

اثربخشی تکنیک خاطره پردازی گروهی بر کاهش افسردگی، اضطراب و بهبود روابط بین فردی در سالمندان ساکن سرای سالمندان

دکتر الهام فریبرزی^۱

رضا فرامرزی^۲

تاریخ دریافت: 93/10/20

تاریخ پذیرش: 93/12/12

چکیده:

افزایش جمعیت سالمندان یکی از مهمترین چالش‌های قرن 21 به شمار می‌آید. از طرفی سال‌های اضافی عمر انسان باید در کمال آرامش و سلامت جسمی و روانی سپری شود. یکی از حوزه‌های مهم سلامت سالمندان، بعد روانی آن است که نیازمند توجه است. خاطره‌گویی گروهی نیز نوعی روان‌درمانی گروهی است. لذا این تحقیق با هدف بررسی اثربخشی تکنیک خاطره‌گویی گروهی بر کاهش افسردگی، اضطراب و بهبود کیفیت روابط در سالمندان ساکن سرای سالمندان انجام گرفت. روش تحقیق در این مطالعه بر اساس طرح نیمه تجربی (طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه کنترل) می‌باشد. جامعه آماری تمام سالمندان ساکن یک سرای سالمندان شهر مشهد می‌باشند که از این جامعه، 30 نفر از سالمندان انتخاب و به دو گروه تقسیم شدند. برای گروه آزمایش شش جلسه خاطره‌گویی گروهی به مدت 90 دقیقه انجام شد و گروه کنترل در طول دوره تحقیق، بدون هیچ مداخله‌ای باقی ماندند. میزان افسردگی، اضطراب و کیفیت روابط سالمندان شرکت‌کننده در تحقیق قبل و بعد از مداخله مورد ارزیابی قرار گرفت. پس از برگزاری جلسات خاطره‌گویی برای گروه آزمایش، نتایج تحقیق نشان داد که توزیع فراوانی افسردگی، اضطراب و کیفیت روابط سالمندان مورد تحقیق در این گروه بهبود یافت. نتایج حاکی از این است که خاطره‌گویی گروهی بر کاهش میزان افسردگی و اضطراب مؤثر بوده و همچنین باعث بهبود کیفیت روابط سالمندان می‌شود.

کلید واژه‌ها: سالمندان، خاطره‌گویی، افسردگی، اضطراب، روابط بین فردی

¹ استادیار دانشکده علوم تربیتی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد مشهد، مشهد، ایران
² کارشناس ارشد مشاوره توانبخشی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد قوچان، قوچان، ایران

مقدمه

پدیده افزایش جمعیت سالمندان یکی از مهمترین چالش های اقتصادی، اجتماعی و بهداشتی قرن 21 به شمار می آید (1). چالش اصلی بهداشت در قرن بیستم زندگی زنده ماندن بود، در حالی که در قرن حاضر چالش اصلی، بهبود کیفیت زندگی می باشد (2). بهبود کیفیت زندگی سالمندان از جنبه های مهم درمانی به شمار می رود و تلاش برای بهبود کیفیت زندگی و ایجاد محیطی مناسب برای فعالیت سالمندان به یک نگرانی مشترک جهانی تبدیل شده است. لذا با برنامه ریزی مناسب، سالمندان می توانند از دوران سالخوردگی شاد و مولد، لذت برده و به عنوان یک جزء یکپارچه و همراه با جامعه تلقی شوند. از جمله این برنامه ریزی ها می توان به انواع روان درمانی اشاره کرد. هدف از روان درمانی در سالمندان بیشتر فراهم کردن حمایت، کاهش افسردگی، اضطراب و افزایش اجتماعی شدن است (3). یک نوع روان درمانی مؤثر و تقریباً بدون تأثیر نامطلوب، خاطره گویی گروهی است. خاطره گویی یادآوری وقایع، احساسات و افکار گذشته برای تسهیل تطابق یافتن با حال و کیفیت زندگی است (4). انجمن پرستاران آمریکایی از خاطره گویی به عنوان مداخله استاندارد پرستاری، حمایت کرده و این مداخله را در مراقبت از سالمندان آسایشگاه ها پیشنهاد می کند (5). خاطره گویی گروهی نیز نوعی روان درمانی گروهی است. اساساً اهداف خاطره گویی فراهم کردن فرصتی برای سالمندان است که جنبه های با معنای زندگی شان را برای دیگران بازگو کنند. این کار به آنان کمک می کند احساس هویت شخصی خود را مجدداً تحقق بخشند. خاطره گویی نقش عمده ای در حمایت از سلامت روان و پیشرفت مراحل سالمندی و اثرات طولانی مدت در بهبود کیفیت زندگی سالمندان دارد. بنابراین خاطره گویی گروهی به عنوان مداخله درمانی مستقل، کم هزینه، قابل اجرا و آسان در پرستاری سالمندان مطرح است و این تحقیق با هدف بررسی اثربخشی تکنیک خاطره گویی گروهی بر کاهش افسردگی، اضطراب و بهبود کیفیت روابط بین فردی در سالمندان ساکن سرای سالمندان انجام گرفت.

ادبیات تحقیق

دین اسلام به سالمندان ارج می نهد و به رعایت حقوق و احترام آنان سفارش می کند. در زیر به تعریف مفاهیم کلیدی این تحقیق که در رابطه با سالمندان می باشد، پرداخته شده است:

افسردگی: حالت روانی ناخوشی که با دل زدگی، یأس و خستگی پذیری مشخص می‌شود و در بیشتر زمان‌ها با اضطرابی کم و بیش شدید همراه است. (پیه رون، 1973)

اضطراب: در بعد ذهنی، خلق منفی و نگرانی در مورد خطر احتمالی و در بعد فیزیولوژیک، نوعی حالت تنش و برانگیختگی مفرط و مزمن برای مقابله با موضوعی است که وجود خارجی ندارد. (جیمز باچر، 2009)

روابط بین فردی: فرآیندی است که در آن یک فرد اطلاعات و احساسات خود را از طریق پیام‌های کلامی و غیر کلامی به یک فرد یا افراد دیگر می‌رساند. این توانایی موجب تقویت رابطه گرم و صمیمی با دیگران، حفظ و ارتقای سلامت روانی، قطع روابط ناسالم، حل مسائل و مشکلات خود با دیگران و رفع تضادها و تعارض‌ها می‌شود. (کربلایی، 1385).

افسردگی از دیدگاه شناختی:

بک¹ نظریه‌هایی تدوین کرده که براساس آن افسردگی در سطح وسیعی بر پایه یک مثلث شناختی منفی استوار است.

موضوع اصلی این مثلث به دور تصوراتی سازمان می‌یابد که انسان 1 - از خود، 2 - از دنیای خارج و 3 - از آینده دارد و فرد افسرده تمام وقت در حال نشخوار جنبه های منفی آن است. این تصورات منفی از یک ردیف تحریف های منطقی ناشی می‌شود که فرد را به عنوان باز دارنده ای که همیشه منفی خواهد بافت، معرفی می‌کند. خصیصه این نوع تفکر زیاده روی در تعمیم است و این یکی از خصایصی است که بک در تفکر افراد افسرده یافته است .

اضطراب از دیدگاه فروید:

مفهوم اضطراب در روان شناسی و به ویژه آسیب شناسی روانی و روانشناسی بالینی از نظر تاریخی مدیون فروید است. بر اساس نظر فروید اضطراب به سه نوع تقسیم شده است:

1- اضطراب واقعی: هنگامی تجربه می‌شود که شخصی با خطرات یا تهدیدهای بیرونی مواجه است.

2- اضطراب نوروتیک: زمانی بروز می‌کند که تکانه‌ها (نهاد) موجب تهدید فرد در برابر قطع کنترل‌ها (من) و ظهور رفتارهایی می‌شود که منجر به تنبیه وی خواهد شد .

¹ - Aaron Temkin Beck

3- اضطراب اخلاقی: وقتی ظاهر می‌شود که فرد عملی خلاف وجدان اخلاقی یا ارزش‌های اخلاقی خویش انجام داده است یا حتی در نظر دارد انجام بدهد و به این دلیل احساس گناه می‌کند. مهارت‌های روابط بین فردی

همه ما بخش عمده‌ای از زندگی خود را در ارتباط با دیگران سپری می‌کنیم. هرچه بیشتر ارتباطات مؤثرتر و موفق‌تری داشته باشیم، موفقیت چشمگیری به دست می‌آوریم. افراد زیادی در زمینه‌هایی به کار اشتغال دارند که تعامل با مردم، احتمالاً مهارت اصلی مورد نیاز آنهاست. سلامتی روان ما، همبستگی کاملی با کیفیت روابط مان با دیگران دارد. بسیاری از دانشمندان یکی از شاخص‌های سلامتی را میزان برقراری و حفظ روابط و تشریک مساعی با دیگران ذکر می‌کنند. آنچه ما را به عنوان یک انسان معرفی می‌کند، میزان تعاملی است که با دیگران داریم. در روابط بین فردی مهارت‌های زیادی مؤثرند. مهارت‌های کلامی شامل: سوال کردن، تأیید کردن، تحسین کردن، تعبیر و تفسیر کردن و مهارت‌های غیرکلامی که عبارتند از: تکان دادن سر، حالات چهره، تماس چشمی مستقیم.

تحقیقات انجام شده مرتبط با تحقیق حاضر

پژوهشگرانی در داخل و خارج از کشور درباره تاثیرات خاطره‌گویی گروهی بر کیفیت زندگی سالمندان تحقیقاتی انجام داده‌اند که تأثیر مثبت خاطره‌گویی را بر زندگی سالمندان تأیید می‌کند. نعمتی دهکردی پژوهشی انجام داد که طی آن 89 نفر از بازنشستگان شهرکرد مورد آزمون قرار گرفتند. نتایج نشان داد خاطره‌گویی گروهی باعث ارتقای کیفیت زندگی و روابط می‌شود. از طرفی داشتن نقش فعال در خاطره‌گویی به افزایش اعتماد به نفس سالمندان منجر می‌شود و در نتیجه از میزان افسردگی و اضطراب آنها کاسته می‌شود. همچنین مطالعات وودز (5) تأثیر خاطره‌گویی را در کاهش علائم افسردگی سالمندان مثبت ارزیابی کرد. چپانگ و همکاران (6) معتقدند خاطره‌گویی در بهبود سلامتی روانی و پیشگیری از اختلالات روانی کمک کننده است. آنها در مطالعه‌ای تحت عنوان ارزیابی رضایت از زندگی بر عزت نفس و رضایت از زندگی سالمندان نشان دادند که میانگین نمرات عزت نفس و رضایت از زندگی بعد از خاطره‌گویی بیشتر از قبل مداخله بود که این نتایج نشان می‌دهد که خاطره‌گویی موجب ارتقای عزت نفس و رضایت از زندگی سالمندان می‌گردد.

روش

روش تحقیق حاضر از حیث هدف در طبقه تحقیق های کاربردی و بر حسب نحوه گردآوری داده‌ها، در دسته تحقیق های نیمه تجربی (طرح پیش آزمون - پس آزمون با گروه کنترل) جای می‌گیرد. در این تحقیق برای گروه آزمایش شش جلسه 90 دقیقه‌ای خاطره پردازی گروهی برگزار شد و گروه کنترل در طول این مدت، هیچ گونه خدماتی دریافت نکردند. جامعه آماری این تحقیق، همه سالمندان ساکن خانه های سالمندان شهر مشهد بوده و نمونه آن را 30 نفر از سالمندان ساکن یکی از خانه سالمندان مشهد می‌باشد که آمار سالمند بیشتری نسبت به سایر مراکز دارد. روش نمونه گیری به شیوه نمونه گیری در دسترس می‌باشد. در ادامه این 30 نفر به دو گروه 15 نفره آزمایش و کنترل تقسیم شدند. در این تحقیق با استفاده از پرسشنامه اضطراب بک 1 (BAI)، پرسشنامه افسردگی بک 2 (BDI) و پرسشنامه کیفیت روابط پیرس 3 (QRI) به جمع آوری اطلاعات پرداخته و میزان افسردگی، اضطراب و کیفیت روابط بین افراد سالمند سنجیده شد. از سالمندان خواسته شد که به پرسشنامه‌ها پاسخ دهند و سپس بعد از آموزش‌ها و اجرای تکنیک خاطره گویی گروهی برای گروه آزمایش و بدون انجام هیچ اقدامی برای گروه کنترل، مجددا پرسشنامه‌ها در اختیار سالمندان قرار گرفت. بنابراین طرح اجرا شده نوعی طرح پیش آزمون - پس آزمون می‌باشد. لذا روش مناسب برای ارزیابی فرضیه‌های پژوهش تحلیل کواریانس است. جهت تحلیل داده‌ها ابتدا اطلاعات پرسشنامه‌ها در نرم افزار SPSS وارد شده و سپس از روشهای آماری توصیفی و استنباطی برای توصیف و تحلیل داده‌ها استفاده شد .

آماره‌های توصیفی متغیرها:

بررسی توصیف آزمودنی‌ها و در خصوص سن سالمندانی که در تحقیق شرکت نمودند، بیانگر آن است که تعداد 10 نفر از سالمندان گروه آزمایش بیش از 65 سال و در گروه کنترل هم 11 سالمند بیش از 65 سال سن داشتند. از حیث سواد هم نشان می‌دهد حدود 50٪ از این دارای مدرک کمتر از دیپلم و 23 درصد از سالمندان مدرک لیسانس و بالاتر داشتند. در ادامه به بررسی توصیفی متغیرهای تحقیق که از نمرات مربوط به پرسشنامه‌های اضطراب، افسردگی و روابط بین فردی به دست آمده است، پرداخته که نتایج نشان می‌دهد که میانگین شاخص افسردگی در مرحله پیش

¹ - Beck Anxiety Inventory

² - Beck Depression Inventory

³ - Quality of Relationship Inventory

آزمون گروه کنترل 46/33 و در پس آزمون 44/26 می‌باشد. در گروه آزمایش شاخص افسردگی از 45/86 به 32/06 کاهش یافته است. انحراف معیار در گروه کنترل در مرحله پیش آزمون کمتر از پس آزمون است ولی در گروه آزمایش در مرحله پس آزمون بیشتر از پیش آزمون می‌باشد. بنابراین پراکندگی شاخص افسردگی در گروه کنترل کاهش یافته و در گروه آزمایش افزایش یافته است. شاخص اضطراب در گروه کنترل تغییرات چندانی نداشته است، در حالیکه در گروه آزمایش شاخص اضطراب از 45/067 به 28/60 کاهش یافته است. همچنین روابط بین فردی برای گروه آزمایش در مرحله پیش آزمون از 48/33 به 77/60 رسیده است که نشان دهنده پیشرفت قابل قبول در بین سالمندان بوده در حالی که در گروه کنترل میانگین روابط بین فردی در دو مرحله پیش آزمون و پس آزمون تغییرات چندانی نداشته است. نتایج یافته‌ها حاکی از آن است که تکنیک خاطره گویی گروهی باعث کاهش افسردگی، اضطراب و بهبود روابط بین فردی می‌شود. پس از تحلیل توصیفی موضوع تحقیق، برای انجام فرضیه‌های آماری لازم است که فرض نرمال بودن مشاهدات جمع آوری شده برای هر یک از متغیرهای تحقیق مورد ارزیابی قرار گیرد که در این تحقیق از آزمون کولموگروف - اسمیرنف بدین منظور استفاده نموده ایم. آزمون آماری فوق به صورت زیر می‌باشد:

H_0 : نمرات مربوط به کاهش افسردگی، اضطراب و بهبود کیفیت روابط سالمندان، دارای توزیع

نرمال می‌باشد.

H_1 : نمرات مربوط به کاهش افسردگی، اضطراب و بهبود کیفیت روابط سالمندان، دارای توزیع

نرمال می‌باشد.

نتایج آزمون کولموگروف - اسمیرنف در جدول زیر ارائه شده است:

روابط بین فردی		اضطراب		افسردگی			
پس آزمون	پیش آزمون	پس آزمون	پیش آزمون	پس آزمون	پیش آزمون		
30	30	30	30	30	30	تعداد	
62.53	47.20	36.30	45.13	38.17	46.10	میانگین	پارامترهای
16.04	6.28	9.57	3.32	7.68	3.92	انحراف معیار	نرمال
0.23	0.14	0.12	0.13	0.14	0.11	قدر مطلق	حداکثر
0.17	0.14	0.11	0.13	0.12	0.11	مثبت	تفاضل

-0.23	-0.09	-0.12	-0.12	-0.14	-0.09	منفی
1.26	0.78	0.68	0.71	0.74	0.60	آماره آزمون
0.09	0.58	0.74	0.69	0.64	0.86	سطح معناداری

نتایج جدول فوق حاکی از آن است که سطح معناداری برای مشاهدات جمع آوری شده در هر سه متغیر تحقیق بیش از 0/05 می‌باشد. لذا فرضیه صفر آزمون مذکور رد نمی‌شود. ($p > 0/05$) با پذیرش فرضیه نرمالیتی برای بررسی فرضیه‌های تحقیق، از آزمون‌های کلاسیک استفاده می‌نمایم. البته آزمون مذکور به تفکیک گروه‌های کنترل و آزمایش نیز در پیوست آماری ارائه شده است که شرط نرمال بودن مشاهدات به تفکیک نیز تأیید می‌گردد. در این تحقیق سه فرضیه فرعی ذیل مورد تحلیل قرار خواهند گرفت:

فرضیه اول: « خاطره پردازی گروهی بر کاهش افسردگی سالمندان تأثیر مثبت دارد. »

با وجود اجرای طرح پیش آزمون- پس آزمون برای بررسی تاثیر خاطره پردازی گروهی بر کاهش افسردگی قبل از اجرای تحلیل کواریانس باید شرط برابری واریانس‌های دو گروه مورد ارزیابی قرار گیرد. آزمون لوین¹ برای بررسی فرض برابری واریانس‌های دو گروه کنترل و آزمایش مورد استفاده قرار گرفته است که نتایج آن در جدول زیر ارائه شده است.

سطح معناداری	درجه آزادی مخرج	درجه آزادی صورت	آماره F
0/128	28	1	2/460

نتایج جدول فوق بیان می‌کند که سطح معناداری برای آزمون لوین بیش از 0/05 می‌باشد. بنابراین با اطمینان 0/95 نتیجه می‌گیریم که فرض برابری واریانس‌های دو گروه پذیرفته می‌شود. با توجه به برقراری شرایط موردنیاز برای اجرای تحلیل کواریانس، نتایج بررسی تاثیر خاطره پردازی گروهی بر کاهش افسردگی بیانگر آن است که با توجه به اینکه سطح معناداری برای متغیر کمکی 0/005 و کمتر از 0/05 است، متغیر تصادفی کمکی به طور معناداری با متغیر وابسته رابطه معناداری دارد، لذا اجرای تحلیل فوق معتبر است. از طرفی سطح معناداری متناظر با گروه 0/00 و کمتر از 0/05 است. بنابراین با عنایت به میانگین شاخص افسردگی و معنادار شدن فرض صفر در

¹ - Levene's Test of Equality of Error Variances

تحلیل کواریانس، فرضیه اول پژوهش مبنی بر اینکه "خاطره پردازی گروهی بر کاهش افسردگی سالمندان تأثیر مثبت دارد." با اطمینان 0/95 پذیرفته می‌شود.

فرضیه دوم: «خاطره پردازی گروهی بر کاهش اضطراب سالمندان تأثیر مثبت دارد.» برای بررسی شرط برابری واریانس‌های دو گروه، از آزمون لوین استفاده نموده که نتایج آن در جدول زیر ارائه شده است.

آماره F	درجه آزادی صورت	درجه آزادی مخرج	سطح معناداری
1/171	1	28	0/288

نتایج جدول فوق بیانگر آن است که سطح معناداری برای آزمون لوین بیش از 0/05 می‌باشد. بنابراین با اطمینان 0/95 نتیجه می‌گیریم که فرض برابری واریانس‌های دو گروه پذیرفته می‌شود. با عنایت به برقراری شرایط مورد نیاز برای اجرای تحلیل کواریانس، نتایج بررسی تأثیر خاطره پردازی گروهی بر کاهش اضطراب بیانگر آن است که با توجه به اینکه سطح معناداری برای متغیر کمکی 0/023 و کمتر از 0/05 است، متغیر تصادفی کمکی، به طور معناداری با متغیر وابسته رابطه معناداری دارد، لذا اجرای تحلیل فوق معتبر است. از طرفی سطح معناداری متناظر با گروه 0/00 و کمتر از 0/05 است. بنابراین با عنایت به میانگین شاخص اضطراب و معنادار شدن فرض صفر در تحلیل کواریانس، فرضیه دوم پژوهش مبنی بر اینکه "خاطره پردازی گروهی بر کاهش اضطراب سالمندان تأثیر مثبت دارد." با اطمینان 0/95 پذیرفته می‌شود.

فرضیه سوم: «خاطره پردازی گروهی بر بهبود روابط بین فردی در سالمندان تأثیر مثبت دارد.» برای بررسی فرضیه فوق، ابتدا با کمک آزمون لوین شرط برابری واریانس را برای گروه‌های کنترل و آزمایش مورد بررسی قرار گرفت. نتایج بیانگر آن است که سطح معناداری برای آزمون لوین 0/429 و بیش از 0/05 می‌باشد. بنابراین با اطمینان 0/95 نتیجه می‌گیریم که فرض برابری واریانس‌های دو گروه پذیرفته می‌شود.

آماره F	درجه آزادی صورت	درجه آزادی مخرج	سطح معناداری
0/644	1	28	0/429

نتایج نشان می‌دهد که با توجه به اینکه سطح معناداری برای متغیر کمکی 0/00 و کمتر از 0/05 است، متغیر تصادفی کمکی (مشاهدات پیش آزمون) به طور معناداری با متغیر وابسته (مشاهدات

پس آزمون (رابطه دارد، لذا اجرای تحلیل فوق معتبر می باشد. در سطر بعدی سطح معناداری متناظر با گروه 0/00 و کمتر از 0/05 می باشد. بنابراین با عنایت به میانگین شاخص روابط بین فردی و معنادار شدن فرض صفر در تحلیل کواریانس، فرضیه سوم پژوهش مبنی بر اینکه " خاطره پردازی گروهی بر بهبود روابط بین فردی در سالمندان تأثیر مثبت دارد " با اطمینان 0/95 پذیرفته می شود. حال با توجه به پذیرش سه فرضیه پژوهش می توان استنباط کرد فرضیه اصلی پژوهش مبنی بر اینکه " خاطره پردازی گروهی موجب کاهش افسردگی، اضطراب و بهبود روابط بین فردی در سالمندان ساکن سرای سالمندان می شود " با 0/95 اطمینان پذیرفته می شود.

بحث و نتیجه گیری

هدف اصلی در این تحقیق بررسی تأثیر تکنیک خاطره گویی گروهی بر کاهش افسردگی، اضطراب و بهبود کیفیت روابط در سالمندان ساکن سرای سالمندان شهر مشهد بود. پس از تجزیه و تحلیل داده ها، نتایج به دست آمده نشان داد که بین پیش آزمون و پس آزمون گروه آزمایش و گروه کنترل از لحاظ متغیرهای وابسته (افسردگی، اضطراب و روابط بین فردی) تفاوت معناداری وجود دارد. به عبارت دیگر سالمندان گروه آزمایش، پس از برگزاری شش جلسه خاطره گویی گروهی، از سلامت روانی بهتری نسبت به سالمندان گروه کنترل برخوردار شده اند. به بیانی دیگر می توان اشاره کرد که فرضیه اصلی تحقیق یعنی خاطره پردازی گروهی بر کاهش افسردگی و اضطراب سالمندان تأثیر مثبت دارد و همچنین باعث بهبود روابط بین فردی در سالمندان می شود که نتایج و یافته های تحقیقات انجام شده در ایران توسط (شعبان زاده، 1392؛ محمدزاده و همکاران، 1390؛ هاشمی و همکاران، 1389؛ نعمتی دهکردی و همکاران، 1389؛ محمدی، 1381 و صدھزاری، 1379) و همچنین تحقیقات مشابه با این موضوع در خارج از کشور توسط محققانی چون (کاترین مارشال وودز، 2013؛ وسترهاف و همکاران، 2010؛ چیانگ و همکاران، 2009؛ شلمن و همکاران، 2009؛ بلمیجر و همکاران، 2008؛ کپیلیز و همکاران، 2008؛ لیو و همکاران، 2007؛ ریچارد لین و همکاران، 2006؛ ال فورد و همکاران، 2005) با نتایج این تحقیق، همخوانی دارند. بنابراین خاطره گویی گروهی می تواند به عنوان روشی برای کمک به رشد مراحل سالمندی و حمایت از بهداشت روان سالمندان باشد و با بهبود روابط بین فردی موجب بهبود کیفیت زندگی سالمندان گردد.

پیشنهادهات:

- 1 - با آشکار سازی اثرات خاطره گویی گروهی بر کیفیت زندگی سالمندان می توان این تکنیک را به طور ساده، آسان، ارزان قیمت و قابل اجرا در تمام خانه های سالمندان به کار برد و امید است که این روش از سوی سالمندان و اعضای تیم های درمانی مورد استقبال قرار گیرد. از طرف دیگر مراکز بهداشتی - درمانی با معرفی این تکنیک به خانواده ها، گام مهمی در جهت حفظ و ارتقای بهداشت روان سالمندان ساکن در منزل، در بین افراد جامعه بردارند.
- 2 - به محققان پیشنهاد می گردد در تحقیقات مشابه نقش تفاوت های قومی، نژادی، فرهنگی، اقتصادی، سیاسی و .. که باعث تفاوت بنیادی در شخصیت افراد جامعه و سالمندان آن می گردد؛ نیز بررسی گردد تا نتایج مطلوب تری درباره موضوع تحقیق، بدست آید.

کتابنامه:

- نعمتی دهکردی، دشت بزرگی، پاک سرشت، راسخ، فروزنده. بررسی تاثیر خاطره گویی گروهی بر کیفیت زندگی سالمندان شهر کرد. مجله دانشگاه علوم پزشکی شهر کرد. دوره نهم. شماره چهارم. 1386
- همتی مسلک پاک، موسوی، شیخی. تاثیر خاطره گویی بر عزت نفس سالمندان ساکن در سرای سالمندان ارومیه. فصلنامه علمی- پژوهشی انجمن علمی پرستاری ایران. دوره اول. شماره دوم. 1392
- حاتمی، رضوی، اردبیلی، مجلسی، سیدنوزادی، پرزاده. کلیات جامع بهداشت عمومی. جلد سوم. چاپ دوم. تهران. انتشارات رشد. 1385
- Wang JJ. Group reminiscence therapy for cognitive and affective function of demented elderly in Taiwan. International Journal of Geriatric Psychiatry 2007
- Woods B, Spector A, Jones C, Orrell M, Davies S. Reminiscence theory for dementia. New York: John. Wiley and Sons publishers. 2013
- Chiang KJ, Chu H, Chang HJ, Chung MH, Chen Ch, Chiou HY, Chou KR. The effects of reminiscence. therapy on psychological well-being, depression, and loneliness among the institutionalized aged. International Journal of Geriatric Psychiatry. 2009