

# اثر بخشی خاطره‌گویی به شیوه گروهی بر سلامت روان مردان سالمند

\*سید امید ستوده ناورودی (M.A)<sup>۱</sup> - فاطمه پورآقا رودبرده (M.A)<sup>۲</sup> - دکتر سید موسی کافی (Ph.D)<sup>۳</sup> - غزل السادات پورنسایی (M.A)<sup>۴</sup>

\*نویسنده مسئول: رشت، سازمان بهزیستی استان گیلان

پست الکترونیک: [omid.sotodeh@yahoo.com](mailto:omid.sotodeh@yahoo.com)

تاریخ دریافت مقاله: ۹۱/۲/۳ تاریخ پذیرش: ۹۱/۲/۲

## چکیده

مقدمه: بررسی‌های جهانی نشان می‌دهد که جمعیت سالمندان به علت ارتقای بهداشت رو به افزایش است. این درحالی است که این گروه همچنان دچار مشکلات بهداشتی - درمانی زیادی هستند که می‌تواند سلامت روان آنها را به خطر بیندازد.

هدف: تعیین تأثیر خاطره‌گویی به شیوه گروهی بر سلامت روان مردان سالمند کانون فرهنگیان بازنشسته شهر انزلی

مواد و روش‌ها: روش پژوهش از نوع نیمه تجربی و به صورت پیش و پس‌آزمون با گروه گواه بود. جامعه آماری این مطالعه کلیه مردان سالمند و بازنشسته مراجعه‌کننده به کانون بازنشستگان شهر انزلی بودند. از ۳۰ مرد سالمند که به شیوه نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شده بودند. ۱۶ نفر که شرایط ورود به مطالعه داشتند و نمره بالای ۵۰ در آزمون سلامت روان GHQ-۲۸ کسب کرده بودند انتخاب، سپس آزمودنی‌ها بر مبنای نمره پرسشنامه (پیش‌آزمون) و مؤلفه‌های جمعیت‌شناختی هم‌تا سازی در دو گروه آزمایش و گواه (هر کدام ۸ نفر) جای گرفتند. در گروه آزمایش ۱۰ جلسه خاطره‌گویی برگزار شد و گروه گواه هم مداخله‌ای دریافت نکردند. در پایان پرسشنامه سلامت روان (پس‌آزمون) مجدداً در هر دو گروه اجرا شد و داده‌های اجرای پیش و پس‌آزمون با روش تحلیل واریانس چند متغیری تجزیه و تحلیل شد.

نتایج: خاطره‌گویی به شیوه گروهی منجر به کاهش معنی‌دار مؤلفه‌های نشانه‌های بدنی  $P=0/02$ ، اضطراب  $P=0/01$ ، نارسانا کنش وری اجتماعی  $P=0/001$  و افسردگی  $P=0/000$  در مردان سالمند گروه آزمایش شد.

نتیجه‌گیری: روش خاطره‌گویی گروهی می‌تواند منجر به بهبود مؤلفه‌های سلامت روان مردان سالمند شود و به عنوان یک شیوه مؤثر، ارزان و در دسترس مورد استفاده قرار گیرد.

کلید واژه‌ها: بهداشت روانی/روایت درمانی/ سالمندان/ مردان

مجله دانشگاه علوم پزشکی گیلان، دوره بیست و دوم شماره ۸۵، صفحات: ۶۷-۶۱

## مقدمه

سالمندی، فرایندی اجتناب‌ناپذیر است که بر همه‌ی جنبه‌های زندگی تأثیر می‌گذارد. این مرحله از زندگی با دامنه‌ی گسترده‌ای از تغییر فیزیولوژی و روان‌شناختی ارتباط دارد که به از دست رفتن استقلال و پایین آمدن کیفیت زندگی و سلامت‌روان منجر می‌شود (۱). آمارهای جهانی نشان می‌دهد که جمعیت سالمندان جهان رو به افزایش است. به طوری که پیش‌بینی می‌شود که پیش‌بینی می‌شود که جمعیت سالمندان جهان رو به افزایش است. به طوری که پیش‌بینی می‌شود که جمعیت سالمندان جهان رو به افزایش است. به طوری که پیش‌بینی می‌شود که جمعیت سالمندان جهان رو به افزایش است.

افزایش سن، از دست دادن عزیزان بویژه همسر، دوری از فرزندان، ابتلای به بیماری‌های جسمی مزمن، مصرف داروهای مختلف، افت قوای شناختی، عوامل طبیعی و بیولوژی، همگی از عواملی هستند که فرد سالمند را مستعد ابتلای به افسردگی و اضطراب می‌کند (۴). پژوهشگران نشان دادند که یک‌سوم سالمندان دچار اختلال‌های روانی بوده و افسردگی، اختلال

سالمندی، فرایندی اجتناب‌ناپذیر است که بر همه‌ی جنبه‌های زندگی تأثیر می‌گذارد. این مرحله از زندگی با دامنه‌ی گسترده‌ای از تغییر فیزیولوژی و روان‌شناختی ارتباط دارد که به از دست رفتن استقلال و پایین آمدن کیفیت زندگی و سلامت‌روان منجر می‌شود (۱). آمارهای جهانی نشان می‌دهد که جمعیت سالمندان جهان رو به افزایش است. به طوری که پیش‌بینی می‌شود که جمعیت سالمندان جهان رو به افزایش است. به طوری که پیش‌بینی می‌شود که جمعیت سالمندان جهان رو به افزایش است. به طوری که پیش‌بینی می‌شود که جمعیت سالمندان جهان رو به افزایش است. به طوری که پیش‌بینی می‌شود که جمعیت سالمندان جهان رو به افزایش است.

۱. رشت، سازمان بهزیستی استان گیلان ۲. سمنان، دانشگاه سمنان، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی

۳. رشت، دانشگاه گیلان، دانشکده ادبیات و علوم انسانی ۴. انزلی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد انزلی

با هدف تعیین تأثیر خاطره‌گویی گروهی بر سلامت روان سالمندان فرهنگی بازنشسته ساکن شهر انزلی انجام شد.

### مواد و روش‌ها

طرح نیمه‌تجربی به صورت پیش و پس‌آزمون با گروه گواه انجام شد. جامعه آماری کلیه سالمندان مرد بازنشسته مراجعه‌کننده به کانون بازنشستگان شهر انزلی در سال ۱۳۹۰ بودند. از ۱۶۸ سالمند عضو کانون، ۳۰ نفر به شیوه نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند و از نظر شرایط ورود به مطالعه (نظیر سن ۷۵-۶۰ سالگی، تمایل به شرکت در پژوهش و هوشیاری کامل نسبت به زمان، مکان و شخص، نداشتن سابقه اختلال روانی و بیماری‌های جسمی که تکاپوی ذهنی را درگیر کند (آزایمر، دمانس و...) و نیز دریافت نکردن هر گونه درمانی که در توانایی ذهنی و حافظه اختلال ایجاد کند) و مؤلفه‌های سلامت روان (پرسشنامه سلامت روان ۲۸-GHQ) ارزیابی شدند. ۱۶ نفر با نمره پرسشنامه سلامت روان بیش از ۵۰ (سلامت روان متوسط و ضعیف) و شرایط ورود به پژوهش انتخاب شدند. سپس بر اساس نمره اجرای پیش‌آزمون و بررسی مؤلفه‌های جمعیت شناختی اعضا هم‌تاسازی شده و در دو گروه آزمایش و گواه (هر گروه ۸ نفر) جای گرفتند. خاطره‌درمانی گروهی شامل ۱۰ جلسه، هفته‌ای دو بار و هر بار یک ساعت برای گروه آزمایش اجرا شد و گروه گواه هم مداخله‌ای دریافت نکردند. محتوای جلسه‌های صحبت درباره خاطره‌ها و تجربه‌های خوشایند زندگی گذشته شرکت‌کنندگان بود. مدت کوتاهی برای استراحت و صرف میان وعده بین جلسه‌ها اختصاص داده شد. در پایان مداخله درمانی هر دو گروه با پرسشنامه سلامت روان دوباره ارزیابی شدند.

**ابزار پژوهش:** پرسشنامه بکار رفته محقق ساخته و شامل ارزیابی خصوصیات فردی شامل سن، تأهل، درآمد، تحصیلات و سابقه اختلال جسمی و روانی بود. برای ارزیابی مؤلفه‌های سلامت روانی سالمندان نیز از پرسشنامه سلامت عمومی (GHQ-۲۸) استفاده شد. این پرسشنامه در سال ۱۹۷۹ توسط Goldberg and Hiller برای غربالگری اختلال‌های

شناخت و اضطراب به ترتیب فراوان‌ترین اختلال‌های روانی در این افراد به شمار می‌روند (۵).

خاطره‌گویی گروهی (Reminiscence Groups) نوعی روان‌درمانی گروهی است که عزت نفس و صمیمیت اجتماعی را از راه تجدید تجربه‌های گذشته ارتقا می‌دهد (۶). هدف اساسی خاطره‌گویی فراهم کردن فرصتی برای سالمندان است که جنبه‌های با معنای زندگی خودشان را برای دیگران بازگو کنند. این کار به آنان کمک می‌کند احساس هویت شخصی خود را دوباره تحقق بخشیده، بین گذشته و حال اتصالاتی بوجود آورد و ارزیابی واقعی‌تری از شرایط موجود داشته باشند (۷).

خاطره‌گویی نقش کمکی در حمایت سلامت روان و پیشرفت سالمندی و تأثیر طولانی مدت در بهبود کیفیت زندگی سالمندان دارد و باعث می‌شود تا افراد سالمند انتظار سال‌های شادتری در اواخر عمرشان داشته باشند (۸). این نوع روان‌درمانی با بهبود سازماندهی شناختی و ارتقای عملکرد شناختی سبب مقابله مناسب با دشواری‌های زندگی می‌شود (۹). همچنین، می‌تواند باعث رضایت از زندگی، ارتقای کیفیت آن و کاهش افسردگی، استرس و اضطراب شود و به اجتماعی شدن سالمندان کمک کند (۱۰). پژوهشگران معتقدند که خاطره‌گویی در بهبود سلامت روان و پیشگیری از اختلال‌های روانی کمک کننده است (۱۱). بسیاری از پژوهشگران در بررسی‌های خود نشان دادند که خاطره‌گویی ضمن کاهش افسردگی و اضطراب، سبب بهبود وضعیت خلقی در افراد سالمند می‌شود (۱۶-۱۲).

به راستی افزایش امید به زندگی و کاهش باروری موجب افزایش شمار سالمندان ۶۵ ساله و بالاتر در جمعیت کشور شده است. با توجه به تغییر الگوی همه‌گیرشناسی بیماری‌ها در میان‌سالی و سالمندی و افزایش شیوع بیماری مزمن نیاز سالمندان سالم به حمایت‌های درمانی- روانی، و طراحی سیاست‌های پیشگیرانه در افزایش مؤلفه‌های سلامت روان سالمندان ضروری به نظر می‌رسد. با توجه به آن که خاطره‌گویی گروهی به عنوان مداخله درمانی مستقل، کم هزینه و آسان در رفع مشکلات روحی و روانی سالمندان مطرح است، این مطالعه

همتا شود. میانگین سنی گروه آزمایش ۶۲ سالگی با انحراف استاندارد ۳/۶۱ و میانگین سنی گروه گواه ۶۱/۷۵ سالگی و انحراف استاندارد ۲/۷۱ بود. جدول یک فراوانی و درصد مؤلفه‌های جمعیت شناختی تحصیلات، زندگی با همسر و دارا بودن درآمدی غیر از حقوق بازنشستگی را ارائه می‌دهد.

جدول ۱: میزان فراوانی و درصد مؤلفه‌های جمعیت شناختی دو گروه آزمایش و گواه

شاخص‌های جمعیت شناختی	گروه آزمایش فراوانی(درصد)	گروه گواه فراوانی(درصد)
میزان تحصیلات		
دیپلم	۴(۵۰٪)	۵(۶۲٪)
فوق دیپلم	۴(۵۰٪)	۳(۳۷٪)
وضعیت تأهل		
زندگی با همسر	۵(۶۲٪)	۴(۵۰٪)
از دست دادن همسر	۳(۳۷٪)	۴(۵۰٪)
وضعیت درآمد		
فقط حقوق بازنشستگی	۶(۷۵٪)	۶(۷۵٪)
درآمدی مجزا از حقوق بازنشستگی	۲(۲۵٪)	۲(۲۵٪)

نتایج جدول ۲ میانگین و انحراف استاندارد مؤلفه‌های مورد بررسی (نشانه‌های بدنی، اضطراب، نارساکنش‌وری اجتماعی و افسردگی) در دو گروه آزمایش و کنترل را پیش و پس از آزمون ارائه می‌دهد.

جدول ۲: میانگین و انحراف معیار مؤلفه‌های مورد بررسی در دو گروه کنترل و آزمایش

شاخص‌ها	آزمون	گروه آزمایش		گروه گواه	
		میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد
نشانه‌های بدنی	پیش آزمون	۱۵/۸۷	۱/۶۴	۱۶/۷۱	۲/۵۶
	پس آزمون	۱۲/۵	۲/۸۷	۱۶/۴۲	۲/۹۹
اضطراب	پیش آزمون	۱۶	۲/۳۹	۱۵/۱۴	۱/۹۰
	پس آزمون	۱۲/۳۷	۲/۵۵	۱۵	۱/۹۱
نارساکنش‌وری	پیش آزمون	۱۶/۸۷	۱/۸۸	۱۵/۴۲	۱/۹۰
	پس آزمون	۱۲/۲۵	۲/۳۷	۱۵/۴۲	۱/۸۱
افسردگی	پس آزمون	۱۵/۸۷	۳/۰۹	۱۶	۴/۴۷
	پیش آزمون	۱۱/۸۷	۲/۴۱	۱۶/۴۲	۳/۸۶

از آزمون باکس برای بررسی برابری و قابلیت مقایسه گروه‌ها استفاده شد و همان‌طور که مشاهده می‌شود دو گروه کنترل و آزمایش قابلیت مقایسه دارند.

روان‌شناختی غیر روان‌پریش ساخته شد و شامل چهار خرده مقیاس شکایات بدنی، نشانه‌های اضطراب، نارسا کنش‌وری اجتماعی و نشانه‌های افسردگی است که هر خرده مقیاس آن شامل ۷ ماده است و هر ماده آن در گستره لیکرت چهار رتبه‌ای (۰-۱-۲-۳) تنظیم شده است. بدین صورت که نمره بالاتر نشانگر سلامت کمتر است. ضریب‌های پایایی بازآزمایی، دو نیمه سازی و آلفای کرونباخ GHQ-۲۸ به ترتیب ۰/۷۰، ۰/۹۳ و ۰/۹۰ و ضریب روایی همزمان آن با پرسشنامه میدلکس ۰/۵۵ بوده است (۱۷).

### خلاصه طرح درمانی خاطره‌گویی گروهی:

جلسه اول: معارفه، پذیرش مرجع، تعیین هدف جلسه و خط مشی کلی قانون گروه. جلسه دوم: از تک تک اعضا خواسته شد به میل خود خاطره‌ای از زندگی شخصی خود بگویند و در پایان هر کس نظر خود را اعلام کند. جلسه سوم: خاطره اولین عشق. جلسه چهارم: خاطره ازدواج. جلسه پنجم: خاطره تولد فرزند. جلسه ششم: خاطره از دوره استخدام و تدریس. جلسه هفتم: خاطره ازدواج فرزند و نوه‌دار شدن. جلسه هشتم: خاطره از جنگ تحمیلی. جلسه نهم: خاطره از برف انزلی در سال ۵۲. جلسه دهم: اختتام و مرور کلی بر آنچه گذشت. آزمودنی‌های گروه پژوهش در جلسه‌های اول تمایل زیادی برای بیان خاطره نداشتند، اما به مرور و با شنیدن خاطره‌های دیگران تمایل بیشتری برای بیان خاطرات خود پیدا می‌کردند. همچنین آزمودنی‌ها در مورد شنیدن خاطرات شخصی دیگران (خاطره اولین عشق، ازدواج و تولد فرزند) کمتر نظر می‌دادند و خویشتن‌داری بیشتری داشتند در حالی که در مورد خاطراتی که جنبه عمومی داشت از جمله خاطره‌های مربوط به جنگ تحمیلی و برف انزلی تمایل بیشتری برای بیان و ارائه نظر در مورد خاطره‌های خود و دیگران داشتند و مشارکت گروهی بیشتری از خود نشان می‌دادند.

### نتایج

در این پژوهش ۱۶ مرد سالمند در دو گروه آزمایش و گواه گمارده شدند. تلاش شد مؤلفه‌های جمعیت‌شناختی دو گروه

نشانه‌های بدنی، اضطراب، نارساکنش‌وری اجتماعی و افسردگی نشان می‌دهد. با توجه به میزان  $f$  و سطح معنی‌داری، روش درمانی خاطره‌گویی گروهی باعث کاهش معنی‌داری در نشانه‌های بدنی، اضطراب، نارسا کنش وری اجتماعی و افسردگی افراد سالمند می‌شود.

جدول ۳: نتایج آزمون باکس جهت سنجش برابری واریانس گروه‌های مورد

بررسی				
Df1	Df2	F	نمره باکس	سطح معنی‌داری
۱۰	۷۶۶/۵۵	۱/۶۵	۲۵/۲۵	۰/۰۸

نتایج جدول ۴ حاصل آزمون تحلیل کوواریانس چند متغیره است که تأثیر درمان خاطره‌گویی را بر میزان مؤلفه‌های

جدول ۴: نتایج تحلیل کوواریانس چند متغیره جهت بررسی تأثیر خاطره‌گویی بر مؤلفه‌های مورد بررسی

شاخص‌ها	مجموع مجذور	df	میانگین مجذور	F	سطح معنی‌داری	ضریب اتا
نشانه‌های بدنی	۱۳/۲۲	۲	۶/۶۱	۶/۱۸	۰/۰۲	۰/۵۷۹
اضطراب	۱۴/۷	۲	۷/۳۵	۷/۵۹	۰/۰۱	۰/۶۲۸
نارسا کنش وری اجتماعی	۵۰/۴۵	۲	۲۵/۲۲	۱۶/۶۲	۰/۰۰۱	۰/۷۸۷
افسردگی	۳۱/۱۶	۲	۱۵/۵۸	۳۶/۳۵	۰/۰۰۰	۰/۸۹۰

نتایج پژوهش‌های پیشین همخوانی دارد (۶، ۸، ۹ و ۱۶-۱۱). در طی پژوهشی فواید روانی خاطره‌گویی در سالمندان بررسی شد، نتایج نشان داد که خاطره‌گویی با کمک به حفظ توانایی‌ها و ارتباط اجتماعی و با کمک به تخلیه هیجانی منجر به ایجاد رضایت و خوشحالی، ارتقای سلامت روان و کیفیت زندگی سالمندان می‌شود (۱۸). در بررسی خاطره‌گویی گروهی در سالمندان ساکن در منزل نیز مشخص شد که این شیوه درمانی باعث کاهش افسردگی و بی‌احساسی در این افراد می‌شود (۱۹ و ۲۰). همچنین، پژوهشگران در بررسی تأثیر این شیوه درمانی اظهار می‌دارند که خاطره‌گویی، نقش کمک‌کننده‌ای در حمایت سلامت روان و پیشرفت مراحل سالمندی و همچنین تأثیر طولانی مدت در بهبود کیفیت زندگی سالمندان دارد (۸). از سوی دیگر مشخص شده که خاطره‌گویی گروهی بر شناخت و عملکرد عاطفی افراد سالمند دارای دمانس مؤثر است و نیز در بهبود عملکرد اجتماعی و جسمانی سالمندان نقش مهمی دارد (۱۴ و ۲۱).

نتایج پژوهش‌ها نشان داد که گروه آزمایش پس از مداخله نسبت به پیش از مداخله از نظر وضعیت خلقی از شرایط بهتری برخوردار بوده‌اند که نشانگر تأثیر خاطره‌گویی گروهی بر میزان افسردگی و اضطراب سالمندان است. خاطره‌گویی گروهی با

## بحث و نتیجه‌گیری

این پژوهش به بررسی اثربخشی خاطره‌گویی به شیوه گروهی بر سلامت روان مردان سالمند کانون بازنشستگان پرداخته است. یافته‌ها نشان می‌دهد که بین پیش و پس‌آزمون گروه آزمایش و کنترل از لحاظ متغیرهای وابسته (نشانه‌های بدنی، افسردگی، اضطراب و نارسا کنش وری اجتماعی) تفاوت معنی‌داری وجود دارد به عبارات دیگر سالمندان گروه آزمایش پس از اجرای خاطره‌گویی از سلامت روان بهتری نسبت به سالمندان گروه گواه برخوردار شدند. با توجه به این‌که سالمندان انگیزه‌های متعددی برای احساس افسردگی و اضطراب از قبیل تنهایی، احساس بی‌هوگی و غیر مفید بودن، تجربه فقدان‌ها، بازنشستگی، مشکل اقتصادی و ناتوانی در پر کردن اوقات فراغت دارند، به نظر می‌رسد که با بیان خاطرات گذشته خود در جمع گروهی، احساس مثبت و منفی خود را نسبت به گذشته بیرون ریخته و با حال آشتی می‌کنند که این نکته منجر به تغییر نگرش آنها می‌شود، از طرفی داشتن نقش فعال در خاطره‌گویی منجر به افزایش اعتماد به نفس و احساس مفید بودن سالمندان شده، از مشکلات آنها می‌کاهد (۱۳ و ۱۴). سالمندان گروه آزمایش پس از شرکت در جلسات خاطره‌گویی گروهی توانستند به میزان زیادی اضطراب و افسردگی خود را کاهش دهند. این یافته‌ها با

اضطراب و افزایش اجتماعی شدن در سالمندان است. بر این اساس با برنامه‌ریزی مناسب، سالمندان می‌توانند از دوران سالخوردگی شاد و مولد، لذت برده و به عنوان جزء یکپارچه با جامعه تلقی شوند.

از محدودیت‌های این پژوهش می‌توان به حجم کم نمونه، همکاری نکردن سالمندان در جلسات اول و محدود بودن نمونه به مردان اشاره کرد. چون خاطره‌گویی گروهی بر سلامت روان سالمندان مؤثر است، پیشنهاد می‌شود از این روش که به آسانی قابل اجراست، در کلیه مراکز نگهداری سالمندان یا در منزل استفاده شود.

بهبود وضعیت افسردگی و اضطراب سالمندان به ارتقای وضعیت شناختی آنها کمک می‌کند و با ایجاد فضایی مناسب باعث تحریک و تقویت حافظه سالمندان می‌گردد. این شیوه درمانی نوعی ورزش حافظه است و استفاده از حافظه دوردست که در جریان خاطره‌گویی اتفاق می‌افتد در بهبود عملکردهای شناختی سالمندان کمک‌کننده است (۱۸). با توجه به موارد ذکر شده به نظر می‌رسد که افزایش تعامل و ارتباط انسانی در اجتماع موجب کاهش افسردگی سالمندان می‌شود. همچنین برون‌ریزی شادی و غم و شریک دانستن دیگران در آنها و شنیدن خاطرات دیگران و همدردی با آنان احساس خوشایندی به فرد سالمند می‌دهد و هدف حمایت، کاهش

## منابع

- Mattay, Venkata S. Goldberg, Terry E. Sambataro, Fabio. Weinberger, Daniel R. Neurobiology of Cognitive Aging: Insights from Imaging Genetics. *Biological Psychology* 2008; 79: 9-12.
- WHO. Kobe center. Global Health Expectancy Research Among Older People. Aging and Health Technical Report Series 2002: 10
- Namadian M, Gobadi S. (editors) Evaluation of Mental Status Old Ago s Zanjan on 2001. Tehran; Ashena press, 2006.[Text in Persian].
- Taban H, Ghasemi GH, Farzaneh A, kazemi M. (editors). Evaluation Old Ago Problems in Iran and Word. Tehran; Ashena press, 2006.[Text in Persian].
- Froghan M, Ghaem magham F, Akbari A, Kamrani A. Disorders of Outpatient Mental Health Clinic Clients Pooya. *Senior Journal* 2006; 2(1): 12-41. [Text in Persian].
- Chao SY, Liu HY, Wu CY, Jin SF, Chu TL, Huang TS, et al. The Effects of Group Reminiscence Therapy on Depression, Self Esteem, and Life Satisfaction of Elderly Nursing Home Residents. *J Nurs Res* 2006; 14(1): 36-45.
- Thomas B, Hardy S. Stuart & Sunders: Mental Health Nursing: principles and practice. NewYork, Mosby Company, 2000: 638-45.
- Hanaoka H, Okamura H. Study on Effects of Life Review Activities on the Quality of Life of the Elderly: a Randomized Controlled Trial. *Psychotherapy Psychosomatic* 2004; 73(5): 302-11.
- Shibani Tazrji F, Pakdaman SH, Hasanzade Tavakoli M. The Effect of Reminiscence on Depression and Loneliness, Elderly. *Journal of Applied Psychology* 2010; 4(1): 26-39.[Text in Persian].
- Jonse ED. Examination of Reminiscence Therapy for Depressed Older Women Residing in a Long-term Care Facility Using the Nursing Intervention Classification. *Journal of Deontological Nursing* 2003; 29(7): 27-33.
- Chiang KJ, Chou H, Chang HJ, Chung MH, Chen CH, Chiou, HY, Chou KR. The Effects of Rreminiscence Therapy on Psychological Well-being, Depression and Loneliness Among the Institutionalized aged International Journal of Geriatric psychiatry 2009; 25(4): 38.
- Shellman J M, Mokel M, Hewitt N. The Effects of Integrative Reminiscence on Depression Symptoms in Older African. *Western Journal of Nursing Research* 2009; 31: 772.
- BOhlmeijer E, Westerhof GJ, Emmerik M. The Effects of Integrative Reminiscence on Meaning in Life. *Aging& Mental Health Journal* 2008; 12(12): 1235.
- Wang jj. Group Reminiscence Therapy for Cognitive and Effective Function of Demented Elderly in Taiwanese. *International Journal of Geriatric psychiatry* 2007; 25(4): 38-46.
- Wang jj, Hsu Yc, Cheng SF. The Effects of Reminiscence in Promoting Mental Health of Taiwanese Elderly. *Lnt J Nurs Stud* 2005; 42(1):31-6.
- Moradi nejad S, sahbai F, Takavand M, Zare M. Mental Health Impact of Reminiscence on the Elderly. *Senior Journal* 2010; 5(17):66-95[Text in Persian].

17. Taghvi M. Assessment of the Validity and Reliability of the General Health Questionnaire. *J Psych* 2001; 5(4): 381-398.[Text in Persian].
18. Elford H, Wilson F, McKee KJ , chung MC , Bolton G, Goudie FP. Psychosocial benefits of Solitary Reminiscence Writing : an Exploratory Study . *Aging Ment Health* 2005; 9(4):305.
19. Chia- jung Hsieh. The Effect of Reminiscence Music Therapy Session on Changes in Depressive Symptoms in Elderly Persons with Dementia. *Journal of Nursing Research* 2010; 18(1): 1-10.
20. Wang JJ, Yen M, Ouyang W C. Group Reminiscence Intervention in Taiwanese Elders with Dementia. *Archives of Gerontology and Geriatrics* 2009; 49(2): 231-237.
21. Nemati Dehkordi SH, Nemati Dehkordi M, Nekooi A, Frozandeh R. The Memory Effect of Processing on Elderly Depression. *Armaghan danesh Journal* 2008; 13(3): 57-64.[Text in Persian].

# Effectiveness of Reminiscence Group Therapy on Male Elderly's Mental Health

\*Sotodeh S.O.(M.A)<sup>1</sup>- Pooragha Roodbordeh F- (M.A)<sup>2</sup>- Kafi S.M.(Ph.D)<sup>3</sup>- Poornesaii G.S.(M.A)<sup>4</sup>

\*Corresponding Address: Welfare Organization, Rasht, IRAN

Email: [omid.sotodeh@yahoo.com](mailto:omid.sotodeh@yahoo.com)

Received: 22/Apr/2012 Accepted: 23/Sep/2012

---

## Abstract

**Introduction:** International studies show that the elderly population is increasing due to health promotion, yet this group encounters a lot of health problems that can threaten their mental health conditions.

**Objective:** Determining the effect of reminiscence group therapy on the mental health of male elderly men in Anzali Cultural Center for the Retirees, northern Iran.

**Materials and Methods:** The study is a pre-post semi-experimental trial carried out on all elderly and retired population, referred to the retirement center in Azali. Among them, 16 men were selected on the basis of clinical interviews conducted by the psychologist, who earned higher scores on the General Health Questionnaire. They were then randomly assigned to two groups of experimental and controls and tested. The experimental group received 10 sessions of reminiscence and the controls were left untreated. In the test phase, both groups were evaluated using the pretest instruments. Data were analyzed using multivariate analysis (MANCOVA).

**Results:** Data analysis showed that reminiscence group therapy led to significant reduction in the components of physical signs  $P = 0.02$ , anxiety,  $P = 0.01$ , insufficient social activity  $P = 0.001$ ,  $P = 0.000$  and depression in the elderly group tested.

**Conclusion:** The results show that reminiscence can improve mental health conditions in the elderly and can serve as an effective, affordable and available technique.

**Key words:** Aged/ Men/ Narrative Therapy/ Mental health

---

Journal of Guilan University of Medical Sciences, No: 85, Pages: 61-67

- 
1. Welfare Organization, Rasht, IRAN
  2. Faculty of Psychology and Education, Semnan University, Semnan, IRAN
  3. Faculty of Sciences, university of Guilan, Rasht, IRAN
  4. Islamic Azad University, Anzali, IRAN