

ARTYKUŁY I ROZPRAWY

MAGDALENA WIECZORKOWSKA

Uniwersytet Medyczny w Łodzi

NEGATYWNY WPŁYW ZAANGAŻOWANIA
W DZIAŁANIA POMOCOWE NA DOBROSTAN WOŁONTARIUSZY
NA PRZYKŁADZIE WOŁONTARIATU DLA OBYWATELI UKRAINY

WPROWADZENIE

Gdy 24 lutego 2022 r. wybuchła pełnoskalowa wojna w Ukrainie, Polska stała się głównym krajem ucieczki dla obywaterek i obywateli tego państwa. Od tego dnia granicę polsko-ukraińską przekroczyło ponad 18,8 mln osób, głównie kobiet i dzieci — jak podają dane Straży Granicznej z 8 lutego 2024 r. (Ilu... 2024). W pierwszych tygodniach wojny było to od kilkunastu do kilkudziesięciu tysięcy osób dziennie. Po raz pierwszy kraj zmierzył się z taką skalą napływu cudzoziemców. Na poziomie administracyjnym polski rząd wprowadził szereg formalnych rozwiązań — 12 marca 2022 r. Sejm Rzeczypospolitej Polskiej przyjął *Ustawę o pomocy obywatelom Ukrainy w związku z konfliktem zbrojnym na terytorium tego państwa*. Dzięki niej obywatele Ukrainy uzyskali możliwość nadania im numeru PESEL (co pozwalało na dostęp do świadczeń medycznych, socjalnych, edukacyjnych, podjęcie pracy, założenie działalności gospodarczej, uzyskanie statusu bezrobotnego / poszukującego pracy). Dzieci i młodzież uzyskały możliwość edukacji w polskim systemie szkolnictwa. Polacy, którzy przyjęli obywateli Ukrainy pod swój dach, mogli otrzymywać wsparcie finansowe związane z ponoszonymi kosztami utrzymania gości. Od 14 marca 2022 r. (czyli

od dnia obowiązywania ustawy) do 8 kwietnia 2024 r. zarejestrowano ponad 1775 tys. wniosków o nadanie statusu cudzoziemca UKR w związku z konfliktem w Ukrainie (dane portalu gov.pl).

Reakcja rządu polskiego na napływ osób uchodźczych — określana jako „polska strategia” (Firlit-Fesnak 2023) — opierała się na: otwartości wobec każdego, kto ucieka przed wojną w Ukrainie, współdziałaniu instytucji publicznych, sektora non-profit, podmiotów gospodarczych oraz obywateli, działaniach inkluzywnych mających na celu adaptację osób uchodźczych do życia w Polsce oraz na zaniechaniu ich relokacji do krajów Unii Europejskiej (odbywała się ona w kraju jako efekt nasycenia niektórych obszarów i braku możliwości zapewnienia schronienia czy pracy).

Tymi, którzy zareagowali niemal natychmiast, byli zwykli obywatele i obywatelki Polski. Organizując pomoc oddolną, pokazali ogromny potencjał i sprawczość w obliczu grożącego Polsce kryzysu humanitarnego. Najczęstsze formy wsparcia polegały na pomocy finansowej, rzeczowej, wolontariacie w punktach informacyjnych, recepcyjnych, na granicy, na dworcach, przyjmowaniu osób uchodźczych pod swój dach, usługach transportowych, pomocy w tłumaczeniu, załatwieniu mieszkania, pracy, formalności. Warto zauważyć, iż ten społeczny zryw pojawił się w trakcie trwania pandemii, podczas której działalność wolontariuszy — czy szerzej „pomagaczy”, jak określają ich Paweł Kuczyński, Małgorzata Latecka i Irmina Szczepaniak (2023) — była ogromnym wsparciem dla instytucjonalnych rozwiązań na szczeblu krajowym i lokalnym. Skala „ukraińskiej fali” wsparcia była jednak zdecydowanie większa niż w przypadku wolontariatu „covidowego” i pokazała ogromny potencjał pomocowy polskiego społeczeństwa.

Dotychczas zrealizowano wiele badań poświęconych przyczynom i motywom zaangażowania rodaków w pomoc Ukrainie, jej formom, postrzeganiu obywateli Ukrainy, a także samym wspierającym (Feliksiak 2022; Szlachetna Paczka 2022; Kalinowska, Krakowska, Sałkowska 2023; Kuczyński, Latecka, Szczepaniak 2023; Kubiciel-Lodzińska, Kownacka 2023; Firlit-Fesnak 2023; Matuszewski, Bieliński 2023; Jasiński 2023; Scovil 2023; Jarosz, Klaus 2023). Większość z nich wskazuje — w sposób bezpośredni lub pośredni — na korzyści płynące z zaangażowania w tego typu działalność nie tylko dla wspieranych, ale także dla ogółu społeczeństwa i samych wolontariuszy. Z informacji prasowych (np. Krzyczkowski 2023; Bielenik 2023) oraz z osobistych doświadczeń wynika jednak, że zaangażowanie w działania pomocowe może być dla wolontariusza wyczerpujące fizycznie oraz psychicznie. Wolontariusze doświadczali zmęczenia, przytłoczenia, pustki i wypalenia. Chaos organizacyjny, bariera językowa i kulturowa, ob-

cowanie z ofiarami wojny oraz praca fizyczna wpływały negatywnie na ich zdrowie fizyczne i psychiczne. To skłoniło mnie do poszukiwania badań na temat skutków wolontariatu ukraińskiego oraz teorii wyjaśniających negatywne konsekwencje dla wolontariuszy. Koncepcja kosztów psychologicznych Zofii Ratajczak (1998) mówi, że każda działalność człowieka wiąże się z kosztami: fizjologicznymi, ekonomicznymi, społecznymi i psychologicznymi. Koszty psychologiczne mogą wynikać bezpośrednio z podejmowanej działalności lub pośrednio z innych kosztów. Wolontariat również wiąże się z tymi kosztami.

Głównym celem artykułu jest wykazanie, że zaangażowanie w wolontariat — poza oczywistymi korzyściami społecznymi (dla obywateli i obywateli Ukrainy, dla samych wolontariuszy i ogółu społeczeństwa) — może też wywoływać negatywne konsekwencje u osób podejmujących działania pomocowe. Celem pośrednim jest zaakcentowanie braku badań poświęconych kosztom psychologicznym i zdrowotnym związanych z aktywnością wolontariacką, nie tylko w kontekście wolontariatu ukraińskiego. W konsekwencji czego do zdrowia fizycznego i psychicznego pomagających przywiązuje się niewielką wagę i brakuje w tym zakresie systemowego wsparcia, co może być przyczyną ograniczonego zaangażowania Polaków w wolontariat, a także odchodzenia od wolontariatu tych, którzy byli weni zaangażowani.

Artykuł ma charakter poglądowy i opiera się na analizie literatury oraz dostępnych badań. Zawiera próbę odpowiedzi na następujące pytania badawcze:

- Jak sytuacja pełnoskalowej wojny w Ukrainie wpływa na osoby świadczące działalność pomocową?
- Jaką specyfiką odznacza się wolontariat ukraiński?
- Na co narażeni są wolontariusze wspierający obywateli Ukrainy?
- Czy w badaniach wolontariuszy uwzględnia się pytania dotyczące negatywnych skutków zaangażowania w wolontariat wśród osób świadczących pomoc?

Pojęcie „wolontariat ukraiński” jest konstruktem stosowanym w artykule w rozumieniu działań pomocowych dla Ukraińców i Ukrainy po 24 lutego 2022 r., obejmujących zarówno formalny wolontariat regulowany *Ustawą o działalności pożytku publicznego i wolontariacie*, jak i wolontariat nieformalny, dobrowolny (Plagnol, Huppert 2010). Wolontariat to „dobrowolna, świadoma, bezpłatna działalność na rzecz innych, wykraczająca poza więzi rodzinno-przyjacielskie” (MPPS 2011). W praktyce obejmuje on różnorodne dziedziny życia społecznego, takie jak pomoc zwierzętom, dbanie o środowisko oraz wzmacnianie norm grupowych. Wolontariat za-

spokają różnorodne potrzeby jednostkowe i społeczne, wzmacnia spójność społeczną i stanowi formę aktywności społecznej i obywatelskiej. Pomoc dla ukraińskich uchodźców i ludności w kraju po wybuchu wojny spełnia kryteria wolontariatu, choć ma unikalny charakter ze względu na skalę i organizację. Paweł Kuczyński, Małgorzata Latecka i Irmina Szczepaniak (2023) nazywają tę społeczną mobilizację „niecodziennością”.

WOJNA JAKO KATASTROFA

Agresja militarna jako zjawisko masowe, gwałtowne i destrukcyjne może być traktowana jak katastrofa. Jego model — oparty na pracach, które przedstawił Suresh Bada Math — składa się z sześciu faz emocjonalnej, psychicznej i behawioralnej reakcji na katastrofę (zob. Szykuła-Piec, Grabowska-Lepczak, Duralski 2023). Dotyczy on osób bezpośrednio dotkniętych katastrofą, ale w przypadku wojny w Ukrainie bliskość geograficzna powoduje, iż odnosi się też do Polaków, którym towarzyszyły podobne emocje. Ponadto model jest dobrym narzędziem podczas planowania pomocy świadczonej osobom uchodźczym. Faza pierwsza poprzedza wybuch wojny i towarzyszą jej strach, niepewność, bezradność i lęk o przyszłość. Druga faza, ataku/wybuchu, charakteryzuje się silnymi emocjami, głównie lękiem. Trzecia faza to chaos, straty, rozpacz i potrzeba zaspokojenia podstawowych potrzeb. W czwartej fazie pojawia się organizacja, wzmożone akcje charytatywne i wolontariackie. Piąta faza, od kilku miesięcy do kilku lat po wybuchu, to rozczarowanie, złość i zmęczenie pomocą, zanik poczucia wspólnoty. Ostatnia faza, kilka lat po wybuchu, to długoterminowa odbudowa. Przy odpowiednich zasobach stres się minimalizuje, społeczeństwo staje się wspólnotą; przy ich braku wzrasta ryzyko PTSD (zespół stresu pourazowego) i innych zaburzeń oraz pojawiają się zachowania dysfunkcyjne.

WOJNA JAKO KRYZYS

Z punktu widzenia psychologii wojna jest kryzysem psychologicznym, gdyż jest to zdarzenie nagłe, nowe i wymaga wypracowania nowych sposobów radzenia sobie (Zabłocka-Żytka, Lavdas 2023). Dla osób doświadczających jej bezpośrednio, a także dla jej świadków, wojna wiąże się z kryzysem moralnym, humanitarnym, ekonomicznym, migracyjnym czy zdrowotnym. Lidia Zabłocka-Żytka i Michalis Lavdas wymieniają następujące czynniki pogłębiające te kryzysy:

- migranci wymagają wsparcia ze strony kraju przyjmującego;

- mogą być samotni / osamotnieni, co pogłębia ich stres i pogarsza zdrowie psychiczne;
- doświadczana przez kobiety i dzieci przemoc seksualna wymaga wykwalifikowanej pomocy, ochrony dla ofiar oraz ukarania winnych;
- przemoc fizyczna, psychiczna, ekonomiczna wymagają wsparcia oraz edukacji;
- handel ludźmi i organami wymaga odpowiednich zabezpieczeń międzynarodowych.

W związku z tym wspomniani wyżej autorzy w odniesieniu do wolontariatu ukraińskiego proponują — opierając się na modelu IASC (Inter Agency Standing Committee) — cztery poziomy wsparcia osób uchodźczych i świadczących pomoc. Na poziomie pierwszym należy zadbać o bezpieczne i przyjazne relacje społeczne. Drugi obejmuje wsparcie rodzin i innych grup społecznych. Poza konkretnymi działaniami skierowanymi do społeczności ukraińskiej autorzy rekomendują także wsparcie dla pracowników organizacji pozarządowych i wolontariuszy poprzez szkolenia z zakresu radzenia sobie z własnymi emocjami, szczególnie z napięciem i przeżyciami związanymi ze wsparciem uchodźców. Na poziomie trzecim postulują indywidualne prowadzone w zależności od potrzeb wsparcie przez specjalistów w swoich dziedzinach (prawnicy, nauczyciele, lekarze), a czwarty poziom opiera się na specjalistycznej pomocy psychoterapeutycznej. Zatem wsparcie podczas kryzysu adresowane powinno być także do organizacji oraz osób wspierających osoby uchodźcze.

ZMĘCZENIE WSPÓŁCZUCIEM, WYPALENIE, WTÓRNY STRES TRAUMATYCZNY I ZASTĘPCZA TRAUMATYZACJA

Koncepcje opisujące negatywne skutki wspierania osób doświadczających traumy wyjaśniają emocje i uczucia wolontariuszy oraz skutki obcowania z traumą innych. Koncepcja zmęczenia współczuciem opisuje obniżoną zdolność do empatii i słabnące zainteresowanie drugą osobą, doświadczającą traumy, co manifestuje się w zachowaniach i emocjach (Joinson 1992; Cieślak i in. 2014; Ormiston, Nygaard, Apgar 2022). Zjawisko to jest uwarunkowane relacją między dawcą a biorcą pomocy (Sabo 2011). Wiedza o traumie biorcy wywołuje reakcję wspierającą, przy czym zdolność do empatii i zaangażowania są kluczowe. Czynnikiem zwiększającym ryzyko zmęczenia współczuciem jest skłonność do poświęcania się, przedkładanie dobra innych nad dobro własne (Sabo 2011). Wolontariusze często angażują się kosztem pracy, rodziny czy zdrowia. Zmęczenie współczuciem może być efektem **wypalenia**, które pojawia się przy dłu-

gotrwałym zaangażowaniu w trudne emocjonalnie sytuacje (Moreno-Jimenez, Villodres 2010). Dotyczy to zawodów związanych z pomocą innym (Maslach, Schaufeli, Leiter 2001). Gdy wolontariusz styka się z cierpieniem i bólem, rośnie ryzyko wypalenia (Szymankiewicz 2013), co często prowadzi do porzucenia działalności (Moreno-Jimenez, Villodres 2010).

Wtórny stres traumatyczny jest naturalnym skutkiem pomagania osobie, która doświadczyła traumy lub/i cierpienia. Osoba niosąca pomoc doświadcza negatywnych emocji na skutek obcowania z kimś, kto bezpośrednio doświadczył traumy, nie zaś na skutek osobistego przeżycia traumy (Figley 1995; Cieślak i in. 2014; Ormiston, Nygaard, Apgar 2022). Konsekwencją wtórnego stresu traumatycznego powstającego pod wpływem kontaktów z osobami doświadczającymi traumy może być zastępcza traumatyzacja polegająca na odczuwaniu takich objawów jak natręctwa, pobudzenie czy unikanie (Ormiston, Nygaard, Apgar 2022; Branson 2019).

Warto w tym miejscu przywołać także pojęcie pracy emocjonalnej (Hochschild 2009). Dotyczy ona zarządzania emocjami podczas interakcji i polega na monitorowaniu oraz modulowaniu emocji zarówno swoich, jak i partnerów interakcji, w zależności od potrzeb — przez stymulowanie ich lub wyciszanie. W sytuacjach, w których praca wolontariusza wywołuje silne emocje po obu stronach — a do takich niewątpliwie należy wolontariat ukraiński — praca emocjonalna wykonywana przez osobę wspierającą jest ogromna.

CHARAKTERYSTYKA WOLONTARIATU UKRAIŃSKIEGO, JEGO SPECYFIKA

W pierwszych tygodniach wojny w Ukrainie działania pomocowe były spontaniczne i niezorganizowane. Wielu wolontariuszy miało bezpośrednią styczność z osobami uchodźczymi, których stan fizyczny i psychiczny był zróżnicowany, a bariera językowa utrudniała efektywną pomoc. Wiele zadań wymagało wysiłku fizycznego, a wszystko działo się w trakcie pandemii. Każdy z tych elementów był źródłem stresu dla niosących pomoc, a wielu wolontariuszy doświadczało skumulowanego efektu. Angażując się w działania pomocowe, pełnili oni jednocześnie swoje dotychczasowe role. Wielu „pomagaczy” korzystało z własnych zasobów finansowych i rzeczowych, świadcząc usługi gastronomiczne, transportowe, translatorskie czy udzielając schronienia. Mirosław Górecki (2013) wskazuje na negatywne skutki pracy wolontariusza: wysiłek fizyczny, wyczerpanie psychiczne, ograniczenia czasowe, utrata zasobów finansowych lub materialnych, zagrożenie fizyczne oraz negatywne reakcje emocjonalne, przy czym

są oni narażeni na koszty społeczne, fizjologiczne i psychologiczne, co może negatywnie wpływać na samopoczucie.

Skala pomocy

Jak pokazują badania, wybuch pełnoskalowej wojny w Ukrainie spowodował masowy zryw dobroczynności. Według różnych badań skala pomocy w pierwszych tygodniach wahała się od 73,5% (Chalimonik 2022) przez 70,2% (GUS 2022), 63% (Feliksiak 2022) do 56% wśród ogółu dorosłych Polaków (Szlachetna Paczka 2022). W kategoriach przywołanej powyżej koncepcji wojny jako katastrofy (Szykuła-Piec, Grabowska-Lepczak, Duralski 2023) ten zryw — określony przez Sariana Jarosza i Witolda Klauza (2023) jako polska szkoła pomagania — objął fazę trzecią i czwartą. W początkowej fazie dominowała doraźność. Oferowana pomoc była chaotyczna jako przede wszystkim odpowiedź na masowy napływ ludności ukraińskiej. Po kilku tygodniach działania stały się bardziej zorganizowane, wyspecjalizowane i skoordynowane. W tym czasie organizacje świadczące pomoc zaczęły apelować o rozsądne i umiejętne gospodarowanie własnym kapitałem oraz własnymi siłami. W chwili obecnej (piąta faza), świadczone są różnorodne formy pomocy długoterminowej. Część wsparcia ma charakter sformalizowany i opiera się na ustawach i rozporządzeniach (por. Firlit-Fesnak 2023). Wciąż działa wiele organizacji i stowarzyszeń, które prowadzą systematyczne zbiórki rzeczowe i pieniężne, jednak na przestrzeni dwóch lat charakter świadczonej pomocy uległ zmianie. Wiele obecnych działań ma na celu asymilację osób przybyłych do Polski — organizowane są polsko-ukraińskie wydarzenia kulturalne, warsztaty; osoby z Ukrainy otwierają swoje sklepy, punkty usługowe, podejmują stałą pracę. Wciąż dostarczana jest także pomoc bezpośrednio do Ukrainy.

Zdecydowanie zmniejszyło się jednak w tej fazie zaangażowanie Polek i Polaków we wsparcie. Z cyklicznych badań CBOS wynika, że początkowe wsparcie na poziomie 63% w kwietniu 2022 roku w listopadzie 2023 roku spadło do 33% (Scovil 2023). Może to mieć związek z faktem, iż wypracowane na poziomie krajowym formy wsparcia Polacy uznają za wystarczające. W badaniu z września 2022 roku (Scovil 2022) odsetek osób deklarujących, że pomoc udzielana przez nasz kraj Ukrainie jest wystarczająca, wyniósł 61% (spadek o 6 punktów procentowych w stosunku do kwietnia 2022 roku), a twierdzących, że jest ona zbyt duża — 30% (wzrost o 12 punktów). Podobnie w badaniu Szlachetnej Paczki z maja 2022 roku liczba osób deklarujących, że będą pomagać więcej niż w mar-

cu tego roku zmalała z 9% do 4%. Osób deklarujących taki sam poziom zaangażowania także ubyło — z 78% do 65%. Wzrosła przy tym liczba deklarujących mniejszą pomoc niż w fazie początkowej (z 11% do 24%). Przyczyną może być omówione wcześniej zmęczenie współczuciem. Zaangażowanie w pomoc osobom, które doświadczyły traumy, jest dużym obciążeniem psychicznym. Wolontariusze byli narażeni na obcowanie z traumą uchodźców, którzy utracili bliskich, dorobek życia, zostali zmuszeni do opuszczenia domu, byli bezpośrednimi ofiarami rosyjskiej agresji. Trauma osób uchodźczych w konfrontacji z empatią wolontariuszy mogła u tych drugich wywołać spadek nastroju, spadek zainteresowania i poczucie, że nie podołają. Obcowanie z traumą mogło wywołać u nich także wtórny stres traumatyczny. W trosce o własny dobrostan część wolontariuszy mogła wycofać się z działania, co byłoby formą reakcji obronnej. Z przeglądu badań wśród wolontariuszy pracujących przy telefonie zaufania dla osób w kryzysie psychicznym wynika, że są oni narażeni na wypalenie, zastępczą traumatyzację, zaburzenia psychologiczne, dystres, a także uczucia irytacji i frustracji (Willems i in. 2020). Ten sam zespół przeprowadził własne badania w tej grupie wolontariuszy, które potwierdziły, że doświadczają oni negatywnego wpływu ich działalności na zdrowie psychiczne. Wśród negatywnych odczuć pojawiały się: irytacja, frustracja, poczucie bezsilności, smutek, poczucie winy i wstydu, lęk dotyczący własnych kompetencji, a także niepewność co do rezultatu udzielonego wsparcia.

Bliższe przyjrzenie się specyfice i formom świadczonej pomocy pomoże w lepszym zrozumieniu negatywnych emocji i odczuć, jakie mogły towarzyszyć wolontariuszom.

Formy pomocy

Działalność wolontariacka jest zróżnicowana, a w literaturze występują różne sposoby jej podziału, uwzględniające wiele kryteriów (Jurczak 2011; Leszczyński 2012; Barańska 2016; Kowalska 2021; Górecki 2013). Różnorodność form i rodzajów wolontariatu wynika ze zróżnicowania potrzeb, jakie ta działalność zaspokaja, i uwarunkowania jej czynnikami społecznymi, politycznymi, ekonomicznymi, a nawet obyczajowymi. Z perspektywy wolontariusza daje to możliwość znalezienia najodpowiedniejszej dla siebie formy działania, która uwzględnia czynniki jednostkowe (motywacje, zasoby czasowe itp.).

W odniesieniu do wolontariatu ukraińskiego można mówić zarówno o formie bezpośredniego, jak i pośredniego pomagania, jednak ta pierwsza występowała zdecydowanie rzadziej. Badanie CBOS z kwietnia 2022 roku

(Feliksiak 2022) pokazuje, iż najczęściej świadczona była pomoc materialna i finansowa — 75% przekazało wsparcie rzeczowe, a 59% finansowe. Wsparcie bezpośrednie polegało na organizacji zbiórek (12%), pomocy w załatwieniu spraw urzędowych (10%), udzieleniu schronienia osobom uchodźczym (8%), przygotowywaniu posiłków (6%), pracy w punkcie informacyjnym / recepcyjnym (6%) oraz transporcie osób (3%). Świadczone też pomoc wynikającą z niecodzienności sytuacji — usługi edukacyjne, nieodpłatna pomoc medyczna. Podobnych wyników dostarcza badanie Szlachetnej Paczki (Szlachetna Paczka 2022) — w marcu 2022 roku Polacy najczęściej brali udział w zbiórkach pieniędzy (48%), żywności (46%) i odzieży (34%). W ramach pomocy bezpośredniej po 10% udzielało pomocy w ramach formalnego wolontariatu oraz organizowało zbiórki pieniężne, 8% wspierało indywidualnie osoby z Ukrainy w załatwianiu spraw i organizacji życia w Polsce, 7% angażowało się w nieformalny wolontariat grupowy, a 5% wykorzystywało swoje kompetencje w nieodpłatnym poradnictwie i/lub wsparciu. Według badań GUS (2022) najczęściej przekazywano dary rzeczowe oraz pieniądze, podobne są wyniki badań Pawła Downarowicza i Aleksandry Wydry (2022), gdzie wymieniono pomoc finansową (deklarowaną przez 42% badanych), pomoc w nauce języka polskiego (11%), pomoc administracyjno-prawną (10%), wspólne spędzanie wolnego czasu i pomoc w poszukiwaniu pracy (po 8%) oraz udzielanie schronienia uchodźcom (7%). Według badania Saby Kubiś-Lodzińskiej i Katarzyny Kownackiej (2023) najczęstszą formą pomocy było przekazanie darów rzeczowych (39%), wsparcie duchowe, na przykład w formie modlitwy (33,6%), wyrażenie w mediach społecznościowych solidarności z narodem ukraińskim (26,5%), oddanie krwi (23,4%), udzielenie wsparcia finansowego (20,3%), poświęcenie swojego czasu na osobiste wsparcie osoby z Ukrainy (20,3%) oraz kupno produktów/usług oferowanych przez osoby z Ukrainy (19,3%).

Jak pokazuje powyższy przegląd badań, dominują pośrednie formy wsparcia osób uchodźczych z terenów objętych wojną. Najczęściej było to wsparcie rzeczowe (żywność, odzież, środki higieniczne) i finansowe. Nie są to formy tak bardzo obciążające emocjonalnie jak wsparcie bezpośrednie, ale wiążą się z kosztami materialnymi (rzeczowymi i finansowymi). Wśród form pomocy bezpośredniej dominowała pomoc organizacyjna, udzielenie schronienia, organizacja zbiórek oraz praca w punkcie informacyjnym / recepcyjnym. Te rodzaje pomocy zdecydowanie bardziej angażowały emocjonalnie, powodując zwiększone obciążenie traumą i cierpieniem wspieranych osób. Biorąc pod uwagę różnorodność świadczonej pomocy, można stwierdzić, iż część miała charakter formalny (wpłaty na

rzecz organizacji wspierających osoby uchodźcze, przekazywanie darów do punktów recepcyjnych), ale pojawiało się też wiele działań nieformalnych (dowożenie darów na granicę, usługi transportowe, pomoc w urzędach). W pierwszym przypadku poziom zaangażowania (w tym również emocjonalnego) był nieco niższy niż w sytuacji nieformalnego organizowania pomocy.

MOTYWACJE WOLONTARIUSZY — RÓŻNE PODEJŚCIA TEORETYCZNE

Teorie motywacji odwołują się do przyczyn, motywów, celów oraz mechanizmów podtrzymywania działań (Kroplewski i in. 2015). Wyróżnia się motywację wewnętrzną, związaną z treścią działania oraz zewnętrzną, związaną z rezultatem działania. Z punktu widzenia korzyści można mówić z kolei o motywacji egoistycznej i altruistycznej. Pierwsza skłania jednostkę do działania ze względu na korzyści, jakie ma ono jej przynieść (doświadczenie, spokój sumienia), druga zaś zachęca do działania ze względu na korzyści dla osób trzecich lub dla dobra ogółu (Kroplewski i in. 2015; Morgan 1985, Reykowski 1979; Maruszewski i in. 2023). Działania w obszarze wolontariatu zazwyczaj utożsamiane są z motywacją altruistyczną, natomiast w odniesieniu do podziału na motywację wewnętrzną i zewnętrzną wnioski nie są jednoznaczne, zależy ona bowiem od rodzaju wolontariatu. Najpopularniejszym modelem motywacji jest zaproponowany przez zespół pod przewodnictwem Gill E. Clary funkcjonalny model motywacji (Clary i in. 1998; Clary, Snyder 1999). Zakłada on, iż zaangażowanie się w działalność prospołeczną pełni sześć funkcji zaspokajających różne potrzeby wolontariuszy (a przy tym odpowiada na szersze potrzeby społeczne). Są to: funkcja wartości (system norm), funkcja zrozumienia (samorozwój), funkcja społeczna (więzi społeczne), funkcja kariery (doświadczenie), funkcja ochronna (redukcja negatywnych emocji), funkcja wzmocnienia (pewność siebie).

W polskiej literaturze, obok omówionego wyżej modelu, równie popularna jest koncepcja motywacji Mirosława Góreckiego (2010). Autor wyróżnia pięć rodzajów motywacji do działalności prospołecznej: empatyczna, zawierająca elementy altruizmu, wynikająca ze zrozumienia trudnej sytuacji i chęci jej poprawy; normatywna, oparta na osobistym systemie wartości nakazującym działanie; zadaniowa, gdy jednostka czuje obowiązek działania wobec istniejącego problemu; egoistyczna, gdy jednostka szuka indywidualnych korzyści, takich jak redukcja negatywnych emocji; identyfikacyjna, podkreślająca wspólnotę i działanie na rzecz tych, którzy są „jednymi z nas”.

Każda motywacja wiąże się z dążeniem do poprawy sytuacji i podejmowana jest przez pryzmat określonych korzyści, jakie dane działanie może przynieść wolontariuszowi, szerszej społeczności lub też ogółowi społeczeństwa, choć nie zawsze korzyści te są widoczne. Przyjmując, iż u podstaw motywacji leżą określone potrzeby, można przypuszczać, iż ich zaspokojenie wiązać się będzie z pozytywnymi odczuciami i gotowością do dalszej działalności. Co jednak jeśli działanie podjęte przez wolontariusza nie spełnia jego oczekiwań — jeśli okazuje się ono sprzeczne z wyznawanymi wartościami, nie służy osiągnięciu określonego celu, nie zaspokaja potrzeb? Można przypuszczać, iż motywacja do działania spada i obniża dobrostan jednostki, skłaniając ją do zaniechania działania. W literaturze opisuje się zazwyczaj różnorodne korzyści, a także funkcje wolontariatu. Poniżej przedstawione zostaną wyniki badań ilustrujące motywacje wolontariuszy angażujących się w pomoc ukraińską wraz z odniesieniem do opisanych wyżej typologii Góreckiego oraz Gill E. Clary.

Badania Marii Babińskiej i współautorów (2022) pokazują, iż zdecydowana większość pomagających (95,9%) uważała, iż należy pomagać ludziom, gdy dzieje im się krzywda (motywacja empatyczna według typologii Góreckiego). Ponad 83% twierdziło, że atak na Ukrainę to atak na Europę (motywacja identyfikacyjna), 79% podkreślało szlachetność polskiego narodu (motywacja normatywna), ponad 68% wskazywało na podobieństwo Polaków i Ukraińców (motywacja identyfikacyjna), 65,1% wskazywało na wspólnego wroga — Rosję (motywacja identyfikacyjna), 65,4% powoływało się na wartości chrześcijańskie (motywacja normatywna), a 63,4% twierdziło, iż służy to interesom Polski (motywacja egoistyczna). Odwołując się do typologii Gill E. Clary i współautorów można stwierdzić, że działalność wolontariacka realizowała funkcję wartości (przeciwdziałanie krzywdzie, realizacja wartości chrześcijańskich i szlachetności), społeczną (solidarność z narodem podobnym, korzyści dla Polaków, obrona przed wspólnym wrogiem) oraz ochronną (reagowanie na atak na Europę).

W badaniu Stowarzyszenia Wiosna (Szlachetna Paczka 2022) dominowała motywacja normatywna (działanie z potrzeby serca (40%), poczucie, że trzeba pomagać tym, którzy mają gorzej (16%), powoływanie się na wartości religijne (14%)). Innym powodem była motywacja egoistyczna — chęć uzyskania pomocy, gdyby ktoś sam znalazł się w podobnej sytuacji (29%) oraz potrzeba poprawy własnego samopoczucia (5%). Pojawiła się także motywacja identyfikacyjna — konieczność pomocy tym, którzy walczą również za nas (29%) oraz solidarność z narodem ukraińskim (24%). Badani kierowali się też motywacją empatyczną — niemoż-

ność bycia obojętnym wobec krzywdy innych (42%) oraz zadaniową — poczucie, że każda pomoc jest ważna w takiej sytuacji (23%). Według modelu funkcjonalnego zaś dominowała funkcja wartości (niemożność bycia obojętnym, działanie z potrzeby serca, poczucie, że trzeba pomagać tym, którzy mają gorzej, powoływanie się na wartości religijne) oraz społeczna (działanie z potrzeby serca, pomoc tym, którzy walczą również za nas, solidarność z Ukraińcami, poczucie, że każda pomoc jest ważna, poczucie, że trzeba pomagać tym, którzy mają gorzej). Równie ważna była funkcja ochronna (niemożność bycia obojętnym wobec krzywdy innych, działanie z potrzeby serca, konieczność pomocy tym, którzy walczą również za nas, potrzeba poprawy własnego samopoczucia). Ostatnią była funkcja wzmocnienia (chęć uzyskania pomocy, gdyby ktoś sam znalazł się w podobnej sytuacji, poczucie, że każda pomoc jest ważna w takiej sytuacji).

W badaniu Grażyny Firlit-Fesnak (2023) zrealizowanym wśród goszczących w swych domach osoby uchodźcze z Ukrainy wskazywano na cztery główne źródła motywacji do pomagania. Była to motywacja empatyczna (analogiczna z motywacją Góreckiego) obejmująca współczucie dla migrantów oraz empatię wobec cierpienia drugiego człowieka. W modelu funkcjonalnym motywacja ta odnosi się do funkcji wartości, społecznej i ochronnej. Drugim źródłem motywacji były normy obejmujące własny system norm i poczucie moralnego obowiązku pomocy potrzebującym — w innym ujęciu jest to funkcja wartości. Trzecia motywacja — psychologiczna — wśród przyczyn pomagania wymienia się lęk i strach przed wojną oraz solidarność z narodem będącym ofiarą wspólnego wroga. Odpowiada motywacji identyfikacyjnej i egoistycznej oraz funkcji ochronnej i społecznej. Ostatnim źródłem motywacji jest pamięć historyczna (identyfikacyjna) związana z okupacją Polski podczas drugiej wojny światowej i pomocą, jaką uzyskali Polacy. Odpowiada ona funkcji wzmocnienia, wartości i społecznej.

W kolejnym badaniu Katarzyna Kalinowska, Katarzyna Krakowska oraz Marta Sałkowska (2023) na podstawie pytania o powody uczestnictwa w pomaganiu zidentyfikowały siedem rodzajów decyzji o podjęciu działań na rzecz narodu ukraińskiego. Pierwszą z nich nazywają decyzją etyczną — pomaganie to wybór moralny, którego źródła tkwić mogą w religii czy kulturze (motywacja normatywna, funkcja wartości). Drugi rodzaj to decyzja społeczna — pomaganie wynika z przynależności do wspólnoty, wychowania lub zewnętrznej presji i oczekiwań. Taka charakterystyka odpowiada motywacji normatywnej i identyfikacyjnej oraz pełni funkcję wartości i społeczną. Kolejny rodzaj to decyzja patriotyczna — pomaganie jest obowiązkiem względem ojczyzny. Responden-

ci bowiem wskazywali na etos narodowy, polskie cechy narodowe (np. gościnność, zaradność) oraz wsparcie tych, którzy walczą także za nas. Pomoc wynika z chęci poprawy wizerunku Polski i odpowiada na deficyty społeczeństwa obywatelskiego. Tak charakteryzowana decyzja patriotyczna mieści się w motywacji identyfikacyjnej, która podkreśla poczucie wspólnoty i realizuje dwie funkcje — jest to funkcja społeczna (umacnianie więzi między Polakami, budowanie więzi z narodem ukraińskim) oraz funkcja wzmocnienia polegająca na „wyrabianiu” pozytywnego wizerunku Polaków. Czwartą jest decyzja emocjonalna rozumiana jako emocjonalna reakcja na wydarzenia po 24 lutego 2022 r. Pełnowymiarowa inwazja Rosji na Ukrainę, tysiące osób uchodźczych oraz geograficzna bliskość wojny wywołały przerażenie i wzruszenie. Kontakt z cierpieniem drugiego człowieka sprzyja empatii, a to z kolei skłania do pomocy. Respondenci podkreślali, że nie można zostawić drugiego człowieka w potrzebie, a także zwracali uwagę na podobieństwo rasowe z ludnością ukraińską. Koresponduje to z motywacją empatyczną i identyfikacyjną w koncepcji Mirosława Góreckiego, a według modelu Gill E. Clary może pełnić funkcję społeczną i ochronną — wolontariat staje się instrumentem budowy i wzmocnienia więzi, ale redukuje też negatywne uczucia. Piątą wyróżnioną kategorią jest decyzja terapeutyczna, gdy pomoc osobom uchodźczym jest traktowana jako sposób na rozwiązanie własnych problemów. Konieczność podejmowania szybkich decyzji i pokonywanie przeszkód to główne wyzwania początkowej fali pomocy, wymuszające skupienie na działaniu i efektach. Wsparcie było namacalne, co dawało wolontariuszom poczucie sprawstwa i kontroli, sprzyjając pozytywnym emocjom, jak szczęście, duma i spełnienie. Taka motywacja mieści się w podejściu egoistycznym, gdyż dąży się do poprawy samopoczucia i uzyskania osobistych korzyści. Decyzja terapeutyczna w ujęciu Clary pełni funkcję wzmocnienia oraz ochronną. Szósta decyzja — *tożsamościowa* — zapadała, gdy respondenci mogli pomagać, gdyż posiadali odpowiednie warunki czy zasoby oraz doświadczenie w działalności wolontariackiej lub określone kompetencje (np. lekarze, prawnicy, tłumacze) Taka decyzja może być motywowana zadaniowo (jest sprawa, mogę pomóc), egoistycznie (wpisuję to w swoją aktywność) oraz empatycznie (wiem, jak to jest, i mogę pomóc). Funkcją tej decyzji jest wzmocnienie kompetencji i rozwoju kariery. Siódmy rodzaj to decyzja motywowana egoistycznie, materialnie, gdy pomoc jest postrzegana jako źródło własnych korzyści, takich jak wsparcie finansowe, korzyści z pracy czy uzyskanie dni wolnych (funkcja wzmocnienia).

Różnorodność motywacji wolontariuszy wynika ze zróżnicowania ich potrzeb i doświadczeń. Motywacje te często się nakładają i ewoluują w cza-

sie. Analiza pokazuje, że wolontariat ukraiński wynika głównie z motywacji empatycznej, identyfikacyjnej, normatywnej i egoistycznej, a zadaniowa pojawia się najrzadziej. Dominujące funkcje działań pomocowych to funkcja wartości, społeczna, wzmocnienia i ochronna, a funkcja kariery występowała najrzadziej. Brakuje pogłębionych badań łączących motywacje ze stojącymi za nimi potrzebami i pozwalających odpowiedzieć, czy potrzeby te zostają zaspokojone. Ważne jest także pogłębienie analizy motywacji związanych z redukcją negatywnych emocji. Jeśli działanie nie redukuje lęku czy strachu, rodzi się pytanie, co wtedy się dzieje? To otwiera pole do dalszej eksploracji.

ZAANGAŻOWANIE W WOLONTARIAT A DOBROSTAN WOLONTARIUSZY

Institute for Volunteering Research (IVR) w Wielkiej Brytanii przeprowadził metaanalizę 158 badań z lat 2008–2020 dotyczących dobrostanu wolontariuszy (Stuart i in. 2020). Autorzy stwierdzili, że większość badań wskazuje na pozytywną korelację między wolontariatem a subiektywnym dobrostanem, w tym wzrostem zadowolenia z życia oraz poziomu szczęścia i redukcją depresji. Jednak aktywność wolontariacka nie zawsze poprawia dobrostan — wyniki niektórych badań sugerują, że to wyższy dobrostan skłania jednostki do wolontariatu. Kluczowe wnioski to stwierdzenie, że niektóre formy wolontariatu mogą prowadzić do depresji, lęku, stresu i wypalenia oraz że istnieje luka w badaniach nad negatywnymi efektami wolontariatu. Badania często skupiają się tylko na pozytywnych aspektach, pomijając negatywne doświadczenia wolontariuszy. Istnieje zatem potrzeba prowadzenia systematycznych badań pokazujących bardziej zobiektywizowany obraz skutków wolontariatu w odniesieniu do osób weń zaangażowanych. Ponadto istnieje realna potrzeba wspierania wspierających, gdyż w przeciwnym wypadku będą oni rezygnować z działalności prospołecznej.

Przeprowadzone dotychczas badania na temat wolontariatu ukraińskiego w większej mierze skupiały się na aspektach związanych z motywacjami, organizacją działań pomocowych, formami pomocy oraz na sytuacji i potrzebach osób uchodźczych, jednak pojawiają się w nich także wątki dotyczące obciążenia fizycznego i emocjonalnego. W książce *Społeczeństwo łatwopalne. Praktyki pomagania uchodźcom wojennym z Ukrainy w roku 2022 w Polsce* (Kalinowska i in. 2023) autorki i autorzy opisują różnorodne formy wolontariatu ukraińskiego wraz z ich oddziaływaniem na życie i zdrowie wolontariuszy. W tych rozważaniach pojawia się wspomniane wcześniej pojęcie pracy emocjonalnej, polegającej na nauce odpowiedniego reagowania na cierpienie, empatii wobec osób doświadczających wojennej traumy, a także na automonitoringu odczuwanych emocji. Jednym z miejsc,

w których wolontariusze doświadczali najcięższych fizycznych i psychicznych skutków sytuacji, były dworce. Chaos, ogrom potrzeb wymagających zaspokojenia przez wolontariuszy, konieczność przemieszczania się po rozległym terenie dworca, brak wiedzy, dźwiganie ciężarów, wielogodzinne dyżury to główne przyczyny wyczerpania fizycznego. Największym wyzwaniem było jednak obciążenie psychiczne związane z koniecznością skonfrontowania się z emocjami przeżywanymi przez osoby uchodźcze, a także bezsilność wynikająca z poczucia, że i tak niczego nie zmienia to, co się robi.

Te negatywne skutki zdrowotne i psychiczne wolontariatu dworcowego potwierdzają także autorzy jednego z rozdziałów pracy pod redakcją Małgorzaty Fuszary *Masowa pomoc w masowej ucieczce. Społeczeństwo polskie wobec migracji wojennej z Ukrainy* (Jankowska i in. 2022). Autorki i autorzy przeprowadzili badanie wśród wolontariuszy Grupy Centrum, oddolnej inicjatywy powołanej do życia cztery dni po wybuchu wojny. Pokazuje ono nie tylko ogromne obciążenie fizyczne i psychiczne wolontariuszy, ale także zmienność jego natężenia w zależności od strefy dworca, w której pomagali wolontariusze. Warto podkreślić, iż liderki grupy, zdając sobie sprawę z pracy emocjonalnej wykonywanej przez wolontariuszy, zorganizowały profesjonalną pomoc psychologiczną. Sami wolontariusze także byli dla siebie wzajemnie wsparciem.

Inną konsekwencją poruszaną w tym badaniu jest zaniedbywanie własnej rodziny, o czym pisze także Kamil Łuczaj (2024) w artykule poświęconym osobom goszczącym Ukraińców w swych domach. W tym badaniu pokazane jest także obciążenie psychiczne i stres wywołane całodobowym przebywaniem z osobami uchodźczymi. Jak celnie pisze autor: „Przyrowadzenie osoby uchodźczej do domu to przyrowadzenie do domu wojny” (Łuczaj 2024, s. 10). Znowu pojawia się tu wątek pracy emocjonalnej, ale także wtórnej traumatyzacji. O zmęczeniu współczuciem i pomaganiem pisze także Agnieszka Piekaruk (2022) w odniesieniu do osób goszczących w swych domach Ukraińców.

Na kwestię dobrostanu wolontariuszy zwraca wyraźną uwagę także Fundacja Stocznia (2022), która przeprowadziła badanie aplikacyjne na dworcach. Choć badanie zrealizowano tylko w odniesieniu do jednej z form wolontariatu ukraińskiego, wnioski i rekomendacje z niego płynące można generalizować, odnosząc je do wszystkich wspierających osoby uchodźcze, a także do wolontariatu w ogóle. Autorzy raportu zwracają uwagę na przepracowanie wolontariuszy, złą kondycję psychiczną i często nieodpowiednie warunki pracy, które nie pozwalają na zadbanie o siebie. Wśród rekomendacji pojawiła się konieczność wsparcia psychologicznego wolontariuszy, a także zwiększenia świadomości liderów i koordynatorów

co do spoczywającej na nich odpowiedzialności za zdrowie fizyczne i psychiczne wolontariuszy.

FORMY WSPARCIA WOLONTARIUSZY — PRZYKŁADY

Przykładowe formy wsparcia dla wolontariuszy to internetowe grupy wsparcia, warsztaty *self-care*, edukacyjne i instruktażowe materiały dostępne online i podczas szkoleń, spotkania z psychologiem oraz oferowanie bezpłatnej pomocy psychologicznej. Organizacje oferują także specjalistyczne szkolenia i treningi nakierowane na pracę z wolontariuszami działającymi w określonym obszarze, takie jak metoda Pierwszej Pomocy Psychologicznej (PPP), znana także jako Psychological First Aid (PFA), opracowana przez International Medical Corps. Wolontariusze uczą się dzięki niej samoopieki, określania granic swoich kompetencji i minimalizowania stresu, co jest kluczowe zwłaszcza w sytuacji konfliktów zbrojnych i kryzysów humanitarnych. W Polsce szkolenia z zakresu PPP prowadzi Polskie Forum Migracyjne.

Innym przykładem jest wsparcie psychologiczne udzielane pracownikom Państwowej Straży Pożarnej świadczącym pomoc osobom uchodźczym z Ukrainy (Szykuła-Piec, Grabowska-Lepczak, Duralski 2023). Polegało ono na tym, że przełożeni uzyskali wskazówki, na co zwracać uwagę wśród swoich podwładnych i w jakich sytuacjach prosić o pomoc. Prowadzono przy tym regularne poradnictwo dla tych strażaków, którzy w danym momencie nie świadczyli bezpośredniego wsparcia. Obiecujący jest także model superwizji, który był stosowany jako forma wsparcia wolontariuszy podczas epidemii COVID-19 (Ponce i in. 2020).

Bardzo ważnym wątkiem jest profesjonalizacja pomocy w wymiarze organizacyjnym, społecznym i kulturowym, o czym piszą Karolina Czerska-Shaw, Aneta Krzyworzeka-Jelinowska i Janusz Mucha (2022). Dzięki niej usprawnia się pracę wolontariuszy, odpowiednio wykorzystuje zasoby, a także przeciwdziała negatywnym skutkom zaangażowania w wolontariat, o których była mowa wcześniej. Jak przyznali wolontariusze w jednym z badań (Jankowska i in. 2022), wraz z rosnącym doświadczeniem w wykonywanej pracy i jej profesjonalizacją zaczęli znacznie lepiej radzić sobie z własnym permanentnym stresem.

PODSUMOWANIE

Niewiele jest badań, które pokazywałyby negatywne strony zaangażowania się w wolontariat, co wynika zwykle z celów badawczych i kon-

strukcji narzędzi badawczych — szeroko rozumiane koszty zaangażowania w działalność pomocową rzadko bywają głównym przedmiotem badań, pojawiają się zwykle „przy okazji”, a przy omawianiu wyników nie poświęca się im większej uwagi. Wolontariat może jednak wywoływać — jak wyżej wykazano na przykładzie wolontariatu ukraińskiego — negatywne skutki wśród wolontariuszy, dlatego zasadne wydaje się uczynienie tego zagadnienia przedmiotem systematycznych badań (nie tylko w odniesieniu do działań pomocowych na rzecz obywateli Ukrainy). Brak wystarczającej wiedzy w tym zakresie powoduje, że kwestia ta nie wybrzmiewa w dyskursie publicznym i w konsekwencji brakuje systemowych rozwiązań wspierających osoby angażujące się w wolontariat.

Wolontariat, rozumiany jako dostarczanie korzyści innemu człowiekowi lub sprawie, musi być działalnością, która pozwoli wolontariuszowi zachować pozytywny bilans własnych korzyści i kosztów. Zadaniem podmiotów angażujących wolontariuszy w swoje działania powinno być zapewnianie im ustawowego wsparcia nie tylko w zakresie refundacji kosztów finansowych i ubezpieczenia, ale także pomocy psychologicznej, oraz dbałość o ich dobrostan. Ponadto zadaniem państwa i wszystkich obywateli powinna być troska i docenianie tych, którzy niosą pomoc, gdyż są oni fundamentem społeczeństwa obywatelskiego, przyczyniając się do jego spójności, solidarności i dobrostanu społecznego. Działalność wolontariacka bowiem nie tylko przynosi korzyści bezpośrednim beneficjentom, ale także, w sposób pośredni, podnosi komfort życia wszystkich obywateli. Wolontariusze wspierają, a w wielu sytuacjach wręcz wyręczają, instytucje państwowe, stając się motorem innowacji, zmian i nieszablonowych rozwiązań. Z powyższych rozważań płyną następujące wnioski:

- Specyfika wolontariatu ukraińskiego opiera się na zaangażowaniu wielu zasobów w krótkim czasie oraz obcowaniu z traumą, co może być szczególnie obciążające emocjonalnie.

- Wiele działań w ramach wolontariatu ukraińskiego przybiera charakter nieformalny, co utrudnia efektywne wspieranie osób wspierających. Organizacje, które korzystają z pomocy wolontariuszy, starają się zapewnić wsparcie psychologiczne.

- Zaangażowanie w wolontariat może prowadzić do wyczerpania współczuciem, wypalenia, wtórnego stresu traumatycznego oraz zastępczej traumatyzacji.

- Motywacje stojące za zaangażowaniem się w wolontariat są różnorodne i zaspokajają szereg potrzeb osób angażujących się w pomoc, brakuje jednak pogłębionych badań, czy potrzeby te są rzeczywiście zaspokajane, a jeśli nie są, to jakie są tego skutki.

- Brakuje systematycznych badań, które pokazałyby bardziej obiektywny obraz konsekwencji zaangażowania w wolontariat dla osób podejmujących ten rodzaj działalności, istniejące zaś skupiają się zazwyczaj na pozytywnych skutkach.
- Ustawowe gwarancje dla wolontariuszy są niewystarczające, gdyż obejmują jedynie częściową refundację kosztów finansowych, które są jednym z kilku kosztów ponoszonych przez wolontariuszy.
- Istnieje realna potrzeba wspierania wspierających, gdyż w przeciwnym wypadku będą oni rezygnować z działalności prospołecznej.
- Potrzebne są systemowe rozwiązania w zakresie wsparcia psychologicznego dla wolontariuszy. Powinno być ono zapewnione ustawowo, podobnie jak szkolenia z zakresu *self-care*.

BIBLIOGRAFIA

- Babińska Maria, Bilewicz Michał, Górska Paulina, Toruńczyk-Ruiz Sabina, Wypych Michał, 2022, *Polacy wobec Ukraińców. Wyniki badań sondażowych zrealizowanych po inwazji rosyjskiej na Ukrainę w 2022 roku*, „Nauka”, nr 4, s. 37–58.
- Barańska Magdalena, 2016, *Wolontariat w planowaniu kariery zawodowej studentów*, Wydawnictwo Naukowe UAM, Poznań.
- Bieleninik Dominika, 2023, *Wolontariusze pomagający migrantom: „Emocje potrafią być przytłaczające”*, EURACTIV.pl (<https://www.euractiv.pl/section/migracje/news/wolontariusze-polska-ukraina-bialorus-ngosy-trzeci-sektor-wojna-rosja/> [dostęp: 29.10.2023]).
- Branson Dana C., 2019, *Vicarious Trauma, Themes in Research, and Terminology: A Review of Literature*, „Traumatology”, t. 25(1), s. 2–10.
- Chalimonik Halina, 2022, *Cała Polska pomaga Ukraińcom. Upada mit o ksenofobii Polaków*, „Gazeta Wyborcza” (<https://wyborcza.pl/7,75399,28585315,cala-polska-pomaga-ukraincom-peka-mit-o-ksenofobii-polakow.html> [dostęp: 29.04.2024]).
- Cieślak Roman i in., 2014, *A Meta-Analysis of the Relationship between Job Burnout and Secondary Traumatic Stress among Workers with Indirect Exposure to Trauma*, „Psychological Services”, t. 11(1), s. 75–86.
- Clary E. Gill i in., 1998, *Understanding and Assessing the Motivations of Volunteers: A Functional Approach*, „Journal of Personality and Social Psychology”, t. 74(6), s. 1516–1530.
- Clary E. Gill, Snyder Mark, 1999, *The Motivations to Volunteer: Theoretical and Practical Considerations*, „Current Directions in Psychological Science”, t. 8(5), s. 156–159.
- Czerska-Shaw Karolina, Krzyworzeka-Jelinowska Aneta, Mucha Janusz, 2022, *Mobilizacja pomocy uchodźczyńom i uchodźcom ukraińskim w Krakowie. Wyzwania i szanse zarządzania niepewnością*, Obserwatorium Wielokulturowości i Migracji Uniwersytet Ekonomiczny w Krakowie.
- Downarowicz Paweł, Wydra Anna, 2022, *Zaangażowanie Polaków w aktywną pomoc uchodźcom z Ukrainy*, COPOCS Research Brief 1.
- Feliksiak Michał, 2022, *Polacy wobec uchodźców z Ukrainy*, Komunikat z badań, nr 62/2022, Centrum Badania Opinii Społecznej, Warszawa.

- Figley Charles R. (red.), 1995, *Compassion Fatigue: Coping with Secondary Traumatic Stress Disorder in Those Who Treat the Traumatized*, Routledge, New York.
- Firlit-Fesnak Grażyna, 2023, *Budowanie systemu pomocy dla uchodźców wojennych z Ukrainy w Polsce z perspektywy doświadczeń uczestników tego procesu*, „Studia Politologiczne”, t. 68, s. 119–137 (DOI: 10.33896/SPolit.2023.68.7).
- Fundacja Stocznia, 2022, *Gościnne dworce — obserwacje z I linii. Raport z badania* (<https://stocznia.org.pl/wp-content/uploads/2022/04/GoscinneDworceraport31.3.222.pdf>).
- Górecki Mirosław, 2010, *Podłoże motywacyjne pracy wolontariackiej*, w: Marek Konopczyński, Wiesław Theiss, Mikołaj Winiarski (red.), *Pedagogika społeczna. Przestrzenie życia i edukacji. Księga pamiątkowa dedykowana Profesorowi Tadeuszowi Pilchowi*, „Pedagogium” Wyższa Szkoła Pedagogiki Resocjalizacyjnej, Warszawa.
- Górecki Mirosław, 2013, *Wolontariat — idea, organizacja, doświadczenia*, „Warmińsko-Mazurski Kwartalnik Naukowy. Nauki Społeczne”, nr 1, s. 81–110.
- Hochschild Arlie Russel, 2009, *Zarządzanie emocjami. Komercjalizacja ludzkich uczuć*, tłum. Jacek Konieczny, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa.
- Ilu..., 2024, *Ilu uchodźców z Ukrainy jest w Polsce*, 300Gospodarka (<https://300gospodarka.pl/news/uchodzczy-z-ukrainy-w-polsce-liczba> [dostęp: 29.04.2024]).
- Jankowska Julia, Jażdżewski Robert, Karłowski Andrzej, Kozłowska Marta, Mamla Maksymilian, Ostrowska Zyta, Stępień Martyna, Tomasiak Aleksandra, Wołoncej Kamila, Zaremba Kamil, 2022, *Pomoc uchodźcom z Ukrainy na Dworcu Centralnym w Warszawie w doświadczeniach wolontariuszy (marzec – kwiecień 2022)*, w: Małgorzata Fuszara (red.), *Masowa pomoc w masowej ucieczce. Społeczeństwo polskie wobec migracji wojennej z Ukrainy*, Instytut Stosowanych Nauk Społecznych UW, Warszawa.
- Jarosz Sarian, Klaus Witold (red.), 2023, *Polska szkoła pomagania. Przyjęcie osób uchodźczych z Ukrainy w Polsce w 2022 roku*, Konsorcjum Migracyjne, Warszawa.
- Jasiecki Krzysztof, 2023, *Pomoc humanitarna dla uchodźców z Ukrainy jako katalizator nowej aktywności społecznej w Polsce*, „Studia Politologiczne”, t. 68, s. 138–157 (DOI: 10.33896/SPolit.2023.68.8).
- Joinson Carol, 1992, *Coping with Compassion Fatigue*, „Nursing”, t. 22(4), s. 116–122.
- Jurczak Ewelina, 2011, „Wolontariat w Polsce. Analiza socjologiczna działalności ochotniczej”, praca doktorska, Kraków (<https://ruj.uj.edu.pl/xmlui/handle/item/52267> [dostęp: 29.10.2023]).
- Kalinowska Katarzyna, Krakowska Katarzyna, Sałkowska Marta, 2023, *Dlaczego Polacy pomagali Ukraińcom? Typologia powodów zaangażowania w pomoc ukraińskim uchodźcom*, „Kultura i Społeczeństwo”, nr 3, s. 41–64.
- Kalinowska Katarzyna, Kuczyński Paweł, Bukaraba-Rylska Izabella, Krakowska Katarzyna, Sałkowska Marta, 2023, *Społeczeństwo łatwopalne. Praktyki pomagania uchodźcom wojennym z Ukrainy w roku 2022 w Polsce*, Collegium Civitas, Warszawa.
- Kowalska Monika, 2021, *Wolontariat po studencku — inspiracja i zaangażowanie studentów pedagogiki specjalnej w działalność wolontariacką*, „Pedagogika Przedszkolna i Wczesnoszkolna”, nr 2, s. 123–135.
- Kroplewski Zdzisław i in., 2015, *Syntetyczny model motywacji prospołecznych na przykładzie wolontariatu*, „Psychologia Wychowawcza”, nr 7, s. 45–61.
- Krzyczkowski Karol, 2023, *Wywiad z Natalią Saratą, socjolożką, społeczniczką, trenerką antywypaleniową*, Forum Odpowiedzialnego Biznesu (<https://odpowiedzialnybiznes.pl/artykul>

- y/nie-wszystkich-wypalenie-dotknie-to-nie-jest-fatum-ale-przeciazone-osoby-czesto-zni-
kaja-nam-z-radaru-choc-tez-nie-komunikuja-ze-odchodzi-warto-wiec-sie-zastanowic-wc-
zesniej-w/ [dostęp: 29.10.2023]).
- Kubiciel-Lodzińska Sabina, Kownacka Katarzyna, 2023, *Migranci wojenni z Ukrainy. Opinie Polaków na temat ich pobytu oraz zakresu udzielanej im pomocy*, „Studia Politologiczne”, t. 68, s. 231–250 (DOI: 10.33896/SPolit.2023.68.13).
- Kuczyński Paweł, Latecka Małgorzata, Szczepaniak Irmina, 2023, *Niecodzienność. Doświadczenia NGO-sów i inicjatyw obywatelskich pomagających emigrantom z Ukrainy w pierwszym okresie wojny*, „Kultura i Społeczeństwo”, nr 3, s. 65–90.
- Leszczyński Seweryn, 2012, *Wolontariat — definicja, typy, readaptacja społeczna*, „Ogrody Nauk i Sztuk”, t. 2, s. 131–138.
- Łuczaj Kamil, 2024, *Multifaceted Hospitality: The Micro-Dynamics of Host–Guest Relations in Polish Homes after 24 February 2022*, „Central and Eastern European Migration Review”, t. 13(1), s. 25–45 (DOI: 10.54667/ceemr.2023.19).
- Maruszewski Tomasz, Doliński Dariusz, Łukaszewski Wiesław, Marszał-Wiśniewska Magdalena, 2023, *Emocje i motywacje*, w: Jan Strelau, Dariusz Doliński (red.), *Psychologia. Podręcznik akademicki*, t. 1, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk.
- Maslach Christina, Schaufeli Wilmar B., Leiter, Michael, 2001, *Job Burnout*, „Annual Reviews in Psychology”, t. 52, s. 397–422.
- Matuszewski Paweł, Bieliński Jacek, 2023, *Entuzjizm jako motywator działań pomocowych wobec uchodźców z Ukrainy. Analiza związku między entuzjazmem a udzielaniem pomocy w modelu emocjonalnego wyboru*, „Kultura i Społeczeństwo”, nr 3, s. 91–118.
- Moreno-Jimenez M. Pilar, Villodres M. Carmen Hidalgo, 2010, *Prediction of Burnout in Volunteers*, „Journal of Applied Social Psychology”, t. 40(7), s. 1798–1818.
- Morgan Charles, 1985, *Natural Selection for Altruism in Selected Populations*, „Ethnological Sociobiology”, nr 6, s. 211–218.
- Ormiston Heather E., Nygaard Malena A., Apgar Sophia, 2022, *A Systematic Review of Secondary Traumatic Stress and Compassion Fatigue in Teachers*, „School Mental Health”, t. 14, s. 802–817 (<https://doi.org/10.1007/s12310-022-09525-2>).
- Piekaruk Agnieszka, 2022, *Motywacje osób przyjmujących uchodźców z Ukrainy w swoich domach. Studium doświadczeń ze współzamieszkiwania*, w: Ewa Kurnatowicz (red.), *Uchodźcy pośród nas. Pomaganie w perspektywie interdyscyplinarnej*, Wydawnictwo Naukowe Dolnośląskiej Szkoły Wyższej, Wrocław.
- Plagnol Anke, Huppert Felicia, 2010, *Happy to Help? Exploring the Factors Associated with Variations in Rates of Volunteering Across Europe*, „Social Indicators Research”, t. 97(2), s. 157–176.
- Ponce Tarquino Y., Zúñiga Edgar, Paz Clara, Hidalgo-Andrade Paula, 2020, *Supervision Model of Mental Health Telecare Volunteers during the Covid-19 Pandemic*, „Clinical Neuropsychiatry”, t. 17(6), s. 361–364.
- Ratajczak Zofia, 1998, *Psychologiczne koszty radzenia sobie w sytuacji utraty pracy*, w: Zofia Ratajczak (red.), *Bezrobocie. Strategie zaradcze i wzorce pomocy psychologicznej*, Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego, Katowice, s. 13–19.
- Reykowski Janusz, 1979, *Teoria motywacji a zarządzanie*, Państwowe Wydawnictwo Ekonomiczne, Warszawa.

- Sabo Brenda, 2011, *Reflecting on the Concept of Compassion Fatigue*, „The Online Journal of Issues in Nursing”, t. 16(1): 1 (DOI: 10.3912/OJIN.Vol16No01Man01).
- Scovil Jonathan, 2022, *Polacy o wojnie na Ukrainie*. Komunikat z badań, nr 123/2022, Centrum Badań Opinii Społecznej, Warszawa.
- Scovil Jonathan, 2023, *O wojnie na Ukrainie i scenariuszach jej rozwoju*. Komunikat z badań, nr 142/2023, Centrum Badań Opinii Społecznej, Warszawa.
- Stuart Joanna i in., 2020, *The Impacts of Volunteering on the Subjective Wellbeing of Volunteers: A Rapid Evidence Assessment, What Works Wellbeing* (https://pure-oai.bham.ac.uk/ws/files/107672017/Volunteer_wellbeing_technical_report_Oct2020_.pdf [dostęp: 29.10.2023]).
- Szlachetna Paczka, 2022, *Pomoc uchodźcom — jak nas zmienia? Raport „Polacy o pomocy uchodźcom”*, część II (<https://www.szlachetnapaczka.pl/aktualnosci/pomoc-uchodzcom-jak-nas-zmienia/> [dostęp: 29.10.2023]).
- Szykuła-Piec Barbara, Grabowska-Lepczak Izabella, Duralski Dominik, 2023, *Multi-level Assistance Activities of the State Fire Service and the Local Community of Warsaw As a Humanitarian Assistance Process, Taking into Account the Mental Health of Volunteers: A Case Study from Poland*, „Athenaeum. Polish Political Science Studies”, t. 79, nr 3, s. 160–176 (DOI: 10.15804/athena.2023.79.08).
- Szymankiewicz Maria J., 2013, *Stres i wypalenie zawodowe w pracy wolontariuszy organizacji pozarządowej*, „Acta Universitatis Lodziensis. Folia Oeconomica”, t. 282, s. 271–281.
- Willems Renate C.W.J., Drossaert Constance H.C., Vuijk Patricia, Bohlmeijer Ernst T., 2020, *Impact of Crisis Line Volunteering on Mental Wellbeing and the Associated Factors: A Systematic Review*, „International Journal of Environmental Research and Public Health”, t. 17(5): 1641 (DOI: 10.3390/ijerph17051641).
- Willems Renate C.W.J., Drossaert Constance H.C., Vuijk Patricia, Bohlmeijer Ernst T., 2021, *Mental Wellbeing in Crisis Line Volunteers: Understanding Emotional Impact of the Work, Challenges and Resources. A Qualitative Study*, „International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-being”, t. 16(1): 1986920 (DOI: 10.1080/17482631.2021.1986920).
- Zabłocka-Żytka Lidia, Lavdas Michalis, 2023, *Stres wojny. Zalecenia dotyczące ochrony zdrowia psychicznego i dobrostanu zarówno uchodźców ukraińskich, jak i Polaków zaangażowanych w ich wsparcie*, „Psychiatria Polska”, nr 4, s. 729–746 (DOI: 10.12740/PP/156157).



- GUS, 2022, *Pomoc udzielona przez gospodarstwa domowe mieszkańcom Ukrainy w I półroczu 2022 r. w świetle wyników badania budżetów gospodarstw domowych*, Główny Urząd Statystyczny (<https://stat.gov.pl/files/gfx/portalinformacyjny/pl/defaultaktualnosci/5486/34/1/1/pomoc-udzielona-mieszkancom-ukrainy-w-i-polroczu-2022-r.-w-swietle-wynikow-badania-budzetow-gospodarstw-domowych.docx>).
- Zarejestrowane wnioski o nadanie statusu UKR w związku z konfliktem na Ukrainie. Stan na 09.04.2024 r. (https://dane.gov.pl/pl/dataset/2715,zarejestrowane-wnioski-o-nadanie-statusu-ukr/resource/56230/table?page=13&per_page=50&q=&sort= [dostęp: 29.04.2024]).



MPPS, 2011, *Wolontariat — aspekty prawne*. Broszura Ministerstwa Pracy i Polityki Społecznej, Ministerstwo Pracy i Polityki Społecznej, Warszawa (<http://bibliotekawolontariatu.pl/biblioteka/e-book/82/>).

Ustawa z dnia 24 kwietnia 2003 r. o działalności pożytku publicznego i o wolontariacie, Dz.U. z 2003 r. Nr 96, poz. 873.

Ustawa z dnia 12 marca 2022 r. o pomocy obywatelom Ukrainy w związku z konfliktem zbrojnym na terytorium tego państwa, Dz.U. z 2022 r. poz. 583.

NEGATIVE EFFECTS OF INVOLVEMENT IN AID ACTIVITIES
AMONG VOLUNTEERS, TAKING VOLUNTARY ASSISTANCE
FOR UKRAINIAN CITIZENS AS AN EXAMPLE

Magdalena Wieczorkowska
(Medical University of Lodz)

Abstract

The outbreak of full-scale war in Ukraine led to a massive rush of aid in Poland. The scale and intensity of involvement demonstrated the enormous potential dormant in Polish society. While many studies have focused on the forms of support, the motivations of volunteers, and attitudes towards Ukrainians — most concentrate on the positive effects of the aid given. The main aim of this article is to show that despite the obvious social benefits (for Ukrainian citizens, the volunteers themselves, and society as a whole) involvement in Ukrainian volunteer aid can be detrimental to the helpers. Assisting people who have suffered trauma or harm can lead to compassion fatigue, burnout, secondary traumatic stress and vicarious victimisation. An indirect aim of this analysis is to highlight the shortage of studies on the psychological and health costs of volunteering, not only in the context of helping the Ukrainian people. As a result, studies often overlook the physical and mental health of volunteers, and there is a lack of systemic support in this regard, which could ultimately lead to Poles becoming less involved in volunteering and turning away from such activity.

key words: voluntary service, aid activities, compassion fatigue, support

słowa kluczowe: wolontariat, działania pomocowe, zmęczenie współczuciem, wsparcie