

领悟社会支持对中老年孤独感的影响

——心理韧性的中介作用和健康促进生活方式的调节作用

王 婷^{1,2*}, 夏晓红^{1#}, 王迪生¹, 唐 玲¹, 郑 凡¹

¹川北医学院管理学院, 四川 南充

²内江市第六人民医院检验科, 四川 内江

收稿日期: 2026年8月10日; 录用日期: 2026年9月1日; 发布日期: 2026年9月14日

摘 要

为寻求缓解中老年群体孤独感的有效路径, 文章构建“领悟社会支持 - 心理韧性 - 孤独感”的研究框架, 并考虑健康促进生活方式的调节作用, 采用调查问卷的实证方法, 共纳入474例中老年人进行数据分析, 结果发现: 领悟社会支持显著缓解了中老年人孤独感, 心理韧性发挥了中介作用, 不同健康促进生活方式水平的中老年人, 其心理韧性的中介效果存在差异。研究成果丰富了领悟社会支持、心理韧性及健康促进生活方式的理论内涵并拓展应用情境, 系统地剖析了领悟社会支持影响中老年孤独感的内在作用机制, 为制定针对性的中老年孤独感干预策略提供了新的思路, 具有理论与实践价值。

关键词

中老年, 领悟社会支持, 心理韧性, 孤独感, 健康促进生活方式

The Impact of Perceived Social Support on Loneliness in Middle-Aged and Elderly Adults

—The Mediating Role of Mental Resilience and the Moderating Role of Health-Promoting Lifestyle

Ting Wang^{1,2*}, Xiaohong Xia^{1#}, Disheng Wang¹, Ling Tang¹, Fan Zheng¹

¹School of Management, North Sichuan Medical College, Nanchong Sichuan

²Department of Clinical Laboratory, The Sixth People's Hospital of Neijiang, Neijiang Sichuan

Received: August 10, 2026; accepted: September 1, 2026; published: September 14, 2026

*第一作者。

#通讯作者。

文章引用: 王婷, 夏晓红, 王迪生, 唐玲, 郑凡(2026). 领悟社会支持对中老年孤独感的影响. *心理学进展*, 16(9), 132-140. DOI: 10.12677/ap.2026.169437

Abstract

In order to identify effective strategies for mitigating loneliness among middle-aged and elderly groups, this paper developed a research framework focusing on “perceived social support”, “psychological resilience”, and “loneliness”. The study considered the moderating effect of health-promoting lifestyles. Employing an empirical method involving a questionnaire survey and data analysis, the research included a total of 474 middle-aged and elderly participants, and the results revealed that perceived social support significantly alleviated loneliness among middle-aged and elderly individuals. Psychological resilience played a mediating role, and the impact of psychological resilience’s mediating effect varied among middle-aged and elderly people with different levels of health-promoting lifestyles. Beyond expanding the theoretical implications of perceived social support, psychological resilience, and health-promoting lifestyles and their application scenarios, the results of this study hold significant theoretical and practical value by systematically analyzing the internal mechanism through which perceived social support influences loneliness among middle-aged and elderly groups, and provide new ideas for formulating targeted intervention strategies for loneliness in this population.

Keywords

Middle-Aged and Elderly, Perceived Social Support, Psychological Resilience, Loneliness, Health-Promoting Lifestyle

Copyright © 2026 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

联合国《世界社会报告 2023》指出，全球人口老龄化进程不断加速(United Nations Department of Economic and Social Affairs, 2023)，国家统计局数据显示，到 2025 年底，我国 60 岁以上人群已超过 3.23 亿，是总人口比例的 23% (国家统计局, 2026)。老年人心理健康问题日益受到关注，其中，孤独感作为一种负面情绪，不仅影响老年人的日常情绪状态，还与其生活质量、身心健康密切相关，已成为公共卫生领域的重要议题。一项 2025 年全球研究的 Meta 分析显示，全球孤独感患病率估计为 26%，其中老年群体的孤独感发生率显著高于其他年龄段，成为孤独感高发人群(Susanty et al., 2025)。国内研究进一步证实，我国老年人孤独感流行率达 47.2%，且在不同年龄、文化程度及健康状况人群中存在显著差异(左淑芳等, 2024)。

现有研究更多停留于孤独感的人口学特征描述及单一保护性因素验证，对于领悟社会支持、心理韧性等心理资源如何在现实社会情境中协同发挥作用，以及其作用路径与适用条件，仍有较大的探索空间。基于此，本研究以中老年群体为切入点，重点关注其中的中介与调节作用，系统探究中老年群体孤独感影响因素、潜在作用机制及有效的干预路径，以期提升中老年群体心理健康水平、完善老年健康服务体系、构建老年友好型社会提供参考依据。

领悟社会支持指主观所感受到的、来自社会网络的尊重、支持与理解的情绪感受(Zimet et al., 1990)。基于一项心理社会干预可知，来自社会支持的干预，能减少老年人负面心理(Seward et al., 2025)，即领悟社会支持程度越高，孤独感水平越低。经证实，提升领悟社会支持能力的短期多成分方案，能够有效减

轻社区居住老年人的孤独感(Huang et al., 2026), 从而促进心理健康发展。在以往的研究基础上, 本文提出第一个假设: 领悟社会支持对中老年孤独感起负向预测作用。

心理韧性是在遭遇逆境、挫折及创伤等重大压力时, 表现出来的成功适应与有效恢复的能力(席居哲等, 2008)。既往研究发现, 老年人群中领悟社会支持与心理韧性呈显著正相关, 表明加强老年人领悟社会支持能力可进一步提升心理韧性从而缓解孤独感(Liu et al., 2021)。此外, 已有研究证实, 低社会支持与低心理韧性的组合会显著增加个体的负面情绪体验(Lacomba-Trejo et al., 2026), 且心理韧性在孤独感与心理健康之间也起到了中介作用(Kyle et al., 2026)。当领悟社会支持水平较高时, 个人、家庭及社会等保护性因素更能被调动, 以抵抗环境不好的作用, 并积极适应环境的改变。因此, 在此提出第二个假设: 心理韧性在领悟社会支持与孤独感的关系中发挥中介作用。

健康促进生活方式(HPL)是为提高健康生活水平、达到个体满意进而采纳的综合行为, 涵盖饮食、睡眠、运动和社交等方面(Walker et al., 1987)。国外 Meta 分析证实, 饮食、运动、社交结合的多维健康促进生活方式干预, 可显著降低衰弱风险、提升生活满意度(Joshi et al., 2025), 且健康相关生活方式对个体心理状态与生理健康的调控作用也已得到实证支持, 积极的生活方式有益于延缓衰老, 缓解老龄化带来的机能下降以及心理负担。已有研究表明, 老年人越是坚持健康的生活方式, 其感受到的孤独越低, 即两者呈负相关(车雅洁等, 2023), 健康促进生活方式核心维度可调节身体素养与心理韧性的关联, 且心理韧性与身体活动呈显著正相关(Zhu et al., 2025)。由此, 本文提出第三个假设: 健康促进生活方式在心理韧性与孤独感之间起调节作用。具体的理论架构模型见图 1。

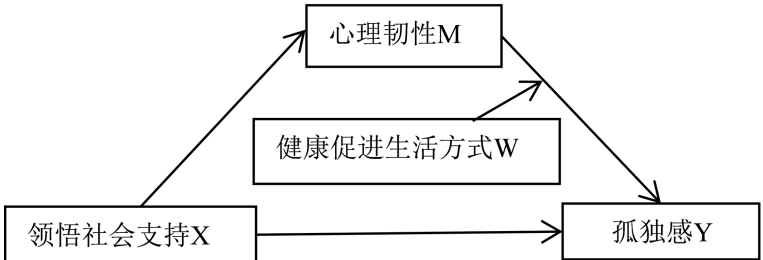


Figure 1. Hypothesized theoretical model
图 1. 理论建构模型

2. 方法

2.1. 研究设计与样本

本研究采用多阶段抽样方法选取研究对象。首先, 依据四川省五大经济区的划分, 在每个经济区内采用简单随机抽样各抽取 2 个城市。随后, 在各抽中的城市中, 采用简单随机抽样法确定最终的研究对象。考虑对象标准: (1) 年龄大于 45 岁; (2) 具备理解并完成问卷, 能进行有效交流的能力; (3) 在户籍社区连续居住大于 6 个月。通过访谈和问卷调查收集患者一般资料, 包括年龄、性别、居住地、文化程度。最终, 问卷实际共发出 500 份, 其中 474 份为有效问卷, 占比 94.80%。本次有效样本 474 人; 男性 239 人(50.4%)、女性 235 人(49.6%); 45~59 岁占 82.5%, 60 岁及以上 17.5%; 农村户籍占 57.2%; 学历各层次均有分布。

2.2. 研究工具

2.2.1. 自变量: 领悟社会支持

领悟社会支持量表(Multidimensional Scale of Perceived Social Support, MSPSS; Zimet et al., 1990), 该

量表由三个分量表组成, 共计 12 个条目。量表计分方式: 7 点 Likert, 1 分: “极不同意”, 至 7 分: “极同意”, 得分越高: 个体领悟社会支持能力越强。本次研究其 Cronbach's α 系数为 0.96。

2.2.2. 因变量: 孤独感

ULA-8 孤独感量表(Short-form UCLA Loneliness Scale, ULS-8; Hays & DiMatteo, 1987), 采用 1987 年对 UCLA 孤独感量表(UCLA Loneliness Scale; Russell et al., 1980)的修订版, 共计 6 个条目。量表计分方式: 4 点 Likert, 1 分: “从不”, 至 4 分: “几乎每天”, 分数越高: 孤独感越强。本次研究其 Cronbach's α 系数为 0.89。

2.2.3. 中介变量: 心理韧性

中文版 10 条目心理韧性量表(10-item Connor-Davison Resilience Scale, CD-RISC-10; 叶增杰等, 2016)采用将英文版量表翻译成中文而形成的量表, 该量表是单维度量表, 包含 10 个条目。量表计分方式: 5 点 Likert, 1 分: “从不”, 至 5 分: “总是”, 分数越高: 个体心理韧性水平越高。本次研究其 Cronbach's α 系数为 0.95。

2.2.4. 调节变量: 健康促进生活方式

健康促进生活方式量表修订版(Health Promoting Life style Profile-II Revers, HPLP-IIR; 曹文君等, 2016), 是由 Wallker 等在 1987 年发布的健康促进生活方式量表(Health Promoting Life style Profile-II, HPLP-II)所开发出的 HPLP-IIR 中文版, 由 40 个条目、6 维度组成: 体育运动、健康责任、压力管理、营养、人际关系和精神成长。量表计分方式: 4 点 Likert, 1 分: “从不”, 至 4 分: “总是”, 分数越高: 健康促进越好。本次研究其 Cronbach's α 系数为 0.96。

2.2.5. 控制变量

中老年孤独感不仅受领悟社会支持的作用, 还受其他因素影响。通过访谈和问卷调查收集患者一般资料, 包括年龄、性别、居住地、文化程度。

2.3. 数据分析

采用 SPSS 27.0 软件进行数据分析。描述性统计阶段, 针对分类变量, 报告其频数分布及百分比; 针对连续变量, 报告其均数与标准差。采用 Pearson 相关分析检验领悟社会支持、健康促进生活方式、心理韧性与孤独感的相关性。

采用 PROCESS 宏程序 4.2 版, 通过 5000 次重复抽样的 Bootstrap 法进行中介效应和调节中介效应分析。首先中介效应的检验通过 PROCESS 宏程序中的模型 4 完成, 旨在分析心理韧性在领悟社会支持与孤独感之间的中介作用, 分析直接效应、间接效应及总效应的点估计值和 95%置信区间(CI), 95%CI 不包含 0 提示效应具有统计学意义。随后采用模型 14 检验健康促进生活方式对心理韧性中介效应的调节作用, 并采用简单斜率法确定调节变量取值范围内条件效应显著的区间(Hayes & Matthes, 2009)。

3. 结果

3.1. 共同方法偏差检验

为减少共同方法偏差对问卷结果的潜在干扰, 此次研究设置了匿名、保密等环节, 从程序层面加以控制。通过 Harman 单因素检验法, 对 4 个变量的所有条目开展探索性分析, 因子提取结果显示, 特征根超过 1 的共计 10 个, 其中最大因子的方差解释率为 25.68%, 低于 40%的判定标准(Podsakoff et al., 2003), 由此认为, 本研究不存在明显的共同方法偏差问题。

3.2. 研究变量的均数及相关性分析

核心变量的均值、标准差与皮尔逊积差相关矩阵如表 1 所示,中老年孤独感平均得分为 2.100 ± 0.710 分;领悟社会支持(4.86 ± 1.18)与心理韧性(3.54 ± 0.84)得分较高。经 Pearson 相关分析,领悟社会支持、心理韧性、健康促进生活方式这三者得分,彼此间均显著正相关(均 $P < 0.01$);领悟社会支持、心理韧性、健康促进生活方式与孤独感得分之间均表现为显著负相关(均 $P < 0.01$)。

Table 1. Means and correlations among variables (N = 474)

表 1. 研究变量的均值及相关系数(N = 474)

变量	均数	标准差	1	2	3	4
1) 领悟社会支持	4.86	1.18	1			
2) 心理韧性	3.54	0.84	0.77**	1		
3) 健康促进生活方式	2.52	0.53	0.60**	0.55**	1	
4) 孤独感	2.10	0.71	-0.48**	-0.45**	-0.44**	1

注: * $P < 0.05$, ** $P < 0.01$, *** $P < 0.001$, 下同。

3.3. 心理韧性的中介效应分析

中介模型结果见图 2。在控制性别、年龄的情况下,领悟社会支持通过心理韧性影响中老年孤独感的模型中,总效应 $[-0.47, 95\%CI (-0.55, -0.39)]$ 和直接效应 $[-0.32, 95\%CI (-0.44, -0.19)]$ 均具有统计学意义;间接效应为 $[-0.16, 95\%CI (-0.46, -0.26)]$,不包含 0,提示中介效应显著,这表明领悟社会支持既可直接作用于孤独感,也可通过心理韧性的中介路径,间接实现对孤独感的预测。其间接效应占总效应的 32.84%。

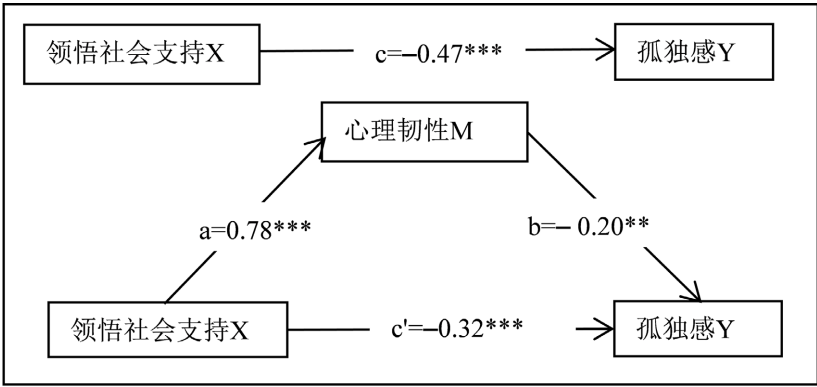


Figure 2. Mediating effect of psychological resilience on the relationship between perceived social support and loneliness among middle-aged and elderly adults (N = 474)

图 2. 心理韧性在中老年领悟社会支持与孤独感中的中介效应(N = 474)

3.4. 健康促进生活方式的调节中介效应分析

由表 2 可知,在控制性别、年龄的情况下对孤独感的调节中介模型进行检验,心理韧性与健康促进生活方式的交互项对孤独感的负向调节效应显著 $[-0.07, 95\%CI (-0.13, -0.02), P = 0.013]$ 。这一结果说明,健康促进生活方式对领悟社会支持 → 心理韧性 → 孤独感这一中介路径的后半段起调节作用。

Table 2. Moderated mediation analysis**表 2.** 有调节的中介效应检验

变量	方程 1 结果变量：心理韧性				方程 3 结果变量：孤独感			
	β	t	LLCI	ULCI	β	t	LLCI	ULCI
性别	-0.20	-3.39	-0.31	-0.08	0.06	0.75	-0.09	0.21
年龄	-0.03	-0.52	-0.12	0.07	0.01	0.22	-0.11	0.14
领悟社会支持	0.78	26.57***	0.72	0.84	-0.24	-3.70***	-0.37	-0.11
心理韧性					-0.16	-2.49*	-0.28	-0.03
健康促进生活方式					-0.23	-4.430***	-0.33	-0.13
心理韧性 * 健康促进生活方式					-0.07	-2.50*	-0.13	-0.02
R ²		0.23				0.29		
F		46.77***				31.46***		

采用基于 5000 次重采样的百分位 Bootstrap 法进一步以健康促进生活方式的 3 个水平(M - 1SD, M, M + 1SD)为分组, 检验领悟社会支持通过心理韧性影响孤独感的条件间接效应。如表 3 所示, 在健康促进生活水平较低的被试中, 领悟社会支持无法通过心理韧性影响孤独感; 而在健康促进生活水平中等的被试中, 心理韧性在领悟社会支持与孤独感之间具有中介作用。结果表明, 健康促进生活方式能对该领悟社会支持通过心理韧性影响孤独感的间接效应具有调节作用, 仅在健康促进生活水平中等和较高时, 间接效应才稳定存在。

Table 3. Bootstrap conditional indirect effects of perceived social support on loneliness through psychological resilience**表 3.** 领悟社会支持通过心理韧性对孤独感的 Bootstrap 条件间接效应

调节因子水平: 健康是促进生活方式	条件间接效应	BootSE	BootLLCI	BootULCI
M - 1SD	-0.07	0.06	-0.19	0.05
M	-0.12	0.05	-0.22	-0.01
M + 1SD	-0.17	0.06	-0.29	-0.04

为了更清楚地揭示健康促进生活方式如何调节心理韧性与孤独感的关系, 在 SPSS 中, 将健康促进生活方式按 M $\pm$ 1SD 分出高、低分组, 进行简单斜率检验。结果显示: 当健康促进生活方式处于低水平条件(M - 1SD)下, 心理韧性对孤独感具有显著的负向预测作用($\beta_{\text{simple}} = -0.29$, $t = -5.78$, $P < 0.001$); 当健康促进生活方式上升到高水平条件(M + 1SD)时, 这一负向预测作用强度随之增加($\beta_{\text{simple}} = -0.31$, $t = -6.46$, $P < 0.001$)。如图 3 所示, 健康促进生活方式越高, 心理韧性对孤独感的负向预测就越强, 即健康促进生活方式水平越高, 心理韧性能更有效缓解孤独感。

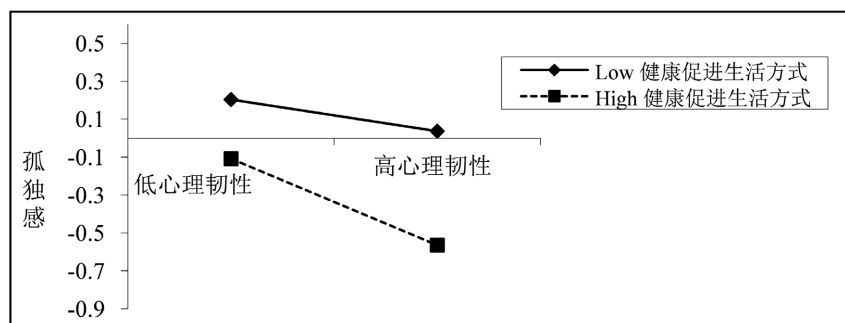


Figure 3. Moderating effect of health-promoting lifestyle on the relationship between psychological resilience and loneliness
图 3. 健康促进生活方式对心理韧性和孤独感关系的调节效应

4. 讨论

4.1. 领悟社会支持与孤独感的关系

相关分析结果表明，中老年人群的领悟社会支持水平与其孤独感之间呈显著负相关，与以往研究相符：领悟社会支持的能力越强，越不容易产生孤独感。孤独感是人在封闭环境下产生的负面心理感受，而领悟社会支持是社会成员可得到的外界支持的感知程度，从而对孤独感的产生有抑制作用(刘倩等, 2021)。近期研究证实，社会支持干预措施能够有效减轻社区居住老年人的孤独感(Huang et al., 2026)。因此，提升中老年领悟社会支持能力有助于促进该群体主动社会参与，从而降低其孤独感。

4.2. 心理韧性在领悟社会支持与孤独感之间起中介作用

中介效应结果显示，中老年群体中，领悟社会支持对孤独感的效应一部分由心理韧性的中介作用介导，这为后续探讨社会支持与心理韧性在各类群体、各类负面心理感受中的作用提供了补充研究。领悟社会支持可以正向预测心理韧性程度，当个体更加敏锐地感知到外界支持时，其心理健康得到促进，这主要通过提升心理适应与应对能力来实现(Luo et al., 2025)，使心理韧性逐步发展并得到巩固。同时，心理韧性可以显著负向预测孤独感。个体的心理韧性程度的不同对负面心理影响的接受程度也不同，产生的孤独感水平也不同，心理韧性是个体面临困境时，通过心理调节容纳并转化负面影响，逐渐增强适应能力的特质(李海垒, 张文新, 2006)。在中老年群体中，提升其领悟社会支持的能力可直接缓解孤独感，也有助于增强心理韧性，改善情绪自我调节功能，间接减轻孤独体验。总体而言，中老年较高的领悟社会支持水平，能增强心理韧性，其所感受到的孤独感也就相应较低。

4.3. 健康促进生活方式在领悟社会支持和孤独感之间起调节作用

研究进一步发现，中老年群体健康促进生活方式调节“心理韧性-孤独感”这一路径，构建了一个有调节的中介模型。当中老年健康促进生活方式维持在较高水平时，可以对心理韧性针对孤独感的负向效果起到显著的强化作用。心灵成长、健康责任、运动锻炼、营养、人际关系与压力管理这六大积极生活模式被纳入健康促进生活方式(陈洁瑜等, 2017)，不仅注重改善个体生理、心理及社会适应能力，还是提升整体健康水平的关键保护因素。践行并保持良好的健康促进生活方式，能有效提升个体心理健康水平，强化心理韧性，从而增强心理韧性对孤独感的负向预测作用，健康促进生活方式在这一过程中发挥调节作用。针对社区老年人的调查证实，健康促进生活方式与孤独感之间存在明显的负向关联(车雅洁等, 2023)。此外，本研究发现低水平的健康促进生活方式并未对心理韧性的作用路径产生明显影响。这提示，偶发的健康行为难以触发这一调节机制，只有系统地培养并维持良好的健康生活习惯，才能有效激活

其对心理韧性的积极作用。对社区工作者而言,在心理健康服务时需构建更立体的干预路径:一方面通过增强居民的领悟社会支持直接缓解孤独感,另一方面则可借助推广健康促进生活方式,为缓解中老年人孤独感提供一个综合途径,间接改善其情绪体验。

4.4. 研究限制

本研究样本取自四川省中老年群体,样本的地域来源、年龄结构存在一定局限。受限于横断面研究设计,本研究所揭示的变量间关系仍属于相关层面的探讨,难以明确变量的因果关系,也无法捕捉中老年群体心理特质随年龄增长或环境变化可能发生的动态变化。后续相关研究可引入追踪设计、序列设计等纵向研究,并结合多地域、分年龄段的大样本数据,对变量间的内在机制做进一步检验,提升研究结论的适用性与解释力。

5. 结论

本研究采用问卷法,在四川省五大经济区内采用简单随机抽样各抽取2个城市进行调查,对其中500名中老年人的领悟社会支持、孤独感、心理韧性以及健康促进生活方式情况展开了调查,结果发现:1)中老年群体中,领悟社会支持、心理韧性水平较高,孤独感水平较低。2)中老年人群的领悟社会支持水平与其孤独感之间呈显著负相关,心理韧性在领悟社会支持与孤独感之间起中介作用,健康促进生活方式对该中介路径存在显著调节作用。

致 谢

本论文的完成,由衷感谢我的导师的悉心指导,从选题到定稿,严谨的治学态度让我受益良多。感谢474位受访中老年人的信任与分享,对老龄群体心理健康的关注,我将继续前行。

基金项目

四川省社会科学重点研究基地四川应用心理学研究中心2022年一般项目:非亲属情感支持对留守老人孤独感影响研究(CSXL-202A05)。

参考文献

- 曹文君,郭颖,平卫伟,郑建中(2016). HPLP-II健康促进生活方式量表中文版的研制及其性能测试. *中华疾病控制杂志*, 20(3), 286-289.
- 车雅洁,陈凤辉,于珊,蒋昕,杨璇璇,热孜万古丽·艾尼瓦,颜萍(2023). 社区老年人健康促进生活方式、孤独感在自我感知老化与生存质量之间的链式中介效应. *现代预防医学*, 50(15), 2767-2772.
- 陈洁瑜,余克强,孙晓敏,陈泽伟,邝柳燕,等(2017). 健康促进生活方式对亚健康状态转化的影响. *南方医科大学学报*, 37(2), 184-191.
- 国家统计局(2026). 王萍萍:2025年全国人口总量为140,489万人 人口高质量发展持续推进. https://www.stats.gov.cn/sj/sjtd/202601/t20260119_1962338.html, 2026-04-28.
- 李海垒,张文新(2006). 心理韧性研究综述. *山东师范大学学报(人文社会科学版)*, 51(3), 149-152.
- 刘倩,于晓丽,费燕,邱昌翠,朱晓萍(2021). 心理韧性和领悟社会支持在首发缺血性脑卒中患者感恩与健康促进行为间的中介效应. *解放军护理杂志*, 38(11), 12-16.
- 席居哲,桑标,左志宏(2008). 心理弹性(Resilience)研究的回顾与展望. *心理科学*, 31(4), 995-998+977.
- 叶增杰,阮小丽,曾珍,谢琼,程梦慧,等(2016). 中文版10条目心理韧性量表在护生群体中的信效度分析. *护理学报*, 23(21), 9-13.
- 左淑芳,王紫玉,叶翠,黄煊,徐勇,林璐(2024). 中国老年人孤独感流行率的系统评价和Meta分析. *军事护理*, 41(9), 1-7.

- Hayes, A. F., & Matthes, J. (2009). Computational Procedures for Probing Interactions in OLS and Logistic Regression: SPSS and SAS Implementations. *Behavior Research Methods*, 41, 924-936. <https://doi.org/10.3758/brm.41.3.924>
- Hays, R. D., & DiMatteo, M. R. (1987). A Short-Form Measure of Loneliness. *Journal of Personality Assessment*, 51, 69-81. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5101_6
- Huang, G., Yang, X., Yao, L., Li, X., Wu, Y., Zhou, S. et al. (2026). The Effectiveness of Social Support Interventions on Loneliness among Older People in the Community: A Meta-Analysis of Randomised Controlled Trials. *Frontiers in Aging*, 6, Article 1594513. <https://doi.org/10.3389/fragi.2025.1594513>
- Joshi, S., Jabade, M., Nadaf, H., & Salve, P. (2025). Evidence-Based Pathways to Healthy Aging: A Systematic Review and Meta-Analysis of Lifestyle Interventions for Longevity and Well-Being. *Investigación y Educación en Enfermería*, 43, e06. <https://doi.org/10.17533/udea.ice.v43n3e06>
- Kyle, S. N., Dunne, S., & Barkus, E. (2026). Resilience, Loneliness, and Mental Well-Being in the UK Farming Community. *Journal of Agromedicine*, 31, 224-234. <https://doi.org/10.1080/1059924x.2025.2583409>
- Lacomba-Trejo, L., Espuig, A., Carbajo, E., & Galán, A. (2026). Predicting Anxiety, Depression and Emotional Distress in Spanish People with Advanced Chronic Kidney Disease: The Role of Resilience, Social Support, Coping Strategies, and Illness Threat Perception. *Journal of Health Psychology*, 31, 4161-4178. <https://doi.org/10.1177/13591053251409465>
- Liu, Y., Huang, L., Liu, Q., Qian, G. Z. et al. (2021). Moderating Effect of Psychological Resilience on the Perceived Social Support and Loneliness in the Left-Behind Elderly in Rural Areas. *Frontiers of Nursing*, 8, 357-363. <https://doi.org/10.2478/fon-2021-0035>
- Luo, J., Du, R., Wang, X., & Luo, L. (2025). The Relationship between Social Support and Mental Health in Athletes: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Frontiers in Psychology*, 16, Article 1642886. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1642886>
- Podsakoff, P. M., MacKenzie, S. B., Lee, J. Y., & Podsakoff, N. P. (2003). Common Method Biases in Behavioral Research: A Critical Review of the Literature and Recommended Remedies. *Journal of Applied Psychology*, 88, 879-903. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.88.5.879>
- Russell, D., Peplau, L. A., & Cutrona, C. E. (1980). The Revised UCLA Loneliness Scale: Concurrent and Discriminant Validity Evidence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 39, 472-480. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.39.3.472>
- Seward, N., Peters, T. J., Loh, W. W., Nakamura, C. A., McMillan, D., Gilbody, S. et al. (2025). Explaining How a Psychosocial Intervention (PROACTIVE) Based on Behavioural Activation Improved Outcomes of Depression in Older Adults Living in Deprived Regions of Brazil: The Mediating Roles of Reduced Loneliness and Stepped Care. *Journal of Affective Disorders*, 372, 191-199. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2024.12.024>
- Susanty, S., Nadirawati, N., Setiawan, A., Haroen, H., Pebrianti, S., Harun, H. et al. (2025). Overview of the Prevalence of Loneliness and Associated Risk Factors among Older Adults across Six Continents: A Meta-Analysis. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 128, Article 105627. <https://doi.org/10.1016/j.archger.2024.105627>
- United Nations Department of Economic and Social Affairs (2023). *World Social Report 2023: Leaving No One behind in an Ageing World*. <https://doi.org/10.18356/9789210019682>
- Walker, S. N., Sechrist, K. R., & Pender, N. J. (1987). The Health-Promoting Lifestyle Profile: Development and Psychometric Characteristics. *Nursing Research*, 36, 76-81. <https://doi.org/10.1097/00006199-198703000-00002>
- Zhu, S. S., Tao, P., Lin, J. B., Liu, T. Z. et al. (2025). Relationship between Physical Literacy and Mental Health in Adolescents: A Moderated Mediation Model with Resilience and Physical Activity as Variables. *Frontiers in Psychology*, 16, Article 158423. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1518423>
- Zimet, G. D., Powell, S. S., Farley, G. K., Werkman, S., & Berkoff, K. A. (1990). Psychometric Characteristics of the Multidimensional Scale of Perceived Social Support. *Journal of Personality Assessment*, 55, 610-617. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5503&4_17