

پالپشتی ویناکراو

پیناسه

کارمندان بایه‌خدانی تمدوستی زورچار رووهروی فشاری توندی درپژخایه‌ن دهنه‌وه که بینینی نازارچه‌شتن، و کات(کاتژمیر)ه‌کانی کارکردنیکي چروپر، و کار-گوربین، و بهرکهوتن به چبروکی زهراوی، و دوخی کارکردنی پر له‌تهنگزه دمگرتیه‌وه. له‌نه‌جامدا، نه‌وان له‌بهردم معترسی شه‌کعتی هوسوزی، و سووتانی دهرونی، و فشاری زهبری دورونی دوهمی، و خه‌منکایی(په‌ژاره‌ی نه‌خلقییدان. به‌کیک له‌ریگه سه‌مه‌کیه‌کانی خوپاراستن له‌م معترسیانه له‌ری پشته‌گیری ویناکراوهمیه. پشته‌گیری ویناکراو بریتیه له‌به‌کیک له‌بهرده سه‌مه‌کیه‌کانی بناغه‌ی خوشگوزهرانیی کارمندان بایه‌خدانی تمدوستی که بو‌ناسته نزمتره‌کانی شه‌کعتی هوسوزی و سووتانی دهرونی نمایشکراون.¹

پشته‌گیری ویناکراو پیناسه ده‌کرتیت وک نه‌مورونی ته‌که‌که‌سپک له‌ودا که بایه‌خی پیدرابیت یان خوشبوسترابیت، هه‌ستیکي وای هه‌بووبیت که له‌لایه‌ن که‌سانی تره‌وه به‌های پیدرابیت و پیوستیان پی بووبیت، و به‌شیک بووبیت له‌توریکي په‌یوه‌ندی پالپشتکارانه‌ی دوولایه‌نه ¹. بیکه‌ینه سه‌مه‌کیه‌کانی پالپشتی ویناکراو پیکه‌اتوه له‌پالپشتیه‌ی کسی وپیشه‌یه‌کان که نه‌مانه له‌خو ده‌کرتیت:

پالپشتی کسی (نافه‌می)	پالپشتی پیشه‌ی (فه‌می)
خیزان	پالپشتی سه‌په‌رشتیار
هاوریکان	پالپشتی ریخراو وپابه‌ندبوون به خوشگوزهرانیه‌وه
پالپشتی سوزداری: هه‌ستی گونیکیراوی، ووه‌گرتی هوسوزی وپایه‌خپیدان	راهینان/ رینوینیکردن
پالپشتی سوودمه‌ند: کاتیک بایه‌خپیدانی که‌سانی تر پارمه‌تی راسته‌خو له‌به‌دسته‌ینانی نه‌رکه‌کاندا دابینه‌کات (بو نمونه یارمه‌تیدان له‌ماله‌که‌دا، شت بو کرین/نه‌جامدان له‌ده‌وه، هند). ³	سه‌په‌رشتیکردنی کلینیکي
	پالپشتی هاوپیشه یاخود هاوتهمن
	چارمساز یاخود راویژکاری دهرونی

پشته‌گیری ویناکراو پیناسه ده‌کرتیت وک نه‌مورونی ته‌که‌که‌سپک له‌ودا که بایه‌خی پیدرابیت یان خوشبوسترابیت، هه‌ستیکي وای هه‌بووبیت که له‌لایه‌ن که‌سانی تره‌وه به‌های پیدرابیت و پیوستیان پی بووبیت، و به‌شیک بووبیت له‌توریکي په‌یوه‌ندی پالپشتکارانه‌ی دوولایه‌نه ¹.

بیکه‌ینه‌ره سه‌مه‌کیه‌که ویناکردنی پالپشتیه‌ی، نه‌ هه‌سته‌ی که تو پالپشتی پیوستت هه‌یه بو‌هاوسه‌نگکردنه‌وه (بیلا‌یه‌نکردنه‌وه) ی هر کاریگه‌ریه‌کی نه‌رینی نه‌و فشاره دهروونیه‌ی رووهرویان ده‌بیته‌وه که په‌یوه‌ندیان به کاره هه‌یه ³. هه‌بوون و ویناکردنی پالپشتی له‌هه‌ردو بواره تاکه‌که‌سی وپیشه‌گه‌ریه‌وه ده‌بیته‌وه هوی دهرنه‌جامی ته‌ندروستی هوشه‌کی باشیو، هانی ستراتیجی مامه‌له‌کردنی ته‌ندروست ده‌دات، فشاری دهرونی په‌یوه‌ندیار به کاره که‌مه‌ده‌کاته‌وه، وریگری له‌سووتانی دهرونی ده‌کات.

ستراتیجه‌کانی زیادکردنی پالپشتی

هه‌نگاوی یه‌که‌م به‌ره‌و زیادکردنی پالپشتیت هه‌له‌سه‌نگاندنی نه‌و توره‌ی نیستات دیداریکردنی نه‌وه‌یه که کام ناوچانه به‌هیزن وکامانه‌ش ده‌توانیت زیاد بکه‌پت. هه‌ندیک پرسیار که له‌خوتی بکه‌پت بریتین له‌:

کرداری مومکین	پر سیار
<p>ئەگەر نیتە، ئایا سەرچاوە ھەبێت کە بتوانیت دەستت پێیان بگات بۆ زیادکردنی پالپشتییە فەرمی پالپشتیی بەھزیت؟</p>	<p>ئایا وا وینا دەکەیت کە لە ئیستادا تۆریکی فەرمی پالپشتیی بەھزیت ھەبێت؟</p>
<p>ئەگەر ھەستدەکەیت ئەمە یارمەتیدەر دەبێت، ئایا ریکخراوەکەت بەرنامەیکە راھێنان/رینۆنیکردنی ھەبێت؟</p>	<p>ئایا ھیچ رینۆن (مینتور) یاخود راھێنەرێکت ھەبێت؟</p>
<p>ئەگەر وەلام بریتێت لە بەلێ، ئایا دەتوانیت دەربارە ی بنەماکان و پێشبینییەکانی کارەکتەر لەگەڵیدا بدوێت و داوای لێ بکەیت یارمەتیت بدات لە دیاریکردنی ئەو ستراتیجانە ی کە یارمەتیت دەدەن مامەڵە لەگەڵ ئەو بارودۆخی کارە ی ئیستادا بکەیت. ئەمە دەکرێت باشترکردنی ژینگە ی کارەکە و ھاندانی ھاوسەنگی کار/ژیان لەخۆبگرێت (بۆ نموونە، گۆرینی نەرسەکانی کار؛ پێشیارکردنی کاتی پشوو یاخود کەمکردنەوی کاتی زیادە؛ ھاندانی بەشداریکردن لە کۆنفرانسیکدا؛ یاخود تیکەڵبوون لە پرۆژەیکدا کە ئارەزووی دەکەیت)</p>	<p>ئایا سەرپەرشتیاریکی پالپشتیکەرت ھەبێت؟</p>
<p>ئەگەر وەلام بریتێت لە نەخیز، ئایا دەتوانیت کەسێک بدۆزیتەوێت کە لە بەجێھێنانە کلینیکییەکەدا پالپشتیت بکات؟</p> <p>سەرپەرشتیاریکی کلینیکیی دەکرێت پێشیارکردنی تەنکیکی بختە بەر دەست یاخود یارمەتیت بدات بریاری ئەخلاقی سەخت دەیت. ھەر وەھا سەرپەرشتیاریکی کلینیکیی دەشکرێت جیگایەک بێت کە تیایدا تاووتوویی کاریگەری ئەو کارە بکەیت کە ئەنجامی دەدەیت و ئەو ریکایانەشی کە دەتوانیت پالپشتی باشبوونتی پێ بکەیت.</p>	<p>ئەگەر لەگەڵ رۆلەکەدا گونجاوە، ئایا سەرپەرشتیاریکی کلینیکیی وەر دەگریت؟</p>
<p>راویژکاریک یاخود چارەسازیکیی دەروونی دەتوانیت یارمەتیت بدات کار لەسەر ئەو تەنگژانە بکەیت کە رەنگە لە ئەنجامی کارەکتەرە رووبەر وویان بێتەو یارمەتیت بدات ستراتیجی مامەڵەکردنی نەرسینی دابنیت. ئەمە دەکرێت یارمەتیدەر بێت لە</p>	<p>ئایا سوودمەند دەبیت لە پالپشتی وەک راویژکاریک یان چارەسازیکیی دەروونی؟</p>
<p>ئەگەر نیتە، ئایا دەتوانیت گروپێک لە ریکخراوەکەدا دابەزرێنیت کە تیایدا ھاویشەکان بتوانن یەک ببن و پالپشتی یەکتەر بکەن؟</p>	<p>ئایا ھاویشەت ھەبێت کە بتوانیت بۆ پالپشتی روویان تێ بکەیت؟</p>
<p>ئەگەر نیتە، ئایا دەتوانی چی بکەیت بۆ زیادکردنی پالپشتییە نەفسەمییەکان؟ ئایا خەڵک ھەبێت کە بتوانیت پەنایان بۆ بەریت کە وا ھەست دەکەیت پالپشت دەین؟ رەنگە ھاوڕێیەک، ئەندامیکیی خیزان یاخود کۆمەڵگا ھەبێت پێشتر پەیمەندی لەگەڵیدا ھەبووبێت کە ئیستا پەیمەندی لەگەڵیدا پچراوە یاخود پالپشتیکەری نوێ کە ھەست دەکەیت یارمەتیدەر دەین. ئایا دەتوانیت پەیمەندییان پێوە بکەیت و پەیمەندییەکی پالپشت بنیات بنیت؟</p>	<p>ئایا وا وینا دەکەیت کە لە ئیستادا تۆریکی نەفسەمیی پالپشتیی بەھزیت ھەبێت؟</p>
<p>ئایا دەتوانیت زۆرتر پەیمەندی بەم کەسە/کەسانەو بکەیت کاتێک پێویستت بە پالپشتییە؟</p>	<p>ئایا کەسە کێبە کە وا ھەست دەکەیت گەورترین پالپشتیکەرە بۆ تۆ بەتایبەتی؟</p>
<p>ھەوڵدە لێستیکیی ھەموو ئەو پالپشتییانە دروستبکەیت کە ھەتە وکە دەکرێت زۆرترین یارمەتیت بدەن لە بارودۆخی ئیستادا کە زۆرترین ھاوکار ت دەین لە پێویستیەکانی ئیستادا.</p>	<p>ئایا پالپشتی ھەبێت کە پشت گوێت خستین کە دەکرێت لەم کاتدا یارمەتیدەر بن؟</p>

کاتێک پالپشتییەکەت ھەلسەنگاند، گەرنەگە دەستت بەم پالپشتییە بگات و لەکاتی پێویستدا سوود لە تۆرەکان و بەرگریت.



نارنیا چندین ساله و مک مامانیک کار دهکات و لمژیر فشاریکی دهرونی هملکشاودایه. ئه داوای لی دهکریت شهفتی زور جیاواز وهر بگریت به هوی ستافی که موه و هموو هفتیهیک کاری زیاتر و زیاتری هیه. هر وه ها ئه بوی دهر دهکونیت که به شیومیکی سوزداری کاریگر دهیت به چیرۆکهکانی ئه نافرمانه‌ی که پالپشتیان دهکات. زوریک لهوان باس له توندوتیژی خیزانی ماله‌ی بۆ دهکهن و خهریکه ئه به شهوان دیومزه دهینیت. ئه کیشه‌ی خهوتنی هیه و به شیومیکی هملکشاو ههست به شهکتی دهکات. کاتیک نارنیا یهکه مچار دهستی به کاره‌ی کرد، به شیومیکی ریکوپیک قسه‌ی لهگهل هاو پیشه‌کانی دهکرد، و گروپیکی مامانه‌کان هموو که هموو هفتیهیک لهگهلان کۆدبوویوه بۆ قسه‌کردن له‌باره‌ی کار و هر تنگژیه‌که که ههیت. هر وه ها گروپ/کۆمه‌لیک هاو ریشی هه‌بوو که زور به‌ی هفتیه‌کان لهگهلاندا په‌یوه‌ندی دهکرد. به‌لام بهم دوابیان، چونکه سرفالتر بووه، له کۆبوونه‌وه لهگهل هاو پیشه و هاو ریکانی به شیومیکی ریکوپیک وه‌ستاره. ئیستا، خهریکه ههست به دابران دهکات و تیبینی ئه‌وه‌ی کردوه که هاو پیشه‌کانی چیر بانگه‌یشتی ناکهن بۆ کۆبوونه‌وه لهگهلان. ئه ههستیش دهکات ماویه‌که هه‌والی هاو ریکانی نازانیت و خهریکه واینا دهکات که توری پالپشتی نییه.

نارنیا بریار ده‌دات قسه لهگهل هاو پیشه‌کانی بکات و ئه‌وان پئی ده‌لین که وایان زانیوه کاتی نییه بۆ بینیان. ئه هه‌ندیک له دوابان بانگه‌یشتمه‌کانی رهنکردوه‌وه و ئه‌وان نه‌یانویستوه فشاری بخه‌نه سهر چونکه ناگاداری ئه فشاره دهر و نییه بوون که له‌زیر باریدا بووه. ئه وای کرد ئه‌وان بزانه که ئه هیشتا ئارمزه دهکات یه‌کیک بیت له گروپه‌که و ئه‌وان به‌ده‌وام دهین له بانگه‌یشتمه‌کردنی، و په‌یوه‌ندی پیه دهکهن کاتیک ناماده نابیت بۆ ئه‌وه‌ی دلنیا بینه‌وه که ئه باشه. هر وه ها نارنیا لهگهل هاو ریکانی شیدا قسه‌ی کردوه و ئه‌وان پیمان و توه که نیگه‌رانی ئه بوون به‌لام نه‌یانزانیوه چۆن مامه‌له بکهن. ئه‌وان ئیستا خوانیکی ئیواره ریکده‌مخن بتوانن تیبیدا له‌باره‌ی ئه‌وه‌ی بدوین که نارنیا چۆنه و ئه‌وان ده‌توانن چ پالپشتیه‌یک دابین بکهن. نارنیا بۆی دهر کهوت که ئه وای وینا ده‌کرد که توره پالپشتیه‌که‌ی چیر نه‌ماوه، به‌لام ئه هیشتا پالپشت و سهرچاوه‌ی هیه که بتوانیت سوودیان لی وهر بگریت.



گرنگه لهگهل توره‌که‌تدا هه‌وال پرسین بکه‌یت بۆ تاوتوتیکردنی ئه پالپشتیه‌ی دهکریت په‌یوستت پئی بیت بۆ ئه‌وه‌ی بیخه‌یه کار و لهگهل ئه‌وشدا هه‌سه‌نگاندن بۆ ئه‌وه بکه‌یت که ئاخۆ ده‌توانیت چ پالپشتیه‌کی نوێ دابنیت. هه‌ندجار دهکریت واینا بکه‌یت که چیر توریکی پالپشتی به‌هیزت نییه، به‌لام هیشتا پالپشتی به‌ده‌ستت هیه کاتیک که په‌یوستت پیمان بوو. هه‌ندیک ستراتیجی سهر که بۆ دلنیا بوونه‌وه له سوودهرگرتن له توری پالپشتیه‌که‌ت به باشتربین شیوه که ریی تی بچیت، ئه‌مانه له‌خۆ ده‌گرن:

هنگاوی ۱: تورەكانت ھەلبەسەنگینە. دەتوانیت لەكوێدا بەھەزریان بکەیت؟



هنگاوی ۲: بەشێوەیەکی رێكۆپێك سوود لە تورەكانی پالێشتیت وەرگیرە. تا ئەر كاتەي ھەست بە نزیکی لە سووتانی دەروونی دەكەیت، پەنابردن بۆ پالێشتی بەجێ مەھێلە.



هنگاوی ۳: بریاریدە چ پالێشتیەك وکەي؟ لیستێك دروست بکە لەوێ كام جۆرە پالێشتییانە زۆرترین پالێشتیت دەكەن وکەي. بۆ نموونە، ئەگەر ھەڵبژێریت: مەن سیدارت لە كاردا ھەبووین، رەنگە قسەكردن لەگەڵ ھاوێشەبەكدا یاخود پەنابردن بۆ سەرپەرشتیكردن وا بکات ھەست بە زۆرترین پالێشتی بکەیت.



گەرنگە لەگەڵ تورەكەتدا ھەوأل پرسین بکەیت بۆ تاووتۆپكردنی ئەر پالێشتیەي دەكریت پێویست پێی بێت بۆ ئەرەي بێخەیتە كار ولەگەڵ ئەرەشدا ھەلبەسەنگاندن بۆ ئەرە بکەیت كە ئاخۆ دەتوانیت چ پالێشتیەكی نوێ دا بنییت.

لەرنگەي سوود وەرگرتن لە پالێشتیەكانتەو كاتی پێویست و ڕوو تێكردنیان بەشێوەیەکی رێكخراو، دەتوانیت دەستبکەیت بە ھاوسەنگکردنەوێ كارێگەر بێهەكەي ئەر فشارە دەروونیەي كە رەنگە ڕووبەر ووی بووبینتەو و خۆت لە كارێگەر بێهەكەي درێژخایەنەكانی وەك سووتانی دەروونی وشەكەتیی ھاوسۆزی بەدوور بگرت.



سەرچاوەکان

1. Pergol-Metko, P., Czyzewski, L. Compassion Fatigue and perceived of social support among polish nurses [شەكەتی ھاوسۆزی و ویناگردنی پالێشتی كۆمەلایەتی لەنیو پەرستارە پۆلنډییەكاندا]. Retrieved from Research Gate, July 2021. https://www.researchgate.net/publication/341716162_Compassion_Fatigue_and_Perceived_of_Social_Support_Among_Polish_Nurses
2. Zimet GD, Dahlem NW, Zimet SG, Farley GK. The Multidimensional Scale of Perceived Social Support [پێوانەي فرەڕەھەندی بۆ پالێشتی كۆمەلایەتی ویناگراو]. Journal of Personality Assessment 1988;52:30-41.
3. Setti, I., Laurel, M., & Argentero, P. (2016). The role of affective commitment and perceived social support in protecting emergency workers against burnout and vicarious traumatization [ڕۆلی پابەندی كارێگەر و پالێشتی كۆمەلایەتی ویناگراو لە پاراستنی كارمەندانی فریاكەوتنی خێرا لەبەرامبەر سووتانی دەروونی و زەبراو بیوونی دروونی ناراستەوخۆدا]. Traumatology, 22(4), 261–270. <https://doi.org/10.1037/trm0000072>
4. Hou T, Zhang T, Cai W, Song X, Chen A, Deng G, et al. (2020) Social support and mental health among health care workers during Coronavirus Disease 2019 outbreak: A moderated mediation model [پالێشتی كۆمەلایەتی و تەندروستی ھۆشەكیی لەنیو كارمەندانی بابەخدانی تەندروستی لەماوەي بڵاوبوونەوێ نەخۆشی

PLoS ONE 15(5): e0233831. [کۆرۈنۈش ۲۰۱۹ دا: مۆدلىكى نيوئندگىرى مامناوند
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0233831>

5. Ruisoto Pablo, Ramírez Marina R., García Pedro A., Paladines-Costa Belén, Vaca Silvia L., Clemente-Suárez Vicente J. (2021) Social Support Mediates the Effect of Burnout on Health in Health Care Professionals [پالېستى كۆمه لايىتى سوتانى دىرونى دەكات لەسەر تەندروستى] [پېشەگەر يېكەنى بايەخدانى تەندروستى]. *Frontiers in Psychology*, Volume 11. 38-67.
<https://www.frontiersin.org/article/10.3389/fpsyg.2020.623587>
6. Leena Mikkola, Elina Suutala & Heli Parviainen (2018) Social support in the workplace for physicians in specialization training [پالېستى كۆمه لايىتى لە شۆنى كاردى بۆ پزىشكان لە رايىنانى پىپورىيدا] Medical Education Online, 23:1, 1435114, DOI: 10.1080/10872981.2018.1435114