

ANIMSAMA TERAPİSİ VE İLERİ YAŞTAKİ YETİŞKİNLERLE GRUPLA PSİKOLOJİK DANIŞMADAKİ YERİ

Rahşan Siviş*

ÖZET

Son yıllarda hem gelişmiş, hem de gelişmekte olan ülkelerde hızla artan 60 yaş ve üzeri nüfus ile beraber, ileri yaştaki bireylerin psikolojik ihtiyaçları önem kazanmıştır. Batı'da yaşlı danışan kitlelerine yönelik psikolojik hizmetler, bu dönemin doğasına uygun yeni müdahale yöntemleri ile her geçen gün biraz daha zenginleşmektedir. Ancak, ülkemizde yaşlılara yönelik müdahale yöntemleri ile ilgili çalışmalar son derece sınırlıdır. Bu çalışma, Batı'da ileri yaştaki bireylere yönelik psikolojik müdahale yöntemleri arasında önemli bir yere sahip olan Anımsama Terapisi'ni ülkemizdeki PDR literatürüne kazandırmak ve psikolojik danışmanları bu yöntem hakkında bilgilendirmek amacıyla hazırlanmıştır. Bu doğrultuda, anımsama yönteminin kuramsal ve uygulama boyutları anlatılmış, çeşitli psikolojik değişkenler üzerindeki etkilerine ilişkin araştırma bulguları sunulmuş ve ülkemizde yaşlılara yönelik PDR hizmetlerine dahil edilmesinin olası sonuçları tartışılmıştır.

ANAHTAR SÖZCÜKLER: Yaşlılar, ileri yetişkinlik, anımsama terapisi, anımsama, grupla psikolojik danışma

ABSTRACT

In recent years, due to the over-expanding population of older adults, mental health needs of aging

individuals has gained increased emphasis both in developed and developing nations. Various counseling interventions tailored to the specific needs of elders are developed in the West. However, scientific literature regarding aging issues and interventional strategies geared toward elderly client populations are extremely limited in Turkey. Therefore, the purpose of the present paper is to introduce Reminiscence Therapy to counselors in Turkey and fill this gap in the counseling literature in our country. The theoretical background and the practical dimensions of reminiscence therapy are provided and its effects on several psychological variables are cited. Finally, implications for the counseling services geared toward the elderly in Turkey is discussed.

KEY WORDS: Older adults, elderly, reminiscence, reminiscence therapy, group counseling

Anımsama, kişinin önemli bulduğu geçmiş yaşantılarını düşünmesi ya da anlatması sürecine verilen addır (Burnside ve Schmidt, 1994; Reis-Bergan, Gibbons, Gerard ve Ybema, 2000). Özellikle ileri yaştaki bireylerle iletişim kurulduğunda, anımsama ilk gözlemlenen davranışlar arasında yerini almaktadır (Lieberman ve Tobin, 1983). İleri yaştaki kişiler için yakın zamanda yaşanan olayların hatırlanması ne kadar zor olursa olsun, geçmiş yaşantılar her zaman berraklığını korumakta; adeta yıllarla birlikte kristalleşmekte-

* Dr. Uludağ Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, PDR Ana Bilim Dalı

dir. Yaşlı bir kimse çocukluğunu, genç kızlık/delikanlılık çağlarını, evliliğinin ilk yıllarını hatırlarken, özellikle dinleyen biriyle paylaşmaktan ayrı bir zevk almaktadır.

Uzun yıllar boyunca, ileri yaştaki bireylerin geçmiş yaşantılarını anımsama eğilimleri bir uyumsuzluk, geçmişte takılıp kalma, hatta zihinsel bir sorun (Sheridan, 1991) olarak değerlendirilmiştir. Ancak, uzmanlar son 25 yıldır ileri yaştaki bireylerle yaptıkları çalışmalarda anımsamayı terapötik bir araç olarak kullanmaya başlamışlardır (Jonsdottir, Jonsdottir, Steingrimsdottir ve Tryggvadottir, 2001). İlk defa 1976'da Ebersole tarafından bir grup çalışmasında anımsama yöntemi kullanılmıştır. Bu uygulama, Batı'da ileri yaştaki bireylere yönelik psikolojik hizmetlerde zamanla kendine hatırı sayılır bir yer edinmiş ve günümüzde yaygın olarak *Anımsama Terapisi* ya da kısaca *Anımsama* adını almıştır.

Anımsama Terapisi, ilk olarak bir hemşirelik ve yaşlı bakımı uygulaması olarak ortaya çıkmış, daha sonra psikolojik danışma, psikiyatri, sosyal hizmetler gibi başka pek çok alanda uygulama zemini bulmuştur (Capuzzi ve Gross, 1990). Genellikle bir grup uygulaması olarak ön plana çıkan anımsama terapisi, geçmişe ait önemli yaşantıların, olumlu deneyimlerin ve başarıların hatırlanması, grup üyelerince sözlü olarak etkileşim içinde paylaşılması prensibine dayanmaktadır. Anımsamayı kullanan *bütünleşik anımsama terapisi* ve *yaşamı gözden geçirme terapisi* gibi yöntemler, kişinin anılarındaki olumsuz yönleri de irdelemektedir. Bu yöntemler, olumlu yaşantıların yanında geçmiş kişilerarası ya da içsel çatışmaları ve olumsuz yaşantıları da sistematik bir şekilde irdelemeleri, çoğunlukla bireysel psikolojik danışma şeklinde yürütülmeleri ve psikanalize yer vermeleriyle basit anımsama terapisinden ayrılmaktadırlar (Burnside ve Schmidt, 1994; Norris, 2001; Lin, Dai ve Hwang, 2003).

Yaygın uygulanasıyla Anımsama Terapisi, grup ortamında olumlu yaşantıların paylaşılmasını ve bu şekilde ileri yaştaki bireylere kendilerini daha güçlü, değerli ve özgüvenli hissettirmeyi amaçlamaktadır. Gelişimsel yönelimli bir yöntem olan Anımsama Terapisi grup içinde kişilerarası iletişime, karşılıklı geribildirim vermeye ve yeni arkadaşlıkların kurulmasına olanak vermektedir (Burnside ve Schmidt, 1994). Bununla beraber, grup üyelerinin yaşamlarındaki değerleri, ortaya çıkardıkları ürünleri ve başarılarını görebilmelerini sağlamayı hedeflemektedir (Head, Portnoy ve Woods, 1990). Ayrıca güçlü yönlerin ve geçmişteki başarıların hatırlanması, bugünkü başatma becerilerine ve olumlu benlik algısının sürdürülmesine de olanak vermektedir (Watt ve Wong, 1991).

Anımsama Terapisi ve Kuramsal Boyutu

Anımsama Terapisi'nin kuramsal temeli, Erikson (Erikson, 1968) ve Butler'ın (1981) kuramlarına dayanmaktadır. Erikson'ın psikososyal gelişim kuramına göre, insanlar yaşamları boyunca farklı gelişimsel evrelerden geçerler. Herbir yaş aralığında farklı bir gelişimsel dönem yer almakta ve kişi bu döneme özgü gelişimsel bir krizle karşılaşmaktadır. Bireyin söz konusu gelişimsel krizi olumlu yönde, başarıyla çözümlenmesi, bir sonraki gelişimsel evreye sağlıklı bir şekilde geçmesi demektir. Diğer yandan, bireyin bu döneme özgü krizi olumsuz bir şekilde çözmesi, sağlıklı bir geçiş anlamına gelmektedir.

Yaşlılık döneminde, yani psikososyal gelişimin 8. aşamasında (Erikson, 1968), kişi bu döneme özgü gelişimsel krizin bir parçası olarak geriye dönüp, geçmişine bakmakta ve yaşadığı hayata ilişkin bir değerlendirme yapmaktadır. Geçmişine yönelik olumlu bir değerlendirme yaparak benlik bütünlüğü sağlayan kişi, geçirdiği hayattan doyum sağlamakta ve memnuniyet duymaktadır. Olumsuz bir değerlendirme yaptığında ise ümitsizliğe düşmekte, tatminsizlik ve keder duymaktadır.

Butler (1981), Erikson'un kuramını biraz daha genişleterek, ileri yetişkinlik döneminde bireyin benlik bütünlüğünü sağlayabilmesi için analitik ve değerlendirci bir bakış açısıyla geçmişini anımsamasını bir gereklilik olarak göstermiştir. Bu nedenle, ileri yaştaki birey, geçmişine dönüp bakmak ve ona anlam kazandırmak ihtiyacı hissetmektedir. Öyle ki, ileri yaştaki kişinin geçmişine bakarak hoşnutluk verici anılarını, olumlu deneyimlerini ve başarılarını anımsaması, geride bıraktığı yıllara farklı bir açıdan bakarak hem geçmiş, hem de şimdiki yaşamını olumlu bir biçimde anlamlandırmasını sağlamaktadır. Yaşlılıkta yaşanan fiziksel sağlıklarda düşüş, eşin kaybı, yalnızlık, depresyon, emeklilik, ekonomik güçlükler gibi çok-boyutlu risk etmenleri göz önüne alındığında (Weiss, 1995), bu dönemde olumlu yaşantıların vurgulanmasının yaşlının benlik algısına ve yaşam doyumu duygusuna sağlayacağı katkı daha iyi anlaşılabilir.

Anımsama Terapisi ve Uygulama Boyutu

Anımsama Terapisi, Batı'da gerek huzurevleri ve dinlenme evleri gibi yatılı, gerekse yaşlı merkezleri gibi yatılı olmayan kurumlarda yaygın bir biçimde uygulanmaktadır. Temel grupla psikolojik danışma ilkeleleri ve liderlik becerileri, Anımsama yönteminin kullanıldığı psikolojik danışma gruplarında da geçerliliğini korumaktadır. Üye sayısı, grubun süresi ve ömrü, buluşma sıklığı, anı paylaşımı yapılacak belli başlı konu başlıkları gibi teknik konuların ise, uygulama öncesinde grup lideri tarafından dikkatle planlanması gerekmektedir.

Üç-sekiz üyenin anı paylaşımında bulunmak üzere bir araya geldiği Anımsama gruplarında, her üyeye yeterince zaman ayrılabilmesi amacıyla üye sayısı 10'u geçmemelidir. Üyelerin birbirleriyle uyumları göz önüne alınmalı, çatışma yaratabilecek kişilerin aynı gruba konmamasına özen gösterilmelidir. Grubun ömrü ise oldukça esnek; altı oturumluk kısa süreli bir grup olabileceği gibi, aylarca, hatta yıllarca süren anımsama

grupları da olabilmektedir (Sheridan, 1991). Grup haftada bir veya iki kez, üyeleri fazla yormadan en fazla bir buçuk saat sürebilmektedir.

Anımsama gruplarında liderin etkileşim ve paylaşım ortamı sağlayıcı, teşvik edici rolü ön plana çıkmaktadır. Anımsama grubunda lider, belirlenen konudaki anıların paylaşılmasına yardımcı olur. Ancak, grup sürecinde odağın yalnızca geçmiş olmamasına özen gösterilmeli, anlatılanlardan yola çıkarak geçmiş ve bugün arasında bağlantı kurulmasına yardımcı olunmalıdır. Böylece, ileri yaştaki birey açısından geçmiş ve bugün arasında güçlü bir bağ kurulmasına ortam sağlanabilir. Anımsama gruplarında bayramlar, unutulmayan doğum günleri, mezuniyetler, evlenen gün, ilk çocuğun doğumu, ilk iş, yaşanılmış yerler, anısı olan seyahatler, unutulmayan tarihsel dönemler ve o dönemlerdeki yaşam tarzı (Sheridan, 1991; Burnside ve Schmidt, 1994) gibi çok çeşitli konu başlıkları ele alınabilmektedir.

Grupla anımsama uygulamalarında hatırlamaya yardımcı bir ortam yaratılması ve sözlü paylaşımın çeşitli yöntemlerle desteklenmesi de oldukça yaygın bir uygulamadır (Sheridan, 1991). Örneğin, üyelere resim veya eşya göstermek, müzik dinletmek gibi konu başlığına ilişkin görsel ve işitsel nitelikte hatırlatıcılar sunmak, çoğu zaman başvurulabilecek yardımcı yöntemlerdir. Ayrıca, paylaşımlar sözel ifadenin yanında yazma, kolaj, resim yapma, albüm oluşturma, anısı olan küçük eşyaları sergileme gibi eğlenceli yöntemlerle zenginleştirilebilmektedir.

Anımsama Terapisi ve Araştırma Bulguları

Yurtdışındaki araştırma bulguları, Anımsama Terapisi'nin ileri yaştaki bireylerde çeşitli psikolojik değişkenler açısından olumlu sonuçlarına işaret etmektedir. Depresyon (Ashida, 2000; Watt ve Cappelliez, 2000; Jones ve Beck-Little, 2002; Bohlmeijer, Smit ve Cuijpers, 2003; Hsieh ve Wang, 2003;); ileri yaşlara

uyum (Harper, 1993; Sherman, 1993); yas ve kayıplarla başetme (Rosenblatt ve Elde, 1990); özgüven (Lovelady, 1987); duygusal durum (MacKinlay ve Trevitt, 2003); özyetkinlik duygusu (Rybarczyk ve Auerbach, 1990); ve kuşaklararası iletişim (Larson, 2001) bu değişkenlerden bazılarıdır.

Ülkemizdeki bilimsel literature bakıldığında ise, Anımsama yönteminin konu edildiği son derece sınırlı sayıda çalışma yapıldığı görülmektedir. İslam (1987) yaşamı gözden geçirme yöntemini kullanarak ileri yaştaki danışanlarla bireysel psikolojik danışma yapmış ve danışanların kendini kabul düzeyleri üzerinde olumlu bulgulara ulaşmıştır. Siviş (2005) ise, anımsama ile grupla psikolojik danışmanın yaşlılarda yaşam doyumuna etkisini araştırdığı çalışmasında, yurtdışındaki bazı çalışmalara (Parsons, 1983; Watt ve Wong, 1991; O'Leary ve Nieuwstraten 2001) benzer biçimde grup yaşantısının kişiler arası ilişkilere ve arkadaşlığa ortam sağlayıcı rolüne, daha olumlu bir benlik algısına ve mutluluk verici duygulara yol açmasına ilişkin olumlu geri bildirimler elde etmiştir.

Hızla artan yaşlı nüfusu ve ileri yaştaki bireylerin fiziksel, psikolojik ve sosyal ihtiyaçları dünyada artan bir ilgi görmeye başlamıştır. Batı'daki ülkelere nazaran daha genç nüfuslu bir ülke olmakla beraber, son yıllarda Türkiye'de de yaşlı nüfusundaki artış dikkat çekmektedir. Ülkemizde bu konuya olan araştırmacı ilgisi arttıkça, Anımsama Terapisi gibi psikolojik müdahale yöntemlerinin etkililiğini araştıran çalışmaların da artması beklenmektedir.

Tartışma

Bu çalışma, ileri yaştaki bireylere yönelik psikolojik müdahale yöntemleri arasında önemli bir yere sahip olan Anımsama Terapisi'ni ülkemizdeki psikolojik danışma literatürüne kazandırmak ve yaşlılara yönelik psikolojik hizmetler veren profesyonellere kaynak olmak amacıyla derlenmiştir. Son yıllarda hem geliş-

miş, hem de gelişmekte olan ülkelerde yaşlı nüfusu hızla artmaktadır (Kinsella ve Velkoff, 2001). Ülkemizde toplam nüfusun % 10'u 60 yaş ve üzerindedir ve gelecek 25 yılda bu oranın % 13'ü bulması beklenmektedir (Nüfus ve Vatandaşlık İşleri Genel Müdürlüğü, 2006).

Türkiye'de 60 yaş ve üzeri nüfusun psikolojik ihtiyaçları henüz yeni farkedilmekle beraber, ileride bu ihtiyacın daha belirgin bir biçimde ortaya çıkacağı tahmin edilmektedir. Bugün ilk, orta ve yüksek öğretim düzeyinde psikolojik danışma hizmetlerini kullanan bireylerin, ileri yetişkinlik dönemlerinde de psikolojik danışma hizmetlerinden yararlanmaya devam edecekleri düşünülmektedir. Psikolojik danışmanların bugün ve yakın gelecekte bu talebi etkin biçimde karşılayabilmeleri için yaşlı danışan kitlesine yönelik müdahale yöntemleri konusunda donanım kazanmaları büyük önem taşımaktadır. Psikolojik danışmanların, Sosyal Hizmetler Yaşlı Hizmetleri Özel Huzurevleri yönetmeliğine göre huzurevi yöneticisi olabilme imkanlarının da olduğu göz önünde bulundurulduğunda (SHÇEK, 2006), yaşlılara yönelik psikolojik hizmetler konusunda psikolojik danışma alanının daha fazla söz sahibi olmasının gerekliliği ortaya çıkmaktadır. Anımsama terapisi gibi bu yaş grubuna dönük müdahale yöntemlerine ilişkin yapılacak başka araştırmaların, psikolojik danışma alanına bu anlamda önemli katkıları olacağı düşünülmektedir.

Anımsama Terapisi, uygulamadaki kolaylığı, grup halinde uygulanması nedeniyle ekonomik oluşu ve ileri yaştaki bireyler tarafından rahatlıkla kabul görmesi gibi nedenlerle yurtdışında yaygın biçimde kullanılmaktadır. Ülkemizde Sosyal Hizmetler yasasının bütünleşik hizmet prensibi gereği (SHÇEK, 2006) huzurevleri, dinlenme evleri ve yaşlı dayanışma merkezleri bünyesinde psikolog ve sosyal çalışmacı bulundurulmaktadır. Ancak, incelendiğinde bu kurumlarda psikolojik hizmetlerin tatmin edici düzeyde verilemediği gözlenmektedir (Siviş ve Demir, 2004). Ülkemizde yaşlılara yönelik psikolojik hizmetler konusunda bir uzmanlık eğiti-

minin bulunmayışı, bu eksikliğe zemin hazırlamaktadır. Bu konudaki hizmetiçi eğitimler ve üniversitelerde seçmeli dersler yok denecek kadar azdır. Bu çalışmadan yola çıkarak, ileri yaştaki bireylere psikolojik hizmetler sunmada rol alan psikolog, psikolojik danışman, sosyal çalışmacı, hemşire ve psikiyatrist gibi profesyonellerin anımsama yöntemini sosyal servislerindeki programlarına dahil etmeleri mümkün olabilir.

Yapılan çeşitli araştırmalarda Anımsama Terapisi'nin depresyon (Ashida, 2000; Watt ve Cappeliez, 2000; Jones ve Beck-Little, 2002; Hsieh ve Wang, 2003; Bohlmeijer, Smit ve Cuijpers, 2003;); ileri yaşlara uyum (Harper, 1993; Sherman, 1993); yas ve kayıplarla başetme (Rosenblatt ve Elde, 1990); özgüven (Lovelady, 1987); duygusal durum (MacKinlay ve Trevitt, 2003); özyetkinlik duygusu (Rybarczyk ve Auerbach, 1990); ve kuşaklararası iletişim (Larson, 2001) gibi değişkenler üzerinde olumlu etkilerine rastlanmıştır. Ayrıca, anımsama gruplarının kişilerarası etkileşim ve paylaşımına imkan verdikleri, arkadaşlık ve yardımlaşma duygularını pekiştirdikleri, özgüven duygusunu artırdıkları ve rahatlama, iyi hissetme duygularını uyandırdıkları da belirlenmiştir (Parsons, 1983; Watt ve Wong, 1991; O'Leary ve Nieuwstraten, 2001). Bu nedenle, ülkemizde de uygulamada Anımsama yöntemine yer verilmesinin olumlu sonuçlar doğurması beklenmektedir.

Hem dünyada, hem de ülkemizde son yıllarda daha fazla dikkat çeken Alzheimer ve demans vakalarında da anımsama terapisinden sıklıkla yararlanılmaktadır. Bilindiği üzere, ileri yaşlarda ortaya çıkan bu hastalıklarda hafıza ile ilgili yoğun sorunlar yaşanmakta, ancak geçmişe ait anılar bugüne nazaran kişi tarafından daha kolay hatırlanmaktadır. Çeşitli araştırmacılar tarafından (Sheridan, 1991; Burnside ve Schmidt, 1994; Vitiello ve Borson, 2001) geçmişte yaşanmış hoş anıların paylaşılmasının, hastalığı yaşayan birey için özgüven artırıcı, zihni etkinleştirici ve rahatlatıcı bir yöntem olduğu kaydedilmiştir. Ülkemizde de sayıca artmakta

olan bakımevlerinde ve Alzheimer kliniklerinde, demans ve Alzheimer sorunu yaşayan bireylerle çalışırken anımsama terapisi kullanılabilir.

Anımsama Terapisi ile ilgili uygulamaya dönük çalışmaların artmasıyla beraber, ülkemizdeki yaşlı danışan kitlelerince bu yöntemin ne şekilde yaşandığı ve çeşitli psikolojik değişkenler üzerindeki etkileri de ampirik bulgularla desteklenebilir. İleri yaştaki danışan kitlelerine olan araştırma ilgisi arttıkça, *grupla yeniden güdüleme terapisi*, *gerçekliğe yönlendirme grupları*, ve *yaşlılarda akran danışmanlığı* gibi yaşlılara yönelik diğer psikolojik müdahale yöntemleri de zamanla başka araştırmacılar tarafından literature aktarılarak alan profesyonelleri için uygulama zenginliği oluşturabilir.

KAYNAKLAR

- Ashida, S. (2000). The effect of reminiscence music therapy sessions on changes in depressive symptoms in elderly persons with dementia. *Journal of Music Therapy*, 37 (3), 170-182.
- Bohlmeijer, E., Smit, F. ve Cuijpers, P. (2003). Effects of reminiscence and life review on late-life depression: A meta-analysis. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 18 (12), 1088-1094.
- Burnside, I. ve Schmidt, M. G. (1994). *Working with older adults: Group process and techniques*. 3rd Edition. Boston: Jones ve Bartlett Publishers.
- Butler, R. N. (1981). The life review: An unrecognized bonanza. *International Journal of Aging & Human Development*, 12, 35-38.
- Capuzzi, D. ve Gross, D. (1990). Recent trends in group work with elders. *Generations*, 14 (1), 43-48.
- Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis*. NY: W. W. Norton.

- Harper, D. J. (1993). Remembered work importance, satisfaction, reminiscence and adjustment in retirement: A case study. *Counselling Psychology Quarterly*, 6 (2), 155-164.
- Head, D. M., Portnoy, S. ve Woods, R. T. (1990). The impact of reminiscence groups in two different settings. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 5, 295-302.
- Hsieh, H. F. ve Wang, J. J. (2003). Effect of reminiscence therapy on depression in older adults: A systematic review. *International Journal of Nursing Studies*, 40 (4), 335-345.
- İslam, A. Ş. (1987). *Bireysel psikolojik danışmanın yaşlılarda kendini kabule etkisi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Ankara: Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikolojik Danışma ve Rehberlik Bölümü.
- Jones, E. D., ve Beck-Little, R. (2002). The use of reminiscence therapy for the treatment of depression in rural-dwelling older adults. *Issues in Mental Health Nursing*, 23, 279-290.
- Jonsdottir, H., Jonsdottir, G., Steingrimsdottir, E. ve Tryggvadottir, B. (2001). Group reminiscence among people with end-stage chronic lung diseases. *Journal of Advanced Nursing*, 35 (1), 79-87.
- Kinsella, K. ve Velkoff, V. A. (2001). *An aging world: International Population Reports, US Census Bureau Series*. WA, D.C.:US Government Printing Office.
- Larson, R. H. (2001). Memories groups. *Clergy Journal*, 77 (3), 34-36.
- Lieberman, M. A. ve Tobin, S. S. (1983). *The experience of old age: Stress, coping and survival*. NY: Basic Books.
- Lin, Y., Dai, Y. ve Hwang, S. (2003). The effect of reminiscence on the elderly population: a systematic review. *Public Health Nursing*, 20 (4), 297-306.
- Lovelady, M. S. (1987). *The effects of reminiscence therapy on self-esteem in the institutionalized elderly*. Unpublished Dissertation. AL: Troy State University, Health Sciences, School of Nursing.
- MacKinlay, E. ve Trevitt, C. (2003). Not just an ordinary person: Spiritual reminiscence and memory loss. *Australian Nursing Journal*, 11 (5), 31.
- Norris, T. L. P. (2001). *The effectiveness and perceived effectiveness simple reminiscence therapy involving photographic prompts for determining life satisfaction in non-institutionalized elderly persons*. Unpublished Dissertation. LA: Louisiana State University, Health Sciences Center, School of Nursing.
- O'Leary, E. ve Nieuwstraten, I. M. (2001). The exploration of memories in gestalt reminiscence therapy. *Counseling Psychology Quarterly*, 14 (2), 165-180.
- Parsons, W. A. (1983). *Reminiscence group with older adults: A field experiment*. Unpublished Dissertation. FL: University of Florida, Counselor Education.
- Reis-Bergan, M., Gibbons, F. X., Gerrard, M. ve Ybema, J. F. (2000). The impact of reminiscence on socially active elderly women's reactions to social comparisons. *Basic & Applied Social Psychology*, 22 (3), 225-236.
- Rosenblatt, P. ve Elde, C. (1990). Shared reminiscence about a deceased parent: Implications for grief education and grief counseling. *Family Relations*, 39 (2), 206-210.
- Rybarczyk, B. D. ve Auerbach, S. M. (1990). Reminiscence interviews as stress management

interventions for older patients undergoing surgery. *The Gerontologist*, 30 (4), 522-528.

Sheridan, C. (1991). *Reminiscence: Uncovering a lifetime of memories*. CA: Elder Pr.

Sherman, E. (1993). Mental health and successful adaptation in later life. *Generations*, 17 (1), 43-46.

Siviş, R. (2005). *Anımsama yönteminin kullanıldığı bir grupta psikolojik danışma programının ileri yaştaki bireylerin yaşam doyumlarına etkisi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Ankara: Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikolojik Danışma ve Rehberlik Ana Bilim Dalı.

Sivis, R. ve Demir, A. (2004). *Ageing and mental health in the developing world: Turkish case*. Bildiri Sunumu. International Federation on Ageing 7th Global Conference, Singapur.

Türkiye Cumhuriyeti İçişleri Bakanlığı Nüfus ve Vatandaşlık İşleri Genel Müdürlüğü. (2006). *2005 Yılı Nüfus İstatistikleri*. İnternette 25 Eylül 2006 tarihinde elde edilmiştir. http://www.nvi.gov.tr/11,2005nufus_Kutukleri_Ist.html

Türkiye Cumhuriyeti Başbakanlık Sosyal Hizmetler ve Çocuk Esirgeme Genel Müdürlüğü. (2006). *Özel Huzurevleri ve Yaşlı Bakımevleri Yönetmeliği*. İnternette 25 Eylül 2006 tarihinde elde edilmiştir. http://www.shcek.gov.tr/portal/dosyalar/shcek/mevzuat/yonetmelikler/24_ozelhuz.asp

Vitiello, M. V. ve Borson, S. (2001). Sleep disturbances in patients with Alzheimer's disease: Epidemiology, pathophysiology and treatment. *CNS Drugs*, 15(10), 777-796.

Watt, L. M. ve Cappeliez, P. (2000). Integrative and instrumental reminiscence therapies for depression in older adults: Intervention strategies and treatment effectiveness. *Aging & Mental Health*, 4 (2), 166-177.

Watt, L. ve Wong, P. (1991). A taxonomy of the reminiscence and the therapeutic implications. *Journal of Mental Health Counseling*, 12, 270-278.

Weiss, J. C. (1995). Cognitive therapy and life review therapy. *Journal of Mental Health Counseling*, 17 (2), 157-172.

SUMMARY

REMINISCENCE THERAPY

Rahşan Siviş*

Population of older adults is growing rapidly both in the developed and developing world (Kinsella ve Velkoff, 2001). The significant increase in the number of older adults worldwide has drawn attention to the mental health needs of people aged 60 and over. Various interventional strategies targeting older clients have been developed in the West so far. To date, Reminiscence Therapy has specifically been a widely-used, popular intervention amongst many others both in institutional and non-institutional care settings.

Reminiscence is the process of recalling long-forgotten memories that are personally significant for the individual. Most people, especially older adults, like to reminisce and share memories with joy. No matter how blurry and forgettable recent events in an elder's life can be, past experiences stay clear and get crystallized through decades. Reminiscence by older adults had long been considered as maladaptive, a mental dysfunction or an escape from reality. However, for the last 25 years, reminiscence has become very popular as a therapeutic intervention and has been widely used by mental health professionals from various fields who work with older adults.

Reminiscence Therapy, often interchanged with Reminiscence, or sometimes Reminiscence Counseling, is generally a group intervention, where three or more older adults recall and share positive past experience through verbal interaction. Reminiscing

about and sharing personally significant memories, pleasant past experiences and accomplishments in a group setting facilitates interpersonal communication among members, gives them an ego-boost and empowers them. It can help elders maintain a positive self-perception and the recall of past coping skills can contribute to their present coping skills, as well.

The theoretical background of Reminiscence Therapy lies in the Psychosocial Developmental Theory of Erikson (1968). According to psychosocial developmental theory, human beings face developmental crisis in each stage of their lives. Each stage involves the resolution of a developmental task, and the individual can resolve it in a positive or negative manner. A healthy transition to the next developmental stage requires the resolution to be a positive one. As for the later life crisis (ego-integrity vs. despair, the eighth stage of psychosocial development), older persons look back on their lives and tries to give meaning to and find satisfaction in the years spent. Butler (1981) extended on Erikson's theory of psychosocial development and pointed out reminiscence and retrospective glances on one's life as a necessary process to maintain ego-integrity and satisfaction in later life.

Older adults face numerous, multi-dimensional stresses and losses at this stage of life. Several medical conditions, retirement and a decreased income, as well as loss of prestige, loss of spouse or loved ones,

* Dr. Uludağ Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, PDR Ana Bilim Dalı

loneliness and isolation, depression, intergenerational conflicts are a few to mention. More often than not, these life stresses lead to lowered self-esteem, limited social interactions and a negative self-perception. Considering these aspects of later life, the emphasis put on positive life experiences, past accomplishments and pleasant memories in Reminiscence Therapy can be understood more clearly.

Bulk of research suggests positive effects of reminiscence therapy on several psychological variables. Depression (Ashida, 2000; Watt & Cappeliez, 2000; Jones & Beck-Little, 2002; Bohlmeijer, Smit & Cuijpers, 2003; Hsieh & Wang, 2003); adjustment to later life (Harper, 1993; Sherman, 1993); grief and coping with loss (Rosenblatt & Elde, 1990); self-esteem (Lovelady, 1987); emotional state (MacKinlay & Trevitt, 2003); self-efficacy (Rybarczyk & Auerbach, 1990); and intergenerational communication (Larson, 2001) are to name a few. Those who did not find a positive effect in their studies reported positive feedback from members regarding the socializing, empowering and relaxing nature of reminiscence groups (Parsons, 1983; Watt & Wong, 1991; O'Leary & Nieuwstraten 2001).

In practice, reminiscence therapy has found wide popularity both in institutional and non-institutional settings. Basic group counseling leadership skills apply to leading reminiscence therapy groups, however, specific technical such as group size, frequency, duration and life span of the group, and themes of sessions are to be planned carefully. Number of group members can vary between three to eight, and should be limited up to ten in order to give each member enough time to recall and share memories. Screening of members needs to be done with care, as conflicts among members may hinder group's progress. Life span of reminiscence groups varies, as some groups are brief as they last six sessions, and some may meet for months, even years. Groups can meet as

frequent as once or twice weekly. Duration of each session should not exceed one and a half hours, though, as older members can get exhausted and lose focus if the session lingers.

In leading reminiscence groups, facilitating interpersonal interactions and encouraging sharing is crucial. It's also essential that the focus of the group process is not solely the past, and leader's linking the past and present helps members make a strong connection between *then* and *now*. Such themes as holidays, birthdays, graduations, weddings, birth of first child, first job, vacations, decades and trends back then are all popular themes used in reminiscence therapy. Leaders can aid members to reminisce using audio and visual props as photographs, music and objects that relate to the theme of the session. Verbal interactions can be supported and enriched with additional methods, such as writing, collages, paintings, picture albums and displays.

The number of older adults in Turkey is also expanding, with currently 10 % (Turkish Republic, Ministry of Internal Affairs, Office of Population and Citizenship Affairs, 2006) of the total population being 60 and over. Within the next 25 years, this ratio is projected to hit 13 %. In the near future, those who utilized counseling services in their younger years will most probably want to use counseling services in their elder years, as well. Thus, counselors in our country need to be ready to meet this demand and improve their professional knowledge and skills regarding elderly client populations. Moreover, Social Services legislations in Turkey give counseling professionals employment opportunities in managing private nursing and retirement homes (SHCEK, 2006). Therefore, the field of counseling in Turkey should put more emphasis on the issue of counseling older adults and take further steps to embrace this client population.

Finally, the Social Services legislations require every institutional care setting to hire a mental health professional in Turkey (SHCEK, 2006). However, as there is no gerontological specialization neither in the field of psychology, nor counseling in Turkey, the quality of the mental health services provided at these institutions is questionable. Dissemination of studies such as the present paper can inspire other researchers to study elders and experiment on interventional strategies for the elderly. This study can be a step in filling the gap in the literature, and meeting the training needs of professionals who work with older adults in our country. The inclusion of Reminiscence Therapy in the social services programs can benefit many older adults both in residential and non-residential settings.