

The Effectiveness of Making and Collection of Family Albums on Autobiographical memory and Happiness in Elderly

ABSTRACT

Background and objective: Aging is a sensitive period of human life and attention to the problems and needs of this stage is a social necessity. Among the common problems in this period, insufficiency in their memory performance and lack of happiness due to lack of social activities. Therefore, the aim of current research is to evaluate the effectiveness of making and collection of family albums on autobiographical memory and happiness in elderly.

Methods: The current study is a semi-experimental study with pre-test and post-test with group control. The population of study was old employees who are member of Retirement organization of Tehran Municipality during 2015-2016. 30 older selected based on the inclusion criteria and they were randomly assigned to the control (n= 15) and experimental group (n=15). The experimental group received techniques of making and collection of family photo albums for 10 session (90 minutes, one session per week). The research instruments were Mini Mental State Examination (M.M.S.E), Oxford Happiness Inventory (OHI) and Autobiography Memory Interview (AMI). For Statistical analysis used analysis of covariance and data was analyzed by SPSS software 23 version.

Results: The finding of the covariance analysis indicated that there is a significantly difference in scores of autobiographical memory among older adults in pre and post-test ($p < 0.001$). Also, it was observed significantly difference between scores of happiness among older adults in pre and post-test ($p < 0.001$).

Conclusion: Making and collection of family albums have meaningful position effects on autobiographical memory and happiness in elderly. Hence, this method could be considered by psychologist in nursing homes and retirement centers, as a treatment approach to existing therapies.

Paper Type: Research Article.

Keywords: Autobiographical Memory, happiness, elderly.

Masomeh Zabeti Arani

MSc of counseling and guidance, Department of counseling, Science and Research Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran.

Anahita Khodabakhshi-Kolae

* Assistant Professor of Counseling, Psychology and Education Department, Faculty of Humanities, Khatam University, Tehran, Iran. (Corresponding Author)
Email: a.khodabakhshid@khatam.ac.ir

Received: 11 September 2016

Accepted: 31 October 2016

DOI: 10.18869/acadpub.jhl.2.2.117

► **Citation:** Zabeti Arani M, Khodabakhshi-Kolae A. The Effectiveness of Making and Collection of Family Albums on Autobiographical memory and Happiness in Elderly. *Journal of Health Literacy*. Summer 2017; 2(2): 117-126.

بررسی اثربخشی تهیه و ساخت آلبوم های خانوادگی بر حافظه سرگذشتی و شادکامی سالمندان

چکیده

زمینه و هدف: سالمندی دوران حساسی از زندگی بشر است و توجه به مشکلات و نیازهای این مرحله یک ضرورت اجتماعی است. از جمله مشکلات رایج در این دوره نقص در حافظه و عدم شادکامی به دلیل کمبود فعالیت‌های اجتماعی است. از این رو، هدف پژوهش حاضر بررسی اثربخشی تهیه و ساخت آلبوم های خانوادگی بر حافظه سرگذشتی و شادکامی سالمندان می‌باشد.

مواد و روش‌ها: پژوهش حاضر، تحقیقی نیمه تجربی با پیش آزمون و پس آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری این پژوهش سالمندان سازمان بازنشستگی شهرداری تهران در سال ۱۳۹۵-۱۳۹۴ بود. ۳۰ سالمند بر اساس ملاک های ورود انتخاب و در دو گروه آزمایشی (۱۵ن) و کنترل (۱۵ن) = تخصیص تصادفی شدند. گروه آزمایش روش تهیه و ساخت آلبوم های عکس خانوادگی را در طول ۱۰ جلسه (هفته ای یک جلسه و هر جلسه ۹۰ دقیقه) دریافت کردند. برای جمع آوری اطلاعات پژوهش از آزمونهای معاینه مختصر وضعیت روانی (M.M.S.E)، پرسشنامه شادکامی آکسفورد (OHI) و مصاحبه حافظه سرگذشتی (AMI) استفاده شد. برای تجزیه و تحلیل آماری از تحلیل کوواریانس و با استفاده از نرم افزار SPSS نسخه ۲۳ انجام شد.

یافته‌ها: نتایج نشان داد که، تفاوت معناداری بین نمرات حافظه سرگذشتی سالمندان قبل و بعد از تهیه و ساخت آلبوم های عکس خانوادگی وجود داشت ($p < 0.001$) همچنین، بین نمرات شادکامی سالمندان قبل و بعد از تهیه و ساخت آلبوم های عکس خانوادگی در گروه آزمایش تفاوت معناداری مشاهده شد ($p < 0.001$).

نتیجه‌گیری: تهیه و ساخت آلبوم های عکس خانوادگی تأثیر مثبت معناداری بر روی حافظه سرگذشتی و شادکامی دارند. لذا روانشناسان می‌توانند این روش را به عنوان رویکرد درمانی در کنار درمان های موجود در مراکز سالمندان و کانون های بازنشستگی استفاده کنند.

نوع مطالعه: مطالعه پژوهشی.

کلیدواژه‌ها: حافظه سرگذشتی، شادکامی، سالمندان.

معصومه ضابطی آرانی

کارشناس ارشد مشاوره و راهنمایی، گروه مشاوره، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد علوم و تحقیقات، تهران.

آناهیتا خدابخش کولایی

* استادیار، گروه روانشناسی و علوم تربیتی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه خاتم، تهران، ایران (نویسنده مسئول)

a.khodabakhshid@khatam.ac.ir

◀ **استناد:** ضابطی آرانی م، خدابخش کولایی آ. بررسی اثربخشی تهیه و ساخت آلبوم های خانوادگی بر حافظه سرگذشتی و شادکامی سالمندان. *فصلنامه سواد سلامت*. تابستان ۱۳۹۶؛ ۲(۲): ۱۱۷-۱۲۶

تاریخ دریافت: ۱۳۹۵/۰۶/۲۱

تاریخ پذیرش: ۱۳۹۵/۰۸/۱۰

جمعیت کل جهان در سال ۲۰۰۰، شش میلیارد و پنجاه و پنج میلیون نفر بوده که از این تعداد ۶/۹ درصد آن را افراد بالای ۶۵ سال تشکیل می‌دادند و برآورد می‌شود در سال ۲۰۲۵ جمعیت جهان به هفت میلیارد و هشتصد و بیست و سه میلیون نفر و تعداد افراد بالای ۶۵ سال به ۱۰/۴ درصد برسد (۱). بهبود شرایط زندگی، مراقبت‌های بهداشتی و درمانی و کنترل بیماری‌های واگیردار در جوامع مختلف باعث افزایش طول عمر و امید به زندگی شده و پدیده سالمندی را به دنبال داشته است (۲). پدیده سالمندی نتیجه سیر طبیعی زمان است (۳) که فرد در آن به جمع بندی گذشته می‌پردازد (۴). علیرغم پیشرفت‌های علمی در زمینه‌های مختلف، هنوز انسانها در زندگی خود با موقعیتهای، اتفاقات و وقایعی مواجه می‌شوند که می‌تواند سلامت روانی و نیرومندی‌های انسان به ویژه امید، شادکامی و رضایت از زندگی را دچار اختلال گرداند. یکی از این وقایع سالمندی است که در آن سلامت جسمی و روانی انسان سیر نزولی در پیش می‌گیرد و سالمند از لحاظ جسمی و روانی به دیگران وابسته می‌شود (۵). در سالمندان بعد از علل جسمانی، افسردگی و عدم شادکامی دومین علت ناتوانی برآورد شده است (۶) که تقریباً ۳۰ درصد از سالمندان از افسردگی اساسی و ۱۵-۱۰ درصد آنها از افسردگی خفیف رنج می‌برند (۷). شادکامی مفهومی سیال است که تحت تأثیر عوامل زیادی همچون سن، فرهنگ، اعتقادات مذهبی و ازدواج قرار دارد اما در میان این عوامل آنچه بیش از پیش مورد بررسی قرار گرفته است، نقش سن در شادکامی افراد است. سن و تجارب حاصل از آن احتمالاً بر شادکامی افراد تأثیر دارد. پژوهشگران بر این باورند که، از آنجایی که کهولت سن و فقدان سلامت باعث مختل شدن فرآیند دستیابی به اهداف می‌شود، تأثیر منفی بر شادکامی دارد (۸). دانیر و همکاران (۱۹۹۷) شادکامی را شامل ۳ جزء می‌دانستند که عبارت است از: جزء شناختی که مبین نوعی تفکر و پردازش است که به خوش بینی فرد منجر می‌شود،

جزء عاطفی و هیجانی که همان خلق مثبت و شاد است و جزء اجتماعی که بیانگر گسترش روابط اجتماعی فرد با دیگران است (۹). تغییرات سالمندی با اختلالاتی از قبیل افسردگی و اضطراب، کاهش حافظه، تغییر الگوی خواب، احساس تنهایی و انزوا همراه است (۱۰). از دیرباز حافظه انسان همواره کانون توجه بسیاری از فعالیت‌های پژوهشی و نظری در زمینه‌های بهنجاری و بالینی بوده است. توجه زیاد به این حیطة تا حدی به تأثیر قوی و فراگیر حافظه بر زندگی و تجربه آدمی بر می‌گردد. در این میان حافظه سرگذشتی سرآمد است. حافظه سرگذشتی، حافظه اطلاعات مرتبط با خویشتن که دارای عناصر عاطفی، معانی شخصی و مؤلفه‌های انتساب به خود است که ادراک فرد از خویشتن و زندگی را شکل می‌دهد (۱۱). این حافظه به میزان زیادی می‌تواند تحت تأثیر اختلالات روانشناختی به ویژه، افسردگی نیز قرار بگیرد. افسردگی، نوع و محتوای خاطرات بازبازی شده و تأخیر زمانی در بازبازی خاطرات را تحت تأثیر قرار می‌دهد (۱۲). حافظه سرگذشتی در تحکیم هویت فردی شخص و سلامت روانی فرد حائز اهمیت است. یک رابطه ویژه، پیچیده و نزدیک، بین خود و حافظه سرگذشتی وجود دارد به طوری که «خود» ابزاری جهت رمزگذاری، سازماندهی و بازبازی خاطرات سرگذشتی می‌باشد و خاطرات به عنوان اولین کارکرد، خود تأیید شده^۲ از نظر فرهنگی را ایجاد و تداوم می‌بخشند و این نوع از حافظه به افراد اجازه می‌دهد تا داستان زندگی خود را بسازند و معنایی به آن نسبت دهند (۱۳). گالو و همکاران^۳ (۲۰۱۱) در تحقیقی به اثرات مثبت سن بر حافظه سرگذشتی پرداختند و به این نتیجه رسیدند که عموماً افراد پیر بر جنبه‌های مثبت تجربیات تأکید می‌کنند و نسبت به افراد جوان اتفاقات گذشته را مثبت ارزیابی می‌کنند و این ارزیابی مثبت به تجربیات آینده هم می‌تواند تعمیم پیدا کند (۱۴). ریکارت و همکاران^۴ (۲۰۱۱) نیز در مقاله‌ای به تأثیر حافظه شرح حال در افراد پیر افسرده پرداختند و دریافتند که افراد

2. self-Confirmation

3. Gallo et al

4. Ricarte et al

مسن دارای افسردگی، کلمات با نشانه منفی را بیشتر از کلمات با نشانه مثبت بازیابی کردند و بازیابی در گروه بدون افراد افسرده به طور مثبت با رضایت از زندگی و به طور منفی با ناامیدی صورت گرفت (۱۵). در مطالعات پیشین تأثیر خنده درمانی (۱۶) و امید درمانی (۵) بر شادکامی سالمندان نشان داده شد. همچنین در مطالعات اخیر تأثیر شاخه های مختلف هنردرمانی از جمله خاطره پردازی ساختارمند (۸) بر افزایش شادکامی و موسیقی درمانی (۴)، خاطره پردازی انسجامی (۱)، خاطره پردازی ساختارمند و روایتی (۸) بر کاهش افسردگی در میان سالمندان نشان داده شده است. بنابراین پرداختن به روشهایی که می توانند بر روی حافظه سرگذشتی و شادکامی سالمندان تأثیر گذار باشند، مسأله ای است که باید مورد توجه قرار بگیرد. آلبوم های عکس از جمله روشهایی است که ممکن است بر این دو متغیر تأثیر گذار باشد. عکس ها بیش از هر دوره ای در سنین سالمندی کارایی دارد چرا که باعث چشم اندازی از دوران گذشته و حال زندگی افراد می شود و همچنین باعث ایجاد دیدگاه مثبتی نسبت به دوران آینده زندگی در آنها می شود. کاسدن و رینولدز (۱۹۸۲) معتقدند عکسها باعث بهبود تصویر فرد از خود می شود و در درمان بیماری های عاطفی و افسردگی مؤثر است چرا که افراد با دیدن آلبوم های شخصی به اقتدار خود در زمان های گذشته زندگی شان پی می برند و این موضوع باعث شادی و امید در دوران میانسالی آنها می شود (۱۷). عکس درمانی شامل پنج تکنیک از جمله فن فرافکنی، پرتره، عکسی که توسط فرد دیگری از مراجع گرفته می شود، عکسی که توسط خود فرد گرفته خلق شده و آلبومهای عکس خانوادگی است. آلبومها نشان دهنده احساسات غیرکلامی افراد خانواده، پویایی های آن و منبع قدرت در خانواده است و نشان دهنده دنیای ارزشی فرد و زمینه ساز یک داستان از زندگی گذشته افراد است (۱۸). عکس، به عنوان یک رسانه، روشی است که هیجانات، ارتباطات و حافظه را ارتقاء می بخشد و باعث می شود فرد درک و بینشی عمیق از خود داشته باشد که با استفاده

از کلمات نمی توان به چنین بینشی دست یافت (۱۹). آلبوم ها در بیماران دچار اختلالات شناختی مانند آلزایمر به عنوان محرکی برای یادآوری خاطرات دور هستند که صحبت در باره ی آن خاطرات باعث افزایش کیفیت زندگی و کیفیت درمان آنها شده و ارتباطات آنها را تسهیل نموده و تحمل بیمار را افزایش می دهد. چرا که عکسها به عنوان یک ورزش یا محرک جهت ادراک حافظه و دیگر عملکردهای شناختی است و همچنین باعث حس امنیت و شادکامی در بیمار شده و به زندگی او معنا می دهد (۲۰). در مجموع، با توجه به پیشینه درمانی عکس که به عنوان یک ابزار یا فن تأثیرگذار نشان داده شده است و علیرغم تحقیقات مختلف در زمینه موضوعات سالمندی در ایران، مطالعه حاضر از نظر روش مورد استفاده یعنی آلبوم درمانی و همچنین حوزه تأثیر گذاری آن یعنی حافظه سرگذشتی و شادکامی سالمندان، پژوهشی بدیع محسوب می گردد. از این رو هدف پژوهش حاضر پاسخگویی به این سؤال است که تهیه و ساخت آلبومهای خانوادگی چه تأثیری بر میزان حافظه سرگذشتی و شادکامی در سالمندان دارد، تا بتوان بر اساس نتایج به دست آمده از این پژوهش گامی در جهت سلامت سالمندان برداشت.

مواد و روشها

پژوهش حاضر، مطالعه ای نیمه تجربی از نوع پیش آزمون پس آزمون با گروه کنترل است. حجم نمونه در این پژوهش، ۳۰ نفر سالمند (۱۵ نفر گروه آزمایش و ۱۵ نفر گروه کنترل) که از بین سالمندان ۷۰ - ۶۰ سال سازمان بازنشستگی شهرداری تهران به صورت نمونه گیری تصادفی در سال ۱۳۹۵ انتخاب شدند. هر دو گروه پژوهش براساس معیارهای ورود شامل علاقمندی به شرکت در پژوهش، دارا بودن سن ۷۰ - ۶۰ سال، توانایی خواندن و نوشتن (حداقل تحصیلات سیکل)، رضایت آگاهانه از شرکت در تحقیق، عدم معلولیت جسمی و حرکتی، عدم وجود اختلالات شناختی بر اساس غربالگری آزمون M.M.S.E، کسب نمره پایین در پرسشنامه شادکامی آکسفورد و مصاحبه حافظه سرگذشتی و

۲ نمره جهت یادآوری کامل و یک نمره برای یادآوری ناقص که مجموع نمرات سوالهای هربخش را به هنگام یادآوری کامل به ۲۱ می‌رساند. جهت محاسبه پایایی مصاحبه حافظه سرگذشتی، بنت و همکاران (۲۰۰۵) به طور مستقل به ارزیابی و نمره گذاری پاسخهای حافظه یادآوری شده پرداختند و همبستگی میان آزمونهای موازی بین ۰/۸۳ تا ۰/۸۶ متغیر است. در پژوهش ارزانی (۱۳۸۹) اعتبار و روایی این آزمون ۰/۸۵ و ۰/۷۹ به دست آمده است (۲۲).

و به منظور اندازه گیری شادکامی از پرسشنامه شادکامی آکسفورد (OHI)^۴ استفاده شد. این آزمون در سال ۱۹۹۰ توسط آرگایل و لو تهیه شده است که پایه نظری این پرسشنامه، تعریف آرگیل و کروسلند (۱۹۸۷) از شادکامی بود که جهت ارائه یک تعریف عملیاتی از شادکامی آن را دارای ۳ بخش مهم شامل فراوانی و درجه عاطفه مثبت، میانگین سطح رضایت در طول یک دوره و نداشتن احساس منفی افسردگی و رضایت دانسته‌اند. نسخه نهایی این پرسشنامه با ۲۹ سوال چهارگزینه ای آماده شد و نمره کل آزمودنی از صفر تا ۸۷ است (۲۳). هیلز و همکاران اعتبار پرسشنامه را ۰/۹۱ و همبستگی درونی آن را بین ۰/۴ تا ۰/۶۵ گزارش کرده‌اند. در ایران، این پرسشنامه توسط علی پور و نوربالا (۱۳۸۷) ترجمه شده و آلفای کرونباخ ۰/۹۸ و پایایی تنصیفی ۰/۹۳ بوده و پایایی به روش بازآزمایی پس از ۳ هفته، ۰/۷۹ به دست آمد (۲۴).

قبل از مداخله، هر دو گروه به ۳ پرسشنامه M.M.S.E و شادکامی آکسفورد و مصاحبه حافظه سرگذشتی پاسخ دادند. سپس با توجه به ملاک های ورود به پژوهش، نحوه مداخلات و جلسات آلبوم درمانی برای آزمودنی ها تشریح داده شد. جلسات آلبوم درمانی (جدول ۱) برای گروه آزمایش در طی ۱۰ جلسه و هفته ای یک جلسه به طور متوسط ۹۰ دقیقه و توسط کارشناس ارشد مشاوره و آگاه به مسائل مشاوره سالمندان اجرا شد. از طرفی، گروه کنترل هیچ مداخله ای دریافت نکرد. خلاصه ای از

گذشت حداقل یکسال از عضویت در سازمان بازنشستگی بود، انتخاب شدند و در دو گروه آزمایش و کنترل تخصیص تصادفی داده شدند. از طرفی، سالمندانی که اختلال شناختی داشتند، بی سواد بودند، بیماری‌های جسمی و حرکتی داشتند و بیش از ۲ جلسه در جلسات آلبوم درمانی غیبت کردند، از پژوهش خارج شدند. در این پژوهش افت یا ریزش آزمودنی گزارش نشد.

جهت سنجش وضعیت شناختی از مقیاس معاینه مختصر وضعیت ذهنی (M.M.S.E)^۱ استفاده شد که در سال ۱۹۷۵ توسط مارشال فولشتاین^۲ ابداع شد. کلمه Min در این پرسشنامه اشاره به مشخصه مهم این آزمون یعنی کوتاه بودن آن دارد. M.M.S.E دارای ۲۰ سوال است که فولشتاین آنها را از میان آزمونهای قبلی موجود انتخاب کرده است. معیار انتخاب، ارزیابی حوزه های مختلف شناختی و قابلیت به خاطر سپردن و عدم نیاز به وسایل و تجهیزات بوده است. اعمال شناختی که در این آزمون مورد ارزیابی قرار می‌گیرد عبارتند از جهت‌یابی، ثبت، توجه و محاسبه، حافظه اخیر، عملکردهای مختلف زبانی و تفکر فضایی است. کل امتیاز حاصل از این آزمون ۳۰ امتیاز است که بر اساس کتب مرجع نمره کمتر از ۲۵ به احتمال وجود اختلال شناختی اشاره می‌کند که نسخه فارسی آن از پایایی مناسبی برخوردار است (۲۱).

به منظور ارزیابی حافظه سرگذشتی از مصاحبه حافظه سرگذشتی (AMI)^۳ استفاده شد که در آن امکان تفکیک فراموشی پیش گستر و پس گستر وجود دارد و برای فاصله سنی ۱۸ سالگی به بعد مناسب است. این آزمون از ۲ بخش تشکیل می‌شود. بخش اول به نام برنامه معنایی شخصی به ارزیابی یادآوری رویدادهای گذشته زندگی شخصی آزمودنی ها می‌پردازد. بخش دوم به نام رویداد سرگذشتی به یادآوری خاطراتی از همان ۳ دوره زمانی (کودکی، اوایل بزرگسالی و اخیر) می‌کند. هر یک از ۳ بخش حافظه سرگذشتی از ۲۱ نمره گذاری می‌شود یعنی حداکثر

1. Mini Mental Status Examination

2. Marshal Folstein

3. autobiographical memory interview

4. Oxford Happiness Interview

مداخله های تهیه و ساخت آلبوم های خانوادگی (آلبوم درمانی) به سالمندان، به آنها اعلام گردید که جهت حضور در پژوهش و خروج از آن اختیار تام داشته و در صورت تمایل نتایج آزمون در اختیار آنها قرار خواهد گرفت و در نهایت با اخذ رضایت آگاهانه از آزمودنی ها و اعلام محرمانه ماندن پرسشنامه ها، آزمودنی ها پرسشنامه ها را بدون ذکر نام و با استفاده از کد تکمیل کرده و سپس جلسات مداخله آغاز شد. پس از اتمام کار، جهت رعایت موازین اخلاقی در پژوهش، جلسات مداخله در طی ۳ جلسه برای جهت رعایت ملاحظات اخلاقی ضمن توضیح اهداف پژوهش گروه کنترل نیز اجرا گردید.

ملاحظات اخلاقی

جدول ۱. ساختار جلسات آلبوم درمانی

جلسه	عنوان جلسات	اهداف جلسات	محتوای جلسات
۱	مقدمه و آشنایی	- آشنایی اعضای گروه با همدیگر - آشنایی با اهداف مداخله گروهی - لزوم مرور خاطرات	- معرفی درمانگر به اعضا - بحث و تعامل پیرامون نقش خاطرات در زندگی (خاطره پردازی)
۲	دوران کودکی	- تجربه مجدد احساس کودکی - همکاری با یکدیگر جهت یادآوری گذشته	- عکسهای خانوادگی - یادآوری اسباب بازیها و بازیهای دوران کودکی
۳	دوران مدرسه	- یادآوری مجدد تجربههای مثبت دوران مدرسه و بازسازی احساسات آن دوران	- عکسهای دسته جمعی با دوستان و معلمان و کارنامه های مدرسه - کارنامه های مدرسه
۴	دوران دانشگاه/ دانشسرا/ سربازی	- یادآوری لذتها و خاطرات مربوط به زمان دانشجویی - یادآوری خاطرات مربوط به سربازی و شیطنت های آن و خاطرات مربوط به اضافه خدمت	- یادآوری نام استادان و هم دانشگاهیها / هم خوابگاهیها و عکسها و خاطرات مربوط به جشن فارغ التحصیلی - تصویر کارت پایان خدمت سربازی
۵	شغل و شروع زندگی کاری	- توصیف خوشیهای موجود در دوران جوانی - تقدیر از مهارتها و پیشرفت های گذشته فرد	- عکسهایی که در آن فرد لباس فرم مخصوص به شغل را پوشیده است. - یادآوری مراحل که فرد برای استخدام و یافتن شغل طی کرده است
۶	ازدواج	- یادآوری مراسم خواستگاری و جشن عقد/ عروسی - توجه و یادآوری زیباترین لحظات مشترک	- عکسهای مربوط به دوران عقد و عروسی - حلقه ازدواج و نامه های عاشقانه و هدیه های عروسی
۷	تولد فرزند	- یادآوری دوران نگهداری از فرزند و خاطرات مرتبط با آن - یادآوری لبخند / سر و صدا و شیطنت های آنان	- عکسهایی که با فرزند / فرزندان خود در طی سالها گرفته اند. - یادآوری بازیهای مشترکی که با فرزندانشان در کودکی آنها داشته اند.
۸	مسافرت	یادآوری اتفاقات شیرینی که در سفر و ارزش نهادن به تجربیات سفر	- عکسهای یادگاری و خاطرات سفر
۹	جشن ها	ایجاد فرصتی برای شرکت کنندگان که در کنار هم باشند و در کنار هم بودن را جشن بگیرند.	- عکسهایی که در طی جلسات این پروژه و جشن های مختلف گرفته شده است
۱۰	جمع بندی جلسات	- شنیدن نظر همه افراد در مورد معنایی که این جلسات برای آنها داشته است و برنامه ریزی جهت ادامه چنین جلساتی.	عکس هایی که طی انجام جلسات این پروژه با دیگر اعضای گروه و رهبر گروه گرفته شده است.

یافته‌ها

یافته های جمعیت شناختی شرکت کنندگان در پژوهش در جدول ۲ نمایش داده شده است. سطح تحصیل بیشتر شرکت کنندگان دیپلم بوده و جنسیت بیشتر آنها زن بوده و حداقل و حداکثر سن شرکت کنندگان در گروه آزمایش ۶۰ و ۶۹ سال و در گروه کنترل ۶۱ و ۷۰ سال بود. در جدول ۳ مقدار میانگین و انحراف معیار مربوط به نمرات حافظه سرگذشتی و شادکامی در دو گروه کنترل و آزمایش ارائه شده است.

جدول ۲. مشخصات جمعیت شناختی سالمندان در دو گروه آزمایش و کنترل

متغیر	فراوانی		درصد	
	گروه کنترل	گروه آزمون	گروه کنترل	گروه آزمون
جنسیت	مرد	۵	۵	۳۳/۳٪
	زن	۱۰	۱۰	۶۶/۷٪
تحصیلات	زیر دیپلم	۱	۱	۶/۷٪
	دیپلم	۷	۹	۴۶/۷٪
	کاردانی	۵	۴	۲۶/۷٪
	کارشناسی	۲	۱	۱۳/۳٪

جدول ۳. میانگین و انحراف معیار حافظه سرگذشتی و شادکامی در گروه آزمایش و کنترل

متغیر	مرحله	میانگین	انحراف معیار
شادکامی	پیش آزمون	۳۳/۰۷	۱۳/۰۱
	پس آزمون	۴۴/۰۰	۵/۹۸
حافظه سرگذشتی	پیش آزمون	۳۸/۶۷	۵/۳۹
	پس آزمون	۴۶/۰۰	۵/۹۴
گروه کنترل	پیش آزمون	۳۰/۱۳	۱۱/۵۰
	پس آزمون	۲۹/۰۰	۶/۵۶
	پیش آزمون	۴۰	۵
	پس آزمون	۳۸/۴۰	۵/۰۳

پس از جمع آوری داده ها، ابتدا با استفاده از آزمون شاپیر و ویلک، توزیع نرمال متغیرها مورد بررسی قرار گرفت و نرمال بودن داده ها مورد تأیید قرار گرفت.

برای بررسی تفاوت میانگین در گروه آزمایش و کنترل در متغیر حافظه سرگذشتی و شادکامی با حذف اثرات پیش آزمون از تحلیل کوواریانس استفاده شد. نتایج تحلیل کوواریانس در متغیر حافظه سرگذشتی (جدول ۴) نشان می‌دهد که اختلاف معناداری بین میانگین نمرات در گروه آزمایش و کنترل در پس

جدول ۴. نتایج تحلیل کوواریانس مقایسه متغیرهای حافظه سرگذشتی و شادکامی در دو گروه آزمایش و کنترل

متغیر	منبع واریانس	مجموع مجذورات	درجات آزادی	میانگین مجذورات	مقدار F	سطح معناداری	اندازه اثر (مجدور اتا)
حافظه سرگذشتی	بین گروهی	۵۵۹/۲۵	۱	۵۵۹/۲۵	۴۶/۹۱	۰/۰۰۰۱	۰/۶۳
	خطا	۳۲۱/۸۶	۲۷	۱۱/۹۲	-	-	-
	کل	۱۲۸۰/۸۰	۲۹	-	-	-	-
شادکامی	بین گروهی	۲۰۸۲/۷۹	۱	۲۰۸۲/۷۹	۱۴۵/۸۸	۰/۰۰۰۱	۰/۸۴
	خطا	۳۸۵/۵۰	۲۷	۱۴/۲۸	-	-	-
	کل	۳۵۳۲	۲۹	-	-	-	-

معنا معنی که ۰/۶۳ تغییرات حاصل در میانگین نمرات پس آزمون نسبت به پیش آزمون متغیر حافظه سرگذشتی در گروه آزمایش به علت استفاده از آلبوم ها است. علاوه بر این، نتایج

آزمون حافظه سرگذشتی وجود دارد. ($P = ۰/۰۰۰۱$ Eta = ۰/۶۳). میزان تأثیر تهیه و ساخت آلبوم های خانوادگی بر روی حافظه سرگذشتی به اندازه ضریب اتا می‌باشد. به این

تحلیل کوواریانس در متغیر شادکامی در جدول ۳ ارائه شده است که نشان می‌دهد تفاوت معناداری بین میانگین نمرات دو گروه آزمایش و کنترل در مرحله پس آزمون شادکامی وجود دارد. ($F=145/88$ $P=0/0001$ $\eta^2=0/84$). که این نتیجه بیانگر اثربخشی معنادار مداخله‌های آلبوم درمانی بر شادکامی در گروه آزمایش می‌باشد.

بحث و نتیجه گیری

پژوهش حاضر به منظور بررسی تأثیر تهیه و ساخت آلبوم‌های خانوادگی بر حافظه سرگذشتی و شادکامی سالمندان انجام شد. نتایج گواه تغییرات معناداری در گروه آزمایش پس از اجرای روش تهیه ساخت آلبوم‌های خانوادگی بر حافظه سرگذشتی سالمندان بود که بیانگر میزان اثربخشی تهیه و ساخت آلبوم‌های خانوادگی بر حافظه سرگذشتی در سالمندان گروه آزمایش می‌باشد. این نتایج با یافته‌های تحقیقات پیشین همسو می‌باشد. در همین راستا، زویک (۱۹۷۸) نشان داد که عکس‌ها وسیله‌ای برای خودآگاهی در دوران پیری است و معتقد است افراد مسن با دیدن عکسهای خود راحت‌تر می‌توانند خود را ابراز کنند و حالت فعال داشته باشند. عکسها و مرور آلبوم‌ها باعث بهبود حافظه شناختی افراد می‌شود و حتی باعث ایجاد مهارتهایی جهت پیشگیری از به تحلیل رفتن حافظه در افراد سالمند می‌شود (۲۵). همچنین میزن (۲۰۰۷) در تحقیقی به تأثیر درمانی آلبوم‌های عکس در درمان بیماران آلزایمر پرداخت و دریافت که بیماران با مشاهده عکسها می‌توانند گذشته خود را حفظ کنند، زمان حال و اکنون را تقویت بخشیده و الهام بخش امید و آرزو برای آینده باشند (۲۰). آلبوم‌های عکس زمینه ساز یک داستان از زندگی افراد است و در قبال نگاه کردن به عکسها می‌توانند به گذشته خود افتخارکنند (۱۸). آلبوم‌ها یادآور خاطرات تلخ و شیرینی است که باعث پیوند گذشته با زمان حال می‌شوند و همانند یک نشانگر و محرک جهت برجسته ساختن اتفاقات و خاطراتی است که لازم است مجدداً ایجاد شوند و یا تغییراتی در آن اعمال شود،

عمل می‌کند (۲۶). مرور دوره‌های مثبت زندگی در قالب یک آلبوم، حوادث گذشته، خاطرات کودکی، فعالیت‌های مدرسه، اتفاقات خانوادگی، سرگرمی‌ها و غیره را شامل می‌شود. این مرور خاطرات با استفاده از آلبومها به فرد فرصتی داده تا توانگری خود را در تجربیاتی که در زندگی داشته و جمع کرده ببیند. این فرآیند می‌تواند هویت خود را در فرد تقویت ببخشد (۲۷). بنابراین با توجه به موارد گفته شده، تهیه و ساخت آلبوم‌های خانوادگی موجب بهبود و تقویت حافظه سرگذشتی می‌شود. علاوه بر این، نتایج این پژوهش نشان داد که تهیه و ساخت آلبوم‌های خانوادگی موجب افزایش شادکامی در سالمندان شد. این نتایج با یافته‌های پژوهش‌های قبلی همسو می‌باشد. به عنوان مثال میزن (۲۰۰۷) معتقد است جمع‌آوری عکسها باعث حس امنیت و شادکامی در بیمار شده و به زندگی او معنای مجدد می‌دهد (۲۰). این گفته تأییدی بر نظریه اریکسون است که معتقد است سالمندان در این دوره زمانی زندگی خود را ارزیابی می‌کنند. اگر در این ارزیابی به این نتیجه رسیدند که زندگی فعال و پرباری داشته‌اند به احساس رضایت و شادکامی می‌رسند ولی اگر به چنین نتیجه‌ای نرسند دچار نومیدی می‌شوند (۹). کاسدن و رینالد (۱۹۸۲) نیز در پژوهش خود از عکس به عنوان یک درمان یاد می‌کنند و عکسها را وسیله‌ای برای ابراز هیجانات می‌دانند و معتقد است مرور عکسها در یک جمع دوستانه یا خانوادگی باعث کشف اشتراکات و نزدیکی هیجان‌ها می‌شود و در ایجاد گشودگی اجتماعی در افراد و ایجاد ارتباطات مؤثر و رهایی از انزوای اجتماعی مؤثر است (۱۷).

پژوهش‌ها آشکار ساخته‌اند که، یکی از علل کاهش حافظه، به علت کاهش فعالیت‌های اجتماعی و کم شدن تدریجی رضایت از زندگی و نیافتن معنا و امید در زندگی است. آنچه مسلم است، کاهش شادکامی در زندگی سالمندان به دنبال مشکلاتی از قبیل بیماری‌های مزمن، از دست دادن دوستان و عزیزان و ناتوانی در انجام فعالیت‌های مورد علاقه تشدید شده و فرد سالمند به مرور دچار افسردگی شده و غمگینی سوق داده می‌شود (۲۸-۲۹). از این رو با استفاده از اصول زندگی ساده و راهکارهای ساده

قرار دهند. بدیهی است جهت تعمیم نتایج پژوهش حاضر به دیگر گروه‌های سنی جانب احتیاط رعایت گردد و همچنین پیشنهاد می‌گردد در پژوهش‌های آتی از آلبوم درمانی در ترکیب با سایر مداخله‌های مشاوره و روان درمانی استفاده شود.

سپاسگزاری

این مقاله حاصل پایان نامه تحقیقاتی نویسنده اول در مقطع کارشناسی ارشد مشاوره و راهنمایی مصوب معاونت پژوهشی دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم و تحقیقات تهران، به شماره ثبت ۹۳۰۳۷۶۹۱۶ مورخ ۱۳۹۴/۱۱/۱۸ می‌باشد. در پایان نویسندگان مقاله مراتب سپاس و قدردانی خود را از تمامی سالمندان محترم شرکت کننده در پژوهش، پرسنل و معاونت محترم سازمان بازنشستگی شهرداری تهران جهت همکاری در اجرای این پژوهش ابراز می‌دارند.

References:

1. Khodabakhshi-koolaee A. The comparison of health literacy and lifestyle among retired and homemaker older adults' women . Journal of Health Literacy . 2016; 1 (3) :155-163 URL: <http://literacy.ihepsa.ir/article-1-46-fa.html>
2. Atadokht A, Zare R, Karamati Topraghloo N. The Relationship Between Social Interest and General Health Among Elderly Non-Resident and Resident at Geriatric Centers of Ardabil City. ranian Journal of Health Education and Health Promotion. 2015;3(2):141-9.
3. Akhondzadeh G, Jalal manesh S, Fesharaki M, Hojati H. Effect of Reminiscence on Cognitive Status and Memory of the Elderly People, Iran J Psychiatry Behav Sci. 2014 Autumn; 8(3): 75-80.
4. Sheibani Tazraji F, Pakdaman S, Dadkhah A, Hasanzadeh Tavakoli M R. The effect of music therapy on depression and loneliness in old people. Salmand. 2010; 5 (2) :54- 60. (Persian)
5. Jamalzadeh R, Golzari M. The Effectiveness of Hope Therapy on Increasing Happiness and Life Satisfaction among Elderly Women Residing In Nursing Home of Borujen. Women and Society. 2014;5(2):31- 48. (Persian)
6. Momeni Kh. The effectiveness of integrative and narrative reminiscence on reducing depressive symptoms in elderly women living in nursing homes. Consulting and family psychotherapy. 2011;1(3):366- 381. (Persian)
7. Bohlmeijer E , Smit F , Cuijpers P. Effects of reminiscence and life review on late-lifedepression: a meta-analysis. Geriatric Psychiatry. 2003; 18:1088- 1094. DOI : 10.1002/gps.1018.
8. Tehrani H, Rakhshani T, Zadeh DS, Hosseini SM, Bagheriyan S. Analyzing the relationship between job stress to mental health, personality type and stressful life events of the nurses occupied in tehran 115 emergency. Iranian Red Crescent Medical Journal. 2013;15(3):272.
9. Aliakbari Dehkordi M, Peymanfar E, Mohtashami T, Borjali A. The comparison of different levels of religious attitude on sense of meaning, loneliness and happiness in life of elderly persons under cover of social welfare organisation of urmia city . Salmand. 2015; 9 (4) :297-305. (Persian)
10. Madadi M, Khodabakhshi-Koolaee A. Efficacy of Kataria Group Laughter Therapy and Physical Activity on Hope and Meaningfulness in Life among Elderlies in Tehran .Iranian Journal of Rehabilitation research in Nursing, 3. 2016; 2 (4) :40-48. DOI:10.21859/ijrn-02046.
11. Hashemi T, Mahmoud Alilou M , Beirami M ,Esmaeili M , Arji A. Study of holistic autobiographical memory and delay in retrieval memories in depressed and anxious. Psychology of University of Tabriz. 2009; 12:123-138. (Persian)
12. Sharifi M, Neshat Doost H T, Tavakoli M, Shaygan Nejad V. Investigation of Autobiographical Memory Performance in Depressed and Non-depressed Patients with Multiple Sclerosis versus healthy controls. J Res Behave Sci 2014; 12(4): 547-557. (Persian)
13. Nelson K, Fivush R. The Emergence of Autobiographical Memory: A Social Cultural Developmental Theory. Psychological Review. 2004;111(2):486-511. DOI: 10.1037/0033-295X.111.2.486.

می‌توان افسردگی و تضعیف پیشرونده حافظه در دوران سالمندی را به تعویق انداخت. کاربرد روش درمانی آلبوم درمانی در کنار روشهای هنر درمانی از جمله فیلم درمانی، خنده درمانی، شعر درمانی، می‌تواند برای ارتقا سطح کیفیت روان شناختی و اجتماعی سالمندان مفید باشد (۱۰، ۳۰-۳۱). در نتیجه تهیه و ساخت آلبومهای خانوادگی می‌تواند به عنوان ابزاری مکمل در کنار درمان‌های دیگر در سنین سالمندی به کار گرفته شود.

نتیجه گیری: با توجه به اثربخشی تهیه و ساخت آلبومهای خانوادگی بر حافظه سرگذشتی و شادکامی سالمندان و با توجه به کم هزینه و ساده بودن این روش، روان شناسان و مشاوران می‌توانند نتایج این تحقیق را در مداخلات درمانی متمرکز بر سالمندان در مراکز نگهداری سالمندان و دیگر سازمانهای ذیربط جهت جلوگیری از نسیان و فراموشی و افسردگی در دوران سالمندی مورد استفاده

14. Gallo D A. , Korthauer L E. , McDonough L M. , Teshale S , Johnson E L .Age- Related Posivity Effects and Autobiography Memory Detail:Evidence From a Past / Future Source Memory Task. *Memory*.2011; 19(6): 641-652. DOI: 10.1080/09658211.2011.595723.
15. Ricarte J , Ros L , Serrano J P , Martinez- Lorca M , & Latorre J M .Age Differences in Rumination and Autobiographical Retrieval .*Aging & Mental Health*.2015; 20(10):1063-1069. DOI: 10.1080/13607863.2015.1060944.
16. Deshpande A, Verma V. Effect of laughter therapy on happiness and life satisfaction among elderly. *Indian Journal of Positive Psychology (IJPP)*, 2013; 4(1): 153.
17. Cosden C, Reynolds D. Photography as Therapy. *The Arts in Psychotherapy*.1982; 9: 19- 23.
- 18.Weiser J. Phototherapy—Becoming visually Literate About Oneself or , Phototherapy “What s Phototherapy”. *Phototherapy*.1984; 4(2):2-8.
19. Peljhan M. Phototherapy – From concepts to practices. *CIRIUS Kamnik* ; 2015.P.20-34. www.cirius-kamnik.si/uploads/cms/news/attachment_9.
20. Mizen M B. Scrapbook Photo Albums are Therapeutic for Alzheimer’s Patients. *Creative Memories*.2007:1-4. <http://www.creativememories.com/AlzheimersAlbum>
- 21.Seyedian M, Falah M, Nourouziyan M , Nejat S , Delavar A , Ghasemzadeh H. validity of the Farsi version of Mini-Mental State Examination. *Medical Council Of I.R.I*.2008 ; 25(4):408-414.
22. Arzani N , Jafari A .The Comparison of Episodic , Semantic and Specific Autobiographical Memory Performance in People Infected HIV and Normal .*Social Psychology*.2013;8(26):79- 94.
- 23.Najafi M , Dehshiri Gh , Dabiri S , Sheikhi M , Jafari N. Psychometric Properties of the Farsi Version of Oxford Happiness Inventory in Students. *Educational Measurement*.2013;3(10):55-73. (Persian)
24. Abedi MR, Mirshah Jafari E, Liaghatdar MJ. Standardization of the Oxford Happiness Inventory in Students of Isfahan University. *IJPCP*. 2006; 12 (2) :95-100 . (Persian)
25. Zwick, D S. Photography as a Toward Increased Awareness of the Aging Self. *Art Psychotherapy*.1987; 5: 135- 141.
26. Weiser J. Establishing the Framework for Using Photo in Art Therapy (and other Therapies) Practice. *Arteterapia*.2014; 9:159- 190. http://dx.doi.org/10.5209/rev_ARTE.2014.v9.47490
27. Hyland Moon C, Lachman-Chapin M. *Studio Art Therapy: Cultivating the Artist Identity in the Art Therapist*. 1ed , 2001 , Jessica Kingsley Publishers, USA.
28. H. Karimi , B. Dolatshahee , K. Momeni , A. Khodabakhshi , M. Rezaei & A.A. Kamrani. Effectiveness of integrative and instrumental reminiscence therapies on depression symptoms reduction in institutionalized older adults: An empirical study, *ageing and mental health*, 2010; 14(7): 881-887. <http://dx.doi.org/10.1080/13607861003801037>
29. Kashaniyan F, khodabakhshi koolae A. Effectiveness of Positive Psychology Group Interventions on Meaning of Life and Life Satisfaction among Older Adults. *Elderly Health Journal*. 2015; 1 (2) :68-74, URL: <http://ehj.ssu.ac.ir/article-1-44-en.html>
30. Hosseini F, Khodabakhshi-koolae A, Taghvaei D. Effectiveness of group film therapy on happiness and quality of life among elderly adults of Kahrizak nursing home. *Journal of Health Literacy*. 2016; 1 (2):109-117. URL: <http://literacy.ihepsa.ir/article-1-36-fa.html>
31. Khodabakhshi-koolae A, Heidari M, FalsafiNejad M. Effect of group poetry therapy on depression and search for meaning in life among elderly dwelling at female nursing homes in Tafresh .*Journal of Geriatric Nursing (jgn)*. 2015; 1 (3) :55-72URL: <http://jgn.medilam.ac.ir/article-1-99-fa.html>