

راهبردهای سازش با بازنشستگی: یک مطالعه پدیدارشناختی

ماریه اسحق‌گرچی^۱

عبدالرحیم کسایی^۲

فرشاد محسن‌زاده^۳

چکیده

بازنشستگی کناره‌گیری از شغل یا جنبه‌های اجتماعی زندگی تعریف می‌شود که با تغییرات گسترده در زندگی روزمره، فرصت‌ها، انتظارات، ارزش‌ها، امیدها و ترس‌ها همراه است. از آنجا که بازنشستگی یکی از رویدادهای مهم و انتقال از بزرگسالی اولیه به بزرگسالی ثانویه در زندگی بسیاری از افراد به‌شمار می‌رود، مواجهه و سازش با آن ضروری است. پژوهش حاضر، به بررسی تجربه زیسته بازنشستگان از چالش‌ها و راهبردهایی که برای رفع این چالش‌ها به کار می‌گیرند، اختصاص داشت. بدین منظور ۱۰ نفر از مردان بازنشسته آموزش و پرورش شهرستان بهشهر، به روش نمونه‌گیری در دسترس و هدفمند انتخاب شدند و با استفاده از مصاحبه نیمه‌ساخت‌دار مطالعه شدند تا به شرکت‌کنندگان اجازه داده شود آزادانه به توصیف تجربه خود بپردازند. تحلیل داده‌ها به روش فراست انجام شد. در نتیجه یافته‌ها، چالش‌هایی که بازنشستگان مرد در نتیجه بازنشستگی با آن روبه‌رو می‌شوند به چهار مضمون اصلی چالش‌های مالی، چالش‌های مربوط به سلامت، چالش‌های زمانی اضافی و احساس بیهودگی طبقه‌بندی می‌شوند. در بیانات مشارکت‌کنندگان، به چالش‌های مالی در

۱. دانشجوی کارشناسی ارشد مشاوره، گروه مشاوره، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه خوارزمی، کرج، ایران (mari.eshaghi@yahoo.com) (نویسنده مسئول).

۲. استادیار گروه مشاوره، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه خوارزمی، کرج، ایران.

۳. استادیار گروه مشاوره، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه خوارزمی، کرج، ایران.

مقایسه با سایر چالش‌ها بیشتر اشاره شد و ابعاد مختلف زندگی بازنشستگان را که شامل شرایط روان‌شناختی، شرایط جسمانی و خدمات درمانی، روابط زناشویی و اوقات فراغت است، تحت تأثیر قرار داد. درنهایت، راهبردهایی را که افراد برای مواجهه با این چالش‌ها گزارش کردند می‌توان به چهار مضمون اصلی (اتکا به خود، معنویت‌گرایی، فعالیت‌های جایگزین و مثبت‌نگری) و یازده مضمون فرعی تقسیم کرد. سازگاری با بازنشستگی از طریق اتکا به خود، معنویت‌گرایی، فعالیت‌های جایگزین و مثبت‌نگری امکان‌پذیر است که هر یک از این راهبردها به مشکل ویژه‌ای اختصاص ندارد و دامنه‌ای از چالش‌ها را در بر می‌گیرد و حل و فصل می‌کند. رایج‌ترین راهبرد مورد استفاده افراد در دوران بازنشستگی، اشتغال مجدد و معنویت‌گرایی است که با توجه به در نظر گرفتن عوامل فرهنگی و نقش برجسته دین در جامعه ایران و زندگی افراد، می‌توان به تفاوت شرایط بازنشستگان در ایران با بازنشستگان جوامع دیگر از طریق راهبردهای به کار گرفته، پی برد.

واژه‌های کلیدی: بازنشستگی، سازش با بازنشستگی، پژوهش پدیدارشناختی.

Retirement Adjustment Strategies (A Phenomenological Research)

Marieh Eshaghi Gorji¹

Abdorrahim Kasaei, PhD²

Farshad Mohsenzadeh, PhD³

Abstract

Retirement, defined as the abandonment of a job or social aspects of life, is associated with widespread changes in everyday life, opportunities, expectations, values, hopes and fears. Since retirement is considered as an important event and as a transition from primary adulthood to secondary adulthood, making adjustments is necessary. The aim of this research was to examine the lived experience of retired people with the challenges of retirement and strategies they used to overcome these challenges. For this purpose, 10 retired male ex-educators in Behshahr city were selected through available and purposeful sampling and were studied using semi-structured interviews to allow participants to freely describe their experience. The

1. Masters in Counseling, Department of Counseling. Faculty of Education and Psychology, Kharazmi University, Karaj, Iran. (Corresponding Author) (mari.eshaghi@yahoo.com).

2. Assistant Professor of Counseling Department. Faculty of Education and Psychology, Kharazmi University, Karaj, Iran.

3. Assistant Professor of Counseling Department. Faculty of Education and Psychology Kharazmi University, Karaj, Iran.

data were analyzed by a method that was suggested by Frost (2011). As a result of the analysis, four themes were emerged as main challenges experienced by retired men: financial challenges, health challenges, extra time challenge, and feelings of futility. Financial issues were mentioned more than others and had impacts on the participants' lives in psychological, physical, health care, marital relationship, and leisure aspects. Finally, the strategies that individuals have reported to overcome these challenges can be divided into four main themes (self-reliance, spirituality, alternative activities and positivism) and 11 sub-themes. Retirement adjustment is possible through self-reliance, spirituality, alternative activities and positivism so that each one of these strategies can be used to solve a range of challenges rather than addressing just one single problem. It is important to mention that the most commonly used strategies for retirement challenges are re-employment and spirituality. Considering the role of the cultural and religious factors in the Iranian society and the life of retirees, it is possible to differentiate the conditions of retirees in Iran with retirees of other communities in terms of the used strategies.

Keywords: retirement, retirement adjustment, phenomenological research.

مقدمه

بازنشستگی در زندگی افراد میان سال نقطه عطفی به شمار می رود که با تغییراتی که در زندگی روزمره، نقش های اجتماعی، روابط اجتماعی و مسائل اقتصادی و تصویر فرد از خود رخ می دهد، ارتباط دارد. با شروع قرن ۲۱، سه تغییر عمده جمعیتی، جنسیتی و تجربه بازنشستگی در دنیای کار، بازنشستگی را به موضوع مهمی در عصر حاضر تبدیل کرده است. نخست، به دلیل پیشرفت هایی که در حوزه های اجتماعی، اقتصادی و بهداشتی صورت گرفت، از میزان مرگ و میر کاسته شد و امید به زندگی بهبود یافت. این امر سبب شد که افراد زمان زیادی از زندگی خود را در دوران بازنشستگی سپری کنند و افزایش جمعیت بازنشستگان و سالمندان را در پی داشته باشد (لی، ۲۰۰۱، به نقل از پینکوآرت و اسکیندلر^۱، ۲۰۰۷). دوم، پس از پایان جنگ جهانی دوم فرصتی برای مشارکت زنان در مشاغل مختلف فراهم شد که افزایش میزان نیروی کار و تعداد بازنشستگان را به دنبال داشت (ریچاردسون، ۱۹۹۹، به نقل از ریتز و موتران^۲، ۲۰۰۴). سوم، در سال ۱۹۳۰ برای نخستین بار سن بازنشستگی (مردان ۶۵ سال و زنان ۶۰ سال) تعیین شد که پژوهشگران معتقدند این قانون از سیاست های سازمانی به شمار می رود، نه سیاست های اجتماعی. بر این

1. Pinquart & Schindler
2. Reitzes & Mutran

اساس، بازنشستگی به دو نوع قانونی (اجباری) و اختیاری در جوامع تبدیل شد. برای عده‌ای از افراد رسیدن به سن قانونی بازنشستگی، نوعی بازنشستگی زودهنگام محسوب می‌شود و سبب شد که افراد با مشکلاتی روبه‌رو شوند (آتن و کات^۱، ۱۹۸۵). این مشکلات به‌طور ویژه برای افرادی که به شغل خود علاقه دارند و یا در آن احساس موفقیت می‌کنند، بیشتر است (مرتضوی و همکاران، ۱۳۹۰). بازنشستگی قانونی که با هدف رفع مشکل بیکاری در جامعه مطرح شده است، به مفهوم چرخش در سازمان‌ها اشاره دارد و نتیجه مثبت چنین سیاست‌گذاری آن است که بازنشستگی نوعی تجربه میان‌سالی در نظر گرفته می‌شود نه نشانه پیری (اسکای، ۱۹۹۵، به نقل از ریتزر و موتران، ۲۰۰۴).

همان‌طوری که دنتون و اسپنسر (۲۰۰۹، به نقل از ونگ و شی^۲، ۲۰۱۳) بیان کردند، پژوهشگران مختلفی بر اساس پرسش‌های پژوهشی و پیشینه خود، تعاریف متفاوتی از بازنشستگی ارائه کرده‌اند؛ اما به‌طور کل از دیدگاه روان‌شناختی، بازنشستگی مرحله‌ای طبیعی از رشد انسان است که در ادامه مراحل رشد قرار دارد و به‌عنوان مرحله نهایی رشد در نظر گرفته می‌شود که با دیگر مراحل زندگی تفاوت بسیاری دارد. ادامه رشد در این دوره منوط به توجه و بازنگری در شیوه‌های زندگی و استمرار نقش‌های پیشین و معنابخشی به زندگی است (تقی‌نژاد و همکاران ۲۰۱۷). لسلیت (۱۹۸۹، به نقل از بنت^۳ و همکاران، ۲۰۱۶) بازنشستگی را زمانی ایده‌آل برای خودشکوفایی و رهایی از کار برای انجام فعالیت‌های آزادانه‌تر می‌داند و از این مرحله زندگی با عنوان عصر سوم یاد می‌کند. نگرش‌های مثبت یا منفی افراد نسبت به بازنشستگی ناشی از نگرش‌های حاکم در جامعه نسبت به بازنشستگان و شرایط و امکانات لازم برای آنان در هر جامعه است (ریکر و مایرز^۴، ۲۰۱۳). بر این اساس افرادی که تغییرات دوران بازنشستگی را در جهت منفی ادراک می‌کنند، بازنشستگی را زمان ترک شغل تمام وقت و پایان فعالیت می‌دانند که از طریق حقوق و مزایای بازنشستگی و کمک‌های مالی از سوی دولت از بازنشستگان حمایت می‌شود. این دوره با کاهش رشد بیولوژیکی، درون‌فردی، اقتصادی و یا اجتماعی همراه بوده (دیوید و درسلر^۵، ۱۹۷۳) که در ذهن آنان بازنشستگی نقطه شروع سالمندی است و بر این

1. Atton & Cot
2. Wang & Shi
3. Bennett
4. Riker & Myers
5. David & Dressler

اساس میزان سازگاری و انعطاف‌پذیری افراد در مقابل مسائل این دوره کمتر می‌شود. در گذشته به دلیل نادیده گرفتن افراد پس از بازنشستگی و عدم تخصیص امکانات و فرصت‌هایی به بازنشستگان، این دیدگاه رایج بوده است؛ اما امروزه با توجه به افزایش جمعیت بازنشستگان و بروز مشکلات پس از بازنشستگی، جوامع به تصویب سیاست‌ها و قوانینی مختص بازنشستگان و سالمندان و فراهم آوردن امکانات مورد نیاز آنان روی آورده‌اند و همین امر سبب شده است که بازنشستگی به عنوان گذار زندگی و زمانی برای بازبینی شخصی و ارائه امکانات و فراهم کردن فرصت‌هایی برای ایجاد تغییر در سبک زندگی و ساخت رویکردی جدید و ادامه رشد شخصی تصویرسازی شود (ریکر و مایرز، ۲۰۱۳).

طی بررسی‌های انجام‌شده، افراد به دلیل نگرانی از مشکلاتی که در این دوره با آن مواجه خواهند شد، نگرش‌های منفی نسبت به دوران بازنشستگی شکل می‌دهند. افرادی که به مشاغلی با پرستیژ و درآمد بالا اشتغال دارند، ممکن است هنگام بازنشستگی فقدان و کمبود بیشتری را تجربه کنند (دورفمن، ۱۹۸۹، به نقل از پینکوارت و اسکینلر، ۲۰۰۷). میلر (۱۹۶۵)، به نقل از ولز و کندینگ^۱ (۱۹۹۹) بیان کرد، بازنشستگی برای افرادی که برای نقش شغلی ارزش زیادی قائل‌اند، به بحران هویتی منجر می‌شود و مانند سایر رویدادهای زندگی نیازمند سازگاری است (هولمز و راهه، ۱۹۷۴، به نقل از ولز و کندینگ، ۱۹۹۹). در پژوهشی زمینه‌یابی که ریچاردسون (۱۹۷۹)، به نقل از آتن و کات، (۱۹۸۵) در مورد اثرات بازنشستگی انجام داد به این نتیجه دست یافت که بیشتر بازنشستگان بر معایب بازنشستگی خصوصاً جنبه اقتصادی تأکید کردند. بازنشستگی معمولاً با کاهش درآمد همراه است و در پژوهش‌های پیشین دریافتند که درآمد ناکافی و مشکلات مالی، نارضایتی و ناسازگاری با بازنشستگی را پیش‌بینی می‌کند (کیم و موئن، ۲۰۰۲، به نقل از سالینگ و هنکنس^۲، ۲۰۰۸)؛ زیرا علاوه بر وجود دغدغه‌های مالی مربوط به هزینه‌های تحصیل و ازدواج فرزندان و هزینه‌های درمانی، دامنه فعالیت‌های فرد برای گذراندن اوقات فراغت نیز محدود می‌شود.

وضعیت تأهل مورد دیگری است که در بحث سازش و انطباق با بازنشستگی مطرح می‌شود. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که افراد مجرد در مقایسه با افراد متأهل در دوران بازنشستگی، به دلیل مسائلی چون تنهایی و نداشتن شریک زندگی و کاهش روابط و

1. Wells & Kending
2. Solinge & Henkens

فعالیت های کاری با مشکلات ارتباطی و گذراندن اوقات فراغت مواجهند (پرایس و جو^۱، ۲۰۰۵). علاوه بر این، روابط زناشویی نیز تحت تأثیر تصمیم به بازنشستگی قرار می گیرد (پیتا و هایوارد، ۲۰۰۲، به نقل از سالینگ و هنکنس، ۲۰۰۸). با روابط زناشویی یا خانوادگی نامطلوب و مختل یا در صورت شاغل بودن همسر و حتی فوت او در زمان بازنشستگی، سازگاری فرد بازنشسته با شرایط جدید را تحت تأثیر قرار می دهد (مایرز و بوس، ۱۹۹۶، به نقل از سالینگ و هنکنس، ۲۰۰۸).

جنسیت عامل دیگری است که می تواند مشکلات بازنشستگی را دوچندان کند. از یک سو می توان گفت که زنان به دلیل وجود نقش های جایگزینی مانند نقش همسری یا مراقبت از همسر یا نوه ها، در مقایسه با مردان بهتر می توانند با بازنشستگی انطباق پیدا کنند (بارنز و پری^۲، ۲۰۰۴)؛ اما گاهی نقش های جایگزین مانند مراقبت از والدین به بازنشستگی زود هنگام منجر شده است و اثرات معکوسی بر سازگاری دارد. از سوی دیگر، به دلیل کاهش درآمدی که زنان نسبت به مردان در نتیجه بازنشستگی تجربه می کنند، بر سازش آنان تأثیرات منفی به جای می گذارد (کیم و موئن^۳، ۲۰۰۱). این مسئله برای زنان مجرد، مطلقه و یا بیوه که بار اقتصادی خانواده را به دوش می کشند، بیشتر مطرح می شود.

سلامت جسمی منبع مهمی در مسئله سازش با بازنشستگی به شمار می رود. ضعف و محدودیت های سلامتی علاوه بر اینکه ممکن است به بازنشستگی داوطلبانه منجر شود، فرد ناچار است به جای انجام فعالیت های متفاوت برای گذراندن اوقات فراغت، زمان زیادی را در مراکز درمانی سپری کند و هزینه زیادی را متقبل شود (دورفمن، ۱۹۹۵، به نقل از پینکواریت و اسکینلر، ۲۰۰۷). دغدغه دیگر بازنشستگان، اوقاتی است که در دوران پیش از بازنشستگی با فعالیت های شغلی گذرانده می شد؛ اما پس از بازنشستگی باید فعالیت های جدیدی جایگزین آن شود. این مسئله افرادی را که با علائق خود آشنا نیستند و آن ها را رشد نداده اند، در گذراندن اوقات فراغت سردرگم می کند (کیم و فلدمن^۴، ۲۰۰۰).

مورد آخر، عوامل روان‌شناختی و سیستم باورهای فرد است که نقش مرکزی در تعیین ماهیت سازگاری افراد دارد. پژوهش ها نشان داده اند که افکار و طرز فکر فرد در مورد بازنشستگی به بروز مشکلاتی در دوران بازنشستگی منجر می شود و بازنشستگی ماهیتاً مشکل ساز نیست (بروملی، ۱۹۷۴، به نقل از آتن و کات، ۱۹۸۵).

1. Price & Joo
2. Barnes & Parry
3. Kim & Moen
4. Kim & Feldman

هر فرد بازنشسته‌ای ممکن است در این دوران با مشکلات ذکر شده به میزان کمتر یا بیشتری مواجه شود؛ اما آنچه در این بحث مهم است چگونگی مواجه شدن آنان با این مشکلات و شیوه‌هایی است که بازنشستگان برای سازش با مرحله جدیدی از زندگی به کار می‌گیرند. پرسشی که در اینجا مطرح می‌شود آن است که زمانی که افراد بازنشسته می‌شوند، چگونه با این دوران و مسائل و چالش‌های آن روبه‌رو می‌شوند؟

در پاسخ به این پرسش بحث انطباق و سازش با شرایط جدید و مسائل آن مطرح می‌شود. با در نظر گرفتن مشکلاتی که در این برهه از زندگی وجود دارد، بازنشستگی فرایند رشد طولی (ونگ، ۲۰۱۲) و فرایند پویایی است که در طول زمان تغییر می‌کند. در یک بررسی که سیلور و ورتمن (۱۹۸۰)، به نقل از سالینگ و هنکنس، (۲۰۰۸) انجام دادند، نشان داده شد که بیشتر افرادی که بحران را در زندگی تجربه می‌کنند، حتی پس از رویدادهای آسیب‌زای روانی با آن سازش می‌کنند و این موضوع در دیدگاه اشلی به روشنی دیده می‌شود. رابرت اشلی (۱۹۷۶)، به نقل از ریتز و موتران، (۲۰۰۴) یکی از افرادی بود که مراحل سازش با بازنشستگی را مطرح و بیان کرد که هر فردی طی ۵ مرحله به سازش با این دوره دست می‌یابد. پژوهش‌های مختلفی به عوامل متفاوتی که در سازش و انطباق با مسائل دوران بازنشستگی نقش دارند، اشاره کرده‌اند.

در پژوهشی که ریتز و موتران (۲۰۰۴) انجام داده‌اند، به این نتیجه دست یافتند که سه فرایند روان‌شناختی می‌تواند تغییرات مثبتی را در نگرش به بازنشستگی ایجاد و به سازگاری و انطباق افراد با این مرحله از زندگی کمک کند. این سه فرایند شامل (۱) خودپنداره، مانند عزت‌نفس، ارزیابی مثبت از خود در گذشته، احساس خود ارزشمندی و خودکارآمدی است. (۲) تداوم نقش‌های اجتماعی که از زمان پیش از بازنشستگی تا پس از بازنشستگی ادامه دارد و می‌تواند بازنشستگی را به تجربه مثبتی تبدیل کند. افراد در طول زندگی نقش‌های مختلفی را ایفا می‌کنند که نقش‌های خانوادگی حمایت اجتماعی را برای افراد در مقابل محدودیت‌های بازنشستگی فراهم می‌کند (موئن و همکاران، ۲۰۰۱). (۳) هویت‌های واسطه‌ای مانند هویت دوستی که افراد ممکن است از هویت غیرشغلی خود به‌عنوان پلی میان زمان پیش از بازنشستگی و دوران بازنشستگی، به‌عنوان منبعی برای ارزیابی یا تغییر استفاده کنند.

برخی پژوهش‌ها به نقش روابط زناشویی و خانوادگی به‌عنوان منبع اجتماعی ارتباطی در مسئله انطباق و سازش با بازنشستگی اشاره کردند (اسزینوواکس و داوی^۱، ۲۰۰۵). بررسی‌ها حاکی از آن است که افرادی که کیفیت ازدواج و روابط زناشویی و خانوادگی‌شان در سطح مطلوبی است، انتظار دارند که با افزایش زمان بازنشستگی اوقات خوشی را با همسر و اعضای خانواده سپری کنند. فعالیت‌های مشترک زوجی، نه تنها در گذراندن اوقات فراغت به بازنشستگان کمک می‌کند؛ بلکه هویت آنان را به‌عنوان یک زوج تقویت می‌کند و کیفیت روابطشان را افزایش می‌دهد (سالینگ و هنکنس، ۲۰۰۸). افرادی که در روابط خود دچار نارضایتی هستند، نه تنها در سازش با بازنشستگی دچار مشکل می‌شوند؛ بلکه تلاش می‌کنند با جست‌وجوی اشتغال پس از بازنشستگی از محیط خانوادگی دور شوند تا از این طریق بتوانند خلأیی که در روابط اجتماعی آنان وجود دارد را پر کنند (بنت و همکاران، ۲۰۱۶). پل استخدامی یا همان اشتغال پس از بازنشستگی ممکن است به چندین دلیل گزینه جذابی برای بازنشستگان باشد. برای مثال، مشکلات مالی برای بعضی کارکنان، دوران بازنشستگی را برای آنان دشوار می‌کند و اشتغال پس از بازنشستگی گزینه مناسبی برای رفع مشکلات اقتصادی افراد است (دامان و همکاران، ۲۰۱۱). به نقل از بنت و همکاران، ۲۰۱۶). علاوه بر آن، پل استخدامی زمینه‌ای را برای فعالیت‌های اجتماعی از طریق ارتباط با همکاران فراهم می‌کند (لانس و رادل، ۲۰۱۲). به نقل از بنت و همکاران، ۲۰۱۶).

همه عوامل ذکرشده بالا مشروط به وجود سلامت جسمانی و روانی است که اجرای برنامه‌های بازنشستگی را تسهیل و میزان سازش با بازنشستگی را افزایش می‌دهد. در برخی پژوهش‌ها بازنشستگی را به‌عنوان رویدادی سرشار از فشار و آسیب توصیف می‌کنند که به اختلال‌های جسمی و روانی منجر می‌شود (هاویگرست و همکاران، ۱۹۶۸). به نقل از اوریت^۲، ۲۰۰۴). در چنین پژوهش‌هایی سازش با بازنشستگی را از طریق میزان سلامت جسمانی و روانی و مرگ‌ومیر در این دوره می‌سنجند (وان و گرو، ۱۹۹۵). به نقل از اوریت، ۲۰۰۴). مشاوره و برنامه‌ریزی برای بازنشستگی از برنامه‌های توان‌بخشی بازنشستگان به‌شمار می‌رود که مشاوران به ارائه خدمات به افراد بازنشسته و مسن می‌پردازند و به سازش افراد با این دوره کمک می‌کنند (هرشنسون^۳، ۲۰۱۴). مشاوره با این افراد باید بر اساس مراحل

1. Szinovacz & Davey
2. Orit
3. Hershenson

بازنشستگی آنان صورت گیرد. مراحل بازنشستگی از دیدگاه ریچاردسون (۱۹۹۳)، به نقل از براون و لنت^۱، (۲۰۰۵) شامل سه مرحله پیش از بازنشستگی، تصمیم برای بازنشستگی و سازگاری با بازنشستگی است. برنامه ریزی برای بازنشستگی معمولاً در مراحل پیش از بازنشستگی و تصمیم به بازنشستگی که هنوز بازنشستگی رخ نداده است، صورت می‌گیرد و مشاوره در این مرحله بیشتر به صورت ارائه اطلاعات انجام می‌شود. سازش با بازنشستگی مرحله‌ای است که بازنشستگی اتفاق افتاده است و افراد با مشکلاتی چون بی‌هدفی و بی‌معنایی در زندگی، مشکلات خانوادگی، فقدان ارتباط، گذراندن اوقات فراغت، مرگ افراد مهم، از دست دادن درآمد و پایگاه شغلی مواجه‌اند و این مسائل به افسردگی و اضطراب در آنان منجر می‌شود (تینزلی و سوئندر، ۱۹۹۲، به نقل از براون و لنت، ۲۰۰۵).

سالینگ^۲، (۲۰۱۲)، به نقل از باربوسا^۳ و همکاران، (۲۰۱۶) مقالات سازش با بازنشستگی را بررسی و پیش‌بینی‌کننده‌های سازگاری و انطباق با بازنشستگی را به چهار دسته کلی طبقه‌بندی کرد: نگرش‌های فردی (مانند سن)، منابع (مانند سلامتی)، ویژگی‌های موقعیتی (مانند ویژگی‌های شغل پیش از بازنشستگی، تعهد شغلی و موقعیت شغلی مانند استرس شغلی و بازنشستگی داوطلبانه)، نگرش روان‌شناختی (وضعیت شخصیتی و روان‌شناختی مانند انگیزش).

چندین پژوهشگر روان‌شناختی به تمایل بالقوه انسان به یک جفت انگیزه (واکنش نشان دادن به دنیا و همچنین، سازش خود با دیگران) اشاره کردند. در دیدگاه اریک فروم (۱۹۴۱)، به نقل از مورلینگ^۳ و همکاران، (۲۰۰۲) مردم به خودمختاری و آزادی شخصی دست می‌یابند؛ اما به‌طور بالقوه با احساس بیگانگی از یک فرهنگ وسیع و عدم مواجه می‌شوند. از نظر اتورنک^۳، (۱۹۳۲)، به نقل از مورلینگ و همکاران (۲۰۰۲) هنگامی که افراد احساس خودمختاری و کنترل می‌کنند، در به‌وجود آمدن احساس جدایی از دیگران خطر می‌کنند و در حالی که خود را به خانواده یا جامعه متصل می‌کنند، از مرگ فردیت خود می‌ترسند. بر اساس این دیدگاه‌ها افراد هم می‌خواهند بر رویدادها و افراد پیرامون خود اثر بگذارند و هم با افراد و جامعه خود سازگار شوند. در واقع، افراد هم ظرفیت اثرگذاری بر محیطشان را دارند و هم ظرفیت سازش با آن. پژوهش‌ها نشان می‌دهند که کشورهای غربی

1. Brown & Lent
2. Barbosa
3. Morling

و آسیایی ویژگی‌های روان‌شناختی متمایزی را رشد می‌دهند که در کشورهای غربی تأکید بر اثرگذاری بر محیط و در کشورهای آسیایی سازش با محیط تأکید می‌شود (مورلینگ و همکاران ۲۰۰۲). بنابراین، با توجه به عامل بافت و فرهنگ، پژوهش حاضر به دنبال پاسخ-گویی به این پرسش خواهد بود که بازنشستگان در بافت فرهنگی - اجتماعی حاضر از چه راهبردهایی برای مواجهه با بازنشستگی استفاده می‌کنند؟

روش پژوهش

در این پژوهش از رویکرد کیفی و روش پدیدارشناسی استفاده شده است. یک پژوهش پدیدارشناختی به کشف معانی و تجارب افراد که مرتبط با یک شی یا رویداد خاص می‌باشد، می‌پردازد (تدرس و ویلر^۱، ۲۰۰۱). پدیدارشناختی مطالعه پدیده‌های تجربه‌شده از سوی انسان‌ها در متن زندگی اجتماعی روزمره است (تیتچن و هابسون^۲، ۲۰۰۵). این رویکرد بر تجربه‌های دسته اول با تجربه زیسته متمرکز می‌شوند و از پرداختن به موضوعات ثانویه خودداری می‌کنند. دریافت تجربه‌های دست اول با تجربه زیسته تنها از طریق مصاحبه با افرادی صورت می‌گیرد که خود، این تجربه را داشته باشند (لطف آبادی، ۱۳۸۸).

جامعه آماری پژوهش حاضر شامل مردان بازنشسته آموزش و پرورش شهرستان بهشهر است که وجه مشترک تمامی افراد منتخب، بازنشسته بودن است؛ اما سایر ویژگی‌های نمونه این بود که نخست، همه این بازنشستگان دارای تجربه بازنشستگی از سازمان آموزش و پرورش بودند. دوم، بیش از یک سال از تاریخ بازنشستگی آن‌ها گذشته باشد. تعداد اعضای نمونه ۱۰ نفر است و مصاحبه تا مرز اشباع اطلاعات ادامه یافت. روش نمونه‌گیری به روش هدفمند و در دسترس است. هدف از این نمونه‌گیری، دسترسی به افرادی است که اطلاعات بیشتری در ارتباط با موضوع پژوهش در اختیار ما قرار می‌دهند. برای اجرای پژوهش، ابتدا پژوهشگر با اخذ معرفی‌نامه از دانشگاه به اداره آموزش و پرورش شهرستان بهشهر مراجعه کرد. پس از شناسایی چند نفر از بازنشستگان از طریق اداری، برای دسترسی به سایر اعضای نمونه از روش گلوله‌برفی استفاده شد. تجزیه و تحلیل داده‌ها به روش فراست (۲۰۱۱) انجام شد. این روش شامل چهار مرحله است: مرحله

1. Todres & Wheeler
2. Titchen & Hanson

اولیه شامل بازخوانی متون مصاحبه برای تبدیل شدن به اطلاعات کاملاً آشنا است. مرحله دوم شامل بازگشت به متن، به منظور تبدیل یادداشت‌های اولیه به موضوعات جدید (کد) و عبارات معنادار است. وظیفه اصلی در این مرحله، تلاش برای تدوین عبارات مختصری (کد) است که دارای خاصیت کافی و برای ارائه یک درک مفهومی، به اندازه کافی چکیده و خلاصه باشند. مرحله سوم شامل بررسی کدهای استخراج شده از متن مصاحبه و دسته‌بندی آن‌ها با توجه به شباهت‌های مفهومی است. کدهای هر طبقه ماهیت مفهومی آن طبقه را بیان می‌کنند. در مرحله پایانی جدولی از مفاهیم دسته‌بندی شده بر اساس هدف پژوهش، ایجاد و ساختار اساسی پژوهش مشخص می‌شود.

اعتباریابی در پژوهش کیفی به معنای مناسب بودن ابزار، فرایند و داده‌هاست که در این پژوهش به منظور اعتباریابی یافته‌ها از روش واریسی با مصاحبه‌شونده استفاده شد که شامل فرایند تأیید اطلاعات با گروه مورد نظر است. لینکلن و گوبا (۱۹۸۵)، به نقل از پندی و پتینیک^۱ (۲۰۱۴) بیان کردند که مصاحبه‌شوندگان به‌عنوان تنها عاملی که می‌توانند به تقویت اعتبار یک پژوهش بپردازند، در نظر گرفته می‌شوند و به شرکت‌کنندگان فرصتی برای تصحیح اشتباهات در واقعیت و یا اشتباهات در تفسیر داده می‌شود. واریسی با مصاحبه‌شونده به اعتبار تفسیرهای پژوهشگر می‌افزاید. از این رو، از شرکت‌کنندگان خواسته می‌شود که خلاصه‌ای از گفت‌وگویی را که در آن شرکت داشتند بخوانند. در اینجا تأکید بر آن است که هماهنگی اطلاعات ثبت شده را با آنچه در مصاحبه بیان کرده‌اند، بررسی کنند تا از این طریق اعتبار یافته‌ها تأیید شود (پندی و پتینیک، ۲۰۱۴).

یافته‌ها

از مصاحبه با شرکت‌کنندگان ۸ مضمون اصلی و ۱۱ مضمون فرعی از یافته‌ها استخراج شد که می‌توانند تجربه بازنشستگان آموزش و پرورش را از پدیده بازنشستگی به تصویر بکشند (جدول ۱).

جدول ۱ مضمون‌های اصلی و فرعی استخراج‌شده از داده‌ها

مضمون‌های اصلی	مضمون‌های فرعی
۱. چالش‌های مالی	
۲. چالش‌های مربوط به سلامت	چالش‌ها
۳. چالش زمان اضافی	
۴. احساس بیهودگی	
۱. اتکا به خود	اشتغال مجدد اشتغال همسر قناعت
۲. معنویت‌گرایی	نگرش خدامحورانه نگرش هشیارانه‌تر به گذران زندگی
۳. فعالیت‌های جایگزین	تعاملات اجتماعی ورزش، مطالعه، مسافرت امورات روزمره سازگاری زناشویی
۴. مثبت‌نگری	تمرکز بر جنبه‌های ثمربخش زندگی نگرش مسئله‌محور

چالش‌ها و پیامدهای بازنشستگی

تحلیل مصاحبه‌ها نشان داد که بازنشستگان، چهار چالش اصلی را تجربه می‌کنند که عبارت‌اند از چالش‌های مالی، چالش‌های مربوط به سلامت، چالش زمان اضافی و احساس بیهودگی. در ادامه، هر یک از این ابعاد تجربه شرکت‌کنندگان توضیح داده شده است.

۱. چالش‌های مالی: در این پژوهش، بیشتر بازنشستگان گزارش کردند که در این دوران، هزینه خانوار آنان به دلیل ویژگی‌های فرهنگی و سنتی موجود، هزینه‌های تحصیل و ازدواج فرزندان و گسترش خانوار افزایش می‌یابد و این دوران، دوران پرهزینه‌ای است. شاید بتوان ادعا کرد که اصلی‌ترین چالش شرکت‌کنندگان در پژوهش حاضر، قرار گرفتن در تنگنای اقتصادی است که از کاهش حقوق آنان نشئت می‌گیرد. بعضی از بیانات مشارکت‌کنندگان به شرح زیر است:

«امکانات بیمه‌ای برای بازنشستگان جواب‌گوی هزینه‌های زندگی نیست و کسی که تازه بازنشست می‌شود، اول بیچارگی‌اش؛ چون زمانی که تو رأس کاره، درآمدهایی مثل

سنوات و اضافه کاری و... داره؛ ولی وقتی بازنشست می‌شی همه اینا حذف می‌شه و روز عزاداریه. همه اینا در شرایطیه که بچه‌ها بزرگ می‌شن و هزینه تحصیلات و دانشگاه، ایجاد شغل برای بچه‌ها، ازدواج و مسکن اونا مطرح می‌شه. مکافات عمل بعد از بازنشستگی تازه شروع می‌شه. بیمه هم در کشور ما اون‌طوری که باید و شاید از بازنشستگان حمایت نمی‌کنه و همه بازنشستگان در مشکلند».

۲. چالش‌های مربوط به سلامت: برخی از مشارکت‌کنندگان بیان کردند که از کارافتادگی و نقصان سلامتی یکی از عمده‌ترین مشکلاتی است که آنان طی این دوره با آن مواجه هستند. سنگ کلیه، فشار خون بالا یا پایین، بیماری‌های قلبی، ضعف حافظه و... از جمله آن‌هاست؛ زیرا در سنین بازنشستگی به دلیل کهولت سن، کار کردن طی سالیانتمادی یا جدایی ناگهانی از کار و ترک تمامی عادات گذشته و...، بیمارهای مختلفی در آنان پدیدار و آسیب‌پذیری‌شان نسبت به گذشته بیشتر می‌شود. این موضوع سبب می‌شود تا آنان احساس کنند از کارافتاده‌اند و نتوانند از فرصت‌های موجود این دوره استفاده کنند و یا از اوقات فراغت خود لذت ببرند. بعضی از گفته‌های مشارکت‌کنندگان در این باره عبارت است از: «چون سنم رفته بالا، ناراحتی بدنم زیاد شده و بیشتر بدنم مشکل پیدا کرده و دیگه برای سرگرمی یا حتی از پس مخارجم بر اومدن، نمی‌تونم کار کنم».

۳. چالش زمان اضافی: از آنجا که کارمندان آموزش و پرورش مانند کارمندان سایر سازمان‌ها بخشی از ساعات روز را به فعالیت بیرون از منزل مشغولند، پس از بازنشستگی و از دست دادن شغل خود، این بخش از روز نیز به ماندن در منزل و بودن زمان بیشتری با همسر سپری می‌شود و در صورت خانه‌دار بودن همسر، میزان نزدیکی آن‌ها به هم بیشتر می‌شود و چالش‌هایی را در روابط آنان ایجاد می‌کند. برای مثال، شرکت‌کننده‌ای بیان کرد:

«اوایل زمان بازنشستگی به خاطر اینکه در طول روز من توی خونه می‌موندم، خانوم خیلی کم حوصله بود و زیاد غر میزد. تا توی خونه می‌نشستم به هر بهانه‌ای منو به بیرون از خونه می‌فرستاد و می‌گفت چرا تو خونه نشستی، اعصاب منو خورد کردی. گاهی هم این مسئله سبب بحث بین ما می‌شد».

۴. احساس بیهودگی: با توجه به اینکه بیشتر بازنشستگان از فعالیت‌های شغلی دور شده‌اند، بنابراین اوقات فراغت آنان افزایش می‌یابد. بسیاری از آنان از اینکه نمی‌توانستند از وقت خود به‌نحو سودمندی استفاده کنند، ابراز ناراحتی می‌کردند و بیان می‌کردند که در اثر افزایش بیکاری، احساس سرگردانی دارند. برخی از آنان بیان کردند که از طرف دولت

برای آنان هیچ امکانات تفریحی و رفاهی در نظر گرفته نمی‌شود. بیانات چند تن از شرکت‌کنندگان به شرح زیر است:

«بعد از بازنشستگی همه روزها شبیه همدند. سال‌های زیادی می‌گذره؛ ولی امروز فردا، خواب، غذا، رفتار و... به یک شکله و زندگی ما هیچ تغییری نمی‌کنه. دیگه رشد و تغییری در زندگی ما اتفاق نمی‌افته. آینده و امیدی در زندگی ما وجود نداره و ما با گذشته و خاطراتمون زندگی می‌کنیم».

«ده میلیون پیرمرد داریم که منتظر کارای پاره‌وقت هستن تا سرگرم بشن. اگه دولت بشینه به جلسه‌ای تشکیل بده و بگن به فرض، اگه ۱۰ میلیون بازنشسته داریم، بهشون بگیریم مثلاً تو پارک بیان به چمن‌ها آب بدن. چه ایرادی داره، شخصیت آدم که پایین نیما. هم سرگرم می‌شه و هم کمک خرجی برای اون فرد بازنشسته می‌تونه باشه. چون بزرگ‌ترین چالش برای این دوره احساس بیهودگیه. چون تو سن بازنشستگی و پیری ام، بیکار می‌شم هم حوصلم سر میره و هم مریض می‌شم و سربار دیگران».

گاهی اوقات نگاه و دیدگاه دیگران به افراد بازنشسته، احساس بیهودگی و بی‌کفایتی را به آنان القاء می‌کند. فرد بازنشسته در زمان اشتغال، به لحاظ موقعیت شغلی، دارای منزلت خاصی نزد همکاران، اطرافیان و افراد خانواده است؛ اما در اثر بازنشستگی پایگاه وی از لحاظ اجتماعی دچار تغییر می‌شود. بسیاری از بازنشستگان بیان کرده‌اند که پس از بازنشستگی، احترام آنان نزد همکاران سابق خود، افراد خانواده و سایر افراد جامعه کمتر شده است. شرکت‌کننده‌ای بیان کرد:

«در حال حاضر مبنای زندگی شده پول. چه بسا تو رفاقت‌هایی که وجود داره اگه طرف موقعیتش خوب باشه، جواب سلامتو می‌دن، اگه موقعیتش خوب نداشته باشی، حتی جوابتم نمی‌دن. حتی نگاه نمی‌کنن بین طرف به‌عنوان یک انسان ارزش داره یا نه، از لحاظ مالی وضعیتش خوب باشه بتش می‌کنن، چه فامیل باشه چه دیگران. این قانون زندگی ماست».

راهبردهای سازش با چالش‌های بازنشستگی

این مضمون به راهبرد شخص بازنشسته در مواجهه با پیامدها و مشکلات بازنشستگی اشاره می‌کند که شامل ۴ دسته مضمون اصلی (اتکا به خود، معنویت‌گرایی، فعالیت‌های جایگزین و مثبت‌نگری) و ۱۱ مضمون فرعی (اشتغال مجدد، اشتغال همسر، قناعت، نگرش

خدا محورانه، نگرش هشیارانه تر به گذران زندگی، تعاملات اجتماعی، ورزش، مطالعه، مسافرت، امورات روزمره و سازگاری زناشویی، تمرکز بر جنبه‌های ثمربخش زندگی و نگرش مسئله محور) است.

۱. اتکا به خود: برخی از بازنشستگان به دلیل ناهماهنگی میان حقوق و مخارج زندگی ناگزیرند با چشم‌پوشی از زمان استراحت خود، شغل دیگری بیابند تا بتوانند حداقل بخشی از مشکلات مالی شان را رفع کنند. بسیاری از این افراد هنگامی که بازنشسته یا بی‌شغل می‌شوند، در مقایسه با هنگامی که کار می‌کردند، فعالیت‌های متنوع بیشتری در اوقات فراغت خود دارند که این راهبرد برای بازنشستگان از دو جهت مهم است: نخست به افراد کمک می‌کند تا اوقات فراغت خود را به صورت مفیدتری سپری کنند و از احساس بی‌کفایتی یا از کارافتادگی دوری کنند. دوم در مقابل کاهش درآمدی که در نتیجه بازنشستگی متحمل می‌شوند، کمک‌هزینه‌ای را برای زندگی آنان فراهم می‌کند.

«زندگی با حقوق کمی که بازنشستگان از بیمه می‌گیرن، خیلی مشکله. می‌شه گفت اکثر بازنشستگان به شغل دوم رجوع کردند. چون اقتصاد زندگیشون جواب‌گو نیست، مجبورند بعد از بازنشستگی هم کار کنند. با وجود اینکه سنی از شون گذشته و توانایی کار کردنشون کم شده؛ ولی چاره‌ای هم ندارند. ممکنه مسافرکشی کنند و یا آبدارچی شرکتی بشن، در حالی که در شأن این شخص نیست. من از زمان جوونیم علاوه بر شغل اصلیم، در کنارش شغل‌های دیگه‌ای هم داشتم. توی مسیر رفت و آمدم به محل کارم، مسافرکشی می‌کردم. به علاوه، یکی از برادرانم تو کار فرش بود و من این صنعت رو به واسطه اون بلد بودم. برادر دیگه منم تو کار ساختمون بود و من تو این کارم وارد بودم. من اگه می‌خواستم با حقوق بازنشستگیم زندگی کنم، الان هیچی نداشتم؛ چون یک دم فنی بودم، بیکار ننشستم».

«من بعد از بازنشستگیم بیکار ننشستم و چندین جا فعالیت دارم و بازنشستگی به معنای واقعی برای من ملموس نبوده، چون حس می‌کنم بیکاری خصوصاً برای افرادی مثل من که در کنار شغلی اصلیم، تو حوزه‌های دیگه هم فعالیت داشتم و بخواهید همه فعالیت‌ها تون رو یک روزه به خاطر بازنشستگی کنار بگذارید، مساوی با مرگه و یه مسئله‌ایه که اصلاً پذیرفتنی نیست. وقت گذراندن با هم‌سالان هم به معنای پایان واقعی زندگی شغلیه که من از این قضیه متنفرم» (جنبه سرگرمی اشتغال).

با توجه به بیانات یکی از مشارکت‌کنندگان، اشتغال همسر نیز یکی از راهبردهای

رفع مشکلات مالی به‌خصوص در شرایطی که فرد بازنشسته توانایی کار کردن را از دست داده است. فرد بازنشسته می‌تواند با ایجاد مشاغل خانگی از درآمد همسر نیز به‌عنوان کمک هزینه مخارج زندگی استفاده کند.

«من که دیگه کار کردن برام سخت شده بود، خانومم با ماشین بافتنی که تو خونه داریم، کار می‌کنه و چندبرابر من درآمد داره. همین سبب شده که بعد از بازنشستگی، از لحاظ مالی به مشکل بر نخوریم و راحت‌تر زندگی کنیم».

برخی مواقع بازنشستگان امکان اشتغال مجدد به‌دلیل کاهش توانایی‌هایشان و یا عدم تخصیص فرصت‌های شغلی از سوی دولت به بازنشستگان ندارند. بنابراین، سومین راهبردی که مشارکت‌کنندگان در حوزه چالش‌های مالی به آن اشاره کردند، قناعت است. بر اساس بیانات بازنشستگان، با مصادف شدن بازنشستگی با دوران کهولت و کاهش توانایی‌های جسمانی برای تداوم فعالیت‌های شغلی‌شان به‌منظور درآمدزایی، یکی از راهبردهای آنان قناعت کردن از طریق اجتناب از زیاده‌روی در هزینه‌ها و استفاده از امکانات مالی خود در جهت مصارف ضروری و مورد نیاز خود است. برای مثال، شرکت‌کننده‌ای بیان کرد:

«وقتی دیدم دیگه درآمدی ندارم، دیگه سبک زندگیمو تغییر دادم. انسان یا باید درآمدشو بیره بالا یا باید هزینه‌ها و مخارجش رو کم کنه. منم مجبور شدم که مخارجمو بیارم پایین تا با سطح درآمد هماهنگ بشه. چون من درآمدی ندارم که بتونم بیشترش کنم».

۲. معنویت‌گرایی: معنویت‌گرایی به‌عنوان یکی از راهبردهایی که بسیاری از بازنشستگان جهت‌سازش با مشکلات این دوره به آن روی می‌آورند، به معنای نگرش به دنیا و انسان است که به فرد آرامش و امید می‌دهد. بر اساس بیانات مشارکت‌کنندگان می‌توانیم معنویت‌گرایی را به دو مضمون نگرش خدامحورانه و نگرش هشیارانه‌تر به گذران زندگی تقسیم کنیم.

در نگرش خدامحورانه بازنشستگان تلاش می‌کنند تا خودشان را با شرایط موجود تطبیق دهند. بر همین اساس بیشتر شرکت‌کنندگان بیان کردند که ارتباط با خدا به آن‌ها امید می‌دهد و بر قدرت تحمل آنان می‌افزاید. آنان بیان کردند که با وجود توکل و ایمان به خدا، احساس آرامش می‌کنند و از خدا می‌خواهند تا بر چالش‌ها و تنگناهای موجود فائق آیند.

«همیشه می‌شینم در راه خدا عبادت می‌کنم، می‌گم این کار مثیبه برام؛ چون کار دیگه‌ای از دستم بر نمی‌آد. تو مشکلاتم به خدا توکل می‌کنم. ما آدم‌ها، ضعیف هستیم و فقط خداست که به ما قدرت می‌ده و کمک می‌کنه».

دومین مضمونی که در بحث معنویت گرایی مطرح می‌شود، نگرش هشیارانه‌تر به گذران زندگی است که بازنشستگان در این دوران به دنبال یافتن معنا در زندگی خود هستند. با توجه به اینکه دوران بازنشستگی با دوران کهولت و پیری هم‌زمان می‌شود، عمر و زندگی برای افراد بازنشسته ارزش بیشتری پیدا می‌کند و محدودیت عمر را درک می‌کنند. بر این اساس، افراد نسبت به گذران روزهای خود حساس‌تر می‌شوند و برای فعالیت‌های روزانه خود نسبت به گذشته ارزش بیشتری قائل‌اند و با رعایت ارزش‌های اخلاقی در پی معنا بخشی به زندگی خود هستند.

«انسان زمان جوونیش فکرش درگیر مسائل مالی و خانوادگی و کارهای دیگه‌ست؛ اما وقتی بازنشسته و پیر می‌شه و سنش بالا می‌ره وقتی به این فکر می‌کنه که دنیای دیگه‌ای هم هست که در نهایت، باید بره اونجا، سعی می‌کنه کارای بدی انجام نده و با خدای خودش صادق باشه و کارای خوب انجام بده و به دیگران، خانواده اش و خودش ظلم نکنه؛ ولی انسان در زمان جوونی تصور می‌کنه که مردن برای دیگرانه نه خودش».

«بهترین لذت من توی دنیا اینه که برای مثال، یه روزی می‌رم سراغ فامیلی که می‌دونم وضع مالی خوبی نداره، بزرگ‌ترین لذتم اینه که کمک مالی به او کنم و یا اگه بتونم به پیرمردی که حتی توی راه رفتن نیاز به کمک داره و بتونم دستشو بگیرم از خیابون ردش کنم، برام لذت بخشه. همچین، کارایی سبب می‌شه احساس بیهودگی و بی‌کفایتی نکنم و هنوز زنده‌ام».

۳. فعالیت‌های جایگزین: برخی بازنشستگان، فعالیت‌های متنوع غیرشغلی را از راهکارهای مواجهه با اوقات فراغت حاصل از بازنشستگی معرفی می‌کردند که می‌توانیم این فعالیت‌ها را به سه دسته کلی تعاملات اجتماعی؛ ورزش، مطالعه و مسافرت؛ و امورات روزمره تقسیم کنیم. امور ذکر شده سبب می‌شود تا آنان بتوانند برای بخشی از ساعات آزاد روزانه خود را برنامه‌ریزی کنند و به احساس رضایتی از زندگی خود دست یابند.

با توجه به بیانات بازنشستگان، داشتن تعاملات اجتماعی با دوستان و خویشاوندان در دوران بازنشستگی با پیری مثبت ارتباط دارد. در شرایطی که فرد ارتباط با محیط بیرون و همکاران خود را از دست می‌دهد، تعامل با دوستان و همسالان از منزوی شدن و احساس تنهایی فرد بازنشسته جلوگیری می‌کند

«دوستام سنگ صبور من هستن و تو روابط ما یکی پسر شاه باشه و یکی پسر گدا معنا نداره، هممون یکی هستیم و مهم اینه که پیش خدا داشته باشیم؛ مثلاً اگه برای من

مشکل مالی یا زناشویی پیش بیاد، من از شون کمک می‌گیرم. این طوری سبک می‌شیم وقتی برمی‌گردیم خونه».

برخی از شرکت کنندگان طی گفته‌های خود به فعالیت‌هایی چون مسافرت و مطالعه و امورات روزمره اشاره کردند. مسافرت از جمله فعالیت‌هایی است که بازنشستگان به منظور خارج شدن از حالت روزمرگی، رفع خستگی و کاهش استرس‌ها در دوران بازنشستگی به آن می‌پردازند. علاوه بر آن فعالیت‌هایی از قبیل مطالعه کتاب یا روزنامه و حل جدول که درگیری ذهنی ایجاد می‌کنند، نه تنها به فرد در گذران اوقات فراغت خود کمک می‌کند؛ بلکه با توجه به افزایش سن و ضعف حافظه، سبب فعال و هوشیار نگه داشتن ذهن و مغز در بازنشستگان می‌شود.

«وقتی تو خونه هستم کارای خونه رو انجام می‌دم. علاوه بر اون، من پسرم استرالیاست و چهار، پنج ماه از سال رو هم می‌ریم پیشش و می‌گردیم». «من هر روز که صبحانمو می‌خورم، میام بیرون از خونه. اگه کاری یا خریدی که مربوط به خونه داشتیم یا کارای بچه‌هام رو انجام می‌دم. کارای عادیمو انجام می‌دم. بعدشم اگه وقت داشتم میرم تو پارک، مغازه یا مسجد. شب‌ها تو خونه برای اینکه بیکار نباشم، کتاب‌های دینی زیاد می‌خونم. اگه هم خیلی دلم بگیره، می‌رم کوه و پامو می‌ذارم تو رودخونه تا حالم خوب شه».

چند تن از بازنشستگان بیان کردند که در سنین بازنشستگی به دلیل کهولت سن و کار کردن طی سالیان متمادی، سلامت جسمانی خود را از دست داده‌اند که برای حفظ سلامتی و توانایی بدنی خود، به ورزش کردن روی آوردند. فعالیت منظم فیزیکی نقش مهمی در حفظ و افزایش سلامت جسمانی فرد دارد و احتمال ابتلا به بیماری‌های دیگر را کاهش می‌دهد.

«من روزی یک ساعت پیاده‌روی می‌کنم. چون سنم رفته بالا و اگر من هر غذایی رو مثل قدیم بخورم، فعالیت نداشته باشم، مریض می‌شم و سربار بچه‌هام می‌شم. اگه سربارشون بشم، هم خودم زجر می‌کشم و هم بچه‌هام. برای همینم باید مواظب خودم باشم».

فعالیت‌های جایگزین به سازگاری زناشویی بازنشستگان نیز کمک می‌کند. بعضی از بازنشستگان به مشکلات تازه‌ای که با همسر خود پس از بازنشستگی برخورد کرده‌اند، اشاره کردند. به دلیل اینکه بازنشستگان پس از بازنشستگی زمان بیشتری را در خانه و با همسرشان سپری می‌کنند، مشکلات زناشویی افزایش می‌یابد و حتی تفاوت‌هایی که از پیش میان زوجین وجود داشت، در این دوران پررنگ‌تر می‌شود.

«چون عادت نداشت که من از صبح تا غروب ور دلش بشینم. منم گفتم خیل خوب، سر کار که نمی‌تونم برم، حداقل از صبح تا ظهر می‌رم پیش دوستام، بعد از ظهرم بعد از یه چرت و نهار و نماز می‌روم بیرون از خونه. تا ساعت ۸ یا ۹ شب من بیرون از خونه هستم. اینجوری وقتی بر می‌گردم خونه تازگی داره هم برای همسر و هم برای من. دوری و دوستی».

۴. مثبت‌نگری: مثبت‌نگری که بر اساس روان‌شناسی مثبت‌نگر تمرکز بر هیجانات مثبت، ویژگی‌های مثبت و موقعیت‌های مثبت است، تأثیر زیادی بر کیفیت زندگی و همچنین، سلامتی افراد و خصوصاً بازنشستگان با دیدگاه مثبت به پیر شدن، دارد؛ زیرا مثبت‌نگری بر سلامت روان تأثیرگذار است و زندگی افراد را از لحاظ جسمی، روانی و اجتماعی تحت تأثیر قرار می‌دهد. با توجه به بیانات شرکت‌کنندگان می‌توانیم مثبت‌اندیشی را که به‌عنوان یکی از راهبردهای سازش با چالش‌های بازنشستگی مطرح کردند، به دو مضمون فرعی تقسیم کنیم: تمرکز بر جنبه‌های ثمربخش زندگی و نگرش مسئله‌محور. یک جنبه از مثبت‌نگری، تمرکز بر جنبه‌های ثمربخش زندگی خود است؛ یعنی بازنشستگان بر چیزهایی تمرکز می‌کنند که در زندگی آن‌ها به‌خوبی پیش رفته و سبب می‌شوند تا زندگی خود را ثمربخش ببینند.

«از اینکه بازنشسته می‌شدم، خوشحال بودم. چون یه عمری زحمت کشیدیم و کار کردیم، حالا بازنشسته می‌شیم و می‌تونیم استراحت کنیم. از اونجایی هم که به دیگران محتاج نیستم ... بچه‌های خوبی دارم، کاملاً مستقلم و رو پای خودم و ایستادم، دوران خوبی دارم».

دومین مضمون که مربوط به نگرش مسئله‌محور است، طبق بیانات بازنشستگان، اشاره به اتخاذ نگرشی دارد که طی آن فرد، بازنشستگی را به‌مثابه یک مسئله یا مشکلی عادی تلقی می‌کند که باید با رویکردی فعال با پیامدهای آن مقابله کرد. با در نظر داشتن چالش‌هایی که شرکت‌کنندگان در هنگام بازنشستگی با آن‌ها مواجهند، افرادی که دارای چنین نگرش و رویکردی هستند، راحت‌تر می‌توانند از پس چالش‌های پیش‌رو برآیند تا افرادی که چنین رویکردی ندارند.

«بازنشستگی با اینکه یک چالشه؛ ولی من معتقدم که باید چالش‌ها رو دور زد. مثل اینکه سنگی که در مسیر آب قرار می‌گیره، نمی‌تونه اون لحظه سنگ رو سوراخ کنه، پس سنگ رو دور می‌زنه. پس ما هم باید دور بزیم و بریم. نباید زیاد جلوش مقاومت کنیم و گرنه خودمونو نابود می‌کنیم».

نتیجه‌گیری

یافته‌های پژوهش حاضر حاکی از این است که بازنشستگان برای سازگاری با بازنشستگی از چهار راهبرد اتکا به خود، معنویت‌گرایی، فعالیت‌های جایگزین و مثبت‌نگری استفاده می‌کنند. اتکا به خود که بر اساس بیانات مشارکت‌کنندگان در قالب اشتغال مجدد بازنشستگان و یا اشتغال همسر و نیز قناعت مطرح شد، به چالش‌های اقتصادی پیش روی بازنشستگان اشاره دارد. بنت و بیهر (۲۰۱۴) در پژوهشی به بررسی تمایل بازنشستگان به اشتغال مجدد پرداختند و به این نتیجه دست یافتند که پیش‌بینی‌کننده‌های تمایل افراد بازنشسته به اشتغال مجدد، شامل عوامل اقتصادی و روان‌شناختی است. با توجه به یافته‌های پژوهش‌های پیشین و با در نظر گرفتن تجارب بازنشستگان مرد آموزش و پرورش، اشتغال پس از بازنشستگی از چند جهت برای بازنشستگان مهم است؛ نخست با توجه به وجود کلیشه‌های جنسیتی و تعریف وظایف مختص زنان و مردان، وظایف مرد به‌عنوان نان‌آور، حیطة فعالیت‌های او در بیرون از منزل تلقی می‌شود و شغل بخشی از هویت آنان را تشکیل می‌دهد. بر همین اساس، بازنشستگی که معادل ترک شغل است، فرد بازنشسته را از لحاظ روان‌شناختی تحت تأثیر قرار می‌دهد که در این شرایط اشتغال مجدد گزینه مناسبی است تا افراد بتوانند بخشی از هویت خود را که به‌واسطه شغل خود تعریف می‌کردند، بازیابند و از بحران هویتی به‌وجود آمده خارج شوند. دوم اشتغال در سازمان‌های دولتی به لحاظ تمام‌وقت بودن آن، هم از جنبه مالی و هم از لحاظ پر کردن بخش اعظمی از ساعات روزانه فرد، مهم است. در هنگام بازنشستگی درصدی از حقوق افراد به واسطه بازنشستگی کاهش می‌یابد و بازنشستگان را با چالش‌های اقتصادی روبه‌رو می‌کند. به علاوه، شغلی که به‌مدت سی سال زمان زیادی از ساعات روزمره فرد را به‌خود اختصاص می‌داد، حذف شده و فرد با زمان آزاد زیادی مواجه است. در چنین شرایطی اشتغال مجدد یا پل استخدامی که به‌صورت تمام‌وقت، پاره‌وقت و یا خوداشتغالی انجام می‌گیرد، به بازنشستگان کمک می‌کند تا بتوانند بحران اقتصادی و اوقات فراغت را که نتیجه بازنشستگی است، حل و فصل کنند. کار و کیل^۱ (۲۰۱۲) در پژوهش خود بیان کردند که پل استخدامی به افراد کمک می‌کند که مهارت‌ها و تخصص خود را به کار گیرند و در کنار آن به درآمدزایی ادامه دهند.

برخی از افراد پس از بازنشستگی به دلیل افزایش سن و کاهش فعالیت‌ها، توانایی

جسمانی‌شان کاهش می‌یابد و قادر به ادامه فعالیت‌های شغلی به منظور درآمدزایی و یا با هدف سرگرمی و گذراندن اوقات فراغت خود نیستند که در چنین شرایطی به قناعت کردن روی می‌آورند. اگرچه یافته‌های پژوهشی مبنی بر قناعت کردن به‌عنوان راهبردی برای مواجهه با چالش‌های اقتصادی در پژوهش‌های پیشین یافت نشد؛ اما چنین راهبردی از این نظر اهمیت دارد که در بافت متکی بودن به خود و پرهیز از «سربار دیگران نبودن» مطرح می‌شود. اینجاست که اهمیت عزت‌نفس بازنشستگان و توجه به رویه‌هایی برجسته می‌شود که بازنشستگان را در حفظ استقلال فردی، عزت نفس و عدم وابستگی به اطرافیان یاری دهند.

بُعد سوم از مضمون اتکا به خود مرتبط با اشتغال همسر است. طی مصاحبه با بازنشستگان، برخی از بازنشستگان اشاره کردند که به دلیل کاهش توانایی‌های جسمانی و نقصان سلامتی و به منظور رویارویی با چالش‌های اقتصادی، به فراهم کردن زمینه‌ای برای اشتغال همسر و استفاده از توانایی‌هایی او روی می‌آورند. در پژوهشی که وینکور و همکاران (۱۹۹۶) انجام دادند، دریافتند که فشار اقتصادی، رابطه درونی با افسردگی و تعارضات زناشویی دارد. یافته‌های این پژوهش به مسئله مهمی در دوران بازنشستگی اشاره می‌کند که فشار اقتصادی روابط زوجین را تحت تأثیر قرار می‌دهد. بر این اساس و با توجه به گزارشات مشارکت کنندگان می‌توان به این نتیجه دست یافت که در زمانی که فرد بازنشسته قادر به کار کردن نیست، اشتغال همسر نه تنها به کاهش فشارها و مشکلات اقتصادی بلکه به رفع تعارضات زناشویی ناشی از مشکلات اقتصادی نیز کمک می‌کند؛ اما در پژوهش‌های پیشین، در بحث چالش‌های بازنشستگی و چگونگی رویارویی با آن، اشتغال همسر در زوجین شاغل به‌عنوان یکی از عوامل دخیل در چالش‌های مربوط به اوقات فراغت و زمان اضافی بازنشستگان مطرح شده است. به‌طور مثال، در پژوهشی که رایمو و هو (۲۰۰۹) انجام دادند، بیان کردند که در زوجین شاغل، تمایل به تعویق انداختن بازنشستگی از سوی مردان بیشتر است. این مسئله به روند بازنشستگی مشترک اشاره دارد که معمولاً شوهر ممکن است ترجیح دهد که به جای آنکه بازنشسته شود، بازنشستگی خود را به تعویق اندازد تا بتواند زمان بازنشستگی خود را با همسرش هماهنگ کرده و اوقات فراغت دوران بازنشستگی خود را با همسرش سپری کند؛ اما در این پژوهش در طی مصاحباتی که انجام شد، وجه دیگری از مسئله اشتغال همسر پدیدار شد.

علاوه بر آن، با توجه به اینکه در دوران بازنشستگی، فرد بازنشسته زمان بیشتری را

در منزل و با همسر (خانه دار یا بازنشسته) سپری می‌کند، در مقایسه با زمان اشتغال، تعارضات بیشتری را تجربه می‌کند. ممکن است در این شرایط مسائل و مشکلات سابق پررنگ‌تر شود و یا مسائل تازه‌ای بروز پیدا کند. البته، پژوهش دو و یورگاسون^۱ (۲۰۱۰) درباره روابط زوجین حاکی از این است که بازنشستگی ممکن است شرایط زناشویی پیش از بازنشستگی را تشدید کند. به عبارتی، اگر زوجین پیش از بازنشستگی دارای کیفیت زناشویی بالایی بودند، کیفیت روابط زناشویی آنان با بازنشستگی افزایش می‌یابد، در حالی که زوجینی که کیفیت زناشویی پایینی را تجربه کردند، پس از بازنشستگی کیفیت رابطه زناشویی آنان کاهش می‌یابد. در چنین شرایطی است که چالش‌های زناشویی افرادی که زندگی زناشویی رضایت‌مندان‌ه‌ای ندارند، در نتیجه بازنشستگی بیشتر می‌شود و بعضی از بازنشستگان راهبردهایی را در جهت دور بودن از همسر انتخاب می‌کنند.

مضمون معنویت‌گرایی در این پژوهش که به دو بُعد نگرش خدامحورانه و نگرش هشیارانه تر به گذران زندگی تقسیم می‌شود، به داشتن اهداف و معنا در زندگی تأکید می‌کند و در بردارنده مفاهیم معنادار و متعالی است. مذهب و معنویت می‌تواند پاسخ‌گوی نیازهای روان‌شناختی سالمندان باشد و به ایجاد احساس معناداری در زندگی سالمندان منجر شود. همچنین، سبب شود سالمندان کمبودهای اجتناب‌ناپذیر این دوره از زندگی را بپذیرند. معتمدی (۱۳۹۶) در پژوهش خود با عنوان ارتباط با خدا در دوره سالمندی و بازنشستگی به این نتیجه دست یافت که سالمندان از آن جهت برای ارتباط با خدا اهمیت قائل هستند که آن را در راستای ارضای نیازهای خود، رشد فردی، رشد اجتماعی و در نهایت، احساس آرامش شخصی خود می‌دانند و از طریق ارتباط با خدا می‌توانند با مشکلات مقابله و منافی را کسب کنند. ضمن آنکه برخی سالمندان بدون توجه به پیامدهای آن، صرفاً ارتباط با خدا را مهم می‌دانند. سالمندان عبادت را تنها روش ارتباط با خدا نمی‌دانند و ضمن توجه به لزوم قرار گرفتن در موقعیت‌های خاص، خدمت به دیگران، انجام کار خیر و به‌طور کلی از طریق فعالیت نیز ارتباط با خدا را میسر می‌دانند. در واقع، یک بُعد معنویت‌گرایی که مرتبط با نگرش خدامحورانه است، به افراد کمک می‌کند که در برابر شرایط استرس‌زا به یک قدرت لایتناهی متصل باشند و به آرامش برسند. بسیاری از پژوهش‌ها شواهدی را مبنی بر پرداختن به معنویت در مواجهه با چالش‌های زندگی مانند بیماری آلزایمر (بوشر و بک، ۲۰۰۸، به نقل از ارل، ۲۰۱۰)، نقص بینایی (یامپول اسکای و

همکاران، ۲۰۰۸، به نقل از ارل^۱، ۲۰۱۰)، سرطان (لابمیر و همکاران، ۲۰۰۴، به نقل از ارل، ۲۰۱۰) ارائه کرده‌اند.

از سوی دیگر نگرش هشیارانه‌تر به گذران زندگی که به جهت داشتن و هدفمندی زندگی اشاره دارد، فرد بازنشسته را به سمت اموری که به زندگی او معنا می‌دهد، سوق می‌دهد. از یک منظر، این یک راهبرد نگرشی است که سبب می‌شود فرد حساسیت بیشتری نسبت به گذر عمر و رویدادهای دیگر زندگی داشته باشد، حساسیتی که با خردمندی و بینش والاتری همراه است و معنای متفاوتی به زندگی و رویدادها می‌دهد. از منظر دیگر، این یک راهبرد عملی است که سبب می‌شود تا بازنشستگان از هر فرصتی برای انجام کاری ارزنده و ثمربخش، از جمله کمک به دیگران استفاده کنند و از احساس بیهودگی و بی‌معنایی که ممکن است در عصر سوم زندگی‌شان تجربه کنند، رهایی یابند.

پژوهش‌های پیشین که در بحث سازگاری با بازنشستگی انجام شده، بیشتر بر ابعاد اقتصادی و برنامه‌ریزی مالی برای دوران بازنشستگی متمرکز بوده است؛ اما پژوهش‌های اخیر رویکردی کل‌نگر اقتباس کردند و در کنار آن به عواملی چون سلامتی، مشارکت در فعالیت‌های مربوط به اوقات فراغت و حمایت‌های اجتماعی توجه نموده و به‌عنوان پیش‌بینی‌کننده‌های سازش با بازنشستگی مطرح کرده‌اند. در این پژوهش، فعالیت‌های جایگزین مرتبط با چگونگی برنامه‌ریزی افراد برای گذراندن اوقات فراغت‌شان است. در زمانی که سن افراد افزایش می‌یابد، معنای شغل برای آنان تغییر و فعالیت‌های جایگزین شغل که مربوط به اوقات فراغت فرد است، اهمیت بیشتری پیدا می‌کند. به‌طور کل، اوقات فراغت مرتبط با آزادی و انتخاب فعالیت‌هاست و افراد به بررسی گزینه‌های جایگزین می‌پردازند و تصمیم می‌گیرند که چگونه زمان آزادی را که در اختیار دارند، بگذرانند. امروزه نقش روبه‌رشد اوقات فراغت در زندگی افراد مسن و بازنشسته به بهبود وضعیت سلامتی، امید به زندگی بیشتر و طولانی‌تر شدن سال‌های بازنشستگی کمک می‌کند. از طرفی یک تأکید اجتماعی وجود دارد، مبنی بر اینکه عصر سوم زندگی زمانی برای رشد و تکامل فردی است که این تأکید در بردارنده رشد فعالیت‌های معنادار در سال‌های بعدی است (برنارد و فیلیپسون، ۱۹۹۵، به نقل از دورفمن و داگلاس^۲، ۲۰۰۵).

گسترش تعاملات اجتماعی در زمره فعالیت‌های جایگزینی است که بازنشستگان

1. Earl

2. Dorfman & Douglas

به واسطه آن بر احساس تنهایی خود غلبه می‌کنند و بر بهزیستی آنان اثرگذار است. در پژوهشی کاکوپو و همکاران (۲۰۱۰، به نقل از چن و فیلی، ۲۰۱۴) به بررسی اثرات جسمانی و روان‌شناختی احساس تنهایی پرداختند و نتایج پژوهش روی جمعیت سالخوردگان نشان داد که احساس تنهایی با افزایش فشار خون، افزایش افسردگی و ضعف سلامت جسمانی مرتبط است. نقطه مقابل، احساس تنهایی روابط اجتماعی است که در قالب تعاملات اجتماعی روزمره تعریف می‌شود که به صورت روابط با شریک زندگی، خانواده و دوستان نمود پیدا می‌کند (برکمن و سیم، ۱۹۹۴، به نقل از چن و فیلی، ۲۰۱۳). حمایت‌های اجتماعی از سوی همسر و دوستان احساس تنهایی و منزوی شدن را کاهش می‌دهد و حمایت‌های همسر در مقایسه با دوستان، اثرات قوی‌تری بر کاهش احساس تنهایی دارد (چن و فیلی، ۲۰۱۳). بنا زاده ماهانی (۱۳۸۲) در پژوهش خود به این نتیجه دست یافت که روابط اجتماعی و اعتماد به نفس با یکدیگر به‌طور مشترک بر سلامت روان سالمندان و بازنشستگان تأثیر دارند و به‌روشنی نشان می‌دهد که میزان روابط اجتماعی در شرایطی که بازنشسته اعتماد به نفس بالا، یعنی تصور خوشایندی از خود و سازگاری با محیط را هم‌زمان تجربه می‌کند، می‌تواند نقش مؤثری در سلامت روان او داشته باشد. علی‌پور و همکاران (۱۳۸۸) در نتیجه پژوهش خود دریافتند که حمایت عاطفی، بیشترین تأثیر را بر کیفیت زندگی سالمندان داشت و انواع حمایت اجتماعی بیشترین هم‌بستگی را با بُعد اجتماعی کیفیت زندگی داشتند. بنابراین، توجه به عوامل اجتماعی تعیین‌کننده سلامت در سالمندان و بازنشستگان، از جمله حمایت‌های اجتماعی دارای اهمیت بالایی است.

بر اساس بیانات مشارکت‌کنندگان، امورات روزمره که در بردارنده فعالیت‌هایی چون کمک به همسر در امورات منزل، انجام کارهای شخصی خود در داخل و خارج از خانه و...، به آنان کمک می‌کند تا بخشی از زمان آزاد خود را به چنین فعالیت‌هایی اختصاص دهند تا از این طریق به امورات خود رسیدگی کنند، به فعالیت ادامه دهند، تعاملات خود را با همسر و محیط خارج از خانه افزایش دهند و پویایی را در زندگی خود حفظ کنند تا به واسطه چنین فعالیت‌هایی از کارافتادگی را تجربه نکنند و به حفظ سلامتی خود نیز کمک کنند. تقدیسی و همکاران (۱۳۹۱) در نتیجه پژوهش خود مبنی بر عوامل تأثیرگذار بر سبک زندگی سالم در دوره سالمندی و بازنشستگی به عواملی چون تعاملات اجتماعی، معنویت و عادات روزمره زندگی اشاره کردند.

دسته سوم از فعالیت‌هایی که در حوزه فعالیت‌های جایگزین قرار می‌گیرند، ورزش، مطالعه و مسافرت است که هر یک به گونه‌ای بر سلامتی و نشاط بازنشستگان اثر گذارند و به‌طور مثبتی با شادی بازنشستگان در این دوره از زندگی ارتباط دارند (شلدون، ۲۰۰۴). به نقل از کالوو^۱ و همکاران، (۲۰۰۷). به علاوه پژوهش‌هایی چون سالاری (۱۳۸۶) به نقش ورزش و فعالیت‌های ورزشی در افزایش قدرت عضلانی و توان استقامتی، خضری و همکاران (۱۳۹۳) به تأثیر ورزش و فعالیت بدنی بر تغییرات مثبت فیزیولوژیکی و روانی - حرکتی و زمان واکنش و پاسخ بازنشستگان و سالمندان، حکمتی‌پور و همکاران (۱۳۹۲) به اثر گذار بودن ورزش بر افسردگی به‌عنوان شیوه‌ای مؤثر و مکمل در کنار دیگر درمان‌های رایج به‌عنوان یک درمان غیردارویی و کم‌عارضه در کاهش افسردگی اشاره کرده‌اند.

رحیمی و همکاران (۱۳۸۹) در پژوهش خود با عنوان «تجارب سالمندان تهرانی در زمینه اوقات فراغت و تفریحات» دریافته‌اند که برنامه ریزی برای دوران بازنشستگی و سالمندی باید به گونه‌ای باشد که سبب ارتقای سلامت جسمی و روانی سالمندان شود. تأمین امکانات و فضاهای مناسب تفریحی و فعالیت‌های اوقات فراغت، ایجاد و تقویت مراکزی برای تجمع سالمندان، ایجاد مراکز روزانه با رویکرد اجتماعی و کانون‌های بازنشستگی که سالمندان بتوانند در آنجا تجمع کنند و با همسالان خود تعامل کنند، تشویق به عضویت و شرکت در کانون‌های ویژه سالمندان، برگزاری مسابقات و برنامه‌های مذهبی، برگزاری برنامه‌های گردش و مسافرت‌های گروهی می‌تواند از مداخلات مؤثر در بهبود وضعیت سلامتی و سبک زندگی بازنشستگان باشد.

یافته دیگر پژوهش حاضر که از سوی بازنشستگان به‌عنوان راهبرد سازش گزارش شد، مثبت‌نگری بود. بخشی از مثبت‌نگری، تمرکز بر جنبه‌های ثمربخش زندگی یا به بیانی دیدن نیمه پر لیوان به جای نیمه خالی بود. از آنجا که کیفیت زندگی افراد بر پایه برداشت و پندار فرد از وضعیت زندگی کنونی‌اش سنجیده می‌شود، نگرش و دیدگاه مثبت به شرایط یا موقعیت تازه یا مشکل‌زا می‌تواند به افزایش کیفیت زندگی کمک کند. در پژوهشی که فرنام (۱۳۹۵) انجام داد، به این نتیجه دست یافت که آموزش مثبت‌نگری بر افزایش کیفیت و امید به زندگی بازنشستگان و سالمندان اثربخش است. کیفیت زندگی به سلامت بدنی، سلامت روانی، باورهای شخصی و ارتباط با محیط اشاره دارد. بر اساس پژوهشی که نوتمن^۲ (۲۰۰۴) انجام داد، در می‌یابیم که افرادی با نگرش مثبت در جست‌وجوی تجربه

1. Calvo
2. Nuttman

امورات جدید و متفاوتی مانند سرگرمی های جدید، مسافرت، قدم زدن در طبیعت و... هستند تا بتوانند از اوقات فراغت خود لذت ببرند.

جنبه دیگر مثبت نگری، اتخاذ نگرش مسئله محور به موضوع بازنشستگی است. چنین نگرشی شامل اتخاذ دیدگاهی عینی در مواجهه با مشکلات است. این نگرش حاکی از این است که فرد آمادگی مقابله با چالش های پیش رو را دارد، توانمندی ها و قابلیت های مواجهه با چالش ها را در خود می بیند و با وجود دشواری های موجود در بازنشستگی، پذیرای وضعیت پیش آمده و چالش های آن است.

در کل، نتایج پژوهش حاضر حاکی از این است که در مشاوره بازنشستگی باید بر دو جنبه خاص، توجه ویژه داشته باشد: جنبه نگرشی و جنبه فعالیت. در حوزه نگرشی، تدابیری در جهت تقویت جنبه های معنوی، اتخاذ دیدگاهی متفاوت به رویدادهای زندگی و برجسته تر دیدن جنبه های مثبت زندگی به ویژه در حوزه اشتغال ضرورت می یابد. همین طور، در حوزه فعالیت، باید به دو موضوع مهم توجه داشت. نخست، برنامه ریزی برای مدیریت مالی در موقعیت هایی که کاهش درآمد ناشی از بازنشستگی سبب تجربه تنگناهای مالی می شود، دوم، برنامه ریزی فعالیت هایی در جهت گذران مفید زندگی و مقابله با ملالت ناشی از زمان اضافی که بازنشستگان در اختیار دارند. البته، باید توجه داشت که پژوهش حاضر با توجه به محدودیت تعداد نمونه، قابلیت تعمیم به همه افراد و موقعیت ها را ندارد و لازم است برای دستیابی به درکی جامع تر، این مطالعه روی نمونه های بزرگ تر و متنوع تر تکرار شود.

منابع

- بنازاده ماهانی، ن. (۱۳۸۲). بررسی تأثیر روابط اجتماعی و اعتماد به نفس در سلامت روان سالمندان. طب و تزکیه، ۳۸ (۵۱)، ۳۷-۴۰.
- تقدیسی، م. ح.، دشمن گیر، پ.، دهداری، ط.، و دشمن گیر، ل. (۱۳۹۱). عوامل تأثیرگذار بر سبک زندگی سالم از دیدگاه سالمندان: یک مطالعه کیفی. سالمند، ۷ (۴)، ۴۷-۵۸.
- حمکتی پور، ن.، حجتی، ح.، شریف نیا، س. ح.، آخوندزاده، گ.، نیکجو، ع.، و میرابوالحسنی، م. (۱۳۹۲). بررسی تأثیر ورزش منظم بر میزان افسردگی سالمندان. آموزش بهداشت و ارتقای سلامت، ۱ (۳)، ۲۳-۳۲.
- خضری، ع.، عرب عامری، ا.، حمایت طلب، ر.، و ابراهیمی، ر. (۱۳۹۳). تأثیر ورزش و فعالیت های بدنی روی زمان واکنش و پاسخ سالمندان. سالمند، ۹ (۲)، ۱۰۶-۱۱۳.
- رحیمی، ا.، انوشه، م.، احمدی، ف.، و فروغان، م. (۱۳۸۹). تجارب سالمندان تهرانی در زمینه اوقات فراغت و تفریحات. سالمند، ۵ (۱)، ۶۱-۷۷.
- سالاری، ر. (۱۳۸۶). ورزش و سالمندی. نشاط و ورزش، ۴ (۷)، ۳۷-۴۲.

- علی پور، ف.، سجادی، ح.، فروزان، آ.، و بیگلریان، ا. (۱۳۸۸). نقش حمایت‌های اجتماعی در کیفیت زندگی سالمندان. *رفاه اجتماعی*، ۹ (۳۳)، ۱۴۷-۱۶۵.
- فرنام، ع. (۱۳۹۵). تأثیر آموزش مثبت‌نگری در افزایش کیفیت و امید به زندگی در سالمندان. *پژوهش‌نامه روان‌شناسی مثبت*، ۲ (۱)، ۷۵-۸۸.
- لطف‌آبادی، ح. (۱۳۸۸). *روش‌شناسی پژوهش در روان‌شناسی و علوم تربیتی*. تهران: پژوهشگاه حوزه و دانشگاه.
- مرتضوی، س.، شیرازی، ع.، و مرتضوی، ل. (۱۳۹۰). تأملی بر فعالیت و نگرش‌های بازنشستگان دانشگاهی. *چشم‌انداز مدیریت دولتی*، ۶، ۷۳-۵۹.
- معمدی، ع. (۱۳۹۶). بررسی کیفی ارتباط با خداوند در دوره سالمندی. *سالمند*، ۱۲ (۱)، ۶۸-۷۷.
- Atton, H. & Cot, D. (1985). The Psychology of Retirement. *Occupational Therapy*, 48(12), 375-378.
- Barbosa, L. M., Monteiro, B. & Murta, S. G. (2016). Retirement Adjustment Predictors-A Systematic Review. *Annual Review Issue*, 2 (2), 262-280.
- Barnes, H. & Parry, J. (2004). Renegotiating identity and relationships: Men and women's adjustments to retirement. *Ageing & Society*, 24, 213-233.
- Beehr, T. A., & Bennett, M. M. (2014). Working after Retirement: Features of Bridge Employment and Research Directions. *Work, Aging and Retirement*, 1(1), 112-128.
- Bennett, M. M., Beehr, T. A. & Lepisto, L. R. (2016). A Longitudinal Study of Work after Retirement: Examining Predictors of Bridge Employment, Continued Career Employment, and Retirement. *The International Journal of Aging and Human Development*, 83 (3), 1-28.
- Brown, S. D. & Lent, R. W. (2005). *Career Development and Counseling: Putting Theory and Research to Work*.
- Calvo, E., Haverstick, K., & Sass, S. A. (2007). What makes retirees happier: A gradual or cold turkey retirement? Center for Retirement Research at Boston College, 18, 1-45.
- Carr, D. C., & Kail, B. L. (2012). The influence of unpaid work on the transition out of full-time paid work. *Gerontologist*, 53(1), 92-101.
- Chen, Y., & Feeley, T. H. (2014). Social support, social strain, loneliness, and well-being among older adults: An analysis of the Health and Retirement Study. *Journal of Social and Personal Relationships*, 31(2), 141-161.
- David, M. & Dressler, M. D. (1973). Life Adjustment of Retired Couples. *Aging and Human Development*, 4(4), 335-349.
- Dew, J., & Yorgason, J. (2010). Economic Pressure and Marital Conflict in Retirement-Aged Couples. *Journal of Family Issues*, 31(2), 164-188.
- Dorfman, L. T., & Douglas, C.K. (2005). Leisure and the retired professor: Occupation matters. *Educational Gerontology*, 31(5), 343-361.
- Earl, J. K. (2010). The contribution of spirituality to the process of retirement. *Journal of Management Spirituality & Religion*, 7(3), 223-40.
- Frost, N. (2011). *Qualitative Research Methods in Psychology: Combining Core Approaches*.
- Hershenson, D. B. (2014). The Individual Plan for Retirement: A Missing Part of Plan Development with Older Consumers. *Counseling Bulletin*, 59(1), 9-17.
- Kim, S., & Feldman, D.C. (2000). Working in retirement: The antecedents of bridge employment and its consequences for the quality of life in retirement. *Academy of Management Journal*, 43 (6), 1195-1210.

- Moen, P., Kim, J. E., & Hofmeister, H. (2001). Couples' work/retirement transitions, gender, and marital quality. *Social Psychology Quarterly*, 64 (1), 55-71.
- Morling, B., Kitayama, S., & Miyamoto, Y. (2002). Cultural Practices Emphasize Influence in the United States and Adjustment in Japan. *Society for Personality and Social Psychology*, 28 (3), 311-323.
- Nuttman, O. (2004). Like a High Wave: Adjustment to Retirement. *The Gerontological Society of America*, 44(2), 229-236.
- Orit, N. S. (2004). Like a High Wave: Adjustment to Retirement. *Gerontological Society of America*, 44(2), 229-236.
- Pandey, S. C., & Patnaik, S. (2014). Establishing reliability and validity in qualitative inquiry: a critical examination. *Jharkhand Journal of Development and Management Studies*, 12(1), 5743-5753.
- Pinquart, M., & Schindler, I. (2007). Changes of Life Satisfaction in the Transition to Retirement: A Latent-Class Approach. *The American Psychological Association*, 22(3), 442-455.
- Price, K. F., & Joo, F. (2005). Exploring the relationship between marital status and women's retirement satisfaction. *International Journal of Aging and Human Development*, 61 (1), 37-55.
- Reitzes, D. C., & Mutran, E. J. (2004). The Transition to Retirement: Stage and Factors that Influence Retirement Adjustment. *Aging and human development*, 59(1), 63-84.
- Riker, H. C., & Myers, J. E. (2013). *Retirement counseling: a practical guide for action*. New York: Routledge.
- Solinge, H.V., & Henkens, K. (2008). Adjustment to and satisfaction with retirement. Two of a kind? *American Psychological Association*, 23(2), 422-434.
- Szinovacz, M. E., & Davey, A. (2005). Retirement and marital decision making: Effects on retirement satisfaction. *Journal of Marriage and the Family*, 67 (2), 387-398.
- Taghinezhad, Z., Eghlima, M., Arshi, M., & Pourhossein, P. (2017). Effectiveness of social skills training on social adjustment of elderly people. *Archives of rehabilitation*, 18 (3), 230-241.
- Titchen, A., & Habson, D. (2005). *Phenomenology/ research methods in the social sciences*, ED. Somekh, b –Lewin, c, sage publication.
- Todres, L., & Wheeler, S. (2001). The complementarity of phenomenology, hermeneutics and existentialism as a philosophical perspective for nursing research. *International Journal of Nursing Studies*, 38(1), 1-8.
- Wang, M. (2012). *Health, fiscal, and psychological well-being in retirement*. In The Oxford Handbook of Work and Aging, ed. J Hedge, W Borman. New York: Oxford Univ. Press.
- Wang, M., & Shi, J. (2013). Psychological Research on Retirement. *The Annual Review of Psychology*, 65(1), 1-1.25.
- Wells, Y. D., & Kending, H. L. (1999). Psychological Resources and Successful Retirement. *Australian Psychologist*, 34(2), 111-115.