

Волошина И. Г., Королева К. Ю., Ельникова Г. А., Свищева И. К.

## ДОБРОВОЛЬЧЕСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ КАК РЕСУРС УКРЕПЛЕНИЯ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ

ФГОУ ВО «Белгородский государственный национальный исследовательский университет», 308015, Белгород, Россия

*Старение населения ставит перед обществом проблему поиска механизмов и инструментов сохранения здоровья, продления активной жизненной позиции граждан пожилого возраста. В статье раскрывается потенциал добровольческой деятельности в системе укрепления психического здоровья пожилых людей.*

*Данные, полученные в ходе исследования, свидетельствуют о том, что граждане пожилого возраста, длительно и регулярно участвующие в волонтерской деятельности, обладают высокими и средними показателями жизнестойкости, наличием целей и смысла жизни, оценивают свою жизнь как эмоционально насыщенную, результативную; отмечены способность пожилых людей сохранять психологическую устойчивость в стрессовых ситуациях и ориентация на преодоление жизненных затруднений.*

**К л ю ч е в ы е с л о в а :** добровольческая деятельность; пожилые люди; психическое здоровье; успешное старение; активное долголетие

**Для цитирования:** Волошина И. Г., Королева К. Ю., Ельникова Г. А., Свищева И. К. Добровольческая деятельность как ресурс укрепления психического здоровья пожилых людей. Проблемы социальной гигиены, здравоохранения и истории медицины. 2023;31(спецвыпуск 1):696—700. DOI: <http://dx.doi.org/10.32687/0869-866X-2023-31-s1-696-700>

**Для корреспонденции:** Королева Ксения Юрьевна; e-mail: [korolyova@bsu.edu.r](mailto:korolyova@bsu.edu.r)

Voloshina I. G., Koroleva K. Yu., Elnikova G. A., Svishcheva I. K.

## VOLUNTEERING AS A RESOURCE FOR STRENGTHENING THE MENTAL HEALTH OF THE ELDERLY

Belgorod State National Research University, 308015, Belgorod, Russia

*The aging of the population poses to society the problem of finding mechanisms and tools for preserving health, prolonging the active life position of elderly citizens. The article reveals the potential of volunteerism in the system of strengthening the mental health of the elderly.*

*The data obtained in the course of the study indicate that elderly citizens who participate in volunteer activities for a long time and regularly have high and average indicators of resilience, the presence of goals and the meaning of life, evaluate their lives as emotionally saturated, productive, the ability of elderly people to maintain psychological stability in stressful situations and orientation to overcome life difficulties.*

**К е y w o r d s :** volunteering; elderly people; mental health; successful aging; active longevity

**For citation:** Voloshina I. G., Koroleva K. Yu., Elnikova G. A., Svishcheva I. K. Voluntary activity as a resource for strengthening the mental health of the elderly. *Problemi socialnoi gigieni, zdravookhraneniya i istorii meditsini*. 2023;31(Special Issue 1):696–700 (In Russ.). DOI: <http://dx.doi.org/10.32687/0869-866X-2023-31-s1-696-700>

**For correspondence:** Ksenia Yu. Koroleva; e-mail: [korolyova@bsu.edu.ru](mailto:korolyova@bsu.edu.ru)

**Source of funding.** This study was not supported by any external sources of funding.

**Conflict of interest.** The authors declare no apparent or potential conflicts of interest related to the publication of this article.

Received 27.02.2023  
Accepted 28.04.2023

## Введение

В настоящее время проблема укрепления психического здоровья населения является актуальной для всего мирового сообщества. Нарастание социально-политического и экономического напряжения, быстрые социальные и эпидемиологические изменения, усиление влияния стрессовых факторов в повседневной жизни представляют угрозу для психического здоровья человека.

Согласно Комплексному плану действий в области психического здоровья на 2013—2030 гг. психическое здоровье понимается как «состояние благополучия, при котором индивидуум материализует собственные способности, может справляться с нормальными жизненными стрессами, может работать продуктивно и плодотворно и в состоянии приносить пользу своему окружению»<sup>1</sup>.

К основным критериям психического здоровья можно отнести:

- уровень самосознания и идентичности своего «Я», психическое равновесие, психологическую устойчивость;
- активность и целеустремленность личности;
- умение планировать собственную жизнь и реализовывать запланированное;
- способность управлять собственным поведением в соответствии с социальными нормами;
- самоуважение и адекватную самооценку;
- оптимизм и доброжелательность;
- способность адаптироваться к изменениям;
- степень выраженности тревожности;
- наличие гармоничных отношений с окружающими людьми.

Одним из направлений деятельности ВОЗ является разработка и реализация стратегий укрепления психического здоровья и профилактики в области психического здоровья, основанных на подходе с точки зрения всего жизненного цикла, позволяющие учитывать медико-санитарные и социальные

<sup>1</sup> Comprehensive mental health action plan 2013—2030. Женева; 2022. URL: <https://www.who.int/ru/activities/preventing-noncommunicable-diseases/9789240031029>

потребности на всех этапах жизненного цикла, включая ранний возраст, детство, отрочество, взрослую жизнь и пожилой возраст.

Благополучие людей старшего поколения, профилактика заболеваний, продление активной и здоровой старости — целевой ориентир современной государственной политики. В контексте данного исследования целесообразным считаем рассмотрение проблемы укрепления психического здоровья пожилых людей в связи с концепциями успешного старения и активного долголетия.

В научный оборот понятие «успешное старение» было введено в 1961 г. R. J. Havighurst и характеризовалось как «состояние, в котором пожилой человек испытывает максимальную удовлетворенность от жизни без серьезных затрат для общества» [1].

В конце прошлого столетия данное понятие получило широкое распространение, благодаря работам J. W. Rowe и соавт., которые на основе продолжительных исследований выделили два типа старения: обычное и успешное. Обычное старение авторы связывали со следующими тенденциями: снижение физических и когнитивных возможностей, развитие серьезных заболеваний, инвалидизация, ограничение включенности пожилых людей в социальные процессы. Успешное старение, напротив, характеризуется хорошими функциональными возможностями пожилых людей, минимальными изменениями в когнитивных и психических процессах, низким риском развития инвалидности, социальной активностью и субъективным ощущением благополучия [2].

В последние десятилетия в рамках междисциплинарных исследований представляет интерес выявление факторов и условий успешного старения. Обозначим результаты некоторых исследований.

R. Vasnet и соавт. установили, что успешное старение связано с семейным положением, типом семьи, годовым доходом семьи, наличием детей в качестве системы поддержки, негативными жизненными событиями за последние 12 мес, субъективным восприятием здоровья и способностью запоминать вещи без затруднений [3].

В работах X. Zhao и соавт., B. Çol и соавт. представлены результаты исследований, свидетельствующих о взаимосвязи между участием пожилых людей в досуговых мероприятиях и показателями успешного старения. Авторами установлено, что досуговые мероприятия оказывают значительное влияние на счастье, удовлетворенность жизнью, способствуют снижению уровня депрессии и стресса пожилых людей, обнаружена значительная положительная взаимосвязь между частотой участия в конкретных видах досуга и успешным старением [4, 5].

S. Y. Gu и соавт. подчеркивают, что выявлена значительная положительная корреляция между успешным старением и повседневными делами, удовлетворенностью жизнью, социальной поддержкой, доходом и самооффективностью среди проживающих по месту жительства пожилых людей в Вэньчжоу, Китай [6].

Представленный анализ показывает, что факторы психического здоровья являются важными в общей стратегии успешного старения, связаны и опираются на понятие благополучия и предполагают реализацию физического и духовного потенциала людей старшего поколения.

Нам близка мультикомпонентная модель успешного старения G. Y. Iwamasa и соавт., основанная на представлении о многомерности процесса старения, включающая следующие компоненты:

- физический компонент: здоровье, физическая активность, режим и качество питания;
- психологический компонент: стабильное эмоциональное состояние, адаптационный потенциал, поддержание независимости, гармоничные отношения, копинг-стратегии;
- когнитивный компонент: познавательная активность, готовность и стремлению к получению новых знаний, умений и навыков; минимальные потери когнитивных способностей;
- социальный компонент: наличие социальной сети, социальной поддержки, общественная активность, реализация творческого потенциала, хобби, интересы;
- духовный компонент: религия, оказание помощи нуждающимся, смысл жизни;
- материальный компонент: материальная обеспеченность и финансовая безопасность [7].

Принимая во внимание данные показатели и обозначенные нами ранее критерии психического здоровья, считаем, что включение пожилых людей в добровольческую деятельность позволяет сохранить и укрепить их психическое здоровье, способствует продуктивному, здоровому и позитивному старению. Понимание добровольчества как ресурса психического здоровья становится дополнительным стимулом для распространения данного вида деятельности среди людей старшего поколения, раскрывая их потенциал и содействуя изменению отношения общества к старости, переходу от парадигмы «старость как болезнь» к концепции активного, успешного старения.

### Материалы и методы

С целью изучения психологических особенностей граждан пожилого возраста, занимающихся волонтерской деятельностью, и оценки потенциала добровольчества в системе укрепления психического здоровья пожилых людей авторами было проведено исследование. В качестве респондентской группы были выбраны действующие волонтеры Белгородской региональной общественной организации «Серебряные волонтеры Белгородчины», регулярно (не реже 1 раза в неделю) осуществляющие добровольческую деятельность на протяжении года.

Общее количество респондентов — 40 человек, из них 35 женщин и 5 мужчин. Возрастной состав респондентов представлен следующим образом: 61—65 лет — 13 человек; 66—70 лет — 17; 71—75 лет — 7; 76—80 лет — 3.

Исследование предполагало проведение обследования с использованием психодиагностического инструментария. Для оценки наличия целей, осмысленности жизни и степени удовлетворенности применялся Тест смысловых ориентаций Д. А. Леонтьева. Для дифференцированной оценки тревожности по 5 шкалам был использован Интегративный тест тревожности (ИТТ). Выявление уровня жизнестойкости серебряных волонтеров осуществляли с помощью Теста жизнестойкости Д. А. Леонтьева.

### Результаты исследования

Осмысленность жизни в позднем возрастном периоде делает человека более устойчивым к воздействию неблагоприятных факторов, помогает противостоять возрастным изменениям и нарушениям.

При оценке общего показателя осмысленности жизни получены следующие результаты: 87,5% испытуемых имеют высокий уровень по этой шкале, 12,5% — средний. Рассмотрим подробнее результаты диагностики по каждой из шкал.

Цели в жизни. Большинство серебряных волонтеров (87,5%) демонстрируют высокие показатели (39—42 балла), что свидетельствует о наличии целей в жизни, придании текущим событиям осмысленности, направленности и временной перспективы; у 12,5% испытуемых личностные смыслы не имеют выраженной направленности и осмысленности, будущее не планируется.

Процесс жизни или интерес и эмоциональная насыщенность жизни. Высокие показатели (36—42 балла) характерны для 75% лиц старшего поколения, 12,5% имеют средние показатели, 12,5% — низкие. Большинство волонтеров воспринимают свою жизнь как интересную, насыщенную эмоциями и событиями, впечатлениями. Пожилые люди со средними и низкими показателями демонстрируют недостаточную удовлетворенность настоящим, ориентированы на прошлые воспоминания или улучшение ситуации в недалеком будущем.

Результативность жизни, или удовлетворенность самореализацией: 62,5% серебряных волонтеров удовлетворены прожитым отрезком жизни, прошлое воспринимается как обладающее смыслом, продуктивное и положительно окрашенное; 37,5% демонстрируют неудовлетворенность прожитой жизнью.

Локус контроля — Я (Я — хозяин жизни). Высокие баллы по данной шкале показали 75% испытуемых, данный выбор свидетельствует об оценке пожилыми людьми себя как обладающими сильными сторонами, умением ставить цели и наделять жизнь смыслом; 25% испытуемых характеризуются низкими баллами, что может говорить о неуверенности в своих силах, невозможности контролировать жизненные события.

Локус контроля — жизнь, или управляемость жизни. Большинство испытуемых демонстрируют высокий уровень (75%), характерным для них являются ощущение управляемости собственной жиз-

нью, свобода выбора, возможность принимать решения, нести за них ответственность; 25% серебряных волонтеров склонны к некоторой предопределенности будущего, убежденности в неизбежности жизненных событий, испытывают на себе сильное влияние внешних факторов.

Полученные результаты позволяют нам предположить, что добровольческая деятельность позволяет пожилым людям наполнить свою жизнь смыслом, почувствовать себя нужными, увидеть результаты своей деятельности, расширить социальные контакты, установить близкие эмоциональные связи, ощутить поддержку, что, в свою очередь, положительно сказывается на их психическом благополучии.

Использование теста жизнестойкости Д. А. Леонтьева позволило выявить уровень жизнестойкости серебряных волонтеров. Жизнестойкость характеризуется способностью человека противостоять стрессовым ситуациям, быстрее и легче их преодолевать, сохраняя психологическое равновесие. Оценка жизнестойкости включает три компонента: вовлеченность, контроль, принятие риска.

Серебряные волонтеры с высоким показателем вовлеченности (42,5%) удовлетворены своей деятельностью, получают удовольствие и стремятся достичь значимых результатов, готовы к познанию и освоению нового, для них характерны открытость, великодушные, что позволяет им легко устанавливать и поддерживать доброжелательные отношения. Данная категория лиц старшего поколения, с одной стороны, наиболее успешна в качестве волонтеров, поскольку их личные убеждения совпадают с целью и миссией добровольчества, а, с другой стороны, их вовлеченность в оказание помощи другим людям способствует развитию мотивации и перечисленных характеристик. Стоит отметить, что низкие показатели по параметру вовлеченности не были обнаружены, для 57,5% серебряных волонтеров характерны средние значения, вовлеченность в события обусловлена личностной значимостью и особенностями ситуации.

Анализируя компонент «контроль», можно отметить, что развитым данный компонент является у 15% пожилых людей, он связан с убеждением, что любая ситуация подвластна изменению, мотивирует пожилых людей на поиск выхода из сложных ситуаций, отказ от стратегии беспомощности. Противоположное поведение характерно для 20% испытуемых, у них не развита способность к контролю за ситуацией, наблюдается склонность к ощущению беспомощности и поиску посторонней помощи. Для 65% серебряных волонтеров характерен средний уровень выраженности контроля жизненных ситуаций.

По компоненту «принятие риска» большая часть испытуемых демонстрирует низкие значения (65%), они не готовы проявлять активные действия в ситуациях неопределенности, стремятся избегать риска, что может быть связано с возрастными особенностями и неуверенностью в своих силах. Средние значения по данному компоненту имеют 27,5% по-

жилых людей, и лишь 7,5% серебряных волонтеров готовы действовать в условиях риска, считая любой достигнутый результат жизненным опытом.

Представленные данные позволили вывить уровни жизнестойкости пожилых людей: высокий уровень характерен для 22,5% испытуемых, они имеют запас жизненных сил для преодоления стрессовых ситуаций, мотивированы к самореализации, профилактике неблагоприятных условий жизни, социально активны. Средний уровень выраженности жизнестойкости представлен у 50% серебряных волонтеров; 27,5% имеют низкий уровень, они чувствительны к любым изменениям, трудно адаптируются, сложно преодолевают стрессовые ситуации, высок риск развития хронического стресса.

Смеем предположить, что участие в добровольческой деятельности способствует повышению жизнестойкости пожилых людей через формирование адекватной самооценки, укрепление веры в собственные силы, самоактуализацию, усиление духовности, развитие осмысленности и жизненной перспективы, навыков саморегуляции и психологической устойчивости. Физическая активность, освоение новых социальных ролей, расширение знаний и опыта деятельности, взаимодействие с людьми из разных социально-демографических групп способствует сохранению и развитию физического, психического и когнитивного потенциала пожилых людей, расширению круга общения, обретению новых социальных связей взамен утраченных.

Тревожности в пожилом возрасте уделяется особое внимание, она может быть обусловлена возрастными изменениями в эмоциональной сфере, связана с отчуждением, изоляцией и одиночеством пожилых людей, ощущением своей беспомощности. По результатам диагностики с использованием ИТТ: 62,5% пожилых людей имели нормальный уровень ситуационной тревожности, 25% — высокий, 12,5% — низкий.

Низких значений личностной тревожности не зафиксировано, 50% испытуемых демонстрируют высокий уровень тревожности, 50% — низкий. В структуре личностной тревожности высокие значения были получены по следующим компонентам:

- «астенический» — пожилые люди отмечали слабость, истощенность, быструю утомляемость, проблемы со сном;
- «тревожная оценка перспектив» — пожилые люди испытывают страх за свое будущее и будущее близких людей, ощущение непонятной угрозы, повышенную эмоциональную чувствительность.

Результаты оценки тревожности актуализируют проблему поддержки серебряных волонтеров, необходимости оказания своевременной психологической помощи, обучения навыкам саморегуляции и профилактики эмоционального выгорания.

### Обсуждение

Полученные данные задают направленность исследовательской перспективы в области психиче-

ского здоровья пожилых людей, выявления факторов, способствующих его сохранению и укреплению. Одним из направлений может стать сравнительное исследование психологических характеристик лиц старшего поколения, участвующих в добровольческой деятельности, и пожилых людей, не имеющих подобного опыта; оценка субъективного психологического благополучия серебряных волонтеров, изучение когнитивных способностей и особенностей психических процессов социально активных пожилых людей.

В этом ключе представляются интересными работы отечественных и зарубежных авторов по вопросам развития добровольческой деятельности среди граждан пожилого возраста.

В исследовании А. Okulicz-Kozaryn и соавт. подчеркивается, что поощрение волонтерства является одним из способов повышения субъективного благополучия пожилых людей [8].

G. Vackes рассматривает практику волонтерства с позиций гендерного подхода, отмечая, что для женщин волонтерская деятельность может открыть подходы и перспективы для улучшения индивидуальной жизненной ситуации, особенно посредством социальной интеграции, придания смысла жизни и, таким образом, улучшения здоровья и психосоциального статуса. Особенно важной волонтерская деятельность может стать для женщин в кризисной ситуации, сопровождающейся потерей смыслов и жизненных ориентиров [9].

В работе Н. Lee изучалось воздействие волонтерства на корейских пожилых людей. Результаты показали, что добровольческая деятельность среди пожилых людей оказалась положительно связанной с физическим здоровьем, отрицательно связанной с депрессией и положительно связанной с самоуважением. Результаты свидетельствуют о том, что волонтерство укрепило здоровье пожилых добровольцев, но чрезмерная волонтерская деятельность может ухудшить психическое здоровье [10].

Результаты исследования Н. С. Но позволили выявить взаимосвязь между добровольчеством тайваньских пожилых людей и их психологическим благополучием — зафиксирован более высокий уровень психологического благополучия у пожилых людей, которые участвовали в волонтерской работе, чем у тех, кто этого не делал [11].

М. Musick и соавт. в своем исследовании выделяют ряд причин, по которым волонтерство может принести пользу психическому здоровью, особенно пожилым людям. Волонтерская работа улучшает доступ к социальным и психологическим ресурсам, которые, как известно, противостоят негативным настроениям, таким как депрессия и беспокойство. Некоторое влияние волонтерства на депрессию среди пожилых людей объясняется социальной интеграцией, которой оно способствует. Выявлено, что волонтерство по религиозным причинам более полезно для психического здоровья, чем волонтерство по светским причинам [12].

О. А. Парфенова анализирует деятельность неправительственных организаций, призванных привлечь пожилых людей к волонтерству и гражданскому участию. Автор отмечает, что волонтерство помогает пожилым людям преодолеть социальную изоляцию в таких областях, как социальные отношения, местные сообщества и среда обитания, гражданское участие, социально-культурная сфера. Трудности в продвижении волонтерства и гражданского участия заключаются в следующем: отсутствие стабильных моделей «активного образа жизни» в пожилом возрасте; нежелание помогать; страх; отсутствие регулярного и хорошо организованного обучения и поддержки добровольцев; негативный опыт и последующее разочарование [13].

В этой связи на государственном уровне представляется актуальной разработка и внедрение системы мероприятий, направленных на развитие социальной активности граждан пожилого возраста.

### Заключение

Результаты исследования позволяют заключить, что добровольческую деятельность можно рассматривать как ресурс укрепления психического здоровья пожилых людей и важную составляющую успешного старения и активного долголетия.

Участие в волонтерской деятельности позволяет пожилым людям ощутить свою сопричастность с важным делом, повысить самооценку, расширить круг социальных контактов, наполнять жизнь смыслом, получать удовлетворение и поддерживать позитивное отношение к жизни.

Оценка психологических особенностей серебряных волонтеров позволила выявить, что лица, длительно и регулярно участвующие в добровольческой деятельности, считают свою жизнь осмысленной и продуктивной, обладают хорошими показателями жизнестойкости и психологической устойчивости.

Задача государственных и общественных структур — содействовать развитию серебряного волонтерства, формированию образа «позитивной старости», способствовать поддержанию здоровья пожилых людей, продлевая их активное участие в жизни общества.

Авторы заявляют об отсутствии внешних источников финансирования при проведении исследования.

Авторы декларируют отсутствие явных и потенциальных конфликтов интересов, связанных с публикацией настоящей статьи.

### ЛИТЕРАТУРА

- Havighurst R. J. Successful aging // *The Gerontologist*. 1961. Vol. 1. P. 8—13.
- Rowe J. W., Kahn R. L. Successful aging // *The Gerontologist*. 1997. Vol. 37, N 4. P. 433—440.
- Basnet R., Shakya N. Factors influencing successful aging among older adults // *J. Nepal Health Res. Counc.* 2023. Vol. 20, N 3. P. 708—711. DOI: 10.33314/jnhrc.v20i3.4112
- Çol B. K., Basaran A. G. The effect of leisure activities on successful aging // *Niger. J. Clin. Pract.* 2022. Vol. 25, N 11. P. 1904—1910. DOI: 10.4103/njcp.njcp\_384\_22
- Zhao X., Yu J., Liu N. Relationship between specific leisure activities and successful aging among older adults // *J. Exerc. Sci. Fit.* 2023. Vol. 21, N 1. P. 111—118. DOI: 10.1016/j.jesf.2022.11.006
- Gu C. Y., Jullamate P., Nadarajan S. et al. Factors related to successful aging among community-dwelling elderly in Wenzhou, China // *Front. Nurs.* 2023. Vol. 1. P. 65—72. DOI: 10.2478/fon-2023-0007
- Iwamasa G. Y., Iwasaki M. A new multidimensional model of successful aging: perceptions of Japanese American older adults // *J. Cross-Cult. Gerontol.* 2011. Vol. 26, N 3. P. 261—278.
- Okulicz-Kozaryn A., Morawski L. Effect of volunteering and pensions on subjective wellbeing of elderly — are there cross-country differences? // *Appl. Res. Qual. Life.* 2021. Vol. 16, N 5. P. 1943—1959. DOI: 10.1007/s11482-020-09849-8
- Backes G. M. Zur Bedeutung des sozialen Ehrenamtes für ältere und alte Frauen // *Z. Gerontol.* 1993. Vol. 26, N 5. P. 349—354.
- Lee H. Volunteering and health among older koreans: a longitudinal analysis // *Innov. Aging.* 2017. Vol. 1. P. 1197—1198. DOI: 10.1093/geroni/igx004.4358
- Ho H. C. Elderly volunteering and psychological well-being // *Int. Social Work.* 2015. Vol. 60, N 4. P. 1028—1038. DOI: 10.1177/0020872815595111
- Musick M., Wilson J. Volunteering and depression: the role of psychological and social resources in different age groups // *Soc. Sci. Med.* 2015. Vol. 56. P. 259—269. DOI: 10.1016/S0277-9536(02)00025-4
- Parfenova O. A. Вовлечение пожилых в волонтерскую и гражданскую активность как инструмент преодоления социального исключения // *Мониторинг общественного мнения: экономические и социальные перемены.* 2020. № 4. С. 119—135. DOI: 10.14515/monitoring.2020.4.1580

Поступила 27.02.2023  
Принята в печать 28.04.2023

### REFERENCES

- Havighurst R. J. Successful aging. *The Gerontologist*. 1961;1:8—13.
- Rowe J. W., Kahn R. L. Successful aging. *The Gerontologist*. 1997;37(4):433—440.
- Basnet R., Shakya N. Factors influencing successful aging among older adults. *J. Nepal Health Res. Counc.* 2023;20(3):708—711. DOI: 10.33314/jnhrc.v20i3.4112
- Çol B. K., Basaran A. G. The effect of leisure activities on successful aging. *Niger. J. Clin. Pract.* 2022;25(11):1904—1910. DOI: 10.4103/njcp.njcp\_384\_22
- Zhao X., Yu J., Liu N. Relationship between specific leisure activities and successful aging among older adults. *J. Exerc. Sci. Fit.* 2023;21(1):111—118. DOI: 10.1016/j.jesf.2022.11.006
- Gu C. Y., Jullamate P., Nadarajan S. et al. Factors related to successful aging among community-dwelling elderly in Wenzhou, China. *Front. Nurs.* 2023;1:65—72. DOI: 10.2478/fon-2023-0007
- Iwamasa G. Y., Iwasaki M. A new multidimensional model of successful aging: perceptions of Japanese American older adults. *J. Cross-Cult. Gerontol.* 2011;26(3):261—278.
- Okulicz-Kozaryn A., Morawski L. Effect of volunteering and pensions on subjective wellbeing of elderly — are there cross-country differences? *Appl. Res. Qual. Life.* 2021;16(5):1943—1959. DOI: 10.1007/s11482-020-09849-8
- Backes G. M. Zur Bedeutung des sozialen Ehrenamtes für ältere und alte Frauen. *Z. Gerontol.* 1993;26(5):349—354.
- Lee H. Volunteering and health among older koreans: a longitudinal analysis. *Innov. Aging.* 2017;1:1197—1198. DOI: 10.1093/geroni/igx004.4358
- Ho H. C. Elderly volunteering and psychological well-being. *Int. Social Work.* 2015;60(4):1028—1038. DOI: 10.1177/0020872815595111
- Musick M., Wilson J. Volunteering and depression: the role of psychological and social resources in different age groups. *Soc. Sci. Med.* 2015;56:259—269. DOI: 10.1016/S0277-9536(02)00025-4
- Parfenova O. A. Involvement of the elderly in volunteer and civic activity as a tool to overcome social exclusion. *Monitoring of Public Opinion: Economic and Social Changes.* 2020;(4):119—135. (In Russ.) DOI: 10.14515/monitoring.2020.4.1580