

EMEKLİLİK VE YAŞLILIK DÖNEMİ UYUM SORUNLARI

Yrd. Doç. Dr. Gürhan CAN(*)

Gelişmiş ülkelerde 65 yaş ve sonrası yaşlılık dönemi olarak edilir. Kuşkusuz 65 yaşla birlikte insan birden bire yaşlanmıyor. Yaşlılığın başlangıcının 65 yaş olarak alınması keyfi bir kabüldür ve bu durum bireyin emekliye ayrılması ile bazı sosyal güvencelerden ve sağlık hizmetlerinden yararlanmaya başlama yaşının belirlenmesi gereğinden kaynaklanmıştır (Butler ve Levis, 1982, s. 5). İleri yaşlarda bireyin genel sağlığı, zihin kapasitesi, psikolojik ve fiziksel duyarlılığı, yaratıcılık fonksiyonları ve benzer işlevlerinde kayıplar söz konusu olmakla birlikte, bunların 65 yaşla birlikte birdenbire başlayıverdiği söylenemez. Bu nedenle gerontolojistler 65 yaş sınırını yaşlılığın başlangıcı olarak geçerli bir kavram saymama eğilimindedirler (Butler ve Levis, 1982, s. 5). Gerçekte bir bireyin kronolojik yaşı, onun yaşlı olup olmadığını belirlemede tek başına yeterli bir ölçüt olmaktan oldukça uzaktır. Özellikle 70-80 yaşlarında hala üretken olabilen ve toplumda etkinliğini koruyan bireylerin de var olduğu düşünülürse, yaşlanmayı kronolojik yaş ile açıklamak güçleşir (Kılıççı, 1988). O nedenle yaşlılığı biyolojik olduğu kadar, psikolojik ve sosyal boyutları da olan bir kavram olarak görmek (Kılıççı, 1988) daha akla yatkın bir yaklaşımdır. Dünya Sağlık Örgütü'nün sağlıkla ilgili tanımında olduğu gibi, yaşlılığın tanımlanmasında da «fiziksel bir bütünlük durumu, sosyal ve zihinsel bakımdan iyi olma ve hastalık yokluğu» gibi kriterlerden hareket etmek gerekir (Butler ve Levis, s. 25).

(*) Eğitim Fakültesi

Yaşam koşullarının giderek iyileşmesi, sağlık hizmetlerinin topluma yaygınlaştırılması, tıp bilimindeki gelişmeler, çocuk ölümlerinin azalması, beslenme ve eğitim gibi etmenler hemen bütün ülkelerde yaşlıların genel nüfus içindeki sayısal oranlarının giderek artmasına neden olmaktadır. Dünya ölçeğinde bu sayı (65 yaş itibariyle), nüfusun yüzde beşine ulaşmıştır. Yapılan kestirimlere göre 2000 yılında dünyada 400 milyon yaşlı insan yaşayacaktır. Ülkemizde de 1980 yılı rakamları ile 2 milyonu aşmış bulunan yaşlı sayısının, genel nüfus içindeki oranının yüzde 4.63 olduğu anlaşılmaktadır (Tezcan, 1982).

Dünya'da yaşlı nüfusun giderek artması ve yaşlıların toplumda kendilerini ağırlıklı bir biçimde hissettirmeye başlamaları, yaşlılık dönemine olan ilginin de giderek artmasına neden olmaktadır. Çünkü «bu durum, her ülke için makro düzeyde olmak üzere, çeşitli ekonomik ve sosyal sorunları da beraberinde getirmiş bulunmaktadır» (Kılıççı, 1988).

Yaşlılıkla İlgili Bazı Sorunlar ve Uyum:

Yaşlılık döneminin en belirgin özellikleri, bireyin fizik yapısında meydana gelen değişimlerde gözlenir. Bunun yanında sağlık sorunları, emeklilik ve dulluğun yarattığı sorunlar, bunlara bağlı rol kayıpları, ekonomik kayıplar gibi sorunlar, yaşlılık dönemindeki önemli sorunları oluştururlar. Bu ve benzeri sorunlar nedeniyle çoğu yaşlı için yaşlılık dönemi zorlamalı yıllar haline gelir. Dolayısıyla yaşlı bireyin uyma yeteneği bütün bu sorunlardan ciddi biçimde etkilenir. Öte yandan bir bireyin yaşlılık dönemine taşıdığı kişilik örüntüleri de bu bireyin yaşlanmaya karşı geliştirdiği tepkileri önemli ölçüde belirler. Geçtan'ın (1981) da belirttiği gibi «bir insanın yaşlanma dönemini nasıl atlatacağı, önceki yaşamında ne denli doyum bulmuş olduğuna bağlıdır. Yaşamı dar kalıplar içinde geçirmiş kişinin gözünde, bir yanda geçmişin anlamsızlığı ve boşluğu giderek büyürken, öte yanda gelecekte beklenenler de azalır» (s. 459).

Dulluk. Yaşlı bireylerin duygusal yaşantıları, büyük ölçüde yaşlılık döneminin kayıpları ile ilişkili bulunmaktadır. Örneğin eşlerden birinin kaybı halinde dul kalan yaşlı, yıllarca alışmış olduğu yaşam biçimini değiştirmek zorunda kalır. Üstelik kendini en güçsüz hissettiği bir dönemde, yeni yaşamına eşinin desteklerinden yoksun olarak uyum sağlamak zorunda kalmak, çoğu yaşlı için

başedilmesi güç bir sorun olmaktadır. Ömrünün son yıllarında bir çok yeni beceriyi öğrenmek zorundadır. Bundan böyle çevresi ile, yakınları ile ne tür bir ilişkiye girecektir? Çocuklarından birinin yanına mı taşınacaktır? Eskiden olduğu gibi, dulluk döneminde de çevresinden, eşinden dostundan aynı düzeyde kabul görebilecek midir? Yoksa, yalnız yaşama düşüncesinin pek de yaygın olmadığı ve aileler arası ilişkilerin genelde bir eş kültürüne bağlı kaldığı günümüz toplumunda, artık toplum dışı bırakılmak gibi bir sorun mu beklemektedir yaşlıyı?

Ev Yaşamındaki Değişiklikler. Yaşlılık döneminde eşler ev yaşamındaki değişikliklere de uyum sağlamak zorunda kalabilirler. Örneğin artık emeklilikle birlikte, eşler günlerinin neredeyse tamamını birlikte getirmeye başlarlar. Bu durum çoğu yaşlı için küçümsenemeyecek sorunlara neden olabilir. Örneğin bütün gün evde ayak altında dolaşıp duran ve eşinin her yaptığını eleştirmeye başlayan bir koca, yaşlı kadının dengesini alt üst etmeye yetebilir. Bunun yanında eşlerden birinin sürekli hasta olması, diğerinin de ona bakmak zorunda kalması ciddi sorunlar yaratabilir. Yaşam, sağlıklı eş için de çekilmez bir hale gelebilir. İşin kötüsü sağlıklı eş bundan böyle tüm yaşamından vazgeçtiği ve sömürülmekte olduğu gibi duygulara kapılabildiği halde, bunları açığa vuramaz, bastırmak zorunda kalır, hatta inkar etmeye yönelebilir. Bu tür duygulanımlar ve bastırma mekanizmasının sürekli işletilmesi, sağlıklı eşi de ciddi bunalımlara sürükleyebilir.

Emeklilik. Emeklilik dönemi başlı başına uyum sağlanması gereken bir dönem olarak yaşlıyı zorlayabilir. Özellikle erkek yaşlılar için bu böyledir. Böyledir, çünkü günümüzde pek çok erkeğin tüm yaşamı büyük ölçüde işiyle sınırlıdır. Çoğu erkeğin işi dışında sosyal yaşamla ilişkili etkinlikleri olduğu söylenemez. Günümüzün yarışmalı toplumunda, insanoğlu adeta bir işkolik durumuna gelmiştir ve bu durum bireyin varoluşunu büyük ölçüde kısıtlamaktadır. Bireyi işi ve eviyle sınırlı bulunan bir çevrede sıkışıp kalmıştır. Dolayısıyla birey, emeklilikle birlikte kendini birdenbire büyük bir boşlukta bulur. Yaşlılık öncesi dönemde varoluşlarını kısıtlayan, yaşamlarını emekliliğe erteleyen bireyler, yaşlılıkta büyük bir düş kırıklığına uğrayabilirler. Kendini işe yaramaz, yaşamı anlamsız bulan yaşlı, giderek yoğun huzursuzluk ve depresyon tepkileri gösterebilir. Kayıplarına rağmen bu dönemi olabildiğince mutlu bir biçimde sürdürebilmenin yolu, bireyin bu döneme yete-

rince hazırlanabilmiş olmasından geçer. Gençlik ve yetişkinlik yıllarında, ilgilerini, yeteneklerini ve yeteneklerini çeşitlendirebilmiş, seçeneklerini çoğaltabilmiş bireyler için, yaşlılık dönemindeki boş zamanlar nasıl tüketileceği bilinemeyen bir sorun olmasa gerektir. Yaşlılık öncesinde yaşamı dopdolu geçirebilmiş olmakla, bireyin yaşlılığı «bitmekte olan bir üretimden zevk alma» (Butler ve Levis, 1982, s. 26) olarak görebilmesi de kolaylaşacaktır.

Ekonomik Sorunlar. Yaşlıların karşı karşıya geldikleri önemli sorunlardan biri de bu dönemde gelirden görülen belirgin azalmadır. Hemen her ülkede işsizliğin giderek artan boyutlara ulaşması, çalışabilecek durumdaki yaşlının yeniden iş bulabilme şansını sınırlamaktadır. Üstelik sağlık sorunları, özel bakım ve benzeri nedenlere bağlı olarak artan giderler çoğu yaşlının zihin sağlığını bile tehdit eder boyutlara varabilmektedir. Yoksulluk korkusu, yaşlıların ruhsal sorunlarına neden olan bir problem halini alabilir. Yaşlılarla ilgili cimrilik yakıştırmalarının da, yaşlı bireylerin gelecekle ilgili bulunan yoksulluk korkularından dolayı, para harcamadaki ihtiyatlı davranma eğilimlerinden kaynaklandığı söylenebilir. Öte yandan kimi yaşlılar ekonomik yönden güçlü olmayı, yaşlılığa özgü bulunan kayıplarını telafi etme anlamında görerek, abartılı bir biçimde para harcamaktan kaçınmış olabilirler.

Duyu Kayıpları. Yaşlılıkla birlikte bazı duylarda da önemli kayıplar olmaktadır. Duylarda meydana gelen kayıpların da yaşlı bireyin uyumu ile doğrudan bir ilişkisi vardır. En yaygın olan ve en olumsuz sonuçlara yol açan duyu kaybı işitme duyusunda olmaktadır. İşitme duyusundaki yetersizlik, yaşlının gerçeği test edebilme yetisini önemli ölçüde sınırlar. Yaşlılarda yaygın olarak rastlanan şüphencilik eğilimleri, işitme duyusundaki kayıplara bağlı olarak değişme gösterebilir. Bir çok araştırmacı klinik gözlemler sonucunda işitme kaybı ile depresyon arasında bir ilişki bulunduğu yargısına ulaşmıştır (Butler ve Levis, 1982, s. 47). İşitme kaybı eğer depresyonun nedenlerinden biri ise, bunu işitme kaybı sonucunda yaşlının daha fazla izole olması ile açıklamak yanlış olmaz. Gerçekten de işitme engelli yaşlılarla iletişim kurabilmek ve bunu sürdürürebilmek çoğu normal birey için, bir sabır ve kabul sorunu olmaktadır. Bu durumun doğal sonucu da işitme engelli olan yaşlının daha fazla soyutlanması ve yalnızlığa itilmesidir. İşitme engelli olan yaşlıların yüksek sesle konuşmaları ve artikülasyon bozuklukları da bazı kişilerde hoş olmıyan duyları neden olabilmekte ve onları yaşlılardan uzaklaştırabilmektedir.

Yaşlıların görme, koku alma ve tat alma duyularında da kayıplar olmaktadır. İşitme duyusu kadar olmasa da bu tür kayıpların da yaşlının uyuma yeteneğini olumsuz biçimde etkilediğini belirtmek gerekir.

Sonuç

Eş, sevilen bir yakın ya da diğer fiziksel ve sosyal kayıplar nedeniyle bir çok yaşlıda yoğun keder ve hüznün duyguları görülebilir. Bu durumda sağlıklı bir uyuma ulaşabilmesi için, yaşlı bireyin gerçeği kabul etmesi gerekir. Bu nedenle yaşlı bireylere yönelik yardımlar arasında, onların duyuşsal sorunları ile ilgili psikolojik yardımların gereği yadsınamaz. Bunun yanında yaşlılık dönemindeki bol zamanın etkin bir biçimde doldurulamamış olması, başlı başına bir problem olmakta ve yaşlının uyumunu daha da güçleştirmektedir. Özellikle yalnızlık, can sıkıntısı ve anlamlı ilişkiler sürdürememenini yarattığı sorunlarla başa çıkabilmede, boş zamanları işlevsel bir biçimde değerlendirebilmenin kendi başına bir teropatik etkisi olabilir. Böylece yalnızlık, saygınlık kaybı, geçmişte yaşama ve geleceği inkâra yönelme gibi sorunlarda yaşlılara yardım edilebilir.

Yaşlılar, yaşlılık dönemlerinde de şimdiki anın tadını çıkarmada cesaretlendirilmelidirler. Yaşlılık dönemlerini ister yaşlılara yönelik bir kurumda, ister aileleri ile birlikte ve isterse yalnız başlarına sürdürmekte olsunlar, tüm yaşlıların bu dönemi etkin, üretken anlamlı bir biçimde geçirebilmelerine yönelik tedbirleri almak toplumun kendine olan saygısının bir gereğidir. Yaşlılara götürülecek olan hizmetleri, barınma, beslenme ve sağlık hizmetleri ile sınırlayan bir anlayış, olsa olsa yaşlılığı insanca yaşamamanın bir çok yönlerinden vazgeçilmesi gereken bir dönem olarak algılayan çağdışı bir görüşü yansıtabilir.

KAYNAKÇA

- Butler, R.N. and M.I. Levis. **Aging and Mental Health**. London: 1982.
- Geçtan, E. **Çağdaş Yaşam ve Normal Dışı Davranışlar**. Ankara: 1981.
- Kılıçcı, Y. «Yaşlılığın Uyum Sorunları» Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 3, 1988.
- Tezcan, M. «Toplumsal Değişme ve Yaşlılık» Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi, 15, 2, 1982.