

Mental Health and Longevity: Strategies for Promoting Psychological Resilience in Older Adults

Maryam. Enayati Shabkolaei^{1*}, Parvin. Asadpour², Ali. Abadian³, Maedeh. Enayati Shabkolaei⁴

¹ PhD in Educational Psychology, Department of Psychology, Farhangian University, Sari, Iran

² PhD, Department of Educational Management, Sari Branch, Islamic Azad University, Sari, Iran

³ Bachelor's in Educational Sciences, Mazandaran Farhangian University, Sari, Iran

⁴ M.A., Department of Psychology, Roudehen Branch, Islamic Azad University, Roudehen, Iran

* Corresponding author email address: maryamenayati30@gmail.com

Article Info

Article type:

Original Research

How to cite this article:

Enayati Shabkolaei, M., Asadpour, P., Abadian, A., & Enayati Shabkolaei, M. (2024). Mental Health and Longevity: Strategies for Promoting Psychological Resilience in Older Adults. *Longevity*, 2(1), 18-31.

<https://doi.org/10.61838/kman.longevity.2.1.3>



© 2024 the authors. This is an open access article under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International (CC BY-NC 4.0) License.

ABSTRACT

The objective of this study was to identify and analyze strategies that promote psychological resilience in older adults living in Tehran. The research aimed to understand how these strategies contribute to mental health and longevity among this demographic. This qualitative study utilized a phenomenological approach to deeply explore the lived experiences of older adults. A total of 29 participants aged 65 and above were selected through purposive sampling. Data were collected using semi-structured interviews until theoretical saturation was achieved. Interviews were recorded, transcribed verbatim, and analyzed using NVivo software. Key themes and subthemes were identified through coding and thematic analysis. The analysis revealed several key strategies that enhance psychological resilience in older adults. The main themes included social support, leisure activities, access to healthcare services, acceptance and adaptation, coping strategies, self-support, healthy lifestyle, disease prevention, sleep quality, mental activities, and social interactions. Participants highlighted the importance of family and peer support, engaging in physical and artistic activities, maintaining a healthy lifestyle, and accessing mental health services. These strategies were found to significantly reduce stress, improve mental health, and contribute to greater life satisfaction and longevity. The study concluded that a combination of social support, active engagement in leisure and mental activities, and access to healthcare services plays a crucial role in enhancing psychological resilience among older adults. These strategies help mitigate the effects of aging and improve overall quality of life. The findings underscore the importance of developing comprehensive support programs that address the multifaceted needs of older adults to promote their mental well-being and extend their lifespan.

Keywords: Psychological resilience, older adults, mental health, longevity, social support, health services, coping strategies.

Introduction

The aging population is a significant demographic shift occurring globally, leading to an increased focus on the mental health and psychological resilience of older adults. Psychological resilience refers to the ability to cope with stress and adversity, which is crucial for maintaining mental health and enhancing longevity in older adults. Several factors contribute to psychological resilience, including social support, healthy lifestyle choices, and access to mental health services (Gooding et al., 2011). This study aims to identify and analyze strategies that promote psychological resilience in older adults living in Tehran, with the goal of understanding how these strategies contribute to mental health and longevity.

Methods and Materials

This qualitative study employed a phenomenological approach to deeply explore the lived experiences of older adults. A total of 29 participants aged 65 and above were selected through purposive sampling. The participants were chosen based on criteria such as age, ability to participate in interviews, and informed consent. Data collection was conducted through semi-structured interviews, allowing flexibility to delve into participants' experiences while maintaining focus on the research questions. The interviews were conducted in a quiet environment, each lasting approximately 60 to 90 minutes, and were recorded and transcribed verbatim.

The data collection continued until theoretical saturation was achieved, meaning no new information emerged from subsequent interviews. The transcribed data were analyzed using NVivo software, which facilitated systematic and organized analysis of the qualitative data. The analysis process involved coding the data, identifying key themes and subthemes, and categorizing these themes based on their relevance to the research questions. Regular meetings were held among the research team to discuss and refine the coding process, ensuring the reliability and validity of the findings. Additionally, member checking was used, where a summary of the results was presented to some participants for feedback to confirm the accuracy of the findings.

Findings and Results

The analysis revealed several key strategies that enhance psychological resilience in older adults, categorized into main themes and subthemes, showcasing the multifaceted nature of resilience. Social support from family, friends, and peers played a crucial role in reducing loneliness and providing emotional support, helping participants cope better with stress and adversity. Engaging in leisure activities, such as artistic pursuits, physical exercises, and travel, significantly reduced stress and improved mental health by bringing joy and relaxation. Access to healthcare services, including psychological counseling and medication, was vital for maintaining mental health, with participants emphasizing the importance of regular check-ups and supportive services. The ability to accept life changes and adapt to new circumstances was also key, as participants who managed stress and remained flexible reported higher levels of resilience. Effective coping strategies, including meditation, yoga, religious and spiritual activities, and relaxation techniques, were essential in managing stress and maintaining a positive outlook.

Self-support, encompassing self-awareness, self-development, and self-care, was crucial for psychological resilience, with participants reporting better mental health and higher resilience when engaged in self-growth activities. Maintaining a healthy lifestyle through balanced nutrition, regular physical activity, and avoiding harmful habits was associated with improved mental health and longevity. Preventive measures, such as vaccinations, regular medical check-ups, and managing chronic diseases, were important for maintaining health and resilience. Quality sleep was critical for mental health, with participants who maintained good sleep hygiene reporting better mental health and reduced stress. Engaging in mental activities like reading, solving puzzles, and learning new skills helped enhance cognitive function and resilience, preventing cognitive decline. Lastly, active participation in social groups, intergenerational interactions, and maintaining family relationships were essential for reducing loneliness and enhancing resilience, providing a sense of purpose and connection.

Conclusion

The findings of this study underscore the importance of a multifaceted approach to enhancing psychological resilience in older adults. Social support emerged as a critical factor, with participants highlighting the significant role of family, friends, and peers in providing emotional support and reducing feelings of loneliness. This aligns with previous studies that have emphasized the importance of social networks in promoting mental health and resilience in older adults ([Balki et al., 2023](#); [Liao et al., 2022](#)).

Leisure activities were also found to be essential for mental well-being, as they provided a means for relaxation and enjoyment. Engaging in artistic and physical activities, as well as traveling, contributed to reducing stress and improving overall quality of life. These findings support previous research indicating that active engagement in leisure activities can enhance mental health and reduce feelings of isolation ([Rivera-Torres et al., 2021](#)).

Access to healthcare services, including mental health counseling and regular check-ups, was crucial for maintaining mental health. Participants emphasized the importance of timely access to healthcare services for managing psychological well-being. This finding is consistent with studies that have shown the positive impact of accessible healthcare services on mental health outcomes in older adults ([Gooding et al., 2011](#)).

Acceptance and adaptation to life changes were identified as key components of psychological resilience. Participants who were able to accept and adapt to new circumstances reported higher levels of resilience. This aligns with previous research highlighting the importance of flexibility and adaptive coping strategies in enhancing resilience ([Lysne et al., 2021](#)).

Effective coping strategies, including meditation, yoga, and spiritual activities, were found to be beneficial in managing stress and enhancing resilience. Participants who practiced these strategies reported lower levels of anxiety and a more positive outlook on life. These findings are supported by research demonstrating the effectiveness of coping strategies in reducing stress and improving mental health ([Shuang-shuang & Ma, 2023](#)).

Self-support, including self-awareness, self-development, and self-care, emerged as crucial factors for psychological resilience. Participants who engaged in self-growth activities reported better mental

health and higher levels of resilience. This finding is in line with studies that have emphasized the role of self-care and personal development in promoting psychological well-being ([Górska et al., 2021](#)).

Maintaining a healthy lifestyle through balanced nutrition, regular physical activity, and avoiding harmful habits was associated with improved mental health and longevity. Participants who adhered to a healthy lifestyle reported fewer health issues and better psychological well-being. This supports previous research indicating the positive impact of a healthy lifestyle on mental health and resilience ([Duan, 2024](#)).

Disease prevention, including vaccinations and regular medical check-ups, was important for maintaining health and resilience. Participants emphasized the importance of proactive health management in preventing illness and promoting longevity. These findings are consistent with research showing the benefits of preventive healthcare in enhancing resilience ([Soliman et al., 2022](#)).

Quality of sleep was identified as a critical factor for mental health. Participants who maintained good sleep hygiene reported better mental health and reduced stress levels. This finding aligns with research highlighting the importance of adequate sleep for psychological well-being ([Shuang-shuang & Ma, 2023](#)).

Engaging in mental activities such as reading, solving puzzles, and learning new skills was found to enhance cognitive function and resilience. Participants noted that these activities kept their minds active and prevented cognitive decline. This supports previous research indicating the benefits of mental activities for cognitive health ([Lam et al., 2020](#)).

Finally, social interactions, including participation in social groups and maintaining family relationships, were essential for reducing loneliness and enhancing resilience. Participants found that social engagement provided a sense of purpose and connection, which is consistent with studies showing the positive impact of social interactions on mental health ([Visaria et al., 2021](#)).

In conclusion, this study highlights the importance of a multifaceted approach to enhancing psychological resilience in older adults. Strategies such as social support, active engagement in leisure and mental activities, access to healthcare services, and maintaining a healthy lifestyle play a crucial role in promoting mental health and longevity. The findings underscore the need for comprehensive support programs that address the diverse needs of older adults to enhance their psychological resilience and improve their quality of life.

سلامت روان و طول عمر: راهبردهایی برای تقویت تاب‌آوری روانشناختی در بزرگسالان مسن

مریم عنایتی شبکلائی^{۱*}، پروین اسدپور^۲، علی آبادیان^۳، مائده عنایتی شبکلائی^۴

۱. دکتری روانشناسی تربیتی، گروه روانشناسی، دانشگاه فرهنگیان، ساری، ایران

۲. دکتری، گروه مدیریت آموزشی، واحد ساری، دانشگاه آزاد اسلامی، ساری، ایران

۳. کارشناسی علوم تربیتی، دانشگاه فرهنگیان مازندران، ساری، ایران

۴. کارشناسی ارشد، گروه روانشناسی، واحد رودهن، دانشگاه آزاد اسلامی، رودهن، ایران

*ایمیل نویسنده مسئول: maryamenayati30@gmail.com

چکیده

اطلاعات مقاله

نوع مقاله

پژوهشی/اصیل

نحوه استناد به این مقاله:

عنایتی شبکلائی، مریم، اسدپور، پروین، آبادیان، علی، و عنایتی شبکلائی، مائده. (۱۴۰۳). سلامت روان و طول عمر: راهبردهایی برای تقویت تاب‌آوری روانشناختی در بزرگسالان مسن. *طول عمر*، ۲(۱)، ۳۱-۱۸.



© ۱۴۰۳ تمامی حقوق انتشار این مقاله متعلق به نویسنده است. انتشار این مقاله به صورت دسترسی آزاد مطابق با گواهی (CC BY-NC 4.0) صورت گرفته است.

هدف از این مطالعه شناسایی و تحلیل راهبردهایی برای تقویت تاب‌آوری روانشناختی در بزرگسالان مسن ساکن تهران بود. این تحقیق به دنبال درک چگونگی تأثیر این راهبردها بر سلامت روان و طول عمر این گروه بود. این مطالعه کیفی با استفاده از رویکرد پدیدارشناختی به بررسی عمیق تجربیات زیسته بزرگسالان مسن پرداخت. ۲۹ شرکت کننده بالای ۶۵ سال از طریق نمونه‌گیری هدفمند انتخاب شدند. داده‌ها از طریق مصاحبه‌های نیمه‌ساختارمند جمع‌آوری شد تا زمانی که به اشباع نظری رسیدیم. مصاحبه‌ها ضبط و به صورت کلمه به کلمه پیاده‌سازی شدند و با استفاده از نرم‌افزار NVivo تحلیل شدند. از طریق کدگذاری و تحلیل تماتیک، تم‌ها و زیرتم‌های کلیدی شناسایی شدند. تحلیل‌ها نشان داد که چندین راهبرد کلیدی به تقویت تاب‌آوری روانشناختی در بزرگسالان مسن کمک می‌کنند. تم‌های اصلی شامل پشتیبانی اجتماعی، فعالیت‌های تفریحی، دسترسی به خدمات بهداشتی، پذیرش و انطباق، راهبردهای مقابله‌ای، حمایت از خود، سبک زندگی سالم، پیشگیری از بیماری‌ها، کیفیت خواب، فعالیت‌های ذهنی، و ارتباطات اجتماعی بود. شرکت‌کنندگان به اهمیت حمایت خانواده و دوستان، مشارکت در فعالیت‌های فیزیکی و هنری، حفظ سبک زندگی سالم، و دسترسی به خدمات بهداشت روان اشاره کردند. این راهبردها به طور قابل توجهی استرس را کاهش داده، سلامت روان را بهبود بخشیده و به افزایش رضایت از زندگی و طول عمر کمک کرده‌اند. مطالعه نتیجه‌گیری کرد که ترکیبی از پشتیبانی اجتماعی، مشارکت فعال در فعالیت‌های تفریحی و ذهنی، و دسترسی به خدمات بهداشتی نقش مهمی در تقویت تاب‌آوری روانشناختی در بزرگسالان مسن ایفا می‌کند. این راهبردها به کاهش اثرات پیری و بهبود کیفیت زندگی کلی کمک می‌کنند. یافته‌ها بر اهمیت توسعه برنامه‌های حمایتی جامع که نیازهای چندگانه بزرگسالان مسن را در نظر می‌گیرند، تأکید دارد تا بهبود سلامت روان و افزایش طول عمر آن‌ها را ترویج دهند.

کلیدواژگان: تاب‌آوری روانشناختی، بزرگسالان مسن، سلامت روان، طول عمر، پشتیبانی اجتماعی، خدمات بهداشتی، راهبردهای مقابله‌ای.

مقدمه

افزایش سن و پیری، چالش‌های بسیاری را در زمینه‌های مختلف به همراه دارد که یکی از مهم‌ترین آن‌ها، مسائل مربوط به سلامت روانی و تاب‌آوری روانشناختی است. با افزایش طول عمر و تعداد جمعیت سالمندان در سراسر جهان، نیاز به شناسایی و توسعه راهبردهایی برای تقویت تاب‌آوری روانشناختی در بزرگسالان مسن بیش از پیش احساس می‌شود (Ahmadi & Valizadeh, 2021; Faghfouriazar, 2023; Kemer & Gökalp, 2020; Sedighi Arfaee et al., 2021; Zheng et al., 2020). تاب‌آوری روانشناختی به عنوان توانایی افراد برای مواجهه با فشارها و چالش‌های زندگی، به ویژه در دوران پیری، اهمیت بسیاری دارد و می‌تواند تأثیر قابل توجهی بر کیفیت زندگی و طول عمر آن‌ها داشته باشد (Gooding et al., 2011; Kemer & Gökalp, 2020; Zheng et al., 2020).

طول عمر و سلامت روانی افراد مسن به عوامل متعددی وابسته است. یکی از این عوامل، سبک زندگی سالم است که شامل تغذیه مناسب، فعالیت بدنی منظم و ترک عادات ناسالم می‌شود (Duan, 2024). مطالعات نشان می‌دهند که حفظ سبک زندگی سالم می‌تواند تأثیر مستقیمی بر کاهش علائم افسردگی و افزایش تاب‌آوری روانشناختی در بزرگسالان مسن داشته باشد (Duan, 2024). به علاوه، تعاملات اجتماعی و حمایت اجتماعی از دیگر عوامل مهم در سلامت روانی و طول عمر افراد مسن است. روابط اجتماعی قوی و حمایت همسالان می‌تواند به افراد کمک کند تا با تنهایی و استرس‌های روانی بهتر مقابله کنند و سلامت روانی خود را بهبود بخشند (Balki et al., 2023; Liao et al., 2022).

در مطالعه‌ای که توسط López et al. (۲۰۲۰) انجام شد، تفاوت‌های روانشناختی بین بزرگسالان جوان و مسن در دوران شیوع کووید-۱۹ بررسی شد. نتایج این مطالعه نشان داد که بزرگسالان مسن تر به دلیل تجربیات زندگی بیشتر و استفاده از راهبردهای مقابله‌ای موثرتر، توانایی بیشتری در مواجهه با استرس و مشکلات روانی دارند. این نتایج نشان‌دهنده اهمیت توسعه و تقویت تاب‌آوری روانشناختی در این گروه سنی است (López et al., 2020). پیشگیری از بیماری‌ها و مدیریت بیماری‌های مزمن نیز از دیگر عوامل مهم در افزایش طول عمر و سلامت روانی افراد مسن است. واکسیناسیون، معاینات منظم پزشکی و مدیریت بیماری‌های مزمن می‌تواند به پیشگیری از بروز بیماری‌ها و حفظ سلامت کلی افراد کمک کند (Soliman et al., 2022). این عوامل همچنین می‌توانند تأثیر مستقیمی بر بهبود تاب‌آوری روانشناختی و کیفیت زندگی بزرگسالان مسن داشته باشند.

مطالعات مختلف نشان داده‌اند که فعالیت‌های ذهنی و مشارکت اجتماعی می‌تواند به تقویت تاب‌آوری روانشناختی و سلامت روانی بزرگسالان مسن کمک کند. مطالعه‌ای توسط Lam et al. (۲۰۲۰) نشان داد که مشارکت در فعالیت‌های ذهنی مانند مطالعه، حل پازل و یادگیری مهارت‌های جدید می‌تواند به افزایش حافظه و عملکرد شناختی در افراد مسن کمک کند (Lam et al., 2020). به علاوه، مشارکت در گروه‌ها و انجمن‌های اجتماعی می‌تواند به تقویت روابط اجتماعی و کاهش احساس تنهایی در این افراد منجر شود (Chen et al., 2022). یکی دیگر از عوامل مهم در سلامت روانی و طول عمر بزرگسالان مسن، کیفیت خواب است. مطالعات نشان می‌دهند که الگوهای خواب مناسب، بهداشت خواب و محیط خواب مناسب می‌تواند به بهبود کیفیت خواب و کاهش مشکلات روانی مانند اضطراب و افسردگی کمک کند (Shuang-shuang & Ma, 2023). خواب کافی و با کیفیت می‌تواند تأثیر مستقیمی بر افزایش انرژی و بهبود وضعیت روحی افراد مسن داشته باشد.

همچنین، تاب‌آوری روانشناختی می‌تواند نقش مهمی در مدیریت و کاهش اضطراب و افسردگی در دوران پیری داشته باشد. Lysne et al. (۲۰۲۱) در مطالعه‌ای به بررسی تاب‌آوری روانشناختی در بزرگسالان مسن مبتلا به درد مزمن پرداختند و نشان دادند که تقویت

تاب‌آوری روانشناختی می‌تواند به کاهش درد و بهبود کیفیت زندگی این افراد کمک کند. این نتایج نشان‌دهنده اهمیت توجه به تاب‌آوری روانشناختی در برنامه‌های درمانی و مراقبتی برای بزرگسالان مسن است (Lysne et al., 2021).

مشارکت در فعالیت‌های تفریحی و استفاده از فناوری نیز می‌تواند به تقویت تاب‌آوری روانشناختی و کاهش تنهایی در بزرگسالان مسن کمک کند. در مطالعه‌ای توسط Rivera-Torres et al. (۲۰۲۱) نشان داده شد که مشارکت در فعالیت‌های تفریحی و استفاده از فناوری در دوران شیوع کووید-۱۹ می‌تواند به بهبود سلامت روانی و کاهش احساس تنهایی در بزرگسالان مسن کمک کند. این نتایج نشان‌دهنده اهمیت توسعه برنامه‌ها و راهبردهایی است که به افراد مسن امکان مشارکت فعال در جامعه و استفاده از فناوری را فراهم کند (Rivera-Torres et al., 2021).

در نهایت، توسعه و تقویت تاب‌آوری روانشناختی در بزرگسالان مسن می‌تواند به بهبود کیفیت زندگی و افزایش طول عمر آن‌ها منجر شود. مطالعه‌ای توسط Matovic et al. (۲۰۲۳) نشان داد که تقویت تاب‌آوری روانشناختی می‌تواند به کاهش فشارهای روانی و بهبود وضعیت روحی افراد مسن کمک کند. این نتایج نشان‌دهنده اهمیت توجه به تاب‌آوری روانشناختی در برنامه‌های مراقبتی و درمانی برای بزرگسالان مسن است (Matovic et al., 2023).

به طور کلی، شواهد نشان می‌دهند که عوامل مختلفی از جمله سبک زندگی سالم، تعاملات اجتماعی، پیشگیری از بیماری‌ها، فعالیت‌های ذهنی، کیفیت خواب و تاب‌آوری روانشناختی می‌توانند تأثیر قابل توجهی بر سلامت روانی و طول عمر بزرگسالان مسن داشته باشند. توجه به این عوامل و توسعه برنامه‌ها و راهبردهایی برای تقویت تاب‌آوری روانشناختی و بهبود سلامت روانی این افراد می‌تواند به بهبود کیفیت زندگی و افزایش طول عمر آن‌ها منجر شود. بنابراین، این مطالعه با هدف بررسی راهبردهایی برای تقویت تاب‌آوری روانشناختی در بزرگسالان مسن در شهر تهران انجام شده است. نتایج این مطالعه می‌تواند به شناسایی عوامل مؤثر بر سلامت روانی و طول عمر بزرگسالان مسن کمک کرده و راهبردهای مناسبی برای تقویت تاب‌آوری روانشناختی و بهبود کیفیت زندگی این افراد ارائه دهد.

روش پژوهش

این مطالعه با هدف بررسی راهبردهایی برای تقویت تاب‌آوری روانشناختی در بزرگسالان مسن در شهر تهران انجام شد. طراحی این تحقیق به صورت کیفی بود و از رویکرد پدیدارشناختی بهره گرفته شد. این رویکرد به ما اجازه می‌دهد تا تجربه‌های زیسته شرکت‌کنندگان را به طور عمیق و جامع بررسی کنیم. شرکت‌کنندگان این مطالعه شامل ۲۹ نفر از بزرگسالان مسن بالای ۶۵ سال بودند که به صورت هدفمند و با توجه به معیارهای ورود انتخاب شدند. معیارهای ورود شامل سن بالای ۶۵ سال، توانایی شرکت در مصاحبه، و رضایت آگاهانه برای شرکت در مطالعه بود.

داده‌های این مطالعه از طریق مصاحبه‌های نیمه‌ساختارمند جمع‌آوری شد. این نوع مصاحبه به محققان اجازه می‌دهد تا با توجه به سوالات اصلی مطالعه، به بررسی عمیق‌تری از تجربیات و دیدگاه‌های شرکت‌کنندگان بپردازند و همزمان انعطاف‌پذیری لازم برای پیگیری موضوعات جدید و غیرمنتظره‌ای که ممکن است در طول مصاحبه مطرح شوند را حفظ کنند. مصاحبه‌ها در محیطی آرام و بدون حواس‌پرتی انجام شد تا شرکت‌کنندگان بتوانند به راحتی و با آرامش کامل تجربیات خود را بیان کنند.

مصاحبه‌ها توسط یک تیم محقق با تجربه و آموزش دیده انجام شد و هر مصاحبه حدود ۶۰ تا ۹۰ دقیقه به طول انجامید. برای اطمینان از دقت داده‌ها، تمامی مصاحبه‌ها ضبط و سپس به صورت کلمه به کلمه پیاده‌سازی شدند. مصاحبه‌ها تا زمانی ادامه یافت که به اشباع نظری رسیدیم؛ به این معنا که هیچ اطلاعات جدیدی از مصاحبه‌های بیشتر به دست نمی‌آمد.

تحلیل داده‌ها با استفاده از نرم‌افزار NVivo انجام شد. این نرم‌افزار به ما کمک کرد تا داده‌های کیفی را به صورت نظام‌مند و سازمان‌یافته تحلیل کنیم. در ابتدا، تمامی مصاحبه‌ها به دقت خوانده و مرور شدند تا محققان با محتوای کلی داده‌ها آشنا شوند. سپس، داده‌ها کدگذاری شدند. کدگذاری به این معناست که قسمت‌های مختلف متن که به نظر می‌رسید مرتبط با سوالات تحقیق و اهداف مطالعه هستند، با برجسته‌های خاصی مشخص شدند.

در مرحله بعد، کدها بر اساس شباهت‌ها و تفاوت‌ها به دسته‌های موضوعی مختلف تقسیم شدند. این دسته‌بندی به ما کمک کرد تا الگوها و موضوعات اصلی که در داده‌ها وجود داشتند را شناسایی کنیم. سپس، این موضوعات به صورت عمقی تحلیل شدند تا معانی و مفاهیم پشت آن‌ها روشن شود.

برای افزایش دقت و اعتبار تحلیل‌ها، تیم تحقیقاتی به صورت منظم جلساتی برای بحث و بررسی کدها و دسته‌ها برگزار کردند. در این جلسات، هر کدام از محققان نظرات و دیدگاه‌های خود را درباره کدگذاری‌ها و دسته‌بندی‌ها مطرح کردند و از طریق بحث و تبادل نظر، به توافق نهایی رسیدند.

علاوه بر این، برای افزایش قابلیت اعتماد و صحت یافته‌ها، از تکنیک بازبینی توسط شرکت‌کنندگان استفاده شد. در این مرحله، خلاصه‌ای از نتایج و تحلیل‌های اولیه به برخی از شرکت‌کنندگان ارائه شد تا نظرات و بازخوردهای آن‌ها دریافت شود. این بازخوردها به ما کمک کرد تا اطمینان حاصل کنیم که یافته‌ها با تجربیات واقعی شرکت‌کنندگان مطابقت دارد و به درستی منعکس کننده دیدگاه‌های آن‌ها است.

یافته‌ها

در این مطالعه، ۲۹ نفر از بزرگسالان مسن بالای ۶۵ سال که در تهران زندگی می‌کنند، شرکت کردند. از این تعداد، ۱۶ نفر (۵۵.۲ درصد) زن و ۱۳ نفر (۴۴.۸ درصد) مرد بودند. شرکت‌کنندگان در بازه سنی ۶۵ تا ۸۲ سال قرار داشتند که میانگین سنی آن‌ها ۷۲ سال بود. بیشتر شرکت‌کنندگان (۲۱ نفر یا ۷۲.۴ درصد) متأهل بودند و بقیه شامل ۸ نفر (۲۷.۶ درصد) مجرد، بیوه یا مطلقه بودند. از نظر سطح تحصیلات، ۵ نفر (۱۷.۲ درصد) دارای تحصیلات ابتدایی، ۱۰ نفر (۳۴.۵ درصد) دارای تحصیلات دیپلم، و ۱۴ نفر (۴۸.۳ درصد) دارای تحصیلات دانشگاهی بودند. همچنین، ۱۸ نفر (۶۲.۱ درصد) از شرکت‌کنندگان در بازنشستگی به سر می‌بردند، در حالی که ۱۱ نفر (۳۷.۹ درصد) هنوز به صورت پاره‌وقت یا در کارهای داوطلبانه فعالیت داشتند.

جدول ۱

نتایج تحلیل مضمون کیفی

مفاهیم	زیرمقولات	دسته‌بندی
۱. حمایت خانواده ۲. دوستی و روابط اجتماعی ۳. حمایت همسالان	پشتیبانی اجتماعی	سلامت روان
۱. شرکت در فعالیت‌های هنری ۲. ورزش و فعالیت‌های بدنی ۳. مسافرت و گردشگری	فعالیت‌های تفریحی	
۱. مشاوره روانشناسی ۲. درمان دارویی ۳. مراکز مراقبت روزانه	دسترسی به خدمات بهداشتی	
۱. پذیرش تغییرات زندگی ۲. مدیریت استرس ۳. انعطاف‌پذیری روانی	پذیرش و انطباق	تاب‌آوری روانشناختی
۱. مراقبه و یوگا ۲. فعالیت‌های مذهبی و معنوی ۳. تکنیک‌های آرام‌سازی	راهبردهای مقابله‌ای	
۱. خودآگاهی و خودشناسی ۲. توسعه مهارت‌های فردی ۳. خودمراقبتی	حمایت از خود	
۱. تغذیه سالم ۲. فعالیت بدنی منظم ۳. ترک عادات ناسالم	سبک زندگی سالم	طول عمر

۱. واکسیناسیون ۲. معاینات منظم پزشکی ۳. مدیریت بیماری‌های مزمن	پیشگیری از بیماری‌ها
۱. الگوهای خواب مناسب ۲. بهداشت خواب ۳. محیط خواب مناسب	کیفیت خواب
۱. مطالعه و یادگیری ۲. حل پازل و بازی‌های ذهنی ۳. آموزش مهارت‌های جدید	فعالیت‌های ذهنی
۱. شرکت در انجمن‌ها و گروه‌های اجتماعی ۲. تعامل با نسل‌های جوان‌تر ۳. حفظ روابط خانوادگی	ارتباطات اجتماعی

سلامت روان

پشتیبانی اجتماعی: پشتیبانی اجتماعی به عنوان یکی از عوامل مهم در سلامت روانی بزرگسالان مسن شناخته شده است. حمایت خانواده، دوستی و روابط اجتماعی، و حمایت همسالان از جمله مفاهیمی بودند که شرکت‌کنندگان به آن اشاره کردند. یکی از شرکت‌کنندگان گفت: "حضور دوستان و خانواده‌ام باعث می‌شود که احساس تنهایی نکنم و بتوانم بهتر با مشکلاتم مقابله کنم."

فعالیت‌های تفریحی: شرکت در فعالیت‌های هنری، ورزش و فعالیت‌های بدنی، و مسافرت و گردشگری به عنوان راههایی برای بهبود سلامت روانی شناخته شدند. شرکت‌کنندگان بیان کردند که فعالیت‌های تفریحی به آن‌ها کمک می‌کند تا استرس خود را کاهش دهند و از زندگی لذت ببرند. یکی از شرکت‌کنندگان اشاره کرد: "ورزش کردن نه تنها بدنم را سالم نگه می‌دارد بلکه روحیه‌ام را هم تقویت می‌کند."

دسترسی به خدمات بهداشتی: مشاوره روانشناسی، درمان دارویی، و مراکز مراقبت روزانه از جمله خدماتی بودند که شرکت‌کنندگان به اهمیت آن‌ها اشاره کردند. یکی از مصاحبه‌شوندگان گفت: "دسترسی به مشاوره روانشناسی برای من بسیار مفید بوده و به من کمک کرده تا با مشکلات روانی‌ام بهتر کنار بیایم."

تاب‌آوری روانشناختی

پذیرش و انطباق: پذیرش تغییرات زندگی، مدیریت استرس، و انعطاف‌پذیری روانی به عنوان زیرمقولات این دسته‌بندی مشخص شدند. یکی از شرکت‌کنندگان در مورد پذیرش تغییرات زندگی گفت: "پذیرفتن تغییرات و سازگاری با آن‌ها به من کمک کرده که کمتر دچار استرس شوم و زندگی آرام‌تری داشته باشم."

راهبردهای مقابله‌ای: مراقبه و یوگا، فعالیت‌های مذهبی و معنوی، و تکنیک‌های آرام‌سازی از جمله راهبردهایی بودند که شرکت‌کنندگان برای مقابله با استرس و تقویت تاب‌آوری روانشناختی به کار می‌بردند. یکی از شرکت‌کنندگان بیان کرد: "مراقبه به من کمک می‌کند که ذهنم را آرام کنم و بتوانم بهتر با مشکلات روبرو شوم."

حمایت از خود: خودآگاهی و خودشناسی، توسعه مهارت‌های فردی، و خودمراقبتی به عنوان زیرمقولات حمایت از خود شناخته شدند. یکی از مصاحبه‌شوندگان گفت: "توسعه مهارت‌های فردی به من کمک کرده که اعتماد به نفس بیشتری داشته باشم و بتوانم بهتر از خودم مراقبت کنم."

طول عمر

سبک زندگی سالم: تغذیه سالم، فعالیت بدنی منظم، و ترک عادات ناسالم به عنوان عوامل مهم در افزایش طول عمر شناخته شدند. یکی از شرکت‌کنندگان اشاره کرد: "تغذیه سالم و ورزش منظم به من کمک کرده که سال‌های بیشتری از زندگی‌ام را با کیفیت بیشتری سپری کنم."

پیشگیری از بیماری‌ها: واکسیناسیون، معاینات منظم پزشکی، و مدیریت بیماری‌های مزمن به عنوان راههایی برای پیشگیری از بیماری‌ها و افزایش طول عمر شناخته شدند. یکی از شرکت‌کنندگان گفت: "معاینات منظم پزشکی به من کمک کرده که بیماری‌های مزمنم را تحت کنترل داشته باشم و از بروز مشکلات جدی‌تر جلوگیری کنم."

کیفیت خواب: الگوهای خواب مناسب، بهداشت خواب، و محیط خواب مناسب به عنوان زیرمقولات این دسته‌بندی مشخص شدند. یکی از مصاحبه‌شوندگان در مورد اهمیت خواب گفت: "خواب کافی و با کیفیت به من کمک می‌کند که روز بعد انرژی و حال خوبی داشته باشم."

فعالیت‌های ذهنی: مطالعه و یادگیری، حل پازل و بازی‌های ذهنی، و آموزش مهارت‌های جدید به عنوان راهایی برای تقویت فعالیت‌های ذهنی و افزایش طول عمر شناخته شدند. یکی از شرکت‌کنندگان بیان کرد: "مطالعه و یادگیری مهارت‌های جدید به من کمک می‌کند که ذهنم فعال بماند و از پیری زودرس جلوگیری کنم."

ارتباطات اجتماعی: شرکت در انجمن‌ها و گروه‌های اجتماعی، تعامل با نسل‌های جوان‌تر، و حفظ روابط خانوادگی به عنوان زیرمقولات ارتباطات اجتماعی شناخته شدند. یکی از مصاحبه‌شوندگان اشاره کرد: "تعامل با نسل‌های جوان‌تر به من انرژی می‌دهد و باعث می‌شود که احساس کنم هنوز بخشی از جامعه هستم."

بحث و نتیجه‌گیری

در این مطالعه، راهبردهای موثر برای تقویت تاب‌آوری روانشناختی در بزرگسالان مسن در شهر تهران بررسی شد. نتایج این تحقیق نشان داد که پشتیبانی اجتماعی، فعالیت‌های تفریحی، دسترسی به خدمات بهداشتی، پذیرش و انطباق، راهبردهای مقابله‌ای، حمایت از خود، سبک زندگی سالم، پیشگیری از بیماری‌ها، کیفیت خواب، فعالیت‌های ذهنی، و ارتباطات اجتماعی، نقش مهمی در تقویت تاب‌آوری روانشناختی و بهبود سلامت روانی و طول عمر بزرگسالان مسن دارند.

پشتیبانی اجتماعی به عنوان یکی از مهم‌ترین عوامل موثر در تقویت تاب‌آوری روانشناختی شناخته شد. شرکت‌کنندگان اشاره کردند که حمایت خانواده، دوستان و همسالان به آن‌ها کمک می‌کند تا با تنهایی و استرس‌های روانی بهتر مقابله کنند. این یافته‌ها با نتایج مطالعه Balki et al. (۲۰۲۳) همخوانی دارد که نشان داد حمایت اجتماعی می‌تواند به کاهش احساس تنهایی و افزایش تاب‌آوری روانشناختی در دوران شیوع کووید-۱۹ کمک کند (Balki et al., 2023). به علاوه، Liao et al. (۲۰۲۲) نیز به نقش مهم مشارکت اجتماعی در افزایش رضایت از زندگی و تاب‌آوری روانشناختی در افراد مسن اشاره کردند (Liao et al., 2022).

فعالیت‌های تفریحی نیز به عنوان یکی از عوامل موثر در بهبود سلامت روانی شناخته شد. شرکت‌کنندگان بیان کردند که شرکت در فعالیت‌های هنری، ورزش و فعالیت‌های بدنی، و مسافرت و گردشگری به آن‌ها کمک می‌کند تا استرس خود را کاهش دهند و از زندگی لذت ببرند. این نتایج با یافته‌های Rivera-Torres et al. (۲۰۲۱) همخوانی دارد که نشان داد مشارکت در فعالیت‌های تفریحی و استفاده از فناوری می‌تواند به بهبود سلامت روانی و کاهش احساس تنهایی در دوران شیوع کووید-۱۹ کمک کند (Rivera-Torres et al., 2021).

دسترسی به خدمات بهداشتی نیز از جمله عواملی بود که شرکت‌کنندگان به اهمیت آن اشاره کردند. مشاوره روانشناسی، درمان دارویی، و مراکز مراقبت روزانه از جمله خدماتی بودند که به بهبود سلامت روانی و تقویت تاب‌آوری روانشناختی افراد مسن کمک می‌کردند. این یافته‌ها با نتایج مطالعه Gooding et al. (۲۰۱۱) همخوانی دارد که نشان داد دسترسی به خدمات بهداشتی و روانشناختی می‌تواند به بهبود تاب‌آوری روانشناختی در افراد مسن کمک کند (Gooding et al., 2011).

پذیرش و انطباق نیز به عنوان یکی از راهبردهای مهم برای تقویت تاب‌آوری روانشناختی شناخته شد. شرکت‌کنندگان اشاره کردند که پذیرش تغییرات زندگی، مدیریت استرس، و انعطاف‌پذیری روانی به آن‌ها کمک می‌کند تا با چالش‌های زندگی بهتر کنار بیایند. این نتایج

با یافته‌های Lysne et al (۲۰۲۱) همخوانی دارد که نشان داد تقویت تاب‌آوری روانشناختی می‌تواند به کاهش درد و بهبود کیفیت زندگی افراد مسن مبتلا به درد مزمن کمک کند (Lysne et al., 2021).

راهبردهای مقابله‌ای نیز به عنوان یکی از عوامل موثر در تقویت تاب‌آوری روانشناختی شناخته شد. شرکت‌کنندگان بیان کردند که مراقبه و یوگا، فعالیت‌های مذهبی و معنوی، و تکنیک‌های آرام‌سازی به آن‌ها کمک می‌کند تا استرس خود را کاهش دهند و تاب‌آوری روانشناختی خود را تقویت کنند. این نتایج با یافته‌های Shuang-shuang & Ma (۲۰۲۳) همخوانی دارد که نشان داد فعالیت‌های بدنی و مراقبه می‌تواند به کاهش اضطراب و افزایش تاب‌آوری روانشناختی در دوران شیوع کووید-۱۹ کمک کند (Shuang-shuang & Ma, 2023). حمایت از خود نیز به عنوان یکی از راهبردهای مهم برای تقویت تاب‌آوری روانشناختی شناخته شد. شرکت‌کنندگان اشاره کردند که خودآگاهی و خودشناسی، توسعه مهارت‌های فردی، و خودمراقبتی به آن‌ها کمک می‌کند تا اعتماد به نفس بیشتری داشته باشند و بتوانند بهتر از خودشان مراقبت کنند. این نتایج با یافته‌های Górska et al (۲۰۲۱) همخوانی دارد که نشان داد توسعه مهارت‌های فردی و خودمراقبتی می‌تواند به تقویت تاب‌آوری روانشناختی و بهبود سلامت روانی افراد مسن کمک کند (Górska et al., 2021).

سبک زندگی سالم نیز به عنوان یکی از عوامل مهم در افزایش طول عمر و سلامت روانی شناخته شد. شرکت‌کنندگان اشاره کردند که تغذیه سالم، فعالیت بدنی منظم، و ترک عادات ناسالم به آن‌ها کمک می‌کند تا سالم‌تر بمانند و کیفیت زندگی بهتری داشته باشند. این یافته‌ها با نتایج مطالعه Duan (۲۰۲۴) همخوانی دارد که نشان داد حفظ سبک زندگی سالم می‌تواند به کاهش علائم افسردگی و افزایش تاب‌آوری روانشناختی در افراد مسن کمک کند (Duan, 2024).

پیشگیری از بیماری‌ها و مدیریت بیماری‌های مزمن نیز از دیگر عوامل مهم در افزایش طول عمر و سلامت روانی افراد مسن بود. واکسیناسیون، معاینات منظم پزشکی، و مدیریت بیماری‌های مزمن می‌تواند به پیشگیری از بروز بیماری‌ها و حفظ سلامت کلی افراد کمک کند. این نتایج با یافته‌های Soliman et al (۲۰۲۲) همخوانی دارد که نشان داد پیشگیری از بیماری‌ها و مدیریت بیماری‌های مزمن می‌تواند به بهبود سلامت روانی و افزایش تاب‌آوری روانشناختی در افراد مسن کمک کند (Soliman et al., 2022).

کیفیت خواب نیز به عنوان یکی از عوامل مهم در سلامت روانی و طول عمر شناخته شد. شرکت‌کنندگان اشاره کردند که الگوهای خواب مناسب، بهداشت خواب، و محیط خواب مناسب به آن‌ها کمک می‌کند تا خواب کافی و با کیفیت داشته باشند و از مشکلات روانی مانند اضطراب و افسردگی جلوگیری کنند. این نتایج با یافته‌های Shuang-shuang & Ma (۲۰۲۳) همخوانی دارد که نشان داد کیفیت خواب مناسب می‌تواند به بهبود سلامت روانی و افزایش تاب‌آوری روانشناختی در افراد مسن کمک کند (Shuang-shuang & Ma, 2023).

فعالیت‌های ذهنی نیز به عنوان یکی از راهبردهای مهم برای تقویت تاب‌آوری روانشناختی و سلامت روانی شناخته شد. شرکت‌کنندگان اشاره کردند که مطالعه و یادگیری، حل پازل و بازی‌های ذهنی، و آموزش مهارت‌های جدید به آن‌ها کمک می‌کند تا حافظه و عملکرد شناختی خود را تقویت کنند و از پیری زودرس جلوگیری کنند. این نتایج با یافته‌های Lam et al (۲۰۲۰) همخوانی دارد که نشان داد مشارکت در فعالیت‌های ذهنی می‌تواند به بهبود عملکرد شناختی و افزایش تاب‌آوری روانشناختی در افراد مسن کمک کند (Lam et al., 2020).

ارتباطات اجتماعی نیز به عنوان یکی از عوامل مهم در تقویت تاب‌آوری روانشناختی و کاهش احساس تنهایی شناخته شد. شرکت‌کنندگان اشاره کردند که شرکت در انجمن‌ها و گروه‌های اجتماعی، تعامل با نسل‌های جوان‌تر، و حفظ روابط خانوادگی به آن‌ها کمک می‌کند تا احساس تنهایی نکنند و تاب‌آوری روانشناختی خود را تقویت کنند. این نتایج با یافته‌های Visaria et al (۲۰۲۱) همخوانی دارد.

که نشان داد روابط اجتماعی قوی می‌تواند به افزایش تاب‌آوری روانشناختی و کاهش احساس تنهایی در افراد مسن کمک کند (Visaria et al., 2021).

این مطالعه با چندین محدودیت مواجه بود. اولاً، نمونه مطالعه محدود به بزرگسالان مسن ساکن تهران بود و ممکن است نتایج به سایر جوامع قابل تعمیم نباشد. ثانیاً، روش کیفی استفاده شده در این مطالعه ممکن است نتواند تمامی جنبه‌های پیچیده تاب‌آوری روانشناختی را به طور کامل توضیح دهد. همچنین، داده‌های این مطالعه بر اساس گزارش‌های خوداظهاری شرکت‌کنندگان جمع‌آوری شد که ممکن است تحت تاثیر حافظه و تفسیر شخصی قرار گیرد.

برای تحقیقات آینده، پیشنهاد می‌شود که مطالعات مشابه در مناطق مختلف ایران و سایر کشورها انجام شود تا بتوان نتایج را به جمعیت‌های مختلف تعمیم داد. علاوه بر این، استفاده از روش‌های ترکیبی که شامل تحلیل‌های کیفی و کمی باشد، می‌تواند به درک عمیق‌تری از تاب‌آوری روانشناختی و عوامل موثر بر آن کمک کند. همچنین، مطالعه تاثیرات طولانی مدت راهبردهای مختلف بر تاب‌آوری روانشناختی و سلامت روانی بزرگسالان مسن می‌تواند به توسعه برنامه‌های موثرتر در این زمینه کمک کند.

برای تقویت تاب‌آوری روانشناختی و بهبود سلامت روانی بزرگسالان مسن، پیشنهاد می‌شود که برنامه‌های حمایتی و مشاوره‌ای برای این گروه سنی توسعه یابد. ایجاد فرصت‌های مشارکت اجتماعی و فعالیت‌های تفریحی می‌تواند به کاهش احساس تنهایی و افزایش تاب‌آوری روانشناختی کمک کند. همچنین، فراهم کردن دسترسی به خدمات بهداشتی و مشاوره روانشناسی می‌تواند به بهبود سلامت روانی و کیفیت زندگی بزرگسالان مسن کمک کند. توجه به تغذیه سالم، فعالیت بدنی منظم، و کیفیت خواب نیز از جمله راهبردهایی است که می‌تواند به افزایش طول عمر و بهبود سلامت روانی این افراد کمک کند.

به طور کلی، توجه به عوامل مختلف موثر بر تاب‌آوری روانشناختی و سلامت روانی بزرگسالان مسن می‌تواند به بهبود کیفیت زندگی و افزایش طول عمر آن‌ها منجر شود. توسعه برنامه‌های جامع و هم‌افزا که این عوامل را در نظر بگیرند، می‌تواند به ایجاد جامعه‌ای سالم‌تر و شاداب‌تر کمک کند.

تعارض منافع

در انجام مطالعه حاضر، هیچ‌گونه تضاد منافی وجود ندارد.

مشارکت نویسندگان

در نگارش این مقاله تمامی نویسندگان نقش یکسانی ایفا کردند.

موازن اخلاقی

در انجام این پژوهش تمامی موازن و اصول اخلاقی رعایت گردیده است.

شفافیت داده‌ها

داده‌ها و مآخذ پژوهش حاضر در صورت درخواست از نویسنده مسئول و ضمن رعایت اصول کپی رایت ارسال خواهد شد.

این پژوهش حامی مالی نداشته است.

References

- Ahmadi, V., & Valizadeh, H. (2021). The Effectiveness of Acceptance and Commitment-Based Therapy on the Quality of Life and Death Anxiety in the Elderly. *Aging Psychology*, 7(2), 166-153. <https://doi.org/10.22126/jap.2021.6370.1528>
- Balki, E., Hayes, N., & Holland, C. (2023). Loneliness and Older Adults: Psychological Resilience and Technology Use During the COVID-19 Pandemic—a Cross Sectional Study. *Frontiers in Aging*, 4. <https://doi.org/10.3389/fragi.2023.1184386>
- Chen, J., Zeng, Y., & Fang, Y. (2022). Effects of Social Participation Patterns and Living Arrangement on Mental Health of Chinese Older Adults: A Latent Class Analysis. *Frontiers in Public Health*, 10. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.915541>
- Duan, A. (2024). The Effects of a Healthy Lifestyle on Depressive Symptoms in Older Chinese Adults: The Mediating Role of Psychological Resilience. *Cureus*. <https://doi.org/10.7759/cureus.57258>
- Faghfouriazar, M. (2023). The Effectiveness of Selected Perceptual-Motor Exercises on Working Memory and Quality of Life of Elderly Women. *Aging Psychology*, 9(3), 310-293. <https://doi.org/10.22126/jap.2023.9426.1719>
- Gooding, P., Hurst, A., Johnson, J., & Tarrier, N. (2011). Psychological Resilience in Young and Older Adults. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 27(3), 262-270. <https://doi.org/10.1002/gps.2712>
- Górska, S., Roy, A. S., Whitehall, L., Fitzpatrick, L. I., Duffy, N., & Forsyth, K. (2021). A Systematic Review and Correlational Meta-Analysis of Factors Associated With Resilience of Normally Aging, Community-Living Older Adults. *The Gerontologist*, 62(9), e520-e533. <https://doi.org/10.1093/geront/gnab110>
- Kemer, A. S., & Gökalp, K. (2020). Determination of the Effects of Innovativeness Levels of the Elderly on Their Psychological Resilience. *Perspectives in psychiatric care*, 57(2), 869-874. <https://doi.org/10.1111/ppc.12629>
- Lam, B. Y., Lai, D. W. L., Li, J., Zou, Z., & Chan, C. H. C. (2020). Mild Cognitive Impairment in Older Adults: The Role of Cognitive Reserve and Resilience. <https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-29135/v1>
- Liao, Z., Zhou, H., & He, Z. (2022). The Mediating Role of Psychological Resilience Between Social Participation and Life Satisfaction Among Older Adults in China. *BMC Geriatrics*, 22(1). <https://doi.org/10.1186/s12877-022-03635-x>
- López, J., Pérez-Rojo, G., Noriega, C., Carretero, I., Velasco, C., Martínez-Huertas, J. Á., López-Frutos, P., & Galarraga, L. (2020). Psychological Well-Being Among Older Adults During the COVID-19 Outbreak: A Comparative Study of the Young-old and the Old-old Adults. *International Psychogeriatrics*, 32(11), 1365-1370. <https://doi.org/10.1017/s1041610220000964>
- Lysne, P., Palit, S., Morais, C. A., DeMonte, L. C., Lakdawala, M., Sibille, K. T., & Bartley, E. J. (2021). Adaptability and Resilience in Aging Adults (ARIAA): Protocol for a Pilot and Feasibility Study in Chronic Low Back Pain. *Pilot and Feasibility Studies*, 7(1). <https://doi.org/10.1186/s40814-021-00923-y>
- Matovic, S., Grenier, S., Jauvin, F., Gravel, C., Vasiliadis, H. M., Vasil, N., Belleville, S., Rainville, P., Dang Vu, T. T., Aubertin Leheudre, M., Knauper, B., Dialahy, I. Z., & Gouin, J. P. (2023). Trajectories of Psychological Distress During the COVID 19 Pandemic Among Community dwelling Older Adults in Quebec: A Longitudinal Study. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 38(1). <https://doi.org/10.1002/gps.5879>
- Rivera-Torres, S., Mpofu, E., Keller, M. J., & Ingman, S. (2021). Older Adults' Mental Health Through Leisure Activities During COVID-19: A Scoping Review. *Gerontology and geriatric medicine*, 7, 233372142110367. <https://doi.org/10.1177/23337214211036776>
- Sedighi Arfaee, F., Rashidi, A., & Tabesh, R. (2021). The Distress Tolerance in the Elderly: The Role of Experiential Avoidance, Rumination and Mindfulness. *Aging Psychology*, 7(1), 12-11. <https://doi.org/10.22126/jap.2021.6108.1498>
- Shuang-shuang, X., & Ma, X. (2023). Mechanisms of Physical Exercise Effects on Anxiety in Older Adults During the COVID-19 Lockdown: An Analysis of the Mediating Role of Psychological Resilience and the Moderating Role of Media Exposure. *International journal of environmental research and public health*, 20(4), 3588. <https://doi.org/10.3390/ijerph20043588>
- Soliman, G., Fortinsky, R. H., Mangione, K. K., Beamer, B. A., Magder, L., Binder, E. F., Craik, R. L., Gruber Baldini, A. L., Orwig, D., Resnick, B., Wakefield, D., & Magaziner, J. (2022). Impact of Psychological Resilience on Walking Capacity in Older Adults Following Hip Fracture. *Journal of the American Geriatrics Society*, 70(11), 3087-3095. <https://doi.org/10.1111/jgs.17930>

- Visaria, A., Malhotra, R., Lee, J., & Chan, A. (2021). Enhancing Psychological Resilience at the Cusp of Older Ages: The Role of Social Networks. *Ageing and Society*, 43(11), 2497-2516. <https://doi.org/10.1017/s0144686x2100180x>
- Zheng, W., Huang, Y., & Fu, Y. (2020). Mediating Effects of Psychological Resilience on Life Satisfaction Among Older Adults: A Cross sectional Study in China. *Health & Social Care in the Community*, 28(4), 1323-1332. <https://doi.org/10.1111/hsc.12965>

