



## نقش سرمایه‌های روان‌شناختی و انعطاف‌پذیری روان‌شناختی در پیش‌بینی احساس تنهایی سالمندان

✉ **دکتر اکرم دهقانی**

دانشگاه آزاد اسلامی، نجف‌آباد

**دکتر محمد سلطانی‌زاده**

دانشگاه آزاد اسلامی، نجف‌آباد

**سعیده امینی**

دانشگاه آزاد اسلامی، نجف‌آباد

**دکتر اعظم صالحی**

دانشگاه آزاد اسلامی، نجف‌آباد

افزایش سن، کاهش ادراک کارآمدی اجتماعی در اثر بازنشستگی و دور شدن فرزندان باعث می‌شود تا سالمندان احساس تنهایی کنند. بر این اساس پژوهش حاضر با هدف بررسی نقش سرمایه‌های روان‌شناختی و انعطاف‌پذیری روان‌شناختی در پیش‌بینی احساس تنهایی سالمندان صورت پذیرفت. روش پژوهش، توصیفی از نوع همبستگی بود. جامعه آماری پژوهش شامل سالمندان شهر اصفهان در سال ۱۳۹۷ بود. نمونه این پژوهش شامل تعداد ۲۵۳ سالمند بود که به شیوه در دسترس انتخاب شدند. ابزارهای مورد استفاده شامل پرسشنامه احساس تنهایی راسل، پرسشنامه انعطاف‌پذیری روان‌شناختی دنیس و وندروال، و پرسشنامه سرمایه‌های روان‌شناختی لوتانز و اولیو بود. تجزیه و تحلیل داده‌های حاصل از این پژوهش با استفاده از روش‌های همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون چندگانه به شیوه همزمان صورت گرفت. نتایج نشان داد که رابطه معناداری بین سرمایه‌های روان‌شناختی و انعطاف‌پذیری روان‌شناختی با احساس تنهایی سالمندان وجود دارد ( $P < 0.001$ ). علاوه بر این نتایج نشان داد که سرمایه‌های روان‌شناختی و انعطاف‌پذیری روان‌شناختی توانایی پیش‌بینی معنادار احساس تنهایی سالمندان را دارند؛ در حالی که تفاوت معناداری در توان پیش‌بینی متغیرهای پیش‌بین (سرمایه‌های روان‌شناختی و انعطاف‌پذیری روان‌شناختی) وجود نداشت ( $P > 0.05$ ). با توجه به نقش معنادار سرمایه‌های روان‌شناختی و انعطاف‌پذیری روان‌شناختی در پیش‌بینی معنادار احساس تنهایی سالمندان، لازم است جهت کاهش احساس تنهایی، بسته آموزشی سرمایه‌های روان‌شناختی و روش‌های بهبود انعطاف‌پذیری روان‌شناختی برای سالمندان تهیه و از آن استفاده نمود تا بدین وسیله شاهد کاهش احساس تنهایی سالمندان بود.

دریافت: ۱۳۹۸/۰۳/۳۱

پذیرش: ۱۳۹۸/۰۷/۰۱

کلیدواژه‌ها: احساس تنهایی، انعطاف‌پذیری روان‌شناختی، سرمایه‌های روان‌شناختی، سالمندان

نحوه ارجاع‌دهی به مقاله:

امینی، س.، دهقانی، ا.، صالحی، ا.، و سلطانی‌زاده، م. (۱۳۹۸). نقش سرمایه‌های

روان‌شناختی و انعطاف‌پذیری روان‌شناختی در پیش‌بینی احیای تنهایی سالمندان. *مجله روان‌شناسی پیری*، ۵(۱)، ۸۸-۷۷.

سعیده امینی، دانشجوی دکتری روان‌شناسی عمومی، دانشکده علوم انسانی، واحد نجف‌آباد، دانشگاه آزاد اسلامی، نجف‌آباد، ایران؛ اکرم دهقانی، استادیار، گروه روان‌شناسی، دانشکده علوم انسانی، واحد نجف‌آباد، دانشگاه آزاد اسلامی، نجف‌آباد، ایران؛ اعظم صالحی، استادیار گروه روان‌شناسی، دانشکده علوم انسانی، واحد نجف‌آباد، دانشگاه آزاد اسلامی، نجف‌آباد، ایران. استادیار گروه مشاوره، دانشگاه پیام نور، اصفهان، ایران. زاده، استادیار گروه روان‌شناسی، دانشکده علوم انسانی، واحد نجف‌آباد، دانشگاه آزاد اسلامی، نجف‌آباد، ایران. استادیار گروه روان‌شناسی، دانشگاه پیام نور، اصفهان، ایران.

✉ مکاتبات مربوط به این مقاله باید خطاب به اکرم دهقانی، استادیار، گروه روان‌شناسی، دانشکده علوم انسانی، واحد نجف‌آباد، دانشگاه آزاد اسلامی، نجف‌آباد، ایران باشد.

پست الکترونیکی: ddeghani55@yahoo.com

## The Role of Psychological Capital and Psychological Flexibility in Predicting Loneliness in Elderly

**Saeedeh Amini**

Islamic Azad University, Najafabad

**Akram Dehghani, PhD** ✉

Islamic Azad University, Najafabad

**Azam Salehi, PhD**

Islamic Azad University, Najafabad

**Mohammad Soltanizadeh, PhD**

Islamic Azad University, Najafabad

Receive: 21/06/2019

Acceptance: 23/09/2019

**Keywords:** Loneliness, psychological flexibility, psychological capitals, elderly

**How to cite this article:**  
Amini, S., & Dehghani, A., Salehi, A., & Soltanizadeh, M. (2019). The Role of psychological capital and psychological flexibility in predicting loneliness in elderly. *Journal of Aging Psychology*, 5(1), 77-88.

Growing old, decreasing perception of social efficiency because of retirement and separation from children cause the elderly to feel lonely. Therefore, the present study was conducted to investigate the role of psychological capitals and psychological flexibility in predicting loneliness among elderly. It was a correlational descriptive study. The statistical population of the study included elderly living in Isfahan in 2018. Samples included 253 elderlies who were selected through convenience sampling method. Loneliness scale (Russell), psychological flexibility questionnaire (Denis and Vanderwal) and the questionnaire of psychological capitals (Lotanz and Olio) were used to collect data. Data were analyzed using Pearson Correlation and simultaneous multiple regression. The results reported a significant relationship between psychological capitals and psychological flexibility and feeling loneliness in the elderly ( $P < 0.001$ ). Moreover, the results showed that psychological capitals and psychological flexibility were significant predictors of loneliness among elderly, while there was no significant difference in predicting predictive variables (psychological capitals and psychological flexibility) ( $P > 0.05$ ). Considering the meaningful role of psychological capitals and psychological flexibility in significantly predicting loneliness in elderly, it seems a necessity to provide training for psychological capitals and improve psychological flexibility among elderly to decrease feeling lonely and apply the outcomes to decrease loneliness in elderly.

Saeedeh Amini, PhD Student in Psychology, Faculty of Humanities, Najafabad Branch, Islamic Azad University, Najafabad, Iran. Akram Dehghani, Assistant Professor, Department of Psychology, Faculty of Humanities, Najafabad Branch, Islamic Azad University, Najafabad, Iran. Azam Salehi, Assistant Professor, Department of Psychology, Faculty of Humanities, Najafabad Branch, Islamic Azad University, Najafabad, Iran. Assistant Professor, Department of Counseling, Payam Noor University (PNU), Isfahan, Iran. Mohammad Soltanizadeh, Assistant Professor, Department of Psychology, Faculty of Humanities, Najafabad Branch, Islamic Azad University, Najafabad, Iran. Assistant Professor, Department of Psychology, Payam Noor University (PNU), Isfahan, Iran.

✉ Correspondence concerning this article should be addressed to Akram Dehghani, Assistant Professor, Department of Psychology, Faculty of Humanities, Najafabad Branch, Islamic Azad University, Najafabad, Iran.

Email: ddehghani55@yahoo.com

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 فردی که یک سبک زندگی منزوی را ترجیح می‌دهد، به شکل حتمی احساس تنهایی نمی‌کنند (ویسمن، مای‌سلز و شارابانی، ۲۰۰۶؛ واورزینیک و پولارویتمان، ۲۰۱۱). تنها بودن با احساس تنهایی کردن یکسان نیست و حتی نمی‌توان با دیگران و در کنار دیگران بودن را به منزله جلوگیری از احساسات تنهایی فرض نمود (برگمان و سگال کارپاس، ۲۰۱۸).

یکی از مؤلفه‌های روان‌شناختی که می‌تواند منجر به بهبود قدرت حل مسأله سالمندان و بهبود بهداشت روانی آنها شود، انعطاف‌پذیری روان‌شناختی<sup>۳</sup> است (اورکی، جهانی و رحمانیان، ۱۳۹۶). از طرفی نتایج پژوهش‌ها نیز بیانگر آن است که انعطاف‌پذیری روان‌شناختی می‌تواند با گسترش دامنه حمایت اجتماعی سالمندان، به احتمال بالایی احساس تنهایی آنها را کاهش دهد (حسینی، مهدوی نیسانی، فضایی و بایگی، ۱۳۹۴). انعطاف‌پذیری روان‌شناختی به معنای مجموعه رفتارهایی است که فرد در راستای ارزش‌هایش انجام می‌دهد (بنوی و همکاران، ۲۰۱۸). روی هم رفته نبود رفتارهایی که در راستای ارزش‌های فرد باشند، باعث می‌شود که فرد احساس کند زندگی‌اش بدون معنا و هدف است و یا زندگی‌اش را سراسر درد و رنج احساس کند. هم‌چنین دارا بودن انعطاف‌پذیری روان‌شناختی سبب می‌شود که فرد علاوه بر رفتارهای ارزشمندانه، دارای تعهد در عمل نیز باشد (هیز، ۲۰۱۶). انعطاف‌پذیری روان‌شناختی می‌تواند فکر و رفتار فرد را در پاسخ به تغییرات شرایط محیطی سازگار کند (المارزوگی، چیکلوت و مک‌کراکن، ۲۰۱۷). بر این اساس شواهدی وجود دارد که نشان می‌دهد انعطاف‌پذیری روان‌شناختی با بهزیستی روانی و آسیب‌پذیری در طیف گسترده‌ای از ناراحتی که شامل افسردگی، اضطراب و ناراحتی‌های روانی عمومی می‌شود، رابطه دارد (کانگاسنمی، لاپالاین، کانکاپا و تاملین، ۲۰۱۴؛ والدک، تاینندال، ریما و چیمبل، ۲۰۱۷؛ دنکلا و همکاران، ۲۰۱۸).

علاوه بر انعطاف‌پذیری روان‌شناختی، متغیر سرمایه‌های روان‌شناختی<sup>۴</sup> نیز می‌تواند قدرت مقابله‌ای

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 فرایند تدریجی رو به کاستی و زوال نهاده است و از این رو برای امور زندگی روزمره‌اش به کمک نیازمند است (وانگ و همکاران، ۲۰۱۹). سالخورده‌گی 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، ۲۰۱۸). یکی از عواملی که سالمندان با آن مواجه‌اند، احساس تنهایی<sup>۲</sup> است (نوغانی، یعقوبی، الهام و مهران، ۱۳۹۷؛ میردربیکوند، پناهی و حسینی رمقانی، ۱۳۹۵؛ حیدری، قدوسی بروجنی و ناصح، ۱۳۹۵؛ بخت و زاسنیوسکی، 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 علت بسیاری از حالات نامتعادل روانی سالمندان چون خودکشی، افسردگی و ناامیدی است (هنریچ و گالون، ۲۰۰۶). احساس تنهایی به عنوان یک وضعیت دیرپای درماندگی عاطفی، زمانی روی می‌دهد که فرد احساس بیگانگی، سوء تفاهم یا طرد شدگی می‌کند و یا فاقد الگوی اجتماعی مناسب برای فعالیت‌های مطلوب، به ویژه فعالیت‌هایی است که احساس یکپارچگی اجتماعی و تعلق عاطفی را فراهم می‌سازد (دی‌ولامینک، هاومان وین، وانت‌ویر و دی‌گروت، ۲۰۱۰). این تعریف کمک می‌کند تا اصطلاح احساس تنهایی به درماندگی ناشی از نوعی

<sup>3</sup> Psychological flexibility

<sup>4</sup> Psychological Capital

<sup>1</sup> elderly

<sup>2</sup> loneliness

انعطاف‌پذیری روان‌شناختی و سرمایه‌های روان‌شناختی در بهبود قدرت مقابله‌ای و سلامت روان سالمندان و همچنین عدم انجام پژوهشی در راستای بررسی نقش انعطاف‌پذیری روان‌شناختی و سرمایه‌های روان‌شناختی در پیش‌بینی احساس تنهایی سالمندان، پژوهشگران بر آن شدند تا نقش انعطاف‌پذیری روان‌شناختی و سرمایه‌های روان‌شناختی در پیش‌بینی احساس تنهایی سالمندان را به عنوان مساله اصلی پژوهش حاضر مورد بررسی و آزمون قرار دهد.

## روش

### طرح پژوهش و شرکت‌کنندگان

پژوهش حاضر یک پژوهش توصیفی از نوع همبستگی بود. جامعه آماری پژوهش شامل سالمندان شهر اصفهان در سال ۱۳۹۷ بود. تعیین حداقل حجم نمونه لازم برای تحلیل رگرسیون چندگانه و مدل‌یابی بسیار با اهمیت است. بسیاری از پژوهشگران حداقل حجم نمونه لازم را ۲۰۰ نفر اعلام کرده‌اند (کلاین، هوناکر، جوزف و سچو، ۲۰۰۱). بر این اساس تعداد نهایی حجم نمونه ۲۵۰ 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 پژوهش حاضر از روش نمونه‌گیری در دسترس استفاده شد. بدین صورت که از بین سالمندان حاضر در فرهنگ‌سراها، کانون‌های بازنشستگی سازمان‌های مختلف و پارک‌ها، با توجه به ملاک‌های ورود به پژوهش تعداد ۳۰۰ سالمند زن و مرد انتخاب و پرسشنامه‌های پژوهش به آنان ارائه داده شد. داده‌های جمعیت شناختی بیانگر آن بود که میانگین سنی سالمندان حاضر در پژوهش ۶۴/۴ سال بود. علاوه بر این از سالمندان حاضر در پژوهش تعداد ۱۵۰ نفر (معادل ۵۹/۳۸ درصد) مرد و ۱۰۳ نفر (معادل ۴۰/۶۲ درصد) زن بودند. همچنین بیشتر این افراد دارای سطح تحصیلات دیپلم بودند (۱۱۲ نفر معادل ۴۴/۳ درصد). ملاک‌های ورود عبارت بودند از (۱) داشتن محدوده سنی بالاتر از ۶۰ سال، (۲) دارا بودن سطح هوشیاری و شناختی لازم جهت شرکت در پژوهش، (۳) عدم معلولیت، (۴) نداشتن اختلالات روانی-شخصیتی مزمن، (۵) داشتن تمایل به شرکت در پژوهش و (۶) داشتن حداقل سطح تحصیلات سیکل بود. ملاک‌های خروج از پژوهش (۱) عدم تمایل به ادامه حضور در پژوهش، (۲) پاسخ مخدوش به پرسشنامه‌ها و (۳) بروز

سالمندان را بهبود بخشیده و رضایت کلی از زندگی را در آنها افزایش دهد (جعفری و حسام‌پور، ۱۳۹۶). حال آنکه نتایج پژوهش‌های پیشین بیانگر آن است که سرمایه‌های روان‌شناختی می‌تواند با بهره‌گیری از تاب‌آوری و امیدواری نقشی مهم در کاهش احساس تنهایی داشته باشد (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>۱</sup> (اطمینان داشتن به توانایی خود و تلاش ضروری و لازم به منظور کسب موفقیت در تکالیف چالش‌انگیز)، امیدواری<sup>۲</sup> (پایمردی و پشتکار در جهت نیل به اهداف و تغییر مسیر برای دستیابی به موفقیت در صورت نیاز)، خوش‌بینی<sup>۳</sup> (اسناد مثبت نسبت به موفقیت در حال و آینده)، و تاب‌آوری<sup>۴</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، ۲۰۱۱، استارتمن و یوسف-مورگان، ۲۰۱۹). از نظر ماهیتی مؤلفه سرمایه روان‌شناختی دارای بار مثبت بوده و به ظرفیت‌ها و توانایی‌های انسان از دیدگاهی مثبت نگریسته می‌شود (اوی، لوتانز، اسمیت و پالمر، ۲۰۱۰؛ تسار، هسا و لین، ۲۰۱۹).

ضرورتی که برای انجام پژوهش حاضر احساس می‌شد را می‌توان این‌گونه بیان کرد که توجه به فرایندهای روان‌شناختی سالمندان (به خصوص احساس تنهایی) دارای اهمیت فراوان است. چرا که احساس تنهایی می‌تواند سلامت روان سالمندان را با آسیب جدی مواجه سازد. بر این اساس در صورت رسیدن به یک نتیجه معنادار در راستای توان پیش‌بینی انعطاف‌پذیری روان‌شناختی و سرمایه‌های روان‌شناختی در احساس تنهایی سالمندان، می‌توان با تدوین بسته آموزشی در راستای بهره‌گیری از آموزش سرمایه‌های روان‌شناختی و انعطاف‌پذیری روان‌شناختی، احساس تنهایی سالمندان را کاهش داده و در نتیجه سلامت روانی کلی آن را نیز با بهبود مواجه ساخت. حال با توجه به آسیب روان‌شناختی در سالمندان همچون احساس تنهایی و همچنین نقش مؤلفه‌هایی همچون

<sup>1</sup> self-efficacy

<sup>2</sup> hope

<sup>3</sup> optimism

<sup>4</sup> resiliency

مشمول بر ۲۰ سؤال می‌باشد و برای سنجش نوعی از انعطاف‌پذیری روان‌شناختی که در موفقیت فرد برای چالش و جایگزینی افکار ناکارآمد با افکار کارآمدتر لازم است، به کار می‌رود و دارای سه زیرمقیاس جایگزین‌ها، کنترل و جایگزین‌هایی برای رفتارهای انسانی است. این پرسشنامه براساس مقیاس ۷ درجه‌ای لیکرت است که از امتیاز کاملاً مخالفم ۱ تا کاملاً موافقم ۷ درجه‌بندی شده است. دامنه نمرات پرسشنامه بین ۲۰ تا ۱۴۰ است. نمره‌های بالاتر نشان دهنده انعطاف‌پذیری روانی بیشتر است. در پژوهش دنیس و واندروال (۲۰۱۰) اعتبار همزمان این پرسشنامه را با پرسشنامه افسردگی بک برابر با  $-0/39$  و روایی همگرایی آن را با مقیاس انعطاف‌پذیری روان‌شناختی مارتین و رابین  $0/75$  بدست آوردند. ماسودا و تالی (۲۰۱۲) نیز میزان پایایی این پرسشنامه را  $0/82$  محاسبه کرده‌اند. در ایران شاره، سلطانی بحرینیان و فرمانی (۱۳۹۲) به نقل از فاضلی و احتشام‌زاده هاشمی شیخ‌شبنانی، (۱۳۹۳) ضریب بازآزمایی کل مقیاس را  $0/81$  و ضرایب آلفای کرونباخ کل مقیاس را  $0/90$  گزارش نمودند. آلفای کرونباخ داده‌های این پرسشنامه در پژوهش فاضلی و احتشام‌زاده هاشمی شیخ‌شبنانی (۱۳۹۳)  $0/75$  به دست آمد. در پژوهش حاضر نیز آلفای کرونباخ برای خرده مقیاس‌های جایگزین‌ها، کنترل و جایگزین‌هایی برای رفتارهای انسانی به ترتیب برابر  $0/82$ ،  $0/77$  و  $0/80$  و برای نمره کل پرسشنامه  $0/79$  بدست آمد.

**پرسشنامه سرمایه روان‌شناختی لوتانز<sup>۴</sup>.** پرسشنامه ۲۴ سؤالی سرمایه‌های روان‌شناختی در سال ۲۰۰۷ توسط لوتانز و اولیو تهیه گردیده و از چهار زیرمقیاس خودکارآمدی (سؤالات یک تا ۶)، امیدواری (سؤالات ۷ تا ۱۲)، تاب‌آوری (سؤالات ۱۳ تا ۱۸) و خوش‌بینی (سؤالات ۱۹ تا ۲۴) تشکیل گردیده است. هر زیرمقیاس این پرسشنامه دارای شش ماده بوده که شرکت‌کنندگان 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. از طریق تحلیل عاملی تأییدی، روایی سازه این پرسشنامه

حوادث پیش‌بینی نشده (همانند بیماری) بودند. 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 در اختیار هیچ‌کسی قرار داده نشده و نتایج پژوهش به صورت بی‌نام منتشر خواهد شد. داده‌های جمعیت‌شناختی 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).

### ابزار

**مقیاس احساس تنهایی<sup>۱</sup>.** پرسشنامه احساس تنهایی توسط راسل<sup>۲</sup> در دانشگاه کالیفرنیا ساخته شد. علیرغم اعتبار و پایایی مناسبی که برای این مقیاس گزارش شده بود برای رفع برخی نواقص راسل و همکاران در سال ۱۹۸۰ نسخه تجدیدنظر شده‌ای را ارائه دادند (راسل، ۱۹۹۶). 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 آن‌را اجرا کرد این مقیاس شامل ۲۰ سؤال است که در طیف لیکرت ۴ درجه ای (۱=هرگز =۴=همیشه) نمره داده می‌شود. دامنه نمرات این پرسشنامه بین ۲۰ تا ۸۰ است. راسل (۱۹۹۶) برای این نسخه مقیاس ضریب آلفای برابر با  $0/94$  گزارش کرد. همچنین این پژوهشگر روایی محتوایی این پرسشنامه را مطلوب گزارش کرده است. در پژوهش بحیرایی، دلاور و احدی (۱۳۸۵) آلفای کرونباخ مقیاس  $0/88$  و ضریب همبستگی بین نمرات افسردگی و احساس تنهایی  $0/67$  محاسبه شد. در پژوهش حاضر نیز پایایی با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ  $0/84$  به دست آمد.

**پرسشنامه انعطاف‌پذیری روان‌شناختی<sup>۳</sup>.** پرسشنامه انعطاف‌پذیری روان‌شناختی توسط دنیس و واندروال در سال ۲۰۱۰ ساخته شده است. این پرسشنامه

<sup>1</sup> Loneliness Scale

<sup>2</sup> Russell

<sup>3</sup> psychological flexibility questionnaire

<sup>4</sup> Luhans psychological capital questionnaires (PCQ)

فرهنگ‌سراها، کانون‌های بازنشستگی سازمان‌های مختلف و پارک‌ها در فصول پاییز و زمستان سال ۱۳۹۷ و شناسایی سالمندان بالای ۶۰ سال دارای سلامت روان‌شناختی، پرسشنامه‌های پژوهش توسط نویسنده اول پژوهش به آنها ارائه و از آنها درخواست شد تا با کمال صبر و حوصله به پرسشنامه‌های پژوهش پاسخ دهند. جهت رعایت اخلاق در پژوهش رضایت افراد برای شرکت در پژوهش کسب و از کلیه مراحل پژوهش آگاه شدند. همچنین به آنها اطمینان داده شد که اطلاعات آنها به شکل محرمانه باقی خواهد ماند. در پژوهش حاضر 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 از ماتریس همبستگی پیرسون و رگرسیون چندگانه به شیوه همزمان استفاده شد. لازم به ذکر است که در پژوهش حاضر، جهت تجزیه و تحلیل آماری، از نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۳ استفاده شد.

### یافته‌ها

یافته‌های توصیفی مربوط به متغیرهای پژوهش در جدول ۱ ارائه شده است.

تأیید شده است و آلفای کرونباخ و بازآزمون پرسشنامه به ترتیب ۰/۹۷ و ۰/۸۰ به دست آمده است (نریمانی، شاه‌محمدزاده، امیدوار و امیدوار، ۱۳۹۳). پژوهش فروهر، هویدا و جمشیدیان (۱۳۹۰) بعد از دو اجرای آزمایشی و اظهارنظر صاحب‌نظران، روایی صوری و محتوایی این پرسشنامه را مورد تأیید قرار داده و ضریب اعتبار آن نیز از طریق آلفای کرونباخ ۰/۸۷ گزارش گردیده است. فرخی و سبزی (۱۳۹۴) نیز برای تعیین روایی، در پژوهش خود از همبستگی نمره هر بعد با نمره کل استفاده نموده و با توجه به نتایج تحقیق، ضرایب ابعاد خودکارآمدی، امیدواری، تاب‌آوری و خوش‌بینی به ترتیب ۰/۸۴، ۰/۷۸، ۰/۶۶، ۰/۶۵ و برای کل مقیاس ۰/۸۹ به دست آمد که بیانگر اعتبار مطلوب این مقیاس بود. در پژوهش حاضر نیز آلفای کرونباخ برای خرده مقیاس‌های خودکارآمدی، امیدواری، تاب‌آوری و خوش‌بینی به ترتیب برابر ۰/۷۸، ۰/۸۰، ۰/۷۹ و ۰/۸۰ برای نمره کل پرسشنامه ۰/۸۱ بدست آمد.

### روش اجرا

جهت انجام پژوهش حاضر ابتدا معرفی‌نامه‌ای از طرف دانشگاه جهت ارائه به کانون‌های بازنشستگی دریافت و با حضور در این کانون‌ها، موافقت مسئولین جهت انجام پژوهش حاضر در آن محل‌ها اخذ شد. با مراجعه به

### جدول ۱

یافته‌های توصیفی احساس تنهایی، سرمایه‌های روان‌شناختی و انعطاف‌پذیری روان‌شناختی

متغیر	نمونه	میانگین	انحراف معیار	کمترین نمره	بالاترین نمره
احساس تنهایی	۲۵۳	۳۳/۷۵	۹/۵۶	۲۰	۶۰
سرمایه‌های روان‌شناختی	۲۵۳	۹۶/۴۷	۱۶/۰۲	۳۸	۱۲۶
انعطاف‌پذیری روان‌شناختی	۲۵۳	۸۲/۸۲	۱۴/۳۸	۲۸	۱۰۵

احساس تنهایی، سرمایه‌های روان‌شناختی و انعطاف‌پذیری روان‌شناختی 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 و انعطاف‌پذیری روان‌شناختی رعایت شده است ( $P > 0.05$ ). حال به ارائه نتایج جداول استنباطی پرداخته می‌شود.

نتایج ارائه شده در جدول ۱ حاکی از آن است که در گروه نمونه پژوهش میانگین و انحراف معیار متغیر احساس تنهایی ( $33.75 \pm 9.56$ )، متغیر سرمایه‌های روان‌شناختی ( $96.47 \pm 16.02$ ) و متغیر انعطاف‌پذیری روان‌شناختی ( $82.82 \pm 14.38$ ) 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 وویلک بیانگر آن بود که پیش‌فرض نرمال بودن توزیع نمونه‌ای داده‌ها در متغیرهای

## جدول ۲

همبستگی بین احساس تنهایی، سرمایه‌های روان‌شناختی و انعطاف‌پذیری روان‌شناختی			
متغیرها	۱	۲	۳
۱. سرمایه‌های روان‌شناختی	-		
۲. انعطاف‌پذیری روان‌شناختی	۰/۷۳**	-	
۳. احساس تنهایی	-۰/۵۰**	-۰/۴۷**	-

\*\* $p < ۰/۰۰۱$

متغیرهای پیش‌بین با متغیر ملاک به بررسی جداول رگرسیون پرداخته می‌شود تا مشخص گردد که سهم هر یک از متغیرهای پیش‌بین (سرمایه‌های روان‌شناختی و انعطاف‌پذیری روان‌شناختی) در پیش‌بینی معنادار متغیر ملاک (احساس تنهایی سالمندان) به چه اندازه است.

با توجه به ضریب همبستگی پیرسون در جدول ۲ مشخص است متغیرهای سرمایه‌های روان‌شناختی و انعطاف‌پذیری روان‌شناختی به ترتیب به میزان ۰/۵۰ و ۰/۴۷ با احساس تنهایی سالمندان همبستگی دارند. لازم به ذکر است که همبستگی مشاهده شده به شکل معکوس است. حال پس از اطمینان از وجود همبستگی بین

## جدول ۳

تحلیل واریانس مدل رگرسیون نمرات احساس تنهایی سالمندان بر اساس سرمایه‌های روان‌شناختی و انعطاف‌پذیری روان‌شناختی							
منبع تغییرات	مجموع مجزورات	درجه آزادی	میانگین مجزورات	F	سطح معناداری	R	R <sup>2</sup>
رگرسیون	۶۳۳۴/۹۸	۲	۳۱۶۷/۴۹	۴۷/۴۰	۰/۰۰۰۱	۰/۵۲۴	۰/۲۷۵
باقیمانده	۱۶۷۰۵/۳۱	۲۵۰	۶۶/۸۲				
کل	۲۳۰۴۰/۲۹	۲۵۲					

می‌دهد که متغیرهای پیش‌بین (سرمایه‌های روان‌شناختی و انعطاف‌پذیری روان‌شناختی) توانسته‌اند ۲۷/۵ درصد از تغییرات احساس تنهایی سالمندان را تبیین کنند. در ادامه معناداری توان پیش‌بینی هر یک از متغیرها به تفکیک بررسی می‌شود.

بر اساس نتایج جدول فوق، مقدار F مدل رگرسیون معنی‌دار است. بنابراین متغیرهای پیش‌بین (سرمایه‌های روان‌شناختی و انعطاف‌پذیری روان‌شناختی) توانسته‌اند پیش‌بینی معناداری از متغیر ملاک (احساس تنهایی سالمندان) به دست دهند. ضریب تبیین مدل نیز نشان

## جدول ۴

ضرایب رگرسیون همزمان نمرات احساس تنهایی سالمندان بر اساس سرمایه‌های روان‌شناختی و انعطاف‌پذیری روان‌شناختی							
متغیرهای پیش‌بین	B	Std. Error	$\beta$	t	Sig	VIF	
سرمایه‌های روان‌شناختی	-۰/۱۹	۰/۰۴۶	-۰/۳۳	-۴/۲۵	۰/۰۰۰۱	۰/۸۸	
انعطاف‌پذیری روان‌شناختی	-۰/۱۵	۰/۰۵۲	-۰/۲۳۴	-۳	۰/۰۰۳	۰/۸۵	

ابتدا ذکر این نکته ضروری است که بررسی هم‌خطی بودن متغیرهای پیش‌بین توسط شاخص تحمل نشان از آن داشت که ۸۸ درصد واریانس متغیر سرمایه‌های روان‌شناختی توسط متغیر انعطاف‌پذیری روان‌شناختی و ۸۵ درصد واریانس متغیر انعطاف‌پذیری روان‌شناختی توسط سرمایه‌های روان‌شناختی تبیین نمی‌شود که زمینه را برای

استفاده از تحلیل رگرسیون مهیا می‌سازد. حال نتایج جدول ۴ نشان می‌دهد، ضرایب رگرسیون هر دو متغیر سرمایه‌های روان‌شناختی و انعطاف‌پذیری روان‌شناختی معنادار شده است. بدین صورت که یک واحد افزایش در متغیر سرمایه‌های روان‌شناختی به شرط ثابت فرض کردن متغیر انعطاف‌پذیری روان‌شناختی، به طور متوسط با ۰/۳۳

نمرات استاندارد متغیرهای پیش‌بین پرداخته می‌شود، چرا که بررسی تفاوت تأثیر متغیرهای پیش‌بین در متغیر ملاک در تحلیل‌های رگرسیونی، تنها به وسیله نمرات استاندارد حاصل از نمرات خام می‌تواند انجام گیرد.

انحراف معیار کاهش در احساس تنهایی سالمندان همراه خواهد بود. حال جهت بررسی معناداری تفاوت بین تأثیر متغیرهای پیش‌بین (سرمایه‌های روان‌شناختی و انعطاف‌پذیری روان‌شناختی) در متغیر ملاک (احساس تنهایی سالمندان) به نتایج جدول رگرسیون حاصل از

#### جدول ۵

ضرایب رگرسیون احساس تنهایی سالمندان بر اساس سرمایه‌های روان‌شناختی و انعطاف‌پذیری روان‌شناختی با نمرات استاندارد

فاصله اطمینان ۹۵ درصدی با استفاده از آزمون خودگردان‌سازی		Sig	Std. Error	متغیرهای پیش‌بین
کران بالا	کران پایین			
۴/۵۱	۰/۵۶	۰/۰۲	۰/۵۴	نمرات استاندارد سرمایه‌های روان‌شناختی
۶/۳۳	۳/۲۴	۰/۰۰۰۱	۱/۳۷	نمرات استاندارد انعطاف‌پذیری روان‌شناختی

تنهایی آنها را کاهش دهد. در تبیین یافته حاضر باید گفت انعطاف‌پذیری روان‌شناختی سبب می‌شود تا فرد دست به اهداف و رفتارهایی بزند که در راستای ارزش‌های فرد باشد (بنوی و همکاران، ۲۰۱۸). علاوه بر این انعطاف‌پذیری روان‌شناختی منجر به شکل‌گیری اهدافی در افراد می‌شود که متناسب با هنجارها و ارزش‌های اجتماعی است. بر این اساس انتخاب اهداف در راستای ارزش‌های بهنجار فردی و اجتماعی باعث می‌شود تا سالمندان رفتارهایی را از خود نشان دهند که پاداش اجتماعی را در بین هموعان و دیگر افراد اجتماع در پی داشته باشد. این فرایند باعث می‌شود تا سالمندان حمایت و همکاری اجتماعی گسترده‌تری را در اطراف خود ادراک نمایند. به شکل طبیعی، جلب حمایت اجتماعی نیز می‌تواند به کاهش احساس تنهایی در سالمندان منجر شود. در تبیینی دیگر می‌توان بیان داشت که انعطاف‌پذیری روان‌شناختی پاسخ‌های سازگاران به شرایط محیطی را نیز در افراد تقویت کرده (المارزوگی و همکاران، ۲۰۱۷) و به شکل معمول با بهزیستی روان‌شناختی بالاتر همراه است (والدک و همکاران، ۲۰۱۷؛ دنکلا و همکاران، ۲۰۱۸). بر این اساس بهره‌مندی از بهزیستی روان‌شناختی نیز به شکل معمول با آسیب‌های هیجانی و روان‌شناختی پایین‌تر عجین است. در نتیجه می‌توان انتظار داشت که بروز بهزیستی روان‌شناختی سبب کاهش احساس تنهایی شود.

یافته دوم پژوهش مبنی بر نقش معنادار انعطاف‌پذیری روان‌شناختی در پیش‌بینی احساس تنهایی سالمندان با نتایج پژوهش جعفری و حسام‌پور (۱۳۹۶) همسو بود.

با توجه اینکه کران بالا و پایین نمرات استاندارد دو متغیر سرمایه‌های روان‌شناختی و انعطاف‌پذیری روان‌شناختی، با استفاده از آزمون خودگردان‌سازی نمرات استاندارد، دارای همپوشانی هستند، بنابراین تفاوت آماری معناداری بین متغیرهای سرمایه‌های روان‌شناختی و انعطاف‌پذیری روان‌شناختی در پیش‌بینی متغیر ملاک (احساس تنهایی سالمندان) وجود ندارد.

#### بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف بررسی نقش سرمایه‌های روان‌شناختی و انعطاف‌پذیری روان‌شناختی در پیش‌بینی احساس تنهایی سالمندان انجام شد. نتایج نشان داد که رابطه معناداری بین سرمایه‌های روان‌شناختی و انعطاف‌پذیری روان‌شناختی با احساس تنهایی سالمندان وجود دارد. علاوه بر این نتایج نشان داد که سرمایه‌های روان‌شناختی و انعطاف‌پذیری روان‌شناختی توانایی پیش‌بینی معنادار احساس تنهایی سالمندان را دارند؛ در حالی که تفاوت معناداری در توان پیش‌بینی متغیرهای پیش‌بین (سرمایه‌های روان‌شناختی و انعطاف‌پذیری روان‌شناختی) وجود نداشت.

یافته اول پژوهش مبنی بر نقش معنادار سرمایه‌های روان‌شناختی در پیش‌بینی احساس تنهایی سالمندان با نتایج پژوهش حسینی و همکاران (۱۳۹۴) همسو بود. چنانکه این پژوهشگران نشان داده‌اند که انعطاف‌پذیری روان‌شناختی می‌تواند با گسترش دامنه حمایت اجتماعی سالمندان و جلب حمایت اجتماعی برای این افراد، ادراک



پیشنهاد می‌شود بسته‌ای آموزشی با محتوای آموزش سرمایه‌های روان‌شناختی و انعطاف‌پذیری روان‌شناختی برای جامعه سالمندان طراحی و اجرا شود تا بدین صورت گامی عملی جهت کاهش احساس تنهایی این گروه از جامعه برداشته شود.

### سپاس‌گزاری

مقاله حاضر برگرفته از رساله دوره دکتری تخصصی به شماره کد پژوهشی ۱۵۰۲۰۷۰۵۹۷۱۰۰۲ و کد اخلاق IR.IAU.FALA.REC.1398.007 بود. بدین وسیله از تمام سالمندان حاضر در پژوهش و مسئولین فرهنگ‌سراها و کانون بازنشستگان که همکاری کاملی جهت اجرای پژوهش داشتند، قدردانی به عمل می‌آید.

### منابع

- اورکی، م.، جهانی، ف.، و رحمانیان، م. (۱۳۹۶). اثربخشی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد بر انعطاف‌پذیری روان‌شناختی زنان سالمند. *فصلنامه روان‌شناسی بالینی*، ۱۰(۱)، ۴۷-۵۶.
- بحیرایی، ه.، دلاور، ع.، و احدی، ج. (۱۳۸۵). بهنجار کردن مقیاس تنهایی ICLA (نسخه سوم) در دانشجویان مستقر در تهران. *مجله روان‌شناسی کاربردی*، ۱(۱۸-۷).
- جعفری، ا.، و حسام‌پور، ف. (۱۳۹۶). پیش‌بینی رضایت از زندگی بر اساس ابعاد هوش معنوی و سرمایه روان‌شناختی در سالمندان. *مجله ایرانی مطالعات سالمندی*، ۱۲(۱)، ۱۰۳-۹۰.
- حسینی، ج.، مهدوی نیسانی، ز.، فضایی، س.، و بایگی، ع. (۱۳۹۴). *آبان*. بررسی نقش انعطاف‌پذیری شناختی و حمایت اجتماعی در بهداشت روان سالمندان مقیم سرای سالمندان. مقاله ارائه شده در اولین کنگره علمی پژوهشی سراسری توسعه و ترویج علوم تربیتی و روانشناسی، جامعه‌شناسی و علوم فرهنگی اجتماعی ایران، تهران، انجمن علمی توسعه و ترویج علوم و فنون بنیادین. بازیابی شده از [https://www.civilica.com/Paper-EPCONF01-EPCONF01\\_030.html](https://www.civilica.com/Paper-EPCONF01-EPCONF01_030.html)
- حیدری، م.، قدوسی بروجنی، م.، و ناصح، ل. (۱۳۹۵). مقایسه خودکارآمدی و احساس تنهایی در سالمندان ساکن و غیرساکن آسایشگاه سالمندی. *مجله سالمند*، ۱۱(۱)، ۱۴۲-۱۵۱.
- زارعی، ع.، و قربانی، ش. (۱۳۸۶). نیازهای اوقات فراغت سالمندان شهرستان قزوین. *سالمند (مجله سالمندی ایران)*، ۳(۳)، ۹۵-۹۰.

چنانکه این پژوهشگران نشان داده‌اند که سرمایه‌های روان‌شناختی با فعال نمودن قدرت مقابله‌ای سالمندان، رضایت کلی از زندگی را در آنها افزایش می‌دهد. علاوه بر این نتایج پژوهش مازندرانی و عباسقلی‌زاده نمینی (۱۳۹۷) نیز نشان داده است که سرمایه‌های روان‌شناختی می‌تواند با بهره‌گیری از تاب‌آوری و امیدواری نقشی موثر در کاهش احساس تنهایی سالمندان داشته باشد. در تبیین یافته حاضر می‌توان گفت افرادی که بهره‌مند از سرمایه‌های روان‌شناختی هستند، اغلب با ایجاد هیجان‌های مثبت، پس از مقابله و رویارویی با موقعیت‌های تنیدگی‌زا به حالت طبیعی باز می‌گردند (اوی و همکاران، ۲۰۱۱) و بر این اساس می‌تواند راهبردهای فعالانه‌ای را جهت کیفیت زندگی بکار گرفته و با گسترش توانایی روانی خود، برنامه‌ریزی بهتری را در تعاملات محیطی، اجتماعی و فردی خود انجام داده و احساس تنهایی کمتری را تجربه نمایند. علاوه بر این باید گفت افرادی که دارای سرمایه‌های روان‌شناختی بالایی هستند دارای ویژگی‌های شخصیتی هستند که سلامت روانی، هیجانی و انگیزشی آنها را افزایش می‌دهد. چنانکه اوی و همکاران (۲۰۱۰) بیان کرده‌اند، سرمایه‌های روان‌شناختی از بروز مشکلات در افراد جلوگیری کرده و آنها را از بروز اثرات روانی رویدادهای مشکل‌زا در امان نگاه می‌دارد. چرا که سرمایه‌های روان‌شناختی عاملی است که در رویارویی و سازگاری با موقعیت‌های سخت و تنش‌زای زندگی به انسان کمک کرده و توانایی سازگاری با مشکلات را افزایش می‌دهد و از این طریق می‌توان انتظار داشت که بهره‌مندی از سرمایه‌های روان‌شناختی موجب کاهش احساس تنهایی سالمندان شود.

محدود بودن دامنه پژوهش 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؛ بنابراین 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 سرمایه‌های روان‌شناختی و انعطاف‌پذیری روان‌شناختی در پیش‌بینی احساس تنهایی سالمندان، در سطح کاربردی

- 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.
- Bahraii, H., Delavar, A., & Ahadi, H. (2006). Normalization of the ICLA Loneliness Scale (Third Edition) in Students Based in Tehran, *Journal of Applied Psychology*, 1, 7-18. [Persian]
- 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.
- Benoy, C., Knitter, B., Knellwolf, L., Doering, S., Klotsche, J., & Gloster, A. T. (2018). Assessing psychological flexibility: Validation of the Open and Engaged State Questionnaire. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 12, 253-260.
- 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.
- 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), 552-560.
- Denckla, C. A., Consedine, N. S., Chung, W. J., Stein, M., Roche, M., Blais, M. (2018). A double-edged sword? Sub-types of psychological flexibility are associated with distinct psychiatric disorders. *Journal of Research in Personality*, 77, 119-125.
- Dennis, J. P., & Vander Wal, J. S. (2010). The cognitive flexibility inventory: Instrument development and estimates of reliability and validity. *Cognitive Therapy Research*, 34, 241-253.
- Farrokhi, E., Sabzie, N. (2015). Happiness and Perception of Family Communication Patterns: The Mediating Role of Psychological Capital. *Journal of Evolutionary Psychology*, 11 (43), 324-313. [Persian]
- Fazeli, M., Eteshamzadeh, P., Hashemi Sheikhshani, S.A (2014). The Effectiveness of Cognitive-Behavioral Therapy on شمسائی، ف.، چراغی، ف.، اسمعیلی، ر.، محسنی فرد، ج. (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.
- فاضلی، م.، احتشام‌زاده، پ.، و هاشمی شیخ‌شانی، س. ا. (۱۳۹۳). اثربخشی درمان شناختی-رفتاری بر انعطاف‌پذیری شناختی افراد افسرده. *مجله اندیشه و رفتار*، ۹(۳۴)، ۳۶-۲۷.
- فرخی، ا.، و سبزی، ن. (۱۳۹۴). شادکامی و ادراک الگوهای ارتباطی خانواده: نقش واسطه‌ای سرمایه روان‌شناختی. *فصلنامه روان‌شناسی تحولی*، ۱۱(۴۳)، ۳۲۴-۳۱۳.
- فروهر، م.، هویدا، ر.، و جمشیدیان، ع. (۱۳۹۰). تبیین رابطه سرمایه روان‌شناختی و کارآفرینی سازمانی اعضای هیئت علمی دانشگاه. *فصلنامه فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی*، ۱(۲)، ۱۰۰-۸۳.
- مازندرانی، ا.، و عباسقلی‌زاده نمینی، م. (۱۳۹۷). رابطه سرمایه های روان‌شناختی با احساس تنهایی و دلزدگی زناشویی در دانشجویان متأهل، مقاله ارائه شده در یازدهمین کنفرانس بین‌المللی روانشناسی و علوم اجتماعی، تهران، شرکت همایشگران مهر اشراق. بازیابی شده از [https://www.civilica.com/Paper-RAFCON11-RAFCON11\\_196.html](https://www.civilica.com/Paper-RAFCON11-RAFCON11_196.html)
- میردریکوند، ف.، پناهی، ه.، و حسینی رمقانی، ن. (۱۳۹۵). احساس تنهایی در سالمندان: نقش مهارت‌های ارتباطی، حمایت اجتماعی و ناتوانی عملکردی. *فصلنامه روان‌شناسی پیری*، ۲(۲)، ۱۱۳-۱۰۳.
- نریمانی، م.، شاه‌محمدزاده، ی.، امیدوار، ع.، امیدوار، خ. (۱۳۹۳). مقایسه سرمایه روان‌شناختی و سبک‌های عاطفی در بین دانش‌آموزان پسر با و بدون ناتوانی یادگیری، *مجله ناتوانی‌های یادگیری*، ۴(۱)، ۱۱۸-۱۰۰.
- نوغانی، ف.، یعقوبی، ل.، الهام، ن.، مهران، ع. (۱۳۹۷). تأثیر خاطره‌گویی گروهی بر احساس تنهایی و سلامت معنوی سالمندان ساکن در آسایشگاه کهریزگ. *مجله پژوهش پرستاری*، ۱۳(۱۰)، ۵۵-۴۷.
- Almarzooqi, S., Chilcot, J., McCracken, L. M. (2017). The role of psychological flexibility in migraine headache impact and depression. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 6(2), 239-243.
- 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.

- 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., Avolio, B. J. (2007). Positive psychological capital: Measurement and relationship with performance and satisfaction. *Personnel Psychology*, 6, 138-146.
- Masuda, A., Tully, E.C. (2012). The Role of Mindfulness and Psychological Flexibility in Somatization, Depression, Anxiety, and General Psychological Distress in a Nonclinical College Sample. *Journal of Evidence-Based Complementary & Alternative Medicine*, 17(1), 66-71.
- Mazandarani, A., Abbasgholizadeh Nemini, M. (2018). *The Relationship between Psychological Capital and Loneliness and Marital Despair in Married Students*, Paper presented at the 11th International Conference on Psychology and Social Sciences, Tehran, Mehr Eshragh Conference. [Persian]
- Mirdarikhvand, F., Panahi, H., Hoseini Ramghani, N. (2016). Loneliness of the elderly: The Role of communication skills, social support and functional disability. *Journal of Ageing Psychology*, 2(2), 103-113. [Persian]
- Narimani, M., Shah Mohammadzadeh, Y., Omidvar, A., Omidvar, K. H. (2014). Comparison of Psychological Capital and Emotional Styles among Male Students with and without Learning Disabilities. *Journal of Learning Disabilities*, 4 (1), 118-100. [Persian]
- Noghani, F., Navab, E., Mehran, A., yaghobi, L. (2018). The Effects of Group Reminiscence Therapy on Loneliness and Spiritual Well- being among Residents of Kahrizak Nursing Home. *IJNR*, 13 (1), 47-56. [Persian]
- Oraki, M., Jahani, F., Rahmanian, M. (2017). The effectiveness of acceptance and commitment therapy (ACT) on the psychological flexibility of the elderly women. *Journal of Clinical Psychology*, 10(1), 47-56. [Persian]
- Russell, D. (1996). UCLA Loneliness Scale (Version 3): Reliability, Validity and factor structure. *Journal of personality Assessment*, 66, 1, 20-40.
- Cognitive Flexibility in Depressed People. *Journal of Thought and Behavior*, 9 (34), 27-36. [Persian]
- Forouhar, M., Hoveyda, R., Jamshidian, A. (2011). Explaining the Relationship between Psychological Capital and Organizational Entrepreneurship in University. *Faculty of Counseling and Psychotherapy*, 8 (2), 83-100. [Persian]
- Hayes, S. C. (2016). Acceptance and Commitment Therapy, Relational Frame Theory, and the Third Wave of Behavioral and Cognitive Therapies-Republished Article. *Behavior Therapy*, 47(6), 869-885.
- Heidari, M., Ghodusi Borujeni, M., Naseh, L. (2016). Comparison of Self-Efficacy and Loneliness Between Community-Dwelling & Institutionalized Older People. *Salmand: Iranian Journal of Ageing*, 11(1), 142-151. [Persian]
- Henrich, L.M., Gullone, E. (2006). The clinical significance of loneliness: A literature review. *Clinical Psychology Review*, 26(6), 695-718.
- Hosseini, J., Mahdavi Nisiani, Z., Fazaili, S., Bayegi, A. (2015). *The Role of Cognitive Flexibility and Social Support in the Mental Health of the Elderly Living in Home for the Elderly*. Paper presented at the First National Scientific Research Congress on Development and Promotion of Educational and Psychological Sciences, Sociology and Social and Cultural Sciences of Iran, Tehran, Science and Development Association Basic techniques. [Persian]
- 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.
- Jafari, A., Hesampour, F. (2017). Predicting Life Satisfaction Based On Spiritual Intelligence and Psychological Capital in Older People. *Salmand: Iranian Journal of Ageing*, 12(1), 90-103. [Persian]
- Kangasniemi, A., Lappalainen, R., Kankaanpää, A., Tammelin, T. (2014). Mindfulness skills, psychological flexibility, and psychological symptoms among physically less active and active adults. *Mental Health Phys Activity*, 7(3), 121-127.

- 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.
- 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-year university students. *Personality and Individual Differences, 40*, 237-248.
- Zarei, A., & Ghorbani, S. (2007). Elderly's Leisure Times. *Salmand: Iranian Journal of Ageing, 2*(1), 190-195. [Persian]
- Shamsaei, F., Cheraghi, F., Esmaeili, R., Mohsenifard, J. (20114). Explanation of Loneliness in the Elderly and Comparison with Psychosocial Development Theory: A Quantitative Study. *Journal of Educational Community Health, 1*(2), 30-38. [Persian]
- Stratman, J.L., Youssef-Morgan, C. M. (2019). Can positivity promote safety? Psychological capital development combats cynicism and unsafe behavior. *Safety Science, 166*, 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.
- Waldeck, D., Tyndall, I., Riva, P., & Chmiel, N. (2017). How do we cope with ostracism? Psychological flexibility moderates the relationship between everyday ostracism experiences and psychological distress. *Journal of Contextual Behavioral Science, 6*(4), 425-432.