سلامت روان از جمله عوامل مرتبط با رضایت از زندگی در دوره سالمندی است. افراد سالمند به علت بالا بودن سن و ناتواني هایي که در ابعاد جسماني و رواني پیدا مي کنند بیشتر مستعد مشکلات مربوط به سلامت روان هستند؛ تحقیقات نشان داده که هر اندازه سالمند از سرمایه اجتماعي بیشتری برخوردار باشد؛ یعني مجموعه ارزشمندی از حمایت­های اجتماعي، رواني و مالي، حس تعلق و همبستگي و مشارکت در جنبه­های مختلف زندگي اجتماعي داشته باشد از سلامت رواني مطلوب­تری برخوردار است ؛ به عبارت دیگر خانواده­ها و ودوستاني هستند که فرد را احاطه مي­کنند و در زمان­های مورد نیاز به عنوان منابع در دسترس عمل مي­کنند. فرد سالمند وقتی احساس کند که در زمان­های بحراني و حساس منابعي دارد که مي­تواند همواره بر آنها تکیه نماید ؛ قطعا دوره­های بحراني را با موفقیت بیشتری پشت سر مي­گذارد و کمتر دچار اضطراب و افسردگي مي­گردد و در نهایت از سلامت روان بهتری برخوردار خواهد بود. می­توان گفت اگر سالمندان مهارت­هایي کسب کرده باشند که آنها را به اندازه کافي قادر به کنترل منابع اجتماعي و فیریکي کند، انتظار مي رود که به بهریستي فیریکي و اجتماعي دست یابند، همچنین بین فعالیت جسماني ورزشي و تفریحي و سلامت روان سالمندان رابطه معني داری وجود دارد. ميتوان گفت انجام فعالیت­های جسماني/ ورزشي به طور مرتب خودباوری فرد را بالا ميبرد و در نهایت منجر مي­شود که فرد عرت نفس بالایی پیدا کند. واضح است که افرایش عرت نفس تغییرات مثبتي در روابط بین فردی و شبکه ی اجتماعي فرد به وجود مي آورد و چنین تغییراتي به نفع سلامت رواني فرد است؛ به این دلیل که گسترش شبکه ی اجتماعي و برقراری رابطه­ی بین فردی بر اساس الگوی ارتباطي، فرد را در مقابل فشارهای رواني مقاوم مي سازد.

در نتیجه به هر میزان که سالمندان حمایت اجتماعی بیشتری دریافت نمایند، گستره روابط اجتماعی آنها افزایش پیدا کند و میزان فعالیت­های سرگرم کننده آنها برای گذران اوقات فراغت زیاد شود باعث می­شود که احساس تنهایی کمتری را تجربه کنند و در نتیجه از زندگی راضی­تر و خشنودتر خواهند بود و اینکه هر چقدر سالمندان به لحاظ شرایط اجتماعی از وضع مطلوب­تری برخوردار باشند، رضایتمندی آنها از زندگی نیز افزایش خواهد یافت.