

تحلیل داده‌بنیاد از احساس تنهایی و چالش‌های مدیریت عواطف

در بین بازنشستگان

عباس عسکری ندوشن^۱، علی روحانی^۲، محدثه عابدی دیزناب^۳

تاریخ دریافت: ۱۴۰۰/۰۱/۲۱ تاریخ پذیرش: ۱۴۰۰/۱۰/۱۰

چکیده

گذار به دوران بازنشستگی فرایندی است که به‌دنبال خود چالش‌های متنوعی را در ابعاد مختلف زندگی اجتماعی فرد و ازجمله در حوزه‌های روانی و عاطفی ایجاد می‌کند. هدف مطالعه حاضر، پاسخ به این سؤال بود که «بازنشستگان مرد تبریزی چگونه با احساس تنهایی مواجه می‌شوند و عواطف خود را مدیریت می‌کنند؟» پژوهش به روش کیفی با رویکرد نظریه داده‌بنیاد درمیان مردان بازنشسته سازمان تأمین اجتماعی انجام گرفت با روش «نمونه‌گیری هدفمند و نظری» و «مصاحبه عمیق» اطلاعات تحقیق گردآوری شد و پس از مصاحبه با ۲۳ نفر اشباع نظری حاصل شد. تحلیل داده‌ها با رویکرد «اشتراوس و کوربین» صورت گرفت و از سه مرحله کدگذاری باز، محوری و گزینشی استفاده شد. یافته‌ها نشان می‌دهند تنهایی زیسته مردان بازنشسته به‌طور عمده به‌دنبال حس بی‌قدرتی، اختلافات نسلی، اضطراب بی‌قدرتی شغلی و غیره بر ساخته می‌شود. مردان بازنشسته در مقابل زیست تنهایی راهبردهای متفاوتی را برمی‌گزینند. خوش‌خویی، مدیریت صحنه و فرار از تنهایی ازجمله این راهبردهایی است که بین مردان بازنشسته فعال شده و با خود پیامدهایی مانند ارتقای حوصله اجتماعی به همراه داشته است. نتایج همچنین نشان می‌دهند افزایش تنهازیستی در این دوره از زندگی اثرات سوء بر نحوه تعاملات و کنش افراد در این سنین می‌گذارد. در نتیجه در صورت وجود روابط عاطفی و دوستانه بیشتر و فراهم کردن شرایط برای ارتباط مداوم با آنان و رفع کمبودهای مادی، تقویت قوای جسمانی و سلامتی و همچنین کاهش اضطراب ناشی از خانه‌نشینی و بی‌قدرتی، این مردان تنهایی را کمتر و دیرتر لمس خواهند کرد.

واژگان کلیدی: مدیریت عواطف، بازنشستگان، نظریه زمینه‌ای، احساس تنهایی، روابط اجتماعی

۱. دانشیار دانشکده علوم اجتماعی دانشگاه یزد؛ aaskarin2@gmail.com

۲. دانشیار دانشکده علوم اجتماعی دانشگاه یزد؛ aliruhani@yazd.ac.ir

۳. کارشناس ارشد علوم اجتماعی دانشگاه یزد؛ mohadese.abedi73@gmail.com

مقدمه و بیان مسئله

بازنشستگی و سالمندی اغلب پدیده‌های به هم مرتبطی هستند که تقریباً در یک تقارن زمانی با یکدیگر پدید می‌آیند. به همین جهت، معمولاً افزایش جمعیت سالمندان، افزایش جمعیت بازنشستگان را در پی دارد (سام و همکاران، ۱۳۹۴ و معتمدی و همکاران، ۱۳۸۱). براساس شواهد موجود، بازنشستگی به صورت یک فرایند مبتنی بر مشخصه‌های روانی-اجتماعی، شامل آمادگی روانی-اجتماعی قبل از بازنشستگی، هنگام بازنشستگی و بعد از بازنشستگی به وقوع می‌پیوندد (ژان^۱ و همکاران، ۲۰۰۹). در سطح فردی، بازنشستگی یک گذار نقش مهم در مسیر زندگی است که تغییرات متعددی را در الگوهای زندگی فرد به دنبال دارد. بسترها و شرایطی که این «تجربه انتقال زندگی»^۲ افراد را شکل می‌دهند، ممکن است کاملاً متنوع باشند. به گونه‌ای که برای هر فرد، بسترها و شرایط سازمانی، مالی و خانوادگی در تعامل با عوامل اقتصادی-اجتماعی و روان‌شناختی قرار می‌گیرند تا گذار به دوران بازنشستگی را رقم بزنند. با این وجود، معمولاً دو چالش عمده و جدی در تجربه گذار به بازنشستگی مطرح است: نخست، فوق‌یابی و سازگاری با از دست دادن نقش شغلی و پیوندهای اجتماعی شغل؛ و دوم، توسعه یک سبک زندگی رضایت‌بخش در دوره پس از بازنشستگی (ون‌سولینگ و هنکنز^۳ ۲۰۰۸؛ هاروی و میلر^۴ ۱۹۹۸؛ عسکری‌ندوشن، روحانی و عابدی‌دیزناب ۱۳۹۷). بازنشستگی به منزله پایان کار و به تعبیری آزاد شدن از فشارهای ناشی از مسئولیت‌ها و مشقت‌های کاری است و تجربه کردن آزادی بعد از یک دوره طاقت فرساست ولی بیشتر مردم خود را با تغییرات این پدیده آماده نکرده‌اند (ریچاردسون^۵ ۱۹۹۲).

بازنشستگی نه تنها به معنای از دست دادن شغل، بلکه به مفهوم از دست دادن تماس با دیگران در محل کار نیز هست. عدم توانایی افراد در برقراری ارتباط و حفظ روابط رضایت بخش با دیگران منجر به تجربه حس محرومیت و در نهایت تجربه احساس تنهایی می‌گردد

-
1. Zhan
 2. Life transition experience
 3. vanSolinge & Henken
 4. Harvey & Miller
 5. Richardson

(هنریچ و گولون^۱، ۲۰۰۶). بازنشستگی که درآمد پایین و وضعیت نامطلوب سلامتی دارند از بازنشستگی خود ناخشنود هستند و این امر موجب افسرده شدن آنان گردیده و در مراحل بعد ممکن است وضعیت جسمانی افراد را بدتر کند (کیان‌پورقهفرخی و زندیان، ۱۳۸۹). بازنشستگی با استرس جدایی از شغل منجر به ترک عادت، ایجاد احساس خلاء، ناراحتی، نگرانی از ندیدن دوستان و همکاران، کسالت و گریه کردن، ناامیدی، افسردگی و حتی ترس از مرگ می‌شود (نوبهار، ۱۳۹۲). ژیلها^۲ (۲۰۰۴) گزارش نموده است که در دوران سالمندی به علت ناتوانی‌های جسمی و کاهش تعاملات اجتماعی، احساس تنهایی افزایش می‌یابد.

احساس تنهایی در دوران بازنشستگی مسأله‌ای است که بسیاری از سالمندان در جوامع مختلف آن را تجربه می‌کنند (ژو^۳ و همکاران، ۲۰۱۶). به نظر می‌رسد تنهایی، از تغییرات زندگی اجتماعی و همچنین رویدادهای زندگی طبیعی ناشی از پیری حاصل می‌شود (ساویکو^۴ و همکاران، ۲۰۰۵). مسائلی چون نوع رابطه با فرزندان و اعضای خانواده، تجربه بازنشستگی و بازتاب روانی از دست دادن همسر از جمله مسائل عمده زندگی فردی و اجتماعی بازنشستگان به شمار می‌رود. کیفیت رابطه اجتماعی، نقش مهم‌تری نسبت به فراوانی رابطه اجتماعی در بروز احساس تنهایی دارد (کاسیپو^۵ و همکاران ۲۰۰۶). احساس تنهایی مجموعه‌ای پیچیده از احساس‌ها و شناخت‌ها، پریشانی‌ها و تجربه هیجان‌های منفی است که از کمبودهای ادراک شده فردی در روابط خصوصی و اجتماعی ناشی می‌شود (وایسمن^۶ و همکاران، ۲۰۰۶). با توجه به تحولات جمعیتی کشور ما و آثار و پیامدهای انتقال ساختار سنی جمعیت، انتظار می‌رود که در دهه‌های آینده تعداد بازنشستگان در جامعه ما همچنان روند افزایشی را تجربه نماید. آمارها و اطلاعات موجود، نشان می‌دهد که تعداد بازنشستگان کشور در حال افزایش هستند. به طوری که تعداد بیمه‌شدگان تأمین اجتماعی تا پایان اسفند سال ۱۳۹۷ نسبت به دوره مشابه سال قبل از آن، افزایش ۱/۶ و تعداد مستمری‌بگیران این سازمان

-
1. Heinrich & Gullone
 2. Jylhä
 3. Zhou
 4. Savikko
 5. Cacioppo
 6. Wiseman

در همین مدت رشد ۷/۲ درصدی را نشان می‌دهند (دفتر آمار و محاسبات اقتصادی و اجتماعی سازمان تامین اجتماعی، ۱۳۹۸).

در این میان، تجربه بازنشستگان از احساس تنهایی و چگونگی مدیریت عواطف آنان در مواجهه با این مسئله، موضوعی است که تحقیق حاضر بر آن متمرکز شده است. از نظر مفهومی، اندرسون (۱۹۸۸) «تنهایی» را نقطه مقابل «حمایت اجتماعی» تعریف می‌کند. به طوری که، حمایت اجتماعی به درجه ارضاء نیازهای اجتماعی بنیادین یک فرد از طریق تبادل منابع مادی، اطلاعاتی یا عاطفی در فرآیند تعامل با دیگران اشاره دارد. حال آنکه، تنهایی، عموماً فقدان طولانی مدت روابط رضایت بخش اجتماعی و فردی با دیگران است و زمانی پدید می‌آید که یک فرد احساس کند از جانب اجتماع یا دیگران مورد بی توجهی یا گاه سوء تفاهم یا طرد واقع شده است. فرد از نظر ذهنی احساس می‌کند موقعیت مناسبی برای ایجاد شبکه‌ای از پیوندهای صمیمانه اجتماعی و عاطفی با دیگران ندارد.

از دست رفتن بخشی از شبکه‌های اجتماعی و ارتباطی فرد، وضعیت تازه‌ای را ایجاد می‌کند که در برخی موارد با احساس نومیدی و تنهایی همراه است و تجربه ناخوشایند و رنج‌آوری برای فرد محسوب می‌شود. البته مواجهه بازنشستگان برای مقابله با چنین چالش‌هایی، احتمالاً تحت تأثیر مهارت‌های اجتماعی فرد و همچنین منابع در دسترس افراد نظیر منابع مالی، وضعیت تأهل، تعداد فرزندان، اوقات فراغت، شبکه‌های اجتماعی و نظایر آن متفاوت باشد (عسکری‌ندوشن، روحانی و عابدی دیزناب ۱۳۹۷؛ اسمیت و موئن^۱ ۲۰۰۴). با این حال، راهبردهای مواجهه افراد با این چالش‌ها، چگونگی شبکه‌سازی و بازآفرینی شبکه جدیدی از روابط اجتماعی، بازتعریف شرایط و مدیریت موقعیت اجتماعی جدید و سایر موارد تاکنون کمتر مدنظر پژوهش‌های اجتماعی در ایران قرار گرفته است. پژوهش حاضر در پی آن است که این‌گونه چالش‌ها را در میان بازنشستگان مرد براساس یک رویکردی کیفی فهم کند و به این سوال اصلی پاسخ دهد که بازنشستگان مرد احساس تنهایی خود را در دوران بازنشستگی و نیز چالش عاطفی مربوط به آن را چگونه مدیریت می‌کنند؟

چارچوب مفهومی

هرچند چارچوب نظری در رویکردهای تفسیری همانند رویکردهای پوزیتیویستی وجود ندارد، به هر صورت رویکردهای تفسیری آزاد از نظریه و مفاهیم حساس نیستند. پژوهش حاضر سعی می‌کند به منبع دانش، یعنی مردان بازنشسته طبقه متوسط شهر تبریز رجوع و فرایندهای اجتماعی مدیریت چالش‌های روابط عاطفی‌شان را واکاوی کند. اما برای ورود به عرصه و میدان تحقیق، راهنمایی و شناخت پیشینه نظری مرتبط با موضوع ضروری است. به همین دلیل، سعی شده است نظریه‌های موجود که در رابطه با موضوع تحقیق هستند مرور شوند. در اینجا به‌طور بسیار اجمالی رویکردهای موجودی که به محققان در طراحی حساسیت نظری پژوهش یاری رساندند، ذکر می‌شود.

گیدنز (۱۳۹۴) بازنشستگی را وضعیت جدیدی می‌داند که در غالب موارد برای افراد و خانواده‌ها همراه با مسائل و مشکلات اجتماعی، اقتصادی و روانی است. ضمن اینکه بازنشستگی علاوه بر پیامدهای اجتماعی و روانی، همیشه متضمن از دست دادن درآمد و شغل بوده و در جامعه‌ای که اشتغال در آن دارای ارزش اساسی است، بازنشستگی اغلب به معنای از دست دادن منزلت می‌باشد. هندری و مک‌ویتتی^۱ (۲۰۰۴؛ به نقل از: گروسی و نقوی، ۱۳۸۷) بیان می‌دارند سالمندانی که سرمایه اجتماعی بیشتری دارند و ضمن قرار گرفتن در شبکه‌های وسیع و عمیق اجتماعی با اعضای قابل اعتماد این شبکه‌ها ارتباطات مستمری داشته‌اند، در برخی از شاخص‌های کیفیت زندگی هم چون سلامت روانی و جسمانی و رضایت از ابعاد مختلف زندگی، وضعیت بهتری را نسبت به همتایانی که فاقد تجربه اجتماعی مشابهی بوده‌اند، گزارش کرده‌اند. بنابر نظریه تحلیل شبکه، روابط و پیوندهای اجتماعی در چارچوب این اجتماعات، به منزله نوعی سرمایه اجتماعی و دارایی فردی تلقی گشته که افراد به واسطه آنها، به منابع و حمایت‌های موجود در این پیوندها دسترسی می‌یابند. بر این مبنا، چگونگی و میزان روابط اجتماعی کنشگران و حمایت اجتماعی کسب شده‌ی کنشگران اهمیت می‌یابد (باستانی و صالحی هیکویی، ۱۳۸۶). کاهش قوای جسمی و سلامتی و فوت نزدیکان، سالمندان را در معرض خطر انزوا قرار می‌دهد و برای بسیاری از سالمندان تنهایی در آخر عمر پدیده‌ای ناخوشایند و فرساینده است. هسته اصلی بیشتر اختلال‌های عاطفی، احساس انزوا و تنهایی

1. Hendry & McVittie

است، زیرا آدمیان موجودات اجتماعی هستند و به پشتیبانی، آرامش و اطمینان خاطری که در همکاری‌های گروهی از جانب دیگران فراهم می‌شود نیاز دارند (شیبانی‌تدرجی و همکاران، ۱۳۸۹). بعضی از جامعه‌شناسان و پیری‌شناسان با بررسی آمارهای در حال تغییر جمعیت‌شناختی، به خاکستری‌شدن جمعیت اشاره می‌کنند. این تحول مهم در ساختمان سنی جمعیت، چالش‌های خاصی را پیش آورده است. عده‌ای از آنان با داغ ننگ سالمندی مواجه می‌شوند و ممکن است جمعیت جوان و میانسال افراد سالمند را طرد کنند و آن‌ها گوشه‌گیر می‌شوند. در هر حال داغ ننگ معمولاً بر پایه درک و شناخت درست و معتبری استواری نیست (گیدنز، ۱۳۹۴).

احساس تنهایی منشأ بسیاری از حالات نامتعادل روانی سالمندان چون خودکشی، افسردگی و یاس و ناامیدی است. احساس تنهایی به طور قابل ملاحظه‌ای با افسردگی، وضعیت سلامت عمومی، ضعف و نقایص کارکردی رابطه دارد. به طور کلی احساس تنهایی با مشکلات روانی-اجتماعی نظیر عزت نفس پایین، شایستگی پایین، تعاملات اجتماعی ضعیف و مشکلاتی نظیر اضطراب، افسردگی و سلامت جسمانی نظیر عملکرد ایمنی و مشکلات خواب مرتبط است (شمسایی و همکاران، ۱۳۹۳). البته احساس تنهایی می‌تواند تحت تأثیر عوامل موقعیتی و اجتماعی مانند جابجایی، تغییر در سلامت و شبکه اجتماعی باشد و می‌تواند به عنوان گذار و واکنشی توصیف شود (مایرز و اسوارتبرگ^۱، ۲۰۰۱، تیکاینن و هیکنین^۲، ۲۰۰۵). اریکسون رشد شخصیت را به هشت مرحله روانی-اجتماعی تقسیم کرد. اریکسون بر همبسته‌های روانی-اجتماعی تأکید داشت، او معتقد است تحول روانی فرد بستگی به روابط اجتماعی خاصی دارد که وی در زمان‌های گوناگون در سراسر زندگی خود برقرار می‌کند. اریکسون معتقد است فرد در هر یک از این مراحل با بحران‌هایی مواجه می‌شود که ناگزیر از حل آنهاست. از نظر اریکسون در مرحله آخر رشد روانی-اجتماعی، یعنی پختگی و پیری، با انتخاب بین انسجام خود و ناامیدی روبه‌رو می‌شویم. این نگرش‌ها بر نحوه‌ای که کل زندگی خود را ارزیابی می‌کنیم، تأثیر می‌گذارند. در این دوره، تلاش‌های عمده ما به اتمام رسیده یا نزدیک به اتمام است. ما زندگی خود را بررسی می‌کنیم و به آن می‌اندیشیم (شولتز، ۱۳۹۲). اندیشه‌پردازی اساسی در افسردگی سه موضوع را در

1 . Mayers & Svartberg

2 . Tiikkainen & Heikkinen

بر دارد که بک (۱۹۷۰) آن‌ها را مثلث شناختی می‌نامند: ۱. رویدادها به صورت منفی تعبیر می‌شوند ۲. افراد افسرده خود را دوست ندارند و ۳. آینده به صورت منفی ارزیابی می‌شود. بک، این عقاید اساسی را بسیار مطلق، گسترده و افراطی یا بسیار اختیاری می‌داند. این مثلث شناختی موجب خودگویی‌های ناسازگارانه یا احتمال تصورات دیداری می‌شوند. با استفاده از این تئوری، می‌توان احساس تنهایی در دوران بازنشستگی را زمینه‌ساز پاره‌ای از مسائل عاطفی دانست که ممکن است فرآیند مثلث شناختی را در میان بازنشستگان تقویت نماید.

همانگونه که ملاحظه می‌شود ادبیات نظری مرتبط با پژوهش حاضر، از چشم‌اندازهای متفاوتی به بازنشستگی و چالش‌های مربوط به احساس تنهایی تأکید داشته‌اند. با این حال، با توجه به اینکه پژوهش حاضر براساس رویکرد کیفی و روش نظریه داده‌بنیاد تعریف شده است، تلاش شده تا از ادبیات نظری موجود صرفاً به منظور تفسیر بهتر یافته‌های تحقیق استفاده شود.

تمرکز معهود تحقیقات موجود، بیشتر بر روی اشخاص سالمند بوده است که ممکن است به لحاظ تعریف، متفاوت از بازنشستگان باشد. علاوه بر این تحقیقات پیشین، کمتر بر روی احساس تنهایی و روابط عاطفی بازنشستگان در ایران تمرکز نموده‌اند. موضوع بازنشستگی در داخل کشور بیشتر در ارتباط با سیاست‌های صندوق بازنشستگان مورد توجه بوده است در حالی‌که در خارج از ایران زندگی پس از بازنشستگی بسیار مورد توجه است و در این باره تحقیقات متعددی صورت گرفته است. در ایران نیز اکثر تحقیقات در ارتباط با حمایت اجتماعی و سلامت سالمندان است. حال آنکه، سایر ابعاد از جمله ابعاد اجتماعی، جمعیتی و روانشناختی مسأله بازنشستگی کمتر مد نظر محققین بوده است. همچنین، به لحاظ روش‌شناسی نیز به ندرت از روش‌شناسی کیفی برای بررسی مشکلات بعد از بازنشستگی این افراد استفاده شده است. در ادامه، یافته‌های تعدادی از تحقیقات پیشین ارائه شده است.

خدابخشی کولایی و فروزان (۱۳۹۷) پی بردند که احساس تنهایی و اضطراب مرگ در سالمندانی که غیرفعال هستند، بیش از همتایان فعال خود می‌باشد. تحقیق آنها بر داشتن فعالیت و تحرک برای ارتقای کیفیت زندگی تأکید دارد. معتمدی و همکاران (۱۳۹۷) نشان دادند سالمندان با تحصیلات بالا، متأهل، درآمد بالا و سلامت اجتماعی بالا کمتر احساس تنهایی می‌کنند. همچنین احساس تنهایی ارتباط مستقیمی با زیرمقیاس‌های سلامت اجتماعی نظیر شکوفایی، انسجام، پذیرش و مشارکت دارد. مطالعه محولاتی و همکاران (۱۳۹۷) نشان داد افرادی که دارای

جهت‌گیری مذهبی هستند، در مقایسه با کسانی که جهت‌گیری مذهبی ندارند، افسردگی و احساس تنهایی کمتری را تجربه می‌کنند. جعفری و بهبودی (۱۳۹۶) نشان دادند که تمرینات ورزشی هوازی می‌تواند احساس تنهایی را کاهش و سطح شادکامی را ارتقا دهد. حسینی‌رمقانی و همکاران (۱۳۹۶) دریافتند که مهارت‌های ارتباطی، حمایت اجتماعی و تجارب معنوی روزانه نقش معناداری در پیش‌بینی احساس تنهایی سالمندان دارد. مطالعه میرزایی و خدابخشی کولایی (۱۳۹۶) بر نقش عمده حمایت اجتماعی در تأمین سلامت روانی، کاهش احساس تنهایی و مشکلات خواب سالمندان تأکید دارد. معتمدی و همکاران (۱۳۹۶) دریافتند که جایگاه شغلی و اجتماعی تجربه احساس تنهایی را تحت تأثیر قرار می‌دهد، به‌گونه‌ای که هر چه کیفیت این جایگاه و ارزش‌گذاری اجتماعی آن پایین‌تر باشد، افراد احساس تنهایی بیشتری می‌کنند.

اوسیلبان^۱ و همکاران (۲۰۱۹) به این نتیجه رسیدند که تنهایی عاطفی در بین مردان مسنی که تنها زندگی می‌کردند بالا است و فوت نزدیکان برای اشخاصی که با دیگران زندگی می‌کردند، چندان خطرناک نبود. هاواکلی و کوچرجینسکی^۲ (۲۰۱۷) نشان دادند که تنهایی افراد مسن با حمایت کم خانواده‌ها و محدود شدن عملکردشان در ارتباط بوده و وضعیت سلامت بهتر و تنهایی کمتر با سطح بالاتری از معاشرت همراه بود. نتایج تحقیق باسانینی و کارولی^۳ (۲۰۱۵) نشان داد که بازنشستگی داوطلبانه اغلب تأثیر مثبتی بر سلامت روان دارد اما از دست دادن شغل به یکباره تأثیر منفی بر احساسات و سلامت روان افراد دارد. براساس نتایج پژوهش بخت و زازنیسکی^۴ (۲۰۱۲) احساس تنهایی یک عامل کلیدی در سلامت روان بازنشستگان به ویژه در تجربه اضطراب و افسردگی کمتر آنهاست. همچنین باورهای کلیشه‌ای مهمی در مورد کارگرانی که به بازنشستگی نائل گردیده‌اند، وجود دارد. کمتر به آموزش و رشد شغلی خود علاقمندند، نسبت به تغییر مقاوم‌اند و در کار آسیب‌پذیرند. همه این موارد می‌تواند بر کیفیت زندگی آنها، رضایت آنها از زندگی و چگونگی تجربه آنها از احساس تنهایی نقش داشته باشد.

در تحقیق حاضر برای روشن شدن فضای نظری و تجربی موضوع، به مرور مطالعات صورت گرفته در این حوزه پرداخته شده است. بخش مهمی از ادبیات موضوع، بر یافته‌های

1. O'Suilleabháin
 2. Hawakley and Kocherginsky
 3. Bassaninin
 4. Bekhet and Zauszniewski

کلیدی زیر تأکید دارند: احساس تنهایی در سالمندانی که فعالیت کمتری دارند، بالاتر است و در مقابل، برخورداری از سلامت اجتماعی و تحصیلات بالاتر و جهت‌گیری مذهبی قوی‌تر، در اغلب موارد با احساس تنهایی کمتر مرتبط است. تحقیق حاضر نیز در امتداد مطالعات پیشین، چگونگی مدیریت چالش‌های روابط عاطفی مردان بازنشسته را با استفاده از نظریه زمینه‌ای واکاوی نموده است.

روش تحقیق

با توجه به موضوع پژوهش، روش کیفی برای اجرای فرایند تحقیق استفاده شده است. در این پژوهش، از «نظریه داده‌بنیاد» بهره جستیم. نظریه داده‌بنیاد پژوهش کیفی را انعطاف‌پذیر و تعامل میان نظریه و داده را فراهم می‌کند. این روش با تجربه و فهم مشارکت‌کنندگان همراه است و با هدف پژوهش که دست‌یابی به معانی ذهنی مشارکت‌کنندگان است، سازگاری دارد. به دلیل تأکید بر دقت روش‌شناختی از یکسو، و نیز تلاش برای ایجاد الگوی مطلوب با پرسش‌های ساختارمند، به منظور تحلیل داده‌ها، رویکرد کوربین و اشتروس انتخاب شد. روش نمونه‌گیری در نظریه داده‌بنیاد، به صورت «نمونه‌گیری هدفمند و نظری» است. نمونه‌گیری ضمن فرایند پژوهش و بر اساس مفاهیمی صورت گرفت که در خلال نمونه‌گیری هدفمند حاصل شدند. پیشبرد روند نمونه‌گیری و انجام مصاحبه‌ها نیز بر اساس «اشباع نظری» انجام گرفت. جامعه هدف، مردان بازنشسته ساکن در شهر تبریز هستند که تجربه حداقل یک سال بازنشستگی را داشته‌اند. برای این منظور، از ۲۳ نفر مردان بالای ۵۰ سال (که میانگین سنی این افراد حدود ۵۹ سال است) در تابستان ۱۳۹۷ مصاحبه عمیق گرفته شد (هرچند بازنشستگی در سازمان تأمین اجتماعی از ۶۵ سالگی به بعد تعریف شده است اما در برخی از سازمان‌ها بر حسب سابقه کار، بازنشستگی زودتر از آن سن صورت می‌گیرد). از سه مرحله کدگذاری باز، محوری و گزینشی برای تحلیل داده‌ها استفاده شده است. ابتدا جملات به طور جداگانه نوشته شده و مفاهیم استخراج شدند، در مرحله بعدی مفاهیم مشابه و مترادف دسته بندی شده و در ستون مقولات فرعی جای گذاری شدند، هرچه سطح انتزاع مفاهیم بالاتر می‌رفت تعداد کلمات کمتر می‌شد در نتیجه مقولات اصلی در هم ادغام شده و در نهایت به یک مقوله هسته رسید. در این پژوهش به ملاحظات اخلاق پژوهش همچون پیشگیری از آسیب قانونی، رضایت آگاهانه، رعایت حریم

شخصی و حفظ گمنامی توجه شد. رضایت و اطمینان مصاحبه‌شوندگان برای همکاری جلب شد و تنها با کسانی مصاحبه انجام شد که رضایت کامل داشتند. از طریق تماس طولانی^۱ و مشاهده مستمر بازنشستگان، تبادل نظر همتایان، توصیف غنی و تأیید مشارکت‌کنندگان، بر قابلیت اعتماد یافته‌های پژوهش تأکید شد. با رعایت اصول و نکات مصاحبه مطلوب، ثبت کامل رخدادها و پیاده‌سازی آن‌ها، پایایی پژوهش تأیید می‌گردد.

یافته‌های پژوهش

ابتدا، جدول کلی مشخصات مشارکت‌کنندگان ارائه می‌شود و در ادامه جدول مفاهیم، مقولات اصلی و هسته ارائه می‌شود. سپس یافته‌های اصلی در قالب مقولات اصلی و بر اساس مدل پارادایمی ارائه می‌گردند.

جدول ۱- مشخصات مشارکت‌کنندگان

شغل سابق	سطح تحصیلات	سابقه کار (به سال)	تعداد فرزند	سن	مدت بازنشستگی (به سال)
۱ رئیس بانک	فوق لیسانس	۳۰	۲	۵۲	۱
۲ مدیر امور فنی	فوق دیپلم	۳۰	۳	۵۱	۱۲
۳ راننده شهرداری	پنجم ابتدایی	۳۰	۳	۶۱	۷
۴ تراشکار تراکتور سازی	دیپلم	۱۷	۲	۵۳	۱۰
۵ کارگر تراکتورسازی	ششم ابتدایی	۲۵	۷	۶۵	۱۳
۶ حسابدار تعاونی روستایی	فوق دیپلم	۳۴	۳	۶۰	۱۰
۷ تأسیساتی	پنجم ابتدایی	۳۰	۶	۶۰	۹
۸ کنترل کیفی شرکت آهنگری	دیپلم	۳۰	۲	۵۶	۱۱
۹ کارمند وزارت نفت	دیپلم	۳۰	۴	۶۶	۶
۱۰ قالبیاف	دیپلم	۳۰	۲	۵۶	۳
۱۱ کارگر تراکتورسازی	سیکل	۳۰	۲	۵۷	۵
۱۲ سرهنگ نیروی انتظامی	لیسانس	۲۸	۲	۵۰	۳

مدت بازنشستگی (به سال)	سن	تعداد فرزند	سابقه کار (به سال)	سطح تحصیلات	شغل سابق	
۲	۵۳	۳	۳۳	لیسانس	بانکدار	۱۳
۱	۵۷	۱	۳۰	دیپلم	کارمند اتحادیه	۱۴
۵	۵۳	۲	۳۳	لیسانس مالیاتی	کارمند دارایی	۱۵
۸	۶۹	۶	۴۵	بیسواد	گچکار	۱۶
۲	۶۶	۶	۳۵	سوم راهنمایی	پیمانکار	۱۷
۸	۶۶	۵	۳۳	ثشم ابتدایی	تأسیسات	۱۸
۱۴	۶۷	۳	۲۷	دیپلم	دبیر	۱۹
۷	۶۲	۴	۳۰	سیکل	کارگر ماشین سازی	۲۰
۱۰	۵۹	۳	۳۱	سیکل	آبدارچی	۲۱
۳	۵۸	۲	۳۵	سیکل	تراشکار	۲۲
۴	۶۴	۴	۳۷	سیکل	راننده	۲۳

جدول ۲ فرایند استخراج مقولات فرعی، اصلی و هسته را نشان می‌دهد. همچنان که مشخص است مقوله هسته‌ای نهایی پژوهش «زیست تنهایی» بوده است.

جدول ۲- فرایند استخراج مقوله هسته (مفاهیم، مقوله‌های فرعی، اصلی و هسته)

مقوله هسته	پارادایم پژوهش	مقولات اصلی	مقولات فرعی
زیست تنهایی	تغییرات عاطفی	تنهایی در روابط	مشغله‌های فراوان و کم‌رنگ شدن روابط
			کاهش ارتباطات با فرزندان و شکل‌گیری حس تنهایی
			نارضایتی ناشی از روابط نامناسب
			مشاجره‌های افزایشی در منزل
			بحث با همسر
			بی‌معنایی زندگی در اثر روابط نامناسب خانوادگی
			روابط نامناسب خانوادگی و تنها شدن پدر

مقوله هسته	پارادایم پژوهش	مقولات اصلی	مقولات فرعی		
		حس بی قدرتی	خستگی و یکنواخت بودن بازنشستگی		
			بی قدرتی بعد از بازنشستگی		
			کم قدرتی در برابر سختی های زندگی		
			بی معنا شدن زندگی		
			انتظار برای فرا رسیدن مرگ		
			یاد کردن اموات		
		دل تنگی برای فعالیت اجتماعی			
		اضطراب بی قدرتی شغلی	ترس ذهنی از بازنشستگی و مشغولیت مجدد		
			ترس از بی قدرتی و فعالیت مجدد		
			سردرگمی در ابتدای بازنشستگی ناشی از عدم آمادگی		
			شرایط زمینه‌ای	کم طاقتی ناشی از سن	مشاغل ناشی از افزایش سن
					کم طاقتی و بهانه گیری های ناشی از بالا رفتن سن
	کم حوصلگی و افزایش بحث در محیط کار با بالا رفتن سن				
	خوش خویی	خوش اخلاقی ذاتی			
		صلح طلبی و ترجیح به آرامش			
		خوش اخلاقی ناشی از تحصیلات زیاد			
		مثبت اندیشی			
	درماندگی مالی	حس ناخوشایند ناشی از مشکلات مالی			
		خانه نشینی اجباری دردآور			
		نارضایتی از زندگی به دلیل مشکلات و کمبودها			
		درماندگی و در عذاب بودن ناشی از دریافتی کم			
ناکافی بودن دریافتی و اشتغال مجدد					
وضع نامناسب مالی و ناتوانی در تغییر مکان					

مقوله هسته	پارادایم پژوهش	مقولات اصلی	مقولات فرعی	
		عدم تجربه بازنشستگی	اعتقاد به عدم وجود بازنشستگی در شغل آزاد	
			عدم حس آزادی ناشی از داشتن شغل آزاد	
		قدرت مالی مناسب	حمایت مالی از سوی فرزندان	
			وضع مالی مناسب	
			توانمندی ناشی از روابط مناسب خانوادگی	
			مدیریت مالی و سپرده گذاری	
		شرایط مداخله‌گر	تعلق مکانی	وابستگی به آشنایان
				عدم تغییر مکان به دلیل وابستگی همسر
				وابستگی به خاطرات گذشته
			عادت به زیست پرمخاطره	عادت به شرایط ناخوشایند بازنشستگی
	رضایتمندی در حین مشکلات و کمبودها			
	اختلافات نسلی		تفاوت نسلی فرهنگی و روابط سرد با فرزندان	
			بحث با فرزند به دلیل تفاوت نسلی	
	تبعیض عاطفی		تبعیض عاطفی	
	اهداف فرزندمحورانه		هدفمندی زندگی صرفاً برای آینده فرزندان	
			ترجیح به فرستادن فرزندان به خارج از کشور	
	راهنم‌ها	فرار از تنهایی	تفکرات منفی و فرار از تنهایی	
			ترجیح به رفتن صرفاً برای فرار از تنهایی	
			تغییر مکان برای فراموش کردن تنهایی	
		تکیه به دیگران	راز و نیاز با خدا	
			پناه بردن به اطرافیان	
		ایجاد روزمرگی‌های خوش	حال خوب ناشی از حضور در طبیعت	
			خوش رفتاری در بیرون از منزل	
			مشغولیت‌های روزمره و بهانه ندادن	
			اعتقاد به توانمندی و تسلیم نشدن در برابر کم قدرتی	

مقوله هسته	پارادایم پژوهش	مقولات اصلی	مقولات فرعی		
			مشغولیت با پیاده‌روی صبحگاهی		
			سالمند نپنداشتن خود		
		مدیریت صحنه		کنترل شرایط برای جلوگیری از ایجاد بحث دوری از جر و بحث به دلیل کم حوصلگی	
				حضور کم در اجتماع و عدم تجربه درگیری	
				کاهش استرس شغلی و افزایش روابط با فرزندان	
		بهبود مناسبات خانوادگی		وقت آزاد بیشتر برای ملاقات فرزندان	
				روابط دوستانه با همسر	
				زندگی راحت به کمک حقوق همسر	
				رضایتمندی کامل از زندگی	
				تداوم رابطه خوب با فرزندان	
				روابط ایده‌آل خانوادگی	
				آرامش ناشی از مورد درک واقع شدن	
	تلاش برای ایجاد روابط بهتر با فرزندان				
	مهاجرت معکوس		ترجیح به مهاجرت معکوس		
			مهاجرت معکوس		
	تفکیک	حفظ ظاهر سالمندی		کلیشه‌های سالمندی	
				خوش رفتاری ناشی از کلیشه‌های سالمندی	
				درگیری و عدم شکل‌گیری حس تنهایی	
				خوش رفتاری برای حفظ احترام	
				خوش اخلاقی به خاطر الگو بودن	
		ارتقای حوصله اجتماعی			با حوصلگی بعد از بازنشستگی
					رهایی لذت‌بخش از مسئولیت‌های کاری
					حضور علاقمند در اجتماع
برنامه ریزی برای زندگی در خانه سالمندان				برنامه ریزی برای زندگی در خانه سالمندان	

مقوله هسته‌ای (محوری): زیست تنهایی

بر اساس کدگذاری باز و محوری پژوهش، سعی شد مقوله هسته‌ای انتخاب شود (کدگذاری گزینشی). مقوله هسته‌ای در کدگذاری گزینشی «زیست تنهایی» است. این مقوله از سطح انتزاع بالاتری برخوردار است و می‌توان آن را هسته اصلی کدگذاری‌ها تلقی کرد. زیست تنهایی باعث زوال قدرت و شکل‌گیری افسردگی و خانه‌نشینی هرچه بیشتر و کاهش روابط اجتماعی و سرد شدن روابط عاطفی در مردان بازنشسته می‌شود. این حس عیناً قابل لمس بوده و به آسانی قابل رؤیت است؛ یعنی هم به‌لحاظ عینی و هم به‌لحاظ ذهنی مردان بازنشسته را درگیر می‌کند. بازنشستگان مرد یقین دارند که این زیست صرفاً یک حس نیست بلکه هر روز آن را تجربه می‌کنند. در واقع این مقوله به‌نوعی ترکیب‌کننده و بازنمایاننده تمامی مقولات است و می‌تواند در انتزاعی‌ترین شکل ممکن روایت پژوهش را ارائه کند و وضعیت بازنشستگان مرد تبریزی را نمایش دهد. این وضعیت را می‌توان به‌بهترین شکل در گزاره‌ای که مشارکت‌کننده شماره ۱۰ (قالیباف، دیپلم، ۵۶ ساله) ما ارائه داده است به‌تصویر کشید:

«بنده اونقدری تنها هستم که دیگه نیازی به حس کردنش ندارم، واضح و آشکاره».

در ادامه به توضیح روند شکل‌گیری تجربه زیست تنهایی بر اساس مقولات اصلی و فرعی مستخرج از تحقیق پرداخته می‌شود.

شرایط علی

شرایط علی در پژوهش حاضر، با ایجاد فشارهای روانی پدیده زیست تنهایی در مردان بازنشسته برمی‌سازد.

■ **تنهایی در روابط:** در تعریف احساس تنهایی آمده است که احساس تنهایی مترادف با زندگی کردن به تنهایی نیست. احساس تنهایی هنگامی رخ می‌دهد که تعاملات مهم و معنادار اجتماعی از نظر کمی یا کیفی دچار نقصان گردد. در روند مصاحبه‌ها مشخص شد مردان بازنشسته در زندگی خود تجربه تنهایی را در انواع مختلفی لمس کرده‌اند، افزایش تنهایی با بالا رفتن سن رخ داده است. مشغله‌های فراوان و کم‌رنگ شدن روابط، کاهش ارتباطات با فرزندان و شکل‌گیری حس تنهایی، نارضایتی ناشی از روابط نامناسب، افزایش مشاغل در منزل، بحث

با همسر، بی‌معنایی زندگی در اثر روابط نامناسب خانوادگی و تنها شدن پدر، همه مفاهیمی هستند که حکایت از شکل‌گیری تنهایی در روابط عاطفی مردان بازنشسته سالمند دارند. مشارکت‌کننده شماره ۲۲ (تراشکار، سیکل، ۵۸ ساله) این چنین بیان می‌کند:

«زندگیم خیلی بی‌معنی هست و هر روزم الکی سپری میشه و من هرچند سالمم و توانا اما چون توی خونه ارزشی ندارم فکر می‌کنم بی‌معنا هستم براشون.»

بازنشستگی بودنی که این تنهایی را با طردشدگی تجربه کرده بودند، در مقابل آنان، کسانی بودند که هرچند اطراف‌شان شلوغ بود اما با نوزایش حس تنهایی مواجه گشته بودند. مشارکت‌کننده شماره ۱۸ (تأسیسات، ششم، ۶۶ ساله) می‌گوید:

«درسته اطرافم شلوغه ولی شبا که میام خونه حذاقلش موقع خواب می‌بینم دیگه انگار کسی با من کاری نداره و من تنها موندم.»

■ **حس بی‌قدرتی:** بازنشستگی و خانه‌نشینی جدایی از جامعه را در پی دارد که این جدایی عاملی برای دل‌تنگی برای فعالیت‌های اجتماعی و شکل‌گیری حس تنهایی است که البته باعث شکل‌گیری حس بی‌قدرتی در مردان نیز شده است. خستگی و یکنواخت بودن بازنشستگی، بی‌قدرتی بعد از بازنشستگی، کم‌قدرتی در برابر سختی‌های زندگی، بی‌معنا شدن زندگی، انتظار برای فرارسیدن مرگ، یاد کردن اموات و دل‌تنگی برای فعالیت اجتماعی مقولات فرعی‌ای بودند که تشکیل حس بی‌قدرتی در این مردان را نمایان ساختند. مشارکت‌کننده شماره ۲۰ (کارگر ماشین‌سازی، سیکل، ۶۲ ساله) مطرح می‌کند:

«دقیقاً از وقتی که خونه‌نشین شدم ناکارآمد شدم و زندگی بی‌معنی‌ای دارم که فقط هر روز بیشتر بی‌قدرت و ناتوان می‌شم و نمی‌تونم هم که کاری برای بهتر شدنش انجام بدم.»

■ **اضطراب بی‌قدرتی شغلی:** در پی آگاهی‌ای که عده‌ای از آنان از شرایط بعد از بازنشستگی دارند با اضطراب بی‌قدرتی مواجه گردیده‌اند. ترس ذهنی از بازنشستگی و مشغولیت مجدد، ترس از بی‌قدرتی و فعالیت مجدد و سردرگمی در ابتدای بازنشستگی ناشی از عدم آمادگی، زیرمقولاتی بودند که ترس و اضطراب شکل گرفته در مصاحبه‌شوندگان را مطرح می‌کردند. مشارکت‌کننده شماره ۲ (مدیر امور فنی، فوق‌دیپلم، ۵۱ ساله) می‌گوید:

«دوست ندارم از محیط کاری جدا بشم چون حس جدایی از جامعه بهم دست می‌ده و فکر می‌کنم بی‌قدرت هستم و نمی‌تونم کاری انجام بدم.»

بسترها یا زمینه‌ها

وجود ویژگی‌های درونی افراد، ایجادکننده شرایط زمینه‌ای تأثیرگذار بر زیست تنهایی است. لذا می‌توان گفت شرایط زمینه‌ای در سطح خرد مطرح شده و با پدیده مرکزی و استراتژی‌های مشارکت‌کنندگان در ارتباط است.

■ **کم طاقی ناشی از سن:** بازنشستگان از نظر عاطفی به شدت تحت تأثیر قرار می‌گیرند. حساس شدن در این برهه از زندگی در شکل‌های مختلفی از جمله (مشاگره‌های ناشی از افزایش سن، کم طاقی و بهانه‌گیری‌های ناشی از بالا رفتن سن و کم حوصلگی و افزایش بحث در محیط کار با بالا رفتن سن) نمود پیدا می‌کند این افراد کم حوصله‌تر شده و دچار بحث‌های فراوانی می‌شوند. مشارکت‌کننده شماره ۱۶ (گچکار، بیسواد، ۶۹ ساله) چنین می‌گوید:

«سر ساختمون دیگه حوصله حرف ببخودی ندارم و آگه کسی چیزی بگه باهاش بد برخورد

می‌کنم»

■ **خوش‌خویی:** در نزد عده‌ای از مردان بازنشسته آرامش ارجحیت داشته و برای همین در مواقع بحرانی صلح‌طلبی را انتخاب می‌کردند. البته خوش‌اخلاق بودن امری ذاتی بوده و آنان از ابتدای زندگی آموخته بودند که مثبت‌اندیش باشند. باید گفت تحصیلات نیز تأثیر بسزایی در صبور بودن و خوش‌رفتاری داشته و مردان با تحصیلات بالاتر بهتر با مسائل زندگی برخورد می‌کردند. مشارکت‌کننده شماره ۹ (کارمند وزارت نفت، دیپلم، ۶۶ ساله) مطرح کرد:

«جامعه مون به آدم‌های خوش اخلاق نیاز داره منم بدم میاد با کسی بدرفتاری کنم حتی آگه

بی‌حوصله باشم»

■ **درماندگی مالی:** فشارهای اقتصادی تأثیر بسزایی در شکل‌گیری عواطف و احساسات منفی در مردان بازنشسته دارند. مقوله حس درماندگی مالی با زیر مقولات (حس ناخوشایند ناشی از مشکلات مالی، خانه نشینی اجباری دردآور، نارضایتی از زندگی به دلیل مشکلات و کمبودها، درماندگی و در عذاب بودن ناشی از دریافتی کم، ناکافی بودن دریافتی و اشتغال مجدد، وضع نامناسب مالی و ناتوانی در تغییر مکان) آشکار ساختند که این مردان با تحمل کردن موقعیت‌های سخت زندگی از لحاظ روحی بار سنگینی را متحمل می‌شوند. مشارکت‌کننده شماره ۴ (تراشکار تراکتورسازی، دیپلم، ۵۳ ساله) می‌گوید:

«حس بد برای مرد همینه که حقوقش کم باشه و من هر روز بیشتر از قبل درمانده هستم»

■ **عدم تجربه بازنشستگی:** با توجه به درماندگی مالی و وضعیت مالی نامناسب ناشی از نداشتن بیمه و کم بودن حقوق بازنشستگی تعدادی از مصاحبه‌شوندگان معتقدند هنوز بازنشستگی را به معنای واقعی کلمه تجربه نکرده‌اند، چرا که همچنان در جامعه فعالیت دارند. اعتقاد به عدم وجود بازنشستگی در شغل آزاد و عدم حس آزادی ناشی از داشتن شغل آزاد مقولات فرعی‌ای بودند که این گفته را تأیید می‌کرد. مشارکت‌کننده شماره ۱۷ (پیمانکار، سوم راهنمایی، ۶۶ ساله) بیان می‌کند:

«درسته بازنشسته هستم اما هنوز کار می‌کنم و سر ساختمون میرم و با کارگرهام و شاید بیشتر از اونا هم کار می‌کنم. هم عادت کردم که کار کنم و هم حقوق بازنشستگی کافی نیست پس نمی‌دونم کار نکردن چه جور حسی داره.»

■ **قدرت مالی مناسب:** بازنشستگانی که آمادگی مواجهه با این مرحله از زندگی‌شان را نداشتند با تحمل کردن فشارهای روانی بیشتر نسبت به بقیه زندگی خود را می‌گذرانیدند درحالی‌که عده‌ای که از قدرت مالی مناسب به‌خاطر حمایت مالی از سوی فرزندان، وضع مالی مناسب، توانمندی ناشی از روابط مناسب خانوادگی و مدیریت مالی و سپرده‌گذاری برخوردار بودند، آرامش خیال داشتند و مجبور به فعالیت مجدد و تحمل فشارهای جسمی و روحی نبودند. مشارکت‌کننده شماره ۱۳ (بانکدار، لیسانس، ۵۳ ساله) مطرح می‌کند:

«من وقتی سرکار میرفتم حقوقم خیلی بیشتر از چیزی بود که الان حقوق بازنشستگی هست اما خب من همون موقع می‌دونستم که قراره حقوقم کم بشه و دوست نداشتم دوباره سرکار برم پس پولم رو سپرده‌گذاری کردم و از سودش استفاده می‌کنم و با آرامش زندگی می‌کنم و دغدغه کار و پول درآوردن ندارم»

عوامل مداخله‌گر

این شرایط نیز علاوه بر این که بر پدیده اصلی تأثیرگذارند، بر استراتژی‌های کاربردی برای مقابله با پدیده زیست‌تنهایی نیز مؤثر هستند. شرایط مداخله‌گر خارج از حوزه ویژگی‌های شخصی و زمینه‌ای حضور دارد. به همین دلیل در سطح خرد دارای معنی نیستند. بلکه به سطوح کلان و میانی خارج از بستر مورد بررسی مربوط هستند.

■ **تعلق مکانی:** مصاحبه‌شوندگان به خاطر وابستگی‌های موجود در زندگی‌شان تعلق مکانی پیدا کرده بودند و به مرور زمان دیگر قدرت ترک نداشته و نتوانسته‌اند تغییری در سبک و روند زندگی خویش ایجاد کنند. وابستگی به آشنایان، عدم تغییر مکان به دلیل وابستگی همسر و وابستگی به خاطرات گذشته همگی نشان‌دهنده این واقعیت هستند که این وابستگی‌ها مانعی برای پیشرفت‌شان بوده و اکنون از تصمیمات خود راضی نیستند. مشارکت‌کننده شماره ۱۷ (پیمانکار، سوم راهنمایی، ۶۶ ساله) این چنین می‌گوید:

«من چند سالی آذربایجان زندگی کردم و دوست داشتم همونجا بمونم اما همسرم به خونواده‌ش وابستگی داشت و برگشتم اما تبریز رو دوست دارم و راحتم اینجا اما همه رو تشویق میکنم که از ایران برن چون اونجا بهتره.»

■ **عادت به زیست پرمخاطره:** مردان بازنشسته با توجه به نسلی که در آن دوره شخصیت‌شان شکل گرفته است یاد گرفته‌اند کمتر شاکی باشند و با شرایط موجود زندگی حتی در سخت‌ترین روزها و لحظات خم به ابرو نیاورند و با آن شرایط کنار بیایند. عادت به شرایط ناخوشایند بازنشستگی و رضایتمندی در حین مشکلات و کمبودها به خوبی نشان داد که آنان حاضر به تحمل سختی‌ها هستند و حتی در مواقعی اظهار رضایت نیز می‌کنند. مشارکت‌کننده شماره ۱۱ (کارگر تراکتورسازی، سیکل، ۵۷ ساله) مطرح می‌کند:

«زندگی بدی ندارم و با تمام سختی‌هاش ارزش رضایت خاطر دارم.»

■ **اختلافات نسلی:** گذر زمان باعث تغییر فرهنگ می‌شود. جامعه‌پذیری گذشتگان با جامعه‌پذیری نسل‌های امروزی متفاوت است چرا که آگاهی افراد در کنار سایر عوامل دخیل نیز افزایش یافته است. لذا تفاوت نسلی فرهنگی باعث سرد شدن روابط بین والدین و فرزندان گشته است و این تفاوت و سردی روابط در مواقعی به شکل جر و بحث نمود پیدا می‌کند و این امر طبیعی است چرا که هم برای والدین و هم فرزندان تحمل و درک تفاوت‌ها سخت است و در نهایت برای اینکه بحثی پیش نیاید سکوت می‌کنند و رفته‌رفته روابطشان سردتر می‌شود. مشارکت‌کننده شماره ۲۰ (کارگر ماشین‌سازی، سیکل، ۶۲ ساله) می‌گوید:

«من با بچه‌هام خیلی فاصله فرهنگی داریم و نمی‌تونم هیچ وقت باهم رابطه نزدیک و خوبی داشته باشیم.»

■ **تبعیض عاطفی:** مردان بازنشسته بخاطر نوع جامعه‌پذیری و فرهنگ غالب در زمان خودشان که یاد گرفته بودند با دختران‌شان بدون مهر و محبت برخورد کنند همچنان با کلیشه‌های جنسیتی با اطرافیان خود رابطه برقرار می‌کنند. برخی از مردان بازنشسته مسن بین ابراز عاطفه برای فرزندان خود تبعیض قائل می‌شوند به این معنا که ارتباط برقرار کردن با فرزندان پسر برایشان راحت‌تر و در اولویت است. مشارکت‌کننده شماره ۵ (کارگر تراکتورسازی، ششم ابتدایی، ۶۵ ساله) بیان می‌کند:

«من با دخترم زیاد راحت نیستم مخصوصاً که مسن‌تر میشم فاصله پیدا میکنیم.»

■ **اهداف فرزندمحورانه:** اگرچه مصاحبه‌شوندگان با فرزندان خود رابطه سرد و نامناسبی به دلایل مختلفی از جمله تفاوت‌های نسلی و فرهنگی داشتند، اما نگران آینده آنان بودند و برای آینده آنان برنامه‌ریزی می‌کردند و اهداف فرزندمحورانه‌ای در ذهن خود داشتند. هدفمندی زندگی صرفاً برای آینده فرزندان و ترجیح به فرستادن فرزندان به خارج از کشور به خوبی حاکی از همین اهداف بودند. مشارکت‌کننده شماره ۶ (حسابدار، فوق‌دیپلم، ۶۰ ساله) این چنین می‌گوید:

«من که هنوز ناتوان و کم‌قدرت نشدم هرچند مادر بچه‌ها توی خونه بیشتر از من حرفش برو داره اما بخاطر اینکه بچه‌هام سر و سامان بگیرن هنوز من برنامه و هدف دارم و خودم رو نمی‌بازم.»

راهبردهای کنش

استراتژی‌های کاربردی مشارکت‌کنندگان در برابر پدیده مرکزی به صورت‌های گوناگون خود را نشان می‌دهد.

■ **فرار از تنهایی:** مصاحبه‌شوندگانی که از تنهایی رنج می‌بردند و ترس از تنها ماندن دارند به دنبال فرار از این حس و موقعیت بودند و سعی داشتند با دور شدن از آن محیط و یا مشغول کردن خود با کارهای جدید این حس را فراموش کنند. تنها ماندن برای آنان تفکرات منفی‌ای را در ذهن‌شان پررنگ‌تر می‌کرد لذا آنان هم تصمیم به تغییر مکان گرفتند یا خودشان را با کارهای مختلفی مشغول ساختند که همه این‌ها حاکی از تلاش برای دور شدن از حس تنهایی را نشان می‌دهند. مشارکت‌کننده شماره ۶ (حسابدار، فوق-دیپلم، ۶۰ ساله) می‌گوید:

«من چون احساس تنهایی بهم دست می‌دهد ترجیح دادم که دوباره بعد بازنشستگی مشغول باشم. خیلی این حس آزاردهنده هست و گاهی اوقات حتی فکر می‌کنم آگه با این چند تا دوستم ارتباط نداشتم کاملاً تنها بودم و منزوی‌تر از این هم می‌شدم.»

■ **تکیه به دیگران:** معدود افرادی هم بودند که از راه‌های معنوی سعی به فراموش کردن تنهایی خود داشتند. چرا که افراد مسن اعتقادات دینی قوی‌تری نسبت به نسل جوان دارند آنان اکثر اوقات به راز و نیاز با خدا مشغول می‌شدند و یا از روش پناه بردن به اطرافیان استفاده می‌کردند. مشارکت‌کننده شماره ۳ (راننده شهرداری، پنجم ابتدایی، ۶۱ ساله) بیان می‌کند:

«وقتی دلم می‌گیره و حس می‌کنم خیلی تنها موندم با حرف زدن با خدا آرام می‌شم شایدم بعضی وقتا به دوستانم پناه ببرم و با یکیشون درد و دل کنم.»

■ **ایجاد روزمرگی‌های خوش:** مصاحبه‌شوندگانی هم بودند که سعی داشتند از زندگی خود لذت ببرند و خود را با کارهایی مشغول می‌کردند که شادی بخش زندگی‌شان باشد و معتقد بودند هنوز زود است که خود را ناتوان و تنها ببینند. حال خوب ناشی از حضور در طبیعت، خوش رفتاری در بیرون از منزل، مشغولیت‌های روزمره و بها ندادن به مشکلات و تنهایی، اعتقاد به توانمندی و تسلیم نشدن در برابر کم‌قدرتی، مشغولیت با پیاده‌روی صبحگاهی و سالمند نپنداشتن خود عواملی بودند که نشان دادند که مردان بازنشسته‌ای هم وجود دارند که تلاش می‌کنند با ذهن مثبت به زندگی خویش ادامه دهند. مشارکت‌کننده شماره ۱۵ (کارمند دارایی، لیسانس، ۵۳ ساله) این چنین می‌گوید:

«من هیچ وقت کم نمی‌ارم و نمی‌دارم فکرهای منفی من رو از زندگی کردن و لذت بردن بندازه آگه حس کنم ناتوان شدم یا قدرتم داره کم میشه میرم تفریح میکنم هر چند هم که مشغله زیادی داشته باشم.»

■ **مدیریت صحنه:** مشارکت‌کنندگان با همه درگیری‌ها و مشکلات بعد از بازنشستگی و تحمل سختی‌ها و فشارهای روانی ناشی از وضع اقتصادی نامناسب به دنبال آرامش در زندگی‌شان بودند و چنانچه در منزل‌شان هم مشکلی پیش می‌آمد به مدیریت آن مشکل و صحنه می‌پرداختند. کنترل شرایط برای جلوگیری از ایجاد بحث، دوری از جر و بحث به دلیل کم‌حوصلگی و حضور کم در اجتماع و عدم تجربه درگیری نشان می‌داد که آنان دیگر حوصله

جر و بحث کردن ندارند و حداقل تلاش می‌کنند در محیط خانه از آرامش روانی برخوردار باشند. مشارکت‌کننده شماره ۸ (کنترل کیفی شرکت آهنگری، دیپلم، ۵۶ ساله) بیان می‌کند:

«هرچه قدرم بیرون از خونه مشکل داشته باشم اصلاً توی خونه مطرح نمی‌کنم و سعی می‌کنم خوش باشم و بحث و جدل پیش نیاد.»

■ **بهبود مناسبات خانوادگی:** با شروع دوران بازنشستگی و کم شدن مسئولیت‌های کاری مردان نسبت به قبل آرامش بیشتری پیدا می‌کنند و این آرامش تأثیر زیادی در نوع ارتباطشان می‌گذارد. کاهش استرس شغلی و افزایش روابط با فرزندان، وقت آزاد بیشتر برای ملاقات فرزندان، روابط دوستانه با همسر، زندگی راحت به کمک حقوق همسر، رضایتمندی کامل از زندگی، تداوم رابطه خوب با فرزندان، روابط ایده‌آل خانوادگی، آرامش ناشی از مورد درک واقع شدن و تلاش برای ایجاد روابط بهتر با فرزندان بیان‌کننده همین امر بودند که مردان بازنشسته تبریزی از رابطه خوبی با اطرافیان به ویژه خانواده‌شان برخوردار شده‌اند که این امر ناشی از رهایی از مسئولیت‌های استرس‌زای شغلی است. مشارکت‌کننده شماره ۱۰ (قالیباغ، دیپلم، ۵۶ ساله) می‌گوید:

«از آنجایی که دیگه بیشتر خونه هستم بیشتر میتونم دخترهامو ببینم و روابطمون گرم و بهتر شده آخه دیگه خسته نیستم.»

■ **مهاجرت معکوس:** مصاحبه‌شوندگان بعد از چندین سال کار و تحمل فشارهای گوناگون به دنبال آرامش در زندگی‌شان هستند برخی از آنان معتقدند که باید تغییر مکان بدهند، آنان تمایل زیادی به مهاجرت معکوس داشتند. ترجیح به مهاجرت معکوس نشان داد مردان بازنشسته تمایل به زندگی در روستاها و شهرستان‌هایی دارند که آنجا زادگاه‌شان هست یا اقوام‌شان آنجا هستند چراکه محیط شهر برای‌شان آزاردهنده شده است. مشارکت‌کننده شماره ۱۹ (دبیر، دیپلم، ۶۷ ساله) مطرح می‌کند:

«تصمیم گرفتم برگردم روستا آخه توی شهر تنها موندن روحیه‌م رو اذیت میکنه.»

پیامدها

پیامدها، نتیجه استراتژی‌هایی هستند که مردان بازنشسته در مواجهه با پدیده مرکزی، شرایط زمینه‌ای و شرایط مداخله‌گر اتخاذ می‌کنند.

■ **حفظ ظاهر سالمندی:** بازنشستگان مورد مطالعه، سعی بر این داشتند که زندگی و رفتارشان را بر اساس کلیشه‌های موجود در ارتباط با سالمندی پیش نبرند چراکه آن دسته از کلیشه‌ها مطرح می‌کنند که سالمندان کم‌حوصله‌تر و ناتوان‌تر هستند پس این مردان دست به انتخاب دیگری زده بودند. خوش‌رفتاری ناشی از کلیشه‌های سالمندی، درگیری و عدم شکل‌گیری حس تنهایی، خوش‌رفتاری برای حفظ احترام و خوش‌اخلاقی به‌خاطر الگو بودن نشان دادند که آنان تلاش می‌کنند تا خوش برخورد باشند تا هم مورد احترام واقع شوند و هم معتقد بودند ریش سفیدان هیچ زمانی نباید وارد بحث شوند تا بتوانند شرایط را مدیریت کنند و حرفشان نزد بقیه موثر واقع شود. مشارکت‌کننده شماره ۵ (کارگر تراکتورسازی، ششم ابتدایی، ۶۵ ساله) بیان می‌کند:

«به همه احترام می‌دارم زشته با این سنم با بقیه بدرفتاری کنم.»

■ **ارتقای حوصله اجتماعی:** رهایی لذت‌بخش از مسئولیت‌های کاری سبب با حوصلگی بعد از بازنشستگی و حتی حضور علاقمند در اجتماع شده است. مصاحبه‌شوندگان اذعان داشتند بعد از بازنشستگی و رسیدن به آرامش با ارتقای حوصله اجتماعی مواجه شده‌اند. مشارکت‌کننده شماره ۱۳ (بانکدار، لیسانس، ۵۳ ساله) این چنین می‌گوید:

«در کل دور شدن از این استرس‌ها و محیط خونه آرامش داره و خوشحالم که میدونم در

اختیار کسی نیستم چون مسئولیت سنگینی داشتم.»

■ **برنامه‌ریزی برای زندگی در خانه سالمندان:** برخی از مصاحبه‌شوندگان با آگاهی از این موضوع که در آخر عمرشان قرار است تنها زندگی کنند و اطرافیان‌شان گرفتار مسائل خودشان هستند و چون تمایل داشتند به مشکل خاصی برنخورند و همین‌طور باعث دردسر فرزندان و اطرافیان‌شان نشوند به دلخواه خودشان از اکنون برای زندگی در خانه سالمندان برنامه‌ریزی کرده بودند. مشارکت‌کننده شماره ۱۹ (دبیر، دیپلم، ۶۷ ساله) بیان می‌کند:

«هرچقدر هم که تلاش کنی این حس ازت دور بشه چون سنت بالا رفته تند تند حسش

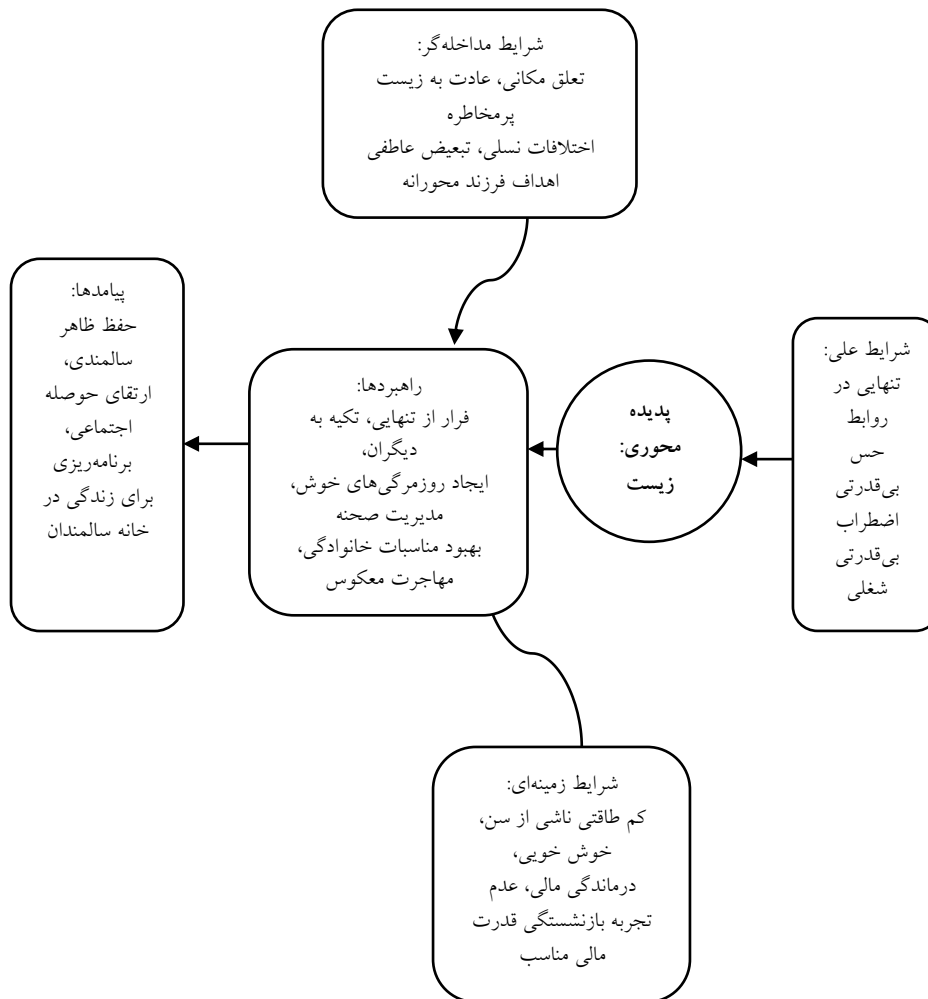
میکنی و من و خانمم تصمیم گرفتیم یا پرستار بگیریم که خونمون رفت و آمد داشته باشه یا

با هم بریم سرای سالمندان.»

مدل پارادایمی پژوهش

همان‌طور که اشتراوس و کوربین اشاره می‌کنند، در کدگذاری محوری باید مقولات اصلی پژوهش در قالب مدل پارادایمی ارائه شود که در طی آن جریان روندها و ارتباطات موجود بین

مقولات مشخص شود و مشخص شود که چه شرایطی، چه پدیده‌ای را خلق کرده است و مشارکت‌کنندگان چه پاسخی به آن داده‌اند و چه پیامدهایی را متحمل شده‌اند. در همین مسیر مدل پارادایمی زیر ترسیم شد.



نمودار ۱. مدل پدیده محوری

نتیجه‌گیری و بحث

در جوامع امروزی با افزایش امید زندگی، روند رو به رشد جمعیت سالمندان را شاهد هستیم؛ سالمندانی که دوست دارند اطرافیان به آنان توجه کنند و وجودشان برای خانواده و اجتماع مهم و باارزش باشد. وقتی افراد پا به سن می‌گذارند، به تدریج از بازار کار خارج و بازنشسته می‌شوند. بنابراین بازنشستگی و سالمندی تقریباً در مراحل پایانی چرخه زندگی نمود پیدا می‌کند. سالمندان به عنوان بخش مهمی از جامعه، مورد غفلت واقع شده‌اند، حال آنکه مسائل و مشکلات مربوط به سالمندی با افزایش روزافزون جمعیت آنان بیش از پیش اهمیت می‌یابد. پس جامعه در سطح کلان و خانواده در سطح خرد لازم است شرایطی را فراهم کنند که افراد بازنشسته و سالمند احساس تنهایی نکنند و از همین رو، توجه به نیازهای غیرمادی و عاطفی این افراد ضرورت دارد. در پژوهش حاضر، چالش‌های عاطفی و مواجهه و مدیریت آنها توسط مردان بازنشسته تبریزی واکاوی شد. بازنشستگی به عنوان آغاز مرحله‌ای جدید در زندگی هر فردی تأثیر عمیقی بر شکل‌گیری عواطف مختلف در فرد بازنشسته دارد چرا که شرایط زندگی هر فردی متفاوت است، اما در کل، هر فرد مسن و بازنشسته‌ای به علت حضور کم‌رنگ در جامعه با تنهایی مواجه می‌شود و این تنهایی با شدت‌های متفاوتی برای آنان رخ می‌دهد. به طوری که برخی از آنان با شرایط جدید یعنی از دست دادن شغل و کاهش پیوندهای اجتماعی به سختی وفق می‌یابند و عده‌ای از آنان یک سبک زندگی رضایت‌بخش را در این مرحله از زندگی توسعه می‌دهند.

همانگونه که مطرح شد بازنشستگی دوران حساسی از زندگی بشر است و توجه به مسایل و نیازهای این دوره یک ضرورت اجتماعی محسوب می‌شود. احساس تنهایی منشأ بسیاری از حالات نامتعادل روانی سالمندان چون خودکشی، افسردگی و یاس و ناامیدی است که اریکسون نیز در نظریه خود بیان کرده است در مرحله آخر رشد روانی - اجتماعی، یعنی پختگی و پیری، با ناامیدی روبرو می‌شویم و تلاش‌های عمده افراد به پایان رسیده است. براساس یافته‌های پژوهش نیز مشخص گردید روابط عاطفی سالمندان بازنشسته در این دوران دچار نقصان گردیده و کمتر از قبل مورد توجه قرار می‌گیرند. از این رو، تنهازیستی در این دوره از زندگی افزایش می‌یابد که اثرات سو بر نحوه تعاملات و کنش افراد در این سنین می‌گذارد. در نتیجه

می‌توان بیان نمود که در صورت وجود روابط عاطفی و دوستانه بیشتر و فراهم کردن شرایط برای ارتباط مداوم با آنان و رفع کمبودهای مادی، تقویت قوای جسمانی و سلامتی‌شان و همچنین کاهش اضطراب ناشی از خانه‌نشینی و بی‌قدرتی، این مردان تنهایی را کمتر و دیرتر لمس خواهند کرد.

نتایج پژوهش حاضر، را می‌توان به عنوان یافته‌های اکتشافی و اولیه در حوزه احساس تنهایی در روابط اجتماعی و چالش‌های مدیریت عواطف در دوران بازنشستگی در نظر گرفت. یافته‌های مطالعاتی که بر مبنای پیمایش‌های کمی بتوانند نتایج تعمیم‌پذیری را در رابطه با احساس تنهایی در دوره بازنشستگی را روشن نماید، می‌تواند به تکمیل فهم ما از موضوع یاری رساند.

تنهایی زیسته مردان بازنشسته به طور عمده به دنبال عواملی چون حس بی‌قدرتی، اختلافات نسلی، تنهایی در روابط، وضعیت مالی نامناسب و موارد دیگر بر ساخته شده است. این تنهایی ساخته ذهن افراد هست و فرد از نظر ذهنی حس می‌کند دیگر موقعیت مناسبی برای ایجاد شبکه‌ای از روابط دوستانه و اجتماعی با دیگران ندارد. از دست دادن شغل برای آنان حس بی‌قدرتی را در پی دارد و شکل‌گیری این حس، ترک شغل و کمرنگ شدن کنشگری اجتماعی، احساس تنهایی را در آنها افزایش می‌دهد. از طرفی مردان بازنشسته تنهایی در روابط را تجربه می‌کنند که ناشی از ارتباط کمتر با اعضای خانواده مخصوصاً فرزندان خود بعد از تشکیل خانواده هست. البته در مواقعی هم فرزندان در خانه هستند اما همچنان ارتباط گرم و صمیمی در بین والدین و فرزندان وجود ندارد که به دلیل فاصله سنی‌ای که وجود دارد اختلافات نسلی چشم‌گیر می‌شود و امکان برقراری رابطه آرام و تحریف نشده کمتر می‌شود. یافته‌های تحقیق حاضر نشان داد راهبردهای مواجهه افراد با این چالش‌ها، چگونگی شبکه‌سازی و بازآفرینی شبکه جدید از روابط اجتماعی و باز تعریف شرایط و همچنین مدیریت موقعیت‌ها به دنبال ورود به این مرحله که برای عده‌ای از آنان ویران‌شهر (دیستوپیا) بازنشستگی تلقی می‌شود یکسان نیست. به طوری که در مقابل مردانی که با ویران‌شهر در این دوران مواجه می‌شوند، مردان بازنشسته‌ای هم وجود دارند که به دلیل قدرت مالی مناسب ذهن‌شان درگیر نیست و اضطراب کمتری دارند و در موقعیت‌هایی که بازنشستگان از منزلت اجتماعی-اقتصادی و سرمایه فرهنگی

بالاتری برخوردار بودند احساس تنهایی کمتری را تجربه کردند. با همه این اوصاف، در کل ورود به دوران بازنشستگی کاهش تعاملات را در پی دارد، اما در عین حال، بستگی به توانایی خود فرد دارد که بتواند همچنان با دیگران در ارتباط بماند یا بر تنهایی اش بیفزاید. این عامل فردی می‌تواند ارتباط را در آنها پایدارتر و پویاتر بگرداند. حمایت عاطفی و اجتماعی از آنان نیز می‌تواند به مهارت برقراری ارتباط و حفظ پیوندهای آنان کمک کند. اما مسئله اصلی در اینجاست که سیاست‌گذار اجتماعی باید این یافته مهم را در نظر بگیرد و یکی از اصلی‌ترین راه‌حل‌های موجود ارتقا سبب معیشتی بازنشستگان است. البته هرچند بازنشستگان در زمان‌هایی مدیریت صحیح می‌کنند و در این زمینه مهارت خوبی دارند اما مسئله اساسی آنها در برقراری پیوند تنگناهای مالی است. فراتر از تمامی این موارد، آنچه مشخص است تحمیل درد توسط سیاست‌گذار اجتماعی به واسطه سیاست‌های تورمی، غیرحمایتی، مبتنی بر منطق بازار آزاد و ... رخ می‌دهد اما در عین حال بازنشسته را به دنیای فردی و راهکارهای فردی و شخصی تشویق می‌کند. که با توجه به وضعیت اقتصادی و تنگناهای متنوع در زندگی‌شان راهکارهای فردی هم تا حد زیادی پاسخگو نیستند و در مقایسه با سایر بازنشستگان در کشورهای توسعه یافته، مدیریت چالش‌های عاطفی و اجتماعی‌شان با مشکل مواجه است و معمولاً بازنشستگی در ادامه دوره‌های شغلی آنان تصویر شده، و آنان به‌سادگی وارد دوره و گذار بازنشستگی نمی‌شوند.

در نهایت شایان ذکر است که تحلیل تفاوت‌های اقتصادی-اجتماعی، جغرافیایی و استانی چالش‌های مدیریت عواطف در بین بازنشستگان در سطح ملی، امکان تدوین بسته‌های سیاستی را متناسب با شرایط و نیازهای بازنشستگان فراهم می‌آورد که لازم است در تحقیقات آتی مورد توجه قرار گیرد.

منابع

- ایمان، محمدتقی (۱۳۸۸)، *مبانی پارادایمی روش‌های تحقیق کمی و کیفی در علوم انسانی*، قم: پژوهشگاه حوزه و دانشگاه.
- باستانی، سوسن و مریم صالحی هیکویی (۱۳۸۶)، سرمایه اجتماعی شبکه و جنسیت: بررسی ویژگی‌های ساختی، تعاملی و کارکردی شبکه اجتماعی زنان و مردان در تهران. *نامه علوم اجتماعی*. ۳۰. صص ۶۳-۹۵.

- پیمانفر، الیکا، مهناز علی‌اکبری دهکردی و طیبه محتشمی (۱۳۹۱)، مقایسه احساس تنهایی و احساس معنا در زندگی سالمندان با سطوح نگرش مذهبی متفاوت. *روان‌شناسی و دین*. ۵(۴). صص ۴۱-۵۲.
- جعفری، اصغر و معصومه بهبودی (۱۳۹۶)، اثربخشی تمرینات ورزش هوازی در کاهش احساس تنهایی و ارتقاء سطح شادکامی در سالمندان. *نشریه روان‌پرستاری*. ۵(۵). صص ۹-۱۷.
- حسینی‌رمقانی، نسرین‌السادات، فضل‌الله میردردیکوند و هادی پناهی (۱۳۹۶)، نقش مهارت‌های ارتباطی، حمایت اجتماعی و تجارب معنوی روزانه در پیش‌بینی احساس تنهایی سالمندان. *سالمندشناسی*. ۴(۱). صص ۴۷-۵۷.
- خدابخشی کولایی، آناهیتا و آقافاضل فروزان (۱۳۹۷)، مقایسه احساس تنهایی و اضطراب مرگ در سالمندان مرد فعال و غیرفعال مقیم در آسایشگاه‌های سالمندان شهر یزد. *پرستاری گروه‌های آسیب‌پذیر*. ۵(۱۶). صص ۱-۱۵.
- دفتر آمار و محاسبات اقتصادی و اجتماعی سازمان تامین اجتماعی <https://www.tamin.ir>
- رضایی، سعید و مهشید منوچهری (۱۳۸۷)، بررسی و مقایسه اختلالات روانی سالمندان ساکن در خانه و سالمندان ساکن در سرای سالمندان در شهر تهران. *سالمند*. ۳(۷). صص ۱۶-۲۵.
- سالار، علیرضا، طاهره بریری، فرنوش خجسته، احسان سالار، هدایت جعفری و محمود کریمی (۱۳۹۲)، بررسی مشکلات جسمی، روانی و اجتماعی و ارتباط آن با عوامل دموگرافیک در سالمندان شهر زاهدان سال ۱۳۹۰. *دوماهنامه فیض*. ۱۷(۳). صص ۳۰۵-۳۱۱.
- سام، شیماء، یاسمن محمودی و آرام تیرگیر (۱۳۹۴)، وضعیت نشانگان بازنشستگی در بازنشستگان. *سالمند*. ۱۰(۳). صص ۱۰۰-۹۰.
- شمسانی، فرشید، فاطمه چراغی، روانبخش اسمعیلی و جوادمحسنی‌فرد (۱۳۹۳)، تبیین احساس تنهایی در سالمندان و تحلیل آن بر اساس تئوری رشد روانی-اجتماعی: یک مطالعه کیفی. *مجله آموزش و سلامت جامعه*. ۱(۲). صص ۳۰-۳۸.
- شولتز، دوان پی. شولتز، سیدنی ال. *نظریه‌های شخصیت*. سید محمدی، یحیی. نشر ویرایش ۱۳۹۲
- شیبانی‌تدرجی فاطمه، شهلا پاک‌دامن، اصغر دادخواه و محمدرضا حسن‌زاده توکلی (۱۳۸۹)، تاثیر موسیقی درمانی بر میزان افسردگی و احساس تنهایی سالمندان. *سالمند*. ۵(۱۶). صص ۵۴-۶۰.
- شیخ‌الاسلامی، فرزانه، شادمان رضا ماسوله، نعیم‌خدادادی و محمدعلی یزدانی (۱۳۹۰)، احساس تنهایی و سلامت عمومی سالمندان. *پرستاری و مامایی جامع‌نگر*. ۲۱(۶۶). صص ۲۸-۳۴.

- عسکری ندوشن، عباس، علی روحانی و محدثه عابدی دیزناب (۱۳۹۷)، مسأله‌مندی زمان در دوران بازنشستگی: کاوشی کیفی از مسأله فراغت در میان مردان بازنشسته شهر تبریز، *نامه انجمن جمعیت‌شناسی ایران*، سال ۱۳، شماره ۲۶، صص: ۱۵۳-۱۱۹.
- قاسمی‌نژاد، ابوذر. (۱۳۹۸)، فهم معنای توسعه اجتماعی از منظور حاشیه‌نشینان؛ مطالعه‌ای داده‌مبنا درباره ساکنین حاشیه‌نشین پاکدشت و قیام دشت (پایان‌نامه منتشر نشده دکترای رفاه اجتماعی). دانشکده علوم اجتماعی دانشگاه علامه طباطبائی.
- کیانپور قهفرخی، فرزانه و خدامراد زندیان (۱۳۸۹)، بررسی شاخص سلامتی بازنشستگان ساکن اهواز. *مجله علمی پزشکی جندی‌شاپور*، ۹(۵). صص ۴۲۷-۴۳۴.
- گروسی، سعیده و علی نقوی (۱۳۸۷)، سرمایه اجتماعی و کیفیت زندگی در شهر کرمان. *رفاه اجتماعی*، سال هشتم، شماره ۳۰ و ۳۱. صص ۶۱-۸۲.
- معتمدی شلمزاری، عبدالله، جواد اژه‌ای، پرویز آزاد فلاح، علیرضا کیامنش (۱۳۸۱)، بررسی نقش حمایت اجتماعی در رضایتمندی از زندگی سلامت عمومی و احساس تنهایی در بین سالمندان بالاتر از ۶۰ سال. *مجله روانشناسی*، شماره ۲۲. صص ۱۱۵-۱۳۳.
- معتمدی، عبدالله، کاوه قادری بگه جان، گلناز مظاهری‌نژاد فرد و شیرین سلطانی (۱۳۹۶)، بررسی مقایسه‌ای احساس تنهایی در میان مردان سالمند بازنشسته و کارگر. *فصلنامه مددکاری اجتماعی*. ۶(۲). صص ۴۳-۵۰.
- معتمدی، نرگس، سیده مهرنوش شفیعی دارابی و زهرا امینی (۱۳۹۷)، بررسی میزان احساس تنهایی اجتماعی و عاطفی در سالمندان و ارتباط آن با برخی از عوامل اجتماعی مؤثر بر سلامت در شهرستان اصفهان در سال‌های ۹۷-۱۳۹۶. *مجله دانشکده پزشکی اصفهان*. ۳۶(۴۸۶). صص ۷۵۰-۷۵۶.
- میرزایی، فاطمه و آناهیتا خدابخشی کولایی (۱۳۹۶)، ارتباط بین کیفیت خواب و حمایت اجتماعی ادراک شده با احساس تنهایی در سالمندان مرد. *سالمندشناسی*. ۲(۳). صص ۱۱-۲۰.
- نوبهار، منیر، فضل‌الله احمدی، فاطمه الحانی و مسعود فلاحی خشک‌ناب (۱۳۹۲)، سازگاری با بازنشستگی: یک مطالعه مروری، *روان پرستاری*، دوره ۱، شماره ۲، تابستان ۱۳۹۲، صص ۵۳-۳۸.
- نیومن، و. ن. (۱۳۹۰)، *روش‌های پژوهش اجتماعی*، (ترجمه ابوالحسن فقیهی و عسل آغاز)، تهران: ترمه.

- همتی علمدارلو، قربان، غلامرضا دهشیری، ستاره شجاعی، الهام حکیمی‌راد (۱۳۸۸)، مقایسه احساس تنهایی و سلامت عمومی در سالمندان ساکن خانواده و سرای سالمندان مناطق شمال شهر تهران. *سالمند*. ۳(۸). صص ۵۵۷-۵۶۴.
- Asonibare, J. B. & Oniye, A. (2008), "Retirement and Retirement Counseling: Issues and Challenges", *African Journal of Education and Developmental Studies*, 5(2): 1-17.
- Bassanini, A., and E. Caroli. (2015) "Is work bad for health? The role of constraint versus choice." *Annals of Economics and Statistics*, 119/120: 13-37.
- Bekhet AK, & Zauszniewski, J. A. (2012). Mental health of elders in retirement communities: is loneliness a key factor? *Archives of Psychiatric Nursing*. 26(3):214-25.
- Cacioppo JT, Hawkley LC, Emst JM, Burleson M, Berntson GC, Nouriani B, et al. (2006). Loneliness within a nomological net: An evolutionary Perspective. *Journal of Research in Personality*, 40(6):1054-85.
- Harvey, J. H., & Miller, E. D. (1998). "Toward a Psychology of Loss". *Psychological Science*, 9: 429-434.
- Hendry F, McVittie C. (2004). Is quality of life a healthy concept? Measuring and understanding life experiences of older people. *Qualitative Health Research*. 14(7): 961-975.
- Jylhä, M. (2004). Old age and loneliness: cross-sectional and longitudinal analyses in the Tampere Longitudinal Study on Aging. *Canadian Journal on Aging* 23(2): 157-168.
- Mayers A, Svartberg M. (2001). Existential loneliness: A review of the concept, its psychosocial precipitants and psychotherapeutic implications for HIV-infected women. *British Journal of Medical Psychology*, 74(4):539-553.
- O'Súilleabháin, P. S., Gallagher, S., & Steptoe, A. (2019). Loneliness, living alone, and all-cause mortality: The role of emotional and social loneliness in the elderly during 19 years of follow-up. *Psychosomatic Medicine*, 81(6), 521-526.
- Pettigrew S. & Roberts M. (2008) Addressing loneliness in later life. *Aging and Mental Health*, 12(3): 302-9.
- Savikko, N., Routasalo, P., Tilvis, RS., Strandberg, TE., & Pitkälä, KH. (2005). Predictors and Subjective Causes of Loneliness in an Aged Population. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 41(3): 223- 233.
- Smith, D. B., & Moen, P. (2004). Retirement satisfaction for retirees and their spouses. *Journal of Family Issues*, 25: 262-285.
- Tiikkainen P, & Heikkinen R. (2005) Associations between loneliness, depressive symptoms and perceived togetherness in older people. *Aging & Mental Health*, 9(6):526-34.
- van Solinge, H. and K. Henkens (2008) Adjustment to and Satisfaction With Retirement: Two of a Kind? *Psychology and Aging*, 23(2): 422-434.
- Wiseman, H., Mayselless, O. & Sharabany, R. (2006). Why Are They Lonely? Perceived Quality of Early Relationship with Parents, Attachment, Personality Predispositions and Loneliness in First-year University Students. *Personality and Individual Differences*, 40(2): 237- 248.
- Zhan Y, Wang M, Liu S, Shultz KS. (2009). Bridge employment and retiree's health: A longitudinal investigation. *Journal of Occupational Health Psychology*, 14(4): 374-389.
- Zhou, G., Wang, Y., & Yu, X. (2016). Direct and Indirect Effects of Family Functioning on Loneliness of Elderly Chinese Individuals. *Current Psychology*, 37(1), 295-301. doi:10.1007/s12144-016-9512-5