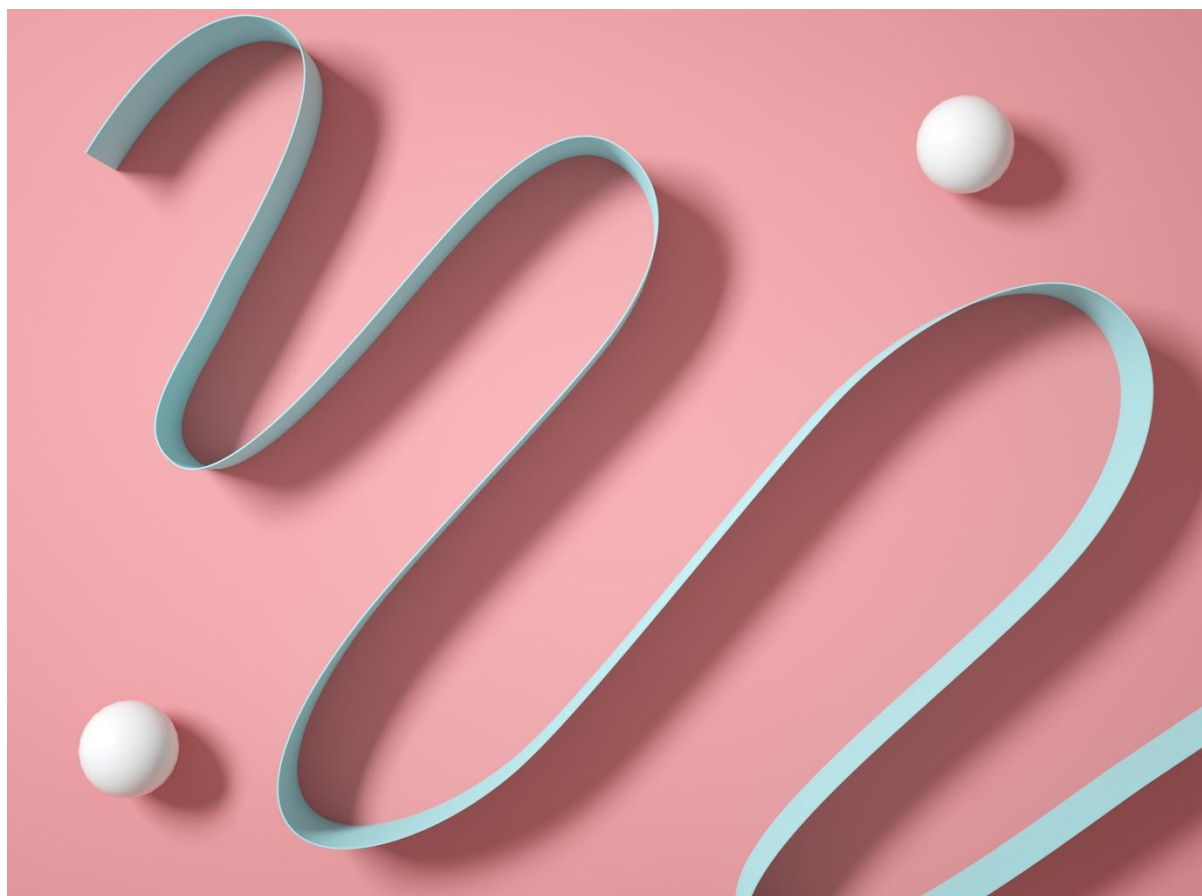


JOANNA GRZYMAŁA-MOSZCZYŃSKA

WERONIKA KAŁWAK

WYPALENIE I KRYZYSY PSYCHICZNE WŚRÓD OSÓB ZAANGAŻOWANYCH SPOŁECZNIE I POLITYCZNIE – ANALIZA DANYCH ZASTANYCH



KRAKÓW, KWIECIEŃ 2022

SPIS TREŚCI

WSTĘP	4
METODOLOGIA	4
DEFINICJE	6
<i>Stres</i>	7
<i>Wypalenie aktywistyczne</i>	8
<i>Kryzysy psychiczne</i>	11
Rodzaje kryzysów	12
PRZYCZYNY I CZYNNIKI SPRZYJAJĄCE WYPALENIU I KRYZYSOM PSYCHICZNYM	15
<i>Stresory związane z zaangażowaniem społecznym i politycznym</i>	17
<i>Czynniki systemowe</i>	19
Represje ze strony państwa / nieprzyjazny system	19
Specyfika działania	19
Brak widocznych efektów / docenienia indywidualnej pracy	20
Przeniesienie odpowiedzialności za zmianę społeczną na zaangażowanie społeczne i politycznie jednostki	20
<i>Czynniki grupowe</i>	21
Brak jasno zdefiniowanych celów	21
Kultura aktywizmu	21
Konflikty wewnątrz- i międzygrupowe, hierarchie wewnątrz ruchu	22
<i>Czynniki indywidualne sprzyjające wypaleniu i kryzysom psychicznym</i>	23
Perfekcjonizm i brak asertywności	23
<i>Upřednie trudności psychiczne, traumatyczne doświadczenia, osobista przynależność do grup opresjonowanych</i>	24
CZYNNIKI CHRONIĄCE PRZED DOŚWIADCZANIEM WYPALENIA AKTYWISTYCZNEGO I KRYZYSÓW PSYCHICZNYCH ZWIĄZANYCH Z ZAANGAŻOWANIEM	24
<i>Czynniki Systemowe</i>	25
<i>Czynniki Grupowe</i>	26
<i>Wspierająca kultura grupy</i>	26
<i>Edukacja i profilaktyka</i>	26
<i>Wspierające relacje</i>	27
<i>Organizacja pracy</i>	27

<i>Czynniki Indywidualne</i>	28
<i>Samoświadomość i umiejętność regulowania emocji</i>	28
<i>Troska o ciało i odpoczynek</i>	28
<i>Duchowość</i>	29
KONSEKWENCJE WYPALENIA DLA AKTYWISTÓW I DLA RUCHÓW SPOŁECZNYCH	30
NARZĘDZIA RADZENIA SOBIE Z WYPALENIEM AKTYWISTYCZNYM I KRYZYSAMI PSYCHICZNYMI	31
<i>Wsparcie psychologiczne i medyczne</i>	31
<i>Wzajemne wsparcie i troska o siebie</i>	31
PODSUMOWANIE I WNIOSKI	34
ŹRÓDŁA I LITERATURA CYTOWANA	36

WSTĘP

Niniejszy raport powstał na potrzeby projektu #DziałamyDlaZmiany prowadzonego przez Fundację STABILO. Raport stanowi próbę ukazania aktualnego stanu wiedzy dotyczącej zjawisk wypalenia i kryzysów psychicznych przeżywanych przez osoby zaangażowane społecznie i politycznie. Opracowany został na podstawie sporządzonego przez autorki przeglądu literatury – omówiono w nim artykuły z oryginalnych badań naukowych, przeglądy literatury innych autorów, raporty organizacji międzynarodowych i pozarządowych oraz książki i artykuły popularno-naukowe poświęcone aktywizmowi. Niniejszy raport zdaje relację z obecnego stanu wiedzy, a zarazem w pewnym zakresie również z luk w wiedzy. Wskazuje sposoby postępowania w celu wzmocnienia systemowej i indywidualnej ochrony aktywistów przed wypaleniem i kryzysami psychicznymi oraz potencjalne kierunki dalszego badania i interwencji w tych obszarach.

Przegląd literatury wskazuje na to, że aktywiści doświadczają trudności natury psychicznej i emocjonalnej wynikających z ich zaangażowania społecznego i politycznego (w tym licznych objawów charakterystycznych dla zaburzeń psychicznych), jednak rzadko podlegają diagnozie psychiatrycznej (Gorski i Chen, 2015a; Chase, 2014). Ponadto większość metod wsparcia psychologicznego wspomnianych w literaturze ma charakter samopomocowy (King, 2005). Pożądanym kierunkiem zmian, których celem byłaby lepsza – bardziej skuteczna i sprawiedliwa - ochrona zdrowia psychicznego osób zaangażowanych społecznie i politycznie, powinno być zatem uzupełnienie inicjatyw samopomocowych, lepszy dostęp do systemu ochrony zdrowia psychicznego - profilaktyki, diagnozy i leczenia. Aby zrealizować to zadanie, osoby wykonujące zawody medyczne - lekarki, psychologowie i psychoterapeutki - potrzebują wiedzy na temat specyficznych trudności, z jakimi spotykają się grupy będące odbiorcami tej pomocy. Potrzebę dalszych badań sugeruje m.in. [raport dotyczący praw podstawowych w Europie](#), który jednoznacznie wskazuje, że problem zdrowia psychicznego aktywistów i innych osób działających na rzecz praw człowieka w Unii Europejskiej jest niedostatecznie zbadany, a skala problemu niedoszacowana (Fra Europa, 2019).

METODOLOGIA

Tematyka przeglądu dotyczy kwestii związanych z wypaleniem aktywistycznym oraz kryzysami psychicznymi doświadczanymi w związku z zaangażowaniem społecznym i politycznym. Analizie poddano wyłącznie materiały, które powstały w kontekście globalnej Północy, a więc krajów

Europy i Ameryki Północnej, ze szczególnym uwzględnieniem Polski i krajów środkowoeuropejskich. Celem takiego działania jest dostarczenie skontekstualizowanej wiedzy na temat specyficznych problemów osób i grup zaangażowanych społecznie i politycznie w tym regionie. Skontekstualizowana wiedza powinna stanowić podstawę projektowania sprzyjających zdrowiu psychicznemu i dobrostanowi rozwiązań systemowych, które w adekwatny sposób odpowiadają będą na specyficzne problemy aktywistów. Może również okazać się pożyteczna dla praktyków udzielających psychologicznego wsparcia w tym kontekście społecznym i geopolitycznym¹.

Przegląd literatury oparty został o przeszukiwanie baz artykułów naukowych, takich jak Google Scholar i Researchgate, oraz efektów wyszukiwania w popularnej wyszukiwarce internetowej Google (głównie w poszukiwaniu tekstów publicystycznych i popularnonaukowych). Podczas wyszukiwania zastosowano hasła takie jak: *burnout; wellbeing, emotional burden, burden, compassion fatigue, mental health, anxiety, emotional work, wypalenie, wypalenie aktywistyczne, zdrowie psychiczne, praca emocjonalna + activist; activism; political; political engagement; civic engagement; social engagement; aktywizm; aktywiści; zaangażowanie polityczne; zaangażowanie społeczne*. Artykuły zostały poddane analizie treści w celu odpowiedzi na pytanie o sytuację osób zaangażowanych społecznie i politycznie w kontekście ich zdrowia i dobrostanu psychicznego, z naciskiem na kwestie wypalenia aktywistycznego i kryzysów psychicznych doświadczanych przez osoby angażujące się w aktywizm. Szczególną uwagę zwróciliśmy na treści powtarzające się w wielu, lub wszystkich artykułach w przeglądzie.

Przeglądem objęliśmy 67 tekstów, przy czym nie jest to przegląd wyczerpujący. Zdajemy sobie sprawę z tego, że mimo szczegółowych poszukiwań mogliśmy nie dotrzeć do wielu tekstów – szczególnie o charakterze popularnym - poświęconych temu zagadnieniu. Przykładowo, wyszukiwarka Google po wpisaniu frazy „activist burnout” zwraca 165 tysięcy rekordów, „wypalenie aktywistyczne” - 995 rekordów, a „psychological crisis” + activism blisko 34 miliony stron.

¹ Jednocześnie warto podkreślić, że w kontekście globalnego Południa prowadzone jest bardzo wiele badań dotyczących działalności i sytuacji osób i grup zaangażowanych społecznie i politycznie, w tym badań dotyczących kwestii zdrowia psychicznego. Badania te zostały tu pominięte ze względu na zakres niniejszego raportu oraz często odmienną problematykę aktywizmu w kontekście globalnego Południa.

DEFINICJE

Niniejszy raport dotyczy zagadnienia zdrowia i dobrostanu psychicznego osób zaangażowanych społecznie i politycznie. Koncentruje się przede wszystkim na dwóch zjawiskach: wypaleniu i kryzysach psychicznych wśród aktywistów, aktywistek, osób zaangażowanych w aktywizm².

Coraz bardziej rozpowszechniona jest znajomość pojęcia *wypalenia* i świadomość ryzyka wypalenia (zawodowego, a także wypalenia aktywistycznego). Popularyzacja wiedzy o wypaleniu w całym społeczeństwie i wśród aktywistów jest zjawiskiem pozytywnym, ponieważ skutkuje coraz większą świadomością konieczności profilaktyki i ochrony zdrowia psychicznego. Przyczynia się także do zmniejszania tabu związanego z przeżywaniem trudności emocjonalnych, zaburzeniami psychicznymi, szukaniem wsparcia psychiatrycznego i psychoterapeutycznego. Raport dotyczący organizacji pozarządowych i wolontariatu w Unii Europejskiej (Fra Europa, 2019) zwraca uwagę nie tylko na to, że wsparcie psychospołeczne dla wolontariuszy i organizacji pozarządowych jest niewystarczające, ale również na to, że ten temat wciąż stanowi społeczne tabu. Z kolei popularyzacja tego tematu sprawia, że jesteśmy bardziej skłonni do osobistej i wzajemnej troski o emocjonalny dobrostan, otwarci w sytuacjach przeżywania trudności, bardziej skłonni do poszukiwania profesjonalnej pomocy. Troska i otwartość pomagają budować wspierające środowisko społeczne, które zgodnie z wiedzą naukową jest jednym z najważniejszych czynników zapobiegających zaburzeniom psychicznym i wspomagających ich leczenie. Przykładem koncentracji na budowaniu wspierającego środowiska jest kultura aktywizmu zrównoważonego (*sustainable activism*), rozwijanego od wielu lat przez różnego rodzaju kolektywy, takie jak m.in. katalońska Eco Dharma i Projekt Ulex. Jednym z najwyraźniejszych przykładów tego nurtu jest aktywizm regeneratywny (*regenerative activism*), inspirowany praktykami Pierwszych Narodów, obecny w ramach ruchu Extinction Rebellion.

Popularne pojęcie wypalenia bywa stosowane jako słowo klucz, swego rodzaju pojęcie parasolowe na określenie szerokiego spektrum trudności psychicznych i emocjonalnych przeżywanych przez osoby zaangażowane społecznie i politycznie. Jego popularność sprawia, że w języku potocznym bywa używane także do opisu innych kryzysów psychicznych niż faktyczne wypalenie (zawodowe, lub aktywistyczne), które jest specyficznym problemem zdrowotnym i

² W tekście wymiennie posługujemy się różnymi formami słowa „aktywista” opisując grupę osób zaangażowanych. Na potrzeby przejrzystości tekstu nie wymieniamy za każdym razem wszystkich form, natomiast w zdaniach, w których wymieniamy tylko jedną formę (np. aktywistki) – mamy na myśli wszystkie osoby zaangażowane w aktywizm, bez względu na ich identyfikację płciową, chyba że wprost to zaznaczymy.

osobną jednostką (choć nie chorobą) pojawiającą się w międzynarodowej klasyfikacji chorób ICD-11. Dlatego dla celów projektowania trafnych rozwiązań systemowych wspierających zdrowie aktywistów, dla dostosowanej do nich psychoedukacji, profilaktyki i wsparcia ważne jest dokładne zrozumienie mechanizmu i okoliczności pojawiania się tego zjawiska. Ważne jest także zidentyfikowanie kryzysów psychicznych innego rodzaju pojawiających się w kontekście zaangażowania społecznego i politycznego oraz rozpoznanie roli stresu dla zdrowia psychicznego aktywistów i aktywistek.

STRES

Najbardziej podstawowym zjawiskiem z obszaru zdrowia i dobrostanu psychicznego człowieka jest stres. Powszechnie znane pojęcie stresu w języku potocznym oznacza dyskomfortową reakcję emocjonalną (napięcia, poczucia zagrożenia lub lęku) w określonej sytuacji, z reguły związanej z jakimś wydarzeniem, zadaniem, lub problemem do rozwiązania (Grygorczuk, 2008). W psychologii i medycynie na określenie tego, co potocznie nazywamy stresem, używa się pojęcia *dystresu* – odróżnia się stres korzystny (*eustres*) od stresu szkodliwego (*dystresu*), by zwrócić uwagę, iż związana ze stresem mobilizacja pozwala niekiedy człowiekowi na konieczną do życia adaptację do różnych sytuacji i warunków (bywa zatem czymś pożądanym – taką sytuację nazywamy *eustresem*) (Silva i in., 2021). Dalej używać będziemy pojęcia stresu mając na myśli jednak stres szkodliwy (*dystres*), czyli taką relację osoby i jej otoczenia, w której sytuacja przekracza możliwości adaptacji osoby, jest oceniana przez nią jako zbyt trudna lub obciążająca, zagrażająca jej dobrostanowi (Silva i in., 2021; Grygorczuk, 2008). Nadmierny stres jest szkodliwy dla zdrowia i dobrostanu psychicznego wówczas, gdy pojedyncze sytuacje w znacznym stopniu przekraczają możliwości osoby do radzenia sobie (np. gdy mamy do czynienia z poważnymi stratami, zagrożeniem, katastrofami, przemocą etc.). Literatura podkreśla jednocześnie szczególne ryzyko płynące z przewlekłego stresu, często związanego z trudnościami o mniejszej intensywności, ale powtarzalnymi, codziennymi i rozciągniętymi w czasie oraz stałą koniecznością adaptacji do warunków przekraczających możliwości radzenia sobie danej osoby (Silva i in., 2021). Rozważając sytuację zdrowotną aktywistów i aktywistek należy zatem zwrócić uwagę szczególnie na stres przewlekły.

Sytuację zdrowia psychicznego osób zaangażowanych społecznie i politycznie można więc zarysować jako pewne kontinuum stresu przebiegające od (1) korzystnego stresu towarzyszącego rozwiązywaniu ważnych społecznie problemów, zapewniających poczucie

sensu, wpływu i podmiotowości (raport Cypryańskiej z 2020 r. wskazuje, że większość aktywistów mimo doświadczanych trudności nie traci poczucia, że to co robi ma znaczenie), (2) przez sytuacje przekraczające możliwości adaptacyjne osób (trwale charakteryzujące działalność społeczną i polityczną; np.. Aceros, 2021; Martiskainen et al., 2020), (3) powtarzające się i przewlekłe sytuacje stresu, (4) aż do wypalenia aktywistycznego i występowania innych kryzysów psychicznych.

W badaniach Cypryańskiej (2020) dotyczących dobrostanu osób działających w organizacjach pozarządowych i ruchach nieformalnych, 75% osób badanych deklaroowało, że czują się ekstremalnie, bardzo lub średnio zestresowane (19% jest trochę zestresowanych, a 6% deklaruje, że nie odczuwa stresu). Aż 80% badanych osób zadeklarowało, iż są ekstremalnie, bardzo lub średnio zmęczone z powodu swojej działalności. 66% przyznało z kolei, że w ciągu ostatnich dwóch miesięcy przed badaniem przez znaczną część czasu czuły się fizycznie wyczerpane w związku ze swoją aktywnością społeczną i polityczną. Wyniki badania Cypryańskiej powinny być dla nas źródłem niepokoju nie tylko dlatego, że tak znaczna liczba badanych aktywistów doświadcza wzmożonego stresu i zmęczenia, ale również ze względu na to, że ponad 25% z tych osób uzyskało tak wysokie wyniki na skalach stresu, zmęczenia i wypalenia, że oznaczają one ryzyko poważnych problemów zdrowotnych i wskazują na potrzebę diagnozy psychiatrycznej i pomocy terapeutycznej. W następnym przedziale wyników pod względem zmęczenia i stresu, który również świadczy o znacznie pogorszonym dobrostanie, mieści się prawie 20% badanych osób. Badania Cypryańskiej (2020) pokazują, że wysoki poziom stresu współwystępuje u badanych aktywistów z obniżoną satysfakcją z życia, gorszą samooceną oraz niższym poczuciem sensu i celu w życiu. Stres psychologiczny wiąże się jednak nie tylko z odczuwanym przez osoby dyskomfortem i pogorszoną jakością życia. Biochemiczne zmiany w organizmie człowieka, który podlega stresowi przyczyniają się do powstawania licznych chorób somatycznych, w tym większości chorób przewlekłych: chorób układu krążenia, chorób skóry, chorób układu oddechowego i alergii, zaburzeń żołądkowo-jelitowych i zaburzeń odżywiania, chorób autoimmunologicznych. Wzmożony lub przewlekły stres jest również jedną z przyczyn wypalenia oraz zaburzeń psychicznych, takich jak depresja i zaburzenia lękowe (Silva i in., 2021).

WYPALENIE AKTYWISTYCZNE

Zjawisko wypalenia aktywistycznego zostało opisane w oparciu o koncepcję wypalenia zawodowego. Zjawisko wypalenia zawodowego po raz pierwszy równoległe opisali w latach 70.

psycholożka Christina Maslach (1973) i psychiatra Herbert J. Freudenberger (1973). Od tego czasu badania nad wypaleniem zawodowym były intensywnie prowadzone w ramach psychologii organizacji (Schaufeli, Leiter i Maslach, 2009).

Klasyczna definicja Maslach mówi, że „wypalenie jest zespołem wyczerpania emocjonalnego, depersonalizacji i obniżonego poczucia dokonań osobistych, który może wystąpić u osób pracujących z innymi ludźmi w pewien określony sposób” (2000). Zwraca ona uwagę na to, że wypalenie może stanowić cechę środowiska społecznego, w którym dana osoba funkcjonuje (Maslach i Leiter, 1999). Szczególnie podatne na nie będą osoby, które mają wykonywać pracę, do której nie są odpowiednio przygotowane lub gdy istnieje rozbieżność pomiędzy ich predyspozycjami a tym, jakie są oczekiwania ze strony otoczenia (Maslach, 1976). Przykładowo, konieczność wykonywania pracy emocjonalnej, gdy osoba zajmuje się poradnictwem prawnym, a nie otrzymała odpowiedniego przeszkolenia w zakresie udzielania wsparcia psychologicznego, może stanowić zbyt duże wyzwanie i sprzyjać wypaleniu. Dodatkowo Maslach i Leiter (1999) wyróżniają sześć obszarów, w których doświadczanie rozbieżności sprzyja wypaleniu. Należą do nich obciążenie pracą, kontrola, nagrody, wspólnota, sprawiedliwość (fairness) i wartości. Kwestie te przewijają się w badaniach poświęconych wypaleniu aktywistycznemu i zostaną omówione szczegółowiej w dalszej części analizy.

Z kolei Freudenberger w swoich pracach podkreśla rolę ideałów/wartości w wywoływaniu wypalenia (1973). Zwraca on uwagę na to, że jeśli osoba bardzo mocno angażuje się w określone działania, a później spotyka się z przeciwnościami, najpierw wywoła to potrzebę zwiększenia wysiłku, ale po pewnym czasie może prowadzić do wyczerpania i załamania. Pines (1994) zwraca uwagę na sytuację, w której wysoko zmotywowane osoby trafiają do stresującego środowiska, przez co trudno jest im osiągać założone cele. W efekcie pojawia się poczucie porażki, które jest tym bardziej bolesne i sprzyjające wypaleniu, im więcej poczucia znaczenia osoby czerpią ze swojego zaangażowania. Tego typu sytuacje możemy sobie z łatwością wyobrazić w kontekście aktywizmu - niemożność wpływu na rzeczywistość polityczną, ograniczone zasoby, czy rozbieżność pomiędzy wielkim wysiłkiem a niewielkimi efektami (Pines, 1994).

Światowa Organizacja Zdrowia w klasyfikacji chorób ICD-11 nie uznaje wypalenia zawodowego za chorobę, ale za syndrom będący odpowiedzią na przewlekły stres zawodowy. Według zapisów w ICD-11 charakteryzuje się on trzema wymiarami: 1) uczuciem wyczerpania, 2) zwiększonym dystansem psychicznym do wykonywanej pracy lub poczuciem cynizmu związanym z wykonywaną pracą, oraz 3) zmniejszonym poczuciem skuteczności zawodowej.

Autorzy klasyfikacji zwracają uwagę na to, że wypalenie zawodowe odnosi się do zjawisk osadzonych ściśle w kontekście zawodowym i nie powinno być stosowane do opisu doświadczeń w innych obszarach życia. Jednocześnie w klasyfikacji zaburzeń psychicznych Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5) Amerykańskiego Towarzystwa Psychiatrycznego (APA) wypalenie zawodowe nie zostało uwzględnione w ogóle.

Problematyczny jest chaos definicyjny panujący w literaturze poświęconej temu zagadnieniu. Przykładowo, jedna z metaanaliz wskazuje, że wśród 156 badań poświęconych wypaleniu zawodowemu występowało 47 różnych definicji tego zjawiska, a także ponad 20 definicji jego komponentów, takich jak wyczerpanie emocjonalne, cynizm czy poczucie braku efektywności (Rotenstein i in., 2018). Prowadzi to do dość radykalnie zróżnicowanych wyników badań, co z kolei utrudnia dotarcie do faktycznego oglądu zjawiska.

W badaniach poświęconych wypaleniu aktywistycznemu dominują dwie definicje. Pierwsza z nich została stworzona przez Maslach i Gomes (2006), które w swoich badaniach nad aktywistami na rzecz pokoju zidentyfikowały trzy komponenty wypalenia: wyczerpanie, cynizm i poczucie braku skuteczności. Drugą popularną definicję stworzyli Gorski i Chen (2015), którzy wyróżniają trzy kategorie symptomów składające się na wypalenie aktywistyczne: pogorszenie dobrostanu psychologicznego i emocjonalnego; pogorszenie dobrostanu fizycznego, a także brak nadziei i rozczarowanie. Zjawisko wypalenia w związku z zaangażowaniem społecznym jest stosunkowo częste – różne badania sugerują, że dotyczy ono 10-50% aktywistów i aktywistek (Klandermans, 2003). Stowarzyszenie Klon-Jawor, które od wielu lat zbiera dane na temat kondycji III sektora w Polsce wskazuje, że problem określany jako „wypalenie liderów” nabiera coraz większej wagi. O ile w 2010 r. zmagano się z nim 31% organizacji pozarządowych, w 2015 r. było to już 36%, trzy lata później - prawie połowa (47%), zaś w 2021 r. - 43%. 38% badanych Cypryańskiej (2020) odczuwało wypalenie często lub bardzo często. Z kolei dane zebrane w Chorwacji wskazują, że 56% osób badanych pracujących w organizacjach pozarządowych doświadczyło wypalenia raz lub kilkakrotnie w trakcie pięciu lat poprzedzających badanie (Juretić, Jakovčić i LORI 2014).

Istnieje szereg kwestionariuszy, które mają za zadanie wspierać diagnozę wypalenia aktywistycznego. Jednym z pierwszych był stworzony przez Maslach i Jackson (1981) Maslach Burnout Inventory (MBI). Ze względu na swoje pierwotne przeznaczenie dla grup zawodowych takich jak pracownicy socjalni czy osoby pracujące w opiece zdrowotnej, w kolejnych latach Maslach zmodyfikowała kwestionariusz tak, aby obejmował wszystkie grupy zawodowe

(Maslach i Leiter, 1996). Innym kwestionariuszem, który ujmuje wypalenie w jednym wymiarze – szeroko rozumianym wyczerpaniu, jest narzędzie *The Burnout Measure* (Pines i Aronson 1988, z późniejszymi modyfikacjami). Istnieją również narzędzia mające w większym stopniu charakter tzw. psychotestu (czyli niepoddawane wcześniejszym badaniom psychometrycznym, które zapewniłyby wysoką trafność i rzetelność narzędzia badawczego lub diagnostycznego), jak przykładowo kwestionariusz wypalenia aktywistycznego dostępny w książce „The happy, healthy nonprofit: Strategies for impact without burnout” autorstwa Beth Kanter i Alice Sherman (2016). Kwestionariusz ten został przetłumaczony na język polski i można go znaleźć w rozdziale poświęconym wypaleniu aktywistycznemu w książce „Walcz, protestuj, zmieniaj świat. Psychologia aktywizmu” (Besta, Jaśko, Grzymała-Moszczyńska i Górka, 2019). Warto jednak pamiętać, że zdecydowana większość tego typu narzędzi nie ma charakteru klinicznego.

KRYZYSY PSYCHICZNE

Pojęcia *kryzysu* używa się w kontekście zdrowia i dobrostanu psychicznego na określenie trudności psychicznych i emocjonalnych rozumianych w szerszy sposób niż jako zaburzenia i choroby psychiczne (takie jak np. depresja kliniczna, zaburzenia afektywne dwubiegunowe czy zespół stresu pourazowego). To oznacza, że kryzysem psychicznym jest zarówno sytuacja, gdy stan psychiczny dotąd zdrowej osoby drastycznie się pogorszył i lekarz rozpoznał u niej zaburzenie (np. zaburzenie depresyjne w reakcji na traumatyczne doświadczenie), jak i sytuacja, w której zaburzenie psychiczne nie występuje, ale osoba przeżywa poważne pogorszenie samopoczucia i potrzebuje pomocy (może przeżywać na przykład niektóre objawy depresji lub lęk). Kryzysem nazywamy również sytuację, w której osoba przewlekłe chorująca psychicznie doświadcza czasowego pogorszenia stanu psychicznego (ze względu na stresujące zdarzenia, doznana traumę, lub inne przyczyny). Kryzys psychiczny charakteryzuje się tym, że jest z reguły stanem poważnym, ale przejściowym i może być przezwyciężony dzięki uruchomieniu zasobów jednostki, otrzymaniu adekwatnego wsparcia ze strony bliskich osób oraz profesjonalnej pomocy (Neuve-Eglise, 2018).

Doświadczenie kryzysu psychicznego, nawet jeśli na czas zdrowienia częściowo wyklucza osobę z jej dotychczasowych aktywności, nie przekreśla pełnego powrotu do dotychczasowego życia zawodowego, rodzinnego, towarzyskiego i zaangażowania społecznego. Świadomość tego wydaje się szczególnie istotna w kontekście przeglądu literatury, zgodnie z którym aktywiści doświadczający kryzysów psychicznych i wypalenia często rezygnują (na stałe lub na długi czas) z

zaangażowania (Emejulu i Bassel, 2020; Gorski i Chen, 2015a; Chase, 2014). Co więcej, jeśli osoba otrzyma odpowiednie wsparcie i szansę powrotu do zdrowia, jeśli nie będzie wykluczona i stygmatyzowana, doświadczenie kryzysu psychicznego może korzystnie wpłynąć na jej osobisty rozwój i rozwój grona jej bliskich osób (czasem określa się to jako wzrost potraumatyczny). Dotyczy to nie tylko rodziny i przyjaciół, ale również formalnych organizacji pozarządowych i nieformalnych grup czy kolektywów. Organizacje pozarządowe i ruchy nieformalne na różne sposoby skorzystać mogą zatem z przyjęcia otwartej postawy i przygotowania się na niewykluczające wspieranie osób przeżywających kryzysy psychiczne z własnego grona (zapobiegając zarazem utracie swoich członków doświadczających przejściowego pogorszenia zdrowia). W takim przygotowaniu decydującą rolę powinna mieć wiedza naukowa na temat źródeł i przebiegu kryzysów psychicznych. Pomocny może być także wkład samych osób z doświadczeniem kryzysu psychicznego będących członkami organizacji, które w tej sytuacji stanowią ekspertów przez doświadczenie, a ich otwarte dzielenie się swoimi przeżyciami może mieć charakter działania przynoszącego pozytywną zmianę społeczną i polityczną wewnątrz organizacji (Neuve-Eglise, 2018; Kennelly, 2014). Jednocześnie warto zwrócić uwagę, by to motywowane politycznie i psychoedukacyjnie dzielenie się własnym doświadczeniem kryzysu psychicznego nie przyjęło formy presji i wyzysku epistemicznego osoby i tak już doznającej cierpienia i kruchości (Berenstain, 2016).

Biorąc pod uwagę, iż organizacja pozarządowa lub nieformalna grupa działaczek i działaczy często stanowi dla jej członków jednocześnie grono bliskich osób, wykluczenie ze wspólnej aktywności społecznej i politycznej może oznaczać utratę ważnych relacji międzyludzkich (a to z kolei stanowi dodatkowe obciążenie i ryzyko dla zdrowia psychicznego). Obawa przed takim wykluczeniem - jeśli organizacja nie jest świadoma natury kryzysów psychicznych i nie jest na nie przygotowana - może powstrzymać osobę w kryzysie przed ujawnianiem swoich trudności i sięgnięciem po pomoc, co naturalnie pogarszać może jej sytuację zdrowotną. Badania organizacji pozarządowych i ruchów nieformalnych w Unii Europejskiej wskazują, że większość organizacji w odbiorze ich członków jest jak dotąd na takie sytuacje nieprzygotowana (Cypryńska, 2020; Fra Europa, 2019).

RODZAJE KRYZYSÓW

Kryzysy psychiczne wiążą się z licznymi objawami pogorszenia zdrowia i dobrostanu psychicznego od negatywnych emocji, przez objawy psychologiczne i somatyczne, aż do zaburzeń psychicznych. W dalszej części tekstu krótko je omówimy.

NEGATYWNE EMOCJE

Przeżywanie negatywnych emocji smutku, leku, złości i gniewu, wrogości czy poczucia winy jest naturalną reakcją zaangażowanego świadka sytuacji cierpienia, nierówności i niesprawiedliwości, przemocy, niszczenia środowiska etc. (Gorski i in., 2019; Kleres i Wettergren, 2017; Gorski i Chen, 2015). W tym sensie przeżywania negatywnych emocji nie można traktować jako zagrożenia dla zdrowia lub oznaki pogorszonego zdrowia psychicznego, a raczej jako wyraz empatii i zaangażowania, etycznej i prospołecznej postawy. Jednocześnie stała ekspozycja na sytuacje i informacje wywołujące negatywne emocje, która towarzyszy aktywistom i stała konieczność działania w warunkach przeżywania negatywnych emocji obniżają dobrostan i zagrażają ich zdrowiu psychicznemu (Moszka, 2020; Fra Europa, 2019; Fournier i Mustful, 2019). Przegląd literatury ukazuje wiele różnych negatywnych stanów emocjonalnych doświadczanych w związku z zaangażowaniem aktywistycznym, których rozważenie przekracza możliwości tego raportu. Warto zwrócić uwagę, że znaczna część omawianych emocji wiąże się z poczuciem braku wpływu i skuteczności działań podejmowanych w ramach zaangażowania społecznego i politycznego, poczuciem bezsilności, bezradności i braku nadziei (Aceros et al., 2021; Cypryańska, 2020; Emejulu, Bassel, 2020; Martiskainen et al., 2020; Gorski, Chen, 2015; Bischooping, 2004; Pines, 1994). Aktywistkom towarzyszy uczucie ambiwalencji wynikające z przekonania o dużym etycznym, społecznym i politycznym znaczeniu podejmowanych działań przy jednoczesnym poczuciu niemocy, wykluczenia i izolacji w zderzeniu z władzą, społeczeństwem, a czasem również rodziną i przyjaciółmi, którzy nie podzielają ich wartości i motywacji do zaangażowania (Cypryańska, 2020; Fra Europa, 2019; Linder i in., 2019; King, 2005). Aktywiści odczuwają presję związaną z własnym zaangażowaniem, często doświadczają poczucia niezadowolenia, winy i porażki w związku z brakiem pełnej skuteczności działań podejmowanych w niesprzyjającym środowisku; czują, że powinni działać więcej nawet wówczas, gdy są już przemęczeni i emocjonalnie wyczerpani (Aceros, 2021; Cypryańska, 2020; Gorski i Chen, 2015, 2015b; Rodgers, 2010). Brak przekonania o skuteczności własnych działań może prowadzić do zmęczenia, obojętności czy spadku morale (Emejulu, Bassel, 2020; Bischooping, 2004).

OBJAWY ZABURZEŃ PSYCHICZNYCH

Osoby zaangażowane w aktywizm w trakcie omawianych badań zdawały relacje z psychologicznych symptomów pogorszenia zdrowia psychicznego, takich jak zmęczenie i wyczerpanie, chroniczny i osłabiający je stres, lęk i obniżenie nastroju, które powodowały, iż przynajmniej na pewien czas musiały zrezygnować z zaangażowania (Emejulu i Basel, 2020; Gorski i Chen, 2015a). Wielu z nich jest przekonanych, że cierpią z powodu poważnych problemów emocjonalnych i psychicznych w rezultacie zaangażowania w aktywizm, lub ze względu na różne okoliczności towarzyszące temu zaangażowaniu (np. doświadczaną niechęć, wrogość i agresję spoza środowiska; Gorski i Chen, 2015a). Wskazują na takie trudności wynikające z napięcia emocjonalnego, jak załamania psychiczne, poczucie emocjonalnego wyniszczenia, problemy rodzinne, nadużywanie i uzależnienie od alkoholu i narkotyków, lęk i ataki paniki, konieczność przyjmowania leków psychotropowych, bezsenność oraz objawy depresji (Moszka, 2020; Gorski i Chen, 2015a, 2015b; Rodgers, 2010). Choć osoby badane wskazują różne objawy charakterystyczne dla przewlekłych zaburzeń psychicznych, niewiele z nich faktycznie posiada diagnozę depresji lub zaburzeń lękowych (Gorski i Chen, 2015a; Chase, 2014), co może świadczyć o ograniczonym dostępie do profesjonalnej pomocy psychiatrycznej i psychoterapeutycznej.

Osobną kategorią trudności, które dotyczą część aktywistów i aktywistek, są objawy stresu pourazowego, w tym syndrom stresu pourazowego (PTSD). Pisze o tym m.in. Rodgers (2010) opisując doświadczenia pracowników Amnesty International będących świadkami łamania podstawowych praw człowieka. Badanie przeprowadzone przez Sarah Knuckey, Margaret Satterthwaite i Adama Browna (2018) z udziałem 346 aktywistów i aktywistek działających na rzecz praw człowieka na całym świecie sugeruje, że prawie 20% osób badanych spełniało kryteria diagnostyczne stresu pourazowego, a kolejne 19% spełniało je częściowo. W ramach projektu Hate No More, koordynowanego przez Kampanię Przeciw Homofobii przeprowadzono diagnozę doświadczeń osób, które doświadczyły przestępstw motywowanych nienawiścią ze względu na swoją orientację seksualną lub tożsamość płciową (Górska, Budziszewska, Knut i Łada, 2016). W części jakościowej tych badań przeprowadzono 50 wywiadów z osobami mieszkającymi w Chorwacji, Litwie, Łotwie, Polsce lub Węgrzech, które zgłosiły przestępstwo organom ścigania. Osoby ze wszystkich krajów deklarowały doświadczanie przemocy werbalnej i fizycznej ze względu na swoje zaangażowanie na rzecz praw osób LGBTQ+. Jeden z aktywistów opowiadał w sposób bardzo poruszający o swoich lękach przed wyjściem z domu, aby nie

spotkać sprawców, trudności ze snem, koszmary senne, a wreszcie trafienie do szpitala psychiatrycznego. Nie bez znaczenia jest również fakt, że aktywiści z grup mniejszościowych są atakowani częściej. Analiza ponad 15 000 protestów mających miejsce w Stanach Zjednoczonych w latach 1960–1990 wykazała, że policja przeznacziała większe zasoby na nadzorowanie protestów antyrasistowskich, częściej stosowała przemoc wobec ich uczestników i częściej ich aresztowała w porównaniu z innymi demonstracjami (Davenport, Soule i Armstrong, 2011).

OBJAWY POGORSZENIA ZDROWIA SOMATYCZNEGO

Badania dotyczące sytuacji aktywistów i aktywistek ujawniają również liczne objawy pogorszenia zdrowia somatycznego, które wymuszają stałe lub czasowe porzucenie zaangażowania społecznego. Za ich przyczynę aktywiści z reguły uważają przepracowanie, zmęczenie lub napięcie emocjonalne (Chen, Gorski, 2015; Chase, 2014; Rodgers, 2010). Najczęściej pojawiającą się dolegliwością są przewlekłe zaburzenia snu (Chen, Gorski, 2015a; Chase, 2014). Powtarzają się również problemy z jedzeniem, wynikające z zaburzeń odżywiania lub zaniedbywania własnych potrzeb. Badani skarżą się także na poważne choroby, np. wielomiesięczną grypę, zapalenie płuc, nowotwory, reumatoidalne zapalenie stawów, których źródło przypisują skrajnemu wyczerpaniu. Większość wypowiedzi aktywistek dotyczy objawów somatycznych pojawiających się na tle psychicznym lub w związku ze stylem życia, takich jak brak odpowiedniej aktywności fizycznej i problemy z kręgosłupem, cukrzyca, zespół chronicznego zmęczenia, bóle głowy, fibromialgia, czy paraliż nerwów (Chen i Gorski, 2015; Chase, 2014; Rodgers, 2010). Niektóre dolegliwości fizyczne mają jednak charakter urazów fizycznych, których źródłem jest przemoc ze strony policji lub agresywnych przedstawicieli przeciwnej opcji politycznej (Chase, 2014).

PRZYCZYNY I CZYNNIKI SPRZYJAJĄCE WYPALENIU I KRYZYSOM PSYCHICZNYM

W raporcie korzystamy z pojęcia kryzysu psychicznego po to, by zwrócić uwagę, iż ryzyko pogorszenia zdrowia i dobrostanu psychicznego dotyczy zarówno zdrowych, jak i chorujących osób zaangażowanych aktywistycznie na każdym etapie życia (Chase, 2014). Kryzysy psychiczne i wypalenie aktywistyczne mają złożone przyczyny, ale - w odróżnieniu od chorób psychicznych, za które w większej mierze odpowiadają czynniki wrodzone - znaczący udział w ich występowaniu mają czynniki zewnętrzne i środowiskowe, czyli na przykład przewlekły stres w

życiu codziennym, pogorszenie warunków życia, traumatyczne doświadczenia (np. przemoc). Nieprawidłowy jest zatem stereotyp kulturowy – powszechny u ogółu społeczeństwa, a w konsekwencji w wielu organizacjach pozarządowych oraz ruchach nieformalnych - zgodnie z którym zdrowie psychiczne zależy od czynników wrodzonych i osobistej odporności, a jego pogorszenie jest wyrazem słabości, za redukcję której każdy jest odpowiedzialny (Onegina, 2021; Gorski i in., 2019; Kennelly, 2014). To bazujące na indywidualistycznym rozumieniu zdrowia psychicznego i interwencji służących ochronie zdrowia przekonanie powinno zostać zastąpione przez rozumienie systemowe wywodzące się z psychologii społeczności (Trickett, 2009). Służyć temu może psychoedukacja i zastosowanie systemowego podejścia do rozumienia zdrowia i dobrostanu człowieka. W praktyce oznacza to tworzenie kultury organizacji opartej na założeniu, wedle którego wewnętrzne relacje i zasoby w grupie wpływają na dobrostan psychiczny jednostki – pozytywnie lub negatywnie (Sarata, 2019. Gorski i Chen, 2015a; Rodgers, 2010).

Po stronie organizacji pozarządowych, ruchów nieformalnych i systemu ochrony zdrowia jest zatem stworzenie warunków zapobiegających pogarszaniu się zdrowia psychicznego osób zaangażowanych społecznie oraz ułatwianie im dostępu do wsparcia i leczenia w trudnych sytuacjach w sposób powszechny i możliwie szybki, najlepiej w oparciu o rozpoznanie czynników ryzyka. Oznacza to na przykład, iż identyfikacja przepracowania jako czynnika ryzyka wypalenia i kryzysów psychicznych powinna przełożyć się na wdrożenie przez organizacje sposobów zarządzania pracą, które uchronią aktywistów przed przepracowaniem, zamiast oczekiwać, iż będą oni indywidualnie - mimo presji - unikać przepracowania (Onegina, 2021; Beilman, 2020; Gorski i Chen, 2015a; Pines, 1994). Organizacje powinny podejmować świadomy wysiłek, aby nie korzystać ze skłonności aktywistów i aktywistek do brania na siebie zbyt wielu zobowiązań.

Choć temat odporności, prężności, czy rezyliencji (wciąż trwają dyskusje na temat najbardziej trafnego tłumaczenia na język polski słowa *resilience*) pojawia się ostatnio często w kontekście korzystnych praktyk związanych z aktywizmem regeneratywnym, warto zwrócić uwagę, że może ona być rozumiana również w sposób ściśle indywidualistyczny, którego w kontekście ochrony zdrowia psychicznego aktywistów organizacje powinny unikać. Prężność w takim indywidualistycznym ujęciu oznacza osobistą odporność i indywidualną zdolność jednostki do adaptacji do trudnych warunków działania. Tak rozumiana prężność może być źródłem oczekiwania, iż aktywiści i aktywistki będą wykazywać się psychiczną odpornością, może również prowadzić do szkodliwych porównań i promowania rywalizacji. Zamiast tego warto byłoby odwoływać się do systemowego pojęcia prężności grupy, społeczności lub organizacji, które

uwolni indywidualnych aktywistów od presji bycia prężną psychicznie jednostką (Kałwak i Weihgold, 2022).

STRESORY ZWIĄZANE Z ZAANGAŻOWANIEM SPOŁECZNYM I POLITYCZNYM

W kontekście zaangażowania społecznego i politycznego świadomość wpływu czynników środowiskowych na wypalenie i kryzysy psychiczne ma decydujące znaczenie, ponieważ większość aktywistów jest stale wystawiona na różnego rodzaju stresory. Aktywiści wskazują m.in. agresję fizyczną i werbalną, nagonkę medialną, konflikty z rodziną, znajomymi i wewnątrz organizacji, doświadczenia wykluczenia i przemocy względem siebie i innych, ekspozycję na trudne doświadczenia, konieczność działania na granicy prawa, czy klimat polityczny i społeczny (Burnout Aid, 2020; Cypryńska, 2020; Fra Europa, 2019; Linder i in., 2019). Co więcej, według badań intensywne zaangażowanie społeczne i polityczne niekiedy współwystępuje z niższymi zarobkami i obniżeniem ekonomicznego poziomu życia (McAdam, 1989). I wreszcie, osoby zaangażowane w działania na rzecz grup opresjonowanych na co dzień stykają z osobami dotkniętymi traumą, w ten sposób pośrednio doświadczając traumy lub wtórnej traumatyzacji (Moszka, 2020; Fra Europa, 2019; Gorski i Chen, 2015). Nierzadko osoby zaangażowane społecznie same należą lub wywodzą się z grup opresjonowanych - działając na ich rzecz rozumieją je i żywo współodczuwają. Jednocześnie własne bolesne przeszłe i obecne doświadczenia przemocy, ubóstwa, wykluczenia i dyskryminacji zwiększają ryzyko gorszego zdrowia i dobrostanu psychicznego (Berenstain, 2016; Chase, 2014).

Pisząc o tym zagadnieniu nie sposób nie poruszyć problematyki stresu mniejszościowego, którego doświadcza większość osób należących do grup mniejszościowych. Na stres mniejszościowy składają się trzy elementy: uwewnętrzniona negatywna ocena grupy własnej, oczekiwanie odrzucenia i ukrywanie własnej tożsamości (Meyer, 2003). Wyniki licznych badań dowodzą, że stres mniejszościowy pogarsza funkcjonowanie psychiczne, prowadząc m.in. do niskiej samooceny, depresji i uzależnień (m.in. Livingston Boyd, 2010; Logie i Gadalla, 2009; Newcomb i Mustanski, 2010). Tym samym zaangażowanie społeczne w tym temacie może być dla nich dodatkowo trudne. Jednocześnie często to właśnie doświadczenie nierównego traktowania jest powodem, dla którego osoby decydują się zaangażować na rzecz zmiany społecznej (Szymanski, 2012; Szymanski i Lewis, 2015). Aktywizm stanowić może wtedy strategię radzenia sobie ze stresem mniejszościowym i budowania poczucia sprawczości, jednocześnie jednak wystawiając osoby na dodatkowy stres.

Konstelacja czynników środowiskowych (systemowych i grupowych) oraz indywidualnych sprawia, że grupa osób zaangażowanych społecznie i politycznie może być bardziej niż przeciętnie narażona na kryzysy psychiczne. Jednocześnie aktywiści pełnią w społeczeństwie ważną rolę: w imieniu całej społeczności działają na rzecz istotnych celów i wartości, niekiedy doświadczając przy tym oporu, niechęci, wykluczenia i agresji ze strony władz i osób, które na zaangażowanie się nie decydują (Aceros i in., 2021; Moszka, 2020; Emejulu, Bassel, 2020; Sheridan, 2012; Vaccaro i Mena, 2011; Brown, Pickerill, 2009). Dlatego wzmocnienie systemowych rozwiązań na rzecz profilaktyki, wsparcia i pomocy osobom zaangażowanym w aktywizm doświadczającym kryzysów psychicznych powinno być priorytetem. Wyniki badań (Cypryańska, 2020) wskazują, iż jak dotąd w polskich organizacjach pozarządowych i ruchach nieformalnych brakuje wystarczającego wsparcia dla osób będących w kryzysie zdrowia psychicznego lub doświadczających przemocy. Jedynie 7-9% osób badanych przyznało, że ich organizacja ma wypracowane skuteczne procedury pomocowe na taką ewentualność. Jedynie 16% osób zostało przeszkolonych lub poinformowanych, jak radzić sobie z zagrożeniami związanymi z działalnością społeczną i polityczną, które mogą stanowić zagrożenie dla zdrowia psychicznego i przyczyniać się do powstawania kryzysów psychicznych (Cypryańska, 2020). Badania z udziałem aktywistów wskazują co więcej na występowanie takich postaw i przekonań w organizacjach pozarządowych i ruchach nieformalnych, które nie tylko nie wspierają, ale wręcz budują kulturę organizacji, która stoi na przeszkodzie dbaniu o własny dobrostan psychiczny i poszukiwaniu wsparcia psychologicznego oraz leczenia. Wiąże się to z nagradzaniem i presją na podejmowanie wielogodzinnej pracy bez przerw na odpoczynek do późnych godzin wieczornych, dewaluowaniem i ośmieszaniem działań mających na celu troskę o siebie, otwartym przedkładaniem cierpienia i potrzeb osób, którym się pomaga ponad własne potrzeby, brakiem możliwości otwartej rozmowy o wypaleniu i przeżywanych trudnościach z innymi aktywistami i osobami wyżej w hierarchii, unikaniem rozmowy i uciszaniem osób wypowiadających się na te tematy (Onegina, 2021; Gorski i in., 2019; Gorski i Chen, 2015; Kennelly, 2014; Rodgers, 2010).

Poza opisanymi powyżej, badania wskazują dodatkowo na szereg czynników systemowych, grupowych i indywidualnych wpływających na występowanie wśród aktywistów wypalenia i innych kryzysów psychicznych.

CZYNNIKI SYSTEMOWE

REPRESJE ZE STRONY PAŃSTWA / NIEPRZYJAZNY SYSTEM

W swoim raporcie FRA (2021) zwraca uwagę na aktualny kontekst funkcjonowania organizacji społeczeństwa obywatelskiego w Unii Europejskiej, takich jak np. doświadczanie werbalnych i fizycznych ataków, nękania czy zastraszania - zarówno w internecie, jak i poza nim. Dodatkowo, wypowiedzi wielu polityków przyczyniają się do tworzenia atmosfery polaryzacji, wrogości wobec organizacji i ruchów społecznych. W efekcie, wiele osób zaangażowanych w aktywizm cierpi z powodu poczucia izolacji i wykluczenia (Moszka, 2020; Sheridan, 2012; Brown, Pickerill, 2009; King, 2005). Zdarza się również, iż w trakcie swoich działań doświadczają fizycznej przemocy ze strony policji, lub członków grup opozycyjnych, których agresywne zachowania są społecznie akceptowane (Emejulu i Bassel, 2020; Chase, 2014).

SPECYFIKA DZIAŁANIA

Badania FRA (2021) ujawniły szereg wyzwań sprzyjających wyczerpaniu i wypaleniu, związanych z dostępem do finansowania działań organizacji społeczeństwa obywatelskiego. Obejmują one czynniki takie jak (1) zmiana priorytetów wydawania środków z zagadnień którymi zajmowały się organizacje (np. związanych z działaniami rzeczniczymi, czy podnoszeniem świadomości różnych problemów społecznych) w kierunku programów świadczenia opieki zdrowotnej lub socjalnej. (2) Trudności z uzyskaniem finansowania - zarówno na poziomie ilości środków, jak i uciążliwych i często nietransparentnych procedur aplikowania o nie, przyznawania ich i sprawozdawania z ich wydatkowania. Problemem jest także krótkoterminowość finansowania działań i konieczność nieustannego aplikowania o finansowanie na utrzymanie ciągłości funkcjonowania organizacji. Dodatkowo, pewne kierunki zaangażowania uzyskują finansowanie łatwiej niż inne. Przykładowo organizacjom osób z niepełnosprawnościami, trudniej jest uzyskać fundusze, co utrudnia im monitorowanie realizacji ustaleń Konwencji ONZ o prawach osób z niepełnosprawnościami. Kolejnym czynnikiem (3) jest także utrudnianie funkcjonowania czy zdobywania finansowania z zagranicy i tworzenie nieprzyjaznego klimatu wokół zaangażowania, co ma miejsce w Węgrzech, Chorwacji, czy Polsce.

BRAK WIDOCZNYCH EFEKTÓW / DOCENIENIA INDYWIDUALNEJ PRACY

Kolejnym z czynników, które zgodnie z wynikami badań sprzyjają wypaleniu, jest brak widocznych efektów podejmowanych działań oraz brak oznak zadowolenia i docenienia aktywistów przez społeczeństwo i organizacje pozarządowe. Pines (1994) zwraca uwagę na fakt, że formułowanie bardziej konkretnych i mniejszych celów do osiągnięcia sprzyjałoby łatwieszemu dostrzeganiu efektów własnej aktywności. To z kolei ogranicza ryzyko wypalenia aktywistycznego. Według raportu Cypryańskiej (2020), choć większość aktywistów czuje się doceniana wewnątrz swojej organizacji, znaczna część osób (42%) ma co do tego wątpliwości, lub nie czuje się doceniana wcale. Aktywiści doświadczają również stale pewnego dysonansu, gdy działając na rzecz społeczeństwa, z jego strony spotykają się z niezadowoleniem i wykluczeniem (Brown, Pickerill, 2009). Również badania Fundacji Culture Shock potwierdzają tę obserwację – zarówno w Polsce, Chorwacji, jak i Słowenii osoby pracujące w trzecim sektorze skarżyły się na to, że ich praca jest niedoceniana przez społeczeństwo i często traktowana z lekceważeniem (Burnout Aid, 2020).

PRZENIESIENIE ODPOWIEDZIALNOŚCI ZA ZMIANĘ SPOŁECZNĄ NA ZAANGAŻOWANIE SPOŁECZNE I POLITYCZNIE JEDNOSTKI

Część czynników stanowiących ryzyko wypalenia i kryzysów psychicznych przejawia się na poziomie indywidualnych zachowań i odczuć, jednak ma źródło jednoznacznie systemowe. Projektując rozwiązania systemowe chroniące dobrostan i zdrowie psychiczne aktywistek i aktywistów należy wziąć pod uwagę, iż działanie społeczne i polityczne angażujące własne zasoby motywowane poczuciem odpowiedzialności, winy lub boleśnie doświadczanym współczuciem wobec osób opresjonowanych, wynika między innymi z niesprawiedliwego przeniesienia odpowiedzialności za rozwiązywanie problemów społecznych z systemu na jednostki (Kałwak i Weihgold, 2022). Szczególnym przykładem takiego przeniesienia odpowiedzialności za zmianę na jednostki jest wyzysk epistemiczny, czyli odczuwanie presji przez osoby, które same doświadczyły opresji, wykluczenia, traumy, by stale działać na rzecz zmiany poprzez świadczenie własnym życiem i edukowanie innych. Oznaczać to może dla nich nie tylko stałe naruszanie ich zasobów, rozmywanie granicy między życiem osobistym i zaangażowaniem społecznym, ale również ciągłe powracanie do trudnych wspomnień i retraumatyzację. Przenoszenie odpowiedzialności za zmianę z systemu na jednostki jest niesprawiedliwe i niekorzystne dla zdrowia przede wszystkim dlatego, że to po stronie systemu

leży potencjał faktycznej i skutecznej całościowej zmiany. Zmiany tej nie są w stanie dokonać w pełni jednostki ani grupy. Doświadczają więc w tej sytuacji wielkiego obciążenia, braku nadziei i ciągłej niewystarczalności podejmowanych działań, mimo znacznego angażowania osobistych zasobów (Gorski, 2019; Berenstain, 2016; Chase, 2014; Kennelly, 2014; Jacobsson i Lindblom, 2013).

CZYNNIKI GRUPOWE

BRAK JASNO ZDEFINIOWANYCH CELÓW

Brak jasno zdefiniowanych celów działania związanego z aktywizmem, a także cele zbyt szeroko i ambitnie zdefiniowane przyczyniają się do poczucia wypalenia, braku nadziei i bezsilności. Aktywistom trudniej jest zidentyfikować się z podejmowanymi działaniami, gdy zadania nie są precyzyjnie sformułowane (Pines, 1994). Z kolei cele niemożliwe do osiągnięcia przez pojedynczą osobę lub grupę pozostawiają ich z poczuciem braku sukcesu, niewystarczalności podejmowanych działań, a nawet rozpacz z powodu braku wpływu na dostrzegane niesprawiedliwości (Aceros i in., 2021; Gorski i Chen, 2015, 2015b; Bischooping, 2004). Czynniki te będą miały większe znaczenie w przypadku zaangażowania w sprawy o zasięgu globalnym oraz dotyczące problemów społecznych, których być może nie da się całkowicie zwalczyć w możliwym do określenia czasie przy ograniczonym dostępie do zasobów (np. ubóstwo, bezdomność lub kryzys klimatyczny). Będzie on tym samym łatwiejszy do opanowania w obszarze działań lokalnych i ściśle określonych problemów do rozwiązania (np. zmiany konkretnej decyzji lokalnych władz, czy wywalczenie podwyżek przez związek zawodowy).

KULTURA AKTYWIZMU

Jednym z ważnych czynników grupowych przyczyniających się do wypalenia aktywistycznego i innych kryzysów psychicznych jest charakterystyczna kultura aktywizmu oparta na pozytywnym wartościowaniu poświęcenia się dla sprawy. Presja, by poświęcać swoje osobiste zasoby wywierana jest zarówno przez organizacje, jak i wzajemnie pomiędzy ich członkami. Narusza to dobrostan i zdolności adaptacyjne aktywistek. W sytuacji, gdy organizacje pozarządowe i grupy nieformalne doświadczają systemowego ograniczenia zasobów finansowych dostępnych na swoją działalność, a w ramach tych ograniczonych zasobów zaniedbuje się potrzeby członków organizacji na rzecz potrzeb związanych ze sprawą, rośnie presja na poświęcanie siebie i swoich

własnych zasobów (w tym finansowych). Taka „kultura męczeństwa” (nazywana także „kulturą bezinteresowności”) w organizacjach pozarządowych i ruchach nieformalnych może mieć swoje społeczne i kulturowe źródła w zaleceniach religijnych lub specyficznej socjalizacji kobiet do opieki nad innymi, słabszymi - nawet wówczas, gdy osoby budujące daną grupę lub ruch nie utożsamiają się z religijnością i tradycyjnymi rolami płciowymi. Z tego względu ważne jest, by kształtować kulturę organizacji, w której ceniona jest wspólna i otwarta refleksja nad takimi uwarunkowaniami społecznymi i kulturowymi (*reflexivity*; Rodgers, 2010; Brown i Pickerill, 2009; King, 2005). Kulturze męczeństwa w organizacji sprzyja również tzw. perfekcyjny standard oraz tendencja do restrykcyjności etycznej. Wiążą się one z presją i porównywaniem się pod względem poziomu zaangażowania, skuteczności podejmowanych działań i kompetencji, ideologicznej „czystości” deklarowanych poglądów oraz ich spójności z działaniem. Stoi za tym chęć bycia rozpoznanym jako „prawdziwy” aktywista, czy „idealna” aktywistka, za którą może się kryć zarówno potrzeba osiągnięć, jak i przynależności do grupy.

To wszystko sprawia, iż wśród osób zaangażowanych w aktywizm wzrasta tendencja do przepracowywania się mimo obciążenia i nadwyrężania swoich możliwości adaptacyjnych, co prowadzi do wypalenia i zwiększa ryzyko kryzysu psychicznego. Na poziomie ogólnym spójność sposobu życia z wyznawanymi wartościami sprzyja poczuciu podmiotowości i sensu, a zatem chroni zdrowie i dobrostan psychiczny osób. Jednak w sytuacji faktycznego zaangażowania społecznego i politycznego w obciążającym środowisku o ograniczonych zasobach, wielokrotnie bez możliwości pełnej realizacji założonych celów, restrykcyjność, presja i porównania społeczne przynosić mogą odwrotny skutek (Aceros i in., 2021; Onegina, 2021; Cypryańska, 2020; Craddock, 2019; Gorski i Chen, 2015; Rodgers, 2010; Bobel, 2007).

KONFLIKTY WEWNĄTRZ- I MIĘDZYGRUPOWE, HIERARCHIE WEWNĄTRZ RUCHU

Kolejnym czynnikiem grupowym stanowiącym ryzyko dla zdrowia i dobrostanu psychicznego aktywistów są napięcia i konflikty zarówno wewnątrz organizacji i ruchów, jak i pomiędzy różnymi grupami. Napięcia i konflikty, a nawet wrogość i agresja pojawiają się na tle różnic przekonań (wspomnianego powyżej dążenia do ideologicznej czystości i spójności oraz restrykcyjności etycznej), perfekcyjnego standardu (aktywiści wzajemnie kontrolują stopień zaangażowania i jakość podejmowanych działań oraz zwracając uwagę na niedoskonałości, „punktują się” nawzajem), a także jawnych i niejawnych hierarchii i relacji władzy w organizacjach. Przede wszystkim jednak sprzyjają one wypaleniu ze względu na negatywne

emocje, napięcie, przeciążenie i zmęczenie, których doświadcza większość aktywistek. Co więcej, napięcia te niejednokrotnie torują drogę zachowaniom agresywnym oraz ograniczają zdolność autorefleksji i empatię (Onegina, 2021; Moszka, 2020; Craddock, 2019; Chase, 2014; King, 2005). Raport Cypryańskiej (2020) zwraca uwagę na różnice pomiędzy organizacjami pozarządowymi i ruchami nieformalnymi pod kątem doświadczanej przez aktywistów i aktywistek wrogości i agresji - zarówno płynącej z zewnątrz, jak i w ramach grupy. Wyniki badań sugerują, że więcej agresji i wrogości doświadczają osoby zaangażowane w ruchy nieformalne w porównaniu z formalnymi organizacjami pozarządowymi. Ponieważ doświadczenie przemocy jest istotnym czynnikiem ryzyka dla występowania kryzysów psychicznych, ważne jest zrozumienie mechanizmu stojącego za tą różnicą, by można było zapobiegać agresji między osobami w tym samym ruchu. Choć badania Cypryańskiej nie wskazują na przyczyny tych różnic, można domniemywać, iż z jednej strony formalne organizacje pozarządowe posiadają silniejszą legitymację społeczną do działania, więc ich członkowie w nieco mniejszym stopniu narażeni są na niechęć ze strony społeczeństwa, agresję fizyczną, konflikty, izolację i wykluczenie. Silne napięcie psychiczne wynikające z tych trudności w ruchach nieformalnych może być przenoszone na relacje wewnętrzne i przeradzać się we wzajemną wrogość i agresję. Z drugiej strony organizacje pozarządowe dysponują z reguły nieco większą ilością środków i bardziej zorganizowaną strukturą wewnętrzną, która może pomagać w radzeniu sobie z powstającymi napięciami.

CZYNNIKI INDYWIDUALNE SPRZYJAJĄCE WYPALENIU I KRYZYSOM PSYCHICZNYM

PERFEKcjonizm i brak asertywności

Wśród czynników indywidualnych sprzyjających wypaleniu aktywistycznemu i kryzysom psychicznym wskazać można tendencje perfekcjonistyczne i brak asertywności (Sarata, 2019). Jednocześnie warto zaznaczyć, iż ekspresja tych tendencji i możliwość ich wpływu na własne działania w ramach zaangażowania społecznego i politycznego, wiąże się z czynnikami systemowymi i grupowymi, takimi jak przeniesienie odpowiedzialności z systemu społeczno-politycznego na jednostki, czy perfekcjonistyczne standardy panujące w organizacjach. Innymi słowy, należy założyć, iż wśród aktywistów i aktywistek naturalnie pojawiają się osoby reprezentujące różne cechy osobowości, preferencje i tendencje. Ochrona ich zdrowia i dobrostanu psychicznego powinna polegać na tym, by te tendencje nie były wykorzystywane na niekorzyść swoich członków w sposób systemowy lub bezrefleksyjny przez organizacje i ruchy.

UPRZEDNIE TRUDNOŚCI PSYCHICZNE, TRAUMATYCZNE DOŚWIADCZENIA, OSOBISTA PRZYNALEŻNOŚĆ DO GRUP OPRESJONOWANYCH

Jednym z czynników indywidualnych mogą być również doświadczane przez aktywistów i aktywistki w przeszłości, lub niezależnie od zaangażowania, trudności emocjonalne i zaburzenia psychiczne, które stanowią podstawę pewnej kruchości psychicznej i podatności na kryzysy psychiczne. Jednocześnie nie znalazłyśmy badań, które w systematyczny sposób opisałyby, jaki odsetek osób angażujących się w różne formy aktywizmu doświadcza zaburzeń psychicznych, lub posiada diagnozy psychiatryczne. Może wynikać to z m.in. z niedostatecznego dostępu do pomocy medycznej. Istotny czynnik stanowić mogą również osobiste traumatyczne doświadczenia, bycie ofiarą przemocy, wykluczenia, dyskryminacji, czy sama przynależność do grupy mniejszościowej lub opresjonowanej (stres mniejszościowy). Takie predyspozycje nie mogą jednak wykluczać osób z zaangażowania społecznego i politycznego; to po stronie organizacji i ruchów leży odpowiedzialność za wytwarzanie struktur chroniących przed wypaleniem i kryzysami psychicznymi. Należy to podkreślić szczególnie w obliczu faktu, iż to właśnie osoby szczególnie wrażliwe, mające za sobą traumatyczne doświadczenia i należące do grup opresjonowanych często podejmują się aktywizmu społecznego i politycznego ze względu na żywą empatię i zaangażowanie w sprawę, która jest również ich własną. Warto, by organizacje pozarządowe i ruchy nieformalne zabiegały o profilaktykę wtórnej traumatyzacji i tworzyły przestrzeń, w której możliwe jest dbanie o własne zdrowie i dobrostan psychiczny również przez osoby charakteryzujące się większą wrażliwością i kruchością. By było to możliwe, konieczne jest zwalczanie tabu wypalenia i kryzysów psychicznych w kontekście zaangażowania społecznego i politycznego (Bartczak, 2020; Emejulu i Bassel, 2020; Gorski, 2019; Gorski i in., 2019; Linder et al., 2019; Berenstain, 2016; Gorski i Chen, 2015; Chase, 2014; Sheridan, 2012; Rodgers, 2010).

CZYNNIKI CHRONIĄCE PRZED DOŚWIADCZANIEM WYPALENIA AKTYWISTYCZNEGO I KRYZYSÓW PSYCHICZNYCH ZWIĄZANYCH Z ZAANGAŻOWANIEM

Podobnie jak powyżej, w opisie czynników chroniących przed wypaleniem aktywistycznym omówimy je na trzech poziomach – systemowym, grupowym i indywidualnym. Wybór ten podyktowany jest wynikami badań, które sugerują, że to procesy obecne wewnątrz organizacji

mogą w większym stopniu przyczyniać się do wypalenia niż czynniki osobiste czy zewnętrzne (Maslach i Gomes, 2006).

CZYNNIKI SYSTEMOWE

Jednymi z podstawowych elementów systemu, które potencjalnie mogą stanowić czynniki chroniące, są uwarunkowania prawa krajowego i międzynarodowego, opisane wyczerpująco w raporcie „Rozwiązania prawne wokół problemów wypalenia zawodowego, aktywistycznego i kryzysów psychicznych. Analiza Desk Research” autorstwa Magdaleny Wilczyńskiej.

Zrównoważonemu aktywizmowi może także sprzyjać system finansowania działalności organizacji i grup zajmujących się aktywizmem. Osoby uczestniczące w badaniach Fundacji Culture Shock (Burnout Aid, 2020) i badaniu Stowarzyszenia Klon / Jawor (2018) zwracają uwagę na potrzebę upowszechnienia systemów finansowania, które nie opierałyby się na krótkoterminowych projektach. Finansowanie, które umożliwia utrzymanie ciągłości działania, utrzymanie lokalu i stabilność zatrudnienia postrzegane jest jako wspierające zaangażowanie i umożliwiające działanie w nieco mniejszym napięciu. Systemowa specyfika pracy w trzecim sektorze wydaje się podobna w różnych krajach. Badania sugerują, że organizacje w Polsce, Chorwacji i Słowenii borykają się z podobnymi trudnościami – nadmiarem pracy, brakiem stabilności i niewielkimi sukcesami w zakresie osiągnięcia zmian systemowych (Burnout Aid, 2020).

Innym czynnikiem mającym charakter wspierający może być zrozumienie, w jaki sposób uwarunkowania systemowe – kapitalizm i neoliberalne wartości powszechne we współczesnym świecie – wpływają na sytuację i samopoczucie aktywistów i aktywistek. Kennely (2014) zwraca uwagę na to, w jaki sposób dzielenie się historiami opresji i zaangażowania w szerszej grupie może wspierać aktywizm i chronić przed wypaleniem. Osoby uczestniczące w badaniach zwracały uwagę na potrzebę wymiany tego rodzaju doświadczeń i interakcji, a także skarżyły się na ich brak, który rozpoznawały jako czynnik prowadzący bezpośrednio do wypalenia aktywistycznego (Kennely, 2014). Ciekawym przykładem tworzenia kultury oporu przeciw nadużywaniu swoich zasobów jest studencki ruch “Be less”, który powstał w celu zwracania uwagi na problem, jakim jest oczekiwanie, aby być coraz bardziej aktywnym, widocznym, zajęтым. Osoby działające w tym ruchu wskazują, że taki trend może prowadzić do ciągłego przeciążenia, trudności związanych ze zdrowiem psychicznym i wypalenia (Beilmann, 2020).

CZYNNIKI GRUPOWE

Podobnie jak we wcześniejszym rozdziale, w badaniach rozpoznano szereg czynników grupowych chroniących przed wypaleniem i kryzysami psychicznymi.

WSPIERAJĄCA KULTURA GRUPY

Kultura grupy jest jednym z najważniejszych elementów, który wpływa na dobrostan osób do niej należących. Mówiąc o kulturze grupy mamy na myśli złożony zestaw norm (zarówno odnoszących się do tego, co należy robić, jak i to, jak zwykle się coś robi) i zwyczajów regulujących jej funkcjonowanie. Tak więc jeśli w grupie ma szansę pojawić się norma związana z pozytywną oceną odpoczynku, brania urlopów i dbania o siebie w działaniu (w przeciwieństwie do kultury bezinteresownego poświęcenia się), ryzyko wypalenia zmniejsza się (Burnout Aid, 2020; Rodgers, 2010). Niezmiernie istotne jest także włączanie osób działających w organizacji do (możliwie transparentnych) procesów decyzyjnych w organizacji oraz czytelna komunikacja i dostęp do informacji (Burnout Aid, 2020).

Jednym z przejawów wspierającej kultury grupy może być tworzenie struktur wsparcia wzajemnego. Aktywiści i aktywistki zwracają uwagę na to, że ich zdaniem takie struktury mogłyby sprzyjać lepszemu radzeniu sobie z codziennymi wyzwaniami i przeciwdziałaniu wypaleniu oraz ewentualnemu wypadnięciu z grupy (Kennelly, 2014). Jedne z badań eksplorujące ideę co-counsellingu (terapii wzajemnej) zwracają uwagę, że mogłoby to być narzędzie utrzymywania energii, nadziei, elastyczności i świeżości w działaniu (King, 2005). Równocześnie, idea ta wiąże się z zagrożeniami w postaci dodatkowego obciążania już i tak obciążonych osób.

EDUKACJA I PROFILAKTYKA

Prowadzenie zorganizowanej edukacji dotyczącej troski o siebie w aktywizmie może być jednym z czynników przeciwdziałających wypaleniu aktywistycznemu (Gorski, Chen, 2015b). Również polskie badania wskazują, że satysfakcja z pracy jest wyższa wśród osób, które zostały uprzedzone o potencjalnych zagrożeniach i sposobach radzenia sobie z nimi (Cypryńska, 2020). Również osoby, które wiedzą, do kogo w organizacji mogą zwrócić się w przypadku doświadczenia przemocy lub kryzysu psychicznego są mniej zestresowane i wypalone (Cypryńska, 2020). W Polsce ogromną pracę w tym zakresie prowadzi Fundacja Regeneracja i

jej założycielka – Natalia Sarata, zarówno popularyzując szeroko wiedzę na temat zjawisk wyczerpania związanego z zaangażowaniem, jak i sposobów wspierania się w tym doświadczeniu (m.in. poprzez prowadzenie warsztatów i grup wsparcia dla zmęczonych aktywistek „Wspólna”).

WSPIERAJĄCE RELACJE

Jednym z podstawowych czynników wspierających dobrostan aktywistek i aktywistów są relacje z innymi ludźmi. Dla wielu osób istotne, inspirujące i wspierające są relacje z innymi aktywistami w ruchu, których postrzegają jako wzory do naśladowania (Chase, 2014). Niektóre aktywistki zwracają uwagę na dobre efekty małych grup osób zaangażowanych, które udzielają sobie wsparcia wzajemnego w nieformalny sposób.

Część osób jako ważne dla zachowania równowagi widzi także pielęgnowanie relacji z bliskimi osobami spoza ruchu (Chase, 2014), także domownikami (Gorski, Chen, 2015b). Niekiedy jednak bywa to problematyczne ze względu na fakt, że wiele osób zaangażowanych w aktywizm ma trudne relacje z rodziną pochodzenia (Vaccaro i Mena, 2011).

ORGANIZACJA PRACY

Kultura grupy może także przejawiać się na poziomie organizacji pracy. Badania sugerują, że im bardziej konkretne cele stawia sobie grupa, a także im bardziej jasne narzędzia do ich osiągnięcia daje swoim członkom, tym większe uzyskują oni poczucie wpływu i mniej wypalają się w swoich działaniach (Gomes, 1992; Pines, 1994). Jest to spójne z wynikami badań, które sugerują, że czynnikiem sprzyjającym długotrwałemu zaangażowaniu są poczucie skuteczności własnych działań wynikające z pracy w organizacjach odnoszących sukcesy oraz przekonanie, że podejmowane działania przynoszą pozytywne efekty dla świata (Bunnage, 2014; Mannarini i Talò, 2011; Scott i Chan, 2016). Grant z zespołem (Grant, Campbell, Chen, Cottone, Lapedis, i Lee, 2007) pokazali tę zależność w kontekście skuteczności pracy organizacji zajmującej się zbieraniem funduszy na rzecz stypendiów. Osoby, które spotkały się na 10 minut ze studentem, który uzyskał stypendium od ich organizacji, spędzały średnio 142% więcej czasu wykonując telefony i uzyskiwały 171% więcej pieniędzy na rzecz tego celu. Jako wspierające na poziomie organizacji pracy eksperci wskazują czynniki takie jak m.in. klarowna komunikacja, uczciwość, oraz liderka troszcząca się o pracowników i organizację (Burnout Aid, 2020).

Istotne wydaje się także podejmowanie przez grupę refleksji na temat sytuacji, w których jej członkowie i członkinie odchodzą, a następnie próba korekty własnego funkcjonowania. Przykładowo można poddać refleksji, na ile organizacja odpowiada na potrzeby i motywacje osób, które w niej działają, a także czy cele i środki do ich osiągnięcia są spójne z dostępnymi zasobami (Scherer, Allen i Harp 2016). W organizacjach, którym udaje się utrzymać zaangażowanie przez długi czas, często funkcjonują struktury, które umożliwiają skuteczne rozwiązywanie pojawiających się konfliktów i adekwatne reakcje na potencjalne nadużycia (Dixon, 2014; Gomes, 1992; Klandermans, 2003; Pacheco, Moniz i Calderia, 2015). Aktywiści w ruchu na rzecz pokoju zwracali dodatkowo uwagę na to, że zauważenie i docenienie ich przez innych było dla nich ważne i sprawiało, że czuli się dobrze (Chase, 2014).

Wspierające może być też istnienie strukturalnych „bezpieczników”, które obecne są w różnego rodzaju zawodach związanych z dużym obciążeniem psychicznym i odpowiedzialnością – dyżurów, czy jednoznacznego podziału zadań.

CZYNNIKI INDYWIDUALNE

SAMOŚWIADOMOŚĆ I UMIEJĘTNOŚĆ REGULOWANIA EMOCJI

Jak zwracają uwagę Brown i Pickerill (2009), wypalenie w zaangażowaniu społecznym może wynikać z trudności z odpowiednio wczesnym podjęciem refleksji nad własnym stanem emocjonalnym. Przyznanie, że doświadcza się wypalenia często wynika dopiero z poważniejszego kryzysu. Niezmiernie ważna w tym kontekście wydaje się umiejętność stawiania granic i podejmowania decyzji odnośnie spraw, w które osoba chce się angażować (Vaccaro, Mena, 2011).

TROSKA O CIAŁO I ODPOCZYNEK

Kwestie związane z dbaniem o ciało są również wątkiem bardzo istotnym. Wielu autorów i autorek zwraca uwagę na to, że działania związane z ciałem są istotnym elementem troski o siebie w aktywizmie – bieganie, chodzenie, siłownia, joga, a także podejścia podkreślające rolę regulacji układu nerwowego (Chase, 2014). Istotnym wątkiem jest również troska o zaspokajanie podstawowych potrzeb fizjologicznych takich jak sen, pożywny jedzenie i czas na odpoczynek. Opublikowane niedawno badania sugerują nawet, że osoby, które krócej śpią, są mniej chętne

do zaangażowania społecznego w formie głosowania, podpisywania petycji czy wpłacania datków na organizacje dobroczynne (Holbein, Schafer i Dickinson, 2019).

W ostatnim czasie na gruncie polskim powstał Kolektyw Ucieleśnienie, który ma na celu wsparcie i wzmacnianie emancypacyjnych ruchów społecznych poprzez indywidualne sesje pracy z ciałem, działania edukacyjne i popularyzację wiedzy dotyczącej politycznych aspektów zdrowia i pracy z ciałem. Innym ciekawym przykładem podejścia do regeneracji i aktywizmu jest praca Tricii Hersey prowadzącej profil @thenapministry na Instagramie. W swoich działaniach pokazuje moc wypoczynku (i drzemek) jako radykalnego narzędzia uzdrawiania społeczności. Zwraca uwagę również na to, że odpoczynek może być formą oporu, a deprivację snu uznaje za kwestię związaną ze sprawiedliwością społeczną i rasową.

DUCHOWOŚĆ

W dyskursie poświęconym kwestiom wypalenia aktywistycznego coraz więcej uwagi poświęca się kwestiom duchowości. W literaturze znajdujemy informacje o tym, że osoby zajmujące się aktywizmem szukają wsparcia w różnego rodzaju rytuałach (Chase, 2014), odosobnieniach czy innych formach duchowości. Wyniki badań wskazują, że duchowość i praktyki duchowe mogą sprzyjać niższemu poziomowi wypalenia u osób, które na co dzień pracują w trudnych warunkach, a także mniejszej skłonności do odchodzenia z aktywizmu (Galea, 2014; Scherer, Allen i Harp, 2016). Badania, w których brały udział osoby pomagające ludziom dotkniętym przez huragany sugerują, że osoby osiągające wyższe wyniki na skali duchowości były bardziej odporne na stres powstały w związku ze swoim działaniem (Ai, Richardson, Plummer, Ellison, Lemieux, Tice i Huang, 2013).

W literaturze pojawia się też pojęcie duchowego aktywizmu (*spiritual activism*), który zachęca aktywistów do otwarcia serc na cierpienie (Sheridan, 2012). Goldstein (2011) zwraca uwagę, że unikanie cierpienia prowadzi do mniejszej elastyczności emocjonalnej, a otwarcie na nie może paradoksalnie sprawić, że łatwiej będzie nam troszczyć się o siebie i innych.

Zauważalny jest jednak brak systematycznych badań, które pozwoliłyby precyzyjnie określić czynniki wspierające osoby zaangażowane w aktywizm. Istnieje szereg badań jakościowych, opisujących pewne mechanizmy i intuicje osób zaangażowanych, natomiast w literaturze widzimy dużą lukę w zakresie badań eksperymentalnych i longitudinalnych, pozwalających w

niewiele bardziej precyzyjny sposób uchwycenie obserwowanych procesów i skuteczności poszczególnych interwencji.

KONSEKWENCJE WYPALENIA DLA AKTYWISTÓW I DLA RUCHÓW SPOŁECZNYCH

Wypalenie aktywistyczne i kryzysy psychiczne wiążą się z cierpieniem osób, które im podlegają oraz negatywnymi konsekwencjami dla biografii tych osób. W zależności od stopnia nasilenia wypalenia i kryzysu osoby doświadczają dyskomfortu, różnych negatywnych emocji, symptomów psychologicznych i fizjologicznych, a także zaburzeń psychicznych i poważnych chorób somatycznych. Zaburzenia psychiczne (np. depresja) i traumy w sytuacjach głębokich kryzysów psychicznych, wobec których nie podjęto na czas leczenia, mogą skutkować utratą pracy i środków do życia, niepełnosprawnością, a nawet próbami samobójczymi i śmiercią. Rezygnacja z zaangażowania w efekcie wypalenia i kryzysów wiąże się często z utratą znaczących i bliskich relacji w życiu aktywistów.

Konsekwencje wypalenia aktywistycznego i kryzysów psychicznych aktywistów i aktywistek są niebezpieczne nie tylko dla pojedynczych osób, ale także dla funkcjonowania organizacji i grup zajmujących się aktywizmem. Pośród tych konsekwencji można wymienić odpływ członków i członkiń, co w rezultacie powoduje brak ciągłości organizacyjnej, ograniczenie wewnętrznego rozwoju organizacji, powtarzanie błędów, a także zmniejszenie skuteczności działania będącego podstawą funkcjonowania organizacji lub ruchu. Dodatkowo zjawisko to może mieć konsekwencje w postaci zniechęcania nowych osób do dołączania.

Doświadczenie wypalenia w związku z działalnością aktywistyczną ma negatywny wpływ na zaangażowanie i może skutkować jego częściowym ograniczeniem, albo wręcz całkowitą rezygnacją (Aceros et al., 2021; Emejulu i Bassel, 2020; Gorski, Chen, 2015a; Gorski, Chen, 2015b; Jacobsson i Lindblom, 2013; Rodgers, 2010; Sarata, 2019; Vaccaro i Mena, 2011). Wyniki badań na próbie osób działających na rzecz praw człowieka wskazują, że średnio co trzecia osoba odchodzi z organizacji w związku z wypaleniem, a wiele osób, które pozostają w grupie są zagrożone tym doświadczeniem (Rodgers, 2010). Badania Klandermansa (2003) sugerują, że w ciągu sześciu lat od zaangażowania aż 87% aktywistów i aktywistek na rzecz pokoju rezygnuje z kontynuacji takich działań. Co ciekawe, wśród osób pracujących w amerykańskich organizacjach pozarządowych panuje przekonanie, że przeciętny okres, jaki ludzie spędzają pracując w jednej organizacji to 2,5 roku (Morrissette, 2016). Odejście nie jest jednak kwestią łatwą – aktywiści

rozważający taki scenariusz często doświadczają sprzecznych emocji wokół tego zamiaru, w tym także często poczucia winy (Rodgers, 2010).

NARZĘDZIA RADZENIA SOBIE Z WYPALENIEM AKTYWISTYCZNYM I KRYZYSAMI PSYCHICZNYMI

WSPARCIE PSYCHOLOGICZNE I MEDYCZNE

Wiele osób zaangażowanych w działania aktywistyczne korzysta z opieki psychologicznej lub psychoterapeutycznej (Chase, 2014). Przy okazji różnego rodzaju kryzysów powstają wolontariackie sieci psychologów i psychoterapeutek oferujących wsparcie psychologiczne online lub na żywo. Jednak jak zwraca uwagę Fra Europa (2019) w swoim raporcie, wiele wskazuje na to, że dostęp do wsparcia psychologicznego i społecznego dostępnego dla organizacji i aktywistów działających w UE jest niewystarczający. Dodatkowo, wywiady z ekspertami wskazują, że temat ten wciąż pozostaje tabu w wielu środowiskach. Wiele osób korzysta także z profesjonalnej opieki lekarzy, fizjoterapeutów, trenerek personalnych, aby poradzić sobie z trudnościami związanymi z intensywnym zaangażowaniem (Chase, 2014).

Istnieje szereg materiałów, tekstów, a nawet scenariuszy zajęć mających na celu wsparcie osób w przeciwdziałaniu wypaleniu aktywistycznemu, a także radzeniu sobie z nim. Część z nich jest dostępna bezpłatnie, inne finansowane są w ramach różnego rodzaju grantów.

WZAJEMNE WSPARCIE I TROSKA O SIEBIE

Aktywiści i aktywistki postrzegają za wspierające uwzględnianie w programach edukacyjnych tematu troski o siebie w aktywizmie (Gorski, Chen, 2015b). Formy warsztatowe mogą mieć bardzo dużą wartość zarówno dla osób, które mogą mieć trudność ze skorzystaniem z indywidualnej opieki psychologicznej, jak i w sytuacjach, gdzie istnieje potrzeba przedyskutowania mechanizmów wewnątrzgrupowych. Badacze zwracają uwagę, że warsztat psychoedukacyjny dotyczący mechanizmów wypalenia aktywistycznego i sposobów radzenia sobie z nim może być skutecznym sposobem przeciwdziałania wypaleniu i rozpoznawania jego wczesnych symptomów (Danquah i in., 2021). Wśród interwencji polecanych w artykułach naukowych jako skuteczne metody wspierania aktywistów znajdziemy m.in. praktyki mindfulness, dialektyczną terapię behawioralną, interwencje związane ze skanowaniem ciała, techniki relaksacyjne (Danquah i in., 2021). Jednak nie wszystkie te techniki były testowane pod

względem ich skuteczności w kontekście radzenia sobie z wypaleniem i kryzysami psychicznymi. Przykładowo, z wywiadów z 14 aktywistami i aktywistkami zaangażowanymi w edukację na temat sprawiedliwości społecznej wynika, że różnego rodzaju praktyki uważności (joga, tai-chi czy medytacja) ograniczały negatywne efekty wypalenia i sprawiały, że byli bardziej efektywnymi aktywistami (Gorski, 2015). Jednocześnie badanie jakościowe prowadzone na małej grupie, w oparciu o deklaracje osób niemających profesjonalnego wykształcenia medycznego i psychologicznego, nie może być jedynym źródłem argumentów na rzecz skuteczności technik stosowanych we wsparciu tak dużej grupy społecznej. Także kryterium „bycia dobrym aktywistą” zamiast „bycia zdrową osobą, doświadczającą dobrostanu” zdaje się odtwarzać omawiany wcześniej nierealistyczny standard perfekcyjności oraz zdradza instrumentalny stosunek systemu do osób zaangażowanych w aktywizm i ich zdrowia.

Wśród różnych sposobów wsparcia i radzenia sobie z wypaleniem i kryzysami psychicznymi literatura naukowa i popularnonaukowa podkreśla metody i techniki samopomocowe, troski o siebie i wzajemnego wsparcia świadczonego sobie przez aktywistów (trend ten widoczny jest również w przekazie organizacji i ruchów oddolnych na temat zdrowia psychicznego i dobrostanu emocjonalnego). Koncentracja na metodach samopomocowych w narracji na temat zdrowia psychicznego w kontekście zaangażowania inspirowana jest z jednej strony pilną, doraźną potrzebą rozwiązywania problemu wypalenia i kryzysów psychicznych wśród osób zaangażowanych w aktywizm. Innym źródłem inspiracji jest idea wsparcia psychologicznego DIY (*do-it-yourself*; ‘zrób-to-sam(a)’) oraz bardziej ogólna idea pomocy wzajemnej, mająca swe korzenie w antysystemowej tradycji psychiatrii krytycznej i kontrkultury (głównie z kręgu krajów anglosaskich). Idea DIY jest odpowiedzią na postępującą deregulację systemów państwowych i wynikające z niej ograniczenia świadczeń socjalnych dla obywateli (w rezultacie coraz trudniejszy dostęp do leczenia i wsparcia psychologicznego), a także na opresyjne praktyki stosowane w oficjalnym systemie leczenia psychiatrycznego. Osiągnięcia anglosaskiej psychiatrii krytycznej i kontrkultury przenikają do innych obszarów kulturowych, w tym do organizacji i ruchów aktywistycznych, którym bliska jest krytyka społeczna, co ma swój wyraz m.in. w żywym zainteresowaniu metodami samopomocowymi. Dalszych badań wymaga zrozumienie, czy zaczerpnięty z kultury anglosaskiej obraz oficjalnego systemu ochrony zdrowia psychicznego jest przystawalny do naszego systemu, tak jak on jest widziany przez osoby zaangażowane w aktywizm. Z jednej strony polska psychiatria i psychoterapia posiada bogatą tradycję humanistyczną, która chronić ma przed opresyjnością opieki psychiatrycznej i psychologicznej. Z drugiej strony stopniowa deregulacja i pogarszający się dostęp do świadczeń zdrowotnych

obserwowane są w Polsce od lat 90-tych, co naturalnie przekłada się na niewystarczający dostęp do wsparcia psychologicznego i leczenia psychiatrycznego dla potrzebujących osób zaangażowanych w aktywizm. W końcu, doświadczenia osób zaangażowanych w aktywizm wskazują na ryzyko podlegania dyskryminacji podczas korzystania z oficjalnego systemu wsparcia psychologicznego, w którym mogą przejawiać się powszechne społeczne stereotypy przejawiające się m.in. patologizowaniem samego faktu zaangażowania i zniechęcaniem do aktywizmu, lub dyskryminacją związaną z przynależnością osoby do grupy mniejszościowej (Budziszewska i Kałwak, 2022).

Koncentracja na metodach samopomocowych w narracji na temat zdrowia psychicznego w kontekście zaangażowania ma oczywiste korzyści, ponieważ detabuizuje temat wypalenia i kryzysów psychicznych i stawia w centrum ochronę zdrowia psychicznego tej grupy. Wiązą się z nią jednak również pewne ryzyka i wątpliwości. Po pierwsze naszą uwagę przykuwa brak wiedzy na temat skuteczności proponowanych metod wsparcia oraz stosunkowo mały w nim udział interwencji profesjonalnych (King, 2005; Hercus, 1999; Talor, 1999). Ponownie można to interpretować jako niesprawiedliwy i instrumentalny stosunek do aktywistów i ich zdrowia jako do pewnego zasobu oraz brak faktycznej troski po stronie systemu i społeczeństwa, która wyrażałaby się w większej motywacji do dostarczenia tej grupie usług medycznych najwyższej jakości. Taki stan rzeczy może być związany również z ograniczonymi zasobami organizacji pozarządowych i ruchów nieformalnych. Wsparcie wzajemne może co gorsza skutkować wtórną traumatyzacją, szczególnie jeśli będzie realizowane bez profesjonalnego przygotowania, oraz wzajemnym uwikłaniem wspierających i wspieranych pochodzących z tego samego kręgu osób, co skutkować może dodatkowym obciążeniem psychicznym i konfliktami. To co wydaje się konieczne w świetle powyższych argumentów, to działanie na rzecz lepszego dostępu do świadczeń dla osób zaangażowanych w aktywizm w ramach oficjalnego systemu ochrony zdrowia psychicznego, które oferowane będą przez specjalistów odpowiednio do tego przygotowanych i wykazujących otwartą, akceptującą postawę. Na rzecz tego wniosku świadczyć może, że wśród psychologów i psychoterapeutek w Polsce zaczynają ogłaszać się specjaliści deklarujący owartość na pracę z osobami aktywistycznymi, co zdaje się odpowiadać na potrzebę wsparcia w bezpiecznych i niedyskryminujących warunkach.

PODSUMOWANIE I WNIOSKI

Niniejsze opracowanie zarysowuje główne wątki obecne w literaturze naukowej poświęconej zjawisku wypalenia aktywistycznego i kryzysów psychicznych doświadczanych przez osoby zaangażowane społecznie i politycznie. W ramach przeglądu naszą uwagę zwróciło kilka kwestii, które chcemy poddać refleksji osób czytających to opracowanie. Dodatkowo zarysowujemy najpoważniejsze z naszej perspektywy luki obecne w literaturze poświęconej tym zagadnieniom.

- Uwagę zwraca fakt, że zdecydowana większość badań poświęconych zjawiskom wypalenia aktywistycznego i kryzysów psychicznych ma charakter jakościowy. Badania jakościowe dostarczają wartościowej wiedzy na temat doświadczeń osób zaangażowanych społecznie i politycznie, złożonych relacji między nimi i wewnątrz organizacji, pozwalają na systemowe rozumienie zjawiska emocjonalnego dobrostanu i zdrowia psychicznego. Jednocześnie jednak nie pozwalają na formułowanie wniosków bardziej uniwersalnych, dotyczących ogółu osób zaangażowanych lub większości organizacji i ruchów nieformalnych. Zdecydowanie można odczuć brak badań ilościowych, w przesiewowy sposób ukazujących kwestie zdrowia psychicznego w grupie osób zaangażowanych społecznie i politycznie. Dodatkowo dostrzegalny jest brak badań ilościowych, które w przekonujący sposób pokazywały związki pomiędzy doświadczaniem kryzysów i wypalenia a różnego rodzaju czynnikami systemowymi, organizacyjnymi, czy indywidualnymi.
- Choć w przeglądnie opisujemy proponowane w literaturze sposoby radzenia sobie z kryzysami, zwraca uwagę fakt, że w wielu przypadkach ich skuteczność nie została zbadana. Brakuje badań dotyczących interwencji/programów antywypaleniowych prowadzonych zgodnie z ujednoliconą procedurą, na wzór badań klinicznych. W niektórych przypadkach dobór interwencji może wynikać z niedostatecznych zasobów poświęconych systemowo na ochronę zdrowia aktywistów, a nie ze skuteczności wskazywanych metod (np. przewaga nawiązań w literaturze do metod samopomocowych w stosunku do profesjonalnego wsparcia psychologicznego)
- W większości opracowań poza powtarzającymi się problemami natury psychologicznej (m.in. zmęczenie, przeciążenie, wykluczenie, obniżenie nastroju, lęk, problemy ze snem), brak jest formalnych diagnoz psychologicznych czy psychiatrycznych. W związku z tym nie wiemy do końca, jaka jest skala doświadczeń. Może to wynikać z braku dostępu do wsparcia medycznego, ale też silnej tabuizacji tej kwestii.

- Interesujące byłyby także badania, które ujmowałyby kwestie zdrowia psychicznego i aktywizmu w badaniach podłużnych. Umożliwiłyby to prześledzenie różnych trajektorii i konsekwencji zaangażowania. Mogłyby to również pokazać, jak wiele osób angażujących się społecznie i politycznie w punkcie wyjścia doświadcza trudności natury psychologicznej lub psychiatrycznej, które stanowią dodatkowe ryzyko wypalenia i kryzysów psychicznych w przebiegu zaangażowania. Taka wiedza pozwoliłaby określić skalę i rodzaj potrzeb w zakresie ochrony zdrowia i dobrostanu psychicznego aktywistów. Należy podkreślić, iż takie trudności nie mogą być traktowane jako czynnik wykluczający z zaangażowania, podstawa do odradzania osobom zaangażowania, nakłaniania do rezygnacji, lub wyznaczania innego rodzaju zadań w porównaniu do osób nie doświadczających trudności. Takie działania nie mają żadnych podstaw w wiedzy naukowej i akceptowanych praktykach profilaktyki i wsparcia psychologicznego, miałyby co więcej znamiona dyskryminacji. Po stronie organizacji i ruchów leży odpowiedzialność za zapobieganie tego rodzaju jawnej i ukrytej dyskryminacji, a także za wsparcie aktywistów i aktywistek adekwatnie do ich uwarunkowań (źródłem takiego wsparcia powinien być również, czy też przede wszystkim, system ochrony zdrowia).
- Opisywane badania najczęściej odnoszą się do doświadczeń osób, które definiują się jako aktywiści lub aktywistki. Jednak badania wskazują, że spośród osób zaangażowanych wiele nie identyfikuje się z tą grupą – aktywiści są postrzegani jako osoby ekstremalnie zaangażowane (Baumgardner & Richards, 2000; Blackstone, 2004; Bobel, 2007). Samo słowo „aktywizm” wydaje się również nosić specyficzne konotacje klasowe, które mogą nie obejmować bardziej tradycyjnych/ludowych form zaangażowania społecznego (np. Ochotniczej Straży Pożarnej, Kół Gospodyń Wiejskich, funkcji samorządowych, etc.). Pojawiają się w związku z tym pytania, czy skala zjawiska nie jest dużo większa, niż obecnie szacowana, a także jak należałoby prowadzić badania, aby były bardziej inkluzywne.
- Ciekawa wydaje się też paradoksalna natura aktywizmu – z jednej strony powoduje wypalenie/kryzysy, ale równocześnie wielu aktywistów traktuje swoje zaangażowanie jako ważny element troski o siebie i swój dobrostan (Chase, 2014).

Aceros, J. C., Duque, T., & Paloma, V. (2021). Psychosocial benefits and costs of activism among female migrant domestic workers in southern Spain. *Journal of Community Psychology*, 49 (7), 1–17.

Ai, A. L., Richardson, R., Plummer, C., Ellison, C. G., Lemieux, C., Tice, T. N., & Huang, B. (2013). Character strengths and deep connections following Hurricanes Katrina and Rita: Spiritual and secular pathways to resistance among volunteers. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 52 (3), 537-556.

Amnesty International (2019). *Wypalenie aktywistyczne. Jak sobie pomóc, kiedy aktywizm nas przytłacza?*. <https://amnesty.org.pl/wypalenie-aktywistyczne-jak-sobie-pomoc-kiedy-aktywizm-nas-przytlacza/> [Dostęp: 16.05.2022]

Amnesty International (2020, 24 sierpnia). *Activist Self Care And Wellbeing*. <https://www.amnesty.org.au/self-care-well-being/> [Dostęp: 16.05.2022]

Amnesty International (2020). *Staying Resilient While Trying to Save the World. A fanzine for activists and volunteers*. <https://www.amnesty.org/en/wp-content/uploads/2021/05/AMR0122732020ENGLISH.pdf> [Dostęp: 16.05.2022]

Amnesty International (2020). *Staying Resilient While Trying to Save the World. A well-being workbook for youth activists*. <https://www.amnesty.org/en/wp-content/uploads/2021/05/ACT1032312020ENGLISH.pdf> [Dostęp: 16.05.2022]

Amnesty International (2017) *Caring For You So You Can Care For Others. Fact Sheet Activist Burnout*. <https://www.amnesty.org.au/wp-content/uploads/2017/08/Caring-for-you-so-you-can-care-for-others-1.pdf> [Dostęp: 16.05.2022]

Bartczak, M. (2020, 16 listopada). *Natalia Sarata: Sformułowanie „znajdź to, co kochasz, a nie przepracujesz ani jednego dnia” uważam za jedno z większych oszukaństw naszych czasów*. Hello Zdrowie. <https://zycie.hellozdrowie.pl/natalia-sarata-o-wypaleniu/> [Dostęp: 16.05.2022]

Baumgardner, J., & Richards, A. (2000). *Manifesta: young women, feminism and the future* Farrar, Straus and Giroux, New York.

Beilmann, M. (2020). *The Cost of Intensive Civic Participation: Young Activists on the Edge of Burnout*. In: Banaji, S., Mejias, S. (eds) *Youth Active Citizenship in Europe*. Palgrave Macmillan, Cham. https://doi.org/10.1007/978-3-030-35794-8_7

Berenstain, N. (2016). Epistemic exploitation. *Ergo: An Open Access Journal of Philosophy*, 3(22), 569-590.

Besta, T., Jaśko, K., Grzymała-Moszczyńska, J. i Górska, P. (2019). *Walcz, protestuj, zmieniaj świat: psychologia aktywizmu*. Smak Słowa.

Bischoping, K. (2004). Timor mortis conturbat me: Genocide pedagogy and vicarious trauma. *Journal of Genocide Research*, 6(4), 545-566.

Blackstone, A. (2004). "It's just about being Fair" Activism and the Politics of Volunteering in the Breast Cancer Movement. *Gender & Society*, 18(3), 350-368.

Bobel, C. (2007). 'I'm not an activist, though I've done a lot of it': doing activism, being activist and the 'perfect standard' in a contemporary movement. *Social movement studies*, 6(2), 147-159. <https://doi.org/10.1080/14742830701497277>

Brown, G., & Pickerill, J. (2009). Space for emotion in the spaces of activism. *Emotion, space and society*, 2(1), 24-35.

Bunnage, L. A. (2014). Social movement engagement over the long haul: Understanding activist retention. *Sociology Compass*, 8(4), 433-445.

Burnout Aid / Stec, M. (2020). *WYPALENIE ZAWODOWE W POLSCE, CHORWACJI I SŁOWENII DESK RESEARCH 2019/2020*. Fundacja Culture Shock. <https://cultureshock.pl/pl/wypalenie-zawodowe-w-polsce-chorwacji-i-slowenii-desk-research-2019-2020/> [Dostęp: 16.05.2022]

Burnout Aid / Stec, M. (2020). *WYNIKI BADANIA SPOŁECZNEGO DOTYCZĄCEGO WYPALENIA ZAWODOWEGO W ORGANIZACJACH POZARZĄDOWYCH W POLSCE, CHORWACJI I SŁOWENII 2020*. Fundacja Culture Shock.

https://burnout-aid.eu/uploads/wyniki_badania_spolecznego_burnout_aid-608bcd4e26aaf.pdf [Dostęp: 16.05.2022]

Burnout Aid / Stec, M. (2020). *WNIOSKI Z WYWIADÓW EKSPERCKICH NA TEMAT WYPALENIA ZAWODOWEGO W ORGANIZACJACH POZARZĄDOWYCH W POLSCE, CHORWACJI I SŁOWENII 2020*. Fundacja Culture Shock. <https://cultureshock.pl/pl/wnioski-z-wywiadow-eksperckich-na-temat-wypalenia-zawodowego-w-organizacjach-pozarzadowych-w-polsce-chorwacji-i-slowenii-2020/> [Dostęp: 16.05.2022]

Burnout Aid / Stec, M. (2020). *SYSTEM DOTACJI ZE ŚRODKÓW PUBLICZNYCH W POLSCE JAKO JEDNA Z PRZYCZYŃ WYPALENIA ZAWODOWEGO W 3. SEKTORZE*. Fundacja Culture Shock. <https://api.ngo.pl/media/get/154251> [Dostęp: 16.05.2022]

Charycka, B., Gumkowska, M., Bednarek, J. (2021). *Kondycja organizacji pozarządowych 2021*. Stowarzyszenie klon/jawor.

https://api.ngo.pl/media/get/176021?utm_medium=email&utm_source=getresponse&utm_content=%F0%9F%9F%A0%20Raport%20E2%80%9CKondycja%20organizacji%20pozarz%C4%85dowych%202021%E2%80%9D%21&utm_campaign= [Dostęp: 16.05.2022]

- Chase, T. S. (2014). *An exploratory study of burnout and self-care as experienced by long-term anti-war activists*. [Doctoral dissertation, California Institute of Integral Studies]. <https://www.proquest.com/openview/701e37c1f407445e2d3fb541c2b4511f/1?pq-origsite=gscholar&cbl=18750>
- Chen, C. W., Gorski, P. C. (2015). Burnout in social justice and human rights activists: Symptoms, causes and implications. *Journal of Human Rights Practice*, 7(3), 366-390.
- Craddock, E. (2019). Doing 'enough' of the 'right' thing: The gendered dimension of the 'ideal activist' identity and its negative emotional consequences. *Social Movement Studies*, 18(2), 137-153.
- Cypryańska, M. (2020). Wyzwania i zagrożenia pracy w NGO i nieformalnych ruchach społecznych. Raport z badania. www.rpo.pl [Dostęp: 16.05.2022]
- Danquah, R., Lopez, C., Wade, L., & Castillo, L. G. (2021). Racial Justice Activist Burnout of Women of Color in the United States: Practical Tools for Counselor Intervention. *International Journal for the Advancement of Counselling*, 43 (4), 519-533.
- Davenport, C., Soule, S. A., & Armstrong, D. A. (2011). Protesting while black? The differential policing of American activism, 1960 to 1990. *American Sociological Review*, 76 (1), 152-178.
- Dixon, K. (2014). Feminist online identity: Analyzing the presence of hashtag feminism. *Journal of Arts and Humanities*, 3 (7).
- Emejulu, A., & Bassel, L. (2020). The politics of exhaustion. *City*, 24 (1-2), 400-406.
- European Union Agency for Fundamental Rights (2019). *Challenges facing civil society organisations working on human rights in the EU*. https://fra.europa.eu/sites/default/files/fra_uploads/fra-2018-challenges-facing-civil-society_en.pdf
- Extinction Rebellion (2019, 20 października). *Post-Rebellion Blues: a practical guide to coming down to earth*. <https://extinctionrebellion.uk/2019/10/20/post-rebellion-blues/>
- Fournier, A. K., & Mustful, B. (2019). *Compassion fatigue: Presenting issues and practical applications for animal-caring professionals*. In L. Kogan, C. Blazina (Eds.), *Clinician's guide to treating companion animal issues* (pp. 511-534). Academic Press.
- Freudenberger, H. J. (1973). The psychologist in a free clinic setting: An alternative model in health care. *Psychotherapy: Theory, Research & Practice*, 10 (1), 52.
- Galea, M. (2014). Assessing the incremental validity of spirituality in predicting nurses' burnout. *Archive for the Psychology of Religion*, 36 (1), 118-136.

- Western, J., & Goldstein, J. S. (2011). Humanitarian intervention comes of age: lessons from Somalia to Libya. *Foreign Affairs*, 90 (6), 48-59.
- Gomes, M. E. (1992). The rewards and stresses of social change: A qualitative study of peace activists. *Journal of Humanistic Psychology*, 32 (4), 138-146.
- Goodwin, J., Pfaff, S. (2001). Emotion work in high-risk social movements: Managing fear in the U.S. and East
- Gorski, P. C. (2019). Racial battle fatigue and activist burnout in racial justice activists of color at predominately white colleges and universities. *Race ethnicity and education*, 22 (1), 1-20.
- Gorski, P. C., Chen, C. (2015). "Frayed all over:" The causes and consequences of activist burnout among social justice education activists. *Educational Studies*, 51 (5), 385-405.
- Górska, P., Budziszewska, M., Knut, P., & Łada, P. (2016). *Hate No More. Raport o Polsce* [Hate No More. Country report Poland].
- Gorski, P., Lopresti-Goodman, S., Rising, D. (2019). "Nobody's paying me to cry": the causes of activist burnout in United States animal rights activists. *Social Movement Studies*, 18 (3), 364-380.
- Grant, A. M., Campbell, E. M., Chen, G., Cottone, K., Lapedis, D., & Lee, K. (2007). Impact and the art of motivation maintenance: The effects of contact with beneficiaries on persistence behavior. *Organizational behavior and human decision processes*, 103 (1), 53-67.
- Grygorczuk, A. (2008). Pojęcie stresu w medycynie i psychologii. *Psychiatria*, 5 (3), 111-115.
- Hercus, C. (1999). Identity, emotion, and feminist collective action. *Gender & Society*, 13 (1), 34-55.
- Holbein, J. B., Schafer, J. P., & Dickinson, D. L. (2019). Insufficient sleep reduces voting and other prosocial behaviours. *Nature human behaviour*, 3 (5), 492-500.
- Instytut Kultury Miejskiej (b. d.). *Przeciwdziałanie wypaleniu aktywistycznemu, szkolenie online z Akademią Aktywnej Społeczności*. <https://ikm.gda.pl/2020/12/03/przeciwdzialanie-wypaleniu-aktywistycznemu-szkolenie-online-z-akademia-aktywnej-spolecznosci/>
- Jacobsson, K., & Lindblom, J. (2013). Emotion work in animal rights activism: A moral-sociological perspective. *Acta sociologica*, 56 (1), 55-68.
- Juretić J., Jakovčić I. and Lesbian organisation Rijeka „LORI“ (2014). *Gender Equality in Work Evaluation and Work Satisfaction in Civil Society Organizations*.

Kałwak, W., & Weihgold, V. (2022). The Relationality of Ecological Emotions: An Interdisciplinary Critique of Individual Resilience as Psychology's Response to the Climate Crisis. *Frontiers in Psychology*, 13.

Kanter, B. i Sherman, A. (2016). *The happy, healthy nonprofit: Strategies for impact without burnout*. Hoboken, NJ: John Wiley & Sons.

Kennelly, J. (2014). 'It's this pain in my heart that won't let me stop': Gendered affect, webs of relations, and young women's activism. *Feminist Theory*, 15 (3), 241-260.

King, D. (2005). *Sustaining activism through emotional reflexivity*. In H. Flam & D. King. (Eds.), *Emotions and Social Movements* (pp. 150-169). Routledge.

Klandermans, B. (2003). *Collective political action*. In D. O. Sears, L. Huddy, & R. Jervis (Eds.), *Oxford handbook of political psychology* (pp. 670–709). Oxford University Press.

Kleres, J., & Wettergren, Å. (2017). Fear, hope, anger, and guilt in climate activism. *Social Movement Studies*, 16 (5), 507-519.

Knuckey, S., Satterthwaite, M., & Brown, A. (2017). Trauma, depression, and burnout in the human rights field: Identifying barriers and pathways to resilient advocacy. *HRLR Online*, 2, 267.

Kovan, J. T., & Dirkx, J. M. (2003). "Being called awake": The role of transformative learning in the lives of environmental activists. *Adult Education Quarterly*, 53 (2), 99–118.

Lesley University (b. d.). *Avoid Activist Burnout and Sustain Your Commitment to Community*. <https://lesley.edu/article/avoid-activist-burnout-and-sustain-your-commitment-to-community>

Linder, C., Quaye, S. J., Lange, A. C., Roberts, R. E., Lacy, M. C., & Okello, W. K. (2019). "A Student Should Have the Privilege of Just Being a Student": Student Activism as Labor. *The Review of Higher Education*, 42 (5), 37-62.

Livingston, J. D., & Boyd, J. E. (2010). Correlates and consequences of internalized stigma for people living with mental illness: A systematic review and meta-analysis. *Social science & medicine*, 71 (12), 2150-2161.

Logie, C., & Gadalla, T. M. (2009). Meta-analysis of health and demographic correlates of stigma towards people living with HIV. *AIDS care*, 21 (6), 742-753.

Lokalnie dla różnorodności (b. d.). *Wypalenie aktywistyczne – jak sobie z nim radzić*. Żywa Biblioteka. <http://zywabibliotekapolska.pl/wypalenie-aktywistyczne-jak-sobie-z-nim-radzic/>

Mannarini, T., & Talò, C. (2011). When commitment is not enough: How stress and individual-organization interface affect activists' persistence. *Psychology*, 2 (05), 450. "

Maslach, C. i M. E. Gomes (2006). *Overcoming Burnout*. W R. M. MacNair (red.), *Working for Peace: A Handbook of Practical Psychology and Other Tools* (2nd ed.): 43–49. San Luis Obispo, CA: Impact Publishers.

Maslach, C. i Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Organizational Behavior*, 2, 99–113.

Maslach, C. i Leiter, M. P. (2005). Reversing Burnout: How to Rekindle Your Passion for Your Work. *Stanford Social Innovation Review*, 3, 42–49.

Martiskainen, M., Axon, S., Sovacool, B. K., Sareen, S., Del Rio, D. F., & Axon, K. (2020). Contextualizing climate justice activism: Knowledge, emotions, motivations, and actions among climate strikers in six cities. *Global Environmental Change*, 65, 1-16.

McAdam, D. (1989). The biographical consequences of activism. *American sociological review*, 54 (5), 744-760.

Meyer, I. H. (2003). Prejudice, social stress, and mental health in lesbian, gay, and bisexual populations: conceptual issues and research evidence. *Psychological bulletin*, 129 (5), 674.

Moszka, P. (2020). Aktywizm na rzecz równości i różnorodności osób LGBTQ+. *Studia Socjologiczne*, 2 (237).

Neuve-Église, Z. (2018). Zdrowy/a? Chory/a? Kategoria zdrowia i choroby psychicznej w oczach osób z doświadczeniem kryzysu psychicznego oraz nowa rola eksperta przez doświadczenie (EX-IN) w systemie opieki zdrowotnej i pomocy społecznej. *Zeszyty Pracy Socjalnej*, 23 (3), 227-240.

Newcomb, M. E., & Mustanski, B. (2010). Internalized homophobia and internalizing mental health problems: A meta-analytic review. *Clinical psychology review*, 30 (8), 1019-1029.

Onegina, E. (2021). " I Go Out to be Seen": Balancing Between Burnout and Effectiveness in the Youth LGBTQ Scene in Russia. *Sexuality & Culture*, 25 (1), 140-151.

Pacheco, D. C., Moniz, A. I. A., & Caldeira, S. N. (2015). Silence in organizations and psychological safety: a literature review. *European Scientific Journal*, (Special Edition), 293-308.

Pines, A. M. (1994). Burnout in political activism: An existential perspective. *Journal of Health and Human Resources Administration*, 16(4), 381-394.

Pines, A., & Aronson, E. (1988). *Career burnout: Causes and cures*. Free press.

Rodgers, K. (2010). 'Anger is why we're all here': Mobilizing and managing emotions in a professional activist organization. *Social Movement Studies*, 9(3), 273-291. <https://doi.org/10.1080/14742837.2010.493660>

Roth, S. (2016). Professionalisation and precariousness: perspectives on the sustainability of activism in everyday life. *A journal for and about social movements*, 8(2), 29-58.

Rotenstein, L. S., Torre, M., Ramos, M. A., Rosales, R. C., Guille, C., Sen, S., & Mata, D. A. (2018). Prevalence of burnout among physicians: a systematic review. *Jama*, 320(11), 1131-1150.

Rydz, J. (2022, 12 lutego). *Wypalenie Aktywistyczne. Jak przeciwdziałać?* - Aktywizmu część 2. Gazeta Kongresy. <https://www.gazetakongresy.pl/wypalenie-aktywistyczne-jak-przeciwdzialac-aktywizmu-czesc-2/>

Sarata, N. (2019, 9 kwietnia). *Wyczerpane aktywistki, wypaleni działacze. Nie wypalamy się w próżni!*. ngo.pl/Publicystyka. <https://publicystyka.ngo.pl/wyczerpane-aktywistki-wypaleni-dzialacze-nie-wypalamy-sie-w-prozni>

Sarata, N. (2020, 13 stycznia). *Dzwoni wypalenie do organizacji, czyli 6 powodów, dla których self-care w aktywizmie nie działa*. RegenerAkcja. <https://regeneracja.medium.com/dzwoni-wypalenie-do-organizacji-czyli-6-powodow-dla-ktorych-self-care-w-aktywizmie-nie-dziala-65b6a5a59139>

Sarata, N. (2020, 22 stycznia). *Niech zobaczą nasze odbijacze, czyli o wypaleniu i stanie permanentnej mobilizacji*. RegenerAkcja. <https://regeneracja.medium.com/niech-zobacz-na-sze-odbijacze-czyli-o-wypaleniu-i-stanie-permanentnej-mobilizacji-615f1162c058>

Schaufeli, W. B., Leiter, M. P., & Maslach, C. (2009). *Burnout: 35 years of research and practice*. Career development international.

Scherer, L. L., Allen, J. A., & Harp, E. R. (2016). Grin and bear it: An examination of volunteers' fit with their organization, burnout and spirituality. *Burnout research*, 3(1), 1-10.

Sheridan, M. J. (2012). Spiritual activism: Grounding ourselves in the spirit. *Journal of Religion & Spirituality in Social Work: Social Thought*, 31(1-2), 193-208.

Silva, B. F. P. D., Santos-Vitti, L., & Faro, A. (2021). Kessler Psychological distress scale: internal structure and relation to other variables. *Psico-USF*, 26, 91-101.

Szymanski, D. M., & Lewis, J. A. (2015). Race-related stress and racial identity as predictors of African American activism. *Journal of Black Psychology*, 41(2), 170-191.

Szymanski, D. M. (2012). Racist Events and Individual Coping Styles as Predictors of African American Activism. *Journal of Black Psychology*, 38(3), 342-367.

Support & Recovery Team (b. d.) <https://supportrecoveryteam.wordpress.com/support/>

Trickett, E. J. (2009). Community psychology: Individuals and interventions in community context. *Annual review of psychology*, 60, 395-419.

Ulex (b. d.). *Sustainable Activism Regenerative Organising. Integral Activist Training*.
<https://ulexproject.org/wp-content/uploads/2017/02/sustainable-activism-ulex-signature-trainings.pdf>

Vaccaro, A., & Mena, J. A. (2011). It's not burnout, it's more: Queer college activists of color and mental health. *Journal of Gay & Lesbian Mental Health*, 15(4), 339-367.
<https://doi.org/10.1080/19359705.2011.600656>