

UNIwersytet IM. Adama Mickiewicza w Poznaniu

# SPECYFIKA DZIAŁANIA WOLONTARIUSZY WALCZĄCYCH O PRAWA ZWIERZĄT

Gabriela Kamzol, Katarzyna Kraszewska, Magdalena Kotus,  
Ewelina Łobodziec, Julia Stanicka

*E-book*



**Viva!**  
Akcja dla zwierząt  
Organizacja Pożytku Publicznego



# SPIS TREŚCI

3

**ZESPÓŁ**

4

**WPROWADZENIE**

5

**OPIS PARTNERA**

6

**WOŁONTARIAT JAKO FORMA  
DZIAŁANIA NA RZECZ INNYCH**

14

**KILKA SŁÓW NA TEMAT STRESU**

21

**WYPALENIE AKTYWISTYCZNE**

28

**MOJA PRACA MA SENS!**

34

**W GRUPIE SIŁA!**

40

**KROK DO ZAOPIEKOWANIA SIĘ SOBĄ**

45

**LITERATURA**

# ZESPÓŁ

## EWELINA



Jestem wolontariuszką w fundacjach walczących o prawa zwierząt, weganą. Naukowo szczególnie interesuje mnie psychologia relacji międzygatunkowych oraz zjawisko dyskryminacji. Działam aktywnie w Kole Naukowym Zaburzeń Odżywiania na WPiK UAM oraz Studenckim Kole Naukowym Edukacji Ekologicznej na WNE UAM.

## MAGDA



Jestem miłośniczką podróży, zwierząt i wegetarianką. Bliskie są mi tematy wpływu zwierząt na dobrostan człowieka oraz relacje międzygatunkowe. W psychologii najlepiej na ten moment odnajduje się w pracy z dziećmi i działalności naukowej. W wolnym czasie tańczę salsę, podróżuję i spędzam czas z przyjaciółmi, którzy są moim ogromnym wsparciem.

## KASIA



Jestem wegetarianką, walka o prawa zwierząt jest dla mnie ważną wartością. W przyszłości chciałabym pracować jako terapeutka dorosłych i młodzieży. Jestem również członkinią Zespołu Folklorystycznego "Wielkopole", gdzie kultywuję polskie tradycje ludowe oraz chętnie włączam się we współorganizowanie różnych wydarzeń.

## JULIA



Jestem sumienną i ambitną studentką psychologii. Najbardziej interesującym mnie obszarem jest terapia grupowa. Jestem wegetarianką oraz wolontariuszką w schronisku dla zwierząt. Poza studiami i pracą najwięcej czasu poświęcam grze w szachy.

## GABRYŚIA

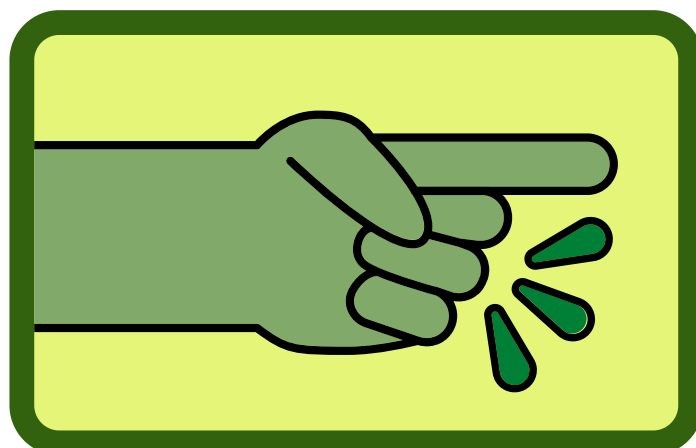


Psycholożka-to-be, wegetarianka. W zakresie psychologii najbardziej interesują mnie działania na rzecz wsparcia, budowania poczucia kompetencji, własnej wartości i samooceny oraz psychoedukacja. Prywatnie jestem fanką włoskiej pizzy, podróży i koncertów.

# WPROWADZENIE

Nieniejszy raport jest efektem pracy studentek psychologii nad diagnozą potrzeb klienta, Fundacji Viva! Akcja dla zwierząt, oraz przeprowadzonej interwencji. Jest to również podsumowanie współpracy, zwiększającej świadomość wolontariuszy Fundacji Viva! w kontekście zdrowia psychicznego w działalności non profit.

Kompleksowy e-book o aktywizmie na rzecz praw zwierząt, jego specyfice, szansach i zagrożeniach pod kątem wpływu na zdrowie psychiczne może być wartościowym narzędziem o podstawach teoretycznych i empirycznych dla coraz prężniej rozwijającego się sektora NGO zajmującego się tematyką praw zwierząt.



# OPIIS PARTNERA

Fundacja Viva! jest międzynarodową organizacją, która zajmuje się ochroną praw zwierząt oraz promocją zdrowego stylu życia i żywienia. Ten cel realizuje przez cały wachlarz działań - od reagowania w przypadkach znęcania się nad zwierzętami i prowadzenia spraw w sądach przeciwko ich oprawcom przez szkolenia instytucji państwowych aż po prowadzenie zakrojonych na szeroką skalę kampanii i akcji informacyjnych propagujących etyczne traktowanie zwierząt.

Zachęca też do adopcji zwierząt ze schronisk oraz piętnuje niehumanitarne i nieetyczne praktyki firm i osób prywatnych.

Fundacja Viva! Poznań to około 20-osobowa grupa aktywnych wolontariuszek i wolontariuszy.

Koordynatorką jest Malwina Malinowska, która umożliwiła nam przeprowadzenie diagnozy.

Członkinie i członkowie zajmują się m.in. organizowaniem akcji demonstracyjnych oraz kampanii informacyjnych.



WOLONTARIAT  
JAKO FORMA  
PZIALANIA NA  
RZECZ INNYCH



# CZYM JEST WOLONTARIAT?

Wolontariat w organizacjach walczących o prawa zwierząt to forma działalności społecznej polegająca na wspieraniu organizacji lub idei poprzez bezpłatne, dobrowolne i nieodpłatne angażowanie się w działania. Wolontariusze mogą wykonywać różnego rodzaju zadania, takie jak pomoc w opiece nad zwierzętami, organizacja zbiórek karmy i innych potrzebnych rzeczy, pomoc przy organizacji wydarzeń promujących prawa zwierząt, a także prowadzenie działań edukacyjnych i informacyjnych.

Szczególną formą wolontariatu może być aktywizm prozwierzęcy. To działania podejmowane przez osoby lub organizacje, które chcą chronić prawa zwierząt i aktywnie zapobiegać ich cierpieniu. W organizacjach wegańskich, takich jak *Fundacja Viva! Na rzecz zwierząt* aktywizm prozwierzęcy może obejmować szeroki zakres działań, takich jak edukacja społeczeństwa, lobbing polityczny, protesty i demonstracje, a także działania zmierzające do zmiany przekonań, prawa czy polityki dotyczącej postrzegania zwierząt.

# CHARAKTERYSTYKA DZIAŁANIA

Aktywizm prozwierzęcy to działalność, która mimo, że może przynieść wiele korzyści dla zdrowia psychicznego aktywistów, może wiązać się z potencjalnym ryzykiem.

Zdecydowanie może ona dostarczyć satysfakcji z działania na rzecz dobra ogólnego oraz pozytywnie wpłynąć na poczucie własnej wartości i sensu życia. Angażowanie się w aktywizm prozwierzęcy może również pomóc w budowaniu poczucia wspólnoty i przynależności. Praca na rzecz ochrony zwierząt jest jednak o tyle trudna, że wymaga od aktywistów wysiłku emocjonalnego, szczególnie jeśli są oni narażeni na konfrontację z przemocą lub niechęcią ze strony innych osób. Może to prowadzić do stresu i wyczerpania emocjonalnego, a także do stanów lękowych, depresyjnych lub innych zaburzeń emocjonalnych.



# CHARAKTERYSTYKA DZIAŁANIA

Weganie będący aktywistami prozwierzęcymi są postrzegani przez społeczeństwo polskie w sposób zróżnicowany. Wiele osób może szanować ich działania na rzecz ochrony praw zwierząt i doceniać ich poświęcenie oraz determinację w walce o lepsze traktowanie zwierząt. Podczas gdy, inne osoby z poczuciem niezrozumienia i zagubienia, mogą określać ich radykałami lub ekstremistami, którzy nie są w stanie zrozumieć potrzeb ludzi i są gotowi poświęcić wiele dla swoich przekonań. Aktywiści napotykać mogą spolaryzowane reakcje odbiorców ich działań.

Dlatego tak ważnym jest, aby aktywiści prozwierzęcy dbali o swoje zdrowie psychiczne i szukali wsparcia, gdy tego potrzebują. Może to obejmować regularne kontakty z przyjaciółmi i rodziną, a także skorzystanie z pomocy profesjonalnej, takiej jak terapia czy porady specjalisty ds. zdrowia psychicznego. Warto również pamiętać o odpowiednim wypoczynku i zachowaniu równowagi między pracą zawodową, jak i wolontariacką a życiem osobistym, by uniknąć wyczerpania emocjonalnego, wypalenia aktywistycznego i zachować dobre samopoczucie.

# CHARAKTERYSTYKA DZIAŁANIA

Aktywiści prozwierzęcy mogą napotkać pewne trudności podczas pracy wolontariackiej. Oto kilka przykładów:

- **Brak zasobów:** Wiele organizacji prozwierzęcych działa w warunkach ograniczonych finansowo, co może utrudniać realizację działań i projektów. Brak odpowiednich środków finansowych może oznaczać brak odpowiednich narzędzi i materiałów, co utrudnia pracę wolontariuszy.
- **Opór ze strony społeczeństwa:** Aktywiści prozwierzęcy mogą napotkać opór ze strony społeczeństwa i brak zrozumienia dla ich działań. Może to być trudne do zniesienia i prowadzić do frustracji i rozczarowania.
- **Przemoc:** Niektórzy aktywiści prozwierzęcy mogą być narażeni na przemoc ze strony osób, które są przeciwne ich działaniom. Może to obejmować fizyczną przemoc, a także szykanowanie i wyzwiska.

# CHARAKTERYSTYKA DZIAŁANIA

- **Brak wsparcia:** Aktywiści prozwierzęcy mogą czuć się osamotnieni i brakować im wsparcia ze strony innych osób. Może to być trudne do zniesienia i prowadzić do wyczerpania emocjonalnego.
- **Trudności organizacyjne:** Praca wolontariacka wymaga dużo organizacji i planowania, co może być trudne dla aktywistów prozwierzęcych. Może to obejmować trudności z zaplanowaniem wizyt w schroniskach dla zwierząt czy znalezieniem odpowiednich lokalizacji do organizacji protestów i demonstracji.
- **Brak sukcesów:** Aktywiści prozwierzęcy mogą mieć trudności z osiągnięciem sukcesów i widocznych zmian w swoich działaniach. Może to być frustrujące i prowadzić do zniechęcenia.

# CO NA TO PSYCHOLOGIA SPOŁECZNA?

Według badaczy psychologii społecznej, wolontariat w organizacjach ochrony zwierząt może przynieść wiele korzyści pod kątem dobrostanu psychicznego. Angażowanie się w tego typu działalność może pomóc w budowaniu poczucia sensu i satysfakcji z życia, a także w rozwoju osobistym i zdobywaniu nowych umiejętności. Może też przyczynić się do poprawy samopoczucia i zwiększenia poczucia własnej wartości. Wolontariat w organizacjach ochrony zwierząt może również pomóc w budowaniu pozytywnych relacji z innymi ludźmi, którzy dzielą podobne przekonania i wartości.

Psychologia społeczna zajmuje się także badaniem mechanizmów, które leżą u podstaw aktywizmu prozwierzęcego oraz sposobów, w jaki ludzie mogą być skłonni do działania na rzecz praw zwierząt. Wśród tych mechanizmów można wymienić empatię wobec zwierząt, która może prowadzić do chęci zmniejszenia ich cierpienia, przekonanie, że zwierzęta są istotami moralnie godnymi szacunku i ochrony. U podstaw tych motywacji z reguły identyfikuje się chęć zmiany świata na bardziej sprawiedliwy dla wszystkich zwierząt.

# CO NA TO PSYCHOLOGIA SPOŁECZNA?

Oto kilka przykładów źródeł naukowych, które mogą pomóc w zrozumieniu korzyści płynących z wolontariatu w organizacjach ochrony zwierząt:

- "The Role of Animals in Promoting Human Health and Well-Being" to raport opublikowany przez American Heart Association, który omawia korzyści zdrowotne związane z kontaktem z zwierzętami oraz wolontariatem w organizacjach ochrony zwierząt.
- "Volunteering and Physical Health: A Review of Recent Research" to artykuł opublikowany w "Journal of Epidemiology and Community Health", który analizuje dostępne dowody na to, że wolontariat może mieć pozytywny wpływ na zdrowie fizyczne ludzi.
- "The Benefits of Volunteering for Mental Health" to artykuł opublikowany w "Psychology Today", w którym omówiono korzyści dla zdrowia psychicznego związane z wolontariatem.



KILKA SŁÓW  
NA TEMAT  
STRESU



# O STRESIE NAUKOWO

Można powiedzieć, że o stresie mówią dzisiaj wszyscy i to na każdym kroku – w pracy, w domu, na ulicy czy w mediach.

Oczywiście jest to stwierdzenie przesadzone, ale czasem można odnieść wrażenie, że jako ludzie przyzwyczailiśmy się do życia w zdenerwowaniu. Na co dzień towarzyszą nam odczucia takie jak niepewność czy zaniepokojenie. Niby tyle razy słyszeliśmy, że stres nie jest zdrowy, albo jak dobrze jest go ograniczać. Jednak ciągle pojawia się on gdzieś w nas na pierwszym planie. Zacznijmy jednak od podstaw.

Czym jest stres? Co mówi o nim nauka?

# O STRESIE NAUKOWO

Robert Sapolsky (2012) pisze o tym, że stres powstaje na skutek stresorów, czyli wszystkiego tego co może nas wytrącić ze stanu względnego spokoju i ustabilizowania. Może być to np. pociąg, który właśnie uciekł nam minutę przed planowanym odjazdem, kłótnia w pracy, albo sytuacja zagrożenia na ulicy. Istotne jest to, że dla ludzi stresorem może być także sytuacja, która jeszcze nie miała miejsca, ale tak, którą w jakiś sposób przewidujemy np. myśl o tym, że być może za jakiś czas będzie trzeba iść załatwić coś do urzędu. Mimo, że nie dzieje się to w tej chwili, a nawet taka sytuacja nie jest pewna w przyszłości, na samą myśl możemy poczuć ucisk w żołądku. W skutek tych właśnie stresorów powstają w nas reakcje stresowe. Wg. Autora jest to wszystko to, co robimy (właściwie co nasz organizm robi), aby wrócić do równowagi.

# O STRESIE NAUKOWO

To, że jako ludzie potrafimy wyobrazić sobie przyszłe sytuacje i przewidzieć je, może okazać się przydatne. Daje nam to szansę na przygotowanie się do przejścia przez nieprzyjemną lub zagrażającą sytuację. Możemy zebrać zasoby i zmobilizować się do działania. Naszą uwagę powinien, jednak zwrócić stres pojawiający się bez powodu. W takim wypadku silna reakcja stresowa, może źle wpływać na nasz organizm - nie chroni nas przed zagrożeniem, ale wywołuje niekorzystne mechanizmy biologiczne i psychologiczne np. długotrwały wzrost hormonów stresu, podniesienie ciśnienia krwi czy pojawienie się lęku.

# DZIAŁALNOŚĆ NON-PROFIT A STRES

Z niedawno przeprowadzonych badań na osobach działających w sektorze nieformalnym (Cyprianska i in., 2020) wynika, że stres i zmęczenia to zjawiska bardzo często towarzyszące wolontariuszom. Aż 50% badanych odczuwało stres w stopniu dużym lub ekstremalnym. Osoby badane wskazywały, że często odczuwają wyższość istoty celów organizacji nad własnymi potrzebami takimi np. higieną pracy, czy czasem wolnym. **A przecież dla skutecznego działania jest to niezmiernie istotne.** Dodatkowo wskazano, że istnieje problem z obniżeniem stresu nie tylko u siebie, ale i z udzielaniem pomocy w tym względzie współdziałaczom. Mimo to, wolontariusze nie tracą sensu zmian i poczucia, że to co robią jest istotne.

Bardzo ważną informacją płynącą z tych badań, jest to, że ludzie, którzy wiedzieli jak poradzić sobie z trudnymi stronami działania w organizacjach non-profit, mieli niższe tendencje do przejawiania stresu i wypalenia. Posiadali także wyższą satysfakcję z pracy.

Jest to kluczowy wniosek dla organizacji i ich władz - psychoedukacja oraz współdziałanie z wolontariuszami w tym zakresie jest niezbędne.



# JAK O SIEBIE ZADBAĆ?

Najbardziej optymistycznym akcentem we wszystkich informacjach o stresie jest to, że można sobie z nim radzić. Warto wypróbować różne metody i dopasować do siebie te, które dobrze na nas działają. Poniżej przedstawiamy kilka rad, a tak właściwie myśli, które mogą pomóc Ci zadbać o siebie:

- Warto pamiętać o swoich zasobach energetycznych. Stres mobilizuje całe nasze ciało do działania. Tak jak po ciężkim dniu pracy musimy zregenerować się, aby mieć zasoby na kolejne projekty czy zadania, tak i nasz organizm potrzebuje regeneracji po dniu pełnym stresem do poradzenia sobie z kolejnymi wyzwaniami. Regularny sen, efektywna, ulubiona forma odpoczynku czy zaspokojenie potrzeb fizjologicznych to absolutna podstawa zadbania o siebie. No i pierwszy krok do zminimalizowania stresu. :)
- Mindfulness - czyli ćwiczenie uważności oraz bycia tu i teraz. W kontekście stresu, który pojawia się w sytuacjach, na które nie mamy wpływu, albo są bardzo odległe od nas, mogą okazać się niezastąpione. Wiele darmowych ćwiczeń jest dostępnych np. na YouTube. Powstaje również coraz więcej książek z praktycznymi ćwiczeniami.

# JAK O SIEBIE ZADBAĆ?

- Ćwiczenia fizyczne - chociaż czasem lekceważy się ich wpływ na sferę psychologiczną, mają bardzo dobre działanie na obniżenie stresu. Ważne jednak, aby ćwiczenia wykonywać z własnej chęci, a nie z przymusu (Sapolsky, 2012). Dlatego podejmujemy aktywności, które lubimy. Jeśli nienawidzisz biegać - odpuść. Może radość sprawia Ci taniec? A może spacerować po mieście? Warto skupić się właśnie na tym. Istotna jest także regularność aktywności. Lepiej krócej i mniej intensywnie, ale częściej.
- Zastosuj zasadę 80/20 - czyli 80% redukcji stresu, zawdzięczamy pierwszym 20% wysiłku (Sapolsky, 2012). Dokładnie chodzi o to, żeby w pierwszej kolejności zauważyć to, że nasz organizm sam nie reguluje całkowicie stresu, my potrzebujemy znaleźć sposoby, aby mu pomóc oraz podejmiemy w tym celu jakiegokolwiek kroki. Jeśli wiesz, co chociaż trochę cię uspokaja, nie odkładaj tego na następny dzień czy tydzień. Zacznij działać teraz.

# WYPALENIE AKTYWISTYCZNE



# WYPALENIE AKTYWISTYCZNE - CZYM JEST?

Wypalenie aktywistyczne to zjawisko, które wywodzi się od pochodnego wypalenia zawodowego, a jego określenie pierwszy raz zostało użyte w 1974r. przez amerykańskiego psychologa Herberta J. Freudenberga.

Według Międzynarodowej Klasyfikacji Chorób stworzonej przez Światową Organizację Zdrowia ICD-11: „Wypalenie zawodowe jest syndromem, który jest postrzegany jako wynik przewlekłego stresu w miejscu pracy, któremu nie udało się skutecznie zaradzić. Charakteryzuje się trzema wymiarami: 1) poczuciem utraty energii lub wyczerpaniem; 2) większym dystansem mentalnym do pracy, negatywnym stosunkiem lub cynizmem w stosunku do pracy; oraz 3) zmniejszoną skutecznością zawodową. Wypalenie zawodowe odnosi się konkretnie do zjawisk w kontekście zawodowym i nie powinno być stosowane do opisywania doświadczeń w innych obszarach życia”.

# WYPALENIE AKTYWISTYCZNE - CZYM JEST?

Bycie aktywistą to praca wymagająca wielu poświęceń - m.in. czasu i energii. Aktywiści mają swoje unikalne cechy, które mogą czynić ich podatnymi na wypalenie. Sama natura pracy aktywistów polega na kultywowaniu i utrzymywaniu świadomości poważnych i przytłaczających problemów społecznych, często niosących ciężar wiedzy, z którym społeczeństwo jako całość nie jest w stanie lub nie chce się zmierzyć. Może to prowadzić do poczucia presji i izolacji, które łatwo prowadzą do wypalenia (Maslach i Gomes, 2006).

Początkowy entuzjazm, poświęcenie i zaangażowanie w sprawę „wypala się”, pozostawiając po sobie tłący się żar wyczerpania, poczucia bycia nieefektywnym, niekompetentnym i, po prostu, znużonym.



# SKĄD MAM WIEDZIEĆ, ŻE SIĘ WYPALAM?

Słownik definiuje czasownik *wypalać się* jako «wyczerpać swoje siły, zapas, talent w określonej dziedzinie».

Oznaki wypalenia można podzielić na:

- objawy fizyczne - zmęczenie, wyczerpanie, utrzymujące się przeziębienie, częste bóle głowy, zaburzenia żołądkowo-jelitowe, bezsenność i duszności;
- objawy związane z naszym zachowaniem - wybuchy gniewu, okazywanie rozdrażnienia i frustracji, trudności w opanowaniu emocjonalnych reakcji, podejrzliwość, upór, negatywne nastawienie, przygnębienie oraz poświęcanie pracy coraz większej ilości czasu przy spadającej efektywności.

Trzeba zwrócić uwagę na to, że wypaleniem nie jest zły nastrój, znużenie czy zwykły zły dzień. Wypalenie to przewlekły stan stresu i braku poczucia zadowolenia z pracy.

# SKĄD MAM WIEDZIEĆ, ŻE SIĘ WYPALAM?

Według Christiny Maslach (2006), na wypalenie składa się:

- **WYCZERPANIE** - czujesz się zmęczony\_a, zużyty\_a. Brakuje ci energii do zmierzenia się z kolejnym dniem czy wyzwaniem. Możesz czuć się przytłoczony\_a ogromem problemu, mieć poczucie, że musisz ze wszystkim poradzić sobie sam, a wydaje ci się, że jesteś mały\_a i bezbronny\_a. Nie wiesz, co masz dalej robić, więc nie robisz nic.
- **CYNIZM** - to negatywna, bezduszna lub nadmiernie zdystansowana reakcja na różne aspekty pracy. Często pojawia się w odpowiedzi na wyczerpanie. Jeśli pracujesz zbyt ciężko i robisz zbyt wiele, możesz zacząć wycofywać się i zmniejszać ilość powierzonych zadań. Zaczyna brakować ci pasji i entuzjazmu, a zamiast starać się z całych sił - robisz absolutne minimum. Oprócz tego złościsz się na kolegów i koleżanki, którzy, według ciebie, sprawiają więcej kłopotu niż pożytku.
- **BRAK EFEKTYWNOŚCI** - poczucie braku osiągnięć, które skutkuje spadkiem poczucia własnej wartości. Odnosisz wrażenie, że brakuje ci źródeł i wsparcia. Masz poczucie, że popełniłeś\_aś błąd w wyborze ścieżki zawodowej.

# CO NAS WYPALA?

Kiedy mówimy o wypaleniu aktywistycznym, warto jest zastanowić się, co sprawia, że go doświadczamy.

Jednym z „wypalaczy” jest **wielozadaniowość**.

Od aktywistów wymaga się, aby robili wszystko (lub prawie wszystko) na raz i od razu. Zwiększająca się ilość projektów, przy niezminiającej się ilości aktywistów skutkuje większą ilością zadań, którą musimy obarczyć członków. Jednocześnie brak odpowiedniego przeszkolenia nie pozwala na niesienie odpowiedniej ilości wsparcia wśród aktywistów.

Innym, równie ważnym czynnikiem są **emocje**, które nierzadko towarzyszą działaniom w organizacjach. Pomaganie i wspieranie innych sprawia, że aktywiści przejmują, buforują emocje towarzyszące podopiecznym (i nie tylko!), co jest dla nich dodatkowym obciążeniem.

Działając wolontaryjnie aktywiści poświęcają swój wolny czas i energię, angażując się w akcje i projekty, nakładają na siebie duże brzemienie i są narażeni na wypalenie aktywistyczne.

# METODY SKUTECZNEGO RADZENIA SOBIE

- **Nie nakładaj na siebie zbyt wiele.** Skup się na powierzonych Ci zadaniach. Nie bierz na siebie dodatkowych obowiązków, jeśli nie jesteś pewien, czy podołasz. Zadbaj o siebie, pozwól sobie na odpoczynek.
- **Buduj poczucie kontroli.** Pozwól swojej autonomii wzrastać. Korzystaj z pomocy lidera, a jeśli trzeba - sam nim bądź. Pamiętaj, że to TY decydujesz jak rozporządzisz swój czas.
- **Bądź z siebie dumny\_a.** Świetnie sobie poradziłeś\_aś. Czerp ze swojej pracy radość i satysfakcję. Przy okazji - rozejrzyj się dookoła, może któryś z twoich kolegów też zrobił coś fajnego. Pogratuluj mu\_jej :)
- **Dokonaj przełomu w grupie.** Stwórz wartościowe relacje, komunikuj swoje potrzeby i zauważ potrzeby innych. Jesteście w tym razem.
- **Bądź fair.** Rozwiń i trzymaj się jasnych i zrozumiałych zasad i procedur. Nie faworyzuj i nie dyskryminuj. #transparentność
- **Działaj zgodnie ze swoimi wartościami.** To ważne.

MOJA PRACA  
MA SENS!



# POCZUCIE SPRAWSTWA

## CZYM JEST?

W psychologii pojęcie poczucia sprawstwa rozumiane jest jako „przekonanie o wpływie na bieg wydarzeń”. To świadomość, że jest się autorem zdarzeń i zmian.

Poczucie sprawstwa wyraża się w:

- **poczuciu kontroli**, czyli w naszym przekonaniu, że występowanie pozytywnych i negatywnych zdarzeń w naszym życiu zależy od tego, co robimy
- **poczuciu własnej skuteczności**, czyli w naszym przekonaniu, że jesteśmy w stanie osiągnąć cele, do których się zmiierzamy
- **poczuciu wolności**, czyli w naszym przeświadczeniu, że wybór stojących przed nami możliwości życiowych zależy od nas samych

Poczucie sprawstwa jest składnikiem pozytywnego obrazu własnej osoby i ma znaczenie przystosowawcze: podnosi atrakcyjność obranych celów, zwiększa energię i wytrwałość w działaniu oraz czyni nas bardziej odpornymi na sytuacje stresowe.



# POCZUCIE SPRAWSTWA

## CZYM JEST?

Poczucie sprawstwa łączy w sobie kilka cech. Im wyższy poziom poczucia sprawstwa przejawiamy, tym lepiej radzimy sobie w sytuacjach stresowych, jesteśmy stabilniejsi emocjonalnie, mamy wyższe poczucie szczęścia oraz prezentujemy wyższą samoocenę.

Ponadto - co niezwykle ważne w działalności wolontariackiej - osoby, z wysokim poziomem poczucia sprawstwa są bardziej konsekwentne w realizacji wyznaczonych celów oraz dążą do nawiązywania relacji społecznych.

# DLACZEGO POCZUCIE SPRAWSTWA JEST WAŻNE?

Poczucie sprawstwa bezpośrednio wpływa na motywację do działania oraz poziom partycypacji w działalności wolontariackiej. Mówi się, że jest ono decydującym źródłem energii dla własnej odpowiedzialności za siebie i innych. Dzięki niemu możemy lepiej planować nasze działania, bardziej się w nie angażować oraz budować bliskie relacje z ludźmi, którzy podzielają nasze cele i motywacje.

*“To my kształtujemy świat”*

Profesor Bogdan Wojciszke badał, jak ludzie postrzegają i oceniają innych ludzi oraz samych siebie. Profesor ustalił, że samych siebie postrzegamy głównie na wymiarze sprawczości i przede wszystkim od tych spostrzeżeń zależy poczucie własnej wartości czyli samooceny.

# JAK BUDOWAĆ POCZUCIE SPRAWSTWA?

Poczucie sprawstwa jest przede wszystkim zakorzenione wewnątrz. Składają się na nie cechy takie jak:

- umiejętność manifestowania spontanicznych zachowań;
- spokój, pozytywne myślenie i nastawienie,
- optymizm, wiara w sukces;
- lojalność i ufność wobec siebie;
- selektywność i dociekliwość;
- asertywność

Wszystkie wymienione wyżej cechy to umiejętności nabyte. Można je rozwijać w trakcie swojego życia i tym samym zwiększać swoje poczucie sprawstwa.

Choć w mniejszym stopniu, czynniki zewnętrzne również wpływają na poziom poczucia sprawstwa. Szczególnie ważne jest, aby rezultaty naszych działań były satysfakcjonujące. W psychologii mówi się, że "wpływ rzeczywisty (jego poczucie) oraz wpływ oczekiwany (jego poczucie) muszą być podobne".

Niestety, w przypadku działalności na rzecz zwierząt rezultaty naszych działań często wydają się niewystarczająco dobre.

# JAK BUDOWAĆ POCZUCIE SPRAWSTWA?

Jak zatem zwiększyć nasz poziom poczucia sprawstwa mimo nie sprzyjających warunków?

- przyjmijcie zasadę małych kroków - podzielcie wyznaczony cel na mniejsze etapy. Dzięki temu łatwiej będzie wam czerpać satysfakcję z osiągnięcia mini-celów
- rejestrujcie swoje sukcesy i analizujcie strategię ich osiągnięcia
- dbajcie o swoje zdrowie psychiczne i monitorujcie poziom wypalenia
- skupcie się na strefie najbliższego rozwoju - wielkie zmiany można budować u podstaw, w działalności lokalnej
- celebrowajcie małe sukcesy
- unikajcie otrzymywania informacji zwrotnych od ludzi, którzy nie są przychylni waszej sprawie

W GRUPIE  
SILA!



# PRZYNALEŻNOŚĆ - KILKA SŁÓW

Potrzeba przynależności społecznej jest ważna dla każdego człowieka. Każdy z nas szuka relacji opartych na wspólnych poglądach, wartościach czy zainteresowaniach. Psychologowie twierdzą, że znalezienie grupy, z którą wiele nas łączy jest ważnym zadaniem dla młodych dorosłych - czyli za pewne i dla Was.

Przynależąc do jakiejś grupy, możemy liczyć na wsparcie na jej członków - psychiczne lub materialne - co jest szczególnie ważne, gdy razem z grupą dążymy do realizacji jakichś celów, np. pomocy zwierzętom. Wsparcie w grupie ochrania nas przed stresem (Wojciszke, 2019).

Dla grupy ważna jest też integracja społeczna. Oznacza ona realne uczestnictwo w kontaktach z innymi członkami, poczucie wspólnoty i identyfikowanie się z rolami przyjmowanymi w grupie (Wojciszke, 2019) - w Waszym przypadku z rolą wolontariusza. Zintegrowana grupa wolontariuszy rozwija więzi między sobą, aby działać razem we wspólnym celu - tak spełnia się nasza potrzeba przynależności.



# INTEGRACJA W ORGANIZACJI

Dołączając do jakiejś organizacji, takiej jak *Viva! Akcja Dla Zwierząt*, wnosimy do niej nasze indywidualne umiejętności, sposoby działania, osobowość. Celem integracji grupy jest stworzenie z wielu różniących się między sobą osób harmonijnie współpracującego zespołu. Integracja oznacza też to, że ogólne cele pojedynczych wolontariuszy związane z działaniem w organizacji, pokrywają się z celami organizacji (Robak, 2014).

Oczywiście integracja odbywa się nie tylko w aspekcie wspólnego działania. Jest to też znajdowanie z innymi wolontariuszami wspólnego języka - tworzenie się relacji opartych na podzielanych wartościach, poglądach (Robak, 2014). Kiedy zawierasz w grupie bliższe znajomości, przyjaźnie - integrujesz się!

Dzięki integracji poznajemy się bliżej z innymi członkami organizacji i ufamy sobie. To pomaga w swobodnej wymianie pomysłów, rozwiązań; ułatwia rozwiązywanie konfliktów. Dzięki temu organizacja działa efektywniej i z lepszymi rezultatami!

# CO NAS ŁĄCZY? - WASZE ZASOBY

Aby lepiej się zintegrować, warto pomyśleć nad obszarami, w których jesteście do siebie podobni - może się okazać, że łączy nas więcej, niż początkowo myśleliśmy! To może znacznie ułatwić komunikację i wspólne działanie. Oto co już wiecie o sobie:

- jesteście w podobnym wieku - jako młodzi dorośli myślicie i działacie w podobny sposób, macie podobne cele w życiu - nie musicie bać się konfliktu pokoleń w organizacji
- wspólny cel - walka o prawa zwierząt to coś, co was spaja - możecie nawet myśleć o tym w kategorii wspólnego wroga, którego chcecie pokonać (przemysł mięsny, futrzarski, mleczny)
- weganizm - to wasz styl życia, który realizujecie w różny sposób - możecie dzielić się pomysłami, wskazówkami, a nawet przepisami kulinarnymi
- staż w organizacjach prozwierzęcych - docenicie swoje doświadczenie, którym możecie dzielić się z innymi członkami, niech nowe osoby nie boją się prosić o pomoc "weteranów" fundacji

# SPOSOBY NA INTEGRACJĘ

- Szkolenia integracyjne - to rozwiązanie wymaga pewnych nakładów finansowych, jednak jest bardzo cennym narzędziem. Dzięki szkoleniom możemy rozwijać umiejętności pracy zespołowej, komunikacji, umiejętności interpersonalne.
- Wspólne wyjście, impreza okolicznościowa - to idealna okazja, aby lepiej poznać się z innymi. W takie spotkanie można wpleść zabawę lub grę integracyjną - jest to szczególnie ważne dla nowych członków, aby wdrożyli się w życie organizacji.
- Wyjście w mniejszej grupie - czasami ciężko jest zebrać wszystkich członków organizacji, aby wzięli udział w jakiejś aktywności. Jednakże równie cenne będzie spotkanie się w mniejszym gronie - szczególnie jeśli na wspólne spędzanie czasu zaprosicie nowych członków. Niekoniecznie musi to być impreza - może film o tematyce praw zwierząt albo targi kuchni wegańskiej?

# SPOSOBY NA INTEGRACJĘ

- Świętowanie urodzin - to ciekawy pomysł, który sprawi, że każdy członek organizacji poczuje się ważny i dostrzegany. Możecie zaśpiewać Sto lat! na spotkaniu, wręczyć słodki upominek albo złożyć życzenia online. Liczy się gest!
- Opowieść o sobie - chociaż ta metoda wydaje się dla niektórych niezręczna i niepotrzebna, warto się przełamać! Niech nowi członkowie opowiedzą kilka słów o sobie na pierwszym spotkaniu - może okaże się, że studiujecie to samo lub macie podobne hobby?
- Poznajcie swoje imiona - jeśli na spotkaniu spotykacie osoby, z którymi nie za dobrze się znacie, niech rozpocznie się ono od krótkiego przedstawienia się. Może macie ciekawą historię związaną ze swoim imieniem, która pomoże je lepiej zapamiętać?

KROK DO  
ZAOPIEKOWANIA  
SIĘ SOBĄ



# KROK DO ZAOPIEKOWANI SIĘ SOBĄ

W poprzednich rozdziałach tego e-booka pisałyśmy o tym, jak ważne dla zwalczania stresu, wypalenia oraz skutecznego działania, jest podjęcie jakichkolwiek aktywności zbliżających Nas do dbania o siebie.

Teraz przedstawimy i polecimy Wam kilka źródeł, które mogą przydać się w tej praktyce.



# PODCASTY

- Można zwariować - Ania Cyklińska
- Podcast o mózgu - Urszula Dąbrowska
- Let's talk about WELLBEING
- Psychologia, którą warto znać - Mirosław Brejwo
- Strefa Psyche Uniwersytetu SWPS
- Jakmedytować.pl - Ela i Sławek (tu szczególnie polecamy trening relaksacyjny Jacobsona)
- O zmierzchu - Marta Niedźwiecka

# APLIKACJE

- Obimy - aplikacja do dzielenia się z innymi swoim nastrojem i reagowania na to co czują inni
- INUT Medytacja
- Headspace
- VOS - Well-being Plan & Journal (Bardzo polecamy :))
- Calm
- Mindy
- Happify
- Stoic. mental health tracker

Dziękujemy  
*Fundacji Viva!*  
*Akcja dla zwierząt.*  
za możliwość współpracy!



**Autorki e-booka:**

Katarzyna Kraszewska, Gabriela Kamzol,  
Magdalena Kotus, Ewelina Łobodziec,  
Julia Stanicka

**Viva!**  
Akcja dla zwierząt  
Organizacja Pożytku Publicznego



# Literatura

- Cyprianska, M. (2020). Wyzwania i zagrożenia pracy w NGO i nieformalnych ruchach społecznych. Raport z badania.
  - Maslach, C., Gomes, M. E. (2006). Overcoming burnout. *Working for peace: A handbook of practical psychology and other tools*, 2, 43-49.
  - Robak, E. (2014). Integracja pracowników we współczesnych organizacjach. *Zeszyty Naukowe Politechniki Częstochowskiej*, 48.
  - Sapolsky, R., M. (2012). Dlaczego zebry nie mają wrzodów?. Wydawnictwo naukowe PWN
  - Wojciszke, B. (2019). Psychologia społeczna. Wydawnictwo Naukowe Scholar.
- 