

## راهکارهای غنی سازی فرآیند روانی و اجتماعی بازنشستگی

نوشته دکتر ایرج سلطانی و عباس روحانی

### چکیده

در مدیریت منابع انسانی، توجه به پدیده بازنشستگی کارکنان و طراحی مکانیسم‌های مناسب برای آن اهمیت والایی دارد سازمان‌ها معمولاً برای این دوران در خصوص امکانات رفاهی و مادی کارکنان خویش گام‌های محدودی برمی‌دارند ولی از جنبه‌های روانی 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 می‌باشد. 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.

### مقدمه

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 سرنوشتی است که برای هر فرد دارای شغل نظیر کارگر، کارمند، کاسب، بازرگان، پزشک، معلم و غیره، با 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 کار و فعالیت کنند، لذا می‌توانند در خانه بمانند، به ورزش و سایر سرگرمی‌ها پردازند، و یا به کاری رو آورند که مورد علاقه‌شان است عده‌ای نیز براین باورند که بازنشستگی به منزله تعطیلات دائمی برای فرد بازنشسته است، فردی که در سال‌های متممادی 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

مرسوم نبوده است.

صاحب‌نظران اعتقاد دارند که ۱۰ تا ۱۵ درصد از کل زندگی کارکنان سازمان‌های کنونی 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 فرق می‌کند. برای مثال، ۵۷٪ از نیروی کار کشور ژاپن را افراد بالای ۶۰ سال تشکیل می‌دهند، لازم به ذکر است که رقم مذکور در کشور ایالات متحد آمریکا ۳۳، انگلستان ۱۳ و فرانسه ۸ درصد است.

در پژوهشی پرسیده شد که، بهترین سن برای شروع بازنشستگی چیست؟ اکثریت افراد مسن 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



## الگوی اساسی فعالیت‌های دوره 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 عبارت‌اند از:

### ۱- ابقای فعالیت

یعنی اقدام به رفع و ارضای نیازمندی‌ها بعد از بازنشستگی به همان شیوه 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 راه‌ها و فعالیت‌های کمی را می‌پذیرند، غالب این افراد معتقدند که بازنشستگی دوران استراحت است، لذا نباید کار کرد و یا فقط باید اندکی به کار پرداخت.

### ۳- تغییر فعالیت‌ها

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

### ۴- تغییر نیازمندی‌ها

پاره‌ای از افراد غالباً از شغل خود ناراضی هستند و مشتاقانه در انتظار زمان بازنشستگی به سر می‌برند تا بتوانند به امور دیگری پردازند، 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 یکنواخت و کسل‌کننده دارند، مانند آنهایی که در

افراد مسن در کشور ژاپن و آمریکا، "کارکردن" بود. از طرفی، اکثر بزرگسالان انگلیسی و فرانسوی وجود یک نظام تأمین اجتماعی<sup>(۲)</sup> مطمئن را بهترین شیوه تأمین درآمد اشخاص کهنسال و از کار افتاده ذکر کرده‌اند. اما، بنا به گفته جامعه‌شناسان (آلکس اینکلس و کیکاکو آسای<sup>(۳)</sup> (۱۹۸۹) و به استناد بسیاری از اطلاعات بین فرهنگی<sup>(۴)</sup>، نگرش‌های افراد راجع به کار و ارزشی که آنها برای کار قایل‌اند، 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 تصمیمی قراردادی در 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 تازه اجتماعی و خانوادگی است؛
  - بازنشستگی دوران معنی دار کردن بازخوردهای زندگی کاری و خانوادگی است؛
  - بازنشستگی دوران تکامل و تعالی اجتماعی و روانی انسان است.
- اشتراپ<sup>(۵)</sup> و همکارانش طی 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 نوینی بروز می‌دهند. به هر حال، می‌توان اذعان داشت که بازنشستگی به طور ضمنی به معنای نافع‌الی و بی‌حرکی نیست، بلکه خود نوعی متفاوت و نوع خاصی از فعالیت است.



### ب - مرحله خارج شدن از شیفتگی<sup>(۷)</sup> و خوشی

در این مرحله فرد بازنشسته در می‌یابد که برخی از تصورات و تخیلاتش درباره بازنشستگی درست نبوده است. بعد از خوشی‌های اولیه و در حقیقت غوطه‌ور بودن در لذت‌های مرحله شروع و خوشی بازنشستگان به وضعیتی یکنواخت و روزمره گرفتار می‌شوند. چنانچه این وضعیت یکنواخت برای فرد قانع کننده باشد، سازگاری با شرایط بازنشستگی معمولاً موفقیت‌آمیز 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>(۸)</sup>

در این مرحله، افراد بازنشسته اقدام به حفظ موجودی‌ها و ذخایر، کار کردن با دیگران و روی آوردن به زندگی واقع‌بینانه‌تری، می‌اندیشند و همچنین به شناسایی و ارزیابی سبک و شیوه‌ای از زندگی روی می‌آورند که احتمالاً برایشان راضی کننده و لذت‌بخش باشد.

### د - مرحله ثبات و استواری

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

۳- **مرحله پایان بازنشستگی**: در این مرحله، نقش بازنشستگی به دلیل بیماری یا وابستگی به سایرین تغییر می‌یابد، زیرا افراد بازنشسته در این مرحله نمی‌توانند به طور مستقل زندگی کنند و خود-بستگی<sup>(۹)</sup> لازم را ندارند.

البته، برای برخی از بازنشستگان، ممکن است نقش بازنشستگی لوث شود و معنا و مفهوم خود را از دست بدهد، این افراد پس از بازنشستگی به کار دیگری روی می‌آورند و در بسیاری موارد شغلی را قبول می‌کنند که با مشاغل قبل از بازنشستگی 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 بازنشستگی

یک خط تولید کار می‌کنند به حدی از مشاغل خویش خسته و دلخورند که وقتی بازنشسته می‌شوند، دیگر بدان کار بر نمی‌گردند. به هر حال، بسیاری از اشخاص بازنشسته احساس می‌کنند انرژی، و کارآیی دارند، بنابراین، جامعه می‌تواند از قدرت خلاقه، ابتکار و نوآوری آنان بهره گیرد.

## مراحل بازنشستگی

رابرت آتکلی<sup>(۱)</sup> (۱۹۷۶) چند مرحله برای پدیده بازنشستگی بر می‌شمارد که عبارت‌اند از:

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

### الف - مرحله دور

در این مرحله، افراد کمی خود را برای بازنشستگی آماده می‌کنند. در اینجا، بسیاری از افراد ممکن است وقوع پدیده بازنشستگی را انکار کنند یا حاضر به قبول آن نباشند.

### ب - مرحله نزدیک

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

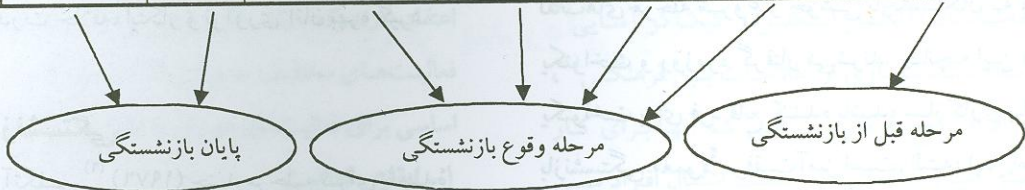
۲- **مرحله وقوع بازنشستگی**: که این مرحله نیز از چهار مرحله فرعی تشکیل یافته است.

### الف - مرحله شروع و خوشی

اولین مرحله بازنشستگی همین مرحله است. برخی از افراد در این مرحله احساس خوشی و شمع زایدالوصف می‌کنند. این افراد ممکن است، به اموری پردازند که قبل از بازنشسته شدن فرصت پرداختن بدان‌ها را نداشته‌اند، به هر حال، چنین اشخاصی در هنگام بازنشستگی به فعالیت‌های لذت‌بخش و گذراندن اوقات فراغت می‌پردازند. البته چنانچه شخص از سلامت روانی و بدنی مطلوب برخوردار نباشد، قادر به استفاده از جنبه‌های مثبت این مرحله نیست.



۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
پایان بازنشستگی	ثبات	تشخیص وضعیت مجدد	از خوشی و شیفستگی درآمدن	مرحله شروع و خوشی	مرحله نزدیک	مرحله دور



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

و خرده مراحل آن را به تفکیک نشان می دهد.

### سازگاری با پدیده بازنشستگی

این که چگونه می توان بهترین سازگاری<sup>(۱۰)</sup> را با مجموعه شرایط و اوضاع و احوال بازنشستگی برقرار کرد در حقیقت پرسش اساسی و بسیار مهمی است. به طور کلی پیش نیازهای سازگاری بازنشستگان با پدیده بازنشستگی عبارت اند از:

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

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

سطح پایین و دشوار دارند، احتمالاً ترجیح می دهند زودتر بازنشسته شوند و از مزایا و فرصت های زمان بازنشستگی بیشتر استفاده کنند. این مسئله در باره کسانی که دارای پست های سازمانی بالاتر هستند، بر عکس است. بدین معنا که افراد دسته دوم ترجیح می دهند بازنشسته نشوند یا دیرتر با این پدیده ناخواسته مواجه شوند. بنابراین، سازگاری اینها با مجموعه شرایط بازنشستگی دشوارتر تحقق می یابد.

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



افراد کار کردن را دوست دارند.

در مواردی که بازنشستگان درآمد نا کافی دارند و قوای جسمانی و روانی آنها ضعیف است یا همزمان با بازنشسته شدن فشارهای عصبی و روانی<sup>(۱۱)</sup> مختلف، مانند مرگ همسر و... بر آنها وارد شود سخت تر و دشوارتر قادرند خود را با شرایط بازنشستگی وفق دهند. ذکر این نکته نیز ضروری است که حق 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 می آید. افراد بزرگسال که بازنشستگی بنا بر تصمیم خودشان نبوده و کنترلی بر آن نداشته اند و بر خلاف تمایل و رغبت درونی شان بازنشسته شده اند، رضایت کمتری نیز از بازنشستگی دارند و کمتر قادرند با این پدیده سازگاری برقرار کنند.

لازم است یادآوری شود که داشتن قدرت اراده و کنترل بر «انتخاب ها» در طول زندگی و وجود همین نکته مهم در زندگی شغلی و سازمانی از جنبه های اساسی و مهم حفظ بهداشت روانی و به ویژه بهداشت روانی در محیط های کاری محسوب می شود.

### راهکارهای ارتقای کیفیت زندگی بازنشستگی

۱- معنی دار کردن و توسعه فعالیت های 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 می دهد که ۸۰ درصد از آمریکایی ها خوشی و لذت را در هنگام گذراندن اوقات فراغت جستجو می کنند نه در هنگامی که مشغول کار و انجام وظیفه اند. از آنجایی که هر شخص برای رهایی از تنش و تپیدگی<sup>(۱۴)</sup> بدنی و روانی، نیاز به آرامش<sup>(۱۵)</sup> دارد و این امر از طریق گذراندن مطلوب اوقات فراغت محقق می شود. بنابراین، بازنشستگان و سالخوردگان به مراتب بیشتر از سایر افراد به این آرامش نیاز دارند. کارشناسان عقیده دارند که مدت زمانی که فرد در اوقات فراغت به سر می برد، معمولاً باید با افزایش سن، بیشتر شود. همسران جوان

دارای چند فرزند، معمولاً فرصت کمی برای پرداختن به امور تفریحی دارند، لذا با پای گذاشتن به دوره کهنولت و داشتن سرگرمی و برنامه تفریحی سالم، اثر مطلوبی را بر سلامت آنها خواهد داشت. در این مقوله افراد بازنشسته می توانند در راستای فعالیت های زیر جهت گیری کنند.

**الف - پرداختن به کارهای مختلف مانند، فعالیت های هنری، سفالگری، نگهداری از پرندگان، جمع آوری تمبرها و کلکسیون های مختلف، نقاشی، بازی های کامپیوتری و سایر سرگرمی ها می توانند به نوبه خود بار سنگین پدیده بازنشستگی را تحمل پذیرتر کنند.**

**ب - بسیاری از افراد سالمند از این مسئله واهمه دارند که وقتی بازنشسته شوند، با مشکلات مالی عدیده ای روبرو شوند، لذا دچار افسردگی ها و نگرانی های ناشی از کمبود پس انداز و حقوق بازنشستگی می شوند. و ضربه می خورند، به همین علت به جای خرج کردن پول خود جهت خرید اشیا یا پرداختن به تفریحات سالم، به ذخیره سازی و اندوختن آن می پردازند. در این خصوص باید عنوان شود که هزینه هایی که شخص بابت امور مذکور می پردازد باید متناسب با وضع مالی وی باشد. به هر حال، نوع تفریحاتی که افراد در زمان بازنشستگی در آن شرکت می جویند به وضع مالی آنها بستگی دارد. افراد بازنشسته مناسب با وضع مالی خود در بازی ها، کنسرت ها، سخنرانی ها، گردهمایی ها، تئاترها و سینماها حضور پیدا می کنند، به بازدید موزه ها می روند، مطالعه می کنند، به بازی شطرنج مشغول می شوند و در خانه از وسایل سرگرمی و تفریحی استفاده می کنند. بعضی به مشاهده بازی فوتبال، میهمانی ها و دید و بازدیدهای شبانه را ترجیح می دهند، و عده ای به ماهیگیری، کوهنوری، و پیاده روی روی می آورند.**

بررسی های هاریس درباره سالمندان مشخص کرد که ۴۷ درصد از وقت و فرصت آنها صرف معاشرت با دوستان می شود. بقیه موارد و درصدهای مربوط به هر یک در جدول شماره ۱ نشان داده شده است.



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

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

پیری و بازنشستگی لذت کمی خواهند برد و کمتر می‌توانند با پدیده بازنشستگی سازگار شوند. یا سالخوردگان می‌توانند تغییر یابند، رشد کنند، سازگار شوند و توجه گردند. آنها می‌توانند از فعالیت‌های تازه لذت ببرند، انواع دیگری از مسئولیت‌ها را تقبل کنند و از نقش‌های جدید رضایت به دست 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>(۱۶)</sup> آثار سودمندی بر سلامت جسمانی و روانی انسان‌ها دارد. تایلور (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>(۱۷)</sup> در افراد سالمند و بازنشسته بهتر است به متغیرهایی چون وضعیت فشارهای روانی و نیز ماهیت حمایت اجتماعی آنان توجه خاصی بشود. نتایج تحقیقات در باره تأثیر حمایت اجتماعی بر عوارض افسردگی افرادی که بیش از ۶۰ سال دارند نشان می‌دهد که فقدان حمایت اجتماعی در این سنین، عمده‌ترین عامل افسردگی محسوب می‌شود.

مورفی<sup>(۱۸)</sup> (۱۹۸۲) در پژوهش‌های خود بدین نتیجه

برخی از کارشناسان اعتقاد دارند که فعالیت‌های داوطلبانه برای بسیاری از افراد مسن جذابیت کمتری دارد، در نظر آنها "کار مشغولی" در جامعه ارزشی ندارد، زیرا برای این امور مزد، 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 داشته باشند که در هیئت‌های مدیره به عنوان مشاور یا در اغلب سازمان‌های انتفاعی و غیرانتفاعی، علمی، دولتی، خصوصی و نظایر آنها خدمت کنند. افرادی که در دوران جوانی و میانسالی دارای مناعت طبع و روابط سالمی با اعضای خانواده، خود، دوستان، همکاران و غیره داشته‌اند به هنگام بازنشستگی، به احتمال زیاد زندگی رضایت‌بخش و ارضاکننده‌ای خواهند داشت. برعکس، اگر آنهایی که فاقد عزت نفس و احترام به خویشان باشند و برای اشتغال و فعالیت ارزشی قایل نباشند و روابط و مناسبات آنها با دیگران خوب و رضایت‌بخش نباشد، احتمالاً از سال‌های

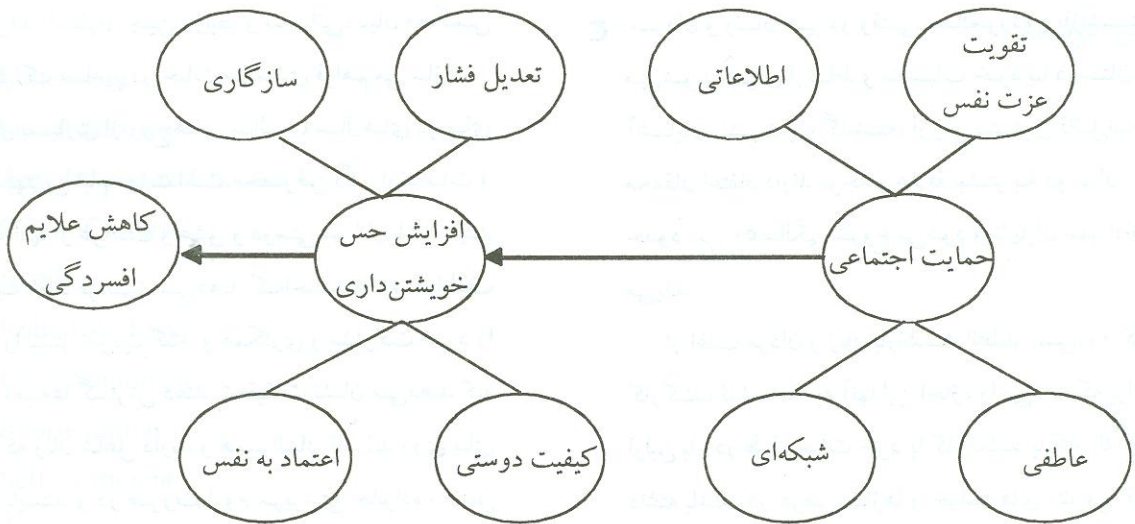
بازنشستگی، بدان‌ها نیاز مبرم دارد.

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

به هر حال، افسردگی به ترتیب درجه اهمیت، تحت تأثیر حمایت دریافت شده از جانب دوستان، همسر، و فرزندان قرار می‌گیرد. حمایت اجتماعی در کنار عزت 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 سالمندانی که محرم اسرار ندارند در مقابل افسردگی به مراتب آسیب پذیرترند. حمایت اجتماعی و افسردگی همبستگی معکوس با یکدیگر دارند، بدین معنا که هر چه حمایت اجتماعی بالاتر باشد و شخص از آن رضایت بیشتری داشته باشد، کمتر به افسردگی دچار می‌شوند، حمایت اجتماعی از بازنشستگان جهت تأمین و ارتقای بهداشت روانی در ابعاد زیر می‌تواند صورت گیرد:

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



نمودار شماره ۲. فرایند اثرگذاری حمایت‌های اجتماعی بر کاهش افسردگی

اختلالات روانی در آنها خواهد شد.. کاپلان<sup>(۱۹)</sup> اعتقاد دارد که به هنگام افزایش فشار روانی و استرس، اشخاصی که از حمایت اجتماعی بالایی برخوردارند، علائم مربوط به افسردگی 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 دریافتی و احساس رضایت 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 فراموش 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 ابزاری** از بازنشستگان منجر به دسترسی به منابع مالی و خدماتی 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 مشاغلی که داشته‌اند، به افراد خانواده، اعضای جامعه و دیگران توجه بیشتری دارند. این مسئله یکی از تغییراتی است که با افزایش سن در بسیاری از افراد مشاهده می‌شود.

**ب - زنان** مسنی که بخش اعظم زندگی خویش را صرف مراقبت و مواظبت از فرزندان و همسر خود کرده‌اند، مایل‌اند به فعالیت‌هایی دست زنند که در آن مراقبت و مواظبت وجود نداشته باشد. کتابداری، فروشندگی، 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 قائل‌اند. محققان اعتقاد دارند توجه و علاقه 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 اندکی 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 اعم از فعال و غیر فعال می‌توانند با سالخوردگی و بازنشستگی خود سازگار شوند و انطباق رضایت‌بخشی 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 انزوا پیشه کنند و جدا از دیگران باشند، نمی‌توان به آنها برچسب 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 می‌افتد. زوج‌های خوشبخت آنهایی هستند که در مسئولیت‌های مشترک همکاری و معاضدت دارند و در طول سال‌ها با هم در تماس‌اند. استقرار چنین روابط و مناسباتی، بنیان محکمی برای اشتراک مساعی در حیات سالمندی فراهم می‌سازد.

برای بسیاری از زوج‌های سالمند، سال‌های دیرپای ازدواج، بهترین ایام حیات است. بخصوص 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 مردانی که زنان شاغل دارند و همسرانشان 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 یار و یاور 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- توجه 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 زیر حاصل می‌شود:



بازنشستگان به این مقوله باعث خدمات رسانی بهتر به خود، خانواده، و اطرافیان می‌شود. در این مقاله به جنبه‌های روانی و اجتماعی پدیدهٔ بازنشستگی پرداخته شد و برای ارتقای کیفیت زندگی این دوره راهکارهایی از جمله توسعهٔ اوقات فراغت، ارتقای بهداشت روانی، تقویت روابط 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 همت 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 حایز اهمیت است. از یک طرف، توجه سازمان‌ها به بازنشستگان موجب تقویت 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



## منابع

## الف - فارسی

- اردیلی، یوسف. "بازنشستگی و مدیریت بازنشستگان"، مدیریت دولتی، شماره ۳۱، ۱۳۷۴.
- صادقی، محمدرضا؛ کاستنگه، سوزان؛ رجوعی، مریم. "تأثیر وضعیت فشار روانی و حمایت اجتماعی در افسردگی سالمندان"، پژوهش‌های روان‌شناختی، 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.
- Vechio, Robert P., **Organizational Behavior**, Dryden Press, International Edition, 1991.