



## The Effectiveness of Life Review on the Sense of Coherence and Retirement Syndrome in Older Adults

Mohammad Abbasi<sup>1\*</sup> , Mohammad Hojati<sup>1</sup>  and Erfan Bahrami<sup>1</sup> 

<sup>1</sup> Dept. of Psychology, Literature and Humanistic Sciences Faculty, Lorestan university, Khorramabd, Iran

### Article Info

#### Article History

Received: 20.12.2023

Revised: 06.05.2024

Accepted: 07.05.2024

ePublished: 08.02.2024

#### Keywords

Older adults, life review, sense of coherence, retirement syndrome

#### How to cite this article

Abbasi, M., Hojati, M., & Bahrami, E. (2024). The Effectiveness of life review on the sense of coherence and retirement syndrome in older adults. *Aging Psychology*, 10(1), 1-15.

#### \*Corresponding Author

Mohammad Abbasi

#### Email

abasi.mo@lu.ac.ir



© The Author(s)

Publisher: Razi University

### Abstract

Retirement has become an ever-increasing important topic in psychological research, which is accompanied by problems. Therefore, it is necessary to intervene in order to increase the sense of cohesion and reduce the retirement syndrome. Therefore, this study was conducted with the aim of examining the effectiveness of life review on the sense of coherence and retirement syndrome in older adults. This was a quasi-experimental study with a pretest-posttest design with a control group. The statistical population of the research included all the retired male teachers (60 years old and older) of Harsin, Iran in 2022. The sample of the research included 30 individuals selected using convenience sampling method and according to the study inclusion and exclusion criteria. The experimental group received Haight and Webster's life review protocol in six 90-minute sessions. The measures were Antonovsky's sense of coherence scale and Bozorgmehri et al.'s retirement syndrome questionnaire. The data were analyzed through univariate covariance analysis (ANCOVA) in SPSS-26 software. The findings indicated that the protocol of life review has significant effectiveness in increasing the sense of coherence and reducing the retirement syndrome in older adults. As such, participants in experimental group showed a significant improvement in the sense of coherence and retirement syndrome compared to the control group. According to the empirical evidence of the positive effectiveness of the life review on the sense of coherence and retirement syndrome, it is recommended that all retirement centers and nursing homes and even families of older adults take advantages of this cost-effective and practical method.

## EXTENDED ABSTRACT

### Introduction

Studies on older adults have shown that mental health plays a fundamental role in their quality of life. Variables such as sense of coherence and retirement syndrome are associated with the mental health of older adults. Sense of coherence, by attributing meaning to events, understanding them as comprehensible, and feeling them as manageable, enhances individuals' motivation to face life challenges in old age. Regarding retirement syndrome, older adults experiencing feelings of helplessness, failure, and conflict due to this syndrome are more likely to have compromised mental health. Given the significant impact of sense of coherence and retirement syndrome on the mental health of older adults, utilizing therapeutic methods that influence these variables can improve the quality of life in old people. One such therapeutic method is the life review, which helps older adults retrieve life events, reframe them within a new mental structure, and expand their understanding of life's meaning. Considering the gaps in the research literature, the present study aimed to examine the effectiveness of life review on sense of coherence and retirement syndrome in older adults.

### Method

This was a quasi-experimental study with a pretest-posttest control group.

The statistical population included all retired male teachers aged 60 and older in Harsin, Iran. Using the convenience sampling method, we selected 30 eligible individuals and randomly assigned them to experimental and control groups. The experimental group underwent six 90-minute sessions of Haight and Webster's life review protocol, while the control group received no intervention. Inclusion criteria were: (1) age over 60, (2) scoring below the mean on the sense of coherence scale and above the mean on the retirement syndrome questionnaire, and (3) having a high school diploma or higher. Exclusion criteria included: (1) concurrent participation in other therapies, (2) having a severe illness, and (3) experiencing recent bereavement. Participants filled out Antonovsky's sense of coherence scale and Bozorgmehri et al.'s retirement syndrome questionnaire. Data from the pretest and posttest stages were analyzed using descriptive statistics and univariate covariance analysis (ANCOVA) in SPSS-26.

### Results

Before testing the hypotheses, assumptions underlying ANCOVA, including homogeneity of variances, homogeneity of regression slopes, and normality of data, were examined and confirmed. Consequently, ANCOVA was used to test the hypotheses. The results of the ANCOVA are presented in Table 1. As shown in Table 1, there is a significant difference in sense of coherence between the experimental and control groups.

**Table 1***Results of ANCOVA for sense of coherence and retirement syndrome in post-test*

Variable	Source	SS	df	MS	F	Sig.	Effect Size
Sense of Coherence	Pre-test	50.795	1	50.795	7.166	0.013	0.21
	Group	2475.272	1	2475.272	349.213	0.001	0.82
	Error	184.292	26	7.088			
Retirement Syndrome	Pre-test	67.868	1	67.868	2.541	0.012	0.29
	Group	13535.111	1	13535.111	506.825	0.001	0.85
	Error	694.347	26	26.706			

Specifically, the life review intervention significantly increased the sense of coherence in the experimental group, with a mean score of 65.13 compared to 44.66 in the control group. The effect size was 0.82, indicating that 82% of the variance in sense of coherence scores could be attributed to the life review intervention. Therefore, the first hypothesis was confirmed. Similarly, a significant difference in retirement syndrome was found between the experimental and control groups. The life review intervention significantly reduced retirement syndrome in the experimental group, with a mean score of 98.86 compared to 144.13 in the control group. The effect size was 0.85, indicating that 85% of the variance in retirement syndrome scores could be attributed to the life review intervention. Thus, the second hypothesis was confirmed.

### Conclusion

Regarding the first finding, life review helps older adults retrieve life events, reframe them within a new mental structure, expand their understanding of

life's meaning, and attribute value to their experiences. Additionally, life review aids older adults in planning appropriately for their lives, thereby increasing their sense of coherence. The second finding indicates that retirement syndrome affects the mental health of older adults; those with high retirement syndrome have lower self-awareness and struggle to manage everyday stress and engage with society. To address this syndrome, appropriate therapeutic methods that alleviate its symptoms should be employed. Life review therapy, involving a process of reframing memories, allows individuals to reinterpret unacceptable memories, accept previously negative events, and reassess them, thereby reducing retirement syndrome symptoms in older adults.

### Ethical Consideration

#### Ethical Code

To comply with ethical standards in the research, we obtained relevant permissions for this study from Lorestan University.

### **Financial Support**

This study had no financial support

### **Authors' Contributions**

M.A: Conceptualization, Methodology, Project Administration, Data Curation, Supervision; M.H: Data Collection, Formal Analysis, Software; A.B: Writing Original Draft, Writing-Review &

Editing, Validation

### **Conflict of Interest**

The author had no conflicts of interest.

### **Acknowledgments**

The researchers thank all the male retirees who participated in the study.



## اثربخشی مرور زندگی بر حس انسجام و سندرم بازنشستگی در سالمندان

محمد عباسی<sup>۱\*</sup>، محمد حجتی<sup>۱</sup> و عرفان بهرامی<sup>۱</sup>

<sup>۱</sup> گروه روانشناسی، دانشکده ادبیات و علوم انسانی، دانشگاه لرستان، خرم‌آباد، ایران

### چکیده

بازنشستگی به عنوان یک موضوع با اهمیت روزافزون در پژوهش‌های روان‌شناسی گسترش یافته است که با مشکلاتی نیز همراه است. بنابراین انجام مداخله در راستای افزایش حس انسجام و کاهش سندرم بازنشستگی ضروری است. بنابراین این مطالعه با هدف تعیین اثربخشی مرور زندگی بر حس انسجام و سندرم بازنشستگی در سالمندان انجام شد. روش پژوهش نیمه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون پس‌آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری پژوهش تمام معلمان مرد بازنشسته (۶۰ سال و بیشتر) شهرستان هرسین بودند. نمونه پژوهش شامل ۳۰ معلم مرد بازنشسته بود که با روش نمونه‌گیری در دسترس و با توجه به ملاک‌های ورود و خروج مطالعه انتخاب شدند. گروه آزمایش مداخله آموزشی مرور زندگی هایت و وبستر را طی ۶ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای دریافت نمودند. ابزار پژوهش، پرسش‌نامه‌های حس انسجام آنتونوفسکی و سندرم بازنشستگی بزرگمهری و همکاران بود. داده‌ها با تحلیل کوواریانس تک‌متغیره در سطح ۰/۰۵ با استفاده نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۶ مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند. یافته‌ها نشان داد که مداخله مرور زندگی در افزایش حس انسجام سالمندان و کاهش سندرم بازنشستگی آنها اثربخشی معناداری دارد. شرکت‌کنندگان در گروه مرور زندگی بهبود قابل توجهی در حس انسجام و سندرم بازنشستگی در مقایسه با گروه کنترل نشان دادند. با توجه به شواهد تجربی تأثیرات مثبت مرور زندگی بر حس انسجام و سندرم بازنشستگی، توصیه می‌شود که همه کانون‌های بازنشستگی و خانه‌های سالمندان و حتی خانواده‌های سالمندان از این روش به‌صرفه و کاربردی استفاده کنند.

### اطلاعات مقاله

#### سابقه مقاله

دریافت: ۱۴۰۲/۰۹/۲۹

اصلاح: ۱۴۰۳/۰۲/۱۷

پذیرش: ۱۴۰۳/۰۲/۱۸

چاپ الکترونیکی: ۱۴۰۳/۰۲/۱۹

### کلیدواژه‌ها

سالمندان، مرور زندگی، حس انسجام، سندرم بازنشستگی

### نحوه ارجاع به مقاله

عباسی، م، حجتی، م، و بهرامی، ع. (۱۴۰۳). اثربخشی مرور زندگی بر حس انسجام و سندرم بازنشستگی در سالمندان. *روان‌شناسی پیری*، ۱۰(۱)، ۱۵-۱.

### \* نویسنده مسئول

محمد عباسی

### پست الکترونیکی

abasi.mo@lu.ac.ir

برای ارضای نیازهای خود را دارند، در واقع داشتن مدیریت و کنترل بر شرایط به شخص کمک می‌کند تا بهتر و سالم‌تر زندگی کند (گانی-هندرسون و همکاران، ۲۰۲۳؛ هینز و همکاران، ۲۰۲۳؛ دی فریتاس، ۲۰۲۳). به‌طور کلی حس انسجام منعکس‌کننده ظرفیت مقابله‌ای افراد برای مقابله با عوامل استرس‌زای زندگی روزمره است (شفر و همکاران، ۲۰۲۳). نتایج مطالعات نشان داده است که حس انسجام با بهزیستی جسمی و روانی مرتبط است در همین راستا سالمندانی که حس انسجام بالایی داشته‌اند، شکایات روان‌تری کمتری را نسبت به سالمندانی که حس انسجام پایین‌تری داشته‌اند، گزارش نموده‌اند (فایارد و مایر، ۲۰۲۳). نتایج مطالعات دیگری نشان داده است که حس انسجام سالمندان با وضعیت عملکردی، وضعیت سلامت روانی، بهزیستی شخصی و سطح آموزشی ارتباط دارد (گیگلیو و همکاران، ۲۰۱۵) در واقع سالمندانی که حس انسجام بالایی دارند چون درک صحیحی از موقعیت خود دارند، بهتر می‌توانند شرایط جسمانی خود را بپذیرند بنابراین انتظاری که از خود دارند متناسب با شرایط جسمانی خود بوده و همین امر نیز می‌تواند موجب افزایش سلامت روانی آنها گردد. نتایج مطالعات ستیا و کانس (۲۰۲۱) نیز نشان داد که حس انسجام با بهزیستی روان‌شناختی رابطه مثبت و با افسردگی رابطه منفی دارد. بنابراین می‌توان پیشنهاد کرد که القای حس انسجام در سالمندان می‌تواند به آنها کمک کند تا انزوا را شکست دهند و در زندگی خود رضایت پیدا کنند.

با توجه به پیشرفت‌های اجتماعی، اقتصادی، بهداشتی و پزشکی نرخ مرگ و میر کاهش پیدا کرده است و میزان امید به زندگی در بین مردم افزایش چشمگیری داشته است که به طبع آن موجب افزایش جمعیت بازنشستگان سالمند در سرتاسر جهان شده است (دای و همکاران، ۲۰۲۳). همچنین انتظار می‌رود که تا سال ۲۰۵۰ تعداد بازنشستگان سالمند در بیشتر کشورهای دنیا دو برابر شود (هو و همکاران، ۲۰۲۳). در واقع بازنشستگی و سالمندی پدیده‌هایی هستند که اغلب به‌طور همزمان رخ می‌دهند و منجر به تغییرات جسمی و روانی مختلف در سالمندان می‌شوند (قربانی و همکاران، ۲۰۲۴)؛ بنابراین یکی از عواملی که می‌تواند زندگی سالمندان را تحت تاثیر قرار دهد، سندروم بازنشستگی<sup>۳</sup> است (مردانی چمازکتی و

سالمندی<sup>۱</sup> فرآیندی بیولوژیکی و اجتناب‌ناپذیر است که تمام افراد را درگیر می‌کند (فخاری و همکاران، ۲۰۱۳). درواقع یکی از مسائل مهم قرن حاضر پدیده پیری است؛ به عبارتی جمعیت جهان به سرعت به سمت سالمندی پیش می‌رود (پالتاسینگ و تیگی، ۲۰۱۲). در سال ۲۰۱۰، سازمان بهداشت جهانی تخمین زد که جمعیت سالمندان تا سال ۲۰۵۰ حدود ۱۶ درصد از جمعیت جهان را شامل می‌شود و به نظر می‌رسد نرخ رشد در کشورهای در حال توسعه بیشتر باشد (مجله دنیای سلامت، ۲۰۱۱). ایران نیز به عنوان یکی از این کشورهای در حال توسعه از این تغییر جمعیت مستثنی نیست. بر اساس گزارش مرکز آمار ایران، جمعیت سالمندان این کشور از ۶/۴ درصد در سال ۱۹۶۶ به ۹/۱ درصد در سال ۱۳۹۵ افزایش یافته است (یزدانبخش، ۲۰۱۶).

با توجه به افزایش جمعیت سالمندی در سال‌های اخیر، توجه به متغیرهای روان‌شناسی مثبت‌نگر در برخورد با سالمندان حائز اهمیت است؛ از جمله این متغیرها می‌توان به حس انسجام اشاره نمود. مفهوم حس انسجام<sup>۲</sup> به عنوان یک جهت‌گیری جهانی تعریف می‌شود که بیانگر میزان احساس اعتماد فراگیر، بادوام و پویا است (ماسکنس، ۲۰۲۱). بر اساس نظریه آتونوفسکی (۱۹۹۳) حس انسجام، یک منبع درونی است که به صورت تجربی در طول جوانی رشد می‌کند تا به یک کیفیت به نسبت پایدار برسد. نتایج پژوهش‌ها نشان داده است که داشتن حس انسجام با سلامت روانی دوران سالمندی مرتبط است (لی و همکاران، ۲۰۲۳). حس انسجام شامل سه مؤلفه است: معنادار بودن، قابل درک بودن، قابل مدیریت بودن؛ احساس معناداری نشان‌دهنده منبع انگیزه است، یعنی میزانی که افراد احساس می‌کنند زندگی دارای معنا است و به مشکلات به عنوان مانع نگاه نمی‌کنند بلکه به عنوان یک چالش آنها را می‌بینند؛ نسبت دادن معنا به رویدادها، انگیزه افراد را برای تلاش برای رویارویی با چالش‌های زندگی افزایش می‌دهد؛ قابل درک بودن به میزان مورد انتظار بودن وقایع زندگی اشاره دارد، درواقع فردی که بفهمد چه اتفاقی می‌افتد، توانایی بیشتری برای رویارویی با موقعیت‌های دشوار دارد و قابل مدیریت بودن نیز به احساس مدیریت‌پذیری اشاره دارد و میزانی است که افراد درک می‌کنند که منابع کافی (داخلی و بیرونی) در دسترس

1 elderly

2 sense of coherence

3 retirement syndrome



که مرور زندگی یک فرآیند روان‌شناختی عمومی ذهنی است که با بازگشت آگاهی تدریجی به تجربیات گذشته مشخص می‌شود (فیرجانتو و همکاران، ۲۰۲۰). مرور زندگی به افراد مسن کمک می‌کند تا وقایع زندگی را بازیابی کنند و آنها را در ساختار ذهنی جدیدی قرار دهند و به درک خود از معنای زندگی گسترش دهند و برای تجربیات خود معنا و ارزش قائل شوند (اسلاتمن و وسترهوف، ۲۰۱۹). فرایند مرور زندگی وسیله‌ای برای ادغام مجدد فرد با زندگی است و می‌تواند به زندگی فرد اهمیت و معنای جدیدی ببخشد (کلین و همکاران، ۲۰۲۰). در مرور زندگی یک فرایند تغییر شکل (قاب‌گیری مجدد) وجود دارد؛ بنابراین افراد می‌توانند از خطراتی که قابل قبول نیستند، تفسیر جدیدی ارائه دهند و اتفاقاتی را که قبلاً منفی تلقی می‌شدند، بپذیرند و مورد بازیابی مجدد قرار دهند (وسترهوف و اسلاتمن، ۲۰۱۹).

نتایج مطالعات در مورد اثربخشی درمان مرور زندگی بر سلامت سالمندان نشان داده است که درمان مرور زندگی می‌تواند در بهبود وضعیت شناختی (سفری‌نیا و همکاران، ۲۰۱۷)، بهبود شاخص‌های سلامت روان مثبت مانند پذیرش خود و رشد شخصی، روابط با دیگران، رضایت از روابط، بهزیستی فعلی، عاطفه مثبت، معنای زندگی، رضایت از زندگی و عزت نفس (کیسری و همکاران، ۲۰۲۰)، معناجویی (آسوده و همکاران، ۲۰۱۸)، افزایش بهزیستی روان‌شناختی و امید به زندگی (سرداری دمیرچی و همکاران، ۲۰۱۷)، کاهش افسردگی و افزایش رضایت از زندگی (چوب‌فروش و همکاران، ۲۰۱۸)، کاهش احساس تنهایی، افزایش سازگاری اجتماعی و انسجام و یکپارچگی (مرادی و همکاران، ۲۰۱۹) و رضایت از زندگی و احساس انسجام (سلم‌آبادی و همکاران، ۲۰۱۸) مؤثر باشد.

با توجه به پیشرفت‌های بهداشتی و پزشکی که موجب افزایش امید به زندگی در مردم شده است، سالمندی جمعیت یکی از چالش‌هایی خواهد بود که بیشتر کشورها از جمله ایران با آن روبرو خواهد بود. با توجه به اینکه یکی از روش‌های مؤثر در بهبود انسجام و یکپارچگی و کاهش افسردگی و اضطراب درمان مبتنی بر مرور زندگی است لذا با توجه به افزایش جمعیت سالمندان و نبود پژوهش درباره اثربخشی درمان مرور زندگی بر حس انسجام و سندرم بازنشستگی سالمندان؛ پژوهش فوق انجام شد. نتایج این پژوهش می‌تواند برای خانواده‌های دارای سالمند، مراکز

همکاران، ۲۰۲۲). سندروم بازنشستگی ترکیبی از علائمی مثل احساس درماندگی، شکست، رکود، پیری، سردرگمی، تعارض و غیره است که پس از بازنشستگی آشکار می‌شوند (مک‌لاچلان و همکاران، ۲۰۲۳). نتایج مطالعات نشان داده است که بین مؤلفه‌های سندروم بازنشستگی و مسائل سلامت عمومی سالمندان مثل بیماری‌های جسمانی، اضطراب، بی‌خوابی، اختلال عملکرد اجتماعی و افسردگی ارتباط وجود دارد؛ یعنی سالمندانی که شرایطی مثل احساس درماندگی، شکست و تعارض‌هایی را به واسطه سندروم بازنشستگی تجربه می‌کنند بیشتر احتمال دارد که مشکلاتی از قبیل افسردگی، اضطراب، بیماری‌های جسمانی و غیره دچار شوند (دستمنش و همکاران، ۲۰۲۲). نتایج مطالعات دیگر نشان داده است که سالمندانی که سندروم بازنشستگی کمتری را تجربه کرده‌اند، رفاه کلی آنها افزایش پیدا کرده و به جمعیتی به مراتب شادتر و سالم‌تر بوده‌اند؛ در واقع سالمندانی که سندروم بازنشستگی پایین‌تری را تجربه می‌کنند در مقابل سالمندان با سندروم بازنشستگی بالا در برابر پیامدهای روانی ناشی از دوران بازنشستگی و سالمندی محافظت شده و سطح رفاه بیشتری را تجربه می‌کنند که در نتیجه موجب کاهش اثرات منفی دوران سالمندی می‌شود (قربانی و همکاران، ۲۰۲۴).

درمان‌های زیادی برای ارتقای حس انسجام و کاهش سندروم بازنشستگی در سالمندان به کار رفته است که از میان آنها می‌توان به برنامه آموزشی شادکامی فوردایس (فروتن نصب و همکاران، ۲۰۲۴)، تنفس موسیقی (چنگ و همکاران، ۲۰۲۳) و مدیتیشن درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی (اندو و همکاران، ۲۰۱۱) برای متغیر حس انسجام و مشارکت در گروه‌های حمایتی (قربانی و همکاران، ۲۰۲۴)، خود مراقبتی روانی-اجتماعی (مردانی چمازکتی و همکاران، ۲۰۲۲) و مداخله و تمرینات ورزشی (دستمنش و همکاران، ۲۰۲۲) برای متغیر سندروم بازنشستگی اشاره کرد. درمان ارائه شده در این مطالعه روش مرور زندگی هایت و وبستر (۱۹۹۵) است.

مرور زندگی جایگزینی برای روش‌های سنتی روان‌درمانی با بزرگسالان مسن است (چائو و همکاران، ۲۰۰۶). ریشه مرور زندگی به نظریه رشدی اریکسون، جایی که در مرحله هشتم فرد سعی می‌کند به یکپارچه سازی دست یابد، برمی‌گردد (ترنر، ۲۰۲۰). درمان مرور زندگی اولین بار توسط باتلر و با ذکر این مفهوم مطرح شد

دارای ۱۳ گویه و سه مؤلفه (معناداری، قابل درک بودن و قابل مدیریت بودن) است که روی طیف لیکرتی و از ۱ (همیشه) تا ۷ (هرگز) نمره‌گذاری می‌شود. محدوده نمرات بین ۱۳ تا ۹۱ قرار دارد و نمره بالاتر به معنای حس انسجام درونی بالاتر و توانایی بیشتر برای سازگاری با موقعیت‌های استرس‌زا است. آنتونوفسکی (۱۹۹۳) در ۲۶ مطالعه با استفاده از SOC-۲۹- آلفای کرونباخ ۰/۸۲ تا ۰/۹۵ و آلفای کرونباخ ۰/۷۴ تا ۰/۹۱ برای SOC-۱۳ به دست آورده است. در ایران نیز محمدزاده و همکاران (۱۳۹۰) ویژگی‌های روان‌سنجی این پرسش‌نامه را بررسی کردند؛ در مطالعه آنها، آلفای کرونباخ ۰/۷۸ گزارش شد و همچنین همبستگی بین حس انسجام و سرسختی روان‌شناختی ۰/۵۷ و معنادار بود. در پژوهش حاضر پایایی خرده مقایس‌های پرسش‌نامه حس انسجام با استفاده از روش آلفای کرونباخ محاسبه شده که برای معناداری، قابل درک بودن و قابل مدیریت بودن به ترتیب ۰/۷۹، ۰/۸۳ و ۰/۶۸ بود.

**پرسش‌نامه سندرم بازنشستگی**<sup>۲</sup>. این پرسش‌نامه توسط بزرگ‌مهری و همکاران (۱۳۸۶) ساخته شده است. این پرسش‌نامه دارای ۴۰ سؤال و چهار عامل: احساس درماندگی و شکست (۱۸ سؤال)، احساس پیری و بطالت (۱۱ سؤال)، احساس تلاش و جهت‌گیری جدید (۶ سؤال) و احساس سردرگمی و تعارض (۵ سؤال) است که روی طیف لیکرتی از ۱ (هرگز) تا ۵ (همیشه) نمره‌گذاری می‌شود. محدوده نمرات کل پرسش‌نامه بین ۴۰ تا ۲۰۰ قرار دارد که نمره بالا به معنای بالا بودن علائم سندرم بازنشستگی و نمره پایین به معنای پایین بودن علائم سندرم بازنشستگی است. در پژوهش بزرگ‌مهری و همکاران (۱۳۸۶) آلفای کرونباخ برای چهار عامل به ترتیب ۰/۹۰، ۰/۶۳، ۰/۴۸، ۰/۶۰ و برای کل آزمون معادل ۰/۸۸ بود. در پژوهش حاضر پایایی عامل‌های پرسش‌نامه سندرم بازنشستگی با استفاده از روش آلفای کرونباخ برای احساس درماندگی و شکست، احساس پیری و بطالت، احساس تلاش و جهت‌گیری جدید، احساس سردرگمی و تعارض به ترتیب ۰/۷۳، ۰/۶۶، ۰/۷۷، ۰/۷۹ و برای کل پرسش‌نامه ۰/۸۴ برآورد گردید.

**پروتکل درمانی**. پروتکل درمانی مرور زندگی برگرفته از بسته درمانی هایت و وبستر (۱۹۹۵) است که در ۶ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای به روی گروه آزمایش ارائه شد و گروه کنترل هیچ مداخله‌ای دریافت نکرد. خلاصه جلسات آموزشی مرور زندگی در جدول ۱ بیان شده است.

مشاوره و خدمات روان‌شناختی و سرای سالمندی تلویحات کاربردی داشته باشد. آنان بر اساس نتایج پژوهش حاضر و پژوهش‌های مشابه می‌توانند برای بهبود ویژگی‌های روان‌شناختی سالمندان، آنان را در کارگاه‌های آموزشی مرور زندگی ثبت‌نام نمایند. بنابراین پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی مرور زندگی بر حس انسجام و سندرم بازنشستگی سالمندان انجام شد. فرضیه‌های مطالعه عبارتند از اینکه (۱) درمان مبتنی بر مرور زندگی بر حس انسجام سالمندان مؤثر است و (۲) درمان مبتنی بر مرور زندگی بر سندرم بازنشستگی سالمندان مؤثر است.

## روش

### طرح پژوهش و شرکت‌کنندگان

پژوهش حاضر از نظر هدف، کاربردی و از لحاظ روش، نیمه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری شامل کلیه معلمان مرد بازنشسته (۶۰ سال و بیشتر) در شهر هرسین بود. از جامعه آماری به شیوه نمونه‌گیری در دسترس، ۳۰ نفر که شرایط ورود به پژوهش را داشتند، انتخاب و به صورت تصادفی و مساوی در دو گروه آزمایش و کنترل جایگزین شدند. سپس گروه آزمایش در معرض ۶ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای برنامه فنون مرور زندگی هایت و وبستر (۱۹۹۵) قرار گرفت و در پایان نیز برای هر دو گروه پس‌آزمون اجرا شد. ملاک ورود به مطالعه عبارت بود از: (۱) سن بالای ۶۰ سال، (۲) کسب نمره پایین‌تر از میانگین در پرسش‌نامه حس انسجام و بالاتر از میانگین در پرسش‌نامه سندرم بازنشستگی و (۳) داشتن مدرک تحصیلی دیپلم و بالاتر و ملاک‌های خروج از مطالعه شامل (۱) حضور شرکت‌کنندگان در درمان هم‌زمان، (۲) داشتن بیماری و (۳) تجربه سوگ در ماه‌های اخیر بودند. میانگین سنی گروه آزمایش ۶۵/۴۸ و میانگین سنی گروه کنترل ۶۵/۷۵ سال بود. در گروه آزمایش ۳ نفر (۲۰ درصد) دیپلم، ۶ نفر (۴۰ درصد) فوق دیپلم، ۴ نفر (۲۶/۶۷ درصد) لیسانس و ۲ نفر (۱۳/۳۳ درصد) فوق لیسانس بودند. در گروه کنترل ۴ نفر (۲۶/۶۷ درصد) دیپلم، ۵ نفر (۳۳/۳۳)، ۵ نفر (۳۳/۳۳) و ۱ نفر (۶/۶۷) فوق لیسانس بود.

## ابزار

**پرسش‌نامه حس انسجام**<sup>۱</sup>. این پرسش‌نامه توسط آنتونوفسکی (۱۹۹۳) ساخته شده است. این پرسش‌نامه

<sup>2</sup> retirement syndrome questionnaire (RSQ)

<sup>1</sup> sense of coherence questionnaire (SOC)



## جدول ۱

## روش مداخله مرور زندگی

جلسه	هدف	محتوا
اول	معارفه، ایجاد ارتباط، تأکید بر اصل رازداری و بیان دوران کودکی	آشنایی اعضا با یکدیگر و با مشاور، تبیین اهداف و قوانین گروه توسط اعضا، ایجاد جو دوستانه و اعتماد در گروه، دادن اطمینان به شرکت‌کنندگان در مورد اصل رازداری، به بحث گذاشتن موضوعاتی در گروه مانند: اولین خاطره‌های که از دوران کودکی خود به یاد می‌آورید چیست؟ آیا در دوران کودکی همه شما را دوست داشتند و همیشه مواظب شما بودند؟ و همچنین آیا در دوران کودکی کمرو و خجالتی بودید؟
دوم	بیان دوران نوجوانی	مرور خاطرات خانه و خانواده و دو مرحله بعدی رشد اریکسون و به بحث گذاشتن موضوعاتی در گروه مانند: آیا امکاناتی را که دوست داشتید برای شما آماده بود؟ با چه کسی خیلی صمیمی بودید؟ آیا زیاد خرابکاری میکردید؟ چه بازی‌هایی می‌کردید و چه چیزهایی درست می‌کردید، می‌شود؟
سوم	بیان دوران جوانی	آیا در سن جوانی دوستانی داشتید که با یکدیگر حرف بزیدند؟ یا به عنوان یک جوان احساس خوبی از خودتان داشتید و شاد بودید؟
چهارم	بیان دوران میانسالی	در این جلسه سؤالاتی مطرح می‌شد مثل: آیا فکر می‌کنید آدم مسئولی بوده‌اید و وظایف‌تان را به خوبی انجام داده‌اید؟ و به عنوان پدر و مادر آیا وظایف خود را به خوبی انجام داده و به نسل بعدی کمکی کرده‌اید؟
پنجم	بیان دوران کهنسالی	این جلسه شامل موضوعاتی بود مانند اینکه هرکسی تلخ‌ترین، شیرین‌ترین، غرور‌آفرین‌ترین خاطره زندگی خود را بیان کند؟ و یا اینکه سه خاطره خیلی خوب از زندگی‌تان بگویید؟
ششم	خلاصه، ارزیابی و جمع بندی	بیان تمام نکات مثبت زندگی هر فرد به کمک سایر اعضای گروه، نامگذاری مجدد جنبه‌های منفی زندگی فرد و تعبیر مثبت آنها، بررسی میزان رضایت فرد از گروه مطرح می‌شود.

## روش اجرا

برای انجام پژوهش پس از هماهنگی و اخذ مجوزهای لازم از مسئولان پژوهشی دانشگاه و هماهنگی با سازمان بازنشستگی استان و شهرستان مربوطه، ابتدا برای افراد جامعه پژوهش (معلمان مرد بازنشسته ۶۰ سال و بالاتر) علاوه بر بیان هدف و اهمیت پژوهش، درباره رعایت نکات اخلاقی اطمینان خاطر داده شد و آنان رضایت‌نامه شرکت آگاهانه و داوطلبانه در پژوهش را امضاء کردند. پس از اجرای پیش‌آزمون و تکمیل نمودن پرسش‌نامه‌های حس انسجام و سندروم بازنشستگی، تعداد ۳۰ نفر از معلمان سالمند بازنشسته بر حسب نمراتی که در پرسش‌نامه‌های حس انسجام و سندروم بازنشستگی کسب کردند و واجد شرایط ورود به مطالعه (نمرات پایین‌تر از میانگین برای پرسش‌نامه حس انسجام و نمرات بالاتر از میانگین برای پرسش‌نامه سندروم بازنشستگی) بودند و همچنین تمایل به همکاری داشتند، به صورت در دسترس انتخاب شدند و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل به نسبت برابر ۱۵ نفر در هر یک از گروه‌ها قرار گرفتند. سپس گروه آزمایش طی ۶ هفته و در ۶ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای در جلسات

درمان مبتنی بر مرور زندگی که توسط پژوهشگر صورت گرفت، شرکت کردند و طی این مدت گروه کنترل، هیچگونه مداخله‌ای را دریافت نکرد. ملاک‌های حذف شرکت‌کنندگان از مطالعه شامل (۱) انصراف از ادامه همکاری، (۲) امتناع از تکمیل کردن پرسش‌نامه‌ها بود. بعد از اتمام جلسات مداخله، پرسش‌نامه‌های حس انسجام و سندروم بازنشستگی به عنوان پس‌آزمون، توسط شرکت‌کنندگان تکمیل شد. پس از پایان پژوهش، جهت رعایت اصول اخلاقی، درمان برای گروه کنترل نیز اجرا شد. همچنین همه موارد مرتبط با شرکت‌کننده به صورت محرمانه در نظر گرفته شد. جهت تجزیه و تحلیل داده‌ها از روش‌های آماری توصیفی و تحلیل کوواریانس تک‌متغیره استفاده شد. داده‌ها با استفاده از نرم‌افزار آماری SPSS نسخه ۲۶ در سطح معناداری ۰/۰۵ تجزیه و تحلیل شد.

## یافته‌ها

یافته‌های پژوهش در بخش توصیفی و استنباطی ارائه شده است. جدول ۲ شاخص‌های توصیفی مربوط به متغیرهای پژوهش به تفکیک گروه آزمایش و گواه را نشان می‌دهد.

## جدول ۲

شاخص‌های توصیفی مربوط به متغیرهای پژوهش به تفکیک گروه آزمایش و گواه

متغیرها	آزمایش		گواه	
	پیش‌آزمون	پس‌آزمون	پیش‌آزمون	پس‌آزمون
	میانگین	میانگین	میانگین	میانگین
	(انحراف معیار)	(انحراف معیار)	(انحراف معیار)	(انحراف معیار)
حس انسجام	۴۴/۶۶ (۳/۵۹)	۶۵/۱۳ (۳/۶۰)	۴۵/۳۳ (۲/۳۵)	۴۷/۲۶ (۲/۴۶)
سندروم بازنشستگی	۱۴۴/۱۳ (۷/۶۷)	۹۸/۸۶ (۵/۳۵)	۱۴۵/۲۰ (۳/۳۲)	۱۴۲/۲۰ (۵/۳۰)

همان‌طور که در جدول ۲ مشاهده می‌شود میانگین نمرات متغیر حس انسجام افزایش یافته و سندروم بازنشستگی در گروه آزمایش کاهش یافته است. با توجه به طرح پژوهشی حاضر از آزمون کوواریانس تک‌متغیری (آنکوا) برای تجزیه و تحلیل نتایج اصلی استفاده شد. قبل از تحلیل داده‌های مربوط به فرضیه‌ها، برای اطمینان از اینکه داده‌ها پیش‌فرض‌های زیربنایی تحلیل کوواریانس تک‌متغیره را برآورده می‌کنند. مفروضه‌های همگنی واریانس‌ها، همگنی ضرایب رگرسیون و نرمال بودن داده‌ها مورد بررسی قرار گرفتند. برای بررسی همگنی واریانس‌ها دو گروه در مرحله پس‌آزمون، از آزمون همگنی واریانس‌های لوین استفاده شد. آزمون لوین محاسبه شده در مورد حس انسجام در پس‌آزمون [ $F=۰/۰۰۷$ ،  $P=۰/۹۳$ ] و در مورد سندروم بازنشستگی در پس‌آزمون [ $F=۰/۲۷$ ،  $P=۰/۶۰$ ]

نشان داد که به لحاظ آماری معنادار نبودند و مفروضه‌های همگنی واریانس‌ها در تمام موارد تأیید شده است. جهت بررسی همگنی ضرایب رگرسیون از طریق بررسی اثر تعاملی متغیر مستقل و پیش‌آزمون هر متغیر وابسته بر پس‌آزمون انجام شد که نتایج حاکی از معنادار نبودن میزان  $F$  در سطح  $۰/۰۵$  در متغیرهای حس انسجام [ $P=۰/۰۸$ ،  $F=۱/۴۵$ ] و سندروم بازنشستگی [ $P=۰/۰۸$ ،  $F=۱/۴۵$ ] بود. به علاوه، جهت بررسی پیش فرض توزیع نرمال متغیرهای وابسته از آزمون شاپیرو-ویلک استفاده شد. مطابق نتایج، آزمون توزیع طبیعی در متغیرها وجود داشت؛  $Z$  به دست آمده در سطح  $۰/۰۵$  معنادار نبود. بنابراین از آزمون تحلیل کوواریانس برای بررسی اثربخشی مرور زندگی بر حس انسجام و سندروم بازنشستگی استفاده شد که نتایج آن در جدول ۳ آمده است.

## جدول ۳

نتایج آزمون تحلیل کوواریانس تک متغیره حس انسجام و نشانگان سندروم بازنشستگی در پس‌آزمون

متغیرها	منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجموع مجذورات	F	معنی داری	اندازه اثر
پیش‌آزمون		۵۰/۷۹۵	۱	۵۰/۷۹۵	۷/۱۶۶	۰/۰۱۳	۰/۲۱
حس انسجام	گروه	۲۴۷۵/۲۷۲	۱	۲۴۷۵/۲۷۲	۳۴۹/۲۱۳	۰/۰۰۱	۰/۸۲
	خطا	۱۸۴/۲۹۲	۲۶	۷/۰۸۸			
پیش‌آزمون		۶۷/۸۶۸	۱	۶۷/۸۶۸	۲/۵۴۱	۰/۰۱۲	۰/۲۹
سندروم بازنشستگی	گروه	۱۳۵۳۵/۱۱۱	۱	۱۳۵۳۵/۱۱۱	۵۰۶/۸۲۵	۰/۰۰۱	۰/۸۵
	خطا	۶۹۴/۳۴۷	۲۶	۲۶/۷۰۶			

همان‌طور که در جدول ۳ نشان داده است بین گروه‌های آزمایش و کنترل از لحاظ حس انسجام تفاوت معنی‌داری وجود دارد. به عبارت دیگر، درمان مبتنی بر مرور زندگی با توجه به میانگین حس انسجام گروه آزمایش

همان‌طور که در جدول ۳ نشان داده است بین گروه‌های آزمایش و کنترل از لحاظ حس انسجام تفاوت معنی‌داری وجود دارد. به عبارت دیگر، درمان مبتنی بر مرور زندگی با توجه به میانگین حس انسجام گروه آزمایش

بتوانند برای مشکلاتی که به وجود آمده به شکل یک چالش نگاه کنند؛ در نتیجه این نسبت دادن معنا به رویدادها، انگیزه افراد را برای تلاش برای رویارویی با چالش‌های زندگی که سالمندی یکی از این موارد است، افزایش می‌دهد؛ از جمله دیگر اثرات درمان مبتنی بر مرور زندگی این است که با احیای تجارب و تعارضات، باعث ارزیابی مجدد گذشته، حل تعارضات، جمع‌بندی دوباره و در نتیجه انسجام و یکپارچگی آنها می‌شود (گانی هندرسون و همکاران، ۲۰۲۳؛ هینز و همکاران، ۲۰۲۳؛ دی فریتاس، ۲۰۲۳). در واقع فرد طی مرور زندگی، ویژگی‌های ناشناخته و کارهای ناگفته زندگی‌اش را برای دیگران آشکار می‌سازد و در جواب، آنها نیز ممکن است واقعیات و حقایق پنهانی را بیان کنند. این آشکارسازی موجب تغییر در کیفیت روابط و قابل درک بودن، می‌شود. همچنین درمان مبتنی بر مرور زندگی می‌تواند باعث افزایش بینش و درک خود شود که به دنبال آن، با تغییرات عاطفی، شناختی و رفتاری همراه است. بنابراین می‌توان نتیجه گرفت، در مجموع، درمان مبتنی بر مرور زندگی موجب افزایش حس انسجام می‌شود (سلم آبادی و همکاران، ۲۰۱۸؛ یزدانبخش، ۲۰۱۶).

فرضیه دوم این مطالعه مبنی بر اینکه درمان مبتنی بر مرور زندگی بر سندروم بازنشستگی سالمندان تأثیر دارد، تأیید شد. با وجود جست و جویهای پژوهشگران اما پژوهشی که به بررسی درمان مبتنی بر مرور زندگی بر سندروم بازنشستگی پرداخته باشد، یافت نشد. در تبیین یافته‌های پژوهش می‌توان گفت که افرادی که دچار سندروم بازنشستگی هستند، نشانه‌هایی نظیر احساس به پایان خط رسیدن، پوچی و بی‌هدفی احتمالی، اضطراب، افسردگی، ترس از طرد شدن و دیگر نگرانی‌ها را پس از بازنشستگی تجربه می‌کنند (مردانی چمازکتی و همکاران، ۲۰۲۲). در واقع این سندرم بر سلامت روان سالمندان تأثیر می‌گذارد، یعنی افرادی که سندروم بازنشستگی بالایی دارند، توانایی‌های خودآگاهی پایینی دارند و نمی‌توانند به خوبی استرس‌های طبیعی زندگی را مدیریت و با جامعه خود ارتباط برقرار کنند (سلیمی و همکاران، ۲۰۱۴). بنابراین جهت مقابله با این سندروم در سالمندان می‌بایست از روش‌های درمانی مناسبی استفاده کرد که توانایی بهبود علائم ناشی از این سندروم را داشته باشند. یکی از این روش‌های درمانی، درمان مبتنی بر مرور زندگی است. در درمان مبتنی بر مرور زندگی، یک فرایند تغییر شکل

به تأثیر درمان مبتنی بر مرور زندگی است. بنابراین فرضیه اول پژوهش تأیید شد. همچنین همان‌طور که نشان داده شده است، بین گروه‌های آزمایش و کنترل از لحاظ سندروم بازنشستگی تفاوت معنی‌داری وجود دارد. به عبارت دیگر، درمان مبتنی بر مرور زندگی با توجه به میانگین سندروم بازنشستگی گروه آزمایش (۹۸/۸۶) نسبت به میانگین سندروم بازنشستگی گروه کنترل (۱۴۴/۱۳) موجب کاهش معنادار سندروم بازنشستگی در گروه آزمایش شده است. میزان تأثیر برابر با ۰/۸۵ است، یعنی ۸۵ درصد تفاوت‌های فردی در نمرات سندروم بازنشستگی مربوط به تأثیر درمان مبتنی بر مرور زندگی است. بنابراین فرضیه دوم پژوهش تأیید شد.

### بحث و نتیجه‌گیری

سالمندی به عنوان یکی از مراحل حساس تحول انسان، دارای ویژگی‌ها و شرایط خاص خود است؛ امروزه با توجه به رشد جامعه‌ی سالمندی و شیوع بیش از پیش این پدیده با توجه به رشد بهداشتی و پزشکی در دنیا، بروز اختلالات روان‌شناختی در این افراد به امری اجتناب‌ناپذیر بدل شده است؛ در چنین شرایطی توجه به روش‌های درمانی غیردارویی ضروری به نظر می‌رسد (مومنی و همکاران، ۱۳۹۳)، در این میان حس انسجام و سندروم بازنشستگی از جمله عوامل مرتبط با سلامت روان سالمندان هستند که با مداخله مناسب می‌توان سلامت روان سالمندان را بهبود بخشید. هدف از پژوهش حاضر تعیین اثربخشی مرور زندگی بر حس انسجام و سندروم بازنشستگی سالمندان بود.

فرضیه اول این مطالعه مبنی بر اینکه درمان مبتنی بر مرور زندگی بر حس انسجام سالمندان تأثیر دارد، تأیید شد که این یافته با مطالعات سلم آبادی و همکاران (۲۰۱۸) هم‌سو است. در تبیین یافته پژوهش می‌توان گفت که مرور زندگی به افراد سالمند کمک می‌کند تا وقایع زندگی را بازبازی کنند و آنها را در ساختار ذهنی جدیدی قرار دهند و درک خود از معنای زندگی را گسترش دهند و برای تجربیات خود معنا و ارزش قائل شوند همچنین مرور زندگی و درک موقعیت خود می‌تواند به سالمندان کمک کند که برنامه‌ریزی مناسبی برای زندگی خود داشته باشند (اسلاتمن و وسترهوف، ۲۰۱۹). در همین راستا، همان‌طور که بیان شد حس انسجام دارای سه مؤلفه: معنادار بودن، قابل درک بودن و قابل مدیریت بودن است. با توجه به اینکه یکی از اثرات درمان مبتنی بر مرور زندگی این است که به افراد سالمند کمک کند که زندگی را معنادار بدانند و

که در تعمیم نتایج باید احتیاط نمود، چهارم استفاده از ابزار خودگزارش‌دهی بود که امکان سوگیری در آنها محتمل است. از طرف دیگر، این مطالعه به معلمان مرد بازنشسته محدود بود که قابلیت انتقال نتایج به سایر گروه‌های سالمند را محدود می‌کند. پیشنهاد می‌شود به منظور بالا بردن اعتبار بیرونی از نمونه‌هایی با حجم بیشتر و در گروه‌های اجتماعی گوناگون استفاده کنند.

### سپاس‌گزاری

پژوهشگران بر خود لازم می‌دانند از کلیه معلمان مرد بازنشسته شرکت‌کننده در پژوهش تشکر و قدردانی نمایند.

### منابع

- آسوده، م.، محسن‌زاده، ف.، و زهراکار، ک. (۱۳۹۷). اثربخشی مشاوره گروهی مبتنی بر مرور زندگی بر معنای زندگی سالمندان. *مجله روان‌شناسی پیری*، ۴(۱)، ۲۶-۱۳.
- بزرگمهری بوذرجمهری، خ.، گل پرور، م.، و نوری، ا. (۱۳۸۶). ساخت و اعتباریابی مقیاس نشانگان در آستانه بازنشستگی در افراد در آستانه بازنشستگی شهر اصفهان. *دانش و پژوهش در روان‌شناسی کاربردی*، ۹(۳۴)، ۱۱۶-۹۳.
- چوب‌فروش‌زاده، آ.، محمدپناه اردکان، ع.، بهجتی اردکان، ف.، و احمدی اردکان، ز. (۱۳۹۷). اثربخشی مرور زندگی بر افسردگی و رضایت از زندگی سالمندان. *روان‌شناسی پیری*، ۴(۲)، ۱۶۴-۱۵۵.
- سلم‌آبادی، م.، رجبی، م. ج.، صف‌آرائی، م.، و کویکی، ر. (۱۳۹۷). اثربخشی آموزش مرور زندگی بر رضایت از زندگی و احساس انسجام زنان میانسال و سالمند مقیم خانه سالمندان شهر قزوین. *مجله سالمندی ایران*، ۱۳(۲)، ۲۰۹-۱۹۸.
- سلیمی، ا.، دشت‌بزرگی، ب.، مظفری، م.، و تابش، ح. (۱۳۹۳). بررسی سلامت روان و رضایت از زندگی سالمندان بازنشسته مراجعه‌کننده به کانون بازنشستگی دانشگاه‌های علوم پزشکی جندی‌شاپور و شهید چمران اهواز. *فصلنامه پرستاری سالمندان*، ۱(۱)، ۳۱-۲۰.
- صدری‌دمیرچی، ا.، قمی، م.، و اسماعیلی قاضی‌ولویی. (۱۳۹۶). اثربخشی درمان گروهی مرور زندگی بر بهزیستی روان‌شناختی و امید به زندگی زنان سالمند. *مجله سالمندی ایران*، ۱۲(۳)، ۳۱۲-۳۲۵.
- صفاری‌نیا، م.، شریفی‌ساک، ش.، و احمدی، ه. (۱۳۹۵). اثربخشی فنون درمان مرور زندگی بر وضعیت شناختی مردان سالمند بازنشسته شهر تهران. *روان‌شناسی سلامت*، ۵(۲۰)، ۳۳-۲۱.
- محمدزاده، ع. (۱۳۹۰). بررسی ویژگی‌های روانسنجی آزمون ۱۳ پرسشی حس انسجام آتونوسکی. پایان‌نامه کارشناسی ارشد روان‌شناسی. دانشگاه پیام‌نور.

(قاب‌گیری مجدد) وجود دارد؛ بنابراین افراد می‌توانند از خاطراتی که قابل قبول نیستند، تفسیر جدیدی ارائه دهند و اتفاقاتی را که قبلاً منفی تلقی می‌شدند، بپذیرند و مورد بازیابی مجدد قرار دهند (اسلاتمن و وسترهوف، ۲۰۱۹). درواقع مرور زندگی که به عنوان یک برنامه مداخله جامع برای افزایش کیفیت زندگی سالمندان و افزایش سلامت روان‌شناختی مربوط به آنها استفاده می‌شود، کمک می‌کند تا افراد تعارض‌های گذشته خود را حل کنند، داستان زندگی خود را بازسازی کنند و شرایط فعلی خود را بپذیرند و به دنبال آن علائم ناشی از سندرم بازنشستگی آنان نیز کاهش یابد. همچنین مرور زندگی به طور معمول حول یک یا چند موضوع زندگی ساختار می‌یابد که تجربیات خانوادگی در طول زندگی و تجربیات کاری رایج‌ترین آنها هستند (وسترهوف و اسلاتمن، ۲۰۱۹). بر همین اساس مرور زندگی در سطحی عمیق و با هدف کمک به فرد در کسب معنا از رویدادهای زندگی عمل می‌کند و به سالمندان کمک می‌کند تا به واسطه دستیابی به احساس آرامش از طریق حل تعارضات و ایجاد احساس موفقیت با چالش‌های زندگی از جمله بازنشستگی و پیامدهای آن مواجه شوند (شریف و همکاران، ۲۰۱۸).

به‌طور کلی درمان مبتنی بر مرور زندگی سالمندان باعث می‌شود که سالمند بتواند معانی جدید و ساختار بهتری برای خود بیابد. درواقع این درمان به سالمندان کمک می‌کند تا تجربیات و دستاوردهای گذشته را شناسایی و بررسی کنند تا از آنها معنا پیدا کنند، تعارض‌ها را حل کنند، با دوستان و خانواده تعامل نمایند و کارهای ناقص را به پایان برسانند. در نتیجه مطابق با نظریه تکاملی اریکسون افراد سالمند با حل تعارض بین انسجام و ناامیدی، در آخرین مرحله زندگی به اوج خود می‌رسند. بنابراین با توجه به آنچه بیان شد، پیشنهاد می‌شود که این روش درمانی به عنوان یکی از روش‌های مداخله‌ای در سالمندان مورد استفاده قرار گیرد. نتایج این مطالعه برای برنامه‌ریزان و متخصصان سرای سالمندی و مشاوران اشارات کاربردی دارد.

یافته‌های پژوهش حاضر باید در بافت محدودیت‌های آن تفسیر و تعمیم داده شود. نخست آن‌که، حجم نمونه کم بود، دوم آن‌که به لحاظ محدودیت‌های اجرایی، امکان آزمون پیگیری در این پژوهش وجود نداشت، سوم آن‌که این پژوهش تمرکز آن بر روی سالمندان شهر هرسین بود

- of music breathing, a program based on mindful breathing and music listening therapy for promoting sense of coherence in young people: study protocol for a randomized controlled trial. *ProQuest*, 24(3), 662-672.
- Choobforoush, A., Mohammad Panah Ardakan, A., Behjati Ardakan, F., & Ahmadi Ardakani, Z. (2018). Effectiveness of life review therapy on depression rate and life satisfaction of elderly. *Aging Psychology*, 4(2):155-164. [Persian]
- Dai, S., Wang, S., He, Y., Dai, C., Yu, J., & Ma, X. (2023). Association between anemia and sarcopenia among Chinese elderly: a cross-sectional study based on the China health and retirement longitudinal study. *Exp Gerontol*, 177(3), 467-475.
- Dastmanesh, S., Ghahremani, L., Kaveh, M. H., & Fararouei, M. (2022). Effect of training intervention and exercises on Retirement Syndrome and Quality of Life of Elderly Retired Men in South of Iran. *J Health Sci Surveillance Syst*, 10(2), 168-174.
- De Freitas Valadares, G., Occhi-Alexandre, I. G. P., & Teixeira, L. C. (2023). Relationships between sense of coherence, self-perception of voice and work environment among teachers. *Journal of Voice*, 12(3), 156-163.
- Fakari, F. R., Hashemi, M. A., & Fakari, F. R. (2013). Qualitative research: Postmenopausal women's experiences of abuse. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 82(2), 57-60.
- Fayard, K., & Mayer, C. H. (2023). Male graduates transitioning into the workplace: managing stress through the sense of coherence components. *Front Psychol*, 14(3), 105-121.
- Forutannasab, R., Karimi, Z., Zoladl, M., & Afrasiabifar, A. (2024). The Effect of Happiness Educational Program of Fordyce on the Sense of Coherence and Psychological Well-being of Adolescents with a Parent with Cancer: A Randomized Clinical Trial. *PubMed*, 12(2), 98-108.
- Gagne-Henderson, R., Holland, C., & Walshe, C. (2023). Sense of coherence at end of life in older people. *Journal of Hospice & Palliative Nursing*, 25(3), 165-172.
- Giglio, R. E., Rodriguez-Blazquez, C., de Pedro-Cuesta, J., & Forjaz, M. J. (2015). Sense of coherence, a program based on mindful breathing and music listening therapy for promoting sense of coherence in young people: study protocol for a randomized controlled trial. *ProQuest*, 24(3), 662-672.
- مؤمنی، خ.، امانی، ر.، مجذوبی، م.، ر.، و محبی، ز. (۱۳۹۳). اثربخشی خاطره‌پردازی ساختارمند گروهی بر افسردگی و عزت‌نفس زنان سالمند. *مجله علوم رفتاری*، ۱۸(۳)، ۲۹۴-۲۸۷.
- مرادی، ش.، قدرتی میرکوهی، م.، و حیاتی، م. (۱۳۹۸). اثربخشی برنامه مرور زندگی بر احساس تنهایی، سازگاری اجتماعی و انسجام و یکپارچگی در سالمندان. *روان‌شناسی پیری*، ۱۵(۳)، ۱۷۹-۱۹۹.
- مردانی چمازکوتیه، ف.، عجم زیبا، ح.، و صادق مقدم، ل. (۱۴۰۱). تأثیر آموزش خودمراقبتی روانی اجتماعی بر سندرم بازنشستگی مریبان: یک مطالعه شبه تجربی. *مجله سالمندی ایران*، ۱۷(۱)، ۱۶-۲۷.
- یزدانبخش، ک. (۱۳۹۴). اثربخشی مرور زندگی بر افزایش سازگاری اجتماعی سالمندان بازنشسته. *روان‌شناسی پیری*، ۱۸۵(۳)، ۱۷۹-۱۸۵.

## References

- Ando, M., Natsume, T., Kukihara, H., Shibata, H., & Ito, S. (2011). Efficacy of mindfulness-based meditation therapy on the sense of coherence and mental health of nurses. *Health*, 3(2), 118-122. <https://doi.org/10.4236/health.2011.32022>
- Antonovsky, A. (1993). The structure and properties of the sense of coherence scale. *Social Science & Medicine*, 36(6), 725-733.
- Asoodeh, M., Mohsenzadeh, F., & Zaharakar, K. (2018). The effectiveness of life review-based group counseling on meaning in life in the elderly. *Aging Psychology*, 4(1), 13-26. [Persian]
- Bozorgmehri Bouzarjamhari, K., Golparvar, M., & Nouri, A. (2007). Construction and validation of the scale of symptoms on the verge of retirement in people on the verge of retirement in Isfahan city. *Knowledge and Research in Applied Psychology*, 9(34), 116-93. [Persian]
- Chao, S. Y., Liu, H. Y., Wu, C. Y., Jin, S. F., Chu, T. L., Huang, T. S., & Clark, M. J. (2006). The effects of group reminiscence therapy on depression, self esteem, and life satisfaction of elderly nursing home residents. *The Journal of Nursing Research*, 14(1), 36-45.
- Cheng, W. L. S., Tang, A. C. Y., Tsang, M. C. M., Wong, L. L. K., & Körlin, D. (2023). Effect



- coherence and health of community-dwelling older adults in Spain. *International psychogeriatrics*, 27(4), 621-628.
- Haight, B. K., & Webster, J. D. (1995). *The artan science of reminiscence wash ington*. D.C.: Taylor & Francis.
- Hinz, A., Staudinger, T., Ernst, J., Mehnert-Theuerkauf, A., Finck, C., Wondie, Y., & Ernst, M. (2023). Sense of coherence, resilience, and habitual optimism in cancer patients. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 23(2), 245-251.
- Hu, J., Stauvermann, P.-J., Nepal, S., & Zhou, Y. (2023). Can the policy of increasing Retirement Age raise Pension revenue in China—A Case Study of Anhui Province. *Int J Environ Res Public Health*, 20(2), 109-121.
- Keisari, S., Palgi, Y., Yaniv, D., & Gesser-Edelsburg, A. (2020). Participation in life-review playback theater enhances mental health of community-dwelling older adults: A randomized controlled trial. *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts*, 16(2), 302-317.
- Kleijn, G., Lissenberg-Witte, B. I., Bohlmeijer, E. T., Willemsen, V., Becker-Commissaris, A., Eeltink, C. M., Bruynzeel, A. M. E., van der Vorst, M. J., Cuijpers, P., & Verdonck-de Leeuw, I. M. (2020). A randomized controlled trial on the efficacy of life review therapy targeting incurably ill cancer patients: do their informal caregivers' benefit? *Supportive Care in Cancer*, 29(3), 1257-1264.
- Li, J., Shirai, K., Okuzono, S. S., Shiba, K., Kondo, K., Kawachi, I., & Iso, H. (2023). Sense of coherence and incident dementia in older Japanese adults: the Japan Gerontological Evaluation Study. *Journal of the American Medical Directors Association*, 25(2), 225-231.
- Mardani Chamazkoti, F., Ajam Zibad, H., & Sadeghmoghadam, L. (2022). The Effect of Psychosocial Self-Care Education on Retirement Syndrome in Educators: A Quasi-experimental Study. *Iranian Journal of Ageing*, 17(1), 16-27. [Persian]
- McLauchlan, L., Kelaita, P., Kowalski, M., & Ritter, A. (2023). Post-retirement enlightenment syndrome: Worthy of investigation. *Int J Drug Policy*, 117(1), 312-321.
- Mohammadzadeh, A. (2011). *Examining the psychometric properties of the 13-question test of Antonovsky's sense of coherence*. Master's thesis in psychology. Payam Noor university. [Persian]
- Moksnes, U. K. (2021). Sense of Coherence. *Health Promotion in Health Care – Vital Theories and Research*, 35-46.
- Momeni, K., Amani, R., Majzooobi, M., & Mohebbi, Z. (2014). The effectiveness of structured group reminiscence on depression and self-esteem of older women. *Journal of Behavioral Sciences*, 8(3), 287-294. [Persian]
- Moradi, S., Ghodrati Mirkohi, M., & Hayati, M. (2019). The effectiveness of the life review program on sense of loneliness, social adjustment, coherence and integration in the elderly. *Aging Psychology*, 5(3), 179-199. [Persian] [DOI:10.22126/JAP.2019.1225]
- Paltasingh, T., & Tyagi, R. (2012). Demographic transition and population ageing: Building an inclusive culture. *Social Change*, 42(3), 391-409.
- Qorbani, S., Amrollah Majdabadi, Z., Nikpeyma, N., Haghani, S., Keyvanloo Shahrestanaki, S., & Poortaghi, S. (2024). The effect of participation in support groups on retirement syndrome in older adults. *BMC Geriatrics*, 24(1), 19-28.
- Sadri Damirchi, E., Ghomi, M., & Esmaeli Ghazi Valoii, F. (2017). Effectiveness of life review group therapy on psychological well-being and the life expectancy of elderly women. *Iranian Journal of Ageing*, 12(3), 312-325. [Persian]
- Safarinia, M., Sharifi Saki, S., & Ahmadi, H. (2017). Analyzing the effectiveness of treatment techniques of life Revision on cognitive status of retired men in Tehran. *Health Psychology*, 5(20)21-33. [Persian]
- Salimi, E., Dasht Bozorgi, B., Mozafari, M., & Tabesh, H. (2014). Investigating mental health status and life satisfaction of retired elderly referred to retirement's centers of the Jundishapur University of medical sciences and shahid Chamran University in Ahvaz. *Journal of Geriatric Nursing*, 1(1), 20-31. [Persian]
- Salmabadi, M., Rajabi, M. J., Safara, M., & Kokabi, R. (2018). Effectiveness of Training the Review of Life-on-Life Satisfaction and



- Sense of Coherence Among Middle-aged Women and Elderly Nursing Home Residents in Qazvin. *Iranian Journal of Ageing*, 13(2), 198-209. [Persian]
- Sethia, S., & Kanth, V. (2021). Well-being and Depression in Elderly: An Interplay of Sense of Coherence and Social Support. *IISUniv Journal*, 6(1), 56-65.
- Sharif, F., Jahanbin, I., Amirsadat, A., & Moghadam, M. H. (2018). Effectiveness of Life Review Therapy on Quality of life in the Late Life at day Care Centers of Shiraz, Iran: a randomized controlled trial. *PubMed*, 6(2), 136-145.
- Turner, M. (2020). *Implementation and assessment of life review therapy for older adults with depression living in long-term care facilities [PhD dissertation]*. Huntsville: The University of Alabama in Huntsville.
- Westerhof, G. J., & Slatman, S. (2019). In search of the best evidence for life review therapy to reduce depressive symptoms in older adults: A meta-analysis of randomized controlled trials. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 26(4), 298-306.
- World Health Organization. (2011). *Global Health and Aging [Internet]*. National Institute on Aging National Institutes of Health. Available from: [https://www.who.int/ageing/publications/global\\_health.pdf](https://www.who.int/ageing/publications/global_health.pdf)
- Yazdanbakhsh, K. (2016). Effects of life review on social adjustment of retirees' elderly persons. *Ageing Psychol.* 1(3), 179-85. [Persian]