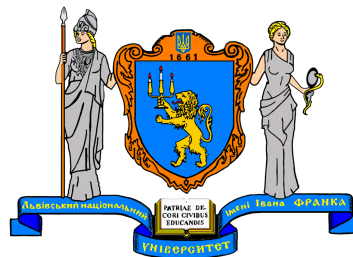




Fundacja na rzecz  
Nauki Polskiej



Uniwersytet  
SWPS

## **Motywacja wolontariuszy i psychologiczne konsekwencje udziału w wolontariacie na rzecz uchodźców z Ukrainy.**

### **Raport i zalecenia dla organizatorów wolontariatu oraz wskazówki dla wolontariuszy**

Projekt i badanie zostały sfinansowane ze środków Fundacji na rzecz Nauki Polskiej w ramach programu DLA UKRAINY.

Raport przygotowano w ramach Projektu Dla Ukrainy\_PL-UA/2022/3 1E0C (proj. bad. 1295-31).

#### **Autorzy raportu**

**Agata Chudzicka-Czupała<sup>1</sup>, Nadiya Hapon<sup>2</sup>, Marta Żywiołek-Szeja<sup>1</sup>, Zlatislav Dubniak<sup>2</sup>, Mateusz Paliga<sup>1</sup>**

1. Instytut Psychologii Uniwersytetu SWPS, Filia w Katowicach/Faculty of Psychology, SWPS University, Katowice, Poland
2. Narodowy Uniwersytet im. Iwana Franki we Lwowie/Department of Psychology, Ivan Franko National University, Lviv, Ukraine

#### **Cele raportu**

- prezentacja projektu, celów i realizowanych w jego ramach działań, wyników prowadzonych badań, które mają wartość aplikacyjną,
- przedstawienie wypracowanych rezultatów, zaleceń dla organizatorów wolontariatu-jak dbać o dobrostan wolontariuszy, wskazówek dla wolontariuszy jak dbać o swój dobrostan podczas wolontariatu, bezpłatnego narzędzia diagnostycznego dla wolontariuszy i listy przygotowanych publikacji.

## **Wprowadzenie**

Agresja zbrojna Rosji na Ukrainę w marcu 2022 roku doprowadziła do kryzysu humanitarnego, wskutek którego miliony mieszkańców Ukrainy zostało zmuszonych do migracji 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.

Pomyślna realizacja działań, związanych z kryzysem humanitarnym wywołanym przez wojnę w Ukrainie, świadczenie pomocy uchodźcom wymagało i nadal wymaga zaangażowania społeczeństwa obywatelskiego. W dużej mierze bazuje ono obecnie na działaniach wolontariuszy. Badanie realizowane w ramach projektu miało na celu poznanie funkcji motywacyjnych wolontariuszy udzielających pomocy uchodźcom oraz innych wybranych psychologicznych i społecznych uwarunkowań intencji angażowania się w wolontariat.

Aby organizować wolontariat, który zaspokaja ludzkie potrzeby, pozwala na realizację ważnych motywów i przynosi ludziom indywidualne korzyści, nie można abstrahować od możliwych jego negatywnych konsekwencji. Negatywne aspekty wolontariatu były dotąd badane znacznie rzadziej niż jego potencjalne benefity. Z badań, które przeprowadzono, wynika, że do tych pierwszych należą na przykład silne zmęczenie fizyczne, duża ilość czasu poświęcana na działania wolontaryjne, nałogi, zaniedbywanie własnych potrzeb, doświadczanie negatywnych emocji związanych z angażowaniem w działalność wolontariacką, ogólny niepokój, a nawet myśli samobójcze. Brak satysfakcji z działania, korzyści własnych, dyskomfort związany z niemożnością przyniesienia ulgi innym stanowią czynniki zniechęcające ludzi i tym samym przyczyniać się mogą do zahamowania rozwoju wolontariatu.

Nieliczne badania dowodzą pozytywnej roli poszczególnych rodzajów motywacji. Wolontariusze, którzy udzielali pomocy w czasie zdarzeń traumatycznych, takich jak wypadki i poważne urazy, lepiej radzili sobie z objawami stresu pourazowego (PTSD), gdy ich pierwotną motywacją do wolontariatu była motywacja społeczna. Zrozumienie znaczenia poszczególnych motywów, stopnia ich realizacji i innych uwarunkowań intencji podejmowania wolontariatu, w odniesieniu do negatywnych psychologicznych konsekwencji uczestnictwa w nim, pozwala zappełnić lukę istniejącą w tym obszarze badań, a wiedza na ten temat może być podstawą programu zwiększania motywacji wolontariuszy do działania.

Aktywność wolontaryjna, w jej pierwszym inicjalnym etapie jest w dużym stopniu zależna od cech osobowości i wyznawanych wartości, które skłaniają ludzi do oferowania usług wolontariackich. W dalszych etapach budowania zaangażowania jego trwałość zależy od oceny doświadczenia własnej aktywności wolontaryjnej, ilości i rodzaju trudnych sytuacji, na przykład w obszarze kontaktów interpersonalnych oraz od indywidualnej percepcji dalekosiężnych konsekwencji tego doświadczenia dla wolontariusza i dla społeczności.

Badanie, którego wyniki prezentujemy w tym raporcie, pozwala na poznanie poszczególnych funkcji motywacyjnych, tego, co kierowało wolontariuszami, ggdy udzielali pomocy, ale też subiektywnej oceny nasilenia stresu, lęku, depresji, objawów stresu pourazowego, związanego z pomaganiem uchodźcom i podejmowanych strategii radzenia sobie ze stresem. Czynniki te mogą przekładać się na indywidualne poczucie spełnienia w aktywności wolontaryjnej. Objęcie ich uwagą pozwoliło na ustalenie czy i które z tych czynników są związane z angażowaniem się w wolontariat.

## **Cele projektu**

Projekt obejmował badania naukowe i działania dedykowane wolontariuszom oraz organizatorom wolontariatu, jak przygotowanie poradnika i wskazówek dla wolontariuszy i zaleceń dla organizatorów wolontariatu, a także narzędzia diagnostycznego do badania motywacji i sposobów radzenia sobie ze stresem dla wolontariuszy.

Wierzymy, że projekt jest istotnym krokiem w kierunku budowania systemu dbałości o dobrostan wolontariuszy i wspierania ich, co przełoży się bezpośrednio na ich zaangażowanie i wpłynie pozytywnie na prawidłowe funkcjonowanie społeczeństwa obywatelskiego.

## **Opis badania**

Badanie prowadzone w okresie 07.11. do 30.12.2022 w Polsce i Ukrainie dotyczyło psychologicznych uwarunkowań motywacji podejmowania wolontariatu i gotowości do działania w wolontariacie przyszłości oraz konsekwencji udzielania wsparcia uchodźcom wojennym z Ukrainy dla zdrowia psychicznego i dobrostanu wolontariuszy. Celem było zbudowanie modelu zaangażowania w wolontariat, który uwzględnia zarówno czynniki motywacyjne, jak i znaczenie wybranych uwarunkowań motywacji i gotowości do działań wolontaryjnych, dotąd nie badanych w sytuacji pomagania ludziom w czasie wojny. Należą do nich nasilenie stresu, lęku, depresji i objawów stresu pourazowego, sposoby radzenia sobie ze stresem pomagania oraz cechy psychologiczne, takie jak twardość psychiczna i kapitał psychologiczny (nadzieja, prężność, optymizm, poczucie własnej skuteczności).

Projekt badania został zatwierdzony przez Komisję Etyki na Uniwersytecie SWPS (WKEB81/01/2023), a samo badanie było prowadzone z zachowaniem zasad etycznych. Badanych poinformowano o celach badania, zapewniono o anonimowości i możliwości wycofania się z niego w każdym momencie, poproszono ich też o udzielenie świadomej zgody na udział w nim.

### Osoby badane

Próba liczyła ponad 1000 osób, z czego 720 było w niej wolontariuszy wielokrotnie angażujących się w pomoc uchodźcom wojennym, 435 osób z Polski i 285 z Ukrainy. Cechy społeczno-demograficzne badanych wolontariuszy ukazano w tabeli poniżej.

Charakterystyka badanych wolontariuszy z obu krajów, N= 720 wolontariuszy

Cecha	Polscy wolontariusze N=435			Ukraińscy wolontariusze N=285		
	Liczba/Procent Średnia / Mediana	SD	Min/Max	Mean / Median Number of/Percent	SD	Min/Max
Płeć	K (379) 87,1%			K (221) 77,5%		
	M (51) 11,7%			M (64) 22,5%		
	Inna (5) 1,2%			Inna (0)		
Wiek (liczba lat)	26,54 / 22	8,86	18 / 67	30,04 / 28	10,72	18 / 66
Staż wolontariatu (w latach)	4,50 / 3	5,30	0 / 43	3,81 / 1	5,89	0 / 42
Wykształcenie	podstawowe (2) 0,46%			podstawowe (6) 2,11%		
	gimnazjalne (1) 0,23%			gimnazjalne (41) 14,39%		
	zawodowe (0)			zawodowe (2) 0,70%		
	średnie (256) 58,9%			średnie (14) 4,91%		
	licencjat (64) 14,7%			licencjat (106) 37,19%		
	magisterskie (112) 25,8%			magisterskie (104) 36,49%		
				stopień doktora (12) 4,21%		

Status zawodowy	student (242) 55,6%			student (92) 32,28%		
	zatrudniony/na (180) 41,4%			zatrudniony/na (171) 60,0%		
	bezrobotny/na (4) 0,9%			bezrobotny/na (9) 3,16%		
	gospodyni domowa/osoba przebywająca w domu (7) 1,6%			gospodyni domowa/ osoba przebywająca w domu (7) 2,46%		
	rolnik (0)			rolnik (3) 1,05%		
	emeryt (2) 0,5%			emeryt (3) 1,05%		

### Charakter i źródła motywacji do wolontariatu. Co najbardziej motywuje wolontariuszy?

Wolontariat jest definiowany jako świadome, ochotnicze i dobrowolne działanie na rzecz innych, wykraczające poza więzi rodzinne i przyjacielskie, za które wolontariusz nie otrzymuje płacy ani innej formy wynagrodzenia materialnego i które przynosi korzyści zarówno jemu, jak i całemu społeczeństwu (Górecki, 2013). Motywacja do angażowania się w wolontariat jest najczęściej opisywana zgodnie z ujęciem rozwiniętym przez Clary'ego i Snydera oraz współpracowników (1991, 1998) w modelu motywacyjnych funkcji wolontariatu (VFI), który odnosi się do funkcji podejmowanej aktywności, wynikających z indywidualnych potrzeb człowieka. Zakłada on, że zjawisko wolontariatu można analizować w kategoriach rozbieżności w motywach, które są zaspokajane, wymaganiach, które są spełniane, i celach, które w przekonaniu jednostki są osiągnięte (Stukas i inni, 2006). Zdaniem wspomnianych autorów każdy człowiek może poprzez wolontariat realizować kilka funkcji motywacyjnych jednocześnie.

Zgodnie z modelem VFI (Clary, Snyder, 1991, 1998) można wyróżnić **sześć funkcji wolontariatu**:

- **wartości** (values), które dotyczą pragnienia działania zgodnie z wyznawanymi wartościami, związanymi z altruistyczną i humanitarną troską o innych,
- **rozumienie** (understanding), które odnosi się do chęci poznania otaczającego świata oraz do rozwoju osobistego,
- **wzmocnienie** (enhancement), który wyraża dążenia do rozwoju psychologicznego, poprzez umacnianie poczucia własnej wartości,

- **kariera** (career), wiążąca się z potrzebą zdobycia nowych doświadczeń i tym samym do zwiększenia swoich przyszłych perspektyw pracy,
- **motywy społeczne** (social), odnoszące się do potrzeby odnalezienia się w konkretnej grupie społecznej, umożliwiającej spędzenie czasu z innymi, zyskanie ich aprobaty i wzmocnienie relacji społecznych,
- **ochrona** (protective), która ma na celu redukcję negatywnych uczuć takich jak poczucie winy lub niska samoocena.

W tym badaniu model VFI został uzupełniony, dodano jeszcze jedną grupę motywów, czyli funkcje

- **religijne** (religious), związane ze wzmocnieniem wiary religijnej.

**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 i nie pozostawiania biernym w tej sytuacji oraz możliwością zdobywania umiejętności pracy z ludźmi. Generalnie znacznie rzadziej wskazywali, że działalność w wolontariacie miała służyć rozwojowi ich kariery zawodowej czy zdobyciu korzyści osobistych.**

Istniały **znaczące różnice w motywacyjnych funkcjach wolontariatu** między polskimi i ukraińskimi wolontariuszami (dane na temat nasilenia poszczególnych motywów zamieszczono w tabeli poniżej, istotne różnice między wynikami polskich i ukraińskich wolontariuszy są zaznaczone czerwonym kolorem czcionki).

- **Ukraińscy wolontariusze** odnotowali znacznie wyższe wyniki w zakresie **ochronnych, społecznych i religijnych funkcji wolontariatu** co sugeruje, że ukraińscy wolontariusze mogli znacząco zmniejszyć negatywne uczucia i wzmocnić sieci społeczne oraz wiarę religijną poprzez wolontariat w okresie wojny rosyjsko-ukraińskiej.
- **Polscy wolontariusze** zgłaszali znacznie wyższe wyniki w zakresie motywacji opartej na **zrozumieniu i wzmocnieniu, np. uczeniu się przez działanie i uzyskiwaniu lepszego wglądu w sytuację poprzez własną aktywność** co sugeruje, że polscy wolontariusze byli znacznie bardziej skłonni do angażowania się w wolontariat **w celu rozwijania swoich umiejętności i zasobów psychospołecznych, co dawało im poczucie, że działają dla ważnej sprawy i że są potrzebni.**

**Nie było istotnych różnic** między polskimi i ukraińskimi wolontariuszami w zakresie **celów związanych z karierą i wartościami**. Wyniki badania sugerują, że wolontariusze z obu krajów podzielali wspólne wartości, a motywacja do pracy na rzecz uchodźców wojennych nie była związana z ich karierą zawodową.

Zmienna (VFI)	Polska N=435		Ukraina N=285		t	p
	M	SD	M	SD		
Zrozumienie	24,28	7,024	22,69	8,054	2,80	0,005
Kariera	14,74	8,037	15,03	8,411	-0,46	0,647
Wartości	27,50	5,014	28,26	5,515	-1,92	0,055
Ochrona	14,53	7,540	16,68	7,984	-3,65	0,000
Motywy Społeczne	15,30	7,047	17,61	7,686	-4,16	0,000
Wzmocnienie	20,79	7,603	19,31	8,066	2,49	0,013
Religijność	8,69	6,332	13,85	9,485	-8,75	0,000

### Czynniki istotnie związane z motywacją wolontariuszy

Wyniki badania pozwalają zidentyfikować trzy grupy zmiennych, które są istotnie związane z motywami wolontariuszy. Po pierwsze, z motywacją do wolontariatu są istotnie związane objawy stresu pourazowego (wyniki IES-R). Na taką zależność wskazują też inni badacze, na przykład Jobst i wsp. (2018), którzy podają, że około 57% niemieckich pomocników uchodźców doświadczyło traumatycznego wydarzenia, a około 3% pomocników miało pozytywny wynik badania w kierunku PTSD. Drugim istotnym czynnikiem, związanym z motywacją, jest

nasilenie radzenia sobie ze stresem. Wolontariat zapewnia wyjątkowe możliwości działania, takie jak wspieranie innych i aktywność na rzecz innych ludzi, które mogą być pomocne w radzeniu sobie ze stresem doświadczanym przez samego wolontariusza. Wyniki naszego badania korespondują z obserwacjami poczynionymi w niedawnym badaniu dotyczącym polskich wolontariuszy podczas wojny rosyjsko-ukraińskiej, w którym pomoc ukraińskim uchodźcom została opisana zarówno jako imperatyw moralny, jak i satysfakcjonujące doświadczenie, zwiększające poczucie odpowiedzialności społecznej (Domaradzki, Walkowiak, Bazan, Baum, 2022).

Po trzecie, istotne są płeć żeńska i religijność - to jedyne czynniki socjodemograficzne, które korelują z motywacyjnymi funkcjami wolontariatu. Statystyki potwierdzają, że kobiety pomagały częściej (Baszczak, Kielczewska, Kukołowicz, Wincewicz, Zyzik, 2022), a nasze badanie wskazuje, że także ich motywacja była wyższa, podobnie jak motywacja osób religijnych.

Powyższe wyniki zostały potwierdzone zarówno u polskich, jak i ukraińskich uczestników, co nie było zaskoczeniem. Wolontariat na rzecz uchodźców dla przedstawicieli obu nacji to wyraz podstawowych wartości ludzkich, takich jak altruizm, współczucie, demokracja, sprawiedliwość i odpowiedzialność społeczna.

### **Psychologiczna reakcja na udział w wolontariacie i radzenie sobie ze stresem pomagania**

Dotychczasowe badania psychologicznych skutków katastrof koncentrowały się głównie na ich ofiarach lub na żołnierzach, a niewiele z nich dotyczyło psychologicznych konsekwencji udziału w wolontariacie świadczonym dla ofiar podczas takich wydarzeń. Podobnie nieliczne prace empiryczne dotyczą psychologicznych konsekwencji działania wolontariuszy w warunkach wojennych, wynikających z udzielania wsparcia ofiarom wojny.

Prezentowane tu badanie pozwoliło wypełnić tę lukę poprzez uwzględnienie takich zmiennych, jak lęk, depresja, objawy stresu pourazowego i radzenie sobie ze stresem związanym z pomaganiem uchodźcom.

Wybuch wojny i sytuacja w Ukrainie to wydarzenia o charakterze traumatycznym, wysoce zagrażającym. Medialne komunikaty ich dotyczące, kontakt z uchodźcami, osobami, które utraciły bliskich, zmuszonymi do migracji, mogą stanowić źródło pogorszenia się kondycji psychicznej wolontariuszy. Badania prowadzone w sytuacji katastrof naturalnych dowodzą, że praca wolontaryjna w sektorze humanitarnym, pomaganie ofiarom katastrof są związane z dużym prawdopodobieństwem wystąpienia negatywnych konsekwencji dla zdrowia psychicznego. Oprócz bycia narażonym na traumatyczne sytuacje, poczucia zagrożenia i lęku o własne bezpieczeństwo, wymagających warunków pracy, wolontariusze narzekają na negatywne reakcje osób wspomaganych, brak snu, długi czas pracy, konieczność rozłąki z bliskimi, konflikty interpersonalne w zespole i trudności materialne, finansowe.



## Skutki udziału w wolontariacie dla zdrowia psychicznego (wyniki kwestionariuszy DASS-21, IES-R i PSS-10)

**IES-R** (Weiss, Marmar, 1997; Juczyński, Ogińska-Bulik, 2009). jest kwestionariuszem, mierzącym poziom stresu i lęku spowodowanych traumatycznymi wydarzeniami. Używa się go również jako narzędzia przesiewowego przy diagnozowaniu PTSD czyli Zespołu Stresu Pourazowego zgodnie z wytycznymi DSM-IV. Dla każdej pozycji respondenci wskazywali nasilenie postrzeganych przez siebie objawów w związku zaangażowaniem w wolontariat na rzecz uchodźców z Ukrainy. Celem wykorzystania IES-R była subiektywna ocena nasilenia stresu i objawów PTSD (intruzji, stresu, pobudzenia).

Do pomiaru nastroju wolontariuszy wykorzystano Skalę depresji, lęku i stresu DASS-21 (Lovibond, Lovibond, 1995; Makara-Studzinska, Tyburski, Załuski, Adamczyk, Mesterhazy, Mesterhazy, 2022). Badani mieli za zadanie ustosunkować się do stwierdzeń dotyczących odczuć, jakich doświadczały w związku z wolontariatem na rzecz uchodźców wojennych z Ukrainy.

Do pomiaru nasilenia stresu związanego z wolontariatem i radzeniem sobie z trudnościami wykorzystano Skalę Odczuwanego Stresu **PSS-10** (Cohen, Kamarck i Mermelstein, 1983, w polskiej adaptacji Juczyńskiego i Ogińskiej-Bulik, 2009), za pomocą której mierzono ogólny poziom stresu wolontariuszy.

Zmienna	Mean ± SD		
	Polska (N=435)	Ukraina (N=285)	P-value
<b>IES-R</b> wynik sumaryczny	<b>29.30 ± 15.93</b>	<b>32.39 ± 16.38</b>	<b>0.012*</b>
Intruzja	11.94 ± 6.31	11.73 ± 7.18	0.667
Pobudzenie	9.10 ± 5.70	11.09 ± 5.53	<0.001***
Unikanie	8.25 ± 5.61	9.58 ± 5.40	0.002**

<b>DASS-21</b> wynik sumaryczny	<b>34.09 ± 26.59</b>	<b>45.44 ± 26.29</b>	<b>&lt;0.001***</b>
Depresja	10.13 ± 8.91	13.02 ± 9.57	<0.001***
Lęk	9.29 ± 9.48	13.45 ± 9.55	<0.001***
Stres	14.66 ± 10.39	18.96 ± 9.92	<0.001***
<b>PSS-10</b> Nasilenie stresu	<b>15.97 ± 5.85</b>	<b>16.02 ± 5.31</b>	<b>0.897</b>

W tabeli powyżej przedstawiono wyniki nasilenia poszczególnych zmiennych (średnie i odchylenie standardowe) oraz ukazano istotne różnice między średnimi dla próby polskiej i ukraińskiej (istotne różnice oznaczono gwiazdkami). Ukraińscy wolontariusze mieli istotnie wyższe wyniki w skali IES-R, zwłaszcza w zakresie pobudzenia i unikania w porównaniu z polskimi wolontariuszami. Ponadto ukraińscy wolontariusze otrzymywali wyższe wyniki DASS-21, istotnie wyższe były średnie dla symptomów depresji, lęku i stresu.

## Wybrane psychologiczne uwarunkowania stresu wolontariuszy

### Analiza swobodnych odpowiedzi wolontariuszy na pytania otwarte

→ **Co jest/było dla Ciebie najtrudniejsze w związku z udziałem w wolontariacie na rzecz uchodźców?**

*“Widok przerażonych dziecięcych twarzy. Opowieści o wojnie i sytuacji uchodźców podczas podróży do Polski, ich sytuacji życiowej z czasu przed przyjazdem.”*

*“Bezradność w oczach matki i dzieci, a co za tym idzie bezradność we mnie, gdy żadne próby pomocy nie mogły w rzeczywistości ulżyć cierpieniu matki.”*

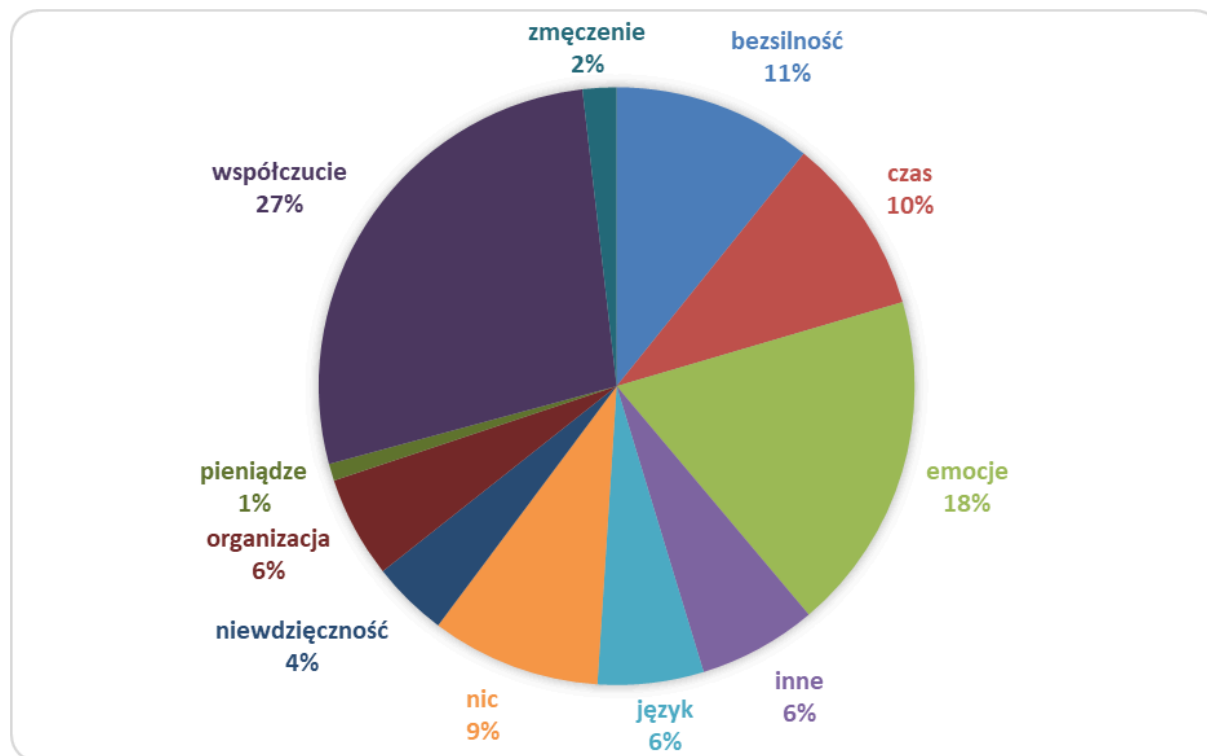
*“Najtrudniej było patrzeć na ból tych ludzi, którzy stracili swoje stare życie, często też bliskich.”*

*“Mierzenie się z własnymi wyobrażeniami wojny i strachem. Widzenie kobiet i dzieci, pozbawionych tatusiów i mężów.”*

*“Bardzo przejmuję się losem innych osób, ciężko było mi patrzeć na dzieciaki chowające się w szafach ze stresu przed bombardowaniem kiedy słyszały syreny lub inne głośnie dźwięki.”*

Dogłębna analiza udzielonych na to pytanie odpowiedzi pozwoliła zaklasyfikować je do większych grup:

- bezsilność - wypowiedzi dotyczące uczucia besilności i poczucia, że żadne podejmowane działania nie są w stanie zmienić sytuacji
- czas - wypowiedzi badanych, w których skarżyli się na brak czas i trudności w godzeniu wolontariatu z życiem prywatnym
- emocje - trudności związane z przeżywaniem własnych nieprzyjemnych emocji na skutek obserwowania bólu i cierpienia innych
- język - trudności związane z barierą językową
- nic - część badanych wskazywała, że nic nie stanowiło dla nich problemu
- niewdzięczność - poczucie braku wdzięczności ze strony osób, którym starano się pomóc
- organizacja - brak lub zła organizacja, chaos, niewiedza na temat tego, co i jak powinno się robić



- pieniądze - niewystarczające środki
- współczucie - wypowiedzi, które koncentrowały się nie tyle na przeżywaniu własnych negatywnych emocji, co raczej na współodczuwaniu, czyli kiedy badani wskazywali, że najtrudniejsze było dla nich po prostu widzieć tragedię innych ludzi i zło, które się dzieje
- zmęczenie - trudności związane ze zmęczeniem fizycznym, niekiedy wyczerpaniem, brakiem odpowiedniej regeneracji
- inne



**→ Co pomogłoby Ci poradzić sobie z problemami, których doświadczasz w wyniku udziału w wolontariacie na rzecz ukraińskich uchodźców?**

*“Pierwsze dni były najcięższe, wydaje mi się, że spotkania grupowe z psychologiem, który mógłby odpowiedzieć nam na pytania byłoby dobrym pomysłem. Moja firma taką inicjatywę zorganizowała i bardzo to pomogło uporządkować wszystko w głowie.”*

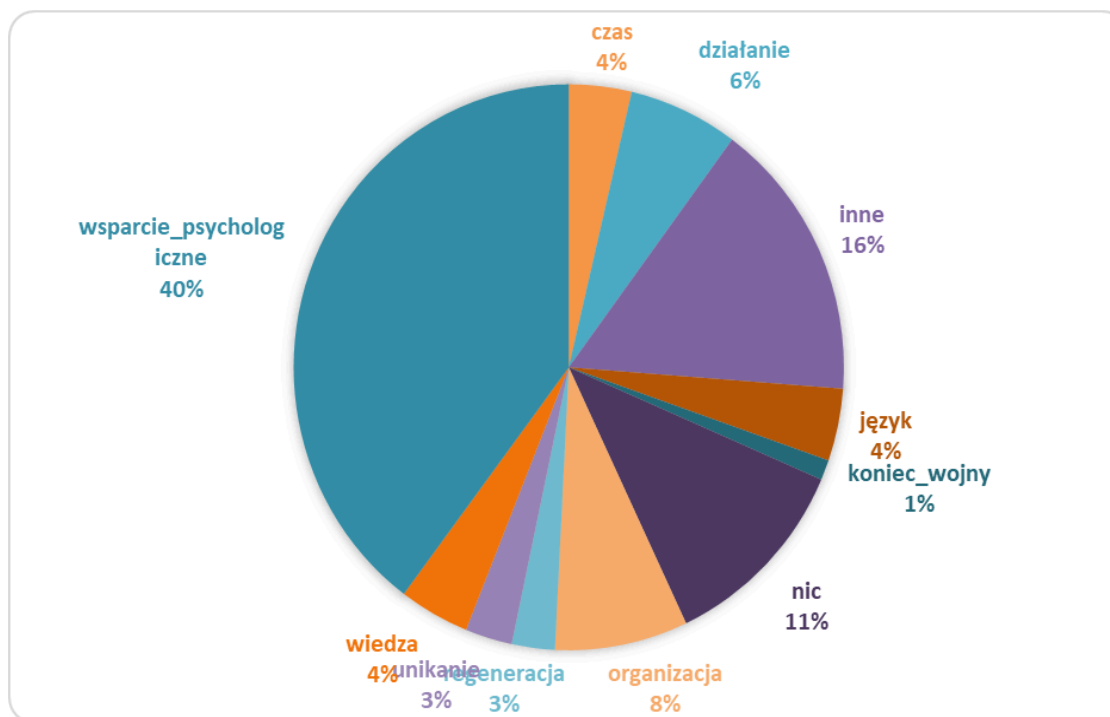
*“Poczucie działania z innymi ludźmi, w siatce wzajemnego wsparcia. Czulałam się częścią całości, która w pojedynkę niewiele może zmienić, ale razem ma moc sprawczą.”*

*“Kontakt z osobami doświadczonymi w pomaganiu uchodźcom, które wiedzą jak realnie nieść pomoc, jak dbać też o swoje granice podczas niesienia pomocy albo chociaż przeczytanie materiałów przygotowanych przez kompetentne osoby, gdzie mogą się czegoś więcej na ten temat dowiedzieć.”*

*“Myślę, że nic poza zakończeniem wojny by mi nie pomogło.”*

Analiza udzielonych na to pytanie odpowiedzi pozwoliła zaklasyfikować je do większych grup:

- czas - wypowiedzi dotyczące tego, że większa ilość czasu, który może zostać przeznaczony zarówno na działania wolontaryjne, jak i na własną regenerację, byłaby pomocna



- działanie - badani, którzy zwracali uwagę na to, że pomocne jest dla nich po prostu działanie, dzięki czemu nie koncentrują się na własnych przykrych emocjach czy negatywnych myślach
- język - według części badanych pomocna byłaby znajomość języka lub obecność tłumacza, który udzieliłby wsparcia w komunikacji
- koniec wojny - część badanych wskazywała na to, że tylko zakończenie wojny mogłoby im pomóc
- nic - według części badanych nie ma niczego takiego, co mogłoby im być pomocne
- organizacja - lepsza organizacja i koordynacja działań, często ze strony organizatorów wolontariatu
- regeneracja - więcej czasu przeznaczonego na odpoczynek, regenerację
- unikanie - badani wskazywali również na potrzebę choćby czasowego odcięcia się od wolontariatu i kontaktu z uchodźcami
- wiedza - większa wiedza na temat tego, jak pomagać ofiarom wojny
- wsparcie psychologiczne - szeroko rozumiane wsparcie, część badanych wskazywała wprost na wsparcie ze strony specjalistów, psychologów czy psychoterapeutów, ale duża grupa mówiła też o ogólnym wsparciu, którego mogą doświadczyć np. od swoich bliskich czy też innych wolontariuszy
- inne



### Radzenie sobie ze stresem pomagania

Do pomiaru sposobów radzenia sobie ze stresującymi wydarzeniami życiowymi wolontariuszy wykorzystano kwestionariusz **Brief-COPE** (Carver, 1997) w polskiej wersji **Mini-Cope** (Juczyński, 2001). Jego trzy podskale obejmują radzenie sobie skoncentrowane na problemie, radzenie sobie skoncentrowane na emocjach i radzenie sobie polegające na unikaniu. Wspomniane trzy style radzenia sobie ze stresem to strategie i zachowania, które wolontariusze mogą wykorzystywać do radzenia sobie z wymaganiami i wyzwaniem zwiazanymi z wolontariatem. Ukraiñscy wolontariusze uzyskali znacząco wyższe wyniki w zakresie radzenia sobie skoncentrowanego na problemie, skoncentrowanego na emocjach i unikającego.

Zmienna	Mean ± SD		
	Polska (N=435)	Ukraina (N=285)	P-value
<b>Brief-COPE</b> <b>Style</b> <b>radzenia sobie ze stresem</b>	<b>35.97 ± 12.27</b>	<b>41.99 ± 11.39</b>	<b>0.022*</b>
Koncentracja na problemie	13.89 ± 5.35	14.76 ± 4.38	<0.001***
Koncentracja na emocjach	15.81 ± 5.63	19.65 ± 5.94	<0.001***
Unikanie	6.26 ± 4.46	7.57 ± 4.12	<0.001***

W tabeli powyżej przedstawiono wyniki nasilenia poszczególnych zmiennych (średnie i odchylenie standardowe) oraz ukazano istotne różnice między średnimi dla próby polskiej i ukraińskiej (istotne różnice oznaczono gwiazdkami).



## **Psychologiczne uwarunkowania gotowości do wolontariatu w przyszłości**

Badani zostali poproszeni o ocenę swojej gotowości do udziału w wolontariacie na rzecz uchodźców wojennych oraz w innym wolontariacie w przyszłości. Poza depresją, lękiem i stresem związanymi z udziałem w wolontariacie na rzecz uchodźców wojennych (wyniki **DASS-21**) (Lovibond, Lovibond, 1995; Makara-Studzinska, Tyburski, Załuski, Adamczyk, Mesterhazy, Mesterhazy, 2022). zbadano też inne uwarunkowania gotowości do wolontariatu w przyszłości, kapitał psychologiczny (sprężystość, nadzieja, optymizm, poczucie własnej skuteczności, za pomocą Kwestionariusza kapitału psychologicznego (**KKaPsy**) (Lipińska-Grobelny, Zwardoń-Kuchciak, 2023), polskiej wersji The Psychological Capital Questionnaire (Luthans, Youseff-Morgan, 2017; Luthans, Youssef-Morgan, Avolio, 2007) oraz twardość psychiczną za pomocą zmodyfikowanej na potrzeby badań Norweskiej Dyspozycyjnej Skali Twardości (Lizińczyk, 2015), stanowiącej polską wersję The Norwegian Revised Scale of Hardiness (**DRS-15R**) (Bartone, 1989; Hystad, Eid, Johnsen, Laberg, Bartone, 2010). Użyto kwestionariuszy także w ukraińskiej wersji językowej, przygotowanych z należytą starannością na potrzeby tego badania, przy użyciu metody back-translation (Brislin, 1970; 1986).

Twardość psychiczna (Kobasa i inni, 1982; Bartone, 1995; 1999; Bartone, Eid, Hystad, 2016) to cecha, która została opisana przez autorów koncepcji jako wymiar osobowości, stanowiący źródło odporności i pozwalający traktować zmiany życiowe w kategoriach wyzwania. Twardość prowadzi do angażowania się w to, co człowiek robi (*zaangażowanie*), przekonania, że osoba ma wpływ na wydarzenia, które formują jej życie (*kontrola*) i rozważanie zmian jako bodźca do własnego rozwoju (*wyzwanie*) (Kobasa i inni, 1982). Można przypuszczać, że istotny może być też tzw. kapitał psychologiczny wolontariuszy, ich *nadzieja, sprężystość, optymizm i poczucie własnej skuteczności*. Kwestia znaczenia tych cech i charakterystyk dla aktywności wolontaryjnej nie była jeszcze przedmiotem badań, dlatego ich włączenie do modelu prowadzi do interesujących odkryć.

Do sprawdzenia istotności różnic w mierzonych zmiennych pomiędzy próbami polskich i ukraińskich wolontariuszy wykorzystano test t-Studenta. Wyniki zaprezentowane w tabeli poniżej wskazują, że polscy wolontariusze istotnie różnili się pod względem chęci uczestnictwa w wolontariacie na rzecz uchodźców wojennych w przyszłości od ukraińskich, którzy są bardziej gotowi do kontynuowania takiej działalności. Zauważono to pomimo tego, że wolontariusze ukraińscy mieli istotnie wyższe wyniki stresu, lęku i depresji (DASS-21) niż wolontariusze polscy. Obie próby nie różniły się istotnie pod względem gotowości do pracy w innych obszarach wolontariatu.

**Różnice między wolontariuszami z Polski i Ukrainy w gotowości do udziału w wolontariacie i nasileniu wybranych cech psychologicznych (istotne różnice między średnimi wynikami badanych zmiennych oznaczono czerwonym kolorem czcionki)**

Zmienna	Polacy N=435		Ukraińcy N=285		t Studenta	p
	M	SD	M	SD		
Gotowość do udziału w przyszłości w wolontariacie						
A. na rzecz uchodźców z Ukrainy	5,86	1,357	6,18	1,179	-3,24	0,001
B. w innym wolontariacie	6,26	1,152	6,14	1,153	1,43	0,154
DRS-15R Zaangażowanie	9,85	2,774	10,69	2,941	-3,88	0,000
DRS-15R Kontrola	10,73	2,852	11,20	3,095	-2,10	0,036
DRS-15R Wyzwanie	7,95	2,721	8,12	2,197	-0,86	0,388
DRS-15R Twardość_Suma	28,53	6,030	30,00	6,335	-3,15	0,002
KKaPsy_Samoskuteczność	13,16	3,085	13,56	3,002	-1,71	0,087
KKaPsy_Nadzieja	13,70	2,736	13,81	2,798	-0,53	0,596
KKaPsy_Sprężystość	14,14	2,588	15,09	2,583	-4,84	0,000
KKaPsy_Optymizm	12,89	3,331	14,44	3,030	-6,33	0,000
KKaPsy_Kapitał psychologiczny Suma	53,89	9,300	56,91	9,355	-4,24	0,000

Zastosowano również wieloczynnikową regresję liniową do identyfikacji czynników związanych z gotowością do pracy wolontaryjnej w przyszłości. Na podstawie dokonanej analizy stwierdzono, że kapitał psychologiczny, natężenie reakcji depresyjnych i lękowych w próbie polskiej oraz kapitał psychologiczny i twardość psychiczna w próbie ukraińskiej są istotnie związane z gotowością do uczestnictwa w wolontariacie na rzecz uchodźców wojennych w przyszłości.

Wyniki wskazują, że gotowość do uczestnictwa w przyszłości w innym wolontariacie jest związana z kapitałem psychologicznym, twardością, stresem i lękiem w próbie polskiej oraz z kapitałem psychologicznym i twardością w próbie ukraińskiej.

## **Praktyczne zalecenia dla organizatorów wolontariatu: jak dbać o dobrostan wolontariuszy?**

Ważne jest wprowadzenie polityki dbałości o wolontariuszy i wolontariuszki przed rozpoczęciem wolontariatu, w trakcie jego trwania oraz po jego zakończeniu. Szczególnie istotne jest wypracowanie i przyjęcie w danej organizacji zestawu dobrych praktyk indywidualnych i organizacyjnych, pozwalających troszczyć się o dobrostan osób zaangażowanych w wolontariat. W ramach ważnych praktyk przez rozpoczęciem wolontariatu wskazać należy na istotność takich kwestii jak:

- rekrutacja i selekcja obejmująca pytania o motywację wolontariuszy, ich poprzednie doświadczenia oraz dotychczasowe sposoby radzenia sobie z wyzwaniami wolontariatu, a także zwrócenie uwagi na znaczenie dbania o własny dobrostan i dostępne wsparcie systemowe oraz opis przewidywanych zadań w ramach wolontariatu,

- szkolenie wolontariuszy i kandydatów do pracy w tej roli, obejmujące dokładny opis zadań, wyzwań i stresorów, które mogą pojawić się w trakcie wolontariatu, warsztaty na temat objawów stresu, stworzenie platformy do wymiany doświadczeń oraz dostęp do informacji o wsparciu systemowym,

- planowanie zorientowane na zbudowanie *action planu*, który zostanie wdrożony w trudnej sytuacji wolontariatu, przygotowanie systemu wzajemnego wsparcia wolontariuszy i wolontariuszek oraz osób koordynujących wolontariat, a także dostęp do profesjonalnego wsparcia medycznego i psychologicznego, dostępnego dla nich.

Potrzebny jest też zakres *dobrych praktyk*, które powinny być dostępne w trakcie wolontariatu i które dotyczą:

- struktury pracy, obejmującej np. pracę w parach, przewidziane przerwy i rotację zadań trudnych,
- atmosfery pracy zorientowanej na wzajemne rozmowy i wymianę doświadczeń, system *buddy'ego* oraz normalizację uczuć i emocji osób zaangażowanych w wolontariat,

- kontaktu z wolontariuszami oraz monitorowania ich stanu, doświadczanych trudności, emocji, a także przypominanie o konieczności dbania o własny dobrostan,

- wprowadzenia regularnych spotkań jako platformy wymiany doświadczeń i wsparcia społecznego oraz pomoc w radzeniu sobie z sytuacjami trudnymi i stresogennymi,

- organizacji profesjonalnej pomocy poprzez dokonywanie analizy jaka pomoc jest konieczna i dostępna, kiedy, w jakich sytuacjach, przez kogo i dla kogo powinna być oferowana.

Wskazać należy także potrzebę dobrych praktyk po zakończeniu wolontariatu lub danego etapu pracy wolontaryjnej, w tym:

- czas na refleksję i wymianę doświadczeń, prowadzenie rozmów indywidualnych i grupowych oraz czas na odpoczynek i regenerację,

- czas na pochwałę, obejmujący wysłuchanie historii wolontariuszy, podziękowania i pochwały za ich zaangażowanie, wzajemne docenianie w grupie wolontariuszy i rytuały świętowanie wspólnych sukcesów,

- czas na lekcję poprzez pytania o dostępne i dobrze oceniane przez wolontariuszy wsparcie organizacyjne, pytania o braki systemowe we wsparciu wolontariuszy, analizę koniecznych do wprowadzenia zmian i wypracowanie planu kolejnych kroków usprawniających system prowadzenia wolontariatu.

Istotne jest wzmocnienie zaangażowania wolontariuszy poprzez zwiększanie ich elastyczności psychologicznej oraz poznanie indywidualnych i organizacyjnych sposobów pracy zorientowanych na wsparcie dobrostanu wolontariuszy.

Proponuje się wypracowanie celów i pobudzenie motywacji wolontariuszy w podziale na trzy niżej opisane aspekty, takie jak

- relacyjny: „bycie kimś bezpiecznym dla innych”, „poczucie bycia potrzebnym”, „pomaganie innym w byciu niezależnymi, samodzielnymi”, „sprawienie innym przyjemności”, „pomoc w powrocie do normalności”, „zdobycie kontaktów”, „kontakt z człowiekiem”,

- kompetencyjny: „nauka, doskonalenie się”, „samorealizacja i rozwój”, „zdobywanie doświadczenia”, „poszerzenie własnej perspektywy”, „wpływ na zmianę”, „wpływ na życie innych”, „sprawdzenie własnych kompetencji”,

- autonomiczny: „pomoc innym”, „życie w zgodzie z samym/samą sobą”, „poszukiwanie/nauka siebie”, „realizacja wartości”, „własna satysfakcja”, „poczucie sprawstwa”, „samoskuteczność”.

## Wskazówki dla wolontariuszy: jak dbać o swój dobrostan podczas wolontariatu?

Ważne jest wypracowanie zestawu celów, które stawiać sobie powinny osoby zaangażowane w wolontariat.

Cele: „bycie kimś bezpiecznym dla innych”, „poczucie bycia potrzebnym”, „pomaganie innym w byciu niezależnymi, samodzielnymi”, „sprawienie innym przyjemności”, „pomoc w powrocie do normalności”, „zdobycie kontaktów”, „kontakt z człowiekiem”, „nauka, doskonalenie się”, „samorealizacja i rozwój”, „zdobywanie doświadczenia”, „poszerzenie własnej perspektywy”, „wpływ na zmianę”, „wpływ na życie innych”, „sprawdzenie własnych kompetencji”, „pomoc innym”, „życie w zgodzie z samym\_ą sobą”, „poszukiwanie/nauka siebie”, „realizacja wartości” oraz „własna satysfakcja”;

- zwiększenie poziomu samoświadomości wolontariuszy i wolontariuszek odnośnie objawów dobrego i złego samopoczucia oraz ich znaczenia dla pracy wolontaryjnej, przybliżenie znaczenia emocji pozytywnych (m. in. ich funkcji motywacyjnej, poszerzającej repertuar poznaczy i behawioralny oraz budującej zasoby osobiste) i emocji negatywnych (m. in. zjawisko inklinacji negatywnej i prawo hedonistycznej asymetrii) dla aktywności podejmowanych przez ludzi, wymiana doświadczeń pozwalających poradzić sobie z trudnymi myślami i emocjami, które stanowią wyzwanie w pracy wolontaryjnej;

- poznanie praktycznych sposobów na zwiększanie dobrostanu osobistego i radzenie sobie z psychologicznymi kosztami wynikającymi z uczestnictwa w wolontariacie - należą do nich: obserwacja i analiza doświadczanych emocji (np. poprzez dziennik emocji), dzielenie się emocjami z innymi ludźmi, ćwiczenia relaksacyjne (w tym ćwiczenia oddechowe i ćwiczenia uważności), ćwiczenia rozwijające świadomość występowania stresorów, rytuał chwalenia pozytywnych momentów, rytuał świętowania własnych sukcesów, wdzięczność wobec innych i siebie, angażowanie się w pozytywne relacje interpersonalne jako źródło wsparcia społecznego;

Lista przeszkód, które pojawiają się w wolontariacie:

biurokracja i formalności, niejasna sytuacja formalna aktywności wolontaryjnej, brak wsparcia i opieki systemowej, braki finansowe/rzeczowe/organizacyjne, bariery językowe, brak konkretnych zadań, brak dobrych praktyk, brak współpracy zespołu, brak czasu, brak wiedzy, brak wiary w siebie, rozczarowanie, odmowa przyjęcia pomocy, osamotnienie, presja otoczenia, duży stres i lęk, brak sił i zmęczenie, zbyt dużo emocji oraz wypalenie.

## **Warsztaty i wykłady**

Rezultatem projektu były też spotkania, wykłady i warsztaty z przedstawicielami organizacji koordynujących działania wolontariuszy oraz warsztatów dla samych wolontariuszy, które odbyły się zarówno w Polsce, jak i w Ukrainie: <https://www.swps.pl/my-universytet/aktualnosci/wyklady-i-spotkania/33473-wzmacnianie-zaangazowania-ludzi-w-wolontariat-dbajmy-o-wolontariuszy>

<https://www.swps.pl/my-universytet/aktualnosci/wyklady-i-spotkania/33482-wzmacnianie-zaangazowania-ludzi-w-wolontariat-wolontariusze-dbajcie-o-siebie>

## **Narzędzie diagnostyczne dla wolontariuszy**

W ramach tego projektu powstało **uniwersalne narzędzie, ankieta służąca autodiagnozie źródeł motywacji i predyspozycji do udziału w każdym wolontariacie**. Dostęp do tej anonimowej ankiety jest bezpłatny, na stronie internetowej projektu: [link do strony projektu](#).

Ankieta jest kierowana do wszystkich aktywnych wolontariuszy, jak i kandydatów, osób zainteresowanych udziałem w wolontariacie. Stanowić ona może narzędzie przydatne osobom rekrutującym wolontariuszy do różnych działań lub szkolącym ich, jak i samym wolontariuszom. Wolontariusz lub kandydat, zaraz po wypełnieniu ankiety, otrzymuje informację zwrotną na temat źródeł swojej motywacji i możliwej reakcji na stres, na sytuacje trudne, związane z udziałem w wolontariacie, wraz z zachętą do dalszego uczestnictwa. Narzędzie jest przygotowane w języku polskim i ukraińskim.

### ***Wersja polska narzędzia***

#### **Ankieta do badania motywacji i predyspozycji do angażowania się w wolontariat**

Jeśli jesteś wolontariuszem lub chcesz nim zostać, wypełniając poniższy kwestionariusz możesz dowiedzieć się, z czego wynika Twoja motywacja do udziału w wolontariacie oraz jak reagujesz lub możesz reagować na trudne sytuacje z nim związane.

Kliknij poniższy link do kwestionariusza i wybierz język, w jakim chcesz wypełniać ankietę:

[LINK DO ANKIETY](#)

## Wersja ukraińska narzędzia

### Анкета для вивчення мотивації та схильності до волонтерства

Якщо Ви є волонтером або хочете ним стати, заповнення анкети нижче дозволить дізнатися, що спонукає Вас до волонтерства, і як Ви реагуєте або можете реагувати на складні ситуації, пов'язані з ним.

Перейдіть за посиланням нижче до анкети та оберіть мову, якою ви бажаєте пройти опитування:

### [ПОСИЛАННЯ НА АНКЕТУ](#)

## Publikacje

Wyniki badania zostały opublikowane w następujących artykułach naukowych:

1. Chudzicka-Czupala, A., i inni. (2023). Association between mental health, psychological characteristics, and motivational functions of volunteerism among Polish and Ukrainian volunteers during the Russo-Ukrainian War. *Scientific Reports*, 13, 20725 <https://doi.org/10.1038/s41598-023-47840-z>

2. Hapon, N. & Chudzicka-Czupala, A. (2023). Соціально-психологічні аспекти дослідження волонтерства: мотивація та організаційні очікування волонтерів [Socio-psychological aspects of volunteering research: motivation and organizational expectations of volunteers]. *Habitus*, 47(2), 170-176. <http://habitus.od.ua/journals/2023/47-2023/30.pdf>

3. Hapon, N. P. & Chudzicka-Czupala, A. (2023). Лідери волонтерських організацій очима волонтерів [Leaders of volunteer organizations through the eyes of volunteers]. *Current trends and perspectives of the development of science, education and technology. Book of abstracts* (pp. 36-38). Zhytomyr : Center for financial and economic scientific research. <http://www.economics.in.ua/2023/03/10-2023.html>

4. Hapon, N., Chudzicka-Czupala, A., i inni. Motivation and the psych-emotional reaction of volunteers in war-time, artykuł wysłany do The Journal of Education, Culture, and Society.

Dodatkowo opracowane zostały materiały instruktażowe i metodyczne dla wolontariuszy w języku ukraińskim, dostępne na stronie internetowej projektu: Dubniak Z., red. Chudzicka-Czupala A., Hapon N.. (2023). *Jak pomóc sobie i innym w czasie wojny: materiały metodyczne dla wolontariuszy, uczestników warsztatów* (Fundacja Nauki Polskiej. Projekt Dla Ukrainy\_PL-UA/2022/3. nr 1295-31). Lwów. [Zasób elektroniczny].

## Literatura

- Bartone, P. T. (1989). Predictors of stress-related illness in city bus drivers. *Journal of Occupational and Environmental Medicine*, 31(8), 657–663.
- Bartone, P. T. (1995, July). A short hardiness scale. Paper presented at the Annual Convention of the American Psychological Society, New York, NY.
- Bartone, P. T. (1999). Hardiness protects against war-related stress in Army Reserve forces. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*, 51(2), 72–82, <https://doi.org/10.1037/1061-4087.51.2.72>.
- Bartone, P. T., Eid, J., & Hystad, S. W. (2016). Training hardiness for stress resilience. In N. Maheshwari & V. V. Kumar (Eds.), *Military psychology: Concepts, trends and Publications India Pvt Ltd. interventions* (pp. 231–247). New Dehli, India: SAGE
- Baszczak, Ł., Kielczewska, A., Kukołowicz, P., Wincewicz, A., Zyzik, R. (2022). Pomoc polskiego społeczeństwa dla uchodźców z Ukrainy. *Polski Instytut Ekonomiczny*. Warszawa.
- Brislin, R. W. (1970). Back translation for cross-cultural research. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 1, 185–216 (1970).
- Brislin, R.W. (1986). The wording and translation of research instruments. In *Field Methods in Cross-Cultural Research* (eds Lonner, W. L., Berry, J. W. 137–164. (Sage, Newbury Park CA, 1986).
- Carver, C. S., Scheier M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing Coping Strategies: A Theoretically Based Approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56, 267-283, <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.56.2.267>.
- Carver, C. S. (1997). You want to measure coping but your protocol's too long: Consider the Brief COPE. *International Journal of Behavioral Medicine*, 4, 92-100.
- Clary, E. G. & Snyder, M. (1991). A functional analysis of altruism and pro-social behavior: The case of volunteerism. *Journal of Personal and Social Psychology*. 12, 119–148.
- Clary, E. G., Snyder, M., Ridge, R. D., Copeland, J., Stukas, A. A., Haugen, J., Miene, P. (1998). Understanding and assessing the motivations of volunteers: A functional approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(6), 1516-1530.
- Domaradzki, J., Walkowiak, D., Bazan, D. & Baum, E. (2022). Volunteering in the front line of the Ukrainian refugee crisis: A brief report from Poland. *Frontiers in Public Health*. 10, 979751, <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.979751>.
- Górecki, M. (2013). Wolontariat – idea, organizacja, doświadczenia [Volunteering - idea, organization, experience]. *Warmińsko-Mazurski Kwartalnik Naukowy, Nauki Społeczne*. 1, 81–110 .
- Hystad, S. W., Eid, J., Johnsen, B. H., Laberg, J. C. & Bartone, P. T. (2010). Psychometric properties of the revised Norwegian dispositional resilience (hardiness) scale. *Scandinavian Journal of Psychology*, 51, 237–245.
- Juczyński, Zygfryd. (2001). Narzędzia pomiaru w promocji i psychologii zdrowia. *Pracownia Testów Psychologicznych Polskiego Towarzystwa Psychologicznego*. Warszawa.



- Juczyński, Z., Ogińska-Bulik, N. (2009). Measurement of post-traumatic stress disorder - Polish version of Impact Event Scale Revised. *Psychiatria*, 6(1),15-25.
- Kobasa, S. C., Maddi, S.R., & Kahn, S. (1982). Hardiness and health: A prospective study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 42(1) 168–177.
- Lipińska-Grobelny, A. & Zwardoń-Kuchciak, O. (2023). Psychometric properties of the Psychological Capital Questionnaire (KKaPsy). *CIPP*. 11(2), 162–173.
- Lizińczyk, S. (2015). Poziom twardości ogólnej wśród populacji osadzonych: Właściwości psychometryczne Zrewidowanej Norweskiej Dyspozycyjnej Skali Twardości Ogólnej (DRS-15R) [Level of general hardness in a prison population: Psychometric properties of the Revised Norwegian Dispositional Scale of General Hardness]. *Profilaktyka Społeczna i Resocjalizacja*, 27, 39-63 [in Polish].
- Lovibond, P.F, & Lovibond, S.H. (1995). The structure of negative emotional states: comparison of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS) with the Beck Depression and Anxiety Inventories. *Behaviour Research and Therapy*, 33(3), 335-43. [https://doi.org/10.1016/0005-7967\(94\)00075-u](https://doi.org/10.1016/0005-7967(94)00075-u).
- Luthans, F., Avey, J. B., Avolio, B. J., Norman, S. M., & Combs, G. M. (2006). Psychological capital development: Toward a micro-intervention. *Journal of Organizational Behaviour*, 27, 387–393. <https://doi.org/10.1002/job.373>.
- Luthans, F., Avolio, B. J., Avey, J. B., & Norman, S. M. (2007). Positive psychological capital: Measurement and relationship with performance and satisfaction. *Personnel Psychology*, 60, 541–572, <https://doi.org/10.1111/j.1744-6570.2007.00083.x>.
- Luthans, F., & Youssef-Morgan, C. M. (2017). Psychological capital: an evidence-based positive approach. *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behaviour*, 4, 339–366, <https://doi.org/10.1146/annurev-orgpsych-032516-113324>.
- Stukas, A. A., Daly, M., Clary E. G. (2006). Lessons from Research on Volunteering for Mobilizing Adults to Volunteer for Positive Youth Development. In E. G. Clary & J. E. Rhodes (Eds.), *Mobilizing adults for positive youth development: Strategies for closing the gap between beliefs and behaviors* (pp. 65–82). Springer Science + Business Media, [https://doi.org/10.1007/0-387-29340-X\\_4](https://doi.org/10.1007/0-387-29340-X_4).
- Weiss, D. S., & Marmar, C. R. (1997). The Impact of Event Scale-Revised. In J. P. Wilson & T. M. Keane (Eds.), *Assessing psychological trauma and PTSD* (pp. 399–411). The Guilford Press.
- Makara-Studzinska, M., Tyburski, E., Załuski, M., Adamczyk, K., Mesterhazy, J., & Mesterhazy, A. (2022). Depression Anxiety Stress Scales-21. Polish Version (DASS-21). *APA PsycTests*. <https://doi.org/10.1037/t86653-000>.

### *Źródła internetowe*

U. U. R. Agency. Operational Data Portal: Ukraine Refugee Situation. <https://data2.unhcr.org/en/about/> wejście na stronę 12.2023.