli İyileştirme:** Empati haritası aracılığıyla, eğitim materyali geliştiricileri katılımcıların geri bildirimlerini daha iyi analiz edebilir ve materyalleri buna göre sürekli olarak iyileştirebilirler.

Sonuç olarak, empati haritalaması, eğitim materyali geliştirme sürecinde katılımcıların bakış açısıyla düşünmeyi teşvik ederek daha etkili, anlamlı ve kullanıcı dostu içerik oluşturulmasına katkıda bulunur.

## YAŞLILARLA EMPATİ KURMA REHBERİ

Empati Haritası ile, yaşlı bireylerin oyunlara ilişkin algılarını, geçmiş deneyimlerini, ihtiyaçlarını ve beklentilerini derinlemesine anlayarak yaşlı dostu tasarım ilkelerini ortaya çıkarmak ve bu ilkeler doğrultusunda yaşlıların fiziksel, zihinsel ve duygusal ihtiyaçlarına uygun, hayatı daha anlamlı kılan ve aktif yaşlanmaya katkıda bulunan oyunlar tasarlamak amaçlanmaktadır. Aşağıda, odak gruplarıyla yürütülecek araştırma için hazırlanan temel sorular ve sorgulayıcı (keşfedici) sorular yer almaktadır. Her sorunun amaçları, hedefleri ve gerekçesi ayrıntılı olarak yazılmış ve bir kılavuz halinde düzenlenmiştir. Son bölümde ise, bu sorulara verilebilecek olası yanıtlar bir empati haritası şeklinde sunulmuştur.

### 1. Temel Soru: Yaşlanma sürecini nasıl deneyimliyorsunuz?

#### Keşfedici Sorular:



- Yaşlılık sizin için ne ifade ediyor?
- Yaşlanmanın etkilerini (fiziksel, psikolojik ve bilişsel) nasıl deneyimliyorsunuz?
- Yaşlanmaya dair en belirgin duygularınız nelerdir?
- Yaşlanma süreciyle birlikte aileniz ve yakın çevrenizle olan ilişkileriniz nasıl değişti?
- Yaşlı insanların toplumdaki yerini nasıl görüyorsunuz?
- Zamanınızı nasıl değerlendiriyorsunuz?
- Yaşlılıkta aktif bir insan olmak ne anlama geliyor?

#### Amaçlar ve Hedefler:



Bu soruların temel amacı, yaşlanma sürecine dair bireysel deneyimleri anlamak ve yaşlı bireylerin bu süreçteki fiziksel, duygusal, sosyal ve bilişsel değişimlerini kavramaktır. Yaşlıların yaşlanma sürecine ilişkin algılarını ve bu algıları şekillendiren sosyal ve kültürel bağlamları inceleyerek, yaşlı insanların ihtiyaçları ve yaşam kaliteleri hakkında farkındalık yaratmayı amaçlamaktadır.

#### Hedefler:

- Bireylerin öznel ifadeleri aracılığıyla yaşlanma sürecinin fiziksel, psikolojik ve bilişsel boyutlarını anlamak.

- Yaşlanma algısını şekillendiren sosyal, kültürel ve bireysel faktörleri analiz etmek.
- Yaşlanma sürecinde sosyal ilişkilerin ve sosyal rollerin nasıl değiştiğini değerlendirmek.
- Bireylerin günlük yaşamlarını nasıl yapılandırdıklarını ve aktif yaşlanma kavramına ilişkin algılarını keşfetmek.

## 2. Temel Soru: Oyunlarla ilişkiniz nedir?

- **Gerekçe:** Bu soru, bireylerin yaşlanma sürecini öznel olarak nasıl deneyimlediklerini anlamak amacıyla sorulmuştur. Fiziksel, psikolojik ve sosyal değişikliklerin bu deneyim üzerindeki etkilerini incelemek önemlidir.
- **Beklentiler:** Katılımcıların yaşlanma sürecini genel bir çerçevede değerlendirmeleri ve bu sürecin olumlu veya olumsuz yönlerini ifade etmeleri beklenmektedir.

### Keşfedici Sorular:



#### 1. Yaşlılık sizin için ne ifade ediyor?

- **Gerekçe:** Yaşlılık algısının bireyler arasında farklılık gösterebileceği düşünülmektedir. Bu soru, yaşlılık kavramına atfedilen kişisel anlamları ortaya çıkarmak için sorulmuştur.
- **Beklentiler:** Katılımcıların yaşlılığı bilgelik, değişim, yalnızlık veya kısıtlama dönemi olarak tanımlamaları beklenmektedir.

#### 2. Yaşlanmanın etkilerini (fiziksel, psikolojik ve bilişsel) nasıl deneyimliyorsunuz?

- **Gerekçe:** Bu soru, yaşlanma sürecindeki fiziksel, psikolojik ve bilişsel değişimlerin doğrudan deneyimini anlamak amacıyla sorulmuştur.
- **Beklentiler:** Katılımcıların bu değişikliklerin günlük yaşamlarını ve genel yaşam kalitelerini nasıl etkilediğini açıklamaları beklenmektedir.

### 3. Yaşlanmaya dair hissettiğiniz en belirgin duygular nelerdir?

- **Gerekçe:** Yaşlanma sürecinin duygusal boyutunu anlamak, bireylerin bu süreçte en çok hangi duyguları deneyimlediğini analiz etmede kritik bir rol oynamaktadır.
- **Beklentiler:** Katılımcıların mutluluk, huzur, kaygı, yalnızlık veya kabullenme gibi duygularını ifade etmeleri beklenmektedir.

### 4. Yaşlanma süreciyle birlikte aileniz ve yakın çevrenizle olan ilişkileriniz nasıl değişti?

- **Gerekçe:** Yaşlanmanın sosyal ilişkilere etkilerini incelemek, bireylerin aile ve sosyal çevredeki rollerinin nasıl değiştiğini anlamak için önemlidir.
- **Beklentiler:** Katılımcıların bu değişiklikleri olumlu veya olumsuz bir şekilde açıklamaları beklenmektedir.

### 5. Yaşlı insanların toplumdaki yerini nasıl görüyorsunuz?

- **Gerekçe:** Toplumun yaşlı bireylere ve onların toplumdaki rolüne ilişkin algısını değerlendirmek ve sosyal bağlamın yaşlanma üzerindeki etkisini anlamaktır.
- **Beklentiler:** Katılımcıların sosyal rolleri ve toplumun yaşlılara yönelik tutumları hakkındaki düşüncelerini ifade etmeleri beklenmektedir.

### 6. Zamanınızı nasıl değerlendiriyorsunuz?

- **Gerekçe:** Bu soru, yaşlı bireylerin günlük yaşamlarını nasıl geçirdiklerini anlamak ve boş zamanlarını ve aktif yaşlanma stratejilerini analiz etmek için sorulmuştur.
- **Beklentiler:** Katılımcıların günlük rutinlerini ve bu süreçte karşılaştıkları zorlukları veya keyif aldıkları aktiviteleri paylaşmaları beklenmektedir.

### 7. Yaşlılıkta aktif bir insan olmanın ne anlama geldiğini düşünüyorsunuz?

- **Gerekçe:** Bu soru, aktif yaşlanma kavramının bireysel anlamlarını anlamak ve bu kavramın bireylerin yaşam pratiklerine nasıl yansıdığını değerlendirmek için sorulmuştur.
- **Beklentiler:** Katılımcıların aktif yaşlanmayı sosyal, fiziksel ve zihinsel açılardan nasıl tanımladıklarını ifade etmeleri beklenmektedir.

### 3. Temel Soru: Oyun oynamak sizin için ne ifade ediyor?

#### Keşfedici Sorular:



- Oyun oynarken veya oyun oynamayı düşündüğünüzde ne hissediyorsunuz?
- Geçmiş deneyimlerinizden (çocukken veya kendi çocuklarınızla) hatırladığınız oyunlar size neler hissettiriyor?
- Akranlarınızı oyun oynarken görmek size neler hissettiriyor?
- Çevrenizin sizin oyun oynamanıza nasıl tepki vereceğini düşünüyorsunuz?

#### Amaçlar ve Hedefler:



Bu soruların temel amacı, yaşlıların oyunlara yönelik algılarını ve bu algıları etkileyen bireysel, sosyal ve duygusal faktörleri derinlemesine anlamaktır. Yaşlıların oyunlara atfettikleri anlamı, geçmiş oyun deneyimlerinden nasıl etkilendiklerini ve çevresel faktörlerin bu algılar üzerindeki etkilerini ortaya çıkararak, yaş dostu oyunlar tasarlamak için bir zemin sağlamayı amaçlamaktadır. Bu temel sorunun ve Sorgulayıcı soruların hedefleri genel olarak şunlardır:

- Oyunun bireylerde uyandırdığı duygusal deneyimleri derinlemesine anlamak.
- Yaşlıların oyun algılarını şekillendiren bireysel ve sosyal bağlamları ortaya çıkarmak.
- Geçmiş deneyimlerin oyun algısı üzerindeki etkisini analiz ederek nostalji temelli tasarım ilkeleri geliştirmek.
- Sosyal ve çevresel faktörlerin oyun oynama motivasyonları üzerindeki etkisini değerlendirmek.
- Yaşlı bireylerin ihtiyaç ve beklentilerine uygun oyun tasarımı için tasarım ilkelerine rehberlik edecek somut veriler elde etmek.

#### 4. Temel Soru: Ne tür oyunlar ilginizi çekiyor?

- **Gerekçe:** Bu soru, yaşlıların oyun kavramını nasıl algıladıklarını ve oyun oynama eylemini yaşamlarının hangi bağlamlarında değerlendirdiklerini anlamak için sorulmuştur.
- **Beklentiler:** Katılımcıların oyunu eğlence, öğrenme, sosyalleşme, nostalji veya başka herhangi bir bağlamda nasıl tanımladıklarını açıklamaları beklenmektedir. Bu soru, oyunların yaşlılar için ne kadar anlamlı ve motive edici olabileceğine dair ipuçları verebilir.

#### Keşfedici Sorular:



##### 1. Oyun oynarken veya oyun oynamayı düşünürken ne hissediyorsunuz?

- **Gerekçe:** Bu soru, oyun oynamanın veya oyun düşüncesinin yaşlılarda hangi duyguları tetiklediğini anlamak için sorulmuştur. Duygusal bağlam, bireylerin oyun oynama motivasyonlarını anlamada kritik bir rol oynar.
- **Beklentiler:** Katılımcıların eğlence, mutluluk, rahatlama, kaygı veya belki de çekingenlik gibi çeşitli duyguları ifade etmeleri beklenmektedir. Bu duyguların keşfi, oyun tasarımında duygusal tutarlılığın sağlanmasına yardımcı olabilir.



## 2. Geçmiş deneyimlerinizden (çocukken veya kendi çocuklarınızla) hatırladığınız oyunlar size neler hissettiriyor?

- **Gerekçe:** Geçmiş deneyimler, bireylerin oyunlara yönelik mevcut algılarını şekillendiren önemli bir faktördür. Bu soru, nostaljinin ve geçmiş oyun deneyimlerinin yaşlıların oyunlara yönelik tutumlarını nasıl etkilediğini ortaya çıkarmayı amaçlamaktadır.
- **Beklentiler:** Katılımcıların geçmiş oyun deneyimlerinden mutluluk, özlem veya diğer duygusal bağlamları ifade etmeleri beklenmektedir. Bu, oyun tasarımında geçmişle bağlantı kurmanın önemini vurgulayacaktır.

## 3. Akranlarınızı oyun oynarken görmek size neler hissettiriyor?

- **Gerekçe:** Bu soru, oyun oynamanın sosyal bir bağlamda nasıl algılandığını anlamak için sorulmuştur. Yaşlı bireylerin akranlarının oyun oynayışını gözlemlemesi veya buna dair düşünceleri, oyun davranışını sosyal normlar çerçevesinde değerlendirme fırsatı sunar.
- **Beklentiler:** Katılımcıların akranlarının oyun oynama davranışını olumlu veya olumsuz olarak değerlendirmeleri beklenmektedir. Bu, oyunların sosyal kabul edilebilirliği hakkında fikir verecektir.

## 4. Çevrenizin oyun oynama davranışınıza nasıl tepki vereceğini düşünüyorsunuz?

- **Gerekçe:** Bu soru, çevresel faktörlerin bireylerin oyun oynama davranışları üzerindeki etkisini anlamak için sorulmuştur. Çevresel tepkiler, bireylerin oyun oynama motivasyonunu artırabilir veya azaltabilir.
- **Beklentiler:** Katılımcıların, aileleri, arkadaşları ve çevrelerinden oyun oynamalarına yönelik olası destekleyici veya eleştirel tepkileri ifade etmeleri beklenmektedir. Bu, oyun tasarımında sosyal engellerin ve fırsatların dikkate alınmasını sağlayacaktır.

## 5. Temel Soru: Oyunlarla ilgili deneyimlerinizi/uygulamalarınızı paylaşabilir misiniz

### Keşfedici Sorular:



- Kiminle daha çok oynamayı tercih ediyorsunuz (yalnız, eş, çocuklar, torunlar vb.)?
- Günlük olarak oyunlara ne kadar zaman ayırıyorsunuz/ayırmalısınız?
- Oynamanız için sizi ne teşvik ediyor veya ne cesaretinizi kırıyor?
- Hangi özelliklerinizin (fiziksel, psikolojik, zamansal vb.) oyuna katılmanızı kolaylaştıracağını/zorlaştıracağını düşünüyorsunuz?

### Amaçlar ve Hedefler:



Bu sorular, yaşlıların ne tür oyunlar oynamaya eğilimli olduklarını, oyun alışkanlıklarını etkileyen bireysel ve sosyal faktörleri ve bu alışkanlıkların günlük yaşamlarına nasıl entegre olduğunu anlamayı amaçlamaktadır. Oyun türleri ve oynama alışkanlıkları hakkındaki bilgi, ihtiyaç ve beklentilere uygun, yaşlı dostu oyun tasarımı için temaları ve mekanikleri belirlemede kritik öneme sahiptir. 2. Temel soruların ve ilgili sorgulayıcı soruların hedefleri aşağıdaki gibidir:

- Yaşlıların oyun türlerine yönelik ilgi alanlarını ve beklentilerini anlamak.
- Sosyal bağlamın (örneğin yalnız veya grupta oynama tercihleri) oyun alışkanlıkları üzerindeki etkisini değerlendirmek.
- Yaşlıların oyun oynamayı günlük rutinlerine nasıl entegre ettiklerini ve bu süreçte yaşadıkları zorlukları veya kolaylıkları belirlemek.
- Motivatörleri ve caydırıcı unsurları tespit etmek ve oyun tasarımı için uygun stratejiler geliştirmek.
- Bireysel tercihlere uygun ve sosyal katılımı teşvik eden yaşlı dostu oyun tasarımı için özellikler geliştirmek.

## 6. Temel Soru: En çok hangi tür oyunlarla ilgileniyorsunuz?

- **Gerekçe:** Bu soru, yaşlıların tercih ettiği oyun türlerini anlamayı ve hangi tür oyunların daha ilgi çekici olduğunu belirlemeyi amaçlamaktadır. Yaşlıların bilişsel, fiziksel ve duygusal ihtiyaçlarını karşılayan oyun türlerinin belirlenmesi, tasarım sürecine rehberlik edecektir.
- **Beklentiler:** Katılımcıların strateji, zeka, kelime, masa, kart veya dijital oyunlar gibi hangi türleri tercih ettiklerini belirtmeleri beklenmektedir. Bu bilgi, yaşlı bireylerin ilgisini çekecek oyun türlerinin belirlenmesinde önemli bir içgörü sağlayacaktır.

### Keşfedici Sorular:



#### 1. Kiminle oynamayı tercih ediyorsunuz (yalnız, eş, çocuklar, torunlar vb.)?

- **Gerekçe:** Oyun tercihlerinde sosyal bağlamın etkisini anlamayı amaçlar. Yaşlıların yalnız mı yoksa grup halinde mi oynamayı tercih ettiğini anlamak, tasarımda bireysel veya grup oyunlarına öncelik verilmesi açısından önemlidir.
- **Beklentiler:** Katılımcıların yalnız oynamayı, aile üyeleriyle vakit geçirmeyi veya sosyal çevreyle paylaşmayı tercih ettiklerini ifade etmeleri beklenmektedir. Bu, oyunların sosyal etkileşim düzeylerinin tasarlanmasına rehberlik etmeye yardımcı olacaktır.

#### 2. Günlük olarak oyunlara ne kadar zaman ayırıyorsunuz/ayırmalısınız?

- **Gerekçe:** Bu soru, yaşlıların oyun alışkanlıklarını günlük yaşamlarına nasıl entegre ettiklerini ve oyun oynamaya ne kadar zaman ayırdıklarını anlamak için sorulmuştur. Bu, oyunların erişilebilirliği ve süresi açısından tasarım için önemli veriler sağlar.
- **Beklentiler:** Katılımcıların oyun oynamaya ne kadar zaman ayırdıklarını veya ayırmayı uygun bulduklarını belirtmeleri beklenmektedir. Bu, oyun süresinin ve sıklığının belirlenmesine yardımcı olacaktır.

### 3. Oyun oynamanız için sizi ne teşvik ediyor veya ne cesaretinizi kırıyor?

- **Gerekçe:** Oyun oynama davranışını etkileyen olumlu ve olumsuz motivasyonları anlamayı amaçlar. Bu bilgi, teşvik edici unsurları artırmak ve caydırıcı unsurları azaltmak için oyun tasarımı açısından önemli ipuçları sağlar.
- **Beklentiler:** Katılımcıların fiziksel, zihinsel veya sosyal faktörlere dayalı olarak kendilerini neyin motive ettiğini veya cesaretlerini kırdığını ifade etmeleri beklenmektedir. Örneğin, oyunların eğlenceli olması, kolay erişilebilirlik, fiziksel zorluklar veya sosyal ön yargılar gibi faktörler belirlenebilir.

## 7. Temel Soru: Oyunlar yaşamınıza nasıl katkı sağlıyor/sağlamasını istersiniz?

### Keşfedici Sorular:



- Oyunlardan beklentileriniz nelerdir?
- Oyunların size psikolojik/fiziksel/zihinsel olarak nasıl katkı sağlayabileceğini düşünüyorsunuz?
- Oyunlar günlük yaşamınız üzerinde nasıl bir etki yaratabilir?

### Amaçlar ve Hedefler:



Bu sorular, oyunların yaşlıların yaşamlarına nasıl değer kattığını veya katmasını istediklerini anlamayı amaçlamaktadır. Oyunların psikolojik, fiziksel ve zihinsel etkilerinin değerlendirilmesi, yaşlıların yaşam kalitesini iyileştirmeye yönelik oyun tasarımı için temel bir yol haritası sağlayacaktır. Ayrıca, oyunların günlük yaşama entegre olma ve sosyal bağları güçlendirme potansiyeli de bu sorular aracılığıyla araştırılmaktadır. Bu sorular aşağıdaki hedefler için tasarlanmıştır:

- Oyunların yaşlıların yaşamlarına olan psikolojik, fiziksel ve zihinsel katkılarını belirlemek.
- Yaşlıların oyunlardan ne tür kişisel ve sosyal faydalar beklediğini anlamak.

- Oyunların günlük yaşamdaki olumlu etkilerini artırmak için oyun tasarımı ipuçları elde etmek.
- Yaşlı dostu oyunların, bireylerin günlük yaşamlarına kolayca entegre edilebilecek şekilde tasarlanmasını sağlamak.
- Yaşlıların yaşam kalitesini iyileştirmek için oyunların potansiyel faydalarını keşfetmek ve buna uygun tasarım stratejileri geliştirmek.

## 8. Temel Soru: Oyunların yaşamınıza nasıl katkı sağlamasını istersiniz?

- **Gerekçe:** Bu soru, yaşlıların oyun kavramını nasıl algıladıklarını ve oyun oynama eylemini yaşamlarının hangi bağlamlarında değerlendirdiklerini anlamak için sorulmuştur.
- **Beklentiler:** Katılımcıların oyunlardan duygusal tatmin, zihinsel uyarım, fiziksel hareketlilik, sosyal bağlantılar veya yalnızca keyif bekleyip beklemediklerini belirtmeleri beklenmektedir.

### Keşfedici Sorular:



#### 1. Oynulardan beklentileriniz nelerdir?

- **Gerekçe:** Yaşlıların oynulardan özel beklentilerini anlamayı amaçlamaktadır. Bu, oynuların tasarımında önceliklendirilmesi gereken özellikleri ve işlevleri belirlemeye olanak tanır.
- **Beklentiler:** Katılımcıların oynulardan eğlence, öğrenme, sosyal bağ kurma, fiziksel hareketlilik veya yalnızlık hissini azaltma gibi beklentilerini ifade etmeleri beklenmektedir.

#### 2. Oynuların size psikolojik/fiziksel/zihinsel olarak nasıl katkı sağlayabileceğini düşünüyorsunuz?

- **Gerekçe:** Bu soru, oynuların bireylerin sağlığı ve iyi oluşu üzerindeki potansiyel etkisini anlamayı amaçlamaktadır. Fiziksel egzersiz, zihinsel uyarım veya psikolojik rahatlama gibi katkılar, yaşlıların yaşam kalitesini iyileştirebilir.

- **Beklentiler:** Katılımcıların stres azaltma, fiziksel aktiviteyi teşvik etme veya zihinsel keskinliği koruma gibi oyunların katkılarını ifade etmeleri beklenmektedir.

### 3. Oyunlar günlük yaşamınız üzerinde nasıl bir etki yaratabilir?

- **Gerekçe:** Oyunların yaşlıların günlük yaşamları üzerindeki etkilerini ve bu etkilere yönelik algılarını anlamak, oyunların onların yaşam tarzlarına nasıl entegre edileceğine dair ipuçları sağlar.
- **Beklentiler:** Katılımcıların oyunların günlük rutinleri üzerindeki etkilerini eğlence, sosyal etkileşim, motivasyon veya boş zaman gibi yönlerden tanımlamaları beklenmektedir.

## 9. Temel Soru: Sizin için nasıl oyunlar ve içerikler tasarlanmasını istersiniz?

### Keşfedici Sorular:



- Hangi tür oyunlar ilgilerini çekiyor?
- Oyunların hangi amaçla tasarlanmasını istersiniz (sosyal, kişisel gelişim, sağlık vb.)?
- Size sunulacak bir oyunda veya aktivitede hangi özellikler sizin için daha önemlidir (eğlence, kolaylık, zorluk seviyesi)?

### Amaçlar ve Hedefler:



Bu sorular, yaşlıların hangi tür oyunlardan keyif alacağını, oyun içeriğine dair beklentilerini ve tercihlerini anlamayı amaçlamaktadır. Ayrıca, sosyal çevrelerinde hangi tür oyunların oynandığı öğrenilerek, yaşlıların oyun tercihlerini ve oyunlara yaklaşımlarını etkileyen faktörlerin analiz edilmesi sağlanır. Bu sayede, yaşlı dostu oyunları daha anlamlı ve ilgi çekici hale getirmek hedeflenir. Bu soruların hedefleri aşağıdaki gibi özetlenmiştir:

- Yaşlıların hangi tür ve içerikteki oyunları tercih ettiklerini anlamak.
- Oyunların yaşlıların yaşamlarına fiziksel, zihinsel ve sosyal olarak nasıl katkıda bulunmasını istediklerini belirlemek.
- Oyun içeriğini, bireysel ilgi alanlarına ve sosyal bağı destekleyen unsurlara göre uyarlamak.
- Sosyal çevrenin oyun oynama alışkanlıkları üzerindeki etkisini analiz ederek, yaşlıların oyun oynama davranışını şekillendiren faktörleri anlamak.
- Yaşlı dostu oyun tasarımı için içerik ve mekanikler konusunda tavsiyeler geliştirmek.

## 10. Temel Soru: Sizin için tasarlanmış nasıl oyunlar ve içerikler görmek isterdiniz?

- **Gerekçe:** Yaşlı bireylerin oyun içeriğine dair hayallerini ve beklentilerini öğrenmek, oyun tasarımında ilgi çekici unsurları vurgulamaya yardımcı olacaktır.
- **Beklentiler:** Katılımcıların sosyal etkileşim, fiziksel aktivite, eğitim amaçlı veya yalnızca eğlence amaçlı oynanabilecek oyun türleri hakkındaki beklentilerini ifade etmeleri beklenmektedir.

### Keşfedici Sorular:



#### 1. Hangi oyun türleri ilginizi çekiyor?

- **Gerekçe:** Bireysel farklılıkları anlamak için yaşlıların oyun türlerindeki kişisel ilgi alanlarını belirlemek önemlidir. Oyunların içeriği ve oynanışı kullanıcıya göre özelleştirilebilir.
- **Beklentiler:** Katılımcıların kelime oyunları, strateji oyunları, fiziksel aktivite içeren oyunlar, sanal oyunlar veya masa oyunları gibi farklı oyun türlerine olan ilgilerini ifade etmeleri beklenmektedir.

## 2. Oyunların hangi amaçla tasarlanmasını istersiniz (sosyal, kişisel gelişim, sağlık vb.)?

- **Gerekçe:** Bu soru, oyunların yaşlıların yaşamlarına hangi şekillerde katkıda bulunabileceğini anlamayı amaçlar. Oyunların fiziksel sağlık, zihinsel keskinlik, sosyal bağlantılar veya yalnızca eğlence için tasarlanabileceğini ortaya koyar.
- **Beklentiler:** Katılımcıların, oyunların sosyalleşme, öğrenme, stres azaltma, hafıza geliştirme veya fiziksel egzersiz gibi spesifik faydalar sunmasını beklediklerini ifade etmeleri beklenmektedir.

## 3. Yakın çevrenizdeki arkadaşlarınız ne tür oyunlar oynuyor?

- **Gerekçe:** Yaşlıların sosyal çevresindeki oyun oynama alışkanlıklarını öğrenmek, oyun tercihlerini etkileyen dış faktörleri anlamaya yardımcı olur. Aynı zamanda oyunların sosyal kabulünü ve oynanabilirliğini analiz etmeye olanak tanır.
- **Beklentiler:** Katılımcıların arkadaşlarının oynadığı oyunlar hakkındaki görüşlerini paylaşmaları ve oyunların sosyal bağları güçlendirme potansiyeline dair ipuçları vermeleri beklenmektedir.

## YARI YAPILANDIRILMIŞ GÖRÜŞME FORMU

Aşağıdaki tablo, yaşlı bireylere yönelik 5 temel araştırma sorusunu ve bu sorulara yönelik keşfedici nitelikteki sorgulayıcı soruları göstermektedir. Araştırmacılardan, temel araştırma sorularına ek olarak, görüşme sırasında eksik olduğunu düşündükleri cevapları sorgulayıcı sorular aracılığıyla tamamlamaları beklenmektedir. Araştırmacıların aşağıdaki soruları anket soruları gibi kapalı uçlu (evet/hayır) değil, nitel araştırma yöntemlerine uygun olarak açık uçlu sormaları ve katılımcılara cevaplar için yeterli zaman tanımaları beklenmektedir. Araştırmanın amacına uygun olarak hazırlanan aşağıdaki sorulara cevap verme süresinin ortalama 1 saat olacağı tahmin edilmektedir.

| Temel Araştırma Sorusu   | Keşfedici Sorular  |
|--|--|
| <p><b>1. Yaşlanma sürecini nasıl deneyimliyorsunuz?</b></p>                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Yaşlılık sizin için ne ifade ediyor?</li> <li>• Yaşlanmanın etkilerini (fiziksel, psikolojik ve bilişsel) nasıl deneyimliyorsunuz?</li> <li>• Yaşlanmaya dair hissettiğiniz en belirgin duygular nelerdir?</li> <li>• Yaşlanma süreciyle birlikte aileniz ve yakın çevrenizle olan ilişkileriniz nasıl değişti?</li> <li>• Yaşlı insanların toplumdaki yerini nasıl görüyorsunuz?</li> <li>• Zamanınızı nasıl değerlendiriyorsunuz?</li> <li>• Yaşlılıkta aktif bir insan olmak ne anlama geliyor?</li> </ul> |
| <p><b>2. Oyun oynamak sizin için ne ifade ediyor?</b></p>                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Oyun oynarken veya oyun oynamayı düşündüğünüzde ne hissediyorsunuz?</li> <li>• Geçmiş deneyimlerinizden (çocukken veya kendi çocuklarınızla) hatırladığınız oyunlar size neler hissettiriyor?</li> <li>• Akranlarınızı oyun oynarken görmek size neler hissettiriyor?</li> <li>• Çevrenizin sizin oyun oynamanıza nasıl tepki vereceğini düşünüyorsunuz?</li> </ul>   |
| <p><b>3. Oyunlarla ilgili deneyimlerinizi/uygulamalarınızı paylaşabilir misiniz?</b></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kiminle daha çok oynamayı tercih ediyorsunuz/ederdiniz (yalnız, eş, çocuklar, torunlar vb.)?</li> <li>• Günlük olarak oyun oynamaya ne kadar zaman ayırıyorsunuz/ayırmalısınız?</li> <li>• Oyun oynamanız/oyunlara katılmanız için sizi ne teşvik ediyor veya ne cesaretinizi kırıyor?</li> <li>• Hangi özelliklerinizin (fiziksel, psikolojik, zamansal vb.) oyuna katılmanızı kolaylaştıracağı/zorlaştıracağını düşünüyorsunuz?</li> </ul>  |
| <p><b>4. Oyunlar yaşamınıza nasıl katkı sağlıyor / sağlamlasını istersiniz?</b></p>      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Oyunların size psikolojik/fiziksel/zihinsel olarak nasıl katkı sağlayabileceğini düşünüyorsunuz?</li> <li>• Oyunlar günlük yaşamınız üzerinde nasıl bir etki yaratabilir?</li> </ul>  |
| <p><b>5. Sizin için tasarlanmış nasıl oyunlar ve içerikler görmek isterdiniz?</b></p>    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hangi tür oyunlar ilginizi çekiyor?</li> <li>• Oyunların hangi amaçla tasarlanmasını istersiniz (fiziksel, sosyal, kişisel gelişim, sağlık vb.)?</li> <li>• Size sunulacak bir oyunda veya aktivitede hangi özellikler sizin için daha önemlidir (eğlence, kolaylık, zorluk seviyesi)?</li> </ul>   |

## Empati Haritasına Uyarlanmış Sorular

Temel ve Sorgulayıcı soruların cevapları tahmin edilmiş ve aşağıdaki empati haritasına yerleştirilmiştir. Ancak araştırmacılar, soruların cevaplarının empati haritasındaki yerleşimini değiştirebileceğini akılda tutmalıdır. Çünkü empati haritası, sorulardan değil, katılımcılardan gelen cevapların analizi sonucunda oluşturulur. Aşağıdaki örnek empati haritası, yalnızca araştırmacıların içgörü kazanması amacıyla oluşturulmuştur. Son olarak, oluşturulacak empati haritası her katılımcı için değil, tüm katılımcılardan elde edilen verilere dayanmalıdır. Örneğin, katılımcı (P)-1 ve P-2 için ayrı empati haritaları oluşturulmamalıdır.



## YAŞLILARLA ÇALIŞAN PROFESYONELLERLE EMPATİ KURMA REHBERİ

### KURULUŞLARINDA OYUN DENEYİMİNE DAHİL OLAN PROFESYONELLER İÇİN YARI YAPILANDIRILMIŞ GÖRÜŞME FORMU

Ne düşünüyor?



1. Yaşlılarla çalışırken en çok ne hakkında düşünüyorsunuz (örneğin sağlıkları, iyi oluşları, günlük aktiviteleri)?
2. Oyunları yürütürken hangi konular hakkında daha fazla bilgiye veya eğitime ihtiyacınız olduğunu düşünüyorsunuz?
3. Oyunları yürütürken ne tür olumlu sonuçlar elde etmeyi umuyorsunuz?

#### • Gerekçe:

*Bu sorular, profesyonellerin yaşlıların ihtiyaçlarına dair farkındalıklarını, oyun oynama süreçlerindeki deneyimlerini ve oyunların sağlayabileceği olumlu etkilere dair beklentilerini anlamak amacıyla tasarlanmıştır. Profesyonellerin bu konulardaki içgörülerini, yaşlıların yaşam kalitesini iyileştirmeye yönelik oyunların tasarlanması ve uygulanması için önemli bir yol haritası sağlamaktadır. Aynı zamanda, profesyonellerin eğitim ve bilgiye ihtiyaç duyduğu alanları tespit eder ve bu ihtiyaçları karşılayacak destek mekanizmalarının geliştirilmesini sağlar.*

#### • Beklenti:

*Katılımcıların, yaşlıların sağlığına, iyi oluşuna ve sosyal katılımına odaklandıklarını açıkça ifade etmeleri beklenmektedir. Profesyonellerin, oyun oynama sürecinde ihtiyaç duydukları bilgi ve becerileri belirtmeleri beklenmektedir. Katılımcıların, oyunların yaşlılara sağlayabileceği fiziksel, zihinsel ve sosyal faydaları değerlendirmeleri ve bu süreçte elde etmek istedikleri olumlu sonuçları paylaşmaları beklenmektedir. Profesyonellerin, yaşlılarla çalışırken karşılaştıkları zorlukları ve bu zorlukların üstesinden gelmeye yönelik önerileri sunmaları beklenmektedir. Oyunların yaşlıların yaşam kalitesi üzerindeki etkisini artırmak için hangi stratejilerin geliştirilebileceği konusunda ipuçları sağlamaları amaçlanmaktadır.*

## Ne yapar?



1. Yaşlıların oyun oynama/oyunlara katılma konusundaki deneyimleri nelerdir?
2. Yaşlıların hangi tür oyunlarla ilgilenebileceğini düşünüyorsunuz?
3. Oyunları uygularken günlük rutininizde ne gibi değişiklikler yapıyorsunuz?
4. Oyunları uygulamak için hangi adımları izliyorsunuz?
5. Yaşlıların oyunlara katılımını sağlamak için neler yapıyorsunuz?



### • Gerekçe:

Bu sorular, yaşlıların oyun oynama sürecine nasıl dâhil edildiğini ve bu süreçte profesyonellerin hangi rolü üstlendiğini anlamak için tasarlanmıştır. Yaşlıların oyunlara katılma konusundaki deneyimleri ve ilgileri ile profesyonellerin bu süreçte izledikleri yöntemler, yaşlıların oyunlara olan katılımını artırmaya yönelik stratejilerin geliştirilmesine olanak tanır. Ayrıca, profesyonellerin günlük rutinlerini ve uygulama süreçlerini anlamak, oyunların yaşlıların yaşamlarına nasıl entegre edildiğini ortaya koyar. Bu sorular, yaşlıların motivasyonunu artırmaya yönelik etkili yöntemleri belirlemeyi amaçlamaktadır.

### • Beklenti:

Katılımcıların, yaşlıların oyunlara katılımı sırasındaki deneyimlerini ve bu süreçte karşılaştıkları zorlukları paylaşmaları, ilgilendikleri oyun türlerini ve bu ilgilerinin nedenlerini açıklamaları, oyun uygulamalarının profesyonellerin rutini üzerindeki etkisini ve yapılan değişiklikleri ifade etmeleri, oyunların uygulanmasında izlenen adımları ve yöntemleri paylaşmaları ve son olarak katılımı teşvik eden strateji ve yöntemleri paylaşmaları beklenmektedir.

## Ne hissediyor?



1. Yaşlılarla oyun oynarken ne hissediyorsunuz (örneğin stresli, neşeli, motive)?
2. Bu süreçte yaşadığınız en tatmin edici veya zorlayıcı duygusal deneyimler nelerdir?
3. Yaşlıların oyunlara verdikleri tepkiler sizi nasıl etkiliyor?



### • Gerekçe:

Bu sorular, yaşlılarla oyun oynama sürecinin profesyoneller üzerindeki duygusal etkisini anlamak için tasarlanmıştır. Profesyonellerin bu süreçteki tatmin edici veya zorlayıcı deneyimlerini değerlendirmek, oyun uygulamalarında karşılaşılan psikolojik ve duygusal boyutları keşfetmeye yardımcı olur. Aynı zamanda, yaşlıların oyunlara verdikleri tepkilerin profesyoneller üzerindeki etkisini analiz ederek, daha iyi destek mekanizmaları geliştirmek amaçlanmaktadır.

### • Beklenti:

Profesyonellerin, oyun oynama süreci sırasındaki genel duygusal durumlarını (örneğin, motive, stresli, neşeli) ifade etmeleri, oyun oynama süreci boyunca yaşadıkları spesifik olumlu veya olumsuz duygusal deneyimleri tarif etmeleri ve yaşlıların oyunlara verdikleri tepkilerin profesyonellerin motivasyonu ve çalışma tutumları üzerindeki etkisini paylaşmaları beklenmektedir.

## Ne söylüyor?



1. Bu oyunlarla ilgili olarak ekip içinde veya amirlerinize ne gibi geri bildirimler veriyorsunuz?
2. Oyunları daha etkili hale getirmek için herhangi bir öneriniz var mı?
3. Yaşlılar ve oyunlar arasındaki ilişkide teşvik edici ve engelleyici faktörler nelerdir?
4. Oyunların yaşlılar üzerinde yarattığı ne gibi etkiler gözlemliyorsunuz?
5. Oyunların hem sizin hem de yaşlıların yaşam kalitesini nasıl iyileştirebileceğini düşünüyorsunuz?



### • Gerekçe:

Bu sorular, yaşlılarla oyun oynama sürecinin değerlendirilmesi ve bu süreçte etkili uygulamaların geliştirilmesine dair içgörüler sağlamayı amaçlamaktadır. Profesyonellerin ekip içindeki geri bildirimleri, gözlemleri ve önerileri, oyunların yaşlılar üzerindeki etkisini ve yaşam kalitesini iyileştirme potansiyelini anlamada kritik bir rol oynamaktadır. Ayrıca, teşvik edici ve engelleyici faktörlerin analizi, oyun tasarımında iyileştirme fırsatları sunmaktadır.

### • Beklenti:

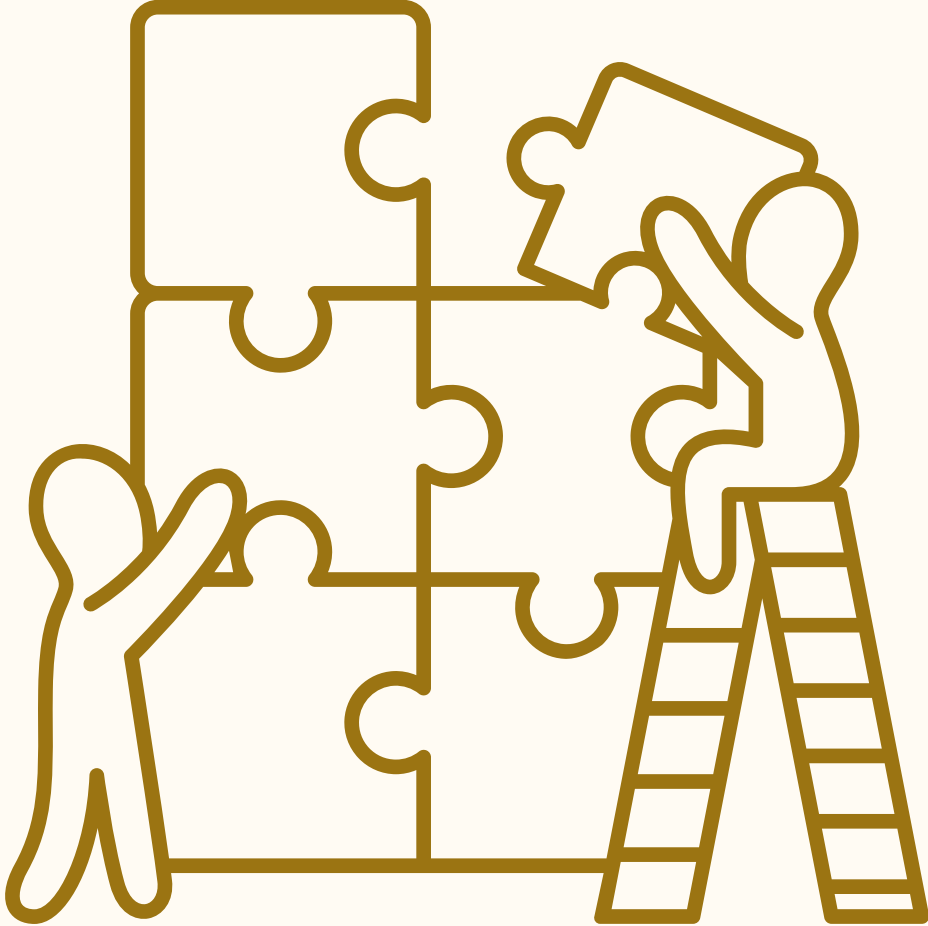
Katılımcıların, oyunların uygulanması ve sonuçlarına dair ekip içi değerlendirmelerini ve önerilerini paylaşmaları, oyunların içeriği, yöntemi veya uygulama şekli hakkında iyileştirme önerileri sunmaları, oyunlara katılımı artıran ve azaltan faktörlere dair gözlemlerini ifade etmeleri, oyunların yaşlılar üzerindeki fiziksel, zihinsel ve sosyal etkilerini açıklamaları ve oyunların hem yaşlıların hem de profesyonellerin yaşam kalitesine nasıl katkıda bulunabileceğine dair fikirlerini paylaşmaları beklenmektedir.

## Empati Haritasına Uyarlanmış Sorular

Yaşlılarla aktif olarak oyun oynama sürecinde bulunan profesyonellerin deneyimlerini ve gözlemlerini daha iyi anlamak için hazırlanan yarı yapılandırılmış sorular, empati haritasına aşağıdaki şekilde dâhil edilmiştir. Araştırmacılar, soruların cevaplarının empati haritasındaki yerleşimini değiştirebileceğini göz önünde bulundurmalıdır. Çünkü empati haritası, sorulardan değil, katılımcılardan gelen cevapların analizi sonucunda oluşturulur. Aşağıdaki örnek empati haritası, yalnızca araştırmacıların içgörü kazanması amacıyla oluşturulmuştur.



**Tasarım Odaklı Düşünme  
Perspektifinde Yürütülecek  
Çalıştaylarda Kullanılmak Üzere  
Geliştirilen Soru Seti**



## 60 Yaş ve Üzeri Bireylerin Oyunlara Yönelik Deneyimleri ve Beklentileri

Sayın ortak, katılımcıların aşağıdaki soruların her birine ayrıntılı yanıtlar vermesi beklenmektedir. Onları bu yönde teşvik etmek ve gerekirse ek sorularla desteklemek önemlidir. 7, 8, 9 ve 10. sorulara, katılımcıdan daha kapsamlı ve doğru yanıtlar almanız için size rehberlik edecek seçenekler eklenmiştir. Aşağıdaki sorular kullanılarak yapılacak her bir görüşmenin minimum 30-40 dakika sürmesi beklenmektedir.

Görüşmelerinizi telefonunuza veya ses kayıt cihazınıza kaydetmeyi unutmayın (görüntülü kayda gerek yoktur). Sizin için örnek bir görüşme yapılmış ve sorular revize edilerek güncellenmiştir. Kendi görüşmelerinizden önce bizim tarafımızdan yapılan ve yazıya dökülen görüşmeyi de incelemenizi öneririz. Görüşme yapacağınız katılımcıdan yazılı onay almayı ve görüşmenin başında sözlü onayını almayı unutmayın (ses kaydının başlangıcında araştırmanın amacını açıkladıktan sonra, "Bu araştırmaya gönüllü olarak katılmak ister misiniz?" şeklinde).

Çabalarınız için teşekkür ederiz.



### Demografik Bilgiler

Katılımcı Adı:

Yaş:

Mevcut İş Durumu:

1. Oyun sizin için ne anlama geliyor? Oyun ne demektir?
2. Çocukluğunuzda ne tür oyunlar oynardınız? Kiminle oynardınız? Neler hissederdiniz?
3. Peki, aynı oyunları bugün oynasanız, çocukken hissettiğiniz aynı olumlu duyguları hisseder miydiniz?
4. Sizce çocukluğunuzdaki oyunlar ile günümüzdeki çocukların oyunları arasında ne gibi farklılıklar var?
5. Sizin kültürünüzde/çevrenizde yetişkinlerin oyun oynamasına nasıl bakılıyor?
6. Oyun dendiğinde artık sokak ve ev oyunlarına ek olarak dijital oyunlar da dâhil ediliyor. "Bu yaş döneminde" herhangi bir oyun oynuyor musunuz?
  - 6.1. Eğer evet ise; Ne tür oyunlar oynuyorsunuz? Neden bu oyunları oynamayı tercih ediyorsunuz ve bu oyunların size nasıl katkı sağladığını düşünüyorsunuz?
  - 6.2. Oyun oynamamanızın nedenleri nelerdir? Hangi tür oyunlarla ilgileniyorsunuz?

## 7. Genel olarak YAŞLILAR için oyun oynamanın faydaları nelerdir?

(Yeterli cevap alamadığınızı düşündüğünüzde, katılımcıya sırasıyla aşağıdaki seçenekler hakkında fikirlerini sorun)

- a) Psikolojik katkıları nelerdir?
- b) Fiziksel katkıları nelerdir?
- c) Sosyal katkıları nelerdir?
- d) Zihinsel katkıları neler olabilir?
- e) Sağlık faydaları nelerdir?
- f) Başka ne gibi katkılar sağlayabilir?

8. Sizin için tasarlanacak bir oyun nasıl olmalı ve size ne gibi faydalar sağlamasını istersiniz?

(Yeterli cevap almadığınızı düşünürseniz, aşağıdaki seçeneklerden birini seçmesini sağlayabilir veya yeni bir fikir eklemesini isteyebilirsiniz. Her seçimin nedenleri de detaylandırılmalıdır. Örneğin, fiziksel oyunlar isteyen bir katılımcıya “sizce fiziksel oyunlar size nasıl faydalı olabilir?” diye sorulmalıdır.)

- a) Zihinsel oyunlar (yapboz, hafıza, kelime oyunları)
- b) Fiziksel oyunlar (dans/halk oyunları, egzersiz, denge, sanal geçerlilik [virtual validity], fiziksel aktivite)
- c) Sosyal oyunlar (arkadaş veya akranlarla oynanan masa oyunları, grup oyunları)
- d) Bireysel oyunlar (dijital veya salon oyunları)
- e) Müzik ve sanat oyunları (karaoke, resim, ritim oyunları)
- f) Sanal ve dijital oyunlar (telefon, tablet, bilgisayar vb.)g) Diğer

9. Oyun oynamanızı kolaylaştıran kişisel özellikleriniz veya yaşam koşullarınız nelerdir?

(Yeterli cevap alamadığınızı düşündüğünüzde, aşağıdaki seçenekleri sorarak katılımcının düşüncelerini desteklemelisiniz. Örneğin, “Ben sosyal bir insanım (d) bu yüzden oyun oynamayı çok seviyorum” veya “Emekliyim, artık çalışmıyorum, bu yüzden oyun oynamak için yeterli zamanım var (c)” gibi cevaplar beklenmektedir.)

- a) Fiziksel özelliklerim yeterli
- b) Sağlığımın iyi olması
- c) Boş zamanımın olması
- d) Sosyalliğe değer vermeme) Torunlarımın/çocuklarımın olması
- f) Diğer

10. Oyun oynamanızı zorlaştıran/engellenen kişisel özellikleriniz veya yaşam koşullarınız nelerdir?

(Yeterli cevap alamadığınızı düşündüğünüzde, aşağıdaki seçenekler sorulmalı ve katılımcının düşünceleri desteklenmelidir. Katılımcıların, örneğin “Fiziksel sağlığım iyi olmadığı için oyun oynamayı sevmiyorum (a)” veya “Çevremdekilerin beni kınamasından korktuğum için oyun oynamayı sevmiyorum (f).” şeklinde cevaplar vermeleri beklenmektedir.)

- a) Fiziksel sağlığımın iyi olmaması
- b) İyi biyolojik sağlığın olmaması (diyabet, tansiyon, kronik hastalıklar vb.)
- c) Yoksulluk/harcayacak yeterli paranın olmaması
- d) Yeterli zamanın olmaması
- ) Önemsememek/ilgi duymamak
- f) Çevremdeki insanlar tarafından ötekileştirilme ve damgalanma kaygısı
- g) Diğer

## AKTİF OYUN DENEYİMLERİNE DAHİL OLAN PROFESYONELLER İÇİN YARI YAPILANDIRILMIŞ GÖRÜŞME FORMU

Sayın ortaklar, katılımcıların aşağıdaki soruların her birine ayrıntılı cevaplar vermesi beklenmektedir. Aşağıdaki sorular kullanılarak yapılacak her bir görüşmenin minimum 15-20 dakika sürmesi beklenmektedir. Görüşmelerinizi telefonunuza veya ses kayıt cihazınıza kaydetmeyi unutmayın (görüntülü kayda gerek yoktur). Sizin için örnek bir görüşme yapılmıştır. Ardından sorularımız tekrar gözden geçirilmiş ve güncellenmiştir. Kendi görüşmelerinizden önce bizim tarafımızdan yapılan ve yazıya dökülen görüşmeyi de incelemenizi öneririz.

Görüşme yapacağınız katılımcıdan yazılı onay almayı ve görüşmenin başında sözlü onayını almayı unutmayın (ses kaydının başlangıcında araştırmanın amacını açıkladıktan sonra, "Bu araştırmaya gönüllü olarak katılmak ister misiniz?" şeklinde).

Çabalarınız için teşekkür ederiz.



- Demografik Bilgiler  
-Yaş
- Meslek
- Hizmet verdiği kurum/kuruluş
- Ne kadar süredir oyun deneyimi var?

## SORULAR



Yaşlıların oyun oynama deneyimleri genellikle nasıldır?



Hangi tür oyunlarla daha çok ilgileniyorlar?



Yaşlıların oyunlara katılımını artıran veya azaltan faktörlerin neler olduğunu düşünüyorsunuz?



Oyunların YAŞLILAR üzerinde yarattığı ne gibi etkiler gözlemliyorsunuz (sonuçlar)?



Oyunlarla ilgili olarak daha fazla hangi konular hakkında bilgiye veya eğitime ihtiyacınız olduğunu düşünüyorsunuz?



Yaşlıları oyuna dâhil etmek için neler yapıyorsunuz?



Oyun aktivitelerini ne sıklıkta ve ne kadar süreyle yapıyorsunuz?



Oyunların yaşlılar için daha etkili hale getirilmesi için neler yapılabileceğini düşünüyorsunuz?



Yaşlıların oyunlara katılımını teşvik etmek için özel olarak kullandığınız bir yaklaşım, teknik veya yöntem var mı?

## ORTAKLARDAN TAVSİYE

### ÖZET RAPOR - PORTEKİZ:

#### 1. GİRİŞ

*Active Brain Games projesi kapsamında iki grupta birden fazla görüşme yapılmıştır. Bu gruplar "Yaşlılar" ve "Profesyoneller" olarak belirlenmiştir. Yaşlılar grubu, geniş bir yelpazeden 60 yaş üstü kişileri içermiştir.*

*Profesyoneller grubu ise, yaşlılarla çalışmakta uzmanlaşmış teknisyenlerin yanı sıra, özellikle yaşlılara yönelik aktivitelere liderlik eden öğretmenleri kapsamıştır.*

*Toplamda, 19'u Yaşlılarla ve 10'u Profesyonellerle olmak üzere 29 görüşme gerçekleştirilmiştir.*

*Görüşmelerin amacı, katılımcıların zeka oyunlarına ilişkin deneyimleri ve beklentileri hakkında bilgi toplamaktır. Bu bilgiler, bu yaş grubuna özel olarak uyarlanmış yeni oyun önerilerinin geliştirileceği Active Brain Games projesinin sonraki aşamaları için değerlidir.*

*Tüm görüşülen kişiler, kişisel verilerinin kullanılmasına açıkça izin vermişlerdir.*

*İlginç bir şekilde, başlangıçtaki bir reddetme tepkisinin ardından, bu görüşmelerdeki tüm katılımcılar, çalışmanın gelecekteki bir devamı için gerekirse, sonunda mutlu bir şekilde ve kendiliğinden daha fazla açıklama yapmaya istekli olmuşlardır.*

## 2. YAŞLILARIN İFADELERİ

*Halihazırda 60 yaş ve üzeri bir yaş seviyesinde olan kişilerle etkileşim kurmakla ilgilendik.*

*Aşağıdaki tablo, bu çalışmada işbirliği yapan bireysel yaşlıları listelemektedir.*

Tablo 1. Bu çalışmaya dâhil olan yaşlılar

| #  | İsim                    | Yaş | Durum  | Aktivite                     |
|----|-------------------------|-----|--------|------------------------------|
| 1  | Américo Almeida Garcia  | 88  | Emekli | Ordu Albayı                  |
| 2  | Ana Paula Silva         | 60  | Aktif  | Mühendis                     |
| 3  | Ana Sabater             | 71  | Emekli | Çevirmen / Tercüman          |
| 4  | Ana Sousa Gomes         | 64  | Aktif  | İş Kadını                    |
| 5  | António Bandeira Neves  | 75  | Emekli | BT Direktörü                 |
| 6  | António Bispo           | 73  | Emekli | İnşaat Mühendisi             |
| 7  | Emanuel Oliveira        | 82  | Emekli | Ekonomist                    |
| 8  | Emanuel Percheiro       | 81  | Emekli | İş Adamı                     |
| 9  | Luís Correia            | 67  | Aktif  | Profesör                     |
| 10 | Maria Manuela Simões    | 68  | Aktif  | Doçent                       |
| 11 | Mário Lopes             | 75  | Emekli | Elektrik Mühendisi           |
| 12 | Paulo Legoinha          | 72  | Aktif  | Doçent                       |
| 13 | Pedro Lamas             | 73  | Emekli | Profesör                     |
| 14 | Rita Ribeiro de Almeida | 71  | Emekli | Ekonomist                    |
| 15 | Rui Duarte              | 72  | Emekli | Üniversite Profesörü         |
| 16 | Rui Soares              | 76  | Emekli | Mühendis                     |
| 17 | Stephan Toivonen        | 78  | Emekli | İş Adamı                     |
| 18 | Stephen Cramer          | 79  | Emekli | Yönetici                     |
| 19 | Teresa Cardoso          | 70  | Emekli | Anestezi Uzmanı, Tıp Doktoru |

*Tanımlanan iki yaşlı grubu hakkında yapılması gereken önemli bir ayrım vardır.*

*Biri, huzurevleri veya yaşlı dernekleri gibi "Dayanışma Kurumları" olarak adlandırabileceğimiz kurumlara mensup bir grup katılımcıdır. Portekiz'de bu kurumlar Özel Sosyal Dayanışma Kurumları (IPSS) olarak adlandırılır ve özel yasal kurallara sahiptirler.*

*Bir diğer grup ise "Yaşlılar Üniversiteleri (Senior Universities)" gibi yaşlı yükseköğretim kurumlarıyla daha bağlantılı olan gruptur.*

*İlk tip kurumlarda, özellikle huzurevlerinde kurumsallaşmış olan bu kişiler, örneğin hareketlilik açısından zaten bazı zayıflıklara sahipken; Yaşlılar Üniversitelerine bağlı kurumlarda insanlar normalde çok aktiftir. Emekli olmalarına rağmen, aktif yaşamlarında sahip olduklarına çok yakın ilgi alanlarını ve yeteneklerini sürdürmektedirler.*

*Her iki kurumda da bulduğumuz oyunlara dair yaptığımız ilk analizde, genç yaşlardaki oyunlardan bahsettiğimizde, çoğu benzer oyunlar bulduk; bazıları daha fiziksel bileşenli, bazıları ise daha entelektüel veya zihne odaklanmış bileşenliydi. Buna bir örnek, seksek veya sıçrama oyunu oynamak ya da örneğin Monopoly veya diğer türden daha entelektüel oyunlar oynamak olabilir.*

*İlginç problemlerden biri, bu oyunların, farklı aşamalarda hayatlarını bir şekilde zenginleştiren önemli bir bileşeni ne ölçüde temsil ettiğini doğrulamaktı. Ve bu, tüm katılımcılar tarafından açıkça kabul edildi. Özellikle, sosyalleşme açısından bu oyunların da önemli bir rol oynayıp oynamadığını doğrulamak gerekiyordu.*

*Her durumda, özellikle daha yaşlı ve daha kurumsallaşmış bir nüfus için tasarlanmış daha fiziksel oyunların, insanların eskiden sahip oldukları yeteneklere artık sahip olmaması nedeniyle diğer yaşlarda tekrarlanması beklenemez. Zihinsel tarafta ise durum böyle değildir ve bu insan bileşeninin bu tür oyunlarla ilgilenmesi mümkündür; ancak, daha kurumsallaşmış kişiler söz konusu olduğunda, bu aktivitenin daha fazla adaptasyon ihtiyacı duymaları nedeniyle biraz dikkatli ve daha yavaş bir tempoda yapılması gerektiği kabul edilmelidir.*

*Ancak, her iki grupta da sosyalleşme kısmının son derece önemli bir parça olduğuna dair bir kabul olduğu açıktır.*

*İnsanların bir miktar fiziksel mesafeye sahip olabileceği oyunları bir kenara bırakırsak, insan teması arayışı ve kişisel ilişkilerin geliştirilmesi, daha mutlu bir deneyimde önemli bir bileşeni temsil etmektedir.*

*İnsanların zaman içinde ilgisini çeken oyunları analiz ettiğimizde, açıkçası kaybolan oyunlar var, bu nüfus için tasarlanması artık mantıklı olmayan oyunlar var ve hâlâ mantıklı olan ve hatta yeni bir önem kazananlar var. Bunun nedeni, insanların işlerinde aktif bir yaşam sürmeyi bırakmış olmaları, ancak potansiyel olarak çok aktif kalmalarıdır ve bu nedenle oyunlar, özellikle zeka oyunları, bir teşvik edicidir.*

*Gençlikte oynanan, daha çok fiziksel odaklı farklı oyunlardan bahsederken, insanların geçmişine dönmek ilginçti ve bisiklete binmek, yakalamaç (tag), ip atlama, futbol oynamak gibi oyun olarak kabul edebileceğimiz şeyler olduğunu kabul ettiler.*

*Tek nokta, gençken oldukça faydalı olmalarıydı, ancak şimdi bazı fiziksel zorlukları olduğunda, bunu yeniden canlandırmak o kadar kolay değil. Ancak o aktivitelerden aldıkları izlenim sağladı ve ilerleme, yaşam ilerlemesi açısından bakılırsa, onlar için açıkça çok faydalıydı.*

*Katılımcılar tarafından vurgulanan zeka oyunları arasında Briç, Satranç, Dama, Go, Mahjong, Tavla, çeşitli geleneksel kart oyunları ve ayrıca Monopoly gibi masa oyunları bulunmaktaydı.*

*Öğrencilerle konuşurken, oyunlar aracılığıyla zihinsel yeteneklerinde önemli bir gelişme kaydedebileceklerini düşündükleri açıktı. Hesaplama, hafıza, konsantrasyon, muhakeme gibi bazı yönleri ve ayrıca grup dinamikleri ile sosyalleşmeyi tespit ettik. Oyunlar tasarlamak için oldukça önemli olan bir diğer nokta da, bu yaş grubundaki öğrencilere hitap ettiğimizde, daha fazla zamana ihtiyaç duydukları göz önünde bulundurulmasıdır. Bir şeyler çok karmaşık olmasa bile, üzerinde biraz pratik yapmaları gerekir. Bu da zaman anlamına gelir ve daha kolay özümseyebilecekleri özel oyunlar veya özel bölümler organize etmek anlamına gelir. Ama bu bir ilerlemedir; çok hızlı değildir, ancak sağlamdır.*

*Yaşlıların, becerilerindeki gelişimin tanınmasını takdir ettikleri vurgulandı. Bu, oyunun bir parçasıdır, çabanın bir parçasıdır.*

Table 2. Professionals involved in this study

| #  | İsim                    | Yaş | Durum  | Aktivite                      |
|----|-------------------------|-----|--------|-------------------------------|
| 1  | António Rocha           | 65  | Emekli | Yazılım Mühendisi             |
| 2  | Beatriz José Coelho     | 63  | Emekli | İş Kadını                     |
| 3  | Inocêncio Araújo        | 71  | Emekli | Havacılık Uzmanı ve Danışmanı |
| 4  | Isabel Faro             | 66  | Emekli | Okul Müdürü                   |
| 5  | Isabel Fonseca          | 64  | Emekli | Yönetici                      |
| 6  | Isabel Santos           | 56  | Aktif  | Yaşlı Kurumu Direktörü        |
| 7  | Joaquim Costa Domingues | 75  | Emekli | Tıp Doktoru                   |
| 8  | Paulo Coelho            | 67  | Emekli | Deniz Subayı                  |
| 9  | Rui Duarte              | 72  | Emekli | Üniversite Profesörü          |
| 10 | Tina Freund             | 78  | Emekli | Diplomat                      |

*Profesörlerin ve profesyonellerin, öğrencilerin genel olarak oldukça aktif, rekabetçi ve öğrenmeye ve gelişmeye istekli olduklarına dair ilginç bir genel yorumu vardır.*

*Fiziksel faydalar, daha önce açıkladığımız nedenlerden dolayı (yaşın farklı olması nedeniyle) belirgin değildir, ancak zihinsel ve sosyal beceriler açısından durum tamamen farklıdır. Onlardan çok şey elde edebilirler. Ve yine, hafıza, planlama, karar verme, değerlendirme, çıkarım yapma ve sosyalleşme çok ama çok ilgi çekici noktalar olarak kabul edilmektedir.*

*Genel olarak, hataları tanıma ve hatalardan ders alma konusunda daha yetkin hale gelirler. İlerlemek istiyorsanız bu çok önemlidir, ne yaptığımızın bir önemi yoktur.*

*İster daha fiziksel ister daha zihinsel olsun, bu oyunların tamamında profesyoneller, oldukça önemli olan birkaç adım olduğunu kabul etmişlerdir: oyunu öğrenmek, oyun hakkında pratik yapmak, oyunda gelişmek, diğerlerinden takdir görmek, gelişmenin yavaş mı ilerlediğini yoksa gelişmeyi hızlandıracak bir şey yapıp yapılamayacağını görme yeteneğini kazanmak.*

*Ve tüm bunlar, hangi oyunu oynuyor olursak olalım yapılabilir. Bir yol bulmak, profesyonelin gerekli bir becerisidir.*

*Bazen profesyonellerin çevrimiçi bir platformu vardır ve bu platformda tüm bu şeyleri uygulayabilirler. Diğer zamanlarda ise her şeyi kendileri yapmak zorundadırlar. Ancak yaşlılar için bu yönlerin oldukça önemli olduğunu akılda tutmak gerekir: alkış, eleştiri, takdir. Bu, oyunun önemli bir parçasıdır.*

*Ve çok sık yaşlılar, oyun oynarken yeni arkadaşlar edinirler. Oyun aktivitesini, yaşamın diğer bazı yönleriyle ilgili bir arkadaşlığa dönüştürürler. Ve bu, farklı bağlantıları olan, daha sağlam ve daha güçlü bir topluluk inşa ettiğimiz anlamına gelir.*

*Profesyonellerin bahsettiği bir diğer önemli kısım ise, aynı zamanda sosyalleşmeyle de ilgili olan rekabetçiliktir. Bu iki grupta insanların rekabetçiliklerini sürdürdükleri ve kazandıklarında veya daha iyi hale geldiklerini hissettiklerinde ya da geliştiklerini hissettiklerinde bir miktar heyecan duydukları tespit edilmiştir. Bu nedenle, kendilerine önerilen oyunların aktif katılımcıları olarak, bu kavrama sahip olmalarını sağlayacak şekilde bir şeyler organize etme yeteneğine sahip olmak önemli bir hedeftir.*

*Profesyoneller, rekabetçiliğin her iki yaşlı grubunda da mevcut olduğunu kabul etmişlerdir, ancak bu farklı şekillerde ifade edilebilir, farklı şekillerde işlenebilir ve sonuçları farklı olabilir, ancak şu ana kadar teşvikler açısından oldukça üretkendir.*

*Yükseköğretim kurumları veya benzerleriyle daha bağlantılı olan ikinci grupta, bu yön, onlar tarafından ve Briç gibi belirli zeka oyunları ile ilgili olarak oldukça arzu edilmektedir.*

*Uluslararası düzeyde, oyunların çeşitli yönlerini kolaylaştıran çevrimiçi platformlara büyük bir yatırım yapılmaktadır.*

*Bu çevrimiçi platformlar, daha önce mevcut olmayan metinleri ve materyalleri çevrimiçi olarak erişime açarak öğretimi kolaylaştırmaktadır. Oynanan oyunlara dair örnekler, izlenebilecek stratejilere dair örnekler ve bunların neden izlendiğine dair gerekçeler sunmaktadırlar.*

*Ayrıca, fiilen oynanan oyunlarla ilgili olarak, oynamanın en doğru yolu veya yapılan hatalar hakkında derinlemesine analizleri de kolaylaştırmaktadırlar.*

*Ve tüm bunlar, bu oyunlara dâhil olan insanların ne yaptıklarına dair net bir fikir edinmelerini ve hatalardan ders alıp bunların üstesinden gelmelerini sağlamaktadır.*

*Rekabetçiliğin önemli olduğunu ve onları daha mutlu ettiğini kabul eden bu alandaki profesyoneller, çok ilginç bir propeötik (hazırlayıcı) yaklaşıma sahip olmuşlardır; özellikle sayısız yerde merkezsizleştirilmiş olarak gerçekleşen farklı aktivitelerin (örneğin turnuvaların), ulusal düzeyde bu sporları denetleyen kurumlar, özellikle Portekiz Briç Federasyonu, nezdinde tanınmasını sağlayarak ve bu aktivitelerin, özel turnuvalar olmasına rağmen, dâhil olan yaşlıların Ulusal Sıralamasına katkıda bulunan kayıtlı sonuçlara sahip olmasını temin etmişlerdir.*

*Ve bu yön, sosyalleşmenin bir parçasıdır çünkü insanların, kendi başarılarına dair kişisel görüşlerinin yanı sıra, kamusal açıdan tanınma elde ettikleri bir kısımdır. Sonuçlar resmen onaylanır, yayınlanır ve değerlendirme ile tartışmaya açıktır.*

*Bu durum, başarılı olduklarında yaşlılara bir miktar teselli verirken, başarısız olduklarında ise kendilerini aşma ve daha iyisini yapma arzusu sağlamaktadır.*

#### **4. Gelecekteki Oyunlar İçin Öneriler**

*Bu araştırmanın ilginç noktalarından biri, yanıt vermeyi kabul eden kişilerden, gelecekteki oyunların ne olabileceğini daha iyi tanımlayabilecek bazı faydalı bilgiler toplayabilmemizdir.*

*Yaşlılar, kişinin kendi önceki mesleki aktiviteleriyle bağlantılı olabilecek oyunlar geliştirmenin ilginç olacağını belirtmişlerdir.*

*Emekli olduktan sonra, yaşlı gruplarının aktif yaşamlarında sahip olmuş olabilecekleri aktivitelere odaklanan ve bu oyunların onlara mesleki yaşamlarında sahip oldukları bazı aktiviteleri taklit etme imkanı sunan oyunlar yapmanın önemli olduğunu düşünüyorlar.*

*Monopoly'yi temel alarak yeni finansal oyunlar geliştirilmesi önerilmiştir. Başka bir öneri ise Borsanın işleyişinden ilham alan bir oyunun oluşturulmasıdır.*

*Zihinsel ve kültürel oyunlarla ilişkili fiziksel zindeliği teşvik etmek amacıyla, bir şey toplama ile ilişkilendirilen bir yürüyüş etrafında kurulu bir oyun önerilmiştir. Katılımcılar yürüyüşe çıkacak, bir rota izleyecek ve yol boyunca belirli nesnelere toplayacaklardı. Daha sonra, gerçekten gördüklerini veya topladıklarını göstermek için oyun merkezine bazı jetonlar (token) yükleyeceklerdi. Bu nesnelere, belirli kuş türleri, küçük bitkiler, özel ağaçlar, bir müzedeki tablolar vb. olabilir.*

*Ardından bir sonraki seviyeye geçmelerine izin verilirdi. Bu, çevrimiçi bir oyunu taklit ediyordu, ancak açık havada olacaktı ve insanları hareket etmeye yöneltecekti. Bu, birden fazla kişinin aynı anda yapabileceği ve hatta birbirleriyle işbirliği yapabileceği türden bir aktivitedir. Fiziksel aktivitenin yanı sıra, sosyalleşmeye ve işbirliğine yardımcı olabilir, yaşlıların izolasyonuna karşı mücadele edebilir.*

*Yaşlılar, oyuncuların bir şehir inşa ettiği SimCity'ye benzer şekilde, bir şeyler inşa edilen simülasyon oyunlarına ilgi göstermişlerdir. Bu, örneğin profesyonel yaşamları boyunca şehir planlama veya mimarlık alanında çalışmış kişiler için ilginç olabilir, çünkü bir şehrin mahallelerini, yollarını, caddelerini inşa edecekler ve orada oluşacak trafiği öngörmek zorunda kalacaklardır. Tüm bunlar strateji, planlama demektir ve aktif günlerinde yaptıkları mühendislikle yakından ilişkilendirilebilir.*

*Bu fikirler arasındaki bağlantı çok güçlü olmasa da, yalnızca ilginç noktaları özetledik, ancak birlikte oldukça değerlidirler.*

*Bunlar, farklı alanların çeşitli yönlerine ilişkin yenilikçi oyunlar için önerilerdir. Bu önerilerin, projenin yeni oyunların geliştirileceği sonraki aşamalarında yaratıcılığı teşvik etmeye yardımcı olacağı umulmaktadır.*

### 5. Vaka Çalışması: Briç

*Briç, birçok yaşlı kurumunda oynanan bir kart oyunudur.*

*Aşağıdaki tablo, bu çalışmada işbirliği yapan yaşlı kurumlarını göstermektedir. Bu kurumların tamamında Briç pratiğiyle ilgili aktiviteler bulunmaktadır.*

| Bu çalışmaya dâhil olan kurumlar |   |   |  |
|----------------------------------|---|---|--|
| Kısaltma                         | İsim  | Çevrilmiş Adı                                     | Aktiviteler  |
| USO                              | Universidade Sénior de Oeiras               | Senior University of Oeiras                       | Briç   |
| USCQAL                           | Universidade Sénior de Carnaxide e Queijas  | Senior University of Carnaxide and Queijas        | Briç<br>Hadi Oynayalım                                 |
| ASCVP                            | Academia Sénior da Cruz Vermelha Portuguesa | Portuguese Red Cross Senior Academy               | Briç(iki sınıf)<br>Mahjong<br>Tavla                    |
| ESBR                             | Espaço Sénior do Bairro do Rosário, Cascais | Senior Space in the Rosário Neighborhood, Cascais | Briç<br>Viv(a)Mente Positiva(mente)<br>[mente = zihin] |
| RCCDCI                           | Real Clube de Campo Dom Carlos I            | Royal Country Club Dom Carlos I                   | Atçılık aktiviteleri<br>At biniciliği<br>Briç<br>Tenis |

Mevcut en karmaşık kart oyunlarından biri olarak, Briç'in yaşlı akademilerinde bu kadar başarılı bir şekilde tanıtılması şaşırtıcı gelebilir. Briç oynamayı öğrenmek uzun zaman alır. Ancak, onu uygulamanın ödülleri çok büyüktür ve yaşlıların başlangıçta harcadığı öğrenme çabasına fazlasıyla değer.

*Briç oyuncularını:* Bir Briç masasında katılımcıların yaş ortalamasının yaklaşık 75 olması olağandır.

Yaşlılar, Briç'in onları zihinsel olarak yeniden uyandırdığını ve bunun oldukça önemli olduğunu düşünmüşlerdir. Ayrıca, Briç'ten daha basit olan ve bir şekilde katılımcıların muhakeme, hafıza, çıkarım, planlama, iletişim, anlama becerilerini veya yeteneklerini artıran King, Espadinha, Sueca gibi birçok kart oyununu da tanımlayabilmişlerdir. Ve tüm bu şeyler sosyalleşme için oldukça önemlidir.

Bu oyunda, işbirliği yapan iki oyuncuya ihtiyacımız vardır. Dolayısıyla sosyal katılım farklı bir seviyededir. Sadece bir grup olarak değil, turnuvayı kazanmaya veya birlikte daha iyi bir sonuç elde etmeye çalışan iki yaşlının ortaklığıyla daha yoğun bir dinamiktir. Ve bu, sosyalleşmenin bazen elde edilmesi zor olan bir parçasıdır. Ve risklidir çünkü iki kişinin tartışması oldukça normaldir. Çatışmalar ortaya çıkar ve bazı tartışmalar karmaşık ve tatsız olabilir. Profesyoneller bu duruma karşı her zaman dikkatlidirler.

### **Briç Profesyonelleri**

*Briç profesyonelleri yüksek düzeyde eğitilmiş ve uzmandır, uzun bir Briç kariyerine sahiptirler, bazıları oyunu 40 yıldan fazla oynamıştır. Profesyonel olarak adlandırdığımız, bu tür öğrencilere özel olarak odaklanmış özelliklere sahip olan bu profesör grubu, farklı kulüplerde ve yaşlı üniversitelerinde eğitim seansları, kurslar ve turnuvalar düzenlemekten sorumludur.*

*Briç profesyonelleri bizimle işbirliği yaptılar ve bir ders için öğrencilerle olan insan arayüzünü hazırlarken gösterdikleri çabayı anlattılar. Kursların yapısını ve aynı zamanda bu kursların gerçekleşmesi için yapmak zorunda oldukları bireysel çabayı tarif ettiler.*

*Örneğin, öğrenciler tarafından oynanacak 8 oyunluk bir seans hazırladıklarında, bu yaklaşık 3 ila 4 saatlik hazırlık anlamına gelir. Bu çok yüksek bir değerdir, ancak profesyonelin, diyelim ki son bir yıl veya daha uzun bir süre boyunca hazırladığı farklı kurslar hakkında bilgi içeren bir veritabanına sahip olduğu ve bunun sonraki kursların hazırlıklarını kolaylaştırdığı göz önünde bulundurulmalıdır.*

*Ancak yine de, başarılı olmak için çok fazla özveri ve çaba gerekmektedir. Bu kurslar genellikle teorik bir kısım, kavramlar içerir, ancak çok sayıda örnek ve oynanacak çok sayıda oyun gerektirir ve öğrenciler bu oyunlar aracılığıyla öğrenirler, becerilerini kazanırlar ve profesyonel, çalışmayı başarılı bir şekilde yapabilir.*

### **Çevrimiçi Platformlar**

*Profesyoneller çevrimiçi Briç platformları hakkında konuştu çünkü bu tür oyunlarda uluslararası topluluğun platform geliştirmeye yönelik çok büyük bir yatırımı var. Dünya çapındaki ana platformlar Bridge Base Online (BBO), Funbridge ve RealBridge'dir. Başka birçok platform da mevcuttur.*

*Bu platformların çoğu, oyuncular ve profesyoneller tarafından ücretsiz olarak kullanılabilen ve bazıları, yani yenileri, sadece oyunlara gerçek zamanlı katılımı desteklemekle kalmıyor, aynı zamanda katılımcıların birbirlerini görüp konuşmaları da mümkün olmaktadır. Bu şekilde, çok önemli bir yön olan sosyalleşmeye katkıda bulunurlar.*

*Bu platformlar birçok Briç elinin oynanmasını desteklemektedir. Ancak gerçekte, çok daha fazla şeyi desteklemektedirler. Devam eden tüm aktivitelerin kaydını tutarlar. Ve bu, profesyonellerin bu geçmiş oyunları öğrencileriyle tartışmalarına, oyunun belirli kısımları hakkında yorum yapmalarına olanak tanır: artırma (auction), oyun (play), savunma (defense). Ve bu çok etkilidir, çünkü bu bilgilere sadece profesyoneller değil, öğrenciler de erişebilir. Oynadıkları oyunu görebilirler, nasıl oynadıklarını görebilirler, yaptıkları olası hataları veya farklı yapılabilecek şeyleri profesyonel ile konuşabilirler. Gelişebilirler ve bunun güzelliği de budur.*

*Dahası, herhangi bir zamanda, saatin kaç olduğu önemli olmaksızın, bir Briç turnuvası düzenleyebilirsiniz. Bu, ihtiyacınız olan tek şeyin birlikte oyun oynamak isteyen insanlara sahip olmak olduğu anlamına gelir. Çevrimiçi sistem, örneğin 10 dakika içinde, diyelim ki 12 oyun oynayacağınızı duyurmanıza olanak tanır. Ve tüm hazırlık otomatik olarak yapılacaktır ve tüm destekleyici arka plan orada olacaktır.*

*Bazı platformların, BBO gibi, oyun ve aynı zamanda öğrenciler için birçok araç geliştirdiğini ve geliştirdiğini vurgulamalıyız. Ancak şimdi bunu geliştirdiler ve ek olarak gerçek zamanlı ses ve görüntüye sahipler. Bu, bir turnuva düzenleyebileceğiniz ve tüm insanları bir araya getirebileceğiniz ve oyunun yanı sıra, sadece tartışabilecekleri, konuşabilecekleri ve bir arada olabilecekleri anlamına gelir. Bu neredeyse gerçek masada oynamak gibidir.*

*Bu koşullarla çalışmanın çok etkili olabileceğini ve çok ilerleme kaydedebileceğimizi anlayabiliriz.*

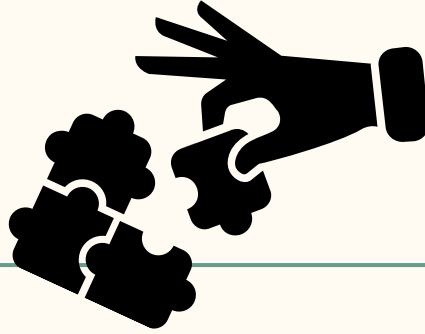
### **Ulusal Briç Federasyonu**

*Profesyoneller, oyuncuların alkışı çok sevdiklerini, yaptıkları ilerlemede ortakları tarafından tanınmayı çok sevdiklerini kaydetti. Ve bu çok önemlidir.*

*Briç öğretmenleri, ödüllerin, alkışın ve tanınmanın bu topluluk için oldukça önemli olduğunu keşfetti. Bu, yeni bir oyun, yeni bir deneyim için geldikleri anlamına gelir. Deneyim o kadar kolay olmasa da, bir gelişim olduğunu, yeni beceriler kazandıklarını, yeni dereceler elde ettiklerini fark edebiliyorlar ve tüm bunlar onlar için oldukça önemlidir, çünkü onları bir grup, bir ekip olarak donatıyor ve profesyonel bu topluluğa katılım yoluyla yardım ediyor ve ödüllendiriliyor.*

*Daha önce de belirtildiği gibi, profesyoneller genellikle bu tür görevlerde büyük bir deneyime sahiptir. Ve bu, örneğin, didaktik amaçlarla sadece sekiz oyunluk küçük bir turnuva düzenleyebildikleri anlamına gelir. Her şey platforma kaydedilir ve oyunun sonunda, profesyoneller farklı yönler hakkında yorum yapabilir. Artırma (auction) hakkında, oynama şekilleri, savunma şekilleri ve benzeri konularda yorum yapabilirler. Ve yine, bu çalışmadan aralarındaki hatalar veya iletişim kuramadıkları şeyler ortaya çıkar. Ve bu, katılan yaşlılar için çok ilginç ve ödüllendiricidir.*

*Yaşlılar rekabetçidir ve yaptıkları işler için takdir ve alkış almak isterler. Bu alandaki profesyoneller, Portekiz Briç Federasyonu ile çok iyi bir başarı elde etmişlerdir ve artık bu kişilerin tamamı resmi katılımcı olarak yer almakta olup, diğer oyuncularla karşılaştırıldığında gelişimlerini ve ne kadar iyi olduklarını görebilecekleri bir Ulusal Sıralama mevcuttur.*



## **6. Sonuçlar**

*Toplamda, 19'u Yaşlılarla ve 10'u Profesyonellerle olmak üzere 29 görüşme yapılmıştır. İki grup yaşlı kurumu belirlenmiştir.*

*"Dayanışma Kurumları" grubundaki yaşlıların hareketlilikle ilgili bazı sorunları varken, "Yaşlılar Üniversiteleri"ndeki yaşlılar çok aktiftir.*

*Bu iki tür kurumda görev yapan profesyonellerin özellikleri birbirinden oldukça farklıdır. Tüm katılımcılar, oyunların, özellikle sosyalleşme açısından, hayatlarını farklı aşamalarda zenginleştiren önemli bir bileşeni temsil ettiğini açıkça kabul etmişlerdir. Yaşlıların, becerilerindeki gelişimin tanınmasını takdir ettikleri vurgulanmıştır.*

*Profesyoneller, genel olarak yaşlıların oldukça aktif, rekabetçi ve öğrenmeye ve gelişmeye istekli olduklarını tespit etmişlerdir. Çevrimiçi platformlar, profesyonellerin yaşlılar için aktiviteler hazırlamasına yardımcı olan değerli bir araçtır.*

*Katılımcılar tarafından gelecekteki oyunlar için çeşitli öneriler sunulmuştur. Bazıları, önceki mesleki faaliyetleriyle ilişkilendirilebilecek oyunları beğenmiştir.*

*Bir vaka çalışması olarak, zeka oyunlarından biri olan Briç incelenmiştir. Görüşmelerdeki tüm katılımcılar, bu projenin gelecekteki bir devamında daha fazla açıklama yapmaya istekli olmuşlardır.*

*Kamu kurumları ve özellikle belediye kurumları, bu tür oyunların, giderek artacak olan nüfus kesimine, yani yaşlılara, sağlayabileceği faydaların farkına varmalıdır. Kamu kurumları, sonuç olarak yapılan işin farklı bir boyuta sahip olmasını ve farklı sonuçlar vermesini sağlayacak olan bu teşvikler bütününe artırmaya yardımcı olabilecek bir tür destek sağlamalıdır.*

*Yaşlıların zihinsel sağlığındaki iyileşmeler hakkında ölçülebilir sonuçlar elde edilmelidir. Yaşlılarda elde edilen sonuçların istatistiklerine, entelektüel gelişimlerinin analizlerine ve fiziksel gelişimlerinin analizlerine sahip olmalıyız.*

*Bu nedenle, bu tür bir faaliyete dâhil olmak herkes için tatmin edici olacaktır.*

## ORTAKLARIMIZDAN ÖNERİLER

### ÖZET RAPOR: SLOVENYA

*Bu araştırma kapsamında 8 yaşlı birey ve 8 profesyonel ile görüşme yaptık. Katılımcı bilgilerini gösteren tablolar aşağıda verilmiştir. Katılımcıların isimleri kod isimleriyle verilmiştir.*

Tablo 1. Yaşlı Katılımcılar Hakkında Bilgiler

| Katılımcı Adı | Cinsiyet | Doğum Yılı |
|---------------|----------|------------|
| S1            | Kadın    | 1957       |
| S2            | Erkek    | 1959       |
| S3            | Erkek    | 1970       |
| S4            | Kadın    | 1946       |
| S5            | Kadın    | 1950       |
| S6            | Kadın    | 1966       |
| S7            | Kadın    | 1952       |
| S8            | Kadın    | 1954       |

## ORTAKLARIMIZDAN ÖNERİLER

### 1. Yaşlıların Oyun Konusundaki Deneyimleri

Yaşlı katılımcılar, gençliklerinde oynadıkları oyunlarla ilgili zengin ve duygusal olarak etkileyici anılarını paylaştılar. Oyunlar, aidiyet, yaratıcılık ve özgürlük duygusunu besleyen neşeli, sosyal ve derin anlamlı etkinlikler olarak hatırlandı. Katılımcılar genellikle dışarıda, çoğu zaman mahalledeki çocuklardan oluşan büyük gruplar halinde veya kardeşleriyle oynadıklarını anlattılar. Bu oyunlar genellikle fiziksel, yaratıcı ve kendi icat ettikleri, çok az ekipman gerektiren veya hiç ekipman gerektirmeyen oyunlardı. “Med dvema ognjema” (dodgeball), kart oyunları, çizim oyunları ve doğal malzemelerden bir şeyler inşa etme gibi etkinlikler öne çıkıyordu.

Bu anılara verilen duygusal tepki son derece olumluydu; “eğlenceli”, “rahatlatıcı”, ‘bağlantılı’ ve “özgür” gibi kelimeler sıklıkla kullanıldı. Zor bir çocukluk geçiren veya evde sorumlulukları olanlar bile oyunları bir kaçış ve mutluluk kaynağı olarak hatırladılar. Bazıları o eski zamanlara nostalji ve güçlü bir duygusal bağlılık duyduklarını ifade ederken, oyunların zamanla nasıl değiştiğine dair bir kayıp hissi de dile getirdiler.

Çoğu katılımcı, çocukluklarında oynadıkları oyunlarla günümüz gençlerinin oynadıkları oyunlar arasında önemli bir fark olduğunu belirtti. Dijital teknolojinin yükselişi — telefonlar, tabletler ve video oyunları — neredeyse herkesin endişe duyduğu bir konuydu. Birçoğu, günümüz çocuklarının aşırı ekran zamanı nedeniyle fiziksel olarak daha az aktif, sosyal olarak daha az katılımcı ve daha izole olduklarını düşünüyordu. Aynı zamanda, bazıları dijital oyunların bilinçli kullanıldığında, özellikle zihinsel uyarılma açısından faydalı olabileceğini kabul etti.

Hareket kabiliyetinin azalması, işitme sorunları veya kronik hastalıklar gibi yaşa bağlı sınırlamalara rağmen, birçok katılımcı bir şekilde oyun oynamaya devam ediyor. Tarok gibi grup kart oyunları, bireysel bulmacalar ve çapraz bulmacalar, hatta çevrimiçi mantık oyunları aracılığıyla, yaşlılar günlük yaşamlarının bir parçası olarak oyun oynamaya devam ediyor. Oyunlar, zihinsel olarak uyarıcı, duygusal olarak canlandırıcı ve genellikle başkalarıyla, özellikle torunlarla veya topluluk üyeleriyle bağlantı kurmak için bir neden olarak tanımlandı. Yaşlılıkta oyun oynama faaliyetinin devamı, hem kişisel bir zevk hem de zihinsel keskinliği, ruh halini ve kimliği korumak için önemli bir araç olarak görülüyordu.

## 2. Yaşlıların İhtiyaçları ve Beklentileri

Yaşlılar oyunlar konusunda farklı beklentilere sahiptir. Her şeyden önce, oyunlar erişilebilir olmalı ve değişen yeteneklerine göre uyarlanmalıdır. Bu, tasarım hususlarını (daha büyük parçalar, daha basit arayüzler, dokunsal geri bildirim) ve aşırı yüklemeye yapmadan ilgi çeken içeriği içerir. Birçoğu, zeka oyunları, kart oyunları, torunlarla çizim yarışmaları ve mantık temelli grup oyunları gibi zihinsel uyarılma ile sosyal etkileşimi birleştiren oyunları tercih ettiklerini belirtti.

Yaşlılar ayrıca oyunlara katılmak için hem mekansal hem de kurumsal fırsatlara ihtiyaç duyarlar. Huzurevlerinde yaşayanlar veya toplum merkezlerine erişimi olanlar, yapılandırılmış grup etkinlikleri ve bunların geliştirdiği sosyal bağlar hakkında olumlu yorumlarda bulundular. Diğerleri ise, ehliyet sahibi olmak veya "Prostofer" (gönüllü sürücüler) gibi programlar gibi ulaşım imkanlarının katılımlarını sağlamak için çok önemli olduğunu belirttiler. Birkaç katılımcı, bu tür lojistik destek olmadan izolasyonun oyunlara katılımın önünde bir engel oluşturabileceğini kaydetti.

Bir başka yaygın beklenti ise oyunların eğlenceden daha fazlasını sunması gerektiği idi; oyunlar bilişsel sağlığı desteklemeli, duygusal rahatlama sağlamalı ve amaç duygusunu korumalıydı. Yaşlılar oyun oynamayı önemsiz bir şey olarak görmüyor; aksine, oyun oynamayı öğrenme, zihinsel dayanıklılık ve kişilerarası bağlantı için değerli bir mekanizma olarak görüyorlar. Birçoğu, genç aile üyeleriyle aradaki uçurumu kapatmak ve kültürel uygulamaları korumak için nesiller arası oyun oynamayı savunuyor.

Önemli olarak, katılımcılar yaşlılıkta oyunların rolünün daha geniş bir sosyal ve kurumsal düzeyde tanınması gerektiğini de vurguladılar. Yaşlıların emekliliğe geçişine yardımcı olacak, oyunları sağlık ve sosyal bakıma entegre edecek ve yaşlıların oyunlarla “zaman kaybettikleri” yönündeki önyargıları ortadan kaldıracak programlar talep ettiler. Oyunun, sağlıklı yaşlanmanın anlamlı, hatta vazgeçilmez bir parçası olarak normalleştirilmesi arzusu var.

Tablo 2. Profesyonellerle ilgili bilgiler

| Katılımcı İsmi | Meslek   | Yaş | Cinsiyet | Çalışma Süresi |
|----------------|--|-----|----------|----------------|
| P1             | Yetişkin eğitimcisi – Üçüncü Yaş Üniversitesi lideri | 63  | Kadın    | 7 Yıl          |
| P2             | Tıp öğrencisi  | 22  | Erkek    | 2 Yıl          |
| P3             | Kültür sosyoloğu                                     | 32  | Kadın    | 5 Yıl          |
| P4             | Yetişkin eğitimcisi, dil öğretmeni                   | 56  | Kadın    | 15 Yıl         |
| P5             | Dil öğretmeni  | 30  | Kadın    | 4 Yıl          |
| P6             | İş terapisti   | 43  | Kadın    | 10 Yıl         |
| P7             | Eğitimci   | 54  | Erkek    | 6 Yıl          |
| P8             | Kuşaklararası merkez lideri                          | 59  | Kadın    | 12 Yıl         |

## PROFESYONEL KATILIMCILAR İÇİN ÖZET RAPOR

### 1. Konuyla İlgili Profesyonellerin Deneyimleri

Yaşlılarla çalışan profesyoneller, programlarında oyunları kullanırken genellikle çok olumlu deneyimler bildirmektedirler. Başlangıçta birçok yaşlı, özellikle oyunlara yabancıysa veya kendilerini "çok çocuksu" hissediyorsa tereddüt etmektedir. Ancak oynamaya başladıktan sonra, genellikle keyif alırlar ve daha fazla dâhil olurlar. Oyunlar, yaşlıların zihinsel olarak zinde kalmasına, hafızayı iyileştirmesine ve hatta yalnızlık duygularını azaltarak ruh hallerini yükseltmesine yardımcı olur. Özellikle sosyal oyunlar, etkileşimi teşvik eder ve bu, aksi takdirde izole hissedebilecek olanlar için özellikle değerlidir.

Bazı yaşlılar, motive kalmalarını sağlayan, biraz da dostça rekabetten hoşlanırlar. Yaşlılar arasında en popüler oyunlar genellikle basit, tanıdık ve sosyal olanlardır. Človek ne jezi se (Kızma Birader'in yerel bir versiyonu), kart oyunları, domino ve satranç gibi klasik masa oyunları favorilerdir çünkü çoğu onlarla büyümüştür. Hafıza oyunları, bilgi yarışmaları ve yapbozlar da iyi sonuç verir, özellikle günlük yaşamla ilgili olduklarında (alışveriş listelerini hatırlama veya tanıdık yerleri tanıma gibi). Yaşlılar, açık kuralları olan, büyük parçalara sahip (kullanımı daha kolay) ve deneyimleriyle alakalı hissettiren temalara sahip oyunları tercih ederler. Örneğin, yerel tarihi veya kültürel referansları içeren oyunlar, soyut veya fantezi tabanlı olanlardan daha iyi ilgilerini çeker.

Ancak, zorluklar da mevcuttur. Bazı yaşlılar, özellikle görme, işitme veya hareketlilik sorunları varsa, çok karmaşık veya fiziksel olarak zorlayıcı olan oyunlarda zorlanırlar. Diğerleri ise kuralları hızlıca anlayamazlarsa utanmış hissederler. Profesyoneller, sabrın ve adaptasyonun anahtar olduğunu belirtmektedirler—kuralları basitleştirmek, daha büyük oyun parçaları kullanmak veya zorluk seviyelerini ayarlamak büyük fark yaratabilir. Bir diğer engel ise, oyun oynamanın birçok toplulukta yaşlılar için henüz yaygın olarak yerleşmiş bir aktivite olmamasıdır. Bazı merkezler oyun geceleri sunsa da, diğerleri yapılandırılmış programlardan yoksundur ve bu da yaşlıların katılım için daha az fırsata sahip olmasına neden olur.

## **2. Profesyonellerin İhtiyaçları ve Beklentileri**

Yaşlılarla oyunları kullanan profesyoneller, genellikle bu aktivitelerden en iyi şekilde yararlanmak için kendilerini daha iyi araçlara ve desteğe ihtiyaç duyarken bulurlar. Büyük bir ihtiyaç, iyi tasarlanmış, yaşlı dostu oyunlara erişimdir. Mevcut oyunların çoğu ya çok karmaşıktır, ya yaşlıların bağ kuramadığı popüler kültüre çok fazla atıfta bulunur ya da zayıf görme veya artrit gibi fiziksel kısıtlamaları hesaba katmaz. Örneğin, küçük parçalara veya minik yazıya sahip oyunlar sinir bozucu olabilirken, aşırı karmaşık kurallara sahip olanlar katılımı engelleyebilir. Profesyoneller, yaşlılara özel olarak uyarlanmış daha fazla oyundan fayda sağlayacaktır—bu ister daha büyük bileşenler, ayarlanabilir zorluk seviyeleri veya tarih, doğa veya günlük görevler gibi yaşam deneyimleriyle bağlantılı temalar anlamına gelsin.

*Bir diğer temel ihtiyaç, oyunların etkili bir şekilde nasıl kullanılacağına dair eğitim ve pratik rehberliktir. Birçok profesyonel oyunların faydalarını görse de, hepsi doğru oyunları seçme veya bunları farklı bilişsel ve fiziksel yeteneklere uyarlama konusunda kendilerini güvende hissetmemektedir. Bazıları, oyunların etkisini nasıl ölçeceklerini açıklayan çalıştaylar veya kaynaklar istediklerini belirtmektedir—örneğin, hafızadaki veya sosyal katılımdaki iyileşmeleri takip etmek gibi. Diğerleri ise isteksiz katılımcıları motive etme zorluğuna dikkat çekmekte, bu konuda mentorluk programlarının veya paylaşılan en iyi uygulamaların yardımcı olabileceğini öne sürmektedir. Ek olarak, teknolojinin oyun oynamada daha büyük bir rol oynamasıyla birlikte, profesyoneller basit dijital araçlara ilgi duyduklarını ifade etmektedir, ancak ekranlara karşı temkinli olabilen yaşlılar için rahat hissettirecek şekillerde bunları tanıtmak için desteğe ihtiyaç duymaktadırlar.*

## ORTAKLARDAN TAVSİYE

### ÖZET RAPOR - DANİMARKA:

#### 1. GİRİŞ

*Active Brain Games projesi, beyni zorlayan oyunlar aracılığıyla aktif bir yaşam tarzını teşvik etmeyi amaçlamaktadır. Bu projenin temel hedefi, yaşlılar arasında bilişsel gelişimi olumlu yönde etkileyen oyunlar geliştirmektir. Bu sayede proje, sosyal bağları güçlendirmenin yanı sıra, Alzheimer gibi bilişsel gerilemeye karşı önleyici tedbirler uygulamayı hedeflemektedir.*

*Bu rapor, proje kapsamında gerçekleştirilen görüşme ve anketlerden elde edilen bulguları özetlemektedir. Araştırma, hem hedef grupta çalışan profesyonelleri hem de yaşlı katılımcıları (60 yaş ve üstü) hedef almıştır.*

*Toplamda, profesyoneller tarafından altı anket doldurulmuş ve takip görüşmeleri yapılmıştır. Ayrıca, profesyonellerle beş ses kaydı alınmış görüşme gerçekleştirilmiştir (yalnızca ses).*

*Yaşlılar grubu için ise dört anket doldurulmuş ve bazıları grup ortamında olmak üzere 10 ses kaydı alınmış görüşme yapılmıştır.*

*Görüşmeler, DGI Vestjylland'dan Michelle Knudsen tarafından yapılmıştır. Amaç, geniş bir yelpazede bakış açısı sağlamak için çeşitli bir profesyonel ve yaşlı grubuna ulaşmaktır. Yaşlı katılımcılar arasında hâlâ çalışan bireyler, emekliler, erkekler ve kadınlar, 60 ila 85 yaş aralığında olanlar ve hem aktif hem de inaktif katılımcılar bulunmaktaydı.*

| Katılımcı Adı | Yaş | Mevcut İş Durumu        |
|---------------|-----|-------------------------|
| P1            | 79  | Emekli                  |
| P2            | 68  | Muhasebe asistanı       |
| P3            | 66  | Ofis çalışanı (15 saat) |
| P4            | 70  | Emekli                  |
| P5            | 69  | Emekli                  |
| P6            | 71  | Emekli                  |
| P7            | 68  | Emekli                  |
| P8            | 80  | Emekli                  |
| P9            | 81  | Emekli                  |
| P10           | 80  | Emekli                  |

### **Yaşlı Katılımcıların Perspektifinden Bulgular**

#### **1. Oyun sizin için ne anlama geliyor? Oyun ne demektir?**

*Birçok yaşlı için, oyun oynamak günlük yaşamlarında önemli bir değere sahiptir. Oyun, rahatlama, sosyal etkileşim kurma ve eğlenceden keyif alma fırsatı olarak görülürken, aynı zamanda zihinsel ve fiziksel uyarım gibi ek bir fayda da sağlamaktadır. Oyunlar, günlük yaşamın streslerinden uzaklaşmanın ve mevcut ana odaklanmanın bir yolunu sunar.*

*Birçok yaşlı başkalarıyla oynamaktan hoşlanırken, bazıları da Sudoku, solitaire ve bulmaca gibi yalnız oynanabilen oyunları takdir etmektedir. Oynama eylemi, sadece eğlence değil, aynı zamanda zihinlerini farklı bir şekilde çalıştırma şansı da sunar. Kendi ifadeleriyle, oyunlar "beyni temizlemeye" yardımcı olur ve genellikle ortak kahkaha ve keyif eşliğinde bir topluluk duygusunu besler.*

*Katılımcı yaşlıların çoğu için oyun oynamak sadece bir eğlenceden fazlasıdır; oynadıkları insanlar hakkında daha fazla şey öğrenmenin bir yolunu sağlar. Oyun oynamanın, sadece oturup konuşmaya kıyasla daha derin bir bağlantı sunduğunu vurgulamışlardır. Ancak, birçok faydasına rağmen, bazı yaşlılar yoğun programlarında oyun oynamaya öncelik vermek için zaman bulmakta zorlanmaktadırlar.*

## **2. Çocukluğunuzda ne tür oyunlar oynardınız? Kiminle oynardınız? Neler hissederdiniz?**

*Yaşlı katılımcıların çoğu, çocukluk deneyimlerini geleneksel oyunlarla anımsayarak güzel bir şekilde yansıtmışlardır. Yaygın olarak kart oyunları, dama ve çeşitli zar oyunları oynadıklarını hatırlamışlardır; bu aktiviteler hem stratejiyi hem de şansı harmanlarken, sosyal etkileşimi ve bağ kurmayı teşvik etmiştir. Buna ek olarak, Monopoly ve Jenga gibi masa oyunlarından da sıkça bahsedilmiştir. Bu oyunlar tipik olarak aile üyeleri veya arkadaşlarla oynanır, eğlence, rekabet ve işbirliği ortamı yaratırdı. Sıcak aylarda, petank, bocce ve kroket gibi açık hava oyunlarından özellikle keyif alınırdı. Bu oyunlar, rahat ve sosyal bir atmosfer sağlarken fiziksel aktiviteyi teşvik ederdi. Birçok katılımcı, bu oyunları arka bahçelerinde oynamanın keyfini hatırlamıştır.*

*Bu oyunların duygusal etkisi, çoğu yaşlı için önemliydi. Neşe, heyecan ve birliktelik duygusu, deneyimlerinin merkezindeydi. İster ebeveynlerle, ister kardeşlerle ya da arkadaşlarla oynuyor olsunlar, arkadaşlık ve takım çalışması duygusu çocukluk anılarının ayrılmaz bir parçasıydı.*

*Yaşları ilerledikçe bile, yaşlılar bu aynı oyunları çocukları, torunları ve torunlarının çocukları ile oynamaya devam etmektedirler. Bu oyunları sonraki nesillere aktarmak, sadece gelenekleri korumakla kalmaz, aynı zamanda kuşaklararası bağları da güçlendirir, bu oyunların zamansız doğasını ve duygusal bağını vurgular.*

*Katılımcıların neredeyse tamamı, tipik olarak başkalarının eşliğinde hissedilen bir sıcaklık, rahatlık ve memnuniyet duygusuna atıfta bulunan Danca "hygge" kelimesini kullanmıştır. Hygge, Danimarka kültürünün merkezindedir ve rahat, keyifli bir ortamda oyun oynamaktan doğan duyguları mükemmel bir şekilde özetler.*

### **3. Aynı oyunları bugün oynasaydınız, çocukken hissettiğiniz aynı olumlu duyguları hisseder miydiniz?**

*Katılımcı yaşlıların çoğunluğu için, oyun oynamak hala çocukluklarında olduğu gibi aynı neşe, heyecan ve rekabet duygusunu getirmektedir. Bu oyunlara olan duygusal bağ güçlü kalmaktadır ve birçok yaşlı, sundukları zorluklardan ve eğlenceden keyif almaya devam etmektedir. Ancak, bazı yaşlılar—özellikle 80 yaş üstü olanlar—artık daha sessiz, daha geleneksel oyunları tercih etmektedir, zira daha fiziksel olarak zorlayıcı oyunları kendilerine daha az uygun bulabilirler.*

*Bu değişime rağmen, oyun oynamak hala mutluluk ve rahatlama duygularını uyandırmaktadır. Birçok yaşlı, oyun oynamanın zihinsel olarak nasıl gevşemelerine ve yeniden enerji toplamalarına olanak tanıdığını anlatmıştır. Rekabet ruhu hala birçok oyunda parlamaktadır; yaşlılar rakiplerini "okuma" şansından ve neşeli rekabetten keyif almaktadırlar.*

*Torunlar gibi genç oyunculara büyüme ve gelişme görme fırsatı özellikle dikkat çekmiştir. Yaşlılar, hem çocuklar hem de yetişkinler için değerli bir ders olan, kazanmayı ve kaybetmeyi öğrenmenin önemini dile getirmişlerdir. Birçok katılımcı, oyunlara sıklıkla eşlik eden sevgi dolu takımlardan bahsetmiş ve bu sosyal etkileşimlerin önemini vurgulamıştır.*

*Bazı yaşlılar için rekabet seviyesi değişmektedir; kimileri daha yoğun rekabetten hoşlanırken, kimileri daha rahat ve sosyal bir atmosferi tercih etmektedir.*

#### **4. Sizce çocukluğunuzdaki oyunlar ile günümüzdeki çocukların oyunları arasında ne gibi farklılıklar var?**

*Birçok yaşlı yeni oyunların ortaya çıktığını kabul etmekle birlikte, birçok modern oyunun sadece klasiklerin güncellenmiş versiyonları olduğuna dikkat çekmiştir. Ancak en dikkat çekici fark, dijital ve çevrimiçi oyunlara doğru olan kaymadır. Genç nesiller, yaşlıların çocukluk deneyimlerinin bir parçası olmayan çevrimiçi oyunları tercih etme eğilimindedir.*

*Bazı yaşlılar, kendi çocukluklarında daha az yaygın olan, yapı oyunları ve ortaklık oyunları gibi taktik ve strateji oyunlarının popülerliğini vurgulamıştır. Yeni oyun türleri ortaya çıkmış olsa da, birçok oyunun temel prensipleri, gençliklerindeki geleneksel oyunlara dayanmaktadır.*

### **5. Sizin kültürünüzde/çevrenizde yetişkinlerin oyun oynamasına nasıl bakılıyor?**

Yetişkinlerin oyun oynamasına dair algı, aile geleneklerine ve kültürel geçmişlere bağlı olarak değişmektedir. Oyun oynamanın düzenli bir aktivite olduğu evlerde büyüyen yaşlılar, bu pratiği yetişkinliklerine de taşıma eğilimindedirler. Tersine, evde oyunlara maruz kalmamış olanlar ise yetişkin olarak oyunlara katılma olasılıkları daha düşüktür. Bu kültürel yön, yaşlıların mevcut oyun katılımında önemli bir rol oynuyor gibi görünmektedir. Birçoğu, aile içinde, birden fazla neslin bir arada oyun oynadığı güçlü bir oyun geleneğinden bahsetmiştir.

Yaşlılar ayrıca, oyunların çocuklar ve genç nesiller için olduğu kadar yetişkinler ve yaşlılar için de olduğunu belirtmişlerdir. Kart kulüpleri, sosyal kulüpler ve spor kulüplerinde oyunların oynandığı köklü bir gelenek vardır. Fiziksel egzersizlere dâhil edilen oyunlar gibi daha aktif türdeki oyunlar yaşlılar arasında popülerdir.

Yaşlılar, hem zihinsel hem de fiziksel olarak aktif kalmanın önemini oldukça farkındadırlar ve oyunların fiziksel ve zihinsel sağlık durumunu sürdürmek için mükemmel bir yol olabileceğini kabul etmektedirler.

### **6. Oyun dendiğinde, sokak ve ev oyunlarına ek olarak artık dijital oyunlar da dâhil ediliyor. Herhangi bir dijital oyun oynuyor musunuz?**

Bu soruya verilen yanıtlar katılımcılar arasında farklılık göstermiştir. Dijital oyun oynayanlar tipik olarak çevrimiçi kart oyunları, kelime oyunları ve hafıza oyunları oynamaktadırlar. Wordfeud gibi dijital oyunlardan sıkça bahsedilmiştir. Ancak, dijital oyun oynayan yaşlıların çoğu, bilgisayar veya oyun konsolları yerine akıllı telefon veya tablet kullanmayı tercih etmektedirler.

Bazı yaşlılar Roblox veya Pokémon gibi oyunlara çocukları ve torunları aracılığıyla aşınadır, ancak çok azı bu oyunları aktif olarak kendileri oynamaktadır. Birçoğu için dijital oyunlara karşı, büyük endişeler taşımayan, temkinli bir açıklık söz konusudur.

Dijital oyun oynamayanlar ise genellikle bu oyunları zaman alıcı veya çok karmaşık olarak görmektedirler. Bununla birlikte, bu yaşlıların çoğu, teknolojiye daha aşına olduklarında gelecekte dijital oyunları daha fazla keşfetmeyi beklemektedirler.

## 7. Genel olarak yaşlılar için oyun oynamanın faydaları nelerdir?

Yaşlılar, oyun oynamanın beyinlerini aktif tutmaya yardımcı olduğu ve fiziksel ve sosyal katılımı teşvik ettiği konusunda ezici bir çoğunlukla hemfikirdi. Birçoğu, oyunların rekabetçi yönünün zihinsel keskinliği ve uyanıklığı sürdürmede özellikle faydalı olduğunu düşünüyordu.

Oyunların sosyal yönü—başka insanlarla bağlantı kurmak ve sürdürmek—yaşlılar için çok önemlidir. Oyunlar bir topluluğa katılma fırsatı sunarak, yalnızlıkla ve izolasyonla mücadeleye yardımcı olur. Belirli oyunlara dâhil olan fiziksel aktivite de, özellikle reaksiyon süreleri ve koordinasyon açısından genel sağlığın korunmasına katkıda bulunur.

Katılımcıların daha fazlası, oyunların huzurevleri veya demans merkezleri gibi bakım tesislerindeki değerini de kabul etmiştir. Geleneksel ve fasulye torbası atma gibi daha aktif küçük oyunları içeren bu oyunlar, fiziksel ve bilişsel becerilerin korunmasına yardımcı olur. Fiziksel unsurlara sahip, daha kısa ve daha az karmaşık oyunlar, daha geniş bir yaşlı yelpazesi için erişilebilir oldukları için bu hedef kitle arasında özellikle popüler görünmektedir.

Son olarak, oyunların kuşaklararası doğası temel bir fayda olarak vurgulanmıştır. Yaşlılar, ister çocuklar, ister torunlar veya torunlarının çocukları olsun, genç nesillerle oynama yeteneğinden keyif almaktadırlar. Oyunları açık havaya taşımak ve çeşitli ortamlarda oynamak da deneyimi çeşitlendirmenin önemli bir yolu olarak görülmüştür.

### **8. Sizin için tasarlanacak bir oyun nasıl olmalı ve size ne gibi faydalar sağlamasını istersiniz?**

Yaşlılar için tasarlanmış bir oyun, basitlik ve erişilebilirliği önceliklendirmeli, kolay anlaşılır ve aşırı karmaşık olmamalıdır. Çok fiziksel olarak zorlayıcı olmadan ilgi çekici olmalı, zihinsel uyarım sağlarken keyifli ve rahatlatıcı olmalıdır. Oyun, oyun sırasında arkadaşlık ve topluluğun önemini vurgulayan yaşlılar tarafından çok değerli görülen, sosyal etkileşim fırsatları sunmalıdır.

Örneğin, kart oyunları, masa oyunları veya kelime oyunları gibi oyunlar, sosyal katılımı teşvik ederken zihinsel zorluklar sundukları için ideal olabilir. Ayrıca, küçük aktif unsurları içeren veya açık havada oynanabilen oyunlar gibi hafif hareketli fiziksel oyunlar da faydalı olacaktır. Bu oyunlar aynı zamanda kuşaklararası çekicilik sunarak, yaşlıların torunları veya torunlarının çocukları dâhil olmak üzere aile üyeleriyle oynamasına olanak tanıyabilir, bu da duygusal bağı ve birliktelik duygusunu pekiştirir.

Bu tür oyunlardan beklenen ana faydalar, zihinsel uyarım, rahatlama ve odaklanma ve strateji gerektiren oyunlar aracılığıyla bilişsel sağlığı sürdürme fırsatını içerecektir. Bu oyunların sosyal yönü, neşe duygusu sağlayacak, yalnızlıkla mücadele edecek ve bir topluluk ve aidiyet duygusu yaratacaktır. Ek olarak, fiziksel unsurları içeren oyunlar, yaşlıların aktif kalmasına yardımcı olacak ve fiziksel koordinasyonlarını ve reaksiyon sürelerini iyileştirecektir.

### **9. Oyun oynamanızı kolaylaştıran kişisel özellikleriniz veya yaşam koşullarınız nelerdir?**

*Çeşitli özellikler ve yaşam koşulları, yaşlıların oyunlara katılmasını kolaylaştırmaktadır. Bunlar arasında, sosyal etkileşimin oyun oynamanın kilit bir unsuru olması nedeniyle, birlikte oynayabilecekleri aile ve arkadaşlara erişimin olması yer alır. Topluluk merkezleri, yaşlı kulüpleri veya spor kulüpleri gibi rekreasyonel alanlara erişimi olan destekleyici bir ortamda yaşamak da, grup aktivitelerine katılma fırsatları sağlayarak oyunlara katılımı kolaylaştırabilir.*

*Oyunların aile geleneklerinin bir parçası olduğu aile odaklı evlerde yaşayan yaşlılar, bu pratik günlük yaşamlarına yerleşmiş olduğu için oyun oynamaya devam etmeyi daha kolay bulurlar. Ayrıca, iyi bir fiziksel ve zihinsel sağlığa sahip olmak, fiziksel olarak aktif dış mekân oyunlarından strateji tabanlı masa veya kart oyunlarına kadar geniş bir oyun yelpazesine katılmayı kolaylaştırabilir.*

*Birçok yaşlı için, torunlarla oynamak veya kulüplere katılmak gibi sosyal etkileşim gerektiren oyunlarla meşgul olma yeteneği, bir amaç duygusu sürdürmeye yardımcı olur ve onları zihinsel olarak meşgul eder. Hem dijital hem de geleneksel oyunların mevcudiyeti, tercihlerine ve yeteneklerine en uygun oyun türlerini seçmelerine olanak tanır.*

### **10. Oyun oynamanızı zorlaştıran/engelleyen kişisel özellikleriniz veya yaşam koşullarınız nelerdir?**

Bazı kişisel özellikler ve yaşam koşulları, yaşlılar için oyun oynamayı daha zorlu hale getirebilir. Görme bozuklukları, sınırlı hareketlilik veya solunum sorunları gibi fiziksel durumlar, belirli oyun türlerine katılımı engelleyebilir. Örneğin, ince motor becerileri, fiziksel hareket veya hızlı refleksler gerektiren oyunlar, artrit veya diğer fiziksel kısıtlamaları olanlar için zorlaşabilir.

Ek olarak, aileden veya sosyal gruplardan uzakta, izole bir ortamda yaşamak, birçok yaşlı için oyun oynamanın kritik bir yönü olan sosyal etkileşim fırsatlarını sınırlayabilir. Oyunların sunulduğu sosyal alanlara veya kulüplere erişimin olmaması da grup aktivitelerine katılımı kısıtlayabilir.

Bir diğer zorluk ise dijital uçurumdur. Bazı yaşlılar dijital oyun oynamaktan hoşlansa da, özellikle modern teknolojiye aşina olmayan veya daha geleneksel yüz yüze oyunları tercih eden diğerleri, bu oyunları karmaşık veya kullanılması zor bulabilir.

Son olarak, zaman kısıtlaması veya enerji eksikliği gibi duygusal zorluklar, bazı yaşlıların oyunlara öncelik vermesini zorlaştırabilir.

#### **Temel Çıkarımlar:**

- "Oyun" tanımı katılımcılar arasında önemli ölçüde farklılık göstermekteydi; bazıları geleneksel masa ve kart oyunlarını ele alırken, bazıları petank ve dart gibi fiziksel aktiviteleri oyun olarak görüyordu.
- Görme bozukluğu veya solunum sorunları olan yaşlılar, belirli oyun türlerine katılmayı daha zor bulabilirler.
- Yaşlılar bağlama göre her iki tür aktiviteden de keyif aldığından, çeşitli tercihleri karşılamak için hem dijital hem de geleneksel oyunların dâhil edilmesi düşünülmelidir.

| İsim | Yaş | Meslek                                     | Kurum/Kuruluş  | Deneyim    |
|------|-----|--|--|------------|
| P1   | 34  | Fizyoterapist & osteopat                   | Fysio<br>Danmark Holstebro                                       | 9<br>Yıl   |
| P2   | 46  | Kıdemli Danışman                           | DGI<br>Østjylland  | 9<br>Yıl   |
| P3   | 34  | Kıdemli Danışman                           | DGI<br>Nordjylland   | 5<br>Yıl   |
| P4   | 40  | Kıdemli Danışman                           | DGI<br>Midtjylland   | 9<br>Yıl   |
| P5   | 62  | Aktivite Merkezi<br>Lideri ve Ergoterapist | Aktivitetcenter<br>Struer  | +30<br>Yıl |
| P6   | 31  | Fizyoterapist                              | Struer<br>Kommune (Municipality)                                 | 9<br>Yıl   |
| P7   | 52  | Ergoterapist<br>ve Demans<br>Danışmanı     | Struer<br>Kommune (Municipality)                                 | 13<br>Yıl  |
| P8   | 35  | Pedagog                                    | Ældrecentret<br>Solvang (Nursing home<br>with focus on dementia) | 11<br>Yıl  |
| P9   | 36  | Proje Yöneticisi                           | Lemvig<br>Municipality   | 1<br>Yıl   |
| P10  | 31  | Spor Danışmanı                             | DGI<br>Vestjylland   | 6<br>Yıl   |
| P11  | 26  | Kıdemli Danışman                           | DGI<br>Nordjylland   | 2<br>Yıl   |

### **1. Yaşlıların oyun oynama deneyimleri genellikle nasıldır?**

Profesyonellerin bakış açısına göre, yaşlılar oyunlarla ilgili genellikle olumlu deneyimlere sahiptir. Oyunlar, yaşlıları hem fiziksel hem de zihinsel olarak meşgul etmenin etkili bir yolu olarak görülmektedir. Çoğunlukla keyif, rahatlama ve sosyal etkileşimle ilişkilendirilirler. Profesyoneller, yaşlıların tanıdıklık ve gelenek sağlayan oyunları takdir etme eğiliminde olduğunu vurgulamıştır. Oyunlar genellikle geçmiş deneyimlere dair anıları geri getirdiği için, birçok yaşlı tanınma duygusundan hoşlanır. Ancak, bazı profesyoneller yaşlıların yeni oyunlara karşı şüpheli olabileceğini belirtmiştir. Bu nedenle, yeni oyunların daha ilgi çekici hale getirilmesi için küçük bir değişiklik ile daha önce denedikleri bir şeye benzemesi faydalıdır.

### **2. Yaşlılar hangi tür oyunlarla daha çok ilgileniyorlar?**

Profesyoneller, yaşlıların genellikle petank, yeni nesil curling ve diğer benzer düşük yoğunluklu fiziksel aktiviteler gibi daha aktif oyunlara ilgi gösterdiğini kaydetmiştir. Bu oyunlar, onları sadece fiziksel olarak meşgul etmekle kalmaz, aynı zamanda keyif duygusunu da geliştirir. Ancak, geniş bir birey yelpazesine hitap eden kart oyunları, bilardo ve yapbozlar gibi geleneksel oyunlara da ilgi devam etmektedir. Oyunlara olan ilgi genellikle belirli profesyonel geçmişe bağlıdır. Örneğin, fizyoterapistler top oyunları ve bilişsel eğitim olan SMART-eğitimi gibi daha fiziksel aktif oyunlara odaklanma eğilimindedirler.

Daha yeni oyunlar arasında, profesyoneller hedef grubun Rummikub ve manyetik satranç gibi oyunları tercih ettiğini ifade etmektedir. Birçoğu ayrıca eski atasözlerini veya benzer temaları içeren kelime oyunları oynamaktan hoşlanmaktadır. Bilgi yarışması oyunları da hem hafızayı koruma hem de yeni bilgiler öğrenme açısından bu hedef grup için faydalıdır. Bu bağlamda, "Denmark Round" gibi eski bilgi yarışması oyunlarını veya yerel gazeteden bilgi yarışması sorularını kullanmak avantajlı olabilir.

Bazı yaşlılar başlangıçta katılmaya isteksizlik gösterebilse de, bir oyun başlatıldığında genellikle keyif alırlar. Oyunların tanidik olması, özellikle çocukluklarından kalma oyunlar, önemlidir. Yaşlılar, aşırı karmaşık yeni oyunlardan kaçınarak, basit kuralları olan oyunları tercih ederler. Dahası, şansın kazananı belirlemede rol oynadığı, bir dereceye kadar şans içeren oyunlar da çekicidir. Rekabet unsuru içeren oyunlar, hem zihinsel hem de fiziksel katılımı teşvik etmeye yardımcı olduğu için özellikle ilgi çekicidir.

### **3. Yaşlıların oyunlara katılımını artıran veya azaltan temel faktörlerin neler olduğunu düşünüyorsunuz?**

Birkaç faktör, yaşlılar arasındaki katılım düzeyini etkileyebilir. Olumlu tarafta, kolay erişilebilirlik ve oyunların sosyal yönleri, yaşlıları katılmaya teşvik eden temel unsurlar olarak vurgulanmıştır. Başlaması basit olan ve çok fazla kuralı olmayan oyunlar daha çekicidir. Örneğin, Yeni Nesil Curling, şarkı oyunları veya Pickleball gibi oyunlar, minimum fiziksel çaba gerektirdikleri ve kuralları basit olduğu için erişilebilirdir. Oyunlardaki rekabetçi unsur, genellikle katılım için itici bir güçtür, zira yaşlıların fiziksel sınırlamalarını unutup oyuna odaklanmalarına yardımcı olur. Bazı profesyoneller, ilişkisel yönün yaşlıları katılmaya motive etmede önemli bir rol oynadığını da vurgulamaktadır.

Daha olumsuz tarafta ise, katılımı azaltabilecek faktörler arasında aşırı karmaşık kurallar veya fiziksel olarak zorlayıcı oyunlar (örneğin badminton gibi, puan saymanın kafa karıştırıcı olabileceği veya fiziksel taleplerin bazı yaşlılar için çok fazla olabileceği oyunlar) yer almaktadır. Oyunların, özellikle engelli veya yaralanması olanlar için, hâlâ katılabileceklerinden emin olmak adına uyarlanabilir olması önemlidir. Ayrıca, oyunların aşırı çocukça görünmemesi de esastır, zira bu, katılım üzerinde olumsuz bir etki yaratabilir.

Bazı yaşlılar için "jimnastik" veya "futbol" gibi kelimeler, katılamayacaklarını düşündükleri yüksek düzeyde fiziksel aktiviteyle ilgili olumsuz çağrışımlar uyandırabilir. Sonuç olarak, bazıları bu oyunlara katılmamayı tercih edebilir. Bu nedenle, oyunun sunuluş şekli büyük önem taşır. Çeşitli nedenlerle oyuna aktif katılım mümkün olmasa bile, katılımcıya hakemlik gibi farklı bir rol atamak faydalıdır. Bu sayede, katılımcı oyuna aktif olarak dâhil olmaya devam edebilir.

#### **4. Oyunların yaşlılar üzerindeki etkilerinden (sonuçlarından) neler gözlemlediniz?**

Profesyoneller, oyunların yaşlılar arasında hem bilişsel hem de fiziksel işlevleri sürdürmede çok önemli bir rol oynadığı konusunda oybirliğiyle hemfikirdi. Düzenli olarak fiziksel aktif oyunlara katılımın motor becerilerini, bilişsel yetenekleri, dengeyi, koordinasyonu ve kas gücünü iyileştirdiği gözlemlenmiştir. Oyunlar ayrıca genel iyi oluşu da iyileştirebilir ve zihinsel uyarıma katkıda bulunabilir. Oyun seçimi, spesifik sonuçları belirlemede anahtardır; daha fiziksel olarak zorlayıcı oyunlar artan fiziksel kapasiteye katkıda bulunurken, diğer oyunlar bilişsel işlevleri iyileştirmeye yardımcı olur.

Bazı profesyoneller müziğin kullanımına ve etkilerine atıfta bulunmaktadır. Özellikle katılımcıların eşlik ederek şarkı söyleyebileceği "eski günlerden kalma" müziklerin neşelendirici bir etkisi vardır. Bir profesyonel, yüksek enerjile ve artmış bir uyarılma düzeyiyle bitirmenin faydaları olabileceğini ve bu sayede katılımcıların gülümseyerek ve neşe duygusuyla ayrılmalarının sağlandığını belirtmiştir.

### **5. Oyunlarla ilgili olarak daha fazla hangi konular hakkında bilgiye veya eğitime ihtiyacınız olduğunu düşünüyorsunuz?**

Profesyoneller, çok fazla bilgi ve eğitim alma arzusu ifade etmemişlerdir. Bu durum, alandaki deneyimlerinden kaynaklanıyor olabilir. Ancak, katılımcıların birkaçı, yaşlıları hem fiziksel hem de bilişsel olarak zorlayan oyunlar için daha fazla ilham almak istediklerini dile getirmiştir. Birçok profesyonel, yaşlıları oyunlara dâhil etme konusunda kendilerini iyi donanımlı hissederken, alana yeni girenlerin hem fiziksel hem de bilişsel ihtiyaçlara hitap eden oyunları tasarlamamanın inceliklerini anlamak için ek eğitime ihtiyaç duyabileceğini kabul etmişlerdir. Dahası, oyunları daha zor veya daha kolay hale getirmenin yollarını kolayca gösteren materyallere yönelik bir arzu mevcuttur. Belirli bilişsel veya motor becerileri hedefleyenler de dâhil olmak üzere, daha çeşitli bir oyun seçkisi, yaşlı aktivitelerini zenginleştirmek için faydalı olacaktır.

Bir profesyonel, çocuklar ve gençler için olan oyunların tipik olarak ilgili oyunun hangi yaş, seviye ve diğer ilgili bilgiler için uygun olduğunu belirttiğini, ancak yaşlılara yönelik oyunlar için durumun böyle olmadığını belirtmektedir. Kitaplarda, belirli bir kitabın hedef kitesini bilmek için LIX indeksi kullanılmaktadır. Bir profesyonel olarak, hedef kitle, seviye (hem fiziksel hem de zihinsel) gibi faktörlere bağlı olarak bir oyunun hedef kitesini belirlemek zor olabilir.

### **6. Yaşlıları oyuna dâhil etmek için neler yapıyorsunuz?**

Profesyoneller, yaşlıları dâhil etmek için oyunlara kendilerinin aktif olarak katılmasının çok önemli olduğunu vurgulamışlardır. Onlarla birlikte katılarak, profesyoneller yaşlıların başlangıçtaki isteksizliklerinin üstesinden gelmelerine yardımcı olan daha teşvik edici bir ortam yaratırlar. Ayrıca, açık talimatlar sağlamak ve davetkâr bir atmosferi sürdürmek de önemlidir. Birçok profesyonel, belirli aktiviteleri zorlayıcı bulabilecek bireyler için oyunları uyarlayarak, herkesin kendi seviyesinde katılımını sağlarlar.

*SMART eğitimindeki gibi buz kırıcıların (icebreaker) kullanılması, yaşlıların rahatlamasını sağlamanın etkili bir yoludur. Ayrıca, özellikle fiziksel veya zihinsel dinlenmeye ihtiyacı olanlar için mola seçeneği sunulması, deneyimin önemli bir parçası olarak vurgulanmıştır.*

*Ek olarak, bayramlar veya geleneklerle ilgili olanlar gibi tematik ayrımların faydalı olabileceği belirtilmektedir. Örneğin, Karnaval temalı bir tema kostümler içerebilir ve tatilin ardındaki tarihi ve gelenekleri öğrenme fırsatı sunabilir. Bu bağlamda oyunlar oluşturulabilir.*

### **7. Oyun aktivitelerini ne sıklıkta ve ne kadar süreyle yapıyorsunuz?**

*Oyunlar tipik olarak haftada 1-2 kez oynanır ve her seans, oyuna bağlı olarak 10 dakikadan 1,5 saate kadar sürer. Özellikle fiziksel olarak daha zorlayıcı oyunlar sırasında sıklıkla molalar dâhil edilir.*

*Profesyonellerin tamamı, bireylerle olduğundan daha çok, oyunları grup seanslarının bir parçası olarak kullanma eğiliminde olduklarını ifade etmişlerdir. Yeni oyunları tanıtırken, profesyoneller yaşlıların kuralları anlamaları ve aktivitede rahat hissetmeleri için yeterli zaman tanımanın önemli olduğunu belirtmişlerdir. Oyunun uygun bir şekilde tanıtılması, yaşlıların katılımını sağlamak için anahtardır.*

### **8. Oyunların yaşlılar için daha etkili hale getirilmesi için neler yapılabileceğini düşünüyorsunuz?**

Oyunları yaşlılar için daha etkili hale getirmek için profesyoneller, oyunların günlük yaşam becerilerini ve düşme önleme gibi önleyici tedbirleri içermesi gerektiğini öne sürmüşlerdir. Hem aktif hem de rahatlatıcı oyunların bir karışımı, yaşlıların çeşitli fiziksel ve bilişsel yeteneklerine hitap ederek daha geniş bir yaşlı yelpazesine hitap edecektir. Basit, anlaşılması kolay kurallara sahip oyunlar idealdir, çünkü daha geniş bir demografik için daha erişilebilir olurlar.

Fizyoterapi veya ergoterapi gibi farklı profesyonel alanlardaki uzmanlık bilgisi, oyunları belirli ihtiyaçları karşılamak üzere uyarlamak için kullanılabilir. Oyunlar ayrıca kurulumu kolay olmalı ve çok fazla ekipman veya karmaşık talimat gerektirmemelidir. Ek olarak, oyunlara koordinasyon, denge ve hareket egzersizleri gibi günlük aktivite unsurlarını dâhil etmek, oyunları yaşlılar için daha faydalı hale getirebilir. Bu yaklaşım, yaşlı sağlığında yaygın bir endişe olan düşme önlemeye de yardımcı olacaktır.

### **9. Yaşlıların oyunlara katılımını teşvik etmek için özel olarak kullandığınız bir yaklaşım, teknik veya yöntem var mı?**

Profesyoneller, katılımı teşvik etmek için oyunları erişilebilir, tanıdık ve anlamlı hale getirmenin önemini vurgulamışlardır. Yaşlılar, oyunları tanırırsa ve kuralları kolayca anlayabilirlerse katılmaya daha yatkın olurlar. Ayrıca profesyoneller, oyunların hareketliliği, dengeyi veya bilişsel işlevi iyileştirmek gibi net bir amaçla tasarlanması gerektiğini öne sürmüşlerdir.

SMART eğitimi ve açık hava aktiviteleri, yaşlıları oyunlara dâhil etmek için etkili yöntemler olarak özellikle belirtilmiştir. Bu yöntemler, yaşlıların işlevsel kapasitesini artırma hedefleriyle uyumlu olan hem fiziksel hem de zihinsel uyarımı birleştirir.

Yaşlıların baskı olmadan oyunlar hakkında bilgi edinebilecekleri gayri resmi bir tanıtım oturumu oluşturmak, onların daha rahat ve daha az endişeli hissetmelerine yardımcı olur. Ayrıca, grup oyunları, birlikte oynamanın sosyal yönü katılımı teşvik ettiği için genellikle daha başarılı olarak kaydedilmiştir.

Profesyoneller ayrıca, oyuna rekabetçi bir unsur dâhil etmenin oldukça motive edici olabileceğine dikkat çekmişlerdir. Yaşlılar, rekabete dâhil olduklarında fiziksel sınırlamalarını unutabilir ve çoğu zaman başlangıçta mümkün olduğunu düşündüklerinden daha fazla kendilerini zorlayabilirler.

Rekabetin herkes için adil olmasını sağlamak amacıyla oyunun ayarlandığı, golfe benzer bir "handikap" sistemi kullanma fikri, tüm katılımcıların olumlu bir deneyim yaşamasını sağlamanın bir yolu olarak önerilmiştir.

Bir profesyonel tarafından anılan anılarla çalışma (reminiscence) yöntemi, özellikle yaşlılar için hafızalarını ve duygusal katılımlarını teşvik etmek amacıyla geçmiş deneyimleri, anıları ve kişisel hikayeleri ön plana çıkarmaya odaklanan etkili bir pedagojik yaklaşım olarak bahsedilmiştir. Bu yöntem, genellikle yaşlanma, demans veya diğer hafıza kaybı türleri nedeniyle bilişsel zorluklarla karşılaşan yaşlılarla birlikte kullanılır.

#### **Anılarla Çalışmanın (Reminiscence) Amacı:**

- 1. Hafızayı Etkinleştirmek:** Geçmiş deneyimleri hatırlayarak, katılımcılar bilişsel işlevleri ve hafızayı güçlendirir.
- 2. Öz Saygıyı Artırmak:** Yaşam hikayelerini paylaşmak, bireylerin yaşam deneyimlerini doğrulamalarına ve değerli hissetmelerine olanak tanır.
- 3. Sosyal Etkileşimi Teşvik Etmek:** Anıları paylaşmak, sohbeti ve ilişki kurmayı teşvik eder.
- 4. İyi Oluşu Artırmak:** Olumlu anılar, neşe ve memnuniyet getirerek yaşam kalitesini iyileştirir.

Bu yöntem genellikle anıları çağrıştırmak ve yansıtma ve sohbet için bir alan yaratmak amacıyla resimler, müzik, nesnelere veya hikayeler gibi araçları kullanır.

CTS yöntemi (Bilişsel Eğitim Sistemi) de demans veya bilişsel zorlukları olan bireylerde bilişsel işlevleri geliştirmek için kullanılan geçerli bir teknik olarak belirtilmektedir. Hafızayı, dikkati ve diğer zihinsel becerileri sürdürmek veya iyileştirmek için tasarlanmış hedefli egzersizler ve aktiviteler aracılığıyla beyin uyarımına odaklanır.

**Bu yöntemin amacı:**

1. *Bilişsel Becerileri Geliştirmek: Hafıza, konsantrasyon ve problem çözme alıştırmaları yaparak, katılımcılar zihinsel yeteneklerini koruyabilir veya geliştirebilir.*
2. *Bilişsel Gerilemeyi Yavaşlatmak: Düzenli eğitim, genellikle demanla ilişkilendirilen bilişsel bozulmayı yavaşlatmaya yardımcı olabilir.*
3. *Yaşam Kalitesini Artırmak: Anlamlı bilişsel aktivitelere katılmak, bağımsızlık ve iyi oluş duygusunu artırabilir.*

CTS yöntemi tipik olarak dijital veya basılı eğitim materyallerinin kullanılmasını içerir ve katılımcının ihtiyaçlarına ve yeteneklerine göre uyarlanarak bireysel veya grup seansları halinde yürütülebilir.

**Ek Yorumlar:**

"Oyun" kavramının tanımının farklılık gösterebileceği belirtildi—birçok profesyonel, oyunları bir oyun formu olarak görmekte ve rekabetçi bir unsurun eklenmesi, katılım için ekstra bir motivasyon katmanı sağlamaktadır. Genel olarak, oyunlar sadece eğlenceli ve keyifli bir aktivite olarak değil, aynı zamanda yaşlılar arasında fiziksel ve bilişsel işlevi sürdürmenin etkili bir yolu olarak da hizmet etmektedir.

**Temel Çıkarımlar:**

- Yaşlılara yönelik oyunlar erişilebilir, ilgi çekici ve anlaşılması basit olmalıdır.
- Oyun katılımından hem fiziksel hem de bilişsel faydalar gözlemlenmektedir.
- Grup oyunları ve rekabet gibi sosyal yönler, temel motivasyon kaynaklarıdır.
- Profesyoneller, oyun tasarımına günlük yaşam becerilerinin ve önleyici tedbirlerin dâhil edilmesini önermektedir.
- Hem fiziksel hem de bilişsel ihtiyaçlara hitap eden özel oyunlar için eğitim, profesyoneller için faydalı olacaktır.
- Anılarla Çalışma (Reminiscence) ve CST (Bilişsel Eğitim Sistemi) yöntemlerinin yaşlılar için yeni oyunların oluşturulmasında yararlı olabileceği düşünülmektedir.

**Sonuç:**

Hem yaşlı katılımcılardan hem de profesyonellerden elde edilen bulgular, oyunların yaşlılara getirebileceği faydaların, yani bilişsel uyarım, fiziksel aktivite ve sosyal katılımın ortak olarak kabul edildiğini göstermektedir. Bu çalışma, hem geleneksel hem de dijital oyunların, yaşlıların yaşam kalitesini iyileştirmede önemli bir rol oynayabileceğini, sadece bilişsel gelişimi değil, aynı zamanda sosyal etkileşimi de teşvik ettiğini göstermiştir.

İleride, oyunları tasarlarken ve uygularken, yaşlıların erişilebilirlik, aşinalık ve fiziksel ve zihinsel zorluklar arasındaki denge gibi faktörleri göz önünde bulundurarak, onların çeşitli ihtiyaçlarını ve tercihlerini dikkate almak esastır.

## ORTAKLARDAN TAVSİYE

### ÖZET RAPOR - TÜRKİYE:

*Bu araştırma kapsamında 10 yaşlı birey, 9 profesyonelle görüşülmüştür. Aşağıda katılımcı bilgilerini gösteren tablolar yer almaktadır. Katılımcı isimleri kod isimleriyle verilmektedir.*

Tablo 1. Yaşlı Katılımcıların Bilgileri

| Katılımcı İsmi | Cinsiyet | Doğum Tarihi |
|----------------|----------|--------------|
| S1             | Erkek    | 1960         |
| S2             | Kadın    | 1961         |
| S3             | Kadın    | 1962         |
| S4             | Kadın    | 1964         |
| S5             | Kadın    | 1963         |
| S6             | Kadın    | 1963         |
| S7             | Kadın    | 1963         |
| S8             | Erkek    | 1951         |
| S9             | Kadın    | 1957         |
| S10            | Erkek    | 1958         |

Tablo 2. Profesyonellerin Bilgileri

| <b>Katılımcı İsmi</b> | <b>Meslek</b>        | <b>Yaş</b> | <b>Cinsiyet</b> | <b>Çalışma Süresi</b> |
|-----------------------|----------------------|------------|-----------------|-----------------------|
| P1                    | Psikolog             | 27         | Kadın           | 2 yıl                 |
| P2                    | FTR                  | 27         | Kadın           | 2 yıl                 |
| P3                    | Sosyal Hizmet Uzmanı | 30         | Kadın           | 3 yıl                 |
| P4                    | Resim Öğretmeni      | 33         | Kadın           | 7 yıl                 |
| P5                    | Bakım personeli      | 20         | Erkek           | 1 yıl                 |
| P6                    | Bakım Personeli      | 33         | Kadın           | 8 yıl                 |
| P7                    | Hasta Bakıcı         | 33         | Kadın           | 7 yıl                 |
| P8                    | Hemşire              | 48         | Kadın           | 16 yıl                |
| P9                    | Psikolog             | 34         | Kadın           | 8 yıl                 |
| P10                   | Sosyal Hizmet Uzmanı | 31         | Kadın           | 5 yıl                 |

## 1. Profesyonellerin Konuya İlişkin Deneyimleri

Görüşmeler doğrultusunda, profesyoneller aktif oyun uygulamalarının yaşlı bireylerin hem fiziksel hem de bilişsel gelişimleri üzerinde olumlu etkileri olduğunu belirtmiştir. Bu nedenle, görev yaptıkları kurumlarda düzenli olarak oyun etkinlikleri gerçekleştirdiklerini ifade etmişlerdir. Katılımı artırmak amacıyla bireysel iletişim kurmanın, kişiselleştirilmiş motivasyon stratejileri geliştirmenin ve oyunlara yönelik farkındalık çalışmaları yapmanın önemli olduğu vurgulanmıştır. Profesyoneller, oyun oynayan yaşlı bireylerin yaşam motivasyonlarının daha yüksek olduğunu gözlemlediklerini, bu nedenle yaşlılara yönelik oyun çeşitliliğinin artırılmasına ihtiyaç duyulduğunu belirtmişlerdir. Ayrıca, yaşlı bireylerin özellikle özerkliklerini korudukları ve fiziksel etkileşim içeren oyunlara daha fazla ilgi gösterdikleri ifade edilmiştir. Yarışma temelli oyunlara olan katılımın da diğer oyun türlerine kıyasla daha yüksek olduğu belirtilmiştir. Görüşmelerde, oyunların yaşlı bireylere sağlayacağı kazanımların açık biçimde anlatılmasının, oyuna katılım ve motivasyonu artırdığı vurgulanmıştır. Yaşlı bireylerin, bir oyunun onların yaşam kalitesi, bilişsel ve fiziksel durumu üzerindeki olumlu etkilerini anladıklarında, katılım düzeylerinin önemli ölçüde arttığı ifade edilmiştir. Bununla birlikte, zihinsel oyunların bazı yaşlı bireyler için zorlayıcı olabildiği ve bu alanda hem yaşlılara hem de profesyonellere yönelik farkındalık çalışmaları ve eğitimlerin gerekli olduğu dile getirilmiştir.

## **2. Profesyonellerin İhtiyaç ve Beklentileri**

Yapılan görüşmeler sonucunda, profesyonellerin oyun tasarımı, oyun geliştirme ve oyun uygulama konularında yeterli donanıma sahip olmadıkları; bu nedenle kapsamlı bir eğitim desteğine, uygulamalı materyallere ve rehber dokümanlara ihtiyaç duydukları tespit edilmiştir. Profesyoneller, Türkiye’de huzurevlerinin büyük oranda bakanlıklara bağlı olması nedeniyle, bu kurumlarda oyun uygulamalarının yaygınlaştırılması için ilgili kamu otoriteleri tarafından politika ve uygulama yönergeleri geliştirilmesinin gerekliliğini vurgulamışlardır. Ayrıca oyun geliştirme ve uygulama süreçlerinde kullanılacak materyallerin temini ve bu çalışmaların sürdürülebilirliğinin sağlanabilmesi için bütçe desteğine ihtiyaç duyduklarını belirtmişlerdir. Mesleki yeterliliklerin artırılmasına yönelik olarak, hizmet içi eğitimlerde oyun temelli müdahalelere, oyunun sağladığı kazanımlara ve profesyonel sorumluluklara dair kapsamlı içeriklere yer verilmesinin önemine işaret edilmiştir. Ek olarak, sivil toplum kuruluşlarının (STK) bu alanda oldukça zayıf olduğu ve hem kamuya bağlı hem de özel huzurevlerinin STK işbirliği ve desteğine ihtiyaç duyduğu ifade edilmiştir. Son olarak, oyun destekli sağlık hizmetleri ile psikososyal rehabilitasyon programlarının geliştirilmesi ve oyunun yaşlı bireyler üzerindeki etkilerini nesnel olarak ölçebilecek değerlendirme araçlarının oluşturulması gerektiği vurgulanmıştır.

## YAŞLI KATILIMCILARA YÖNELİK ÖZET RAPOR

### 1. Yaşlıların Konuya İlişkin Deneyimleri

Mülakatlara katılan yaşlı bireyler için oyun, sadece çocukluk dönemine ait bir etkinlik değil; aynı zamanda yaşamı canlı tutan, zihni çalıştıran, sosyal bağları güçlendiren ve mutluluk veren bir deneyim olarak tanımlanmıştır. Katılımcılar, geçmişteki oyun anılarını aktarırlarken çocukluk dönemine özgü coşku, hareketlilik ve birlikte olma duygularını sıklıkla vurgulamışlardır. Oyun, birçoğu için nostaljik bir anı olarak zihinsel canlılığı tetiklemekte ve geçmişle bağ kurmayı sağlamaktadır. Bazı katılımcılar oyunların sadece eğlence değil, öğrenme, zihinsel gelişim ve sosyal etkileşim açısından da işlevsel olduğunu ifade etmiştir. Oyun sırasında gülme, heyecanlanma ve enerji boşaltımı gibi duyguların öne çıktığı, bireylerin yaşlılıklarına rağmen kendilerini genç hissettikleri belirtilmiştir. Özellikle grup içinde oynanan oyunların, yalnızlık hissini azalttığı ve toplumsal görünürlüğü artırdığı yönünde beyanlar öne çıkmıştır. Zihinsel oyunların özellikle alzheimer ve unutkanlık gibi yaşlılık kaynaklı sorunlarla baş etmede bir tür zihinsel egzersiz olarak kullanıldığı görülmektedir. Ancak bazı katılımcılar fiziksel sınırlılıklar nedeniyle hareketli oyunlara mesafeli yaklaşmakta, düşük tempolu ve bilişsel yönü ağır basan oyunlara yönelmektedir. Toplumsal olarak oyun, katılımcılar tarafından iki yönlü algılanmaktadır: Bir yandan oyunun yaşı olmadığını savunan ve oynayan kişileri takdir eden bir kesim varken; diğer yandan yetişkinlerin oyun oynamasını “çocukça” bulan ve bu duruma olumsuz bakan çevre baskısından da söz edilmektedir.

## 2. Yaşlıların İhtiyaç ve Beklentileri

Katılımcılar, yaşlı bireylere yönelik oyun etkinliklerinin yaygınlaştırılabilmesi için bazı temel ihtiyaç ve beklentilere dikkat çekmiştir. Bunların başında, oyunların yaş grubuna ve fiziksel kapasiteye uygun olarak tasarlanması gerekliliği gelmektedir. Özellikle yaşa bağlı hareket kısıtlılıkları göz önünde bulundurularak daha düşük tempolu, basitleştirilmiş ama katılımı teşvik eden oyunlara yönelim beklentisi öne çıkmaktadır. Zihinsel kapasiteyi destekleyici oyunlara yönelik talep oldukça yüksektir. Hafıza güçlendirici, problem çözme becerilerini destekleyen ve strateji içeren oyunların hem bireysel hem grup halinde oynanabilecek şekilde tasarlanması arzulanmaktadır. Bu tür oyunlar, sadece eğlence değil aynı zamanda zihinsel bir egzersiz aracı olarak görülmektedir. Bunun dışında katılımcıların önemli kısmı fiziksel oyunlara yönelik gereksinimlerini de dile getirmiştir. Yaşlı bireyler, oyunlara katılımın artması için sosyal çevrenin destekleyici olmasının, oyunların birlikte oynanabilir olmasının ve oyun ortamının hoşgörülü bir yapıda tasarlanmasının önemli olduğunu ifade etmişlerdir. Katılımı engelleyen temel unsurlar arasında fiziksel sağlık sorunları, oyunların karmaşık yapısı ve toplumsal yargılar yer almaktadır. Ayrıca oyunların bireyleri sadece eğlendirmemesi, aynı zamanda “başarma hissi”, “toplumda görünürlük” ve “kendine güven” duygusu kazandırması gerektiği vurgulanmıştır. Bazı katılımcılar, oyunların daha kurallı ve sistemli biçimde sunulmasının kendilerini motive ettiğini belirtmiş; oyunların rastlantısallıktan çıkarılıp yapılandırılmış etkinliklere dönüştürülmesi gerektiğini dile getirmiştir. Son olarak, katılımcıların oyunlara dair olumlu duygular taşımasına karşın bazı bireylerin teknik bilgi eksikliği nedeniyle oyunlara katılımı zorlandıkları, oyunların tanıtımı ve uygulanışı konusunda rehberlik ve eğitime ihtiyaç duydukları da anlaşılmaktadır.



## KAYNAKÇA:

- Altmeyer, M., Lessel, P., & Krüger, A. (2018, June). Investigating gamification for seniors aged 75+. In Proceedings of the 2018 Designing Interactive Systems Conference (pp. 453-458).
- 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.
- Ekşioğlu A. (2016). Yaşlıların yaşlılık algısının yaşam kalitesi ve depresyonla ilişkisi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü
- Oğuzhanoğlu Kalkan, N., & Özdel, O. (2005). Yaşlılık, huzurevi ve yaşam yolculukları: Bir psikodrama grup çalışması. Türk Psikiyatri Dergisi.
- 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.
- Wimmelmann, C. & Mortensen, E: Hold Hjernen Frisk Evalueringssrapport, Center for Sund Aldring, mKøbenhavns Universitet:

## URL:

- <https://www.milliyet.com.tr/yemel-haberler/antalya/muratpasa-yasli-evinde-zeka-oyunlari-12523933>
- <https://www.antalya.bel.tr/Haberler/HaberDetay/3342/aktif-yasli-hizmet-merkezinde-etkinlikler-yeniden-basladi>
- [https://slks.dk/fileadmin/user\\_upload/SLKS/Services/Publikationer/Evaluering\\_af\\_Hold\\_Hjernen\\_Frisk\\_1.pdf](https://slks.dk/fileadmin/user_upload/SLKS/Services/Publikationer/Evaluering_af_Hold_Hjernen_Frisk_1.pdf)

## SORUMLULUK BEYANI



***Bu proje Avrupa Birliği tarafından finanse edilmektedir.  
Ancak burada ifade edilen görüş ve fikirler yalnızca  
yazar(lar)a aittir ve Avrupa Birliği veya Avrupa Eğitim ve  
Kültür İcra Ajansı'nın (EACEA) görüşlerini yansıtmayabilir.  
Ne Avrupa Birliği ne de EACEA bu görüş ve fikirlerden  
sorumlu tutulamaz.***



**Avrupa Birliği tarafından  
ortak finanse edilmektedir**



*“Beynini Canlı Tut, Hayatı Renkli Yaşa.”*



Co-funded by  
the European Union



D!SORA

Association for Education and Social Development

