

Отримано: 13 грудня 2023 р.

Прорецензовано: 18 грудня 2023 р.

Прийнято до друку: 22 грудня 2023 р.

e-mail: o.savichenko@gmail.com

anutorka@ukr.net

melnicenkos785@gmail.com

zhmehn@gmail.com

DOI: 10.25264/2415-7384-2024-17-90-96

Савиченко О. М., Луцик А. М., Мельниченко С. О., Шуневич Є. М. Психічне здоров'я волонтерів в умовах війни. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія»* : науковий журнал. Острог : Вид-во НаУОА, 2024. № 17. С. 90–96.

УДК: 159.96

Савиченко Ольга Михайлівна,

кандидат психологічних наук, доцент кафедри соціальної та практичної психології,
Житомирський державний університет імені Івана Франка
ORCID: 0000-0001-7796-9280

Луцик Анна Михайлівна,

асистент кафедри соціальної та практичної психології,
Житомирський державний університет імені Івана Франка
ORCID: 0009-0009-9529-3486

Мельниченко Світлана Олегівна,

магістрантка ОП «Психологія. Психічне здоров'я особи та спільноти»,
Житомирський державний університет імені Івана Франка
ORCID: 0009-0000-6599-7153

Шуневич Євгеній Михайлович,

аспірант кафедри соціальної та практичної психології,
Житомирський державний університет імені Івана Франка
ORCID: 0009-0005-0078-9165

ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ВОЛОНТЕРІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

У статті проаналізовано складнощі та ресурси психічного здоров'я українських волонтерів у час війни. Увага зосереджена на трьох напрямках волонтерства: допомога військовим, цивільним особам, тваринам.

Емпіричне дослідження присвячене вивченню загального стану психічного здоров'я волонтерів, психологічних складнощів та ресурсів. Пригнічення психічного здоров'я пов'язані з порушеннями у вигляді депресії, тривоги, порушень сну, стресу, вигорання, а процвітання – з опануванням стресу, емоційною регуляцією та посттравматичним зростанням.

Ключові слова: психічне здоров'я, волонтери, психічні розлади, стабільність психічного здоров'я, депресія, тривога, стрес, порушення сну, опанування стресу, емоційна регуляція, посттравматичне зростання.

Olha Savychenko,

PhD in Psychology, Associate Professor at the Department of Social and Applied Psychology,
Zhytomyr Ivan Franko State University
ORCID: 0000-0001-7796-9280

Anna Lushchik,

Assistant at the Department of Social and Applied Psychology,
Zhytomyr Ivan Franko State University
ORCID: 0009-0009-9529-3486

Svitlana Melnychenko,

Master's student of the EP "Psychology. Individual and community mental health",
Zhytomyr Ivan Franko State University
ORCID: 0009-0000-6599-7153

Yevgeniy Shunevych,

Postgraduate Student, the Department of Social and Applied Psychology,
Zhytomyr Ivan Franko State University
ORCID: 0009-0005-0078-9165

VOLUNTEERS' MENTAL HEALTH IN WAR

Mental health difficulties and resources of Ukrainian volunteers in war are analyzed in the article. Attention is focused on three areas of volunteering – helping military personnel, civilians, and animals. The methodological basis of the study are the ideas of the World Health Organization, international and Ukrainian research on mental health.

Empirical research is devoted to the study of the general state of volunteers' mental health, mental disorders and other mental health complications, indicators of coping with stress and post-traumatic growth.

The empirical study was conducted using a set of methods: "Mental Health Continuum – Short Form" (MHC-SF-UA), Perceived Stress Scale (PSS-10), Patient Health Questionnaire (PHQ-9), Brief Measure for Assessing Generalized Anxiety Disorder (GAD-7), Malach-Pines A. The Burnout Measure, Short Version (BMS), Emotional Regulation Questionnaire (ERQ), Athens Insomnia Scale (AIS), Brief Resilient Coping Scale (BRCS), The Posttraumatic Growth Inventory (PTGI). 81 people were covered by the study.

It was established that the majority of volunteers have moderate mental health (42%), while the mental health of 35% of volunteers is flourishing, and 24% of volunteers have a languishing mental state. Mental health languishing is associated with impairments in the form of depression, anxiety, insomnia, stress, and burnout, while flourishing is associated with coping with stress, emotional regulation, and post-traumatic growth.

It was found that volunteers helping the military effectively use emotional self-regulation strategies, so they do not have significant signs of anxiety, depression, or sleep disorders. However, systematic stay in stressful conditions reduces the level of coping with stress and leads to emotional burnout. Post-traumatic growth occurs mainly due to the expansion of one's own capabilities and strengthening personal and social resources.

Volunteers helping civilians have difficulty coping with stress, leading to increased symptoms of depression and insomnia. Growth is driven by new opportunities, renewed values, and social significance.

Volunteers helping animals have some difficulties with emotional self-regulation and coping with stress, so signs of anxiety and depression are observed. Post-traumatic growth is accompanied by coping with stress, accumulation of coping strategies and strengthening of values.

Keywords: *mental health, volunteers, mental disorders, mental health continuum, depression, anxiety, stress, insomnia, emotional regulation, post-traumatic growth.*

Постановка проблеми. В умовах повномасштабної війни Україна стикнулася з новими викликами, однією з відповідей на які стала волонтерська активність. Велика кількість українців включилася в допомогу іншим – військовим, цивільним, тваринам. Водночас волонтери стикаються з різними складнощами для власного психічного здоров'я – перебування у стресових умовах, вигорання, відсутність зворотного зв'язку тощо. Також волонтери мають певні ресурси для подолання складнощів психічного здоров'я.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. За визначенням ВООЗ, психічне здоров'я – це стан психічного добробуту, який надає людині змогу долати життєвий стрес, реалізовувати свої здібності, належно навчатися та працювати, а також брати участь у житті громади [4]. До глобальних загроз для психічного здоров'я ВООЗ зараховує, зокрема, гуманітарні надзвичайні ситуації, однією з яких є війна.

Психічне здоров'я волонтерів пов'язане зі значною кількістю переваг, зокрема зниження смертності та покращення функціонування, якості життя, гордості, розширення можливостей, мотивації, соціальної підтримки та почуття спільності [11]. Водночас брак відповідної соціальної та економічної підтримки може суттєво знижувати показники психічного здоров'я волонтерів [10]. Зокрема йдеться про допомогу в умовах надзвичайних ситуацій, яка пов'язана з сильною дією стресових факторів, ототожненням жертв із друзями та родиною, рольовою плутаниною та відсутністю соціальної підтримки.

За даними всеукраїнського дослідження Соціологічної групи «Рейтинг» та Центру аналізу та соціологічних досліджень Міжнародного республіканського інституту 39% українців постійно або час від часу займаються волонтерством [3]. Волонтерство в Україні в час війни пояснюється емоційними чинниками, такими як співчуття, задоволення від можливості робити добро, бажання змінити світ на краще, долучитися до розв'язання важливих проблем, відчуття обов'язку перед суспільством. Водночас допомога іншим часто пов'язана з почуттям суму, хвилювання, а також надії та радості [1].

В умовах повномасштабної війни фахівці, що надають підтримку вразливим категоріям населення, стикаються з різноманітними складнощами: емоційне вигорання, щільність графіків роботи / допомоги, перенасиченість інформацією, стереотипи населення щодо волонтерства, розуміння обмеженості власних ресурсів, необхідність залучення додаткових особистісних ресурсів на етапі мотивування та залучення до співпраці [6].

Мета і завдання дослідження. Загальна мета дослідження – вивчити особливості психічного здоров'я волонтерів в умовах війни. Ключові завдання передбачають емпіричне дослідження особливостей психічного здоров'я волонтерів у період війни та порівняльний аналіз результатів дослідження волонтерів різних напрямів.

Виклад основного матеріалу. Ми припустили, що в період війни виклики та ресурси для психічного здоров'я волонтерів пов'язані з напрямками їх діяльності: викликом для волонтерів, які допомагають тваринам, є тривога та депресія, а ресурсом – високий рівень опанування стресу; викликом для волонтерів, які допомагають цивільним особам, є порушення сну та уявна безпорадність й відсутність самоефективності, а ресурсом – здатність до емоційної регуляції; викликом для волонтерів, які працюють із військовими, є високий рівень стресу та вигорання, а ресурсом – здатність до посттравматичного зростання.

Емпіричне дослідження проводили за допомогою комплексу методик: «Стабільність психічного здоров'я – коротка форма» (MHC-SF-UA) [5], Шкала сприйнятого стресу (PSS-10) [2], Опитувальник

здоров'я пацієнта (PHQ-9) [7], Коротка оцінка генералізованого тривожного розладу (GAD-7) [14], Опитувальник для вимірювання вигорання Малах-Пайнс А., коротка версія (BMS) [9], Опитувальник емоційної регуляції (ERQ) [8], Афіньська шкала безсоння (AIS) [12], Шкала опанування стресу (BRCS) [13], Опитувальник посттравматичного зростання (PTGI) [15]. Дослідження охоплена 81 особа (55 жінок та 26 чоловіків). Волонтерську допомогу цивільним надають 39 осіб (48%), військовим – 31 особа (38%), тваринам – 11 осіб (14%).

Встановлено, що більшість волонтерів має послаблення психічного здоров'я (42%), водночас психічне здоров'я 35% волонтерів знаходиться у стані процвітання, і 24% волонтерів мають пригнічений психічний стан (Рис. 1).

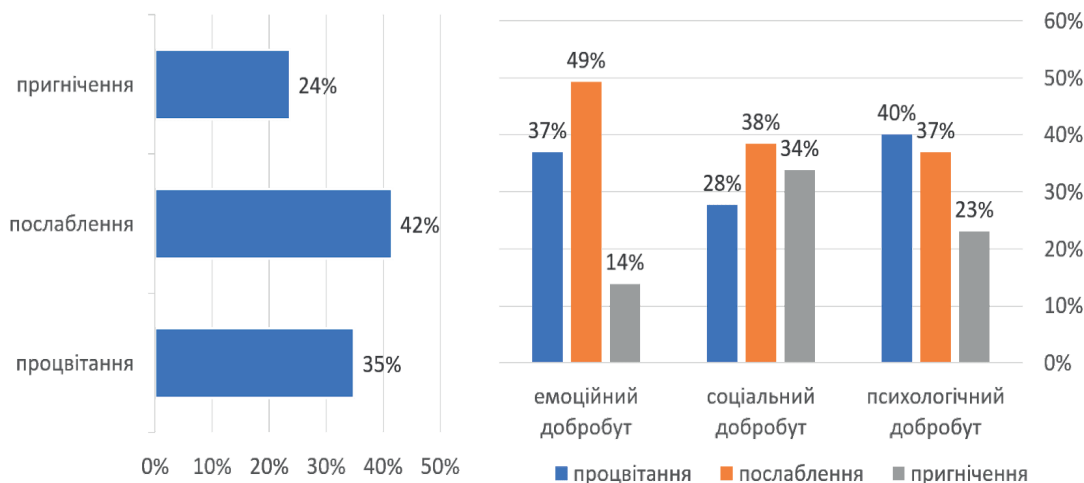


Рис. 1. Результати дослідження стабільності психічного здоров'я волонтерів (за MHC-SF-UA)

Процвітання найбільше стосується психологічного добробуту, що може свідчити про прийняття себе, здатність впоратися зі щоденними обов'язками, позитивні стосунки з іншими, особистісний ріст, автономію, наявність життєвих цілей.

Соціальний добробут більш послаблений та пригнічений, що, ймовірно, є реакцією на зниження активності в суспільстві щодо участі у волонтерських ініціативах. Волонтери відчують брак соціального внеску, соціальної інтеграції, віри в інших людей, визнання волонтерської праці та соціального інтересу.

Емоційний добробут дещо знижений, але загалом збережений. Волонтери зберігають зацікавленість у житті, в цілому задоволені життям, але не завжди почуваються щасливими.

Загалом спостерігаємо оптимістичну тенденцію – доволі велика кількість волонтерів має процвітання психічного здоров'я, вочевидь завдяки усвідомленню суспільної значущості власної праці. Пригнічення психічного здоров'я ми пов'язуємо з порушеннями у вигляді депресії, тривоги, порушень сну, стресу, вигорання, а процвітання – з опануванням стресу, емоційною регуляцією та посттравматичним зростанням.

Порушення психічного здоров'я волонтерів. Найпоширеніші психічні розлади, ризик виникнення яких мають волонтери: депресія, тривога, порушення сну. Узагальнені результати дослідження представлені на Рис. 2. Ми встановили, що найвищий рівень тривоги у волонтерів, що допомагають тваринам (10,3, що відповідає рівню помірної тривоги), а найнижчий – у тих, які допомагають військовим (7,4, що відповідає рівню легкої тривоги).

Вищий рівень депресії у волонтерів, які допомагають цивільним особам та тваринам (10,6 та 10,4 – помірна депресія), нижчий – у тих, що допомагають військовим (8,4 – легка депресія). Подібна ситуація і з порушеннями сну – легкі порушення сну мають усі групи волонтерів, однак найкращі показники в тих, які допомагають військовим (7,3), а найбільш порушений сон у тих, які допомагають цивільним (8,4).

Рівень сприйманого стресу високий у всіх груп волонтерів, однак найвищі показники в тих, що допомагають цивільним особам та тваринам (30–30,2). Дещо відмінна ситуація щодо професійного вигорання – вищі показники у волонтерів, які допомагають військовим (3,0), хоча всі групи волонтерів мають показники, що відповідають рівню низького професійного вигорання. Отже, найбільшими викликами для психічного здоров'я волонтерів є такі:

- волонтери, що допомагають військовим, мають легкі тривогу, депресію та порушення сну, доволі ефективно сприймають стреси та дещо частіше за інших волонтерів мають професійне вигорання;

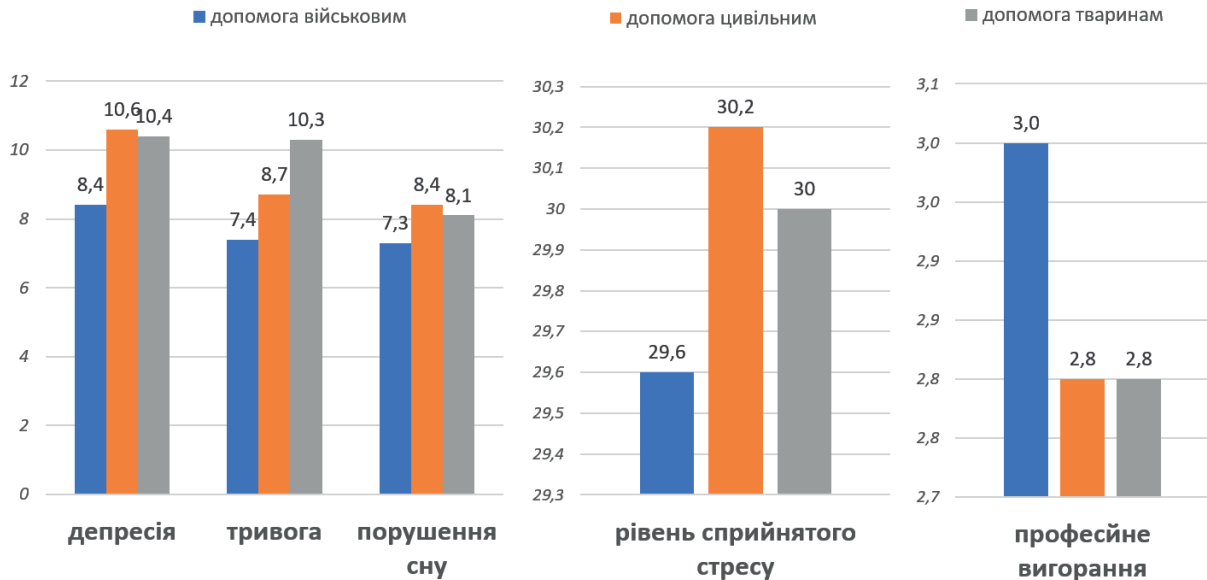


Рис. 2. Результати дослідження порушень психічного здоров'я волонтерів (за GAD-7, PHG-9, AIS, PSS-10, BMS)

- волонтери, які допомагають цивільним особам, мають легку тривогу та низький рівень професійного вигорання, однак дещо частіше за інших мають ознаки депресії та порушень сну, дуже високий рівень сприйманого стресу, що свідчить про складнощі в його подоланні;

- волонтери, що допомагають тваринам, мають легкі порушення сну та низький рівень вигорання, високий рівень сприйманого стресу, найбільші складнощі пов'язані з ознаками тривоги та депресії.

Показники психічного здоров'я волонтерів. За допомогою опитувальника емоційної регуляції вдалося дослідити різні стратегії регулювання емоцій: когнітивну переоцінку та експресивне придушення (Рис. 3). Виявилось, що і до когнітивної переоцінки, і до експресивного придушення частіше вдаються волонтери, які допомагають військовослужбовцям, що свідчить про доволі широкий спектр стратегій емоційної регуляції. Водночас опанування стресу (за шкалою BRCS) у цієї групи волонтерів знаходиться на значно нижчому рівні, ніж в інших. Такі суперечливі результати можуть свідчити про дисонанс між процесуальними та результативними характеристиками – досвід і здатність використовувати стратегії емоційної регуляції є, однак у результаті накопиченого стресу їх виявляється недостатньо для повного опанування стресових ситуацій. Більш оптимістично тут виглядає група волонтерів, які допомагають цивільним особам – у них достатньо сформовані стратегії емоційної регуляції у поєднанні з високими показниками опанування стресу – досвід використання вказаних способів регуляції не надто великий, але доволі успішний. Волонтери, що допомагають тваринам, мають певні складнощі з емоційним придушенням – вони рідше за інших волонтерів можуть опанувати власні емоції, очевидно у зв'язку з роботою в емоційно гнітючих ситуаціях.

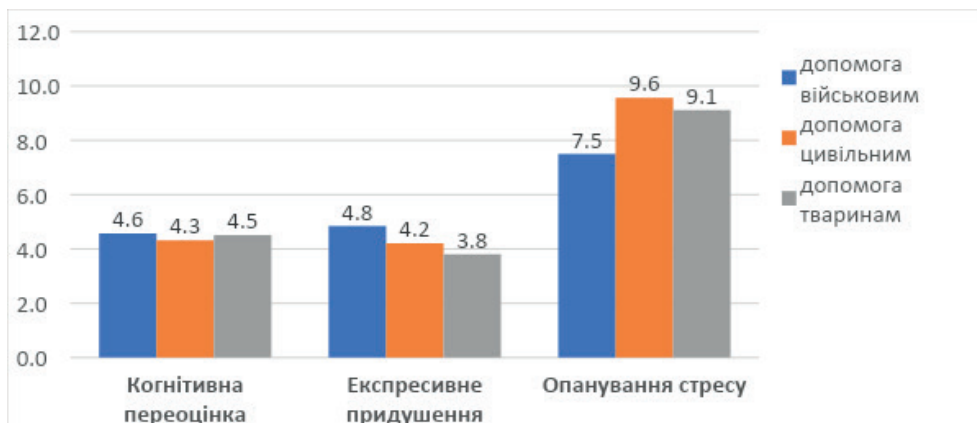


Рис. 3. Результати дослідження показників процвітання психічного здоров'я (за шкалами ERQ BRCS)

Високий рівень посттравматичного зростання зафіксовано у волонтерів, які допомагають тваринам, що може свідчити про відкритість у спілкуванні з іншими, позитивне ставлення до життя, емпатійність, здатність адаптуватися до змін, впевненість у власних можливостях тощо. Вони мають суттєві показники посттравматичного зростання за шкалами «Підвищення цінності життя» та «Сила особистості», що може свідчити про усвідомлення здатності долати життєві труднощі та зміну / зміцнення життєвих цінностей (Рис. 4).

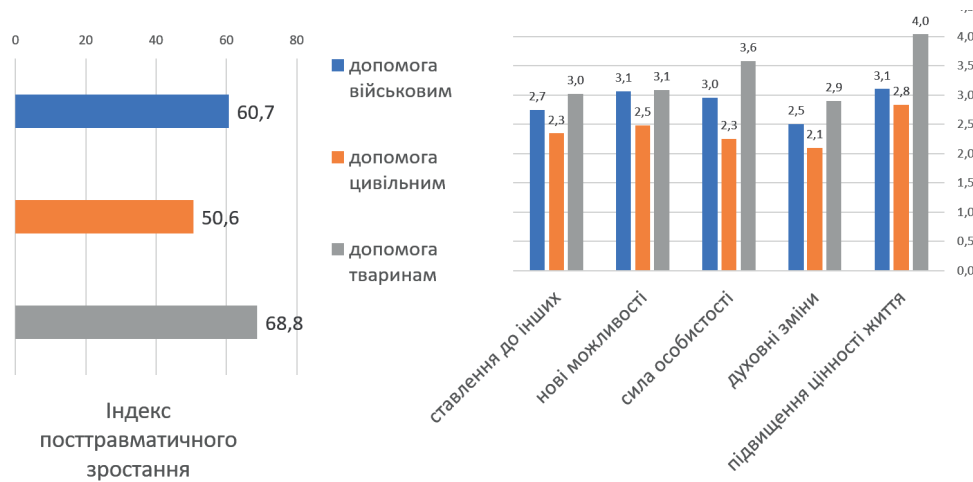


Рис. 4. Результати дослідження показників посттравматичного зростання волонтерів

Волонтери, що допомагають військовим та цивільним особам, мають вищий за середній рівень індекс посттравматичного зростання з високими показниками за шкалами «Підвищення цінності життя» та «Нові можливості», що свідчить про глибоке усвідомлення цінності життя, прагнення до змістовного наповнення його, а також про появу нових інтересів / цілей / можливостей, зростання впевненості в собі, розуміння здатності впливати на обставини свого життя та керувати позитивними змінами.

Отож, найбільшими ресурсами для зміцнення психічного здоров'я волонтерів є такі:

- волонтери, які допомагають військовим, використовують широкий спектр стратегій емоційної регуляції, однак результат опанування стресу не завжди помітний (очевидно активні стратегії подолання стресу стають недовгими через тривале перебування в стресових умовах та інші складнощі психічного здоров'я); водночас спостерігаємо усвідомлення цінності життя, нових можливостей, власної сили;
- волонтери, що допомагають цивільним особам, відчувають зміну пріоритетів, відкривають нові можливості та, як наслідок, мають високий рівень опанування стресу;
- волонтери, які допомагають тваринам, за рахунок когнітивної переоцінки, пошуку способів подолання труднощів доволі успішно опановують стрес та демонструють посттравматичне зростання.

Висновки. Узагальнення результатів проведеного дослідження дає підстави для часткового підтвердження та уточнення припущення про зв'язок викликів та ресурсів психічного здоров'я волонтерів з напрямками їх діяльності:

- волонтери, що допомагають військовим, ефективно використовують стратегії емоційної саморегуляції, через що не мають суттєвих ознак тривоги, депресії, порушень сну. Однак систематичне перебування в стресових умовах знижує рівень опанування стресу та призводить до емоційного вигорання. Посттравматичне зростання відбувається переважно за рахунок розширення власних можливостей та зміцнення особистісних і соціальних ресурсів;
- волонтери, які допомагають цивільним особам, мають складнощі в подоланні стресу, через що зростають ознаки депресії та порушень сну; зростання відбувається на тлі нових можливостей, оновлених цінностей та суспільної значущості;
- волонтери, що допомагають тваринам, мають деякі труднощі емоційної саморегуляції та опанування стресу, через що спостерігаємо ознаки тривоги та депресії. Посттравматичне зростання супроводжується опануванням стресу, накопиченням копінг-стратегій та зміцненням цінностей.

Проведене дослідження не претендує на повноту та вичерпний аналіз проблеми психічного здоров'я волонтерів. Перспективи подальших досліджень пов'язані з розробкою програми психосоціальної підтримки волонтерської діяльності.

Література:

1. Благодійність під час війни. Звіт кількісного дослідження. *Zagoriy Foundation*, 2022. 48 с. URL : <https://zagoriy.foundation/wp-content/uploads/2022/08/doslidzhennya-2022-1.pdf> (дата звернення: 17.01.2024).
2. Вельдбрехт О. О., Тавровецька Н. І. Шкала сприйнятого стресу (PSS-10): адаптація та апробація в умовах війни. *Проблеми сучасної психології*, 2022. № 2 (25). С. 16–27. DOI: <https://doi.org/10.26661/2310-4368/2022-2-2>.
3. Всеукраїнське опитування міжнародного республіканського інституту (IRI): Лютий 2023. *Центр аналізу та соціологічних досліджень Міжнародного республіканського інституту*. 2023. 83 с. URL : https://ratinggroup.ua/research/ukraine/national_survey_of_ukraine_iri_february_2023.html (дата звернення: 17.01.2024).
4. Звіт про психічне здоров'я у світі: трансформація систем охорони психічного здоров'я для всіх. Копенгаген: Європейське регіональне бюро ВООЗ, 2023. 274 с. URL : <https://iris.who.int/handle/10665/372242> (дата звернення: 17.01.2024).
5. Носенко Е. Л., Четверик-Бурчак А. Г. Опитувальник «Стабільність психічного здоров'я – коротка форма»: опис, адаптація, застосування. *Вісник Дніпропетровського університету. Серія: Педагогіка і психологія*. 2014. Вип. 20. С. 89–97. DOI: 10.15421/101412.
6. Портницька Н., Савиченко О., Тичина І. Психологічний супровід роботи мобільних груп підтримки. *Суспільство для психічного здоров'я особистості: взаємодія родини, освіти, громади*: збірник наукових праць. Житомир : Вид-во ЖДУ імені Івана Франка, 2023. С. 32–35.
7. Ford J., Thomas F., Byng R., McCabe R. Use of the Patient Health Questionnaire (PHQ-9) in Practice: Interactions between patients and physicians. *Qualitative Health Research*. 2020. 30 (13). P. 2146–2159. DOI: 10.1177/1049732320924625.
8. Gross J. J., John O. P. Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2003. 85 (2). P. 348–362. DOI: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>.
9. Malach-Pines A. The Burnout Measure, Short Version. *International Journal of Stress Management*. 2005. 12 (1). P. 78–88. DOI: 10.1037/1072-5245.12.1.78.
10. McDermott J., O'Neill D. Evidence Insights: Volunteering and mental health. *Volunteering Australia*, 2021. 14 p. URL : <https://www.volunteeringaustralia.org/wp-content/uploads/Evidence-Insights-Volunteering-and-mental-health-Final.pdf> (дата звернення: 16.01.2024).
11. Nichol B., Wilson R., Rodrigues A. et al. Exploring the Effects of Volunteering on the Social, Mental, and Physical Health and Well-being of Volunteers: An Umbrella Review. *Voluntas*. 2023. DOI: 10.1007/s11266-023-00573-z.
12. Okajima I., Miyamoto T., Ubara A., Omichi C., Matsuda A., Sumi Y., Matsuo M., Ito K., Kadotani H. Evaluation of Severity Levels of the Athens Insomnia Scale Based on the Criterion of Insomnia Severity Index. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2020. 17 (23). P. 8789. URL : <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33256097/> (дата звернення: 17.01.2024).
13. Sinclair V.G., Wallston K.A. The development and psychometric evaluation of the Brief Resilient Coping Scale. *Assessment*. 2004. 11 (1). P. 94–101. DOI: 10.1177/1073191103258144.
14. Spitzer R.L., Kroenke K., Williams J.B., Löwe B. A brief measure for assessing generalized anxiety disorder: the GAD-7. *Archives of internal medicine*. 2006. 166 (10). P. 1092–1097. DOI: 10.1001/archinte.166.10.1092.
15. Tedeschi R.G., Calhoun L.G. The Posttraumatic Growth Inventory: measuring the positive legacy of trauma. *Journal of traumatic stress*. 1996. 9 (3). P. 455–471. DOI: 10.1007/BF02103658.

References

1. Blahodiinist pid chas viiny. Zvit kilkisnoho doslidzhennia. [Charity during the war. Quantitative research report]. *Zagoriy Foundation*, 2022. 48s. URL: <https://zagoriy.foundation/wp-content/uploads/2022/08/doslidzhennya-2022-1.pdf> (data zvernennia: 17.01.2024)
2. Veldbrekht, O. O., Tavrovetska N. I. Shkala spryiniatoho stresu (PSS-10): adaptatsiia ta aprobatsiia v umovakh viiny. [The Perceived Stress Scale (PSS-10): Adaptation and testing in the context of war]. *Problemy suchasnoi psykholohii*, 2022. № 2 (25). С.16-27. DOI: <https://doi.org/10.26661/2310-4368/2022-2-2>.
3. Vseukrainske opytuvannia mizhnarodnoho respublikanskoho instytutu (IRI): Liutyi 2023. [All-Ukrainian survey by the International Republican Institute (IRI): February 2023]. *Tsentr analizu ta sotsiolohichnykh doslidzhen Mizhnarodnoho respublikanskoho instytutu*, 2023. 83c. URL: https://ratinggroup.ua/research/ukraine/national_survey_of_ukraine_iri_february_2023.html (data zvernennia: 17.01.2024)
4. Zvit pro psykhične zdorovia u sviti: transformatsiia system okhorony psykhičnoho zdorovia dlia vsikh. [World Mental Health Report: Transforming mental health systems for all]. Kopenhahen: Yevropeiske rehionalne biuro VOOZ, 2023. 274c. URL: <https://iris.who.int/handle/10665/372242> (data zvernennia: 17.01.2024)
5. Nosenko E. L., Chetveryk-Burchak A. H. Opytuvalnyk «Stabilnist psykhičnoho zdorovia – kortka forma»: opys, adaptatsiia, zastosuvannia. [Mental Health Stability – Short Form Questionnaire: Description, Adaptation, and Application]. *Visnyk Dnipropetrovskoho universytetu. Serii: Pedahohika i psykholohiia*. 2014. Vyp.20. S.89-97. DOI:10.15421/101412.
6. Portnytska N., Savychenko O., Tychyna I. Psykholohichni suprovid roboty mobilnykh hrup pidtrymky. [Psychological support for the work of mobile support groups]. *Suspilstvo dlia psykhičnoho zdorovia osobystosti: vzaiemodiia rodyny, osvity, hromady: Zbirnyk naukovykh prats, Zhytomyr, Vyd-vo ZhDU imeni Ivana Franka*, 2023. – S. 32-35.

7. Ford J., Thomas F., Byng R., McCabe R. Use of the Patient Health Questionnaire (PHQ-9) in Practice: Interactions between patients and physicians. *Qualitative Health Research*, 2020. 30(13). P.2146-2159. DOI: 10.1177/1049732320924625.
8. Gross, J. J., & John, O. P. Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 2003, 85(2), P.348–362. DOI: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>.
9. Malach-Pines, A. The Burnout Measure, Short Version. *International Journal of Stress Management*, 2005. 12(1). P.78–88. DOI: 10.1037/1072-5245.12.1.78.
10. McDermott J., O’Neill D. Evidence Insights: Volunteering and mental health. Volunteering Australia, 2021. 14p. URL: <https://www.volunteeringaustralia.org/wp-content/uploads/Evidence-Insights-Volunteering-and-mental-health-Final.pdf>. (дата звернення: 16.01.2024)
11. Nichol, B., Wilson, R., Rodrigues, A. et al. Exploring the Effects of Volunteering on the Social, Mental, and Physical Health and Well-being of Volunteers: An Umbrella Review. *Voluntas*, 2023. DOI: <https://doi.org/10.1007/s11266-023-00573-z>. URL: <https://link.springer.com/article/10.1007/s11266-023-00573-z> (дата звернення: 16.01.2024)
12. Okajima I., Miyamoto T., Ubara A., Omichi C., Matsuda A., Sumi Y., Matsuo M., Ito K., Kadotani H. Evaluation of Severity Levels of the Athens Insomnia Scale Based on the Criterion of Insomnia Severity Index. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 2020. 17(23). 8789. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33256097/> (дата звернення: 17.01.2024)
13. Sinclair V.G., Wallston K.A. The development and psychometric evaluation of the Brief Resilient Coping Scale. *Assessment*, 2004. 11(1). P.94–101. DOI: 10.1177/1073191103258144.
14. Spitzer R.L., Kroenke K., Williams J.B., Löwe B. A brief measure for assessing generalized anxiety disorder: the GAD-7. *Archives of internal medicine*, 2006. 166(10). P.1092–1097. <https://doi.org/10.1001/archinte.166.10.1092>
15. Tedeschi R.G., Calhoun L.G. The Posttraumatic Growth Inventory: measuring the positive legacy of trauma. *Journal of traumatic stress*, 1996. 9(3). P.455–471. DOI:10.1007/BF02103658.