



Fundacja na rzecz  
Nauki Polskiej



Uniwersytet  
SWPS

## **Мотивація волонтерів та психологічні наслідки участі у волонтерській діяльності, допомоги біженцям війни з України**

### **Звіт та рекомендації організаторам волонтерства та інструкція для волонтерів**

Проект та дослідження фінансувала Фундація польської науки в рамках програми ЗА УКРАЇНУ. Звіт підготовлений в рамках Проекту For Ukraine\_PL-UA/2022/3 1E0C (дослідницький проект 1295-31).

#### **Автори доповіді**

Agata Chudzicka-Czupala<sup>1</sup>, Nadiya Hapon<sup>2</sup>, Marta Żywiołek-Szeja<sup>1</sup>, Zlatslav Dubniak<sup>2</sup>, Mateusz Paliga<sup>1</sup>

1. Інститут психології, Університет SWPS, філія в Катовіце/Факультет психології, Університет SWPS, Катовіце, Польща

2. Львівський національний університет імені Івана Франка/ Філософський факультет, кафедра психології Львівського національного університету імені Івана Франка, Україна.

#### **Мета звіту**

- презентація проекту, мети та заходів, що проводяться у його межах, результатів досліджень, що мають прикладне значення;

- презентація досягнутих результатів, рекомендації для організаторів волонтерства про те як піклуватися про добробуття волонтерів; поради волонтерам як піклуватися про своє добре самопочуття під час волонтерства, безкоштовний інструмент діагностики для волонтерів та список публікацій.

## **Вступ**

Збройна агресія Росії проти України в березні 2022 року призвела до гуманітарної кризи, внаслідок якої мільйони українців були змушені мігрувати до інших країн у пошуках притулку та безпеки. За даними Управління Верховного комісара ООН у справах біженців, тільки за перший рік війни у наслідок війни переселено понад 3 мл людей.

Успішна реалізація зусиль, пов'язаних з послабленням гуманітарної кризи, спричиненої війною в Україні, та надання допомоги біженцям вимагала і вимагає залучення громадянського суспільства. Одним із чинників послаблення кризи є посилення волонтерства та налагодження діяльності волонтерів. Дослідження, проведене в межах проекту, мало на меті з'ясувати мотиваційні функції волонтерів, які надають допомогу біженцям, та інші психологічні та соціальні детермінанти наміру займатися волонтерством. Щоб організувати волонтерство, яке відповідає потребам людини, дозволяє реалізувати важливі мотиви та приносить індивідуальну користь людям, не можна ігнорувати його можливі негативні наслідки. Негативні сторони волонтерства наразі досліджувалися значно менше, ніж потенційні переваги. Проведені дослідження показують, що до перших належать, наприклад, сильна фізична втома; велика кількість часу, витраченого на волонтерську діяльність; залежності; нехтування власними потребами; переживання негативних емоцій, пов'язаних із залученням до волонтерської діяльності; загальна тривожність і навіть суїцидальні думки. Відсутність задоволення від діяльності, власної вигоди та дискомфорту, пов'язаних з нездатністю принести допомогу іншим, є чинниками, які знеохочують людей та можуть сприяти гальмуванню розвитку волонтерства.

Є недостатньо досліджень, які доводять позитивну роль тих чи інших видів мотивації. Волонтери, які надавали допомогу під час травмуючих подій, стикалися з нещасними випадками та серйозними травмами, ліпше справлялися із симптомами посттравматичного стресового розладу (ПТСР), якщо їх основна мотивація волонтерства була соціальною. Важливим є розуміння важливості індивідуальних мотивів, міри їхньої реалізації та інших детермінант намірів займатися волонтерством, негативних психологічних наслідків участі в ньому. Все це дозволяє заповнити прогалину, що існує в цій галузі досліджень. Відтак розуміння та з'ясування цих аспектів можуть бути підґрунтям програми підвищення мотивації волонтерів у їхній діяльності.

Волонтерська діяльність на початковому етапі значною мірою залежить від рис особистості та цінностей, які спонукають людей пропонувати власні волонтерські послуги. На подальших етапах формування прихильності, її стійкість залежить від оцінки досвіду власної волонтерської діяльності, кількості та типу складних ситуацій, наприклад у сфері міжособистісних контактів, а також від індивідуального сприйняття наслідків цього досвіду для волонтера та громади.

Дослідження, результати якого подані у звіті, дозволяє дізнатися про індивідуальні мотиваційні функції. Про те, що мотивувало волонтерів, коли вони надавали допомогу, а також про суб'єктивну оцінку інтенсивності стресу, тривоги, депресії, симптомів посттравматичних стрес, пов'язаний з наданням допомоги біженцям, а також застосовані стратегії подолання стресу. Ці чинники можуть визначати індивідуальне відчуття задоволення від волонтерства. Їхнє дослідження дозволить визначити, які саме чинники і наскільки пов'язані із залученням до волонтерства.

### **Мета проекту**

Проект містив наукові дослідження та заходи, присвячені волонтерам та організаторам волонтерства, такі як підготовка методичного посібника для волонтерів та рекомендацій для організаторів волонтерства, а також діагностичного інструментарію для дослідження мотивації та способів подолання стресу волонтерами.

Ми вважаємо, що проект є важливим кроком до побудови системи турботи про добробут волонтерів та їхньої підтримки, що безпосередньо втілиться в їхню відданість та позитивно вплине на належне функціонування громадянського суспільства.

### **Опис дослідження**

Дослідження проводилося з 7 листопада по 30 грудня 2022 року в Польщі та Україні. Дане дослідження було покликане з'ясувати психологічні детермінанти мотивації до волонтерства та готовності до подальшої волонтерської діяльності. Також досліджувалися наслідки волонтерської роботи з українськими воєнними біженцями для психічного здоров'я та добробуту самих волонтерів. Метою було побудувати модель залучення до волонтерської діяльності, яка враховує як мотиваційні чинники, так і важливість окреслених детермінант мотивації та готовності до волонтерської діяльності, які не досліджувалися ніким раніше (в ситуації допомоги людям під час війни). До них відносились: міра вияву стресу, тривоги, депресії та посттравматичних стресових симптомів, способи подолання стресу та інші психологічні характеристики, такі як специфіка когнітивної сфери, психологічний капітал (надія, стійкість, оптимізм, самоефективність).

Дослідницький проект був схвалений Комітетом з етики Університету SWPS (WKEB81/01/2023), а саме дослідження було проведено відповідно до етичних принципів. Респондентів поінформували про цілі дослідження, запевнили в анонімності та можливості вийти з нього в будь-який час, а також попросили дати інформовану згоду на участь у ньому.

Вибірка складала понад 1000 осіб, зокрема 720 волонтерів, які неодноразово залучалися до допомоги біженцям від війни, 435 осіб з Польщі та 285 з України. Соціально-демографічні характеристики опитаних волонтерів подано у таблиці нижче.

Характеристика опитаних волонтерів з обох країн, N= 720 волонтерів

| Характеристика              | Польські волонтери N=435            |      |         | Українські волонтери N=285         |       |         |
|-----------------------------|-------------------------------------|------|---------|------------------------------------|-------|---------|
|                             | Liczba/Procent<br>Średnia / Mediana | SD   | Min/Max | Mean / Median<br>Number of/Percent | SD    | Min/Max |
| Стать                       | К (379) 87,1%                       |      |         | К (221) 77,5%                      |       |         |
|                             | М (51) 11,7%                        |      |         | М (64) 22,5%                       |       |         |
|                             | Inna (5) 1,2%                       |      |         | Inna (0)                           |       |         |
| Вік (роки)                  | 26,54 / 22                          | 8,86 | 18 / 67 | 30,04 / 28                         | 10,72 | 18 / 66 |
| Стаж волонтерства (в роках) | 4,50 / 3                            | 5,30 | 0 / 43  | 3,81 / 1                           | 5,89  | 0 / 42  |
| Освіта                      | Базова (2) 0,46%                    |      |         | Базова (6) 2,11%                   |       |         |
|                             | гімназійна (1) 0,23%                |      |         | гімназійна (41) 14,39%             |       |         |
|                             | професійна (0)                      |      |         | професійна (2) 0,70%               |       |         |
|                             | середня (256) 58,9%                 |      |         | середня (14) 4,91%                 |       |         |
|                             | бакалаврська (64) 14,7%             |      |         | бакалаврська (106) 37,19%          |       |         |

|                           |   |  |                        |  |  |  |
|---------------------------|---|--|------------------------|--|--|--|
| <b>Професійний статус</b> | магістерська<br>(112) 25,8%                             |  |                        | магістерська<br>(104) 36,49%                             |  |  |
|                           |   |  |                        | доктор філософії (12)<br>4,21%                           |  |  |
|                           | студент<br>(242) 55,6%                                  |  |                        | студент (92) 32,28%                                      |  |  |
|                           | працевлаштований /на<br>(180) 41,4%                     |  |                        | працевлаштований/на<br>(171) 60,0%                       |  |  |
|                           | безробітний /на<br>(4) 0,9%                             |  |                        | безробітний /на<br>(9) 3,16%                             |  |  |
|                           | провадить домогосподарство/зайнятість вдома<br>(7) 1,6% |  |                        | провадить домогосподарство/зайнятість вдома<br>(7) 2,46% |  |  |
|                           | зайнятість у сільському господарстві (0)                |  |                        | зайнятий у сільському господарстві (3) 1,05%             |  |  |
| пенсіонер<br>(2) 0,5%     |   |  | пенсіонер<br>(3) 1,05% |  |  |  |

### **Сутність та джерела мотивації волонтерської діяльності. Що найбільше мотивує волонтерів?**

Волонтерство визначається як свідома, добродійна та добровільна дія на благо інших, що виходить за межі родинних і дружніх зв'язків, за яку волонтер не отримує заробітної плати чи будь-якої іншої матеріальної винагороди і яка приносить

користь як йому самому, так і всьому суспільству (Górecki, 2013). Мотивація до волонтерства найчастіше описується відповідно до підходу, розробленого Клері та Снайдером та колегами (1991, 1998) у моделі мотиваційних функцій волонтерства (VFI), яка має стосунок до функцій здійснюваної діяльності, що є результатом індивідуальних потреб людини. Він припускає, що феномен волонтерства можна проаналізувати з точки зору розбіжностей у мотивах, які виявляються, вимогах, які задовільняються, і цілях, які особа вважає досягнутими (Stukas et al., 2006). На думку згаданих вище авторів, кожна людина за допомогою волонтерської діяльності може реалізувати одночасно декілька мотиваційних функцій.

Відповідно до моделі VFI (Clary, Snyder, 1991, 1998), можна виокремити **шість функцій волонтерства**:

- **цінності** (values), які стосуються бажання діяти відповідно до своїх цінностей, пов'язані з альтруїстичною та гуманною турботою про інших;
- **розуміння** (understanding), що означає бажання пізнавати навколишній світ і саморозвиватися;
- **зміцнення** (enhancement), що виражає прагнення до психологічного розвитку шляхом збільшення самооцінки;
- **кар'єра** (career), яка передбачає потребу отримати новий досвід і таким чином збільшити перспективи майбутньої роботи;
- **соціальні мотиви** (social), що стосуються потреби опинитися в певній соціальній групі, дозволити проводити час з іншими, отримати їхнє схвалення та зміцнити соціальні стосунки;
- **захист** (protective), спрямований на зменшення негативних почуттів, таких як провина чи низька самооцінка.

У цьому дослідженні модель VFI була доповнена та додана ще одна група мотивів, тобто функцій.

- **релігійні** (religious), пов'язані зі зміцненням релігійної віри.

**Мотивація волонтерів з обох країн була багато в чому є схожою. Волонтери керувалися головним чином важливими цінностями: турботою про інших (співчуттям і співчуттям до тих, хто її потребує), альтруїстичним бажанням допомогти і не залишатися пасивними в цій ситуації, можливістю набути навичок роботи з людьми. Загалом вони набагато менше вказували, що волонтерство було спрямоване на розвиток їхньої професійної кар'єри чи отримання особистої вигоди.**

**Відмінності у мотиваційних функціях волонтерства між польськими та українськими волонтерами виявились суттєвими (дані про інтенсивність окремих мотивів наведено в таблиці нижче, значні відмінності між результатами польських та українських волонтерів позначені червоним кольором).**

- **Українські волонтери** повідомили про значно вищі показники захисної, соціальної та релігійної функцій волонтерства, що свідчить про те, що українські волонтери, можливо, значно зменшили негативні почуття та зміцнили соціальні мережі та релігійну віру завдяки волонтерству під час російсько-української війни.
- **Польські волонтери** повідомили про значно вищі показники мотивації, заснованої на розумінні та підкріпленні, наприклад, навчання на практиці та отримання досконалішого розуміння через власну діяльність, що свідчить про те, що польські волонтери були набагато більш готові брати участь у волонтерській діяльності для реалізації своїх психосоціальних навичок і ресурсів, що давало відчуття, що вони працюють на важливу справу, і що вони потрібні.

Не було суттєвих відмінностей між польськими та українськими волонтерами щодо кар'єрних цілей та цінностей. Результати дослідження свідчать про те, що волонтери з обох країн поділяли спільні цінності, а мотивація працювати для біженців війни не була пов'язана з їхньою професійною кар'єрою.

| Змінна (VFI) | Польща N=435 |       | Україна N=285 |       | t     | p     |
|--------------|--------------|-------|---------------|-------|-------|-------|
|              | M            | SD    | M             | SD    |       |       |
| Розуміння    | 24,28        | 7,024 | 22,69         | 8,054 | 2,80  | 0,005 |
| Кар'єра      | 14,74        | 8,037 | 15,03         | 8,411 | -0,46 | 0,647 |
| Цінності     | 27,50        | 5,014 | 28,26         | 5,515 | -1,92 | 0,055 |

|                         |       |       |       |       |       |       |
|-------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| <b>Захист</b>           | 14,53 | 7,540 | 16,68 | 7,984 | -3,65 | 0,000 |
| <b>Соціальні мотиви</b> | 15,30 | 7,047 | 17,61 | 7,686 | -4,16 | 0,000 |
| <b>Зміцнення</b>        | 20,79 | 7,603 | 19,31 | 8,066 | 2,49  | 0,013 |
| <b>Релігійність</b>     | 8,69  | 6,332 | 13,85 | 9,485 | -8,75 | 0,000 |

### **Чинники, суттєво пов'язані з мотивацією волонтерів**

Результати дослідження дозволяють виокремити три групи змінних, які суттєво пов'язані з мотивами волонтерів. По-перше, симптоми посттравматичного стресу (бали IES-R) суттєво пов'язані з мотивацією до волонтерства. На цей зв'язок також вказують інші дослідники, наприклад Jobst і wsp. (2018), які повідомляють, що приблизно 57% німецьких помічників біженців пережили травматичну подію, а приблизно 3% помічників дали позитивний результат на посттравматичний стресовий розлад. Другим важливим фактором, пов'язаним з мотивацією, є інтенсивність подолання стресу. Волонтерство надає унікальні можливості для дій, таких як підтримка інших і активність від імені інших людей, що може допомогти впоратися зі стресом, який відчуває сам волонтер. Результати нашого дослідження відповідають спостереженням, зробленим у нещодавньому дослідженні польських волонтерів під час російсько-української війни, в якому допомога українським біженцям описувалася як моральний імператив і корисний досвід, який посилював почуття соціальної відповідальності (Domaradzki, Walkowiak, Bazan, Baum, 2022).

По-третє, важливими є жіноча стать та релігійність – це єдині соціально-демографічні чинники, які корелюють із мотиваційними функціями волонтерства. Статистика підтверджує, що жінки допомагали частіше (Baszczak, Kiełczewska, Kukołowicz, Winciewicz, Zyzik, 2022), і наше дослідження показує, що їх мотивація також була вищою, як і мотивація релігійних людей.



Зазначені вище результати підтвердилися як у польських, так і в українських учасників, що є очікуваним. Волонтерська допомога біженцям для волонтерів, представників обох народів є виразником основних людських цінностей, таких як альтруїзм, співчуття, демократія, справедливість і соціальна відповідальність.

### **Психологічна реакція на власну участь у волонтерстві та подолання стресу, пов'язаного із участю**

Попередні дослідження психологічних наслідків катастроф зосереджувались переважно на жертвах або солдатах, і мало досліджувалися психологічні наслідки власної участі волонтерів у волонтерській діяльності, негативних наслідків для їхнього психологічного здоров'я. Існує недостатньо емпіричних робіт, які стосуються психологічних наслідків волонтерської роботи для самих волонтерів в умовах війни, наслідків надання допомоги жертвам війни.

Дане дослідження долає цю прогалину, бере до аналізу такі змінні, як тривога, депресія, симптоми посттравматичного стресу та подолання стресу, які виникли як наслідок участі у волонтерстві з допомоги біженцям.

Початок війни та ситуація в Україні є травматичною, наповнена надзвичайно загрозливими подіями. Повідомлення про них у ЗМІ, контакти з біженцями, людьми, які втратили близьких і вимушено емігрували, можуть бути джерелом погіршення психічного стану волонтерів. Дослідження, проведені під час стихійного лиха, показують, що волонтерська робота в гуманітарній сфері та допомога постраждалим від стихійних катаклізмів пов'язані з високою ймовірністю негативних наслідків для психічного здоров'я волонтерів. Окрім травматичних ситуацій, відчуття загрози та страху за власну безпеку, несприятливих умов праці, волонтери скаржаться на негативну реакцію людей, яких вони підтримують, брак сну, тривалий робочий день, потребу бути розлученими з близькими, міжособистісні відносини, конфлікти у колективі та матеріально-фінансові труднощі.

### **Вплив волонтерства на психічне здоров'я (результати опитувальників DASS-21, IES-R та PSS-10)**

**IES-R** (Weiss, Marmar, 1997; Juczyński, Ogińska-Bulik, 2009) – це опитувальник, що вимірює рівень стресу та тривоги, викликаних травматичними подіями. Він також використовується як скринінговий інструмент для діагностики PTSD або посттравматичного стресового розладу відповідно до рекомендацій DSM-IV. За кожним пунктом респонденти вказували на міру вираженості симптомів, які вони відчували у зв'язку із залученням до волонтерської діяльності для допомоги біженцям з України. Метою використання IES-R була суб'єктивна оцінка тяжкості стресу та симптомів ПТСР (інтрузія, стрес, збудження).

Шкала депресії, тривоги та стресу DASS-21 (Lovibond, Lovibond, 1995; Makara-Studzinska, Tyburski, Załuski, Adamczyk, Mesterhazy, Mesterhazy, 2022) використовувалася для вимірювання настрою волонтерів. Респондентів просили відповісти на твердження щодо почуттів, які вони відчували у зв'язку з волонтерством на користь біженців війни з України.

Для вимірювання інтенсивності стресу, пов'язаного з волонтерством і подоланням труднощів, використовувалася Шкала сприйняття стресу **PSS-10** (Cohen, Kamarck і Mermelstein, 1983, у польській адаптації Juczyński та Ogińska-Bulik, 2009), яка вимірювала загальний рівень стресу волонтерів.

| Змінна                                | Mean ± SD            |                      |                     |
|---------------------------------------|----------------------|----------------------|---------------------|
|                                       | Польща (N=435)       | Україна (N=285)      | P-value             |
| <b>IES-R</b><br>Інтегральний показник | <b>29.30 ± 15.93</b> | <b>32.39 ± 16.38</b> | <b>0.012*</b>       |
| Інтрюзія                              | 11.94 ± 6.31         | 11.73 ± 7.18         | 0.667               |
| Збудження                             | 9.10 ± 5.70          | 11.09 ± 5.53         | <0.001***           |
| Уникання                              | 8.25 ± 5.61          | 9.58 ± 5.40          | 0.002**             |
| <b>DASS-21</b><br>Загальний показник  | <b>34.09 ± 26.59</b> | <b>45.44 ± 26.29</b> | <b>&lt;0.001***</b> |
| Депресія                              | 10.13 ± 8.91         | 13.02 ± 9.57         | <0.001***           |
| Тривога                               | 9.29 ± 9.48          | 13.45 ± 9.55         | <0.001***           |
| Стрес                                 | 14.66 ± 10.39        | 18.96 ± 9.92         | <0.001***           |
| <b>PSS-10</b><br>Посилення стресу     | <b>15.97 ± 5.85</b>  | <b>16.02 ± 5.31</b>  | <b>0.897</b>        |

У поданій вище таблиці показані результати зростання величин окремих змінних (середні значення та стандартні відхилення) і показано значні відмінності між середніми значеннями для польської та української вибірок (істотні відмінності позначені зірочками). Українські волонтери мали значно вищі показники за шкалою IES-R, особливо у показниках збудження та уникнення, порівняно з польськими волонтерами. Крім того, українські волонтери отримали вищі бали DASS-21 зі значно вищими середніми показниками симптомів депресії, тривоги та стресу.

### **Окремі психологічні детермінанти стресу волонтерів**

#### **Аналіз вільних відповідей волонтерів на відкриті запитання**

→ 1. *Що для вас було/було найважчим у волонтерстві для біженців?*

*«Вигляд переляканих дитячих облич. Розповіді про війну та становище біженців під час їхнього шляху до Польщі, їхнє життєве становище перед приїздом».*

*«Безпорадність в очах матері і дітей, а отже, моя безпорадність, коли ніякі спроби допомоги не могли полегшити страждання матері».*

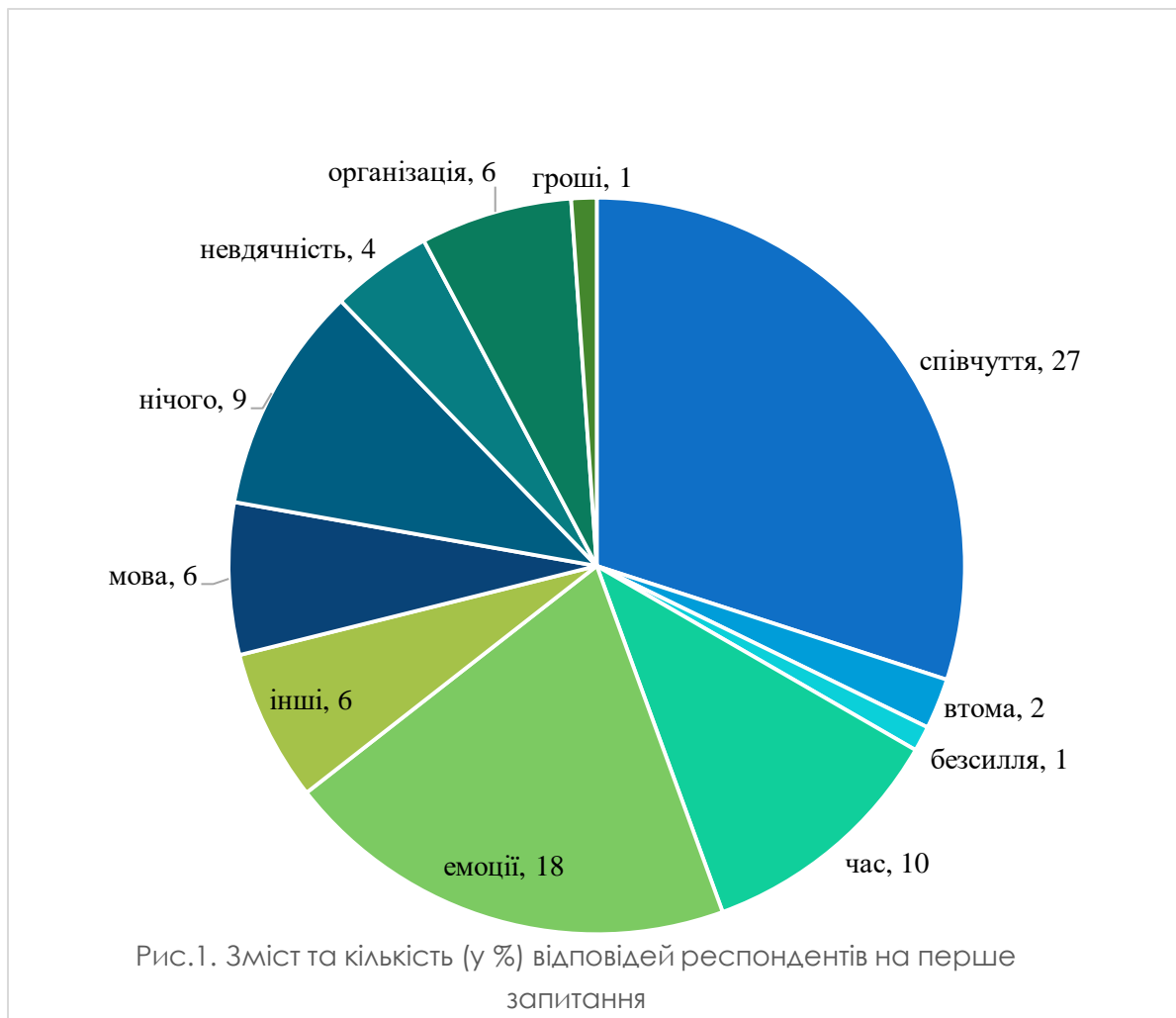
*«Найважче було бачити біль тих людей, які втратили своє старе життя, часто також своїх близьких».*

*«Зіткнутися зі своїми власними переживаннями війни та страху. Бачити жінок і дітей без батьків і чоловіків».*

*«Мене дуже хвилює доля інших людей, мені було важко бачити, як діти ховаються в шафах від стресу від бомбардування, коли чують сирени чи інші гучні звуки».*

Поглиблений аналіз відповідей на перше запитання дозволив виокремити такі типи за змістом відповіді (див. рис.1):

- безсилля – висловлювання про відчуття безпорадності та відчуття, що жодні дії не можуть змінити ситуацію;
- час – заяви респондентів, у яких вони скаржилися на брак часу та труднощі поєднання волонтерства з особистим життям;
- емоції – труднощі, пов'язані з переживанням власних неприємних емоцій в результаті спостереження за болем і стражданням інших;
- мовні – труднощі, пов'язані з мовним бар'єром;
- нічого – деякі респонденти вказали, що для них ніщо не є проблемою;
- невдячність – почуття невдячності з боку людей, яким ви намагалися допомогти;
- організованість – відсутність або погана організованість, хаотичність, незнання того, що і як треба робити;



- гроші – недостатньо коштів;
- співчуття – твердження, які зосереджені не стільки на переживанні власних негативних емоцій, скільки на співчутті, тобто коли респонденти вказували, що найважче для них просто бачити трагедію інших людей і зло, яке відбувається;
- втома – труднощі, пов'язані з фізичною втомою, іноді виснаженням, відсутністю адекватної регенерації;
- інше.

втома  
організація  
гроші інші  
невдячність  
СПІВЧУТТЯ  
ослаблення  
нічого час  
мова емоції

## **2. Що допомогло б Тобі впоратися з проблемами, які Ти відчуваєш через волонтерство на користь українських біженців?**

*«Перші дні були найважчими, я думаю, що групові зустрічі з психологом, який міг би відповісти на наші запитання, були б гарною ідеєю. Моя компанія організувала таку ініціативу, і це дуже допомогло впорядкувати все в моїй голові».*

*«Відчуття роботи з іншими людьми, у мережі взаємної підтримки. Я почувався частиною цілого, яке самотужки не могло багато чого змінити, але разом мало силу зробити це».*

*«Контакт з людьми, які мають досвід допомоги біженцям, які знають, як насправді надавати допомогу, як дбати про власні кордони, надаючи допомогу, або принаймні читати матеріали, підготовлені компетентними людьми, де я можу дізнатися більше про це».*

*«Я не думаю, що мені допоможе щось, окрім закінчення війни».*

Аналіз відповідей на друге запитання дозволив виокремити відповіді типові за змістом (див. рис. 2):

- час – твердження про те, що більше часу, яке можна було б присвятити як волонтерській діяльності, так і особистій регенерації (відновленню), було б корисно;

- дія – респонденти, які зазначили, що їм корисно просто діяти, завдяки чому вони не зосереджуються на власних неприємних емоціях чи негативних думках;

- мова – на думку деяких респондентів, було б корисним знання мови або наявність перекладача, який би підтримував спілкування;

- кінець війни – деякі респонденти вказали, що їм може допомогти лише закінчення війни;

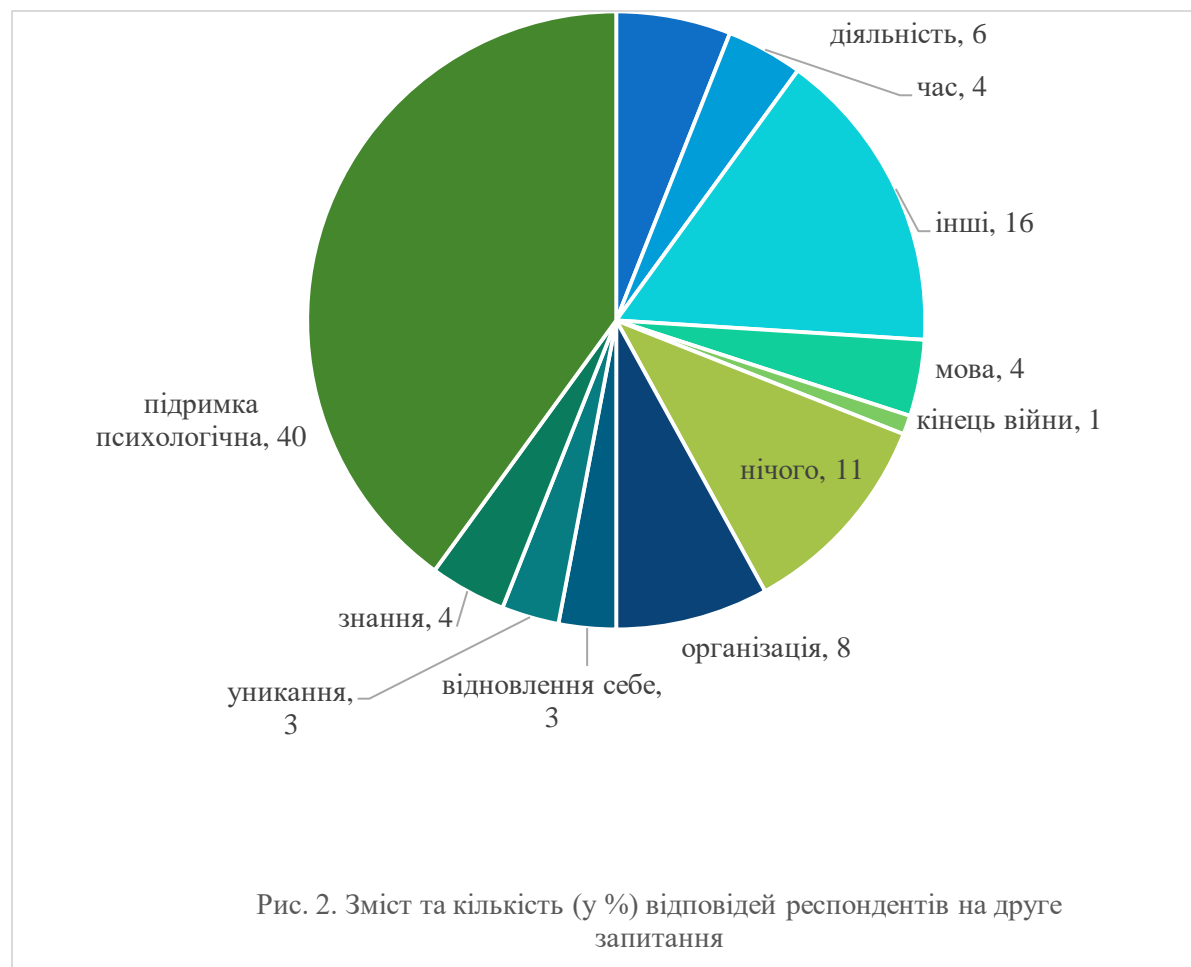
- нічого – на думку деяких респондентів, немає нічого, що могло б їм бути корисним;

- організація - краща організація та координація діяльності, часто з боку організаторів-волонтерів

- регенерація – більше часу для відпочинку та регенерації;

- уникнення – респонденти також вказали на необхідність принаймні тимчасово відмовитися від волонтерства та контактів з біженцями;

- знання – більше знань про те, як допомогти жертвам війни;



- психологічна підтримка – підтримка в широкому розумінні, деякі респонденти прямо вказали на підтримку з боку спеціалістів, психологів або психотерапевтів, але велика група також говорила про загальну підтримку, яку вони можуть отримати, наприклад, від своїх близьких або інших волонтерів;
- інше

організація  
час  
кінець війни знання  
**підтримка**  
мова діяльність  
відновлення себе  
інші  
уникання  
нічого



### Здатність справлятися зі стресом, його подолання

Опитувальник **Brief-COPE** (Carver, 1997) у польській версії **Mini-Cope** (Juczyński, 2001) застосовувався для вимірювання способів волонтерів справлятися зі стресовими життєвими подіями. Три субшкали включають в себе подолання, орієнтоване на проблему, подолання, сфокусоване на емоціях, і подолання як уникнення. Ці три стилі подолання – це стратегії та поведінка, які волонтери можуть використовувати, щоб впоратися з вимогами та викликами волонтерства. Українські волонтери отримали значно вищі бали за проблемно-фокусованими, емоційно-фокусованими та подоланнями-уникненнями.

| Змінна   | Mean ± SD            |                      |               |
|--|----------------------|----------------------|---------------|
|  | Польща (N=435)       | Україна (N=285)      | P-value       |
| <b>Brief-COPE</b><br><b>Стиль</b><br><b>подолання стресу</b> | <b>35.97 ± 12.27</b> | <b>41.99 ± 11.39</b> | <b>0.022*</b> |
| Зосередженість на проблемі                                   | 13.89 ± 5.35         | 14.76 ± 4.38         | <0.001***     |
| Зосередженість на емоціях                                    | 15.81 ± 5.63         | 19.65 ± 5.94         | <0.001***     |
| Уникання   | 6.26 ± 4.46          | 7.57 ± 4.12          | <0.001***     |

У наведеній вище таблиці подані результати значення окремих змінних (середні значення та стандартні відхилення) і показано значні відмінності між середніми значеннями для польської та української вибірок (істотні відмінності позначені зірочками).

## Психологічні детермінанти готовності до волонтерської діяльності в майбутньому

Респондентам пропонувалося оцінити їхню готовність брати участь у волонтерстві для потреб біженців війни та в інших волонтерствах у майбутньому. Окрім депресії, тривоги та стресу, пов'язаного з участю у волонтерській діяльності для біженців війни (результати **DASS-21**) (Lovibond, Lovibond, 1995; Makara-Studzinska, Tyburski, Załuski, Adamczyk, Mesterhazy, Mesterhazy, 2022). також були досліджені інші детермінанти готовності до волонтерської діяльності в майбутньому, психологічний капітал (стійкість, надія, оптимізм, самоефективність, за допомогою опитувальника психологічного капіталу (KKaPsy) (Lipińska-Grobelny, Zwardoń-Kuchciak, 2023), польська версія Опитувальник психологічного капіталу (Luthans, Yousseff-Morgan, 2017; Luthans, Yousseff-Morgan, Avolio, 2007) і розумової міцності з використанням Норвезької шкали диспозиційної жорсткості (Lizińczyk, 2015), модифікованої для дослідницьких цілей, яка є польською версією The Норвезька переглянута шкала твердості (**DRS-15R**).) (Bartone, 1989; Hystad, Eid, Johnsen, Laberg, Bartone, 2010). Анкети також були використані в україномовній версії, підготовлені з належною ретельністю для потреб цього дослідження. , використовуючи метод зворотного перекладу (Brislin, 1970; 1986).

Психічна міцність (Kobasa et al., 1982; Bartone, 1995; 1999; Bartone, Eid, Hystad, 2016) — це риса, яку автори концепції описали як вимір особистості, який є джерелом стійкості та дозволяє сприймати життєві зміни як виклик. Жорсткість веде до участі в тому, що людина робить (прихильність), переконання, що людина має вплив на події, які формують її чи її життя (контроль), і розгляд змін як стимулу для власного розвитку (виклик) (Kobasa et in., 1982). Можна припустити, що т. зв психологічний капітал волонтерів, їхня надія, стійкість, оптимізм і самоефективність. Питання важливості цих рис і характеристик для волонтерської діяльності ще не було предметом дослідження, тому їх включення в модель призводить до цікавих відкриттів. Т-критерій Стьюдента використовувався для перевірки значущості відмінностей вимірюваних змінних між вибірками польських та українських волонтерів. Результати, представлені в таблиці нижче, свідчать про те, що польські волонтери суттєво відрізнялися у своїй готовності брати участь у волонтерській діяльності для біженців війни в майбутньому від українських волонтерів, які більш готові продовжувати таку діяльність. Це було помічено, незважаючи на те, що українські волонтери мали значно вищі показники стресу, тривоги та депресії (DASS-21), ніж польські волонтери. Обидві вибірки суттєво не відрізнялися за бажанням працювати в інших сферах волонтерства.

**Відмінності між волонтерами з Польщі та України стосовно готовності до участі у волонтерській діяльності та інтенсивності вияву психологічних характеристик (червоним шрифтом позначені достовірні відмінності змінних (показників) середніх результатів досліджуваних)**

| Змінна   | Поляки<br>N=435 |       | Українці<br>N=285 |       | t<br>Studenta | p     |
|--|-----------------|-------|-------------------|-------|---------------|-------|
|  | M               | SD    | M                 | SD    |               |       |
| Готовність до майбутньої участі у волонтерській діяльності |                 |       |                   |       |               |       |
| А. на користь біженців з України                           | 5,86            | 1,357 | 6,18              | 1,179 | -3,24         | 0,001 |
| В. на іншій волонтерській роботі                           | 6,26            | 1,152 | 6,14              | 1,153 | 1,43          | 0,154 |
| DRS-15R Участь   | 9,85            | 2,774 | 10,69             | 2,941 | -3,88         | 0,000 |
| DRS-15R Контроль   | 10,73           | 2,852 | 11,20             | 3,095 | -2,10         | 0,036 |
| DRS-15R Покликання   | 7,95            | 2,721 | 8,12              | 2,197 | -0,86         | 0,388 |
| DRS-15R Міцність_Сума                                      | 28,53           | 6,030 | 30,00             | 6,335 | -3,15         | 0,002 |
| ККаPsy_Самоефективність                                    | 13,16           | 3,085 | 13,56             | 3,002 | -1,71         | 0,087 |
| ККаPsy_Сподівання  | 13,70           | 2,736 | 13,81             | 2,798 | -0,53         | 0,596 |
| ККаPsy_Пластичність  | 14,14           | 2,588 | 15,09             | 2,583 | -4,84         | 0,000 |
| ККаPsy_Оптимізм  | 12,89           | 3,331 | 14,44             | 3,030 | -6,33         | 0,000 |
| ККаPsy_Психологічний капітал_Сума                          | 53,89           | 9,300 | 56,91             | 9,355 | -4,24         | 0,000 |

Для вияву чинників, пов'язаних із готовністю до майбутньої волонтерської роботи також була застосована багатофакторна лінійна регресія. На основі аналізу виявлено, що психологічний капітал, інтенсивність депресивних і тривожних реакцій у польській вибірці, а також психологічний капітал і психічна стійкість в українській вибірці суттєво пов'язані з готовністю брати участь у майбутній волонтерській діяльності стосовно допомоги біженцям війни.

Результати свідчать, що готовність до участі в іншій волонтерській діяльності в майбутньому пов'язана з психологічним капіталом, стійкістю, стресом і тривогою у польській вибірці та з психологічним капіталом і міцністю в українській вибірці

### **Практичні рекомендації організаторам волонтерства: як подбати про добробут волонтерів?**

Важливо запровадити політику турботи стосовно волонтерів до, під час і після їхнього волонтерства. Особливо важливо розробити та прийняти набір належних індивідуальних та організаційних практик у певній організації, що сприятиме добробуту людей, які беруть участь у волонтерській діяльності. У річичі важливих практик перед початком волонтерства, важливо зауважувати наступні аспекти:

- набір і відбір волонтерів, зокрема питання про мотивацію волонтерів, їхній наявний досвід й актуальні способи подолання психологічних проблем волонтерства, а також привернення уваги до важливості дбання про власне добро та доступну підтримку системи, також наявність чітких очікуваних завдань у рамках волонтерської роботи,
- навчання волонтерів та кандидатів, для прийняття на роботу у цій ролі, зокрема наявність детального опису завдань, викликів та стресових чинників, які можуть виникнути під час волонтерства; семінари щодо симптомів стресу; створення платформи підтримки для обміну досвідом та доступу до інформації;
- планування, спрямоване на побудову плану дій, який реалізуватиметься у непростих волонтерських ситуаціях, підготовку системи взаємопідтримки волонтерів та осіб, які координують волонтерство, а також доступу до наявної для них професійної медичної та психологічної підтримки.

Необхідною є низка надійних практик забезпечення діяльності, які мають бути доступними у справі дбання про волонтерів:

- чітке структурування праці, зокрема діяльність у парах, регламентовані перерви та чергування у випадку складних завдань,
- робоча атмосфера, орієнтована на взаємну комунікацію та обмін досвідом, систему бадді та нормалізацію почуттів та емоцій людей, залучених до волонтерства,
- контакт з волонтерами та спостереження за їхнім станом, пережитими труднощами, емоціями, а також нагадування їм про необхідність піклуватися про власний психологічний добробут,

- запровадження регулярних зустрічей як платформи для обміну досвідом та соціальної підтримки, а також допомоги у подоланні важких і стресових ситуацій,
- організація професійної допомоги, аналіз того, яка допомога необхідна і доступна, в яких ситуаціях, ким і для кого вона повинна бути запропонована.

Необхідно також вказати *потреби психологічних практик* допомоги після завершення волонтерства або певного етапу волонтерської роботи, зокрема:

- час для роздумів та обміну досвідом, проведення індивідуальних та групових бесід, а також час для відпочинку та відновлення сил;
- час для похвали, зокрема вислуховування розповідей волонтерів, подяку та похвалу за їхню відданість, взаємну оцінку в групі волонтерів та ритуали святкування спільних успіхів;
- час для уроку із запитаннями про наявну та добре оцінену волонтерами організаційну підтримку, з питаннями про системні прогалини у підтримці волонтерства, аналізом змін, необхідних для запровадження та розробкою плану наступних кроків для вдосконалення системи волонтерства.

*Важливо посилити залучення волонтерів* шляхом підвищення їхньої психологічної гнучкості та вивчення індивідуальних та організаційних способів роботи, спрямованих на підтримку добробуту волонтерів.

Пропонується розробити мету та стимулювати мотивацію волонтерів, що містять наступні три аспекти:

- реляційну мотивацію: «бути особою, що сприяє безпеці інших», «відчувати себе потрібним», «допомагати іншим бути незалежними, самозабезпеченими», «дарувати іншим задоволення», «допомагати повернутися до нормального життя», «налагоджувати контакти», «контактувати з Людиною»,
- компетентнісну: «навчання, вдосконалення», «самореалізація та розвиток», «набуття досвіду», «розширення власної перспективи», «вплив на зміни», «вплив на життя інших», «перевірка власних компетенцій»,
- автономії: «допомога іншим», «життя в гармонії з собою», «пошук/навчання себе», «реалізація цінностей», «власне задоволення», «почуття волі», «самоефективність».

## Поради волонтерам: як подбати про свій добробут у час волонтерства?

Важливо розробити набір цілей, які мають поставити перед собою люди, залучені до волонтерства.

Цілі:

- «бути в безпеці для інших», «відчути себе потрібним», «допомагати іншим бути незалежними», «давати іншим задоволення», «допомагати повернутися до нормального життя», «налагоджувати контакти», «контактувати з людьми», «навчання, вдосконалення», «самореалізація та розвиток», «набуття досвіду», «розширення перспективи», «вплив на зміни», «вплив на життя інших», «перевірка своїх компетенцій», «допомога іншим», «життя у гармонії з собою», «пошук/пізнання себе», «усвідомлення цінностей» і «власне задоволення»;

- підвищення рівня самосвідомості волонтерів щодо симптомів хорошого та поганого самопочуття та їх важливості для волонтерської роботи, пояснення важливості позитивних емоцій (включно їхню мотиваційну функцію, розширення когнітивного та поведінкового репертуару та формування особистих ресурсів) та негативні емоції (включно феномен негативної схильності та закон гедоністичної асиметрії) для діяльності, яку здійснюють люди, обмін досвідом, що дозволяє впоратися зі складними думками та емоціями, які становлять виклик у волонтерській роботі;

- вивчення практичних способів підвищення особистого блага та боротьби з психологічними втратами, пов'язаними з участю у волонтерстві – це містить: спостереження та аналіз пережитих емоцій (наприклад, за допомогою щоденника емоцій), обмін емоціями з іншими людьми, вправи на розслаблення (включно вправи дихання та уважності), вправи, що розвивають усвідомлення стресорів, ритуал вихваляння позитивних моментів, ритуал відзначення власних успіхів, вдячність іншим і собі, залучення до позитивних міжособистісних стосунків як джерела соціальної підтримки;

Список перешкод, які виникають у волонтерстві:

бюрократія та формалізація роботи, нечітка офіційна ситуація волонтерської діяльності, відсутність підтримки та системної опіки, фінансові/матеріальні/організаційні недоліки, мовні бар'єри, відсутність конкретних завдань, відсутність хороших практик, відсутність командної співпраці, брак часу, брак знань, впевненості у собі, розчарування, відмова прийняти допомогу, самотність, тиск з боку однолітків, сильний стрес і тривога, брак сил і втома, надмір емоцій та виснаження.

## **Майстер-класи та лекції**

Результатом проекту також стали зустрічі, лекції та семінари з представниками організацій, які координують діяльність волонтерів, а також воркшопи для самих волонтерів, які відбулися як у Польщі, так і в Україні:

<https://www.swps.pl/my-universytet/aktualnosci/wyklady-i-meetings/33473-strengthening-people-involvement-in-volunteering-bell-bell-the-volunters>

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

## **Діагностичний інструмент для волонтерів**

У рамках цього проекту було створено універсальний інструмент – опитування для самодіагностики власних джерел мотивації та схильностей до участі у волонтерській діяльності. Доступ до цього анонімного опитування безкоштовний. Опитування адресоване всім активним волонтерам, а також кандидатам і людям, зацікавленим у волонтерстві. Це може бути корисним інструментом для людей, які залучають волонтерів для різноманітних заходів або навчають їх, а також для самих волонтерів. Одразу після проходження опитування волонтер або кандидат отримує відгук про джерела своєї мотивації та можливу реакцію на стрес і складні ситуації, пов'язані з участю у волонтерській діяльності, а також заохочення до подальшої участі. Анкета пропонується польською та українською мовами.

## **Українська версія анкети:**

Опитування для вивчення мотивації та схильностей до волонтерської діяльності.

*Інструкція.* Якщо ви є волонтером або хочете ним стати, заповніть анкету нижче, тоді Ви зможете дізнатися, яка ваша мотивація участі у волонтерстві та як Ви реагуєте або можете реагувати на складні ситуації, пов'язані з волонтерством.

Натисніть посилання на анкету нижче та виберіть мову, якою ви хочете заповнити опитування:

Українська версія анкети:

## **[ПОСИЛАННЯ НА АНКЕТУ](#)**

### **Польська версія анкети:**

Опитування для вивчення мотивації та схильностей до волонтерської діяльності. Якщо ви є волонтером або хочете ним стати, заповнивши анкету нижче, ви зможете дізнатися, яка ваша мотивація брати участь у волонтерстві та як ви реагуєте чи можете реагувати на складні ситуації, пов'язані з цим.

Натисніть посилання на анкету нижче та виберіть мову, якою ви хочете заповнити опитування:

### **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](#)

### **Публікації**

Результати дослідження опубліковані та описані у наукових публікаціях:

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. Chudzicka-Czupala, A., Hapon, N. Особливості мотивації та психологічного здоров'я волонтерів [Features of motivation and psychological health of volunteers]. *Actual problems of science, education and technologies. International scientific-practical conference. Book of abstracts* (pp. 68-69). Bratislava : Scholarly Publisher ICSSH, 2023. <http://www.economics.in.ua/p/achive.html>,



5. Hapon, N., Chudzicka-Czupala, A. Аналіз сучасного наукового дискурсу мотивації волонтерства: чим психологи можуть допомогти волонтерам? [An analysis of the modern scientific discourse on the motivation of volunteering: how can psychologists help volunteers?]. *Psychology in the face of the Russian-Ukrainian war. Book of abstracts* (pp. 21-23). <https://filos.lnu.edu.ua/news/zbirnyk-tez-ukrayinsko-polskoyi-naukovoyi-konferentsiyi-psykholohiya-pered-lytsem-rosiysko-ukrayinskoyi-viyny>,
6. Hapon, N., Chudzicka-Czupala, A. Жінки–лідери: психологічні аспекти особистості та волонтерська діяльність [Women leaders: psychological aspects of personality and volunteering]. Philosophical and psychological aspects of spirituality in scientific, pedagogical and managerial activities. *Book of abstracts* (pp. 5-7). <https://filos.lnu.edu.ua/wp-content/uploads/2023/10/1-Zbirnyk-Tez-29.09.2023.pdf>,
7. Hapon, N., Chudzicka-Czupala, A., Żywiótek-Szeja M., Dubniak Z., i Ho R. Motivation and the psycho-emotional reaction of volunteers in war-time, sent to Journal of Education, Culture, and Society.
8. Інструктивні та методичні матеріали для волонтерів українською мовою доступні на сайті проекту:
- Дубняк З.; за ред. Худзіцкої-Чупали А., Гапон Н. (2023). ЯК ДОПОМОГТИ СОБІ ТА ІНШИМ У ЧАС ВІЙНИ: методичні матеріали для волонтерів, учасників воркшопів (2023) (Фундація польської науки. Projekt Dla Ukrainy\_Pl-UA/2022/3. № 1295-31). [Електронний ресурс]. Львів.
- Dubniak Z., red. Chudzicka-Czupala A., Hapon N. (2023). *Jak pomóc sobie i innym w czasie wojny: materiały metodyczne dla wolontariuszy i uczestników warsztatów* (Fundacja Nauki Polskiej. Projekt Dla Ukrainy\_Pl-UA/2022/3. nr 1295-31). Lwów.
- [„ЯК ДОПОМОГТИ СОБІ ТА ІНШИМ У ЧАС ВІЙНИ: методичні матеріали для волонтерів і учасників воркшопів. Автори: З. Дубняк; за ред. А. Худзіцкої-Чупали, Н. Гапон”](#)

## 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., Kiełczewska, 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.

- Juczynski, 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 hardiness 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.