

الحمد لله



Professor, Critical care Department, TUMS

[illegible]

• **تنش اخلاقی** یا پریشانی اخلاقی

فرد در مراتب شخصی یا حرفه ای، گزینه ی اخلاقی صحیح را بشناسد، اما بدلیل محدودیت هایی نتواند بدان جامه عمل بپوشاند.

• **تنش اخلاقی** از نوعی محدودیت ناشی می شود که پرستاران را از اعمال اختیار اخلاقی خود باز می دارد.

- ✓ Initial distress
- ✓ Reactive distress
- ✓ Moral residue



- منابع اصلی تنش اخلاقی در پرستاران، کار با کارکنان بی کفایت، مراقبت های بیمه‌وده، کمبود پرستار و عدم همکاری بیماران یا اعضای خانواده آن ها در فرآیند مراقبت

• نارسایی های شخصی و محدودیت های موقعیتی

- ✓ **عوامل درونی مراقب** (از قبیل ناتوانی درک شده، عدم آگاهی از گزینه های جایگزین)
- ✓ **عوامل خارج از مراقب** (محدودیت های نهادی مانند کارکنان ناکافی، فقدان حمایت اداری، مراقبان بی کفایت)
- ✓ **موقعیت های بالینی** (درمان غیر ضروری/بیمه‌وده، درمان تهاجمی که به نفع بیمار نیست، رضایت آگاهانه ناکافی، عدم بیان حقیقت مانند امید کاذب دادن)



علل بالینی	علل بین رشته ای	علل سازمانی
انجام درمان هایی که باعث رنج غیر ضروری می شود.	کارکنان ضعیف	عدم رضایت شغلی
امید کاذبی که به بیماران و/یا خانواده داده می شود.	کار با پزشکان نالایق	کمبود نیرو
نداشتن زمان کافی برای رسیدگی به بیماران	همکاری ضعیف پرستار و پزشک، عدم وجود روابط دانشگاهی، ارتباطات ضعیف تیمی	مراقبت به خطر افتاده به دلیل فشار برای کاهش هزینه ها
تماشای رنج مراقبتی		عدم حمایت همکاران و مدیران در برخورد با مراقبت دشوار از بیمار
ترس از دادخواهی از جانب بیماران یا خانواده ها		عدم مشارکت در تصمیم گیری
حمایت مداوم از زندگی، مراقبت های تهاجمی طولانی مدت یا بیهوده که پرستار معتقد است نتیجه مثبتی نخواهند داشت.		سیاست ها و اولویت هایی که با نیازهای مراقبت در تضاد هستند.
		سلسله مراتب در سیستم مراقبت های بهداشتی
		سابقه کاری پرستاری و تعداد سالهای حضور در موقعیت فعلی

• اثرات مثبت و منفی تنش اخلاقی

✓ شامل فرسودگی هیجانی، بی هویتی نسبت به بیماران، سایر علائم سندرم فرسودگی و ترک حرفه

✓ فرصتی برای رشد و توانمندسازی و مسیری برای شکل گیری تاب آوری اخلاقی



چهار نوع مداخله مختلف برای رفع تنش اخلاقی

- برنامه هایی که بر **آموزش بالینی و اخلاقی** متمرکز شده اند: این برنامه ها به دنبال بهبود حساسیت و آگاهی اخلاقی هستند
- مداخلات انعکاسی یا **روایت نویسی**
- توانمندسازی: که افراد را تشویق می کنند در موقعیت هایی که عمل محدود می شود اقدام کنند
- افزایش تاب آوری یا بهزیستی



تاب آوری

- از نظر ریشه شناسی تاب آوری از کلمه **resilier** به معنی جهش به عقب تعریف می شود.
- از نظر زبان شناسی تاب آورشی یا شخصی است که پس از خم شدن یا کشش قادر به بازیابی شکل یا موقعیت اولیه خود باشد یا بتواند در برابر شرایط دشوار مقاومت کند و سریع خود را بازیابد.
- دیکشنری مریام وبستر تاب آوری را به عنوان «توانایی قدرتمند، سالم یا موفق شدن دوباره بعد از یک اتفاق بد یا توانایی بهبودی یا سازگاری آسان با بدبختی یا تغییر وضعیت» تعریف می کند.
- روند استفاده از منابع بیولوژیکی، روانی، اجتماعی، ساختاری و فرهنگی برای حفظ بهزیستی
- تاب آوری به عنوان یک نیروی ذاتی

- **راتر** تاب آوری در برابر ناملایمات را به عنوان **پیامد نسبتاً خوب** که انتهای مثبت یک پیوستار است تعریف کرده است که در انتهای منفی این پیوستار آسیب پذیری قرار دارد.

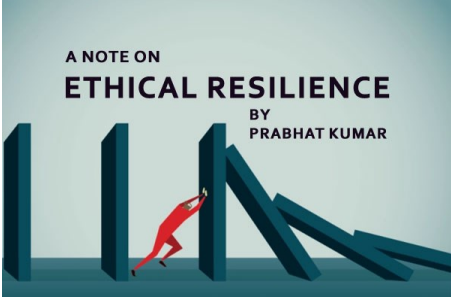
- **کانر و دیویدسون** = تاب آوری را مجموعه ای از صفات و ویژگی های شخصی چند بعدی می دانند که افراد را قادر می سازد در مقابل مشکلات ایستادگی کنند. این ویژگی ها عبارتند از: سرسختی، داشتن هدف شفاف، جهت گیری عمل، عزت نفس قوی، سازگاری، مهارت های اجتماعی برای حل مسأله، شوخ طبعی در برابر استرس، صبر و تحمل

- تاب آوری به عنوان یک پیامد یا فرایند

- تاب آوری بیش از راهبردهای مقابله ای

- یک تعامل پویا از توانایی های شخصی و دنیای اطراف است





تاب آوری اخلاقی

- ظرفیت فرد برای حفظ یا احیای یکپارچگی خود در پاسخ به پیچیدگی های اخلاقی، سردرگمی، پریشانی یا موانع پیش بینی شده
- واکنش سازگارانه ی افراد در برابر چالش های اخلاقی
- تاب آوری اخلاقی توانایی مقابله با موقعیت های دشوار اخلاقی بدون اثرات ماندگار تنش و باقی مانده ی اخلاقی
- تاب آوری اخلاقی توانایی مقابله با موقعیتهای با استفاده از ارزشهایی است که افراد به آن پایبندند، حتی اگر انجام آن بسیار دشوار باشد

- **تاب آوری اخلاقی** نشان دهنده **پرورش مهارت ها** و روش هایی است که به پرستاران در شناخت تعهد خود به اهداف اصلی حرفه، حس مسئولیت اخلاقی و حل مؤثر موقعیت های اخلاقی پیچیده، مبهم یا متناقض کمک می کند.

- **تاب آوری اخلاقی** شامل **انتخاب** نحوه پاسخ به چالش های اخلاقی و معضلات به روشی است که یکپارچگی را حفظ می کند، رنج فرد را به حداقل می رساند.

- **تاب آوری اخلاقی** به پرستاران کمک می کند که با وجود تنش اخلاقی، به کار خود با روشی دلسوزانه و اخلاقی ادامه دهند. زیرا آن ها را قادر به بازگشت و رشد می کند. می توان حدس زد که پرستاران تاب آور از نظر اخلاقی، در طی تجربه شغلی خود، راهبردهای مؤثر مقابله ای مثبت و عوامل محافظتی ایجاد کرده اند که از بروز پیامدهای منفی تنش اخلاقی در آن ها جلوگیری می کند

تعاریف مفهوم تاب آوری اخلاقی از دید مشارکت‌کنندگان پژوهش

- **تاب آوری اخلاقی** به معنی عادت کردن به موقعیت‌های تنش‌زای اخلاقی (م ۱۱، پرستار ICU)
- تاب آوری اخلاقی عبارتست از صبر، شکیبایی، تحمل، طاقت آوردن (م ۸، ۱۰، ۱۲، ۱۳ و ۱۵ پرستار)
- تاب آوری اخلاقی یعنی جلوگیری کردن از بدتر شدن اتفاق (م ۱۳ پرستار ICU)
- تاب آوری اخلاقی همان سازگاری و آداپته شدن است (م ۸، ۱۰، ۱۱، ۱۲، ۱۳ و ۱۵ پرستار)
- تاب آوری اخلاقی، کنترل رفتاری و تکانه‌های رفتاری در موقعیت‌های سخت هست (م ۱۹، متخصص بیهوشی)
- تاب آوری اخلاقی عبارتست از کنترل احساسات، تنش و حفظ آرامش (م ۱۸ متخصص بیهوشی)، کنترل احساسات، نداشتن واکنش هیجانی و رفتار عاقلانه (م ۱۷ پرستار ICU)
- لزوم به کارگیری عقل و منطق در مواجهه با موقعیت‌های اخلاقی (م ۱۶، پرستار ICU)
- تاب آوری اخلاقی ترکیبی از هوش هیجانی، کنترل احساسات و همدلی است (م ۱۷، پرستار ICU)

- تاب آوری اخلاقی یعنی مدیریت صحیح موقعیت اخلاقی تنش زا از طریق تحمل کردن و سازگاری با موقعیت تنش زا، جلوگیری از انتقال تنش به دیگران، پاسخ مناسب دادن به موقعیت تنش زا، برخورد مناسب با افراد، رفتار و گفتار صحیح (م ۱۵، سرپرستار (CCU)

- تاب آوری اخلاقی شامل تمام تکنیک‌هایی است که منجر به حفظ ارتباط می‌شود. تکنیک‌هایی از قبیل حفظ آرامش، برقراری تعادل روانی و نداشتن حالت تدافعی، از خودگذشتگی و کوتاه آمدن در روابط انسانی و برقراری ارتباط توأم با اعتماد جهت پیشگیری از ایجاد موقعیت‌های تنش زا اخلاقی (م ۹، پرستار (CCU)

- تاب آوری اخلاقی عبارتست از طراحی راهکار مناسب برای مقابله با مشکلات و خروج از چالش‌های اخلاقی (م ۱۴، سرپرستار (ICU)

ویژگی های افراد دارای تاب آوری اخلاقی

Moral Resilience
to Neutralize
Moral Distress in
Nursing



- حتی وقتی از انجام کاری بترسد به ارزش های خود وفادار می ماند». (TRS)
- «ارزش هایش، انتخاب هایش را تعیین می کند». (TRS)
- «تصمیماتی می گیرد که با باورهایش سازگار باشد». (TRS)
- «می داند چه چیزی برایش مهم است و این دانش زندگیش را هدایت می کند». (TRS)
- «می تواند تصمیمات مطلوب بگیرد». (CD-RISC)
- «می تواند احساسات ناخوشایند را کنترل کند». (CD-RISC)
- «حتی اگر کاری را دوست نداشته باشد، کاری را که باید انجام دهد انجام می دهد». (TRS)
- «برای انجام بهترین کار هر چه باشد تلاش می کند». (CD-RISC)
- «به راحتی از هر چیزی دست نمی کشد». (TRS)

- دفلیپس و همکاران (۲۰۱۹) استدلال می کنند که تاب آوری اخلاقی فضیلتی است که افراط و تفریط در آن منجر به دو رذیله دلتنگی و سخت گیری می شود.

• سخت گیری=غرور و تعصب اخلاقی

• دلتنگی=نوعی تنبلی یا ضعف اخلاقی=بی تفاوتی اخلاقی

**Moral Resilience
to Neutralize
Moral Distress in
Nursing**



- **تاب‌آوری اخلاقی** همچنین نشان‌دهنده‌ی بی‌اعتنایی یا سرکوب مصیبت‌های اخلاقی‌ها نیست. بلکه، تاب‌آوری اخلاقی نشان‌دهنده‌ی پرورش مهارت‌ها و روش‌هایی است که به پرستاران در شناخت **تعهد خود به اهداف اصلی حرفه**، **حس مسئولیت اخلاقی** و حل مؤثر موقعیت‌های اخلاقی پیچیده، مبهم یا متناقض کمک می‌کند

**Moral Resilience
to Neutralize
Moral Distress in
Nursing**



آگاهی و خودآگاهی

- آگاهی به معنای آگاهی از آنچه در اطراف پرستاران اتفاق می‌افتد و همچنین آگاهی از خود و دنیای درونی آنها است.

- **ظهور علائم جسمی**

سردرد، خستگی، درد قلبی، تپش قلب، تنگی نفس، اختلال در خواب، جویدن ناخن و کندن مو و...

- **ظهور علائم ذهنی-روانی**

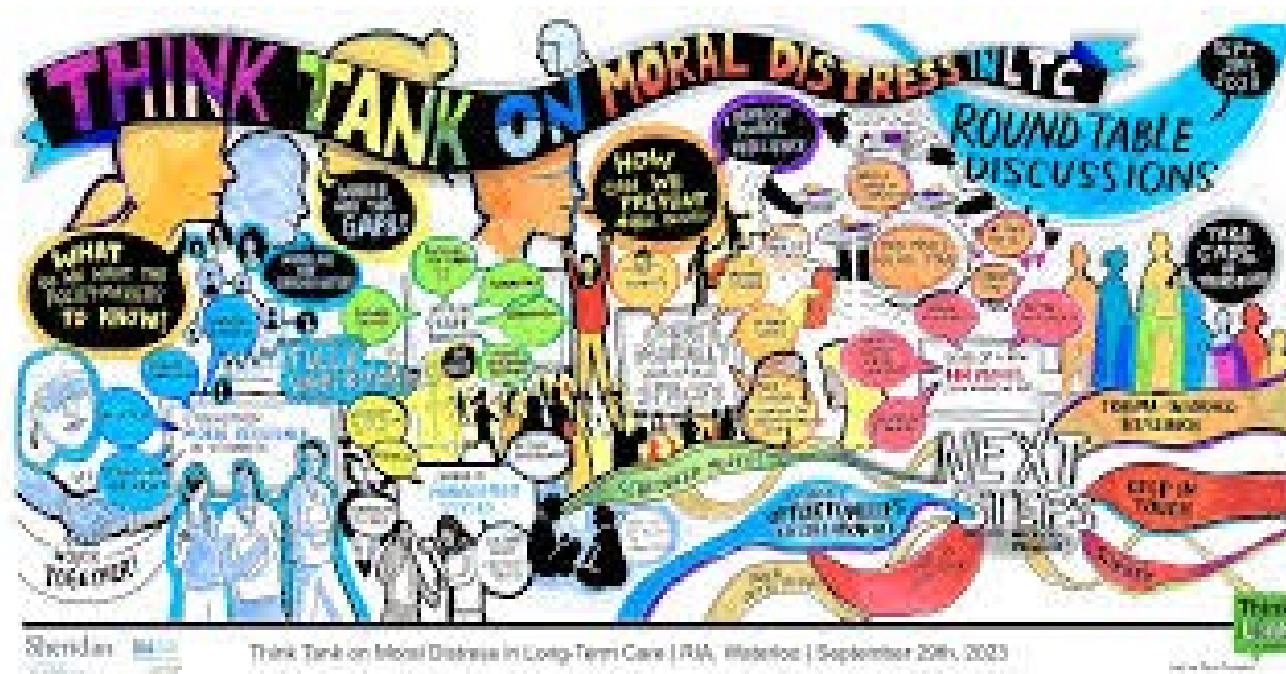
نشخوار فکری، عدم تمرکز، خودخوری (آشفته‌گی ذهنی)، عذاب وجدان، عصبانیت، پرخاشگری، اضطراب، افسردگی و حس گناه

وجدان بیدار و حساسیت اخلاقی

ارتباط هم آهنگ

- ارتباط هم آهنگ درون حرفه ای

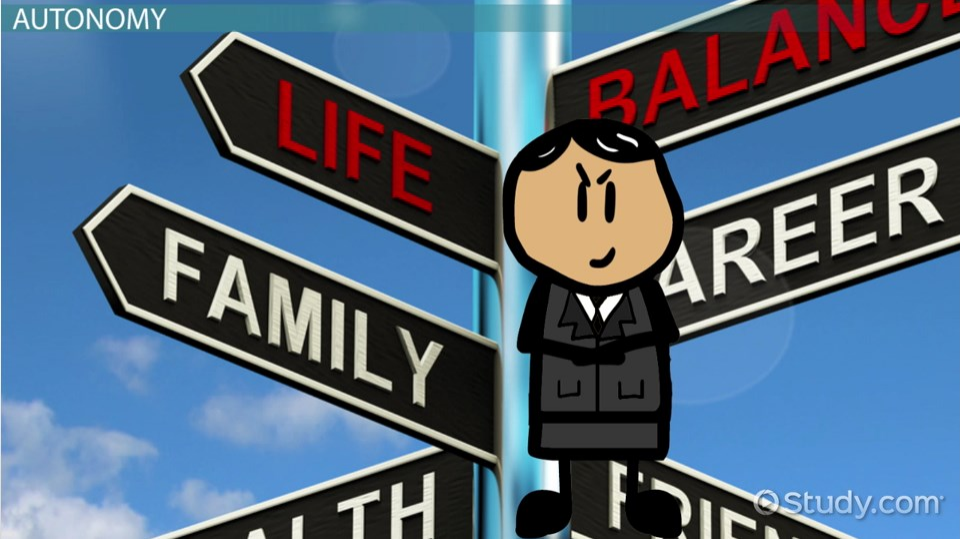
- ارتباط هم آهنگ برون حرفه ای





عاملیت اخلاقی

- عاملیت به معنای اثر گذاری ارادی بر عملکرد خود و وقایع محیطی است.
- عملکرد متناسب با ارزش‌های اخلاقی و پیشگیری از تنش اخلاقی با درس گرفتن از موقعیت اخلاقی ناموفق قبلی است.
-
- «تاب آوری اخلاقی یعنی اینکه ما با چالش‌ها و مشکلات اخلاقی متعددی که روبرو هستیم، پرستار بتونه به لحاظ اخلاقی یک سری از ارزش‌هاشو از دست نده. یعنی سر یه اصول اساسی اخلاقی پایدار بمونه همون سودمندی، عدم آسیب رسانی، عدالت، ارزش‌هاش باشه... درسته میبینیم مریض‌های زیادی اکسپایر میشن ولی نگیم اینجا آی سی یویه همه میمیرن آخرش، خب متعهد باشی به کارت، کار درستو حفظ کنی همیشه حتی بتونی *role model* بخشی همه روی دقت حساب کنن.



• عاملیت اخلاقی
✓ توانمند سازی

✓ خود تاملی = نداشتن تعصب

انسان‌ها فقط عامل اعمال نیستند، بلکه خودارزیاب‌های عملکرد خودشان هم هستند



- پرستارانی که با بروز مشکل اخلاقی، سعی می‌کنند با کنترل عواطف و احساسات خود و برقراری ارتباط و تعامل مناسب، شرایط را کنترل و مدیریت کنند؛ به طوری که در تصمیم‌گیری‌های اخلاقی بر اصول و ارزش‌های اخلاقی خود پایبند باشند و همیشه سعی می‌کنند کار خود را به شیوه‌ای اصولی، دقیق و صحیح انجام دهند و از این طریق به آسایش اخلاقی دست می‌یابند.



- پرستارانی که در برابر سایر افکار و عقاید، ذهن خود را باز می‌گذارند، خود را جای دیگران می‌گذارند، چندبعدی و همه جانبه نگر می‌اندیشند و اگر تصمیمی برخلاف عقاید آن‌ها گرفته شود با آن مخالفت نمی‌کنند چراکه فقط حق را با عقاید خود نمی‌دانند و از این طریق انسجام درونی خود را حفظ و درگیر واکنش‌های منفی عاطفی نمی‌شوند.



- پرستارانی که از سیستم درمانی پزشک سالار، ناراضی بودند چراکه باید در تصمیم گیری‌های اخلاقی خود بر اصول تحمیل شده از سوی سیستم عمل کنند نه اصول اخلاقی و عقاید خود. آنها معتقد بودند پرستاری حرفه‌ای بی قدرت است که حمایت گری کافی نمی‌شود. بنابراین برای کنار آمدن با عواطف منفی خود به راهبردهای مقابله‌ای مثبت و منفی متوسل می‌شوند.

راهبردهای مقابله‌ای

- جبران مافات کردن

- تجدید قوا

- بی تفاوتی در گذر زمان

- فرار

- پنهان کردن



روش های ایجاد و حفظ تاب آوری اخلاقی

• راهبردهای فردی برای ارتقا و حفظ تاب آوری اخلاقی

• راهبردهای سازمانی برای ارتقا و حفظ تاب آوری اخلاقی



How Nurses Develop
Moral Resilience



کد حرفه ای منشور اخلاقی ANA را مطالعه و مطابق با آن عمل کنید. جهت گیری اخلاقی^۵ خود را بشناسید و از آن پیروی کنید.	
پتانسیل تاب آوری اخلاقی را توسعه دهید ارزش های شخصی خود را بشناسید. مهارت های ذهن آگاهی را ارتقا دهید. علائم شخصی تنش را بشناسید. نسبت به فرآیندها/الگوهای فکری هوشیار باشید. به یاد داشته باشید که مکث و فکر کنید. با دقت گوش کنید. در توسعه ذهنیت اخلاقی هدفمند باشید.	
آموزش از طریق انجمن ها، وبینارها، کارگاه های آموزشی، کنفرانس ها، آموزش حضوری یا آنلاین درباره اخلاقیات بیشتر بیاموزید.	
محیط های کاری سالم برای تغییر و بهبود محیط مشارکت کنید. همه همکاران را به مشارکت تشویق کنید - مطمئن شوید که صدای همه شنیده می شوند. برای رسیدگی به نگرانی های اخلاقی با رهبری سازمان همکاری کنید. پیگیر باشید.	

از منابع موجود از قبیل راهنمای عملکرد ¹ ANA و AACN ² استفاده کنید.	
شبکه های حمایتی هنگامی که شرایط اخلاقی چالش برانگیز پیش می آید، در محل کار با همکاران ارتباط برقرار کنید. با دوستان و اعضای قابل اعتماد خانواده صحبت کنید. برای مشاوره به دنبال منتور باشید. از متخصصان دارای مجوز کمک بگیرید تا به شما کمک کنند به طور محرمانه³ موقعیت های آزاردهنده اخلاقی را پشت سر بگذارید. (مثل برنامه های کمک به کارکنان⁴)	
هوش هیجانی / جرأت ورزی (قاطعیت)⁵ صحبت کردن و قاطع بودن⁶ را در مکالمه خود تمرین کنید. هنگام برقراری ارتباط با پزشکان از ابزارهای ارتباطی مانند مدل SBAR⁷ (وضعیت، پیشینه، ارزیابی و توصیه) استفاده کنید. حمایت را بپذیرید.	
شفقت به خود⁸ درک درونی و بدون قضاوت از دردها، نارسایی ها و شکست های خود را توسعه دهید و بپذیرید که انسان ممکن الخطاست.	
گاهش استرس مراقبه ذهن آگاهی یوگا یادداشت انعکاسی⁹ ماساژ موسیقی / هنر / درمان با حیوانات خانگی	
نیازهای بدنی رژیم غذایی سالم خواب و استراحت وقت گذرانی در طبیعت فعالیت بدنی	

- **Foster self-awareness**=self-honest and transparent
- **Develop self-regulation capacities**=capacity to mindfully notice and respond to signals from the body, emotions, and thought patterns to restore balance when upsets or ethical challenges occur
 - ✓ mindfulness based stress reduction (MBSR), meditation, and movement practices such as yoga and tai chi

- **Develop ethical competence**=When we attain new levels of ethical competence as nurses, we can achieve a new openness to the values, motivations, hopes, and fears of others.
- **Speak up with clarity and confidence**
- **Engage with others**=You are not alone
- **Find meaning in the midst of despair**
- **Participate in transformational learning**

راهکارهای سازمانی

- همکاری بین حرفه ای و پاسخگویی به عملکرد اخلاقی را ترویج دهید.
- مطمئن شوید استانداردهای محیط کار سالم در سازمان شما وجود دارند.
- زیرساخت سیاستی را فراهم کنید که از فضای اخلاقی حمایت کند.
- سیستمی برای بازگویی موارد ناراحت کننده اخلاقی ایجاد کنید.
- مطمئن شوید که در طول راندهای بیمار بحث در مورد نگرانی های اخلاقی بخشی از گزارش روزانه تیم بین حرفه ای را تشکیل می دهد.
- فرصت هایی برای ارتقا کارکنان فراهم کنید.
- خدمات مشاوره برای نیازهای کوتاه مدت و بلند مدت فراهم کنید.
- سیستمی برای گزارش نگرانی های اخلاقی ایجاد کنید.
- فضای کاری آرام و ایمن برای کارکنان فراهم کنید.



با سپاس از توجه شما

