

YAŞLILIĞIN SOSYAL BOYUTU

Doç. Dr. Aylin Grgn-Baran
Hacettepe Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Sosyoloji Bölümü

GİRİŞ

Yaşamımızın temel gerçekliklerinden biri de yaşlılıktır. Genellikle insan yaşamının bebeklik, çocukluk, gençlik, yetişkinlik ve yaşlılık dönemlerinden söz edilir. Sosyal açıdan yaşlılığı, bireyin statü kayıplarına paralel olarak toplum tarafından yaşlı olduğuna dair aldığı mesajlar biçiminde tanımlamak mümkündür. Toplumda bireyden beklenen davranışlar vardır ki, bu davranışlar yine toplumun norm ve değerleri tarafından belirlenmektedir. Toplum bireye sahip olduğu yaş aralığına yönelik belli değerlendirmelerde (yakıştırmalarda) bulunur. İleri yaşların göstergesi olarak, saçlarda akların oluşması, hareketlerinin yavaşlaması, algılamada karşılaşılan güçlükler bireyleri ister istemez belli kategorilere dahil etmemize neden olur. Bu değerlendirmeler ya da etiketlenmeler toplumun kültürel öğrenmeleri ile yakından ilgilidir. Bizler bu söylemleri öğrenerek büyürüz. Şurası bir gerçek ki, günümüzün stresli yaşamına rağmen eğer ileri yaşlara ulaşabilmiş isek, kendimizi şanslı saymamız gerekir. Çünkü bir çok kişi bu yaşlara gelmeden yaşamdan kopup gitmektedir. O halde yaşlılık dönemine ulaşma şansını elde edebilenlerin, bu dönemini daha iyi nasıl geçirebilir, daha kaliteli bir yaşamı nasıl sürdürebilir, kısacası başarılı yaşlanmayı nasıl sağlayabilir, bu soruların yanıtını düşünmesi gerekir.

Sosyal yaşamın olmazsa olmaz koşullarından biri kendi dışımızdaki bireylerin varlığı ile yaşamımızı sürdürmemizdir. Sosyal olmak, bir arada yaşamak, birlikte eylemek anlamına gelir. Sosyolojide birlikte eylemek için, sıcak ilişkileri ve samimiyeti canlı kılmak ve yüz-yüze iletişim kurmak gerekir. Sosyal ilişkinin sıcak dokulu yönü olarak adlandırılan yüz-yüze iletişim nerede ise yaşamımızın anlamı içerisinde nitelenebilir. Aile ve arkadaş ortamı bu ilişkilerin en yoğun yaşandığı yerlerdir. Birey açısından en güvenilen ve rahat edilen ortamlardır. Bu ortamlar sosyal ilişkilerin ve iletişimin sergilendiği yerler olarak bireyin sosyal ihtiyaçları karşılanır. Özetle sosyal

ilişki ve iletişim bir sosyal ihtiyaçtır. Bu tür ortamlar bireyin sosyal açıdan rahatlaması işlevini görür.

Yaşlılıkta bireyin sosyal yönden aktif olmasını sağlayan da sosyal ilişki ve hobileridir. Sosyal aktiflik, aynı zamanda başarılı yaşlanmanın da göstergelerinden biridir. Bu çalışmada; yaşlı bireylerin sosyal ilişkilerini canlı tutması ve geliştirdiği hobilerle uğraşması bağlamında onun yaşam kalitesinin nasıl yükselteceği konusu iki başlık altında ele alınmaktadır.

1.Yaşlılıkta Sosyal İlişkilerin Önemi

Yaşam boyunca “**varlığını anlamlı kılmayı**” ilke edinen bir birey, gerek yetişkinlik gerekse yaşlılık döneminde yaşamın ne anlama geldiğini bilerek yaşayacaktır. Yaşamı anlamlı kılmak, sosyal açıdan yararlı işlerle uğraşmak çevresindeki insanlara örnek ve öğretici olmak biçiminde değerlendirilebilir. Diğer bir ifade ile yaşamı anlamlandırmaktan, bireyin ahlak ve etik sahibi olarak aklını kullanması anlaşılır. Yaşamı anlamlı kılmamanın yollarından biri de “**bir işe yaramak**” ve “**bir işi başarmak**” konusunda etkili olmaktır. İnsanlarla olan ilişkilerde bireylerin iletişimi karşılıklı olarak hem kendini hem de başkalarını memnun edecek düzeyde olmalıdır. Kısacası birey yaptığı işten keyif almalıdır. Bu düşünceler çerçevesinde yaşlı bireylerin sosyal ilişkilerini henüz yaşlılık dönemine gelmeden önce düzenlemesi gerekir. Bireylerin her zaman bir başkasının sohbetine, iletişimine ihtiyacı vardır. Bu ihtiyaç yaşlılık döneminde giderek daha da çok artmaktadır.

Sosyal ilişkilerimizi nasıl düzenlemeliyiz? Bu sorunun yanıtını vermek kolay değildir. Ancak aile, akrabalık, komşuluk ve arkadaş grubu içerisinde ilişkileri “**sağlıklı bir biçimde**” kurabilir ve iletişimde “**uzlaşmacı**” bir tavır sergileyebiliriz. Aile içi ilişkiler ne kadar çatışmalı olur ise olsun, yine de insanın en güvendiği ortamlardan birisi ailesidir. Aile içinde anne-babalar çocukları ile yoğun tartışma içinde olabilir, ancak bugün yaşlıların aile yanında kalmayı tercih etmelerinin başında aile ortamının vermiş olduğu “**güven**” gelmektedir. O halde aile ilişkileri yaşlılık için önem taşımaktadır. Çocuklarımıza yaşlıların saygın bir yerinin olduğunu öğretmek ve yetişkinlerin kendi anne-babasına karşı davranışlarını çocuğuna örnek olacak biçimde göstererek yetiştirmemiz gerekir. Çağcıl iletişim araçları karşısında bu davranışları çocuklarımızda nasıl ve ne kadar gerçekleştirebiliriz, bilemeyiz, ama mümkün olduğu ölçüde bunu

denemek gerekir. Öte yandan çocuklarımıza ve öğrencilerimize ahlaklı insan olmayı öğretmek, yetişkinler olarak görevlerimiz arasında bulunduğunu unutmamamız gerekir. Kuşkusuz modern yaşam koşulları ileri yaşlarımızda çocuklarımızla bir arada olmayı pek mümkün kılamamaktadır . Ancak onların kendi yaşlıları üzerinde bir biçimde denetimlerinin bulunması arzu edilen bir durumdur.

Arkadaş grubu oluşturmanın ve ilişkileri kalıcı bir biçimde sağlamanın yolu da bireylerin birbirini anlama ve uzlaşma kültürüne sahip olmalarından geçmektedir. Yaşlılıkta aile ilişkilerinden daha çok arkadaş grupları önem kazanmaktadır. Çünkü ileri yaşlarda aile üyeleri ile her zaman birlikte bulunulmayabilir. Bu durumda daha çok arkadaşlık ve komşuluk ilişkileri önem kazanır. Aile, akrabalık, arkadaş ve komşuluk ilişkileri samimi ve yüz yüze olduğu için bireylerin birbirine karşı hoşgörü düzeyi yükselebilir de, düşebilir de. Kısaca bu ilişkileri tolere etme her zaman için mümkündür. Diğer bir ifade ile bireyler birbirlerini daha çabuk affedebilirler. Bu açıdan birlikte vakit geçirmenin değerli bir uğraş olduğunun düşünülmesi gerekir. Yaşamın, paylaştıkça anlamlı ve güzel olduğunun sıkça dillendirilmesi gerekir.

Kendisine ihtiyaçlarının bulunduğunu hissetmesi de yaşlıyı yaşama bağlayan ve onu aktif kılan nedenlerdendir. Yaşlı annenin (anneanne-babaanne) torun bakması, onların denetimini sağlaması bir işe yarama duygusunu yaşamasına neden olur. Özellikle yaşlının nazarında torun sevgisinin ayrıcalıklı bir yeri vardır. Bu tür davranışlar aile ve akrabalık ilişkilerinin pekişmesini sağlar, yaşlının yaşamla bağı artar ve bütün bunlar sosyal anlamda yaşlı bireyin yaşam kalitesini yükseltir.

Bunun dışında sağlık durumu elverişli olanlar gönüllü kuruluşlar içinde etkin olarak görev alabilirler. Örneğin yaşadığı bölgenin sorunlarına, çevresine duyarlı olmak, eğitim sorunlarına, kimsesiz çocuklarla ve sorunlu gençlerle ilgilenmek, çevreci hareketlerin içinde olmak vs. gibi daha bir çok gönüllü örgütlenmeler içinde görev alabilir ya da etkinliklerine katılabilirler. Bu tür gönüllü uğraşlar aynı zamanda bir **toplumsal sorumluluk** özelliği taşır. Yaşlı birey bu sorumluluğu diğerleri ile paylaştıkça bir işe yaradığını düşünür ve bundan dolayı mutlu olur. Yabancı ülkelerde bu alana ilişkin önemli ve başarılı çalışmalar bulunmaktadır.

2.Yaşlılıkta Hobilerle Uğraşmanın Önemi

Genellikle 65 + üzeri yaş kategorisini oluşturan bireyler, toplumdan olumlu ya da olumsuz anlamda farklı mesajlar aldıklarından bir kısmı sosyal etkinlikler içinde kendilerine yer edinirken, bir kısmı da toplumdan uzaklaşma duygusu içine girebilirler. Özellikle emekliye ayrılmak bu bakımdan sorun oluşturabilir. Çünkü emeklilik, artık önceki işlerini yapamaması anlamını taşır. Bazı bireylerin 65 yaşına gelmeden daha önce emekli olması belki bu duygunun yaşamasını engelleyebilir. Hatta kendisine yeni hobi alanları yaratarak emekliliğe hazırlık yapabilir. Bu bakımdan bireyin sosyal yaşamındaki aktifliği devam edebilir. Fakat 65 yaşında emekli olanlar açısından durum biraz farklılaşabilir, eğer kendine yeni bir uğraş alanı ayarlamamış ya da eski uğraşlarını devam ettirme isteğini yitirmiş olanlar sosyal anlamda aktiflik özelliği göstermez.

Çevremizde bir çok insanın emekli olduktan sonraki planlarını sıkça duymuşuzdur. Kendisinin yeni bir yaşam hazırlığı içinde olduğunu gözlemleriz. Bu düşüncelerin birey açısından ne kadar çok önemli olduğunu belirtmemiz gerekir. Bunlar bireyin yaşama bağlı olduğunun ve yaşam sevincini kaybetmediğinin göstergeleridir. Çünkü yaşam, yaşadığımız sürece devam edecektir. Bu anlamda yaşlılık öncesinden kendimizi nasıl meşgul edeceğimizi düşünmemiz ve hazırlık yapmamız gerekir. Bunun için hobi anlamında sanatın değişik dallarında etkinlik gösterebiliriz. Örneğin resim, heykel, seramikle uğraşmak, şiir, roman, hikaye yazmak ve sinemaya, tiyatroya, konsere gitmek, herhangi bir müzik aleti çalmak ya da şarkı söylemek gibi uğraşlar içinde olabiliriz. Belki bu uğraşların, hobilerin bir çoğu bize yabancı gelebilir, hatta yetenek gerektirebilir. Ancak biz biliyoruz ki öğrenme yolu ile yeni alışkanlıklar kazanabiliriz. Yalnızlığımızı giderip, **yaşama bağlı olmayı** pekiştirebiliriz..

Diyelim ki bu işleri entelektüel uğraşlar olarak düşünebilirsiniz. Bunların dışında hobi olarak bahçe işleri ile uğraşmak, organik bitkiler yetiştirmek ya da çiçekçilik ile uğraşmak çok fazla bilgiyi gerektirmeyebilir. Toprak ile uğraşmak, bitkilerin, çiçeklerin filizlendiğini görmek insana sevinç ve mutluluk kaynağı oluşturabilir. Tohumdan çiçek açmaya ve dereceli olarak büyümelerine şahit olmak, yeni bir şeyleri doğaya armağan etmek bireyin farklı ve güzel duygular yaşamasını olanaklı kılabilir. Bu tür uğraşlar yaşlı bireyin **yaşama sevincini** sürekli canlı tutmaya yardımcı olur.

Öte yandan yaşlılıkta yaşam kalitesini artırmak bakımından serbest zaman etkinlikleri çerçevesinde yaşlıların spor faaliyetlerini ihmal etmemeleri gerekir. Yaşlılıkta

bedende meydana gelen deformasyonları azaltmak ve kasları kuvvetlendirmek adına yaşlı bireyin yaşına ve sağlık durumuna uygun spor faaliyetlerini düzenli olarak yapması istenilen bir durumdur. Spor yapan yaşlıların yaşama güler yüzle baktıkları ve mutlu oldukları bilinmektedir. Bir işi başarmanın verdiği duyguyu tatmak onların mutluluğunu artıran bir faktör olmaktadır.

SONUÇ

Bu çerçeveden yola çıkılarak bireylerin yaşlılık dönemimde sosyal ihtiyaçlarını karşılamaları ve yalnızlık duymamaları, bir işe yaramaları, bir işi başarımları ve toplumsal sorumluluk duygusunu tatmaları bakımından önce sosyal ilişkilerini canlı tutmaları gerekir. Bu davranışlar bir bakıma **yaşamı anlamlandırmanın** da yoludur. Bireylerin yaşamlarında sosyal ilişkilerini canlı tutması demek; aile, akrabalık, komşuluk ve özellikle arkadaş çevresini genişletmesi kadar hobi ya da hobiler (uğraş içinde bulunmaları) geliştirmesi ile de mümkündür. Bunun için yaşlı bireyin onu idare edebilecek derecede sağlıklı olmasının önemini ayrıca vurgulamak gerekir.

Bunun için yaşlılık dönemine girmeden önce yaşlılığa sosyal anlamda yatırım yapmak gerekir. **Sosyal yatırım**; standart bir gelire, sağlık güvencesine ve kalacak bir mekana sahip olmak, yaşam tarzı anlamında düzenli ve dengeli beslenmek ve beden ve ruh sağlığı açısından müzik ve sporla uğraşmak, akrabalık, komşuluk ve arkadaşlık ilişkilerini sorunsuz bir biçimde oluşturmak, iletişimde uzlaşmacı bir tavır geliştirmek ve kendisini meşgul edecek hobi/ler ile uğraş içinde olmak gibi anlamlara gelir. Bu etkinliklerden birini ya da bir kaçını yapmak sosyal açıdan yaşam kalitesinin yükselmesine yol açtığı gibi yaşamın daha keyifli hale gelmesini de sağlar.