Polsko-Ukraińskie Studia Interdyscyplinarne
2024, nr 1 (12), s. 33–42

https://czasopisma.marszalek.com.pl/en/10–15804/pom
DOI: 10.15804/PPUSI.2024.01.03

Katarzyna Krakowska
Collegium Civitas, Uniwersytet Łódzki
ORCID: 0000-0003-2558-202X
e-mail: katarzyna.krakowska@civitas.edu.pl

TRUDNOŚCI I WYZWANIA PODCZAS NIESIENIA POMOCY UCHODŹCOM WOJENNYM Z UKRAINY JAKO POŻYWKA DLA KREMLOWSKIEJ DEZINFORMACJI

Streszczenie: Tekst traktuje o trudnych wątkach w narracjach uczestników polskiego zrywu pomocowego w pierwszych miesiącach pełnoskalowej wojny w Ukrainie. Stara się zidentyfikować obszary, które kremlowska propaganda wykorzystuje do szerzenia dezinformacji i wzbudzania niechęci wobec uchodźców, co może prowadzić – przez wywołanie paniki moralnej – do destabilizacji społecznej i politycznej w Polsce. Praca opiera się na materiale empirycznym w postaci wywiadów pogłębionych z pomagaczami zebranych wiosną i latem 2022 roku.

Słowa kluczowe: pomagacze, dezinformacja, wypalenie zawodowe, osoby uchodźcze, panika moralna

Katarzyna Krakowska
Collegium Civitas, Uniwersytet Łódzki
ORCID: 0000-0003-2558-202X
e-mail: katarzyna.krakowska@civitas.edu.pl

DIFFICULTIES AND CHALLENGES DURING THE RELIEF OF WAR REFUGEES FROM UKRAINE AS FODDER FOR KREMLIN DISINFORMATION

Abstract: The text addresses difficult themes in the narratives of participants in the Polish aid efforts during the first months of the full-scale war in Ukraine. It aims to identify areas that Kremlin propaganda exploits to spread disinformation and stir up resentment against refugees, which can lead– by creating moral panic– to social and political destabilization in Poland. The paper is based on empirical material collected through in-depth interviews with helpers during the spring and summer of 2022.

Keywords: helpers, disinformation, job burnout, refugee people, moral panic

ТРУДНОЩІ ТА ВИКЛИКИ ПІД ЧАС НАДАННЯ ДОПОМОГИ УКРАЇНСЬКИМ БІЖЕНЦЯМ СТАЮТЬ ПОЖИВОЮ ДЛЯ КРЕМЛІВСЬКОЇ ДЕЗІНФОРМАЦІЇ

Анотація: Текст описує складні аспекти в розповідях учасників польського волонтерського руху в перші місяці повномасштабної війни в Україні. У ньому робиться спроба визначити сфери, які кремлівська пропаганда використовує для поширення дезінформації та провокування негативного ставлення до біженців, що може– через викликання моральної паніки – призвести до суспільної та політичної дестабілізації в Польщі. Дослідження базується на емпіричних матеріалах, зокрема глибинних інтерв'ю з волонтерами, зібраних навесні та влітку 2022 року.

Ключові слова: волонтери, дезінформація, професійне вигорання, біженці, моральна паніка

Wstęp

Pełnoskalowa agresja Rosji na Ukrainę z 24 lutego 2022 r. była dla zachodnich społeczeństw wstrząsem, który odarł je ze złudzeń, że wojna jest dziś tylko dramatem znanym z kart podręczników historii. Sposobem radzenia sobie z trudnymi emocjami początku wojny dla wielu osób było działanie – włączanie się w akcje na rzecz osób uchodźczych lub walczącej Ukrainy. Po inwazji Rosji społeczeństwo polskie aktywnie zaangażowało się w pomoc, oferując wsparcie finansowe, rzeczowe, wolontariat, a także goszcząc osoby uchodźcze w swoich prywatnych domach. 70,2% Polaków zadeklarowało, że w pierwszej połowie 2022 r. w jakiejś formie wsparło osoby uchodźcze z Ukrainy (CBOS 2022; GUS 2022; Baszczak i in., 2022; Kalinowska i in., 2023).

Zryw pomocowy, który obserwowaliśmy w pierwszych miesiącach konfliktu, powstał na fali emocji, które z czasem musiały się wyciszyć. Rzeczą absolutnie przewidywalną było, że wraz z biegiem czasu ów entuzjazm osłabnie. Jak wynika z badania prowadzonego pod kierunkiem Roberta Staniszewskiego po dwóch latach od pełnoskalowej agresji Rosji na Ukrainę nastawienie Polaków do uchodźców z Ukrainy uległo pogorszeniu. Początkowy entuzjazm i chęć pomocy ustępują miejsca rosnącej niechęci i obawom. Wzrosła liczba osób sprzeciwiających się dalszej pomocy Ukrainie, a szczególnie socjalnym świadczeniom dla Ukraińców. Główne zarzuty wobec uchodźców to „postawa roszczeniowa" i różnice kulturowe, które stały się bardziej widoczne z czasem (Kacprzak, 2024).

O ile wspomniana wyżej zmiana jest zrozumiałym procesem społecznym, o tyle przedmiotem naszego zainteresowania powinno być to, jacy aktorzy i w jaki sposób angażują się w jego wzmacnianie i ukierunkowywanie. Według danych Instytutu Kościuszki mamy obecnie do czynienia z intensyfikacją kampanii informacyjnych i dezinformacyjnych prowadzonych przez Rosję, które mają na celu destabilizację regionu oraz osłabienie zaufania do rządów i instytucji zachodnich. Kremlowska propaganda intensywnie wykorzystuje temat ukraińskich uchodźców w Polsce do siania niepokoju i budowania negatywnych nastrojów wobec tej grupy. Te narracje mają na celu nie tylko wzbudzenie wrogości wobec uchodźców, ale także destabilizację społeczno-polityczną w Polsce, osłabienie wsparcia dla Ukrainy oraz podważenie zaufania do instytucji publicznych (Instytut Kościuszki, 2024).

Niniejszy tekst ma charakter sygnalny. Wracam w nim do danych zbieranych w pierwszych miesiącach pełnoskalowej wojny podczas wywiadów z osobami uczestniczącymi w polskim zrywie pomocowym, by pokazać te elementy ich często trudnych doświadczeń, które mogą być paliwem dla kremlowskiej akcji dezinformacyjnej, a także dać przyczynek do refleksji nad tym, na ile sami pomagacze mogą stawać się ofiarami takiej dezinformacji i jak ich przed nią chronić.

Podstawowe kategorie teoretyczne

Pośród osób widocznych w statystykach, które deklarowały jakąś formę wsparcia dla osób uchodźczych jest grupa osób, która wykazała się daleko idącym zaangażowaniem świadcząc wolontariat na przejściach granicznych, dworcach, w punktach recepcyjnych, lokalnych centrach wolontariatu czy wreszcie goszcząc osoby uchodźcze w swoich domach, których zgodnie z przyjętą w książce „Społeczeństwo łatwopalne" nomenklaturą nazywać będę pomagaczami (Kalinowska i in., 2023). Wiele z nich pomagało z wielkim oddaniem i poświęceniem, często kosztem własnego życia rodzinnego, towarzyskiego czy zawodowego, bez odpowiedniego przygotowania i wsparcia – spontanicznie, oddolnie, metodą prób i błędów, z nadzieją, że pomogą tym drugiemu człowiekowi, a przy okazji zapomną o własnym strachu. Takie pomaganie, choć spektakularne i imponujące, obarczonej jest jednak dużym ryzykiem szybkiego wypalenia.

Pojęcie **wypalenia zawodowego** (*burn-out syndrome*) zaproponował w 1974 roku Herbert Freudenberger zwracając uwagę na wyczerpanie fizyczne osób świadczących prace służebne. Dotyka ono szczególnie osób pracujących w zawodach, w których świadczy się pomoc na rzecz innych osób, a więc również osób świadczących wolontariat czy inne formy pomocy (Moreno-Jiménez, Hidalgo Villodres, 2010, s. 1798–1802). Wystąpieniu wypalenia sprzyjają, m.in. przeciążenie pracą, wymóg ciągłej dyspozycyjności i brak równowagi między pracą i życiem prywatnym, nadmierny i długotrwały stres, towarzyszące pracy trudne emocje, brak sukcesów lub ich niedostrzeganie i brak nadziei na zmianę sytuacji. Do jego konsekwencji należą natomiast: poczucie bezsensowności wykonywanej pracy, dystansowanie się lub wręcz niechęć do współpracowników i klientów, narastające poczucie irytacji, labilność emocjonalna,

zaburzenia snu i łaknienia, które z kolei prowadzą do osłabienia zdolności poznawczych (Stradomska, 2022, s. 33–50).

W warunkach zrywu pomocowego pierwszych miesięcy pełnoskalowej wojny do przypadków wypalenia dochodziło często, brak było bowiem odpowiedniego systemu wsparcia dla tych osób. Wiele osób zapewne zostało pozostawionych z tymi trudnymi emocjami i szukało bądź wciąż szuka sposobu na poradzenie sobie z nimi. Stwarza to ryzyko zarówno szczególnego narażenia ich na ryzyko oddziaływania **kremlowskiej dezinformacji**, jak i wykorzystania przez nią ich frustracji i nieprzepracowanych emocji w sposób zmanipulowany i odarty z kontekstu. Jak bowiem podkreśla Tomasz R. Aleksandrowicz dezinformacja zawsze zawiera element prawdziwy by w podstępny sposób wprowadzić przeciwnika w błąd i to właśnie czyni ją niebezpieczną (Aleksandrowicz T.R., 2023). Vladimir Volkoff zwraca uwagę na wielość technik dezinformacji wykorzystywanych w ramach działań wojennych: negację i odwrócenie faktów, mieszanie prawdy i kłamstwa, modyfikację motywu i okoliczności, rozmycie, kamuflaż, interpretację, generalizację, ilustrację, nierówną reprezentację i równą reprezentację (Volkoff V., 1999, s. 157–172). Jak pokazała choćby Natalia Góraleczko kremlowski aparat propagandowy skutecznie wykorzystuje te techniki do fałszowania obrazu wojny i jej cywilnych ofiar (Góraleczko N., 2022). Łatwo więc wyobrazić sobie, że zmanipulują elementy narracji pomagaczy by wykorzystać ich wiarygodność w celu stworzenia fałszywego obrazu uchodźców, procesu pomocowego, a także wywołania napięć społecznych w Polsce.

Tego rodzaju dezinformacja na temat osób uchodźczych służyć może wywołaniu w Polsce **paniki moralnej** dotyczącej ich obecności. Stanley Cohen (1972, s. 9) definiuje panikę moralną jako reakcję społeczną na pewne grupy lub zjawiska, które są postrzegane jako zagrożenie dla wartości społecznych i interesów. Panika moralna występuje, gdy media, politycy i inne wpływowe grupy wyolbrzymiają lub manipulują pewnymi problemami, przedstawiając je jako groźniejsze niż są w rzeczywistości. Współcześnie media społecznościowe łączą postrzegane zagrożenia społeczne z silnym sygnałem amplifikacji społecznej – wiralnością mogącą nasilać postrzeganie zagrożeń, co z kolei wywołuje wyrażanie moralnego oburzenia w sieci (Puryear i in., 2024).

Notka metodologiczna[1]

Prezentowane badanie stanowi element szerszego projektu badawczego zainicjowanego w Collegium Civitas w odpowiedzi na eskalację działań wojennych Rosji w Ukrainie. W niniejszym tekście prezentuję jedynie wyimki z wywiadów pogłębionych realizowanych od kwietnia do sierpnia 2022 roku z pomagaczami. Przeprowadziliśmy 39 wywiadów indywidualnych, 1 diadę i 1 wywiad grupowy. Wśród osób badanych były 32 kobiety i 13 mężczyzn. Wywiady prowadzone były zarówno na żywo, jak i online, co umożliwiło nam zebranie danych od osób trudniej dostępnych. Łącznie zgromadziliśmy około 40 godzin nagrań, które zostały poddane transkrypcji i jakościowej analizie treści.

Analiza materiału empirycznego

Kiedy w pierwszych dniach pełnoskalowej wojny pomagaczki i pomagacze w Polsce podejmowali decyzje o chęci zaangażowania się w działania na rzecz osób uchodźczych skala, wielość i różnorodność potrzeb były nawet trudne do oszacowania. Nie przez przypadek państwa, organizacje międzynarodowe i specjalistyczne NGOsy potrzebowały często całych tygodni by zacząć pracę. Ciężar pomocy w tym czasie wzięły osoby mające głębokie przekonanie, że tak należy, ale też często niewiedzące, co właściwie powinny i są w stanie zrobić, a zatem uczące się w działaniu i w wielkim stresie, bo z poczuciem odpowiedzialności za życie osób, którym niosły pomoc. „Więc jakby tu w ogóle (pomaganie) zabrało mi całe życie, dokładnie, znaczy cały czas" – mówi Ola, która pojawiła się w jednym z dużych punktów recepcyjnych w Warszawie, chcąc tam „się przydać" w jakiś sposób i na wiele tygodni została jedną z koordynatorek. Ale podobne pochłonięcie przez procesy pomocowe przeżywały osoby goszczące rodziny uchodźcze w swoich domach. Opowiada o tym Marina, migrantka z Ukrainy, która od lat mieszka w Polsce i założyła tu rodzinę:

[1] Prezentowana tu nota metodologiczna jest z konieczności bardzo okrojona. Czytelników zainteresowanych szerszym opisem badania odsyłam do książki „Społeczeństwo łatwopalne", która jest najważniejszym, choć nie jedynym, publikacyjnym efektem naszych badań.

„zaniedbanie własnych potrzeb i rodziny. Jeżeli się ma pod sobą, pod opieką tylu ludzi, co ja, (…) to jest tak: załatw lekarza, zadzwoń tam, pojedź tam, zawieź tam, no więc potrzeby mojej rodziny jakby odeszły na drugi plan. (…) I to jest takie *à la* poświęcenie, tylko nie wiem, czy ono jest zupełnie potrzebne, dlatego że ja się wypalam od środka, a reszta to i tak tylko daj, daj, daj". (Marina, powiat gostyniński)

Niezależnie od formy niesionej pomocy, narodowości i charakteru motywacji osoby, które oddawały się pomocy bez reszty szybko zaczynały czuć wyczerpanie fizyczne i psychiczne, które same identyfikowały jako wypalenie. Tak mówią o tym Julia – ukraińska aktywistka z Poznania, koordynująca grupę pomocową i Aga pomagająca dorywczo w różnych punktach w Warszawie:

„Osoby, które na początku rzuciły się na tą pierwszą falę pomocy, ja sama takich os- pomocy potrzebowałam, swojego czasu, ponieważ ja tak mocno się rzuciłam też w ten wolontariat, że wypalenie przyszło tak szybko, że się sama tego nie spodziewałam. Psychicznie czułam się bardzo źle, i jakoś tak mi wyszło, że cała grupa, którą, którą… jest grupa osób, które skumulowałam dookoła siebie, też były bardzo takie otwarte, empatyczne, i każdy gdzieś tam z nas na trzecim tygodniu już poczuł bardzo mocne wypalenie, i widzieliśmy, że aha, efekty pracy są zupełnie inne, nie mamy siły fizycznej nawet, żeby przyjść tam na kolejną zbiórkę, pakować kolejne dary, wysyłać transporty". (Julia, Poznań)

„Ale z zaskoczeń, z zaskoczeń to jest to, że, że tak szybko. Że tak szybko, że to tak szybko poszło. Że tak szybko się wypaliłam, że potrzebowałam tej przerwy". (Aga, Warszawa)

Przemęczenie i poczucie wypalenia brało się z zarówno czysto fizycznego obciążenia pracą, którą zwykle łączono z pracą zawodową i obowiązkami rodzinnymi, ale też z obciążenia emocjonalnego wynikającego z ciągłego obcowania z ludzkim dramatem i pewnej bezradności w tej sytuacji połączonej z poczuciem obowiązku narzucającym wewnętrzny przymus ciągłej dyspozycyjności niepozwalający wyłączyć telefonu nawet w nocy, bo ktoś zawsze może potrzebować wsparcia. Jak opowiada Aleksandra:

„O Boże, na początku to było non stop, przez całą dobę łącznie z weekendami. Tak, to był koszmar. Na początku, naprawdę, to… przez parę pierwszych tygodni wojny, to trwało non stop. Że trzeba było nawet i w środku nocy, jak się, jak ten telefon nas obudził, to trzeba było po prostu wstawać". (Aleksandra, Zamość)

Obok tego rodzaju zmęczenia pojawiały się jednak również zwykłe drobne napięcia i frustracje, jakich nie brakuje w relacjach międzyludzkich, wynikające z różnic międzykulturowych, ale i zwykłych przyzwyczajeń czy wyobrażeń o świecie:

„Nie, ja nawet nie wiem czy dobrym określeniem jest powiedzenie, że to były aż trudności w relacjach, prawda? Ja myślę, że to bardziej chodziło o to, że… Znaczy, po pierwsze, jesteśmy ludźmi zupełnie różnymi, prawda? (…) To nigdy nie wpłynęło na nasze relacje, natomiast wpływa pewnie na jakieś niezrozumienie różnych sytuacji, prawda? Ale wpływa też na przykład na oczekiwanie, że ja im pomogę, jako mężczyzna, pomogę im we wszystkim i wszystko za nich zorganizuję, prawda?" (Ignacy, Warszawa)

Pojawiały się też wreszcie refleksje dotyczące społecznego odbioru pomocy i obawy o oskarżenia o przesadność pomocy czy też roszczeniowość uchodźców:

„Drugi (problem) to jest taki społeczny, że jakby w tym środowisku, jakby w różnych środowiskach, ale też w tym środowisku osób z niepełnosprawnością, czy opiekunów, zaczyna być, od początku była, no ale taka zazdrość, poczucie jakiegoś uprzywilejowania ich, jakieś takie, zawiść taka". (Ewa, Warszawa)

Tego rodzaju historie o swoich prywatnych lub zasłyszanych pomocowych frustracjach, irytacjach czy niepokojach badani opowiadali zapytani o to wprost. Podkreślali jednak, że to nie jest dominujący wątek ich pomocowej historii. Identyfikowali źródła napięć w stresie i zmęczeniu obydwu stron, ale i w tym, że ludzie są zwyczajnie różni – mają różne potrzeby, przyzwyczajenia i style komunikacji.

Wnioski

Wątki przemęczenia, wypalenia, a niekiedy również frustracji związanej z niesieniem pomocy osobom uchodźczym pojawiały się w naszych wywiadach. Jednak w żadnym z nich nie był to wątek dominujący. Żadna z badanych osób nie stwierdziła, że żałuje swojego zaangażowania. Co najwyżej pojawiały się refleksje dotyczące tego, że można pomagać mądrzej, z większą troską o siebie, większym wsparciem oto-

czenia. Ale to lekcja wyniesiona z tego doświadczenia na przyszłość.

W tych pomocowych „trudnych wątkach" widać jednak odbicie tego co jest pożywką dzisiejszej kremlowskiej propagandy, a więc „zmęczenie Polaków Ukraińcami", różnice kulturowe, roszczeniowość uchodźców, etc. (Instytut Kościuszki, 2024). Rzecz jednak w tym, że z jednostkowych, anegdotycznych historyjek czyni się dominujący przekaz w celu wywołania paniki moralnej. Sugeruje się, że tych trudnych i frustrujących doświadczeń było równie wiele co tych satysfakcjonujących; że zmęczenie różnicami kulturowymi jest równie wielkie co pozytywne zaskoczenie tym, jak wiele nas łączy i jak wiele obie strony mogą się od siebie nauczyć, co zwyczajnie nie jest prawdą.

Manipulowanie faktami w tym obszarze jest krzywdzące zarówno dla osób uchodźczych, jak i pomagaczy, których doświadczenia się falsyfikuje, wmawiając im zarazem, że jest to obraz rzeczywistości. Ten niewielki tekst sygnalizuje jedynie problem zakłamywania obrazu tego niezwykle jednoczącego doświadczenia polsko-ukraińskiego, jakie przeżyliśmy wiosną i latem 2022 roku. Temat ten powinien stać się przedmiotem głębszego naukowego namysłu, a także troski przedstawicieli władz Polski i Ukrainy.

Вступ

Повномасштабна агресія Росії проти України 24 лютого 2022 року стала шоком для західних суспільств, розвіявши ілюзію, що війна тепер – лише трагедія, відома зі сторінок підручників історії. Для багатьох людей способом подолання складних емоцій на початку війни стала активна діяльність – участь в ініціативах на підтримку біженців та боротьби України. Після вторгнення Росії польське суспільство активно долучилося до допомоги, надаючи фінансову, матеріальну підтримку, працюючи волонтерами, а також приймаючи біженців у своїх домівках. 70,2% поляків заявили, що в першій половині 2022 року в якійсь формі підтримали українських біженців (CBOS 2022; GUS 2022; Baszczak та ін., 2022; Kalinowska та ін., 2023).

Волонтерський підйом, який спостерігався в перші місяці конфлікту, виник на хвилі емоцій, які з часом природно мали послабитись. Було цілком передбачувано, що ентузіазм із плином часу зменшиться. За результатами дослідження, проведеного під керівництвом Роберта Станішевського, через два роки після повномасштабної агресії Росії проти України ставлення поляків до українських біженців погіршилось. Початковий ентузіазм і готовність допомагати змінилися на зростаючу недовіру та занепокоєння. Збільшилась кількість людей, які виступають проти подальшої підтримки України, особливо проти надання соціальної допомоги українцям. Основні закиди на адресу біженців – «вимогливість» та культурні відмінності, які з часом стали більш помітними (Kacprzak, 2024).

Хоча згадана вище зміна в суспільних настроях є зрозумілим соціальним процесом, предметом нашої уваги мають стати ті суб'єкти, які беруть участь у посиленні та спрямуванні цього процесу. За даними Інституту Костюшка, зараз ми спостерігаємо посилення інформаційних і дезінформаційних кампаній, які веде Росія з метою дестабілізації регіону та підриву довіри до західних урядів та інституцій. Кремлівська пропаганда активно використовує тему українських біженців у Польщі для поширення тривоги та формування негативного ставлення до цієї групи. Такі наративи спрямовані не лише на розпалювання ворожнечі до біженців, а й на суспільно-політичну дестабілізацію в Польщі, послаблення підтримки України та підрив довіри до державних інституцій (Instytut Kościuszki, 2024).

Цей текст має сигналізуючий характер. Я звертаюся до даних, зібраних у перші місяці повномасштабної війни під час інтерв'ю з учасниками польського волонтерського руху, щоб показати ті аспекти їхнього часто складного досвіду, які можуть стати підґрунтям для кремлівської дезінформаційної кампанії. Крім того, стаття має на меті стимулювати роздуми над тим, якою мірою самі волонтери можуть стати жертвами такої дезінформації та як їх від цього захистити.

Основні теоретичні категорії

Серед людей, які за статистикою задекларували підтримку українських біженців, є група осіб, що

виявила високий рівень залученості, працюючи волонтерами на прикордонних пунктах, вокзалах, у центрах прийому та місцевих волонтерських центрах, а також приймаючи біженців у власних домівках. Згідно з термінологією, прийнятою в книзі «Займисте суспільство», їх будемо називати «помічниками» (Kalinowska та ін., 2023). Багато хто з них допомагав із великим відданістю та самопожертвою, часто за рахунок власного сімейного, соціального чи професійного життя, без належної підготовки чи підтримки – спонтанно, інтуїтивно, методом спроб і помилок, сподіваючись допомогти іншим людям і водночас уникнути власного страху. Однак така допомога, хоч і вражаюча, пов'язана з великим ризиком швидкого вигорання.

Термін **професійне вигорання** (*burn-out syndrome*) був запропонований Гербертом Фрейденбергером у 1974 році, щоб описати фізичне та емоційне виснаження осіб, зайнятих службовою працею. Він особливо стосується людей, що працюють у допоміжних професіях, а також тих, хто займається волонтерством (Moreno-Jiménez та Hidalgo Villodres, 2010, s. 1798–1802). Факторами ризику вигорання є перевантаження роботою, необхідність постійної доступності, відсутність балансу між роботою та особистим життям, надмірний і тривалий стрес, складні емоції, відсутність успіхів або їх невизнання, а також відсутність надії на зміну ситуації. Наслідки вигорання можуть включати почуття безглуздя роботи, дистанціювання від колег і клієнтів, зростання роздратування, емоційну нестабільність, порушення сну та апетиту, що зрештою призводить до зниження когнітивних здібностей (Stradomska, 2022, с. 33–50).

У перші місяці війни вигорання серед волонтерів виникало досить часто через відсутність відповідної системи підтримки. Багато людей залишилися зі складними емоціями сам на сам і продовжують шукати способи впоратися з ними. Це створює ризик їхньої вразливості до впливу **кремлівської дезінформації**, яка може маніпулятивно використовувати їхні емоції та фрустрацію. Як зазначає Томаш Р. Александрович, дезінформація завжди містить елемент правди, щоб у хитрий спосіб ввести в оману, що й робить її небезпечною (Aleksandrowicz, 2023). Владимир Волков звертає увагу на численні техніки дезінформації, які використовуються під час воєнних дій: заперечення і спотворення фактів, змішування правди з неправдою, модифікація мотивів і обставин, розмиття, камуфляж, інтерпретація, узагальнення, ілюстрація, нерівномірне та рівномірне представлення (Volkoff, 1999, с. 157–172). Як показала Наталія Гуральчеко, кремлівська пропаганда успішно використовує ці техніки для спотворення образу війни та її цивільних жертв (Góraleczko, 2022). Можна уявити, як маніпуляція оповідями волонтерів може бути використана для створення неправдивого образу біженців, процесу допомоги та навіть для провокування соціальних конфліктів у Польщі.

Подібна дезінформація щодо біженців може викликати в Польщі моральну паніку з приводу їхньої присутності. Стенлі Коен (1972, с. 9) визначає моральну паніку як суспільну реакцію на певні групи чи явища, які сприймаються як загроза суспільним цінностям і інтересам. Моральна паніка виникає, коли медіа, політики та інші впливові групи перебільшують або маніпулюють певними проблемами, представляючи їх як небезпечніші, ніж вони є насправді. У сучасному світі соціальні медіа поєднують суспільні страхи з потужним сигналом соціальної ампліфікації – вірусність посилює сприйняття загроз, що призводить до поширення морального обурення в мережі (Puryear та ін., 2024).

Методологічна примітка[1]

Дослідження, представлене в цьому тексті, є частиною ширшого наукового проєкту, ініційованого Collegium Civitas у відповідь на ескалацію бойових дій Росії в Україні. У даній статті я представляю лише вибіркові дані з глибинних інтерв'ю, проведених із волонтерами («помічниками») у період з квітня по серпень 2022 року. У рамках дослідження було проведено 39 індивідуальних інтерв›ю, одне інтерв›ю-діаду та одне групове інтерв'ю. Серед учасників було 32 жінки та 13 чоловіків. Інтерв›ю проводили як в очному форматі, так

[1] Представлена тут методологічна примітка є, з необхідності, дуже стислою. Читачів, які зацікавлені в більш детальному описі дослідження, запрошую звернутися до книги «Займисте суспільство», яка є основним, хоча й не єдиним, публікаційним результатом нашого дослідження.

і онлайн, що дозволило нам отримати дані від важкодоступних осіб. Загалом зібрано близько 40 годин записів, які були транскрибовані та піддані якісному аналізу змісту.

Аналіз емпіричного матеріалу

Коли в перші дні повномасштабної війни волонтери та волонтерки в Польщі вирішували залучитися до допомоги біженцям, масштаб, кількість і різноманітність потреб були настільки великі, що їх важко було оцінити. Недарма держави, міжнародні організації та спеціалізовані НУО часто потребували кількох тижнів, щоб розпочати свою діяльність. В цей час тягар допомоги взяли на себе ті, хто глибоко вірив, що це необхідно, хоча часто не розумів, що саме і як вони можуть зробити. Це була допомога в умовах навчання на ходу та в умовах великого стресу, адже вони відчували відповідальність за життя людей, яким допомагали. «Допомога фактично зайняла все моє життя, весь мій час», – каже Оля, яка прийшла в один із великих приймальних пунктів у Варшаві, бажаючи «стати в пригоді» хоч якось, і на кілька тижнів стала однією з координаторок. Подібну всепоглинаючу залученість до процесу допомоги відчували й ті, хто приймав родини біженців у власних домівках. Про це розповідає Марина, мігрантка з України, яка багато років живе в Польщі та створила тут сім'ю:

> «Знехтування власними потребами та потребами сім'ї. Якщо у тебе під опікою стільки л ю д е й, як у мене, (…) то це виглядає так: знайди лікаря, зателефонуй туди, поїдь туди, відвези туди, і, як наслідок, потреби моєї родини відійшли на другий план. (…) Це щось на кшталт самопожертви, тільки я не впевнена, чи воно справді потрібне, тому що я вигораю зсередини, а від інших чую лише 'дай, дай, дай'.» (Марина, ґміна Ґостинін)

Незалежно від форми наданої допомоги, національності чи характеру мотивації, люди, які віддавали себе допомозі без залишку, швидко починали відчувати фізичне та психічне виснаження, яке самі визначали як вигорання. Ось як про це говорять Юлія – українська активістка з Познані, яка координує групу допомоги, та Аґа, що допомагає час від часу в різних пунктах у Варшаві:

> «Люди, які на початку кинулися на цю першу хвилю допомоги… я сама свого часу потребувала допомоги, тому що настільки сильно занурилася у волонтерство, що вигорання настало так швидко, що я сама цього не очікувала. Психічно почувалася дуже погано, і так сталося, що вся група, яку я… навколо мене зібралася група людей, і всі вони були дуже відкриті, емпатичні, і кожен із нас десь на третьому тижні відчув сильне вигорання. Ми бачили, що результати роботи зовсім інші, у нас не було фізичних сил навіть прийти на наступний збір, пакувати чергову допомогу, відправляти транспорт.» (Юлія, Познань)

> «Але з того, що здивувало… здивувало те, наскільки швидко. Наскільки швидко це сталося. Настільки швидко я вигоріла, що потребувала цієї перерви.» (Аґа, Варшава)

Перевтома і відчуття вигорання виникали не лише через суто фізичне навантаження, адже волонтерську роботу зазвичай поєднували з професійною діяльністю та сімейними обов'язками. Також величезний емоційний тягар приносило постійне перебування поруч із людськими трагедіями та певне безсилля у цих ситуаціях. Це поєднувалося з почуттям обов'язку, що накладало внутрішній примус бути постійно на зв'язку, не дозволяючи вимкнути телефон навіть вночі, адже завжди може знадобитися підтримка. Як розповідає Олександра:

> «О Боже, спочатку це було безперервно, цілодобово, включаючи вихідні. Так, це був кошмар. Спочатку, справді, це… упродовж перших кількох тижнів війни тривало без зупинки. Навіть посеред ночі, якщо телефон нас будив, доводилося просто вставати.» (Олександра, Замость)

Поряд із таким видом втоми з'являлися також звичайні дрібні напруження та роздратування, які завжди присутні в міжлюдських стосунках. Вони виникали через міжкультурні відмінності, а також звичні розбіжності в уподобаннях чи уявленнях про світ.

> «Ні, я навіть не знаю, чи правильним було б називати це труднощами у відносинах, правда? Думаю, що йшлося більше про те, що… Ну, по-перше, ми зовсім різні люди, правда? (…) Це ніколи не впливало на наші стосунки, але, мабуть, впливало на нерозуміння різних ситуацій, правда? Також, наприклад, це викликало очікування, що я, як чо-

ловік, допоможу їм у всьому і все за них організую, правда?» (Ігнацій, Варшава)

З'явилися також роздуми щодо соціального сприйняття допомоги та побоювання щодо звинувачень у надмірності допомоги чи вимогливості біженців:

«Другий (проблема) полягає в тому, що в цьому середовищі, в різних середовищах, але також у середовищі людей з інвалідністю чи їхніх опікунів, починає з'являтися, з самого початку була, така заздрість, відчуття якоїсь привілейованості, якась така заздрість.» (Ева, Варшава)

Такого роду історії про свої приватні або почуті фрустрації, роздратування чи тривоги, досліджувані особи розповідали, відповідаючи на запитання прямо. Вони підкреслювали, що це не є домінуюча тема їхньої історії допомоги. Вони ідентифікували джерела напруження у стресі та втомі обох сторін, а також у тому, що люди просто різні – мають різні потреби, звички та стилі спілкування.

Висновки

Тематика втоми, вигорання, а іноді й фрустрації, пов›язаної з наданням допомоги біженцям, з›являлася в наших інтерв›ю. Проте в жодному з них цей аспект не був домінуючим. Жодна з опитаних осіб не висловила жалю щодо свого залучення. Хіба що з›являлися роздуми про те, що можна допомагати більш розумно, з більшим турботою про себе, з більшою підтримкою оточення. Але це урок, який вони винесли з цього досвіду на майбутнє.

У цих «складних питаннях» допомоги видно відображення того, що є підґрунтям сьогоднішньої кремлівської пропаганди, а саме «втома поляків від українців», культурні різниці, вимогливість біженців тощо (Instytut Kościuszki, 2024). Проблема в тому, що з індивідуальних, анекдотичних історій формується домінуючий меседж, що має на меті викликати моральну паніку. Ставиться в suggesting, що таких важких і фрустраційних досвідів було так само багато, як і задовольняючих; що втома від культурних різниць така ж велика, як і позитивне здивування тим, скільки нас об'єднує і скільки обидві сторони можуть навчитися одна в одної, що просто не є правдою.

Маніпуляції фактами в цій сфері є руйнівними як для біженців, так і для тих, хто надає допомогу, оскільки їх досвід спотворюється, а їм втирають, що це є правдивим відображенням реальності. Цей невеликий текст лише сигналізує про проблему спотворення образу цього надзвичайно об'єднуючого досвіду польсько-українських відносин, який ми пережили навесні та влітку 2022 року. Ця тема має стати предметом більш глибокого наукового роздуму, а також занепокоєння з боку представників влади Польщі та України.

Literatura

1. Aleksandrowicz, T.R. (2023). *Podstawy walki informacyjnej*. Editions Spotkania.
2. Baszczak Ł., Kiełczewska A., Kukołowicz P., Wincewicz A., Zyzik R. (2022). *Pomoc polskiego społeczeństwa dla uchodźców z Ukrainy.* Polski Instytut Ekonomiczny,
3. CBOS (2022). *Polacy w obliczy wojny na Ukrainie*. Komunikat nr 86/2022, URL: https://cbos.pl/SPISKOM.POL/2022/K 086 22.PDF (dostęp: 5 sierpnia 2024 r.).
4. Cohen, S. (1972). *Folk Devils and Moral Panics: The Creation of the Mods and Rockers*. MacGibbon and Kee.
5. GUS (2022). *Pomoc udzielona przez gospodarstwa domowe mieszkańcom Ukrainy w I półroczu 2022 r. w świetle wyników badania budżetów gospodarstw domowych*. URL: https://stat.gov.pl/download/gfx/portalinformacyjny/pl/defaultaktualnosci/5486/34/1/1/pomoc_udzielona_mieszkancom_ukrainy_w_i_polroczu_2022_r._w_swietle_wynikow_badania_budzetow_gospodarstw_domowych.pdf (dostęp: 5 sierpnia 2024 r.).
6. Góraleczko, N.J. (2022). „Rosyjska dezinformacja zagrożeniem dla polskiej przestrzeni informacyjnej. Studium przypadku: wojna w Ukrainie w 2022 roku". *Wrocławskie Studia Politologiczne 31*, 47–65. DOI: 10.19195/1643-0328.31.4.
7. Instytut Kościuszki (2024, maj). *Kremlin Information Manipulation and Interference in the Lublin Triangle (Poland, Ukraine, Lithuania) and Moldova. Actors, Tactics, Techniques and Procedures*. URL: https://ik.org.pl/wp-content/uploads/2024/07/100624_Lublin-Triangle-Report_FINAL.pdf (dostęp: 5 sierpnia 2024 r.).
8. Kacprzak, I., (2024, 18 czerwca). „W Polsce rośnie liczba osób negatywnie nastawionych do uchodźców z Ukrainy. Dlaczego?, *Rzeczpospolita*. URL: https://www.rp.pl/spoleczenstwo/art40648561-w-polsce-rosnie-liczba-osob-negatywnie-nastawionych-do-uchodzcow-z-ukrainy-dlaczego (dostęp: 5 sierpnia 2024 r.).

9. Kalinowska, K., Kuczyński, P., Bukraba-Rylska, I., Krakowska, K. i Sałkowska, M. (2023). *Społeczeństwo łatwopalne. Praktyki pomagania uchodźcom wojennym z Ukrainy w 2022 roku w Polsce*. Collegium Civitas. DOI: 10.6084/m9.figshare.25102097.
10. Moreno-Jiménez, M.P., i Hidalgo Villodres, M.C. (2010). Prediction of burnout in volunteers. *Journal of Applied Social Psychology*, *40*(7), 1798–1818. DOI: 10.1111/j.1559–1816.2010.00640.x.
11. Puryear, C., Vandello, J.A., i Gray, K. (2024). Moral panics on social media are fueled by signals of virality. *Journal of Personality and Social Psychology.* DOI: 10.1037/pspa0000379.
12. Stradomska, M. (2022). *Zagadnienie kontroli emocji i wypalenia zawodowego na przykładzie pracy wolontaryjnej w wybranych placówkach medycznych*. ARCHEGRAPH.
13. Volkoff, V. (1999). *Psychosocjotechnika, dezinformacja – oręż wojny*. Wydawnictwo Antyk.