

Emeklilik sendromu: Ekonomik, sosyal, psikolojik sorunlar

Prof. Dr. Cafer Marangoz



Muş-Bulanık'ta doğdu (1948). İstanbul Fen Fakültesini (1969) ve İstanbul Yüksek Öğretmen Okulunu (1970) bitirdi. Bir süre öğretmenlik yaptı. 1975'te Atatürk Üniversitesinde asistan oldu. Doktora tezini 1978'de Tıp Fakültesi Fizyoloji Kürsüsünde tamamladı. 1980 yılında Avrupa Bilim Vakfı'nın (ESF) Beyin ve Davranış Araştırmaları Programıyla ilgili bir bursuyla İsviçre'nin Fribourg Üniversitesinde araştırmalar yaptı. 1983'te doçent, 1989'da profesör oldu. Ondokuz Mayıs Üniversitesinde Tıp Fakültesi Öğretim Üyesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü, Senato ve Yönetim Kurulu üyesi görevlerini üstlendi. Dr. Marangoz halen İstanbul Medipol Üniversitesi Tıp Fakültesi Fizyoloji Anabilim Dalı'nda çalışmaktadır.

Emeklilik özel veya resmi iş yerlerinde çalışanın hayat kitabındaki son bölümdür. Emeklilerle ilgili ekonomik, sosyal ve psikolojik sorunları özetlemeden önce konumuzla ilgili terimlerin sözlük anlamlarını hatırlamak gerekir. Tanımlar Türk Dil Kurumunun Büyük Türkçe Sözlüğü'nden alınmıştır. Emek, "bir işin yapılması için harcanan beden ve kafa gücü" demektir. Günlük, haftalık veya aylık olarak alınan ücret emeğin karşılığıdır. Emekli; "Belirli bir süre çalıştıktan sonra kanunlar gereği, işi ile ilgisi kesilerek kendisine aylık bağlanmış olan kimsedir." Emeklilik; "kişilerin yasalarca belirlenen koşullarda belli bir süre çalıştıktan sonra çalışma hayatından çekilmeleri ve geçmiş hizmetleri karşılığında çalışmaksızın belirli bir gelire hak kazanmaları durumu"dur. Sendrom ise özel bir bozukluğu tanımlayan belirtilerin tümü olarak ifade edilebilir. Emeklilik, Türkiye'de kamu veya özel sektör çalışanlarına tanınan Anayasal haklardanır.

Emekli olma şeklini önce "zamana göre emeklilik" ve "tercihe göre emeklilik" diye ikiye ayırabiliriz (1). Zamana göre emeklilik iki alt kısma ayrılır: "Erken emeklilik" ve "zamanında emeklilik." Tercihe göre emekliliğin de "gönüllü emeklilik" ve "zorunlu (istemeden olan) emeklilik" diye iki alt çeşidi vardır. Ayrıca

literatürde "yarı zamanlı emeklilik" ve "tam zamanlı emeklilik" terimleri de yer almıştır (1).

Çeşitli ülkelerde ortalama yasal emeklilik yaşı kadında 50-65, erkekte ise 55-70 arasında değişmektedir. Almanya, Hollanda ve İspanya gibi bazı ülkelerde kadın ve erkek emeklilik yaşı (65) aynıdır. Fransa, İtalya ve Yunanistan'da ise kadın emeklilik yaşı 60 iken erkekte 65 tir (1). İlgili yasaya göre Türkiye'de kadınlar 58, erkekler ise 60 yaşında emekli olma hakkını elde ederler (1). Geçmiş yıllarda 40'lı yaşlarda bile emekli olma imkânı vardı.

Emeklilik döneminin, aynı zamanda yaşlılık dönemiyle ilgili olduğunu belirtmeliyiz. Emekli insan; çocukluk, gençlik ve olgunluk dönemlerini geride bırakmış, hayatın son dönemine yanaşmıştır. Bu nedenle yaşlılık sendromu ile emeklilik sendromunu birlikte düşünmek gerekir. İstatistiklere göre 1900 yılından itibaren ortalama insan ömründe büyük artışlar olmuş, fakat maksimum ömür pek değişmemiştir. İnsan topluluklarında yaş ortalamasını artıran sebep, aşılardan bulunması, antibiyotiklerin ve kan basıncını düşüren ilaçların kullanılması ve çocuk ölümlerinin azalması gibi tıbbi gelişmelerdir. 1900 yılında Amerika'da yaş ortalaması 47 yıl idi. Şimdi, özellikle batı toplumlarında

erkek için yaş ortalamasının 71, kadın için 78 olduğu kabul edilmektedir. Ortalama yaşın günümüzde de artış gösterdiği sanılmaktadır. 1969 ile 1979 arasındaki on yılda, 50'nin üzerindeki her şahısta ortalama yaşın yılda bir ay arttığı tespit edilmiştir. Tahminlere göre gelişmiş ülkelerde 2005 yılında nüfusun 1/5'i 60 yaşın üzerindeydi. Bu oranın 2050 yılında 1/3 olacağı ileri sürülmüştür (3). Ne yazık ki bu sevindirici gelişmelerin yanında insanoğlunun karşısına bunama problemi dikilmiştir (4). Emekli olan ve yaşlanan insanların bir kısmında bunama görülmekte ve yaş ortalaması arttıkça bunayanların yüzdesi de yükselmektedir. O halde, yaşlılıkla ilgili araştırmaların tek gayesi ömrü uzatmak ve yaş ortalamasını yükseltmek değil, bunun yanında bunamaya ve diğer nörodejeneratif hastalıklara çare bulmak, sağlıklı yaşamayı ve sağlıklı emekliliği temin etmektir.

Yaşlılık bilimiyle ilgili bazı kaynaklarda yaşlılar ve yaşlılık dönemi üçe ayrılmıştır (4).

1. Genç yaşlılar: Yaşları 65 - 75 arasında olanlardır.
2. Yaşlı yaşlılar: Yaşları 75 - 85 arasında olanlardır.
3. En yaşlılar: Yaşları 85' in üzerinde olanlardır.

Emekli insan; çocukluk, gençlik ve olgunluk dönemlerini geride bırakmış, hayatın son dönemine yaşamıştır. Bu nedenle yaşlılık sendromu ile emeklilik sendromunu birlikte düşünmek gerekir. İstatistiklere göre 1900 yılından itibaren ortalama insan ömründe büyük artışlar olmuş, fakat maksimum ömür pek değişmemiştir. İnsan topluluklarında yaş ortalamasını artıran sebep, aşuların bulunması, antibiyotiklerin ve kan basıncını düşüren ilaçların kullanılması ve çocuk ölümlerinin azalması gibi tıbbi gelişmelerdir.



Karikatür: Dr. Orhan Doğan

Emeklilik döneminin ekonomik, sosyal ve psikolojik sorunları ve bu sorunların emeklinin sağlığına ve davranışına olan etkileri bireyden bireye çok farklılıklar gösterir. Yani emekliliğe uyumun ölçüsü çeşitli etkenlere ve özellikle bireyin kişilik yapısına bağlıdır.

Emeklilikte Ekonomik Sorunlar

Emekli olanlar kurumlarından kıdem tazminatı veya emekli ikramiyesi adı altında bir gelir elde ederler. Bir kez alınan bu gelirin yeri önceden belirlenmiştir ve çoğunlukla hemen tüketilir. Bir de her ay verilen emeklilik maaşı vardır ki bu normal maaştan çok daha azdır. Yani emeklinin aylık geliri azalmakta ve emekli daha az parayla geçinmek zorunda kalmaktadır. Sonuçta daha önce var olan yaşama şartları bozulmakta, ekonomik boyut psikolojik ve sosyal boyutu etkilemektedir (5). Emeklilikle ilgili yapılan araştırma ve yazılan kitaplarda en çok ekonomik sorunlara yer verilmektedir (3, 5).

Emekliliğin olumsuz ekonomik etkilerini azaltmak için çok önceden tasarruf planları yapmak gerekir. Emekliliğe ekonomik

hazırlık şekli Batı ve Doğu toplumlarında az çok farklılıklar gösterir. Türkiye ve Pakistan dâhil doğu toplumlarında emeklilik için genelde emlak, altın ve diğer değerli metallere yatırım yapılır (6). Bankalarda açılan çeşitli hesaplar da emeklilikte ekonomik olumsuzlukları azaltmak içindir. Ancak, emeklilik öncesi aylık gelirleri asgari geçim şartlarını bile karşılamaktan uzak olanlar, emeklilik dönemine para ayıramazlar. Dünya ülkelerini gezip dolaşmak için para biriktirenlerin sayısı ise Batı toplumlarındakilere göre çok daha azdır.

Emeklilikte Sosyal Sorunlar

Emekliliğin balayı dönemi genelde ilk 3-6 aydır. "Emekli olunca bol bol uyurum, yakın ve uzak çevreyi gezerim, kitap okur, televizyon izlerim. Akraba ve arkadaşların iş yerlerini ziyaret ederim" diye hayal kuranlar bu balayı döneminde sermayeyi çabuk tüketirler. Sonra daha sıkıntılı dönem başlar. Çünkü emeklinin sosyal çevresi değişir. Sosyal statüsü düşer. Yakın ve uzak çevrenin gösterdiği saygı ve sevgi farklılaşır. İşinden, iş yaptığı mekândan ve arkadaşlarından uzaklaşır.

Çalıştığı kurumun lojmanında oturuyorsa emekli olurken lojmanı boşaltmak ve yeni bir ev ve yeni komşular edinmek gerekir. Oturulan mekândan ayrılmamanın doğuracağı stresi azaltmak için emekli olmadan en az bir yıl önce yeni ev bulma işini bitirmek gerekir. Emeklinin boş zamanı oldukça fazladır. Önceden planlanmamışsa boş zaman televizyon izlemekle bitmez. Evdeki hanımlar da genelde gündüzleri beylerini evde istemezler. Vakitlerini kahvehanelerde geçirmeye alışmış emekliler için iş kolaymış gibi görünse de sağlıklı olmayan ortamlarda uzun süre bulunma, yaşı ilerlemiş olan emeklileri bekleyen en önemli tehlikedir. Ortalama kadın ömrünün erkek ömründen fazla olması ve evliliklerde genelde erkelerin daha yaşlı olması, erkek eşte erken mortalite oranını artırmakta ve toplumdaki dul kadın oranının yükselmesine yol açmaktadır. Eşler arasında yaş farkının fazla olduğu toplumlarda bu tablo daha belirgindir. Geniş ailede hem emekli yaşlı erkek hem de yaşlı kadının evde kendilerine yer bulmaları kolay iken, çekirdek ailede bu aynı ölçüde kolay olmamaktadır. Bu konuda kırsal kesimdekiler genelde şehirdekilerden



İşverenler çalışanlarına emeklilik eğitimi verebilirler. Emeklilik öncesi ve sonrası verilen eğitim, emekliliğe uyumu kolaylaştırır. Emekli eğitiminde sadece ekonomik konular değil, sağlık, barınma, psikolojik ve sosyal konularda yer almalıdır. Bir kurum, çalışanlarıyla, emeklileriyle ve varsa mezunlarıyla bir bütündür. Her kurum emeklilerinin bir dernek altında birleşmelerini teşvik edebilir. İşveren kurum, emeklilerinin kurmuş olduğu derneğe maddi-manevi çeşitli destek sağlayabilir.

daha avantajlıdır. Emekliyi etkileyen en olumsuz duyguların başında bir işe yaramama ve yalnızlık duygusudur. Bir evde veya yaşlı bakım yurdunda yalnız kalmak, kimsenin haberi olmadan ölmek düşüncesi... Çocuksuz eşlerde bu duygu daha yaygındır.

Emeklilikte Psikolojik Sorunlar

Emeklilik, ona her yönüyle hazırlanmamış birey için tam bir yıkım olabilir. İnsanların toplum içindeki konumunu ve saygınlığını genelde icra ettikleri meslekleri belirler. Emeklilikte ise statü, saygınlık ve sosyal ilişkiler zayıflar (1). Emekli kendini "sudan çıkmış balık" gibi hissedebilir. Olumsuz duyguların başlayıp birikmesinde rol oynayan çeşitli etkenler vardır. Yaş, cinsiyet, kişilik yapısı, alışkanlıklar, yapılan işe ve iş çevresine olan bağlılık derecesi, aile yapısı ve sosyal destek bu etkenlerden bir kısmıdır.

Düşünce olarak emekliliğe hazır olmak çok önemlidir. Her yaşta yapılacak işler olduğunu bilmek gerekir. Çok ileri yaşlarda bile önemli başarılarla imza atmış ünlü insanlar vardır. Başarılı iş hayatından sonra emekli olan her insan, ileri yaşlarında üretken olanların hayatını inceleyip örnek almalıdır. Mimar Sinan "ustalık eserim" dediği Selimiye Camisi'ni 80'li yaşlarında iken yapmıştır. Ünlü Kalp

Cerrahi Michael DeBakey 90'lı yaşlarda mesleğini icra etmiştir (7). Ünlü Beyin Cerrahi Gazi Yaşargil, 90'lı yaşlarda aktif olarak mesleğini icra etmektedir. Almanya'da Arap-İslam Bilimleri Tarihi Enstitüsünü kuran, Türkiye'de İstanbul İslam Bilim ve Teknoloji Müzesinin kuruluşuna öncülük eden ünlü bilim adamı Prof. Dr. Fuat Sezgin 90'ı geçkin yaşına rağmen hala aktif olarak çalışmaktadır. Ünlü tarihçi Prof. Dr. Halil İnalcık, bilimsel çalışmalarını 100 yaşına kadar aktif bir şekilde sürdürmüştür. Winston Churchill dört ciltlik "İngilizce Konuşan Topluların Tarihi"nin yazılmasını tamamlarken 80'li yaşlarındaydı. Francis Crick, 88 yaşında kemoterapi alırken bile bilincin sırrını araştırıyordu. Akademide yöneticilik görevi yapan bazı bilim insanları emekli olduktan sonra klinik epidemiyoloji gibi farklı bir alanda eğitim alarak araştırmaya bu yeni alanda devam edebilmektedir (8). Bütün bu örnekler özellikle ilim alanında işi bırakma anlamında emekliliğin olmadığını gösterir. Tarihimiz incelendiğinde ilim ve sanatla uğraşanların -sağlıkları elverdikçe- çalışmaya, eğitmeye, öğretmeye devam ettikleri görülür.

İş hayatındaki durumunun ve rolünün bittiğini kabul edemeyenler emeklilik döneminden zevk alamazlar. O zaman emeklilik geçilmesi zor bir köprü, aşılması imkânsız bir yüce dağ olur. Emeklilikten

nefret başlar. Yalnızlık, işe yaramama, suçluluk ve öfke hissi uzun süre devam ederse depresyona zemin hazırlanmış olur. Uyanık kalınan zamanı zevk, sevinç, sevgi ve hoşnutluk gibi olumlu duygularla doldurmak gerekir. Emekli olan insanları psikolojik durumlarına göre üç gruba ayırmak mümkündür. Pozitif duyguları baskın olanlar, negatif duyguları baskın olanlar ve çoğunluğun bulunduğu ara bölge insanları (7). Ara bölge insanların da pozitif ve negatif duygular bir denge durumunu aramaktadır.

Negatif duygu ve düşünceler gün ve günler boyu düşünce alanını işgal ederse zamanla gen ekspresyonu etkileyebilir. Emekli geniş boş zamanını yararlı düşünce, yararlı iş, okuma, zihni üretim ve ibadetle doldurursa durum farklı olur. Yoksa emeklilikteki boşluğu olumsuz düşünce ve hayaller işgal eder. İçten gelen ve sürekli tekrarlanan olumsuz sosyal uyaranlar genlerin ifadesini değiştirebilir. Çalışması gereken genler susar; üretim yapmaması gerekenler üretime geçer. Ayrıca bu çok etkili uyaranlar uzun süreli potansiyasyona ve uzun süreli depresyona yol açabilir. Sonuçta beyin biyokimyası ve hücrelerin mikro çevresi değişir. Bu da davranışın değişmesine, aksamasına ve depresyon dâhil çeşitli psikolojik bozuklukların ortaya çıkmasına yol açar. Uzun süre tekrarlanan sosyokognitif uyaranların, zamanla çok etkili hala gelerek insan davranışını etkilemelerine "sosyal tutuşma" denir (9).

Ne Yapmalı?

Emekliliğin olumsuz ekonomik, sosyal ve psikolojik etkilerinden korunmak için bireye, emekli olunan iş yerine ve devlete düşen görevler vardır. Taraflar bu görevleri zamanında ve yeterince yerine getirdiklerinde sağlıklı ve huzurlu emeklilik yolları açılmış olur.

Emekli her şeyden önce hayatını planlamalıdır. Böylece hayat kitabının son bölümü de planlanmış olacaktır. Emeklilik fikrini benimsemek, düşünce bazında ona hazır olmak zamanın bir parçası haline gelmelidir. Erken emeklilik düşündüğünde, bu konuda aile, akraba ve arkadaşlarının görüşünü almalıdır. "Eğer plan yapmazsan, başarısız olmayı planlıyorsun demektir" (7). Yapılan plan ekonomik, sosyal ve psikolojik gidişi etkileyecektir. Emeklilik döneminde ekonomik sıkıntı çekmemek için israftan kaçınmak, uygun ölçüde tasarruf yapmak gerekir. Mümkünse emeklilik eğitimi alınmalıdır. Böylece ekonomik, sosyolojik ve psikolojik sorunlara karşı korunmanın bilimsel yolları öğrenilmiş olur. Gerektiğinde danışmanlık ve psikolojik destek hizmeti almayı ihmal etmemelidir. Olumsuz duygu ve düşüncelerin, sık ve uzun süre tekrarlandıklarında tehlikeli sonuçlar

doğuracağı bilinmelidir. Emekliliğe uyumu konu edinen kitapları okumalı ve konuyla ilgili bilgilendirici toplantılara katılmalıdır. Ailesi, yeni çevresi ve komşularıyla iyi ilişkiler kurmak için gayret etmelidir. Emekli derneklerine, gönüllü yardım kuruluşlarına üyelik önemlidir. Boş zamanını yeni iş ve yeni ilişkilerle doldurmalı; beden ve zihin sağlığını titizlikle korumalıdır. Yardım, kültür, bilim ve spor dernekleri ile ibadethaneler beden ve ruh sağlığının korunması bakımından çok önemlidir. Ancak emekli araştırmaya, eleştirmeye, hesap vermeye kapalı olan ve beyin yıkamayı metot edinen kişi ve kurumlardan uzak durmasını da bilmelidir.

Sağlıklı ve huzurlu bir emeklilik sistemi için işverene ait sorumluluk da vardır. İşverenler çalışanlarına emeklilik eğitimi verebilirler. Emeklilik öncesi ve sonrası verilen eğitim, emekliliğe uyumu kolaylaştırır. Emekli eğitiminde sadece ekonomik konular değil, sağlık, barınma, psikolojik ve sosyal konularda yer almalıdır. Bir kurum, çalışanlarıyla, emeklileriyle ve varsa mezunlarıyla bir bütündür. Her kurum emeklilerinin bir dernek altında birleşmelerini teşvik edebilir. İşveren kurum, emeklilerinin kurmuş olduğu derneğe maddi-manevi çeşitli destek sağlayabilir. Rehberlik ve danışmanlık hizmeti götürebilir (2, 10). Böyle bir dernekte yer alan emekli, hastalıkta-sağlıkta kendisini yalnız hissetmeyecek, eski dost ve arkadaşlarıyla sık sık bir araya gelme imkânı bulacak, olumsuz duygulardan ayrılacak ve yarına daha güvenle bakacaktır.

Devletin ilgili birimleri mevcut emeklilik politikasını gözden geçirerek zamanın ihtiyaçlarına göre yeni ve daha ileri bir emeklilik politikası oluşturmalıdır (10). Emekliliğe uyumu kolaylaştıracak hususları içerecek ve emeklilik sendromuyla başa çıkmayı sağlayacak prensiplerin yer alacağı yeni politika, insana verilen değerlerin yeni bir belgesi olacaktır. Devlet ve özel sektör, emeklilerinin ekonomik ve sosyal durumlarını yakından incelemeli, gözetmeli ve sürekli iyileştirmenin yollarını aramalıdır. Devlet emeklilerini yokluğa ve yoksulluğa terk etmemelidir. Bu, sosyal devlet olmanın bir gereğidir. Yurdumuzda emekli olacak ve emekli olmuş insanlara, emekliliğe uyum eğitimi verilmesi konusunda yeterli ve kapsamlı bir yasal düzenleme bulunmamaktadır. Yaşlılara yönelik bazı düzenlemelerin emeklileri de kapsayacak şekilde genişletilmesi ve ihtiyacı karşılayacak biçimde güncelleştirilmesi gerekir.

Özet olarak, emeklilik bir işte çalışanın hayatında yer alan, gelir, statü ve çevre değişikliğini içeren önemli bir dönemdir. Emekliliğin başta ekonomik, sosyal, psikolojik ve sağlık üzere çeşitli

boyutları vardır. Her insanın emekliliğe olan tepkisi aynı değildir. Emekliliği çok olumlu karşılayanların yanında çok olumsuz duygulara kapılanlar ve bu iki aşırı grup arasında kalanlar vardır. Gruplar arasındaki fark, kişilik yapısıyla ilgili olduğu kadar, zihnen emekliliğe hazır olup olmama, yaş, cinsiyet, emeklilik maaşı, işe ve iş çevresine olan bağlılık gibi çeşitli etkenlerle izah edilebilir. Emekliliği bir bitme ve tükenme değil, bir yeniden başlangıç olarak algılayıp, yaratılışın amacına uygun davranan insan, ömrün son bölümünden daha kazançlı çıkacaktır.

Kaynaklar

1) Şen, Y.F. (2015). *Emeklilik Döneminde Yaşanan Sorunlara Yönelik Bir Çözüm Önerisi: İkinci İşe Hazırlık Eğitimi ve Emeklilik Kulüpleri*. EKEV Akademi Dergisi Sayı: 64: s. 313-334.

2) Çakır, Ö. (2014). *Emekliliğin Psiko-sosyal Boyutu (1. Bölüm)*, s.1-4.

3) Nair, G. (2017). *Macroeconomic Aspects of Aging and Retirement of College and University Teachers*. Palgrave Macmillan, London, N1 9XW, United Kingdom.

4) Kandel, E. R., ve ark. (2012). *Principles of Neural Science*. 5. Baskı, McGraw-Hill, New York.

5) MacBride, A. (1976). *Retirement as a Life Crises: Myth or Reality?* Can. Psychiatr. Assoc. J. Vol 21.

6) Saeed, S., arwar, A. (2016). *Perception About Social and Financial Issues of Life After Retirement: A Case Study of Academic Staff of Public Sector Universities in Lahore Pakistan*. Cogent Business and Management. 3: 1-17.

7) Zai, H.M., (2016). *A Psychiatrist's Guide to Successful Retirement and Aging*. Rowman and Littlefield, London

8) Tannen, R.L. (2008). *The Afterlife for Retiring Deans and Other Senior Medical Administrators*. Clin J Am Soc Nephrol 3: 1875-1877.

9) Marangoz, C. (2016). *Sosyo-Kognitif Tutuşmanın Düşünce ve Davranış Kalıplarına Etkisi, (Düşünce ve Gelenek, Editörler: M.K.Ancan, M.Vural, M.E.Kala) Hece Yayınları, s.383-421.*

10) İpek, C. (2017). *Emeklilik Hayatında Uyum Sorunu ve Emeklilik Eğitimi*. Ahi Evran Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi (AEÜSBED), Cilt 3, Sayı 1, Sayfa 60-72.