

«Жыццё ў пастаянным стрэсе з высокім узроўнем стомленасці»

Справаздача па выніках сацыялагічнага даследавання
«Ацэнка псіхалагічнага стану беларускіх актывіст_ак,
якія выехалі з Беларусі»

Сацыялагіня: Лена Агарэлышава



Змест

Уводзіны	3
1. Профіль апытаных	4
1.1 Сацыльна-дэмаграфічныя характарыстыкі	4
1.2. Сяброўства у грамадскіх арганізацыях і ініцыятывах	5
2. Псіхаэмацыйны стан	8
2.1. Псіхалагічны стан	8
2.2. Стомленасць	11
2.3. Стрэс	12
3. Патрэбы і запыты	15
4. Вынікі	18
5. Рэкамендацыі	19

УВОДЗІНЫ

Арганізацыя «ІншыЯ» ў верасні 2023 года правяла інтэрнэт-апытанне з мэтай даследавання псіхалагічнага стану і патрэбаў эміграцыйных беларускіх актывіст_ак і фактараў, якія на іх уплываюць. У кастрычніку 2023 года было праведзена 5 інтэрв'ю з беларускімі актывіст_камі, якія выехалі, на момант інтэрв'ю пражывалі ў Грузіі, Літве, Польшчы. Вынікі інтэрв'ю пацвердзілі атрыманыя па выніках апытання даныя.

Штуршком да даследавання названай тэмы паслужылі шэраг фактараў і падзей, якія мы назіралі і перажывалі:

- Арганізацыя «ІншыЯ» на пачатку красавіка правяла ў Літве форум [*«All Inclusive 2.0. Стратэгіі працы ў сучасных умовах»*](#). Форум доўжыўся 2 дні і яго наведалі 52 беларускія актывіст_кі. Акрамя абмеркавання асноўных тэмаў на форуме актыўна ўздымаліся абмеркаванні цяжкага псіхаэмацыйнага стану актывістаў_ак і фактараў, якія на яго уплываюць.
- Асабісты досвед каманды арганізацыі «ІншыЯ». радстаўнікі_цы нашай каманды таксама знаходзяцца ў вымушанай эміграцыі, якую цяжка перажывалі. У нейкі момант амаль уся каманда знаходзілася ў стане выгарання. У нашай каманды мерапрыемстваў накіраваных на псіхалагічную падтрымку і паддзяржваючай напавленнасці. На сваім досведзе заўважылі, што фарматы, якія працавалі ў перыяд крызісу, цяпер ужо не такія эфектыўныя.

Інфармацыя распаўсюджвалася праз незалежныя тэлеграм-каналы і сацыяльныя сеткі.

У апытанні прынялі ўдзел **63 чалавекі** розных узростаў, якія жывуць у розных краінах і займаюцца рознымі формамі актывізму. Памер і спецыфіка выбаркі, асаблівасці правядзення апытання дазваляюць нам пракласці **асноўныя тэндэнцыі ў галіне псіхалагічнага стану актывістаў_ак**, але не дазваляюць экстрапаляваць вынікі на ўсіх беларускіх актывістаў_ак.

Анкета складалася з наступных блокаў:

- **Сацыяльна-дэмаграфічныя характарыстыкі** інфармант_ак;
- **Праца і валанцёрства ў грамадскіх арганізацыях і ініцыятывах**, дзе інфарманты_кі расказвалі пра віды сваёй актывісцкай дзейнасці і колькі часу яны на гэта выдаткоўваюць;
- **Псіхаэмацыйны стан**, дзе інфарманты_кі паведамлялі пра свой узровень стрэсу і стомленасці;
- **Патрэбы і запыты**, які складаўся з пытанняў пра патрэбы беларускіх актывістаў_ак у галіне псіхалагічнага здароўя.

1. Профіль апытаных

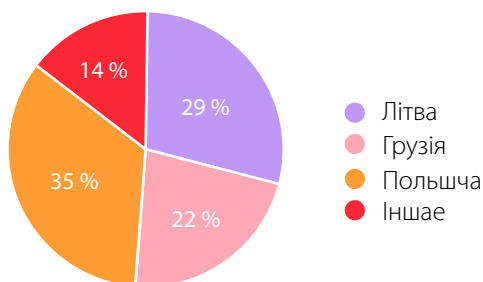
1.1 Сацыяльна-дэмаграфічныя характарыстыкі

У апытанні прынялі ўдзел **63 чалавекі** розных узростаў, якія жывуць у розных краінах і займаюцца рознымі формамі актывізму.

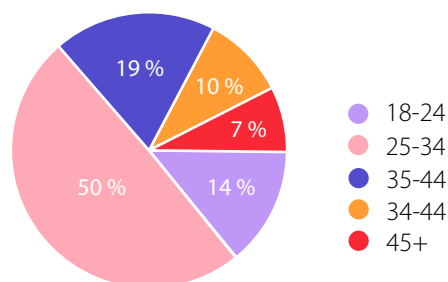
Як відаць з дыяграм, паказаных ніжэй, большасць апытаных::

- жывуць у Польшчы (35%), Літве (29%), Грузіі (22%);
- знаходзяцца ў эміграцыі ад аднаго да трох гадоў (89%);
- адносяцца да ўзроставай катэгорыі 25-34 гады (50%);
- не маюць дзяцей (78%);
- з'яўляюцца цысгендарнымі* жанчынамі (79%);
- не знаходзяцца ў адносінах (40%), у партнёрскіх адносінах (33%).

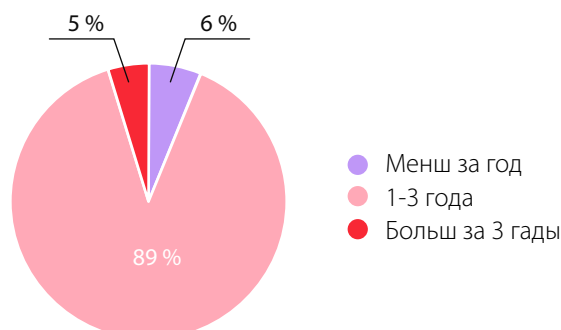
Краіна вашага сталага знаходжання?



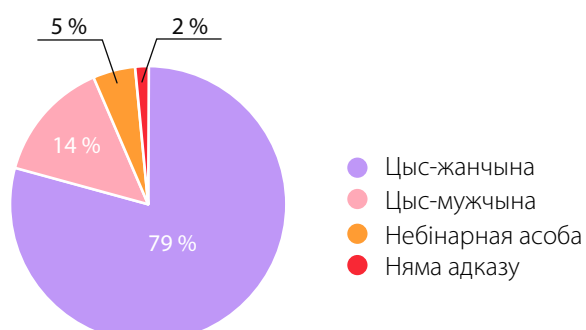
Ваш узрост?



Як доўга вы знаходзіцеся ў эміграцыі?

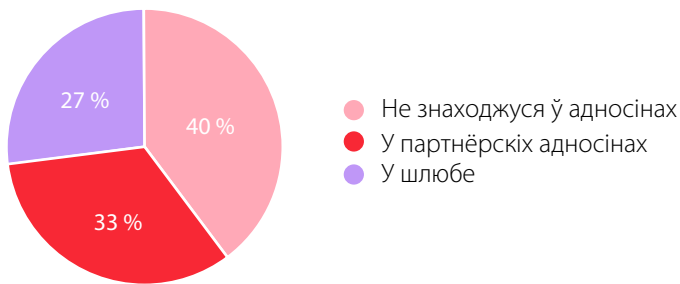


З якім гендэрам вы сябе ідэнтыфікуеце?

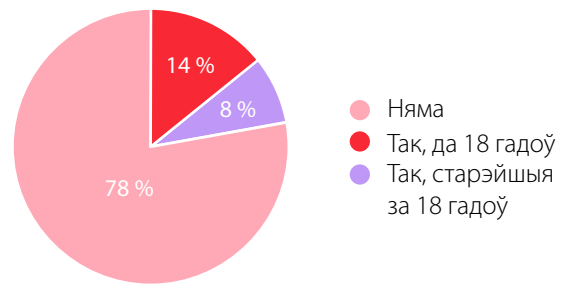


* Цысгендарная жанчына, або цыс-жанчына — жанчына, якая мае жаночы пол ад нараджэння і адпаведны яму гендар

Ваш сямейны стан?



Ці ёсць у вас дзеці?

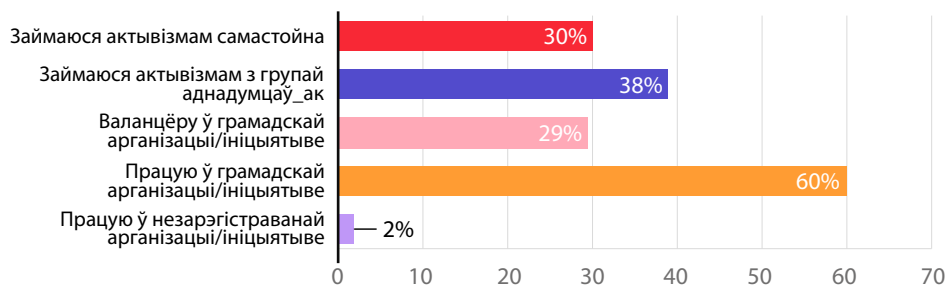


Атрыманая інфармацыя адносна профілю апытаных адпавядае звесткам пра партрэт прадстаўнікоў і прадстаўніц грамадзянскага сектара паводле справаздач і даследаванняў грамадскіх арганізацый Беларусі і адлюстроўвае тэндэнцыі развіцця беларускіх грамадскіх арганізацый цягам апошніх гадоў. Ужо шмат гадоў грамадскі сектар у Беларусі — гэта сектар, дзе пераважаюць жанчыны і/ці прадстаўнікі і прадстаўніцы моладзі. Пасля прэзідэнцкіх выбараў 2020 году і рэпрэсій, многія актывісты і актывісткі былі вымушаныя пакінуць Беларусь. Масавы характар міграцыя набыла ў 2021 годзе пасля ліквідацыі практычна ўсіх незалежных грамадскіх арганізацый і ўстановаў, культурных, працоўных і спартовых саюзаў. Большасць людзей, якія вымушаныя былі выехаць з Беларусі (актывіст_кі АГС не з'яўляюцца ў дадзеным выпадку выключэннем), выбіраюць у якасці краіны сталага пражывання Грузію, Польшчу ці Літву. У якасці варыянта «Іншае» па гэтым пытанні былі таксама названыя Германія, Вялікабрытанія, Украіна, Ізраіль.

1.2 Прыналежнасць да грамадскіх арганізацый і ініцыятываў

Большасць апытаных працуюць у грамадскіх арганізацыях і ініцыятывах (60%). Таксама апытаныя займаюцца актывізмам з групай аднадумцаў (38%) і/ці самастойна (30%), або займаюцца валанцёрствам (праца без аплаты) у арганізацыях і ініцыятывах (29%). Больш за палову апытаных сумяшчаюць валанцёрскую дзейнасць, індывідуальны актывізм і працу ў грамадскіх арганізацыях і ініцыятывах. Так, 30% апытаных займаюцца актывізмам самастойна і толькі для 6% з іх гэта адзіны варыянт актывізму, які яны практыкуюць.

Ці ўдзельнічаеце вы ў дзейнасці якіх-небудзь ініцыятыў/арганізацый?

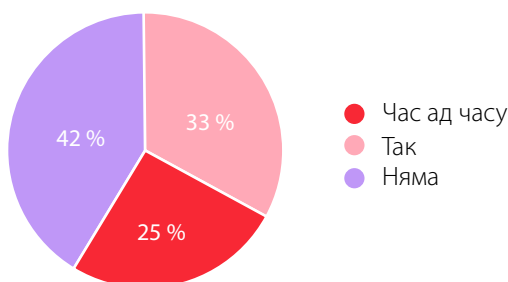


* тут і далей па тэксце: АГС — арганізацыі грамадзянскай супольнасці

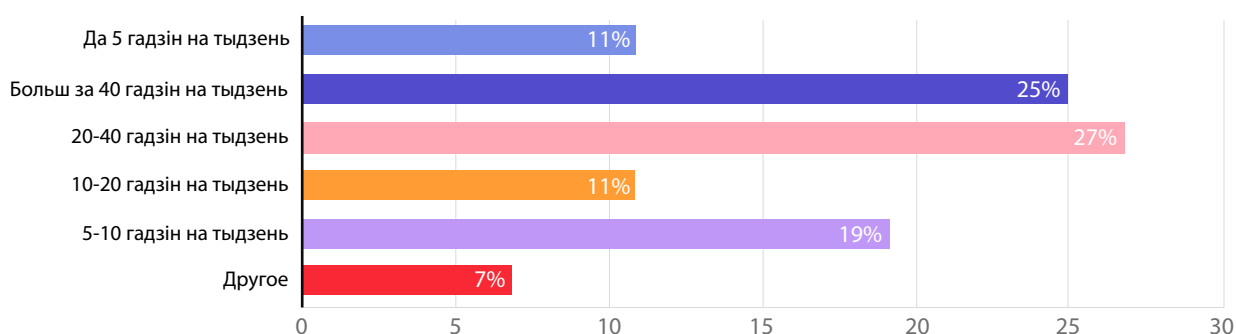
** — тут і далей па тэксце абазначае пытанне з множным выбарам адказаў

Акрамя таго, больш за палову апытаных на пастаяннай аснове (33%) або час ад часу (26%) сумяшчаюць працу ў грамадскім сектары з працай у іншых галінах.

Ці ёсць у вас іншая праца (з аплатай) апроч працы ў грамадскім сектары?



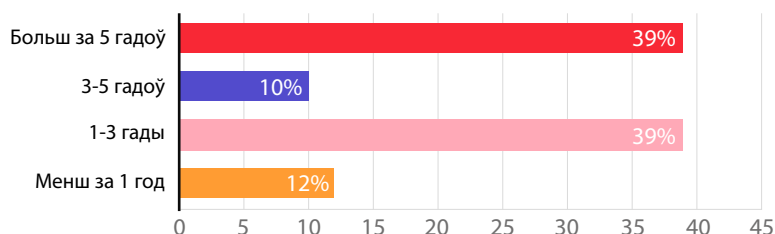
Колькі часу вы выдзяляеце для працы/валантэрства ў грамадскіх арганізацыях/ініцыятывах?



Размеркаванне працоўнага часу падкрэслівае **3 асноўныя тэндэнцыі, якія існуюць у беларускім грамадзянскім сектары:**

- **Пастаянныя перапрацоўкі.** Больш за 25% рэспандэнтаў ак адзначаюць, што выдаткоўваюць на працу/валанцёрства ў грамадзянскім сектары больш за 40 гадзін на тыдзень. Гэта людзі, якія адначасова працуюць у НДА і/ці займаюцца валанцёрскім актывізмам у складзе ініцыятывы і, паралельна, індывідуальным актывізмам.
- **Няпоўная занятасць.** Крыху менш за палову апытаных з тых, хто працуе ў грамадзянскім сектары (48%), маюць няпоўны працоўны дзень, працуюць 20 і менш гадзін на тыдзень.
- **Нестабільная занятасць.** Большасць апытаных адзначылі, што іх занятасць цягам месяца можа моцна змяняцца ад 0 да 40 і больш гадзін на тыдзень.

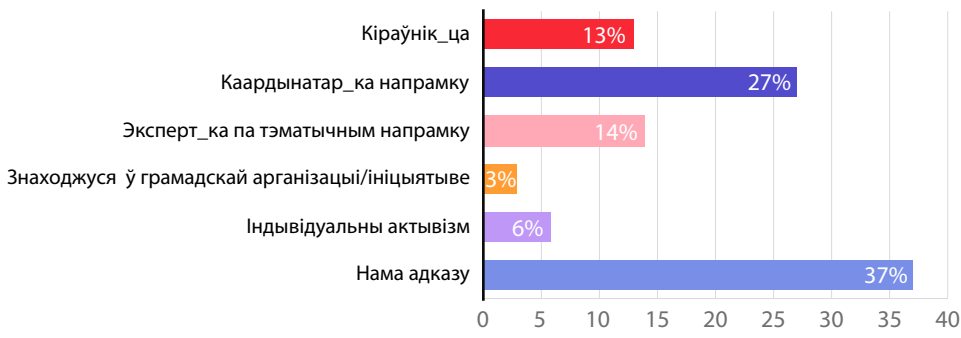
Калі вы працуеце ці з'яўляецеся валанцёр_кай ў грамадскай арганізацыі/ініцыятыве, то як доўга?





Паводле досведу працы і/ці валанцёрства ў грамадскім сектары апытаныя падзяліліся на дзве вялікія групы: 39% працуюць у сектары больш за 5 гадоў і 39% ад году да трох гадоў. Гэта супадае з дадзенымі іншых даследаванняў адносна вялікай колькасці людзей, якія ўцягнуліся ў грамадскую дзейнасць на хвалі пратэстаў 2020 года.

Ваша пазіцыя ў арганізацыі/ініцыятыве?



Большасць апытаных займаюць кіруючыя пазіцыі ў арганізацыі (40%), у якасці асноўных тэматычных напрамкаў фігуруюць праваабарончая дзейнасць (адзначыла амаль палова апытаных) і адукацыя (траціна апытаных). Сярод іншых напрамкаў інфарманты_кі вызначалі гendarную роўнасць, ЛГБТК+, экалогію, даследаванні, мясцовае самакіраванне і інш. Усе адказы на гэтае пытанне сабраныя ў воблаку словаў ніжэй.



Воблака адказаў з адказаў на пытанне «Якімі відамі актывістскай дзейнасці вы займаецеся?» створана пры дапамозе сэрвісу [wordsccloud](https://www.wordscloud.com/). Памер шрыфта і колер адлюстроўваюць частату з'яўлення слова ў адказах (чым буйней і цямней, тым часцей слова з'яўлялася).

2. Псіхаэмацыйны стан

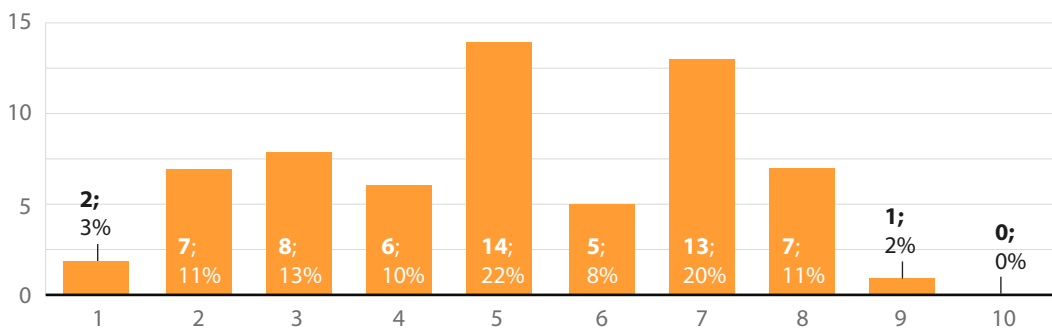
2.1. Псіхалагічны стан

Больш за траціну апытаных ацэньваюць свой псіхалагічны стан як блізка да вельмі незадавальняючага.



Ніхто з апытаных не ацаніў_ла свой псіхалагічны стан на 10 з 10, а на 9 з 10 ацаніў_ла толькі адзін чалавек.

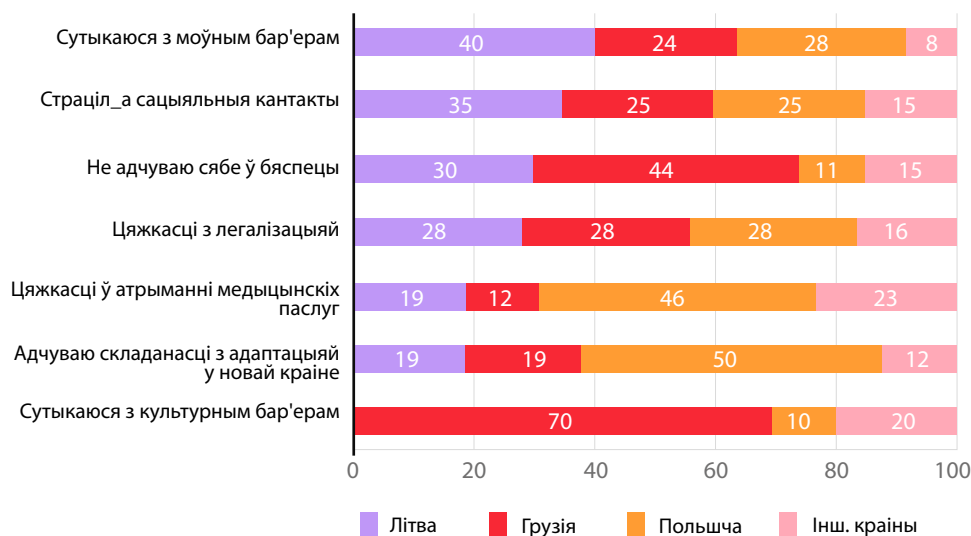
Як вы ацэньваеце свой псіхалагічны стан на сённяшні дзень?
(па шкале ад 1 да 10, дзе 1 - зусім незадаволены, 10 - пачуваюся выдатна)



Якія фактары ўплываюць на ваш псіхалагічны стан у эміграцыі?



✓ Якія фактары ўплываюць на ваш псіхалагічны стан у эміграцыі? (%)



Фактарамі, якія найпрост уплываюць на псіхалагічны стан, з'яўляюцца як вонкавыя трыггеры (складанасці з легалізацыяй, моўны і культурны бар'еры, цяжкасці ў атрыманні медыцынскіх паслуг і інш.), так і ўнутраныя перажыванні і адчуванні, выкліканыя гэтымі фактарамі. Так, 43% апытаных не адчуваюць сябе ў бяспецы, што найпрост уплывае на іх псіхалагічны стан. Як бачна з дыяграма, няма адзінага фактара, які б вызначаў псіхалагічны стан, яны працуюць у комплексе. 99% апытаных адзначылі тры і больш фактары, якія ўплываюць на іх псіхалагічны стан. Таксама ёсць розніца ў адказах у залежнасці ад краіны, дзе жывуць актывісты_кі. Так, актывісты_кі з Грузіі часцей за іншых не адчуваюць сябе ў бяспецы ў дадзенай краіне (44%) і часцей за іншых сутыкаюцца з культурным бар'ерам (70%). Страта пачуцця бяспекі звязана са складанасцямі легалізацыі, выпадкамі з адмовай ва ўездзе для беларусаў_ак і немагчымасцю атрымаць дакумент, які мог бы стаць альтэрнатывай беларускаму пашпарту. *«Праблема з уездам у Грузію і навіны пра нядопуск сюды беларусаў не спрыяюць адчуванню бяспекі ў гэтай краіне».* Актывісты і актывісткі, якія жывуць у Польшчы, часцей за іншых сутыкаюцца са складанасцю атрымання медыцынскіх паслугаў (46%) і маюць складанасці з адаптацыяй у новай краіне (50%). Актывісты і актывісткі з Літвы маюць цяжкасці праз моўны бар'ер (40%).

Апрача праблем, звязаных з кантэкстам краіны знаходжання, **на ўзровень стрэсу беларускіх актывістаў_ак непасрэдна ўплываюць навіны з Беларусі** і ўсяго рэгіёна наогул. Каля 70% апытаных увесь час сочаць за беларускімі і сусветнымі навінамі і адзначаюць, што гэта найпрост адбіваецца на іх псіхалагічным стане. З асноўных трыггерных момантаў бягучага года апытаныя выдзяляюць працяг вайны Расіі супраць Украіны, рэпрэсіі і арышты ў Беларусі, немагчымасць вярнуцца дадому, немагчымасць працягнуць беларускі пашпарт, што ўскладняе працэс працяглага легальнага знаходжання за межамі Беларусі. *«Кожны дзень чытаю навіны пра радзіму — Беларусь, Украіна, а ў асноўным гэта негатыву», «Арышт бацькі майго сына, хвароба маці, новыя затрыманні і тэрміны для сяброў у Беларусі, вайна», «Пачатак вайны, закрыццё межаў з Беларуссю, гібель палітзняволеных і беларускіх добраахвотнікаў ва Украіне, рэпрэсіі».*

Цяжэй за ўсё тады, калі нацыянальныя, асабістыя і прафесійныя праблемы здараюцца адначасова: *«Здрада партнёра, пераезд у асобнае жыллё, арышты знаёмых у Беларусі, мая невядомая хвароба і цяжкасці з лекарамі, падвышэнне коштаў на жыллё і з-за гэтага пастаянны недахоп грошай», «Страта працы, адсутнасць сродкаў на ежу, жыллё, сваркі з блізкімі сябрамі, вайна».*

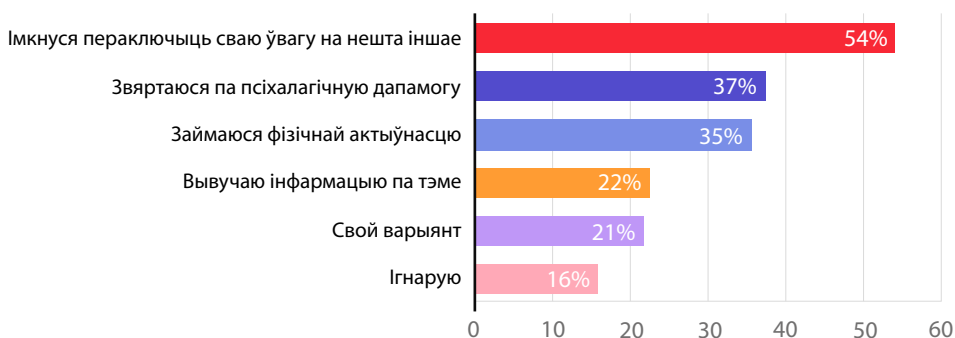
Асноўным кампанентам, які садзейнічае паляпшэнню псіхалагічнага стану, быў названы стабільны заробак (81%), што не так часта сустракаецца ў грамадзянскім сектары з прычыны праектнага характару працы. Цікава адзначыць, што задаволенасць ад працы ў якасці фактару, які спрыяе паляпшэнню псіхалагічнага стану адзначылі ўдвая менш апытаных (43%). Справа не ў тым, што задаволенасць ад працы або такія фактары, так нааўнасць даступнай псіхалагічнай (51%) і медыцынскай (46%) дапамогі або зносіны з блізкімі людзьмі (46%) робяцца менш важнымі, а ў тым, што нааўнасць стабільнага заробку ў нероднай краіне, з невядомай перспектывай будучыні, становіцца літаральна пытаннем выжывання. *«Цяжкасці з заробкам, бо ў Беларусі мела мажлівасць жыць у сваёй квартэры. Тут амаль 60-70% заробку ідзе на квартэру. Пра атрыманне медыцынскіх паслуг ці пра выезды на вакацыі з сябрамі ўвогуле нельга думаць пры такой сітуацыі. Зрабіць візы для сваякоў і запрасіць іх у госці таксама немагчыма. Псіхалагічную дапамогу таксама складана атрымаць — НДА прапануюць 3-5 сесій — гэтага мала. Да сваёй псіхалагіні не магу звярнуцца, бо 30\$ за сесію — гэта зашмат для мяне», «Страхоўка на ўсё, што мажліва. Змяшэнне коштаў на жыллё. Калі пачнуць у НДА плаціць больш за 1000 эўра, калі кошт на самую жудасную квартэру ў Варшаве пачынаецца ад 500 эўра :)))», «Не зразумела, што рабіць далей, расчараванасць у працы, стомленасць ад пастаянных думак пра бяпеку», «Невядомасць, нявызначанасць будучыні, адсутнасць дапамогі ад дзяржавы, калі штосьці са мной здарыцца, складанасці з беларускімі дакументамі».*

У якасці знешніх зменаў, якія становяцца паўплываюць на псіхалагічны стан, часцей за іншыя былі названыя варыянты: «вяртанне ў Беларусь», «атрыманне дакументаў у краіне пражывання» «спыненне вайны». *«Вяртанне ў Беларусь — гэта з нейкіх вельмі добрых. А так больш сацыяльных сувязяў, псіхалагічная падтрымка, нейкія актывісцкія сустрэчы, адносіны», «Каб скончылася вайна, людзі выйшлі з турмы і я вярнулася дахаты у Беларусь», «Пастаянная праца, магчымасць легалізацыі ў патрэбнай мне краіне».*

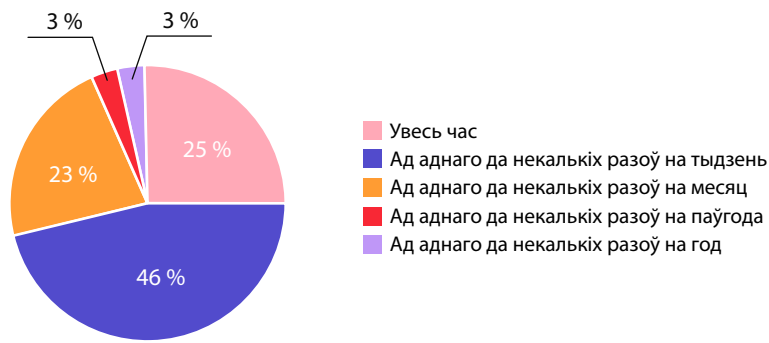
Што можа садзейнічаць паляпшэнню вашага псіхалагічнага стану?



Як вы даеце рады негатыўным эмоцыям?



Як часта вы адчуваеце эмацыійную стомленасць?



Як часта ў вас узнікаюць праблемы з канцэнтрацыяй увагі?

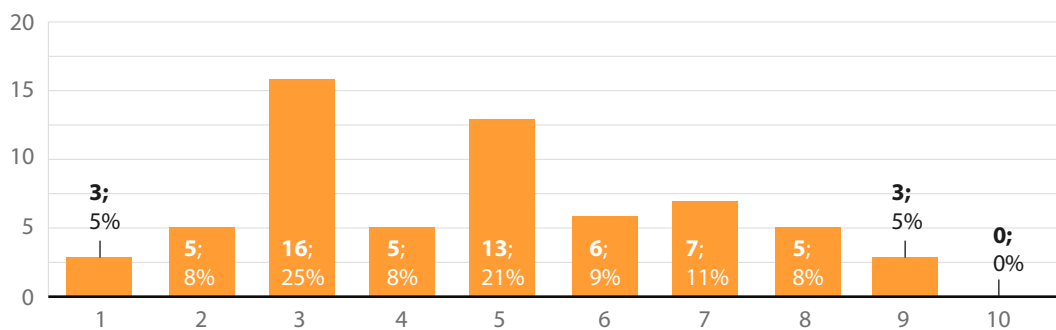


2.3. Стрэс

46% апытаных актывістаў і актывістак ацэньваюць свой узровень стрэсу як вельмі высокі. Нават тыя 12% апытаных, якія ацэньваюць свой стан як блізкі да выдатнага, паведамляюць пра праблемы са сном, высокія узроўні трывогі і праблемы з канцэнтрацыяй.

Ацэніце ваш узровень стрэсу?

(па шкале ад 1 да 10, дзе 1 - знаходжуся ў стрэсе ўвесь час, 10 - пачуваюся выдатна)



Нізкі ўзровень энэргіі (78%), трывога (71%) і страта канцэнтрацыі (62%) — гэтыя сімптомы, з якімі жыве большасць беларускіх актывіст_ак.

Ці адчуваеце вы праявы наступных сімптомаў на дадзены момант?

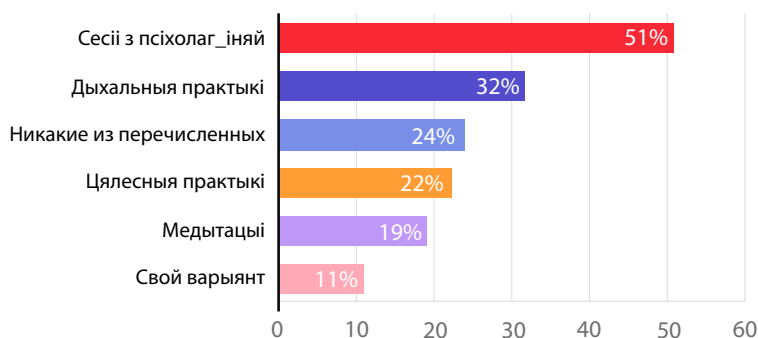


У якасці найбольш эфектыўных метадаў барацьбы са стрэсам апытаныя адзначаюць нармалізацыю сну і харчавання (68%), зносіны з людзьмі ці жывёламі (67%), хобі і спартыўную актыўнасць (60%), сесіі з псіхолагам (51%).

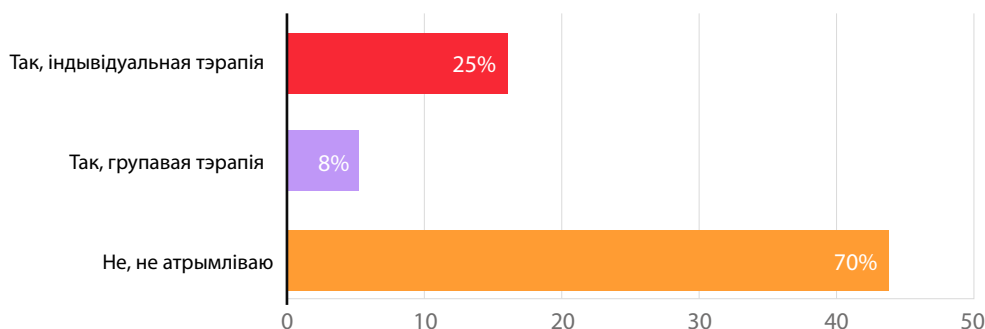
Якія метады барацьбы са стрэсам з'яўляюцца для вас найбольш эфектыўнымі?



Якія з пералічаных тэхнік барацьбы са стрэсам вы практыкуеце?



☑ Ці атрымліваеце вы ў дадзены момант прафесійную псіхалагічную падтрымку?



Большасць апытаных на дадзены момант **не атрымліваюць** псіхалагічнай дапамогі. Некаторыя інфарманты_кі прызнаюцца, што вымушаныя былі перапыніць сесіі са спецыяліст(ка)мі праз недахоп ўласных сродкаў або недахоп знешняга фінансавання. «на псіхолага няма грошай, я вінная грошы псіхолагу яшчэ за той год», «Неабходна фінансавая падтрымка для заняткаў з псіхолагам». Таксама адзначаюць, што групавая тэрапія ў актывістскіх колах не выглядае бяспечным месцам, бо «ўсе адзін аднаго ведаюць».



Воблака адказаў з адказаў на пытанне «Якімі метадамі вы карыстаецеся для паляпшэння самаадчування?» створана пры дапамозе сэрвісу [wordsccloud](https://www.wordscloud.com/). Памер шрыфта і колер адлюстроўваюць частату з'яўлення словаў адказах (чым буйней і цямней, тым часцей слова з'яўлялася).

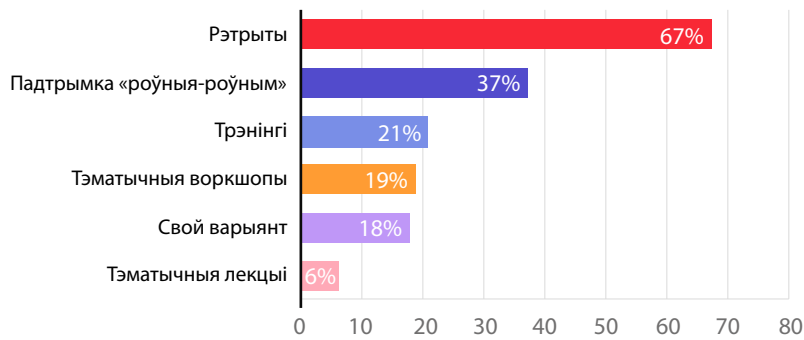
3. Патрэбы і запыты

Абсалютна ўсе апытаныя актывісты і актывісткі раней ужо бралі ўдзел у мерапрыемствах, накіраваных на паляпшэнне псіхалагічнага стану. У асноўным гэта былі выязныя рэтрыты, групавыя і індывідуальныя сесіі з псіхолагам_гінямі, адукацыйныя трэнінгі па выгаранні і псіхалагічнай бяспецы. Інфарманты_кі адзначаюць высокую эфектыўнасць дадзеных мерапрыемстваў, аднак адзначаюць, што **для захавання эфекту такія мерапрыемствы павінны мець сістэмны характар**. «Так, была на рэтрыце, які мне вельмі дапамог, але дзеянні былі кароткатэрміновыя, бо адбылося вялікае стрэсавае здарэнне, якое не дало замацавацца вынікам і выбіла мяне з каляіны на шмат месяцаў», «Была на рэтрыце ў Грузіі для актывістаў_ак. На нейкі час дапамагло».

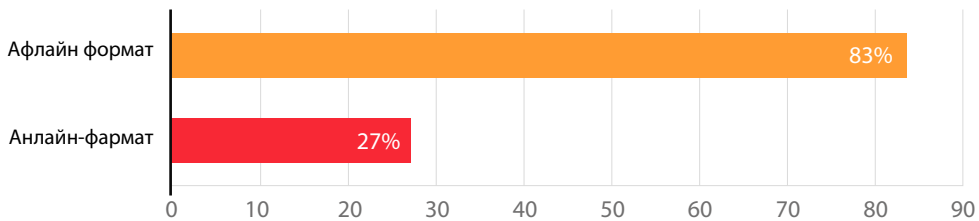


Воблака адказаў з адказаў на пытанне «У якіх мерапрыемствах, накіраваных на паляпшэнне псіхалагічнага стану/навучанне навыкам самападтрымкі, вы прымалі ўдзел?» створана пры дапамозе сэрвісу [wordsccloud](https://www.wordscloud.com/). Памер шрыфта і колер адлюстроўваюць частату з'яўлення слова ў адказах (чым буйней і цямней, тым часцей слова з'яўлялася).

Якіх мерапрыемстваў не хапае для паляпшэння вашага псіхалагічнага стану?

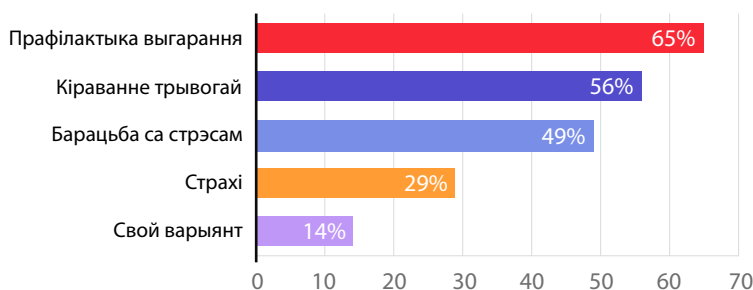


Які фармат мерапрыемстваў псіхалагічнай скіраванасці для вас найбольш эфектыўны?



На дадзены момант паводле адказаў інфармантаў ак найбольшая патрэба ёсць у рэтрытах (67%) і ў падтрымцы «роўныя роўным» (37%) (калі мы рыхтавалі апытанне, то мелі на ўвазе, што перадача ведаў адбываецца ад такіх жа навучэнцаў ак, а не з пазіцыі «выкладчык_ніца». Гэта значыць, навучанне адбываецца з роўнай пазіцыі. Аднак мы не апісалі гэта ў самой форме, таму не можам сцвярджаць, што апытаныя пры выбары дадзенага адказу мелі на ўвазе гэта ж). Трэнінгі і тэматычныя воркшопы выклікалі цікавасць толькі ў пятай часткі апытаных. Пра фармат мерапрыемстваў: **анлайн фармат** практычна ў тры разы **прайграе афлайн фармату** (27% супраць 83%).

Як вы думаеце, мерапрыемствы на якія тэмы варта праводзіць больш?



Як вы думаеце, якіх навыкаў вам не хапае для самападтрымкі?



Паводле тэматычнай накіраванасці у лідэрах «прафілактыка выгарання» (65%) і «кіраванне трывогай» (56%). Сярод неабходных навыкаў — самарэгуляцыя (52%) і псіхалагічная самадапамога (41%). У якасці адказаў прапаноўваліся яшчэ трэнінгі па працы з тэмай гвалту і трэнінгі для кіраўнікоў. «Трэнінгі для кіраўнікоў арганізацый, якія могуць уплываць на сітуацыю сістэмна», «Барацьба са стрэсам, прафілактыка выгарання, псіхалагічныя траўмы ад кантэкста гвалту». Частка апытаных, аднак, адзначае сумнеў у эфектыўнасці псіхалагічных навыкаў з прычыны расчаравання ў тэхніках. «Многае спрабавала, нічога не дапамагае» і перавазе вонкавых трыгераў, якія «ніякія тэхнікі не ў стане змяніць».

Ненармаваны характар працы, нестабільнасць і спарадычны характар заробку разам з высокай маральнай адказнасцю за вынікі сваёй працы прыводзяць да таго, што далёка **не ўсе актывіст_кі могуць дазволіць сабе адпачынак**. Ёсць высокая патрэба проста ў вольным часе без неабходнасці папярэдняга самастойнага вырашэння лагістычных і тэхнічных пытанняў па арганізацыі адпачынку. «[Не хапае] самога простага адпачынку, які не патрабуе ад мяне працы над сабой», «Думкі пра “неабходнасць” далучацца да нейкіх мерапрыемстваў наадварот уводзяць мяне ў стан трывогі (нешта кшталту “яшчэ і гэта”)».

4. ВЫСНОВЫ

Жыццё ў сталым стрэсе з высокім узроўнем стомленасці — рэальнасць для большасці апытаных актывістаў і актывістак: 78% апытаных адчуваюць нізкі ўзровень энэргіі на дадзены момант, 71% — увесь час адчуваюць трывожнасць, 58% — вызначаюць у сябе высокі ўзровень стомленасці, 46% — ацэньваюць свой узровень стрэсу як вельмі высокі, 36% — незадаволеныя сваім псіхалагічным станам.

Размеркаванне працоўнага часу падкрэслівае **3 асноўныя тэндэнцыі, якія існуюць у беларускім грамадзянскім сектары:** пастаянныя перапрацоўкі, няпоўная занятасць, нестабільная занятасць.

На псіхалагічны стан і ўзровень стрэсу найпрост ўплываюць знешнія фактары, звязаныя з легалізацыяй і сацыялізацыяй у новай краіне, такія як: адсутнасць пачуцця бяспекі (43% апытаных), складанасці з адаптацыяй у новай краіне (41%), цяжкасці з атрыманнем медыцынскіх паслугаў (41%), моўны бар'ер (40%), цяжкасці з легалізацыяй (40%). У залежнасці ад краіны пражывання на псіхалагічны стан у эміграцыі аказваюць большы ўплыў розныя фактары. Напрыклад, эмігранты_кі ў Грузіі значна часцей за іншых сутыкаюцца з культурным бар'ерам, у той час як эмігранты_кі ў Польшчы часцей за іншых сутыкаюцца з цяжкасцямі ў атрыманні медыцынскіх паслуг.

Разам з тым, **асноўным фактарам, які ўплывае на паляпшэнне псіхалагічнага стану, з'яўляецца стабільны заробак** (81% апытаных). Для паловы апытаных важна таксама мець рэгулярную фізічную актыўнасць (56%), даступную псіхалагічную дапамогу (51%) і размаўляць з блізкімі людзьмі (46%).

Для большасці апытаных **найбольш эфектыўнымі метадамі барацьбы са стрэсам з'яўляюцца практыкі зацягнення,** звязаныя са сном і ежай (68%), зносіны з блізкімі людзьмі і/або хатнімі жывёламі (67%), заняткі спортам, хобі або творчасцю (60%). Траціна апытаных практыкуе дыхальныя практыкі (32%) у якасці барацьбы са стрэсам, а кожны_ая пяты_ая — цялесныя практыкі (22%) або медытацыі (19%).

З прычыны высокага ўзроўню стрэсу пастаянная **праца з псіхалагам_іняй ці звароты да псіхолога_іні час ад часу робяцца нязменнай часткай паўсядзённасці і неабходным элементам** для падтрымання якасці жыцця для большасці апытаных актывістаў_ак. Аднак ва ўмовах абмежаваных рэсурсаў сродкі на псіхалагічную падтрымку ёсць не ва ўсіх. 70% апытаных на момант правядзення апытання не атрымлівалі прафесійнай псіхалагічнай падтрымкі, 25% — абралі для сябе індывідуальную тэрапію. 37% апытаных звяртаюцца па псіхалагічную дапамогу, каб даць рады негатыўным эмоцыям. 51% — лічаць псіхалагічную дапамогу эфектыўным метадам барацьбы са стрэсам.

Апытаныя бачаць вялікую **неабходнасць у рэтрытах** (67%). Афлайн фармат для мерапрыемстваў псіхалагічнай скіраванасці выявіўся ў шмат разоў больш папулярным, чым анлайн, — 83% супраць 27%. Сярод тэмаў, якія цікавяць актывістаў_ак, пераважаюць прафілактыка выгарання (65%), кіраванне трывогай (56%) і барацьба са стрэсам (49%). У якасці неабходных навыкаў самападтрымкі пазначаюць неабходнасць у валоданні навыкамі самарэгуляцыі (52%), псіхалагічнай самадапамогі (41%), працы з цела (35%) і працы з дыханнем (24%).

5. Рэкамендацыі для АГС

Грунтуючыся на атрыманых у выніку даследавання дадзеных, абмеркаванні вынікаў даследавання пад час дзвюх прэзентацый (афлайн, Вільня, Літва 21.12.2023 і анлайн 22.12.2023, у якіх прынялі ўдзел прадстаўнікі_цы не менш 12 арганізацый), а таксама на ўласным досведзе працы ў рэлакацыі і з тэмай выгарання, каманда арганізацыі ІншыЯ падрыхтавала некаторыя рэкамендацыі як для донарскай супольнасці, якая падтрымлівае праекты АГС, так і для саміх актывістаў_ак, якія выехалі з краіны і маюць патрэбу ў падтрымцы, з мэтай павышэння эфектыўнасці падтрымкі ў галіне псіхалагічнага здароўя актывістаў_ак.

Рэалізацыя праектаў

- 👉 У першую чаргу пры напісанні праектаў камандам АГС варта звяртаць увагу на мерапрыемствы/дзеянсць накіраваныя на клопат пра непасрэдна самі каманды і пра супрацоўнікаў_ніц АГС, як у сітуацыях, калі ў гэтым ёсць бягучая патрэба, так і з мэтай прадухілення/прафілактыкі выгарання. Важна памятаць, што без клопату пра сябе і пра сваю каманду немагчымы паўнаважны і эфектыўны клопат пра іншых.
- 👉 Перад падачай праектаў забяспечыць правядзенне першаснага аналізу стану каманды, ацэнку патрэбаў і толькі пасля гэтага пераходзіць да напісання праектных прапановаў, якія адпавядаюць як стану каманды, так і патрэбам удзельнікаў_іц каманды паасобку.
- 👉 Камандам, якія знаходзяцца ў крызісным стане або канфлікце, спачатку неабходна разабрацца ў гэтых працэсах і запытваць пра падтрымку на вырашэнне менавіта гэтых пытанняў. І толькі пасля гэтага выкарыстоўваць рэтрыты і іншыя формы падтрымкі, якія не прадугледжаныя для каманд у стане крызісу/канфлікту.
- 👉 Уключаць ў праектныя прапановы як мінімум сярэднія рынкавыя заробкі для розных пазіцый у межах праекта, з улікам падаткаў і іншых сацыяльных выплатаў. Указваць рэальную нагрузку для пазіцый асноўнага персаналу праекта.

Сістэма падтрымкі

- 👉 Планаванне і рэалізацыя пастаяннай сістэмы падтрымкі для каманды АГС, правядзенне прафілактычных антывыгаральных дзеянняў, у тым ліку рэтрыты (і іншыя формы адпачынку і перазагрузкі) не менш 1 раз на 6-8 месяцаў, магчымасць працы з псіхолагам як індывідуальна, так і ў групе.
- 👉 Стварэнне сістэмы захадаў па дыягностыцы і прафілактыцы выгарання, напрыклад, перыядычныя сустрэчы для абмеркавання стану чальцоў каманды, наяўнасць інструментаў самастойнага тэставання для вызначэння свайго стану, магчымасць узяць дні адпачынку для ўзнаўлення сілаў пасля працоўных камандзіровак ці працяглых мерапрыемстваў (асабліва, калі яны супадалі з выходнымі і /або святочнымі днямі).
- 👉 Важна разуменне прычынаў выгарання і праца менавіта з імі, а не толькі праца з наступствамі выгарання, якая сама па сабе важная, але пры гэтым не вядзе да змены сітуацыі ў цэлым.
- 👉 Правядзенне трэнінгаў для кіраўнікоў арганізацый, якія могуць уплываць на сітуацыю сістэмна, па ўкараненні захадаў па прафілактыцы і рэалізацыі дзеянняў па выяўленні выгарання і дапамозе ў сітуацыях выгарання.

Арганізацыя працы каманды

- 👍 **Заклучэнне працоўных дамоваў з супрацоўнікамі_цамі АГС, бо такая форма занятасці забяспечвае больш сацыяльных гарантый для работнікаў_нііц, чым праца па сэрвісных кантрактах.**
- 👍 **Планаванне аплатных адпачынкаў для членаў каманды.**
- 👍 **Устанаўленне ўнармаванага графіка працы каманды. Не заахвочванне да працы ў непрацоўны час, выходныя і святочныя дні. Выбар працоўнага календара адной (ці некалькіх) краіны знаходжання чальцоў каманды, каб выходныя ў краіне пражывання чальцоў каманды супадалі з выходнымі днямі каманды ў цэлым. Распрацоўка правілаў/палітык камунікацыі, якія будуць садзейнічаць захаванню графіка**
- 👍 **Падзел асабістага і працоўнага на ўзроўні інструментаў працы каманды (напрыклад, асобныя працоўныя пошты, асобная працоўная перапіска ў карпаратыўных мэсэнджарах тыпу Slack замест выкарыстання асабістых перапісак у Telegram).**

Правядзенне мерапрыемстваў

- 👍 **Вызначыцца з паняццем "рэтрыт" і выкарыстоўваць яго аднастайна. У адсутнасць такой дамоўленасці/вызначанасці ў якасці прамежкавага варыянту прапануецца выкарыстоўваць падыход да вызначэння зместу рэтрыту, які апісаны ў артыкуле ОЕЕС [«Як адпачываць з камандай, каб пасля не прыйшлося браць водпуск? Усё пра рэтрыт і перазагрузку!»](#). Важна не спрабаваць вырашыць правядзеннем рэтрыту працоўныя задачы і праблемы ў камандзе, для якіх дадзены фармат не падыходзіць.**
- 👍 **Пры планаванні афлайн мерапрыемстваў для падтрымкі і адпачынку каманды неабходна запрашаць для іх арганізацыі людзей, якія не ўваходзяць у склад каманды, каб уся каманда мела аднолькавую магчымасць прымаць поўны ўдзел у мерапрыемстве.**
- 👍 **Пры арганізацыі праграмаў падтрымкі і правядзенні рэтрытаў імкнуцца да збалансаванага графіка «працы» і адпачынку: не займаць больш за 50-70% часу «працай» з псіхалагам_іняй/кансультамам_кай, пакідаць прастору для заняткаў на выбар або для вольнага часу. Пры выбары фармату варта аддаваць перавагу афлайн мерапрыемствам, а не анлайн сустрачам.**
- 👍 **Важна планаваць рэсурсныя мерапрыемствы такім чынам, каб не толькі даваць тэарэтычныя веды, але і:**
 - **мець магчымасць практыкаваць атрыманыя веды непасрэдна падчас мерапрыемства, мець магчымасць атрымліваць зваротную сувязь у выпадку, калі прапанаваныя метадыкі не аказваюць істотнага ўплыву на стан актывістаў_ак, а таксама мець магчымасць атрымліваць новыя рэкамендацыі для паляпшэння/падтрымання свайго стану,**
 - **рабіць фокус на самарэфлексіі і ўсвядомленасці адносна свайго бягучага стану.**

Кантакты



Усе пытанні адносна даследавання вы можаце задаць нам па пошце info@theothersby.org с темой письма «Сацыялагічнае даследаванне “Ацэнка псіхалагічнага стану беларускіх актывіст_ак, якія выехалі з Беларусі”»



Рассылка

info@theothersby.org



@theothersby

www.theothersby.org