

## راهکارهای غنی سازی فرآیند روانی و اجتماعی بازنشستگی

نوشته دکتر ابرج سلطانی و عباس روحانی

### چکیده

در مدیریت منابع انسانی، توجه به پدیده بازنشستگی کارکنان و طراحی مکاتیب‌های مناسب برای آن اهمیت والایی دارد سازمان‌ها معمولاً برای این دوران در خصوص امکانات رفاهی و مادی کارکنان خود بیش‌گام‌های محدودی برمی‌دارند ولی از جنبه‌های روحی و اجتماعی این دوران، که از حساسیت فوق‌العاده‌ای برخوردار است، غافل شده‌اند آنچه در دوران بازنشستگی دارای اهمیت است سازگاری و کنار آمدن با دوران جدیدی از زندگی و ارتقای کیفیت روانی و اجتماعی آن می‌تواند بر این اساس و با توجه به اهمیت زندگی بازنشستگی، در این نوشتار سعی شده است مفهوم بازنشستگی، فعالیت‌های این دوران، مراحل پدیده بازنشستگی و راه‌های ارتقای کیفیت زندگی بازنشستگی در ابعاد روانی و اجتماعی تبیین شود.

### موسوم نبود است.

### مقدمه

صاحب‌مقران اعتقاد دارند که ۱۰ تا ۱۵ درصد از کل زندگی کارکنان سازمان‌های کشوری در مرحله بازنشستگی سپری می‌شود. بر این اساس می‌توان اذعان داشت که بازنشستگی یکی از پدیده‌های مربوط به قرن بیستم و بعد از آن است. البته تعیین سن خاصی برای بازنشستگی و شرایط مربوط به آن در کشورهای مختلف جهان فرقی می‌کند. برای مثال، ۷۵٪ از نیروی کار کشور ژاپن و افراد بالای ۶۰ سال تشکیل می‌دهند، لازم به ذکر است که رقم مذکور در کشور ایالات متحده آمریکا ۳۳، انگلستان ۱۳ و فرانسه ۸ درصد است.

در پژوهش پرحیده شد که، بهترین سن برای شروع بازنشستگی چیست؟ اکثریت افراد سن در انگلستان و فرانسه ۶۰ سالگی را بهترین سن برای آغاز بازنشستگی پیشنهاد کردند، در حالی که فقط ۱۴ درصد از بزرگسالان ژاپنی و ۱۶ درصد در آمریکا، سن مذکور را ملاکی برای بازنشستگی می‌دانستند. همچنین در پاسخ به این سؤال که درآمد شخص کهنسال از کجا باید تأمین شود، پاسخ اکثر

بازنشستگی<sup>(۱)</sup>، با همه اهمیت و تأثیری که در زندگی فردی، خانوادگی، اجتماعی و اقتصادی جامعه دارد کمتر از هر موضوع دیگری درباره آن سخن به میان آمده است. بازنشستگی سرنوشی است که برای هر فرد دارای شکل نظیر کارگر، کارمند، کاسب، بازرگان، پزشک، معلم و غیره، بنا فواصل زمانی مختلف، به نوعی پدید خواهد آمد. برخی از کارشناسان عقیده دارند که بازنشستگی مرحله‌ای از حیات کارکنان سازمان‌هاست که دیگر ضرورتی ندارد تا آنها کنار و فعالیت کند، لذا می‌تواند در حاشه بهمانه، به ورزش و سایر سرگرمی‌ها بپردازند، و یا به کاری رو آورند که مورد علاقه‌شان است. عده‌ای نیز بر این باورند که بازنشستگی به منزله تعطیلات دائمی برای فرد بازنشسته است، فردی که در سال‌های متادای عمر خویش کار کرده و اینک پاداش کار خویش را می‌گیرد.

به هر حال، آنچه در این میان روشن است این است که بازنشستگی حاصل پدیده‌هایی نظیر شهرنشینی و صنعتی شدن جوامع است، زیرا بین نیاکان و نسل‌های گذشته ما

### الگوی اساسی فعالیت‌های دورهٔ بازنشستگی

بسیاری از افراد هنگامی که بازنشسته می‌شوند، نسبت به زمانی که کار می‌کردند، فعالیت‌های متنوع بیشتری دارند. بسیاری از متخصصان، بازنشستگی را رخداد می‌دانند و اعتقاد دارند که بازنشستگی وضعیتی است که فرد می‌تواند با فعالیت‌های مختلف خود را با آن سازگار کند. الگوی اساسی برای فعالیت‌های دوران بازنشستگی عبارتند از:

#### ۱- ابقای فعالیت

یکی اقدام به رفع و ارضای نیازمندی‌ها بعد از بازنشستگی به همان شیوهٔ دوران قبل از آن. افرادی که این روش را پیش می‌گیرند، غالباً کار کردن بعد از بازنشستگی را ادامه می‌دهند.

#### ۲- خروج از فعالیت

بازنشستگان از بسیاری از فعالیت‌های قبلی و منافع آن چشم‌پوشی می‌کنند و راندا و فعالیت‌های کسی را می‌پذیرند، غالب این افراد متفلسفند که بازنشستگی دوران استراحت است، لذا نباید کار کرد و یا فقط باید زندگی به کار پرداخت.

#### ۳- تغییر فعالیت‌ها

شخص بازنشسته با پرداختن به تفریح فعالیت‌های جدید نسبت به رفع و ارضای نیازمندی‌های موجود که همانند نیازهای قبل از زمان بازنشستگی هستند، اقدام می‌کند.

#### ۴- تغییر نیازمندی‌ها

پارامتری از افراد غالباً از شغل خود ناراضی هستند و مشتاقانه در انتظار زمان بازنشستگی به سر می‌روند تا بتوانند به امور دیگری بپردازند. خواه در چارچوب روش زندگی قدیمی خود و خواه با قبول شیوه‌ای جدید.

به هر حال، برای فرد اگر شغل خاصی خوشایند، متنوع، و جالب توجه باشد، او تا سر حد امکان در آن شغل باقی خواهد ماند و وقتی که به اجبار بازنشسته می‌شود، غالباً به دنبال یافتن مشاغل یا فعالیت‌هایی است که در آنها می‌تواند مهارت‌ها و تجربه‌های خویش را به کار بندد. اما افرادی که مشاغل یکساخت و کسل‌کننده دارند، مانند آنهايي که در

افراد مسن در کشور ژاپن و آمریکا، "کار کردن" بود. از طرفی، اکثر بزرگسالان انگلیسی و فرانسوی وجود یک نظام تأمین اجتماعی<sup>(۳)</sup> مطمئن را بهترین شیوهٔ تأمین درآمد اشخاص کهنسال و از کار افتاده ذکر کرده‌اند. اما، بنا به گفتهٔ جامعه‌شناسان (آلکس اینکس و کیکاکو آسیی<sup>(۴)</sup> ۱۹۸۹) و به استناد بسیاری از اطلاعات بین فرهنگی<sup>(۵)</sup>، نگرش‌های افراد واقع به کار و ارزشی که آنها برای کار قابل‌فرد، نقش تعیین‌کننده‌ای در وضعیت اشتغال افراد مسن و تعیین سن بازنشستگی در کشورهای مختلف دنیا دارد. به هر حال، انتخاب ۶۵ سالگی برای آغاز بازنشستگی نمایی قرارداد می‌دهد و دهه‌های پیشین بوده است که در حال حاضر بیش از پیش قراردادی محسوب می‌شود. به طور کلی، مؤلفه‌های مفهوم بازنشستگی را می‌توان به شرح زیر بیان کرد:

- بازنشستگی شروع دوران جدیدی از زندگی است؛
  - بازنشستگی نوعی زندگی کیفی با دیدگاهی وسیع‌تر است؛
  - بازنشستگی قبول نقش اجتماعی جدید است؛
  - بازنشستگی فرآیندی سازگار با شرایط تنازهٔ اجتماعی و خانواده‌گمی است؛
  - بازنشستگی دوران معنی دار کردن بازخوردی زندگی کاری و خانواده‌گمی است؛
  - بازنشستگی دوران تکامل و تعالی اجتماعی و روانی انسان است.
- اشتراک<sup>(۶)</sup> و همکارش ملی مطالعات خود دریافتند که افراد بازنشسته بدان سان که تصور می‌شود بی‌اثر و بی‌نقش نیستند، زیرا بسیاری از آنها فعالیت‌ها و نقش‌هایی را که قبل از بازنشستگی داشته‌اند، ادامه می‌دهند و در برخی مواقع نقش‌های جدیدتری را می‌پذیرند، فعالیت‌های تازه‌ای را فرا می‌گیرند، و رفتارهای نویی بروز می‌دهند. به هر حال، می‌توان اذعان داشت که بازنشستگی به طور فزاینده‌ای به معنای تاملی و بی‌تحرکی نیست، بلکه خود نوعی متفاوت و نوع خاصی از فعالیت است.

**ب - مرحله خارج شدن از شیفتگی<sup>(۳)</sup> و خوشی**

در این مرحله فرد بازنشته در می‌یابد که برخی از نوسانات و نخیلاتش درباره بازنستگی درست نبوده است. بعد از خوشی‌های اولیه و در حقیقت موهوم بود در لذت‌های مرحله شروع و خوشی بازنشتگان به وضعیت یکسوخت و روزمره گرفتار می‌شوند. چنانچه این وضعیت یکساخت برای فرد قانع کننده باشد، سازگاری با شرایط بازنستگی معمولاً موفقیت آمیز است. البته، این امر برای کسانی تحقق می‌یابد که در زمان کارشان، تمام وقت مشغول بوده‌اند و کمتر فرصتی را برای تفریح و استراحت داشته‌اند و به طور کلی اوقات فراغت چندانی نداشته‌اند.

**ج - مرحله تشخیص وضعیت مجدد<sup>(۴)</sup>**

در این مرحله، افراد بازنشته اقدام به حفظ موجودی‌ها و ذخایر، کنار کردن با دیگران و روی آوردن به زندگی واقع‌بینانه‌تری، می‌قدشند و همچنین به شناسایی و ارزیابی شبکه و شبهرهای از زندگی روی می‌آورند که احتمالاً برایشان راضی، کنده و لذت‌بخش باشد.

**د - مرحله ثبات و استواری**

در اینجا، بازنشتگان به انتقاد از انتخاب‌های خود در زمان بازنستگی می‌پردازند. برای برخی از افراد بازنشته، این مرحله دنبال مرحله شروع و خوشی محسوب می‌شود، اما برای سایرین مرحله انتقالی آهسته‌تر و دشوارتری است.

**۳ - مرحله پایمان بازنستگی:** در این مرحله، نقش بازنستگی به دلیل بسیاری بازنستگی به سایرین تغییر می‌یابد، زیرا افراد بازنشته در این مرحله نمی‌توانند به طور مستقل زندگی کنند و خود - بستگی<sup>(۵)</sup> لازم را ندارند.

البته، برای برخی از بازنشتگان، ممکن است نقش بازنستگی لوته شود و معنا و مفهوم خود را از دست بدهد، این افراد پس از بازنستگی به کار دیگری روی می‌آورند و در بسیاری موارد شغلی را قبول می‌کنند که با مشاغل قبل از بازنستگی ارتباطی ندارد. برای این افراد ممکن است اوقات فراغت ملال آور باشد یا به شدت نیاز به کسب درآمد داشته باشند. نمودار شماره ۱ هر یک از مراحل سه‌گانه بازنستگی

یک خط تولید کنار می‌کنند به حدی از مشاغل خویش خست و دلخوردن که وقتی بازنشته می‌شوند، دیگر بدان کار بر نمی‌گردند. به هر حال، بسیاری از شاخص بازنشته احساس می‌کنند انرژی و کارآیی دارند، بنابراین، جامعه می‌تواند از قدرت خلاقه، ابتکار و نوآوری آنان بهره‌گیرد.

**مراحل بازنستگی**

ولبرت آنکلی<sup>(۶)</sup> (۱۹۷۱) چند مرحله برای پدید آمدن بازنستگی بر می‌شمارد که عبارتند از:

**۱ - مرحله قبل از بازنستگی:** این مرحله از دو مرحله فرعی تشکیل می‌شود.

**الف - مرحله دور**

در این مرحله، افراد کسی خود را برای بازنستگی آماده می‌کنند. در اینجا، بسیاری از افراد ممکن است وقوع پدید آمدن بازنستگی را انکار کنند یا حاضر به قبول آن نباشند.

**ب - مرحله نزدیک**

در این مرحله کارکنان شروع به شرکت در یک برنامه‌های پیش بازنستگی می‌کنند. هدف از چنین برنامه‌هایی آن است که «کارکنان دو آستانه بازنشته شدن» را با مواردی از قبیل زمان و چگونگی بازنستگی، مزایا و حقوق بازنستگی، بهداشت جسمانی و روانی زمان بازنستگی، و غیره آشنا کند.

**۲ - مرحله وقوع بازنستگی:** که این مرحله نیز از چهار مرحله فرعی تشکیل یافته است.

**الف - مرحله شروع و خوشی**

اولین مرحله بازنستگی همین مرحله است. برخی از افراد در این مرحله احساس خوشی و شغف زا به‌دلیل صرف می‌کنند. این افراد ممکن است، به‌عمودی بپردازند که قبل از بازنشته شدن فرصت پرداختن بدان‌ها را نداشته‌اند، به هر حال، چنین اشخاصی در هنگام بازنستگی به فعالیت‌های لذت‌بخش و گذرانیدن اوقات فراغت می‌پردازند. البته چنانچه شخص از سلامت روانی و بدنی مطلوب برخوردار نباشد، قادر به استفاده از جنبه‌های مثبت این مرحله نیست.



نمودار شماره ۱. مراحل سه گانه بازنشتگی و مراحل فرعی مربوط به هر یک

و خرده مراحل آن را به تفکیک نشان می دهد.

### سازگاری با پدیده بازنشتگی

این که چگونه می توان بهترین سازگاری (۱۲) را با مجموعه شرایط و اوضاع و احوال بازنشتگی برقرار کرد؟ در حقیقت پرسش اساسی و بسیار مهمی است به طور کلی پیش نیازهای سازگاری بازنشتگان با پدیده بازنشتگی عبارتند از:

- ۱- برخوردار بودن از سلامت روانی و بدنی مطلوب و مناسب؛
- ۲- برخورداری از درآمد و وضع معیشتی مناسب در زمان بازنشتگی (سازگاری مالی در زمان بازنشتگی از عوامل و ارکان بنیادی برقراری سازگاری با کل شرایط بازنشتگی است)؛
- ۳- فعال و متحرک بودن؛
- ۴- دریافت آموزش های مفید و مناسب در خصوص سازگاری با پدیده بازنشتگی؛
- ۵- برخورداری از شبکه اجتماعی گسترده نظیر دوستان، افراد خانواده، و غیره؛
- ۶- رعایت از زندگی قبل از بازنشتگی؛
- ۷- نوع نگرش نسبت به کنار خویش در سازش با شرایط بازنشتگی.

نگرش منفی و نامساعد نسبت به شغل، اغلب باعث بازنشتگی قبل از موعد خواهد شد افرادی که مشاغل

سطح پایین و فشار دارند، احتمالاً ترجیح می دهند زودتر بازنشته شوند و از مزایا و فرصتهای زمان بازنشتگی بیشتر استفاده کنند این مسئله در سازه کسلی که دارای پهنای سازمانی بالاتر هستند، بر عکس است. بدین معنا که افراد دسته دوم ترجیح می دهند بازنشته شوند یا ویرتر با این پدیده نامعوسات مواجه شوند. بنابراین، سازگاری اینها با مجموعه شرایط بازنشتگی دشوارتر تحقق می یابد.

از دیگر سو، می توان اذعان داشت که انتخاب شرایط بازنشتگی بستگی به سطح رعایت شغلی کارکنان دارد. تحقیقات نشان داده است کارکنانی که تصمیم به بازنشتگی قبل از موعد می گیرند، نگرش های مثبت و خوشایند ادکی نسبت به پست سازمانی خویش دارند از مطالعات انجام یافته در این زمینه می توان نتیجه گرفت که نشوین افراد با بازنشتگی، قبل از فرارسیدن موعد مقرر آن، به منظور طرح و برنامه ریزی فعالیت ها و روی دادها و پیش بینی هر یک از آنها، به سازگار شدن فرد با مجموع شرایط بازنشتگی کمک نمایان توجهی می کند. اما، همان گونه که اشاره شد، احساس افراد درباره کنار و شغل خویش در سازگاری با پدیده بازنشتگی نقش اساسی و تعیین کننده ای دارد، به خصوص درباره مشاغل و اموری که شخص خیلی اشتغال داشته است. البته، مطالعات متعددی که درباره تعیین احساس افراد نسبت به مشاغل، قبل از بازنشتگی و حد از آن گویای این مسئله است که اکثریت

افراد کار کردن را دوست دارند.

در مواردی که بازنشستگان درآمد ناآکافی دارند و قوای جسمانی و روحی آنها ضعیف است با همسران یا بازنشسته شدن فشارهای عصبی و روانی<sup>(۱۱)</sup> مختلف، مانند سرگرمی مسر و... بر آنها وارد شود سخت‌تر و دشوارتر قادرند خود را با شرایط بازنشستگی وفق دهند. ذکر این نکته نیز ضروری است که حتی انتخاب یا خودمختاری<sup>(۱۲)</sup> از جمله عوامل مهم و اساسی در موفقیت سازش با شغل و پدیده بعد از آن یعنی بازنشستگی به حساب می‌آید. افراد بزرگسال که بازنشستگی بنا بر تصمیم خودشان نبوده و کنترل بر آن نداشتند و بر خلاف تمایل و رغبت درونی‌شان بازنشسته شده‌اند، رضایت کمتری نیز از بازنشستگی دارند و کمتر قادرند با این پدیده سازگاری برقرار کنند.

لازم است سواد آوری شود که دانشن قدرت اواده و کنترل بر انتخاب‌ها، در طول زندگی و وجود همین نکته مهم در زندگی شغلی و سازمانی از جنبه‌های اساسی و مهم حفظ بهداشت روانی و به ویژه بهداشت روانی در محیط‌های کاری محسوب می‌شود.

### راهکارهای ارتقای کیفیت زندگی بازنشستگی

۱- منشر در کردن و توسعه فعالیت‌های دوران فراغت

#### بازنشستگان

چگونگی گذراندن اوقات فراغت نه تنها در زمان بازنشستگی بلکه در مراحل دیگر زندگی اهمیت بسیار زیادی دارد. یان کلوویچ<sup>(۱۳)</sup> (۱۹۷۸) گزارش می‌دهد که ۸۰ درصد از آمریکایی‌ها خوش و لذت را در هنگام گذراندن اوقات فراغت جستجو می‌کنند در هنگامی که مشغول کار و انجام وظیفه‌اند. از آنجایی که هر شخص برای رهایی از تنش و تپیدگی<sup>(۱۴)</sup> بلنی و روانی، نیاز به آرامش<sup>(۱۵)</sup> دارد و این امر از طریق گذراندن مطلوب اوقات فراغت محقق می‌شود. بنابراین، بازنشستگان و سالخوردگان به مراتب بیشتر از سایر افراد به‌امین آرامش نیاز دارند. کارشناسان عقیده دارند که مدت زمانی که فرد در اوقات فراغت به سر

دارای چند فرزند، معمولاً فرصت کمتری برای پرداختن به امور تفریحی دارند، لذا با پای گذاشتن به دوره کهنسنت و داشتن سرگرمی و برنامه تفریحی سالم با اثر مطلوبی را بر سلامت آنها خواهد داشت. در این مقوله افراد بازنشسته می‌توانند در رهنمای فعالیت‌های زیر جهت‌گیری کنند.

**الف - پرداختن به کارهای مختلف مانند:** فعالیت‌های هنری، سفالگری، نگهداری از پرندگان، جمع‌آوری نمبرها و کلکسیون‌های مختلف، نقاشی، بازی‌های کامپیوتری و سایر سرگرمی‌ها می‌تواند به نوبه خود بار سنگین پدیده بازنشستگی را تحمل پذیرتر کند.

**ب - بسیاری از افراد سالمند از این مسئله واقعه دارند که وقتی بازنشسته شوند، با مشکلات مالی جدیدی روبرو شوند، لذا دچار افسردگی‌ها و نگرانی‌های ناشی از کمبود پس‌انداز و حقوق بازنشستگی می‌شوند. و ضربه می‌خورند، به همین علت به جای خرج کردن پول خود جهت خرید انشیا یا پرداختن به تفریحات سالم، به ذخیره‌سازی و اندوختن آن می‌پردازند. در این خصوص باید عنوان شود که هزینه‌هایی که شخص بابت امور ملذکور می‌پردازد باید متناسب با وضع مالی وی باشد. به هر حال، نوع تفریحاتی که افراد در زمان بازنشستگی در آن شرکت می‌جویند به وضع مالی آنها بستگی دارد. افراد بازنشسته منطبق با وضع مالی خود در بازی‌ها، کسرت‌ها، سفرهای، گردش‌های، تئاترها و سینماها حضور پیدا می‌کنند، به یاد دید موزه‌ها می‌روند، مطالعه می‌کنند، به بازی شطرنج مشغول می‌شوند و در خانه‌ها وسایل سرگرمی و تفریحی استفاده می‌کنند. بعضی به مشاهده بازی فوتبال، میهمانی‌ها و دید و بازدیدهای شبانه و ترحیب می‌دهند، و صدای به ماسه‌گیری، کورتنوری، و پیاده‌روی روی می‌آورند.**

بررسی‌های هاریس دربارهٔ سالمندان مشخص کرد که ۷۰ درصد از وقت و فرصت آنها صرف معاشرت با دوستان می‌شود. بقیه موارد و دو صدای مرتبط به هر یک در جدول شماره ۱ نشان داده شده‌است.

جدول شماره ۱. نوع فعالیت و درصدهای مربوط به آن در دوران سالمندی

درصد	نوع فعالیت	ردیف
۴۷	معاشرت با دوستان	۱
۳۹	باغبانی و پرورش گل	۲
۳۶	مطالعه	۳
۳۶	تماشای تلویزیون	۴
۲۷	لوجه و مراقبت از اعضای جوان‌تر یا پیرتر خانواده	۵
۲۶	شرکت در فعالیت‌های تفریحی و سرگرمی	۶
۲۵	پیاده‌روی و گردش	۷
۱۷	شرکت در سخن‌ها، سازمان‌ها و باشگاه‌ها	۸

پیری و بازنشستگی لذت کسی نخواهد برد و کمتر می‌توانند با پدیده بازنشستگی سازگار شوند. با سالخوردگان می‌تواند تغییر پاینده، رشد کنند، سازگار شوند و توجه گردند آنها می‌تواند از فعالیت‌های تازه، لذت ببرند، اشواق دیگری از مسئولیت‌ها را تقبل کنند و از نقش‌های جدید وضایت به‌دست آورند و به برقراری روابط و مناسبات تازه‌ای مبادرت ورزند.

## ۲- تأمین و ارتقای بهداشت روانی در سنین بازنشستگی

پژوهش‌ها نشان می‌دهد که وجود حمایت‌های اجتماعی<sup>(۱)</sup> آثار سودمندی بر سلامت جسمانی و روانی انسان‌ها دارد. تابلور (۱۹۹۵) اعتقاد دارد کسانی که از حمایت اجتماعی خوبی برخوردارند، فشار روانی کمتری را احساس می‌کنند. بدیهی است که برای پیشگیری و درمان افسردگی<sup>(۲)</sup> در افراد سالمند و بازنشسته بهتر است به متغیرهایی چون وضیعت فشارهای روانی و نیز ماهیت حمایت اجتماعی آنان توجه خاصی شود. نتایج تحقیقات در باره تأثیر حمایت اجتماعی بر حواص افسردگی افرادی که بیش از ۶۰ سال دارند نشان می‌دهد که فقدان حمایت اجتماعی در این سنین، عمده‌ترین عامل افسردگی محسوب می‌شود.

مورفی<sup>(۳)</sup> (۱۹۸۲) در پژوهش‌های خود بدین نتیجه

برخی از کارشناسان اعضاء دارند که فعالیت‌های داوطلبانه برای بسیاری از افراد مسن جلالت کمتری دارد، در نظر آنها "کار مشغولی" در جامعه ارزشی ندارد، زیرا برای این‌ها مسرود، حقوق، یا حق‌الزحمه‌ای پرداخت نمی‌شود. وقتی حق‌الزحمه به فردی که کار می‌کند پرداخت می‌شود نشانه آن است که نه تنها آن فعالیت واجد اعتبار و ارزش است، بلکه فردی که آن را انجام داده، نیز صاحب اعتبار و منزلت است. افزون بر این، اجرای برخی کارهای داوطلبانه برای بسیاری از افراد سالمند آسان نیست.

ج- قبول مسئولیت‌های جدید، افرادی که در شغل خود موفق بوده‌اند معمولاً انتظار دارند و باید هم انتظار داشت باشند که در هیئت‌های مدیره به عنوان مشاور یا در اغلب سازمان‌های نظامی و غیرنظامی، علمی، دولتی، خصوصی و نظایر آنها خدمت کنند. افرادی که در دوران جوانی و میانسالی دارای ممانعت طبع و روابط سالم با اعضای خانواده، خود، دوستان، همکاران و غیره داشته‌اند به هنگام بازنشستگی، به احتمال زیاد زندگی وضایت‌بخش و ارزشمندتری خواهند داشت. برعکس، اگر آنهایی که فاقد عزت نفس و احترام به خویششان باشند و برای اشتغال و فعالیت ارزشی قابل نباشند و روابط و مناسبات آنها با دیگران خوب و وضایت‌بخش نباشد، احتمالاً از سال‌های

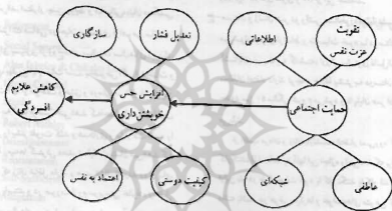
بازنشستگی، بدان‌ها نیاز مبرم دارد.

ه - **حمایت اطلاعاتی** از بازنشستگان باعث می‌شود که به اطلاعات لازم برای درک و فهم رویدادها و فشارهای روزی زندگی مانند اطلاعات مشاوره‌ای و غیره، دسترسی پیدا کند.

به هر حال، انفرادی به ترتیب درجه اهمیت، تحت تأثیر حمایت دریافت شده از جانب دوستان، همسر، و فرزندان قرار می‌گیرد. حمایت اجتماعی در کنار هزت نفس بالا منجر به کاهش آثار منفی فشار روانی در بازنشستگان می‌شود و این موضوع مهم به نوبه خود، مانع از بروز

دست یافت که سالمندی که محرم اسرار ندارند در مقابل انفرادی به مراتب آسیب پذیرترند. حمایت اجتماعی و انفرادی همبستگی معکوس با یکدیگر دارند، بدین معنا که هر چه حمایت اجتماعی بالاتر باشد و شخص از آن رغابت بیشتری داشته باشد، کمتر به انفرادی دچار می‌شوند، حمایت اجتماعی از بازنشستگان جهت تسکین و ارتقای بهداشت روانی در ایجاد زیر می‌تواند صورت گیرد.

الف - **حمایت هیجانی و عاطفی** باعث می‌شود که فرد بازنشته به هنگامی که زیر فشار روانی است جرأت یابد از همدلی‌ها و کمک دیگران استفاده کند.



نمودار شماره ۲.۲. فرایند اثرگذاری حمایت‌های اجتماعی بر کاهش انفرادی

اختلالات روانی در آنها خواهد شد. کاپلان<sup>(۱۱)</sup> اعتقاد دارد که به هنگام افزایش فشار روانی و استرس، اشخاصی که از حمایت اجتماعی بالایی برخوردارند، علائم مربوط به انفرادی در آنها مشاهده نمی‌شود.

ذکر این نکته حائز اهمیت است که حمایت اجتماعی توأم با افزایش درک صریح و روشن رویدادهای فشارزا، باعث کاهش بار عامل به وجود آورنده فشار می‌شود. بین دسترسی کلی به حمایت اجتماعی در باطنی و احساس رغابت از این حمایت رابطه مثبت و معنادار وجود دارد، بدین ترتیب که

ب - **حمایت شبکه اجتماعی** منجر به دسترسی به عضویت در شبکه‌ای اجتماعی مثلاً عضویت در گروه‌های اجتماعی مختلف می‌شود. این مسئله به نوبه خود باعث فرسوش کردن مشکلات خواهد شد.

ج - **تقویت عزت نفس** در بازنشستگان منجر به پذیرش و قبول قابلیت‌ها، توانمندی‌ها و صلاحیت‌ها در آنها می‌شود.

د - **حمایت وسیله‌ای** یا ابزاروری از بازنشستگان منجر به دسترسی به منابع مالی و خدمت‌های در زمانی خواهد شد که فرد برای سازگاری با رویدادها و فشارهای زندگی

**الف - مردان وقتی پیرتر می‌شوند به افراد توجه بیشتری پیدا می‌کنند، به اشیا و امور توجه کمتری معطوف می‌دارند. مردان سالخورده، صرف نظر از مشاغل که داشته‌اند، به افراد خاتمه‌ده، اعضای جمله و دیگران توجه بیشتری دارند. این مسئله یکی از تغییراتی است که با افزایش سن در بسیاری از افراد مشاهده می‌شود.**

**ب- زنان سنی که بخش اعظم زندگی خویش را صرف مراقبت و مواظبت از فرزندان و همسر خود کرده‌اند، مایلند به فعالیت‌هایی دست زنند که در آن مراقبت و مواظبت وجود نداشته باشد. کتابداری، فروشنده‌گی، ورزش، کارهای هنری و... از این جمله‌اند.**

**ج- مردان و زنان هر دو وقتی سالخورده و بازنشسته می‌شوند، برای ارتباط و مناسبات خود با دوستان و آشنایان، نسبت به گذشته، ارزش بیشتری قائلند. محققان اعتقاد دارند توجه و حلاقت بیشتر به دوستان در حدود سن ۵۰ سالگی شروع می‌شود و تا پایان عمر ادامه می‌یابد.**

از اغلب مردان و زنان بازنشسته انتظار نمی‌رود که کار کنند، لذا جامعه به آنها این اجازه را می‌دهد که برای اولین بار در طول حیات خود یا کار نکنند یا کار قدیمی داشته باشند. در عوض، نیازها و خواسته‌های متنوعی که دارند باید ارضا شوند، بنابراین، روش و شیوه زندگی در این سنین خصوصیات ویژه‌ای به خود می‌گیرد.

به هر حال، بازنشستگان اهم از فعال و غیر فعال می‌توانند با سالخورده‌گی و بازنشستگی خود سازگار شوند و تطبیقی رضایت‌بخش حاصل کنند. تنها به این دلیل که این افراد کمتر با دوستان خود حشر و نشر دارند و کمتر با محیط درگیرند و ممکن است حتی لزوماً پیشه کنند و جدا از دیگران باشند، نمی‌توان به آنها بر حسب ناسازگاری یا سازگاری بد زد. بسیاری از بازنشستگان از این روش زندگی رضایت کامل دارند و همین مسئله دلیل بر سلامت و سازگاری آنهاست و جای نگرانی باقی نمی‌گذارد.

هر چه شخص سالمند و بازنشسته از حمایت اجتماعی دریافتی احساس رضایت بیشتری داشته باشد به احتمال کمتر دچار افسردگی و سایر اختلالات روانی خواهد شد. به طور کلی حمایت‌های اجتماعی موجب کاهش افسردگی افراد بازنشسته می‌شود، فرآیند تأثیرگذاری آن در کاهش افسردگی در نمودار شماره ۲ نشان داده شده است.

**۳- تقویت روابط و مناسبات زناشویی در دوران بازنشستگی آمار نشان می‌دهد که کمتر از ۳ درصد طلاق‌ها در دوران سالمندی یعنی در پنجاه سالگی به بعد اتفاق می‌افتند. زوج‌های خوشبخت آنهایی هستند که در مسئولیت‌های مشترک همکاری و معاونت دارند و در طول سال‌ها با هم در تماس‌اند. استمرار چنین روابط و مناسباتی، بنیان محکمی برای اشتراک مسامی در حیات سالمندی فراهم می‌سازد.**

برای بسیاری از زوج‌های سالمند، سال‌های دیربای ازدواج، بهترین ایام حیات است. بنحوصراً اگر ارتباطات و مناسبات آنها از عواطف و عشق و دوستی سرشار باشد. این روابط به آنها فرصت می‌دهد که احساسات و عواطف خویش را بیشتر تقویت کنند و همکاری و مشارکت خود را در همه زمینه‌ها گسترش دهند. تحقیقات نشان می‌دهد که مردی که زنان شاغل دارند و همسرشان قادرند روی پای خویش بایستند و در صورت لزوم سرپرستی خانواده را تقبل کنند، در سال‌های پیری احساس رضایت و آزادی بیشتری می‌کنند و می‌توانند از زندگی خود لذت ببرند. به بیان دیگر، هر چه زنان بیشتر بار و بارور مردان باشند و کمتر به آنها وابسته باشند، شادی و سلامت بیشتر بر روابط و مناسبات زن و مرد بازنشسته سایه می‌افکند. خوشبختانه زنان کمی به خود اجازه می‌دهند که وابسته باشند.

**۴- تجربه به تغییرات روحی و روش زندگی بازنشستگان در دوران بازنشستگی روحیات و روش زندگی بازنشستگان دستخوش تغییراتی می‌شود که توجه به آنها در ارتقای زندگی آنها در این دوران تأثیر بسزایی دارد. به‌طور کلی می‌توان گفت که در دوران بازنشستگی تغییرات**



بازنشستگان به این مقوله باعث خدمات رسایی بهتر به خود، خانواده، و اطرافیان می‌شود. در این مقاله به جنبه‌های روانی و اجتماعی پدیده بازنشستگی پرداخته شد و برای ارتقای کیفیت زندگی این دوره راهکارهایی از جمله توسعه اوقات فراغت، ارتقای بهداشت روانی، تفریح و تفریح بین افراد خانواده و توجه به تغییرات روحی و روش زندگی بازنشستگان ارائه شد تا سازمان‌ها و خود بازنشستگان آنها را به کار گیرند تا زندگی در این مقطع مطبوع تر و معنادارتر شود. □

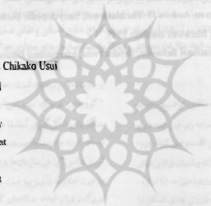
۵- درصد زیادی از بازنشستگان به کارهای نیمه وقت و موقت هم می‌گمارند که این مسئله نیز در سازگاری و حفظ بهداشت روانی آنان نقش بسزایی دارد.

### نتیجه گیری

بازنشستگی دوران جدیدی از زندگی فرد محسوب می‌شود که به لحاظ فراغت بیشتر، افراد بهتر می‌توانند به زندگی خویش معنا و مفهوم ببخشند. دوران بازنشستگی از دو بُعد سازبند اهمیت است. از یک طرف، توجه سازمان‌ها به بازنشستگان موجب تفریح روحیه و احساس تعلق کارکنان نسبت به سازمان می‌شود و از دیگر سو، توجه خود

### پی نوشتها

- (1). Retirement
- (2). Social Security
- (3). Alex Inkeles & Chikako Usui
- (4). Cross- Cultural
- (5). Streib
- (6). Robert Atchley
- (7). Disenchantment
- (8). Reorientation
- (9). Self-Sufficient
- (10). Adaptation
- (11). Stress
- (12). Self - Determination
- (13). Yankelovich
- (14). Tension
- (15). Relaxation
- (16). Social Support
- (17). Depression
- (18). Murphy
- (19). Caplan



پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی  
 رتال جامع علوم انسانی

## منابع

## الف - فارسی

- اردبیلی، پورسف. "بازنشتگی و مدیریت بازنشستگان"، مدیریت دولتی، شماره ۳۱، ۱۳۷۱.
- صادقی، محمدرضا، کاستنگ، سوزان ارجوهی، مریم. "تأثیر وضعیت فشار روانی و حمایت اجتماعی در انفرادگی سالمندان"، پژوهش‌های روان شناختی، دوره ۵، شماره ۳ و ۴، ۱۳۷۸.

## ب - انگلیسی

- Braon, Robert A. & Greenberg, Jerald. **Behavior in Organization**, Allyn and Bacon, 1990.
- Gibson: Ivancevich, & Donnelly, **Organizations**, Irwin, 1994.
- Quinn, Virginia Nichols, **Applying Psychology**, McGraw-Hill Co., 1985.
- Santrock, John. **Life-Span Development**, Brown/Benchmark Publishers, 1997.
- Schuler, Randall & Vandeven, Andrew H. **The black well Encyclopedic Dictionary of Organizational Behavior**, Blackwell Business, 1995.
- Vochis, Robert P. **Organizational Behavior**, Dryden Press, International Edition, 1991

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی  
پرتال جامع علوم انسانی