

## پرسشنامه خاطره‌پردازی سالمندان

ردیف	گویه	هرگز	به ندرت	معمولاً	اغلب اوقات	خیلی زیاد
۱	گاهی با اینکه می‌دانم دیگر کاری از دستم برنمی‌آید، با مرور خاطراتم می‌توانم به نتایج جدیدی در رابطه با زندگی‌ام برسیم.					
۲	تعریف خاطرات باعث صمیمیت بیشتر من با دوستان و آشنایان می‌شود.					
۳	برای وقت‌گذرانی در مواقع بیهوده و خسته‌کننده که احساس بی‌قراری می‌کنم خاطرات خود را مرور می‌کنم.					
۴	با مرور خاطره‌هایم یکسره افسوس زمانی را می‌خورم که از دست رفته است و دیگر نمی‌توانم برای آن کاری بکنم.					
۵	وقتی به مرور خاطرات خود می‌پردازم احساس ترس کمتری در رابطه با مرگ دارم.					
۶	مرور خاطرات، به من احساس کمال و انسجام شخصیت در مسیر زندگی می‌دهد.					
۷	تعریف خاطرات، احساس رفاقت و تعلق را در من ارتقا می‌دهد.					
۸	برای کاهش ملالت و خستگی خاطرات خود را مرور می‌کنم.					
۹	با مرور خاطره‌هایم، خاطرات رنج‌آور گذشته را زنده نگه می‌دارم.					
۱۰	از بیان خاطرات به عنوان راهی برای پر کردن شکاف بین نسل قدیم و جدید استفاده می‌کنم.					
۱۱	با مرور خاطراتم متوجه آن می‌شوم که چگونه تجربیات گذشته، سفر من در مسیر زندگی را شکل می‌دهد.					
۱۲	برای ایجاد یک رابطه صمیمانه بین دوستان قدیمی و دوستان جدیدم به تعریف خاطرات می‌پردازم.					
۱۳	برای کاهش احساس افسردگی خاطرات خود را مرور می‌کنم.					
۱۴	یکسره به مرور خاطرات تلخ گذشته می‌پردازم.					
۱۵	احساس می‌کنم مرور خاطره‌ها به عنوان نوعی جمع‌بندی زندگی، انسان را برای مرگ آماده می‌کند.					
۱۶	مرور خاطره‌ها به من یادآوری می‌کند که یک عمر کامل زندگی کرده‌ام و اکنون می‌توانم با آرامش بیشتری مرگ را بپذیرم.					
۱۷	مرور خاطرات زندگی باعث می‌شود که شناخت بهتری از خودم به دست آورم.					
۱۸	از تعریف خاطرات به عنوان یک «تسهیل‌کننده» اجتماعی برای شروع گپ و گفت با افراد دیگر استفاده می‌کنم.					
۱۹	یکسره به مرور مکرر فرصت‌های از دست داده‌ام در زندگی می‌پردازم.					
۲۰	یادآوری خاطره‌ها به من کمک می‌کند تا آمادگی بیشتری برای پذیرش مرگ خویشتن داشته باشم.					
۲۱	با مرور خاطراتم، غم یک آسیب قدیمی را در ذهنم تازه نگاه می‌دارم.					
۲۲	مرور خاطره‌های گذشته به من یادآوری می‌کند که انسان با ارزشی هستم.					
۲۳	با استفاده از تعریف خاطرات، گفتگو با دیگران را ساده‌تر می‌کنم.					
۲۴	مرور خاطرات به من کمک می‌کند تا به سازگاری بیشتری با افکاری که در رابطه با مرگ خود دارم برسیم.					
۲۵	با مرور خاطراتم، لحظاتی را به یاد می‌آورم که رفتار ناعادلانه و غیر منصفانه‌ای با من شده است.					
۲۶	برای انتقال تاریخچه خانوادگی خودم به جوان‌ترها به منظور زنده نگه داشتن آن تاریخچه از خاطره‌گویی استفاده می‌کنم.					
۲۷	مرور خاطرات به من قدرت حفظ دیدگاه مثبت نسبت به خودم را می‌دهد.					
۲۸	برای انتقال دانش و مهارت‌های کسب شده خود به افراد دیگر برایشان از خاطراتم می‌گویم.					
۲۹	وقتی در شرایط روحی مناسبی نیستم خاطرات خود را مرور می‌کنم.					
۳۰	مرور خاطره‌ها به من یادآوری می‌کند که چقدر زندگی لذت‌بخشی داشته‌ام.					