

پشته‌فانیا هستیکری

پیناسه

کارمندی چاقدانا تندرستی د زوربهیا حالتان دا دکه‌فنه بهرامبر نهیما دوم دریژ یا به‌دهوام، و دینتا نازارکیشانی، دهمژمیرین دریژ بین کاری، نه‌بهین کاری، توشیونا چیروکین پری تروما، و بارودوخین کاری بین زحمهت. د نجام دا، نهف کارمنده دکه‌فنه د مترسیا ماندیبیونا هستی وان یی دلوقانی، ژکارکفتنی، نهیما ترومایی یا دومی و پهریشانا ره‌وشتی. نیک ژ ریپین هر مسرکی بین خوپاراستنی دژی فان مترسیا برنیا پشته‌فانیا هستیکری یه. پشته‌فانیا هستیکری نیک ژ به‌رین بنیاتی بین گرنه بین ساحلمیی بو کارمندی چاقدانا تندرستی، کو وسا دیارویه نهف ریبه ناستین ماندیبیونا هستی دلوقانی و ژکارکفتنی نزم دکمت.¹

پشته‌فانیا هستیکری دهیته پیناسه‌کرن وک همزومونا تاکه‌کسه‌کی دهما چاقدانا وی یان همژیکرنا وی دهیته کرن، پیدابوونا هسته‌کی نرخاندنا وی و پندقیبونئی بو وی ژ لایه‌کسین دی فه، و هبونا وی وک به‌شک ژ توورکا هه‌فپشته‌فان.¹ توخمین هر مسرکی بین پشته‌فانیا هستیکری پیکه‌هین ژ پشته‌فانیا تاکه‌کسه‌کی و پیشیی، و بین کو نه‌فین خورای بخوفه‌دگرن:

پشته‌فانیا هستیکری دهیته پیناسه‌کرن وک همزومونا تاکه‌کسه‌کی دهما چاقدانا وی یان همژیکرنا وی دهیته کرن، پیدابوونا هسته‌کی نرخاندنا وی و پندقیبونئی بو وی ژ لایه‌کسین دی فه، و هبونا وی وک به‌شک ژ توورکا

پشته‌فانیا پشیی (فهرمی)	پشته‌فانیا تاکه‌کسه‌کی (نهمی)
پشته‌فانیا سرپرشتیاران	خیزان
پشته‌فانیا ریخراوی و پابه‌ندبون ب ساحلمیی	هه‌فال
راهینانیکرن/فیرکرن	پشته‌فانیا عاتیفی: هستی گوهداریکرن ته ژ لایه‌کسین دی فه، بدهسته‌فانیا هستیکرنی و خمخوری
سرپرشتیاریا کلینیکی	پشته‌فانیا کارکرن: ل دمی کسین دی چاقدانی دکمن، دابینکرن هاریکاری راسته‌خوو د تمامکرن نکران دا (بو نمونه، هاریکاریکرن د مالی دا، تمامکرن کاروباریت ناهمانی، هند). ³
پشته‌فانیا هه‌فتمه‌من یان هه‌کارا	
چار مسرکار یان راویژکار	

توخمین هر مسرکی هستیکرنا پشته‌فانی، یه، نهو هسته یی کو ته پشته‌فانیا پندقی یا هه‌ی بو ریگرتنی ل کاریگه‌ریین نه‌رینی بین نهیما گریدای ب کاری فه یا کو تو توشدیی.³ هبون و هستکر ب پشته‌فانی ژ هر دوو لایه‌نن تاکه‌کسه‌کی و پیشیی دبیته نه‌گه‌ری باشترلیهاتنا دهنجامین تندرستی دروونی، هاندانا ستراتیژین خوگوناندنی بین ساحلم دکمت، نهیما گریدا ب کاری فه کیم دکمت، و ریپین دگریت بهرامبر ژکارکفتنی.⁶

ستراتیژین زیده‌کرن پشته‌فانی

دسپیک پینگاف بو زیده‌کرن پشته‌فانیا خو نهو تو هه‌لسه‌نگاندنی بکه‌ی بو توورا خو یا نوکه و وان لایه‌نا ده‌سنتیشانکه‌ی نه‌وین بهیز و هر وسا نه‌وین تو د کاری زیده‌کسه‌ی. هندهک پرسپاریین کو تو ژ خو بکه‌ی نه‌فین خورای بخوفه‌دگرن:

پرسبار	کاري مومکين
تو هسټ پټ دکهي کو ته توورمکا پشتهفانیا فمری یا بهیز هیه د فی دمی دا؟	نهگمر نه، نمرئ سمرچاو همنه بین کو تو د کاری بگههیی دا کو پشتهفانین خو بین فمرئ زیدهکهي؟
تا فیرکارمک یان راهینمرمک هیه؟	نهگمر تو هسټ دکهي کو نهف چنده دئ یا بمفا بیت، نمرئ ریخراوا ته پروگرامکئی راهینانپینکرنئ/فیرکرنئ هیه؟
ته سمرپرشتیارمکئ پشتهفان هیه؟	نهگمر بمرسلف بلئی بیت، نمرئ تو د کاری ل گمل باخفی سمرامت نورم و پیشبینین کاری ته و داخوای ژئ بکهي هاریکاری ته بکمن د دهستنیشانکرنا ستراتیژا بین کو دئ هاریکاری ته کمن بو خوگونجاندنئ ل گمل بارودوخئ نوکه بی کاری. دبیت نهف چنده باشترکرنا زینگهها کاری و هاندانا بهلانسکا کار-ژیان (بو نمونه، گوهارتنا نمرکین کاری؛ پیشنیارکرنا دهممکی بو بیهنفهدانئ یان کیمکرنا دهمژمیرین کاری؛ هاندانا بهشداربوونئ د کونفرانسکی دا؛ یان بهشداریکرنئ د پروژمکی دا کو مرفاقا ته ل سمر بیت) بخوفهگریت.
نهگمر یا گریدای بیت ب کاري ته فه، تو سمرپرشتیاریا کلینیکی بدستخوفهئینی؟	نهگمر نه، تو د کاری کسهکی ب بینی کو د شباندابیت پشتهفانیا ته بکمت د کاري ته بی کلینیکی دا؟ د شبانا سمرپرشتیاریا کلینیکا په کو پیشنیاریکرننن تهکنیکی بو ته دابینکمت یان هاریکاری ته بکمت بریارین نهخلاقئ بین ب زحممت بدهی. همر و مسا دبیت سمرپرشتیاریا کلینیکی جهک بیت کو تیدا تو گهنگشئ بکهي سمرامت کاریگهرا یا وی کاري تو نهجام ددهی و وان رینیا بین کو تو پټ د کاری پشتهفانیا ساخلمهیا خو بکه.
نمرئ تو دئ مفای بینی ژ پشتهفانین ومک راویژکاران یان چارمسرکاران؟	د شبانین راویژکاری یان چارمسرکاری دابه هاریکاری ته بکمت بو کارکرنئ سمرهرا ی وان ناستهنگان بین کو دبیت بکفته بمرامیری ته، ژ نهگمرئ کاري ته، و هاریکاری ته بکمن د دامهزراندنا ستراتیژین خوگونجاندنئ بین نمرئینی دا.
نمرئ ته هندمک ههفکار همنه کو تو د کاری بمرهف وان بچی بو بدستخوفهئینانا پشتهفانین؟	نهگمر نه، نمرئ تو د کاری گروپهکئ پیکبینی د ریخراوا خو دا کو تیدا گشت ههفکار د کارن نیوکودو ببین و پشتهفانیا نیوکودو بکمن؟
نمرئ تو هسټ پټ دکهي کو ته توورمکا پشتهفانین یا نهفمرمی یا بهیز یا ههی د نوکه دا؟	نهگمر نه، تو د کاری چ بکهي ژبو زیدهکرنا پشتهفانیا خو یا نهفمرمی؟ نمرئ هندمک کس همنه بین کو تو د کاری بمرهف وان بچی، بین کو تو هسټ دکهي دئ بین پشتهفان بن؟ دبیت ههفالهک هسبیت، نهندامهکئ خیزانئ یان کومهلگههک کو پیش نوکه ته پمبوندی ل گمل همروو لی ته نوکه نمر پمبونديه یا ژدهست دای یان پشتهفانین نوی بین کو تو هسټ دکهي دئ بین هاریکارین. تو د کاری دیسا خو بگههینیه وان و پمبونديهکا پشتهفان دامهزینیی؟
ب شیومکی کسهی، تو هسټ دکهي کی پشتهفانترین کسه بو ته؟	تو د کاری پتر خو بگههینیه فی کسهی/فان کسان ل دمی تو پیدقی پشتهفانین دبیت؟
نمرئ هندمک جورین پشتهفانین همنه کو دبیت سمر هزارا ته نهمن د فی دمی دا؟	همولیده لیستهکئ دروستکهي کو تیدا گشت جورین پشتهفانین بین کو ته همین بدانی، و همروسا نمر کسین کو دبیت هاریکارترین کس بن د دوخا ته یا نوکه دا، بین کو دئ پترین هاریکاری بو ته دابینکمن بو پیدقیین ته بین نوکه.

پشتی تو رابوی ب هلسهسنگاندنا پشتهفانیا خو، یا گرنگه خو بگههینیه فی پشتهفانین و توورین خو بکاربینی ل دمی پیدقی دبی.

نمونا کیهیسی



نارنیا بو ماوی چنده سالانه کاردکمت و هک دادوک، و یال بن بارمکئ نهیمئ یی کو بمردهوام گرانتر لی دهیت. ژبر کیماسین د هژمارا ستافی دا، داخوای ژئ دهیته کرن کو د نهمین زیده جباواز دا کار بکمت و حهفتی بو حهفتی کاري وئ پتر و پتر لی دهیت.

همروسا دببیت کو کارتی کرنا عاتیفی ل سمر دهیته کرن ژ لایئ چیروکین وان ژنا نهرین نهو پشتهفانیا وان دکمت. گهلهک ژ وان ژنان باسی توندوتیژیا خیزانی د ناقا مألئ دا بو نارانیایی کرینه، و نارانیایی دسپیکریه ب دیتنا کابوسان ب شهقی. ناریشین نفستنی بو پیدادبن و هست ب ماندیبونما زیده دکمت.

ل دممی نارانیایی ل دسپیکری دهست ب کارئ خو کری، جاراران ل گهل هفکارین خو د ناخفت، و گروپهکا پیرمهکا ههبوو کو نهو ل گهل وان د روبنشت هفتیانه و باسی کاری و ناستهنگین خو دکرن. زیدهباری فی گروپی، وئ گروپهکی ههفالان ههبوو کو بههرا پترا هفتیان وئ دم ل گهل وان د بووراند. ل فان دوماهیا، هرچاوبیت، ژ نهمگهئ مژوبلیوونا وئ د کاری دا، دیتنا بهردوام یا ههفال و هفکارین خو یا راوهستاندی. نوکه، یا هست ب فمیریئ دکمت و تیپینیا وئ چندی کر کو هفکارین وئ ئیدی وئ داخواز ناکهن بو کومبونئ ل گهل خو. همروسا ههستدکمت کو ژ بهری دهمهکی دریز وئ گوهد ل دهنگوباسین ههفالین خو نهبوویه و دسپیکر هست ب وئ چندی دکمت کو وئ توورمهکا پشتهفانیئ نینه.

نارانیایی بریاری د دمت کو ل گهل هفکارین خو باخفت، و وان بو وئ دیارکر کو وان هزرکر وئ ئیدی دم نهبوو ل گهل وان کومقهبیت. وئ دویمهیک چمد داخواریین وان رمت کرپوون، لهرا وان حمز نهدکر فشارهکا زیدهتر بیخه سمر وئ، چنکو نهو بین ناگهه بوون ژ وئ نهپما نارانیایی ل بن بووی. نارانیایی بو وان دیارکر کو نهو حمزدکمت هر بیته بهشهک ژ گروپی و نهو هر دئ وئ داخوازکهن، و نهمگه نارانیایی نامادهنهبوو دئ پهیمندیئ ب وئ کهن دا کو پشتراستین کو نارانیایی ب سهلامهته. همروسا نارانیایی ل گهل ههفالین خو ناخفت و وانا گوتئ کو وئ نهو ترساندیبون ل سمر خو، لی وانا نهزانی چاوا سمردهریئ ل گهل فی چندی بکهن. نوکه یئ خو نامادهکهن بو خووارنا شیفهکی پنگهه، کو د وئ ههلهکفنا شیف خواریئ دا د کارن باسی دوخی نارانیایی بکهن و همروسا جورئ پشتهفانیئ یئ نهو د کارن دابین بکهن. نارانیایی گههشته وئ باومریئ کو وئ هست دکر کو توورا پشتهفانیا وئ بدویمهیک هاتبوو، و کو سمرماری فی چندی، وئ هر پشتهفان و سمرچاوا ههبوون کو د کاری مفای ژئ ببینیت.

بکارنیانا توورا پشتهفانیا خو

یا گرنگه پهیمندیئ ل گهل توورین خو گریدهی ژ بو گفتوگوکرنا جوره پشتهفانیا تو دبیت پندقی بیت، و همروسا ههلسهنگاندنا پشتهفانیئ نوی بین کو تو د کاری دامزریئی. هندهک جاران دبیت تو ورسا هست بکهی کو ئیدی ته توورمهکا پشتهفانیئ یا بهیز نینه، لی د ههمان دمدا دا پشتهفانی بین بهردستن بو ته ل دممی پندقی دبی. هندهک ستراتیژین هر مگرنگ بو دوپاتکرنا بکارنیانا ته بو توورین پشتهفانیئ ب باشترین شیوه نهف خالین ل خواری بخوفدگرن.

پینگاڤ 1: توورین خو بههلسهنگینه، ل کیریئ تو د کاری وان بهیز بیخی؟



پینگاڤ 2: ب شیومکی ناسایی توورین خو بین پشتهفانیئ بکاربینه. نه هيله تا هست دکمی کو تو یئ نزیکی ژکارکفتنی بووی، دا خو بگههینیه پشتهفانیئ.



پینگاڤ 3: بریاری بده سهارهت کیژ جوره پشتهفانی و ل چ دم؟ لیستهکی بهر ههف که بو جورین پشتهفانیئ بین کو بههرا پتر هاریکاریا ته دکهن و کهنگی. بو نمونه، نهمگه د کارئ خو دا ته کپسهکا ب زحممت ههبوو، دبیت ناخفتن ل گهل هفکار مکی بان بدستغنیانا سمرپشتریئ بهرزترین هستی پشتهفانیئ بدمته ته.



یا گرنگه پهیمندیئ ل گهل توورین خو گریدهی ژ بو گفتوگوکرنا جوره پشتهفانیا تو دبیت پندقی بیت، و همروسا ههلسهنگاندنا پشتهفانیئ نوی بین کو تو د کاری دامزریئی.

ب رڼيا بکار ئینانا پشتهفانين خول دهمی پدقیبونئ و بدهستفانینانا وان ب شیوهکی ناسایی، تو د کاری دهسپیکه ی ب ریگرتنی ل کاریگربین نهیما دکهفته بهرامبر ته، و خوبدهپاش ژ کاریگربین دوم دریز وک ژکارکفتنی و ماندیبونا هستی دلوقانی.

1. Pergol-Metko, P., Czyzewski, L. هسکرنا پشتهفانیا جفاکی دنافا پهرستارین پولندی دا، 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. [بیفهرئ گلمره همد یی پشتهفانیا جفاکی یا هستیکری]، Journal of Personality Assessment 1988;52:30-41.
3. Setti, I., Lourel, M., & Argentero, P. (2016). The role of affective commitment and perceived social support in protecting emergency workers against burnout and vicarious traumatization. [رولئ] پابهندبونا عاتیفی و پشتهفانیا جفاکی یا هستیکری د پاراستنا کارمندی تهنگافان دا دژی ژکارکفتنی و ترومایا [نهراسنهوخو]، 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: [پشتهفانیا جفاکی و تهنروستی]، A moderated mediation model. PLoS ONE 15(5): e0233831. <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. [پشتهفانیا جفاکی کاریگربیا ژکارکفتنی ل سسر تایبهمندی چافدانا تهنروستی سفک]، 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, [پشتهفانیا جفاکی ل جهی کاری بو پزشکیا نهوین د راهینانین بدهستفانینانا]، [بسپوری دا]، Medical Education Online, 23:1, 1435114, DOI: 10.1080/10872981.2018.1435114