

## نقش اجتناب تجربه‌ای و سرمایه‌های روانشناختی در پیش‌بینی احساس تنهایی با میانجی‌گری معنای زندگی در سالمندان\*

سعیده امینی<sup>۱</sup>، اکرم دهقانی چمپیری<sup>۲</sup>، اعظم صالحی<sup>۳</sup>، محمد سلطانی‌زاده<sup>۴</sup>

## The role of experiential avoidance and psychological capitals in predicting feeling loneliness by mediating meaning in life in the elderly

Saeedeh Amini<sup>1</sup>, Akram Dehghani Champiri<sup>2</sup>, Azam Salehi<sup>3</sup>, Mohammad Soltanizadeh<sup>4</sup>

### چکیده

**زمینه:** تحقیقات نشان داده‌اند که افزایش سن، کاهش ادراک کارآمدی اجتماعی در اثر بازنشستگی و دور شدن فرزندان باعث می‌شود تا سالمندان احساس تنهایی کنند، اما آیا معنای زندگی می‌تواند نقش میانجی داشته باشد؟ **هدف:** این پژوهش با هدف بررسی نقش اجتناب تجربه‌ای و سرمایه‌های روانشناختی در پیش‌بینی احساس تنهایی با میانجی‌گری معنای زندگی در سالمندان در شهر اصفهان انجام شد. **روش:** روش پژوهش توصیفی-همبستگی از نوع مدل‌سازی معادلات ساختاری بود. جامعه آماری پژوهش شامل سالمندان شهر اصفهان در سال ۱۳۹۷ بود. نمونه این پژوهش شامل تعداد ۲۵۳ سالمند بود که به شیوه نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند. ابزارهای مورد استفاده شامل پرسشنامه احساس تنهایی (راسل، ۱۹۹۶)؛ پرسشنامه سرمایه‌های روانشناختی (لوتانز و اولیو، ۲۰۰۷)؛ پرسشنامه معنا در زندگی (استگر و همکاران، ۲۰۰۶)، و پرسشنامه پذیرش و عمل (بوند و همکاران، ۲۰۱۱) بود. پس از جمع‌آوری پرسشنامه‌ها، از روش‌های همبستگی پیرسون و مدل‌سازی معادلات ساختاری برای تجزیه و تحلیل داده‌ها استفاده شد. **یافته‌ها:** نتایج نشان داد که روابط معناداری بین متغیرها وجود داشت ( $p < 0/001$ ). علاوه بر این، نقش میانجی‌گری معنای زندگی در رابطه بین اجتناب تجربه‌ای و سرمایه‌های روانشناختی با احساس تنهایی در سالمندان تأیید شد. **نتیجه‌گیری:** داشتن و پرورش معنای زندگی در بین سالمندان می‌تواند به غلبه بر احساس تنهایی و تجربه دوری منجر گردد. **واژه کلیدی‌ها:** احساس تنهایی، اجتناب تجربه‌ای، سرمایه‌های روانشناختی، معنای زندگی، سالمندان

**Background:** Increasing age, decreasing social efficacy perception due to retirement, and getting the children away cause feeling loneliness in the elderly. **Aims:** this study was conducted to investigate the role of experiential avoidance and psychological capitals in predicting feeling loneliness by mediating the meaning in life in the elderly in the city of Isfahan. **Method:** The study was descriptive-correlational of structural equation modeling type. The statistical population of the study included the elderly in the city of Isfahan in 2018. The study sample was 253 elderly people who were selected through convenience sampling. The applied instruments included the loneliness scale (Russel, 1996), the psychological capital questionnaire (Lotanz and Olio, 2007), the meaning in life questionnaire (Stagger et al., 2006), and the acceptance and action questionnaire (Bond et.al, 2011). After collecting questionnaires, the data were analyzed through Pearson correlation and structural equation modeling methods. **Results:** The results showed that there were significant relationships between the variables ( $p < 0/001$ ). Moreover, the mediating role of the meaning in life in the relations of experiential avoidance and psychological capitals to feeling loneliness in the elderly was confirmed. **Conclusions:** Developing meaning in life in elderly, can overcome feeling of loneliness and experiential avoidance. **Key words:** Feeling loneliness, Experiential avoidance, Psychological capitals, Meaning in life, Elderly

**Corresponding Author:** ddehghani55@yahoo.com

\* این مقاله برگرفته از پایان نامه دکتری نویسنده اول است.

<sup>۱</sup> دانشجوی دکتری روانشناسی عمومی، واحد نجف آباد، دانشگاه آزاد اسلامی، نجف آباد، اصفهان، ایران

<sup>۱</sup> Ph.D Student of Psychology, Najafabad Branch, Islamic Azad University, Najafabad, Isfahan, Iran

<sup>۲</sup> استادیار، گروه روانشناسی، واحد نجف آباد، دانشگاه آزاد اسلامی، نجف آباد، اصفهان، ایران (نویسنده مسئول)

<sup>۲</sup> Assistant Professor, Department of Psychology, Najafabad Branch, Islamic Azad University, Najafabad, Isfahan, Iran (Corresponding Author)

<sup>۳</sup> استادیار، گروه مشاوره، دانشگاه پیام نور، اصفهان، ایران

<sup>۳</sup> Assistant Professor, Department of Counseling, Payame Noor University, Isfahan, Iran

<sup>۴</sup> استادیار، گروه روانشناسی، دانشگاه پیام نور، اصفهان، ایران

<sup>۴</sup> Assistant Professor, Department of Psychology, Payame Noor University, Isfahan, Iran

پذیرش نهایی: ۹۸/۰۱/۲۵

دریافت: ۹۷/۱۲/۰۴

## مقدمه

طرد شدگی می‌کند و یا فاقد الگوی اجتماعی مناسب برای فعالیت های مطلوب، به ویژه فعالیت‌هایی است که احساس یکپارچگی اجتماعی و تعلق عاطفی را فراهم می‌سازد (جعفری فاضل، دهشیری و موسوی، ۱۳۹۵؛ دی ولامینک، هاومان وین، وان ویر و دی گروت<sup>۷</sup>، ۲۰۱۰؛ تسار، استین، لوین، سیگل و سولومون<sup>۸</sup>، ۲۰۱۹). این تعریف کمک می‌کند تا اصطلاح احساس تنهایی به درماندگی ناشی از نوعی احساس همیشگی جدایی از دیگران و نه انزوای اجتماعی محدود شود. این تعریف هم‌چنین یادآور می‌شود که افرادی که تماس خود را با دیگران محدود می‌کنند، یا افرادی که یک سبک زندگی منزوی را ترجیح می‌دهند، لزوماً احساس تنهایی نمی‌کنند (ویسمن، مای‌سلز و شارابانی<sup>۹</sup>، ۲۰۰۶؛ واورزینیک و پولارویتمان<sup>۱۰</sup>، ۲۰۱۱). تنها بودن با احساس تنهایی کردن یکسان نیست و حتی نمی‌توان با دیگران و در کنار دیگران بودن را به منزله جلوگیری از احساس تنهایی فرض نمود (برگمان و سگال کارپاس<sup>۱۱</sup>، ۲۰۱۸).

همچنین نتایج پژوهش‌های گوناگون نشان داده‌اند که سالمندی معمولاً با بروز اضطراب<sup>۱۲</sup> و اضطراب مرگ<sup>۱۳</sup> همراه است (قربانعلی‌پور و اسماعیلی، ۱۳۹۱). این فرآیند سبب بروز رفتارها و افکار اجتنابی در سالمندان می‌شود (صمدی‌فر و نریمانی، ۱۳۹۶؛ آقاجانی و صمدی‌فرد، ۱۳۹۶). چرا که برخی افراد به دلیل تجارب آسیب‌زای خود با اجتناب کردن از تجارب هیجانی منفی خود سعی می‌کنند اضطراب خود را کاهش دهند. به این عمل یعنی اجتناب کردن از تجارب درونی (مثل هیجان‌های منفی، افکار و حس‌های بدنی) اجتناب تجربه‌ای<sup>۱۴</sup> گفته می‌شود (ویلیامز، هاردت، هنسچل و ادینگر<sup>۱۵</sup>، ۲۰۱۹)، این در حالی است که اجتناب تجربه‌ای می‌تواند به احساس تنهایی سالمندان نیز دامن زند. اجتناب تجربه‌ای، سازه‌ای است که به منظور اجتناب از تجارب دردناک به کار برده می‌شود و شامل دو بخش بی‌میلی نسبت به برقراری تماس با تجارب شخصی و تلاش برای اجتناب از تجارب دردناک است (چاولا و اوستافین<sup>۱۶</sup>،

انسان موجودی اندیشمند و اجتماعی است که دوران حیات او با فراز و نشیب‌های بسیاری همراه است و دوره‌های مختلفی از تولد تا مرگ را زیر عنوان مراحل گذار از کودکی به جوانی، میانسالی و در نهایت گذار به سالمندی<sup>۱</sup> پشت سر می‌گذارد. سالمندی پدیده‌ای فرآیندی، بیولوژیک و زیستی است که پیر شدن و فرسودگی ساختار فیزیولوژیک انسان را شامل می‌شود. این تغییرات و فرسودگی فیزیکی، روان انسان را نیز زیر تأثیر خود قرار می‌دهد (زارعی و قربانی، ۱۳۸۶). وجود پدیده سالمندی و جمعیت سالمند در هر جامعه‌ای اجتناب‌ناپذیر است. سالمند کسی است که نیرو و قوای جسمانی او طی یک فرآیند تدریجی رو به کاستی و زوال نهاده است و از این رو برای امور زندگی روزمره‌اش به کمک نیازمند است (وانگ<sup>۲</sup> و همکاران، ۲۰۱۹). سالخوردگی برای بعضی از سالمندان، مرحله‌ای از رشد و تکامل است که همراه با آسایش و رضایت خاطر است. در صورتی که برای برخی دیگر، یک مرحله منفی از زندگی است (شیه، یانگ، گارتاگانیس، یو و اینوی<sup>۳</sup>، ۲۰۱۸).

یکی از عواملی که سالمندان با آن مواجه‌اند، احساس تنهایی<sup>۴</sup> است (میردریکوند، پناهی و حسینی رمقانی، ۱۳۹۵؛ حیدری، قدوسی بروجنی و ناصح، ۱۳۹۵؛ بخت و زاسنیوسکی<sup>۵</sup>، ۲۰۱۲). احساس تنهایی سالمندان یکی از مشکلات روانی - اجتماعی است که کمتر به آن توجه شده است. کاهش قوای جسمانی و سلامتی و فوت نزدیکان، آنان را در معرض خطر انزوا قرار می‌دهد و برای بسیاری از سالمندان تنهایی در آخر عمر پدیده‌ای ناخوشایند و فرساینده است (شمسائی، چراغی، اسمعیلی و محسنی‌فرد، ۱۳۹۳). احساس تنهایی منشأ بسیاری از حالات نامتعادل روانی سالمندان چون خودکشی، افسردگی، یاس و ناامیدی است (هنریچ و گالون<sup>۶</sup>، ۲۰۰۶). احساس تنهایی به عنوان یک وضعیت دیرپای درماندگی عاطفی، زمانی روی می‌دهد که فرد احساس بیگانگی، سوء تفاهم یا

9. Wiseman, Mayselless, Sharabany  
10. Wawrzyniak & PollardWhiteman  
11. Bergman, Segel-Karpas  
12. anxiety  
13. death anxiety  
14. experiential avoidance  
15. Williams, Hardt, Henschel, Eddinger  
16. Chawla & Ostafin

1. elder  
2. Wang  
3. Hshieh, Yang, Gartaganis, Yue, Inouye  
4. loneliness  
5. Bekhet, Zauszniewski  
6. Henrich, Gullone  
7. de Vlaming, Haveman-Nies, Van't Veer, de Groot  
8. Tsur, Stein, Levin, Siegel, Solomon

روابط بین متغیرها داشته باشد، معنا در زندگی<sup>۱۳</sup> است (جعفری، ۱۳۹۴؛ برگمان و همکاران، ۲۰۱۸؛ گرو - تورلس، مونفورد - رویو، توماس - سبادو، ماریمون، پورتا - سالس و بالاگر<sup>۱۴</sup>، ۲۰۱۷؛ کیم، پارک و هوگ<sup>۱۵</sup>، ۲۰۱۵). علاوه بر این نتایج پژوهش‌های مختلف بیانگر آن بودند که این مؤلفه در دوره سالمندی اهمیتی دوچندان دارد (احمدی، باقریان، حیدری و کشفی، ۱۳۹۶). ویژگی‌های تحولی سالمندی این دوره از زندگی را تبدیل به برهه‌ای متمایز و در خور توجه از نقطه نظر معنای زندگی می‌کند. آن‌چنان که اریکسون<sup>۱۶</sup> (۱۹۸۵) بیان می‌دارد مرحله شکفتگی و رشد یافتگی در برابر ناامیدی<sup>۱۶</sup> به معنای بازنگری همه زمینه‌های سابق زندگی و تلاش برای انسجام آنها و حفظ یک حس یکپارچه از خود در عین وجود و ظهور نقصان‌های فیزیکی می‌باشد. سالمندی با دگرگونی‌های عمیق فیزیولوژیک، روانشناختی و جامعه‌شناختی همراه است (به نقل از قربانعلی پور و اسماعیلی، ۱۳۹۱). این تغییرات قابل ملاحظه که همراه با سالمندی در توانایی‌های شناختی فرد رخ می‌دهد، سلامت روانی او را در معرض تهدید قرار داده و فرد سالمند را مستعد ابتلاء به مشکلات روانشناختی متعدد می‌کند. در نتیجه، با وجود نزدیک شدن به پیری و در نتیجه مرگ در این مرحله از چرخه زندگی تمرکز معنا با مراحل قبلی تحول بسیار متفاوت خواهد بود.

پژوهش‌های چندی منابع معنای زندگی را در میان سالمندان مورد مطالعه قرار داده‌اند (دویر، نوردن فلت و ترنسند<sup>۱۷</sup>، ۲۰۰۸). نتایج این دست پژوهش‌ها حاکی از آن بود که حوزه‌هایی چون روابط، سلامتی، باورها و غیره منابع معنای زندگی در نمونه‌هایی از سالمندان را به خود اختصاص می‌دهند. به عنوان مثال دویر و همکاران (۲۰۰۸) گزارش کردند که عواملی چون احساس تعلق به دیگران، مورد نیاز بودن و کارایی جسمی از عوامل و منابع معنابخش به زندگی سالمندان محسوب می‌گردد. علاوه بر این نتایج پژوهش‌ها

۲۰۰۷؛ کیرک، میر، ویسمن، دیکون و آچ<sup>۱</sup>، ۲۰۱۹). اجتناب تجربه‌ای به منظور کاهش یا تغییر افکار، احساسات یا حس‌های ناراحت‌کننده عمل می‌کند و در افراد با نشانه‌های افسردگی و تجارب بالینی آسیب‌زا بیشتر از افراد غیربالینی است (کاشدان، مرینا و پریسه<sup>۲</sup>، ۲۰۰۹؛ جراسیکو<sup>۳</sup>، ۲۰۱۳).

متغیرهای مختلفی هستند که می‌توانند قدرت مقابله‌ای سالمندان را بهبود بخشیده و رضایت کلی از زندگی را در آنها افزایش دهند. یکی از این متغیرها سرمایه‌های روانشناختی<sup>۴</sup> است (جعفری و حسام‌پور، ۱۳۹۶). حال آنکه نتایج پژوهش‌های پیشین بیانگر آن هستند که سرمایه‌های روانشناختی با احساس تنهایی دارای رابطه معکوس است (مازندرانی و عباسقلی‌زاده نمینی، ۱۳۹۷). سرمایه روانشناختی از نظر مفهومی، حالتی مثبت از روانشناختی فردی در زمینه رشد و تحول است که حداقل چهار مشخصه قابل شناسایی دارد: خودکارآمدی<sup>۵</sup> (اطمینان داشتن به توانایی خود و تلاش ضروری و لازم به منظور کسب موفقیت در تکالیف چالش‌انگیز)، امیدواری<sup>۶</sup> (پایمردی و پشتکار در جهت نیل به اهداف و تغییر مسیر برای دستیابی به موفقیت در صورت نیاز)، خوش‌بینی<sup>۷</sup> (اسناد مثبت نسبت به موفقیت در حال و آینده) و تاب‌آوری<sup>۸</sup> که مفهوم انعطاف‌پذیر بودن برای دستیابی به موفقیت و اهداف را در زمان رو به رو شدن با دشواری و مشکلات در بر دارد (اوی، ریچارد، لوتانز و مادر<sup>۹</sup>، ۲۰۱۱؛ استراتمان و یوسف - مورگان<sup>۱۰</sup>، ۲۰۱۹). از نظر ماهیتی مؤلفه سرمایه روانشناختی دارای بار مثبت بوده و به ظرفیت‌ها و توانایی‌های انسان از دیدگاهی کاملاً مثبت نگریسته می‌شود (اوی، لوتانز، اسمیت و پالمر<sup>۱۱</sup>، ۲۰۱۰؛ کانگ و باسر<sup>۱۲</sup>، ۲۰۱۸).

مؤلفه‌های روانشناختی مختلفی هستند که می‌توانند روابط متغیرهای روانشناختی را در سالمندان و به زبانی کلی‌تر در همه افراد تحت تأثیر مثبت و یا منفی خود قرار دهند. یکی از متغیرهایی که نشان داده شده است می‌تواند نقش میانجی برجسته و معناداری در

10. Stratman, Youssef-Morgan

11. Smith &amp; Palmer

12. Kang, Busser

13. meaning of life

14. Guerrero-Torrelles, Monforte-Royo, Tomas-Sabado, Marimon, Porta-Sales, Balaguer

15. Kim, Park, Hogge

16. Erikson

17. Dwyer, Nordenfelt, &amp; Ternstedt

1. Kirk, Meyer, Whisman, Deacon, Arch

2. Kashdan, Morina &amp; Priebe

3. Juarascio

4. psychological capital

5. self efficacy

6. hope

7. optimism

8. resiliency

9. Avey, Reichard, Luthans &amp; Mhatre

تأییدی است. جامعه آماری پژوهش شامل سالمندان شهر اصفهان در سال ۱۳۹۷ بود. طبق آخرین سرشماری عمومی نفوس و مسکن در سال ۱۳۹۵ تعداد افراد دارای ۶۰ سال سن و بالاتر در شهر اصفهان ۲۴۵۷۰۴ نفر اعلام شده، که این افراد سالمند ۱۰/۶۷ درصد جمعیت کل این شهر را تشکیل داده‌اند. تعیین حداقل حجم نمونه لازم، برای مدل یابی بسیار با اهمیت است. بسیاری از پژوهشگران حداقل حجم نمونه لازم را ۲۰۰ نفر اعلام کرده‌اند (کلاین، هوناکر، جوزف و سچیو<sup>۴</sup>، ۲۰۰۱). بر این اساس تعداد نهایی حجم نمونه ۲۵۳ نفر بود که جهت جبران ریزش احتمالی ۳۰۰ نفر در نظر گرفته شد. از این تعداد، ۴۷ پرسشنامه به دلیل مخدوش بودن حذف و تعداد ۲۵۳ پرسشنامه وارد پژوهش شد. در این پژوهش از روش نمونه‌گیری در دسترس استفاده شد. بدین صورت که از بین سالمندان حاضر در فرهنگ‌سراها، کانون‌های بازنشستگی سازمان‌های مختلف و پارک‌ها در فصل پاییز و زمستان سال ۱۳۹۷، با توجه به ملاک‌های ورود به پژوهش تعداد ۳۰۰ سالمند (۱۵۰ نفر مرد و ۱۰۳ نفر زن) انتخاب و پرسشنامه‌های پژوهش به آنان ارائه شد. ملاک‌های ورود به پژوهش شامل: داشتن محدوده سنی بالاتر از ۶۰ سال، دارا بودن سطح هوشیاری و شناختی لازم جهت شرکت در پژوهش، عدم معلولیت، نداشتن اختلالات روانی - شخصیتی مزمن، داشتن تمایل به شرکت در پژوهش و داشتن حداقل سطح تحصیلات سیکل بود. ملاک‌های خروج از پژوهش نیز شامل عدم تمایل به ادامه حضور در پژوهش، پاسخ مخدوش به پرسشنامه‌ها و بروز حوادث پیش‌بینی نشده (همانند بیماری) بود. جهت رعایت اخلاق در پژوهش، رضایت سالمندان برای شرکت در پژوهش کسب و از کلیه مراحل انجام پژوهش آگاه شدند. علاوه بر این به این افراد اطمینان داده شده که اطلاعات آنها به شکل محرمانه باقی خواهد ماند و نتایج پژوهش به صورت بی‌نام منتشر خواهد شد.

بیانگر آن هستند که معنا در زندگی با خوش‌بینی همراه است (یو و چانگ<sup>۱</sup>، ۲۰۱۹). همچنین این متغیر می‌تواند به عنوان میانجی در رابطه بین متغیرهای روانشناختی در سالمندان عمل نماید (جو، شین، کیم، کین و پارک<sup>۲</sup>، ۲۰۱۳). در کنار منابع معنا مؤلفه دیگری که در حوزه معناداری در میان سالمندان حائز اهمیت و توجه می‌باشد ابعاد معنای زندگی است. ابعاد "وجود" و "جستجوی" معنای زندگی به میزان معناداری و در جای جستجو و کاوش فعالانه برای یافتن معنای بیشتر اشاره دارد (رحیمی‌نژاد، زالی‌زاده و علیپور، ۱۳۹۴؛ استگر<sup>۳</sup>، ۲۰۱۲). سالمندان در مقایسه با گروه‌های سنی جوان‌تر جستجوی معنای کمتری نشان می‌دهند و با افزایش سن وجود معنای بالاتری را گزارش می‌کنند (استگر، اویشی و کسیر<sup>۴</sup>، ۲۰۱۱). به همین ترتیب شنل<sup>۵</sup> (۲۰۰۹) نیز بیان می‌دارد که معنای زندگی با افزایش سن افزایشی تقریبی دارد؛ این سازه در ۶۰ سالگی به بالاترین سطح خود رسیده و این سطح تا آخر حفظ می‌گردد.

حال با توجه به آسیب روانشناختی در سالمندان همچون احساس تنهایی و اجتناب تجربه‌ای و همچنین نقش مؤلفه‌هایی همچون سرمایه‌های روانشناختی در بهبود قدرت مقابله‌ای و سلامت روانی سالمندان و از طرفی لزوم بررسی نقش میانجی‌گر مؤلفه‌های مهم مرتبط با سالمندی همچون معنا در زندگی و همچنین عدم انجام پژوهشی در راستای بررسی نقش اجتناب تجربه‌ای و سرمایه‌های روانشناختی در پیش‌بینی احساس تنهایی با میانجی‌گری معنای زندگی در سالمندان، پژوهشگر بر آن شد تا نقش میانجی‌گر معنای زندگی را در رابطه بین اجتناب تجربه‌ای و سرمایه‌های روانشناختی با احساس تنهایی در سالمندان را مورد بررسی و آزمون قرار دهد. حال آنکه پژوهشگر با دستیابی به این موارد می‌تواند در پژوهش‌های آتی به تدوین بسته آموزشی مبتنی بر این مدل پرداخته و بر این اساس با بکارگیری آموزش معنا در زندگی سالمندان، تلاش نماید با تأثیر بر اجتناب تجربه‌ای و سرمایه‌های روانشناختی سالمندان، از میزان ادراک و احساس تنهایی آنها بکاهد.

## روش

این پژوهش یک پژوهش همبستگی از نوع مدل‌سازی معادلات ساختاری بود که اساساً ترکیبی از تحلیل مسیر و تحلیل عاملی

4. Oishi & Kesebir  
5. Schnell  
6. Kline, Honaker, Joseph, Scheve

1. Yu, Chang  
2. Ju, Shin, Kim, Hyun, Park  
3. Steger

## ابزار

نسخه اصلی بدین شرح است: نتایج ۲۸۱۶ شرکت‌کننده با ۶ نمونه نشان داد که این ابزار قابلیت اعتماد، و درستی رضایت‌بخشی دارد. میانگین ضریب آلفا ۰/۸۴ و قابلیت اعتماد بازآزمایی در فاصله ۳ و ۱۲ ماه به ترتیب ۰/۸۱ و ۰/۷۹ به دست آمد. نتایج نشان داد که پرسشنامه پذیرش و عمل به صورت همزمان، طولی و افزایشی دامنه‌ای از نتایج از سلامت ذهنی تا میزان غیبت از کار را پیش‌بینی می‌کند که همسان با نظریه زیربنایی آن است. به نظر می‌رسد نسخه دوم پرسشنامه پذیرش و عمل مفهوم مشابه با نسخه اول را اندازه می‌گیرد، اما ثبات روان‌سنجی بهتری دارد (بوند و همکاران، ۲۰۱۱). در پژوهش عباسی و همکاران (۱۳۹۱) همسانی درونی پرسشنامه (۰/۷۱-۰/۸۹) در گروه‌های بالینی و غیربالینی رضایت بخش بود. به علاوه اجتناب تجربه‌ای از هیجان با نشانه‌های افسردگی و اضطراب، مشکل در تنظیم هیجان و شاخص‌های ناراحتی در پرسشنامه سلامت روانی رابطه معناداری را نشان داد. همچنین نتیجه درستی افتراقی نشان داد عامل اجتناب از تجارب هیجانی در دو گروه بالینی و غیربالینی تفاوت معناداری دارد. ولی عامل کنترل روی زندگی تفاوت معناداری در دو گروه نشان نداد. در این پژوهش نیز قابلیت اعتماد با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ برای زیرمقیاس‌های اجتناب از تجارب هیجانی و کنترل روی زندگی به ترتیب ۰/۸۱ و ۰/۸۳ و برای نمره کل پرسشنامه ۰/۸۲ به دست آمد.

پرسشنامه سرمایه روانشناختی: پرسشنامه ۲۴ سؤالی سرمایه‌های روانشناختی در سال ۲۰۰۷ توسط لوتانز و اولیو<sup>۳</sup> تهیه گردیده و از چهار زیرمقیاس خود کارآمدی (سؤالات یک تا ۶)، امیدواری (سؤالات ۷ تا ۱۲)، تاب‌آوری (سؤالات ۱۳ تا ۱۸) و خوش‌بینی (سؤالات ۱۹ تا ۲۴) تشکیل شده است. هر زیرمقیاس این پرسشنامه دارای شش ماده بوده که آزمودنی، به هر ماده بر مبنای مقیاس شش درجه‌ای لیکرت (کاملاً مخالفم تا کاملاً موافقم: نمره یک تا شش) پاسخ می‌دهد. به منظور محاسبه نمره سرمایه روانشناختی، در ابتدا نمره هر زیرمقیاس را به طور جداگانه محاسبه و سپس مجموع نمرات، نمره کل سرمایه روانشناختی را تشکیل می‌دهد. حداقل نمره این پرسشنامه ۲۴ و حداکثر ۱۴۴ می‌باشد. کسب نمره بالاتر نشان دهنده سرمایه روانشناختی بیشتر است. از طریق تحلیل عاملی تأییدی، درستی سازه این پرسشنامه تأیید شده است و آلفای

مقیاس احساس تنهایی بزرگسالان: پرسشنامه احساس تنهایی بزرگسالان در سال ۱۹۷۸ توسط راسل<sup>۱</sup> در دانشگاه کالیفرنیا ساخته شد. علیرغم درستی و قابلیت اعتماد مناسبی که برای این مقیاس گزارش شده بود برای رفع برخی نواقص راسل و همکاران در سال ۱۹۸۰ نسخه تجدیدنظر شده‌ای را ارائه دادند. آنها در نسخه سوم که در سال ۱۹۹۶ تدوین شد، عبارت‌های آزمون و نحوه پاسخگویی به آن را ساده‌تر کرده و محتوای ماده چهارم آزمون را از منفی به مثبت تغییر دادند. همچنین مواد آزمون را به گونه‌ای طراحی کردند که بتوان از طریق مصاحبه آن را اجرا کرد این مقیاس شامل ۲۰ سؤال است که در طیف لیکرت ۴ درجه‌ای (۱=هرگز=۴=همیشه) نمره داده می‌شود. دامنه نمرات این پرسشنامه بین ۲۰ تا ۸۰ است. کسب نمره بالاتر نشان دهنده احساس تنهایی بیشتر است. راسل (۱۹۹۶) برای این نسخه مقیاس ضریب آلفای برابر با ۰/۹۴ گزارش کرد. در پژوهش بحیرایی، دلاور و احدی (۱۳۸۵) آلفای کرونباخ مقیاس ۰/۸۸ و ضریب همبستگی بین نمرات افسردگی و احساس تنهایی ۰/۶۷ محاسبه شد. در این پژوهش نیز قابلیت اعتماد با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۴ به دست آمد.

پرسشنامه پذیرش و عمل: پرسشنامه پذیرش و عمل را بوند<sup>۲</sup> و همکاران (۲۰۱۱) ساخته‌اند. یک نسخه ۱۰ ماده‌ای از پرسشنامه اصلی است که هیز و همکاران (۲۰۰۴) ساخته‌اند. این پرسشنامه سازه‌ای را می‌سنجد که به تنوع، پذیرش، اجتناب تجربه‌ای و انعطاف‌ناپذیری روانشناختی برمی‌گردد. در ایران عباسی، فتی، مولودی و ضرابی (۱۳۹۱) مشخصات روان‌سنجی این پرسشنامه را در پژوهشی گزارش دادند. تحلیل عاملی اکتشافی ۲ عامل اجتناب از تجارب هیجانی (سؤالات ۱، ۲، ۳، ۵، ۷، ۹ و ۱۰) و کنترل روی زندگی (سؤالات ۴، ۶ و ۸) را نشان داد. گویه‌ها بر اساس مقیاس ۷ درجه‌ای لیکرت است که از امتیاز ۱ (هرگز درست نیست) تا ۷ (همیشه درست است) درجه‌بندی شده است. سؤالات ۱، ۶ و ۱۰ به شکل معکوس نمره‌گذاری می‌شود. حداقل نمره این پرسشنامه ۱۰ و حداکثر نمره ۷۰ می‌باشد. افزایش نمره در نتایج حاصل از اجرای این پرسشنامه بیان‌کننده افزایش اجتناب تجربه‌ای و کاهش انعطاف‌پذیری روانشناختی آزمودنی است. مشخصات روان‌سنجی

3. Luthans, Avolive

1. Russell

2. Bond

زندگی در پژوهش پیمان‌فر، علی‌اکبری و محتشمی (۱۳۹۱) با استفاده از فرمول آلفای کرونباخ  $0/89$  به دست آمده است. در پژوهش مصرآبادی، استوار و جعفریان (۱۳۹۲) درستی سازه و تشخیصی این پرسشنامه مورد بررسی قرار گرفت و مطلوب گزارش شد. در این پژوهش نیز قابلیت اعتماد با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ برای زیرمقیاس‌های وجود معنا و زیرمقیاس جستجوی معنا به ترتیب  $0/84$  و  $0/86$  و برای نمره کل پرسشنامه  $0/84$  به دست آمد.

در این پژوهش از آمار توصیفی و آمار استنباطی استفاده شد. در قسمت آمار توصیفی، شاخص‌های مرکزی نظیر میانگین و انحراف معیار، و در قسمت آمار استنباطی برای تجزیه و تحلیل داده‌ها و آزمون فرضیه‌ها، از ماتریس همبستگی پیرسون، رگرسیون چندگانه و مدل سازی معادلات ساختاری استفاده شد. لازم به ذکر است که در این پژوهش، جهت تجزیه و تحلیل آماری، از نرم افزار SPSS و Amos نسخه ۲۳ استفاده شد.

#### یافته‌ها

داده‌های جمعیت شناختی بیانگر آن بود که میانگین سنی سالمندان حاضر در پژوهش  $64/4$  سال بود. علاوه بر این از سالمندان حاضر در پژوهش تعداد ۱۵۰ نفر (معادل  $59/38$  درصد) مرد و ۱۰۳ نفر (معادل  $40/62$  درصد) زن بودند. همچنین بیشتر این افراد دارای سطح تحصیلات دیپلم بودند (۱۱۲ نفر معادل  $44/3$  درصد). توزیع فراوانی سطح تحصیلات شرکت‌کنندگان عبارت از سیکل ۱۷ نفر و لیسانس ۱۰۲ نفر، دیپلم ۱۱۲ نفر (معادل  $44/3$  درصد)، لیسانس ۱۰۲ نفر (معادل  $40/3$  درصد)، فوق لیسانس ۱۹ نفر (معادل  $7/5$  درصد) و دکتر ۳ نفر (معادل  $1/2$  درصد) بود.

نتایج ارائه شده در جدول ۱ حاکی از آن است که در گروه نمونه پژوهش میانگین و انحراف معیار متغیر احساس تنهایی  $(9/75) \pm$   $(35/17)$ ، متغیر سرمایه‌های روانشناختی  $(17/51 \pm 108/88)$ ، متغیر اجتناب تجربه‌ای  $(11/46 \pm 31/48)$  و متغیر معنای زندگی  $(9/58) \pm$   $(54/98)$ ، به دست آمده است. قبل از ارائه نتایج تحلیل آزمون همبستگی پیرسون، پیش‌فرض‌های آزمون‌های پارامتریک مورد سنجش قرار گرفت. بر همین اساس نتایج آزمون شاپیرو و ویلک بیانگر آن بود که پیش‌فرض نرمال بودن توزیع نمونه‌ای داده‌ها در متغیرهای

کرونباخ و بازآزمون پرسشنامه به ترتیب  $0/97$  و  $0/80$  به دست آمده است (نریمانی، شاه‌محمدزاده، امیدوار و امیدوار، ۱۳۹۳). پژوهش فروهر و هویدا (۱۳۹۰) بعد از دو اجرای آزمایشی و اظهارنظر صاحب‌نظران، درستی صوری و محتوایی این پرسشنامه را مورد تأیید قرار داده و ضریب آلفای کرونباخ  $0/87$  گزارش گردیده است. فرخی و سبزی (۱۳۹۴) نیز برای تعیین درستی، در پژوهش خود از همبستگی نمره هر بعد با نمره کل استفاده نموده و با توجه به نتایج تحقیق، ضرایب ابعاد خود کارآمدی، امیدواری، تاب‌آوری و خوش‌بینی به ترتیب  $0/84$ ،  $0/78$ ،  $0/66$ ،  $0/65$  و برای کل مقیاس  $0/89$  به دست آمده است. در این پژوهش نیز آلفای کرونباخ برای خرده مقیاس‌های خود کارآمدی، امیدواری، تاب‌آوری و خوش‌بینی به ترتیب برابر  $0/78$ ،  $0/80$ ،  $0/79$  و  $0/80$  برای نمره کل پرسشنامه  $0/81$  بدست آمد.

پرسشنامه معنا در زندگی: پرسشنامه معنا در زندگی توسط استگر، فریزر، اویشی و کالر<sup>۱</sup> (۲۰۰۶) جهت ارزیابی معنا و تلاش برای یافتن آن ارائه شده است و درستی و قابلیت اعتماد و ساختار عاملی آن در پژوهش‌های مختلف با نمونه‌های متفاوت مورد بررسی قرار گرفته است. این محققان برای ساخت این ابزار ابتدا ۴۴ آیتم تهیه کردند و سپس با استفاده از تحلیل عاملی اکتشافی به دو عامل وجود معنا در زندگی و جستجوی معنا در زندگی با مجموع ۱۷ آیتم دست یافتند. سپس در یک تحلیل عاملی تأییدی با حذف ۷ گویه به ساختار مناسب دو عاملی با ۱۰ گویه دست یافتند. این پرسشنامه دارای دو زیرمقیاس جستجوی معنا (سؤالات ۲، ۳، ۷، ۸، ۱۰) و وجود معنا در زندگی (سؤالات ۱، ۴، ۵، ۶، ۹) است. شیوه نمره‌گذاری این پرسشنامه بر اساس طیف لیکرت از کاملاً نادرست (نمره یک) تا کاملاً درست (نمره ۷) انجام می‌شود. سؤال ۹ به شکل معکوس نمره‌گذاری می‌شود. کمترین نمره در این پرسشنامه ۱۰ و بالاترین نمره ۱۷۰ است. کسب نمره بالاتر نشان دهنده داشتن معنا در زندگی است. طبق پژوهش‌های استگر و همکاران (۲۰۰۶) قابلیت اعتماد زیرمقیاس وجود معنا  $0/86$  و زیرمقیاس جستجوی معنا  $0/87$  برآورد شده است. طبق پژوهش استگر و همکاران (۲۰۰۶) قابلیت اعتماد زیرمقیاس‌های وجود معنا و جستجوی معنا به ترتیب  $0/73$  و  $0/70$  است. ضریب قابلیت اعتماد پرسشنامه معنا در

1. Steger, Kawabata, Shimai & Otake

به ترتیب به میزان  $0/49-$ ،  $0/53+$  و  $0/42-$  با احساس تنهایی سالمندان همبستگی دارند. در ادامه به بررسی نقش میانجی معنای زندگی در رابطه بین اجتناب تجربه‌ای و سرمایه‌های روانشناختی با احساس تنهایی در سالمندان پرداخته می‌شود. پس از بررسی ضرایب مسیر، برازندگی مدل پیشنهادی بررسی شد. برای تعیین کفایت برازندگی مدل پیشنهادی، ترکیبی از شاخص‌های برازندگی استفاده شد که نتایج آن در جدول ۳ ارائه شده است.

احساس تنهایی، سرمایه‌های روانشناختی، اجتناب تجربه‌ای و معنای زندگی برقرار است ( $p > 0/05$ ). همچنین پیش‌فرض همگنی واریانس نیز توسط آزمون لوین مورد سنجش قرار گرفت که نتایج آن معنادار نبود که این یافته نشان می‌داد پیش‌فرض همگنی واریانس‌ها در متغیرهای احساس تنهایی، سرمایه‌های روانشناختی، اجتناب تجربه‌ای و معنای زندگی رعایت شده است ( $p > 0/05$ ). حال به ارائه نتایج جداول استنباطی پرداخته می‌شود.

با توجه به ضریب همبستگی پیرسون در جدول ۲ مشخص است متغیرهای سرمایه‌های روانشناختی، اجتناب تجربه‌ای و معنای زندگی

نمونه	میانگن	انحراف معیار	کمترین نمره	بالاترین نمره
۲۵۳	۳۵/۱۷	۹/۷۵	۲۰	۶۱
۲۵۳	۱۰۸/۸۸	۱۷/۵۱	۴۴	۱۴۴
۲۵۳	۳۱/۴۸	۱۱/۴۶	۱۷	۶۸
۲۵۳	۵۴/۹۸	۹/۵۸	۲۱	۷۰

متغیرها	سرمایه‌های روانشناختی	اجتناب تجربه‌ای	معنای زندگی	احساس تنهایی
همبستگی پیرسون	۱	$-0/47^{**}$	$0/58^{**}$	$-0/49^{**}$
مقدار معناداری	-	$0/0001$	$0/0001$	$0/0001$
تعداد نمونه	۲۵۳	۲۵۳	۲۵۳	۲۵۳
همبستگی پیرسون	$-0/47^{**}$	۱	$-0/40^{**}$	$0/53^{**}$
مقدار معناداری	$0/0001$	-	$0/0001$	$0/0001$
تعداد نمونه	۲۵۳	۲۵۳	۲۵۳	۲۵۳
همبستگی پیرسون	$0/58^{**}$	$-0/40^{**}$	۱	$-0/42^{**}$
مقدار معناداری	$0/0001$	$0/0001$	$0/0001$	-
تعداد نمونه	۲۵۳	۲۵۳	۲۵۳	۲۵۳
همبستگی پیرسون	$-0/49^{**}$	$0/53^{**}$	$-0/42^{**}$	۱
مقدار معناداری	$0/0001$	$0/0001$	$0/0001$	$0/0001$
تعداد نمونه	۲۵۳	۲۵۳	۲۵۳	۲۵۳

\*  $p > 0/05$       \*\*  $p > 0/01$

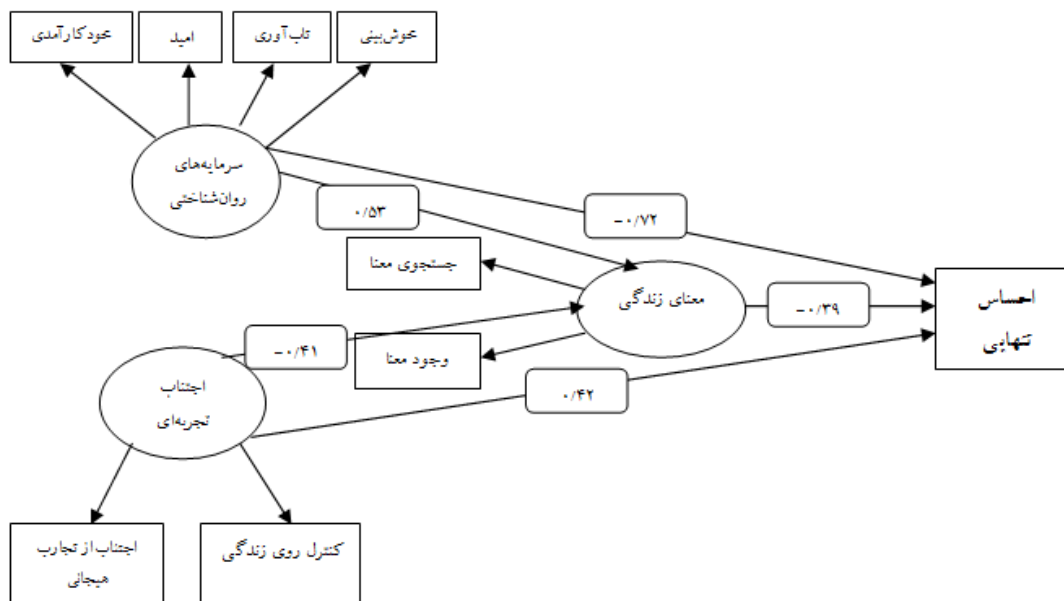
RMSEA	NFI	CFI	TLI	IFI	AGFI	GFI	$\chi^2/df$	DF	$\chi^2$
۰/۰۷۶	۰/۹۵۳	۰/۹۷۱	۰/۹۶۳	۰/۹۷۲	۰/۹۱۱	۰/۹۵۷	۲/۴۵	۲۲	۵۴/۲۲

(مقدار مطلوب بالاتر از  $0/95$ )؛ شاخص نیکویی برازش تعدیل یافته (AGFI) برابر  $0/911$  (مقدار مطلوب بالاتر از  $0/90$ )؛ شاخص برازندگی فزآینده (IFI) برابر با  $0/972$  (مقدار مطلوب بالاتر از  $0/95$ )؛ شاخص توکرلوئیس (IFI) برابر با  $0/972$  (مقدار مطلوب

با توجه به نتایج مندرج در جدول ۳ ملاحظه می‌شود که در مدل پیشنهادی تحقیق برای کل نمونه آزمودنی‌ها شاخص نسبت مجذور خی بر درجه آزادی ( $\chi^2/df$ ) برابر با  $2/45$  (مقدار مطلوب کوچکتر از ۳)؛ شاخص نیکویی برازش (GFI) برابر با  $0/957$

جنر میانگین مجذورات خطاب تقریب (RMSEA) برابر با ۰/۰۷۶ (مقدار مطلوب کوچکتر از ۰/۰۸) است. این یافته‌های نشانگر برازش مناسب مدل پیشنهادی است.

بالاتر از ۰/۹۵؛ شاخص برازندگی تطبیقی (CFI) برابر با ۰/۹۷۱ (مقدار مطلوب بالاتر از ۰/۹۵)؛ شاخص برازندگی هنجار شده (NFI) برابر با ۰/۹۵۳ (مقدار مطلوب بالاتر از ۰/۹۵)؛ و شاخص



نمودار ۱: ضرایب استاندارد مدل پیشنهادی رابطه اجتناب تجربه‌ای و سرمایه‌های روانشناختی با احساس تنهایی با میانجی‌گری معنای زندگی در سالمندان

جدول ۴. ضرایب استاندارد و غیراستاندارد مسیرهای موجود در پژوهش					
مسیر	برآورد غیراستاندارد	خطای استاندارد	برآورد استاندارد	نسبت بحرانی (t)	سطح معناداری (p)
سرمایه‌های روانشناختی بر معنای زندگی	۰/۶۳	۰/۰۱۷	۰/۵۳	۶/۶۸	۰/۰۰۰۱
اجتناب تجربه‌ای بر معنای زندگی	۰/۶۵	۰/۰۲۱	-۰/۴۱	-۴/۹۴	۰/۰۰۰۱
معنای زندگی بر احساس تنهایی	-۰/۲۹	۰/۰۴۰	-۰/۳۹	-۳/۹۳	۰/۰۰۰۱
سرمایه‌های روانشناختی بر احساس تنهایی	-۰/۵۱	۰/۰۲۵	-۰/۷۲	۷/۱۱	۰/۰۰۰۱
اجتناب تجربه‌ای بر احساس تنهایی	۱/۲۵	۰/۰۶۵	۰/۴۲	۳/۴۹	۰/۰۰۰۱

### بحث و نتیجه‌گیری

این پژوهش با هدف بررسی نقش اجتناب تجربه‌ای و سرمایه‌های روانشناختی در پیش‌بینی احساس تنهایی با میانجی‌گری معنای زندگی در سالمندان صورت پذیرفت. نتایج نشان داد که رابطه معناداری بین متغیرها وجود دارد. علاوه بر این نقش میانجی‌گری معنای زندگی در رابطه بین اجتناب تجربه‌ای و سرمایه‌های روانشناختی با احساس تنهایی در سالمندان تأیید شد.

یک بخش از یافته‌ها بیانگر آن بود که سرمایه‌های روانشناختی بر احساس تنهایی و معنای زندگی سالمندان تأثیر دارد. این یافته با

نتایج حاصل از نمودار شماره یک و جدول شماره ۴ بیانگر آن

است که مسیرهای سرمایه‌های روانشناختی بر معنای زندگی ( $\beta=0.53$ ;  $p=0.0001$ )؛ اجتناب تجربه‌ای بر معنای زندگی ( $\beta=-0.41$ ;  $p=0.0001$ )؛ معنای زندگی بر احساس تنهایی ( $\beta=-0.39$ ;  $p=0.0001$ )؛ سرمایه‌های روانشناختی بر احساس تنهایی ( $\beta=-0.72$ ;  $p=0.0001$ )؛ اجتناب تجربه‌ای بر احساس تنهایی ( $\beta=0.42$ ;  $p=0.0001$ ) معنی دار هستند.



گفت که اجتناب تجربه‌ای با شکل‌دهی اجتناب فرد از تجارب روانشناختی و هیجانی خود، سبب ایجاد خودگریزی در افراد می‌شود (ویلیامز و همکاران، ۲۰۱۹). اجتناب تجربه‌ای سبب می‌شود که فرد نتواند تجارب دردناک گذشته خود را پذیرفته و از مواجهه با آن در رنج نباشد. امتناع از مواجهه با تجارب درونی خود و خاطرات تلخ نیز می‌تواند فرد را از تلاش برای جستجوی مفهوم برای زندگی خود دور نماید. نتیجه این فرآیند آن می‌شود که اجتناب تجربه‌ای معمولاً با عدم جستجو و وجود معنا در زندگی همراه می‌شود. از طرفی دیگر باید اشاره کرد که افرادی که دارای اجتناب تجربه‌ای هستند، بیشتر از افراد عادی دارای احساسات یا حس‌های ناراحت‌کننده، نشانه‌های افسردگی و تجارب بالینی آسیب‌زا هستند (کاشدان و همکاران، ۲۰۰۹؛ جاسیکو، ۲۰۱۳). وجود نشانه‌های افسردگی سبب کناره‌گیری سالمندان از تعاملات خانوادگی و اجتماعی می‌شود. این فرآیند باعث می‌شود که به شکل ناخودآگاه ارتباطات هیجانی و روانشناختی سالمندان با نزدیکان و اطرافیان کاهش یابد. کاهش در ارتباطات محیطی و خانوادگی نیز سبب تشدید ادراک و احساس تنهایی در نزد سالمندان می‌شود.

یافته آخر پژوهش نشانگر نقش معنادار معنای زندگی در ارتباط بین متغیرهای پژوهش با احساس تنهایی سالمندان بود. یافته حاضر همسو با یافته یو و چانگ (۲۰۱۹)؛ برگمان و همکاران (۲۰۱۸)؛ گرو - تورلس و همکاران (۲۰۱۷) و جو و همکاران (۲۰۱۳) بود. این پژوهشگران در نتایج پژوهش خود نشان داده‌اند که معنای زندگی نقشی بی‌بدیل در سلامت روانشناختی سالمندان ایفا کرده و می‌تواند به عنوان یک میانجی مهم در این افراد به شمار رود. در تبیین یافته حاضر می‌توان گفت که یافتن معنا در زندگی فرد، می‌تواند نگرش فرد نسبت به سالمندی را مثبت کند (دویر و همکاران، ۲۰۰۸) و این دوره را نشانه‌هایی از مرحله جدیدی از زندگی تصور نماید. معنایابی در پیچه‌ای به شروع تازه و جستجویی نو برای زندگی معنی‌دار و عامل سازش‌یافتگی با این دوران است. علاوه بر این معنایابی کمک می‌کند تا سالمندان سازش‌یافتگی و انسجام روانی و هیجانی بهتری را از خود نشان دهند. همچنین سبب می‌شود تا سالمندان با برخورداری از معنای غنی در زندگی خود، تأثیر افکار مزاحم و آزاردهنده را بر سلامت روان خود کاهش داده و نگرش متفاوتی را به رخدادهای محیطی از خود نشان دهند. بر این اساس معنایابی زندگی با ارزش‌گذاری مجدد و هدف‌گذاری جدید برای سالمندان، سبب

نتایج پژوهش مازندرانی و همکاران (۱۳۹۷) همسو بود. چنانکه این پژوهشگران نشان داده‌اند که سرمایه‌های روانشناختی می‌تواند به شکل معناداری احساس تنهایی را تحت تأثیر قرار دهد. در تبیین حاضر ابتدا باید به مؤلفه‌های تشکیل‌دهنده سرمایه‌های روانشناختی اشاره نمود و سپس تبیین بر اساس تأثیر مؤلفه‌های آموزش داده شده صورت پذیرد. از مؤلفه‌های سرمایه‌های روانشناختی، می‌توان به خوش‌بینی و امید اشاره کرد. افرادی که خوش‌بینی و امید بالایی دارند، در زمینه تعارضات، قادرند به‌طور عمیق و منطقی بیندیشند، احساسات و افکار خود را به شکل مناسب بیان کنند، بهتر می‌توانند خود را کنترل کنند و به خود انگیزه دهند (اوی و همکاران، ۲۰۱۱). بنابراین، افرادی که خوش‌بینی و امید بالا دارند، کمتر دچار افسردگی، خمودگی هیجانی، و روانشناختی می‌شوند و پاسخ‌های سازشی بهتری در مواجهه با وقایع ناگوار زندگی همچون تنهایی از خود نشان می‌دهند و این همان ویژگی است که افراد برای داشتن توانمندی‌ها و فضیلت‌ها در زندگی به آن نیاز دارند. دیگر مؤلفه‌های سرمایه‌های روانشناختی، تاب‌آوری و خودکارآمدی است. تاب‌آوری و خودکارآمدی از راهبردهای مناسب برای ارتقای سلامت روان و هیجانی در افراد است (استراتمان و یوسف - مورگان، ۲۰۱۹). تاب‌آوری و ادراک خودکارآمدی کمک می‌کند، فرد با وجود قرار گرفتن در معرض فشارهای شدید و عوامل خطر (همانند سالمندی و مشکلات ناشی از آن همچون احساس تنهایی) بتواند عملکرد اجتماعی، فردی و روانشناختی خود را بهبود داده و بر احساس تنهایی چیره شود. علاوه بر این تاب‌آوری و خودکارآمدی سبب می‌شود سالمندان بتوانند راهبردهای فعالانه‌ای را جهت معنایابی زندگی خود بکار گیرند. چرا که برخورداری از خودکارآمدی و تاب‌آوری سبب می‌شود تا فرد هر لحظه خود را دارای ارزش تلقی کرده و در نتیجه با گسترش توانایی روانی خود، برنامه‌ریزی بهتری را در تعاملات محیطی، اجتماعی و فردی خود انجام داده و معنای زندگی بیشتر و تنهایی کمتری را تجربه نماید.

بخش دیگر یافته‌ها نشان داد که اجتناب تجربه‌ای به شکل معکوس بر معنای زندگی و به شکل مستقیم بر احساس تنهایی تأثیر می‌گذارد. یافته حاضر با نتایج پژوهش صمدی‌فر و نریمانی (۱۳۹۶) و آقاجانی و صمدی‌فرد (۱۳۹۶) همسو بود. این پژوهشگران نشان داده‌اند که معمولاً اجتناب از تجارب هیجانی با آسیب‌های روانشناختی و هیجانی همراه است. در تبیین یافته حاضر می‌توان

جعفری، عیسی. (۱۳۹۴). پیش‌بینی کننده‌های معنوی سلامت روان پرستاران: نقش معنا در زندگی، بهزیستی مذهبی و بهزیستی وجودی. *مجله دانشکده پرستاری و مامایی ارومیه*، ۱۳(۸)، ۶۸۴-۶۷۶.

جعفری فاضل، راضیه؛ دهشیری، غلامرضا و موسوی، فاطمه (۱۳۹۵). نقش خود ارزشیابی‌های هسته‌ای و احساس تنهایی در پیش‌بینی رضایت زناشویی و رضایت از زندگی زنان متأهل شهر تهران، *فصلنامه علمی پژوهشی علوم روانشناختی*، ۱۵(۶۰)، ۴۹۲-۵۰۳.

حیدری، محمد؛ قدوسی بروجنی، منصوره و ناصح، لادن (۱۳۹۵). مقایسه خودکارآمدی و احساس تنهایی در سالمندان ساکن و غیرساکن آسایشگاه سالمندی، *مجله سالمند*، ۱۱(۱)، ۱۵۱-۱۴۲.

زارعی، علی و قربانی، شهین (۱۳۸۶). نیازهای اوقات فراغت سالمندان شهرستان قزوین، *سالمند (مجله سالمندی ایران)*، ۲(۳)، ۹۵-۹۰.

شمسائی، فرشید؛ چراغی، فاطمه؛ اسمعیلی، روانبخش و محسنی فرد، جواد (۱۳۹۳). تبیین احساس تنهایی در سالمندان و تحلیل آن بر اساس تئوری رشد روانی - اجتماعی: یک مطالعه کیفی. *مجله آموزش و سلامت جامعه*، ۱(۲)، ۳۸-۳۰.

صمدی‌فر، حمیدرضا و نریمانی، محمد (۱۳۹۶). نقش باروهای فرانشاختی و اجتناب شناختی در پیش‌بینی سلامت عمومی سالمندان. *مجله پرستاری سالمندان*، ۳(۳)، ۱۰-۱.

عباسی، ایمانه؛ فتی، لادن؛ مولودی، رضا و ضرابی، حمید (۱۳۹۱). کفایت روان سنجی نسخه فارسی پرسشنامه پذیرش و عمل - نسخه دوم، *روش‌ها و مدل‌های روانشناختی*، ۲(۱۰): ۸۰-۶۵.

فرخی، الهام و سبزی، ندا (۱۳۹۴). شادکامی و ادراک الگوهای ارتباطی خانواده: نقش واسطه‌ای سرمایه روانشناختی، *روانشناسی تحولی*، ۱۱(۴۳)، ۳۲۴-۳۱۳.

فروهر، محمد و هویدا، رضا (۱۳۹۰). تبیین رابطه سرمایه روانشناختی و کارآفرینی سازمانی اعضای هیئت علمی دانشگاه. *فصلنامه فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی*، ۸(۲)، ۸۳-۱۰۰.

قربانعلی‌پور، مسعود و اسماعیلی، علی (۱۳۹۱). تعیین اثربخشی معنادرمانی بر اضطراب مرگ در سالمندان، *فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی*، ۳(۹): ۶۸-۵۳.

رحیمی‌نژاد، عباس؛ زالی‌زاده، محسن و علیپور، احمد (۱۳۹۴). رابطه سبک‌های هویت با حضور و جستجوی معنای زندگی، *فصلنامه علمی پژوهشی علوم روانشناختی*، ۱۴(۵۶)، ۵۰۴-۵۱۶.

مازندرانی، الهه و عباسقلی‌زاده نمینی، منا (۱۳۹۷). *رابطه سرمایه‌های روانشناختی با احساس تنهایی و دلزدگی زناشویی در دانشجویان متأهل*، یازدهمین کنفرانس بین‌المللی روانشناسی و علوم اجتماعی، تهران، شرکت همایشگران مهر اشراق.

ایجاد تفکر و رفتارهای جدید در آنها شده که تعاملات اجتماعی و تأثیرگذاری محیطی آنها را افزایش می‌دهد. این فرآیند نیز به شکل طبیعی با کاهش احساس تنهایی همراه است.

محدود بودن دامنه تحقیق به سالمندان شهر اصفهان و وجود برخی متغیرهای کنترل نشده، مانند وضعیت هوشی سالمندان حاضر در پژوهش، وضعیت مالی خانواده‌ها، تعداد فرزندان و موقعیت اجتماعی آنها و عدم بهره‌گیری از روش‌های نمونه‌گیری تصادفی از محدودیت‌های این پژوهش بود؛ لذا پیشنهاد می‌شود برای افزایش قدرت تعمیم‌پذیری نتایج، در سطح پیشنهاد پژوهشی، این پژوهش در سایر شهرها و مناطق و جوامع دارای فرهنگ‌های متفاوت، دیگر گروه‌ها، کنترل عوامل ذکر شده و روش نمونه‌گیری تصادفی اجرا شود. با توجه به نقش میانجی معنادار معنای زندگی در رابطه سرمایه‌های روانشناختی و اجتناب تجربه‌ای با احساس تنهایی سالمندان، در سطح کاربردی پیشنهاد می‌شود بسته‌ای آموزشی با محتوای آموزش معنای زندگی برای جامعه سالمندان طراحی و اجرا شود تا بدین صورت گامی عملی جهت کاهش احساس تنهایی این گروه از جامعه برداشته شود.

تضاد منافع: در این پژوهش هیچ‌گونه تعارض منافع توسط نویسندگان گزارش نشده است.

### منابع

احمدی، سمیه؛ باقریان، فاطمه؛ حیدری، محمود و کشفی، عبدالرسول (۱۳۹۶). سالمندی و معنای زندگی: بررسی میدانی منابع و ابعاد معنا در زنان و مردان سالمندان. *مجله دست‌آوردهای روانشناختی*، ۲۴(۱)، ۲۲-۱.

آقاجانی، سیف‌الله و صمدی‌فرد، حمیدرضا (۱۳۹۶). نقش همجوشی شناختی، منبع کنترل و اجتناب شناختی در پیش‌بینی اضطراب مرگ سالمندان، *مجله مراقبت و سلامت*، ۱۹(۱)، ۷۶-۶۳.

بحیرایی، هادی؛ دلاور، علی و احدی، حسن (۱۳۸۵). بهنجار کردن مقیاس تنهایی ICLA (نسخه سوم) در دانشجویان مستقر در تهران، *مجله روانشناسی کاربردی*، ۱(۷-۱۸).

پیمانفر، الیکا؛ علی‌اکبری، مهناز و محتشمی، طیبه (۱۳۹۱). مقایسه احساس تنهایی و احساس معنا در زندگی سالمندان با سطوح نگرش مذهبی متفاوت. *مجله روانشناسی و دین*، ۵(۴)، ۵۲-۴۱.

جعفری، اصغر و حسام‌پور، فاطمه (۱۳۹۶). پیش‌بینی رضایت از زندگی بر اساس ابعاد هوش معنوی و سرمایه روانشناختی در سالمندان. *مجله ایرانی مطالعات سالمندی*، ۱۲(۱)، ۱۰۳-۹۰.

- Henrich, L.M., Gullone, E.(2006). The clinical significance of loneliness: A literature review. *Clinical Psychology Review*, 26(6),695-718.
- Hshieh, T.T., Yang, T., Gartaganis, S.L., Yue, J., Inouye, S.K.(2018). Hospital Elder Life Program: Systematic Review and Meta-analysis of Effectiveness. *The American Journal of Geriatric Psychiatry*, 26(1), 1015-1023.
- Ju, H., Shin, J.W., Kim, C., Hyun, M., Park, J. (2013). Mediation effect of meaning in life on the relationship between optimism and well-being in community elderly. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 56(2), 309-313.
- Juarascio, S.(2013). *Acceptance And Commitment Therapy As A Novel Treatment For Eating Disorders: An Initial Test Of Efficacy And Mediation*. Philadelphia: Behavior Modification. 37(4), 1-9.
- Kang, H.J., Busser, J.A.(2018). Impact of service climate and psychological capital on employee engagement: The role of organizational hierarchy. *International Journal of Hospitality Management*, 75, 1-9.
- Kashdan, T. B., Morina, N., Priebe, S. (2009). Post-traumatic stress disorder, social anxiety disorder, and depression in survivors of the Kosovo War: Experiential avoidance as a contributor to distress and quality of life. *Journal of Anxiety Disorders*, 23(2), 185.
- Kim, E., Park, H., Hogge, I.(2015). Examination of the Adlerian constructs of activity and social interest with depression among recent Korean retirees: Meaning in life as a mediator. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 61(3):,378-383.
- Kirk, A., Meyer, J.M., Whisman, M.A., Deacon, B.J., Arch, J.J.(2019). Safety behaviors, experiential avoidance, and anxiety: A path analysis approach. *Journal of Anxiety Disorders*, 64, 9-15.
- Kline, G., Honaker, J., Joseph, A., Scheve, K. (2001). Analyzing Incomplete Political Science Data: An Alternative Algorithm for Multiple Imputation. *American Political Science Review*, 95, 49-69.
- Luthans, F., Avolive B. J. (2007). Positive psychological capital: Measurement and relationship with satisfaction. *Personality Psychology*, 6, 138-146.
- Russell, D. (1996). UCLA Loneliness Scale (Version 3): Reliability, Validity and factor structure. *Journal of personality Assessment*, 66, 1, 20-40
- Schnell, T. (2009). The Sources of Meaning and Meaning in Life Questionnaire (SoMe): Relations to demographics and well-being. *The Journal of Positive Psychology*, 4(6), 483-499.
- Steger, M.F. (2012). *Experiencing meaning in life: Optimal functioning at the nexus of spirituality, psychopathology, and wellbeing*. In P. T. P. Wong (Ed.), *The human quest for meaning* (2nd ed., pp. 165-184). New York, NY: Routledge.
- Steger, M. F., Kawabata, Y., Shimai, S., Otake, K. (2006). The meaningful life in Japan and the United States: Levels and correlates of meaning in life. *Journal of Research in Personality*, 42 (3), 660-678.
- مصراآبادی، جواد؛ استوار، نگار و جعفریان، سکینه (۱۳۹۲). بررسی روایی سازه و تشخیصی پرسشنامه معنا در زندگی در دانشجویان. *مجله علوم رفتاری*، ۷(۱): ۸۳-۹۰.
- میردریکوند، فضل‌الله؛ پناهی، هادی و حسینی رمقانی، نسرین السادات (۱۳۹۵). احساس تنهایی در سالمندان: نقش مهارت‌های ارتباطی، حمایت اجتماعی و ناتوانی عملکردی، *فصلنامه روانشناسی پیری*، ۲(۲)، ۱۱۳-۱۰۳.
- نریمانی، محمد؛ شاه‌محمدزاده، یحیی؛ امیدوار، عظیم و امیدوار، خسرو (۱۳۹۳). مقایسه سرمایه روانشناختی و سبک‌های عاطفی در بین دانش‌آموزان پسر با و بدون ناتوانی یادگیری، *مجله ناتوانی‌های یادگیری*، ۴(۱)، ۱۱۸-۱۰۰.
- Avey, J.B., Reichard, R.J., Luthans, F., & Mhatre, K.H. (2011). Meta-analysis of the impact of positive psychological capital on employee attitudes, behaviors, and performance. *Human Resource Development Quarterly*, 22(2), 127-152.
- Avey, J.B., Luthans, F., Smith, R.M., Palmer, N.F. (2010). Impact of positive psychological capital on employee well-being over time. *Journal of Occupational Health Psychology*, 15(1), 17-28.
- Bekhet, A.K., Zauszniewski, J.A.(2012). Mental Health of Elders in Retirement Communities: Is Loneliness a Key Factor? *Archives of Psychiatric Nursing*, 26(3), 214-224.
- Bergman, Y.S., Bodner, E., Haber, Y.(2018). The connection between subjective nearness-to-death and depressive symptoms: The mediating role of meaning in life. *Psychiatry Research*, 261, 269-273.
- Bond, F.W., Hayes, S.C., Baer, R.A., Carpenter, K.M., Guenole, N., Orcutt, H.K., et al. (2011). Preliminary psychometric properties of the Acceptance and Action Questionnaire-II: a revised measure of psychological inflexibility and experiential avoidance. *Behavior Therapy*, 42(4), 676-88.
- Chawla, N., Ostafin, B. (2007). Experiential avoidance as a functional dimensional approach to psychopathology: An empirical review. *Journal of Clinical Psychology*, 63 (9), 871-890.
- De Vlaming, R., Haveman-Nies, A., Van't Veer, P., de Groot, L.C.(2010). Evaluation design for a complex intervention program targeting loneliness in noninstitutionalized elderly Dutch people. *BMC Public Health*, 10(74), 552-60.
- Dwyer, L.L., Nordenfelt, L., Ternstedt, B.M. (2008). Three nursing home residents speak about meaning at the end of life. *Nursing Ethics*, 15(1), 97-109.
- Guerrero-Torrelles, M., Monforte-Royo, C., Tomas-Sabado, J., Marimon, F., Porta-Sales, J., Balaguer, A. (2017). Meaning in Life as a Mediator Between Physical Impairment and the Wish to Hasten Death in Patients With Advanced Cancer. *Journal of Pain and Symptom Management*, 54(6), 826-834.

- Steger, M. F., Oishi, S., & Kesebir, S. (2011). Is a life without meaning satisfying? The moderating role of the search for meaning in satisfaction with life judgments. *The Journal of Positive Psychology*, 6, 73- 180.
- Stratman, J.L., Youssef-Morgan, C.M.(2019). Can positivity promote safety? Psychological capital development combats cynicism and unsafe behavior. *Safety Science*, 116, 13-25.
- Tsaur, S., Hsu, F., Lin, H.(2019). Workplace fun and work engagement in tourism and hospitality: The role of psychological capital. *International Journal of Hospitality Management*, 81,131-140.
- Tsur, N., Stein, J.Y., Levin, Y., Siegel, A., Solomon, Z.(2019). Loneliness and subjective physical health among war veterans: Long term reciprocal effects. *Social Science & Medicine*, 234, 112373.
- Wang, R., Lu, Y., Zhang, J., Liu, P., Yao, Y., Liu, Y.(2019). The relationship between visual enclosure for neighbourhood street walkability and elders' mental health in China: Using street view images. *Journal of Transport & Health*, 13, 90-102.
- Wawrzyniak, A. J., PollardWhiteman, M.C. (2011). Perceived stress, loneliness, and interaction with fellow students does not affect innate mucosal immunity in first year university students. *Japanese Psychological Research*, 53(2), 121-132.
- Williams, J.L., Hardt, M.M., Henschel, A.V., Eddinger, J.R.(2019). Experiential avoidance moderates the association between motivational sensitivity and prolonged grief but not posttraumatic stress symptoms. *Psychiatry Research*, 273, 336-342.
- Wiseman, H., Mayseless, O., Sharabany, R. (2006). Why are They Lonely? Perceived Quality of Early Relationship with Parents, Attachment, Personality Predispositions and Loneliness in first-yaer University Students. *Personality and Individual Differences*, 40, 237-248.
- Yu, E.A., Chang, E.C.(2019). Meaning in life as a predictor of optimism: How parents mattering matters to Asian and European Americans. *Personality and Individual Differences*, 138, 366-369.