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

فرزانه میکایلی منع‌ی
*گریم بابایی نادیلنویی
حسن بافق‌دی
هانا پژشکی

چکیده

زمینه و هدف: پرستاران نازه کار تشیع زیادی متحمل می‌شوند که می‌تواند آثار ناخوشایندی را در ابعاد فیزیکی و حرفه‌ای بر جای گذارد. هدف این پژوهش بررسی رابطه ذهن آگاهی و فراهیجان در پیش بینی تنظیم هیجانی-شناختی پرستاران نازه کار بود.

روش پژوهشی: طرح پژوهشی حذفی توصیفی و از نوع پژوهش‌های همبستگی می‌باشد. جمعیت آماری شامل کلیه پرستاران شهرستان تربیز می‌باشد. این جمعیت نمونه‌ای به حجم 120 پرستار (60 زن و 60 مرد) به صورت تصادفی خودشان چند مرحلهای انتخاب شدند. برای جمع آوری اطلاعات از Meta-پرس (Mindfulness, Emotional Adjustment) و پرس‌سو نشانی (FRA) استفاده شد. داده‌های بدست آمده با استفاده از همبستگی پیرسون و رگرسیون چندگانه به روش هم‌زمان مورد نظر به تحلیل و تحلیل فراز کرده است. با استفاده از نرم‌افزار SPSS نسخه 19 استفاده شد.

یافته‌ها: نتایج نشان داد که بین ذهن آگاهی و فراهیجان، بین تنظیم هیجانی-شناختی مثلث و ذهن آگاهی همبستگی مثبت و معنی‌دار و دندان دارد (P<0.01). همچنین بین تنظیم هیجانی-شناختی مثلث و ذهن آگاهی همبستگی مثبت وجود داشت (P<0.01). با در دست داشتن نمرات مؤلفه‌های ذهن آگاهی و فراهیجان پرستاران نازه کار، می‌توان میزان تنظیم هیجانی شناختی آنها را پیش‌بینی کرد.

نتیجه‌گیری: کلیه به نتایج بدست آمده می‌توان با آموزش مهارت‌های ذهن آگاهی و فراهیجان، مهارت تنظیم هیجانی شناختی پرستاران نازه کار را بهبود بخشیدن و با اینکه از سه روش آموزشی از هیجانات، این باعث افتاده کند و عملکردشان بهبود یابد.

کلید واژه‌ها: ذهن آگاهی، فراهیجان، تنظیم هیجانی شناختی، پرستاران

تاریخ دریافت: 98/10/15
تاریخ پذیرش: 98/11/19

1. دانشجو دکتری روانشناختی، دانشکده علوم پزشکی، دانشگاه علوم پزشکی اصفهان، اصفهان، ایران.
2. E-mail: k.babayi66@yahoo.com
3. 09110412328
4. دانشیار گروه ژنتیکی، دانشگاه علوم پزشکی، دانشکده دانشگاه علوم پزشکی اصفهان، اصفهان، ایران.
5. دانشیار گروه علوم پزشکی، دانشگاه علوم پزشکی، دانشگاه علوم پزشکی اصفهان، اصفهان، ایران.
6. گریم بابایی نادیلنویی، دانشکده علوم پزشکی، دانشگاه علوم پزشکی اصفهان، اصفهان، ایران.
7. کارشناسی ارشد روانشناختی، دانشکده دانشگاه علوم پزشکی، دانشگاه علوم پزشکی، اصفهان، ایران.
پرای پسرانه ایران که نژاد فارش تحقیق شدهاند اتفاق از ناحیه کلاسی و دانش‌گاهی به تجارب واقعی بیمارستانها می‌تواند پیش‌بینی شود. نبرد بیمارستان در طی اولیه ورود به موقعیت‌های واقعی (از ابتدا شروع طرح کارورزی نا کسب توانمندی) به علت داشتن تفاوت آخرین زمان لزوم‌های اعضا، دلگی شغلی، انتساب می‌شود و کارگران پرستاری در زمان از ماهی شغلی خود در موضع تشریح فیزیولوژی و فیزیوتراپی می‌کنند. واقعیت مقرر با واکنش مرگ و غیره اشکال کرد و آن‌ها مصرف فیزیولوژیکی و روشهای روانی بکار رفتن به کاهش عملکرد شغلی (۱) اخلاق در تنظیم هیجانات، کاهش بهره‌وری و به خطر افتادن جان انسانی می‌شود.

مدیریت و تنظیم مناسب هیجان‌ها یکی از بنیادهای بهورگی و سلامت روشن‌شناختی به‌شمار می‌رود. (۱) تنظیم هیجانی فروندی‌های هشیار یا ناشنوای (خودکار یا کنترل شده) در بر گیری که به‌زمان افزایش، تغییرات یا کاهش یک چند هسته‌ای هیجانی مورد استفاده قرار می‌گیرد. (۱) هنگامی که فرد به یک موقعیت‌های روانی مورد شور، احساس خوش و حسی کنترل کاریک‌های به نیت بارداری که این موقعیت‌ها کافی نبوده و نیاز دارد که در این موقعیت‌ها بهترین کارکرد شناختی را نیز داشته باشد. (۲) در اصل در تنظیم هیجان به‌عنوان پیش‌بینی از شناخت و هیجان جهت مقابله با نشان‌دهنده نیاز از این‌ها (۱) تنظیم هیجان‌ها تمرین برخاسته‌ای در تحلیل و حفظ اخلاق‌های هیجانی دارد و هم‌طور به‌گردش هسته‌ای از هوشیاری و ناهمواری، فیزیولوژیکی و فیزیوتراپی و فراکند های شناختی را شامل می‌شود. (۲) در این راستا، پژوهش‌های مختلف برای بررسی رابطه شغلی مسائل تنظیم هیجانی با آسیب شناسی مقدمه

برای پرستاران که نژاد فارس تحقیق شدهاند اتفاق از ناحیه کلاسی و دانشگاهی به تجارب واقعی بیمارستانها می‌تواند پیش‌بینی شود. نبرد بیمارستان در طی اولیه ورود به موقعیت‌های واقعی (از ابتدا شروع طرح کارورزی نا کسب توانمندی) به علت داشتن تفاوت آخرین زمان لزوم‌های اعضا، دلگی شغلی، انتساب می‌شود و کارگران پرستاری در زمان از ماهی شغلی خود در موضع تشریح فیزیولوژی و فیزیوتراپی می‌کنند. واقعیت مقرر با واکنش مرگ و غیره اشکال کرد و آن‌ها مصرف فیزیولوژیکی و روشهای روانی بکار رفتن به کاهش عملکرد شغلی (۱) اخلاق در تنظیم هیجانات، کاهش بهره‌وری و به خطر افتادن جان انسانی می‌شود.

مدیریت و تنظیم مناسب هیجان‌ها یکی از بنیادهای بهورگی و سلامت روشن‌شناختی به‌شمار می‌رود. (۱) تنظیم هیجانی فروندی‌های هشیار یا ناشنوای (خودکار یا کنترل شده) در بر گیری که به‌زمان افزایش، تغییرات یا کاهش یک چند هسته‌ای هیجانی مورد استفاده قرار می‌گیرد. (۱) هنگامی که فرد به یک موقعیت‌های روانی مورد شور، احساس خوش و حسی کنترل کاریک‌های به نیت بارداری که این موقعیت‌ها کافی نبوده و نیاز دارد که در این موقعیت‌ها بهترین کارکرد شناختی را نیز داشته باشد. (۲) در اصل در تنظیم هیجان به‌عنوان پیش‌بینی از شناخت و هیجان جهت مقابله با نشان‌دهنده نیاز از این‌ها (۱) تنظیم هیجان‌ها تمرین برخاسته‌ای در تحلیل و حفظ اخلاق‌های هیجانی دارد و هم‌طور به‌گردش هسته‌ای از هوشیاری و ناهمواری، فیزیولوژیکی و فیزیوتراپی و فراکند های شناختی را شامل می‌شود. (۲) در این راستا، پژوهش‌های مختلف برای بررسی رابطه شغلی مسائل تنظیم هیجانی با آسیب شناسی
رابطه ذهن آگاهی و فراهیجان در پیش بینی تنظیم هیجان‌های Valentine
همین زمانی که محققان از نظر Ndubis یک آگاهی با کاهش تعادل رابطه می‌دانستند، نشان دادند که آگاهی به‌طور می‌تواند در برابر این کاری مدیریت یک حضور و متن‌بندی میدانه مانند منظر حکایت در آمریکا رضایت‌می‌دهد. در مواردی در که بی‌توجهی نشان می‌دهد که دلیل‌های ذهنی مبتنی بر فراهیجان را در پیش بی‌توجهی کرده‌اند.

کریم بابایی و

 estados مکاران

روش بررسی

طرح پژوهش حاضر توصیفی و از نوع هیست‌گی می‌باشد. جامعه آماری این پژوهش شامل تمامی پرسشنامه زبان کار (۱۲۰ نفر ۶۰ نفر زن و۶۰ نفر مرد) در مراکز بهداشت و درمانی استان تهران و کلانشهر تهران در زمینه تربیت پزشکی بیماری‌های روانی است. برای پژوهش‌هایی که در مورد تأثیرات استفاده از این روش در پژوهش‌های پزشکی روانی استفاده می‌شود، تنها پژوهش‌هایی که در پژوهش‌های پزشکی روانی استفاده می‌شود تنها پژوهش‌هایی که در پژوهش‌های پزشکی روانی استفاده می‌شود

Downloaded from ijn.iums.ac.ir at 9:43 IRDT on Saturday April 4th 2020 [ DOI: 10.29252/ijn.30.105.11 ]
آزمون Garnefski و همکاران پایای آزمون با استفاده از ضریب آللفای کرونباخ برای مقیاس‌های این پرسشنامه در دانشگاه ۸ / ۲۰۱ (در حال حاضر) در سال ۱۳۸۲ در پایای پرسشنامه در فرهنگ ایران توسط پویسی با استفاده از ضریب آللفای کرونباخ برای کل مقیاس‌های شناختی برای یک گزارش شده است:

(Five Facet Mindfulness Questionnaire

و همکاران از طریق Freberg تلفیق گره‌هایی از پرسشنامه ی ذهن آگاهی tyres، مقیاس هوش‌آوری و توجه ذهن آگاهی tyres، مقیاس ذهن Kanchuki آگاهی، مقیاس تجدید نظر ذهن آگاهی و پرسشنامه ذهن آگاهی Southampton، با استفاده از روبیک تحلیل عاملی تحلیل یافته است. آزمونی با باید در یک مقیاس لیکرت پنج درجه‌ای از یک (هرگز و یا بسیار به ندرد) تا پنج (اغلب یا هیچ‌گاه) میزان موافقت یا مخالفت خود با هر یک از عبارات را بیان کند. دانش‌نامه این مقیاس یک می‌باشد. از چهار ۹۵ درصد از جمع نمرات هر زیر مقیاس یک نمره کلی که دسته می‌آید که نشان می‌دهد که هر چه درنی عامل‌های پرسشنامه خوب بوده است و ضریب آللفای کرونباخ بین ۷۵ تا ۸۰، میانگین ۸۰ درصد، عمل به هوشیاری و وسیع‌ترین نظر قلیبوورد ۸۷ درصد، مقیاس بین عامل‌ها متوسط بوده هر چند به‌طور عمدی معنی‌دار بوده و در طبقه بین ۱۰۰ درصد. برای رنگ‌داندن این مقیاس در دسته‌بندی، مقیاس دستون‌دادن در پیش‌روش شماری‌دادن، پذیرش، نصیر کریه و ضمیمه بار تحقیق گردید که در زیر مقیاس تجزیه

پرسشنامه‌های ایران

شناختی: پرسشنامه‌های ایرانی- Garnefski و همکاران (۳۳) ادامه شده است. شمار ۳۹ خبردار است که توجه پاسخ به آن بر اساس مقیاس لیکرت درجه بندی شده و در دانه‌انه از یک (هرگز) تا پنج (به‌صورت معمول) قرار دارد. این مقیاس شامل ۹ راهبرد شناختی است. این راهبردهای عبارتند از: مقیاس داخل لیکرت، مقیاس داخل دیگران، پذیرش، نصیر کریه و ضمیمه بار تحقیق گردید که در زیر مقیاس تجزیه

پرسشنامه‌های ایران

شناختی: پرسشنامه‌های ایرانی- Garnefski و همکاران (۳۳) ادامه شده است. شمار ۳۹ خبردار است که توجه پاسخ به آن بر اساس مقیاس لیکرت درجه بندی شده و در دانه‌انه از یک (هرگز) تا پنج (به‌صورت معمول) قرار دارد. این مقیاس شامل ۹ راهبرد شناختی است. این راهبردهای عبارتند از: مقیاس داخل لیکرت، مقیاس داخل دیگران، پذیرش، نصیر کریه و ضمیمه بار تحقیق گردید که در زیر مقیاس تجزیه

پرسشنامه‌های ایران

شناختی: پرسشنامه‌های ایرانی- Garnefski و همکاران (۳۳) ادامه شده است. شمار ۳۹ خبردار است که توجه پاسخ به آن بر اساس مقیاس لیکرت درجه بندی شده و در دانه‌انه از یک (هرگز) تا پنج (به‌صورت معمول) قرار دارد. این مقیاس شامل ۹ راهبرد شناختی است. این راهبردهای عبارتند از: مقیاس داخل لیکرت، مقیاس داخل دیگران، پذیرش، نصیر کریه و ضمیمه بار تحقیق گردید که در زیر مقیاس تجزیه

پرسشنامه‌های ایران

شناختی: پرسشنامه‌های ایرانی- Garnefski و همکاران (۳۳) ادامه شده است. شمار ۳۹ خبردار است که توجه پاسخ به آن بر اساس مقیاس لیکرت درجه بندی شده و در دانه‌انه از یک (هرگز) تا پنج (به‌صورت معمول) قرار دارد. این مقیاس شامل ۹ راهبرد شناختی است. این راهبردهای عبارتند از: مقیاس داخل لیکرت، مقیاس داخل دیگران، پذیرش، نصیر کریه و ضمیمه بار تحقیق گردید که در زیر مقیاس تجزیه

پرسشنامه‌های ایران

شناختی: پرسشنامه‌های ایرانی- Garnefski و همکاران (۳۳) ادامه شده است. شمار ۳۹ خبردار است که توجه پاسخ به آن بر اساس مقیاس لیکرت درجه بندی شده و در دانه‌انه از یک (هرگز) تا پنج (به‌صورت معمول) قرار دارد. این مقیاس شامل ۹ راهبرد شناختی است. این راهبردهای عبارتند از: مقیاس داخل لیکرت، مقیاس داخل دیگران، پذیرش، نصیر کریه و ضمیمه بار تحقیق گردید که در زیر مقیاس تجزیه

پرسشنامه‌های ایران

شناختی: پرسشنامه‌های ایرانی- Garnefski و همکاران (۳۳) ادامه شده است. شمار ۳۹ خبردار است که توجه پاسخ به آن بر اساس مقیاس لیکرت درجه بندی شده و در دانه‌انه از یک (هرگز) تا پنج (به‌صورت معمول) قرار دارد. این مقیاس شامل ۹ راهبرد شناختی است. این راهبردهای عبارتند از: مقیاس داخل لیکرت، مقیاس داخل دیگران، پذیرش، نصیر کریه و ضمیمه بار تحقیق گردید که در زیر مقیاس تجزیه

پرسشنامه‌های ایران

شناختی: پرسشنامه‌های ایرانی- Garnefski و همکاران (۳۳) ادامه شده است. شمار ۳۹ خبردار است که توجه پاسخ به آن بر اساس مقیاس لیکرت درجه بندی شده و در دانه‌انه از یک (هرگز) تا پنج (به‌صورت معمول) قرار دارد. این مقیاس شامل ۹ راهبرد شناختی است. این راهبردهای عبارتند از: مقیاس داخل لیکرت، مقیاس داخل دیگران، پذیرش، نصیر کریه و ضمیمه بار تحقیق گردید که در زیر مقیاس تجزیه

پرسشنامه‌های ایران

شناختی: پرسشنامه‌های ایرانی- Garnefski و همکاران (۳۳) ادامه شده است. شمار ۳۹ خبردار است که توجه پاسخ به آن بر اساس مقیاس لیکرت درجه بندی شده و در دانه‌انه از یک (هرگز) T
کریم بابایی نادینلویی و همکاران

راپطه ذهن آگاهی و فراهیجان در پیش بینی تنظیم هیجانی...

ملاحظات اخلاقی: با دریافت مجوز انجام پژوهش از معاونت دمن 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 آنان، توضیح گردید. به شرکت کنندگان اطلاع
داده شد که از داده‌ها به بدون ذکر نام استفاده خواهد شد.

پایه‌ها

تحقیق حاضر با مشارکت ۱۲۰ پرستار تازه کار، با محدوده
سن ۲۵ الی ۳۵ سال اجرا شد. نمونه‌های انتخاب شده از
تحصیلات کارشناسی برخوردار بودند. میانگین کلی نمرات تنظیم شناختی مثبت ± ۹/۹ کمیک و نمرات شناختی هیجانی مثبت ± ۹/۲۵ و نمرات شناختی هیجانی مثبت ± ۹/۵۱
بود. جدول شماره یک اطلاعات نتیجه‌اند. در مورد
میانگین‌های مختلف متفاوت‌ها را نشان می‌دهد.

جدول شماره ۱: شاخص‌ها توصیفی تنظیم هیجانی-شناختی و مؤلفه‌های ذهن آگاهی و فراهیجان

<table>
<thead>
<tr>
<th>SD</th>
<th>M</th>
<th>حداقل</th>
<th>متغیر</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>۱۷۰۹</td>
<td>۱۴۸۲</td>
<td>۱۴</td>
<td>تنظیم هیجانی-شناختی مثبت</td>
</tr>
<tr>
<td>۵۷۵۴</td>
<td>۷۶۱۹</td>
<td>۵۲</td>
<td>تنظیم هیجانی-شناختی مثبت</td>
</tr>
<tr>
<td>۷۱۱۱</td>
<td>۴۷۱۱</td>
<td>۳۱</td>
<td>مشاهده</td>
</tr>
<tr>
<td>۷۵۱۴</td>
<td>۴۷۱۴</td>
<td>۳۱</td>
<td>توصیف</td>
</tr>
<tr>
<td>۶۷۱۰</td>
<td>۴۲۷۱</td>
<td>۳۰</td>
<td>عمل‌های با آگاهی</td>
</tr>
<tr>
<td>۵۴۷۵</td>
<td>۲۴۷۵</td>
<td>۳۰</td>
<td>قضاوت تکندر</td>
</tr>
<tr>
<td>۲۳۳۳</td>
<td>۱۹۲۰</td>
<td>۲۰</td>
<td>واکنش نشان ندادن</td>
</tr>
<tr>
<td>۵۵۰۸</td>
<td>۲۰۸۸</td>
<td>۱۵</td>
<td>خشم</td>
</tr>
<tr>
<td>۷۶۱۱</td>
<td>۳۷۶۱</td>
<td>۱۰</td>
<td>ترحم</td>
</tr>
<tr>
<td>۴۷۱۸</td>
<td>۴۷۱۸</td>
<td>۷</td>
<td>عاطفه</td>
</tr>
<tr>
<td>۴۷۲۴</td>
<td>۴۷۲۴</td>
<td>۴</td>
<td>شرم</td>
</tr>
<tr>
<td>۶۴۱۰</td>
<td>۴۵۱۰</td>
<td>۳</td>
<td>کنترل خشونت</td>
</tr>
<tr>
<td>۲۱۱۰</td>
<td>۱۹۱۰</td>
<td>۳</td>
<td>سرکوبی</td>
</tr>
</tbody>
</table>

برای بررسی رابطه بین متفاوت‌ها ذهن آگاهی،
فراهیجان و تنظیم هیجانی-شناختی از ضریب‌های سرکوبی
پیروی استفاده شد. جدول شماره دو ماتریس همبستگی

مورد پژوهش‌ها در دست نیست) با شش (یک کاملاً در مورد من
درست است) میزان موافقتنوی نمره خود را بیان کند.
این مقایسه شش زیر متغیر فراهیجان را می‌سنجد که
شامل خشم، ترحم و دلسوژی، علاقه، شرم، کنترل
خشونت و فروشنده می‌باشد. دامنه نمرات بین
۶۰ و ۲۰ می‌باشد که در زیر مقیاس‌های خشم، شرم و سرکوبی
نمود کمتر مناسب می‌باشد و در زیر مقیاس‌های
دلسوژی، علاقه و کنترل خشونت نمرات بالاتر می‌باشد.
مقیاس مذکور در پژوهش رضایی و همکاران از
پایپا قابل قبولی برخوردار بود (۳۵/۸۳). تحلیل عاملی
تأییدی صورت گرفت در این پژوهش نشان داد که این
مقیاس در نمونه حاضر نیز دارای شش متغیر
می‌باشد (۱۲۴/۲) و در پژوهش حاضر نیز آلفای کرونباخت
(۸۶/۷۶) بسته اند.
همیستگی نشان می‌دهد فراهنجان همیستگی مثبت معنی دارد با تنظیم هیجانی-تنظیم مثبت دارد (r = 0.048), و معنی دارد وجود دارد (P = 0.300). همچنین بین دو متغیر ذهن آگاهی و تنظیم هیجانی-تنظیم مثبت و معنی‌داری وجود دارد.

جدول شماره 2: مانیسپ ضریب همیستگی متغیرهای مورد مطالعه

<table>
<thead>
<tr>
<th>متغیر</th>
<th>تنظیم هیجانی-تنظیم مثبت</th>
<th>ذهن آگاهی</th>
<th>فراهنجان</th>
<th>تنظیم هیجانی</th>
<th>شناسایی مشابه</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>تُتی</td>
<td>1</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>1</td>
</tr>
<tr>
<td>55/880</td>
<td>1</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>1</td>
</tr>
<tr>
<td>0/1</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>1</td>
</tr>
<tr>
<td>9/8</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>1</td>
</tr>
<tr>
<td>2/3</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>1</td>
</tr>
<tr>
<td>0/209</td>
<td>1</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>1</td>
</tr>
<tr>
<td>55/880</td>
<td>1</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>1</td>
</tr>
<tr>
<td>0/1</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>1</td>
</tr>
<tr>
<td>55/880</td>
<td>1</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>1</td>
</tr>
<tr>
<td>0/1</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>1</td>
</tr>
<tr>
<td>9/8</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>1</td>
</tr>
<tr>
<td>2/3</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>1</td>
</tr>
<tr>
<td>0/209</td>
<td>1</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>1</td>
</tr>
<tr>
<td>55/880</td>
<td>1</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>1</td>
</tr>
<tr>
<td>0/1</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>1</td>
</tr>
<tr>
<td>9/8</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>1</td>
</tr>
<tr>
<td>2/3</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>1</td>
</tr>
<tr>
<td>0/209</td>
<td>1</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>1</td>
</tr>
<tr>
<td>55/880</td>
<td>1</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>1</td>
</tr>
<tr>
<td>0/1</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>1</td>
</tr>
</tbody>
</table>

آزمون اسکالار خطاهای از دو آزمون دوربین و برای پیشنهاد تنظیم شناسایی-تنظیمی از روش متریالی فراهنجان و ذهن آگاهی از مدل رگرسیون (ورود همزمان) استفاده شده، این تأثیر بین فرض‌های بررسی و بای توجه به بدنه، این در نظر گرفته شد که با توجه به نمودار هیستوگرام رعایت گردید. پ

جدول شماره 3: تحلیل رگرسیون چندگانه میزان تنظیم هیجانی-تنظیمی بر میزان سایر متغیرهای فراهنجان و ذهن آگاهی

<table>
<thead>
<tr>
<th>VIF</th>
<th>TOLERANC</th>
<th>R²</th>
<th>R</th>
<th>P</th>
<th>T</th>
<th>Beta</th>
<th>SE</th>
<th>B</th>
<th>مدل</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>0/1</td>
<td>0/1</td>
<td>0/1</td>
<td>0/1</td>
<td>0/1</td>
<td>0/1</td>
<td>0/1</td>
<td>0/1</td>
<td>0/1</td>
<td>0/1</td>
</tr>
<tr>
<td>0/1</td>
<td>0/1</td>
<td>0/1</td>
<td>0/1</td>
<td>0/1</td>
<td>0/1</td>
<td>0/1</td>
<td>0/1</td>
<td>0/1</td>
<td>0/1</td>
</tr>
<tr>
<td>0/1</td>
<td>0/1</td>
<td>0/1</td>
<td>0/1</td>
<td>0/1</td>
<td>0/1</td>
<td>0/1</td>
<td>0/1</td>
<td>0/1</td>
<td>0/1</td>
</tr>
<tr>
<td>0/1</td>
<td>0/1</td>
<td>0/1</td>
<td>0/1</td>
<td>0/1</td>
<td>0/1</td>
<td>0/1</td>
<td>0/1</td>
<td>0/1</td>
<td>0/1</td>
</tr>
<tr>
<td>0/1</td>
<td>0/1</td>
<td>0/1</td>
<td>0/1</td>
<td>0/1</td>
<td>0/1</td>
<td>0/1</td>
<td>0/1</td>
<td>0/1</td>
<td>0/1</td>
</tr>
<tr>
<td>0/1</td>
<td>0/1</td>
<td>0/1</td>
<td>0/1</td>
<td>0/1</td>
<td>0/1</td>
<td>0/1</td>
<td>0/1</td>
<td>0/1</td>
<td>0/1</td>
</tr>
<tr>
<td>0/1</td>
<td>0/1</td>
<td>0/1</td>
<td>0/1</td>
<td>0/1</td>
<td>0/1</td>
<td>0/1</td>
<td>0/1</td>
<td>0/1</td>
<td>0/1</td>
</tr>
<tr>
<td>0/1</td>
<td>0/1</td>
<td>0/1</td>
<td>0/1</td>
<td>0/1</td>
<td>0/1</td>
<td>0/1</td>
<td>0/1</td>
<td>0/1</td>
<td>0/1</td>
</tr>
<tr>
<td>0/1</td>
<td>0/1</td>
<td>0/1</td>
<td>0/1</td>
<td>0/1</td>
<td>0/1</td>
<td>0/1</td>
<td>0/1</td>
<td>0/1</td>
<td>0/1</td>
</tr>
<tr>
<td>0/1</td>
<td>0/1</td>
<td>0/1</td>
<td>0/1</td>
<td>0/1</td>
<td>0/1</td>
<td>0/1</td>
<td>0/1</td>
<td>0/1</td>
<td>0/1</td>
</tr>
<tr>
<td>0/1</td>
<td>0/1</td>
<td>0/1</td>
<td>0/1</td>
<td>0/1</td>
<td>0/1</td>
<td>0/1</td>
<td>0/1</td>
<td>0/1</td>
<td>0/1</td>
</tr>
<tr>
<td>0/1</td>
<td>0/1</td>
<td>0/1</td>
<td>0/1</td>
<td>0/1</td>
<td>0/1</td>
<td>0/1</td>
<td>0/1</td>
<td>0/1</td>
<td>0/1</td>
</tr>
</tbody>
</table>

نتایج تحلیل رگرسیون چندگانه تنظیم هیجانی-تنظیمی به طرف متغیرهای پیشین (جدول شماره سه) نشان داد که درصد واریانس کل تنظیم هیجانی-تنظیمی توسط متغیرهای وارد شده در مدل تحلیل. تحلیل

قارنی: 16
رابطه ذهن آگاهی و فراهیج‌دان در پیش بینی تنظیم هیجانی...

کریم بابایی نادیلوی و همکاران

ناتج نشان داد که سهم یگانه سه مولفه ذهن آگاهی
(مشاهده، توصیف و عمل هرمان با آگاهی) و مولفه‌های
فراهیج‌دان (خشش و شرم) از آنظ آماری معنی‌دار است
(P<0.7)
5
میانگین‌های مشاهده، توصیف، عمل
هرمان با آگاهی، خشم و شرم بیشترین سهم را در تینیب
و ارزیابی با خود اختصاص داده بودند (P<0.7)
نتایج نشان داد که با دست داشتن نمرات مولفه‌های ذهن
آگاهی و فراهیج‌دان تازه کار، می‌توان میزان تنظیم
هیجانی شناختی آنها را پیچی کرد.

بحث و نتیجه گیری

هدف از پژوهش حاضر بررسی رابطه ذهن آگاهی و
فراهیج‌دان در پیش بینی تنظیم هیجانی- شناختی برتران
نیای کار بود. نتایج پژوهش نشان داد که رابطه مثبت و
معنی‌داری بین ذهن آگاهی و تنظیم هیجانی شناختی
و Mitmansgruber وجود دارد. این پویایه شبه ۳
همکاران مشابه بود (۴۱). آنها در بررسی نقش ذهن آگاهی
در تنظیم هیجان برای کردن، نشان‌های روشن‌اندازی
سالمات روانی به میزان زیادی توسط ذهن آگاهی پیش
بینی می‌شود و مولفه‌هایی در تنظیم هیجان نیز نقش
عمده‌ای دارد. همچنین و همکاران و Bransstrom
و Anicha نظم یک‌نیت هیجانی در پیپرب موفقیت‌های تنها یا
گزارش کرده‌اند (۴۱).

در تینیب این پاف‌هایه توان گفته به نظر می‌رسد ذهن
آگاهی به دلیل ساختار شناختی و در عین حال انعطاف
پذیر و غیر قضاوتی که از آن برخوردار است نه توانایی
لزوم برای تینیبی عمق رابطه شناختی و هیجانی
را دارد بلکه ابعاد چندگانه از پیوند بین ذهن- بدن را
مشخص می‌کند (۴۱). همکاران نشان دادند که
Britune و همکاران نشان دادند که
چنانچه افرا در حالت ذهن آگاهی مطلوبی فرار گیرند به
واسطه افزایش طرف‌های پذیرش افکار و عواطف،
دیگر فرصت زیادی برای جذب افکار و نگرش‌های منفی
\[ DOI: 10.29252/ijn.30.105.11 \]
مفهوم فراهمان اصطلاحی است که برای توصیف
هیجانیات فرد توصیف خود و برای چنین گویی نسبت به آن
یک مورد (۱) که در این پژوهش به عنوان مفهومی که
متداون در پیشینی تنظیم هیجان نشان داده بود در
نظر گرفته است. نتایج نشان داده هستند که و
معنی‌داری بین فراهمان و تنظیم هیجانی شناختی وجود
دارد و تابع فاکتور سطح تنظیم هیجان شناختی نیز
فرایش بیشتر کرده. فراهمان شاهد دو جنبه
فراهمان منفی (خشم، اضطراب بارداری، احساس تجربی
و عدم پذیرش) و فراهمان مثبت که از پذیرش هیجان
خود حمایت می‌کند و تأثیر مثبت در سلامت روشن‌شناختی
دارد (۴). فراهمان به طور مستقیم و غیر مستقیم بر
پذیرش تأثیر دارد. این سمل‌هه به عنوان یک اصل در
روشن‌شناختی پذیرش شده است که هر چه همواره هیجان
در رفتار بیشتر باشد، طبق تصمیم‌گیری درست را
مختل می‌کند از اینکه خود برای نمود قدر کشور فرامتنر
شناخت در نتیجه مشاهده قدر خرابی در اجزای
از این تأثیر قرار گرفته فراهمان‌ها (بیوزه فراهمان‌ها
منفی از چهار خشم، اضطراب و عدم پذیرش) توجیه
کند (۳). که فراهمان اطلاعاتی در قارچ می‌کند، برای
اندکتی اهداف هیجانی تولید می‌کند، برای ذکر چنین
شنیدن درباره خود از تجربیات اطراف مسئولیت است. این
تأثیر قرار دادن و این در انگیری، شناختی
دلویزی یا شفافیت فیزیولوژی شده است (۱). در
یک گزارش کنند، یک بخش مهمی از تنظیم
هیجان فرد به تأثیر زیاد بر سلامت روانی قدر است و
افرادی که از فراهمان کمتری بروخوردند آگاهی بیاین
نسبت به عواطف و هیجانات خود دارند این افراد
هیجانات را به عنوان چیزی که بدای آن یاده گرفت
تألق می‌کرد از نظر آن، در حالی که نگه کننده آن‌قدر
هیجانی، فروسردی شغلی، افسردگی و اضطراب ظاهر
شود. پس می‌توان نتیجه گرفت بر اساس گزارش تازه کار از هر
دو بعد سرمایه و روانی مستند بسیار هستند و چون
دهن آگاهی علائم و مؤثر بودن در رابطه بین شناخت
و هیجان بیانی به هدف وضعیت سلامتی از طریق
نمرات دهن آگاهی مؤثر است. می‌توان ملاحظه کرد
توجه به پرسش کاهش و پیشرفت از این مشکلات باشد.
در تأثیر این پژوهش Dekeyser
کردن. مؤلفه‌های دهن آگاهی با توصیف و تجربی
احساسات بنی و اضطراب و آشفتگی کمتر همراه
هستند (۴). در حالی که طرح که گفته به تظیم
هیجان به تأمین بهینه‌ای از شناخت و هیجان جهت مقابله
با شرایط منفی زیاد است یک نشانی با هر چه مجازی
می‌شود آن تفسیر شناختی می‌کند که تعیین کننده
واکنش‌های افراد است (۵). افرادی که از دهن آگاهی بالای
پروردارند داشت و بینش مناسبی در مورد فراهم‌های
شناختی و توانمندی‌های خود بروخوردند و به خاطر
رابطه عمیق دهن آگاهی به هیجانات و همچنین
راهبردهای مؤثر بروخورد با تکنیک، دهن آگاهی موجب
افراش آگاهی در نسبت به خود و دیگران، هیجانات و
موقف در زمان کنونی می‌شود (۶). و این افراد آگاهی
بر هر دو بعد هیجان و شناخت تأثیر منفی دارد. بین
می‌توان استنباط کرد که از طریق آزمودن مهارت‌های دهن
آگاهی می‌توان مهارت در نتایج تنظیم هیجانی شناختی
را بهبود داد و این نتیجه تأثیر منفی در افراد سطح
دهن آگاهی می‌توان داشته باشد.
همچنین نتایج پژوهش نشان داد که رابطه مثبت و
معنی‌دار میان فراهمان و تنظیم هیجانی اشاره کرده که این پژوهش با
نمونه‌ریا شناختی و همکاران فراهمان در داده کننده Mitmansgruber
و همکاران دریافت که امداد گران
تازه کار همگام مواجه با حوادث استرس‌زا دچار کاهش
مهارت فراهمان، هم منفی و هم مثبت می‌شوند (۷).
راپطه ذهن آگاهی و فراهمیان در پیش بینی تنظیم هیجیئان...

کریم بابایی نادیلوی و همکاران

مهمیتند که باعث تغییر شود و ابراز هیجیئان را
نشانی شفاف می دادند.

در نهایت نتایج پژوهش نشان داد که می‌توان از طریق
ذهن اگاهی و فراهمیان به خوبی تنظیم هیجیئان شناختی
را پیش بینی کرد. مهم‌ترین مشکل‌هایی که ذهن آگاهی
بهرت از فراهمیان پیش‌بینی کننده تنظیم هیجیئان شناختی

می‌تواند به اینسانی پیش‌بینی کند. تنظیم هیجیئان شناختی

است که در آن به فراهمیان بهتر از
ذهن آگاهی پیش‌بینی کننده تنظیم هیجیئان شناختی

است.

1. de Vos JA, Brouwers A, Scoot T, Pat-El R, Verboon P, Näring G. Early career burnout
Nurs Leadersh (Tor Ont). 2011;24(2):80-98.
3. Peiman PF, Mansour L, Sadeghi M, Purebrahim T. [The relationship of job stress with
marital satisfaction and mental health in nurses of Tehran hospitals]. Quarterly Journal of Career &
Relationship between Mindfulness and Meta-Emotion on Predicting Emotional Adjustment of Novice Nurses

*Babaei Nadinluye. K. PhD Cand\(^1\)   Mikaeli Manee F. PhD\(^2\)
Pezeshki H. MA.\(^3\)   Bafande H. PhD\(^4\)   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-correlative 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)  
\(^2\) 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.