رابطه ذهن آگاهی و فراهیجان در پیش بینی تنظیم هیجانی - شناختی پرستاران نازه کار

فرزنه میکاییلی منع 1
*گریم بابایی نادینلویی 1
حسن بافتده 2
هاپا پزشکی 3

چکیده

زمینه و هدف: پرستاران نازه کار تنش زیادی متحمل می‌شوند که مرتبت و اثرات این دو در ابعاد رفتاری و حرکتی به جای می‌گذرد. هدف این پژوهش بررسی رابطه ذهن آگاهی و فراهیجان در پیش بینی تنظیم هیجانی - شناختی پرستاران نازه کار بود.

روش و روش پژوهش: این پژوهش توصیفی و آزمونی دو ناحیه همگامی شناختی-هیجانی در پرستاران نازه کار بود. این پژوهش در دو گروه آزمونی و آزمون ناهمگونی شناختی-هیجانی و در دو گروه آزمونی و آزمون ناهمگونی شناختی-هیجانی به صورت تصادفی خودش پیش‌ریزی می‌کرد. این پژوهش در دو گروه آزمونی و آزمون ناهمگونی شناختی-هیجانی به صورت تصادفی خودش پیش‌ریزی می‌کرد.

نتیجه گیری کلی: نتایج نشان داد که ذهن آگاهی و فراهیجان، بین تنظیم هیجانی - شناختی مثبت و فراهیجان، بین تنظیم هیجانی - شناختی منفی و ذهن آگاهی همبستگی منفی وجود داشت. با این دست داشتن نمره‌های ذهن آگاهی و فراهیجان پرستاران نازه کار می‌توان میزان تنظیم هیجانی شناختی آنها را در بررسی کرد.

کلید واژه‌ها: ذهن آگاهی، فراهیجان، تنظیم هیجانی، شناختی، پرستاران
مقدمه
برای پرستارانی که تازه فارغ التحصیل شده‌اند، انتقال از تجارب کلاسی و دانشگاهی به تجارب واقعی بیمارستان‌ها می‌تواند بسیار تنش‌زا باشد. پیشرفت‌های در طی اولین سال پرستاری با موضوع‌های واقعی (از ابتدا شروع طرح کارورزی با کسب توانمندی) را یادداشت نموده و آزمایشگاه اشکال عقلانی، دچار تغییرات شغلی، استرس محسوس و کارشکنی از حرفه شده‌اند. (1) کارکنان پرستاری بنا به مهارت شغلی خود در معرض تنش‌های فراوانی قرار دارند که از آن جمله می‌توان به ارتب طولانی و متمرکز بیماران بی حلال، دخواست‌های شخصی بیش از طرف بیمار و اطراف، پیشرفت‌های سریع تکنولوژی، روابط فکری با واقعیت مرگ و غیره اشاره کرد. (2) و عوارض آن آخر مغز فیزیولوژیکی و روانی موجب به بیماران متعاقب شغلی، اختلال همچون بیماری، غیبت، کاهش عملکرد شغلی (3) و تنظیم هیجانی‌های فرعی، بهره‌وری و به‌طور افتاده جان انسانی شده‌اند.

مدیرت و تنظیم مناسب هیجان‌ها یکی از بیانات به‌ورزش و سلامت روان‌شناختی بشرهای می‌باشد. (4) تنظیم هیجان‌های فراورده‌های هشیار يا ناهار، (خودکار با کنترل شده) را در بر گیرد که برای افزایش توانمندی، نگهداری با کاهش یک یا چند مؤلفه پاسخ هیجانی مورد استفاده قرار می‌گیرد. (5) همچنین که فرد با یک موضوع هیجانی روتوش شده، احساس خستگی و خویش حمایت کننده که کلیه تنش‌های یکی نسبت بلکه که باز دارد که در این موضوع‌ها بهترین کارکرد شناختی را نیز داشته باشد که باعث می‌گردد. (6) در اصل در تنظیم هیجان به‌طور بیشینه از شناخت و هیجان جهت مقابله با شرایط منفی نیاز است. (7)

منظیم هیجانی نقض بر جستهای در تحول و حفظ اختلالات هیجانی درد و حیطه‌های گسترده‌ای از هوشیار و ناهار، فیزیولوژیکی و روانی و گراوریتی اشکال شناختی را شامل می‌شود. (8) در این راستا پژوهش‌های مختلف برای بررسی رابطه مشکلات تنظیم هیجانی با آسپرسی بی‌ناری
رابطه ذهن اگاهی و فراهیجان در پیش بینی تنظیم هیجانی... کریم بابایی نادینلوی و همکاران

همین زمینه Valentine آگاهی با کاهش تعابیر رابطه دارد (1). البته نشان داد که اگر ذهن اگاهی به خویی در محیط‌های کاری می‌برد، این خودگردانی غیرفعال و متغیری را می‌دهد و در بهبود هدیه‌های اجتماعی، هیجانی و معنی‌های بر روی هر کیفیت خویی (1) مؤثر بوده است و تحلیل در آن بیشتر می‌کند (8).

از طرف دیگر اگری از هر چه نمود هیجانات در رفتار بیشتر باشد، بررسی کاهش هدایت را در استحصال اصلی است که پای توصیف هیجانات فرذ توسط خود و همکاری شدگی تئیه به آن بنا می‌رود (18).

فراهیجان می‌تواند علت چندین نظر همگانی در اشعار و افعال را به شکل فعال و اغلب همگانی پیش‌آوری کند (22) و رفاهیت اثری پیدا کند. این نظر به همراه با اثری که بر روی هدایت در جهت ارتقاء این مهارت تأثیر بخشیده و به خود و همکاری پیش‌آوری می‌کند.

روش بررسی

طرح پژوهش حاضر توصیفی و از نوع همبستگی می‌باشد. جامعه آماری این پژوهش شامل تمامی پرسنل تازه کار (120 نفر) و 60 نفر زن ساخته شده در پیامرسانی‌های بانکی و دیگر مراکز امور اقتصادی بوده و در پژوهش تجربه نشان داده شده است که به شکل اصل در روشن‌سازی پیش‌آوری شده است که هر چه نمود هیجانات در رفتار بیشتر باشد، بررسی کاهش هدایت را در استحصال اصلی است که پای توصیف هیجانات فرذ توسط خود و همکاری شدگی تئیه به آن بنا می‌رود (18).

این نظر به همراه با اثری که بر روی هدایت در جهت ارتقاء این مهارت تأثیر بخشیده و به خود و همکاری پیش‌آوری می‌کند (22).
آزمون و همکاران پایاپی آزمون با استفاده از Garnefski و همکاران پایاپی آزمون با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ برای مقياس‌های این پرسشنامه در دانشگاه ۰/۸۱–۲/۰۸گزارش شده است. (۳۸) در حال حال ۱/۳۲پایاپی پرسشنامه در فرهنگ ایران توسط پرسشنامه استفاده از ضریب آلفای کرونباخ برای کل مقياس‌های شناختی برابر با ۰/۸ گزارش شده است. (۳۳)

پرسشنامه ذهن آگاهی (Five Facet Mindfulness Questionnaire) با استفاده از طریق Freberg تلقیف گریهایی از پرسشنامه ذهن آگاهی Baer ایجاد گردیده است. ۳۹ نفر یک مقياس در آزمون باشند، وتوجه ذهن آگاهی (۳۸)؛ مقياس ، مقابل هوشیاری و توجه ذهن آگاهی (۳۵)؛ مقياس تجربی نظر شدید ذهن آگاهی شناختی و عاطفی (۳۷) و پرسشنامه ذهن آگاهی Southampton، با استفاده از ویکی یک تحول پایه است. آزمونی که باید انجام گرفته باشد. تتحول نمرات هر بیشتر است. در حال حال ۰/۹۵–۰/۶۳میان‌آماری از جمع نمرات هر زمانی که یک نمره کلی دارد می‌آید که نشان می‌دهد که هر چه نمره بالاتر باند ذهن آگاهی هم بیشتر است. همسایگان درونی عامل‌های پرسشنامه خوب به دست افتاده و وارد آبی بر اثر واکنش بودن ۷۵/۰۰، توصیف ۹۱/۰۰، مشاهده ۸۳/۰۰، عملی با هوشیاری ۸۷/۰۰ و غیر فضایی بودن ۸۷/۰۰ محاسبه گردید. همسایگی بین عامل‌ها بیشتر است. میان‌آماری از ۱۵/۰۰ به طیف بین ۱۵/۰۰ نا ۴۰/۰۰ نرمال‌گرایی (۳۸)

پرسشنامه هیجانی- شناختی: پرسشنامه هیجانی- شناختی که توسط Garnefski و همکاران (۳۳) اضافه شده است. شامل ۳۶ عبارت است که نشان می‌دهد که آزمون باشند. تتحول نمرات این ضریب که توجه به آزمون تنظیم یک جمع کرده و مصوبه به تلقیه کرده که در زمری به مقياس توجه هیجان شناختی مشوق ارزیابی می‌شود و همچنین توجه معید برنامه‌ریزی برای چگونگی برخورد با رخداد، توجه مثبت با مسائل خوشابند به حاصل تفکر درباره آن رخداد واقعی توجه معید برنامه‌ریزی، مثبت به یک دور نمایان کرده که زمری مقياس تنظیم هیجان شناختی یک مشوق ارزیابی می‌شود. در پرسشنامه مشخصات روان سنجی 

15
مراده ذهن آگاهی و فراهمیان در پیش بینی تنظیم هیجئات…

کریم بابایی نادینلوی و همکاران

ملاحظات اخلاقی: با دریافت مجوز انجام پژوهش از معاونت دانش علوم پزشکی تبریز و پس از موافقت کمیته اخلاق در مرکز سیاست گذاری سلامت به بیمارستان مراجعه شد و پرسش‌نامه‌ها در بین شرکت کنندگان در پژوهش با دادن توضیحات لازم و با اعلام رضایت آن‌ها، توضیح گردید. به شرکت کنندگان اطلاعیه داده شد که از داده‌ها به بدون ذکر نام استفاده خواهد شد.

یافته‌ها

تحقیق حاضر با مشارکت ۱۲۰ پرستار نازه کار، با محدوده سنی ۱۰ تا ۳۵ سال اجرا شد. نمونه‌ی انتخاب شده از تحصیلات کارشناسی برخوردار بودند. میانگین کلی نمرات تنظیم هیجئات مثبت ۲۴/۹۹ ± ۴/۷/۹۹ و نمرات شناختی هیجئات مثبت ۳۳/۷۹ ± ۷/۸/۹۹ بود. جدول شماره یک اطلاعات نقضیل در مورد میانگین‌های حیطه‌های مختلف متغیرها را نشان می‌دهد.

جدول شماره ۱: شناخت‌های توصیفی تنظیم هیجئات-شناختی و مؤلفه‌های ذهن آگاهی و فراهمیان

<table>
<thead>
<tr>
<th>SD</th>
<th>M</th>
<th>حداکثر</th>
<th>متغیر</th>
<th>حداکثر</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>22/99</td>
<td>47/19</td>
<td>54</td>
<td>16</td>
<td>تنظیم هیجئات-شناختی مثبت</td>
</tr>
<tr>
<td>14/32</td>
<td>27/51</td>
<td>52</td>
<td>5</td>
<td>تنظیم هیجئات-شناختی مثبت</td>
</tr>
<tr>
<td>5/30</td>
<td>24/71</td>
<td>40</td>
<td>11</td>
<td>مشاهده</td>
</tr>
<tr>
<td>3/30</td>
<td>20/32</td>
<td>31</td>
<td>8</td>
<td>توصیف</td>
</tr>
<tr>
<td>1/70</td>
<td>22/31</td>
<td>30</td>
<td>4</td>
<td>عمل همراه با آگاهی</td>
</tr>
<tr>
<td>5/70</td>
<td>20/31</td>
<td>30</td>
<td>4</td>
<td>قضاوت تکندر</td>
</tr>
<tr>
<td>0/07</td>
<td>20/55</td>
<td>10</td>
<td>12</td>
<td>واکنش نشان ندادن</td>
</tr>
<tr>
<td>0/08</td>
<td>13/98</td>
<td>5</td>
<td>5</td>
<td>خشم</td>
</tr>
<tr>
<td>0/15</td>
<td>23/98</td>
<td>10</td>
<td>7</td>
<td>ترحم</td>
</tr>
<tr>
<td>0/43</td>
<td>18/48</td>
<td>30</td>
<td>7</td>
<td>علاقه</td>
</tr>
<tr>
<td>0/71</td>
<td>15/47</td>
<td>40</td>
<td>6</td>
<td>شریم</td>
</tr>
<tr>
<td>0/61</td>
<td>10/76</td>
<td>25</td>
<td>6</td>
<td>کنترل خشونت</td>
</tr>
<tr>
<td>0/10</td>
<td>8/66</td>
<td>10</td>
<td>3</td>
<td>سرکوبی</td>
</tr>
</tbody>
</table>
همبستگی نشان می‌دهد فراهنجان همبستگی معنی‌دار وجود دارد (P=0.01). و بین دو متغیر تنظیم شناختی-هنجام متقن و ذهن آگاهی همبستگی معکوس و معنی داری وجود دارد (P=0.01)؛ (P<0.05). همچنین بین دو متغیر ذهن آگاهی و تنظیم شناختی فراهنجان معنی‌دار است (P=0.01).

جدول شماره ۲: سطح سیطرت میزان تغییرات روابط دو متغیرهای مورد مطالعه

<table>
<thead>
<tr>
<th>متغیر</th>
<th>تنظیم هنجام متقن</th>
<th>تنظیم هنجام متقن</th>
<th>تغییرات فراهنجان</th>
<th>ذهن آگاهی</th>
<th>دهن آگاهی</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>1</td>
<td>0.0000</td>
<td>0.0000</td>
<td>0.0000</td>
<td>0.0000</td>
<td>0.0000</td>
</tr>
<tr>
<td>0.98</td>
<td>0.0000</td>
<td>0.0000</td>
<td>0.0000</td>
<td>0.0000</td>
<td>0.0000</td>
</tr>
<tr>
<td>0.99</td>
<td>0.0000</td>
<td>0.0000</td>
<td>0.0000</td>
<td>0.0000</td>
<td>0.0000</td>
</tr>
<tr>
<td>0.999</td>
<td>0.0000</td>
<td>0.0000</td>
<td>0.0000</td>
<td>0.0000</td>
<td>0.0000</td>
</tr>
<tr>
<td>0.9999</td>
<td>0.0000</td>
<td>0.0000</td>
<td>0.0000</td>
<td>0.0000</td>
<td>0.0000</td>
</tr>
</tbody>
</table>

آزمون استقلال خطاهای طبقه‌بندی و انتخاب و پیش‌بینی نشان داد که بین فراهنجان و ذهن آگاهی از مدل رگرسیون (ورود نماد همبستگی استفاده شده است. قبل از آزمون، پیش فرض‌ها و پیش‌بینی شده است. گزارش شده است.

برای پیش‌بینی تنظیم شناختی - هنجامی از روش متغیرهای Vif و Tolerance فراهنجان و ذهن آگاهی از مدل رگرسیون (ورود نماد همبستگی استفاده شده است. قبل از آزمون، پیش فرض‌ها و پیش‌بینی شده است. گزارش شده است.

جدول شماره ۲: تحلیل رگرسیون چندگانه میزان تنظیم هنجامی - شناختی بر مؤلفه‌های فراهنجان و ذهن آگاهی

<table>
<thead>
<tr>
<th>VIF</th>
<th>TOLERANCE</th>
<th>R²</th>
<th>R</th>
<th>P</th>
<th>T</th>
<th>Beta</th>
<th>SE</th>
<th>B</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>0.04</td>
<td>0.18</td>
<td>0.15</td>
<td>0.0369</td>
<td>0.058</td>
<td>0.173</td>
<td>0.003</td>
<td>0.369</td>
<td>0.173</td>
</tr>
<tr>
<td>0.16</td>
<td>0.089</td>
<td>0.15</td>
<td>0.0539</td>
<td>0.058</td>
<td>0.173</td>
<td>0.003</td>
<td>0.369</td>
<td>0.173</td>
</tr>
<tr>
<td>0.04</td>
<td>0.18</td>
<td>0.15</td>
<td>0.0369</td>
<td>0.058</td>
<td>0.173</td>
<td>0.003</td>
<td>0.369</td>
<td>0.173</td>
</tr>
<tr>
<td>0.15</td>
<td>0.069</td>
<td>0.15</td>
<td>0.0539</td>
<td>0.058</td>
<td>0.173</td>
<td>0.003</td>
<td>0.369</td>
<td>0.173</td>
</tr>
<tr>
<td>0.04</td>
<td>0.18</td>
<td>0.15</td>
<td>0.0369</td>
<td>0.058</td>
<td>0.173</td>
<td>0.003</td>
<td>0.369</td>
<td>0.173</td>
</tr>
<tr>
<td>0.16</td>
<td>0.089</td>
<td>0.15</td>
<td>0.0539</td>
<td>0.058</td>
<td>0.173</td>
<td>0.003</td>
<td>0.369</td>
<td>0.173</td>
</tr>
<tr>
<td>0.04</td>
<td>0.18</td>
<td>0.15</td>
<td>0.0369</td>
<td>0.058</td>
<td>0.173</td>
<td>0.003</td>
<td>0.369</td>
<td>0.173</td>
</tr>
<tr>
<td>0.15</td>
<td>0.069</td>
<td>0.15</td>
<td>0.0539</td>
<td>0.058</td>
<td>0.173</td>
<td>0.003</td>
<td>0.369</td>
<td>0.173</td>
</tr>
<tr>
<td>0.04</td>
<td>0.18</td>
<td>0.15</td>
<td>0.0369</td>
<td>0.058</td>
<td>0.173</td>
<td>0.003</td>
<td>0.369</td>
<td>0.173</td>
</tr>
<tr>
<td>0.16</td>
<td>0.089</td>
<td>0.15</td>
<td>0.0539</td>
<td>0.058</td>
<td>0.173</td>
<td>0.003</td>
<td>0.369</td>
<td>0.173</td>
</tr>
<tr>
<td>0.04</td>
<td>0.18</td>
<td>0.15</td>
<td>0.0369</td>
<td>0.058</td>
<td>0.173</td>
<td>0.003</td>
<td>0.369</td>
<td>0.173</td>
</tr>
<tr>
<td>0.15</td>
<td>0.069</td>
<td>0.15</td>
<td>0.0539</td>
<td>0.058</td>
<td>0.173</td>
<td>0.003</td>
<td>0.369</td>
<td>0.173</td>
</tr>
<tr>
<td>0.04</td>
<td>0.18</td>
<td>0.15</td>
<td>0.0369</td>
<td>0.058</td>
<td>0.173</td>
<td>0.003</td>
<td>0.369</td>
<td>0.173</td>
</tr>
<tr>
<td>0.16</td>
<td>0.089</td>
<td>0.15</td>
<td>0.0539</td>
<td>0.058</td>
<td>0.173</td>
<td>0.003</td>
<td>0.369</td>
<td>0.173</td>
</tr>
<tr>
<td>0.04</td>
<td>0.18</td>
<td>0.15</td>
<td>0.0369</td>
<td>0.058</td>
<td>0.173</td>
<td>0.003</td>
<td>0.369</td>
<td>0.173</td>
</tr>
<tr>
<td>0.15</td>
<td>0.069</td>
<td>0.15</td>
<td>0.0539</td>
<td>0.058</td>
<td>0.173</td>
<td>0.003</td>
<td>0.369</td>
<td>0.173</td>
</tr>
<tr>
<td>0.04</td>
<td>0.18</td>
<td>0.15</td>
<td>0.0369</td>
<td>0.058</td>
<td>0.173</td>
<td>0.003</td>
<td>0.369</td>
<td>0.173</td>
</tr>
<tr>
<td>0.16</td>
<td>0.089</td>
<td>0.15</td>
<td>0.0539</td>
<td>0.058</td>
<td>0.173</td>
<td>0.003</td>
<td>0.369</td>
<td>0.173</td>
</tr>
<tr>
<td>0.04</td>
<td>0.18</td>
<td>0.15</td>
<td>0.0369</td>
<td>0.058</td>
<td>0.173</td>
<td>0.003</td>
<td>0.369</td>
<td>0.173</td>
</tr>
<tr>
<td>0.15</td>
<td>0.069</td>
<td>0.15</td>
<td>0.0539</td>
<td>0.058</td>
<td>0.173</td>
<td>0.003</td>
<td>0.369</td>
<td>0.173</td>
</tr>
<tr>
<td>0.04</td>
<td>0.18</td>
<td>0.15</td>
<td>0.0369</td>
<td>0.058</td>
<td>0.173</td>
<td>0.003</td>
<td>0.369</td>
<td>0.173</td>
</tr>
<tr>
<td>0.16</td>
<td>0.089</td>
<td>0.15</td>
<td>0.0539</td>
<td>0.058</td>
<td>0.173</td>
<td>0.003</td>
<td>0.369</td>
<td>0.173</td>
</tr>
<tr>
<td>0.04</td>
<td>0.18</td>
<td>0.15</td>
<td>0.0369</td>
<td>0.058</td>
<td>0.173</td>
<td>0.003</td>
<td>0.369</td>
<td>0.173</td>
</tr>
<tr>
<td>0.15</td>
<td>0.069</td>
<td>0.15</td>
<td>0.0539</td>
<td>0.058</td>
<td>0.173</td>
<td>0.003</td>
<td>0.369</td>
<td>0.173</td>
</tr>
<tr>
<td>0.04</td>
<td>0.18</td>
<td>0.15</td>
<td>0.0369</td>
<td>0.058</td>
<td>0.173</td>
<td>0.003</td>
<td>0.369</td>
<td>0.173</td>
</tr>
</tbody>
</table>

نتایج تحلیل رگرسیون چندگانه نشان داد که همبستگی - شناختی به طرف متغیرهای بیشترین (جدول شماره سه) نشان داد. که درصد واریانس کل تنظیم هنجامی - شناختی توسط متغیرهای وارد شده در مدل، بیشتر گردیده است. تحلیل ANOVA روند همبستگی مدل حاکی از معنی‌داری مدل کلی بود: (P<0.05) و P=0.03 (F=11/08). برای اطلاع از سهم هر یک از متغیرهای پیشین در تیبین واریانس متغیر تنظیم هنجامی-شناختی، ضرائب Beta به واسطه کمی.
رابطه ذهن آگاهی و فراهیجان در پیش بینی تنظیم هیجانی...\textsuperscript{17}

کریم بابایی-نادیلوپی و همکاران

و ناکارآمد باقی نمیماند و از این طریق بردارشتهای هیجانی و نگرش‌های ناکارآمد آنان کاملاً ممکن می‌باشد.\textsuperscript{11}

از سوی دیگر همان طور که باعث زرساخت‌های شناختی متعادل بین کردن‌دان در کوچک‌های شناختی منطق ارتباط شناخت و عاطفه‌پذیری و تغییر در این زمینه افزایش می‌یابد.\textsuperscript{16} در حالت که رابطه ذهن آگاهی به همچنین در عمق سورت‌های می‌گردد.\textsuperscript{17} ذهن آگاهی همچنین در کاهش واکنش پذیری و بهبود خود منظم بخشی هیجانی در برای موقعیت‌های تنشزا تأثیر شده است.\textsuperscript{18} به این صورت که ذهن آگاهی با استفاده از توجه آگاهان و انعکاس بذری و موجب می‌شود که ارتباط از وانیل‌های هیجانی و عاطفه‌پذیری زیرکنند.\textsuperscript{19} ارتباط دارای مهارت ذهن آگاهی بالا در حالی قرار دارد که متعاطی این هستند که به وضوح دیدن و پذیرش هیجان‌ها و پذیرش‌های فیزیکی، ذهنی، رفتاری و احساسی و همان طور که اتفاق می‌افتد. ضمناً می‌کند \textsuperscript{20} و علاوه بر سعی در پذیرش وجود هیجان‌های منفی و احساس جدی‌تری از مهارت تنظیم هیجان‌هاست، مکانیزم گذار این وضعیت را می‌آموزند و با انجام تمایز‌های ذهن آگاهی آن را به سبک خودکار ذهن خود تبدیل می‌کند که به نهایت منجر به فاصله‌گیری از هیجان‌های کاهش نشوار فکری و ایجاد هیجانی منبث است.\textsuperscript{20}

نتایج نشان داد که سهم یگانه سه مولفه ذهن آگاهی (مشاهده، توصیف و عمل هرگونه با آگاهی) و مولفه‌های فراهیجان (خشم و شرم) از نظر آماری معنی‌دار است.\textsuperscript{11} پیش‌نمایش مولفه‌های مشاهده، توصیف، عمل هرگونه با آگاهی، خشم و شرم بیشترین سهم را در تبیّین واریانس به خود اختصاص داده بودند.\textsuperscript{11} تکان نشان داد که با در دست داشتن نمرات مولفه‌های ذهن آگاهی و فراهیجان برترین تاریک کار، می‌توان میزان تنظیم هیجانی شناختی آنها را پیش‌بینی کرد.

بحث و نتیجه گیری

هدف از پژوهش حاضر بررسی رابطه ذهن آگاهی و فراهیجان در پیش بینی تنظیم هیجانی- شناختی برستران نازه کار بود. نتایج پژوهش نشان داد که رابطه‌ای منفی و معنی‌داری بین ذهن آگاهی و تنظیم هیجانی شناختی Mitmansgruber و وجود دارد. این پژوهش به همکاران و همکاران شاهی بود.\textsuperscript{16} آنها در بررسی نقش ذهن آگاهی در تنظیم هیجان پیش کردند. نشان‌های روشن‌اندازی، سلامت و روانی به میزان زیادی توسط ذهن آگاهی پیش بینی می‌شود و مولفه‌های در تسویج هیجان نیز نقش عمل‌های دارد. همچنین و برایی در تبویض نظم بخشی هیجانی در برای موقعیت‌های نشک در آگاهی برکت‌سکو\textsuperscript{22} در تبیّین آگاهی پیش بینی گفت، به نظر می‌رسد ذهن آگاهی به دلیل ساختار شناختی و در این حال انعطاف‌پذیری و غیر قضاینی که از آن برخوردار است که نه تنها توابنی‌ها از برعی تبیّین عمیق تر رابطه شناخت و هیجان‌ها را درد اعیان جدیدی از بین نه- بدن را مشخص می‌کند.\textsuperscript{23} و همکاران نشان دادند که Britune و مشاهده از حالت ذهن آگاهی مطلوبیت قرار گیریده به واسطه آفزایش ظرفیت‌های پذیرش افکار و واکنش‌ها و درک و فرضی زیادی با جذب افکار و نگرش‌های منفی
مهنیه‌های فراهمان‌سازی اصطلاحی است که برای توصیف هیجیات فرد توسط خود و یا گروه‌های گروهی و یا تعدادی از تعدادی از هر یک که در این پژوهش به عنوان مشتری‌های یک موفقیت که می‌تواند در پیشینی تنظیم و به‌بینی تهدیده و هیجیان ضروری بر اساس مسئو یا ساخت راه در رابطه بین شناخت و هیجیان در زندگی به‌بینی وضعیت جسمانی از طریق تمرینات ذهنی هم‌اکنون است. می‌تواند مظلومیت قابل توجهی بازی که ویژگی از این مشکلات باشد.

در تأیید این یافته، Dekeyser کردند. مؤلفه‌های ذهن آگاهی با توصیف و تشخیص بهتر احساسات دبی و اضطراب و آشفتگی کمتر همراه هستند. در نتیجه همان طور که گفته شد، تنظیم هیجیان به‌عنوان یکی از شناخت و هیجیان به‌عنوان یکی از ترجیحات شناختی و توانمندی‌های خود بروخوردارند و به خاطر راه‌های عمیق ذهن آگاهی با هیجیان و همچنین راهبردهای مؤثر بروخوردار با تکنیک‌های ذهن آگاهی موجب افزایش آگاهی فرد نسبت به خود و دیگران، هیجیان و موقعیت در زمان کنونی می‌شود. و این افزایش آگاهی بر هم دو بعده هیجیان و شناخت تأثیر مثبت دارد. بعنی می‌توان استنباط کرد که از طریق آموزش مهارت‌های ذهن آگاهی می‌توان مهارت در توانمندی تنظیم هیجیان شناختی را بهبود داد و این کنار تأثیر متفاوت در افزایش سطح ذهن آگاهی می‌توان داشته باشد.

همچنین نتایج پژوهش نشان داد که رابطه مثبت و معنی‌داری بین فراهمان و تنظیم هیجیانی شناختی وجود دارد که این یافته با Mitmansgruber مشابه بود که نشان داد رابطه مثبت و معنی‌داری بین فراهمان با تنظیم هیجیانی شناختی وجود دارد.

فراهمان در دانشکده مهارت کار با هماکن و جامعه استرس‌زا دچار کاهش مهارت کار با هماکن و هم‌بینی می‌شود.
راپطه ذهن آگاهی و فراهیجان در پیش بینی تنظیم هیجئینی...

کریم بابایی نادیلوی و همکاران

پژوهش حاضر از محدودیت‌های بروخوردار بود که در تفسیر و تعیین نتایج باید آنها را مورد توجه قرار داد. از جمله این بود که پژوهش روز پرستاران اجرا شده است. بنابراین از تعیین نتایج بدست آمده به سایر اشارات باید انتخاب شود. با توجه به حساس بودن کار پرستاران و تبیین وقت کافی برای پر کردن پرسشنامه‌ها، بیشتر پرسشنامه‌ها در هنگام توزیع شفیک نیکشی و بنابراین اختلال عامل خشکی و تعجیل می‌توانند در نتایج بدست آمده تأثیر داشته باشند.

از آنجا که تنظیم هیجئین به‌مدت چند ماهیونی است، توصیه می‌شود به‌بینی بهتر و ارتقاء آن نشان‌دهنده صدا نابالحیره وونشن شناختی خاصی به‌پرستاران. وظیفه‌نشناسی و تعریف‌سازمانی پرستاران مورد آزمون قرار گیرد. با در دست داشتن این نتایج می‌توان بررسی‌نامه‌ای انجام داد و پژوهش قبل و پس از وضعیت‌های واقعی آموزش داده شود و برافرازی تنظیم شناختی هیجئینی از طریق افزایش مهارت‌های ذهن آگاهی و فراهیجان در راستای بهبود عکس العمل‌های پرستاران در وضعیت‌های پری‌شاز بهره جست. همان‌گونه علاوه بر تنظیم شناختی هیجئینی به رابطه با مدریرت استرس و کاهش اضطراب و افزایش پرستاران از آموزش‌های ذهن آگاهی و فراهیجان استفاده کرد تا از مشکل ترک شغل پرستاران پیشگیری کرد.

تقدیر و تشکر

نوبت‌گردان از همکاری پرستاران شرکت کننده در این پژوهش و مسئول پیام‌رسان امام رضا (ع) و پیام‌رسان شهید مدنی تشکر و قدردانی می‌نماییم.

مهم نیستند که باعث نگرانی شود و ابراز هیجئین را نشان‌دهند ضعف می‌دانند (۱).

در نهایت نتایج پژوهش نشان داد که می‌توان از طریق ذهن آگاهی و فراهیجان به خوبی تنظیم هیجئین بیانی شده است. بهتر از فراهیجان پیش‌بینی کنند تنظیم هیجئین بیانی

Mitmansgruber

و همکاران این حاکی از آن بود که فراهیجان بهتر از ذهن آگاهی پیش‌بینی کنند تنظیم هیجئین بیانی است (۱). در دین و انسانیتی می‌توان گفت ذهن آگاهی به تکنیک‌های مهمی از جمله تن آرامی، تکنیک پیش بند و ذهن آگاهی نبسم همه است. که در صورت داشتن این مهارت‌های پرستاران می‌توانند تنظیم مشابه‌های ویک بدنی حمایتی دهد زیرا آنان با آگاه شدن از احساسات بدنی و جسمانی خود به طی این تکنیک‌ها میزان آگاهی خود را نسبت به مشکلات فیزیکی و جسمانی بالا برده و این منجر به کاهش گزارش نشان‌های جسمانی در آنان در دراز مدت می‌شود در تأیید موارد ذکر شد. نیازمندی و همکاران در طی پژوهش نتایج مشابه‌های بدست آورده و با آموزش ذهن آگاهی توام‌سازی جسمانی و روان شناختی جان‌پرسته را به‌طور

بیشماری. ولی جوان فراهیجان پیش‌بینی روي هیجئینات و پذیرش و آگاهی از هیجئینات و ابراز آنها متمرکز است و کنتر مسئول جسمانی را درگیر می‌کنند. بنابراین منابعی ارث آن در خلاصه جسمانی کمتر از ذهن آگاهی بوده است (۱).

فهرست منابع

Relationship between Mindfulness and Meta-Emotion on Predicting Emotional Adjustment of Novice Nurses

*Babaei Nadinluye. K. PhD Cand1 Mikaeli Manee F. PhD2
Pezeshki H. MA.3 Bafande H. PhD4 Abdi H. MA.5

Abstract

Background & Aim: New graduate nurses suffer high levels of stress which can lead to unpleasant personal and professional outcomes. The aim of this study was to investigate the role of mindfulness and meta-emotion on predicting Emotional Adjustment in novice nurses.

Material & Method: The descriptive-correlational method was used for conducting this research. The Statistical population was consisted of all the nurses in Tabriz. A sample of 120 subjects (60 females and 60 males) was randomly selected, using multistage random cluster. For data collection, Cognitive Emotion Regulation Questionnaire (CERQ), Mindfulness Questionnaire and Meta-emotion Questionnaire was used. The data gathered were analyzed by Pearson correlation and multiple regression, using simultaneous enter method. The data were analyzed by SPSS statistical software (version 21).

Results: The finding indicated that there was a positive relationship between mindfulness and meta-emotion ($P<0.01$) and between positive Emotional Adjustment and there was a negative relationship between meta-emotion ($P<0.01$) and negative emotional–cognitive regulation and mindfulness ($P<0.01$). The results showed that through using the scores from mindfulness and meta-emotion components of novice nurses, we can predict the rate of Emotional Adjustment ($P<0.01$).

Conclusion: According to the results, novice nurse's cognitive emotion regulation can be improved by teaching mindfulness and meta-emotion skills, and through awareness of the emotions, they can use them efficiently and improve their performance.

Keywords: Mindfulness, Meta-Emotion, Emotional Adjustment, Nurses

Received: 4 Jan 2017
Accepted: 8 Apr 2017

1. PhD candidate of Psychology, Department of Psychology, University of Urmia, Urmia, Iran. (*Corresponding Author) Tel: +989141102838 E-mail: k.babaei66@gmail.com
2. Associate Professor, Department of Psychology, University of Urmia, Urmia, Iran.
3. MA, psychology, Payam Noor University of Sanandaj, Sanandaj, Iran.
4. Assistant Professor, Department of Psychology, University of Shahid Madani, Iran.
5. MA, psychology, University of Urmia, Uremia, Iran.