



ከምዝተረኸበ ዝሕሰብ ድጋፍ

ትርጉም

ሙብዛሕቲኡ ግዜ ሰራሕተኛታት ክንክን ጥዕና ንስቓይ ብዓይንኻ ምርእይ፣ ሰፊሕ ናይ ስራሕ ሰዓታት፣ ለውጢ ስራሕ ፣ ናብ ዛንታታት ስነ-አእምራዊ ስምብራት ምቕላዕን በዳህቲ ኩነታት ስራሕ ምህላውን ሓዊሱ ከቢድ ናይ ነዊሕ እዋን ፀቕጢ የጋጥሞም እዩ ። ከም ውፅኢት ድግ ናብ ናይ ድኻም ሕያዎይነት ፣ ናይ ስራሕ ምስልቻው ፣ ካልኣይ ደረጃ ስምብራታዊ ፀቕጢን ሞራላዊ ምጭንናቕን ንምቕላዕ ኣብ ስግኣት ዝርከቡ እዮም ። ካብቶም ንባዕልኹም ካብዞም ስግኣታት ትሕልዉሉ ቀንዲ መንገዲታት እቲ ሓደ ከዓ ከምዝተረኸበ ዝሕሰብ ሓገዝ እዩ። ከም ዝተረኸበ ዝሕሰብ ሓገዝ ማለት ሓደ ካብቶም ነቶም ትሑት መጠን ድኻም ሕያዎይነትን ናይ ስራሕ ምስልቻውን ዘርእዩ ሰራሕተኛታት ክንክን ጥዕና ዝወሃብ ቀንዲ ናይ ድሕነት መሰረት እዩ።

ከምዝተረኸበ ዝሕሰብ ድጋፍ ማለት ናይ ሓደ ውልቀ ሰብ ዝግደስሉ ወይ ዘፍቅርዎ ሰባት ከም ዘለዉ ገይሩ ናይ ምሕሳብ፣ ብካልኣት ሰባት ዋጋ ናይ ምርካብን ተደላዪ ናይ ምኺን ስምዒት ናይ ምህላውን ከምኡ እውን ኣካል ናይቲ ሓበራዊ ሓጋዛይ መርበብ ናይ ምኺን ስምዒት እዩ።¹ ከምዝተረኸበ ዝሕሰብ ድጋፍ ዝሕዞም ቀንዲ ባእታታት ንክልቲኦም ውልቃውን ሞያዊን ድጋፋት ብምክታት ፡

ከምዝተረኸበ ዝሕሰብ ድጋፍ ማለት ናይ ሓደ ውልቀ ሰብ ዝግደስሉ ወይ ዘፍቅርዎ ሰባት ከም ዘለዉ ገይሩ ናይ ምሕሳብ፣ ብካልኣት ሰባት ዋጋ ናይ ምርካብን ተደላዪ ናይ ምኺን ስምዒት ናይ ምህላውን ከምኡ እውን ኣካል ናይቲ ሓበራዊ ሓጋዛይ መርበብ ናይ ምኺን ስምዒት እዩ።¹

ውልቃዊ ድጋፍ (ዘይሰሩዕ)	ሞያዊ ድጋፍ (ስሩዕ)
ሰድራ	ናይ ሱፐርቫይዘር ድጋፍ
መሓዘት	ናይ ትካላት ድጋፍን ንድሕነት ዘለዎም ተወፋይነትን
ስምዒታዊ ድጋፍ ፡ ትሰማዕ ከም ዘለኻን፣ ሓልዮትን ክንክንን ናይ ምርካብን ስምዒት	ምስልጣን \ ምምዓድ
ንዋታዊ ድጋፍ፡ ካልኣት ዝግደሱልካ ሰባት ዕማማት ኣብ ምክንያት ክሕግዡኻ ክለው (ንኣብነት፡ኣብ ገዛ ምሕጋዝ ፣ መልእኽቲ ምብገሕ)	ሕክምናዊ ሱፐርቫይዘርን
	ናይ መሳርሕቲ ወይ መዘናዊ ድጋፍ
	ሓኪም ወይ መማኸሪ

እቲ ቀንዲ ባእታ እቲ ሓገዝ ናይ ምርካብ **ርድኢት** እዩ፣ ነቲ ምስ ስራሕ ተተሓሕዞ ዘጋጥሞኹም ዝኾኑ ኣሉታዊ ፅልቃታት ንምክልኻል ዘኸለል ድጋፍ ናይ ምርካብ ስምዒት እዩ።³ ካብ ክልቲኦም ውልቃውን ሞያውን ሸነኻት ሓገዝ ናይ ምህላው ርድኢት ዝተመሓየሸ ናይ ኣእምሮ ጥዕና ውፅኢት የምፅእ ፣ ጥዕያት ናይ ምፅዋር ሜላታት የረጋግፅ ፣ ምስ ስራሕ ዝተተሓሕዞ ፀቕጢ ክቕንሰ ይገብርን ከምኡ እውን ናይ ስራሕ ምስልቻው ይከላኸል እዩ ።⁶

ድጋፍ ንምብራኽ ዘኸለሉ ሜላታት

ድጋፍ ንምብራኽ ዘኸለሉ ሜላታት ድጋፍኩም ንምብራኽ ካብ ዘኸለሉ እቲ ፈላግይ ብርኪ ነቲ ሕጂ ዘሎ መርበብኩም ምግምጋምን ኣየናይ ቦታታት እዮም ጥንኩራት ኣየናይ ከእዮም ከተበርኽዎም ዘለኩም ዝብል ፈሊኻ ምፍላጥ እዩ። ንባዕልኹም እትሓቱዎም ሓደ ሓደ ሕቶታት ፡

ሕቶታት	ክውሰዱ ዝኸለሉ ተግባራት
ኣብዚ ሕጂ እዋን ጥንኩር ዝኾነ ስፍራ ናይ ድጋፍ መርበብ ኣለና ኢልኩም ትሓሰቡ ዶ ?	እንተዘይኮይኑ፡ ኣብ ስፍራታት ድጋፍታት ዘበርኹ ክተኣታትውዎም እትኸለሉ ሃፍቲታት/ፀጋታት ኣለዉ ዶ ?
ኣማኸሪ ወይ ኣሰልጣን ኣለኩም ዶ ?	እንተድኣ እዚ ሓጋዚ ክኸውን ይኸእል እዩ ዝብል ተሰጢሮኩም ኮይኑ፡ እቲ ትካልኩም ናይ ምስልጣን ወይ ምምኽር መደብ ኣለዎ ዶ ?
ሓጋዚ ዝኾነ ሱፐርቫይዘር ኣለኩም ዶ ?	እንተድኣ እው፡ ኢልኩም ብዛዕባ እቶም ናይ ስራሕኹም ባህሊታትን ትፅቢታትን ክትዛረብዎም ትኸለሉ ዶ ከምኡ እውን ምስቲ ህልዊ ናይ ስራሕ ኩነታት ንምፅባር ዝሕግዝኹም ሜላታት ፈሊኹም ንክትፈልጡ ንክሕግዝኹም ሕተትዎም። እዚ ከዓ ናይቲ ስራሕ ሃዋህው ምምሕያሽን ሚዛን ስራሕ-ውልቀ ሂወት ምትብባዕ (ንኣብነት ናይ ስራሕ ዕማማት ምቕያር ፣ ካብ ስራሕ ውፅኦ ኢልካ ተዕርፈሉ ግዜ ክህልወኩም ምልባው ወይ ናይ ትርፌ ሰዓት ስራሕቲ ምቕናስ ፣ ኣብ ዘተታት ንክሳተፉ ምብርታዕ ወይ ኣብ ዝደልይዎ ፕሮጀክት ክነጥፉ ምግባር) ዝብሉ ዘካተተ ክኸውን ይኸእል እዩ።
እንተድኣ ምስቲ ዘለኩም ግደ ዝተተሓሓዘ ኮይኑ፡ ሕክምናዊ ሱፐርቪዥን ረጊብኩም ዶ ?	እንተዘይኮይኑ፡ ኣብ ክንክናዊ ተግባራትኩም ክሕግዝኩም ዝኸለል ሰብ ክትደልዩ ትኸለሉ ዶ ? ክንክናዊ ሱፐርቪዥን ተክኒካዊ ለበቃታት ክህበኩም ወይ ኣሸገርቲ ዝኾኑ ስነ-ምግባራዊ ውሳኔታት ኣብ ምግባር ክሕግዝኩም ይኸእል እዩ። ብተወሳኺ ክንክናዊ ሱፐርቪዥን ናይቲ እትሰርሖ ዘለኹም ስራሕ ፅልዎን ድሕንነትኩም ክትደግፍሎም እትኸእልሉ ኣገባባትን እትዝተዩሉ ቦታ እውን ክኸውን ይኸእል እዩ።
ካብ ከም መማኸሪ ወይ ሓኪም ካብ ዝርከቡ ድጋፋት ክትርብሑ ትኸለሉ ዶ ?	መማኸሪ ወይ ባዕል ሞያ ስነ-ኣእምሮ ነቲ ስራሕኹም ስዒቡ የጋጥሙኹም ንዝህልዉ ብድሆታት ተጋፊጥኩም ንክትሰርሑ ክሕግዝኩምን ኣብ ቦትኣም ኣምንታዊ ዝኾኑ ናይ ምፅባር ሜላታት ንክትጥቀሙ ክረድኡኩምን ይኸእል እዩ።
ድጋፍ ደሊኹም ክትከድዎም እትኸለሉ መሳርሕቲ ኣለውኹም ዶ ?	እንተዘይኮይኑ፡ መሳርሕቲ ክራኹብሉን ኒባዕሎም ክደጋገፍሉን ዝኸእልሉ ጉጅለ ኣብ ትካልኩም ክትጅምሩ ትኸለሉ ዶ ?
ኣብዚ ሕጂ እዋን ጥንኩር ዝኾነ ዘይስፍራ ናይ ድጋፍ መርበብ ኣለና ኢልኩም ትሓሰቡ ዶ ?	እንተዘይኮይኑ፡ ዘይስፍራ ድጋፋትኩም ንምብራኽ እንታይ ክትገብሩ ትኸለሉ ? ሓገዝቲ መሲሎም ዝስምዕኹም ክትረኽብዎም ትኸለሉ ሰባት ኣለው ዶ ? ምናልባት መሓዛ ኣባል ስድራ ወይ ቅድሚ ሕጂ ትረኽብዎም ነበርኩም ሕጂ ግን ዝሰኣንኩም ወይ ሓገዝቲ ኮይናም ዝስምዕኹም ሓደሽቲ ድጋፋት እንተሃልዩም፡፡ ንዓኣቶም ብምርካብ ሓጋዚ ዝኾነ ርክብ ክትምስርቱ ትኸለሉ ዶ ?
ብውልቅኹም እቲ ዝበለፀ ሓጋዚኹም መን መሲሉ ይስምዑኩም ?	ድጋፍ ኣብ ዘድሊኩም እዋን መብዛሕቲኡ ግዜ ነዚ ሰብ/ሰባት ክትረኽብዎም ትኸለሉ ዶ ?
ኣብዚ ግዜ እዚ ሓገዝቲ ክኾኑ ዝኸለሉ ትርጉም ድጋፋት ይህልዉ ዶ ይኹኑ ?	ናይ ዘለውኹም ኩሎም ድጋፋት ዝርዝር ንምውፃእ ፈትኑ እዮ ምስቲ ኣብዚ እዋን እዚ ዘሎ ድሊታትኩም ብዝበለፀ ክሕግዝኩም ዝኸእል ኣብ ወቕታዊ ኩነታትኩም ዝያዳ ሓጋዚ መን ክኸውን ይኸእል።

ኣንሳብ ነቶም ዘለውኹም ድጋፋት ምስ ገምገምኩም፡ ነቲ ድጋፍ ምትእትታውን ነቶም መርበባትኩም ከዓ ኣብ ዘድሊኩም ግዜ ምጥቃምን ኣገዳሲ እዩ።

ኣብነታዊ መፅናዕቲ

ኣራንያ መዋለዲት ኮይና ንቡዙሕ ዓመታት ሰራሕን ኣብ ትሕቲ ዝውስኽ ናይ ፀቕጢ መጠን ከዓ ነይራ እያ። ብምኽንያት ሕፅረት ስራሕተኛታት ኣዝዮም ዝተፈላለዩ ናይ ስራሕ ሰዓታት ንክትሕዝ ብምጥያፃ ከዓ ሕድሕድ ሰሙን ዝያዳ ተወሳኺ ስራሕ ኣለዋ እዩ። ብተወሳኺ ካብቶም ዛንታት ናይቲን ትሕግዝን ዘለ ደቂ ኣንስትዮ እውን ስምዒታዊ ፅልዋ ይበፅሓ ከም ዘሎ ኮይኑ እውን ረጊባቶ እዩ። መብዛሕትኣን ከዓ ኣብ ገዝኣን ብዛዕባ ዝበፅሖን ዘቤታዊ ግህሰት ይዘረባ ብምንባረን ኣብ ለይቲ ክትብህርር ጀመረት። ንሳ ናይ ድቃስ ፀገም ዘለዋን ብቐፃሊነት ድኻም ይስምዓ ከም ዘሎን ኮይኑ ተሰምዓ።

ኣራንያ ፈለማ እዚ ስራሕ ክትጅምር ከላ ምስ መሳርሕታ ኣዘውቲራ ተውግዕ ነይራ እያ። ብዛዕባ ስራሕን ዝኾኑ ብድሆታትን ንምውጋዕ ሕድሕድ ሰሙን ትረኽብን ናይ መዋልዳን ጉጅለ እውን ነይረንኣ እየን። ብተወሳኺ እውን መብዛሕትኡ ሰሙናት ትሕወሰሉ ናይ መሓዘት ጉጅለ ነይርዋ እዩ። ኮይኑ ግን ኣብዚ ቀረባ እዋን ብስራሕ እንዳተፀመደት ምስክደት ምስ መሳርሕታን መሓዘታን ኣዘውቲራ ምርኽብን ጠጠው ኣቢላ እያ


:: ሕጂ ከም ዝተገለለት ክስምዓ ጀሚሩን መሳርሕታ እውን ምስእን ንክትራኹብ ምእንጋድ ከምዝገደፋን ኣስተብሂላ እያ :: ካብ መሓዙታ እውን ካብ ትሰምዕ ከምዝፀንሐት ተሰሚዖ ከምኡ እውን ናይ ድጋፍ መርበብ ከምዘይብላ ክተስተብህል ጀሚራ ኣላ ::


ኣራንያ ንመሳርሕታ ክተውግዎን ወሰነት ንሰን እውን ምስእን እትራኹቡ ግዜ የብላን ኢላን ሓሲባን ከምዝነበራ ነገርኣ::ነቶም ዝሓለፉ ሓሙሽተ እንግዶታት ብምግዳፋ ከምኡ እውን እቲ ዝነበረቶ ፀቕጢ ብምግንዛብን ድፍኢት ክገብራላ ኣይደለዩን ነይረን:: ሕጂ እውን እንተኾነ ኣካል እቲ ጉጅለ ክትከውን ከምእትደልን እንግዶተን ክቐፅላን እንተዘይ ተረኺባ ከዓ ድሕንነታ ንምርግጋፅ ክረኽብኣ ከምትደሊን ኣፍለጠተን :: ብተወሳኺ እውን ኣራንያ ምስ መሓዙታ ዝተዘራረበት እንትትኮን ብዛዕባኣ ተሻቐለን ከምዝነበራን ኮይኑ ግን ከመይ ጌረን ከምዝፈተሕኣ ከዓ ከምዘይፈልግ ምንባረንን ነገርኣ :: ሕጂ ብዛዕባ ኣራንያ ከመይ ከምዘላን እንታይ ዓይነት ድጋፍ ክገብራላ ከምዝኸእላን ከዘራረባሉ ዝኸእላ ድራር የዳልዎ ኣለዎ እየን :: ኣራንያ ናይ ድጋፍ መርበባታ ንነዊሕ እዋን ኣብኡ ከምዘይነበረን ኮይኑ ግን ሸው እውን ክተምፅኦም እትኸእል ድጋፋትን ሃፍትታትን ከምዘለውዎ ሓሰበት ::


ናይ ድጋፍ መርበብኩም ምጥቃም

ብዛዕባ እንታይ ዓይነት ድጋፍ ክተካትቱ ከምትኸእሉ እትዛተይሉን እንታይ ዓይነት ሓደሽቲ ድጋፋት ክተተኣታትዉ ከም ዘለኩም እትግምግምሉን ምስ መርበባትኩም ምርግጋፅ ቅንያት ፃንኢት ምግባር ኣገዳሲ እዩ::ሓደሓደ ግዜ ጥንኩር ዝኾነ ናይ ሓገዝ መርበብ ከምዘይብልኩም ገይርኩም ክትሓስቡ ትኹ ኢኹም፤ ግን ከዓ ሕጂ እውን እንተኾነ ኣብ ዘድለዩኩም ክትረኽቡዎም ትኸእሉ ድጋፋት ኣለው እዮም ::ነቲ ናይ ድጋፍ መርበብኩም ክንዲ ዝተኸእለ ብዝበለፀ መንገዲ ንምጥቃም ካብ ዘረጋግፀልኩም ገለ ቀንዲ ሜላታት ዘካትትዎም:

ብዛዕባ እንታይ ዓይነት ድጋፍ ክተካትቱ ከምትኸእሉ እትዛተይሉን እንታይ ዓይነት ሓደሽቲ ድጋፋት ክተተኣታትዉ ከም ዘለኩም እትግምግምሉን ምስ መርበባትኩም ምርግጋፅ ቅንያት ፃንኢት ምግባር ኣገዳሲ እዩ::

 ብርኪ 1: መርበባትኩም ገምግሙ:: ኣበይ ክተጠንክሩዎም ትኸእሉ?

 ብርኪ 2: ናይ ድጋፍ መርበብኩም ኣዘውቲርኩም ተጠቐምሉ :: ክሳብ ናብቲ ድጋፍ ዘድልዮን ናብ ናይ ስራሕ ምስልቻው ዝተቐረብኩም ኮይኑ ክሳብ ዝስምዑኩም ኣይትግደፍዎ ::

 ብርኪ 3 : ኣየናይ ዓይነት ደጋፍን መዓዝን ወስኑ? እንታይ ዓይነት ድጋፍን መዓዝ ብዝበለፀ ከምዝሕግዘኩም ዝርዝር ኣውፅኡ :: ንኣብነት፣እንተድኣ ኣብ ስራሕ ቦዳሂ ዝኖነ ጉዳይ ሃልዩኩም፣ ምናልባት ንመሳርሕትኹም ምዝራብ ወይ ሱፐርቪዥን ክግበረልኩም ምድላይ ዝበለፀ ከምዝተደገፍኩም ስምዒት ክህበኩም ይኸእል እዩ::

ኣድላይ ኮይኖም ኣብ ዝተረኽቡሉ ንድጋፋትኩም ብምጥቃምን ንዓኣቶም ብስሩዕ ብምርካብን ኣቢልኩም፣ ነቶም ዘጋጥምኹም ዝህልዉ ናይ ፀቕጢ ፅልዎታት ምክልኻል ከምኡ እውን ከም ናይ ስራሕ ምስልቻውን ድኻም ሕያዋይነትን ዝበሉ ናይ ነዊሕ እዋን ፅልዎታት ምውጋድ ምጅማር ክትክእሉ ኢኹም::

1. Pergol-Metko, P., Czyzewski, L. Compassion Fatigue and perceived of social support among polish nurses [ድኻም ሕያዋይነትን ከምዝተረኸበ ዝሕሰብ ማሕበራዊ ድጋፍን ኣብ መንጎ ፖላንዳውያን ነርስታት]. 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. [ብዙሕ ኣንፈታዊ መዐቀኒ ናይ ከም ዝተረኸበ ዝሕሰብ ማሕበራዊ ድጋፍ] 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. [ግደ ውፅኢታዊ ተወፋይነትን ከም ዝተረኸበ ዝሕሰብ ማሕበራዊ ድጋፍን ኣብ ምክልኻል ንናይ ህፁፅ እዋን ሰራሕተኛታት ካብ ናይ ስራሕ ምስልቻውን ተዘዋዋሪ ስነ-ኣእምራዊ ስምብራትን]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: moderated mediation model. [ማሕበራዊ ድጋፍን ጥዕና ኣእምሮን ኣብ መንጎ ሰራሕተኛታት ክንክን ጥዕና ኣብ እዋን ምልባዕ ሕማም ቫይረስ ኮሮና 2019:ዝተመሓየሸ ናይ ልዝብ ንድፊ] A 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. [ማሕበራዊ ድጋፍ ናይ ስራሕ ምስልቻው ኣብ ጥዕና ሰብ ሞያ ክንክን ጥዕና ዘለዎ ፅልዋ የልዝብ] 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, Medical Education Online, 23:1, 1435114, DOI: 10.1080/10872981.2018.1435114 [ማሕበራዊ ድጋፍ ኣብ ናይ ስራሕ ቦታ ንኣብ ስልጠና ፍሉይ ክእለት ዘለዉ ሓኪይም]