

СТРАТЕГІЇ ПСИХОЛОГІЧНОГО УНИКНЕННЯ ОСІБ, ЯКІ ЗДІЙСНЮЮТЬ ВОЛОНТЕРСЬКУ ДІЯЛЬНІСТЬ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Аврамчук О. С.

*кандидат психологічних наук,
доцент кафедри клінічної психології
Український Католицький Університет
вул. Свенціцького, 17, Львів, Україна
orcid.org/0000-0001-8512-7817
avramchuk.md@ucu.edu.ua*

Ключові слова: *стрес,
тривожні стани,
травматичний досвід,
ПТСР, стратегії опанування,
психологічна гнучкість.*

Стаття розглядає психологічні особливості волонтерської діяльності й акцентує увагу на психоемоційних наслідках волонтерської діяльності під час війни в Україні, вказуючи на підвищені рівні психоемоційного дистресу та порушення адаптації. Зазначається, що стратегії уникнення, які вказуються як одні зі стратегій опанування дистресу та впливу травматичного досвіду, можуть забезпечувати тимчасове полегшення, проте у довгостроковій перспективі можуть впливати на вразливість до проблем із психічним здоров'ям. Мета дослідження полягає у визначенні ролі використання стратегій психологічного уникнення волонтерами, які здійснюють волонтерську діяльність як основну робочу і соціальну активність, надаючи психоемоційну допомогу та супровід людям, які постраждали від війни, як цивільним, так і ветеранам бойових дій. Результати свідчать про високі рівні схильності до тривалого переживання тривоги та суб'єктивної оцінки сприйнятого стресу серед волонтерів, що особливо в умовах надзвичайних обставин може вказувати на їхню вразливість до проблем із психічним здоров'ям. Помірні кореляційні зв'язки вказують на тісний зв'язок між емоційним станом волонтерів, рівнем стресу та характером їхньої роботи в умовах воєнного конфлікту. Продемонстровано вплив емоційного уникнення на психоемоційний дистрес волонтерів, підкреслюючи, що це може впливати на їхню адаптацію до життєвих обставин. Механізми емоційного уникнення можуть виявлятися в контексті труднощів, пов'язаних з виконанням домашніх обов'язків та відмовою або запереченням особистого дозвілля як «не на часі». Зменшення концентрації, мотивації та енергії, які можуть виникнути як реакція на неуспішні спроби уникати вирішення побутових проблем, поруч з цим фокусуючись на волонтерській діяльності як на більш контрольованому способі опанування чи раціоналізації внутрішніх конфліктів та емоційних труднощів. Соціальна депривація та віддаленість від звичних соціальних обов'язків та стосунків можуть також виступати як механізми уникнення. Волонтери, занурені в інтенсивну волонтерську діяльність, можуть відчувати важкість у встановленні та підтриманні особистих стосунків, оскільки це може вимагати додаткових зусиль, а часом і невизначеності.

STRATEGIES OF PSYCHOLOGICAL AVOIDANCE OF PERSONS PERFORMING VOLUNTEER ACTIVITIES UNDER WARTIME CONDITIONS

Avramchuk O. S.

PhD (Psychol.),

Associate Professor at the Department of Clinical Psychology

Ukrainian Catholic University

Sventsitsky str., 17, Lviv, Ukraine

orcid.org/0000-0001-8512-7817

avramchuk.md@ucu.edu.ua

Key words: *stress, anxiety, traumatic experience, PTSD, coping strategies, resilience.*

The article examines the psychological features of volunteering. It emphasizes the psycho-emotional consequences of volunteering during the war in Ukraine, pointing to increased levels of psycho-emotional distress and adjustment disorders. It is noted that avoidance strategies, which are indicated as one of the strategies for coping with the distress and impact of the traumatic experience, may provide temporary relief but, in the long term, may affect the vulnerability to mental health problems. The purpose of the study is to determine the role of the use of psychological avoidance strategies by volunteers who perform volunteer activities as the main work and social activity, providing psycho-emotional assistance and support to people affected by war, both civilians and veterans. The results indicate high levels of propensity for chronic anxiety and subjective ratings of perceived stress among volunteers, which, especially in emergencies, may show their vulnerability to mental health problems. Moderate correlations indicate a close connection between volunteers' emotional state, stress level, and the nature of their work in wartime conditions. The impact of emotional avoidance on psycho-emotional distress of volunteers has been demonstrated, emphasizing that it can affect their adaptation to life circumstances. Emotional avoidance mechanisms can manifest in the context of difficulties associated with the fulfillment of household duties and refusal or denial of personal leisure as "not on time". Decreased concentration, motivation, and energy may occur in response to unsuccessful attempts to avoid solving everyday problems while focusing on volunteering as a more controlled way to manage or rationalize internal conflicts and emotional difficulties. Social deprivation and distance from usual social responsibilities and relationships can also act as avoidance mechanisms. Volunteers immersed in intensive volunteering may find it challenging to establish and maintain personal relationships, as this may require additional effort and, at times, uncertainty.

Постановка проблеми. В умовах війни частина цивільного населення вибрала шлях волонтерської громадської діяльності. Дослідження підкреслюють важливу роль волонтерства в реагуванні та відновленні під час надзвичайних ситуацій та катастроф: порятунок (евакуація) постраждалих, медичне та психологічне реагування, прибирання сміття та матеріально-технічна підтримка тощо [1]. Варто зазначити, що волонтерська діяльність може бути самостійним варіантом опанування тривоги та способом справитися з особистими переживаннями, а позитивні соціальні результати волонтерства, своєю чергою, модерують позитивні зміни для здоров'я та психологічного благополуччя [2].

У перші місяці повномасштабного вторгнення кількість осіб, залучених до волонтерської діяльності, суттєво зросла, що зумовило нестачу часу на підготовку волонтерів до роботи в умовах надзвичайних обставин. Досвід різних країн демонструє, що «спонтанні» (офіційний термін «Spontaneous or unaffiliated volunteers»), що позначає осіб, які самообілізуються для дій під час або після надзвичайної ситуації, включно із залученням до надання психосоціальної допомоги, без спеціалізованої підготовки) волонтери є звичним явищем, проте брак досвіду й належної підготовки робить їх вразливими до різного роду проблем у процесі волонтерської діяльності [3]. Зокрема, «спонтанні добровольці», які слухають та реагу-

ють на травматичні події, можуть бути вразливі до стресу, емоційного вигорання та інших психічних викликів.

Здебільшого волонтери не перебувають у ситуаціях, що загрожують життю. Насамперед це може бути обґрунтовано тим, що багато волонтерів, зайнятих психосоціальною допомогою, не безпосередньо беруть участь у рятувальних операціях під час надзвичайних подій. Їхня робота, імовірно, спрямована на надання соціальної, емоційної та психологічної підтримки, що менше пов'язано з фізичним ризиком для їхнього життя. Проте згідно з доповненнями DSM-5 та розширенням концепції травми вказується, що повідомлення про травматичну подію як фактор, що може спричинити симптоми, подібні до безпосередньої травматизації. Це може вказувати на те, що волонтери, які слухають досвід постраждалих, можуть самі відчути вплив травматичного матеріалу на свою психічну стійкість, хоча вони, можливо, не стикаються з фізичним ризиком. У відповідь на емоційний досвід постраждалих вони можуть відчувати емоційне й когнітивне перевантаження, що може виходити за межі їхніх звичних стратегій копію, що так само може спричинити почуття особистої відповідальності за результат допомоги, високий рівень стресу та викликати психологічний і фізичний дискомфорт [4; 5].

Дослідження психоемоційних наслідків волонтерської діяльності під час війни в Україні, опубліковане А. Chudzicka-Czupara з колегами, зазначає: «... українські волонтери повідомили про значно вищі показники збудження та уникнення (йдеться про кластери симптомів ПТСР – прим. автора), депресії, тривоги та стресу, зосередженості на проблемі, зосередженості на емоціях та копію-стратегії уникнення, а також загальні показники стійкості та психологічного капіталу» [6]. Ми визнаємо, що стратегії опанування через уникнення та інші варіанти захисної поведінки можуть приносити тимчасове полегшення дискомфорту, що асоціюється з травматичним досвідом, проте в довгостроковій перспективі можуть стати модифікуючим фактором вразливості до проблем із психічним здоров'ям [7; 8].

За останні кілька років з'являється все більше україномовних публікацій, які демонструють теоретичне переосмислення волонтерства в реаліях України та зазначають виклики для практичної діяльності, що також доповнює актуальність нашого дослідження [9].

Мета статті. Дослідження спрямоване на визначення рівня та характеру використання психологічного уникнення волонтерами під час їхньої діяльності в умовах воєнного стану.

Результати дослідження. На завершальному етапі вибірку становили 207 осіб, які здійсню-

ють волонтерську діяльність як основну робочу і соціальну активність, надаючи психоемоційну допомогу та супровід людей, які постраждали від війни, як цивільним, так і ветеранам бойових дій. Середній вік 40,8 (10,32) року, 66% поміж досліджуваної групи – жінки. 39 учасників вказали, що раніше зверталися за психологічною допомогою, і з них 30 учасників зверталися додатково до психіатра з метою призначення лікування тривожних чи депресивних станів від початку повномасштабного вторгнення. На момент опитування всі учасники не відвідували психологічних інтервенцій та не приймали медикаментозної підтримки. Учасники надали інформовану згоду перед анонімним заповненням анкети із серією опитувальників.

З метою досягнення поставлених цілей ми використали такі методики та інструменти:

– Penn State Worry Questionnaire (PSWQ; Meyer, Miller, Metzger, & Borkovec, 1990): психодіагностичний інструмент, який вимірює рівень хронічного хвилювання (занепокоєння) під впливом тривожних думок [10]. У контексті нашого дослідження PSWQ може бути використаний для визначення, наскільки інтенсивно волонтери, які працюють в умовах воєнного стану, переживають тривогу чи стурбованість, пов'язану зі своєю діяльністю. The Perceived Stress Scale (PSS-10; Cohen, Kamarch, & Mermelstein, 1983) було використано з метою оцінки суб'єктивного рівня стресу, що відображає наскільки непередбачуваним, неконтрольованим і перевантаженим учасники вважають своє життя [11]. Вимірювання цих аспектів може допомогти оцінити ступінь психологічного дискомфорту, який волонтери можуть відчувати через постійне переживання тривоги та невпевненості в умовах конфлікту.

– Acceptance and Action Questionnaire II (AAQ-II; Bond et al., 2011): вимірює рівень прийняття та готовності до дії під впливом негативних думок та емоцій [12]. У волонтерів, які працюють в умовах воєнного стану, AAQ може допомогти визначити, наскільки вони відкриті для прийняття негативних думок та чи вони готові приймати ефективні дії для розв'язання повсякденних проблем. The Cognitive Avoidance Questionnaire (CAQ; Sexton, Dugas, 2008) оцінює п'ять стратегій когнітивного уникнення, пов'язаних із занепокоєнням, що включають відволікання, уникнення загрозових подразників, придушення думок, заміна думок і перетворення образів уяви на думки [13]. Вимірювання цих аспектів може бути корисним для оцінки рівня психологічної гнучкості та адаптивності волонтерів у важких обставинах.

– З метою оцінки рівнів психоемоційного дистресу ми використали методику The Work and Social Adjustment Scale (WSAS; Mundt, Marks, et al., 2002), субшкали якої оцінюють суб'єктивну

психічну стійкість до дистресу в різних сферах життя [14]. Субшкала 1 (далі – WSAS: 1) оцінює труднощі, що погіршують спроможність виконувати робочі завдання і працездатність на роботі; субшкала 2 (далі – WSAS: 2) – труднощі, що погіршують спроможність виконувати обов’язки у побутових справах; субшкала 3 (далі – WSAS: 3) – труднощі, що не дають змогу отримувати задоволення чи брати участь у соціальному дозвіллі з іншими людьми; субшкала 4 (WSAS: 4) – труднощі, що не дозволяють отримувати задоволення в часі для особистого дозвілля і субшкала 5 (WSAS: 5) – труднощі, що не дозволяють отримувати задоволення або почуватися залученими до підтримки близьких стосунків з іншими людьми. Під час надання інструкції ми акцентували увагу, щоб респонденти оцінювали дистрес психічного стану та емоційного благополуччя через їхню участь у волонтерській діяльності в умовах воєнного конфлікту як аспектів робочої та соціальної залученості.

У таблиці 1 представлені описові дані з досліджуваної вибірки, проведені двічі. Опитування здійснювалося в лютому-березні 2023 року та у вересні-жовтні 2023 року (з опрацювання результатів були виключені люди, які пройшли опитування лише один раз). Попри певні зміни показників, порівняльний аналіз не продемонстрував статистично значущих відмінностей. Слід зазначити, що рівень за школою PSWQ в межах 52–65 балів, що може засвідчувати, що представники досліджуваної групи загалом відчувають чи відзначають дискомфорт, що супроводжується тривалою тривогою й занепокоєнням, і може потребувати лікування чи іншого психологічного супроводу. Також отримані дані підкреслюють підвищені показники сприйнятого стресу, які для вікової категорії 25–44 роки коливаються в межах 16,38–17,46.

Ми усвідомлюємо, що для умов воєнного стану та особливостей волонтерської діяльності підви-

щені показники суб’єктивного сприйняття стресу є прийнятними, водночас це може вказувати на вразливість цієї групи населення до поширених проблем із психічним здоров’ям.

Серія послідовних регресійних аналізів (див. табл. 2) продемонструвала, що емоційне уникнення має найбільший вплив на психоемоційний дистрес волонтерів. Це може підтверджувати гіпотезу, що намагання уникнути чи зменшити інтенсивність неприємних емоцій та думок, пов’язаних із волонтерською роботою у військовому середовищі чи в умовах воєнного стану, впливає на рівень психоемоційного дистресу та адаптації до життєвих обставин. Усі показники продемонстрували великий розмір ефекту Cohen’s $f > 0,35$, що засвідчує не випадковий характер варіативності.

Емоційне уникнення (або уникнення емоційного досвіду переживань) часто виявляється як стратегія вирішення проблем, коли особа намагається уникнути чи приховати неприємні емоції та думки. Емоційне уникнення є одним із типових аспектів реагування на травматичний досвід і може бути фактором вразливості до формування ПТСР або інших коморбідних порушень у майбутньому [15–18]. У волонтерській роботі, де зустрічі з особами з травматичним досвідом можуть викликати сильні емоції, емоційне уникнення може призвести до відсутності вирішення проблем та збереження емоційного тягаря. Уникнення вираження емоцій та негативних думок може призвести до зростання психоемоційного дистресу, оскільки не проявлені та не опрацьовані емоції у відповідь на емоційний стан тих, ким опікуються, можуть впливати на психічний стан та відносини волонтера з оточуючими. Волонтери, які систематично використовують стратегію емоційного уникнення, можуть відчувати емоційне вигорання, втому та виснаження ресурсів, що необхідні для надання психоемоційної підтримки іншим. Це також може призвести до втрати емпатії та зменшення соціальної прив’язаності.

Таблиця 1

Порівняльний аналіз стратегій уникнення та вираженості психоемоційного дистресу

	лютий-березень 2023		вересень-жовтень 2023	
	Mean	SD	Mean	SD
CAO	67,72	19,77	68,57	18,21
PSWQ	52,01	11,37	55,58	10,72
AAQ-II	34,75	12,60	35,10	12,48
PSS-10	23,22	6,27	23,64	6,20
WSAS: 1	6,18	2,02	5,94	1,98
WSAS: 2	6,00	2,16	5,89	2,27
WSAS: 3	6,22	2,21	6,08	2,18
WSAS: 4	6,08	2,25	6,01	2,21
WSAS: 5	5,51	2,13	5,24	2,08

Таблиця 2

Вплив уникнення на психоемоційний дистрес волонтерів, чия діяльність відбувається в умовах воєнного стану

	Предиктори	R ²	F Change	df1	df2	Sig. F Change	Cohen's f
WSAS: 1	AAQ-II	0,597	58,025	1	205	0,000	0,52
WSAS: 2	AAQ-II	0,535	42,117	1	205	0,000	0,44
WSAS: 3	AAQ-II	0,533	41,686	1	204	0,016	0,44
	PSWQ						
WSAS: 4	AAQ-II	0,554	46,477	1	205	0,000	0,47
WSAS: 5	AAQ-II	0,586	54,962	1	205	0,000	0,51

ності, що може негативно впливати на якість психоемоційної підтримки. Волонтер, який постає перед труднощами в розумінні психологічних аспектів наслідків війни, може уникати активного пошуку нової інформації або розглядати ситуацію з іншого ригідного погляду. Замість того, щоб аналізувати складні аспекти воєнного стану, волонтер може відхиляти думки, які викликають неприємні емоції, та вибирає «замороження» певних аспектів соціальної ситуації у своєму сприйнятті. Надалі це може слугувати основою для формування непродуктивних упереджень, з якими також асоціюються депресивні стани та ускладнення процесу опрацювання травматичного досвіду.

Значущість внеску загального занепокоєння та тривоги за шкалою PSWQ в дисперсію показника дистресу у соціальній взаємодії може вказувати на порушені аспекти емоційного регулювання та соціальної адаптації.

Відсутність інших показників у регресійній моделі може свідчити про специфічні аспекти волонтерської роботи в умовах війни. Однак це також вказує на те, що фактори, які не враховані в цьому дослідженні, також можуть грати роль у

порушенні адаптації до життєвих обставин і сприяти емоційному вигоранню волонтерів.

Водночас варто зазначити, що кореляційні зв'язки між стратегіями уникнення та психоемоційним дискомфортом через перебування у стресових умовах вказує на помірні асоціації з дистресом у повсякденній та робочій діяльності (табл. 3).

Кореляційні асоціації зі схильністю до тривалого переживання тривоги можуть свідчити про те, що волонтери можуть довго утримувати стан тривоги після зіткнення з травматичними або важкими ситуаціями, що може впливати на їхню психічну стійкість та загальний емоційний стан. Поруч із цим кореляція із суб'єктивною оцінкою сприйнятого стресу дозволяє врахувати особистий досвід волонтерів у контексті воєнного конфлікту. Високі показники сприйнятого стресу можуть свідчити про те, що волонтери відчувають значний тиск і важкість ситуацій, з якими вони стикаються у своїй діяльності.

Надалі ми вирішили виокремити дистрес, що відчувають люди в робочій діяльності та під час соціальної взаємодії, оскільки волонтерська діяльність досліджуваної групи безпосередньо стосувалася опіки й підтримки людей, які постраждали

Таблиця 3

Кореляційні зв'язки між стратегіями уникнення та психоемоційним дистресом у повсякденній та робочій діяльності*

	CAQ	PSWQ	AAQ-II	PSS-10	WSAS: 1	WSAS: 2	WSAS: 3	WSAS: 4	WSAS: 5
CAQ	1,000								
PSWQ	0,314	1,000							
AAQ-II	0,663	0,651	1,000						
PSS-10	0,573	0,447	0,648	1,000					
WSAS: 1	0,464	0,331	0,597	0,448	1,000				
WSAS: 2	0,425	0,344	0,535	0,404	0,789	1,000			
WSAS: 3	0,443	0,508	0,533	0,397	0,716	0,728	1,000		
WSAS: 4	0,439	0,393	0,554	0,410	0,808	0,844	0,729	1,000	
WSAS: 5	0,456	0,369	0,586	0,431	0,632	0,707	0,651	0,723	1,000

*усі показники статистично значущі при $p < 0,01$

під час бойових дій або внаслідок повітряних атак по інфраструктурі міст.

Незважаючи на високі коефіцієнти детермінації розмір ефекту Cohen's $f < 0,25$, що засвідчує малий вплив або випадковий характер варіативності. Поява додаткових предикторів впливала на дисперсію показника, а внесок зокрема когнітивних стратегій уникнення невеликий ($\beta = 1,84$ та $1,56$ відповідно).

Усвідомлюючи висловлені обмеження аналізу, на нашу думку, варто приділити увагу тому, що труднощі, які впливають на спроможність виконувати обов'язки в побутових справах (як організація часу, розподіл побутових обов'язків, труднощі з управлінням сімейним бюджетом та інші аспекти), та труднощі в особистому дозвіллі (виключаючи втрату задоволення або інший дискомфорт під час відпочинку та розваг,

Таблиця 4

Вплив уникнення на психоемоційний дистрес волонтерів, чия діяльність відбувається в умовах воєнного стану (доповнена)

	Предиктори	R ²	F Change	df1	df2	Sig. F Change	Cohen's f
WSAS: 1	AAQ-II	0,852	8,193	1	102	0,005	0,19
	WSAS: 2						
	WSAS: 4						
	CAQ						
WSAS: 3	AAQ-II	0,778	7,107	1	102	0,009	0,17
	PSWQ						
	WSAS: 5						
	CAQ						

що були ресурсними раніше), можуть впливати на загальний стан емоційного благополуччя, працездатність та загальну готовність до виконання робочих завдань. Якщо особа має проблеми в цих сферах, це може призвести до зниження концентрації, мотивації та енергії, що своєю чергою може погіршити її працездатність та здатність виконувати робочі завдання. Такі труднощі можуть створювати загрозу загальному функціонуванню та психосоціальному благополуччю, сприяючи емоційному вигоранню. Водночас волонтери можуть уникати вирішення побутових проблем або відкладати їх вирішення, фокусуючись на волонтерській діяльності як на засобі уникнення внутрішніх конфліктів та емоційних труднощів, тим самим підсилюючи вразливість до загострень та ускладнення наявних проблем із психічним здоров'ям у майбутньому.

Поруч із цим дистрес у соціальному дозвіллі з іншими людьми виявився тісно пов'язаний із проблемами в підтриманні безпечних та ресурсних стосунків із близькими людьми. Емоційне виснаження та перенавантаження через високий обсяг роботи та особливості надання психоемоційної допомоги та супроводу людей, які постраждали від війни. Це може призводити до виснаження ресурсів і зменшення здатності зберігати емоційну стабільність. Також це може зумовлювати відчутні труднощі у встановленні та підтриманні міжособистісних зв'язків поза робочим оточенням. Переживання втрати, соціальна депривація

та віддаленість від звичних соціальних обов'язків можуть впливати на якість особистісних стосунків та призводити до появи додаткового дистресу. Волонтери, чия волонтерська діяльність стосується важливих соціальних та емоційних аспектів, можуть стикатися з викликом забезпечення балансу між своєю соціально важливою роботою і особистим життям з іншими значущими людьми, такими як партнери, діти чи батьки.

Висновки. Дослідження вразливості волонтерів до проблем із психічним здоров'ям у часи війни виокремлює необхідність уваги до психосоціальної підтримки та заходів для збереження психічного здоров'я цієї важливої групи людей, яка вносить вагомий внесок у відновлення та підтримку громади в умовах надзвичайних ситуацій.

Результати дослідження вказують на критичну роль емоційного уникнення у формуванні психоемоційного дистресу поміж волонтерів, особливо в умовах воєнного конфлікту. На практичному рівні це може вказувати на необхідність розвитку програм навчання та підтримки, які спрямовані на ефективні стратегії копінгу та роботу з емоційною підтримкою осіб, які залучені до волонтерства в умовах надзвичайних подій. Ініціативи, спрямовані на розвиток навичок управління стресом, психологічної гнучкості та підтримки волонтерів у важких ситуаціях, можуть допомогти запобігти вигоранню та забезпечити психологічну стійкість. Додатково такий висновок може впливати на політику рекрутингу волонтерів та врахування їхньої

психологічної готовності до роботи в екстремальних умовах. Забезпечення волонтерів ефективними засобами для подолання емоційного уникнення може визначити успішність їхнього внеску та збереження психічного здоров'я в умовах воєнного стану.

ЛІТЕРАТУРА

1. Yükseler M., Yazgan J. Spontaneous Volunteers in Emergencies and Disasters. *Natural Hazards – New Insights* / ed. by Mokhtari, M. *IntechOpen*, 2023. <https://doi.org/10.5772/intechopen.109330>.
2. Nichol B., Wilson R., Rodrigues A., Haighton C. Exploring the Effects of Volunteering on the Social, Mental, and Physical Health and Well-being of Volunteers: An Umbrella Review. *Voluntas: International journal of voluntary and nonprofit organizations*. 2023. Т. 24, № 3. <https://doi.org/10.1007/s11266-023-00573-z>
3. Sauer L.M., Catlett C., Tosatto R., Kirsch T.D. The utility of and risks associated with the use of spontaneous volunteers in disaster response: a survey. *Disaster Med Public Health Prep*. 2014. Т. 8, № 1. С. 65–69. <https://doi.org/10.1017/dmp.2014.12>.
4. Chen H.Y., Ahmad Ch.A., Abdullah Kh.L. The impact of serving in disaster relief among volunteers in Malaysia. *Chinese Journal of Traumatology*. 2021. Т. 24, № 4. С. 237–248. <https://doi.org/10.1016/j.cjtee.2021.04.002>.
5. Willems R., Drossaert C., Vuijk P., Bohlmeijer E. Impact of Crisis Line Volunteering on Mental Wellbeing and the Associated Factors: A Systematic Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2020. Т. 17, № 5. e1641. <https://doi.org/10.3390/ijerph17051641>.
6. Chudzicka-Czupala A., Chiang S.K., Tan C.M. et al. Association between mental health, psychological characteristics, and motivational functions of volunteerism among Polish and Ukrainian volunteers during the Russo-Ukrainian War. *Sci Rep*. 2023. Т.13. e20725. <https://doi.org/10.1038/s41598-023-47840-z>.
7. Аврамчук О. Роль впливу соціального уникнення та дистанціювання на схильність до тривожних розладів у період пандемії COVID-19. *Психосоматична медицина та загальна практика*. 2021. Т. 6, № 4. e0604338. <https://doi.org/10.26766/pmgp.v6i4.338>.
8. Avramchuk O., Plevachuk O., Suvalo O. Social avoidance as a pathogenetic link between social anxiety disorder and post-traumatic experience: the review. *Proceeding of the Shevchenko Scientific Society. Medical Sciences*. 2022. Т. 66, № 1. <https://doi.org/10.25040/ntsh2022.01.10>.
9. Chudzicka-Czupala A., Hapon N. Соціально-психологічні аспекти дослідження волонтерства: мотивація та організаційні очікування волонтерів. *Габітус*. 2023. Т. 47. С. 171–175. <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.47.30>.
10. Meyer T.J., Miller M.L., Metzger R.L., Borkovec T.D. Development and validation of the Penn State Worry Questionnaire. *Biheviour Research and Therapy*. 1990. Т. 8. С. 487–495.
11. Cohen S., Kamarck T., Mermelstein R. A global measure of perceived stress. *J Health Soc Behav*. 1998. Т. 24, № 4. С. 385–96. PMID: 6668417.
12. Bond F.W., Hayes S.C., Baer R.A., Carpenter K.M., Guenole N., Orcutt H.K., Waltz T., Zettle R.D. Preliminary psychometric properties of the Acceptance and Action Questionnaire-II: a revised measure of psychological inflexibility and experiential avoidance. *Behavior therapy*. 2011. Т. 42, № 4. С. 676–688. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2011.03.007>.
13. Sexton K.A., Dugas M.J. The Cognitive Avoidance Questionnaire: validation of the English translation. *Journal of anxiety disorders*. 2008. Т. 22, № 3. С. 355–370. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2007.04.005>.
14. Mundt J.C., Marks I.M., Shear M.K., Greist J.H. The Work and Social Adjustment Scale: a simple measure of impairment in functioning. *The British journal of psychiatry: the journal of mental science*. 2002. Т. 180. С. 461–464. <https://doi.org/10.1192/bjp.180.5.461>.
15. Tull M.T., Hahn K.S., Evans Sh.D., Salters-Pedneault K., Gratz K.L. Examining the role of emotional avoidance in the relationship between Posttraumatic Stress Disorder symptom severity and worry. *Cognitive Behaviour Therapy*. 2010. Т. 40, № 1. С. 5–14. <https://doi.org/10.1080/16506073.2010.515187>.
16. Leonard K.A., Ellis R.A., Orcutt, H.K. Experiential avoidance as a mediator in the relationship between shame and posttraumatic stress disorder: The effect of gender. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*. 2020. Т. 12, № 6. С. 651–658. <https://doi.org/10.1037/tra0000601>.
17. Forbes C.N., Tull M.T., Xie H. et al. Emotional avoidance and social support interact to predict depression symptom severity one year after traumatic exposure. *Psychiatry Research*. 2020. Т. 284. e112746. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.112746>.
18. Miethe S., Wigger J., Wartemann A. et al. Posttraumatic Stress Symptoms and its Association with Rumination, Thought Suppression and Experiential Avoidance: a Systematic Review and Meta-Analysis. *J Psychopathol Behav Assess*. 2023. Т.45. С. 480–495. <https://doi.org/10.1007/s10862-023-10022-2>.

REFERENCES

1. Yükseler, M., & Yazgan, J. (2023). Spontaneous Volunteers in Emergencies and Disasters. *IntechOpen*. <https://doi.org/10.5772/intechopen.109330>.
2. Nichol, B., Wilson, R., Rodrigues, A., & Haighton, C. (2023). Exploring the Effects of Volunteering on the Social, Mental, and Physical Health and Well-being of Volunteers: An Umbrella Review. *Voluntas: International journal of voluntary and nonprofit organizations*, 1–32. <https://doi.org/10.1007/s11266-023-00573-z>.
3. Sauer, L.M., Catlett, C., Tosatto, R., Kirsch, T.D. (2014). The utility of and risks associated with the use of spontaneous volunteers in disaster response: a survey. *Disaster Med Public Health Prep*. 8(1). 65–69. <https://doi.org/10.1017/dmp.2014.12>.
4. Chen, H.Y., Ahmad, Ch.A., Abdullah, Kh.L. (2021). The impact of serving in disaster relief among volunteers in Malaysia. *Chinese Journal of Traumatology*, 24(4), 237–248. <https://doi.org/10.1016/j.cjtee.2021.04.002>.
5. Willems, R., Drossaert, C., Vuijk, P., Bohlmeijer, E. (2020). Impact of Crisis Line Volunteering on Mental Wellbeing and the Associated Factors: A Systematic Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 17(5). e1641. <https://doi.org/10.3390/ijerph17051641>.
6. Chudzicka-Czupala, A., Chiang, SK., Tan, C.M. et al. (2023). Association between mental health, psychological characteristics, and motivational functions of volunteerism among Polish and Ukrainian volunteers during the Russo-Ukrainian War. *Sci Rep* 13, e20725. <https://doi.org/10.1038/s41598-023-47840-z>.
7. Avramchuk, O. (2021). Rol vplyvu sotsialnoho unyknennia ta dystantsiuvannia na skhylnist do tryvozhnykh rozladiv u period pandemii COVID-19 [The role of the influence of social avoidance and distancing on susceptibility to anxiety disorders during the COVID-19 pandemic]. *Psychosomatic Medicine and General Practice*, 6(4): e0604338. <https://uk.e-medjournal.com/index.php/psp/article/view/338> [in Ukrainian].
8. Avramchuk, O., Plevachuk, O., & Suvalo, O. (2022). Social avoidance as a pathogenetic link between social anxiety disorder and post-traumatic experience: the review. *Proceeding of the Shevchenko Scientific Society. Medical Sciences*, 66(1). <https://doi.org/10.25040/ntsh2022.01.10>.
9. Chudzicka-Czupala, A., & Hapon, N. (2023). Sotsialno-psykholohichni aspekty doslidzhennia volonterstva: motyvatsiia ta orhanizatsiini ochikuvannia volonteriv [Social and psychological aspects of volunteering research: motivation and organizational expectations of volunteers]. *Habitus*. 47. 171–175. <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.47.30> [in Ukrainian].
10. Meyer, T.J., Miller, M.L., Metzger, R.L., & Borkovec, T.D. (1990). Development and validation of the Penn State Worry Questionnaire. *Behaviour Research and Therapy*, 8, 487–495.
11. Cohen, S., Kamarck, T., Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *J Health Soc Behav*. 24(4), 385–96. PMID: 6668417.
12. Bond, F.W., Hayes, S.C., Baer, R.A., Carpenter, K.M., Guenole, N., Orcutt, H.K., Waltz, T., & Zettle, R.D. (2011). Preliminary psychometric properties of the Acceptance and Action Questionnaire-II: a revised measure of psychological inflexibility and experiential avoidance. *Behavior therapy*, 42(4), 676–688. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2011.03.007>.
13. Sexton, K.A., & Dugas, M.J. (2008). The Cognitive Avoidance Questionnaire: validation of the English translation. *Journal of anxiety disorders*, 22(3), 355–370. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2007.04.005>.
14. Mundt, J.C., Marks, I.M., Shear, M.K., & Greist, J.H. (2002). The Work and Social Adjustment Scale: a simple measure of impairment in functioning. *The British journal of psychiatry: the journal of mental science*, 180, 461–464. <https://doi.org/10.1192/bjp.180.5.461>.
15. Tull, M., Hahn K.S., Evans, Sh.D., Salters-Pedneault, K. & Gratz, K. L. (2011). Examining the role of emotional avoidance in the relationship between Posttraumatic Stress Disorder symptom severity and worry. *Cognitive Behaviour Therapy*, 40:1, 5–14, <https://doi.org/10.1080/16506073.2010.515187>.
16. Leonard, K.A., Ellis, R.A., & Orcutt, H.K. (2020). Experiential avoidance as a mediator in the relationship between shame and posttraumatic stress disorder: The effect of gender. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 12(6), 651–658. <https://doi.org/10.1037/tra0000601>.
17. Forbes, C.N., Tull, M.T., Xie, H. et al. (2020). Emotional avoidance and social support interact to predict depression symptom severity one year after traumatic exposure. *Psychiatry Research*, 284, 112746, <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.112746>.
18. Miethe, S., Wigger, J., Wartemann, A. et al. (2023). Posttraumatic Stress Symptoms and its Association with Rumination, Thought Suppression and Experiential Avoidance: a Systematic Review and Meta-Analysis. *J Psychopathol Behav Assess*, 45, 480–495. <https://doi.org/10.1007/s10862-023-10022-2>.