



YAŞLI SORUNLARI ARAŞTIRMA DERGİSİ (YSAD)  
Elderly Issues Research Journal (EIRJ)  
16(1), 9-15, (2023)  
ISSN 1308-5816  
http://dergipark.gov.tr/yasad  
DOI: 10.46414/yasad.1271741

## ARAŞTIRMA MAKALE

# Düzenli Kitap Okuma Aktivitesinin Yaşlıların Mental Sağlığı Üzerine Etkisi

Fatma HASTAOĞLU\*<sup>1</sup> & Pelin ÇELİK\*

\*Sivas Cumhuriyet Üniversitesi, Sağlık Hizmetleri MYO, Sağlık Bakım Programı Sivas / Türkiye  
ORCID ID: [0000-0001-8929-2860](https://orcid.org/0000-0001-8929-2860) / ORCID ID: [0000-0002-1179-4227](https://orcid.org/0000-0002-1179-4227)

### ÖZET

**Amaç:** Bu çalışmada, kurum bakımı alan yaşlılara uygulanan düzenli kitap okuma aktivitesinin mental sağlıkları üzerine etkisinin belirlenmesi amaçlanmıştır. **Yöntem ve Gereçler:** Çalışmaya, Sivas merkezde farklı kurumlarda kalan mini mental testi 17 puan ve üzerinde olan, işitme ve iletişim engeli olmayan, çalışmaya katılmaya gönüllü, ikinci açık 43 yaşlı dahil edilmiştir. Veriler, yüz yüze anket yöntemi ile veri toplama formu ve Standardize Mini Mental Test ölçeğiyle toplanmış, elde edilen çalışma verileri SPSS 22.0 ile analiz edilmiştir. Anlamlılık düzeyi %95 güven aralığında, 0.05 olarak belirlenmiştir. **Bulgular:** Çalışmaya katılan yaşlıların yaş ortalaması  $69.58 \pm 6.58$  olarak belirlenirken, cinsiyete göre dağılımlarının birbirlerine çok yakın olduğu görülmektedir. Kadın katılımcıların (%51.2, N=22), erkek katılımcıların (%48.8, N=21) oranında olduğu, çoğunun ilköğretim mezunu olduğu (%39.5) ve sürekli ilaç kullanım oranlarının oldukça yüksek olduğu (%90.7) görülmektedir. Kronik hastalık varlığının da sorgulandığı formda, katılımcıların tamamının en az bir kronik hastalığı olduğunu belirtmesi sebebiyle oranlamaya dahil edilmemiştir. Katılımcıların aktivite öncesi SMMT puan ortalamaları  $21.39 \pm 2.44$  olarak belirlenirken, aktivite sonrası SMMT puan ortalaması  $23.32 \pm 2.10$  olarak bulunmuştur. Aradaki fark istatistiksel olarak anlamlıdır ( $p < 0.05$ ). Aktivite sonrası yaşlıların mental düzeylerinde anlamlı bir yükselme görülmektedir. **Sonuç:** İlerleyen yaşla birlikte görme bozuklukları ve ileri yaşlarda okuryazarlık oranının düşük olması dikkate alındığında yaşlılara her gün belirli saatlerde istedikleri kitabın okunması, okumaya çalışmak yerine merak ettikleri kitabı dinlemelerinin sağlanması mental sağlıklarını olumlu yönde etkilemiştir. Yaşlılar için düzenli kitap okuma etkinliği planlaması önemli bir uğraşı terapisi olarak değerlendirilebilir.

### MAKALE GEÇMİŞİ

Geliş 27 Mart 2023  
Kabul 31 Mayıs 2023

### ANAHTAR KELİMELER

Kitap okuma, yaşlı, aktivite, mental sağlık

## The Effect of Regular Book Reading Activity on The Mental Health of Older Adults

### ABSTRACT

**Aim:** In this study, it was aimed to determine the effect of regular book reading activity applied to the older adults who receive institutional care on their mental health. **Method and Materials:** The study included 43 conscious older adults, who stayed in different institutions in Sivas, had a mini-mental test of 17 points and above, had no hearing and communication disabilities and volunteered to participate in the study. Data were collected with, data collection form and Standardized Mini Mental Test scale. The obtained study data were analyzed with SPSS 22.0. The significance level was determined as 0.05 at the 95% confidence interval. **Findings:** While the average age of the older adults participating in the study was determined as  $69.58 \pm 6.58$ , it is seen that their distribution by gender is very close to each other. It is seen that the female participants (51.2%, N=22) are in the ratio of male participants (48.8%, N=21), most of them are primary school graduates (39.5%) and the rate of continuous drug use is quite high (90.7%). In the form in which the presence of chronic disease was also questioned, it was not included in the rate because all of the participants stated that they had at least one chronic disease. While the pre-activity mean SMMT score of the participants was determined as  $21.39 \pm 2.44$ , the post-activity mean SMMT score was  $23.32 \pm 2.10$ . The difference is statistically significant ( $p < 0.05$ ). There is a significant increase in the mental levels of the older adults after the activity. **Results:** Due to the visual impairments with advancing age and the low literacy level in advanced ages, reading the book they want to the older adults at certain times every day, allowing them to listen to the book they are curious about instead of trying to read has positively affected their mental health. Regular book reading activity planning for the older adults can be considered as an important occupational therapy.

### ARTICLE HISTORY

Received 27 March 2023  
Accepted 31 May 2023

### KEYWORDS

Reading book, older adults, activity, mental health

<sup>1</sup> Sorumlu Yazar: [fhastaoglu@cumhuriyet.edu.tr](mailto:fhastaoglu@cumhuriyet.edu.tr)

**Makalenin Kaynak Olarak Gösterimi (Cite):** Hastaoğlu, F., & Çelik, P. (2023). Düzenli kitap okuma aktivitesinin yaşlıların mental sağlığı üzerine etkisi. *Yaşlı Sorunları Araştırma Dergisi (YSAD) / Elderly Issues Research Journal (EIRJ)*, 16(1), 9-20.

## 1.GİRİŞ

Tüm dünyada olduğu gibi ülkemizde de yaşlı nüfus artmaktadır (WHO, 2022). Doğumda beklenen yaşam süresinin uzaması ile birlikte yaşlılığa özgü hastalıkların görülme sıklığı da artmaktadır. Toplumda yaşlı nüfusun artmasıyla birlikte yaşlılıkta görülen ruhsal hastalıklara daha fazla önem verilmeye başlanmıştır (Homer & Chida, 2009).

Değişen ve gelişen dünya koşullarında yaşlı nüfus hızla artmasının yanı sıra, yaşam beklentisinin uzaması, yaşlı nüfusun birçok kronik hastalık tanısı ile yaşamlarına devam etmesine neden olmaktadır. Yaşlıların pek çok kronik hastalığının yanı sıra ilerleyen yaşla birlikte gerileyen beyin fonksiyonları da ruh sağlıklarını olumsuz etkilemektedir. Ruh sağlığını geliştirmeye yönelik pek çok uygulama (bulmaca çözme, sudoku etkinlikleri, küçük notlar alma vb.) yapılabılırken, bakım ihtiyaçları açısından değerlendirildiğinde çoğu zaman ruhsal bakım, fiziksel bakımın arka planında kalmaktadır (Woods, Spector, Jones, Orrell & Davies, 2005).

Yaşlılarda bilişsel gerileme ile sonuçlanan hastalıklar yaygındır ve bu tür hastalıkların sıklığı yaş arttıkça da artma eğilimindedir. Bilişsel kavramı ise; algılama, tanıma, değerlendirme, zaman ve mekâna yerleştirme, neden-sonuç ilişkisi kurma, düşünme, belleğe yerleştirme gibi zihinsel yetenekleri ifade etmektedir (Güngen, Ertan, Eker, Yaşar & Engin, 2002). İleri yaş bireylerde, olayları algılama, zaman mekân oryantasyonu, neden sonuç ilişkileri kurma ve dikkat toplama düzeylerinde belirgin düşüşler yaşanabilmesi, bahsedilen bilişsel gerilemenin bir sonucudur.

Yaşlılığın psikolojik boyutu zeka, algılama, öğrenme, dikkat, dil, görsel yetenekler, psikomotor davranışlar, problem çözme becerileri gibi bilişsel yeteneklerde zaman içinde meydana gelen değişim olarak açıklanabilir (Albayrak & Aşık 2014; Çıtak, 2018). Yaşlılarda görülen anılarda yaşama, geçmişe duyulan özlemin artması, geçmişe takılıp kalma, geçmişten kopamama, geleceğe güvensizliğin yol açtığı korku, kaygı ve üzüntü gibi duyguların tümü yaşlılarda görülür ve görülen bu durumlar yaşlılarda psikolojik depresyona neden olabilir. Yaşlı insanlar kendilerini dış dünyadan soyutlar ve daha içe dönük hale gelir, bu da ruh hallerinin bozulmasına ve benmerkezci davranışlara yol açabilir (Baştuğ & Kızıl, 2018).

Yaşlılarda görülen bu değişiklikler kişiden kişiye farklılık gösterebilmekte ve aynı kişide farklı boyutlara ulaşabilmektedir. Yaşlılarda meydana gelen en belirgin bilişsel değişiklikler olan bilgi işleme hızındaki yavaşlama ve zihinsel esneklikteki azalma nedeniyle yaşlılar daha yavaş hatırlar, matematiksel işlemler gibi şeyleri daha zor öğrenebilir ve daha fazla zaman alır (Bilgili & Arpacı, 2014). Ancak yaşlıların bilgi ve deneyimleri nedeniyle bu durum çoğu zaman herhangi bir performans kaybına neden olmaz. Yaşlılık, yetişkinliğin devamı olarak yaşamın ilerleyen dönemlerinde fiziksel ve ruhsal değişimlerin ve gerilemelerin yaşandığı bir dönemdir. Ruhsal alanda meydana gelen değişiklikler genel olarak yaşlılığın doğal bir belirtisi olarak kabul edildiğinden yaşamın ilerleyen dönemlerinde oluşabilecek bozuklukların anlaşılmasını engelleyebilmektedir. Yaşlanmayla birlikte bilişsel işlevlerde azalma beklenen bir durumdur. Bilişsel etkinliklerde gerilemeyi önlemek için farklı zihinsel etkinlikler planlamak önemlidir (Laurin, Verreault, Lindsay, MacPherson & Rockwood, 2001). Ancak yaşlılarla kısa sohbetler planlamak, zaman ve mekâna uyum sağlamalarını kolaylaştıracak notlar paylaşmak ya da sadece kitap oku-

mak zihinsel gerilemelerini engelleyecektir. Yaşlılık döneminde bireylerde meydana gelen duyu (görme, duyma) kayıpları ile yaşlılar eski alışkanlıklarını sürdürmezler ve başkalarıyla yeterince iletişim kuramazlar. İletişimin azalması, yaşlılık algısı ve toplumun yaşlılardan beklentileri; önyargılar, yaşlılığa bakış açısı bireylerin yaşlılığa uyumunu etkilemektedir (Çelik, 2019). Bireyin yaşlılığa uyumu, yaşam boyu edindiği deneyimler ve kişilik özelliklerine göre geliştirdiği tutum ve davranışlarla belirlenir. Edinilen beceriler, öğrenmeye devam etmede, eğitim faaliyetlerine katılmada, sosyalleşmede ve sağlıklı yaşlanmada önemli rol oynamaktadır (Klussmann, Evers, Schwarzer, Schlattmann, Reischies & Heuser, 2010). Sağlıklı yaşlanma ile kazanılan bilgi ve öğrenme, motor beceriler ve kelime dağarcığı gibi sözel beceriler çoğunlukla korunur (Çelik, 2019). Yaşlı bakımı, sadece fiziksel bakım olmamakla birlikte, mental ve sosyal yönden yaşlıların desteklenmesi sürecini içerisindedir. Yaşam boyu öğrenme becerisinin yaşlılara, bakım verici profesyoneller tarafından kazandırılması da mental ve sosyal bakımın önemli bir parçasıdır.

Toplumların, yaşam boyu öğrenme becerisini sağlayabilmek adına bilgi edinmesi, üretmesi en önemli ihtiyaçlarındandır. Bilginin edinilmesi ve üretilmesinde, "okuma" her zaman en önemli öge olmuştur. Öğrenilen bir davranışı ortaya koyan ve çok yönlü bilişsel etkinlik olan okuma alışkanlığı, toplumların gelişmişlik göstergelerindedir. Çağdaş dünyanın oluşturduğu insan modelinde okuma becerisinin oldukça önemli olduğu görülmekte; gelişmiş ülkelerin eğitim sistemlerinde bu konuya ayrıca önem verilmektedir (Coşkun, 2002). Gelişmekte olan ülkelerde ise henüz okuma kültürünün oluşmadığı, toplumun serbest zamanın çoğunu televizyon izlemek ya da sohbet etmek için harcadığı belirtilir (Yulia, 2005). Yaşlılık döneminin kendine ait bazı özellikleri, duyuusal yetilerdeki zayıflamalarla okuma aktivitesinin yerini izleme almasına sebep olmaktadır. Yaşlılık döneminin kendine ait bazı özellikleri arasında, hafızadaki zayıflama, kronik hastalık varlığı ve komorbid hastalıklar, ilaç kullanımları, yalnızlık, farklı bakım öncelikleri gibi etkenler sıralanabilmektedir. Bunların yanı sıra, hayat şartlarının zorluğu, giyinme, barınma, güvenlik ihtiyaçlarının daha ön plana çıkması ve sosyoekonomik yetersizliklere bağlı nedenler de okuma aktivitesinin geri planda kalmasına sebep olmaktadır.

Bu durumda ortaya çıkan bir diğer sorun da yaşlı nüfusun okuma yazma oranının düşük olmasıdır. Okuma yazma oranı düşüklüğü, kişilerde okuma ihtiyacının yerini dinleme, izleme ve uyuma eylemlerine bırakır. Farklı yöntemlerle yaşlılara meşguliyet terapi programları oluşturulması bu anlamda mühimdir. Yaşlılar için planlanan eğitimlerin yaşam kalitelerini artırdığı ve sağlıklı yaşama olumlu yönde katkı sağladığı bilinse de okuma yazma bilmeyen yaşlılarda yapılan bazı etkinlik ve eğitimler beklenen hedefe ulaşmayı engellemektedir (Lazar, Thompson & Demiris, 2014). Bu anlamda, hem okuma yazma bilen, hem de bilmeyen yaşlılar için planlanan etkinliğin her iki durumdaki yaşlıya da hitap etmesi gerekmektedir.

Yaşlıların ruh sağlığını destekleyecek kitap okuma etkinliği planlanırken okuma yazma bilmeyen, gözlük kullanan ve görme sorunu olan yaşlılarda kitap okuma etkinliği planlamanın güçlükleri değerlendirilmiştir. Yaşlılık dönemi, yaşlıların zihinsel olarak geriledikleri ve farklı ruhsal sorunlar yaşadıkları bir dönemdir. Bu dönemde birçok ruhsal bozukluk ortaya çıkabilir (bunama, alzheimer, depresyon vb.) Bu nedenle özellikle yaşlılıkta ruh sağlığı-

nın korunması çok önemlidir. Farklı bir bakış açısıyla değerlendirildiğinde, okuryazarlığı olmayan yaşlıya kitap okuyan öğrencilerin de okuma alışkanlıklarının da gelişeceği öngörülmektedir. Aslında çift taraflı bir kazanım olarak değerlendirilecek bu planlamanın, toplumdaki kitap okuma oranını da artırabilecek bir aktivite olacağı düşünülmektedir. Mental yönden gelişimine katkı sağlanan yaşlının yanı sıra, çalışmadaki sekonder kazanç, gençlerin okuma, düşünme, etraflarındaki olayları yorumlayabilme özelliklerini geliştirebilecek düzeyde okuma alışkanlığı kazanabilecek olmalarıdır.

Tüm bu bilgiler ışığında, özetlenecek olursa; toplum, bir bütün olarak yaşlanmaktadır. Teknoloji ve tıptaki olağanüstü gelişmeler sayesinde, insanlar artık her zamankinden daha uzun yaşamakta ve dünya ölçeğinde demografik yapıyı değiştirmektedir. Sonuç olarak, giderek daha fazla sayıda insan hem kişisel hem de profesyonel yaşamlarında yaşlanan bir nüfusla birlikte yaşamakta ve onlarla ilişki kurmaktadır. Büyüyen bu demografiye etkili bir şekilde nasıl bakım sağlanacağına dair somut araştırmalara ve tavsiyelere yönelik belirgin bir talep olduğu bilinmektedir. Bu taleplerden biri de kişilerin mental sağlıklarını sürdürerek yaşlanmalarını sağlamaktır.

Düzenli kitap okumanın ruh sağlığı üzerindeki olumlu etkilerini araştıran birçok çalışma olmasına rağmen yaşlıların ruh sağlığı üzerine böyle bir çalışma yoktur. İlerleyen yaşla birlikte görme bozuklukları ve ileri yaşlarda okuryazarlık oranının düşük olması dikkate alındığında yaşlılara her gün belirli saatlerde istedikleri kitabın okunması, okumaya çalışmak yerine merak ettikleri kitabı dinlemelerinin sağlanması mental sağlıklarını olumlu yönde etkileyecektir. Bu çalışmanın amacı, kitap okuma etkinliğinin yaşlıların mental sağlığı üzerindeki etkisini belirlemektir. Bu çalışma ile yaşlılar için düzenli kitap okuma etkinliği planlaması önemli bir uğraşı terapisi olarak literatürdeki yerini alacaktır.

## 2.YÖNTEM

### 2.1.Araştırmanın Amacı

Yaşlı bakım teknikerliği öğrencilerinin günün belirli saatlerinde kurum bakımı alan yaşlıların yanlarına giderek, dünya klasiklerinden, yaşlıların kendilerinin seçtiği bir kitabı okumaları sağlandığı çalışmada amaç, kitap okunan yaşlıların öncesi ve sonrası mental düzeylerini değerlendirerek mental sağlıklarının ne düzeyde etkilendiğini belirlemektir.

### Evren ve Örneklem

Girişimsel tipte planlanan araştırmanın evrenini Eylül-Aralık 2022 tarihleri arasında, Sivas'ta huzurevinde kalan yaşlılar oluşturmuştur. Araştırmada, mini mental testi 17 puan ve üzerinde olan, işitme ve iletişim engeli olmayan, çalışmaya katılmaya gönüllü tüm yaşlılar örneklemimizi oluşturmuştur. Kriterleri sağlayan 43 yaşlı çalışmamıza katılım göstermiştir.

### 2.2.Verilerin Toplanması

Çalışmada veriler, Yaşlı Tanıtım Formu ve Standardize Mini Mental Test kullanılarak toplanması planlanmıştır. Yapılan planlamada, Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu Yaşlı Bakım Teknikerliği öğrencileri mesleki uygulama dersi kapsamında, yaşlılara uygun bir saatte (yemekten ve yatmadan hemen önce / sabah erken saatlerde hariç) günlük 1 saat kendi seçtikleri bir kitabı (dünya klasiklerinden seçmeler) yaşlının duyabileceği bir sesle okumuştur. Araştırma, seçilen kitap bitirilene kadar devam etmiştir. Kitap okuma aktivitesine

başlamadan önce ve her kitap okuma seansı sonrası SMMT (Standardize Mini Mental Test) uygulanmış ve test sonucu not edilmiştir. Çalışmanın sonunda, öncesi ve sonrası değerler karşılaştırılarak mental düzeydeki değişiklikler belirlenmiştir. Araştırmaya katılım gönüllülük esasına dayalı olup, örneklem seçim yöntemi kullanılmadan, araştırmaya dahil edilme kriterlerini sağlayan tüm yaşlılar araştırmaya dahil edilmiştir.

### 2.3.Verilerin Toplanması Araçları

Yaşlı tanıtım formu: Literatür doğrultusunda araştırmacı tarafından hazırlanan 10 sorudan oluşan formdur. Yaşlının bazı sosyodemografik özelliklerini sorgulamak için kullanılmıştır. Yaş, cinsiyet, öğrenim durumu ya da sürekli kullanılan ilaçların sorgulandığı içerikte hazırlanmıştır.

Mini Mental Durum Skalası: İlk olarak Folstein ve arkadaşları tarafından yayınlanan orijinal Mini Mental Testin Molloy ve Standis tarafından hazırlanan standardize versiyonu ve uygulama talimatı üç psikiyatrist tarafından Türkçeye çevrilmiştir, 11 maddeden oluşur ve 30 puan üzerinden puanlanır.

24-30 puan arası normal durumu, 18-23 puan arası hafif demansı, 17 ve altı puanlar ağır demansı gösterir. Oryantasyon, hafıza, dikkat, dil, motor fonksiyon ve algı becerilerini analiz eder. Bu testin en önemli avantajları uygulama kolaylığıdır (Güngen vd., 2002).

### 2.4.Verilerin Analizi

Toplanan veriler, bilgisayar ortamına aktarılmıştır. Verilerin istatistiksel değerlendirmesinde SPSS 22.0 paket programı kullanılmıştır. Bireylerin tanıtıcı özelliklerinin incelenmesinde sayı, yüzde ve sürekli değişkenler ise ortalama  $\pm$  standart sapma vb. kullanılmıştır. Veriler, bağımsız iki grup için independent sample t test, ikiden fazla grup için F testi (ANOVA) ile analiz edilmiş, yanılma düzeyi 0.05 olarak alınmıştır.

### 2.5.Araştırmanın Etik Yönü

Çalışmaya başlamadan önce Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Hukuk Müşavirliği Etik kurulundan etik onayı alınmıştır (28.06.2022-180556). Yazarlar arasında herhangi bir çıkar çatışması yoktur. Araştırma daha önce herhangi bir yerde yazılı ya da sözlü olarak sunulmamıştır.

### 2.6.Araştırmanın Kısıtlılıkları

Çalışma, kısıtlı popülasyonda uygulanması ve mental durumu ağır demans düzeyinde olanlara uygulanamaması yönünden sınırlıdır. Daha farklı planlamalarla, daha geniş popülasyonlarda, farklı yaşlı gruplarında da tekrarlanması, ağır demans hastalarında da mental sağlığı geliştirici uygulamalar yapılabilmesi açısından faydalı olabileceği düşünülmektedir.

## 3.BULGULAR VE TARTIŞMA

Kurum bakımı alan yaşlılara, iş ve uğraşı terapisi olarak sosyalleşmelerine katkı sağlayacak ve ruh sağlıklarını geliştirecek kitap okuma etkinliğinin planlandığı çalışmada aşağıdaki veriler elde edilmiştir.

Tablo 1. Katılımcıların bazı tanıtıcı özelliklerine göre değerlendirilmesi

Sosyo Demografik Özellik		N	%
Yaş (Yıl ortalama $\pm$ SD)		69.58 $\pm$ 6.43	
Cinsiyet	Kadın	22	51,2
	Erkek	21	48,8
Öğrenim Durumu	Okur Yazar Değil	9	20,9
	İlkokul	17	39,5
	Ortaokul	8	18,6
	Lise ve üzeri	9	20,9
Sürekli ilaç kullanımını	Evet	39	90,7
	Hayır	4	9,3

Çalışmaya katılan yaşlıların sosyo-demografik özellikleri Tablo 1’de verilmiştir. Buna göre, katılımcıların yaş ortalaması  $69.58 \pm 6.58$  olarak belirlenirken, cinsiyete göre dağılımlarının birbirlerine çok yakın olduğu görülmektedir. Kadın katılımcıların %51.2 (N=22), erkek katılımcılar %48.8 (N=21) oranında olduğu, çoğunun ilkökul mezunu olduğu (%39.5) ve sürekli ilaç kullanım oranlarının oldukça yüksek olduğu (%90.7) görülmektedir. Kronik hastalık varlığının da sorgulandığı formda, katılımcıların tamamının en az bir kronik hastalığı olduğunu belirtmesi sebebiyle oranlamaya dahil edilmemiştir.

Tablo 2. Katılımcıların kitap okuma aktivitesinden önce ve sonraki mini mental test puan ortalamaları

Kitap Okuma Aktivitesi		N	Mean	SD	T test
Mini Mental Test	Önce	43	21,39	2,44	F=2,02 p=0,02*
Mini Mental Test	Sonra	43	23,32	2,10	

\* $p<0.05$

Çalışmadaki amaç doğrultusunda, eğitim öncesi ve sonrası değişimi görebilmek amacıyla Standardize Mini Mental Test (SMMT) ortalamalarının öncesi ve sonrası Tablo 2’de verilmiştir. Buna göre, katılımcıların aktivite öncesi SMMT puan ortalamaları  $21.39 \pm 2.44$  olarak

belirlenirken, aktivite sonrası SMMT puan ortalaması  $23.32 \pm 2.10$  olarak bulunmuştur. Aradaki fark istatistiksel olarak anlamlıdır ( $p<0.05$ ). Aktivite sonrası yaşlıların mental düzeylerinde anlamlı bir yükselme görülmektedir.

Tablo 3. Katılımcıların bazı sosyo demografik özellikleri ile SMMT puanlarının karşılaştırması

Değişken		Mean	SD	İstatistiksel Test
Öğrenim durumu				
Aktivite Öncesi	Okuryazar değil	19,88	1,05	F= 0,08 p=0,22
	İlkokul	21,52	2,96	
	Ortaokul	22,50	2,67	
	Lise ve üzeri	21,66	1,58	
Aktivite Sonrası	Okuryazar değil	21,88	1,05	F= 0,98 p=0,43
	İlkokul	24,23	2,48	
	Ortaokul	24,50	1,60	
	Lise ve üzeri	22,00	1,00	
Cinsiyet				
Aktivite Öncesi	Kadın	21,09	2,77	F=1,25 p= 0,02*
	Erkek	21,71	2,05	
Aktivite Sonrası	Kadın	22,77	2,28	F= 0,86 p=0,16
	Erkek	23,90	1,75	
Sürekli İlaç Kullanımı				
Aktivite Öncesi	Evet	21,43	2,56	F= 0,76 p=0,01*
	Hayır	21,00	0,00	
Aktivite Sonrası	Evet	23,35	2,20	F=0,42 p= 0,007*
	Hayır	23,00	0,00	

\* $p<0.05$

Katılımcıların bazı sosyo-demografik özellikleri ile mental düzeylerinin aktivite öncesi-sonrası puan ortalaması karşılaştırmaları Tablo 3'de verilmiştir. Buna göre, katılımcıların öğrenim durumları ile aktivite öncesi sonrası SMMT puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmamasına karşın, okuyazar olmayan grup, hem aktivite öncesi hem de aktivite sonrası en düşük SMMT puan ortalamasına sahiptir. Yaşlıların cinsiyetleri ile aktivite öncesi -sonrası SMMT puan ortalamalarına bakıldığında ise, aktivite öncesi erkek yaşlıların mental düzeylerinin anlamlı biçimde daha yüksek olduğu görülmektedir ( $p<0.05$ ). Aktivite sonrası da erkek yaşlıların mental düzeylerinin daha iyi olduğu görülmeye rağmen, aradaki fark istatistiksel olarak anlamlı değildir ( $p>0.05$ ). Çalışmaya katılan yaşlıların tamamının en az bir kronik hastalık tanısı olduğu ve büyük çoğunluğunun da sürekli ilaç kullandıkları belirlenen çalışmamızda, ilaç kullanımının SMMT üzerinde etkili olduğu görülmektedir ( $p<0.05$ ). Sürekli ilaç kullanan yaşlıların hem aktivite öncesi, hem aktivite sonrası SMMT puanı anlamlı düzeyde yüksektir ( $p<0.05$ ). Bu durumda, yaşlıların mental sağlıklarını korumak için ilaç desteğinin oldukça önemli bir etken olduğu bilgisine ulaşılabılır.

#### 4. TARTIŞMA VE SONUÇ

Literatürde, yaşlıların mental sağlıklarını geliştirmek üzerine yapılan birkaç farklı çalışma olmasına karşın, kitap okuma aktivitesi şeklinde yapılmış bir çalışmaya rastlanmamıştır. Araştırmalar, etkili ve yerinde girişimlerle yaşlılarda fiziksel ve bilişsel yetersizliklerin önlenilebileceğini, durdurulabileceğini, azaltılabileceğini ya da geri dönüşümlü olabileceğini göstermiştir. Kitap okuma aktivitesinin ise, günlük yaşamdaki pek çok aktiviteye kıyasla (tv izlemek, kahve içmek vb.) stres azaltmada etkili olduğu belirlenmiştir. Çalışmamıza benzer yapılan bir çalışmada, anımsama terapisinin yaşlıların mental düzeylerine etkisi incelenmiş ve yaşlılarda hatırlamayı destekleyici çalışmaların, mental sağlıklarını iyileştirdiğine yönelik bulgular elde edilmiştir. Bu çalışma sonucu da çalışmamızla benzerlik göstermektedir (Liu, Lin, Chen & Huang, 2007).

Yaşlılarda mental sağlık geliştirme üzerine yapılan diğer çalışmada, yaşlılara internet temelli videolarla 12 hafta boyunca anımsama terapisi uygulanmış ve mental düzeylerinde artış olduğu görülmüştür (Manav, 2018). Yaşlıların, mental düzeylerin geliştirilmesi, günlük yaşam aktivitelerinde ve yaşam kalitelerinin yükseltilmesinde de önemli ölçüde etkili olmuş (Şahin ve Emiroğlu 2018), literatürdeki pek çok girişimsel çalışma da yaşlılara uygulanan bazı beyin geliştirici aktivitelerin mental sağlıklarını iyileştirdiğini göstermiştir (Aşiret & Kapucu 2016; Bailey, Stevens & LaRocca, 2017; Wu & Koo 2016).

Literatüre bakıldığında, yaşlıların okuma aktivitesi ile ilgili yapılan çalışmaların oldukça eski yıllarda yapılmış olduğu, güncel kaynaklarda ise kitap okuma aktivitesine yer verilmediği görülmektedir. Carsello & Creaser (1983), 50 yaş ve üzerindeki 200'den biraz fazla yetişkinle yapılan bir çalışmada, çalışmaya katılanların önemli bir kısmının, okumayı yalnızlıkla baş etme aracı olarak kullandığını belirlemiştir. Bir başka çalışmada ise, Smith (1993), okumanın yaşlıların daha geniş toplumla iletişimini sürdürülebilmeleri için kilit bir araç olduğunu savunmaktadır. Smith, ayrıca okuma davranışının, yaşlılar için stresle başa çıkma ve rahatlama için iyi bir araç olduğunu görüşündedir. Bu faydaların yanı sıra, okumanın tek başına yapılan bir etkinlik olduğu varsayımının aksine, yüksek sesle yaşlılar için okunan kitap ile okunanların tartışılması yoluyla

sosyal etkileşime izin verdiğini ileri sürmektedir. Wolf (1977), okumanın yaşlıların yaşlanma sürecini kabullenmelerine ve yaşam boyu ihtiyaçları karşılamalarına yardımcı olabileceğine inanmaktadır. Wolf yaptığı bir çalışmada, yaşları 68 ile 98 arasında değişen yetişkinlerden oluşan bir örneklem üzerinde anket ve görüşme tekniklerini bir arada kullanarak okumanın temel merakı giderdiğini belirlemiştir. Ayrıca okuyan yaşlıların, sosyal etkilere daha fazla katılma eğiliminde olduğu da görülmüştür (Wolf, 1977).

Bazı araştırmalar, şehirde yaşayan yaşlı yetişkinlerin kırsal kesimdeki yaşlılardan daha fazla okuduğunu göstermektedir. Sınırlı sayıda çalışmada, elde edilen bulgulara göre, daha düşük sosyoekonomik statüye sahip ve daha düşük eğitim düzeyine sahip yaşlı insanların daha az materyal okudukları ve daha az sıklıkta okudukları görülmektedir. Aşlında, yaşlı insanların zevk için bir kitap okuma olasılığı diğer yaş kategorilerindeki insanlara göre daha yüksektir. Gelişmiş bir ülkede yaşlanan yaşlı yetişkinler için, aktif ve boş zaman okuma uygulamaları çeşitli hükümet, toplum ve aile kurumları tarafından teşvik edilmekte ve boş zamanlarda okumaya ayrılan zaman süresi, kronolojik yaşla birlikte artış göstermektedir (Rothbauer & Dalmer, 2015)

Okuma aktivitesi basit ve ileri yaş bireylerde mental sağlığı koruyucu en önemli aktivitelerdendir. Yaşlı yetişkinler tarafından yapılan okumaların çoğu gazete, dergi ve kitaplardan oluşur. Çalışmamızda, yaşlı mental sağlığını geliştirici, basit, öğrenciler tarafından kolaylıkla uygulanabilir ve müdahale gerektirmeyen bir uygulama olarak belirlediğimiz kitap okuma aktivitesinin, yaşlıların mental sağlıklarını geliştirici/ koruyucu yönünü belirlemek amaçlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda, yaşlılara kitap okumanın önemli bir uğraş terapisi olarak sayılabileceği düşünülmektedir. Yapılan literatür incelemesinde, yaşlıların zihinsel gelişimine yönelik deneysel olarak planlanan çalışma sayısı fazla olmasına karşın (Kamasak, Yuan, Shafie & Hale, 2018), farklı uygulamalar planlanması açısından değerlendirildiğinde oldukça kısıtlı sayıdadır. Oysa bir arada yaşayan yaşlılarda, zihinsel gerilemelerin birbirini tetiklediği, benzer şekilde yaptırılan zihinsel aktivitelerin de mental sağlığı geliştirdiği pek çok çalışmada görülmüştür. Bu çalışma ile hem yaşlılara sosyal bir aktivite planlanmış, hem de yaşlıların mental sağlıkları iyileştirilmiştir. Yaşlılara biyopsikososyal bir yaklaşım geliştirmeye sebep olacak bu çalışma ile yaşlıların yalnız hissetmeleri de önlenilebilmiştir.

#### 5. ÖNERİLER

Yaşlılık döneminde okuma aktivitesi ile ilgili pek çok çalışma yapılmıştır. Bu çalışmaların pek çoğunda da okuma aktivitesinin yaşlıların mental sağlıklarını olumlu etkilediği sonucuna ulaşılmıştır. Ancak, okur yazarlık oranı düşük, ağrı, kronik hastalık varlığı ve ilaç kullanımları yüksek bir grup olan yaşlılarda, okuma aktivitesi uygulanması yerine, kitap okuma aktivitesinin bakım vericiler tarafından üstlenilmesi şeklinde bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu açıdan değerlendirildiğinde, çalışmamızın özgün değeri yüksektir. Yaşlılık dönemi, homojen bir dönem olmayıp, yaşlılar da birbirine benzeyen homojen bir grup değildir. Bu açıdan bakıldığında, yaşlı bakımı çok boyutlu değerlendirilmesi gereken bir kavram olmasının yanı sıra, her türlü olasılığın da göz önüne alınarak planlamaların bireysel özellikler dikkate alınarak yapılması önem arz etmektedir.

İlerleyen yaşla birlikte, görme bozuklukları ve okur yazar oranının yaşlılık döneminde düşük olmasını da dikkate aldığımızda, yaşlılara her gün belirli saatlerde istedikleri kitabın okunması, okumaya çalışmak yerine, merak ettikleri kitabı dinlemek onların mental sağlıklarını olumlu yönde etkileyecektir. Bu çalışma ile birlikte, yaşlılara düzenli kitap okuma aktivitesi planlaması önemli bir meşguliyet terapisi olarak literatürdeki yerini alacaktır. Ayrıca, sekonder kazanım olarak sayabileceğimiz, bu çalışmanın sürdürülmesinde, uygulayıcı olarak destek veren öğrencilerin de okuma alışkanlıklarının gelişmesine katkı verecek bir aktivite olduğu açıktır. Bu anlamda;

- Yaşlı bakım ders müfredatlarındaki meşguliyet terapisi derslerine kitap okuma aktivitesi de eklenmesi,
- Okullarda, yaşlıya kitap okuyan öğrencilerde kitap okuma alışkanlığı geliştirebilecek, okuma alışkanlıklarını destekleyecek farklı kitaplardan oluşan kütüphaneler oluşturulması,
- Bu anlamda çok boyutlu kazanımlardan bahsedebileceğimiz bu çalışmanın, farklı popülasyonlarda, daha geniş örneklem gruplarıyla tekrarlanması,
- Yaşlı bakım tekniklerliği öğrencilerinin okuma alışkanlıklarını desteklemek üzere müfredata yeni dersler eklenmesi,
- Yaşlılara hitap edecek okuma materyali türlerinin daha iyi ölçülmesi ve yeni okuma materyalleri geliştirilmesi şeklinde öneriler sıralanabilir.

#### Teşekkür/Destekleyen Kuruluş

Çalışma sürecinde yardımlarından dolayı Yaşlı Bakım programı öğrencilerine teşekkür ederiz.

#### Çıkar Çatışması

Yazarların herhangi bir çıkara dayalı ilişkisi yoktur.

#### KAYNAKÇA

- Albayrak S., & Aşık E. (2014). *Hasta ve Yaşlı Alanı Hasta ve Yaşlı Psikolojisi*. Ankara: Vize Yayıncılık.
- Aşiret, G. D., & Kapucu, S. (2016). The effect of reminiscence therapy on cognition, depression, and activities of daily living for patients with Alzheimer disease. *Journal of Geriatric Psychiatry and Neurology*, 29(1), 31-37.
- Bailey, E. M., Stevens, A. B., LaRocca, M. A., & Scogin, F. (2017). A randomized controlled trial of a therapeutic intervention for nursing home residents with dementia and depressive symptoms. *J Appl Gerontol*, 36(7), 895-908. doi:10.1177/0733464815627956.
- Baştuğ, G., & Kızıl, T. Ö. (2018). Yaşlılıkta Psikolojik ve Sosyal Değişiklikler. In: *Yaşlılarda Psikolojik ve Sosyal Rehabilitasyon*. Ed: E. Özmete. (s. 64-70). Ankara: Hedef CS Basın Yayın.
- Bilgili, N., & Arpacı, F. (2014). Quality of life of older adults in Turkey. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 59, 415-421.
- Carsello, C., & Creaser, J. (1983). Dimensions of reading attitudes related to age. *American Reading Forum Yearbook*. Available at: <http://www.americanreadingforum.org/Yearbooks/83-yearbook/pdf/05-Carsello.pdf>
- Coşkun, E. (2002). Okumanın hayatımızdaki yeri ve okuma sürecinin oluşumu. *TÜBAR*, XI (Bahar), 231-244
- Çelik, A. (2019). *Anımsama Terapisinin Huzurevinde Kalan Yaşlıların Bilişsel İşlevleri, Umut Düzeyleri ve Yaşam Kalitesine Etkisi*. Yüksek Lisans Tezi. Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Konya
- Çıtak, A. E. (2018). Yaşlanmaya bağlı psikolojik değişimler. In: *Yaşlılık ve Yaşlı Sağlığı*. Ed: N. Bilgili & Y. Kitiş. (s. 87-98). Ankara: Vize Yayıncılık.
- Güngen, C., Ertan, T., Eker, E., Yaşar, R., & Engin, F. (2002). Standardize mini mental test'in Türk toplumunda hafif demans tanısında geçerlik ve güvenilirliği. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 13(1), 273-281.
- Hamer, M., & Chida, Y. (2009). Physical activity and risk of neurodegenerative disease: A systematic review of prospective evidence. *Psychol Med*, 39, 3-11.
- Kamasak, M., Yuan, Q., Shafie, E. R., & Hale, K. (2018). Using mobile technology to provide personalized reminiscence for people living with dementia and their careers: Appraisal of out comes from a quasi-experimental study. *JMR Ment Health*. 5(3), e57. doi:10.2196/mental.9684
- Klusmann, V., Evers, A., Schwarzer, R., Schlattmann, P., Reischies, F. M., & Heuser, I. (2010). Complex mental and physical activity in older women and cognitive performance: A 6-month randomized controlled trial. *J Gerontol A Biol Sci Med Sci*, 65, 680-688.
- Laurin, D., Verreault, R., Lindsay, J., MacPherson, K., & Rockwood, K. (2001). Physical activity and risk of cognitive impairment and dementia in elderly persons. *Arch Neurol*, 58, 498-504.
- Lazar, A., Thompson, H., & Demiris, G. (2014). A systematic review of the use of technology for reminiscence therapy. *Health Educ Behav*, 41(1), 51-61. doi:10.1177/1090198114537067.<http://euro-pepmc.org/abstract/MED/25274711>
- Liu, S. J., Lin. C. J., Chen, Y. M., & Huang, X. Y. (2007). The effects of reminiscence therapy on self-esteem, depression, loneliness and life satisfaction of elderly people living alone. *Mi-Taiwan J of Med*, 12, 133-42.
- Manav, A. (2018). *Hafif Düzeyde Demansı Olan Yaşlılarda İnternet Temelli Videolarla Birlikte Anımsama Terapisinin Bilişsel Durum ve Apatiye Etkisi*. Yüksek Lisans Tezi. Erciyes Üniversitesi, Kayseri.
- Rothbauer, P., & Dalmer, N. (2015). *Reading Among Older People: A Concise Overview. From the Selected Works*, April 2015. Western University, [https://www.academia.edu/73485022/Reading\\_Among\\_Older\\_People\\_A\\_Concise\\_Overview](https://www.academia.edu/73485022/Reading_Among_Older_People_A_Concise_Overview)
- Smith, M. (1993). The reading abilities and practices of older adults. *Educational Gerontology*, 19(5), 417-432.
- Şahin, N. E., & Emiroğlu, O. N. (2018). Quality of life of nursing home residents before and after reminiscence therapy. *Educational Gerontology*, 44(3), 99-107.
- Wolf, R (1977). What is reading good for? Perspectives from senior citizens. *Journal of Reading*, 21(1), 15-17.
- Woods, B., Spector, A., Jones, C., Orrell, M., & Davies, S. (2005). Reminiscence therapy for dementia. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, doi:10.1002/14651858.CD001120.pub2

- World report on Ageing and Health.2022. World Health Organization, [http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/186463/9789240694811\\_eng.pdf?sequence=1](http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/186463/9789240694811_eng.pdf?sequence=1) Erişim Tarihi: 03.12.2022
- Wu, L. F., & Koo, M. (2016). Randomized controlled trial of a six-week spiritual reminiscence intervention on hope, life satisfaction, and spiritual well-being in elderly with mild and moderate dementia. *Int J Geriatr Psychiatry*. 31, 2-7. doi:10.1002/gps.4300
- Yulia, A. (2005). *How to Increase Children's Reading Habit in A Developing Country*. [http://ezinearticles.com/?How-to-Increase-Childrens-Reading-Habit-in-A-DevelopingCountry&id=75980,](http://ezinearticles.com/?How-to-Increase-Childrens-Reading-Habit-in-A-DevelopingCountry&id=75980) 24.04.2013.