

YAŞLILIĞIN UYUM SORUNLARI

Doç. Dr. Yedigir KILIÇCI*

Genci yaşlısı hemen herkes genelde uzun yaşamak ister. Ama ne var ki, hiç kimse yaşlanmak istemez. Bilimdeki, tıptaki beslenme ve yaşam koşullarındaki gelişmeler, insanı eskiye kıyasla her geçen yıl biraz daha uzun ömürlü yapmaktadır. Orta çağın insanı ortalama 33 yıl yaşarken, 1900 yıllarının Avrupalısı ortalama 49 yıl yaşamıştır (Smith, 1979). Amerika Birleşik Devletleri'nde 1970 yılında doğan kızların ortalama 75.4 yıl, erkeklerin 68.1 yıl yaşayacağı yordandığıdır (U.S. National Center for Health Statistics, 1974). Gene 1987 bitimine yakın bir gazete haberi, ülkemiz insanının ortalama yaşam süresinin son 25 yıl içinde 51'den 63'e yükseldiğini ve böylece Türkiye'nin orta ömürlü insanların yaşadığı bir ülke olduğu haberini vermiştir (Milliyet, 4 Aralık 1987).

Demografik kaynaklar, 1950 yılında gelişmiş ülkelerde 60 yaşın üstündeki nüfusun genel nüfusa oranının % 11.37 olmasına karşın, bu oran XXI. yüzyılın ilk çeyreğinde iki katına ulaşacağını, gelişmekte olan ülkelerde de % 7.03'den % 11.3'e yükseleceğini rapor etmektedir (United Nations, 1981). Bütün bunlara bakarak ve doğum kontrolünü de gözönüne alarak, dünya nüfusunun gittikçe yaşlanmakta olduğuna kesin bir olgu gözüyle bakabiliriz. Bu durum, her ülke için makro düzeyde olmak üzere, çeşitli ekonomik ve sosyal sorunları da beraberinde getirmiş bulunmaktadır.

Bugün yaşlılığın başlangıcı için belli bir yaş sınırı saptamak olanaksızdır. Çünkü bu toplumdan topluma, aynı toplumun zamanından zamanına, aynı toplumda yaşayan insanların eğitim düzeylerine ve ekonomik koşullarına göre bir değişim gösterdiği gibi; cinsiyete, fizyolojik ve psikolojik yaşa göre de bireysel ayrılıklar göstermektedir. Dünya Sağlık Örgütü yaşlılığın sınırını 60 yaş alırken, üst düzeyde eğitim isteyen bazı meslekler için zorunlu emeklilik yaşı 65-67 yaşlar olarak saptanmış bulunmaktadır. Gene de bunlar göreceli değerlerdir, çünkü sırf kronolojik yaşın ilerlemesiyle bir kimseye yaşlı demek, 70-80 yaşlarında hala üretkenliğini ve toplumdaki etkinliğini koruyan kimseler karşısın-

* Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Öğretim Üyesi.

da oldukça güçtür. Birren (1982), yaşlılığa biyolojik, psikolojik ve sosyal boyutları olan bir kavram gözüyle bakmaktadır.

Yaşlılıkta meydana gelen çeşitli fiziksel değişimler ve sağlık sorunları yanında, emeklilik ve dulluk gibi rol kayıpları, ekonomik kayıplar arka arkaya gelmekte ya da birlikte yaşanarak bu yılları zorlanmalı bir yaşam dönemi haline getirmektedir. Ayrıca, yaşlılar genç kuşaklar tarafından işe yaramaz, bunak, aksi ve tutucu olarak algılanmaktadır. Yaşlı kimse, bütün bu bunalımlar karşısında yalnız ve çeresiz kaldığı gibi, genç kuşakların kendini algılayış biçimini de kabullenmiştir. Myers (1981), yaşlılara kendine özgü gereksinim ve sorunları olan bir grup ve aynı zamanda ruh sağlığı yönünden de özel bir risk grubu gözüyle bakmaktadır. Yaşlıların ruh sağlığı sorunlarıyla ilgilenmemek ve gerekli önlemleri almamak, insan haklarını gözardı etmek olduğu gibi, her toplumun gittikçe artan mutsuz ve tüketici bir insan grubunu bünyesinde barındırmasına neden olmaktadır.

Aşağıda yaşlılıkla meydana gelen kişilik örüntüsü ve ortaya koyduğu bazı uyum sorunlarına değinildikten sonra yaşlı kuşakların ruh sağlığını koruma amacıyla acilen neler yapılması gerektiğine işaret edilecektir.

Yaşlılık ve Kişilik Örüntüsü

Uyumu bireyin kendi ihtiyaçlarıyla çevre beklentileri arasında kurabildiği ahenk olarak tanımladığımızda, çok defa yaşlıdan ne kendi ne de çevre çok memnun görünmediğine göre pek çok uyum sorunlarının olduğu düşünülebilir. Çünkü yaşlı kendinden sağlığından, içinde bulunduğu çevreden sık sık şikayet ettiği gibi çevresi de onu şu özelliklerin birkaçıyla nitelendirmektedir: Geveze, herşeye çok karışan, tembel, sorumsuz, alıngan, sinirli, şüpheli, inatçı, bencil, memnun etmesi olanaksız, sızlanan, sık sık ağlayan, kendine acındırmaya çalışan biri olarak görmektedir. Bunda bazı gerçek payı da bulunmaktadır. Ancak, yaşlı kimse, uzun bir yaşam boyunca temel ihtiyaçlarını ve onları gideren doyum kaynaklarını çok ayrıştırmış ve çeşitlendirmiştir. Ayrıca, yaşlı kimsenin, zorlanmalar karşısında geliştirdiği tepkiler de belirli ve katı bir hale gelmiştir. Kişi karşılaştığı güçlü zorlanmalar karşısında esnekliğini kaybettiğinden, daha önce onda mevcut olan olumsuz nitelikler adeta büyüteç altındaymışçasına devamlı gözlenebilir bir hal almıştır. Senil demansta görülen premorbid kişilik özelliklerinin abartılmış bir biçimde görülmesi, bu açıklamayı doğrulayıcı bir olgudur (Bootzin ve Acocella, 1980). Her yaşta insan, zorlanmalar karşısında amaca yönelik ve savunmaya yönelik tepkiler göstermektedir. Yaşlının öfke ve düşmanlığı saldırgan türden bazen amaca yönelik bazen savunmaya yönelik bir hal alabilir. Yaşlının kendini çevreden soyutlar biçimde içe dönmesi,

hareketsizliği ve depresif tepkileri, yığı ve geri çekilme türü bir tepki olabilir. Yaşının sık sık geçmişinden bahsetmesi, bir onarma mekanizması olarak onun geçmişiyile bütünleşme çabasından kaynaklanabilir. Yaşının önünde aşılması güç sayısız engeller, onun temel ihtiyaçlarının doyumunda onu çaresiz bırakmıştır. Böylece daha önceki yıllarda olduğu gibi, aşılması güç engeller karşısında ihtiyaçlarının doyumunu sağlayacak uzlaştırıcı bir yol bulması ve uzlaşılması olanaklı yeni doyum kaynaklarına işlerlik kazandırması için bu kez gene birçok farklı yeni engeller karşısında bulunmaktadır. Artık benliğin bütünlüğünü koruyabilmesi için tek çıkar yolu, çevrenin hoşnutsuzlukla karşıladığı bu davranış örüntüleri olmaktadır. Sonradan bu davranış biçimleri kendisi ve çevresi için daha karmaşık sorunlar ve engellenmeler yaratmakta, sonuçta bunlar düşmanlık duyguları olarak onda pekişip güçlenmektedir. Çöken bir organizma içinde fazla örselenen alıştığı ev ortamından oraya buraya sürüklenen yaşlıya demans etiketi kolay konabilir ve çevre kendine bu kimliği kolay empoze edebilir.

Daha önceden de değinildiği gibi, bedensel nitelikli kayıplar, çeşitli sağlık sorunları, kişinin kendini değersiz görmesine; emeklilikle gelen iş ve statü kaybı onda işe yaramama duygularının gelişmesine neden olur. Bunların yanısıra, ekonomik olanaksızlıklar, yakınların ölümü, yaşlıyı güvensizlik duyguları içine iterek onun benliğini tehdit eder. Yaşlı kişiliğinin büründüğü bu olumsuz görüntü, değerini kaybetmiş "benlik kavramı"nda meydana gelen değişmelerden kaynaklanır. Yaşlılarda benliğe karşı geliştirilen tutumu olumsuzlaştıran başka etkenler de bulunmaktadır. Örneğin, yaşlıların genel nüfustaki oranlarının gittikçe artmasına karşın yaşlılar, genç kuşaklara bağımlı olan bir "azınlık grubu" oluşturmaktadır. Her türlü azınlık grubu bireylerinde görülen kişilik örüntüsü yaşlılarda da gelişir (Barron, 1953). Alınganlık, kendinden nefret, güvensizlik ve belirsizlik semptomları (kavgacılık, duygu küntlüğü, gerileme, içe dönme, kaygı, bağımlılık, savunmalı davranışlar) olumsuz kişilik niteliklerinin, diğer azınlık gruplarında olduğu gibi yaşlılar grubunda da paylaşıldığı görülmektedir. Bu özellikleri her yaşının geliştirmesi beklenemeyeceği gibi, hepsini birden aynı yaşının geliştirmesi de söz konusu değildir. Fakat yaşlı bakımevlerinde veya huzur köşklerinde yaşayan yaşlılarda bu olumsuz niteliklerin kendi evlerinde veya yakınlarıyla birlikte yaşayan yaşlılara kıyasla daha fazla olduğu saptanmıştır. Ayrıca, bu tür kurumlarda yaşayan yaşlılarda depresyonun çok daha fazla görüldüğü gözlenmektedir (Mason, 1954).

Yaşlılarda benlik tasarımını düşüren, yaşlı kimsenin kendini-kabulünü engelleyen bir diğer etken de, yaşlılık konusunda geliştirilen stereotype tutum ve düşüncelerdir. Kişinin yaşlılıkta kendini-kabulleneme-

yaşının kökleri, daha gençlik yıllarında yaşlılığa karşı geliştirdiği olumsuz tutum ve düşüncelere dayanır. Oysa Erikson yaşlılık dönemini olgunluk dönemi olarak almakta, üretken geçmiş bir yaşamın kişiye ego bütünlüğünü (ego integrity) kazandırdığını, yaşlılık döneminde o güne kadar ürettiklerinden çocuklarının ve torunlarının faydalanışını görmenin kişiye doyum sağladığını, bugünüyle geçmişini böylece bütünlüştürebildiğini ifade etmektedir. Üretken olmayan bir yaşamın ise yaşlıya pişmanlık ve umutsuzluk yaşattığı gibi, yaşlıda ölüm korkusunu da yoğunlaştırdığına işaret etmektedir (Rapport, 1972).

Yaşlıların Ruh Sağlığının Korunmasıyla İlgili Bazı Öneriler

Yaşlıların ruh sağlığını korumak için alınacak önlemlerin başında, dengeli beslenme yönünden yaşlıların aydınlatılması gerekmektedir. Çünkü yaşlılar çeşitli nedenlerle genel olarak kendi beslenmelerini ihmal etmektedirler. Ayrıca yaşlılıkta görülen sağlık sorunları, bunlar karşısında alınabilecek önlemler konusunda da kendinin bilgi sahibi olması gerektiği gibi çevresi de aydınlatılmalıdır.

Yaşlıların kendinden genç kuşaklarla olan kişiler arası ilişkilerinde ilerleme sağlama amacıyla, yaşlıların hangi davranışlarıyla gençler üzerinde, gençlerin de hangi davranışlarıyla yaşlılar üzerinde ne gibi etkiler bıraktığına iki tarafın da gerçekçi bir duyarlılık geliştirmeleri sağlanmalıdır.

Yaşlının ve çevresinin çeşitli konularda aydınlatılmasında kitle haberleşim araçlarının payı büyük olabilir. Örneğin TRT genç kuşak programları gibi "yaşlı kuşak programları" düzenleyebilir. Bu programda hekimler, beslenme uzmanları, psikologlar, sosyal çalışma uzmanları aydınlatıcı bilgiler verebilir. Gene yaşlı ebeveyn-evlat-torun ilişkilerini yansıtan psikodramalar ve tartışmalar düzenlenebilir ve huzurevleri gibi kurumlarda yakınları bulunan aileler için özel programlar yapılabilir.

Yaşlılar birçok kişisel sorunlarını çözmede edilgin ve hareketsiz kalmaktadırlar. Bu durum sağlık sorunlarından, ekonomik güçlüklerden ve sorunları çözmede kendine güvensizlikten kaynaklanabilir. Ayrıca yaşlılarda intihara eğilim ve alkolizm hala önemini koruyan sorunlardır. Hasta ve kimsesiz yaşlılar çoktur. Bu gibi yardıma muhtaç yaşlılara çeşitli yardımları yapabilecek bir derneğin veya vakfın sırf 60 yaşın üstündeki kimselere hizmet verebilmesi açısından, diğer yardım kurumlarından bağımsız olarak kurulması ve hizmet vermesi gerekmektedir. Bu tür kuruluşların yaşlıların sorunlarını dile getirmede ve onlara sahip çıkmada ülke çapında daha aktif görevler üstlenmesi mümkündür.

Üniversite ve yüksek okullar, yaşlılar konusunda uzmanlaşmış sosyal hizmet ve psikolojik danışma personeli yetiştirme amacıyla programlarını zenginleştirebilirler. Hatta sağlık personelinin de bu konuda uzmanlaşabilmeleri mümkündür. Hastanelerde geriatri bölümleri, il sağlık müdürlükleri ve dispanserlerde bu konuda uzmanlaşmış hemşire ve diğer bazı sosyal yardım uzmanları bulundurulabilir.

Yaşlıların gelirleri sınırlı olduğundan, ufak harcamalar onların gözünde büyüyebildiği gibi, küçük parasal katkılar olduğundan fazla önem kazanmaktadır. Ülke olanakları her türlü küçük veya büyük yardım konusunda yaşlılar için zorlanmalıdır. Örneğin sağlıkla ilgili harcamaların yükünü hemen her yaşlının üzerinden kaldıracak büyük önlemler yanında, ulaşım hizmetlerinde indirimli tarifelerin uygulanması bile yaşlıya ruh sağlığı yönünden önemli katkılar getirecektir. Bu tür ekonomik yardımların çeşitli hizmetlerde yaşlılığın onurunu koruyacak biçimde çoğaltılabilmesi mümkündür.

Her insan kendi yaşam çizgisi boyunca baştan sona doğru ilerlemektedir. Herkes yaşlandığı zaman şu veya bu biçimde eski gücünü ve verimliliğini kaybetmektedir. O nedenle, pekçok yaşlı şimdiki yaşamına yaşanmış ve bitmiş bir yaşam gözüyle bakarak, üretken olabileceği alanlarda da kısır ve verimsiz hale gelmektedir. Ona bu umutsuzluğu doğanın yanında çok defa insanlar da vermektedir. İnsanların kendileri daha gençken yaşlının bu umutsuzluğunu yenmede daha kadirşinas ve daha insancı bir tutum geliştirmeleri ve bilinçlenmeleri gerekmektedir. Bu düşünce ve tutum yoktan varolmaz ama ancak aydın kesimin kendi varoluşunun sınırlarını genişletmesiyle gerçekleşir.

KAYNAKÇA

1. Barron, M.L. "Minority group characteristics of the aged in American society." **Journal of Gerontology**, 8, 1953.
2. Birren, İ.E. **The Psychology of Aging**. New Jersey: Prentice-Hall Inc., 1982.
3. Bootzin, R.R. ve Acocella, J.R. **Abnormal Psychology** (3rd Ed.) New York: Random House Inc., 1980.
4. Mason, E.P. "Some correlates of self-judgments of aged." **Journal of Gerontology**, 9, 1954.
5. Milliyet Gazetesi, 4 Aralık 1987.
6. Myers, İ.E. "Mental health needs of older persons: Identifying at-risk populations", **American Mental Health Counselors Association Journal**, 9, 1981.
7. Rappoport, L. **Personality Development: The Chronology of Experience**. Illinois: Scott Foresman, 1972.
8. Smith, A. **İnsan Yapısı ve Yaşamı** (Çev: E. Onur ve N. Tektaş) İstanbul: Remzi Kitabevi, Ankara Caddesi, 93, 1979.
9. United Nations. World Assembly on Aging A/Conf. 113/4 V. 82-26767.
10. U.S. National Center for Health Statistics, 1974.