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

فرزنده میکایلی منع1
حسین پرفده4
هانا پژشکی3

چکیده
زمینه و هدف: پرستاران تازه کار تنها در مورد یافته‌های جدیدی در این زمینه بهره‌مند نبوده و در این مطالعه به این انکار افتاده است. نتایج در این مطالعه که با استفاده از گروه‌بندی پرستاران در روش‌های مختلف و روش‌های مختلف از تنظیم هیجانی - شناختی (Mindfulness-Emotion) در پیش بینی شناختی پرستاران تازه کار خلاصه می‌شود.

روش بررسی: طرح پژوهشی تصادفی و تصادفی و بر اساس فرضیات صادق شدن مدلی از متغیرهای شناختی و تنظیم هیجانی - شناختی پرستاران تازه کار، می‌توان میزان تنظیم هیجانی شناختی آنها را پیش‌بینی کرد.

نتیجه‌گیری: شناختی در این مطالعه که به‌عنوان یکی از مدل‌های نوین در پیش بینی یافته‌های آگاهی و تنظیم هیجانی شناختی کاربردی بوده است.

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

1. کرین ببببی ًبدیٌلَیی
2. فرزاًِ هیکبییلی هٌیع
3. ّبًب پسشکی
4. حسي ببفٌدُ
5. حٌبًِ عبدی
6. کرین ببببی ًبدیٌلَیی

شماره تماس: 0091928647378

E mail: k.babayi66@yahoo.com

1. دانشجو دکتری روانشناسی، دانشگاه علوم پزشکی ایران (تشیریه پرستاری ایران
2. E mail: k.babayi66@yahoo.com
3. کارشناسی ارشد روانشناسی، دانشگاه علوم پزشکی ایران
4. کارشناسی ارشد روانشناسی، دانشگاه علوم پزشکی ایران
5. کارشناسی ارشد روانشناسی، دانشگاه علوم پزشکی ایران
6. کارشناسی ارشد روانشناسی، دانشگاه علوم پزشکی ایران

تاریخ دریافت: 95/10/15
تاریخ پذیرش: 96/1/19

DOI: 10.29252/ijn.30.105.11
مقدمه
برای پرستارانی که تا زمان تاریخی شده‌اند انتقال از تجارب کلاسی و دانش‌گاهی به تجارب واقعی بیمارستانها می‌تواند پیچیده‌ای باشد. پیشنهاد پرستارانی که در طی تجربه ریزی مواجه به شرایطی که در این پژوهش با واقعیت درگیری شدند شوری طرح کارورزی ناکپس تولیدی باشد، ممکن است باعث یادگیری و پیشرفت نیوز به پیشگیری از انتقال از تجارب کلاسی و دانش‌گاهی به تجارب واقعی بیمارستانها شود. پرستارانی که در این راستا، بیش از ممکن با پیشرفت‌های مختلفی در نوع بیمار بهره‌برداری کنند ممکن است جان در این موضوعاندازه‌ای شود.

روانی انجام شده است. نتایج بخش زیر آمده داده‌های
فرزندگی شغلی (1)، افسارگر (1)، اضطراب‌ها (1) و اختلالات خلیقی (1) با مشکلات تئوری، راهبردهای ناسازگاری مثل نشیجتری انتاریو و سکوتی هیستگی دارند. اما از آنجایی که نتیجه‌های رفتاری این است که طبیعت آموزش می‌شود به دلیل محیط تماس‌اسکو و گوگی شغلی با دیگر مسئولیت‌ها، بدرفتاری‌های جسمی و جنگی با ابتلا به اختلال‌های مانند آسیب‌ها، فرد در مدیریت و سازمان‌دهی بیماری‌ها خود با مشکل مواجه می‌شود (1). پس از مرگ و مهر این نتیجه‌ها آن کوچکی شغیر مغزی، شش‌گروهی شکل‌گیری متفاوت در تیم‌های مختلف و مهارت‌های نظیرهای بیماری نقش دارند. یکی از این متغیرها به نظر می‌رسد.

در بخش از رویکرد‌های درمانی، آموزش راهبردهای تئوری، رفتاری، انتقال‌های رفتاری Linehan درمانی دیالکتیک اشاره نموده که توسط گردیده است (1) و از آنجایی که هنگام نخست رفتار درمانی (Dialectical Behavior Therapy) دیالکتیکی (1) آگاهی است در این زمینه به عنوان یکی از متغیرها مؤثر بر تنظیم بیماری می‌تواند قرار گرفته است. ذهن آگاهی، احساس اعتراضات و تماشایی از آگاهی است که به حاضر مبنا و پدیده بیماری‌های فیزیکی، همان طور که اتفاق می‌افتد، کمک می‌کند (1). هر یک در تحقیقات نشان داده که ذهن آگاهی به عنوان یکی سازه شناختی فعال و بی‌دریچه است که باعث دغه افزایش می‌شود زیرا و هیچ چیز را کاملاً تحلیل نمی‌کند (1). نشان دهن آگاهی همچنین در کاهش واکنش‌هایی و بی‌هوشی خود نظیرهای بیماری در برابر موقعیت‌های نشانه‌گذاری تأثیر برای است (1). پژوهش‌های ذهن آگاهی در محیط‌های کاری و سازمانی نیز نتایج امید بخش را رقم زده است (1).
رابطه ذهن آگاهی و فراهیجان در پیش بینی تنظیم هیجانی...

کریم بابایی نادینلوی و همکاران

همین زمانی Valentine آگاهی با کاهش تعارض رابطه دارد (1). در نیز
نشان داد که گروه ذهن آگاهی به کوی خودی در مفهومی
کاری، می‌تواند پیشگیری از درد و نشان از تونیک
منظور حفظ و افزایش رضایتمندی را تضمین می‌کند (2).

شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی، شناخت اضطراب
و افسردگی را کاهش می‌دهند (3) و در بهبود بهبود در
حسناً روانی، هیجانی و معنوی (3) و بهبود کیفیت
خواب (4) مؤثر بوده است و تجربه در این بین
می‌کند (5).

از طرف دیگر اخیراً از مهم‌ترین متغیرهایی که در مورد
هیجان‌پراکنده شده، فراتشک و فراعاطی در
Meta-emotion (فرآیندن اصطنادی است که برای توصیف هیجینان فرد توسط
و برگینگتی وی نسبت به آن بکار می‌رود) (6)
فرآیندند می‌تواند عنوان زیر مجموعه هیجینان
می‌کند (7) که یک مفهوم زمانی است. فراهیجان
اطلاعاتی در فرآیند تنظیم هیجینان، تولید می‌کند
برای مثال خشمگینی شدن درباره اضطراب خود بر
تجربه‌ای که اضطرابی است که در آن فرد
متغیر از تجربه دلسوزی با شفقت درباره میدان
شد است. اضطراب در مورد هیجینان خود خطر با تهدید
و اطمینان نداشتن همراه با شرکت در فعالیت
می‌دهد (8). تئوری پژوهش‌ها نشان می‌دهد که می‌توان
دارای فراهیجان‌های منفی بیشتری باشد و متابولی به سرکوب
فکر از خود نشان دهد. این امر با بیانه در آن‌ها به سمت
واستگی به مواد گرایش پیدا کنند یا به این اختلال دچار
شد، بالاخره است (9). فراهیجان به طور مستقيم و غیر
مستقيم بر فراشتهای اثرات ذاتی این منشأ به عنوان یک
اصل در روانشناختی یافتند. این است که هر چه نامور
هیجینان در رفتار بیشتر باشد، قدرت تصمیم گیری
درست‌فرم را میدهد. این امر با دو طریق اتفاق
می‌افتد. نخست اینکه رفتار و باوری هیجینی باعث
می‌شود فرد کمتر از منطق و شناخت استفاده کند. دوم

13
آزمون Garnefski و همکاران پایایی آزمونی با استفاده از ضریب آلفا کرونباخ برای مقیاس‌های این پرسشنامه در شماره 101/30 دیری و شری پرستاری ایران (2012) در مسیر این پرسشنامه در فرهنگ ایران توسط پویسی برای استفاده از ضریب آلفا کرونباخ برای کل مقیاس‌های شناختی برای یک گزارش شده است (32).

(Five Facet Mindfulness Questionnaire مقياس وحدات خودسنجی) در سال 1391 آزمون است که توسط Baer و همکاران از طریق Freberg تلفیق گرهایی از پرسشنامه ی دن آگاهی (31)، مقیاس هوشیاری و توجه دهن آگاهی (30)، مقیاس ذهن آگاهی Kanchuki مقیاس تجربی توجه دهن آگاهی Southampton از استفاده از روشی تحلیل عاملی تجربه یافته است. آزمون مبدلی بود که در یک مقیاس لیست پنج درجه‌ای از یک (هر یک سازمان) تا پنج (اغلب یا همه) مرحله مشاهده در مقیاس یک از عوامل را پیک و در شکل دانته نموده است. این نموده در گروه 195 تا 295 می‌باشد. از جمع نمرات هر زیر مقیاس یک نمره کلی که دسته می‌آید که تشخیصش می‌دهد که چه نمره بالاتر یا پایینتر دهن آگاهی هست یا نیست. همگانی درونی عامل‌های پرسشنامه خوب بوده است و ضریب آلفا برای غیر واکنش بودن 75/0 و مشاهده 91/0 و عامل با همانی بودن 87/0 و غیر فضایی بودن 87/0 محاسبه گردد (32). همبستگی بین عامل‌ها متوسط بوده و در سطح 0/015-0/014 قرار داشت (34).

(Free Frahjahan و Mitmanngeruber) پرسشنامه فراهجنان در سال 1389 پرسشنامه و همکاران تدوین شده است (31). این پرسشنامه توسط رضایی، پارسای، ناجی، نیک اماده و هاشمی رژیمی ترجمه شده است (31). در این مطالعه می‌آید که سوال 28 به صورت سوالات مکوس نمره گزارش می‌شود، و آزمودگان باید در یک مقیاس لیست شر شده‌رو در (این از در) 290 تا 390 می‌باشند. این پرسشنامه در سطح 0/015-0/014 قرار داشت (32).

پرسشنامه Hijiyan شناختی: پرسشنامه Hijiyan (33) ابتدای نهایت است که نوبتی به این بر اساس مقیاس لیست دن آگاهی. در هر مدل این مقیاس شمار 9 راهبرد شناختی است که راهبردها عبارتند از: مقیاس دانته، مقیاس دانته دریک، پدیدار، نمک و گرین فکری و همبستگی بار العاده که در مدل فرضی شناختی هیجانی مربوط به ارزیابی آشوب و همبستگی توجه مجدد برنامه‌بری از گیرنگی برخود با رخد، توجه مثبت مجدد به مسائل خوشبینی به یک نظر رخداد واقعی، توجه مجدد برنامه‌بری ریزی، ریزی و یک دور نمای حال و مرتبه نسبی بودن رخد را در مقیاس‌ها با سایر رخدادها در زیر مقیاس تزمین هیجان شناختی مثبت ارزیابی می‌شود. در پرسش مشخصات روان‌سنجی.
ملاحظات اخلاقی: با دویافت مجوز انجام پژوهش از معاونت دمیان علم پزشکی تهران و پس از ملاقات کمیته اخلاق در مرکز سیستم گذاری سلامت به بیمارستان مراجعه شد و پرسش‌نامه‌ها در بین شرکت کنندگان در پژوهش با دادن توضیحات لازم و با اعلام رضایت آن‌ها، توسط گردید. بخش شرکت کنندگان اطام‌مان داده‌کننده شده که از داده‌ها به‌دست‌آوردن نام استفاده به‌خوده شد.

پایه‌ها
تحقیق حاضر با مشارکت 120 پرستار نازه کار، با محدوده سنی 25 الی 35 سال انجام شد. نمونه‌ی انتخاب شده از تحقیقات کارشناسی برخوردار بوده.

میانگین کلی نمرات توصیفی شناختی متیت ± 47/19 و توصیف شناختی هیجانی متیت ± 42/149 + 2/99 در مورد میانگین های خطری مختلف متغیرها را نشان می‌دهد.

جدول شماره 1: شاخص‌های توصیفی تنظیم هیجانی-شناختی و مؤلفه‌های ذهن آگاهی و فراهمان

<table>
<thead>
<tr>
<th>SD</th>
<th>M</th>
<th>حداقل</th>
<th>متغیر</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>22/99</td>
<td>14/21</td>
<td>64</td>
<td>16</td>
</tr>
<tr>
<td>28/71</td>
<td>24/21</td>
<td>30</td>
<td>11</td>
</tr>
<tr>
<td>30/28</td>
<td>20/11</td>
<td>31</td>
<td>8</td>
</tr>
<tr>
<td>32/11</td>
<td>24/21</td>
<td>30</td>
<td>8</td>
</tr>
<tr>
<td>34/21</td>
<td>24/21</td>
<td>30</td>
<td>10</td>
</tr>
<tr>
<td>36/23</td>
<td>24/24</td>
<td>30</td>
<td>5</td>
</tr>
<tr>
<td>40/82</td>
<td>24/24</td>
<td>25</td>
<td>6</td>
</tr>
<tr>
<td>42/99</td>
<td>24/24</td>
<td>25</td>
<td>6</td>
</tr>
<tr>
<td>44/99</td>
<td>24/24</td>
<td>25</td>
<td>6</td>
</tr>
<tr>
<td>46/10</td>
<td>24/24</td>
<td>25</td>
<td>6</td>
</tr>
<tr>
<td>48/10</td>
<td>24/24</td>
<td>25</td>
<td>6</td>
</tr>
</tbody>
</table>

برای بررسی رابطه بین متغیرهای ذهن آگاهی، فراهمان و تنظیم هیجانی-شناختی از ضریب همبستگی پیرسون استفاده شد. جدول شماره دو ماتریس همبستگی
جردول شماره ۲: ماتریس ضریب همبستگی متغیرهای مورد مطالعه

<table>
<thead>
<tr>
<th>فراماهان</th>
<th>تنظیم همبستگی شناختی منفی</th>
<th>تنظیم همبستگی شناختی مثبت</th>
<th>دهنه آگاهی</th>
<th>متغیر</th>
</tr>
</thead>
</table>
| فراماهان | ۱                           | ۱                           | ۰/۸۰/۷۰     | ۰/۱۰۰/
| دهنه آگاهی | ۰/۸۰/۷۰                 | ۰/۸۰/۷۰                 | ۰/۸۰/۷۰     | ۱    |
| تنظیم همبستگی-شناختی منفی | ۰/۸۰/۷۰             | ۰/۸۰/۷۰             | ۰/۸۰/۷۰     | ۱    |
| تنظیم همبستگی-شناختی مثبت | ۰/۸۰/۷۰             | ۰/۸۰/۷۰             | ۰/۸۰/۷۰     | ۱    |

برای یکی از تنظیم همبستگی-هنجاری از روش متغیرهای فراماهان و دهنه آگاهی از مدل رگرسیون (ورود به ترتیب ۲۰/۰۰ و پیش فرض رعایت شد.) آزمون هم خطی یا متغیرهای VIF و Tolerance پیش‌بینی که در جدول شماره سه ویکار گزارش شده است.

جردول شماره ۳: تحلیل رگرسیون چندگانه میزان تنظیم همبستگی-شناختی بر مؤلفه‌های فراماهان و دهنه 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>
<th>مدله منفی‌رسی</th>
<th>مدله مثبت‌رسی</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>۰/۱۴</td>
<td>۰/۸۸</td>
<td>۰/۴۴</td>
<td>۰/۸۴</td>
<td>۰/۴۰</td>
<td>۰/۴۰</td>
<td>۰/۲۸</td>
<td>۰/۲۸</td>
<td>۰/۲۸</td>
<td>۰/۲۸</td>
<td>۰/۲۸</td>
</tr>
<tr>
<td>۰/۱۵</td>
<td>۰/۸۸</td>
<td>۰/۴۴</td>
<td>۰/۸۴</td>
<td>۰/۴۰</td>
<td>۰/۴۰</td>
<td>۰/۲۸</td>
<td>۰/۲۸</td>
<td>۰/۲۸</td>
<td>۰/۲۸</td>
<td>۰/۲۸</td>
</tr>
<tr>
<td>۰/۱۵</td>
<td>۰/۸۸</td>
<td>۰/۴۴</td>
<td>۰/۸۴</td>
<td>۰/۴۰</td>
<td>۰/۴۰</td>
<td>۰/۲۸</td>
<td>۰/۲۸</td>
<td>۰/۲۸</td>
<td>۰/۲۸</td>
<td>۰/۲۸</td>
</tr>
<tr>
<td>۰/۱۰</td>
<td>۰/۸۸</td>
<td>۰/۴۴</td>
<td>۰/۸۴</td>
<td>۰/۴۰</td>
<td>۰/۴۰</td>
<td>۰/۲۸</td>
<td>۰/۲۸</td>
<td>۰/۲۸</td>
<td>۰/۲۸</td>
<td>۰/۲۸</td>
</tr>
<tr>
<td>۰/۱۰</td>
<td>۰/۸۸</td>
<td>۰/۴۴</td>
<td>۰/۸۴</td>
<td>۰/۴۰</td>
<td>۰/۴۰</td>
<td>۰/۲۸</td>
<td>۰/۲۸</td>
<td>۰/۲۸</td>
<td>۰/۲۸</td>
<td>۰/۲۸</td>
</tr>
<tr>
<td>۰/۱۰</td>
<td>۰/۸۸</td>
<td>۰/۴۴</td>
<td>۰/۸۴</td>
<td>۰/۴۰</td>
<td>۰/۴۰</td>
<td>۰/۲۸</td>
<td>۰/۲۸</td>
<td>۰/۲۸</td>
<td>۰/۲۸</td>
<td>۰/۲۸</td>
</tr>
<tr>
<td>۰/۱۰</td>
<td>۰/۸۸</td>
<td>۰/۴۴</td>
<td>۰/۸۴</td>
<td>۰/۴۰</td>
<td>۰/۴۰</td>
<td>۰/۲۸</td>
<td>۰/۲۸</td>
<td>۰/۲۸</td>
<td>۰/۲۸</td>
<td>۰/۲۸</td>
</tr>
<tr>
<td>۰/۱۰</td>
<td>۰/۸۸</td>
<td>۰/۴۴</td>
<td>۰/۸۴</td>
<td>۰/۴۰</td>
<td>۰/۴۰</td>
<td>۰/۲۸</td>
<td>۰/۲۸</td>
<td>۰/۲۸</td>
<td>۰/۲۸</td>
<td>۰/۲۸</td>
</tr>
<tr>
<td>۰/۱۰</td>
<td>۰/۸۸</td>
<td>۰/۴۴</td>
<td>۰/۸۴</td>
<td>۰/۴۰</td>
<td>۰/۴۰</td>
<td>۰/۲۸</td>
<td>۰/۲۸</td>
<td>۰/۲۸</td>
<td>۰/۲۸</td>
<td>۰/۲۸</td>
</tr>
<tr>
<td>۰/۱۰</td>
<td>۰/۸۸</td>
<td>۰/۴۴</td>
<td>۰/۸۴</td>
<td>۰/۴۰</td>
<td>۰/۴۰</td>
<td>۰/۲۸</td>
<td>۰/۲۸</td>
<td>۰/۲۸</td>
<td>۰/۲۸</td>
<td>۰/۲۸</td>
</tr>
</tbody>
</table>

نتایج تحلیل رگرسیون چندگانه همبستگی-هنجاری به طرف متغیرهای پیش‌بینی (جدول شماره سه) نشان داد. که درصد واریانس کل تنظیم همبستگی-هنجاری توسط متغیرهای وارد شده در مدل، تبیین گردیده است. 

واحده وارد روزهای مدل حاکی از معنی‌داری مدل ANOVA را برای اطلاع از سه هم‌ارکان از متغیرهای پیش‌بینی در تبیین واریانس متغیر تنظیم همبستگی-هنجاری، ضرایب Beta بررسی شد.
رابطه ذهن آگاهی و فراهیجان در پیش بینی تنظیم هیجان

کریم بابایی نادینلویی و همکاران

نتایج نشان داد که سهم یگانه سه مؤلفه ذهن آگاهی (مشاهده، توصیف و عمل هرمان با آگاهی) و مؤلفه‌های فراهیجان (خشم و شرم) از آن آماری معنی‌دار است. (P<0/01)

ب) تاثیر میزان دقت در شناسایی احتمالی حالت دست در دارای تحال و نتایج مربوط به آن تحت شرایط مورد نظر مطالعه می‌باشد.

بحث و نتیجه‌گیری

هدف از پژوهش‌های حاضر بررسی رابطه ذهن آگاهی و فراهیجان در پیش بینی تنظیم هیجانی-شناسی بر پایه نشانه‌های سلیقه بروزی و پیش‌بینی دقت در نشانه‌های سلیقه بروزی و پیش‌بینی دقت در نشانه‌های سلیقه بروزی و پیش‌بینی دقت در نشانه‌های سلیقه بروزی و پیش‌بینی D) در توضیحات پیش‌بینی در نشانه‌های سلیقه بروزی و پیش‌بینی Durbin و Anichka یک نظیر ذهنی به ویژه آگاهی در تنظیم هیجان بینان کردن، نشانه‌های روشن‌ساخته در نیروی و میزان اعتمادی توسط ذهن آگاهی پیش بینی می‌شود و مؤلفه فوق در تنظیم هیجان نیز نقش عمدی‌ای دارد، همچنین در تمامی کنترل‌های ذهنی در بهبود خود نشانه‌های Mitmansgruber و همکاران نقش ذهن آگاهی در بهبود خود نشانه‌های Mitmansgruber و همکاران نقش ذهن آگاهی در بهبود خود نشانه‌های Mitmansgruber و همکاران نقش ذهن آگاهی در بهبود خود نشانه‌های Mitmansgruber و همکاران نقش ذهن آگاهی در بهبود خود نشانه‌های Mitmansgruber و همکاران نقش ذهن آگاهی در بهبود خود نشانه‌های Mitmansgruber و همکاران نقش ذهن آگاهی در بهبود خود نشانه‌های Mitmansgruber و همکاران نقش ذهن آگاهی در بهبود خود نشانه‌های Mitmansgruber و همکاران نقش ذهن آگاهی در بهبود خود نشانه‌های Mitmansgruber و همکاران نقش ذهن آگاهی در بهبود خود نشانه‌های Mitmansgruber و همکاران نقش ذهن آگاهی در بهبود خود نشانه‌های Mitmansgruber و همکاران نقش ذهن آگاهی در بهبود خود نشانه‌های Mitmansgruber و همکاران نقش ذهن آگاهی در بهبود خود نشانه‌های Mitmansgruber و همکاران نقش ذهن آگاهی در بهبود خود نشانه‌های Mitmansgruber و همکاران نقش ذهن آگاهی در بهبود خود نشانه‌های Mitmansgruber و همکاران نقش ذهن آگاهی در بهبود خود نشانه‌های Mitmansgruber و همکاران نقش ذهن آگاهی در بهبود خود نشانه‌های Mitmansgruber و همکاران نقش ذهن آگاهی در بهبود خود نشانه‌های Mitmansgruber و همکاران نقش ذهن آگاهی در بهبود خود نشانه‌های Mitmansgruber و همکاران نقش ذهن آگاهی در بهبود خود نشانه‌های Mitmansgruber و همکاران نقش ذهن آگاهی در بهبود خود نشانه‌های Mitmansgruber و همکاران نقش ذهن آگاهی در بهبود خود نشانه‌های Mitmansgruber و همکاران نقش ذهن آگاهی در بهبود خود نشانه‌های Mitmansgruber و همکاران نقش ذهن آگاهی در بهبود خود نشانه‌های Mitmansgruber و همکاران نقش ذهن آگاهی در بهبود خود نشانه‌های Mitmansgruber و همکاران نقش ذهن آگاهی در بهبود خود نشانه‌های Mitmansgruber و همکاران نقش ذهن آگاهی در بهبود خود نشانه‌های Mitmansgruber و همکاران نقش ذهن آگاهی در بهبود خود نشانه‌های Mitmansgruber و همکاران نقش ذهن آگاهی در بهبود خود نشانه‌های Mitmansgruber و همکاران نقش ذهن آگاهی در بهبود خود نشانه‌های Mitmansgruber و همکاران نقش ذهن آگاهی در بهبود خود نشانه‌های Mitmansgruber و همکاران نقش ذهن آگاهی در بهبود خود نشانه‌های Mitmansgruber و همکاران نقش ذهن آگاهی در بهبود خود نشانه‌های Mitmansgruber و همکاران نقش ذهن آگاهی در بهبود خود نشانه‌های Mitmansgruber و همکاران نقش ذهن آگاهی در بهبود خود نشانه‌های Mitmansgruber و همکاران نقش ذهن آگاهی در بهبود خود نشانه‌های Mitmansgruber و همکاران نقش ذهن آگاهی در بهبود خود نشانه‌های Mitmansgruber و همکاران نقش ذهن آگاهی در بهبود خود نشانه‌های Mitmansgruber و همکاران نقش ذهن آگاهی در بهبود خود نشانه‌های Mitmansgruber و همکاران نقش ذهن آگاهی در بهبود خود نشانه‌های Mitmansgruber و همکاران نقش ذهن آگاهی در بهبود خود N}
مهنده‌های فراهمانی اصلاحاتی است که برای توصیف
هیجانات فرد توسط خود و در ارتقای خود و نسبت به آن
بکار می‌رود(11). که در این پژوهش به عنوان متغیری که
می‌تواند در پیشینه تنظیم هیجان نقش شانه‌داده در
نظر گرفته شده است. نتایج نشان دادند همبستگی مثبت و
معنی‌داری بین فراهمانی و تنظیم هیجانی شناخت و وجود
دارد. بنابراین سطح تنظیم هیجان، شناخت‌های افزایشی
کرد. فراهمانی شکل‌های فراهمانی با تنظیم ظاهر
همجایی، فرودوگی شغفی، افزودگی و اضطراب ظاهر
شد. پس می‌توان نتیجه گرفت فراهمانی تازه کار از هر
دو بعد جسمانی و روایی مستند است. هستند و چون
دهن آگاهی عواقب بر موتور بودن در رابطه بین شناخت
و هیجان در زمینه بهبود وضعیت جسمانی از طریق
نمی‌بندند. دهن آگاهی مؤثر است. می‌تواند مؤلفه قابل
توجهی برای کاهش و پیشگیری از این مشکلات باشد.
در تایید این یافته Dekeyser
کردن. مؤلفه‌های دهن آگاهی با توصیف و تشخیص بهتر
احساس‌ها و اضطراب و آشفتگی کمتر همراه
می‌شوند(12). در نتیجه همان طور که گفته شد در تنظیم
هیجان به عامل بهبودی از شناخت و هیجان جهت مقابله
با شرایط منفی نیاز است زیرا انسان با هر چه مواجه
می‌شود آن تفسیر شناختی می‌کند که تغییر کندی
و افزایش‌های افراد است(13). افراد که از دهن آگاهی بالایی
برخوردارند در دانش و بیشی مناسب‌تر در مورد فراهمانی
شناخت و نوشتاری های خود برخوردارند و به خاطر
رابطه عمیق دهن آگاهی با همبستگی و همچنین
راهبردهای مؤثر برخوردار با تکنیکی، ذهن آگاهی موجب
افزایش آگاهی فرد نسبت به خود و دیگران، همبستگی و
موقعیت در زمان کنونی می‌شود(14) و این افزایش آگاهی
بر هر دو بعد هیجان و شناخت تأثیر مثبت دارد. بنی
می‌توان استنباط کرد که از طریق آموزش مهارت‌های ذهن
آگاهی می‌توان مهارت در نوشتاری تنظیم همبستگی شناختی
را بهبود داد و این خود تأثیر مؤثر می‌کند در افزایش سطح
دهن آگاهی می‌تواند دانش‌پذیر شود.

همچنین نتایج پژوهش نشان داد که رابطه مثبت و
معنی‌داری بین فراهمانی و تنظیم همبستگی شناختی وجود
دارد که این یافته با Mitmansgruber
متغیر مشابه بود که نشان داد رابطه مثبت و معنی‌داری بین
فراهمانی با تنظیم همبستگی شناختی وجود دارد(15).

فراهمانی در امردان که امداد گران
تازه کار هاگام مواجه با حوادث استرس‌زا دچار کاهش
مهارت‌های فراهمانی، هم منفی و هم مثبت می‌شوند(16).
پژوهش حاضر از محدودیت‌های پرورش‌داده‌های بدنی که در تفسیر و تعمیق نتایج باید آنها را مورد توجه قرار داد. از جمله اینکه این پژوهش روي پرستاران اجرا شده است بنابراین از تعمیق نتایج با استفاده از ابزار اختصاصی اعتنای بیدکاران مورد انتخاب شود. با توجه به حساسیت بدنی کار پرستاران و تنهایی وقت کافی برای پر کردن پرسشنامه‌ها، بیشتر پرسشنامه‌ها در هنگام تعویض شفیگ تکمیل شد و بنابراین احتمال عدم خستگی و تعیین می‌تواند در تنازد بیشتر آماده تأثیر داشته باشد.

از آنجا که تظیم هیجان یک متغیر صندلی علی‌التجارت توسعه می‌شود برای نهادهای بهتر و واپسآن آن، نظر سایر متغیرهای روان‌شناسی مثل نیاز به پشتیبانی، وظیفه‌شناسی و تعهد سازمانی پرستاران مورد آزمون قرار گرفد. با دست داشتن این تابع می‌توان برای انتخاب‌مکتی تا پرستاران قبل از ورود به موقعیت‌های واقعی آموزش داده شوند و برای افزایش تظیم شناختی هیجان در اثر فاصله مهارت‌های ذهن آگاهی و فراهنجان در راستای بهبود عكس‌عملی به پرستاران در موقعیت‌های پرشرایت بهره جست. همچنین علاوه بر تظیم شناختی هیجانی در رابطه با مدیریت استرس و کاهش اضطراب و افزوده پرسشنامه‌های آموزشی ذهن آگاهی و فراهنجان استفاده کرد تا مشکل ترک شغل پرستاران بیشتری کرد.

تقدیر و تشکر

نویسندگان از همکاری پرستاران شرکت کرده در این پژوهش و مستند پیام‌رسان امام رضا (ع) و بیمارستان شهید مدنی تشکر و قدردانی می‌نمایند.

مهم نیستنده که باعث نگرانی شود و ابراز هیجان را

نشانه‌ای ضعف می‌داند. (11)

در نهایت نتایج پژوهش نشان داد که می‌توان از طریق ذهن آگاهی و فراهنجان به خوبی تنظیم هیجان شناختی را پیش‌بینی کرد. همچنین مشخص کرده که ذهن آگاهی بهتر از فراهنجان پیش‌بینی کننده تنظیم هیجان شناختی

Mitransgruber

و همکاران است که حاکی از آن بود که فراهنجان بهتر از ذهن آگاهی پیش‌بینی کننده تنظیم هیجان شناختی

است (11). در تهیه این پژوهش به ذهن آگاهی به

نکت‌پذیری مهیه از جمله تن آرامی، نکت‌پذیری پیش‌بینی و ذهن آگاهی نفلس مجاز است. که در صورت داشتن این مهارتها پرستاران می‌توانند شناخت به مناسب‌سازی و شنیدن خود را کاهش دهد زیرا آنان با اگه شدن از احساسات بدنی و جسمانی خوشبختی می‌دانند. ذهن آگاهی نفلسی را نسبت به مشارکت‌های فیزیکی و

جسمانی با پرده و این منجر به کاهش گزارش نشانه‌ای جسمانی در آنان در دراز مدت می‌شود در تایید موارد ذکر شده، همچنین فراهنجان در طی پژوهش نتایج مشابهی بدست آورده و با آموزش ذهن آگاهی توسعه می‌یابد. سلامتی جسمانی و روان‌شناسی چنین ایفافی را به‌طور بیشتر. ولی چون فراهنجان پیش‌بینی روی هیجانات و

پیش‌بینی و آگاهی از هیجانات و ابراز آنها متمرکز است و

کمتر مسابقه جسمانی را دربرگیری می‌کند بنابراین مانگاری اثر آن در علاوه جسمانی کمتر از ذهن آگاهی بوده

است (11).


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-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) Tel: +989141102838 E-mail: k.babaei66@gmail.com
2. Associate Professor, Department of Psychology, University of Uremia, 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.