

Research Paper

Effect of Group Reminiscence Therapy on the Social Well-being of Retired Older Men In Zahedan, Iran

*Nasrin Rezaee¹, Abbasali Sheykhi²

Citation Rezaee N & Sheykhi A. [Effect of Group Reminiscence Therapy on the Social Well-being of Retired Older Men In Zahedan, Iran (Persian)]. *Iran Journal of Nursing*. 2022; 35(138):422-433. <https://doi.org/10.32598/ijn.35.138.67.5>

doi <https://doi.org/10.32598/ijn.35.138.67.5>



Received: 16 Apr 2022

Accepted: 23 Oct 2022

Available Online: 01 Nov 2022

Keywords:

Social well-being,
Elderly, Reminiscence

ABSTRACT

Background & Aims Aging is associated with declined health. To maintain the health of the elderly, it is necessary to develop preventive health measures. Social well-being is an important dimension of health in the elderly. The present study aims to determine the effect of group reminiscence therapy on the social well-being of retired older men in Zahedan, Iran.

Materials & Methods This is a quasi-experimental study that was conducted in 2018. Participants were 90 retired older men aged 60-75 years in Zahedan, Iran who were selected by a convenience method and were randomly divided into intervention and control groups. Data collection tools were a demographic form and Keyes' social well-being scale-short form. Data analysis was performed using descriptive and inferential statistics in SPSS software, version 16.

Results The Mean±SD age was 68.02±3.46 in the intervention group and 68.64±4.60 years in the control group. The results of independent t-test showed that the mean score of social well-being after reminiscence intervention was significantly different between the two groups ($P=0.002$).

Conclusion Group reminiscence therapy has a positive effect on the social well-being of retired older men. Since the elderly are interested in sharing memories and considering that reminiscence therapy is an attractive, simple and cost-effective intervention, it can be used to improve their social well-being.

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

*** Corresponding Author:**

Nasrin Rezaee, Associate Professor.

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

Tel: +98 (915) 3411705

E-Mail: nasrin_rezaee2005@yahoo.com

Extended Abstract

Introduction

Aging is an inevitable biological process that is associated with reduced health. The number of aged population in the world is increasing. Thus, attention to the health, comfort, and well-being of the elderly is becoming more important. The aging process is associated with many physical, psychological and social changes as well as declined performance, loss of friends, and loss of freedom. The disability in the elderly increases their dependence on others. Therefore, to maintain the health of the elderly, it is necessary to develop preventive health measures. Social well-being is a very important dimension of health for the elderly. This study aims to determine the effect of reminiscence therapy on the social well-being of retired old men in Zahedan, Iran.

Materials and Methods

This is a quasi-experimental study. The study population consisted of all military retirees referred to the retirement center in Zahedan city. Ninety samples were selected by a convenience sampling method and based on the inclusion criteria and were randomly divided into two groups of intervention ($n=45$) and control ($n=45$). The data collection tool was a two-part self-report questionnaire. The first part surveys the demographic information of the elderly and the second part was Keyes' social well-being scale-short form. The questionnaire was completed before and two months after the end of the intervention. Reminiscence therapy was provided at six sessions, two days per week, each for 40-60 minutes. The materials of reminiscence therapy was prepared based on recalling memories related to important life events, work-related events, and events after retirement as well as war memories. The control group did not receive any intervention during this period, but after the study, they were invited to attend a reminiscence therapy session.

Data were analyzed in SPSS software, version 16 using descriptive statistics (frequency, mean, and standard deviation) and inferential statistics including paired t-test to compare the pretest and posttest means in each group, independent t-test to compare the means between the groups, and chi-square test to find the differences in terms of qualitative variables. $P \leq 0.05$ was statistically significant.

Results

The mean age of participants was 68 years. Their mean score of social well-being in the intervention group increased from 44.82 ± 6.07 to 48.62 ± 6.43 after the intervention. In the control group, it changed from 44.22 ± 5.70 to 44.82 ± 4.83 . Independent t-test results showed that the mean score of social well-being after the reminiscence therapy was significantly different between the two groups ($P=0.002$). Paired t-test results showed a significant difference in the intervention group between the pretest and posttest means ($P=0.001$).

Discussion

The study showed the significant effect of reminiscence therapy on social well-being of retired older men. The reminiscence intervention seems to be able to create conditions for the elderly person to feel that the society accepted them and provide them with the opportunity to share memories with friends and retired colleagues. In this interaction, the person found a feeling of belonging to the society and the people around him; the feeling that he had dignity and value, which consequently improved his social well-being. Therefore, it is recommended that clinicians should use reminiscence therapy to improve the social conditions of the elderly. In addition, health managers should use reminiscence therapy as a routine intervention in medical and day-care centers for the elderly.

Ethical Considerations

Compliance with ethical guidelines

This study was approved by the ethics committee of [Zahedan University of Medical Sciences](#) (Code: IR.ZAUMS.REC.1397.379).

Funding

This study is a part of Abbas Ali Sheikhi's master's thesis in psychiatry, Faculty of Nursing, Zahedan University of Medical Sciences, which was carried out with the financial support of the Research Vice-Chancellor of [Zahedan University of Medical Sciences](#).

Authors' contributions

Design, and writing Nasrin Rezaee; Data collection, analysis and interpretation: Abbasali Sheykhi.

Conflict of interest

The authors declare no conflict of interest.

Acknowledgments

The authors would like to thank all seniors who participated in this study for their cooperation.

مقاله پژوهشی

تأثیر خاطره‌گویی بر سلامت اجتماعی سالمندان بازنشسته شهر زاهدان: مطالعه نیمه تجربی

نسرین رضائی^۱، عباسعلی شیخی^۲Use your device to scan
and read the article online

Citation Rezaee N & Sheykhi A. [Effect of Group Reminiscence Therapy on the Social Well-being of Retired Older Men In Zahedan, Iran (Persian)]. *Iran Journal of Nursing*. 2022; 35(138):422-433. <https://doi.org/10.32598/ijn.35.138.67.5>

doi <https://doi.org/10.32598/ijn.35.138.67.5>

چکیده

زمینه و هدف: جمعیت جهان در حال پیر شدن است و پیری اغلب با کاهش سلامت همراه است. از این رو برای حفظ سلامت سالمندان نیاز به تدوین اقدامات بهداشتی پیشگیرانه است. بر خورداری از سلامت اجتماعی یک بعد بسیار مهم سلامت برای سالمند به شمار می‌رود. بنابراین مطالعه حاضر با هدف تعیین تأثیر خاطره‌درمانی گروهی بر سلامت اجتماعی سالمندان بازنشسته شهر زاهدان انجام شد.

روش بررسی: این پژوهش یک مطالعه نیمه‌تجربی است که در سال ۱۳۹۷ در شهر زاهدان انجام شد. در این مطالعه ۹۰ بازنشسته ۶۰ تا ۷۵ سال شرکت کردند. نمونه‌گیری به شیوه در دسترس انجام شد و نمونه‌ها به روش تصادفی در گروه مداخله خاطره‌گویی و کنترل قرار گرفتند. ابزار گردآوری داده‌ها پرسش‌نامه اطلاعات فردی و پرسش‌نامه سلامت اجتماعی بود. تجزیه و تحلیل داده‌ها با کمک آمار توصیفی و استنباطی با نسخه ۱۶ نرم‌افزار SPSS انجام شد.

یافته‌ها: میانگین سنی در گروه مداخله $68/02 \pm 4/46$ سال و در گروه کنترل $68/64 \pm 4/60$ سال بود. نتایج آزمون تی مستقل نشان داد میانگین نمره سلامت اجتماعی سالمندان پس از مداخله خاطره‌گویی بین ۲ گروه آزمایش و کنترل تفاوت معناداری داشته است ($P=0/002$).

نتیجه‌گیری: نتایج مطالعه نشان داد خاطره‌گویی به صورت گروهی می‌تواند بر سلامت اجتماعی سالمندان تأثیر مثبت داشته باشد. از آنجایی که سالمندان، علاقمند به بیان خاطرات هستند و خاطره‌گویی مداخله‌ای جذاب، ساده و بدون هزینه است، می‌توان از آن به منظور ارتقای سلامت اجتماعی سالمندان استفاده کرد.

تاریخ دریافت: ۲۷ فروردین ۱۴۰۱

تاریخ پذیرش: ۰۱ آبان ۱۴۰۱

تاریخ انتشار: ۱۰ آبان ۱۴۰۱

کلیدواژه‌ها:

سلامت اجتماعی،
سالمند، خاطره‌گویی

۱. گروه روان‌پرستاری، مرکز تحقیقات پرستاری جامعه، دانشکده پرستاری و مامایی، دانشگاه علوم پزشکی زاهدان، زاهدان، ایران.
۲. گروه روان‌پرستاری، دانشکده پرستاری و مامایی، دانشگاه علوم پزشکی زاهدان، زاهدان، ایران.

* نویسنده مسئول:

نسرین رضائی

نشانی: زاهدان، دانشگاه علوم پزشکی زاهدان، مرکز تحقیقات پرستاری جامعه، دانشکده پرستاری و مامایی، گروه روان‌پرستاری.

تلفن: ۳۴۱۱۷۰۵ (۹۱۵) ۹۸+

رایانامه: nasrin_rezaee2005@yahoo.com

مقدمه

نتایج برخی مطالعات نشان داد سالمندی و بازنشستگی سلامت جسمی، روانی و اجتماعی فرد را تحت تأثیر قرار می‌دهند. نداشتن سلامت می‌تواند فرد را به سمت انزوای اجتماعی بکشاند [۵، ۶]. نتایج نشان داد وضعیت سلامت سالمندان با طرد شدن از اجتماع ارتباط دارد و فقدان روابط مؤثر، تهدیدی جدی برای سلامت فرد است [۶]. نتایج مطالعه سیف‌زاده و همکاران نشان داد ۵۶ درصد از سالمندان دارای سلامت اجتماعی و ۶۲ درصد آنان دارای انزوای اجتماعی هستند. همچنین در این مطالعه ارتباط معکوسی بین سلامت جسمی و اجتماعی با انزوای اجتماعی به دست آمد. درواقع برخورداری از سلامت روانی و اجتماعی بر کاهش انزوای اجتماعی اثر مثبتی داشته است [۷]. از سوی دیگر، سلامت اجتماعی، پیشگویی‌کننده خودمراقبتی است و برای افزایش توانایی مراقبت از خود در سالمندان باید به سلامت اجتماعی آنان توجه شود [۸].

برای افزایش سطح سلامت، حمایت اجتماعی به‌عنوان ابزاری مناسب و در دسترس می‌تواند در برنامه‌های مداخله‌ای به‌ویژه سلامت روانی و اجتماعی کاربردهای زیادی داشته باشد. نتایج نشان دادند حمایت اجتماعی از سالمندان عامل محافظتی در ابعاد سلامت روانی و اجتماعی است و می‌تواند سلامت روانی و جسمی آنان را ارتقا دهد [۶]. سالمندانی که به شبکه‌های اجتماعی فعال متصل می‌شوند و حمایت اجتماعی غیررسمی دریافت می‌کنند، در مقایسه با سالمندانی که کمتر با دیگران سروکار دارند و دچار انزوای اجتماعی هستند، سلامت روانی و جسمی بهتری دارند [۹]. شیوه‌های درمانی متنوعی برای بهبود وضعیت سلامت روانی و اجتماعی سالمندان وجود دارد که از بین آن‌ها می‌توان به شناخت‌درمانی، روایت‌درمانی، درمان حل مسئله، کتاب‌درمانی، فیلم‌درمانی و خاطره‌گویی اشاره کرد. خاطره‌گویی می‌تواند بر ابعاد مختلف سلامت اجتماعی و روانی سالمند تأثیر بگذارد. مطالعه موسوی و همکاران نشان داد خاطره‌گویی بر سلامت روان و اضطراب سالمندان تأثیر داشته است [۱۰]. خاطره‌گویی مداخله‌ای است که اغلب برای افراد سالمند، در طبقه‌بندی مداخلات و مراقبت‌های پرستاری با عنوان یادآوری رویدادها، احساسات و تفکرات گذشته، به منظور ایجاد و ارتقای سلامت روانی و اجتماعی با ایجاد فضایی شاد و فعال به کار می‌رود. خاطره‌گویی یک مداخله پیشگیرانه و درمانی مشخص و جذاب برای افراد سالمند است [۱۱].

مطالعه یزدان‌بخش نشان داد مرور زندگی تأثیر مثبت بر سازگاری اجتماعی سالمندان داشته است. با یادآوری گذشته و خاطرات آن، افراد ارزش و لیاقت بیشتری را احساس می‌کنند. درواقع شخصی که با موفقیت داستان زندگی را بازآفرینی می‌کند به احساس انسجام دست می‌یابد [۱۲]. خاطره‌گویی بر افزایش شادکامی و کاهش افسردگی و اضطراب مرگ تأثیر داشته است [۱۱، ۱۲]. نتایج فراتحلیل مطالعات کارآزمایی بالینی نشان داد

سالمندی یک فرایند بیولوژیکی اجتناب‌ناپذیر است. تحولات اجتماعی، اقتصادی و پیشرفت‌های علمی در سال‌های اخیر موجب افزایش امید به زندگی و کاهش نرخ مرگ‌ومیر و در نتیجه، افزایش چشم‌گیر جمعیت سالمندان شده است. تخمین زده می‌شود که جمعیت سالمندان در جهان تا ۴۰ سال آینده ۲ برابر شود [۱]. این افزایش جمعیت در کشورهای در حال توسعه به مراتب بیشتر از کشورهای توسعه‌یافته است. ایران نیز به‌عنوان یکی از کشورهای در حال توسعه از این تغییرات جمعیتی مستثنی نیست. طبق گزارش مرکز آمار ایران، جمعیت سالمند ایران از ۶/۴ درصد در سال ۱۳۴۵ به ۹/۳ درصد در سال ۱۳۹۵ رسیده است [۲].

باتوجه به افزایش سریع تعداد سالمندان، مسئله 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. سیستم‌های مختلف بدن تحلیل می‌روند، در عمل توانایی‌های انسان کاهش می‌یابد و سالمندان دچار افزایش ناتوانی، کاهش استقلال و افزایش وابستگی به دیگران می‌شوند [۳].

بازنشستگی یک انتقال و تحول مهم در زندگی محسوب می‌شود که همراه با تغییرات مهم در سبک زندگی و نقش‌های اجتماعی است، درحالی‌که سن از پیش مشخص‌شده‌ای برای بازنشستگی وجود ندارد، سیستم‌های بازنشستگی در کشورها متفاوت عمل می‌کنند. فاکتورهای متعددی در بازنشستگی نقش دارند. در کشور ایران برای بیشتر مشاغل دولتی سابقه کار مدنظر قرار می‌گیرد. در استرالیا یکی از فاکتورهای مهم در بازنشستگی سلامت جسمی و روانی است، به‌طوری‌که برخی افراد اعلام کرده‌اند بعد از ۷۰ سال هم به کار خود ادامه خواهند داد. سن بازنشستگی قانونی در کشور نروژ ۶۷ سال است. در بیشتر موارد، بازنشستگی به دنبال ورود به سالمندی اتفاق می‌افتد و سازمان بهداشت جهانی^۱ سالمندی را ۶۰ تا ۶۵ سال گزارش کرده است [۴]. سالمندی همراه با بازنشستگی فقدان‌هایی را در پی دارد. مواردی همچون از دست دادن عملکرد، از دست دادن دوستان و از دست دادن آزادی می‌توانند سلامت اجتماعی فرد را با مشکل روبه‌رو سازند [۵]. یافته‌های مطالعه‌ای نشان داد سالمندانی که بعد از بازنشستگی به کار جدیدی مشغول می‌شوند نسبت به سالمندانی که بیکار هستند، از سلامت روان بهتری برخوردارند [۴]. یافته‌های مطالعه باوزین و همکاران نیز نشان داد سالمندان هر اندازه از حمایت اجتماعی بالاتری برخوردار باشند، از سلامت اجتماعی و روانی بهتری بهره‌مند خواهند شد [۶].

1. World Health Organization (WHO)

شخصی را به‌تنهایی انجام دهند)، برخورداری از شنوایی قابل قبول بنا به اظهارات فرد، نمره ارزیابی شناختی بالاتر از ۷ از آزمون شناختی^۲، رضایت برای شرکت در مطالعه و گذشتن حداقل ۶ ماه از زمان بازنشستگی.

معیارهای خروج شامل شرکت نکردن در بیش از ۱ جلسه خاطره‌گویی، بحران شدید خانوادگی در طول مطالعه همچون از دست دادن یکی از اعضای خانواده و عدم تحمل گروه بود. حجم نمونه براساس مطالعه یزدانی‌بخش با حدود اطمینان ۹۵ درصد و توان آزمون آماری ۹۵ درصد در هر گروه، ۳۴ نفر برآورد شد [۳] که با در نظر گرفتن ریزش احتمالی، در هر گروه ۴۵ نفر و در مجموع ۹۰ نفر تعیین شد (فرمول شماره ۱).

1.

$$n = \frac{(Z_{1-\frac{\alpha}{2}} + Z_{1-\beta})^2 (S_1^2 + S_2^2)}{(\bar{X}_1 - \bar{X}_2)^2} = 33/44$$

$$Z_{1-\frac{\alpha}{2}} = 1/96 \quad S_1 = 11/89 \quad \bar{X}_1 = 54/30$$

$$Z_{1-\beta} = 1/64 \quad S_2 = 11/04 \quad \bar{X}_2 = 44/20$$

ابزار جمع‌آوری اطلاعات در این مطالعه پرسش‌نامه‌ای متشکل از ۲ بخش بود که به‌صورت خودگزارش‌دهی تکمیل شد. بخش اول اطلاعات فردی سالمند شامل سن، جنس، تحصیلات، مدت بازنشستگی، تعداد فرزندان، داشتن شغل بعد از بازنشستگی و آزمون شناختی بود. این آزمون شناختی برای غربالگری اختلالات شناختی در سالمندان استفاده می‌شود. اولین بار این آزمون را هدکینسون در سال ۱۹۷۲ ساخته است و حاوی ۱۰ سؤال است. به هر پاسخ درست نمره ۱ و به هر پاسخ غلط نمره صفر داده می‌شود. نمره کل، جمع پاسخ‌های صحیح است. دامنه نمرات بین صفر تا ۱۰ است. نقطه برش این پرسش‌نامه ۷ تا ۸ گزارش شده است. این آزمون در کشورهای مختلف روان‌سنجی شده است. در کشور اسپانیا، حساسیت ۱۰۰ درصد و ویژگی ۵۳ درصد و نقطه برش بین ۷ و ۸ بوده است. در کشور ایران نیز روان‌سنجی انجام شده و نقطه برش ۷ گزارش شده است [۱۴].

بخش دوم، پرسش‌نامه سلامت اجتماعی کیز^۳ بود. او معتقد بود سلامت مفهومی چندبعدی دارد و جنبه اجتماعی آن نیز در ارزیابی سلامت روانی یک فرد باید مدنظر قرار گیرد. فرم کوتاه این پرسش‌نامه دارای ۱۵ سؤال است. این پرسش‌نامه به‌روش لیکرت ۵ درجه‌ای (کاملاً مخالفم ۱ تا کاملاً موافقم ۵) نمره‌گذاری شده است. گویه‌های ۲، ۷، ۹، ۱۰، ۱۳ و ۱۵ به‌صورت معکوس

خاطره‌گویی باید به‌عنوان مراقبت روتین در سالمندان با علائم افسردگی استفاده شود [۱۲]. همچنین نتایج یک مطالعه مرور سیستماتیک که از خاطره‌گویی به‌عنوان یک مداخله غیردارویی که دارای فواید زیادی است، نام برده بود، نشان داد خاطره‌گویی گروهی بر افسردگی سالمندان تأثیر دارد، اما این مرور نشان داد مطالعات محدودی در زمینه تأثیر خاطره‌گویی بر اضطراب و تنهایی انجام شده است و نیاز به انجام مطالعات بیشتر دارد [۱۳]. باتوجه‌به اینکه جمعیت کشور به سمت سالمندی پیش می‌رود و بسیاری از سالمندان را بازنشستگان تشکیل می‌دهند، به نظر می‌رسد نقش‌های اجتماعی در برخی از سالمندان کم‌رنگ شده و این خطری برای سلامت اجتماعی آنان است.

استان سیستان و بلوچستان که مرکز آن شهر زاهدان است از جوان‌ترین استان‌های کشور بر اساس اطلاعات مرکز آمار در سال ۱۳۹۵ معرفی شده است. باوجود این بازنشستگی توأم با ورود به دوره سالمندی پدیده‌ای است که در سال‌های اخیر در این شهر بیشتر به چشم می‌خورد. در این استان دسترسی به سالمندان به‌صورت یک اجتماع کمتر امکان‌پذیر است، زیرا خانواده‌ها مسئولیت سالمند را برعهده می‌گیرند و تنها راه دسترسی به جامعه سالمند از طریق کانون‌های بازنشستگی است. کانون بازنشستگان وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، آموزش و پرورش و ارتش از جمعیت نسبتاً قابل قبولی برای انجام پژوهش برخوردارند. باتوجه‌به اینکه بازنشستگان ارتش ایران یک دوره ۸ ساله جنگ را پشت سر گذاشته است، به نظر می‌رسد تجربیات و خاطرات متفاوتی با سایر افراد سالمند و بازنشسته داشته باشند و این جرقه‌ای برای انتخاب این گروه بود. این مطالعه با هدف تعیین تأثیر خاطره‌گویی بر سلامت اجتماعی سالمندان بازنشسته شهر زاهدان در سال ۱۳۹۷ انجام شد.

روش بررسی

پژوهش حاضر یک مطالعه نیمه‌تجربی است و در ۲ گروه آزمایش و کنترل در نیمه دوم سال ۱۳۹۷ انجام شد. جامعه مورد مطالعه را افراد بازنشسته کانون بازنشستگان ارتش جمهوری اسلامی ایران در شهر زاهدان تشکیل دادند. روش نمونه‌گیری به این صورت بود که ابتدا از میان سالمندان مراجعه‌کننده به کانون بازنشستگان که دارای معیارهای ورود به مطالعه بودند، نمونه‌ها به‌شیوه در دسترس انتخاب شدند. سپس نمونه‌ها به‌صورت تصادفی از طریق قرعه‌کشی با کارت که به تعداد افراد گروه آزمایش و کنترل تهیه شده بود و با انتخاب کارت مورد نظر، در گروه آزمایش و کنترل قرار گرفتند.

معیارهای ورود به مطالعه عبارت بودند از مردان بین ۶۰ تا ۷۵ سال (انتخاب سالمندان جوان)، برخورداری نسبی از سلامت جسمی و روانی جهت شرکت در گروه (بنا به گفته خانواده فرد سالمند؛ بدین معنا که نیاز به مراقب ندارند و قادرند کارهای

1. Abbreviated Mental Test (AMT)
3. Keyes

برای انجام پژوهش از نمونه‌ها دعوت شد به کانون بازنشستگان مراجعه کنند (وسایل ایاب و ذهاب و امکانات اولیه مثل دسترسی آسان به سرویس بهداشتی برای آنان در محل مورد نظر فراهم بود). روز اول، پرسش‌نامه‌های مورد نظر تکمیل شد. سپس روزهای برگزاری جلسات ۵ تا ۸ نفره مشخص شد. ۶ جلسه خاطره‌گویی به مدت ۲ روز در هفته تشکیل شد. زمان جلسات ۴۵ تا ۶۰ دقیقه بود. ۲ ماه بعد از اتمام جلسات خاطره‌گویی مجدداً پرسش‌نامه‌ها تکمیل شدند. در تمامی جلسات پژوهشگر که یک روان‌پرستار بود، نقش رهبری را برعهده داشت. همچنین کمک‌پژوهشگر در تمامی جلسات جهت بررسی و مراقبت احتمالی از وضعیت سالمندان شرکت‌کننده در پژوهش حضور داشت. محل برگزاری جلسات، کانون بازنشستگان ارتش شهر زاهدان بود. محتوای ارائه‌شده در جلسات باتوجه به ویژگی‌های خاطره‌گویی از جمله جذابیت آن و ویژگی‌های نمونه‌ها مشخص شد. یکی از الگوهای خاطره‌گویی، مرور زندگی براساس دوره‌های مختلف زندگی است [۳]. در الگوی دیگر خاطرات براساس حوادث مهم زندگی طراحی می‌شوند [۱۷]. محتوای جلسات خاطره‌گویی در این مطالعه براساس حوادث مهم زندگی شامل حوادث مهم غیر حرفه‌ای، حرفه‌ای و حوادث مهم پس از بازنشستگی طراحی شد. در قسمت خاطرات حرفه‌ای محتوای برخی جلسات مبتنی بر مرور خاطرات حضور در جنگ بود (جدول شماره ۱).

نمره‌گذاری می‌شوند. دامنه نمره از ۱۵ تا ۷۵ است. نمره بالاتر نشان‌دهنده سلامت اجتماعی بالاتر است. پایایی آن به‌روش آلفای کرونباخ 0.78 گزارش شده است [۱۵]. این ابزار در ایران روان‌سنجی شده و از ویژگی‌های روان‌سنجی خوبی برخوردار بوده است [۱۶]. در مطالعه حاضر هم پایایی آن به‌روش آلفای کرونباخ 0.75 تعیین شد.

روش اجرای پژوهش بدین‌ترتیب بود که بعد از دریافت کد اخلاق از معاونت تحقیقات و فناوری دانشگاه علوم پزشکی زاهدان به کانون بازنشستگان ارتش در شهر زاهدان مراجعه شد. نمونه‌گیری در ابتدا به‌شیوه در دسترس بود، سپس نمونه‌هایی که دارای معیار ورود بودند به‌طور تصادفی در گروه‌های کنترل و مداخله قرار گرفتند. ابتدا مشخصات بازنشستگان بررسی شد. سالمندانی که برخی از معیارهای ورود به مطالعه را داشتند (سن، و مدت‌زمان بازنشستگی) مشخص شدند و شماره تماس آن‌ها از پرونده آنان گرفته شد. سپس با آنان تماس حاصل شد و اگر سایر معیارهای ورود را دارا بودند و نیز به شرکت در مطالعه تمایل داشتند، به‌عنوان نمونه‌های مورد پژوهش انتخاب شدند. سپس به‌صورت تصادفی در گروه‌های کنترل و آزمایش قرار گرفتند. رضایت‌نامه آگاهانه کتبی و فرم ارزیابی شناختی قبل از قرار گرفتن در گروه‌ها تکمیل شد.

4. Cronbach's alpha

جدول ۱. ساختار جلسات گروهی خاطره‌گویی

جلسه	محتوای جلسات
اول	ایجاد فضای دوستانه برای بیان خاطرات بیان یک حادثه سرنوشت‌ساز در زندگی مثال: یک حادثه سرنوشت‌ساز از زندگی تجربه‌ای است که شما در طی زندگی داشته‌اید و تغییر مهمی در زندگی شما داشته است.
دوم	تاریخچه خانوادگی مثال: 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؟
سوم	خاطرات حرفه‌ای مثال: کار چه تأثیری بر نقش‌های فرد در جامعه و خانواده داشته است؟ مروری اجمالی بر خاطرات جلسه قبل بیان خاطرات شغلی (تجربیات دوران دفاع مقدس)
چهارم	تجارب همراه با استرس مثال: تجربه‌های همراه با استرس در زندگی شخصی و کاری را بیان کنید. آیا استرس‌های کاری بر زندگی شخصی تأثیر داشتند؟ مروری اجمالی بر خاطرات جلسه قبل
پنجم	معنا و هدف زندگی مثال: هدف‌هایی که در طول زندگی داشتید آیا به آن دست پیدا کردید؟ آیا برای هدف‌هایی که دست پیدا نکردید تلاش کرده‌اید؟ مروری اجمالی بر خاطرات جلسه قبل
ششم	جمع‌بندی مثال: خاطرات خوشایند و ناخوشایند ارزیابی خاطرات

زمان جلسات، باتوجه به تعداد افراد شرکت کننده در جلسات به طور متوسط ۵ تا ۷ دقیقه برای هر فرد در نظر گرفته شد. مدیریت زمان برعهده پژوهشگر بود. گروه کنترل در این مدت برنامه‌ای دریافت نکرد و در همان فاصله زمانی، پس‌آزمون در مورد آنان نیز انجام شد. در انتهای پژوهش از افراد گروه کنترل دعوت به عمل آمد تا در جلسه خاطره‌گویی که در کانون بازنشستگان برگزار شد، شرکت کنند.

داده‌ها با نسخه ۱۶ نرم‌افزار SPSS تجزیه و تحلیل قرار شدند. ابتدا به کمک آمار توصیفی، درصد، فراوانی، میانگین و انحراف معیار و دامنه تغییرات تعیین شد. در ادامه، برای مقایسه میانگین‌های قبل و بعد در هر گروه از آزمون تی زوجی^۵، برای مقایسه میانگین‌های بین گروه‌ها از آزمون تی مستقل^۶ و برای مقایسه متغیرهای کیفی از آزمون کای‌دو^۷ استفاده شد. در مواردی که $P \leq 0/05$ بود، اختلاف معنادار گزارش شد.

یافته‌ها

ویژگی‌های نمونه‌ها نشان داد میانگین و انحراف معیار سن در گروه آزمایش $68/02 \pm 3/46$ و در گروه کنترل $68/64 \pm 4/60$ سال است. همه بازنشستگان متأهل و دارای فرزند بودند. گروه آزمایش و کنترل از نظر مشخصات فردی تفاوت آماری معنادار نداشتند و همگن بودند (جدول شماره ۲).

5. Paired t-test
6. Independent t-test
7. Chi Square

جدول ۲. مشخصات جمعیت‌شناختی سالمندان بازنشسته در گروه آزمایش و کنترل (n=45)

نتیجه آزمون	میانگین $\pm$ انحراف معیار / تعداد (درصد)		متغیر
	کنترل	آزمایش	
$t=0/73^*$ $df=44$ $P=0/470$	$68/64 \pm 4/60$	$68/02 \pm 3/46$	سن (سال)
$t=0/66^*$ $df=44$ $P=0/510$	$2/53 \pm 1/32$	$2/35 \pm 1/22$	تعداد فرزندان
$\chi^2=1/96^{**}$ $df=2$ $P=0/370$	$16(35/6)$	$11(24/4)$	دیپلم
	$14(31/1)$	$13(28/9)$	فوق دیپلم
	$15(33/3)$	$21(46/7)$	لیسانس و بالاتر
$\chi^2=2/17^{**}$ $df=1$ $P=0/140$	$19(42/2)$	$26(57/8)$	دارد
	$26(57/8)$	$19(42/2)$	ندارد

تی مستقل، *آزمون کای‌دو

نتایج نشان داد میانگین سلامت اجتماعی سالمندان در گروه آزمایش از $44/82 \pm 6/07$ به $48/62 \pm 6/43$ پس از مداخله افزایش پیدا کرد و در گروه کنترل از $44/22 \pm 5/70$ قبل از مداخله گویی به $44/82 \pm 4/83$ پس از آن تغییر یافت. آزمون آماری تی مستقل نشان داد میانگین نمره سلامت اجتماعی سالمندان پس از مداخله خاطره‌گویی در ۲ گروه آزمایش و کنترل تفاوت معناداری داشته است ($P=0/002$). آزمون آماری تی زوجی نشان داد نتایج گروه مداخله پس از خاطره‌گویی تفاوت معناداری را نشان داده است ($P=0/001$)، اما در گروه کنترل براساس آزمون آماری تی زوجی تفاوت، معنادار نبود ($P=0/270$) (جدول شماره ۳).

بحث

یافته‌ها نشان دهنده تأثیر معنادار خاطره‌گویی بر سلامت اجتماعی سالمندان مطالعه بود. یافته‌های مطالعه سیف‌زاده در آذرشهر نشان داد هرچه سن افراد سالمند بالاتر رود از سلامت اجتماعی پایین‌تری برخوردارند و مؤلفه‌های مختلفی همچون برخورداری از حمایت اجتماعی می‌تواند بر بعد سلامت اجتماعی آنان تأثیر بگذارد. به عبارتی، سلامت اجتماعی سالمندانی که از حمایت اجتماعی بالاتری برخوردار هستند، بیش از سایر افراد سالمند است [۱۸]. یافته‌های مطالعه باوزین و همکاران در خرم‌آباد نیز نشان داد سالمندان هر قدر از حمایت اجتماعی بالاتری برخوردار باشند، از سلامت اجتماعی و روانی بهتری بهره‌مند می‌شوند [۶]. باوجود این در مطالعه‌ای در کوه‌دشت که به بررسی سلامت اجتماعی و چگونگی گذراندن اوقات فراغت مثل فعالیت ورزشی، مطالعه، همراهی با دوستان و بودن در کنار خانواده در سالمندان پرداخته بود، ارتباط معناداری به دست نیامد [۱۹]. در هر حال

جدول ۳. مقایسه میانگین و انحراف معیار نمره سلامت اجتماعی سالمندان قبل و بعد از مداخله خاطره‌گویی در گروه آزمایش و کنترل

زمان	گروه	میانگین $\pm$ انحراف معیار		آزمون تی زوجی
		پس از مداخله	تغییرات	
آزمایش		۴۴/۸۲ $\pm$ ۶/۰۷	۴۸/۶۲ $\pm$ ۶/۴۳	۳/۸۰ $\pm$ ۶/۴۵ $t = -۲/۹۴$ $df = ۴۴$ $P = ۰/۰۰۱$
کنترل		۴۴/۲۲ $\pm$ ۵/۷۰	۴۴/۸۲ $\pm$ ۴/۸۳	۰/۶۰ $\pm$ ۲/۶۲ $t = -۱/۱۱$ $df = ۴۴$ $P = ۰/۲۷۰$
آزمون تی مستقل		$t = ۰/۴۸$ $df = ۸۸$ $P = ۰/۶۳۰$	$t = ۲/۱۶$ $df = ۸۸$ $P = ۰/۰۰۲$	$t = -۲/۹۰$ $df = ۸۸$ $P = ۰/۰۰۵$

نشریه پرستاری ایران

نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر نشان‌دهنده تأثیر معنادار خاطره‌گویی بر سلامت اجتماعی سالمندان مطالعه بود. به نظر می‌رسد مداخله خاطره‌گویی توانست شرایطی را برای سالمند به وجود آورد که او احساس کند ضمن اینکه جامعه او را پذیرفته، همچنین شرایطی را فراهم کرده است تا در کنار دوستان و همکاران بازنشسته به بیان خاطرات بپردازد. این تعامل باعث می‌شود او احساس کند که به جامعه و اطرافیانش تعلق دارد و فردی دارای شأن و ارزش است و مورد احترام دیگران است و در نهایت این احساس بر سلامت اجتماعی او تأثیر خواهد داشت. بنابراین پیشنهاد می‌شود از نظر اهمیت دادن به سلامت جسمی و روانی سالمندان، پرستاران بالین در اقدامات مراقبتی جهت بهبود وضعیت سالمندان از روان‌درمانی‌هایی نظیر خاطره‌گویی استفاده کنند. همچنین مدیران حوزه سلامت، خاطره‌گویی را به‌عنوان یک مداخله معمول در مراکز درمانی، نگهداری و تجمعات سالمندان مورد توجه قرار دهند.

پژوهش حاضر محدودیت‌هایی نیز داشت؛ ازجمله اینکه مشارکت‌کنندگان در این مطالعه، مردان سالمند جوان (۶۰ تا ۷۵ سال) بودند که از نظر شناختی در وضعیت نسبتاً سالمی قرار داشتند، بنابراین نتایج آن را نمی‌توان به جامعه مردان سالمند مسن و سالمندانی که دچار اختلال شناختی هستند، تعمیم داد. با توجه به محدودیت‌های پژوهش پیشنهاد می‌شود مطالعات مشابهی با مشارکت زنان سالمند و همچنین در مشاغل متفاوت انجام شود. همچنین که نتایج یک مطالعه مروری که به بررسی مداخلات و اثربخشی مطالعات انجام‌شده در رابطه با پیری سالم انجام شده بود، نشان داد سالمندی سالم ابعادی چندگانه دارد و نیاز است برای دستیابی به آن، مطالعات بیشتر و باتوجه به زمینه و شرایط مختلف سالمندان انجام شود [۲۶].

کبیز صاحب‌نظر در حوزه سلامت اجتماعی، معتقد است فرد زمانی از نظر اجتماعی سالم است که احساس کند متعلق به گروه اجتماعی خود است و خود را در اجتماع و پیشرفت آن سهیم بداند [۱۵]. به نظر می‌رسد ویژگی‌های این مطالعه به معنی دعوت از سالمند و حضور آنان در یک جمع، شرایط را برای ایجاد چنین احساسی در سالمند فراهم کرده است.

در راستای اثربخشی خاطره‌گویی، یافته‌های مطالعه‌ای در خانه سالمندان نشان داد خاطره‌گویی تأثیر مثبت بر کیفیت زندگی و نگرش به پیری ایجاد کرده و علائم افسردگی را کاهش داده است [۲۰]. خاطره‌گویی می‌تواند موجب نشاط و شادی در سالمندان شود [۲۱]. به‌علاوه، مطالعه‌ای که بر روی افسران بازنشسته ویتنامی انجام شده بود، نشان داد مرور خاطرات به کاهش علائم افسردگی و ارتقای خودارزیابی در آنان منجر شده است [۲۲]. این یافته‌ها نشان می‌دهند در افراد سالمند که تمایل به افسردگی دارند، خاطره‌گویی به تغییر در خلق افسرده آنان منجر می‌شود و در پی آن ارتباطات اجتماعی را در آنان بهبود می‌بخشد.

در مطالعه حاضر خاطره‌گویی گروهی به‌عنوان یک ارتباط اجتماعی مورد توجه قرار گرفت. همان‌طور که یافته‌ها نشان داد برخورداری از حمایت خانواده، دوستان و سایرین با سلامت اجتماعی سالمند ارتباط دارد [۲۳]. حتی یک مطالعه مرور سیستماتیک که به تأثیر فعالیت ورزشی بر سلامت سالمند پرداخته بود، نشان داد آنچه سلامت را در سالمند بهبود می‌بخشد، فعالیت جسمی نیست بلکه مشارکت در ورزش است که به ارتقای سلامت در سالمند منجر می‌شود [۲۴]. طبق نظریه اجتماعی دورکیم، تعلق افراد با دیگران به زندگی معنا و مفهوم می‌بخشد. در واقع روابطی که سالمند با دوستان و سایرین برقرار می‌کند و حمایتی که از جانب آنان دریافت می‌کند، باعث می‌شود او احساس کند که به جامعه و اطرافیانش تعلق دارد و فردی دارای شأن و ارزش است که مورد احترام دیگران است و در نهایت این احساس بر سلامت اجتماعی او تأثیر خواهد گذاشت [۲۵].

ملاحظات اخلاقی

پیروی از اصول اخلاق پژوهش

ملاحظات اخلاقی در این مطالعه شامل رضایت آگاهانه کتبی، اطمینان از محرمانه بودن اطلاعات و آزاد بودن شرکت در جلسات یا ترک مطالعه در هر مرحله‌ای از پژوهش بوده است. این مطالعه در **دانشگاه علوم پزشکی زاهدان** با کد اخلاق IR.ZAUMS. REC.1397.379 ثبت شده است.

حامی مالی

این مطالعه بخشی از پایان‌نامه کارشناسی ارشد روان‌پرستاری عباسعلی شیخی دانشکده پرستاری در **دانشگاه علوم پزشکی زاهدان** است که با حمایت مالی معاونت پژوهشی **دانشگاه علوم پزشکی زاهدان** انجام شد.

مشارکت نویسندگان

تدوین طرح و نگارش مقاله: نسرين رضائي؛ انجام مداخله، گردآوری و تجزیه و تحلیل داده‌ها: عباسعلی شیخی.

تعارض منافع

بنابر اظهار نویسندگان، این مقاله تعارض منافع ندارد.

تشکر و قدردانی

از تمامی سالمندانی که ما را در انجام این پژوهش یاری دادند، تشکر می‌شود.

References

- [1] Oh J, Kim HS, Martins D, Kim H. A study of elder abuse in Korea. *Int J Nurs Stud*. 2006; 43(2):203-14. [DOI:10.1016/j.ijnurs-tu.2005.03.005] [PMID]
- [2] Sheykhi A, Saeedinezhad F, Raiesi Z, Rezaee N. Effect of reminiscence therapy on death anxiety in retired elderly men: An interventional study. *Med Surg Nurs J*. 9(1):e104172. [DOI:10.5812/msnj.104172]
- [3] Yazdanbakhs k. [Effects of life review on social adjustment of retirees' elderly persons (Persian)]. *J Aging Psychol*. 2016; 1(3):179-85. [Link]
- [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 (Persian)]. *J Mil Med*. 2016; 18(2):191-6. [Link]
- [5] Sheikholeslami F, Reza Masouleh S, Khodadadi N, Yazdani MA. [Loneliness and general health of elderly (Persian)]. *J Holist Nurs Midwifery*. 2011; 21(2):28-34. [Link]
- [6] Bavazin F, Sepahvandi MA. [The study of the relationship between social support and social and psychological well-being among elderly people in city of Khorramabad in 2017 (Persian)]. *Nurs Midwifery J*. 2018; 15(12):931-8. [Link]
- [7] Seyfzadeh A, Haghighatian M, Mohajerani A. [The relationship between social isolation and health among the Tehranian elderly (Persian)]. *J Educ Community Health*. 2017; 4(3):19-25. [DOI:10.21859/jech.4.3.19]
- [8] Mohammadi M, Alavi M, Bahrami M, Zandieh Z. Assessment of the relationship between spiritual and social health and the self-care ability of elderly people referred to community health centers. *Iran J Nurs Midwifery Res*. 2017; 22(6):471-5. [DOI:10.4103/ijnmr.IJNMR_171_16] [PMID] [PMCID]
- [9] Mehri Nejad SA, Ramezan Saatchi L, Paydar S. [Death anxiety and its relationship with social support and adherence to religion in the elderly (Persian)]. *Iran J Ageing*. 2017; 11(4):494-503. [DOI:10.21859/sija-1104494]
- [10] Musavi M, Mohammadian S, Mohammadinezhad B. The effect of group integrative reminiscence therapy on mental health among older women living in Iranian nursing homes. *Nurs Open*. 2017; 4(4):303-9. [DOI:10.1002/nop2.101] [PMID] [PMCID]
- [11] Huang HC, Chen YT, Chen PY, Huey-Lan Hu S, Liu F, Kuo YL, et al. 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; 16(12):1087-94. [DOI:10.1016/j.jamda.2015.07.010] [PMID]
- [12] Song D, Shen Q, Xu T, Sun Q. Effects of group reminiscence on elderly depression: A meta-analysis. *Int J Nurs Sci*. 2014; 1(4):416-22. [DOI:10.1016/j.ijnss.2014.10.001]
- [13] Syed 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. *Geriatr Nurs*. 2015; 36(5):372-80. [DOI:10.1016/j.gerinurse.2015.05.004] [PMID]
- [14] Bakhtiyari F, Foroughan M, Fakhrzadeh H, Nazari N, Najafi B, Alizadeh M, et al. [Validation of the Persian version of abbreviated mental test(AMT) in elderly residents of Kahrizak charity foundation (Persian)]. *Iran J Diab Metab*. 2014; 13(6):487-94. [Link]
- [15] Keyes CLM. Social well-being. *Soc Psychol Q*. 1998; 61(2):121-40. [DOI:10.2307/2787065]
- [16] Hashemi T, Hekmati I, Vahedi SH, Babapour J. [Psychometric properties of short-form social well-being questionnaire (Persian)]. *J Behav Sci*. 2014; 8(1):11-9. [Link]
- [17] Abdollahzadeh H, Khabbazi M. Effectiveness of integrative reminiscence on health anxiety, death depression and perceived stress in elderly. *Health Psychol*. 2017; 6(22):101-14. [Link]
- [18] Seyfzadeh A. [Investigating the elders' social health and its related factors: A case study of Azarshahr City (Persian)]. *J Geriatr Nurs*. 2015; 1(4):95-106. [DOI:10.18869/acadpub.joge.1.1.56]
- [19] Zahediasl M, Darveshifard A. [Social factors influencing the social health of the elderly in Kouhdasht (Persian)]. *Soc Dev Welf Plan*. 2016; 8(26):9-32. [doi:10.22054/qjdsd.2016.4880]
- [20] 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 Ment Health Nurs*. 2018; 27(5):1430-9. [DOI:10.1111/inm.12442] [PMID]
- [21] 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 (Persian)]. *Iran J Nurs*. 2019; 32(119):1-12. [DOI:10.29252/ijn.32.119.1]
- [22] Daniels LR, Boehnlein J, McCallion P. Aging, depression, and wisdom: A pilot study of life-review intervention and PTSD treatment with two groups of Vietnam veterans. *J Gerontol Soc Work*. 2015; 58(4):420-36. [DOI:10.1080/01634372.2015.1013657] [PMID]
- [23] Alizadeh S, Farzaneh S. [Study in social determinants on social health among older people in Babol Town (Persian)]. *Q J Socio Cult Dev Stud*. 2013; 2(1):183-208. [Link]
- [24] Jenkin CR, Eime RM, Westerbeek H, O'Sullivan G, van Uffelen JGZ. Sport and ageing: A systematic review of the determinants and trends of participation in sport for older adults. *BMC Public Health*. 2017; 17(1):976. [DOI:10.1186/s12889-017-4970-8] [PMID] [PMCID]
- [25] Lyubomirsky S, King LA, Diener E. The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychol Bull*. 2005; 131(6):803-55. [DOI:10.1037/0033-2909.131.6.803] [PMID]
- [26] Seah B, Kowitlawakul Y, Jiang Y, Ang E, Chokkanathan S, Wang W. A review on healthy ageing interventions addressing physical, mental and social health of independent community-dwelling older adults. *Geriatr Nurs*. 2019; 40(1):37-50. [DOI:10.1016/j.gerinurse.2018.06.002] [PMID]

This Page Intentionally Left Blank
