**Wolontariusze pomagający uchodźcom wojennym: motywacja i dobrostan psychiczny**

**Co kieruje osobami niosącymi pomoc poszkodowanym? W przypadku polskich i ukraińskich wolontariuszy, pomagających uchodźcom wojennym z Ukrainy, były to głównie humanitarna, altruistyczna troska o innych, potrzeba działania zgodnie z własnymi wartościami i dla ważnej sprawy. Wykazały to badania, którymi kierowały prof. Agata Chudzicka-Czupała z Uniwersytetu SWPS i prof. Nadiya Hapon z Narodowego Uniwersytetu im. Iwana Franki we Lwowie.**

Pełnoskalowa zbrojna agresja Rosji na Ukrainę w lutym 2022 roku doprowadziła do kryzysu humanitarnego, wskutek którego miliony mieszkańców Ukrainy musiały migrować do innych krajów w poszukiwaniu schronienia i bezpieczeństwa. Według Wysokiego Komisarza Narodów Zjednoczonych do spraw Uchodźców, wojna spowodowała przesiedlenie ponad 3 mln osób tylko w pierwszym roku wojny[[1]](#footnote-1).

Wielu Ukraińców, Polaków i reprezentantów innych narodowości zdecydowało się ochotniczo pomagać dotkniętym wojną uchodźcom. Właściciele hoteli przy granicach udostępniali darmowe zakwaterowanie. Dziesiątki tysięcy wolontariuszy dostarczały niezbędne produkty takie jak jedzenie, leki, koce termiczne osobom oczekującym na wejście do Polski. Niektórzy zakładali punkty pomocy, wielu innych oferowało swoje mieszkania, czas i usługi w ośrodkach dla uchodźców, pomagając w poszukiwaniu pracy, zapewniając pomoc finansową, wsparcie psychologiczne lub prawne.

Czym kierowali się wolontariusze udzielający pomocy? Jak wpłynęło to na ich zdrowie psychiczne i dobrostan? Odpowiedzi na takie pytania szukał międzynarodowy zespół naukowców, kierowany przez prof. Agatę Chudzicką-Czupałę z Wydziału Psychologii w Katowicach Uniwersytetu SWPS. W skład zespołu wchodziła też studentka Uniwersytetu SWPS, mgr Marta Żywiołek-Szeja.

Badania zrealizowano przy wsparciu finansowym Fundacji na rzecz Nauki Polskiej, a wyniki opublikowano w [Scientific Reports.](https://www.nature.com/articles/s41598-023-47840-z#Sec10)

**Wspólne cechy pomagających**

Wyniki badania wykazały, że wolontariusze działający w Ukrainie częściej doświadczali depresji, lęku i stresu pourazowego, niż wolontariusze z Polski.

Jednak również wśród Polaków procent osób, które doznały negatywnych konsekwencji dla zdrowia psychicznego, był wysoki. Znaczące były wskaźniki pobudzenia emocjonalnego, depresji i stresu pourazowego, szczególnie intruzji, czyli powracających wspomnień trudnych sytuacji, obrazów matek z dziećmi, ludzi starszych, zmuszonych do ucieczki z kraju i opuszczenia domu.

Z kolei motywacja wolontariuszy z obu krajów w wielu aspektach była podobna. Pomagający kierowali się głównie ważnymi wartościami: troską o innych (współczuciem i empatią wobec potrzebujących), altruistyczną chęcią niesienia pomocy, nie pozostawaniem biernym w tej sytuacji oraz możliwością zdobywania umiejętności pracy z ludźmi. Znacznie rzadziej wskazywali, że działalność w wolontariacie miała służyć rozwojowi ich kariery zawodowej czy zdobyciu korzyści osobistych.  
  
Badacze wychwycili jednak też pewne różnice. Zaangażowanie w działania na rzecz innych pozwalało ukraińskim wolontariuszom znacznie zmniejszyć negatywne emocje, wynikające z wybuchu wojny i jej konsekwencji, wzmocnić więzi społeczne i wiarę religijną.

Polscy wolontariusze w większym stopniu opierali swoją motywację na zrozumieniu i wzmacnianiu np. uczeniu się przez działanie i uzyskiwaniu lepszego wglądu w sytuację poprzez własną aktywność. To sugeruje, że Polacy byli znacznie bardziej skłonni angażować się w wolontariat podczas wojny rosyjsko-ukraińskiej w celu rozwijania swoich umiejętności i zasobów psychospołecznych, co dawało im poczucie, że działają dla ważnej sprawy i że są potrzebni - wynika z publikacji.

Nieco ponad połowa polskich wolontariuszy zgodziła się, że ekspozycja na przekazy medialne dotyczące wojny w Ukrainie była dla nich traumatyzująca. Takiego samego zdania była nieco ponad jedna trzecia ukraińskich wolontariuszy.

W badaniu internetowym, przeprowadzonym między 7 listopada a 30 grudnia 2022 r., wzięło udział ponad 1000 wolontariuszy. Ostatecznie wykorzystano dane od 720 osób (435 z Polski i 285 z Ukrainy), ograniczając się do osób, które regularnie uczestniczyły w akcjach pomocy dla uchodźców. Wykorzystano kwestionariusz opracowany przez członków zespołu badawczego na Ukrainie i w Polsce. Składał się on z pytań zamkniętych i otwartych dotyczących zdrowia psychicznego, cech psychologicznych i motywacji, potrzeb realizowanych dzięki aktywności pomocowej.

*Wierzymy, że badanie to, jak i jego wyniki, są istotnym krokiem w kierunku budowania systemu dbałości o dobrostan wolontariuszy i wspierania ich, co przełoży się bezpośrednio na ich zaangażowanie i wpłynie pozytywnie na funkcjonowanie społeczeństwa obywatelskiego* – komentuje prof. Agata Chudzicka-Czupała.

**Rozpoznać potrzeby wolontariusza**

Badaczka zaznacza, że  poznanie motywacji wolontariuszy i skutków pomagania jest ważne, gdyż aby organizować wolontariat, który zaspokaja potrzeby - nie tylko osób wspomaganych, ale i pomagających, nie można abstrahować od jego możliwych negatywnych konsekwencji.

*Analizy psychologicznych skutków katastrof i wojen koncentrują się głównie na ofiarach lub na żołnierzach, a niewiele z nich dotyczy osób zaangażowanych w wolontariat. Jedynie nieliczne prace empiryczne dotyczą psychologicznych konsekwencji działania wolontariuszy w warunkach wojennych -* podkreśla prof. Chudzicka-Czupała.

Z badań, które do tej pory przeprowadzili inni naukowcy wynika, że do tych negatywnych konsekwencji należą m.in. poczucie zagrożenia i lęku o własne bezpieczeństwo, silne zmęczenie fizyczne, negatywne reakcje osób wspomaganych, długi czas pracy, rozłąka z bliskimi, zaniedbywanie własnych potrzeb, ogólny niepokój, a nawet myśli samobójcze. Brak satysfakcji z działania, dyskomfort związany z niemożnością przyniesienia ulgi innym, stanowią czynniki zniechęcające do angażowania się w pomaganie innym i tym samym mogą się one przyczyniać do zahamowania rozwoju wolontariatu.

*Badania, które przeprowadziłyśmy, pozwalają na poznanie subiektywnej oceny nasilenia stresu związanego z pomaganiem uchodźcom. Umożliwiają też poznanie motywacji wolontariuszy, tego co skierowało ich w stronę udzielania pomocy. Czynniki te mogą przekładać się na indywidualne poczucie spełnienia w aktywności wolontaryjnej* - komentuje prof. Chudzicka-Czupała.

**Narzędzie diagnostyczne dla wolontariuszy**

Ponieważ ważnym celem tej inicjatywy jest wzmacnianie zaangażowania wolontariuszy i zachęcenie osób zainteresowanych wolontariatem do podejmowania go badacze opracowali [narzędzie badawcze i zarazem diagnostyczne](https://psychodpt.fra1.qualtrics.com/jfe/form/SV_d9Xzse0EZVXlgZo) w języku polskim i ukraińskim.

Stanowi ono wsparcie podczas rekrutacji wolontariuszy do wszelkich działań wolontaryjnych. Udostępniono je organizacjom, zajmującym się wolontariatem i samym wolontariuszom. Po wypełnieniu kwestionariusza badany - wolontariusz lub kandydat do pracy wolontaryjnej otrzymuje komunikat zwrotny w postaci opisu jego motywów, w tym także potrzeb związanych z aktywnością wolontaryjną, diagnozę skłonności do reagowania na stres oraz odpowiednio sformułowane rady i zachętę do działania.

Efektem projektu jest też [strona internetowa,](https://swps.pl/nauka-i-badania/projekty/42-projekty-naukowe/33966-wzmacnianie-zaangazowania-ludzi-w-wolontariat-na-rzecz-uchodzcow-z-ukrainy-motywacja-wolontariuszy-i-intencje-podejmowania-takiej-aktywnosci-rola-czynnikow-psychologicznych-i-spolecznych#wersjaukrainska) prowadzona w językach ukraińskim i polskim, która ma służyć jako platforma komunikacji dla wolontariuszy i osób organizujących wolontariat.

1. U. U. R. Agency. Operational Data Portal: Ukraine Refugee Situation.<https://data2.unhcr.org/en/about/> Accessed 2023 [↑](#footnote-ref-1)