

## POMEN OSEBNE PRIPRAVE PRI FIZIČNEM IN PSIHIČNEM BLAGOSTANJU IGRALCEV ZAPOSLENIH V JAVNIH ZAVODIH

### OZADJE.

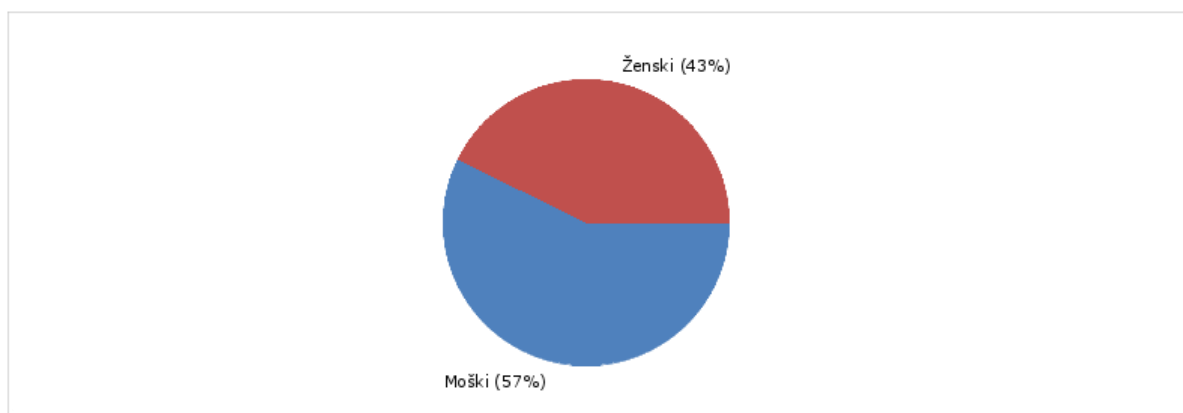
To je pilotna študija, ki je bila razvita za raziskovanje fizičnega in psihičnega blagostanja slovenskih igralcev ter za ugotavljanje stanja v zvezi z zdravstvenimi in varnostnimi tveganji. Cilj študije je pokazati, kakšna je vloga osebne priprave, zakaj jo igralci potrebujejo in kako jim lahko pomaga ne samo pri doseganju vrhunskih umetniških stvaritev, ampak tudi pri ohranjanju fizičnega in psihičnega blagostanja. Osebna priprava, ki lahko vključuje najrazličnejše dejavnosti, posledično lahko pomaga tudi k manjši izpostavljenosti zdravstvenim in varnostnim tveganjem na delovnem mestu (vsaj tistim, ki se jih igralec lahko sam izogne).

### METODA.

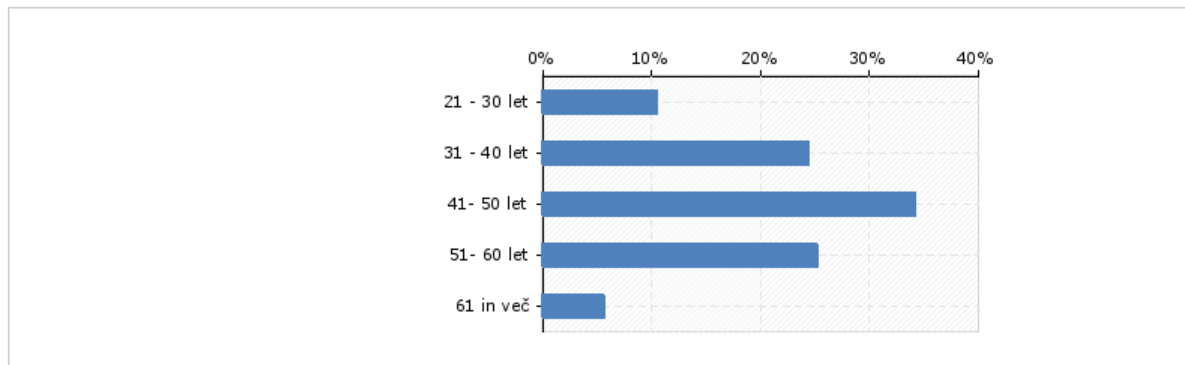
Pilotna raziskava je bila izvedena prek spletnega vprašalnika. Povezava je bila poslana preko mailing liste seznama članov ZDUS igralcem, ki so zaposleni v slovenskih gledališčih. Link z anketo je bil aktiven 2 tedna in v tem času je na anketo odgovorilo 143 igralcev.

### REZULTATI.

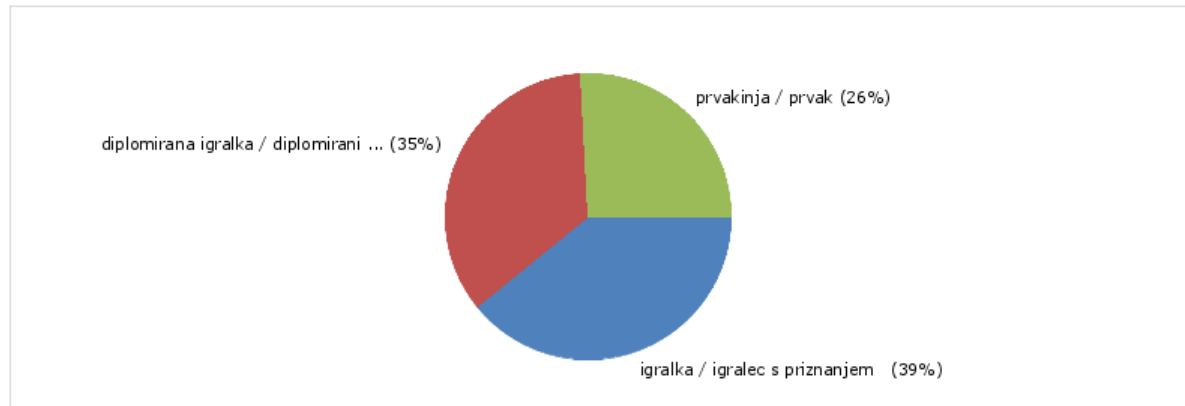
Anketo je rešilo 82 moških in 61 žensk, skupaj 143 oseb. Na slikah 1-4 so razvidne starost, izobrazba in oblika zaposlitve anketiranih igralcev. Največ igralcev spada v starostno skupino 41-50 let (49), prav tako jih je največ diplomiranih igralcev\_igralk s priznanjem (56). Večina (86%) jih je zaposlenih za nedoločen čas.



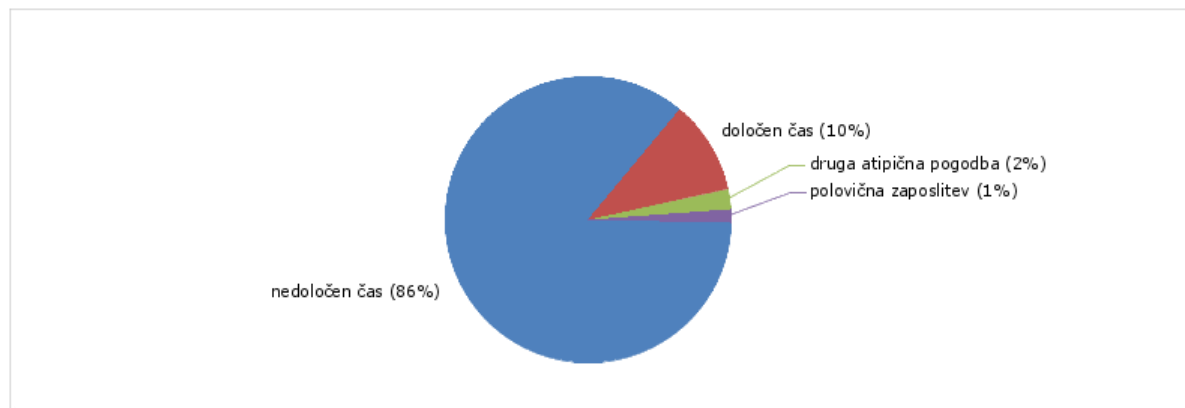
Slika 1. Udeleženci glede na spol.



Slika 2. Udeleženci glede na starostno skupino.



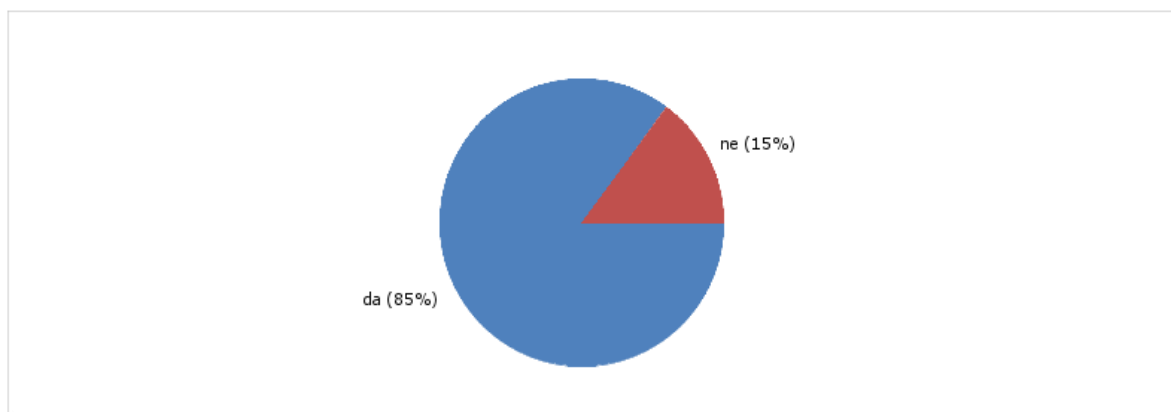
Slika 3. Udeleženci glede na izobrazbo.



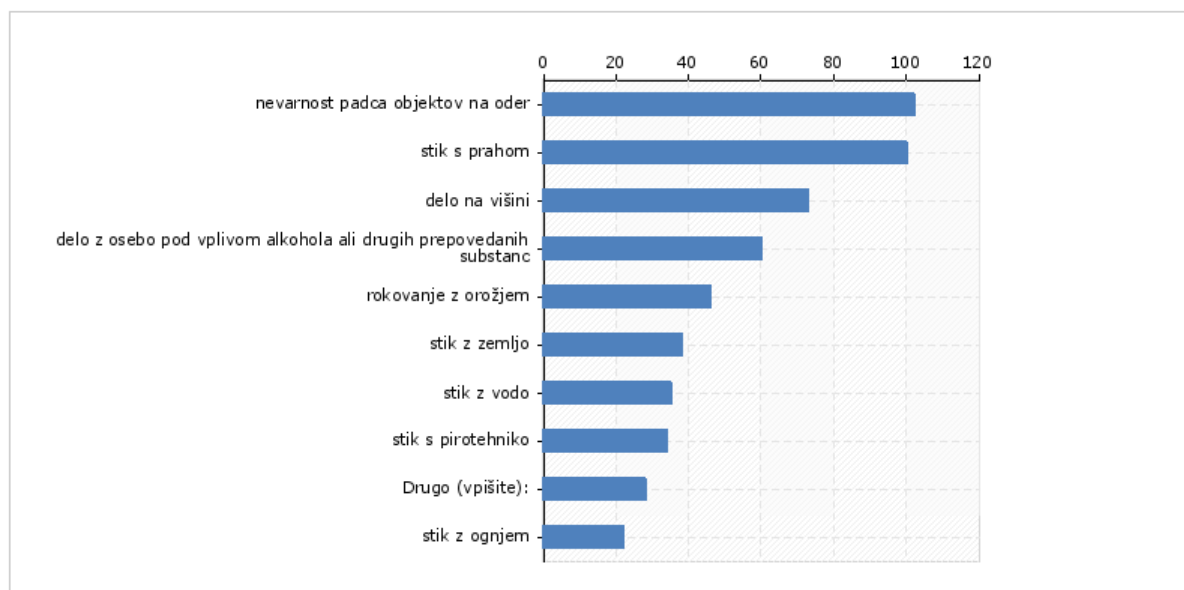
Slika 4. Udeleženci glede na tip zaposlitve.

Večina igralcev meni, da so pri svojem delu podvrženi tveganju za varnost ali zdravje (84%). Med

glavnimi tveganji so bili izpostavljeni: stik s prahom (84%), nevarnost padca objektov na oder (86%) in delo z osebo pod vplivom alkohola ali drugih prepovedanih substanc (50%). Morda velja izpostaviti, da je delo z osebo pod vplivom alkohola izbralo kar 60 posameznikov (od 143 vprašanih). Čeprav v družbi vlada prepričanje, da so umetniki tolerantni do alkohola, očitno temu ni tako. Pri postavki 'drugo' se je največkrat pojavljala psihična preobremenjenost/stres, pogosto se pojavljajo tudi resnejše fizične poškodbe kot so zlomi in zvini, bolj zaskrbljujoči so tudi podatki o nastopanju kljub bolezni zaradi slabe vesti ali pritiska vodstva, če pride do odpovedi predstave. Izmed igralcev, ki menijo, da so pri delu izpostavljeni tveganju, se jih je poškodovalo 62%. Kar pomeni, tudi glede na pogostost pojavljanja poškodb kot izpostavljenega tveganja, da so predstave, v katerih nastopajo, bodisi za igralce fizično precej zahtevne in morda od njih zahtevajo še več dodatne priprave ali scena ni dovolj preverjena in označena ali osvetljena.



*Slika 5. Odgovori na vprašanje: Ali si pri svojem delu podvržen/a tveganjem za varnost ali zdravje?*

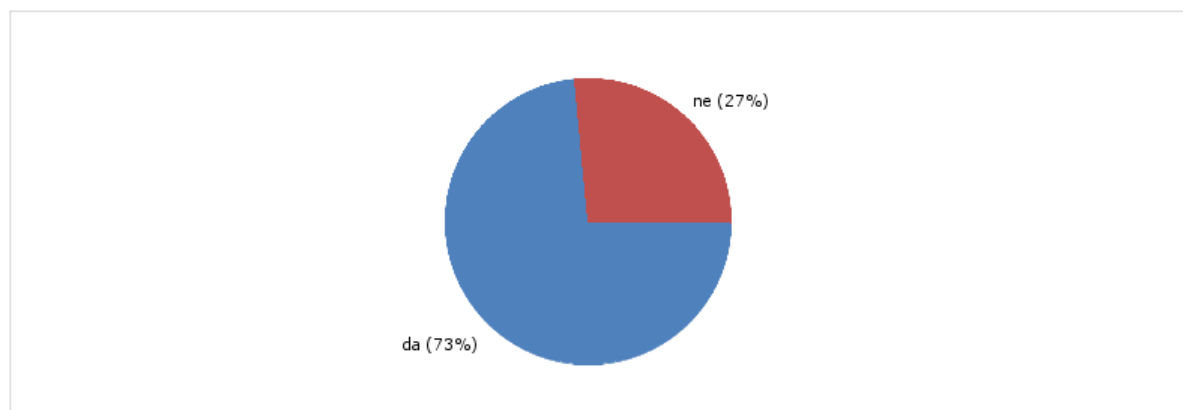


Slika 6. Odgovor na vprašanje: Označi katerim tveganjem si izpostavljen/a.

Odgovori
Plesen
zvin noge, različne poškodbe na vajah , mišične, telesne, glasovne preobremenitve izgorelost
v glavnem so ta tveganja povezana s fizičnimi nalogami, kontaktom s soigralci in samim prostorom.
delo pod psihičnim pritiskom, čustvenim izsiljevanjem ipd.
občasno prekomeren stres in kričanje
stres, nenaraven delovni čas
razne telesne poškodbe okončin/hrbtenice, povezane z zahtevnejšimi uprizoritvenimi koncepti, npr. zvini izpahi, zlomi ob udarcih/ padcih, vreznine...
Preobremenjenost
lastna nespretnost oz. nerodnost
z boleznijo na odru. (vročina, viroza .. ) s tem ogrožam sebe in druge.
hoja po posevčinah
izrazita je predvsem psihološka izpostavljenost in ranljivost v odnosih z osebami s superiorno funkcijo, ki dostikrat za dosego tako komercialnega, kot umetniškega cilja, prestopijo mejo nebolečega občevanja.
včasih slepeča svetloba, pretiran hrup, neprimerna oblačila( zlasti na zimskih gostovanjih v odročnejših krajih)
možnost poškodb, pri fizično zahtevnih interpretacijah določenih z konceptom gledališke predstave, npr. ponavljajoče prisilne drže, nošenje bremen...
nevarnost ovir na odru in padca v globino
psihični pritisk, stres, preobremenjenost

- opravljanje dela (igranje predstav) kljub bolezni (prehladi, viroze ...) zaradi slabe vesti ob odpovedi predstave. - občasno fizično in psihično zelo naporno delo brez prostih dni in urejenega urnika, zlasti pred premierami - kar lahko vodi v izčrpanost in izgorelost
odvisno od koncepta predstave in zahtev režiserja
Stres
prepih, ne ogreti prostori za nastop,
preobremenjenost,
dotrajanost objekta in s tem povezane nevarnosti v primeru potresa, požara... el. napeljave, vrvišče ipd.
vožnje na gostovanja, ki jih opravljajo nepreverjeni šoferji
delo v vlažnih in s plesnijo "okuženih" prostorih.
psihični pritiski
dviganje bremen- soigralcev-, vztrajanje v nenaravnih pozah, obremenitve pri izvornih koreografijah in improvizacijah, padci.

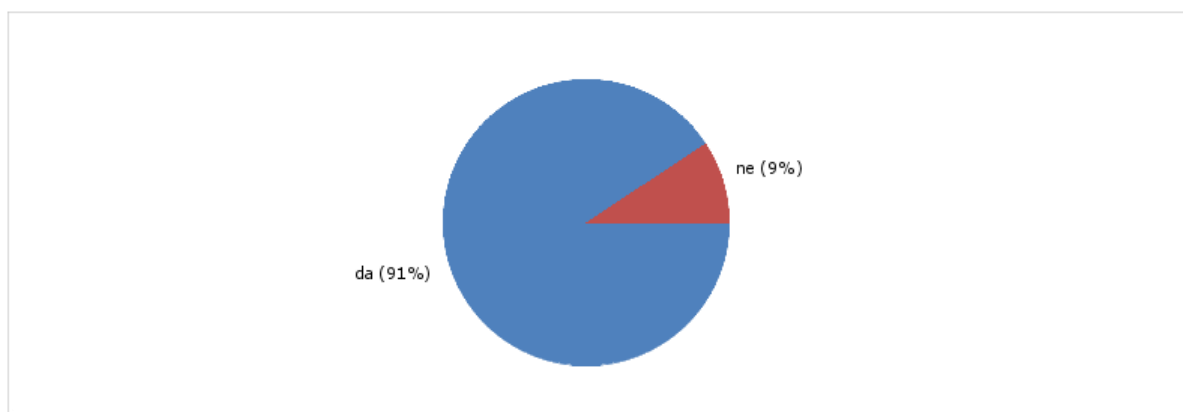
Tabela 1. Odgovori zapisani pod 'Drugo' pri vprašaju: Označi katerim tveganjem si izpostavljen/a.



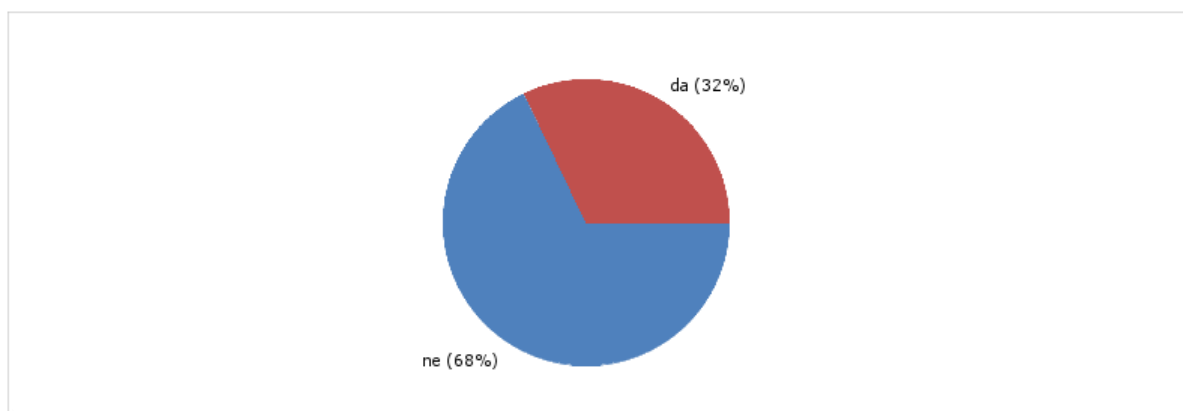
Slika 7. Odgovori na vprašanje: Ali si se kdaj poškodoval/a med opravljanjem svojega dela?

Kar 88% jih meni, da so ustrezno poučeni o varnostnih ukrepih. Poučenost o varnostnih ukrepih je negativno povezana s prepričanjem o izpostavljenosti tveganju za varnost ali zdravje ( $\rho = -0,129$ ,  $p = 0,132$ ). Kar pomeni, da so igralci sicer dobro poučeni o varnostnih ukrepih, ampak se za 'dobro predstave' prostovoljno izpostavljajo tveganju. Kar 66% ne ve, kdo je njihov delavski zaupnik za varstvo pri delu. Zdravstvene težave povezane z delom je imelo 73% vprašanih igralcev. Pojavnost zdravstvenih težav povezanih z delom se statistično pomembno povezuje z izpostavljenostjo tveganju za varnost in zdravje ( $\rho = 0,386$ ,  $p = 0,000$ ). Kar pomeni, da je večina igralcev, ki menijo, da so izpostavljeni dejavnikom tveganja za varnost ali zdravje, že imela zdravstvene težave povezane

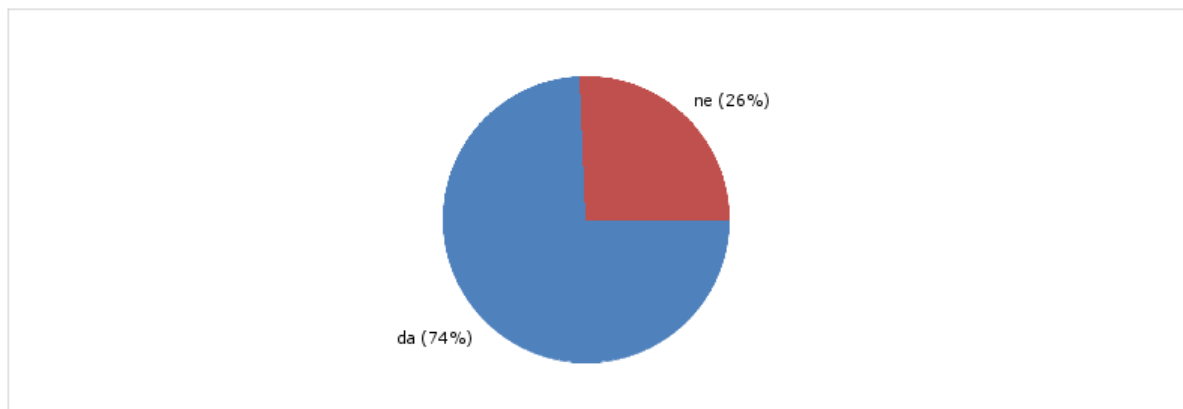
z delom. Najpogosteje izpostavljene zdravstvene težave so: alergijska reakcija na gledališko masko (66%), psihične težave kot so anksioznost, nespečnost in nihanje razpoloženja (80%), pod drugo so pogosto izpostavljene različne poškodbe kot so zlomi in zvini ter izguba glasu ali težave z glasilkami. Kar 57% vseh vprašanih igralcev je tako kot glavno vrsto zdravstvenih težav prepoznalo psihične težave – kar kaže na že v prejšnjih vprašanjih izpostavljeno preobremenjenost (kar bi se razrešilo z boljšo organizacijo dela) ali pa na neustrezen podporni sistem, ki bi jim ga institucija lahko nudila (npr. psihološko podporo).



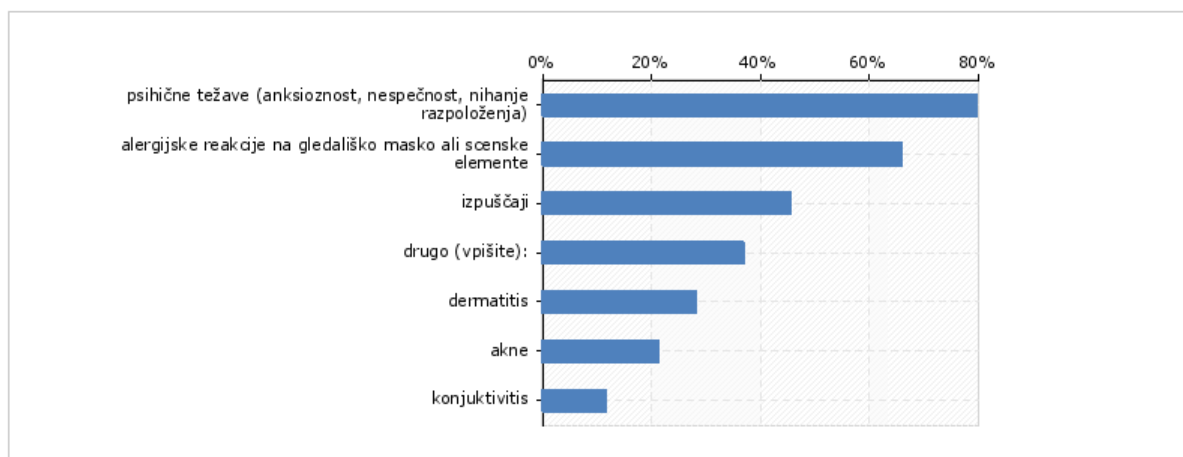
Slika 8. Odgovori na vprašanje: Ali si ustrezno poučen/a o varnostnih ukrepih?



Slika 9. Odgovori na vprašanje: Ali veš, kdo je izvoljeni delavski zaupnik za varstvo pri delu?



Slika 10. Odgovori na vprašanje: Ali si kdaj imel/a zdravstvene težave, povezane s svojim delom?



Slika 11. Odgovori na vprašanje: Označi katere zdravstvene težave si imel/a?

Drugo (vpišite):
<b>Odgovori</b>
težave z glasilkami
izguba glasu zaradi utrujenosti, preobremenjenosti
razna vnetja zaradi slabo ogrevanih prostorov
vnetje grla, izguba glasu, aritmija
težave s koleni/hrbtenico.
poškodbe zaradi udarca, padca
izgorelost glasovna telesna psihična preobremenjenost
mikoza zaradi slabo očiščenega gledališkega kostuma.
bolečine v križu

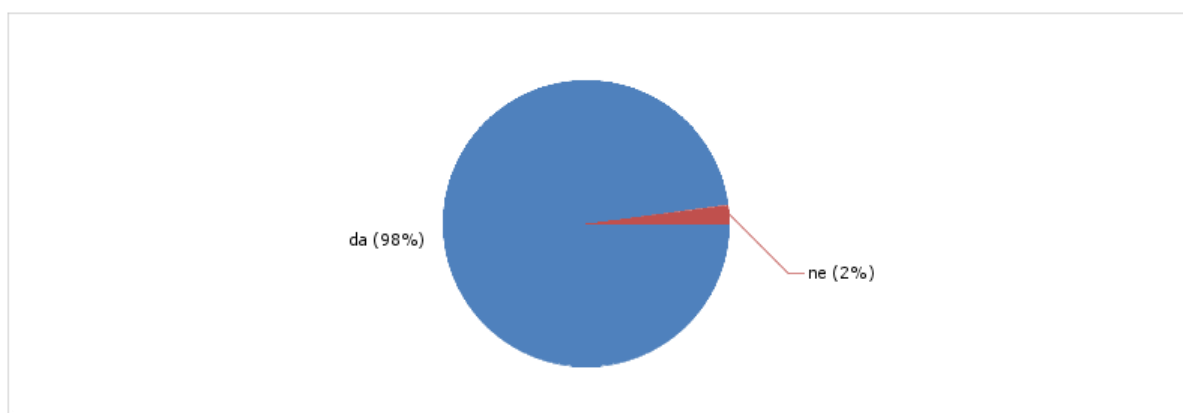
poškodba glasilk
prehlad zaradi prepiha, alergija na prah
Gljivice
Poškodbe
poškodbe medvretenčnih ploščic
- hripavost zaradi izčrpanosti - izguba glasu - podplutbe - izvin sklepa
prehladi zaradi dela v neogrevanih prostorih.
meningitis, preutrujenost
pretegnjenost mišice
vnetje živcev in mišic.
Stress
telesne težave: okvara hrbtenice, rok, nog, obremenjenost grla in glasilk, prekomerno izpadanje las,...
posledice poškodbe pri delu
izguba glasu, panični napadi, prekomerno delovanje želodčne kisline
hrbtenica zaradi enolicnih težje izvedljivih gibov
povišan pritisk
zvin gležnja 2x( med vajo in na predstavi), vnetje ahilove tetive zaradi predolgh koreografskih vaj stepa, delna izguba sluha zaradi govora pod masko brez odprtine za usta in pokanja pištole, modrice in odrgrnine.
poškodba kolena
zvin gležnja vsaj 2x, vnetje ahilove tetive, podpludbe, prizadet sluh
težave s hrbtenico in sklepi zaradi dolgotrajne prisilne drže.
vnetje sklepov, kronično mišično obolenje, ipd;
poškodba hrbtenice
poškodba pri delu
posledica zloma gležnja
poškodbe skeleta, težave s hrbtenico
vnetje sklepov, mišic zaradi nepravilnih drž. zlom kosti zaradi nezavarovane scene.
obravnavan pri foniatru
bolečine v hrbtenici

Tabela 2. Odgovori zapisani pod 'Drugo' pri vprašanju Označi katere zdravstvene težave si imel/a?

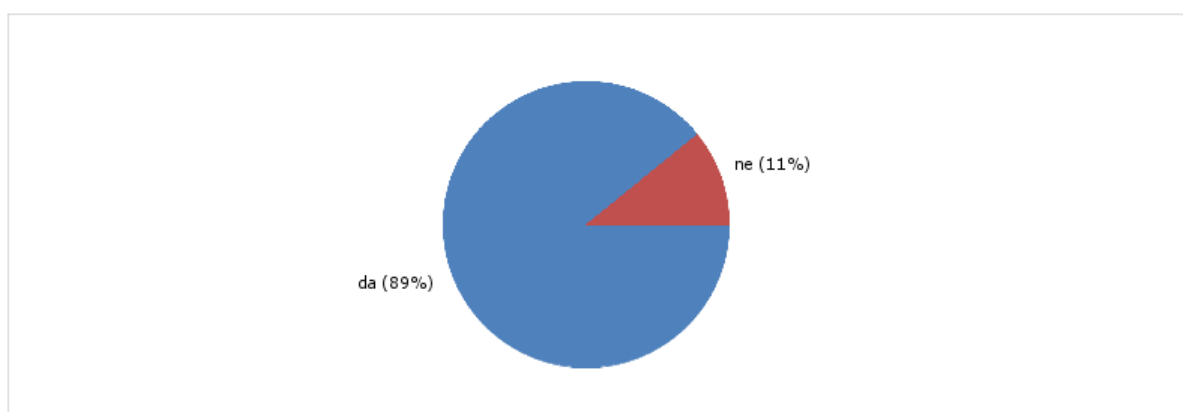
Večina igralcev pri opravljanju svojega dela stopi v neposreden kontakt z občinstvom (94%). Za



razliko od klasičnih gledaliških predstav, kjer je med nastopajočimi in občinstvom četrta stena, se pri sodobnih predstavah zelo pogosto pojavlja neposreden stik igralca s publiko. Slednje od igralca zahteva več psihične moči in energije. Kar pomeni, da pri tovrstnih predstavah igralec za pripravo na predstavo in sprostitev po predstavi porabi več časa (ki se načeloma šteje v čas osebne priprave). Kar 86% jih je že sodelovalo v avtorski predstavi, ki je od njih zahtevala več angažmaja kot klasična predstava. Tudi za te tipe predstav igralci porabijo več časa, saj se morajo nanje bolj pripraviti oziroma morajo sami doprinesti del, ki bi bil sicer dramatikov. Ker se sodobno gledališče razvija v smeri avtorskih predstav z avtorskim angažmajem vseh nastopajočih, je to treba upoštevati pri tistem delu igralskega delovnega časa, ki mu rečemo osebna priprava.



*Slika 12. Odgovori na vprašanje: Ali pri opravljanju svojega dela kdaj stopiš v neposreden kontakt z občinstvom (nagovor, komunikacija z občinstvom)?*



*Slika 13. Odgovori na vprašanje: Ali si že kdaj na svojem delovnem mestu sodeloval/a v avtorski predstavi, ki je od tebe zahtevala dodaten in drugačen angažma kot v klasičnem dramskem gledališču?*

Večina igralcev meni, da ima dovolj časa za osebno pripravo in zadostno število vaj za ustvarjanje vlog (skoraj vedno in pogosto: 62%). Kar nekaj igralcev je izbralo tudi, da imajo le redko dovolj časa za osebno pripravo. Morda so ti igralci bolj izpostavljeni in zasedeni v predstavah (imajo tudi več zahtevnejših vlog) ter zato nimajo dovolj časa, da bi se dovolj kvalitetno posvetili osebni pripravi. Bi si pa 55% igralcev želelo imeti več počitka med vajami in predstavami. Kar pomeni, da imajo igralci večinoma ravno dovolj časa, da se lahko pripravijo na vaje in predstavo (na način, ki ga od njih zahteva njihov proces), ne pa dovolj časa, da bi se ob tem še spočili in regenerirali. Večina (93%) se jih strinja, da je poklic igralca povezan z visokim tveganje za stres. Glede na preostale rezultate lahko sklepamo, da jih večina ta stres tudi občuti. Iz tabele vidimo, da imajo nekateri igralci dovolj počitka med enim in drugim delovnim dnevom, drugi pa ne. Polovica vprašanih ima skoraj vedno ali pogosto 11 ur počitka med enim in drugim delovnim dnevom. Kar nekaj jih je napisalo, da ga včasih imajo dovolj, včasih pa ne. Do teh razlik lahko prihaja tudi zato, ker so med vprašanimi člani različnih gledališč in imajo vsak svoj sistem. Čeprav je za večino dobro poskrbljeno, pa je še vedno 10% igralcev, ki skoraj nikoli nimajo na voljo 11 ur počitka med enim in drugim delovnim dnevom. Ugibamo lahko, da je to istih tistih nekaj, ki nimajo dovolj časa za osebno pripravo in so tudi sicer močno preobremenjeni.

Ali imaš dovolj časa za osebno pripravo?			
Odgovori	Frekvenca	Odstotek	Kumulativa
1 (skoraj vedno)	48	35%	35%
2 (pogosto)	38	28%	62%
3 (včasih)	36	26%	88%
4 (redko)	15	11%	99%
5 (skoraj nikoli)	1	1%	100%
Skupaj	138	100%	

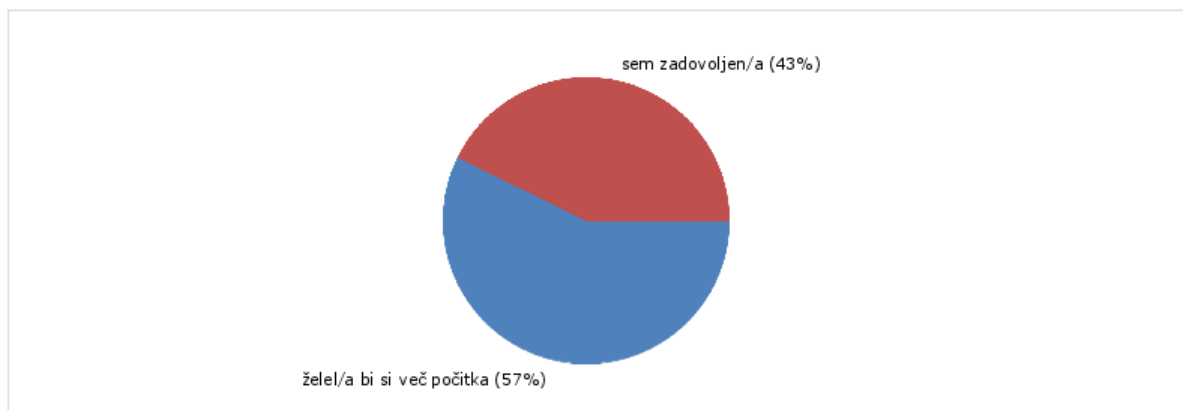
*Tabela 3. Odgovori na vprašanje: Ali imaš dovolj časa za osebno pripravo?*

Ali imaš zadostno število vaj za ustvarjanje vloge?			
Odgovori	Frekvenca	Odstotek	Kumulativa
1 (skoraj vedno)	45	33%	33%
2 (pogosto)	41	30%	62%
3 (včasih)	34	25%	87%
4 (redko)	17	12%	99%
5 (skoraj nikoli)	1	1%	100%
Skupaj	138	100%	

Tabela 4. Odgovori na vprašanje: Ali imaš zadostno število vaj za ustvarjanje vloge?

Ali se strinjaš s trditvijo, da je poklic igralca/ke poklic z visokim tveganjem za stres?			
Odgovori	Frekvenca	Odstotek	Kumulativa
1 (zelo se strinjam)	113	81%	81%
2 (se strinjam)	20	14%	96%
3 (niti se strinjam niti se ne strinjam)	5	4%	99%
4 (se ne strinjam)	1	1%	100%
5 (sploh se ne strinjam)	0	0%	100%
Skupaj	139	100%	

Tabela 5. Odgovori na vprašanje: Ali se strinjaš s trditvijo, da je poklic igralca/ke poklic z visokim tveganjem za stres?



Slika 14. Odgovori na vprašanje: Kako ti ustreza razmerje med vajami in predstavami ter časom za počitek?

Ali imaš vedno 11ur časa za počitek med koncem enega in začetkom drugega delovnega dne v primeru gostovanj?			
Odgovori	Frekvenca	Odstotek	Kumulativa
1 (skoraj vedno)	32	23%	23%
2 (pogosto)	38	27%	50%
3 (včasih)	35	25%	76%
4 (redko)	20	14%	90%
5 (skoraj nikoli)	14	10%	100%
Skupaj	139	100%	

Tabela 6. Odgovori na vprašanje: Ali imaš vedno 11ur časa za počitek med koncem enega in začetkom drugega delovnega dne v primeru gostovanj?

Večina igralcev je redko ali pa skoraj ni pravočasno obveščena o nalogah v prihajajoči sezoni (51%). Pravočasno obveščenenost o delovnih obveznostih ne samo ustvarja varnega okolja za ustvarjanje, ampak tudi zagotavlja okolje z manj stresa. Večini bi se zdelo pravočasno, če bi o svojih nalogah izvedeli vsaj na začetku sezone.

Pri večini igralcev se delodajalec dogovorjenega rasporeda drži (69%).

Ali si po tvojem občutku pravočasno obveščen/a o nalogah v prihajajoči sezoni?			
Odgovori	Frekvenca	Odstotek	Kumulativa
1 (skoraj vedno)	13	9%	9%
2 (pogosto)	27	19%	29%
3 (včasih)	26	19%	47%
4 (redko)	44	32%	79%
5 (skoraj nikoli)	29	21%	100%
Skupaj	139	100%	

Tabela 7. Odgovori na vprašanje: Ali si po tvojem občutku pravočasno obveščen/a o nalogah v prihajajoči sezoni?

Kdaj bi se vam zdelo ustrezno biti obveščeni o delovnih obveznostih?
<b>Odgovori</b>
vsaj pol leta prej bi bilo super imet fiksne odločitve
pred zacetkom sezone za tekoco sezono ter do sredine meseca za prihajajoci mesec.

med pocitnicami
pred sezono
junija za naslednjo sezono
ustrezna in pravočasna razdelitev vlog, ki bi igralcu zagotovila več časa za priprave.
idealno bi bilo tri mesece prej. če ne, pa vsaj en mesec.
par mesecev pred pričetkom nove sezone.
ob začetku sezone
zasedbe za naslednjo sezono, bi morale biti znane konec junija
Septembra
načeloma pred začetkom sezone, toda ne verjamem, da se da to shematično urediti. v javnih zavodih, se mi zdi, da bi bilo profesionalno objavljati zasedbe mesec dni pred začetkom vaj, na neinstitucionalni sceni pa taki dogovori potekajo sproti.
na začetku sezone bi morali organizator ter umetniški vodja/direktor predstaviti repertoar, datume začetkov in koncev študijev, zasedbe ter plan načrtovanih predstav 2 meseca vnaprej ( trenutno 15.-20. v mesecu izvemo, kaj se igra prihajajoči mesec)
ob koncu prejšnje sezone zasedbe vsaj za prve štiri predstave naslednje sezone
v začetku sezone
začetek sezone
pred iztekom sezone.
na pomlad za prvi del sezone in zgodaj jeseni za drugi del sezone.
ob začetku sezone.
pred začetkom sezone oziroma ob najavi repertoarja za naslednjo sezono.
na koncu sezone za naslednjo sezono, z normalnimi odstopanji seveda.
en mesec prej.
tri mesece pred študijem tekst, pol leta vnaprej vnaprej zasedenosti, za možno organizacijo družinskega življenja.
pol leta oz. 3 -4 meseca, ce imam povprečno veliko vlogo - prej obvescen, v sezoni v gledaliscu pa dobre pol leta pred studijem!
na začetku sezone
za sodelovanje v projektih nove sezone bi bilo dobro vedeti ob koncu tekoče, redni program predstav pa morda vsaj dva meseca vnaprej (zaenkrat okvirnega prejememo mesečno, redno osveženega in definitivno potrjenega pa tedensko).
pol leta do dva meseca vnaprej, idealno pa bi bilo, če bi že pred koncem sezone izvedel plan za celo naslednjo sezono.
vsaj mesec dni vnaprej.
na zacetku sezone
vedno, ker raziskovanje pri našem delu ne poteka izključno v gledališču na vajah; to je seveda v primeru teksta, ki ima neko vsebino oz. da ne gre za v enem dnevu spisano komedijo.

Tabela 8. Odgovori na vprašanje: Kdaj bi se vam zdelo ustrezno biti obveščeni o delovnih obveznostih?

Ali se dogovorjenega razporeda delodajalec drži?			
Odgovori	Frekvenca	Odstotek	Kumulativa
1 (skoraj vedno)	44	32%	32%
2 (pogosto)	55	40%	72%
3 (včasih )	25	18%	90%
4 (redko)	10	7%	97%
5 (skoraj nikoli)	4	3%	100%
Skupaj	138	100%	

Tabela 9. Odgovori na vprašanje: Ali se dogovorjenega razporeda delodajalec drži?

Večina igralcev pravi, da se skozi svoje delovne naloge le včasih lahko umetniško razvija. Lahko gre za premajhno prilagodljivost sestavljene vsebine sezone potrebam in sposobnostim igralcev, lahko gre tudi samo zato, da se za nekatere vloge igralci nimajo dovolj časa ustrezno pripraviti. Igralci sicer nimajo aktivnega vpliva (74%) na svoj umetniški razvoj (z izbiro vlog). Kar pomeni, da na njihov umetniški izbor v veliki meri vpliva vodstvo – oni torej nosijo odgovornost ne samo za organizacijo časa vsakega člana ansambla (da ne pride do preobremenjenosti), ampak tudi za zagotavljanje možnosti umetniškega razvoja za vsakega izmed njih.

Ali se lahko skozi svoje delovne naloge umetniško razvijaš?			
Odgovori	Frekvenca	Odstotek	Kumulativa
1 (skoraj vedno)	18	13%	13%
2 (pogosto)	35	26%	39%
3 (včasih)	57	42%	80%
4 (redko)	25	18%	99%
5 (skoraj nikoli)	2	1%	100%
Skupaj	137	100%	

Tabela 10. Odgovori na vprašanje: Ali se lahko skozi svoje delovne naloge umetniško razvijaš?

Ali lahko aktivno vplivaš na svoj umetniški razvoj (izbira vlog, projektov)?			
Odgovori	Frekvenca	Odstotek	Kumulativa

1 (skoraj vedno)	4	3%	3%
2 (pogosto)	6	4%	7%
3 (včasih)	22	16%	23%
4 (redko)	38	28%	51%
5 (skoraj nikoli)	67	49%	100%
Skupaj	137	100%	

Tabela 11. Odgovori na vprašanje: Ali lahko aktivno vplivaš na svoj umetniški razvoj (izbira vlog, projektov)?

Nekateri so vsako leto vabljeni na karierni razgovor (31%), nekateri pa nikoli (30%). Ker so vprašalnik reševali igralci iz različnih gledališč, lahko domnevamo, da so ti različni rezultati posledica različnih praks v posameznih gledališčih. V nekaterih gledališčih vodje kariernega razgovora ne vidijo kot potrebnega, čeprav ga imajo med svojimi delovnimi nalogami. Igralci, ki bi si ga želeli, pa morda ne vedo, da je to njihova pravica.

Ali si vabljen/a k delodajalcu na vsakoletni karierni razgovor?			
Odgovori	Frekvenca	Odstotek	Kumulativa
1 (skoraj vedno )	45	33%	33%
2 (pogosto)	15	11%	44%
3 (včasih)	11	8%	52%
4 (redko)	16	12%	64%
5 (skoraj nikoli)	50	36%	100%
Skupaj	137	100%	

Tabela 12. Odgovori na vprašanje: Ali si vabljen/a k delodajalcu na vsakoletni karierni razgovor?

Večina igralcev se včasih počuti, da dela preveč (41%). Več igralcev je mnenja, da delajo preveč, kot pa da delajo premalo. Kar 50% jih je mnenja, da skoraj nikoli ali redko delajo premalo. Nekaj jih je, ki menijo, da delajo premalo (12%) – najverjetneje si to lahko razlagamo s tem, da je nekaj posameznikov, ki so redko zasedeni, ali pa so vedno zasedeni v manjše vloge.

Ali se počutiš, da delaš preveč?			
Odgovori	Frekvenca	Odstotek	Kumulativa

1 (skoraj vedno)	18	13%	13%
2 (pogosto)	33	24%	37%
3 (včasih)	59	43%	80%
4 (redko)	21	15%	96%
5 (skoraj nikoli)	6	4%	100%
Skupaj	137	100%	

Tabela 13. Odgovori na vprašanje: Ali se počutiš, da delaš preveč?

Ali se počutiš, da delaš premalo?			
Odgovori	Frekvenca	Odstotek	Kumulativa
1 (skoraj vedno)	2	2%	2%
2 (pogosto)	16	12%	14%
3 (včasih)	40	31%	45%
4 (redko)	37	28%	73%
5 (skoraj nikoli)	35	27%	100%
Skupaj	130	100%	

Tabela 14. Odgovori na vprašanje: Ali se počutiš, da delaš premalo?

Večina igralcev ni bila izpostavljena spolnemu nadlegovanju (64%), nekoliko več jih je izpostavljenih mobingu (Tabela 16). Pri izpostavljenosti spolnemu nadlegovanju in mobingu ni statistično pomembnih razlik med moškimi in ženskami, kar pomeni, da so (tisti, ki so) enako izpostavljeni. Nekaj posameznikov (6) je pogosto ali skoraj vedno izpostavljenih spolnemu nadlegovanju – kar pomeni, da je to še vedno tema, o kateri je treba na delovnem mestu ozaveščati. Kar precej več (17) jih je pogosto ali skoraj vedno izpostavljeno mobingu. Podobno kot za spolno nadlegovanje velja tudi za mobing – za vzpostavitev varnega delovnega okolja, naj ne bi bil nihče izmed zaposlenih podvržen ne enemu ne drugemu (predvsem pa ne pogosto ali skoraj vedno).

Ali si bil/a kdaj spolno nadlegovan/a med opravljanjem svojega poklica ? (Spolno nadlegovanje na delovnem mestu je kakršnakoli oblika neželenega verbalnega, neverbalnega ali fizičnega vedenja spolne narave.)



Odgovori	Frekvenca	Odstotek	Kumulativa
1 (skoraj vedno)	3	2%	2%
2 (pogosto)	3	2%	5%
3 (včasih)	19	15%	19%
4 (redko)	15	11%	31%
5 (skoraj nikoli)	91	69%	100%
Skupaj	131	100%	

Tabela 15. Odgovori na vprašanje: Ali si bil/a kdaj spolno nadlegovan/a med opravljanjem svojega poklica ?

Ali si bil/a kdaj izpostavljen/a psihičnemu ali fizičnemu trpinčenju ali mobingu? (Trpinčenje ali mobing je vsako ponavljajoče se ali sistematično, graje vredno ali očitno negativno in žaljivo ravnanje ali vedenje, usmerjeno proti posameznim delavcem na delovnem mestu ali v zvezi z delom.)			
Odgovori	Frekvenca	Odstotek	Kumulativa
1 (skoraj vedno)	2	2%	2%
2 (pogosto)	15	11%	13%
3 (včasih)	37	28%	41%
4 (redko)	30	23%	64%
5 (skoraj nikoli)	47	36%	100%
Skupaj	131	100%	

Tabela 16. Odgovori na vprašanje: Ali si bil/a kdaj izpostavljen/a psihičnemu ali fizičnemu trpinčenju ali mobingu?

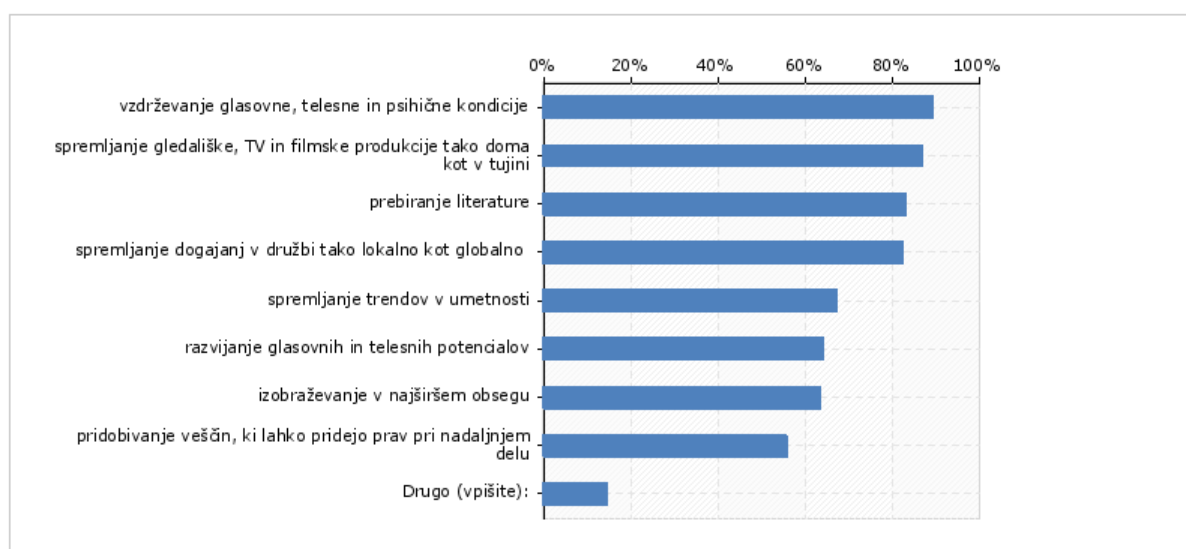
Večina (84%) jih ni dobro seznanjena z vsemi svojimi pravicami. Boljše ozaveščanje posameznikov o njihovih pravicah igra pomembno vlogo pri tem, da lahko že posameznik posledično bolje poskrbi zase in za svoje pravice.

Ali poznaš pravice, ki ti pripadajo po ZDR-1 ( zakon o delovnih razmerjih) in Kolektivni pogodbi?			
Odgovori	Frekvenca	Odstotek	Kumulativa
1 (skoraj vse)	7	5%	5%
2 (veliko)	14	11%	16%
3 (srednje veliko)	36	27%	44%
4 (malo)	45	34%	78%

5 (skoraj nič)	29	22%	100%
Skupaj	131	100%	

Tabela 17. Odgovor na vprašanje: Ali poznaš pravice, ki ti pripadajo po ZDR-1 (zakon o delovnih razmerjih) in Kolektivni pogodbi?

Čas osebne priprave največkrat izkoriščajo s spremljanjem gledališke produkcije doma in v tujini (87%), spremljanjem dogajanja v družbi (82%), prebiranjem literature (83%), vzdrževanjem telesne, glasovne in psihične kondicije (89%). Kar pomeni, da igralci razumejo osebno pripravo kot za umetnike nujno in da v resnici ne gre samo zato, da se igralec nauči besedila za tekočo predstavo in se prikaže na odru.



Slika 15. Odgovori na vprašanje: Kako izkoristiš čas osebne priprave (napiši, kaj vse počneš, da bi se ustrezno razvijal/a kot ustvarjalec/ustvarjalka in ni neposredno povezano z vajami ter predstavami)?

<b>Drugo (vpišite):</b>
<b>Odgovori</b>
saj sami veste da je še ogromno drugega.
potovanja, meditacija, joga
razvijanje dobrih medsebojnih odnosov s kolegi. teambuilding.
regeneracija, snemanje filmov, sodelovanje v projektih zunaj hiše
prostovoljno delo z mladino, delo v nevladnih organizacijah
učenje teksta in prebiranje biografije avtorja in bibliografije
tek, plavanje, joga, sam razvijam energijske tehnike za sproščanje in koncentracijo.

poskusim čim bolj optimalno izkoristiti vsak prost trenutek, tako da ne mislim na teater, da počnem raznovrstne stvari, da živim življenje, da ga lahko potem poskusim oživet na odru, ker kako boš igralec, ki raziskuje in živi življenje na odru, za gledalce, če ga ne živiš...
skrb za osebni razvoj, na področju etike, morale in duha.
preizkušam sproščevalne vaje in vaje za koncentracijo.
časa za pripravo takorekoč ni, ker je čas ki ga imamo med vajami tako okleščen da v tem času poješ obrok in že moraš nazaj v gledališče.
skrbim za svojo psihicno stabilnost s sprostitvenimi vajami.
igralske delavnice
osebni razvoj
razvijanje spominske kapacitete, fizične podobe
čas osebne priprave izkoristim za: pripravo. za učenje in analizo teksta, psihološke priprave na vajo. pri današnji obliki gledališča je brez samostojnega dela doma nemogoče držati nivo, ki se od poklicnega igralca pričakuje in zahteva.
duhovna rast

Tabela 18. Odgovori na vprašanje *Kako izkoristiš čas osebne priprave (napiši, kaj vse počneš, da bi se ustrezno razvijal/a kot ustvarjalec/ustvarjalka in ni neposredno povezano z vajami ter predstavami)?, ki so bili zapisani pod 'Drugo'.*

Pri odgovorih na anketna vprašanja ni razlik med moškimi in ženskami, prav tako ni razlik med starostnimi skupinami, izobrazbenimi skupinami ali zaposlitvenimi skupinami. Kar pomeni, da so vsi igralci, ne glede na to, v katero od teh skupin se uvrščajo enako podvrženi tveganjem, zdravstvenim težavam in enako dojemajo čas, ki je namenjen njihovi osebni pripravi.

## ZAKLJUČEK.

Iz rezultatov raziskave lahko sklepamo, da so igralci podvrženi drugačnim delovnim pogojem kot 'običajni tradicionalni' zaposleni. Ker gre za drugačne vrste psihičnih in fizičnih obremenitev, ki so bile tudi že raziskovane v raziskavah (Konijn, 2000; Evans idr., 1996; Brandfonbrener, 1999; Maxwell, Seton in Szabó, 2015), pomeni, da mora biti posamezniku zagotovljena ustrezna ureditev delovnega časa, s katero delodajalec vsakemu zagotavlja psihično in fizično blagostanje. Čas osebne priprave na dovolj fleksibilen način omogoča vsakemu igralcu, da obenem zagotavlja svojo pripravljenost za ustvarjanje kvalitetne umetniške produkcije in uravnavanje svojega psihičnega ter fizičnega blagostanja.

Igralci so v procesu ustvarjanja in nastopanja izpostavljeni večjim čustvenim spremembam in

psihičnim pritiskom, s katerimi se spopadajo na različne načine. V avstralski študiji (Maxwell, Seton in Szabó, 2015), v kateri so se ukvarjali z blagostanjem igralcev, so ugotovili, da so igralci v primerjavi z drugimi poklici bolj anksiozni in bolj podvrženi stresu. V raziskavi so to pripisali večji emocionalni ranljivosti, ki so ji igralci izpostavljeni pri ustvarjanju in nastopanju. Prav tako so ugotovili tudi, da ima kar 40% igralcev težave, da se čustveno in fizično zahtevnejše vloge otresejo v zasebnem življenju. Konijn (2000) pravi, da igralec na odru doživlja 'na nalogo vezana čustva' (task-emotions) – ki se na fizičnem nivoju kažejo kot močno povišan utrip, povečano potenje in podobno – vendar pa teh čustev ne izraža, saj jih prikrijejo čustva, ki jih igra. Veselko (2012) pravi, da igralci čustva, ki jih igrajo doživljajo kot svoja lastna, čeprav vedo, da niso povezana z realno situacijo in da jih v veliki meri lahko nadzirajo. Seton (2008) je skoval izraz 'post-dramatic stress', ki se nanaša na igralčeve občutke po koncu nastopa (op. besedna igra in primerjava s post-travmatskim stresom). Podobno skovanko (emotional hangover – čustveni maček) je za igralčevo stanje po nastopu uporabil Greer (1993). Ravno zaradi drugačne vrste delovnih pogojev je izjemno pomembno, da jim je zagotovljeno psihično in fizično varno delovno okolje. Glede na rezultate, ki jih je pokazala anketa, lahko vidimo, da večini igralcev varno delovno okolje ni omogočeno. Delovne zahteve, s katerimi se igralci soočajo, se spreminjajo glede na spremembe v razvoju sodobnega gledališča - več avtorskih predstav pomeni tudi več osebnega vnosa s strani igralca kot pa so ga zahteva klasična predstava, kakršne so prevladovale pred 20-imi leti. Zato je pomembno, da se igralcem zagotavlja ne samo enaka količina časa osebne priprave, ampak tudi ustrezna psihološka in fizična podpora. Na podlagi rezultatov raziskave (Maxwell, Seton in Szabó, 2015) se je Equity začela boriti in spodbujati, da se vodilne v ustanovah izobražuje o pomenu, ki ga ima za igralčevo psihično in fizično blagostanje ustrezna predpriprava in tudi sproščanje. Podobno kot potrebujejo športniki čas za pripravo, za ogrevanje in za sproščanje, ga potrebujejo tudi nastopajoči umetniki. Ugotovili so, da lahko srčni utrip igralca na odru doseže tudi 180 utripov na minuto, kar je enako fizični obremenitvi športnika med dejansko fizično aktivnostjo (Konijn, 2000). Čeprav telesni napor ni zaznan na prvi pogled (kot pri športnikih), pa so fizične posledice čustvenih naporov, ki jih občutijo igralci, ko so na odru, tako velike, kot bi odtekli zmagovalni krog. Zato je pomembno, da tudi do igralcev zavzamemo ustrezno stališče. Kar pomeni, da je poskrbljeno za čim manjše število poškodb (kot so različni, očitno pogosti zlomi in zvini) in za čim manjšo izpostavljenost stresu

(oziroma omogočanje ustrezne psihološke podpore).

Skrb vsakega delodajalca bi morala biti tudi blagostanje svojih zaposlenih. Glede na težave, ki jih anketa izpostavlja, bi morali v gledališču zagotoviti delovne pogoje, kjer igralci ne bi bili prisiljeni izbirati med odpovedjo predstave in svojim zdravjem.

## **VIRI.**

Brandfonbrener. (1999). Theatrical Patients in a Performing Arts Practice. *Medical Problems of Performing Artists* 14(1): 21-24.

Evans, R., I. Evans, R., Carvajal, S. in Perry, S. (1996). A survey of injuries among Broadway performers. *American journal of public health.* 86. 77-80.

Geer, R. O. (1993). Dealing with Emotional Hangover: Cool-down and the Performance Cycle in Acting. *Theatre Topics* 3(2), 147-158. Johns Hopkins University Press.

Elly A. Konijn, *Acting emotions: Shaping emotions on stage*, Amsterdam: Amsterdam University Press, 2000.

Maxwell, I., Seton, M. in Szabo, M. (2015). The Australian actors' wellbeing study: A preliminary report [online]. *About Performance*, No. 13: 69-113.

Seton, M. (2008). Post-dramatic Stress: Negotiating Vulnerability for Performance. In *Being There: After-Proceedings of the 2006 Conference of the Australasian Association for Drama, Theatre and Performance Studies*, uredil Ian Maxwell. Sydney: University of Sydney Scholarship Repository.

Veselko, K. (2012). *Doživljanje igralca med igro*, diplomsko delo, Ljubljana: Filozofska fakulteta: Univerza v Ljubljani.