

وضعیت زندگی روزمره به دنبال بازنشستگی در اصفهان، ۱۳۷۹

دکتر حیدر علی عابدی*، محمد حسن محمدی**، فغانه پاک نژاد*

چکیده:

بازنشستگی یک تحول و انتقال از نقشی به نقش دیگر است. برای این گونه تحولات فرد نیاز به سازش و تطابق با تغییر نقش دارد. بازنشستگی یک وقفه عمیق را در زندگی فرد به وجود می آورد. او از گذشته خود بریده می شود و با وضعیت جدیدی مواجه می گردد. این پژوهش یک مطالعه توصیفی تحلیلی است که با استفاده از روش نمونه گیری آسان پرسشنامه ها توسط ۳۶۴ نفر اعضای مراجعه کننده به کانون بازنشستگی کشوری تکمیل گردیده اند. نتایج این پژوهش نشان داد که ۴۱/۴ درصد واحدهای مورد پژوهش که درصد قابل توجهی است از نظر وضعیت زندگی روزمره وضعیت مناسب داشته ولی اکثریت آنها یعنی ۵۴/۹ درصد وضعیت نسبتاً مناسب و ۳/۷ درصد وضعیت نامطلوب داشتند. آزمونهای آماری رابطه معنی داری بین وضعیت زندگی روزمره و جنس، وضعیت سلامتی و وجود برنامه های آمادگی جهت بازنشسته شدن را نشان داد. با توجه به نتایج پژوهش، وضعیت زندگی روزمره بازنشستگان علیرغم سازماندهی نشدن برنامه های آماده سازی برای بازنشستگی، مناسب می باشد و می توان دلایل دیگر از جمله مهارتهای سازمانی، خانوادگی، تأثیرات فرهنگی و اقلیمی را نام برد و این در حالی است که معدودی از بازنشستگان در شرایط نامطلوب زندگی روزمره به سر می برند. آنها در بعضی از جنبه های زندگی روزمره مشکلاتی دارند که اجرای برنامه های آمادگی می تواند در سازگاری آنان نسبت به تغییرات زندگی روزمره متعاقب بازنشستگی مؤثر باشد.

واژه های کلیدی: بازنشستگی، زندگی روزمره، حمایت های اجتماعی.

مقدمه:

شمار می رود (۳). بازنشستگی به منزله پایان کار و به تعبیری آزاد شدن از فشارهای ناشی از مسئولیتها و مشقتهای کاری است و تجربه کردن آزادی بعد از یک دوره کار طاقت فرساست ولی هنوز بیشتر مردم خود را با تغییرات این پدیده آماده نکرده اند (۱۹). یک مطالعه در انگلستان و ایالت متحده نشان می دهد که هنوز ۸۰ درصد افراد در سن ۶۰ سالگی دارای قدرت ذهنی بالا و

یکی از نیازهایی که از قرنهای پیش موجود بوده و در آینده نیز وجود خواهد داشت نیاز به کار است. کار قسمت اعظمی از اوقات زندگی روزمره را به خود اختصاص می دهد. انسان با کار کردن اگر چه نیازهای زندگی اش را بر طرف می سازد ولی در عین حال از کار لذت می برد. از این رو ارضای نیازهای روانی اجتماعی از دیگر تعیین کننده های مهم در اشتغال و نوع آن به

* استادیار دانشکده پرستاری و مامائی - دانشگاه علوم پزشکی اصفهان: اصفهان - خیابان هزار جریب - دانشکده پرستاری - تلفن: ۰۳۱۱-۶۲۳۵۰۱۰

(مؤلف مسئول).

** عضو هیئت علمی دانشکده پرستاری و مامائی - دانشگاه علوم پزشکی اصفهان. کارشناس ارشد پرستاری - دانشگاه علوم پزشکی اصفهان.

بازنشسته گردند ۱- اختیاری ۲- اجباری ۳- به علت از کار افتادگی (۱۸). همچنین با توجه به اینکه در سیستم مراقبتهای سلامتی تأکید بر پیشگیری اولیه می باشد آمادگی برای بازنشستگی یک اقدام پیشگیری کننده است (۹) که برای ایجاد این آمادگی نیاز به داشتن اطلاعات کافی در زمینه بازنشستگی و مشکلات دوران بازنشستگی می باشد (۱۴). این نقش بر عهده مدیران، تیم سلامت و به ویژه پرستاران بهداشت جامعه می باشد (۱۶).

این مقاله سعی دارد نتایج پژوهش را که با هدف تعیین وضعیت زندگی روزمره به دنبال بازنشستگی در مراجعین به کانون بازنشستگی شهر اصفهان و ارتباط آن با برخی از مشخصات دموگرافیک انجام شده است را ارائه نماید. سؤالات پژوهش مطرح شده به طور خلاصه شامل موارد زیر می باشد: پذیرش نقشهای جدید، وضعیت ارتباطات، سیستمهای حمایتی، گذراندن اوقات فراغت، میزان احترام به خود و سبک زندگی روزمره به دنبال بازنشستگی در بازنشستگان چگونه است؟ آیا ویژگیهای فردی بازنشستگان با وضعیت زندگی روزمره به دنبال بازنشستگی ارتباط دارد؟

مواد و روشها:

این مطالعه یک تحقیق توصیفی - تحلیلی به صورت تک مرحله‌ای و تک گروهی می باشد. نمونه پژوهش ۳۶۴ نفر از بازنشستگان کشوری هستند که عضو کانون بازنشستگان کشوری شهر اصفهان بوده و در هنگام مراجعه به این مرکز، پرسشنامه پژوهشی را تکمیل نموده‌اند. از تعداد کل پرسشنامه‌ها ۱۶ پرسشنامه مخدوش و ۳۴۸ مورد از پرسشنامه‌ها کامل بودند که مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند. در این پژوهش از روش نمونه گیری آسان استفاده شده است، بدین صورت که افراد بازنشسته‌ای که به کانون مراجعه نمودند در صورت تمایل در پژوهش شرکت داده می شدند و شرایط خروج

از سلامتی کامل برخوردارند به طوری که هنوز قادر به کار کردن بودند. حال این سؤال پیش می آید که با قرار دادن سن بازنشستگی، افراد باید با این اوقات فراغت جدیدی که پیدا می کنند چه کار کنند؟ آیا افراد دچار یک سیر قهقرایی و خستگی نمی شوند؟ آیا دوران بازنشستگی یک وقت کشی نیست؟ (۱۱).

بازنشستگی یک وقفه عمیق را در زندگی فرد به وجود می آورد. او از گذشته خود بریده می شود و به سازگاری با وضعیت تازه خویش مجبور می گردد (۴). این مسئله برای آنهایی که این تحول پیش‌بینی نشده و از سالها قبل مقدمات آن فراهم نشده است با اضطراب، افسردگی و گاه سرگردانی همراه است (۸).

محقق به نام Rosenkotter بیان داشت که طیف وسیعی از فاکتورهای زندگی روزمره علاوه بر مسائل مادی و اوقات فراغت با بازنشستگی تغییر پیدا می کند، که هر کدام از این عوامل می تواند رضایت فرد را از بازنشستگی تحت تأثیر قرار دهد. این عوامل عبارتند از: تغییر در نقشهای فردی، الگوی ارتباطات، عزت نفس، گروههای حمایتی، ساختار و سبک زندگی (۲۰). اختلال سلوک به دنبال بازنشستگی یک معضل خانوادگی، اجتماعی است که با شناخت ریشه‌های اصلی آن درمان پذیر خواهد بود (۷). امروزه با افزایش سن امید به زندگی، افراد انتظار دارند ۱۹ سال و یا بیشتر (تقریباً $\frac{1}{4}$ طول مدت زندگی) را در بازنشستگی صرف کنند (۶). همچنین گرایش الگوی جمعیت جوامع به سوی سالمندی، درصد بیشتری از اعضای جامعه بازنشستگی را تجربه می کنند (۶). در حال حاضر ۶/۶ درصد جمعیت کشورمان را سالمندان بالای ۶۰ سال تشکیل می دهند (۱) که تا سال ۱۴۰۰ این جمعیت به ۱۵ درصد خواهد رسید (۲) و این در حالی است که هرم سنی جمعیت کشورمان جوان می باشد و از هم اکنون شمار سالمندان و بازنشستگان جلب نظر می کنند (۷).

کارکنان مشاغل ممکن است به یکی از ۳ طریق زیر

۵۹-۵۰ ساله (۴۸/۱ درصد) تعلق داشت. ۴۷/۴ درصد واحدهای مورد پژوهش دارای تحصیلات عالی و ۲ درصد بیسواد بودند و بیشترین فراوانی مدت زمان اشتغال مربوط به مدت زمان ۳۹-۳۰ سال (۶۳/۲ درصد) بود. در ارتباط با نوع شغل قبل از بازنشستگی اکثر واحدهای مورد پژوهش شاغل وزارت آموزش و پرورش بودند (۶۵ درصد). اکثریت واحدهای مورد پژوهش اجباراً بازنشسته شده بودند (۶۹/۶ درصد). از نظر مدت زمان بازنشسته بودن بیشترین فراوانی (۴۱/۴ درصد) مربوطه به مدت زمان کمتر از ۵ سال بود، ۸۹/۷ درصد واحدها متأهل و همچنین ۸۹/۴ درصد آنها با خانواده زندگی می‌کردند.

در رابطه با وضعیت اشتغال پس از بازنشستگی بیشترین فراوانی را کسانی تشکیل می‌دادند که شغلی نداشتند و بیکار بودند (۷۶/۴ درصد). از نظر وضعیت اشتغال همسر بیشترین فراوانی (۳۲/۸ درصد) مربوط به بازنشستگی بود که همسرشان خانه‌دار بودند. از نظر وضعیت سلامتی اکثریت واحدهای مورد پژوهش سلامت خود را در حد متوسط ارزیابی کردند (۴۴/۵ درصد). بیشترین سرگرمیهای روزانه واحدهای مورد پژوهش (۸۷/۷ درصد) مربوط به دیدار از خویشاوندان بود. اکثریت افراد (۹۶/۶ درصد) از برنامه‌های آمادگی جهت بازنشسته شدن توسط اداره مربوطه بی‌بهره بودند. یافته‌های جدول شماره ۱ نشانگر این واقعیت است که اکثر بازنشستگان (۴۸/۳ درصد) از نظر پذیرش نقشهای جدید وضعیت نسبتاً مناسب داشته و تنها ۸ درصد نمونه‌ها وضعیت نامطلوب دارند. از نظر وضعیت ارتباطات، اکثریت (۴۸/۶ درصد) واحدهای مورد پژوهش در وضعیت نسبتاً مناسب قرار دارند و فقط ۵/۷ درصد نمونه‌ها وضعیت نامطلوب دارند. از نظر وضعیت سیستمهای حمایتی ۱۸/۷ درصد افراد در وضعیت مطلوب و ۵۱/۴ درصد در وضعیت نسبتاً مطلوب به سر می‌برند، از نظر وضعیت اوقات فراغت

از مطالعه نیز از این قرار بود: بازنشستگانی که دارای مشکلات روحی - روانی شناخته شده‌ای بودند و یا از ادامه شرکت در تحقیق منصرف می‌شدند و یا توانایی پاسخ به سؤالات را نداشتند از مطالعه حذف گردیدند. داده‌ها توسط یک پرسشنامه استاندارد به نام R.A.Q (Retirement Assessment Questionair) (۲۰) جمع‌آوری گردید. این پرسشنامه دارای دو قسمت می‌باشد بخش اول آن شامل مشخصات دموگرافیک و اطلاعات عمومی است و بخش دوم آن اطلاعات تخصصی در شش بعد مربوط به وضعیت زندگی روزمره بازنشستگان را مورد بررسی قرار می‌دهد. این ابعاد عبارت‌اند از: پذیرش نقشهای جدید، ارتباطات، سیستمهای حمایتی، گذراندن اوقات فراغت، احترام به خود و سبک زندگی. اطلاعات به دست آمده با روش تبدیل کیفی به کمی نمره‌گذاری گردید. حداکثر نمره مربوط به هر عبارت دو و حداقل صفر می‌باشد، درجه بندی کیفیت پاسخها با توجه به تقسیم بندی ۳ قسمتی در برابر هر سؤال با عنوان مطلوب، نسبتاً مطلوب و نامطلوب مد نظر قرار گرفت.

از نظر اعتبار پرسشنامه، قسمت اختصاصی آن با شرایط محیطی و فرهنگی جامعه مورد پژوهش تطبیق داده شد. روایی قسمت تطابق یافته با استفاده از نظرات استادان دانشکده پرستاری و مامایی اصفهان مورد بررسی قرار گرفت و با اصلاحات پیشنهادی تکمیل گردید (۱۰). اعتبار آن با آزمون آلفا کرونباخ برابر (۲=۰/۸۷) مشخص و مورد تأیید قرار گرفت. به منظور توصیف مشخصات دموگرافیک از توزیع فراوانی و برای تعیین ارتباط برخی از مشخصات دموگرافیک با وضعیت زندگی روزمره از آمار استنباطی استفاده شد.

نتایج:

یافته‌ها نشان دادند که ۵۰/۹ درصد واحدهای مورد پژوهش زن بودند و بیشترین فراوانی به گروه سنی

جدول شماره ۱: توزیع فراوانی واحدهای مورد پژوهش بر حسب متغیرهای اصلی

وضعیت	مطلوب (درصد)	نسبتاً مطلوب (درصد)	نامطلوب (درصد)
پذیرش نقشهای جدید	۴۳/۷	۴۸/۳	۸
ارتباطات	۴۵/۷	۴۸/۶	۵/۷
سیستمهای حمایتی	۱۸/۷	۵۱/۴	۲۹/۹
اوقات فراغت	۵۸/۱	۳۱/۶	۱۰/۳
احترام به خود	۵۳/۲	۴۰/۲	۶/۶
سبک زندگی	۲۷/۹	۶۹/۳	۲/۹
زندگی روزمره	۴۱/۴	۵۴/۹	۳/۷

* در پرسشنامه مربوطه پاسخنامه‌ها با توجه به تقسیم بندی ۳ قسمتی در برابر هر سؤال با عنوان مطلوب، نسبتاً مطلوب و نامطلوب اخذ گردید.

سبک زندگی رابطه معکوس آماری دیده می شود ($r = -0/11$ و $P < 0/05$). یعنی با بالا رفتن سن، توانایی افراد کمتر و نیاز به مراقبت بیشتر شده که این در سبک زندگی آنها تأثیر گذار است.

بین وضعیت زندگی روزمره و تحصیلات ضریب همبستگی اسپیرمن رابطه معنی داری را نشان نمی دهد ($P > 0/05$). بین مدت زمان اشتغال و بین وضعیت تأهل با وضعیت احترام به خود در این دسته از افراد رابطه معنی داری دیده می شود ($P < 0/05$). به طوری که نمره میانگین در گروه متأهلین بیشتر می باشد.

نتایج تعدادی از آزمونها و همچنین میانگین و انحراف معیار حاصل از امتیاز وضعیت زندگی روزمره در گروههای مختلف در جدول شماره ۲ آورده شده است، برای نمونه بین وضعیت زندگی روزمره و داشتن آمادگی و کلاسهای آموزشی قبل از بازنشسته شدن آزمون ۲ تفاوت معنی دار آماری را بین نمرات میانگینها نشان می دهد ($P < 0/05$), به طوری که میانگین امتیاز در گروهی که در این برنامه‌ها شرکت کرده‌اند

اکثر افراد وضعیت مطلوب دارند (۵۸/۱ درصد) و تنها ۱۰/۳ درصد وضعیت نامطلوب دارند. اکثریت افراد از نظر وضعیت احترام به خود در وضعیت مطلوب به سر می‌برند (۵۳/۲ درصد) و کمترین فراوانی مربوط به بازنشستگی است که وضعیت نامطلوب دارند (۶/۶ درصد). در ارتباط با وضعیت سبک زندگی ۶۹/۳ درصد افراد وضعیت نسبتاً مطلوب و ۲/۹ درصد آنها وضعیت نامطلوب دارند. از نظر وضعیت زندگی روزمره بازنشستگان، ۴۱/۴ درصد افراد در وضعیت مطلوب و ۵۴/۹ درصد وضعیت نسبتاً مطلوب و تنها ۳/۷ درصد در وضعیت نامطلوب قرار دارند. از نظر ارتباط هدف کلی مطالعه با بعضی از مشخصات دموگرافیک آزمونهای آماری انجام شد و نتایج نشان داد که: از نظر ارتباط وضعیت زندگی روزمره با جنس، آزمون آماری مانند هانزل رابطه معنی داری را نشان داد ($P < 0/05$). بین سن و سیستمهای حمایتی رابطه آماری دیده می شود ($r = 0/15$ و $P < 0/05$) به طوری که با بالا رفتن سن، سیستمهای حمایتی قوی تر می شوند و بین سن و

جدول شماره ۲: میانگین و انحراف معیار امتیاز* وضعیت زندگی روزمره واحدهای مورد پژوهش بر حسب بعضی مشخصات فردی

نمره میانگین و انحراف معیار و امتیاز وضعیت زندگی روزمره (متغیر اصلی)			
خصوصیات فردی	نمره میانگین	انحراف معیار	نتایج آزمون
آموزشهای قبل از بازنشستگی:			
وجود داشته	۶۱	۷/۵۹	P < ۰/۰۵
وجود نداشته	۵۳/۹۴	۱۳/۶۴	
نوع شغل:			
خدمتگزار	۵۰/۸۲	۱۰/۴۸	P > ۰/۰۵
فرهنگی	۵۴/۱۳	۱۳/۹۹	
اداری	۵۴/۴۴	۱۲/۳۵	
بهداشت و درمان فنی	۵۸/۰۲	۱۲/۶۵	
علت بازنشستگی:			
اجباری	۵۳/۵۶	۱۳/۹	P > ۰/۰۵
اختیاری	۵۵/۷۸	۱۳/۱۱	
سانحه، بیماری	۵۴/۸۳	۱۱/۲۲	
وضعیت سلامتی:			
عالی	۵۴/۳۱	۱۵/۸۵	P < ۰/۰۵
خوب	۵۷/۳۷	۱۳/۲۴	
متوسط ضعیف	۵۲/۸۶	۱۳/۳۹	
وضعیت تأهل:			
مجرد	۵۲/۳۸	۱۰/۶۴	P > ۰/۰۵
متاهل	۵۴/۳۹	۱۳/۸۲	
چگونگی زندگی:			
با خانواده	۵۴/۲۹	۱۳/۳۸	P > ۰/۰۵
با فرزندان	۴۸/۵۹	۹/۵۸	
به تنهایی	۵۷/۸	۸/۲۳	
وضعیت اشتغال فعلی:			
بیکار	۵۳/۴۴	۱۳/۷۷	P > ۰/۰۵
شاغل پاره وقت	۵۳/۲۶	۱۲/۹۳	
شاغل تمام وقت	۵۸/۹۴	۱۰/۸۵	
فعالیت داوطلبانه	۵۷/۴۷	۱۲/۱۵	

* منظور نمراتی است که واحدهای مورد پژوهش در پاسخ به سؤالات پرسشنامه کسب نموده‌اند و در این جدول میانگین کل نمرات مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفته است.

واریانس یک طرفه تفاوت معنی داری را بین نمرات میانگین به دست آمده نشان نمی‌دهد ($P > ۰/۰۵$). آزمون آنالیز واریانس یک طرفه تفاوت معنی داری را بین وضعیت زندگی روزمره با وضعیت سلامتی آنها

($\bar{X}=61, SD=7/59$) بیشتر از گروهی است که از این برنامه‌ها بی بهره بوده‌اند ($\bar{X}=53/94$ و $SD=13/64$). بین وضعیت زندگی روزمره با نوع شغل واحدهای مورد پژوهش و علت بازنشستگی آنها آزمون آنالیز

احساس پوچی و رهایی از قید تنهایی می باشد (۱۲). از نظر سیستمهای حمایتی اگر چه اکثریت بازنشستگان در وضعیت نسبتاً مناسب هستند ولی با این حال عده ای هم از کمبود حمایتهای اجتماعی رنج می برند. تقویت حمایتهای اجتماعی بازنشستگان عاملی جهت بالا بردن رفاه آنان می باشد. Streib طی انجام یک پژوهش پیشنهاد می نماید که داشتن یک شبکه حمایتی کافی از طرف دوستان، اعضای خانواده و یاران، رفاه بازنشستگان را بالا می برد (۲۱). نتایج این پژوهش نشان داد که دوران بازنشستگی برای زنان مطلوب تر از مردان می باشد زیرا بسیاری از زنان شاغل با آنکه دوشادوش همسران خود مشغول به کار می باشند با خستگی ناشی از کار در بیرون از خانه باید به وظایف خانه داری نیز برسند که بعد از بازنشستگی مقداری از این فشار و استرس کاهش می یابد. این در حالی است که Washo و Szinavacz در پژوهش خود پی برد که مشکلات دوران بازنشستگی فشار روانی بیشتری را بر روی زنان وارد می کند و بر تطابق آنها تأثیر منفی می گذارد (۲۲). هم چنین نتایج این تحقیق نشان داد که وضعیت احترام به خود در گروه متأهلین بهتر از مجردین می باشد. تفاوت معنی دار بین این دو گروه می تواند به دلیل حمایتهای کافی از طرف همسر، احساس استقلال و وابسته نبودن به فرزندان، داشتن مسئولیت برای خانواده و ارتباط عاطفی بین زن و شوهر باشد. به عقیده Lee و Shehan متأهل بودن یکی از عواملی است که رفاه افراد بازنشسته بالای ۵۵ سال را افزایش می دهد (۱۵).

همچنین تفاوت آماری در وضعیت احترام به خود در بازنشستگانی که به تنهایی زندگی می کنند یا با خانواده خود زندگی می کنند با گروهی که با فرزندان خود زندگی می کنند وجود داشت بدین صورت که احترام به خود در گروه سوم بدتر بود، به این دلیل که احساس سربار بودن آنها برای فرزندان و یا عدم درک فرزندان از توقعات و نیازهای سالخوردگان در این امر دخالت دارد. به عقیده

نشان می دهد ($P < 0/05$). به طوری که نمرات میانگین در گروه دارای سلامتی خوب از سه گروه دیگر بالاتر می باشد و گروه سلامتی ضعیف، کمترین نمره میانگین را دارا هستند.

جهت تعیین ارتباط بین وضعیت زندگی روزمره با وضعیت تأهل و چگونگی زندگی، آزمون آنالیز واریانس یک طرفه تفاوت معنی داری را بین میانگینها نشان نمی دهد ($P > 0/05$).

بین وضعیت احترام به خود که یکی از عوامل مهم در وضعیت زندگی روزمره است و چگونگی زندگی آنها رابطه معنی دار دیده می شود به طوری که نمره میانگین احترام به خود در بازنشستگانی که با خانواده و به تنهایی زندگی می کنند از گروهی که با فرزندان زندگی می کنند بالاتر می باشد. بین وضعیت اشتغال فعلی با وضعیت اوقات فراغت هم تفاوت معنی داری بین نمرات میانگینها وجود دارد ($P < 0/05$) به طوری که وضعیت اوقات فراغت بازنشستگانی که شغل تمام وقت و یا داوطلبانه دارند از گروهی که بیکار هستند و یا شغل پاره وقت دارند بهتر می باشد.

بحث:

به طوری که نتایج نشان داد زندگی روزمره اکثریت بازنشستگان در شرایط نسبتاً مطلوب می باشد. با این حال در بعضی از جنبه های زندگی روزمره نیازمند بررسی، برنامه ریزی و مراقبت بیشتر می باشند. از جمله افراد باید قبل از بازنشستگی با تغییر نقشها بیشتر آشنا شوند. ارتباطات اجتماعی آنان بسیار محدود می باشد. زمینه فعالیتها و ارتباطات اجتماعی برای آنها گسترش یابد. در این رابطه محقق به نام شعاری بیان می دارد که روابط و تماسهای اجتماعی به سازش با بازنشستگی کمک می کند (۵). Cohen نیز شرکت در فعالیتهای اجتماعی را به عنوان عاملی برای بالا بردن رفاه و آسایش بازنشستگان می داند که از مزیت این گونه فعالیتها کاهش

به طور کلی با توجه به نتایج این پژوهش پیشنهاد می‌شود سازمانها و کانونهای حمایتیهای اجتماعی و اقتصادی به شرح ذیل برای بازنشستگان ایجاد و گسترش یابد. مراکز رفاهی تفریحی برای بازنشستگان، گسترش زمینه فعالیتهای حرفه‌ای با توجه به تجربیات شغلی آنان، برگزاری مسافرتیهای زیارتی و سیاحتی جهت پر شدن اوقات فراغت آنان، فعالیتهای مشاوره‌ای و بحث گروهی، گسترش مراکز خدمات درمانی سالمندی به طور شبانه روزی، ارائه سرویسهای سیار پرستاری و خدمات درمانی برای کسانی که توان مراجعه به مراکز درمانی را ندارند، انجام مشاوره با خانواده و فرزندان بازنشستگان، جهت آشنا شدن بیشتر آنان با نیازها و شرایط و توقعات بازنشستگان، برگزاری کلاسهای آمادگی و آموزشی جهت بازنشسته شدن در هر مقطع کاری، اجرای برنامه بازنشستگی تدریجی می‌تواند به عنوان راه کارهای پیشگیرانه تلقی شوند تا بازنشستگان جامعه در این دوران با مشکلات کمتری مواجه باشند.

تشکر و قدردانی:

از معاونت محترم پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان به دلیل حمایتیهای فراوان و تصویب طرح پژوهشی و همکاری صمیمانه دانشکده پرستاری و مامایی اصفهان و کانون بازنشستگان کشوری شهر اصفهان در اجرای این پژوهش قدردانی می‌گردد.

Vinick افراد جوان‌تر نمی‌توانند احساس و حالات افراد مسن را درک نمایند و نمی‌خواهند آنها را در بین خود پذیرا باشند (۲۳). نتایج نیز نشان دادند که بازنشستگانی که وضعیت سلامتی خوب دارند، وضعیت زندگی روزمره بهتری دارند (۱۳). Lee و Shehan نیز پی بردند که تندرستی شخص عامل مؤثری در خشنودی فرد از زندگی بعد از بازنشستگی می‌باشد (۱۵). Szinavacz و Washo (۲۲) نیز پی بردند کسانی که از سلامتی خوبی برخوردارند بهتر خود را با این دوران وفق می‌دهند. Mutran و Reitzes (۱۷) نیز بیان داشتند بیماری و دردهای مداوم تأثیر منفی در رفاه و آسایش بازنشستگان دارد. همچنین نتایج نشان دادند که وضعیت زندگی روزمره بازنشستگانی که قبل از بازنشستگی در کلاسهای آموزشی و آمادگی جهت بازنشستگی شرکت کرده‌اند به طور قابل توجهی بهتر از بازنشستگانی است که در این کلاسها شرکت نکرده‌اند. نتایج آزمون نشان داد این تفاوت معنی دار است. Rosenkotter نیز پی برد که با ایجاد برنامه‌های آموزشی قبل از بازنشسته شدن افراد قادر خواهند شد که با مشکلاتی که در دوران بازنشستگی مواجه می‌شوند سازش یابند (۲۰). Richardson و Kity نیز پی بردند کسانی که خود را برای بازنشستگی آماده می‌کنند با علاقه بیشتری به این دوران قدم می‌گذارند و از روحیه مناسب‌تری برخوردارند (۱۹).

منابع:

- ۱- باقریان اکبر. از همین امروز باید به فکر فرداهای دور باشیم. مجله سالمند، ۵: ۵۲-۶، ۱۳۷۶.
- ۲- جغتائی محمد. سخنرانی پدیده سالمندی. مجله سالمند، ۶: ۱۸-۱۲، ۱۳۷۷.
- ۳- حلم سرشت پرورش؛ دل پیشه اسماعیل. ارزش و اهمیت کار. در: حلم سرشت پرورش؛ دل پیشه اسماعیل. بهداشت کار: انتشارات چهره، ۲۰، ۱۳۷۲.
- ۴- دیوار سیمون. کهنسالی: ترجمه طوسی محمد علی. انتشارات شبابوز، چاپ سوم، ۲۲۵، ۱۳۶۷.
- ۵- شعاری علی اکبر. سازگاری با تغییرات زندگی خانوادگی در دوران سالمندی. در: شعاری علی اکبر. روان‌شناسی رشد بزرگسال در فراختای زندگی: انتشارات پیام آزادی. مشهد، چاپ اول، ۱۹۲، ۱۳۷۳.

- ۶- عباس زادگان سید محمد. مجموعه مقالات اولین همایش بازنشستگان کشوری جشنواره شهید رجایی. تهران: انتشارات سوره، ۹۲-۱۸۸، ۱۳۷۸.
- ۷- فدایی فرید. عوارض روانی - اجتماعی - زیستی بازنشستگی. مجله سالمند، ۴: ۱۹-۱۴، ۱۳۷۶.
- ۸- مجیدی عبدالمجید. بازنشستگی. در: مجیدی عبدالمجید. مسائل سالمندی و طب سالمندی: انتشارات وحید نیا. تهران، ۶۶، ۱۳۶۰.
- 9- Brady PF. Mental health of the ageing. In: Barbara S.; Johnson F. Psychiatric mental health nursing, adaptation and growth: From Lippincott Company. Philadelphia: USA, 4th ed. 445, 1997.
- 10- Burns N. The concept of measurement. In: Burns N.; Grove SK. The practice of nursing research: From WB Saunders Company. Philadelphia: USA, 4th ed. 190, 2001.
- 11- Chop WC. Social aspects of ageing. In: Chop WC.; Robnett HR. Gerontology for the health care professional: From F.A. Davis Company. Philadelphia: USA, 24, 1990.
- 12- Cohen GD. Promoting mental health, treating mental health, treating mental illness: broadening the focus on intervention. *Geriatrics Duluth*, 57(1): 47-51, 2002.
- 13- Folts EW. Housing for older adults: new lessons from the past. *Res Aging Beverly Hills*, 24(1): 10-19, 2002.
- 14- Jenkins KR. Activity and health - related quality of life in continue care retirement communities. *Res Aging Beverly Hills*, 24(1): 124-6, 2002.
- 15- Lee G.; Shehan C. Retirement and marital satisfaction. *J Gerontol*, 44(6): 228-32, 1989.
- 16- Macdonough GR. Comparison of nursing roles. *J Sch Health Kent*, 71(8): 47-51, 2001.
- 17- Reitzes D.; Mutran E.; Fope H. Location and wellbeing among retired men. *J Gerontol*, 46(4): 197-203, 1991.
- 18- Resnick B. The effect of social support on exercise behavior in older adults. *Clin Nurs Res Thousand Oaks*, 11(1): 52-69, 2002.
- 19- Richardson V.; Kity K. Retirement intentions among black professionals: implications for practice with older black adult. *Gerontologist*, 32(1): 14-18, 1992.
- 20- Rosenkoetter MM.; Gariss JM. Psychosocial changes following retirement. *J Adv Nurs*, 5(27): 966-76, 1998.
- 21- Streib GF. An introduction to retirement communities. *Res Aging Beverly Hills*, 24(1): 3-7, 2002.
- 22- Szinovacz M.; Washo CG. Differences in exposure to life events and adaptation to retirement. *J Gerontol*, 47(4), 191-5, 1992.
- 23- Vinick BH.; Ekerdt DJ. Retirement: what happens to husband wife relationship?. *J Geriatric Psychiatry*, 24(1) 24-8, 1991.