اجتماع‌پذیری و روان‌شناسی بازنشستگی و سالمندی (مهارت‌های عمومی و اجتماعی)

حمید مسعودی

«استادیار جامعه‌شناسی دانشگاه بیرجند»

آذر ۱۴۰۲

HMDMASOUDI

طـــرح بحث

- خصلت‌های شغل نظامی
- سالمندان و مروری بر آمار آنها در ایران
- مراحل شش‌گانه بازنشستگی
- عمده چالش‌های سالمندی در کشور
- راهکارهای بهبود زندگی در دوران بازنشستگی
- منابعی برای مطالعه بیشتر درباره بازنشستگی

یک سوال

کـــیـــار

خـــانه

مرد کار هستید
یا مرد خانه؟

حمید مسعودی

خصلت‌های شغل نظامی چیست؟

- خانواده‌ای پدرغایب
- فاصله‌گذاری از جامعه
- خصلت کنترل‌گری و سلسله مراتب
- خصلت نظم و انضباط شغلی
- چرخش محدود اطلاعات و ارتباطات
- تناسب اندام و سلامت جسمی
- فعالیت‌های تیمی اجباری
- دشواری شغل و جدیت در آن

حمید مسعودی

آغاز سالمندی

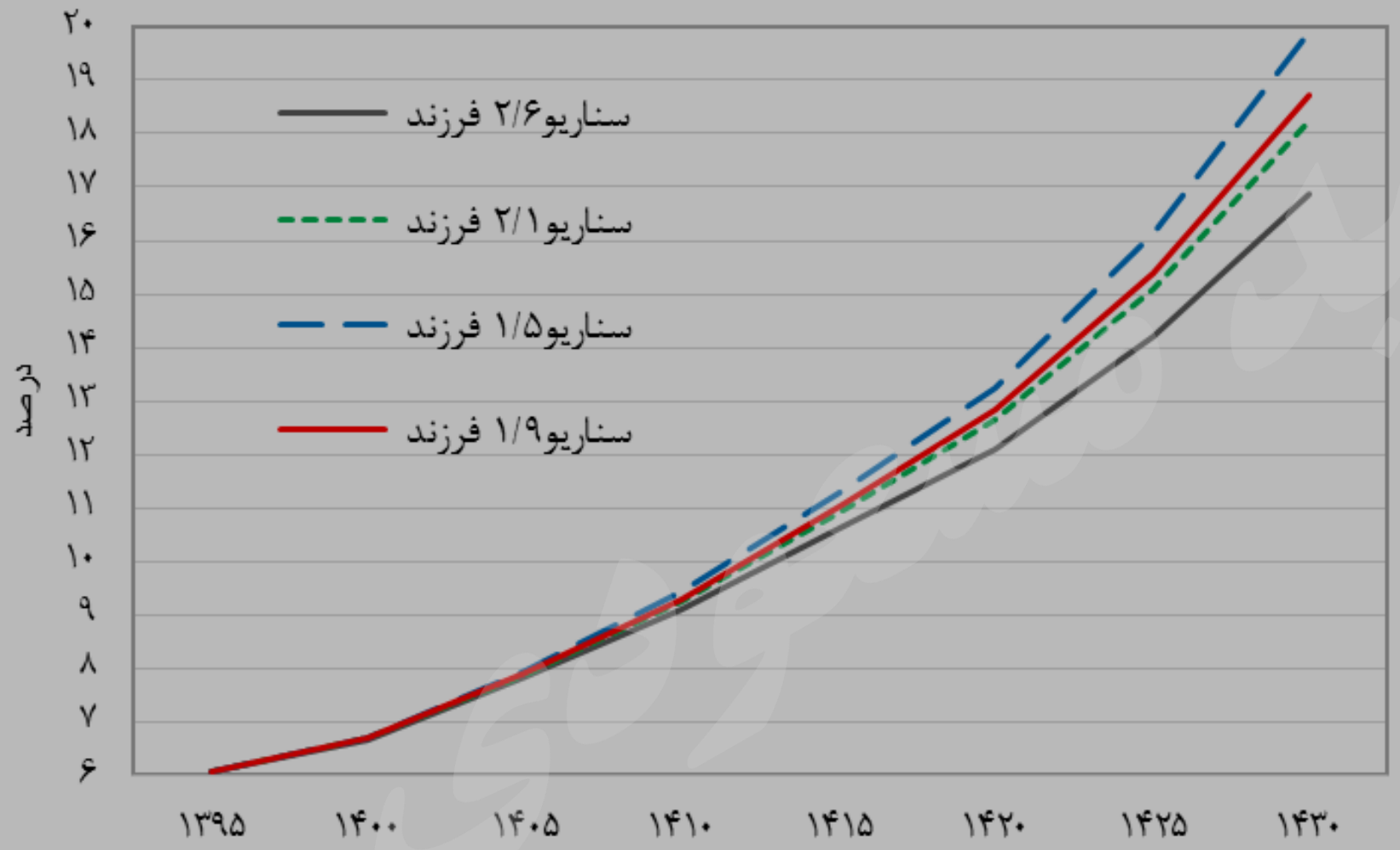
سالمندی یک **فرایند** است نه یک **رویداد**!

سالمندان و مروری بر آمار آنها در ایران

سالمندی به دوره بالاتر از ۶۵ سال تا نمایان‌شدن آثار شدید پیری می‌گویند که آغاز آن با دوره بازنشستگی از کار همراه است؛ در سازمان‌های نظامی دوره آغاز بازنشستگی حدود ۵۰ سال یعنی حدود ۱۵ سال زودتر از عموم مردم می‌باشد.

در گذشته (حدود ۱۳۰۰) امید به زندگی ۴۵ سال بود ولی الان به حدود ۷۵ سال رسیده است. این تغییر را مدیون بهداشت و توسعه امکانات و فناوری هستیم. وقتی سن به بالای ۵۰ می‌رسد مشارکت اقتصادی همسو با توان جسمی و فکری کاهش می‌یابد. ایران در مرحله گذار است و سال به سال بر حجم آن افزوده می‌شود.

سالمندان و مروری بر آمار آنها در ایران



پیش‌بینی مرکز آمار نشان می‌دهد جمعیت سالمند کشور از حدود ۵ میلیون نفر به حدود ۲۰ میلیون نفر خواهد رسید.

مهد کودکی داخل خانه سالمندان

از سال ۱۹۹۱، پنج روز در هفته، آسایشگاه سالمندان ماونت (Mount) آمریکا، میزبان ۱۲۵ کودک با اهداف مبارزه با تنهایی، بی‌حوصلگی، تعاملات بین‌نسلی و مهارت‌آموزی است.

مراحل شش‌گانه بازنشستگی

خانم هیلاری هندرسون

مرحله ۱: پیش از بازنشستگی (روزهای آخر کاری)

مرحله ۲: بازنشستگی (ماه‌عسل، بازنشستگی فوری و استراحت و آرامش)

مرحله ۳: افسون‌زدایی یا ناامیدی (عدم‌برنامه‌ریزی یا اتفاق غیرمنتظره)

مرحله ۴: جهت‌گیری مجدد (بررسی زندگی و آغاز دوره جدید)

مرحله ۵: روال بازنشستگی (رضایت، لذت، سفر، تفریح، کار)

مرحله ۶: خاتمه بازنشستگی (آثار پیری، افزایش ناتوانی و کاهش تحرک)

عمده چالش‌های سالمندی در کشور

مشکلات جسمی و بدنی

۱. بیماری قلبی و ریوی
۲. دیابت و آب‌مروارید
۳. کم شنوایی و کم‌بینی
۴. ضعف عضلانی و تعادل
۵. سوءتغذیه و مشکلات گوارشی

مشکلات روحی و روانی

۱. تنهایی و انزوا
۲. عدم حمایت روانی
۳. پرخاشگری و نوسانات خلقی
۴. کاهش شادکامی
۵. سرخوردگی روانی

مشکلات اجتماعی

۱. تأخر فرهنگی نسبت به نسل‌های بعدی
۲. انزوای اجتماعی و تنهایی
۳. تغییر چالشی نقش در خانواده
۴. عدم‌تکریم اجتماعی
۵. ضعف مشارکت‌پذیری اجتماعی

مشکلات اقتصادی

۱. ناامنی مالی و سرمایه‌گذاری
۲. ضعف مدیریت امور مالی روزانه
۳. آسیب‌پذیری در برابر کلاهبرداری
۴. نبود سرمایه و پس‌انداز
۵. حق‌انتخاب کمتر در اشتغال مجدد

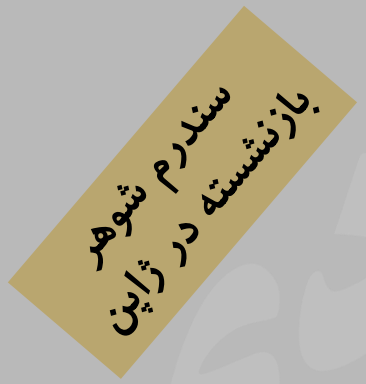
حمید مسعودی

طلاق جوگندمی‌ها در بین سالمندان

طلاق جوگندمی به طلاق افراد بالای سن ۵۰ سال می‌گوییم.

چرا رخ می‌دهـــد؟

سندروم آشیانه خالی و استقلال زندگی فرزندان
استقلال مالی و اختلافات مالی طرفین
میل به زندگی شادتر و خارج از چارچوب
رشد فردی و تغییر علایق و سلایق
فقدان صمیمیت بین طرفین
روزمرگی و فقدان خودانگیختگی
بیماری‌های جسمی و عدم‌توان مراقبت
خیانت زناشویی و روابط خارج از چارچوب
بازنشستگی مردان و حضور پررنگ در خانه



برنامه کمک انتقال (Transition Assistance Program (TAP))

همکاری مشترک وزارت دفاع و وزارت کار برای آمادگی نیروهای بازنشسته ارتش در راستای اشتغال پس از دوران خدمت در هشت مرحله و گام‌به‌گام در سال آخر خدمت.

راهکارهای بهبود زندگی در دوران بازنشستگی

درگیری اجتماعی؛ ارتباط اجتماعی خود را بهبود بخشیده و افزایش دهید.

ورزش و تحرک؛ به طور منظم، گروهی و پایدار ورزش کنید.

کنترل استرس؛ ورزش‌های آرامش‌بخش مانند یوگا را یاد بگیرید.

هدف‌سازی؛ برای سال‌های بازنشستگی خود چند هدف مشخص کنید.

مشارکت اجتماعی؛ در کارهای داوطلبانه اجتماعی و خیرخواهانه مشارکت کنید.

سلامت فردی؛ سبک زندگی سالم غذایی را یاد بگیرید و رعایت کنید.

ذهن فعال؛ ذهن خود را با مطالعه، معما و یادگیری روشن نگه دارید.

راهکارهای بهبود زندگی در دوران بازنشستگی

جلب حمایت؛ یک شبکه پشتیبانی و حمایتی برای خود بسازید.

مشاوره؛ برای خود مشاور و دستیار پیدا کنید و مشاور افراد و مدرس باشید.

به‌روزبودن؛ مهارت‌های رسانه‌ای را بیشتر یاد بگیرید.

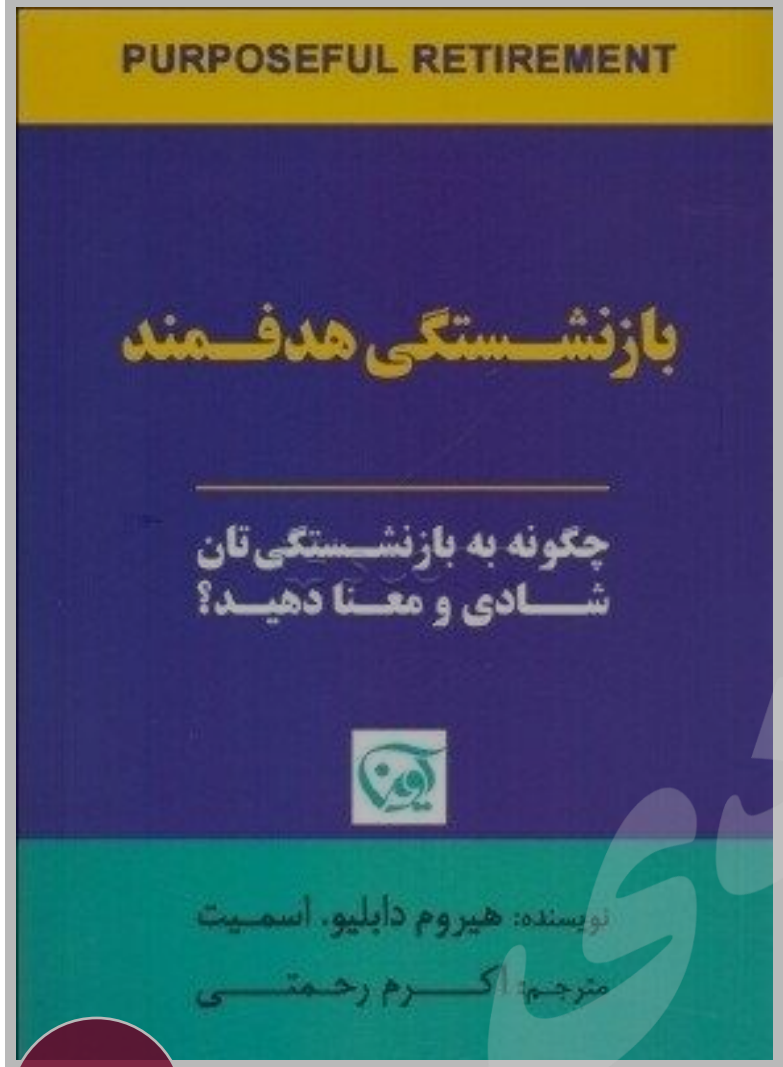
کلیشه‌زدایی؛ با کلیشه‌های پیرمردان مبارزه کنید.

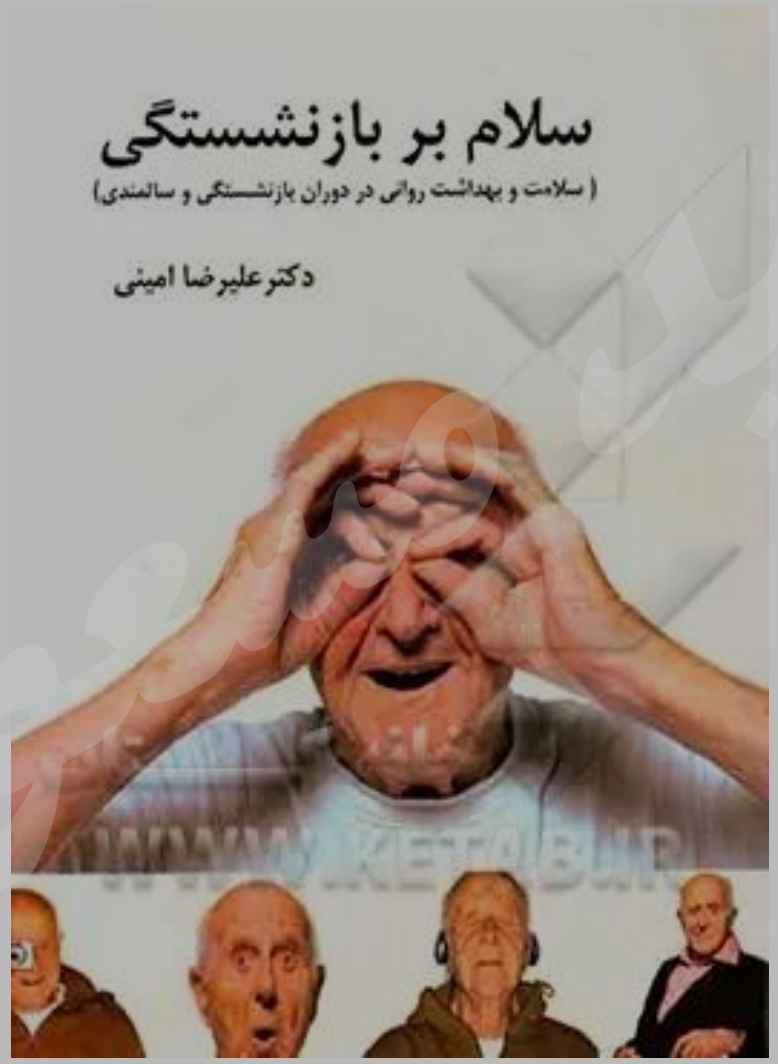
کودکی؛ با کودکان (نوه) بازی کنید و خوشحال‌شان کنید.

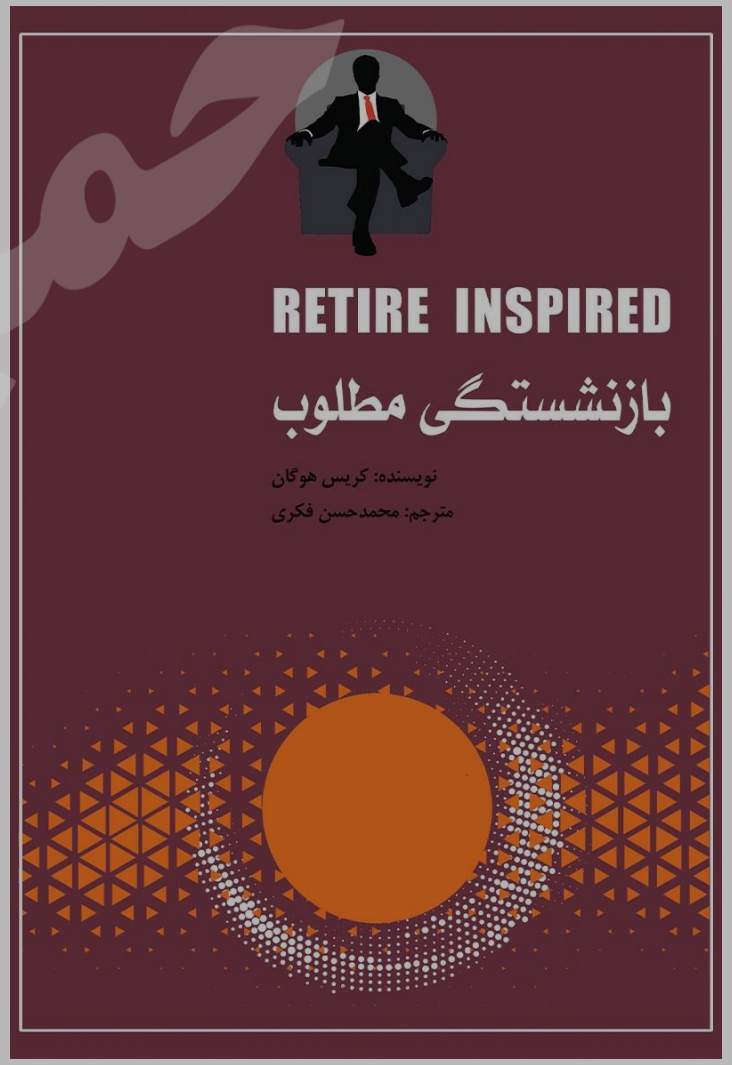
چک‌آپ؛ به صورت دوره‌ای خود را ملزم به چک‌آپ سلامتی کنید.

سفر و گردش؛ خود را ملزم به سفرهای کوتاه و طولانی کنید.

منابعی برای اینکه بیشتر بخوانید...







دو فیلم مناسب برای درک معنای بازنشستگی

با سپاس از حسن توجه‌تان!

HMDMASOUDI

حمید مسعودی