



The effect of life review treatment based on the Islamic ontology trend on cognitive flexibility and deterministic thinking in the elderly

Zahra Solgi

Assistant Professor, Department of Psychology, Payame Noor University, Tehran, Iran.

Abstract

Aging leads to issues and problems such as cognitive inflexibility and definitive thinking. However these issues have been less the attention of researchers. Accordingly, the main goal of this study was to determine the effect of life review treatment based on the Islamic ontology trend on cognitive flexibility and deterministic thinking in the elderly. This study design was experimental with pretest-posttest and control group. The statistical population included all elderly people in Kermanshah daily keeping center for the elderly. After the pre-test, 30 people were selected by available sampling from among those who had the lowest scores in the Cognitive Flexibility Questionnaire and the highest score in the Definitive Thinking Questionnaire, and placed in two experimental and control groups (each group is 15 people) randomly. Life review intervention based on the Islamic ontology trend was held at intervals of ten days during three months in 12 sessions and 45 minutes each session and a weekly session. Analysis of the results by using covariance analysis indicated that the life review intervention based on the Islamic ontology trend is effective on increasing cognitive flexibility and reducing the definitive thinking of elderly people ($P < 0.05$). Accordingly, this approach can be utilized as a useful tool to improve the Psychological problems and shortcomings of the elderly.

Keyword: deterministic thinking, elderly, cognitive flexibility, ontology, life

تأثیر درمان مرور زندگی مبتنی بر گرایش هستی-شناسی اسلامی بر انعطاف‌پذیری شناختی و تفکر قطعی‌نگر در سالمندان

*زهره سلگی

استادیار گروه روان‌شناسی، دانشگاه پیام نور، تهران، ایران

چکیده

سالمندی، مسائل و مشکلاتی مانند انعطاف‌ناپذیری شناختی و تفکر قطعی‌نگر را به همراه دارد. با این وجود این موضوع کمتر مورد توجه پژوهشگران قرار گرفته است. بر این اساس هدف اصلی این پژوهش تعیین تأثیر درمان مرور زندگی مبتنی بر گرایش هستی‌شناسی اسلامی بر انعطاف‌پذیری شناختی و تفکر قطعی‌نگر در سالمندان بود. طرح پژوهش به صورت نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون- پس‌آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری شامل کلیه سالمندان مرکز روزانه نگهداری از سالمندان شهر کرمانشاه بودند. پس از برگزاری پیش‌آزمون، تعداد ۳۰ نفر از افرادی که کمترین نمرات را در پرسشنامه‌های انعطاف‌پذیری شناختی (Dennis & Vander wal, 2010) و بیشترین نمره را در پرسشنامه تفکر قطعی‌نگر (Younesi & Mirafzal, 2008) کسب کرده بودند، به روش در دسترس انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه (هر گروه ۱۵ نفر) آزمایش و کنترل قرار گرفتند. مداخله مرور زندگی مبتنی بر گرایش هستی‌شناسی اسلامی با فاصله یک هفته طی مدت سه ماه در ۱۲ جلسه ۴۵ دقیقه‌ای و هفته‌ای یک جلسه برگزار شد. بعد از کنترل اثر نمرات پیش‌آزمون، بین دو گروه آزمایش و کنترل از نظر این متغیرها تفاوت معنی‌داری مشاهده شد ($P < 0.05$). در مرحله پس‌آزمون، میانگین نمرات انعطاف‌پذیری شناختی افزایش و تفکر قطعی‌نگر کاهش یافت. بر اساس نتایج به دست آمده، درمان مرور زندگی مبتنی بر گرایش هستی‌شناسی اسلامی، بر انعطاف‌پذیری شناختی و تفکر قطعی‌نگر تأثیر قابل توجهی دارد. بر این اساس، این رویکرد می‌تواند به عنوان یک ابزار مفید برای بهبود مسائل و کاستی‌های روان‌شناختی سالمندان مورد استفاده قرار گیرد.

واژه‌های کلیدی: مرور زندگی، هستی‌شناسی، انعطاف‌پذیری شناختی، تفکر قطعی‌نگر، سالمندی

مقدمه

سبب بروز اختلالاتی در تصور فرد از خود می‌شود که در نهایت به ایجاد احساس حقارت انجامیده و سبب محدود شدن ارتباطات او با دیگران می‌شود (Malaguartera, Vacante, Frazzetto & Motta, 2012). باتوجه به سبک تفکر افراد در برقراری ارتباط با دیگران، داشتن تفکر قطعی‌نگر می‌تواند منجر به تعصب در ارزیابی و قضاوت درباره رویدادها شود که نیازمند روش‌های مداخله‌ای نوین برای کاهش تحریف‌ها می‌باشد.

در سال‌های اخیر درمان مرور زندگی در مورد سالمندان نتایج خوبی را به دنبال داشته است. Butler (1963) اولین بار اصطلاح مرور زندگی را مطرح نمود. او مرور زندگی را کُنش طبیعی و فرایندی عمومی می‌داند که در آن فرد تجربیات گذشته را فرامی‌خواند، به آن فکر می‌کند و مورد ارزیابی قرار می‌دهد و با هدف دستیابی به خودشناسی بیش‌تر در آن تعمق می‌کند. از طرف دیگر در سال‌های اخیر درمان‌های ترکیبی زیادی از مداخلات دینی و روان‌درمانی‌های گوناگون مورد پژوهش قرار گرفته است. Recker & chamberlain (2000) اشاره می‌کنند که روند مرور زندگی ممکن است با نظریه هستی‌گرایی درهم تنیده باشد؛ زیرا این دو به سوال‌هایی مشابه اشاره می‌کنند؛ از جمله اینکه چگونه حوادث در زندگی من با فضای بزرگتر انطباق می‌یابد. ارتباط حوادث در زندگی با من، با وجود خداوند چه می‌باشد؟ مقصود زندگی من چیست؟ آیا در زندگی من معنا و مفهومی هست؟ ... در نگاه مبتنی بر هستی‌شناسی، انسان جزئی از هستی است که خود تابع قوانین کلی هستی‌آفرین است که توسط خداوند بر روی زمین گسترده شده است و انسان هر اندازه درک بیشتری از جهان هستی با محوریت خداوند داشته و بتواند با اهداف وحی شده از سوی خداوند، هماهنگ عمل کند دچار اضطراب کمتری خواهد بود. در این نوع نگاه، انسان انتخابگری است که براساس قاعده‌ای تغییرناپذیر، نتیجه عمل خود را دریافت خواهد کرد (Esmaili, 2015). همچنین طی جلسات درمانگری به مراجع کمک می‌شود تا اعتقادات مذهبی خود را تقویت کند و به نظم جهان هستی و وجود قدرت مطلق پروردگار در پدیدار شدن سالمندی توجه و تمرکز نماید (Ataie Moghanloo, Ataie Moghanloo, Pishvaei &

پدیده سالمندی نتیجه سیر طبیعی زمان است که منجر به تغییرات فیزیولوژیکی، روانی و اجتماعی می‌شود (Crimmins, 2004). امروزه با پیشرفت علم بهداشت و گسترش آن، هر سال بر تعداد سالمندان جهان افزوده می‌شود (Gheitanchi, Ebrahimi & Moghadam, 2017; Vincent & Velkoff, 2010). جمعیت ایران نیز به سرعت در حال پیر شدن است و پیش‌بینی‌های بلندمدت افزایش تعداد افراد سالمند را نشان می‌دهد. طبق اطلاعات مرکز آمار ایران تا سال ۲۰۳۰ جمعیت بالای ۶۰ سال کشور حدود ۲۵ درصد جمعیت کشور را دربر خواهد گرفت (Mahmoudi, Ishaqi & Shojaee, 2017). براین اساس لزوم توجه به نیازهای سالمندان باید بیشتر از قبل مورد توجه قرار گیرد (Raivio, Kautiainen, Immonen & Pitkala, 2016). سالمندی، مسائل و مشکلاتی مانند بیماری‌های اعصاب و روان و افسردگی را به همراه دارد. یکی از ویژگی‌هایی که در افراد سالمند تحت تأثیر قرار می‌گیرد انعطاف‌پذیری شناختی است. منظور از انعطاف‌پذیری شناختی، توانایی تغییر آمایه‌های شناختی به منظور سازگاری با محرک‌های در حال تغییر محیط است و می‌تواند فکر و رفتار فرد را در پاسخ به تغییرات شرایط محیطی سازگار کند (Oraki, Jahani & Rahmanian, 2018; Masuda & Tully, 2012). امروزه شواهد زیادی وجود دارد که نشان می‌دهد انعطاف‌پذیری شناختی با افزایش سن کاهش می‌یابد، به طوری که سالمندان در طول زمان با پافشاری روی عقاید خود، دریچه‌های ذهن خود را برای پذیرش تغییرات دوره سالمندی بسته و به سختی با محرک‌های محیطی سازگاری پیدا می‌کنند (Rasoolian & Dasht Bozorgi, 2018; Richardson & Jost, 2019). از دیگر متغیرهای مورد مطالعه در سالمندان تفکر قطعی‌نگر می‌باشد (Koohpayeha, Hosseini & Razavi, 2014). در این نوع تفکر فرد رویدادی را به‌طور قطعی برابر با چیز دیگری در نظر می‌گیرد. برای مثال فردی که در آزمون کنکور رد شده است این رویداد را برابر با بدبختی تعبیر می‌کند و هر نوع احتمال دیگر را نادیده می‌گیرد (Younesi & Mirafzal, 2014). باید توجه داشت که تغییرات جسمی و سالمندی که با تغییرات در ظاهر بدن همراه است،

خود بر این مسأله تأکید کردند که این درمان می‌تواند از طریق تأثیرگذاری بر اصرار بیهوده بر عقاید گذشته و کم کردن میزان قطعی‌نگری، سازگاری ایشان را با شرایط جدید افزایش دهد. در مطالعه‌های بررسی شده، پژوهشی که اثربخشی بسته مداخله‌ای فوق را با ترکیبی از متغیرهای وابسته پژوهش حاضر بررسی کرده باشد، یافت نشد. حال با توجه به مشکلات موجود در سالمندی و کاهش میزان انعطاف‌پذیری روان-شناختی و افزایش اصرار بر عقاید گذشته در آن‌ها اتخاذ رویکردی درمانی که بر این مهم فائق آید واجد اهمیت تلقی می‌شود، از این رو پژوهش سعی خواهد داشت رویکردی را عملیاتی کند که ضمن قابلیت اجرایی پژوهش، جنبه جدیدی را در خود دربرداشته باشد. همچنین با افزایش سن، ضرورت توجه به مسائل بهداشت و سلامت روان بیشتر احساس می‌شود و از سوی دیگر با توجه به افزایش تعداد سالمندان در ایران، ضرورت مداخله جامعه و متخصصان در مسائل روانی سالمندان بیشتر از گذشته به چشم می‌آید، لذا مطالعه حاضر با هدف بررسی تأثیر درمان مرور زندگی مبتنی بر گرایش هستی-شناسی اسلامی بر انعطاف‌پذیری شناختی و تفکر قطعی‌نگر در سالمندان انجام می‌شود. از این رو فرضیه‌های محقق به شرح ذیل می‌باشد:

۱. درمان مرور زندگی مبتنی بر گرایش هستی‌شناسی اسلامی بر انعطاف‌پذیری شناختی در سالمندان مؤثر است.
۲. درمان مرور زندگی مبتنی بر گرایش هستی‌شناسی اسلامی بر تفکر قطعی‌نگر در سالمندان مؤثر است.

روش

روش پژوهش، جامعه آماری و نمونه: این پژوهش، کاربردی و از طرح‌های آزمایشی پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه کنترل بود. به دلیل اُفت محسوس آزمودنی‌ها به دلایلی نظیر فوت در فاصله زمانی پس‌آزمون تا پیگیری سه ماهه، راغب نبودن برخی از سالمندان به پاسخگویی مجدد به پرسشنامه‌ها و بیماری برخی از شرکت‌کنندگان امکان بررسی نتایج در دوره پیگیری میسر نبود. جامعه آماری شامل کلیه سالمندان مرکز روزانه نگهداری از سالمندان شهر کرمانشاه بود که به گزارش مرکز توانبخشی اداره کل بهزیستی، تعداد آنها

(Goudarzian, 2017). هدف از مرور زندگی مبتنی بر گرایش هستی‌شناسی اسلامی این است که به افراد کمک شود تا به یکپارچه‌سازی تجارب زندگی خود پرداخته و با استفاده از خاصیت تغییر انطباقی این درمان، معنای جدیدی را به زندگی وارد سازند (Elias, Neville & Scott, 2015). جنبه‌ی درمانی مرور زندگی مبتنی بر گرایش هستی‌شناسی اسلامی از این لحاظ است که علاوه بر زنده شدن تجارب و تعارضات گذشته، باعث ارزیابی دوباره، حل آن‌ها و در نتیجه انسجام و یکپارچگی شخصیت می‌شود (Recker & chamberlain, 2000). همچنین طی جلسات درمانگری به مراجع کمک می‌شود تا اعتقادات معنوی و باورهای دینی خود را تقویت کند و به نظم جهان هستی و وجود قدرت مطلق پروردگار در پدیدار شدن سالمندی توجه و تمرکز نماید (Elias, Neville & Scott, 2015). وقوع مرور زندگی بالذاته یک فرایند درمانی است که به بینش و درک بیشتر از خود همراه با تغییرات عاطفی، رفتاری و شناختی منجر می‌شود (Weiss, 2010). به نظر باتلر منطق درمان این است که فرد افسرده یا مضطرب درگیر یک فرایند بهبودبخشی در جریان بررسی سختی‌ها و سستی‌های زندگی خویش شود و از اضطراب و نشخوار فکری دایمی رهایی یابد (Salmabadi, Rajabi & Safara, 2018). به دلیل جدید بودن بسته درمانی، مطالعه‌ای که با بسته درمانی فوق انجام شده باشد یافت نشد اما پژوهش‌های مشابهی در سال‌های اخیر انجام گرفته است که به چند نمونه اشاره می‌شود. Shah Karami (2014) نیز تحت عنوان تعیین میزان تأثیر درمان مرور زندگی با تأکید بر هستی‌شناسی اسلامی بر تعارضات زناشویی و تصمیم بر پایداری ازدواج مراجعه-کنندگان مسلمان نشان داد که درمان مرور زندگی با تأکید بر هستی‌شناسی اسلامی در کاهش تعارضات زناشویی و افزایش تصمیم بر پایداری ازدواج مؤثر بوده است. Sabbaghi, Esmaili & Kalantar Kousheh (2015) در مطالعه خود با عنوان اثربخشی درمان مرور زندگی با گرایش هستی‌شناسی اسلامی بر روابط والد-فرزندی نوجوانان، درمان ترکیبی فوق را اثربخش گزارش کردند. همچنین Duru Aşiret & Dutkun (2018) معتقدند که درمان یادآوری زندگی روی میزان سازگاری زنان سالمند مؤثر می‌باشد. آن‌ها در تبیین یافته‌های

حدود ۴۱۰ نفر اعلام شد. به دلیل اعلام قبلی مدیران و کارکنان مرکز، مبنی بر عدم همکاری برخی از سالمندان در پژوهش‌های قبلی و با هدف جلوگیری از افت آزمودنی‌ها در حین پژوهش، مرحله پیش‌آزمون به صورت در دسترس بر روی تمام شرکت‌کنندگان حاضر که با رضایت و اشتیاق کامل اعلام حضور کرده بودند، انجام شد و در نهایت تعداد ۳۰ نفر از افرادی که کمترین نمرات را در پرسشنامه‌های انعطاف‌پذیری شناختی و بیشترین نمره را در پرسشنامه تفکر قطعی‌نگر کسب کرده بودند، انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل (هر گروه ۱۵ نفر) قرار گرفتند. نحوه اختصاص ۳۰ نفر در دو گروه به این شکل بود که اسامی افراد بر روی کاغذ نوشته شده و داخل یک لیوان قرار داده شد و به صورت تصادفی برداشته شده و در گروه‌ها جاگذاری شدند. ملاک‌های ورود به پژوهش عبارت بودند از: سن بالای ۶۰، نداشتن بیماری روانی و سالم بودن بر اساس پرونده پزشکی، شرکت نداشتن همزمان در دوره درمانی دیگر، نداشتن اختلالات روان‌شناختی (فرااموشی، دمانس و آلزایمر) بر اساس پرونده پزشکی و موافقت با شرکت در جلسات مداخله. معیار خروج عبارت بودند از: شرکت نکردن در دو جلسه متوالی و داشتن بیماری جسمانی در حین برگزاری جلسات درمانی. داده‌های توصیفی بیانگر آن بود که افراد نمونه این پژوهش، ۶۸/۸ درصد زن و ۳۱/۲ درصد مرد بودند.

ابزار سنجش

۱. پرسشنامه انعطاف‌پذیری. این پرسشنامه توسط Dennis & Vander Wal (2010) طراحی شد و دارای ۲۰ گویه می‌باشد که با استفاده از مقیاس هفت درجه‌ای لیکرت (۱ = کاملاً مخالفم تا ۷ = کاملاً موافقم) نمره‌گذاری می‌شود. لازم به ذکر است که برخی گویه‌ها به صورت معکوس نمره‌گذاری می‌شوند. نمره این ابزار با مجموع نمره گویه‌ها به دست می‌آید، بنابراین دامنه نمرات بین ۲۰ تا ۱۴۰ می‌باشد و نمره بالاتر به معنای انعطاف‌پذیری بیشتر است. Dennis & Vander Wal (2010) روایی و اگرایی ابزار را با پرسشنامه افسردگی بک ۰/۳۹- و پایایی آن را با روش آلفای کرونباخ ۰/۹۱ و با روش بازآزمایی ۰/۸۱ گزارش کردند. همچنین

۲. پرسشنامه تفکر قطعی‌نگر. این پرسشنامه برای اندازه‌گیری تفکر قطعی‌نگر که یکی از تعریفات شناختی محسوب می‌شود طراحی شده است. پرسشنامه دارای ۳۶ سوال است که با مقیاس لیکرت (نمره ۱ برای گزینه کاملاً موافقم تا نمره ۴ برای گزینه کاملاً مخالفم) نمره‌گذاری می‌شود (Younesi & Mirafzal, 2007). البته این ترتیب نمره‌گذاری برای پرسش‌های ۳۶-۳۳-۳۲-۳۱-۳۰-۲۹-۲۱-۲۰-۱۶-۱۲-۱۱-۹-۸ تعیین شده و به علت جلوگیری از انتخاب تصادفی گزینه‌ها توسط آزمودنی‌ها در مورد دیگر پرسش‌ها به شیوه معکوس (یعنی نمره ۴ برای کاملاً موافقم تا نمره ۱ برای گزینه کاملاً مخالفم) اعمال شده است. دامنه نمرات در این آزمون بین ۳۶ و ۱۴۴ است. بدین ترتیب هرچه نمره فرد در مقیاس بالاتر باشد، نشانگر میزان قطعی‌نگری بیشتر در تفکر است. این مقیاس دارای ۵ عامل در اندازه‌گیری تفکر قطعی‌نگر می‌باشد که عبارتند از تعامل با دیگران، تفکر مطلق‌نگر، پیش‌بینی آینده، حوادث منفی و تفکر قطعی‌نگر کلی. این آزمون از روایی و اعتبار مناسبی برخوردار است (Younesi, 2005). همبستگی آزمون افسردگی بک و تفکر قطعی‌نگر و میزان روایی همگرایی آن‌ها ۰/۳۳ بوده است. آلفای کرونباخ برای سنجش پایایی درونی آزمون ۰/۸۲ و برای پایایی در طول زمان از طریق بازآزمایی در فاصله یک هفته ۰/۸۷ بدست آمده است. همچنین سطح معناداری آزمون نیز برابر با $P < 0/05$ می‌باشد که معنادار است. نقطه برش این آزمون نیز برابر با ۷۵ است. در این پژوهش نیز ضریب آلفای کرونباخ نمره کل، ۰/۸۸ محاسبه شد. نمونه سؤال پرسشنامه: هرچه سن و تجربه انسان بیشتر شود، می‌تواند همه چیز را در آینده به‌طور قطعی پیش‌بینی کند.

روش اجرا و تحلیل داده‌ها

درمانگر قبل از انجام پژوهش، دوره آموزشی درمان مرور زندگی مبتنی بر گرایش هستی‌شناسی اسلامی را گذرانده بود

مداخله فوق برای اعضای گروه آزمایش طی سه ماه و در ۱۲ جلسه ۴۵ دقیقه‌ای و با فاصله یک هفته توسط پژوهشگر در یکی از اتاق‌های مرکز مشاوره دانشگاه پیام‌نور شهر کرمانشاه انجام پذیرفت، در حالی که گروه کنترل چنین مداخله‌ای را دریافت نکرد. جهت رعایت نکات اخلاقی قبل از شروع مراحل انجام پژوهش، از افراد شرکت‌کننده در پژوهش، همسر، فرزندان و افراد معتمد خانواده (در صورت نبودن همسر و فرزندان به هر دلیلی) رضایت‌نامه کتبی مبنی بر حضور و خروج اختیاری و با میل و اراده شخصی در جلسه درمان گرفته شد. همچنین جهت محرمانه ماندن کلیه اطلاعات به‌دست آمده از افراد، توزیع پرسشنامه‌ها به صورت بی‌نام و با کد بود. پرسشنامه‌ها توسط پژوهشگر ضمن تشریح نحوه تکمیل در بین دو گروه یک جلسه قبل از شروع مداخلات یعنی مرحله پیش‌آزمون توزیع شد و پس از انجام مداخلات نیز دوباره از هر دو گروه پس‌آزمون گرفته شد.

آنچه پژوهشگر تحت عنوان درمان مرور زندگی مبتنی بر گرایش هستی‌شناسی اسلامی انجام داده، طرح درمانی است

که بر اساس فرایند درمان مرور زندگی Haight & Wester(1995) و ترکیب آن با عناصر هستی‌شناختی اسلامی که در پژوهش Esmaili(2010) انجام شده، شکل گرفته است. همچنین به منظور تأیید روایی محتوایی بسته درمانی و تطابق آن با اهداف پژوهش، با توجه به اینکه بسته‌های درمانی استفاده شده در تدوین بسته اصلی، استاندارد بوده در مجامع و مؤسسه‌های روان‌شناسی بالینی داخل و خارج از کشور مورد تأیید قرار گرفته است، متن آن در اختیار ده نفر از متخصصان روان‌شناسی بالینی آشنا به موضوع قرار داده شد تا صحت محتوای آن را تأیید کنند. سپس متن آن برای چند نفر از افراد سالمند دارای مسائل روان‌شناختی نظیر متغیرهای مورد مطالعه در پژوهش حاضر در قالب یک کلاس غیررسمی ارائه شد تا صحت فهم آن تأیید شود. بعد از این مرحله، بسته درمانی به طور مستقیم مورد استفاده قرار گرفت که شرح مختصر جلسات آن در جدول ۱ آمده است.

جدول ۱. شرح مختصر جلسات بسته درمانی مرور زندگی مبتنی بر گرایش هستی‌شناسی اسلامی

جلسه	خلاصه اقدامات
پیش گروه	انتخاب اعضا؛ خلاصه اقدامات: صحبت در مورد هدف و برنامه گروه، صحبت در مورد شرایط ورود و خروج از گروه، صحبت در مورد خودآشنایی در گروه، امضاء رضایتنامه شرکت در گروه، پیش‌آزمون
۱	تعیین ساختار گروه؛ خلاصه اقدامات: اعضا در گروه به معرفی خودشان می‌پردازند و انتظار خود از جلسات و همچنین اهدافی که از شرکت در گروه در جستجوی آن هستند، مشخص کردن قوانین گروه. ارائه تکلیف جلسه بعد
۲	مرور تکلیف خانگی، نشان دادن تصاویری از اسباب‌بازی‌های دوران کودکی، استناد به آیات قرآن کریم و احادیث درباره اهمیت کودکی و ضرورت توجه به آن، بررسی حادثه تولد و خطرهای طی شده در دوران کودکی و حوادث مربوط به آن با تأکید بر اصل هماهنگی و هدفمندی با اصول دین اسلام. ارائه تکلیف جلسه بعد
۳	مرور تکلیف خانگی، آموزش احترام به عقاید همدیگر بدون قضاوت تمرکز بر دوره کودکی؛ مرور حوادث دوران کودکی و تلاش در جهت یافتن ارتباط آن با آموزه‌های دینی و هستی‌شناسی. تکلیف جلسه بعد
۴	مرور تکلیف خانگی، تجربه‌های مثبت و منفی در ارتباط با همسالان تمرکز بر دوره کودکی و نوجوانی؛ صحبت در مورد اینکه تجربیات دوران تحصیل چه کمکی بر رشد معنای زندگی آنها داشته است؟ استناد به آیات قرآن کریم و احادیث درباره اهمیت دوره نوجوانی و ضرورت توجه به آن، تجسم تقویت صبر و بردباری جهت گذار از دوره بحرانی کودکی. تکلیف جلسه بعد
۵	مرور تکلیف خانگی، یادآوری خاطرات مثبت تمرکز بر دوره نوجوانی و جوانی؛ مرور اعمال مذهبی مورد علاقه در دوره جوانی، مرور ارتباط با افراد مذهبی و خاطرات با ایشان. تکلیف جلسه بعد

مرور تکلیف خانگی، روشن‌سازی نقش خانواده و دوستان در گذر از بحرانها و تجارب مفید در ارتباط با آنها تمرکز بر دوره کودکی، نوجوانی و جوانی؛ ارزیابی حوادث رخ داده بر تأکید بر اصل مسئولیت و توانمندی انسان برای مقاومت در عقاید مذهبی. تکلیف جلسه بعد	۶
مرور تکلیف خانگی، مرور تواناییها و مهارتهای مقابله با بحرانهای کار، ایجاد حس همکاری و همیاری تمرکز بر دوره جوانی و بزرگسالی. تجسم تقویت صبر و بردباری در مقابله با بحرانها در دوره جوانی و بزرگسالی با تأکید بر آیات و احادیث مربوط به صبر. تکلیف جلسه بعد	۷
مرور تکلیف خانگی، روشن‌سازی تجارب مربوط به سختیها و خوشیهای زندگی تمرکز بر دوره بزرگسالی به همراه یادآوری خاطرات مذهبی در کنار خانواده و دوستان. تکلیف جلسه بعد	۸
مرور تکلیف خانگی، یادآوری تجارب باهم بودن و تنهاییها تمرکز بر دوره جوانی و بزرگسالی. صحبت در مورد شیوه عبور از بحرانهای خشکسالی و کمبود امکانات ضروری زندگی با تأکید بر اصل رنج و رشد در دین اسلام. تکلیف جلسه بعد	۹
مرور تکلیف خانگی، یادآوری روابط با دوستان و مشارکت در گروهها. صحبت در مورد زمانهای شاد دوستانه، صحبت در مورد تجربههای تلخ و شیرین روابط با دوستان، صحبت در مورد تجربههای تلخ با افراد غیرمذهبی، لحظات نیایش و تقویت ارتباط مستمر با خالق هستی. تکلیف جلسه بعد	۱۰
مرور تکلیف خانگی، جمع‌بندی جلسات و کمک به خاتمه جلسات؛ استناد به آیات قرآن و احادیث در مورد اهمیت شادی در زندگی. تکلیف جلسه بعد	۱۱
مرور تکلیف خانگی، جمع‌بندی جلسات، مرور آیات و احادیث، کمک به خاتمه جلسات و کمک به کاربرد تجارب آموخته شده در زندگی واقعی.	۱۲

یافته‌ها

مفروضه همگونی واریانس دو گروه می‌باشد. دیگر مفروضه تحلیل کواریانس نرمال بودن توزیع آزمون می‌باشد که با کمک شاپیرو- ویلک مشخص شده و سطح معناداری برای پیش‌آزمون و پس‌آزمون در آزمون شاپیرو- ویلک به ترتیب ۰/۱۲۴ و ۰/۱۳۷ می‌باشد که هیچ کدام معنی‌دار نبود ($P > 0/05$) و این نشان‌دهنده عدم رد فرض نرمال بودن توزیع داده‌ها می‌باشد. مفروضه دیگر تحلیل واریانس، همگونی ضرایب رگرسیون است. نتایج داده‌ها نشان داد معناداری تعامل گروه و پیش‌آزمون بزرگتر از ۰/۰۵ است ($P > 0/05$)، بنابراین فرض همگونی شیب رگرسیون در داده‌ها رد نشد. جهت بررسی معناداری این تغییرات از تحلیل کواریانس استفاده شد.

میانگین سنی گروه کنترل ۶۵/۵ و گروه آزمایش ۶۴ سال بود. ۶۸/۵ درصد افراد با همسر خود زندگی می‌کردند و همسران ۳۱/۵ درصد دیگر فوت شده بودند. ۷۱/۵ درصد نمونه پژوهش دارای مدرک دیپلم و پایین‌تر، ۱۳/۵ درصد فوق دیپلم و ۱۵ درصد لیسانس به بالا بودند.

در این پژوهش برای تحلیل داده‌ها از تحلیل کواریانس استفاده شد. این آزمون برای تعدیل اثر پیش‌آزمون به کار می‌رود. استفاده از این آزمون مستلزم مفروضه‌هایی است. از جمله این مفروضه‌ها بررسی همگونی واریانس دو گروه می‌باشد که بدین منظور از آزمون همگونی واریانس لوین استفاده شد. نتایج این آزمون نشان داد که مقدار F در سطح ۰/۰۵ معنی‌دار نیست ($F = 0/214$) که این نشان‌دهنده عدم رد

جدول ۲. خلاصه تحلیل کواریانس نمرات پس‌آزمون متغیرهای انعطاف‌پذیری شناختی و تفکر قطعی‌نگر

متغیر	شاخص	مجموع	درجه	میانگین	F	سطح	مجذور	توان
		مجذورات	آزادی	مجذورات		معناداری	اتا	آماری
انعطاف‌پذیری	پیش‌آزمون	۴۳۳/۵۰	۱	۴۳۳/۵۰	۱۱/۶۰	۰/۰۰۲	۰/۶۰۱	۰/۹۹
شناختی	گروه	۵۷۰/۹۱	۱	۵۷۰/۹۱	۱۵/۲۷	۰/۰۰۱	۰/۶۶	۰/۹۹
تفکر قطعی‌نگر	پیش‌آزمون	۵۷۴/۱۹	۱	۵۷۴/۱۹	۱۳۴/۹۷	۰/۰۰۱	۰/۸۱۲	۰/۹۹
	گروه	۳۱۲۵/۴۷	۱	۳۱۲۵/۴۷	۷۳۴/۷	۰/۰۰۱	۰/۸۸۳	۰/۹۹

جدول ۲ نتایج تحلیل کواریانس نمرات پس‌آزمون متغیرهای وابسته را نشان می‌دهد. مندرجات جدول نشان می‌دهد اثربخشی درمان مرور زندگی مبتنی بر گرایش هستی‌شناسی اسلامی در متغیر انعطاف‌پذیری شناختی در سطح ۰/۰۵ معنی‌دار شده است و با توجه به مجذور اتا مشخص شده بیش از ۸۸ درصد تغییر در تفکر قطعی‌نگر ناشی از تأثیر متغیر مستقل (مرور زندگی مبتنی بر گرایش هستی‌شناسی اسلامی) بوده است. بنابراین گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل در پس‌آزمون عملکرد بهتری داشته است. در ادامه میانگین تعدیل شده هر یک از متغیرهای فوق در جدول ۳ ارائه شده است.

جدول ۲ نتایج تحلیل کواریانس نمرات پس‌آزمون متغیرهای وابسته را نشان می‌دهد. مندرجات جدول نشان می‌دهد اثربخشی درمان مرور زندگی مبتنی بر گرایش هستی‌شناسی اسلامی در متغیر انعطاف‌پذیری شناختی در سطح ۰/۰۵ معنی‌دار شده است و با توجه به مجذور اتا مشخص شده بیش از ۶۶ درصد تغییر در انعطاف‌پذیری شناختی ناشی از تأثیر متغیر مستقل (مرور زندگی مبتنی بر گرایش هستی‌شناسی اسلامی) بوده است. همچنین نتایج جدول فوق حاکی از آن است که اثربخشی درمان مرور زندگی

جدول ۳. میانگین تعدیل شده نمرات انعطاف‌پذیری شناختی و تفکر قطعی‌نگر

متغیر	گروه	میانگین	انحراف معیار
انعطاف‌پذیری شناختی	آزمایش	۷۰/۲۸	۱۰/۱۳
	کنترل	۵۲/۸۴	۷/۲۳
تفکر قطعی‌نگر	آزمایش	۵۴/۳۹	۸/۱۹
	کنترل	۷۷/۶۱	۱۳/۴۷

همانطور که در جدول ۳ مشاهده می‌شود میانگین تعدیل شده نمرات انعطاف‌پذیری شناختی و تفکر قطعی‌نگر در گروه آزمایش به ترتیب برابر با ۷۰/۲۸ و ۵۴/۳۹ می‌باشد که این مقدار از میانگین هر دو متغیر در گروه کنترل به ترتیب بیشتر و کمتر می‌باشد، بنابراین درمان مرور زندگی مبتنی بر گرایش هستی‌شناسی اسلامی باعث افزایش انعطاف‌پذیری شناختی و کاهش تفکر قطعی‌نگر در سالمندان شده است.

انعطاف‌پذیری شناختی آن‌ها و تلاش در جهت افزایش نسبی‌گرایی در تحلیل قضایا می‌باشد. در بیشتر نقل قول‌ها به اهمیت ارتباط بین مرور خاطرات و تکیه بر مذهب با انعطاف در تصمیم‌گیری و پذیرش عدم قطعیت برخی از پدیده‌ها اشاره شده است اما تا به امروز به صورت تجربی پژوهش‌های اندکی اثربخشی درمان مرور زندگی مبتنی بر گرایش هستی‌شناسی اسلامی بر انعطاف‌پذیری شناختی و تفکر قطعی‌نگر را در فرهنگ‌های مختلف بررسی کرده است. بر این اساس پژوهش حاضر با هدف اثربخشی درمان مرور زندگی مبتنی بر گرایش هستی‌شناسی اسلامی بر متغیر انعطاف‌پذیری شناختی و تفکر

بحث و نتیجه‌گیری

یکی از اهداف اصلی کمک به افراد، بالا بردن میزان

گذاشتن تجربیات مفید خود)، احیای ارزش‌های تجربی (جذب شدن در زیبایی عالم طبیعت یا هنر) و احیای ارزش-های نگرشی (شهامت در تحمل رنج و صبوری در برابر مصیبت)، باعث می‌شود سالمندان گزینه‌های بیشتری را تجربه کنند. این روند همچنین تجربه‌های جدیدی در اختیار آن‌ها قرار داده و دور باطل همیشگی که از نتایج رفتارها و فکرهای خود می‌گرفتند را بشکنند تا به احتمال‌های دیگر غیر از پیشداوری‌های منفی نیز اندیشیده و تعمیم ناکامی‌ها به کل موقعیت‌ها را کاهش دهند (Marshall, 2011). همچنین مرور خاطرات مذهبی و سایر اتفاقات گذشته سبب افزایش خودآگاهی در مورد انگیزه‌های رفتاری و عدم دستیابی به نتیجه دلخواه در گذشته سالمندان می‌شود که این مسأله سبب تلاش برای تغییر شناخت‌ها و تفکرات گذشته و بهره‌وری از انعطاف‌پذیری شناختی خود می‌شود. (Majzooobi, Momeni, Amani & Hojjat Khah, 2013) معتقدند سالمندان هنگام خاطره‌پردازی متوجه می‌شوند که زندگی هر فردی مجموعه‌ای از شادی، خشم، ناراحتی و لذت است و هر فردی سرگذشت منحصر به فرد خود را دارد که در نوع خود برای سایرین جالب و شنیدنی است و این خصیصه باعث احساسات مثبت در افراد می‌شود. در پژوهش حاضر موقعیتی فراهم شد که در آن افراد تمامی ارزش‌های مذهبی و غیرمذهبی خود را بازآفرینی کردند. اعضای گروه با اشتراک‌گذاری تجارب خود با دیگران، شرکت در فعالیت‌های گروهی و تغییر دیدگاه خود نسبت به مشکلات شناخت‌های جدیدی از زندگی و جهان هستی بدست آوردند و تفکرات مثبت تازه‌ای برای خود ترسیم کرده و از قطعی‌نگری درباره موضوعات مختلف زندگی فاصله گرفتند.

در تبیین اثربخشی درمان مرور زندگی مبتنی بر گرایش هستی‌شناسی اسلامی در کاهش تفکر قطعی‌نگر در سالمندان باید توجه داشت که در طول ارائه درمان فوق، تلاش شد تا دیدگاه‌های مذهبی در خصوص نحوه تفکر، قدرت فکر کردن و تأثیر آن بر تغییر عقیده و انتخاب راه درست همزمان با مرور خاطرات و رخداد‌های سال‌های گذشته به چالش کشیده شود. سالمندان دریافته‌اند که در گذشته و حال، همیشه راه‌های مختلفی بر حل موضوعات بوده است و شکست‌های حال در

قطعی‌نگر صورت گرفت و یافته‌های حاصل از این پژوهش، نتایج قابل توجهی را در رابطه با انعطاف‌پذیری شناختی و تفکر قطعی‌نگر در سالمندان نشان داد. فرضیه این مطالعه مبنی بر اینکه درمان مرور زندگی مبتنی بر گرایش هستی‌شناسی اسلامی باعث افزایش انعطاف‌پذیری شناختی و کاهش تفکر قطعی‌نگر در سالمندان می‌شود، تأیید شد. از آنجا که موضوع پژوهش حاضر در حوزه درمان مرور زندگی مبتنی بر گرایش هستی‌شناسی اسلامی بود، با توجه به جدید بودن بسته درمانی، خلأ پژوهشی در این حوزه مشهود بود اما پژوهش‌های اندکی که ارتباط مستقیمی با درمان مرور زندگی داشتند، یافت شد ضمن اینکه پژوهشی که نتایج آن مغایر با پژوهش حاضر باشد، طبق بررسی‌های محقق موجود نبود. به‌طور کلی یافته‌های پژوهش با مطالعات Sabbaghi, Esmaili & Kalantar Yazdanbakhsh (2009)، Karimi (2015)، Kousheh Westerhof, Bohlmeijer, Van Beljouw & Pot (2017)، Zhou, He, Gao, Yuan, Feng & Zhang (2010)، Meléndez, Fortuna, Sales & Mayordomo (2015) و Duru Aşiret & Dutkun (2018) همسو است. (2009) معتقد است که درمان مرور زندگی در مرحله یکپارچه‌سازی با تأکید بر نظریه اریکسون بر میزان افسردگی زنان سالمند یزد مؤثر می‌باشد. وی در تبیین یافته خود معتقد است که وقتی سالمندان بتوانند گذشته خود را مرور کرده و شناخت‌های نادرست را در آن پیدا کنند، می‌توانند بر مبنای آن اهداف جدیدی انتخاب کرده و در نتیجه امیدواری به آینده، افسردگی‌شان کاهش یابد. همچنین Duru Aşiret & Dutkun (2018) معتقدند که درمان یادآوری زندگی روی میزان سازگاری زنان سالمند مؤثر می‌باشد. آن‌ها در تبیین یافته‌های خود بر این مسأله تأکید کردند که این درمان می‌تواند از طریق تأثیرگذاری بر اصرار بیهوده بر عقاید گذشته و کم کردن میزان قطعی‌نگری، سازگاری ایشان را با شرایط جدید افزایش دهد. در تبیین یافته‌های پژوهش باید به این مسأله توجه نمود که مرور خاطرات زندگی به سالمندان در یافتن اهدافی که برای آن زندگی کرده‌اند، در بازسازی مجدد اهداف و همچنین پیدا کردن اهداف جدید با توجه به تجارب گذشته کمک می‌کند. داشتن هدف از طریق احیای ارزش‌های خلاق (در اختیار

سالمندی پایان زندگی بوده و دیگر نمی‌توان از کنار هم بودن لذت برد. آنها آموختند که اگرچه نمی‌توانند حوادث قطعی زندگیشان را تغییر دهند، اما می‌توانند روش‌های مواجهه و برخورد با سختی‌های زندگی‌شان را تغییر دهند و در مقابل با انعطاف‌پذیری و سازگاری بالا به رویدادهای مختلف واکنش‌های مناسبی بدهند. وقتی افراد با کمک تجربیات گذشته زندگی، شناخت‌های جدیدی در زندگی خودشان پیدا کنند، می‌توانند احساس نگرانی را کنترل و از زندگی و فعالیت‌های روزانه زندگی خودشان لذت ببرند (Pattakos & Dundon, 2017). ذکر این نکته نیز حائز اهمیت است که افراد به انتخاب خودشان در برابر شرایط تحمیل شده واکنش می‌دهند، بنابراین هیچ‌کس جز خود آنها توانایی تغییر شرایط را ندارد. آنچه انسان را به ناامیدی، خستگی و پوچی سوق می‌دهد، سرنوشت نامطلوب و کاهش عملکردهای جسمانی وی نیست، بلکه اصرار بر عقایدی در زندگی است که تناسبی با واقعیت‌های رخ داده در زندگی گذشته وی ندارد (Marshall, 2011). در درمان به کار رفته در پژوهش حاضر تلاش شد تا ضمن الهام گرفتن از آیات قرآن در رابطه با آسانی‌ها پس از سختی‌ها و همراهی خداوند با صابرين، سالمندان نسبت به اتفاقات گذشته خود آگاه‌تر شوند. این خودآگاهی ضمن افزایش انعطاف‌پذیری شناختی ایشان، تفکرات مطلق‌نگر و تحریفات شناختی آن‌ها را نسبت به این مسأله که زندگی همیشه پر از رنج و سختی بوده است، تصحیح کرد. آن چیزی که سبب کاهش انعطاف‌پذیری شناختی و افزایش تفکر قطعی‌نگر در انسان‌ها با افزایش سن می‌گردد، این است که به جای تمرکز بر جستجوی اهداف و معانی جدید در زندگی با پشتوانه گذشته، به صورت کورکورانه سعی در به کرسی نشاندن افکار گذشته خود دارند؛ در حالی که آن افکار نتایج خوبی نداشته است (Lan, Xiao, Chen & Zhang, 2018). شرکت در گروه مرور زندگی هستی‌محور، به سالمندان کمک می‌کند تا با برقراری یک رابطه سالم در گروه مرور زندگی و استفاده از تجارب دیگر اعضا، الگویی از یک تفکر سالم مبتنی بر رابطه سالم را فرا بگیرند و در زندگی واقعی به کار ببرند. محدودیت مشخص این پژوهش، نمونه سالمندان بود که بر همین اساس تعمیم نتایج به گروه‌های دیگر باید با احتیاط صورت پذیرد.

اغلب مواقع در نتیجه اصرار و پافشاری بر یک یا چند راهکار مشخص بوده است. همچنین مرور زندگی یک فرایند درمانی است که باعث افزایش بینش و درک خود شده و با تغییرات رفتاری، عاطفی و شناختی همراه است و می‌تواند باعث از بین رفتن نفرت‌های وحشتناک، تعصبات خاص و مطلق‌نگری شود. درمان مرور زندگی موجب می‌شود تا فرد با بازبینی تجارب زندگی و بازسازی شناختی حوادث زندگی مفهوم و درک خویش از تاریخ زندگی شخصی‌اش را گسترش می‌دهد که این امر به طور مستقیم بر شناخت و احساسات فرد تأثیر می‌گذارد (Safarinia, Sharifi Saki & Ahmadi, 2017). بنابراین وقوع مرور زندگی ذاتاً و فی‌نفسه یک فرایند درمانی است که منجر به بینش و درک بیشتر از خود، همراه با تغییرات عاطفی، رفتاری و شناختی است. توجه به جهان هستی و مذهب و تقیدات مذهبی و مرور آن‌ها در جلسات گروهی نیز می‌تواند با توجه به بافت مذهبی کشور ایران و بویژه پایبندی سالمندان به آیین‌ها و آداب مذهبی سبب تغییر مثبت در انعطاف‌پذیری شناختی و همچنین کاهش مطلق‌نگری در تفکر که اساسی‌ترین نحریف شناختی است، تأثیرگذار باشد. در تبیین نتایج پژوهش حاضر در مورد کاهش تفکر قطعی‌نگر در سالمندان باید توجه داشت که انعطاف‌پذیری شناختی دارای ارتباط محکمی با تفکر قطعی‌نگر می‌باشد، بنابراین تبیین به نوعی درهم تنیده خواهد بود. در درمان مرور زندگی که با تأکید بر گرایش هستی‌شناسی اسلامی انجام گرفت، سالمندان دریافته‌اند که زندگی تجربیات با ارزشی برای افراد به ارمغان می‌آورد. تجربیاتی که می‌توان گفت هدایای زندگی است. برای مثال وجود دوستان، خانواده و غیره هدایایی هستند که از زندگی و اطرافیان دریافت می‌کنیم. شرکت‌کنندگان حاضر در این پژوهش دریافته‌اند که خاطرات بد دوران کودکی و نوجوانی نمی‌تواند زندگی کنونی آنها را تحت تأثیر قرار دهد، بلکه در زندگی کنونی خود می‌توانند از در کنار یکدیگر بودن لذت ببرند و از تجربیات گذشته زندگی خود برای بهتر زیستن در حال بهره ببرند. همچنین دیگران را نیز در تجربیات کنونی خود سهیم کنند. این تفکرات جدید، دقیقاً نقطه مقابل این تفکر قطعی‌نگر در اغلب سالمندان می‌باشد، که می‌پندارند تجربیات گذشته چیزی جز آواری در زندگی نیستند و یا

منابع

- Ataie Moghanloo, V., Ataie Moghanloo, R., Pishvaei, M., & Goudarzian, M. (2017). Treatment Efficacy of Reminders of Life with Emphasis on Integrative Reminiscence on Self-Esteem and Anxiety of Old Widowers. *Journal of sabzevar university of Medical Sciences*, 23(3), 423-29. [In Persian]
- Butler, RN. (1963). The life review: An interpretation of reminiscence in the aged. *Psychiatry*, 26(1), 65-76.
- Crimmins, EM. (2004). Trends in the health of the elderly. *Annu Rev Public Health*, 25(2): 79-98.
- Dennis, JP., & Vander Wal, JS. (2010). The cognitive flexibility inventory: Instrument development and estimates of reliability and validity. *Cognitive therapy and research*, 34(3), 241-53.
- Duru Aşiret, G., & Dutkun, M. (2018). The effect of *reminiscence* therapy on the adaptation of elderly women to old age: A randomized clinical trial. *Complementary Therapies in Medicine*, 41, 124-129.
- Elias, SMS., Neville, C., & Scott, T. (2015). The effectiveness of group reminiscence therapy for loneliness, anxiety and depression in older adults in long-term care: A systematic review. *Geriatric Nursing*, 36(5), 372-380.
- Esmaili, M. (2010). Study the effectiveness of life review therapy with emphasis on Islamic ontology on decreasing the symptoms PTSD. *Counseling Culture and Psychotherapy*, 1(2): 1-20. [In Persian]
- Esmaili, M. (2015). *Family therapy paradigms*. Tehran: Savalan Publishing. [In Persian]
- Fazeli, M., EhteshamZade, P., & Hashemi, E. (2014). The effectiveness of Cognitive-Behavioral therapy on the cognitive flexibility of depressed people. *Journal of Thought and behavior in clinical psychology*, 9(34), 27-36.
- Gheitanchi, S., & Ebrahimi Moghadam, H. (2017). Prediction of Happiness Based on Five Factors Model of Personality and Meta-Cognitive Beliefs in Elderly. *Journal of aging psychology*, 2(1): 13-22. [In Persian]
- Haight BK, Webster JD. *The art and science of reminiscence*. Washington DC: Taylor & Francis; 1995.
- با توجه به یافته‌های پژوهش حاضر می‌توان به متخصصان سلامت روان، پرستاران مراکز درمانی و افراد فعال در حوزه سالمندی توصیه کرد که با کمک مشاوره گروهی مبتنی بر مرور زندگی بر سلامت و سرمایه روانشناختی سالمندان بیفزایند. در نهایت، پروتکل درمانی ما برای اطلاع‌رسانی و آگاهی در برخورد با سالمندان، که برای آمادگی بیشتر ورود به کهنسالی و کنار آمدن با محدودیت‌های این دوره را داشته باشند و گنجاندن مطالب آموزشی در خصوص سالمندان در کتب مدرسه و دانشگاهی به مؤسسان مربوطه پیشنهاد داده می‌شود. بر اساس نتایج این مطالعه، درمان مرور زندگی مبتنی بر گرایش هستی‌شناسی اسلامی در افزایش انعطاف‌پذیری شناختی و کاهش تفکر قطعی‌نگر در سالمندان مؤثر بوده است. در دوره سالمندی، افراد به دلیل بالا رفتن سن انعطاف‌پذیری شناختی پایینی داشته و تفکر قطعی‌نگر همراه با نگاه متعصبانه‌ای در ارزیابی و قضاوت درباره رویدادها دارند که میزان ارتباط این قشر را در برخورد با دیگران تحت تأثیر قرار داده و زمینه‌ساز انزوای ایشان می‌شود. در درمان مرور زندگی مبتنی بر گرایش هستی‌شناسی اسلامی به سالمندان کمک می‌شود تا خودآگاهی بیشتری نسبت به زندگی و اتفاقات گذشته کسب نموده و مسیرهای اشتباه طی شده را اصلاح نمایند. این خودآگاهی ضمن افزایش انعطاف‌پذیری شناختی ایشان، تفکرات مطلق‌نگر و تحریفات شناختی آن‌ها را نسبت به این مسأله که زندگی همیشه پر از رنج و سختی بوده است، تصحیح می‌نماید. بنابراین توصیه می‌شود که روش درمانی فوق، به عنوان یک روش مؤثر برای افزایش رفاه روانی سالمندان در خانه‌ها و مراکز نگهداری سالمندان مورد استفاده روان‌شناسان و مشاوران قرار گیرد. با این حال تعمیم‌پذیری نتایج، مستلزم پژوهش‌های بیشتری در این زمینه است، اما می‌توان مرور زندگی را به‌عنوان مکمل درمان‌های روان‌شناختی در کار با سالمندان به متخصصان توصیه کرد.

- Complementary & Alternative Medicine, 17(1): 66-71.
- Meléndez, J., Fortuna, F., Sales, A., & Mayordomo T. (2015). The effects of instrumental *reminiscence* on resilience and coping in elderly. Archives of Gerontology and Geriatrics, 60(2), 294-298.
- Oraki, M., Jahani, F., & Rahmanian, M. (2018). The effectiveness of acceptance and commitment therapy (ACT) on the psychological flexibility of the elderly women. Journal of Clinical Psychology, 10(1), 47-55. [In Persian]
- Pattakos, A., & Dundon, E. (2017). Prisoners of our thoughts: Viktor Frankl's principles for discovering meaning in life and work. Oakland, CA: Berrett-Koehler Publishers.
- Raivio, M., Kautiainen, H., Immonen, S., & Pitkala, K. (2016). Alcohol use and happiness among retired Finns living in Spain compared to those in Finland. European Geriatric Medicine, 7(1), 3-7.
- Rasoolian, S., & Dasht Bozorgi, Z. (2018). The Relationship between religious Adherence, Authentic Personality, Post-Traumatic Growth and Flexibility with Wisdom in Elderly through the Mediation of Self-Coherence. Journal of aging psychology, 3(4), 229-41. [In Persian]
- Recker, A., & chamberlain, K. (2000). Exploring existential meaning: Optimizing human development across the life span. Thousand Oaks, CA: Stage Publications Inc.
- Richardson, C., & Jost, S. (2019). *Psychological flexibility* as a mediator of the association between early life trauma and *psychological* symptoms. Personality and Individual Differences, 141(3), 101-106.
- Sabbaghi, H., Esmaili, M., & Kalantar Kousheh, S. (2015). The study of the efficacy of life-style treatment with Islamic ontology tendency on adolescent parenting relationships. Research on Islamic Education Issues, 23(26), 139-163. [In Persian]
- Safarinia, M., Sharifi Saki, Sh., & Ahmadi, H. (2017). Analyzing the effectiveness of treatment techniques of life Revision on cognitive status of retired men in Karimi, M. (2009). The Effectiveness of Life-Behavioral Therapy in Integration with Emphasis on Ericsson's Theory of Depression in Elderly Women in Yazd. Master's Degree in Clinical Psychology, Allameh Tabatabaei University, Tehran. [In Persian]
- Koohpayeha, M., Hosseini, A., & Razavi Nematollahi, V. (2014). Relationship between deterministic thinking with creativity and emotional creativity among students of public universities in Tehran city. Quarterly Journal of Initiation and Creativity in human sciences, 3(1), 175-200. [In Persian]
- Lan, X., Xiao, H., Chen, Y., & Zhang, X. (2018). Effects of life review intervention on life satisfaction and personal meaning among older adults with frailty. Journal of psychosocial nursing and mental health service, 56(7), 30-36.
- Mahmoudi, M., Ishaqi, M., & Shojaee, J. (2017). Demographic indicators and the latest demographic situation. Tehran: Secretariat of the Supreme Council of the Cultural Revolution. [In Persian]
- Majzoubi, MR., Momeni, Kh., Amani, R., & Hojjat Khah, M. (2013). The effectiveness of structured group reminiscence on the enhancement of the elderly's life quality and happiness. Journal of Developmental Psychology Iranian Psychology, 34(2), 189-99. [In Persian]
- Malaguarnera, M., Vacante, M., Frazzetto, P., & Motta, M. (2012). The role of diabetes and aging in the *determinism* of hypertension and the related cerebrovascular complications. Archives of Gerontology and Geriatrics, 55(2), 221-225.
- Marshall, M. (2011). Prism of meaning. Guide to the Fundamental Principles of Viktor E. Frankl's Logotherapy. The Canadian Institute of Logotherapy, Canada: Author (Unpublished). Retrieved from Retrieved from www.logotherapy.ca
- Masuda, A., & Tully, EC. (2012). The Role of Mindfulness and Psychological Flexibility in Somatization, Depression, Anxiety, and General Psychological Distress in a Nonclinical College Sample. Journal of Evidence-Based

- Yazdanbakhsh, K. (2017). Effects of life review on social adjustment of retirees' elderly persons. *Journal of aging psychology*, 1(3), 179-85. [In Persian]
- Younesi, J., & Mirafzal, A. (2007). Development of deterministic thinking questionnaire. Paper presented at: 10th European Congress of Psychology Prague Czech Re-public; Prague, Czech.
- Younesi, J., & Mirafzal, AA. (2013). Development of deterministic thinking scale based on Iranian culture. *Psychology*, 4(11), 808-12. [In Persian]
- Younesi, S. (2005). Knowledge or excitement: Where does cognitive therapy come to a dead end? Tehran: University of Social Welfare and Rehabilitation Sciences. [In Persian]
- Zhou, W., He, G., Gao, J., Yuan, Q., Feng, H., & Zhang, C. (2012). The effects of group *reminiscence* therapy on depression, self-esteem, and affect balance of Chinese community-dwelling elderly. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 54(3), e440-47.
- Tehran. *Iranian Journal of Health Psychology*, 20(4), 14-26. [In Persian]
- Salmabadi, M., Rajabi, MJ., & Safara, M. (2018). Effectiveness of Training the Review of Life on Life Satisfaction and Sense of Coherence Middle-aged women and elderly nursing home residents in Qazvin. *Sija*, 13(2), 198-209. [In Persian]
- Shah Karami, M. (2014). The effect of life-style treatment with an emphasis on Islamic ontology on marital conflict and decision on marriage sustainability. Senior Thesis. Allame Tabatabai Faculty of Psychology and Education. [In Persian]
- Vincent, GK., & Velkoff, VA. (2010). The next four decades: The older population in the United States: 2010 to 2050. US Department of Commerce, Economics and Statistics Administration: US Census Bureau.
- Weiss, JC. (2010). A comparison of cognitive group therapy to life review group therapy with adults [PhD dissertation]. Morgantown: West Virginia University.
- Westerhof, GJ., Bohlmeijer, ET., Van Beljouw, IM., & Pot, AM. (2010). Improvement in personal meaning mediates the effects of a life review intervention on depressive symptoms in a randomized controlled trial. *The Gerontologist*, 50(4), 541-49.