The CENTER for VICTIMS of TORTURE

Funding provided by the United States Government.

ዕግበት ሕያዋይነት

ትርጉም

ዋላ`ኳ ሰባት ኣብ ናይ ሓገዝ ዓውዲ ምስራሕ ስግኣት እንተሃለዎ ካብዚ ስራሕ ዝርከቡ ሽልማትን ጥቅምታትን ድማ አለውዎ ። ዕግበት ሕያዋይነት ካብ ናይ ምሕጋዝ ባህሪ ዝርከብ አዎንታዊ ውፅኢት እዩ ። ዕግበት ሕያዋይነት ንካልኦት ካብ ምሕጋዝ ፣ ንመሳርሕትኹም ካብ ዘለኩም ኣውንታዊ ከምኡ እውን ንካልኦት ንምሕጋዝ ኣበርክቶ ካብ ምግባርኩም እትረኽብዎ ዕግበት ወይ ርውየት እዩ ። ዕግበት ሕያዋይነት አብ ስራሕና ትርጉምን ሙሉእነትን ክንረክብ ከለና ዝመፅእ እዩ። ዕግብት ሕያዋይነት ናይ ድኻም ሕያዋይነት ቀጥታዊ ተፃራሪ ኮይኑ ካብ ናይ ስራሕ ምስልቻውን ካልአይ ደረጃ ስምብራታዊ ፀቅጢ ክከላኸለልኩም ይኽእል[2]።

> ዕግበት ሕያዋይነት ንካልኦት ካብ ምሕጋዝ ፣ ንመሳርሕትኹም ካብ ዘለኩም ኣውንታዊ ከምኡ እውን ንካልኦት ንምሕጋዝ ኣበርክቶ ካብ ምግባርኩም እትረኽብዎ ዕግበት ወይ ርውየት እዩ ።

ሓበርትታት

እቲ ናይ ጥዕና ክንክን ወሃብቲ ካብ ስርሖም ዝረኽብዎ ስምዒት ታሕጓስን ሙሉእነትን ናይ ዕግበት ሕያዋይነት ሓባሪ እዩ ። ዕግበት ሕያዋይነት ዘጠቃልሎም ተዛመድቲ ስምዒታት ድማ ከም ሙሉእነት፣ ሽልማት ፣ታዓዋታይነት ፣ ታሕጓስ፣ ምምሕያሽ፣ ተላዓልነት ፣ ሓይሊ ፣አመስጋናይነትን ተስፋን ዝበሉ እዮም።

አብነታዊ መፅናዕቲ

ፋጢማ አብ ናይ ኦንኮሎጂ\ ስነ-ፅኪ ክፈሊ እትሰርሕ 50 ዝዕድሚአ ነርስ እያ ። ቅድሚ 15 ዓመታት አቢሉ ፋጢማ ኣብ ናይ ምስልቻው ፣ ተላዓልነት ምስአን ፣ኽምእውን አብ ስርሓ ትርጉም ንምርካብ ምፅጋም ስምዒት ዝነበረትሉ እዋን ኔሩ ። አብቲ ሽዑ እዋን ነዊሕ ናይ ስራሕ ሰዓታትን ምስ ናይ ተሓከምቲ ከቢድ ፃዕቂ ኽምእውን ብመሳርሕታን ስፖርቫይዘራን ከምእትሕገዝ አይስምዓን ኔሩ ። ኩነተ ስምዒት ምትሓት ፣ ምስ ደቃን ባዓል ቤታን ዝያዳ ነዳር ምኺንን ፣ካብቶም ዘዘናግዕዋ ዝነበሩ ናይ ትርፊ ሰዓታ ንጥፈታት ታሕጓስ ንምርካብ ናይ ምፅጋም ተሞክሮ ኔሩዋ። ብናይ ስነ አእምሮ ጥዕና መማኸሪ ሓገዝን አብ ምምኽኻር ብምስታፍን ናይ ስራሕ ምስልቻውን ናይ ሕያዋይነት ድኻም ምልክታት ከምዘለውዋ ክትግንዘብ ኪኢላ ። ከም ናይዚ ግንዛበ ውፅኢት ድማ ፋጢማ አብ ሂወታ በብቑሩብ ለውጢ ክተምፅእ ጀሚራ ። እኹልን ፅቡቅን ድቃስ ምርካብ ፣ አመጋግባአ ብምምሕያሽ ጥዕና ዘለዎም ምግብታት ምምጋብን ፣ አብ ማእኸላይ ምንቅስቃስ ምንጣፍ ብምርግጋፅ ጀሚራ ። ንዓአን ንደቃን ከሕጉሱ ዝኽእሉ ንጥፈታት አብ ምንዳፍ ውጥንቲ ኾይናን ምስ በዓል ገዝአ ናይ ሓባር ግዜ ንምሕላፍ ድማ መደብ ከምዝገብሩ እውን አረጋጊፆም ። ፋጢማ አብ ናይ ስራሕ አለሻ ብምውፋር እውን ብፅቡቅ ዝተሰማራረዩ ሰራሕተኛታት ፣ ምኽንያታዊ ናይ ስራሕ ሰዓት ምስ ናይ ዕረፍቲ መደብ ኽምእውን አብ ሞንጎ አባላት

ጉጅለ ኣዎንታውን ምትሕብባር ርክብ ዘለዎ ናይ ጥዕና መሳለጢ ብነርስነት ሰራሕ ረኪባ ፡፡ በቲ ንፋጢማ ንምምኻር ዝወፈረ ሓዱሽ ተቆፃፃሪአ እውን ከምትሓገዘትን ንቀፃሊ ሞያዊ ዕብየታ እውን ዕድል ከምዝቀረበላን ተሰሚዕዋ ፡፡ ኣብ ከይዲ ግዜ ናይ ፋጢማ ኣካላውን ስምዒታውን ምልክታት ተመሓይሹም ፡፡ ከምብሓድሽ ብስርሓ እንዳታሓጎሰትን ብፍሉይ ዕግበት ኽምእውን ምስ ተሓከምታ ብስርሓ ሙለእነት እንዳተሰምዓን ንዓርሳ ረኺባቶ ፡፡

ዕግበት ሕያዋይነት ዝውስኹ ምኽነያታት

መፅናዕቲ ከምዝሕብሮ እቶም ዝስዕቡ ባእታታት ናይ ሰብ ደረጃ ዕግበት ሕያዋይነት ብኣወንታዊ ከምዝፀልው እዩ : ሞያዊ ምኽክር ምጥቃም ፣ ምስ መሳርሕቲ ዘሎ ናይ ትሕብብር መንፈስ፣ ኣብ ቀጥታዊ ክንክን ዓሚል ዝሓልፍ ግዜ፣ ኣብቲ ሕጂ ዘለኻሉ ህልዊ ሓላፍነት ነዊሕ ምፅናሕ፣በብሽፈቱ ትሰርሖም ሰዓታት ፣ነዊሕ ዕድመ ፣መዘናግዒ ንጥፈታት ፣ ጽፈት ማሕበራዊ ድጋፍ ዓ ፣ ከምኡ እውን ምንቅስቓሳት[1] ፡፡

እቲ ዕግበት ሕያዋይነት ናይ ምርካብ ዕድል ጥዑያት ዝኾኑ ውልቃውን ናይ ስራሕ ልምድታት ብምምዕባል እውን ክብርኽ ይኽእል እዩ ፡፡ እዚ ዘጠቃልሎ ድማ :

> እቲ ዕግበት ሕያዋይነት ናይ ምርካብ ዕድል ጥዑያት ዝኾኑ ውልቃውን ናይ ስራሕ ልምድታት ብምምዕባል እውን ክብርኽ ይኽእል እዩ ፡፡

ባህሪያዊ	• ትርፊ ግዜኻ እተሕልፈሉም ንጥፈታት • ጭንቀት ፣ናይ ስራሕ ምስልቻው ፣ድኻም ሕያዋይነትን ካልአይ ደረጃ ስምብራታዊ ፀቅጢን ንክህሉ ኣብርክቶ ንዝገብሩ ናይ ስራሕን ውልቀ ሂወትን ምኽንያታት ምእላይን ምቅናስን፡፡
ግንዛባዊ	• ውፅኢታዊ ውሳነ ኣዋህባ
ኣካላዊ	• እኹልን ሓይሊ ዘስንቕ ዕረፍቲን • ኣካለዊ ምንቅስቃስ • ጥዑይ ናይ ኣመጋግባ ልምዲ
ናይ ስራሕ ሃዋህው	• ውፅኢታዊ ምርድዳእ ፣ ናይ ጉጅለ ስራሕን ምትሕብባርን • ግቡእ ኣመዳድባ • ትርጉም ዘለዎ ናይ ምምስጋን ባህሊ • ናይ ሓልዮት ባህሊ ዝዕቅቡ ውፅኢታውያን መራሕቲ • ኣፍልጦ/ • ሞያዊ ዕብየት • እንታይነት ጻንሒት ምዝርራብ • ናይ ጥርጣረን ምፍርራሕን ባህሪ ምውጋድ

ብዛዕባ ናይ ዓርሰ ክንክን ልምድታት ተወሳኺ መምርሒ ንምርካብ ናብ ናይ ምስልቻው ፣ ድኻም ሕያዋይነትን ካልኣይ ደረጃ ስምብራታዊ ፀቅጥን መዘክር ፅሟቅ ተወከሱ ።

መወከሲታት

1. Jarrad, R.A. & Hammad, S. (2020). Oncology nurses' compassion fatigue, burnout and compassion satisfaction. [ናይ ስነ-ፅኪ ነርስታት ድኻም ሕያዋይነት ፣ ምስልቻውን ዕግበት ሕያዋይነትን] *Annals of General Psychiatry, 19(22)*, 1-8. https://doi.org/10.1186/s12991-020-00272-9

2. Stamm, B.H. (2010). The concise ProQOL manual, 2nd Ed. [ሓጺር ናይ ጽፈት ሞያዊ መነባብሮ መምርሒ ፣ ካልኣይ ሕታም] Pocatello, ID: ProQOL.org.

3. Yilmaz, G. & Ustun, B. (2018). Professional quality of life in nurses: Compassion satisfaction and compassion fatigue. [ሞያዊ ጽፈት መነባብሮ ኣብ ነርስታት : ዕግበት ሕያዋይነትን ድኻም ሕያዋይነትን]*Journal of Psychiatric Nursing, 9(3),* 205-211.