



DA LI ČUJEŠ? DA LI OSEĆAŠ?

*Aktivistička borba
i mentalno zdravlje*

DA LI ČUJEŠ? DA LI OSEĆAŠ?

*Aktivistička borba
i mentalno zdravlje*

Beograd, 2022.

 Građanske
Inicijative

SADRŽAJ

Sažetak.....	5
POLITIČKI I DRUŠTVENI KONTEKST.....	8
Mentalno zdravlje u Srbiji.....	8
Mentalno zdravlje na radnom mestu.....	11
Uticaj aktivizmana mentalno zdravlje u Srbiji.....	12
Mentalno zdravlje u organizacijama civilnog društva koje se bave političkim aktivizmom.....	15
Rezilijentost u organizacijama civilnog društva.....	16
PROCENA STANJA, ZAŠTITNIH I FAKTORA RIZIKA.....	19
Cilj i metodologija istraživanja.....	20
Instrumenti za prikupljanje podataka.....	21
Procena psiholoških teškoća.....	21
Procena pozitivnog psihološkog funkcionisanja.....	23
Indikatori poslovnog okruženja.....	23
Stigma bavljenja aktivizmom.....	24
Ko su naši ispitanici?.....	25

REZULTATI.....	29
Odlike poslovnog okruženja.....	29
Stigma bavljenja aktivizmom.....	35
Kakvo je mentalno zdravlje aktivista i aktivistkinja?....	37
Psihološke teškoće.....	37
Izgaranje.....	37
Depresija.....	42
Anksioznost.....	44
Sekundarna traumatizacija.....	45
Kvalitet života.....	47
Šta doprinosi mentalnom zdravlju	
aktivista i aktivistkinja?.....	50
Psihološke teškoće.....	50
Specifičnosti pojedinačnih psiholoških teškoća....	52
Kvalitet života.....	53
Praktične preporuke.....	54
Uloga organizacije.....	54
Uloga spoljnih aktera.....	58
Uloga stigme bavljenja aktivizmom.....	59

Da li čuješ? Da li osećaš?
Aktivistička borba i mentalno zdravlje

Autorke
Aurelija Đan
(Politički i društveni kontekst)

Jana Dimoski, Draga Šapić, Maša Vukčević Marković
(Istraživanje: procena stanja, zaštitnih i faktora rizika)

Urednica
Dragoslava Barzut

Izdavač
Građanske inicijative

Za izdavača
Maja Stojanović

Lektura
Jelica Kiso

Dizajn i prelom
Dragana Nikolić

Štampa
Čigoja

Tiraž
300

Publikacija je nastala kao deo kampanje “Podržimo se!” sa ciljem zagovaranja brige o mentalnom zdravlju u postkovid periodu. Inicijativa je podržna kroz projekat Zajedno za aktivno građansko društvo – ACT. Ovaj projekat je dobio podršku Vlade Švajcarske, a sprovode ga Helvetas Swiss Intercooperation i Građanske inicijative.

SAŽETAK

KONTEKST: Političke promene se u tranzicionim društvima krnje demokratije, obično ne odvijaju pod okriljem institucija već često zahtevaju angažovanje velikog broja ljudi spremnih da traže odgovornost od predstavnika vlasti. S obzirom na to da u zarobljenim državama kao što je Srbija, predstavnici vlasti ostvaruju svoje privatne interese na štetu javnih, aktivizam je značajan način da se postignu određeni politički, socijalni, ekonomski i ekološki ciljevi važni za zajednicu. Iako je aktivizam dobro poznat koncept u Srbiji, često se previđa kompleksnost kao i posledice ovog fenomena na pojedince/ke koji su angažovani da doprinesu promenama u društvu. Naime, može se reći da aktivizam kanališe energiju kojom pokreće ljude da se bore za boljitak u svojoj lokalnoj zajednici ali i da negativno utiče na mentalno zdravlje svih onih koji se entuzijastično bore za određen socijalni cilj.

CILJEVI: Opšti cilj ove publikacije je bolje razumevanje mentalnog zdravlja aktivista i aktivistkinja. Tačnije, ovo istraživanje je imalo za zadatak da sagleda generalni društveni kontekst u kojem deluju aktivistkinje i aktivisti kao i da se čuje njihov glas. Pored toga, njegov je cilj i da otkrije različite psihološke teškoće učestale u ovoj populaciji (izgaranje, depresija, anksioznost i sekundarna traumatizacija), kvalitet života aktivista i aktivistkinja, kao i da ponudi rešenja na osnovu kojih će se unaprediti mentalno zdravlje ove specifične grupe kao i generalne populacije u radnom okruženju.

METOD: Ispitivanje društvenog konteksta rađeno je „desk“ analizom, odnosno analizom već postojećih podataka, istraživanja, dokumenata i strategija koje na neki način obrađuju temu mentalnog zdravlja. Istraživanje mentalnog zdravlja aktivista i aktivistkinja bilo je upitničkog tipa. Ukupno 155 aktivista i aktivistkinja je popunilo set upitnika kojim se mere psihološke teškoće (izgaranje, depresija, anksioznost, sekundarna traumatizacija), kvalitet života, karakteristike radnog okruženja (npr. prekovremeni rad, nivo transparentnosti u organizaciji itd.), kao i stigme o bavljenju aktivizmom (koliko su takvi stavovi rasprostranjeni, koliko ih emotivno pogađaju i koliko utiču na ishode njihovog rada).

REZULTATI: Rezultati istraživanja o mentalnom zdravlju pokazali su da čak 92% aktivista i aktivistkinja ima bar jednu psihološku teškoću, najčešće sekundarnu traumatizaciju (83%), depresiju (74%), anksioznost (62%) i izgaranje (41%). Faktori koji doprinose većoj učestalosti psiholoških teškoća su mlađi uzrast aktiviste/aktivistkinje, direktno pružanje usluga korisnicima (npr. pružanje psihološke podrške), prekovremeni rad, kao i procene da stigma bavljenja aktivizmom utiče negativno na ishode aktivističkog rada. S druge strane, faktor koji doprinosi manjoj izraženosti psiholoških tegoba jeste ravnopravna i fer podela poslova i obaveza između članova tima u organizaciji. Dodatno, specifično većem izgaranju je doprinosilo odsustvo podrške spoljnih aktera (donatora, državnih institucija i međunarodnih agencija) i manji nivo transparentnosti poslova i donošenja odluka u organizaciji; specifično manjoj depresiji doprinosila je veća podrška članova tima iz organizacije; specifično većoj anksioznosti doprinosilo je manje zadovoljstvo mesečnom platom; dok su žene pokazivale veću sekundarnu traumatizaciju. Većina

ispitanika i ispitanica je zadovoljna svojim kvalitetom života, dok je pokazano da većem zadovoljstvu doprinosi satisfakcija sopstvenim doprinosom rezultatima rada organizacije, jasnija struktura i podela uloga u organizaciji, kao i veća podrška spoljnih aktera (donatora, državnih institucija i međunarodnih agencija). Dodatno, specifično zadovoljstvu poslom doprinosi i veća zarada, mogućnost finansijskog napredovanja kao i zadovoljstvo rezultatima koje organizacija ostvaruje.

PRAKTIČNE PREPORUKE: Na osnovu rezultata istraživanja o mentalnom zdravlju aktivista i aktivistkinja dat je set praktičnih preporuka usmerenih na to šta sama organizacija civilnog društva ili neformalno aktivističko udruženje može da uradi kako bi se prevenirale psihološke teškoće kod aktivista i aktivistkinja. Takođe, date su i preporuke o tome na koji način je potrebno raditi sa spoljnim akterima (donatorima, državnim institucijama i međunarodnim agencijama), a kako na razbijanju stigme bavljenja aktivizmom.

POLITIČKI I DRUŠTVENI KONTEKST

Autorka:
Aurelija Đan

MENTALNO ZDRAVLJE U SRBIJI

Tema mentalnog zdravlja u Srbiji je značajnije prisutna tek nakon pandemije izazvane virusom COVID-19. To pokazuje i činjenica da se prethodnih godina malo pažnje pridavalo mentalnom zdravlju te da nije bilo puno značajnih i sveobuhvatnih istraživanja. Prema definiciji Svetske zdravstvene organizacije (SZO), mentalno zdravlje predstavlja stanje blagostanja u kojem je svaka osoba u poziciji da ostvari svoje potencijale, da se nosi sa svakodnevnim stresom života, produktivno da radi i doprinosi svojoj zajednici.¹ Mentalno zdravlje podrazumeva emocionalnu stabilnost, odnosno zdrave emocionalne odnose sa drugim osobama, i u krajnjoj instanci mentalno zdrava osoba je radno efikasna i aktivno doprinosi zajednici.

Prva nacionalna epidemiološka studija mentalnih poremećaja sprovedena je 2021-2022. godine sa ciljem da utvrdi kako je pandemija uticala na psihičko stanje stanovništva u Srbiji. Reč je o prvoj epidemiološkoj studiji prevalencije 12 najčešćih psihijatrijskih poremećaja i suicidalnosti. Rezultati istraživanja koja su sprovedena na reprezentativnom uzorku u Srbiji pokazuju da je svaki šesti ispitanik ispunio kriterijume

¹ World Health Organization. (2004). Promoting mental health: Concepts, emerging evidence, practice: Summary report.

za neke od 12 psihijatrijskih poremećaja.²

Rezultati istraživanja koja su sprovedena na reprezentativnom uzorku u Srbiji 2021 -2022. godine pokazuju da je svaki šesti ispitanik ispunio kriterijume za neke od 12 psihijatrijskih poremećaja.

Drugo relevantno istraživanje o stanju mentalnog zdravlja stanovništva Srbije je realizovala organizacija PIN³. Ovo istraživanje sprovedeno 2022. godine, obuhvatilo je procenu mentalnog zdravlja stanovništva u okviru devet mentalnih poremećaja: depresije, anksioznosti, suicidalnosti, opsesivno-kompulzivne simptomatologije, somatizacije, poremećaja ishrane, post-traumatskog stresnog poremećaja (PTSP), simptomatologije iz psihotičnog spektra i disocijativne simptomatologije. Rezultati su potvrdili da se može podrazumevati da trećina stanovništva Srbije ima poteškoća sa mentalnim zdravljem, tačnije 15.6% stanovništva ima prisutne simptome depresije, 7.2% anksioznosti, dok je 1.6% stanovništva u visokom riziku od suicida.

Svaka treća osoba u Srbiji suočena je sa mentalnim poteškoćama.

Različiti faktori mogu da utiču na urušeno mentalno zdravlje građana i građanki Srbije. Društvo psihologa Srbije je u svom saopštenju za javnost iz januara ove godine navelo da je u

2 Psihijatrijski poremećaji: Koliko su bili česti u 2021. godini <https://cov2soul.rs/news/psihijatrijski-poremecaji-koliko-su-bili-cesti-u-2021-godini/>

3 <https://psychosocialinnovation.net/wp-content/uploads/2022/05/PROCE-NA-POTREBA-FAKTORA-RIZIKA-I-BARIJERA-U-DOBIJANJU-STRUCNE-PODRSKE.pdf>

toku alarmantna kriza kada je u pitanju psihičko blagostanje stanovništva i da na tu krizu utiču politički, ekonomski, socijalnih, ekoloških, zdravstveni i drugi činioci. Takođe, društveni kontekst i opterećenost raznim problemima, egzistencijalna nesigurnost, devalvacija moralnih i kulturnih vrednosti, urušavanje kvaliteta obrazovanja, medijska cenzura i promovisanje antagonizma i netolerancije takođe utiču da se građani i građanke Srbije ne osećaju dobro u svojoj koži. U saopštenju se naglašava, da pandemiju mentalnih tegoba kod većeg broja ljudi treba razumeti kao normalnu reakciju na nenormalne okolnosti te da se uzroci ranjivosti ne mogu svesti samo na individualne karakteristike pojedinca i pojednke.⁴

Kada je u pitanju normativni okvir u oblasti mentalnog zdravlja, Srbija je imala *Strategiju zaštite mentalnog zdravlja* davne 2007. godine⁵ na osnovu koje nije puno urađeno u ovoj sferi. Tek 2019. godine je usvojen *Program za zaštitu mentalnog zdravlja u Srbiji za period od 2019 - 2026. godine*⁶. Ovaj strateški dokument navodi da ne postoje sveobuhvatni programi za prevenciju pojave mentalnih smetnji i unapređenje mentalnog zdravlja. Broj centara za mentalno zdravlje, aktivnosti za prevenciju i mreža usluga na nivou zajednice takođe nisu dovoljni. Komunikacija između institucija koje pružaju usluge je loša ili ne postoji. Postojeće usluge nisu usmerene na otkrivanje problema sa mentalnim zdravljem u ranoj fazi i ne pružaju prikladan odgovor i upućivanje. Pored toga, ne postoji adekvatna saradnja između ustanova za mentalno

4 Društva psihologa Srbije. Saopštenje za javnost dostupno na <https://dps.org.rs/163-vesti/1529-saopstenje-za-javnost>

5 "Sl. glasnik RS", br. 8/2007

6 Programu za zaštitu mentalnog zdravlja u Srbiji za period od 2019 - 2026. godine <https://www.zdravlje.gov.rs/tekst/343487/program-o-zastiti-mentalnog-zdravlja-u-republici-srbiji-za-period-2019-2026-godine-.php>

zdravlje, psihijatrijskih ustanova, ustanova socijalne zaštite, organizacija civilnog društva i osoba koje traže pomoć kako bi se našla adekvatna rešenja po pitanju tretmana ili kontinuiranih usluga koje bi se pružile osobama koje imaju problema sa mentalnim zdravljem. U ovom dokumentu se posebno naglašava da su zaposleni i zaposlene u Srbiji izloženi prolongiranom stresu i teškim uslovima rada kao i da je rasprostranjena stigma u vezi sa mentalnim poremećajima, čemu značajno doprinosi i senzacionalistički pristup medija i neadekvatno informisanje javnosti.⁷

MENTALNO ZDRAVLJE NA RADNOM MESTU

Osećanje zadovoljstva poslom predstavlja jedan od važnih faktora koji utiče na opšte blagostanje pojedinca i pojedinke kao i na produktivnost na poslu. Na radnom mestu postoje mnogobrojni faktori koji mogu da dovedu do ugrožavanja mentalnog zdravlja. Prevelika buka, pritisak vremena, preopterećenost, previše kontrole, mobing, smanjenje broja zaposlenih može voditi u fizičke i psihičke probleme koji idu rame uz rame sa prekomernom upotrebom alkohola, sindromom sagorevanja, odsustvovanjem sa posla kao i smanjenom produktivnošću na radnom mestu. Prema podacima istraživanja koje je sprovedla Evropska agencija za sigurnost i zdravlje na radu, stres na radu je drugi najčešći prijavljeni zdravstveni problem povezan sa radom u Evropi. Iako je poznato da posao utiče na mentalno zdravlje zaposlenih, zdravstvena zaštita u smislu prevencije i očuvanja mentalnog zdravlja nije na listi prioriteta kod poslodavaca iz različitih

⁷ <https://www.zdravlje.gov.rs/tekst/343487/program-o-zastiti-mentalnog-zdravlja-u-republici-srbiji-za-period-2019-2026-godine-.php>

sektora.⁸ Dodatno, evropska istraživanja takođe pokazuju da manje od 30% radnih organizacija u Evropi ima procedure za rešavanje stresa na radnom mestu, iako su one jedan od uslova za stvaranje zdrave radne atmosfere. S obzirom na to, može se reći da se ne pridaje dovoljna pažnja i značaj preventivnom delovanju u cilju smanjenja stresa i brige za mentalno zdravlje zaposlenih.⁹

Antrfile:

Tek nešto manje od 30% radnih organizacija u Evropi ima procedure za rešavanje stresa na radnom mestu, iako su one jedan od uslova za stvaranje zdrave radne atmosfere.

Budući da mentalno zdravlje predstavlja značajan izvor ljudskog kapitala i blagostanja u društvu, neophodno je da ono bude i prepoznato kao suštinska ljudska vrednost i pravo. Na taj način bi odgovarajuća pažnja bila usmerena na ljude sa dijagnostikovanim mentalnim poremećajima, ali i na zaštitu i unapređenje mentalnog zdravlja celokupne populacije.

UTICAJ AKTIVIZMA NA MENTALNO ZDRAVLJE U SRBIJI

Stepen ugroženosti mentalnog zdravlja stanovništva u Srbiji je na zabrinjavajućem nivou kao i stepen pažnje koji

8 ESENER - European Agency for Safety and Health at Work. (2019) What does it tell us about safety and health in Europe`s workplaces? Dostupno na: <https://osha.europa.eu/en/user/login?destination=/en/about-eu-osha/press-room/esener-2019-reveals-biggest-concerns-european-workplaces-musculoskeletal-disorders-and-psychosocial-risks> stranici pristupljeno 20.11.2022.

9 Hajdana Glomazić, „Organizacioni pristup prevenciji stresa na radu i očuvanju mentalnog zdravlja zaposlenih” Zbornik Instituta za kriminološka i sociološka istraživanja, 2020/ Vol. XXXIX/2-3/45-58.

se pridaje ovom fenomenu u poslovnom okruženju. Imajući to u vidu, postavlja se pitanje kako se pojedinci i pojedinke koji/e se bore za političke promene u državi nose sa psihičkim tegobama.

Političke promene se u tranzicionim društvima krnje demokratije, obično ne odvijaju pod okriljem institucija već često zahtevaju angažovanje velikog broja ljudi spremnih da traže odgovornost od predstavnika vlasti. S obzirom na to da u zarobljenim državama kao što je Srbija, predstavnici vlasti ostvaruju svoje privatne interese na štetu javnih, aktivizam je značajan način da se postignu određeni politički, socijalni, ekonomski i ekološki ciljevi važni za zajednicu.

Prema podacima organizacije CRTA u prethodnoj godini u Srbiji je bilo više od 100 napada, pritisaka i zastrašivanja aktivista i aktivistkinja širom Srbije.¹⁰ To potvrđuju i dvonedeljni izveštaji platforme „Tri slobode“ koja dokumentuje, izveštava i reaguje na kršenja osnovnih ljudskih prava u Srbiji.¹¹ Zaključno sa 24. novembrom 2022. godine, kroz redovni proces monitoringa izveštaja „Tri slobode pod lupom“, zabeleženo je 119 slučajeva kršenja ljudskih prava i osnovnih sloboda aktivista i aktivistkinja, od čega je 76 kršenja slobode izražavanja, 29 slobode udruživanja i 14 slobode okupljanja. Od ovog broja, 33 su bili fizički napadi, 38 verbalni napadi i 48 slučajevi pritiska. U ovaj broj ne ulaze brojke koje su evidentirane tokom predizbornog perioda, od 15. februara do 31. marta. Samo u ovom periodu, zabeležena su 84 slučaja kršenja osnovnih ljudskih prava i sloboda, čime

10 Crta (2021) Građanski aktivizam u Srbiji – u čijim rukama je moć. https://cрта.rs/gradjani_imaju_moc/gradjanski-aktivizam-u-srbiji-u-cijim-rukama-je-moc/ Stranici pristupljeno 25.11.2022.

11 <https://www.gradjanske.org/category/vesti/tri-slobode-pod-lupom/> Stranici pristupljeno 20.11.2022.

ukupna brojka dostiže broj od 203 slučaja. Ovo znači da je 2022. godina daleko prevazišla ukupan broj kršenja u odnosu na 2021, kada je taj broj bio 162.

Aktivisti i aktivistkinje u Srbiji su izloženi svakodnevnoj negativnoj kampanji putem tabloida, institucionalnim pritiscima u vidu neopravdanih poreskih kontrola. Tako je veliki pritisak na organizacije civilnog društva (OCD) i njihove aktiviste i aktivistkinje učinjen u julu 2020. godine kada je Uprava za sprečavanje pranja novca i finansiranje terorizma poslala upit komercijalnim bankama sa zahtevom da im se omogući uvid u finansijske transakcije velikog broja OCD što je bilo protivzakonito. U tabloidima se iznose neproverene informacije o finansijskim transakcijama, projektima koje realizuju mediji i organizacije civilnog društva kao i donatori koji podržavaju njihovo sprovođenje. Dodatno, čitave organizacije su podvrgnute istrazi koju vrši poreska inspekcija navodno u cilju utvrđivanja pravilnosti finansiranja organizacija.

Napadi na novinare i novinarkе kao i građanske aktiviste i aktivistkinje poslednjih godina su u toj meri učestali da su nažalost postali uobičajeni deo posla ovih ljudi zbog čega su institucionalne ali i reakcije javnosti sve slabije. Napadi uglavnom ostaju u sferi verbalnog vređanja, pretnji i pokušaja diskreditacije, pogotovo pokušajem da se dokaže nečija finansijska zavisnost od stranih zemalja i „stranih centara moći“. Nažalost, u određenom broju slučajeva napadi su iz sfere verbalnih prešli u polje fizičkih. U najvećem broju slučajeva napadi su dolazili od ekstremno desničarskih organizacija i pojedinaca, i uglavnom su bili motivisani različitim političkim stavovima onih koji pretnje upućuju u odnosu na žrtve kojima su upućene.¹²

12 Uroš Jovanović, Tara Petrović, Udruženja građana: Sužavanje prostora za delovanje 2021., Građanske inicijative, 2022.

Iako je aktivizam dobro poznat koncept u Srbiji, često se previđa kompleksnost kao i posledice ovog fenomena na pojedince/ke koji su angažovani da doprinesu promenama u društvu. Naime, može se reći da aktivizam kanališe energiju kojom pokreće ljude da se bore za boljitak u svojoj lokalnoj zajednici ili na višem društvenom nivou. Ova pokretačka snaga kojom aktivizam odiše, neretko nosi sa sobom i drugu nevidljiviju stranu koja utiče negativno na mentalno zdravlje svih onih koji se entuzijastično bore za određen socijalni cilj.

Pokretačka snaga kojom aktivizam odiše, neretko nosi sa sobom i drugu nevidljiviju stranu koja utiče negativno na mentalno zdravlje svih onih koji se entuzijastično bore za određen socijalni cilj.

MENTALNO ZDRAVLJE U ORGANIZACIJAMA CIVILNOG DRUŠTVA KOJE SE BAVE POLITIČKIM AKTIVIZMOM

Uprkos ogromnim pritiscima koje trpi civilno društvo i aktivisti i aktivistkinje, malo pažnje se poklanja njihovom mentalnom zdravlju. Veliki broj njih radi u OCD, a uslovi za rad kako spoljašnji, tako i unutrašnji mogu se označiti kao nepovoljni. Ako se u obzir uzme širi društveno-politički kontekst opisan gore, celokupno okruženje u kom OCD funkcionišu može se okarakterisati i kao neprijateljsko. Država se trudi da konstantno stvara atmosferu straha, te posao u ovakvim organizacijama može da nosi dodatni teret, pritisak, nesigurnost i brigu aktivista i aktivistkinja za sebe, svoje bližnje i budućnost. Iako su za mnoge aktivisti i aktivistkinje

nosioi suštinskih promena, mnogi ne uviđaju kako to može da bude izolujući posao kao i to da su neurotski poremećaji tipa depresije i anksioznosti znatno učestaliji ovoj kategoriji stanovništva. Svemu ovome treba dodati da OCD zavise od finansiranja donatora te se često njihovo delovanje ne može okarakterisati kao održivo što takođe utiče da se osobe koje rade u ovakvom okruženju osećaju egzistencijalno nesigurno. Ovo je takođe još jedan faktor koji urušava mentalno zdravlje onih koji rade i deluju u izuzetno nepovoljnom okruženju.

REZILIJENTOST U ORGANIZACIJAMA CIVILNOG DRUŠTVA

Jedan od efektnih načina da se adresiraju i smanje izazovi sa kojima se suočavaju OCD kao i njihovi aktivisti i aktivistkinje jeste primena „Rezilijentnost+“ okvira (R+).¹³ Ovaj model je nastao kao podrška civilnom sektoru i onima koji se bore za promene u društvu. On mapira određene oblasti koje su značajne i na kojima organizacije treba da rade kako bi se otvorio prostor i omogućilo njihovo nesmetano delovanje. Tačnije, ovaj okvir jasno identifikuje spoljne pretnje i unutrašnje ranjivosti koje ometaju OCD u sprovođenju efikasnih aktivnosti koje su otporne na izrazito neprijateljsko okruženje. Prema ovom modelu, održivost organizacije se ogleda u načinu na koji može da razume okruženje u kojem deluje i efektno se adaptira, menjajući organizacionu kulturu i metod delovanja kako bi aktivnosti koje sprovodi bile značajne.

¹³ Više o ovom modelu pogledati ovde: <https://www.partnersglobal.org/wp-content/uploads/2020/11/Resiliency-Framework.pdf> prestupljeno 05.12.2022.

R+ okvir razume otpornost organizacije na četiri nivoa: sistemski, sektorski, organizacioni i individualni. Sistemski otpornost se odnosi na sposobnost OCD da identifikuje različite činioce u sistemu (ljude, institucije, stavove, itd.) i načine na koji su oni povezani. Pored toga, ovaj nivo prepoznaje i pretnje koje postoje kako bi se odredile strategije i intervencije delovanja koje su najbolje u datom trenutku. Sektorski otpornost treba da omogući organizacijama da efektivno komuniciraju i sarađuju između sebe kako bi se adaptirale i savladale postojeće izazove. Organizaciona otpornost predstavlja sposobnost organizacija da svoje unutrašnje kapacitete unapredi na način da se prilagode i pripreme na promene u okruženju.

R+ okvir veliki fokus stavlja na zaposlene unutar organizacije te je individualna otpornost veoma značajna za održivost OCD-a. Ovaj nivo naglašava ponašanja, misli i aktivnosti svakog pojedinca i pojedinke u civilnom sektoru i organizaciji odnosno promoviše mentalno zdravlje i blagostanje svakog zaposlenog i zaposlene. Ukoliko se vodi računa o ovom nivou otpornosti organizacije, aktivisti i aktivistkinje mogu da izdrže napore, prilagode se na izazove i efikasno se oporave od svakodnevnog stresa kojim su izloženi prilikom obavljanja svog posla.

Kako je tema mentalnog zdravlja zaposlenih malo zastupljena, uzimajući u obzir da ona u OCD nije stavljena na agendu prioriteta, ovaj izveštaj ima za cilj da mapira postojeće probleme i izazove na polju psihičkog blagostanja aktivista i aktivistkinja. Na osnovu rezultata ovog istraživanja organizacije će imati priliku da uoče postojeće poteškoće sa kojima se aktivisti i aktivistkinje suočavaju i sagledaju razmere problema sa mentalnim zdravljem njihovih zaposlenih. S

obzirom na to, ovaj izveštaj predstavlja doprinos otpornosti OCD-a u odnosu na sprovođenje R+ okvira u sferi mentalnog zdravlja svakog zaposlenog i može da motiviše i doprinese promenama u organizacionoj kulturi kako bi se obezbedilo veće blagostanje svake individue i bolji radni uslovi koji blagotvorno utiču na psihičko zdravlje.

ISTRAŽIVANJE:
PROCENA STANJA, ZAŠTITNIH I FAKTORA
RIZIKA

PIN – Psychosocial Innovation Network

Autorke istraživanja:

Jana Dimoski

PIN – Psychosocial Innovation Network, i Laboratorija
za istraživanje individualnih razlika, Filozofski fakultet,
Univerziteta u Beogradu

Draga Šapić

PIN – Psychosocial Innovation Network

Maša Vukčević Marković

Odeljenje za psihologiju i Laboratorija za istraživanje
individualnih razlika, Filozofski fakultet, Univerziteta u
Beogradu i PIN – Psychosocial Innovation Network

CILJ I METODOLOGIJA ISTRAŽIVANJA

Opšti cilj ovog istraživanja jeste ispitivanje i razumevanje stanja mentalnog zdravlja aktivista i aktivistkinja. S jedne strane, cilj je procena učestalosti različitih psiholoških teškoća među aktivistima i aktivistkinjama, odnosno razumevanje da li je i u kojoj meri mentalno zdravlje aktivista i aktivistkinja narušeno, ali i procena stanja kvaliteta života u ovoj grupi. S druge strane, cilj je razumevanje na osnovu kojih faktora koji se tiču pojedinca i pojedinke, radnog okruženja ili širih društvenih fenomena možemo objasniti date psihološke teškoće i kvalitet života.

Pod aktivizmom se podrazumeva planirano ponašanje da bi se postigli socijalni ili politički ciljevi kroz aktivnosti kakve su rad na izgradnji svesti o potrebi da se građani i građanke i civilno društvo uključe u proces donošenja odluka, udruživanje i sprovođenje zagovaračkih inicijativa radi stvaranja preduslova za jačanje odgovornosti donosioca odluka odnosno nosioca javnih funkcija, kao i preduzimanje drugih akcija kako bi se uticalo na socijalne promene. Aktivistima i aktivistkinjama smatramo osobe zaposlene ili volonterski angažovane u organizacijama civilnog društva, osobe aktivne u neformalnim aktivističkim grupama, kao i pojedince i pojedinke koji/e se bave aktivizmom. Neke od mnogobrojnih oblasti aktivizma su ekologija, ravnopravnost, ljudska prava, socijalne usluge, vladavina prava, mladi, kultura, umetnost, itd.

Istraživanje je odobreno od strane Komisije za ocenu etičnosti pri Odeljenju za psihologiju Filozofskog fakulteta Univerziteta u Beogradu (broj protokola #2022-67). Prikazani podaci su prikupljeni tokom novembra 2022. godine, online putem, odnosno distribucijom upitnika na društvenim

mrežama i putem individualnih mejl poziva. Svi ispitanici i ispitanice su pre popunjavanja bili/e upoznati/e sa svojim pravima u toku istraživanja, ciljem, kontaktima odgovornih istraživača, i dali su svoju informisanu saglasnost za učešće u istraživanju. Takođe, ispitanicima su dati i kontakti organizacija i institucija koje nude besplatnu psihološku pomoć, ukoliko je ona potrebna.

Prikupljeni su podaci o:

- psihološkim teškoćama – depresiji, anksioznosti, izgaranju i sekundarnoj traumatizaciji
- indikatoru pozitivnog psihološkog funkcionisanja – kvalitetu života
- različitim odlikama radnog okruženja
- stigmatizaciji bavljenja aktivizmom

INSTRUMENTI ZA PRIKUPLJANJE PODATAKA

Za procenu navedenih podataka korišćeni su ustaljeni psihometrijski instrumenti, izuzev Upitnik o radnom okruženju i Upitnika o stigmatizaciji bavljenja aktivizmom, koji su koncipirani specifično za svrhe ovog istraživanja, od strane autorki istraživanja.

Procena psiholoških teškoća

Za procenu simptoma izgaranja, korišćen je instrument Kopenhagen inventar izgaranja (eng. *Copenhagen Burnout Inventory*; Kristensen et al., 2005¹⁴) koji ima ukupno 19 stavki i meri izgaranje sa tri fokusa: lično izgaranje, poslovno izgaranje i izgaranje vezano za klijente i klijentkinje. Ispitanici i ispitanice odgovore daju na petostepenoj skali, od 1 (nikad) do 5 (uvek).

¹⁴ Kristensen, T. S., Borritz, M., Villadsen, E., & Christensen, K. B. (2005). The Copenhagen Burnout Inventory: A new tool for the assessment of burnout. *Work & Stress, 19*(3), 192–207.

Za procenu simptoma sekundarne traumatizacije, korišćena je Skala sekundarnog traumatskog stresa (eng. *Secondary Traumatic Stress Scale*; Bride et al., 2004¹⁵) koja ima 17 stavki i meri simptome sekundarne traumatizacije. Ovaj upitnik usmeren je samo na one aktiviste i aktivistkinje koje rade direktno sa osobama koje su proživjele neko traumatsko iskustvo. Ispitanici odgovore daju na petostepenoj skali kojom ukazuju na to koliko često osećaju neki simptom (1 - nikada; 5 - veoma često).

Za procenu simptoma depresije, korišćen je Upitnik za procenu zdravlja pacijenta (eng. *Patient Health Questionnaire* – 9; Kroenke et al., 2001¹⁶) koji ima 9 stavki koje mere simptome depresije. Odgovori se daju na skali koja ima 4 stepena, i putem koje ispitanici i ispitanice treba da naznače koliko često imaju dati simptom (0 - nijednom, 1 - nekoliko dana, 2 - više od polovine dana, 3 - skoro svaki dan).

Za procenu simptoma anksioznosti, korišćen je upitnik Generalizovani anksiozni poremećaj - 7 (eng. *Generalized Anxiety Disorder* - 7; Spitzer et al., 2006¹⁷) koji ima 7 stavki koje mere simptome anksioznosti. Kao i u slučaju depresije, odgovori se daju na skali koja ima 4 stepena, i putem koje ispitanici i ispitanice treba da naznače koliko često imaju dati simptom (0 - nijednom, 1 - nekoliko dana, 2 - više od polovine dana, 3 - skoro svaki dan).

Važno je napomenuti da dijagnoze mentalnih poremećaja

15 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.

16 Kroenke, K., Spitzer, R.L., & Williams, J.B. (2001). The PHQ-9: validity of a brief depression severity measure. *J Gen Intern Med, 16*(9):606–13.

17 Spitzer, R.L., Kroenke, K., Williams, J.B., & Löwe B. (2006). A brief measure for assessing generalized anxiety disorder: the GAD-7. *Arch Intern Med. 166*:1092-7.

(npr. dijagnozu depresije ili anksioznosti) može postaviti samo psihijatar ustaljenim psihijatrijskim postupcima. To znači da informacije do kojih dolazimo na ovaj način, zadavanjem psiholoških instrumenata, možemo upotrebiti sa ciljem grublje procene mentalnog zdravlja („skrininga“), koja služi isključivo za identifikaciju osoba koje su pod rizikom i potrebno ih je uputiti na stručnjake i stručnjakinje iz oblasti mentalnog zdravlja za dalju procenu i dijagnostiku. Dakle, to što neko ima izražene simptome psiholoških teškoća (kojima se mi bavimo u ovom istraživanju) i dalje ne znači da bi toj osobi zaista bila postavljena dijagnoza (npr. depresije) kada bi otišla kod psihijatra.

Procena pozitivnog psihološkog funkcionisanja

Kao indikator pozitivnog psihološkog funkcionisanja meren je kvalitet života, upitnikom MANSA (eng. *Manchester Short Assessment Of Quality of Life*; Priebe et al., 1999¹⁸) koji ima 12 stavki koji se odnose na procenu kvaliteta života u različitim životnim domenima (npr. posao, finansijska situacija, odnosi sa porodicom, mentalno zdravlje itd.). Ispitanici i ispitanice ocenjuju svaki aspekt kvaliteta života pojedinačno na sedmostepenoj skali (1 - ne može biti gore, 7 - ne može biti bolje). Moguće je koristiti i jedan totalni skor kvaliteta života, tako što će se sabrati sve ocene date za svaki aspekt kvaliteta života.

Indikatori poslovnog okruženja

Upitnik o radnom okruženju je koncipiran specifično za svrhe ovog istraživanja, od strane autorki istraživanja. Na ovaj

18 Priebe, S., Huxley, P., Knight, S., & Evans, S. (1999). Application and results of the Manchester Short Assessment of Quality of Life (MANSA). *International journal of social psychiatry*, 45(1), 7-12.

način merile su se i objektivne odlike radnog okruženja (visina i zadovoljstvo mesečnim primanjima, prekovremeni rad, mogućnost napredovanja), ali i procene ispitanika i ispitanice o tome kako sama organizacija funkcioniše (u kojoj meri postoje jasna struktura, fer raspodela posla, transparentnost rada itd.) ali i da li postoji podrška (u obavljanju poslova i emotivna podrška) članova tima i spoljnih aktera (npr. donatora).

Kao indikator toga u kojoj meri se organizacija bavi blagostanjem zaposlenih, korišćena je subskala Blagostanje (eng. Wellbeing) u okviru R+ ili ROCCS metodologije za procenu otpornosti organizacija civilnog društva (eng. Resilient Organizations in Changing Civic Space). Ova subskala ima 4 stavke, a odgovori se daju na skali od 1 (uopšte se ne slažem) do 4 (u potpunosti se slažem), dok postoji i opcija odabira odgovora „ne znam“ ili „nije primenljivo na mene“.

Stigma bavljenja aktivizmom

Jedan od važnih ciljeva ovog istraživanja bilo je i razumevanje toga koji stigmatizujući stavovi bavljenja aktivizmom su prisutni u našem društvu i u kojoj meri. S obzirom na to da nisu identifikovana istraživanja ili upitnici koji su pristupili ovoj temi u Srbiji, poseban upitnik je konstruisan u ove svrhe. Sa ciljem da konstruisani upitnik o stigmatizaciji bavljenja aktivizmom bude što „realističniji“, odnosno u skladu sa stvarnim stavovima u društvu, sprovedena je pilot studija. To znači da je jedan upitnik (tkz. pilot-upitnik) zadat pre sprovođenja ovog istraživanja. Pilot upitnik je zadat pripadnicima opšte populacije u Srbiji, a bio je usmeren na prikupljanje podataka o najzastupljenijim stigmatizujućim stavovima o aktivistima. Tačnije, pilot-upitnik je bio otvorenog tipa i svaki ispitanik i ispitanica je mogao/la da

piše svoje slobodne asocijacije na aktivizam i same aktiviste i aktivistkinje. Paralelno je pilot-upitnik bio zadat i samim aktivistima i aktivistkinjama koji/e su pisali/e i svoje asocijacije na dominantne stigmatizujuće stavove o aktivizmu u našem društvu. Ukupno je 48 osoba popunilo ovaj pilot-upitnik, većinom žene (65%). Na osnovu podataka sa pilot-upitnika, dobijen je pregled najzastupljenijih stigmatizujućih stavova o aktivizmu, koji je grupisan u šire kategorije i na taj način je konstruisan Upitnik o stigmi bavljenja aktivizmom, koji sadrži 10 stavki. Od ispitanika i ispitanica se očekuje da za svaki stav (npr. „Aktivisti i aktivistkinje se bore za stvari koje ni sami ne praktikuju“) na petostepenoj skali proceni a) koliko smatra da je dati stav rasprostranjen u Srbiji; b) koliko ga/je taj stav lično, emotivno pogađa i c) u kojoj meri smatra da taj stav negativno utiče na ishode njegovog/njenog aktivističkog rada (npr. zbog tog stava se zatvaraju vrata nekih institucija).

Ko su naši ispitanici?

Ukupno 155 aktivista i aktivistkinja je popunilo upitnik. Kako bismo osigurali da uzorak obuhvati aktiviste i aktivistkinje na način na koji su oni definisani u našem istraživanju, za ispitanike i ispitanice uključene su samo osobe koje rade ili volontiraju u nekoj aktivističkoj zajednici (organizacija civilnog društva, neformalna aktivistička grupa) ili se kao pojedinci i pojedinke bave aktivizmom, pri čemu je dodatno postavljeno pitanje o njihovom subjektivnom osećaju kao aktivista i aktivistkinja - da li sebe doživljavaju kao aktiviste i aktivistkinje. Na taj način osigurano je da istraživanje za ciljnu populaciju ima osobe koje se *bave* aktivizmom i koje se *osećaju* kao aktivisti i aktivistkinje.

Prosečni uzrast ispitanika i ispitanica je 42 godine. Većinu uzorka čine osobe ženskog roda (77%), dok su se preostali ispitanici izjasnili kao muškarci (23%). Nivo formalnog obrazovanja ispitanika i ispitanica može se videti u sledećoj tabeli:

Tabela 1. Nivo formalnog obrazovanja ispitanika i ispitanica.

Nivo obrazovanja	% ispitanika/ica
Završena srednja škola	13
Viša škola	9
Fakultet - osnovne studije	37
Fakultet - master studije	33
Fakultet - doktorske studije	8

Gledano spram glavne delatnosti udruženja ili grupe, 48% ispitanika i ispitanica je aktivno u zagovaračkom udruženju/grupi, 33% njih je aktivno u udruženju/grupi koja pruža različite usluge (npr. psihosocijalne, pravne), dok se 19% ispitanika i ispitanica aktivizmom bavi u *think tank* organizaciji.

Kada je reč o tipu angažovanja ispitanih aktivista i aktivistkinja, 76.8% uzorka je zaposleno na radnom mestu koje u sebi podrazumeva neku vrstu aktivizma, od čega je najveći deo zaposlen u organizacijama civilnog društva. S druge strane, 23.2% ispitanika i ispitanica se aktivizmom bavi na volonterskoj bazi, aktivnošću u organizacijama civilnog društva, neformalnim aktivističkim grupama ili kao pojedinac i pojedinka.

Najveći broj aktivista i aktivistkinja u uzorku se dominantno bavi oblastima koje se tiču ravnopravnosti (Grafikon 1).

Grafikon 1. Dominantna oblast delovanja organizacije/grupe aktivista i aktivistkinja.



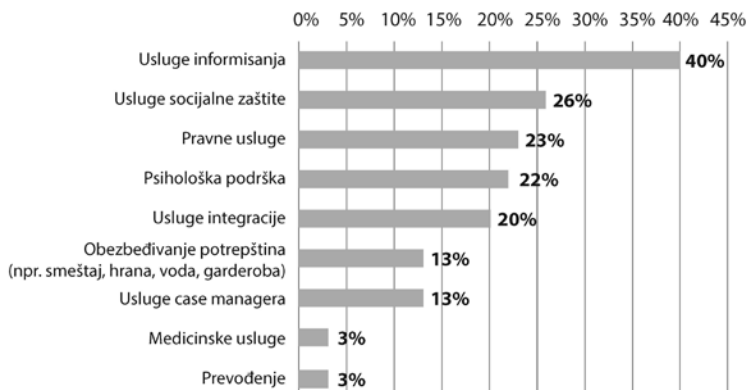
Kada je reč o visini zarada ispitanika i ispitanica koji/e se bave poslom koji uključuje aktivizam, prisutne su velike razlike u mesečnim zaradama. Rezultati su dostupni u tabeli 2 ispod.

Tabela 2. Iznos mesečne zarade ispitanika i ispitanica.

Iznos zarade	% ispitanika/ica
manje od 40.000 din	21
40.000 - 60.000 din	14
60.000 - 80.000 din	24
80.000 - 100.000 din	19
100.000 - 120.000 din	11
120.000 - 140.000 din	4
140.000 - 160.000 din	4
više od 160.000 din	3

Jedan od prepoznatih rizika za mentalno zdravlje aktivista i aktivistkinja je direktan rad sa korisnicima i korisnicama, pri čemu se 72% ispitanika i ispitanica u uzorku izjasnilo da u okviru svog posla ima direktan kontakt sa korisnicima i korisnicama. U direktnom radu sa korisnicima i korisnicama, aktivisti i aktivistkinje pružaju sledeće usluge:

Grafikon 2. Vrste usluga koje ispitanici i ispitanice pružaju korisnicima i korisnicama.



REZULTATI

ODLIKE POSLOVNOG OKRUŽENJA

Ključne formalne odlike radnog okruženja ispitanika i ispitanica prikazane su u Tabeli 3.

Tabela 3. Procena ispitanika i ispitanica o zastupljenosti odlika radnog okruženja.

	% ispitanika/ ica
Da li i u kojoj meri radite prekovremeno?	
Nikada ili retko	20
Ponekada, s vremena na vreme	18

Često ili svakodnevno	62
Da li ste plaćeni za prekovremeni rad?	
Da	9
Ponekada	22
Ne	69
U kojoj meri smatrate da je od strane organizacije urađeno sve što je u njihovoj moći kako bi se prekovremeni rad <u>minimizovao</u>?	
Ni najmanje ili u maloj meri	29
U srednjoj meri	24
U velikoj meri ili u potpunosti	47
U kojoj meri ste zadovoljni Vašim mesečnim primanjima?	
Ni malo ili u maloj meri	47
Umereno	33
U velikoj meri ili u potpunosti	20

Upečatljivo je to da je većina ispitanika i ispitanica saopštila da često ili svakodnevno radi prekovremeno. Dodatno, od onih koji rade prekovremeno, velika većina nikada nije plaćena za svoj prekovremeni rad. Ono što je interesantno jeste da iako većina ispitanika i ispitanica radi prekovremeno, oko polovine njih smatra da su njihove organizacije uradile sve što je bilo u

njihovoj moći da se prekovremeni rad minimizuje. Ipak, to nije slučaj kod svih ispitanika i ispitanica, s obzirom na to da se otprilike jedna trećina ne slaže sa ovakvom tvrdnjom, što može sugerisati da se odgovornost za prekovremeni rad nekada, bar jednim delom, stavlja i na samu organizaciju i njeno rukovodstvo. Za kraj, pokazano je da je svega svaki peti ispitanik i ispitanica zadovoljan/na iznosom svoje mesečne plate.

Na Tabeli 4. prikazane su procene aktivista i aktivistkinja u kojoj meri u okviru svojih organizacija mogu da napreduju na različitim poljima. Može se primetiti da aktivisti i aktivistkinje većinom smatraju da mogu da napreduju stručno, ali da im finansijsko napredovanje nije u tolikoj meri omogućeno.

Tabela 4. Procena ispitanika i ispitanica o mogućnosti napredovanja na poslu.

U kojoj meri smtrate da organizacija u kojoj raadite može da Vam pruži priliku za:	% ispitanika/ca
Finansijsko napredovanje	
Nimalo ili u maloj meri	41
U srednjoj meri	33
U velikoj meri ili u potpunosti	26
Stručno usavršavanje	
Nimalo ili u maloj meri	14
U srednjoj meri	24
U velikoj meri ili u potpunosti	62

U tabeli 5 može se naći pregled procena različitih odlika unutrašnjeg funkcionisanja jedne organizacije. Aktivisti i aktivistkinje su najvišim ocenama ocenili transparentnost u planiranju i obavljanju poslova organizacije, kao i nivo uključenosti zaposlenih/članova i članica u relevantno donošenje odluka. S druge strane, najmanje ocene su dodeljene nivou strukturisanosti uloga, kao i nivou ravnopravne i fer podele poslova.

Tabela 5. Procena ispitanika i ispitanica o zastupljenosti odlika radnog mesta.

U kojoj meri u Vašoj organizaciji/ neformalnoj grupi postoji:	% ispitanika/ ca
Jasna struktura, odnosno podela poslova i odgovornosti među članovima tima	
Ne postoji uopšte ili postoji u maloj meri	27
U umerenoj meri	25
U velikoj meri ili u potpunosti	48
Ravnopravna i fer podela poslova, obaveza i odgovornosti	
Ne postoji uopšte ili postoji u maloj meri	28
U umerenoj meri	31
U velikoj meri ili u potpunosti	41

Transparentnost sa planiranjem i obavljanjem posla	
Ne postoji uopšte ili postoji u maloj meri	19
U umerenoj meri	17
U velikoj meri ili u potpunosti	64
Participativnost (uključenost) zaposlenih/članova i članica u donošenje odluka i strateško planiranje razvoja organizacije/grupe.	
Ne postoji uopšte ili postoji u maloj meri	17
U umerenoj meri	21
U velikoj meri ili u potpunosti	62

Za kraj, ispitanici i ispitanice su procenjivali/e i to u kojoj meri se sama organizacija bavi temama zaštite blagostanja i dobrobiti zaposlenih. Njihove procene prikazane su u tabeli 6 ispod. Deluje da su aktivisti i aktivistkinje mahom saglasni sa tim da u njihovoj organizaciji postoji atmosfera brige o mentalnom zdravlju kao i da samo rukovodstvo aktivno bavi ovom temom, ali da ne postoje neki namenski resursi, procedure i mehanizmi za zaštitu mentalnog zdravlja zaposlenih.

Tabela 6. Procena ispitanika i ispitanica o ulozi rukovodstva u brizi o blagostanju organizacije.

Rukovodstvo organizacije u kojoj radite:	% ispitanika/ca
Aktivno prati količinu posla koju zaposleni imaju, kako bi prevenirali fizičku i mentalnu iscrpljenost kao posledicu stresa i prevelike količine posla.	
Ne slažem se	42
Slažem se	58
Ima namenske resurse i procedure za pružanje usluga usmerenih na blagostanje i negu zaposlenih (eng. staff care) ukoliko za tim postoji potreba.	
Ne slažem se	68
Slažem se	32
Ima interne procese ili mehanizme za podršku zaposlenima koji su iskusili direktnu ili indirektnu traumu u okviru svog posla.	
Ne slažem se	66
Slažem se	34
Ima kulturu podrške i priznanja između rukovodstva i zaposlenih.	
Ne slažem se	38
Slažem se	62

STIGMA BAVLJENJA AKTIVIZMOM

Aktivisti i aktivistkinje ne rade u vakuumu. Njihov rad često prati stigma, odnosno negativan i stereotipan pogled na aktivizam, kao i nipodaštavanje i „etiketiranje“. U ovom istraživanju cilj je bio i bolje razumeti koji su dominantni stigmatizujući stavovi, kao i koliko oni emotivno pogađaju aktiviste i aktivistkinje (odnosno, koliko im smetaju), ali i u kojoj meri oni utiču na kvalitet i kvantitet ishoda njihovog aktivističkog rada (npr. da li će neka institucija želeti da sarađuje sa njima).

Tabela 7. Procenat ispitanika i ispitanica koji je odgovorio sa „veoma“ ili „u potpunosti“.

Stav: Aktivisti i aktivistkinje...	Raspro- stranjen je u Srbiji¹	Emoti- vno me pogađa²	Utiče na ishode mog rada³
...agresivno i nametljivo promovišu svoje stavove.	56%	31%	41%
...su ljudi bez pravog zanimanja.	55%	36%	33%
...su osobe koje prodaju maglu (obmanjuju).	60%	35%	36%
...su snobovi koji samo drugima sole pamet	46%	28%	31%
...se bore za stvari koje ni sami ne praktikuju.	45%	28%	25%

...su osobe koje gledaju samo lični interes, a ne širu dobrobit.	52%	33%	32%
...ni sami ne razumeju dublji smisao onoga za šta se zalažu.	43%	25%	25%
...su osobe koje se bave sumnjivim poslovima (npr. „peru“ pare)	64%	37%	30%
...su strani plaćenici koji „guraju“ skrivene agende moćnika.	72%	43%	37%
...su izdajnici koji rade suprotno interesima srpskog naroda i države.	64%	42%	33%

Napomena. 1 – rasprostranjenost stigmatizujućeg stava; 2 – procena aktivista koliko ih dati stav emotivno pogađa; 3 – procena u kojoj meri dati stav utiče na ishode njihovog rada

Aktivisti i aktivistkinje su procenili da je najrasprostranjeniji stigmatizujući stav u našem društvu taj da su aktivisti i aktivistkinje „strani plaćenici“ koji guraju skrivene agende moćnika, ali i da se bave sumnjivim poslovima i da su izdajnici koji rade suprotno interesima naroda i države. Takođe je važan podatak da su gotovo svi stigmatizujući stavovi procenjeni kao izuzetno prisutni u našem društvu, odnosno u Srbiji. Stigmatizujući stavovi koji su procenjeni kao najdominantniji su u isto vreme i ti koji su najviše emotivno pogađali aktiviste i aktivistkinje. S druge strane, stavovi da su aktivisti i aktivistkinje agresivni i nametljivi u promovisanju svojih

stavova, kao i da su „strani plaćenici“ i osobe koje „prodaju maglu“ su procenjeni kao najštetniji po aktivistički rad.

KAKVO JE MENTALNO ZDRAVLJE AKTIVISTA I AKTIVISTKINJA?

Psihološke teškoće

Skrining najčešćih teškoća u domenu mentalnog zdravlja uspostavljen je kao dobra praksa za efikasno identifikovanje osoba kojima je potrebna dodatna podrška kada je reč o zaštiti mentalnog zdravlja. Rezultati ovog istraživanja pokazuju da čak 92% aktivista i aktivistkinja u našem uzorku ima bar jednu psihološku teškoću!

Rezultati ovog istraživanja pokazuju da čak 92% aktivista i aktivistkinja u našem uzorku ima bar jednu psihološku teškoću!

Izgaranje

Izgaranje predstavlja stanje velike fizičke i emocionalne iscrpljenosti koje nastaju kao posledica kontinuiranog stresa povezanog sa poslom koji osoba obavlja. Osoba koja izgara oseća se umorno, iscrpljeno, preplavljeno, bespomoćno, ima ciničan odnos prema poslu i oseća se distancirano od njega. Takođe, osoba može imati osećaj da je na poslu neefikasna ili neuspešna.

Iako izgaranje podrazumeva jedinstven set simptoma, o njemu možemo govoriti i spram toga na šta je primarno usmeren. Tako, kada govorimo o *ličnom izgaranju*, tada se fokusiramo na simptome koje pojedinac oseća a koje se tiču njegovog opšteg stanja (npr. izjava „Često se osećam

umorno“); kada govorimo o *poslovnom izgaranju*, tada želimo da naglasimo simptome koji se specifičnije odnose na sam posao koji se obavlja (npr. izjava „Moj posao me frustrira“); dok *izgaranje u odnosu na klijente i klijentkinje* podrazumeva osećaj „sagorelosti“ pri radu sa klijentima i klijentkinjama na poslu (npr. izjava „Ponekad se pitam koliko dugo ću moći da nastavim da radim sa klijentima i klijentkinjama“). Dakle, iako izgaranje uglavnom podrazumeva sve tri komponente što znači da možemo posmatrati i samo jedan opšti faktor izgaranja, ovakva podela nam pomaže da razumemo šta je njegovo dominantno obeležje (lično, poslovno, u odnosu na klijente i klijentkinje).

Rezultati skrininga su pokazali da 41%, ili otprilike 4 od 10 aktivista i aktivistkinja imaju izražene simptome izgaranja.



Od toga, ispitanici i ispitanice su najčešće pokazivali lično izgaranje (53%), zatim poslovno izgaranje (44%) i na kraju izgaranje u odnosu na klijente i klijentkinje (33%). Izgaranje u odnosu na klijente i klijentkinje se odnosi samo na one aktiviste i aktivistkinje koji/e rade direktno sa ljudima kao pružaoci usluga. Na grafikonima 3, 4 i 5 prikazane su raspodele učestalosti simptoma ličnog, poslovnog i izgaranja u odnosu na klijente i klijentkinje, a u pripadajućim tabelama (8, 9 i 10) odgovori na pojedinačnim stavkama ličnog, poslovnog i izgaranja u odnosu na klijente i klijentkinje.

Grafikon 3. Raspodela učestalosti ličnog izgaranja.

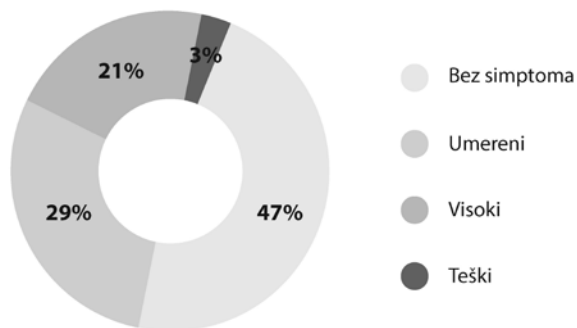


Tabela 8. Procenat ispitanika i ispitanica koji je odgovorio sa „često“ ili „uvek“.

Lično izgaranje	%
Osećam se umorno.	47
Fizički sam iscrpljen/a.	44
Emocionalno sam iscrpljen/a.	51
Pomišljam: „Ne mogu više da izdržim“.	28
Osećam se istrošeno.	39
Osećam se slabo i podložno razboljevanju.	23

Grafikon 4. Raspodela učestalosti poslovnog izgaranja.

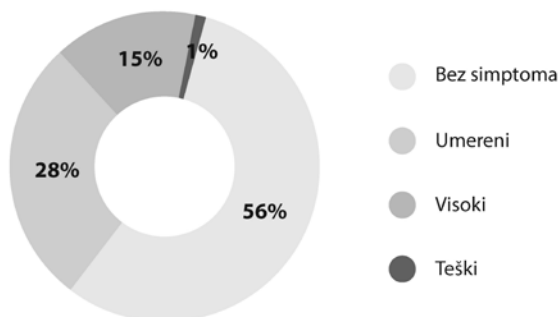


Tabela 9. Procenat ispitanika i ispitanica koji je odgovorio sa „u velikoj meri“ ili „u veoma velikoj meri“.

Poslovno izgaranje	%
Moj posao je emocionalno iscrpljujući.	48
Zbog posla se osećam „sagorelo“.	44
Moj posao me frustrira.	25
Osećam se istrošeno na kraju radnog dana.	39
Ujutru se osećam istrošeno pri pomisli na još jedan dan na poslu.	23
Osećam da me svaki radni sat umara.	18
Nemam dovoljno energije za porodicu i prijatelje tokom slobodnog vremena.	33

Grafikon 5. Raspodela učestalosti izgaranja u odnosu na klijente i klijentkinje.

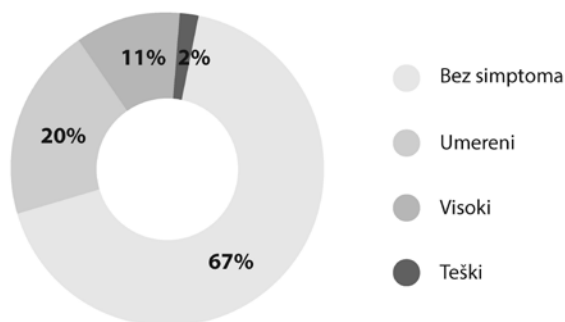


Tabela 10. Procenat ispitanika i ispitanica koji je odgovorio sa „u velikoj meri“ ili „u veoma velikoj meri“.

Izgaranje u odnosu na klijente i klijentkinje	%
Teško mi je da radim sa klijentima i klijentkinjama.	14
Rad sa klijentima i klijentkinjama mi je frustrirajući.	12
Rad sa klijentima i klijentkinjama mi crpi energiju.	28
U radu sa klijentima i klijentkinjama osećam kao da više pružam nego što dobijam za uzvrat.	29
Umoran/na sam od rada sa klijentima i klijentkinjama.	19
Ponekada se pitam koliko dugo ću moći da nastavim da radim sa klijentima i klijentkinjama.	24

Depresija

Simptomi depresije uključuju neraspoloženje, osećanje praznine, negativno razmišljanje o sebi, smanjeno interesovanje za aktivnosti koje su nekada pričinjavale zadovoljstvo. Dodatno, osoba oseća da nema dovoljno energije, ne može da se skoncentriše i može pokazati niz fizičkih simptoma (npr. gubitak apetita).

Rezultati skrininga su pokazali da 74%, ili otprilike 7 od 10 aktivista i aktivistkinja ima izražene simptome depresije.



Kao što je prikazano na Grafikonu 6, većina ispitanika i ispitanica ispoljava blage simptome (35%), dok 17% ima umereno-teške ili teške simptome. U tabeli 11 nalazi se pregled toga koliko ispitanika i ispitanica je odgovorilo da učestalo ima iskustvo pojedinačnih simptoma depresije.

Grafikon 6. Raspodela učestalosti simptoma depresije.

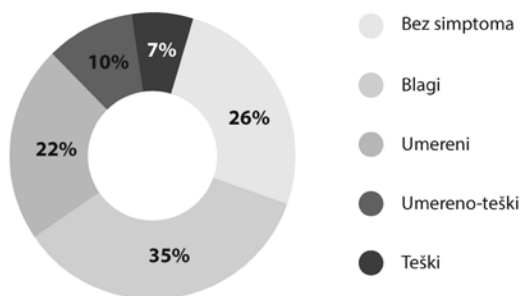


Tabela 11. Postotak ispitanika i ispitanica koji su odgovorili/e da dati simptom imaju „više od polovine dana“ ili „skoro svaki dan“.

Koliko često ste U POSLEDNJE DVE NEDELJE imali neku od sledećih tegoba?	%
Smanjeno interesovanje ili zadovoljstvo za obavljanje poslova ili za događaje oko Vas	33
Osećanje praznine; neraspoloženje ili osećanje beznadežnosti	30
Smanjen ili pojačan apetit	31
Problemi sa spavanjem: teškoće usnivanja ili buđenje tokom noći; ili prekomerno spavanje	33
Usporenost u kretanju i govoru tako da to mogu da primete i drugi ljudi ili obrnuto, vrpoljenje ili uznemirenost tako da ste se kretali više nego što je za Vas uobičajeno	16
Umor/brzo zamaranje ili osećaj da nemate dovoljno energije	43
Negativno razmišljanje o sebi – ili doživljaj da ste neuspešni, ili da ste u nečemu izneverili sebe ili svoju porodicu	25
Teškoće u koncentrisanju, npr. nemogućnost da koncentrisano čitate novine ili gledate TV	23
Razmišljanje da bi bilo bolje da vas nema ili da sebi, na neki način, prekratite život	8

Anksioznost

Kada neko ima povišene simptome anksioznosti, ima osećaj nervoze, preterane i neosnovane brige uz nemogućnost da se ta briga kontroliše. Dodatno, osoba oseća da ju je lako iznervirati i da je „na ivici“.

Rezultati skrininga su pokazali da 62%, ili otprilike **6 od 10** aktivista i aktivistkinja ima izražene simptome anksioznosti.



Kao što je prikazano na grafikonu 7, većina ispitanika i ispitanica ima blage simptome, dok 27% njih ima umerene ili teške simptome anksioznosti. U tabeli 11 nalazi se pregled toga koliko ispitanika i ispitanica je odgovorilo da učestalo ima iskustvo pojedinačnih simptoma anksioznosti.

Grafikon 7. Raspodela učestalosti simptoma anksioznosti.

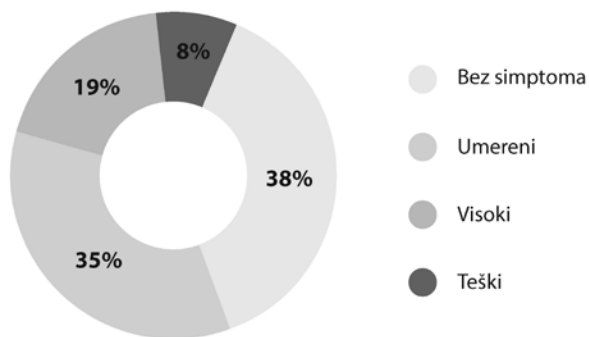


Tabela 12. Postotak ispitanika i ispitanica koji su odgovorili da dati simptom imaju “više od polovine dana” ili “skoro svaki dan”.

Koliko često ste U POSLEDNJE DVE NEDELJE imali neku od sledećih tegoba?	%
Osećaj nervoze, anksioznosti ili da sam na ivici.	30
Nisam mogao/la da prestanem da brinem ili da kontrolišem brigu.	27
Brinem preterano o različitim stvarima.	43
Imao/la sam poteškoće da se smirim.	16
Bio/la sam toliko nervozan/a da mi je bilo teško da sedim mirno.	12
Bilo me je lako razdražiti ili iznervirati.	21
Osećao/la sam strah da bi se nešto jako loše moglo desiti.	18

Sekundarna traumatizacija

Sekundarna traumatizacija se odnosi na skup simptoma koji se mogu desiti osobama koje rade direktno sa korisnicima i korisnicama koji/e imaju iskustvo traume. Ovoj psihološkoj teškoći su zbog prirode svog posla najviše izloženi profesionalci i profesionalke iz oblasti pomažućih profesija poput psihologa i psihološkinja. Stoga, sekundarna traumatizacija

može da se ispituje samo ukoliko je osoba pružalac direktnih usluga korisnicima i korisnicama. Simptomi sekundarne traumatizacije obuhvataju ponavljajuće misli i sećanja o traumatskom iskustvu korisnika i korisnice, izbegavanje okidača i podsetnika na traumatsko iskustvo, izmenjena osećanja poput nemogućnosti da se osete prijatne emocije, kao i niz telesnih simptoma koji ukazuju na povišenu pobuđenost (osoba je razdražljiva, ima teškoće sa koncentracijom ili ima napade besa).

Rezultati skrininga su pokazali da 83%, ili otprilike **8** od **10** aktivista i aktivistkinja koji direktno rade sa korisnicima i korisnicama ima izražene simptome sekundarne traumatizacije.



Većina ispitanika i ispitanica ima blage simptome, dok 39% njih ima visoke ili teške simptome sekundarne traumatizacije.

Grafikon 8. Raspodela učestalosti simptoma sekundarne traumatizacije.

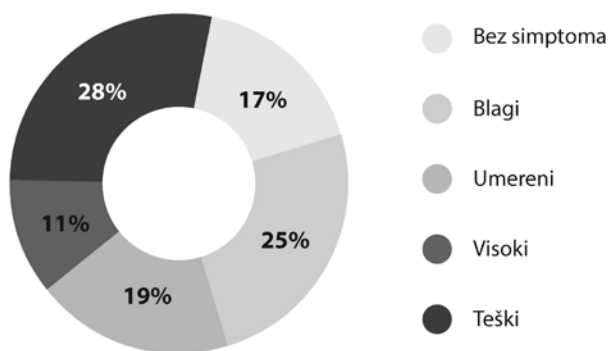


Tabela 13. Postotak ispitanika i ispitanica koji/e su odgovorili/e da dati simptom imaju „često“ ili „veoma često“ (prikazano je samo nekoliko od ukupno 17 stavki iz instrumenta).

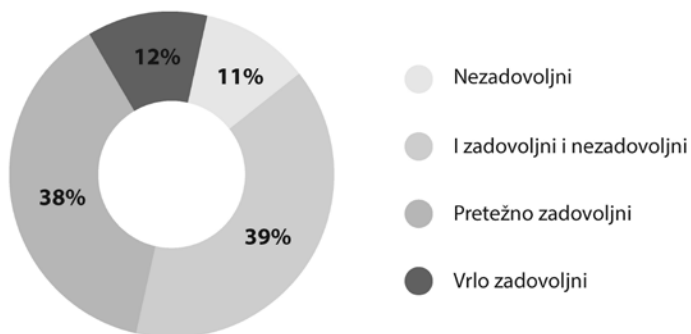
Svoje odgovore dajte u skladu sa tim kako ste se osećali, odnosno šta ste doživljavali u prethodnih 7 dana.	%
Izgledalo mi je kao da proživljavam traume i iskustva svojih klijenata.	25
Osećao/la sam se napeto i/ili razdražljivo.	29
Izbegavao/la sam ljude, mesta i stvari koje me podsećaju na rad sa klijentima i klijentkinjama.	14
Mislio/la sam o radu sa klijentima i klijentkinjama bez namere da činim to.	24
Osećao/la sam se obeshrabreno u pogledu budućnosti.	32
Primetio/la sam praznine u sećanju na svoje sesije sa klijentima i klijentkinjama.	13

Kvalitet života

Paralelno sa procenama psiholoških teškoća, važno je i imati sliku koliko su izraženi pokazatelji pozitivnog funkcionisanja, kao što je kvalitet života.

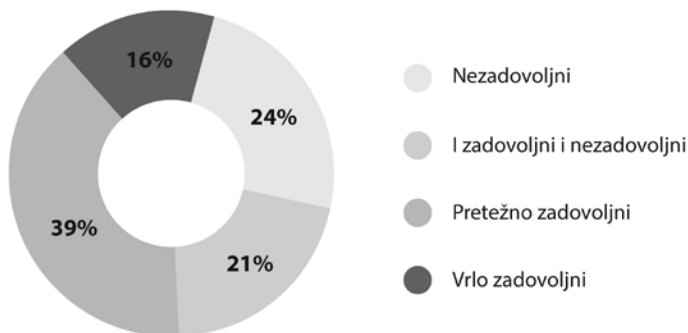
Na Grafikonu 9 može se videti da je najveći broj ispitanika i ispitanica pretežno zadovoljan različitim aspektima svog života.

Grafikon 9. Procena zadovoljstva životom.



Aktivisti i aktivistkinje u našem uzorku su bili najviše zadovoljni svojim direktnim okruženjem, odnosno time sa kim žive (na skali od 1 do 7, prosečna ocena je 5.74), zatim odnosima sa porodicom (5.32) i smeštajem (5.19). S druge strane, ispitanici i ispitanice su bili/e najmanje zadovoljni/e svojom finansijskom situacijom (3.43) i aktivnostima u slobodnom vremenu (3.92), dok je treća najniža ocena data, zanimljivo je, upravo zadovoljstvu poslom (4.27). Preciznije, ukoliko detaljnije analiziramo procene zadovoljstva poslom kod osoba kojima radno mesto uključuje aktivizam, vidimo da je većina ispitanika i ispitanica zadovoljna svojim poslom, ali je ipak svaka četvrta osoba nezadovoljna svojim poslom, dok je svaka peta „i zadovoljna i nezadovoljna“ (Grafikon 10).

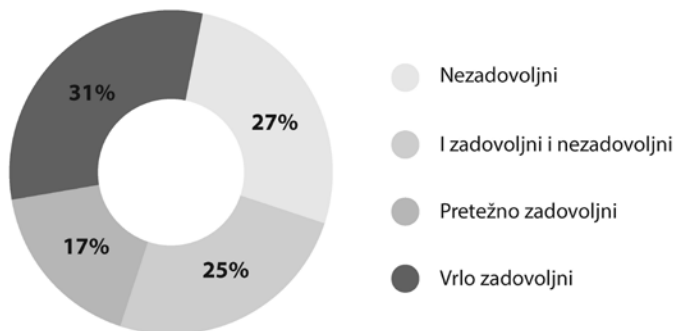
Grafikon 10. Procena zadovoljstva poslom.



Za kraj, zanimljivo je da je većina aktivista i aktivistkinja zadovoljna svojim mentalnim zdravljem (Grafikon 11), iako su prethodno prikazane analize ukazale na visoku učestalost psiholoških teškoća. S tim u vezi, otvoreno je pitanje da li ovakav rezultat sugerije da su aktivisti i aktivistkinje bar u nekoj meri „normalizovali“ svoje psihološke teškoće. Ipak, i dalje je svaki treći/a aktivista i aktivistkinja nezadovoljan/na stanjem svog mentalnog zdravlja.

Prikazane analize ukazale su na visoku učestalost psiholoških teškoća kod aktivista i aktivistkinja. S tim u vezi, otvoreno je pitanje da li ovakav rezultat sugerije da su aktivisti i aktivistkinje bar u nekoj meri „normalizovali“ svoje psihološke teškoće.

Grafikon 11. Procena zadovoljstva mentalnim zdravljem.



ŠTA DOPRINOSI MENTALNOM ZDRAVLJU AKTIVISTA I AKTIVISTKINJA?

Psihološke teškoće

Dodatne analize koje smo sproveli pokazale su da psihološkim teškoćama generalno (nevezano za to da li govorimo specifično o izgaranju, depresiji, anksioznosti ili sekundarnoj traumatizaciji) doprinose različite odlike poslovnog okruženja i stigme bavljenja aktivizmom.

Tačnije, analize su pokazale određene faktore rizika, odnosno one odlike koje kada su prisutne, u isto vreme su prisutne i psihološke teškoće u većoj meri. Faktori rizika su (poređani prema značaju doprinosa psihološkim teškoćama):

- **Uzrast aktiviste i aktivistkinje.** Pokazano je da su mlađe osobe pod većim rizikom od izraženosti psiholoških teškoća.

- **Direktan rad sa korisnicima/ama.** Rezultati naglašavaju da osobe koje direktno rade sa korisnicima/ama u isto vreme pokazuju intenzivnije psihološke teškoće, verovatno kao posledica kontinuirane brige za dobrobit osoba sa kojima rade, kao i susretanje sa teškim ličnim pričama i traumatskim iskustvom korisnika.

- **Prekovremeni rad.** Aktivisti i aktivistkinje koji/e rade prekovremeno pokazivali su izraženije simptome psiholoških teškoća.

- **Uticaj stigme bavljenja aktivizmom na ishode rada.** Rezultati istraživanja pokazuju da aktivisti i aktivistkinje koji procenjuju da stigma o bavljenju aktivizmom u našem društvu utiče na kvalitet i kvantitet aktivističkog rada imaju i više psiholoških teškoća. Na primer, ukoliko aktivisti i aktivistkinje procene da stigma o aktivizmu negativno utiče na mogućnost da sarađuju sa relevantnim akterima u okviru državnih institucija, to će se odraziti i na mentalno zdravlje aktivista i aktivistkinja.

S druge strane, *zaštitni faktor* koji na neki način „čuva“ osobu od razvijanja ili daljeg intenziviranja psiholoških teškoća jeste.

- **Fer i ravnopravna podela poslova, obaveza i odgovornosti između članova i članica tima.** Aktivisti i aktivistkinje koji/e imaju doživljaj da u organizaciji u kojoj se bave aktivizmom ili u neformalnoj aktivističkoj grupi postoji praksa ravnopravnosti u radu i obavezama koje se preuzimaju, to će se pozitivno odraziti na njihovo mentalno zdravlje. Drugim rečima, ispitanici i ispitanice koji/e su na ovakav način opisivali/e svoje organizacije, u isto vreme su pokazivali/e i bolje mentalno zdravlje.

Specifičnosti pojedinačnih psiholoških teškoća

Dodatne analize su pokazale da se pojedini zaštitni i faktori rizika izdvajaju specifično za neke psihološke teškoće..

Tako, zaštitni faktor specifično **izgaranja** bilo je veće prisustvo podrške spoljnih aktera sa kojima aktivisti i aktivistkinje sarađuju (donatora, državnih institucija i međunarodnih agencija). Dakle, manje izgaranje pokazali su oni aktivisti i aktivistkinje koji/e su imali/e veću podršku donatora, predstavnika državnih institucija i međunarodnih agencija, što u rešavanju konkretnih problema na koje naiđu (što zovemo instrumentalnom podrškom), što u pružanju razumevanja, brige, ohrabrenja i solidarnosti (što zovemo emotivnom podrškom).

- Ukoliko obratimo pažnju specifično na **poslovno izgaranje**, izdvaja se značaj transparentnosti u organizaciji/neformalnoj aktivističkoj grupi. Dakle, ukoliko u organizaciji postoji praksa transparentnosti u planiranju i obavljanju poslova, ukoliko se osoblje blagovremeno informiše o planovima vezanim za ljudske resurse, imaju uvid u budžet projekata, obavestavani su o aktuelnim dešavanjima u organizaciji i slično, i osoblje će pokazivati i bolje mentalno zdravlje.

Zaštitni faktor specifično **depresije** jeste veće prisustvo podrške članova i članica organizacije/neformalne aktivističke grupe, odnosno saradnika i saradnica, nadređenih osoba i osoblja kojima je ta osoba nadređena. Dakle, nižu depresiju pokazali su aktivisti i aktivistkinje koji/e su imali/e veću podršku svojih saradnika kako instrumentalnu tako i emotivnu.

Dodatno, u slučaju **anksioznosti**, specifičan faktor

rizika bilo je zadovoljstvo mesečnim primanjima. Što je osoba manje zadovoljna svojim mesečnim primanjima, to će imati i veće osećanje anksioznosti. Ova povezanost ne čudi ukoliko uzmemo u obzir nisku najčešću platu među aktivistima i aktivistkinjama u našem uzorku, kao i činjenicu da nezadovoljstvo mesečnim primanjima može značiti i teškoće da se obezbedi osnovna egzistencija ili život u skladu sa potrebama osobe.

Za kraj, ono što je specifično za **sekundarnu traumatizaciju** jeste da su žene imale značajan doprinos, što znači da su žene pod većim rizikom od simptomatologije sekundarne traumatizacije.

Kvalitet života

Dodatne analize koje smo sproveli pokazuju da se i u slučaju opšteg kvaliteta života mogu uočiti jasno izdvojeni faktori koji doprinose pozitivno kvalitetu života. Ti faktori su (poređani prema značaju u doprinosu kvaliteta života):

- **Zadovoljstvo sopstvenim doprinosom rezultatima rada organizacije/neformalne aktivističke grupe.** Ukoliko su aktivisti i aktivistkinje zadovoljni/e time koliko i na koji način doprinose nekim konkretnim ishodom rada svoje organizacije, to će govoriti i o većem kvalitetu života aktivista i aktivistkinja. Ovaj rezultat može biti u skladu sa time koliko je osećaj sopstvene efikasnosti i smisla koji se pridaje akcijama i generalno - životu, važan za mentalno zdravlje ljudi.
- **Jasna struktura u organizaciji.** Ukoliko u organizaciji/neformalnoj grupi postoji jasna struktura, odnosno jasna podela poslova i odgovornosti među članovima tima, bez

fluidnih i nejasnih zaduženja, to će govoriti i o većem kvalitetu života.

- **Podrška spoljnih aktera sa kojima aktivisti i aktivistkinje saraduju** (donatora, državnih institucija, međunarodnih agencija). Osim što će doprinostiti manjem izgaranju, instrumentalna i emotivna podrška spoljnih aktera može imati značaj u doprinosu većem kvalitetu života.

Dodatno, aktivisti i aktivistkinje koji/e su pokazali/e veće zadovoljstvo životom su pokazali/e i veće zadovoljstvo svojim mesečnim primanjima, ali su saopštili/e i o tome da u njihovoj organizaciji postoji prilika za finansijsko napredovanje. Za kraj, specifično za one koji su izvestili/e o većem zadovoljstvu poslom je i to da su bili/e u većoj meri zadovoljni/e rezultatima rada njihove organizacije/neformalne grupe.

PRAKTIČNE PREPORUKE

Uloga organizacije

Rezultati su jasno ukazali da su neke podgrupe aktivista i aktivistkinja u većem riziku od razvijanja ili intenziviranja psiholoških teškoća. Tačnije, mlađi uzrast i pružanje direktnih usluga korisnicima i korisnicama doprinose psihološkim teškoćama, dok kod žena postoji veći faktor rizika za nastanak sekundarne traumatizacije. To znači da je ovim podgrupama aktivista i aktivistkinja potrebno pružiti **dodatnu podršku** kako bi se preveniralo javljanje psihopatoloških simptoma. U praksi je nekada teško izdvojiti sredstva za detaljan skrining mentalnog zdravlja u organizacijama, koji bi dao jasnu sliku

kojim osobama je potrebna dodatna podrška. Iz toga razloga je razumevanje toga koje kategorije osoba su pod većim rizikom važna informacija za prioritizaciju i planiranje resursa i aktivnosti. Iako je neophodno da principi brige o mentalnom zdravlju budu primenjeni na sve aktiviste i aktivistkinje, bez izuzetka, takođe je od velike važnosti negovati kulturu pravičnosti (eng. equity), odnosno prepoznati da različiti pojedinci i pojedinke imaju različite potrebe i prilagoditi podršku tim potrebama. Dakle, važno je da organizacije obrate dodatnu pažnju na mlađe osobe, žene i osobe koje rade direktno sa klijentima/korisnicima.

Organizacije treba da rade na tome da omoguće formalne odlike radnog mesta koje utiču na mentalno zdravlje aktivista i aktivistkinja. Prvo, organizacije moraju intenzivno raditi na **eliminaciji prekovremenog rada**, koji je značajno doprinosa većim psihološkim teškoćama aktivista i aktivistkinja. Prekovremeni rad ne sme postati ustaljena praksa i prava radnika i radnica moraju biti prioritet. Neki od načina borbe protiv prekovremenog rada mogu biti prioritizacije i realistično planiranje zadataka i ciljeva spram postojećih resursa, dugoročno planiranje povećanja broja zaposlenih, uspostavljanje protokola i procedura kojima bi se ozvaničila formalna očekivanja od zaposlenih (npr. broj sati rada nedeljno). Za kraj, rukovodstvo organizacije treba imati na umu da svojim primerom može uticati na promenu klime u organizaciji i organizacione kulture prekovremenog rada, tako što će prvi početi da se drže dogovorenog broja sati rada nedeljno, odnosno bez produžavanja radnog vremena. Dalje, neophodno je raditi na tome da svaki zaposleni i zaposlena bude **zadovoljan/na svojim mesečnim primanjima**, kao i da postoji perspektiva u kom je zaposlenima omogućeno

finansijsko napredovanje. Naravno, u kontekstu aktivističkog rada visina mesečnih primanja vrlo često nije stvar odluke rukovodstva organizacije, već donatora koji su često primarni izvor finansiranja. S tim u vezi, dobra praksa mogla bi da bude upravo podizanje svesti donatora o finansijskim teškoćama sa kojima se aktivisti i aktivistkinje suočavaju, odnosno udruživanje i zajedničko zagovaranje aktivista i aktivistkinja za unapređenje uslova rada u ovoj oblasti delovanja.

Potrebno je da organizacije neguju **ravnopravan i fer pristup radu.** To znači da je potrebno da se obaveze, poslovi i konkretni zadaci na fer način „raspoređuju“ celom timu, odnosno da nijedna osoba nema utisak da je na neki način diskriminisana ili neproporcionalno opterećena poslom. Važno je izbegavati model rada u kom jedna osoba ili nekoliko njih „nose“ većinu predviđenog posla. Dalje, organizacije treba da vode računa o **jasnom strukturisanju rada,** odnosno o tome da postoji jasna podela zaduženja, obaveza i uloga, koje su na jasan način i iskomunicirane. Dodatno je važno da svaki zaposleni zna koja su zaduženja drugih članova i članica tima (odnosno „šta ko radi“), da li postoji hijerarhija u organizaciji i ako da - kako ona izgleda. U kontekstu aktivističkog rada, jasna struktura rada nekada nije moguća zbog prirode posla, načina finansiranja i čestog manjka ljudskih resursa. Ipak, postoje određene promene koje i sama organizacija može da preduzme kako bi u određenoj meri unapredila dobrobit svih zaposlenih. Tako, u meri u kojoj je to moguće, potrebno je izbegavati model rada u kom nema jasne strukture ili je ona difuzna, odnosno model rada u kom „svako sve radi“. Dodatno, važno je negovati **principe transparentnosti** u organizaciji, odnosno situaciju u kojoj su zaposleni upoznati sa aktuelnim dešavanjima, važnim odlukama koje se donose, poslovima koji

se planiraju, informacijama o novim zaposlenima (npr. kada se traže, zbog čega, za koju poziciju), planovima vezanim za ljudske resurse kada se neki izvor finansiranja obustavi (npr. da li će neki zaposleni/a morati da dobije otkaz nakon što se projekat završi), koji poslovi su sve aktuelni i koji su raspoloživi budžeti, itd. Dakle, važno je izbegavati model rada u kom je sa važnim dešavanjima upoznat samo manji deo zaposlenih (npr. rukovodstvo), dok ostatak tima nema transparentan pristup procesima koji se dešavaju. Za kraj, pokazano je da je **podrška članova tima** od značaja za očuvanje mentalnog zdravlja. Pod tim se podrazumeva i podrška u obavljanju konkretnih zadataka i emotivna podrška koja uključuje osnaživanje, brigu o dobrobiti, utehu, solidarnost, kolegijalnost. Takođe, pod članovima tima se podrazumevaju i direktni saradnici, ali i nadređene osobe i osobe kojima je ispitanik i ispitanica nadređen/a. Dakle, stavljanje fokusa na unapređenje kohezije u timu, negovanje kulture podrške i dobronamernosti, timskog rada i solidarnosti moraju biti jedan od prioriteta u svakoj organizaciji.

Za kraj, pokazano je da boljem mentalnom zdravlju doprinosi i veće **zadovoljstvo rezultatima rada organizacije**, kao i **ličnog doprinosa** tim rezultatima. Ovi rezultati ne iznenađuju ukoliko uzmemo u obzir da je i u prirodi rada aktivista i aktivistkinja upravo nekakva društvena promena koja se i lično visoko vrednuje. Iako su zadovoljstvo rezultatima rada i zadovoljstvo ličnim doprinosom vrlo kompleksni fenomeni, pretpostavka je da i sama organizacija može u određenoj meri doprineti povećanju ovih osećanja, na taj način što će negovati i profesionalni razvoj zaposlenih, biti podržavajuća za inicijative i ideje članova i članica tima i motivisati ih. Takođe, praksa poput davanja redovnih i individualizovanih povratnih informacija

o radu zaposlenih može biti korisna za podsticanje ovakvog osećanja kod zaposlenih. Na taj način se pokazuje uvažavanje, prepoznavanje i poštovanje napora i rezultata koji zaposleni ostvaruju. Takođe, kada neke zaposlene osobe imaju teškoće sa vrednovanjem i prepoznavanjem ličnog postignuća i doprinosa radu organizacije, individualizovane povratne informacije rukovodstva o prepoznavanju ličnog postignuća zaposlenih mogu pomoći u tome da i sama zaposlena osoba osvesti i razume uticaj svog rada, njegovu svršishodnost i značaj.

Uloga spoljnih aktera

Aktivistički rad je u velikoj meri u sprezi sa drugim institucijama i agencijama. Na primer, aktivisti i aktivistkinje u okviru organizacija civilnog društva su vezani za različite donatore koji su često i jedini izvor finansiranja. Na taj način odluke donatora direktno usmeravaju i utiču na rad aktivističkih grupa. Dalje, državne institucije su često neophodan saveznik kako bi se ciljane promene desile - na primer promena legislativnog okvira, usvajanje predloga, organizovanje radnih grupa u okviru Ministarstava, dozvola za pristup korisnicima u okviru državnih ustanova (npr. žrtve trgovine ljudima, izbeglice itd.). Takođe, neki aktivisti i aktivistkinje imaju i blisku saradnju i zavise od podrške međunarodnih agencija. Zbog toga ne iznenađuje to da se **podrška spoljnih aktera** izdvojila kao važan faktor koji doprinosi boljem mentalnom zdravlju aktivista i aktivistkinja. I u ovom slučaju ta podrška se odnosi i na samu pomoć u rešavanju konkretnih zadataka i problema, ali i ohrabrenje i briga, kolegijalnost i solidarnost. Dakle, ukoliko pričamo o mentalnom zdravlju aktivista i aktivistkinja, moramo

imati obuhvatan pogled na faktore koji mu doprinose i uzeti u obzir i to koja je uloga podrške donatora, državnih institucija i međunarodnih agencija koje svojom podrškom ili uskraćivanjem iste mogu ostvarivati uticaj. Potrebno je osnaživati i spoljne aktere po pitanju toga kako da pruže adekvatnu podršku aktivistima i aktivistkinjama i civilnom sektoru generalno, kao i neformalnim aktivističkim grupama. Na primer, to se može postići kroz različite seminare i treninge (npr. o stilovima komunikacije) ili adaptaciju procedura i protokola o saradnji sa aktivistima i aktivistkinja. . Dodatno, ovakav rezultat skreće pažnju na to da se kao prioritet treba postaviti i javno zagovaranje za unapređenje komunikacije i saradnje između aktivističkih udruženja i relevantnih spoljnih aktera, koja mora biti organizovana na način koji štiti mentalno zdravlje aktivista i aktivistkinja. Dakle, važno je uložiti napor u podizanje svesti donatora, državnih institucija i međunarodnih agencija o tome u kojoj meri i na koji način njihov odnos prema aktivističkim udruženjima i pojedincima i pojedinkama može doprineti stanju mentalnog zdravlja aktivista i aktivistkinja.

Uloga stigme bavljenja aktivizmom

Aktivisti i aktivistkinje ne rade u vakuumu. Pojam aktivizma u nekoj zajednici sa sobom često nosi implicitna uverenja, stavove i osećanja koji zajedno grade javno mnjenje ili narativ o tome šta znači baviti se aktivizmom. Ukoliko javno mnjenje podrazumeva negativan pogled, nipodaštavanje, izopštavanje, „etiketiranje“ i stereotipni pogled na aktivizam, tada govorimo o stigmatizaciji bavljenja aktivizmom. U našem istraživanju aktivisti i aktivistkinje su procenili da je stigma u velikoj meri prisutna

u našem društvu. Procena aktivista i aktivistkinja da **stigma u našem društvu utiče na njihov rad**, doprinosila je lošijem mentalnom zdravlju. Dakle, na aktivistu i aktivistkinju može negativno uticati procena da to što ih neko posmatra na negativan ili nipodaštavajući način može da im „zatvori vrata“ za određene saradnje. Drugim rečima, tada je reč o proceni da bi i njihov rad i promene koje žele da ostvare u društvu mogle da budu još kvalitetnije, obuhvatnije i brže kada stigma bavljenja aktivizmom ne bi bila rasprostranjena u našem društvu. Dakle, unapređenje mentalnog zdravlja aktivista i aktivistkinja i unapređenje njihovog položaja blisko je vezano za razbijanjem stigme o bavljenju aktivizmom i promeni javnog mnjenja. Neki od načina za borbu protiv stigme mogu biti i medijske kampanje, javni događaji poput tribina i okruglih stolova, adekvatnija reprezentacija u javnom prostoru, ali i sistematska edukacija o aktivizmu, njegovoj svrsi, ciljevima, aktivnostima i željenim promenama. Ipak, važno je naglasiti da je za uspešnu borbu protiv stigme bavljenja aktivizmom neophodna saradnja državnih institucija i medija, odnosno aktera koji mogu u velikoj meri doprinosti oblikovanju javnog mnjenja o aktivizmu u javnom prostoru. Dakle, neophodan činilac borbe protiv stigme mora biti i sankcionisanje govora mržnje, obezbeđivanje bezbednog i dostojanstvenog rada aktivista i aktivistkinja, nulta tolerancija na nasilje, davanje isključivo tačnih i proverenih informacija o radu aktivističkih udruženja, isticanje značaja aktivističkog rada i pozitivnih promena koje su njihov produkt, kao i stvaranje podsticajnog okruženja za aktivistička udruženja. Samo ovakvim kolektivnim trudom koji prvenstveno dolazi „sa vrha“, odnosno sa strane državnih institucija i medija, moguće je govoriti o razbijanju stigme bavljenja aktivizmom.

CIP - Каталогизација у публикацији
Народна библиотека Србије, Београд

159.913(497.1)

316.621(497.1)

061.2(497.11)

DA li чујеš? Da li осећаš? : активистичка борба и ментално здравље / [уредница Драгослава Барзут]. - Београд : Грађанске иницијативе, 2022 (Београд : Ћигоја). - 60 стр. : табеле, граф. прикази ; 21 cm

Тираж 300. - "Публикација је настала као део кампање 'Подржимо се!' ..." --> колофон. - Напомене и библиографске референце уз текст. - Садржај: Политички и друштвени контекст / ауторка Аурелија Ђан. Истраживање : процена стања, заштитних и фактора ризика / ауторке истраживања Јана Димоски, Драга Шапић, Маша Вукчевић Марковић.

ISBN 978-86-7408-078-8

а) Ментално здравље -- Србија б) Активизам -- Србија

COBISS.SR-ID 83252233



ZAJEDNO ZA
AKTIVNO GRAĐANSKO
DRUŠTVO



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra



HELVETAS
SRB

**Swiss Agency for Development
and Cooperation SDC**

**Gradanske
inicijative**

ISBN 978-86-7408-078-8



9 788674 080788