



## تاثیر خاطره گویی بر عزت نفس سالمندان ساکن در خانه های سالمندان ارومیه

همتی مسلک پاک معصومه<sup>۱</sup>، موسوی مطهره<sup>۲</sup>، شیخی سیامک<sup>۳</sup>

۱. دکترای تخصصی پرستاری، استادیار، دانشکده مامایی و پرستاری، دانشگاه علوم پزشکی ارومیه، ارومیه، ایران
۲. دانشجوی کارشناسی ارشد پرستاری داخلی جراحی، دانشکده مامایی و پرستاری، دانشگاه علوم پزشکی ارومیه، ارومیه، ایران
۳. دکترای روانشناسی، استادیار، دانشگاه علوم پزشکی ارومیه، ارومیه، ایران

مقدمه: عزت نفس از جوانب مهم سازگاری در تمامی مراحل زندگی می باشد که در زمان سالمندی به ویژه در سلامت روان سالمندان اهمیت بیشتری می یابد. خاطره گویی نوعی از روان درمانی گروهی است که در این روش عزت نفس و صمیمیت اجتماعی از طریق تجدید تجارب گذشته، تحت تاثیر می یابد. این مطالعه با هدف تعیین تاثیر خاطره گویی بر عزت نفس سالمندان ساکن در خانه های سالمندان ارومیه انجام گرفت.

روش: پژوهش حاضر، مطالعه تجربی بود که در سال ۱۳۹۱ سالمندان ساکن در خانه های سالمندان فردوس، الزهرا، آرا و خانه سبز ارومیه که شرایط شرکت در مطالعه را بر اساس معیارهای ورود و خروج، داشتند وارد مطالعه شدند. پس از همانندسازی سالمندان هر مرکز در دو گروه، این دو گروه به صورت تصادفی به گروه شاهد و مداخله تخصیص داده شد. در گروه های مداخله جلسات گروه درمانی به شیوه خاطره گویی در هر مرکز شامل ۸ جلسه، هفته ای دو بار تشکیل شد. پرسشنامه مقیاس عزت نفس روزنبرگ در دو مرحله، قبل و بعد از مداخله توسط سالمندان گروه های مداخله و شاهد تکمیل شد. تحلیل داده ها با نرم افزار

و استفاده از آمار توصیفی و استنباطی انجام شد. Spss

یافته ها: نتایج نشان داد که میانگین نمرات عزت نفس در گروه مداخله بعد از خاطره گویی ( $28.95 \pm 1.60$ ) نسبت به قبل از مداخله ( $3.09 \pm 26.30$ ) افزایش داشته است. مقایسه میانگین نمرات عزت نفس بین گروه شاهد و مداخله بعد از مداخله از نظر آماری معنادار بود ( $p < 0.001$ ).

نتیجه گیری: اجرای گروه درمانی به شیوه خاطره گویی بر عزت نفس سالمندان ساکن در خانه های سالمندان ارومیه تاثیر مثبت دارد. این مداخله به عنوان یک مداخله ارزان، مستقل و آسان در پرستاری در کلیه مراکز سالمندی و حتی منزل پیشنهاد می شود.

کلید واژه: خاطره گویی، عزت نفس، سالمندان، خانه های سالمندان