



مؤسسه راهبردهای  
پژوهشی پیری

# پژوهشی و ناخرسندی های آن

گونه شناسی سبک زندگی پژوهشی پیری  
صندوق پژوهشی پیری

عباس گرگی - سعید گودرزی



به نام آنکه جان را فکرت آموخت





مؤسسه راهبردهای  
بازنشستگی صبا

# بازنشستگی و ناخرسندی های آن

## گونه شناسی سبک زندگی بازنشستگان

### صندوق بازنشستگی کشوری

مجری طرح:

عباس گرگی - سعید گودرزی

به سفارش:

مؤسسه راهبردهای بازنشستگی صبا  
«تهاد پژوهشی صندوق بازنشستگی کشوری»

۱۴۰۰

سرشناسه: گرگی، عباس، گودرزی، سعید- ۱۳۵۵  
عنوان و نام پدیدآور: بازنشستگی و ناخرسندی‌های آن: گونه‌شناسی سبک زندگی بازنشستگان صندوق بازنشستگی کشوری/مجرى طرح عباس گرگی، سعید گودرزی؛ به سفارش موسسه راهبردهای بازنشستگی صبا، نهاد پژوهشی صندوق بازنشستگی کشوری.  
مشخصات نشر: تهران: نهادگرا وابسته به موسسه غیر انتفاعی مطالعات دین و اقتصاد، ۱۴۰۰.  
مشخصات ظاهری: ۳۰۸ص.  
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۸۰-۶۴-۲-۵  
وضعیت فهرست نویسی: فیبا  
یادداشت: کتابنامه: ص. ۲۷۹ - ۳۰۸.  
عنوان دیگر: گونه‌شناسی سبک زندگی بازنشستگان صندوق بازنشستگی کشوری.  
موضوع: بازنشستگان -- ایران -- نمونه‌پژوهی  
موضوع: Retirees -- Iran -- Case studies  
موضوع: کیفیت زندگی -- ایران -- نمونه‌پژوهی  
موضوع: Quality of life-- Iran -- Case studies  
شناسه افزوده: گودرزی، سعید، ۱۳۵۵ -  
شناسه افزوده: صندوق بازنشستگی کشوری. موسسه راهبردهای بازنشستگی صبا  
رده بندی کنگره: HD۷۲۱۲/۵۶  
رده بندی دیویی: ۳۳۱/۲۵۲۰۹۵۵  
شماره کتابشناسی ملی: ۸۴۶۰۴۲۶  
اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیبا



## بازنشستگی و ناخرسندی‌های آن گونه‌شناسی سبک زندگی بازنشستگان صندوق بازنشستگی کشوری

مجرى طرح: عباس گرگی - سعید گودرزی

طرح جلد و صفحه‌آرایی: احمد صدیقی

چاپ: اول - ۱۴۰۰

تیراژ: ۵۰۰ جلد

قیمت: ۸۰۰۰۰۰ تومان

چاپ و صحافی: سپیدان

تهران، خیابان ولیعصر، نرسیده به میدان ولیعصر، خیابان دمشق، خیابان برادران مظفر شمالی، شماره ۱۲۶

تلفن: ۸۸۹۰۵۶۰۷ - ۸۸۹۰۵۶۷۴ سایت: [www.nahadgara.ir](http://www.nahadgara.ir)

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۸۰-۶۴-۲-۵

تمامی حقوق برای مؤسسه راهبردهای بازنشستگی صبا محفوظ است.

## فهرست مطالب

پیشگفتار مؤسسه	۹
مقدمه	۱۳
<b>فصل اول: کلیات</b>	۱۵
۱-۱- مقدمه	۱۷
۲-۱- نگاهی به گذشته	۲۴
<b>فصل دوم: بیان نظری</b>	۳۵
۱-۲- مفهوم شناسی بازنشستگی	۳۷
۱-۱-۲- تعریف قانونی بازنشستگی	۴۳
۲-۱-۲- تعریف تقویمی بازنشستگی	۴۴
۳-۱-۲- تعریف روان شناختی بازنشستگی	۴۴
۴-۱-۲- تعریف اقتصادی بازنشستگی	۴۴
۵-۱-۲- تعریف بازنشستگی در رویکرد چرخه زندگی	۴۵
۶-۱-۲- تعریف پدیدار شناختی بازنشستگی	۴۵
۷-۱-۲- تعریف اجتماعی بازنشستگی	۴۶

- ۲-۲- رویکردهای نظری در زمینه بازنشستگی ..... ۴۹
- ۱-۲-۲- رویکرد کارکردگرایی ..... ۴۹
- ۲-۲-۲- نظریه رهایی از قیود ..... ۵۰
- ۳-۲-۲- نظریه قشربندی سنی ..... ۵۱
- ۴-۲-۲- نظریه مدرنیزاسیون سالمندی ..... ۵۳
- ۵-۲-۲- رویکرد تضاد ..... ۵۴
- ۶-۲-۲- رویکرد کنش متقابل نمادین ..... ۵۵
- ۷-۲-۲- نظریه انتخاب، بهینه‌سازی و جبران ..... ۵۶
- ۸-۲-۲- نظریه استعلای پیری ..... ۶۲
- ۹-۲-۲- نظریه نقش ..... ۶۵
- ۱۰-۲-۲- نظریه فعالیت ..... ۶۷
- ۱۱-۲-۲- نظریه فعالیت و اخلاق پرمشغلی ..... ۶۹
- ۱۲-۲-۲- نظریه پیوستگی و تداوم ..... ۷۱
- ۱۳-۲-۲- رویکرد چرخه زندگی ..... ۷۵
- ۱۴-۲-۲- رویکرد اقتصاد سیاسی ..... ۷۹
- ۱۵-۲-۲- رویکرد پویایی‌های مبتنی بر منابع و سازگاری با بازنشستگی ..... ۸۰

### فصل سوم: روش‌شناسی مطالعه ..... ۱۲۳

- ۱-۳- روش‌شناسی مطالعه ..... ۱۲۵
- ۲-۳- روش و مراحل انجام تحقیق ..... ۱۲۷
- ۳-۳- مشخصات فردی پاسخ‌گویان ..... ۱۳۳

### فصل چهارم: یافته‌های بخش کمی و کیفی مطالعه ..... ۱۳۵

- ۱-۴- مقدمه ..... ۱۳۷

- ۱۳۷..... ۲-۴ خط داستان
- ۱۳۸..... ۳-۴ اولین مقوله هسته: سبک زندگی گوشه‌گیر/ خانه‌نشین
- ۱۳۸..... ۴-۴ خط داستان
- ۱۵۸..... ۱-۴-۴ مدل پارادایمی مقوله هسته اول
- ۱۵۸..... ۲-۴-۴ شرایط علی
- ۱۵۸..... ۳-۴-۴ شرایط زمینه‌ای
- ۱۵۹..... ۴-۴-۴ شرایط مداخله‌گر
- ۱۶۰..... ۵-۴-۴ استراتژی‌ها
- ۱۶۰..... ۶-۴-۴ پیامدها
- ۱۶۲..... ۵-۴ دومین مقوله هسته: سبک زندگی مختل شده/ ریاضتی
- ۱۶۲..... ۱-۵-۴ خط داستان
- ۱۹۳..... ۲-۵-۴ مدل پارادایمی مقوله هسته دوم
- ۱۹۳..... ۳-۵-۴ شرایط علی
- ۱۹۴..... ۴-۵-۴ شرایط زمینه‌ای
- ۱۹۵..... ۵-۵-۴ شرایط مداخله‌گر
- ۱۹۵..... ۶-۵-۴ استراتژی‌ها
- ۱۹۶..... ۷-۵-۴ پیامدها
- ۱۹۸..... ۶-۴ سومین مقوله هسته: سبک زندگی مستمر/تداومی
- ۱۹۸..... ۱-۶-۴ خط داستان
- ۲۱۴..... ۲-۶-۴ مدل پارادایمی مقوله هسته سوم
- ۲۱۵..... ۳-۶-۴ شرایط علی
- ۲۱۵..... ۴-۶-۴ شرایط زمینه‌ای
- ۲۱۶..... ۵-۶-۴ شرایط مداخله‌گر
- ۲۱۶..... ۶-۶-۴ استراتژی‌ها



- ۲۱۷..... ۴-۶-۷- پیامدها
- ۲۱۹..... ۴-۷-۱- چهارمین مقوله هسته سبک زندگی خلاق / بازانديشانه
- ۲۱۹..... ۴-۷-۱- خط داستان
- ۲۳۴..... ۴-۷-۲- مدل پارادایمی مقوله هسته چهارم
- ۲۳۴..... ۴-۷-۳- شرایط علی
- ۲۳۵..... ۴-۷-۴- شرایط زمینه‌ای
- ۲۳۵..... ۴-۷-۵- شرایط مداخله‌گر
- ۲۳۶..... ۴-۷-۶- استراتژی‌ها
- ۲۳۶..... ۴-۷-۷- پیامدها
- ۲۴۰..... ۴-۸- فضایی مستخرج
- ۲۴۶..... ۴-۹- طرح‌واره نظری پژوهش (استعاره فضایی از ساختار و جریان تحقیق)

### فصل پنجم: نتیجه‌گیری و بحث

- ۲۵۱..... ۵-۱- نتیجه‌گیری و بحث
- ۲۵۳..... ۵-۲- پیش به سوی سیاست بازنشستگی و سالمندی خلاق
- ۲۶۱..... ۵-۳- اهداف و ویژگی‌های سیاست سالمندی خلاق
- ۲۶۵..... ۵-۴- پیشنهادت
- ۲۶۵..... ۵-۴-۱- مداخلات سطح کلان
- ۲۷۵..... ۵-۴-۲- مداخلات سطح میانه
- ۲۷۶..... ۵-۴-۳- مداخلات سطح خرد

### فهرست منابع

- ۲۹۷..... پیوست: نمونه پرسشنامه

## پیشگفتار مؤسسه

اندیشمندان روش‌شناسی به نیکی توضیح داده‌اند که مواجهه با رخدادهایی که با چارچوب ذهنی در تضاد قرار می‌گیرند، موجب شکل‌گیری «پرسش» شده و این امر نقطه عزیمت پژوهش به شمار می‌رود. بر این اساس چنانچه توجه به پدیده سالمندی - بازنشستگی در این چارچوب قرار گیرد، می‌توان پرسید چرا در دهه‌های اخیر پدیده سالمندی و بازنشستگی توجه بسیاری از صاحب‌نظران را به خود جلب کرده و ادبیات بسیار گران‌سنگی در این باره به وجود آمده است. در توضیح این نکته می‌توان پرسید مگر در دهه‌ها و سده‌های پیشین افراد پیر و سالمند نمی‌شدند؛ پس چرا در آن دوران این پدیده منجر به شکل‌گیری مفاهیم و ادبیات نظری در این باره نشده است؟

اگر چه می‌توان پاسخ‌های مختلفی به این پرسش تمهید کرد، اما به نظر می‌رسد دگرگونی در ساختار سنی جوامع یکی از مهم‌ترین عوامل تعیین‌کننده در جلب توجه‌ها و تأمل صاحب‌نظران بر پدیده سالمندی - بازنشستگی باشد. زیرا بشر دنیای جدید به یاری علم‌نو، توانسته طول عمر بیشتری را تجربه کند و امروز این دستاورد تاریخی در شاخص «امید زندگی» مشاهده می‌شود. هر چه هست در دنیای امروز نه تنها سهم افراد «پا به سن گذاشته» بسی بیشتر از سده‌های گذشته است بلکه «تعداد» آنها نیز به میزان قابل توجهی افزایش داشته است. از این روست که جوامع امروز با تعداد به مراتب بیشتری از شهروندان مواجه هستند که دوران سالمندی - بازنشستگی خود را سپری می‌کنند.

اما همه افراد تجربه‌های یکسانی از این دوران نداشته و مطالعات مختلف، از جمله

پژوهش‌های این مؤسسه، دلالت بر انواع مشکلات و چالش‌های این دوران از زندگی دارد که می‌توان فهرست طولانی آن چالش‌ها و آسیب‌ها را در چهار گونه طبقه‌بندی کرد: حوزه مسائل اقتصادی و معیشتی، حوزه سلامت جسم و روان، چالش‌ها و آسیب‌ها در روابط اجتماعی و دشواری‌های محیط فیزیکی پیرامون. با این همه «زیست‌بوم» هر جامعه و تجربه زیسته هر یک از افراد بازنشسته سبب می‌شود تا سبک‌های مختلف زندگی در این دوران به عنوان موضوعی برای پژوهش مطرح شود. زیرا مفهوم سبک زندگی ظرفیت و توانایی بالایی برای توضیح روابط چندگانه میان فرد، جامعه و چالش‌های یاد شده را دارد. نکته کلیدی آنجاست که هر گونه سیاست‌گذاری و هر گونه دانش‌ورزی در حوزه بازنشستگی (سالمندی) مستلزم توجه به «تنوع و گونه‌های مختلف از تجربه زندگی در این دوران» است. روشن است و بدیهی که سیاست‌گذاری و دانش‌ورزی بدون دقت در گونه‌های مختلف این تجربه، راهی به اثربخشی و کارایی بایسته نخواهد داشت.

از این رو مؤسسه راهبردهای بازنشستگی صبا به عنوان نهاد پژوهشی وابسته به صندوق بازنشستگی کشوری، در ادامه مأموریت‌های تعیین شده پژوهشی در این باره به ثمر رساند که نتیجه آن کتاب حاضر است. این موضوع به پیشنهاد اداره کل امور فرهنگی و اجتماعی صندوق در شورای پژوهشی مؤسسه مطرح و با تأیید آن شورا، انجام آن به پژوهشگر گرامی جناب آقای عباس گرگی محول شد. نظارت بر حسن انجام این پژوهش را سرکار خانم زهرا زاده غلام، مدیر کل وقت فرهنگی و اجتماعی صندوق، برعهده داشتند.

با سپاس از همراهانی که ما را در انجام این پژوهش یاری کردند، امید است تدوین و عرضه این اثر ارزشمند گامی در مسیر ارتقای دانش در این حوزه برداشته و آغازگر پژوهش‌های آتی باشد.

**مؤسسه راهبردهای بازنشستگی صبا**

## مقدمه

زمانی ارنست همینگوی<sup>۱</sup> نوشته بود، بازنشستگی کریه‌ترین واژه در زبان است. واقعیت این است که امروزه نیز تصاویر و کلیشه‌های منفی از بازنشستگی و سالمندی، به‌رغم تلاش‌های روزافزون جهت ارائه تصویری مثبت از این رویداد مهم زندگی، در قالب مفاهیمی نظیر (سالمند موفق، فعال، مولد و...)، همچنان امری رایج و متداول است. از این‌رو، درحالی‌که برای برخی از افراد، بازنشستگی تجربه لذت‌بخش و توأم با رهایی و خویشتن‌یابی است برای گروهی دیگر، بازنشستگی به معنای محدودیت و شروع چالش‌ها و مشکلات مالی، ارتباطی، هویتی، سلامتی و... در زندگی است. از سوی دیگر، بازنشستگی، رویداد مهمی در زندگی کاری فرد است که غالباً با تغییرات قابل توجهی در سبک زندگی افراد و چالش‌ها و فرصت‌های نوینی همراه است.

این کتاب، کاوشی در سنخ‌شناسی سبک زندگی بازنشستگان و شناخت فرایند شکل‌گیری و انتخاب سبک زندگی افراد بازنشسته و پویایی‌های حاکم بر آن است. عنوان اصلی این کتاب، برگرفته از کتاب «بازنشستگی و ناخرسندی‌های آن»<sup>۲</sup> اثر میکائیل سیلور<sup>۳</sup> (۲۰۱۸) است. سیلور در این کتاب، با الهام از کتاب «تمدن و ناخرسندی‌های»<sup>۴</sup> فروید، به بررسی تجارب مختلف بازنشستگان می‌پردازد. فروید در کتابش، به ناراضی‌های

- 
1. Ernest Hemingway
  2. Retirement and Its Discontents
  3. Silver
  4. Civilization and Its Discontents

تعمیم‌یافته‌ای اشاره می‌کند که ناشی از اعمال محدودیت بر غرایز و اصل لذت، از طریق هنجارها و الزامات فرهنگی و اجتماعی است. سیلور نیز در کتابش، ساخت اجتماعی بازنشستگی را مانع از مشارکت بالقوه نیروی کار می‌داند. او شرایطی را توصیف می‌کند که در آن فرد بازنشسته با از دست دادن هویت و منابع شخصی‌اش، در وضعیتی آنومیک گرفتار می‌شود. با توجه به این مقدمه، مضمون اصلی کتاب پیش رو، دیالکتیک‌رهایی/محدودیت است. هدف مؤلفان در این کتاب، گونه‌شناسی سبک زندگی بازنشستگان و کاوش در فرایندهای حاکم بر شکل‌گیری سبک زندگی بازنشستگان بر اساس دیالکتیک «رهایی/محدودیت» و «عاملیت/ساختار» است.

علاوه بر این، در بخش کمی این کتاب تلاش گردیده تا تأثیر منابع و عوامل اجتماعی و اقتصادی بر انتخاب سبک زندگی و پیامدهای ناشی از سبک‌های زندگی انتخاب‌شده، موردبررسی قرار گیرد. به اعتقاد مؤلفان، وجه تمایز این مطالعه با دیگر آثار منتشرشده در زمینه سبک زندگی بازنشستگان، توجه به ماهیت دیالکتیکی بازنشستگی و پیامدهای آن بر فرایند شکل‌گیری سبک زندگی بازنشستگان است. از این رو، این کتاب به دنبال پاسخی به این پرسش است که آیا بازنشستگی، فصلی پایانی از کتاب زندگی است؟ یا آن را باید فصل جدیدی از زندگی و دیباچه‌ای بر فصول آینده یا عصر چهارم زندگی دانست؟ بازنشستگان، به‌عنوان عاملان اجتماعی تا چه حد در نگارش این فصل از زندگی خود، اراده و اختیار دارند؟ آن‌ها در این فرایند، با چه چالش‌ها و فرصت‌های ساختاری مواجه‌اند؟

به‌عبارت‌دیگر، عاملیت و ساختار یا انتخاب‌ها و شانس‌های زندگی، چه نقشی در نگارش این فصل از کتاب زندگی دارد که تجلی آن را می‌توان در سبک زندگی بازنشستگان مشاهده نمود؟ از این منظر، کتاب پیش رو، کوششی علمی و اخلاقی، در مقابل پروژه زیست-سیاسی سالمندی موفق است که در آن سالمندی موفق، پروژه‌ای شخصی فرض می‌شود که از طریق اقدامات و انتخاب‌های فردی به دست می‌آید.

برخلاف پروژه زیست-سیاسی سالمندی موفق که با فردی کردن مشکلات، راه‌حل‌ها و پیامدها و تقلیل مسائل سالمندی و بازنشستگی به مسئولیت‌پذیری فردی و عوامل بیولوژیک، نقش و تأثیر عوامل ساختاری کلان را نادیده می‌گیرد، این مطالعه تلاشی برای نشان دادن تصویری پارانومایی و همه‌جانبه از سبک زندگی بازنشستگان است. تصویری که در آن، بسیاری از نشانگان بازنشستگی، نظیر تنهایی و انزوای اجتماعی، بیش از آن که مخاطره‌ای فردی پنداشته شود، مسئله‌ای اجتماعی قلمداد می‌شود. در این تصویر جدید، علاوه بر مسئولیت فردی بازنشستگان در قبال سبک زندگی خود، بر مسئولیت‌پذیری جمعی جامعه، لزوم به‌کارگیری راهبردهای مقابله‌ای جمعی در موقعیت‌های تنش‌زا و فرا رفتن از دوگانگی‌های موجود در مطالعه سبک زندگی بازنشستگان، یا آنچه که «عاملیت در درون ساختار» نام گرفته است، تأکید می‌شود.

در پایان بر خود واجب می‌دانم تا از جناب آقای میکائیل عظیمی، مدیرعامل محترم مؤسسه راهبردهای بازنشستگی صبا، جناب آقای فرهاد بزرافکن، کارشناس محترم مؤسسه راهبردهای بازنشستگی صبا و همچنین مسئولین و کارشناسان محترم صندوق بازنشستگی کشوری به‌ویژه، سرکار خانم زهرا زاده‌غلام، مدیرکل محترم و سابق امور فرهنگی و اجتماعی صندوق بازنشستگی کشوری و جناب آقای رستمی، مشاور محترم اداره کل امور فرهنگی و اجتماعی صندوق بازنشستگی کشوری که در کمال سعه‌صدر، با حسن خلق و فروتنی، هیچ کمکی را در تدوین این کتاب بر من دریغ ننمودند؛ و هر یک به طریقی راهنمایی و حمایت‌های لازم را برای چاپ و انتشار کتاب تقبل نموده‌اند، کمال تشکر را دارم.

همچنین از همه بازنشستگان و مشارکت‌کنندگان در این مطالعه که هر کدام به نحوی در تدوین این کتاب مرا یاری کرده و صبورانه در جلسات مصاحبه شرکت و اطلاعات دقیق به این‌جانب ارائه نمودند، کمال تشکر را دارم و از خداوند متعال برای آن‌ها موفقیت روزافزون را خواستارم.



فصل اول:

# کلیات





## ۱-۱- مقدمه

بازنشستگی، رویدادی مهم در زندگی کاری فرد است که غالباً با تغییرات قابل توجهی در سبک زندگی افراد همراه است و توأم با چالش‌ها و فرصت‌های نوینی است (شوتس و وانگ، ۲۰۱۱) که همگی بر رفاه و کیفیت زندگی افراد تأثیر می‌گذارند (وانگ و شی، ۲۰۱۴). به‌رغم این واقعیت، بازنشستگی در اکثر کشورها، به‌ویژه کشورهای درحال توسعه، غالباً موضوعی اقتصادی و محدود به پرداخت مستمری و معیشت افراد، بوده است. در نتیجه، سایر جوانب اجتماعی، روانی و فرهنگی این رویداد مهم از سوی متولیان امر مورد غفلت قرار گرفته است که پیامدهای آن را می‌توان در روند کالایی شدن بازنشستگی، فراغت، سلامت و دیگر جنبه‌های حیات اجتماعی بازنشستگان مشاهده نمود.

از سوی دیگر، کیفیت انتقال به مرحله بازنشستگی، ضعف یا فقدان برنامه‌های پیشا بازنشستگی<sup>۱</sup> و عدم آمادگی افراد برای گذار به بازنشستگی، از جمله عواملی است که گذار به دوره بازنشستگی و پذیرش و انطباق با شرایط جدید زندگی در این دوره را به امری دشوار و آسیب‌زا تبدیل نموده است. این امر بحران‌ها و مخاطرات روانی و اجتماعی بسیاری را برای بازنشستگان به وجود آورده است و در عمل آنان را به سنخ اجتماعی حاشیه‌ای بدل نموده است. بحران هویت<sup>۲</sup>، داغ خوردگی<sup>۳</sup>

- 
1. Pre-Retirement Program
  2. Identity Crisis
  3. Stigmatization Crisis

و از خودبیگانگی<sup>۱</sup> و بحران معیشت و اشتغال مجدد، از جمله بحران‌هایی است که همراه با بازنشستگی در زندگی فرد ایجاد می‌شود و حیات انسانی را در دوره بازنشستگی تهدید می‌کند (نصرتی‌نژاد، ۱۳۹۷: ۱۴-۱۸). افزایش احساس بی‌کفایتی و سندروم از کارافتادگی اجتماعی<sup>۲</sup> در این دوره که از طریق الصاق و القاء برچسب‌هایی نظیر بیماری، وابستگی، ناتوانی و بی‌کفایتی به فرد بازنشسته ایجاد می‌شود، چرخه معیوبی را تشکیل می‌دهد که در نهایت منجر به افسردگی می‌شود (بنگستون، ۱۹۷۳).

پیامد چنین بحران‌هایی در جمعیت بازنشسته ایران، طبق گزارش‌های پژوهشی موجود، افزایش سطح نشانگان آسیب‌زای بازنشستگی بوده است. پدیده‌ای که به لحاظ زمانی، از دوره قبل از بازنشستگی آغاز و سپس در طی یک‌روند تحولی پیش‌رونده، به نشانگان بازنشستگی تبدیل می‌شود که مشتمل بر احساس درماندگی، شکست، پیری، بطالت و... سردرگمی و تعارض است (بزرگمهری و همکاران، ۲۰۰۹ به نقل از گل پرور و همکاران، ۱۳۹۰). علاوه بر این، بازنشستگان در ایران، هم‌زمان درگیر دو تجربه متفاوت از بازنشستگی هستند. آن‌ها از یک‌سو، احساس می‌کنند که از قیدوبند اداره و محل کار خود رها شده‌اند؛ اما از سوی دیگر، نوعی احساس طردشدگی را تجربه می‌کنند که شاید بتوان آن را اصلی‌ترین جوهره بازنشستگی در ایران دانست (دانایی‌فرد، ۱۳۹۱).

واقعیت این است که کیفیت گذار به بازنشستگی، ادراک و ارزیابی مثبت یا منفی بازنشستگان از این دوره و میزان دسترسی آنان به منابع، تأثیر قابل توجهی بر شکل‌گیری هویت و سبک زندگی افراد بازنشسته داشته است؛ بنابراین، همانند دیگر گذارهای مهم زندگی، گذار از کار به بازنشستگی نیز با چالش‌ها و فرصت‌های منحصربه‌فردی همراه است که در آن افراد تلاش می‌کنند تا از طریق بازتعریف هویت، سبک‌های زندگی متناسب با شرایط عینی خویش را در چارچوب فرصت‌ها و الزامات نهادی و ساختاری انتخاب

---

1. Alienation Crisis

2. Social Breakdown Syndrom

کنند (هاپکینز، ۲۰۰۶). از این رو، سبک زندگی به عنوان سازو کاری جهت انطباق پذیری، نقش تعیین کننده‌ای بر سلامت و بقاء افراد و گروه‌ها در سنین مختلف دارد. هرچند، پیامد رفتارهای ناشی از سبک زندگی ناسالم، در بین سالمندان در مقایسه با دیگر گروه‌های سنی، بیشتر و مخرب‌تر است. این امر باعث گردیده تا متغیر سبک زندگی در مطالعات سلامت، در زمره عوامل مخاطره‌آمیز قابل اصلاح<sup>۱</sup> دسته‌بندی شود (ریزیتو و همکاران، ۲۰۱۴).

علاوه بر این، توجه به سبک زندگی بازنشستگان، از این جهت که بازنشستگی سرآغازی برای ورود به دوران پیری و عصر چهارم زندگی<sup>۲</sup> است، اهمیت بسزایی دارد؛ زیرا سبک زندگی بازنشستگان، نقش تعیین کننده‌ای در کیفیت زندگی آنان در دوره پیری و سالمندی دارد. از این نقطه نظر، شناسایی و اصلاح سبک زندگی، می‌تواند به کاهش تقاضای سالمندان از نظام مراقبت‌های بهداشتی و درمانی و مقابله با سندروم سیزیف<sup>۳</sup> کمک کند. سندروم سیزیف، به عنوان پدیده‌ای در اقتصاد سلامت، نخستین بار توسط زایفل<sup>۴</sup> و فراری<sup>۵</sup> (۱۹۹۲) مطرح شد، اشاره به افزایش طول عمر افراد، به ویژه پس از بازنشستگی دارد که عمدتاً به دنبال کاهش نرخ جمعیت یک کشور و افزایش جمعیت سالمند آن، به دلیل تحولات تکنولوژیک در پزشکی و مراقبت‌های بهداشتی و رواج بازنشستگی‌های پیش از موعد ایجاد می‌شود. روندی که باعث افزایش فشار ناشی از تقاضای جمعیت سالمند به نظام سلامت یک جامعه، افزایش هزینه نظام سلامت، تخصیص بودجه عمومی بیشتر به نظام مراقبت‌های بهداشتی و درنهایت تضادهای میان نسلی، بین جمعیت جوان و مسن بر سر تخصیص منابع کمیاب می‌شود. در این رابطه، شواهد موجود نشان می‌دهد که طول امید به زندگی در ۱۶۰ سال گذشته پیوسته در حال افزایش بوده است. در سال ۱۹۷۰ انتظار می‌رفت که مردان پس از بازنشستگی در کشورهای عضو سازمان همکاری

1. Modifiable Risk Factors
2. Fourth Age
3. Sisyphus Syndrome
4. Zweifel
5. Ferrari

اقتصادی و توسعه، به‌طور متوسط یازده سال ادامه حیات دهند؛ اما متوسط طول عمر افراد پس از بازنشستگی در این کشورها، به‌رغم افزایش سن بازنشستگی، روندی افزایشی داشته است. چنانچه، متوسط طول عمر زنان و مردان پس از بازنشستگی، مجموعاً به هجده سال افزایش یافته است (هنکس و همکاران، ۲۰۱۸). آمارهای جهانی نیز نشان می‌دهد که نسبت افراد ۶۰ سال و بالاتر در مقایسه با دیگر گروه‌های سنی در حال افزایش است. چنانچه، پیش‌بینی می‌شود تا سال ۲۰۵۰ جمعیت افراد بالای ۶۰ سال در سراسر جهان به حدود دو میلیارد نفر برسد که ۸۰ درصد از این جمعیت در کشورهای در حال توسعه زندگی خواهند کرد. در حال حاضر، بر مبنای نتایج سرشماری سال ۱۳۹۵ حدود ۹.۳ درصد کل جمعیت ایران (حدود ۷.۴ میلیون نفر) را سالمندان شصت‌ساله و بالاتر تشکیل می‌دهند (مرکز آمار ایران، ۱۳۹۵)؛ که این رقم، بنا بر پیش‌بینی‌های مرکز اطلاعات سازمان ملل متحد در تهران تا سال ۲۰۵۰ به بیش از رقم ۲۶ میلیون نفر، (۲۶ درصد از کل جمعیت کشور) افزایش خواهد یافت. در این رابطه، بررسی‌های دیگر نیز روند افزایشی جمعیت سالمند کشور را تأیید می‌کند. نتایج این بررسی‌ها نشان می‌دهد که تا سال ۱۴۲۵ جمعیت سالمند کشور به ۲۲ درصد خواهد رسید. این در حالی است که بر اساس تعریف سازمان ملل، کشوری که بیش از ۷ درصد جمعیت‌اش را افراد سالمند تشکیل دهند، کشوری سالمند محسوب می‌شود (کمیلی و همکاران، ۱۳۹۵: ۶۷۲)؛ از این‌رو، یکی از چالش‌های آتی اقتصاد سلامت در ایران، پدیده سندروم سیزیف می‌باشد. در این زمینه، برخی از محققان، افزایش جمعیت را ابزار سیاستی مؤثری در کاهش تبعات ناشی از سندروم سیزیف می‌دانند (زایفل و فراری، ۱۹۹۲). با این حال، به نظر می‌رسد که شناسایی سبک‌های زندگی بازنشستگان، با هدف بهبود و اصلاح آن و کمک به بازنشستگان جهت انتخاب سبک زندگی سالم، با توجه به افزایش طول عمر جمعیت سالمند، نقش به‌سزایی در کاهش فشارهای وارده بر اقتصاد سلامت و دیگر پیامدهای اجتماعی آن خواهد داشت.

از این‌رو، دغدغه محققان در قرن بیست و یکم، صرفاً نه افزایش طول عمر افراد

جامعه، بلکه کیفیت بخشی به زندگی آن‌ها است. امری که ضرورت شناسایی سبک زندگی بازنشستگان و توجه بیشتر به مسائل و نیازهای روانی، اجتماعی و فرهنگی آن‌ها و تغییر در جهت گیری صندوق‌های بازنشستگی و نهادهای بیمه گر را دوجندان نموده است. به‌ویژه به این دلیل که امروزه بسیاری از مسائل و چالش‌های بازنشستگان، ریشه در مسائل هویتی، اجتماعی، فرهنگی و الگوهای سبک زندگی دارند. این امر لزوم توجه هرچه بیشتر متولیان را به جنبه‌های اجتماعی و فرهنگی بازنشستگی و پرهیز از نگاه صرف اقتصادی و کالایی به موضوع بازنشستگی، ضروری می‌سازد (نصرتی‌نژاد، ۱۳۹۷). عدم توجه به این موضوع، در غیاب نظام جامع رفاه در کشور و تفریط و کوتاهی دیگر نهادهای متولی در انجام وظایف و مسئولیت‌های خود، می‌تواند منجر به بحران افزایش مطالبات در صندوق‌های بازنشستگی و متعاقباً گسترش نابرابری‌ها و محرومیت‌ها انباشته شده در جمعیت بازنشستگان شود.

در مجموع، اگرچه، اقدامات و برنامه‌های معاونت فرهنگی و اجتماعی صندوق بازنشستگی در سال‌های گذشته، نظیر طرح «خانه‌های امید» و «برگزاری تورهای سیاحتی و زیارتی» گام مؤثری در راستای ایجاد بازنشستگی شاد و پویا و افزایش رفاه بازنشستگان از طریق کالازدایی از نحوه گذران اوقات فراغت بوده است باین‌حال، انجام پژوهش‌های علمی باهدف طراحی اقدامات سیاستی و مداخله‌ای گسترده، به‌ویژه در راستای اصلاح و بهبود سبک زندگی بازنشستگان و جلب مشارکت آنان در این زمینه و توجه هرچه بیشتر به نیازهای اجتماعی، فرهنگی آنان از اهمیتی ضروری برخوردار است؛ اما تلقی بازنشستگان، به‌عنوان گروهی همگن و بی‌توجهی به تنوعات سبک زندگی آن‌ها، باعث شده تا اکثر مطالعات و نیازسنجی‌های موجود، نتوانند واقعیت‌های موجود در این زمینه را منعکس سازند. درحالی که سبک زندگی بازنشستگان، به‌رغم ماهیت جمعی و متعین آن، دارای جنبه‌هایی نامتجانس و متنوع است. بی‌توجهی به این واقعیت و نادیده گرفتن تنوعات سبک زندگی و ماهیت ناهمگن و نامتجانس سبک‌های زندگی بازنشستگی، باعث شده تا بسیاری از خدمات اجتماعی و فرهنگی ارائه شده از سوی صندوق بازنشستگی به بازنشستگان،

نتواند رضایت خاطر بازنشستگان در گروه‌های مختلف را تأمین نماید. اگرچه، این صندوق سالیانه خدمات مختلفی در قالب تورهای سیاحتی و زیارتی، جشنواره‌های مناسبی و ورزشی، بیمه‌های تکمیلی، وام‌های ضروری و غیره، به بازنشستگان ارائه نموده است و در راستای رعایت اصل تناسب در ارائه خدمات، اقدام به نیازسنجی از بازنشستگان و گروه‌های هدف نموده است؛ اما از آنجاکه آگاهی از سنخ‌شناسی سبک زندگی بازنشستگان، با توجه به تنوع و ناهمگنی جمعیت بازنشستگان، پیش‌شرط هرگونه نیازسنجی است، در نتیجه خدمات ارائه‌شده از سوی صندوق به‌رغم انجام نیازسنجی‌های مختلف، تاکنون نتوانسته است موجب رضایت کامل بازنشستگان در گروه‌های مختلف درآمدی و پایگاهی شود. از این‌رو، شناسایی سبک زندگی بازنشستگان و ویژگی‌های آن امری ضروری برای هرگونه برنامه‌ریزی و متعاقباً ارزیابی اثربخش برنامه‌ها و اقدامات انجام‌شده است؛ زیرا بدون توجه به نیازهای مربوط به هر یک از سنخ‌های سبک زندگی، برنامه‌ها و اقدامات موجود در عمل قادر به تأمین رضایتمندی جامعه هدف و ارتقای سطح کیفیت زندگی آن‌ها نخواهند شد. اهمیت این امر زمانی مشخص می‌شود که بدانیم، یکی از مؤلفه‌های اصلی و مؤثر بر کیفیت زندگی بازنشستگان، سبک زندگی آنان است. از این‌رو، محدودیت منابع ایجاب می‌کند تا هرگونه اقدام و برنامه‌ریزی برای ارتقای کیفیت زندگی بازنشستگان با آگاهی و شناخت کامل از سبک‌های زندگی بازنشستگی و نیازهای متنوع آن‌ها انجام شود.

بالین‌حال، به‌رغم اهمیت این موضوع اکثر مطالعات ایرانی انجام‌شده در حوزه سبک زندگی، مرتبط با گروه‌های سنی نوجوان، جوان و بزرگ‌سال است. در نتیجه مطالعات انجام‌شده بر روی گروه‌های سنی ۹۰-۶۵ به‌رغم رشد جمعیت سالمندان در جهان و کشورهای در حال توسعه، بسیار ناچیز است (ریزیتو و همکاران، ۲۰۱۴). ضمن آن‌که، اندک مطالعات موجود نیز که عمدتاً در سنت فردگرایی روش‌شناختی و با روش کمی انجام‌شده، عملاً نتوانسته است، شناخت و فهم عمیقی از نحوه تولید و بازتولید سبک زندگی، در چارچوب رابطه متقابل عاملیت- ساختار ارائه دهند. بسیاری از مطالعات سالمندپژوهی در

دهه‌های گذشته، عمدتاً در چارچوب «عاملیت بدون ساختار» یا بالعکس، «ساختار بدون عاملیت»، انجام شده است. این در حالی است که بدون واکاوی و شناخت دقیق سبک‌های زندگی و عوامل و زمینه‌های مؤثر در تولید و بازتولید آن‌ها در سطوح مختلف (خرد، متوسط و کلان)، انجام هرگونه اقدام مداخله‌ای و اصلاحی غیر مؤثر خواهد بود؛ زیرا رویکردهای که صرفاً بر «عاملیت بدون ساختار» تأکید دارند. درنهایت به سرزنش قربانی و رویکردهایی که بر «ساختار بدون عاملیت» تأکید می‌کنند، به سرزنش ساختار و نفی مسئولیت اجتماعی افراد ختم می‌شوند. از این‌رو، امروزه بسیاری از صاحب‌نظران حوزه سالمند پژوهی اجتماعی، بر پیوند عاملیت و ساختار و فرا رفتن از دوگانگی‌های موجود در مطالعات سالمندی و بازنشستگی یا آنچه که «عاملیت در درون ساختار» نامیده می‌شود، تأکید می‌کنند. در این رابطه، برخی از محققان، سبک زندگی را نقطه اتصالی، برای پیوند عاملیت و ساختار می‌دانند (مارشال و بنگستون، ۲۰۱۱).

این امر به خوبی بیانگر آن است که هرگونه مداخله و برنامه‌ریزی برای اصلاح سبک زندگی، منوط به شناسایی عوامل و نیروهای مؤثر در تولید و بازتولید سبک‌های زندگی در سطوح مختلف است. باین‌حال، تأکید بر اهمیت عوامل و نیروهای کلان ساختاری بر شکل‌گیری سبک زندگی نباید موجب غفلت از دیالکتیک عاملیت و ساختار و نقش عوامل اجتماعی در شکل‌دهی به سبک‌های زندگی مختلف، در چارچوب فرصت‌ها و محدودیت‌ها شود. با توجه به اهمیت این موضوع، در این تحقیق تلاش گردیده است تا ضمن اکتشاف و شناسایی مهم‌ترین و رایج‌ترین سنخ‌های سبک زندگی در میان جمعیت بازنشستگان صندوق بازنشستگی کشوری، مکانیسم‌ها و عوامل مؤثر بر تولید و بازتولید سبک‌های زندگی آن‌ها، بر مبنای پویایی‌های حاکم بر روابط عاملیت و ساختار مورد مطالعه قرار گیرد. علاوه بر این، نظریه‌سازی و مفهوم‌پردازی از سنخ‌ها و الگوهای سبک زندگی بازنشستگان و نشان دادن رابطه متقابل عاملیت و ساختار در شکل‌گیری سبک‌های زندگی و همچنین سنجش نقش عوامل اقتصادی، اجتماعی مؤثر بر انتخاب سبک‌های زندگی در



دوره بازنشستگی، از دیگر اهدافی است که در این مطالعه دنبال می‌شود.

## ۱-۲- نگاه‌ی به گذشته

مؤلفین در تدوین این کتاب، به‌منظور آگاهی و اطلاع مخاطبان، توسعه حساسیت نظری و آشنایی با نظرات و تحقیقات قبلی در زمینه سبک زندگی بازنشستگان و سالمندان، به بررسی عمده‌ترین تحقیقات داخلی و خارجی مرتبط با موضوع مورد مطالعه، پرداخته‌اند. در رابطه با اهمیت مرور مطالعات پیشین، فلیک (۱۳۹۶) بر لزوم بررسی و کنکاش ادبیات نظری و تجربی مرتبط با موضوع تحقیق تأکید می‌کند (فلیک، ۱۳۹۶: ۶۴).

مروری بر پژوهش‌های انجام‌شده در زمینه سبک زندگی نشان می‌دهد که اکثر مطالعات موجود در این حوزه، عمدتاً بر گروه‌های سنی (نوجوان، جوان و بزرگ‌سال) تمرکز داشته‌اند که در این رابطه می‌توان به پژوهش‌های ذکائی (۱۳۸۲) و فلاح و زارعی (۱۳۹۱) اشاره نمود. به‌رغم وجود مطالعات متعدد در حوزه سنخ‌شناسی سبک زندگی جوانان، مطالعات داخلی انجام‌شده درباره سنخ‌شناسی سبک زندگی سالمندان و بازنشستگان بسیار اندک است. باین‌حال، از آنجاکه معیار اصلی انتخاب تحقیقات پیشین در این بخش، نزدیکی و هم‌راستایی مطالعات پیشین با مسئله اصلی تحقیق است، در ادامه به برخی از مهم‌ترین تحقیقات موجود اشاره می‌شود. همان‌گونه که خاطر نشان گردید، اغلب مطالعات انجام‌شده در این زمینه، به بررسی تأثیر سبک زندگی سالمندان بر ارتقای سلامت می‌پردازند تا گونه‌شناسی سبک زندگی بازنشستگان و سالمندان. به‌عنوان مثال، پژوهش رشیدی و بهرامی (۱۳۹۴) با عنوان «عوامل مرتبط با سبک زندگی ارتقاء دهنده سلامتی در سالمندی» نمونه‌ای از مطالعات اخیر است که در آن محققین تلاش نموده‌اند تا با کاربرد روش پیمایشی، رفتارهای ارتقاء دهنده سلامت و عوامل مرتبط با آن را در بین سالمندان بستری در بیمارستان‌های وابسته به دانشگاه علوم پزشکی اصفهان، بررسی نمایند. یافته‌های این پژوهش نشان داد که سالمندان موردبررسی، در حیطة‌های مسئولیت‌پذیری، تغذیه، فعالیت

فیزیکی و مدیریت استرس، نمراتی پایین‌تر از میانگین و از نظر رشد معنوی و روابط بین فردی، نمرات بالاتری را به دست آورده‌اند. در مجموع، یافته‌های این پژوهش، نشانگر عدم وجود سبک زندگی ارتقاء دهنده سلامت در بین سالمندان مورد مطالعه است. در همین زمینه، **موحد و همکاران (۱۳۹۴)** نیز در پژوهشی با عنوان «سالمندی سالم، تحلیل مقایسه‌های سبک زندگی ارتقادهنده سلامت مردان و زنان سالمند در شهر شیراز» با استفاده از روش کمی به تحلیل مقایسه‌ای سبک زندگی ارتقادهنده سلامت مردان و زنان سالمند شهر شیراز و تفاوت‌های جنسیتی موجود در این زمینه می‌پردازند. نتایج این تحقیق بیانگر وجود تفاوت‌های معنادار بین زنان و مردان در چهار بعد، از شش بعد سبک زندگی ارتقادهنده سلامت است. زنان در ابعادی نظیر مسئولیت‌پذیری سلامت و روابط بین فردی و در مقابل، مردان در ابعاد مدیریت استرس و فعالیت جسمانی، نمرات بالاتری را کسب نمودند. در دو بعد تغذیه و رشد روحی نیز تفاوت معناداری بین دو جنس دیده نشد. در مجموع، یافته‌های این پژوهش نشان می‌دهد که زنان میانگین بالاتری را در شاخص سبک زندگی ارتقادهنده سلامت به دست آورده‌اند. نتایج همچنین نشان داد که جدای از تفاوت‌های زیست‌شناختی زنان و مردان، شرایط اجتماعی نابرابر نیز می‌تواند رفتارهای بهداشتی متفاوتی را در زنان و مردان ایجاد نماید. **جوهری و همکاران (۱۳۹۳)** نیز با بررسی ارتباط سبک زندگی و سلامتی در سالمندان مراجعه‌کننده به بوستان‌های شهر تهران، به این نتیجه دست یافتند که از بین جنبه‌های مرتبط با شیوه‌ی زندگی، اعم از تحصیلات، عادات خواب، مصرف سیگار، عادات ورزشی و تناسب جسمانی، تنها دو مورد اخیر با وضعیت سلامت، رابطه‌ی معنادار نشان می‌دهند.

برخی از مطالعات موجود نیز به بررسی عوامل مؤثر بر سبک زندگی سالمندان پرداخته‌اند. به‌عنوان مثال، **تقدیسی و همکاران (۱۳۹۱)** در تحقیقی با عنوان «عوامل تأثیرگذار بر سبک زندگی سالم، از دیدگاه سالمندان»، به بررسی عوامل تأثیرگذار بر سبک زندگی سالم در میان سالمندان می‌پردازند. آن‌ها عواملی نظیر اقدامات احتیاطی، تعاملات اجتماعی،

معنویت‌گرایی، عادات روزمره زندگی، حمایت اجتماعی خانواده و دوستان و دیگر عوامل تسهیل‌گر نظیر خودکارآمدی سالمندان را از مهم‌ترین عوامل تأثیرگذار بر سبک زندگی سالمندان می‌دانند. **برقی و همکاران (۱۳۹۶)** نیز در تحقیقی با عنوان «سبک زندگی، سرمایه‌های روان‌شناختی و رفتارهای خود مراقبتی در پیش‌بینی بهزیستی ذهنی سالمندان دیابتی» به بررسی رابطه بین متغیر بهزیستی ذهنی افراد سالمند با متغیرهای سبک زندگی، سرمایه‌های روان‌شناختی و رفتارهای خود مراقبتی می‌پردازند. در همین رابطه، **زارع و همکاران (۱۳۹۴)** نیز در پژوهشی با عنوان «عوامل جمعیتی، اجتماعی اثرگذار بر سبک زندگی سلامت‌محور سالمندان تهرانی» به بررسی تأثیر عوامل جمعیتی-اجتماعی بر انتخاب‌های فردی مؤثر بر سبک زندگی سلامت‌محور سالمندان تهرانی می‌پردازند. یافته‌های این تحقیق نشان می‌دهد که سبک زندگی سالمندان، برحسب متغیرهایی نظیر سن، تحصیلات و رضایت از زندگی متفاوت است. لذا، ارتباط معناداری بین این متغیرها با سبک زندگی سلامت‌محور وجود دارد. بر طبق نتایج این تحقیق، بیش از دوسوم سالمندان سبک زندگی متوسط و تنها ۱۱.۸ درصد سالمندان سبک زندگی سلامت‌محور داشته‌اند. در تحقیقی دیگر، **وفائی و همکاران (۱۳۹۴)** به بررسی رابطه‌ی بین راهبردهای مدیریت زندگی (انتخاب، بهینه‌سازی و جبران) و سبک زندگی سالم، به‌عنوان نشانگر اصلی سالمندی موفق می‌پردازند. نتایج نشان داد که راهبردهای مدیریت زندگی، رابطه مثبتی با سبک زندگی سالم دارند.

علاوه بر این، بخش عمده‌ای از مطالعات موجود، معطوف به بررسی وضعیت زندگی سالمندان بر اساس مؤلفه‌های سبک زندگی سالم می‌باشند. در این زمینه، **حشمتی و همکاران (۱۳۹۳)** با بررسی سبک زندگی سالمندان شهر کاشمر نشان دادند که تنها ۳۲ درصد از افراد در نمونه‌ی آماری، دارای سبک زندگی مطلوب می‌باشند. پژوهش **مروتی و همکاران (۱۳۸۲)** نیز نشان می‌دهد که رفتارهای ارتقا‌دهنده سلامت در میان بازنشستگان و سالمندان در سطح پایینی قرار دارند.

**رشیدی و بهرامی (۱۳۹۴)** نیز در تحقیقی که با عنوان «عوامل مرتبط با سبک زندگی ارتقاء دهنده سلامتی در سالمندان بستری در بیمارستان‌های وابسته به دانشگاه علوم پزشکی اصفهان، به این نتیجه دست یافتند که سالمندان موردبررسی در عوامل مرتبط با سبک زندگی ارتقاء دهنده‌ی سلامتی، نظیر فعالیت فیزیکی، نوع تغذیه، روابط بین فردی و غیره وضعیت نامطلوبی دارند.

در مجموع، همان‌گونه که خاطر نشان گردید اکثر مطالعات انجام‌شده درباره سالمندان و بازنشستگان، عمدتاً راجع به موضوعاتی نظیر پیامدهای بازنشستگی (موسایی، ۱۳۸۳)، نگرش به بازنشستگی (مرتضوی و همکاران، ۱۳۹۰)، مقایسه کیفیت زندگی سالمندان ساکن در خانواده و سرای سالمندان (قاسمی و همکاران، ۱۳۸۹) کیفیت زندگی بازنشستگان (علی زاده اقدم و همکاران، ۱۳۹۲)، فهم تجربه بازنشستگی (دانایی فرد و همکاران، ۱۳۹۱)، الگوهای گذران وقت سالمندان ایرانی و هم‌بسته‌های اقتصادی (شریفیان ثانی و همکاران، ۱۳۹۵)، بوده است. بخش عمده‌ای از این مطالعات، در رابطه با اوقات فراغت سالمندان و بازنشستگان می‌باشد. از آنجا که اوقات فراغت و نحوه گذران آن یکی از مؤلفه‌های سبک زندگی است، در ادامه به برخی از تحقیقات انجام‌شده در این زمینه اشاره می‌شود. در بین تحقیقات موجود، رحیمی و همکاران (۱۳۸۹) در پژوهشی با عنوان «تجارب سالمندان تهرانی در زمینه اوقات فراغت و تفریحات» با بررسی تجربه سالمندان از نحوه گذران فراغت، به این نتیجه دست یافتند که سالمندان از الگوی فراغت رضایت‌بخشی برخوردار نیستند. در رابطه با عوامل تأثیرگذار بر نحوه گذران فراغت، دواتی و جمالی (۱۳۸۳) نشان دادند که در بین عوامل مختلف، شغل پس از بازنشستگی، حقوق ماهیانه و مدت‌زمان فراغت فرد در طول روز، بیشترین ارتباط را با استفاده از خدمات فراغتی دارند. مداح (۱۳۸۸) در تحقیقی نشان داد که عواملی نظیر گسترش شهرنشینی، کمبود تسهیلات، عدم آشنایی یا عدم توجه به شیوه زندگی سالم سبب شده است که میزان رضایت سالمندان ایرانی از روابط اجتماعی و کیفیت گذران ایام فراغت، به مراتب پایین‌تر از سالمندان دیگر کشورها باشد. قنبریان و همکاران (۱۳۹۰) نیز

نشان دادند که متغیرهای سن، میزان تحصیلات، نوع شغل قبل از دوره سالمندی و میزان درآمد، در انتخاب مکان فراغت توسط سالمندان اثرگذار می‌باشند. در تحقیقی دیگری، **چمن پیرا و همکاران** (۱۳۹۳) دریافتند که پارک‌ها اولین اولویت، برای گذران اوقات فراغت سالمندان است. در رابطه با برنامه‌ریزی فراغت نیز، **آصف‌زاده و همکاران** (۱۳۸۷) دریافتند که اکثر سالمندان، هیچ برنامه‌ای برای گذراندن فراغت ندارند، وضعیتی که نسبت به آن اظهار نارضایتی می‌کردند. **صفاری** (۱۳۸۵) نیز در مطالعه‌ای نشان داد که اکثر سالمندان در اوقات فراغت خود، عمدتاً به فعالیت‌های (کم‌حرکی) نظیر تماشای تلویزیون (۹۵ درصد) و مطالعه (کمتر از ۷۰۱ درصد) می‌پردازند.

از دیگر مضامین مورد مطالعه در ادبیات پیشین، موضوعاتی نظیر هویت و تجربه سالمندی، تنزل پایگاه اجتماعی سالمندان و استراتژی‌های گذار و سازگاری با بازنشستگی است. به‌عنوان مثال، **عابدی دیزناب** (۱۳۹۸) در پژوهشی با روش گراندد تئوری به واکاوی استراتژی‌های گذار و پذیرش هویت سالمندی مردان بازنشسته شهر تبریز می‌پردازد. یافته‌های تحقیق در قالب شش مقوله هسته اعم از: ۱. فراغت سرمایه محور، ۲. برساخت عقلانیت: راه و بی‌راه روابط اجتماعی، ۳. تنهایی زیسته، ۴. دوالیسم مشارکت: خودِ فعال / خودِ قهری، ۵. یوتوپای سلامت، ۶. بازماندگی بازاندیشیده بدنی، نشان داد که مردان بازنشسته شهر تبریز برای ادامه حیات خویش، جز مقابله با پروبلماتیک اقتصادی، راه دیگری ندارند. آن‌ها برای حفظ اقتدار و جایگاه و فعال باقی ماندن و داشتن زندگی بهتر و راحت‌تر به اشتغال مجدد روی می‌آورند. نتایج همچنین نشان داد که بین ابعاد مختلف زندگی مردان بازنشسته و عوامل اقتصادی و ناتوانی‌های بدنی در سنین بالا رابطه وجود دارد. **حقیقتیان و همکاران** (۱۳۹۴) نیز در پژوهشی با روش پدیدارشناسی، به مطالعه تجربه سالمندی و چالش‌های هویت‌نقشی سالمندان پرداختند. آن‌ها در این مطالعه، به درک تازه‌ای از تجارب افراد در گذار به مرحله سالمندی دست یافتند. از جمله مضامین اصلی مربوط به چالش‌های هویت‌نقش، در این تحقیق، «حس رهاشدگی» و «حس کنترل

زدایی» است که به زعم محققین، ریشه در تحولات جمعیت‌شناختی و تغییرات به وجود آمده در ساختار اجتماعی جامعه دارد.

**سام و همکاران** (۱۳۹۴) نیز در تحقیقی بر روی ابعاد جسمی، روانی، اجتماعی، اقتصادی و معنوی بازنشستگان شهر بابل نشان دادند که احساس درماندگی و شکست، با احساس سردرگمی و تعارض همبستگی مستقیم دارد. نتایج این تحقیق نشانگر آن است که بازنشستگان شهرستان بابل، کمابیش از نشانگان بازنشستگی رنج می‌برند. در رابطه با سازگاری با بازنشستگی، **نوبهار و همکاران** (۱۳۹۲) در یک مطالعه مروری به این نتیجه دست یافتند که سازگاری با بازنشستگی از طریق ایجاد آمادگی قبلی برای بازنشستگی، هویت‌یابی افراد بازنشسته، حفظ سلامتی و برخورداری از حمایت‌های خانواده، مسئولین و سازمان‌ها و جامعه امکان‌پذیر می‌گردد.

درنهایت، برخی از تحقیقات نیز به تأثیر بازنشستگی بر کاهش منزلت و پایگاه اجتماعی بازنشستگان اشاره نموده‌اند. به‌عنوان مثال، تحقیق **ترابی** (۱۳۸۹) نشان می‌دهد که بازنشستگان نیروهای مسلح، به خاطر از دست دادن موقعیت و جایگاه خود در سازمان، کاهش شدید منزلت اجتماعی را احساس می‌کنند. پژوهش **غفاری** (۱۳۸۴) درباره وضعیت اشتغال بازنشستگان صندوق بازنشستگی کشوری و عوامل مؤثر بر آن، به مشکلات مختلفی نظیر کاهش اعتمادبه‌نفس، افول منزلت و پایگاه اجتماعی و کاهش توجه دیگران و همچنین تمایل بازنشستگان به اشتغال مجدد، به دلیل مشکلات خانوادگی و اقتصادی تأکید می‌کند.

در مقایسه با تحقیقات داخلی، مطالعات انجام‌شده خارجی، از تنوع و کثرت بیشتری برخوردار است. هرچند اکثر مطالعات انجام‌شده در این زمینه، با روش کمی و عمدتاً با هدف سنجش و بررسی تجربی رابطه سبک زندگی با متغیرهایی، نظیر بهداشت عمومی، کیفیت زندگی یا الگوهای مصرف انجام‌شده است تا شناسایی و اکتشاف سنخ‌های سبک زندگی بازنشستگان به‌طور خاص. به‌عنوان مثال، **هاپکینز و همکاران** (۲۰۰۶) در مطالعه‌ای به

بررسی این موضوع می‌پردازد که چگونه تجربه بازنشستگان، از طریق سبک زندگی آن‌ها، بر الگوهای مصرفی‌شان تأثیر می‌گذارد. نوینس<sup>۱</sup> و همکاران (۲۰۰۵) نیز در پژوهشی با روش کمی و بر اساس دو شاخص «وزن و اندازه دور کمر» به بررسی تأثیر بازنشستگی بر سبک زندگی و تغییرات حاصل از آن بر روی سلامت بازنشستگان، پرداختند. نتایج این تحقیق نشان داد که بازنشستگی از طریق تغییر در سبک زندگی، باعث افزایش وزن و اندازه دور کمر افراد بازنشسته می‌شود. این مشکل در بین افرادی که قبل از بازنشستگی، مشاغل سنگین و پرتحرک داشته‌اند، به‌مراتب بیشتر بود (نوینس و همکاران، ۲۰۰۵).

در پژوهشی دیگر، کارین و همکاران (۲۰۰۸) به ارائه توصیفی از تجربه سبک زندگی در میان زنان بازنشسته می‌پردازند. زنان مورد مطالعه در این تحقیق، سبک زندگی را به‌عنوان ابزاری برای سالم ماندن، داشتن نقش فعال در جامعه و انطباق خود با محدودیت‌ها می‌دانستند. سبک زندگی به‌مثابه یک دارایی به آن‌ها کمک می‌کرد تا از عهده زندگی روزمره برآمده و روزهای بهتری را خلق نمایند. یافته‌های این تحقیق نشان داد که برای زنان، سبک زندگی ابزاری است که در صورت برخورداری آن‌ها از استقلال و حق تعیین سرنوشت در زندگی، می‌تواند به سازگاری با محدودیت‌ها و ارتقای سطح رفاه و بهزیستی‌شان کمک کند (کارین، ۲۰۰۸).

در رابطه با سبک زندگی ناسالم سالمندان، وُنْگ<sup>۲</sup> و همکاران (۲۰۰۸) در تحقیقی مقایسه‌ای در دو کشور آمریکا و مکزیک، به این نتیجه دست یافتند که رفتارهای پرخطر ناشی از سبک زندگی، نظیر مصرف سیگار، الکل، چاقی و کم‌تحرکی فیزیکی، نقش مهمی در کم‌توانی‌ها و بیماری‌های دوران سالمندی دارند؛ نتایج تحقیق آن‌ها نشان داد که این رفتارها، در جوامع مختلف، تحت تأثیر متغیرهای اقتصادی و جمعیت‌شناختی می‌باشند.

گرندی و اسلوگت<sup>۳</sup> (۲۰۰۳) نیز در پژوهشی درباره‌ی سالمندان کشور انگلستان، به این

- 
1. Nooyens
  2. Wong
  3. Grundy Sloggett

نتیجه دست‌یافتند که محیط محلی سالم و فعالیت‌های خارج از خانه، به‌عنوان دو شاخص سبک زندگی سالم، ارتباط مستقیمی با سلامت سالمندان دارند. در مجموع، اکثر مطالعات موجود، سبک زندگی سالمندان را واجد ظرفیتی دوگانه می‌دانند. سبک زندگی سالمندان، هم به‌عنوان یکی از عوامل خطر می‌تواند در بیماری و مرگ‌ومیر سالمندان نقش داشته باشد و هم عاملی برای ارتقای سلامت آن‌ها باشد. در این رابطه، اسپنسر<sup>۱</sup> و همکاران (۲۰۰۵) در تحقیقی با موضوع سبک زندگی سالمندان، به این نتیجه رسیدند که شاخص سبک زندگی، یکی از عوامل مهم مرگ‌ومیر در سالمندان است. خوان<sup>۲</sup> و همکاران (۲۰۱۵) نیز در مطالعات خود، روابط معناداری را بین سبک زندگی سالمندان کم‌تحرک و مبتلابه دیابت، با چاقی و نشانه‌های افسردگی در آن‌ها یافتند.

علاوه بر این، در میان مطالعات خارجی، پژوهش‌های گسترده‌ای درباره سازگاری با بازنشستگی و عوامل مؤثر بر آن انجام شده است. ریتز و موتران (۲۰۰۴) در پژوهشی به این نتیجه دست یافتند که فرایندهای روان‌شناختی، نظیر خود‌پنداره (شامل عزت‌نفس، ارزیابی مثبت از خود در گذشته، احساس خود ارزشمندی و خودکارآمدی) و تداوم نقش‌های قبلی و هویت‌های واسطه‌ای غیر شغلی، می‌توانند به سازگاری و انطباق‌پذیری فرد با بازنشستگی کمک کند. پژوهش ریچاردسون (۱۹۷۹) درباره اثرات بازنشستگی نیز نشان می‌دهد که اکثر بازنشستگان بر معایب بازنشستگی، به‌ویژه جنبه‌های اقتصادی آن تأکید می‌کنند. بر طبق یافته‌های این مطالعه، درآمد ناکافی و مشکلات مالی پس از بازنشستگی، از جمله مهم‌ترین عوامل مؤثر بر نارضایتی و ناسازگاری با بازنشستگی می‌باشد. مشکلات اقتصادی، نه‌تنها هزینه‌های خانواده و فرزندان، بلکه هزینه‌های درمانی و دامنه فعالیت‌های فراغتی فرد را نیز محدود می‌کند.

وضعیت تأهل نیز مورد دیگری است که پژوهش‌های مختلف تأثیر آن را بر سازگاری

---

1. Spencer

2. Juan



با بازنشستگی نشان داده‌اند. در این رابطه، برخی از پژوهش‌ها، به نقش روابط زناشویی و خانوادگی، به‌عنوان منبع اجتماعی-ارتباطی در سازگاری با بازنشستگی اشاره نموده‌اند. نتایج این تحقیقات نشان می‌دهند که روابط زناشویی نامطلوب، سازگاری فرد بازنشسته را با شرایط زندگی جدید، کاهش می‌دهد (اسزینوواکس و دیوی، ۲۰۰۵). سلامت جسمی و روانی نیز منبع مهم دیگری در سازگاری با بازنشستگی است که در اکثر مطالعات مورد اشاره قرار گرفته است.

در مجموع، به‌رغم تنوع و گستردگی مطالعات خارجی، تنها مطالعات معدودی، به‌طور اختصاصی به گونه‌شناسی سبک زندگی بازنشستگان و سالمندان پرداخته‌اند. در این زمینه، ادبیات بازنشستگی عموماً چهار نوع سبک زندگی را در میان بازنشستگان شناسایی نموده است. واکر (۱۹۸۱)، هورنتشتاین<sup>۱</sup> و واپنر (۱۹۸۵) از نخستین محققانی بودند که این تصور که بازنشستگان گروه همگنی را تشکیل می‌دهند را مورد چالش قرار دادند. واکر (۱۹۸۱) در مطالعات خود به چهار نوع سبک زندگی بازنشستگان اشاره می‌کند، ۱- سازمان دهندگان مجدد<sup>۲</sup>، سبک زندگی کسانی است که پس از بازنشستگی به‌جای انجام فعالیت‌های قبلی، به فعالیت‌های جدیدی روی می‌آورند. ۲- سبک زندگی تداومی، غالباً در بین کارکنانی رایج است که حتی پس از رسیدن به سن بازنشستگی، لزومی به کناره‌گیری از بازار کار نمی‌بینند. این گروه از بازنشستگان بسیار فعال بوده و تمایل به ادامه کار به‌طور نامحدود دارند. ۳- سبک زندگی صندلی گهواره‌ای<sup>۳</sup>، این نوع سبک زندگی در میان افرادی رایج است که پس از بازنشستگی نه‌تنها اقدام به کاهش فعالیت‌های خود می‌نمایند، بلکه از کاهش فعالیت‌های خود نیز احساس رضایت خاطر دارند. ۴- سبک زندگی افراد ناراضی که معمولاً به اجبار بازنشسته شده‌اند. این نوع سبک زندگی در میان بازنشستگان با فعالیت‌های محدود رایج است، کسانی که در انجام فعالیت‌های روزمره خود با محدودیت‌ها و دشواری‌های

- 
1. Wapner and Hornestein
  2. Reorganizers
  3. Rocking Chair

متعددی مواجه‌اند و فاقد منابع لازم برای سازگاری با بازنشستگی می‌باشند. هورنشتاین و واپنر (۱۹۸۵) نیز در مطالعه‌ای درباره سازگاری با بازنشستگی، چهار نوع تجربه سازگاری با بازنشستگی را شناسایی نمودند. آنها در این مطالعه، به چهار نوع تجربه سازگاری با رویداد بازنشستگی، اعم از ۱- بازنشستگی به‌عنوان یک شروع جدید، ۲- بازنشستگی به‌مثابه تداوم زندگی گذشته، ۳- بازنشستگی به‌عنوان اختلال تحمیل شده<sup>۱</sup>، ۴- بازنشستگی به‌عنوان انتقال به پیری و سالمندی اشاره نمودند (هورنشتاین و واپنر، ۱۹۸۵).

شلاسبرگ<sup>۲</sup> (۲۰۰۴) نیز در مطالعه‌ای به پنج نوع سبک زندگی بازنشستگان اشاره می‌کند که افراد از طریق آن خود را با دوره بازنشستگی سازگار می‌کنند: ۱- سنخ ماجراجویان<sup>۳</sup>، کسانی که به دنبال تجربه فعالیت‌های جدید می‌باشند، ۲- سنخ ادامه‌دهندگان<sup>۴</sup>، کسانی که تمایل به تداوم فعالیت‌های دوره میان‌سالی، پس از بازنشستگی دارند، ۳- سنخ جستجوگران<sup>۵</sup>، افراد با انرژی که به‌صورت آزمون‌وخطا، به دنبال دستیابی به گزینه‌های مناسبی هستند، ۴- سنخ گلایدرهای سهل‌گیر<sup>۶</sup>، (آسان‌گیرها) کسانی که به دنبال آرامش و استراحت‌اند و در هر کجا که زندگی می‌کنند، احساس رضایت و خشنودی دارند، ۵- سنخ عقب‌نشینی‌کنندگان<sup>۷</sup>، (تسلیم‌شوندگان) کسانی که از کار و وضعیت قبلی خود جدا شده و تسلیم شرایط می‌شوند. (شلاسبرگ، ۲۰۰۴ به نقل از هرشنسون<sup>۸</sup>، ۲۰۱۵).

در مجموع، همان‌گونه که ملاحظه گردید، اکثر مطالعات داخلی انجام‌شده در زمینه سبک زندگی سالمندان و بازنشستگان با روش کمی و غالباً در چارچوب پارادایم زیستی- پزشکی انجام‌شده است. تأکید بر جنبه‌های فردی سبک زندگی و نادیده گرفتن ابعاد جمعی آن، از جمله ویژگی‌های عمده مطالعات موجود است. لذا، کمتر مطالعه‌ای را در این زمینه می‌توان یافت که در بررسی سبک زندگی سالمندان و بازنشستگان، از روش‌های ترکیبی

1. Imposed Disruption

2. Schlossberg

3. Adventurers

4. Continuers

5. Searchers

6. Easy Gliders

7. Retreaters

8. Hershenson

یا تحلیل‌های چند سطحی، استفاده نماید. تحلیل منابع خارجی مرتبط با سبک زندگی بازنشستگان نیز نشان می‌دهد که اغلب مطالعات موجود در این حوزه، تنها بر یکی از ابعاد و سطوح مسئله توجه نموده‌اند. در نتیجه، در این مطالعات نیز به‌ندرت سطوح خرد و کلان و رابطه عاملیت و ساختار در شکل‌گیری سبک زندگی بازنشستگان و بازتولید آن مورد مطالعه قرار گرفته است.

فصل دوم:

# بیان نظری



## ۲-۱- مفهوم شناسی بازنشستگی

به لحاظ مفهومی، بازنشستگی وضعیتی است که طی آن فرد بر اساس قانون بازنشستگی و به دلیل شرایط سنی و سابقه خدمتی‌اش، از شغلی رسمی خود با دریافت حقوق و مزایای مشخص، کناره‌گیری می‌کند. در تمامی تعاریف ارائه‌شده در زمینه بازنشستگی بر قطع روابط کاری فرد و سازمان و شروع زندگی جدید تأکید شده است. از این‌رو، واژه بازنشستگی با مفاهیمی نظیر استعفا، قطع رابطه یک‌جانبه، تعلیق و انفصال تفاوت دارد (عباسی ذاکانی، ۱۳۸۷). اکرت و دی‌واینی<sup>۱</sup> (۱۹۹۰) در تعریفی جامع و فراگیر از بازنشستگی به پنج مؤلفه، ترک شغل، خروج از بازار کار، کاهش اشتغال، دریافت حقوق بازنشستگی و ذهنیت اشاره می‌کنند. نخستین شاخص در این تعریف، ترک شغل است. بر اساس این معیار، فرد زمانی به‌عنوان بازنشسته شناخته می‌شود که موقعیت شغلی یا کارفرمایی را که سال‌ها با آن کار کرده است، رها کند. بنابراین، بازنشستگی عمدتاً یک‌بار برای هر فرد اتفاق می‌افتد. بر اساس این تعریف، زمانی که یک فرد شغل اصلی دوران زندگی خود را ترک می‌کند، بازنشسته محسوب می‌شود؛ با این حال، این تعریف دارای ابهاماتی است. مشکل این است که همه کارکنان، شغلی ثابت و دائمی در دوران اشتغال خود ندارند و مدام تغییر شغل می‌دهند؛ بنابراین، این که کدام ترک شغل، مبنای تعریف بازنشستگی است، محل ابهام است. شاخص دوم، خروج از بازار کار است. بازنشستگی طبق این شاخص، زمانی

---

1. Ekerdt & DeViney

اتفاق می‌افتد که یک فرد سالمند، ساعت کار و درآمدش صفر شده باشد و به دنبال شغل دیگری هم نباشد؛ هرچند، این وضعیت با تصمیم فرد برای اشتغال مجدد پایان می‌یابد. شاخص سوم، کاهش چشمگیر اشتغال، یعنی کاهش سطح درآمد و ساعت کار است که در واقع مکمل شاخص خروج از بازار کار محسوب می‌شود. شاخص چهارم، دریافت مستمری بازنشستگی است. بر اساس این شاخص، کسی بازنشسته است که مشمول دریافت مستمری، از صندوق‌های بازنشستگی باشد. شاخص پنجم، در تعریف اکرت و دی‌واینی، بر تعریف ذهنی از بازنشستگی استوار است. بر طبق این معیار، بازنشسته کسی است که خود را بازنشسته تعریف کند (اکرت و دی‌واینی، ۱۹۹۰ به نقل از عمادی و نصر اصفهانی ۱۳۹۷: ۳۲). برغم تعاریف مختلف، بازنشستگی اساساً مفهومی چندوجهی است. از این رو، بازنشستگی را می‌توان به‌عنوان یک‌نهاد، فرایند یا تجربه در نظر گرفت. بازنشستگی، به‌عنوان یک‌نهاد به ساختارهای اجتماعی اشاره دارد که با کنار گذاشتن افراد مسن از بازار کار و ارائه مستمری به آن‌ها، به تعدیل نیروی کار می‌پردازد. درحالی که بازنشستگی به‌عنوان یک فرایند، اشاره به تصمیم فرد برای خروج از نیروی کار، به‌صورت داوطلبانه (اختیاری) یا غیر داوطلبانه (اجباری) دارد. درنهایت، بازنشستگی به‌عنوان یک تجربه، با تغییرات ناشی از ترک کار در زندگی فرد مرتبط است (دیجوکانوویک و پترسون<sup>۱</sup>، ۲۰۱۶). در مجموع، ماهیت چندوجهی بازنشستگی، باعث شده تا محققان بر لزوم مطالعه بازنشستگی از طریق مدل‌های چند سطحی تأکید نمایند. در مدل چند سطحی بازنشستگی<sup>۲</sup> که ریشه در دیدگاه‌های جامعه‌شناختی دارد. بازنشستگی، پدیده‌ای چند سطحی است. در این مدل، بازنشستگی در سطح کلان به‌عنوان یک‌نهاد، بازتاب‌دهنده ارزش‌ها و هنجارهای فرهنگی جامعه و همچنین شرایط حاکم بر بازار کار و اقتصاد است که انعکاس آن را می‌توان در نظام‌های حمایتی از بازنشستگان مشاهده نمود. سطح میانه این مدل، عموماً

- 
1. Djukanovic & Peterson
  2. The Multilevel Model of Retirement

شامل سیاست‌های یک سازمان، درباره مزایا و سن بازنشستگی و تصویری است که از بازنشستگی در محیط کار یا سازمان وجود دارد. سطح فردی نیز عمدتاً اشاره به نگرش‌ها و تصمیم‌های فردی برای خروج از نیروی کار دارد. مدل چند سطحی، نشان می‌دهد که عملکرد و رفتارهای فرد در طول بازنشستگی، نه تنها متأثر از متغیرهای سطح فردی است، بلکه به متغیرهای سطح کلان و میانه نیز بستگی دارد.

مسئله دیگری که در بحث از مفهوم شناسی بازنشستگی مطرح می‌شود، تعیین مرز مشخصی بین بازنشستگی و سالمندی است.<sup>۱</sup> اگرچه، بازنشستگی و سالمندی اغلب پدیده‌های به هم مرتبطی هستند که در یک تقارن زمانی با یکدیگر پدید آمده و همراه با تغییر و تحولاتی در ابعاد جسمی، روانی افراد است (گل پرور و همکاران، ۱۳۹۰)؛ با این حال، یکی از موضوعات مطرح در بحث از مراحل سالمندی، تفکیک‌های رایجی است که محققان بین مفهوم سالمندی بهنجار و سالمندی آسیب‌زا و عصر سوم<sup>۲</sup> و چهارم<sup>۳</sup> زندگی قائل‌اند. ایده تفکیک مراحل سالمندی در ابتدا توسط نگارتن (۱۹۷۴) مطرح شد. او در آثار خود، به دو دوره (پیر-جوان<sup>۴</sup>) و (پیر-پیر<sup>۵</sup>) اشاره نمود. سپس این مفهوم‌سازی دوگانه، به نحو دیگری توسط پیتر لست لیت<sup>۶</sup> (۱۹۸۹) فیلسوف و مورخ انگلیسی، در قالب مفاهیم عصر سوم و عصر چهارم زندگی مطرح شد. لست لیت در آثار خود، توجه ویژه‌ای به عصر سوم دارد و آن را دوره خاصی از زندگی فرد می‌داند که با پایان کار دستمزدی مقارن و شروع دوره‌ای است که با آزادی و رهایی، فعالیت‌های فراغتی، فرصت‌های یادگیری و مشارکت اجتماعی شناخته می‌شود. به‌زعم وی، بازنشستگی به‌عنوان رویدادی در عصر

۱. بازنشستگی، به‌عنوان مقوله‌ای فرهنگی و اجتماعی، اساساً پدیده‌ای متمایز از سالمندی است؛ زیرا بازنشستگی یک عمل نهادی و مرتبط با معیارهای شغلی است. درحالی‌که برجسب سالمندی، عمدتاً بر اساس سن تقویمی و یا کلیشه‌ها و هنجارهای سنی یک جامعه تعیین می‌شود. به لحاظ منطقی نیز رابطه بین بازنشستگی و سالمندی از نوع عموم و خصوص من وجه است. با این حال، در این مطالعه مفهوم بازنشستگی و سالمندی توأمان با یکدیگر به‌کار رفته است.

2. Third Age
3. Fourth Age
4. Young-Old
5. Old-Old
6. Laslett



سوم زندگی، فرصتی برای ایجاد سبک‌های زندگی متمایز و کاملاً شخصی است که اساساً متفاوت از سبک زندگی قبل از بازنشستگی است. لذا، او بازنشستگی را صرفاً گذاری از کار و اشتغال به بیکاری نمی‌داند، بلکه، آن را پروژهای اخلاقی در نظر می‌گیرد که از تن‌آسایی و روزمرگی ناشی از بیکاری متمایز است. از نظر او، پذیرش حاشیه‌نشینی در دوران بازنشستگی، شکستی اخلاقی و شخصی است.

در مجموع، لست‌لیت، عصر چهارم زندگی را دوره‌ای کوتاه و نقطه مقابل عصر سوم می‌داند که مشخصه آن زوال، ناتوانی، شکنندگی و مرگ است. آلزایمر یا مرگ اجتماعی، بیماری شایعی در این دوره از زندگی است. با این حال، موضوعی که در بحث از تفکیک مراحل سالمندی اهمیت زیادی دارد. گذار و انتقال از عصر سوم به عصر چهارم و مرزبندی‌های موجود بین آن‌ها است. انتقال به عصر چهارم زندگی می‌تواند ناگهانی یا تدریجی باشد. در این زمینه، وضعیت سلامت فرد عامل تعیین‌کننده در انتقال به دوره چهارم زندگی است. ابتلا به بیماری‌های لاعلاج و معلولیت و ناتوانی شدید، می‌توانند نقطه عطفی برای پایان عصر سوم و ورود به دوره چهارم زندگی باشند. انتقال ناگهانی به دوره چهارم زندگی ممکن است با حمله قلبی، زمین خوردن و... اتفاق افتد؛ بنابراین، ترس از حمله ناگهانی قلبی و زمین خوردن و بیماری‌های لاعلاج باعث می‌شود تا تردید و عدم اطمینان فزاینده به زندگی، به ویژگی بارز دوره انتقال از عصر سوم به چهارم تبدیل شود. رویکردهای روان‌شناسی، در تبیین این انتقال به دو رویکرد جمعیت محور و شخص محور اشاره نموده‌اند (بالتس و اسمیت، ۲۰۰۳). در رویکرد جمعیت محور، انتقال از عصر سوم به چهارم، زمانی اتفاق می‌افتد که حداقل ۵۰ درصد از کوهورت سنی در قید حیات باشند که این رقم در کشورهای توسعه‌یافته تقریباً شامل افرادی است که در سنین ۷۵-۸۰ سال قرار دارند. این رویکرد با کاربرد شاخص امید به زندگی، سن انتقال از نسل سوم به چهارم را بین سنین ۷۵-۸۰ سال می‌داند. برخی از محققان نیز بر اساس سن تقویمی، عصر چهارم را تعریف نموده‌اند. در این رابطه، واکر (۱۹۹۱) سن انتقال به عصر چهارم را ۷۵ سال به بالا می‌داند. متقابلاً، در

رویکرد شخص محور، به جای استفاده از شاخص‌هایی نظیر امید به زندگی و سن تقویمی، بر شاخص بهینه‌سازی گستره عمر تأکید می‌شود. از این منظر، سن انتقال به عصر چهارم، برحسب میزان تلاش‌های یک فرد برای بهینه‌سازی عمر خود، می‌تواند به‌طور قابل توجهی متفاوت و بین سنین ۶۰ تا ۹۰ سال باشد. از این رو، به‌زعم برخی از محققان، شروع عصر چهارم را می‌توان با تلاش‌های فردی و (اصلاح و بهبود سبک زندگی) به تعویق انداخت. این گروه از محققان بر سیاست مقاومت در برابر پیری تأکید می‌کنند. به اعتقاد بالتس، تقریباً اکثر نسل سوم‌ها در کشورهای توسعه‌یافته، به عصر چهارم زندگی خود خواهند رسید. بالتس، عصر چهارم زندگی را دوره (پیر-پیرترین<sup>۱</sup>) می‌نامد. به اعتقاد وی، افراد در این دوره از زندگی خود می‌توانند از طریق منابع فرهنگی و اجتماعی، ضعف‌های بیولوژیک ناشی از افزایش سن و پیری را جبران نمایند. با این حال، واقعیت این است که فرایند بهینه‌سازی در دوره چهارم زندگی، ماهیتاً دشوارتر از عصر سوم است. به همین دلیل، راهبردهای سازگاری و انطباق‌پذیری که فرد در عصر سوم زندگی خود به نحو موفقی از آن استفاده می‌کرد، ممکن است با انتقال به عصر چهارم زندگی، با شکست مواجه شوند. در مجموع، برخی از محققان، رویکرد لست‌لیت را به دلیل تأکید بیش‌ازحد بر عصر سوم و اخلاق فردگرایانه آن، مورد انتقاد قرار داده‌اند. به عقیده آن‌ها، طرفداران رویکرد عصر سوم، به‌جای آن که تبعات ناشی از بازنشستگی و سالمندی را پیامد ساختاری سیاست‌های دولت بدانند، آن را نتیجه انتخاب‌های بد و نادرست فردی می‌پندارند. در بین این گروه از منتقدین، **هیالارد و هیگز** (۲۰۱۰) از منظر سالمندپژوهی فرهنگی، عصر چهارم زندگی را نه مرحله‌ای اجتناب‌ناپذیر از زندگی و نه دوره‌ای متضاد با عصر سوم می‌دانند، آن‌ها عصر چهارم را صرفاً نوعی پندار و تصور اجتماعی<sup>۲</sup> می‌دانند که جوامع و فرهنگ‌های مختلف، در فرایند معنا بخشی به مراحل و دوره بندی‌های سنی، نسبت می‌دهند که این معنا بخشی هم‌زمان می‌تواند، خلاقانه یا بیگانه

---

1. Oldest-Old  
2. Social Imaginary

کننده باشد<sup>۱</sup>. به زعم آن‌ها، مشخصه بارز و محوری عصر چهارم، در اکثر جوامع و فرهنگ‌ها، ساخت اجتماعی شکنندگی<sup>۲</sup> است. از این منظر، عصر چهارم زندگی، بسان سیاه‌چاله‌ای است که در آن خودکارآمدی، کنترل بر خود و عاملیت انسانی محو می‌شود تا جایی که افراد، در این دوره از زندگی دیگر قادر به کنترل و مدیریت زندگی خود نمی‌باشند (هیلارد و هیگز، ۲۰۱۰: ۱۲۵)؛ بنابراین، عصر چهارم زندگی، نوعی پندار و وضعیت خیالی است که با ترس از دست دادن عاملیت و ناتوانی و شکست همراه می‌باشد. به رغم این واقعیت، اکثر محققان، نسبت به حفظ کیفیت زندگی در عصر چهارم، خوش‌بین نیستند.

در مجموع، تبعات ناشی از عصر چهارم زندگی، منجر به طرح این پرسش اخلاقی می‌شود که آیا تلاش‌های صورت گرفته در دهه‌های اخیر برای افزایش طول عمر، باعث کاهش تعداد افرادی که آرزوی مرگ خوب و باوقار دارند، نمی‌شود؟ از این رو، برخی از محققان بر این باورند که سیاست افزایش طول عمر، سهم افرادی که می‌توانند مرگ باوقار و خوبی را داشته باشند، کاهش می‌دهد. در مجموع، با توجه به وجود تعاریف متنوع از بازنشستگی در رویکردهای مختلف، در ادامه این بخش، تلاش می‌گردد تا مهم‌ترین تعاریف موجود در این زمینه، مورد بررسی قرار گیرد.

۱. واقعیت این است که افراد تغییرات سنی خود را متأثر از عوامل زیستی - فرهنگی، به‌گونه‌ای متفاوت تجربه می‌کنند. از این منظر باید بین سالمندی اولیه و ثانویه تمایز قائل شد. برخلاف سالمندی اولیه که نتیجه تغییرات زیستی - مولکولی در افراد است، سالمندی ثانویه، به دلیل عوامل قابل کنترلی نظیر فقدان فعالیت‌های بدنی، تغذیه نامناسب... ایجاد می‌شود. علاوه بر این، سالمندی ثانویه نتیجه درک فرهنگی جوامع از پیری است. فرهنگی که بیش از حد به جوانی و زیبایی اهمیت می‌دهد، باعث درک منفی از پیر بودن می‌شود. در مقابل، فرهنگی که تجربه و خردمندی سالمندان را ارج می‌نهد، درک مثبتی از معنای پیر شدن دارد؛ بنابراین، سازگاری افراد با تغییرات جسمی و روانی ناشی از پیر شدن تا حد زیادی به معنای خاصی که یک فرهنگ از پیری دارند و نحوه اجتماعی شدن افراد بستگی دارد. شواهد علمی نیز نشان می‌دهد که پیری اولیه (جسمانی) صرفاً تحت تاثیر عوامل ژنتیکی ایجاد نمی‌شود، بلکه عوامل، محیطی، فرهنگی، اجتماعی و مؤلفه‌های مربوط به شیوه زندگی نیز به همان نسبت نقش بسزایی در روند پیری دارد. این امر بیانگر مسئولیت اخلاقی است که هر فرد می‌بایست در قبال شیوه و سبک زندگی خود برعهده گیرد (رو و کان، ۱۹۹۹).

## ۲-۱-۱- تعریف قانونی بازنشستگی

در قانون تأمین اجتماعی، بازنشستگی به معنای عدم اشتغال بیمه‌شده به کار، به دلیل رسیدن به سن قانونی بازنشستگی تعریف شده است. به تعبیر دیگر، بازنشستگی شرایطی است که در آن توان کاری فرد به‌طور قابل توجهی کاهش می‌یابد؛ تا جایی که قدرت و توانایی سابق خود را برای انجام فعالیت از دست می‌دهد و به حمایت‌هایی برای ادامه زندگی نیاز دارد (فرتوک‌زاده و همکاران، ۱۳۹۳: ۹). بر طبق ماده ۱۰۳ قانون مدیریت خدمات کشوری، دستگاه اجرایی با داشتن یکی از شرایط زیر می‌تواند کارمند خود را بازنشسته نماید:

الف) حداقل سی سال سابقه خدمت برای مشاغل غیر تخصصی و سی و پنج سال برای مشاغل تخصصی با تحصیلات دانشگاهی کارشناسی ارشد و بالاتر با درخواست کارمند، برای سنوات بالاتر از ۳۰ سال.

ب) حداقل شصت سال سن و حداقل بیست و پنج سال سابقه خدمت با بیست و پنج روز حقوق. علاوه بر این، قانون‌گذار در قوانین و مقررات موجود به انواع مختلفی از بازنشستگی توافقی<sup>۱</sup>، اختیاری<sup>۲</sup>، قهری<sup>۳</sup>، اجباری<sup>۴</sup> و بازنشستگی جانبازان انقلاب اسلامی و شاغلین مشاغل سخت و زیان‌آور اشاره نموده است.

علاوه بر این، قانون‌گذار در مواد (۸۱، ۸۲ و ۸۳) قانون مدیریت خدمات کشوری نیز به انواع دیگری از بازنشستگی، نظیر بازنشستگی ناشی از فوت عادی، بازنشسته متوفی و بازنشسته متوفی می‌پردازد که عمدتاً راجع به بازماندگان و ورثه قانونی بازنشسته متوفی می‌باشد. با این حال، علاوه بر تعریف قانونی از بازنشستگی، انواع دیگری از تعاریف نیز در این زمینه وجود دارد که در ادامه به اختصار به برخی از آن‌ها اشاره می‌شود.

۱. بند الف و تبصره ۱ ماده ۲ قانون اصلاح مقررات بازنشستگی و وظیفه مصوب ۶۸/۱۲/۱۳
۲. ماده ۲ قانون اصلاح مقررات بازنشستگی و وظیفه مصوب ۶۸/۲/۱۳ مجلس شورای اسلامی و همچنین بندهای الف مواد ۷۴ و ۱۰۳ قانون استخدام کشوری
۳. بند ط ماده ۹ قانون رسیدگی به تخلفات اداری، هیئت‌های رسیدگی به تخلفات اداری
۴. قانون مدیریت خدمات کشوری

### ۲-۱-۲- تعریف تقویمی بازنشستگی

تعریف ارائه‌شده در این رویکرد عمدتاً بر سن بازنشستگان تأکید می‌کند. در این تعریف، «سن» معیار بازنشستگی محسوب می‌شود و معمولاً بازنشسته به شخصی اطلاق می‌شود که بالای ۶۵ سال سن داشته باشد (گیدنز، ۱۳۹۵: ۶۴۲). از این منظر، بازنشستگی مترادف با سن خروج از فعالیت‌های کاری است که در اکثر کشورها در حدود ۶۵ سال می‌باشد.

### ۲-۱-۳- تعریف روان‌شناختی بازنشستگی

از دیدگاه روان‌شناختی، بازنشستگی مرحله‌ای طبیعی در رشد انسان است که در ادامه مراحل رشدی فرد و به‌عنوان مرحله نهایی رشد، در نظر گرفته می‌شود. ادامه رشد، در این مرحله از زندگی که تفاوت بسیاری با دیگر مراحل زندگی دارد، منوط به بازنگری در شیوه زندگی و استمرار نقش‌های پیشین و معنابخشی به زندگی است (تقی‌نژاد، اقلیما، عرشی، پورحسین، ۲۰۱۶). در رویکردهای روان‌شناختی، بازنشستگی غالباً موضوعی مرتبط با فرایند تصمیم‌گیری<sup>۱</sup> است؛ بنابراین، در این رویکردها بر تصمیم فرد برای بازنشستگی تأکید می‌شود. رویکرد روانشناختی، تصمیم فرد برای بازنشستگی را رویدادی مهم در زندگی می‌داند. هرچند، به باور منتقدان تصمیم‌گیری برای بازنشستگی، همواره امری اختیاری و داوطلبانه نمی‌باشد.

### ۲-۱-۴- تعریف اقتصادی بازنشستگی

تعاریف اقتصادی از بازنشستگی عمدتاً بر توقف فرد از کار کردن تمرکز دارد. در این رویکرد، بازنشستگی با مؤلفه‌های اقتصادی، از جمله درآمدزایی تعریف می‌شود. طبق این تعریف، کسی که نتواند درآمدی کسب کند، بازنشسته محسوب می‌شود. بر این اساس، بازنشستگی دوره‌ای غیرفعال و نامولّد در زندگی فرد شاغل است (ابوالحمد، ۱۳۷۶: ۱۹۸؛ دانایی‌فرد، ۱۳۹۱: ۱۵۷)؛

بنابراین، بازنشسته به فردی اطلاق می‌شود که از کار و اشتغال باایستاده و از حقوق و مزایای بازنشستگی استفاده می‌کند. در این رابطه، اجلی<sup>۱</sup> تعریف جامعی از بازنشستگی ارائه داده است. به‌زعم وی، بازنشسته کسی است که در طول بازنشستگی خود در حالت استخدام نبوده و از حقوق و مزایای بازنشستگی استفاده می‌کند. این گروه از افراد، دیگر بخشی از نیروی کار و جمعیت فعال کشور محسوب نمی‌شوند. با این حال، تعاریف اقتصادی بازنشستگی از سوی برخی از صاحب‌نظران مورد انتقاد قرار گرفته است. به‌زعم آن‌ها، تعاریف موجود ماهیت چندگانه بازنشستگی و جنبه‌های فرهنگی و شخصیتی آن را نادیده می‌گیرند (اردبیلی، ۱۳۷۹).

### ۲-۱-۵- تعریف بازنشستگی در رویکرد چرخه زندگی

برطبق این رویکرد، بازنشستگی مرحله‌ای از زندگی است که فرد به آن وارد می‌شود. فرد از مراحل، کودکی، نوجوانی، جوانی و میان‌سالی گذر نموده و وارد مرحله سالمندی و بازنشستگی می‌شود. به‌عبارت‌دیگر، بازنشستگی مرحله‌ای هنجاری و دوره‌ای از زندگی فرد است که به لحاظ ساختاری از کار دستمزدی، متمایز بوده و طی آن افراد مسن، به‌عنوان گروهی مجزا بر ساخته می‌شوند. این رویکرد، بر چرخه‌ای طبیعی تأکید می‌کند که در زندگی هر فرد وجود دارد و از الزامات ارزشی و هنجارهای خاصی تبعیت می‌کند و عمدتاً با مراحل و دوره‌های قبلی زندگی متفاوت است. طبق این رویکرد، افراد بازنشسته گروه همگن و منسجمی را تشکیل نمی‌دهند (پلیسون، ۲۰۱۶).

### ۲-۱-۶- تعریف پدیدار شناختی بازنشستگی

این دیدگاه برای نظرات فرد بازنشسته، ارزش ویژه‌ای قائل است و تجارب زیسته آن‌ها را که در اشکال مختلفی نظیر ایده‌ها، احساسات و نمادها تجلی می‌یابند را می‌پذیرد. این رویکرد در تعریف فرد بازنشسته بر تجربه زیسته و نقطه نظرات بازنشستگان تأکید دارد.

به‌عنوان مثال، افراد بازنشسته‌ای که به مشاغل تمام‌وقت اشتغال دارند، ممکن است خود را بازنشسته نپندارند. در حالی که سالمند بیکاری که در جستجوی کار نیز نمی‌باشد، خود را بازنشسته بداند. بر طبق این دیدگاه، ذهنیت و نگرش‌های بازنشستگان امری ایستا نیست و دائماً در تغییر و پویایی است؛ بنابراین، بازنشستگی، پدیده‌ای پویا است که برحسب افراد و موقعیت مختلف آن‌ها، متفاوت خواهد بود (اردبیلی، ۱۳۷۹).

### ۲-۱-۷- تعریف اجتماعی بازنشستگی

تعریف اجتماعی بازنشستگی، بیشتر ناظر به افراد بازنشسته و نقش‌های شغلی و اجتماعی آنان است. لوی (۱۹۸۵) معتقد است که بازنشستگی مترادف با سالمندی است؛ زیرا بازنشستگی تحولی ساختاری و گفتمانی است که تقریباً همه افراد سالمند، به نحوی با آن مواجه می‌شوند. به‌زعم وی، بازنشستگی تغییر نقش و حالت عمده‌ای است که در زندگانی فرد سالمند رخ می‌دهد. خواه این رخداد ارادی و نتیجه خواست فردی باشد و خواه از قوانین و مقررات اجباری بازنشستگی منتج شده باشد. از منظر جامعه‌شناختی، بارزترین ویژگی بازنشستگی و سالمندی، تغییر در موقعیت و پایگاه اجتماعی فرد است. نتایج اکثر مطالعات در این زمینه، نشان می‌دهد که گذار از میان‌سالی به سالمندی، همراه با از دست دادن نقش و کاهش در منزلت و پایگاه اجتماعی است (بنگستون، ۱۹۷۳). در این رابطه، اچلی معتقد است که نقش فرد بازنشسته در مرحله پایانی زندگی وی، همراه با تحول در هنجارهای فرهنگی است. به‌زعم وی، بازنشستگی معرف تغییری است که باعث انتقال از یک نقش اجتماعی به ایفای نقش دیگری در اجتماع می‌شود. اکرت<sup>۱</sup> نیز معتقد است که بازنشستگی مستلزم انفصال از «اخلاق کاری»<sup>۲</sup> و اتصال به‌نوعی «اخلاق پرمشغلی»<sup>۳</sup> است. به اعتقاد وی، اخلاق پرمشغلی انتظار اجتماعی است که به‌طور یکسان، از افراد شاغل و بازنشسته وجود

- 
1. Ekerdt
  2. Work Ethic
  3. Busy Ethic

دارد. به این معنی که زندگی آن‌ها باید توأم با فعالیت و مشغولیت باشد. از این رو، اخلاق پرمشغلی در دوره بازنشستگی، با اخلاق کاری حاکم در دوره اشتغال، مابینتی ندارد؛ زیرا کار و فعالیت، نوعی تداوم اخلاقی در فرد ایجاد می‌کند که انتقال از دوره اشتغال به دوران بازنشستگی را میسر می‌سازد؛ بنابراین، اخلاق پرمشغلی نه تنها پیگیری و دنبال نمودن فعالیت‌های فراغتی را در دوره بازنشستگی مشروعیت می‌بخشد، بلکه به لحاظ اخلاقی، چارچوبی مستمر برای کسانی که پیوسته در فعالیت بسر می‌برند، ایجاد می‌کند.

مؤلفه دیگری که در تعاریف اجتماعی بازنشستگی وجود دارد، دیدگاهی است که بازنشستگی را فرایندی تدریجی و مرحله‌ای می‌داند. بر طبق این دیدگاه که به نظریه مرحله<sup>۱</sup> شهرت یافته است، افراد در گذار به بازنشستگی از مراحل مختلفی عبور می‌کنند. انتقال به بازنشستگی، همانند دیگر گذارهای زندگی، همراه با طیفی از احساسات و مراحل عاطفی مختلف است. اچلی (۲۰۰۰) به مراحل شش‌گانه‌ای اشاره می‌کند که افراد بازنشسته در فرایند سازگاری با بازنشستگی آن را طی می‌کنند. به اعتقاد اچلی، سطح سازگاری فرد در هر مرحله از بازنشستگی متفاوت است. این مراحل به ترتیب عبارت‌اند از:

۱- **مرحله آمادگی قبل از بازنشستگی:** این مرحله، به دو دوره زمانی تقسیم می‌شود. نخست، دوره تخیل که در آن فرد شاغل، بازنشستگی را فرایندی می‌بیند که در آینده دور اتفاق می‌افتد. لذا، نگرشی مثبت به آن دارد؛ و جنبه‌های منفی و محتمل آن را به‌طور مجرد و انتزاعی احساس می‌کند. در این دوره که طبق یافته‌های اکرت و همکاران، از ۱۵ سال قبل از بازنشستگی آغاز می‌شود، فرد شاغل شروع به تفکر و خیال‌پردازی درباره بازنشستگی می‌کند و تصویری را در رابطه با محل سکونت و سبک زندگی آینده خود در سر می‌پروراند. اکثر افراد در مرحله خیالی، انتظارات زیادی از بازنشستگی و توانمندی‌های خود در این دوره دارند. آن‌ها در این دوره به دنبال پس انداز مالی و برنامه‌ریزی برای پیگیری سبک زندگی آینده‌شان می‌باشند.



دوره دوم در این مرحله که از ۵ سال قبل از بازنشستگی آغاز می‌شود، پیش‌بینی نام دارد که در آن فرد شاغل، بازنشستگی را دوره‌ای جذاب و قابل توجه در زندگی خود می‌داند و تصوراتی راجع به فعالیت‌های فراغتی آینده و پیگیری علائق و سرگرمی‌های جدید در ذهن می‌پروراند؛ اما به تدریج با نزدیک شدن به زمان بازنشستگی، نگرانی‌ها و دغدغه‌هایی درباره سلامت و هویت پس از بازنشستگی در آن‌ها ایجاد می‌شود. لذا، یکی از چالش‌های مطرح در این دوره، تصمیم‌گیری برای بازنشسته شدن می‌باشد.

۲- **مرحله رهایی (ماه‌عسل):** اکثر بازنشستگان در این مرحله که تنها یک سال به طول می‌کشد، احساس رضایت و سرخوشی مضاعفی دارند. در این دوره برای نخستین بار، بازنشستگان احساس می‌کنند که می‌توانند کارها یا فعالیت‌هایی را عملی سازند که در دوران اشتغال خود، هرگز قادر به انجام آن نبوده‌اند. بازنشستگان در این مرحله می‌توانند به مسافرت و دیدار اقوام و آشنایان رفته، یا به دیگر فعالیت‌های فراغتی و تفریحی بپردازند. با این حال، آن دسته از بازنشستگانی که از منابع کمتری برخوردار بوده یا انتظارات و تصورات غیرواقع‌بینانه‌ای از بازنشستگی داشته‌اند، به سرعت وارد مرحله بعدی شده و نارضایتی و اختلال بیشتری را در زندگی خود تجربه می‌کنند.

۳- **مرحله ناامیدی و یاس:** در این دوره، رهایی و سرخوشی اولیه به احساس بی‌هدفی، نداشتن مسئولیت و احساس ناامیدی و یاس تبدیل می‌شود. این احساسات ممکن است، ناشی از کاهش درآمد، نداشتن برنامه و هدف مشخصی برای پرکردن اوقات فراغت یا شکاف بین انتظارات از بازنشستگی و واقعیت‌های موجود باشد.

۴- **جهت‌یابی مجدد:** بازنشستگان با ورود با این مرحله، به ارزیابی مجدد زندگی خود پرداخته و با پذیرش محدودیت‌ها و تغییر اولویت‌ها، تلاش می‌کنند تا بیشترین سازگاری را به دست آورند. گرایش به فعالیت‌های اجتماعی و سرگرمی‌های جدید و انتخاب سبک زندگی جدید و رضایت‌بخش، یکی از اهداف عمومی این دوره می‌باشد.

۵- **مرحله ثبات و عادی شدن بازنشستگی:** دوره‌ای که طی آن زندگی بازنشستگی

روالمند شده است و فرد بازنشسته به ثبات و راحتی در زندگی دست می‌یابد.

۶- **مرحله پایانی بازنشستگی:** این مرحله با فرارسیدن مرگ یا بیماری و ناتوانی به پایان می‌رسد، دوره‌ای که دیگر امکان زندگی مستقل بدون کمک دیگران وجود ندارد. در نتیجه، نقش فرد بازنشسته به نقش سالمند معلول و ناتوان تغییر می‌یابد.

## ۲-۲- رویکردهای نظری در زمینه بازنشستگی

به‌طور کلی، رویکردهای نظری در جامعه‌شناسی سالمندی و بازنشستگی را می‌توان به‌صورت پیوستاری ارائه نمود که در یک طیف آن، نظریه‌های ساختار محور و هنجارین و در طیف دیگر آن نظریه‌های عامل محور و تفسیری قرار دارند. مارشال، در آثار خود، به سه نسل از نظریه‌پردازان سالمند پژوهی اشاره می‌کند که هر یک برآمده از رویکردهای کارکردگرایی، تضاد و کنش متقابل نمادین در جامعه‌شناسی است. در ادامه این بخش، مهم‌ترین نظریه‌های سالمند پژوهی اجتماعی، مورد بررسی قرار می‌گیرد.

### ۲-۲-۱- رویکرد کارکردگرایی

بر طبق این رویکرد، هر جامعه‌ای با ایجاد مجموعه‌ای از نقش‌ها و انتظارات برای هر گروه سنی خاص، به نگهداشت و ثبات جامعه کمک می‌کند. این نقش‌ها را نهادهای اجتماعی اصلی جامعه نظیر، آموزش، اقتصاد و خانواده تقویت می‌کنند؛ بنابراین، در کنار اشتغال و تشکیل خانواده، بازنشستگی نیز مرحله سنی مهمی است که نقش‌ها و انتظارات اجتماعی خاص خود را دارد. هر گروه سنی، کارکرد و نقش خاصی بر عهده دارند. جوان‌ترها به مدرسه می‌روند و زندگی خود را می‌سازند و سالمندان بازنشسته می‌شوند. یکی از نظریه‌های رایج در این رویکرد، نظریه رهایی از قیود<sup>۱</sup> کامینگ و هنری (۱۹۶۰) است که در ادامه به آن اشاره می‌شود.

## ۲-۲-۲- نظریه‌رهای از قیود

بر طبق این نظریه، افراد با رسیدن به سن پیری به تدریج از نقش‌های اجتماعی‌شان کناره‌گیری می‌کنند. این کناره‌گیری از نقش‌ها، واکنش طبیعی به پایین آمدن سطح توانایی‌ها و کاهش در انگیزه‌های مشارکت است. در این نظریه، سالمند موفق کسی است که با میل و رغبت از زندگی شغلی‌اش بازنشسته می‌شود و به خانه و صندلی گهواره‌ای و فعالیت‌های فراغتی فردی روی می‌آورد. کاهش ارتباطات و تعاملات با دیگران از جمله پیامدهای این کناره‌گیری است. در نتیجه، فرد از گردونه زندگی اجتماعی خارج و عمدتاً بر خود متمرکز می‌شود (استرینزی، ۲۰۰۸). بر طبق این نظریه، افراد مسن به تدریج به‌طور اجتناب‌ناپذیری از انواع نقش‌هایی که در دوره میان‌سالی داشته‌اند، کناره‌گیری نموده و سطح فعالیت‌ها و نقش‌های اجتماعی آن‌ها کاهش می‌یابد. در نتیجه، آن‌ها تمایل و انگیزه‌ای برای خود بیانگری و تأیید شدن از جانب دیگران ندارند و توجه‌شان عمدتاً معطوف به درون و تأمل در خویشتن است. این دگرگونی و گرایش به درون‌گرایی در اواسط و اواخر دوره سالمندی افزایش می‌یابد. از این‌رو، اچلی معتقد است که بازگشت و توجه به درون ممکن است بازتابی از قبول خویشتن و درک و شناخت بیشتر خود باشد تا کناره‌گیری اجتماعی (اردبیلی، ۱۳۷۹: ۶۸). باین‌حال، این نوع کناره‌گیری از اجتماع و بازار کار، توأم با حمایت‌های جامعه و صندوق‌های بیمه‌ای و بازنشستگی است. این نظریه، پیر شدن را فرایند طبیعی فراغت از مشارکت فعال در حیات اجتماعی می‌داند که بر اساس آن افراد از یک سری نقش‌ها خارج و به نقش‌های دیگری روی می‌آورند. این گذارها طبیعی است و برای جامعه کارکرد دارند. فرایند پیر شدن، فرایندی منظم و ضروری برای بهزیستی کل جامعه است. فرایندی که از طریق آن کارکنان مسن، جای خود را به کارکنان جوان‌تر می‌دهند. کارکردگرایان، فراغت از کار را امری مثبت برای سالمندان می‌دانند، زیرا آن‌ها را قادر می‌سازد تا در سبک زندگی و فعالیت‌های فراغتی را انتخاب کنند که قبلاً قادر به انجام آن نبودند. هرچند، آخرین مرحله در این فرایند، مرگ است (گوررو، ۱۳۹۸: ۲۷۱-۲۷۰). بر طبق

این نظریه، افراد مسن به تدریج از فعالیت‌های شغلی خود کنار می‌روند و برای مرحله غایی یا مرگ آماده می‌شوند؛ بنابراین، رهایی از قیود یکی از پیامدهای اجتناب‌ناپذیر و طبیعی سالمندی و بازنشستگی است. از این‌رو، سالمندانی که سرنوشت و تقدیر خود را می‌پذیرند، از رضایت‌مندی و رفاه بیشتری برخوردارند. با این حال، این نظریه از بیان این نکته که افراد در دوران سالمندی تا چه حد آسیب‌پذیر و بی‌قدرت‌اند، عاجز است و پاسخی به این پرسش نمی‌دهد که آیا رهایی از قیود، امری طبیعی است یا توسط جامعه تحمیل می‌شود. هرچند، رویکرد تضاد تلاش دارد تا به این پرسش پاسخ دهد (گوررو، ۱۳۹۸: ۲۷۱).

در مجموع، این نظریه نقش فرهنگ و عوامل فرهنگی را در بازنشستگی نادیده می‌گیرد و غالباً رویکرد منفی به افراد مسن و فرایند پیری دارد. علاوه بر این، نظریه رهایی از قیود نسبت به این موضوع بی‌توجه است که افراد بازنشسته و سالمند به دلیل کاهش درآمدهایشان است که در بسیاری از فعالیت‌های اجتماعی شرکت نمی‌کنند. این نظریه در گفتمان معاصر سالمند پژوهی، نوعی تبعیض سنی محسوب می‌شود. فیلی پرت<sup>۱</sup> (۱۹۹۵) این نظریه را به دلیل بی‌توجهی به رشد و تکامل سالمندان در مراحل پایانی زندگی، زمینه ساز تبعیض سنی می‌داند. این نظریه، همچنین به دلیل مخالفت با مشارکت اقتصادی سالمندان و بازنشستگان در بازار کار و اشتغال مجدد آن‌ها، مورد انتقاد قرار گرفته است.

## ۲-۳- نظریه قشربندی سنی

بر اساس این نظریه، ارزش و پایگاه یک فرد در جامعه، به واسطه ویژگی‌های انتسابی نظیر سن، جنسیت تعیین می‌شود تا ویژگی‌های اکتسابی؛ بنابراین، ویژگی‌های انتسابی یک فرد، ارزش و جایگاه وی را در جامعه تعیین می‌کند؛ زیرا گروه‌های سنی مختلف، دسترسی متفاوتی به منابع اجتماعی، اقتصادی و سیاسی دارند؛ بنابراین، کاهش دسترسی افراد مسن به منابع اجتماعی باعث می‌شود تا موقعیت آن‌ها در ساختار سلسله‌مراتب سنی

1. Philibert

تنزل یابد. علاوه بر این، افراد مسن با پیر شدن وابستگی بیشتری را تجربه می‌کنند و در اغلب موارد ناگزیر به تسلیم در برابر اراده دیگران می‌شوند. بر طبق این نظریه، در جوامعی که دارای قشربندی‌های سنی است، هنجارهای سنی متفاوتی برای هر گروه سنی وجود دارد. به‌عنوان مثال، استفاده از لباس‌های نیمه برهنه برای زنان سالخورده نامناسب محسوب می‌شود؛ بنابراین، جوامع بر اساس قشربندی سنی، هنجارها و رفتارهای معینی را برای هر گروه سنی مشخص نموده‌اند که بر اساس آن مشخص می‌شود که هر فرد در گروه سنی خودش، مجاز به انجام چه نوع رفتارهایی است. مطالعه نگارتن<sup>۱</sup> بر روی هنجارهای سنی جامعه آمریکا، نشان داد که نوعی جدول زمانی تجویزی برای نظم بخشیدن به رویدادها و امور زندگی وجود دارد که بر اساس آن، سن مناسب برای شروع و پایان یادگیری و سن مناسب برای ازدواج، فرزند آوری و بازنشستگی مشخص گردیده است. با این حال، نظریه قشربندی سنی به دلیل عدم توجه به دیگر منابع قشربندی و روابط متقابل این منابع با سن، مورد انتقاد قرار گرفته است. به‌عنوان مثال، فمینیست‌ها در نقد این نظریه معتقدند که یک مرد سفیدپوست مسن، در مقایسه با یک زن سفیدپوست مسن، از نقش‌های بیشتر و مهم‌تری برخوردار است. علاوه بر این، به‌زعم منتقدین، زنان در مقایسه با مردان با منابع مالی کمتری به مرحله بازنشستگی وارد می‌شوند. در مجموع، قشربندی و تفکیک سنی، پیامدهای منفی برای جامعه داشته و می‌تواند زمینه‌ساز تبعیض‌های سنی در جامعه شود. از این‌رو، امروزه بر مزایای ادغام افراد در گروه‌های سنی مختلف و همبستگی‌های میان نسلی، در حوزه‌هایی نظیر یادگیری، کار و زندگی تأکید می‌شود تا از این طریق، روابط عمیق‌تری در بین نسل‌های مختلف جامعه ایجاد شود؛ بنابراین، برخلاف تفکیک سنی که می‌تواند منشأ تضاد در گروه‌های سنی مختلف شود، ادغام سنی و همبستگی‌های میان نسلی، می‌تواند به همکاری نسل‌های مختلف با یکدیگر کمک کند.

## ۲-۲-۴- نظریه مدرنیزاسیون سالمندی<sup>۱</sup>

هدف از نظریه مدرنیزاسیون، بررسی تغییراتی است که همراه با فرایند نوسازی جامعه، در میزان حمایت خانواده‌ها از افراد سالمند ایجاد می‌شود. این نظریه رایج‌ترین رویکرد در توضیح علت کاهش حمایت‌های مادی خانواده‌ها از افراد سالمند است. برطبق این نظریه، مدرنیزاسیون و صنعتی شدن باعث تنزل وضعیت سالمندان می‌شود. تا قبل از صنعتی شدن، هنجارها و پیوندهای اجتماعی قوی، نسل جوان جامعه را ملزم به مراقبت از افراد مسن می‌کرد، اما با صنعتی شدن جوامع، خانواده هسته‌ای جایگزین خانواده گسترده شد و با فردی شدن جوامع، هنجارهای مرتبط با مراقبت از سالمندان، تغییر یافت. در یک جامعه صنعتی فردگرا، مراقبت از خویشاوندان سالمند، تعهدی داوطلبانه تلقی می‌شود که بدون ترس از سرزنش اجتماعی، می‌توان آن را نادیده گرفت. بر طبق نظریه مدرنیزاسیون تا زمانی که خانواده گسترده، استاندارد و معیار خانواده در جوامع انسانی بود، سالمندان و افراد مسن در جامعه از جایگاه و نقش کاملاً مشخصی برخوردار بودند؛ اما با تحول نظام خانواده در یک صد سال اخیر و تبدیل خانواده‌های گسترده به خانواده هسته‌ای، نگرش نسبت به افراد مسن نیز تغییر یافت. در این دوره، صنعتی شدن و مدرنیزاسیون به شدت در کاهش قدرت و نفوذ افراد مسن نقش داشته است. با مدرنیزاسیون جوامع، افراد مسنی که دیگر قادر به ادامه اشتغال، تولید و بهره‌وری نیستند، به‌عنوان افرادی سربار دیده می‌شوند. شواهد موجود درباره افراد مسن در هر دو جوامع توسعه‌یافته و در حال توسعه، مؤید نظریه مدرنیزاسیون می‌باشد. شواهد موجود نشان می‌دهد که افراد مسن در این جوامع، با جدا شدن از بازار کار، عملاً به افرادی غیر مولد و سربار تبدیل شده و عمده حمایت خانوادگی خود را از دست می‌دهند. با این حال، برخی از محققان، نظریه مدرنیزاسیون سالمندی را غیر تاریخی بودن و ایده الیزه کردن گذشته مورد انتقاد قرار داده‌اند. به اعتقاد آنها، افزایش سن و پیری همواره در همه جوامع با احترام و تکریم همراه نبوده است؛ زیرا موقعیت و

پایگاه افراد مسن در جامعه، همواره متأثر از ساخت روابط قدرت است. **آبودرین** (۲۰۰۷) با نقد نظریه مدرنیزاسیون، به دو دلیل اصلی کاهش منزلت سالمندان، اشاره می‌کند. به اعتقاد وی، نظریه مدرنیزاسیون قادر به توضیح علت کاهش حمایت‌های مادی خانواده‌ها از افراد سالمند، به‌ویژه در کشورهای در حال توسعه نمی‌باشد. او ضمن تأکید بر رویکرد ماتریالیستی، رشد فردگرایی در جوامع متاخر را عامل مؤثری در تضعیف هنجارهای سنتی و الزام‌آور مراقبت فرزندان از والدین می‌داند. از سوی دیگر، تأکید جامعه بر استقلال و خودمختاری سالمندان، عامل دیگری است که باعث تضعیف الزامات و تعهدات فرزندان در قبال والدین خود می‌شود.

## ۲-۲-۵- رویکرد تضاد

بر طبق این نظریه، پایگاه اجتماعی افراد با نقش آن‌ها در نیروی کار و رابطه آن‌ها با ابزار تولید، پیوند دارد. در جوامع شکار و گردآوری خوراک، سالمندان منزلت پایینی داشتند، زیرا آن‌ها رابطه نزدیکی با ابزار تولید نداشتند؛ اما منزلت آن‌ها در دوران باثبات کشاورزی که در آن سالمندان کنترل مالکیت زمین را در اختیار داشتند، افزایش یافت. با این حال، در جوامع صنعتی مدرن، به این دلیل که دانش تکنولوژیک، جای تجربه زیسته را می‌گیرد، نقش و منزلت سالمندان کاهش می‌یابد. این نظریه، همچنین بر تضاد منافع بین گروه‌های سنی جوان و سالمند تأکید می‌کند. همان‌گونه که **داندل کاویل** (۱۹۷۴) بیان می‌دارد، جامعه به‌طور منظم به جوانان امتیازاتی را اعطاء می‌کند، این روند اعطای امتیاز به جوانان توسط آنچه کیش جوانی خوانده می‌شود، تقویت می‌گردد. کیش جوانی، نوعی نظام ارزشی است که جوانی را به‌عنوان نماد زیبایی، تندرستی و ترقی تکریم می‌کند و در زمینه اشتغال، تخصیص منابع، به نفع آن‌ها تبعیض قائل می‌شود. کاویل، به معرفی چهار جنبه از مدرنیزاسیون می‌پردازد که منزلت سالمندان را کاهش می‌دهد. اولین جنبه،

تکنولوژی سلامت است. پیشرفت‌های مدرن در زمینه سلامت، سلامت عمومی و طول عمر جمعیت را افزایش می‌دهد. این امر نیروی کار مسن‌تر و سالم‌تری را ایجاد می‌کند که می‌تواند برای مدت طولانی‌تری در نیروی کار باقی بماند. از آنجا که عمر کارکنان افزایش یافته است، بنابراین، مرگ‌ومیر دیگر همانند گذشته خلائی در نیروی کار ایجاد نمی‌کند؛ بنابراین جامعه از طریق بازنشستگی به ایجاد این جای خالی می‌پردازد و افراد را درست در هنگامی که به بالاترین نقش و مرتبه در نیروی کار می‌رسند، از بازار کار بیرون می‌رانند. به این ترتیب، منزلت کارکنان مسن کاهش یافته و به منزلت بازنشستگی، با درآمد و نفوذ کمتر تبدیل می‌شود. علاوه بر این، جوانان در جوامع مدرن، از فرصت بیشتری برای علم‌آموزی و مهارت‌آموزی برخوردارند که این امر باعث افزایش منزلت و جایگاه آن‌ها در جامعه می‌شود؛ زیرا جامعه به سواد روزافزون آن‌ها در محل کار وابسته است؛ و به‌طور مداوم مشاغل اطلاعاتی و تکنولوژی محوری می‌آفریند که عموماً جوانان در آن اشتغال دارند. در حالی که کارکنان مسن در این جوامع، عمدتاً به ایفای نقش در مشاغل سنتی مشغول هستند، یعنی مشاغلی که برخی از آن‌ها از ارزش پایین‌تری برخوردار بوده و سرانجام منقضی خواهند شد (گوررو، ۱۳۹۸).

## ۲-۲-۶- رویکرد کنش متقابل نمادین

این رویکرد بر نحوه ساخت‌وساز جامعه و نظام معانی ذهنی افراد از طریق تعاملات و کنش متقابل نمادین تأکید می‌کنند. بر اساس این رویکرد، درک افراد از خود و دیگران مبتنی بر نمادهای فرهنگی است. انسان‌ها از طریق تعاملات نمادین به هویت دست می‌یابند. در نتیجه شناخت و احساس یک فرد از خودش، متأثر از تعاملات اجتماعی وی با جامعه است. به همین منوال، درک افراد از پیری و افزایش سن نیز بیش از آن که ماهیتی بیولوژیک داشته باشد، ریشه در نحوه نگرش جامعه به مقوله پیری و سالمندی دارد. در نتیجه، نقش‌های یک فرد در هر گروه سنی، همواره به‌طور اجتماعی تعریف می‌شود.



بر اساس این رویکرد، میان‌سال‌ها تنها با تعداد سالیان عمر سنجیده نمی‌شود، بلکه با مجموعه‌ای از انتظارات نقشی پیوند دارد. این انتظارات نقشی، گروه‌های سنی خاصی را انگ می‌زند. انگ (داغ) مفهومی است که توسط اروینگ گافمن (۱۹۶۳) ساخته شد و به معنای نوعی صفت بی‌اعتبار کننده است. سالمندان در جامعه به دلیل وجود تفکرات قالبی که آن‌ها را ناتوان، آسیب‌پذیر، ضعیف و ناتوان به تصویر می‌کشند، بی‌اعتبار می‌شوند. تبعیض و کلیشه‌های سنی ممکن است به تصویری که سالمندان از خودشان دارند، آسیب بزند؛ و نوعی دور باطل ترس در افراد مسن و سالمند ایجاد کند و بدین ترتیب سالمندی مترادف با معلولیت، مرگ، رقابت بر سر منابع و فرودستی برخی افراد تلقی شود. این تصورات ممکن است انزوای اجتماعی، وابستگی و آزار سالمندان را افزایش دهند و ممکن است به نوعی پیش‌گویی خود محقق‌ساز<sup>۱</sup> بدل شوند (گوررو، ۱۳۹۸). نظریه «انتخاب، بهینه‌سازی و جبران»، نظریه استعلا‌ی پیری و نظریه نقش، از جمله نظریه‌های رایج در رویکرد کنش متقابل نمادین است که در ادامه، مورد بررسی قرار می‌گیرند.

۲-۲-۷- نظریه انتخاب<sup>۲</sup>، بهینه‌سازی<sup>۳</sup> و جبران<sup>۴</sup> (راهبردهای مدیریت زندگی) همان‌طور که خاطر نشان گردید، یکی از نظریه‌های رایج در رویکرد کنش متقابل نمادین، نظریه «انتخاب، بهینه‌سازی و جبران» بالتس و بالتس (۱۹۹۰) است که کاربرد گسترده‌ای در مطالعات بازنشستگی و سالمندی دارد. اساس نظریه «انتخاب، بهینه‌سازی و جبران»، ارزیابی تأثیر سالمندی و تغییرات ناشی از آن بر سطح منابعی است که افراد در اختیار دارند. این تغییرات ممکن است در رابطه با سلامت و منابع جسمی و روانی یا دیگر منابع مالی، حمایتی، عاطفی، انگیزشی و ارتباطی باشد که به دنبال بازنشستگی و سالمندی،

- 
1. Self- Fulfilling Prophecy
  2. Selection
  3. Optimization
  4. Compensation

دچار نوسان می‌شوند. این نظریه، بر تأمل و بازنگری در اهداف، تنظیم مجدد منابع برای حفظ تعادل و همچنین تعادل بخشی به تغییرات ایجادشده در منابع، در تمامی مراحل زندگی تأکید می‌کند (الدوین، ۲۰۱۶). از این منظر، «انتخاب، بهینه‌سازی و جبران» نوعی فرایند انطباقی و راهبرد مقابله‌ای است که انسان‌ها در دوره‌های مختلف زندگی خود، از آن به‌منظور غلبه بر چالش‌های زندگی روزمره، بالأخص محدودیت‌های ناشی از افزایش سن، استفاده می‌کنند. هرچند، نوع راهبردهای مورد استفاده توسط افراد، خود تابعی از میزان منابعی است که آن‌ها در اختیار دارند. یافته‌های موجود نشان می‌دهند، افرادی که منابع بیشتری برخوردارند، احتمال بیشتری دارد که از گزینه انتخاب استفاده نمایند. در مقابل، افرادی که منابع کمتری دارند، احتمال بیشتری دارد که از راهبردهای بهینه‌سازی و جبران استفاده نمایند.

در مجموع، این نظریه که ریشه در روانشناسی گستره عمر<sup>۱</sup> دارد، بر توانایی مدیریت و انطباق‌پذیری در طول مسیر زندگی تأکید می‌کند. بر طبق این نظریه، افرادی که از توانایی انطباق‌پذیری بیشتری برخوردارند و از راهبردهای انتخاب، بهینه‌سازی و جبران برای مدیریت زندگی‌شان استفاده می‌کنند، به میزان بیشتری به سالمندی موفق دست می‌یابند. از این‌رو، به لحاظ تاریخی مفهوم سالمندی موفق از بطن روانشناسی گستره عمر سر برآورده است. فرض اصلی روانشناسی گستره عمر این است که تحول در بزرگسالی به اتمام نمی‌رسد، بلکه کل مسیر زندگی را تا زمان مرگ در برمی‌گیرد. از این‌رو، روانشناسی گستره عمر، تحول فردی را در کل مسیر زندگی، از مرحله جنینی تا دوره سالمندی، مورد بررسی قرار می‌دهد. این نظریه، چارچوب کلی را برای درک تغییرات و تحولات ایجادشده در روند گستره عمر فراهم می‌سازد. بر طبق این نظریه، افراد در جریان گستره عمر، با یک سری فرصت‌های معین نظیر (آموزش) و محدودیت‌های معین در منابع و توانمندی‌ها، نظیر (بیماری) مواجهه می‌شوند که می‌توانند از طریق اتخاذ سه مؤلفه «انتخاب، بهینه‌سازی و

جبران» به نحو سازگارانه با آن‌ها برخورد نموده و بر آن‌ها غلبه کنند (اشمیت، زاچر و فریز، ۲۰۱۲، به نقل از وفائی، ۱۳۹۴).

فرض اصلی نظریه این است که با افزایش محدودیت‌های جسمی و شناختی ناشی از افزایش سن، تغییراتی در فرایند سازگاری و انطباق‌پذیری ایجاد می‌شود. این نظریه، معتقد است که افراد مسن در مواجهه با کاهش منابع باید اهداف و فعالیت‌های مشخصی را انتخاب و با تمرکز بر روی آن‌ها و بهینه‌سازی تلاش‌ها و بهبود عملکرد خود در این فعالیت‌ها، محدودیت‌های پیش روی خود را جبران نمایند. یکی از نمونه‌های موفق در کاربرد این استراتژی‌ها، ولادمیر هوریتز<sup>۱</sup>، پیانیست مشهوری است که اجراهای مهیجی را در سن نودسالگی و به‌رغم کهولت سن انجام داده است. او با انتخاب بهترین قطعات موسیقی و تمرکز بر تمرین (بهینه‌سازی) و جبران محدودیت‌های سنی در نوازندگی پیانو، توانست عملکرد خود را در زمینه موسیقی به نحو موفقی حفظ کند.

در مجموع، این نظریه کاربرد گسترده‌ای در مطالعات سالمندی داشته است. برطبق این رویکرد، سالمندی نه یک پیامد، بلکه نوعی فرایند است. آن‌ها سالمندی و پیری را نوعی فرایند از دست دادن و به دست آوردن می‌دانند. از این‌رو، محققان در این رویکرد، بر لزوم تعادل بین آنچه که سالمندان از دست می‌دهند و آنچه که آنان در این فرایند به دست می‌آورند، تأکید می‌کنند. بر اساس این نظریه، اگرچه انرژی و توان افراد با افزایش سن کاهش می‌یابد، با این حال، افراد مسن می‌توانند با تعیین اهداف مشخص و بهینه‌سازی تلاش‌های خود، طیفی از فعالیت‌های ممکن و موردعلاقه‌شان را انجام دهند و از این فعالیت‌ها به‌عنوان جایگزینی برای جبران فعالیت‌های از دست‌رفته خود استفاده کنند؛ بنابراین، برخلاف نظریه‌هایی از قبیل آن که طبق آن کاهش انرژی و فعالیت‌های بدنی، باعث افزایش وابستگی افراد می‌شود، این نظریه کاهش انرژی و فعالیت‌های بدنی در دوره سالمندی را لزوماً منفی نمی‌داند؛ زیرا افراد می‌توانند با ذخیره کردن و جمع‌بندی انرژی

و همچنین تمرکز بر هدفی مشخص و معین، فعالیت‌های معنا بخش زندگی خود را ادامه دهند. به‌عنوان مثال، استاد دانشگاهی که در ایام خدمت‌اش، به دلیل جذابیت در نحوه تدریس، موردعلاقه و احترام دانشجویان بوده است، می‌تواند در دوران بازنشستگی با توجه به توان محدود جسمی خود، به‌جای تدریس تمام‌وقت، ساعاتی را در هفته به تدریس که برای وی فعالیتی معنا بخش است، اختصاص دهد. از این طریق، وی می‌تواند خلاً ناشی از دست دادن فعالیت‌های معنا بخش در دوره بازنشستگی را جبران نماید.

**فرونند (۲۰۰۸)** در شرح این نظریه، انتخاب را گزینش اهداف، تکالیف و حوزه‌های زندگی و تصمیم‌گیری درباره اولویت‌بندی اهداف تعریف می‌کند. به‌زعم وی، از آنجا که محدودیت در منابعی نظیر زمان و انرژی، بخش جدایی‌ناپذیری از زندگی انسان است، در نتیجه ضروری است تا فرد اهداف و حوزه‌های عملکردی خاصی را انتخاب کند، زیرا عملاً امکان پیگیری و پرداختن به همه اهداف و فرصت‌ها وجود ندارد. لذا، در دوران بازنشستگی و سالمندی که افراد با کاهش منابع و تغییر در نیازهای شخصی مواجه‌اند، انتخاب اهدافی که باعث انطباق بین منابع و نیازها و نهایتاً عملکرد مثبت فرد شود، از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است؛ زیرا افرادی که به دلیل کاهش منابع و محدودیت‌های زمانی، به‌طور گزینشی اقدام به انتخاب‌های موثری می‌کنند، سالمندی معناداری را تجربه می‌کنند (بالتس و بالتس، ۱۹۹۰).

با این حال، فرآیند انتخاب همواره متأثر از اهداف، اولویت‌بندی‌ها و ترجیحات فردی است. به‌عنوان مثال، اولویت والدین در خانواده‌های پر جمعیت، به دلیل دل‌مشغولی به مسائل و مشکلات فرزندان، غالباً معطوف به امور و نیازهای فرزندان است تا نیازهای واقعی خود. لذا امکان استفاده والدین از استراتژی انتخاب مبتنی بر تغییر، کاهش می‌یابد. داشتن فرزند زیاد باعث می‌شود تا انرژی و توجه والدین عمدتاً صرف امور و نیازهای فرزندان شود. در نتیجه، تمرکز و توان سازماندهی آن‌ها برای پرداختن به نیازهای پایه و ضروری‌شان کاهش یابد (ستوده و همکاران، ۲۰۱۸). در مجموع، انتخاب‌های یک فرد را می‌توان بر اساس

منشأ علی و کارکردی، به دو نوع انتخاب‌گزینشی<sup>۱</sup> و انتخاب مبتنی بر شکست یا فقدان تقسیم نمود. انتخاب‌گزینشی، شامل تعیین اهداف مطلوب بدون تجربه شکست یا احساس کمبود منابع است. در مقابل، انتخاب ناشی از تجربه شکست یا فقدان<sup>۲</sup>، زمانی صورت می‌گیرد که فرد به دلیل ناکامی در دستیابی به یک هدف، از پیگیری آن هدف منصرف و به جای آن سلسله‌مراتبی از اهداف جدید را ایجاد می‌کند (بالتس و بالتس، ۱۹۹۰).

فروند، بهینه‌سازی را سرمایه‌گذاری بر روی منابع و توانایی‌ها و تخصیص و پالایش منابع درونی و بیرونی برای دستیابی به اهداف انتخاب‌شده می‌داند؛ این فرایند، اهمیت بسیاری در رشد موفقیت‌آمیز فرد دارد. بهینه‌سازی شامل به دست آوردن و تخصیص منابع مربوط به دستیابی به هدف، نظیر (زمان، تلاش و درخواست کمک از دیگر افراد) می‌باشد. فروند، استفاده بهینه از زمان، پایداری و ثبات، تمرکز و توجه، تلاش مضاعف، کسب منابع و مهارت‌های جدید و الگو قرار دادن افراد موفق را نمونه‌ای از بهینه‌سازی برمی‌شمارد. بهینه‌سازی به افراد کمک می‌کند تا در جستجو برای جنبه‌های مثبت زندگی تلاش کنند. در نهایت فروند، جبران را استفاده خلاقانه از سایر توانایی‌ها، برای دستیابی به اهداف اولیه، علیرغم ظرفیت‌های محدود تعریف می‌کند. جبران به فعالیت‌ها و سرمایه‌گذاری‌های اطلاق می‌شود که فرد در شرایط سخت و در مواجهه با فقدان‌ها انجام می‌دهد. در مجموع، جبران، شامل جایگزینی منابع، استفاده از کمک‌های بیرونی و کاربرد مداخلات درمانی است. به‌طور معمول، زمانی از راهبردهای جبرانی استفاده می‌شود که یک فرد در دستیابی به هدف خود با فقدان منابع یا رکود در توانمندی‌ها مواجه شود. در چنین شرایطی، فرد به‌منظور حفظ سطوح عملکردی موردنظر، از یک سری فرآیندهای جایگزین نظیر (استفاده از عینک یا کمک گرفتن از دیگران) استفاده می‌کند. به‌عنوان مثال، افراد مسن هنگامی که با کاهش حافظه و توانایی‌های شناختی مواجه می‌شوند، با انتخاب آنچه اهمیت بیشتری

- 
1. Elective Selection
  2. Loss-Based Selection

دارد و استفاده از راهبردهای جبرانی، سطح عملکرد قبلی خود را حفظ می‌کنند. در مجموع، در بحث از راهبردهای جبرانی، می‌توان به دو نوع راهبرد جبرانی اشاره نمود. نوع اول که به‌موجب آن از منابع و توانمندی‌های جدید، به‌عنوان راهبردی جبرانی، برای دستیابی به همان اهداف استفاده می‌شود. نوع دوم، راهبرد جبرانی که در آن اهداف تحولی فرد، تغییر می‌یابند. پژوهش‌های بسیاری درباره ارتباط بین استفاده از الگوی انتخاب، بهینه‌سازی و جبران و نشانگرهای سالمندی موفق انجام شده است. (وفائی، ۱۳۹۴). به اعتقاد **بالتس** و **بالتس** (۱۹۹۰) افرادی که به میزان بیشتری از راهبردهای مدیریت زندگی استفاده می‌کنند، در مواجهه با شکست‌ها و ناکامی‌های زندگی، تاب‌آوری بیشتری دارند. آن‌ها با استفاده از راهبردهای جبرانی می‌توانند، رضایت خود را در زندگی حفظ کنند؛ بنابراین، راهبردهای مدیریت زندگی، نه تنها مقابله با افول منابع و فقدان‌ها را تسهیل می‌کند، بلکه باعث می‌شود تا فرد با ارتقای توانمندی‌های خود، به‌طور فعال اهدافش را دنبال کند (عباسیان و همکاران، ۱۳۹۴).

بالتس و بالتس (۱۹۹۰) مدلی از سالمندی فعال را بر اساس نظریه «انتخاب، بهینه‌سازی و جبران» ارائه نمودند. آن‌ها سالمندی موفق را تحولی فردی می‌دانند که با به‌کارگیری استراتژی‌های «انتخاب، بهینه‌سازی و جبران» تحقق می‌یابد. این سه فرایند، برای تکامل و تحول سالمندی فعال ضروری است. لذا، سالمندی موفق شامل انتخاب حوزه‌های عملکردی بر پایه منابع قابل‌دسترس و بهینه‌سازی منابع بالقوه و افزایش و بهینه‌سازی سود و جبران (زیان‌ها) می‌باشد؛ به عبارت دیگر، با کاربرد استراتژی‌های «انتخاب، بهینه‌سازی و جبران»، حفظ عملکرد و کاهش زیان در سالمندی تضمین می‌شود. فرض اصلی این نظریه این است که افراد در طول زندگی‌شان، در رابطه با منابع و توانایی‌های خود، با فرصت‌ها، چالش‌ها و محدودیت‌هایی مواجه هستند. آن‌ها از طریق این استراتژی‌ها می‌توانند بر این موانع و محدودیت‌ها غلبه کنند. از این‌رو، بالتس سالمندی موفق را فرایند بهینه‌سازی دستاوردها و کمینه‌سازی زیان‌ها و فقدان‌ها می‌داند که در تمام طول عمر یک فرد جریان دارد؛ بنابراین،

سالمندی موفق، فرایندی فردی و خلاقانه است که با به‌کارگیری ترکیبی از استراتژی‌های سه‌گانه «انتخاب، بهینه‌سازی و جبران» به دست می‌آید. به عبارت دیگر، سالمندی موفق از طریق جمع‌آوری و سرمایه‌گذاری بر منابع و کاربرد اشکال مختلف سرمایه حاصل می‌شود. از این منظر، سالمندی موفق با پیری و بازنشسته شدن فرد آغاز نمی‌شود، بلکه فرایندی است که کل گستره عمر یک فرد، در دوره‌های مختلف زندگی را شامل می‌شود؛ بنابراین، افراد در مرحله خاصی از زندگی خود وارد سالمندی موفق یا ناموفق نمی‌شوند. سالمندی موفق، سطحی از عملکرد است که به یک فرد اجازه می‌دهد تا برای تحقق اهداف شخصی و حفظ استانداردهای زندگی تلاش نماید. از این‌رو، رویکرد گستره عمر در بحث از سالمندی موفق، کل طول عمر یک فرد را در بر می‌گیرد. در مجموع، با توجه به ضرر و زیان‌های مرتبط با سالمندی، مدیریت فقدان‌ها و حفظ عملکرد، جنبه مهمی از سالمندی موفق را تشکیل می‌دهد؛ زیرا رشد انسان در هر مرحله از زندگی، شامل فرایند از دست دادن منابع و ظرفیت‌ها و دستیابی به منابع و ظرفیت‌های جدید است. در نتیجه، رشد موفق یک فرد در طول زندگی، منوط به مدیریت تغییراتی است که در منابع وی ایجاد می‌شود که این امر غالباً از طریق راهبردهای سه‌گانه و به‌هم‌پیوسته انتخاب، بهینه‌سازی و جبران انجام می‌شود.

با این حال، مدیریت منابع در ایام بازنشستگی و سالمندی از اهمیت بیشتری برخوردار است. به این دلیل که هم‌زمان با افزایش سن، تعادل بین دستاوردها و فقدان‌ها (از دست دادن‌ها) کمتر مثبت است، ضمن آن که بسیاری از منابع در این دوره از زندگی، تجدید ناپذیر بوده یا به‌سختی تجدید می‌شوند. به همین دلیل، مدیریت منابع در این دوره از زندگی فرد، از اهمیت بیشتری برخوردار است.

## ۲-۲-۸- نظریه استعلا‌ی پیری

این نظریه، برای نخستین بار توسط لارس تورنستام (۱۹۸۹) جامعه‌شناس سوئدی مطرح گردید. به لحاظ مبانی فکری و پارادایمی، این نظریه ریشه در رویکرد کنش متقابل نمادین

دارد. این نظریه، از نقطه نظر روانی - اجتماعی به مطالعه سالمندی می‌پردازد. به اعتقاد تورنستام، سالمندی فرایند رشد طبیعی به سوی بلوغ و پختگی فکری و خردمندی است؛ زیرا با افزایش سن، تغییرات تدریجی در پارادایم ذهنی افراد سالمند ایجاد می‌شود که توأم با نوعی استعلا و تغییر دیدگاه از عقلانیت ابزاری و تفکر مادی گرایانه، به دیدگاهی جهان‌روایانه نسبت به زندگی و جهان است. این تغییر رویکرد در ابعاد مختلف شخصی، اجتماعی و کیهان‌شناسی فرد صورت می‌پذیرد. از ویژگی‌های این نوع تغییر دیدگاه می‌توان به کاهش خودمداری، مقابله با نفس، مراقبه و تعالی خود، معنویت‌گرایی، رواداری و تحمل و ترس کمتر نسبت مرگ اشاره نمود. این گروه از سالمندان، احساس آرامش و ارتباط بیشتری با جهان طبیعی دارند. آن‌ها ابهامات و تناقضات ظاهری را بیشتر تحمل نموده و از رواداری و تساهل بیشتری برخوردارند.

در مجموع، بر طبق این رویکرد افراد مسن در سالمندی، دیدگاه عقلانی و مادی خود را به زندگی کنار گذاشته و کمتر نسبت به آینده خود نگرانی دارند. از این منظر، بازنشستگی نه تنها رضایت‌مندی از زندگی را کاهش نمی‌دهد، بلکه در عمل نقطه عطف مثبتی در زندگی افراد می‌باشد که با افزایش درون‌گری و تأمل و متعاقباً افزایش در کیفیت زندگی درک شده همراه است. مطالعات انجام‌شده در چین نشان می‌دهد که دستیابی سالمندان و بازنشستگان به تعالی و استعلا در این دوره از زندگی، می‌تواند به تاب‌آوری آنها در برابر چالش‌های زندگی کمک نماید. لذا، بر طبق این نظریه، افرادی که در زندگی به معنایی دست می‌یابند، از سلامت جسمی و روانی بیشتری برخوردارند.

با این حال، به‌زعم تورنستام، تحقیقات سالمندی عمدتاً متأثر از پارادایم اثبات‌گرایی بوده است. به همین دلیل، همواره ارزش‌های اثبات‌گرایانه‌ای نظیر اثربخشی، بهره‌وری و عقلانیت بر اکثر این تحقیقات حاکم بوده است. بر مبنای این ارزش‌ها، بازنشستگی و جدا شدن از کار و اشتغال، امری منفی در زندگی است تا فرایندی طبیعی. غلبه این ارزش‌ها در مطالعات سالمندی موجب بدفهمی و باورهای نادرستی شده است. مفهوم سالمندی



موفق، نمونه‌ای کلاسیک از تأثیر این نوع از ارزش‌ها است. به اعتقاد تورنستام، استعلای پیری، فرایندی طبیعی است؛ زیرا زندگی برحسب قانون‌مندی‌های طبیعی آن، درنهایت به استعلای پیری ختم می‌شود.

در مجموع، نظریه استعلای پیری، رویکردی درباره رشد تکوینی سالمندی مثبت است، به این معنی که رشد انسان فرایندی است که در طول زندگی و حتی در مرحله سالمندی نیز ادامه دارد؛ بنابراین، استعلای پیری فرایندی طبیعی در رشد انسان تلقی می‌شود که وقتی که به نقطه کمال خود می‌رسد، منجر به تغییر دیدگاه و جهان‌بینی افراد مسن، از دیدگاهی مادی‌گرایانه و مبتنی بر عقل‌انزوی، به دیدگاهی کیهانی و متعالی<sup>۱</sup> می‌شود. تورنستام، غلبه ارزش‌های اثبات‌گرایانه را مانعی در تحقق این هدف می‌داند. نقطه قوت این نظریه، شواهد تجربی مؤید آن است، هرچند این نظریه نیازمند تعاریف دقیق‌تر و روشن‌تری است. با این حال، تورنستام درحالی که استعلا و تعالی را محدود به دوره پیری و سالمندی می‌کند که مطالعات اخیر نشان می‌دهند که استعلا و تعالی به هیچ‌وجه محدود به دوران سالمندی و پیری نیست، بلکه مصادیق آن را می‌توان در دیگر گروه‌های سنی نیز باز یافت. تمرکز بر سطح فردی و بی‌توجهی به تأثیر عوامل اقتصادی اجتماعی سطح کلان بر تجربه پیری و سالمندی از دیگر انتقاداتی است که به این نظریه وارد شده است. با این حال، اگرچه این نظریه فرایند پیری را تجربه‌ای مثبت و همسان با مرحله هشتم اریکسون می‌داند؛ اما این فرض که همه سالمندان ناگزیر به تعالی و خردمندی دست می‌یابند را نمی‌پذیرد. از این رو، احساس انزوای بی‌معنایی و طردشدگی در برخی از سالمندان، نقطه مقابل تجربه استعلا و تعالی در سالمندی است؛ بنابراین، ضروری است تا افراد مسن، همانند دیگر دوره‌های زندگی خود، برای غلبه بر ناکامی‌ها و شکست‌های زندگی و تبدیل نقاط ضعف به نقاط قوت، تلاش نمایند.

۱. استعلای پیری ابعاد سه‌گانه‌ای دارد، بعد کیهانی که شامل احساس همراهی با کائنات و در نظر گرفتن خود به عنوان بخشی از جهان هستی، بعد انسجام که بر یکپارچگی و معناداری زندگی اشاره دارد و درنهایت بعد خلوت‌گزینی مثبت که حاکی از تجدیدنظر در روابط فردی و اجتماعی است (ارجمند، ۱۳۹۷).

## ۲-۹-۲- نظریه نقش

این نظریه، معمولاً برای توصیف و تشریح سازگاری با بازنشستگی به کار می‌رود. برحسب این نظریه، جامعه مبتنی بر ایفای وظایف یا نقش‌هایی است که هر یک تابع انتظارات و هنجارهای معینی است. در این میان، نقش‌های شغلی، به‌عنوان یکی از منابع هویت‌ساز، از مهم‌ترین نقش‌هایی است که افراد ایفاء می‌کنند. بر طبق این نظریه، بازنشستگی نوعی گذار و انتقال نقش است که می‌تواند منجر به حذف نقش‌های قبلی یا ایجاد نقش‌های جدیدی برای فرد در خانواده شود. به لحاظ مفهومی، «انتقال نقش» یا «خروج از نقش»<sup>۲</sup> به تغییر نسبتاً دائمی مجموعه‌ای از رفتارهای مورد انتظار یک فرد، به مجموعه دیگر اشاره دارد که به دلیل ورود به نقش جدید یا خروج از نقش‌های قبلی صورت می‌پذیرد. از این منظر، گذار و انتقال به بازنشستگی را می‌توان فرآیند آزاد شدن از نقش‌های شغلی و ورود به نقش «بازنشسته» نامید. پیامدهای گذار و انتقال نقش به بازنشستگی ممکن است، مثبت یا منفی باشد.

در مجموع، نظریه نقش، بازنشستگی را نوعی گذار از نقش‌های شغلی، به نقش‌های خانوادگی می‌داند که ممکن است با پیامدهای منفی، نظیر ناتوانی در حفظ تصویر مثبت از خود به دلیل از دست دادن نقش‌های قبلی و متعاقباً افسردگی و اضطراب همراه باشد. باین‌حال، بازنشستگی می‌تواند واجد پیامدهای مثبتی نیز باشد. هرچند، میزان رضایت از بازنشستگی، خود تابعی از میزان اهمیتی است که شغل قبلی برای فرد دارد. بر طبق نظریه نقش، زندگی افراد حول نقش‌های مختلفی که در جامعه بر عهده‌دارند، ساخت می‌یابد. لذا، توانایی و قابلیت ایفای نقش در زندگی، مستقیماً با هویت، اعتماد به نفس و رفاه افراد مرتبط است؛ بنابراین، از دست دادن نقش‌های شغلی در زمان بازنشستگی، به‌منزله انقطاع و گسست غیرمنتظره‌ای در حیات یک فرد است که می‌تواند موجب پریشانی، افسردگی و کاهش رفاه و بهزیستی فرد شود؛ بنابراین، بازنشستگی به انحاء مختلفی، عزت‌نفس و

1. Role Transmition
2. Role Exit

احترام به خویشتن بازنشستگان را تهدید می‌کند. بازنشستگی فرصت‌های معمول برای تماس‌های اجتماعی با همکاران و وابستگی و عضویت در گروه‌های حرفه‌ای، شغلی و صنفی را کاهش یا قطع می‌کند. باین‌حال، افراد پس از بازنشستگی می‌توانند نقش‌های خانوادگی و اجتماعی جدیدی را جایگزین نقش‌های قبلی خود کنند. نقش‌هایی نظیر پدربزرگ و مادربزرگ که برخلاف نقش‌های استرس‌زای شغلی، می‌توانند باعث آرامش فرد بازنشسته شود. در نتیجه، از طریق انتخاب نقش‌های جدید، فشارهای ناشی از دست دادن نقش‌های قبلی، جبران می‌شود. باین‌حال، اثربخشی چنین اقداماتی، همان‌گونه که خاطرنشان گردید، منوط به نگرش فرد به شغل قبلی خود و میزان رضایتی است که فرد از نقش‌های جدید خود به دست می‌آورد. به‌عنوان مثال، برای یک فرد ممکن است، نقش پدربزرگ، از جذابیتی مشابه با نقش شغلی قبلی برخوردار نباشد. در چنین حالتی، گذار به بازنشستگی و انتقال نقش می‌تواند پدیده‌ای دردناک و ناراحت‌کننده باشد.

بنابراین، کیفیت نقش قبلی، عامل مهمی در گذار به بازنشستگی است. لذا، میزان اهمیتی که نقش قبلی برای فرد دارد، تعیین‌کننده میزان مشکلاتی است که فرد در گذار به بازنشستگی و فرایند سازگاری با آن متحمل می‌شود. در این رابطه، از مفهوم محوریت نقش<sup>۱</sup> می‌توان به‌منظور تفکیک نقش‌های یک فرد، بر اساس میزان اهمیت آن استفاده نمود. این مفهوم کمک می‌کند تا بین نقش‌های مهم و فرعی یا نقش‌هایی که فرد با اکراه و اشتیاق انجام می‌دهد، تمایز قائل شد؛ بنابراین، پیامدهای ناشی از ورود یا خروج از یک نقش، تابعی از اهمیت و محوریت یک نقش می‌باشد. لذا، ارزیابی یک فرد در ورود و خروج به نقش‌هایی که از اهمیت بالایی برخوردار است، متفاوت از زمانی است که یک فرد نقش کم‌اهمیتی را می‌پذیرد یا از آن خارج می‌شود (هاپکینز و همکاران، ۲۰۰۶: ۸۸). جدول شماره (۱) رابطه بین ارزیابی، محوری بودن نقش و ماهیت گذار و انتقال به نقش (ورود و خروج) را نشان می‌دهد.

جدول شماره (۱) - ارزیابی گذار به نقش (هاپکینز و همکاران، ۲۰۰۶: ۸۸)

میزان اهمیت و محوری بودن یک نقش	ورود به نقش	خروج از نقش
بالا	ارزیابی مثبت	ارزیابی منفی
پایین	ارزیابی منفی	ارزیابی مثبت

در مجموع، بر اساس این نظریه، بازنشستگی می تواند فرصتی برای تسکین نقش های استرس زای قبلی و یا زمانی برای تجربه استرس و فشار ناشی از نقش های ازدست رفته باشد. ضمن آن که، انتظار می رود با گذار به بازنشستگی، تغییراتی در وضعیت رفاهی افراد ایجاد شود. با این حال، به زعم منتقدین کارایی این نظریه در تبیین فرایند گذار و انتقال به بازنشستگی و پیامدهای ناشی از آن، به میزان کافی مورد تأیید و آزمون تجربی قرار نگرفته است.

## ۲-۱۰-۲- نظریه فعالیت<sup>۱</sup>

نظریه فعالیت، نخستین بار توسط هویگورست<sup>۲</sup> (۱۹۶۳) مطرح شد. به زعم وی، افراد بازنشسته تمایلی به قطع رابطه با جامعه ندارند. آن ها در دوران بازنشستگی، همان نیازهای روانی اجتماعی را دارند که در دوران میان سالی داشته اند. نظریه فعالیت، بر لزوم یافتن فعالیت های ذهنی، جسمی و اجتماعی، به عنوان جایگزینی برای فعالیت های پس از بازنشستگی، تأکید می کند. نظریه فعالیت، بر ایجاد موازنه و تعادل از طریق جایگزین کردن فعالیت های جدید، به جای فعالیت های قبلی ازدست رفته، تأکید می کند. در صورتی که این فعالیت ها متناسب با نیازهای فردی افراد مسن باشد، درک و احساس مثبتی در زندگی آن ها ایجاد می شود. برطبق این نظریه، بازنشستگی موفق منوط به حفظ فعالیت های دوره میان سالی، پس از بازنشستگی است؛ بنابراین، رفتارهای نامتناسب با ارزش ها و فعالیت های

1. Activity Theory  
2. Havighurst

دوره میان‌سالی، نشانگر سازگاری ضعیف و عدم انطباق فرد با بازنشستگی و سالمندی است؛ اما افرادی که فعالیت‌ها و نقش‌های اجتماعی خود را پس از بازنشستگی حفظ می‌کنند، رضایت‌مندی بیشتری را در زندگی تجربه می‌نمایند. این نظریه، فعالیت را راهکار اصلی رفاه و بهزیستی سالمندان و بازنشستگان می‌داند، بدون آن که توجهی به دسترسی نابرابر افراد به فرصت‌ها و فعالیت‌ها نماید. بر طبق این نظریه، افراد بازنشسته و سالمند باید در این مرحله از زندگی خود نیز فعال باقی بمانند. این نظریه که بازتاب موجی از اکتیویتیسم سالمندی و رواج فعالیت‌های داوطلبانه بازنشستگان و سالمندان و سیاست‌های عمومی دهه‌های ۱۹۶۰ و ۱۹۷۰ است، سالمند موفق را کسی می‌داند که در فعالیت‌های روزمره مشارکت می‌کند. از این‌رو، رسیدن به سالمندی موفق، منوط به فعال ماندن است (هوینگورست، ۱۹۵۲).

بر طبق این نظریه، فعال بودن برای حفظ رضایت‌مندی فرد و داشتن خود پنداره مثبت، امری ضروری است؛ زیرا افراد مسن تنها از طریق حفظ فعالیت، جوان و بانشاط باقی می‌مانند و به دلیل افزایش سن از جامعه جدا نمی‌شوند. بر اساس این نظریه، هرچقدر افراد در دوره بازنشستگی فعال‌تر باشند، از رضایت‌مندی بیشتری برخوردار بوده و توانایی بیشتری برای غلبه بر مشکلات و سازگاری با بازنشستگی خواهند داشت؛ بنابراین، نظریه فعالیت، نقطه مقابل نظریه‌های از قیود است. باین‌حال، مفهوم فعالیت در این نظریه، طیف گسترده‌ای از فعالیت‌های فیزیکی و فکری را شامل می‌شود. چنانچه، حتی به‌زعم این نظریه، یک فرد در صورت بیماری و افزایش سن نیز می‌تواند، فعال باقی بماند و احساس رضایت بخشی از زندگی خود داشته باشد. تأکید بر محوریت فعالیت در این نظریه تا جایی است که برخی از محققان نظیر اکرت (۱۹۸۶) این فلسفه و باور فکری را اخلاق پر مشغله‌گی نامیده‌اند.

با این‌حال، نظریه فعالیت مورد انتقاد قرار گرفته است. نخست، این فرض که افراد سالمند و بازنشسته تمایل به انجام همان اهداف و فعالیت‌هایی را دارند که قبل از بازنشستگی انجام

می‌دانند، مورد مناقشه قرار گرفته است. از سوی دیگر، این نظریه نمی‌تواند شکاف و مشکلات ناشی از دست دادن شغل و احساسات و عواطف مربوط به آن را توضیح دهد. همچنین این نظریه به این پرسش پاسخی نمی‌دهد که چرا برخی از بازنشستگان در مقایسه با دیگران، در ترمیم این شکاف‌ها موفق‌تر عمل کرده‌اند. در مجموع، امروزه این نظریه در مطالعات سالمندی، به دلیل رویکرد حمایتی جانب‌دارانه‌اش، از یک نوع سبک زندگی خاص، کنار گذاشته شده است.

مطالعات مختلف نشان داده‌اند که افراد سالمند و مسن، اساساً گروه ناهمگنی را تشکیل می‌دهند. بسیاری از آن‌ها از سلامت و توانایی لازم برای انجام فعالیت‌های کامل و سطح بالا برخوردار نمی‌باشند، علاوه بر این، ممکن است فعالیت‌های مشابه آنچه فرد در میان‌سالی انجام می‌دهد در دوران سالمندی یا بازنشستگی وجود نداشته باشد و حتی فعالیت‌های جانشین با منابع کافی برای انواعی از فعالیت‌ها نیز در دسترس نباشند. ضمن آن‌که، بازنشستگانی که درآمد کمی دارند، از انواع سرگرمی‌ها یا تفریحات و مسافرت‌ها، به دلیل هزینه‌های گران و مخارج طاقت‌فرسا محروم‌اند. در ضمن افرادی نیز هستند که نمی‌خواهند خیلی فعال باشند و ترجیح می‌دهند که به استراحت بپردازند و دور از هیاهوی اجتماع بسر برند. از این‌رو، اغلب بازنشستگان، زندگی کمتر ساختاریافته را ترجیح می‌دهند (اچلی، ۱۹۹۹).

## ۲-۱۱- نظریه فعالیت و اخلاق پر مشغلی

در دهه‌های اخیر، مفهوم فعالیت به کلیدواژه اصلی و عمومی روایت‌های خود تبدیل شده است. رابطه بین فعالیت و رفاه و بهزیستی سالمندان در محافل سالمند پژوهی چنان متقن و مبرهن است که زیر سؤال بردن آن اساساً نوعی بدعت‌گذاری محسوب می‌شود. فعالیت و تأثیر آن بر طول عمر یکی از مضامین تکرار شونده در مقالات تخصصی و نوشتارهای عمومی از عصر روشنگری تاکنون بوده است و همواره به‌مثابه پادزهری علیه دیدگاه‌ها و کلیشه‌های سنی مربوط به افول و وابستگی سالمندان، عمل نموده است. آن گونه که

فرانسین بیکن، علاج افراد مسن را در فعالیتهای ذهنی و فکری می‌داند. در سالمند پژوهی مدرن نیز فعالیت، امری ایده‌آل و مثبت برای کلیه سالمندان فارغ از مرزهای جغرافیایی است. بسیاری از محققان بر رابطه فعالیت با سالمندی موفق و سلامت تأکید نموده‌اند و فعالیت را منبعی مهم برای بهنجارسازی سالمندی می‌دانند. با این حال، به‌رغم فراگیر بودن مفهوم فعالیت، همچنان تعریف عام و استناداری از این مفهوم وجود ندارد. لذا، در مطالعات مختلف به انواع متفاوتی از فعالیت‌ها، نظیر فعالیتهای بدنی و مشارکت‌های اجتماعی، اشاره شده است. سالمندپژوهان بر اهمیت فعالیت در فرایندهای سازگاری و انطباق در دوران سالمندی و بازنشستگی تأکید می‌کنند. به‌زعم آن‌ها، سازگاری شخصی از طریق سازگاری و انطباق اجتماعی به دست می‌آید. آن‌ها، فعالیت را پادزهری در برابر وابستگی، بیماری و انزوا می‌دانند و بر این نکته تأکید دارند که سالمندان می‌بایست همواره و تحت هر شرایطی، فعال بمانند.

با این حال، فعال ماندن موضوعی بغرنج و پیچیده است، به‌ویژه به این دلیل که بسیاری از فعالیت‌هایی که افراد به‌طور روزمره انجام می‌دهند، از نوع فعالیتهای انفعالی است. از این‌رو، مفاهیمی نظیر فعالیت و فعال ماندن، باز تولیدکننده تضادها و دوگانگی‌هایی، نظیر مولد/غیرمولد و فعال/منفعل است. امروزه، تأکید بر «فعال ماندن» و فعالیت به سازوکاری مؤثر برای دوره پیری و سالمندی و نوش دارویی برای مشکلات سیاسی اقتصادی دولت‌های رفاهی تبدیل شده است (کاتز، ۲۰۰۰).

در این رابطه، برخی از محققان اقتصاد سیاسی، نظیر کارول استروز (۱۹۸۰)، نظریه فعالیت را به دلیل تأکید بیش‌ازحد بر سازگاری فردی و نادیده گرفتن تأثیر عوامل کلان اجتماعی و اقتصادی و تفاوت‌های جنسیتی، نژادی و طبقاتی، مورد انتقاد قرار داده‌اند. برخی از منتقدین فرهنگی نیز ایدئولوژی مصرف‌گرایانه حاکم بر مفهوم فعالیت را نقد نموده‌اند. به‌عنوان مثال، دیوید اکرت در بحث از بازنشستگی، به‌نوعی اخلاق پر مشغله‌گی اشاره می‌کند که شکلی از انطباق و سازگاری با اخلاق کار است (کاتز، ۲۰۰۰).

## ۲-۲-۱۲- نظریه پیوستگی و تداوم

مفهوم پیوستگی نخستین بار توسط مادوکس<sup>۱</sup> (۱۹۶۸) به کار گرفته شد. زمانی که وی در مطالعه بازنشستگان پی برد که آن‌ها پس از بازنشستگی علاقه‌مند به حفظ و تداوم الگوهای سبک زندگی و مشارکت در فعالیت‌های مشابه‌اند. با این حال، نظریه پیوستگی به‌طور رسمی، توسط اچلی (۱۹۸۹) مطرح گردید. نظریه اچلی، نسخه اصلاح‌شده نظریه فعالیت می‌باشد. این نظریه، با رد فرض اصلی نظریه نقش، مبنی بر محوری بودن هویت شغلی، بر این باور است که بازنشستگی، فرصتی برای افراد ایجاد می‌کند تا سبک زندگی قبلی خود را حفظ نموده و ادامه دهند و از این طریق اعتمادبه‌نفس و ارزش‌های دیرینه زندگی خود را حفظ کنند.

این نظریه، به‌جای تأکید بر بازنشستگی به‌عنوان یک اختلال نقش، آن را به‌عنوان فرصتی برای حفظ روابط اجتماعی و الگوهای سبک زندگی می‌داند. لذا، در صورتی که گذار به بازنشستگی همراه با حفظ الگوهای قبلی زندگی و تداوم سبک زندگی باشد، نه‌تنها منجر به کاهش رفاه و بهزیستی فرد نمی‌شود، بلکه باعث افزایش رفاه و بهزیستی بازنشستگان نیز خواهد شد (اچلی، ۱۹۸۹). برخلاف نظریه‌پردازان نقش که گذار به بازنشستگی را در برخی از مواقع، توأم با بحران و کاهش سطح سازگاری می‌دانند؛ نظریه پیوستگی، بر این باور است که افراد پس از بازنشستگی با تداوم سبک زندگی قبلی خود، سطح مشابهی از رفاه را تجربه می‌کنند؛ بنابراین، تداوم سبک زندگی، راهکاری برای ثبات و سازگاری با بازنشستگی است (اچلی، ۱۹۹۹). به این معنی که افراد با تداوم نقش‌های قبلی خود بر مشکلات و چالش‌های بازنشستگی، غلبه و با آن کنار می‌آیند؛ لذا، همواره امکان تداوم سبک زندگی و نقش‌های قبلی فرد، پس از بازنشستگی وجود دارد، مگر آن‌که رویداد خاصی، نظیر بیماری شدید جسمی-روانی، در زندگی فرد ایجاد شود. از این‌رو، اولویت‌ها و فعالیت‌های قبل از بازنشستگی، همواره تأثیر بیشتری بر زندگی سالمندان دارد تا خود بازنشستگی. این نظریه،

1. Maddox



در تبیین ثبات الگوهای رفتاری افراد در میان‌سالگی و تداوم آن در دوره سالمندی، به دو نوع پیوستگی بیرونی (ثبات در عوامل محیطی) و پیوستگی درونی (ثبات در هویت) اشاره می‌کند. نخست، پیوستگی بیرونی<sup>۱</sup> که اشاره به ثبات در انتخاب‌های فردی، فعالیت‌ها، نقش‌های اجتماعی، روابط و انتظام زندگی دارد؛ به عبارت دیگر، افراد پس از بازنشستگی، به منظور حفظ ثبات در باورهای درونی و ساختارهای بیرونی (روابط) انتخاب‌های خاصی را انجام داده و تلاش می‌کنند تا همچنان در این دوره از زندگی خود، فعال بمانند.

نوع دوم، پیوستگی درونی<sup>۲</sup> است که بیانگر ثبات در هویت، ارزش‌ها، خلق و خوی شخصی، خود‌پنداره و دیدگاه‌ها و ایده‌آل‌های فرد، درباره خود و جهان است؛ در مجموع، این نظریه، بر پیوستگی و تداوم نقش‌ها و فعالیت‌های فرد، در طول زندگی تأکید می‌کند و بر این باور است که پیوستگی و تداوم باید در همه جنبه‌های زندگی اتفاق بیافتد، نه تنها در فعالیت‌های فراغتی و تفریحی؛ بنابراین، تداوم همه‌جانبه زندگی در حوزه‌های مختلف، وجه بارز تفاوت این نظریه با نظریه فعالیت است. با این حال، هر دو نظریه، بر این فرض تأکید می‌کنند که کاهش در تعاملات و روابط اجتماعی می‌تواند باعث کاهش در عملکرد جسمی و وضعیت سلامت سالمندان شود.

از این‌رو، گذارهای که در زندگی یک فرد اتفاق می‌افتند، نباید تغییرات مهمی را در شیوه زندگی آن‌ها ایجاد کند. اهمیت این موضوع باعث می‌شود تا افراد پس از بازنشستگی به منظور حفظ سبک زندگی قبلی خود، به اشتغال مجدد روی آورند. بر این اساس، نظریه پیوستگی با رد نظریه رهایی از قیود، معتقد است که بازنشستگان باید برای پر کردن شکاف‌هایی که به دنبال کناره‌گیری از کار و اشتغال در زندگی‌شان ایجاد شده است، همانند قبل، سبک زندگی خود را ادامه دهند. از این‌رو، اشتغال مجدد و طرح‌های بازنشستگی تدریجی به افراد مسن کمک می‌کند تا از طریق فعالیت‌های معنادار تصویر و هویتی را که

- 
1. External Continuity
  2. Internal Continuity

از خود دارند را حفظ کنند. از این رو، پژوهش درباره اشتغال مجدد به دلیل اهمیتی که در حفظ هویت و تصویر از خود دارد، یکی از مضامین اصلی نظریه پیوستگی است. بر طبق این نظریه، افرادی که از شغل و حرفه قبلی خود لذت می‌برند و در آن موفق اند، پس از بازنشستگی نیز تمایل به اشتغال مجدد در همان حرفه را دارند. در مجموع، این نظریه، افرادی را سالمند موفق می‌داند که بتوانند عادات و ترجیحات سبک زندگی میان‌سالی را در دوره سالمندی ادامه دهند. در این رابطه، اچلی، بین دو نوع سالمندی بهنجار و سالمندی آسیب‌زا تمایز قائل است. به‌زعم وی، سالمندی آسیب‌زا زمانی روی می‌دهد که فرد سالمند، قادر به تأمین نیازهای خود نباشد.

با این حال، مطالعات اخیر نشان داده است که کیفیت بازنشستگی و تداوم سبک زندگی، مشروط به منابعی است که افراد در اختیار دارند که این امر لزوم دسترسی به منابع و اهمیت آن را در سازگاری با بازنشستگی را نشان می‌دهد؛ بنابراین، حفظ و تداوم سبک زندگی قبلی، منوط به دسترسی به منابع است. با این حال، تداوم سبک زندگی قبلی، در مواقعی که منابع فرد، به دلیل بازنشستگی کاهش یافته است، دشوار می‌باشد. این امر باعث می‌شود تا برخی از افراد نتوانند سبک زندگی قبل از بازنشستگی خود را ادامه دهند. از این رو، تداوم و پیوستگی الگوهای سبک زندگی، زمانی ممکن است که پیوستگی و تداوم در منابع امکان‌پذیر باشد. در مجموع، نظریه پیوستگی، به دلیل تأکید بر الگوی سالمندی بهنجار و نادیده گرفتن سالمندی نابهنجار، به‌ویژه سالمندانی که درگیر بیماری‌های مزمن هستند، مورد انتقاد قرار گرفته است.

جدول شماره (۲) - نظریه‌های رایج در زمینه بازنشستگی

نظریه	شرح
نظریه نقش	این نظریه، معمولاً برای توصیف و تشریح سازگاری با بازنشستگی به کار می‌رود. برحسب این نظریه جامعه مبتنی بر ایفای وظایف یا نقش‌هایی است که انتظارات یا هنجارهایی را درباره رفتارها و نگرش‌ها مقرر می‌دارد. اشتراک و اشنایدر جز کسانی هستند که مفهوم تئوری نقش را برای درک سازگاری با بازنشستگی به کار برده‌اند. به اعتقاد آنان نقش‌های شغلی یکی از مهم‌ترین نقش‌هایی است که افراد ایفاء می‌نمایند و یکی از منابع قوی برای ابراز هویت و شخصیت است. لذا، بازنشستگی یا به عبارت دیگر «خروج از نقش» گسست غیرمنتظره‌ای است که در حیات یک فرد روی می‌دهد و عموماً باعث عدم رضایت، اضطراب یا افسردگی می‌شود.
رهایی از قیود	بر طبق این نظریه که توسط کامینگ و هنری (۱۹۶۰) مطرح شد. افراد بازنشسته پایگاه اجتماعی خود را به دلیل از دست دادن نقش‌های اجتماعی خود از دست می‌دهند و در نهایت از جامعه کناره‌گیری می‌کنند (احمدی، ۱۳۸۷ به نقل از نصرتی نژاد، ۱۳۹۷). در نتیجه، به هنگام بازنشستگی، تهدد متقابل فرد و جامعه به تدریج کاسته می‌شود و فرد بازنشسته از مداخله در زندگی اجتماعی بازمی‌ایستد و اجتماع نیز کم‌تر از قبل، انواع مختلف امتیازات را به وی عرضه می‌دارد.
نظریه فعالیت	به لحاظ تاریخی، نظریه فعالیت در مقابل با نظریه رهایی از قیود، مطرح شد. بر طبق این نظریه، افرادی که در هنگام بازنشستگی فعال می‌مانند، غالباً سازگاری بیشتری را از خود نشان می‌دهند (نیک‌گهر، ۱۳۶۹:۶۴). کناره‌گیری بازنشستگان از نقش‌ها و وظایف پیشین و عدم جایگزینی وظایف و نقش‌های جدید، باعث عدم سازگاری فرد بازنشسته با شرایط جدید زندگی و نوعی بی‌نظمی می‌شود و در صورتی که نقش‌های جدید، جایگزین نقش‌های قدیمی نشود، این بی‌نظمی دائمی خواهد شد و فرد نه تنها با موقعیت جدید زندگی؛ بلکه با خودش نیز ناسازگار و بیگانه خواهد شد.
نظریه پیوستگی (تداوم)	بر طبق این نظریه، افراد در هنگام بازنشستگی، عادت، روابط و ترجیحاتی را که در سال‌های پیشین عمرشان ایجاد کرده‌اند، حفظ و تداوم می‌بخشند. بنابراین، سبک زندگی فرد قبل از بازنشستگی، به‌ویژه در زمینه فعالیت‌های غیر کاری، در برنامه‌ها و افکار مرتبط به بازنشستگی تأثیر می‌گذارد (اچلی، ۱۹۹۹).
نظریه منابع	این نظریه بر نقش و اهمیت دسترسی به منابع اعم از (منابع مالی، اجتماعی، انگیزشی...) و تأثیر آن بر کیفیت زندگی بازنشستگان و انتخاب نوع سبک زندگی از سوی آنان تأکید می‌کند (هابفول، ۱۹۸۹). بر اساس این نظریه، بازنشستگی تهدیدی بالقوه برای رفاه و بهزیستی افراد است؛ زیرا در هنگام بازنشستگی، فرد با کاهش منابع مواجه می‌شود. با این حال، فرد بازنشسته تلاش می‌کند تا حد امکان، منابع خود را حفظ یا به منابع جدیدی دست یابد؛ بنابراین، هرچقدر دسترسی فرد بازنشسته به منابع کاهش یابد، فرایند انطباق و سازگاری در این دوره از زندگی که عمدتاً از طریق فرایند انتخاب سبک زندگی انجام می‌شود، با مشکلات بیشتری مواجه می‌شود.

## ۲-۲-۱۳- رویکرد چرخه زندگی

رویکرد چرخه زندگی، بازنشستگی را یکی از گذارهای مهم در طول عمر فرد می‌داند. این رویکرد، توجه خاصی به زمینه و بستری دارد که گذارهای مهم زندگی در آن اتفاق می‌افتند. از این رو، بسترمند کردن پدیده‌های مورد مطالعه و توجه به جنبه‌های طولی و زمینه‌ای بازنشستگی، از ویژگی‌های اصلی رویکرد چرخه زندگی در مطالعات بازنشستگی است. نگرش‌های شغلی، سوابق و سمت شغلی فرد، قبل از بازنشستگی، ساختار خانواده و کیفیت زندگی زناشویی از جمله زمینه‌هایی است که بر کیفیت گذار به بازنشستگی تأثیر می‌گذارند. این رویکرد، بازنشستگی را روندی پویا و زمان‌مند می‌داند و در تبیین آن، شرایط حاکم بر کل چرخه زندگی و استرس‌ها و فشارهای وارده بر تعاملات افراد را در بلندمدت در نظر می‌گیرد. بر طبق این رویکرد، سالمندی دوره‌ای مجزا و مستقل از دیگر دوره‌های زندگی نیست؛ بنابراین، شناخت کامل یک بازنشسته و سالمند زمانی ممکن است که زمینه زندگی وی در گذشته، از کودکی و جوانی تا میان‌سالی مورد بررسی قرار گیرد؛ زیرا کیفیت گذار افراد به دوره‌های قبلی زندگی، اعم از ازدواج، تجارب دوره اشتغال، عادت واره‌های شغلی و فراغتی آن‌ها و... همگی بر میزان سازگاری افراد با بازنشستگی مؤثر است. علاوه بر این، هرچقدر فرد شیوه منعطفی را در فرایند گذار به بازنشستگی اتخاذ کند، انتقال به دوره بازنشستگی راحت‌تر و سازگاری با آن نیز محتمل‌تر است. بر طبق این رویکرد، انتخاب‌های فردی عاملان انسانی، همواره در بستر و زمینه زندگی اجتماعی آن‌ها شکل می‌گیرد. لذا، نوعی وابستگی و ارتباط متقابل بین مراحل و دوره‌های مختلف زندگی وجود دارد تا جایی که تجارب مرتبط با دوره معینی از زندگی، بر دیگر دوره‌های زندگی تأثیر می‌گذارند؛ بنابراین، با توجه به پیوستگی مراحل رشد انسان، دوره بازنشستگی و سالمندی را نمی‌توان جدای از دوره‌های دیگر بررسی و مطالعه نمود؛ لذا، دوره سالمندی را بیش از هر دوره دیگری، باید در ارتباط با گذشته طولانی فرد درک و فهم نمود.

این نظریه، بر عاملیت انسان‌ها در درون ساختارها تأکید می‌کند که تلویحاً به این معنی

است که انسان‌ها انتخاب‌ها و اقدامات خود را در درون ساختارها و در قالب محدودیت‌ها و فرصت‌های زندگی‌شان انجام می‌دهند؛ بنابراین تاریخ زندگی هر فرد، به واسطه شرایط و زمینه‌های اجتماعی شکل می‌گیرد. از سوی دیگر، میزان محدودیت‌های ساختاری و کنترل درک شده<sup>۱</sup> تأثیر بسزایی در گذار به بازنشستگی و سازگاری با آن دارد. در این زمینه، تحقیقات بسیاری درباره روابط بین احساس کنترل و وضعیت سلامت جسمی و روانی افراد انجام شده است. فرض اصلی این تحقیقات این است که کسانی که بر رویدادهای زندگی و پیامدهای آن کنترل دارند، به لحاظ سلامت و بیماری و طول عمر، از وضعیت بهتری برخوردارند.

یکی از دلایل علاقه‌مندی مطالعات سالمندی و بازنشستگی در کاربرد رویکرد چرخه زندگی، تمایزی است که این رویکرد بین دوره‌های مختلف زندگی یک فرد یا گروه قائل است. با به کارگیری این رویکرد، علاوه بر تمایز بین دوره‌های مختلف زندگی، امکان بررسی روابط و تأثیر دوره‌های مختلف زندگی بر یکدیگر میسر می‌گردد. این واقعیت، همان‌گونه که مایر<sup>۲</sup> (۱۹۹۰) نیز خاطرنشان می‌سازد، چرخه زندگی را به نوعی نظام علی درون‌زا<sup>۳</sup> تبدیل می‌کند. از این رو، سالمند پژوهی نیازمند استفاده از رویکرد چرخه زندگی است؛ زیرا از طریق این رویکرد می‌توان تأثیر طیف گسترده‌ای از نیروهای اجتماعی تاریخی فرهنگی را بر شکل‌گیری تجارب سالمندان نشان داد. این رویکرد نگاهی پویا به تعامل فرد و محیط دارد و به مطالعه روابط دوسویه بین تغییرات فردی و محیطی علاقه‌مند است. در مجموع، تحلیل چرخه زندگی سالمندی به محقق اجازه می‌دهد تا نابرابری‌های ناشی از انباشت اشکال مختلف سرمایه در دوره سالمندی را بررسی نماید. از طریق این رویکرد، می‌توان تغییر در منابع و سرمایه‌های فرد را در طول زندگی توضیح داد. این رویکرد همچنین به محقق کمک می‌کند تا نشان دهد که چگونه ساختار و محتوای تجربه یک فرد در دوره سالمندی

- 
1. Perceived Control
  2. Mayer
  3. Endogenous Causal System

و بازنشستگی تحت تأثیر رویدادها و دوره‌های پیشین زندگی اش شکل می‌گیرد؛ بنابراین تجربه افراد در دوره بازنشستگی تحت تأثیر وقایع و رویدادهایی است که افراد در دوره‌های قبلی زندگی خود تجربه نموده‌اند. از این‌رو، بدون توجه به تأثیر نیروهای تاریخی، اجتماعی و اقتصاد سیاسی بر چرخه زندگی، امکان بررسی تجربه بازنشستگان و نحوه گذار آن‌ها به این دوره و ارائه نظریه‌ای درباره سبک زندگی آن‌ها وجود ندارد (بنگستون و همکاران، ۲۰۱۶: ۶). از دیگر مفاهیم اساسی در رویکرد چرخه زندگی، مفاهیمی نظیر خانواده، سلامت و بیماری است. در رویکرد چرخه زندگی، «خانواده» جایگاهی مرکزی و تعیین‌کننده دارد؛ زیرا خانواده محلی است که افراد در سنین مختلف بخش قابل توجهی از زمان خود را در آن سپری می‌کنند. علاوه بر این بسیاری از فرصت‌های زندگی و انتخاب‌ها و دستاوردهای فردی افراد نظیر پیشرفت تحصیلی، شغل، الگوی زناشویی و وضعیت سلامت عمیقاً به زمینه و موقعیت خانوادگی افراد مرتبط است. تأثیر خانواده تا جایی است که حتی تجارب اجداد خانوادگی و درگذشتگان نیز تأثیر مواجی بر نسل‌های آتی خانواده خواهند داشت؛ بنابراین، سبک زندگی افراد در دوره‌های قبلی زندگی، تعیین‌کننده چگونه پیر شدن آن‌ها می‌باشد؛ لذا، محرومیت‌های اجتماعی در هر دوره، باعث محدودیت‌هایی در طول چرخه زندگی فرد می‌شود. به‌عنوان مثال، مشکلات اقتصادی یا بالعکس رفاه اجتماعی در یک نسل، به‌طور بالقوه تأثیر طولانی‌مدتی بر نسل‌های بعدی ایجاد می‌کند. همچنان که تحولات خانواده در دهه‌های اخیر نیز تأثیر بسزایی بر تجربه بازنشستگان و سالمندان داشته است.

به‌عنوان مثال، بالا رفتن سن ازدواج فرزندان و افزایش نرخ طلاق در نسل جدید، نه‌تنها باعث بازگشت فرزندان به خانه و افزایش هزینه والدین می‌گردد، بلکه تبعات احتمالی دیگری نیز نظیر افزایش تضاد و شکاف‌های بین نسلی را به همراه خواهد داشت. از این‌رو، سبک زندگی بازنشستگان و تجربه آن‌ها از دوره بازنشستگی عمیقاً تحت تأثیر تحولات نهاد خانواده در دهه‌های اخیر می‌باشد.

برای درک بهتر تأثیر دوره‌های زندگی بر یکدیگر، فهم مفهوم زمان در رویکرد چرخه

زندگی اهمیت بسزایی دارد. در رویکرد چرخه زندگی، «زمان» مفهومی تعیین‌کننده است. به‌طور کلی، در بحث از خانواده در رویکرد چرخه زندگی، سه برداشت از زمان را می‌توان شناسایی نمود. نخست، زمان فردی که با ابزاری نظیر ساعت و تقویم ارزیابی می‌شود. دوم، زمان خانوادگی که به‌واسطه موقعیت نسلی یک فرد تعیین می‌شود و با مرگ نسل‌های قدیمی‌تر و تولد نسل‌های جدید تغییر می‌یابد و در نهایت، زمان تاریخی که مفهوم کلان‌تری از زمان است و اهمیت بسزایی در رویکرد چرخه زندگی دارد. به این دلیل که اعضای نسل‌های مختلف خانواده، همگی در معرض شرایط و نیروهای کلان اقتصادی، سیاسی و اجتماعی قرار داشته و نگرش‌ها و ارزش‌های آن‌ها تحت تأثیر این نیروها شکل می‌گیرد. از این‌رو، با بررسی و تحلیل خانواده می‌توان تأثیر پدیده‌های سطح کلان را بر افراد بررسی نمود. از سوی دیگر، تحولات تاریخی در پارامترهای جمعیت‌شناختی، نظیر نرخ مرگ‌ومیر و نرخ زاد و ولد و بیماری نیز با تغییر در ساختار و تجربه زندگی خانوادگی، فرصت‌ها و چالش‌های زیادی را در روابط خانوادگی ایجاد نموده است. در مجموع، اگرچه رویکرد چرخه زندگی، به دلیل ماهیت بین‌رشته‌ای خود در مطالعه سبک زندگی و سازگاری با بازنشستگی از متغیرهای زمینه‌ای متعددی استفاده می‌کند؛ اما این رویکرد به دلیل ضعف در ارائه فرضیه‌ای قابل آزمون درباره مکانیسم اثرگذاری این متغیرها بر بازنشستگی، مورد انتقاد قرار گرفته است (بنگستون و همکاران، ۲۰۱۶: ۶).

مشکل دیگری که کاربرد نظریه چرخه زندگی را در مطالعات سالمندی دشوار می‌کند، مطالعه روند طولانی زندگی و ربط و پیوند دوره‌های مختلف زندگی با یکدیگر است. وجود این مشکلات باعث شده تا مطالعات طولی اندکی در رابطه با شناسایی و کشف روابط بین دوره پیری با دوره‌های اولیه زندگی انجام شود؛ زیرا برای این منظور باید تاریخچه کاملی از رویدادها و طیف گسترده‌ای از اطلاعات مربوط به زندگی فردی و اجتماعی یک فرد را از بدو تولد تا زمان حال جمع‌آوری نمود. از این‌رو، اغلب سالمند پژوهان دوره پیری و سالمندی را به‌عنوان دوره‌ای مجزا بررسی می‌کنند و توجه اندکی به تجارب و وضعیت‌های پیشین زندگی

فرد دارند که این خود، نوعی بی‌توجهی به پویایی‌های سالمندی و مطالعات طولی در این زمینه است. از این‌رو، در سال‌های اخیر توجه به رویکرد چرخه زندگی در مطالعات سالمندی، برای درک گذار به دوره‌های زندگی افزایش یافته است (بنگستون و همکاران، ۲۰۱۶: ۱۰-۱۱).

## ۲-۲-۱۴- رویکرد اقتصاد سیاسی

هدف از این رویکرد، مطالعه تعامل بین دولت، اقتصاد و گروه‌های اجتماعی به‌ویژه در رابطه با تخصیص منابع و کالاهای اجتماعی کمیاب است. در این رابطه، اولسن (۱۹۹۲) و واکر (۱۹۸۳) به‌جای تعریف سالمندی بر اساس شاخص‌های بیولوژیک و زمان تقویمی، بر روابط بین افراد مسن و ابزار تولید تأکید می‌کنند. رویکرد اقتصاد سیاسی بر این باور است که روابط ساختاری بین بازنشستگان و سالمندان، با جامعه و نهادهایی که در آن مفهوم بازنشستگی و سالمندی تعریف می‌شود، وجود دارد؛ بنابراین، بازنشستگان و سالمندان گروه‌هایی متمایز و جدا از جامعه و زمینه‌های اجتماعی کلان نمی‌باشند. در چارچوب این رویکرد، تونسن<sup>۱</sup> (۱۹۸۱) ضمن تأکید بر ساخت اجتماعی بازنشستگی، معتقد است که وابستگی افراد مسن در قرن بیستم، برساختی اجتماعی است که وی آن را وابستگی ساخت یافته<sup>۲</sup> می‌نامد. به‌زعم وی، بازنشستگی و سالمندی به‌عنوان یک برساخته اجتماعی، نتیجه سیاست‌های اجتماعی سرمایه‌داری رفاهی است که توسط دولت و از طریق نهاد بازنشستگی اجباری و نظام‌های مراقبتی بلندمدت ایجاد شده است. سیاست‌های دولت در این زمینه باعث وابستگی، ناتوان‌سازی و طرد و حاشیه‌ای شدن هرچه بیشتر جمعیت سالمند می‌شود. بر این اساس، واکر (۱۹۸۳) معتقد است، فقر را نباید پیامد اجتناب‌ناپذیر سالمندی و بازنشستگی دانست. در مجموع، رویکردهای انتقادی در سالمند پژوهی، همواره دولت‌های رفاهی را به دلیل ارائه تصویر و برساختی منفی از

---

1. Townsend  
2. Structured Dependency



بازنشستگی و سالمندی و تلقی آن به‌عنوان دوره افول و وابستگی مقصر دانسته‌اند. استرز (۱۹۷۹) نیز با مرتبط نمودن نظریه ساخت اجتماعی واقعیت، با رویکرد اقتصاد سیاسی، بر کارکرد برنامه‌ها و سیاست‌های اجتماعی در تحکیم مناسبات قدرت و حفظ وضع موجود تأکید می‌کند. به اعتقاد وی، نظریه‌های سالمند پژوهی از طریق فردی کردن مشکلات و راه‌حل‌ها، از تداوم وضع موجود حمایت می‌کنند. در مجموع، رویکرد اقتصاد سیاسی، با فرا رفتن از نظریه‌های سنتی و متعارف سالمند پژوهی، معتقد است که جایگاه و موقعیت فرد در بازار کار عامل تعیین‌کننده‌ای در نابرابری‌های بعدی زندگی، به‌ویژه در ایام سالمندی و بازنشستگی است. این امر در رابطه با زنان، بویژه با توجه به ماهیت جنسیتی بازار کار از اهمیت بیشتری برخوردار است. به اعتقاد واکر (۱۹۸۱) موقعیت ضعیف فرد در بازار کار، قبل از بازنشستگی، باعث محدود شدن دسترسی وی، به طیف متنوعی از منابع می‌شود. این نوع نابرابری‌های انباشت شده<sup>۱</sup> درنهایت منجر به محرومیت سالمندان و بازنشستگان می‌شود. در مجموع، بر طبق این رویکرد، سبک زندگی افراد در دوره بازنشستگی و سالمندی، متأثر از ساختارهای اجتماعی در حال تغییر می‌باشد.

## ۲-۲-۱۵- رویکرد پویایی‌های مبتنی بر منابع<sup>۲</sup> و سازگاری با بازنشستگی

تأکید این نظریه بر تبیین سازگاری با بازنشستگی در یک فرایند طولی است که در طی آن میزان سازگاری و انطباق‌پذیری فرد با بازنشستگی، برحسب درجه برخورداری وی از منابع مختلف و تغییرات ایجادشده در منابع، نوسان می‌یابد. بر طبق این رویکرد، بازنشستگی گذار و انتقال استرس‌زا در اواخر دوره بزرگ‌سالی است که با طیفی از تأثیرات مهم در زندگی فرد نظیر کاهش پایدار درآمد، جدا شدن از همکاران سابق و افزایش زمان فراغت همراه است. اگرچه، بسیاری از بازنشستگان خود را با تغییرات این دوره سازگار می‌کنند،

- 
1. Cumulative Inequality
  2. Resource Based Dynamic Process

اما بسیاری از آن‌ها نیز از سازگاری ضعیف با بازنشستگی رنج می‌برند.<sup>۱</sup> در بین متغیرهای مؤثر بر سازگاری بازنشستگان، منابع شخصی از جمله متغیرهای اثرگذار بر این فرایند است (لیانگ و همکاران، ۲۰۱۲: ۱۷۱).

در این رویکرد، مفهوم منابع شخصی، به قابلیت‌ها و توانایی‌های کلی یک فرد، برای تحقق نیازهای اساسی‌اش اشاره دارد (هابفول<sup>۲</sup>، ۲۰۰۲)؛ بنابراین، منابع بازنشستگی<sup>۳</sup> در این رویکرد، به منابعی اطلاق می‌شود که برخوردار از آن‌ها، برای سازگاری بهتر با بازنشستگی، اهمیت بسزایی دارد. از این‌رو، افرادی که از منابع لازم و کافی برخوردارند، در سازگاری با بازنشستگی با مشکلات کمتری مواجه‌اند. در مقابل، کاهش منابع، تأثیر منفی بر سازگاری فرد با بازنشستگی دارد. لذا، هرچقدر منابع فرد بازنشسته، در مقایسه با زمان قبل از بازنشستگی‌اش کاهش یابد، احتمال سازگاری وی، با بازنشستگی کاهش می‌یابد. به‌عنوان مثال، سلامت جسمی خوب، بازنشستگان را قادر می‌سازد تا به فعالیت‌های مختلفی، نظیر باغبانی و خرید مواد غذایی بپردازند، یا دسترسی به یک شبکه اجتماعی پایدار به بازنشستگان امکان می‌دهد تا اطلاعات مربوط به فرصت‌ها را جمع‌آوری و در زندگی خود به کار برند. اگرچه، به اعتقاد هابفول، اثر از دست دادن منابع، بسیار بیشتر از دستیابی به منابع است. با این حال، فرد بازنشسته به‌رغم از دست دادن برخی از منابع، همچنان قادر به سرمایه‌گذاری بر روی منابع جایگزین است. هرچند، سطح دسترسی آن‌ها به منابع، همواره متأثر از عوامل خرد، میانه و کلان یک جامعه می‌باشد. در مجموع،

۱. به‌طور کلی، تعاریف متفاوتی از سازگاری با بازنشستگی ارائه شده است. برخی نظیر اچلی (۱۹۹۹) تجربیات مثبت در دوره بازنشستگی را نشانه سازگاری فرد با بازنشستگی می‌داند. در حالی که سولینگ و هنکس (۲۰۰۸) سازگاری با بازنشستگی را فرایند خو گرفتن و عادت نمودن به شرایط و تجارب جدید زندگی در دوره بازنشستگی تعریف می‌کنند. در این تعریف، اشاره‌ای به تجارب مثبتی که نشانه سازگاری موفق فرد با بازنشستگی است، نشده است. به این دلیل که در تعریف اخیر، سازگاری با بازنشستگی الزاماً همراه با تجربیات مثبت نمی‌باشد. از این‌رو، بسیاری از محققان مفهوم سازگاری با بازنشستگی را متفاوت از رضایت‌مندی از بازنشستگی می‌دانند؛ زیرا رضایت‌مندی مفهومی است که با تجارب مثبت از بازنشستگی مرتبط است. در مجموع، به‌رغم تعاریف متفاوت از سازگاری با بازنشستگی، انتخاب یک سبک زندگی رضایت‌بخش در دوره پسا بازنشستگی از مهم‌ترین چالش‌های گذار به بازنشستگی می‌باشد (سولینگ و هنکس، ۲۰۰۸).

2. Hobfoll

3. Retirement Resources

بر طبق این دیدگاه، میزان دسترسی بازنشستگان و سالمندان به منابع و فرصت‌ها، عامل تعیین‌کننده‌ای در انتخاب نوع سبک زندگی و سازگاری آن‌ها با بازنشستگی است؛ بنابراین، رفاه و بهزیستی مثبت زمانی به دست می‌آید که فرد مازادی از منابع را در اختیار داشته باشد؛ درحالی‌که از دست دادن منابع یا عدم وجود منابع مورد انتظار، می‌تواند منجر به کاهش رفاه شود. به‌عنوان مثال، افرادی که از وضعیت مالی و سلامتی پایینی برخوردارند، در حفظ سبک زندگی خود پس از بازنشستگی و انجام فعالیت‌های جدید ناتوان می‌باشند. این رویکرد، منابع را به‌عنوان عنصر اصلی در مقابله با استرس و دستیابی به رفاه فردی و سازگاری با بازنشستگی حیاتی می‌داند (هافول، ۲۰۰۲). لذا، برخورداری افراد از حداقل منابع، برای حفظ عملکرد آن‌ها ضروری است. بر طبق این دیدگاه، منابع شخصی نظیر کنترل درک شده، خودکارآمدی و منابع اجتماعی، همانند حمایت عاطفی و حمایت درک شده، تأثیر بسزایی در مقابله با شرایط تنش‌زای زندگی دارند.

بنابراین، تغییر در سطح سازگاری افراد با بازنشستگی، نتیجه تغییر در منابعی است که آن‌ها در اختیار دارند؛ در صورتی که منابع فرد بازنشسته در پنج سال نخست بازنشستگی تغییر نکند و فرد قادر به حفظ الگوهای قبلی زندگی خود باشد، در چنین حالتی، تغییری در سطح انطباق و سازگاری فرد مذکور ایجاد نمی‌شود. با این حال، بازنشستگی تأثیر دوسویه‌ای بر منابع فرد دارد. از یک سو، بازنشستگی می‌تواند منجر به کاهش برخی از منابع و بالعکس افزایش منابع دیگری شود. به‌عنوان مثال، بازنشستگی به فرد اجازه می‌دهد تا بخش قابل توجهی از منابع شناختی خود را که صرف شغل استرس‌زای قبلی‌اش می‌شد، جهت انجام فعالیت‌های جدید و موردعلاقه‌اش سرمایه‌گذاری کند و از این طریق به سطح بالایی از سازگاری با بازنشستگی دست یابد؛ بر اساس این رویکرد، در هر زمانی از دوره بازنشستگی، امکان کاهش یا افزایش سازگاری با بازنشستگی، برحسب میزان منابع شخصی، وجود دارد. از این رو، سازگاری با بازنشستگی مستقیماً نتیجه میزان منابعی است که افراد در اختیار دارند. در نتیجه، افراد همواره بازنشستگی را به‌گونه‌ای متفاوت تجربه

می‌کنند. وانگ و همکاران (۲۰۱۱) ویژگی‌های فردی، نظیر (سلامت جسمی-روانی، وضعیت مالی و متغیرهای مربوط به شخصیت فرد)، متغیرهای مربوط به زندگی خانوادگی و شغل قبل از بازنشستگی، متغیرهای مرتبط با گذار به بازنشستگی و فعالیت‌های پسا بازنشستگی را مهم‌ترین پیش‌بینی‌کننده‌های مؤثر بر کیفیت سازگاری با بازنشستگی می‌دانند (وانگ و همکاران، ۲۰۱۱). آن‌ها در مطالعات خود، به سه الگوی متفاوت سازگاری با بازنشستگی اشاره می‌کنند. این سه الگو عبارت‌اند از:

۱- الگوی نخست، در بین کسانی رایج است که با گذار به بازنشستگی، تغییری در سطح رضایت‌مندی‌شان ایجاد نمی‌شود. این الگو، با یافته‌های نظریه پیوستگی، مطابقت دارد.

۲- الگوی احیا شونده‌گی، این الگو بیانگر افزایش تدریجی سطح رضایت‌مندی از زندگی، در روند گذار به بازنشستگی است. این الگو، با نظریه نقش و نظریه چرخه زندگی سازگار می‌باشد.

۳- الگوی U شکل، بازنشستگانی که در این الگو قرار می‌گیرند، در ابتدا با کاهش سطح رضایت از بازنشستگی مواجه می‌شوند، اما با گذشت زمان، به سطح رضایت‌مندی قبل از بازنشستگی برمی‌گردند. این الگو با هر سه نظریه پیوستگی، نقش و چرخه زندگی منطبق می‌باشد.

بنابراین، فرایند سازگاری با بازنشستگی، از الگوی واحدی تبعیت نمی‌کند؛ لذا، درحالی‌که برخی از بازنشستگان در تمامی مدت بازنشستگی خود، راضی و خشنود هستند، برخی دیگر چنین احساسی را ندارند؛ زیرا عوامل و منابع مختلفی بر عواطف و احساسات بازنشستگان و میزان سازگاری آن‌ها با بازنشستگی مؤثر است. در این رابطه، وانگ و شولتز (۲۰۱۰) و وانگ و همکاران (۲۰۱۱) در مطالعاتشان، دسته‌بندی شش‌گانه‌ای از انواع منابع شخصی ارائه می‌دهند. این منابع عبارت‌اند از:

### ۲-۲-۱۵-۱- منابع فیزیکی<sup>۱</sup>

منابع فیزیکی، اشاره به توانایی‌ها و سلامت جسمی و روانی فرد دارد. ضرورت و اهمیت برخوردار از این منابع در دوره بازنشستگی، موضوعی است که در اغلب پژوهش‌ها مورد تأکید قرار گرفته‌اند. مطالعات انجام‌شده نشان می‌دهد که سلامت درک شده، فقدان معلولیت و ناتوانی و سطوح بالای انرژی، به‌عنوان نمونه‌ای از منابع فیزیکی، با رفاه و بهزیستی بازنشستگان همبستگی و رابطه معناداری دارد. علاوه بر این، سلامت- جسمی- روانی یکی از متغیرهای پیش‌بینی‌کننده سازگاری با بازنشستگی است. مطالعات موجود نیز نشان می‌دهند که کاهش در سلامت جسمی با کاهش در میزان سازگاری با بازنشستگی مرتبط است (وانگ و همکاران، ۲۰۱۱).

### ۲-۲-۱۵-۲- منابع مالی<sup>۲</sup>

درآمد و دارایی‌های فرد پس از بازنشستگی و احساس کفایت درآمد<sup>۳</sup>، از جمله عوامل مؤثر بر بازنشستگی می‌باشد. درآمد پس از بازنشستگی، عموماً از منابع مختلفی نظیر پس‌انداز شخصی، سرمایه‌گذاری‌های شخصی و مستمری بازنشستگی ناشی می‌شود.

### ۲-۲-۱۵-۳- منابع اجتماعی<sup>۴</sup>

منابع اجتماعی که غالباً تحت عنوان حمایت اجتماعی نیز شناخته می‌شوند را می‌توان به سه دسته فرعی تقسیم نمود: تعاملات اجتماعی، کیفیت تعاملات اجتماعی و نوع حمایت اجتماعی. دو مورد از منابع اصلی حمایت اجتماعی در دوره بازنشستگی، یکی روابطی است که فرد با خانواده، همسر و دوستان خود دارد و دیگری فعالیت‌های فراغتی<sup>۵</sup>، پیوندهای

- 
1. Physical Resources
  2. Financial Resources
  3. Sense of Income Adequacy
  4. Social Resources
  5. leisure Engagement

گروهی<sup>۱</sup>، اشتغال مجدد<sup>۲</sup> و شبکه‌های دوستی<sup>۳</sup> است که همگی نقش بسزایی در ارتقای بهزیستی و رفاه بازنشستگان دارند. همچنین، نتایج تحقیقات نشان می‌دهد که کیفیت تعاملات اجتماعی و نوع حمایت اجتماعی از اهمیت زیادی برخوردار است. روابط و تعاملات حمایتی با خانواده و دوستان و حس نزدیکی به همسر به ترتیب باعث ارتقای عملکرد روان‌شناختی و رضایت‌مندی بیشتر بازنشستگان می‌شود. حمایت اجتماعی درک شده توسط بازنشستگان، می‌تواند از نوع عاطفی، اطلاعاتی باشد.

#### ۲-۱۵-۴- منابع عاطفی<sup>۴</sup>

عواطف و احساسات مثبت و هوش هیجانی، از جمله منابع عاطفی مهمی است که نقش مؤثری در بهزیستی بازنشستگان دارد (مایر و سالووی، ۱۹۹۷). نتایج مطالعات نشان می‌دهد که رابطه معناداری بین احساسات مثبت و رضایت‌مندی از زندگی در دوره بازنشستگی وجود دارد. اسلاسکی<sup>۵</sup> (۲۰۰۳) در مطالعات خود دریافت که رابطه معناداری بین هوش هیجانی و کاهش استرس درک شده با رفاه بیشتر بازنشستگان وجود دارد.

#### ۲-۱۵-۵- منابع شناختی<sup>۶</sup>

به‌طور کلی، منابع شناختی به توانایی‌های ذهنی و قابلیت‌های ادراکی-حافظه‌ای فرد اطلاق می‌شود. دو جنبه از منابع شناختی عبارت‌اند از: شناخت‌های انطباقی<sup>۷</sup> نظیر (عزت‌نفس، تسلط<sup>۸</sup> و خوش‌بینی) و دیگری عملکردهای شناختی نرمال<sup>۹</sup> که همگی بر رفاه و بهزیستی بازنشستگان مؤثرند. خوش‌بینی، مانع و حفاظی در برابر استرس است و به فرد در هدف‌گذاری و پیگیری اهداف زندگی کمک می‌کند. توانایی‌ها و قابلیت‌های شناختی نظیر

1. Group Affiliations  
2. Bridge Employment  
3. Friendship Networks  
4. Emotional Resource  
5. Slaski

6. Cognitive Resource  
7. Adaptive Cognitions  
8. Mastery  
9. Normal Cognitive Functioning.

توانایی یادگیری و مهارت حل مسئله، حافظه و سرعت پردازش نیز اهمیت بسزایی در بازنشستگی و سالمندی موفق دارند.

#### ۲-۲-۱۵-۶- منابع انگیزشی<sup>۱</sup>

این منابع، به نگرش‌ها و دیدگاه‌های مثبت یا منفی افراد از بازنشستگی اطلاق می‌شود. میزان خود کارآمدی یک فرد، از جمله منابع انگیزشی مؤثر بر سازگاری با بازنشستگی می‌باشد.

#### ۲-۲-۱۶- نظریه‌های سبک زندگی

به لحاظ تاریخی، مفهوم سبک زندگی نخست در آثار روانشناس آلمانی، آدلر<sup>۲</sup> مطرح گردید. آدلر سبک زندگی را الگویی ادراکی می‌دانست که بیانگر کلیت بی‌همتای زندگی فردی است. بر مبنای چنین تلقی فردگرایانه‌ای از سبک زندگی به تعداد افراد انسانی یک جامعه، سبک‌های زندگی متمایزی وجود خواهد داشت (فاضلی، ۱۳۸۲). در بین جامعه‌شناسان کلاسیک، مفهوم سبک زندگی، از قرن نوزدهم و از طریق آثار ماکس وبر، ویلن، زیمل، وارد ادبیات جامعه‌شناسی شد (مهدوی کنی، ۱۳۸۶: ۲۰۵). با این حال، در بین جامعه‌شناسان کلاسیک عمیق‌ترین بحث درباره سبک زندگی، توسط ماکس وبر، مطرح گردیده است (بلکستر<sup>۳</sup>، ۱۹۹۰: ۹۸ و کاکرهام<sup>۴</sup>، ۲۰۰۸).

#### ۲-۲-۱۶-۱- سبک زندگی در اندیشه ماکس وبر

بحث از مفهوم سبک زندگی در آثار وبر، عمدتاً در جامعه‌شناسی قشربندی و حاصل تأملات

- 
1. Motivational Resource
  2. Adler
  3. Blaxter
  4. Cockerham

او درباره گروه‌های هم پایگاه است. وبر در بحث از قشربندی اجتماعی، به سه شکل عمده توزیع قدرت (طبقه، گروه‌های هم پایگاه و حزب) در جامعه اشاره می‌کند (پارکین، ۱۳۹۰). در تحلیل وبر، طبقات پدیدارهایی اقتصادی هستند که در یک بازار پولی منظم و قانونی که در آن کسب درآمد و سود هدف عمده است، وجود دارند. به عبارت دیگر، وضع طبقاتی یک فرد، نهایتاً وضع بازار است. وبر نیز همانند مارکس، مناسبات طبقاتی را بر مبنای مناسبات مالکیت موردبررسی قرار می‌دهد (لهسایبی زاده، ۱۳۷۴: ۳۸).

در جامعه‌شناسی وبر، طبقات در واکنش به دو وضعیت، یعنی مالکیت دارایی و فروش نیروی کار در بازار؛ پدیدار می‌شوند؛ بنابراین، در صورتی که نظام توزیع مبتنی بر چیزی غیر از مالکیت خصوصی و نیروهای بازار باشد، طبقات اجتماعی امکان وجود ندارند، لذا، آن دسته از گروه‌ها و جمعیت‌هایی که سرنوشتشان بر اساس استفاده از کالاها و خدمات و بر مبنای بازار تعیین نمی‌شود، به معنای حقوقی این اصطلاح، طبقه محسوب نمی‌شوند. بلکه، آن‌ها گروه هم پایگاه و منزلتی می‌باشند (پارکین، ۱۳۸۴: ۱۳۲). با توجه به این امر، در روایت وبر از قشربندی شاهد کاهش اهمیت مالکیت و دارایی و تقدم بخشیدن به نظام توزیعی در مقابل نظام تولیدی هستیم. همین تغییر در اولویت بخشیدن به نظام توزیعی، وجه ممیزه رویکرد وبر نسبت به رویکردهای مارکسیستی است که بر شیوه تولید، به عنوان یگانه عنصر حاکم در تمامی نظام‌های اجتماعی تأکید می‌ورزند. از این رو، وبر دومین پدیده از پدیده‌های سه‌گانه قدرت در جامعه را گروه‌های هم پایگاه<sup>۱</sup> می‌داند. گروه‌های هم پایگاه، مشتمل بر افرادی است که ارزیابی مثبت و منفی یکسانی از موقعیت اجتماعی خویش دارند.

بنابراین، برخلاف طبقه و عضویت طبقاتی که به طور عینی و بر مبنای محاسبه پول و توانایی خرید کالا مشخص می‌شود، پایگاه و موقعیت اجتماعی ناشی از آن، همواره به طور ذهنی تعیین می‌شود (لهسایبی زاده، ۱۳۷۴: ۴۰) بدین وسیله، وبر بین دو نوع نظم اقتصادی



(طبقه) و نظم اجتماعی (گروه‌های هم پایگاه) تمایز قائل شد. درحالی که نظم اقتصادی با نحوه توزیع و استفاده از کالاها و خدمات اقتصادی مرتبط است در نظم اجتماعی، افراد برحسب منزلت و شیوه‌های زندگی‌شان گروه‌بندی می‌شوند (وبر، ۱۳۸۲: ۲۱۴). به اعتقاد بندیکس، تمایز بین طبقه و گروه‌های هم پایگاه در آثار وبر ریشه در جامعه‌شناسی دین او دارد. وبر در بررسی تأثیر اخلاق پروتستان بر پیدایش روحیه سرمایه‌داری، بر شیوه زندگی و مصرف اقلیت پروتستان اشاره می‌کند (بندیکس، ۱۳۸۲: ۱۰۰). وبر، با طرح گروه‌های هم پایگاه، به‌عنوان جایگزینی در برابر طبقات اقتصادی در تحلیل‌های مارکسیستی، نشان داد که گروه‌های هم‌پایگاه، یکپارچه‌تر، اجتماعی‌تر و به لحاظ سیاسی آگاه‌تر از طبقات اقتصادی هستند (ترن، ۱۹۸۸: ۸). در مقایسه با طبقات، تداوم گروه‌های هم‌پایه مستلزم بازتولید میراث فرهنگی و حفظ و نگه داشتن نوع خاصی از سبک زندگی است که از طریق تأکید بر خاص بودگی فرهنگی، حفظ انحصار فرهنگ و فرآیندهای حصر اجتماعی صورت می‌گیرد. این امر نشانگر آن است که ثروت و منابع اقتصادی تنها شاخص قدرت، برتری و نفوذ اجتماعی نمی‌باشد. وبر در آثار خود، مفهوم سبک زندگی را در ارتباط با گروه‌های هم‌پایگاه، به کار می‌برد. در نظریه او، ویژگی بارز پایگاه، پرستیژ، شأن و حرمت است که از طریق مصرف و سبک زندگی خاصی بیان می‌شود. اعضای یک گروه هم‌پایگاه، با توسل به سبک زندگی خاصی ضمن متمایز ساختن خود از سایر گروه‌ها به برتری‌های منزلتی و طبقاتی خود مشروعیت می‌دهند. درنهایت، با تبدیل گروه‌های هم‌پایگاه به گروه‌های مرجع از طریق سبک‌های زندگی، معیارهای قضاوت اجتماعی و ارزیابی اخلاقی در یک جامعه تعریف و معین می‌گردد (وبر، ۱۳۸۲: ۲۲۱).

وبر، سبک زندگی را انتظاراتی می‌داند که یک گروه هم‌پایگاه، از اعضای خود دارد. گروه‌های هم‌پایگاه، همچنین به‌وسیله سبک بخشیدن به زندگی از طریق تکوین جهت‌گیری‌های مشترک در بین اعضا، باعث ایجاد انسجام گروهی می‌شوند. گروه‌های هم‌پایگاه، زمانی در معرض تهدید قرار می‌گیرند که افراد به دلایل غیر منزلتی و صرفاً

به واسطه توان اقتصادی خود از همان اعتبار و منزلتی برخوردار شوند که افراد هم پایگاه، به دلیل توسل به سبک زندگی مشترکی، مدعی برخورداری از آن هستند. از نظر وبر، گروه‌های هم پایگاه، تجمعی از افراد با پایگاه‌های مشابه و زمینه‌های طبقاتی همسان هستند که در سبک زندگی مشابهی با یکدیگر اشتراک دارند (کاگرهام، ۲۰۰۵: ۵۵).

از نظر وبر، ویژگی دیگر سبک زندگی ماهیت جمعی آن می‌باشد. هرچند، رویکردهای کارکردی- ساختاری، متأثر از پارسونز با مرتبط ساختن پایگاه اجتماعی با مفهوم نقش اجتماعی، عملاً بر پایگاه فردی<sup>۱</sup> تأکید نموده‌اند؛ اما وبر در آثار خود پایگاه و مؤلفه اساسی آن یعنی سبک زندگی را اساساً پدیده اجتماعی می‌داند و در آثار خود تلاش نمود تا گروه‌های هم پایگاه را با ساختارهای کلان مرتبط سازد. او در بخشی از کتاب «اقتصاد و جامعه» تحت عنوان منش و سبک زندگی، به بررسی تفاوت‌های سبک زندگی، بر اساس ایدئولوژی‌های سیاسی اجتماعی مختلف می‌پردازد. به اعتقاد وی، ساخت‌های سیاسی اجتماعی در هر جامعه، سبک‌های زندگی متفاوت و متناسب با خود را ایجاد می‌کنند. به عنوان مثال، فئودالیسم بر سبک زندگی که مبتنی بر شرافت، افتخار و وفاداری‌های شخصی است، تأکید دارد و آن را انگیزه‌های بنیادین کنش می‌داند. فئودالیسم به دلیل ماهیت نظامی‌اش به ترویج نوعی منزلت و آداب مبتنی بر شرافت شوالیه‌ای که از سوداگرایی تجاری بورژوازی روی گردان است، می‌پردازد. فئودالیسم، روحیه تجاری بورژوازی و سبک زندگی آن را غیرعقلانی و هویت خود را در تضاد با منش عقلانی آن تعریف می‌کند. متقابلاً، قائم به فرد بودن قدرت در نظام‌های پاتریمونالی و در نتیجه وجود سازمان‌ها و مأموران دولتی در جهت بسط قدرت، باعث گردیده در طی قرن‌ها، نظام آموزشی و اداری منبع اصلی دستیابی به پایگاه در این جوامع باشد؛ بنابراین، برخلاف فئودالیسم که مبتنی بر هم‌پیمانی آزادانه و وفادارانه است. پاتریمونالیسم بر رابطه مقتدرانه پدر/ فرزند استوار است. پدر مردم، ایده آل دولت‌های پاتریمونالی و منبع مشروعیت آنان است. در نهایت، پاتریمونالیسم به دلیل ماهیت

اقتدارگرایانه‌اش، با هر نوع استقلال اجتماعی طبقات مبارزه می‌کند. در چنین وضعیتی، هر نوع احساس افتخار، شرف و کرامت مستقل در نزد رعایا به‌عنوان ضدیت با اقتدار حاکم نگریسته می‌شود (وبر، ۱۳۸۴: ۴۵۲). لذا، در این جوامع، سبک زندگی خاصی، جهت سازگاری با شرایط ایجاد می‌شود.

بنابراین در جامعه‌شناسی وبر، پایگاه و سبک زندگی، پدیده‌هایی اجتماعی و مرتبط با ساختارهای کلان است. امری که لزوم چرخش از تعریف فردی پایگاه و سبک زندگی را با توجه به غفلت‌های جامعه‌شناسی معاصر در این زمینه، ضروری می‌سازد (ترنر، ۱۹۹۲: ۶۰). در مجموع وبر در مفهوم‌سازی سبک زندگی نشان داد که:

۱- سبک زندگی پدیده‌ای اجتماعی است تا فردی؛ بنابراین، سبک زندگی با گروه‌های هم پایگاه، مرتبط می‌باشد.

۲- سبک زندگی، عمدتاً با الگوهای مصرف مرتبط است تا الگوهای تولید، به‌نحوی که گروه‌های مختلف از طریق آن مرز خود را از سایر گروه‌ها متمایز می‌سازند.

۳- سبک زندگی، به‌واسطه تعامل دیالکتیکی بین انتخاب‌های زندگی و فرصت‌های زندگی، یا به‌عبارت‌دیگر عاملیت و ساختار شکل می‌گیرد (کاکرهام، ۱۹۹۷: ۳۲۵). موضوعی که جامعه‌شناسی معاصر به دلیل تفسیر فردگرایانه آثار وبر نادیده می‌گیرد. با توجه به اهمیت این موضوع در بخش بعدی، عناصر سازنده سبک زندگی در آثار وبر موردبررسی قرار می‌گیرد.

## ۲-۲-۱۶-۲- عناصر تشکیل‌دهنده سبک زندگی در نظریه وبر

وبر، در بیان مفهوم سبک زندگی و ابعاد مختلف آن، از دو اصطلاح متفاوت (انتخاب زندگی و فرصت‌ها یا شانس‌های زندگی) استفاده می‌کند. به‌رغم اهمیتی که وبر برای تعامل این دو مفهوم در شکل‌گیری سبک زندگی قائل بود. در اغلب تفاسیر موجود از آثار وبر، صرفاً

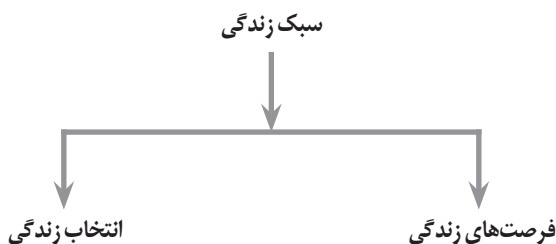
بر رابطه بین انتخاب و سبک زندگی تأکید شده است. در نتیجه، رابطه بین سبک زندگی و فرصت‌های زندگی در آثار او مورد غفلت قرار گرفته است (کاکرهام، ۱۹۹۳: ۴۱۷).

با این حال، وبر هیچ‌گاه مفهوم سبک زندگی را در معنای محدود «انتخاب» به کار نبرده است و اهمیت شرایط ساختاری یا فرصت‌های زندگی را در رابطه با سبک زندگی نادیده نمی‌گرفت. یکی از دلایل عمده این بدفهمی، همان‌طور که پیش‌تر نیز مطرح شد، ترجمه نارسای آثار وبر به زبان انگلیسی است. به‌عنوان مثال، در ترجمه بخش‌هایی از کتاب اقتصاد و جامعه تحت عنوان (طبقه، پایگاه، حزب) توسط رایت میلز، تمایز مفهومی و معنایی عمده بین دو عنصر سازنده سبک زندگی یعنی انتخاب زندگی و فرصت‌های زندگی ناشناخته و مبهم باقی مانده است. میلز در ترجمه آزاد خود، معنای متمایز دو اصطلاح سبک زندگی و انتخاب زندگی را به معنایی واحد تقلیل داد. پیامد این امر، نادیده گرفتن ارتباط متقابل بین انتخاب زندگی و فرصت‌های زندگی یا عوامل ساختاری است. امری که باعث رواج تفسیر فردگرایانه از سبک زندگی و پایگاه، به‌عنوان پدیده‌ای فردی شد (کاکرهام، ۱۹۹۳: ۴۱۷).

در مجموع، وبر در بررسی سبک زندگی به دو عامل انتخاب زندگی و فرصت‌های زندگی و تعامل بین آن‌ها توجه نمود. اگرچه، در نظریه او عاملیت و انتخاب فردی، نقش مهم‌تری در عملیاتی شدن سبک زندگی دارد؛ اما در عمل همواره این انتخاب‌ها متأثر از فرصت‌ها و زمینه‌های اجتماعی است. با این حال، به نظرمی رسد که در آثار وبر بحث از عاملیت و انتخاب نسبت به مفهوم فرصت‌های زندگی از وضوح بیشتری برخوردار است. در این رابطه، دارندورف با استناد به آثار وبر به روشن نمودن مفهوم فرصت‌های ساختاری پرداخت. او مفهوم فرصت‌های ساختاری را شامل هنجارها، حقوق، روابط اجتماعی و فرصت‌هایی می‌داند که افراد در جامعه بر حسب موقعیت اجتماعی و ساختاری‌شان به دست می‌آورند (ایل و کاکرهام، ۱۹۹۳: ۵۵۳). دارندورف نیز همچون وبر، این فرصت‌ها را نه ویژگی فردی بلکه آن‌ها را به لحاظ اجتماعی، پدیده‌هایی ساخت یافته می‌داند که با ساختارهای

اجتماعی مرتبطاند؛ بنابراین، سبک زندگی را نمی‌توان، پدیده‌ای تصادفی و بی‌ارتباط با ساختار در نظر گرفت (اکرهام و روتن، ۱۹۹۷: ۳۲۵). در مجموع وبر، برخلاف تفسیر سنت جامعه‌شناسی آمریکا، با تأکید بر دو بعد انتخاب زندگی و فرصت‌های زندگی ابعاد اجتماعی سبک زندگی را نشان داد. به همین دلیل، آنچه که امروز تحت عنوان نقد پارادایم سبک زندگی فردی مطرح می‌شود، ریشه در آثار او دارد (کالیر، ۲۰۱۰: ۹۳).

شکل شماره (۱) - مدل مفهومی وبر از سبک زندگی



### ۲-۱۶-۳- سبک زندگی در جامعه‌شناسی معاصر

همراه با تحولات جامعه مدرن و اهمیت یافتن مصرف در مقابل تولید، به‌ویژه پس از جنگ جهانی دوم، چرخش پارادایمی عمده‌ای از شیوه تولید و طبقه، به‌عنوان یگانه متغیر ساخت دهنده به جامعه، صورت گرفت. چنانچه، برخی مفهوم سبک زندگی و مصرف را جایگزینی برای مفهوم طبقه می‌دانند (ابازری و چاووشیان، ۱۳۸۱: ۷۰). در رابطه با اهمیت یافتن این مفهوم و تجدید حیات آن در جامعه‌شناسی معاصر می‌توان به برخی از دلایل عمده، همچون رشد فرایندهای فردی شدن، رشد طبقه متوسط شهری، پیدایش گفتمان پست‌مدرنیسم و همچنین سهم مؤثر آثار بوردیو، خصوصاً کتاب تمایز اشاره نمود (ریمر، ۱۹۹۵: ۳۴). در ادامه این بحث، مفهوم سبک زندگی در جامعه‌شناسی معاصر و مطالعات سلامت و سالمندی، موردبررسی قرار خواهد گرفت.

## ۲-۱۶-۴- سبک زندگی در آثار گیدنز

در بین جامعه‌شناسی معاصر، بوردیو و گیدنز سهم بسزایی در تبیین رابطه متقابل عاملیت و ساختار در نظریه اجتماعی معاصر و به‌طور خاص مفهوم سبک زندگی داشته‌اند؛ بنابراین، با توجه به رابطه سبک زندگی و طبقه اجتماعی در بین جامعه‌شناسان معاصر، می‌توان به دو رویکرد عمده اشاره نمود. نخست رویکردی که در بررسی سبک زندگی به ارتباط آن با طبقات اجتماعی توجه دارد که عمدتاً در آثار وبر و بوردیو دیده می‌شود و دیگری، رویکردهایی که سبک زندگی را متن تغییرات فرهنگی مدرنیته و رواج فرهنگ مصرف‌گرایی موردتوجه قرار می‌دهند. بر اساس رویکرد اخیر، گیدنز پیدایش سبک زندگی مدرن را نه در ارتباط با موقعیت طبقاتی فرد، بلکه به دلیل قدرت یافتن عامل انسانی به‌واسطه فرآیند بازاندیشی که مشخصه جامعه و فرهنگ مدرن است، می‌داند. به‌عبارت‌دیگر، یکی از پیامدهای عمده بازاندیشی در خویش‌تن، پیدایش سبک‌های زندگی مختلف در مدرنیته متأخر است. گیدنز، ویژگی سبک‌های زندگی معاصر را ماهیت بازاندیشانه<sup>۱</sup> آن‌ها می‌داند. بازاندیشانه بودن، سبک‌های زندگی، به معنی عدم قطعیت سبک زندگی و هم‌چنین، عدم امکان تبیین آن بر مبنای نیروها و تعیین‌کننده‌های ساختاری است (گیدنز، ۱۳۸۰: ۸۶). این امر به دلیل تفاوت بنیادین مدرنیته، در مقایسه با دیگر اشکال زندگی و نظم‌های اجتماعی پیشین است. در نظریه گیدنز، مدرنیته با تضعیف سنت‌ها و پیدایش کثرتی از سبک‌های زندگی و آزادی عمل کنشگران مرتبط است. از این رو، در جامعه پسا سنتی مبتنی بر سیاست‌های زندگی<sup>۲</sup> که در آن تلاش و مبارزه برای دستیابی به زندگی شخصی دلخواه به فعالیتی روزمره تبدیل می‌شود، افراد ترغیب می‌شوند تا با روش و شیوه خود، عمرشان را سپری نموده و پیر شوند نه با الگوهای سنتی بر جای مانده از گذشته. لذا شاید بتوان گفت که در زمانه کنونی، تنها انتخاب ما به‌عنوان موجود انسانی این است که انتخاب کنیم. از این منظر، مفهوم سبک زندگی اهمیت

- 
1. Reflexivity
  2. Politics of Life

ویژه‌های می‌یابد. به اعتقاد گیدنز، سبک زندگی مفهومی رایج در جوامع پسا سنتی است و تنها زمانی مطرح می‌شود که دیگر افراد بر اساس شیوه‌های مالوف و الگوهای نقش سنتی بر جای مانده از گذشته، زندگی نمی‌کنند. بلکه افراد از طریق انتخاب‌های خود و در تعامل با شانس‌ها و فرصت‌های ساختاری، سبک زندگی خود را برنامه‌ریزی و آینده‌شان را طراحی می‌کنند. لذا، در مدرنیته متاخر، افراد در هر گروه سنی ناگزیر به زندگی برمبنای سبک‌های زندگی بازانديشانه<sup>۱</sup> می‌باشند. اگر نهادینه شدن چرخه زندگی را ویژگی بارز مدرنیته بدانیم، بدون شک نهاد زدایی از چرخه زندگی، وجه عمده مدرنیته متاخر است. به اعتقاد گیلارد و هیگنز (۲۰۱۵) ساختارهای رفاهی که به نهادینه شدن چرخه زندگی و ایجاد بازنشستگی و سالمندی در قرن ۱۹ و ۲۰ کمک نمودند، به دنبال نهاد زدایی از چرخه زندگی، در حال تجزیه و فروپاشی هستند که نتیجه آن پیدایش طیف گسترده‌ای از خرده‌فرهنگ‌های بازنشستگی و انتخاب‌های متنوع در زندگی، بازاربایی سبک زندگی و کالایی شدن مضاعف است. با نهاد زدایی از چرخه زندگی، یا آنچه که گیدنز آن را سیاست زندگی در مدرنیته متاخر و لاش و یوری<sup>۲</sup> (۲۰۰۲) آن را گذار از سرمایه‌داری سازمان‌یافته به سرمایه‌داری بی‌سازمان می‌نامند، تأکید بیشتری بر تنوعات سبک زندگی و فعالیت‌های فراغتی در بازنشستگی می‌شود. در متن چنین تحولی، خود و هویت به پروژه‌ای برای بازانديشي<sup>۳</sup> یا آنچه که مارگرت آرچر<sup>۴</sup> مکالمه درونی<sup>۵</sup> می‌نامد، تبدیل می‌شود. از سوی دیگر، با گسترش فرهنگ مصرفی و فردی شدن فزاینده انتخاب‌های زندگی، نیاز به بازانديشي افزایش یافته و مسائل هویتی دیگر محدود به دوره نوجوانی و بلوغ نمی‌باشد. از این رو، نظریه پردازان پسامدرن، بازنشستگی و سالمندی

1. Reflexive Lifestyle
2. Lash & Urie
3. Reflexivity
4. Margeret Archer
5. Internal Dialogue

۶. از نظر آرچر، «مکالمه درونی»، ظرفیت ذهنی افراد، برای بازبینی خود با توجه به زمینه‌های اجتماعی و بالعکس بازنگری در زمینه‌های اجتماعی با توجه به خود می‌باشد. از این منظر، مکالمه درونی، فعالیت است که از طریق آن ذهنیت و چشم‌انداز فرد نسبت به زندگی، اصلاح و پیرایش می‌شود.

را فرصتی برای انتخاب، بازاندیشی و عاملیت می‌دانند. مرحله‌ای از زندگی که افراد مسن، فرصت تامل و پرداختن به هویت خویشتن و نحوه زیستن را به‌دست می‌آورند. از این منظر، بازنشستگی نه به معنای پایان زندگی، بلکه فرصتی برای گذار به زندگی جدید است.

با این حال، به اعتقاد گیدنز انتخاب‌های سبک زندگی به‌وسیله ساختار و نظام اجتماعی و منابع، یا آنچه وی شانس‌های زندگی می‌نامد، محدود و متعین می‌شوند. گیدنز، سبک زندگی را در چارچوب نظریه ساخت یابی موردبررسی قرار می‌دهد. او با رد جدایی عاملیت و ساختار و تأکید بر تعامل بین آن‌ها، ساختار را هم‌زمان ابزار و پیامد کنش می‌داند. از این منظر، ساختار هم توان‌بخش و هم محدودکننده است. مفهوم مرکزی دیگر در نظریه ساخت یابی گیدنز، مفهوم قدرت است. قدرت در این نظریه، عنصر سازنده و بازتولیدکننده کنش متقابل و بخشی از عاملیت است. لذا، عامل انسانی بودن در این رویکرد، به معنی قدرت داشتن و امکان ایجاد تغییر در جهان است (گیدنز، ۱۳۸۴: ۳۴). با توجه به دوسویگی مناسبات قدرت در نظریه ساخت یابی، حتی افراد در گروه‌های فرودست نیز قادر خواهند شد تا با تأثیر بر جریان توزیع منابع و شکل‌گیری قواعد، سبک زندگی خویش را انتخاب نمایند. به اعتقاد گیدنز، سبک زندگی نیز مانند «ساخت» ماهیتی دوگانه دارد، بنابراین، به‌رغم آن‌که سبک زندگی الگویی ساخت‌یافته از رفتارها، هنجارها و ارزش‌ها و مقید به چارچوبی مشخص است. با این حال، سبک‌های زندگی توسط عاملان اجتماعی، در فرآیندی بازخوردی در طول زمان، پیوسته بازتولید و در معرض تحول و دگرگونی قرار می‌گیرند. اگرچه، گیدنز تأثیر عوامل ساختی را در انتخاب سبک‌های زندگی نادیده نمی‌گیرد، اما همواره تأکید بیشتری بر عاملیت و انتخاب فردی سبک زندگی دارد. در مجموع گیدنز، سبک زندگی را مجموعه‌ای نسبتاً هماهنگ از رفتارها و فعالیت‌های روزمره فرد می‌داند که مستلزم عادات و جهت‌گیری‌های معین و همچنین برخورداری از نوعی از وحدت است. تا از این طریق ضمن ایجاد و تداوم امنیت وجودی، انتخاب‌های فردی در چارچوب الگوی نسبتاً منظمی با یکدیگر مرتبط شوند (اکرهام و روتن، ۱۹۹۷: ۳۳).



## ۲-۲-۱۶-۵- سبک زندگی در آثار بوردیو

**پیر بوردیو**، از جمله تأثیرگذارترین نظریه‌پردازانی است که تحلیل نظری جامعی درباره مفاهیم مصرف و سبک زندگی ارائه داده است. بوردیو در کتاب «تمایز» به‌طور نظام‌مندی، الگوهای فرهنگی مصرف را برای تعریف ذوق و قریحه در بین طبقات اجتماعی جامعه فرانسه مورد بررسی قرار می‌دهد. او در مقابل با تأکید گیدنز، بر عاملیت در بحث از سبک زندگی، توجه بیشتری بر عوامل ساختاری و زمینه‌ای در تکوین سبک زندگی دارد. برای فهم دیدگاه بوردیو در باب سبک زندگی مروری مختصر بر جامعه‌شناسی رابطه گرایانه او ضروری است. جامعه‌شناسی بوردیو، ریشه در تلاش وی جهت غلبه بر تقابل ذهن‌گرایی و عین‌گرایی دارد. او ریشه همه کاستی‌های علوم اجتماعی را به این تقابل نسبت می‌دهد. وی اگرچه در رابطه با برخی از مفاهیم، نظیر عمل، بازتولید، تضاد طبقاتی و نقش علائق و منافع مادی، متأثر از ماتریالیسم تاریخی مارکس است. با این حال، هرگونه تقلیل‌گرایی طبقاتی در تفسیر زندگی فرهنگی را مورد انتقاد قرار می‌دهد. به همین دلیل او طبقه را محدود به موقعیت فرد در روابط اجتماعی تولید و نظم اقتصادی نمی‌کند و ریشه الگوی زیربنا- روبنا در مارکسیسم سنتی را در دوالیسم عینیت- ذهنیت می‌داند.

بر این اساس، وی به‌جای مطالعه موضوع جامعه‌شناسی بر مبنای الگوی دووجهی زیر ساختار- رو اختار، جهان اجتماعی را به‌مثابه فضایی اجتماعی و متشکل از حوزه‌ها و میدان‌های نسبتاً مستقل در نظر می‌گیرد. او متأثر از وبر، به طرح نظریه‌ای درباره سبک زندگی و مصرف کالاهای فرهنگی می‌پردازد. به اعتقاد بوردیو، وبر در تحلیل‌های جامعه‌شناسی‌اش درباره مذهب بدون آن که ابعاد نمادین مذهب را نادیده بگیرد، تحلیلی ماتریالیستی از مذهب در چارچوب اقتصاد سیاسی ارائه می‌دهد. به‌عبارت‌دیگر، وبر با استفاده از مدل اقتصادی در تحلیل مذهب نقد ماتریالیستی در حوزه مذهب را بسط داد و بدین طریق ضمن اجتناب از تقلیل‌گرایی طبقاتی به‌نوعی از ماتریالیسم عام و تعمیم‌یافته دست‌یافت. بوردیو، بر این باور است که از طریق این نوع از ماتریالیسم تعمیم‌یافته می‌توان

از دوگانگی عین گرایی و ذهن گرایی در جامعه‌شناسی معاصر فراتر رفت. بوردیو، با طرح مفهوم میدان، متأثر از جامعه‌شناسی مذهبی وبر نشان می‌دهد که عاملان اجتماعی همواره در بستر ساختارهای اجتماعی و عینی به عمل می‌پردازد. او میدان را عرصه‌ای اجتماعی می‌داند که همواره در درون آن مبارزه بر سر دستیابی به منابع صورت می‌گیرد. میدان، نظام ساخت یافته‌ای از موقعیت‌ها است که توسط افراد و نهادها اشغال می‌شود. یک میدان از درون و بر اساس روابط قدرت ساخت می‌یابد (جنکینز، ۱۳۸۵: ۱۳۶).

بوردیو، جامعه را موجودیتی غیر یکپارچه می‌داند که در آن مدل‌های کوچک متمایزی از قواعد، مقررات و اشکال قدرت وجود دارد که میدان خوانده می‌شوند. به اعتقاد وی، میدان عرصه رقابت برای کسب پایگاه در سلسله مراتب قدرت است (فاضلی، ۱۳۸۲). هر میدان یا حوزه‌ای به کنشگران و عاملان خود، فضایی از امکانات عرضه می‌کند که سبب می‌شود، آفرینش‌گران در عمل هماهنگی یابند (بوردیو، ۱۳۸۱). از این رو، میدان بیانگر شرایط اجتماعی عاملان است و در ساختارگرایی تکوینی بوردیو، نقش مهمی در تبیین ساختارهای اجتماعی دارد (خادمیان، ۱۳۸۸).

در رویکرد رابطه گرایانه بوردیو، جامعه سراسر فضایی اجتماعی است که در درون آن تعدادی از میدان‌های همپوش و متداخل کنش وجود دارد که هر یک پویایی‌های خاص خود را دنبال می‌کنند؛ بنابراین، فضای اجتماعی متشکل از میدان‌های مختلفی است که به واسطه اشکال متنوع سرمایه و نسبت آن‌ها با یکدیگر ساخت می‌یابند. بوردیو، فضای اجتماعی را بر محور اشکال مختلف سرمایه اعم از سرمایه اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی ترسیم می‌کند و معتقد است که اشکال سرمایه به میدان معنا داده و حجم ترکیب آن‌ها نزد افراد، جایگاه آن‌ها را در سلسله مراتب میدان تعیین می‌کند. میدان‌ها، با توجه به سرمایه موجود در آن‌ها صحنه مبارزه برای مالکیت و بازتولید منابع می‌باشند. از سوی دیگر، توزیع نابرابر منابع و سرمایه‌ها در میان موقعیت‌های مختلف یک میدان، شالوده مناسبات سلطه، تابعیت و ستیز را در درون هر میدان شکل می‌دهد (لوپز و اسکات، ۱۳۸۵: ۱۳۷).

مفهوم ساختار نیز در اندیشه بورديو با توجه به دو مفهوم میدان و سرمایه شکل می‌گیرد؛ به این معنا که ساختار عبارت است از مجموعه پایگاه‌هایی که با توجه به حجم و ترکیب سرمایه‌های موجود در آن‌ها، قابل مقایسه با یکدیگر هستند (فاضلی، ۱۳۸۲). به این ترتیب، بورديو با بهره‌گیری از مفاهیم سرمایه اقتصادی و فرهنگی و استفاده از مفهوم منش که از آن به مثابه الگوهای اندیشه، درک، مصرف و سبک زندگی تعبیر می‌کند، به تبیین مدلی جهت ساختار طبقاتی و بازتولید طبقه می‌پردازد و معتقد بود که افراد موقعیت طبقاتی خود را درونی می‌کنند و آن را از طریق انتخاب‌های فرهنگی خویش بیان می‌کنند (خادمیان، ۱۳۸۸). با توجه به اهمیت مفهوم سرمایه و ارتباط عمده آن با مفاهیمی نظیر میدان، عادت‌واره، سبک زندگی و طبقه ضروری است تا در این بخش اشکال متفاوت سرمایه (اقتصادی، اجتماعی، فرهنگی، نمادین) مورد بررسی قرار گیرد.

#### ۲-۲-۱۶-۶- سرمایه اقتصادی

به اعتقاد بورديو، سرمایه اقتصادی به درآمد پولی و همچنین سایر منابع و دارایی‌های مالی گفته می‌شود که تظاهر نهادینه آن را می‌توان در حقوق مالکیت مشاهده نمود (بورديو، ۱۹۸۴: ۱۳۷). به زعم وی، معنا و مفهوم سرمایه اقتصادی از پهنه اقتصادی سرچشمه می‌گیرد. سرمایه اقتصادی یا ثروت مادی، در واقع قدرت پرداخت و شکلی از سرمایه است که می‌تواند تبدیل به کالاهای مادی شود (اکبر زاده و همکاران، ۱۳۹۲: ۷۲). در اغلب تحقیقات، از شاخص‌هایی نظیر میزان درآمد ماهیانه خانواده، قیمت منزل مسکونی، پس‌انداز و اندوخته‌های مالی خانواده، قیمت اسباب و اثاثیه منزل و قیمت ماشین به‌منظور سنجش سرمایه اقتصادی استفاده می‌شود (کوهی و همکاران، ۱۳۹۴).

#### ۲-۲-۱۶-۷- سرمایه اجتماعی

سرمایه اجتماعی به مجموعه‌ای از موقعیت‌ها و روابط در گروه‌بندی‌های اجتماعی اطلاق

می‌گردد که به‌طور بالقوه با میزان روابط اجتماعی نسبتاً نهادینه‌شده افراد بستگی دارد. تقسیم‌بندی‌های مختلفی در مورد سرمایه اجتماعی انجام گرفته است که یکی از آن‌ها، تقسیم سرمایه اجتماعی به دو نوع سرمایه اجتماعی درون‌گروهی<sup>۱</sup>، برون‌گروهی<sup>۲</sup> است. سرمایه اجتماعی درون‌گروهی، از پیوندهای اجتماعی نیرومند مبتنی بر روابط خانوادگی، خویشاوندی، جنسیت، قومیت و دینی ناشی می‌شود (چو، ۲۰۰۴ به نقل از رفیعی و همکاران، ۱۳۹۴). این نوع از سرمایه اجتماعی در گروه‌های همگون، با هویت‌های محدود و درون بسته دیده می‌شود. در مقابل، سرمایه اجتماعی برون‌گروهی، به روابط، پیوندها و شبکه‌های اجتماعی اشاره دارد که افراد غیر همگون از بخش‌های گوناگون جامعه را به یکدیگر مرتبط می‌کند و می‌تواند هویت‌های باز و فارغ از تعصب را ایجاد نماید (پاتنام، ۱۳۸۰). سرمایه اجتماعی در جوامع سنتی عمدتاً از نوع درون‌گروهی، همراه با نوعی اعتماد اجتماعی محدود و خاص است. درحالی‌که سرمایه اجتماعی در جوامع مدرن، غالباً از نوع بین‌گروهی، توأم با اعتماد اجتماعی تعمیم‌یافته و عام است (موسوی و عبدالهی، ۱۳۸۵).

**ولکاک و نارایان<sup>۳</sup>**، در بحث از انواع سرمایه اجتماعی، علاوه بر سرمایه اجتماعی درون‌گروهی، برون‌گروهی، به نوع سوم از سرمایه اجتماعی تحت عنوان سرمایه اجتماعی ارتباطی<sup>۴</sup> اشاره می‌کنند. این نوع سرمایه، به رابطه میان افراد و ساختارهای قدرت رسمی اشاره دارد. از این منظر، میزان دسترسی افراد و گروه‌ها به بخش‌های مختلف دولتی، غیردولتی و بازرگانی، به مقدار سرمایه اجتماعی ارتباطی آن‌ها بستگی دارد (غفاری، ۱۳۸۵؛ به نقل از موحد و همکاران، ۱۳۷۸).

در مجموع، به‌زعم بورديو، سرمایه اجتماعی به‌عنوان شبکه‌ای از روابط، یک ودیعه طبیعی یا اجتماعی نیست، بلکه چیزی است که باید در طول زمان برای کسب آن تلاش

- 
1. bonding
  2. bridging
  3. Woolcock and Narayan
  4. linking

کرد. به تعبیر بورديو، سرمایه اجتماعی محصول نوعی سرمایه‌گذاری فردی یا جمعی، آگاهانه یا ناآگاهانه است که به دنبال تثبیت یا بازتولید روابط اجتماعی است که مستقیماً در کوتاه‌مدت یا بلندمدت قابل استفاده هستند (بورديو، ۱۹۸۶، به نقل از رفیعی و همکاران، ۱۳۹۴)؛ بنابراین، سرمایه اجتماعی نوعی ابزار دسترسی به منابع اقتصادی و فرهنگی است که از طریق ارتباطات و مشارکت فرد در شبکه‌های اجتماعی، به دست می‌آید. نظریه بورديو، به فهم این نکته کمک می‌کند که چگونه فرد می‌تواند با استفاده از سرمایه اجتماعی، موقعیت اقتصادی خود را در جامعه بهبود بخشد؛ بنابراین، سرمایه اجتماعی نوعی محصول اجتماعی است که از تعاملات اجتماعی ناشی می‌شود.

#### ۲-۲-۱۶-۸- سرمایه فرهنگی

سرمایه فرهنگی اشاره به مهارت‌های فردی رسمی و غیررسمی، عادت‌ها، روش‌ها، سبک‌های زبانی، درجات آموزشی، سلیقه‌ها و سبک‌های زندگی و مجموعه‌ای از ثروت‌های نمادین دارد که به‌طور اکتسابی به‌دست آمده و در فرد درونی و جزء جدایی‌ناپذیر شخص می‌شود. دستیابی به سرمایه فرهنگی نیازمند کوشش شخصی و صرف زمان و هزینه‌های مالی است. از این‌رو، سرمایه فرهنگی رابطه تنگاتنگی با سرمایه اقتصادی دارد (شوپره، ۱۳۸۵: ۹۸-۹۷).

از سوی دیگر، سرمایه فرهنگی نیز همانند سرمایه اقتصادی در همه جوامع با تفکیک و تمایز همراه است. به‌عبارت‌دیگر، همچنان که بر اساس سرمایه اقتصادی تفکیک و قشربندی در قالب طبقات صورت می‌گیرد، بر مبنای سرمایه فرهنگی نیز در جوامع مختلف، تفکیک و تمایز به شکل سبک‌های زندگی تظاهر می‌یابد؛ بنابراین، سرمایه فرهنگی در هر جامعه‌ای با نظام‌های ارزشی تفکیک یافته مرتبط است. بورديو، سرمایه فرهنگی را از شاخصه‌های مهم سبک زندگی و برخاسته از ذائقه و قریحه فرهنگی می‌داند و معتقد است پیشینه خانوادگی، آموزش و مدت‌زمان قرار گرفتن افراد در معرض آثار فرهنگی بر انتخاب‌های فرهنگی آن‌ها اثر می‌گذارد. سرمایه فرهنگی به‌عنوان شاخصی ترکیبی،

شامل بُعد تجسم‌یافته (تمایل و گرایش‌های ذهنی افراد به مصرف و استفاده از کالاهای فرهنگی)، بعد عینیت یافته، (مصرف مستقیم کالاهای فرهنگی) و درنهایت بعد نهادی، نظیر (مدارک و مدارج تحصیلی افراد) می‌باشد (بورديو، ۱۹۸۶: ۲۴۶).

## ۲-۱۴-۹- سرمایه نمادین

سرمایه نمادین، عموماً به توانایی کاربرد و به کارگیری اشکال مختلف سرمایه برای دستیابی به اهداف فردی یا گروهی اطلاق می‌شود. این نوع سرمایه که بورديو آن را متأثر از مفهوم کاریزما و مشروعیت در آثار وبر، به کار می‌برد (اسوارت، ۱۹۹۷: ۴۷)، به معنی استفاده از نمادها برای مشروعیت بخشیدن به دارایی‌ها و دیگر اشکال سرمایه است که کارکرد عمده‌ای در حفظ و تداوم روابط قدرت دارد (ترنر، ۲۰۰۳: ۴۹۶-۴۹۵).

در مجموع، به اعتقاد بورديو توزیع این چهار سرمایه، ساختار عینی طبقات در درون نظام اجتماعی را تعیین می‌کند و موقعیت هر فرد، گروه و نهاد در فضای اجتماعی به‌وسیله سه ویژگی ترسیم می‌شود:

### ۱- ترکیب سرمایه،

۲- حجم کلی سرمایه‌ای که آنان در اختیار دارند،

۳- تغییر در حجم و ترکیب آن در طول زمان.

این سه ویژگی روند و مسیر افراد و گروه‌ها را در فضای اجتماعی مشخص می‌سازند. از سوی دیگر، تنوعات سبک زندگی در جوامع معاصر تحت تأثیر تعیین‌کننده‌هایی است که هر یک بخشی از این پدیده چندوجهی را مورد تبیین قرار می‌دهند. منابع در دسترس هر فرد که در مباحث جامعه‌شناختی از آن به‌عنوان «سرمایه» یاد می‌شود، از جمله، عوامل مؤثر در این فرایند است. سرمایه‌های اقتصادی، فرهنگی و اجتماعی جزو منابع ارزشمند در هر جامعه محسوب می‌شوند. ترکیب این سرمایه‌ها، عاملی تعیین‌کننده در باورها، نگرش‌ها و رفتارهای افراد محسوب می‌شود. به‌عبارت‌دیگر، میزان برخورداری افراد

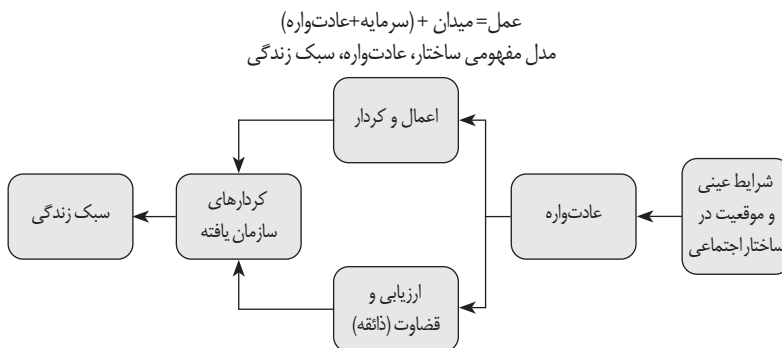
از این سرمایه‌ها، جایگاه آن‌ها را در فضای اجتماعی مشخص می‌کند (احمدی و همکاران، ۱۳۹۵: ۱۲۸). به این معنی که هر چقدر سرمایه و منابع یک فرد بیشتر باشد، موقعیت و جایگاه بالاتری در فضای اجتماعی دارد. امری که به نوبه خود، بر رفتار و سبک زندگی فرد نیز تأثیر می‌گذارد (عباس‌زاده و همکاران، ۱۳۹۱).

با این حال، به‌رغم تأثیر وضعیت اقتصادی بر رفتار و سبک زندگی افراد، بورديو، همانند وبر تلقی صرفاً اقتصادی از طبقه را مورد انتقاد قرار می‌دهد. بورديو، مارکسیسم را به دلیل نادیده گرفتن بعد نمادین روابط طبقاتی مورد انتقاد قرار می‌دهد. او از طریق بازسازی مجدد نظریه وبر در زمینه طبقه و پایگاه و پیوند ابعاد نمادین و مادی زندگی اجتماعی تلاش نمود تا بر دوآلیسم ذهن‌گرایی - عین‌گرایی فائق شود. بورديو، همچنین با تلقی فرهنگ به‌عنوان یکی از مؤلفه‌های سازنده طبقه اجتماعی و مفهوم‌سازی پایگاه به‌عنوان بعد نمادین طبقه به تحلیل متمایزی از طبقه دست‌یافت (وینی، ۲۰۰۰: ۵۰). به‌زعم وی، افرادی که وضعیت طبقاتی همسانی دارند، از شیوه مشترکی در طبقه‌بندی، ارزیابی، قضاوت و ادراک و رفتار برخوردار بوده و عادت‌واره<sup>۱</sup> مشابهی دارند. عادت‌واره، ناآگاهی جمعی کسانی است که در موقعیت مشابهی قرار دارند. عادت‌واره همچنین به‌مثابه نقشه و راهنمایی شناختی و عاطفی افراد را بازنمایی، ادراک و عمل به شیوه‌ای مشابه در جهان اجتماعی قادر می‌سازد (ترنر، ۲۰۰۳: ۴۹۹). علاوه بر این، عادت‌واره عامل میانجی و ارتباط‌دهنده طبقه با ادراک، انتخاب و رفتار فردی است. عادت‌واره، ضمن ارتباط با شرایط عینی و ساختاری جامعه، متأثر از مقدار سرمایه‌ای است که کنشگران در اختیار دارند. در رویکرد بورديو، عادت‌واره همانند مفهوم ساخت در جامعه‌شناسی گیدنز، با دو ویژگی ساخت‌یافتگی و ساخت‌دهندگی مشخص می‌شود؛ بنابراین، اگرچه عادت‌واره به‌عنوان پدیده‌ای جمعی، فهم و عملکرد افراد را در جهان اجتماعی مقید می‌سازد. با این حال، آن را نمی‌توان تعیین‌کننده جبری عملکرد کنشگران دانست. درنهایت، تعامل بین اشکال متفاوت سرمایه با عادت‌واره در میدان‌های

1. Habitus

مختلف، الگوهای متفاوتی از عمل و پراکتیس را ایجاد می‌کند. بر این اساس، رابطه بین عادت واره، سرمایه و میدان را می‌توان به صورت شکل شماره (۲) نشان داد. شکل شماره (۲) مدل مفهومی سبک زندگی بوردیو را نشان می‌دهد. بر طبق این مدل، شرایط عینی زندگی و موقعیت فرد در ساختار اجتماعی، ایجادکننده عادت واره خاصی است و متعاقباً این عادت واره نیز مولد دو نوع نظام می‌باشد: ۱- نظامی از اعمال و کردارها، ۲- نظامی مبتنی بر ادراکات، ارزیابی‌ها (ذائقه‌ها) که تعامل این دو نظام، منجر به پیدایش کردارها و اعمال سازمان‌یافته قابل طبقه‌بندی و درنهایت سبک زندگی می‌شود (اکارهام، ۲۰۰۵: ۶۲).

شکل شماره (۲) - مدل مفهومی ساختار، عادت واره و سبک زندگی (کورتیس، ۲۰۰۴)



مفهوم دیگری که با عادت واره مرتبط است، ذائقه<sup>۱</sup> می‌باشد. ذائقه الگوهای فرهنگی، گزینشی و ترجیحی هستند که به وسیله گروهی از افراد که در نظام قشربندی، جایگاه مشابهی دارند، به کار گرفته می‌شود. ذائقه تجسم عینی و عملی عادت واره است. سبک زندگی نیز فعالیت‌های نظام‌مندی است که از ذائقه فرد ناشی می‌شود. بوردیو، سبک زندگی را فعالیت‌های نظام‌مندی می‌داند که از ذائقه‌ها ناشی می‌شود و بیشتر جنبه عینی و خارجی داشته و درعین حال که به صورت نمادین به افراد هویت می‌بخشد در میان اقشار جامعه تمایز ایجاد می‌کند (بوردیو، ۱۹۸۴: ۲۸۵). سبک‌های زندگی به بهترین وجه



خود را در مجموعه متنوعی از فعالیت‌های فراغتی، مانند ورزش، مطالعه، موسیقی، تئاتر، سینما و غیره نشان می‌دهند. از نظر او سبک زندگی ارتباط تنگاتنگی با مصرف فرهنگی دارد. افراد با خرید و مصرف محصولات فرهنگی، خود را از دیگران متمایز می‌کنند و گروهی با سبک زندگی مشابه را تشکیل می‌دهند (شعاع، ۱۳۹۶، به نقل از هی‌وود و همکاران، ۱۳۸۰: ۳۵۵)؛ بنابراین، سبک‌های زندگی محصول نظام‌مند عادت واره‌هایی است که نه تنها بازتاب‌دهنده تفاوت‌های گروهی است. بلکه بازتولید کننده آن نیز می‌باشد. از این‌رو، رابطه متقابلی بین عادت واره، ذائقه و سبک زندگی وجود دارد، به نحوی که آن‌ها پیوسته یکدیگر را بازتولید می‌کنند.

در مجموع، سهم بورديو در شناخت سبک زندگی به دو دلیل عمده می‌باشد: ۱- شناسایی نقش عادت واره در ایجاد و بازتولید سبک‌های زندگی، ۲- تأکید بر نقش و اهمیت ساختار یا فرصت‌های زندگی در انتخاب سبک‌های زندگی. در این زمینه بورديو، بیش از وبر بر ساختار تأکید دارد. علاوه بر این، بورديو در بازسازی نظریه وبر تلاش نمود تا شکاف بین طبقه، پایگاه از یک‌سو و فرصت‌های زندگی یا انتخاب سبک زندگی را از سوی دیگر با طرح مفهوم عادت واره کاهش دهد. درحالی‌که بورديو، سبک زندگی را ارتباط با ذائقه به کار می‌برد، این مفهوم در آثار وبر با پایگاه و در آثار گیدنز با مفهوم هویت مرتبط است. از نظر توجه به دو بعد عاملیت و ساختار نیز به نظر می‌رسد که وبر و گیدنز بیش از بورديو بر بعد عاملیت و انتخاب سبک زندگی تأکید می‌نمایند (کاکرهام و روتن، ۱۹۹۷: ۳۳۰).

## ۲-۱۶-۱۰- سبک زندگی در مطالعات سلامت

ویلیام کاکرهام، از جمله محققانی است که در دوره اخیر، به بسط مفهوم «سبک زندگی سالم» در مطالعات سلامت پرداخته است. کاکرهام، در ارائه مفهوم سبک زندگی سالم، تحت تاثیر آرای وبر، گیدنز و بورديو می‌باشد. کاکرهام، عاملیت- ساختار را به‌عنوان

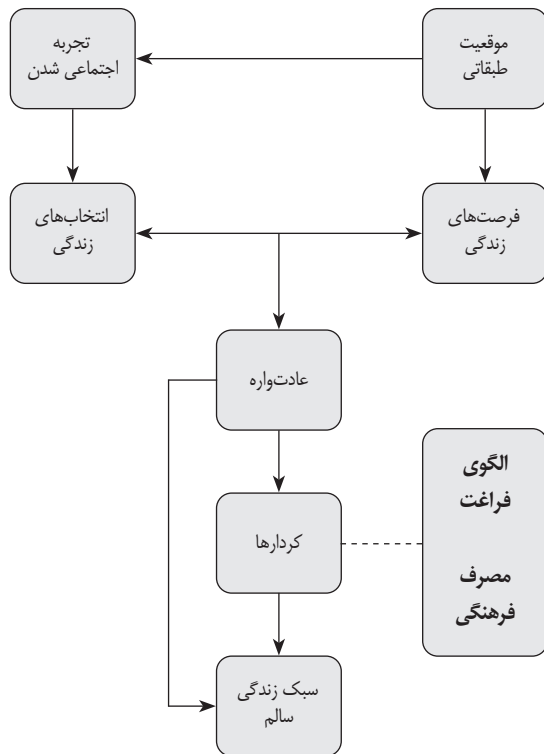
چارچوبی، برای طرح نظریه سبک زندگی سالم به کار می‌برد. به زعم وی، مباحث مربوط به رابطه عاملیت و ساختار در تعیین سبک زندگی سالم، حوزه‌ای مهم، اما توسعه‌نیافته در گفتمان نظری جامعه‌شناسی پزشکی است. از جمله متغیرهای ساختاری که کاکرهام در رابطه با سبک زندگی سالم به آن اشاره می‌کند، «شرایط زندگی» است که با بحث سرمایه اقتصادی قرابت بسیاری دارد. «شرایط زندگی» آن دسته از متغیرهای ساختاری است که با عواملی نظیر کیفیت مسکن، دسترسی به امکانات اولیه نظیر (برق، گاز، آب لوله‌کشی سالم، فاضلاب)، امکانات موجود در محلات سوپرمارکت‌ها، مراکز بهداشتی و درمانی، پارک‌ها و امکانات تفریحی و فراغتی) و امنیت شخصی مشخص می‌شود (کاکرهام، ۲۰۰۵). در مدل کاکرهام از سبک زندگی سالم، رابطه متقابلی بین انتخاب‌ها و فرصت‌های زندگی وجود دارد. به زعم وی، سبک زندگی سالم، مجموعه انتخاب‌هایی است که فرد بنا بر موقعیت اجتماعی خود برمی‌گزیند. این انتخاب‌ها، تحت تأثیر شرایط ساختاری شکل می‌گیرند. در حقیقت، فرصت‌های زندگی یک فرد، به واسطه موقعیت اجتماعی وی تعیین می‌شود. کاکرهام، با تأسی از وبر و بوردیو بر عوامل ساختاری تعیین‌کننده سبک زندگی سالم و نقش انواع سرمایه در تنوع‌بخشی به سبک زندگی و هدایت آن در راستای زیست سالم تأکید می‌کند (احمدی و همکاران، ۱۳۹۵). او متأثر از سنت جامعه‌شناختی وبر و بوردیو، سبک‌های زندگی را الگوهای رفتاری داوطلبانه و اختیاری می‌داند که افراد آن‌ها را بر مبنای گزینه‌های موجود و شرایط عینی زندگی خود انتخاب می‌کنند (کاکرهام، ۲۰۰۵).

همان‌گونه که در شکل شماره (۳) مشاهده می‌شود، سبک زندگی سالم از یک سو حاصل موقعیت طبقاتی و اجتماعی افراد و گروه‌های مختلف است و از سوی دیگر، متأثر از فرآیند اجتماعی شدن و تجربیات به‌دست‌آمده در این ساختارها می‌باشد. در این مدل که ترکیبی از نظریه‌های وبر و بوردیو درباره سبک زندگی است. هر دو مؤلفه سازنده سبک زندگی (فرصت‌های زندگی و انتخاب‌های زندگی) مورد اشاره قرار گرفته است. در این مدل،

فرصت‌های زندگی ریشه در واقعیت‌های طبقاتی و ساختاری و متقابلاً انتخاب‌های زندگی نیز حاصل فرآیند اجتماعی شدن و تجربیات عاملان در درون ساختارهای اجتماعی است. امری که نشان می‌دهد تجربه عاملان اجتماعی، همواره در بستر زمینه‌های ساختاری شکل می‌گیرد. در این مدل، عادت واره به صورت اعمال و کردار و در قالب سبک‌های زندگی متفاوتی بازتاب می‌یابد. برطبق این مدل، سبک‌های زندگی از یک سو محصول عادت واره و از سوی دیگر بازتولید کننده آن می‌باشند.

در نهایت، کاکرهام در بحث از عوامل کلان، به تأثیر نهادهای دولتی، ایدئولوژی‌ها و سیاست‌های عمومی بر سبک زندگی تأکید می‌کند. اگرچه، به لحاظ سطح تحلیل، تفاوت بارزی بین سطح تحلیل دولت و سبک زندگی وجود دارد. با این حال، تأثیر عوامل کلان بر سبک زندگی را می‌توان از طریق سیاست‌گذاری‌های دولت در زمینه اشتغال، بازار کار، بازنشستگی، آموزش و مراقبت‌های بهداشتی جستجو نمود. کاکرهام، با مطالعه سبک زندگی در روسیه پس از فروپاشی شوروی، تلاش نمود تا تأثیر ایدئولوژی‌های کلان سیاسی را بر سبک زندگی و رفتارهای بهداشتی افراد نشان دهد. به اعتقاد وی، محیط روانی اجتماعی نامطلوب در یک جامعه، باعث افزایش احساس بی‌تفاوتی، از خودبیگانگی و کاهش مسئولیت‌های شخصی می‌شود که این امر می‌تواند، منابع کنترل سلامت و شیوه زندگی مثبت و سالم را تحت الشعاع خود قرار دهد. نتایج تحقیق وی، درباره سبک زندگی در روسیه پس از فروپاشی نشان می‌دهد که ایدئولوژی جمع‌گرایانه شوروی، باعث نوعی انفعال و در نهایت غلبه رفتارهای غیرسالم می‌شود. به زعم وی، سبک زندگی سالم در کشورهایایی که عادات و رفتارهای سبک زندگی، مبتنی بر انتخاب‌های فردی است، رواج بیشتری دارد.

شکل شماره (۳) - پارادایم سبک زندگی سالم در رویکرد جامعه‌شناسی (اکارهام، ۲۰۰۵)



۲-۲-۱۱- سبک زندگی در مطالعات بازنشستگی و سالمند پژوهی اجتماعی<sup>۱</sup>

سبک زندگی، یکی از ویژگی‌های بارز زندگی اجتماعی و همچنین مفهومی محوری در سالمند پژوهی اجتماعی است. از سبک زندگی هم به‌عنوان علت و هم به‌عنوان پیامد یاد می‌شود؛ بنابراین، از این مفهوم به‌عنوان سازهای برای تبیین علائق، ترجیحات و شیوه‌های زندگی و همچنین به‌عنوان نشانگری از وضعیت اجتماعی فرد استفاده می‌شود. باین‌حال، مفهوم سبک زندگی، به‌رغم کاربرد گسترده، همچنان مفهومی مبهم است تا جایی که

1. Social Gerontology

تعریف آن در عمل دشوار است. به‌طور کلی، در مطالعه سبک زندگی فرض بر این است که سبک‌های زندگی متفاوت، نتیجه ویژگی‌های فردی، مهارت‌ها و شایستگی‌های یک فرد است که عمدتاً تحت عنوان سرمایه انسانی شناخته می‌شود.

در عین حال، سبک زندگی یک فرد، همواره متأثر از جنسیت، قومیت، پایگاه اجتماعی و همچنین سرمایه اجتماعی و اقتصادی است. بدون تردید، ویژگی‌های فردی - شخصیتی در شکل‌گیری سبک زندگی از اهمیت بسزایی برخوردار است؛ اما تأکید یک‌جانبه بر کنشگران فردی می‌تواند موجب - بی‌توجهی به هویت‌های گروهی و پیامدهای جمعی ناشی از عوامل اجتماعی و اقتصادی شود. لذا، رویکردهای جامعه‌شناسی در مطالعه سبک زندگی بر عواملی نظیر طبقه اجتماعی و پایگاه اجتماعی - اقتصادی افراد تأکید می‌کنند. با این حال، آنچه در این زمینه اهمیت عمده‌ای دارد، توجه هم‌زمان به عاملیت و ساختار در تبیین سبک زندگی است. در این مطالعه، تلاش می‌شود تا تأثیر هم‌زمان عاملیت و ساختار در فرایند شکل‌گیری سبک زندگی بازنشستگان نشان داده شود. روش‌شناسی ترکیبی حاکم بر این پژوهش به محقق فرصت ترکیب نظریه‌ها و روش‌های مختلف، به‌منظور درک جامع و همه‌جانبه موضوع مطالعه را می‌دهد؛ زیرا ارائه تبیینی جامع از سبک زندگی بازنشستگان، منوط به توجه هم‌زمان به سطوح مختلف موضوع مورد مطالعه است؛ از سوی دیگر، بازنشستگی مرحله‌ای از فرایند رشد و تکامل فردی است که همواره از بستر و زمینه‌ای که در آن اتفاق می‌افتد، متأثر می‌شود. از این‌رو، میزان کنترل فرد بر این فرایند و انطباق و سازگاری با این رویداد، همواره تابعی از متغیرهای فردی، بیولوژیک، جمعیت‌شناختی، اجتماعی، فرهنگی و تاریخی است (هنکس، وان سولینگ، ۲۰۱۱).

در حالی که برطبق رویکردهای روان‌شناختی (عاملیت محور) اقدام به بازنشستگی و متعاقباً انتخاب سبک زندگی، کاملاً رفتاری ارادی، داوطلبانه و ناشی از تصمیم‌گیری فردی است که عملاً در راستای کاهش تعهد روان‌شناختی فرد نسبت به وظایف و فعالیت‌های پیشین صورت می‌پذیرد. با این حال، شواهد موجود نشان می‌دهد که نه تنها تصمیم به

بازنشستگی همواره مقید به عوامل مختلفی نظیر نظام بازنشستگی حاکم و قوانین و مقررات... است، بلکه انتخاب سبک زندگی در این دوره نیز به عنوان نوعی مکانیسم انطباقی، همانند دیگر دوره‌های زندگی، تابعی از امکانات و الزامات ساختاری یا فرصت‌های زندگی است. از این رو، فرایند گذار و کیفیت انتقال به بازنشستگی، همواره می‌تواند تصمیم‌های فردی را متاثر سازد. در این رابطه، افراد بسیاری وجود دارند که به‌رغم تصمیم‌های مشابه برای بازنشسته شدن، به دلیل عدم آمادگی و دسترسی ناکافی به منابع لازم، فرایند گذار به بازنشستگی را به‌گونه‌ای متفاوت از دیگران تجربه نموده و سبک زندگی متفاوتی را برگزیده‌اند (وانگ و شوتس، ۲۰۱۰). در مجموع، عدم توجه نظریه‌های موجود به رابطه متقابل عاملیت و ساختار در تکوین سبک زندگی، باعث رواج رویکردهای فردگرایانه در تبیین بازنشستگی و پیامدهای ناشی از آن شده است. این درحالی است که بازنشستگی هم‌زمان در بردارنده فرصت‌ها و تهدیدهای بالقوه‌ای است که سطح عاملیت فرد و میزان دسترسی وی به منابع و قواعد، نقش تعیین‌کننده‌ای در فعلیت یافتن آنها دارد؛ بنابراین، هرچقدر درجه عاملیت و دسترسی به منابع یک فرد بیشتر باشد، راحت‌تر می‌تواند خود را با شرایط و موقعیت‌های جدید سازگار و بازتولید نماید. در مقابل، هرچقدر فرد از عاملیت و منابع کمتری برخوردار باشد، بالتبع با بحران‌های بیشتری مواجه می‌شود (نصرتی نژاد، ۱۳۹۷: ۲۴-۲).

در این پژوهش، از نظریه سبک زندگی هندریکس<sup>۱</sup> و هاتچ و نظریه پویایی‌های منابع هابفول، جهت شناسایی الگوهای سبک زندگی بازنشستگان استفاده می‌شود. جان هندریکس و ویکتور مارشال<sup>۲</sup> طیف گسترده‌ای از نظریه‌های متداول در تبیین بازنشستگی، اعم از (نظریه‌های نقش<sup>۳</sup>، رهایی از قیود<sup>۴</sup>، فعالیت<sup>۵</sup>، پیوستگی<sup>۶</sup>، منابع<sup>۷</sup> و نظریه اقتصاد سیاسی<sup>۸</sup>) را بر اساس دو محور عاملیت و ساختار، دسته‌بندی نموده‌اند. آن‌ها از پیوستار

1. Hendricks

2. Marshall

3. Role Theory

4. Disengagement

5. Activity

6. Continuity

7. Resource Theory

8. Political Economy

عاملیت و ساختار برای دسته‌بندی نظریه‌های اجتماعی سالمندی استفاده می‌کنند که در یک سوی این پیوستار نظریه‌های سطح خرد عامل محور همانند (نظریه نقش) و در سوی دیگر آن، نظریه‌های سطح کلان ساختار محور همانند (نظریه‌های اقتصاد سیاسی) قرار دارند. به‌عنوان مثال، نظریه نقش از جمله نظریه‌هایی است که در تبیین سبک زندگی بازنشستگان در بسیاری از پژوهش‌ها مورداستفاده قرار گرفته است. این نظریه در پیوستار عاملیت/ساختار، عمدتاً در طیف نظریه‌های عامل محور قرار دارد. درحالی‌که نظریه‌های کارکردگرایی، مدرنیزاسیون و اقتصاد سیاسی به دلیل تأکید بر عوامل ساختاری و فرصت‌های زندگی در طیف رویکردهای ساختار محور و کلان قرار دارند. به‌زعم آن‌ها، نظریه سبک زندگی در میانه پیوستار عاملیت/ساختار قرار دارد و اساساً نظریه‌ای با برد متوسط است. هندریکس و هاتچ<sup>۱</sup> (۲۰۰۹) از مفهوم سبک زندگی، به منظور ایجاد پیوند و پر کردن شکاف عاملیت و ساختار استفاده می‌کنند. از این نقطه نظر، سبک زندگی میانجی و نقطه اتصال عاملیت و ساختار می‌باشد. به اعتقاد آنها مفهوم سبک زندگی، بیش از هر چیز نشانگر تعاملات موجود بین انتخاب‌ها و فرصت‌ها و شانس‌های زندگی است. به این معنی که سبک زندگی هر فرد، از یک سو، نشانگر انتخاب‌های شخصی در زندگی و از سوی دیگر، بیانگر تاثیر عوامل و شرایط ساختاری بر انتخاب‌های شخصی می‌باشد.

با این حال، به‌رغم اهمیت یافتن عاملیت و ساختار در مطالعات اخیر، ادبیات سالمند پژوهی، غالباً رویکردی فردگرایانه به مفهوم سبک زندگی داشته است. به همین دلیل، در سالمند پژوهی متعارف، مفهوم سبک زندگی در گفتمان سالمندی موفق، ادغام گردیده است. امری که باعث کم‌رنگ شدن ابعاد انتقادی و اجتماعی این مفهوم شده است. در گفتمان سالمندی موفق، سبک زندگی به‌عنوان مجموعه‌ای از پراکتیس‌ها و فعالیت‌های فردی تعریف شده است. مقالات موجود در این زمینه عمدتاً در چارچوب نظریه‌های فردگرایانه و کارکردگرایانه، همانند نظریه فعالیت به تبیین سبک زندگی و سالمندی موفق پرداخته‌اند. این مطالعات در بررسی

سبک زندگی، عمدتاً بر رفتارها و انتخاب‌های فرد در زمینه مصرف سیگار، الکل، الگوی تغذیه و فعالیت‌های بدنی تمرکز دارند (کاتز، ۲۰۱۳). سالمندی موفق بر این فرض مبتنی است که افراد در انتخاب سبک زندگی خود، از استقلال و آزادی عمل برخوردارند. در این گفتمان، بر کنشگری افراد و جنبه‌های عاملیت محور تأکید می‌شود. به این معنی که افراد می‌توانند از طریق انتخاب شخصی خود در راستای رسیدن به نتایج مطلوب اقدام کنند.

**رو و کان (۱۹۹۸)** نیز در مطالعات خود بر تأثیر سبک زندگی و عوامل شخصیتی در دستیابی به سالمندی موفق تأکید می‌کنند. آن‌ها سالمندی موفق را نتیجه انتخاب سبک زندگی افراد می‌دانند. لذا، افرادی که در سبک زندگی خود از رفتارهای پرخطر و ناسالم دوری می‌کنند، به نتایج سودمندی در زمینه سلامت دست می‌یابند. در مقابل، سبک زندگی ناسالم پیامدهای ناگواری نظیر بیماری و ناتوانی، به همراه خواهد داشت. رو و کان (۱۹۹۸) سبک زندگی را به دو مؤلفه، یعنی شیوه زندگی افراد و الگوی تغذیه آن‌ها تقبیل می‌دهند. آن‌ها ضمن تأکید بر عاملیت فردی، رسیدن به سالمندی موفق را منوط به انتخاب‌ها و رفتارهای فردی سلامت‌محور می‌دانند. آن‌ها پس از شناسایی و تعیین رفتارهای پرخطر، بر لزوم کاهش این نوع رفتارها و مفاهیمی نظیر احساس کارآمدی و خوش‌بینی عاطفی تأکید می‌کنند<sup>۱</sup> (هندریکس، ۲۰۱۶: ۳۰۸). در برخی از منابع مطالعاتی نیز سبک زندگی و سالمندی موفق، مترادف و جایگزینی برای یکدیگر فرض شده‌اند. اگرچه، جنبه‌های مختلف سبک زندگی عمدتاً از طریق رفتارهای فردی بازتاب می‌یابند، باین حال، نمی‌توان گفت که سبک زندگی صرفاً ریشه در عوامل سطح فردی دارد.

در مجموع، پارادایم سالمندی موفق، توجه اندکی به افراد ناتوان و بیماری دارد که سبک زندگی‌شان، از انتخاب‌های آزاد و ارادی‌شان ناشی نمی‌شود (کاتز، ۲۰۱۳). گفتمان سالمندی موفق، افراد ناتوان و بیمار را به‌عنوان سالمندانی ناموفق می‌شناسد. تعریف

۱. تفاوت اساسی بین ایدئولوژی سبک زندگی و سبک زندگی سلامت‌محور وجود دارد. درحالی‌که ایدئولوژی سبک زندگی سالم، مفهومی سیاسی و مرتبط با استراتژی‌های بازار و برند سازی است، مفهوم سبک زندگی سلامت‌محور، عمدتاً با تلاش‌ها و انتخاب‌های فردی افراد مرتبط می‌باشد (رو و کان، ۱۹۹۸: ۳۷).



موفقیت در این گفتمان، بیش از آن که مبتنی بر تجارب و واقعیت‌های زیسته افراد سالمند باشد، بر ساخته متخصصانی است که خود، سالمندی را تجربه نکرده‌اند.<sup>۱</sup> این در حالی است که یافته‌های موجود نشان می‌دهد، تفاوت بارزی بین تجربه زیسته سالمندان و بازنشستگان با گفتمان سالمندی موفق وجود دارد؛ بنابراین، معنایی که افراد از بازنشستگی موفق دارند عملاً با گفتمان و ایدئولوژی غالب در این زمینه متفاوت می‌باشد (هولمز، ۲۰۰۶). گفتمان غالب، صدای افراد مسن و سالمند را نادیده و آن‌ها را مسئول وضعیت سلامتشان، در دوره سالمندی می‌داند. از این طریق، بسیاری از انتقادات و انتظارات سالمندان از دولت و صندوق‌های بازنشستگی و نهادهای بیمه‌گر نادیده گرفته می‌شوند. مفهوم سالمندی موفق، علاوه بر ترویج ارزش‌های طبقه متوسط غربی، تلاش می‌کند تا ارزش‌های مربوط به دوره میان‌سالی، نظیر موفقیت و بهره‌وری را حفظ و تداوم بخشد؛ به عبارت دیگر، ویژگی‌هایی که رو و کان، از آن‌ها به عنوان مؤلفه‌های سالمندی موفق نام می‌برند، قابلیت تعمیم به دوره میان‌سالی را دارند و لذا نمی‌توان آن را صرفاً مختص به دوره سالمندی دانست. در مجموع، مفاهیمی نظیر سالمندی موفق و سالمندی خوب، بخشی از ایدئولوژی گسترده‌تری است که به دیدگاه‌های طبقات حاکم مشروعیت می‌دهد. از این رو، بسیاری از ادبیات مربوط به سالمندی موفق و سبک زندگی، ممکن است به نفع افرادی باشد که گزینه‌ها و امکانات بیشتری را برای انتخاب سبک زندگی در اختیار دارند. تأکید بر اراده شخصی عاملان در انتخاب سبک زندگی موفق و سالمندی خوب و سرزنش دیگر بازنشسته‌ها و سالمندان کمتر موفق، باعث سرزنش دیگر سالمندان به‌ویژه زنان می‌شود.

۱. واژه موفق در مفهوم سالمندی موفق مهم است و تعریف واحد و پذیرفته‌شده‌ای درباره آن وجود ندارد. هویگورست، واژه موفق را به معنای افزایش طول عمر و افزایش رضایت‌مندی از زندگی به کار برده است. رو و کان، این مفهوم را از منظر متغیرهای فیزیولوژیک و روان‌شناختی تعریف نموده‌اند. مک آرتور (۱۹۸۲) این مفهوم را برحسب عملکردهای بدنی و فیزیک (۱۹۹۲) برحسب نوع راهبرهای مقابله‌ای تعریف نموده است. برخی نیز همانند گیبسون (۱۹۹۵) سالمندی موفق را به معنای رسیدن به سطحی از سلامت جسمی، روانی، اجتماعی در سنین پیری می‌دانند. پالمور (۱۹۹۵) در تعریف جامعی سالمندی موفق را ترکیبی از طول عمر، سلامت و عدم معلولیت و ناتوانی و رضایت‌مندی از زندگی تعریف نموده است. برخی از سالمند پژوهان نیز به دلیل ابهام در تعاریف موجود از واژگان متفاوتی، برای تعریف سالمندی موفق استفاده نموده‌اند. آن‌ها از مفهوم سازگاری با سالمندی برای توصیف سالمندی موفق استفاده می‌کنند.

تأکید بر عوامل فردی باعث بی‌توجهی به تأثیر عوامل ساختاری و کلان مؤثر بر انتخاب سبک زندگی می‌شود (هندریکس، ۲۰۱۶: ۳۱۰). از این‌رو، مدل سالمندی موفق رو و کان، به دلیل تأکید بیش‌ازحد بر رویکردهای زیستی-پزشکی و بی‌توجهی به علل روان‌شناختی و نظام معانی ذهنی سالمندان و بازنشستگان موردنقد قرار گرفته است. این مدل، با تأکید صرف بر مسئولیت‌پذیری فردی برای سلامت، اهمیت و تأثیر عوامل ساختاری سطح کلان در این زمینه را نادیده می‌گیرد (بین، ۱۹۹۶).

با این‌حال، رویکرد ارتباطی هندریکس و هاتچ، برخلاف رویکردهای فردگرایانه‌ای که در بحث از سبک زندگی، بر عاملیت و انتخاب‌های شخصی تأکید می‌کنند، بر حک‌شدگی عوامل سطح فردی و بسترمندی این عوامل در زمینه‌های اجتماعی و محیطی تأکید دارد. بر طبق این رویکرد، سبک زندگی یک فرد تحت تأثیر وضعیت اقتصادی و اجتماعی وی قرار دارد؛ زیرا عوامل اقتصادی و اجتماعی تقریباً بر همه جنبه‌های زندگی فرد، اعم از مرگ‌ومیر و بیماری تأثیر می‌گذارد. از این‌رو، تلاش در جهت کنترل و چیرگی بر شرایط و محدودیت‌های زندگی، تأثیر عمده‌ای بر سبک زندگی و ماهیت آن دارد. توانایی اعمال کنترل بر محیط که در قابلیت‌هایی نظیر خود کارآمدی و تحقق بخشیدن به خود، بازتاب می‌یابد، نقش بسزایی در سازگاری موفق فرد با مسائل و مشکلات بازنشستگی دارد. در این رابطه، رو و کان (۱۹۹۸) معتقدند که بین کنترل شخصی و سالمندی موفق ارتباط وجود دارد. به‌زعم آن‌ها شناخت روابط بین این دو متغیر به فهم بهتر دلایل تغییر و تطور سبک زندگی در افراد کمک می‌کند. با این‌حال، نتایج تحقیقات هیوارد و همکاران (۲۰۰۰) نشان داد که توانایی افراد در کنترل بر شرایط زندگی روزمره، استرس، رژیم غذایی، رفتارهای پرخطر و... عمیقاً ریشه در وضعیت اقتصادی و اجتماعی آن‌ها دارد. به‌زعم آن‌ها، وضعیت اقتصادی اجتماعی، نه تنها رفتارهای پرخطر و ناسالم بهداشتی، بلکه مرگ‌ومیر و شرایط مزمن سلامت را نیز تبیین می‌کند. با این‌حال، تأثیر وضعیت اقتصادی و اجتماعی بر طبقات اجتماعی، غالباً به‌صورت مدرج و افتراقی است. به‌نحوی که هرچه،

سطح برخورداری از منابع بیشتر یا کمتر شود، به همان نسبت نیز وضعیت سلامت افراد تحت تأثیر قرار می‌گیرد. دسترسی به منابع و کنترل آن‌ها، یکی از سازوکارهایی است که تفاوت در سطح استرس را بین افراد و گروه‌های مختلف توضیح می‌دهد. این منابع، عناصر تشکیل‌دهنده سبک زندگی در روند چرخه عمر یک فرد می‌باشند؛ بنابراین، تجارب افراد در دوره بازنشستگی و نوع واکنش آن‌ها به فشارهای وارده، همگی تابعی از میزان منابعی است که افراد در اختیار دارند؛ بنابراین، سالمندی و چگونگی پیر شدن افراد، صرفاً نتیجه انتخاب‌های فردی آن‌ها نمی‌باشد، بلکه نتیجه پارامترهای ساختاری است که عملاً انتخاب‌های فردی بازنشستگان و سالمندان را متعین می‌سازد (هندریکس، ۲۰۱۶: ۳۰۸-۳۰۷). بنابراین، موقعیت و پایگاه اقتصادی و اجتماعی افراد و میزان دسترسی‌شان به منابع تأثیر عمده‌ای بر واکنش‌های انطباقی و سازگارانه آن‌ها در دوران بازنشستگی دارد؛ زیرا انتخاب‌های فردی در خلأ انجام نمی‌شود، بلکه همواره مشروط به زمینه و بسترهای اجتماعی است. شواهد موجود نیز اهمیت فرصت‌ها و شرایط ساختاری و همچنین انتخاب‌های فردی افراد در شکل‌گیری سبک زندگی را نشان می‌دهد؛ بنابراین، این که انسان‌ها موجوداتی شکل‌دهنده و شکل‌پذیر هستند، تأثیر تعاملی عاملیت و ساختار را بر کنش‌های انسانی نشان می‌دهد. به همین دلیل، عاملیت و ساختار عناصر سازنده سبک زندگی می‌باشند. (هندریکس، ۲۰۱۶: ۳۰۳). باین حال، محققان سالمند پژوهی در مطالعات خود به ندرت توجه صریح و آشکاری به مفهوم عاملیت داشته‌اند. در این مطالعات، غالباً مفاهیمی نظیر، خود بیانگری<sup>۱</sup>، خودکارآمدی<sup>۲</sup>، خود تعیین‌گری<sup>۳</sup>، منبع کنترل<sup>۴</sup>، تلاش، ذهن آگاهی<sup>۵</sup>، تسلط و غلبه<sup>۶</sup> و خودمختاری<sup>۷</sup> به جای مفهوم عاملیت به کار رفته است (مارشال و بنگستون، ۲۰۱۱).

- 
- |                        |                |
|------------------------|----------------|
| 1. Self Expersion      | 5. Mindfulness |
| 2. Self-Efficacy       | 6. Mastery     |
| 3. Self- Determination | 7. Autonomy    |
| 4. Locus of control    |                |

جدول شماره (۳) - مفاهیم روان‌شناختی و سالمند پژوهی متناظر با رویکردهای عاملیت و ساختار در ادبیات جامعه‌شناختی

رویکرد عاملیت محور	رویکرد ساختار محور
کنترل درک شده بالا	کنترل درک شده پایین
محدودیت درک شده پایین	محدودیت درک شده بالا
راهبردهای مقابله‌ای فعال	راهبردهای مقابله‌ای انفعالی
کانون کنترل درونی	کانون کنترل بیرونی
اسناد علی درونی (عامل محور)	اسناد علی بیرونی (ساختار محور)

در مدل هندریکس، سطح عاملیت و توان انتخاب‌گری کنشگران، نقش مؤثری بر شکل‌گیری سبک زندگی دارد. هرچند به اعتقاد وی، میزان عاملیت و سطح دسترسی افراد به انتخاب‌های مختلف، همواره به واسطه میزان دسترسی آن‌ها به منابع تعیین می‌شود. از این منظر، تفاوت‌های مهمی در میزان عاملیت افراد بازنشسته در دوره اولیه بازنشستگی و مرحله پایانی آن وجود دارد. به این معنی که عاملیت انسانی در مراحل پایانی بازنشستگی و با ورود به عصر چهارم زندگی، به واسطه کاهش ظرفیت‌های جسمانی، شناختی، روان‌شناختی و دیگر قابلیت‌های اجتماعی، محدود می‌گردد. در نتیجه، با افزایش سن بازنشستگان، میزان وابستگی آنان به دیگران افزایش و متعاقباً فرصت‌های کنشگری آن‌ها نیز کاهش می‌یابد. لذا، در این مرحله از زندگی کمتر تعادل مثبتی بین دستاوردهای یک فرد با آنچه که وی از دست می‌دهد، وجود دارد؛ بنابراین، هرچقدر طول عمر فرد به حداکثر مرزهای بیولوژیک نزدیک‌تر می‌شود، انعطاف‌پذیری بالقوه انسان، کاهش یافته و بهینه‌سازی رشد و توسعه دشوارتر می‌شود (بنگستون و همکاران، ۲۰۱۶: ۹). امری که اهمیت مفهوم ساختار را نشان می‌دهد. با این حال، درک دقیق ساختار اجتماعی امری دشوار است. لذا، تعریف واحدی از مفهوم ساختار اجتماعی وجود ندارد؛ زیرا تعریف ساختار اجتماعی، بدون توسل

به مفهوم ساختار، امری دشوار است. به اعتقاد سیول<sup>۱</sup> (۱۹۹۲) در رویکرد گیدنز، ساختارها ماهیتی مجازی و انتزاعی داشته و به‌طور انضمامی و واقعی در فضا و زمان وجود ندارند. سیول، ساختارها را متناظر با منابع می‌داند. در نتیجه، او از مفهوم منابع، به‌جای ساختار استفاده می‌کند؛ بنابراین ساختار اجتماعی، نظام الگومندی از قواعد و منابع است. در سالمند پژوهی اجتماعی، مفهوم ساختار معادل با ویژگی‌های عینی جهان اجتماعی است که خارج از کنترل و اراده فرد قرار دارد؛ باین‌حال، ساختارها تنها از طریق عمل و کنش موجودیت می‌یابند. علاوه بر این، ساختار هم محدودکننده و هم توانمندکننده هستند. از سوی دیگر، ساختار را نباید صرفاً متناظر با سطح کلان دانست؛ زیرا واقعیت‌های ساختاری، در سطوح خرد تعاملات اجتماعی نیز وجود دارند؛ بنابراین، کاربرد مفاهیمی نظیر ذهنیت‌گرایی و عینیت‌گرایی و یا سطوح خرد و کلان در توضیح و معرفی ویژگی‌های عاملیت و ساختار گمراه‌کننده است. هرچند در اغلب مطالعات، ساختارها با نهادهای اجتماعی سطح کلان و عاملیت نیز با فرد انسانی مرتبط است.

باین‌حال، عاملیت را نمی‌توان صرفاً به کنشگران فردی تقلیل داد؛ زیرا عاملیت جمعی مفهومی فراتر از کنشگران و عاملان فردی است. همان‌طور که بنز (۱۹۸۶) خاطر نشان می‌سازد، گروه‌های سازمان‌یافته، سازمان‌ها و حتی ملت‌ها نیز همانند عاملان انسانی، عاملیت دارند. از سوی دیگر، ادراکات و حتی کاربرد زبان توسط کنشگران نیز ساختاریافته است؛ زیرا کنشگران در ساخت‌وساز معانی و توجیه کنش‌های خود، عملاً ساختارها را به‌کار می‌گیرد. به‌عنوان مثال، سالمندان در توجیه سبک زندگی، انتخاب‌ها و کنش‌های روزمره خود به قشربندی و هنجارهای سنی جامعه توجه دارند. آن‌ها در توجیه انتخاب‌های سبک زندگی بر هنجارها و انتظارات سنی تأکید می‌کنند. از این طریق، آن‌ها از ساختارها در توجیه کنش‌های خود بهره می‌گیرند؛ بنابراین، علاوه بر منابع، کنش‌گران از ساختارها نیز به‌منظور انتخاب و توجیه سبک زندگی خود استفاده می‌کنند؛ بنابراین، تحقیقات سبک زندگی باید

بتوانند سطوح خرد و کلان و فرایندهای دیالکتیکی عاملیت و ساختار را در شکل‌گیری سبک‌های زندگی شناسایی نماید (هندریکس، ۲۰۱۶: ۳۰۹).

از این‌رو، یک برنامه تحقیقاتی مؤثر درباره سبک زندگی و سالمندی باید با ادغام سطوح خرد و کلان، ساختار (منابع) و عاملیت، چگونگی شکل‌گیری سبک‌های زندگی را نشان دهد. سبک زندگی، محل تلاقی و ترکیب عناصر و مؤلفه‌های سطح خرد و کلان است. عرصه‌ای که کنش‌ها و انتخاب‌های فردی در تعامل با مؤلفه‌های ساختاری سطح کلان، به تجربیات شکل می‌دهند. نکته مهم دیگری که در مطالعه سبک زندگی باید به آن توجه نمود، تعریف سبک زندگی و عناصر تشکیل‌دهنده آن می‌باشد. به لحاظ مفهومی، سبک زندگی ویژگی‌های متمایزکننده یا الگوهای قابل تشخیص رفتاری است که بازتابی از ارزش‌ها و نگرش‌ها، علائق و جهت‌گیری‌های مشترک است که هویت‌های اجتماعی مشخص و متمایزی را ایجاد می‌کند. آلپورت، سبک زندگی را شیوه بودن در جهان توصیف می‌کند. لذا، سبک زندگی فقط مجموعه‌ای از ویژگی‌ها و قابلیت‌های رفتاری نیست، بلکه شامل ابعاد نگرشی نیز می‌باشد؛ بنابراین، در تعریف عملیاتی سبک زندگی، توجه به ویژگی‌های عینی (الگوهای قابل تمیز رفتاری) و جنبه‌های ذهنی و نگرشی (ارزش‌ها، نگرش‌ها و جهت‌گیری‌ها و هویت‌ها) اهمیت بسیاری دارد. از این‌رو، سبک زندگی، تنها به رفتار و اعمال فرد، اطلاق نمی‌شود، بلکه طیف وسیعی از باورها، عقاید، نگرش‌ها تمایلات، آرزوها و ترس‌های یک فرد را شامل می‌شود؛ بنابراین، ترس و نگرانی ناشی از کاهش کنترل در زندگی و تسلیم شدن در برابر اموری که نمی‌توان آن‌ها را کنترل نمود، جنبه‌هایی از سبک زندگی می‌باشند. به اعتقاد هندریکس، در مطالعه سبک زندگی، علاوه بر جنبه‌های عینی و رفتاری قابل مشاهده، ضروری است تا جنبه‌های ذهنی و نگرشی آن نیز مورد بررسی و مطالعه قرار گیرد. به این دلیل که جنبه‌های ذهنی، اعم از ارزش‌ها، نگرش‌ها، ادراکات، هویت‌ها و جهت‌گیری‌ها، از جمله مؤلفه‌های ذهنی سازنده سبک زندگی است؛ به‌عنوان مثال، درک و تفسیر افراد از وضع

سلامت و شیوه زندگی در بازنشستگی، جنبه‌های ذهنی سبک زندگی بازنشستگان را تشکیل می‌دهد. در حالی که الگوهای رفتاری قابل مشاهده افراد در دوره بازنشستگی، سازنده جنبه‌های عینی سبک زندگی می‌باشد. در مدل هندریکس و هاتچ، (شکل شماره ۴) رابطه دبالکتیکی بین جنبه‌های عینی و ذهنی سبک زندگی، از طریق فلش‌های دوسویه نشان داده شده است.

هندریکس (۱۹۸۶) در بحث از منابع شخصی، به سه دسته از منابع جسمی-روانی، منابع خانوادگی-اجتماعی و منابع مالی اشاره می‌کند که به‌زعم وی، از اهمیت بسزایی در روند شکل‌گیری سبک زندگی سالمندان و بازنشستگی برخوردار است. به‌زعم وی رابطه دوسویه‌ای بین منابع و سبک زندگی وجود دارد. از یک‌سو، این منابع به‌عنوان عوامل علی، در انتخاب‌های فردی و شکل‌گیری سبک زندگی مؤثرند و از سوی دیگر، این منابع را باید پیامد سبک زندگی دانست. به‌عنوان مثال، سبک زندگی سالم می‌تواند بر سطح و میزان منابع جسمی-روانی فرد تأثیر گذارد. رابطه دوسویه منابع شخصی و سبک زندگی در مدل هندریکس و هاتچ، با فلش معکوسی که از پیامدهای سبک زندگی به منابع شخصی برمی‌گردد، مشخص شده است. بر این اساس، رابطه دوسویه منابع با سبک زندگی از نوع علی/پیامدی است. در مجموع، منابع شخصی عناصر حیاتی، چندبعدی و به‌هم‌پیوسته‌ای است که نحوه و کیفیت گذران زندگی افراد را تعیین می‌کنند. اگرچه در سطح واقعیت، منابع شخصی یک فرد، درهم‌تنیده شده است، اما در این تحقیق منابع مذکور از یکدیگر تفکیک شده‌اند. با این حال، هیچ‌یک از این منابع، به‌تنهایی برای دستیابی به سبک زندگی پایدار و دورنمای مثبت از سالمندی کافی نمی‌باشند؛ زیرا این منابع در تعامل با یکدیگر به تجربه افراد از بازنشستگی و سالمندی شکل می‌دهند.

در ادامه، منابع سه‌گانه‌ای که به‌زعم هندریکس، نقش تعیین‌کننده‌ای در تکوین سبک زندگی سالمندان و بازنشستگان دارد، معرفی می‌شوند.

- منابع جسمانی- روانی<sup>۱</sup>: که برخی از محققان آن را سرمایه روان شناختی می نامند. این نوع منابع، اشاره به شرایط عملکردی، قابلیت ها و شایستگی هایی دارد که برای مشارکت و درگیری در افراد در رویدادهای زندگی ضروری است. سلامت جسمانی و روانی و توانایی انجام فعالیت های روزمره از جمله مصادیق منابع جسمی- روانی است. وانگ سولینگ و هنکس (۲۰۰۸) سلامت را منبعی کلیدی برای افراد بازنشسته می دانند؛ بنابراین، افرادی که قبل از بازنشستگی به لحاظ سلامت، از وضع مطلوبی برخوردار نیستند، پس از بازنشستگی نیز از عملکرد جسمی روانی پایین تری برخوردارند. مطالعات نشان می دهد که سلامت جسمی- روانی با رضایت مندی و کیفیت زندگی قبل و بعد از بازنشستگی مرتبط است. از سوی دیگر، سلامت جسمی- روانی نیز نقش بسزایی در سازگاری با بازنشستگی دارد.

- منابع خانوادگی- اجتماعی<sup>۲</sup>: مجموعه ای از روابط و اجتماعی و شبکه های بین فردی که نقش مهمی در سازگاری افراد با بازنشستگی دارند. این پیوندها سرمایه اجتماعی را تشکیل می دهند. دسترسی افراد مسن به حمایت های بین فردی و تعاملات سازنده، باعث می شود تا آن ها به نحو بهتر و مؤثرتری با بازنشستگی و چالش های آن انطباق یابند. در مجموع، اگرچه منابع خانوادگی- اجتماعی اثرات مثبتی بر سلامت جسمی و روانی افراد دارند. با این حال، همه منابع اجتماعی را نمی توان سرمایه دانست؛ زیرا روابطی که مزایای حمایتی دارند، ممکن است منبعی استرس زا نیز باشند؛ بنابراین، آنچه مهم است چگونگی درک افراد، از این روابط و پیوندها و عمل بر پایه آن است.

- منابع مالی: درآمد و دارایی های فرد پس از بازنشستگی و احساس کفایت درآمد، از جمله عوامل مؤثر بر بازنشستگی می باشد. درآمد پس از بازنشستگی، عموماً از منابع مختلفی نظیر پس انداز شخصی، سرمایه گذاری های شخصی و مستمری بازنشستگی

---

1. Psycho- Physical Resources  
2. Social- Familial Resources



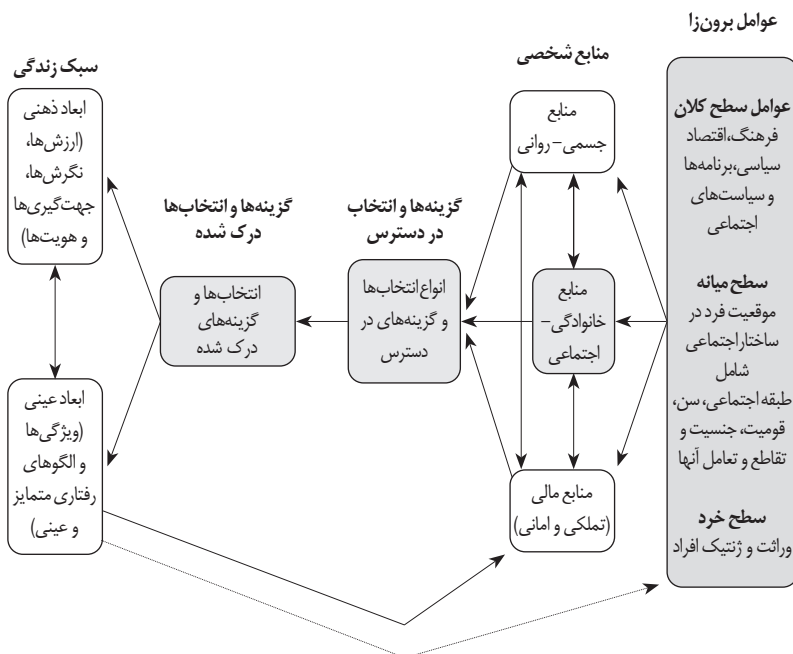
ناشی می‌شود.

**- عوامل برون‌زا:** تأکید بر عوامل برون‌زا در مدل هندریکس و هاتچ، به این معنی است که مدل منابع انسانی خودبسنده و مستقل از زمینه نیست و این منابع ریشه در عوامل برون‌زا دارد. به عبارت دیگر، منابعی که افراد در اختیار دارند را می‌توان در سطوح کلان، میانه و خرد ردیابی نمود؛ زیرا میزان منابعی که یک فرد در اختیار دارد همواره متأثر از عوامل سطح کلان، میانه و خرد می‌باشد. به همین دلیل، منابع شخصی و سبک‌های زندگی همواره ماهیتی تجمعی و انباشتی دارند و با چرخه‌های زندگی افراد و زمینه‌های کلان سیاسی، اقتصادی، اجتماعی و تاریخی مرتبط و از آن‌ها متأثر می‌باشند. به عنوان مثال، منابع جسمی و روانی ریشه در عوامل سطح فردی، ژنتیک و عوامل وراثتی دارد. در سطح میانی، موقعیت اجتماعی فرد، نظیر طبقه اجتماعی، سن، قومیت، جنسیت... و در سطح کلان، نظام‌های فرهنگی و ساختارهای سیاسی و اقتصادی جامعه و سیاست‌های اجتماعی دارد.

در مدل هندریکس و هاتچ، فلش‌های معکوس، به صورت نقطه‌چین از نتایج سبک زندگی، به عوامل برون‌زا نشان داده شده است که نشانگر تغییر در موقعیت طبقاتی فرد و یا اقدامات جمعی و مشترک کنشگران است که می‌تواند باعث تغییر در عوامل برون‌زا یا همان ساختارهای کلان شوند و بدین ترتیب، ساختارهای کلان را تحت تأثیر قرار دهند. به عبارت دیگر، فلش‌های معکوس نشان می‌دهند که کنش‌های افراد و سبک زندگی آن‌ها، نه تنها می‌تواند منابع شخص، بلکه حتی ساختارهای کلان جامعه را نیز تحت تأثیر قرار دهند. با این حال، این مدل همه ابعاد و جنبه‌هایی که بر نتایج سبک زندگی تأثیر می‌گذارند را شامل نمی‌شود. بعد زمان در این مدل، برخلاف رویکرد چرخه زندگی، روشن نمی‌باشد. در حالی که نتایج و پیامدهای سبک زندگی و منابع شخصی فرد، ماهیتی تجمعی و تراکمی دارد و وابسته به دوره‌های خاصی از زندگی فردی، خانوادگی و شرایط محیطی، فرهنگی و سیاسی گسترده‌تری است. در مجموع، مسیری که در آن افراد به پیری و سالمندی می‌رسد، از پیش تعیین شده نیست. بلکه بازتابی از رفتارهای سبک زندگی، منابع، انتخاب‌های

شخصی و شرایط اجتماعی است. در مجموع، فعالیت‌ها و رفتارهای سبک زندگی از شرایط اجتماعی ناشی می‌شود. سبک زندگی در میانه پیوستار عاملیت/ساختار قرار دارد. در نتیجه، تأثیر عوامل کلان ساختاری بر افراد مسن، همواره از طریق سبک زندگی و به میانجی آن صورت می‌گیرد. از این رو، عوامل ساختاری از طریق سبک زندگی باعث آسیب‌پذیری افراد بازنشسته و سالمند می‌شوند. در نهایت، سبک زندگی هم‌زمان از انتخاب‌های فردی و محدودیت‌های ساختاری متأثر می‌شود.

شکل شماره ۴) - مدل مفهومی سبک زندگی بر اساس نظریه منابع شخصی (هندریکس و هاتج، ۲۰۰۹)



در مجموع، بازنشستگی و سالمندی موقعیتی از پیش تعیین شده و غیرقابل انعطاف نمی‌باشد؛ زیرا افراد در این دوره از زندگی خود نیز امکان تغییر شرایط محیطی و انتخاب

سبک‌های زندگی جدید را دارند. تحقیقات طولی، رابرتز و دل وکیو (۲۰۰۰) نیز نشان می‌دهد که اگرچه شخصیت یک فرد با گذشت زمان، ثبات قابل توجهی می‌یابد؛ اما امکان تغییر شخصیت و بالتبع آن سبک زندگی، در میان سالی افزایش می‌یابد. باین حال، تغییر در سبک زندگی می‌تواند ارادی و آگاهانه و نتیجه انتخاب‌ها و تصمیم‌گیری‌های فردی باشد و یا نتیجه عوامل غیرارادی، نظیر خطرات درک شده، ترس و احساس آسیب‌پذیری باشد. تغییر سبک زندگی، در بسیاری از بازنشستگان سالمند از نوع غیرارادی و نتیجه احساس آسیب‌پذیری و مخاطرات درک شده است. به‌عنوان مثال، هرگونه کاهش و افول ظرفیت‌های حسی یا عملکردهای جسمی می‌تواند باعث تغییراتی در سبک زندگی افراد شود. نتایج مطالعات مختلف در این زمینه نشان می‌دهد که ترس و احساس آسیب‌پذیری ناشی از کاهش ظرفیت‌های جسمانی یا دیگر شرایط محدودکننده بیرونی، نظیر شرایط اقتصادی یا ترس از بزه دیدگی و قربانی شدن می‌تواند منجر به تغییر سبک زندگی در افراد شود (هندریکس، ۲۰۱۶: ۳۰۵).

فصل سوم:

# روش شناسی مطالعه



### ۳-۱- روش‌شناسی مطالعه

مطالعه حاضر از نوع تحقیق ترکیبی متوالی کیفی- کمی است. در این روش، یافته‌های کمی و کیفی به کمک یکدیگر تشریح و بسط داده می‌شوند تا درک بهتری از مسئله پژوهشی از طریق انطباق دادن (همسوسازی) داده‌های تفصیلی در بخش کیفی و داده‌های عددی گسترده در بخش کمی، به دست آید (کرس ول، ۱۳۹۷). لذا، روش‌شناسی حاکم در این پژوهش، با توجه به روش ترکیبی آن، پراگماتیسم می‌باشد. در این پژوهش، ابتدا از روش گراند تئوری<sup>۱</sup> که نوعی روش تحقیق کیفی مبتنی بر پارادایم تفسیری است، استفاده شده است. هدف از کاربرد این روش، شناسایی و واکاوی سنخ‌های سبک زندگی بازنشستگان است. در پارادایم تفسیری، پژوهش علمی درصدد فهم معنای کنش‌های متقابل معنادار افراد است. بر این اساس، دانش در کنش‌های هرروزه افراد وجود دارد و در واقع، معرفت و دانش چیزی فراتر از کنش‌های متقابل افراد و زندگی روزمره آن‌ها

---

۱. روش گراند تئوری، توسط گلیزر و اشتراوس در سال (۱۹۶۷) در کتاب کشف نظریه‌ی زمینه‌ای مطرح شد. اهمیت این روش‌شناسی، از یکسو به قابلیت آن در نظریه‌سازی و از سوی دیگر به دلیل ایجاد ظرفی برای تحلیل داده‌های کیفی است. این روش در پی دستیابی به سطحی بالاتر از توصیف، به دنبال تولید یا کشف نظریه است. محقق با کاربرد این روش، به دنبال توسعه نظریه از طریق بررسی و مطالعه کسانی است که در فرایند کنش یا تعامل مشترکی درگیرند. در واقع، نظریه تولید شده در این روش، از خارج بر یک تحقیق تحمیل نمی‌شود، بلکه تولید شده و متکی بر داده‌های اخذ شده از مشارکت‌کنندگان است که فرایندی را تجربه کرده‌اند. به همین دلیل، روش گراند تئوری را نظریه‌ای داده مبنای نظریه پدیدار شده از تجربه نامیده‌اند. بنابراین، روش گراند تئوری یک طرح تحقیق کیفی است که محقق بر اساس آن، اقدام به تولید یک تبیین عام (نظریه) از یک فرایند، کنش یا تعامل می‌کند که بر اساس دیدگاه شمار بسیاری از مشارکت‌کنندگان شکل می‌گیرد (ایمان، ۱۳۹۱: ۷۱-۷۰). در این مسیر، نو رویکرد اصلی در نظریه زمینه‌ای وجود دارد که عبارت است از: رویکرد عینی‌گرایی اشتراوس و کوربین و رویکرد سازنده‌گرایی چارمز (ایمان، ۱۳۹۱: ۷۱). در این پژوهش، از رویکرد عینی‌گرایی اشتراوس و کوربین استفاده شده است.

نیست؛ بنابراین، دانش و معرفت عامیانه، منبع اصلی پژوهش است و روش‌های علمی باید بر این منبع استوار شوند. در نتیجه، بر اساس این پیش‌فرض، دانش و معرفت به‌وسیله دانشمندان و نخبگان تولید نمی‌شود، بلکه دانش از طریق همهٔ مردم، به‌طور مداوم و پیوسته در حال تولید شدن است (کرسول، ۲۰۰۷؛ ترنر، ۲۰۰۳). لذا، محقق در پارادایم تفسیری به دنبال آن است که خلق و معنا بخشی واقعیت اجتماعی توسط مردم را فهم و تفسیر کند (ایمان، ۱۳۸۷: ۳۲-۱۸).

در مجموع، رویکرد تفسیری بر خلاقیت، فعال بودن، سازندگی، واقعیت سیال، قابلیت ساخت معنا و قابلیت ساخت و تغییر محیط توسط انسان و به‌طور کلی بر «کنشگر فعال و معنا ساز» تمرکز دارد (پتن، ۲۰۰۱؛ کرسول، ۲۰۰۷؛ نیومن، ۲۰۰۶). در نتیجه، انسانی که فعال و کنشگر است و توان ساخت معنا را دارد، می‌تواند به ساختارها را شکل دهد. از این منظر، ساختارها بدون حضور کنشگر معنایی ندارند. به‌عبارت‌دیگر، این کنشگر است که ساختارها را می‌سازد. واقعیت مدام در حال تولید و «شدن» است و واقعیت یکسان، فراگیر و جهان‌شمولی وجود ندارد. لذا، انسان‌ها نه با واقعیتی یکسان، بلکه با واقعیت‌هایی چندگانه مواجه‌اند. بدین‌سان، رویکرد تفسیری در مقابل رویکرد اثبات‌گرایی قرار می‌گیرد که در پی کشف قوانین از پیش موجود جهان اجتماعی است. رویکرد تفسیری، با اصل قرار دادن «شرایط»، بر این تصور است که انسان‌ها با توجه به شرایط متفاوت، معانی متفاوتی را می‌سازند و امکان شناسایی مدل عام و فراگیری از کنش‌های انسانی وجود ندارد، مگر بر اساس شرایط، تجربیات منحصر به فرد زندگی افراد، موقعیت‌ها و وضعیت‌های خاص (پتن، ۲۰۰۱؛ نیومن، ۲۰۰۷).

- 
1. Turner
  2. Neuman

### ۳-۲- روش و مراحل انجام تحقیق

این مطالعه، با توجه به روش ترکیبی آن در دو بخش انجام شده است. در بخش کیفی این پژوهش، بر اساس موضوع و مسئله تحقیق و همچنین اهداف و سؤالات تحقیق، از روش تحقیق گراند تئوری استفاده شده است. مهم‌ترین دلایل به کارگیری این رویکرد عبارت‌اند از:

- ۱- موضوع تحقیق حاضر در پی بررسی فرایندهای اجتماعی مؤثر در شکل‌گیری سبک زندگی در مرحله‌ای از حیات انسانی، تحت عنوان بازنشستگی است. روش گراند تئوری، بهترین روش برای بررسی فرایندها است؛ بنابراین، در مقایسه با سایر روش‌های کیفی، مانند پدیدارشناسی، مردم‌نگاری و مطالعه موردی، تنها روش گراند تئوری است که به‌طور خاص، فرایند شکل‌گیری موضوعی را به‌طور سیستماتیک بررسی می‌کند.

- ۲- همچنان که در مطالعات پیشین نیز اشاره شد. به دلیل کمبود ادبیات نظری در زمینه سنخ‌شناسی سبک زندگی بازنشستگان، کاربرد روش گراند تئوری در چنین بستری می‌تواند از یک سو، نظریه‌ای داده‌مبنا از واقعیت مورد مطالعه در جامعه ارائه کند و از سوی دیگر، بستری برای نظریه‌سازی و در پی آن، فرضیه‌سازی برای بخش کمی این پژوهش فراهم سازد. در واقع با استفاده از روش گراند تئوری، هم ادبیات تجربی تحقیق در این زمینه غنی می‌شود و هم ادبیات نظری جدیدی برای مطالعه سنخ‌شناسی سبک زندگی بازنشستگان تولید می‌شود. نشان دادن تحولات سبک زندگی در دوران بازنشستگی و گونه‌شناسی انواع آن، از جمله اهداف تحقیق حاضر است. در این رابطه، روش گراند تئوری و منطق بررسی سیستماتیک و فرایند مدار آن، نقش بسزایی در نشان دادن کیفیت تحولات و چگونگی شکل‌گیری سبک زندگی دوران بازنشستگی دارد. در نتیجه، به‌واسطه این روش می‌توان عوامل مؤثر و تسهیل‌گر در شکل‌گیری گونه‌های سبک زندگی بازنشستگان و همچنین عوامل تقویت‌کننده یا تضعیف‌کننده مؤثر در ایجاد سبک



زندگی سالم و پیامدهای حاصل از آن را مطالعه نمود. در این میان، انتخاب شیوه اشتراوس و کوربین به دلیل نزدیکی با روش کمی، سیستماتیک‌ترین روش برای مطالعه موضوع تحقیق حاضر است. به این دلیل که نظم فرایندی و نحوه طراحی تحقیق در آن، بسیار دقیق‌تر و جزئی‌تر از سایر روش‌های تحقیق کیفی است؛ بنابراین، در بخش نخست این تحقیق به منظور اکتشاف و شناسایی سبک زندگی بازنشستگان و چگونگی شکل‌گیری و تغییر سبک زندگی در دوره بازنشستگی از روش کیفی و روش گراند تئوری استفاده می‌شود؛ زیرا بررسی چگونگی شکل‌گیری سبک زندگی بازنشستگان مستلزم قبول این واقعیت است که آن‌ها در خلق معناها و کنش‌ها، انسان‌هایی فعال و معنا ساز هستند؛ ماهیت فرایندی سبک زندگی نشان‌دهنده این واقعیت است که سبک زندگی بازنشستگان، همواره توسط کنشگران و از طریق فرایندهای اجتماعی، تولید، بازتولید و تغییر می‌یابند. از این رو، رویکرد تفسیری الگوی مناسبی برای مطالعه فرایند ساخت‌وساز معنا توسط کنشگران است. از طریق این روش، می‌توان جنبه‌های عینی (رفتاری) و ذهنی (نگرشی) سبک زندگی بازنشستگان و همچنین نحوه تعامل آن‌ها با زمینه و شرایط کلان و دلایلی که از آن برای انتخاب سبک زندگی خود استفاده می‌کنند را شناسایی نمود. علاوه بر این، ناشناخته بودن سنخ‌های سبک زندگی بازنشستگان، انتزاعی بودن و نوپایی موضوع پژوهش، محققان را بر آن داشت تا از روش کیفی گراند تئوری استفاده نمایند. از طریق این روش، می‌توان افرادی را که درگیر فرایند مشابهی هستند، به‌خوبی مطالعه نمود و نظریه‌ای داده مبنای پدیدار شده از تجربه ارائه نمود. از دلایل دیگر انتخاب روش کیفی گراند تئوری در این مطالعه، وجود عامل زمان و فرآیندی بودن مسیر تجربه پدیده بازنشستگی است. استفاده از روش گراند تئوری، به‌خوبی می‌تواند سیر تغییرات را در جریان زندگی با تمرکز بر عامل زمان نشان دهد.

در مجموع، پس از انتخاب روش گراندد تئوری، مشارکت‌کنندگان در این تحقیق انتخاب شدند. مشارکت‌کنندگان در این تحقیق، بر اساس نمونه‌گیری نظری<sup>۱</sup> و هدفمند و معیار اشباع نظری<sup>۲</sup> انتخاب شدند. بدین ترتیب، ۳۰ نفر از مردان و زنان بازنشسته بر اساس دهک‌های درآمدی و پایگاه اقتصادی و اجتماعی آن‌ها، انتخاب و مورد مصاحبه قرار گرفتند. شایان ذکر است که فرایند نمونه‌گیری تا رسیدن به اشباع نظری ادامه یافت؛ همچنین به‌منظور گردآوری داده‌های این پژوهش، از مصاحبه کیفی عمیق استفاده شده است. روش مصاحبه عمیق، مهم‌ترین فن گردآوری داده‌های زمینه‌ای محسوب می‌شود و تناسب بیشتری با نظریه زمینه‌ای دارد (محمدپور، ۱۳۸۹: ۳۲۳). در مصاحبه عمیق، محقق کنترل بیشتری بر روی ساخت داده‌ها دارد. این نوع مصاحبه، حاصل کار محقق و مشارکت‌کننده و در واقع نوعی گفت‌وگوی جهت داده‌شده است (ابراهیمی‌نیا، ۱۳۹۶: ۴۵). در تحقیق حاضر، برای جمع‌آوری داده‌ها از مصاحبه‌ی عمیق استفاده شد. به‌منظور این هدف، در آغاز کار مصاحبه‌های اکتشافی اولیه‌ای، با چند تن از مشارکت‌کنندگان صورت گرفت که نتیجه‌ی آن خلق مفاهیم، محورها و آشنایی بیشتر با میدان تحقیق، توسط محققان بود. زمان مصاحبه تلفنی با مشارکت‌کنندگان بین ۱ تا ۲ ساعت متغیر بود. با گرفتن اجازه از مصاحبه‌شوندگان برخی از مصاحبه‌ها ضبط شد و بقیه به دلیل عدم رضایت مصاحبه‌شوندگان، با نوشتن کلیدواژه‌های مهم حین مصاحبه و بازگرداندن متن مصاحبه بلافاصله پس از مصاحبه، مکتوب شدند.

بعد از آن که مفاهیم و مقوله‌های اولیه آشکار شدند، با استفاده از رویکرد راهنمای

۱. نمونه‌گیری نظری مبتنی بر این ایده است که محقق در فرایند تحقیق برای جمع‌آوری اطلاعات، به کجا توجه کند تا بتواند به توسعه نظریه بپردازد. محقق در این نوع نمونه‌گیری، از افرادی نمونه‌گیری می‌کند که در توسعه نظریه مشارکت کنند. منطق نمونه‌گیری هدفمند، عبارت از انتخاب موارد غنی از اطلاعات، یعنی انتخاب مواردی است که امکان مطالعه عمیق را فراهم می‌سازند (حریری، ۱۳۸۵: ۱۳۳). به‌منظور این هدف، نمونه‌گیری در ابتدا با نمونه‌ای از افراد شبیه به یکدیگر شروع می‌شود و هم‌زمان که اطلاعات جمع‌آوری و مقوله‌ها ظاهر شدند، محقق به‌سوی نمونه‌های گوناگون و متفاوت از یکدیگر تمایل پیدا می‌کند تا دریابد که تحت چه شرایطی مقوله‌ها پایدار می‌شوند (ایمان، ۱۳۹۱: ۸۷).
۲. اشباع نظری (اطلاعاتی) از تکراری بودن داده‌ها ناشی می‌شود، بدین معنی که با انجام مصاحبه‌های جدید، دیگر اطلاعات جدیدی به دست نمی‌آید و داده‌ها تکراری می‌شوند.

مصاحبه، مقوله‌ها و مفاهیم در فرایند مصاحبه پیگیری شدند. این امر در راستای نمونه‌گیری نظری انجام شد که با ماهیت روش گراندد تئوری سازگاری زیادی دارد. پس از آن که خطوط کلی مصاحبه‌ها، به‌وسیله مفاهیم و مقوله‌ها شکل گرفتند، سؤالات بازی طراحی گردید و فرایند مصاحبه و جمع‌آوری داده‌ها تا مرحله اشباع نظری ادامه یافت.

علاوه بر این، با توجه به ماهیت روش گراندد تئوری، تلاش گردید تا جمع‌آوری و تحلیل داده‌ها به‌طور هم‌زمان انجام شود. به‌طوری که با انجام هر مصاحبه، محققین به تجزیه و تحلیل داده‌ها می‌پرداختند و با پایان یافتن تجزیه و تحلیل، مصاحبه بعدی را شروع می‌کردند؛ زیرا انجام هم‌زمان جمع‌آوری و تحلیل داده‌ها، به پیدایش نظریه مستقر در داده‌ها کمک می‌کند (اشتروس و کوربین، ۱۹۹۸؛ گلیرز و اشتروس، ۱۹۶۷). در مجموع، به‌منظور تجزیه و تحلیل نتایج حاصل از مصاحبه بر مبنای سؤالات و اهداف تحقیق از سه نوع کدگذاری متداول در نظریه زمینه‌ای (باز، محوری و گزینشی) استفاده شد.

به‌منظور تجزیه و تحلیل داده‌ها، در اولین گام، فایل‌های صوتی جمع‌آوری شده، به‌طور دقیق پیاده و به ترتیب زمانی مرتب‌سازی شدند. سپس متن مصاحبه‌ها توسط محققان، به‌طور دقیق و کامل و چندین بار خوانده شد. از این طریق تلاش گردید تا درکی کلی از متن مصاحبه‌ها و منطق حاکم بر آن به‌دست‌آمده و با غوطه‌ور شدن در داده‌ها، فهمی کلی از آن‌ها کسب شود. وقتی سه یا چهار مرتبه متن مصاحبه‌ها خوانده شد، محققان فرایند کدگذاری را شروع کردند. اگرچه، تجزیه و تحلیل داده‌ها با کدگذاری باز شروع گردید، اما به‌طور کلی هر سه نوع کدگذاری باز<sup>۱</sup>، محوری<sup>۲</sup> و گزینشی<sup>۳</sup> باهم استفاده شد.

فرایند کدگذاری باز با راهنمایی شیوه اشتراس و کوربین (۱۳۹۱) انجام شد. در این مسیر، وقتی متون کلی مصاحبه‌ها خوانده شد، تلاش گردید تا ابتدا مقوله‌های کلی استخراج شود. به‌عبارت‌دیگر، محقق سعی نمود، ابتدا بیست تا سی مقوله اطلاعاتی کلی را استخراج

- 
1. Open Coding
  2. Axial Coding
  3. Selective Coding

کند. سپس، دوباره به متن داده‌ها مراجعه و سعی گردید تا تعداد مقوله‌های اطلاعاتی کاهش یابد. این مسیر، چندین بار به‌طور رفت‌وبرگشتی از داده‌ها تا مقوله‌ها ادامه یافت و از تعداد مقوله‌های اطلاعاتی کاسته شد تا در نهایت ۴ مقوله هسته استخراج شد که چگونگی مسیر این فرایند در ادامه به تفصیل توصیف می‌شود.

در این میان، شیوه رفت و برگشت از داده‌ها به مقوله‌های اطلاعاتی و بالعکس، به‌وسیله کدگذاری سطر به سطر انجام شد. این نوع تحلیل، در واقع، دقیق‌ترین و جزئی‌ترین شیوه تحلیل در کدگذاری باز است که گاه به تحلیل عبارت به عبارت و کلمه به کلمه می‌انجامد. محقق، با این شیوه تلاش نموده است تا متون تحلیل را به‌صورت سطر به سطر و کلمه به کلمه تحلیل کند. در نتیجه، تلاش گردید تا عبارت‌ها یا کلمه‌ها را کدگذاری و حاشیه‌ها و توضیحات مفصلی در کنار متون مصاحبه یادداشت شود. در این مسیر، سعی شد بیشتر از مفاهیم جنینی و اولیه<sup>۱</sup> استفاده شود تا معنای کنش‌ها و دیدگاه‌های مشارکت‌کنندگان حفظ شود. علاوه بر این، از مفاهیم موجود در ادبیات تحقیق نیز استفاده شد. در مرحله بعد، مفاهیم تبدیل به زیر مقولات و مقوله‌های اصلی شد. در این مسیر، تلاش اصلی محقق در برچسب‌گذاری مقوله‌ها با استفاده از شناسایی ویژگی‌ها و ابعاد مفاهیم تشکیل‌دهنده آن‌ها صورت گرفت. در این میان، از تکنیک مقایسه مداوم نیز استفاده شد. به‌طور کلی، با شناسایی ویژگی‌ها و ابعاد مفاهیم، زیر مقولات و مقوله‌های اصلی برچسب‌گذاری شدند و در نهایت، با استفاده از تکنیک مقایسه مداوم، مقوله هسته بر ساخت گردید. این فرایند برای هر چهار مقوله هسته ظهور یافته از داده‌ها انجام شد.

در مرحله بعد، مقولات تحقیق به‌گونه‌ای دیگر در کنار هم قرار داده شد. در این مرحله که در اصطلاح به آن کدگذاری محوری می‌گویند، محقق سعی نمود بر اساس راهنمایی‌های اشتراوس و کوربین (۱۳۹۱) و کرسول (۱۳۹۱) مقوله‌های اصلی و فرعی را حول یک مقوله سازمان‌دهی کند و پدیده مرکزی تحقیق را نشان دهد. در واقع، محقق

---

1. In Vivo

برای درک ساختار و فرایند تحقیق، نیازمند ترسیم مدل پارادایمی است. در این میان، پدیده مرکزی آن چیزی است که مشارکت‌کنندگان با آن مواجهه داشته و به نحوی خود را بر مشارکت‌کنندگان تحمیل می‌کند. کدگذاری محوری، با شناسایی شرایط علی (عواملی که به‌طور مشخص منجر به ظهور پدیده می‌شوند)، شرایط زمینه‌ای (عواملی که استراتژی‌های مشارکت‌کنندگان در بستر آن رخ می‌دهد)، شرایط مداخله‌گر (شامل عوامل گسترده و کلانی که بیشتر با نیروهای کلان سیاسی، اجتماعی، اقتصادی و فرهنگی مربوط است و جنبه‌ای بیرونی و از پیش موجود دارد. این شرایط، پدیده مرکزی را تخفیف یا تشدید می‌کنند و در انتخاب استراتژی‌های مشارکت‌کنندگان تأثیر می‌گذارند)، استراتژی‌ها (شامل کنش و واکنش‌های مشارکت‌کنندگان در پاسخ به پدیده مرکزی و تحت تأثیر شرایط زمینه‌ای و مداخله‌گر رخ می‌دهند) و درنهایت پیامدها (که نتیجه و پیامد به‌کارگیری استراتژی‌ها توسط مشارکت‌کنندگان است) ترسیم می‌شود. کل این فرایند، در قالب کدگذاری محوری انجام گردید که در اصطلاح نیز به آن مدل پارادایمی<sup>۱</sup> می‌گویند.

شایان‌ذکر است که در پژوهش حاضر، محقق برای آن‌که ساختار و فرایند تحقیق را در هر مقوله هسته نشان دهد، مدل‌های پارادایمی برای هریک از مقوله‌های هسته استخراج نمود. در مرحله بعد، کدگذاری گزینشی انجام شد. از طریق کدگذاری گزینشی، مقوله‌های هسته به یکدیگر مرتبط شدند. سپس خط داستان<sup>۲</sup> کلی و روایت تحقیق، از ارتباط تمامی مقوله‌ها به‌همدیگر و نتیجه آن‌ها استخراج شد و درنهایت، مدل نظری نهایی تحقیق با قضایای مفهومی آن ارائه گردید. در بخش دوم این پژوهش، از روش کمی (پیمایش) جهت سنجش تجربی مفاهیم و نظریه‌های به‌دست‌آمده از مرحله نخست (تحقیق کیفی) استفاده شده است. در این مرحله، تأثیر متغیرهای اقتصادی، اجتماعی بر انتخاب الگوهای سبک زندگی از سوی بازنشستگان مورد بررسی قرار گرفت. جامعه آماری این پژوهش، بازنشستگان حقوق‌بگیر

---

1. Paradigmatic Model  
2. Story Line

صندوق بازنشستگی استان تهران است که بر طبق گزارش نشریه آماری صندوق بازنشستگی ۳۰۰،۸۶۷ نفر می‌باشد (نشریه آماری صندوق بازنشستگی، ۱۳۸۶: ۱۱). حجم نمونه در این تحقیق، بر اساس جدول کوهن و با ۹۵ درصد اطمینان و خطای نمونه‌گیری ۵ درصد ۳۸۴ نفر می‌باشد. روش نمونه‌گیری در این تحقیق از نوع نمونه‌گیری تصادفی طبقه‌بندی شده است که بر اساس چهار چوب نمونه‌گیری پایگاه‌های ده‌گانه اقتصادی و اجتماعی بازنشستگان صندوق انجام شده است.

همچنین، به منظور جمع‌آوری اطلاعات در این بخش، از پرسشنامه و مقیاس‌های استاندارد شده نظیر مقیاس سازگاری با بازنشستگی<sup>۱</sup>، مقیاس سبک زندگی بازنشسته‌ها، مقیاس اضطراب مرگ، مقیاس راهبردهای مقابله‌ای و سؤالات محقق ساخته استفاده گردید. در مرحله بعد پس از جمع‌آوری داده‌های کمی، به منظور تجزیه و تحلیل داده‌ها، به تناسب از آماره‌های توصیفی و استنباطی و نرم‌افزار SPSS استفاده شد.

### ۳-۳- مشخصات فردی پاسخ‌گویان

تمامی پاسخ‌گویان در این تحقیق بازنشستگان صندوق بازنشستگی کشوری ساکن در استان تهران می‌باشند. به لحاظ توزیع جنسیتی، ۶۵.۳ درصد از بازنشستگان مورد مطالعه مرد و ۳۴.۷ درصد زن بوده است. از نظر توزیع سنی، ۳۸.۲ درصد از نمونه مورد مطالعه در سنین (۵۰-۵۹) سال، ۳۵.۸ درصد از نمونه در سنین (۶۰-۶۹) سال، ۲۱ درصد از بازنشستگان مورد مطالعه در سنین (۷۰-۷۹) سال و مابقی، در حدود ۵ درصد، بیش از ۸۰ سال سن داشته‌اند. به لحاظ وضعیت تأهل نیز ۸۹.۸ درصد از بازنشستگان مورد مطالعه، متأهل و مابقی به تنهایی زندگی می‌کردند که از این میان، ۲.۷ درصد از بازنشستگان مورد مطالعه، دلیل تنهایی خود را فوت همسر، ۱.۴ درصد طلاق و ۱.۶ درصد مجرد دانسته‌اند. از نظر وضعیت تحصیلی نیز ۱۳.۶ درصد از بازنشستگان مورد مطالعه دارای کارشناسی

---

1. Retirement Adjustment Scale

ارشد و دکتری، ۵۶.۴ درصد دارای فوق‌دیپلم و لیسانس، ۲۰.۲ درصد دارای دیپلم و ۹.۸ درصد از نمونه مورد مطالعه، تحصیلاتی کمتر از دیپلم داشته‌اند. در رابطه با وضعیت اشتغال مجدد پس از بازنشستگی، در حدود ۷۱.۹ درصد از بازنشستگان مورد مطالعه غیر شاغل و ۲۹.۱ درصد از بازنشستگان مورد مطالعه شاغل بوده‌اند که از بین شاغلین ۸۱.۴ درصد اشتغال پاره‌وقت و ۱۸.۶ درصد اشتغال تمام‌وقت داشته‌اند. در نهایت، توزیع بازنشستگان مورد مطالعه، برحسب نوع سبک زندگی انتخابی نیز نشان می‌دهد که ۲۶.۳ درصد از مشارکت‌کنندگان در این تحقیق، سبک زندگی گوشه‌گیر و ۳۱.۷ درصد سبک زندگی مختل شده ریاضتی را انتخاب نموده‌اند. به عبارت دیگر، ۵۸ درصد از نمونه مورد مطالعه، این دو نوع سبک زندگی را انتخاب کرده‌اند که بیشترین قرابت و همبستگی را با هم دارند. باین حال، از مجموع بازنشستگان مورد مطالعه، نزدیک به یک‌سوم یا ۳۰.۲ درصد از آن‌ها، سبک زندگی مستمر و ۱۱.۸ درصد نیز سبک زندگی خلاق را انتخاب کرده‌اند.

فصل چهارم:

# یافته‌های بخش کمی و کیفی مطالعه





#### ۴-۱- مقدمه

در این فصل، به منظور دستیابی به یک فرا استنتاج، نتایج و یافته‌های حاصل از بخش‌های کمی و کیفی این مطالعه، با یکدیگر ترکیب خواهد شد. در ابتدا، به منظور ارائه یافته‌های کیفی، مفاهیم مستخرج از گزاره‌های متنی و مصاحبه‌ای و مقولات فرعی، اصلی و هسته‌ای برآمده از این مفاهیم در قالب جداولی ارائه و در مرحله بعد، خط داستان مربوط به هر یک از مقولات اصلی و هسته و مدل پارادایمی استخراج شده آن، بر اساس شرایط علی، زمینه‌ای، مداخله‌گر، پدیده مرکزی، استراتژی‌ها و پیامدها بیان گردیده و در نهایت با توجه به افزایش سطح انتزاع، طرح‌واره نظری تحقیق ترسیم می‌شود. در این بخش همچنین، نتایج آزمون‌های آماری فرضیات برآمده از بخش کیفی، به تناسب مباحث مطرح شده، ارائه خواهند شد. به‌طور کلی، در این تحقیق چهار مقوله هسته که معرف چهار نوع سبک زندگی در میان بازنشستگان است، کشف و شناسایی شد که در ادامه به‌طور مبسوط و دقیق به آن پرداخته می‌شود.

#### ۴-۲- خط داستان

خط داستان، مسیر کلی تجربه‌های مشارکت‌کنندگان در جریان پژوهش و رابطه بین مقوله‌های مختلف را نشان می‌دهد (ایمان، ۱۳۸۸). اشتراوس و خوربین (۱۳۹۱: ۱۶۹) هم برای یکپارچه‌سازی نظریه، نوشتن خط داستان را توصیه می‌کنند. به همین دلیل، در این بخش،

مفاهیم و مقوله‌های استخراج‌شده در فرایند کدگذاری باز ارائه و توضیح داده شود. در این مسیر، سعی می‌شود با ارائه نمونه‌هایی از متن مصاحبه‌ها، مقولات اصلی و هسته تحقیق تشریح شوند.

#### ۴-۳- اولین مقوله هسته: سبک زندگی گوشه‌گیر / خانه‌نشین

سبک زندگی گوشه‌گیر / خانه‌نشین، اولین مقوله هسته کشف‌شده از داده‌ها است. به‌طور کلی، این مقوله یکی از گونه‌های رایج سبک زندگی در میان بازنشستگان است که در ۲۶.۳ درصد از نمونه مورد مطالعه رایج بوده است. این مقوله، پس از بررسی متن مصاحبه‌های تحقیق، مفاهیم و مقوله‌های فرعی اصلی، در فرایندی طولانی، دقیق و جزئی، مفهوم‌پردازی و تحت عنوان «سبک زندگی گوشه‌گیر / خانه‌نشین» استخراج و کدگذاری شده است. در ادامه، به‌منظور بررسی دقیق و جزئی این مقوله هسته، یافته‌های تحقیق در دو بخش خط داستان و مدل پارادایمی ارائه می‌شوند.

#### ۴-۴- خط داستان

سبک زندگی گوشه‌گیر / خانه‌نشین، عمدتاً در بین بازنشستگان سالمند، زنان و افراد بازنشسته‌ای که دارای بیماری‌های مزمن و ناتوانی‌های حرکتی می‌باشند و کسانی که به‌تنهایی زندگی می‌کنند، رایج است. این گروه از بازنشستگان، بیشترین کسانی هستند که این نوع سبک زندگی را دارا می‌باشند. مقولاتی نظیر، تجربه بازنشستگی به‌عنوان سرآغازی برای پیری و ناتوانی، درماندگی آموخته‌شده، پذیرش کلیشه‌های هویتی سن گرایانه، دوالیسم وابستگی / استقلال، تجربه فراغت انفعالی و خانه محور، تعلیق رژیم زمانی کرنومتریک، عواطف منفی و خلق و خوی ناپایدار، سطح پایین منابع جسمی - روانی، مشارکت ناپذیری فعال، پایین بودن سطح منابع خانوادگی - حمایتی، از جمله ویژگی‌های مرتبط با این نوع سبک زندگی است.

### تجربه بازنشستگی به عنوان سرآغازی برای پیری و ناتوانی

سبک زندگی گوشه‌گیر / خانه‌نشین، عمدتاً در بین بازنشستگانی رایج است که بازنشستگی را سرآغازی برای پیری، ناتوانی و درنهایت مرگ می‌دانند، آن‌ها بازنشستگی را فرصتی برای استراحت، کناره‌گیری از کار و کاهش سطح فعالیت‌ها، تأمل در خود و زندگی گذشته و آماده شدن برای پیری و مرگ می‌دانند تا شروع فعالیت‌های جدید. در نتیجه این گروه از بازنشستگان، تمایلی به توسعه علائق و یادگیری مهارت‌های جدید ندارند. آن‌ها به دلیل سواد رسانه‌ای پایین، علاقه‌ای به کاربرد فن‌آوری‌های نوین ارتباطی و سرگرمی‌های جدید ندارند. برای آن‌ها، بازنشستگی گسستی از فعالیت‌های کاری گذشته است. این نوع سبک زندگی، با مفروضات نظریه‌رهایی از قیود منطبق است.

بر طبق این نظریه، افراد با رسیدن به سن پیری به تدریج از نقش‌های اجتماعی‌شان کناره‌گیری می‌کنند. این کناره‌گیری از نقش‌ها، واکنش طبیعی به پایین آمدن سطح توانایی‌ها و کاهش در انگیزه‌های مشارکت است. لذا، بازنشسته موفق و بهنجار کسی است که با میل و رغبت از زندگی شغلی‌اش کناره‌گیری نموده و به خانه و صندلی گهواره‌ای و فعالیت‌های فراغتی فردی روی می‌آورد. کاهش منابع ارتباطی و تعاملات اجتماعی با دیگران، از جمله پیامدهای این کناره‌گیری است که باعث می‌شود تا فرد از گردونه زندگی اجتماعی خارج و عمدتاً بر خود متمرکز شود. در نتیجه بازنشستگانی که دارای این نوع سبک زندگی هستند، به تدریج از نقش‌های دوره میان‌سالی کناره‌گیری نموده و سطح فعالیت‌ها و نقش‌های اجتماعی خود را کاهش می‌دهند. این گروه از بازنشستگان، تمایل و انگیزه‌ای برای خود بیانگری و تأیید شدن از جانب دیگران را ندارند و توجهشان عمدتاً معطوف به درون و تأمل در زندگی گذشته است. آن‌ها، بازنشستگی را فرایند طبیعی فراغت از مشارکت فعال در حیات اجتماعی و خروج از نقش‌های شغلی و رهایی از فشارهای کاری می‌دانند؛ بنابراین، مفهوم نقش بی‌نقشی<sup>۱</sup>، به‌خوبی وضعیت این گروه از بازنشستگان را توصیف می‌کند. سبک زندگی این گروه از

بازنشستگان، پیامد کناره‌گیری و انفصال دائمی آن‌ها از فعالیت‌های شغلی و اجتماعی، آماده شدن و انتظار برای مرحله غایی زندگی یا مرگ است؛ که ویژگی‌های آن را می‌توان در عدم تمایل به اشتغال مجدد، دوری‌گزینی از اجتماع، کاهش روابط اجتماعی و دل‌بستگی به خانه و ترجیح تنهایی یا نوعی مشارکت ناپذیری فعال، مشاهده نمود. لذا، برخلاف بازنشستگانی که اشتغال مجدد برای آن‌ها نوعی استراتژی جهت بازیابی مجدد هویت و پایگاه اجتماعی و ترمیم منابع مالی، ارتباطی و... است، سبک زندگی گوشه‌گیر فاقد انگیزه لازم برای شرکت در فعالیت اقتصادی و اجتماعی است.

از سوی دیگر، پذیرش هنجارها و کلیشه‌های سنی مربوط به بازنشستگی و تلقی بازنشستگی، به‌عنوان دوره انزوا و افول توانایی‌های جسمی، روانی و شناختی با پیامدهای محتوم و اجتناب‌ناپذیر، به این گروه از بازنشستگان کمک می‌کند تا تبعات و پیامدهای منفی ناشی از بازنشستگی را به‌عنوان امری طبیعی و اجتناب‌ناپذیر در نظر گرفته و نوعی سازگاری منفی با بازنشستگی را تجربه نمایند. یکی از بازنشستگان در این باره می‌گوید:

«از یک سنی به بعد، آدم اسمش را هم فراموش می‌کند. باید قبول کرد که تا سن خاصی می‌توانی کار کنی. با افزایش سن، خیلی از کارها را دیگر نمی‌توانی انجام بدهی. از یک سنی به بعد، باید کار را کنار گذاشت. بدن ما دیگِ فرسوده شده است، در این سن، دیگر حوصله و وقتی برای هیچ فعالیتی باقی نمی‌ماند، به‌جز استراحت کردن».

تلقی بازنشستگی، به‌عنوان پایان زندگی، تبعات جبران‌ناپذیری را بر کیفیت زندگی این گروه از بازنشستگان، به‌ویژه در دوره پیری و عصر چهارم زندگی‌شان خواهد داشت. این نوع سازگاری منفی، مانع از سرمایه‌گذاری در حوزه منابع شخصی، به‌منظور دستیابی به منابع جدید یا انجام اقداماتی برای جبران منابع ازدست‌رفته می‌شود. لذا، سازگاری منفی با بازنشستگی و انتخاب سبک زندگی گوشه‌گیر / خانه‌نشین توسط این گروه از بازنشستگان را باید نتیجه ضروری کاهش منابع شخصی و عدم دسترسی به منابع جایگزین دانست. فقر، بیماری، بازنشستگی و دیگر رویدادهای منفی در چرخه زندگی، اعم از نابرابری‌ها و

محرومیت‌های انباشت شده از جمله عوامل مؤثر در این زمینه است. نبود انگیزش برای جبران منابع ازدست‌رفته و سرمایه‌گذاری بر منابع جدید و هم‌زمان ضعف نظام‌های حمایتی، باعث گردیده تا بازنشستگی برای این گروه از بازنشستگان، به رویدادی آسیب‌زا تبدیل شود. کاهش شدید منابع جسمی، روانی، مالی، حمایتی، ارتباطی و اجتماعی و تغییر در ترکیب آن باعث می‌شود تا فرد بازنشسته، سبک زندگی خاصی را برای سازگاری با شرایط جدید زندگی، انتخاب کند. به عبارت دیگر این شرایط، زمینه را برای شکل‌گیری نوعی از سازگاری منفی با بازنشستگی، از طریق انتخاب سبک زندگی گوشه‌گیر / خانه‌نشین فراهم می‌سازد. نتایج بخش کمی این مطالعه نیز نشان می‌دهد که بین میزان برخورداری از منابع و سرمایه‌های جسمانی (سلامت و تندرستی)، روان‌شناختی، حمایتی، مالی، اجتماعی و فرهنگی و انتخاب سبک زندگی گوشه‌گیر / خانه‌نشین، رابطه منفی و معکوسی وجود دارد. به این معنی که بازنشستگانی که از منابع و سرمایه‌های پایین‌تری برخوردارند، به میزان بیشتری سبک زندگی گوشه‌گیر را انتخاب می‌کنند.

در نهایت، کاهش شدید منابع و ناتوانی این گروه از بازنشستگان در حفظ و ارتقای سبک زندگی قبل از بازنشستگی، باعث کاهش منزلت و پایگاه اجتماعی آن‌ها می‌شود. نتایج بخش کمی این مطالعه نیز نشان می‌دهد که رابطه مثبت و معناداری بین سبک‌های زندگی گوشه‌گیر با کاهش منزلت اجتماعی وجود دارد. به این معنی که بازنشستگانی که سبک‌های زندگی گوشه‌گیر را انتخاب می‌کنند، به میزان بیشتری پس از بازنشستگی، کاهش در منزلت اجتماعی را تجربه می‌کنند.

### تجربه فراغت انفعالی و خانه محور

یکی از مقولات اصلی در این مطالعه که خود از مفاهیم و مقولات فرعی استخراج‌شده است، «تجربه فراغتی انفعالی و خانه محور» است. مهم‌ترین عاملی که باعث می‌شود تا افراد بازنشسته با سبک زندگی گوشه‌گیر به فراغت انفعالی و خانه محور روی آورند، کاهش

منابع، به‌ویژه منابع مالی و جسمانی است. در بسیاری از موارد، کاهش درآمد، خستگی و فرسودگی مزمن شغلی، بیماری‌ها و ناتوانی‌های جسمی - حرکتی و دوری‌گزینی از اجتماع و عدم تمایل به مشارکت در فعالیت‌های اجتماعی و مدنی، در کنار هنجارها و کلیشه‌های سنی جامعه، باعث می‌شود تا این گروه از بازنشستگان به فعالیت فراغتی کم‌تحرک، فردی و خانه‌محور روی آورند. اگرچه، دوری‌گزینی از اجتماع و خانه‌نشینی تجربه مشترک بازنشستگانی است که دارای سبک زندگی گوشه‌گیر/خانه‌نشین هستند. با این حال، این گروه از بازنشستگان اغلب، تجارب متفاوتی از خانه‌نشینی دارند. برای برخی از بازنشستگان، خانه‌نشینی تجربه‌ای منفی است که با تجربه روزمره درد و ناتوانی همزاد است. تجربه منفی از خانه‌نشینی عمدتاً در میان بازنشستگانی رایج است که به دلیل عواملی نظیر بیماری، ناگزیر به خانه‌نشینی شده‌اند و هیچ‌گاه نتوانسته‌اند، به‌طور کامل خود را با شرایط جدید سازگار نمایند. یکی از بازنشستگان در این باره می‌گوید:

«بازنشستگی، با درد و بیماری و با یک حقوق بسیار پایین و خانه‌نشین شدن دائمی آغاز شد. همه اوقاتم را در خانه می‌گذرانم، روحیه‌ام خیلی افسرده شده است. هیچ ایده‌ای برای تحمل خانه‌نشینی ندارم. مدام غصه می‌خورم و به گذشته فکر می‌کنم، امیدی به آینده ندارم».

در مقابل، گروه دیگری از بازنشستگانی معتقدند که خانه‌نشینی و سبک زندگی مرتبط با آن، امری اجتناب‌ناپذیر بوده و کناره‌گیری دائمی از کار و فعالیت و فشارهای ناشی از آن، فرصتی برای استراحت در خانه فراهم نموده است. برای این گروه از بازنشستگان، خانه فضایی برای تعلیق فشار و عادات دل‌نشین است. برای آن‌ها خانه زیست‌گاهی برای استراحت و خانه‌نشینی، نظم جدیدی است که به روالمند شدن زندگی پس از بازنشستگی کمک می‌کند.

«در اوایل بازنشستگی، ماندن در خانه سخت بود، اما بعد از مدتی به آن عادت می‌کنی. هیچ کجا خانه آدم نمی‌شود. همان‌طور که قبلاً به محل کار عادت کرده بودیم، بازنشستگی به جور تغییر عادت است».

بخش عمده‌ای از فعالیت‌های فراغتی این گروه از بازنشستگان، صرف امور روزمره و مشغولیت‌های خانگی، نظیر نظافت و آشپزی، خواب و استراحت، نرمش در خانه، گوش دادن به تلویزیون و رادیو و عبادت و نیایش می‌شود. یکی از ویژگی‌های اصلی فعالیت‌های فراغتی در این گروه از بازنشستگان ماهیت بدنمند فعالیت‌های فراغتی و مرزهای جسمانی آن است که پیوند تنگاتنگی با افول منابع جسمی - روانی دارد. به دلیل کاهش شدید منابع جسمی و روانی، فرصت‌های فراغت برای این بازنشستگان محدودیت بیشتری نسبت به دیگر بازنشستگان دارد. یکی از زنان بازنشسته در بیان تجربه خود می‌گوید:

«تفریح و سفر که اصلاً نمی‌توانم بروم. این‌ور و آن‌ور که می‌رم پاهایم درد می‌گیرند، نمی‌توانم بیرون بروم. برخی مواقع توی خانه نرمش می‌کنم. پارک نزدیک خانه هم سربالایی است. اگر بخوام سربالایی راه بروم، قلبم به شدت می‌زند و لب‌هایم تیره می‌شود. بیشتر فعالیت‌هایم توی خانه بشور و بساب است.»

در مجموع، بازنشستگان با سبک زندگی گوشه‌گیر/ خانه‌نشین، به دلیل فرصت‌ها و انتخاب‌های فراغتی محدود و عدم دسترسی به فعالیت‌های فراغتی ناب، ناگزیرند، به فعالیت‌های روتین و یکنواخت روزمره عادت نمایند. نتایج بخش کمی این مطالعه نیز نشان می‌دهد که رابطه منفی و معکوسی بین سبک‌های زندگی گوشه‌گیر و کیفیت فراغت، وجود دارد. به این معنی که بازنشستگانی که سبک‌های زندگی گوشه‌گیر را انتخاب می‌کنند، کیفیت فراغتی کمتری را تجربه می‌کنند و به میزان کمتری در فعالیت‌های فراغتی معنا بخش درگیر می‌شوند. در این میان، بخش عمده‌ای از اوقات فراغت این گروه از بازنشستگان، به‌ویژه زنان بازنشسته، صرف پرداختن به مناسک و اعمال دینی می‌شود. جهت‌گیری دینی اغلب این بازنشستگان، از نوع مناسکی است. تأکید و اهتمام بر انجام فرایض و واجبات دینی، نظیر نماز، روزه، توسل به اذکار و اوراد در حل مشکلات و دل‌مشغولی به ظواهر مذهب، از مؤلفه‌های اصلی جهت‌گیری دینی بازنشستگان در این نوع سبک زندگی است. یکی از زنان بازنشسته، در بیان نحوه گذران فراغت خود می‌گوید:



«اغلب در وقت آزاد خودم، مفاتیح و قرآن آرامم می‌کند. زیارت فاطمه حضرت زهرا می‌خونم و شبکه قرآن گوش می‌دهم. یکی از کارهایی که معمولاً هر روز انجام می‌دهم، خواندن نمازهای مستحب و نمازهایی است که به‌عنوان خیرات برای پدر و مادرم و دیگر اموات می‌خوانم».

برخی از این بازنشستگان، دلیل مذهبی بودن خود را جامعه‌پذیری مذهبی و گذشته خانوادگی می‌دانستند. یکی از این بازنشستگان در بیان دلایل مذهبی بودن خود می‌گوید: «پدر و مادر من، افراد متشرعی بودند، به همین دلیل ما رو طوری بزرگ کردند که حتماً احکام و واجبات دینی را به‌جا آوریم. تا جایی که به خاطر می‌آورم، از سن تکلیف به بعد، نماز نخوانده‌ام نداشته‌ام».

با این حال، برخی از سالمندپژوهان، گرایش روزافزون سالمندان به معنویت‌گرایی در مفهوم عام آن را نتیجه کاهش احساس کنترل بر رویدادهای زندگی می‌دانند. به اعتقاد آن‌ها، کاهش احساس کنترل در این دوره از زندگی، به دلیل ضعف، ناتوانی و وابستگی، باعث می‌شود تا فرد با توسل به معنویت‌گرایی، کنترل بر زندگی روزمره را به نیروهای متافیزیکی واگذار نماید. یکی از بازنشستگان سالمند در بیان دلایل گرایش خود به معنویت‌گرایی می‌گوید:

«هرچقدر پیرتر می‌شوم، احساس تنهایی و انزوای بیشتری دارم. سعی می‌کنم احساس تنهایی و انزوایم را کنترل کنم. اوایل به دعا و توکل فکر نمی‌کردم؛ اما الآن که زمان بیشتری دارم، اکثر اوقاتم را با دعا و نماز و ذکر گفتن می‌گذرانم».

### تعلیق رژیم زمانی کرنومتریک

از دیگر مقولات اصلی استخراج‌شده در این مطالعه که با سبک زندگی گوشه‌گیر مرتبط است، مقوله «تعلیق رژیم زمانی کرنومتریک» است؛ که بیانگر ماهیت تجربه و درک زمان از سوی بازنشستگانی است که دارای سبک زندگی گوشه‌گیر/خانه‌نشین هستند. تعلیق

رژیم زمانی «کرونومتریک» بخشی از تجربه روزمره کسانی است که پس از بازنشستگی از فعالیت و اشتغال مجدد بازمی‌ایستند؛ در جهانی که بخش اعظمی از تجارب و فعالیت‌های زندگی روزمره، تحت فشار کرونومتریک قرار دارد و فشار زمان<sup>۱</sup> به بخشی از تجربه روزمره افراد تبدیل شده است، بازنشستگی را می‌توان نوعی رهایی از فشار کرونومتریک قلمداد نمود. با تعلیق رژیم زمانی کرونومتریک که کارکرد اصلی آن سنجش زمان در قالب سنجه‌هایی نظیر ثانیه، دقیقه، ساعت، روز، هفته، ماه و سال است، حجم مازادی از زمان از سیطره فشار کرونومتریک خارج می‌شود؛ بنابراین، تعلیق رژیم زمانی کرونومتریک و مفهوم کارکردی زمان، می‌تواند، چالش‌ها و فرصت‌های جدیدی را برای بازنشستگان ایجاد کند؛ بنابراین، پرسشی که در این میان مطرح می‌شود، این است که آیا پس از بازنشستگی، امکان یک زندگی خوب با فشار کرونومتری کمتر، توأم با تأمل بیشتر و آگاهی عمیق‌تر از دیگر دوره‌های زمانی زندگی وجود دارد؟ یا بالعکس، تعلیق رژیم زمانی کرونومتریک، به واسطه کناره‌گیری و انفصال دائمی از کار و اشتغال دستمزدی، منجر به فرسایشی شدن تجربه زمان می‌شود. برخلاف زمان استعلایی که مفهومی فلسفی است، تجربه زمان در رویکردهای جامعه‌شناختی، اساساً تجربه‌ای انضمامی و بدنامد و متأثر از زمینه‌های مادی، اجتماعی، فرهنگی و... است.

از این رو، تجربه بازنشستگان از زمان در دوره بازنشستگی، عمیقاً متأثر از وضعیت جسمی و سلامتی آن‌ها و میزان منابعی است که در اختیار دارند. علاوه بر این، زمینه‌های کلان‌تری، همانند نظام فرهنگی و اجتماعی و سیاست‌های عمومی ناظر بر بازنشستگی و همچنین کلیشه‌های سنی مثبت یا منفی یک جامعه، نسبت به بازنشستگان در کنار بسترهای موجود برای مشارکت فعال بازنشستگان در فعالیت‌های داوطلبانه و معنا بخش، نقش بسزایی در تجربه زمان در این دوره از زندگی دارند. در مجموع، تجربه زمان در

۱. فشار زمان، به‌طور روزمره توسط افراد تجربه می‌شود. به‌ویژه در مواقعی که افراد به دلیل وقت اندک، عجله می‌کنند یا نگران آن هستند که نتوانند به‌موقع و در موعد مقرر، در جلسه مهمی حضور یابند.

دوره بازنشستگی نیز همانند دیگر دوره‌های زندگی، تابعی از چگونگی مصرف زمان است؛ بنابراین از آنجا که مصرف زمان توسط افراد، متأثر از میزان دسترسی به منابع و فرصت‌های ساختاری است. یکی از بازنشستگان در این باره می‌گوید:

«همیشه فکر می‌کردم، زمان بازنشستگی می‌توانم قالیبافی کنم؛ اما الآن به خاطر آرتروز گردن و درد نمی‌توانم. خیاطی و بافتنی هم که نمی‌توانم انجام بدهم. دستم درد می‌کند و چشمم نمی‌بیند ... دوست دارم که فعالیتی داشته باشم، اما تنم نمی‌کشد، شرشر عرق می‌کنم... یائسه هم که شده‌ام».

در مجموع، درک و تجربه زمان در میان این گروه از بازنشستگان، با ویژگی‌هایی نظیر رهایی از فشار زمان، گذشته‌نگری، زمان مرده و نامولد، کارکرد غیراقتصادی زمان، سترون‌شدگی زمان، کندی و یکنواختی زمان و عادت به روزمرگی و بی‌معنایی در تجربه زمان مشخص می‌شود.

### کاهش منابع اجتماعی - حمایتی

از دیگر مقولات اصلی استخراج‌شده در این مطالعه که با سبک زندگی گوشه‌گیر مرتبط است، مقوله «کاهش منابع اجتماعی - حمایتی» است که نشانگر کاهش روابط اجتماعی افراد پس از بازنشستگی است. امری که پیامدهای متفاوتی نظیر، انزوای اجتماعی، احساس تنهایی و کاهش حمایت‌های اجتماعی درک شده<sup>۱</sup>، در بین بازنشستگان با سبک زندگی گوشه‌گیر دارد. این گروه از بازنشستگان، اغلب فاقد روابط پایدار و معناداری با دیگران هستند. به دلیل انزوای اجتماعی پس از بازنشستگی، روابط و پیوندهای عینی آن‌ها با دیگر

۱. به‌طور کلی، مفهوم حمایت اجتماعی، در دو دسته حمایت اجتماعی دریافتی و حمایت اجتماعی درک‌شده طبقه‌بندی شده است. حمایت اجتماعی دریافتی، شامل رفتارهایی است که توسط اعضای شبکه‌های اجتماعی، به منظور کمک به افراد نیازمند انجام می‌شود. درحالی که حمایت اجتماعی درک‌شده، به قضاوت‌های ذهنی افراد درباره روابط و حمایت‌های اجتماعی اشاره دارد (حاجی حسینی و نادری، ۱۳۹۹). نظریه‌پردازان حمایت اجتماعی درک‌شده، معتقدند که تمام روابطی که یک فرد با دیگران دارد، حمایت اجتماعی محسوب نمی‌شود. بنابراین، ارتباطات اجتماعی، زمانی یک منبع حمایتی است که فرد آن را به‌عنوان منبعی در دسترس یا مناسب برای رفع نیاز خود ادراک نماید؛ از این رو، ادراک فرد از حمایت، اهمیت بیشتری از خود حمایت دارد (چادویک و کالینز، ۲۰۱۵، به نقل از جبه‌داری و همکاران، ۱۳۹۷).

افراد جامعه منفصل شده و عضویت و مشارکتشان در گروه‌های رسمی و غیررسمی تضعیف یا قطع می‌شود.<sup>۱</sup> آن‌ها، معمولاً دچار تنهایی و انزوای اجتماعی می‌شوند که این امر اغلب باعث ایجاد مشکلاتی نظیر، افسردگی و کاهش سطح اعتماد به نفس، در آن‌ها می‌شود (سیف زاده و همکاران، ۱۳۹۶). یکی از بازنشستگان در این زمینه می‌گوید:

«شدیداً احساس تنهایی دارم، دوستی ندارم، قبلاً خیلی اجتماعی بودم، دوستان و همکارانم رو می‌دیدم؛ اما با بازنشستگی رابطه‌ها تمام شد، گفتن مشکلات هم که فایده ندارد. کسی نیست که به درد دل‌ها و مشکلات توجه کنه. همه این روزها خودشان کلی مشکل دارند».

برخی از آن‌ها، به‌ویژه زنان بازنشسته، به دلیل احساس تنهایی ناشی از جدا شدن فرزندان و ترک آن‌ها از خانه و به سبب، دوری از فرزندان و نوه‌ها، نوعی بحران عاطفی یا نشانگان سندروم آشیانه خالی را تجربه کنند، وضعیتی که توأم با افزایش سطح افسردگی، احساس تنهایی و اضطراب در افراد بازنشسته با سبک زندگی گوشه‌گیر است. در مجموع، انزوای اجتماعی مانع از مشارکت رسمی و غیررسمی این گروه از بازنشستگان در جامعه گردیده و باعث تقویت احساس تنهایی و کاهش تاب‌آوری و تحمل اجتماعی و ایجاد خلق و خوی ناپایدار در آن‌ها می‌شود. در این رابطه، برخی از مطالعات اخیر نیز رواج گسترده انزوای اجتماعی را در بین سالمندان شهر تهران را تأیید نموده‌اند. نتایج مطالعه‌ای در این زمینه نشان می‌دهد که نزدیک به یک‌سوم از سالمندان تهرانی، انزوای اجتماعی را نه تنها در پیوندهای اجتماعی، بلکه در روابط خانوادگی نیز تجربه نموده‌اند. یافته‌های این تحقیق نشان می‌دهد که بین منابع جسمانی (سلامت) و انزوای اجتماعی سالمندان رابطه مستقیم و معکوسی وجود دارد، به نحوی که با افزایش سلامت سالمندان، میزان انزوای اجتماعی آن‌ها

۱. یکی از سنجش‌های مورد استفاده برای سنجش انزوای اجتماعی، اندازه شبکه اجتماعی افراد است. برای سنجش اندازه شبکه‌های اجتماعی، از شاخص شبکه اجتماعی بریکمن و همکاران، استفاده می‌شود. این شاخص از ۴ تا ۱۰ نمره‌گذاری شده است و چهار نوع ارتباط را در بر می‌گیرد. ۱- وضعیت تاهل ۲- ارتباط نزدیک با فرزندان، دوستان و خویشاوندان ۳- عضویت در گروه‌های مذهبی و انجمن‌ها ۴- عضویت در سازمان‌های داوطلبانه (وارد و همکاران، ۲۰۱۹).

کاهش می‌یابد (سیف‌زاده و همکاران، ۱۳۹۶). نتایج پژوهش **کالینز** (۲۰۱۵) نیز نشان می‌دهد که هرچقدر حمایت اجتماعی درک شده افزایش یابد، رفتارهای مرتبط با سلامت و بهزیستی روانی افراد نیز بیشتر می‌شود. یافته‌های بخش کمی این مطالعه نیز نشان می‌دهد که رابطه منفی و معکوسی بین دو نوع حمایت اجتماعی دریافتی و درک شده و انتخاب سبک زندگی گوشه‌گیر وجود دارد. به این معنی که بازنشستگانی که از حمایت اجتماعی دریافتی و درک شده پایین‌تری برخوردارند، به میزان بیشتری این نوع سبک زندگی را انتخاب می‌کنند.

از دیگر پدیده‌های شایع در بین بازنشسته‌های سالمند، اضطراب مرگ می‌باشد. این عارضه در بین بازنشستگان با سبک زندگی گوشه‌گیر، عمدتاً به شکل ترس از مردن در تنهایی، پیش‌بینی مرگ خود، ترس از دست دادن عزیزان، نگرانی از زمین‌گیر شدن و وابستگی به دیگران به دلیل ناتوانی، معلولیت و بیماری‌های لاعلاج، بازتاب می‌یابد. یکی از زنان بازنشسته در بیان نگرانی‌هایش می‌گوید:

«مدام به این فکر می‌کنم که اگر شوهرم بمیرد، چه کار کنم؟ اگر پیش پسرم بروم و با عروسم زندگی کنم زندگی‌شان به هم می‌خورد. اگر هم پیش دخترم بروم، داماد صدایش درمی‌آید. فکر مرگ شوهرم، آزارم می‌دهد. به هیچ‌وجه، دلم نمی‌خواهد زمین‌گیر بشوم».

در مجموع، اگرچه تجربه مقداری از اضطراب مرگ، امری طبیعی است اما اضطراب بیش‌ازحد در مورد مرگ می‌تواند مشکلات متعددی را به همراه داشته باشد. لذا، اضطراب مرگ به‌عنوان یکی از پیامدهای سبک زندگی گوشه‌گیر می‌تواند، منجر به کاهش عملکرد و بروز هیجانات متفاوتی نظیر افسردگی شود (حاجی حسینی و همکاران، ۱۳۹۹). یافته‌های بخش کمی این مطالعه نیز نشان می‌دهد که رابطه مثبت و معناداری بین سبک‌های زندگی گوشه‌گیر و اضطراب مرگ وجود دارد. به این معنی که بازنشستگانی که سبک‌های زندگی گوشه‌گیر را انتخاب می‌کنند، به میزان بیشتری پس از بازنشستگی، اضطراب مرگ را تجربه می‌کنند. در مجموع، انتخاب سبک زندگی گوشه‌گیر / خانه‌نشین را باید نوعی سازگاری منفی با بازنشستگی و چالش‌های آن دانست که با پیامدهایی نظیر احساس تنهایی عاطفی

و اجتماعی- احساس پیری و ناتوانی- عادت به بی‌معنایی و عواطف و احساسات منفی و تغییرات خلقی (حساسیت و زودرنجی و کم‌طاقت شدن) همراه می‌باشد. نتایج بخش کمی این مطالعه نیز نشان می‌دهد که رابطه منفی و معکوسی بین سبک‌های زندگی گوشه‌گیر با مثبت‌اندیشی وجود دارد. به این معنی که بازنشستگی که سبک‌های زندگی گوشه‌گیر را انتخاب می‌کنند، نگرش مثبت کمتری به زندگی خود دارند.

### درماندگی آموخته‌شده<sup>۱</sup>

از سوی دیگر، کاهش سطح عاملیت و وابستگی به دیگران، به دلیل ناتوانی، بیماری و ضعف جسمانی، یکی از ویژگی‌های سبک زندگی گوشه‌گیر است که در عمل منجر به کاهش احساس کنترل می‌شود. وضعیتی که در حادثترین شکل آن، به‌صورت درماندگی آموخته‌شده ظهور می‌یابد که معرف منفی‌ترین حالت درک از خود و کنترل ناپذیر بودن رویدادها است (قائدی و همکاران، ۱۳۹۵: ۳۶). این نوع درماندگی آموخته‌شده، بیشتر در بین بازنشستگانی رایج است که درک مناسبی از توانایی‌های خود ندارند و در موقعیت‌های عاطفی و تنش‌زا، کنترل خود را از دست می‌دهند. درماندگی آموخته‌شده، زمانی ایجاد می‌شود که فرد بازنشسته به این نتیجه می‌رسد که عملاً قادر به انجام هیچ کاری برای تغییر در وضعیت خود نمی‌باشد. چنین فردی، تلاشی برای سرمایه‌گذاری بر منابع ازدست‌رفته و جبران منابع، انجام نمی‌دهد. این گروه از بازنشستگان، نوعی تعادل منفی را بین دستاوردها و فقدان‌ها، تجربه می‌کنند، به این معنی که میزان فقدان‌ها و منابع ازدست‌رفته، به‌مراتب بیش از دستاوردها است. بازنشستگانی که دارای چنین ویژگی‌هایی هستند، رهایی از شرایط تنش‌زا و پیامدهای منفی بازنشستگی را غیرممکن دانسته و تلاشی برای تغییر وضع موجود نمی‌کنند و منفعلانه و درمانده تسلیم شرایط موجود می‌شوند و به آن عادت می‌کنند. آن‌ها، حتی در شرایطی هم که می‌توانند اوضاع را کنترل نموده و یا از شرایط نامطلوب

اجتناب کنند، همچنان خود را به آن وضعیت عادت داده و به آن خو گرفته و فاقد منابع انگیزشی لازم، برای تغییرات ارادی وضع موجود می‌باشند (قدسی و همکاران، ۱۳۹۳). یکی از بازنشستگان در این باره می‌گوید:

«خیلی از فعالیت‌ها را به خاطر محدودیت‌های جسمی نمی‌توان انجام داد. محدودیت‌های جسمی مربوط به سن و سال است، نمی‌شود کاریش کرد. من بعد از شصت و هفت سالگی دیگر رانندگی هم نکردم. با بالا رفتن سن، آدم دیگر آن توان فیزیکی سابق را ندارد... نگاه جامعه هم به بازنشسته ناجور است. همین‌که ببیند بازنشسته‌ای، به جوری می‌خواهند سوءاستفاده کنند. فرقی هم نمی‌کند که خانواده‌ات باشند یا دوستان و کارفرما باشد. هرچقدر از این فضا دورتر باشی راحت‌تری. باید یک جوری با بازنشستگی و تنهایی و روزمرگی آن عادت کنی، خیلی از چیزها را نمی‌شود تغییر داد. مجبوری ادامه بدهی، حتی اگر هدف مشخصی هم نداشته باشی».

در مجموع، کاهش شدید احساس کنترل و متقابلاً افزایش در محدودیت درک شده<sup>۱</sup>، باعث می‌شود تا این گروه از بازنشستگان، فاقد میل و انگیزه لازم و پایدار، برای شرکت در فعالیت‌های فردی و اجتماعی باشند. احساس کنترل، خودکارآمدی، منبعی مهم برای کنشگری و عاملیت می‌باشد و نقش تعیین‌کننده‌ای در انتخاب نوع سبک زندگی دارند. چنانچه، نتایج بخش کمی این پژوهش هم نشان می‌دهد که همان‌گونه که بین احساس کنترل و انتخاب سبک زندگی گوشه‌گیر رابطه منفی و معکوسی وجود دارد. به این معنی که بازنشستگانی که احساس کنترل پایین‌تری در زندگی خود دارند، به میزان بیشتری سبک زندگی گوشه‌گیر/خانه‌نشین را انتخاب می‌کنند.

### اسناد علی ساختار محور

از سوی دیگر، عواطف منفی نظیر بدبینی، بی‌اعتمادی و ناامیدی به آینده که خود پیامد

۱. محدودیت درک شده، به این نکته اشاره دارد که یک فرد تا چه حد، عوامل و محدودیت‌های بیرونی خارج از کنترل را مانعی در دستیابی به اهداف خود می‌داند.

کاهش منابع و سطح پایین احساس کنترل است، باعث می‌شود تا بازنشستگی که دارای سبک زندگی گوشه‌گیر هستند، توصیف مبالغه‌آمیزی از ناتوانی‌های خود ارائه کنند؛ آن‌ها اوضاع و احوال زندگی‌شان را تحت کنترل و نفوذ نیروهای بیرونی دانسته و در توجیه شکست‌ها و ناکامی‌های خود، عموماً تمایل به کاربرد اسنادهای علی ساختار محور (بیرونی) دارند. در نتیجه، آن‌ها شکست‌ها و ناکامی‌های خود را به عوامل خارج از کنترل خود، نسبت داده و مسئولیت اعمالشان را نمی‌پذیرند. یکی از بازنشستگان در بیان دلایل شکست‌ها و ناکامی‌های خود می‌گوید:

«بازنشستگی می‌توانست به معنای پایان نباشد. می‌توانست شروع یک دنیای جدید و فرصتی برای انجام کارهای مورد علاقه‌ات باشد. اگر دولت به بازنشستگان کمک می‌کرد، هیچ‌کدام از مشکلات بازنشستگی وجود نداشت. من به‌تنهایی هرگز نمی‌توانم شرایط را خوب کنم این دولت است که می‌تواند برای ما برنامه‌ریزی کند، حقوق ما را بالا ببرد و رفاه ما را تأمین کند و مشکلاتمان را حل کند».

نتایج بخش کمی این مطالعه نیز نشان می‌دهد که رابطه مثبت و معناداری بین سبک زندگی گوشه‌گیر، با اسناد علی ساختار محور وجود دارد. به این معنی که بازنشستگی که سبک زندگی گوشه‌گیر را انتخاب می‌کنند، به میزان بیشتری مشکلات و ناکامی‌های خود را به منابع بیرونی خارج از کنترل خود نسبت می‌دهند.

در مجموع، بازنشستگی که دارای سبک زندگی گوشه‌گیر هستند، به این دلیل که رویدادهای زندگی را نتیجه کنش‌های خود ندانسته و مسئولیت آن را نمی‌پذیرند، تمایل کمتری به اصلاح و بهبود سبک زندگی و درگیر شدن در رفتارهای ارتقاء دهنده سلامت دارند. نتایج بخش کمی این مطالعه نیز نشان می‌دهد که رابطه منفی و معکوسی، بین سبک زندگی گوشه‌گیر و تمایل به اصلاح و بهبود سبک زندگی و درگیر شدن در رفتارهای ارتقاء دهنده سلامت وجود دارد. این امر به‌خوبی، تأثیر احساس کنترل بر رویدادها را به‌عنوان عاملی تعیین‌کننده در اصلاح و تغییر سبک زندگی نشان می‌دهد. لذا، احساس کنترل و



چیرگی بر شرایط و محدودیت‌های زندگی، تأثیر عمده‌ای بر انتخاب سبک زندگی و ماهیت آن دارد. توانایی اعمال کنترل بر محیط که در قابلیت‌هایی نظیر خود کارآمدی، تحقق بخشی به خود بازتاب می‌یابد، نقش بسزایی در سازگاری موفق فرد با مسائل و مشکلات بازنشستگی دارد. رو و کان (۱۹۹۸) نیز معتقدند که بین کنترل شخصی و سالمندی موفق ارتباط وجود دارد. به‌زعم آن‌ها شناخت روابط بین این دو متغیر به فهم بهتر دلایل تغییر و تطور سبک زندگی در افراد کمک می‌کند. این امر به‌خوبی نشان می‌دهد که چگونه انتخاب سبک زندگی، به‌عنوان رویدادی به‌ظاهر فردی و ارادی، خود متأثر از دیگر بسترها و زمینه‌های کلان‌تر زندگی است. نتایج این مطالعه نیز نشان می‌دهد که تغییرات مقطعی در سبک زندگی گوشه‌گیر / خانه‌نشین، بیش از آن که تصمیمی ارادی و آگاهانه از سوی بازنشستگان یا نتیجه برنامه‌ریزی قبلی آنان باشد، ناشی از احساس آسیب‌پذیری، خطرات درک شده و نگرانی‌های مربوط به زندگی بازنشستگی است. نتایج مطالعات مختلف در این زمینه نیز نشان می‌دهد که ترس و احساس آسیب‌پذیری ناشی از کاهش ظرفیت‌ها و عملکردهای جسمی و شناختی و دیگر شرایط محدودکننده بیرونی، نظیر شرایط اقتصادی یا ترس از بزه دیدگی و قربانی شدن در اماکن عمومی، می‌تواند منجر به تغییراتی در سبک زندگی بازنشستگان و سالمندان شود (هندریکس، ۲۰۱۶: ۳۰۵). به‌عنوان مثال، هرگونه کاهش و افول ظرفیت‌های حسی یا عملکردهای جسمی می‌توانند، باعث تغییراتی در سبک زندگی افراد شوند. با این حال، خطرات درک شده، به‌تنهایی برای بهبود سبک زندگی کافی نیست. دلایل مختلفی در این زمینه وجود دارد، یکی از دلایل این امر، عادی شدن مخاطرات باگذشت زمان است. دلیل دیگر، ماهیت جمعی سبک زندگی است، به این معنی که سبک زندگی و رفتارهای مرتبط با آن، صرفاً نتیجه نگرش و انتخاب فردی نیست، بلکه ریشه در زمینه، منابع و فرصت‌هایی دارد که افراد در اختیار دارند؛ بنابراین، تأثیر مثبت یا منفی بازنشستگی بر سبک زندگی، به میزان زیادی تابعی از بستر و زمینه‌ای است که افراد در آن زندگی می‌کنند؛ بنابراین، گذار به بازنشستگی، به‌طور بالقوه هم می‌تواند فرصتی برای

تغییرات مثبت در وضعیت سلامت و بهبود سبک زندگی باشد و هم می‌تواند باعث تغییراتی منفی در سبک زندگی و سلامت یک فرد شود.

### دوالیسم وابستگی / استقلال

یکی از مقولات اصلی مرتبط با سبک زندگی گوشه‌گیر، دوالیسم وابستگی / استقلال است که عمدتاً ویژگی بازنشستگی است که در مرحله پایانی بازنشستگی بوده و در مسیر انتقال به عصر چهارم زندگی قرار دارند. اگرچه، این گروه از بازنشستگان کنترل اندکی بر رویدادهای زندگی خود دارند و همین امر نیز باعث وابستگی روزافزون آن‌ها به دیگران می‌شود. با این حال، آن‌ها خواستار حفظ سطحی از استقلال و خودمختاری در زندگی می‌باشند. از این منظر، حفظ استقلال و خودمختاری در مدیریت زندگی و کاهش نگرانی‌های ناشی از وابستگی روزافزون به دیگران، خواستی مشترک برای همه بازنشستگان است. هرچند بازنشستگان با سبک‌های زندگی مختلف، از تمهیدات متفاوتی برای رفع این نیاز و مقابله با استرس‌های ناشی از آن استفاده می‌کنند. با این حال، دوالیسم وابستگی / استقلال، به‌عنوان نوعی تنش دوقطبی برآمده از واقعیت‌های زیستی و فرهنگی، عمدتاً در مراحل پایانی بازنشستگی و در آستانه ورود به عصر چهارم زندگی به موضوعی پرابلماتیک تبدیل می‌شود. به عبارت دیگر، دوالیسم وابستگی / استقلال، از یک سو ریشه در واقعیت زیستی - مولکولی پیری و از سوی دیگر، بازتاب ارزش‌های فرهنگی است که در آن حفظ استقلال و خودمختاری در زندگی ستایش می‌شود؛ اما از آنجا که انتقال به عصر چهارم زندگی، همواره امری تدریجی و ناشی از افزایش و کهنه‌ت سن نمی‌باشد و این انتقال ممکن است به‌طور ناگهانی و به‌واسطه یک حمله قلبی یا به دلیل معلولیت‌ها و

۱. اهمیت این موضوع تا جایی است که برخی از محققان نظیر، ویلیامز و وبرث (۱۹۶۵) سبک زندگی مبتنی بر استقلال و پایداری را به‌عنوان نشانگرهای سالمندی موفق به‌کار برده‌اند (وفای و همکاران، ۱۳۹۴). سازمان بهداشت جهانی نیز خودمختاری (توانایی تصمیم‌گیری درباره چگونه زیستن)، استقلال (عدم وابستگی - توانایی انجام فعالیت‌های روزانه بدون وابستگی به دیگران)، کیفیت زندگی و امید به زندگی سالم را از جمله، مؤلفه‌های کلیدی سالمندی فعال معرفی نموده است.

ناتوانی‌های ناشی از سوانح و بیماری‌ها رخ دهند، در نتیجه یکی از ترس‌ها و نگرانی‌های شایع در این دوره از زندگی، ترس از دست‌دادن استقلال و وابستگی فزاینده به دیگران است. چنین تهدید دائمی در این مرحله از زندگی، باعث رواج تردید و عدم اطمینان فزاینده، نسبت به نظم و پیش‌بینی پذیری زندگی می‌شود. از این‌رو، نگرانی از پیری و احساس شکنندگی و تردید و عدم اطمینان فزاینده نسبت به زندگی و باور به پیش‌بینی ناپذیر بودن آن، وجه ذهنی سبک زندگی گوشه‌گیر/خانه‌نشین می‌باشد؛ بنابراین، یکی از دغدغه‌ها و نیازهای بازنشستگان سالمند در این مقطع از زندگی، حفظ استقلال و خودمختاری و رفع نگرانی‌های آنان از وابستگی به دیگران و از دست دادن عاملیت است. یکی از بازنشستگان در این باره می‌گوید:

«خدا یا شکر که دستم پیش کسی دراز نیست و محتاج کسی نیستم. از خدا عمر با سعادت خواستم. عمر طولانی که باعث شود زیر دست بچه‌ها شوم را دوست ندارم».

نتایج بخش کمی این مطالعه نیز نشان می‌دهد که نگرانی از پیری، پدیده‌ای شایع در میان بازنشستگان با سبک زندگی گوشه‌گیر و ریاضتی است. یافته‌های این بخش نشان می‌دهد که رابطه مثبت و معناداری بین سبک‌های زندگی گوشه‌گیر و ریاضتی با نگرانی از پیر شدن وجود دارد. به این معنی که بازنشستگانی که سبک‌های زندگی گوشه‌گیر و ریاضتی را انتخاب می‌کنند، نسبت به پیری و سالمندی خود در آینده نگران هستند. با این حال، بیشترین میزان نگرانی از پیری و تبعات آن در آینده، مربوط به سبک زندگی گوشه‌گیر/خانه‌نشین است.

جدول شماره (۴) - مفاهیم، مقوله‌های فرعی، اصلی و هسته مقوله اول

مفاهیم	مقوله فرعی	مقوله اصلی	مقوله هسته
مرور خاطرات گذشته	فعالیت‌های فراغتی خانه محور	تجربه فراغت انفعالی و خانه محور	سبک زندگی گروه‌گیر / خانواده‌نشین
مشغولیت‌های خانگی			
خرید روزانه و آشپزی			
خواب و استراحت در منزل			
نیایش و عبادت			
تماشای تلویزیون			
فعالیت‌های نرمشی در خانه			
کمک به همسر	ویژگی فعالیت‌های فراغتی		
فعالیت‌های فراغتی کم‌تحرک			
فرصت‌ها و انتخاب‌های فراغتی محدود			
بدنمندی فعالیت‌های فراغتی			
عدم دسترسی به فعالیت‌های فراغتی ناب			
خانه زیست‌گاهی برای پیر شدن			
عادت به گذران اوقات فراغت در منزل			
عادت به زندگی یکنواخت	جهت‌گیری نسبت به زمان		
فعالیت‌های فراغتی روتین و تکراری			
فردی شدن فعالیت‌های فراغتی			
زمان مرده و نامولد			
گذشته‌نگری			
عادت به روزمرگی و بی‌معنایی زمان			
سترون‌شدگی زمان			
کارکرد غیراقتصادی زمان			
کندی و یکنواختی زمان			
رهایی از فشار زمان			

ادامه جدول شماره (۴)

مقوله هسته	مقوله اصلی	مقوله فرعی	مفاهیم	
سبک زندگی گوشه‌گیر / خانه‌نشین	تجربه بازنشستگی به‌مثابه سرآغازی برای پیری و ناتوانی	تجربه انتقال به بازنشستگی	حس ناخوشایند از ناتوانی	
			ناخوشایند دانستن کم‌توانی	
			محدودیت‌های حرکتی	
			کاهش قدرت جسمانی	
	مشارکت ناپذیری فعال	انزوای اجتماعی	احساس آرامش در خانه	
			پیر شدن در تنهایی	
			اجتماع‌گریزی مداوم	
			عدم تمایل به فعالیت‌های اجتماعی	
	کاهش منابع اجتماعی حمایتی	سندروم آشیانه خالی	دوری از فرزندان و نوه‌ها	
			تنهایی ناشی از جدا شدن فرزندان	
		کاهش در حمایت اجتماعی درک شده	دوری از دوستان صمیمی	
			وابستگی به همسر	
			روابط اجتماعی محدود	
		تنهایی عاطفی	تنهایی عاطفی	احساس انزوا و تنهایی
				حساس‌ترک‌شدگی و جدایی از دیگران
				اجتماع‌گریزی
نداشتن همدم و هم‌صحبت قابل اعتماد				
کاهش در روابط و تعاملات اجتماعی				
مشارکت‌گریزی				

ادامه جدول شماره (۴)

مقوله هسته	مقوله اصلی	مقوله فرعی	مفاهیم
مسبک زندگی گوشه‌گیر / خانه‌نشین	عواطف منفی	عواطف منفی	احساس بی‌معنایی
			اضطراب مرگ
			احساس تنهایی
			روزمرگی مضاعف
			نامیدی به آینده
			احساس پیری و ناتوانی
			احساس وابستگی
			نگرانی از زمین‌گیر شدن
	خلق و خوی ناپایدار	خلق و خوی منفی (بدخلقی)	حساسیت و زودرنجی
			کم‌طاقت شدن
			بی‌حوصلگی
			بهانه‌گیری
	سطح پایین منابع فیزیکی	وضعیت نامناسب سلامت	کژ خلقی
			ناتوانی جسمی - حرکتی
			خستگی و فرسودگی مزمن شغلی
	مشارکت ناپذیری فعال	انزوای اجتماعی	درگیری با بیماری‌های مختلف
			تجربه روزمره درد
			خانه‌نشین شدن
			عدم تمایل به اشتغال مجدد
			کناره‌گیری دائمی از بازار کار
			فقدان همدم و هم‌صحبت
			دوری‌گزینی از اجتماع
	روابط اجتماعی پایین		
			دل‌بستگی به خانه و ترجیح تنهایی

#### ۴-۴-۱- مدل پارادایمی مقوله هسته اول

مدل پارادایمی تحقیق، نشان‌دهنده جریان فرایندها و فعالیت‌هایی است که در بستر تحقیق رخ داده است. این مدل، از پنج بخش شامل شرایط علی، شرایط زمینه‌ای، شرایط مداخله‌گر، راهبردها و پیامدها تشکیل شده است. در مرکز مدل نیز پدیده مرکزی قرار دارد که فعالیت‌ها حول محور آن شکل می‌گیرند. جریان فرایندها و فعالیت‌هایی که در بستر این تحقیق اتفاق افتاده است، نشان می‌دهد که در مقوله هسته اول، پدیده مرکزی «سبک زندگی گوشه‌گیر/خانه‌نشین» است که مشارکت‌کنندگان در مواجهه با این پدیده استراتژی‌ها و واکنش‌هایی نیز از خود نشان می‌دهند. در واقع داده‌های تفسیر شده در بخش خط داستان در قالب جدیدی که می‌تواند جریان و فرایند رخدادها را نشان دهد در مدل پارادایمی نشان داده شده است.

#### ۴-۴-۲- شرایط علی

شرایط علی، به وجود آورنده پدیده مرکزی هستند که مشارکت‌کنندگان با آن مواجه می‌شوند؛ به عبارت دیگر، سبک زندگی گوشه‌گیر/خانه‌نشین به‌عنوان یکی از پدیده‌های مرکزی در این مطالعه، به‌واسطه شرایط علی ایجاد شده است؛ بنابراین، شرایط علی، از اصلی‌ترین دلایل شکل‌گیری سبک زندگی گوشه‌گیر/خانه‌نشین، به‌عنوان پدیده مرکزی، بوده است؛ شرایط علی مدل پارادایمی مقوله هسته اول عبارت‌اند از: کاهش منابع و سرمایه‌ها به دلیل رویدادهای چرخه زندگی، نظیر بازنشستگی، افزایش سن، بیماری (کاهش منابع مالی، جسمی، روان‌شناختی، حمایتی-اجتماعی، فرهنگی).

#### ۴-۴-۳- شرایط زمینه‌ای

شرایط زمینه‌ای، بافت و بستری هستند که استراتژی‌های تحقیق در آن به وقوع می‌پیوندند. در واقع این شرایط، شرایط خاص و ویژه‌ای هستند که با استراتژی‌های مشارکت‌کنندگان

در ارتباط می‌باشند. شرایط زمینه‌ای مدل پارادایمی مقوله هسته اول عبارت‌اند از:

- افزایش در محدودیت درک شده- درماندگی آموخته‌شده (احساس کنترل پایین)-
- بدنمندی فعالیت‌های فراغتی (به دلیل بیماری و ناتوانی جسمانی و خستگی و
- فرسودگی مزمن شغلی)- تعلیق رژیم زمانی کرونومتریک- کاهش منابع اجتماعی-
- حمایتی (سندروم آشیانه خالی)، تجربه روزمره درد- دوآلیسم وابستگی / استقلال-
- تجربه بازنشستگی به‌عنوان سرآغازی برای پیر شدن و ناتوانی- عدم برنامه‌ریزی
- قبلی و آمادگی لازم برای گذار به بازنشستگی.

#### ۴-۴-۴- شرایط مداخله‌گر

شرایط مداخله‌گر، شرایطی گسترده‌تر و کلان‌تر (گسترده‌تر از شرایط زمینه‌ای) است که استراتژی‌ها در آن به وقوع می‌پیوندند. در واقع، این شرایط بیشتر به نیروهای کلان‌تری مربوط است که استراتژی‌های مشارکت‌کنندگان را تحت تأثیر قرار می‌دهند. به بیانی دیگر، برخلاف شرایط زمینه‌ای، شرایطی خاص و ویژه نیستند، بلکه از شمولیت و انتزاع بیشتری برخوردار هستند که پدیده اصلی را تشدید یا تخفیف می‌کنند. شرایط مداخله‌گر در این تحقیق، عوامل برون‌زا در سطوح سه‌گانه خرد، میانه و کلان می‌باشد که تأثیر بسزایی بر شرایط علی و تشدید یا تخفیف منابع دارد. شرایط مداخله‌گر مدل پارادایمی مقوله هسته اول عبارت‌اند از:

- هنجارها و کلیشه‌های سنی جامعه- ساخت اجتماعی بازنشستگی- اقتصاد سیاسی چرخه زندگی (محرمیت‌ها و نابرابری‌های انباشت شده)- کاهش ارزش پول ملی و افزایش نرخ تورم- حاکمیت نظام بازار و کالایی شدن ابعاد و جنبه‌های مختلف زندگی (عواطف، مراقبت و درمان)- نبود قوانین و مقررات حمایتی (ضد کالایی شدن)- فقدان صدا و نبود راهبردهای مقابله‌ای جمعی برای مقابله جمعی بازنشستگان با موقعیت‌های تنش‌زا- موانع اکولوژیک و عدم تناسب زیرساخت‌های



شهری با نیازهای بازنشستگان-رویدادهای ناگوار زندگی نظیر مرگ همسر و فرزندان، طلاق و... بیماری‌های مزمن و لاعلاج-عوامل وراثتی و ژنتیکی بیماری‌زا.

#### ۴-۴-۵- استراتژی‌ها

استراتژی‌های تحقیق، کنش‌هایی هستند که مشارکت‌کنندگان در پاسخ به پدیده و تحت تأثیر شرایط زمینه‌ای و شرایط مداخله‌گر انجام می‌دهند. استراتژی‌های مشارکت‌کنندگان در مقوله هسته اول، در قبال پدیده مرکزی تحقیق و تحت تأثیر شرایط مداخله‌گر و شرایط زمینه‌ای، عبارت‌اند از:

- تسلیم و پذیرش کلیشه‌های سنی و هویتی- تجربه فراغت انفعالی و خانه محور، دل‌بستگی به خانه و ترجیح تنهایی- دوری‌گزینی از اجتماع- تلقی خانه به‌عنوان زیست‌گاهی برای پیرشدن- عدم تمایل به فعالیت‌های اجتماعی و گروهی- عدم تمایل به اشتغال مجدد- کناره‌گیری دائمی از بازار کار- مشارکت ناپذیری فعال- عادت به زندگی یکنواخت- اسناد علی ساختار محور- راهبردهای مقابله‌ای انفعالی (اجتنابی و عاطفه محور)- دین‌داری مناسک‌گرا- الگوی تغذیه‌ای نامناسب- استفاده محدود از راهبردهای مدیریت زندگی (انتخاب، بهینه‌سازی و جبران) و جهت‌گیری معطوف به گذشته.

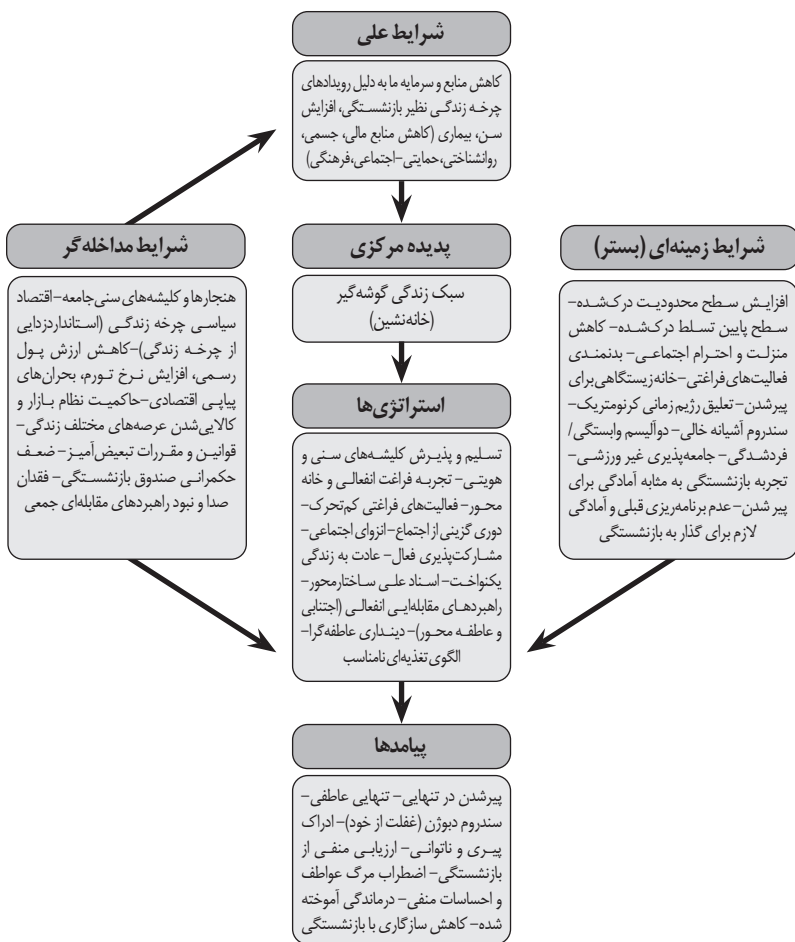
#### ۴-۴-۶- پیامدها

پیامدها، نتایج راهبردهایی هستند که کنشگران آن‌ها را در مواجهه با پدیده‌ی مرکزی و شرایط زمینه‌ای و مداخله‌گر اتخاذ می‌کنند و به شکل مثبت و منفی یا خنثی بیان می‌شوند. پیامدهای منتج‌شده از به‌کارگیری استراتژی‌های مشارکت‌کنندگان در مقوله هسته اول را در قالب نمونه زیر می‌توان این‌گونه برشمرد:

- احساس تنهایی عاطفی و اجتماعی- ادراک پیروی و ناتوانی- ارزیابی منفی از

بازنشستگی- اضطراب مرگ (ترس از مردن در تنهایی)- کاهش سازگاری با  
 بازنشستگی- نگرانی از زمین گیر شدن- عادت به بی‌معنایی- عواطف و احساسات  
 منفی و تغییرات خلقی (حساسیت و زود رنجی و کم‌طاقت شدن).

شکل شماره (۵)- مدل پارادایمی سبک زندگی گوشه‌گیر/خانه‌نشین



#### ۴-۵- دومین مقوله هسته: سبک زندگی مختل شده/ ریاضتی

این مقوله، دومین مقوله هسته کشف‌شده از داده‌هاست. به‌طور کلی این مقوله، یکی از گونه‌های رایج سبک زندگی در میان بازنشستگان است که در ۳۱.۷ درصد از نمونه مورد مطالعه رایج بوده است. این مقوله، پس از بررسی دقیق متن مصاحبه‌های تحقیق، گزاره‌های اصلی، مفاهیم، مقوله‌های فرعی، مقوله‌های اصلی در فرایند طولانی، دقیق و جزئی، مفهوم‌پردازی و تحت عنوان «سبک زندگی مختل شده/ ریاضتی» استخراج و کدگذاری شد. در ادامه، به‌منظور بررسی جزئی و دقیق این مقوله هسته، یافته‌های تحقیق در دو بخش خط داستان و مدل پارادایمی ارائه می‌شود.

#### ۴-۵-۱- خط داستان

سبک زندگی ریاضتی/ مختل شده، عمدتاً در بین بازنشستگانی رایج است که انتقال به مرحله بازنشستگی را به‌مثابه نوعی اختلال تحمیل‌شده تجربه می‌کنند. این گروه از بازنشستگان، ورود به مرحله بازنشستگی را نوعی اختلال تحمیل‌شده بر زندگی خود می‌دانند. برخلاف نظریه اچلی (۱۹۹۹) که بازنشستگی را تداوم هویت و سبک زندگی قبلی فرد می‌داند و اعتقادی به گسست هویتی فرد پس از بازنشستگی ندارد. بسیاری از مشارکت‌کنندگان در این تحقیق، از دست دادن نقش‌های قبلی و گذار به بازنشستگی را توأم با ابهام نقش و بحران و گسست هویتی می‌دانستند. اغلب بازنشستگان در این گروه، به دلیل انتقال قهری و ناگهانی به بازنشستگی و نداشتن آمادگی و برنامه‌ریزی قبلی برای ورود به بازنشستگی، تجربه ناخوشایندی از گذار به بازنشستگی داشتند. اختلال تحمیل‌شده، عمدتاً توسط دو گروه از بازنشستگان تجربه می‌شود. نخست کسانی که پس از بازنشستگی با کاهش شدید درآمد، افزایش مشکلات و بیماری مواجه می‌شوند و گروه دیگر کسانی که قبل از بازنشستگی، دل‌بستگی ویژه‌ای به فعالیت شغلی خود داشته‌اند و کار و اشتغال برای آن‌ها منبعی هویت‌ساز بوده است. لذا، بازنشستگی و کناره‌گیری از شغل، برای این گروه از

بازنشستگان زمینه‌ساز بحران است. از این رو، سبک زندگی مختل شده / ریاضتی، با نظریه بحران ریچاردسون<sup>۱</sup> (۱۹۹۳) انطباق دارد. ریچاردسون نیز بازنشستگی را انتقالی مهم در زندگی فرد می‌داند که باعث بحران در زندگی می‌شود. در ادامه، مقولات اصلی مرتبط با این نوع سبک زندگی که حاصل کدگذاری و مفهوم‌پردازی داده‌های مصاحبه‌ای است، به تفصیل مورد اشاره قرار می‌گیرد. از جمله، مقولات اصلی در این زمینه می‌توان به تجربه فراغتی ارزان، توأم با انتخاب گری محدود، دوالیسم آزادی / محدودیت در تجربه زمان، جامعه‌پذیری نسلی غیر ورزشی، رژیم غذایی ضرورت، تجربه بازنشستگی به مثابه اختلال تحمیل شده، دوالیسم رهایی / طردشدگی، دین‌داری عاطفه‌گرا، انتساب علی بیرونی، کنترل درک شده پایین، محدودیت درک شده بالا و غفلت از خود اشاره نمود.

#### تجربه فراغتی ارزان، توأم با انتخاب گری محدود

یکی از مقولات اصلی در این مطالعه که خود از مفاهیم و مقولات فرعی استخراج شده است، «تجربه فراغتی ارزان، توأم با انتخاب گری محدود» است. این مقوله اصلی، بیانگر این مسئله است که مهم‌ترین عاملی که باعث می‌شود تا مشارکت‌کنندگان فراغت ارزان و کم‌تحرک، توأم با انتخاب گری محدود را تجربه کنند، کاهش درآمدی آن‌ها پس از بازنشستگی می‌باشد.

آقای محمودی می‌گوید:

«همه این بازنشسته‌هایی را که می‌بینید هر روز پارک می‌آیند، اگر به فرض که فردا شهرداری مبلغی برای ورود به پارک تعیین کند، یا مثلاً از فردا شطرنج‌بازی در پارک پولی شود، دیگر کسی به پارک هم نمی‌آید».

از سوی دیگر بارتکفل خانواده و هزینه‌های فرزندان در کنار نبود فرصت‌های اشتغال برای آن‌ها و بیکاری فزاینده، فشار مضاعفی را بر بازنشستگانی که تنها از یک منبع درآمدی

برخوردارند، وارد نموده است. به نحوی که اولویت‌بندی نیازها بر اساس ضرورت‌های معیشتی زندگی، مانع از هرگونه فعالیت‌های فراغتی جدی یا مصرف فراغتی و تجملی<sup>۱</sup> در بین این گروه از بازنشستگان می‌شود. در این باره آقای محمودی می‌گوید:

«مسافرت من، بعد از بازنشستگی شده رفتن خانه دخترم. اگر مشکلات اقتصادی نبود، خیلی خوب بود. آدم می‌توانست بره سفر و روحیه‌اش باز شه؛ اما همش باید نگران باشی که حقوقت وسط ماه تمام نشود، به خاطر همین باید از خیلی نیازهای شخصی‌ام بگذرم. من دختر بیست‌وهفت‌ساله‌ی دانشجو دارم که خرج دانشگاه داره، هر زمان که وقت پرداخت شهریه‌اش میشه روز عزای ماست، چون اون ماه به شدت فقیر می‌شیم و می‌دونیم، روزهای سختی در پیش داریم. ما اول هر ماه از فروشگاه خرید می‌کنیم و تا آخر ماه باید با آن سر کنیم. به همین خاطر، جایی برای سفر، تفریح، گشت‌وگذار، سینما نمی‌ماند، حقوق ماهیانه من صرفاً در حد زنده ماندن و نیازهای تحصیلی بچه‌هاست.»

محدودیت منابع مالی و در اولویت بودن دیگر نیازهای ضروری زندگی، باعث گردیده تا گرایش به فعالیت‌های فراغتی ارزان و کم‌هزینه، به وجه غالب زندگی بازنشستگان با سبک زندگی ریاضتی تبدیل شود؛ بنابراین، مهم‌ترین عامل محدودکننده در انتخاب سبک‌های متنوع فراغتی در این دوره، محدودیت منابع مالی و ضرورت‌های ناشی از آن است. این امر در کنار تجاری شدن و کالایی شدن فعالیت‌های فراغتی و لزوم پرداخت هزینه برای برخورداری از خدمات فراغتی سودمند و معنا بخش، عامل اصلی در تمایل بازنشستگان به فعالیت‌های فراغتی ارزان و کم‌هزینه می‌باشد. دواتی و جمالی (۱۳۸۳) و قنبریان و همکاران (۱۳۹۰) نیز در رابطه با عوامل تأثیرگذار بر نحوه گذران فراغت، بر تأثیر درآمد و حقوق بازنشستگان بر دسترسی افراد به خدمات فراغتی تأکید می‌کنند. یکی از بازنشستگان درباره موانع و محدودیت دسترسی به خدمات فراغتی می‌گوید:

«هر کاری که بخواهم انجام بدم، نیاز به پول دارد و وقتی می‌بینم باید پول برایش خرج

۱. مصرف تجملی از آن افرادی است که شرایط مادی زندگی آن‌ها با فاصله‌گیری از ضرورت‌ها، با آزادی‌ها یا امکانات ناشی از سرمایه تعریف می‌شود (مرادی، ۱۳۷۸: ۷۲).

کنم منصرف میشم. هیچ ایده‌ای برای تحمل خانه‌نشینی ندارم مدام غصه می‌خورم و توی فکر می‌رم، به‌جز پیاده‌روی و وقت‌گذرانی در پارک محل، فعالیت خاص دیگری ندارم».

وجه دیگر فعالیت‌های فراغتی در این نوع سبک زندگی، فی‌البداهه بودن و اتفاقی بودن آن است که این امر نشان می‌دهد که برنامه‌ریزی مشخصی و منظمی برای گذران فراغت، در بین بازنشستگان با سبک زندگی ریاضتی وجود ندارد، امری که باعث شکل‌گیری نوعی فراغت اتفاقی و غیر جدی و سردرگمی در انجام فعالیت‌های فراغتی در بین این گروه از بازنشستگان شده است. لذا، اکثریت بازنشستگان در این گروه، برنامه خاص و هدفمندی برای گذران اوقات فراغت خود ندارند. به اعتقاد استیبنز<sup>۱</sup> (۲۰۰۱) فراغت اتفاقی و غیر جدی، فراغتی داوطلبانه و آماتور است که پاداش درونی (لذت طلبی و فرصت‌طلبی) نیروی محرکه آن است، این نوع فراغت، سازماندهی منطقی ندارد و مشارکت در آن مسیر برنامه‌ریزی‌شده‌ای را هدف قرار نمی‌دهد (ذکایی، ۱۳۹۱: ۱۰۸-۱۰۹). اهمیت تمایز استیبنز (۲۰۰۱ و ۱۹۹۲) بین فراغت جدی و غیر جدی، به دلیل پیامدهای متفاوتی است که این دو نوع فعالیت با خود به همراه دارند؛ بنابراین، درحالی‌که فعالیت‌های فراغتی جدی، نظیر فعالیت‌های فراغتی داوطلبانه و جمعی می‌تواند به گسترش شبکه‌های ارتباطی و سرمایه اجتماعی فرد کمک کنند و مزایا و کارکردهای مثبتی را برای فرد و جامعه داشته باشند. فعالیت‌های فراغتی غیر جدی، غالباً کارکردی متضاد و نامطلوب دارند.

از سوی دیگر، کمیابی منابع و فرصت‌های فراغتی محدود، باعث شکل‌گیری نوعی فراغت منفعلانه و اتفاقی در بین این گروه از بازنشستگان گردیده است. فعالیت‌های فراغتی که نه تنها از عمق و غنای لازم برخوردار نمی‌باشد، بلکه نشانه‌های یکنواختی و تکراری بودن آن را می‌توان در خستگی حضور در پارک و پرسه‌زنی‌های بی‌هدفی یافت که موجب ملال خاطر و روزمرگی مضاعف این گروه از بازنشستگان می‌شود. نتایج تحقیق **آصف‌زاده و همکاران** (۱۳۸۷) نیز نشان می‌دهد که اکثر سالمندان، هیچ برنامه‌ای برای گذراندن

فراغت ندارند که این امر نشانگر ماهیت اتفاقی فراغت را در بین سالمندان است. این موضوع باعث گردیده تا پارک‌ها، به اولین اولویت، برای گذران اوقات فراغت سالمندان تبدیل شود (چمن پیرا و همکاران، ۱۳۹۳).

علاوه بر این، کالایی شدن فراغت و دسترسی محدود به امکانات رفاهی و خدماتی، نامناسب بودن فضاهای عمومی شهری برای افراد مسن، وجود فضاهای بی‌دفاع شهری به‌ویژه در پارک‌ها و اماکن عمومی و متعاقباً احساس عدم امنیت و درنهایت، آلودگی‌های زیست‌محیطی شهری، از دیگر موانع دسترسی بازنشستگان به فعالیت‌های فراغتی عمومی و رایگان است. آقای خیری در این باره می‌گوید:

«اینجا (پارک) هیچ‌گونه امکانات رفاهی و تفریحی خاصی برای بازنشستگان وجود ندارد، من معمولاً سرم رو با گوشی، شطرنج و پارک گرم می‌کنم. زمانی که سرکار بودم، پینگ‌پنگ بازی می‌کردم؛ اما الآن امکان‌اش نیست. دوست دارم بازی کنم، کو راکت؟ کو توپ؟ هیچی نیست. اینجا حتی یه لامپ رو هم می‌دزدند، مجبوریم یه جوری خودمان را توی این پارک‌ها سرگرم کنیم. در ساختن این پارک‌ها اصلاً به نیازهای افراد بازنشسته توجهی نشده است. پارک‌ها شده محل یه مشت خلاف‌کار و موادفروش، تازه خیلی از روزها هم که هوا آلوده و سرد است، نمی‌شه اینجا اومد، ما اینجا چند نفر بازنشسته‌ایم که معمولاً تو این آلاچیق دورهم جمع می‌شویم و شطرنج بازی می‌کنیم. حتی توی این آلاچیق هم یه دانه لامپ نگذاشتند، ما هر روز با خودمان لامپ می‌آوریم و شب‌ها آن را با خودمان می‌بریم. زمستان پارسال که هوا سرد بود، چند تا از دوستان بازنشسته، از فرهنگ‌سرای کنار پارک خواستند که موقتاً اتاقی در اختیارشان قرار بدهند، اما آن‌ها قبول نکردند».

در مجموع، از آنجاکه دسترسی بازنشستگان به فرصت‌های فراغتی، تابعی از منابع در اختیار آن‌ها، اعم از منابع مالی، فیزیکی، اجتماعی و حمایتی... و شرایط زیست‌محیطی است نوعی توزیع نابرابر فرصت‌های فراغتی را می‌توان بر اساس منابع در اختیار بازنشستگان مشاهده نمود. در این مطالعه، بسیاری از بازنشستگان با خاستگاه طبقاتی متوسط و پایین که از

سرمایه‌های اجتماعی و فرهنگی پایینی برخوردار بودند، عملاً هیچ‌گونه فعالیت لذت‌بخش و معناداری را در اوقات فراغت خود انجام نمی‌دادند. از این‌رو، فراغت آنومیک را باید پیامد اجتناب‌پذیر کاهش منابع و عدم دسترسی به فرصت‌های فراغت دانست که باعث ایجاد نوعی سبک زندگی در میان بازنشستگان می‌شود که سازگاری اندکی با نیازهای افراد در دوره بازنشستگی دارد؛ بنابراین، افرادی که در دوره بازنشستگی از مهارت‌های فراغتی و سرگرمی‌های متنوعی برخوردار هستند، به نحو بهتری، با بازنشستگی سازگار می‌شوند. فراگیری مهارت‌های فراغتی در این دوره به افراد برای سازگاری بهتر با بازنشستگی کمک می‌کند.

از سوی دیگر، فراغت آنومیک که نشانه‌های آن را می‌توان در سردرگمی و بیگانگی بازنشستگان در نحوه گذران فراغتشان باز یافت، عملاً نتیجه ناتوانی آن‌ها در برنامه‌ریزی هدفمند اوقات فراغت است؛ بنابراین، بیگانگی، مفهومی مختص به قلمرو کار نمی‌باشد، بلکه نشانگان آن را می‌توان در رابطه با کیفیت فراغت، به‌عنوان یکی از پیامدهای انتخاب سبک زندگی در دوره بازنشستگی، مشاهده نمود. در مجموع، پر کردن زمان فراغت، دغدغه عمده بازنشستگانی است که دارای سبک زندگی مختل شده ریاضتی هستند. نتایج بخش کمی این مطالعه نیز نشان می‌دهد که رابطه منفی و معکوسی بین سبک‌های زندگی مختل شده ریاضتی و کیفیت فراغت، وجود دارد. به این معنی که بازنشستگانی که سبک‌های زندگی مختل شده ریاضتی را انتخاب می‌کنند، کیفیت فراغتی کمتری را تجربه می‌کنند و به میزان کمتری در فعالیت‌های فراغتی معنا بخش درگیر می‌شوند.

### دوالیسم آزادی / محدودیت در تجربه زمان

از دیگر مقولات اصلی استخراج‌شده در این مطالعه که با سبک زندگی مختل شده ریاضتی مرتبط است، مقوله «دوالیسم آزادی / محدودیت در تجربه زمان» است؛ به عبارت دیگر، درک و تجربه دوگانه از زمان، وجه دیگری از سبک زندگی ریاضتی است که اغلب



بازنشستگانی که دارای این نوع سبک زندگی هستند، آن را تجربه نموده‌اند. شواهد موجود نشان می‌دهد که بازنشستگی اگرچه منجر به بسط یافتگی زمان فراغت و افزایش اوقات فراغت افراد بازنشسته می‌شود و عملاً فرصتی برای تحقق رؤیایها و آرزوهای تعویق افتاده بازنشستگان می‌باشد؛ اما محدودیت‌های ساختاری در بسیاری از موارد مانع از تحقق عملی این رؤیایها، حتی پس از بازنشستگی می‌شود. از این رو، «تجربه مصرف زمان» در دوره بازنشستگی، همانند دیگر الگوهای مصرف در دوره‌های مختلف زندگی، اساساً در بستر دیالکتیک عاملیت/ ساختار و تابعی از میزان دسترسی افراد به منابع و سرمایه‌ها می‌باشد؛ زیرا صرف برخورداری از زمان آزاد، به‌عنوان یک منبع، به‌تنهایی و بدون در نظر گرفتن دیگر منابع نمی‌تواند، منجر به افزایش سطح عاملیت افراد بازنشسته در این دوره از زندگی‌شان شود. لذا، برخورداری از زمان مازاد به‌تنهایی برای پروژه «خود تحقق بخشی» پس از بازنشستگی کافی نمی‌باشد. در نتیجه، در غیاب دسترسی به دیگر منابع، زمان بالقوه فراغت، به زمان مرده و به عاملی فرساینده و تهی تبدیل می‌شود؛ بنابراین، درک از زمان نوعی «امید ذهنی» است که با «بخت‌های عینی» و فرصت‌های زندگی مرتبط می‌باشد (جنکینز، ۱۳۸۵). بسیاری از مشارکت‌کنندگان در این تحقیق، عدم دسترسی به منابع و همچنین وقوع رویدادها و اتفاقات خارج از کنترل خود را علت شکست برنامه‌ها و اهداف خود می‌دانستند. یکی از بازنشستگان در این باره می‌گوید:

«اوایل بازنشستگی که جوان بودم، دوست داشتم با پولی که پس‌انداز کرده بودم و بابت سنواتی که گرفته بودم، کارآفرینی کنم. به این فکر بودم که توی شمال پرورش قارچ بزنم. ولی خب سرمایه می‌خواست. بدهکاری و ورشکستگی بچه‌ها، تمام برنامه‌هایم را نقش بر آب کرد. یکی دو بار هم برای کارهای خانگی اقدام کردم که آن‌هم نیاز به سرمایه داشت.»

از سوی دیگر، شکست‌ها و ناکامی‌های افراد در دیگر مراحل زندگی آن‌ها در گذشته، عامل تعیین‌کننده‌ای در شکل‌گیری سبک زندگی و ماهیت آن می‌باشد. این امر نشان

می‌دهد که چگونه بازنشستگی به‌عنوان یکی از گذارهای مهم در طول عمر یک فرد، عمیقاً از دیگر رویدادهای زندگی متأثر است. لذا، دوره بازنشستگی را نمی‌توان، دوره‌ای مجزا و مستقل از دیگر دوره‌های زندگی تصور نمود. این امر بیانگر ماهیت پویا و زمانمند بازنشستگی است. از این‌رو، نوعی وابستگی و ارتباط متقابل بین مراحل و دوره‌های مختلف زندگی وجود دارد تا جایی که تجارب مرتبط با دوره معینی از زندگی، بر دیگر دوره‌های زندگی تأثیر می‌گذارند. یکی از بازنشستگان در این باره می‌گوید:

«ما هیچ‌وقت نتوانستیم پس‌انداز کنیم. در ایام اشتغال قرار بود به ما از طرف آموزش و پرورش، در هشتگرد خانه بدهند. با چه مصیبتی پول جمع‌وجور کردیم. خانه‌ها هرگز ساخته نشدن و پول ما رو خوردن. تمام پس‌انداز ما رفت و دیگر نتوانستیم قد راست کنیم. من خیلی نگران اتفاقات غیرمنتظره‌ی اقتصادی هستم. اتفاقاتی که از حوزه‌ی کنترل من خارج است. گرانی و بیکاری فرزندانم من را خیلی نگران می‌کند. اگر وسیع مالی‌ام می‌رسید، دوست داشتم، کار تولیدی راه‌اندازی کنم؛ اما به پول نیاز دارد و من هم که پس‌انداز ندارم و همه‌چیز هم رو به گرانی هست».

با این حال، ناتوانی و شکست در تحقق رؤیایها و دستیابی به سبک زندگی ایده آل پس از بازنشستگی، باعث افزایش شکاف بین انتظارات از بازنشستگی و واقعیت‌های موجود می‌شود، شکاف بین انتظارات و واقعیت‌های موجود بازنشستگی، شرایط استرس‌زایی را برای افراد بازنشسته ایجاد می‌کند و فشار مضاعفی را بر آن‌ها تحمیل می‌نماید. بسیاری از بازنشستگان، محدودیت‌های درک شده پس از بازنشستگی را پایانی بر رؤیایهای خود می‌پندارند. امری که سازگاری با بازنشستگی را برای این گروه از بازنشستگان دشوار می‌سازد؛ زیرا بازنشستگان به‌زودی درمی‌یابند که جدا شدن و رهایی از کار و دستیابی به زمان مازاد، لزوماً به معنای رهایی از محدودیت‌های ساختاری که گذشته، مانع از تحقق اهداف و ایده آل‌های آن‌ها بود، نمی‌باشد.

این نوع سترون‌شدگی و عقیم ماندن زمان مازاد در دوره بازنشستگی باعث می‌شود تا

«تهی بودگی و روزمرگی مضاعف» به ویژگی‌های لاینفک تجربه زمان در دوره فراغت پس از بازنشستگی تبدیل شود. نوعی روزمرگی مضاعف که بازنشستگان در سبک زندگی ریاضتی، به‌رغم میل باطنی خود، ناگزیر به پذیرش و خو گرفتن به آن می‌باشند. این گروه از بازنشستگان، انتقال به بازنشستگی را توأم با نوعی اختلال تحمیل شده به زندگی خود تجربه می‌کنند. در مجموع، بازنشستگانی که در سبک زندگی ریاضتی قرار دارند، به دو گروه تقسیم می‌شوند. گروهی که از جستجوی کار و اشتغال مجدد ناامید شده، هرچند خود را هم‌خانه نشین نمی‌دانند و حضور در پارک و اماکن عمومی را به‌رغم تکرار و روزمرگی آن بر خانه‌نشینی ترجیح می‌دهد و نوعی استراتژی دوری‌گزینی از خانه و فراغت پارک محور را برای گذران دوره بازنشستگی انتخاب نموده‌اند. دوری‌گزینی از خانه و انزوا‌گزینی نوعی استراتژی برای مقابله با احساس بی‌ارزشی و بیهودگی ناشی از بیکاری و خانه‌نشینی است. لذا، پارک‌نشینی و فراغت‌های پارک محور، استراتژی رایج این گروه از بازنشستگان برای فعال ماندن و گریز از احساس ایستایی ناشی از خانه‌نشینی است. پارک‌نشینی همچنین فرصتی برای دوست‌یابی و گسترش روابط اجتماعی است. بازار گردی و گردش در شهر نیز از دیگر فعالیت‌هایی است که توسط این گروه از بازنشستگان با اهداف مختلفی، نظیر گریز از خانه‌نشینی، سرگرم شدن و پیاده‌روی و تحرک بدنی انجام می‌شود. این گروه از بازنشستگان، عدم خانه‌نشینی را نشانه فعال بودن خود می‌دانند. باین‌حال، در بسیاری از موارد، چنین فعالیت‌هایی فاقد محتوایی معنا بخشی هستند.

گروه دیگر، کسانی هستند که همچنان در جستجوی کار بوده و به اشتغال مجدد در بازار کار امیدوارند. این گروه، رفع مشکلات و اختلالات تحمیل شده بر زندگی خود را منوط به بازگشت مجدد به بازار کار و کسب درآمد می‌دانند. آن‌ها زمان مازاد بازنشستگی را زمان مرده و ازدست‌رفته‌ای می‌دانند که تنها با اشتغال مجدد به زمانی ارزشمند و مولد تبدیل می‌شود. در مجموع، استراتژی مشترک هر دو گروه را باید در تمایل آن‌ها به دوری‌گزینی از خانه و عدم پذیرش خانه‌نشینی جستجو نمود. یکی از بازنشستگان در این باره می‌گوید:

«در زمان بازنشستگی، با یک روزمرگی تکراری و انفعالی روبه‌رو می‌شوی که مجبوری آن را ادامه بدهی، هیچ هدف مشخصی هم نیست. من تصور می‌کردم تا بازنشسته شوم، کار پیدا می‌کنم. بیکاری خیلی خسته‌کننده است. درسته شطرنج دوست دارم، اما دیگر این هم تکراری شده، توی خانه هم که بمانم دق می‌کنم. خانه آزاردهنده است، بی‌حوصله می‌شم، به خاطر همین از خانه بیرون می‌زنم، پارک هم خسته‌کننده و تکراری است، اما چاره‌ای نیست، باید به آن عادت کنیم.»

علاوه بر این، درک جنسیتی مردان بازنشسته از خانه‌نشینی و تلقی آن‌ها از زنانه بودن خانه و همچنین تعلق خاطر آن‌ها به اجتماع بیرونی، عامل عمده‌ای در انتخاب استراتژی دوری‌گزینی از خانه، توسط این گروه از بازنشستگان بود. یکی از بازنشستگان در این باره می‌گوید:

«توی خانه ماندن برای من خیلی خسته‌کننده است. احساس می‌کنم فسیل شدم. خانه متعلق به زن‌ها است. آن‌ها می‌توانند خودشان را توی خانه سرگرم کنند، اما مردها به بیرون تعلق دارند.»

#### جامعه‌پذیری نسلی غیرورزشی

«جامعه‌پذیری نسلی غیرورزشی» مقوله اصلی دیگری است که از مفاهیم و مقولات فرعی استخراج شده است اگرچه، بازنشستگان در سبک زندگی ریاضتی، از زمان و فراغت زیادی در طول روز برخوردارند؛ اما از آنجاکه نحوه گذران فراغت آن‌ها به دلیل عدم دسترسی به منابع و امکانات ورزشی و تفریحی، فاقد هدفمندی و برنامه‌ریزی مشخصی است، در نتیجه، این گروه از بازنشستگان اکثراً با فعالیت‌های هدفمند ورزشی که در قالب ورزش‌های حرفه‌ای و باشگاهی و تحت نظارت مربیان مجرب انجام می‌شود، بیگانه‌اند. از این‌رو، اغلب مشارکت‌کنندگان با سبک‌های زندگی مختلف، پیاده‌روی را یگانه فعالیت بدنی خود می‌دانستند. بسیاری از آن‌ها دلیل استقبال خود از پیاده‌روی را مشکلات مالی و اقتصادی و هزینه‌بر بودن فعالیت‌های ورزشی می‌دانستند. از این‌رو، تلقی بازنشستگان از ورزش، عمدتاً محدود به پیاده‌روی در فضاهای عمومی یا نرمش‌های خانگی بود.

با این حال، مشکلات مالی را نباید یگانه عامل امتناع بازنشستگان در فعالیت ورزشی دانست؛ زیرا در مواردی هم که امکان استفاده از فضاهای ورزشی دولتی و کم‌هزینه برای آن‌ها فراهم بود، همچنان بسیاری از بازنشستگان علاقه‌ای به استفاده از آن را نداشتند؛ بنابراین، عدم استقبال بازنشستگان از فعالیت‌های ورزشی باشگاهی و حرفه‌ای را باید در عادت واره غیرورزشی و نحوه جامعه‌پذیری ورزشی آن‌ها در دوره‌های قبلی زندگی‌شان جستجو نمود. آقای خیری می‌گوید:

«کسی که از ابتدا در زندگی‌اش عادت به انجام ورزش و رفتن به باشگاه و استخر... را نداشته باشد و ورزش کردن، به عنوان بخشی از برنامه زندگی، برایش ضرورت نداشته باشد، بعد از بازنشستگی هم حوصله آن را ندارد. من در تمام سال‌هایی که وزارت کار مشغول به کار بودم یک‌بار هم از مجموعه ورزشی تلاش استفاده نکردم. حتی زمانی هم که اداره سرویس رایگان رفت‌وآمد، در اختیار کارمندان گذاشته بود، کسی از آن استقبال نمی‌کرد».

در برخی از موارد نیز کلیشه‌های سنی رایج در فرهنگ ورزشی و هنجارهای سنی جامعه عاملی بازدارنده در تمایل بازنشستگان به انجام فعالیت‌های ورزشی بودند. هنجارهای سنی یک جامعه، نحوه فعالیت‌های بدنی افراد در سنین مختلف و کمیت و کیفیت آن را معین می‌سازد. چنانچه، در بسیاری از جوامع، فعالیت‌های بدنی پرتحرک و انجام ورزش‌های حرفه‌ای، خاص دوره جوانی می‌باشد. از این‌رو، ماهیت قشربندی سنی و کلیشه‌های سنی مثبت و منفی در هر جامعه بر دسترسی افراد به منابع و گزینه‌های موجود تأثیر گذاشته و از این طریق به سبک زندگی افراد شکل می‌دهد. یکی از مشارکت‌کنندگان در این باره می‌گوید:

«هر وقت قصد انجام فعالیت‌های بدنی دارم، خانواده و اطرافیان می‌گویند که فعالیت بدنی برای تو خیلی دیر شده است. آن‌ها فکر می‌کنند با انجام فعالیت‌های بدنی، وضعیت سلامت من بدتر می‌شود. به همین خاطر، نگران سلامت من می‌شوند».

بسیاری از عقاید و باورهای منفی جامعه، نسبت به بازنشستگان، با گذشت زمان در

اعضای جامعه درونی شده و ماهیتی بدنمند و تنانه<sup>۱</sup> در بازنشستگان می‌یابد. در اغلب موارد، تردید بازنشستگان نسبت به توانایی‌های جسمی خود و ترس و نگرانی آن‌ها از آسیب‌های ورزشی و پرهیز از انجام، فعالیت‌های ورزشی و بدنی پرتحرک، ریشه در هنجارها و کلیشه‌های سنی جامعه دارد. پژوهش‌های اخیراً در نظریه بدنمندی و تنانگی کلیشه‌ها<sup>۲</sup> نیز نشان می‌دهد که افراد در طول چرخه زندگی، اقدام به درونی سازی کلیشه‌های سنی می‌کنند. یکی از بازنشستگان در این باره می‌گوید:

«سن و سال ما دیگر برای انجام خیلی از فعالیت‌های ورزشی بالا رفته است. بدن ما دیگر کشش ندارد، حتی ممکن است باعث صدمات جسمی شود. این ورزش‌ها مناسب جوان‌ترها است».

#### تجربه بازنشستگی به مثابه اختلال تحمیل شده

از دیگر مقولات اصلی در این مطالعه که نقش بسزایی در شکل‌گیری سبک زندگی ریاضتی دارد، مقوله «تجربه بازنشستگی به مثابه اختلال تحمیل شده» است؛ به عبارت دیگر، تجربه گذار و انتقال به بازنشستگی از مهم‌ترین تجربی است که اغلب افراد در طول چرخه عمر خود با آن مواجه می‌شوند. کیفیت گذار و انتقال در این دوره، نقش بسزایی در سازگاری افراد با بازنشستگی و میزان رضایت‌مندی آنان دارد. بازنشستگانی که داری سبک زندگی ریاضتی هستند، غالباً انتقال و گذار به مرحله بازنشستگی را به مثابه نوعی اختلال تحمیل شده تجربه نموده‌اند. این گروه از بازنشستگان، ورود به مرحله بازنشستگی را نوعی اختلال تحمیل شده بر زندگی خود می‌دانند؛ بنابراین، برخلاف نظریه‌هایی که بازنشستگی را تداوم هویت و سبک زندگی قبلی فرد می‌دانند و اعتقادی به گسست هویتی فرد پس از بازنشستگی ندارد. بسیاری از مشارکت‌کنندگان در این مطالعه، از دست دادن نقش‌های

- 
1. Embodiment
  2. Stereotype Embodiment (SET)

قبلی و گذار به بازنشستگی را توأم با ابهام نقش و بحران و گسست هویتی و کاهش منزلت اجتماعی می‌دانستند. یکی از پیامدهای مهم بازنشستگی که در اکثر مطالعات نیز به آن اشاره گردیده است، کاهش منزلت اجتماعی بازنشستگان است. از آنجاکه کار و اشتغال، از مهم‌ترین منابع هویت‌سازی فرد می‌باشد، در نتیجه کناره‌گیری از کار و نقش‌های شغلی که در اغلب موارد نیز با کاهش درآمد و منابع مالی توأم می‌باشد، تأثیر بسزایی در کاهش منزلت اجتماعی بازنشستگان دارد. تنزل منزلت اجتماعی بازنشستگان، منجر به کاهش پذیرش اجتماعی آنان در خانواده و اجتماع می‌شود؛ بنابراین، انتقال به بازنشستگی در صورتی که کار و اشتغال، منبعی مهم در روند هویت‌یابی فرد باشد، فقدان آن می‌تواند، نتایج آسیب‌زایی را برای فرد بازنشسته به همراه داشته باشد. از آنجاکه برای بازنشستگان با سبک زندگی ریاضتی، کار و اشتغال، منبعی مهم و هویت‌ساز است. لذا، این گروه از بازنشستگان، بیش از دیگران از انتقال نابهنگام به بازنشستگی دچار آسیب می‌شوند. انتقال به بازنشستگی، برای آن‌ها توأم با کاهش شدید سرمایه‌ها و منابع شخصی و سرآغاز مواجهه با طیف گسترده‌ای از هنجارها و کلیشه‌های سنی تبعیض‌آمیز است. یکی از بازنشستگان در این باره می‌گوید:

«زندگی در دوره بازنشستگی خون‌دل خوردن است، کاملاً رو به افول و ریاضتی است. ریاضتی که هیچ لذتی در آن نیست. کاملاً تحمیلی و اجباری است. هیچ احترامی برای بازنشسته قائل نیستند. من تا الآن، از کارت منزلت در مترو و اتوبوس استفاده نکرده‌ام. چون مردم به آدم بد نگاه می‌کنند، خجالت می‌کشم به آدم مثل فقیر و گدا نگاه می‌کنند. توی مغازه‌ها و هنگام خرید هم همین‌طور است. با جوان‌ها بهتر برخورد می‌کنند. خیلی ناراحت‌کننده است.»

نتایج بخش کمی این مطالعه نیز نشان می‌دهد رابطه مثبت و معناداری بین سبک ریاضتی با کاهش منزلت اجتماعی وجود دارد. به این معنی که بازنشستگانی که سبک زندگی ریاضتی را انتخاب می‌کنند، به میزان بیشتری پس از بازنشستگی، کاهش در منزلت اجتماعی را تجربه می‌کنند. اغلب بازنشستگان در این گروه، به دلیل انتقال قهری و ناگهانی

به بازنشستگی و نداشتن آمادگی و برنامه‌ریزی قبلی برای ورود به بازنشستگی، تجربه ناخوشایندی از گذار به بازنشستگی داشتند. اختلال تحمیل شده، عمدتاً توسط دو گروه از بازنشستگان تجربه می‌شود. نخست بازنشستگانی که به دنبال بازنشستگی با کاهش شدید درآمد و افزایش مشکلات و بیماری‌ها مواجه می‌شدند و دیگری بازنشستگانی که به دلیل دل‌بستگی‌های شغلی، کار برای آن‌ها منبعی هویت‌ساز می‌باشد. یکی از بازنشستگان درباره تجربه خود از بازنشستگی چنین می‌گوید:

«بازنشسته که شدم، ناگهان متوجه شدم که بیماری قلبی دارم. برای معالجه اقدام کردم، خواستم عمل کنم که باز فهمیدم دیابت دارم و دیابت‌م بدون علائم بوده است. در دنیایی از بیماری‌ها و ناتوانی‌ها غرق شدم که مرا به شدت ناامید کرد. پس از بازنشستگی، مشکلات مختلف یک‌دفعه زندگی‌ام را مختل کردند. بازنشستگی برای من هیچ تجربه‌ی خوشایندی نداشت. ورود من به بازنشستگی با کاهش حقوق و انواع بیماری‌ها و جراحی‌ها آغاز شد و با خانه‌نشین شدن خاتمه یافت.»

### دوالیسم‌رهایی / طردشدگی (تحول منفی مفهوم رهایی)

از دیگر مقولات اصلی استخراج‌شده در این مطالعه، مقوله «درک مبهم و متناقض از بازنشستگی» است. این مقوله، مشخصه بازنشستگانی است که دارای سبک زندگی ریاضتی هستند. این گروه از بازنشستگان درک متعارضی از پیامدها و نتایج بازنشستگی دارند. درکی که باگذشت زمان و به‌تدریج تحول می‌یابد. احساس رهایی از قیود و محدودیت‌های شغلی وجه بارز تجربه بازنشستگی در سال نخست بازنشستگی است. با این حال، گذشت زمان و پیدایش مشکلات و چالش‌ها بازنشستگی، به‌تدریج احساس رهایی و سرخوشی اولیه، رنگ‌باخته و حس رهاشدگی و طردشدگی، به احساس غالب بازنشستگان تبدیل می‌شود. این نوع تحول منفی مفهوم رهایی، نتیجه تبعیض‌های نظام‌مند و شکاف بین انتظارات از بازنشستگی و واقعیت‌های عینی بازنشستگی است. یکی از بازنشستگان در این باره می‌گوید. «اوایل بازنشستگی، خیلی خوش‌حال بودم که می‌توانم وقتم را کنار خانواده‌ام بگذرانم.



دوست داشتم همراه خانواده سفر بروم، ولی نمی‌شد، شرایط مالی اجازه نمی‌داد. ما در این چند سال، فقط یک‌بار توانستیم به مشهد برویم».

برخی از مشارکت‌کنندگان نیز در بیان حس طردشدگی خود، به وجود تبعیض‌های نظام‌مند، طرد مبتنی بر قانون و بی‌توجهی عامدانه نهادهای دولتی مسئول اشاره می‌کردند. آن‌ها سیاست‌های دولت در زمینه بازنشستگی را نوعی خشونت نمادین و طرد قانونی می‌دانستند. به‌زعم این گروه از بازنشستگان، سیاست‌های دولت در زمینه بازنشستگی، باعث ناتوان‌سازی، بی‌اعتمادی به توانایی بازنشستگان و تحمیل نوعی انفعال ناخواسته به آن‌ها می‌شود. بسیاری از بازنشستگان در این مطالعه، بازنشستگی را واقعیتی برساخته شده می‌دانستند که هیچ‌گونه انطباقی با توانایی‌ها و واقعیت‌های بیولوژیک آنان ندارد. این ناهماهنگی شناختی که توأم با حس کنار گذاشته شدن است، به‌خوبی ساخت اجتماعی بازنشستگی و ماهیت برساخته آن را نشان می‌دهد. در این باره آقای کرمی می‌گوید:

«در ایران نخبه‌کشی به مدلی برای اداره کشور تبدیل شده، اشکال مختلفی از نخبه‌کشی وجود دارد و الآن هم متمرکز بر بازنشستگان شده است. همین قانون منع به‌کارگیری بازنشستگان که در مجلس قبلی تصویب شد، باعث شده تا بسیاری از افراد مجرب را از چرخه مدیریت کشور برای همیشه خارج کنند. اگر این قانون تصویب نمی‌شد، با رزومه و سوابقی که من داشتم، الآن باید سفیر یا استاندار بودم؛ اما حالا هیچ‌جا مارو نمی‌خواهند. تا به‌حال، هیچ قانونی به نفع بازنشسته‌ها تنظیم نشده، نه در مجلس و نه در هیئت دولت. بازنشسته‌ها همیشه توسری خورند. همین‌که بازنشسته شدی دیگر از گلتک خارج می‌شوی. انگار چیز اضافه و زائدی هستی که باید به بیرون پرت شوی. این انفعال به شما تحمیل می‌شود، چیزی نیست که خودت انتخاب کرده باشی؛ اما سؤال من این است که چگونه فردی در آمریکا، در سن هشتادسالگی به‌عنوان رئیس‌جمهور انتخاب می‌شود؟ یا در کشور خودمان افرادی در رأس امورند که در سن هشتاد، نودسالگی، قانون وضع می‌کنند؟ چطور این‌ها از توان نیفتادن، اما کسی که پنجاه‌وپنج، شصت یا شصت‌وپنج سال سن دارد، از کار افتاده اعلام می‌شود؟ اولین مانع بر

سر راه بازنشستگانش، سازمان برنامه‌بودجه است که بازنشسته‌ها را از کارافتاده و ناتوان می‌داند. از نظر سازمان برنامه‌بودجه، وقتی فردی به سن بازنشستگی می‌رسد، دیگر نیرویی ناکارآمد و فسیل شده می‌باشد».

### جهت‌گیری دینی عاطفه‌گرا

جهت‌گیری دینی عاطفه‌گرا، از دیگر مقولات اصلی مرتبط با سبک زندگی ریاضتی است. بسیاری از صاحب‌نظران، جهت‌گیری دینی و بالتبع آن گونه‌های دین‌داری را یکی از مؤلفه‌های سبک زندگی می‌دانند. در این رابطه، معیارها و ملاک‌های متنوعی از سوی دین‌پژوهان، درباره گونه‌های دین‌داری ارائه شده است (موحدیان عطار، ۱۳۹۷). بر این اساس، انواع متفاوتی از دین‌داری و معنویت‌گرایی را می‌توان در سبک زندگی بازنشستگان شناسایی نمود. اگرچه، اغلب مشارکت‌کنندگان در این تحقیق، گونه‌های آمیخته‌ای از دو یا سه نوع دین‌داری را در سبک زندگی خود به نمایش می‌گذارند. باین‌حال، در مقام نظر می‌توان انواع مشخصی از دین‌داری و جهت‌گیری‌های دینی را در میان بازنشستگان شناسایی و تفکیک نمود؛ اما جهت‌گیری دینی بازنشستگان در سبک زندگی ریاضتی، عمدتاً از نوع دین‌داری عاطفه‌گرا است. وجه بارز این نوع دین‌داری، تکیه بر عواطف و احساسات دینی، کم‌توجهی به اعمال و آموزه‌های دینی و گرایش به تشکیل دسته‌جات و هیئت‌های مذهبی و اصالت دادن به اعجاز، توکل و فیض و عنایت الهی، به جای تلاش در انجام مناسک‌های فردی است (موحدیان عطار، ۱۳۹۷). اکثر بازنشستگان با سبک زندگی ریاضتی، در عین نارضایتی از شرایط خود، معتقد بودند که باورهای دینی‌شان، از قبیل اعتماد و توکل به خدا، به آن‌ها در تحمل‌پذیر ساختن رنج ناشی از بحران بازنشستگی کمک نموده است. آقای خیری می‌گوید:

«هر وقت به مشکلاتی که از سر گذراندم فکر می‌کنم، خدا را شکر می‌کنم، خدا تا اینجا به من خیلی کمک کرده است. همین که بچه‌هایم سالم‌اند و سرزندگی‌شان رفتند، جای شکرش باقی است. خدا را شکر می‌کنم که دستم پیش کسی دراز نیست».

باور و اتکا به خدا، در مقابل رویدادهای تنش‌زا، نمونه‌ای از راهبردهای مقابله‌ای عاطفه محور یا انفعالی<sup>۱</sup> نوع مثبت است که این گروه از بازنشستگان، به‌منظور مدیریت فشارها و استرس‌های زندگی از آن استفاده می‌کنند. با این حال، طیف گسترده‌ای از راهبردهای مقابله‌های عاطفه محور و انفعالی، به‌ویژه از نوع منفی آن وجود دارد که این گروه از بازنشستگان در مواجهه با موقعیت‌های تنش‌زا از آن استفاده می‌کنند. یکی از این بازنشستگان، در توصیف واکنش‌ها و احساسات خود در هنگام مواجهه با مشکلات می‌گوید:

«در مواجهه با مشکلات زندگی، خیلی ناراحت و آشفته می‌شوم. مدام توی خودم فرومی‌ریزم، خودخوری می‌کنم. خیلی وقت‌ها، هنگامی که انتظاراتم برآورده نمی‌شود، عصبانی می‌شوم و کنترلم را از دست می‌دهم».

نتایج بخش کمی این تحقیق نیز نشان می‌دهد که رابطه مثبت و معناداری بین سبک زندگی مختل شده و ریاضتی با راهبردهای مقابله‌ای عاطفه محور (انفعالی) وجود دارد. به این معنی که بازنشستگانی که سبک زندگی ریاضتی را انتخاب می‌کنند، در مواجهه با موقعیت‌های تنش‌زا، به میزان بیشتری از راهبردهای مقابله‌ای هیجان محور (انفعالی) استفاده می‌کنند.

### کنترل درک شده پایین

کنترل درک شده پایین، از دیگر مقولات اصلی مرتبط با سبک زندگی ریاضتی است. به لحاظ معنایی، مفهوم کنترل درک شده<sup>۲</sup>، یا باورهای کنترل (تسلط درک شده و محدودیت

۱. به‌طور کلی، راهبردهای مقابله‌ای، اشاره به تلاش‌هایی دارند که از سوی یک فرد، به‌منظور کاهش یا مهار تأثیر تنش‌ها و فشارهای ناشی از یک موقعیت استرس‌زا بر سلامت و بهزیستی روانی انجام می‌شود. لازروس و فولکمن، (۱۹۸۴) استراتژی‌های مقابله‌ای را به دودسته، مقابله مسئله محور و مقابله عاطفه محور یا به‌عبارت‌دیگر، راهبردهای مقابله‌ای فعال/ انفعالی تفکیک می‌کنند. راهبرد مقابله‌ای عاطفه محور، اشاره به حفظ و ارتقای سلامت و بهزیستی فرد از طریق فعالیت‌هایی دارد که با هدف کاهش علائم و نشانه‌های استرس انجام می‌شود تا رفع علل ریشه‌ای استرس. رفتارهایی نظیر جستجوی حمایت عاطفی (درد دل کردن)، کنار آمدن با شرایط، اتکا و توکل به خدا و جهت‌گیری دینی در مقابل مشکلات، انکار، رهاسازی ذهنی، عدم مشارکت، عدم تعهد رفتاری، و حواس‌پرتی تعمدی، ارزیابی شناختی مجدد، نمونه‌هایی از راهبردهای مقابله‌ای عاطفه محور است که با هدف کاهش فشارها و تنش‌های عاطفی انجام می‌شوند. به عقیده لازروس و فولکمن، افراد زمانی از راهبرد مقابله‌ای عاطفه محور استفاده می‌کنند که شرایط و موقعیت خود را قابل اصلاح و تغییر نمی‌دانند.

درک شده) اشاره به ارزیابی یک فرد، از میزان توانایی خود، برای دستیابی به نتایج مطلوب، با در نظر گرفتن موانع و محدودیت‌های پیش رو دارد<sup>۱</sup>. سبک زندگی ریاضتی، با ویژگی‌هایی نظیر کنترل درک شده پایین و منبع کنترل بیرونی<sup>۲</sup>، شناخته می‌شود<sup>۳</sup>. به این معنی که آن‌ها مسئولیت اعمالشان را به بیرون نسبت می‌دهند و زندگی خود را تحت کنترل و نفوذ نیروهای بیرونی می‌دانند که خارج از کنترل آن‌ها قرار دارند. احساس بی‌قدرتی، بی‌کفایتی، ناکارآمدی و ناتوانی در حل مشکلات و عدم کنترل بر رویدادها و اتفاقات زندگی، به‌ویژه در رابطه با وضعیت سلامت، از جمله مضامین و مفاهیم تکرارشونده در مصاحبه با بازنشستگانی است که سبک زندگی ریاضتی داشتند. به لحاظ سنجش کمی، سطح کنترل درک شده یا باورهای کنترل را هم می‌توان به‌عنوان یک متغیر مستقل و هم به‌عنوان یک متغیر میانجی سنجش نمود. در این مطالعه، کنترل درک شده به‌عنوان یک منبع شخصی و متغیر مستقل، سنجش شده است. نتایج بخش کمی در این زمینه نشان می‌دهد که بین کنترل درک شده (احساس کنترل) و انتخاب سبک زندگی ریاضتی، رابطه منفی و معکوسی وجود دارد. به این معنی که بازنشستگانی که احساس کنترل پایین‌تری در زندگی خود دارند، به میزان بیشتری، سبک زندگی ریاضتی را انتخاب می‌کنند.

در مجموع، بازنشستگان با سبک زندگی ریاضتی، به این دلیل که رویدادهای زندگی را

۱. این مفهوم، با عناوین دیگری نیز، همانند خود کارآمدی، احساس کنترل، تسلط شخصی، باورهای کنترلی، منبع کنترل، درماندگی آموخته‌شده و کنترل اولیه و ثانویه... مطرح شده است. به‌رغم، تفاوت‌های جزئی، این مفاهیم همگی اشاره به باور و ارزیابی یک فرد از توانایی‌ها و تلاش‌های خود و همچنین درک و انتظاراتی است که وی از موانع و محدودیت‌های پیش روی خود در دستیابی موفق به یک هدف دارد. از این‌رو، تمرکز سنجش‌ها و مقیاس‌های خودارزیابی در سنجش این مفهوم، بر میزان توانایی است که یک فرد در خود برای دستیابی به اهداف یا غلبه بر موانع و محدودیت‌ها احساس می‌کند. در مجموع، کنترل درک شده یا باورهای کنترل را می‌توان در پیوستاری از بیشترین کنترل درک شده تا کمترین کنترل درک شده که جنبه‌ای آسیب‌شناختی داشته و خود را به‌صورت درماندگی آموخته‌شده نشان می‌دهد که معرف درک کنترل ناپذیر بودن رویدادها و منفی‌ترین حالت درک از خود است.

## 2. External locus of control

۳. منبع یا کانون کنترل، به‌عنوان یکی از ویژگی‌های شخصیتی، منبع روان‌شناختی مهمی، برای سازگاری با بازنشستگی است (گال و همکاران، ۱۹۹۷) و همانند کنترل درک شده، نیز به درکی که افراد از میزان کنترل خود بر رویدادهای زندگی دارند، اطلاق می‌شود. منبع کنترل، به دو صورت بیرونی و درونی وجود دارد. در مقابل با منبع کنترل بیرونی، افراد با منبع درونی، مسئولیت اعمالشان را می‌پذیرند. آن‌ها، رویدادها زندگی را نتیجه اقدام و کنش‌های خود می‌دانند و به میزان کمتری، دچار اختلالات روانی، نظیر افسردگی و اضطراب می‌شوند و رضایت‌مندی و شادکامی بیشتری نسبت به زندگی خود دارند.

نتیجه اقدام و کنش‌های خود نمی‌دانند و به دلیل، عدم مسئولیت‌پذیری در این زمینه، تمایل کمتری به اصلاح سبک زندگی و درگیرشدن در رفتارهای ارتقاء دهنده سلامت دارند. یافته‌های بخش کمی این مطالعه نیز نشان می‌دهد که رابطه منفی و معکوسی بین سبک زندگی ریاضتی و تمایل به رفتارهای ارتقاء دهنده سلامت وجود دارد. به این معنی که بازنشستگانی که سبک زندگی ریاضتی را انتخاب می‌کنند، تمایل کمتری به درگیر شدن در رفتارهای ارتقاء دهنده سلامت دارند. اگرچه، در دانش روانشناسی، کنترل درک شده و باورهای کنترلی، جنبه‌ای از شخصیت فرد محسوب می‌شود. با این حال، کنترل درک شده و باورهای کنترلی، به‌عنوان یکی از جنبه‌های ذهنی و نگرشی سبک زندگی بازنشستگان، بازتابی از سطح عاملیت آن‌ها نیز می‌باشد. به این دلیل که سبک زندگی، تنها به رفتارهای عینی یک فرد، اطلاق نمی‌شود، بلکه طیف وسیعی از باورها، عقاید، نگرش‌ها تمایلات، آرزوها و ترس‌های یک فرد را شامل می‌شود؛ بنابراین، ترس و نگرانی ناشی از کاهش کنترل در زندگی و تسلیم شدن در برابر اموری که نمی‌توان آن‌ها را کنترل نمود، جنبه‌هایی از سبک زندگی است؛ بنابراین، میزان احساس کنترل به‌عنوان یک منبع، تابعی از میزان منابعی است که یک فرد در اختیار دارد. افزایش سن و انتقال به بازنشستگی، تغییراتی را در میزان و ترکیب منابع فرد بازنشسته ایجاد می‌کند. از این رو، سطح کنترل درک شده یا باورهای کنترلی یک فرد، همواره تابعی از وضعیت اقتصادی، اجتماعی و جمعیتی است. در این رابطه یکی از بازنشستگان می‌گوید:

«ماه‌های اول بازنشستگی احساس خوبی داشتم، اما به تدریج مشکلات شروع شد. تا قبل از بازنشستگی وضعیت بهتر بود. مخارج به حقوقمان نزدیک بود. بعد که بازنشسته شدیم، همه چیز گران‌تر شد. سفره‌هامون کوچک‌تر شد. الان ما سفر نمی‌رویم، رفت‌وآمدمون در حد رفتن به خانه بچه‌ها است. هرچقدر هم که سن بالاتر می‌رود، مشکلات بیماری و هزینه‌ها هم بیشتر می‌شود. امنیت مالی نداریم، همش به این فکر می‌کنم که اگر اوضاع بدتر از این شود، چه کار کنیم؟»

نتایج مطالعات طولی نیز نشان می‌دهد که سطح کنترل درک شده یا باورهای کنترلی یک فرد در طول چرخه زندگی‌اش، الگویی U شکل دارد. به این معنی که سطح کنترل فرد در میان‌سالی به اوج خود می‌رسد؛ اما با افزایش سن و کاهش در منابع مالی، جسمی-روانی، اجتماعی و ارتباطی، سطح کنترل درک شده فرد نیز تنزل می‌یابد. در مجموع، احساس کنترل و عاملیت و توان انتخاب و کنشگری افراد، به تدریج با افزایش سن و ورود به دوره بازنشستگی کاهش می‌یابد. هرچند، میزان این کاهش در مراحل پایانی بازنشستگی و با ورود به عصر چهارم زندگی، به دلیل کاهش شدید در منابع جسمی-روانی و ظرفیت‌های شناختی و قابلیت‌های اجتماعی، روندی فزونی می‌یابد. چنانچه، برخی از محققان این مرحله از زندگی را دوره‌ای می‌دانند که در آن خودکارآمدی، کنترل بر خود و مدیریت زندگی و عاملیت انسانی محو می‌شود (هیلارد و هیگز، ۲۰۱۰: ۱۲۵).

از این رو، تغییر در رفتارهای سبک زندگی، در بازنشستگی که سبک زندگی گوشه‌گیر و ریاضتی دارند، عمدتاً غیرارادی و نتیجه احساس آسیب‌پذیری و مخاطرات درک شده است. به‌عنوان مثال، هرگونه کاهش و افول ظرفیت‌های حسی یا عملکردهای جسمی می‌تواند باعث تغییراتی در سبک زندگی افراد شود. نتایج مطالعات مختلف در این زمینه نشان می‌دهد که ترس و احساس آسیب‌پذیری ناشی از کاهش ظرفیت‌های جسمانی یا دیگر شرایط محدودکننده بیرونی، نظیر شرایط اقتصادی یا ترس از بزه دیدگی و قربانی شدن می‌تواند، منجر به تغییر سبک زندگی در افراد شود (هندریکس، ۲۰۱۶: ۳۰۵). رژیم غذایی ضرورت، نمونه‌ای از این نوع تغییرات سبک زندگی است که غالباً در واکنش به شرایط مخاطره‌آمیز ایجاد می‌شود. یکی از بازنشستگان در این باره می‌گوید:

«از وقتی عمل قلب باز انجام دادم، رژیم غذایی‌ام تغییر کرده است، خیلی از غذاها را دیگر نمی‌توانم بخورم. سعی می‌کنم، هر روز یک ساعت پیاده‌روی کنم».

در مجموع، تغییرات سبک زندگی در میان بازنشستگانی که سبک زندگی گوشه‌گیر و ریاضتی دارند، غالباً واکنشی و ناشی از ضرورت است. جهت این تغییرات، عموماً منفی

و رو به افول است. در مواردی هم که تغییرات مثبتی در رفتارهای سبک زندگی ایجاد می‌شود، این تغییرات عمدتاً واکنشی و به دلیل ضرورت‌های ناشی از بیماری و افزایش سن ایجاد می‌شوند. با این حال، احساس آسیب‌پذیری در برابر مخاطرات و بیماری‌ها، لزوماً باعث تغییرات مثبت در سبک زندگی بازنشستگان نمی‌شود. مخاطرات درک شده، زمانی منجر به بهبود و اصلاح رفتارهای سبک زندگی می‌شود که فرد از میزان قابل قبولی از منابع و فرصت‌های ساختاری برخوردار باشد. تنها در این صورت، رفتارهای خود مراقبتی<sup>۱</sup> و شناخت نیازهای خود و گام برداشتن برای رفع آن‌ها، به هدفی مهم در زندگی فرد تبدیل می‌شود<sup>۲</sup>. در مقابل با خود مراقبتی، مفهوم غفلت<sup>۳</sup> از خود قرار دارد. غفلت از خود یا سندروم دیوژن، ممکن است، به صورت عمدی و ارادی یا غیر عمدی و ناآگاهانه اتفاق افتد. اگرچه، غفلت از خود ممکن است در دوره‌های مختلف زندگی روی دهد. با این حال، این وضعیت در بین بازنشستگان و سالمندان رواج بیشتری دارد. غفلت از خود، می‌تواند، باعث کاهش تلاش‌های فردی، برای حفظ سبک زندگی سالم شود. افزایش مصرف سیگار، عدم انجام ورزش و فعالیت‌های بدنی، عدم مصرف دارو، بی‌توجهی به وضع ظاهر و پوشش، بیماری‌های درمان نشده، بی‌توجهی به بهداشت دهان و دندان و وضعیت بینایی، عدم انجام آزمایش‌ها و غربالگری‌های دوره‌ای، تغذیه نامناسب، عدم رعایت بهداشت شخصی و سکونت‌گاه نامناسب برای زندگی، از جمله مصادیق عملی غفلت از خود است.

### 1. Self-care

۲. به لحاظ مفهومی، خود مراقبتی به شناخت نیازهای خود و گام برداشتن برای رفع آن‌ها بدون اتکا به دیگران اطلاق می‌شود. این مفهوم نخستین بار توسط اورم، مطرح و در سال ۱۹۵۹ انتشار یافت. طبق این تعریف خود مراقبتی، رفتارهای آموخته‌شده‌ای است که شخص برای حفظ یا ارتقای زندگی، سلامت، خوب بودن، پیشگیری و درمان انجام می‌دهد. خود مراقبتی، ساختاری چندبعدی دارد که انجام آن نیازمند شرایطی است که خود تحت تأثیر عواملی باورهای سلامتی، موقعیت اقتصادی و رویدادهای زندگی است. توانایی خود مراقبتی، به‌عنوان مکانیسمی برای بهبود کیفیت زندگی و ارتقای سبک زندگی شناخته می‌شود. یادگیری نحوه صحیح غذا خوردن، کاهش استرس، ورزش منظم و استراحت در صورت نیاز، نمونه‌ای از رفتارهای خود مراقبتی است. علاوه بر این، مدیریت سبک زندگی سالم، درمان ناخوشی‌های جزئی، مدیریت بیماری‌های مزمن طولانی‌مدت و مراقبت پس از ترخیص از بیمارستان، چهار مؤلفه اصلی خود مراقبتی می‌باشند. توان خود مراقبتی تحت تأثیر متغیرهای مختلفی، نظیر سن، جنسیت، تحصیلات، وضعیت سلامت، تجربیات زندگی و آگاهی‌های اجتماعی، فرهنگی و عوامل خانوادگی و محیطی قرار دارد (آوازه و همکاران، ۱۳۹۷).

### 3. Self Neglect

یکی از پیامدهای کاهش منابع و انتخاب سبک زندگی گوشه‌گیر و ریاضتی از سوی بازنشستگان، کاهش رفتارهای خود مراقبتی و بالعکس، افزایش غفلت از خود می‌باشد. یکی از بازنشستگان در این باره می‌گوید:

«ظاهراً خیلی زنده و کهنه پوش به نظر می‌آید. کفش‌هایم خیلی کهنه شده‌اند. دلم می‌خواهد برای خودم کفش و لباس بخرم، اما اگر بخرم، دیگر برای بچه‌ها پولی نخواهد ماند. الآن نزدیک چهار است که هیچ چکاپ و آزمایشی نداشته‌ام. وضعیت دندان‌هایم هم تعریفی ندارد. رسیدگی به این‌ها هزینه‌بر است. بیمه تکمیلی هم پس از چند ماه دودین، فقط بخش ناچیزی از هزینه‌ها را طبق تعرفه دولتی می‌دهد، تازه اگر این خدمات تحت پوشش‌اش باشند».

نتایج بخش کمی این مطالعه نشان می‌دهد که رابطه مثبت و معناداری بین سبک‌های زندگی گوشه‌گیر و ریاضتی با غفلت از خود وجود دارد. به این معنی که بازنشستگانی که سبک‌های زندگی گوشه‌گیر و ریاضتی را انتخاب می‌کنند، به میزان بیشتری پس از بازنشستگی، دچار بی‌توجهی و غفلت از خود می‌شوند. لذا، این گروه از بازنشستگان، رفتارهای خود مراقبتی پایین‌تری دارند. نتایج بخش کمی این مطالعه نیز نشان می‌دهد که رابطه منفی و معکوسی بین سبک‌های زندگی گوشه‌گیر و ریاضتی با مراقبت از خود یا رفتارهای خود مراقبتی وجود دارد. به این معنی که بازنشستگانی که سبک‌های زندگی گوشه‌گیر و ریاضتی را انتخاب می‌کنند، به میزان کمتری پس از بازنشستگی، به رفتارهای خود مراقبتی روی می‌آورند.

#### سطح پایین منابع حمایتی-اجتماعی

سطح پایین منابع حمایتی-اجتماعی یکی از مقوله‌های اصلی مرتبط با سبک زندگی ریاضتی است که نشانه‌های آن را می‌توان در کیفیت پایین روابط زناشویی و روابط پرتنش عاطفی، مشاهده نمود. کاهش منابع مالی و درآمدی و پایین آمدن جایگاه پدر در خانواده



پس از بازنشستگی، در کنار انتظارات مضاعف خانواده و رشد فزاینده تورم و بهای کالاها و خدمات، باعث گردیده تا فرد بازنشسته در ایفای نقش‌های متعارف خانوادگی و تأمین نیازهای فرزندان با چالش‌هایی مواجه شود. چالش دیگری که برخی از مردان بازنشسته در خانواده خود، با آن مواجه‌اند، **سندرم شوهر بازنشسته**<sup>۱</sup>، است که به معنای نارضایتی زنان خانه‌دار، از حضور شوهر بازنشسته در خانه است. نارضایتی زنان از حضور شوهر بازنشسته در خانه باعث می‌شود تا برخی از مردان بازنشسته، استراتژی دوری‌گزینی از خانه را انتخاب نمایند. برخی از بازنشستگان، کالایی شدن عواطف و نفوذ ارزش‌های اقتصادی در روابط عاطفی زوجین را یکی از پیامدهای کاهش منابع مالی پس از بازنشستگی می‌دانند. از این‌رو، کیفیت زناشویی و حمایت‌های خانواده، نقش مهمی در سازگاری افراد با بازنشستگی دارد. یکی از بازنشستگان، درباره فشار انتظارات فرزندان و ناتوانی در تأمین نیازهای آنان می‌گوید:

«با وقوع بازنشستگی انتظارات و درخواست‌های خانواده کمتر نمی‌شود. انتظارات بچه‌ها بر دوش بازنشسته‌ها، سنگینی می‌کند. مخصوصاً زمانی که مادر خانواده هم از بچه‌ها طرفداری می‌کند، اوضاع بدتر هم می‌شود. بازنشستگی باعث می‌شود تا آدم توسری‌خور بشود. وقتی در خانه می‌مانی، زنت مدام غرغر می‌کند و نارضایتی خودش را یک‌جوری نشان می‌دهد. بازنشسته دیگر مثل سابق، موردپذیرش خانواده نیست. به همین دلیل، آن‌ها از طریق انجام کارهای خانه، سعی می‌کنند تا بیشتر موردپذیرش خانواده قرار بگیرند. اگر مادر خانواده بساز و خوب باشد، اوضاع بهتر می‌شود. بچه‌ها را کنترل می‌کند. مشکلات مالی حرف اول را در بین بازنشستگان می‌زند. تمام همسران بازنشستگان دعا می‌کنند که شوهرانشان سرکار بروند. چون درآمد بازنشستگی کفاف زندگی را نمی‌دهد... اگر مشکلات مالی حل شوند، شما صد تا عیب هم که داشته باشی مهم نیست. وقتی بی‌پول باشی، حتی خوبی‌هایت هم دیده نمی‌شوند.»

در مجموع، یافته‌های بخش کمی این مطالعه نشان می‌دهد که رابطه منفی و معکوسی بین سطح حمایت اجتماعی دریافتی و درک شده با انتخاب سبک‌های زندگی ریاضتی

رابطه وجود دارد. به این معنی که بازنشستگانی که از حمایت اجتماعی دریافتی و درک شده پایین‌تری برخوردارند، به میزان بیشتری سبک زندگی ریاضتی را انتخاب می‌کنند. علاوه بر این، بازنشستگانی که دارای سبک زندگی ریاضتی هستند، به لحاظ منابع مالی، روان‌شناختی، جسمانی، ارتباطی و دیگر سرمایه‌های اجتماعی و فرهنگی در سطح پایینی قرار دارند. نتایج یافته کمی این مطالعه نیز نشان می‌دهد که رابطه منفی و معکوسی بین انواع منابع و سرمایه‌ها و انتخاب سبک زندگی ریاضتی وجود دارد، به این معنی که با کاهش در منابع و سرمایه‌های فرد، پس از بازنشستگی، امکان انتخاب سبک زندگی ریاضتی، به‌عنوان شکلی از سازگاری منفی با بازنشستگی بیشتر می‌شود.

جدول شماره (۵) - مفاهیم، مقوله‌های فرعی، اصلی و هسته مقوله دوم

مقوله هسته	مقوله‌های اصلی	مقوله‌های فرعی	مفاهیم
سبک زندگی مختل شده / ریاضتی		فعالیت‌های فراغتی خانه محور	دیدن برنامه‌های تلویزیونی و ماهواره‌ای
			گوش دادن به رادیو و پادکست
			خواندن کتب مذهبی و ادعیه
			شبکه‌های اجتماعی پیام‌رسان
			مشغولیت با تلفن همراه
			وقت‌گذرانی با اعضای خانواده
			رسیدگی به امور منزل و فرزندان
			خرید روزانه
			کمک به همسر
			سرگرم شدن با نوه‌ها
		استراحت در منزل	
		فعالیت‌های فراغتی پارک محور	پیااده‌روی و نرمش در پارک
			معاشرت با همسالان در پارک
			دور همی‌های پارک محور
			پرسه زنی و وقت‌گذرانی در پارک
		ویژگی فعالیت‌های فراغتی	وقت‌گذرانی با کمترین هزینه
			جستجوی فعالیت‌های فراغتی ارزان
			سردرگمی در نحوه گذران اوقات فراغت
			هزینه‌بر بودن فعالیت‌های فراغتی
			خستگی حضور در پارک
			کالایی شدن فراغت
			فردی شدن فعالیت‌های فراغتی
			فعالیت‌های فراغتی اتفاقی
			فرصت‌ها و انتخاب‌های فراغتی محدود
			عدم دسترسی به فعالیت‌های فراغتی ناب
			فعالیت‌های فراغتی روتین و تکراری

جدول شماره (۱-۵) - مفاهیم، مقوله‌های فرعی، اصلی و هسته مقوله دوم

مفاهیم	مقوله‌های فرعی	مقوله‌های اصلی	مقوله هسته
اختلال در نظم زمانی زندگی روزمره	جهت‌گیری نسبت به زمان	دوالیسم آزادی/ محدودیت در تجربه زمان	سبک زندگی مختل شده/ ریاضتی
دورنمای منفی نسبت به زمان آینده			
حسرت زمان گذشته			
رهایی از نظم زمانی تحمیل شده شغلی			
در اختیار گرفتن زمان (مدیریت زمان)			
شخصی شدن زمان			
فشار متناقض زمان			
کارکرد غیراقتصادی زمان			
گسستگی در زمان			
دغدغه مصرف زمان مازاد			
تقلا برای پر کردن زمان			
زمان مازاد			
حس بازندگی ناشی از یک عمر کار بی حاصل	ارزیابی منفی از بازنشستگی	نارضایتی از بازنشستگی	
نارضایتی از سطح درآمد			
نارضایتی از وضعیت بازنشستگی			
شکاف بین انتظارات و واقعیت‌های موجود			
جستجوی کار برای اشتغال مجدد	تنزل در پایگاه و منزلت اجتماعی	تنزل در پایگاه و منزلت اجتماعی	
ناتوانی در حفظ سبک زندگی قبل از بازنشستگی			
کاهش استانداردهای زندگی			
افول اقتدار پدر در خانواده			
کاهش پذیرش اجتماعی			
سبک زندگی رو به افول			
عدم پذیرش اجتماعی			

جدول شماره (۲-۵) - مفاهیم، مقوله‌های فرعی، اصلی و هسته مقوله دوم

مقوله هسته	مقوله‌های اصلی	مقوله‌های فرعی	مفاهیم
سبک زندگی مختل شده/ ریاضتی	دوالیسم رهایی / پردشگی	درک مبهم و متناقض از بازنشستگی	استقلال و آزادی عمل
			رهایی از استرس‌های شغلی
			رهایی از قیود و مسئولیت‌های شغلی
			نادیده گرفتن تجارب بازنشستگان
			احساس پردشگی و کنار گذاشته شدن
			بی‌اعتمادی به توانایی افراد بازنشسته
			سیاست‌های تبعیض آمیز دولت
			اهمیت ندادن به بازنشستگان
			تلقی از بازنشسته به عنوان پسماند نظام اداری
			القای حس انقضاء و مصرف‌شدگی به بازنشسته‌ها
			قدرناشناسی و برخورد ابزاری دولت با کارمندان
			احساس بی‌معنایی
			عادت به بی‌معنایی
			ناامیدی به آینده
			احساس پردشگی
			روزمرگی مضاعف
			حس خشم و عصبانیت ناشی از افول پایگاه
			حس بیهودگی و گم‌گشتگی
			استقلال و آزادی عمل
			رهایی از استرس‌های شغلی
رهایی از قیود و مسئولیت‌های شغلی			
نادیده گرفتن تجارب بازنشستگان			
احساس پردشگی و کنار گذاشته شدن			

جدول شماره (۳-۵) - مفاهیم، مقوله‌های فرعی، اصلی و هسته مقوله دوم

مفاهیم	مقوله‌های فرعی	مقوله‌های اصلی	مقوله هسته
فقر ریز مغذی‌ها	الگوی تغذیه‌ای نامناسب	سیطره رژیم غذایی ناسالم	سبک زندگی مختل شده/ ریاضتی
تغذیه ناسالم و پر کالری			
تغذیه پر حجم و شکم‌پرکن			
مصرف محدود میوه و سبزیجات			
مصرف محدود پروتئین‌ها			
بی‌توجهی به حقایق تغذیه‌ای در خرید مواد غذایی			
بی‌مبالاتی در خوردن			
عادات غذایی ناسالم			
بی‌علاقگی به ورزش و فعالیت‌های پرتحرک	عادت واره غیرورزشی	جامعه‌پذیری غیرورزشی	
بی‌توجهی به ورزش در دوره‌های قبلی زندگی			
هزینه‌بر بودن فعالیت در رشته‌های ورزشی	عدم دسترسی به امکانات ورزشی و باشگاهی		
محدودیت‌های جسمی و حرکتی			
نبود ورزش‌های محله‌ای و اجتماع‌محور			
عدم دسترسی به امکانات ورزشی و باشگاهی			
پیوند ورزش حرفه‌ای با جوانی	کلیشه‌های سنی		
کلیشه‌های سنی در فرهنگ ورزشی			
پیوند ورزش حرفه‌ای با جوانی			

جدول شماره (۴-۵) - مفاهیم، مقوله‌های فرعی، اصلی و هسته مقوله دوم

مفاهیم	مقوله‌های فرعی	مقوله‌های اصلی	مقوله هسته
بحران و گسست هویتی (ابهام نقش)	تجربه انتقال به بازنشستگی	تجربه بازنشستگی به‌مثابه اختلال تحمیل شده	سبک زندگی مختل شده/ ریاضتی
شوک ناشی از دست دادن کار			
کار به‌عنوان منبع هویت‌بخش			
جستجوی منابع جایگزینی برای کار			
بازنشستگی به‌مثابه محدودیت تحمیل شده			
تجربه ناخوشایند از انتقال به بازنشستگی			
فقدان برنامه‌ریزی برای ورود به بازنشستگی			
انتقال قهری و ناگهانی به بازنشستگی			
نداشتن آمادگی قبلی برای ورود به بازنشستگی			
کاهش استقلال و افزایش وابستگی			
مشکلات ناشی از کاهش درآمد			
محدود شدن روابط اجتماعی			
دغدغه‌های منزلتی	تعاملات اجتماعی محدود	افول سرمایه اجتماعی	
کاهش منزلت و احترام اجتماعی			
کاهش روابط اجتماعی			
روابط اجتماعی درون بسته و محدود			
عدم تمایل به برقراری تعامل و ارتباط با دیگران			
احساس عدم امنیت			
بی‌اعتمادی تعمیم‌یافته			

جدول شماره (۵-۵) - مفاهیم، مقوله‌های فرعی، اصلی و هسته مقوله دوم

مفاهیم	مقوله‌های فرعی	مقوله‌های اصلی	مقوله هسته
ساده زیستی قهری-اجباری	عدم امنیت اقتصادی	کاهش منابع مالی	سبک زندگی مختل شده/ ریاضتی
قناعت‌پیشگی			
اولویت‌بندی نیازها			
در اولویت بودن نیازهای پایه و معیشتی			
تعویق نیازها			
عدم تناسب دخل و خرج			
کاهش حقوق و مزایا پس از بازنشستگی			
فقدان درآمدهای مکمل و جایگزین			
ناتوانی در تأمین هزینه‌های زندگی			
تنگناهای معیشتی			
نگرانی از تورم و کاهش قدرت پول			
نگرانی از هزینه‌های غیرمنتظره	کاهش عملکرد جسمی	سرمایه جسمانی پایین	سبک زندگی مختل شده/ ریاضتی
کاهش عملکرد جسمی			
فرسودگی شغلی			
بیماری و ناتوانی جسمانی	نحوه مواجهه یا شرایط پرتنش و استرس‌زا	راهبردهای مقابله‌ای هیجان محور (انفعالی)	سبک زندگی مختل شده/ ریاضتی
مصرف سیگار، الکل و سوءمصرف مواد			
مصرف داروهای آرامش‌بخش			
تسلیم و پذیرش			
جستجوی حمایت اجتماعی			
استیصال و درماندگی			
دور شدن از موقعیت تنش‌زا			
کنار آمدن با شرایط و مشکلات			
انجام دعا و مناسک مذهبی			



جدول شماره (۶-۵) - مفاهیم، مقوله‌های فرعی، اصلی و هسته مقوله دوم

مقوله هسته	مقوله‌های اصلی	مقوله‌های فرعی	مفاهیم
سبک زندگی مختل شده / ریاضتی	سندروم دیوژن	غفلت از خود	ژنده‌پوشی
			بی‌توجهی به ظاهر زندگی
			عدم پیگیری معالجات و درمان‌های ضروری
			بی‌توجهی و بیگانگی با نیازهای شخصی
			انکار خود
			خوب‌بستن‌داری مضاعف
			به تعویق انداختن نیازهای شخصی
			اولویت دادن به فرزندان و دیگران مهم
	سندروم همسر بازنشسته	سندروم همسر بازنشسته	ناراضی‌تی از حضور شوهر بازنشسته در منزل
			اختلاف‌سلیقه با همسر
			افزایش مشاجره با همسر
			فشار همسر برای ترک منزل و اشتغال مجدد
			انتظارات مضاعف خانواده
			پیوندهای ضعیف خانوادگی
			ناراضی‌تی خانواده به دلیل ناتوانی در ایفای نقش
			مشکلات ناشی از بیکاری فرزندان
	سطح پایین منابع حمایتی- اجتماعی	روابط پر تنش عاطفی	فرزندمحوری خانواده
			بار مشکلات و هزینه‌های فرزندان
			اختلاف‌سلیقه با فرزندان
			نگرانی نسبت به آینده فرزندان

جدول شماره (۷-۵) - مفاهیم، مقوله‌های فرعی، اصلی و هسته مقوله دوم

مفاهیم	مقوله‌های فرعی	مقوله‌های اصلی	مقوله هسته
احساس بی‌قدرتی	کاهش تسلط و کنترل بر امور زندگی	کنترل درک شده پایین	سبک زندگی مختل شده / ریاضتی
احساس بی‌کفایتی و ناکارآمدی			
احساس عدم کنترل بر وضعیت معیشتی			
احساس عدم کنترل بر وضعیت سلامت			
حس تسخیرشدگی			
عدم کنترل بر رویدادها و اتفاقات زندگی			
ناتوانی در حل مشکلات			
فراافکنی شکست‌ها و ناکامی‌ها به بیرون			

#### ۴-۵-۲- مدل پارادایمی مقوله هسته دوم

مدل پارادایمی تحقیق، نشان‌دهنده جریان فرایندها و فعالیت‌هایی است که در بستر تحقیق رخ داده است. این مدل، از پنج بخش شامل شرایط علی، شرایط زمینه‌ای، شرایط مداخله‌گر، راهبردها و پیامدها تشکیل شده است. در مرکز مدل نیز پدیده مرکزی قرار دارد که فعالیت‌ها حول محور آن شکل می‌گیرند. جریان فرایندها و فعالیت‌هایی که در بستر این تحقیق اتفاق افتاده است، نشان می‌دهد که در مقوله هسته دوم، پدیده مرکزی «سبک زندگی مختل شده / ریاضتی» است که مشارکت‌کنندگان در مواجهه با این پدیده استراتژی‌ها و واکنش‌هایی نیز از خود نشان می‌دهند. در واقع داده‌های تفسیر شده در بخش خط داستان در قالب جدیدی که می‌تواند جریان و فرایند رخدادها را نشان دهد در مدل پارادایمی نشان داده شده است.

#### ۴-۵-۳- شرایط علی

شرایط علی به وجود آورنده پدیده مرکزی هستند که مشارکت‌کنندگان با آن مواجه می‌شوند، شرایط علی، از جمله دلایل اصلی شکل‌گیری سبک زندگی گوشه‌گیر/خانه‌نشین

در میان بازنشستگان، به‌عنوان پدیده مرکزی بوده است؛ بنابراین، پدیده اصلی در این مقوله هسته، همچنان که ذکر شد، سبک زندگی گوشه‌گیر/خانه‌نشین است. شرایط علی، مدل پارادایمی مقوله هسته دوم عبارت‌اند از:

- کاهش منابع و سرمایه‌ها به دلیل رویدادهای چرخه زندگی، نظیر بازنشستگی، افزایش سن، بیماری (کاهش منابع مالی، جسمی، روان‌شناختی، حمایتی، اجتماعی، فرهنگی).

#### ۴-۵-۴- شرایط زمینه‌ای

شرایط زمینه‌ای، بافت و بستری هستند که استراتژی‌های تحقیق در آن به وقوع می‌پیوندند. در واقع این شرایط، شرایط خاص و ویژه‌ای هستند که با استراتژی‌های مشارکت‌کنندگان در ارتباط هستند. شرایط زمینه‌ای مدل پارادایمی مقوله هسته دوم عبارت‌اند از:

- افزایش در محدودیت درک شده، کاهش در تسلط درک شده (احساس کنترل پایین)، کاهش منزلت و احترام اجتماعی، عدم تناسب دخل و خرج، روابط پرتنش عاطفی در خانواده، سندروم همسر بازنشسته، کیفیت پایین روابط زناشویی و انتظارات خانواده، تجربه فراغت آنومیک، (سردرگمی در نحوه گذران اوقات فراغت)، فرصت‌ها و انتخاب‌های فراغتی محدود، عدم دسترسی به فعالیت‌های فراغتی ناب، هزینه‌بر بودن فعالیت‌های فراغتی لذت‌بخش، جامعه‌پذیری غیرورزشی، کلیشه‌های سنی در فرهنگ ورزشی - عدم دسترسی به امکانات ورزشی و باشگاهی، شوک ناشی از گذار به بازنشستگی، عدم برنامه‌ریزی قبلی و آمادگی لازم برای گذار به بازنشستگی تجربه، انتقال قهری به بازنشستگی، تجربه بازنشستگی به‌مثابه اختلال تحمیل‌شده، دوالیسم آزادی / محدودیت در تجربه زمان - درک مبهم و متناقض از بازنشستگی، دوالیسم رهایی / طردشدگی.

#### ۴-۵-۵- شرایط مداخله‌گر

شرایط مداخله‌گر، شرایطی گسترده‌تر و کلان‌تر (گسترده‌تر از شرایط زمینه‌ای) است که استراتژی‌ها در آن به وقوع می‌پیوندند. در واقع، این شرایط بیشتر به نیروهای کلان‌تری مربوط است که استراتژی‌های مشارکت‌کنندگان را تحت تأثیر قرار می‌دهند. به بیانی دیگر، برخلاف شرایط زمینه‌ای، شرایطی خاص و ویژه نیستند، بلکه از شمولیت و انتزاع بیشتری برخوردار هستند که پدیده اصلی را تشدید یا تخفیف می‌کنند. شرایط مداخله‌گر در این تحقیق، عوامل برون‌زا در سطوح سه‌گانه خرد، میانه و کلان می‌باشد که تأثیر بسزایی بر شرایط علی و تشدید یا تخفیف منابع دارد. شرایط مداخله‌گر مدل پارادایمی مقوله هسته دوم عبارت‌اند از:

- هنجارها و کلیشه‌های سنی جامعه، اقتصاد سیاسی چرخه زندگی (استاندارد زدایی از چرخه زندگی)، کاهش ارزش پول ملی و افزایش نرخ تورم، حاکمیت نظام بازار و کالایی شدن ابعاد و جنبه‌های مختلف زندگی (عواطف، مراقبت و درمان)، نبود قوانین و مقررات حمایتی (ضد کالایی شدن)، فقدان صدا و نبود راهبردهای مقابله‌ای جمعی، موانع اکولوژیک و عدم تناسب زیرساخت‌های شهری با نیازهای بازنشستگان، عوامل وراثتی و ژنتیکی بیماری‌زا.

#### ۴-۵-۶- استراتژی‌ها

استراتژی‌های تحقیق، کنش‌هایی هستند که مشارکت‌کنندگان در پاسخ به پدیده و تحت تأثیر شرایط زمینه‌ای و شرایط مداخله‌گر انجام می‌دهند. استراتژی‌های مشارکت‌کنندگان در مقوله هسته دوم، در قبال پدیده مرکزی تحقیق و تحت تأثیر شرایط مداخله‌گر و شرایط زمینه‌ای، عبارت‌اند از:

- جستجوی فعالیت‌های فراغتی ارزان، فعالیت‌های فراغتی اتفاقی (غیر برنامه‌ریزی شده)، وقت‌گذرانی با کمترین هزینه، دوری‌گزینی از خانه، فعالیت‌های فراغتی

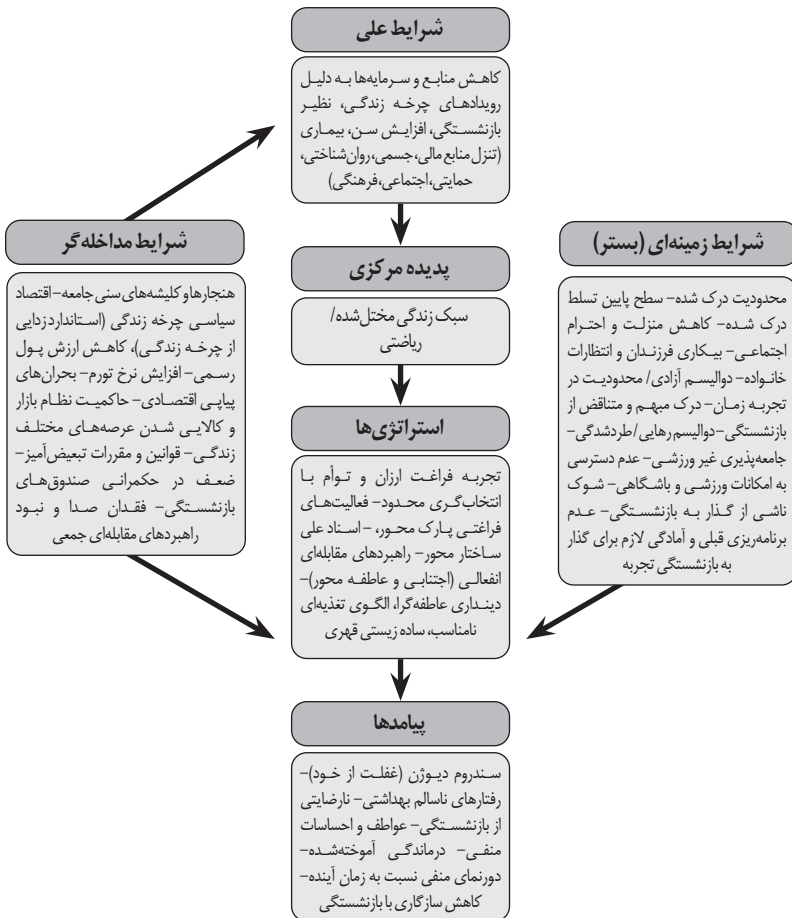
پارک محور، پرسه زنی و دورهمی در پارک، فعالیت‌های فراغتی روتین و تکراری، اسناد علی ساختار محور، راهبردهای مقابله‌ای انفعالی (اجتنابی و عاطفه محور)، غر زدن و بیان احساسات منفی، سرزنش خود، دینداری عاطفه گرا، الگوی تغذیه‌ای نامناسب، ساده زیستی قهری، عادات غذایی ناسالم، بی‌توجهی به حقایق تغذیه‌ای در خرید محصولات غذایی، عدم پیگیری معالجات و درمان‌های ضروری، بی‌علاقگی به ورزش و فعالیت‌های پرتحرک، جستجوی کار برای اشتغال مجدد، غر زدن و بیان احساسات منفی، اولویت‌بندی نیازها، تعویق نیازها.

#### ۴-۵-۷- پیامدها

پیامدها، نتایج راهبردهایی هستند که کنشگران آن‌ها را در مواجهه با پدیده‌ی مرکزی و شرایط زمینه‌ای و مداخله‌گر اتخاذ می‌کنند و به شکل مثبت و منفی یا خنثی بیان می‌شوند. پیامدهای منتج‌شده از به‌کارگیری استراتژی‌های مشارکت‌کنندگان در مقوله هسته دوم را در قالب نمونه زیر می‌توان این‌گونه برشمرد:

- سندروم دیوژن (غفلت از خود)، رفتارهای ناسالم بهداشتی، نارضایتی از بازنشستگی، احساس بی‌معنایی، احساس طردشدگی، روزمرگی مضاعف، حس گم‌گشتگی، درماندگی آموخته‌شده، حس بازندگی ناشی از یک‌عمر کار، نارضایتی از وضعیت بازنشستگی، عدم امنیت اقتصادی، شکاف بین انتظارات از بازنشستگی و واقعیت‌های موجود، بحران و گسست هویتی (ابهام نقش)، احساس بی‌قدرتی، احساس بی‌کفایتی و ناکارآمدی، کاهش تسلط و کنترل بر امور زندگی دورنمای منفی نسبت به زمان آینده، کاهش سازگاری با بازنشستگی، خستگی حضور در پارک.

شکل شماره (۶) - مدل پارادایمی سبک زندگی مختل شده/ریاضتی



#### ۴-۶- سومین مقوله هسته: سبک زندگی مستمر/تداومی

سبک زندگی مستمر/تداومی، سومین مقوله هسته کشف‌شده از داده‌هاست. به‌طور کلی، این مقوله، یکی از گونه‌های رایج سبک زندگی در میان بازنشستگان است که در ۳۰.۲ درصد از نمونه مورد مطالعه رایج بوده است. این مقوله، پس از بررسی دقیق متن مصاحبه‌های تحقیق، گزاره‌های اصلی، مفاهیم، مقوله‌های فرعی، مقوله‌های اصلی در فرایند طولانی، دقیق و جزئی، مفهوم‌پردازی و ارائه‌شده است. در ادامه، به‌منظور بررسی جزئی و دقیق این مقوله هسته، یافته‌های تحقیق در دو بخش خط داستان و مدل پارادایمی ارائه می‌شود.

#### ۴-۶-۱- خط داستان

سبک زندگی مستمر، عمدتاً در بین بازنشستگانی رایج است که پس از بازنشستگی، عادات، هویت، نگرش‌ها و فعالیت‌های کاری و شغلی خود را حفظ و ادامه می‌دهند. ویژگی‌های این نوع سبک زندگی، عمدتاً با نظریه تداوم و پیوستگی اجلی منطبق است. بر طبق این نظریه، افراد در هنگام بازنشستگی، عادات، روابط و ترجیحاتی را که در سال‌های پیشین عمرشان ایجاد کرده‌اند، حفظ و تداوم می‌بخشند. بنابراین، سبک زندگی فرد قبل از بازنشستگی، به‌ویژه در زمینه فعالیت‌های غیر کاری، در برنامه‌ها و افکار مرتبط به بازنشستگی تأثیر می‌گذارد (اجلی، ۱۹۹۹)؛ بنابراین، برخلاف نظریه‌هایی که بازنشستگی و از دست دادن نقش‌های شغلی را عاملی برای بحران هویت می‌دانند، این نظریه بر تداوم و پیوستگی هویت تأکید می‌کند. بر طبق این نظریه، افراد پس از بازنشستگی به‌منظور تداوم رفتار و شیوه‌های زندگی و حفظ خصوصیات روان‌شناختی خود، انتخاب‌های سازگارانه‌ای را انجام می‌دهند (اجلی، ۱۹۸۹). این انتخاب‌ها به سازگاری افراد با بازنشستگی و استمرار امنیت هستی‌شناختی آن‌ها کمک می‌کند؛ زیرا حفظ و تداوم، امنیت هستی‌شناختی فرد، منوط به تداوم روال‌مندی زندگی روزمره است. چنانچه، با کوچک‌ترین تخطی از روال عادی زندگی، سراسر وجود فرد دچار اضطراب می‌شود (گیبنز، ۱۳۸۵: ۱۱۹). به همین دلیل،

به اعتقاد **وایلانت (۲۰۰۲)** بازنشستگی آن گونه که بسیاری از مردم می‌پندارند، منجر به تغییرات اساسی در زندگی افراد نمی‌شود. به‌زعم وی، محققان درباره تغییرات هویتی پس از بازنشستگی اغراق نموده‌اند، به این دلیل که تداوم و استمرار سبک زندگی فرد پس از بازنشستگی همواره امری محتمل است. از این رو، یکی از مقولات هسته کشف‌شده در این تحقیق سبک زندگی مستمر می‌باشد. در ادامه، برخی از مهم‌ترین مقولات اصلی مرتبط با این نوع سبک زندگی معرفی می‌گردد (وایلانت، ۲۰۰۲).

### تداوم فعالیت‌های فراغتی گذشته

یکی از مقولات اصلی مرتبط با سبک زندگی مستمر، تداوم فعالیت‌های فراغتی گذشته است. بازنشستگانی که سبک زندگی قبلی خود را ادامه می‌دهند، غالباً پس از بازنشستگی تغییری در میزان و کیفیت فعالیت‌های فراغتی خود نمی‌دهند. آن‌ها فعالیت‌های فراغتی را که قبل از بازنشستگی انجام می‌دادند کماکان ادامه می‌دهند. از آنجاکه این گروه از بازنشستگان به‌فوریت جذب بازار کار می‌شوند و در مشاغل پاره‌وقت و تمام‌وقت مشغول به کار می‌شوند، در نتیجه بخش عمده‌ای از زمان فراغت آن‌ها صرف فعالیت‌های شغلی می‌شود. آن‌ها برخلاف دیگر بازنشستگان، فاقد زمان کافی برای انجام فعالیت‌های فراغتی هستند. برای آن‌ها پرداختن به فعالیت‌های فراغتی، با توجه به مشغله‌های کاری، همواره در اولویت‌های بعدی قرار دارد. از سوی دیگر، به دلیل حجم بالای فعالیت‌های کاری، عملاً مرز دقیقی بین فراغت و کار در زندگی روزمره این گروه از بازنشستگان وجود ندارد. علاوه بر این، زمان ناکافی و اولویت داشتن کار بر فراغت، باعث می‌شود تا فرصت‌ها و انتخاب‌های فراغتی این گروه از بازنشستگان محدود شود. یکی از دلایل این امر تفاوت ماهوی کار و اشتغال در بخش خصوصی با بخش دولتی است. اشتغال مجدد بازنشستگان در بخش خصوصی، به دلیل تفاوت ماهوی آن با بخش دولتی، چالش‌ها و فرصت‌های جدیدی را برای این گروه از بازنشستگان ایجاد می‌کند. آقای عبدی در بیان تجربه اشتغال



مجدد پس از بازنشستگی در بخش خصوصی می‌گوید:

«من قبلاً که کار می‌کردم خیلی راحت‌تر بودم. الان برای گرفتن یک ساعت مرخصی اذیت می‌شوم. الان که دو سال است در بخش خصوصی کار می‌کنم به اندازه سی سال که کارمند بودم، کار کرده‌ام. چه از نظر بهر موری چه از نظر حجم کار. بخش خصوصی بیشتر نتیجه‌گرا است. از کارمند دولتی که سی سال کار کرده نمی‌پرسند، آقا تو کار کرده‌ای یا نه؛ اما در بخش خصوصی هر روز باید مشخص کنی که چه کار می‌کنی. من اصلاً زمان کافی برای فراغت ندارم. پنج‌شنبه‌ها هم سرکار هستم. جمعه‌ها تعطیل هستیم که آن هم به خاطر کرونا بیرون نمی‌روم. قبلاً که کرونا نبود، مهمانی و سفر می‌رفتیم. به هر حال، برای رسیدگی به کارهای شخصی‌ام حتماً باید از محل کارم مرخصی بگیرم».

در مجموع، به نظر می‌رسد که به دلیل تداوم فعالیت‌های فراغتی و عدم تغییر در کمیت و کیفیت فعالیت‌های فراغتی پس از بازنشستگی، به دلیل اشتغال مجدد و دیگر مشغولیت‌های کاری، تفاوت معنی‌داری بین کیفیت فراغت قبل و بعد از بازنشستگی وجود ندارد. لذا، فعالیت‌های فراغتی قبل از بازنشستگی، کماکان در دوره بازنشستگی نیز ادامه می‌یابند. نتایج، بخش کمی این مطالعه نیز نشان می‌دهد که تفاوت معناداری بین کیفیت و کمیت فعالیت‌های فراغتی این گروه از بازنشستگان، در دوره قبل و بعد از بازنشستگی وجود ندارد.

### تجربه خطی و ممتد از زمان

تجربه خطی و ممتد از زمان، یکی از مقولات اصلی مرتبط با سبک زندگی مستمر است که ریشه در حفظ و تجدید منابع و تداوم هویت و سبک زندگی فرد پس از بازنشستگی دارد؛ بنابراین، به دلیل حفظ منابع و عدم گسست در هویت و سبک زندگی پس از بازنشستگی، درک و تجربه بازنشستگانی که سبک زندگی مستمر دارند، به‌طور ماهوی، خطی و یکنواخت است. به‌نحوی که زمان حال، تداوم گذشته و زمان آینده نیز تداوم حال خواهد بود. درک

ممتد و خطی از زمان به کاهش اضطراب هستی شناختی و تداوم و انسجام خود و هویت کمک می‌کند. از سوی دیگر، معنا و کارکرد اقتصادی زمان برای این گروه از بازنشستگان باعث می‌شود تا اغلب آن‌ها، به دلیل ارزش آفرینی، احساس مفید و مولد بودن نمایند. از این‌رو، تجربه افراد از بازنشستگی عمیقاً متأثر از درک و تجربه می‌باشد. بازنشستگانی که دارای سبک زندگی مستمر هستند، تجربه متفاوتی از انتقال به بازنشستگی دارند. آن‌ها، نه همانند افراد با سبک زندگی گوشه‌گیر و ریاضتی، بازنشستگی را گسستی از زندگی قبلی و نه همانند افراد با سبک زندگی خلاق، بازنشستگی را افقی نوین در زندگی خود می‌دانند. آن‌ها بازنشستگی را به‌عنوان تداوم فعالیت‌های قبلی تجربه می‌کنند. در نتیجه آن‌ها با چالش‌هایی کمتری در زمینه سازگاری با بازنشستگی مواجه‌اند. عدم کناره‌گیری دائمی از بازار کار و نپذیرفتن انگ بازنشستگی، به دلیل تأکید بر توانمندی‌های شغلی خود و اشتغال مجدد در بازار کار، باعث می‌شود تا این گروه از بازنشستگان، تجربه متفاوتی از بازنشستگی داشته باشند. آن‌ها، با رد تعاریف قانونی و نهادی از سن بازنشستگی، زمان بازنشستگی یک فرد را با توجه به ظرفیت‌ها و توانایی‌های وی تعریف می‌کنند. بر این اساس، یک فرد تا زمانی که قادر به کار کردن است، بازنشسته محسوب نمی‌شود. یکی از بازنشستگان درباره تجربه خود از زمان بازنشستگی می‌گوید:

«من اصلاً احساس بازنشستگی از کار ندارم. بازنشستگی برای من شروع یک کار موردعلاقه بود که برایش برنامه‌ریزی کرده بودم و تلاش کرده بودم و با خوشحالی آن را شروع کردم. من معنای بازنشستگی را متفاوت درک می‌کنم. چون هم‌زمان با بازنشستگی، شغل موردعلاقه‌ام را آغاز کردم. هر روز در شغل جدیدیم پیشرفت‌های بیشتری می‌کنم. آنچه گذشته من را به حال و آینده وصل می‌کند، کار است. از وقتی خودم را شناختم، در حال کار کردن هستم و بعد از این هم تا زمانی که توانایی داشته باشم به کارم ادامه می‌دهم.»

### تداوم منزلت و پایگاه اجتماعی

یکی دیگر از مقولات اصلی مرتبط با سبک زندگی مستمر، تداوم منزلت و پایگاه اجتماعی، می‌باشد. به‌طور کلی، بازنشستگی از طریق کاهش در منابع مالی، اجتماعی، حمایتی و انگیزشی باعث تنزل منزلت و پایگاه اجتماعی بازنشستگان می‌شود. جدایی از کار و از دست دادن نقش‌های شغلی، از جمله دلایل اصلی این فرایند است. در این میان، اشتغال مجدد و دیگر فعالیت‌های اجتماعی و داوطلبانه از جمله راهبردهای جبرانی است که از طریق آن افراد بازنشسته می‌توانند، به‌منظور جبران منابع کاهش‌یافته خود استفاده نمایند. یکی از بازنشستگان در این باره می‌گوید:

«کار جدیدم نوعی کسب پایگاه اجتماعی جدید است و می‌دانم کمی که بگذرد من حقوق و پول خوبی از آن کسب می‌کنم».

از طریق این نوع راهبردهای جبرانی، بازنشستگان می‌توانند به‌رغم کاهش در منابع و ظرفیت‌ها، به نحو خلاقانه‌ای از سایر توانایی‌ها و منابع جایگزین استفاده کنند. از این منظر، اشتغال مجدد نوعی راهبرد جبرانی و جایگزین برای کاهش منابع پس از بازنشستگی است. درآمدهای حاصل از اشتغال مجدد، نه‌تنها جایگزینی برای کاهش منابع مالی پس از بازنشستگی است. بلکه افراد بازنشسته، از طریق اشتغال مجدد، قادر به حفظ و تداوم روابط اجتماعی خود و همچنین بازیابی هویت و منزلت خود پس از بازنشستگی می‌شوند. یکی از بازنشستگان در این باره می‌گوید:

«محل کار جدید من طوری است که برای بازنشستگان باتجربه، اهمیت و احترام بیشتری قائل‌اند. توی بخشی به من کار دادند که همیشه مشکل وجود داشته است. دیروز جلسه‌ای در سازمان دامپزشکی داشتیم، آن‌ها خیلی ابراز رضایت از موفقیت کاری ما داشتند. می‌گفتند، قبلاً اوضاع خراب بوده، اما الآن خیلی خوب شده است. آن‌ها قدر تجربه ما رو بیشتر می‌دانند».

نتایج بخش کمی این مطالعه نیز نشان می‌دهد که رابطه منفی و معکوسی بین

سبک‌های زندگی مستمر با کاهش منزلت اجتماعی وجود دارد، به این معنی که بازنشستگان در این نوع سبک زندگی، به میزان کمتری پس از بازنشستگی، کاهش منزلت اجتماعی را تجربه می‌کنند.

### دوالیسم اخلاقی اشتغال مجدد قهری / غیر قهری

یکی از مقولات اصلی مرتبط با سبک زندگی مستمر، دوالیسم اخلاقی اشتغال مجدد قهری / غیر قهری است. بازنشستگانی که دارای سبک زندگی مستمر هستند، پس از بازنشستگی به اشتغال مجدد روی می‌آورند. آن‌ها، دلایل و انگیزه‌های متفاوتی برای فعالیت‌های خود دارند؛ که شامل طیفی متنوعی از انگیزه‌ها و دغدغه‌های مالی، هویتی و منزلتی است. برای این گروه از بازنشستگان، اشتغال مجدد نوعی استراتژی بقاء، یا ابزاری برای خود شکوفایی و تحقق بخشی به خود، است. در برخی از مواقع نیز اشتغال مجدد با هدف سرگرمی، دوری‌گزینی از خانه و نگرانی از کاهش کنترل و بی‌قدرتی انجام می‌شود. باین‌حال، اکثر بازنشستگان با سبک زندگی مستمر، انجام کار و فعالیت فارغ از محتوای آن را امری ارزشمند می‌دانند. در این رابطه، گفتمان غالب سالمندشناسی نیز یکی از نشانگان سالمندی مثبت را فعال بودن می‌داند. در این گفتمان، مفهوم سالمندی مثبت، مترادف با سالمندی فعال و در تضاد با سالمندی منفعل است. باین‌حال، پرسش اساسی این است که آیا صفت فعال بودن در مفهوم سالمندی فعال، فی‌نفسه دارای معنای مثبتی است؟ آیا مراد از فعال بودن، صرفاً فعالیت‌های دستمزدی است؟ آیا صرف فعال بودن را می‌توان نوعی فضیلت و ارزش قلمداد نمود؟ بنابراین پرسش اساسی در مفهوم سالمندی فعال، ناظر بر معنا و مفهوم فعال بودن و محتوای آن است. پرسش این است که آیا صفت فعال بودن در مفهوم سالمندی فعال، اساساً محتوایی مثبت دارد؟ بنابراین رویکردی که بر فضیلت فعال بودن تأکید می‌کند، باید مرز فعالیت‌های معنا بخش و فعالیت‌های ناشی از ضرورت را شناسایی نماید. مشارکت‌کنندگان در این تحقیق درباره فضیلت فعالیت و اشتغال مجدد

پس از بازنشستگی نظرات متفاوتی داشتند. اکثر بازنشستگانی که به دلایل منزلتی و هویتی در فعالیت‌های موردعلاقه خود، اعم از فعالیت‌های دستمزدی و غیر دستمزدی، مشغول به کار بودند، احساس خوشایندی از فعالیت‌های پس از بازنشستگی خود داشتند. برای این گروه از بازنشستگان، «کار و فعالیت» ابزاری برای خود بیانگری، اثبات توانایی‌های خود و نوعی مقابله ضمنی با کلیشه‌های سنی رایج، درباره توانمندی‌های بازنشستگان و سالمندان است. آقای عبدی در این باره می‌گوید:

«خیلی‌ها در جامعه فکر می‌کنند که بازنشسته‌ها افرادی ناتوان و از کار افتاده‌اند؛ اما این تصور اشتباه است. چون بازنشسته‌ها، تجارب ارزشمند زیادی دارند. محل کار من، اهمیت بیشتری برای تجارب و مهارت‌های کاری من قائل است. آن‌ها در واحدی به من کار دادند که همیشه مشکل داشته است. دیروز جلسه‌ای در سازمان دامپزشکی داشتم، آن‌ها ابراز رضایت زیادی از موفقیت کاری من داشتند. آن‌ها می‌گفتند، قبلاً اوضاع خراب بوده است؛ اما الان خیلی خوب شده است. آن‌ها قدر تجربه من را بیشتر می‌دانند.»

در مقابل، بازنشستگانی که به دلیل ضرورت و نیازهای مالی، ناگزیر به فعالیت‌های دستمزدی خارج از تخصص و علاقه خود می‌باشند، تجربه‌ای منفی از فعالیت‌های شغلی پس از بازنشستگی داشتند. برای آن‌ها کار و اشتغال مجدد، نه یک فضیلت، بلکه نوعی شر ضروری و استراتژی بقاء بود. نوعی زحمت<sup>۱</sup> و فعالیت «سبزیف وار»<sup>۲</sup> و ناتمام که هیچ‌گاه به هدف و سرمنزله مقصود نمی‌رسد؛ اغلب این بازنشستگان از تبعیض‌های سنی در محیط کار، به‌ویژه تبعیض در پرداخت حقوق و مزایا رنج می‌برند؛ بنابراین، تجارب متنوع بازنشستگان از کار و اشتغال مجدد را باید در دوالیسم اخلاقی کار و فعالیت جستجو نمود.

۱. آرنت در کتاب «وضع بشر» از شکل‌های مختلف فعالیت بشری صحبت می‌کند. وی سه بعد از فعالیت انسان را از هم تفکیک می‌نماید؛ ۱- زحمت، ۲- کار، ۳- عمل آزاد. از نظر آرنت «زحمت» ابتدایی‌ترین سطح فعالیت آدمی است و با مسئله بقا و تداوم زیست انسان مرتبط است. انسان در این سطح اسیر الزامات زندگی و تأمین معاش است. در زحمت انسان چیزی از خود برجای نمی‌گذارد و حاصل زحمت فقط و فقط عرق ریختن است. انسان در این سطح زندگی شبیه به سایر جانداران دارد (پناهی، ۱۳۹۸).

۲. اشاره به یکی از اساطیر یونان باستان و کنایه از کار بی حاصل و تمام نشدنی.

دوگانه اخلاقی که در یک سوی آن کار وسیله‌ای برای خودشکوفایی و تحقق بخشی به خود و در سوی دیگر، کار به مثابه زحمت، ابزاری برای تأمین معاش و نوعی شر ضروری محسوب می‌شود. یکی از بازنشستگان در این باره می‌گوید:

«بعد از بازنشستگی، از یک طرف درآمد کاهش یافت، از طرف دیگر هزینه‌های زندگی بالا رفت. من از سر اجبار در فعالیتی که علاقه‌ای هم به آن ندارم، کار می‌کنم. برادرهای من بعد از بازنشستگی تفریح و فراغت زیادی دارند، دنبال کار نرفتند، چون به پول نیاز ندارند، وضعیتشان خوب است. به کارمند با حقوق بخور نمیر، اگر در تمام طول زندگی‌اش هم کار کند، باز هم عقب است. من الآن که باید استراحت کنم، مجبور به انجام کارم، اگر کار نکنم امورات زندگی‌ام نمی‌گذرد. معمولاً شرایط شغل اول (شغل دولتی قبل از بازنشستگی) دیگر تکرار نمی‌شود. آدم با شغل اولش خیلی راحت‌تر است؛ اما من مجبورم شغل دوم را ادامه بدهم. نگاه خوبی به کار بازنشسته‌ها وجود ندارد، بخشی از حقوقم را به این بهانه که مستمری بگیر هستم، نمی‌دهند.»

### اخلاق پر مشغلی

اگرچه، افراد در سبک زندگی مستمر، دلایل متفاوتی برای اشتغال مجدد خود دارند، باین حال، اغلب بازنشستگان در این نوع سبک زندگی بر فضیلت فعال بودن تأکید می‌کنند. آن‌ها، فعالیت را پادزهری در مقابل انفعال و بیماری‌های ناشی از افزایش سن و بازنشستگی می‌دانند.

«برای من فعالیت و کار داشتن حیاتی است. من فقط به کار فکر می‌کنم، اصلاً نگران پیری و مرگ نیستم. اگر الآن کارم را از من بگیرند، دنبال کار جدید می‌گردم. برای من بازنشستگی به معنای در خانه ماندن و به درودیوار نگاه کردن نیست. بازنشسته در راستای علاقه‌مندی‌هایش، می‌تواند هزاران فعالیت داشته باشد. اینکه، بازنشسته در خانه بیند و مهر باطل به خودش بزند، قابل قبول نیست.»

### تداوم الگوی تغذیه‌ای گذشته

از دیگر مقولات اصلی مرتبط با سبک زندگی مستمر، تداوم الگوی تغذیه‌ای گذشته است. بازنشستگانی که دارای سبک زندگی مستمر هستند و پس از بازنشستگی، به اشتغال مجدد روی می‌آورند، به لحاظ سنی غالباً در گروه (پیر- جوان) قرار دارند. در نتیجه، اغلب آن‌ها محدودیت‌های جسمی و حرکتی سالمندان و گروه‌های سنی (پیر- پیر) را ندارند. این گروه از بازنشستگان، نه تنها احساس پیری نمی‌کنند، بلکه اغلب خود را افرادی جوان و میان سال می‌پندارند. از سوی دیگر، تداوم فعالیت‌های کاری گذشته و تجربه متفاوت آن‌ها از بازنشستگی، باعث می‌شود تا آن‌ها نیازی به تغییر الگوی تغذیه‌ای خود احساس نکرده و همچنان عادات غذایی مألوف قبل از بازنشستگی را ادامه دهند. یکی از بازنشستگان در این زمینه می‌گوید:

«من همان غذاهایی را که قبلاً می‌خوردم، الآن هم می‌خورم، چون الآن هم مثل قبل فعالیت دارم، نیازی به تغییر نمی‌بینم».

### راهبردهای مقابله‌ای ترکیبی (فعال-انفعالی)

از دیگر مقولات اصلی مرتبط با سبک زندگی مستمر، راهبردهای مقابله‌ای ترکیبی (فعال- انفعالی) است. به این معنی که بازنشستگان با سبک زندگی مستمر، عموماً از انواع مختلفی از راهبردهای مقابله‌ای، برای مدیریت استرس و مقابله با رویدادهای تنش‌زا استفاده می‌کنند. علاوه بر این، از آنجا که این گروه از بازنشستگان، طیف متنوعی را تشکیل می‌دهند از سبک‌های اسنادی دو کانونی (ساختار محور/ عاملیت محور)، در توجیه موفقیت‌ها و شکست‌های خود استفاده می‌کنند. به عنوان مثال، بازنشستگانی که به دلایل قهری، به اشتغال مجدد روی می‌آورند و تصمیم آن‌ها برای تداوم سبک زندگی پس از بازنشستگی، غیرارادی و ناشی از ضرورت است، به میزان بیشتری از راهبردهای مقابله‌ای انفعالی و اسناد علی ساختار محور استفاده می‌کنند. آن‌ها، کنترل درک شده پایین‌تر و

بالعکس، محدودیت‌های درک شده بیشتری را تجربه می‌کنند. در مقابل، بازنشستگانی که انگیزه آن‌ها برای اشتغال مجدد، خودشکوفایی است و در تداوم سبک زندگی از اختیار و عاملیت بیشتری برخوردارند، به مراتب کنترل درک شده بیشتر و محدودیت‌های درک شده کمتری را تجربه می‌کنند. این گروه از بازنشستگان، در مواجهه با موقعیت‌های تنش‌زا، از راهبردهای مقابله‌ای فعال و در توجیه شکست‌ها و ناکامی‌های خود، از اسناد علی عاملیت محور استفاده می‌کنند.

### اسطوره والدگری<sup>۱</sup>

یکی از مقولات اصلی سبک زندگی مستمر، اسطوره والدگری است که در عمل باعث بی‌توجهی و غفلت ارادی بازنشستگان نسبت به خود می‌شود؛ بنابراین، بی‌توجهی و غفلت ارادی بازنشستگان نسبت به خود، نه تنها به دلیل مشکلات اقتصادی و معیشتی است، بلکه دلایل و ریشه‌های فرهنگی آن‌ها را باید در فرهنگ فرزند محور خانواده‌ها و اسطوره والدگری جستجو نمود. به‌طور کلی، در یک فرهنگ فرزند محور، فرزندان در کلیه مناسبات درونی و بیرونی خانواده، در مرکز و کانون توجه قرار دارند. در چنین زمینه‌ای، ارزش شخصی والدین به‌شدت به وضعیت فرزندان گره خورده است. بسیاری از مشارکت‌کنندگان در این مطالعه، در بیان دلایل موفقیت خود، به وجود فرزندان خوب و موفق اشاره می‌کردند. از این‌رو، این‌همانی والد-فرزند یکی از مؤلفه‌های اصلی چنین فرهنگی است. با این حال، آنچه قوام‌بخش و بازتولید کننده فرهنگ فرزند محوری است، اسطوره والدگری می‌باشد. اسطوره والدگری، ایده آل‌های ذهنی، افراطی و فراگیری هستند که سهم عمده‌ای در شکل‌دهی به سبک فرزند پروری و نحوه برخورد والدین با فرزندان ایفا می‌کند. این اسطوره‌ها بیشتر حول مفهوم والد خوب و آرمانی و الگوهای برتر تربیت فرزندان شکل می‌گیرد. بسیاری از والدین ارزش خود را به‌عنوان پدر و مادر در گرو رفتار فرزندان می‌بینند. این نوع این‌همانی



والد- فرزند باعث می‌شود تا والدین، فرزندان را نسخه دیگری از خود بدانند و تلاش نمایند تا این نسخه، هرچه بیشتر مورد تأیید و تحسین دیگران قرار گیرد. باور والدین به مسئولیت‌های آرمانی خود و مسئولیت‌پذیری افراطی آن‌ها در این زمینه، باعث می‌شود تا رشد مسئولیت‌پذیری فرزندان دچار مشکل شود. متعاقباً، عدم تحقق عملی این ایدئال‌ها نیز باعث می‌شود تا والدین احساس شکست و ناکامی کنند (صیدی و همکاران، ۱۳۹۵).

بسیاری از مشارکت‌کنندگان در این مطالعه، والدین را حلال مشکلات فرزندان می‌دانستند و معتقد بودند که بدون کمک آن‌ها، فرزندان قادر به حل مشکلات خود نمی‌باشند. به‌زعم آن‌ها، وظیفه اصلی پدر و مادر این است که در تمامی موقعیت‌ها خود را بین مشکلات و فرزندان قرار دهد. این باور ریشه در دیدگاهی دارد که به‌موجب آن والدین خود را مقصر و مسبب مشکلات پیش‌آمده برای فرزندان می‌دانند. از این‌رو، در اولویت بودن فرزندان از مضامین مرتبط با اسطوره والدگری است. بر این اساس، والدین تمام توان خود را صرف رسیدگی به امور فرزندان می‌کنند و رسیدگی به نیازهای خود و همسر در اولویت‌های بعدی آن‌ها قرار می‌گیرد، نوعی از خودگذشتگی آسیب‌زا و آرامش‌بخشی افراطی به فرزندان که باعث می‌شود، بازنشستگان با سبک زندگی مستمر، به‌طور آگاهانه ارادی، اولویت‌بخشی به نیازهای فرزندان و غفلت و بی‌توجهی نسبت به خود را امری طبیعی و ارزشمند بیندارند. در این نوع سبک زندگی، تلاش بی‌وقفه و مستمر والدین برای رفع نیازهای فرزندان حتی پس از ازدواج و جدایی فرزندان از خانواده، وظیفه طبیعی والدین و نوعی فضیلت محسوب می‌شود. اسطوره والدگری، بر تصویر آرمانی از پدر خستگی‌ناپذیر استوار است که تنها مأموریت‌اش در زندگی، تأمین انتظارات فرزندان است. از این‌رو، در بسیاری از موارد تمایل افراد بازنشسته به اشتغال مجدد، ریشه در نقش والدگری آن‌ها و انتظارات فزاینده فرزندان دارد که در نبود نهادهای حمایتی و رفاهی از جوانان و بیکاری ساختاری در جامعه، باعث وابستگی هرچه بیشتر جوانان به خانواده، به‌عنوان یگانه منبع حمایتی می‌شود. در مجموع، فشارهای ناشی از نقش والدگری، بار مضاعفی را بر دوش

بازنشستگان تحمیل می‌کند که استرس و خستگی مزمن و «اضطراب والدگری» از جمله پیامدهای آن می‌باشد (صیدی و همکاران، ۱۳۵۵).

بازنشستگانی که در نظام شناختی‌شان به‌نوعی از خودگذشتگی آسیب‌زا باور دارند، در پرداختن به نیازهای شخصی خود، احساس گناه می‌کنند. آن‌ها معتقدند که اگر تمام توجه و تمرکز خود را به فرزندانشان معطوف نکنند، خودخواه و گناهکار خواهند بود. درحالی‌که «والدگری مسئولانه» مستلزم برقراری تعادل بین مراقبت از خود و مراقبت از دیگران می‌باشد (صیدی و همکاران، ۱۳۹۵). یکی از بازنشستگان در بیان نگرانی‌ها و اضطراب‌های «والدگری» خود می‌گوید:

«بزرگ‌ترین اضطراب من راجع به آینده این است که نتوانم برای خانواده‌ام کاری کنم. ما همیشه باید به فکر آینده بچه‌هایمان باشیم. آینده مشخص نیست. من الآن هر کاری که انجام می‌دهم، برای خودم نیست. برای من خانواده، اولین اولویت است. نیازهای خودم در مرحله بعد قرار دارد. گاهی وقت‌ها، خودم را فراموش می‌کنم. اول به آن‌ها رسیدگی می‌کنم، پول‌هایم خرج نیازهای آن‌ها می‌شود. گاهی که فکر می‌کنم، می‌بینم که در همان ایام جوانی هم برای راحتی پدر و مادرم کار می‌کردم. هرگز کودکی و جوانی نکردم. تمام زندگی‌ام صرف کارکردن و تلاش شده است. پسر آخری‌ام را خیلی دوست دارم. می‌خواهم آن‌قدر زنده باشم تا عروسی او را ببینم. خیلی نگران وضعیت بچه‌ها هستم... بهشون کمک می‌کنم، گاهی برایشون وام می‌گیرم. مجبورم آن‌ها را در اولویت قرار بدهم و کمک کنم. بخش عمده‌ای از مشکلات من، مربوط به بچه‌ها است. احساس می‌کنم، برای خودم زندگی نکرده‌ام».

### حفظ منابع به‌مثابه راهبردی برای تداوم سبک زندگی

در مجموع، بازنشستگانی که سبک زندگی مستمر دارند، پس از بازنشستگی و در برخی مواقع، سال‌ها قبل از آن، تلاش می‌کنند تا برای جبران منابع کاهش‌یافته خود پس از بازنشستگی، به منابع جایگزینی دست یابند. آن‌ها، به دلیل ادامه فعالیت‌های خود پس از

بازنشستگی، علاوه بر آن که از احساس یکپارچگی و انسجام هویتی بیشتری برخوردارند، سرمایه اجتماعی و شبکه‌های ارتباطی و حمایتی خود را حفظ می‌کنند. از آنجا که تداوم سبک زندگی قبلی منوط به حفظ و تجدید منابع و سرمایه‌ها و دسترسی به سطح معینی از فرصت‌های ساختاری است. در نتیجه، برای این گروه از بازنشستگان، حفظ و تجدید منابع، راهبردی برای حفظ سبک زندگی و حتی‌المقدور جلوگیری از تنزل آن می‌باشد. لذا، نگرانی از افول سبک زندگی و تلاش جهت حفظ و تداوم یا ارتقای سبک زندگی، یکی از دغدغه‌های بازنشستگانی است که سبک زندگی مستمر دارند. از این رو، اشتغال مجدد، راهبردی برای جبران منابع از دست‌رفته و بازبایی احساس کنترل است که در نهایت می‌تواند به حفظ و تداوم سبک زندگی کمک کند. از این رو، حفظ و تداوم سبک زندگی، هم‌زمان نتیجه دستیابی به فرصت‌های ساختاری و برخورداری از سطح معینی از عاملیت و احساس کنترل است. یکی از بازنشستگان در این باره می‌گوید:

«با حقوق بازنشستگی اصلاً نمی‌شود پیری موقفی داشت، باید در رشته‌ای که علاقه داری ادامه کار بدهی. سال اول که بازنشسته شدم بیکار بودم، به‌زودی متوجه شدم با این حقوقی که به‌عنوان مستمری می‌دهند، مخارج زندگی‌ام تأمین نمی‌شود. چون مجبور می‌شوم از خیلی چیزهایی که قبلاً داشتم، بزنم. ترس از این مسئله باعث شد تا مجدداً وارد بازار کار شوم. الآن دخل و خرج می‌رسه، اما با قناعت. البته ما از اول هم به قناعت عادت داشتیم.»

علاوه بر این، نتایج بخش کمی این مطالعه نیز نشان می‌دهد که رابطه مثبت و معناداری بین منابع و سرمایه‌های فرد بازنشسته و سبک زندگی مستمر وجود دارد به این معنی که افراد با سبک زندگی مستمر پس از بازنشستگی، به میزان کمتری با کاهش منابع مواجه می‌شوند. در نتیجه می‌توان نتیجه گرفت که رابطه معناداری بین حفظ منابع شخصی و تداوم سبک زندگی وجود دارد.

در مجموع، سبک زندگی مستمر دارای پیامدهای مختلفی است، این پیامدها عمدتاً

نتیجه راهبردهایی است که افراد با این نوع سبک زندگی، جهت سازگاری با بازنشستگی از آن استفاده می‌کنند. احساس جوانی و کارآمدی، انسجام و یکپارچگی هویتی، احساس کنترل بر رویدادهای زندگی، سازگاری با بازنشستگی، مراقبت از خود، مثبت اندیشی، سطح پایین اضطراب مرگ و عدم نگرانی از پیر شدن، از جمله پیامدهای مثبت این نوع سبک زندگی می‌باشد. نتایج بخش کمی این مطالعه نیز نشان می‌دهد که رابطه مثبت و معناداری بین سبک زندگی مستمر و متغیرهایی نظیر اضطراب مرگ، مراقبت از خود، مثبت اندیشی، سطح پایین اضطراب مرگ و عدم نگرانی از پیر شدن وجود دارد؛ یعنی افرادی که سبک زندگی مستمر را انتخاب می‌کنند، کمتر نگران پیر شدن خود بوده و از اضطراب مرگ پایین‌تری برخوردارند. آن‌ها، مثبت اندیش بوده و رفتارهای خود مراقبتی بیشتری دارند. به لحاظ جهت‌گیری‌های دینی نیز اغلب بازنشستگان با سبک زندگی مستمر، جهت‌گیری‌های دینی قبلی خود را پس از بازنشستگی حفظ می‌کنند و عموماً تغییری در جهت‌گیری دینی آن‌ها ایجاد نمی‌شود. جهت‌گیری و نوع دین‌داری این گروه از بازنشستگان عمدتاً از نوع ترکیبی است و طیفی متنوعی از انواع دین‌داری مناسک‌گرا، عاطفه‌گرا و اخلاق محور را شامل می‌شود.

جدول شماره (۶) - مفاهیم، مقوله‌های فرعی، اصلی و هسته مقوله سوم

مقوله هسته	مقوله‌های اصلی	مقوله‌های فرعی	مفاهیم
سبک زندگی مستتر / تداومی	تداوم فعالیت‌های فراغتی گذشته	ویژگی فعالیت‌های فراغتی	کاهش زمان فراغت به دلیل اشتغال مجدد
			زمان ناکافی برای فعالیت‌های فراغتی
			استمرار فعالیت‌های فراغتی قبل از بازنشستگی
			در اولویت نبودن فعالیت‌های فراغتی
			زمان ناکافی برای استراحت و بازتوانی
			نامشخص بودن مرز بین فراغت / کار
			فرصت‌ها و انتخاب‌های فراغتی محدود
	اخلاق پرمشغله	فضیلت فعال بودن	مشغولیت‌های مداوم کاری
			علاقه و تلاش وافر برای فعال ماندن
			اولویت کار بر فراغت
			عادت‌واره کار مداوم
			ارزشمند بودن فعالیت و کار
	تجربه خطی و ممتد از زمان	جهت‌گیری نسبت به زمان	تداوم و پیوستگی زمان
			تجربه یکنواخت از زمان
			کارکرد اقتصادی زمان
			تجربه خطی از زمان
			آینده به‌مثابه تداوم گذشته
	تداوم و پیوستگی هویت	یکپارچگی و انسجام هویتی	یکپارچگی و انسجام هویتی
			احساس مفید و مولد بودن
			احساس تداوم داشتن



ادامه جدول شماره (۶)

مفاهیم	مقوله‌های فرعی	مقوله‌های اصلی	مقوله هسته
عدم کناره‌گیری دائمی از بازار کار	تجربه انتقال به بازنشستگی	تجربه بازنشستگی به‌عنوان تداوم فعالیت‌های قبلی	سبک زندگی مستمر/تداومی
عدم پذیرش انگ بازنشسته شدن			
تأکید بر توانمندی‌های شغلی خود			
حس متفاوت بازنشستگی به دلیل اشتغال مجدد			
مشارکت اقتصادی در بازار کار			
عدم باور به بازنشسته شدن دائمی از کار			
عدم تجربه پیامدهای مربوط به بازنشستگی	اهداف فرزندمحورانه	اسطوره والدگری	
معنا داشتن زندگی به خاطر آینده فرزندان			
هدفمندی زندگی صرفاً برای آینده فرزندان			
برنامه‌ریزی برای آینده فرزندان			
آینده‌نگری برای فرزندان			
این‌همانی والد-فرزند			
مسئولیت‌پذیری افراط والدین			
تصویر آرمانی از والدین			
آرامش بخشی افراطی	از خودگذشتگی آسیب‌زا		

#### ۴-۶-۲- مدل پارادایمی مقوله هسته سوم

مدل پارادایمی تحقیق، نشان‌دهنده جریان فرایندها و فعالیت‌هایی است که در بستر تحقیق رخ داده است. این مدل، از پنج بخش شامل شرایط علی، شرایط زمینه‌ای، شرایط مداخله‌گر، راهبردها و پیامدها تشکیل شده است. در مرکز مدل نیز پدیده مرکزی قرار دارد که فعالیت‌ها حول محور آن شکل می‌گیرند. جریان فرایندها و فعالیت‌هایی که در بستر این تحقیق اتفاق

افتاده است، نشان می‌دهد که در مقوله هسته سوم، پدیده مرکزی «سبک زندگی مستمر / تداومی» است که مشارکت‌کنندگان در مواجهه با این پدیده استراتژی‌ها و واکنش‌هایی نیز از خود نشان می‌دهند. در واقع داده‌های تفسیر شده در بخش خط داستان در قالب جدیدی که می‌تواند جریان و فرایند رخدادها را نشان دهد در مدل پارادایمی نشان داده شده است.

#### ۴-۶-۳- شرایط علی

شرایط علی به وجود آورنده پدیده مرکزی هستند که مشارکت‌کنندگان با آن مواجه می‌شوند. شرایط علی، از جمله دلایل اصلی شکل‌گیری سبک زندگی مستمر/تداومی، به عنوان پدیده مرکزی در میان بازنشستگان بوده است؛ بنابراین، پدیده اصلی در این مقوله هسته، همچنان که ذکر شد، سبک زندگی مستمر/تداومی می‌باشد. شرایط علی مدل پارادایمی مقوله هسته سوم عبارت‌اند از:

- حفظ و تداوم نسبی منابع و سرمایه‌ها پس از بازنشستگی (منابع مالی، جسمی، روان‌شناختی، حمایتی-اجتماعی، فرهنگی).

#### ۴-۶-۴- شرایط زمینه‌ای

شرایط زمینه‌ای، بافت و بستری هستند که استراتژی‌های تحقیق در آن به وقوع می‌پیوندند. در واقع این شرایط، شرایط خاص و ویژه‌ای هستند که با استراتژی‌های مشارکت‌کنندگان در ارتباط هستند. شرایط مدل پارادایمی مقوله هسته سوم عبارت‌اند از:

- تجربه بازنشستگی به عنوان تداوم فعالیت‌های قبلی، تجربه خطی و ممتد از زمان - تجربه نابرابری و تبعیض سنی در محل کار، تلاش برای حفظ منزلت و تداوم سبک زندگی، محدودیت درک شده پایین، سطح نسبتاً بالای تسلط درک شده - دوآلیسم اشتغال مجدد قهری/غیرقهری - تجربه نابرابری و تبعیض سنی در محل کار، اسطوره والدگری، عادت‌واره کار مداوم.



#### ۴-۶-۵- شرایط مداخله‌گر

شرایط مداخله‌گر، شرایطی گسترده‌تر و کلان‌تر (گسترده‌تر از شرایط زمینه‌ای) است که استراتژی‌ها در آن به وقوع می‌پیوندند. در واقع، این شرایط بیشتر به نیروهای کلان‌تری مربوط است که استراتژی‌های مشارکت‌کنندگان را تحت تأثیر قرار می‌دهند. به بیانی دیگر، برخلاف شرایط زمینه‌ای، شرایطی خاص و ویژه نیستند، بلکه از شمولیت و انتزاع بیشتری برخوردار هستند که پدیده اصلی را تشدید یا تخفیف می‌کنند. شرایط مداخله‌گر در این تحقیق، عوامل برون‌زا در سطوح سه‌گانه خرد، میانه و کلان می‌باشد که تأثیر بسزایی بر شرایط علی و تشدید یا تخفیف منابع دارد. شرایط مداخله‌گر مدل پارادایمی مقوله هسته سوم عبارت‌اند از:

- هنجارها و کلیشه‌های سنی جامعه، اقتصاد سیاسی چرخه زندگی (استانداردزدایی از چرخه زندگی)، کاهش ارزش پول ملی و افزایش نرخ تورم، حاکمیت نظام بازار و کالایی شدن ابعاد و جنبه‌های مختلف زندگی (عواطف، مراقبت و درمان)، نبود قوانین و مقررات حمایتی (ضد کالایی شدن)، فقدان صدا و نبود راهبردهای مقابله‌ای جمعی، موانع اکولوژیک و عدم تناسب زیرساخت‌های شهری با نیازهای بازنشستگان. عوامل فورس مازور رویدادهای ناگوار زندگی نظیر مرگ همسر و فرزندان، طلاق، پاندمی کرونا- عوامل وراثتی و ژنتیکی بیماری‌زا.

#### ۴-۶-۶- استراتژی‌ها

استراتژی‌های تحقیق، کنش‌هایی هستند که مشارکت‌کنندگان در پاسخ به پدیده و تحت تأثیر شرایط زمینه‌ای و شرایط مداخله‌گر انجام می‌دهند. استراتژی‌های مشارکت‌کنندگان در مقوله هسته سوم، در قبال پدیده مرکزی تحقیق و تحت تأثیر شرایط مداخله‌گر و شرایط زمینه‌ای، عبارت‌اند از:

- نفی کلیشه‌های هویتی سن‌گرایانه از طریق کار متداوم و عدم پذیرش انگ

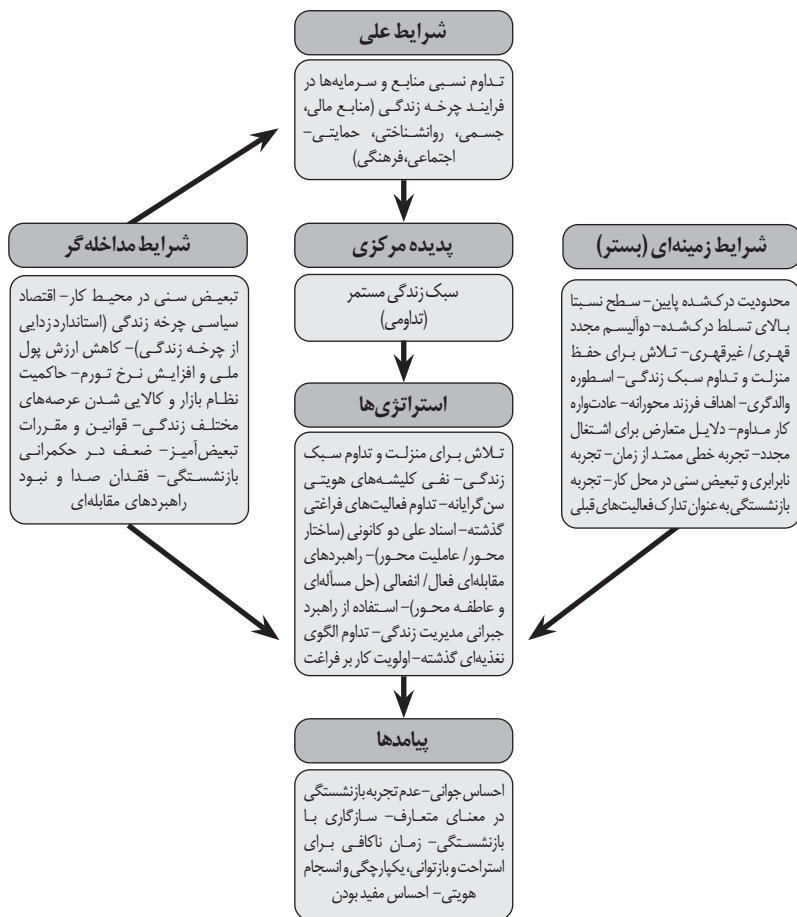
بازنشستگی، تلاش برای حفظ منزلت و تداوم سبک زندگی، تداوم فعالیت‌های فراغتی پس از بازنشستگی، نامشخص بودن مرز بین فراغت / کار، اسناد علی دو کانونی (ساختار محور / عاملیت محور)، راهبردهای مقابله‌ای فعال / انفعالی (حل مسئله‌ای و عاطفه محور)، استفاده از راهبردهای مدیریت زندگی، تداوم عادات و الگوی تغذیه‌ای گذشته، دوآلیسم اخلاقی اشتغال مجدد قهری / غیر قهری، (دلایل متفاوت بازنشستگان برای اشتغال مجدد).

#### ۴-۶-۷- پیامدها

پیامدها، نتایج راهبردهایی هستند که کنشگران آن‌ها را در مواجهه با پدیده‌ی مرکزی و شرایط زمینه‌ای و مداخله‌گر اتخاذ می‌کنند و به شکل مثبت و منفی یا خنثی بیان می‌شوند. پیامدهای منتج شده از به کارگیری استراتژی‌های مشارکت‌کنندگان در مقوله هسته سوم را در قالب نمونه زیر می‌توان این‌گونه برشمرد:

- احساس جوانی و کارآمدی، انسجام و یکپارچگی هویتی، احساس کنترل بر رویدادهای زندگی، سازگاری بیشتر با بازنشستگی، گرایش به رفتارهای خود مراقبتی، احساس مثبت اندیشی، احساس مفید و مولد بودن، کاهش اضطراب مرگ و نارضایتی از تبعیض‌های شغلی.

شکل شماره (۷) - مدل پارادایمی سبک زندگی مستمر/ تداومی



#### ۷-۴- چهارمین مقوله هسته سبک زندگی خلاق / بازاندیشانه

«سبک زندگی خلاق / بازاندیشانه»، چهارمین مقوله هسته کشف شده از داده‌هاست. به‌طور کلی، این مقوله، یکی از گونه‌های رایج سبک زندگی در میان بازنشستگان است که در ۱۱.۸ درصد از نمونه مورد مطالعه، رایج بوده است. این مقوله، پس از بررسی دقیق متن مصاحبه‌های تحقیق، گزاره‌های اصلی، مفاهیم، مقوله‌های فرعی، مقوله‌های اصلی در فرایند طولانی، دقیق و جزئی، مفهوم‌پردازی و ارائه شده است. در ادامه، به‌منظور بررسی جزئی و دقیق این مقوله هسته، یافته‌های تحقیق در دو بخش خط داستان و مدل پارادایمی ارائه می‌شود.

#### ۷-۴-۱- خط داستان

بازنشستگانی که در سبک زندگی بازاندیش / خلاق، قرار دارند، بازنشستگی را نه یک پیامد، بلکه آن را نوعی فرایند می‌دانند. به‌زعم آن‌ها بازنشستگی نوعی فرایند از دست دادن و به دست آوردن است. از این‌رو، برای آن‌ها برقراری تعادل پایدار و پویا بین آن‌چه که در این فرایند از دست می‌دهند و آنچه که به دست می‌آورند، اهمیت بسیاری دارد؛ بنابراین، بیشینه‌سازی هم‌زمان دستاوردها و به حداقل سازی ناتوانی‌ها، ویژگی بازنشستگانی است که در سبک زندگی خلاق قرار دارند. آن‌ها، ضمن پذیرش واقعیت‌ها و محدودیت‌های بازنشستگی بر این باورند که افراد بازنشسته می‌توانند با اولویت‌بندی انتخاب‌های خود، تعیین اهداف مشخص و بهینه‌سازی تلاش‌های خود، طیفی از فعالیت‌های ممکن و موردعلاقه‌شان را انجام دهند و از این فعالیت‌ها به‌عنوان جایگزینی برای جبران فعالیت‌های از دست‌رفته خود استفاده کنند؛ بنابراین، برخلاف نظریه‌رهایی از قیود که طبق آن کاهش انرژی و فعالیت‌های بدنی، باعث افزایش وابستگی افراد در دوره بازنشستگی می‌شود، بازنشستگان در این نوع سبک زندگی، معتقدند که کاهش انرژی و فعالیت‌های بدنی در دوره بازنشستگی لزوماً در همه جوانب، همراه با پیامدهای منفی نمی‌باشد؛ زیرا افراد

می‌توانند با ذخیره کردن و تجمیع انرژی خود و همچنین تمرکز بر هدفی مشخص و معین، فعالیت‌های معنا بخش زندگی خود را ادامه دهند. از این منظر، سبک زندگی خلاق با نظریه استعلای پیری و نظریه انتخاب، بهینه سازی و جبران منطبق است.

از این رو، سبک زندگی خلاق، هنر زیستن با فقدان است. بازنشستگانی که سبک زندگی خلاق دارند، ضمن قبول محدودیت‌ها و درک پایان‌پذیری منابع، تلاش می‌کنند تا به منابع و انتخاب‌های جایگزین دست یابند. از این منظر، سبک زندگی خلاق با سبک زندگی اخلاقی<sup>۱</sup> که مبتنی بر اخلاق محدودیت و کرانمندی<sup>۲</sup> است، مشابهت دارد. سبک زندگی خلاق / بازانديشانه، فرایند بهینه‌سازی انتخاب‌های سالم و مشارکت در فعالیت‌های اجتماعی به منظور ارتقای کیفیت زندگی در سالمندی است. فعالیت در این نوع سبک زندگی، تنها به معنی مشارکت در بازار کار یا فعالیت فیزیکی نمی‌باشد. بلکه به مشارکت بلندمدت در زندگی مدنی، روحی، معنوی، فرهنگی، اقتصادی و اجتماعی اطلاق می‌شود.

### تجربه پارانومایی و گسترده بین از زمان

یکی از ویژگی‌های بارز بازنشستگان با سبک زندگی خلاق / بازانديشانه، تجربه پارانومایی و گسترده بین از زمان است که به معنای تجربه متفاوت زمان و گسست ادراکی از فهم و تجربه بازنشستگی، در معنای مرسوم و کلیشه‌ای آن است. این گروه از بازنشستگان درک غیرخطی از زمان دارند. آن‌ها، با فرا رفتن از درک بیولوژیکی زمان و محدودیت‌های سنی، جهت‌گیری معطوف به آینده‌ای در زندگی خود دارند و پیوسته در حال طرح‌افکنی و برنامه‌ریزی برای آینده و تلاش برای تحقق بخشی به امکان‌های آینده می‌باشند. ویژگی بارز تغییر در تجربه زمان را می‌توان، در نگاه «پانورامایی و گسترده بین» این گروه از بازنشستگان به زندگی و اهدافشان یافت. از طریق تجربه «پانورامایی یا گسترده بین»

1. Moral Lifestyle  
2. Finitude Ethic

زمان، فرد بازنشسته از مرزها و محدودیت‌های بیولوژیکی که باعث اضطراب می‌شوند، فراتر می‌رود. علاوه بر این، درک پیوسته از زمان، با ایجاد نوعی انسجام و یکپارچگی، به کاهش استرس و اضطراب کمک می‌کند. این نوع تحول پارادایمی که در ابعاد مختلف شخصی، اجتماعی و کیهان‌شناسی فرد صورت می‌پذیرد، می‌تواند به کاهش خودمداری، مراقبه و تعالی خود، جهت‌گیری دینی اخلاق‌گرایانه، تساهل و رواداری و کاهش سطح اضطراب مرگ کمک نماید. نتایج بخش کمی این مطالعه نیز نشان می‌دهد که رابطه منفی و معکوسی بین سبک زندگی خلاق، با اضطراب مرگ وجود دارد، به این معنی که بازنشستگان در این نوع سبک زندگی، پس از بازنشستگی، به میزان کمتری اضطراب مرگ را تجربه می‌کنند. یکی از بازنشستگان در این باره می‌گوید:

«من فقط به زندگی فکر می‌کنم به مرگ فکر نمی‌کنم تا افسرده شوم. شما اگر توی دنیای خودت باشی، دنیا برات تیره‌تر میشه. خسته و افسرده میشی. باورت میشه که چیزی نیستی؛ اما من احساس جوانی می‌کنم. ناهار و شام و میوه خوردن و تفریح ام همیشه برقرار است. فراموشی ندارم. برای فردا صبر نمی‌کنم از قبل برای آینده برنامه‌ریزی می‌کنم».

از سوی دیگر، تفکر و ذهنیت پویا، فرا رفتن از کلیشه‌های هویتی سن‌گرایانه، زنده نگه‌داشتن خیال‌ها و آرزوها و فرصت‌پنداری بازنشستگی، از مشخصه‌های اصلی سبک زندگی خلاق / بازانديشانه است که به این گروه از بازنشستگان کمک می‌کند تا نه تنها تسلیم کلیشه‌های سنی جامعه نگردیده، بلکه به‌طور فعال به برنامه‌های موردعلاقه خود، روی آورده و دوره بازنشستگی را به فرصتی برای طرح‌افکنی و انجام فعالیت‌های معنا بخش، تبدیل نمایند. برای آن‌ها، بازنشستگی به‌مثابه بازآفرینی و پنجره‌ای برای ورود به زندگی جدید است. از این‌رو، آن‌ها شناخت و فهم متفاوتی از بازنشستگی داشته و به‌جای ایفای نقش‌های درونی شده، عاملانی خلاق و نقش‌آفرین هستند. آن‌ها، بازنشستگی را فرصتی برای هویت‌یابی، خود بیانگری و انتخاب سبک زندگی جدید و فردیت یافته

می‌دانند. لذا، برخلاف کسانی که سبک زندگی گوشه‌گیر دارند، آن‌ها بازنشستگی را نه به معنای ناتوانی و پیر شدن، بلکه آن را فرصتی برای زندگی جدید و پیگیری علائق خود می‌دانند؛ بنابراین، بازنشستگی نه‌تنها پایانی بر روند رشد و تکامل طبیعی نیست، بلکه سرآغاز جدیدی در زندگی افراد و فرصتی برای خود شکوفایی است. یکی از این بازنشستگان در بیان تجربه خود از بازنشستگی می‌گوید:

«به نظر من بازنشستگی بهتر از شاغل بودن است. شما بعد از کلی درس خواندن و سربازی و آزمون دادن و کار پیدا کردن، تازه یک انسان مسخ‌شده هستید. شما مثلاً، کارمند بایگانی با فلان شماره پرسنلی می‌شوید. برات شماره‌گذاری می‌شود؛ اما بازنشستگی فرصتی برای خویشتن یابی و بهتر زندگی کردن است. این چند سال بازنشستگی را اگر کسی دریابد، هم عمرش طولانی‌تر می‌شود، هم رفاه و سلامتی‌اش بیشتر خواهد شد. من بعد از بازنشستگی، تازه خودم را پیدا کردم. تا قبل از آن، سی‌ودو سال در یک اداره دولتی کار می‌کردم. تمام این مدت من خواب بودم. جو محیط دولتی این‌طوری است، انگار به کارمندان والیوم می‌دهند، یعنی چشمشان به زور باز است، اما مغزشان خواب‌رفته است، برای من بازنشستگی فرصتی برای احیا شدن بود.»

در مجموع، برای این گروه، بازنشستگی و بالتبع آن افزایش سن، همراه با تغییرات تدریجی در پارادایم ذهنی و تغییر دیدگاه از عقلانیت ابزاری و تفکر مادی گرایانه به دیدگاهی جهان‌روایانه نسبت به زندگی و جهان است. پیامد چنین تحولی، افزایش سطح تاب‌آوری و سازگاری مثبت با دوران بازنشستگی است؛ بنابراین، بازنشستگانی که سبک زندگی خلاق دارند، برخلاف دیگران، تجربه رضایت‌بخش‌تری از دوران بازنشستگی خود دارند. آن‌ها، به دلیل رواداری و تحمل تفاوت‌ها، از همستگی بین نسلی بیشتری برخوردار بوده و شکاف نسلی کمتری را تجربه می‌کنند. از این منظر، بازنشستگی نه‌تنها منجر به کاهش رضایت‌مندی در افراد نمی‌شود، بلکه در عمل نقطه عطف مثبتی در زندگی آن‌ها می‌باشد که با افزایش درون‌نگری و تأمل و متعاقباً افزایش در کیفیت زندگی درک شده همراه می‌باشد. این گروه از بازنشستگان، احساس آرامش و ارتباط بیشتری با جهان طبیعی

دارند. آن‌ها ابهامات و تناقضات ظاهری را بیشتر تحمل نموده و از رواداری و تساهل بیشتری برخوردارند. یکی از زنان بازنشسته در این زمینه می‌گوید:

«من در یک گروه تلگرامی که همه جوان هستند حضور دارم. تنها کسی هستم که سشش بالا است. وقتی دختران جوان گروه به سفرهای مجردی می‌روند، در جریان کارهایشان هستم. بالاخره جوان‌ها هم حق دارند مجردی جایی بروند. من آن‌ها را درک می‌کنم. محرمانه هستم. جوان‌ها وقتی بتوانند به کسی اعتماد کنند، همه چیز را به او می‌گویند».

در مجموع، جهت‌گیری دینی در سبک زندگی خلاق و بازاندیشانه، عمدتاً از نوع دین‌داری اخلاق‌گرایانه است. از آنجاکه تأمل و بازاندیشی وجه غالب این نوع از سبک زندگی می‌باشد. در نتیجه افراد با این نوع سبک زندگی، اهمیت کمتری برای مناسک و شعائر دینی قائل‌اند. تأکید بر اخلاقیات و پاکی درون و تلاش در جهت کاستن از درد و رنج انسان‌ها و شفقت بر خلق و همچنین گرایش به «خود مرجع‌انگاری» از مهم‌ترین ویژگی‌های این نوع دین‌داری است (موحدیان عطار، ۱۳۹۷). یکی از بازنشستگان در بیان تجارب خود در این باره می‌گوید:

«ما صندوق خیریه برای شیمی‌درمانی‌ها ایجاد کردیم که همه کمک می‌کند. بهترین عبادت این است که آدم به خلق خدا کمک کند. همین که آدم مطلبی بنویسد و به دست دانش‌آموزان سیستان و بلوچستان برساند که امکانات کنکور ندارند، خودش عبادت هست. عبادت فقط دولا و راست شدن نیست. من با همکارانم سیستان بلوچستان رفتیم. همه همکارانم برای خرید به بازار رفتند. من با کتاب‌هایی که برده بودم، به یکی از مدرسه‌ها رفتم و چهار ساعت برای آن‌ها برنامه اجرا کردم. خیلی آرامش داشتم. هنوز هم دانش‌آموزان آن مدرسه با من در ارتباط‌اند و آن روز را به خاطر دارند. شما با هر شیوه‌ای می‌توانی در راه خدا قدم برداری. اگر شما با کمک این تحقیق بتوانید به بازنشستگان کمک کنید، انگار عبادت کرده‌اید. عبادت که فقط به خواندن نماز و روزه نیست».



### فعالیت‌های فراغتی معنا بخش و اجتماع محور توأم با انتخاب گری

از دیگر مقولات اصلی مرتبط با سبک زندگی خلاق، فعالیت‌های فراغتی معنا بخش و اجتماع محور توأم با انتخاب گری است. از آنجاکه برای این گروه از بازنشستگان، زمان مازاد در بازنشستگی، فرصتی برای خود شکوفایی است در نتیجه آن‌ها بیشترین استفاده و بهره‌مندی را از زمان فراغت خود دارند. فرصت‌ها و انتخاب‌های فراغتی گسترده و متنوع و دسترسی این گروه از بازنشستگان به فعالیت‌های فراغتی ناب، امکان پرداختن به فعالیت‌های فراغتی مورد علاقه و دستیابی به لذت و آرامش را برای آن‌ها میسر می‌سازد. به همین دلیل، این گروه از بازنشستگان تجربه رضایت بخشی از بازنشستگی خود دارند. برای آن‌ها نحوه گذران فراغت و مصرف زمان، نوعی سیاست تمایز و مرزبندی هویتی است که از طریق آن مرز خود را با دیگر بازنشستگان متمایز می‌کنند. یکی از زنان بازنشسته در این زمینه می‌گوید:

«به نظر من، بازنشستگی به معنای خانه‌نشینی و به درودیوار نگاه کردن، خیلی عجیب است. بازنشسته‌ها در راستای علاقه‌مندی‌های خود می‌توانند هزاران فعالیت داشته باشند. اینکه طرف توی خانه بشینه و مهر باطل به خودش بزند، قابل قبول نیست. من و خواهرم به فعالیت‌های خیلی مختلفی مثل پیاده‌روی، کوهنوردی، کلاس ورزش و موسیقی، خانه فرهنگ، وظایف خانه‌داری، گردش‌های دسته‌جمعی با دوستان و خانواده می‌رویم. خیلی از کارهای داوطلبانه‌ای را که قبلاً وقت آن را نداشتیم، انجام می‌دهم. با گروه خیاطی برای «کمپین دست» کار می‌کنم.»

بازنشسته دیگری در بیان نحوه گذران فراغت خود می‌گوید:

«برای گذراندن اوقات فراغتم برنامه‌ریزی دارم. آدم منضبطی هستم. هر صبح زود بیدارم و برای هر ساعت از روز برنامه مشخصی دارم. بازنشستگی برای من لذت‌بخش است. چون از زیر بار مسئولیت سنگینی خارج شدم. حالا، هر چه دلم بخواهد را می‌توانم دنبال کنم، در هر زمینه‌ای مطالعه کنم، مقاله بنویسم. به کارهای روزمره و جنبی زندگی‌ام هم می‌رسم. هیچ احساس بدی هم از بازنشستگی و کناره‌گیری از شغل سابقم ندارم.»

نتایج بخش کمی این مطالعه نیز نشان می‌دهد که رابطه مثبت و معناداری بین سبک زندگی خلاق و کیفیت فراغت وجود دارد. به این معنی که بازنشستگی که سبک زندگی خلاق دارند، از کیفیت فراغت بالاتری برخوردارند.

### راهبردهای مقابله‌ای مسئله محور (فعال)

یکی از مقولات اصلی مرتبط با سبک زندگی خلاق، راهبردهای مقابله‌ای مسئله محور (فعال) می‌باشد. به این معنی که بازنشستگی که سبک زندگی خلاق دارند در مدیریت استرس و مواجهه با موقعیت‌های تنش‌زا، عمدتاً از راهبردهای مسئله محور (فعال) استفاده می‌کنند. آن‌ها، همچنین از عاملیت و کنترل درک شده بالاتری برخوردارند. در مجموع، افراد با سبک زندگی خلاق، در مواجهه با مشکلات، نخست مزایا و معایب راه‌حل‌های مختلف را بررسی نموده و در نهایت، بهترین گزینه و اقدام مقتضی را برای حل مسئله انتخاب می‌کنند. آن‌ها، به این دلیل که شرایط و موقعیت خود را قابل اصلاح دانسته و امیدوار به تغییر و بهبود وضع موجود می‌باشند، در مقایسه با دیگر بازنشستگان، تمایل بیشتری به کاربرد راهبردهای مقابله‌ای فعال دارند. یکی از بازنشستگان در این باره می‌گوید:

«هرگاه با مشکلی مواجه می‌شوم، سعی می‌کنم آن را حل کنم و راه‌حل آن را پیدا کنم. در برابر مسائل نمی‌توانم یا بی‌تفاوتی رد شوم. خدا به آدم نعمت عقل را داده است. آدم در برابر مشکلات باید از عقلش استفاده کند.»

در تأیید این یافته‌ها، نتایج بخش کمی این مطالعه نیز نشان می‌دهد که رابطه مثبت و معناداری بین سبک زندگی خلاق و راهبردهای مقابله‌ای مسئله محور (فعال) و همچنین کنترل درک شده وجود دارد. به این معنی که افراد با سبک زندگی خلاق، احساس کنترل بیشتری بر رویدادهای زندگی داشته و در مدیریت استرس و مواجهه با موقعیت‌های تنش‌زا، به میزان بیشتری از راهبردهای فعال استفاده می‌کنند.

### اسناد علی عاملیت محور

از دیگر مقولات اصلی مرتبط با سبک زندگی خلاق، اسناد علی عاملیت محور می‌باشد. به این معنی که بازنشستگان با سبک زندگی خلاق در توجیه شکست‌ها و موفقیت‌های خود در زندگی، به میزان بیشتری به منابع درونی تحت کنترل خود استناد می‌کنند. آن‌ها، محدودیت‌های درک شده کمتری را احساس می‌نمایند. یکی از بازنشستگان در این باره می‌گوید:

«به نظر من، اگر بازنشسته‌ای در زندگی‌اش درمانده شده است، مدیریتش ضعیف است. چون نتوانسته برای زندگی‌اش برنامه‌ریزی داشته باشد. معمولاً افراد باهوش در نمی‌مانند. هوش سازگاری فرد با محیط است. بازنشسته‌ها خودشان این طور می‌خواهند. خودشان پذیرفتند که آدم مفلوک باشند. من به حقوق مستمری اکتفا نکرده‌ام. من همین الان که اینجا نشسته‌ام و کار اجرایی هم ندارم، ده برابر مستمری بازنشستگی‌ام درآمد دارم. علت فشار مضاعف بر بازنشستگان این است که خودشان را لای‌مکنه گذاشته‌اند. من که کمتر از گنجشک نیستم. گنجشک روی یه درخت ساکن نمی‌نشیند. می‌پرد و مدام روی شاخه‌های دیگر می‌نشیند. بازنشسته‌ها خودشان، زندگی ثابت و یکنواختی را انتخاب کرده‌اند. انسان باید خودش تلاش کند. یکی سال‌ها خورده و خوابیده. معلوم است که الان هیچی برایش نمی‌ماند.»

نتایج بخش کمی این مطالعه نیز نشان می‌دهد که رابطه مثبت و معناداری بین سبک زندگی خلاق با اسناد علی عاملیت محور وجود دارد، به این معنی که بازنشستگان با این نوع سبک زندگی، به میزان بیشتری در توجیه مشکلات و ناکامی‌هایشان، به منابع درونی تحت کنترل خود استناد می‌کنند.

استناد این بازنشستگان، به منابع درونی تحت کنترل خود، نشانگر مسئولیت‌پذیری آن‌ها در برابر سبک زندگی انتخابی و پیامدهای ناشی از آن است. لذا، این گروه از بازنشستگان در مقایسه با دیگران تمایل بیشتری به رفتارهای خود مراقبتی دارند. نتایج بخش کمی این مطالعه نیز نشان می‌دهد که رابطه مثبت و معناداری بین سبک زندگی خلاق و رفتارهای خود مراقبتی وجود دارد. علاوه بر این، سبک زندگی خلاق

با ویژگی‌هایی چون سطح بالایی حمایت اجتماعی درک شده، مثبت‌نگری و احساس جوانی، برنامه‌ریزی و آمادگی قبلی برای گذار به بازنشستگی و مقاومت در برابر کلیشه‌ها و تبعیض‌های سنی شناخته می‌شود.

در مجموع، احساس جوانی و شادابی، احساس آرامش در پرداختن به علاقه‌مندی‌ها، امیدواری به آینده، ارزیابی مثبت از بازنشستگی، مثبت‌نگری و شفقت بر خود، حس مثبت حضور در اجتماع، سازگاری موفق با بازنشستگی، یکپارچگی و انسجام هویتی، احساس مولد بودن و خوش‌خلقی، از جمله پیامدهای سبک زندگی خلاق می‌باشند.

جدول شماره (۷) - مفاهیم، مقوله‌های فرعی، اصلی و هسته مقوله چهارم

مقوله هسته	مقوله‌های اصلی	مقوله‌های فرعی	مفاهیم
سبک زندگی خلاق / بازنشسته‌ها	فعالیت‌های فراغتی معنا بخش و اجتماع محور توأم با انتخاب‌گری	ویژگی فعالیت‌های فراغتی	سفرهای سیاحتی
			دوره‌همی‌های دوستانه و خانوادگی
			بازدید از مراکز تاریخی و فرهنگی
			خرید و تفریح خانوادگی با دوستان
			یادگیری مهارت‌های جدید
			انجام فعالیت‌های هنری
			پیگیری آرزوها و فعالیت‌های عقب‌افتاده
			مطالعه کتب ادبی و تاریخی
			مصرف کالاهای فرهنگی
			انجام فعالیت‌های جدید
			مشارکت در امور منزل و کمک به همسر
			استفاده بهینه و هدفمند از فضای مجازی و رسانه‌ها
			انجام فعالیت‌های ورزشی منظم
			مشارکت در فعالیت‌های داوطلبانه و عام‌المنفعه
			خلوت‌گزینی مثبت توأم با تأمل و بازناندیشی
			کمک و مشورت به دوستان و آشنایان
			مصاحبت دل‌نشین با فرزندان توأم با یاریگری
			شرکت در انجمن‌ها و گروه‌های اجتماعی
		کیفیت فعالیت‌های فراغتی	تلاش برای غنی‌سازی اوقات فراغت
			مدیریت بهینه زمان فراغت
			برنامه‌ریزی زمانی برای گذران فراغت
			جستجوی فعالیت‌های فراغتی معنا بخش
			تمایل به فعالیت‌های فراغتی گروهی

ادامه جدول شماره (۷)

مفاهیم	مقوله‌های فرعی	مقوله‌های اصلی	مقوله هسته				
فعالیت‌های فراغتی پرتحرک فرصت‌ها و انتخاب‌های فراغتی گسترده و متنوع دسترسی به فعالیت‌های فراغتی ناب لذت بردن از فعالیت‌های فراغتی احساس آرامش در پرداختن به علاقه‌مندی‌ها	کیفیت فعالیت‌های فراغتی	فعالیت‌های فراغتی معنا بخش و اجتماع محور توأم با انتخاب‌گری	مقوله هسته				
				جهت‌گیری نسبیت به زمان	تجربه پارانومایی و گسترده بین از زمان	سبک زندگی خلاق / بازانديشانه	
							جهت‌گیری معطوف به آینده
							آینده مملو از فرصت‌های جدید
تلاش برای تحقق بخشی به امکان‌های آینده							
نظم و قاعده‌گذاری برای زمان روزمره							
مدیریت بهینه زمان							
طرح‌افکنی و برنامه‌ریزی برای آینده							
فرصت‌های یادگیری از گذشته							
فرا رفتن از درک بیولوژیکی زمان							
درک غیرخطی از زمان							
عدم تطابق سن ذهنی با سن تقویمی							
احساس مفید بودن احساس غرور و افتخار امیدواری به آینده احساس کارآمدی	عواطف مثبت	سطح بالای منابع عاطفی و انگیزشی	مقوله هسته				
				رضایت ناشی از دوری از استرس‌های شغلی وضعیت روحی مناسب در بازنشستگی	ارزیابی مثبت از بازنشستگی		
						رضایت از بازنشستگی	

ادامه جدول شماره (۷)

مفاهیم	مقوله‌های فرعی	مقوله‌های اصلی	مقوله هسته
شفقت بر خود	خلق و خوی مثبت (خوش خلقی)	خلق و خوی پایدار	سبک زندگی خلاق / بازنشسته‌ها
مثبت‌اندیشی			
روحیه مثبت			
سخت‌کوشی و تلاش			
حزم و دوراندیشی			
صبر و بردباری			
سیری سلولی	الگوی تغذیه‌ای مناسب	رژیم غذایی سالم و مغذی	
رعایت تنوع و تعادل در تغذیه روزانه			
پرهیز از پرخوری			
توجه به حقایق تغذیه‌ای در خرید محصولات غذایی			
خود مراقبتی تغذیه‌ای			
عادات غذایی سالم			

جدول شماره (۷-۱) - مفاهیم، مقوله‌های فرعی، اصلی و هسته مقوله چهارم

مقوله هسته	مقوله‌های اصلی	مقوله‌های فرعی	مفاهیم
سبک زندگی خلاق / بازاندیشانه	جامعه‌پذیری ورزشی	عادت واره ورزشی	علاقه به ورزش و فعالیت‌های پرتحرک
			عادت به انجام ورزش در دوره‌های مختلف زندگی
			توانایی پرداخت هزینه‌های ورزشی
			دسترسی به امکانات ورزشی و باشگاهی
			عدم پذیرش کلیشه‌های سنی ورزشی
			انجام منظم فعالیت‌های ورزشی
	سطح مطلوب سرمایه فیزیکی	وضعیت سلامت	نداشتن اضافه‌وزن
			فقدان بیماری‌های مزمن و درد جسمانی
			خواب شبانه منظم و راحت
			نداشتن ناتوانی‌های جسمی و حرکتی
			پیشگیری از بیماری‌های جسمی و روانی
			سلامت جسمانی
	خود مراقبتی	توانایی حفظ سلامت خود	اهمیت دادن به حفظ سلامت خود
			پیگیری درمان و معالجه بیماری‌های جزئی
			مهارت‌های مراقبت از خود
			توانایی جسمانی انجام فعالیت‌های روزمره
			توانایی تغییر در شیوه زندگی برای حفظ سلامت
			انجام آزمایشات و معاینات منظم پزشکی
	مقابله با کلیشه‌های هویتی سن گرایانه از طریق تحقق خویشتن	تلاش برای خوب پیر شدن	تلاش برای حفظ و بازآفرینی هویت
			مقاومت در برابر تصورات قالبی جامعه
شکوفان نمودن استعدادهاى نهفته			
شناسایی توانمندی‌های خود			



ادامه جدول شماره (۷-۱)

مفاهیم	مقوله‌های فرعی	مقوله‌های اصلی	مقوله هسته
جستجوی اطلاعات جدید	نحوه مواجهه یا شرایط پر تنش و استرس زا	راهبردهای مقابله‌ای مسئله محور (فعال)	سبک زندگی خلاق / بازاندیشانه
تجزیه و تحلیل کردن مشکل			
بازنگری در روش‌های حل مشکل			
واقعیت‌نگری			
تسلط یافتن بر مشکلات			
انجام اقدامات اصلاحی			
انتخاب بهترین تصمیم			
سازماندهی و برنامه‌ریزی برای رفع مشکل			
ارزیابی راه‌حل‌ها			
پندگیری از اشتباهات			
فکر کردن به مشکل	تجربه انتقال به بازنشستگی	بازنشستگی به‌مثابه بازآفرینی و پنجره‌ای برای ورود به زندگی جدید	
برنامه‌ریزی قبلی برای بازنشستگی			
تجربه خوشایند از انتقال به بازنشستگی			
استقبال از تجارب و فعالیت‌های جدید			
سرحال شدن بعد از بازنشستگی			
خوشایند بودن بازنشستگی			
یادگیری مستمر			

جدول شماره (۷-۲) - مفاهیم، مقوله‌های فرعی، اصلی و هسته مقوله چهارم

مقوله هسته	مقوله‌های اصلی	مقوله‌های فرعی	مفاهیم
سبک زندگی خلاق / بازاندیشانه	سطح بالای منابع حمایتی - اجتماعی	حمایت اجتماعی درک شده	حمایت عاطفی دوستان
			دریافت احترام از جانب همسر و خانواده
			صحبت و همفکری با اعضای خانواده
			ارتباط با دوستان و آشنایان
			وجود همدمی در زندگی برای بیان احساسات
			روابط نزدیک با خانواده و عدم حس تنهایی
			عدم احساس تنهایی به دلیل تعاملات اجتماعی
			آرامش ناشی از درک همسر
		سرمایه اجتماعی بالا	آرامش ناشی از مورد درک واقع شدن
			آرامش به دلیل دوری از استرس محیط کار
			سرحال شدن بعد از بازنشستگی
			حس آرامش در منزل
	احساس کنترل و تسلط بر امور زندگی	تسلط درک شده	آرامش در منزل
			خانه‌نشینی لذت‌بخش
			خوشایند بودن بازنشستگی
			عدم محدودیت زمان و آزاد بودن
			رها شدن از مسئولیت‌های کاری

جدول شماره (۷-۳) - مفاهیم، مقوله‌های فرعی، اصلی و هسته مقوله چهارم

مقوله هسته	مقوله‌های اصلی	مقوله‌های فرعی	مفاهیم
سبک زندگی خلاق / بازاندیشانه	احساس توانمندی	اعتقاد به توانمندی و تسلیم نشدن در برابر کم قدرتی	عادت به شرایط ناخوشایند بازنشستگی
			بی‌توجهی و کم‌محلی به ناتوانی با بالا رفتن سن
			عدم پذیرش ناکارآمدی خویش
			توانمند پنداشتن خود با وجود تمام مشکلات
			مهم پنداشتن خود و تسلیم نشدن
			تسلیم نشدن در برابر کم قدرتی
			اعتقاد به قدرتمندی و روحیه بالا
			سالمند نپنداشتن خود
	مشارکت‌پذیری فعال	مشارکت در امور داوطلبانه	علاقه‌مند به فعالیت‌های داوطلبانه
			فعالیت در امور خیریه
			شرکت در فعالیت‌های داوطلبانه
			مشارکت و عضویت در انجمن‌های مختلف
			همکاری با سازمان‌ها در مواقع موردنیاز

۴-۷-۲- مدل پارادایمی مقوله هسته چهارم

۴-۷-۳- شرایط علی

شرایط علی به وجود آورنده پدیده مرکزی هستند که مشارکت‌کنندگان با آن مواجه می‌شوند. شرایط علی، از جمله دلایل اصلی شکل‌گیری سبک زندگی خلاق / بازاندیشانه، به عنوان پدیده مرکزی در میان بازنشستگان بوده است. در مجموع، شرایط علی مدل پارادایمی مقوله هسته چهارم عبارت‌اند از:

- حفظ و بازتولید منابع و سرمایه‌ها در فرایند چرخه زندگی اعم از: منابع مالی و دارایی‌ها، منابع جسمی (سلامت و تندرستی)، منابع خانوادگی و حمایتی، سرمایه

اجتماعی درون‌گروهی و برون‌گروهی و اعتماد فردی و تعمیم یافته، سرمایه فرهنگی، سرمایه روانشناختی، سرمایه خلاقیت.

#### ۴-۷-۴- شرایط زمینه‌ای

شرایط زمینه‌ای، بافت و بستری هستند که استراتژی‌های تحقیق در آن به وقوع می‌پیوندند. در واقع این شرایط، شرایط خاص و ویژه‌ای هستند که با استراتژی‌های مشارکت‌کنندگان در ارتباط هستند. شرایط زمینه‌ای مدل پارادایمی مقوله‌هسته چهارم عبارت‌اند از:

- تجربه بازنشستگی به‌مثابه بازآفرینی و فرصتی برای ورود به زندگی جدید، تسلط و کنترل بر شرایط و رویدادهای زندگی، سطح بالای حمایت اجتماعی درک شده، محدودیت‌های درک شده پایین، حفظ منزلت و پایگاه اجتماعی، تجربه پارانومایی و گسترده بین از زمان و فرا رفتن از درک بیولوژیک زمان، عادت واره ورزشی و جامعه‌پذیری ورزشی، دسترسی به امکانات ورزشی و باشگاهی، دسترسی به فعالیت‌های فراغتی ناب، فرصت‌ها و انتخاب‌های فراغتی گسترده و متنوع، برنامه‌ریزی و آمادگی قبلی برای گذار به بازنشستگی.

#### ۴-۷-۵- شرایط مداخله‌گر

شرایط مداخله‌گر، شرایطی گسترده‌تر و کلان‌تر (گسترده‌تر از شرایط زمینه‌ای) است که استراتژی‌ها در آن به وقوع می‌پیوندند. در واقع، این شرایط بیشتر به نیروهای کلان‌تری مربوط است که استراتژی‌های مشارکت‌کنندگان را تحت تأثیر قرار می‌دهند. به بیانی دیگر، برخلاف شرایط زمینه‌ای، شرایطی خاص و ویژه نیستند، بلکه از شمولیت و انتزاع بیشتری برخوردار هستند که پدیده اصلی را تشدید یا تخفیف می‌کنند. شرایط مداخله‌گر در این تحقیق، عوامل برون‌زا در سطوح سه‌گانه خرد، میانه و کلان می‌باشد که تأثیر بسزایی بر شرایط علی و تشدید یا تخفیف منابع دارد. شرایط مداخله‌گر مدل پارادایمی مقوله‌هسته سوم عبارت‌اند از:

- هنجارها و کلیشه‌های سنی جامعه، کاهش ارزش پول ملی و افزایش نرخ تورم، حاکمیت نظام بازار و کالایی شدن ابعاد و جنبه‌های مختلف زندگی (عواطف، مراقبت و درمان)، نبود قوانین و مقررات حمایتی (ضد کالایی شدن)، فقدان صدا و نبود راهبردهای مقابله‌ای جمعی، موانع اکولوژیک و عدم تناسب زیرساخت‌های شهری با نیازهای بازنشستگان - عوامل فورس مازور رویدادهای ناگوار زندگی نظیر مرگ همسر و فرزندان، طلاق... پاندمی کرونا- عوامل وراثتی و ژنتیکی بیماری‌زا.

#### ۴-۷-۶- استراتژی‌ها

استراتژی‌های تحقیق، کنش‌هایی هستند که مشارکت‌کنندگان در پاسخ به پدیده و تحت تأثیر شرایط زمینه‌ای و شرایط مداخله‌گر انجام می‌دهند. استراتژی‌های مشارکت‌کنندگان در مقوله هسته چهارم، در قبال پدیده مرکزی تحقیق و تحت تأثیر شرایط مداخله‌گر و شرایط زمینه‌ای، عبارت‌اند از:

- تلاش بی‌وقفه برای اصلاح و بهبود سبک زندگی، طرح افکنی و برنامه‌ریزی برای آینده، فعالیت‌های فراغتی معنابخش و اجتماع‌محور توأم با انتخاب‌گری، خلوت‌گزینی مثبت توأم با تأمل و بازاندیشی، فرصت‌های یادگیری از گذشته، شناسایی توانایی‌ها و استعدادهای نهفته، در لحظه زیستن، مقابله با کلیشه‌های هویتی سن‌گرایانه از طریق تحقق خویشتن، سیطره رژیم غذایی سالم، عادات غذایی سالم، خود مراقبتی تغذیه‌ای، اسناد علی عاملیت محور، راهبردهای مقابله‌ای فعال (حل مسئله‌ای).

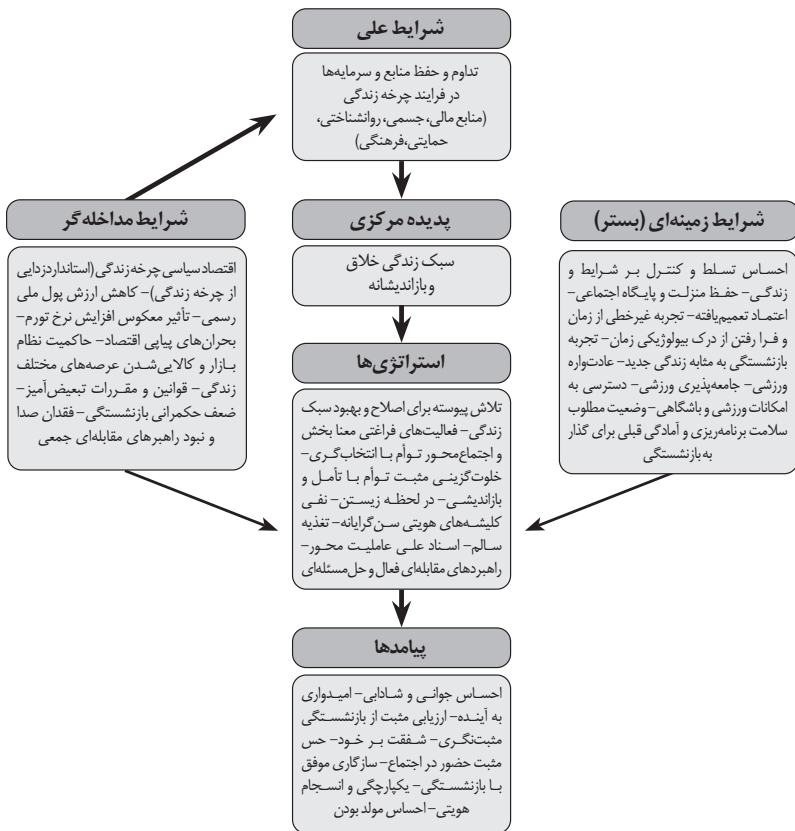
#### ۴-۷-۷- پیامدها

پیامدها، نتایج راهبردهایی هستند که کنشگران آن‌ها را در مواجهه با پدیده‌ی مرکزی و شرایط زمینه‌ای و مداخله‌گر اتخاذ می‌کنند و به شکل مثبت و منفی یا خنثی بیان می‌شوند. پیامدهای منتج‌شده از به‌کارگیری استراتژی‌های مشارکت‌کنندگان در مقوله هسته چهارم

را در قالب نمونه زیر می‌توان این‌گونه برشمرد:

- احساس جوانی و شادابی، احساس آرامش در پرداختن به علاقه‌مندی‌ها، امیدواری به آینده، ارزیابی مثبت از بازنشستگی، مثبت‌نگری و شفقت بر خود، حس مثبت حضور در اجتماع، سازگاری موفق با بازنشستگی، یکپارچگی و انسجام هویتی، احساس مولد بودن، خوش خلقی.

شکل شماره (۸) - مدل پارادایمی سبک زندگی خلاق/بازاندیشانه



## ۴-۸- قضایای مستخرج

در مسیر طراحی و توسعه نظریه تجربی پژوهش، باید خط داستان، مدل پارادایمی و مدل دیداری، نظری تر و انتزاعی تر شوند و وارد مرحله نظریه‌سازی<sup>۱</sup> شوند. به بیان دیگر، باید تئوریزه شوند و در قالب قضایا مطرح شوند (اشتراوس و کوربین، ۱۳۹۱؛ کرسول، ۱۳۹۱). پژوهش حاضر نیز سعی کرده است این فرایند را طی کند. قضیه اصلی استخراج‌شده را می‌توان به شکل زیر بیان کرد.

### قضیه شماره یک:

- هرچقدر میزان دسترسی افراد به منابع جایگزین پس از بازنشستگی افزایش یابد، میزان عاملیت بازنشستگان در انتخاب سبک‌های زندگی افزایش می‌یابد. همچنان که مشاهده می‌شود، قضیه شماره یک تحقیق، شامل دو جزء کلی است: جزء اول آن میزان دسترسی افراد به منابع جایگزین پس از بازنشستگی است. منابع بازنشستگی از جمله شرایط علی و تعیین‌کننده سبک زندگی است. جزء دوم این قضیه، چگونگی شکل‌گیری پدیده مرکزی را نشان می‌دهد. در واقع، آن چیزی که رخ داده است، سبک‌های زندگی پس از بازنشستگی و چگونگی شکل‌گیری و انتخاب آن است. از آنجاکه بازنشستگی توأم با کاهش و از دست دادن برخی از منابع است، بنابراین، هرچقدر دستیابی بازنشستگان به منابع جایگزین و سرمایه‌ها افزایش یابد، میزان عاملیت آن‌ها در انتخاب سبک زندگی بیشتر می‌شود.

### قضیه شماره دو:

- هرچقدر عاملیت بازنشستگان به سبب دسترسی آنان به منابع جایگزین افزایش یابد، احتمال انتخاب سبک زندگی خلاق/ باز اندیش افزایش می‌یابد. به عبارت دیگر، احتمال انتخاب سبک زندگی خلاق/ باز اندیش توسط بازنشستگان، تابعی است از:

### ۱- «میزان عاملیت و سطح انتخاب گری آن‌ها» است که خود:

- الف. تابع مثبتی است از میزان دسترسی بازنشستگان به منابع مالی؛
- ب. تابع مثبتی است از میزان دسترسی بازنشستگان به منابع روان‌شناختی؛
- پ. تابع مثبتی است از میزان دسترسی بازنشستگان به منابع حمایتی - خانوادگی؛
- ث. تابع مثبتی است از میزان دسترسی بازنشستگان به منابع جسمانی؛
- ج. تابع مثبتی است از سطح برخورداری بازنشستگان از سرمایه اجتماعی؛
- چ. تابع مثبتی است از سطح برخورداری بازنشستگان از سرمایه فرهنگی؛
- ح. تابع مثبتی است از سطح برخورداری بازنشستگان از سرمایه خلاقیت؛
- د. تابع مثبتی است از خود کارآمدی بازنشستگان؛
- ذ. تابع مثبتی است از سطح تسلط درک شده (احساس کنترل بالا)؛
- ر. تابع مثبتی است از میزان حمایت درک شده؛
- س. تابع منفی است از میزان محدودیت درک شده؛
- ش. تابع مثبتی است از پیامدهای ناشی از رویدادهای چرخه زندگی و سبک‌های زندگی قبلی؛

ص. تابع مثبتی است از راهبردهای مورد استفاده بازنشستگان در مدیریت زندگی؛

### ۲- احتمال انتخاب سبک زندگی مستمر/تداومی توسط بازنشستگان، تابعی است از:

- الف. تابع مثبتی است از میزان دسترسی بازنشستگان به منابع مالی؛
- ب. تابع مثبتی است از میزان دسترسی بازنشستگان به منابع روان‌شناختی؛
- پ. تابع مثبتی است از میزان دسترسی بازنشستگان به منابع حمایتی - خانوادگی؛
- ث. تابع مثبتی است از میزان دسترسی بازنشستگان به منابع جسمانی؛
- ج. تابع مثبتی است از سطح برخورداری بازنشستگان از سرمایه اجتماعی؛
- چ. تابع مثبتی است از سطح برخورداری بازنشستگان از سرمایه فرهنگی؛
- ح. تابع مثبتی است از سطح برخورداری بازنشستگان از سرمایه خلاقیت؛



- د. تابع مثبتی است از خود کارآمدی بازنشستگان؛
- ذ. تابع مثبتی است از سطح تسلط درک شده (احساس کنترل بالا)؛
- ر. تابع مثبتی است از میزان حمایت درک شده؛
- س. تابع منفی است از میزان محدودیت درک شده؛
- ش. تابع مثبتی است از پیامدهای ناشی از رویدادهای چرخه زندگی و سبک‌های زندگی قبلی؛

ص. تابع مثبتی است از راهبردهای مورد استفاده بازنشستگان در مدیریت زندگی؛

۳- احتمال انتخاب سبک زندگی گوشه‌گیر / خانه‌نشین و سبک زندگی مختل شده / ریاضتی توسط بازنشستگان، تابعی است از:

- الف. تابع منفی است از میزان دسترسی بازنشستگان به منابع مالی؛
- ب. تابع منفی است از میزان دسترسی بازنشستگان به منابع روان‌شناختی؛
- پ. تابع منفی است از میزان دسترسی بازنشستگان به منابع حمایتی - خانوادگی؛
- ث. تابع منفی است از میزان دسترسی بازنشستگان به منابع جسمانی؛
- ج. تابع منفی است از سطح برخورداری بازنشستگان از سرمایه اجتماعی؛
- چ. تابع منفی است از سطح برخورداری بازنشستگان از سرمایه فرهنگی؛
- ح. تابع منفی است از سطح برخورداری بازنشستگان از سرمایه خلاقیت؛
- د. تابع منفی است از خود کارآمدی بازنشستگان؛
- ذ. تابع منفی است از سطح تسلط درک شده (احساس کنترل بالا)؛
- ر. تابع منفی است از میزان حمایت درک شده؛
- س. تابع مثبتی است از میزان محدودیت درک شده؛
- ش. تابع منفی است از پیامدهای ناشی از رویدادهای چرخه زندگی و سبک‌های زندگی قبلی؛
- ص. تابع منفی است از راهبردهای مورد استفاده بازنشستگان در مدیریت زندگی؛

#### قضیه شماره سه:

- هرچقدر عاملیت بازنشستگان در انتخاب سبک زندگی بیشتر باشد، احتمال استفاده آن‌ها از اسناد عامل محور و عوامل درونی تحت کنترل خود در توجیه مشکلات بیشتر می‌شود.

#### قضیه شماره چهار:

- هرچقدر عاملیت بازنشستگان در انتخاب سبک زندگی کمتر باشد، احتمال استفاده آن‌ها از اسناد ساختار محور و عوامل بیرونی خارج کنترل خود در توجیه مشکلات بیشتر می‌شود.

#### قضیه شماره پنج:

- میزان افزایش منابع و سرمایه‌های در اختیار یک فرد در دوره‌های مختلف زندگی، بالأخص در دوره بازنشستگی، مستقیماً:

الف. تابع مثبتی است از عوامل برون‌زا در سطوح سه‌گانه خرد، میانه و کلان؛

ب. تابع مثبتی است از پیامدهای ناشی از رویدادهای چرخه زندگی و سبک‌های زندگی فرد؛

#### قضیه شماره شش:

- میزان کاهش منابع و سرمایه‌های در اختیار یک فرد در دوره‌های مختلف زندگی، بالأخص در دوره بازنشستگی، مستقیماً:

الف. تابع منفی است از عوامل برون‌زا در سطوح سه‌گانه خرد، میانه و کلان

ب. تابع مثبتی است از پیامدهای ناشی از رویدادهای چرخه زندگی و سبک‌های زندگی فرد؛

#### قضیه شماره هفت:

- هرچقدر میزان منابع و سرمایه‌های در اختیار یک فرد پس از بازنشستگی، بیشتر باشد، سطح سازگاری با بازنشستگی افزایش می‌یابد؛ بنابراین سطح بالای سازگاری با بازنشستگی (سازگاری مثبت):

الف. تابع مثبتی است از میزان منابع و سرمایه‌های در اختیار یک فرد پس از بازنشستگی؛

- ب. تابع مثبتی است از ارزیابی و تجربه (مثبت) فرد در گذار به بازنشستگی؛
- پ. تابع مثبتی است از سبک زندگی انتخاب‌شده توسط بازنشستگان؛
- سطح پایین سازگاری با بازنشستگی (سازگاری منفی):**
- الف. تابع منفی است از میزان منابع و سرمایه‌های در اختیار یک فرد پس از بازنشستگی؛
- ب. تابع منفی است از ارزیابی و تجربه (مثبت) فرد در گذار به بازنشستگی؛
- پ. تابع منفی است از سبک زندگی انتخاب‌شده توسط بازنشستگان؛ به این معنی که سازگاری انفعالی یا پذیرش منفعلانه پیامدهای بازنشستگی یکی از ویژگی‌های رایج سبک زندگی گوشه‌گیر و ریاضتی می‌باشد.

#### قضیه شماره هشت:

- هرچهقدر تجربه و ارزیابی بازنشستگان در گذار به بازنشستگی مثبت‌تر باشد، احتمال انتخاب سبک زندگی خلاق/ باز اندیش افزایش می‌یابد؛
- بنابراین، انتخاب سبک زندگی خلاق/ باز اندیش؛
- الف. تابع مثبتی است از تجربه و ارزیابی بازنشستگان در گذار به بازنشستگی؛
- و در سبک زندگی مستمر/ تداومی؛
- ب. تابع مثبت یا منفی است از تجربه و ارزیابی بازنشستگان در گذار به بازنشستگی؛

#### قضیه شماره نه:

- هرچهقدر تجربه و ارزیابی بازنشستگان در گذار به بازنشستگی منفی‌تر باشد، احتمال انتخاب سبک زندگی مختل‌شده ریاضتی و سبک زندگی گوشه‌گیر/ خانه‌نشین افزایش می‌یابد؛ بنابراین، انتخاب سبک زندگی در این دو سنخ از سبک زندگی؛
- پ. تابع منفی است از تجربه و ارزیابی بازنشستگان در گذار به بازنشستگی.
- انتخاب سبک زندگی گوشه‌گیر/ خانه‌نشین؛
- ث. تابع منفی است از تجربه و ارزیابی بازنشستگان در گذار به بازنشستگی؛

### قضیه شماره ۵۵:

- نوع راهبردهای مقابله‌ای مورد استفاده توسط بازنشستگان در موقعیت‌های تنش‌زا، تابعی از سبک زندگی آن‌ها می‌باشد؛ بنابراین،

استفاده از راهبردهای مقابله‌ای حل مسئله‌ای (فعال) در مواجهه با موقعیت‌های تنش‌زا: الف. تابع مثبتی است از سبک زندگی خلاق / بازاندیشانه است. به این معنی که بازنشستگان با سبک زندگی خلاق / بازاندیشانه، به میزان بیشتری از راهبردهای مقابله‌ای حل مسئله‌ای (فعال) در مواجهه با موقعیت‌های تنش‌زا استفاده می‌کنند. استفاده از راهبردهای مقابله‌ای ترکیبی (فعال و انفعالی) در مواجهه با موقعیت‌های تنش‌زا: ب. تابع مثبتی است از سبک زندگی مستمر / تداومی است. به این معنی که بازنشستگان سبک زندگی مستمر / تداومی، احتمال بیشتری دارد که در مواجهه با موقعیت‌های تنش‌زا، از راهبردهای مقابله‌ای ترکیبی (فعال و منفعل) استفاده کنند. استفاده از راهبردهای مقابله‌ای اجتنابی و عاطفه‌گرا (انفعالی) در مواجهه با موقعیت‌های تنش‌زا:

تابع مثبتی است از سبک زندگی مختل شده / ریاضتی و سبک زندگی گوشه‌گیر / خانه‌نشین است. به این معنی که بازنشستگان در این دو نوع سبک زندگی، به میزان بیشتری از راهبردهای مقابله‌ای عاطفی یا اجتنابی (انفعالی) در مواجهه با موقعیت‌های تنش‌زا استفاده می‌کنند.

### قضیه شماره ۵۶:

- نشانگان و پیامدهای دوره بازنشستگی، تابعی از نوع سبک زندگی بازنشستگان می‌باشد.

#### ۱- سطح بالای مثبت اندیشی بازنشستگان

الف. تابع مثبتی است از سبک زندگی خلاق / باز اندیش

ب. تابع مثبتی است از سبک زندگی مستمر / تداومی

پ. تابع منفی از سبک زندگی مختل شده / ریاضتی

- ث. تابع منفی از سبک زندگی گوشه‌گیر/خانه‌نشین
- ۲- سطح بالای اضطراب مرگ در بین بازنشستگان
- الف. تابع منفی است از سبک زندگی خلاق / باز اندیش
- ب. تابع منفی است از سبک زندگی مستمر/تداومی
- پ. تابع مثبتی است از سبک زندگی مختل شده/ریاضتی
- ث. تابع مثبتی است از سبک زندگی گوشه‌گیر/خانه‌نشین
- ۳- میزان انجام رفتارهای مرتبط با سلامت توسط بازنشستگان
- الف. تابع مثبتی است از سبک زندگی خلاق / باز اندیش
- ب. تابع مثبتی است از سبک زندگی مستمر/تداومی
- پ. تابع منفی است از سبک زندگی مختل شده/ریاضتی
- ث. تابع منفی است از سبک زندگی گوشه‌گیر/خانه‌نشین
- ۴- کیفیت بالای فراغت در دوران بازنشستگی
- الف. تابع مثبتی است از سبک زندگی خلاق / باز اندیش
- ب. تابع مثبتی است از سبک زندگی مستمر/تداومی
- پ. تابع منفی است از سبک زندگی مختل شده/ریاضتی
- ت. تابع منفی است از سبک زندگی گوشه‌گیر/خانه‌نشین
- ۵- کاهش منزلت اجتماعی بازنشستگان در دوره بازنشستگی
- الف. تابع منفی است از سبک زندگی خلاق / بازاندیش
- ب. تابع منفی است از سبک زندگی مستمر/تداومی
- پ. تابع مثبتی است از سبک زندگی مختل شده/ریاضتی
- ت. تابع مثبتی است از سبک زندگی گوشه‌گیر/خانه‌نشین
- ۶- میزان غفلت از خود در میان بازنشستگان
- الف. تابع منفی است از سبک زندگی خلاق / بازاندیش

- ب. تابع منفی است از سبک زندگی مستمر/تداومی
- پ. تابع مثبتی است از سبک زندگی مختل شده/ریاضتی
- ت. تابع مثبتی است از سبک زندگی گوشه‌گیر/خانه‌نشین

#### ۷- سطح بالای خود مراقبتی در میان بازنشستگان

- الف. تابع مثبتی است از سبک زندگی خلاق / بازاندیش
- ب. تابع مثبتی است از سبک زندگی مستمر/تداومی
- پ. تابع منفی است از سبک زندگی مختل شده/ریاضتی
- ت. تابع منفی است از سبک زندگی گوشه‌گیر/خانه‌نشین

#### ۸- سطح بالای ادراک پیری در بین بازنشستگان

- الف. تابع منفی است از سبک زندگی خلاق / بازاندیش
- ب. تابع منفی است از سبک زندگی مستمر/تداومی
- پ. تابع مثبتی است از سبک زندگی مختل شده/ریاضتی
- ت. تابع مثبتی است از سبک زندگی گوشه‌گیر/خانه‌نشین

قضایای یازده‌گانه ارائه‌شده در این تحقیق و توابع زیرگروه هر یک از قضایا، نحوه شکل‌گیری سبک‌های زندگی بازنشستگی و پیامدهای آن را به‌طور نظری بیان می‌کنند. شایان‌ذکر است که توابع زیرگروه قضایای یازده‌گانه، در بعضی موارد توابعی منفی بودند که نشان‌دهنده اثرات منفی ناشی از کاهش منابع در شکل‌گیری سبک زندگی و همچنین پیامدهای منفی برخی از سنخ‌های سبک زندگی است که عمدتاً درمیان بازنشستگان با سطح پایین عاملیت و منابع محدود رواج دارد.

#### ۴-۹- طرح‌واره نظری پژوهش (استعاره فضایی از ساختار و جریان تحقیق)

در مطالعات انجام‌شده با روش گراند تئوری، چگونگی مسیر و فرایند طی شده را می‌توان از طریق طرح‌واره نظری نشان داد. از طریق این طرح‌واره نظری می‌توان، نظریه برآمده از زمینه را بر اساس مقولات هسته کشف‌شده مطرح نمود. نظریه تولیدشده در این مرحله یا در قالب طرح‌واره نظری و به‌صورت دیاگرام یا به شکل روایت بیان می‌شود. در این تحقیق، طرح‌واره نظری با استفاده از فلش‌های یک‌سر و دوسر نشان داده‌شده است. فلش‌های یک‌سر نشان‌دهنده تأثیر علی و فلش‌های دوسر نشان‌دهنده تأثیر رفت‌و برگشتی و غیرخطی است. جهت مسیر و طی فرایند طرح‌واره از سمت راست شروع می‌شود و به سمت چپ ادامه می‌یابد. توضیحات تکمیلی و جزئی طرح‌واره پژوهش در ادامه می‌آید.

همان‌گونه که در شکل شماره (۸) مشاهده می‌شود، جعبه اول سمت راست، عوامل برون‌زا را در سه سطح کلان، میانه و خرد نشان می‌دهد. ویژگی عوامل برون‌زا در این سه سطح، ماهیت ساختاری و بیرونی بودن آن نسبت به کنشگران است که به‌صورت الزامات ساختاری بر منابع در دسترس افراد تأثیر می‌گذارند. عوامل برون‌زا، عموماً خارج از کنترل کنشگران است. تأکید بر عوامل برون‌زا در این طرح‌واره نظری، به این معنی است که منابعی که کنشگران در اختیار دارند، نه‌تنها مستقل از زمینه نبوده، بلکه این منابع ریشه در عوامل برون‌زا دارند؛ زیرا میزان منابعی که یک فرد در اختیار دارد، همواره متأثر از عوامل سطح کلان، میانه و خرد است. به همین دلیل، منابع شخصی و سبک‌های زندگی همواره ماهیتی تجمعی و انباشتی دارند و با چرخه‌های زندگی افراد و زمینه‌های کلان سیاسی، اقتصادی، اجتماعی و تاریخی مرتبط‌اند و از آن‌ها متأثر می‌شوند. به‌عنوان مثال، منابع جسمی و روانی ریشه در عوامل سطح فردی، ژنتیک و عوامل وراثتی دارند. در سطح میانی، موقعیت اجتماعی فرد، نظیر طبقه اجتماعی، سن، قومیت، جنسیت... و در سطح کلان، نظام‌های فرهنگی و ساختارهای سیاسی و اقتصادی جامعه بر میزان منابعی

که یک فرد یا گروه در اختیار دارند، تأثیر می‌گذارند. از این رو، میزان منابعی که یک فرد در دوره‌های مختلف زندگی در اختیار دارد، پیوسته نوسان می‌یابد؛ بنابراین، تصور منابع به‌عنوان صفر مطلق<sup>۱</sup> و غیرقابل تغییر، امری محال است؛ زیرا میزان منابع، پیوسته تحت تأثیر عوامل برون‌زا و رویدادهای زندگی یک فرد تغییر می‌کنند. در این تحقیق، عوامل برون‌زا در بحث از مدل‌های پارادایمی مقولات هسته، ذیل عنوان شرایط مداخله مطرح گردید. جعبه دوم، در طرح‌واره نظری این تحقیق، به منابع اختصاص یافته است که شامل انواع مختلفی، اعم از منابع مالی، روان‌شناختی، جسمی - روانی و... می‌باشد. منابع، عناصر حیاتی چندبعدی و به‌هم‌پیوسته‌ای هستند که نحوه و کیفیت گذران زندگی افراد را تعیین می‌کنند. اگرچه، در سطح واقعیت، منابع شخصی یک فرد در هم تنیده می‌باشد، اما در این طرح‌واره نظری برای فهم بهتر موضوع، این منابع از یکدیگر تفکیک شده‌اند. با این حال، هیچ‌یک از این منابع به‌تنهایی برای دستیابی به سبک زندگی پایدار و دورنمای مثبت از بازنشستگی کافی نمی‌باشند؛ زیرا این منابع نه به‌تنهایی، بلکه در تعامل با یکدیگر به تجربه افراد از بازنشستگی و سالمندی شکل می‌دهند. جعبه سوم، در این طرح‌واره نظری به ارزیابی و تجربه عاملان از گذار به بازنشستگی اختصاص یافته است که به دو صورت منفی و مثبت نمایش داده شده است. از یک سو، کیفیت و چگونگی تجربه افراد در گذار به دوره بازنشستگی تحت تأثیر منابعی است که آن‌ها در اختیار دارند و از سوی دیگر، تجربه گذار به بازنشستگی و درک و تلقی افراد از بازنشستگی، بر سبک زندگی انتخاب شده مؤثر می‌باشد.

بنابراین، افرادی که پس از بازنشستگی دسترسی بیشتری به منابع جایگزین دارند، تجربه و ارزیابی مثبت‌تری در گذار به بازنشستگی دارند. در مقابل، کاهش دسترسی افراد به منابع جایگزین پس از بازنشستگی، با تجربه و ارزیابی منفی همراه است. علاوه بر این،

۱. دمای صفر کلوین یا صفر مطلق (Absolute zero) به دمایی اطلاق می‌شود که در آن دما، انرژی به صفر می‌رسد. حرکت اتم‌ها در صفر مطلق، به کلی متوقف می‌شود.



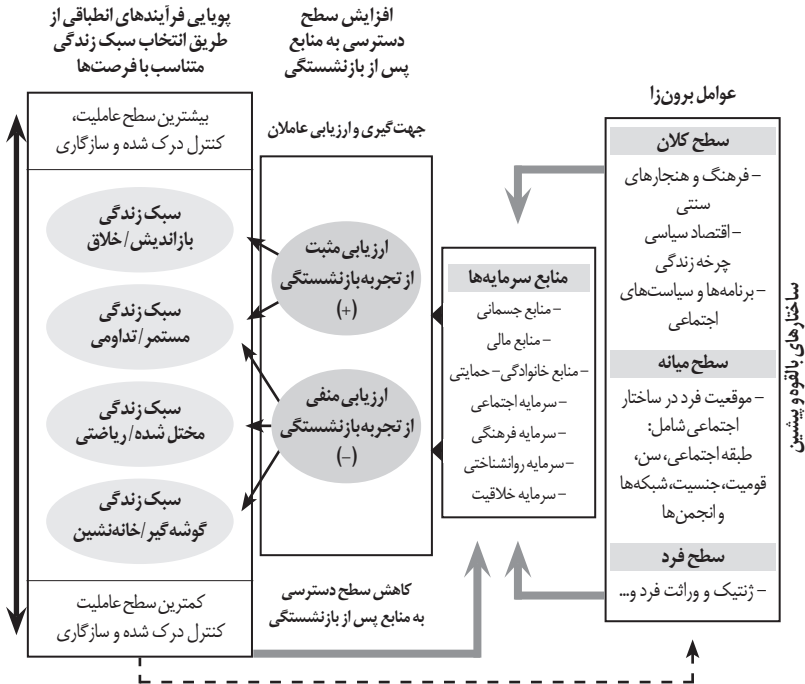
سطح عاملیت و توان انتخاب‌گری بازنشستگان، عاملی تعیین‌کننده در انتخاب سبک زندگی است، اگرچه، سطح عاملیت بازنشستگان، خود تابعی از میزان دسترسی آن‌ها به منابع است. از سوی دیگر، سطح عاملیت و کنترل درک شده در بین بازنشستگان در سبک زندگی خلاق/بازاندیشانه به مراتب بیش از دیگر سبک‌های زندگی است. سطح عاملیت و کنترل درک شده در بازنشستگانی که دارای سبک زندگی گوشه‌گیر/خانه‌نشین هستند، در مقایسه با دیگر سبک‌های زندگی به مراتب پایین‌تر است. همچنین، میزان سازگاری بازنشستگان در دوره بازنشستگی، تابعی از سبک زندگی انتخابی و میزان منابع در دسترس آنان است. در مجموع، اگرچه افراد پس از بازنشستگی، سبک زندگی خود را انتخاب می‌کنند، با این حال، این انتخاب همواره در چارچوبی از فرصت‌ها و محدودیت‌ها انجام می‌شود. به‌عنوان مثال، بازنشستگان با سبک زندگی گوشه‌گیر/خانه‌نشین و سبک زندگی مختل شده/ریاضتی، در فرایند انتخاب سبک زندگی خود، بیشترین محدودیت درک شده و متعاقباً کمترین تسلط درک شده را تجربه می‌کنند.

در مجموع، همان‌گونه که مشاهده می‌شود، رابطه دوسویه‌ای بین منابع و سبک زندگی وجود دارد. رابطه دوسویه منابع شخصی و سبک زندگی در طرح‌واره نظری زیر، با فلش معکوسی که از سبک زندگی به منابع شخصی برمی‌گردد، مشخص شده است که این امر نشان می‌دهد که رابطه دوسویه منابع با سبک زندگی از نوع علی/پیامدی است. به این معنی که منابع و میزان دسترسی به آن، از یک‌سو تأثیری علی بر سبک زندگی انتخاب‌شده دارند و از سوی دیگر، همین منابع را می‌توان پیامد سبک زندگی دانست. به‌عنوان مثال، سبک زندگی سالم می‌تواند بر نوع و سطح منابع در اختیار یک فرد، تأثیر گذارد.

در این مدل، فلش معکوسی که به‌صورت نقطه‌چین از انواع سبک‌های زندگی، به سمت عوامل برون‌زا نشان داده شده است، نشانگر تغییری است که احتمالاً با انتخاب سبک زندگی، در موقعیت طبقاتی فرد ایجاد می‌شود؛ به‌عبارت‌دیگر، این فلش معکوس

نشان می‌دهد که کنش‌های افراد و سبک زندگی آن‌ها، نه تنها منابع شخصی، بلکه حتی ساختارهای کلان جامعه را نیز تحت تأثیر قرار می‌دهد. باین‌حال، این مدل همه ابعاد و جنبه‌هایی که بر نتایج سبک زندگی تأثیر می‌گذارند را شامل نمی‌شود. بعد زمان در این مدل، برخلاف رویکرد چرخه زندگی، روشن نمی‌باشد. این در حالی است که نتایج و پیامدهای سبک زندگی و منابع شخصی که هر فرد در اختیار دارد، ماهیتی تجمعی و تراکمی دارد و وابسته به دوره‌های خاصی از زندگی فردی، خانوادگی و شرایط و زمینه‌های محیطی، فرهنگی و سیاسی گسترده‌تری است. در مجموع، مسیری که در آن افراد به پیری و سالمندی می‌رسند، از پیش تعیین شده نیست، بلکه بازتابی از رفتارهای سبک زندگی، منابع، انتخاب‌های شخصی و شرایط اجتماعی است. از آنجاکه سبک زندگی در میانه پیوستار عاملیت/ساختار قرار دارد. در نتیجه، تأثیر عوامل ساختاری کلان بر سطح خرد یا افراد مسن، همواره از مسیر سبک زندگی و به میانجی آن صورت می‌گیرد. به عبارت دیگر، عوامل ساختاری از طریق سبک زندگی باعث آسیب‌پذیری افراد بازنشسته و سالمند می‌شوند. در مجموع، اگرچه سبک زندگی و رفتارهای ناشی از آن همواره متأثر از شرایط اجتماعی است. باین‌حال، سبک زندگی هم‌زمان از انتخاب‌های فردی و محدودیت‌های ساختاری متأثر می‌شود.

شکل شماره (۹) - طرح‌واره نظری، گونه‌شناسی سبک زندگی بازنشستگان، بر مبنای عاملیت و ساختار و پویایی منابع شخصی



فصل پنجم:

# نتیجه گیری و بحث



## ۵-۱- نتیجه‌گیری و بحث

بازنشستگی مرحله‌ای از زندگی فرد است که از اواخر بزرگ‌سالی شروع و با تغییرات و پیامدهای اساسی در زندگی روزمره، نقش‌های اجتماعی، روابط اجتماعی، مسائل اقتصادی و تصویر فرد از خود همراه است که این تغییرات می‌تواند بر سبک زندگی فرد مؤثر باشد. مطالعات موجود نیز نشان می‌دهد که بازنشستگی ممکن است با تغییر در سبک زندگی افراد همراه باشد. با این حال، بازنشستگی در مرحله‌ای از چرخه زندگی اتفاق می‌افتد که ظرفیت سازگاری افراد با شرایط جدید زندگی، به دلیل کاهش در سرمایه‌ها و منابع شخصی محدود می‌شود. امری که تأثیر بسزایی بر سبک زندگی افراد پس از بازنشستگی دارد. به‌طور کلی، مطالعات مربوط به بازنشستگی از سه منظر به بررسی رویداد بازنشستگی پرداخته‌اند. این مطالعات، بازنشستگی را به‌عنوان یک نهاد یا به‌عنوان یک فرایند تصمیم‌گیری و یا به‌مثابه یک تجربه مطالعه نموده‌اند. از این منظر، مطالعه پیش رو، عمدتاً با هدف فهم تجربه بازنشستگی و تغییرات سبک زندگی افراد در دوره بازنشستگی انجام شده است. علاوه بر این، مطالعات انجام‌شده در زمینه سبک زندگی بازنشستگان و سالمندان را می‌توان در دو جریان فکری دنبال نمود. نخست جریان اصلی سالمند پژوهی که در آن مفهوم سبک زندگی در گفتمان سالمندی موفق ادغام شده است. در این جریان فکری، بحث از سبک زندگی عمدتاً در قالب گفتمان سالمندی موفق مطرح می‌شود. این گفتمان، بر نقش عاملیت فردی در انتخاب سبک زندگی موفق تأکید نموده و موفقیت را نه به‌عنوان

یک فرایند، بلکه به‌عنوان یک پیامد تعریف می‌کند. از این‌رو، گفتمان سالمندی موفق، اساساً پروژه‌های زیست-سیاسی است، به این دلیل که سالمندی موفق را پروژه‌های شخصی می‌داند که از طریق اقدامات و انتخاب‌های فردی به دست می‌آید. گفتمان زیست-سیاسی سالمندی موفق، با فردی کردن نابرابری‌ها و محرومیت‌های انباشت شده، نقش و تأثیر عوامل ساختاری کلان را نادیده می‌گیرد (کاتز، ۲۰۱۱). درحالی‌که هدف از مطالعه سبک زندگی بازنشستگان و سالمندان در جریان فکری دوم، نشان دادن کاستی‌ها و نقصان‌های دانش سالمند پژوهی در مطالعه سبک زندگی است. این گروه در بحث از سبک زندگی، بر تأثیر عاملیت / ساختار بر شکل‌گیری سبک زندگی تأکید می‌کنند (کاتز، ۲۰۱۱). برای این گروه از محققان، مفهوم سبک زندگی نقطه اتصال پیوند عاملیت و ساختار است. به‌زعم آن‌ها، اگرچه افراد بازنشسته و سالمند، سبک زندگی خود را انتخاب می‌کنند؛ اما این انتخاب‌ها، همواره به‌وسیله ساختار و نظام اجتماعی و میزان منابعی که فرد در اختیار دارد، محدود و متعین می‌شوند (مارشال، ۱۹۹۱ و هندریکس، ۲۰۰۲).

مطالعه پیش‌رو، با تأسی از جریان فکری دوم، تلاش نموده است تا فرایند شکل‌گیری سبک‌های زندگی بازنشستگان با توجه به رابطه دوسویه عاملیت و ساختار و پویایی‌های منابع، موردبررسی قرار دهد. از آنجا که بر طبق این رویکرد، سبک زندگی را هم‌زمان می‌توان به‌عنوان علت یا پیامد در نظر گرفت. در نتیجه در بخش کمی این تحقیق تلاش شد؛ تا عمده‌ترین الگوهای سبک زندگی در میان بازنشستگان صندوق بازنشستگی کشوری، شناسایی و تأثیر عوامل و متغیرهای اجتماعی و اقتصادی و همچنین پیامدهای ناشی از هریک از سبک‌های زندگی، موردبررسی قرار گیرد. به‌منظور این هدف، در این مطالعه از روش‌شناسی ترکیبی، به‌عنوان استراتژی پژوهش و از روش کیفی گراند تئوری، به‌منظور درک فرایند شکل‌گیری سبک زندگی بازنشستگان و گونه‌شناسی آن استفاده شده است. به‌طور کلی، نتایج این مطالعه در بخش کیفی، بیانگر وجود چهار نوع سبک زندگی متداول در بین بازنشستگان است که به ترتیب عبارت‌اند از:

۱- سبک زندگی گوشه‌گیر/خانه‌نشین؛

۲- سبک زندگی مختل شده/ریاضتی؛

۳- سبک زندگی مستمر/تداومی و

۴- سبک زندگی خلاق/بازاندیشانه.

در بخش کمی این مطالعه نیز قضایا و فرضیات حاصل از بخش کیفی تحقیق، موردسنجش و آزمون تجربی قرار گرفت. یافته‌ها و نتایج این بخش از مطالعه، نشان می‌دهد که عوامل و متغیرهای اجتماعی-اقتصادی نقش تعیین‌کننده‌ای در انتخاب سبک زندگی از سوی بازنشستگان دارند. در این بخش، سبک زندگی هم به‌عنوان علت و هم به‌عنوان پیامد در نظر گرفته شده است. در نتیجه، با توجه به اهمیت سبک زندگی و تأثیر آن بر رفاه و سلامت بازنشستگان، در این مطالعه تلاش گردیده تا عمده‌ترین الگوهای سبک زندگی در میان بازنشستگان صندوق بازنشستگی کشوری، شناسایی و تأثیر عوامل و متغیرهای اجتماعی و اقتصادی و همچنین پیامدهای ناشی از هر یک از سبک‌های زندگی، موردبررسی قرار گیرد.

در مجموع، بر طبق نتایج این مطالعه، اگرچه سطح عاملیت و توان انتخاب‌گری بازنشستگان، عاملی تعیین‌کننده در انتخاب سبک زندگی است. با این حال، سطح عاملیت بازنشستگان، خود تابعی از میزان دسترسی آن‌ها به منابع است. از سوی دیگر، سطح عاملیت و کنترل درک شده در بین بازنشستگان در سبک زندگی خلاق/بازاندیشانه به مراتب بیش از دیگر سبک‌های زندگی است. سطح عاملیت و کنترل درک شده در بازنشستگانی که دارای سبک زندگی گوشه‌گیر/خانه‌نشین هستند، در مقایسه با دیگر سبک‌های زندگی به مراتب پایین‌تر است. همچنین، میزان سازگاری بازنشستگان در دوره بازنشستگی، تابعی از سبک زندگی انتخابی و میزان منابع در دسترس آنان است. در مجموع، اگرچه افراد پس از بازنشستگی، سبک زندگی خود را انتخاب می‌کنند، با این حال، این انتخاب همواره در چارچوبی از فرصت‌ها و محدودیت‌ها انجام می‌شود. به‌عنوان مثال،



بازنشستگان با سبک زندگی گوشه‌گیر / خانه‌نشین و سبک زندگی مختل شده / ریاضتی، در فرایند انتخاب سبک زندگی خود، بیشترین محدودیت درک شده و متعاقباً کمترین تسلط درک شده را تجربه می‌کنند؛ بنابراین اگرچه، بازنشستگی به دلیل رهایی از قیدوبندهای اشتغال، توأم با فرصت‌های نوینی در زندگی فرد است. با این حال، فرایند شکل‌گیری سبک زندگی در این دوره از زندگی نیز، تابعی از فرصت‌ها و محدودیت‌های زندگی می‌باشد. از این‌رو، بازنشستگی الزاماً منجر به بهبود سبک زندگی افراد نمی‌شود. لذا، درحالی که برای برخی از افراد، بازنشستگی فرصتی برای انتخاب سبک زندگی جدید است، برای دیگران، بازنشستگی باعث تحمیل نوع خاصی از سبک زندگی و درنهایت برای گروهی دیگر، بازنشستگی منجر به تداوم سبک زندگی قبلی و یا افول و تنزل آن می‌شود.

ماهیت دیالکتیکی بازنشستگی، زمینه‌ساز فرصت‌ها و چالش‌های نوینی است. لذا، از یک سو بازنشستگی نقطه عطف مهمی در سبک زندگی افراد و دوره‌ای برای تجدید ساخت زمان است که تا پیش از آن به وسیله کار و اشتغال پر شده است. این زمان، برحسب دستیابی افراد به منابع و فرصت‌ها و کاربرد موفق راهبردهای مدیریت زندگی می‌تواند در راستای توسعه و رشد شخصی، اجتماعی شدن مجدد و پیگیری فعالیت‌های فراغتی مورد استفاده قرار گیرد. از سوی دیگر، بازنشستگی می‌تواند زمینه‌ساز آنچه که دورکیم آنومی می‌نامید، شود. در این معنا، بازنشستگی می‌تواند باعث، انزوا، انفعال، دوری‌گزینی از جامعه و احساس بی‌هویتی گردیده و به رویدادی آسیب‌زا در زندگی فرد تبدیل شود.

واقعیت این است که با توجه به سالخوردگی جمعیت ایران، تضاد بر سر تخصیص منابع بین جمعیت جوان و مسن جامعه، بزرگ‌ترین پیشران در تحولات اقتصادی و اجتماعی آینده ایران خواهد بود. امری که می‌تواند چالش‌ها و فرصت‌های متفاوتی را برای جمعیت سالمند و بازنشسته کشور ایجاد نماید. با این حال، تبدیل چالش‌های بازنشستگی به فرصت، نه تنها مستلزم دسترسی فرد به میزان معینی از فرصت‌ها و منابع شخصی است، بلکه با توجه به ماهیت اجتماعی و کلان این مشکلات، مستلزم تقویت راهبردهای

مقابله‌ای جمعی (عاملیت جمعی) است. بسیاری از مشکلات بازنشستگان در این مطالعه، بیش از آن‌که ناشی از عوامل فردی باشد، ریشه در اقتصاد سیاسی بازنشستگی در ایران و همچنین روند استاندارد زدایی از چرخه زندگی افراد در دهه‌های پیشین زندگی دارد که در قالب محرومیت‌ها و نابرابری‌های انباشته‌شده انعکاس می‌یابد. این امر لزوم فرا رفتن از تبیین‌های فردی و پیوند بین پیامدهای ناخوشایند بازنشستگی نظیر فقر، محرومیت، نابرابری، احساس تنهایی، اضطراب، ناامیدی به آینده و طرد و رهاشدگی را با امر سیاسی ضروری می‌سازد. از این‌رو، توجه به نگرش‌ها و کلیشه‌های مثبت و منفی یک جامعه نسبت به بازنشستگی و سالمندی و همچنین نقد و ارزیابی سیاست‌های حاکم بر نهاد بازنشستگی از اهمیت بسزایی در این زمینه برخوردار است. کلیشه‌های سنی، تأثیر بسزایی بر سلامت جسمی و روانی و سلامت افراد بازنشسته و سالمند دارد. بسیاری از کلیشه‌های سن‌گرایانه که ریشه در خاستگاه فرهنگ جامعه دارند، در طول زمان در افراد درونی می‌شود. این کلیشه‌ها، با توجه به ماهیت مثبت یا منفی آن، می‌توانند محدودکننده یا توانمندکننده باشند. در رابطه با سیاست‌های بازنشستگی و سالمندی نیز شاید بتوان سبک زندگی خلاق / بازاندیشانه را نمونه‌ای از یک سبک زندگی ایده‌آل دانست که در بین سبک‌های زندگی شناسایی شده در این مطالعه، بیشترین شباهت و مقارنت را با سیاست بازنشستگی خلاق دارد. این امر لزوم مداخله برای توسعه سبک زندگی خلاق / بازاندیشانه در میان بازنشستگان را ضروری می‌سازد. هرچند، مداخله برای توسعه سبک زندگی خلاق / بازاندیشانه، مستلزم وجود جامعه‌ای خلاق و همچنین بسترسازی برای اجرا و پیاده‌سازی سیاست‌های بازنشستگی و سالمندی خلاق است. در مجموع، با توجه به اهمیت این موضوع، در ادامه به اختصار مهم‌ترین ابعاد و جنبه‌های سیاست خلاق و مهم‌ترین مداخلات پیشنهادی برآمده از نتایج این مطالعه، در سطوح سه‌گانه خرد، میانه و کلان مورد اشاره قرار می‌گیرد.

## ۵-۲- پیش به سوی سیاست بازنشستگی و سالمندی خلاق

قبل از آن که به بحث از سیاست سالمندی خلاق و ویژگی‌های آن بپردازیم، ضروری است تا مفهوم سرمایه خلاقیت، به‌عنوان کانون اصلی سیاست سالمندی خلاق، مورد بررسی قرار گیرد. به‌طور کلی، خلاقیت به‌عنوان توانایی خلق ایده‌ها و راه‌حل‌های جدید و متناسب با یک وضعیت خاص تعریف شده است. در این تعریف، بر تخیل و بداهه‌نوازی، به‌جای تفکر منطقی تأکید می‌شود. بر طبق این تعریف، جامعه‌پذیری و درونی‌سازی ارزش‌ها، فرایندی است که خلاقیت را محدود می‌سازد. از این‌رو، برخی از محققان حوزه سالمند پژوهی، بر فرایند اجتماعی شدن مجدد در عصر سوم<sup>۱</sup> زندگی یا دوره بازنشستگی تأکید می‌کنند. به‌زعم آن‌ها، فرایند اجتماعی شدن در این دوره از زندگی، مستلزم تأکید بر خلاقیت است؛ پرورش سرمایه خلاقیت در این دوره از زندگی که از طریق مشارکت در فعالیت‌های فرهنگی و هنری تحقق می‌یابد، ابزاری برای معناسازی در دوران پیری یا عصر چهارم زندگی است. علاوه بر هنر، عنصر دیگر در بحث از سرمایه خلاقیت، «خرد» می‌باشد. «خرد» در این مفهوم، نوعی روش تفکر و عمل است که در آن بر ادغام ایده‌ها و ابتکارات مختلف تأکید می‌شود؛ از این‌رو، «خردمندی» ویژگی افرادی است که قادر به درک و حل‌وفصل مشکلات پیچیده هستند. این نوع از خرد که بر جنبه‌های عملی زندگی، متمرکز است و با خرد عملی<sup>۲</sup>، خودآگاهی<sup>۳</sup>، تأمل در خویشتن<sup>۴</sup> و خودکنترلی<sup>۵</sup> مرتبط است، خلاقیت عملی<sup>۶</sup> نامیده می‌شود؛ که در مقابل با خرد استعلایی<sup>۷</sup> است (کلیمچاک<sup>۸</sup>، ۲۰۱۷).

مطالعات کوهن<sup>۹</sup>، اهمیت خرد عملی را در فرایند رشد انسان و زندگی افراد مسن نشان می‌دهد. خرد عملی، ترکیبی از دانش، تجارب عاطفی و عملی مختلف و عملکردهای مغزی است که برای افراد امکان ادغام تفکر و عمل را فراهم می‌سازد؛ چنین تفکری دیالکتیکی

1. Tertiary Socialization
2. Pragmatic Wisdom
3. Self-Awareness
4. Self-Reflection
5. Self-Reflection

6. Wisdom Pragmatic
7. Transcendent Wisdom
8. Klimczuk
9. Cohen

و انعطاف‌پذیر است تا آن‌که تفکری انتزاعی و فرضی قیاسی و در سیطره هوش کلامی باشد. این نوع خرد که مبتنی بر تجربه و دانش ضمنی است با هوش عملی مرتبط است. یکی از نتایج کاربرد این نوع از خرد، تعادل بین منافع خصوصی و عمومی است. استعاره «پیر خردمند» در بسیاری از جوامع و فرهنگ‌های کهن، مصداق این نوع سرمایه خلاقیت است. بسیاری از این فرهنگ‌ها، زندگی در دوران پیری را زمانی مناسب برای کاوش معنوی و رشد هنری می‌دانند. هرچند، گفتمان زیستی-پزشکی حاکم بر سالمند پژوهشی، مباحث بسیاری را درباره کاهش یا ثبات فعالیت فکری افراد مسن، به دلیل افزایش سن مطرح نموده است. از سوی دیگر، این باور که افراد مسن قادر به تولید مازاد و ارزش اضافه اقتصادی و اجتماعی جدیدی نمی‌باشند، دیدگاهی رایج در بسیاری از جوامع است که در آن صرفاً بر نبوغ و کارآفرینی جوانان تأکید می‌شود.

با این حال، کشورهایی که نگرشی منفی به خلاقیت و کارایی افراد مسن دارند، ناگزیر با چالش‌های اقتصادی مواجه خواهند شد؛ زیرا امروزه «خلاقیت» به‌عنوان یک سرمایه، جایگاه ویژه‌ای در اقتصاد جهانی یافته است. تا جایی که از آن، به‌عنوان یکی از شاخص‌های محوری اقتصاد جهانی یاد می‌شود. در این میان، افراد مسن، به‌واسطه سرمایه خلاقیت خود، نقش بسزایی در ارزش‌آفرینی و خلق ارزش‌های اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی داشته‌اند. در این رابطه، شواهد تاریخی نیز نشان می‌دهد که بسیاری از آثار خلاقانه ادبی، هنری، فلسفی و علمی جهان توسط افراد مسن نگاشته شده است. به‌عنوان مثال، سوفوکل، نمایشنامه‌نویس یونان باستان آنتیگونه را در سن ۵۵ سالگی و افلاطون، کتاب قوانین را در حدود ۷۰ سالگی و ویکتور هوگو بزرگ‌ترین رمان خود را در سن ۶۰ سالگی نوشت.

در بین آثار هنری نیز جیووانی بلینی، آخرین اثر شناخته‌شده خود را به نام «مستی نوح» در سن ۸۵ سالگی نقاشی کرد و کامیل پیسارو در ۶۲ سالگی، در نقاشی‌های خود، تکنیک‌های امپرسیونیستی و پسا امپرسیونیستی را به کار گرفت. اختراعات توماس ادیسون در سن ۶۳ سالگی نیز نمونه بارزی در قلمرو علم و فن‌آوری است. علاوه بر این، بسیاری از

مناصب سیاسی مهم در طول تاریخ توسط افراد مسن اداره شده‌اند. موارد فوق، تنها نمونه کوچکی از ارزش آفرینی و فعالیت خلاقانه افراد مسن، در دوره سالمندی است. اگرچه، بیان این شواهد، به معنای نفی کاهش توانایی‌های جسمی و شناختی افراد مسن، به‌ویژه در فراگیری موضوعات جدید نیست (کلیمچاک، ۲۰۱۷). با این حال، اشاره به محدودیت‌های سنی را نباید تأییدی بر کلیشه‌های سن‌گرایانه دانست. شواهد موجود نیز نشان می‌دهد که افزایش سن، به این دلیل که باعث انباشت دانش و تجربه در فرد می‌شود، تأثیر مثبتی بر خلاقیت دارد. امروزه، این فرض که افراد مسن به دلیل افزایش سن، خلاقیت‌های خود را از دست می‌دهند، مورد انتقاد قرار گرفته است. به همین دلیل، امکان پرورش و رشد خلاقیت در انسان‌ها، حتی در دوران بازنشستگی و سالمندی نیز وجود دارد. از این‌رو، پرورش و رشد خلاقیت در دوره بازنشستگی، گامی مؤثر برای ارتقای کیفیت زندگی در دوران پیری و عصر چهارم زندگی است.

در مجموع، سرمایه‌گذاری بر روی «اشکال مختلف سرمایه»، اعم از سرمایه‌های انسانی، اجتماعی، فرهنگی، اقتصادی، خلاقیت و نمادین، نقش بسزایی در رفاه و بهزیستی افراد در دوره بازنشستگی و سالمندی دارد. در اینجا، باید خاطر نشان ساخت که مفهوم «اشکال مختلف سرمایه» برای نخستین بار توسط سازمان ملل (۱۹۹۰) در چارچوب «جامعه برای همه سنین»<sup>۱</sup> مطرح و سپس در سال‌های بعد، به‌عنوان بخشی از برنامه اقدام بین‌المللی مادرید<sup>۲</sup> (۲۰۰۲) که حاوی توصیه‌هایی برای دولت‌های ملی بود، مورد استفاده قرار گرفت. سرمایه‌گذاری بر روی «اشکال مختلف سرمایه» در طول چرخه زندگی فرد، از جمله مفروضات اصلی این رویکرد بین‌نسلی است. ترکیب این سرمایه‌ها، امکان سازگاری زیرساخت‌ها را برای خانواده‌ها و جوامع سالمند فراهم می‌کند.

تقویت و سرمایه‌گذاری بر اشکال مختلف سرمایه، به‌ویژه سرمایه خلاقیت در طول چرخه زندگی از جمله مؤلفه‌های اصلی سیاست سالمندی خلاق می‌باشد. بدون

1. society for all ages
2. The Madrid Plan of Action

برخورداری از ترکیب مناسبی از منابع و سرمایه‌های مختلف، امکان توسعه سبک زندگی خلاق / بازانديشانه و تحقق اهداف سياست سالمندی خلاق غيرممکن است. لذا، اين تصور که سرمايه‌گذاري جهت ارتقاي منابع و سرمايه‌هاي افراد بازنشسته و سالمند، عملي غيراقتصادي و نامولد و نوعي هزينه و اتلاف بودجه جوانان است؛ امري مغاير با سياست‌هاي سالمندی خلاق است. لذا، اين نوع سرمايه‌گذاري‌هاي اجتماعي، براي حفظ و صيانت از توان کنشگري افراد مسن، به‌عنوان بازيگران فعال در حوزه جامعه و اقتصاد، امري ضروري مي‌باشد (کليمچاک، ۲۰۱۷). در ادامه، عمده‌ترين اهداف سياست سالمندی خلاق، به‌عنوان يکي از مهم‌ترين اقدام سياست‌ي دولت‌ها، در راستاي بسترسازي براي اصلاح و بهبود سبک زندگي بازنشستگان و سالمندان و توسعه سبک زندگي خلاق / بازانديشانه مورد اشاره قرار مي‌گيرد.

### ۵-۳- اهداف و ويژگي‌هاي سياست سالمندی خلاق

مفهوم سالمندی خلاق، در ادبيات سالمند پژوهی برای نخستین بار در دهه (۱۹۶۰) مطرح گردید. با این حال، برنامه‌ریزی برای سالمندی خلاق، در برخی از کشورها نظیر آمریکا، از دهه (۱۹۷۰) آغاز گردید. زمانی که نظریه‌رهایی از قیود، رویکرد مسلط در مطالعات و برنامه‌های سالمندی در این کشور بود. در سال‌های اخیر، به‌ویژه از دهه (۱۹۹۰) به بعد، جنبش سالمندی خلاق و فعالیت‌های مربوط به آن در سراسر جهان گسترش یافته است. نوآوری‌های فنی و اجتماعی، فعالیت‌های هنری و خلاقیت و فرا رفتن از محدودیت‌های سنی، از جمله مضامین اصلی مفهوم سالمندی خلاق است. برخی از محققان ایتالیایی، تعریف متفاوت و موسعی از سالمندی خلاق ارائه داده‌اند. آن‌ها در این تعریف، بر انعطاف‌پذیری ذهنی، گشودگی در احساسات و عواطف، توانمندسازی افراد برای ایجاد و گسترش سرمایه اجتماعی، استفاده خلاقانه از فضاها و مکان‌ها به‌منظور رشد و استقلال فردی، استقبال از افکار، ایده‌ها و راه‌حل‌های نوین و مراقبت از خود و

مسئولیت‌پذیری مشترک تأکید می‌کنند (کلیمچاک، ۲۰۱۷).

برخی از محققان نیز در تعریف سالمندی خلاق، از شاخص‌هایی نظیر، آموزش‌های هنری به سالمندان، هنر درمانی، ایجاد فرصت‌هایی برای کسب‌وکار و درآمدزایی از طریق هنر استفاده نموده‌اند. در برخی از تعاریف نیز بر نقش سالمندی خلاق، در مقابله با کلیشه‌ها و تبعیض‌های سنی در جامعه تأکید شده است. در مجموع، در تمامی تعاریف ارائه‌شده، «خلاقیت» به معنای توانایی و قابلیت افراد مسن، برای به‌کارگیری سرمایه‌های بالقوه، به‌جای بزرگ‌نمایی مشکلاتشان، تعریف شده است (کلیمچاک، ۲۰۱۷).

با این حال، به‌زعم اکثر محققان، وجود جامعه‌ای خلاق و مشوق در نوآوری و خلاقیت، پیش‌نیازی ضروری، برای تحقق برنامه سالمندی خلاق است. جامعه‌ای که از نوآوری، تنوع فکری، پرسش‌گری و تفکر انتقادی و تغییر در روال‌های مرسوم در همه زمینه‌ها استقبال می‌کند. چنین تلقی از مفهوم خلاقیت و سالمندی خلاق، اساساً فراتر از تعاریف محدود در این زمینه بوده و اشاره به کلیه نوآوری‌ها و ابتکارات خلاقانه‌ای دارد که افراد مسن در همه زمینه‌های زندگی، از جمله باورها، عادات، هنجارها و ارزش‌ها به‌کار می‌گیرند. سالمندی خلاق، همچنین با مشارکت مدنی، مسئولیت‌پذیری در قبال دیگران، خانواده، محله و اجتماع، گشودگی نسبت به فن‌آوری‌های نوین و یادگیری مادام‌العمر مرتبط است.

در برنامه‌ها و سیاست‌های سالمندی خلاق، افراد مسن و سالمند به‌عنوان حافظان و حاملان میراث فرهنگی و انتقال‌دهنده ارزش‌ها و میراث فرهنگی به نسل‌های آینده در نظر گرفته می‌شوند. در این برنامه‌ها، بر ارتقای روحیه سالمندان جهت بهبود سلامت جسمی و روانی، گسترش روابط و سرمایه‌های اجتماعی، برنامه‌ها و فعالیت‌های میان‌نسلی، فعالیت‌های داوطلبانه و مشارکت‌های مدنی و همچنین ایجاد فرصت‌هایی برای ابراز وجود، خود بیانگری و بیان خلاقانه خود، یادگیری مهارت‌های جدید و آموزش‌های مادام‌العمر در مراحل و چرخه‌های مختلف زندگی تأکید می‌شود (کلیمچاک، ۲۰۱۷).

در مجموع، هدف اصلی سیاست‌های سالمندی خلاق، درگیر نمودن افراد مسن در فعالیت‌های خلاقانه باهدف بهره‌گیری از سرمایه‌ها و ظرفیت‌های بالقوه به‌جای بزرگ‌نمایی و برجسته نمودن مشکلات است. توان‌بخشی، بهبود سلامت جسمی و روانی، دستیابی به فرصت‌های یادگیری مادام‌العمر، ایجاد محیط‌های دوستدار سالمندان<sup>۱</sup>، کمک به سالمندان جهت به‌کارگیری اشکال مختلف سرمایه، کاهش نابرابری‌های بین نسلی، سیاست‌گذاری برای مقابله با کلیشه‌ها و تبعیض‌های سنی، استفاده از رسانه‌های جمعی برای ارائه تصویری مثبت و جدید از بازنشستگان و سالمندان، ارتقاء و توسعه همبستگی‌های بین نسلی، ارتقای سواد و مهارت‌های افراد مسن در زمینه فن‌آوری‌های اطلاعات، استفاده از نوآوری‌ها در ارائه خدمات اجتماعی-مراقبتی به سالمندان و ادغام اقتصاد نقره‌ای<sup>۲</sup> در اقتصاد خلاق، از جمله محورهای سیاست سالمندی خلاق است (کلیمچاک، ۲۰۱۷).

هدف از اجرای برنامه‌های سالمندی خلاق، ایجاد این احساس در سالمندان است که افزایش طول عمر و دوره زندگی، عملاً فرصتی برای دستیابی به آمال و آرزوهای تحقق‌نیافته است. در راستای این هدف، ایجاد زیرساخت‌های لازم برای اجرای سیاست‌های سالمندی خلاق، گسترش فعالیت‌های فراغتی معنا بخش و رویکرد خلاقانه به اوقات فراغت و درنهایت، اشاعه و گسترش سبک‌های زندگی جدید بین سالمندان امری ضروری است، به‌ویژه به این دلیل که انتخاب سبک‌های زندگی جدید، همان‌گونه که گیدنز خاطر نشان می‌سازد به تعمیق دموکراسی در زندگی روزمره کمک می‌کند. در مجموع، سیاست سالمندی خلاق بر ایجاد فرصت‌ها و نوآوری‌های فنی و اجتماعی برای همه سالمندان تأکید می‌کند. در سطح جهانی، برخی از مفروضات اصلی سیاست سالمندی خلاق، در برنامه اقدام بین‌المللی مادرید سازمان ملل متحد گنجانده شده است که در این میان می‌توان به مفاهیمی نظیر سالمندی فعال و جامعه

#### 1. Age Friendly Environment

۲. Silver Economy اقتصاد نقره‌ای، به نظام تولید، توزیع و مصرف کالاها و خدماتی اطلاق می‌شود که برای تأمین نیازهای افراد مسن و سالمند طراحی شده است.



برای همه سنین، اشاره نمود. در مجموع، برنامه‌های سالمندی خلاق، با در نظر گرفتن موانع و محدودیت‌های مالی و اقتصادی سالمندان، فرصت‌هایی را برای تحقق اهداف و آمال آن‌ها فراهم نموده است (کلیمچاک، ۲۰۱۷).

شکل شماره (۱۰) - نتایج و مزیت‌های بالقوه سیاست سالمندی خلاق (کلیمچاک، ۲۰۱۷)



## ۵-۴- پیشنهادهات

به‌طور کلی، برنامه مداخلاتی سبک زندگی و اقدامات و فعالیت‌های موجود در این زمینه را می‌توان در سه سطح کلان، میانه و خرد معرفی نمود.

### ۵-۴-۱- مداخلات سطح کلان

۱- کاهش نرخ تورم و افزایش اعتبار پول ملی و اقدامات دیگری نظیر تحقق اشتغال کامل و کاهش بیکاری، اگرچه هدفی و کلان و خارج از صلاحیت و مأموریت سازمانی صندوق بازنشستگی کشوری می‌باشد؛ اما تحقق آن نقش مهم و تعیین‌کننده‌ای در ارتقای منابع مالی بازنشستگان دارد. افزایش نرخ تورم و کاهش ارزش پول ملی کشور نه‌تنها هرگونه پس‌اندازی را غیرممکن می‌سازند، بلکه، در عمل ارزش و اعتبار پس‌اندازها و سپرده‌های بانکی بازنشستگان را کاهش می‌دهد. علاوه بر این، کاهش نرخ بیکاری و ایجاد فرصت‌های اشتغال نیز نه‌تنها برای مشارکت اقتصادی بازنشستگان در بازار کار ضروری است، بلکه از طریق جذب فرزندان تحت تکفل بازنشستگان در بازار کار و افزایش منابع مالی خانوار، باعث کاهش فشارهای مالی ناشی از هزینه فرزندان به والدین بازنشسته می‌شود.

۲- افزایش سطح مستمری‌های متناسب با استانداردهای معیشتی و نرخ تورم سالانه نیز از طریق کاهش شکاف بین هزینه-درآمد و افزایش قدرت خرید بازنشستگان، نقش بسزایی در ارتقای منابع مالی بازنشستگان و پایداری سبک زندگی آنان خواهد داشت؛ بنابراین، هرچقدر شکاف موجود بین هزینه و درآمد بازنشستگان افزایش یابد، امکان شکل‌گیری سبک زندگی پایدار و متعاقباً حفظ منزلت اجتماعی بازنشستگان نیز کاهش خواهد یافت. در این میان، تداوم سیاست همسان‌سازی حقوق بازنشستگان نیز عامل مؤثری در کاهش نابرابری‌های درآمدی بین بازنشستگان و شاغلین خواهد بود.

۳- اتخاذ سیاست‌های ضد کالایی در حوزه‌های مختلف زندگی اجتماعی و مقابله با

سیاست‌های کالایی‌سازی رفاه و سلامت در تمامی مراحل و چرخه‌های زندگی. این امر از آن جهت حائز اهمیت است که کیفیت و استانداردهای حاکم بر یک دوره از زندگی، بر دیگر دوره‌های زندگی تأثیر می‌گذارد. در حال حاضر، اجرای سیاست‌های نئولیبرال، در حوزه سلامت و رفاه عمومی، نه تنها باعث استاندارد زدایی از مراحل و چرخه‌های زندگی افراد گردیده است، بلکه عملاً محیط سیاسی جدیدی را ایجاد نموده که در آن مسئولیت‌پذیری دولت‌ها برای سلامت و رفاه عمومی کاهش یافته است. در چنین فضایی بر مسئولیت‌پذیری افراد در ارتقای سلامت، خصوصی شدن مراقبت‌های بهداشتی، کالایی شدن سلامت و گسترش بازارها و انتخاب‌های فردی و مداخلات سطح فردی در برنامه‌های پیشگیری از بیماری و ارتقای سلامت، تأکید می‌شود (ناوارو، ۲۰۰۹: ۴۲۵). از این رو، هدف سیاست‌های ضد کالایی شدن، کاهش وابستگی بازنشستگان به بازار، به‌ویژه در تأمین نیازهای ضروری و پایه‌ای خود، نظیر سلامت، رفاه و معیشت می‌باشد. از طریق این نوع سیاست‌ها، اتکا به بازار برای بقاء کاهش یافته و برخی از خدمات و استانداردهای زندگی به‌حق شهروندی تبدیل می‌شوند (رایت، ۲۰۱۲: ۶۷).

۴- کاهش نابرابری‌های موجود بین بازنشستگان از طریق اجرای برنامه‌های مداخلاتی اصلاح و بهبود سبک زندگی. اگرچه، نابرابری‌های اقتصادی و دسترسی نابرابر به منابع مالی، عامل تعیین‌کننده‌ای در انتخاب سبک زندگی در دوره بازنشستگی است. با این حال، به دلیل رابطه متقابل و دوسویه بین منابع و سبک زندگی، اجرای برنامه‌های بهبود سبک زندگی نیز می‌تواند اثرات مهمی را در حفظ منابع و جلوگیری از بازتولید نابرابری‌ها به همراه داشته باشد.

۵- ایجاد محیطی حمایت‌گر و توانمندکننده برای ترغیب بازنشستگان به رفتارها و انتخاب‌های سلامت‌محور. هدف از این اقدام، کاهش موانع و محدودیت‌های درک شده و افزایش سطح عاملیت و دسترسی بازنشستگان به انتخاب‌های سالم می‌باشد.

در این رابطه، ضروری است تا رویکرد صندوق از سیاست‌ها و برنامه‌های درمان محور به برنامه‌های سلامت‌محور ارتقاء یابد.

۶- حذف تبعیض‌های سنی و مقابله با کلیشه‌های سن‌گرایانه، از طریق آگاهی بخشی به جامعه درباره تبعیض‌های سنی و کلیشه‌های سن‌گرایانه، پیاده‌سازی و اجرای موفق سیاست‌های سالمندی در یک جامعه، اعم از سالمندی موفق، مثبت، مولد و فعال همگی منوط به تغییرات فرهنگی و تحول در نگرش جامعه نسبت به سالمندان و بازنشستگان و حذف تبعیض‌ها و کلیشه‌های سن‌گرایانه‌ای است که باعث حاشیه‌ای شدن سالمندان و انکار حق آن‌ها برای مشارکت کامل به‌عنوان شهروند می‌شود. از این‌رو، فرارفتن از کلیشه‌های سنی تبعیض‌آمیز و عدم پذیرش آن، یکی از مؤلفه‌های سالمندی مثبت، می‌باشد. از آنجا که نهادها و سازمان‌ها در خلأ ایجاد نمی‌شوند و زمینه‌های تاریخی و فرهنگی یک جامعه تأثیر بسزایی در جهت‌گیری آن‌ها دارد، بسیاری از ارزش‌ها و رویکردهای حاکم بر صندوق‌های بازنشستگی در امتداد و تداوم فرهنگ و نگرش جامعه نسبت به بازنشستگان است. به‌عنوان مثال، جامعه‌ای که سالمندان و بازنشستگان را افرادی غیر مولد، مصرف‌کننده و هزینه می‌داند، بالتبع سازمان‌های متولی آن نیز تحت تأثیر چنین رویکردی قرار خواهند داشت؛ بنابراین، علاوه بر مداخلات فرهنگی کلان در جامعه، تغییر در رویکردهای صندوق بازنشستگی نسبت به بازنشستگان ضروری است. در این رابطه، ضروری است تا رویکرد اقتصادی و هزینه‌ای صندوق نسبت به سالمندان و بازنشستگان به‌عنوان دریافت‌کنندگان منفعل خدمات تغییر یابد.

۷- فرهنگ‌سازی و تشویق بازنشستگان به مراقبت از خود و مسئولیت‌پذیری فردی در قبال سلامت و رفتارهای سبک زندگی، هدف از این اقدام، اعتلای فرهنگ بازنشستگی و سالمندی از طریق برقراری تعادل بین مسئولیت‌پذیری فردی و پاسخ‌گویی و شفافیت نهادهای مسئول می‌باشد.

- ۸- سیاست‌گذاری برای ایجاد شهرهای دوستدار سالمند و بازنشسته. از جمله اهداف این اقدام، طراحی فضاهای مصنوع شهری متناسب با نیازها بازنشستگان، به‌منظور ترغیب آن‌ها به فعالیت و مشارکت اجتماعی می‌باشد. محیط مصنوع شهری نقش مهمی در سبک زندگی بازنشستگان و سالمندان دارد، تراکم زیاد تقاطع‌ها، ترافیک شهری، نزدیکی به فضای سبز، تأثیر زیادی بر تحرک افراد در خارج از خانه دارد. وجود فضاهای باز و سبز مناسب برای پیاده‌روی و توانایی تحرک در خارج از خانه، یکی از پیش‌نیازهای مشارکت فعال سالمندان در جامعه می‌باشد. جنبه‌های مختلف محیط مصنوع، کیفیت وسایل حمل‌ونقل عمومی و دسترسی به فضای‌های ورزشی و تفریحی، بر توانایی بالقوه افراد مسن و بازنشسته در خارج خانه مؤثر است؛ و ظرفیت آن‌ها را برای مشارکت در جامعه تحت تأثیر قرار می‌دهد. از این‌رو، ویژگی‌های محیط مصنوع، بر تصمیم افراد برای پیاده‌روی... تأثیر می‌گذارد. یک شهر دوستدار سالمند، با ایجاد یک فضای حمایتی، افراد مسن را تشویق به مشارکت فعالانه در جامعه می‌کند.
- ۹- گفتمان سازی جهت معرفی و ترویج مفهوم بازنشستگی و سالمندی خلاق و مؤلفه‌های آن، بر اساس الگوها و ارزش‌های بومی و درون‌زاد. الگوسازی از بازنشستگان موفق و مستندسازی تاریخ زندگی آن‌ها یکی از اقدامات مؤثر در این زمینه می‌باشد.
- ۱۰- ایجاد اجتماعات و سکونت‌گاه‌های بازنشستگی (اعم از روستاها و شهرک‌های بازنشستگی فراغت محور و مراقبت محور) از جمله اقداماتی است که از طریق آن امکان مداخله فراگیر جهت اصلاح و بهبود سبک زندگی بازنشستگان فراهم می‌گردد. بازنشستگی و جدایی فرد از محل کار، زمینه لازم را برای تصمیم‌گیری جهت تغییر در سکونتگاه و محل زندگی پس از بازنشستگی، فراهم می‌سازد، روندی که گرانبوم و همکارانش (۲۰۱۴) آن را «استدلال و دلایل سکونت» نامیده‌اند. برای بازنشستگان در این دوره از زندگی خود مهم است که بدانند دوران پیری

خود را در کجا می‌گذرانند. با توجه به این نیاز از دهه‌های گذشته ایجاد اجتماعات بازنشستگی و مجتمع‌های مسکونی برای بازنشستگان، از جمله اقدامات و برنامه‌های رایج در کشورهای توسعه‌یافته می‌باشد. به‌عنوان مثال، تنها در ایالت فلوریدای آمریکا، بیش از دو هزار اجتماع و روستای بازنشستگی وجود دارد. وجود امکانات و خدمات اقامتی و مراقبتی از ویژگی‌های بارز این نوع اجتماعات می‌باشد. این اجتماعات، فرصت پیر شدن در یک مکان واحد در بین همگان، امکان اجتماعی شدن مجدد و تشریک‌مساعی برای غلبه بر مشکلات ناشی از دوره بازنشستگی را فراهم می‌کند. ساکنان این اجتماعات، دریافت‌کنندگان منفعل خدمات نیستند، بلکه فعالانه با یکدیگر جهت مدیریت زندگی و غلبه بر مشکلات همکاری می‌کنند. انواع مختلفی از این اجتماعات با کارکردهای متفاوت وجود دارد. برخی از این اجتماعات با کارکردهای فراغتی و سرگرمی و برخی با هدف بهبود سبک زندگی و با ارائه خدمات مراقبتی به بازنشستگان ایجاد شده‌اند. اجتماعات بازنشستگی فراغت محور<sup>۱</sup> و مراقبت‌محور<sup>۲</sup> دو نوع از اجتماعات مذکور می‌باشند. هدف اجتماعات فراغتی، فراهم نمودن فرصت‌های فراغتی و دسترسی بازنشستگان به فعالیت‌های فراغی متنوع و معنا بخش می‌باشد. بازنشستگان ساکن در این اجتماعات، سبک زندگی فعال را دنبال می‌کنند. در مجموع، اگرچه تجربه استفاده از روستاها و اجتماعات بازنشستگی، عمدتاً به محدود به کشورهای توسعه‌یافته بوده است. با این حال، به نظر می‌رسد، استفاده از تجارب موجود در این زمینه، در کلان‌شهرهای کشورهای در حال توسعه، مفید و سودمند می‌باشد.

۱۱- گذار از بوروکراسی در مدیریت امور صندوق‌ها به حکمرانی صندوق‌های بازنشستگی، از طریق پیاده‌سازی اصول حاکمیت شرکتی و توجه به منافع ذینفعان مختلف، به

- 
1. Leisure Oriented Retirement Community
  2. Care Oriented Retirement Community

بازنشستگان و سالمندان به‌عنوان گروهی که از چرخه قانون‌گذاری و حکمرانی حذف‌شده‌اند، کمک می‌کند تا به چرخه قانون‌گذاری و حکمرانی بازگردند. حکمرانی صندوق‌های بازنشستگی باعث تقویت عاملیت جمعی بازنشستگان گردیده و به آن‌ها اجازه می‌دهد تا از استراتژی‌های مقابله‌ای جمعی برای غلبه بر فشارهای ساختاری و موقعیت‌های تنش‌زا استفاده نمایند. سازمان ملل متحد، حکمرانی اعمال قدرت اقتصادی، سیاسی و اجرایی برای اداره امور کشور در تمام سطوح است. بر اساس تعریف این نهاد، حکمرانی شامل سازوکار، روندها و نهادهایی است که از طریق آن‌ها شهروندان و گروه‌ها منافع خود را بیان می‌کنند، حقوق قانونی خود را اعمال می‌کنند با تعهدات خود مواجه می‌شوند و اختلافات خود را حل‌وفصل می‌کنند (سازمان ملل متحد، ۱۹۹۷). سازوکار حکمرانی در نظام‌های بازنشستگی باید به‌گونه‌ای باشد که گروه‌های ذی‌نفع بتوانند به‌تناسب اثرپذیری از عملکرد نظام، بر آن نظارت داشته باشند و یا حتی در برخی تصمیم‌گیری‌ها مشارکت کنند. همچنین این سازوکار باید شرایطی ایجاد کند که نظام بازنشستگی در مسیر اهداف تعیین‌شده برای آن حرکت کند.

۱۲- تقویت کانون‌های بازنشستگی از طریق وضع قوانین حمایتی و رفع موانع اداری موجود در زمینه فعالیت کانون‌ها و تشکل‌یابی بازنشستگان، به‌منظور ارتقای سطح مشارکت و عاملیت جمعی و توانمندی ذینفعان صندوق در راستای تحقق اهداف حکمرانی.

۱۳- اصلاح قانون مدیریت خدمات کشوری به‌منظور ارائه حق مذاکره و چانه‌زنی و حق ایجاد تشکل‌های صنفی برای کارمندان دولت در ایام اشتغال به خدمت.

۱۴- سیاست‌گذاری و اجرای برنامه‌های عملی جهت تقویت همبستگی‌های بین‌نسلی و کاهش شکاف‌های نسلی از طریق توسعه فعالیت‌های بین‌نسلی. از طریق این فعالیت‌ها، شناخت و آگاهی افراد در گروه‌های سنی از یکدیگر افزایش‌یافته و زمینه برای درک و احترام متقابل، دوست‌یابی، فرا رفتن از کلیشه‌های سن‌رایانه و به اشتراک گذاشتن تجربیات فراهم می‌گردد. در این راستا، اولویت قرار دادن فعالیت‌های

چند نسلی و بین نسلی، نظیر برنامه مراقبت از کودکان توسط بازنشستگان، به‌جای فعالیت‌های تک نسلی، از اهمیت بسزایی برخوردار است؛ زیرا انجام فعالیت‌های بین نسلی، بهتر از فعالیت‌هایی است که صرفاً برای افراد مسن طراحی شده است.

۱۵- جامعه‌پذیری مجدد افراد بازنشسته و ادغام آن‌ها در دیگر گروه‌های سنی، از طریق ترویج فعالیت‌های بین نسلی، به‌منظور کاهش شکاف‌های نسلی، انجام این اقدامات نه‌تنها باعث افزایش همدلی و صمیمیت و کاهش تضاد بین نسلی بر سر دستیابی منابع می‌شود، بلکه سازگاری بازنشستگان و افراد مسن را با تغییرات دوره بازنشستگی و دیگر تحولات زندگی سازگار می‌سازد. کاهش شکاف بین نسلی و آگاهی از شرایط و محدودیت‌های افراد بازنشسته، نقش مهمی در تعدیل انتظارات فرزندان از والدین بازنشسته خود داشته و تضاد و اختلاف بر سر منابع را کاهش می‌دهد، موضوعی که تأثیر مهمی بر کیفیت زندگی بازنشستگان و سبک زندگی آنان دارد.

۱۶- ترویج و بازشناسی ارزش‌های کار داوطلبانه و توسعه ظرفیت‌ها و فرصت‌هایی برای مشارکت در فعالیت‌های داوطلبانه معنا بخش.

۱۷- اجرا و پیاده‌سازی برنامه فعالیت‌های داوطلبانه (RSVP) به‌عنوان یکی از برنامه‌های مداخلاتی پس‌بازنشستگی، نقش مؤثری در غنی‌سازی اوقات فراغت، گسترش روابط اجتماعی و بازسازی هویت اجتماعی بازنشستگان و ارتقای کیفیت زندگی آنان دارد. این برنامه‌ها، جایگزینی برای گذار بازنشستگان از مشاغل دستمزدی است و عمدتاً مبتنی بر نظریه تداوم اجلی است. برنامه فعالیت‌های داوطلبانه در انگلستان در انجمن (RSVP) انجام می‌شود و صرفاً افراد بالای ۵۵ سال حق مشارکت در آن دارند. این برنامه به افراد بازنشسته کمک می‌کند تا به‌طور غیرانتفاعی، توانایی و تجربه خود را در اختیار دیگران قرار دهند.

۱۸- بهره‌گیری از سازوکار مشاوره بازنشستگی<sup>۱</sup> به‌عنوان یکی از برنامه‌های مداخلاتی



پیشا بازنشستگی است که از آن به منظور آماده‌سازی کارکنان برای ورود به دوره بازنشستگی استفاده می‌شود. مشاوره بازنشستگی، اشاره به برنامه‌های بلندمدتی دارد که گاه حتی ۱۰ سال قبل از بازنشستگی آغاز می‌گردد. مشاوره پیشا بازنشستگی که به دو صورت فردی یا گروهی انجام می‌شود، به کارکنان کمک می‌کند تا برنامه‌های بلندمدتی را برای بازنشستگی خود فراهم کنند. در برنامه‌های مشاوره پیشا بازنشستگی، می‌توان از متخصصان مختلفی جهت دریافت مشاوره در زمینه‌های مالی، حقوقی، تغذیه، بهداشت جسمی و روانی، ورزشی، فراغت، خانواده، بیمه و... استفاده نمود. برنامه‌های مشاوره بازنشستگی را در دو نوع مشاوره محدود و مشاوره جامع می‌توان بر گزار نمود، مشاوره محدود صرفاً به موضوعات اقتصادی می‌پردازد و معمولاً در قالب مشاوره فردی صورت می‌گیرد و در هنگامی که فرد در شرف بازنشستگی است؛ اما برنامه مشاوره جامع درصدد کمک به افراد برای آماده‌سازی خود برای یکی از مهم‌ترین گذارهای زندگی است و ابعاد مختلف بازنشستگی اعم از اقتصادی، اجتماعی، روانی، جسمی و غیره را پوشش می‌دهد و در اغلب اوقات همسر و سایر اعضای خانواده فرد را نیز در برمی‌گیرد (مورو<sup>۱</sup>، ۱۹۸۱).

۱۹- اجرا و پیاده‌سازی برنامه‌های مداخلاتی پیشا بازنشستگی، نظیر «برنامه‌ریزی برای زندگی»<sup>۲</sup> این برنامه توسط کارفرمایان بخش دولتی و خصوصی و با هدف آماده‌سازی کارکنان شاغل برای ورود به بازنشستگی استفاده می‌شود. برنامه‌ریزی برای زندگی، فرایندی کل نگر است. بدین معنی که در آن کلیت زندگی و چرخه عمر یک فرد و همچنین جنبه‌های اجتماعی، فرهنگی، اقتصادی و روانی حیات فرد مورد توجه قرار می‌گیرد. برنامه‌ریزی برای زندگی، ابزار سودمندی برای مدیران و متخصصان منابع انسانی است و آن‌ها را قادر می‌سازد تا زمان بازنشستگی و زندگی کاری کارکنان خود

---

1. Morrow

2. Life Planning Program

و قصد و تصمیم آنان برای بازنشستگی را مدیریت نمایند. از آنجا که تصمیم‌گیری درباره بازنشستگی غالبا با فرایندی پیچیده است، وجود این نوع برنامه‌ها نقش بسزایی در توانمندی کارکنان دارد. پروژه برنامه‌ریزی برای زندگی، در متن نظریه‌های چرخه عمر<sup>۱</sup> بسط و توسعه یافته است. بر طبق این نظریه مراحل و دوره‌های زندگی بر ساخته‌هایی نهادی، اقتصادی و اجتماعی می‌باشند. این نظریه دوره‌های زندگی هر فرد را در سه مقطع ۱۵-۵ سالگی، ۱۵ تا ۶۵ سالگی و ۶۵ به بالا دسته‌بندی می‌کند. در مجموع، پروژه برنامه‌ریزی برای زندگی، برنامه‌ای پیشا بازنشستگی است که در آن بر آموزش افراد قبل از بازنشستگی تأکید می‌شود. با این حال، موفقیت این برنامه منوط به تسهیل در فرایند یادگیری است. از این رو، در این برنامه به جای روش‌های سنتی آموزش نظیر سخنرانی و... بر فرایندهای تعاملی و آموزش بزرگ‌سالان تأکید می‌شود. در این رابطه، برنامه‌های پیشا بازنشستگی نیز از دیگر روش‌هایی است که به افراد و کارکنان یک سازمان کمک می‌کند تا گذار موفق به مرحله بازنشستگی داشته و در عمل بتوانند با پیامدهای منفی ناشی از دوره بازنشستگی مقابله نمایند. برنامه‌های پیشا بازنشستگی در سطح فردی به افزایش سال‌های زندگی سالم مورد انتظار کمک می‌کند. در سطح ملی نیز نقش بسزایی در دستیابی افراد به اطلاعات و مهارت‌های مورد نیاز برای گذار به مرحله بازنشستگی دارند. برنامه‌های پیشا بازنشستگی در استرالیا عمدتاً در چارچوب استراتژی یادگیری مادام‌العمر<sup>۲</sup> و به‌طور منظم در سطح ملی و منطقه‌ای اجرا می‌شود. تأکید این برنامه در استرالیا بر برنامه سالمندی فعال و بهبود سبک زندگی است. برنامه (AHA.SI) نمونه‌ای دیگر از برنامه‌های پیشا بازنشستگی است که در اسلونی اجرا می‌گردد و شامل خدمات گسترده‌ای در زمینه اشتغال، بازنشستگی و بیمه‌های معلولیت، فراگیری مهارت‌های حفظ شبکه‌های اجتماعی و

- 
1. Life Cycle
  2. Life Long Learning Strategy

مشاوره در زمینه اصلاح سبک زندگی است.

۲۰- ارائه طرح‌های بازنشستگی متنوع و منعطف (نظیر طرح‌های بازنشستگی مرحله‌ای و تدریجی)<sup>۱</sup>. یکی از راهکارهای سوق دادن بازنشستگان به سمت گزینش سبک زندگی بهینه در دوران بازنشستگی بهره‌گیری از فرایند بازنشستگی تدریجی است. فرایندی که در حال حاضر در شماری از کشورها همچون سوئد، دانمارک و فنلاند، به کار بسته می‌شود و طی آن کارکنان، نه به صورت ناگهانی که به شیوه‌ای گام‌به‌گام دست از کار می‌کشند و گام در دوران بازنشستگی می‌گذارند. فرایندی که کارکنان را قادر می‌سازد تا در سال‌های آخر زندگی کاری خود را با حجم کمتری از کار ادامه دهند. تحقیقات موجود در خصوص بازنشستگی تدریجی بر این نکته تأکید می‌کنند که برنامه‌های بازنشستگی تدریجی می‌تواند منافع و مزیت‌های قابل توجهی هم در سطح خرد و هم در سطح کلان داشته باشد به عنوان مثال، در سطح فردی برنامه‌های بازنشستگی تدریجی می‌توانند، کیفیت زندگی فردی را افزایش دهد؛ زیرا امکان اجتناب از شوک مواجهه با بازنشستگی را که پیامد گذار ناگهانی از کار تمام‌وقت به بازنشستگی تمام‌وقت است را فراهم می‌کنند (ریدی و دیلسن، ۱۹۹۶ و ریدی، ۲۰۰۰). در این سطح، بازنشستگی تدریجی همچنین با کاستن از حجم کار می‌تواند استرس‌های مرتبط با کار را کاهش داده و وضعیت روانی کارکنان را بهبود بخشد و آن‌ها را قادر سازد تا کار کردن و فعالیت اجتماعی را حتی در سنین بالاتر نیز ادامه دهند (کانتراسی و همکاران، ۲۰۰۸). در سطح کلان، برنامه‌های بازنشستگی تدریجی می‌توانند با تسهیل کار پس از سن تعیین شده‌ی بازنشستگی، سن بازنشستگی واقعی را افزایش دهند و در نتیجه خروج زودهنگام از بازار کار را محدود سازند.

۲۱- سیاست‌گذاری و وضع مقرراتی برای حذف تبعیض سنی در استخدام و پرداخت حقوق و مزایا و حمایت از حقوق بازنشستگان در بازار کار.

## ۵-۴-۲- مداخلات سطح میانه

- ۲۲- مقابله با کالایی شدن درمان، از طریق افزایش سطح پوشش بیمه‌های تکمیلی
- ۲۳- مقابله با کالایی شدن فعالیت‌های فراغتی از طریق ارزان‌سازی و اخذ تخفیف از مراکز عرضه‌کننده فعالیت‌های تفریحی و تخصیص یارانه و کمک‌هزینه ثبت‌نام در دوره‌های آموزشی، هنری، ورزشی و گسترش فرصت‌های فراغتی از طریق، انعقاد قرارداد با مراکز تفریحی، ورزشی و رفاهی.
- ۲۴- افزایش در تعداد، تنوع و کیفیت تورهای گردش‌گری و ایران‌گردی و گسترش خانه‌های امید در تمامی استان‌های کشور با هدف توسعه فعالیت‌های فراغتی معنا بخش.
- ۲۵- توجه ویژه به سلامت و بهداشت روان از طریق پوشش خدمات مشاوره‌ای و توان‌بخشی، نظیر خدمات روان‌درمانی و مددکاری و همچنین انجام منظم غربالگری‌های مربوط به بهداشت روانی، به‌ویژه در دوره پاندمی کرونا.
- ۲۶- مداخلات روانشناسی مثبت‌نگر با هدف ارتقای سرمایه روان‌شناختی (افزایش میزان امیدواری، نشاط، خوش‌بینی).
- ۲۷- فراهم نمودن فرصت‌های یادگیری مادام‌العمر برای بازنشستگان و سالمندان، به‌منظور فراگیری مهارت‌ها و راهبردهای مدیریت زندگی، در هر مرحله از زندگی. یادگیری مادام‌العمر، به افراد کمک می‌کند تا مهارت‌هایی را که برای سازگاری بهتر خود با مشکلات نیاز دارند، فراگیرند.
- ۲۸- پرهیز از سیاست‌ها و تصمیمات پترنالیستیک (قیم مابانه) در ارائه خدمات رفاهی به بازنشستگان و توجه به و علائق و نیازهای متفاوت ذینفعان.
- ۲۹- ایجاد گروه‌های خودیاری برای کمک به افراد سالمند، جهت تغییر عادات ناسالم مدیریت استرس و مراقبت از نفس.
- ۳۰- اجرا و پیاده‌سازی برنامه زندگی مستقل برای سالمندان<sup>۱</sup> LIFE به‌منظور حفظ استقلال

---

1. Living Independence for the Elderly

و کاهش وابستگی بازنشستگان سالمند. این برنامه‌ها، به بازنشستگان سالمند کمک می‌کند تا زندگی مولد و مستقلی داشته باشند. از دیگر برنامه‌های رایج در این زمینه طرح مراقبت‌های خانگی از سالمندان و همچنین برنامه «بازدیدکننده محلی» است. در این برنامه، دیدارهای دوستانه و منظمی با سالمندانی که در انزوا و تنهایی به سر می‌برند، انجام می‌شود.

۳۱- بهره‌گیری از فناوری نظارت بر سلامت<sup>۱</sup> این فن‌آوری‌ها امکان نظارت بر سلامت بازنشستگان سالمند را در شرایط اضطراری و از راه دور ممکن می‌سازد. فناوری نظارت بر سلامت می‌تواند نظارت بر تناسب‌اندام افراد سالمند را افزایش دهد. این نوع فناوری، می‌تواند سال‌های بازنشستگی سالم را تسهیل کند. گرایش به «سلامت الکترونیکی»<sup>۲</sup> می‌تواند باعث افزایش اثربخشی مراقبت‌های پیشگیرانه و ارتقای سلامت جسمی بازنشستگان شود. در نتیجه، فن‌آوری‌های نوین می‌توانند به سازگاری با بازنشستگی کمک نمایند (شی و وانگ، ۲۰۱۴).

### ۵-۴-۳- مداخلات سطح خرد

۳۲- آموزش مهارت‌های مقابله‌ای حل مسأله‌ای به‌منظور مدیریت استرس در مواجهه با رویدادهای تنش‌زا.

۳۳- آموزش راهبردهای مدیریت زندگی و نحوه کاربرد آن در زندگی روزمره با هدف جبران فقدان‌ها و منابع ازدست‌رفته و بهینه‌سازی تلاش‌ها جهت ارتقای سطح سلامت و مشارکت اجتماعی.

۳۴- آموزش، مشاوره و ارائه تسهیلات مالی به بازنشستگان جهت ایجاد کسب‌وکارهای خانگی.

---

1. Health Monitoring Technology  
2. eHealth

۳۵- آموزش شیوه زندگی سالم در تمامی مراحل چرخه زندگی به‌ویژه در دوره سالمندی و بازنشستگی.

۳۶- آموزش استفاده از فن‌آوری‌های ارتباطی نوین و دیگر مهارت‌های اجتماعی-ارتباطی.

۳۷- آموزش خود مراقبتی و مسئولیت‌پذیری فردی در قبال انتخاب سبک زندگی و پیامدهای ناشی از آن.



## فهرست منابع

### فارسی:

- آصف‌زاده، سعید، قدوسیان احمد، رضا نجفی‌پور (۱۳۸۷). «وضعیت سالمندان شهر قزوین از نظر اوقات فراغت و مداخله در استفاده از توانمندی آنها». مجله علمی دانشگاه علوم پزشکی قزوین، سال سیزدهم، شماره ۲ (پی در پی ۵۱). صص ۸۷-۸۵.
- ابادری، یوسف و حسن چاوشیان (۱۳۸۱) از طبقه اجتماعی تا سبک زندگی رویکردهای نوین در تحلیل جامعه‌شناختی هویت اجتماعی. نامه علوم اجتماعی. شماره ۲۰.
- ابراهیمی‌نیا، سعیده (۱۳۹۶) کاوش فرایندهای چگونگی شکل‌گیری چشم و هم‌چشمی در میان شهروندان شهر مشهد. پایان‌نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه یزد. دانشکده علوم اجتماعی.
- اشتراوس، انسلم؛ کوربین، جولیت (۱۳۹۱)، مبانی پژوهش کیفی، فنون و مراحل تولید نظریهٔ زمینه‌ای، تهران: نشر نی.
- اله دادی و همکاران (۱۳۹۶) بررسی رابطه سبک زندگی با تعلقات قومی و ملی شهروندان شهر خرم‌آباد. فصلنامه علمی و پژوهشی رفاه اجتماعی، سال هفدهم، شماره ۶۵، صص ۴۲-۹.
- احمدی و همکاران، (۱۳۹۵) رابطه انواع سرمایه و سبک زندگی سلامت‌محور در زنان شهر سمنجان. فصلنامه رفاه اجتماعی، سال شانزدهم، شماره ۶۱، صص ۱۵۹-۱۲۳.
- اردبیلی، یوسف (۱۳۷۹) بازنشستگی، شناخت مسائل و مشکلات بازنشستگان و طریق مشاوره با آنان. تهران: انتشارات کویر.
- ابراهیمی قیه قشلاق، فرزین (۱۳۹۸) اثربخشی آموزش مبتنی بر روانشناسی وحدت‌مدار بر احساس تنهایی و اضطراب مرگ زنان در مرحله آشیانهٔ خالی. مجله روانشناسی پیری. دوره ۵، شماره ۴، ۲۸۸ صص-۲۷۵.



- اکبر زاده، فاطمه و همکاران (۱۳۹۲) بررسی تأثیر سه نوع سرمایه اقتصادی، فرهنگی و اجتماعی بر شادی جوانان، *جامعه‌شناسی کاربردی*، سال بیست و چهارم، شماره ۴۹، صص ۶۷-۸۸.
- آهی اندی، محسن و همکاران (۱۳۹۶) فرهنگ احترام و سالمندی موفق؛ زمینه‌ساز سبک زندگی مشارکت محور برای سالمندان. *فصلنامه جامعه‌شناسی سبک زندگی*، سال سوم، شماره ۹، صص ۳۳-۱.
- ایمان، محمدتقی (۱۳۹۱) روش‌شناسی تحقیقات کیفی، قم: پژوهشگاه حوزه و دانشگاه.
- ایمان، محمدتقی (۱۳۸۸) مبانی پارادایمی روش‌های تحقیق کمی و کیفی در علوم انسانی، قم: پژوهشگاه حوزه و دانشگاه.
- برقی و همکاران (۱۳۹۶) سبک زندگی، سرمایه‌های روان‌شناختی و رفتارهای خود مراقبتی در پیش‌بینی بهزیستی ذهنی سالمندان دیابتی. *فصلنامه علمی پژوهشی روانشناسی سلامت*. سال ششم، شماره ۳.
- بزرگمهری بوزرجمهری، خاطره، گل پرور، محسن و نوری، ابوالقاسم (۱۳۷۶) ساخت و اعتبار یابی نشانگان بازنشستگی در افراد در آستانه بازنشستگی شهر اصفهان. *دانش و پژوهش در روان‌شناسی*، سال نهم، شماره ۳۴، صص ۹۳-۱۱۹.
- بندیکس، راینهارد (۱۳۸۲) *سیمای فکری ماکس وبر*. ترجمه محمود رامبد. تهران: انتشارات هرمس.
- بوردیو، پیر (۱۳۹۳) *تمایز نقد/اجتماعی و فضاوت‌های ذوقی*. ترجمه حسن چلوشیان، چاپ سوم، تهران: نشر ثالث.
- بهاروندی و همکاران (۱۳۹۹) اثربخشی درمان مبتنی بر شفقت بر توانایی تحمل ابهام و اضطراب مرگ سالمندان. *فصلنامه روانشناسی پیری*، دوره ۶ شماره ۱ صص ۲۶-۱۳.
- پاتنام، ر (۱۳۸۰) *دموکراسی و سنت‌های ملنی*. ترجمه دل‌فروز، تهران: وزارت کشور.
- پارکین، فرانک (۱۳۸۴) *ماکس وبر*. ترجمه شهناز مسمی پرست. تهران: نشر ققنوس.
- تاجبخش، کیان (۱۳۸۴) سرمایه اجتماعی، اعتماد، دموکراسی و توسعه. ترجمه افشین خاکباز و پویان. تهران: انتشارات شیرازه.
- ترابی، یوسف (۱۳۸۹). بررسی میزان احساس بازنشستگان نیروهای مسلح و عوامل اثرگذار بر آن، *فصلنامه منابع انسانی ناجا*، سال پنجم، شماره ۲۱، صص ۳۲-۱.
- تقدیسی و دیگران (۱۳۹۱) عوامل تأثیرگذار بر سبک زندگی سالم از دیدگاه سالمندان: مطالعه کیفی. *مجله سالمندی ایران*، سال هفتم، شماره بیست و هفتم، زمستان
- جنکینز، ریچارد (۱۳۸۵) *پیر بوردیو*. ترجمه لیلا جوافشانی و همکاران. تهران: نشر نی.
- جوهری و همکاران (۱۳۹۳) بررسی ارتباط سبک زندگی و سلامتی در سالمندان مراجعه‌کننده به بوستان‌های شهر تهران. *مجله مطالعات ناتوانی*. دوره ۴، شماره ۹.

- چلبی و همکاران (۱۳۸۳) تحلیل چند سطحی انزوای اجتماعی. مجله جامعه‌شناسی ایران. دوره ۵ شماره ۲، صص: ۳۱-۳.
- چمن‌پیرا، محبوبه، مجید جلالی فراهانی، ابوالفضل فراهانی (۱۳۹۲). «بررسی نحوه گذران اوقات فراغت و فعالیت‌های بدنی سالمندان با تأکید بر دستگاه‌های بدن سازی شهرداری شهر تهران در سال ۱۳۸۹». مجله سالمند. دوره ۹. شماره ۳. پاییز ۱۳۹۳. صص ۲۴۵-۱۷۹.
- حشمتی و دیگران (۱۳۹۳) سبک زندگی شهروندان شهر کاشمر در سال ۱۳۹۱. مجله توسعه پژوهش در پرستاری و مامایی. بهار و تابستان. دوره یازدهم. شماره ۱، صص ۵۰-۳۹.
- حقیقتیان، منصور، علی هاشمیان فر و زهیر مصطفی بلوردی (۱۳۹۴). «تجربه سالمندی و چالش‌های هویت نقشی سالمندان: یک پژوهش کیفی»، مجله تحقیقات کیفی در علوم سلامت، سال ۴، شماره ۳، صص ۳۵۰-۳۳۹.
- حاجی حسینی، مهرداد و همکاران (۱۳۹۹) اضطراب مرگ در سالمندان، نقش سلامت معنوی و حمایت اجتماعی درک شده. فصلنامه روانشناسی پیری. دوره ۶، شماره ۴. صص: ۳۱۹-۳۰۹.
- حریری، نجلا (۱۳۸۵) اصول و روش‌های پژوهش کیفی. تهران: دانشگاه آزاد اسلامی
- خادمیان، طلیعه (۱۳۹۰) سبک زندگی و مصرف فرهنگی (مطالعه‌ای در حوزه جامعه‌شناسی فرهنگی و دیباچه‌ای بر سبک زندگی فرهنگی ایرانیان) تهران: موسسه فرهنگی - هنری جهان کتاب، چاپ سوم.
- خواجه‌نوری، بیژن و همکاران (۱۳۸۷) بررسی عوامل اجتماعی و فرهنگی مؤثر بر میزان گذران اوقات فراغت؛ مورد مطالعه: دانش‌آموزان دبیرستانی شهرستان آباد، پژوهش‌نامه علوم انسانی و اجتماعی، صص: ۱۵۵-۱۳۳.
- دانایی‌فرد و همکاران (۱۳۹۱) فهم جوهره تجربه بازنشستگی کارکنان بخش دولتی، پژوهش پدیدارشناسانه. فصلنامه اندیشه مدیریت راهبردی. سال ششم، شماره ۲ صص: ۱۷۶-۱۵۳.
- دواتی، علی و اختر جمالی (۱۳۸۳). «بهره‌مندی ویژه بازنشستگان شهر تهران از خدمات ویژه اوقات فراغت». رفاه اجتماعی، زمستان ۱۳۸۳، شماره ۱۵، صص ۱۳۸-۱۲۳.
- ذکایی، محمد سعید (۱۳۹۱) فراغت، مصرف و جامعه، گفتارهای انتقادی. تهران: انتشارات تپسا.
- رحیمی و همکاران (۱۳۸۹) تجارب سالمندان تهرانی در زمینه اوقات فراغت و تفریحات. مجله سالمندی ایران، سال پنجم، شماره پانزدهم.
- رشیدی، ساناز و بهرامی مسعود (۱۳۹۴) عوامل مرتبط با سبک زندگی ارتقاء دهنده سلامتی در سالمندی. مجله دانشکده پرستاری و مامایی ارومیه، دوره سیزدهم، شماره دوم، پی‌درپی ۶۷، صص: ۹۸-۹۰.

- رفیعی و همکاران (۱۳۹۴) ساخت و رواسازی پرسش‌نامه سنجش سرمایه اجتماعی درون‌گروهی و برون‌گروهی. فصلنامه رفاه اجتماعی. سال شانزدهم، شماره ۶۱، صص: ۱۷۹-۱۶۱.
- ریتزر، جورج (۱۳۷۴) نظریه جامعه‌شناسی در دوران معاصر. ترجمه محسن ثلاثی، انتشارات علمی.
- ریتزر، جورج (۱۳۸۹) مبانی نظریه جامعه‌شناسی معاصر و ریشه‌های کلاسیک آن، ترجمه شهناز مسمی پرست، انتشارات ثالث.
- زارع و همکاران (۱۳۹۴). عوامل جمعیتی اجتماعی اثرگذار بر سبک زندگی سلامت‌محور سالمندان تهرانی. مطالعات و تحقیقات اجتماعی در ایران. دوره ۴ شماره ۲. صص: ۱۴۴-۱۱۹.
- زحمتکشان، نسرین (۱۳۹۱) بررسی کیفیت زندگی و عوامل مرتبط با آن در سالمندان شهر بوشهر. مجله دانشکده علوم پزشکی فسا دوره ۲، شماره ۵. صص: ۲۵۸-۲۵۳.
- سام، شیما، یاسمن محمودی و آرام تیرگیر (۱۳۹۴). مجله سالمند، دوره ۱۰، شماره ۳، صص ۱۰۹-۱۰۰.
- سیف زاده و همکاران (۱۳۹۶) رابطه انزوای اجتماعی و سلامت در سالمندان تهرانی. دوره ۴، شماره ۳، صص: ۲۵-۱۹.
- شریفیان ثانی و همکاران (۱۳۹۵) الگوهای گذران وقت سالمندان و هم‌بسته‌های اقتصادی و اجتماعی آن. فصلنامه سالمند. دوره ۱۱، شماره ۳. صص: ۴۱۵-۴۰۱.
- شعاع، صدیقه و همکاران (۱۳۹۶) مطالعه کیفی سبک‌های فراغتی جوانان شهر شیراز. فصلنامه جامعه‌شناسی سبک زندگی، سال سوم، شماره ۹، صص: ۷۰-۳۵.
- شویزه، کریستان و همکاران (۱۳۸۵) واژگان بوردیو. ترجمه مرتضی کتبی. تهران: نشر نی.
- صفاری، معصومه، فریبا مرادی و علی روستایی (۱۳۸۵). «بررسی وضعیت اوقات فراغت و توانمندی سالمندان شهر شیراز در انجام فعالیت‌های روزمره زندگی در سال ۱۳۸۵». فصلنامه بیمارستان. سال هفتم. شماره ۱ و ۲. صص ۷-۱۰. بهار و تابستان ۱۳۸۷.
- صیدی، محمد سجاد و همکاران (۱۳۹۵) شناسایی اسطوره‌های والدگری در بافت فرهنگی و اجتماعی شهرستان کرمانشاه. مجله تحقیقات کیفی در علوم سلامت. دوره ۵ شماره (۲) صص: ۲۰۱-۱۸۸.
- عابدی دیزناب، محدثه (۱۳۹۸) واکاوی استراتژی‌های گذار و پذیرش هویت سالمندی در بین مردان بازنشسته، با تأکید بر بازنشستگان سازمان تأمین اجتماعی شهر تبریز. پایان‌نامه کارشناسی ارشد جمعیت‌شناسی، دانشکده علوم اجتماعی، دانشگاه یزد.
- عریضی و همکاران (۱۳۹۳) رابطه سلامت، تنش و نگرش به شغل و وضعیت مالی افراد در پذیرش مشاغل میانی در میان افراد بازنشسته. فصلنامه مطالعات روان‌شناختی. دوره دهم، شماره ۱، صص: ۱۶۰-۱۳۸.

- علی زاده اقدام و همکاران (۱۳۹۲) بررسی رابطه سرمایه اجتماعی با کیفیت زندگی بازنشستگان دانشگاه تبریز. فصلنامه فرایند مدیریت توسعه، شماره ۸۵، صص: ۶۳-۷۸.
- عمادی، محمدحسین و نصر اصفهانی، آرش (۱۳۹۷) بازاندیشی در راهبردهای نظام بازنشستگی. تهران: مؤسسه راهبردهای بازنشستگی صبا.
- عباسیان، مینا و همکاران (۱۳۹۴) نقش باورهای اساسی و راهبردهای مدیریت زندگی در بهزیستی ذهنی دانشجویان. فصلنامه پژوهش‌های کاربردی روان‌شناختی. دوره ۳، شماره ۶، صص: ۸۷-۱۰۰.
- غلام زاده، سکینه؛ و همکاران (۱۳۹۷) بررسی ارتباط بین راهبردهای مقابله مذهبی مثبت و منفی با میزان امید در سالمندان مراجعه‌کننده به مراکز روزانه سالمندی در شیراز. مجله علوم پزشکی صدا. دوره ششم، شماره ۲ صص: ۱۳۶-۱۲۵.
- غفاری، غلامرضا و امیدرضا (۱۳۸۷) کیفیت زندگی در برنامه‌های عمرانی و توسعه ایران. فصلنامه رفاه اجتماعی، سال هشتم، شماره ۳۰ و ۳۱، صص: ۱۴-۱۳.
- فلیک، اووه (۱۳۹۶). درآمدی بر تحقیق کیفی، ترجمه هادی جلیلی، تهران، نشر نی.
- فرنام، علی (۱۳۹۵) تأثیر آموزش مثبت نگری در افزایش کیفیت. پژوهشنامه روانشناسی مثبت. سال دوم، شماره اول. صص: ۷۵-۸۸.
- فاضلی، محمد (۱۳۸۲) مصرف و سبک زندگی. تهران: صبح صادق.
- فاضلی، محمد (۱۳۸۶) تصویری از سبک زندگی فرهنگی جامعه دانشجویی، فصلنامه تحقیقات فرهنگی، سال اول، شماره ۱. صص: ۱۹۸-۱۵۷.
- فرتوک‌زاده، حمیدرضا و همکاران (۱۳۹۳). بازنمایی مفهوم بازنشستگی در گفتمان‌های پس از انقلاب اسلامی در ایران (با تأکید بر قانون برنامه‌های توسعه در کشور). نشریه بهبود مدیریت، (۳)۸، صص: ۳۲-۵.
- فکوهی، ناصر (۱۳۸۲) اوقات فرهنگی و شکل‌گیری شخصیت فرهنگی، نامه انسان‌شناسی، شماره ۴، صص: ۸۹-۶۱.
- قاسمی و همکاران (۱۳۸۹) مقایسه کیفیت زندگی سالمندان مقیم خانواده و سالمندان مقیم سرای سالمندان در شهر اصفهان. فصلنامه علمی پژوهشی رفاه اجتماعی. سال دهم، شماره ۳۹.
- قادی، فهیمه و همکاران (۱۳۹۵) تمایز یافتگی و تفکر ارجاعی نقش واسطه‌ای درماندگی آموخته‌شده. دو فصلنامه علمی-پژوهشی شناخت اجتماعی. سال پنجم، شماره ۱.
- قدسی، علی محمد و همکاران (۱۳۹۳) بررسی جامعه‌شناختی درماندگی آموخته‌شده در نهادهای پزشکی. فصلنامه جامعه‌شناسی نهادهای اجتماعی. دوره ۱، شماره ۳، صص: ۳۱-۷.
- قیبتی، فهیمه (۱۳۹۷) سبک زندگی فعال در دوران سالمندی و بازنشستگی. امور زنان و خانواده

- وزارت نفت.
- قنبریان، شیوا، حمیدرضا وارثی و حسن بیگ‌محمدی (۱۳۹۰). «بررسی انتخاب مکان گذران اوقات فراغت سالمندان با تأکید بر عوامل فردی (مطالعه موردی مناطق ۳ و ۵ اصفهان)». مجله جغرافیا و برنامه‌ریزی محیطی، سال ۲۲، شماره پیاپی ۴۲، شماره ۲، ۱۳۹۰ تابستان. صص ۱۷۰-۱۵۹.
  - کرسول، جان دبلیو (۱۳۹۷) طرح پژوهش، رویکردهای کیفی، کمی و ترکیبی. ترجمه: علیرضا کیامنش. تهران، جهاد دانشگاهی دانشگاه علامه طباطبایی.
  - کوهی، کمال و همکاران (۱۳۹۴) مطالعه جامعه‌شناختی تعیین‌کننده‌های سرمایه‌ای سبک زندگی دینی. فصلنامه جامعه‌شناسی سبک زندگی، سال اول، شماره ۴، صص: ۲۵۳-۲۲۲.
  - کیوان آراه م (۱۳۸۶) اصول و مبانی جامعه‌شناسی پزشکی. اصفهان: دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی اصفهان.
  - کرسول، جان (۱۳۹۱). روش و طرح تحقیق کیفی انتخاب از میان پنج رویکرد، ترجمه طهمورت حسن‌قلی‌پور، اشکان الهیاری و مجتبی براری، تهران: انتشارات نگاه دانش.
  - کمیلی، زهرا و همکاران (۱۳۹۵) بررسی سبک زندگی در بازنشستگان بالای ۶۰ سال دانشگاه علوم پزشکی سبزوار در سال ۱۳۹۳. مجله دانشگاه علوم پزشکی سبزوار، دوره ۲۳، شماره ۴.
  - کرسول، جان (۱۳۹۱). پویای کیفی و طرح پژوهش: انتخاب از میان پنج رویکرد (روایت پژوهی، پدیدارشناسی، نظریه داده‌بنیاد، قوم‌نگاری، مطالعه موردی)، ترجمه حسن دانایی‌فرد و حسین کاظمی، تهران، نشر اشراقی.
  - گل‌پرور و همکاران، (۱۳۹۰) رابطه ترکیبی مؤلفه‌های نشانگان بازنشستگی با نشانه‌های سلامت عمومی در سالمندان بازنشسته. مجله سالمندی ایران، سال ششم، شماره ۲۰، صص: ۲۵-۱۵.
  - گیدنز، آنتونی (۱۳۸۰) پیامدهای مدرنیته. ترجمه محسن ثلاثی. تهران: نشر نی.
  - گیدنز، آنتونی (۱۳۸۳) تشخیص و هویت: جامعه و هویت شخصی در عصر جدید. ترجمه ناصر موققیان، تهران: نشر نی.
  - گیدنز، آنتونی (۱۳۸۴) مسائل محوری در نظریه اجتماعی، کنش، ساختار و تناقض در تحلیل اجتماعی ترجمه محمد رضایی، تهران انتشارات سعاد.
  - گیدنز، آنتونی (۱۳۹۵). جامعه‌شناسی. ترجمه منوچهر صبوری، تهران: نشر نی.
  - لعلی، محسن و همکاران (۱۳۹۱) ساخت و اعتبار یابی پرسشنامه سبک زندگی (ISQ). نشریه پژوهش‌های روان‌شناختی، دوره پانزدهم، شماره ۱.
  - لهسایی زاده، عبدالعلی (۱۳۷۴) نابرابری و قشربندی اجتماعی. شیراز: انتشارات دانشگاه شیراز.
  - محمدی مهر، محمد و همکاران (۱۳۹۷) تأثیر آموزش مبتنی بر سبک زندگی سالم، بر شادکامی

- و رضایت از زندگی در سالمندان: کار آزمایشی کنترل شده تصادفی. سالمند، دوره ۱۳، شماره ۴، صص: ۴۴۳-۴۵۱.
- محمدپور، احمد (۱۳۹۲) روش تحقیق کیفی ضد روش ۱، منطق و طرح در روش‌شناسی کیفی. تهران: انتشارات جامعه‌شناسان.
- محمدپور، احمد (۱۳۸۹) ضد روش. چاپ اول، تهران، جامعه‌شناسان.
- موحد و همکاران (۱۳۹۴) سالمندی سالم: تحلیل مقایسه‌های سبک زندگی ارتقادهنده سلامت مردان و زنان سالمند در شهر شیراز. مجله علوم اجتماعی دانشکده ادبیات و علوم انسانی دانشگاه فردوسی. سال دوازدهم، شماره ۱، صص: ۱۹۷-۲۲۳.
- موحد و همکاران (۱۳۹۴) سالمندی سالم: تحلیل مقایسه‌ای سبک زندگی ارتقادهنده سلامت مردان و زنان سالمند در شهر شیراز. مجله علوم اجتماعی دانشکده ادبیات و علوم انسانی دانشگاه فردوسی مشهد، بهار و تابستان، صص: ۱۹۷-۲۲۳.
- موحد، مجید و همکاران (۱۳۷۸) بررسی رابطه میان سرمایه اجتماعی و مشارکت سیاسی زنان. پژوهش‌نامه علوم انسانی و اجتماعی، صص: ۱۹۰-۱۶۱.
- موسایی، میثم (۱۳۸۳) آثار اجتماعی روحی بازنشستگی اعضای هیئت علمی: مورد مطالعه در دانشگاه تهران. فصلنامه مدرس علوم انسانی، ویژه‌نامه مدیریت.
- مجنوبی و همکاران (۱۳۹۱) اثربخشی خاطره‌پردازی ساختارمند گروهی بر ارتقای کیفیت زندگی و شادکامی سالمندان. فصلنامه روانشناسی تحولی. دوره ۹، شماره ۳۴، صص: ۲۰۲-۱۸۹.
- موسوی، م. ط و عبداللهی، م (۱۳۸۵) سرمایه اجتماعی در ایران، وضعیت موجود دورنمای آینده و امکان‌شناسی گذار. فصلنامه رفاه اجتماعی، سال ششم، شماره ۲۵، صص: ۲۳۳-۱۹۵.
- مهدوی کنی، محمد سعید (۱۳۸۶) مفهوم سبک زندگی و گستره آن در علوم اجتماعی. فصلنامه تحقیقات فرهنگی، سال اول، شماره ۱۱، صص: ۲۳۰-۱۹۳.
- موحدیان عطّار، علی (۱۳۹۷) انواع دین‌داری، ویژگی‌ها، آسیب‌ها و اقتضائات. فصلنامه مطالعات معنوی. سال هفتم، شماره ۲۵، صص: ۳۵-۷.
- مداح، سید باقر (۱۳۸۸). «وضعیت فعالیت‌های اجتماعی ونحوه گذران اوقات فراغت در سالمندان ایران و سوئد». مجله سالمند، سال سوم، شماره هشتم، تابستان ۱۳۸۸. صص: ۶۰۶-۵۹۷.
- نصرتی‌نژاد، فرهاد (۱۳۹۷) کابوس بازنشستگی، تأملی بر تجربه بازنشستگی در ایران. تهران: موسسه راهبردهای بازنشستگی صبا.
- نیک‌گهر، عبدالحسین (۱۳۶۹) مبانی جامعه‌شناسی. تهران: انتشارات رایزن.
- نوبهار، منیر، فضل‌الله احمدی، فاطمه الحانئ و مسعود فلاحی خشک‌ناب (۱۳۹۲) سازگاری با

- بازنشستگی: یک مطالعه مروری، روان پرستاری، دوره ۱، شماره ۲، تابستان ۱۳۹۲، صص: ۵۳-۳۸.
- وبر، مارکس (۱۳۸۴) اقتصاد و جامعه. ترجمه عباس منوچهری و دیگران. تهران: انتشارات سمت.
- وبر، ماکس (۱۳۸۲). دین، قدرت، جامعه. ترجمه احمد تدین. تهران- انتشارات هرمس.
- وفایی، ماریامی آگیلار و همکاران (۱۳۹۴) پیش‌بینی سالمندی موفق بر اساس بر اساس راهبردهای مدیریت زندگی. فصلنامه روانشناسی پیری. دوره ۱، شماره ۲. صص: ۷۱-۵۷.
- هی وود، لس و همکاران (۱۳۸۰) اوقات فراغت. ترجمه محمد احسانی. تهران: نشر امید، دانش.

### انگلیسی:

- Abel, Thomas, and William C. Cockerham (1993) Lifestyle Or Lebensfuhrung? Critical Remarks on the Mistranslation of Weber's "Class, Status, Party Sociological Quarterly. Vol, 34. No, 3. PP: 551-556.
- Ahmad Shafik Sahar and etal(2019) Coping Strategies of Older Adults regarding Retirement. IOSR Journal of Nursing and Health Science. Vol 8, No, 3. PP: 57-70.
- Aldwin, Carolyn M. and Heidi Igarash (2016) Coping, Optimal Aging, and Resilience in a Sociocultural Context. In Bengeston L. Varn and Richard, Settersten Handbook of Theories Aging. New York. Springer Publishing Company.
- Atchley, R. C. (1999) Continuity Theory, Self, and Social Structure. In C. D. Ryff & V. W. Marshall (Eds.), Families and Retirement. PP: 145-158. Newbury Park, CA: Sage.
- Atchley, R.C. (2000) Social Forces and Aging (9th Ed). Belmont, CA: Wadsworth.
- Atchley, R.C. (2006) Continuity, Spiritual Growth, and Coping in Later Adulthood. Journal of Religion, Spirituality & Aging. Vol. 18, No, 2-3. PP: 19-29
- Aird, Rosemary L and Laurie Buys(2015) Active Aging: Exploration into Self-Ratings of "Being Active," Out-of-Home Physical Activity, and Participation among Older Australian Adults Living in Four Different Settings. Journal of Aging Research.

- <https://www.hindawi.com/journals/jar/2015/501823/>.
- Bacova, Viera and Peter Halam (2020) Retirement Lifestyle Conceptualization and Well-being in Recent Retirees. *Education Gerontology*. Vol,46.No,11.PP:688-695.
  - Baltes, P. B. & Baltes, M. M. (1990) Psychological perspectives on successful aging: The model of selective optimization with compensation. In P. B. Baltes, & M. M. Baltes (Eds.), *Successful aging: Perspectives from the behavioral sciences* (1– 34). New York: Cambridge University Press.
  - Bengtson Vern L and Richard Settersten (2016) *Handbook of Theories of Aging*. Springer Publishing Company.
  - Bearon, Lucille B (1996) Successful Aging: What does the “good life” look like? *The Forum for Family and Consumer Issues*. Vol,1. No,3.
  - Blaxter, Mildred (1990) *Health and lifestyles*. London. Routledge.
  - Bourdieu, P. (1986) The forms of capital in *handbook of theory and research for the sociology of education*, J.G. Richardson (Ed). New York: Greenwood Press. PP:241-258.
  - Bozorgmehri K, Golparvar M, Nouri, A (2009) Construction and validation of Beginning to Retirement Syndrome Scale Among Beginning to Retirees in Esfahan City. *Knowledge & Science in Applied Psychology*. Vol, 9. No,34. PP:93-16.
  - Callaghan D. (2010) Healthy Behaviors, Self-Efficacy, Self-Care, and Basic Conditioning Factors in Older Adults. *Journal of Community Health Nursing*. Vol,22. No,3. PP: 169-178.
  - Cockerham, William C. Alfred Rütten, and Thomas Abel (1997) Conceptualizing Contemporary Health Lifestyles: Moving Beyond Weber. *Sociological Quarterly*. Vol, 38, No. 2. PP: 321-342.
  - Cockerham, William C. ed (2008) *The Blackwell Companion to Medical Sociology*. John Wiley & Sons.
  - Cockerham, William C. Thomas Abel, and Günther Lüschen. (1993) Max Weber, Formal Rationality, and Health Lifestyles.” *Sociological Quarterly*. Vol,34, No,3. PP: 413-425.



- Curtis, Sarah (2004) Health and Inequality: Geographical Perspectives. London. SAGE Publication Ltd.
- Cockerham, William C (2005) Health lifestyle Theory and the Convergence of Agency and structure. Journal of health and social behavior. Vol, 46.No,1 PP: 51-67.
- Eagers, Jackie, Richard C Franklin, Kieran Broome and Matthew K Yau (2018) The influence of work on the transition to retirement: A qualitative study, british Journal of Occupational Therapy. PP: 1-9.
- Fernandez Olano and Torres Hidalgo, J.D. L'opez. (2006) "Factors associated with health care utilization by the elderly in a public health care system", Elsevier Health Policy. No 75. PP: 131-139.
- Freund, A. M. & Baltes, P. B. (2002) Life-management strategies of selection, optimization, and compensation: Measurement by self-report and construct validity. Journal of Personality and Social Psychology. Vol, 82. No,4. PP: 642-662.
- Freund, A. (2008). Successful aging as management of resources: the role of Selection, Optimization, and Compensation. Research in Human Development. Vol,5. No,2. PP: 94-106.
- Frohlich. KL and Potvin, Louise (1999) Collective Lifestyles as the Target for Health Promotion. <https://www.researchgate.net/publication>.
- Gall, Terry L. and David R. Evans, John Howard (1997) The Retirement Adjustment Process: Changes in the Well-being of Male Retirees Across Time Journal of Gerontology: Psychological Sciences. Vol,52, No,3. PP:110-117.
- Gettings Patricia E, and Lindsey B. Anderson (2018) Applying a Life Course Perspective to Retirement: a Literature Review and Research Agenda for Communication Scholars, Annals of the International Communication Association, Vol,42. No,3. PP: 224-241. DOI: 10.1080/23808985.2018.1497453
- Grundy, Emily, and Andy Sloggett. (2003) "Health inequalities in the older population: the role of personal capital, social resources

- and socio-economic circumstances”, Elsevier Social Science & Medicine. No56.PP: 935°947.
- Havighurst, R. J. (1963) Successful aging. In R. H. Williams, G. Tibbits, & W. Donahue (Eds), Processes of aging.Vol.1, PP.299-320. New York: Atherton Press.
  - Hendricks, Jon and Hatch, L.R. (2006) Lifestyle and Aging. In Binstock, Robert H. and Linda,K George. Handbook of and The Social Science. Elsevier. PP:301-316.
  - Hendricks, J. and Hatch, L.R. (2009) ‘Theorizing lifestyle: Exploring structure and agency in the life course’, inV. Bengtson, M. Silverstein, N. Putney and D. Gans (eds) Handbook of theories of aging, New York: Springer. pp:436-451.
  - Hobfoll, S. E. (1989) Conservation of Resources: A new Attempt at Conceptualizing Stress. American Psychologist.Vol,44. PP: 513–524.
  - Hobfoll S. E. (1989) Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. American Psychologist. Vol,44.PP: 513–524. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.44.3.513>
  - Hobfoll S. E. (2002). Social and psychological resources and adaptation. Review of General Psychology. Vol,6. PP: 307–324. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.6.4.307>
  - Hojjati H, Sharifnia SH, Hosinalipour.S,Akhoundzadeh G B, Asayesh H (2011) The effect of Reminiscence on the Amount of Group Self-esteem and Life Satisfaction of Elderly.Bimonthly Journal of Urmia Nursing & Midwifery Faculty. Vol, 9. No,5. PP: 351- 356.
  - Hornstein, G. A. & Wapner, S. (1985) Modes of experiencing and adapting to retirement. The International Journal of Aging and Human Development. Vol, 21. No,4. PP: 291–315. <https://doi.org/10.2190/4NRA-2UY5-UVA3-4RPQ>
  - Hopkins, C. D. Roster, C. A. & Wood, C. M. (2006) Making the Transition to Retirement: Appraisals, Post-transition Lifestyle, and Changes in Consumption Patterns. Journal of Consumer

- Marketing. Vol, 23. No,2. PP: 87-99.
- Henkens, Kene and etal (2018) What We Need to Know About Retirement: Pressing Issues for the Coming Decade. The Gerontologist. Vol. 58, No. 5, 805–812.
  - Hershenson, David B (2015) The Individual Plan for Retirement: A Missing Part of Plan Development With Older Consumers. Rehabilitation Counseling Bulletin. Vol. 59. No, 1. PP: 9–17.
  - Ichida, Y. Hirai, H. Kondo, K. Kawachi, I. Takeda, T. & Endo, H. (2013) Does social participation improve self-rated health in the older population? A quasi-experimental intervention study. Social science & medicine. Vol, 94. PP: 83-90.
  - Juan E. Blümel, and others. (2015) Obesity and its relation to depressive symptoms and sedentary lifestyle in middle-aged women. Original Research Article Maturitas. Vol, 80. No, 1. PP: 100-105.
  - Katz & Gerro, Tally. (1999) cultural consumption and social stratification: Leisure activities, musical tastes and social location. Sociological perspectives, Vol, 42, No 4. PP: 244.
  - Katz, Stephen (2013) Active and Successful Aging. Lifestyle as a Gerontological Idea. <https://journals.openedition.org/rso/910>
  - Katz, Stephen (2000) Busy Bodies: Activity, aging, and the management of everyday life. Journal of Aging Studies. Vol, 14. No, 2. PP: 135-152.
  - Kantarci, T. & Van Soest, A. (2008) Gradual retirement: preferences and limitations. De Economist. Vol, 156. No, 2. PP: 113-144.
  - Klimczuk, Andrzej (2017) Economic Foundations for Creative Ageing Policy, Volume II. Palgrave Macmillan
  - Klimczuk, Andrzej (2017) Economic Foundations for Creative Ageing Policy, Volume I. Context and Consideration. Palgrave Macmillan.
  - Krause, N. (1986) Stress and coping: Reconceptualizing the role of locus of control beliefs. Journal of Gerontology. Vol, 41. PP: 617-622.

- Kuypers, J.A. and Bengtson V.L.(1973) Social Breakdown and Competence:A Model of Normal Aging: Human Development, 1973, Vol. 16, No. 3. PP: 181-201.
- Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1984) Stress, appraisal, and coping. New York: Springer.Publishing Company, Inc.
- Lee, Jeong Eun AND Boaz Kahana b Eva Kahana(2017) Successful Aging from the Viewpoint of Older Adults: Development of a Brief Successful Aging Inventory (SAI). Gerontology VOL;63, pp:359–371
- Lee, Tae Wha, Il Sun Ko, and Kyung Ja Lee. (2006) “Health promotion behaviors and quality of life among community-dwelling elderly in Korea: A cross-sectional survey”, Elsevier International Journal of Nursing Studies, No 43. PP: 293-300.
- Lyons, Renee and Lynn Langille (2000) Healthy Lifestyle Strengthening the Effective Approaches to Improve Health. <https://www.researchgate.net/publication/>
- Marshall, V. W. & Clarke, P. J. (2010) Agency and social structure in aging and life-course research. In D. Dannefer & C. Phillipson (Eds.), The SAGE handbook of social gerontology (pp. 294–305). Los Angeles, CA: Sage.
- Marshall, Victor W. and etal (2016) The Interpretive Perspective. In Bengeston L.Varn and Richard, Settersten Handbook of Theories Aging.NewYork. Springer Publishing Company.
- Marshall, Victor W. and Bengeston L.Varn (2011) Theoretical Perspective on the Sociology of Aging. In Settersten, Richard A. and Jacqueline, Angel, Handbook of Sociology of Aging.NewYork. Springer Publishing Company.
- Morgan,Leslie A.and Suzanne R. Kunkel, (2011) Aging,Society and the Life Course.Springer Publish Compony.
- M. & Shultz, K. S. (2010). Employee Retirement: A review and Recommendations for Future Investigation. Journal of Management. Vol, 36. PP: 172–206. doi: 10.1177/0149206309347957.
- Morrow. P.C (1981) Retirement Planning Programs Assessing

- Their Attendance and Efficiency. *Aging and Work*. Vol,4. PP:244-248.
- Nooyens, Astrid CJ and etal (2005) Effects of Retirement on Lifestyle in Relation to Changes in Weight and Waist Circumference in Dutch Men: a Prospective Study. *Public Health Nutrition*. Vol, 8. No,8. PP: 1266–1274.
  - Navarro, Vicente (2009) What We Mean by Social Determinants of Health. *International Journal of Health Services*. Vol. 39. PP: 423 – 441.
  - Paul, Constança and etal (2017) Active Aging in Very Old Age and the Relevance of Psychological Aspects. <https://www.frontiersin.org/articles/>.
  - Phillipson, C. Vickerstaff, S. & Lain, D. (2016) Achieving fuller working lives: Labour market and policy issues in the United Kingdom. *Australian Journal of Social Issues*. Vol, 51 No,2. PP: 187–203.
  - Pender, N. J. (1987) *Health Promotion in Nursing Practice* (2nd ed). Appleton and Lange, Norwalk, CT.
  - Peppers, LG (1976) Pattern of Leisure and Adjustment to Retirement. *The Gerontologist*. Vol,16. No,5. PP: 442-446.
  - Pinto, J. M. & Neri, A. L. (2017) Trajectories of social participation in old age: a systematic literature review. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*. Vol, 20. No,2. PP: 259-272.
  - Quick, H.E & Moen, P, (1998) Gender, employment, and retirement quality: A life Course Approach to the Differential Experiences of Men and Woman. *Journal of Occupational Health Psychology*. Vol, 3. PP: 44-64.
  - Reday-Mulvey, G. (2000) Gradual retirement in Europe. *Journal of Aging and Social Policy*. Vol,11. No,(2–3) PP: 49–60.
  - Reday-Mulvey, G. & L. Delsen (1996) Gradual retirement in the OECD countries: A summary of the main results. *Geneva Papers on Risk and Insurance Issues and Practice*. Vol, 21. No, 81. PP: 502–523.

- Rizzuto.D and Fratiglioni.L (2014) Lifestyle Factor Related to Mortality and Survival: A Mini – Review. *Gerontology*. Vol,60. PP:327-335.
- Roberts,Emily and etal (2017) Active Aging for L.I.F.E.: An ntergenerational Public Health Initiative Addressing Perceptions and Behaviors Around Longevity, Independence, Fitness, and Engagemen. *Topics in Geriatric Rehabilitation*.Vol,23. No,3.
- Robinson, Stephanie A and Margie E. Lachman (2017) Perceived Control and Aging: A Mini-Review and Directions for Future Research. *Gerontology*. Vol, 63, PP:435–442.
- Scherger, Simone and etal (2011) Leisure Activities and Retirement: do Structures of Inequality Change in Old Age? *Ageing and Society*.Vol,31. PP: 146-172. DOI: 10.1017/S0144686X10000577.
- Shultz, K. S. & Wang, M. (2011) Psychological Perspectives on the Changing Nature of retirement. *American Psychologist*. Vol, 66. PP: 170–179. doi: 10.1037/a0022411
- Spencer, Carole A, Konrad Jamrozik, Paul E Norman, and Michael Lawrence-Brown. (2005) “A simple lifestyle score predicts survival in healthy elderly men”, *Elsevier Preventive Medicine*. No 40. PP: 712-717.
- Silver, Michelle Pannor (2018) *Retirement and Its Discontents*. NewYork. Clumbia University Press.
- Shimazu, A. & Kosugi, S. (2003). Job stressors, coping, and psychological distress
- Setoode,Gitt and etal (2020) Investigating the Statuse of Successful Aging Based on Selection, Optiization and Compensation Model and its Ralationship Whit Some Demographic Variable in Elderly Population of Shiraz Southwest of Iran. *Revisa Latinoericana de Hipertention*. Vol.15, No.3.
- Shultz K. S. & Wang M. (2011) Psychological perspectives on the changing nature of retirement. *American Psychologist*. Vol.66, No.3, PP: 170–179. [https://doi.org/ 10.1037/a0022411](https://doi.org/10.1037/a0022411)
- Schlossberg, N. K. (2004) *Retire smart, retire happy: Finding*

- your true path in life. Washington, DC: American Psychological Association.
- Smeaton, Deborah, Helen Barnes and Sandra Vegeris (2016) Does Retirement Offer a “Window of Opportunity” for Lifestyle Change? Views from English Workers on the Cusp of Retirement, *Journal of Aging and Health*, PP: 1 –20.
  - Turner, Bryans(1999) *Classical Sociology*. London. Sage Publication.
  - Takagi, D. Kondo, K. & Kawachi, I. (2013) Social participation and mental health: moderating effects of gender, social role and rurality. *BMC public health*. Vol.13, No, PP: 701.
  - Van Solinge, H. & Henkens, K. (2008) Adjustment to and satisfaction with retirement: two of a kind? *Psychology and aging*. Vol. 23, No.2, PP: 422-434.
  - Wang, M. & Shi, J. (2014). *Psychological Research on Retirement*. *Annual Review of Psychology*. Vol.65, PP: 209-233.
  - Wang, M. & Shi, J. (2014). *Psychological Research on retirement*. *Annual Review of Psychology*. Vol. 65, PP:209–233. doi: 10.1146/annurev-psych-010213-115131 Wang,
  - Wang, M. and K.S. Shultz (2010), ‘Employee Retirement: A Review and Recommendations for Future Investigation’, *Journal of Management*. Vol.36, No. 1,PP: 172–206.
  - Wang, M. Henkens, K. & Van Solinge, H. (2011). Retirement Adjustment: A review of Theoretical and Empirical Advancements. *American Psychologist*. Vol. 66, PP: 204–213. doi:10.1037/a0022414
  - Wong, Rebeca and Others (2009) Unhealthy lifestyles among older adults: exploring transitions in Mexico and the US. *Eur J Aging*. Vol. 5, PP:311–326.
  - Walker. S. N, Sechrit. K.R and Pender N.J (1990) A Spanish Language Version of the Health Promoting Lifestyle Profile. *Nursing Reacrch*. No.36, PP: 76-81.
  - Walker,A and T. Maltby(2012) Active ageing: a strategic

- policy solution to demographic ageing in the European Union,” *International Journal of Social Welfare*, Vol. 21, No. 1, pp:117–130.
- Wang, M. Henkens, K. & van Solinge, H. (2011). Retirement adjustment: A review of theoretical and empirical advancements. *American Psychologist*, 66, 204–213
  - Ward, Mark, Richard Layte, and Rose Anne Kenny (2019). Loneliness, social isolation, and their discordance among older adults, Findings from The Irish Longitudinal Study on Ageing (TILDA). [https://tilda.tcd.ie/publications/reports/pdf/Report\\_Loneliness.pdf](https://tilda.tcd.ie/publications/reports/pdf/Report_Loneliness.pdf)
  - Wells, Y. deVaus, D. Kendig, H. Quine, S. & Petralia, W. (2006). Healthy retirement project: Technical report. [Electronic version]. Retrieved March 11, 2011. Available from <http://www.latrobe.edu.au/alpc/projects/hrp.pdf>
  - World Health Organization (2007) *Global Age-Friendly Cities: A Guide*, WHO, Geneva, Switzerland.
  - Williams, Rachel, Jacquelyn Allen-Collinson, John Hockey and Adam Evans (2018) ‘You’re Just Chopped Off at the End’: Retired Servicemen’s Identity Work Struggles in the Military to Civilian Transition, *Sociological Research Online*, PP: 1 –18.
  - Walker, J. W. Kimmel, D. C. & Price, K. F. (1981) Retirement style and retirement satisfaction: Retirees aren’t all alike. *International Journal of Aging & Human Development*. Vol. 12 No.4, PP: 267–281. <https://doi.org/10.2190/ABAU-8BLY-32N6-K8A9>
  - Zanjari, Nasibeh and etal (2019) Development and Validation of Successful Aging Instrument. *Iranian Rehabilitation Journal*. Vol, 17. No, 2, PP:129-140.
  - Zantinge, Else and etal (2013) Retirement and a healthy lifestyle: Opportunity or pitfall? A narrative review of the literature. *The European Journal of Public Health*. Vol, 24. No, 3.
  - Zimet GD, Dahlem NW, Zimet SG, Farley GK. (1988) The Multidimensional Scale of Perceived Social Support. *Journal of*



- Personality Assessment. Vol,52(1), pp:30-41.
- Zweifel, P. and Ferrari, M.(1992) Is There a Sisyphus Syndrome in Health Care? In Peter Zweifel and H.E.III. Frec (eds). Health Economics Worldwide. Developments in Health Economics and Public Policy Series.Boston and Dordrecht:Kluwer Academic, Vol 1, Norwell, Mass. pp:311-330.

## پیوست نمونه پرسشنامه

### بازنشسته گرامی

#### با سلام

پرسشنامه‌ای که پیش‌روی شماست، مربوط به طرح مطالعاتی است که با همکاری صندوق بازنشستگی کشوری و مؤسسه راهبردهای بازنشستگی صبا اجرا می‌شود. هدف از این تحقیق، شناسایی و دسته‌بندی سبک‌های زندگی بازنشستگان صندوق بازنشستگی کشوری می‌باشد. امید است با همکاری صمیمانه شما در پاسخگویی به این پرسشنامه، مسائل و مشکلات بازنشستگان به نحو احسن شناسایی و در برنامه‌ریزی‌های آتی مورد توجه قرار گیرد. پیشاپیش از همکاری شما در اجرای این طرح صمیمانه سپاسگزار می‌شود.

با تشکر عباس گرگی - مجری طرح

۱- جنسیت:

زن  مرد

۲- وضعیت تأهل:

متأهل  مجرد  مطلقه  بیوه

۳- آیا کسی در منزل به‌طور مرتب با شما زندگی می‌کند:

فرزندان  برادر و خواهر

پدر یا مادر  سایر خویشاوندان  نوه‌ها  همسر

۴- سن بازنشسته شدن:

۵- طول زمان بازنشستگی:

۶- نوع بازنشستگی:

پر شدن سنوات خدمت (۳۰ سال)  بازنشستگی پیش از موعد

- ۷- دلیل بازنشستگی پیش از موعد:
- دلایل خانوادگی □ بیماری و ناتوانی □ خستگی و عدم علاقه به کار □
- ۸- سنوات خدمت:
- ۹- سن:
- ۱۰- وضعیت تحصیلات:
- بی‌سواد □ راهنمایی □ دیپلم □ فوق‌دیپلم و لیسانس □ فوق‌لیسانس و دکتری □
- ۱۱- شغل همسر:
- شاغل □ خانه‌دار □ بازنشسته □
- ۱۲- وضعیت مالکیت مسکن:
- اجاره‌ای □ تملکی □
- ۱۳- سمت و پست اداری قبل از بازنشستگی:
- ۱۴- آیا قبل از بازنشستگی، دوره‌های آمادگی برای بازنشستگی را گذرانده‌اید؟
- ۱۵- وضعیت شغلی پس از بازنشستگی:
- اشتغال پاره‌وقت □ اشتغال ساعتی □ اشتغال تمام‌وقت □ کار داوطلبانه بدون مزد □
- بیکار (خانه‌نشین) □ خویش‌فرما □
- ۱۶- اگر در دوره بازنشستگی کار می‌کنید، هدف اصلی شما از اشتغال مجدد بیشتر کدام‌یک از گزینه‌های زیر است؟
- کسب احترام و منزلت اجتماعی □ درآمد بیشتر □ حس مفید بودن □
- سرگرم شدن □ فرار از خانه‌نشینی □ سایر موارد □
- ۱۷- چقدر احساس شادابی و نشاط می‌کنید؟ (سرمایه روان‌شناختی)
- خیلی زیاد □ زیاد □ متوسط □ کم □ خیلی کم □
- ۱۸- چقدر نسبت به زندگی و آینده امیدوار هستید؟ (سرمایه روان‌شناختی)
- خیلی زیاد □ زیاد □ متوسط □ کم □ خیلی کم □
- ۱۹- چقدر به تیپ و ظاهر خود در این سن و سال توجه دارید؟ (سرمایه روان‌شناختی)
- خیلی زیاد □ زیاد □ متوسط □ کم □ خیلی کم □

- ۲۰- چقدر روحیه خود را جوان می‌دانید؟ (سرمایه روان شناختی)  
خیلی زیاد  زیاد  متوسط  کم  خیلی کم
- ۲۱- تا چه اندازه به کسب تجربیات و یادگیری مهارت‌های جدید علاقه‌مند هستید؟ (سرمایه روان شناختی)  
خیلی زیاد  زیاد  متوسط  کم  خیلی کم
- ۲۲- تا چه اندازه برای آینده خود برنامه دارید؟ (سرمایه روان شناختی)  
خیلی زیاد  زیاد  متوسط  کم  خیلی کم
- ۲۳- تا چه حد در زندگی خود را فردی مفید می‌دانید؟ (سرمایه روان شناختی)  
خیلی زیاد  زیاد  متوسط  کم  خیلی کم
- ۲۴- تا چه حد انجام تغییرات کوچک در خانه (مثلاً تغییر دکوراسیون یا تعمیر منزل) برای شما با اهمیت است؟ (سرمایه روان شناختی)  
خیلی زیاد  زیاد  متوسط  کم  خیلی کم
- ۲۵- چقدر از خانواده خود حمایت عاطفی دریافت می‌کنید (به‌عنوان مثال، حمایت، احترام، عشق و تشویق)؟ (حمایت اجتماعی)  
خیلی زیاد  زیاد  متوسط  کم  خیلی کم
- ۲۶- خانواده شما در هنگام بیماری چقدر از شما مراقبت می‌کنند؟ (حمایت اجتماعی)  
خیلی زیاد  زیاد  متوسط  کم  خیلی کم
- ۲۷- تا چه میزان خانواده شما، زمینه را برای یک بازنشستگی خوب و لذت‌بخش فراهم کرده است؟ (حمایت اجتماعی)  
خیلی زیاد  زیاد  متوسط  کم  خیلی کم
- ۲۸- چقدر در زندگی خانوادگی خود احساس آرامش و امنیت دارید؟ (حمایت اجتماعی)  
خیلی زیاد  زیاد  متوسط  کم  خیلی کم
- ۲۹- چقدر احساس تنهایی می‌کنید؟ (حمایت اجتماعی)  
خیلی زیاد  زیاد  متوسط  کم  خیلی کم
- ۳۰- به‌طور کلی، وضعیت مالی خود را چگونه ارزیابی می‌کنید؟ (منابع مالی)  
خیلی خوب  خوب  متوسط  بد  خیلی بد

- ۳۱- تا چه اندازه درآمد بازنشستگی تمام هزینه‌های زندگی‌تان را پوشش می‌دهد؟ (منابع مالی)
- خیلی زیاد  زیاد  متوسط  کم  خیلی کم
- ۳۲- تا چه میزان پس‌انداز کافی برای دوران پیری خود دارید؟ (منابع مالی)
- خیلی زیاد  زیاد  متوسط  کم  خیلی کم
- ۳۳- چقدر نگران هزینه‌های پزشکی خود و خانواده در زمان بیماری هستید؟ (منابع مالی)
- خیلی زیاد  زیاد  متوسط  کم  خیلی کم
- ۳۴- وضعیت سلامت خود را چگونه ارزیابی می‌کنید؟ (منابع جسمانی)
- خیلی خوب  خوب  متوسط  بد  خیلی بد
- ۳۵- چقدر مشکل شنوایی، بینایی دارید؟ (منابع جسمانی)
- خیلی زیاد  زیاد  متوسط  کم  خیلی کم
- ۳۶- در طول یک ماه گذشته چقدر استرس و اضطراب داشته‌اید؟ (منابع جسمانی)
- خیلی زیاد  زیاد  متوسط  کم  خیلی کم
- ۳۷- تا چه اندازه شب‌ها راحت می‌خوابید؟ (منابع جسمانی)
- خیلی زیاد  زیاد  متوسط  کم  خیلی کم
- ۳۸- در طول یک ماه گذشته چقدر درد جسمی داشته‌اید؟ (به‌عنوان مثال کمردرد یا پا)
- (منابع جسمانی)
- خیلی زیاد  زیاد  متوسط  کم  خیلی کم
- ۳۹- انجام معاینات منظم پزشکی و آزمایش‌های دوره‌ای تا چه اندازه برای شما اهمیت دارد؟ (رفتارهای مرتبط با سلامت)
- خیلی زیاد  زیاد  متوسط  کم  خیلی کم
- ۴۰- تا چه حد به حفظ سلامت جسمی و روانی خود اهمیت می‌دهید؟ (رفتارهای مرتبط با سلامت)
- خیلی زیاد  زیاد  متوسط  کم  خیلی کم
- ۴۱- تا چه حد مصرف منظم و روزانه میوه و سبزیجات برای شما اهمیت دارد؟ (رفتارهای مرتبط با سلامت)
- خیلی زیاد  زیاد  متوسط  کم  خیلی کم

- ۴۲- تا چه حد رژیم غذایی سالم، یعنی کم چرب و کم نمک و کم شکر را انتخاب می کنید؟  
(رفتارهای مرتبط با سلامت)
- خیلی زیاد  زیاد  متوسط  کم  خیلی کم
- ۴۳- چقدر برای دوره بازنشستگی خود، برنامه ریزی داشته اید؟ (برنامه ریزی پیشا بازنشستگی)
- خیلی زیاد  زیاد  متوسط  کم  خیلی کم
- ۴۴- تا چه حد برای گذران اوقات فراغت و زمان بیکاری خود برنامه ریزی می کنید؟ (کیفیت فراغت)
- خیلی زیاد  زیاد  متوسط  کم  خیلی کم
- ۴۵- تا چه حد از ایام فراغت بازنشستگی به نحو احسن استفاده می کنید؟ (کیفیت فراغت)
- خیلی زیاد  زیاد  متوسط  کم  خیلی کم
- ۴۶- چقدر دولت و صندوق بازنشستگی را در مشکلات امروز بازنشستگان مسئول و مقصر می دانید؟ (اسناد علی ساختار محور)
- خیلی زیاد  زیاد  متوسط  کم  خیلی کم
- ۴۷- چقدر بازنشسته ها را در مشکلات امروزشان مسئول می دانید؟ (اسناد علی عاملیت محور)
- خیلی زیاد  زیاد  متوسط  کم  خیلی کم
- ۴۸- چقدر دولت و صندوق بازنشستگی را در مشکلات امروز بازنشستگان مسئول و مقصر می دانید؟ (اسناد علی ساختار محور)
- خیلی زیاد  زیاد  متوسط  کم  خیلی کم
- ۴۹- تا چه حد بازنشستگی باعث کاهش منزلت، احترام و پذیرش اجتماعی فرد می شود؟ (منزلت اجتماعی)
- خیلی زیاد  زیاد  متوسط  کم  خیلی کم
- ۵۰- دوستانی دارم که می توانم شادی ها و غم هایم را با آن ها در میان بگذارم (حمایت اجتماعی درک شده)
- کاملاً موافقم  موافقم  بی نظر  مخالفم  کاملاً مخالفم
- ۵۱- دوستانی دارم که می توانم در هنگام نیاز به آن ها تکیه کنم. (حمایت اجتماعی درک شده)
- کاملاً موافقم  موافقم  بی نظر  مخالفم  کاملاً مخالفم
- ۵۲- در زندگی ام افرادی هستند که به احساسات من اهمیت می دهند. (حمایت اجتماعی درک شده)

- کاملاً موافقم □ موافقم □ بی نظر □ مخالفم □ کاملاً مخالفم □
- ۵۳- تا چه حد اولویت دادن به نیاز فرزندان... باعث بی توجهی و غفلت شما به خودتان شده است؟  
(غفلت از خود)
- خیلی زیاد □ زیاد □ متوسط □ کم □ خیلی کم □
- ۵۴- وقتی به پیر شدن فکر می‌کنم نگران می‌شوم. (ادراک پیری)
- کاملاً موافقم □ موافقم □ بی نظر □ مخالفم □ کاملاً مخالفم □
- ۵۵- تا چه حد در برخورد با اتفاقات بد به جنبه‌های مثبت آن نگاه می‌کنید؟ (مثبت اندیشی)
- خیلی زیاد □ زیاد □ متوسط □ کم □ خیلی کم □
- ۵۶- من همیشه راهی برای موفقیت در کارهایم پیدا می‌کنم؟ (تسلط درک‌شده)
- کاملاً موافقم □ موافقم □ بی نظر □ مخالفم □ کاملاً مخالفم □
- ۵۷- آنچه در آینده برای من اتفاق می‌افتد به خودم بستگی دارد؟ (تسلط درک‌شده)
- کاملاً موافقم □ موافقم □ بی نظر □ مخالفم □ کاملاً مخالفم □
- ۵۸- من غالباً در مواجهه با مشکلات زندگی احساس درماندگی می‌کنم و راه‌حلی برای رفع مشکلات نمی‌یابم؟ (محدودیت درک‌شده)
- کاملاً موافقم □ موافقم □ بی نظر □ مخالفم □ کاملاً مخالفم □
- ۵۹- توان من برای انجام تغییرات اساسی در امور مهم زندگی‌ام ناچیز می‌باشد؟ (محدودیت درک‌شده)
- کاملاً موافقم □ موافقم □ بی نظر □ مخالفم □ کاملاً مخالفم □
- ۶۰- زمانی که می‌خواهم برنامه و هدف مهمی را دنبال کنم با موانع بسیاری مواجه می‌شوم؟  
(محدودیت درک‌شده)
- کاملاً موافقم □ موافقم □ بی نظر □ مخالفم □ کاملاً مخالفم □
- ۶۱- کنترل کمی بر اتفاقاتی که برایم می‌افتد، دارم. (محدودیت درک‌شده)
- کاملاً موافقم □ موافقم □ بی نظر □ مخالفم □ کاملاً مخالفم □
- ۶۲- بازنشستگی فرصتی برای دنبال کردن فعالیت‌های موردعلاقه و کسب تجارب جدید است.  
(خلاق و بااندیشانه)

- ۶۳- کاملاً موافقم  موافقم  بی نظر  مخالفم  کاملاً مخالفم   
بازنشستگی فرصتی برای شکوفایی و شناخت بیشتر از استعدادها و توانایی‌ها است. (خلاق و بااندیشانه)
- ۶۴- کاملاً موافقم  موافقم  بی نظر  مخالفم  کاملاً مخالفم   
برنامه‌ها و اهداف جدیدی برای دوره بازنشستگی ام دارم. (خلاق و بااندیشانه)
- ۶۵- کاملاً موافقم  موافقم  بی نظر  مخالفم  کاملاً مخالفم   
بازنشستگی فرصتی برای شروع زندگی جدیدی است که همیشه آرزویم را داشتم. (خلاق و بااندیشانه)
- ۶۶- کاملاً موافقم  موافقم  بی نظر  مخالفم  کاملاً مخالفم   
شیوه زندگی من در بازنشستگی دقیقاً مثل گذشته ادامه یافته است. (مستمر/ تداومی)
- ۶۷- کاملاً موافقم  موافقم  بی نظر  مخالفم  کاملاً مخالفم   
فعالیت‌های کاری و تفریحی‌ام را مثل قبل از بازنشستگی انجام می‌دهم. (مستمر/ تداومی)
- ۶۸- کاملاً موافقم  موافقم  بی نظر  مخالفم  کاملاً مخالفم   
برای من تفاوتی بین دوره بازنشستگی با قبل از آن وجود ندارد. (مستمر/ تداومی)
- ۶۹- کاملاً موافقم  موافقم  بی نظر  مخالفم  کاملاً مخالفم   
در شاغل بودن ارزشی هست که در بازنشستگی نمی‌توان یافت. (اختلال تحمیل شده)
- ۷۰- کاملاً موافقم  موافقم  بی نظر  مخالفم  کاملاً مخالفم   
در دوره بازنشستگی نمی‌دانم اوقات فراغت و بیکاری‌ام را چگونه پر کنم. (مختل شده/ ریاضتی)
- ۷۱- کاملاً موافقم  موافقم  بی نظر  مخالفم  کاملاً مخالفم   
پس از بازنشستگی احساس خدا و گم‌گشتگی می‌کنم. (مختل شده/ ریاضتی)
- ۷۲- کاملاً موافقم  موافقم  بی نظر  مخالفم  کاملاً مخالفم   
بازنشستگی و جدا شدن از شغلم برایم خیلی دشوار بود. (مختل شده/ ریاضتی)
- ۷۳- کاملاً موافقم  موافقم  بی نظر  مخالفم  کاملاً مخالفم   
برای من شروع بازنشستگی همراه با فشار زیادی بود؟ (مختل شده/ ریاضتی)



۷۴- بازنشستگی فرصتی برای مرور زندگی گذشته و خلوت کردن با خود است. (گوشه‌گیر/خانه‌نشین)

کاملاً موافقم □ موافقم □ بی نظر □ مخالفم □ کاملاً مخالفم □

۷۵- بازنشستگی آماده شدن برای پیری است. (گوشه‌گیر/خانه‌نشین)

کاملاً موافقم □ موافقم □ بی نظر □ مخالفم □ کاملاً مخالفم □

۷۶- بازنشستگی فرصتی برای یادآوری مرگ، انجام عبادت و جمع‌آوری توشه‌ای برای آخرت

است. (گوشه‌گیر/خانه‌نشین)

کاملاً موافقم □ موافقم □ بی نظر □ مخالفم □ کاملاً مخالفم □

۷۷- بازنشستگی دوره‌ای برای استراحت است، انگیزه‌ای برای شروع فعالیت‌های جدید ندارم.

(گوشه‌گیر/خانه‌نشین)

کاملاً موافقم □ موافقم □ بی نظر □ مخالفم □ کاملاً مخالفم □

۷۸- تا چه حد به اعضای خانواده و خویشاوندان خود اعتماد دارید؟ (سرمایه اجتماعی)

خیلی زیاد □ زیاد □ متوسط □ کم □ خیلی کم □

۷۹- تا چه حد به خاطر بازنشستگی رابطه شما با دوستان، خویشاوندان و همکاران سابق کاهش

یافته است؟ (سرمایه اجتماعی)

خیلی زیاد □ زیاد □ متوسط □ کم □ خیلی کم □

۸۰- تا چه حد در گروه‌های اجتماعی و فعالیت‌های داوطلبانه و خیریه مشارکت داشته‌اید؟

(سرمایه اجتماعی)

خیلی زیاد □ زیاد □ متوسط □ کم □ خیلی کم □

۸۱- تا چه حد در جلسات و نشست‌ها و برنامه‌های کانون بازنشستگان مشارکت و همکاری دارید؟

(سرمایه اجتماعی)

خیلی زیاد □ زیاد □ متوسط □ کم □ خیلی کم □

۸۲- تا چه حد به اقدامات و فعالیت‌های کانون بازنشستگان در جهت افزایش رفاه بازنشستگان

اعتماد دارید؟ (سرمایه اجتماعی)

خیلی زیاد □ زیاد □ متوسط □ کم □ خیلی کم □

۸۳- تا چه حد به دوستان و همکاران، همسایگان و سایر اهالی محله خود احساس تعلق و همدلی

دارید؟ (سرمایه اجتماعی)

- خیلی زیاد  زیاد  متوسط  کم  خیلی کم
- ۸۴- با افزایش سن و پیر شدن اوضاع بدتر می‌شود. (ادراک پیری)  
کاملاً موافقم  موافقم  بی نظر  مخالفم  کاملاً مخالفم
- ۸۵- هرچه از سال‌های اول بازنشستگی می‌گذرد احساس شادایی و نشاط کمتری دارم. (ادراک پیری)  
کاملاً موافقم  موافقم  بی نظر  مخالفم  کاملاً مخالفم
- ۸۶- سعی می‌کنم در برخورد با مشکلات، از آن‌ها فاصله بگیرم. (اجتناب)  
کاملاً موافقم  موافقم  بی نظر  مخالفم  کاملاً مخالفم
- ۸۷- خیلی مشکلات را جدی نمی‌گیرم یک‌جوری از کنار آن‌ها رد می‌شوم. (اجتناب)  
کاملاً موافقم  موافقم  بی نظر  مخالفم  کاملاً مخالفم
- ۸۸- در برخورد به مشکلات به خداوند توکل می‌کنم و از او یاری می‌خواهم. (هیجان‌مداری)  
کاملاً موافقم  موافقم  بی نظر  مخالفم  کاملاً مخالفم
- ۸۹- در برخورد با مشکلات دچار استرس و سردرد می‌شوم. (هیجان‌مداری)  
کاملاً موافقم  موافقم  بی نظر  مخالفم  کاملاً مخالفم
- ۹۰- در برخورد با مشکلات خودم را به خاطر ندانم کاری سرزنش می‌کنم. (هیجان‌مداری)  
کاملاً موافقم  موافقم  بی نظر  مخالفم  کاملاً مخالفم
- ۹۱- در برخورد با مشکلات تلاشم را صرف یافتن راه‌حلی برای آن می‌کنم. (مسئله‌مداری)  
کاملاً موافقم  موافقم  بی نظر  مخالفم  کاملاً مخالفم
- ۹۲- در برخورد با مشکلات، سعی می‌کنم از اشتباهتم پند بگیرم. (مسئله‌مداری)  
کاملاً موافقم  موافقم  بی نظر  مخالفم  کاملاً مخالفم
- ۹۳- قبل از هرگونه پاسخی به مشکلات، سعی می‌کنم، مسئله را تجزیه و تحلیل کنم؟ (مسئله‌مداری)  
کاملاً موافقم  موافقم  بی نظر  مخالفم  کاملاً مخالفم
- ۹۴- از زمانی که بازنشسته شدم احساس تنهایی و ترک شدگی دارم؟ (سازگاری با بازنشستگی)  
کاملاً موافقم  موافقم  بی نظر  مخالفم  کاملاً مخالفم
- ۹۵- برای گذران زندگی در ایام بازنشستگی به شغل و درآمد دیگری نیاز دارم؟ (سازگاری با بازنشستگی)

- کاملاً موافقم □ موافقم □ بی نظر □ مخالفم □ کاملاً مخالفم □  
۹۶- اعضای خانواده‌ام به حمایت‌های من حتی در دوره بازنشستگی نیاز دارند؟ (سازگاری با بازنشستگی)
- کاملاً موافقم □ موافقم □ بی نظر □ مخالفم □ کاملاً مخالفم □  
۹۷- احترامی که فرزندانم در دوره بازنشستگی برای من قائل‌اند تفاوتی با زمانی که شاغل بودم ندارد؟  
(سازگاری با بازنشستگی)
- کاملاً موافقم □ موافقم □ بی نظر □ مخالفم □ کاملاً مخالفم □  
۹۸- از زمانی که بازنشسته شدم اوقات زیادی را با دوستان قدیمی‌ام می‌گذرانم؟ (سازگاری با بازنشستگی)
- کاملاً موافقم □ موافقم □ بی نظر □ مخالفم □ کاملاً مخالفم □  
۹۹- من از بازنشستگی‌ام لذت می‌برم. (سازگاری با بازنشستگی)
- کاملاً موافقم □ موافقم □ بی نظر □ مخالفم □ کاملاً مخالفم □  
۱۰۰- از زمانی که بازنشسته شدم، همسرم احترام زیادی به من می‌گذارد؟ (سازگاری با بازنشستگی)
- کاملاً موافقم □ موافقم □ بی نظر □ مخالفم □ کاملاً مخالفم □  
۱۰۱- بازنشستگی انتظاراتم را برآورده نکرده است. (سازگاری با بازنشستگی)
- کاملاً موافقم □ موافقم □ بی نظر □ مخالفم □ کاملاً مخالفم □  
۱۰۲- دلم برای انگیزه و جنب‌وجوش قبل از بازنشستگی تنگ شده است؟ (سازگاری با بازنشستگی)
- کاملاً موافقم □ موافقم □ بی نظر □ مخالفم □ کاملاً مخالفم □  
۱۰۳- من مجبور شدم خودم را با کاهش درآمد در بازنشستگی سازگار کنم؟
- کاملاً موافقم □ موافقم □ بی نظر □ مخالفم □ کاملاً مخالفم □  
۱۰۴- من واقعاً نگران وضعیت مالی‌ام هستم. (سازگاری با بازنشستگی)
- کاملاً موافقم □ موافقم □ بی نظر □ مخالفم □ کاملاً مخالفم □  
۱۰۵- از زمانی که بازنشسته شدم احترام زیادی از جانب اعضای جامعه دریافت می‌کنم؟
- کاملاً موافقم □ موافقم □ بی نظر □ مخالفم □ کاملاً مخالفم □  
۱۰۶- از زمانی که بازنشسته شدم وضع سلامتی‌ام بهتر شده است؟ (سازگاری با بازنشستگی)
- کاملاً موافقم □ موافقم □ بی نظر □ مخالفم □ کاملاً مخالفم □  
۱۰۷- بازنشستگی من تجربه ناخوشایندی بوده است؟ (سازگاری با بازنشستگی)

- کاملاً موافقم □ موافقم □ بی نظر □ مخالفم □ کاملاً مخالفم □
- ۱۰۸- کاملاً می‌دانم که وقت اضافی‌ام را دوران بازنشستگی چگونه بگذرانم؟ (سازگاری با بازنشستگی)
- کاملاً موافقم □ موافقم □ بی نظر □ مخالفم □ کاملاً مخالفم □
- ۱۰۹- نگران مرگ ناگهانی هستم. (اضطراب مرگ)
- کاملاً موافقم □ موافقم □ بی نظر □ مخالفم □ کاملاً مخالفم □
- ۱۱۰- نگرانم که قبل از مرگ، مدت طولانی در بستر بیماری بيفتم. (اضطراب مرگ)
- کاملاً موافقم □ موافقم □ بی نظر □ مخالفم □ کاملاً مخالفم □
- ۱۱۱- فکر مرگ عزیزان و دوستان آزارم می‌دهد. (اضطراب مرگ)
- کاملاً موافقم □ موافقم □ بی نظر □ مخالفم □ کاملاً مخالفم □
- ۱۱۲- تا چه حد در یک ماه گذشته از اماکن فرهنگی نظیر موزه، تئاتر، سینما، کنسرت موسیقی کتابخانه‌ها بازدید کرده‌اید؟ (سرمایه فرهنگی)
- خیلی زیاد □ زیاد □ متوسط □ کم □ خیلی کم □
- ۱۱۳- چقدر از درآمد خود را صرف خرید کتاب روزنامه مجلات و... می‌کنید؟ (سرمایه فرهنگی)
- خیلی زیاد □ زیاد □ متوسط □ کم □ خیلی کم □
- ۱۱۴- تا چه حد از خواندن کتاب‌های تاریخی، ادبی و انجام فعالیت‌های هنری لذت می‌برید؟ (سرمایه فرهنگی)
- خیلی زیاد □ زیاد □ متوسط □ کم □ خیلی کم □





هدف این کتاب، گونه‌شناسی سبک زندگی بازنشستگان و کاوش در فرایندهای حاکم بر شکل‌گیری سبک زندگی بازنشستگان بر اساس دیالکتیک «رهایی/ محدودیت» و «عاملیت/ ساختار» است. همچنین تلاش شده تأثیر منابع و عوامل اجتماعی و اقتصادی بر انتخاب سبک زندگی و پیامدهای ناشی از آن، مورد بررسی قرار گیرد. این کتاب به دنبال پاسخی به این پرسش است که آیا بازنشستگی، فصلی پایانی از کتاب زندگی است یا آن را باید فصل جدیدی از زندگی و دیباچه‌ای بر فصول آینده یا عصر چهارم زندگی دانست؟

قیمت: ۸۰۰۰۰ تومان

ISBN: 978-622-98064-2-5

