

Vilniaus universitetas  
Filosofijos fakultetas  
Psichologijos institutas

**Rasa Šalakitė**

Psichologijos (S) studijų programa  
Bakalauro darbas

**Teikiančiųjų pagalbą karo pabėgėliams patirtys**

Darbo vadovė: doc. dr. Neringa Grigutyte

Vilnius 2025

## Turinys

SANTRAUKA .....	4
SUMMARY .....	5
SVARBIAUSIOS SAŲVOKOS .....	6
PRATARMĖ .....	7
1. ĮVADAS .....	9
1.1. Karas kaip traumuojantis reiškinys: psichologinės karo pasekmės pabėgėliams.....	9
1.2. Pagalbą teikiančiųjų patirtys dirbant su karo pabėgėliais: iššūkiai ir resursai .....	10
1.3. Pagalbą teikiančiųjų patirtys dirbant su karo pabėgėliais: antrinis trauminis stresas ir susiję sutrikimai.....	13
1.4. Tyrimo aktualumas ir tikslas .....	15
2. TYRIMO METODIKA .....	17
2.1. Tiriamųjų imtis .....	17
2.2. Tyrimo metodas ir eiga.....	18
2.3. Duomenų analizė .....	19
2.4. Tyrimo patikimumas ir etiniai aspektai.....	21
3. REZULTATAI .....	22
3.1. Slegiantis karo pabėgėlių trauminių išgyvenimų liudijimas: „Jiems skauda ir man skauda kartu su jais“ .....	23
3.2. Emocinis jautrumas teikiant pagalbą karo pabėgėliams: „Man skauda dėl jų“ .....	23
3.2.1. Gailestis ir atjauta .....	24
3.2.2. Pyktis ir neteisybės jausmas .....	24
3.2.3. Nerimas dėl pabėgėlių .....	25
3.2.4. Nusivylimas, nes „negali visiems padėti“ .....	25
3.3. Asmeninė našta dirbant su karo pabėgėliais.....	26
3.3.1. Nerimas ir baimė dėl savęs ir savo šalies .....	26
3.3.2. Atsakomybės jausmas ir būtinybė „išbūti“ .....	27
3.3.3. Sunkumai susitvarkyti su kylančiu stresu ir darbo krūviu.....	28
3.3.4. Emocinis, psichologinis nuovargis, perdegimas.....	28
3.3.5. Trauminiai padedančiojo išgyvenimai: išstumta patirtis.....	29
3.3.6. Būtinasis psichologinis pasirengimas dirbti tokį darbą.....	29
3.4. Motyvacija darbui su karo pabėgėliais: „Teikiu pagalbą, nes matau prasmę“ .....	30
3.4.1. Pagalbos reikšmės suvokimas .....	30
3.4.2. Karo pabėgėlių savijautos pokyčių liudijimas.....	31
3.4.3. Karo pabėgėlių pozityvių emocijų išgyvenimo ir dėkingumo patyrimas.....	32
3.5. Transformuojanti darbo su karo pabėgėliais patirtis .....	33
3.5.1. Dėkingumas, savo gyvenimo vertinimas.....	33
3.5.2. Vertybių perkainojimas .....	33
3.5.3. Požiūrio į save ir kitus kaita, sąmoningumo augimas .....	34

3.6.	Rūpestis savimi: „Norėdamas padėti kitam, turi pasirūpinti savimi“ .....	35
3.6.1.	Ribų brėžimas tarp darbo ir asmeninio gyvenimo.....	35
3.6.2.	Hobių, fizinės veiklos palaikymas.....	36
3.6.3.	Supervizijos, pokalbiai su kolegomis .....	36
4.	REZULTATŲ APTARIMAS .....	38
	TYRIMO RIBOTUMAI, TOLIMESNIŲ TYRIMŲ GAIRĖS IR PRAKTINĖS REKOMENDACIJOS .....	42
	IŠVADOS.....	44
	LITERATŪRA .....	45
	PRIEDAI .....	53

## SANTRAUKA

**Teikiančiųjų pagalbą karo pabėgėliams patirtys.** Šalakitė Rasa, Vilnius, Vilniaus Universitetas, 2025, 54 p.

Augant kariniams konfliktams pasaulyje nuolat didėja ir nuo karo nukentėjusių pabėgėlių skaičius. Tokių pabėgėlių patirtys neatsiejamoms nuo trauminių patirčių, su kuriomis susiduria ir tie, kurie teikia pagalbą pabėgėliams. Šiame darbe keliamas tikslas – atskleisti ir aprašyti pagalbą teikiančiųjų patirtį dirbant su karo pabėgėliais. Tyrime dalyvavo 6 longitudinalinio tyrimo dalyviai (3 savanoriai ir 3 specialistai: teisininkė, socialinė darbuotoja ir psichologė), kuriems būdinga antrinio trauminio streso simptomatika. Taikant pusiau struktūruoto interviu metodą surinktų duomenų teminė analizė išryškino šešias pagrindines temas: 1) slegiantis karo pabėgėlių trauminių išgyvenimų liudijimas: „Jiems skauda ir man skauda kartu su jais“; 2) emocinis jautrumas teikiant pagalbą karo pabėgėliams: „Man skauda dėl jų“; 3) asmeninė našta dirbant su karo pabėgėliais; 4) motyvacija dirbti su karo pabėgėliais: „Teikiu pagalbą, nes matau prasmę“; 5) transformuojanti darbo su karo pabėgėliais patirtis; 6) rūpestis savimi: „Norėdamas padėti kitam, turi pasirūpinti savimi“. Tyrimas atskleidė patiriamą emocinį, psichologinį nuovargį, prislėgtumo išgyvenimą, taip pat pykčio, neteisybės, gailesčio jausmus, tačiau taip pat išryškino, kad pagalba pabėgėliams suvokiama kaip vertinga, didinanti sąmoningumą, dėkingumą, transformuojanti ir mokanti pasirūpinti savimi, brėžti ribas ir ieškoti savipagalbos būdų, siekiant pasirūpinti emocine sveikata. Tyrimas gali būti naudingas ruošiantiems specialistus ir savanorius darbui su pabėgėliais, taip pat tiems, kurie nori sužinoti daugiau apie darbo su pabėgėliais psichologinius aspektus.

**Raktiniai žodžiai:** antrinis trauminis stresas, pabėgėliai, darbas su pabėgėliais, rūpinimasis savimi.

## SUMMARY

**Experiences of Support Providers to War Refugees.** Šalakitė Rasa. Vilnius: Vilnius University, 2025, 54 pages.

As armed conflicts grow around the world, the number of refugees affected by war continues to increase. These refugees' experiences are inextricably linked to traumatic events—experiences that also affect those who provide assistance to them. This study aims to reveal and describe the lived experiences of individuals working with war refugees. The research involved six participants from a longitudinal study (three volunteers and three professionals—a lawyer, a social worker, and a psychologist), all of whom exhibited symptoms of secondary traumatic stress. Using the method of semi-structured interviews, thematic analysis of the collected data revealed six main themes: 1) the burden of witnessing refugees' traumatic experiences – “They are hurting, and I hurt with them.”; 2) emotional sensitivity when helping war refugees – “I’m hurting because of them.”; 3) personal burden of working with war refugees; 4) motivation to work with war refugees – “I help because I see meaning in it.”; 5) „The transformative experience of working with war refugees; 6) Self-care – “To help someone else, you have to take care of yourself”. The study revealed that those assisting refugees often experience emotional and psychological exhaustion, feelings of being overwhelmed, and emotions such as anger, injustice, and compassion. At the same time, the work is perceived as deeply meaningful—fostering greater awareness, gratitude, and personal growth. It also encourages self-care, boundary-setting, and the use of self-help strategies to support emotional well-being.

This research may be valuable for training professionals and volunteers who work with refugees, as well as for anyone interested in the psychological dimensions of this type of work.

**Keywords:** secondary traumatic stress, refugees, working with refugees, self-care.

## SVARBIAUSIOS SĄVOKOS

**Karo pabėgėliai** – asmenys, kurie palieka savo šalį, siekdami išvengti ginkluotų konfliktų padarinių (tiesioginių kovų padarinių, kovinių pajėgų puolimų, perkėlimų ir kt.) (Migration and Home Affairs, 2024b; UNHCR, 2024a).

**Pagalbos teikėjai** – tai skirtingų sričių specialistų grupė, teikianti įvairią pagalbą pabėgėliams. Grupei priklauso psichologai, psichiatrai, medicinos darbuotojai, socialiniai darbuotojai, mokytojai, taip pat savanoriai ir kiti. Pagalba pabėgėliams gali apimti tokias sritis kaip teisinės, medicininės, socialinės, edukacinės ir vertimo paslaugos, taip pat įvairi ekonominė parama (Živanović & Vukčević Marković, 2020).

**Trauminis įvykis** – toks įvykis, kurio metu kyla tiesioginė grėsmė žmogaus gyvybei ar sveikatai arba asmuo buvo tokių įvykių liudininkas (*American Psychiatric Association, 2013*)

**Potrauminio streso sutrikimas (PTSS)** – sutrikimas, kuris gali išsivystyti susidūrus su vienu ar keliais itin grėsmingais ar sukrečiančiais įvykiais. Sutrikimui būdingi šie požymiai: 1) traumuojančio įvykio ar įvykių pakartotinis išgyvenimas, pasireiškiantis ryškiais, įkyriais prisiminimais, prisiminimų blyksniais ar košmarais (jis gali būti juntamas vienu ar keliais skirtingais būdais, paprastai lydi stiprios ar užvaldančios emocijos, ypač baimės ar siaubo, bei stiprūs fiziniai pojūčiai); 2) minčių ir prisiminimų apie traumuojančią įvykį (-ius) vengimas arba tai primenančios veiklos, situacijų ar žmonių vengimas; 3) nuolatinis padidėjusios grėsmės jautimas, pasireiškiantis perdėtu budrumu ar stipriu išgąsčiu reaguojant į dirgiklius, pvz., garsus. Simptomai išlieka mažiausiai kelias savaites ir sukelia reikšmingus asmeninių, šeimos, socialinių, švietimo, profesinių ar kitų svarbių veiklos sričių sutrikimus (LTK-11).

**Antrinis trauminis stresas (ATS)** – psichologinis atsakas, kylantis dėl netiesioginio trauminių įvykių poveikio ir dažniausiai yra patiriamas žmonių, kurie dirba su traumą patyrusiais asmenimis. Tai tam tikras emocinis įsitraukimas, sužadinamas empatijos traumą išgyvenusiams. Būklė pasireiškia simptomais, panašiais į potrauminio streso sutrikimą (Figley & Ludick, 2017).

## PRATARMĖ

Europiečiai vėl patiria karinių konfliktų ir grėsmių realijas. Kelis dešimtmečius gyvenęs gana lokalių ir mažų konfliktų fone, senasis žemynas ir jo gyventojai tiesiogiai vėl įtraukti į karo realybę. Į Europos šalių, tarp jų ir Lietuvos, dėmesio centrą grįžta ne tik ekonominės karo pasekmės, bet ir kai kada kur kas sudėtingesnės ir kompleksiškesnės – psichologinių karo pasekmių – tema. Karo realybė neatsiejama nuo susidūrimo su psichologine trauma. Tyrimai rodo, kad žmonės, susidūrę su karu, daug dažniau pasižymi tokiais psichikos sveikatos sutrikimais kaip postrauminio streso sutrikimas (PTSS), depresija, nerimas ir kiti emociniai, adaptaciniai, psichologiniai sunkumai nei bendroji populiacija (Aysazci-Cakar et al., 2022; Steel 2009). Vien nuo 1989 m. iki 2015 m. 1,45 milijardo žmonių visame pasaulyje išgyveno karą ir ginkluotus konfliktus (Hoppen et al., 2019), o būtent tokių šalių bendruomenėse PTSS ir depresija yra labiausiai paplitę psichikos sveikatos sutrikimai (Priebe et al., 2010). Tęsiantis seniems ir kylant naujiems ginkluotiems konfliktams pasaulyje, pabėgėlių skaičius auga kartu su humanitarinės pagalbos poreikiu – 2023 m. pabaigoje priverstinai perkelta buvo daugiau nei 122 milijonai žmonių, ir tai yra aukščiausias lygis, kokį kada nors yra fiksavusi Jungtinių Tautų pabėgėlių agentūra (UNHCR, 2024). Šių metų vasario mėnesio Jungtinių Tautų pabėgėlių agentūros duomenimis (UNHCR, 2025), vien jų tarnyboje dirba virš 18000 įvairios pabėgėliams skirtos pagalbos teikėjų.

Kartu su augančiu pabėgėlių skaičiumi, auga ir savanorių bei pabėgėliams įvairias paslaugas teikiančių specialistų skaičius ir poreikis (psichologų, medicinos darbuotojų, socialinių darbuotojų, teisininkų ir pan). Darbas su pabėgėliais yra neatsiejamas nuo darbo su trauma (Ellis, et al., 2019), o tai reikalauja ypatingų resursų iš pagalbą teikiančiojo – sąlytis su trauma reikalauja atidumo, empatijos, psichologinio atsparumo (Knight, 2015). Psichikos sveikatos specialistai žino, kad darbui su trauma reikalingas ypatingas pasiruošimas, atitinkama kvalifikacija, tačiau net ir pasiruošęs dirbantysis su trauma – pažeidžiamas (Illiffe & Steed, 2000). Galimybė būti paliestam, paveiktam kito traumos ir su ja kylančių sudėtingų emocijų ir išgyvenimų išlieka, todėl darbas su pabėgėliais, paveiktiems traumos, atneša įvairių patirčių ir išgyvenimų, kurie pačiam padedančiajam gali tapti tikru išbandymu. Tyrimai rodo, kad specialistai, dirbantys su traumotais asmenimis, dažnai patiria antrinį trauminį stresą, perdegimą, taip pat emocinį išsekimą (Figley, 1995; Stamm, 2010). Remiantis Pasaulio sveikatos organizacijos (PSO) 2022 m. ataskaita „Pasaulinė psichikos sveikatos ataskaita: transformuojant psichikos sveikatą visiems“ (*World Mental Health Report: Transforming Mental Health for All*), dirbantieji su trauma (o tai ypač dažna realybė teikiant pagalbą karo pabėgėliams) turi didesnę riziką patirti psichologinį išsekimą ir kitus su tuo susijusius sutrikimus. Todėl itin svarbu pasaulio bendruomenėms dirbti kartu siekiant užtikrinti psichologinių paslaugų

prieinamumą bei jų kokybę ruošiant ir rūpinantis specialistais, kurie dirba su traumomis ir teikia visokeriopą psichologinę pagalbą.

Nors tarptautinėje mokslinėje bendruomenėje vis daugiau pasirodo tyrimų ir straipsnių apie pagalbą pabėgėliams teikiančiųjų patirtis (Hagues et al., 2019; Guhan & Liebling-Kalifani, 2011; Stevens et al., 2022; Živanović & Vukčević Marković, 2020), Lietuvoje tokio tipo tyrimų trūksta. Momina Khalid Butt vykdomas disertacinis tyrimas „Psichikos sveikatos specialistų, teikiančių pagalbą karo traumą patyrusiems pabėgėliams Lietuvoje ir Pakistane, antrinis trauminis streso patyrimas: asmenybės savybės ir kultūrinė trauma kaip moderuojantys veiksniai“ yra pirmasis tyrimas Lietuvoje, nagrinėjantis būtent dirbančiųjų su pabėgėliais patirtis, antrinio trauminio streso paplitimą šioje grupėje. Šis tyrimas yra minėtos disertacijos dalis. Augant karinių konfliktų ir taip pat pabėgėlių skaičiui, pagalbą teikiančiųjų poreikis taip pat auga, todėl svarbu tyrinėti, ką patiria dirbantieji su pabėgėliais, siekiant pagerinti jų darbo sąlygas ir ieškant būdų palaikyti emocinę ir psichinę sveikatą.

## 1. ĮVADAS

### 1.1. Karas kaip traumuojantis reiškinys: psichologinės karo pasekmės pabėgėliams

Kariniai konfliktai ir žmonių patirtys, susijusios su jų išgyvenimu, yra neatsiejama pasaulio istorijos dalis. Vis dėlto, kalbant apie karo pasekmes, karą patyrusių asmenų būklė išsiskiria iš kitų populiacijos narių dėl itin dažno psichikos sveikatos sutrikimų pasireiškimų dažnumo, kuriuos sužadina trauminiai įvykiai, nuolat patiriami su karo realybe susidūrusių asmenų (Živanović & Vukčević Marković, 2020). Tiesiogiai ar netiesiogiai su karu susidūrę, nuo jo pabėgę žmonės dažnai yra patyrę tokius trauminius įvykius kaip netektys, fizinis, emocinis smurtas, persekiojimas, kankinimas (Silove et al., 2017; Morina et al., 2018). Be to, trauminiai įvykiai neretai yra pakartotiniai arba kaupiamieji, t. y., žmonės dėl karo aplinkybių patiria kelis vienas po kito einančius ar nuolatinius traumuojančius patyrimus, kurie sustiprina psichikos pažeidžiamumą ir palaiko aukštą streso lygį (Javanbakht, 2022).

Kalbant apie psichologines traumas, pabėgėlius nuo karo reikėtų išskirti kaip svarbią padidintos rizikos grupę, kuriai gresia potrauminio streso sutrikimo (PTSS) išsivystymas, nes jie dažnai susiduria su daugybe trauminių įvykių, atitinkančių 4 PTSS streso kriterijus, kaip nurodyta DSM-5 (Fino et al., 2020). Be to, PTSS ir depresija yra apskritai nustatyti kaip dominuojantys nuo karo pabėgusių asmenų psichikos sutrikimai, ypač tada, kai žmonės neteko artimųjų ar patyrė tiesioginę grėsmę gyvybei (Priebe et al., 2010). Karo pabėgėliai – asmenys, paliekantys savo šalį dėl karo ar kito ginkluoto konflikto bei jo sukeltų pasekmių, patiriantys grėsmę ir dėl to ieškantys saugumo kitoje šalyje (UNHCR, 2024a; Migration and Home Affairs, 2024b). Pabėgėlių patirtis visame pasaulyje yra skirtinga dėl svarbių skirtingų istorinių, kultūrinių, politinių, geografinių, socialinių ir ekonominių veiksnių. Vis dėlto pabėgėlių patirtys yra ir panašios savo unikalumu, nes pabėgėlius vienija tai, kad jie: (a) yra civiliai, neturintys savisaugos išteklių, patyrę karines ir karo traumas, (b) yra pakartotinai patyrę tokias traumas, (c) patiria didžiulius asmeninius, materialinius, psichosocialinius, tiesioginius ir simbolinius praradimus – tarp jų artimųjų ir šeimos narių netektį, namų praradimą, socialinio ir ekonominio statuso praradimą, prisiminimus ir kt., d) patiria kaupiamąjį psichosocialinį stresą, ekonominius sunkumus ir išteklių trūkumą bėgdami nuo konflikto ir daugelį metų po persikėlimo. Pats su karu susijęs stresas dažnai tęsiasi dėl naujienu stebėjimo ir nuolatinio rūpesčio dėl šeimos narių, kurie vis dar gyvena konflikto zonoje, arba jų netekčių. Visa tai gali sukelti didelį psichologinį poveikį (Javanbakht, 2022). Svarbu pažymėti, kad pabėgėlius trauma, susijusi su karo patirtimis, dažnai lydi dar ilgą laiką po pabėgimo iš karo ar ginkluotų konfliktų zonos. Tyrimai rodo, kad net ir apsistoję saugioje, nuo karo nutolusioje lokacijoje, pabėgėliai dar ilgą laiką kovoja su miego sutrikimais, baimės, kaltės jausmais, patiria izoliaciją (Bogic et al., 2015; Tribe & Tunariu,

2017). Be to, šias problemas gali komplikuoti integracijos iššūkiai, kalbos barjeras, netikrumas dėl ateities ir socialinės paramos trūkumas (Miller & Rasmussen, 2010). Šie faktoriai apsunkina ne tik kasdienį pabėgėlių gyvenimą, integraciją, bet ir psichologinį atsistatymą. Pagalbą teikiantieji šiame kontekste vaidina itin svarbų vaidmenį: savanorių, įvairių specialistų, dirbančių su pabėgėliais kvalifikacija, gebėjimas sukurti saugų ryšį, profesionalumas gali svariai prisidėti prie pabėgėlių savijautos ir tolimesnės adaptacijos (Nickerson et al., 2011; Silove et al., 2017).

Apibendrinant galima pasakyti, kad nors karas kaip reiškinys žmonijos istorijoje nėra naujas fenomenas, tačiau jo pasekmės palieka itin ryškius ženklus žmonių psichikoje ir psichologinėje sveikatoje. Šiuolaikiniai tyrimai nurodo, kad susidūrusiems su ginkluotais konfliktais ženkliai dažniau išsivysto PTSS, depresija, kiti psichikos sveikatos sutrikimai. Taigi dažnėjat ir didėjant karinių konfliktų, svarbu kreipti dėmesį į tai, kaip padėti nuo karo nukentėjusiesiems ir taip pat į tuos, kurie tą pagalbą teikia.

## 1.2. Pagalbą teikiančiųjų patirtys dirbant su karo pabėgėliais: iššūkiai ir resursai

Paskutiniaisiais dešimtmečiais iš vis augančio tyrimų kiekio matyti, kad didėja susidomėjimas ir susirūpinimas psichine sveikata tų, kurie teikia pagalbą patyrusiems psichologinę traumą karo ar nusikaltimo metu (Strohmeier & Scholte, 2015). Įvairios profesinės grupės, tokios kaip psichologai, konsultantai, gydytojai, teisininkai ir vertėjai, dirba su pabėgėlių populiacijomis teikdami paslaugas, o daugelis psichikos sveikatos ir psichosocialinės pagalbos darbuotojų padeda asmenims, kuriems reikia pagalbos po humanitarinių krizių ir gamtos katastrofų. Tyrimai rodo, kad įvairios profesinės grupės, dirbančios su pabėgėliais, tokios kaip psichologai (Denkinger et al., 2018), teisininkai (Harris & Mellinger 2021), socialiniai darbuotojai (Akinsulture-Smith et al., 2018), savanoriai (Roberts et al., 2021) yra linkę į antrinį trauminį stresą, perdegimą ir netiesioginio trauminio streso simptomų vystymąsi. Antrinis trauminis stresas yra siejamas su tokiomis teikiančiųjų pagalbą patirtimis kaip nerimas, depresija, suprastėjusi gyvenimo kokybė (Foo, et al., 2021; Lusk & Terrazas, 2015; Posselt et al., 2020; Živanović & Vukčević Marković, 2020). Kalbant apie kitus psichologinius sutrikimus, kurie pasireiškia dirbant su pabėgėliais, išskiriami ne tik antrinis ir netiesioginis trauminis stresas, tačiau literatūroje minima ir depresija, perdegimas, nerimo sutrikimai (Akinsulture-Smith et al., 2018; Denkinger et al., 2018).

Analizuojant psichologinius sunkumus, kuriuos patiria pagalbos teikėjai, svarbu atsižvelgti į profesinio konteksto reikšmę, kuris taip pat gali būti didelis streso šaltinis šioje grupėje. Dalis tyrimų rodo, kad sunkumai, tiesiogiai susiję su darbu, dažnai būna minėtų psichikos sveikatos problemų priežastimi ar pagrindiniu veiksniumi. Tokie sunkumai gali būti: darbo aplinkos problemos,

santykiai su kolegomis bei vadovais, kas savo ruožtu gali sukelti emocinį stresą ir perdegimą (Jachens et al., 2018; Manning & Preston, 2003). UNHCR psichikos sveikatos ir psichosocialinės paramos ataskaita (2013) nurodė, kad pagrindiniai UNHCR darbuotojų stresoriai apėmė darbo krūvį (76%), jausmą, kad yra neįvertinti (58%), darbo sutarties statusą (54%) ir santykius su vadovais (44%; Welton-Mitchell, 2013). Kalbant apie profesinio konteksto įtaką patiriamams sutrikimams, moksliniuose straipsniuose (Sprang et al., 2007; Craig & Sprang, 2010) nurodoma, kad terapeutų apmokymas, tinkamas paruošimas darbui su trauma žymiai sumažina riziką patirti užuojautos nuovargį, perdegimą bei padidina galimybes patirti užuojautos pasitenkinimą. Taigi mažiau parengtos ir apmokytos terapeutų grupės yra labiau pažeidžiamos ir gali patirti su darbu susijusius psichikos sutrikimus. Galima sakyti, kad ne tik pats darbas su trauma, bet ir įvairūs su darbu susiję veiksniai gali būti pagrindiniai stresoriai, siejami su darbu su pabėgėliais. Kita vertus, svarbi gali būti ir pati specialisto patirtis, kuri būtina sėkmingai dorotis su krūviu, kuris tenka dirbant su trauma.

Kalbant apie specialisto asmeninės patirties svarbą, verta paminėti Denkinger ir kolegų (2018) tyrimą apie psichologinį poveikį, dirbant su pabėgėliais socialinių darbuotojų, psichoterapeutų ir vertėjų imtyje. Šio tyrimo rezultatai išryškino reikšmingą ryšį tarp asmeninės traumos istorijos ir simptomų sunkumo, nurodant, kad trauma buvo veiksnys, didinantis antrinės traumatizacijos riziką. Panašią problemą nagrinėjo Harris ir Mellinger (2021), kai atliko išsamų tyrimą, sutelktą į psichologinį poveikį, dirbant tiesiogiai su pabėgėliais teisininkų imtyje. Dalyviai užpildė Antrinio Trauminio Streso Skalę (Harris & Mellinger, 2021), o rezultatai nurodė aukštesnę nei vidutinę antrinio trauminio streso pasireiškimą šioje specialistų grupėje. Kitas tyrimas atskleidė, kad antrinio trauminio streso simptomai pasireiškė 21% dalyvavusių vertėjų, dirbančių tiesiogiai su pabėgėliais (Kindermann et al, 2017). Kindermann ir kolegų tyrime (2017), panašiai kaip Denkinger ir kolegų (2018), rezultatai atskleidė reikšmingą koreliaciją tarp traumos istorijos ir antrinio trauminio streso simptomų sunkumo bei nurodė asmeninės istorijos, patirties svarbą dirbant su traumą patiriančiais ar patyrusiais. Iš to kyla įžvalga, kad, susiduriant su kito trauma, yra svarbu pasirūpinti savimi. Tyrimai rodo, kad rūpinimasis savimi yra vienas svarbiausių elementų, padedančių sumažinti antrinio trauminio streso pasireiškimą (Owens-King, 2019; Bloomquist et al., 2015). Rūpinimasis savimi gali būti išreiškiamas plačiu spektru veiklų: nuo meditacijos praktikų taikymo, jėgų atgavimo gamtoje, iki atostogavimo, įgūdžio brėžti ir palaikyti ribas tarp darbo ir poilsio (Bloomquist et al., 2015). Padėti rūpintis savimi gali ir tinkama socialinė aplinka, juntama socialinė parama. Tyrimai rodo (Sutton & Norton, 2022), kad parama iš kolegų gali būti svarbesnė nei parama iš šeimos narių mažinant antrinio trauminio streso pasireiškimą riziką. Dalinimasis savo išgyvenimais, kalbėjimasis apie patiriamus sunkumus saugioje aplinkoje, kurioje pagalbą teikiantieji jaučiasi išgirsti, suprasti yra svarbus būdas, padedantis pasirūpinti savimi dirbant su karo pabėgėliais.

Pozityvus aspektas, išskiriamas mokslinėje literatūroje tyrinėjant padedančiųjų pabėgėliams patirtis, yra užuojautos pasitenkinimas. Vis dėlto kalbant apie užuojautą, neretai pasireiškia ir kita šio išgyvenimo pusė – užuojautos nuovargis (angl. *compassion fatigue*). Užuojautos nuovargis apima dar du terminus – būtent, antrinį trauminį stresą ir perdegimą (angl. *burnout*), tuo tarpu užuojautos pasitenkinimas (angl. *compassion satisfaction*) suvokiamas kaip priešingas su užuojauta susijęs patyrimas, kuris reiškia malonumo ir prasmės jausmus, išgyvenamus rūpinantis (Geiling et al., 2022; Pergol-Metko, et al., 2023). Užuojautos nuovargio ir užuojautos pasitenkinimo lygiai tarp humanitarinės pagalbos teikėjų labai skiriasi tarp tyrimų, nes jie yra veikiami įvairių veiksnių, įskaitant darbo aplinką ir pagalbos teikėjų asmenines savybes (Roberts et al., 2021). Kai kurie asmeniniai veiksniai, susiję su amžiumi, lytimi ir ankstesne psichikos diagnoze, galimai turi įtaką užuojautos pasitenkinimo ir nuovargio pasireiškimo stiprumui (Ager et al., 2012). Pagalbą teikiantieji, kurie pasižymi aukštu užuojautos pasitenkinimu, yra labiau patenkinti ir savo darbu, geriau susitvarko su kylančiais iššūkiais (Teater & Ludgate, 2014). Tyrimai rodo (Cetrano et al., 2017), kad realistiškų lūkesčių turėjimas yra itin svarbus patiriant pasitenkinimą darbo vietoje bei išvengiant perdegimo. Tad skatinimas išlaikyti realistiškus lūkesčius dėl savo darbo, suvokti savo ribotumą ir kitų reikšmingų faktorių aibę, gali padėti savanoriams ir specialistams padidinti užuojautos pasitenkinimą ir pasitenkinimą savo darbu. Kalbant apie kitas pozityvias patirtis, susijusias su pagalba pabėgėliams, verta paminėti ir literatūroje išskirtą netiesioginį potrauminį augimą (angl. *vicarious posttraumatic growth*), kuris pasireiškia dirbantiems su traumą išgyvenusiais žmonėmis. Netiesioginis potrauminis augimas siejamas su padidėjusiu empatijos jausmu, aiškiau, stipriau išgyvenamu gyvenimo prasmingumo patyrimu (Barrington & Shakespeare-Finch, 2014; Arnold, et al., 2005). Tokie rezultatai atskleidžia, kad pagalbos teikėjų darbas yra sudėtingas, emociškai sunkus, tačiau gali būti kartu ir stiprinantis, auginantis, įprasminantis. Netiesioginiam potrauminiam augimui vystytis yra svarbūs geri santykiai su kolegomis, socialinė parama ir rūpinimasis savimi (Tsirimokou et al., 2023).

Su netiesioginiu potrauminiu augimu susijęs yra netiesioginio atsparumo (angl. *vicarious resilience*) reiškinys. Tai procesas, kurio metu teikiantieji pagalbą patiria vidinį augimą liudydami kitų gebėjimą išgyventi, atsigauti, įveikti krizes ir sunkumus bei pamatyti prasmę (Hernandez et al., 2007). Netiesioginis atsparumas stiprina jį patiriančiųjų savivertę, prasmės pojūtį bei didina jų pačių atsparumą sudėtingoms patirtims. Antrinio trauminio streso patyrimas pasireiškia emociniu nuovargiu, krūviu, įtraukia į neigiamų patirčių išgyvenimą, susijusį su susidūrimu su kito trauma, įsijautimą, susitapatinimą su ja, o netiesioginis atsparumas padeda pamatyti tas pačias patirtis visai kitoje perspektyvoje – kito trauma gali būti išgyvenama kaip pamokanti, įkvepianti, didinanti empatiją, refleksiją ir gyvenimo prasmingumo pajautimą.

Nagrinėta mokslinė literatūra parodė, kad darbas su pabėgėliais, jų patirtomis traumomis dažnai asocijuojamas su tokiomis negatyviomis patirtimis kaip antrinis trauminis stresas, užuojautos nuovargis, depresija. Kita vertus, gilinantis į temą, atsiveria ir darbinės aplinkos, asmeninių savybių veiksniai, kurie gali būti labai svarbūs susiduriant su negatyviais išgyvenimais. Galiausiai tyrimai rodo, kad asmeninė istorija, patirtis su trauma, kompetencija dirbti su trauma, naudojami gynybos mechanizmai – visa tai gali didinti arba reikšmingai mažinti galimybę pasireikšti antriniam trauminiam stresui. Na o kalbant apie pozityvias patirtis, tokias kaip netiesioginis potrauminis augimas, netiesioginio atsparumo patyrimas, užuojautos pasitenkinimas, mokslinėje literatūroje išskirta socialinė parama ir gebėjimas rūpintis savimi vaidina reikšmingą vaidmenį teikiant pagalbą karo pabėgėliams: išlavinti įvairūs rūpinimosi savimi įgūdžiai bei stipri socialinė parama padeda pagalbą teikiantiesiems palaikyti emocinę sveikatą bei patirti netiesioginį potrauminį augimą, netiesioginį atsparumą ir kitus pozityvius darbo su trauma fenomenus.

### 1.3. Pagalbą teikiančiųjų patirtys dirbant su karo pabėgėliais: antrinis trauminis stresas ir susiję sutrikimai

Kadangi tyrinėjant pagalbą teikiančiųjų patirtis dirbant su pabėgėliais, mokslinėje literatūroje akcentuojamas antrinis trauminis stresas ir su juo susiję simptomai bet kiti psichikos sutrikimai, todėl verta į šią temą pasigilinti daugiau. Nemažai tyrimų rodo, kad sąlytis su kito žmogaus trauma padedantiesiems gali sukelti ne tik antrinį trauminių stresą, depresiją, bet ir nerimo sutrikimus bei perdegimą. Pavyzdžiui, vienoje iš studijų, atliktų Bride (2007), socialiniai darbuotojai buvo apklausti naudojant antrinio trauminio streso skalę (angl. Secondary Traumatic Stress Scales (STSS)). Šio tyrimo išvadose nurodoma, kad socialiniai darbuotojai, labai tikėtina, patirs bent kelis antrinio trauminio streso simptomus, o reikšminga mažuma (15,2 %) gali turėti ir potrauminio streso sutrikimą (Bride, 2007). Jungtinių Tautų pabėgėlių agentūros (UNHCR) ataskaitoje teigiama, kad 38% darbuotojų patyrė antrinio trauminio streso simptomus (UNHCR, 2016), o tyrimas, kuriame dalyvavo teisininkai, psichologai, vertėjai ir gydytojai, parodė, kad 30% dalyvių patyrė lengvus antrinio trauminio streso simptomus, o 11% – sunkius antrinio trauminio streso simptomus (Živanović & Vukčević Marković, 2020, o štai kitame tyrime net 31,7% dalyvių patyrė sunkų antrinį trauminių stresą (Akinsulure-Smith et al., 2018). Taip pat randama, kad egzistuoja sąsajos tarp antrinio trauminio streso, nerimo ir depresijos (Bock et al., 2020; Kindermann et al., 2020). Štai Ugandoje atliktas tyrimas parodė, kad depresijos ir nerimo paplitimas tarp pagalbos teikėjų buvo atitinkamai 68% ir 53% (Ager et al., 2012). Taigi įvairūs tyrimai patvirtina, kad antrinio trauminio streso

paplitimas, kartu su kitais psichikos sveikatos sutrikimais, yra didelis ir ryškus dirbant su pabėgėliais ir teikiant jiems humanitarinę, psichologinę, socialinę pagalbą ar net teisinę paslaugas.

Kalbant apie antrinio trauminio streso sąsajas su kitais psichikos sutrikimais, svarbu pastebėti, kad mokslinėje literatūroje (Jenkins & Baird, 2002) antrinio trauminio streso simptomai yra identiški potrauminio streso sutrikimo simptomams: specialistai patiria miego sutrikimus, nerimą, vengimo reakcijas ar emocijų atbukimą, nepaisant to, kad traumuojančio įvykio jie nepatyrė tiesiogiai (Newell & MacNeil, 2010). Figley pirmasis apibūdino antrinį trauminį stresą kaip emociinę prievartą, kurią išgyvena tie, kurie turi artimą kontaktą su traumą išgyvenusiais, ypač, jei tie, kurie patyrė traumą, yra šeimos nariai, o jų natūralus atsakas į trauminę patirtį yra susitapatinimas ir užuojauta (Figley & Kleber, 1995). Kai kada mokslinėje literatūroje antrinis trauminis stresas vadinamas užuojautos nuovargiu. Taip pat apibūdinant šį terminą dažnai minimas ir perdegimas, kuris paaiškina energijos išsekimą, būdingą antriniam trauminiam stresui ir išsekimą, kuris pasireiškia teikiant nuolatinę pagalbą paveiktai aukai (Figley & Kleber, 1995). Anot Figley (1995), antriniam trauminiam stresui būdingi trys komponentai: a) pirminės aukos trauminės patirties pakartotinis išgyvenimas; b) priminimų apie trauminę patirtį vengimas ar/ ir sustingimas kaip reakcija į priminimus; c) nuolatinis susijaudinimas. Kadangi antrinis trauminis stresas atsiranda kaip reakcija į antrinį arba netiesioginį patirtą trauminį įvykį (Bride, et al., 2007), tiems, kurie dirba su traumą patyrusiais, gresia patirti antrinį trauminį stresą. Kalbant apie galimus šio sutrikimo skirtumus tarp įvairių savanorių ir specialistų grupių, kad viename iš tyrimų (Kindermann et al., 2017) rezultatai parodė, kad savanoriai vertėjai, teikiantys pagalbą karo pabėgėliams, pasižymėjo didesniu depresiško lygiu nei specialistai, bet nebuvo labiau linkę patirti antrinį trauminį stresą. Galimos autorių įvardintos to priežastys – reikalingų žinių, mokymų trūkumas. Vis dėlto iš anksčiau aptartų tyrimų galime matyti, kad antrinis trauminis stresas labai panašiai paplitęs tarp įvairių sričių ir savanorių grupių, dirbančių su pabėgėliais.

Kalbant apie antrinio trauminio streso sukeltus sunkumus, svarbu yra tai, kad patiriamas antrinis trauminis stresas, perdegimas ne tik veikia asmeninį gyvenimą (daro įtaką miego kokybei, skatina depresiją, izoliacijos išgyvenimą), tačiau ir veikia teikiamų paslaugų kokybę – gebėjimą dirbti, padėti (Hunsaker et al, 2015). Nuo antrinio trauminio streso kenčiantieji yra labiau pavargę, mažiau empatiškai arba itin emociškai reaktyvūs, mažiau motyvuoti ir aktyvūs darbe (Galek et al., 2011). Siekiant kovoti ar užsiimti prevencija prieš antrinio trauminio streso pasireiškimą, svarbu yra taikyti efektyvius ir adaptyvius įveikos mechanizmus. Tyrimas (Vukčević Marković & Živanović, 2022), atliktas su specialistais, teikiančiais pagalbą pabėgėliams, nurodė, kad būtent su mažesniu antrinio trauminio streso pasireiškimu susijusios yra problemų sprendimu pagrįstos įveikos strategija. Ši pasireiškia kognityviniu įsitraukimu sprendžiant streso, problemos šaltinį ir yra susijusi

su įvairių valdymo būdų ir priemonių analize, o vengiantis ir pasyvus būdas siejamas su didesne antrinio trauminio streso patyrimo rizika.

Apibendrinant, išryškėja, kad antrinis trauminis stresas kartu su kitais susijusiais sutrikimais (nerimu, depresija, perdegimu) išskiriami kaip itin dažnai pasitaikantys kalbant apie darbą su traumomis, kaip kad, pavyzdžiui, teikiant pagalbą pabėgėliams nuo karo. Nors antrinio trauminio streso sutrikimas itin paplitęs tarp įvairių profesijų žmonių, dirbančių su pabėgėliais, ir veikia ne tik jų asmeninį, bet ir profesinį gyvenimą, tačiau, pritaikant tinkamus įveikos mechanizmus, simptomų pasireiškimą galima sumažinti.

#### 1.4 Tyrimo aktualumas ir tikslas

Anksčiau apžvelgtoje mokslinėje literatūroje matyti, kad vis daugėja tyrinėjančių ne tik traumos poveikį individams, jų bendruomenėms, bet ir analizuojančių patirtis tų, kurie dirba su traumomis ir su jomis susijusiais sutrikimais. Dėl didėjančio poreikio vis daugiau nagrinėjami ir tokie dažniausi pagalbą teikiančiųjų sutrikimai kaip antrinis trauminis stresas, perdegimas, nuovargis ir pan. Vis dėlto, Lietuvoje tokio pobūdžio tyrimų trūksta. Nors ir pati Lietuva susiduria su vis didesniu pabėgėlių srautu, neretai bėgančių būtent nuo karo ir karinių konfliktų, tyrinėjimų apie tai, ką patiria pagalbą teikiantieji Lietuvoje, trūksta. Vienas naujausių tokio pobūdžio tyrimų – „Secondary Traumatic Stress Among War Refugee Helpers in Lithuania“ (Petračiūtė et al., 2024), kuriame ir tyrinėjami būtent pagalbą pabėgėliams teikiantieji specialistai. Tyrime atsiskleidė, kad net 19 tyrimo dalyvių patyrė antrinį trauminį stresą, kuris taip pat buvo susijęs ir su perdegimu. Didesnis užuojautos pasitenkinimas ir socialinė parama išskirti kaip veiksniai, susiję su mažesniu antrinio trauminio streso išreikštumu. Kiti Lietuvoje vykdyti tyrimai, kaip jau minėta, nesifokusuoja į pagalbą teikiančiųjų išgyvenimus, o labiau tyrinėja sveikatos ir socialinius poreikius tarp prieglobsčio prašytojų ir Ukrainos pabėgėlių Lietuvoje (El Arab et al., 2023) bei potrauminio streso sutrikimų rizikos veiksnius (Kvedaraitė ir kt., 2022; Kazlauskas ir kt., 2023). Dar keliuose naujesniuose tyrimuose nagrinėjamas psichikos sveikatos specialistų pasirengimas teikti paslaugas traumą patyrusiems asmenims (Kazlauskas ir kt., 2023) ir kompleksinio potrauminio streso sutrikimo (KPTSS) sąsajos su kitais psichikos sveikatos rodikliais tarp suaugusiųjų, patyrusių vaikystės traumas (Kairytė ir kt., 2023). Reikia pridurti, kad visi minėti tyrimai yra kiekybiniai, o kokybinių, koks daromas šiame darbe, nėra.

Šis tyrimas aktualus ne tik dėl geopolitinės Lietuvos ir Europos situacijos ir su ja susijusių karinių konfliktų augimo. Didėjantis psichologinės pagalbos nuo karo nukentėjusiems žmonėms poreikis, didėjantis skaičius specialistų ir savanorių, dirbančių su traumą ir karą patyrusiais žmonėmis, verčia pažvelgti ir į tuos, kurie atliepia, padeda, būna kartu su tokias traumas

išgyvenusiais. Šis tyrimas – kokybinis, o tai leidžia giliau suprasti pagalbos teikėjų individualias patirtis, emocinius išgyvenimus bei prasmes, kurios atsiveria dirbant tokį darbą.

Šiame darbe keliamas **tikslas** – atskleisti ir aprašyti pagalbą teikiančiųjų patirtį dirbant su karo pabėgėliais.

## 2. TYRIMO METODIKA

### 2.1 Tiriamųjų imtis

Tyrimui atrinkti buvo longitudinalinio tyrimo dalyviai, kurie užpildė klausimyną „Psichikos sveikatos specialistų, savanorių ir kitų darbuotojų, teikiančių pagalbą karo traumą patyrusiems pabėgėliams Lietuvoje, antrinio trauminio streso patyrimo tyrimas“ 2 kartus – 2023 metų balandį ir 2025 metų sausį. Šis kokybinis darbas – dalis jau anksčiau minėto tyrimo, vykdomo Mominos Khalid Butt (vadovaujamo doc.dr. Neringos Grigutytės), pavadinimu „Psichikos sveikatos specialistų, teikiančių pagalbą karo traumą patyrusiems pabėgėliams Lietuvoje ir Pakistane, antrinis trauminis streso patyrimas: asmenybės savybės ir kultūrinė trauma kaip moderuojantys veiksniai“, todėl šio tyrimo dalyviai yra ir Mominos Khalid Butt longitudinalinio tyrimo dalyviai, sutikę dalyvauti kokybinio tyrimo dalyje ir plačiau pasidalinti patirtimi teikiant pagalbą karo pabėgėliams.

Tyrimas pirmiausiai buvo atliekamas vykdamas kiekybinę apklausą. Joje psichikos sveikatos specialistai, savanoriai, socialiniai darbuotojai atsakinėjo į klausimus pagal *Secondary Traumatic stress scale* (Bride et al., 2004). Tie tyrimo dalyviai, kurių bendri rezultatai nurodė, kad patirtis su karo pabėgėliais juos paveikė labiausiai – matomi ryškiausi antrinio trauminio streso simptomai – buvo pakviesti į kokybinio tyrimo dalį. Šiame kokybiniame tyrime dalyvavo du psichologai, socialinė darbuotoja, teisininkė ir du savanoriai, iš kurių viena dirba darželio auklėtoja, o kitas interviu metu nedirbo ir įgytos specialybės nenurodė. Visi jie dirbo su pabėgėliais kaip specialistai (teikė profesionalią teisinę, psichologinę pagalbą ar rūpinosi socialinėmis paslaugomis) arba kaip savanoriai (savanoriavo pabėgėlių stovyklose, humanitariniuose punktuose).

#### 1. Informacija apie tyrimo dalyvius

Slapyvardis	Specialybė	Amžius	Darbo su pabėgėliais būdas
Rūta	Mokytoja/ darželio auklėtoja	31	Kaip savanorė
Jonas	<i>Nenurodė (šiuo metu bedarbis)</i>	54	Kaip savanoris
Eglė	Teisininkė	34	Kaip specialistė teisininkė
Ugnė	Socialinė darbuotoja	25	Kaip specialistė socialinė darbuotoja
Brigita	Psichologė	54	Kaip specialistė psichologė
Justina	Psichologė	58	Kaip savanorė

## 2.2 Tyrimo metodas ir eiga

Į kokybinio tyrimo dalį atrinkti tyrimo dalyviai buvo kviečiami pasidalinti bendra patirtimi apie darbą su karo pabėgėliais. Interviu buvo organizuojami ir atliekami prisitaikant prie dalyvių galimybių: 3 vykdyti kontaktiniu būdu, susitinkant Vilniuje, 3 nuotoliu per „*Microsoft Teams*“ platformą. Sutikimai gyvai vykdavo Vilniaus Universiteto auditorijose, kurių patalpos buvo pasiūlytos visiems tyrimo dalyviams. Pageidavę interviu nuotoliu savo pasirinkimą motyvavo dideliu užimtumu, atstumu (dalyviai gyveno ir dirbo ne Vilniuje) bei patogumu, kuriuos teikia bendravimas iš sau patogios erdvės ir sau patogiu laiku.

Nepriklausomai nuo to, ar interviu buvo atliekami gyvai ar nuotoliu, interviu klausimai, struktūra, išliko ta pati, nebuvo ir techninių kliūčių, tad pavyko išlaikyti reikiamą kokybę ir interviu tikslus. Pokalbių pradžioje, prieš pradėdant įrašinėti, tyrimo dalyviai buvo dar kartą supažindinami su tyrimo tikslais, pristatoma galima interviu trukmė, pasirašoma informuoto sutikimo forma, primenamas tyrėjų įsipareigojimas išsaugoti anonimiškumą bei savanoriškas dalyvavimas ir galimybė bet kada pasitraukti iš tyrimo. Gavus sutikimą interviu vykdyti, paklausama, ar nekyla daugiau klausimų, ar informacija aiški ir suprantama. Gavus patvirtinimą, interviu pradėdamas, įrašymas paleidžiamas. Po interviu už skirtą laiką padėkojama, pasiteiraujama apie tyrimo dalyvio savijautą, primenama, kad į tyrėjus galima kreiptis bet kada visais tyrimo klausimais. Svarbu pabrėžti, kad prieš interviu kiekvienam tiriamajam buvo išsiųstos informuoto sutikimo formos (žr. Priedais 1).

Planuojant interviu buvo siekiama pateikti atvirus, nedirektyvius, dalintis kviečiančius klausimus ir tam pasirinktas pusiau struktūruotas interviu, kuris leidžia tyrėjui išlaikyti struktūrą, tam tikrą reikalingą palyginamumą ir formalumą, tačiau tuo pat metu suteikia galimybę perteikti subjektyvias patirtis (Adams, 2010). Šis būdas yra itin paplitęs atliekant kokybinius interviu (DiCicco-Bloom & Crabtree, 2006). Pusiau struktūruotas interviu leidžia orientuoti interviu į vieną svarbiausią klausimą, tačiau palikti erdvės įvairiems, skirtingiems, nenumatytiems jausmams, idėjoms, atsakymams kilti. Toks interviu leidžia atskleisti autentišką patirtį ir įžvalgas, bet palaiko kryptį ir interviu temos kursą. Kaip minėta, pusiau struktūruoto interviu metu tyrimo dalyviai buvo prašyti papasakoti apie darbo su karo pabėgėliais patirtis – kaip ši patirtis juo paveikė, kuo buvo reikšminga, kokie iššūkiai kilo.

### **Pusiau struktūruoto interviu klausimai:**

- Papasakokite apie savo patirtį dirbant su karo pabėgėliais.
- Papasakokite, kaip nusprendėte dirbti su karo pabėgėliais?
- Norėčiau sužinoti, kaip jus paveikė darbas su karo pabėgėliais?

- Pasidalinkite reikšmingiausia jūsų darbo su karo pabėgėliais patirtimi ar konkrečiu epizodu.
- Apibūdinkite pokyčius, jei tokių yra, kuriuos pastebėjote savyje nuo tada, kai pradėjote dirbti su karo pabėgėliais.
- Apibūdinkite reikšmingiausias iššūkius, su kuriais susiduriate dirbdami su karo pabėgėliais.
- Papasakokite, kas jums padėjo įveikti iššūkius dirbant su karo pabėgėliais?
- Apibūdinkite savo bendrą darbo su karo pabėgėliais kelionę.
- Gal yra ko nepaklausiau ir norėtumėte pasidalinti apie savo patirtį dirbant su karo pabėgėliais?

Kadangi šis kokybinis tyrimas – tik viena didesnio tyrimo dalis, tyrimui vykdyti buvo gautas etikos leidimas Nr. 17/ (1.13E) 250000-KT-65).

### 2.3 Duomenų analizė

Šiame darbe pasirinktas kokybinis tyrimas, kuriame taikytas teminės duomenų analizės būdas. Jis pasitelkiamas siekiant įsigilinti į žmogiškąsias patirtis ir jų kompleksiskumą, daugialypiškumą. Lim (2025) apibūdina kokybinių tyrimų esmę taip: kokybiniai tyrimai siekia giliau suprasti turtingą žmogaus patirtį ir perspektyvas, fiksuodami kontekstus ir niuansus, kurie dažnai prarandami kiekybinės analizės metu. Kadangi šio tyrimo tikslas ir yra įsigilinti, patyrinėti, kaip jaučiasi, ką išgyvena tie, kurie teikė humanitarinę, psichologinę, teisinę pagalbą karo pabėgėliams, kurie turi itin aukštą daugybinės traumos patyrimo riziką, šis metodas puikiai padeda tokį tikslą įgyvendinti. Reikia pridurti, kad teminės analizės metodas su savimi neša ir svarbią specifiką – tyrėjo subjektyvumą bei jo siekį tarpininkauti: tyrimo dalyvis matomas kaip vienintelis savo patirties ekspertas, tad su juo kuriamas lygiavertis santykis suvokiant savo paties subjektyvumą (Vaštakė, 2023). Siekiant pažinti žmogaus patirtį, reikia išlaikyti nuolatinę nežinojimo, abejojimo poziciją ir susilaikyti nuo išankstinio, objektyvaus žinojimo, siekti išlikti atviru ir pagarbiai besidominčiu. Tokią poziciją turi išlaikyti kokybinio tyrimo tyrėjas (Vaštakė, 2023). Tokiais principais buvo remtasi ir vykdant šį kokybinį tyrimą.

Siekiant išryškinti kylančias temas, mintis ir patirtis, siejamas su interviu tema, buvo pasitelkta teminė analizė. Ji pasirinkta dėl šio metodo lankstumo, leidžiančio identifikuoti ir analizuoti interviu metu natūraliai kylančias temas, pasikartojimus (Braun & Clarke, 2014). Teminė analizė leidžia išgauti galias įžvalgas atliktuose interviu, o kartu suteikia struktūrą, padedančią palaikyti analizės sistemingumą (Braun & Clarke, 2006). Užtikrinant analizės patikimumą ir kokybę, buvo laikomasi teminės analizės procedūros, pateiktos Braun & Clarke (2006) – susipažinimo su duomenimis, pradinių kodų sudarymo, temų paieškos, po to sekančios temų peržiūros, temų

apibrėžimo ir jų vardijimo bei rezultatų aprašymo. Pirmiausia, buvo transkribuojami visi interviu įrašai. Visos transkripcijos atliktos pačios tyrėjos, nesinaudojant jokiais programomis, siekiant neskubant ir kuo tiksliau atkurti perteiktą patirtį. Transkribavimo metu jau buvo pradėtas pirminis kodavimas – pasižymimi pirminiai iškilę kodai. Baigus transkripciją, dar kartą peržvelgiamas tekstas, taisomi, pildomi, koreguojami kodai. Kai kurie kodai pradžioje žymimi pavieniais žodžiais, kiti sakiniiais ar frazėmis, siekiant netrukdomai ir kuo laisviau atspindėti kylančias temas nededant savęs ar kylančių asociacijų į jokių išankstinius rėmus ar struktūrą. Po mėnesio kodai skaitomi dar kartą ir skirstomi į didesnes, bendresnes kategorijas. Pradedamos įžiūrėti sąsajos, kylančios potemės. Potemės išskiriamos, persvarstomos. Pradedamos kurti pirmosios temos, jų variantai. Vis grįžtama prie pirminio teksto, jame pasitikrinama, lyginama, ar kodai susijungia į temas, ar temos gerai atskleidžia kodų esmę. Kodavimui, skirtingai nei transkripcijai, jau buvo naudota programa, kuri padėjo kurti kodus ir juos dėti. Naudotasi „Maxqda“ programa. Potemės ir temos viso proceso metu buvo nuolat tikslinamos, persvarstomos.

Analizuojant duomenis naudotasi šešių etapų analize, sukurta Braun & Clarke (2006), kuri, svarbu pabrėžti, nėra būtinai linijinė. Autoriai teigia, kad teminė analizė nėra procesas, kurio tikslas tiesiog pereiti iš vienos fazės į kitą. Svarbu neskubėti ir judėti proceso žingsniais pirmyn-atgal pagal poreikį, kas buvo taikyta ir rašant šį darbą. Teminei analizei naudoti šie Braun & Clarke (2006) analizės etapai:

1. **Susipažinimas su surinktais duomenimis:** pirmiausia, buvo daroma duomenų transkripcija ranka, nesinaudojant jokiais programomis. Tada duomenys skaitomi kelis kartus, užrašant, pasižymint pradines idėjas.
2. **Pirminių kodų užrašymas:** vyko pirminis duomenų kodavimas, visame tekste sistemingai išskiriant kodus. Išskyrus pirminius kodus, tekstas lyginamas su išskirtais kodais.
3. **Temų paieška:** kodų surinkimas į potencialias temas, visų duomenų, susijusių su tema, rinkimas.
4. **Temų peržiūra:** tikrinamasi, ar temos apjungia sukoduotus teksto segmentus, sukuriamas analizės žemėlapis.
5. **Temos apibrėžimas ir įvardijimas:** pakartotinė temų analizė, siekiant tikslinti kiekvienos temos bendrą specifiką ir bendrą istoriją, kurią kuria analizuojami duomenys. Apibrėžimų temoms kūrimas.
6. **Ataskaitos rengimas:** paskutinė analizės fazė. Ryškių, svarbių ištraukų atranka, finalinė pasirinktų ištraukų analizė, analizės sąsajos su tyrimo klausimas, literatūros peržiūra.

## 2.4 Tyrimo patikimumas ir etiniai aspektai

Kokybinė analizė savo esme yra subjektyvi, nes pagrindinis analizės „instrumentas“ čia – pats tyrėjas (Starks ir Trinidad, 2007). Vis dėlto yra būdų užtikrinti kokybinio tyrimo patikimumą ir validumą. Šiame darbe buvo remiamasi Shenton (2004) išskirtomis strategijomis, kurios fokusuojasi į Lincoln ir Guba (1985) nurodytus kriterijus: kredibilumą (angl. *credibility*), priklausomumą (angl. *dependability*), patvirtinamumą (angl. *confirmability*) ir perteikiamumą (angl. *transferability*), kurie užtikrina kokybinio darbo patikimumą.

Kredibilumas. Siekiant užtikrinti duomenų kredibilumą, tyrėja konsultavosi su darbo vadove dėl temų ir potemių formavimo, jų iškėlimo, aptariant konkrečias teksto citatas, jų reikšmę interviu kontekste. Taip pat buvo taikomas gausus ir išsamus iškeltų temų ir potemių iliustravimas autentiškomis citatomis, kurios parodė potemių ir temų kilmę bei susietumą. Kaip minėta anksčiau, tyrimo metu siekta kurti saugią atmosferą, kviečiančią laisvai dalintis.

Priklausomumas. Tiriamųjų imtis, tyrimo metodas ir eiga bei duomenų analizės žingsniai buvo išsamiai aprašyti ir pateikti „Tyrimo metodikos“ skyriuje. Duomenų analizė buvo vykdoma pagal pateiktus Braun ir Clarke (2006) teminės analizės etapus.

Patvirtinamumas. Aprašant potemes ir temas buvo remiamasi tiksliais ir autentiškais citatomis, t. y., tyrimo rezultatai pagrįsti tiriamųjų duomenimis. Suprantant, kad kokybinis tyrimas buvo vykdomas su pažeidžiama grupe ir jautria tema, tyrėja vedė tyrimo dienoraštį, kuriame fiksavo kylančius jausmus, mintis ir įžvalgas apie savo pačios subjektyvias patirtis, liudytus tyrimo dalyvių išgyvenimus ir su tuo susijusius pastebėjimus. Tai padėjo tyrėjai išlaikyti sąmoningumą ir reflektuoti apie savo išgyvenimų galimą įtaką tyrimo procesui.

Perteikiamumas. Tyrimo kontekstas – dalyviai, jų charakteristikos, aplinka, tyrimo sąlygos – tiksliai pateiktos „Tyrimo metodikos“ dalyje. Iš pateiktos informacijos apie tiriamųjų imtį, kontakto su pabėgėliais pobūdį, profesinį kontekstą, kiti tyrėjai gali spręsti, ar tyrimo rezultatai yra perteikiami panašiuose tyrimuose ir kontekstuose.

### 3. REZULTATAI

Atlikus interviu teminę analizę, atsiskleidė šešios pagrindinės temos:

1. Slegiantis karo pabėgėlių trauminių išgyvenimų liudijimas: „Jiems skauda ir man skauda kartu su jais“;
2. Emocinis jautrumas teikiant pagalbą karo pabėgėliams: „Man skauda dėl jų“;
3. Asmeninė našta dirbant su karo pabėgėliais;
4. Motyvacija darbui su karo pabėgėliais: „Teikiu pagalbą, nes matau prasmę“;
5. Transformuojanti darbo su karo pabėgėliais patirtis;
6. Rūpestis savimi: „Norėdamas padėti kitam, turi pasirūpinti savimi“;

Šios temos sudarytos analizuojant 19 išskirtų potemių, kurios pateiktos lentelėje (žr. 1 lentelę). Toliau aprašant gautus rezultatus naudojamos originalios citatos iš interviu su tiriamaisiais, kurios iliustruoja potemes ir bendras iš jų kilusias temas.

1 lentelė. *Teminės analizės rezultatai: pagrindinės temos ir potemės*

<b>Pagrindinės temos</b>	<b>Potemės</b>
Slegiantis karo pabėgėlių trauminių išgyvenimų liudijimas: „Jiems skauda ir man skauda kartu su jais“	
Emocinis jautrumas teikiant pagalbą karo pabėgėliams: „Man skauda dėl jų“	Pyktis ir neteisybės jausmas
	Gailestis ir atjauta
	Nerimas dėl pabėgėlių
	Nusivylimas, nes „negali visiems padėti“
Asmeninė našta dirbant su karo pabėgėliais	Nerimas ir baimė dėl savęs ir artimųjų
	Atsakomybės jausmas ir būtinybė „išbūti“
	Sunkumai susitvarkyti su kylančiu stresu ir darbo krūviu
	Emocinis, psichologinis nuovargis, perdegimas
	Trauminiai padedančiojo išgyvenimai: išstumta patirtis
	„Būtinai psichologinis pasirėngimas dirbti tokį darbą“
Motyvacija darbui su karo pabėgėliais: „Teikiu pagalbą, nes matau prasmę“	Pagalbos reikšmės suvokimas

	Karo pabėgėlių savijautos pokyčių liudijimas
	Karo pabėgėlių pozityvių emocijų išgyvenimo ir dėkingumo patyrimas
Transformuojanti darbo su karo pabėgėliais patirtis	Dėkingumas, savo gyvenimo vertinimas
	Vertybių perkainojimas
	Požiūrio į save ir kitus kaita, sąmoningumo augimas
Rūpestis savimi: „Norėdamas padėti kitam, turi pasirūpinti savimi“	Ribų brėžimas tarp darbo ir asmeninio gyvenimo
	Hobių, fizinės veiklos išlaikymas
	Supervizijos, pokalbiai su kolegomis

### 3.1. Slegiantis karo pabėgėlių trauminių išgyvenimų liudijimas: „Jiems skauda ir man skauda kartu su jais“

Pirmoji tema atskleidžia kartu su pabėgėliais patiriamus sunkumus, skausmą. Matant, liudijant kito skausmą, tyrimo dalyviai dalinosi, kad skausmo patyrimas apimdavo ir juos: *„o tau kyla tada irgi kartu su jais emocijos, kaip tai yra skausminga, jeigu tu va išplėštas iš tų namų, iš savos aplinkos <...>. Tai tikrai prisiliečiant prie tų likimų – jiems skauda ir tau skauda kartu su jais. Tu supranti, kaip tai yra nelengva ir tu kartu su jais išgyveni“* (Brigita). Priartėjimas prie pabėgėlių gyvenimo per istoriją per pajautimą jų realybės sustiprina empatiją. Slegiantys, sunkūs jausmai ir patyrimai persiduoda: *„girdi jų istorijas, kaip jie bėgo, kaip per langus matė važiuojančius tankus... kaip tau vaikas pasakoja ir kitus dalykus. Tai yra tikrai slegianti patirtis“* (Justina).

Šioje temoje atsiskleidžia, kaip patirtys, dažniausiai skaudžios, išgyvenamos, išjaučiamos kartu, nors įvykiai jau praėję, tačiau empatija, ryšys su pabėgėliu padeda stipriai pajusti išgyvenamą liūdesį, sunkumą, skausmą, skatina internalizuoti šiuos patyrimus. Pagalbos teikėjas tiesiogiai įsitraukia į pabėgėlio trauminę patirtį, jaučia bendrystę ir tapatumą.

### 3.2. Emocinis jautrumas teikiant pagalbą karo pabėgėliams: „Man skauda dėl jų“

Tema „Emocinis jautrumas teikiant pagalbą karo pabėgėliams: „Man skauda dėl jų“ – dažniausia ir ryškiausia interviu vyravusi tema. Ši tema atskleidžia emocines reakcijas, kurias specialistai ir savanoriai patiria susidūrę su pabėgėlių istorijomis. Girdimi pasakojimai, kuriuose pilna

netekčių, patirto siaubo, neteisybės ir skausmo, sukelia intensyvius išgyvenimus pagalbą teikiantiesiems. Net ir darbui pasibaigus, praėjus po kontakto su pabėgėliais mėnesiams ar net metams, sunkumas prisimenant patirtis su pabėgėliais, išlieka. Šioje temoje išskirtos šešios potemės, atskleidžiančios, kokias emocijas išskiria pagalbą teikiantieji. Išskirtos potemės yra: „Pyktis ir neteisybės jausmas“, „Gailestis ir atjauta“, „Nerimas dėl pabėgėlių“ ir „Nusivylimas, nes negali visiems padėti“.

### 3.2.1. Gailestis ir atjauta

Šioje potemėje pateikiama kaip darbas su pabėgėliais sužadina stiprius gailesčio, užuojautos jausmus. Dirbti su pabėgėliais – tai matyti žmones, išgyvenančius ekstremalias situacijas, besigrumiančius su didžiuliais iššūkiais, tad patiriama atjauta: „*be abejonės, pradžioj to gailesčio gailesčio buvo, ar ne? Ir ir ir ir noro suprasti, ir noro padėti*“ (Justina). Gailestis siejamas ir su noru padėti, kažką palengvinti ar bent jau išklaudyti ir suprasti: „*žmonės tokie – dauguma geranoriški yra ir na norisi jų gailėtis, bet iš kitos pusės stengiesi tiesiog padėti, ką gali padaryti*“ (Rūta). Supratimas ir pajautimas kito skausmo verčia padedančiuosius suprasti, kad klausdamas gali sužeisti, retraumatizuoti, tad atjauta skatina suprasti kito pažeidžiamumą, tausoti psichinius resursus ir bent jau neapsunkinti, nepakenkti: „*mažiau klausinėti, daugiau stengtis teigiamų dalykų papasakoti iš vaiko dienos ir tiesiog nelįsti į dūšią žmonėm per daug. Nu nes tai yra per skaudu jiems*“ (Rūta).

Patiriami gailestis ir atjauta, kaip dalinasi tyrimo dalyviai, tampa ne tik motyvuojančia jėga padėti, palengvinti, suprasti pabėgėlių realybę ir išgyvenimus, tačiau tuo pačiu padeda atpažinti jų trauminę patirtį, suvokti, kad ribų išlaikymas, pažeidžiamumo atpažinimas yra itin svarbūs dirbant su traumine patirtį turinčiais žmonėmis.

### 3.2.2. Pyktis ir neteisybės jausmas

Šioje potemėje aprašomas pyktis ir neteisybės jausmas, kurie yra taip pat ryškūs dirbančiųjų su pabėgėliais jausmai. Pabėgėlių išgyvenimai liudija patirtą neteisybę, netektis. Šių patirčių klausymas, matymas pagalbą teikiantiesiems skatina pyktį ir pasipiktinimą: „*Pirma emocija, kuri ateina į galvą, tai pyktis tiesiog dėl pačios situacijos, dėl to, kas vyksta, nes nu tai atrodo labai neteisinga*“ (Rūta). Padedantieji liudija, kad pabėgėlių praradimai ir kaina, kurią jie moka už gyvybę – didžiulė, nepaprastai neteisinga ir skausminga: „*Supranti, kad tokia kainą jie turėjo sumokėti už laisvę, už gyvybę, bet tai yra visiškai neproporcinga. Nu tai net neturėtų būti tokio dalyko – kad turėtum tai, turi atsisakyti to ir ano*“ (Rūta). Drastiški pabėgėlių gyvenimo pokyčiai, jų išgyvenami netekties, praradimo jausmai šokiruoja, tampa slegiančiu liudijimu: „*Tai vat jautėsi iš jos tas neteisybės tas jausmas, kad tu ką tik turėjai namus, o čia dabar turi prašyti tualetinio popieriaus... Žiauru tiesiog yra*“ (Rūta).

Apibendrinant šią potemę matyti, kad kylantis pyktis ir neteisybės jausmas yra kaip atsakas į matomus, girdimus pabėgėlių išgyvenimus. Netekę namų, saugumo pabėgėliai liudija karo ir jo pasekmių žiaurumą.

### 3.2.3. Nerimas dėl pabėgėlių

Šioje potemėje atsiskleidžia nerimas ir nežinomybė, kurią patiria pagalbos teikėjai dirbami su pabėgėliais. Nerimas dėl sunkumų, kurie šių laukia, nežinomybė dėl ateities stipriai išgyvenama užmezgus ryšį su pabėgėliais: *„tu nežinai, kaip tas, kaip tam žmogui toliau susidėlios gyvenimas, kaip viskas bus. Kas juo pasinaudos, nes vėl grėsmės atitinkamai pakankamai didelės, todėl, kad tai buvo jauna moteris. Kas juo pasinaudos, kaip kokia jos ateitis, nes ir taip jinau turėjo palikti šalį, kur buvo jos tenai kažkaip tai sukurtas tas gerbūvis ir ir kas dabar toliau su ja bus. Tai vat ir tas nežinomybės jausmas yra“* (Justina). Baimė, nerimas dėl pabėgėlių nesibaigdavo užvėrus duris ir baigus darbą, šie jausmai likdavo ir lydėdavo kartu su prisiminimais apie tų žmonių išgyventas patirtis ir apie jų dabartinę sunkią realybę: *„Nu kildavo emocijos pačiam darbe ir po to, kai baigdavau darbą nu tai tikrai nesibaigdavo tuo, kad tu išjungi ekraną ir viskas. Tu galvodavai ir apie tuos žmones galvodavai ir apie tas patirtis, kurias pasakoja, galvodavau ir tų emocijų tokių – ir nerimo, ir baimės, ir liūdesio – visų tų emocijų kildavo tikrai“* (Brigita).

Apibendrinant nerimas ryškėja kaip emocija, neretai lydima baimės, nežinomybės išgyvenimo. Šie jausmai kyla tiek galvojant apie pabėgėlių laukiamus iššūkius, tiek apie dabar patirtus sunkumus, sudėtingą situaciją. Patiriamas nerimo jausmas padedančiųjų pabėgėliams neapleisdavo net grįžus namo, baigus darbas ir tapdavo jausmu, kuris išlieka ir lydi.

### 3.2.4. Nusivylimas, nes „negali visiems padėti“

Dar viena itin ryški ir svarbi potemė – „nusivylimas, nes „negali visiems padėti“. Šioje potemėje ryškėja, kad pagalbą teikiantieji dažnai susiduria su nusivylimu, jį išgyvena kaip tam tikrą neišvengiamą savo darbo su pabėgėliais dalį: *„reikia būti pasiruošus nusivylimams, bet gal ir bet kuriam darbe reikia būti pasiruošus tam. Čia turbūt nusivylimams visapusiškiems – kartais žmonėmis, su kuriais dirbi, klientais, kartais ir tuo rezultatu, kurio pavyksta ar nepavyksta pasiekti, nes kartais tai, kas pavyksta, nėra tai, ko sieki“* (Eglė). Nusivylimas kartu reiškia ir skausmingą savo ribotumo patyrimą, kurį išgyvena padedantieji pabėgėliams: *„šito man niekada nepavyko įveikti – suvokimas, kad tu nepadėsi kiekvienam“* (Eglė). Resursų ribotumas pasireiškia ir institucijų lygmeniu – specialistai mato ir aiškiai įvardina spragas, trūkumus organizacijose, dėl kurių negali suteikti tokios pagalbos ir tokios kokybės paslaugų, kokių norėtų: *„Tikslas yra nukreipti, nurodyti humanitarinę pagalbą, bet tu negali palikti centro vieno. Tai tu žiūri, ar yra resursų, reikia pasakyti žmogui, kur*

*yra, bet na nėra tų galimybių palydėti, kas irgi nėra smagu“ (Ugnė). Nusivylimas siejamas ir su situacijomis, kai pabėgėlis itin pažeidžiamas, sergantis, turintis psichikos sutrikimų. Tokios situacijos primena apie institucijų, individų sunkumus padėti, kažką pakeisti: „Galbūt ne reikšmingiausia tai būtų patirtis, bet toks vienas ryškiausių epizodų kaip į pabėgėlių centrą buvo atvažiavusi moteris, kuriai akivaizdžiai buvo matyti psichikos sutrikimas <...> ir kaip padėti tokiam žmogui? Niekaip sulaukyt negali, nes tai yra nu suaugęs žmogus. Tai vat ta ta ta ta linija, kiek tu jam gali padėti, kaip kaip tu jam gali padėti?“ (Justina).*

Apibendrinant šioje potemėje išryškėja, kad nusivylimas teikiant pagalbą pabėgėliams dažnai įvardijama kaip neišvengiamas patyrimas. Padedantieji nusivilia susidūrę tiek su savo, tiek su institucijų ribotumu, negalėjimu padėti visiems ir kai kada taip – kaip, atrodo, yra reikalinga.

### 3.3. Asmeninė našta dirbant su karo pabėgėliais

Trečioji tema – „Asmeninė našta dirbant su karo pabėgėliais“. Ji atskleidžia emocinį, psichologinį, fizinį poveikį, kurį palieka pagalbos teikimas pabėgėliams. Šis poveikis atsispindi šešiose potemėse: „Nerimas ir baimė dėl savęs ir artimųjų“, „Atsakomybės jausmas ir būtinybė „išbūti“, „Sunkumai susitvarkyti su kylančiu stresu ir darbo krūviu“, „Emocinis, psichologinis nuovargis, perdegimas“, „Trauminiai padedančiojo išgyvenimai: išstumta patirtis“ bei „Būtinasis psichologinis pasirengimas dirbti su pabėgėliais“. Trečioji tema apima pačių savanorių, specialistų, dirbančių su pabėgėliais, savirefleksiją apie tai, su kokiais sunkumais, iššūkiais jie susidūrė bei kaip tai paveikė jų asmeninį gyvenimą, psichologinę, emocinę sveikatą bei primena, kad dirbti šį darbą reikia psichologinio pasirengimo – tenka „atlaikyti“ kito emocijas ir trauminę patirtį.

#### 3.3.1. Nerimas ir baimė dėl savęs ir savo šalies

Šioje potemėje išryškėja, kad darbas su pabėgėliais paskatino nerimą ne tik dėl pačių pabėgėlių likimo, kaip iliustruota ankstesnės temos potemėse, tačiau kelia nerimą ir dėl savo pačių ateities: „*Viskas labai greitai gali baigtis ir tavęs gali labai greitai nebelikti arba tu, jeigu norėsi išlikti, turėsi kažkur tai bėgti, lėkti*“ (Justina). Kontaktas su pabėgėliais įtvirtina trapumo, situacijos nestabilumo šalyje jausmą: „*ėjo ta patirtis ir su grėsmėmis mums, nes kas, jeigu pasisuka mums? Žmonės bėga pas mus, bet, ar tikrai jiems čia saugu pas mus? Ar mums patiems nereikia tuoj bėgti?*“ (Justina). Patys padedantieji pasakodami tvirtina: matant, girdint jų istorijas – nerimas tik auga: „*nerimas pirmomis Ukrainos karo dienomis iš tikrųjų buvo labai didelis, nes ir pas mus tas nerimas buvo, kad o jeigu tenai mes būsime užpulti ir... ir irgi puikiai prisimename tenai tą nerimą. Tai, be abejonės, dirbant su tais žmonėmis tas nerimas dar aukštesnis, nes tu savo akimis matai, girdi jų*

istorijas“ (Justina). Karas, dirbant su pabėgėliais, tampa dar labiau realistiškesnis, jo žiaurios pasekmės, teikiant pagalbą pabėgėliams, liudija čia ir dabar: „*Dar labiau pradėjau bijoti [juokiasi], kad ir mums teks kariauti iš tikrųjų. Nes nu viskas labai realiai atrodo ir viską gali tiesiog ranka paliesti, visą tą situaciją*“ (Rūta).

Apibendrinant, matyti, kad pagalba pabėgėliams tik įtvirtina, stiprina nerimo, baimės jausmus, kuriuos patiria savanoriai ir specialistai, galvodami apie karą, matydami karo pasekmes. Kontaktas su pabėgėliais leidžia susidurti su karo siaubu iš labai arti, išgirsti iš pirmų lūpų tikras patirtis ir istorijas, todėl karo galimybė tampa dar grėsmingesnė ir realistiškesnė.

### 3.3.2. Atsakomybės jausmas ir būtinybė „išbūti“

„Atsakomybės jausmo ir būtinybės „išbūti“ potėmė atskleidžia dažnai savanorių ir specialistų išgyvenamą patirtį – atsakomybės jausmą padėti, palengvinti, kiek įmanoma labiau: „*iš esmės tau užkraunama atsakomybė teikti pagalbą tokiai šeimai ir realiai tu turi dirbti kaip socialinis darbuotojas, bet tu privalai dirbti kaip asmeninis asistentas, nes tai šeimai reikia, pavyzdžiui, pas daktarus eiti, tai tu nuolat turi ieškoti ten tų vertėjų, suktis. Arba, pavyzdžiui, gauna kokį su amputuotum kojom žmogų arba tokį žmogų, kuris niekad poliklinikoje nebuvo gyvenime ir su įvairiomis ligomis, tai mūsų sistema kartais nėra pritaikyta tokiai kompleksiškai pagalbai*“ (Ugnė). Juntamas kompleksinės pagalbos poreikis ir kylanti, kartais net „užkraunama“ atsakomybė jį atliepti, kai galimybių tokį poreikį kokybiškai užtikrinti neturi ne tik darbuotojas, bet ir pačios institucijos.

Kadangi pabėgėliai nešasi traumines patirtis, kurios iš savęs turi didžiulį emocinį krūvį, neretai pagalbą teikiančiųjų viena didžiausių atsakomybių tampa atsakomybė „išbūti“, atlaikyti pabėgėlių emocijas, kylančius jausmus: „*Tie susitikimai nu jie jau irgi <...> jau žinodamas, kad tikrai bus nelengva, kad bus daug jausmų ir kad tiesiog reikės atlaikyt. Padėt atlaikyt tuos jausmus. Tai tikrai buvo nelengva patirtis. Labai labai taip liėtė emociškai*“ (Brigita). Atlaikyti kylančius jausmus, vesti per sudėtingus išgyvenimus, kurie yra itin stiprūs, kompleksiški, tai ir tuo pačiu išgyventi ir didelę atsakomybę: „*Dar nu vistiek tu jauti tą atsakomybę už tai, kad jeigu jau apsiėmei vest tą palaikomąją grupę, kad tu turi padėt ir atlaikyt, ir kažkaip vest per tą nu tokį sunkumą, skausmą, kad tai tikrai būtų kaip pagalba. Tai va tas sunkumas tu susieji ir su atsakomybės tuo jausmu, kad tu jautiesi atsakingu*“ (Brigita).

Apibendrinant, šioje potėmėje atsiskleidžia, kad pagalbos teikėjai dažnai jaučia stiprų atsakomybės jausmą. Specialistai, savanoriai jaučia įsipareigojimą „išbūti“, suteikti erdvę sunkioms, stiprioms, intensyvioms karo pabėgėlių patirtims ir jausmams, kuris juntamas ir kaip sunkumas, emocinė našta. Toks buvimas su pabėgėliais pareikalauja daug resursų iš pagalbą teikiančiojo, nes „vest per tą sunkumą, skausmą“ – didelis krūvis ir išbandymas.

### 3.3.3. Sunkumai susitvarkyti su kylančiu stresu ir darbo krūviu

Šioje potemėje atskleidžiami savanorių, specialistų jausmai, susiję su sunkumu dėl kylančio streso ir didelio darbo krūvio, kurį patiria teikiantieji pagalbą pabėgėliams. Krūvis, kurį užkrauna organizacija, ir tuo pačiu matomas resursų stygius priverčia susidurti su beprasmybe, nes patiriamas stresas, sunkumai, kurie kyla bandant atlaikyti krūvį neišsprendžia esminio poreikio – resursų klausimo: „*Su beprasmybe tu paskui susiduri, kad valstybė neturi pakankamai resursų, o tavo organizacija irgi neturi pakankamai resursų tai tu lieki darbuotojas vienas. Ten man jausdavosi gale toksai – ar man to reikia*“ (Ugnė). Kontaktas su pabėgėliu – daug ne tik fizinių, bet ir psichologinių resursų reikalaujanti patirtis, todėl krūvio kiekis čia itin svarbus. Nesuvaldžius krūvio pagalbos teikimas tampa psichologiškai per sudėtingas: „*Jeigu turėčiau jeigu galėčiau rinktis, tai rinkčiausi tą krūvį, kokį aš turėjau tenai – vieną kartą per savaitę. Tai yra taip, bet bet daugiau tai yra tikrai yra labai intensyvi ir ir sudėtinga*“ (Justina). Vis dėlto, net ir turint galimybę pasirinkti norimą krūvį, riboti kontaktą ir darbo valandas, atsisakyti padėti – sunku: „*Vadovas man sako, kad gi tu gali pati pasirinkti kiek tu dirbsi. Ir jis yra visiškai teisus – aš galiu pasirinkti, kiek aš dirbu. Jeigu turiu 60 laiškų savo pašte, aš 30 galiu neatsakyti. Why not. Bet šito turbūt aš negebu. Aš negebu... Kiekvieną kartą aš vis mokausi pasakyti: „atsiprašau, aš jums nepadėsiu“. Čia turbūt didžiausias iššūkis, kurio aš neįveikiau...*“ (Eglė).

Šioje potemėje atsiskleidžia, kad darbas su pabėgėliais tai ir darbas su didžiuliu emociniu, kartais ir fiziniu krūviu. Emocinis krūvis jaučiamas net ir neturint dažno kontakto su pabėgėliais, tačiau jo neribojant pagalbos teikimas tampa per sudėtingu. Vis dėlto net ir turint galimybę rinktis krūvį, darbo kiekį, atsisakyti teikti pagalbą – dar vienas sunkumas, kuris tampa iššūkiu pagalbą teikiantiesiems.

### 3.3.4. Emocinis, psichologinis nuovargis, perdegimas

Šioje potemėje atsiskleidžia itin dažnai specialistų ir savanorių įvardijami emocinio nuovargio, perdegimo išgyvenimai: „*baigiau savanoriauti dėl to, kad aš supratau, kad aš jau negaliu jiems padėti nežliumbdama tiesiog ir tas mano verkimas jisai jiems tik apsunkena viską ir mes tada pakalbėjom su kuratore, kad nei man, nei jiems čia gera nėra*“ (Rūta). Darbas su pabėgėliais – sunkus, pirmiausia, emociškai. Išgyvenami jausmai, emocijos pradeda kauptis, tad patiems padedantiesiems prireikia psichologinės pagalbos: „*po to kažkaip man pradėjo, matyt, kauptis... Vistiek kadangi čia neatlygintinas darbas, tai nėra ten resursų vaikščioti pas psichologus ar samdyti psichologus visai komandai, tai čia toksai labiausiai tinkantis – išlieka tik stipriausi, nes nu jeigu tu nepaveži tai nu ką dabar – nieko nepadarysi*“ (Rūta). Būtinybė kreiptis pagalbos iškyla ir kai emocinis, psichologinis nuovargis nebeleidžia gerai atlikti savo darbo, kai tavo paties emocijos liudija

skausmą ir liūdesį: „*Tai yra liūdesio, ašarų ir skausmo pilna vieta. Tu negali būti tas žmogus, kuris irgi skleidžia šitas emocijas – pirmas dalykas. Ganėtinais svarbus. Nes tu net nesikreiptum pagalbos pas žmogų, kuriam matai, kad yra jau negerai*“ (Rūta).

Kai kurie matyti, išgyventi įvykiai dirbant su pabėgėliais – itin sudėtingi, kartais pavojingi. Išgyventa patirtis itin įsirėžia ir atsiradęs vengimas, dingusi motyvacija liudija apie emocinius ir psichologinius sunkumus, kuriuos patiria ir pats padedantysis: „*Pas jį pasireikšdavo labai agresijos protrūkiai, bet tas užpuolimas taip netikėtai įvyko. <...> Po to įvykio smurtinio tai buvo tikrai sunkiau tenais važiuoti<...> Kai atėjo ruduo, pradėjo kviesti vėl važiuoti, bet kažkaip irgi ilgai tempėsi, niekaip negalėjau prisiversti*“ (Jonas). Emocinis ir psichologinis nuovargis reiškiasi ir atbukimo, jautrumo sumažėjimu, kuris atsiranda, kai pagalbą teikiantieji susidūria su nuolatiniu kito skausmu: „*po to, ko gero, jau kitaip tu pradėdi žiūrėti į žmones, pradėdi atbukti nuo to skausmo ir, jeigu tu atbunki tuo skausmo, be abejonės, negali padėti veiksmingai, nes nes nu kitaip kitaip žiūri*“ (Justina).

Apibendrinant matyti, kad darbas su pabėgėliais sukelia emocinį ir psichologinį nuovargį. Trauminės patirtys, didžiulis skausmas, kurį liudija pagalbą teikiantieji, sekina, skaudina, mažina jautrumą ir motyvaciją padėti. Savanoriai ir specialistai dalinasi, kad kartais tos patirtys taip paveikia, kad tampa nebeįmanoma dirbti savo darbo. Kai esi emociškai, psichologiškai pervargęs, perdegęs nei kitų skausmas, nei darbo krūvis tampa nebepakeliami.

### 3.3.5. Trauminiai padedančiojo išgyvenimai: išstumta patirtis

Šioje potemėje išryškėja, kad kai kurios patirtys, dirbant su pabėgėliais, buvo išstumtos, užmirštos: „*Aš nuvažiuodavau į konsultacija ir aš vesdavau apie žmones užrašus, nes aš neatsimindavau jų istorijų, neatsimindavau, ką mes darydavom. <...> Nežinau, ar tai buvo kažkoks užblokavimas ar tai buvo per didelis krūvis, kad aš juos atsiminčiau... Bet dabar aš savo žmones atsimenu*“ (Eglė). Vis dėlto net ir atsimentant, nesinori tuos prisiminimus atkurti, į juos grįžti. Kartu su atsiminimais vengiami ir su jais susiję jausmai: „*Buvo, praėjo, išgyvenom, taip – prasminga, bet ne.... nenoriu ten gręžtis ir suktis. <...> Jausmų lygmenį ypatingai kai kreipti daugiau dar dėmesio tai supranti, kad, matyt, ten ir išstūmei dalį dar tų jausmų*“ (Brigita).

Darbas su pabėgėliais – sudėtinga patirtis, kuri kartais yra blokuojama, jos nepavyksta arba net nenorima, vengiama atsimentinti. Atmintis – tai ne tik atgyjantys įvykiai, bet ir su jais susiję jausmai. Nenorėjimas ar negalėjimas atkurti įvykių liudija apie jausmus, kurie taip pat nepageidaujami ir per sunkūs.

### 3.3.6. Būtinasis psichologinis pasirengimas dirbti tokį darbą

Šioje potemėje ryškėja, kad susiduriant su emociniais, psichologiniais, kai kada ir fiziniais sunkumais teikiant pagalbą pabėgėliams, yra būtinos psichologinės žinios, gebėjimas reflektuoti. Psichologinės žinios praverčia ne tik ieškant pagalbos sau, bet ir teikiant ją pabėgėliams. Žinios, supratimas apie žmogaus psichologiją gali būti labai vertingi dirbant su pabėgėliais: „*Nu man atrodo yra naudingi pirmosios psichologinės pagalbos mokymai. Aš vis vien matydavau kaip mano kolegos ten dirba, su kokiomis situacijomis ten susiduria panašiai ir tas visas emocijas matydavau. Tai man atrodo tai padėdavo<...>. Kažkokios informacijos nežinai, gal jiems depresija – nieko nežinai... Informacijos iš kolegų gavimas, pirmosios psichologinės pagalbos mokymai – jie man, pavyzdžiui, tokio užtikrintumo, pasiruošimo suteikė*“ (Ugnė). Informacijos vertė išryškėdavo ir per tai, kad suteikdavo išankstinių žinių apie tai, ko galima tikėtis dirbant su trauma išgyvenusiais žmonėmis, padėdavo nusiteikti ir pasiruošti įvairioms situacijoms: „*aš eidavau su tokia – nu va reikia pasiruošti. Jeigu žmogus ateis su tokia labai prasta psichologine būseną, ką reikėtų daryti. Kadangi aš buvau pasiruošęs, tai manęs nenustebindavo tokios situacijos*“ (Ugnė).

Apibendrinant matyti, kad darbas su pabėgėliais reikalauja psichologinio pasirengimo, kuris reikalingas ir siekiant suprasti, pažinti save ir teikiant pagalbą pabėgėliams. Žinios, informacija apie žmonių psichologiją, darbą su traumomis pagalbos teikėjams padėdavo pasiruošti įvairioms galimoms situacijoms ir suteikdavo užtikrintumo, pasiruošimo jausmą, o tai labai svarbu norint kokybiškai teikti paslaugas ir padėti.

#### 3.4. Motyvacija darbui su karo pabėgėliais: „Teikiu pagalbą, nes matau prasmę“

Ketvirtoji tema atskleidžia, kodėl pagalbą teikiantieji ryžosi dirbti tokį darbą, kokia buvo jų motyvacija ir kas skatino atliepti pagalbos poreikį. Ši tema sudaryta iš trijų potemių: „Pagalbos reikšmės suvokimas“, „Karo pabėgėlių savijautos pokyčių liudijimas“ ir „Karo pabėgėlių pozityvių emocijų išgyvenimo ir dėkingumo patyrimas“. Šios potemės kalba apie tai, kad savanoriai, specialistai, teikdami pagalbą pabėgėliams, mato prasmę. Jie suvokia savo darbą kaip prasmingą, o pagalbą kaip būtiną ir itin reikalingą nuo karo pabėgusiems žmonėms. Pabėgėlių emocinės, psichologinės būklės transformacijos, jų sugebėjimas atlaikyti sunkias patirtis, išgyventi ir netgi jausti dėkingumą, vėl patirti džiaugsmo ar laimės akimirkas – visa tai prasminga ne tik pabėgėliams, bet ir pagalbą teikiantiesiems kaip didelis įkvėpimo, stiprybės šaltinis.

##### 3.4.1. Pagalbos reikšmės suvokimas

Ši potemė atskleidžia pagalbos teikėjų supratimą apie pačią pagalbą, motyvaciją jai ir norą prisidėti, palengvinti. Pagalbą teikiantieji dalinasi, kad karas privertė kažko imtis. Supratimas

apie kitų dėl karo patiriamus sunkumus paliečia ir motyvuoja padėti: „*Žinia apie karą iš tikrųjų emociškai paveikė ir norėjosi padėti žmonėms, kurie patiria tą siaubą*“ (Justina). Pamatymas iš arti, susidūrimas su nuo karo nukentėjusiųjų realybe skatina ieškoti, kaip ją pagerinti, bent kažkiek palengvinti: „*Tiesiog mačiau, kad kaip ir galiu kažkiek prisidėti. Nors ir nedaug, bet... Nu ir tiem žmonėm kaip ir matėsi, kad reikia kažkokios pagalbos, kažkokio bendravimo daugiau negu jie tenais gauna tarpusavyje*“ (Jonas). Empatija padeda įsijausti ir geriau suprasti pabėgėlių išgyvenimus, todėl net ir maža pagalba suvokiama kaip vertinga ir svarbi: „*Tai tu dabar įsivaizduok – tas žmogus irgi nenori būti tokioje situacijoje, bet jis yra. Tai viskas, ką tu padarysi, kad jam padėtum, jau bus geriau, jau gali geriau padaryti*“ (Rūta). Atsiliepiama į pagalbos šauksmą ir iš bendrystės: kai kada pagalba reikalinga pažįstamiems žmonėms, kolegoms, todėl empatija išgyvenama dar stipriau, o pasirinkimas padėti – dar sąmoningesnis: „*Buvo tas sprendimas, aišku, apsisprendei sąmoningai, bet buvo labai aiškus toks pagalbos šauksmas, kadangi tai vis tiek kolegos. Būsime kolegos, tai atrodė, kad turi tą daryti ir turi tą daryti. Tiesiog toks labai aiškus toks momentas*“ (Brigita). Pagalbos prasmė žmogui gali būti stipri motyvacija, kai, siekiant padėti, tenka atgaivinti įvykius, kuriuos pabėgėliai nori užmiršti. Padedantieji suvokia, kad prašydami perpasakoti trauminius įvykius gali retraumatizuoti žmogų, bet būtent ilgalaikis tikslas – padėti, pranešti apie nusikaltimus ar patirtą neteisybę – skatina juos ir motyvuoja: „*Aš žinau, kad, kai prašai žmogaus perpasakoti savo istoriją, tai yra pakartotinė trauma, bet mano yra darbas toks, kad mes tuo žmogumi turim įrodyti, kad taip įvyko. Tai, jeigu žmogus man negalės papasakoti, kai mes su juo dirbam, turbūt ne pirmą kartą matomės, tai tas žmogus negalės papasakoti ir Migracijos departamentui. Jeigu jis nepapasakos Migracijos departamentui, juo nepatikės ir jis gaus neigiamą... Ir aspektas, kad prieš prašydama papasakoti istoriją, aš labai išsamiai paaiškinu, kodėl aš to prašau ir aš žmogui paaiškinu, kodėl jam to reikia*“ (Eglė).

Apibendrinant šioje potemėje pagalba iškyla kaip natūraliai iš empatijos, žmogiškosios atjautos gimęs poreikis palengvinti, prisidėti, nelikti abejingiems kitų patiriamam skausmui ir sunkumams. Net ir smulki ar nedidelė – ji vertinga ir prasminga. Kai kada pagalba reiškia vedimą žmogų per skausmą, per retraumatizaciją, kad ilgalaikėje perspektyvoje būtų atkurta teisybė, pripažinti svarbūs faktai ir patirtys.

#### 3.4.2. Karo pabėgėlių savijautos pokyčių liudijimas

Šioje potemėje atskleidžiama, kad pagalbą teikiantieji liudija karo pabėgėlių savijautos pokyčius. Šie suvokiami kaip labai ypatingi, svarbūs ir prasmingi: „*Tai tu matai tuos veidus, matai tas užšalusias, vietom, emocijas. Kada jos ten kažkaip atsivertė, atšilo tos emocijos... tai vat tai svarbiausia*“ (Brigita). Patirtos pabėgėlių transformacijos įvardintos kaip vieni reikšmingiausių

patyrimų, tai liudijimas žmogaus potencialo atsistatyti, keistis ir augti: „Gal vieną iš tokių reikšmingiausių tai, kai vienos grupės metu buvo, aišku, labai daug pykčio ir neapykantos ir eigoj tas pyktis ir neapykanta transformavosi į priėmimą ir dalyvių dalinimąsi, kad jie išeinantys su meile vienas kito atžvilgiu. Tai va tas buvo labai svarbu“ (Brigita). Kai kada liudijamos transformacijos ne tik emociškai subtilios, bet ir fiziškai matomos, regimos. Nuslūgusi įtampa, pasikeitęs emocinis fonas atsispindi veide, transformacija tampa ir fizine: „buvo prieš savaitę vienas iš pabėgėlių pas jį tikas toks – labai raukiasi veidas. Tai, žiūriu, jis vis pro duris praeina, tai kvietėm jį kartu prisijungti, bet jisai vis atsisakydavo. Ir vis praeina, ir vis raukiasi, raukiasi tas veidas. Bet aš vis rodau „ateik, ateik“ ir jis galų gale atėjo, prisijungė, <...> ir paskui žiūriu, kad pas jį visiškai pasikeitė... valandą ar daugiau sėdi ir pas jį visiškai... kaip pasveiko“ (Jonas).

Apibendrinant matyti, kad pagalbą teikiantieji liudijo ir fizines, ir emocines pabėgėlių emocinės, psichologinės būklės transformacijas. Šias patirtis jie išskiria kaip itin svarbias, ypatingas ir reikšmingas.

### 3.4.3. Karo pabėgėlių pozityvių emocijų išgyvenimo ir dėkingumo patyrimas

Potemėje išryškėja kaip pagalbą teikiantieji mato karo pabėgėlių sugebėjimą patirti džiaugsmo, dėkingumo jausmus. Savanoriai ir specialistai liudija, kad net ir sudėtingomis aplinkybėmis pabėgėliai išgyvena stiprias laimės, džiaugsmo akimirkas. Jos gimsta, atrodo, iš smulkmenų: „kai atvežiau, išdalinau tas vėliavėles matėsi kaip tokia smulkmena... vienas atsigulė ir žiūri į tą vėliavėlę laimingas. Kai vienas kažkuris paprašė auskarą įsiverti, tai nupirkau kelis auskarus, adatas, spiritus ir įvėrėm. Tai paskui visas tas sektorius – ir man, ir man. Tai sudarėm sąrašą, kiek ten žmonių, ir važiuodavom. Buvo tokia auskarų vėrimo ceremonija. Beveik visam sektoriuj ten suvėrėm, pradūrėm ausis... laimingi“ (Jonas). Pagalbos teikėjai liudija dėkingumo apraiškas, kai patys pabėgėliai tarsi neturi nieko, tačiau tai nesustabdo jų noro parodyti – mes dėkingi: „tokių tikrai būdavo momentų, kur žmonės stengdavosi išreikšti tą padėką, visa kita, nieko neturėdami. Ir tu negali nusišypsoti, jeigu neturi resursų viduje to padaryti, bet taip visą laiką primindavo vis kažkuris iš tų žmonių, kad jie iš tikrųjų yra dėkingi labai“ (Rūta). Pagalbą teikiantieji pastebi didžiulę stiprybę, kurią demonstruoja pabėgėliai – karui ir su juo susijusiems išgyvenimams tęsiantis pabėgėliai vis tiek išgyvena, dalinasi pozityviomis emocijomis: „Sąlygos nesikeičia, viskas nesikeičia, viskas tęsiasi, bet tokiom sąlygom, kad gali patirti tą pozityvą, kad gali pasidalinti vat visai kitokia ta puse. Išėjom su tokiu tada... giliai paliesta (Brigita). Liudytos patirtys įkvepia, emociškai paliečia ir sujaudina.

Apibendrinant matyti, kad pagalbą teikiantieji žavisi pabėgėlių gebėjimu išgyventi džiaugsmą ir dėkingumą net ir esant ekstremalioms sąlygoms. Savanoriai ir specialistai, dirbantys su

pabėgėliais, išskiria, kad net mažos detalės, maži pokyčiai gali tapti svarbiu džiaugsmo šaltiniu pabėgėliams, o džiaugsmo ir dėkingumo liudijimas – įkvėpimu pagalbą teikiantiesiems. Tokios akimirkos pagalbą teikiantiesiems iškyla iš prisiminimų kaip žmogiškojo atsparumo ir vidinės stiprybės simboliai.

### 3.5. Transformuojanti darbo su karo pabėgėliais patirtis

Šioje temoje išryškėja transformuojanti darbo su karo pabėgėliais patirtis – padedantieji dalinasi, kad ryšys su pabėgėliu ne tik siejasi su emociniu sunkumu, nuovargiu ir atsakomybe, bet ir padeda pažvelgti kitaip į savo gyvenimą – vertinti jį, jausti dėkingumą. Pabėgėlių išgyvenimų liudijimas taip pat skatina ir iš naujo persvarstyti savo įsitikinimus, vertybes bei pačiam keistis – geriau suprasti save ir kitus, mažiau vertinti, daugiau klausyti, labiau atliepti poreikius. Visos šios temos atsispindi potemėse: „Dėkingumas, savo gyvenimo vertinimas“, „Vertybių perkainojimas“ ir „Požiūrio į save ir kitus kaita, sąmoningumo augimas“.

#### 3.5.1. Dėkingumas, savo gyvenimo vertinimas

Potemėje pateikiami pagalbos teikėjų pasidalijimai apie tai, kad patirtis su pabėgėliais, jų realybės matymas skatina vertinti savo aplinką, savo gyvenimą, jo saugumą ir stabilumą: „*Dar gal irgi toksai atsiranda jausmas, kad tu gerai gyveni. Nežinau, kokia čia emocija galėtų būti, bet toksai labiau pradedi vertinti tai, ką turi, ir kad vis dar yra elementariausiai taika ten, kur tu gyveni*“ (Rūta). Paprasta kasdienybė, taika karo, netekčių akivaizdoje suprantama kaip privilegija: „*Palyginti, pavyzdžiui, su tuo žmogumi aš gyvenu labai privilegijuotą gyvenimą*“ (Ugnė). Apskritai kasdieniškos bėdos ir problemos, palyginti su tuo, ką patiria pabėgėliai nuo karo, pradedamos suprasti kaip maži nepatogumai: „*iš tiesų labai puikiai supranti, kad tos visos problemos, kurias mes turime, tai yra smulkmenos, palyginti su tų žmonių problemomis... kurie turėjo mesti viską, atvažiuoti ir bandyti čia kažkaip tai apsistoti, įsitvirtinti, susirasti būstą ir t. t.*“ (Justina). Gyvenimas jaučiamas ir išgyvenamas jautriau, atidžiau, jis suprantamas kaip vertybė: „*Nu tikrai tą gyvenimą kaip vertybę labai pajauti tada.<...> Kai susidūri su tom patirtim, tai tikrai tas jautrumas gyvenimo atžvilgiu labai toks susiaktyvinantis yra*“ (Brigita).

Šioje potemėje matyti, kad patirtis su karo pabėgėliais skatina ne tik jautriau žvelgti į gyvenimą, vertinti jį ir jausti dėkingumą, bet ir suprasti, kas iš tiesų yra dideli sunkumai ir nelaimės. Tą padeda pamatyti ir įvertinti būtent pabėgėlių realybės liudijimas.

#### 3.5.2. Vertybių perkainojimas

Asmeninės transformacijos, dirbant su karo pabėgėliais, patiriamos ir per vertybinę kaitą. Teikiantieji pagalbą liudija, kad teikiant pagalbą pabėgėliams iškyla egzistencinės temos, o su jomis ir jų persvarstymas, pervertinimas: „*Tai be abejonės dirbant tokį darbą išaiškėja egzistencinės temos, kad kaip viskas trapu, kad kaip viskas greitai gali baigtis ir tiesiog dėliojasi gyvenimo prioritetai atitinkamai... kas yra svarbu*“ (Justina). Ryšys su pabėgėliais atgręžia ir į save, savo pasaulio matymą ir patyrimą. Atsiranda poreikis įsivertinti, kas iš tiesų yra svarbu: „*Ir tikriausiai vis tiek tos vertybės sau dar kartą perkainuoji, peržiūri kas tau yra svarbu*“ (Brigita). Kartu su vertybėmis, keičiasi ir prioritetai, skyrimas laiko ir dėmesio tam, kas tikrai rūpi: „*bet ką aš kalbėjau anksčiau apie prioritetus. Tai taip, be abejonės tenai prioritetai keitėsi*“ (Justina).

Potemėje išryškėja, kad darbas su pabėgėliais skatina pervertinti, iš naujo pažvelgti į savo vertybes ir prioritetus. Liudijant pabėgėlių patirtis iškyla poreikis įsivardinti tai, kas svarbu, nes suvokimas, kad gyvenimas trapus ir gali greitai baigtis, stiprėja.

### 3.5.3. Požiūrio į save ir kitus kaita, sąmoningumo augimas

Viena iš svarbiausių ir ryškiausių transformacijų, su kuriomis susiduria pagalbą karo pabėgėliams teikiantieji – tai požiūrio į save ir į kitus kaita, sąmoningumo augimas. Susiduriant su daugybe įvairiausių žmonių ir likimų, ateina supratimas, kad svarbiausia – stengtis suprasti, o ne vertinti: „*aš išmokau neteisti žmonių, nes žmonės daro įvairius pasirinkimus, kiekvieno žmogaus logika yra kitokia, kiekvienas žmogus turi kitą pasaulio matymą ir suvokimą*“ (Eglė). Geriau suprantant žmones, sąmoningiau suvokiant ne tik jų gyvenimus, bet ir globalią situaciją, su ja susijusias grėsmes, iš pabėgėlių perimami kai kurie požiūrio taškai, suprantamos ir priimamos jų patirtys formuoja ir pačių savanorių, specialisto pasaulio suvokimą: „*reikšmingiausi iššūkiai galbūt buvo iš tiesų ir kalba <...> ta kalba – tai yra agresoriaus kalba, kuria tu turi bendrauti, nes nes ukrainiečiai gali bendrauti būtent rusų kalba tik... ir ir netgi ukrainiečių kalbos nemoka jie. <...> Ir tie patys ir ukrainiečiai irgi sako: man nu nemalonu bendrauti ta kalba – būtent būtent agresoriaus kalba, bet nu kita kalba mes nesusikalbėtume. <...> Iš tikrųjų dabar žiūriu truputėlį kitaip į rusų kalbą, ir į žmones, kurie gyvena Lietuvoje ir jie lietuvių kalbos nesimoko, ir jie reikalauja, kad juos aptarnautų rusų kalba. Tai, jeigu anksčiau buvo tolerantiškesnė, tai iš tikrųjų dabar mano tolerancijos lygis yra pakitęs ir šitoj vietoj*“ (Justina).

Augantis supratimas ir sąmoningumas leidžia geriau suprasti sunkumus, su kuriais susiduria pabėgėliai: „*mes privalom pasakyti tėvams, kad vaikas yra aprenktas ne pagal oro sąlygas – jei pavasarį ar vasarą yra labai šilta striukė mes turim tai pasakyti, bet mes nesakėm todėl, kad čia vienintelė striukė, kurią jie ir turi šiuo metu*“ (Rūta). Taip pat augantis sąmoningumas leidžia geriau suprasti, pažinti kitus žmones, juos veikusias aplinkybes ir galimas jų mąstymo, elgesio priežastis:

„ir tas žmogus, koks jis buvo, buvo tų represijų pasekmė. Kažkaip šitas įvykis man įstrigęs buvo. Nes aš tą žmogų iš pradžių nurašiau ir judge'inau, nors situacija buvo ne tokia, kokia atrodė iš pirmo žvilgsnio“ (Eglė).

Šioje potemėje atsiskleidžia, kad darbas su pabėgėliais keičia požiūrį į save ir į kitus žmones, didina jautrumą, sąmoningumą, žmogiškosios patirties ir jos įvairumo priėmimą. Padidėjusi empatija, geresnis kitų žmonių perspektyvos suvokimas keičia ir formuoja pagalbą teikiančiųjų požiūrį ir į grėsmes, pasaulio suvokimą.

### 3.6. Rūpestis savimi: „Norėdamas padėti kitam, turi pasirūpinti savimi“

Šeštoje ir paskutinėje temoje atskleidžiama, kaip pagalbą teikiantieji dirbami su pabėgėliais susiduria su būtinybe pasirūpinti savimi. Darbas su pabėgėliais – emociškai intensyvus, todėl pagalbą teikiantiesiems tenka dažnai susidurti su emociniu, psichologiniu nuovargiu. Siekiant sumažinti negatyvias šio darbo pasekmes ir apsaugoti, palaikyti emocinę sveikatą, būtina ieškoti ir taikyti įvairias savipagalbos, streso įveikos strategijas. Temoje iškyla, kad rūpinimasis savimi pasitelkiant socialinę paramą, įtraukiantį laisvalaikį ir kitus būdus nėra rekomendacija ar privilegija, tai būtinybė – ne tik saugant save, bet ir užtikrinant savo darbo kokybę. Šios temos skleidžiasi potemėse „Ribų brėžimas tarp darbo ir asmeninio gyvenimo“, „Hobių, fizinės veiklos palaikymas“ ir „Supervizijos, pokalbiai su kolegomis“.

#### 3.6.1. Ribų brėžimas tarp darbo ir asmeninio gyvenimo

Šioje potemėje iškyla būtinybė emociškai atsitraukti nuo darbo ir išlaikyti atstumą tarp profesinio ir asmeninio gyvenimo. Pagalbą teikiantieji įvardina, kad nuolatos mokosi sukurti ir palaikyti sveikas ribas tarp darbo ir asmeninio laiko: „Šito darbo negali dirbti, jei jį nešiesi namo. Reikia išmokti to darbo nesinešti namo, ką aš vis laiks nuo laiko užmirštu. Tai pradėdu suvokti, kai pradėda veikti mano nuotaiką namie, kai mano laisvalaikį pradėda veikti ir aš save stengiuosi gaudyti ir vėl iš naujo mokytis uždaryti tą pro duris ir palikti darbą darbe“ (Eglė). Pagalbą teikiančiųjų tikslas – išlaikyti fokusą į savo asmeninį gyvenimą, kuris tęsiasi ir turi tęstis nepaisant darbe išgyventų patirčių: „Tai tų jausmų būdavo, bet stengdavaisi, kad neįkristi ir tą distanciją padaryti ir kad tiesiog būt savoj kasdienybėj <...> žinojimas, kad tavo gyvenimas tęsiasi ir tu turi tą savo gyvenimo erdvę, į kurią ir reikia orientuotis“ (Brigita).

Pagalbą teikiantieji teigia, kad atrasti tai, kas padeda palaikyti atstumą tarp asmeninio gyvenimo ir profesinio, yra kiekvieno individuali užduotis, kurios tikslas – padėti pajusti savo ribas, tausoti resursus: „kiekvienas žmogus turi savo būdus, tai vis tik neužmiršti ir juos naudoti ne taip, kad

*aš tenai ten iki išsekimo – nu gal dar pabudėsiu, dar ir kitą naktį, o po to dar eisiu į darbą, ar ne? Tai tai šitų dalykų tikrai tikrai nereikėtų daryti“* (Justina). Vienas iš galimų būdų atsiriboti nuo išgyventų emocijų – pasinėrimas į savo gyvenimą. Tai padeda natūraliai susikurti ribą tarp asmeninio ir profesinio gyvenimo: *„Tiesiog stengiesi negalvoti apie tai, bet ir šiaip, sakau, jeigu užsiimi kažkokiom veiklom, turi savo gyvenimą, tai automatiškai tos mintys tau atitolsta“* (Rūta). Sugebėjimas palaikyti sveiką balansą yra ugdomas įgūdis, kuriuo žavimasi ir kuris yra labai reikalingas: *„pastebėjau, kad ta kuratorė, kuri daugiausia laiko praleisdavo, ji labai mokėdavo atsiriboti. Jeigu ji savanoriauja, tai savanoriauja. Jeigu baigiasi laikas, per sekundę jinai gali išvažiuoti ir visiškai pamiršti tą pastatą. Tai čia, aišku, yra super gebėjimai“* (Rūta).

Apibendrinant, išryškėja, kad balanso ir ribų išlaikymas tarp profesinio ir asmeninio gyvenimo – itin svarbus įgūdis, kurio pagalbą teikiantieji nuolat mokosi. Ribų palaikymas išskyla kaip individualus klausimas, į kurį kiekvienas turi rasti savo atsakymą. Mokėjimas nuoširdžiai pasinerti į savo veiklas, savo gyvenimą po darbo akcentuojamas kaip vienas iš natūralių būdų kaip galima sukurti ir palaikyti natūralų balansą.

### 3.6.2. Hobių, fizinės veiklos palaikymas

Šioje potemėje išryškėja dar vienas būdas, kuris padeda pasirūpinti savimi – tai hobiai, įvairios laisvalaikio, fizinės veiklos. Teikiantieji pagalbą dalinasi, kad daug ir įvairios veiklos, žmonės padeda pakeisti fokusą iš darbo į asmeninį gyvenimą: *„Užsiimu kažkuo visiškai nesusijusiu su mano darbu, kad tiesiog išeiti iš to – ar savaitgalį kažkur išvažiuoti, ar minti dviratį, ar skaityti knygą... dar vaikštau į prancūzų kursus“* (Eglė). Mėgstama veikla įvardijama kaip geras būdas paleisti, pakeisti iš darbo atsineštą emocinį krūvį: *„Ir ta pati mėgstama veikla, ir tas pats darbas, ir ir ir pomėgiai, taip toliau ir taip toliau ir po to kažkaip tai pavyksta po kurio laiko susitvarkyti su tais jausmais“* (Justina). Aplinkos pakeitimas, išvykos irgi įvardinami kaip įveikos būdai: *„padėjo susitvarkyti su tuo ir mano pačios pomėgiai, kad kažkur išvažiuoti, kažkur tai pakeisti aplinką... Tai šitie būdai, veikla kasdieninė“* (Justina). Pasivaikščiojimas, meditacija taip pat padeda apdoroti darbo su pabėgėliais patirtį: *„dažnai eini pasivaikščioti iš kart, truputėlį gal kokią tai meditaciją paklausai..... Tai kažkaip tai tvarkydavaisi su ta patirtim, aišku“* (Brigita).

Apibendrinant, išryškėja, kad skirtingos, įvairios veiklos, hobiai padeda atlaikyti emocinį krūvį, atsiriboti nuo sunkių emocinių išgyvenimų. Svarbiausia – užsiimti kažkuo, kas visiškai nesusiję su darbu ir tomis patirtimis bei pasinerti į veiklas, kurios atneštų naujų emocijų, naujų potyrių, gražintų fokusą į asmeninį gyvenimą.

### 3.6.3. Supervizijos, pokalbiai su kolegomis

Šioje potemėje išryškėja, kad itin dažnai didelį emocinį krūvį, susijusį su darbu su pabėgėliais, padeda sušvelninti kolegų palaikymas, pokalbiai, vykstantys saugioje ir palaikančioje aplinkoje: „Šiaip tu žinai, kad tu gali kalbėtis. Jeigu tau reikia, tave išgirs, tave išklausys. Tai mes vienas kitam turbūt esam psichologai. Žmogus toje pačioje situacijoje gal tave geriau ir supranta, apie ką tu šneki. Kartais ir tau pačiam padeda suprasti, kas čia dabar vyksta ir kas veikia“ (Eglė). Pasidalinimas emocijomis, patirtimis, supervizijos padeda atgauti emocinę pusiausvyrą ir yra vienas svarbiausių resursų, padedančių išgyventi sunkias patirtis: „Mes vieni kitus ir pakalbindavom, ir pakibindavom. Taip tiesiog lengviau išverti viską buvo“ (Rūta). Justina dalinasi: „truputėlį truputėlį padėjo ir ventiliacija, nes... nes mes galėjome aptarti vat irgi, ar ar ten nuolat kažkuris klientas, tai, kai aš dirbu, ar dar su tavim buvo, kaip jis tenai jautėsi – nu vat šitie dalykai irgi padėjo“ (Justina). Ne tik kolegoms, bet ir vadovai gali padėti atlaikyti emocinį krūvį: „man dirbant buvo du vadovai, abu buvo geri savotiškai. <...> Tai va viena man apie stiprybę, kita apie supratimą. Tai jos labai padėdavo. <...> tai su visom mes juokaudavom, skūstis galėjom vienas kitai. Tai man ir būdavo tokia atrama, kad pajuokauji, prisižvengi. Labai stipri buvo iš kolektyvo parama“ (Ugnė). Bendrumo jausmas, veiklos kartu su kolegomis padeda sumažinti stresą, nukreipti dėmesį ir prasiblaškyti: „dažniausiai užsiimdavo tiesiog tokiom mintis nukreipiančiom šnekom. Ar ten kažkokius žaidimus pažaisdavom, ar kavos einam atsigerti, bet kalbam apie visai kitus dalykus“ (Rūta).

Šioje potemėje socialinė parama, ypatingai iš kolegų, iškyla kaip itin svarbus resursas padedantis atstatyti emocinę pusiausvyrą, išgyventi sunkias patirtis, kurios yra itin dažnos teikiant pagalbą pabėgėliams. Pokalbiai, supervizijos iškyla kaip didžiulis pozityvus veiksnys, teikiantis „stiprybę“, „supratimą“ bei didelę pagalbą patiems pagalbos teikėjams.

#### 4. REZULTATŲ APITARIMAS

Tyrimu buvo siekta atskleisti ir aprašyti pagalbą teikiančiųjų patirtį dirbant su karo pabėgėliais. Rezultatai parodė, kad ši patirtis savanoriams ir specialistams (teikiant teisinę, socialinę ir psichologinę pagalbą) buvo itin reikšminga, daugiasluoksnė, privertusi susidurti su didžiule žmogaus būties spektro įvairove: nuo didžiulio netekties ir neteisybės išgyvenimo liudijimo iki dėkingumo, vilties apraiškų, kurios įkvėpė ir stebino, skatino pačių gyvenimo savirefleksiją, vertybių ir požiūrio į pasaulį kaitą. Nors tyrime dalyvavusieji yra skirtingų sričių specialistai ir savanoriai, jų pasakojimuose ryškėjo bendros linijos ir žmogiškosios patirties kito traumos akivaizdoje universalumas, kurios teminėje analizėje buvo sujungtos į didesnes temas.

Tema „Slegiantis karo pabėgėlių trauminių išgyvenimų liudijimas“ atskleidė, kad pagalbą teikiantieji dažnai susitapatina su pabėgėlių patiriamu skausmu, liūdesiu, tam tikra prasme perima ir sugeria jų emocinį skausmą. Šis susitapatinimas su negatyviais išgyvenimais atitinka antrinio trauminio streso simptomatiką, kurią dažnai patiria dirbantieji su traumomis paveiktais žmonėmis (Figley, 1995; Bride, 2007). Susitapatinimo, pabėgėlių jausmų internalizacijos patirtys atsispindi ir kitame kokybiniame tyrime, atliktame Century ir kolegų (2007). Minėtame darbe apie patirtis su pabėgėliais dalinosi psichologinės pagalbos specialistai. Rezultatai parodė, kad pabėgėlių patirtys, išgyventas skausmas yra internalizuojamas, perimamas emociškai, o tai kelia problemų ir iššūkių teikiant kokybišką pagalbą ir konsultavimą. Šios temos ir iššūkiai išryškėja ir kitose šio darbo temose ir yra dažnai aptariamose mokslinėje literatūroje, tyrinėjančioje antrinį trauminių stresą ir jo pasekmes pagalbos teikėjams.

Kita iškelta tema – viena ryškiausių atliktuose interviu. Temoje „Emocinis jautrumas teikiant pagalbą karo pabėgėliams: „Man skauda dėl jų“ išryškėja, kad išgirstos istorijos, liudytos patirtys pagalbos teikėjams sukelia didžiulius emocinius išgyvenimus. Kylančios emocijos dėl išklaustų pabėgėlių istorijų, trauminių išgyvenimų, susidūrimo su jų realybe yra itin įvairios ir intensyvios: įvardijamas pykčio ir neteisybės patyrimas, išskiriami gailėsčio ir atjautos jausmai, nerimo išgyvenimas bei nusivylimas. Hagues ir kolegų (2019) kokybiniame tyrime, kuriame pateiktos patirtys socialinių darbuotojų, dirbusių su Vokietijoje esančiais pabėgėliais, atjauta, gailėstis, empatijos patyrimas taip pat išskiriami kaip itin ryškūs išgyvenimai teikiant pagalbą. Kaip ir šiame tyrime, atjauta, anot Hagues ir kolegų (2019), išryškėja kaip būdas pažinti, suprasti, taip pat įgyti pasitikėjimą, kuris būtinas kurti ir puoselėti ryšį. Vis dėlto, empatija, gailėstis, gebėjimas atjausti tyrimuose (Hunsaker et al, 2015) yra siejamos ir su rizika išvystyti antrinį trauminių stresą, perdegimą bei kitus susijusius psichikos sutrikimus. Tai ryšku ir šio tyrimo rezultatuose: empatija, gebėjimas atjausti skatina pagalbą teikiantiesiems išgyventi ir skausmingą susitapatinimą su traumine patirtimi

(tai būdinga antriniam trauminiam stresui), bet ir skatina netiesioginio potrauminio augimo ženklus: prasmingo, dėkingumo išgyvenimą ir sąmoningumo didėjimą.

„Emocinis jautrumas teikiant pagalbą karo pabėgėliams: „Man skauda dėl jų“ temoje ryškūs ir pykčio, neteisybės jausmai dėl netekčių ir trauminių patirčių, kurias teko ir vis dar tenka išgyventi pabėgėliams. Įvardijamas nerimas dėl pabėgėlių ateities, sunkumų, kurie jų dar laukia, bei itin ryškūs nusivylimo išgyvenimas dėl trūkstančių pagalbai resursų. Šios emocijos iškylo ir kito kokybinio tyrimo rezultatuose (Guhan & Liebling-Kalifani, 2011). Čia pagalbos teikėjai dalinosi savo patirtimi dirbant su pabėgėliais Jungtinėje Karalystėje ir išskyrė, kad pykčio, nusivylimo, susierzinimo jausmai buvo dažnai patiriami teikiant pagalbą pabėgėliams, tačiau, skirtingai nei šiame tyrime, jie dažniausiai kildavo dėl institucijų, agentūrų darbo. Šiame tyrime nusivylimas buvo siejamas ir su institucijų veikla, tačiau dažniau išryškėdavo tyrimo dalyviams kalbant apie savo pačių resursų, galimybių ribotumą. Nusivylimas šiame tyrime dažnai patiriamas kartu su neteisybės, pykčio jausmais. Tyrimai nurodo (Hunsaker et al., 2015) nurodo, kad perdegimo, antrinio trauminio streso simptomai pasižymi empatijos pertekliumi ir išteklių stoka, o tai skatina nusivylimo, pykčio išgyvenimus.

„Asmeninė našta dirbant su karo pabėgėliais“ temoje atskleistas darbo su pabėgėliais emocinis, psichologinis ir fizinis poveikis. Pagalbos teikimas pabėgėliams išryškėjo kaip keliantis nerimo, baimės jausmus ne tik dėl pabėgėlių, jų likimo, bet ir savęs, savo šalies ateities karo grėsmės akivaizdoje. Anot tyrimo, atlikto Kossowska ir kolegų (2024), kurio tikslas buvo ištirti ilgalaikį pagalbos karo pabėgėliams poveikį baimei būti paveiktiems karinio konflikto, pagalba pabėgėliams sustiprina galimo karo baimę, o tai atspindi ir šiame tyrime iškilusią temą apie padidėjusį nerimą ir baimę dėl karo grėsmių dirbant su pabėgėliais.

Savanoriai, specialistai, dirbantys su pabėgėliais, taip pat išskiria atsakomybės našta suteikti kokybišką pagalbą bei būtinybę atlaikyti emocinį krūvį, o tai yra sunki ir kartais slegianti užduotis. Panašūs rezultatai atsispindi ir Foo bei kolegų (2023) tyrime, kuris parodė, kad darbo stresoriai teikiant humanitarinę pagalbą (tokie kaip darbo krūvis, emocinis nuovargis) siejami su perdegimu, o šis itin dažnai mokslinėje literatūroje siejamas su pagalbos teikimu pabėgėliams (Stamm, 2010). Emocinis, psichologinis nuovargis, sunkumai susitvarkyti su krūviu bei stresu taip pat dažnai išskiriamos pagalbos teikiančiųjų patirtys. Šie rezultatai sutampa ir su Caggianelli ir kolegų (2025) vykdytu fenomenologiniu tyrimu, tyrinėjusiu medicinos seselių patirtis, teikiant socialinę ir medicininę pagalbą pabėgėliams. Tyrime taip pat išaiškėjo, kad darbas su pabėgėliais siejamas su didžiuliu emociniu krūviu. Kiti tyrimai (Foo, et al., 2023; Guhan & Liebling-Kalifani, 2011) apie humanitarinės pagalbos teikėjų patiriamus stresorius taip pat išskiria darbo krūvį kaip svarbų faktorių, prisidedantį prie pagalbos teikiančiųjų perdegimo, emocinio nuovargio išgyvenimo. „Asmeninė našta dirbant su karo pabėgėliais“ temoje išryškėję baimės, padidėjusio nerimo, emocinio ir psichologinio

nuovargio išgyvenimai, psichologinio pasirengimo būtinybė siekiant suvaldyti patiriamų stresorių įtaką, gerai atspinti mokslinėje literatūroje aprašomas antrinį trauminį stresą išgyvenančių specialistų patirtis (Posselt et al., 2020; UNHCR, 2016).

Temoje, pavadinimu, „Motyvacija darbui su karo pabėgėliais: „Teikiu pagalbą, nes matau prasmę“, kalbama apie tai, kas palaiko motyvaciją padėti ir toliau dirbti su pabėgėliais. Prasmės padėti pojūtis, pabėgėlių vidinės stiprybės, atsparumo liudijimas, jų transformacijų, vidinių pokyčių stebėjimas įvardijamos kaip itin svarbios ir reikšmingos patirtys, motyvuojančios ne tik dirbti, bet ir įkvepiančios keisti savo požiūrį, vertybes, džiaugtis gyvenimu. Prasmės padėti, vykdyti pokytį kaip motyvuojančio faktoriaus teikiant pagalbą pabėgėliams identifikavimas ryškus ir kituose tyrimuose (Meijeren & Scheepers, 2024; Young, et al., 2018). Šioje temoje įvardintos patirtys siejasi su anksčiau minėtu užuojautos pasitenkinimu (Stamm, 2012), kuris pasireškia prasmės, malonumo išgyvenimu padedant ir rūpinantis (Geiling et al., 2022).

Temoje „Transformuojanti darbo su karo pabėgėliais patirtis“ iškyla, kad pagalba pabėgėliams siejama taip pat ir su asmeninės transformacijos patirtimis. Pokyčiai vyksta ne tik stebint pabėgėlių emocinę būklę, tačiau vidinius pokyčius, transformaciją išgyvena ir patys savanoriai, specialistai, dirbantys su pabėgėliais. Tyrimo dalyviai patyrė padidėjusį jautrumą savo pačių gyvenimui, dėkingumą, gyvenimo vertės ir trapumo suvokimą. Tokie rezultatai atspindi ir netiesioginio potrauminio augimo patirtis. Susijusiam (Barrington ir Shakespeare-Finch, 2014) tyrime išryškėjo, kad nors darbas su pabėgėliais yra sudėtingas, emociškai sunkus, tačiau gali būti kartu ir stiprinantis, auginantis, keičiantis, o tai nurodo netiesioginio potrauminio augimo patirimą. Požiūrio į kitus ir save kaita, sąmoningumo augimas, išryškėjęs šiame tyrime, susijęs ir su mokslinėje literatūroje pateikiamu netiesioginio atsparumo fenomenu (Hernandez et al., 2007), kuris pasireiškia, kai liudijamos skaudžios patirtys didina individo sąmoningumą, skatina refleksiją ir požiūrio į aplinką kaitą. Kaip ir šiame tyrime, taip ir Guhan ir Liebling-Kalifani (2011) kokybiniame tyrime, pagalbos pabėgėliams teikėjai nurodė vidinius pokyčius, susijusius su pagalbos pabėgėliams teikimu – padidėjusį sąmoningumą ir priėmimą.

Paskutinėje išskirtoje temoje „Rūpestis savimi: „Norėdamas padėti kitam, turi pasirūpinti savimi“ kalbama apie būtinybę pasirūpinti savimi ir tam taikomus skirtingus savipagalbos būdus. Tyrimo dalyviai išskyrė darbo ir asmeninio gyvenimo balanso išlaikymą, aiškių ribų nustatymą tarp šių dviejų sferų, taip pat minėjo fizinės veiklos, hobių, pomėgių svarbą ir reikšmę palaikant emocinę sveikatą bei darbinės ir asmeninės erdvės atskirtį. Šie rezultatai atspindi mokslinėje literatūroje pateiktus tyrimus, kurie taip pat išskiria rūpinimąsi savimi kaip vieną iš esminių būdų, padedančių sumažinti antrinio trauminio streso pasireiškimą (Owens-King, 2019; Bloomquist et al., 2015). Šioje temoje, kalbant apie rūpinimosi savimi būdus, taip pat itin išryškėjo ir socialinės paramos svarba. Tyrimo dalyviai dalinosi, kad bendravimas, turimas socialinis tinklas, kurį sudaro ir kolegos, vadovai,

padeda atkurti emocinius resursus, mažina patiriamą negatyvų emocinį krūvį. Gauti duomenys papildo ir kitame tyrime (Sutton & Norton, 2022) išryškėjusią socialinės paramos reikšmę darbinėje aplinkoje: pastebėta, kad dalinimasis savo išgyvenimais su kolegomis, kalbėjimasis apie patiriamus sunkumus saugioje aplinkoje, yra itin efektyvus ir svarbus rūpinimosi savimi būdas.

Apibendrinant, šiame kokybiniame tyrime išryškėjo, kad darbas su karo pabėgėliais – tai prisilietimas prie ekstremalių žmogaus gyvenimo ir trauminių patirčių. Emociškai, psichologiškai intensyvios pabėgėlių patirtys dažnai internalizuojamos, išgyvenamos ir pačių pagalbą teikiančiųjų. Vis dėlto, nors šiame tyrime dalyvavo tik tie specialistai ir savanoriai, kurie pasižymėjo išreikšta antrinio trauminio streso simptomatika – jų patirtys rodo itin platų spektrą vidinių potyrių ir transformacijų. Patiriamas emocinis ir psichologinis nuovargis, kuris siejasi ir su antriniu trauminiu stresu, perdegimu, užuojautos nuovargiu yra tik viena šiame tyrime išryškėjusio patirčių spektro dalis. Dėkingumas, jautrumas gyvenimui, netiesioginio atsparumo ir netiesioginio potrauminio augimo ženklai rodo, kad net ir kančioje, trauminėje patirtyje yra kita emocinė pusė, vilties ir vidinio augimo perspektyva. Temos nušvietė žmogiškosios patirties dvilypumą ir nurodė įrankius, kaip galima padėti tiems, kurie padeda: sudaryti sąlygas savipagalbos strategijų taikymui, suteikti galimybę pasirūpinti ir koreguoti darbo krūvį, teikti ir socialinę paramą institucijų lygmeniu – tai tyrimo dalyvių įvardinti raktai į rūpestį savimi ir savo gerove.

## TYRIMO RIBOTUMAI, TOLIMESNIŲ TYRIMŲ GAIRĖS IR PRAKTINĖS REKOMENDACIJOS

Šiame tyrime tyrinėta itin daugialypė savanorių, skirtingų sričių specialistų patirtis teikiant pagalbą karo pabėgėliams. Vis dėlto dėl itin mažos imties šio tyrimo rezultatai negali būti naudojami formuojant apibendrintas išvadas apie visų savanorių, specialistų, dirbančių su karo pabėgėliais, patirtis. Šio tyrimo centre – asmenys, turintys išreikštus antrinio trauminio streso simptomus, tad tokių simptomų neturinčių savanorių, specialistų patirtis potencialiai gali būti kitokia. Taip pat tyrime dalyvavo tik vienas vyras, tad kitoks lyčių santykio pasiskirstymas taip pat galėtų turėti įtakos tyrimo rezultatams. Ateities tyrimuose būtų naudinga išlaikyti proporcingą lyčių santykį bei patyrinėti kitų specialistų (medicinos darbuotojų, policininkų ar vertėjų) patirtis teikiant pagalbą pabėgėliams. Plečiant supratimą apie patirtis tų, kurie teikia pagalbą pabėgėliams, ateityje vertinga patyrinėti tuos su pabėgėliais dirbančiuosius, kurie neturi nei perdegimo, nei antrinio trauminio streso sutrikimo simptomų arba tuos, kurie pasižymi užuojautos pasitenkinimu arba netiesioginiu atsparumu. Toks tyrimas galėtų atskleisti, kaip jaučiasi, ką išgyvena specialistai ir savanoriai, kurie neturi antrinio trauminio streso simptomų ar išsiskiria užuojautos pasitenkinimu ir taip dar papildytų, praturtintų supratimą apie šią temą.

Nepaisant minėtų tyrimo ribotumų, tyrimas atskleidė vertingas ir unikalias pagalbą karo pabėgėliams teikiančiųjų patirtis ir gali reikšmingai prisidėti prie darbo su traumine pabėgėlių patirtimi konteksto tiek akademiniam, tiek praktiniam lauke. Šio tyrimo rezultatai gali būti naudingi ne tik toliau moksliskai tyrinėjant pagalbą teikiančiųjų patirtis, su šiuo darbu susijusius tokius fenomenus kaip antrinis trauminis stresas, perdegimas, užuojautos nuovargis ir pasitenkinimas, netiesioginis potrauminis augimas, tačiau ir praktinėje sferoje. Tyrimo dalyvių įvardyti sunkumai bei jų veikos būdai gali būti itin naudingi ruošiant specialistus ir savanorius darbui su pabėgėliais. Kaip tyrime minėta, psichologinis pasirengimas, žinojimas, ko galima tikėtis, įvairūs streso įveikos būdai bei socialinės paramos tinklas gali formuoti pagalbą teikiančiųjų patirtis, padėti jiems atstatyti ir saugoti emocinius resursus, išvengti emocinio, psichologinio nuovargio bei patirti pozityvią kontakto su pabėgėliais pusę – dėkingumą, sąmoningumo augimą, didesnę jautrumą gyvenimui bei žmonių patirčiai, pajusti įkvėpimą bei liudyti žmogiškos stiprybės, atsparumo istorijas. Susipažinti su šio tyrimo rezultatais gali būti vertinga tiems, kurie dirba arba ruošiasi dirbti su pabėgėliais, svarstantiems apie psichologinius tokio darbo ir kontakto aspektus. Taip pat psichologams ir terapeutams, dirbantiems, konsultuojantiems žmones, kurie dirba su traumą patyrusiais žmonėmis.

Praktinės rekomendacijos ruošiant specialistus ir savanorius darbui su pabėgėliais:

- Suteikti psichologinių žinių – organizuoti mokymus, kurie suteiktų tiek bendrųjų psichologijos žinių apie emocijas, streso įveikos strategijas, tiek apie darbą su trauma;
- Skatinti socialinės paramos tinklo kūrimą – skatinti kurti, burtis į grupes, susirinkimus, kur tą patį darbą dirbantys specialistų galėtų saugioje aplinkoje dalintis kylančiomis mintimis ir išgyvenimais;
- Skatinti savirefleksiją ir kalbėjimą apie kylančius sunkumus – savirefleksija gali padėti pažinti kylančius sunkumus, o kalbėjimas, sunkumų įvardijimas kitiems gali padėti laiku atsitraukti ir sumažinti antrinio trauminio streso, perdegimo riziką;
- Skatinti ilgalaikių savipagalbos strategijų kūrimą – skatinti identifikuoti hobius, fizines veiklas, kitus užsiėmimus, kurie padeda atsipalaiduoti, pakeisti fokusą ir padeda palaikyti tinkamą darbinio ir asmeninio gyvenimo balansą.

## IŠVADOS

Specialistų ir savanorių patirtys dirbant su karo pabėgėliais atsiskleidė per šešias pagrindines temas: „Slegiantis karo pabėgėlių trauminių išgyvenimų liudijimas: „Jiems skauda ir man skauda kartu su jais“, „Emocinis jautrumas teikiant pagalbą karo pabėgėliams: „Man skauda dėl jų“, „Asmeninė našta dirbant su karo pabėgėliais“, „Motyvacija dirbti su karo pabėgėliais: „Teikiu pagalbą, nes matau prasmę“, „Transformuojanti darbo su karo pabėgėliais patirtis“ ir „Rūpestis savimi: „Norėdamas padėti kitam, turi pasirūpinti savimi“. Tyrimo radiniai atskleidė, kad pagalba karo pabėgėliams – dažnai emociškai intensyvi, sudėtinga patirtis. Traumos išgyvenimų liudijimas ir dabartinės pabėgėlių realybės suvokimas siejamas su nerimo, baimės, pykčio bei neteisybės, nusivylimo jausmais. Empatija ir ryšys su pabėgėliais skatina pabėgėlių išgyvenimus internalizuoti, prisideda prie emocinio ir psichologinio nuovargio, skatina pamiršti kai kurias patirtis bei tampa atsakomybės našta suteikti erdvę ir atlaikyti stiprias ir įvairias pabėgėlių emocines reakcijas. Tokie išgyvenimai siejami su antrinio trauminio streso pasireiškimo simptomais. Vis dėlto, darbas su pabėgėliais suteikia ir auginančios, vidinius pokyčius skatinančios patirties: didėjantis supratimas, sąmoningumas apie save, žmones bei jų patirčių unikalumą skatina vidinius pokyčius ir transformacijas. Liudijamos pabėgėlių dėkingumo, laimės ir stiprybės akimirkos įkvepia bei skatina dėkingumą, savo gyvenimo vertinimą. Šis tyrimas iliustruoja platų žmogiškųjų išgyvenimų spektrą, su tuo susijusius sunkumus ir vidines transformacijas bei atskleidžia būtinybę palaikyti paties specialisto ar savanorio emocinę sveikatą ir pasirūpinti savimi, atrasti savipagalbos būdus bei socialinės paramos šaltinius teikiant pagalbą karo pabėgėliams.

## LITERATŪRA

- Adams, W. C. (2015). Conducting semi-structured interviews. *Handbook of practical program evaluation*, 492-505. <https://doi.org/10.1002/9781119171386.ch19>
- Aysazci-Cakar, F., Schroder, T., & Hunt, N. (2022). A systematic review of prevalence and correlates of post-traumatic stress disorder, depression and anxiety in displaced Syrian population. *Journal of Affective Disorders Reports*, 10, 100397. <https://doi.org/10.1016/j.jadr.2022.10039>
- Ager, A., Pasha, E., Yu, G., Duke, T., Eriksson, C., & Cardozo, B. L. (2012). Stress, mental health, and burnout in national humanitarian aid workers in Gulu, Northern Uganda. *Journal of traumatic stress*, 25(6), 713-720. . <https://doi.org/10.1002/jts.21764>
- Akinsulure-Smith, A. M., Espinosa, A., Chu, T., & Hallock, R. (2018). Secondary traumatic stress and burnout among refugee resettlement workers: The role of coping and emotional intelligence. *Journal of Traumatic Stress*, 31(2), 202-212. <https://doi.org/10.1002/jts.22279>
- American Psychiatric Association (2022). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed., text rev.). Washington, DC. <https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425787>
- Arnold, D., Calhoun, L. G., Tedeschi, R., & Cann, A. (2005). Vicarious posttraumatic growth in psychotherapy. *Journal of Humanistic Psychology*, 45(2), 239-263. <https://doi.org/10.1177/0022167805274729>
- Barrington, A. J., & Shakespeare-Finch, J. (2013). Working with refugee survivors of torture and trauma: An opportunity for vicarious post-traumatic growth. *Counselling Psychology Quarterly*, 26(1), 89-105. <https://doi.org/10.1080/09515070.2012.727553>
- Bloomquist, K. R., Wood, L., Friedmeyer-Trainor, K., & Kim, H. W. (2015). Self-care and professional quality of life: Predictive factors among MSW practitioners. *Advances in Social Work*, 16(2), 292-311. <https://doi.org/10.18060/18760>
- Bock, C., Heitland, I., Zimmermann, T., Winter, L., & Kahl, K. G. (2020). Secondary traumatic stress, mental state, and work ability in nurses—Results of a psychological risk assessment at a university hospital. *Frontiers in psychiatry*, 11, 298. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2020.00298>
- Bogic, M., Njoku, A., & Priebe, S. (2015). Long-term mental health of war-refugees: a systematic literature review. *BMC international health and human rights*, 15, 29. <https://doi.org/10.1186/s12914-015-0064-9BioMed Central+3SCIRP+3SCIR>
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative research in psychology*, 3(2), 77-101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>

Braun, V., & Clarke, V. (2014). What can “thematic analysis” offer health and wellbeing researchers?. *International journal of qualitative studies on health and well-being*, 9(1), 26152. <https://doi.org/10.3402/qhw.v9.26152>

Bride, B. E. (2007). Prevalence of secondary traumatic stress among social workers. *Social work*, 52(1), 63-70. <https://doi.org/10.1093/sw/52.1.63>

Bride, B. E., Radey, M., & Figley, C. R. (2007). Measuring compassion fatigue. *Clinical social work journal*, 35, 155-163. <https://doi.org/10.1007/s10615-007-0091-7>

Bride, B. E., Robinson, M. M., Yegidis, B., & Figley, C. R. (2004). Development and validation of the secondary traumatic stress scale. *Research on social work practice*, 14(1), 27-35. <https://doi.org/10.1177/1049731503254106>

Caggianelli, G., Cangelosi, G., Iacono, I. D., Petrelli, F., Fiorda, M., Pettinari, S., ... & Mancin, S. (2025). The experience of volunteer nurses In providing health and social support to refugees at the frontline during the war in Ukraine: A phenomenological study. *International Journal of Nursing Studies Advances*, 100352. <https://doi.org/10.1016/j.ijnsa.2025.100352>

Cetrano, G., Tedeschi, F., Rabbi, L., Gosetti, G., Lora, A., Lamona, D., ... & Amadeo, F. (2017). How are compassion fatigue, burnout, and compassion satisfaction affected by quality of working life? Findings from a survey of mental health staff in Italy. *BMC health services research*, 17, 1-11.

Craig, C. D., & Sprang, G. (2010). Compassion satisfaction, compassion fatigue, and burnout in a national sample of trauma treatment therapists. *Anxiety, Stress, & Coping*, 23(3), 319-339. <https://doi.org/10.1080/10615800903085818>

Denkinger, J. K., Windthorst, P., Rometsch-Ogioun El Sount, C., Blume, M., Sedik, H., & Kizilhan, J. I. (2020). *Secondary Traumatization in Caregivers Working With Women and Children Who Suffered Extreme Violence by the" Islamic State". Front Psychiatry*. 2018; 9: 234. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2018.00234>

DiCicco-Bloom, B., & Crabtree, B. F. (2006). The qualitative research interview. *Medical education*, 40(4), 314-321. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2929.2006.02418.x>

El Arab, R. A., Urbanavice, R., Jakavonyte-Akstinienė, A., Skvarcevska, M., Austys, D., Mateos, J. T., ... & Istomina, N. (2023). Health and social needs of asylum seekers and Ukrainian refugees in Lithuania: a mixed-method protocol. *Frontiers in public health*, 10, 1025446. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.1025446>

Ellis, B. H., Winer, J. P., Murray, K., & Barrett, C. (2019). Understanding the mental health of refugees: Trauma, stress, and the cultural context. *The Massachusetts General Hospital textbook on diversity and cultural sensitivity in mental health*, 253-273. [https://doi.org/10.1007/978-3-030-20174-6\\_13](https://doi.org/10.1007/978-3-030-20174-6_13)

- Figley, C. R. (2013). *Compassion fatigue: Coping with secondary traumatic stress disorder in those who treat the traumatized*. Routledge <https://doi.org/10.4324/9780203777381>
- Figley, C. R., & Kleber, R. J. (1995). Beyond the “victim” secondary traumatic stress. In *Beyond trauma: Cultural and societal dynamics* (pp. 75-98). Boston, MA: Springer US. [https://doi.org/10.1007/978-1-4757-9421-2\\_5](https://doi.org/10.1007/978-1-4757-9421-2_5)
- Figley, C. R., & Ludick, M. (2017). Secondary traumatization and compassion fatigue. *APA Handbook of Trauma Psychology: Foundations in Knowledge* (Vol. 1), 573–593. <https://doi.org/10.1037/0000019-029>
- Fino, E., Mema, D., & Russo, P. M. (2020). War trauma exposed refugees and posttraumatic stress disorder: The moderating role of trait resilience. *Journal of Psychosomatic Research*, 129, 109905. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2019.109905>
- Foo, C. Y. S., Tay, A. K., Yang, Y., & Verdeli, H. (2023). Psychosocial model of burnout among humanitarian aid workers in Bangladesh: role of workplace stressors and emotion coping. *Conflict and Health*, 17(1), 17. <https://doi.org/10.1186/s13031-023-00512-1>
- Foo, C. Y., Verdeli, H., & Tay, A. K. (2021). Humanizing work: Occupational mental health of humanitarian aid workers. *The SAGE handbook of organizational wellbeing*, 318.
- Galek, K., Flannelly, K. J., Greene, P. B., & Kudler, T. (2011). Burnout, secondary traumatic stress, and social support. *Pastoral psychology*, 60, 633-649. <https://doi.org/10.1007/s11089-011-0346-7>
- Geiling, A., Knaevelsrud, C., Böttche, M., & Stammel, N. (2022). Psychological distress, exhaustion, and work-related correlates among interpreters working in refugee care: results of a nationwide online survey in Germany. *European Journal of Psychotraumatology*, 13(1), 2046954. <https://doi.org/10.1080/20008198.2022.2046954>
- Guhan, R., & Liebling-Kalifani, H. (2011). The experiences of staff working with refugees and asylum seekers in the United Kingdom: A grounded theory exploration. *Journal of Immigrant & Refugee Studies*, 9(3), 205-228. <https://doi.org/10.1080/15562948.2011.592804>
- Hagues, R. J., Cecil, D., & Stoltzfus, K. (2021). The experiences of German social workers working with refugees. *Journal of Social Work*, 21(1), 46-68. <https://doi.org/10.1177/1468017319860305>
- Harris, L. M., & Mellinger, H. (2021). Asylum attorney burnout and secondary trauma. *Wake Forest L. Rev.*, 56, 733. <https://ssrn.com/abstract=3787163>
- Hernández, P., Gangsei, D., & Engstrom, D. (2007). Vicarious resilience: A new concept in work with those who survive trauma. *Family process*, 46(2), 229-241. <https://doi.org/10.1111/j.1545-5300.2007.00206.x>

Hoppen, Thole Hilko, and Nexhmedin Morina. "The prevalence of PTSD and major depression in the global population of adult war survivors: a meta-analytically informed estimate in absolute numbers." *European journal of psychotraumatology* 10.1 (2019): 1578637 <https://doi.org/10.1080/20008198.2019.1578637>

Hunsaker, S., Chen, H. C., Maughan, D., & Heaston, S. (2015). Factors that influence the development of compassion fatigue, burnout, and compassion satisfaction in emergency department nurses. *Journal of nursing scholarship*, 47(2), 186-194. <https://doi.org/10.1111/jnu.12122>

Iliffe, G., & Steed, L. G. (2000). Exploring the counselor's experience of working with perpetrators and survivors of domestic violence. *Journal of interpersonal violence*, 15(4), 393-412. <https://doi.org/10.1177/088626000015004004>

Jachens, L., Houdmont, J., & Thomas, R. (2019). Effort–reward imbalance and burnout among humanitarian aid workers. *Disasters*, 43(1), 67-87. <https://doi.org/10.1111/disa.12288>

Javanbakht, A. (2022). Addressing war trauma in Ukrainian refugees before it is too late. *European Journal of Psychotraumatology*, 13(2). <https://doi.org/10.1080/20008066.2022.2104009>

Jenkins, S. R., & Baird, S. (2002). Secondary traumatic stress and vicarious trauma: A validation study. *Journal of Traumatic Stress: Official Publication of The International Society for Traumatic Stress Studies*, 15(5), 423-432. <https://doi.org/10.1023/A:1020193526843>

Kairyte, A., Kazlauskas, E., Kvedaraitė, M., Želvienė, P., & Geleželytė, O. (2023). Links between complex posttraumatic stress and other mental health indicators in a sample of adults with childhood traumatic experiences. In *European journal of psychotraumatology: Abstract book: The 17th biennial conference of the European Society for Traumatic Stress Studies. Trauma and resilience through the ages: A life course perspective*. (Vol. 14, No. S1). Taylor & Francis Ltd.

Kazlauskas, E., Grazulyte, D., Kvedaraitė, M., Jovaisiene, I., Zelviene, P., & Sipylaite, J. (2023). Can cardiac surgery lead to ICD-11 PTSD and complex PTSD? Findings of a 5-year follow-up study. *Psychiatric Quarterly*, 94, 201–210. [doi.org/10.1007/s11126-023-10023-0](https://doi.org/10.1007/s11126-023-10023-0)

Kazlauskas, E., Jovarauskaite, L., & Gelezelyte, O. (2023). Measuring mental health professionals' trauma care competencies: Psychometric properties of the novel readiness to work with trauma-exposed patients scale. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 15(S2), S427.

Kindermann, D., Schmid, C., Derreza-Greeven, C., Huhn, D., Kohl, R. M., Junne, F., ... & Nikendei, C. (2017). Prevalence of and risk factors for secondary traumatization in interpreters for refugees: a cross-sectional study. *Psychopathology*, 50(4), 262-272. <https://doi.org/10.1159/000477670>

Knight, C. (2015). Trauma-informed social work practice: Practice considerations and challenges. *Clinical social work journal*, 43, 25-37. <https://doi.org/10.1007/s10615-014-0481-6>

Kossowska, M., Chan, H.-W., Hong, Y. Y., & Szumowska, E. (2024). Longitudinal effects of helping war refugees on intergroup threat and fear of war: The role of perceived helping functionality. *Group Processes & Intergroup Relations*, 28(3), 648-672. <https://doi.org/10.1177/13684302241297927> (Original work published 2025)

Kvedaraite, M., Gelezelyte, O., Kairyte, A., Roberts, N. P., & Kazlauskas, E. (2022). Trauma exposure and factors associated with ICD-11 PTSD and complex PTSD in the Lithuanian general population. *International journal of social psychiatry*, 68(8), 1727-1736.

Lim, W. M. (2025). What is qualitative research? An overview and guidelines. *Australasian Marketing Journal*, 33(2), 199-229. <https://doi.org/10.1177/14413582241264619>

Lincoln, Y. S. (1985). *Naturalistic inquiry* (Vol. 75). sage. [https://doi.org/10.1016/0147-1767\(85\)90062-8](https://doi.org/10.1016/0147-1767(85)90062-8)

Livanou, M., Whittenbury, K., & Di Basilio, D. (2024). Listening to other people's traumatic experiences: What makes it hard and what could protect professionals from developing related distress? A qualitative investigation. *Stress and Health*, 40(3), e3353. <https://doi.org/10.1002/smi.3353>

Lusk, M., & Terrazas, S. (2015). Secondary trauma among caregivers who work with Mexican and Central American refugees. *Hispanic Journal of Behavioral Sciences*, 37(2), 257-273. <https://doi.org/10.1177/0739986315578842>

Manning, D., & Preston, A. (2003). Organizational stress: Focusing on ways to minimize Distress. *Cupa HR Journal*, 54, 15-18.

Migration and Home Affairs (2024b). War Refugee. Paimta is [https://homeaffairs.ec.europa.eu/networks/european-migration-network-emn/emn-asylum-and-migrationglossary/glossary/civilwarrefugee\\_en#:~:text=A%20person%20who%20leaves%20their,too%20displacements%20etc](https://homeaffairs.ec.europa.eu/networks/european-migration-network-emn/emn-asylum-and-migrationglossary/glossary/civilwarrefugee_en#:~:text=A%20person%20who%20leaves%20their,too%20displacements%20etc)

Miller, K. E., & Rasmussen, A. (2010). War exposure, daily stressors, and mental health in conflict and post-conflict settings: Bridging the divide between trauma-focused and psychosocial frameworks. *Social science & medicine*, 70(1), 7-16. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2009.09.029>

Molnar, B. E., Sprang, G., Killian, K. D., Gottfried, R., Emery, V., & Bride, B. E. (2017). Advancing science and practice for vicarious traumatization/secondary traumatic stress: A research agenda. *Traumatology*, 23(2), 129–142. <https://doi.org/10.1037/trm0000122>

Morina, N., Akhtar, A., Barth, J., & Schnyder, U. (2018). Psychiatric disorders in refugees and internally displaced persons after forced displacement: a systematic review. *Frontiers in psychiatry*, 9, 433. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2018.00433>

Newell, J. M., & MacNeil, G. A. (2010). Professional burnout, vicarious trauma, secondary traumatic stress, and compassion fatigue. *Best practices in mental health*, 6(2), 57-68.

Nickerson, A., Bryant, R. A., Silove, D., & Steel, Z. (2011). A critical review of psychological treatments of posttraumatic stress disorder in refugees. *Clinical psychology review*, 31(3), 399-417. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.10.004>

Owens-King, A. P. (2019). Secondary traumatic stress and self-care inextricably linked. *Journal of Human Behavior in the Social Environment*, 29(1), 37-47. [10.1080/10911359.2018.1472703](https://doi.org/10.1080/10911359.2018.1472703)

Pergol-Metko, P., Staniszevska, A., Metko, S., Sienkiewicz, Z., & Czyzewski, L. (2023, February). Compassion fatigue and perceived social support among polish nurses. In *Healthcare* (Vol. 11, No. 5, p. 706). MDPI. [10.3390/healthcare11050706](https://doi.org/10.3390/healthcare11050706)

Petravičiūtė, L. (2024). *Secondary traumatic stress among war refugee helpers in Lithuania* (Prieiga per eLABa – nacionalinė Lietuvos akademinė elektroninė biblioteka: [https://www.lvb.lt/discovery/fulldisplay?docid=alma9912933557908451&context=L&vid=370LABT\\_NETWORK:ELABA\\_UNION&lang=lt&search\\_scope=ELABA&adaptor=Local%20Search%20Engine&tab=ELABA&query=any,contains,antrinis%20trauminis&offset=0](https://www.lvb.lt/discovery/fulldisplay?docid=alma9912933557908451&context=L&vid=370LABT_NETWORK:ELABA_UNION&lang=lt&search_scope=ELABA&adaptor=Local%20Search%20Engine&tab=ELABA&query=any,contains,antrinis%20trauminis&offset=0)). Vilniaus universitetas. DOI: [10.1016/j.ejtd.2025.100542](https://doi.org/10.1016/j.ejtd.2025.100542)

Priebe, S., Bogic, M., Ajdukovic, D., Franciskovic, T., Galeazzi, G. M., Kucukalic, A., ... & Schützwohl, M. (2010). Mental disorders following war in the Balkans: a study in 5 countries. *Archives of general psychiatry*, 67(5), 518-528. [10.1001/archgenpsychiatry.2010.37](https://doi.org/10.1001/archgenpsychiatry.2010.37) DOI: [10.1001/archgenpsychiatry.2010.37](https://doi.org/10.1001/archgenpsychiatry.2010.37)

Posselt, M., Baker, A., Deans, C., & Procter, N. (2020). Fostering mental health and well-being among workers who support refugees and asylum seekers in the Australian context. *Health & social care in the community*, 28(5), 1658-1670. DOI: [10.1111/hsc.12991](https://doi.org/10.1111/hsc.12991)

Roberts, F., Teague, B., Lee, J., & Rushworth, I. (2021). The prevalence of burnout and secondary traumatic stress in professionals and volunteers working with forcibly displaced people: A systematic review and two meta-analyses. *Journal of traumatic stress*, 34(4), 773-785. DOI: [10.1002/jts.22659](https://doi.org/10.1002/jts.22659)

Shenton, A. K. (2004). Strategies for ensuring trustworthiness in qualitative research projects. *Education for information*, 22(2), 63-75. DOI: [10.3233/EFI-2004-22201](https://doi.org/10.3233/EFI-2004-22201)

Silove, D., Ventevogel, P., & Rees, S. (2017). The contemporary refugee crisis: an overview of mental health challenges. *World psychiatry*, 16(2), 130-139. DOI: [10.1002/wps.20438](https://doi.org/10.1002/wps.20438)

Sprang, G., Clark, J. J., & Whitt-Woosley, A. (2007). Compassion fatigue, compassion satisfaction, and burnout: Factors impacting a professional's quality of life. *Journal of loss and trauma, 12*(3), 259-280. DOI: [10.1080/15325020701238093](https://doi.org/10.1080/15325020701238093)

Stamm, B. H. (2012). Helping the helpers: Compassion satisfaction and compassion fatigue in self-care, management, and policy of suicide prevention hotlines. *Resources for community suicide prevention, 1-4*. DOI: [10.1007/978-1-4614-6086-2\\_9143](https://doi.org/10.1007/978-1-4614-6086-2_9143)

Starks, H., & Brown Trinidad, S. (2007). Choose your method: A comparison of phenomenology, discourse analysis, and grounded theory. *Qualitative health research, 17*(10), 1372-1380. DOI: [10.1177/1049732307307031](https://doi.org/10.1177/1049732307307031)

Steel, Z., Chey, T., Silove, D., Marnane, C., Bryant, R. A., & Van Ommeren, M. (2009). Association of torture and other potentially traumatic events with mental health outcomes among populations exposed to mass conflict and displacement: a systematic review and meta-analysis. *Jama, 302*(5), 537-549. DOI: [10.1001/jama.2009.1132](https://doi.org/10.1001/jama.2009.1132)

Strohmeier, H., & Scholte, W. F. (2015). Trauma-related mental health problems among national humanitarian staff: A systematic review of the literature. *European journal of psychotraumatology, 6*(1), 28541. DOI: [10.3402/ejpt.v6.28541](https://doi.org/10.3402/ejpt.v6.28541)

Sutton, O. R., & Norton, E. A. (2022). Psychological needs of critical care staff and barriers to accessing support: A qualitative study. *Nursing & Health Sciences, 24*(3), 652-660. DOI: [10.1111/nhs.12973](https://doi.org/10.1111/nhs.12973)

Teater, M., LMFT, L., & Ludgate, J. (2014). *Overcoming compassion fatigue: A practical resilience workbook*. PESI Publishing & Media.

Tribe, R., & Tunariu, A. (2021). Intercultural Counselling and Psychotherapy with new immigrants and refugees.

Tsirimokou, A., Kloess, J. A., & Dhinse, S. K. (2023). Vicarious post-traumatic growth in professionals exposed to traumatogenic material: A systematic literature review. *Trauma, Violence, & Abuse, 24*(3), 1848-1866. DOI: [10.1177/15248380221082079](https://doi.org/10.1177/15248380221082079)

UNHCR. (2024a). What is a refugee? Paimta iš <https://www.unhcr.org/us/what-refugee>  
Vukčević Marković, M., & Živanović, M. (2022). Coping with secondary traumatic stress. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 19*(19), 12881. <https://doi.org/10.3390/ijerph191912881>

Van der Kolk, B. A., & Van der Hart, O. (1989). Pierre Janet and the breakdown of adaptation in psychological trauma. *American Journal of Psychiatry, 146*(12), 1530-1540. <https://doi.org/10.1176/ajp.146.12.1530>

Van der Hart, O., Nijenhuis, E. R. S., & Steele, K. (2006). *The haunted self: Structural dissociation and the treatment of chronic traumatization*. New York: Norton.

Vaštakė (2022). Vyrų ir moterų refleksyvumo patirtys egzistencinės terapijos supervizijoje [Vilniaus universitetas. Prieiga per eLABa – nacionalinė Lietuvos akademinė elektroninė biblioteka]. <https://doi.org/10.15388/vu.thesis.332>

Vukčević Marković, M., & Živanović, M. (2022). Coping with secondary traumatic stress. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(19), 12881. <https://doi.org/10.3390/ijerph191912881>

Welton-Mitchell, C. E. (2013). UNHCR's mental health and psychosocial support. *Geneva: UNHCR*. <https://www.refworld.org/policy/strategy/unhcr/2013/en/97797>

World Health Organization. (2022). *World mental health report: Transforming mental health for all*. World Health Organization. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240049338>

Živanović, M., & Vukčević Marković, M. (2020). Latent structure of secondary traumatic stress, its precursors, and effects on people working with refugees. *Plos one*, 15(10), e0241545. DOI: 10.1371/journal.pone.0241545

## PRIEDAI

1 priedas. Informuoto sutikimo forma.

### **INFORMUOTAS SUTIKIMAS**

Vilniaus universiteto tyrėjai atlieka įvairių sričių specialistų (psichologų, psichoterapeutų, socialinių darbuotojų ir kt.) ir savanorių, dirbančių su karo traumą patyrusiais ir nuo karo baisumo pabėgusiais žmonėmis, savijautos ir galimo antrinio traumavimo patyrimo tyrimą.

Jūs jau esate dalyvavęs/-usi šio tyrimo pirmame etape ir davėte sutikimą su Jumis susisiekti įgyvendinant tolimesnius tyrimo etapus, todėl kviečiame Jus užpildyti klausimyną. Žemiau pateikiame informaciją apie dabartinį tyrimą.

#### **Koks šio tyrimo tikslas?**

Šio tyrimo tikslas – atskleisti psichikos sveikatos specialistų patirtį dirbant su karo pabėgėliais. Interviu metu siekiame suprasti emocinius ir praktinius iššūkius, su kuriais susiduriate savo darbe: kaip sekasi atliepti karo pabėgėlių, patyrusių karo traumą, poreikius, kaip darbas su karo pabėgėliais paveikia jus asmeniškai. Jūsų indėlis labai svarbus, gauti duomenys padės sukurti ir pagerinti šios srities psichikos sveikatos specialistų paramos ir mokymų sistemas, o tai galiausiai pagerins pagalbos karo pabėgėliams teikimą.

#### **Ką turėsiu daryti, jei sutiksiu dalyvauti tyrime?**

Jūs būsite pakviestas į susitikimą su tyrėju, kurio metu prašysime užpildyti informuoto dalyvio sutikimo formą ir atsakyti į interviu klausimus apie patirtis dirbant su karo traumas patyrusiais ir nuo karo baisumų pabėgusiais žmonėmis. Pokalbis su tyrėju bus organizuojamas universiteto tyrimo kabinete arba kitoje Jums patogioje vietoje ir turėtų trukti iki vienos valandos. Jūs galėsite prašyti padaryti pertrauką, nutraukti pokalbį ar atšaukti susitikimą. Turėdami Jūsų sutikimą dalyvauti tyrime ir siekiant tiksliai atkurti Jūsų mintis, darysime interviu garso įrašą.

#### **Ar aš privalau dalyvauti?**

Jūsų dalyvavimas tyrime yra savanoriškas, priklauso tik nuo Jūsų apsisprendimo. Jeigu Jūs sutiksite dalyvauti tyrime, galėsite bet kuriuo tyrimo metu persigalvoti nepateikiant atsisakymo priežasties.

#### **Kaip bus naudojama mano pateikta informacija?**

Informacija, kurią pateikiate tyrimo metu, yra tyrimo duomenys. Bet kokie tyrimo duomenys, iš kurių galite būti identifikuoti (sutikimo forma, garso įrašas) yra traktuojami kaip asmens duomenys. Jie bus laikomi atsietai nuo tyrimo rezultatų (nuasmenintų interviu transkripcijų, anketų), kurie bus užkoduoti. Visa asmeninė informacija, iš kurios būtų galima Jus identifikuoti, bus pašalinta arba pakeista. Prie duomenų prieigą turės tik tyrėjų komandos nariai. Norėtume gauti Jūsų sutikimą naudoti nuasmenintus.

duomenis ir tiesiogines Jūsų citatas pakeitus asmeninius identifikacinius duomenis. Taip pat prašome sutikti nuasmenintus Jūsų interviu transkriptus perduoti vertėjui, kuris išvers jūsų atsakymus iš lietuvių kalbos į anglų kalbą. Tai padėtų lietuvių specialistų duomenis palyginti tarptautiniu mastu. Bet kokie duomenys, pagal kuriuos jus galima identifikuoti, bus ištrinti ar pakeisti ir nebus perduoti vertėjui. Garso įrašai ir nuasmenintos interviu transkripcijos bus saugomos atsietai nuo asmeninės dalyvių informacijos ir apsaugotos kodais. Visi asmenį identifikuojantys duomenys ir interviu garso įrašai bus sunaikinti po 3 metų.

### **Kaip bus naudojami projekto metu gauti rezultatai?**

Tyrimo rezultatai bus naudojami rengiant mokslines publikacijas ir praktines rekomendacijas, Jūs turėsite galimybę susipažinti su apibendrintais tyrimo rezultatais.

### **Kokia numatoma dalyvavimo nauda?**

Dalyvavimas šiame tyrime nenumato jokios tiesioginės individualios naudos, tačiau Jūsų dalyvavimas padės tyrėjų komandai geriau suprasti specialistų ir savanorių, dirbančių su nuo karo pabėgusiais žmonėmis, patiriamą stresą, reakcijas į stresą ir numatyti prevencijos ir/ar pagalbos galimybes.

### **Ar dalyvavimas tyrime sukelia kokią nors riziką?**

Šis tyrimas turi minimalią riziką, nes kviesime kalbėtis apie jūsų kasdieninį darbą. Klausime apie Jūsų patirtis ir iššūkius dirbant su karo pabėgėliais, kas gali sukelti sunkesnių emocijų. Jei pokalbio metu pajusite kokių nors neigiamų pasekmių, interviu galėsime sustabdyti. Esant poreikiui, pateiksime kontaktus psichologinei pagalbai gauti. Jei kils klausimų, tiek tyrimo metu, tiek po jo, galėsite susisiekti su tyrėjais.

### **Kontaktiniai duomenys**

Jūs galite susipažinti su savo duomenimis, prašyti pataisyti savo asmeninius duomenis ar pasitraukti iš tyrimo susisiekdami su tyrėjų komanda Momina Khalid (Momina.butt@fsf.vu.lt) ir Neringa Grigutyte (Neringa.grigutyte@fsf.vu.lt).

Jeį perskaitėte visą aukščiau suteiktą informaciją, neturite klausimų ir sutinkate dalyvauti apklausoje, patvirtinkite savo sutikimą dalyvauti tyrime.

Prašome perskaityti ir pateikti sutikimą dalyvauti tyrime. Jūs turite sutikti su visais teiginiais, kad galėtumėte dalyvauti tyrime.

- Patvirtinu, kad perskaičiau ir supratau visą aukščiau pateiktą informaciją.
- Patvirtinu, kad turėjau užtektinai laiko apsvaistyti pateiktą informaciją.
- Suprantu, kokie yra interviu tikslai.
- Man buvo suteikta galimybė kreiptis į tyrėjus, tam, kad būtų atsakyti mano klausimai.
- Suprantu, kad mano dalyvavimas yra savanoriškas ir kad galiu laisvai pasitraukti iš tyrimo.
- Aš sutinku, kad būtų daromas garso įrašas.
- Aš sutinku, kad mano citatos būtų anonimizuotos ir naudojamos apibendrinant tyrimų rezultatus.
- Aš sutinku, kad mano interviu nuasmenintas transkriptas būtų perduotas vertėjui verčiant į anglų kalbą.
- Man yra 18 arba daugiau metų.
- Sutinku dalyvauti tyrime