

Effect of Reminiscence on the Happiness the Retired Elderly Members of the Islamic Republic of Iran Army

Abbasali Sheykhi¹, Ali Navidian², Roghaieh Keykha³, *Nasrin Rezaee⁴

Abstract

Background & Aims: The aging process is associated with physical, psychological, and social changes, causing the elderly to lose happiness. Since reduced happiness is a consequence of old age, the present study aimed to assess the effect of reminiscence on the happiness of the retired elderly.

Materials & Methods: This quasi-experimental study was conducted in the winter of 2018 on 90 retired men aged more than 60 years, who were selected via convenience sampling and randomly allocated to the intervention and control groups. Reminiscence was performed for six sessions twice per week on the intervention group at the Military Board of the Retired Members in Zahedan, Iran. Data were collected using a demographic questionnaire and Oxford happiness questionnaire. Data analysis was performed in SPSS version 21 using descriptive and inferential statistics.

Results: The mean score of happiness in the elderly in the intervention group increased from 48.82 ± 3.51 before the intervention to 56.51 ± 6.14 after the intervention. In the control group, the score changed from 47.66 ± 6.99 before the intervention to 49.68 ± 7.96 after the intervention. Therefore, a significant difference was observed in the mean score of happiness after the intervention between the intervention and control groups ($P=0.001$).

Conclusion: According to the results, group reminiscence could promote happiness in the elderly. Considering that reminiscence is an appealing, simple, and inexpensive intervention, it could be used to reduce anxiety in the elderly and foster a joyful atmosphere in geriatric healthcare centers.

Keywords: Reminiscence, Happiness, Elderly, Retirement

Conflict of Interest: No

How to Cite: Sheykhi A, Navidian A, Keykha R, Rezaee N. Effect of Reminiscence on the Happiness the Retired Elderly Members of the Islamic Republic of Iran Army. *Iran Journal of Nursing*. 2019; 32(119):1-11.

Received: 4 May 2019

Accepted: 3 Aug 2019

¹. MS Student in Psychiatric Nursing, School of Nursing and Midwifery, Zahedan University of Medical Sciences, Zahedan, Iran

². Professor, Pregnancy Health Research Center, Department of Psychiatric Nursing, School of Nursing and Midwifery, Zahedan University of Medical Sciences, Zahedan, Iran

³. Lecturer, Community Nursing Research Center, Department of Psychiatric Nursing, School of Nursing and Midwifery, Zahedan University of Medical Sciences, Zahedan, Iran

⁴. Assistant Professor, Community Nursing Research Center, Department of Psychiatric Nursing, School of Nursing and Midwifery, Zahedan University of Medical Sciences, Zahedan, Iran (*Corresponding author)
Tel:09153411705 Email: nasrin_rezaee2005@yahoo.com

تأثیر خاطره گویی بر شادکامی سالمندان بازنشسته ارتش جمهوری اسلامی ایران

عباسعلی شیخی^۱، علی نویدیان^۲، رقیه کیخا^۳، نسرین رضائی^۴

چکیده

زمینه و هدف: فرایند سالمندی با تغییرات جسمانی، روانی و اجتماعی همراه است و این سبب می‌شود که سالمندان شادی و نشاط خویش را از دست بدهند. از آنجا که کاهش شادکامی از تبعات سالمندی است، این مطالعه با هدف تأثیر خاطره گویی بر شادکامی سالمندان بازنشسته انجام شد. **روش بررسی:** این مطالعه نیمه تجربی است که در زمستان ۱۳۹۷ انجام شد. نمونه‌ها ۹۰ مرد بازنشسته بالای ۶۰ سال بازنشسته ارتش بودند. نمونه گیری به شیوه در دسترس انجام شد، نمونه‌ها به روش تخصیص تصادفی در دو گروه مداخله و کنترل قرار گرفتند. خاطره گویی به مدت شش جلسه گروهی دو بار در هفته برای گروه مداخله در کانون بازنشستگان ارتش شهر زاهدان انجام گرفت. ابزار گردآوری داده‌ها فرم اطلاعات فردی و پرسشنامه شادکامی Oxford بود. تجزیه و تحلیل داده‌ها با کمک آمار توصیفی و استنباطی توسط نرم افزار SPSS نسخه ۲۱ صورت گرفت. **یافته‌ها:** میانگین نمره شادکامی سالمندان در گروه مداخله از $3/51 \pm 48/82$ قبل از خاطره گویی به $6/14 \pm 56/51$ پس از آن افزایش یافت و در گروه کنترل از $6/99 \pm 47/66$ قبل از خاطره گویی به $7/96 \pm 49/68$ پس از آن تغییر یافت. میانگین نمره شادکامی پس از خاطره گویی در دو گروه مداخله و کنترل تفاوت معنی‌داری داشت ($P < 0/001$).

نتیجه‌گیری کلی: این مطالعه نشان داد خاطره گویی به صورت گروهی می‌تواند سبب ارتقاء شادکامی در سالمندان شود. از آنجایی که خاطره گویی مداخله‌ای جذاب، ساده و کم هزینه است می‌توان از آن در کاهش نگرانی‌ها و اضطراب سالمندان استفاده کرد. پیشنهاد می‌شود از این مداخله در مراکز نگهداری از سالمندان و بخش سالمندان برای ایجاد جوی مفرح استفاده شود.

کلیدواژه‌ها: خاطره گویی، شادکامی، سالمند، بازنشستگی

تعارض منافع: ندارد

تاریخ دریافت: ۹۸/۲/۱۴

تاریخ پذیرش: ۹۸/۵/۱۲

۱. دانشجوی کارشناسی ارشد روانپرستاری، دانشکده پرستاری و مامایی، دانشگاه علوم پزشکی زاهدان، زاهدان، ایران
 ۲. استاد، مرکز تحقیقات سلامت بارداری، گروه روانپرستاری دانشکده پرستاری و مامایی، دانشگاه علوم پزشکی زاهدان، زاهدان، ایران
 ۳. مربی، مرکز تحقیقات پرستاری جامعه، گروه روانپرستاری دانشکده پرستاری و مامایی، دانشگاه علوم پزشکی زاهدان، زاهدان، ایران
 ۴. استادیار، مرکز تحقیقات پرستاری جامعه، گروه روانپرستاری دانشکده پرستاری و مامایی، دانشگاه علوم پزشکی زاهدان، زاهدان، ایران.
 شماره تماس: ۰۹۱۵۳۴۱۱۷۰۵ E-mail: nasrin_rezaee2005@yahoo.com (**نویسنده مسئول)

مقدمه

سالمندی یک فرایند بیولوژیکی اجتناب ناپذیر است که تمام افراد را درگیر می‌کند و همراه با تجربیات متفاوت خوشایند و ناخوشایند است^(۱). تحولات اجتماعی، اقتصادی و پیشرفت‌های علمی در سال‌های اخیر موجب افزایش امید به زندگی و کاهش نرخ مرگ و میر و به تبع آن افزایش چشمگیر جمعیت سالمندان شده است. تخمین زده می‌شود که جمعیت سالمندان در جهان تا ۴۰ سال آینده دو برابر شود^(۲). این افزایش جمعیت در کشورهای در حال توسعه به مراتب بیشتر از کشورهای توسعه یافته است. ایران نیز به عنوان یکی از این کشورهای در حال توسعه از این تغییرات جمعیتی مستثنی نیست. بر طبق گزارش مرکز آمار ایران، جمعیت سالمند ایران از ۶/۴ درصد در سال ۱۳۴۵ به ۹/۱ درصد در سال ۱۳۹۵ رسیده است^(۳). با توجه به افزایش سریع تعداد سالمندان، مسأله بهداشت، سلامت و تأمین آسایش و رفاه آنان در جامعه هر روز ابعاد تازه و گسترده‌تری پیدا می‌کند. در هر حال فرایند سالمندی با تغییرات جسمانی گوناگون، تغییرات روانی همچون نگرانی و اضطراب از آینده و تغییرات اجتماعی همراه است^(۴).

در کنار سالمندی متغیر دیگری به نام بازنشستگی وجود دارد. بازنشستگی یک دوره انتقال و تحول مهم در زندگی محسوب می‌شود که همراه با تغییرات مهم در سبک زندگی و نقش‌های اجتماعی است. سیستم بازنشستگی در کشورها متفاوت است و فاکتورهای متعددی در بازنشستگی نقش دارند در کشور ایران برای اکثر مشاغل دولتی سن مد نظر قرار می‌گیرد. در استرالیا یکی از فاکتورهای مهم در بازنشستگی سلامت جسمی و روانی است؛ بطوری که افراد اعلام کرده‌اند بعد از ۷۰ سال هم کار خواهند کرد. سن بازنشستگی قانونی در کشور نروژ ۶۷ سال می‌باشد. در هر حال در بیشتر موارد بازنشستگی به دنبال ورود به سالمندی اتفاق می‌افتد و سازمان بهداشت جهانی شروع سالمندی را ۶۵-۶۰ سال گزارش کرده است. در واقع بازنشستگی به معنای جدا شدن فرد از

نقشی است که سالهای متمادی داشته و به قالب جدیدی در آمدن است. سالمندی به همراه بازنشستگی با فقدان هایی همچون از دست دادن عملکرد، از دست دادن دوستان، از دست دادن آزادی همراه است که این موارد می‌تواند نشاط و سرزندگی فرد را با مشکل رو به رو سازد^(۴).

با این وجود مطالعات نشان داده است که سالمندان بازنشسته نیروهای نظامی (کهنه سربازان) تجارب متفاوتی نسبت به سایر بازنشستگان دارند که بر ابعاد سلامت جسمی، روانی و اجتماعی آنان تأثیر گذاشته است. بطوری که مطالعه‌ای که بر روی بیش از ۸۰۰ نفر از نیروهای نظامی انجام شده بود نشان داد که بیش از ۵۰ درصد آنان از سلامت روان (در ابعاد افسردگی، اضطراب و خواب) پایینی برخوردار بودند^(۵). یافته‌های یک مطالعه کوهورت که به بررسی عوامل مؤثر بر سلامت روان کهنه سربازان (ارتشیان بازنشسته) در سالهای ۲۰۱۳-۲۰۰۱ پرداخته بود نشان داد افراد پس از بازنشستگی یا به عبارتی دیگر جدایی از ارتش با افزایش سن با اختلالات روانشناختی همچون افسردگی و کم خوابی مواجه می‌شوند^(۶) همچنین یافته‌های مطالعه‌ای که پس از ۲۶ سال از اتمام جنگ در ایران انجام شده بود نشان داد در رزمندگان ایرانی نیز برخی اختلالات روانی با علائم خلقی دارای شیوع بالایی است^(۷).

به نظر می‌رسد طیف وسیعی از بازنشستگان، نتوانسته‌اند خود را با وضعیت سالمندی و بازنشستگی سازگار نمایند و در نتیجه دچار انواع مشکلات روانی شدند. شادکامی یکی از ملاک‌های مهم سلامت روان است. مطالعات نشان داده است که نشاط با افزایش سن کاهش می‌یابد^(۸). همچنین یافته‌های مطالعه‌ای نشان داد که بیش از نود درصد سالمندان شادکامی متوسطی داشته‌اند و شادکامی آنها با وضعیت اقتصادی ارتباط داشته است^(۹). به عبارتی در سالمندان بازنشسته از شادکامی نیز با کاهش درآمد کاسته می‌شود. از سویی دیگر گرایش سالمندان به رکود و سکون، باعث می‌شود که شادی، نشاط و احساس

سودمندی خویش را از دست دهند. شادکامی مولد انرژی، شور و نشاط و حرکت و پویایی است و همچون سپری می‌تواند آدمی را در برابر استرس‌ها و مشکلات محافظت کند و سلامت جسمی و روانی فرد را تضمین کند^(۲). با توجه به مزایای شادکامی، همه جوامع خواستار شادی، سعادت و سلامت اعضای خود هستند و در پی رسیدن به این خواسته به دنبال عوامل تأثیرگذار بر آن می‌باشند. نتایج مطالعه‌ای در خانه سالمندان کهریزک نشان داد دیدن فیلم به صورت گروهی منجر به ارتقاء شادکامی در سالمندان شده است^(۱۰).

مداخلات روانشناختی متنوعی برای سالمندان دارای مشکلات روانی مانند اضطراب، افسردگی، و انزوای اجتماعی وجود دارد که مهم‌ترین آنها مداخلات روانشناختی از جمله شناخت درمانی، روایت درمانی، درمان حل مسئله، کتاب درمانی، فیلم درمانی و خاطره گویی است. در افراد سالمند خاطره گویی می‌تواند بر ابعاد مختلف سلامت اجتماعی و روانی تأثیر گذار باشد. مطالعه موسوی و همکاران نشان داد خاطره گویی بر سلامت روان و اضطراب سالمندان تأثیر داشته است^(۱۱). خاطره گویی مداخله‌ای است که اغلب برای افراد سالمند به کار می‌رود که در طبقه بندی مداخلات و مراقبت‌های پرستاری با عنوان یادآوری رویدادها، احساسات و تفکرات گذشته، به منظور ایجاد و ارتقاء سلامت روانی و اجتماعی با ایجاد جوی شاد و فعال به کار می‌رود. خاطره گویی یک مداخله پیشگیرانه و درمانی مشخص و جذاب برای افراد سالمند است. با یادآوری گذشته و خاطرات آن، افراد ارزش و لیاقت بیشتری را احساس می‌کنند. در واقع شخصی که با موفقیت داستان زندگی‌اش را بازآفرینی می‌کند به احساس انسجام دست می‌یابد^(۳). خاطره گویی بر افزایش شادکامی و کاهش افسردگی تأثیر داشته است همچنین خاطره گویی بر نشانه‌های افسردگی سالمندان چینی مؤثر بوده است^(۱۲). نتایج متا آنالیز مطالعات کارآزمایی بالینی نشان داد که خاطره گویی می

تواند به عنوان مراقبت روتین در سالمندان با علائم افسردگی استفاده شود^(۱۳).

مرور مطالعات نشان می‌دهند پژوهش‌های محدود و با جامعه‌های متفاوت در زمینه خاطره گویی سالمندان و با اهدافی همچون تأثیر بر افسردگی، اضطراب افراد ساکن در خانه سالمندان و یا معلمان انجام شده است^(۱۳-۳۰). علاوه بر این بسیاری از پژوهش‌ها در حوزه سالمندی به دنبال شناسایی عوامل پیشگویی کننده بوده‌اند^(۲۰). با توجه به اینکه جمعیت کشور ایران نیز به سمت سالمندی پیش می‌رود و بسیاری از سالمندان را بازنشستگان تشکیل می‌دهند و سالمندان با مشکلات متعدد روانشناختی مواجهند که منجر به غمگینی و ناراحتی آنان می‌شود، این مطالعه با هدف تعیین تأثیر خاطره گویی بر شادکامی سالمندان بازنشسته ارتش جمهوری اسلامی ایران انجام شد.

روش بررسی

پژوهش حاضر یک مطالعه نیمه تجربی است که در زمستان سال ۱۳۹۷ انجام شد. جامعه مورد مطالعه را تمامی مردان بازنشسته بالای ۶۰ سال مراجعه کننده به کانون بازنشستگان ارتش جمهوری اسلامی ایران در شهر زاهدان تشکیل دادند. روش نمونه‌گیری به این صورت بود که ابتدا از میان سالمندان مراجعه کننده به کانون بازنشستگان که دارای معیارهای ورود به مطالعه بودند، نمونه‌ها به شیوه در دسترس انتخاب شدند سپس نمونه‌ها به صورت تصادفی یا به عبارتی از طریق قرعه کشی با کارت که به تعداد افراد گروه مداخله و کنترل تهیه شده بود و با انتخاب کارت مورد نظر در گروه مداخله و کنترل قرار می‌گرفتند. معیارهای ورود به مطالعه عبارت بودند از گذشتن حداقل شش ماه از بازنشستگی، داشتن سن بین ۶۰-۷۵ سال (سالمندان جوان)، برخورداری نسبی از سلامت جسمی و روانی جهت شرکت در گروه (بنا به گفته خانواده فرد)، برخورداری از شنوایی قابل قبول بنا به اظهارات فرد، نمره ارزیابی شناختی بالاتر از هفت از آزمون کوتاه شده شناختی (Abbreviated mental

تهیه شده است. این آزمون اولین بار توسط Hedkinson در سال ۱۹۷۲ ساخته شد و ۱۰ سؤال دارد. پاسخ درست به هر سؤال نمره ۱ و پاسخ غلط نمره صفر خواهد گرفت و نمره کل جمع پاسخ‌های صحیح می‌باشد. دامنه نمرات بین ۱۰-۰ است. نقطه برش این پرسشنامه ۷-۸ گزارش شده است. این آزمون در کشورهای مختلف روانسنجی شده است. در کشور اسپانیا حساسیت ۱۰۰٪ و ویژگی ۵۳٪ بوده و نقطه برش بین ۷-۸ را نشان داده است. در کشور ایران نیز روانسنجی انجام شده است و نقطه برش ۷ گزارش شده است^(۱۶).

مداخله به شیوه برگزاری جلسات خاطره‌گویی انجام شد. یکی از الگوهای خاطره‌گویی، مرور زندگی بر اساس دوره‌های مختلف زندگی است^(۳). در الگوی دیگر خاطرات بر اساس حوادث مهم زندگی طراحی می‌شود^(۱۷،۱۸). محتوای جلسات خاطره‌گویی در این مطالعه بر اساس حوادث مهم زندگی همچون حوادث مهم غیر حرفه‌ای، حرفه‌ای و حوادث مهم پس از بازنشستگی بود. (جدول شماره ۱)

بعد از کسب مجوز از کمیته اخلاق معاونت تحقیقات و فناوری دانشگاه علوم پزشکی زاهدان و دریافت معرفی‌نامه به کانون بازنشستگان ارتش در شهر زاهدان مراجعه شد. ابتدا مشخصات بازنشستگان سالمند بررسی شد. سالمندانی که معیارهای اولیه ورود به مطالعه را داشتند مشخص شدند و شماره تماس آنها از پرونده آنان استخراج گردید. سپس با آنان تماس گرفته شد و اگر سایر معیارهای ورود را نیز دارا بودند و نیز تمایل به شرکت در انجام مطالعه را داشتند به عنوان نمونه‌های مورد پژوهش انتخاب شدند. سپس این افراد به صورت تخصیص تصادفی در گروه‌های کنترل و مداخله قرار گرفتند. رضایتنامه آگاهانه کتبی و آزمون ارزیابی شناختی قبل از قرار گرفتن در گروه‌ها تکمیل شد. سپس برای انجام پژوهش از نمونه‌ها دعوت شد به کانون بازنشستگان مراجعه نمایند (وسایل ایاب و ذهاب و

test) رضایت برای شرکت در مطالعه، و نیز زندگی در کنار همسر. معیارهای خروج شامل شرکت نکردن در بیش از یک جلسه خاطره‌گویی، بحران شدید خانوادگی در طول مطالعه همچون از دست دادن یکی از اعضای خانواده و عدم تحمل گروه بود. حجم نمونه بر اساس مطالعه یزدانبخش با حدود اطمینان ۹۵ درصد و توان آزمون آماری ۹۵ درصد و بر اساس فرمول زیر در هر گروه تعداد ۳۴ نفر برآورد گردید^(۳). به منظور در نظر گرفتن ریزش احتمالی، در این مطالعه در هر گروه ۴۵ نفر و در مجموع ۹۰ نفر حجم نمونه تعیین شد.

$$n = \frac{(Z_{1-\frac{\alpha}{2}} + Z_{1-\beta})^2 (S_1^2 + S_2^2)}{(X_1 - X_2)^2} = 33,44$$

ابزار جمع‌آوری اطلاعات در این مطالعه پرسشنامه‌ای متشکل از سه بخش بود که به صورت خود گزارش دهی تکمیل شد. بخش اول اطلاعات فردی سالمند شامل سن، میزان تحصیلات، مدت بازنشستگی، تعداد فرزندان و داشتن شغل بعد از بازنشستگی بود. بخش دوم پرسشنامه شادکامی Oxford و بخش سوم آزمون کوتاه شده شناختی بود.

پرسشنامه شادکامی (Oxford happiness index):

این پرسش‌نامه توسط Lu و Argyle در سال ۱۹۸۹ ساخته شده است. دارای ۲۹ گویه چهارگزینه‌ای است که از صفر تا سه نمره گذاری می‌شوند (۰ کاملاً مخالفم، ۱ تا حدی مخالفم، ۲ خیلی موافقم، ۳ کاملاً موافقم) و جمع نمره گزینه‌ها، نمره کل مقیاس را تشکیل می‌دهد که دامنه آن از صفر تا ۸۷ است، نمره بالاتر نشان دهنده نشاط بیشتر است^(۱۴). این پرسشنامه در ایران روانسنجی شده است. بررسی همسانی درونی مواد پرسشنامه نشان داد که تمام ۲۹ مورد آن با نمره کل همبستگی بالایی دارند و پایایی این ابزار به روش الفای کرونباخ ۰/۹۰ بوده است^(۱۵). در این مطالعه هم پایایی با بهره‌گیری از ضریب آلفای کرونباخ، ۰/۸۵ محاسبه شد.

آزمون کوتاه شده شناختی (AMT): آزمون کوتاه شده شناختی برای غربالگری اختلالات شناختی در سالمندان

پرستاری در تمامی جلسات جهت بررسی و مراقبت احتمالی از وضعیت سالمندان شرکت کننده در پژوهش حضور داشت. محل برگزاری جلسات کانون بازنشستگان ارتش یا یکی از مراکز درمانی ارتش در شهر زاهدان بود. در راستای مدیریت جلسات با توجه به تعداد افراد شرکت کننده در جلسات به طور متوسط ۷-۵ دقیقه برای هر فرد در هر جلسه در نظر گرفته شد. مدیریت زمان بر عهده پژوهشگر بود. گروه کنترل در این مدت برنامه‌ای دریافت نکرد و در همان فاصله زمانی گروه مداخله پس آزمون در مورد آنان نیز انجام شد. لازم به ذکر است پس از اتمام مداخله برای گروه کنترل از طریق کانون بازنشستگان ارتش در شهر زاهدان اطلاع رسانی شد، و یک جلسه خاطره گویی برای گروه کنترل نیز برگزار شد.

امکانات اولیه مثل دسترسی آسان به سرویس بهداشتی برای آنان در محل مورد نظر فراهم بود. در ضمن احتمال اینکه افراد گروه مداخله و کنترل همدیگر را در کانون ملاقات کنند بسیار کم بود. زیرا افراد مراجعه کننده برای برخی کارهای اداری به کانون مراجعه می‌کردند و فرصت کافی و محل مناسب برای مکالمات طولانی در فضای کانون وجود نداشت.

روز اول پرسشنامه‌های مورد نظر تکمیل شد. سپس روزهای برگزاری جلسات گروهی ۵ تا ۸ نفره مشخص شد. جلسات خاطره گویی شش جلسه دو روز در هفته و به مدت ۴۵ تا ۶۰ دقیقه بود. دو ماه پس از اتمام جلسات خاطره گویی، پرسشنامه‌ها در مرحله پس آزمون تکمیل شدند. در تمامی جلسات پژوهشگر نقش رهبری را بر عهده داشت. همچنین کمک پژوهشگر کارشناس ارشد

جدول شماره ۱: ساختار جلسات گروهی خاطره گویی

| جلسه | محتوای جلسات |
|----------------------|---|
| جلسه اول | تکمیل پرسشنامه‌ها |
| حوادث سرنوشت | آشنایی با اهداف جلسات، ایجاد فضای دوستانه برای بیان خاطرات |
| ساز زندگی | یک حادثه سرنوشت ساز از زندگی تجربه‌ای است که شما در طی زندگی داشته‌اید و تغییر مهمی در زندگی شما داشته است. |
| جلسه دوم | خوشامدگویی، مروری اجمالی بر خاطرات جلسه قبل |
| تاریخچه خانوادگی | افراد خانواده شما چه کسانی بودند، چه کسانی در شکل دادن زندگی شما تأثیر مثبت یا منفی زیادی داشتند. چه کسانی بیشتر در امور زندگی به شما کمک کردند و در پیشرفت شما سهیم هستند. |
| جلسه سوم | خوشامدگویی، مروری اجمالی بر خاطرات جلسه قبل |
| خاطرات حرفه‌ای | بیان خاطرات کاری کار چه تأثیری بر نقش‌های فرد در جامعه و خانواده داشته است. |
| جلسه چهارم | خوشامدگویی، مروری اجمالی بر خاطرات جلسه قبل |
| تجارب همراه با استرس | عشق یک تعلق عاطفی به یک شخص، مکان یا چیز ویژه است. عشق‌های عمده زندگی شما چه هستند؟ در طول زندگی عاشق شدید یا از کسی نفرت پیدا کردید. |
| جلسه پنجم | خوشامدگویی، مروری اجمالی بر خاطرات جلسه قبل |
| معنا و هدف زندگی | هدف‌هایی که در طول زندگی داشتید به آن دست پیدا کردید. برای آن هدف‌هایی که دست پیدا نکردید تلاش کردید. |
| جلسه ششم | خوشامدگویی و جمع بندی |
| | ارزیابی خاطرات خود (خوشاینها و ناخوشاینها) |

ملاحظات اخلاقی از جمله رضایت آگاهانه کتبی، اطمینان از محرمانه بودن اطلاعات و آزاد بودن شرکت در جلسات و یا ترک مطالعه در هر مرحله ای از پژوهش مورد توجه قرار گرفتند.

یافته‌ها

میانگین سن در گروه مداخله و کنترل ۶۸ سال بود. همه بازنشستگان متأهل و دارای فرزند بودند. بیش از ۵۷ درصد نمونه‌ها در گروه مداخله دارای شغل پس از بازنشستگی بودند و ۴۲ درصد آنان پس از بازنشستگی شغل دوم اختیار نکرده بودند. مشخصات جمعیت شناختی نمونه‌ها در جدول شماره ۲ ارائه شده است.

داده‌ها توسط نرم افزار SPSS نسخه ۲۱ مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند. ابتدا به کمک آمار توصیفی درصد فراوانی، میانگین، انحراف معیار، دامنه تغییرات تعیین شد، در ادامه از آمار استنباطی در مقایسه میانگین‌های قبل و بعد در هر گروه از آزمون تی زوجی، مقایسه میانگین‌های بین گروه‌ها از آزمون تی مستقل و مقایسه متغیرهای کیفی از آزمون کای دو استفاده شد. در ابتدا با استفاده از آزمون کلموگراف اسپیرنوف مشخص شد داده‌ها از توزیع نرمال برخوردارند. بنابراین از آزمون‌های پارامتریک استفاده شد. در مواردی که $P < 0/05$ بود اختلاف معنی‌دار گزارش شد. این مطالعه در دانشگاه علوم پزشکی زاهدان با کد اخلاق IR.ZAUMS.REC.1397.379 به ثبت رسید.

جدول شماره ۲: مشخصات جمعیت شناختی سالمندان بازنشسته در گروه مداخله و کنترل

| نتیجه آزمون | گروه کنترل (میانگین \pm انحراف معیار) | گروه مداخله (میانگین \pm انحراف معیار) | متغیر |
|-------------------------------------|---|---|---|
| * $t=0/72$ df=88 P=0/472 | 68/64 \pm 4/60 | 68/02 \pm 3/46 | سن |
| * $t=0/66$ df=88 P=0/512 | 2/53 \pm 1/32 | 2/35 \pm 1/22 | تعداد فرزندان |
| ** $\chi^2=1/96$ df=2 P=0/372 | فراوانی (درصد) 16 (35/6) 14 (31/1) 15 (33/3) | فراوانی (درصد) 11 (24/4) 13 (28/9) 21 (46/7) | تحصیلات دیپلم فوق دیپلم لیسانس و بالاتر |
| ** $\chi^2=2/17$ df=1 P=0/144 | 19 (42/2) 26 (57/8) | 26 (57/8) 19 (42/2) | وضعیت اشتغال دارد ندارد بعد از بازنشستگی |

*: تی مستقل، **: آزمون کای دو

۷/۶۸ و در گروه کنترل ۶۷/۰ \pm ۲/۰۲ مشخص گردید. آزمون آماری تی مستقل نشان داد که میانگین نمره شادکامی پس از مداخله خاطره گویی در دو گروه مداخله و کنترل تفاوت معنی‌داری دارد ($P=0/0001$). همچنین میانگین تغییرات نمره شادکامی در دو گروه سالمندان

میانگین نمره شادکامی سالمندان در گروه مداخله از ۳/۵۱ \pm ۴۸/۸۲ به ۶/۱۴ \pm ۵۶/۵۱ پس از مداخله افزایش یافت و در گروه کنترل از ۶/۹۹ \pm ۴۷/۶۶ قبل از خاطره گویی به ۷/۹۶ \pm ۴۹/۶۸ پس از آن تغییر یافت. همچنین میانگین تغییرات نمره شادکامی در گروه مداخله ۵/۴۳ \pm

معنی‌دار بود ($P=0/0001$). به علاوه آزمون آماری تی زوجی نشان داد که در هر دو گروه مداخله ($P=0/0001$) و کنترل ($P=0/04$) تفاوت معنی‌داری بین میانگین نمرات شادکامی قبل و بعد وجود دارد (جدول شماره ۳).

جدول شماره ۳: مقایسه میانگین نمره شادکامی سالمندان قبل و بعد از مداخله خاطره گویی در گروه مداخله و کنترل

| گروه | زمان | تغییرات | |
|--------|----------------|-----------------------------|-----------------------------|
| | | انحراف معیار \pm میانگین | انحراف معیار \pm میانگین |
| مداخله | قبل از مداخله | انحراف معیار \pm میانگین | انحراف معیار \pm میانگین |
| | پس از مداخله | انحراف معیار \pm میانگین | انحراف معیار \pm میانگین |
| | آزمون تی زوج | ت=۹/۴۹ df=۴۴ P=۰/۰۰۰۱ | ت=۶/۱۴ df=۴۴ P=۰/۰۰۰۱ |
| کنترل | قبل از مداخله | انحراف معیار \pm میانگین | انحراف معیار \pm میانگین |
| | پس از مداخله | انحراف معیار \pm میانگین | انحراف معیار \pm میانگین |
| | آزمون تی مستقل | ت=۰/۹۹ df=۸۸ P=۰/۳۲ | ت=۴/۵۴ df=۸۸ P=۰/۰۰۰۱ |
| مداخله | قبل از مداخله | انحراف معیار \pm میانگین | انحراف معیار \pm میانگین |
| | پس از مداخله | انحراف معیار \pm میانگین | انحراف معیار \pm میانگین |
| | آزمون تی مستقل | ت=۰/۹۹ df=۸۸ P=۰/۳۲ | ت=۴/۵۴ df=۸۸ P=۰/۰۰۰۱ |

بحث و نتیجه‌گیری

بود^(۱۵). در بسیاری از مطالعات به تأثیر خاطره گویی بر افسردگی پرداخته‌اند. در همین راستا یافته‌های مطالعه Chiang و همکاران نشان داد در افراد سالمند خاطره گویی منجر به کاهش افسردگی و بهبود روابط اجتماعی در آنان شده است^(۲۰). در واقع این مطالعه نشان می‌دهد خاطره گویی اثری نسبتاً ماندگار بر خلق افراد داشته و توانسته روابط اجتماعی را در آنان بهبود بخشد. از سویی دیگر یافته‌های مطالعه‌ای نشان داد شادکامی در افراد سالمند با درآمد آنان ارتباط دارد^(۹) این در حالی است مطالعه حاضر نشان داد در سالمندان و بازنشستگان که از درآمد پایین‌تری برخوردارند خاطره گویی توانسته شرایط شاد و لذت بخشی را برای آنان فراهم آورد.

همچنین مطالعه Teng و همکاران که به تأثیر خاطره گویی بر رضایت از زندگی سالمندان در مراکز نگهداری پرداخته بودند نشان داد در فاصله ۱، ۸ و ۱۲ هفته در گروه مداخله در هر سه زمان رضایت از زندگی ارتقاء پیدا کرده بود^(۲۱). علاوه بر این یافته‌های مطالعه Siverová و Bužgová که در مرکز نگهداری از سالمندان انجام شده بود نشان داد خاطره گویی تأثیر مثبت بر کیفیت زندگی و نگرش به پیری داشته و علائم

پژوهش حاضر به منظور تأثیر خاطره گویی بر شادکامی سالمندان بازنشسته ارتش شهر زاهدان انجام شد. یافته‌ها نشان دهنده تأثیر معنی‌دار خاطره گویی بر شادکامی سالمندان مطالعه بود که نشان دهنده اثر بخشی مداخله خاطره گویی بر شادکامی مردان بازنشسته ارتش بود. این یافته با یافته‌های مطالعات قبلی همسو بود. به طوری که چنگیزی و پناه مطالعه‌ای با هدف بررسی تأثیر روایت درمانی گروهی بر شادکامی سالمندان شهر تبریز انجام دادند، نتایج مطالعه نشان داد روایت درمانی گروهی بر ارتقاء شادکامی سالمندان مؤثر بوده است^(۱۸). همچنین نوری پور لیاولی و یوسفی پژوهشی با هدف اثربخشی خاطره پردازی گروهی بر شادکامی سالمندان انجام دادند. یافته‌های نشان داد که خاطره پردازی گروهی باعث افزایش شادکامی و امید به زندگی سالمندان شده است^(۲۰،۱۹).

از آنجایی که ویژگی‌های افراد شادکام بر عکس افراد افسرده است، و نمرات پرسشنامه‌های افسردگی Beck و شادکامی Oxford مؤید این نکته می‌باشند به عبارتی دیگر هر چه افسردگی بالاتر شادکامی پایین‌تر خواهد

افسردگی را در سالمندان کاهش داده است^(۲۲). این یافته‌ها نشان می‌دهند خاطره گویی از علاقه مندی‌های سالمندان است و هرگاه به صورت گروهی این امر اتفاق بیفتد دوام آن بیشتر خواهد بود و برای آنان رضایمندی به دنبال دارد و بالطبع آن خشنودی را دنبال خواهد داشت.

با وجود این که بیشتر مطالعات بر روی سالمندان در مراکز نگهداری انجام می‌شود اما مطالعه Chueh و Chang با هدف تأثیر خاطره گویی بر روی علائم افسردگی کهنه سربازان در تایوان انجام شده بود نشان داد علائم افسردگی سه ماه و شش ماه پس از مداخله خاطره گویی کاهش یافته است^(۲۳). این نشان می‌دهد که خاطره گویی در بازنشستگان ارتش که تجارب متفاوتی با سایر افراد سالمند دارند نیز می‌تواند تأثیر مثبتی بر خلق آنان در مدت زمان طولانی‌تری داشته باشد.

از محدودیت‌های این پژوهش وضعیت سلامت جسمی فرد سالمند هنگام شرکت در جلسات بود که برخی جلسات با تأخیر به کلاس می‌رسیدند و در برخی موارد بستگان آنان تمایل داشتند کنار فرد سالمندشان باشند در این مواقع به بستگان آنان نیز اجازه حضور در جلسه داده می‌شد. از محدودیت‌های دیگر این مطالعه داشتن تجربه جنگ بود که همه افراد با توجه به ویژگی‌های سنی در جبهه و پشت جبهه حضور داشتند و بیان برخی خاطرات جنگ مثل شهید شدن دوستان فضای ناراحت کننده‌ای را بوجود می‌آورد.

لازم است به این مطلب اشاره شود که نتایج در گروه کنترل هم معنی‌دار بود؛ بدین معنی که در گروه کنترل نیز بدون اینکه مداخله‌ای صورت پذیرد منجر به ارتقاء شادکامی در نمونه‌ها شد. این می‌تواند ناشی از این باشد که برای بازنشستگان مطالعه در گروه کنترل نیز فرصتی فراهم شده بود تا مورد توجه سایرین قرار گیرند؛ آنان را از وضعیت منفعل فعلی خارج نمود و احساس شادکامی در آنان بوجود آورد. یافته‌های مطالعه نیز نشان داد سالمندانی که مورد حمایت سایرین (به غیر از خانواده و

دوستان) قرار می‌گیرند از سلامت اجتماعی و باطبع شادکامی بالاتری برخوردار خواهند شد^(۲۴). تعلق افراد با دیگران به زندگی معنی و مفهوم می‌بخشد. در واقع حمایتی که فرد سالمند جانب دیگران دریافت می‌کند باعث می‌شود او احساس کند که به جامعه و اطرافیانش تعلق دارد و دارای شأن و ارزش است.

یافته‌های این مطالعه نشان داد خاطره گویی به صورت گروهی می‌تواند سبب ارتقاء شادکامی در سالمندان شود. از آنجایی که سالمندان، علاقمند به بیان خاطرات هستند، می‌توان از این ویژگی آنان در ارتقاء نشاط و به دنبال آن بهبود سلامت روان آنان بهره برد. خاطره گویی گروهی سالمندان، مداخله‌ای آسان، راحت و کم هزینه است بنابراین می‌توان به راحتی از این مداخله گروهی در بهبود و ارتقاء سلامت روان سالمندان در جوامع مختلف سالمندان بهره برد. پیشنهاد می‌شود در مراکز مراقبت از افراد سالمند و بخش‌های سالمندان، این مداخله درمانی که به راحتی توسط پرستاران قابل اجرا است برگزار شود. همچنین برای مطالعات آتی پیشنهاد می‌شود خاطره گویی در سالمندان بصورت مطالعات طولی انجام شود تا تأثیر و ماندگاری آن در طی زمان مشخص شود.

تعارض منافع: نویسندگان هیچ گونه تعارض منافی را گزارش نکرده‌اند.

تقدیر و تشکر

از تمامی سالمندان محترم شرکت کننده در این پژوهش و پرستاران بیمارستان ارتش شهر زاهدان که ما را در انجام این پژوهش یاری دادند تشکر می‌نمایم. این مقاله قسمتی از پایان نامه کارشناسی ارشد روانپرستاری دانشگاه علوم پزشکی زاهدان می‌باشد که با کد اخلاق IR.ZAUMS.REC.1397.379 به ثبت رسیده است.

References

- 1- Fakari FR, Hashemi MA, Fakari FR. A Qualitative research: Postmenopausal women's experiences of abuse. *Procedia Soc Behav Sci*. 2013;82:57-60.
- 2- Elias SM, Neville C, Scott T. The effectiveness of group reminiscence therapy for loneliness, anxiety and depression in older adults in long-term care: a systematic review. *Geriatric Nursing*. 2015;36(5):372-80.
- 3- Yazdanbakhsh K. Effects of Life Review on Social Adjustment of Retirees'elderly Persons. *Journal of Aging Psychology*. 2016;1(3):179-85. [Persian]
- 4- Keshavarz-Afshar H, Jahan-Bakhshi Z, Anisi J, Azad-Marzabadi E, Ghahvehchi-Hosseini F. The Determination of Mental Health among Military Retired Forces based on Organizational and Humanistic Variables. *Journal of Military Medicine*. 2016;18(2):191-6. [Persian]
- 5- Rajabi S, Narimani M, Basari A. Evaluation and comparison of mental health statues a policemen and military personnel. *Journal of Military Psychology*. 2013;4(13):32-43. [Persian]
- 6- Armenta RF, Rush T, LeardMann CA, Millegan J, Cooper A, Hoge CW. Factors associated with persistent posttraumatic stress disorder among US military service members and veterans. *BMC psychiatry*. 2018;18(1):48.
- 7- yousefi Z, sharifi K, tagharrobi Z, akbari H. The effect of group reminiscence on happiness of the elderly. *Evidence Based Care*. 2014;4(3):33-46. [Persian]
- 8- Rahnejat A, Dabagi P, Rabiei M, Taghva A, Valipoor H, Donyavi V. Prevalence of Post-Traumatic Stress Disorder Caused by War in Veterans. *Iran J War Public Health*. 2017;9(1):15-23. [Persian]
- 9- Almasi M, Mahmoudiani S, Jafari M. Factors associated with feelings of happiness among the elderly. *Iran Journal of Nursing*. 2015;27(92):23-32. [Persian]
- 10- Hosseini FA, Khodabakhshi-koolae A, Taghvae D. Effectiveness of group film therapy on happiness and quality of life among elderly adults of Kahrizak nursing home. *Journal of Health Literacy*. 2016;1(2):109-17.
- 11- Musavi M, Mohammadian S, Mohammadinezhad B. The effect of group integrative reminiscence therapy on mental health among older women living in Iranian nursing homes. *Nursing Open*. 2017;4(4):303-9. [Persian]
- 12- Huang HC, Chen YT, Chen PY, Hu SH, Liu F, Kuo YL, Chiu HY. Reminiscence therapy improves cognitive functions and reduces depressive symptoms in elderly people with dementia: A meta-analysis of randomized controlled trials. *J Am Med Dir Assoc*. 2015 1;16(12):1087-94.
- 13- Song D, Shen Q, Xu TZ, Sun QH. Effects of group reminiscence on elderly depression: A meta-analysis. *Int J Nurs Sci*. 2014;1(4):416-22.
- 14- Argyle M, Martin M, Crossland J. Happiness as a function of personality and social encounters. *Recent advances in social psychology: An international perspective*. 1989:189-203.
- 15- Alipoor A, Noorbala AA. A preliminary evaluation of the validity and reliability of the Oxford happiness questionnaire in students in the universities of Tehran. *Iranian Journal of Psychiatry and Clinical Psychology*. 1999;5(1):55-66. [Persian]
- 16- Bakhtiyari F, Foroughan M, Fakhrzadeh H, Nazari N, Najafi B, Alizadeh M, Arzaghi M, Sharifi F, Shoae S, Mostafa Q. Validation of the persian version of Abbreviated Mental Test (AMT) in elderly residents of Kahrizak charity foundation. *Iranian Journal of Diabetes and Metabolism*. 2014;13(6):487-94. [Persian]
- 17- 17-Abdollahzadeh H, khabbazi M. Effectiveness Of Integrative Reminiscence On Health anxiety, Death Depression And Perceived Stress In Elderly. *Psychology Health*. 2017;6(22): 101-4. [Persian]
- 18- Changizi F, Panahali A. Effectiveness of group narrative therapy on life expectancy and happiness of the elderly in Tabriz. *Journal of educational sciences*. 2016, 9 (34):63-76. [Persian]
- 19- Nooripour R, Alikhani M, Hosseinian S, Soheilzadeh S, Mohammadifar MA. The Effectiveness of Group Reminiscence on Happiness and Life Expectancy in Elderly. *Journal of Aging Psychology*. 2015;1(3):147-56. [Persian]
- 20- 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. *Int J Geriatr Psychiatry*. 2010;25(4):380-8.

- 21- Ching-Teng Y, Chia-Ju L, Hsiu-Yueh L. Effects of structured group reminiscence therapy on the life satisfaction of institutionalized older adults in Taiwan. *Social work in health care*. 2018 14;57(8):674-87.
- 22- Siverová J, Bužgová R. The effect of reminiscence therapy on quality of life, attitudes to ageing, and depressive symptoms in institutionalized elderly adults with cognitive impairment: A quasi-experimental study. *Int J Mental Health Nurses*. 2018;27(5):1430-9.
- 23- Chueh KH, Chang TY. Effectiveness of group reminiscence therapy for depressive symptoms in male veterans: 6-month follow-up. *Int J Geriatr Psychiatry*. 2014;29(4):377-83.
- 24- Tajmazinani AA, Larijani M. A Study of Factors Influencing Social Exclusion of the Elderly in Varamin City. *Journal of Applied Sociology (1735-000X)*. 2015 Sep 1;59(3).