



The Role of Resilience and Sleep Quality in the Mental Health of the Elderly

Hossein Vahedi¹ , Ali Eghbali² , Davood Ghasemzadeh^{3*} 

1. Psychology & Counselling Department, Farhangian University, Tehran, Iran
2. Psychology & Counselling Department, Farhangian University, Tehran, Iran
3. Department of Sociol Science education, Farhangian University, Tehran, Iran

* Corresponding Author E-mail: d.ghasemzadeh@cfu.ac.ir,
ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7245-2661>.

Received: 26/6/ 2025 Revised: 28/11/2025, Accepted: 24/12/2025

Abstract

With the increase in life expectancy and the increase in the elderly population, mental health has become one of the important health issues. Mental health may be affected by many factors. The present study aimed to study the role of resilience and sleep quality in the mental health of the elderly. The present research design is a correlational research. From the statistical population of the elderly in Tabriz, 173 people were selected using a Convenience sampling method based on inclusion and exclusion criteria. Data collection was done using Connor and Davidson's Resilience Scale, Goldberg's General Health Questionnaire, and Pittsburgh Sleep Quality Scale. Pearson's correlation coefficient and regression analysis were used to analyze the data. Finding showed that the relationship between all components of resilience (Perception of competence, Trust in instincts, Accepting change positively, perception of control, and spiritual influences) and mental health was significant. The relationship between sleep quality components (Subjective sleep quality, Sleep latency, Sleep disorders, Sleep duration, and Daytime dysfunction) and mental health is significant. The results of the study show that resilience and sleep quality can predict 39% of changes in the mental health of the elderly. The results of this study highlight the importance of paying attention to resilience and sleep quality in improving the mental health of the elderly.

Keywords: Resilience, Sleep quality, Mental health, Elderly.

How to Cite: Vahedi, H., Eghbali, A., & Ghasemzadeh, D. (2026). The Role of Resilience and Sleep Quality in the Mental Health of the Elderly. *Journal of Sociology of Lifestyle*, 10(4), 1-17. [In Persian].



Extended Abstract

Background and Purpose

With the increase in life expectancy and the increase in the elderly population, mental health has become one of the important health issues. Mental health may be affected by many factors. Studies targeting resilience and sleep quality are very limited. Addressing sleep quality and resilience in older adults as modifiable factors that can help reduce the burden of chronic disease among these individuals is of great importance. Understanding the factors that influence mental health in older adults can be useful for health professionals to provide appropriate social support and resilience. It can be useful, including helping the elderly to join others, gain self-confidence in life, have the necessities, live with spiritual security, and be able to relieve stress and manage problems (Upasen, et. al., 2024). The present study aimed to study the role of resilience and sleep quality in the mental health of the elderly.

Materials and Methods

The present research design is a correlational research. From the statistical population of the elderly in Tabriz, 173 people were selected using a Convenience sampling method based on inclusion and exclusion criteria. Inclusion criteria included willingness and consent to participate in the study, absence of severe physical or mental illness in the individual or spouse, living with the spouse at the time of the study, and higher education. Data collection was done using Connor and Davidson's Resilience Scale, Goldberg's General Health Questionnaire, and Pittsburgh Sleep Quality Scale. Pearson's correlation coefficient and regression analysis were used to analyze the data.

Findings

The descriptive findings of this study showed that the youngest age of the participants in the study was 61 and the oldest was 73 years old, with an average age of 66 years. According to the inclusion criteria, the lowest educational level was a cycle and the highest was a master's degree. The highest frequency of education was related to the group with a diploma. Among the participants, 97 were male and 75 were female. The findings showed that the relationship between all components of resilience (Perception of competence, Trust in instincts, Accepting change positively, perception of control, and spiritual influences) and mental health was significant. The relationship between sleep quality components (Subjective sleep quality, Sleep latency, Sleep disorders, Sleep duration, and Daytime dysfunction) and mental health is significant. The results of the study show that resilience and sleep quality can predict 39% of changes in the mental health of the elderly.

Discussion

The results of the study show that resilience and sleep quality can predict 39% of changes in the mental health of the elderly. The results of this study highlight the importance of paying attention to resilience and sleep quality in improving the mental health of the elderly.

Conclusion

The results of this study confirmed the role of resilience and sleep quality in the mental health of the elderly. These two variables can play a significant role in predicting the mental health of the elderly. Therefore, it can be said that by increasing the level of resilience and sleep quality in the elderly, the level of mental health in them increases. In the current era, resilience is considered a skill that can be improved in individuals. Also, sleep quality is an important factor in the mental health of the elderly and measures can be taken to improve it. Mental health centers can provide training for the elderly to improve their mental health. It is also suggested that factors affecting sleep quality and resilience of the elderly be identified so that appropriate interventions can be designed based on these factors to improve their mental health. In this regard, the use of day care centers for the elderly can be useful. There are several sociological and psychological variables that can play a role in the mental health of the elderly. In this study, only two variables were examined. It is suggested that the role of other variables should be examined in future studies.



Funding

No funding was provided for the writing of this article.

Authors' Contributions

In the present study, the authors have equal contributions to writing the article.

Conflicts of Interest

No conflicts of interest have been declared by the authors.

Acknowledgement

This study was conducted in cooperation with the elderly day care centers of the Welfare Department, especially the respected elderly people of Tabriz. The researchers express their deepest gratitude and appreciation to these dear ones.

References

- Alavi, M., Jarjaran-Shoushtari, Z., Norouzi, M., & Mohammadi-Shahbolaghi, F.(2017). Mental health status of the elderly and its related factors in Tehran in 2014-2015. *Journal of Mazandaran University of Medical Sciences*, 27(158), 112-122. <https://sid.ir/paper/44194/fa>(persian).
- Arabzadeh, M.(2017). Relationship Between Basic Psychological Needs and Mental Vitality in the Elderly. *Iranian Journal of Ageing*; 12(2):170-179. <http://dx.doi.org/10.21859/sija-1202170>.(Persian).
- Atadokht, A.(2015). Sleep quality and its related factors in students. *Health and Care*, 17(1), 9-18. SID. <https://sid.ir/paper/252030/>(Persian)
- Boyle, J. T., Boeve, A., & Moyer, J.(2024). New directions in sleep research for older adults and their caregivers. *Clinical Gerontologist*, 47(3), 363–366. <https://doi.org/10.1080/07317115.2024.2330282>
- Chang, A. Y., Skirbekk, V. F., Tyrovolas, S., Kassebaum, N. J. and Dieleman, J. L. (2019). Measuring population ageing: an analysis of the Global Burden of Disease Study 2017. *The Lancet Public Health*, 4(3), 159-167. DOI: [10.1016/S2468-2667\(19\)30019-2](https://doi.org/10.1016/S2468-2667(19)30019-2)
- De Lima, F. R. A., Da Silva, A. L., & Filho, M. G.(2018). Systematic review: resilience enablers to combat counterfeit medicines. *Supply chain management*, 23, 117-135. <https://doi.org/10.1108/SCM-04-2017-0155>
- Ebrahimi, Z., & Reza, M., Ghandehary, E. & Veisi, K. (2019). Comparing the efficacy of yoga exercise and intergenerational interaction program on mental health of elderly. *Journal of Research & Health*, 9, 5, 401-410. <http://dx.doi.org/10.29252/jrh.9.5.401>
- Hereford, J.(2024). *Sleep and rehabilitation: A guide for health professionals*. Routledge.(Original work published)
- Infurna, F. J.(2021). Utilizing principles of life-span developmental psychology to study the complexities of resilience across the adult life span. *The Gerontologist*, 61(6), 807-818. <https://doi.org/10.1093/geront/gnab086>
- Jeste, D. V., Koh, S., & Pender, V. B.(2022). Perspective: Social Determinants of Mental Health for the New Decade of Healthy Aging. *The American journal of geriatric psychiatry: official journal of the American Association for Geriatric Psychiatry*, 30(6), 733–736. <https://doi.org/10.1016/j.jagp.2022.01.006>
- Koren, T., Fisher, E., Webster, L., Livingston, G., & Rapaport, P.(2023). Prevalence of sleep disturbances in people with dementia living in the community: A systematic review and meta-analysis. *Ageing Research Reviews*, 83, 101782. <https://doi.org/10.1016/j.arr.2022.101782>
- Manning, L. K., & Bouchard, L.(2020). Encounters with adversity: A framework for understanding resilience in



- later life. *Aging & Mental Health*, 24(7), 1108-1115. <https://doi.org/10.1080/13607863.2019.1594162>
- Meléndez, J. C., Satorres, E., Redondo, R., Escudero, J., Pitarque, A.(2018). Wellbeing, resilience, and coping: Are there differences between healthy older adults, adults with mild cognitive impairment, and adults with Alzheimer-type dementia? *Arch Gerontol Geriatr*, 77:38-43. [doi: 10.1016/j.archger.2018.04.004](https://doi.org/10.1016/j.archger.2018.04.004).
- Minkel, J. D., Banks, S., Htaik, O., Moreta, M. C., Jones, C. W., McGlinchey, E. L., et al.(2012). Sleep deprivation and stressors: evidence for elevated negative affect in response to mild stressors when sleep deprived. *Emotion*, 12, 1015–1020. <https://doi.org/10.1037/a0026871>
- Mortazavi, S. S., Shati, M., Keshtkar, A., Malakouti, S. K., Bazargan, & M., Assari, S.(2016). Defining polypharmacy in the elderly: a systematic review protocol. *BMJ: British Medical Journal*, 24; 6(3): e010989. <http://dx.doi.org/10.1136/bmjopen-2015-010989>
- Poorbarat S, Rajabzadeh R, Jafari Y, Mohaddes Hakkak H, Gangi R, Ahmadi M et al . Investigating the Relationship between Psychosocial–Social health and Academic Achievement of the Students in North Khorasan University of Medical Sciences. *TB* 2021; 20(5) :26-39 URL: <http://tbj.ssu.ac.ir/article-1-3202-fa.html>
- Ravyts, S. G., & Dzierzewski, J. M.(2022). Sleep and healthy aging: A systematic review and path forward. *Journal of Clinical Gerontology and Geriatrics*, 47(3), 367-379. <https://doi.org/10.1080/07317115-2022.2064789>
- Ravyts, S. G., & Dzierzewski, J. M.(2022). Sleep and healthy aging: A systematic review and path forward. *Journal of Clinical Gerontology and Geriatrics*, 47(3), 367-379. <https://doi.org/10.1080/07317115-2022.2064789>
- Shang, Q, Zhou, J, Yao, J, Feng, C, Lou, H, and Cong, D. Sleep duration and the risk of new-onset arthritis in middle-aged and older adult population: results from prospective cohort study in China. *Front Public Health*.(2024) 12:1321860. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1321860>
- Silay, K., & Gürsoy, F.(2024). The relationship between sleep and quality of life in older people living in nursing homes. *Ankara City Hospital Medical Journal*, 3(4), 161-166. <https://doi.org/10.5505/achmedj.2024.28190>
- Singh, J., Michaelides, G., Mellor, N., Vaillant, D., Saunder, L., & Karanika-Murray, M.(2024). The effects of individual and team resilience on psychological health and team performance: A multi-level approach. *Current Psychology*, 43, 33828-33843. <https://doi.org/10.1007/s12144-024-06861-1>
- Upasen, R., Saengpanya, W., Awae, W., & Prasitvej, P.(2024). The influence of resilience and social support on mental health of older adults living in community: A cross-sectional study. *BMC Psychology*, 12(1), 397. <https://doi.org/10.1186/s40359-024-01892-6>
- Vahedi, H., & Eghbali, A.(2023). Predicting marital satisfaction based on attitude towards spirituality and resilience in the spouses of veterans with post-traumatic stress disorder. *Military psychology*, 14(1), 173-191. <https://doi.org/10.1001/1.25885162.1402.14.53.8.7>
- Van Breda, A.D.(2018). A critical review of resilience theory and its relevance for social work. *Social Work/Maatskaplike Werk*, 54(1), 54, 1–18. <http://dx.doi.org/10.15270/54-1-611>
- World Health Organization.(2020). COVID-19 disrupting mental health services in most countries, WHO survey. Retrieved on 22/10/2021 at <https://www.who.int/news/item/05-10-2020-covid-19-disrupting-mental-health-services-in-most-countries-who-s-survey>
- World Health Organization.(2021). Decade of Healthy Ageing: Baseline Report. World Health Organization; Geneva, Switzerland. Available online: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/338677>
- Zadworna, M., & Ardelt, M.(2025). Understanding mental health in older adults: exploring the interplay of wisdom, perceived poor health, and attitudes toward aging. *Aging & mental health*, 1–12. Advance online publication. <https://doi.org/10.1080/13607863.2025.2452943>



- Zahirinia, M.(2023). Factors influencing resilience in the elderly: a systematic review. *Iranian Evolutionary Educational Psychology Journal*, 5(4), 325 - 348. <https://doi.org/10.22034/5.4.325>
- Zhang, J., Lau, E. Y. Y., and Hsiao, J. H.(2019). Using emotion regulation strategies after sleep deprivation: ERP and behavioral findings. *Cogn. Affect. Behav. Neurosci.* 19, 283–295. <https://doi.org/10.3758/s13415-018-00667-y>
- Zhang, Q., Tong, M., Ji, Y., Hou, Y., Lou, Z., Wu, D., Mi, Y., Miu, P., Tian, J., Zhu, Z., & Ruan, L.(2024). The impact of sleep disturbances on treatment efficacy and prognosis in patients with depressive and anxiety disorders. *Frontiers in Psychiatry*, 15, 1432538. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2024.1432538>



فصلنامه جامعه‌شناسی سبک زندگی، 1404، دوره 10، شماره 4، 1-17.

Doi: [10.22034/sls.2025.66859.1519](https://doi.org/10.22034/sls.2025.66859.1519)

فصلنامه جامعه‌شناسی سبک زندگی



جامعه‌شناسی سبک زندگی



نوع مقاله: پژوهشی

نقش تاب آوری و کیفیت خواب در سلامت روان سالمندان

حسین واحدی¹، علی اقبالی²، داود قاسم‌زاده^{3*}

1. گروه روان‌شناسی و مشاوره، دانشگاه فرهنگیان، تهران، ایران

2. گروه روان‌شناسی و مشاوره، دانشگاه فرهنگیان، تهران، ایران

3. گروه آموزش علوم اجتماعی، دانشگاه فرهنگیان، تهران، ایران

* ایمیل نویسنده مسئول: ایمیل: d.ghasemzadeh@cfu.ac.irارکید: <https://orcid.org/0000-0001-7245-2661>

تاریخ پذیرش: 1404/12/24

تاریخ اصلاح: 1404/9/7

تاریخ دریافت: 1404/4/5

چکیده

با افزایش امید به زندگی و بیشتر شدن جمعیت سالمندان، سلامت روانی به یکی از مسائل مهم بهداشت تبدیل شده است. سلامت روانی ممکن است از عامل‌های متعددی تأثیر بپذیرد. پژوهش حاضر با هدف مطالعه نقش تاب‌آوری و کیفیت خواب در سلامت روان سالمندان انجام گرفت. طرح پژوهش حاضر از نوع تحقیقات همبستگی است. از جامعه آماری سالمندان شهر تبریز، 173 نفر با روش نمونه‌گیری در دسترس و بر مبنای ملاک‌های ورود و خروج انتخاب شدند. گردآوری داده‌ها با استفاده از تاب‌آوری کانر و دیویدسون، پرسش‌نامه سلامت عمومی گلدبرگ و مقیاس کیفیت خواب پیتزبورگ صورت گرفت. برای تحلیل داده‌ها از تحلیل ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون استفاده شد. نتایج نشان داد که رابطه همه مؤلفه‌های تاب‌آوری (تصور شایستگی، اعتماد به غرایز، پذیرش مثبت تغییرات، ادراک کنترل و تأثیرات معنوی) با سلامت روانی معنی‌دار است. رابطه مؤلفه‌های کیفیت خواب (کیفیت ذهنی خواب، تأخیر در بخواب رفتن، اختلالات خواب، مدت بخواب رفتن و اختلال عملکرد روزانه) با سلامت روانی معنی‌دار است. نتایج پژوهش نشان می‌دهد که تاب‌آوری و کیفیت خواب می‌توانند 39 درصد تغییرات را در سلامت روانی سالمندان پیش‌بینی کنند. نتایج این پژوهش اهمیت توجه به تاب‌آوری و کیفیت خواب را در بهبود سلامت روانی سالمندان خاطر نشان می‌سازد.

کلیدواژه‌ها: تاب‌آوری، کیفیت خواب، سلامت روانی، سالمندان.

استناد به این مقاله: واحدی، حسین؛ اقبالی، علی و قاسم‌زاده، داود. (1404). نقش تاب‌آوری و کیفیت خواب در سلامت روان سالمندان. جامعه‌شناسی سبک زندگی، 10(3)، 1-17.



Copyright ©The authors

Publisher: University of Tabriz, Tabriz, Iran

This is an open access article under the CC BY-NC 4.0 License(<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>)

مقدمه

از آغاز قرن بیست و یکم، سالمندی به یک مشکل فزاینده جهانی تبدیل شده است و امروزه، سلامت جسمی و روانی سالمندان به اولویت بهداشت عمومی تبدیل شده است (Chang, et al., 2019). بر اساس آخرین پیش‌بینی‌های سازمان ملل، تا سال 2050، تعداد افراد 65 سال یا بالاتر در سراسر جهان دو برابر تعداد کودکان زیر 5 سال و تقریباً معادل تعداد کودکان زیر 12 سال خواهد بود (WHO, 2021). سلامت روان سالمندان از عوامل مختلفی مانند، نابرابری مراقبت‌های روانی، بی‌خانمانی، تنهایی، تاب‌آوری، معنای زندگی و مشارکت اجتماعی تأثیر می‌پذیرد (Jeste, et al., 2022). در این راستا (Zadworna & Ardel, 2025) خاطرنشان می‌کنند که سالمندان دارای نگرش مثبت‌تر نسبت به پیری، سلامت روانی بهتری دارند. پرداختن به این عوامل تعیین‌کننده در سطوح فردی و اجتماعی برای پیشگیری از اختلالات روانی و به‌طور کلی بهبود بهزیستی و سلامت روانی در افراد مسن بسیار مهم است.

بسیاری از سالمندان به دلایل مختلفی از جمله بیماری‌های جسمی، بی‌حوصلگی، تنهایی، نداشتن هدف یا نداشتن کسی که از او مراقبت کند، ازدواج فرزندان و یا مهاجرت آن‌ها از خانه برای کار، با مشکلات جسمی و روانی مواجه می‌شوند. این مسائل می‌تواند باعث شود که افراد مسن، احساس بی‌ارزشی کنند. علاوه بر این، یک مطالعه در مورد سلامت روان افراد سالمند در تایلند به این نتیجه رسید که بیشتر افراد سالمند، زمانی که بیماری می‌شوند و در تأمین هزینه زندگی مشکل پیدا می‌کنند، سلامت روانی‌شان تحت تأثیر قرار می‌گیرد (Upasen, et al., 2024).

مطالعات طولی که رفتارهای خواب را در طول زمان ردیابی می‌کنند، به‌طور مداوم بر نقش حیاتی خواب کافی در حفظ سلامت تأکید می‌کنند و کمبود خواب مزمن را با افزایش خطر ابتلا به بیماری‌های مختلف مرتبط می‌سازند (Hereford, 2024). کیفیت خواب سالمندان، در میان سایر موارد، اهمیت ویژه‌ای دارد و یک نگرانی مهم از نظر سلامت عمومی است. اختلال خواب، تأثیر منفی قابل‌توجهی بر عوارض و مرگ‌ومیر در سالمندان دارد (Shang, et al., 2024). یافته‌های مطالعات متعدد، اثرات منفی اختلال خواب بر سلامت جسمی و روانی سالمندان را تأیید کرده‌اند. مطالعات نشان داده‌اند که اختلال خواب، حساسیت به استرس و هیجانات منفی را افزایش می‌دهد (Minkel et al., 2012). محرومیت از خواب ممکن است اثربخشی راهبردهای تنظیم هیجان را مختل کند و پیامدهای نامطلوبی را برای سلامت هیجانی ایجاد کند (Zhang et al., 2019). علی‌رغم اینکه با افزایش سن، تغییراتی در خواب افراد به وجود می‌آید ولی به این معنی نیست که حتماً کیفیت خواب کاهش می‌یابد (Boyle, et al., 2024). با این‌حال، شواهد زیادی وجود دارد که کیفیت پایین خواب می‌تواند نشانگر سلامت ضعیف در طول فرآیند سالمندی باشد، و داشتن کیفیت خوب خواب می‌تواند نشانگر سالمندی سالم باشد (Ravyts & Dzierzewski, 2022). در مطالعه‌ای به این نتیجه رسیدند که کیفیت خواب می‌تواند کیفیت زندگی و سلامت روانی را در سالمندان تحت تأثیر قرار دهد (Silay & Gürsoy, 2024). مطالعه دیگر تأیید کرده است که آشفتگی خواب می‌تواند سلامت روانی را تحت تأثیر قرار دهد و منجر به افسردگی و اضطراب شود (Zhang, et al., 2024). یکی دیگر از متغیرهای تأثیرگذار در سلامت روان سالمندان، تاب‌آوری هست. تاب‌آوری، به‌عنوان یک پتانسیل تعریف می‌شود که در طول زندگی با در نظر گرفتن



زمینه‌های شخصی، مکانیسم‌ها و توانایی‌های آموخته‌شده، توسعه می‌یابد (Infurna, 2021). انجمن روان‌شناسی آمریکا تاب‌آوری را به‌عنوان «فرایند و پیامد انطباق موفقیت‌آمیز با تجربیات دشوار یا چالش‌برانگیز زندگی، به‌ویژه انعطاف‌پذیری ذهنی، عاطفی، رفتاری و سازگاری با خواسته‌های بیرونی و درونی» تعریف می‌کند. این تعریف پیچیده نشان‌دهنده این واقعیت است که تاب‌آوری را می‌توان به‌عنوان ویژگی، فرآیند یا نتیجه تعریف کرد (Van Breda, 2023). در زمینه‌های مساعد اجتماعی، خانوادگی و معنوی، متغیرهایی مانند خودکنترلی، حل مسئله، مقابله و قاطعیت، توانایی‌هایی در مواجهه با تجربیات زندگی هستند که تاب‌آوری را تقویت می‌کنند (Chmitorz et al., 2018). تجربیات مختلف طول عمر مانند بیماری، ناتوانی، زندگی با خشونت، تعصب و جنگ منجر به توسعه تاب‌آوری می‌شود (Melendez et al., 2018). با در نظر گرفتن جنبه‌های زیستی، روانی و اجتماعی، هر چه تاب‌آوری بیشتر باشد، پیامدهای انطباقی بیشتر خواهد بود. در سلامت، درک مفهوم تاب‌آوری به دلیل نقش آن در مقابله و سازگاری با ناملایمات اهمیت اساسی دارد (Chmitorz et al., 2018). الگوهای سنتی، پیری را تحت تأثیر عوامل محیطی، اجتماعی، فردی و سبک زندگی در نظر می‌گیرند (WHO, 2021). در این بین، تاب‌آوری نیز بسیار مهم انگاشته می‌شود. زیرا به افراد سالمند کمک می‌کند تا با شرایط آسیب‌پذیر سازگار شوند و بهبود یابند (Manning & Bouchard, 2020).

نتایج مطالعه‌ای نشان داد که افراد مسن با سطح بالایی از تاب‌آوری و حمایت اجتماعی از سلامت روان برخوردارند و می‌توان گفت که حمایت اجتماعی و تاب‌آوری مستقیماً بر سلامت روانی تأثیر دارند. همچنین حمایت اجتماعی از طریق تاب‌آوری بر سلامت روانی اثر غیرمستقیم دارد (Upasen, et. al., 2024). نتایج یک مطالعه مروری هم نشان می‌دهد که افزایش تاب‌آوری منجر به ارتقای سلامت روانی می‌شود. بهبود تاب‌آوری در سالمندان به رضایت از زندگی و رفاه روانی آن‌ها کمک می‌کند (Zahirinia, 2023). هر چه تاب‌آوری بیشتر باشد، عوامل تهدید بیولوژیکی، روان‌شناختی و اجتماعی، پیامدهای انطباقی تری خواهند داشت و به دنبال آن تأثیر کمتری بر سلامتی خواهند گذاشت (De Lima, 2023). این قابلیت‌ها می‌توانند به کاهش تهدیدهای درک‌شده کمک کنند و به افراد اجازه دهند سلامت روانی خود را حفظ کنند (Singh, et. Al., 2024).

سازمان بهداشت جهانی در موضوع سالمندی باکرامت، بر اهمیت تقویت سیستم‌های مراقبت و حمایت از سالمندان در سراسر جهان تأکید کرده و دولت‌ها، سیاست‌گذاران و خدمات اجتماعی در سراسر جهان را تشویق می‌کند تا اقدامی هماهنگ و پایدار برای رسیدگی به نیازهای جسمی، اجتماعی، روانی و بهداشتی سالمندان انجام دهند. در این راستا، همچنین بر اهمیت ارتقای شرایط زندگی سالم برای سالمندان که به کرامت، اعتقادات، نیازها و حریم خصوصی سالمندان احترام می‌گذارد و حق تصمیم‌گیری در مورد مراقبت و کیفیت زندگی‌شان تأکید می‌کند (WHO, 2021). در این رابطه، پژوهشی نشان داد که عوامل فردی، اجتماعی، روانی و جمعیت‌شناختی مانند سرمایه اجتماعی، فعالیت‌های جسمانی (ورزشی/تفریحی)، تأهل، عدم سکونت در سرای سالمندی، جنسیت، وضعیت اقتصادی، تحصیلات و شیوه‌های مختلف درمانی با سلامت روان سالمندان رابطه دارند. ولی بین متغیر سن و سلامت روان رابطه‌ای وجود ندارد.

به نظر می‌رسد که با وجود پژوهش‌های قابل‌توجه که به مطالعه عوامل مرتبط با سلامت روان در سالمندان ایران پرداخته‌اند (از جمله Arabzadeh, 2016; Mortazavi, et al., 2016; Alavi, 2017; Ebrahimi, et al., 2024)، مطالعاتی که



تاب‌آوری و کیفیت خواب را هدف قرار می‌دهند، بسیار محدود هستند. پرداختن به کیفیت خواب و تاب‌آوری سالمندان به عنوان عواملی قابل تغییر که می‌توانند به کاهش بار بیماری‌های مزمن در میان این افراد کمک کنند، اهمیت زیادی دارد. درک عواملی که بر سلامت روان سالمندان تأثیر می‌گذارد، می‌تواند برای متخصصان سلامت برای ارائه حمایت اجتماعی مناسب و تاب‌آوری مفید باشد، از جمله کمک به سالمند برای ملحق شدن به دیگران، اعتماد به نفس در زندگی، داشتن ملزومات، زندگی با امنیت معنوی و توانایی در رفع استرس و مشکلات مدیریتی مفید باشد (Upasen, et. al., 2024). در این راستا پژوهش حاضر قصد دارد به این سؤال پاسخ دهد که نقش تاب‌آوری و کیفیت خواب در سلامت روان سالمندان چگونه است؟

روش‌شناسی پژوهش

روش پژوهش حاضر از نوع مطالعات همبستگی است و نقش تاب‌آوری و کیفیت خواب را در سلامت روان سالمندان بررسی می‌کند. از جامعه سالمندان مراجعه‌کننده به مراکز روزانه بهزیستی، 173 نفر افراد نمونه با روش نمونه‌گیری در دسترس و بر مبنای ملاک‌های ورود و خروج انتخاب شدند. ملاک‌های ورود به مطالعه شامل داشتن تمایل و رضایت برای شرکت در مطالعه، فقدان ابتلا خود و یا همسر به بیماری جسمی یا روانی شدید، زندگی با همسر خود در زمان مطالعه، تحصیلات بالای سیکل بود. گردآوری داده‌ها با استفاده از تاب‌آوری کانر و دیویدسون، پرسش‌نامه سلامت عمومی گلدبرگ و مقیاس کیفیت خواب پیتزبورگ صورت گرفت.

پرسش‌نامه تاب‌آوری: این پرسشنامه را کانر و دیویدسون (۲۰۰۳) با مرور منابع پژوهشی حوزه تاب‌آوری تهیه کردند. پرسش‌نامه دارای 25 سؤال است که در مقیاس لیکرت بین صفر (کاملاً نادرست) تا 4 (همیشه درست) نمره‌گذاری می‌شود. این پرسش‌نامه پنج زیرمقیاس دارد که عبارتند از: الف) تصور از شایستگی فردی، ب) اعتماد به غرایز فردی و تحمل عاطفه منفی، ج) پذیرش مثبت تغییر و روابط ایمن، د) کنترل و ه) تأثیرات معنوی. کانر و دیویدسون ضریب آلفای کرونباخ مقیاس تاب‌آوری را ۰/۸۹ گزارش کرده‌اند. همچنین ضریب پایایی حاصل از روش بازآزمایی در یک فاصله ۴ هفته‌ای ۰/۸۷ بوده است (کانر و دیویدسون، 2003). این مقیاس در ایران در سال 1384 توسط محمدی هنجاریابی شده است. در مطالعه وی ضریب پایایی مقیاس با استفاده از روش تحلیل عاملی، محاسبه هر نمره با نمره کل نشان داده که به جز سه سؤال، ضرایب سؤالات دیگر بین 0/14 تا 0/64 بود. در پژوهش حاضر روایی صوری و محتوای آزمون توسط 5 نفر از متخصصان مورد تأیید قرار گرفت. همچنین در اجرای 30 نفری، ضرایب پایایی کلی پرسش‌نامه با روش‌های آلفای کرونباخ 0/64 به دست آمد (Vahedi & Eghbali, 2023).

پرسش‌نامه سلامت عمومی^۱ (GHQ): توسط گلدبرگ^۲ (1972) به منظور شناسایی اختلالات روانی غیر روان‌پریشی، تدوین و تنظیم شد که به‌طور وسیعی از آن برای تشخیص اختلالات خفیف روانی و غربالگری اختلالات روان‌شناختی غیر سایکوتیک استفاده می‌شود. پاسخ آزمودنی به هر یک از پرسش‌ها در یک طیف چهاردرجه‌ای «اصلاً»، «در حد معمول»، «به

1. General Health & Questionnaire

2. Goldberg



مراتب بیشتر از حد معمول»، و «تقریباً بیشتر از حد معمول» یا «قاطعانه»، «فکر نمی‌کنم»، «به ذهنم خطور کرده»، «قطعاً بلی» یا «هیچ»، «کمی»، «زیاد»، «مثل همیشه»، «خیلی زیاد/ بیشتر از همیشه»، مشخص می‌شود. فرم 28 ماده‌ای پرسش‌نامه، دارای 4 مقیاس و هر مقیاس حاوی 7 سؤال است. مقیاس‌های آن عبارت‌اند از: علائم جسمانی، اضطراب و اختلال خواب، اختلال در کارکرد اجتماعی و افسردگی شدید. در مطالعات متعدد داخلی و خارجی روایی پرسش‌نامه تأیید شده است. روایی پرسش‌نامه در پژوهش‌های بسیاری تأیید شده است. در یک مطالعه ضریب آلفای کرونباخ و تنصیف پرسش‌نامه سلامت عمومی برای دانشجویان دختر 87٪ و 84٪ و برای دانشجویان پسر 88٪ و 90٪ محاسبه شده است (Poorbarat, et al., 2021).

مقیاس کیفیت خواب پیتزبورگ¹ (PSQI): پرسش‌نامه‌ای خودگزارشی 18سؤالی است و کیفیت خواب را بررسی می‌کند و مناسب‌ترین ابزار برای اندازه‌گیری کیفیت خواب در افراد سالمند است. پرسش‌نامه‌ای استاندارد است و 18 پرسش دارد. این پرسش‌نامه 7 ویژگی مربوط به خواب را ارزیابی می‌کند: کیفیت ذهنی خواب، تأخیر در به خواب رفتن، مدت‌زمان خواب، میزان بازدهی خواب، اختلالات خواب، استفاده از داروهای خواب‌آور و اختلالات عملکردی روزانه. امتیاز هر سؤال بین صفر تا 3 و امتیاز هر ویژگی نیز حداکثر 3 است. هرچه نمره به‌دست‌آمده بیشتر باشد، کیفیت خواب بدتر است. در یک مطالعه روایی پرسش‌نامه 80/0 و پایایی آن با روش آزمون مجدد، بین 93/0 تا 98/0 گزارش شده است. پایایی این مقیاس 83/0 و روایی آن نیز در مطالعات مختلف بین 5/86 تا 6/89 گزارش شده است (Atadokht, 2015).

برای تجزیه و تحلیل داده‌ها و پاسخ به سؤال پژوهشی، از تحلیل رگرسیون و ضریب همبستگی پیرسون استفاده شده است.

یافته‌های پژوهش

در این بخش نتایج توصیفی، همبستگی بین متغیرها و نیز نتایج حاصل از تحلیل رگرسیون خطی به روش همزمان برای سلامت روانی سالمندان به‌وسیله متغیرهای تاب‌آوری و کیفیت خواب ارائه شده است. پایین‌ترین سن شرکت‌کنندگان در پژوهش 61 و بالاترین آنها 73 سال و میانگین سنی 66 سال بود. با توجه به ملاک ورود، پایین‌ترین سطح تحصیلی، سیکل و بالاترین آنها کارشناسی ارشد بود. بیشترین فراوانی تحصیلات مربوط به گروه دارای مدرک تحصیلی دیپلم است. از بین شرکت‌کنندگان 97 نفر مرد و 75 نفر زن بودند.

1. Pittsburgh Sleep Quality Index



جدول 1. یافته‌های توصیفی مؤلفه‌های تاب‌آوری و کیفیت خواب و سلامت روانی

متغیر	زیرمقیاس	میانگین	انحراف استاندارد	پایین‌ترین	بالا‌ترین	چولگی	کشیدگی
کیفیت خواب	کیفیت ذهنی	0/63	1/30	0	2	-0/33	-0/66
	تأخیر در خواب‌رفتن	0/79	1/49	0	3	0/32	-0/38
	داروهای خواب‌آور	0/82	0/71	0	3	-0/35	0/49
	اختلالات خواب	0/92	1/16	0	3	0/26	-0/46
	بازدهی خواب	0/73	1/01	0	3	0/16	-0/42
	مدت‌زمان خواب	0/91	1/35	0	3	-0/26	-0/38
	اختلالات عملکردی	0/79	0/73	0	3	-0/34	-0/21
تاب‌آوری	تصور شایستگی	17/26	4/33	7	28	0/19	-0/21
	اعتماد به غرایز	13/87	3/45	6	24	0/19	-0/16
	پذیرش مثبت	10/78	3/23	4	16	0/06	-0/38
	کنترل ادراک‌شده	6/87	2/30	2	11	-0/24	-0/48
	تأثیرات معنوی	4/46	1/95	2	8	0/32	-0/49
سلامت روانی	44/41	6/77	25	64	0/15	0/38	

نتایج توصیفی برای مؤلفه‌های تاب‌آوری و کیفیت خواب و همچنین سلامت روانی شامل میانگین، انحراف معیار، بالاترین و پایین‌ترین نمره، چولگی و کشیدگی برای متغیرهای پیش‌بین و ملاک در جدول 1 ارائه شده است. چولگی و کشیدگی داده‌ها برای ارزیابی میزان پراکندگی فراوانی داده‌ها و برای بررسی نرمال بودن توزیع استفاده می‌شوند. چنانکه مشاهده می‌شود در تمامی موارد چولگی و کشیدگی بین $2+$ و $2-$ قرار دارند. بنابراین می‌توان گفت داده‌ها نرمال هستند.

جدول 2. ضریب همبستگی مؤلفه‌های تاب‌آوری و کیفیت خواب و سلامت روانی

متغیر	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
1. کیفیت ذهنی	1												
2. تأخیر خواب	0/13	1											
3. داروها	0/05	-0/54**	1										
4. اختلالات خواب	0/13	0/12	0/32**	1									
5. بازدهی خواب	-0/04	0/13	0/19**	0/27**	1								
6. مدت خواب	0/16*	0/18*	0/24**	0/15*	0/30**	1							
7. اختلال عملکرد	0/24**	0/28**	0/28**	0/28**	0/11	0/27	1						
8. تصور شایستگی	-0/28**	-0/10	-0/04	0/01	0/06	-0/03	-0/13	1					
9. اعتماد به غرایز	-0/13	0/04	-0/04	-0/07	0/04	0/05	-0/02	0/29**	1				
10. پذیرش مثبت	-0/10	0/008	0/05	-0/05	0/09	0/06	-0/07	0/22**	0/20**	1			
11. ادراک کنترل	-0/17*	0/009	-0/04	-0/04	0/004	-0/06	-0/08	0/23**	0/51**	0/06	1		
12. تأثیرات معنوی	-0/29**	0/018	-0/02	-0/11	-0/02	-0/09	-0/15*	0/17*	0/18*	0/19*	0/11	1	
13. سلامت روانی	-0/42**	0/16*	-0/09	-0/19*	0/10	0/21**	-0/36**	0/36**	0/26**	0/34**	0/19*	0/35**	1

* معنی‌داری در سطح 0/05

** معنی‌داری در سطح 0/01



جدول 2 ضرایب همبستگی متغیرهای پیش‌بین مؤلفه‌های تاب‌آوری و کیفیت خواب را با متغیر ملاک سلامت روانی نشان می‌دهد. چنانکه مشاهده می‌شود، همبستگی به‌دست آمده برای رابطه همه مؤلفه‌های تاب‌آوری (تصور شایستگی، اعتماد به‌غرایز، پذیرش مثبت، ادراک کنترل و تاثیرات معنوی) با سلامت روانی معنی‌دار است. همچنین رابطه مؤلفه‌های کیفیت خواب (کیفیت ذهنی خواب، تأخیر در بخواب رفتن، اختلالات خواب، مدت به‌خواب رفتن و اختلال عملکرد روزانه) با سلامت روانی معنی‌دار است.

جدول 3. نتایج تحلیل رگرسیون و تحلیل واریانس اشتیاق تحصیلی بر اساس متغیرهای پیش‌بین

شاخص	SS	df	MS	F	P	R	R2	اصلاح شده R2
رگرسیون	3451/79	12	287/65	10/37	0/001	0/66	0/43	0/39
باقی‌مانده	4438/24	160	27/73					

جدول 3. نتایج تحلیل رگرسیون و تحلیل واریانس، نقش تاب‌آوری و کیفیت خواب را در پیش‌بینی سلامت روانی نشان می‌دهد. نتایج نشان می‌دهد که میزان F محاسبه‌شده (10/37) برای متغیرهای پیش‌بین در سطح $P < 0/001$ معنی‌دار است و بیانگر این است که مدل، برازش لازم را دارد. همچنین ضریب همبستگی (0/66)، ضریب تعیین (0/43) و ضریب تعیین اصلاح شده (0/39)، نشان می‌دهد که متغیرهای پیش‌بین، توانسته‌اند تغییرات سلامت روانی را پیش‌بینی کنند. بر اساس جدول سهم متغیرهای پیش‌بین در تبیین واریانس اشتیاق تحصیلی 39 درصد است.

جدول 4. ضرایب تأثیر، بتا و رگرسیون متغیرهای پیش‌بینی‌کننده اشتیاق تحصیلی

متغیر	B	SE	Beta	T	P
مقدار ثابت	35/51	2/91		12/17	0/001
کیفیت ذهنی	-2/04	0/72	-0/19	-2/84	0/005
تأخیر خواب	-0/76	0/62	-0/09	-1/21	0/226
داروها	0/54	0/62	0/06	0/86	0/39
اختلالات خواب	-0/83	0/50	-0/11	-1/68	0/09
بازدهی خواب	1/45	0/60	0/16	2/42	0/017
مدت خواب	-1/13	0/49	-0/15	-2/31	0/022
اختلال عملکرد	-1/60	0/57	-0/18	-2/78	0/006
تصور شایستگی	0/23	0/10	0/15	2/30	0/023
اعتماد به‌غرایز	0/22	0/14	0/11	1/53	0/126
پذیرش مثبت	0/43	0/13	0/20	3/28	0/001
ادراک کنترل	0/04	0/20	0/014	0/20	0/84
تأثیرات معنوی	0/55	0/22	0/16	2/47	0/015

جدول 4 نتایج ضرایب تأثیر، بتا و t رگرسیون متغیرهای پیش‌بینی‌کننده سلامت روانی را نشان می‌دهد. چنانکه مشاهده می‌شود میزان بتا در متغیرهای کیفیت ذهنی خواب، بازدهی خواب، مدت خواب و اختلال عملکرد روانه مربوط به کیفیت خواب معنی‌دار است. در متغیرهای مربوط به تاب‌آوری تصور شایستگی، پذیرش مثبت و تأثیرات معنوی بتای معنی‌داری دارند. با توجه به ضرایب بتا و مقدار t می‌توان گفت که در بین متغیرهای پیش‌بین، بیشترین ضریب تأثیر استاندارد مربوط به پذیرش مثبت ($\beta = 0/20$) و پس از آن هم کیفیت ذهنی خواب ($\beta = 0/19$)، سپس اختلال عملکرد روزانه ($\beta = 0/18$) و پس از آن به ترتیب بازدهی خواب ($\beta = 0/16$) و تأثیرات معنوی ($\beta = 0/16$)، مدت خواب ($\beta = 0/153$)، تصور شایستگی ($\beta = 0/152$) در رتبه‌های بعدی قرار دارند. در سایر موارد بتای به‌دست آمده معنی‌دار نیست.

بحث

هدف پژوهش حاضر مطالعه نقش تاب‌آوری و کیفیت خواب در سلامت روانی سالمندان است. نتایج پژوهش حاضر نشان داد که تاب‌آوری با سلامت روانی سالمندان ارتباط دارد. نتایج نشان داد که رابطه همه مؤلفه‌های تاب‌آوری (تصور شایستگی، اعتماد به غریز، پذیرش مثبت، ادراک کنترل و تأثیرات معنوی) با سلامت روانی معنی‌دار است. نتایج به‌دست‌آمده با یافته‌های (Upasen, et. al., 2024) (Zahirinia, 2023)، همسو است. تاب‌آوری می‌تواند بر سازگاری افراد تأثیر مثبتی بگذارد و از این طریق می‌تواند بر سلامت روانی تأثیر داشته باشد (داویدوف و همکاران، 2010). همچنین تأثیر مثبت کلی‌تری بر بهزیستی روانی (ایجاد احساسات مثبت، رضایت از زندگی و شغلی) دارد. تحقیقات نشان می‌دهد که تاب‌آوری با اثرگذاری بر طیف متنوعی از متغیرهای روان‌شناختی مانند کاهش استرس، ارتقای بهزیستی عاطفی، کاهش فشار و بهبود عملکرد فردی می‌تواند بر سلامت روانی تأثیرگذار باشد و آن را ارتقا بخشد (Singh et, al., 2024). نظریه خودتعیینی که بر اهمیت نیازهای اساسی روان‌شناختی برای خودمختاری، شایستگی و ارتباط تأکید دارد، مؤید این یافته هست. در قالب نظریه خودتعیینی، این یافته را می‌توان چنین تبیین کرد که سالمندانی که احساس استقلال و همچنین تصور شایستگی در ابعاد مختلف زندگی خود را داشته باشند و امکان حضور و مشارکت در فعالیت‌های معنادار و ارتباطات مثبت با دیگران داشته باشند، سلامت روانی مطلوب‌تری خواهند داشت. از سوی دیگر، نظریه سرمایه روان‌شناختی هم این یافته را تبیین می‌کند. بدین‌صورت که سالمندانی که دارای سرمایه روان‌شناختی بالایی هستند، به احتمال زیاد از تاب‌آوری بالایی هم برخوردار خواهند بود و سلامت روان بهتری را تجربه خواهند کرد.

نتایج تحقیق نشان داد که رابطه کیفیت خواب هم با سلامت روانی معنی‌دار است. نتایج نشان می‌دهد رابطه مؤلفه‌های کیفیت خواب کیفیت ذهنی خواب، تأخیر در بخواب رفتن، اختلالات خواب، مدت به‌خواب رفتن و اختلال عملکرد روزانه با سلامت روانی معنی‌دار است. نتایج به‌دست‌آمده با یافته‌های (Silay & Gürsoy, 2024) و (Zhang, et, al., 2024) همسو است.

اگرچه مشکلات خواب می‌تواند افراد را در همه گروه‌های جمعیتی تحت تأثیر قرار دهد، افراد سالمند به‌طور خاص، آسیب‌پذیر هستند. سالمندان به دلیل افزایش سن، اغلب تغییراتی را در الگوهای خواب، مانند مشکل در به خواب رفتن و ماندن در خواب تجربه می‌کنند (Zhang, et, al., 2024). خواب کافی برای رفاه کلی و کیفیت زندگی بسیار مهم است. خواب



به‌طور مستقیم بر عملکردهای شناختی، بهره‌وری و عملکرد در محل کار یا فعالیت‌های روزانه تأثیر می‌گذارد. الگوهای خواب ضعیف می‌تواند منجر به اختلال در تمرکز، مشکلات حافظه و کاهش بهره‌وری شود. الگوهای خواب می‌تواند با افزایش سن تغییر کند و مطالعه این تغییرات به درک فرآیندهای پیری سالم و افزایش طول عمر کمک می‌کند. الگوهای خواب نامناسب می‌تواند منجر به افزایش هزینه‌های مراقبت‌های بهداشتی و کاهش بهره‌وری اقتصادی شود. درک الگوهای خواب می‌تواند به مداخلات بهداشتی مقرون‌به‌صرفه کمک کند (Koren, et., al., 2023). این یافته را می‌توان با استفاده از نظریه تنظیم عاطفی تبیین کرد. بر اساس این نظریه، کیفیت خواب، نقش مهمی در تنظیم عواطف ایفا می‌کند و سالمندانی که به‌طور مزمن کمبود خواب دارند، ممکن است در تنظیم عواطف خود با مشکل مواجه شوند و در معرض احساسات منفی نظیر غم و اندوه و مشکلات روانی نظیر استرس و اضطراب و همچنین مسائل اجتماعی نظیر مشکل در ارتباطات بین فردی قرار گیرند که همه این موارد سلامت روانی سالمندان را تهدید می‌کند.

نتایج پژوهش نشان می‌دهد که تاب‌آوری و کیفیت خواب می‌توانند 39 درصد تغییرات را در سلامت روانی سالمندان پیش‌بینی کنند. در بین مؤلفه‌های پیش‌بین به ترتیب کیفیت ذهنی خواب، اختلال عملکرد روزانه، بازدهی خواب، تأثیرات معنوی تاب‌آوری، مدت خواب و تصور شایستگی در پیش‌بینی سلامت روانی نقش دارند.

نتیجه‌گیری

نتایج این تحقیق، نقش تاب‌آوری و کیفیت خواب را در سلامت روانی سالمندان مورد تأیید قرارداد. این دو متغیر می‌توانند به‌طور معنی‌داری در پیش‌بینی سلامت روانی سالمندان نقش ایفا کنند. بنابراین می‌توان گفت که با افزایش میزان تاب‌آوری و کیفیت خواب در سالمندان، میزان سلامت روانی در آن‌ها افزایش پیدا می‌کند. در عصر فعلی تاب‌آوری به‌عنوان مهارتی است که می‌توان آن را در افراد ارتقا بخشید. همچنین کیفیت خواب، عامل مهمی در سلامت روانی سالمندان است و می‌توان برای بهبود آن اقداماتی انجام داد. مراکز بهداشت و سلامت روان می‌توانند در راستای ارتقای سلامت روان سالمندان آموزش‌هایی را برای آنان فراهم نمایند. همچنین پیشنهاد می‌شود که عوامل مؤثر بر کیفیت خواب و تاب‌آوری سالمندان شناسایی شوند تا مداخلات مناسبی بر اساس این عوامل در جهت بهبود سلامت روانی آنان طراحی شود. در این راستا استفاده از مراکز نگهداری روزانه سالمندان، می‌توانند مفید باشد. متغیرهای جامعه‌شناختی و روان‌شناختی متعددی وجود دارند که می‌توانند در سلامت روانی سالمندان نقش ایفا کنند. در این پژوهش صرفاً دو متغیر و ابعاد آن‌ها مورد بررسی قرار گرفتند. پیشنهاد می‌شود در مطالعات آتی، نقش متغیرهای دیگر نیز مورد بررسی قرار گیرد.

تعارض منافع

هیچ‌گونه تعارض منافع توسط نویسندگان بیان نشده است.



سپاسگزاری

این مطالعه با همکاری مراکز نگهداری روزانه سالمندان بهزیستی و به‌ویژه سالمندان محترم شهر تبریز انجام شد. پژوهشگران نهایت تشکر و قدردانی را از این عزیزان دارند.

References

- Alavi, M., Jarjaran-Shoushtari, Z., Norouzi, M., & Mohammadi-Shahbolaghi, F.(2017). Mental health status of the elderly and its related factors in Tehran in 2014-2015. *Journal of Mazandaran University of Medical Sciences*, 27(158), 112-122. <https://sid.ir/paper/44194/fa>(persian).
- Arabzadeh, M.(2017). Relationship Between Basic Psychological Needs and Mental Vitality in the Elderly. *Iranian Journal of Ageing*; 12(2):170-179. <http://dx.doi.org/10.21859/sija-1202170>.(Persian).
- Atadokht, A.(2015). Sleep quality and its related factors in students. *Health and Care*, 17(1), 9-18. SID. <https://sid.ir/paper/252030/>(Persian)
- Boyle, J. T., Boeve, A., & Moye, J.(2024). New directions in sleep research for older adults and their caregivers. *Clinical Gerontologist*, 47(3), 363–366. <https://doi.org/10.1080/07317115.2024.2330282>
- Chang, A. Y., Skirbekk, V. F., Tyrovolas, S., Kassebaum, N. J. and Dieleman, J. L. (2019). Measuring population ageing: an analysis of the Global Burden of Disease Study 2017. *The Lancet Public Health*, 4(3), 159-167. DOI: [10.1016/S2468-2667\(19\)30019-2](https://doi.org/10.1016/S2468-2667(19)30019-2)
- De Lima, F. R. A., Da Silva, A. L., & Filho, M. G.(2018). Systematic review: resilience enablers to combat counterfeit medicines. *Supply chain management*, 23, 117-135. <https://doi.org/10.1108/SCM-04-2017-0155>
- Ebrahimi, Z., & Reza, M., Ghandehary, E. & Veisi, K. (2019). Comparing the efficacy of yoga exercise and intergenerational interaction program on mental health of elderly. *Journal of Research & Health*, 9, 5, 401-410. <http://dx.doi.org/10.29252/jrh.9.5.401>
- Hereford, J.(2024). *Sleep and rehabilitation: A guide for health professionals*. Routledge.(Original work published)
- Infurna, F. J.(2021). Utilizing principles of life-span developmental psychology to study the complexities of resilience across the adult life span. *The Gerontologist*, 61(6), 807-818. <https://doi.org/10.1093/geront/-gnab086>
- Jeste, D. V., Koh, S., & Pender, V. B.(2022). Perspective: Social Determinants of Mental Health for the New Decade of Healthy Aging. *The American journal of geriatric psychiatry: official journal of the American Association for Geriatric Psychiatry*, 30(6), 733–736. <https://doi.org/10.1016/j.jagp.2022.01.006>
- Koren, T., Fisher, E., Webster, L., Livingston, G., & Rapaport, P.(2023). Prevalence of sleep disturbances in people with dementia living in the community: A systematic review and meta-analysis. *Ageing Research Reviews*, 83, 101782. <https://doi.org/10.1016/j.arr.2022.101782>
- Manning, L. K., & Bouchard, L.(2020). Encounters with adversity: A framework for understanding resilience in later life. *Ageing & Mental Health*, 24(7), 1108-1115. <https://doi.org/10.1080/13607863.2019.1594162>



- Meléndez, J. C., Satorres, E., Redondo, R., Escudero, J., Pitarque, A.(2018). Wellbeing, resilience, and coping: Are there differences between healthy older adults, adults with mild cognitive impairment, and adults with Alzheimer-type dementia? *Arch Gerontol Geriatr*, 77:38-43. doi: 10.1016/j.archger.2018.04.004.
- Minkel, J. D., Banks, S., Htaik, O., Moreta, M. C., Jones, C. W., McGlinchey, E. L., et al.(2012). Sleep deprivation and stressors: evidence for elevated negative affect in response to mild stressors when sleep deprived. *Emotion*, 12, 1015–1020. <https://doi.org/10.1037/a0026871>
- Mortazavi, S. S., Shati, M., Keshtkar, A., Malakouti, S. K., Bazargan, & M., Assari, S.(2016). Defining polypharmacy in the elderly: a systematic review protocol. *BMJ: British Medical Journal*, 24; 6(3): e010989. <http://dx.doi:10.1136/bmjopen-2015-010989>
- Poorbarat S, Rajabzadeh R, Jafari Y, Mohaddes Hakkak H, Gangi R, Ahmadi M et al . Investigating the Relationship between Psychosocial–Social health and Academic Achievement of the Students in North Khorasan University of Medical Sciences. *TB* 2021; 20(5) :26-39 URL: <http://tbj.ssu.ac.ir/article-1-3202-fa.html>
- Ravyts, S. G., & Dzierzewski, J. M.(2022). Sleep and healthy aging: A systematic review and path forward. *Journal of Clinical Gerontology and Geriatrics*, 47(3), 367-379. <https://doi.org/10.1080/07317115.-2022.2064789>
- Ravyts, S. G., & Dzierzewski, J. M.(2022). Sleep and healthy aging: A systematic review and path forward. *Journal of Clinical Gerontology and Geriatrics*, 47(3), 367-379. <https://doi.org/10.1080/07317115.-2022.2064789>
- Shang, Q, Zhou, J, Yao, J, Feng, C, Lou, H, and Cong, D. Sleep duration and the risk of new-onset arthritis in middle-aged and older adult population: results from prospective cohort study in China. *Front Public Health*.(2024) 12:1321860. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1321860>
- Silay, K., & Gürsoy, F.(2024). The relationship between sleep and quality of life in older people living in nursing homes. *Ankara City Hospital Medical Journal*, 3(4), 161-166. <https://doi.org/10.5505/achmedj.2024.28190>
- Singh, J., Michaelides, G., Mellor, N., Vaillant, D., Saunder, L., & Karanika-Murray, M.(2024). The effects of individual and team resilience on psychological health and team performance: A multi-level approach. *Current Psychology*, 43, 33828-33843. <https://doi.org/10.1007/s12144-024-06861-1>
- Upasen, R., Saengpanya, W., Awae, W., & Prasitvej, P.(2024). The influence of resilience and social support on mental health of older adults living in community: A cross-sectional study. *BMC Psychology*, 12(1), 397. <https://doi.org/10.1186/s40359-024-01892-6>
- Vahedi, H., & Eghbali, A.(2023). Predicting marital satisfaction based on attitude towards spirituality and resilience in the spouses of veterans with post-traumatic stress disorder. *Military psychology*, 14(1), 173-191. <https://dor.isc.ac/dor/20.1001.1.25885162.1402.14.53.8.7>
- Van Breda, A.D.(2018). A critical review of resilience theory and its relevance for social work. *Social Work/Maatskaplike Werk*, 54(1), 54, 1–18. <http://dx.doi.org/10.15270/54-1-611>
- World Health Organization.(2020). COVID-19 disrupting mental health services in most countries, WHO survey. Retrieved on 22/10/2021 at <https://www.who.int/news/item/05-10-2020-covid-19-disrupting-mental-health-services-in-most-countries-who-s-survey>
- World Health Organization.(2021). Decade of Healthy Ageing: Baseline Report. World Health Organization; Geneva, Switzerland. Available online: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/338677>



- Zadworna, M., & Ardelt, M.(2025). Understanding mental health in older adults: exploring the interplay of wisdom, perceived poor health, and attitudes toward aging. *Aging & mental health*, 1–12. Advance online publication. <https://doi.org/10.1080/13607863.2025.2452943>
- Zahirinia, M.(2023). Factors influencing resilience in the elderly: a systematic review. *Iranian Evolutionary Educational Psychology Journal*, 5(4), 325 - 348. https://doi.org/10.22034/5.4.32_5
- Zhang, J., Lau, E. Y. Y., and Hsiao, J. H.(2019). Using emotion regulation strategies after sleep deprivation: ERP and behavioral findings. *Cogn. Affect. Behav. Neurosci.* 19, 283–295. <https://doi.org/10.3758/s13415-018-00667-y>
- Zhang, Q., Tong, M., Ji, Y., Hou, Y., Lou, Z., Wu, D., Mi, Y., Miu, P., Tian, J., Zhu, Z., & Ruan, L.(2024). The impact of sleep disturbances on treatment efficacy and prognosis in patients with depressive and anxiety disorders. *Frontiers in Psychiatry*, 15, 1432538. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2024.1432538>

