



پایان‌نامه‌ی کارشناسی ارشد: مریم دهقانی، ۱۳۹۶

## اثربخشی تاثیر خاطره گویی بر سلامت روانی و کیفیت زندگی سالمندان شهر اسفراین

هدف از این پژوهش اثربخشی خاطره گویی بر سلامت روانی و کیفیت زندگی سالمندان شهر اسفراین بود. روش: نوع پژوهش نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون- پس آزمون، و باگروه کنترل انجام گرفت. جامعه آماری پژوهش شامل کلیه سالمندان مرکز روزانه سرای مهر شهرستان اسفراین می باشند. که تعداد 24 نفر بصورت در دسرس انتخاب شدند. که به صورت تصادفی به دو گروه 12 نفری آزمایش و گواه تقسیم می شوند. روش کار به این گونه خواهد بود که ابتدا پیش آزمون در مورد کل جامعه اجرا شد. سپس 8 جلسه خاطره گویی گروهی ارائه و در پایان، پس آزمون اجرا شد. مداخله شامل هشت جلسه خاطره گویی گروهی، هفته ای یک جلسه (به مدت 1.5 - 1 ساعت) بود. در این جلسات سالمندان به بیان خاطرات خوشایند گذشته پرداختند. مجدداً پرسش‌نامه‌ها بر روی هر دو گروه اجرا شد. در نهایت پس‌آزمون از گروه آزمایش و کنترل گرفته شد. برای جمع اوری داده ها از پرسشنامه کیفیت زندگی و سلامت عمومی استفاده شد. روش آماری مورد استفاده در پژوهش از روش Anova استفاده می شود. که با کمک نرم افزار Spss-21 مورد تحلیل قرار گرفت. نتایج نشان داد که اثربخشی خاطره گویی، با سطح معناداری (0/05) موجب افزایش سلامت روانی و کیفیت زندگی سالمندان شده است. بنابراین می توان نتیجه گیری کرد که اثربخشی خاطره گویی بر سلامت روانی و کیفیت زندگی سالمندان شهر اسفراین موثر است.

**کلیدواژه‌ها:** خاطره گویی، سلامت روانی، کیفیت زندگی

شماره‌ی پایان‌نامه: ۱۲۷۲۰۷۰۳۹۵۲۰۰۲

تاریخ دفاع: ۱۳۹۶/۱۱/۱۱

رشته‌ی تحصیلی: روانشناسی شخصیت

دانشکده: علوم انسانی

استاد راهنما: صادق شکیبایی

### **M.A. Thesis:**

## The effectiveness of reminiscence impact on mental health and quality of life of older people living in Esfaryen

The purpose of this study was to investigate the effectiveness of memory retention on the mental health and quality of life of the elderly in Esfarain. Method: The research was a semi-experimental design with pretest-posttest design and control group. The statistical



population of the study included all elderly people of Esfarayne city center in Sehr city. 24 individuals were selected on a descriptive basis. They are randomly divided into two groups of 12 test subjects and guys. The methodology will be such that a pre-test will be performed for the entire community at first. Then 8 sessions will be performed and at the end of the post-test. The session included eight sessions of memorization, twice a week (1.5 to 1 hour). In these meetings, the elderly expressed their memories of the past. Questionnaires were repeated on both groups. Finally, the test will be taken from the test and control group.. The 24 subjects were randomly assigned to two groups of 12, who were randomly assigned to each of the 12 groups. The statistical method used in the research is using the Anova method. Which was analyzed with SPSS-21 software. Results: The results showed that the efficacy of memory retrieval with a significant level (0.05) would increase the mental health and quality of life of elderly people in Esfarain. Conclusion: The effectiveness of memory retention is effective on the mental health and quality of life of elderly people in Esfarayn.