

Maja Misira Rašić<sup>1</sup>

Amela Dautbegović<sup>2</sup>

## Potencijalni izvori stresa u radnom kontekstu profesionalnih glumaca

**Sažetak:** Glumačka profesija nerijetko nudi mogućnost izražavanja kreativnosti, igre i zabave, kao i osjećaj svrsishodnosti u radu na posebnim, društveno odgovornim temama kojima se približava, osvještava i educira šira populacija o emotivno teškim i značajnim temama. Kao takva, može biti veoma nagrađujuća. Međutim, istovremeno ova profesija podrazumijeva i mnoge stresore koji mogu značajno utjecati na mentalno i fizičko zdravlje profesionalnog glumca. Cilj istraživanja je identifikovati stresore u radnom okruženju glumaca te ispitati faktore rizika i protektivne faktore koji utječu na njihov doživljaj stresa. U okviru istraživanja provedenog u junu 2024. godine realizirane su dvije fokus-grupe. Nakon analize dobivenih podataka, mogu se definisati stresori u radnom kontekstu profesionalnog glumca, individualne razlike u doživljaju stresa, kao i potencijalni protektivni faktori koji mogu imati značajnu ulogu u zaštiti i unapređenju mentalnog zdravlja profesionalnih glumaca. Tematskom analizom i obradom prikupljenih podataka identifikovani su ključni stresori, uključujući neprofesionalizam u radnom okruženju, loše radne uslove, neprepoznavanje i neadekvatno tretiranje profesije od strane državne strukture, kao i kriticism i niska materijalna primanja. Jedan od značajnih protektivnih faktora mentalnog zdravlja glumaca je prisustvo intrinzične motivacije i afiniteta prema poslu koji obavljaju kao i ljubav prema kreativnom izražavanju. Pored navedenog, uočeni su zaštitni faktori kao što su podržavajući odnosi s porodicom i prijateljima, hobiji i tjelesna vježba. Profesionalni glumci prepoznaju i naglašavaju značaj psihoterapijskog rada za mentalno zdravlje pojedinca i zajednice, te se zalažu za uvođenje ovakvih oblika sistemske podrške u obrazovne institucije i pozorišta.

**Ključne riječi:** stres, profesionalni glumci, mentalno zdravlje, profesionalni odnosi, radni uslovi

---

<sup>1</sup> Maja Misira Rašić, Magistra psihologije, Sarajevo School of Science and Technology; e-mail: maja.misira@gmail.com

<sup>2</sup> Amela Dautbegović, prof. dr. psiholoških nauka, Odsjek za psihologiju, Filozofski fakultet, Univerzitet u Sarajevu; e-mail: amidzicamela@yahoo.com

## Uvod

Glumačka profesija često se romantizira, a to posebno čini šira javnost koja ne dolazi iz istog sektora rada. Međutim, aspekt koji nije tako vidljiv, a izuzetno ima utjecaja na samog pojedinca, profesionalnog glumca, jesu različiti izvori stresa koji dolaze sa specifičnostima radnog konteksta profesionalnog glumca, neovisno da li se radi o teatarskom ili filmskom angažmanu i ulozi. Ova profesija dugo nije bila u fokusu istraživača, te se tek u posljednjih 20 godina javljaju interesi i istraživanja usmjerena na okupacione rizike kod umjetnika izvođača. Većina takvih istraživanja usmjerena je na plesače ili muzičare te ne postoji dovoljno podataka o rizicima kod profesionalnih glumaca. Neka od istraživanja ukazuju na značaj ispitivanja stresa i mentalnog zdravlja kod glumaca tako da u literaturi nalazimo termine poput „emocionalnog mamurluka” (engl. *emotional hangover*, Bloch 1992, prema Geer 1993) ili „postdramskog stresa” (engl. *post-dramatic stress*, Seton 2008) u opisivanju mentalnog stanja glumca nakon igranja specifičnih, emocionalno zahtjevnih uloga. Istraživači su uvođenjem ovih termina pokušali naglasiti značaj istraživanja ove profesije koja nije dovoljno ispitana uprkos tome što upravo glumci koriste tijelo i um kao glavni alat svoje profesije.

Prema Lazarusu (2000), stres se javlja kao reakcija na situacije koje zahtijevaju ponašajnu prilagodbu, neovisno o tome da li se situacija percipira kao pozitivna ili negativna. Odgovor na stres može biti ponašajni, emocionalni, kognitivni i fiziološki. Pojedinaac koji doživljava stresnu situaciju može reagovati nizom promjena koje, ukoliko se često ponavljaju, mogu dovesti i do promjena u njegovom mentalnom i zdravstvenom stanju poput anksioznosti, depresivnosti, problematičnih interpersonalnih odnosa, glavobolje ili drugih oblika fizioloških oboljenja (Colligan i Higgins 2005). U radnom kontekstu, autori posebno naglašavaju percepciju zahtjevnosti situacije, kao i percepciju vlastitih sposobnosti pojedinca da adekvatno odgovori na navedene zahtjeve. Murphy (1995) navodi stresore koji najčešće doprinose doživljaju stresa u radnom kontekstu. To su specifični zahtjevi posla, kao što su radni sati, opterećenost poslom, pritisak, gubitak osjećaja kontrole, nesigurnost posla, specifični odnosi s drugim zaposlenima i radna klima (Colligan i Higgins 2005). Iako zahtjevi glumačke profesije mogu varirati u odnosu na kontekst zaposlenja, faktori koji doprinose osjećaju stresa su ti koji se u literaturi povezuju sa neizvjesnosti. Istraživači navode da na doživljaj stresa kod profesionalnih glumaca mogu utjecati radni uslovi, kratkoročna zaposlenja, finansijska nesigurnost, nedostatak profesionalnosti u suradnjama, intenzitet i preplavljenost poslom, socijalna izolacija, kriticizam, nedostatak sna, neadekvatna ishrana, prekomjerna upotreba kofeina, nikotina itd. (Chen 2021). U skladu s navedenim, nalazimo i podatke

o statistički značajnoj većoj zastupljenosti depresivnosti, anksioznosti i stresa u odnosu na generalnu populaciju (Maxwell i sur. 2015). Ključno je ispitati da li glumci dobivaju adekvatnu stručnu podršku, kako se suočavaju sa stresom i koji su glavni stresori u njihovom radu.

## **Cilj**

Cilj ovog istraživanja bio je identifikovati potencijalne izvore stresa u radnom okruženju profesionalnih glumaca, uz prepoznavanje faktora rizika i protektivnih faktora. Istraživanje se fokusira na analizu stresora na radnom mjestu, kao i na ulogu faktora koji mogu ublažiti ili povećati utjecaj tih stresora.

## **Metodologija istraživanja**

### **Sudionici**

U ovom kvalitativnom istraživanju sudjelovalo je 11 profesionalnih glumica i glumaca sa završenim studijem Akademije scenskih umjetnosti,<sup>3</sup> koji aktivno rade u Sarajevu i posjeduju zvanje diplomiranog glumca. Kontakt sa učesnicima uspostavljen je putem profesionalne mreže i prethodnih saradnji sa Akademijom scenskih umjetnosti i pozorišnim kućama. Sudionici su dobrovoljno pristali na učešće u diskusiji o stresu u glumačkom radu i slučajnim odabirom su podijeljeni u dvije grupe od pet i šest članova. Među njima je osam stalno zaposlenih, dok troje radi bez stalnih ugovora. Uzorak je činio šest muškaraca i pet žena, dobi od 25 do 43 godine, sa radnim iskustvom od dvije do 18 godina. Njihova profesionalna angažiranost uključuje rad na filmu, TV serijama, predstavama, reklamama i muzičkim spotovima. Istraživanje je imalo za cilj ispitivanje stresa u njihovom profesionalnom okruženju.

### **Instrumenti**

Tokom fokus-grupe, korištena su unaprijed kreirana pitanja koja su inicijalno postavljena, uz moguća dodatna pitanja za pojašnjenje ili opširniji opis odgovora. Pitanja su kreirana na temelju standardiziranih mjernih instrumenata za percipirani i radni

---

<sup>3</sup> Iskreno se zahvaljujemo glumicama i glumcima koji su učestvovali u istraživanju te bili spremni podijeliti svoja iskustva. Također, zahvaljujemo se Akademiji scenskih umjetnosti u Sarajevu na saradnji i pomoći u realizaciji istraživanja.

stres, kao što su Percipirana skala stresa (PSS) i Upitnik za ispitivanje stresa na poslu (WSQ). Sudionicima su isprva u formi upitnika, a nakon toga i tokom realizacije fokus-grupe, postavljena pitanja koja su se odnosila na njihov trenutni nivo stresa, simptome stresa koje prepoznaju kod sebe, kao i na moguće zaštitne faktore koji mogu pomoći u smanjenju razine stresa. Također, istraživano je šta im najviše otežava prilagodbu u radnom kontekstu i uspješnu realizaciju zadataka, kao i to što bi moglo doprinijeti unapređenju mentalnog zdravlja glumaca.

U okviru inicijalnog upitnika prikupljeni su i podaci o pojedinim sociodemografskim obilježjima sudionika.

## Postupak

Fokus-grupe su realizovane u junu 2024. godine, u prostorijama Akademije scenskih umjetnosti u Sarajevu, uz formalnu saglasnost ove institucije. Fokus-grupe su organizirane u dva termina u trajanju od po 90 minuta. Prije početka, sudionici su bili informirani o ciljevima istraživanja i etičkim standardima, te su im uručeni podaci o zaštiti njihovog identiteta od strane istraživača. U istraživanju su sudjelovali sudionici koji su potpisali saglasnost o učešću i snimanju diskusije. Dvoje pozvanih glumaca odbilo je učešće u istraživanju iz organizacijskih razloga. Sudionici su na samom početku trebali ispuniti kratki inicijalni upitnik sa pitanjima koja su tematizirana tokom diskusija. Diskusije su snimane u obliku audiozapisa, uz paralelno vođenje zapisnika. Tokom razgovora sa sudionicima, diskusiju je moderirala voditeljica istraživanja, magistrica psihologije, s prethodnim iskustvom u facilitaciji fokus-grupa te u domenu mentalnog zdravlja. Posebna pažnja posvećena je ravnoteži učešća i osiguravanju sigurnog prostora za izražavanje mišljenja.

Sudionicima je nakon diskusije ponuđena mogućnost individualne konsultacije sa stručnim osobama i istraživačkim timom u slučaju emocionalne uznemirenosti ili potrebe za psihološkom podrškom.

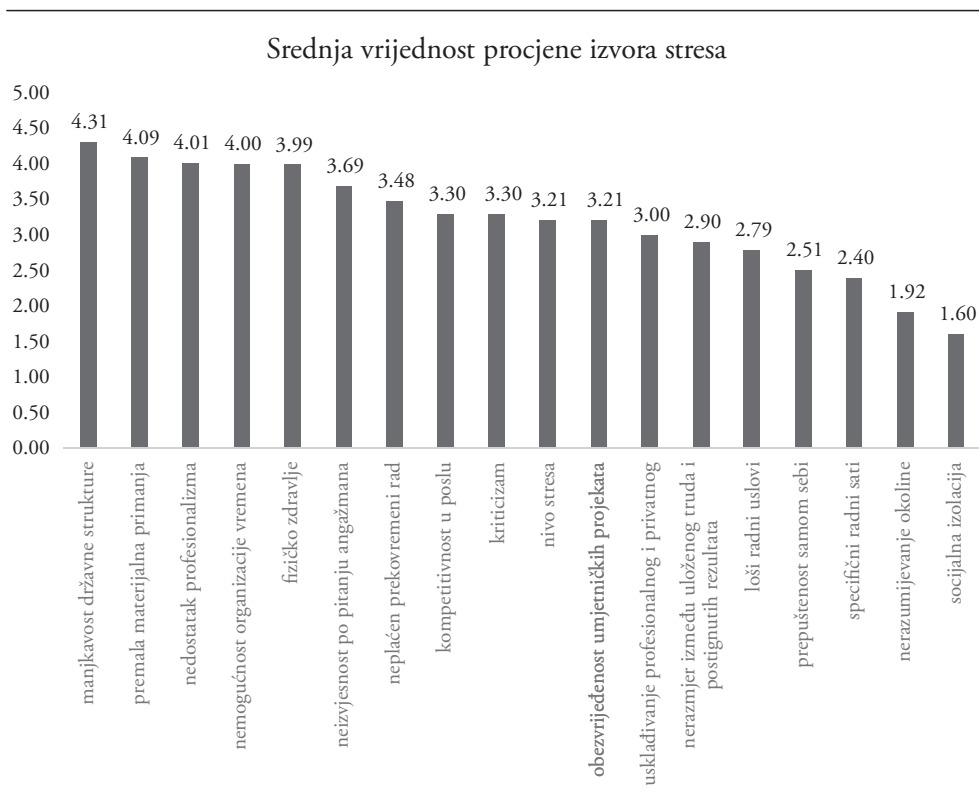
Snimljeni sadržaj fokus-grupa ručno je transkribiran bez korištenja softverskih alata, te je verifikovan uspoređivanjem sa zapisnicima. Potom je provedena tematska analiza (prema Ajduković 2014) koja je uključivala identifikaciju tematskih okvira, indeksiranje, mapiranje i interpretaciju podataka (Skoko i Benković 2009). Kodiranje i analizu podataka izvršio je glavni istraživač. Također, korištenjem Microsoft Excela kvantitativno su obrađeni odgovori koje su sudionici navodili pri ispunjavanju inicijalnog upitnika.

## Rezultati

Obradom podataka prikupljenih inicijalnim upitnikom dobivene su srednje vrijednosti procjene izvora stresa prikazane u tabeli 1. Tabela prikazuje srednje vrijednosti percepcije različitih izvora stresa, mjerene skalom od 1 (uopće nije prisutno) do 5 (veoma izraženo). Svaka vrijednost predstavlja prosječnu ocjenu koju su učesnici dali za pojedini izvor stresa: radne uslove, neizvjesnost zaposlenja, izloženost kritici, niska primanja, nedostatak profesionalizma itd. Ovi rezultati dobiveni su inicijalnim upitnikom, a služe kao kvantitativna osnova za kasnije tematske analize.

Podaci dobiveni ovim istraživanjem analizirani su i kodirani te su se na osnovu analize dobile tematske cjeline koje se u velikoj mjeri preklapaju s podacima dobivenim obradom podataka iz upitnika.

**Tabela 1.** Srednja vrijednost procjene izvora stresa u radnom kontekstu profesionalnih glumaca



U nastavku predstavljanja rezultata integrirani su kvantitativni nalazi iz upitnika i kvalitativne teme iz fokus-grupa. U svim tematskim cjelinama dodat je komentar o tome da li je tema potvrđena i kvantitativno.

### ***Psihofizički simptomi stresa***

Prva ispitana tema u ovom istraživanju tiče se percepcije i doživljaja stresa kod glumaca. Sudionici češće navode da stanje stresa prepoznaju usljed fizičkih simptoma, dok psihičke nešto rjeđe navode. Većina sudionika, njih 9, navodi postojanje različitih bolova, vrtoglavice, tremora ili hroničnih oboljenja uzrokovanih stresom ili onih koji se pogoršavaju usljed stresa. Pored navedenih tjelesnih manifestacija stresa, sudionici navode i psihička stanja koja su posljedica trenutnog ili nakupljenog stresa, a to su rasijanost, razdražljivost, umor, anksioznost kao i potreba za distanciranjem ili socijalnim povlačenjem.

*„Najčešće dobijem osip od stresa, imam psihosomatske tahikardije srca i pijem betablokatore zbog toga kad sam pod stresom. Te bolne tahikardije... Pored toga gubitak koncentracije. Spava mi se, i većinom je to u redu na probama, ali poslije procesa znam spavati po 17 ili 18 sati. Budem fizički i psihički umoran.“*

(Sudionik 1)

Posebno je zanimljivo da je kod većine sudionika (n=7) uočena određena normalizacija stresa. Prihvatili su ga kao neizbježan i kontinuiran faktor, do te mjere da prisustvo stresa postaje očekivana pojava. O tome svjedoče odgovori poput ovog:

*„Kod mene je stres postao nešto što je konstantno, i mislim da ne postoji period kad ja nisam pod stresom. Mom tijelu je to postalo nešto jako normalno i imam osjećaj da ne bih mogla funkcionisati bez toga, kao da se ne bih snašla baš najbolje bez stresa.“*

(Sudionica 1)

*„Kad se radi neka predstava u kojoj nema problema u radu sa kolegama, s redateljem itd. ti se uvijek pitaš je li ovo normalno. Jer si navikao na neki pritisak, da si u problemu, da su kolege u problemu, da je sve zapravo jedan veliki problem, a ne užitek obavljanja nekog posla koji voliš.“* (Sudionik 6)

### ***Nedostatak profesionalizma***

Jedna od najizraženijih tema koje su sudionici fokus-grupa istaknuli jeste nedostatak profesionalizma u radnom kontekstu. Ova tema je potvrđena i analizom podataka

iz upitnika s obzirom da je postigla visoku srednju vrijednost ( $C=4,01$ ). Kao ključne pod teme izdvajaju se: amaterizam, površnost u radu, nestručnost i loši radni uslovi. Sudionici često ističu da imaju vrlo kratke vremenske rokove za pripremu predstava, rade u neadekvatnim uslovima te su izloženi posljedicama nestručnosti drugih u timu, što direktno utječe na kvalitet izvedbe i nivo stresa. Tako jedan sudionik navodi:

*„I onda je to razlog što ti uvijek imaš neku nesigurnost i neku bubicu da nisi svoj puni potencijal dostigao jer je uvijek sve pet do dvanaest. Ovo mora sutra biti. Ništa se ne zna unaprijed, radi se ovo, sutra su probe, prekosutra premijera.”* (Sudionik 5)

Sudionici također naglašavaju problem nereálnih očekivanja, gdje se od njih očekuje potpuna prilagodba uslovima rada bez mogućnosti za izražavanje neslaganja. Istovremeno, izražavaju bojazan da bi iskazivanje nezadovoljstva moglo rezultirati gubitkom budućih angažmana:

*„To je jedan nivo stresa gdje si ti u nekoj vrsti dileme jer konstantno trebaš da odvažiš da li nešto smiješ da odbiješ ili da ne radiš, jer ne znaš da li će ti to donijeti novi posao ili će te potpuno odbaciti.”* (Sudionik 6)

### ***Nedostatak podrške vlasti kao izvor stresa***

Značajan izvor stresa za sudionike su problemi u državnoj strukturi, koji uključuju nedostatak podrške društva i odgovornih vlasti, zatim neizvjesnosti u vezi sa stalnim zaposlenjem, nepostojanje mogućnosti za profesionalno usavršavanje te niska materijalna primanja. Prema podacima dobivenim upitnikom, problemi u državnoj strukturi kao izvor stresa imaju visoku srednju vrijednost ( $C=4,31$ ).

*„Kada nešto ne funkcioniše od strane šireg auditorija, prvo se na nas upire, zato što smo najizloženiiji, a sistem generalno od vrha institucija do scenskog radnika na kraju ne funkcioniše, ali će se krenuti od tebe i reći će se tebi – ne valja predstava. Samo taj nivo stresa kada trpimo kritiku i za ono što jesmo krivi i za ono što nismo.”* (Sudionik 3)

Najznačajnija pod tema ove teme jesu materijalna primanja, koja mogu dolaziti od državnog sistema, same institucije, ali i dodatnih izvora poput fondacija ili udruženja. Uprkos mogućem redovnom zaposlenju i primanjima, kod većine sudionika u ovoj fokus-grupi ( $n=8$ ) tema materijalnih primanja nije zanemarena. Naime, svi sudionici navode da postoji nesrazmjer primanja i realnog zalaganja, rada i vlastitog investiranja.

*„Taj trud koji ulažeš na svakoj probi, svaki dan, nekoliko mjeseci, nekad duže – nekad kraće, sa svakim izvođenjem imaš i probe, to ti to nikad niko ne može platiti niti se to može procijeniti koliko košta.” (Sudionik 6)*

Iako je kod nezaposlenih učesnika fokus-grupe (n=3) prisutniji stres zbog materijalnih primanja, i ostali sudionici koji su stalno zaposleni imaju iskustva s neadekvatnim plaćanjem honorara, uključujući i trenutne poslove koje obavljaju uz svoja stalna zaposlenja.

*„Općenito neplaćanje rada, mi smo nezaposleni i imamo sav taj pritisak procesa, dokazivanja, i traje to po dva-tri mjeseca, i kada se završi mi imamo dodatni stres, kada ćemo dobiti pare. I hoću li dobiti pare? Ja sam završio proces prije mjesec dana i pare još nisam dobio. Ja radim i zaradim pare, ali ih nemam.” (Sudionik 1)*

Pored materijalnih primanja, kao značajna podtema ističe se neizvjesnost po pitanju angažmana, i kod stalno zaposlenih i kod nezaposlenih sudionika fokus-grupe. Veliki broj sudionika (n=8) navodi bitnost dodatnih angažmana i prilika za rad, jer u suprotnom dolazi do povećanja stresa koji dalje povezuju i sa slikom o sebi, vlastitim kapacitetima i percepcijom uspjeha.

*„Ova neizvjesnost je različita za svakoga. Neko predaje, pa razmišlja šta ako ne bude glumio, kod nekog je neizvjesnost zbog honorara, meni dođe da ako samo radim u jednoj ustanovi, recimo pozorištu, nisam vrijedan, ako me niko ne zove sa strane na snimanje, gotov sam, ne vrijedim.” (Sudionik 2)*

### ***Izloženost kritici: Samokriticizam i kritika javnosti kao izvori stresa***

Budući da su glumci najizloženiji u cijelom procesu postavljanja predstave ili filma, kritika šire javnosti najčešće je upućena njima. Iako u kreiranju pozorišnog djela učestvuje još veliki broj članova, počevši od redatelja i scenariste, pa do tonaca, majstora za svjetlo i drugih ljudi, osvrt na samo djelo najčešće dobivaju oni. Zbog svoje izloženosti, drugi ljudi smatraju opravdanim komentarisati rad, ali i ličnost glumaca koje posmatraju na sceni. Pored kritike javnosti, kod glumaca je prisutan samokriticizam, naučeni i internalizirani komentari drugih postaju dio same pripreme za rad. U tom procesu, glumci nastoje postići bolji uspjeh, eliminisati greške i riješiti potencijalne probleme. Naravno, ovakav oblik perfekcionizma može biti visok izvor stresa za glumca. Kriticizam kao tema u ova dva različita oblika, kritika dobivena od drugih i samokriticizam, često

se preklapa, o čemu izvještava većina sudionika (n=9), dok je srednja vrijednost procjene ovog stresora na skali C=3,30. Navedeni zaključak potvrđuju i sljedeće izjave sudionika:

*„Zanimljivo je, napraviš nešto, radiš predstavu. I svi imaju tako dobre komentare, čudo jedno, i jedan čovjek dođe i kaže eto ima tu problema. Imas neke hvalospjeve i komentare, i odmah ih zaboravim, samo taj jedan mi ostane, šta su problemi. Odmah im povjerujem da ima problema. Tražim ih.”* (Sudionik 5)

*„Nema stručnog i kritičkog mišljenja koje može dati taj osvrt, neko napiše status na društvenim mrežama, to je osoba koja je amater, i napiše recenziju za predstavu. I to se dijeli kao relevantno mišljenje, bilo ko to sada može napisati.”* (Sudionik 4)

*„Ja sam u nekom momentu shvatila da ako sama sebe iskritikujem za ovo što sam uradila, jer to ne valja, i ja sam svjesna da ne valja, onda će me možda drugi zaobići ili će mi neko dati blažu kritiku.”* (Sudionica 4)

Ovakva izloženost kriticismu i općenito povećan samokriticizam kod profesionalnih glumaca pojava je koju su i drugi autori istraživali i potvrdili. Chen i Jagtiani (2021), kao i ostali autori (Hayes i Brown 2004, prema Robb i sur. 2018), navode glumačku podložnost kritici, perfekcionizmu i samokriticizmu.

### ***Suočavanje sa stresom i protektivni faktori: Strategije glumaca u prevazilaženju stresa***

Jedna od značajnih tema koja je ispitana ovim istraživanjem jeste način suočavanja sa stresorima, kao i prepoznavanje potencijalnih protektivnih faktora. Podteme povezane s ovom temom uključuju porodične i prijateljske odnose, ljubav prema poslu, različite oblike bijega od stresa, tjelesnu aktivnost i hobije koji nisu povezani s profesijom glume. Bijeg kao strategija suočavanja sa stresom obuhvata različite pristupe, a najčešća strategija među sudionicima je socijalno povlačenje ili distanciranje od događaja, aktivnosti i svakodnevne dinamike kojoj su često izloženi. Teorijski okvir unutar kojeg je moguće razumjeti navedene oblike suočavanja sa stresom zasniva se na transakcionom modelu stresa i suočavanja Lazarusa i Folkman (1984). Ovaj model polazi od pretpostavke da stres nije jednostavna reakcija na spoljašnji događaj, već rezultat odnosa između zahtjeva okruženja i situacije te individualnih resursa koje pojedinac ima mogućnost koristiti. Ovaj model razlikuje strategije usmjerene na problem i emocionalno fokusirane strategije. Strategije koje glumci navode, poput povlačenja, preusmjeravanja pažnje, tjelesne aktivnosti ili traženja podrške bliskih osoba, pripadaju emocionalno fokusiranom načinu suočavanja.

*„Ja imam potrebu da se isključim, nije bitno gdje sam ni s kim sam, samo da je tišina oko mene i da mogu malo da ne mislim. Da ne moram ništa, da ne moram da mislim jer ne mogu više da mislim.”* (Sudionica 4)

Međutim, izbjegavanje situacija koje izazivaju stres primjećujemo i u drugim aspektima kao što je prepoznavanje konkretnih problema tokom rada ili suočavanje s konfliktnim situacijama, negiranje postojanja problema, a samim tim i nedostatak korištenja tehnika za rješavanje problema, asertivne komunikacije ili medijacije u situacijama kad je to potrebno. Također, mogući oblik bijega predstavljaju i različiti opijati ili supstance, koji, iako nisu adekvatan način suočavanja sa stresom, i dalje ostaju prepoznati kao tema povezana sa iskustvima sudionika (n=4). Iako ta povezanost sa povećanom upotrebom psihoaktivnih supstanci i opijata nije lična u ovoj grupi, ispitanici je prepoznaju kao realno prisutnu strategiju suočavanja sa stresom.

*„Kada se pojavi problem, ne imenuje se, ne znamo šta je, ni ko je, ni zašto. I čak i ako svi znamo šta je problem, ili se pravimo da ne postoji, ili jednostavno izbjegavamo.”* (Sudionik 6)

*„Bilo koja vrsta bijega, alkohol, droga, koliko kolega muku muči s opijatima. Pa i ekstremna religioznost se također koristi kao bijeg.”* (Sudionik 3)

Komentari sudionika ukazuju na prisutne strategije izbjegavanja stresa, koje se manifestuju kroz izolaciju problematičnih odnosa, ignorisanje problema ili, u ekstremnijim slučajevima, korištenje destruktivnih mehanizama kao što su pretjerana konzumacija alkohola ili psihoaktivnih supstanci. Iako su ovakvi obrasci suočavanja s problemima često najpraktičniji i najdostupniji, oni ne donose trajna rješenja i dugoročno pogoršavaju mentalno zdravlje. Naime, izbjegavanje ne rješava temeljne uzroke stresa, već produbljuje napetost ili kreira nove psihičke poteškoće. Ipak, kroz diskusiju sa sudionicima uočavaju se i pozitivni aspekti suočavanja sa stresom, koji uključuju resurse poput podrške porodice i bliskih prijatelja, kao i hobije ili fizičku aktivnost. Emocionalna podrška koju pojedinac dobiva iz međuljudskih odnosa može biti značajan zaštitni faktor, kao što to navodi i jedan od sudionika:

*„Mislim da su poroci nešto što je jako dostupno, možda i najjednostavnije, i vjerovatno tome ljudi često pribjegavaju, ali nešto što mene štiti od toga je moja porodica i moji prijatelji.”* (Sudionik 4)

Uz podršku porodice, značajnu ulogu u smanjenju stresa imaju lični hobiji i tjelesna aktivnost. Većina sudionika posebno naglašava vlastite hobije kao faktore koji

doprinosu smanjenju utjecaja stresora na njihovo zdravlje i funkcioniranje poput tjelesne vježbe, plesa ili joge (n=7). Uz to, sudionici navode hobije koji uključuju čulna iskustva poput kuhanja, vrtlarstva, čišćenja, popravljanja i rada na nekom materijalnom djelu kao posebno bitan aspekt opuštanja, smanjivanja stresa i vraćanja u sadašnji trenutak. Jedan od sudionika to opisuje na sljedeći način:

*„Meni je svaki proces koji sam imao u radu na plesnoj predstavi bio vrlo ljekovit. Drugačiji u odnosu na dramsku predstavu jer te tjera da tijelo radi, i da sve emotivno izbacuješ kroz tjelesni pokret. To jako pomaže.”* (Sudionik 6)

Također, svakodnevne aktivnosti koje omogućavaju konkretan osjećaj postignuća, bilo da se radi o fizičkom radu ili kreativnom izražavanju, dodatno doprinose smanjenju stresa, kako ilustruje i sljedeći komentar:

*„Naš posao je u zraku, ja ne vidim svoj posao, ali kad pokosim ogradu to vidim. Slikar naslika i vidi šta je naslikao, ja ne vidim.”* (Sudionik 4)

*„Ja kad čistim kuću imam osmijeh na licu, ili kad kuham, te neke svakodnevne stvari.”* (Sudionica 1)

Posebno značajna podtema u oblasti suočavanja sa stresom i potencijalno zaštitni faktor jeste zapravo sam afinitet, odnosno ljubav prema profesiji kojom se sudionici bave. Uprkos evidentnom stresu koji doživljavaju, sudionici smatraju da se njihova ljubav prema glumi može izjednačiti s biološkom i urođenom potrebom koju imaju, te je drže profesijom kojom se nikad ne žele prestati baviti. Iako pitanje ljubavi prema profesiji nije bilo direktno postavljeno, kroz diskusiju se spontano provlačila tema povezanosti sudionika s glumom, kao želja, strast, ali i unutarnja potreba. Upravo ta duboka posvećenost čini stresore intenzivnijima jer ugrožavaju taj važan odnos, ali ih istovremeno čini prihvatljivima, jer su glumci spremni podnijeti izazove kako bi nastavili raditi ono što osjećaju kao dio sebe.

*„Uvijek se govorilo: Gluma nije nešto čime se baviš, gluma je nešto što živiš. U principu, gluma je po definiciji igra, i to je ono što te privlači njoj, ta ideja da ćeš se čitav život igrati.”* (Sudionik 5)

*„Ne smijemo zaboraviti da mi realno volimo svoj posao. Mislim da nije više strah od propuštenih prilika, nego kada neko zovne da radim, ja želim da radim, mi konstantno želimo da radimo to.”* (Sudionica 1)

### ***Mogućnosti unapređenja i zaštite mentalnog zdravlja profesionalnih glumaca***

Posljednja tema, koja se gotovo univerzalno pojavila među sudionicima (n=10), odnosi se na procjenu mogućnosti zaštite i unapređenja mentalnog zdravlja profesionalnih glumaca. Na osnovu vlastitog iskustva, kao i faktora koji su im do sada pomagali, glumci procjenjuju značajnim uvođenje stručne psihološke podrške i pomoći u institucije u kojima su glumci zaposleni, kao i na specifičnim vaninstitucionalnim područjima rada. Naime, smatraju da bi bilo veoma bitno da imaju stalno dostupnu savjetodavnu službu kojoj bi se mogli javiti i na koju bi mogli računati pri rješavanju konfliktnih situacija, smanjenju razina stresa, procesuiranju izazovnih tema ili prepoznavanju problema uopće.

*„Trebala bi svaka ustanova imati osobu koja je zaposlena tu i kojoj se možeš obratiti, kao što škole imaju pedagoga i psihologa.”* (Sudionik 2)

*„Svi trebaju psihoterapiju, i glumci generalno trebaju imati u pozorištima pristup psihoterapijskom radu.”* (Sudionik 3)

Iako sudionici naglašavaju važnost dostupne stručne pomoći, važno je razlikovati institucionalnu psihološku podršku od individualnog psihoterapijskog tretmana unutar radnog mjesta. Savremeni pristupi u oblasti zaštite mentalnog zdravlja pojedinaca unutar područja izvedbenih umjetnosti ukazuju na važnost strukturiranih programa psihološke podrške, koji podrazumijevaju edukaciju, savjetovanje, superviziju i pravovremeno prepoznavanje i upućivanje na dalji rad i saradnju sa vanjskim službama. Takvi programi omogućavaju ranu intervenciju i prevenciju težih psihičkih poteškoća, uz smanjenje profesionalne izolacije, osjećaja usamljenosti te povećavaju normalizaciju korištenja i traženja stručne pomoći. Istraživanje koje su proveli Maxwell i suradnici (2015) pokazuje da dostupnost ovakvih institucionalnih programa u dramskim školama i pozorištima predstavlja značajan faktor prevencije i zaštite mentalnog zdravlja glumaca.

### **Diskusija**

Cilj istraživanja bio je ispitati moguće stresore u radnom kontekstu profesionalnih glumaca, prisutne zaštitne faktore te moguća rješenja za unapređenje njihovog mentalnog zdravlja. Iako su izvođačke profesije često predmet istraživanja, fokus je uglavnom na muzičarima i plesačima, dok su glumci u velikoj mjeri zanemareni. Brandfonbrener (1999) u svom radu glumce naziva „zaboravljenim pacijentima”, ističući potrebu za

većom akademskom i medicinskom pažnjom prema njima (Brandfonbrener, 1999, prema Robb 2017).

Istraživanje sprovedeno u junu 2024. godine, na kraju pozorišne sezone, pokazalo je da glumci procjenjuju trenutni stres umjereno do povećano prisutnim ( $C=3,21$ ), što se može objasniti i akumuliranim stresom tokom rada proteklih mjeseci. Faktori stresa uglavnom su izvan kontrole pojedinca i uključuju neadekvatna primanja, nesigurnost angažmana, loše radne uslove i kriticism, kako eksterni, tako i internalizirani. Uz to, često su prisutne fizičke tegobe poput bolova u leđima (Werner i sur. 1991, Brodsky 2001, prema Martin i Battaglini 2019).

Zanimljivo je da, iako svjesni negativnih posljedica, glumci stres normaliziraju kao neizbježan dio profesije. Međutim, prihvatanje nepovoljnih uslova rada nije samo stvar strpljenja i posvećenosti već i egzistencijalne nesigurnosti budući da glumci često žrtvuju svoje blagostanje zbog straha od gubitka angažmana, koji predstavlja ključni izvor njihovog zadovoljstva i profesionalnog ispunjenja.

Istraživanjem je dobiveno nekoliko tema koje glumci ističu kao značajne izvore stresa, a to su nedostatak profesionalizma, manjkavosti u državnoj strukturi te kriticism. Podteme su ukazale na nešto detaljniji kontekst ovih tema, te se u okviru glavnih tema ističu još i neadekvatna materijalna primanja, neizvjesnost po pitanju angažmana, loši radni uslovi, površan pristup radu te izloženost kritici, ali i samokriticism. Pored navedenog, analizirane su teme potencijalnih zaštitnih faktora i postojećih načina suočavanja sa stresom kao i moguće buduće intervencije ili prijedlozi za unapređenje mentalnog zdravlja profesionalnih glumaca.

Kao što je ranije navedeno, većina navedenih stresora su zapravo faktori koji se nalaze izvan kontrole pojedinca, te predstavljaju frustracije na koje sudionici imaju mali ili nikakav utjecaj. Odnosno, govoreći o lošim radnim uslovima ili neprofesionalnosti s kojom se susreću, sudionici navode vlastita ulaganja vremena, truda i sredstava kako bi kompenzirali ono što nedostaje u radnim uslovima. Međutim, posebno je zanimljivo to što, kako i sami navode, mnogi podrazumijevaju prihvatljivost takvih neadekvatnih radnih uslova. Kako i Chen i Jagtiani (2021) navode, u usporedbi sa drugim industrijama, pa čak i u oblasti umjetnosti, od glumaca se očekuje veći nivo strpljenja i posvećenosti. Upravo ovakva očekivanja mogu biti problematična u odnosu prema glumcima budući da bilo kakvo uočeno odstupanje od unaprijed postavljenih očekivanja može naići na kritiku prema glumcu ili izraženija interpersonalna neslaganja, pri čemu se zanemaruje da glumci imaju jednake potrebe za urednosti, strukturom i zdravom radnom sredinom

kao i u bilo kojoj drugoj profesiji. Tolerancija i normalizacija ovakvih uslova postojana je zbog veoma prisutne neizvjesnosti po pitanju angažmana, daljeg unapređivanja i mogućih prilika. Uz vrlo visoku i prisutnu ljubav prema profesiji, i izrazitu želju da se nastave njom baviti, te neizvjesnost da neće imati prilike za rad, profesionalni glumci kreiraju jedan vrlo specifičan i održivi paradoks. Pri tome pristaju na žrtvu i stres zbog vrlo visokog straha od gubitka bilo kojeg aspekta posla koji vole, i koji se može smatrati važnim dijelom identiteta samog profesionalnog glumca. Samim tim postoji veliki strah od gubitka posla što simbolički predstavlja gubitak bitnog dijela sebe. Ovi nalazi ukazuju na podjednaku važnost strukturalnih promjena i snage samih glumaca u suočavanju sa stresom. Promjene na nivou institucija mogu dovesti do olakšavanja pritiska i smanjenja neizvjesnosti koja dolazi iz nesigurnih i nestabilnih radnih uslova, dok savjetodavni pristupi i psihološka podrška jačaju individualne kapacitete glumaca, povećavaju rezilijentnost te ih podučavaju samoregulaciji i upravljanju stresom.

Konačno, istraživanje je pružilo uvid u trenutne kapacitete i strategije koje glumci koriste za suočavanje s doživljenim stresom. Najčešće se to odnosi na socijalne odnose izvan radnog okruženja ili na hobije kroz koje izražavaju svoju kreativnost, za kojom postoji jasna i izražena potreba. Pored postojećih strategija koje glumci koriste, jasno izražavaju potrebu za dodatnom, sistemski organiziranom stručnom psihološkom podrškom i pomoći unutar institucija u kojima rade. U tom segmentu relevantna su iskustva drugih zemalja poput Australije, gdje su na osnovu dugogodišnjih istraživanja mentalnog zdravlja glumaca razvijeni programi psihološke podrške za glumce. Istraživanja sprovedena u Australiji se zasnivaju na jasnim teorijskim okvirima, posebno transakcionog modela stresa i suočavanja (Lazarus i Folkman 1984). Na taj okvir dalje se naslanjaju nalazi Maxwella i suradnika (2015), koji pokazuju da strukturirani programi podrške unutar institucija imaju preventivnu funkciju: smanjuju osjećaj profesionalne izolacije, olakšavaju ranu intervenciju i upućuju na dalju stručnu pomoć van institucija. Nadalje, istraživanja također govore u prilog dostupnosti savjetovanja i psihološke podrške u svrhu jačanja individualnih kapaciteta glumaca za unapređenje i adekvatno suočavanje u stresnom profesionalnom okruženju (Chen i Jagtiani 2021; Robb i sur. 2016). Ovim istraživanjem se dodatno potvrđuje da postoji opravdana i realna potreba glumaca za psihološkom podrškom i intervencijama, te da njihova prilagodljivost ulogama i uslovima, kao i perfekcionizam i samokritičnost predstavljaju njihove snage po pitanju profesionalnog rada, ali i ranjivosti njihovog mentalnog zdravlja.

Iako je u istraživanju sudjelovao manji broj sudionika, dobiveni podaci su i dalje značajna polazna tačka za dalja istraživanja različitih faktora koji imaju utjecaj na mentalno zdravlje profesionalnih glumaca, ali i za razvoj strategija prevencije. U istraživanju su sudjelovali glumci koji rade na području Kantona Sarajevo te bi bilo značajno u sljedećim istraživanjima uključiti i profesionalne glumce iz različitih gradova Bosne i Hercegovine.

## Zaključak

Ovo istraživanje potvrđuje da su glumci izloženi značajnim stresorima - nedostatak profesionalizma u radnom okruženju, nedovoljna institucionalna podrška, finansijska nesigurnost i izloženost kritici - što se manifestuje kroz psihofizičke simptome stresa. Rezultati ukazuju da je stres prisutan kao neizbježan faktor u njihovom profesionalnom životu, s tim da je kod mnogih sudionika primjetna i njegova normalizacija.

Analiza podataka pokazala je da glumci najčešće prepoznaju stres kroz fizičke simptome kao što su bolovi, vrtoglavica i hronična oboljenja, dok psihičke posljedice uključuju razdražljivost, anksioznost i potrebu za socijalnim povlačenjem. Također, visoka srednja vrijednost prisutna je i kod procjene utjecaja nedostatka profesionalizma, koji se ogleda u kratkim rokovima za pripremu, neadekvatnim radnim uslovima i nedovoljnoj stručnosti drugih koji su uključeni u proces rada. Uz navedeno, prisutni stresori su definirani u kontekstu nestabilnih angažmana i finansijske neizvjesnosti. Kada je riječ o suočavanju sa stresom, sudionici ističu mnoge strategije. Kao adaptivne strategije, ističu se oslanjanje na interpersonalne odnose i socijalnu mrežu, hobiji te fizičke aktivnosti. Prisutne su i izbjegavajuće strategije poput socijalnog distanciranja i ignorisanja problema, do destruktivnih mehanizama prekomjerne konzumacije alkohola ili drugih supstanci. Ključni protektivni faktor u smanjenju stresa jeste ljubav prema profesiji, koju sudionici smatraju neizostavnim dijelom svog identiteta.

Osnovna poruka istraživanja ima dvije međusobno povezane dimenzije. Prva podrazumijeva sistemski okvir, koji poziva institucije da uspostave održive i podržavajuće mehanizme brige o mentalnom zdravlju glumaca kroz organizovanje servisa psihološke podrške. Ovakav pristup temelji se na dokazano učinkovitim organizacijskim modelima zaštite mentalnog zdravlja (Maxwell i sur. 2015; Robb 2017). Druga dimenzija naglašava individualni okvir, koji prepoznaje psihološku podršku kao ključan resurs u razvoju otpornosti, samoregulacije i prilagodljivosti u zahtjevnim situacijama (Chen i Jagtiani 2021).

Rezultati se mogu dodatno sagledati i kroz perspektivu obrazovanja odraslih u kojoj profesionalni razvoj i cjeloživotno učenje imaju važnu ulogu u jačanju otpornosti glumaca. Uključivanjem psihološke edukacije, supervizije, razvoja vještina samoregulacije i samosuosjećanja u profesionalne i strukturirane programe, glumcima se omogućava izgradnja i osnaživanje kapaciteta za suočavanje sa izazovima profesije, čime se osigurava mogućnost dugoročnog rada.

Na osnovu ovih rezultata, jasno je da postoji potreba za institucionalizovanom podrškom u vidu psihološke ili savjetodavne službe unutar pozorišta, akademija scenskih umjetnosti, produkcijskih kuća, kao i za razvojem programa za upravljanje stresom prilagođenih specifičnostima glumačke profesije. Ovi programi mogu biti sastavni dio obrazovanja odraslih, usmjereni na razvoj otpornosti, emocionalne pismenosti i samoregulacije što doprinosi dugoročnom očuvanju mentalnog zdravlja.

# Potential Sources of Stress in the Work Context of Professional Actors

**Abstract:** The acting profession often provides opportunities for creative expression, play, and enjoyment, along with a sense of purpose when working on special, socially responsible topics that raise awareness and educate the broader population about emotionally challenging and significant issues. While rewarding, this profession also comes with numerous stressors that can significantly impact the mental and physical health of professional actors. This research aims to identify stressors within actors' work environment and examine the risk and protective factors influencing their experience of stress. In a study conducted in June 2024, two focus groups were held. Analysis of the collected data allowed for the definition of key stressors in the professional actors' work context, individual differences in the experience of stress, and potential protective factors that may play a significant role in enhancing actors' mental health. Thematic analysis and data processing identified key stressors, including workplace unprofessionalism, poor working conditions, lack of recognition by state structures, criticism, and low financial compensation. An essential protective factor for the actors' mental health is intrinsic motivation and passion for their work, as well as love for creative expression. Additionally, protective factors like supportive relationships with family and friends, hobbies, and physical exercise were observed. Professional actors acknowledge the importance of psychotherapy for individual and community mental health and advocate for the introduction of such systemic support in educational institutions and theatres.

**Keywords:** stress, professional actors, mental health, professional relationships, working conditions

## Literatura

- Ajduković, M. 2014. Kako izvještavati o kvalitativnim istraživanjima? Smjernice za istraživače, mentore i recenzente. *Ljetopis socijalnog rada*, 21, 3, 345-366. <https://doi.org/10.3935/ljsr.v21i2.58>
- Burke, K. 2023. *Whatever It Takes: A Literature Review Exploring the Psychological Cost of Actor Training and How Drama Therapy Can Help*. Expressive Therapies Capstone Theses. 667. Lesley University.
- Chen, P. C., Jagtiani, K. 2021. Helping actors improve their career wellbeing. *Australian Journal of Career Development*, 30, 1, 55-63. <https://doi.org/10.1177/1038416220983945>

- Cohen, S., Williamson, G. 1988. Perceived stress in a probability sample of the United States. U Spacapan, S., Oskamp, S. *The social psychology of health: Claremont Symposium on applied social psychology*. Sage.
- Colligan, T.W., Higgins, E.M. 2005. Workplace Stress: Etiology and Consequences. *Journal of Workplace Behavioral Health*, 21, 2, 89-97. [https://doi.org/10.1300/J490v21n02\\_07](https://doi.org/10.1300/J490v21n02_07)
- Geer, R.O. 1993. Dealing with Emotional Hangover: Cool-down and the Performance Cycle in Acting. *Theatre Topics*, 3, 2, 147-158. <https://doi.org/10.1353/tt.2010.0035>
- Hinkamp, D. Morton, J., Krasnow, D. H., Wilmerding, M. V., Dawson, W. J., Stewart, M. G., McCannm, M. 2017. Occupational Health and the Performing Arts. *Journal of Occupational and Environmental Medicine*, 59, 9, 843-858.
- Holmgren, K., Hensing, G., Dahlin-Ivanoff, S. 2009. Development of a questionnaire assessing work-related stress in women - identifying individuals who risk being put on sick leave. *Disability and Rehabilitation*, 31, 4, 284-292. <https://doi.org/10.1080/09638280801931287>
- Lazarus, R. S., Folkman, S. 1984. *Stress, appraisal, and coping*. Springer.
- Lazarus, J. 2000. *Stress Relief and Relaxation Techniques*. Keats Publishing, Los Angeles.
- Martin, E., Battaglini, C. 2019. Health Status of Live Theater Actors: A Systematic Literature Review. *Medical Problems of Performing Artists*, 34, 2, 108-117. <https://doi.org/10.21091/mppa.2019.2010>
- Maxwell, I., Seton, M., Szabo, M. 2015. The Australian actors wellbeing study: A preliminary report. *About Performance*, 13, 69.
- Robb, A. E. 2017. *Exploring psychological wellbeing in actors: A qualitative study of professionals and students*. Doctoral dissertation, University of Adelaide.
- Robb, A.E., Due, C. 2017. Exploring psychological wellbeing in acting training: an Australian interview study. *Theatre, Dance and Performance Training*, 8, 3, 297-316. <https://doi.org/10.1080/19443927.2017.1324518>
- Seton, M. 2008. *Post-Dramatic Stress: Negotiating Vulnerability for Performance*. University of Sydney.
- Skoko, B., Benković, V. 2009. Znanstvena metoda fokus grupa – mogućnosti i načini primjene. *Politička misao*, 46, 3, 217-236.
- Willis, S., Neil, R., Mellick, M.C., Wasley D. 2019. The Relationship Between Occupational Demands and Well-Being of Performing Artists: A Systematic Review. *Frontiers in Psychology*, 10, 393, 1-20. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00393>