



پایان‌نامه‌ی کارشناسی ارشد: مریم دهقانی، ۱۳۹۶

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

هدف از این پژوهش اثربخشی خاطره‌گویی بر سلامت روانی و کیفیت زندگی سالمندان شهر اسفراین بود. روش: نوع پژوهش نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون، و باگروه کنترل انجام گرفت. جامعه آماری پژوهش شامل کلیه سالمندان مرکز روزانه سرای مهر شهرستان اسفراین می‌باشند. که تعداد 24 نفر بصورت در دسرس انتخاب شدند. که به صورت تصادفی به دو گروه 12 نفری آزمایش و گواه تقسیم می‌شوند. روش کار به این گونه خواهد بود که ابتدا پیش‌آزمون در مورد کل جامعه اجرا شد. سپس 8 جلسه خاطره‌گویی گروهی ارائه و در پایان، پس‌آزمون اجرا شد. مداخله شامل هشت جلسه خاطره‌گویی گروهی، هفته‌ای 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 جمع‌آوری داده‌ها از پرسشنامه کیفیت زندگی و سلامت عمومی استفاده شد. روش آماری مورد استفاده در پژوهش از روش Anova استفاده می‌شود. که با کمک نرم افزار Spss-21 مورد تحلیل قرار گرفت. نتایج نشان داد که اثربخشی خاطره‌گویی، با سطح معناداری (0/05) موجب افزایش سلامت روانی و کیفیت زندگی سالمندان شده است. بنابراین می‌توان نتیجه‌گیری کرد که اثربخشی خاطره‌گویی بر سلامت روانی و کیفیت زندگی سالمندان شهر اسفراین موثر است.

**کلیدواژه‌ها:** خاطره‌گویی، 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.