کنشگری و فرسودگی

فرسودگی در کنشگری چیست؟

پدیده ای که یک فعال مدنی یا سیاسی، ممکن است پس از یک دوره فعالیت گسترده اجتماعی - سیاسی به آن مبتلا شود.
در این وضعیت کنشگر احساس ناتوانی، یاس، ناامیدی یا افسردگی میکند.

علائم و نشانه ها

نمود و بروزهای انگیزشی

کاهش انگیزه و افزایش احساس بیگانگی و دلسردی

نمود و بروزهای رفتاری

تغییرات رفتاری که بر بهره وری و سلامت تأثیر بگذارد، از افزایش اهمال تا سوء مصرف برخی مواد

نمود و بروزهای شناختی

تاخیر در توجه، حافظه و کاهش یا تاخیر در تمرکز

نمود و بروزهای بدنی

چالشهای سلامتی مانند سردرد، فشار خون بالا و برخی بیماری ها

نمود و بروزهای عاطفی

تغییرهایی در خلق و خوی که اغلب با افسردگی و اضطراب مرتبط است

برخی از دلایل فرسودگی در کنشگری

- فرسودگی در کنشگری میتواند به دلیل شکست، احساس ناتوانی در انجام تغییر مثبت و یا اختلاف درونی در میان کنشگران و... اتفاق بیفتد
- یک یا چند موقعیت زیر ممکن است به فرسودگی منجر شود
  - کنش مستقیم به صورت پیوسته و مکرر (به ویژه زمانی که به موفقیت منجر نشود)
  - درگیری و منازعه در میان کنشگران (تاثیر طاقت فرسای رقابت به جای همکاری و شراکت)
  - ناتوانی در دستیابی به اهدافی با استانداردهای بالا که یک کنشگر برای خود تعریف کرده (انگاره شکست در انجام کاری معنادار در زندگی)

فرسودگی چگونه بر ما تاثیر می گذارد؟

خستگی

فرد از نظر عاطفی و بدنی احساس تهی شدن‌وخالی‌بودن‌میکند

بدبینی

منفی شدن رابطه فرد با کاری که زمانی اولویت اصلی بود

عدم مفیدیت

تردید به ارزشمند بودن خود و کنش های مدنی که انجام می دهد

فرسودگی ، سازمان و جنبش اجتماعی را از تجربیات و دانش کنشگر محروم می کند

چند راه برای پیشگیری فرسودگی ناشی از کنشگری

فـــــردی

سلامت بدنی را مدیریت کنید (ورزش، خواب کافی و...)

یک شبکه حمایتی اجتماعی بسازید (در خارج از کار کنشگری نیز)

هدف نهایی خود را به یک سری اهدافِ کوچکِ قابل دستیابی در کوتاه مدت، تبدیل کنید

عمل را با تامل و اندیشه متعادل کنید و برنامهای آگاهانه برای فرسودگی شغلی ایجاد کنید

سازمانـــی

ارتباط کنشگران را به فرهنگ ریشه دار درون سازمانی تبدیل کنید

سازمانها باید محیط کاری ایجاد کنند که به رفاه و تندرستی بیشتر بها دهد

جازه دهید کنشگران خودمختاری و کنترل بیشتری در کار خود داشته باشند

از کنشگران به خاطر دستاوردهایشان تمجید و حمایت کنید و از راههایی مثل برگزاری جشن به آنان انرژی بدهید

چرخه مداوم یادگیری در عمل

تجارب خود را با دیگران به گونهای در میان بگذارید که بینش و درک بهتری نسبت به مشکالتی پیش رو به آنها بدهد تا به این شیوه راهحلهایی سازنده تری پیدا شود

یک برنامه عمل داشته باشید

یک هدف برای تغییر ایجاد کنید
یک اقدام را برنامه ریزی و اجرا کنید
پس از پایان اقدام، آن را ارزیابی کنید تا موفقیتها، چالشها و راههای ادامه یادگیری را درک کنید