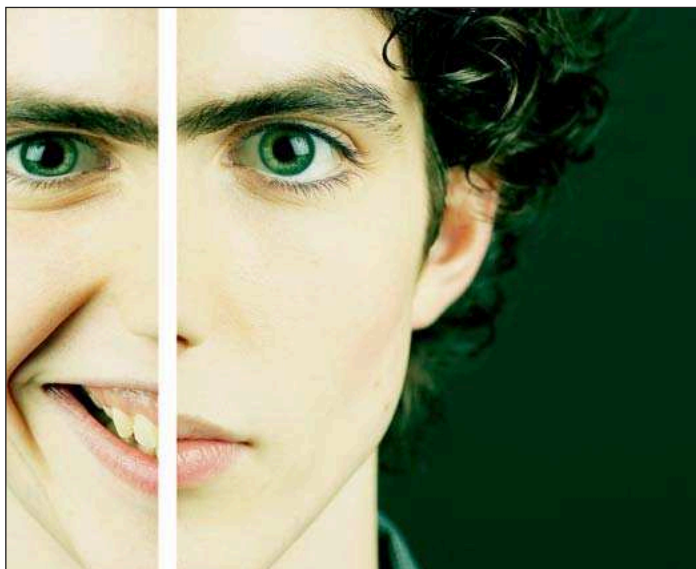


Zagrożenia psychospołeczne na stanowisku aktora



Ocena ryzyka zawodowego wynikającego z psychospołecznych zagrożeń na stanowisku aktora wykonana została metodą wskaźnikową RISK SCORE, w której poziom ryzyka szacuje się w oparciu o trzy elementy, tj. ekspozycję na zagrożenie (E), prawdopodobieństwo wystąpienia zdarzenia (P) oraz możliwe skutki zdarzenia (S), według zasad przedstawionych w Ramce nr 1. Źródła stresu w pracy aktora zostały przeanalizowane na podstawie pracy Anny Hys i Agnieszki Nieznańskiej¹ oraz obiektywnej oceny cech pracy dokonanej w oparciu o Kwestionariusz do oceny cech pracy². Skutki zagrożeń oceniane były z uwzględnieniem właściwości działania stresu na organizm człowieka, tj. kumulowania się obciążenia oraz zróżnicowania ludzi pod względem ujawnianych reakcji na stres.

Psychospołeczna charakterystyka stanowiska pracy

Aktor jest zawodem artystycznym. Osoba uprawiająca ten zawód kreuje postaci sceniczne oraz współtworzy fragmenty komunikacji pozwalającej przedstawić widzowi wirtualną rzeczywistość teatru lub filmu i zrozumieć przekazywane treści. Aktor ma ciągły kontakt z innymi ludźmi: ekipą i widzami, co wiąże się z jednej strony, ze swoim uzależnieniem od współpracowników (kreacja roli musi być uzgodniona z reżyserem i współgrać z innymi postaciami), a z drugiej – z permanentną oceną ze strony reżysera, krytyków, publiczności. Osoba wykonująca zawód aktora powinna odznaczać się wybitnymi zdolnościami komunikacyjnymi, umiejętnością przykuwania

ocena ryzyka zawodowego

uwagi widzów, doskonałymi umiejętnościami wyrażania dowolnych stanów emocjonalnych niezależnie od sytuacji osobistej, wysokim potencjałem w zakresie twórczego myślenia, wybitną zdolnością koncentracji uwagi i sprawnością pamięci. Takie wymagania zawodu w połączeniu z organizacją pracy powodują, że aktorstwo uznawane jest za bardzo stresującą profesję.

Organizacja pracy, szczególnie w odniesieniu do aktorów filmowych, przynosi kolejne stresory. Aktor nie ma bowiem gwarancji stałości pracy, a zdobycie roli wiąże się z konkursami (castingami) i oznacza bardzo dużą konkurencję. Z tego powodu aktorzy pracują często nad kilkoma projektami równocześnie, grając różne role i przygotowując się do kolejnych castingów. Co więcej, jeśli już aktor otrzyma rolę, pracuje pod presją czasu, tzn. wtedy gdy musi, a nie kiedy chce, co niejednokrotnie stoi w sprzeczności z naturalnym dla danej osoby rytmem funkcjonowania okołodobowego oraz koliduje z innymi zobowiązaniami w życiu prywatnym i zawodowym.

Aktor powinien odznaczać się różnymi umiejętnościami dodatkowymi, które podnoszą jego konkurencyjność, jak np. znajomość języków obcych, jazda konna itp. Oprócz tego musi posiadać wysokie zdolności interpersonalne, dobrą wymowę i ponadprzeciętną odporność na stres i zmęczenie, w tym wysoką tolerancję na trudne warunki fizyczne. Od osób pracujących w tym zawodzie wymaga się także wysokich umiejętności w zakresie asertywności, zdolności przekonywania, spostrzegawczości, umiejętności szybkiej adaptacji do nowych sytuacji. Do podstawowych wymagań w zawodzie aktora zalicza się także: samokontrolę, samodzielność i jednocześnie zdolność dostosowania się do wytyczonych scenariuszem ram oraz dokładność i podzielność uwagi ze względu na ciągłą konieczność realizacji kilku czynności równocześnie.

Psychospołeczne czynniki szkodliwe i uciążliwe na stanowisku

- wymagana stała, pełna sprawność psychofizyczna – wymagany dobry wzrok i słuch, pamięć, zdolność koncentracji i podzielność uwagi, koordynacja wzrokowo-ruchowa,
- praca o różnych porach dnia i nocy,
- wymuszony i często nierównomierny rytm pracy (uzależnienie od decyzji reżysera, np. co do liczby tzw. dubli, czyli powtarzania tej samej sceny),
- praca pod presją,
- praca w różnych, często uciążliwych, warunkach (zbyt ciepło lub zbyt chłodno, ekspozycja na fetor, hałas, klimatyzację, sztuczne oświetlenie itp.),
- stała konieczność współpracy z innymi ludźmi,
- konieczność ciągłego uczenia się,
- konieczność długiego udawania kogoś, kim się nie jest,
- znikomy wpływ na plan pracy,
- ciągły monitoring jakości pracy (stała ekspozycja na ocenę),
- przemoc psychiczna w miejscu pracy (np. konflikty w ekipie).

Karta informacji o zagrożeniach psychospołecznych na stanowisku aktora

Czynniki zagrażające	Źródło zagrożenia (sytuacje zagrażające)	Możliwe skutki zagrożeń	Środki ochrony przed zagrożeniami
1. Przeciążenie ilościowe pracą	<ul style="list-style-type: none"> – zbyt dużo pracy do wykonania (okresowo) – nierównomierne tempo pracy (uzależnienie od otrzymanych propozycji i harmonogramu zdjęć) 	<p>W zależności od ekspozycji i zasobów jednostki (odporności i umiejętności radzenia sobie, a także zdolności regeneracyjnych) wystąpić mogą:</p> <p>a) zaburzenia somatyczne:</p> <ul style="list-style-type: none"> – bezsenność – migreny – obniżenie odporności organizmu (osłabienie, zwiększona podatność na infekcje) – zaburzenia metabolizmu i choroby układu trawiennego – zaburzenia gospodarki hormonalnej – choroby naczyniowe: <ul style="list-style-type: none"> – nadciśnienie tętnicze – choroba wieńcowa – zawał serca – udar mózgu – przeciążenie układu mięśniowo-szkieletowego – zwiększona podatność na choroby nowotworowe (np. przez wzmożone palenie tytoniu) <p>b) zaburzenia natury psychicznej:</p> <ul style="list-style-type: none"> – deficyty poznawcze, w tym obniżenie koncentracji uwagi i kłopoty z pamięcią – podniesienie poziomu agresji, drażliwość – nerwice (zaburzenia odżywiania, obsesje, kompulsje, fobie) – depresje, – alkoholizm, – narkomania (w tym lekomania) – wypalenie zawodowe (wyczerpanie emocjonalne, depersonalizacja, utrata satysfakcji z pracy) 	<ul style="list-style-type: none"> – staranna selekcja w procesie castingu, uwzględniająca także indywidualne obciążenie aktora z tytułu innych zobowiązań – przestrzeganie norm czasu pracy, tzn. uwzględnianie faktu, że potrzebny jest czas na regenerację psychofizyczną – konsultacje lekarskie w celu ustalenia czy dany aktor może grać określoną rolę
2. Przeciążenie jakościowe pracą	<ul style="list-style-type: none"> – konieczność przekonywującego udawania kogoś innego – konieczność stałego uczenia się – konieczność zachowania stałej czujności (także podczas pracy w nocy – zaburzony cykl chronobiologiczny) – konieczność tłumienia własnych potrzeb i reakcji (pokonywanie senności, tłumienie własnych emocji na rzecz emocji postaci, szczególnie przy odgrywaniu trudnych scen, np. gwałtu) – w zależności od roli także ekspozycja na niebezpieczeństwo i odpowiedzialność za innych ludzi 		<ul style="list-style-type: none"> – przestrzeganie norm czasu pracy (przerwy w pracy, zarówno w czasie dnia zdjęciowego, jak i przerw między kręceniem trudnych scen oraz urlopów między rolami) – konsultacje lekarskie i psychologiczne – dbanie o pozafinansowe systemy motywacyjne – szkolenia merytoryczne odpowiadające potrzebie doskonalenia kwalifikacji zawodowych, w tym także powtarzane szkolenia z umiejętności miękkich oraz z zapobiegania wypaleniu zawodowemu
3. Przeciążenie roli	<ul style="list-style-type: none"> – konieczność współpracy z wieloma osobami – konflikt praca-dom, będący skutkiem nierównomiernej pracy, działalności paparazzi etc. 		<ul style="list-style-type: none"> – szkolenia z umiejętności społecznych (głównie asertywności) oraz technik radzenia sobie ze stresem – okresowo powtarzane
4. Fizyczne warunki pracy	<ul style="list-style-type: none"> – sztuczne oświetlenie oraz – w zależności od roli – hałas, fetor, brud, chłód lub gorąco, wilgoć itd. 		<ul style="list-style-type: none"> – planowanie zdjęć w sposób pozwalający zminimalizować stresory fizyczne (np. odpowiednie rekwizyty, przerwy w pracy w trudnych warunkach fizycznych, posiłki regeneracyjne, ciepłe i zimne napoje etc) – możliwość oddalenia się w czasie przerw do miejsc pozwalających odpocząć od planu (np. wygłuszona garderoba) – opieka lekarska
5. Ograniczony zakres kontroli nad pracą	<ul style="list-style-type: none"> – brak możliwości kontroli kiedy i jakie wykonać zadanie (zadania wynikają ze scenariusza, planu i harmonogramu zdjęciowego) – brak wpływu na fizyczne warunki pracy – niewielki wpływ na podejmowane decyzje determinujące organizację i wyniki pracy (np. obsada) 		<ul style="list-style-type: none"> – w miarę możliwości uwzględnianie opinii poszczególnych aktorów przy ustalaniu składu zespołu pracującego przy projekcie – zapewnienie choćby minimalnego wpływu aktora na fizyczne warunki pracy i kolejność kręcenia poszczególnych scen
6. Niski poziom wsparcia społecznego	<ul style="list-style-type: none"> – kreowanie postaci jest zadaniem indywidualistycznym i choć musi być uzgodnione z reżyserem zazwyczaj konsultacja ta jest raczej oceną niż wsparciem dla aktora – ciągła ekspozycja na ocenę 		<ul style="list-style-type: none"> – zapewnienie konstruktywizmu uwag reżysera, nawet jeśli są krytyczne – szkolenie aktorów w dziedzinie asertywności (szczególnie umiejętność przyjmowania krytyki i pochwał)

Oszacowanie wielkości ryzyka wynikającego z zagrożeń psychospołecznych na stanowisku aktora

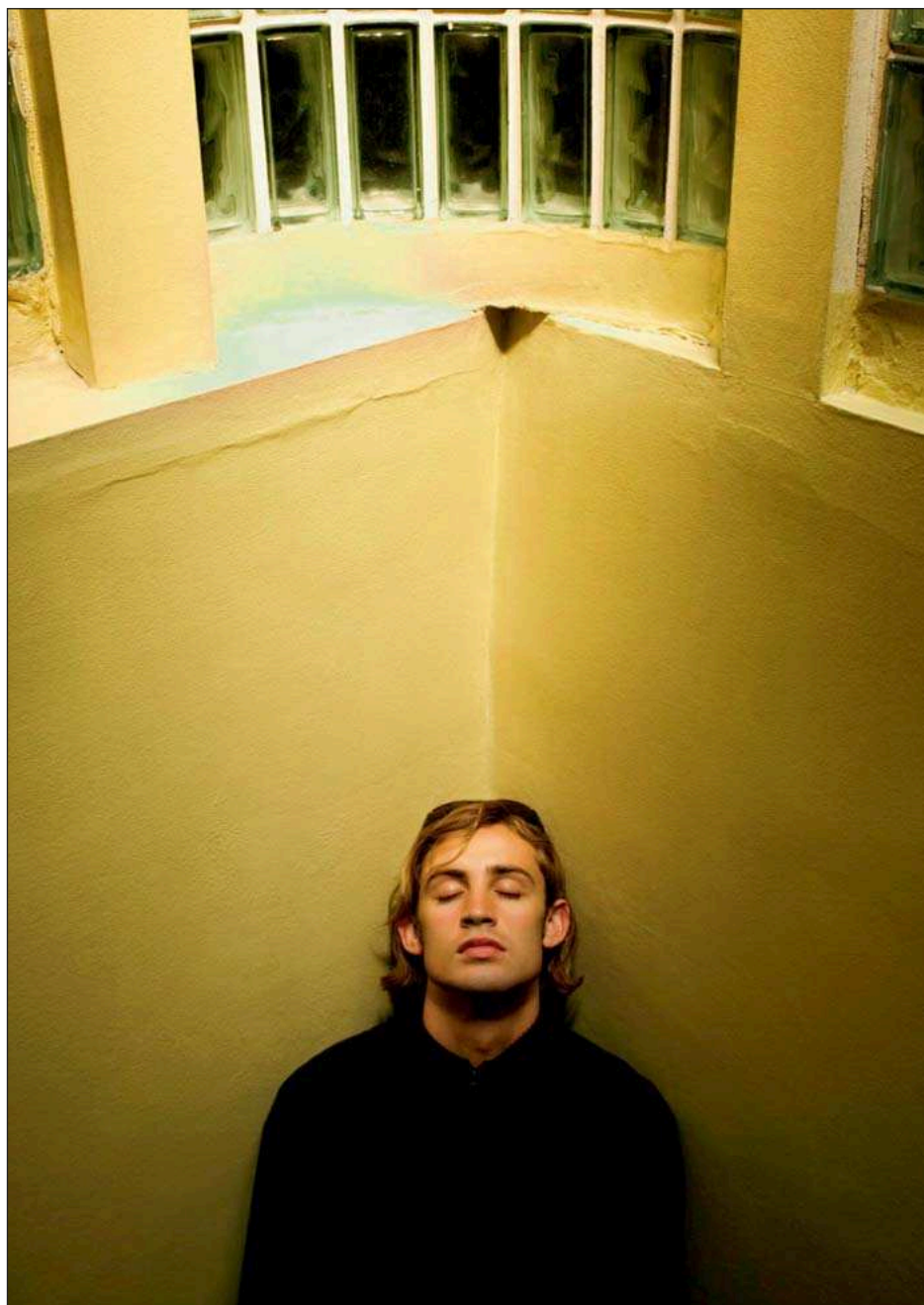
Zagrożenie /rodzaj ryzyka	Możliwe skutki	Ekspozycja na czynniki zagrażające	Prawdopodobieństwo zdarzenia	Ryzyko początkowe	RYZYKO KOŃCOWE (po zastosowaniu środków ochrony)
Skrajne przeciążenie (śmierć na skutek przeciążenia pracą)	Poważna katastrofa (wiele ofiar śmiertelnych) S=15	Częsta (codzienna) E=6	Mało prawdopodobne możliwe P=1	Bardzo duże Rp=90	S=15 E=6 P= 0,5 R=45 Małe Potrzebna poprawa (stała kontrola warunków pracy, ciągle stosowanie środków zapobiegawczych)
Chroniczne przeciążenie (poważna choroba somatyczna lub psychiczna)	Duże (ciężkie uszkodzenie ciała) S=7	Częsta (codzienna) E=6	Praktycznie możliwe P=3	Istotne Rp = 126	S=7 E=6 P=1 R=42 Małe Potrzebna okresowa kontrola warunków pracy
Przeciążenie okresowe (lżejsze dolegliwości somatyczne lub zaburzenia stanu psychicznego)	Średnie (absencja) S=3	Częsta E=10	Całkiem możliwe P=6	Istotne Rp=180	S=3 E=6 P=3 R=54 Małe Potrzebna okresowa kontrola warunków pracy

Warunki pracy

Ryzyko zawodowe jest zawsze ściśle związane z konkretnym środowiskiem pracy. Takie samo stanowisko, ale w różnych warunkach pracy, może się różnić poziomem ryzyka. Dla przykładu inne będą warunki pracy aktora teatralnego a inne takiego, który gra w filmie fabularnym, jeszcze inne przy pracy w serialu telewizyjnym. Co więcej, w przypadku aktorów szereg stresorów wynika z konkretnej roli, jaką w danym projekcie kreują. Dlatego dokonując oceny ryzyka, należy zawsze brać pod uwagę konkretne warunki pracy. Szacując stopień szkód, przyjmuje się zawsze możliwe największe skutki. Dla stresu zawodowego największym możliwym, a jednocześnie prawdopodobnym skutkiem, jest śmierć człowieka.

Uwagi końcowe

Szacując prawdopodobieństwo wystąpienia skutków, warto przeanalizować również historię absencji chorobowych oraz wziąć pod uwagę warunki pracy, w związku z którymi te absencje wystąpiły. Po wiedzę można też sięgnąć do wyników badań naukowych prowadzonych w zakresie związków stresu z różnego rodzaju chorobami, a także do danych o wypadkach przy pracy. Zawód aktora należy do grupy szczególnego ryzyka pod względem narażenia na niekorzystne zdrowotne skutki stresu, a przy tym aktor świadczy pracę na zasadach projektowych dla różnych pracodawców. Dlatego też warto, by sami aktorzy także zdawali sobie sprawę z dotyczących ich zagrożeń, gdyż szereg działań profilaktycznych zależy w dużej mierze od nich samych, jak np. urlop między różnymi projektami.



Ramka nr 1

METODA RISK SCORE jest jakościową, wskaźnikową metodą oceny ryzyka, w której ryzyko szacowane jest oddzielnie dla każdego zidentyfikowanego zagrożenia. Poziom ryzyka (R) oznaczany jest przez iloczyn wag przyporządkowanych potencjalnym skutkom zdarzenia (S), ekspozycji na zagrożenie (E) i prawdopodobieństwu zaistnienia określonego zdarzenia (P), zgodnie z poniższym wzorem:

$$R = S \times E \times P, \text{ gdzie:}$$

S – potencjalne skutki to średnia arytmetyczna oceny strat ludzkich i materialnych

Wartość	Strata	Straty ludzkie	Straty materialne
100	poważna katastrofa	wiele ofiar śmiertelnych	ponad 30 mln PLN
40	katastrofa	kilka ofiar śmiertelnych	10-30 mln PLN
15	bardzo duża	ofiara śmiertelna	300 tys.-1 mln PLN
7	duża	ciężkie uszkodzenie ciała	30-300 tys. PLN
3	średnia	absencja	3-30 tys. PLN
1	mała	udzielenie pierwszej pomocy	poniżej 3 tys. PLN

E – czas ekspozycji oddziaływania szkodliwych czynników na pracownika

Wartość	Oddziaływanie
10	stałe
6	częste (codzienne)
3	sporadyczne (raz na tydzień)
2	okazjonalne (raz na miesiąc)
1	minimalne (kilka razy rocznie)
0,5	znikome (raz do roku)

P – prawdopodobieństwo wystąpienia zagrożenia dla pracownika

Wartość	Zagrożenie	Szansa
10	bardzo prawdopodobne	50 proc. (1 na 2)
6	całkiem możliwe	10 proc. (1 na 10)
3	praktycznie możliwe	1 proc. (1 na 100)
1	mało prawdopodobne, możliwe	0,1 proc. (1 na 1000)
0,5	tylko sporadycznie możliwe	0,01 proc. (1 na 10 000)
0,2	możliwe do pomyślenia	0,001 proc. (1 na 100 000)
0,1	tylko teoretycznie możliwe	0,0001 proc. (1 na 1 000 000)

R – ryzyko zawodowe, wartość liczbowa

Wartość R	Kategorie ryzyka	Działanie zapobiegawcze
R ≤ 20	pomijalne	wskazana kontrola
20 < R < 70	małe	potrzebna kontrola
70 < R < 200	istotne	potrzebna poprawa
200 < R < 400	duże	potrzebna natychmiastowa poprawa
R > 400	bardzo duże	wskazane wstrzymanie pracy

Źródło: Romanowska-Słomka I., Słomka A., Poradnik Ocena ryzyka zawodowego w zakładach służby zdrowia, Stowarzyszenie Inspektorów Sanitarnych RP, Wrocław 2001, s. 34-35

Prawidłowe szacowanie ryzyka wynikającego ze stresu zawodowego z wykorzystaniem metody Risk Score wymaga przyjęcia następujących założeń:

- ◆ czynniki zagrażające i sytuacje zagrożenia są w istocie elementami zwykłej, codziennej pracy,

- ◆ skutki muszą uwzględniać kumulatywną właściwość stresu, stąd określanie ich oddzielnie dla każdego czynnika zagrażającego nie jest możliwe; oceniać je zatem należy łącznie dla wszystkich występujących czynników zagrażających,

- ◆ rzeczywistym zagrożeniem dla pracownika jest ryzyko utraty zdrowia, a więc szacowanie ryzyka odbywać się powinno na poziomie zdarzeń szkodliwych,

- ◆ ze względu na różnice prawdopodobieństwa wystąpienia określonych skutków zdrowotnych konieczne jest oddzielne szacowanie określonych rodzajów ryzyka utraty zdrowia wskutek stresu.

Przyjęcie tych założeń pozwala zdefiniować zagrożenia jako:

- ◆ przeciążenie okresowe, powodujące względnie łżejsze dolegliwości somatyczne lub zaburzenia stanu psychicznego, których skutkiem jest krótkotrwała absencja,

- ◆ przeciążenie chroniczne, niosące ryzyko poważnej choroby somatycznej (np. choroba wrzodowa, nadciśnienie tętnicze, choroba wieńcowa) lub poważne zachwianie stanu psychicznego (depresja, nerwica), skutkujące jednorazową absencją dłuższą niż 28 dni albo absencją powtarzalną,

- ◆ skrajne przeciążenie organizmu, niosące ryzyko wystąpienia choroby zagrażającej życiu (np. udar mózgu, zawał serca, nagłe zatrzymanie krążenia) albo trwałej choroby psychicznej, skutkujące śmiercią lub kalectwem.

Prawidłowe oszacowanie poziomu ryzyka wynikającego z tych zagrożeń wymaga także uprzedniej, szczegółowej analizy czynników zagrażających (tj. przeciążenie ilościowe i jakościowe, niedociążenie, konfliktość, warunki fizyczne, poziom kontroli, poziom wsparcia) oraz sytuacji zagrażających, będących źródłem tych czynników na danym stanowisku w konkretnych warunkach pracy.

*Katarzyna Orlak
Menadżer i psycholog, Stowarzyszenie Zdrowa Praca
konsultacja: Liliana Gudalewicz
główny specjalista bhp, firma LIWAX*

¹ Hys A., Nieznańska A., Aktorzy Teatralni w: Terelek J. F., Stres zawodowy, Wydawnictwo Uniwersytetu Kardynała Stefana Wyszyńskiego, Warszawa 2007, s. 46-69

² Dudek, B., Waszkowska, M., Merecz, D., Hanke, W., Ochrona zdrowia pracowników przed skutkami stresu zawodowego, IMP, Łódź, 2004