

Batı Kültüründe Yaşlanma Dönemi Yalnızlık Duygusunu Azaltma ve Arkadaş İlişkilerini Geliştirme Açısından Dinî Etkinliklerin Önemi

M. Akif Kılavuz

Doç. Dr., U. Ü. İlâhiyat Fakültesi

Özet

Yaşlılar, eşin ölmesi ve çocukların evlenerek evden ayrılması sonucu yalnız yaşamak zorunda kalabilmektedirler. Arkadaş ilişkileri, yaşlılar için geçmiş ve şu andaki durum arasında devamlılık sağlamakta, yaşlıların bunalım ve rol değişimleriyle başa çıkmalarına yardımcı olmaktadır. Gelecekte de insanların yaşlanınca akrabaya olan bağımlılıklarının daha da azalacağı, arkadaşların öneminin daha da artacağı tahmin edilmektedir. Yaşlı bireye dinî etkinlikler yoluyla arkadaşı tarafından sağlanan destek ve güven, yaşlıların kendilerini yalnız hissetmemeleri konusunda doğrudan ve dolaylı şekillerde katkılar sağlamaktadır.

Abstract

The Importance of the Religious Activities in Aging from the Point of Diminution the Solitude and Friendship Relation in Western Culture

The old people would have to live alone because of the death of spouse or because of their children's leaving home after their marriage. Friendship makes a continual between past and present for old people and help them with fighting against role change and crises. It is supposed that, in the future connections to the relatives will be lesser, and the importance of friends will be improved. Support and trust given to old people by religious activity from friends contribute to the fact that old people wouldn't feel themselves alone.

Anahtar Kelimeler: Yaşlılık, yalnızlık, arkadaşlık, dini etkinlik.

Key Words: Aging, solitude, friendship, religious activity.

Giriş

Yaşlanma dönemindeki yetişkinlerin karşılaştıkları en önemli sorunlardan birisi yalnızlıktır. Yalnızlık; sosyal ilişki, sıkı dostluk ve sosyal destek eksikliği sonucu ortaya çıkan öznel bir durumdur. Pek çok araştırmacı bu açıdan yalnızlığı, “bireyler arası gerçekte meydana gelen ve olması beklenen ilişki arasındaki uyumsuzluk” bağlamında düşünürler.¹

“Yalnızlık” ile “toplumdan soyutlanma” (isolation) kavramları birbirinden farklı anlamlara gelmektedir. Yalnızlık kavramı daha çok, bireyin toplumsal ilişkilerinin oluşturduğu dokuyu, öznel olarak algılaması durumudur. “Toplumdan soyutlanma” ise, büyük ölçüde toplumsal ilişkiler alanında nesnel verilerle ilgili bir durumdur ve toplumla bütün sosyal bağların kopmuş olması anlamına gelmektedir.²

¹ Baarsen, Berna Van – Snijders, Tom A. B. – Johannes, H Smit - Marijtje A. J. Van Duijn, “Lonely but not Alone: Emotional İsolation and Social Isolation as two Distinct Dimensions of Loneliness in older People”, *Educational & Psychological Measurement*, Feb 2001, Vol. 16, Issue 1, ss. 119-136.

² Lehr, Ursula, *Yaşlanmanın Psikolojisi*, Bilimsel ve Teknik Yayınları Çeviri Vakfı, (çev. Neylan Eryar) İst., 1994, s. 315; Ataç, Füsün, *İnsan Yaşamında Psikolojik Gelişim*, Beta Yay., İst., 1991, s. 395.

Yalnız yaşama her zaman yalnızlık anlamına gelmemektedir. Yalnız yaşayan insanlar yalnızlık duygusu hissedebileceği gibi başkalarıyla yaşayan insanlar da yalnızlık duygusu hissedebilmektedir. Bazen insan, kalabalık içinde de kendisini yalnız hissedebilmektedir. Ancak yalnız yaşamının yalnızlığa yol açma açısından bazı riskleri de söz konusudur: insanlardan, toplumsal ilişkilerden ve etkinliklerden önemli ölçüde uzaklaşarak kendi kabuğuna çekilme, insanı depresyona ve genel sağlığının bozulmasına yatkın duruma getirebilmektedir.³ İnsanların toplumsal ilgi ve meraklarını ileriki yaşlarda sürdürmekten kaçınması, kendisini yalnız hissetmesine ve toplumdan soyutlamasına yol açabilmektedir.

A. Yaşlanma Döneminde Yalnızlık Duygusu

Günümüzde yaşlılar, eşin ölmesi ve çocuklarının evlenerek evden ayrılması sonucu yalnız yaşamak zorunda kalabilmektedirler. Bu durum günümüzde yaşlıların kendilerini yalnız hissetmelerinde risk faktörü oluşturabilmektedir. Zaten yaşlılar bazı sebeplerden ötürü kendilerini adeta toplumdan soyutlanmış hissetmektedirler. Artık günümüzde bazı kimseler tarafından insanın değeri, üretime ve topluma katkıda bulunup bulunmaması açısından değerlendirilmektedir. Topluma ve üretime katkı gücü zayıflayan yaşlılar, ekonomik açıdan da toplumda en zor durumda olan kesimdir.⁴

Bazen de toplum yaşlı insanları, somut bir nedene dayanmadan da bir kenara itebilmektedir. İnsanlar nasıl ki amaçlarını yerine getiremeyen bazı eşyaları kullanım dışı bırakıyorlarsa bazen de yaşlı insanları aynı şekilde unutabilmektedir.⁵ Bu tür olumsuzluklar, yaşlıların yalnız yaşamalarında ve kendilerini yalnız hissetmelerinde etkili olabilmektedir.

Yalnızlık duygusu; bireylerde sevgi, şefkat, bağlanma, değerli olma gibi duygusal ihtiyaçların karşılanmaması ve güvenilir ilişki eksikliği sonucu sosyal ilişkilerin gerçekleştirilmemesi durumunda ortaya çıkmaktadır. Duygusal ve sosyal ihtiyaçların karşılanmaması sonucunda bireyde, sosyal ve duygusal izolasyon sebebiyle yalnızlık duygusu meydana gelebilmektedir.

³ Holmén, Karin – Ericsson, Kjerstin – Winblad, Bengt, “Social and Emotional Loneliness Among non-Demented and Demented Elderly People”, *Archives of Gerontology and Geriatrics*, Volume 31, Issue 3, December 2000, ss. 43-52; Billig, Nathan, *Üçüncü Bahar, Yaşlılık ve Bilgelik* (çev. Gültekin Yazgan) Evrim Yay., İst., 2000. s. 60.

⁴ Ataç, *age*, s. 391.

⁵ Tanner, Ira J., *Yalnızlık: Sevme Korkusu*, (çev. Koray Sönmez), Kuraldışı Yay., İst., 1996, s. 144.

Duygusal yalnızlık, eş ve diğer aile üyeleri gibi güvenilir bağlanma figürlerinin olmaması ve güven eksikliği sonucu ortaya çıkmaktadır. Duygusal izolasyon sonucu ortaya çıkan yalnızlık; endişe, boşluk ve ayrılığa benzer bir duygu olarak tezahür etmektedir. Bu tür eksiklik, destek veren arkadaş ilişkileri ile giderilmeye çalışılabilmektedir.

Sosyal izolasyon sebebiyle ortaya çıkan yalnızlık, anlamlı bir arkadaşlık ilişkisinin bulunmaması durumunda ve toplumla bütünleşememe sonucunda ortaya çıkmaktadır. Bu tür yalnızlık, pasiflik ve can sıkıntısı şeklinde ortaya çıkmaktadır. Sosyal yalnızlık, insanlarla yeniden ilişkiler kurmak suretiyle giderilebilmektedir.⁶

Yaşlanma döneminde yalnızlık duygusunun hissedilmesinde bazı bireysel farklılıkların etkisi söz konusudur. Kadınlar erkeklere oranla daha fazla yalnızlık duygusu hissetmektedirler. Kadınlar genellikle erkeklerden daha fazla yaşadıkları ve daha fazla belirsizlik sorunu ile karşı karşıya kalabildikleri için daha fazla yalnızlık hissetmektedirler.⁷

Yaşlanma döneminde ileri yaş grubundaki yaşlılar daha genç yaş grubundaki yaşlılara göre daha fazla yalnızlık duygusu hissetmektedirler. Yapılan bir araştırmada 75 yaşından büyük olan yaşlıların, 65-74 yaş grubunda olanlara oranla daha fazla yalnızlık hissettikleri tespit edilmiştir.⁸ Bunun sebebi ileri yaş grubundaki yaşlıların, arkadaş edinmekte ve arkadaş ilişkilerini sürdürmekte çoğu zaman başarılı olamamalarından kaynaklanabilmektedir.

Bazı yaşlılar süregelen hastalıkları, eskiye göre hareket gücünün azalması, emeklilik, hayatın ilerleyen yıllarında yeni girişimlere kalkışmanın boşuna bir çaba olacağına inanmak yüzünden yaşlılık dönemini, insanı yalnızlaştıran bir dönem olarak görürler. İleri yaş grubundaki bazı bireyler yaşlanma dönemini, geçmişin yaşlılık öncesindeki insanlardan, çevreden ve etkinliklerden -isteyerek veya elinde olmadan- bir kopuş zamanı olarak görürler. Bu konuda ileri yaş grubundaki yetişkinlerin önceki yıllara oranla yalnız kalmaya daha çok zaman ayırma eğilimi göstermelerini de göz ardı etmemek gerekmektedir.⁹

⁶ Holmén ve dğr., agm, ss. 43-52; Baarsen ve dğr., agm, 119-136.

⁷ Zorn, Cecilia R. - Mary T. Johnson, "Religious Well-Being in Noninstitutionalized Elderly Women", *Health Care for Women International*, May-June 97, Vol. 18, Issue 3, ss. 209-220.

⁸ Lehr, *age*, s. 315; Ataç, *age*, s. 315.

⁹ Billig, *age*, s. 59.

Yaşlıların bilişsel durumu ile yalnızlık hissetmeleri arasında da ilişki söz konusu olabilmektedir. Holmen ve diğerlerinin elde ettikleri sonuçlar, bilişsel açıdan zayıf durumda olan yaşlıların, bilişsel bakımdan zayıf olmayanlara oranla daha az yalnızlık hissettiklerini ortaya koymaktadır. Yalnızlık, zihinsel problemlerin çok kuvvetli bir işareti olabilmektedir. Yakın akrabaların yaşlıları değerlendirdikleri bir çalışmada da, zihinsel zorlukları olan yaşlıların daha fazla yalnızlık hissettiklerini ortaya koymaktadır.¹⁰

Sağlık durumu ile yalnızlık arasında da ilişkinin olduğu ileri sürülmektedir. Sağlığı bozuk olanlar, sağlıklı olanlara göre yalnızlıktan daha fazla şikayet etmektedirler. Kendilerini öznel olarak daha sağlıklı hisseden kişiler genellikle, daha çok özgüveni olan, ruhsal açıdan daha olumlu durumda, daha aktif, daha dışa dönük ve daha uyumlu kimselerdir. Bu açıdan ilgi alanları çok yönlü olanlar, amaçları olanlar, yaşamdan hoşnut olanlar ve kendini güvende hissedenler yalnızlıktan daha az şikayet etmektedirler. Kendilerini öznel olarak sağlıksız hissedenlerin ise daha az aktif, daha içlerine kapanık olduğu, kendilerine güvenme ve uyum sağlama yeteneklerinin daha düşük olduğu, boş zamanlarını değerlendirmeye yönelik ilgi alanlarının kısıtlı olduğu tespit edilmiştir.¹¹ Bu açıdan sağlıklı olan yaşlılar genellikle daha çok sosyal etkinliklere katılmakta, arkadaş ilişkilerini sürdürmeye özen göstermekte, sonuçta can sıkıntısı ve yalnızlık duygusunu daha az oranda hissetmektedirler.

Bahsedilen bu faktörler dışında alt sosyo-ekonomik düzeyde olanlarla, başka insanlarla iyi ilişkiler kurma konusunda zorlanan yaşlılar da, yalnızlık duygusunu daha yoğun hissetmekte ve yalnızlıktan daha fazla şikayet etmektedirler.¹²

Bireyin, öznel durumunu yorumlamasına göre yalnızlığa “olumlu” ve “olumsuz” bir anlam yüklemek mümkün olabilmektedir. Kişiliğin bu yorumu etkilemede büyük etkisi söz konusudur. Ancak ortak kültürel beklentilerin etkisini de göz ardı etmemek gerekmektedir. Toplum, ilerleyen yaşta ne kadar çok etkileşime değer verirse, yalnızlık da o kadar olumsuzluk meydana getirmektedir.¹³

Yaşlanma dönemi ile ilgili çalışma yapan bazı araştırmacılar, bireysel ve sosyal ilişkilerin her zaman bireyi sağlık ve ruh sağlığı

¹⁰ Holmén ve dğr., agm, ss. 43-52.

¹¹ Lehr, *age*, s. 315, 359; Zorn - Johnson, agm, ss. 209-220.

¹² Ataç, *age*, s. 395.

¹³ Timothy R. Johnson, “The Significance of Religion for Aging Well”, *American Behavioral Scientist*, Nov-Dec 95, Vol. 39, Issue 2, ss. 186-209.

açısından iyi bir duruma getirmeyeceği ve yaşlı insanları her zaman olumlu şekilde etkilemeyeceği görüşünü benimsemektedirler.

Yaşlı insan bazen toplumsal ilişkilerinin azalmasını arzu edebilmekte ve kendini ancak böylelikle mutlu ve huzurlu hissedebilmektedir. Böylece yaşlılar oynadıkları rolleri, kurdukları ilişkileri azaltarak sosyal etkinliklerden çekilmek ve toplumdan uzaklaşmak suretiyle toplum ve kendileri arasında psikolojik sağlıklarını koruyan bir denge de sağlayabilmektedirler. Bu açıdan toplumla sosyal ilişkilerin asgari düzeye indirilmesi, toplumu ve bireyi, yaşlanmanın kayıplarını kabullenmeye hazırlayan bir süreç de olabilmektedir.¹⁴ Bu bakış açısına göre yaşlılar, sosyal ilişkilere katılmamak suretiyle hem kendilerini, hem de toplumu, ölümün gerçekleşmesiyle meydana gelecek ilişki kesmeye hazırlamaktadırlar. Bunun sonucu olarak yaşlılar, ölümle rahatça karşı karşıya gelebilmektedirler. Toplum da kendi yönünden, geliştirdikleri bir takım işlevleri, gençlere aktarabilme açısından yaşlının toplumdan kendisini soyutlamasını desteklemektedir.¹⁵

Toplumsal ilişkilerin azalması ve karşılıklı etkileşimin zayıflamasının bir başka faydası da, yalnızlığın yaşlı insanlar için bir tür özgürlük artışı olabilmesidir.¹⁶ Yaşlılar, yalnız kaldıkları süre içinde boş zamanlarının bir kısmını, kendi başına etkinlikler yaparak, düşünceye dalarak, ibadet ederek yararlı bir şekilde geçirebilirler. Böylece yaşlılar yalnız kalmalarını değerlendirmiş olurlar.¹⁷ Ayrıca yaşlılar için yalnız olmak, kontrol duygusunu elinde bulundurmak anlamına da gelebilmektedir. Bu açıdan yalnızken gerçekleştirilen etkinlikler yaşlı bireyin, kendisinin bilinçli olarak tercih ettiği kişilerle arkadaşlık kurmasına fırsat sağlayarak bireyin özgüvenini arttırabilmektedir.

Yaşlanma dönemine ulaşan bireyler, orta yaş döneminde geliştirdikleri etkinlikleri mümkün olduğu sürece devam ettirmeye çalışırlar. Yaşlılar hayatın ilerleyen döneminde ortaya çıkan kayıpların yerine yenilerini ikame etmeye çalışırlar. İşten ayrılmanın meydana getirdiği boşluğun yerini başka etkinliklerle doldurmaya çalışırlar. Hatta ölüm sebebiyle kaybedilen insanların yerini dolduracak kişiler bile bulmaya gayret ederler.¹⁸

¹⁴ Kollar, Nathan, "Personality Theories Religious Education and Older Adults", *Religious Education in Adulthood*, (ed.) John L. Elias, Religious Education Association of USA and Canada, New Haven, 1988, s. 38.

¹⁵ Kollar, agm, s. 38; Onur, *age*, s. 235; Lehr, *age*, s. 272.

¹⁶ Lehr, *age*, s. 273.

¹⁷ Billig, *age*, s. 59.

¹⁸ Lehr, *age*, s. 270.

Yaşlı kişi orta yaş etkinliklerini olabildiğince uzun süre korumak ister ve terk etmeye zorlandığı etkinliklerin yerine yenilerini koyar. Bu açıdan yaşlılığı belirleyen toplumsal etkileşim azlığı, yaşlının kendini toplumdan soyutlamasından çok, toplumun yaşlı kişiden elini çekmesinden kaynaklanır.¹⁹

Bazı kimseler yaşlılardan pasif ve sınırlı davranışlar bekler. Oysa bu tür beklentiler yaşlıyı hem bedensel hem de zihinsel-ruhsal yönden olumsuz yönde etkiler. Birey toplumun beklentileri doğrultusunda davranmaya alışmış olduğundan, ileri yaşlarda pasif davranma eğilimi içine girer. Özellikle kişilik yapısı nedeniyle yaşlı birey rahatlığı yeğliyorsa, bu eğilim daha da belirginleşir. Buna ek olarak yaşlı yetişkin, bedensel yönden fazla zorlanmadan kaçındığı için hareket etme isteğini ve yeteneğini de giderek kaybetmeye başladığından, çevresindekilere bağımlı bir duruma gelir. Bu bağımlılık yaşlıyı bir yandan korkutmakla birlikte, çevresi tarafından daha fazla önemsenmek ve özen görmek yönünde de arzulanabilir.²⁰

Gerçekte, yaşlanma dönemindeki pek çok yetişkin, kendilerinin mutluluğunu sağlayacak olan etkinliklere katılmak istemektedirler. Bu etkinlikler bazen arkadaş, akraba ve komşularla ilişkileri kapsayan “resmî olmayan” etkinlikler şeklinde, bazen dernek, kulüp kapsamında yürütülen “resmî” etkinlikler, bazen de kişinin evde yaptığı bazı işler şeklinde “tek başına yapılan” etkinlikler biçiminde olabilmektedir. Araştırmalar hayattan memnun olmanın, “resmî olmayan” sosyal etkinliklerle daha ilişkili olduğu varsayımını doğrulamaktadır.²¹

Yalnız gerçekleştirilen etkinlikler, bireyin kendisi tarafından gerçekleştirilen ve amacı olan etkinlikler olması sebebiyle özgüven kazandırma açısından olumlu sonuçlar meydana getirebilmektedir. Bireyler başkaları ile ilişkilerinde kendi yeterlilik duygularına önem verdikleri için bu tür etkinlikler bireyin, özgüven kazanmasında ve güçlü bir destek görmesinde etkili olabilmektedir.

Arkadaş ve yakın akrabalarla gerçekleştirilen resmî olmayan etkinlikler resmî olan etkinliklere oranla daha içten ve samimi olması sebebiyle daha anlamlı ve daha değerli rol desteği sağlamaktadır. Resmî etkinlikler de yalnız gerçekleştirilen etkinliklerden daha fazla rol desteği sağlamaktadır.²²

¹⁹ Onur, *age*, s. 236.

²⁰ Reitzes, Donald C. - Elizabeth J. Mutran, “Activities and Self Esteem”, *Research on Aging*, Sep 95, Vol. 17, Issue 3, ss. 260-278; Lehr, *age*, s. 385.

²¹ Lehr, *age*, s. 270-271.

²² Reitzes - Mutran, *agm*, ss. 260-278.

Eşin kaybedilmesi ya da çocukların evden ayrılması sonucunda tek başına yaşamak zorunda kalan yaşlılar; yakın akrabalar, aile ve arkadaşlar arasındaki devam eden ilişkiler sonucunda önemli sosyal-duygusal ihtiyaçlarını karşılayabilmektedirler. Böylece yaşlılar, güvenilen ya da önem atfedilen kişilerle gerçekleştirdikleri olumlu ilişkiler sonucunda daha az yalnızlık duygusu hissetmektedirler.²³

B. Yaşlanma Döneminde Arkadaşlık İlişkilerinin Önemi

Yaşlanma döneminde yalnızlıkla baş etme açısından sosyal destek sağlama çerçevesinde, üzerinde en çok durulan ve araştırılan konu, aile hayatıdır. Aile hayatının yaşlılara sosyal destek sağlama konusundaki önemine gereken değer verilmekle birlikte, hayatın ileri yıllarında arkadaşlık ilişkilerine yeterince vurgu yapılmadığı da gözlenmektedir. Arkadaşlık ilişkileri sosyal destek sağlama ve yalnızlık duygusuyla mücadele etme açısından bazı durumlarda yaşlılar için önem arz etmektedir.

Genç yetişkinlik ve orta yetişkinlik dönemlerinde insanlar, çalışma hayatına devam ettikleri için arkadaş ilişkilerine pek fazla ihtiyaç duymayabilirler. Çünkü iş hayatı insanların, yalnızlığını fark etmesine engel olabilmekte ve yetişkinin yalnızlığını gizleyebilmektedir. Yaşlanma döneminde, özellikle iş hayatından ayrıldıktan sonra insanlar, arkadaşlara ve onların sağladığı sosyal desteğe daha fazla ihtiyaç duymaktadırlar.²⁴

Bazı araştırmalar uzun süreli arkadaşlıkların yılların geçmesi sonucunda da devam ettirildiğini gösterirken, bazıları da yaşla birlikte ilişkilerin zayıfladığını ortaya koymaktadır.²⁵ Artan yaşla birlikte arkadaşla temasa geçmekte azalma görülse de, arkadaşlığın olumlu etkisi ileri yaşlarda bile azalmamaktadır. Siebert ve diğerlerinin gerçekleştirdiği araştırmada da, kendilerine destek veren pek çok arkadaşının olduğunu söyleyen denekler, arkadaşlarıyla

²³ Johnson, agm, ss. 186-209. İnsanlar, çocukluk döneminde uzun süre bağımlı ve yardımsız yaşaması sebebiyle yetişkinlikte de özen gösterilmeyi, korunmayı, sevmeyi ve değer verilmeyi isterler. Bu psikolojik ihtiyaçlar, iletişim ve etkileşim süreci esnasında doldurulur. İyileştiren ilişkiler, aile üyeleriyle, arkadaşlarla ve diğer insanlarla gerçekleştirilebilir. Bkz. Harold G. Koenig, *Aging and God, Spiritual Pathways to Mental Health in Midlife and Later Years*, The Haworth Pastoral Press, New York, 1994, s. 128.

²⁴ Comfort, Alex, *Yaşasın Yaşlılık*, (çev. Armağan İlkin) Gelişim Yay., tarihsiz, s. 31.

²⁵ Onur, *age*, s. 234.

eskiye oranla daha az ilişki kurduklarını belirtmişlerdir.²⁶ Böyle olmasına rağmen yaşlı insanlar, arkadaşlarının kendilerini değerli bularak takdir ettiklerinin farkındadırlar. Bu durum da, onların olumlu benlik duygusu hissetmelerine katkıda bulunmaktadır.

Yaşın artmasıyla birlikte gelişimsel olgunluğa ulaşan bireyin arkadaşlık ilişkileri de olgunlaşmaktadır. Bir insan ne kadar çok yaşarsa o kadar çok yakın ilişkiye girme ihtimali de yükselmektedir. Yaşlanan erişkin, arkadaşlığın duygusal, bilişsel ve davranışsal yönü konusunda daha çok maharet geliştirmektedir. Yaşın artmasıyla arkadaşlık ilişkilerini geliştirecek imkanlara sahip olma ihtimali yükselmekle birlikte, sağlık durumunun bozulması hareket imkanını azaltabilmektedir. Bu durum, arkadaşlarla geçirilecek zamanın azalmasına sebep olmak suretiyle arkadaş ilişkilerinde olumsuz bir faktör olabilmektedir.²⁷

Yaşlılar arkadaşlık ilişkileri sonucunda, sevgi, şefkat, güven, anlayış, bağlılık ve kabul gibi olumlu sonuçları tecrübe etme fırsatını yakalamış olmaktadır. Ayrıca yaşın artmasıyla birlikte arkadaşlardan destek yardımının artması daha da önem kazanmaktadır.

Yaşlı erişkinlere destek sağlama ve yalnızlıkla mücadele etme hususunda arkadaş desteği, bazı durumlarda aile desteğinden daha önemli olabilmektedir. Çünkü aile desteği bir bakıma zorunluluk sonucu ortaya çıkmaktadır. Arkadaş desteği ise gönüllülük esasına dayanmaktadır.²⁸ Bu açıdan yaşlılar tarafından arkadaşlık, yaşlandığından ötürü bakılma zorunluluğu olmaksızın sürdürülen ilişki olarak değerlendirilmektedir. Yaşlıların aile ilişkileri, kendilerine stres kaynağı olması durumunda, bu ilişkiye son vermeleri söz konusu değilken, arkadaş ilişkilerini bitirme imkanına sahip olmaları bu gönüllülük ilkesinin önemini büyütmektedir.

Yaşlılar, bazı durumlarda arkadaşlarıyla, başkalarına oranla daha fazla ilişki içinde olabilirler. Özellikle yaşlıların çocuklarının ve eşinin bulunmaması, yalnız yaşama zorunda kalması, yaşlanma konusunda tecrübesi olan insanların yardımına ihtiyaç duyması ve

²⁶ Siebert, Darcy Clay - Elizabeth J. Mutran, "Friendship and Social Support: The Importance of Role Identity to Aging Adults", *Social Work*, Nov 99, Vol. 44, Issue 6, ss. 522-534.

²⁷ Yaşlılar hastalandıklarında daha az etkin oldukları düşüncesindedirler. Fiziksel rahatsızlıklar, yaşlıların sevdiklerinden uzaklaşmalarına sebep olabilmektedir. Yaşın ilerlemesi sonucu kronik hastalıkların artış göstermesi yaşlılar tarafından, sevdikleri ve arkadaşları nezdinde, artık cazibelerini kaybettikleri anlamına gelebilmektedir. Böylece yaşlılar kendilerini terkedilmiş ve yalnız hissedebilmektedirler. Bkz. Koenig, *age*, s. 141.

²⁸ Siebert - Darcy, *agm*, ss. 522-534.

yardım alabilecek başka alternatifinin olmaması durumunda arkadaşlık daha da önem arz eder. Özellikle sevilen birinin kaybedilmesi durumunda arkadaşlar, yaşlılara, aile üyelerinden daha fazla yardımcı olabilirler. Çünkü bu tür durumlarda arkadaşlar, sevilen birisinin kaybedilmesi konusunda aile üyelerinden daha fazla deneyime sahip olabilirler.

Günümüzde yaşlılar eskiye oranla, sosyal güvenlik sistemlerinin yardımı ve diğer bazı etmenlerin tesiriyle ailelerine daha az bağımlı kalmaktadırlar. Gelecekte de insanların yaşlanınca akrabaya olan bağımlılıklarının daha da azalacağı, arkadaşların öneminin daha da artacağı tahmin edilmektedir.²⁹

Arkadaş ilişkileri yaşlı yetişkinlerin hayata ve olaylara uyum sağlamasını kolaylaştırmaktadır. Çünkü arkadaşlar, yaşlılar için geçmiş ve şu andaki durum arasında devamlılık sağlanmasında köprü görevi yerine getirmektedirler. Bu açıdan bakıldığında arkadaş desteği hayatın son döneminde, yetişkinlik dönemine oranla daha da önem kazanmaktadır. Nitekim Siebert ve diğerlerinin gerçekleştirdiği araştırmada, yaşlanma döneminde kimlik rolünün sürdürülmesi açısından arkadaş desteğinin, gelir ve evlilik durumu gibi hususlar kadar önemli olduğu tespit edilmiştir.³⁰

C. Yaşlanma Döneminde Dinî Etkinliklere Katılmanın Arkadaş İlişkilerine Etkisi

Dinî etkinliklere katılmak yaşlı bireylere arkadaşlık ilişkileri kurmada ve geliştirmede bazı olumlu fırsatlar sağlamaktadır. Dinî etkinliklere katılma ve özellikle camiye devam etme yıllar süren ve sürecek olan etkinliklerdir. Sosyal bağlılıklar ve arkadaşlık ilişkileri de yıllar süren ilişkiler çerçevesinde gelişmektedir. Bu açıdan dinî etkinliklere katılım yeni dostlukların ve desteklerin artmasına imkân sağlayarak ilişkilerin kalitesini yükseltmektedir. Zaten dinler de dostluk, kardeşlik ve arkadaşlık duygularının geliştirilmesine önem atfetmek suretiyle bağlılarına, ait olma duygusu sağlamakta, sosyal-duygusal destek kazandırmakta ve sosyal bütünleşme fırsatı sunmaktadır.

Dinî etkinliklere katılmak suretiyle arkadaş ilişkilerini sürdürmek, sosyal bağların ve ilişkilerin kalitesini arttırma açısından önemli sonuçlar meydana getirmektedir. Özellikle cemaatle namaz kılmak için sürekli camiye gitme; farklı yaş, farklı sosyal sınıf ve farklı yapıdaki insanlarla ilişkiye girme fırsatı sağlamaktadır. Bu

²⁹ Comfort, *age*, s. 30.

³⁰ Siebert - Mutran, *agm*, ss. 522-534.

ilişkiler yaşlı birey için bir referans grubu oluşturmaktadır. Bu referans grubu onlara, kendi şartlarını, durumlarını ve davranışlarını değerlendirdikleri bir çerçeve temin etmektedir.

Cami cemaati homojen bir yapı oluşturduğu için yaşlanma dönemindeki erişkin kendisini başkalarıyla mukayese edebilmekte, kendi standartlarını takdir ederek devam ettirebilmekte ya da başka standartları benimseyebilmektedir. Yaşlı kimse arkadaşlarının ve çevresindeki kimselerin kendi hakkındaki kanaatlerini dinlemekte, başkalarınca beğenilen, beğenilmeyen yönlerini görmeye çalışmakta ve kendi kendini değerlendirmektedir. Bu değerlendirme sonucunda yaşlının benlik kavramında değişiklikler oluşabilmektedir.

Dinî etkinliklere katılma sonucu geliştirilen arkadaş ilişkileri yoluyla bireylerin, başkalarının standartlarından ve tutumlarından etkilenmesi, genellikle daha yüksek oranda gerçekleşmektedir. Çünkü, dinî referans normlarının sosyal uygulamalarla ilgili konularda bireylere yaptırım gücü daha fazladır.

İnsanlar arkadaşlık ilişkilerinde genellikle karşılıklılık ilkesini gözeterek ilişkilerini değerlendirmektedirler. Bu açıdan arkadaşına sosyal destek sağlayan bir kimse ona, bir bakıma ileride kendisine dönebilecek sosyal kredi açtığına farkındadır. Dinî etkinliklere devam eden kimseler, arkadaşlarından fedâkarlık ve karşılıklılık temeline dayanan iyilik ve nezaket görmeyi bekledikleri için onlara nazik ve iyi davranma gereği duymaktadır.³¹

Yaşlı erişkinler için camiye gitmek, vaaz, konferans ve eğitim etkinliklerine katılmak, yeni arkadaşlıklara ve tanışıklıklara açık bir toplum oluşturma açısından da önemli etkinliklerdir. Bir çok yaşlı bu yerlerde çoktandır görmediği arkadaşlarına rastlayabilmekte ve eski arkadaşlıkları tazeleme şansı bulabilmektedir. Dostluklar ileri yaşlarda hayatî önem taşıdığından ötürü yeni arkadaşlar edinmek, eski ilişkileri de koruyup güçlendirmek için elden gelen çaba gösterilmektedir.³²

Yaşlılık dönemindeki yetişkinler dinî etkinliklere katılmaları durumunda farklı yaşlardaki kişilerle de sosyal ilişkilere girerek arkadaşlık kurma fırsatı bulmaktadırlar. Genellikle yaşlıların, hatta

³¹ Ellison, Christopher G.; George, Linda K. "Religious Involvement, Social Ties, and Social Support in a Southeastern Community", *Journal for the Scientific Study of Religion*, March 1994, Vol. 33, Issue 1, ss. 46-61.

³² Çok kişi gençlik yıllarını arkadaşlık ilişkilerinin kurulup geliştirildiği yıllar olarak düşünür; fakat insanlar eski devirlere oranla artık daha uzun yaşadıklarından, ileri yaşlarda da yeni ilişkiler kurmaya elverişli yeni fırsatlar ve koşullar ortaya çıkabilmektedir. Bkz. (Billig, *age*, s. 61).

orta yaştakilerin çoğunun, kendilerinden daha genç olan arkadaşları ya pek azdır ya da hiç yoktur. Yıllar geçtikçe yakın yaştaki arkadaşların bir çoğu; başka yere taşınmaları, hastalanmaları veya ölmeleri yüzünden yitilir. Farklı yaştaki arkadaşlardan ve tanıdıklardan oluşan bir dostluk çevresi, böyle bir kayba karşı koruyucu bir tampon işlevi görür. Üstelik, canlı ve hareketli bir hayat sürenler, hayat görüşleri ve ilgileri farklı olan daha genç yaştakilerle arkadaşlık etmenin insanı dinçleştiren ve uyaran bir yanı olabileceğini anlarlar.

Yaşlı bireylerin kendilerinden daha genç kimselerle arkadaşlık kurmalarının arkadaşlık kurdukları genç yetişkinler için de olumlu etkileri olabilmektedir. Yaşlı erişkinler, genç arkadaşlarına; bilgelik, deneyim, tarih duygusu ve yaşama derinliğine bakış açısı getirirler. Yaşlıların arkadaşlık ettikleri gençlerin büyük anneleri ve büyük babaları ölmüş olabilir ya da onlara yeterince destek ve anlayış gösterecek durumda olmayabilirler. İşte bu gibi durumlarda gençlerin ve yetişkinlerin yaşlı arkadaşları, onlara ihtiyaç duydukları destek ve anlayışı sağlayabilirler.³³ Bu açıdan farklı yaşlardan oluşan cami cemaati birbirleri için sosyal destek sağlamış olurlar.

Dinî etkinliklere katılım sonucu geliştirilen arkadaşlık ve dostluklar, kalıcı ilişkilerin oluşmasına da neden olabilmektedir. Örneğin cemaatle namaza düzenli olarak katılanlar, bu etkinliklere devam edemedikleri zaman arkadaşları tarafından ziyaret edilecek, hastalıkları esnasında ilgi ve cesaretlendirme görecektir. Olumsuz bir durumun görülmesi esnasında çevreden destek görmek ve teşvik edilmek, ilk terapi olarak her zaman çok büyük bir etki meydana getirebilecektir. Camiye gidemediği durumlarda arkadaşları tarafından aranmak, ziyaret edilmek yaşlı kimselerde dinî aidiyet duygusunun geliştirilmesine de imkân sağlayacaktır.³⁴

Dinî etkinliklere katılma sonucunda kurulan arkadaşlık ilişkileri hayatın ilerleyen dönemlerinde, yetişkinlerin kendini ifade edebilmesi için gerekli olan çeşitli rol desteği sağlamaktadır. Yaşlılar emeklilik, aile ilişkilerini kaybetme ve bazı olumsuzluklar sebebiyle rol kimliği konusunda kayıplara maruz kalmakta ve bu rol değişimleri sonucunda onlarda bazı bunalımlar ortaya

³³ Billig, *age*, s. 61.

³⁴ Easterbrook, Gregg "Faith Healers", *New Republic*, 07-19-99 – 07-26-99, Vol. 221, Issue 3-4, ss. 20-24; Ev ya da bakım evinden çıkamayan 606 yaşlıya kilisenin nasıl bir hizmeti olabileceği sorulduğunda listenin ilk sırasında yer alan isteğin ziyaret edilmek, olduğu tespit edilmiştir. Bkz. (Harris, Diana, K. - Cole, William E., *Sociology of Aging*, Houghton Mifflin, U.S.A., 1984, s. 294).

çıkabilmektedir. Bu açıdan arkadaşlık, yaşlılıkta yeni bunalım ve rol değişimleriyle başa çıkma açısından önemlidir.

Arkadaşın kimlik rolü veren etkisi, diğer etkenler kaybedildiğinde devamlılık arz eder. Yaşlılar rol desteğine ihtiyaç duydukları için arkadaş seçiminde seçici davranarak kendilerine olumlu kimlik duygusu kazandıran kimselerle arkadaşlık ilişkilerini sürdürmeyi tercih ederler.³⁵ Çünkü bir kimse çevresinden ne kadar rol desteği alırsa, kendini o kadar değerli bulur. Bir kimse kendini ne kadar değerli bulursa hayat memnuniyeti de o kadar fazla olur. Rol desteğinin büyüklüğü, hayat mutluluğunun da büyük olmasına sebep olur.³⁶

Dini etkinlikler özellikle, ilişki eksikliğinden kaynaklanan yalnızlığı hafifletmeye yardım etmek için iletişim fırsatları sunarak yaşlılara sosyal destek sağlamaktadır. Pek çok kaybın yaşandığı bu dönemde, arkadaşlardan ve çevredeki insanlardan destek görme fırsatı bulan yaşlıların yalnızlık duygusu, bir ölçüde hafiflemektedir. Buna ilave olarak bu etkinlikler, yaşlıların toplumun istediği ve beğendiği sosyal, duygusal ihtiyaçlarının karşılanmasına yardım etmekte, yaşlılara, gizli kalmış kabiliyetlerini gösterme imkânı vermektedir. Bu tür dini etkinlikler, yaşlıların imajlarını yükseltmenin yanı sıra görünür görünmez pek çok faydalar sağlamaktadır. Toplum ve din tarafından uygun görülen etkinlikler yaşlıların, dolaylı olarak kendilerini değerli bulma duygularının yükselmesine de vesile olmaktadır. Buna ilave olarak bu etkinlikler, yaşlıların sosyal ve duygusal ihtiyaçlarını karşılamaya yardım edecek olan arkadaşlar arasındaki sosyal etkileşim için fırsatlar sunmaktadır.³⁷

Dini etkinliklere katılmak suretiyle, aynı geçmişe ve aynı ilgilere sahip olan akranlar bir araya gelme fırsatı bulmaktadırlar.³⁸ Dini etkinliklere katılan yaşlıların, katılmayanlara oranla daha geniş arkadaşlık ilişkiler ağına sahip olması ve bu iletişim ağındaki arkadaşlarla farklı ilişkilere girmekten dolayı daha çok yaşam doyumunu hissetmeleri muhtemeldir.

³⁵ Bu açıdan hayatın ileri dönemlerinde arkadaşlığın niteliği, niceliğinden daha önemlidir. Siebert - Darcy, agm, ss. 522-534.

³⁶ Reitzes - Mutran, agm, ss. 260-278.

³⁷ Mehta, Kalyani K. "The Impact of Religious Beliefs and Practices on Aging A cross - Cultural Comparision", *Aging Studies*, Vol. 11, Issue 2, Summer 1997, ss. 101-115.

³⁸ Pek çok araştırmada yaşlıların en yakın arkadaşlarını kiliseye katılan akranlarından (% 80 ile % 100 oranlar arasında) seçtikleri tespit edilmiştir. Bkz. (Koenig, *age*, s. 181).

Arkadaşlık, genellikle ortak değerleri, ilgileri ve etkinlikleri paylaşan kimseler arasında daha kolay gelişmektedir. Diğer kurumlar gibi din de, bu ilişkiler ağının sürdürülmesini teşvik etmektedir. Sosyal ilişki kurma için düzenli fırsatlar sağlayan dinî hizmetler ve etkinlikler farklı sosyal sınıf, farklı hayat tarzı ve farklı eğitim arka planına sahip olan bireyleri bir araya getirmektedir. Böylece dinî etkinlikler, yaşlı bireylerin daha geniş sosyal ilişkiler ağına entegre olmalarını kolaylaştırmaktadır.³⁹

İleri yaşlarda başarı ve mutluluğu, başkalarıyla iyi geçinip geçinmemeye ilkesi bağlamında değerlendiren yaşlılar, olumlu rol desteği almaları durumunda kendi benliklerini sağlıklı bir biçimde devam ettirme imkânı bulmaktadırlar.⁴⁰

Hayatın ikinci yarısında sosyal ilişkiler ve arkadaş ilişkileri yaşlı yetişkinler için bilgi alışverişinde bulunma, bunalım ve rol değişimleriyle başa çıkma açısından da önemlidir. Bu ilişkiler sempati, destek, şaka ve cesaretlendirme yoluyla yaşlıları kendilerini gruptan biri olduğu hissi, güveni ve sıcaklığı sağlamaktadır.⁴¹ Sıkı dostluk yaşlılıkta kendini değerli bulmanın önemli bir vechesidir. Bu açıdan yaşlanma dönemindeki bireylere en fazla ihtiyaç duydukları kimlik desteği arkadaşları tarafından sağlanmaktadır.

Yaşlanma döneminde yetişkinler, bazen aile üyelerinden, bazen de çevrelerindeki diğer insanlardan olumsuz mesajlar alabilmektedirler. Bu olumsuz mesajlarla onların kendilerini algılamaları arasında zıtlıklar ortaya çıkabilmektedir. Yaşlılar; bu zıtlığı en az seviyeye indirecek, kendilerine olumlu kimlik destek sağlayacak insanlar ararlar. Bu kimliği sağlayan kimseler genellikle arkadaşlar olduğu için, yaşlılıkta onlardan alınan duygusal destek önemlidir.

Karşılıklı duygusal destek, yaşlıların kendilerini yalnız hissetmemeleri açısından önem arz eder.⁴² Arkadaşlar, günlük olaylar hakkında konuşarak, etkinliklere katılarak birbirlerine eşlik ederler ve destek sağlarlar. Özellikle aile üyelerinin bulunmaması ve rol sağlayamaması durumunda arkadaşlar, güvenilir bir sırdaş olarak yaşlılara destek verirler.

³⁹ Ellison - George, agm, ss. 46-61.

⁴⁰ Cox, H. G. - Hammonds, A. "Religiosity, Aging, and Life Satisfaction", Journal of Religion and Aging, 1988, Vol. 5 (1-2) ss. 1-21.

⁴¹ Harris - Cole, *age*, s. 294.

⁴² Siebert - Darcy, agm, ss. 522-534.

Sonuç

Sosyal ilişki ve sosyal destek eksikliği sonucu ortaya çıkan yalnızlık, yaşlanma döneminin en önemli sorunlarından birisidir. Her ne kadar yalnızlık; mahremiyetin korunması ve özgürlüğün artması açısından olumlu etkiler meydana getirirse de, insanlardan ayrılma sonucu ortaya çıkan bu olgu, çoğu zaman yaşlılar tarafından bir ıstırap duygusu olarak değerlendirilmektedir. Sosyal ilişkiler her zaman bireyi ruh sağlığı açısından iyi bir duruma getirmese ve yaşlı insanları her zaman olumlu şekilde etkilemese de, bu konuda yapılan araştırmalar, genellikle aile üyeleriyle, arkadaş ve sosyal çevre ile etkin ilişkiler içinde olmanın, yaşlıları daha iyi duruma getirmede yardımcı olduğunu ortaya koymaktadır.

Yalnız yaşama zorunda kalan, aile, arkadaş ve diğer insanlarla sağlıklı ilişkiler geliştiremeyen ve çevrelerinden yeterli sosyal destek görmeyen bireyler, yaşama gücünü daha kolay kaybedebilmektedirler. Bu açıdan yaşlanma döneminde yalnızlık duygusunun azaltılmasında sosyal ilişkilerin ve arkadaşlarla ilişkilerin devam ettirilmesi önem arz etmektedir. Başkalarına bağımlı kalmadan diğer insanlarla başarılı ilişkiler kurabilen yaşlılar, kendilerini daha mutlu hissetmektedirler.

İnsanın gönlü, akli ve ufkü ancak bir başka insanla karşılıklı iletişim ve etkileşim sonucunda gelişmekte ve olgunlaşmaktadır. Arkadaş ilişkilerini sürdürmek suretiyle yaşlılar, hayatın son döneminde, iyilik duygularını, sevgilerini ve sevecenliklerini ifade edebilme fırsatı yakalamış olmaktadır.

Yaşlanma dönemindeki bireylere yardım ve hizmet götürme konumunda olan kimselerin, yaşlıların arkadaş ve insan ilişkilerini devam ettirebilmeleri için onlara yönelik programlar hazırlaması gerekmektedir. Yaşlanma dönemindeki bireylerlere yönelik etkinlikler, yaşlıların sosyal ve duygusal ihtiyaçlarını karşılayacak olan arkadaş ve insan ilişkilerini devam ettirebilmeleri için fırsatlar sağlayacaktır. Ayrıca bu tür programlar yaşlıların boş zamanlarını değerlendirmelerine imkan vererek onların daha az yalnızlık duymalarına sebep olacaktır. Bu açıdan yaşlanma dönemi ile ilgili çalışma yapan din eğitimcileri, psikolog ve psikiyatrlar, yaşlıların, dinî hayat alanlarını daha da zenginleştirebilmeleri için çaba göstermelidirler. Yaşlı bireylerin -daha büyük sosyal destek elde etmelerini sağlamak için- ilgililer tarafından dinî uygulamalara, konferanslara ve diğer etkinliklere katılmaları teşvik edilmelidir.