رابطه ذهن آگاهی و فراهمانی در پیش بینی تنظیم هیجانی - شناختی پرستاران تازه کار

فرزانه میکاییلی منع ۱*  
حسن بافت‌پور ۲  
هانا پژشکی ۳  
خانه عبدی ۴

چکیده
زمینه و هدف: پرستاران تازه کار تن‌ش زیادی تحصیل و کار و تا حدی به همین نکته تبدیل می‌شود. هدف این پژوهش بررسی رابطه ذهن آگاهی و فراهمانی در پیش بینی تنظیم هیجانی در پرستاران تازه کار بود.
روش پژوهش: در این پژوهش شامل آزمون و بررسی و از نوع پژوهش‌های همگن ویژه می‌باشد. جامعه آماری شامل کلیه پرستاران شهروندی و عضویت تهرانی می‌باشد. با ارائه آزمون‌های آزمون‌های متون نماینده بیش از ۱۵۰ پرس و پاسخگویی به روش هم‌زمان مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. شاخص تحلیل داده‌ها از طریق نرم‌افزار SPSS به‌دست آمد. مدل لیستی، با اندازه‌گیری جهت شاخص توانایی در شیب‌های ذهن آگاهی و فراهمانی پرستاران تازه کار، می‌توان با ارزیابی قابلیت و توانایی شناختی آنها را بیشتر کرد.

نتیجه گیری کلی: با توجه به نتایج بدست آمده می‌توان از این نتایج استفاده کرد که همگانی و فراهمانی می‌توان از این نتایج استفاده کرد که همگانی و فراهمانی می‌توان از این نتایج استفاده کرد که همگانی و فراهمانی می‌توان از این نتایج استفاده کرد که همگانی و فراهمانی می‌توان از این نتایج استفاده کرد که همگانی و فراهمانی می‌توان از این نتایج استفاده کرد که همگانی و فراهمانی می‌توان از این نتایج استفاده کرد که همگانی و فراهمانی می‌توان از این نتایج استفاده کرد که همگانی و فراهمانی می‌توان از این نتایج استفاده کرد که همگانی و فراهمانی می‌توان از این نتایج استفاده کرد که همگانی و فراهمانی می‌توان از این نتایج استفاده کرد که همگانی و فراهمانی می‌توان از این نتایج استفاده کرد که همگانی و فراهمانی می‌توان از این نتایج استفاده کرد که همگانی و فراهمانی می‌توان از این نتایج استفاده کرد که همگانی و فراهمانی می‌توان از این نتایج استفاده کرد که همگانی و فراهمانی می‌توان از این نتایج استفاده کرد که همگانی و فراهمانی می‌توان از این نتایج استفاده کرد که همگانی و فراهمانی می‌توان از این نتایج استفاده کرد که همگانی و فراهمانی می‌توان از این نتایج استفاده کرد که همگانی و فراهمانی می‌توان از این نتایج استفاده کرد که همگانی و فراهمانی می‌توان از این نتایج استفاده کرد که همگانی و فراهمانی می‌توان از این نتایج استفاده کرد که همگانی و فراهمانی می‌توان از این نتایج استفاده کرد که همگانی و فراهمانی می‌توان از این نتایج استفاده کرد که همگانی و فراهمانی می‌توان از این نتایج استفاده کرد که همگانی و فراهمانی می‌توان از این نتایج استفاده کرد که همگانی و فراهمانی می‌توان از این نتایج استفاده کرد که همگانی و فراهمانی می‌توان از این نتایج استفاده کرد که همگانی و فراهمانی می‌توان از این نتایج استفاده کرد که همگانی و فراهمانی می‌توان از این نتایج استفاده کرد که همگانی و فراهمانی می‌توان از این نتایج استفاده کرد که همگانی و فراهمانی می‌توان از این

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

تاریخ دریافت: ۹۵/۱۰/۱۵  
تاریخ پذیرش: ۹۶/۱/۹

۱. دانشجو دکتری روانشناسی دانشگاه علوم پزشکی ایران (نشریه پرستاری ایران)  
۲. دانشجوی دکتری روانشناسی دانشگاه علوم پزشکی ایران (نشریه پرستاری ایران)  
۳. امانت طراح کتابی در انتشارات علوم پزشکی ایران  
۴. امانت طراح کتابی در انتشارات علوم پزشکی ایران  
۵. نویسنده مسئول
برای پرستارانی که تا کنار فارغ پذیرش در یک مراکز پزشکی یا تجارب واقعی درمانی یا تجربیات ایجاد کرده‌اند، تعداد زیادی از جهان به این شکوه احترام گرفته‌اند. با این حال، در حال حاضر، این شکوه به عنوان یکی از ابزارهای موثر در درمان بیمارانی که برای کنترل و کاهش نگرانی‌ها، استرس و اختلالات روانی استفاده می‌شود، مورد واکنش و شجاعتی است. 

برای پرستارانی که تا کنار فارغ پذیرش در یک مراکز پزشکی یا تجربیات واقعی درمانی یا تجربیات ایجاد کرده‌اند، تعداد زیادی از جهان به این شکوه احترام گرفته‌اند. با این حال، در حال حاضر، این شکوه به عنوان یکی از ابزارهای موثر در درمان بیمارانی که برای کنترل و کاهش نگرانی‌ها، استرس و اختلالات روانی استفاده می‌شود، مورد واکنش و شجاعتی است.
رابطه ذهن آگاهی و فراهیجان در پیش بینی تنظیم هیجئی-Valentine همین زمینه ندیبی (Ndubisi) ۲۱ نیز نشان داد که اگر ذهن آگاهی به خوبی در محفظه‌های کاری می‌بایست که ترسیم تغییر در فراهیجان برقرار شود و منظور حفظ و افزایش رضاشیمی به ترتیب این می‌کنند. ۲۲

شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی، شناخت اضطراب و افرادی که کاری می‌دهند و در بهبود بیشتری جسمانی، روانی، هیجئی و معنوی ۲۳ و بهبود کیفیت خواب ۲۴ مؤثر بوده است و تحلیل درد بر این برادری می‌کند. ۲۵

از طرف دیگر اگر از مهم‌ترین متغیرهایی که در مورد هیجئیان بکار برده شده، فراهیجان، فراهاشان و است، مفهوم فراهیجان (Meta-emotion) اصطلاح است که برای توصیف هیجئیان فرد توسط خود و پرانتیگنوعی و نسبت به آن یک کار مورد. ۲۶ فراهیجان می‌تواند به عناوین زیر مجموعه هیجئیان نانوی درک شود ۲۷ که یک مفهوم زمینه است. فراهیجان اطلاعاتی در فرابان تظیم هدف هیجئیان، توالید می‌کند برای مثال ششمگی در دنیای اضطراب خود به تجربه‌هایی که اضطرابی است تأثیر می‌گذارد و این فراوان می‌تواند با توجه به تجربه‌های دلسوزی با شفقت درباره منطق شدن است. اضطراب در مورد هیجئیان خود خطا به تنظیم و اطمینان نداشتن همراه با شرکت فعال را شرح می‌دهد. ۲۸ تاثیر یوزره‌ها نشان می‌دهد که هر چه فرد دارای فراهیجانهای مفید بیشتری باشد و توانایی به سرکوب فکر از خود نشان دهد، احتمال اینکه در آینده به سمت واپسی سے میکاگا پیدا کند یا به این اختلال دچار شود، بالاخره است. ۲۹ فراهیجان به طور مستقل و غیر مستقل از فراهاشان تأثیر دارد. این مسئله به عنوان یک اصل در روانشناسی بذیرفته شده است که هر چه قدرت هیجئیات در رفکار بیشتر باشد، قدت تشخیصی گیری درست فرد را مختل می‌کند. این امر به دو طریق اتفاق می‌افتد. نخست اینکه رفکار و بافت هیجئیان باعث می‌شود فرد کمتر از منطق و شناخت استفاده کند. دوم ۳۰

کریم بابایی نادینلوی و همکاران

روش برسی

طرح پژوهش حاضر توصیفی و از نوع همبستگی می‌باشد. جامعیه‌ای آماری این پژوهش شکل نمایی پرسران تا که ۱۲۰ (۱۲۰ نفر) فرد در ۲۰ و ۲۰ نفر زن شاغل در بیمارستان‌های وابسته به نشانه‌گران و پژوهشی تزیم می‌باشد. معیارهای ورد به پژوهش عبارتند از: سابقه کار کمتر از یک سال، مدرک تحصیلی کارشناسی، پرسران مشمول طرح نیروی انسانی، باشد و سمت پرسران داشته باشد. این پژوهش در سال ۱۳۹۴ انجام شد. تعداد آماری پژوهش شمار ۱۲۰ پرستار (۶۰

۱۳
نشریه پرستاری ایران
دوره 30/شماره 105/اردیبهشت ماه 1396

آزمون و همکاران پایان آزمون با استفاده از Garnefski و همکاران پایان آزمون با استفاده از ضریب آلفا کرونباخ برای مقياس‌های این پرستاران در دانشگاه 101/30 گزارش شده است. در حال حاضر 1382 پایان پرستاران با فقط یک مقياس‌های شناختی برای 8/2 گزارش شده است.

(Five Facet Mindfulness Questionnaire)

بررسی‌هایی که توسط Baer و همکاران از طریق Freberg تقلیل‌گونه‌هایی از پرستاران و یک مقياس‌های ذهن آگاهی 
(51) مقياس‌های هورنری و نوع ذهن آگاهی (52) مقياس‌های ذهن Kanchuki و همکاران (53) مقياس‌های تجدید نظر ذهنی ذهن آگاهی شناختی و عاطفی (54) پرستاران ذهن آگاهی Southampton با استفاده از روش‌های تحلیل عاملی تحلیل یافته است. آزمون‌هایی که در یک مقياس لیکتر پنج درجاتی از یک (هیچ) تا یک (قلب با هیچ‌یک) می‌باشد. از جمع نمرات هر مقياس یک نمره کلی می‌آید که تعداد چه به چه چه نمره بالاتر گاه ذهن آگاهی هم بیشتر است. همین‌طور درونی عامل‌های رضا شناسی حروف بوده است و ضریب آلفا غیر واکنش بوده 0/75، توصیف 0/91، مشاهده 0/83 روابط با هورنری 0/78 و غیر فضا توجه بوده.

Meta-emotion (پرسشنامه فراهنگی) Mitmangruber و فراهنگی در سال 2009 توسط همکاران تولدین شده است. این پرسشنامه توسط رضایی پارسایی، نوجوانی، تیرامال و هاشمی رژیم ترجیم شده است. در نهایت آزمونی که سوال ۲۰ به صورت مکفک متون نمایانگر گذاری می‌شود و آزمونی با یک مقياس لیکتر شش درجه از یک (در)

14
ملاحظات اخلاقی: با دریافت مجوز انجام پژوهش از معاونت درمان 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، توزیع گردید. به شرکت کنندگان اطلاع داده شد که از داده‌ها به بدون ذکر نام استفاده خواهد شد.

یافته‌ها
تحقیق حاضر با مشارکت ۱۲۰ پرستار نازه کار، با محدوده سنی ۲۵ تا ۳۵ سال اجرا شد. نمونه‌ی انتخاب شده از تخصصات کارشناسی برخوردگار بودند. میانگین کلی نمرات تنظیم شناختی مثبت ±۲/۳۹ و تنظیم شناختی هیجانی مثبت ±۴/۱۲۲ بود. جدول شماره ۱ یک اطلاعات تفصیلی در مورد میانگین های حیطه‌های مختلف متغیرها را نشان می‌دهد.

جدول شماره ۱: شاخص‌های 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>22/99</td>
<td>24/19</td>
<td>۵۴</td>
<td>۱۶</td>
</tr>
<tr>
<td>14/38</td>
<td>23/51</td>
<td>۹۲</td>
<td>۵</td>
</tr>
<tr>
<td>6/77</td>
<td>26/51</td>
<td>۶۰</td>
<td>۱۱</td>
</tr>
<tr>
<td>2/74</td>
<td>20/80</td>
<td>۱۲</td>
<td>۰</td>
</tr>
<tr>
<td>1/66</td>
<td>27/11</td>
<td>۴۰</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>2/53</td>
<td>20/74</td>
<td>۳۰</td>
<td>۸</td>
</tr>
<tr>
<td>1/25</td>
<td>23/17</td>
<td>۴۰</td>
<td>۱۴</td>
</tr>
<tr>
<td>4/33</td>
<td>20/55</td>
<td>۳۰</td>
<td>۱۰</td>
</tr>
<tr>
<td>5/05</td>
<td>13/98</td>
<td>۲۵</td>
<td>۵</td>
</tr>
<tr>
<td>6/31</td>
<td>23/89</td>
<td>۷۵</td>
<td>۱۰</td>
</tr>
<tr>
<td>8/38</td>
<td>12/81</td>
<td>۳۰</td>
<td>۰</td>
</tr>
<tr>
<td>8/49</td>
<td>16/37</td>
<td>۸۵</td>
<td>۷</td>
</tr>
<tr>
<td>5/10</td>
<td>15/87</td>
<td>۲۵</td>
<td>۶</td>
</tr>
<tr>
<td>2/10</td>
<td>7/66</td>
<td>۱۰</td>
<td>۳</td>
</tr>
</tbody>
</table>

پایه‌ی حکایت و همکاران از پایایی قابل قبولی برخوردگرد بود (α=0/۱). تحلیل عمومی تأییدی صورت گرفت در این پژوهش نشان داد که این مقیاس در نمونه حاصل نیز دارای شیب متغیر می‌باشد (P<0/01) و در پژوهش حاصل نیز آلفای کرونباخ (0/86) بدست آمد.

دریافت نمونه‌های داوطلبان به‌وسیلهٔ قطع دادن، قلم و کاغذ و دریافت نمونه‌های داوطلبان به‌وسیلهٔ قطع دادن، قلم و کاغذ و دریافت نمونه‌های داوطلبان به‌وسیلهٔ قطع دادن، قلم و کاغذ و دریافت نمونه‌های داوطلبان به‌وسیلهٔ قطع دادن، قلم و کاغذ و دریافت نمونه‌های داوطلبان به‌وسیلهٔ قطع دادن، قلم و کاغذ و دریافت نمونه‌های داوطلبان به‌وسیلهٔ قطع دادن، قلم و کاغذ و دریافت نمونه‌های داوطلبان به‌وسیلهٔ قطع دادن، قلم و کاغذ و دریافت نمونه‌های داوطلبان به‌وسیلهٔ قطع دادن، قلم و کاغذ و دریافت نمونه‌های داوطلبان به‌وسیلهٔ قطع دادن، قلم و کاغذ و دریافت N

برای بررسی رابطه‌ی بین متغیرهای ذهن آگاهی، فراهیجان و نظیم هیجانی-شناختی، ضریب همبستگی پیرسون استفاده شد. جدول شماره ۱ دو ماتریس همبستگی
همیستگی نشان می‌دهد فراهامان همیستگی مثبت معنی داری با تطبیق هیجانی-شناختی مثبت دارد (P = 0.01). همچنین بین دو متغیر دهن آگاهی و تطبیق هیجانی-شناختی مثبت و معنی‌داری وجود دارد (P = 0.01). 

جدول شماره ۲: ماتریس ضریب همیستگی متغیرهای مورد مطالعه

<table>
<thead>
<tr>
<th>متغیر همیستگی شناختی منفی</th>
<th>فراهامان</th>
<th>تطبیق هیجانی-شناختی منفی</th>
<th>تطبیق هیجانی-شناختی مثبت</th>
<th>تطبیق هیجانی-شناختی مثبت و معنی‌داری</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>دهن آگاهی</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>۱</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

آزمون استقلال خطاهای از طریق آزمون دورین- وانسون برای پیشبینی تطبیق شناختی- هیجانی از روی متغیرهای فراهامان و دهن آگاهی از مدل رگرسیون (ورود همزمان) استفاده شده است. قبل از آزمون، پیش‌فرض‌ها بررسی و با توجه به نتایج به دست آمده همه، پیش فرض‌ها رعایت گردید: اولاً، نماین توزیع خطاهای که با توجه به نمودار همبستگی رعایت گردید. پ

جدول شماره ۳: تحلیل رگرسیون چندگانه برای تطبیق هیجانی-شناختی بر مؤلفه‌های فراهامان و دهن آگاهی

<table>
<thead>
<tr>
<th>مدل</th>
<th>متغیر بین‌پرست</th>
<th>VIF</th>
<th>TOLERANC</th>
<th>R²</th>
<th>P</th>
<th>T</th>
<th>Beta</th>
<th>SE</th>
<th>B</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>۱</td>
<td>متسواده</td>
<td>۱/۱۸</td>
<td>۱/۸۱</td>
<td>۰/۸۴</td>
<td>۰/۸۴</td>
<td>۰/۸۴</td>
<td>۰/۸۴</td>
<td>۰/۸۴</td>
<td>۰/۸۴</td>
</tr>
<tr>
<td>۲</td>
<td>توصیف</td>
<td>۱/۱۸</td>
<td>۱/۸۱</td>
<td>۰/۸۴</td>
<td>۰/۸۴</td>
<td>۰/۸۴</td>
<td>۰/۸۴</td>
<td>۰/۸۴</td>
<td>۰/۸۴</td>
</tr>
<tr>
<td>۳</td>
<td>عمل همراه آگاهی</td>
<td>۱/۱۸</td>
<td>۱/۸۱</td>
<td>۰/۸۴</td>
<td>۰/۸۴</td>
<td>۰/۸۴</td>
<td>۰/۸۴</td>
<td>۰/۸۴</td>
<td>۰/۸۴</td>
</tr>
<tr>
<td>۴</td>
<td>اعمال تکرارنده</td>
<td>۱/۱۸</td>
<td>۱/۸۱</td>
<td>۰/۸۴</td>
<td>۰/۸۴</td>
<td>۰/۸۴</td>
<td>۰/۸۴</td>
<td>۰/۸۴</td>
<td>۰/۸۴</td>
</tr>
<tr>
<td>۵</td>
<td>واکنش شناختی ندادن</td>
<td>۱/۱۸</td>
<td>۱/۸۱</td>
<td>۰/۸۴</td>
<td>۰/۸۴</td>
<td>۰/۸۴</td>
<td>۰/۸۴</td>
<td>۰/۸۴</td>
<td>۰/۸۴</td>
</tr>
<tr>
<td>۶</td>
<td>خصم</td>
<td>۱/۱۸</td>
<td>۱/۸۱</td>
<td>۰/۸۴</td>
<td>۰/۸۴</td>
<td>۰/۸۴</td>
<td>۰/۸۴</td>
<td>۰/۸۴</td>
<td>۰/۸۴</td>
</tr>
<tr>
<td>۷</td>
<td>تحمیل</td>
<td>۱/۱۸</td>
<td>۱/۸۱</td>
<td>۰/۸۴</td>
<td>۰/۸۴</td>
<td>۰/۸۴</td>
<td>۰/۸۴</td>
<td>۰/۸۴</td>
<td>۰/۸۴</td>
</tr>
<tr>
<td>۸</td>
<td>علاقه</td>
<td>۱/۱۸</td>
<td>۱/۸۱</td>
<td>۰/۸۴</td>
<td>۰/۸۴</td>
<td>۰/۸۴</td>
<td>۰/۸۴</td>
<td>۰/۸۴</td>
<td>۰/۸۴</td>
</tr>
<tr>
<td>۹</td>
<td>شریف</td>
<td>۱/۱۸</td>
<td>۱/۸۱</td>
<td>۰/۸۴</td>
<td>۰/۸۴</td>
<td>۰/۸۴</td>
<td>۰/۸۴</td>
<td>۰/۸۴</td>
<td>۰/۸۴</td>
</tr>
<tr>
<td>۱۰</td>
<td>کنترل خشونت</td>
<td>۱/۱۸</td>
<td>۱/۸۱</td>
<td>۰/۸۴</td>
<td>۰/۸۴</td>
<td>۰/۸۴</td>
<td>۰/۸۴</td>
<td>۰/۸۴</td>
<td>۰/۸۴</td>
</tr>
<tr>
<td>۱۱</td>
<td>سرکوبی</td>
<td>۱/۱۸</td>
<td>۱/۸۱</td>
<td>۰/۸۴</td>
<td>۰/۸۴</td>
<td>۰/۸۴</td>
<td>۰/۸۴</td>
<td>۰/۸۴</td>
<td>۰/۸۴</td>
</tr>
</tbody>
</table>

نتایج تحلیل رگرسیون چندگانه تطبیق هیجانی-شناختی به طرف متغیرهای پیش‌گیر (جدول شماره سه) نشان داد، که

۱۴ درصد واریانس کل تطبیق هیجانی-شناختی توسط متغیرهای وارد شده در مدل تفسیر گردیده است. تحلیل ANOVA روی هر مدل حاکی از معنی‌داری مدل کلی بود: F (۱/۰/۰/۰۰۳۵۳) P = ۰/۰۱۸ و P = ۰/۰۱۸ (F (۱/۰/۰/۰۰۳۵۳) P = ۰/۰۱۸). برای اطلاع از سه‌م‌م‌یک از متغیرهای پیش‌گیر در تیپ واریانس بررسی شد. مینی زی جنگین هیجانی-شناختی، ضرایب Beta
رابطه ذهن آگاهی و فراهمیان در پیش بینی تنظیم هیجانی... نتایج نشان داد که سهم یک‌تارهه سه مؤلفه ذهن آگاهی (مشاهده، توصیف و عمل همراه با آگاهی) و مؤلفه‌های فراهمیان (خشم و شرم) از نظر آماری معنی‌دار است. 

(۹) پیشنهاد مؤلفه‌های مشاهده، توصیف، عمل همراه با آگاهی، شرم و ششم بیشترین سهم را در تبین واریانس به خود اختصاص داده بودند (P<۰.01). نتایج نشان داد که با در دست داشتن نمرات مؤلفه‌های ذهن آگاهی و فراهمیان پرستاران ناکافی کار، می‌توان میزان تنظیم هیجانی شناختی آنها را پیش‌بینی کرد.

بحث و نتیجه‌گیری
هدف از پژوهش حاضر بررسی رابطه ذهن آگاهی و فراهمیان در پیش بینی نظارت هیجانی-شناسی پرستاران تازه کار بود. نتایج پژوهش نشان داد که رابطه‌ای مثبت و معناداری بین ذهن آگاهی و تنظیم هیجانی شناختی Mitmansgruber و وجود دارد. این پاسخ با نظرات یکی از نظر نظریه‌ها در نظر همراهی بین دو ذهن آگاهی در تنظیم هیجان بیان کردند، نشان‌های روانشناسی سلامت روانی میزان زیادی توسط ذهن دهم آگاهی پیش بینی می‌شود و مؤلفه فوند در تنظیم هیجان نیز نقش عمده‌ای دارد. همچنین و Branstrom و همکاران و Anicha نظم بخشی هیجانی در پیبر مواقف‌های تش‌نا را تأیید کردند.

در تبین این پاسخ می‌توان گفت، به نظر می‌رسد ذهن آگاهی به دلیل ساختار شناختی و در عین حال انعطاف پذیر و غیر فضاوتی که آن برخوردار از نه توانایی‌های زیادی توانایی‌های شناختی و هیجان را دارد. هر دویش انتقال از پیراپیان در ذهن-بنی را بررسی کرده‌اند. 

مشخص می‌کند (۹) و همکاران نشان دادند که چنانچه افراد در حالت ذهن آگاهی مطلوبی قرار گیرند به واسطه افزایش توانایی‌های پذیرش افکار و عاطفه، دیگر فرصت زیادی برای جذب افکار و تغییرهای منفی.
مهم فراهیجان اصطلاحی است که برای توصیف هیجانات فرد توسط خود و انسان‌خوانی و یا نسبت به آن بکار می‌رود(۱۲). که در این پژوهش با عنوان مفهومی که می‌تواند در پیشین تنظیم هیجان نقل شده باشد در نظر گرفته شده است. نتایج نشان داده تمایل متغیر و معنی داری بین فراوانی و تنظیم هیجانی شناخت و دادار باعث افزایش سطح تنظیم هیجان در افراد نیز افزایش یافته و فراهیجان شباه دو جنبه فراهیجان منفی (خشم، اضطراب باردار، افتراق تجربی و عدم پذیرش) و فراهیجان منفی که از پذیرش هیجان خود حمایت می‌کند و نأبایت می‌شود در سلامت روان‌شناختی دارند(۱۳). فراهیجان به طور مستقیم و غیر مستقیم بر فراوانی تأثیر دارد. بنابراین هیجان این دست آن است که هر چه میزان هیجان در روان‌شناختی زمانی شده است هر چه نمودهای فراوانی در رفتار بیشتر باشد، بدست تصمیم گیری درست فرد را مختل می‌کند یا امر دو طرف اتفاق می‌افتد. توجه اینکه رفتار و وکانت هیجانی باعث می‌شود فرد کمتر از منطق و شناخت استفاده کند. درمایه هیجانات شناخت را خود نشان دهنده در سطح این معنی که باید در مورد رفتار خود را با منطق و افتقار تحت تأثیر قرار کرده فراهیجانات (بیولوژی فراهیجانات منفی از قبل خشم، اضطراب و عدم پذیرش) توجه کند(۱۴). که فراوانی اطلاعاتی در فراوان عملیاتی تنظیم اهداف هیجان نتیجه می‌کند، برای مثال حسگری شدن درباره خود برای تجربه این اضطرابی است تأثیر گذار و این فراهیجان می‌تواند از تجربه دلسردی یا شفقت درباره مضطرب شدن است(۱۵).

متیمن شورنگر و همکاران نشان دادند که بازبینی فراهیجان بانگستند که که بخش مهم از تنظیم هیجانی در تابع زندگی بر سلامت روانی فرد است و افرادی که از فراهیجان منفی بروخوردار آگاهی پایینی نسبت به احساسات و هیجانات خود دارند این افراد هیجانات را با عنوان چیزی که بعد آن ناپدیده گرفت تلفیق می‌کنند از نظر آن تنوع تجربیات ناراحت کننده آن‌ها خواننده، فروودکی شغلی انسانی و اضطراب ظاهر شود. پس می‌توان نتیجه گرفت بر پورتران تازه کار از هر دو بعد حساسیت و روانی مستعد نسبت به و چون ذهن آگاهی علائمی به کار یافته در رابطه بین مشاهده و فراهیجان در زمینه بهبود وضعیت حساسیتی از طرف تنمیبند ذهن آگاهی مؤثر است، می‌تواند مؤلفهی قابل توجیه با راه‌کارهای کلی و دریافتی از منشی‌شناسی با دکیمیسر و همکاران گزارش کرده، مؤلفه‌های ذهن آگاهی با توصیف و تحلیل بهتر احساسات بدنی و اضطراب و آشفتگی کمتر همراه هستند(۱۶). در نتیجه همان طور که گفته شد در تنظیم هیجان به تعمیل بهینه‌ای از شناخت و هیجان جهت مقابله با شرایط منفی نیاز است یک‌سان با هر چه مواجه می‌شود آن تفسیر شناختی می‌کند که تعیین کند. واکنش‌ها افراد است(۱۷). افرادی که از ذهن آگاهی بالایی برخورد دارند ایستاده و با هر خاطر راه‌بندی عمیق ذهن آگاهی با هیجانات و همچنین راهبردهای مؤثر برخوردار با الگوی ذهن آگاهی موجب افزایش آگاهی فرد نسبت به خود و دیگران، هیجانات و موقعیت در زمان کوتولی می‌باشد(۱۸) و این افزایش آگاهی بر هم دو بعد هیجان و شناخت تأثیر منفی دارد. این می‌توان استنباط کرد که از طرف آموزش مهارت‌های ذهن آگاهی می‌توان مهارت در توانایی تنظیم هیجانات شناختی را بهبود داد و این کنونه نهایت تأثیر مقابل در افزایش سطح ذهن آگاهی می‌تواند داشته باشد. همخیاران فراوانی نشان داد که رابطه مثبت و معنی‌داری بین فراهیجانات و تنظیم هیجانات شناختی وجود Mitmansgruber و همکاران مشاهده کرد که شناسایی داده رابطه منفی و معنی‌داری بین فراهیجانات و تنظیم هیجانات شناختی وجود Mitmansgruber و همکاران مشاهده کرد که شناسایی داده رابطه منفی و معنی‌داری بین فراهیجانات و تنظیم هیجانات شناختی وجود Mitmansgruber و همکاران در پژوهشی که امداد گران تازه کار همکاری مواجه با حوادث استرس‌زا دچار کامیک مهارت فراخوانی، هم منفی و هم منفی می‌شوند(۱۹).
رابطه ذهن آگاهی و فراهیجان در پیش بینی تنظیم هیجانی-... کریم بابایی نادیللوی و همکاران

مهم نیندند که باعث تنگاتش شود و ابزار هیجان را نشان‌دهی می‌کند.

در نهایت نتایج پژوهش نشان داد که می‌توان از طریق ذهن آگاهی و فراهیجان به خوبی تنظیم هیجان نشانشی را پیش‌بینی کرد. همچنین مشخص شد که ذهن آگاهی بهتر از فراهیجان پیش‌بینی کننده تنظیم هیجان نشانشی است.

می‌توان با یافتن‌های پژوهش و همکاران است که حاکی است از آن بود که فراهیجان بهتر از ذهن آگاهی پیش‌بینی کننده تنظیم هیجان نشانشی است.

از آنجا که تنظیم هیجان یک متغیر چند علی‌برد است توصیه می‌شود برای تثبیت و پیش‌بینی آن، نیاز به سایر متغیرهای روند‌شناختی مثل فناوری‌های بیشتر، وظیفه‌شناسی و تعهد سازمانی پرستاران مورد آزمون قرار گرفت. با در دست داشتن این تجربه و تحقیق‌های اندازه‌گیری‌های پرستاران قبل و بعد از موفقیت‌های واقعی آموزش‌های شوند و برای افزایش تنظیم شناختی هیجانی از طریق افزایش مهارت‌های ذهن آگاهی و فراهیجان در راستای بهبود عکس العمل‌های پرستاران در موفقیت‌های پرستار بهره جست. همچنین علاوه بر تنظیم شناختی هیجانی در رابطه با مدیریت استرس و کاهش اضطراب و افزایش پرستاران از آموزش‌های ذهن آگاهی و فراهیجان استفاده کرد تا از مشکل ترک شغل پرستاران پیشگیری کرد.

تقدير و تشکر

نویسنده‌گان از همکاری پرستاران شرکت کننده در این پژوهش و مسئولین پمپرستاران‌امام‌رضا(ع) و پمپرستاران شهید مدنی تشکر و قدردانی می‌نماییم.

فهرست منابع


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

*Babaei Nadinluye. K. PhD Cand  
Pezeshki H. MA.  
Mikaeli Manee F. PhD  
Bafande H. PhD  
Abdi H. MA.

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