**Οι 6 φάσεις της συνταξιοδότησης σύμφωνα με τον Robert Atchley**

Ο γεροντολόγος Robert Atchley πρότεινε ένα **μοντέλο συνταξιοδότησης που αποτελείται από έξι φάσεις**: πρόωρη συνταξιοδότηση, συνταξιοδότηση, απογοήτευση, αναπροσανατολισμός, σταθερότητα και τερματισμός. Σε αυτό το άρθρο θα περιγράψουμε τι αποτελείται από κάθε ένα από αυτά τα στάδια.

Παρόλο που δεν ακολουθεί ο καθένας ακριβώς το ίδιο μονοπάτι κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου ζωής, το μοντέλο Atchley είναι μια χρήσιμη προσέγγιση στη διαδικασία που οι περισσότεροι άνθρωποι περνούν όταν φθάνουν σε ηλικία και συνταξιοδοτούνται..

**Η αντιμετώπιση της συνταξιοδότησης**

Στις σημερινές κοινωνίες, η ενήλικη ζωή επικεντρώνεται κυρίως στην εργασία, έτσι ώστε να καταλαμβάνει τις περισσότερες φορές κατά τις πιο παραγωγικές δεκαετίες ζωής.

Επομένως, δεν προκαλεί έκπληξη το γεγονός ότι όταν έρθει η ώρα για συνταξιοδότηση πολλοί άνθρωποι πρέπει να περάσουν από μια πολύπλοκη διαδικασία προσαρμογής στις νέες τους συνθήκες. **Ακοιμηθείτε σωστά στο τέλος της εργασιακής ζωής** απαιτεί ενεργό διάθεση για αλλαγές και διαχείριση ελεύθερου χρόνου.

Με αυτόν τον τρόπο, η συνταξιοδότηση είναι ένα βασικό συμβάν ζωής, τουλάχιστον στο σημερινό πλαίσιο. Η γενική κατάσταση της υγείας, τόσο σωματική όσο και ψυχολογική, και η οικονομική κατάσταση κάθε προσώπου έχουν πολύ σημαντική επίδραση στις συγκεκριμένες εμπειρίες που συμβαίνουν όταν φτάσει η ηλικία συνταξιοδότησης.

Αν και **υπάρχουν εκείνοι που δεν βρίσκουν δυσκολίες κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου ζωής** και να απολαύσετε τον ελεύθερο χρόνο αναβάλλεται για μεγάλο χρονικό διάστημα, άλλοι άνθρωποι επιλέγουν να συνεχίσουν να συμπεριφέρονται όπως πριν ή αντιμετωπίζουν ένα σύνολο σταδίων που πρέπει να ξεπεραστούν για να προσαρμοστούν.

**Φάσεις συνταξιοδότησης**

Στο μοντέλο που δημιούργησε το 1975, **Ο Robert Atchley χαρακτήρισε τη συνταξιοδότηση ως διαδικασία** που αποτελείται από μια σειρά φάσεων. Ωστόσο, πρόκειται για πρόταση κατά προσέγγιση, διότι δεν διέρχεται όλος ο κόσμος όλα τα στάδια ή με την ίδια σειρά.

**1. Προ-συνταξιοδότηση ή προσυνταξιοδότηση**

Κατά τη διάρκεια των τελευταίων μηνών ή ετών πριν από τη συνταξιοδότηση το άτομο προετοιμάζεται για αυτό το γεγονός, τόσο ψυχολογικό όσο και πρακτικό. για παράδειγμα, είναι κοινός ο οικονομικός σχεδιασμός να πραγματοποιείται κατά τα επόμενα έτη.

**Σε αυτή τη φάση δημιουργούνται οι προσδοκίες** γύρω από την εμπειρία της συνταξιοδότησης. Αυτά μπορούν να είναι τόσο αρνητικά όσο και εξιδανικευμένα. σε κάθε περίπτωση, αργότερα θα πρέπει να συγκριθεί με την πραγματικότητα.

Το στάδιο προ-συνταξιοδότησης αποτελείται από δύο υπο-φάσεις: την ενεργό προετοιμασία για την ολοκλήρωση της εργασιακής δραστηριότητας και την αναμονή που λαμβάνει χώρα μετά την προετοιμασία. Αυτή η δεύτερη υποδιαίρεση χαρακτηρίζεται συνήθως από μείωση των ωρών εργασίας.

**2. Συνταξιοδότηση**

Ο Atchley ορίζει τρεις διαφορετικές συμπεριφορές ή συμπεριφορές κατά τη στιγμή της συνταξιοδότησης: **"Honeymoon", "συνεχιζόμενη δραστηριότητα" και "ξεκούραση"**. Φυσικά, περισσότερες από μία από αυτές τις θέσεις μπορούν να συνδυαστούν στο ίδιο πρόσωπο.

Οι άνθρωποι μιλούν για το μήνα του μέλιτος όταν η συνταξιοδότηση σχεδιάζεται ως αόριστη διακοπή. Σε αυτές τις περιπτώσεις το άτομο προσπαθεί να εκπληρώσει όλες τις εργασίες που είχε αφήσει εκκρεμείς. μεταξύ αυτών, τα ταξίδια ξεχωρίζουν, πολύ δημοφιλή τα χρόνια αμέσως μετά τη συνταξιοδότηση.

Η στάση που ονομάζεται "συνεχιζόμενη δραστηριότητα" αποτελείται από **αντικαταστήστε τη ρουτίνα εργασίας με διαφορετική**, που συνήθως περιλαμβάνει δραστηριότητες αναψυχής εκτός από άλλες καθημερινές δραστηριότητες. Τέλος, ο Atchley χαρακτηρίζει ως υπόλοιπο τα πρότυπα που χαρακτηρίζονται από τη μείωση του επιπέδου δραστηριότητας. Αυτό είναι ιδιαίτερα κοινό σε άτομα που έχουν εργαστεί σκληρά.

**3. Απογοήτευση και κατάθλιψη**

Μετά την αρχική φάση της συνταξιοδότησης εμφανίζονται συχνά **αισθήματα θλίψης, αβεβαιότητας και απογοήτευσης**, ιδιαίτερα αν οι προσδοκίες περί συνταξιοδότησης ήταν πολύ αισιόδοξες. Είναι μια φυσική φάση στη διαδικασία προσαρμογής, αν και δεν συμβαίνει πάντα (στην πραγματικότητα, η εμφάνιση της κατάθλιψης είναι πιο συχνή σε άλλα προηγούμενα στάδια ζωής).

**4. Αναπροσανατολισμός**

Η φάση επαναπροσανατολισμού μπορεί να οριστεί ως εξέλιξη του σταδίου απογοήτευσης. **μετά την αποφυγή ιδεασμένων προσδοκιών** σχετικά με τη συνταξιοδότηση, το πρόσωπο επανεξετάζει την κατάστασή του με πιο ρεαλιστικό τρόπο.

Από αυτό το σημείο, αρχίζουν να διερευνώνται νέες παραγωγικές δραστηριότητες ή δραστηριότητες αναψυχής ή άλλες που είχαν εγκαταλειφθεί επαναλαμβάνονται. Αρχίζουν επίσης να δημιουργούν πιο ικανοποιητικές ρουτίνες.

**5. Σταθερότητα ή ρουτίνα**

Σε αυτή την περίοδο το πρόσωπο **είναι σίγουρα προσαρμοσμένη στη συνταξιοδότηση** μέσω της υιοθέτησης ενός συνήθους τρόπου ζωής. Όσοι έχουν φθάσει στο στάδιο της σταθερότητας γνωρίζουν τα πρότυπα συμπεριφοράς που τους αρέσει περισσότερο και που τους επιτρέπουν να αντιμετωπίσουν τις αλλαγές και τις δυσκολίες που εμφανίζονται..

**6. Ολοκλήρωση**

Ο Atchley ονομάζεται "οριστικοποίηση" την τελευταία φάση της συνταξιοδότησης. Όταν το άτομο φτάσει σε αυτήν την περίοδο, ο ζωτικός ρόλος που έχει αναπτυχθεί ακυρώνεται από το **αδυναμία να φροντίσει για τον εαυτό της**, εξαρτώντας από τους άλλους. Υπάρχουν άνθρωποι που απλώς επιστρέφουν στην εργασία. όταν συμβαίνει αυτό, ο Atchley μιλάει επίσης για τον τερματισμό της συνταξιοδότησης.

Σε πολλές περιπτώσεις αυτό συμβαίνει προοδευτικά, με την εμφάνιση όλο και πιο σημαντικών προβλημάτων υγείας. Άλλες φορές η αλλαγή συμβαίνει με πιο αιφνίδιο τρόπο, είτε από ένα ατύχημα που επιδεινώνει απότομα τη σωματική ή ψυχική κατάσταση είτε από την άφιξη του θανάτου.