

**Deloitte.**



Wolontariat,  
który otwiera oczy

**Badanie wpływu zaangażowania  
w wolontariat na jakość życia**

# Spis treści

Wstęp	03
Czy wolontariat nas uszczęśliwia?	06
Kiedy pomaganie uszczęśliwia	10
Motywacja przede wszystkim	15
Zadowolenie z życia	19
Ile osób, tyle powodów	25
Doświadczenie, które zmienia	28
Doświadczenie jedyne w swoim rodzaju	32
Najważniejsze wnioski	34
Badanie, które może nieść zmianę	35
Autorzy raportu	38
Komentatorzy raportu	39



Akcja św. Mikołaj dla Seniora, Deloitte Gdańsk 2024, fot. Natalia Studzińska

# Wstęp

## Pomaganie niesie szczęście, *ale nie jest proste*

W ostatnich latach rosnące zainteresowanie dobrostanem psychicznym przyciąga uwagę badaczy i praktyków. Coraz więcej badań wskazuje na pozytywny wpływ dobrostanu na zdrowie, sympatię innych oraz relacje. Jako istoty społeczne wiemy, że bliskie więzi, wspieranie się oraz pomaganie sobie nawzajem wzmacniają poczucie zadowolenia, czyniąc nas szczęśliwymi. Jednak nie tylko ci, którzy otrzymują pomoc, korzystają z tej relacji. Ci, którzy pomagają innym – zwłaszcza poprzez wolontariat – również doświadczają poprawy swojego dobrostanu. Dlatego właśnie wolontariat staje się coraz popularniejszy jako sposób na poprawę jakości zarówno życia innych, jak i swojego. To tworzy powszechne przekonania, np.: „Pomagaj innym, a będziesz szczęśliwszy!”, czy: „Pomaganie to sposób na poradzenie sobie z własnymi problemami”. Zależność ta nie umyka także uwadze pracodawców, którzy zauważają, że szczęśliwy pracownik to bardziej zaangażowany, twórczy członek zespołu, przyczyniający się do budowania pozytywnej atmosfery w miejscu pracy. Choć istnieje wiele badań potwierdzających tę tezę, okazuje się, że związek pomiędzy wolontariatem a szczęściem jest znacznie bardziej złożony.

Po pierwsze, większość badań nad tą zależnością opiera się na korelacjach, które porównują grupy osób angażujących się w wolontariat i tych, które tego nie robią – i rzeczywiście, ci pierwsi wydają się szczęśliwsi. Jednak trudno powiedzieć, czy to osoby szczęśliwsze częściej pomagają, czy pomaganie prowadzi do zwiększenia poczucia szczęścia. Badania eksperymentalne, analizujące stan emocjonalny przed i po zaangażowaniu w wolontariat, nie dają jeszcze jednoznacznych odpowiedzi. Po drugie, „szczęście” to pojęcie niejednoznaczne – chwilowa satysfakcja jest czymś innym niż głębsze poczucie sensu i spełnienia. Obydwa te aspekty często są mylnie traktowane jako jedno.

Rodzi się więc pytanie: na jakie aspekty dobrostanu wpływa wolontariat? Jak dotąd, badania w tej dziedzinie były ograniczone, co stało się dla nas motywacją, do własnych analiz. Nasz projekt miał dwa cele. Pierwszy – naukowy, polegający na zrozumieniu mechanizmów, które rządzą zależnością między pomaganiem a poczuciem szczęścia. Drugi – praktyczny, mający pomóc organizacjom pozarządowym,

firmom oraz wolontariuszom mądrze planować inicjatywy wolontariackie, tak aby sprzyjały one dobrostanowi wszystkich zaangażowanych stron.

Wyniki naszych badań okazały się fascynujące i niejednoznaczne. Część z nich potwierdza dotychczasowe ustalenia, wzbogacając je o nowe wnioski; inne przynoszą świeże, odkrywcze perspektywy, które mogą stać się inspiracją dla dalszych badań. Na bazie naszych ustaleń przygotowaliśmy dwa artykuły naukowe. Pierwszy, zatytułowany *When Helping Brings Happiness: Changes in Psychological Well-being and Life Satisfaction and the Motivation to Help in Participatory Volunteering* („Kiedy pomaganie uszczęśliwia. Zmiany w dobrostanie psychicznym i zadowoleniu z życia a motywacja do pomagania w wolontariacie angażującym zasoby osobiste”), opisujący mechanizmy relacji między pomaganiem

a szczęściem, został już opublikowany w renomowanym czasopiśmie „Polskie Forum Psychologiczne”. Drugi, dotyczący wolontariatu organizowanego przez firmy, zatytułowany *Volunteerism as a Method of Building Employee Well-being in a Sustainable Development Strategy* („Wolontariat jako metoda budowania dobrostanu pracowników w strategii zrównoważonego rozwoju”), przechodzi etap recenzji w czasopiśmie „Sage Open”. Mamy nadzieję, że wyniki naszego projektu staną się inspiracją zarówno dla środowisk akademickich, jak i praktyków organizujących wolontariat.



### **dr hab. Beata Krzywosz-Rynkiewicz, prof. UWM**

Kierownik Katedry Psychologii Klinicznej, Rozwoju i Edukacji na Wydziale Nauk Społecznych UWM, opiekunka naukowa badania

## **Wzmacniamy tych, którzy pomagają**

Gdy zostałam wolontariuszką w Szlachetnej Paczce, miałam za sobą trudne doświadczenia życiowe, stabilną pracę, dorosłe dzieci i przekonanie, że czas wrócić do bardziej zaangażowanego wolontariatu. Już wcześniej wiedziałam, że w Polsce jest wiele osób, którym trudno jest związać koniec z końcem, ale doświadczenie bezpośredniego spotkania z tymi rodzinami, zmieniło mój sposób patrzenia na pomaganie – i na siebie samą.

Pierwsze rodziny, które odwiedziłam, pokazały mi, jak niewiele potrzeba, by zmienić czyjeś życie, a jednocześnie, jak ogromnego wysiłku wymaga organizowanie takiej pomocy. Wręczając paczki, byłam wzruszona wdzięcznością obdarowywanych, a zarazem zdumiona skalą problemów społecznych, o których wcześniej wiedziałam niewiele. Bardzo szybko zobaczyłam, jak głęboki wpływ miało to doświadczenie na mój dobrostan. Wolontariat pozwolił mi poczuć, że mogę realnie wpływać na życie innych ludzi, a jednocześnie nauczył mnie, jak ważne jest dbanie o siebie – o swoje emocje, energię i równowagę.



Źródło: Beata Zawrzel, Szlachetna Paczka

Pomaganie może dawać siłę i poczucie sensu, ale bez wsparcia i przemyślanej organizacji niesie też ryzyko wypalenia.

Ten raport jest próbą zrozumienia, jak wolontariat wpływa na psychikę i dobrostan wolontariuszy. Z perspektywy organizacji pozarządowych, wiedza ta ma strategiczne znaczenie. Pozwala lepiej planować działania, wzmacniać relacje z wolontariuszami i projektować inicjatywy, które rozwijają zarówno ludzi, jak i same organizacje. Umożliwia też budowanie trwałych partnerstw z biznesem, dla którego zaangażowanie społeczne coraz częściej staje się elementem strategii zrównoważonego rozwoju.

Mam nadzieję, że ta publikacja stanie się początkiem rozmowy o tym, jak wspólnie tworzyć wolontariat, który nie tylko zmienia życie osób potrzebujących, ale także wzmacnia i inspiruje tych, którzy pomagają.

**Joanna Sadzik**

prezeska

Stowarzyszenia WIOSNA



## Wolontariat, który przynosi zmianę

Oddajemy w wasze ręce raport, który otwiera oczy, porusza serca i – mam nadzieję – przynosi zmianę: zmianę myślenia o wolontariacie i zaangażowaniu społecznym. Liczę na to, że będzie to wartościowa lektura nie tylko dla organizacji pozarządowych i wolontariuszy, ale również dla firm i osób odpowiedzialnych w nich za zrównoważony rozwój.

Kiedy zastanawiamy się, jak mądrze pomagać, myślimy nie tylko o tym, by nasza pomoc miała realny wpływ na życie innych, ale też o tym, jak to robić, by zadbać również o potrzeby pomagających. W kryzysie mobilizujemy się błyskawicznie, ale co zrobić, by mądre pomaganie nie było zrywem, a długotrwałym procesem? By nie wypalało pomagających, tylko dawało im siłę i poczucie sprawczości? Jak na trwałe wpisać wolontariat w kulturę firm i społeczności, by rozwijał zarówno ludzi, jak i całe organizacje? Te pytania sprowokowały nas do zgłębienia tego tematu.

Postanowiliśmy podejść do niego od strony naukowej, zapraszając panią profesor Beatę Krzywosz-Rynkiewicz z Uniwersytetu Warmińsko-

Mazurskiego do wspólnego poszukiwania odpowiedzi na pytanie: jak wolontariat wpływa na dobrostan psychiczny człowieka. Kolejnym krokiem było znalezienie partnera, który działania wolontariackie prowadzi od lat, wzniosł proces pomagania na najwyższy poziom i pracuje z dużymi grupami wolontariuszy – tak do projektu dołączyło Stowarzyszenie WIOSNA, które jest organizatorem Szlachetnej Paczki.

Z perspektywy Fundacji Deloitte najciekawszy w tym badaniu okazał się wątek wolontariatu pracowniczego. W ostatnim czasie mocno zmieniają się oczekiwania pracowników wobec pracodawców. Wkraczające na rynek pracy młode pokolenia, dla których równowaga między życiem zawodowym a prywatnym jest priorytetem, oczekują wsparcia w rozwoju zawodowym i dbania o ich dobrostan, ale też wyższego celu niż sam wynik biznesowy. Czy jednym z rozwiązań może stać się dobrze zorganizowany wolontariat pracowniczy?

Z doświadczeń akcji przeprowadzanych w Deloitte widzimy, że osoby biorące udział w wolontariacie są bardziej zaangażowane w zadania zawodowe,

chętniej pomagają kolegom i pozytywnie oceniają swoje miejsce pracy. Budują też silniejszą kulturę organizacyjną i zaufanie do firmy, co przekłada się na większe zaangażowanie w pracę. Z perspektywy pracowników uczestnictwo w wolontariacie może być szansą na poczucie sprawczości i dostrzeżenie namacalnych efektów swoich działań, które nie zawsze są możliwe w codziennej pracy. Dla firm natomiast większe zaangażowanie pracowników oznacza lepszą wydajność, mniejszą rotację i silniejsze zespoły. Sugeruje to, że wolontariat nie tylko wpisuje się w strategię zrównoważonego rozwoju, ale także ma korzystny wpływ na satysfakcję zawodową, motywację i ogólne postrzeganie miejsca pracy przez pracowników. Ale czy na pewno?

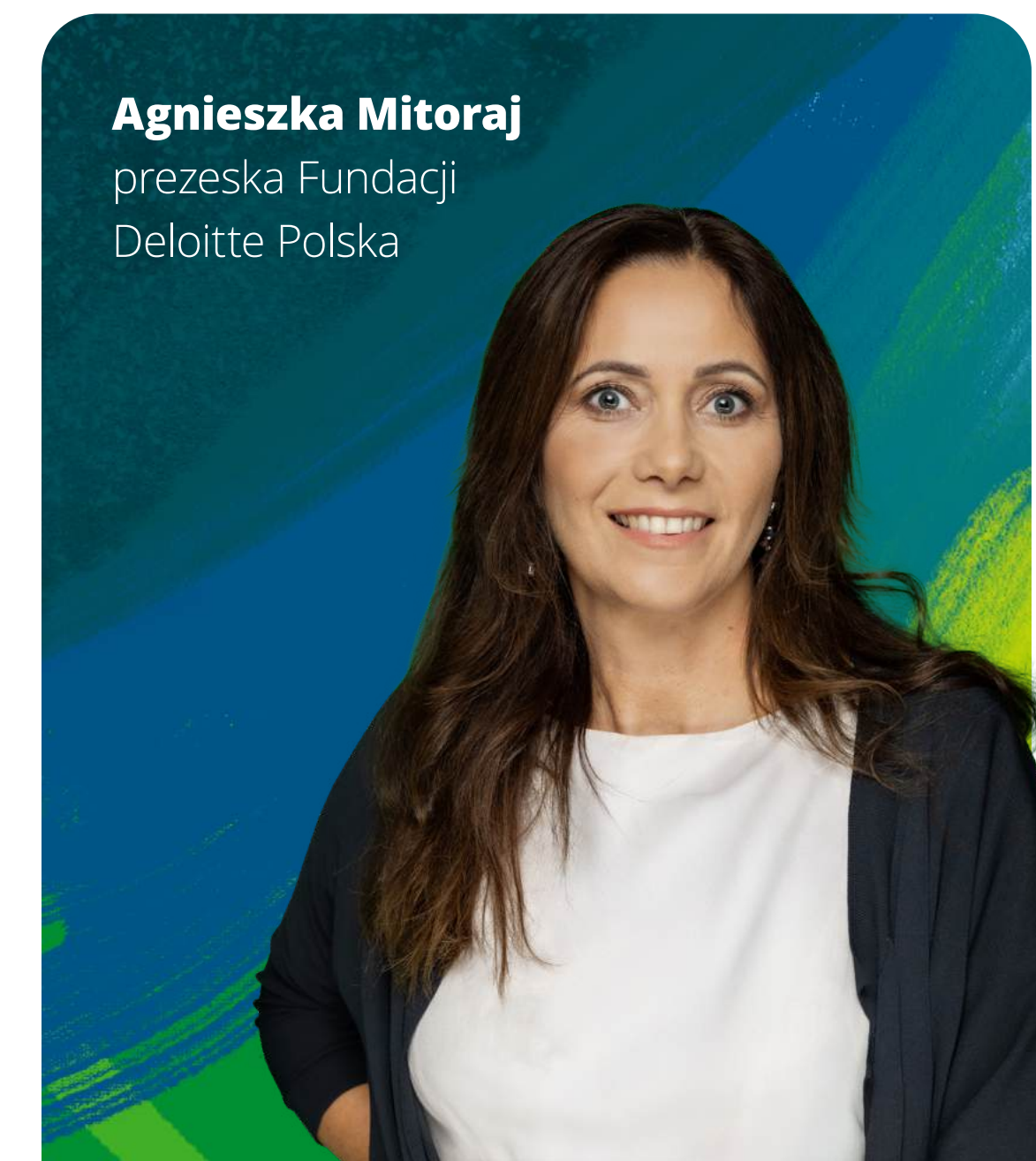
Wolontariat to również wymagająca aktywność, która wiąże się z wysiłkiem i ryzykiem dużego obciążenia, dlatego powinien być dobrze zorganizowany, przemyślany, umieszczony w szerszym kontekście strategii biznesowej firmy. Jak sama nazwa wskazuje, wolontariat powinien być dobrowolny, a nie traktowany jako narzędzie naprawcze, integracyjne czy zaradcze dla zespołów lub pracowników w

kryzysie zawodowym. Nie powinien też być PR-ową przykrywką dla nieetycznych działań firmy. W takich przypadkach zaangażowanie wolontariackie może przynieść skutek odwrotny od oczekiwanego.

Jak więc robić to dobrze i mądrze? Zapoznajmy się z wynikami badania i rozpocznijmy szerszą dyskusję na ten temat. Liczymy, że włączą się w nią wszystkie strony procesu – wolontariusze, NGO i biznes.

Zapraszam do lektury.

**Agnieszka Mitoraj**  
prezeska Fundacji  
Deloitte Polska



# Czy wolontariat nas uszczęśliwia?

Szczęście niejedno ma imię. Dla jednej osoby będą to wakacje w tropikalnym raju, dla drugiej – kolacja z przyjaciółmi. Jest też grupa osób, dla których prawdziwym szczęściem są nieprzemakające buty, ciepła kurtka na zimę, zeszyty do szkoły czy myśl, że następnego dnia cała rodzina będzie mogła zjeść obiad. Rosnąca liczba badań dowodzi też, że dla wielu osób źródłem zadowolenia jest pomoc innym. Pomagając drugiej osobie, mamy ogromną szansę pomóc również sobie. Uśmiech człowieka, któremu zawaliło się życie, a dzięki naszemu wsparciu widzi isierkę nadziei, rzeczywiście może uszczęśliwiać. W związku z tym w ostatnim czasie coraz większą popularnością cieszą się różne formy wolontariatu, a świadomość społeczna stale rośnie. Dziś coraz częściej mówi się o osobach wykluczonych, z niepełnosprawnościami, w kryzysie bezdomności, z doświadczeniem uchodźstwa, mniejszościach, a także osobach starszych lub samotnych, i zwraca się uwagę na ich problemy: na to, że od lat grupy te pozostawione są same sobie, często bez dostępu do podstawowych usług i praw.

To może zachęcać do traktowania pomagania jako sposobu na zyskanie życiowej satysfakcji lub antidotum na brak szczęścia. Badania rzeczywiście dowodzą<sup>1</sup>, że u osób pomagających poziom zadowolenia z życia jest wyższy niż u ludzi, którzy nie angażują się w akcje społeczne. Według niektórych analiz wolontariusze są na przykład mniej podatni na depresję i mają większe poczucie własnej wartości.

**Ale czy faktycznie pomaganie zwiększa poczucie szczęścia, czy po prostu ludzie szczęśliwsi częściej pomagają?** Postanowiliśmy sprawdzić, jak rzeczywiście wygląda zależność między dobrostanem człowieka a zaangażowaniem się w wolontariat. Podążanie w działaniach za wartościami, które deklarujemy, daje spokój i pewność siebie. Poprawa samopoczucia i podnoszenie satysfakcji z tego, co robimy i osiągamy, to uzupełnienie przepisu na udane i szczęśliwe życie.

Niesienie pomocy jest na pewno ważne społecznie – realizuje wartości, które wszyscy szanujemy, a jeżeli dodatkowo uszczęśliwia, to są to bardzo mocne argumenty, by wzmocnić i rozpowszechnić wolontariat. Pomogą one w decyzjach mogących usprawnić funkcjonowanie organizacji pozarządowych, rekrutację wolontariuszy i walkę z nierównościami.

1. Kushlev, K., Heintzelman, S. J., Lutes, L. D., Wirtz, D., Kanippayoor, J. M., Leitner, D., Diener, E. (2020). Does happiness improve health? Evidence from a randomized controlled trial. *Psychological Science*, 31(8), 990-1003. <https://doi.org/10.1177/0956797620919673>

Aknin, L. B., Whillans, A. V., Norton, M. I., Dunn, E.W. (2019). Happiness and prosocial behavior: An evaluation of the evidence. *World Happiness Report 2019*. Sustainable Development Solutions Network;

Jenkinson, C. E., Dickens, A. P., Jones, K., Thompson-Coon, J., Taylor, R. S., Rogers, M., Bamba, C. L., Lang, I., Richards, S. H. (2013). Is volunteering a public health intervention? A systematic review and metaanalysis of the health and survival of volunteers. *BMC Public Health*, 13(1), 773-783. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-13-773>



## Kilka słów o pomaganiu

Szlachetna Paczka organizowana przez Stowarzyszenie WIOSNA to program społeczny, który od ponad dwudziestu lat umożliwia bezpośrednią pomoc najbardziej potrzebującym: osobom starszym i osamotnionym, rodzinom wielodzietnym czy poszkodowanym w wyniku nieszczęśliwego wypadku, osobom chorym i z niepełnosprawnościami. To program, który niesie szczęście. Paczka dociera do osób, które często pozostawione są ze swoimi trudnościami same sobie, z dala od wzroku i zainteresowania drugiego człowieka. Nie proszą one o pomoc, mimo że bardzo jej potrzebują; są niewidzialne dla systemu.

Podstawą zarówno całego programu, jak i obecnych działań wielu organizacji pozarządowych jest idea mądrego pomagania. Sprane i zniszczone ubrania – a wśród nich strój wieczorowy – na zbiórce dla osób, które nie mają dachu nad głową... Stosy niepotrzebnych skarpet dla uchodźców na dworcu, choć w danym momencie największą potrzebą są środki higieniczne i suchy prowiant... Oto czym mądre pomaganie nie jest.

**Mądre pomaganie zaczyna się od każdego z nas.** Jeśli chcemy zrobić coś dobrego i pomóc ludziom, którzy mają mniej szczęścia niż my, kluczem jest podjęcie świadomej decyzji.

Wybierając organizację, zastanówmy się, jakie idee są nam bliskie. Przed podjęciem działań zweryfikujmy inicjatywę, w którą chcemy się zaangażować. Zanim zaniemiemy reklamówkę ubrań do siedziby organizacji, sprawdźmy, jakie są jej aktualne potrzeby. Być może obecnie najlepszym sposobem na pomoc jest wsparcie konkretnej zbiórki, a być może dołączenie do akcji wolontariatu. To małe kroki, które niosą dużą zmianę.

Idea mądrego pomagania jest też kluczowa w pracy organizacji pozarządowych. **Jeśli niesione wsparcie ma doprowadzić do realnej zmiany, system pomocy musi być przemyślany i dobrze zaplanowany.** Powinien odpowiadać na konkretne potrzeby osób w kryzysie, ale też nie wyręczać ich w zmaganiach z trudnościami. Chodzi o stworzenie warunków do tego, by potrzebujący je pokonali i samodzielnie radzili sobie na co dzień. By nie uzależnili się od wsparcia ze strony innych, ale nabrali motywacji i pewności do działania. Odzyskali poczucie godności, wiarę w siebie i samodzielnie wyszli z trudnej sytuacji. A jednocześnie na każdym etapie mieli poczucie, że nie są sami. Mądre pomaganie to więcej niż działanie na rzecz dobra. **Mądre pomaganie zostawia ślad. Zmienia. Łączy.**

Aby było to możliwe, ważne są rozwiązania systemowe i przemyślane projekty. Odpowiednia komunikacja, wypracowane procedury, łączenie zasobów, współpraca osób z różnych środowisk. To sprawia, że pomaganie jest łatwiejsze, sprawniejsze i skuteczniejsze. W rezultacie przyczynia się do zmiany życia większej liczby osób. Co to oznacza w praktyce? Jak pokazuje przykład Szlachetnej Paczki, najwięcej energii i zaangażowania wyzwala się w ludziach wtedy, gdy spotykają się oni z drugim człowiekiem, poznają jego historię – gdy robią coś więcej niż wrzucenie kilku monet do puszki. Sytuacja, w której konkretny człowiek pomaga konkretnemu, zmagającemu się z trudnościami, człowiekowi sprawia, że osoba w potrzebie ma poczucie, iż nie jest sama. Daje jej impuls do zmiany, ale też skutkuje tym, że pomagający zyskuje poczucie sprawczości – a w konsekwencji motywuje go to do dalszego pomagania.

Współpraca i łączenie różnych osób – wolontariuszy z potrzebującymi, świata biznesu z działaczami społecznymi – sprawia, że pomaganie jest skuteczniejsze. Odpowiednie narzędzia i tworzone struktury mogą pomóc w tym, aby te spotkania miały jak największy wpływ na trwałe zmiany w życiu potrzebujących i pomagających. Tworzą one warunki do samodzielności i samorealizacji. Osoby, które lepiej radzą sobie w życiu, pomagają sobie wzajemnie i same się organizują. Tego typu podejście może wpłynąć na realne zmniejszenie problemów takich jak ubóstwo, wykluczenie, nierówność szans.



## To oni pomagają nieść pomoc

Ważną częścią pozytywnej zmiany w życiu najbardziej wykluczonych członków społeczności są wolontariusze. Wolontariat to znacznie więcej niż praca i zaangażowanie w słuszną sprawę. To sposób myślenia o świecie i swojej roli w społeczeństwie. Jak podaje CBOS, w 2023 roku jako wolontariusz pracowało 8% Polaków<sup>2</sup>. Ile ludzi, tyle opinii – dlatego rodzaje wolontariatu także są różne.

Jednym z nich jest wolontariat akcyjny, czyli krótkoterminowy. To bardzo popularna forma wolontariatu, bez której – z czego być może większość z nas nie zdaje sobie sprawy – nie odbywałyby się większość imprez masowych, festiwali czy wydarzeń okolicznościowych. W tej formie realizowane są m.in. wszelkie kwesty i zbiórki pieniędzy, np. w dzień Wszystkich Świętych na cmentarzach czy zbiórki artykułów spożywczych w supermarketach. Kolejnym rodzajem wolontariatu może być wolontariat długoterminowy. Dana osoba angażuje się w pomaganie w perspektywie kilkumiesięcznej, ponieważ identyfikuje się z ideami lub celami konkretnej organizacji. Należy jednak pamiętać, że zaangażowanie może mieć w ciągu roku okresy różnego natężenia. Widać to na przykładzie

Szlachetnej Paczki – wolontariusze, którzy realizują tę formę wolontariatu, angażują się w program najmocniej w okolicach października-grudnia.

Wolontariat mogą podjąć także dzieci i młodzież. Widzisz grupę uczniów, która sprząta śmieci w parku? Albo dzieciaki, które zbierają środki na schronisko dla zwierząt przed swoją szkołą? Wolontariat szkolny to przestrzeń do tego, by już od małego uczyć empatii. W wielu krajach wolontariat jest obowiązkowym uzupełnieniem programów edukacji na wszystkich poziomach. W Polsce coraz więcej szkół i nauczycieli zwraca uwagę na jego wartość, ale nadal stanowi on element dodatkowy, obecny tylko w części szkół.

Na wolontariat decydują się także nie tylko indywidualne osoby. Zrównoważony rozwój jest obecnie jednym z głównych trendów w strategiach biznesowych przedsiębiorstw. Jednym ze sposobów na realizację tego celu jest wolontariat pracowniczy, który zyskuje na popularności szczególnie w międzynarodowych korporacjach. Powód jest prosty: to forma zaangażowania przynosząca korzyści każdemu. Szlachetna Paczka od lat umożliwia i ułatwia czynienie dobra – także w biznesie, rozwijając

ideę wolontariatu pracowniczego. To inicjatywa, w której pracownicy-wolontariusze firmy aktywnie angażują się w akcje charytatywne lub społeczne. Efekty ich współpracy przekładają się na zwiększenie wpływu działań społecznych instytucji, integrację zespołu wokół wspólnego celu, zwiększenie zaangażowania i odkrycie nowych talentów w grupie. Wolontariat pracowniczy to nie tylko działanie, ale także budowanie wartościowej społeczności. Pozwala on tworzyć więź między pracownikami oraz motywować kolejne osoby do zaangażowania. Tego typu wolontariat to także świetny sposób na budowanie pozytywnych relacji oraz szansa na rozwój umiejętności miękkich, takich jak komunikacja, zarządzanie czasem czy zdolności przywódcze. Pracownicy uczą się radzenia sobie w różnych sytuacjach, co przekłada się na ich rozwój zarówno zawodowy, jak i osobisty. Wolontariat pracowniczy może też działać jako doskonałe narzędzie motywacyjne i integracyjne. Osoby, które widzą, że ich firma wspiera akcje społeczne, czują większe zaangażowanie i dumę z przynależności do organizacji, co przekłada się na ich wydajność i lepszą codzienną pracę.



Akcja Święty Mikołaj dla Seniora 2024, fot. Olga Minnebaeva

2. Centrum Badania Opinii Społecznej, Aktywności i doświadczenia Polaków w 2023 roku, nr 11/2024, [online:] [https://www.cbos.pl/SPISKOM.POL/2024/K\\_011\\_24.PDF](https://www.cbos.pl/SPISKOM.POL/2024/K_011_24.PDF) [dostęp: 23.11.2024].



Zadowolenie z pracy sprawia zaś, że osoby te stają się również bardziej zadowolone z własnego życia.

Z kolei przedsiębiorstwa zaangażowane w działalność charytatywną i społeczną zyskują pozytywny wizerunek w oczach klientów czy partnerów. Odpowiedzialna firma dba o coś więcej niż tylko zyski. Jednocześnie dobrze działający wolontariat pracowniczy może nieść także korzyści ekonomiczne – sprawia, że pracownicy są szczęśliwsi, co przekłada się na efektywniejszą pracę, a w konsekwencji na lepsze wyniki, rzadsze zwolnienia chorobowe czy mniejsze problemy ze zdrowiem psychicznym. Może też zastąpić część spotkań integracyjnych czy szkoleń, które na co dzień organizowane są przez działy HR.

Współpraca z firmami niesie korzyści ekonomiczne także trzeciemu sektorowi. Wsparcie ze strony świata biznesu pozwala odciążyć budżet i przeznaczyć środki, które miały zostać wydane na cele umożliwiające codzienne funkcjonowanie organizacji, na niesienie pomocy i walkę z nierównościami.

**Sprawnie działający wolontariat może zatem nie tylko uszczęśliwiać pojedyncze osoby, ale też wpłynąć na rozwój świata biznesu i ułatwić funkcjonowanie organizacji pozarządowych.**

fot. Robert Krawczyk, Szlachetna Paczka





# Kiedy pomaganie uszcześliwia

Osoby decydują się na wolontariat z bardzo różnych powodów. Każdemu z wolontariuszy towarzyszy też ogrom różnych emocji. Wspólne jest jedno: zmiana.

W ramach współpracy Fundacji Deloitte Polska, Stowarzyszenia WIOSNA i Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego postanowiliśmy przeprowadzić unikatowe badanie, które pozwoli zrozumieć, w jaki sposób wolontariat łączy się z poczuciem zadowolenia z życia. Chcieliśmy dowiedzieć się, jakie mechanizmy rządzą powzięciem decyzji o udziale w wolontariacie i jak je odnieść do sytuacji życiowej oraz zawodowej osób, które podejmują wysiłek pomagania innym. Czy wolontariat jest uniwersalnym narzędziem do poprawy dobrostanu, relacji w grupie, rodzinie i miejscu pracy? W ten sposób zrodziło się *Badanie wpływu zaangażowania w wolontariat na jakość życia*. Projekt został zrealizowany w ramach grantu Fundacji Deloitte Polska.

Na bazie badania powstały dwa artykuły naukowe autorstwa **prof. Beaty Krzywosz-Rynkiewicz**, które są publikowane w punktowanych, renomowanych wydawnictwach naukowych – „Polskim Forum Psychologicznym” i „Sage Open”:

- ***When Helping Brings Happiness: Changes in Psychological Well-being and Life Satisfaction and the Motivation to Help in Participatory Volunteering*** autorstwa Beaty Krzywosz-Rynkiewicz, opublikowany w 2024 roku w czasopiśmie „Polskie Forum Psychologiczne”, XXIX(2), s. 113–134 [dostęp online <https://doi.org/10.34767/PFP.2024.02.01>]
- ***Volunteerism as a Method of Building Employee Well-being in a Sustainable Development Strategy*** autorstwa Beaty Krzywosz-Rynkiewicz i Haliny Frańczak, obecnie w procesie recenzji w czasopiśmie „Sage Open”.

## Grupa badawcza i metodologia

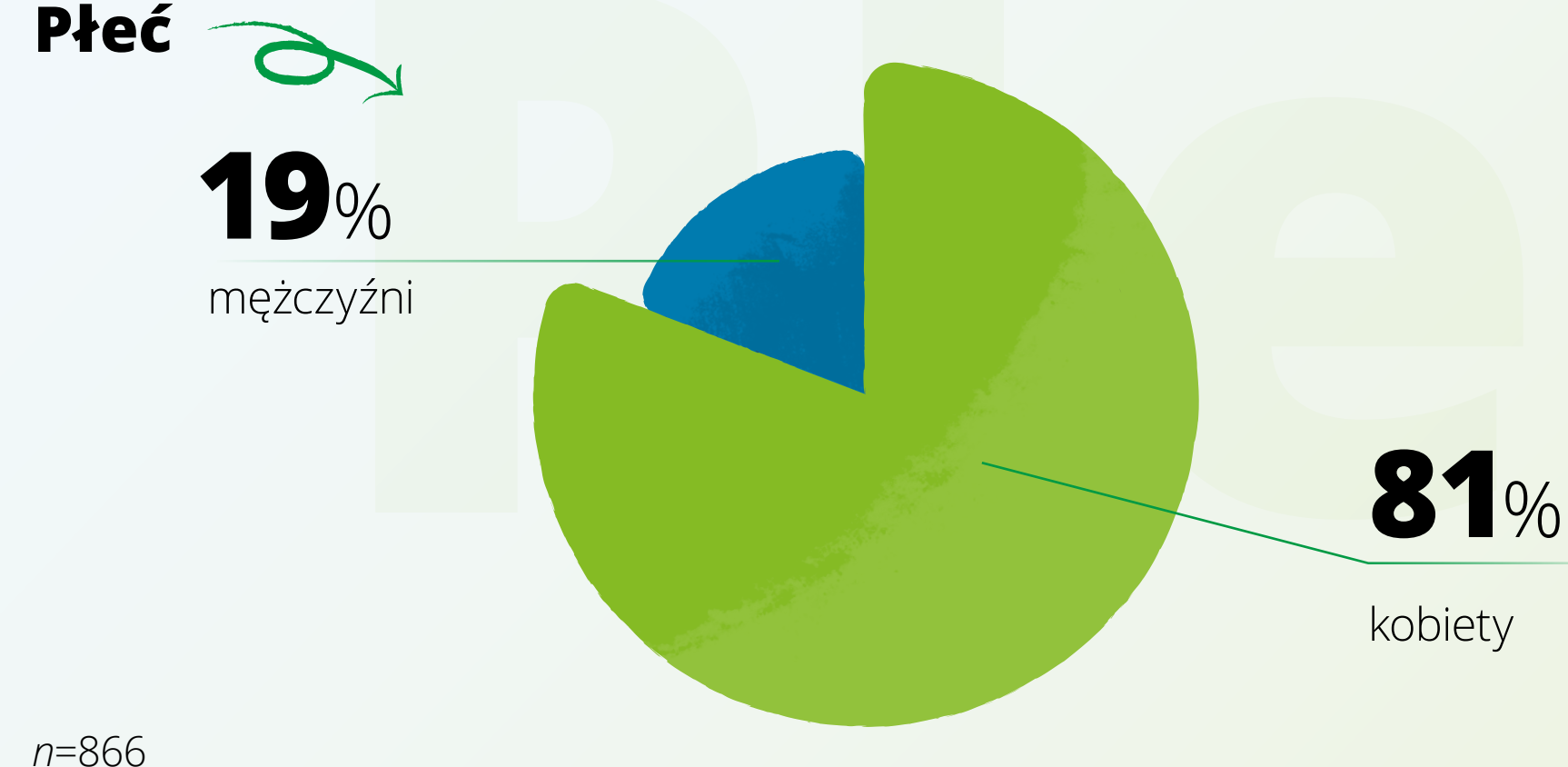
Badanie zostało przeprowadzone w 2023 roku w ciągu trzech miesięcy trwania Szlachetnej Paczki. Uczestników zbadano na początku programu oraz po jego zakończeniu. W pierwszym pomiarze wzięło udział 20% osób, które na dzień rozpoczęcia badania były aktywnymi wolontariuszami Szlachetnej Paczki i nie rozpoczęły jeszcze procesu odwiedzania potrzebujących rodzin. W drugim pomiarze, po zakończeniu akcji, wzięły udział 922 osoby (12% wolontariuszy). W analizie wykorzystano dane od 876 respondentów uczestniczących w obu pomiarach. Badanie było poufne i objęto nim jedynie tych wolontariuszy, którzy wyrazili na nie zgodę. Dodatkowo w trakcie trwania akcji i po jej zakończeniu przeprowadzono badania jakościowe w formie wywiadów z poszczególnymi wolontariuszami, żeby jeszcze lepiej zanalizować ich motywację do działania i efekty psychologiczne zaangażowania wolontariackiego.

Do celów badania należało między innymi zrozumienie mechanizmów i motywacji podejmowania decyzji o udziale w wolontariacie oraz jego wpływu na zadowolenie z życia, poczucie spełnienia, satysfakcji z budowanych relacji społecznych i zawodowych.

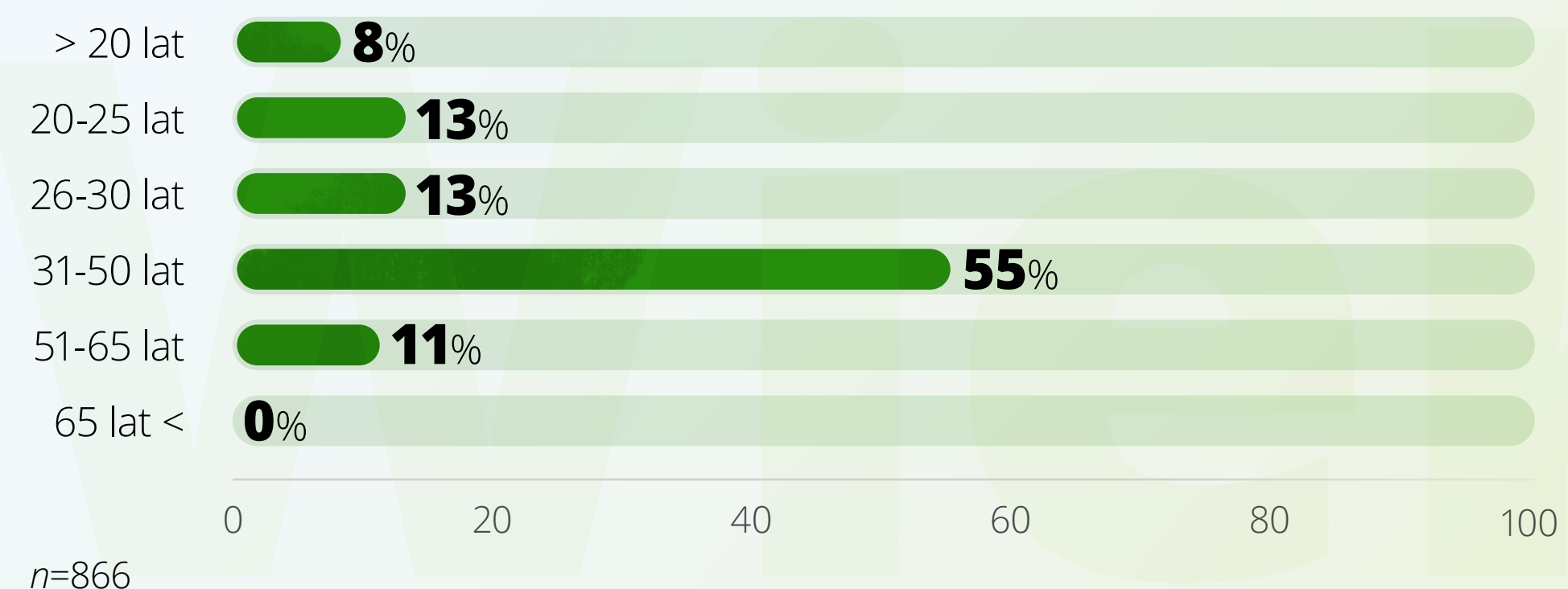
W badaniu wzięły udział w większości kobiety – 81%, mężczyźni stanowili 19%. Największą grupę badanych stanowiły osoby w wieku 31-50 lat (55%), pozostałe grupy wiekowe rozkładały się dość równomiernie na poziomie ok. 12% (patrz wykres – wiek badanych). Ponad połowa wolontariuszy to osoby z wyższym wykształceniem (54%), średnie wykształcenie posiadało 43% badanych, a 3% podstawowe. Badane osoby w większości (64%) pracują, 10% z nich się uczy, a 10% łączy naukę z pracą. Ciekawie wygląda rozkład ze względu na miejsce zamieszkania – 32% reprezentuje duże miasta, 29% wsie, 26% małe miasta i 13% bardzo duże miasta, tylko 1 osoba pochodziła ze średniego miasta do 100 tys. mieszkańców.

## Demografia uczestników badania

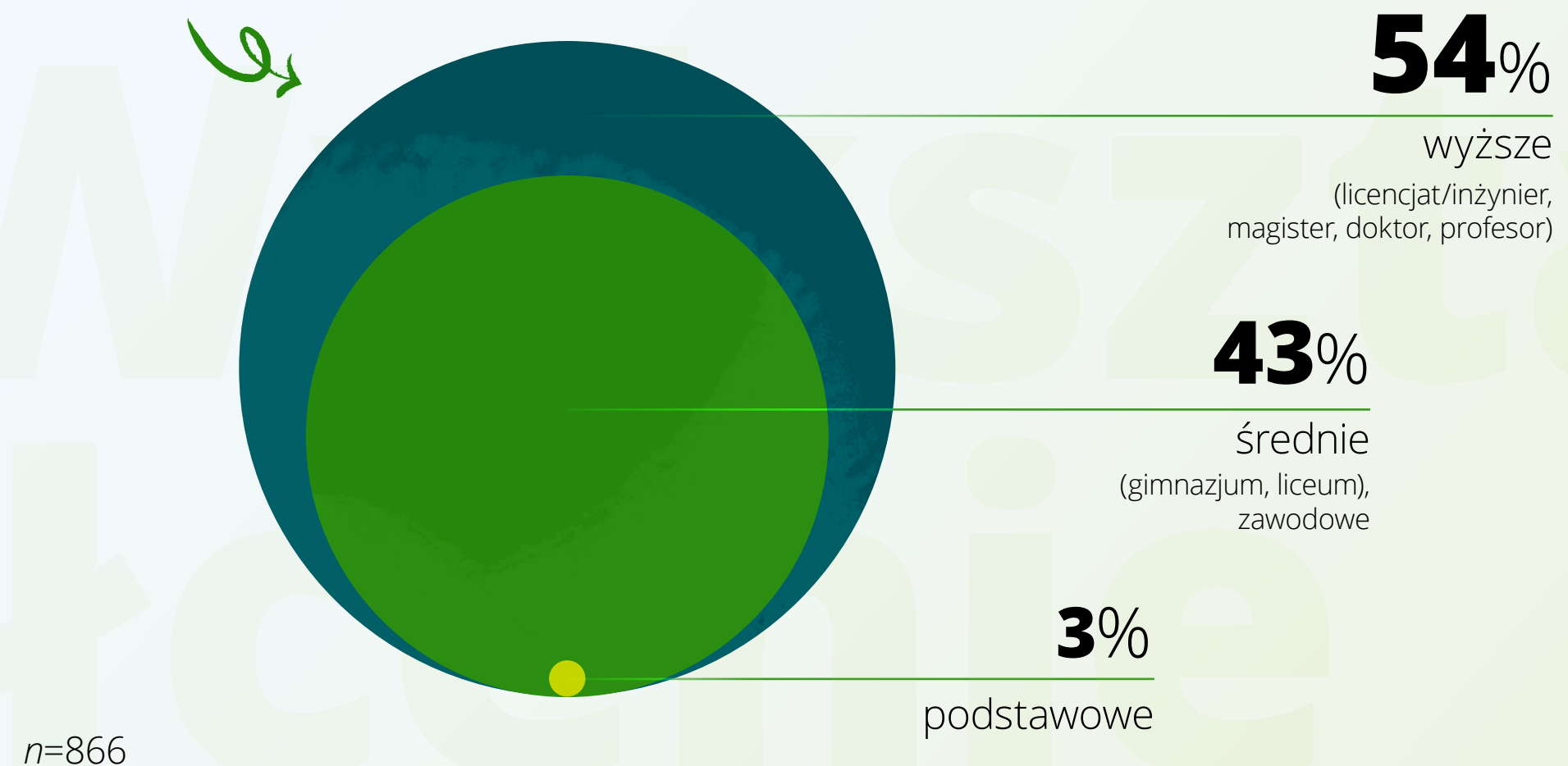
### Płeć



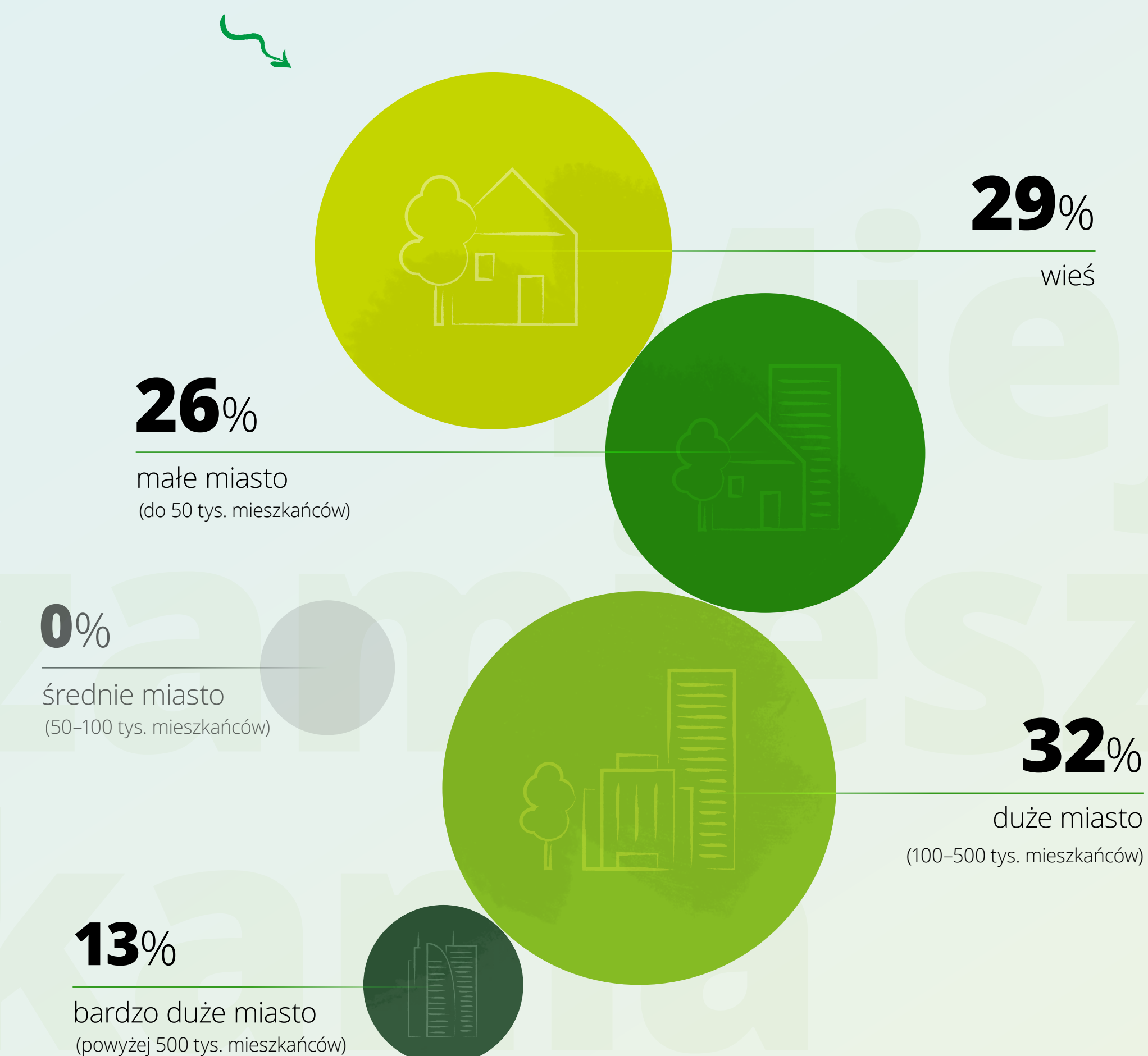
### Wiek



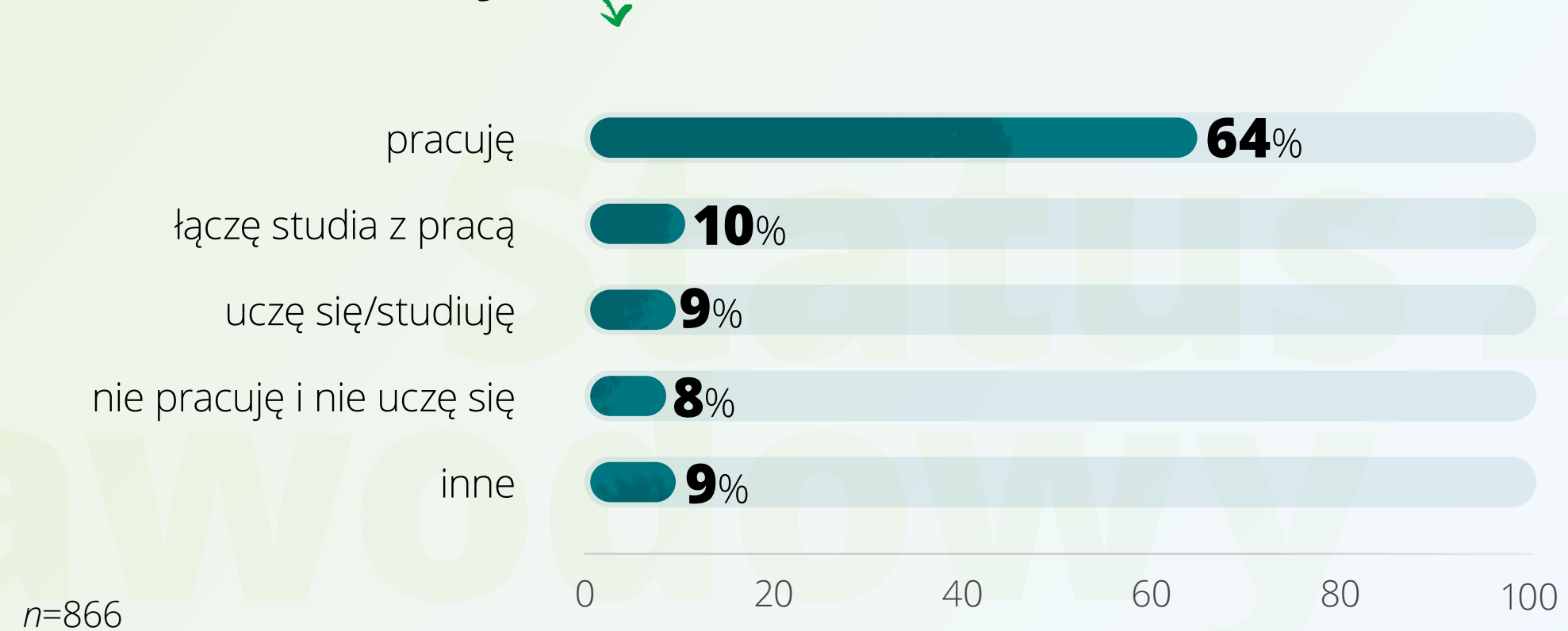
## Wykształcenie



## Miejsce zamieszkania

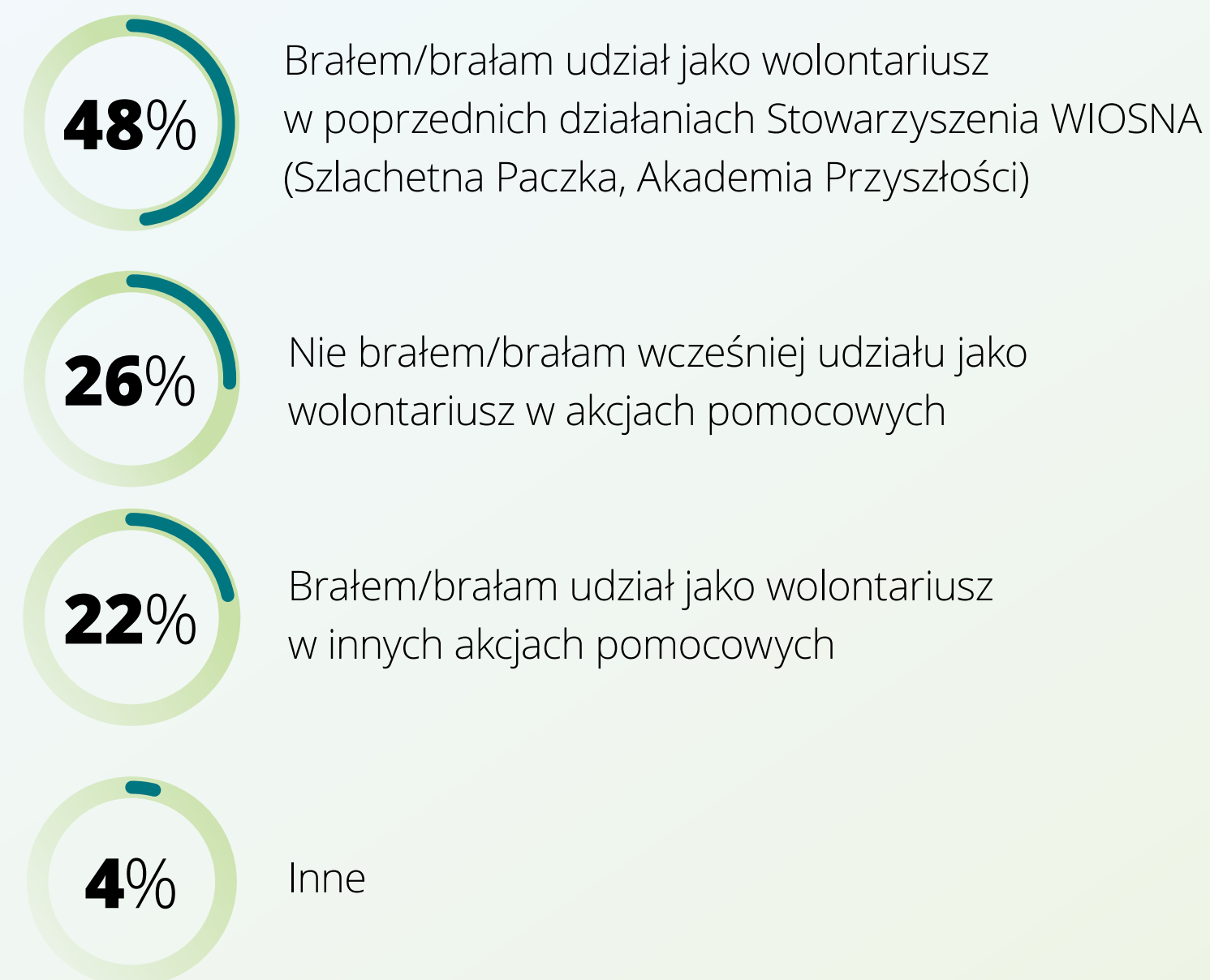


## Status zawodowy



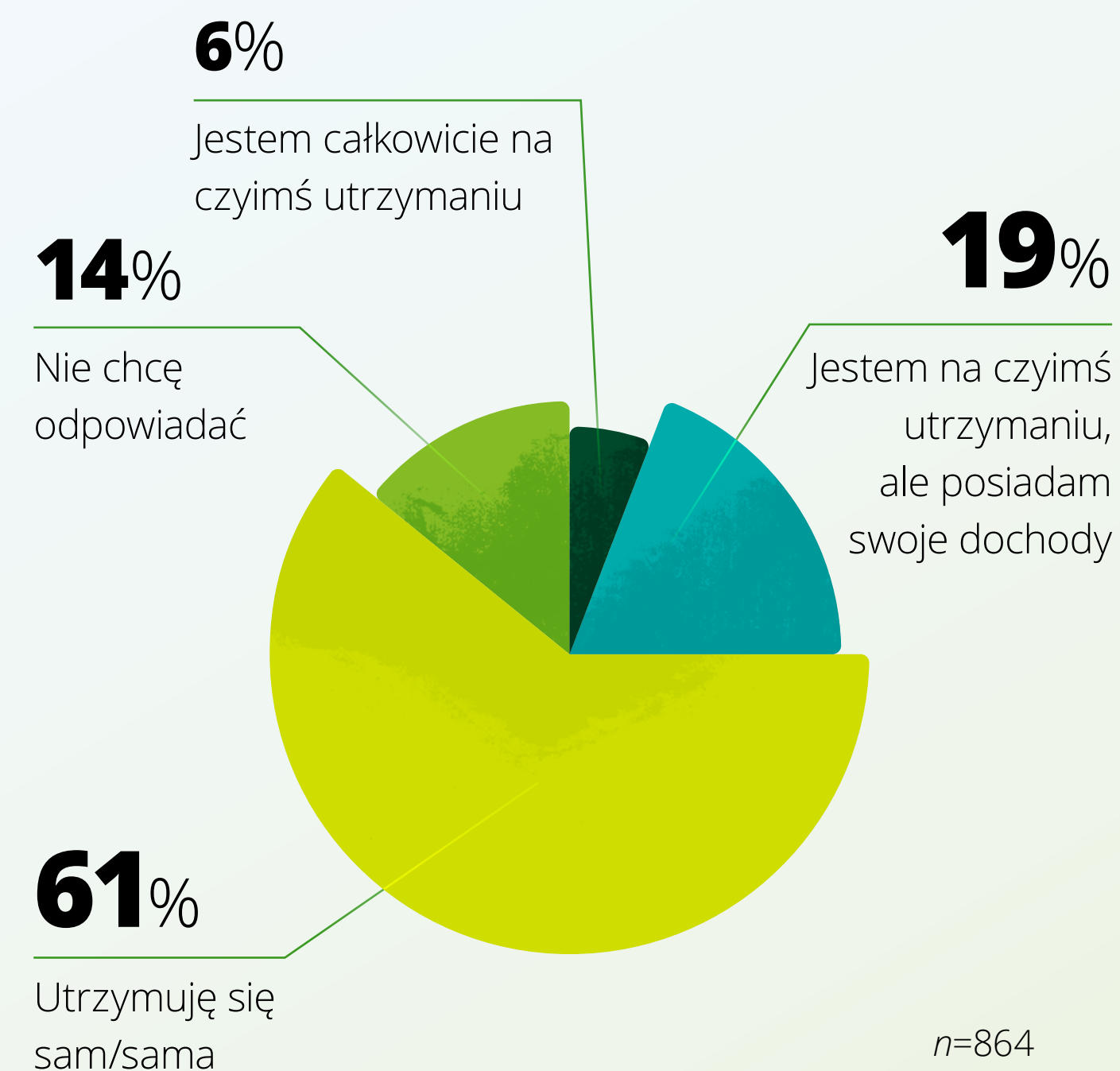
Pod kątem doświadczenia blisko połowa (48%) miała już okazję brać udział w Szlachetnej Paczce, 22% osób brało udział w innych działaniach wolontariackich, a dla 26% było to pierwsze doświadczenie.

## Doświadczenie w pracy wolontariusza



n=864

## Sytuacja materialna badanych



Istotna pod kątem analizy wyników okazuje się też sytuacja materialna badanych – 61% z nich jest samodzielnych finansowo, 19% pozostaje na czyimś utrzymaniu, ale posiada własne dochody, 6% jest całkowicie na czyimś utrzymaniu.

Badani w obu etapach – przed akcją pomocową i po jej zakończeniu – dostali podobny zestaw pytań, które dotyczyły:

1. Tego, co myślą o sobie i o swoim życiu
2. Poziomu zadowolenia z życia
3. Satysfakcji zawodowej
4. Oczekiwań związanych z wolontariatem w Szlachetnej Paczce.

Pytania kwestionariuszowe zostały oparte na dostępnych skalach i testach z zakresu psychologii i psychologii społecznej oraz wypracowane przez zespół badawczy.

Udzielone odpowiedzi pozwoliły nam na zgłębienie poczucia szczęścia w dwóch wymiarach:

→ **bardziej sytuacyjnym i zmiennym** – szczęścia rozumianego jako przyjemność czerpana z chwili, ogólne zadowolenie, a nawet euforia towarzysząca miłym doświadczeniom (kategoria hedonistyczna)

→ **bardziej stabilnym** – szczęścia wynikającego z rozwoju wewnętrznego, spójności działań z wyznawanymi wartościami (kategoria eudajmonistyczna).

**Chcieliśmy sprawdzić, czy wolontariat rzeczywiście może nieść spełnienie, satysfakcję i poczucie wpływu na otaczający świat – oraz czy faktycznie może ten świat zmieniać. Wyniki badania nas zaskoczyły.**



Badani są zróżnicowani pod względem płci, wieku, wykształcenia, statusu zawodowego. W przypadku osób angażujących się w wolontariat, zwłaszcza długoterminowy, trudno oczekiwać równomiernej reprezentacji wszystkich tych grup. Proporcje płci, wieku i innych cech nie rozkładają się równomiernie, ponieważ profil osoby pomagającej jest specyficzny. Badania pokazują, że kobiety częściej angażują się w wolontariat niż mężczyźni, a osoby w wieku średnim częściej niż młodsze. Te tendencje znajdują odzwierciedlenie również wśród wolontariuszy Szlachetnej Paczki – w 2023 roku kobiety stanowiły 81% wolontariuszek zaangażowanych w pomoc. Ponadto przed 25. rokiem życia był co trzeci wolontariusz Szlachetnej Paczki.

Na podstawie danych możemy zidentyfikować najczęstszy profil wolontariusza – to kobieta w średnim wieku, z wykształceniem średnim lub wyższym, aktywna zawodowo. Co ciekawe, o ile wszystkie powyższe cechy wskazują na profil wolontariusza, to miejsce zamieszkania nie jest już specyficzne; zarówno mieszkańcy wsi, jak i małych oraz dużych miast równie chętnie angażują się w działalność wolontariacką.



**dr hab. Beata Krzywosz-Rynkiewicz, prof. UWM**

Kierownik Katedry Psychologii Klinicznej, Rozwoju i Edukacji na Wydziale Nauk Społecznych UWM, opiekunka naukowa badania

# Motywacja przede wszystkim

Psychologia wskazuje na dwa główne mechanizmy, które mają znaczenie dla osiągnięcia szczęścia w sytuacji pomagania: rodzaj motywacji przy podejmowaniu decyzji o pomaganiu oraz reakcja emocjonalna na nieszczęście i problemy innych. Dlaczego ludzie decydują się na pomaganie? Wyniki naszego badania przed rozpoczęciem wolontariatu sugerują, że robią to z bardzo altruistycznych pobudek:

- **„Dużą radość sprawia mi pomaganie innym”** – 99% pozytywnych wskazań
- **„Wolontariat daje mi możliwość nawiązania relacji z innymi ludźmi”** – 99% pozytywnych odpowiedzi.
- **„Chcę zrobić coś, by świat zmienił się na lepsze”** – 98% pozytywnych odpowiedzi.

Jak to ujął jeden z badanych wolontariuszy,

„W tych szarych czasach chciałem dać innym osobom światełko, promyczek nadziei, trochę serca”.

## Motywy podejmowania działań wolontariackich

Pytanie	Przed akcją (n=876)			Po akcji (n=866)		
	Nie zgadzam się	Ani tak, ani nie	Zgadzam się	Nie zgadzam się	Ani tak, ani nie	Zgadzam się
Dużą radość sprawia mi pomaganie innym.	0.5%	0.2%	99%	0.4%	0.5%	99%
Chcę zrobić coś by świat zmienił się na lepsze.	0.5%	1%	98%	0.4%	0.6%	99%
Uważam, że pomaganie innym to obowiązek.	14%	18%	68%	15%	18%	67%
Chcę być potrzebny_a i przydatny_a.	1%	2%	97%	1%	3%	96%
Problemy społeczne są dla mnie bardzo ważne.	1%	6%	93%	1%	5%	94%
Współpraca z innymi jest dla mnie bardzo ważna.	1%	2%	97%	1%	3%	96%
Przez pomaganie innym staję się lepszym człowiekiem.	2%	5%	93%	1%	6%	93%
Nie mogę patrzeć obojętnie na niesprawiedliwość i cierpienie.	1%	3%	96%	0.2%	3%	96%
Poprzez wolontariat mogę zdobyć nowe umiejętności budujące moje doświadczenie zawodowe.	3%	7%	90%	3%	8%	89%
Poprzez wolontariat mogę zdobyć nowe umiejętności budujące moje doświadczenie życiowe.	0.5%	2%	97%	1%	3%	96%
Wolontariat daje mi możliwość nawiązania relacji z innymi ludźmi.	0.1%	1%	99%	0.5%	2%	97%
Dzięki wolontariatowi mogę ciekawie spędzić czas.	1%	5%	94%	1%	3%	96%
Jeśli pomagam innym to inni pomogą mnie.	15%	30%	55%	11%	30%	59%
Udział w wolontariacie pomaga mi poradzić sobie z własnymi problemami.	26%	24%	50%	23%	24%	53%
Dzięki wolontariatowi mogę zyskać sympatię i szacunek innych.	11%	25%	64%	8%	26%	66%

Okazuje się, że poziom motywacji do pomagania nie jest zależny od wieku i statusu zawodowego, ale od cech indywidualnych. Analizując wyniki, dowiedzieliśmy się, że kobiety mają motywacje bardziej idealistyczno-wspierające, podobnie jak osoby, które w wolontariat angażują się po raz kolejny. Osoby młodsze chcą pomagać, by uczyć się nowych rzeczy i się rozwijać; podobne motywacje kierują osobami na niższych stanowiskach zawodowych. Praca ma znaczenie dla poziomu motywacji – osoby niepracujące i nieuczące się wykazują wyższą chęć pomagania, a jej motywem jest wzmocnienie siebie i samorozwój. Na motywację do pomagania nie wpływają natomiast zupełnie miejsce zamieszkania czy kwestie niezależności finansowej.

Badanie wyłoniło cztery grupy pomagających, których różnicuje motywacja do pomagania<sup>3</sup>.

3. Nazwy i opisy motywacji pochodzą z artykułu: B. Krzywosz-Rynkiewicz, When Helping Brings Happiness: Changes in Psychological Well-being and Life Satisfaction and the Motivation to Help in Participatory Volunteering, „Polskie Forum Psychologiczne”, XXIX(2), s. 113-134, [online:] <https://doi.org/10.34767/PFP.2024.02.01> [dostęp: 23.11.2024].

## Grupy wolontariuszy w podziale według motywacji do pomagania



32%

### I. Wolontariusze kompensacyjni

Największa grupa (32%) to osoby skoncentrowane na wzmocnieniu siebie i nowych doświadczeniach. Podejmują one wolontariat przede wszystkim po to, by rozwiązać swoje problemy, ale też znaleźć satysfakcję i sukces, których brak im w życiu lub w pracy. Zmiana świata na lepsze nie jest ich osobistym celem. Poczucie wdzięczności i pochwały są dla nich miłe, ale nie mniej ważne jest zadowolenie, że znaleźli sferę życia, w której odnieśli jakiś sukces.



26%

### III. Wolontariusze aspiracyjni

Podobnie liczna (26%) jest grupa, którą kieruje chęć zmiany ludzkiego losu i pomocy innym oraz zdobycie nowych umiejętności. Wolontariusze z tej grupy niewielkim stopniem zainteresowani są doświadczeniami, które mają przynieść im osobistą korzyść czy sympatię innych.



27%

### II. Wolontariusze aktywiści

Co czwarty badany (27%) to wolontariusz, który w równym stopniu kieruje się potrzebą naprawy świata i pomocą innym, jak i zdobywaniem w ten sposób satysfakcji. Dla tej grupy tak samo ważne jest pomaganie innym, jak i odczuwana płynąca z tego wdzięczność oraz samorozwój. Tych ludzi cieszy na równi to, że zmienili świat na lepsze, pomogli innym oraz mogli się przy tym rozwinąć. Poprawa samopoczucia, choć ważna, nie jest ich jedyną motywacją. Chcą zmienić świat równie mocno, jak uszczęśliwić siebie.



15%

### IV. Wolontariusze asekuranci

Najmniej liczna (15%) jest grupa wolontariuszy najbardziej zachowawczych, którzy liczą przede wszystkim na poczucie wdzięczności oraz sympatię innych, jakie niesie ze sobą wolontariat. Ci wolontariusze dążą przede wszystkim do ochrony swoich interesów; nie interesują się rozwojem osobistym czy zmianą świata na lepsze. Ich poziom motywacji jest niski, a pozytywny wpływ, jaki wynoszą z pomagania, dotyczy zdobywania akceptacji innych i poczucia własnego bezpieczeństwa.



Najważniejsze wnioski, jakie wyciągnęliśmy z analizy motywacji do pomagania, mówią, że z wiekiem wzrasta ogólny dobrostan, a motywy pomagania stają się bardziej idealistyczne.

„Ja w swoim doświadczeniu już znam priorytety życia i wiem, przynajmniej tak mi się wydaje, co jest w życiu ważne. Poprzez to doświadczenie w Szlachetnej Paczce i wspólne działanie, to jest chyba najważniejsza rzecz, jaką wyniosłam”  
(kobieta pracująca w wieku 51–60 lat)

Młodzi ludzie szukają w wolontariacie możliwości samorozwoju i zdobycia nowych kompetencji, ale zyskują dużo więcej, niż się spodziewali.

„Zaczęłam bardziej doceniać to, co mam, bo kiedyś tego wszystkiego tak naprawdę nie zauważałam i zawsze było coś tam mało, że jednak mogłoby być lepiej. A teraz wiem, że to co ja mam, to jest bardzo dużo i jestem po prostu wdzięczna za to, bo nie każdy miał takie szczęście. Zawsze miałam gdzieś tam z tyłu głowy pretensje, że wszyscy moi znajomi mieli dużo drogiej rzeczy, a ja miałam pretensje do rodziców, że nie mam takich rzeczy. Teraz już wiem, że ja mam wszystko i po prostu zauważyłam to. I jakoś zaczęłam bardziej też rodzicom pomagać i bardziej ich doceniać. Mi wolontariat bardzo otworzył oczy na pewne sprawy i myślę, że wielu młodym osobom też na pewno by to pomogło dostrzec takie właśnie małe szczegóły w życiu, których mogą nie dostrzegać”  
(kobieta, uczennica)

„Odkąd zaczęłam pomagać i przynależę do Paczki, moje życie jakoś tak się lepiej układa i czuję, że w końcu się spełniam, że robię coś wartościowego w życiu”  
(kobieta poniżej 20 lat, uczennica)

Wykształcenie, posiadanie pracy i własnych dochodów oraz wyższe stanowisko dają poczucie wpływu na własne życie. Wiążą się również z bardziej idealistycznymi motywami pomagania – chcemy dzielić się tym, co mamy z tymi, którzy mieli mniej szczęścia w życiu.

„To chyba to jest banał, ale muszę go powiedzieć, że jednak czujemy się trochę lepsi jako ludzie. Nasze postępowanie, to co my robimy, przysporzyło innym ludziom radość. Jestem pełna zapału i czekam na następną akcję Szlachetnej Paczki”  
(kobieta pracująca w wieku 51–60 lat)

Doświadczenie w wolontariacie zmienia pomagających – im więcej pomagają, tym bardziej chcą to robić. Pomagają ze względu na innych i z chęci ulepszenia świata, a nie z pobudek egoistycznych.

„Za drugim razem bardziej się cieszyłam, bo już wiedziałam, jak to mniej więcej wygląda. I to wszystko takie przeżywanie z tymi ludźmi jak dostają paczki, to w sumie cieszyłam się bardziej od nich”  
(kobieta poniżej 20 lat, uczennica)

4. Cytaty z ankiet przytaczamy zgodnie z pisownią oryginalną.





**Monika Chrzczonowicz**  
ekspertka ngo.pl,  
Stowarzyszenie Klon/Jawor

KOMENTARZ EKSPERTA

Z raportu Stowarzyszenia Klon/Jawor *Ufamy, ale... Polki i Polacy o organizacjach pozarządowych. Raport z badań 2023* wynika, że jednym z najczęstszych skojarzeń Polek i Polaków ze słowami „organizacja pozarządowa” jest pomoc, wsparcie (13%). Nie dziwi to w obliczu informacji, że aż 1/3 z nas czerpie swoją wiedzę o NGO z mediów (TV, radio) – tam zaś królują organizacje pomocowe, charytatywne. Stąd też bierze się wyobrażenie o osobach działających w organizacjach jako altruistach, poświęcających się bez względu na wszystko, pracujących za przysłowiowe dobre słowo, za uśmiech, bez wynagrodzenia. Dlaczego piszę o tym w rozdziale o motywacjach? Dlatego, że ponad 90% badanych wolontariuszek i wolontariuszy Szlachetnej Paczki wskazuje altruistyczne pobudki jako główny motyw ich zaangażowania.

Potwierdza to obraz organizacji pomocowej, charytatywnej jako tej, w której DNA wpisany jest altruizm. Tyle że odnosi się to do małego wycinka ponad 100 tysięcy organizacji działających w Polsce. Wg badań „*Kondycji organizacji pozarządowych z 2021*” organizacji 7% organizacji prowadzi działania z zakresu ochrony zdrowia i tyle samo deklaruje swój główny obszar działalności jako usługi społeczne, pomoc społeczną. Głównym obszarem działania od lat jest sport, turystyka, rekreacja, hobby (35%). I tu, choć nie mam na to potwierdzenia w badaniach, wydaje się, że chęć pomocy niekoniecznie jest tym, co przyciąga osoby do wolontariatu. Na marginesie warto wspomnieć, że tylko 61% organizacji angażuje wolontariuszki i wolontariuszy, czyli takie osoby, które dobrowolnie

i nieodpłatnie zgłaszają się do działań – to także dane pochodzące z *Kondycji organizacji pozarządowych 2021*. Oczywiście to nadal ponad połowa trzeciego sektora, ale z badań wynika również spadek odsetka organizacji w ogóle angażujących wolontariuszy. Dlatego też ciekawym wynikiem, który może mieć znaczenie w przyciąganiu chętnych do różnorodnych NGO, jest osobiste wzmocnienie.

Osoby badane wskazywały wzmocnienie poprzez zdobycie nowych kompetencji, rozwijanie siebie, zdobycie nowych doświadczeń (głównie osoby młode, z krótszym stażem zawodowym), czy też w zakresie radzenia sobie z własnymi problemami (46% przed akcją i 48% po akcji). Tu ważny wydaje się komunikat, zaproszenie kierowane do potencjalnych wolontariuszek i wolontariuszy. Konkretna potrzeba, konkretny sposób, w jaki – będąc wolontariuszem/wolontariuszką – mogę na nią odpowiedzieć: to daje poczucie sprawczości, buduje wewnętrzną siłę, powoduje chęć zaangażowania. Jest jeszcze jeden wynik, który bardzo mnie ucieszył i który, moim zdaniem, także można szeroko wykorzystać w organizacjach społecznych, niezależnie od rodzaju prowadzonej przez nie działalności – a mianowicie wolontariat jako możliwość nawiązania relacji z innymi ludźmi (prawie 100% pozytywnych odpowiedzi). Może warto o tym pomyśleć, gdy chcemy zaangażować osoby do wolontariatu i szukać chętnych wśród tych, którym doskwiera samotność?



# Zadowolenie z życia

Zadowolenie z życia zdefiniowaliśmy w tym badaniu jako poczucie szczęścia, rozumianego jako przyjemność czerpana z chwili. Jest ono oceniane w oparciu o osobiste uczucia przyjemności, spełnienia, zadowolenia. Na satysfakcję z życia wpływają poczucie własnej wartości, optymizm czy zdrowie, z kolei stres, kontrola emocji gniewu i lęk mogą oddziaływać na nią negatywnie.

Uczestnicy badania otrzymali w obu fazach ten sam zestaw ośmiu pytań mających zmierzyć ich poziom zadowolenia z życia. Najwyżej ocenione zostało zadowolenie z rodziny (86% pozytywnych wskazań), z przyjaciół (84%) oraz ze swojego życia (75%). Najniższy procent pozytywnych wskazań w pierwszym teście otrzymało stwierdzenie: „Pod wieloma względami moje życie jest bliskie ideału” (26%), jednak to tutaj w drugim etapie badania zaobserwowaliśmy największy wzrost, bo aż o 6 punktów procentowych. Drugą istotną po zakończeniu akcji zmianą na poziomie 5 punktów procentowych był wzrost w stwierdzeniu: „Warunki mojego życia są doskonałe”. Ocena zadowolenia z sytuacji materialnej w zasadzie nie uległa zmianie w trakcie wolontariatu.

## Poziom zadowolenia z życia

n=876

Pytanie	Zdecydowanie nie /nie zgadzam się /raczej nie		Ani tak, ani nie		Zdecydowanie tak /zgadzam się /raczej tak	
	Przed	Po	Przed	Po	Przed	Po
Pod wieloma względami moje życie jest bliskie ideału	32%	30%	41%	38%	27%	32%
Warunki mojego życia są doskonałe	24%	22%	32%	32%	44%	48%
Jestem zadowolony /zadowolona ze swojego życia	11%	10%	13%	15%	75%	75%
Jestem zadowolony /zadowolona z mojej rodziny	8%	7%	6%	9%	86%	84%
Jestem zadowolony /zadowolona ze swoich przyjaciół	6%	6%	9%	10%	85%	84%
Jestem zadowolony /zadowolona z mojej sytuacji materialnej	18%	16%	18%	18%	64%	66%

Doświadczenie wolontariatu w Szlachetnej Paczce może prowadzić do przewartościowania swojego życia i docenienia tego, co ma się na co dzień.

„No trochę tak, bo tak żyjemy w tej swojej bańce i w sumie niczego nie brakuje. Wszystko jest jak należy i czasami wystarczy pójść naprawdę niedaleko, bo rodzina, w której ja byłam, mieszka naprawdę niedaleko mnie i się okazuje, że warunki życia są zupełnie inne. Zmagają się [z] zupełnie innymi problemami. Też patrzy się na swoje życie z trochę innej perspektywy, po takim doświadczeniu. No, no mniej więcej też tego się spodziewałam, żeby tak dowartościować, jakby spojrzeć z wdzięcznością na to, co mam by dowartościować trochę siebie, no i pokazać drugiej rodzinie, że są dobrzy ludzie, którzy chcą pomóc. Żeby oni też z tej swojej bańki wyszli tak, żeby te 2 światy się trochę spotkały. I, żeby się na nie uwrażliwić i też dać możliwość tej drugiej stronie poprawy warunków życia”

(kobieta pracująca w wieku 31–50 lat).

„Lekcja by była taka, że jeżeli jesteśmy zdrowi, mamy pracę, jeżeli mamy bliskie osoby, to nie jest taką oczywistością [i] warto to docenić. Może nie szukać jakiś złotych gór w życiu, ale docenić to, co się ma”

(mężczyzna pracujący w wieku 31–50 lat).

Te słowa rzucają światło na charakter działań Stowarzyszenia WIOSNA.

Szlachetna Paczka to akcja jedyna w swoim rodzaju i więcej niż wolontariat. Osoby, które angażują się w inicjatywę, robią coś ponad przysłowiowe wrzucenie pieniędzy do puszek czy oddanie niepotrzebnych ubrań na zbiórkę. Poświęcają swój czas, poznają rodziny w potrzebie — często takie, którym zawałił się świat — oraz mierzą się z traumami innych ludzi.

Szlachetna Paczka 2024, Deloitte Rzeszów, fot. Alicja Grabowy

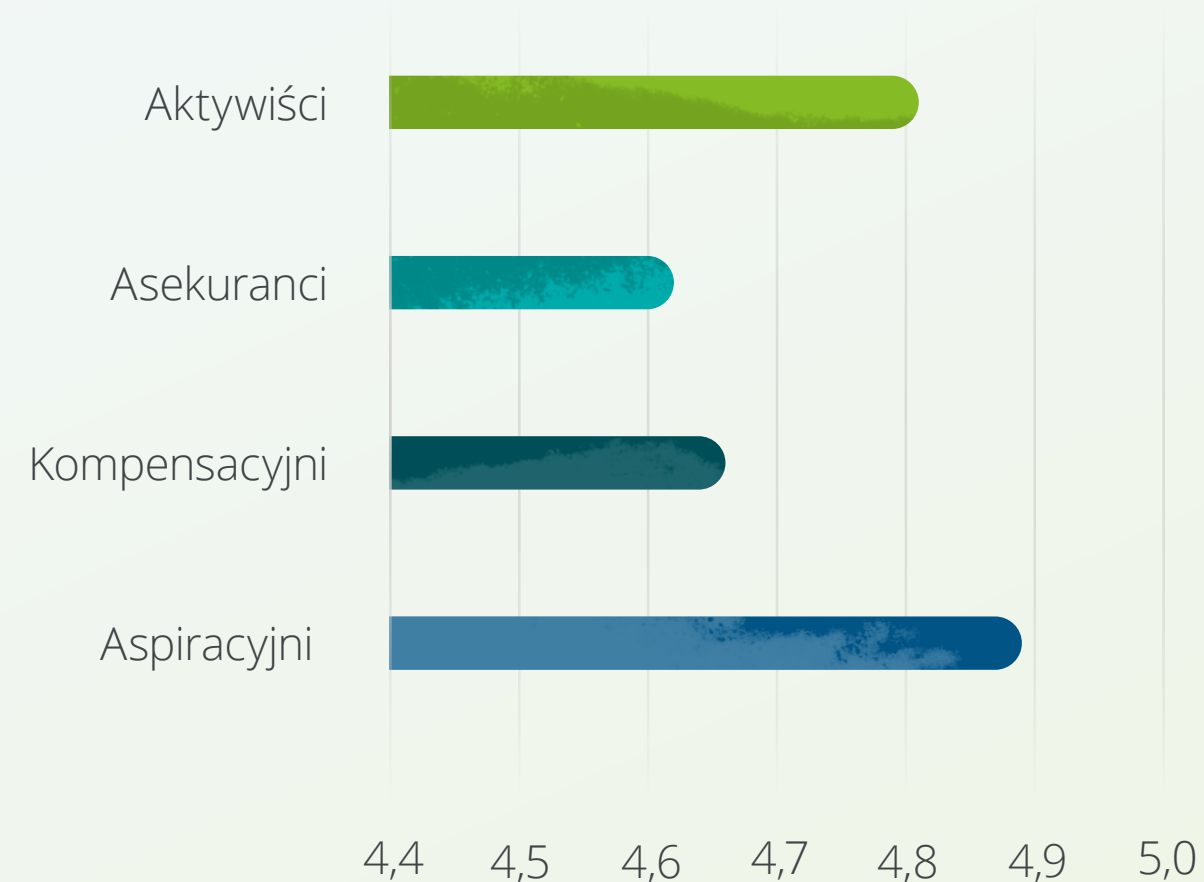


Z głębszych analiz wynika, że zadowolenie z życia wolontariuszy można powiązać bardziej z wykształceniem i pozycją zawodową niż z cechami demograficznymi. Ogólny poziom zadowolenia z życia był najwyższy u osób z wykształceniem wyższym; wiązał się też z zajmowanym stanowiskiem i poziomem zadowolenia z pracy. W końcu poczucie spełnienia czy satysfakcjonujące dochody sprawiają, że codzienne życie jest łatwiejsze i przyjemniejsze.

Kiedy zestawimy wyniki satysfakcji z życia z motywacjami do pomagania, zauważymy, że osoby z różnych grup motywacyjnych prezentują dwa wzorce jakości życia w zależności od profilu motywów.

Wolontariusze aktywiści są podobni do wolontariuszy aspiracyjnych, natomiast wolontariusze asekuranci – do wolontariuszy kompensacyjnych. Dwie pierwsze grupy różnią się od pozostałych wyższym poziomem dobrostanu ogólnego i wszystkich jego składników, a także wyższym poziomem zadowolenia z życia i z pracy.

## Poziom dobrostanu przed przystąpieniem do badania w podziale na rodzaje motywacji<sup>5</sup>



Wydaje się, że motywacje o charakterze osobistym i idealistyczno-wspierającym mają znaczenie dla poziomu jakości życia u osób pomagających.

5. Szczegółowe informacje o tych różnicach wraz z analizami statystycznymi i wykresami w artykule: B. Krzywosz-Rynkiewicz, When Helping Brings Happiness: Changes in Psychological Well-being and Life Satisfaction and the Motivation to Help in Participatory Volunteering, „Polskie Forum Psychologiczne”, XXIX(2), s. 113–134.

## KOMENTARZ EKSPERTA

Nie ma uniwersalnej recepty na zadowolenie z życia. Wpływa na nie stan zdrowia, sytuacja materialna (choć nie wprost), zależy też ono od relacji społecznych i etapu rozwoju. I odwrotnie – gdy czujemy satysfakcję ze swojego życia, jesteśmy zdrowsi i mamy więcej kontaktów społecznych. Dużo badań potwierdza intuicję, że „pomaganie pomaga”. Mamy wpływ na poczucie spełnienia, zwiększając swoją sprawczość, nawiązując relacje z innymi aktywistami, realizując się w działaniu. Zawsze możemy szukać spełnienia i samorealizacji w filantropii, a gdy staramy się być w zgodzie ze sobą i swoimi zasobami, akceptujemy siebie oraz pracujemy nad zwiększeniem kompetencji w radzeniu sobie z różnymi wyzwaniami, ma to niewątpliwie wpływ na zadowolenie z życia. W naszej organizacji obserwujemy, że aktywizm wpływa na proces zdrowienia osób po kryzysie psychicznym zaangażowanych w działania Fundacji eFkropka na rzecz innych pacjentów.

Zdarza się, że jako lekarz psychiatra czasem „wypisuję na receptę”: wolontariat. Od fazy choroby zależy, na ile pacjent jest w stanie zrealizować to „zalecenie”, ale jeśli się uda, przyspiesza to jego powrót do zdrowia.



**dr Joanna Krzyżanowska-Zbucka,**  
lekarz psychiatra w Instytucie Psychiatrii i Neurologii, członkini Zarządu Fundacji eFkropka

# Dobrostan wolontariuszy

Mając wstępnie przeanalizowany wątek zadowolenia z życia, które – jak określiliśmy wcześniej – opisuje satysfakcję i poczucie szczęścia na bardziej emocjonalnym poziomie, zobaczymy, co dzieje się, kiedy wchodzimy głębiej: na poziom poczucia szczęścia wynikającego z rozwoju wewnętrznego, spójności działań z wartościami, czyli na poziom dobrostanu psychicznego.

Jak się okazuje, dobrostan psychiczny jest bardziej związany z czynnikami społeczno-ekonomicznymi, a przede wszystkim z aspektem zawodowym – posiadaniem pracy i wysokiego statusu, ale też wiekiem czy poziomem wykształcenia. Teoretycznie zakłada się, że dobrostan psychiczny jest konstruktem bardziej stabilnym i korelującym z cechami osobowości. Zadowolenie z życia wydaje się z kolei bardziej ulotne i związane z konkretną sytuacją, w której się znajdujemy. Ponadto dobrostan – czyli to, czy czujemy się spełnieni i realizujemy własne cele – może wpływać na zmiany w poziomie zadowolenia z życia u osób pomagających.

Do badania dobrostanu wykorzystaliśmy skróconą wersję jednego z dostępnych kwestionariuszy dobrostanu (Psychological Well-being Scale), opracowanego przez Carol Ryff, w polskiej adaptacji Dominiki Karaś i Jana Ciecucha<sup>6</sup>. Wykorzystana została skrócona wersja składająca się z osiemnastu pytań. Ankietowani oceniali stwierdzenia w 6-stopniowej skali.

Najwyższe wskazania otrzymały stwierdzenia:

- **„Uważam, że ważne są doświadczenia, które weryfikują to, co myślę o sobie i świecie”** - 98% pozytywnych wskazań.
- **„Dla mnie życie jest ciągłym procesem uczenia się, zmiany i rozwoju”** – 97% pozytywnych odpowiedzi.
- **„Ludzie uważają mnie za osobę chętną do pomocy i poświęcania swego czasu innym”** – 97% pozytywnych zaznaczeń.

22% wolontariuszy stwierdziło, że „Wymagania dnia codziennego często mnie przytłaczają”, a 80% ankietowanych zgodziło się ze stwierdzeniem: „Oceniając siebie, biorę pod uwagę to, co ja uważam za ważne, a nie to, co inni uważają za ważne”.

6. D. Karaś, J. Ciecuch, Polska adaptacja kwestionariusza dobrostanu (Psychological Well-Being Scales) Carroll Ryff, „Roczniki Psychologiczne”, XX (4), s. 815–835.



## Poziom dobrostanu psychicznego

Pretest <i>n</i> =876	Pytanie	% negatywnych odpowiedzi	% pozytywnych odpowiedzi przed
		Nie zgadzam się	Zgadzam się
	Uważam, że ważne są doświadczenia, które weryfikują to, co myślę o sobie i świecie	2%	98%
	Dla mnie życie jest ciągłym procesem uczenia się, zmiany i rozwoju	3%	97%
	Ludzie uważają mnie za osobę chętną do pomocy i poświęcania swego czasu innym	3%	97%
	Nie należę do ludzi, którzy wędrują przez życie bez celu	29%	71%
	Nie obawiam się wyrażać swoich opinii, nawet jeśli są one sprzeczne z opiniami większości ludzi	19%	81%
	Lubię większość cech mojego charakteru	10%	90%
	Czuję się rozczarowany/rozczarowana swoimi osiągnięciami w wielu dziedzinach życia	81%	19%
	Oceniając siebie, biorę pod uwagę to, co ja uważam za ważne, a nie to, co inni uważają za ważne	20%	80%

Badanie dowiodło, że u starszych wolontariuszy Szlachetnej Paczki poziom dobrostanu był wyższy. Każdy z nas wie, że życiowe doświadczenie i kolejna świeczka na torcie sprawiają, iż nasze poczucie wpływu na własne życie jest większe i czujemy się ze sobą lepiej. Odzwierciedlają to same badania: osoby po 51 roku życia miały wyższy poziom samoakceptacji niż pozostali, a pomagający w średniej dorosłości (pomiędzy 31 a 65 rokiem życia) cechowali się wyższym poczuciem panowania nad otoczeniem oraz bardziej pozytywnymi relacjami z innymi niż młodszy.

Poziom dobrostanu rósł także z poziomem wykształcenia. Ukończenie dobrych czy wymarzonych studiów często daje nam większe możliwości na rynku pracy. Jeżeli możemy ze spokojem wybrać miejsce, w którym pracujemy, a nie martwić się, czy uda nam się związać koniec z końcem, mamy wyższe poczucie wpływu na własne życie. Odpowiednie wykształcenie ułatwia też podejmowanie wyzwań związanych z rozwojem oraz sprawia, że jesteśmy łaskawi dla samych siebie i mamy lepsze relacje z innymi ludźmi. U osób, które posiadały wyższe wykształcenie, dobrostan również osiągał wyższy poziom.

Równie ważnym czynnikiem okazała się praca – w końcu spędzamy w niej kilka dobrych godzin dziennie i to dzięki niej mamy środki do życia. Najniższy poziom dobrostanu cechował osoby uczące się, które jeszcze nie zarabiały, a najwyższy – osoby łączące pracę z nauką. Rozwój osobisty, samorealizacja i poczucie celu są kluczowe dla tego, jak postrzegamy własne życie. Jeśli posiadamy dobrą pracę, która daje nam stabilność i nie jest tylko przykrym obowiązkiem, a do tego możemy się realizować, to czujemy się lepiej. Podobne znaczenie ma zajmowane stanowisko, podnoszące dobrostan poprzez poczucie sprawstwa oraz pozytywne wartościowanie własnej osoby.

Czynnik ten pozostaje ściśle powiązany z sytuacją materialną, która również wpływa na to, jak oceniamy swoje życie. Badanie dowiodło, że ludzie pozostający na utrzymaniu innych mają znacząco niższy poziom ogólnego dobrostanu niż ci, którzy utrzymują się sami lub posiadają własne dochody. To zrozumiałe – brak własnego źródła utrzymania sprawia, że trudniej cieszyć się życiem.

Dobrostan fizyczny, psychiczny i społeczny wchodzi ostatnio do dyskursu publicznego jako „well-being”, co z jednej strony może prowadzić do dewaluacji tego określenia, ale z drugiej uwidacznia zmianę myślenia o jakości życia, roli zatrudnienia w osiąganiu satysfakcji z życia oraz to, że „mordercza praca w niehumanitarnych warunkach” przestaje być etosem kolejnych pokoleń. Wolontariat jest jednym ze sposobów na poprawę dobrostanu, zarówno tych, którym pomagamy, jak i osób, które działają na rzecz innych. Oddziaływanie wolontariatu na zdrowie psychiczne jest wyraźnie zauważalne; jego pozytywny wpływ – nie tylko z punktu widzenia jednostki, ale i całego społeczeństwa – był już wielokrotnie poruszany w badaniach. Korzyści mogą zależeć od wieku, stanu zdrowia, płci, warunków socjoekonomicznych oraz samej formy wolontariatu. Badania przeprowadzone na grupie starszych dorosłych wykazały zarówno korzystny wpływ na zdrowie psychiczne, jak i zmniejszone ryzyko ograniczenia aktywności fizycznej, a nawet zgonu. Wolontariat wpływa również na wyższą samoocenę i może opóźnić proces upośledzenia funkcji poznawczych związany z wiekiem. Wśród grupy młodych dorosłych wykazano, że wolontariat miał wpływ na ukierunkowanie ścieżki kariery oraz rozwój współczucia i altruizmu, a towarzyszące wolontariuszom poczucie misji sprzyjało dobrostanowi psychicznemu. Wolontariusze narażeni są jednak na tzw. traumę pośrednią i, co za tym idzie, na pogorszenie stanu psychicznego, dlatego bardzo istotne jest dbanie o grupy wolontariackie, regularne ich odbarczanie i wzmacnianie oraz zapewnienie dostępu do pomocy i wsparcia.



**dr Joanna Krzyżanowska-Zbucka,**  
lekarz psychiatra w Instytucie Psychiatrii  
i Neurologii, członkini Zarządu Fundacji eFkropka

KOMENTARZ EKSPERTA

Szlachetna Paczka 2023, Deloitte Warszawa, fot. Agata Lipiec





# Ile osób, tyle powodów

Poziom motywacji do pomagania nie jest też zależny od wieku, wykształcenia czy statusu zawodowego. Kobiety częściej niż mężczyźni cechuje idealistyczno-wspierająca motywacja, by zmieniać świat na lepsze, stąd to one wyraźnie częściej biorą udział w wolontariacie.

„Myślę, że danie nadziei właśnie, że normalna osoba przychodzi do nich i chce im pomóc; to właśnie tu kryje się jakby cały sens i całe to piękno Szlachetnej Paczki. Wiedziałem mniej więcej na czym polega Szlachetna Paczka. I że ogólnie ta cała akcja to jest szerzenie dobra, pomaganie ludziom. I my wolontariusze jesteśmy takimi jakby pomocnikami. Przedłużeniem ręki ludzi dobrej woli, którzy chcą pomagać, przenieść tę iskiarkę dalej. Nie było takiego bezpośredniego impulsu. Pewnie na tę decyzję wpłynęło to, że kiedyś byłem po tej drugiej stronie. Otrzymałem wraz ze swoją rodziną paczkę. Więc gdzieś tam z tyłu głowy miałem, że fajnie byłoby oddać to i wziąć kiedyś udział z drugiej strony. Zobaczyć, jak to jest z tym dającym dobro, jakie to doświadczenie solidarności z tymi ludźmi, z którymi pracowałem”

– mówi jeden z wolontariuszy.

Osoby do 20 roku życia różnią się od osób w średniej dorosłości pod względem motywów eksploracyjnych, które są u nich najwyższe w porównaniu z osobami we wszystkich kategoriach wiekowych. Młodzi ludzie częściej decydują się na wolontariat, aby zdobyć cenne doświadczenie, spróbować czegoś nowego i rozwijać swoje umiejętności. W ten sposób budują CV, ale też własny światopogląd i tożsamość. Z kolei im człowiek staje się starszy, tym chętniej decyduje się na wolontariat, aby nieść zmianę i wesprzeć tych, którzy mają mniej szczęścia.

„Wstąpiłam do Szlachetnej Paczki dość spontanicznie. Ja tak mam, że w swoim życiu lubię wprowadzać dużo zmian i ostatnio tak było dość stabilnie i nudno i stwierdziłam, że chciałabym zrobić coś, co też nadałoby trochę sensu. [...] Nie z nudów, tylko z poczucia tego, że może dużo robię, to robię mało rzeczy takich sensownych”

– opowiada jedna z młodych wolontariuszek.

Akcja Zupa na Pietrynie, Deloitte Łódź 2024 fot. Karolina Chylewska



Z kolei motywy samowzmacniające są silniejsze u osób ze średnim wykształceniem. Wolontariusze, których poziom wykształcenia był wyższy, częściej angażowali się w akcję z idealistycznych pobudek. Dlaczego? Przysłowiowa zmiana świata na lepszy i udział w wolontariacie nie musiały być dla nich sposobem na uzupełnienie własnych braków. Jeżeli jesteśmy zadowoleni ze swojego życia, łatwiej nam myśleć o innych i ich potrzebach. Badanie dowiodło też, że choć pomagający z niższym wykształceniem mają większą motywację, robią to głównie po to, by zdobyć doświadczenia potwierdzające własną przydatność dla innych, poprawić własne gorsze samopoczucie lub doświadczyć po prostu, że ich życie nie jest takie złe. Niepowodzenia na studiach i ograniczone możliwości na rynku pracy sprawiają, że osoby szukają sposobów na to, jak zyskać nowe umiejętności, rozbudować swoje CV, a w przyszłości być może znaleźć lepszy zawód i poprawić własną sytuację – jednocześnie niosąc pomoc innym.

Na motywację wpływa również praca. Osoby, które nie pracują lub jeszcze się uczą, wykazują większą chęć pomagania. Powód jest prosty: chcą wzmocnić siebie. Siedzenie w domu, brak zajęcia, ciągłe przeglądanie ofert pracy, a czasem brak możliwości jej podjęcia czy konieczność wyboru między nauką a zarobkiem mogą sprawić, że

patrzenie na siebie w lustrze stanie się trudne. W takim przypadku zaangażowanie w wolontariat i uśmiech osób, które otrzymały wsparcie, daje poczucie sprawstwa, o które trudno we własnym życiu.

„Czy miałem jakieś specyficzne oczekiwania? Chyba nie. Dość kiepsko się czuję psychicznie. Wie pani, jak przychodzi jesień, brak witaminy D, to do głowy przychodzą różne głupie myśli. I zauważyłem, że właśnie najlepiej sobie potrafię radzić podczas tego ostatniego kwartału, kiedy jestem w stanie sobie najwięcej zrzucić na głowę, czyli wrzucę sobie dużo aktywności, wiadomo, zajmę czymś mózg, to nie przeżywam aż tak bardzo tej jesiennej depresji i Paczka mi pomaga”

– mówi jeden z mężczyzn.

Z kolei wolontariusze na różnych stanowiskach decydują się na pomoc z różnych powodów. Osoby na niższych pozycjach częściej biorą udział w wolontariacie w związku z chęcią rozwoju. Z kolei stabilność zawodowa czy materialna i dobre samopoczucie sprawiają, że pomagający mają chęci i zasoby, by zmieniać świat i nieść wsparcie tym, którzy mają mniej szczęścia.

Poziom motywacji wiąże się też z doświadczeniem w pomaganiu. U osób, które brały już udział w podobnych akcjach, jest on wyższy niż u wolontariuszy, którzy robią to po raz pierwszy. Na taką zależność może wpływać fakt, iż na własne oczy widzą oni, że ich pomoc niesie zmianę i przyczynia się do poprawy sytuacji drugiego człowieka – że

pomaganie ma sens. Oprócz tego ci, którzy mają już doświadczenie wolontariatu, częściej decydują się na pomoc z pobudek idealistycznych, co można tłumaczyć w podobny sposób. Co ciekawe, badanie dowiodło, że poziom motywacji był najwyższy u osób, które brały już udział w pomocowych działaniach, ale był to ich pierwszy program Szlachetnej Paczki. Wyniki pokazały, że miały one najwyższy poziom motywacji idealistycznych. Powodem może być to, że szukały konkretnego rodzaju pomagania, jaki oferuje akcja Stowarzyszenia WIOSNA.

Badanie dowiodło, że niesienie wsparcia innym rzeczywiście zmienia pomagających.

„Im więcej pomagasz, tym więcej chcesz pomagać”

– mówi jeden z badanych wolontariuszy.

Wszystkie zmienne jakości życia i rodzaje motywacji są ze sobą powiązane. Sytuacja życiowa osób angażujących się w wolontariat ma znaczący wpływ na to, jak i dlaczego pomagają, oraz na to, co pomaganie im daje.



Szlachetna Paczka 2023, Deloitte Warszawa, fot. Agata Lipiec



Kiedy ostatnio zadałaś lub zadałeś sobie pytanie: „Dlaczego...?” Dlaczego podejmujesz określone decyzje? Dlaczego reagujesz w określony sposób? Dlaczego czujesz to, co czujesz? Szukanie odpowiedzi na pytanie o przyczynę rzeczy towarzyszy nam od najmłodszych lat. Już dwulatki wręcz zamęczają rodziców pytaniami: „Dlaczego niebo jest niebieskie?”, „Dlaczego deszcz pada?” albo „Dlaczego mama płacze?”. Szukanie odpowiedzi na pytanie „Dlaczego?” jest kluczowe dla naszego rozumienia nie tylko świata, który nas otacza, ale też samych siebie – swoich głębszych motywacji, nieświadomych mechanizmów i przeszłych doświadczeń. Wydawać by się mogło, że odpowiedź na pytanie „Dlaczego pomagasz?” jest oczywista. „Bo tak trzeba”, „Bo chcę zmienić czyjeś życie”, „Bo jestem dobrym człowiekiem”, „Bo to dobry uczynek”. Tymczasem, gdy zadaliśmy to pytanie setkom wolontariuszy Szlachetnej Paczki, usłyszeliśmy setki odpowiedzi. Gdybyśmy zadali to pytanie każdemu z kilkunastu tysięcy – tyleż odpowiedzi byśmy otrzymali. Każdy, kto wchodzi do wolontariatu, przynosi własną historię, doświadczenia, swoją indywidualną odpowiedź na to – czasami bardzo trudne – pytanie. Trudne, bo dotyczące sensu naszego istnienia, postrzegania siebie i drugiego człowieka, a czasami trudne, bo przypominające o jakimś niesionym ciężarze: „Byłem kiedyś po drugiej stronie” – odpowiedział jeden z wolontariuszy. Ta odpowiedź na przestrzeni życia się zmienia; inaczej o swoich motywacjach opowiadają wolontariusze 18-letni, inaczej 80-letni. W inny sposób przeżywa wolontariat w Paczce ktoś, kto po raz pierwszy przekracza próg „paczkowej rodziny”, w inny ten, kto już doskonale zna emocje związane z Weekendem Cudów. Ta różnorodność historii i motywacji wolontariuszy jest przepiękna, a Paczka pomieści je wszystkie. Natomiast jest coś, co łączy wolontariuszy i wolontariuszki Szlachetnej Paczki – to idealizm. Każda indywidualna odpowiedź na pytanie „Dlaczego pomagam?” przynosi bardzo konkretny rezultat – pomoc dla kogoś, kto tej pomocy potrzebuje. To ciepła kurtka na zimę, to czajnik, w którym można zagotować wodę na herbatę, to porządne buty, z których choć raz koledzy nie będą się śmiały, że dziurawe. A nade wszystko to nadzieja na lepsze jutro i świadomość, że nie jest się już samym.

Szlachetna Paczka 2023, Deloitte Kraków, fot. Kinga Czech



**Agnieszka Grzechnik,**  
dyrektorka Szlachetnej Paczki  
i Akademii Przyszłości

# Doświadczenie, które zmienia

Wchodząc w głąb analizy wyników badania, zaczęliśmy przyglądać się temu, kto doświadcza największych zmian w dobrostanie podczas pomagania. Niebagatelny wpływ na zmianę dobrostanu ma motywacja. U większości wolontariuszy widoczna jest poprawa na poziomie zadowolenia z życia – czyli oceniania go jako dobre. Natomiast na poziomie głębszym, a więc dobrostanu psychicznego związanego z szeroko pojętym poczuciem samorealizacji, w poszczególnych grupach pomagających widać pewne zróżnicowanie.

## Wpływ motywacji na dobrostan w podziale według typów wolontariuszy



U **wolontariuszy kompensacyjnych** następuje spadek ogólnego dobrostanu w zakresie satysfakcji z relacji i rozwoju, jednak w aspekcie zadowolenia z realizacji celów – istotnie wzrasta.



U **wolontariuszy aspiracyjnych** dobrostan utrzymuje się na podobnym poziomie, jak przed rozpoczęciem akcji.



U **wolontariuszy aktywistów** poziom dobrostanu ogólnego wzrasta – szczególnie w obszarze satysfakcji z posiadanych relacji.



**Wolontariusze asekuranci** doświadczają największego spadku dobrostanu we wszystkich badanych wymiarach, a w szczególności w obszarze związanym z poczuciem samorealizacji.

Te wyniki pokazują, jak bardzo różni się wpływ doświadczenia wolontariatu na osobę pomagającą w zależności od tego, z jakim nastawieniem, motywacją oraz jakimi oczekiwaniami przystępuje ona do akcji. Ten sam projekt pomocy dla jednych wolontariuszy będzie wspaniałym, budującym doświadczeniem, dla innych zaś może być trudnym przeżyciem, a nawet rozczarowaniem.

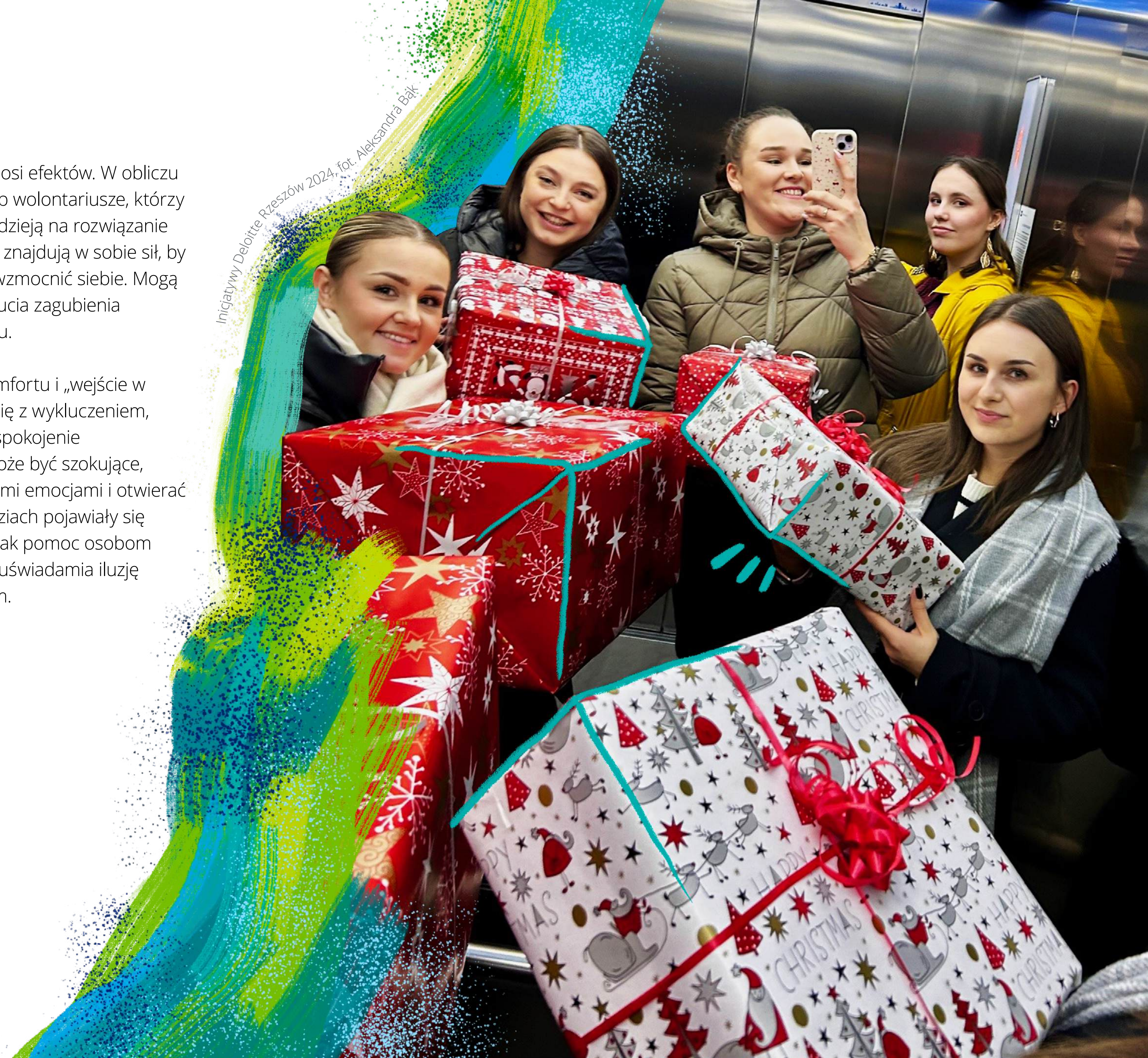
„W czasie paczki przechodziłam coś w rodzaju depresji; znajomi mnie namówili, ale wtedy ciężko mi było w ogóle wyjść z domu. Na te spotkania nabierałam jakiejś motywacji i też poznawałam inną perspektywę, ale spotkanie ludzi w trudnych sytuacjach mnie przygnębiało, powodowało mój smutek, jak patrzyłam na rodziny, które na przykład mierzą się z większymi trudnościami”.

– mówi jedna z kobiet.

Badanie pokazało, że jeżeli pomaganiu nie przyświeca wyższy cel i chęć przysłowiowej zmiany świata, przeszkody, które pojawiają się na drodze wolontariatu w Szlachetnej Paczce, i spotkanie twarzą w twarz z krzywdą ludzką mogą wywołać poczucie braku samorealizacji – dawać złudzenie, że pomaganie, które okazuje się złożonym

doświadczeniem, nie przynosi efektów. W obliczu trudnych losów innych osób wolontariusze, którzy angażują się w pomoc z nadzieją na rozwiązanie osobistych problemów, nie znajdują w sobie siły, by przezwyciężyć trudności i wzmocnić siebie. Mogą również doświadczać poczucia zagubienia w poszukiwaniu sensu i celu.

Wyjście z własnej strefy komfortu i „wejście w buty” osoby, która mierzy się z wykluczeniem, skrajną biedą i walczy o zaspokojenie podstawowych potrzeb, może być szokujące, wiązać się z wieloma gorzkimi emocjami i otwierać oczy. W licznych wypowiedziach pojawiały się refleksje, które ukazywały, jak pomoc osobom dotkniętym nieszczęściem uświadamia iluzję kontroli nad własnym losem.



Inicjatywy Deloitte Rzeszów 2024, fot. Aleksandra Bał

## Status zawodowy a dobrostan

Kiedy patrzymy na wyniki dobrostanu przez pryzmat statusu zawodowego, to istotnym czynnikiem mającym wpływ na jego wzrost lub spadek jest poczucie sprawstwa, czyli panowania nad otoczeniem. U osób pracujących dobrostan nie zmienia się w wyniku pomagania; znacząco wzrasta u tych, którzy łączą naukę z pracą, a wyraźnie obniża się u osób niepracujących. Praca ma szczególne znaczenie dla czerpania długotrwałych profitów z dobrostanu w wyniku pomagania.

„Bo w tym wszystkim też doceniamy to, co mamy. Oczywiście dobrze jak pracujemy i z tej pracy czerpiemy satysfakcję. Zaangażowanie w wolontariat uczy też pewnej systematyczności – nie mogę spóźnić się do pracy odwiedzając rodzinę, nie mogę zostawić pracy, bo trwa Szlachetna Paczka, muszę być przygotowanym do pracy”

(mężczyzna pracujący w wieku 31–50 lat)

Nie bez znaczenia pozostaje też piastowane stanowisko. Osoby na pozycjach menedżerskich doświadczają większego zadowolenia z życia w wyniku pomagania, zaś u osób na stanowiskach niemenedżerskich zależność ta znika. U osób uczących się dobrostan wpływa na wzrost zadowolenia z życia, a u osób nieuczących się i niepracujących nie chroni przed spadkiem.

„Jak jest się menedżerem i trzeba dobrze zarządzać ludźmi, to warto wziąć pod uwagę te takie indywidualne kwestie. Bo nie zawsze można wszystkich tak jedną miarą zero-jedynkowo traktować. A pracownicy to doceniają i też wtedy więcej dają z siebie. Taki menedżer jest lepszym menedżerem, jest bardziej ludzki. Bo też chodzi o zbudowanie zespołu. Zresztą też są liderzy, którzy muszą ten zespół budować, a to jest no nie lada sztuka – trzeba umieć rozmawiać z ludźmi, wyczuwać ich wrażliwość, ich potrzeby. No właśnie nie można wszystkich jedną miarą mierzyć”

(kobieta w wieku 31–50 lat, wykształcenie wyższe)

U osób pracujących dobrostan w wyniku pomagania nie spada. Zadowolenie z własnego życia i poczucie kontroli sprawiają, że niesienie pomocy – nawet ludziom, którzy mierzą się z wieloma osobistymi tragediami – staje się łatwiejsze. Po udziale w wolontariacie dobrostan znacząco wzrasta natomiast u tych, którzy łączą naukę z pracą. Osoby, które mają nie tylko stabilną sytuację zawodową i materialną, ale też stale się rozwijają, posiadają większe zasoby, by wyjść z własnej „bańki” i skonfrontować się z trudną rzeczywistością i nierównościami społecznymi oraz zmieniać życie innych.

„Szlachetna Paczka nie jest «pluszowym» wolontariatem. Zobaczysz, że inni ludzie są w trudnych warunkach ekonomicznych nie dlatego, że są leniwi albo «patologiczni», tylko dlatego, że mieli mniej szczęścia. Że w życiu jednak nie ma się kontroli i nie panuje nad wieloma rzeczami: zdrowiem, sytuacją na rynku pracy”

– mówi jedna z pracowniczek Stowarzyszenia WIOSNA.

Szlachetna Paczka 2024, Deloitte Rzeszów, fot. Zuza Pasiniewicz



W grupie pomagających, którzy są na czyimś utrzymaniu, wzrost dobrostanu zauważalny jest jedynie u wysoko zmotywowanych. Niestabilna sytuacja finansowa i zawodowa, brak poczucia kontroli nad własnym życiem w połączeniu z nieidealistycznymi motywami do niesienia pomocy mogą sprawić, że wolontariat nie będzie satysfakcjonujący. Wolontariusze nastawieni na własne cele również doświadczają spadku dobrostanu. Z kolei u osób niepracujących i nieuczących się dochodzi do spadku niezależnie od doświadczenia.

Pomaganie wpływa na wzrost zadowolenia z życia u osób uczących się, które nie uczestniczyły wcześniej w akcji pomocowej. Dla tego grona wolontariat jest sposobem na zdobycie nowego doświadczenia, wypróbowania swoich umiejętności, a często także pierwszą stycznością z pracą. W takim przypadku pierwsze wyzwania i patrzenie na efekty pomagania oraz na realną zmianę w życiu potrzebujących rodzin stają się źródłem ogromnej satysfakcji.

W potocznym języku można powiedzieć, że istnieją dwa główne sposoby rozumienia szczęścia: zadowolenie z życia i dobrostan psychiczny. Te dwie formy różnią się w sposób, w jaki wpływają na nasze poczucie satysfakcji z pomagania.

Pierwszy rodzaj szczęścia, czyli zadowolenie z życia, opiera się na tym, jak wielką satysfakcję czujemy z naszych codziennych osiągnięć i przyjemnych doświadczeń. To szczęście, które wynika z radości dnia codziennego, takich jak zrealizowanie ważnego celu, otrzymanie pochwały w pracy czy spędzenie miło czasu z bliskimi. Na przykład, kiedy ktoś angażuje się w wolontariat i widzi bezpośrednie efekty swojej pracy – jak uśmiech na twarzy osoby, której pomógł – odczuwa satysfakcję, co można porównać do takiego właśnie „codziennego” szczęścia.

Drugi rodzaj to dobrostan psychiczny, który odnosi się do głębszego poczucia spełnienia i sensu w życiu. To szczęście płynące z samorealizacji, czyli rozwijania swojego wewnętrznego potencjału i dążenia do wyższych celów. Przykładem może być doświadczenie osoby, która przez lata pomaga innym i czuje, że dzięki temu rośnie jako człowiek – nie tylko jest bardziej empatyczna, ale także ma poczucie, że jej życie ma większą wartość. W przeciwieństwie do chwilowej radości, dobrostan psychiczny to bardziej długotrwałe poczucie, które opiera się na rozwoju osobistym i przekonaniu, że robimy coś naprawdę ważnego.

Zadowolenie z życia można porównać do uczucia radości, kiedy dostajemy miły prezent, a dobrostan psychiczny – do głębokiej satysfakcji, gdy odkrywamy, że nasza praca lub działania mają większe, długofalowe znaczenie dla nas i innych. Obydwa te rodzaje szczęścia są wartościowe, bo uzupełniają się i skupiają się na innych aspektach życia.



**dr hab. Beata Krzywosz-Rynkiewicz,**

prof. UWM, Kierownik Katedry Psychologii Klinicznej,  
Rozwoju i Edukacji na Wydziale Nauk Społecznych UWM,  
opiekunka naukowa badania

# Doświadczenie jedyne w swoim rodzaju

Dla wielu osób, które zaangażowały się w wolontariat Szlachetnej Paczki, pomaganie staje się ważną częścią życia. Często zostają one wolontariuszami na wiele lat. Co roku dołącza też grupa całkiem nowych ludzi, którzy nie są obojętni na krzywdę innych, ale czasami nie mają doświadczenia w niesieniu wsparcia. Przeprowadzone badanie dostarczyło cennych informacji na temat zależności pomiędzy doświadczeniem pomagania a stażem w wolontariacie.

Zarówno wśród doświadczonych wolontariuszy Stowarzyszenia WIOSNA, jak i nowicjuszy dominują wolontariusze aktywni i wolontariusze kompensacyjni. Wśród „niedoświadczonych” przeważają wolontariusze aspiracyjni i wolontariusze asekuranci. Osoby biorące udział w akcjach pomagania po raz pierwszy kierują się najczęściej motywami osobistymi – chcą zdobyć cenne doświadczenie, wypróbować swoje możliwości i się rozwinąć.

Szlachetna Paczka to pomoc jedyna w swoim rodzaju. To niesienie wsparcia w stu procentach dostosowanego do potrzeb rodzin, bezpośredni kontakt z osobistymi tragediami, poruszające rozmowy, konfrontacja ze społecznymi nierównościami i nowe początki. Akcja przynosi zmianę i szczęście nie tylko osobom w potrzebie, ale też wpływa na życie tych, bez których Szlachetna Paczka nie byłaby możliwa – wolontariuszy.

W badaniu zapytaliśmy więc również o to, jak udział w Szlachetnej Paczce wpłynął na wolontariuszy. Otrzymali oni siedem stwierdzeń, które mieli uszeregować od najważniejszego do najmniej istotnego. Oto jak ostatecznie ułożyły się te zdania, choć różnice między nimi były nieznaczne:

## Wpływ udziału w Szlachetnej Paczce na samopoczucie wolontariuszy

1. Poprawił mój nastrój i spowodował, że **doświadczyłem /doświadczyłam szczęścia**.
2. Dał mi **poczucie bycia silną i znaczącą osobą**, która może wpływać na los swój i innych.
3. Pozwolił mi **poszerzyć horyzonty** i doświadczyć tego, że świat jest różnorodny.
4. Umożliwił mi **danie przykładu innym** i mógł przyczynić się do obudzenia w innych ludziach szlachetnych motywów.
5. Dał mi doświadczenie **przynależności do wspólnoty** ludzi podobnych do mnie.
6. Pozwolił mi **zdystansować się od własnych problemów** i zobaczyć je z innej perspektywy.
7. Pomógł mi **stworzyć nowe, ważne relacje** z ludźmi.



Wolontariusze mówią wprost, że najważniejszą rzeczą, jaką przyniosło im zaangażowanie w Szlachetną Paczkę, było doświadczenie szczęścia, poczucie sprawczości i różnorodności. Dla wielu z nich ważne okazało się też oddziaływanie na innych i dawanie im przykładu, jak mądrze pomagać. Nie do przecenienia było również poczucie przynależności – wspólnoty osób, które razem działają w tym samym celu.

Choć zależność między jakością życia a pomaganiem jest złożona, a dodatkowo nie każdy może zaangażować się w wolontariat, pewne jest jedno: niesienie pomocy to ogromna wartość. Najlepiej odzwierciedlają to słowa jednego z wolontariuszy:

„Mogą być wolontariusze, którzy po prostu idą i robią swoje. Natomiast ja mam taką naturę, że kontakt z drugim człowiekiem mnie ubogaca. Niektórzy mówią, że kontakt z kimś może zubożyć. Dla mnie zubożenie jest również wzbogaceniem. Więc te wszystkie negatywne rzeczy, które się wydarzyły, to, co teoretycznie straciłem, są moim doświadczeniem”

– podsumowuje mężczyzna.

Rola wolontariusza Szlachetnej Paczki jest niezwykle wymagająca, a jednocześnie przynosi ogrom satysfakcji i spełnienia. Wolontariusze nie tylko poświęcają swój czas, ale często także doświadczają wielu emocji, stykając się z realiami biedy, ubóstwa i ludzkiego cierpienia. To doświadczenie, mimo iż pełne wyzwań, pozwala odczuć głęboką radość płynącą z pomagania innym. W trakcie swojej pracy wolontariusze doznają pełnego wachlarza emocji – od wzruszenia podczas spotkań z potrzebującymi rodzinami, poprzez smutek i bezradność wynikającą z ich trudnych sytuacji, aż po ogromną radość i satysfakcję z możliwości udzielenia realnej pomocy.

Najważniejszym momentem dla wielu wolontariuszy jest tzw. Weekend Cudów – czas, w którym dostarcza się paczki do rodzin w potrzebie. To chwila przepełniona emocjami: radością, wzruszeniem, wdzięcznością, ale i zmęczeniem fizycznym. Moment przekazania paczek to nie tylko akt pomocy materialnej, ale także lekcja, podczas której wolontariusze uczą się, jak łączyć radość z wysiłkiem, czerpiąc siłę z myśli, że nawet najmniejszy gest może odmienić czyjeś życie. Szlachetna Paczka nie tylko daje wolontariuszom możliwość niesienia pomocy, ale także stwarza okazję do rozwoju osobistego. Wolontariusze uczą się empatii i zrozumienia, rozwijają swoje umiejętności organizacyjne, komunikacyjne i interpersonalne. Stają się też bardziej świadomi społecznie; zyskują wgląd w to, jak skutecznie pomagać innym – nie tylko na poziomie materialnym.

Wolontariusze często podkreślają, że zaangażowanie w Szlachetną Paczkę zmienia ich podejście do życia, ludzi i problemów społecznych. Zaczynają bardziej doceniać to, co mają, i dostrzegają, jak wielką wartość ma nawet najmniejsza forma pomocy drugiemu człowiekowi. Potrafią cieszyć się drobnymi, codziennymi rzeczami, które wcześniej mogły umykać ich uwadze. Działalność wolontariacka uczy także pokory – pozwala zrozumieć, że problemy innych ludzi mogą być znacznie poważniejsze, niż mogłoby się wydawać na pierwszy rzut oka. Jednocześnie buduje większą wrażliwość na potrzeby drugiego i otwartość na udzielenie mu wsparcia.



**Katarzyna Dyka-Janusz,**  
menedżerka zarządzająca programami społecznymi  
Stowarzyszenia WIOSNA

# Najważniejsze wnioski

Wyniki badania pokazały, że skomplikowane są zarówno motywy podejmowania wysiłku wolontariatu, jak i jego wpływ na poczucie szczęścia oraz dobrostan pomagających.

Konkludując zbadane zależności, badacze wyodrębnili następujące wnioski:



1.

Pomaganie nie zawsze i **nie wszystkich uszczęśliwia.**

2.

**Nie ma prostej zależności między jakością życia a pomaganiem.** Wszystko zależy od motywów, jakie kierują wolontariuszami.

3.

Pomaganie **zwiększa zadowolenie z życia** i może się przyczynić do przewartościowania myślenia o własnym życiu.

4.

**Pomaganie to działanie na zasobach osobistych** – im wyższe, tym więcej zyskuje pomagający.

5.

Pomaganie łąduje **akumulatory dobrostanu niejednakowo** – ważne są warunki i motywacje do działania.

6.

Szlachetna Paczka zmienia poczucie sensu i jakości życia.  
**Nie każdy jest na to gotowy.**

7.

**Czynnikiem ochronnym dla pomagania jest odpowiednia motywacja** – nawet jeśli osoba ma mniejsze zasoby, to motywacje skierowane na innych zwiększają satysfakcję z życia w wyniku pomagania.

# Badanie, które może nieść zmianę

Przeprowadzona analiza nie tylko dostarcza ciekawych wniosków, ale też może zmienić podejście do pomagania na czterech poziomach: wolontariuszy, biznesu, organizacji pomocowych oraz społeczeństwa.

Pomagać może każdy – zarówno ci, którzy mają wiele i chcą się tym podzielić, jak i ci, którzy nie dysponują tyloma zasobami osobistymi. Dla niektórych pomaganie może stać się kompensacją własnych trudności, czynnikiem terapeutycznym.

Szlachetna Paczka to znacznie więcej niż wrzucenie kilku monet do puszki lub przekazanie nienoszonych już ubrań. To czas, kontakt z ludźmi w potrzebie i realna zmiana. Osoby, które są zadowolone z życia i cieszą się wysokim poziomem dobrostanu, będą nie tylko pomagać innym, ale też czerpać korzyści z wolontariatu. Warto jednak pamiętać, że pomaganie bywa także męczące i czasem nie spełnia pokładanych w nim nadziei. Może przynieść szereg niekorzystnych efektów dla osoby pomagającej, w tym wypalenie z jego wszystkimi groźnymi następstwami. Odpowiednie przygotowanie oraz uświadamianie na temat wolontariatu są kluczowe w całym procesie.



**Karol Krzyczkowski,**  
starszy menedżer  
projektów,  
Forum Odpowiedzialnego  
Biznesu

*Badanie wpływu zaangażowania w wolontariat na jakość życia* przeprowadzone przez Uniwersytet Warmińsko-Mazurski, Fundację Deloitte Polska i Szlachetną Paczkę pokazuje coś, czego wszyscy byliśmy świadomi, ale zaliśmy to bardziej z doświadczenia niż ze szczegółowych analiz.

Wolontariusze działający w projektach pomocowych potrzebują wsparcia opartego na przemyślanym systemie wewnątrz organizacji oraz na odpowiednich osobach: koordynatorach wolontariatu. To od ich kompetencji – związanych nie tylko z zarządzaniem projektami, ale przede wszystkim psychologicznych – będzie zależało, czy w porę zareagują i podejmą konkretne działania związane z profilaktyką dobrostanu psychicznego wolontariuszy. Zaangażowanie w wolontariat jest często bardzo obciążające, a wyłapanie w porę zbyt dużego obciążenia gwarantuje zachowanie dobrej kondycji zdrowotnej osób angażujących się.

Badanie pokazuje – nie zawsze wprost – jak szerokim wachlarzem kompetencji powinny wykazywać się osoby koordynujące wolontariat. Nie należy zapominać przy tym, że koordynatorzy często sami angażują się w działalność pomocową i przez to sami stają się osobami potrzebującymi wsparcia czy superwizji. Do zarządzania wolontariatem potrzebujemy profesjonalistów – niezależnie od tego, czy mają to być koordynatorzy w lokalnych organizacjach, czy osoby zarządzające dużymi programami wolontariatu pracowniczego w korporacjach. Problem polega na tym, że na rynku nie ma profesjonalnego, systemowego przygotowania do wykonywania takiej pracy.

Wolontariusze i sprawnie działający system wymagają obecności koordynatorów wolontariatu. Niestety, takich osób i funkcji w różnych organizacjach i instytucjach jest wciąż za mało. Jeśli chcemy mieć sprawny wolontariat służący obu stronom – potrzebującym i wolontariuszom – to należy zacząć od odpowiedniego przygotowania, edukowania i rozwoju kompetencji koordynatorów.

Organizacje pomocowe, które działają tam, gdzie system bardzo często nie funkcjonuje poprawnie, powinny nie tylko przygotować odpowiednie szkolenia, ale też zadbać o wolontariuszy – przede wszystkim z grupy ryzyka – na całym etapie akcji. To zaś może przyczynić się zarówno do sprawniejszego funkcjonowania trzeciego sektora, jak i w konsekwencji do zmian systemowych. Skuteczne działania pomocowe, lepsza komunikacja i świadomy dobór wolontariuszy lub zadań im przypisanych mogą sprawić, że cały proces pomagania będzie łatwiejszy i sprawniejszy.

Profesjonalizacja programów wolontariackich może mieć też pozytywny wpływ na współpracę trzeciego sektora ze światem biznesu. Mądrze zbudowany wolontariat pracowniczy to więcej niż biznesowy trend. Takie działanie to szansa na doświadczanie głębokiego zadowolenia, a nawet poczucia spełnienia, które nie zawsze można osiągnąć w codziennych zadaniach zawodowych.

Satysfakcja pracowników przekłada się na ich większe zaangażowanie w pracę, lepszą organizację i bardziej empatyczne podejście do współpracowników, a to podstawy do zwiększenia wydajności, zmniejszenia rotacji i budowania silnych i odpornych zespołów.

Badania Deloitte pokazują, że pracownicy – zwłaszcza młodszy – wybierają pracodawców odpowiedzialnych społecznie i są nawet gotowi zaakceptować oferowane przez nich nieco niższe wynagrodzenie<sup>7</sup>. W 2023 roku większość członków zarządów dużych spółek na świecie obawiała się wpływu zmian środowiskowych, w tym klimatycznych, na ich firmy<sup>8</sup>.

Liderzy przyznają, że poszukują wiedzy i narzędzi, aby sprostać oczekiwaniom pracowników, którzy wymagają od firmy, że będzie dbała o ich dobrostan, podzielała podobne wartości i posiadała cele zrównoważonego rozwoju wpisane w misję oraz strategię firmy<sup>9</sup>. Wolontariat pracowniczy, wpływając na wzrost dobrostanu, wydaje się jedną z odpowiedzi na wyzwania, z jakimi zmagają się firmy i na potrzeby zgłaszane przez pracowników. Widzimy, że pracownicy o wyższym dobrostanie lepiej wykonują swoją pracę i są bardziej zaangażowani – odnoszą korzyści w postaci zwiększonego poczucia celu i rozwoju osobistego, budują silniejszą kulturę organizacyjną i zaufanie do firmy. Dzięki tym badaniom widzimy, że firmy mają obowiązek tworzyć środowisko pracy, w którym człowiek i jego dobrostan zajmują centralne miejsce.

Okresowe inicjatywy społeczne nie mogą być panaceum na złe warunki pracy, których osoby zatrudnione doświadczają na co dzień. Dlatego uważam, że ten aspekt powinien stać się istotnym elementem procesów motywacyjnych i realizacji strategii zrównoważonego rozwoju w przedsiębiorstwach.



**John Guziak,**  
Partner, lider zespołu  
ds. kapitału ludzkiego, Deloitte Polska

7. Deloitte, Indeks obaw klimatycznych, [online:] [https://www.deloitte.com/content/dam/Deloitte/pl/Documents/Reports/pl\\_Index\\_Obaw\\_Klimatycznych.pdf](https://www.deloitte.com/content/dam/Deloitte/pl/Documents/Reports/pl_Index_Obaw_Klimatycznych.pdf) [dostęp: 22.10.2024].

8. Deloitte 2024 CxO Sustainability Report, [online:] <https://www.deloitte.com/global/en/issues/climate/content/deloitte-cxo-sustainability-report.html> [dostęp: 24.10.2024].

9. Deloitte, 2024 Global Human Capital Trends, [online:] <https://www2.deloitte.com/us/en/insights/focus/human-capital-trends.html> [dostęp: 24.10.2024].

Jak pokazują wyniki naszego badania, doświadczenie wolontariatu ma najbardziej pozytywny wpływ na pracowników, którzy wykazują wysoki stopień zaangażowania i zadowolenia z pracy. Nie przyniesie ono jednak korzyści w przypadku osób i zespołów, które borykają się z niską satysfakcją i motywacją czy niewielkim zaangażowaniem w miejscu pracy. Ważne, żeby pamiętać o dobrym przygotowaniu działań wolontariatu pracowniczego, zarówno pod kątem organizacyjnym, jak i motywacyjnym – wolontariat, jak sama nazwa wskazuje, musi pozostać dobrowolnym działaniem. Co więcej, współpraca między sektorami ułatwia mądre pomaganie i sprawia, że podejmowane działania są trafne i odpowiadają na konkretne potrzeby organizacji pozarządowych – a w konsekwencji mogą ułatwić walkę z nierównościami i niesienie pomocy kolejnym osobom.

Wreszcie, świadome pomaganie może też nieść zmianę dla nas wszystkich. Wolontariat jest fundamentem pod budowę empatycznego społeczeństwa. Jak dowodzi Szlachetna Paczka, może tworzyć wyjątkowe więzi i łączyć pokolenia. To doświadczenie, które buduje mosty – między przedstawicielami skrajnie różnych środowisk; osobami, które mogą pozwolić sobie na wszystkie swoje zachcianki, oraz takimi, które z trudem zaspokajają podstawowe potrzeby;

między młodszymi a starszymi. Promowanie idei wolontariatu i świadomego pomagania oraz edukacja naprawdę mogą sprawić, że świat będzie lepszym miejscem, i dać ludziom równe szanse. O roli niesienia pomocy innym i empatii powinno się uczyć już w szkole.

„Jeśli chcesz być szczęśliwym człowiekiem, to pomagaj innym, bo dobro wraca”

– mówi jeden z wolontariuszy.

Wolontariat w Szlachetnej Paczce to więcej niż przekazywanie przygotowanej przez darczyńców pomocy rzeczowej. To złożone doświadczenie, które zmienia życie osób w potrzebie oraz tych, które niosą pomoc.

Każdy z nas może być zmianą.



Szlachetna Paczka 2024, Deloitte Kraków, fot. Jakub Chodacki

# Autorzy raportu



Uniwersytet  
Warmińsko-Mazurski:

**dr hab. Beata Krzywosz-Rynkiewicz**

prof. UWM, Kierownik Katedry Psychologii  
Klinicznej, Rozwoju i Edukacji na Wydziale  
Nauk Społecznych UWM, opiekunka  
naukowa badania

## Fundacja

by Deloitte



Fundacja Deloitte:

**Halina Frańczak**

dyrektor ds. zrównoważonego rozwoju  
w Deloitte Polska, członkini zarządu  
Fundacji Deloitte Polska

**Agata Lipiec**

zarządzająca Fundacją Deloitte Polska

**Marta Piasecka**

starsza koordynatorka programów,  
Fundacja Deloitte Polska

**Damian Piwowarczyk**

młodszy menedżer programów,  
Fundacja Deloitte Polska

stowarzyszenie

WIOSNA



Stowarzyszenie WIOSNA:

**Anna Kropisz**

specjalistka ds. badań i analiz,  
Stowarzyszenie WIOSNA

**Magdalena Łukasik**

menadżer ds. badań i analiz, Stowarzyszenie  
WIOSNA

**Anna Woźniak**

wicedyrektorka ds. projektów i współpracy,  
Stowarzyszenie WIOSNA

**Aleksandra Żak**

menadżer projektów,  
Stowarzyszenie WIOSNA

# Komentatorzy raportu

## **Monika Chrzczonowicz**

ekspertka ngo.pl, Stowarzyszenie Klon/Jawor

## **Katarzyna Dyka-Janusz**

menedżerka zarządzająca programami społecznymi Stowarzyszenia WIOSNA

## **Agnieszka Grzechnik**

dyrektorka Szlachetnej Paczki i Akademii Przyszłości

## **John Guziak**

Partner, lider zespołu ds. kapitału ludzkiego, Deloitte Polska

## **Karol Krzyczkowski**

starszy menedżer projektów, Forum Odpowiedzialnego Biznesu

## **dr hab. Beata Krzywosz-Rynkiewicz**

prof. UWM, Kierownik Katedry Psychologii Klinicznej, Rozwoju i Edukacji na Wydziale Nauk Społecznych UWM, opiekunka naukowa badania

## **dr Joanna Krzyżanowska-Zbucka**

lekarz psychiatra w Instytucie Psychiatrii i Neurologii, członkini Zarządu Fundacji eFkropka

## **Agnieszka Mitoraj**

prezeska Fundacji Deloitte Polska, partnerka Deloitte

## **Joanna Sadzik**

prezeska Stowarzyszenia WIOSNA



Szlachetna Paczka 2024, Deloitte Wrocław, fot. Magdalena Zmich

# Deloitte.

Nazwa Deloitte odnosi się do jednej lub kilku jednostek Deloitte Touche Tohmatsu Limited („DTTL”) i jej firm członkowskich oraz ich jednostek stowarzyszonych (zwanych łącznie „organizacją Deloitte”). DTTL (zwana również „Deloitte Global”), jej firmy członkowskie i podmioty z nimi powiązane są prawnie odrębnymi, niezależnymi podmiotami, które nie mogą podejmować decyzji ani zobowiązań za inne podmioty wobec osób trzecich. DTTL, jej firmy członkowskie i podmioty z nimi powiązane ponoszą odpowiedzialność wyłącznie za własne działania i zaniechania, a nie za działania i zaniechania innych firm członkowskich. DTTL nie świadczy usług na rzecz klientów. Więcej informacji można znaleźć na stronie: [www.deloitte.com/about](http://www.deloitte.com/about).

Deloitte świadczy najwyższej jakości usługi rewizji finansowej, doradztwa gospodarczego i podatkowego niemal 90 procent firm z rankingu Fortune Global 500® i tysiącom spółek prywatnych. Nasi specjaliści działają w wielu branżach kształtujących dzisiejszy rynek, wypracowując wymierne, trwałe wyniki, które zwiększają zaufanie publiczne do rynków kapitałowych, inspirują klientów do podejmowania ambitnych decyzji biznesowych i wspierają rozwój gospodarczy i społeczny. Czerpiąc z ponad 175 lat doświadczenia zdobytego na rynku, Deloitte prowadzi działalność w ponad 150 krajach na całym świecie. Aby dowiedzieć się, w jaki sposób ok. 415 tysięcy naszych pracowników wywiera pozytywny wpływ na środowisko i otoczenie, w którym żyją i pracują, zachęcamy do odwiedzenia strony [www.deloitte.com](http://www.deloitte.com).

Powyższa publikacja zawiera jedynie informacje natury ogólnej. Deloitte Touche Tohmatsu Limited („DTTL”), globalna sieć jej firm członkowskich oraz jednostek z nimi powiązanych (zwanych łącznie „organizacją Deloitte”) nie świadczą za jej pośrednictwem profesjonalnych usług ani nie udzielają profesjonalnych porad. Przed podjęciem jakichkolwiek decyzji lub działań, które mogą mieć wpływ na finanse lub działalność firmy, należy skorzystać z porady specjalisty.

Nie składamy żadnych oświadczeń, nie udzielamy gwarancji ani nie podejmujemy zobowiązań (jawnych ani dorozumianych) dotyczących dokładności i kompletności informacji zawartych w niniejszej publikacji. DTTL, jej firmy członkowskie, podmioty z nimi powiązane, ich pracownicy oraz agenci nie ponoszą odpowiedzialności za straty lub szkody, wynikające bezpośrednio lub pośrednio z wykorzystania niniejszej publikacji. DTTL i jej firmy członkowskie oraz podmioty z nimi powiązane stanowią oddzielne i niezależne podmioty prawne.