

Research Paper:

The Mediating Role of Cognitive Flexibility in the Relationship Between Job Stress and Psychological Wellbeing of Nurses

*Fahimeh Dehghani¹ , Zahra Bahari¹ 

Citation Dehghani F, Bahari Z. The Mediating Role of Cognitive Flexibility in the Relationship Between Job Stress and Psychological Wellbeing of Nurses. Iran Journal of Nursing. 2021; 34(133):16-27.

<https://doi.org/10.32598/ijn.34.5.2>



Received: 16 Apr 2021

Accepted: 13 Jul 2021

Available Online: 01 Dec 2021

Conflict of interest

None

Keywords:

Job stress, Cognitive, Mental health, Psychological, Nurses

ABSTRACT

Background & Aims One of the health-related problems in the workplace is job-related stress. Nursing is one of the professions in which nurses experience a lot of stress. Long-term work stress harms nurses' physical and mental health and reduces their psychological well-being. One of the variables that seem to explain this relationship is cognitive flexibility. Therefore, this study aimed to investigate the relationship between job stress and psychological well-being with the mediating role of cognitive flexibility.

Materials & Methods The present study was a cross-sectional correlational study. The statistical population included all nurses working in hospitals in Isfahan in 2019. Using a cluster sampling method, four hospitals in Isfahan (Kashani, Chamran, Khorshid, and Hojjatieh) were randomly selected. Then four wards were via lottery method selected from each hospital, randomly and 150 questionnaires were distributed among all of the nurses of those wards. The research tool consisted of four questionnaires. 1- Demographic questionnaire 2- HSE Job Stress 3- Short Form of Ryff Psychological Wellbeing Questionnaire 4- Cognitive flexibility. To analyze the data, SPSS software version 16 and the proposed steps of Baron and Kenny were used by the hierarchical regression method.

Results The regression analysis results showed that in the first stage, job stress with beta ($\beta = -0.42$) is a significant predictor of psychological well-being. In the second stage, job stress and cognitive flexibility variables predicted psychological well-being with beta ($\beta = -0.21$ and $\beta = 0.54$), respectively. Since the beta of job stress decreased in the second stage compared to the first stage, the partial mediating role of cognitive flexibility in the relationship between job stress and psychological well-being was confirmed.

Conclusion Most people can cope with stress for a short time, but chronic stress causes changes in physiological and psychological status, the consequences of which can decrease psychological well-being. It seems that some factors play a mediating role in the relationship between job stress and psychological well-being, including cognitive flexibility, which was examined and confirmed in this study. In this regard, it is suggested that sessions be held with the aim of cognitive training flexibility to nurses, and its effectiveness on increasing psychological well-being is examined.

1. Department of Psychology, Faculty of Psychology and Educational Sciences, Yazd University, Yazd, Iran.

*** Corresponding Author:**

Fahimeh Dehghani

Address: Department of Psychology, Faculty of Psychology and Educational Sciences, Yazd University, Yazd, Iran.

Tel: +98 (35) 31232055

E-Mail: f.dehghani@yazd.ac.ir

Extended Abstract

1. Introduction

One of the health-related problems in the workplace is job-related stress. Nursing is a stressful profession. Job stress is a physical and emotional response when job demands conflict with one's ability, resources, or needs. Some things that lead to stress in nurses are high workload, long working hours, dissatisfaction with wages and benefits, engaging with patients and their relatives, communication with doctors and other nurses, and working on holidays. Long-term work stress negatively affects nurses' physical and mental health and reduces their psychological wellbeing. According to Ryff's studies, psychological wellbeing is one of the most important components of health. Psychological wellbeing can be defined as a positive psychological function that includes self-acceptance, a sense of autonomy, purpose in life, environmental mastery, personal growth, and positive relations with others. Cognitive flexibility is the ability to adapt cognitive and behavioral strategies in response to environmental changes. This flexibility allows people to react more adaptable to stressors or life events, resulting in psychological wellbeing. Therefore, this study investigated the relationship between job stress and psychological wellbeing with the mediating role of cognitive flexibility.

2. Materials and Methods

The present study was a cross-sectional correlational study. The study population included all nurses working in hospitals in Isfahan City, Iran, in 2019. Using the cluster sampling method, we selected four hospitals in Isfahan (Kashani, Chamran, Khorshid, and Hojjatieh). Then four wards were randomly selected from each hospital, and 150 questionnaires were distributed among all nurses of those wards. To observe ethical considerations, the research samples voluntarily entered the research and signed written consent. They were also assured that the information in their questionnaire would remain confidential. In addition, this study obtained an ethical research code. The research tool consisted of four questionnaires. The first one is a demographic questionnaire. The second is the HSE job stress questionnaire with 35 questions designed to measure work-related stress by the UK safety and health executive. It is scored on a 5-point Likert-type scale from never (score 5) to always (score 1). Some questions are scored in reverse. Higher scores indicate high levels of stress. In Iran, the reliability of the questionnaire was 0.78 using the Cronbach α coefficient. The third is a short form of the Ryff psychological wellbeing questionnaire, which included 18 questions. A higher score indicates

better psychological wellbeing. In Iran, the Cronbach α value for the whole scale was 0.71. The last one is the cognitive flexibility questionnaire. It is a short 20-item self-report tool. This questionnaire assesses a person's progress in creating flexible thinking. In Iran, the total test-retest reliability coefficient has been reported to be 0.71. To test the mediating role of cognitive flexibility in the relationship between job stress and psychological wellbeing, we used the proposed steps of Baron and Kenny by the hierarchical regression method. All analyses were done in SPSS version 16.

3. Results

Demographic data revealed that 111 nurses (74%) were women, and 39 (26%) were men. Also, 46 (30.7%) were single, and 104 (69.3%) were married. The highest frequency of nurses' education was 119 related to a bachelor's degree (79.3%). The Mean \pm SD values of study variables were 89.94 \pm 16.97 for job stress, 102.41 \pm 14.69 for cognitive flexibility, and 78.28 \pm 9.44 for psychological wellbeing. The results of the Pearson correlation showed that job stress has a negative relationship with two variables of cognitive flexibility and psychological wellbeing, but cognitive flexibility has a positive relationship with psychological wellbeing. The regression analysis results showed that in the first stage, job stress with $\beta=-0.42$ is a significant predictor of psychological wellbeing. In the second stage, the variables of job stress and cognitive flexibility predicted psychological wellbeing with $\beta=-0.21$ and $\beta=0.54$, respectively. Because the β value of job stress decreased in the second stage, the partial mediating role of cognitive flexibility in the relationship between job stress and psychological wellbeing was confirmed.

4. Conclusion

Most people can cope with stress for a short time, but chronic stress causes changes in physiological and psychological status, the consequences of which can decrease psychological wellbeing. It seems that some factors play a mediating role between job stress and psychological wellbeing, including cognitive flexibility, which was examined and confirmed in this study. More flexible persons can consider difficult situations and life events as manageable situations and think of alternative solutions. Such cases increase a person's capacity to cope, adapt, and get rid of stress and difficulties in life. The nursing profession requires the observation of various events and information, each of which may require a different response. For example, in addition to paying attention to the patient's emotional, behavioral, and physiological states, they should respond to the diagnostic and therapeutic information obtained for each patient. Their work environment can be accompanied by sudden

changes that require vigilance and the ability to shift attention from one job to another. Thus, cognitive flexibility, which includes changing mindsets to adapt to changing environmental stimuli, helps nurses respond to the ever-changing work environment. It should be noted that part of the negative relationship between job stress and psychological wellbeing is affected by reduced cognitive flexibility. Therefore, when it is not possible to eliminate the source of stress, promoting cognitive flexibility can reduce the adverse effects of stress. In this regard, sessions should be held to train cognitive flexibility in nurses and examine its impact on increasing psychological wellbeing.

Ethical Considerations

Compliance with ethical guidelines

This study was approved by the Ethical Committee of the Yazd University (Code: IR.YAZD.REC.1399.040). All ethical principles are considered in this article. The participants were informed about the purpose of the research and its implementation stages. They were also assured about the confidentiality of their information. They were free to leave the study whenever they wished, and if desired, the research results would be available to them.

Funding

The paper was extracted from the MA. thesis of the second author at the Department of Psychology, Faculty of Psychology and Educational Sciences, Yazd University, Yazd.

Authors' contributions

Conceptualization, methodology, analysis and finalization: Fahimeh Dehghani; Data collection, drafting: Zahra Bahari.

Conflict of interest

The authors declared no conflict of interest.

Acknowledgments

The present article is taken from a bachelor's thesis in psychology. Thank you to all the nurses who helped the researchers in completing the study by completing the questionnaire.

مقاله پژوهشی

نقش میانجی انعطاف‌پذیری شناختی در رابطه بین استرس شغلی و بهزیستی روان‌شناختی پرستاران

* فهیمه دهقانی^۱، زهرا بهاری^۱

چکیده

تاریخ دریافت: ۲۷ فروردین ۱۴۰۰

تاریخ پذیرش: ۲۲ تیر ۱۴۰۰

تاریخ انتشار: ۱۰ آذر ۱۴۰۰

تعارض منافع

ندارد

زمینه و هدف: یکی از مشکلات مرتبط با سلامت در محیط کار، استرس مرتبط با شغل است. پرستاری از جمله مشاغل است که در آن پرستاران استرس زیادی را تجربه می‌کنند. استرس طولانی مدت کار بر سلامت جسمانی و روانی پرستاران تأثیر منفی می‌گذارد و بهزیستی روان‌شناختی آنها را کاهش می‌دهد. یکی از متغیرهایی که به نظر می‌رسد می‌تواند چگونگی این رابطه را توضیح دهد انعطاف‌پذیری شناختی است. بنابراین هدف از پژوهش حاضر تعیین رابطه بین استرس شغلی با بهزیستی روان‌شناختی با نقش میانجی انعطاف‌پذیری شناختی می‌باشد.

روش بررسی: پژوهش حاضر مطالعه ای مقطعی از نوع همبستگی بود. جامعه آماری شامل تمام پرستاران مشغول به کار در بیمارستان های وابسته به دانشگاه علوم پزشکی اصفهان در سال ۱۳۹۸ بود. با استفاده از روش نمونه گیری خوشه ای چهار بیمارستان (کاشانی، چمران، خورشید و حجتیه) به صورت تصادفی انتخاب شدند و پس از آن از هر بیمارستان ۴ بخش به صورت تصادفی و روش قرعه کشی انتخاب شد و پرسشنامه ها بصورت تمام شماری در بین پرستاران آن بخش ها به تعداد ۱۵۰ نفر توزیع شد. ابزار پژوهش شامل چهار پرسشنامه بود. ۱- پرسشنامه مشخصات فردی ۲- پرسشنامه استرس شغلی 3-HSE پرسشنامه بهزیستی روان‌شناختی Ryff فرم کوتاه ۴- پرسشنامه انعطاف‌پذیری شناختی جهت تجزیه و تحلیل داده ها از نرم افزار SPSS نسخه ۱۶ و از مراحل پیشنهادی Kenny و Baron به روش رگرسیون سلسله مراتبی استفاده شد.

یافته‌ها: نتایج تحلیل رگرسیون نشان داد که در مرحله اول استرس شغلی ($\beta=0/42$) پیش بینی کننده معنادار بهزیستی روان‌شناختی است. در مرحله دوم متغیرهای استرس شغلی و انعطاف‌پذیری شناختی (به ترتیب، $\beta=0/21$ و $\beta=0/54$) بهزیستی روان‌شناختی را پیش‌بینی کردند. با توجه اینکه بتای استرس شغلی در مرحله دوم نسبت به مرحله اول کاهش یافت، نقش میانجی جزئی انعطاف‌پذیری شناختی در رابطه بین استرس شغلی و بهزیستی روان‌شناختی مورد تأیید قرار گرفت.

نتیجه‌گیری: بیشتر افراد می‌توانند برای مدت کوتاهی با استرس مقابله کنند اما استرس مزمن باعث ایجاد تغییراتی در وضعیت فیزیولوژیکی و روان‌شناختی می‌شود که از پیامدهای آن می‌توان به کاهش بهزیستی روان‌شناختی اشاره کرد. به نظر می‌رسد در رابطه بین استرس شغلی و بهزیستی روان‌شناختی برخی از عوامل نقش میانجی دارند از جمله انعطاف‌پذیری شناختی که در این پژوهش مورد بررسی و تأیید قرار گرفت. در این راستا پیشنهاد می‌شود که جلساتی با هدف آموزش انعطاف‌پذیری شناختی برای پرستاران برگزار گردد و اثربخشی آن بر افزایش بهزیستی روان‌شناختی مورد بررسی قرار گیرد.

کلیدواژه‌ها:

استرس شغلی، شناختی، سلامت روان، روان‌شناختی، پرستاران

۱. گروه روانشناسی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه یزد، یزد، ایران.

* نویسنده مسئول:

فهیمه دهقانی

نشانی: یزد، دانشگاه یزد، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، گروه روانشناسی.

تلفن: ۰۵۵ ۳۱۲۳۲۰ (۳۵) ۰۹۸+

رایانامه: f.dehghani@yazd.ac.ir

مقدمه

عاطفی کمک می‌کند. از همین رو برخی از مطالعات نشان داده‌اند آموزش شیوه‌های مدیریت استرس می‌تواند بر بهزیستی روان‌شناختی مؤثر باشد، چراکه این شیوه‌ها می‌تواند رفتارهای فرد را به سمتی هدایت کند که منجر به زندگی سالمتری شود. چراکه فرد نسبت به رفتارهایش احساس مثبت و اطمینان دارد [۱۶].

اما نکته‌ای که نباید از آن غافل ماند این است که استرس شغلی چگونه و از طریق تأثیر بر چه متغیرهایی منجر به کاهش بهزیستی روان‌شناختی می‌شود؟ یکی از متغیرهایی که به نظر می‌رسد می‌تواند چگونگی این رابطه را توضیح دهد انعطاف‌پذیری شناختی است. انعطاف‌پذیری شناختی توانایی سازگار کردن راهبردهای شناختی و رفتاری در پاسخ به تغییرات مداوم محیط است [۱۷]. در واقع انعطاف‌پذیری شناختی به توانایی درک کنترل‌پذیر بودن موقعیت‌های مشکل‌آفرین پیچیده و دشوار، ارائه تفاسیر و راه‌حل‌های متنوع برای آن موقعیت‌ها و اجتناب نکردن از موقعیت‌های مشکل‌ساز اشاره دارد [۱۸]. مطالعات انجام‌گرفته در ایران نشان داده‌اند، میانگین انعطاف‌پذیری شناختی (با دامنه نمرات ۲۰-۱۴۰) پرستاران زن بیمارستان‌های دولتی شهر اهواز [۱۹] برابر با ۷۳/۶۶ و پرستاران زن بخش اورژانس شهر اصفهان برابر با ۹۳/۳۲ [۲۰] بوده است. اما میانگین نمره انعطاف‌پذیری شناختی در پرستاران در مطالعه‌ای که در کشور لهستان انجام گرفت برابر با ۱۰۲/۶۴ بوده است [۲۱]. استرس یکی از عواملی است که می‌تواند به انعطاف‌پذیری شناختی آسیب بزند. البته مطالعات مختلف نشان داده‌اند که تأثیر استرس بر انعطاف‌پذیری شناختی متفاوت است و بستگی به ویژگی‌های عوامل استرس‌زا دارد. عوامل استرس‌زای مزمن و تکرارشونده برعکس عوامل استرس‌زای خفیف و کوتاه‌مدت می‌تواند بر عملکرد شناختی تأثیر منفی داشته باشد [۲۲]، [۲۳]. استرس با افزایش فعالیت سیستم سمپاتیک باعث می‌شود که افراد در موقعیت‌های استرس‌زا به تمامی راه‌حل‌های ممکن دسترسی نداشته باشند و پاسخ‌هایشان به سمت افکار غالب در ذهنشان سوگیری داشته باشد. همچنین استرس با کاهش حافظه کاری و عملکرد اجرایی به انعطاف‌پذیری شناختی آسیب می‌زند [۲۴]. از این رو انعطاف‌پذیری شناختی به عنوان یک عامل محافظتی می‌تواند تأثیر استرس را بر سازگاری روان‌شناختی کاهش دهد [۲۵]. طبق دیدگاه شناختی رفتاری واکنش‌های هیجانی، رفتاری و فیزیولوژیک به موقعیت‌ها تحت تأثیر واکنش‌های شناختی است که بر اساس فرض‌ها، نگرش‌ها و باورهای فرد قرار دارد. انعطاف‌پذیری شناختی به افراد اجازه می‌دهد تا در برابر عوامل استرس‌زا یا حوادث زندگی‌شان سازگارانه‌تر واکنش نشان دهند که نتیجه آن بهزیستی روان‌شناختی است [۲۶].

در مجموع باید به این نکته توجه داشت که پرستاران یکی از بزرگ‌ترین اجزای نیروی انسانی بهداشت جهانی را تشکیل می‌دهند که خدمات بسیاری را به بیماران و خانواده آن‌ها ارائه می‌دهند. از این رو سلامت پرستاران باید به عنوان یکی

یکی از مشکلات مرتبط با سلامت در محیط کار، استرس مرتبط با شغل است که در پژوهش‌های بسیار زیاد و گروه‌های کاری مختلف [۱] از جمله پرستاران [۲] مورد توجه قرار گرفته است. استرس شغلی، پاسخی جسمانی و هیجانی است و زمانی که مطالبات شغلی با توانایی، منابع یا نیازهای فرد در تعارض است، رخ می‌دهد [۳]. در متاآنالیزی محمدی و همکاران [۴] در سال ۲۰۲۰ نشان دادند شیوع کلی استرس شغلی در پرستاران شاغل در بیمارستان‌های ایران ۶۰ درصد (فاصله اطمینان ۹۵ درصد: ۴۸/۱-۷۰/۷ درصد) است. در سایر کشورها میزان استرس شغلی پرستاران متفاوت گزارش شده است. برای مثال مطالعه‌ای در کشور هند گزارش کرده است که ۴۹/۸ درصد از پرستاران میزان استرس متوسط و شدیدی را تجربه می‌کنند [۵]. پژوهشی که در کشور برزیل انجام گرفته میزان شیوع استرس شغلی را در پرستاران ۷۷ درصد گزارش کرده است [۶].

استرس طولانی‌مدت کار، بر سلامت جسمانی و روانی پرستاران تأثیر منفی می‌گذارد. بهزیستی روان‌شناختی یکی از مؤلفه‌های مهم سلامت است. بهزیستی روان‌شناختی را می‌توان به عنوان عملکرد روان‌شناختی مثبت تعریف کرد که شامل پذیرش خود، حس خودمختاری، داشتن هدف و تسلط، رشد فردی و روابط مثبت با دیگران است [۷]. این متغیر دارای دو مؤلفه عاطفی و شناختی است. افراد با بهزیستی بالا، به طور عمده هیجانات مثبت را تجربه می‌کنند و از رویدادها و موقعیت‌های پیرامون خود ارزیابی مثبتی دارند در صورتی که افراد با بهزیستی پایین، حوادث و موقعیت‌های زندگی‌شان را نامطلوب ارزیابی می‌کنند و بیشتر هیجانات منفی را تجربه می‌کنند [۸]. مطالعه بهزیستی روان‌شناختی پرستاران و عوامل مرتبط با آن بدین دلیل اهمیت دارد که از نتایج به‌دست‌آمده می‌توان برای بهبود سلامت روان و کاهش نرخ ترک شغلی پرستاران استفاده کرد. تعدادی از مطالعات نشان داده‌اند سطح بهزیستی روان‌شناختی پرستاران بالا نیست [۹]. میانگین بهزیستی روان‌شناختی پرستاران با استفاده از فرم کوتاه پرسش‌نامه ریف در کشور تایوان ۷۲/۹ (دامنه نمرات بین ۱۸-۱۰۸) به دست آمده است [۱۰]. مطالعه دیگری که در کشور استرالیا و بر روی روان‌پرستاران انجام گرفت میانگین بهزیستی روان‌شناختی آن‌ها را ۸۲/۳ (دامنه نمرات بین ۱۸-۱۰۸) گزارش کرده است [۱۱]. در ایران مطالعات انجام‌گرفته نشان داد بهزیستی روان‌شناختی پرستاران با استفاده از فرم کوتاه پرسش‌نامه Ryff (دامنه نمرات بین ۱۸-۱۰۸) در شهرهای بجنورد [۱۲]، مشهد [۱۳] و قم [۱۴] به ترتیب ۵۳/۰۵، ۶۴/۱۹، ۶۹/۲۷ بوده است. همان‌گونه که ذکر شد، استرس شغلی یکی از متغیرهایی است که بر بهزیستی روان‌شناختی تأثیر منفی می‌گذارد [۱۱] و باعث کاهش کارایی و عملکرد پرستاران می‌شود [۱۵]. استرس نه تنها در ایجاد اختلالات جسمانی نقش دارد، بلکه به ایجاد مشکلات

پژوهش تکمیل ناقص پرسش‌نامه‌ها بود. در مجموع با احتساب پرسش‌نامه‌های ناقص و پرسش‌نامه‌هایی که برگردانده نشد (۱۵ پرسش‌نامه)، ۱۶۵ پرسش‌نامه توزیع شد. ابزار پژوهش شامل چهار پرسش‌نامه بود. پرسش‌نامه اول شامل مشخصات فردی شرکت‌کنندگان از جمله جنسیت، وضعیت تأهل، تحصیلات، سن و سابقه کاری بود. پرسش‌نامه دوم، پرسش‌نامه استرس شغلی (Health and Safety Executive stress questionnaire) بود. این پرسش‌نامه ۳۵ سؤالی به منظور سنجش استرس‌های مربوط به کار توسط سازمان اجرایی ایمنی و بهداشت انگلستان (Health and Safety Executive) طراحی شده است و دارای هفت زیرمقیاس نقش، ارتباط، حمایت مسئولین، حمایت همکاران، کنترل، تقاضا و تغییرات است. طیف لیکرت پرسش‌نامه به صورت هرگز، به ندرت، بعضی اوقات، اغلب و همواره است که از ۱ تا ۵ نمره گذاری می‌شود؛ البته نمره‌گذاری سؤالات ۱۸، ۲۰، ۲۱، ۲۲ و ۳۴، ۳، ۵، ۶، ۹، ۱۲، ۱۴، ۱۶، معکوس است. مجموع نمرات بین ۳۵ تا ۱۷۵ خواهد بود که نمرات بالاتر نشان‌دهنده سطح بالاتر استرس است [۳۰]. در ایران اعتبار پرسش‌نامه با استفاده از روش آلفای کرونباخ و روش دونیمه کردن به ترتیب ۰/۷۸ و ۰/۶۵ به دست آمده است [۳۱]. در پژوهش حاضر پایایی این مقیاس به روش آلفای کرونباخ برابر ۰/۸۲ محاسبه شد.

پرسش‌نامه سوم، پرسش‌نامه بهزیستی روانشناختی ریف (فرم کوتاه) (Ryff's psychological well-being scale-short form) بود. ریف برای سنجش مدل نظری خود، پرسش‌نامه خودگزارشی طراحی کرد که از مهم‌ترین سنجش‌های بهزیستی روان‌شناختی به شمار می‌رود [۳۲]. در این پژوهش از فرم کوتاه ۱۸ سؤالی استفاده شده است. این پرسش‌نامه نوعی آزمون خودسنجی است که در یک پیوستار ۶ درجه‌ای از کاملاً مخالفم=۱؛ تا حدی مخالفم=۲؛ کمی مخالف=۳؛ کمی موافق=۴؛ تا حدی موافق=۵ و کاملاً موافق=۶ پاسخ داده می‌شود. البته سؤالات ۴، ۵، ۹، ۱۰، ۱۳، ۱۶ و ۱۷، ۳، با روش معکوس نمره‌گذاری می‌شوند. دامنه نمرات بین ۱۸ تا ۱۰۸ خواهد بود که نمره بالاتر بیانگر بهزیستی روان‌شناختی بهتر است. خانجانی و همکاران [۳۳] آلفای کرونباخ برای کل مقیاس را ۰/۷۱۱ به دست آوردند. در پژوهش حاضر پایایی این مقیاس به روش آلفای کرونباخ برابر ۰/۷۶ محاسبه شد.

پرسش‌نامه چهارم، پرسش‌نامه انعطاف‌پذیری شناختی بود. این پرسش‌نامه که توسط دنیس و وندروال (Dennis & Vander wal) [۱۸] ساخته شده است، یک ابزار خودگزارشی کوتاه ۲۰ سؤالی است. شیوه نمره‌گذاری آن بر اساس یک مقیاس ۷ درجه‌ای لیکرتی (بسیار مخالفم، مخالفم، تاحدودی مخالفم، نظری ندارم، تاحدودی موافقم، موافقم، بسیار موافقم) از ۱ تا ۷ است. سؤالات ۲، ۴، ۹، ۷، ۱۱ و ۱۷ به صورت معکوس نمره‌گذاری می‌شوند. دامنه نمرات بین ۲۰ تا ۱۴۰ است. نمره بالاتر نشان‌دهنده انعطاف‌پذیری شناختی بیشتر است. این پرسش‌نامه در کار بالینی و غیر بالینی و برای ارزیابی میزان پیشرفت فرد در ایجاد تفکر انعطاف‌پذیر به

از اولویت‌های آشکار برای سیستم‌های مراقبت‌های بهداشتی در نظر گرفته شود [۲۷]. اما پرستاری شغلی استرس‌زاست؛ درگیری با همکاران، دیدن مرگ هر روزه بیماران، کمبود منابع حمایتی، کمبود وقت برای توجه به مشکلات عاطفی بیماران و مسئولیت‌های شغلی از جمله عواملی است که پرستاری را به یک شغل پرتنش تبدیل می‌کند. استرس‌های شغلی طولانی‌مدت در پرستاران می‌تواند منجر به مشکلات جسمانی و روانی شود و سلامت روان و بهزیستی روان‌شناختی آن‌ها را کاهش دهد [۲۸]. از این رو بررسی عواملی که در این بین می‌تواند نقش محافظت‌کننده داشته باشد و اثرات استرس را کاهش دهد ضروری است، چراکه با شناسایی این عوامل می‌توان با آموزش‌های صحیح روان‌شناختی از اثرات منفی استرس شغلی کاست. با وجود اینکه پژوهش‌های بسیاری در مورد استرس شغلی پرستاران وجود دارد، بیشتر مطالعات صورت گرفته به بررسی این موضوع پرداخته‌اند که چگونه استرس شغلی را کاهش دهند، اما پژوهش حاضر به دنبال این مسئله است که با وجود استرس‌هایی که جزئی لاینفک از حرفه پرستاری است چگونه می‌توان اثرات آن را بر بهزیستی روان‌شناختی کاهش داد.

روش بررسی

پژوهش حاضر مطالعه‌ای مقطعی از نوع همبستگی بود. جامعه آماری شامل تمامی پرستاران مشغول به کار در بیمارستان‌های وابسته به دانشگاه علوم پزشکی اصفهان در تابستان سال ۱۳۹۸ بود. با توجه به اینکه توصیه شده است حداقل تعداد نمونه لازم برای بررسی نقش میانجی متغیرها ۱۵۰ نفر باشد [۲۹]، با استفاده از روش نمونه‌گیری خوشه‌ای چهار بیمارستان کاشانی (با ۳۳۳ پرستار)، چمران (با ۴۰۳ پرستار)، خورشید (با ۴۲۷ پرستار) و حجتیه (با ۸۳ پرستار) به صورت تصادفی انتخاب شدند و پس از آن از هر بیمارستان چهار بخش به صورت تصادفی انتخاب شد. تعداد پرستاران انتخاب‌شده از بیمارستان کاشانی ۴۵ نفر (۲۳ نفر بخش اورژانس، ۱۲ نفر بخش تروما، ۶ نفر بخش گوش و حلق و بینی و ۴ نفر بخش داخلی زنان)، خورشید ۳۶ نفر (۲۰ نفر بخش اورژانس، ۷ نفر بخش گوارش، ۷ نفر بخش ICU و ۲ نفر بخش ارواروژی)، بیمارستان چمران ۳۶ نفر (۱۲ نفر بخش ICU، ۱۱ نفر بخش اورژانس، ۹ نفر CCU و ۴ نفر بخش زنان) و بیمارستان حجتیه ۳۳ نفر (۱۳ نفر جراحی، ۱۴ نفر اورژانس، ۴ نفر از داخلی مردان و ۲ نفر از بخش زنان) بود. روش کار بدین صورت بود که با مراجعه به دفتر پرستاری هر بیمارستان، لیستی از پرستاران واجد شرایط هر بخش تهیه شد. بعد از مراجعه به پرستاران هر بخش، پس از توضیح اهداف پژوهش و اطمینان دادن جهت رعایت گمنامی، پرسش‌نامه‌ها که شامل رضایت‌نامه کتبی هم بود در اختیار آن‌ها قرار گرفت. ملاک ورود به پژوهش داشتن حداقل یک سال سابقه کار (به جهت تجربه استرس‌های شغلی) و نداشتن بیماری‌های مزمن جسمانی و روانی و ملاک خروج از

نفر (۶۹/۳ درصد) متأهل بودند. بیشترین فراوانی تحصیلات پرستاران مربوط به کارشناسی با ۱۱۹ نفر (۷۹/۳ درصد) بود. میانگین \pm انحراف معیار سن و سابقه کاری شرکت کنندگان در پژوهش به ترتیب برابر با $33/57 \pm 7/48$ و $9/35 \pm 6/74$ سال بود. میانگین و انحراف استاندارد متغیرهای پژوهش در **جدول ۲ و ۳** نشان داده شده است.

جهت بررسی رابطه بین متغیرهای پژوهش از آزمون همبستگی پیرسون استفاده شد. همان گونه که **جدول شماره ۲** نشان می دهد استرس شغلی با دو متغیر انعطاف پذیری شناختی و بهزیستی روان شناختی رابطه منفی ($P < 0/001$) و انعطاف پذیری شناختی با بهزیستی روان شناختی رابطه مثبت ($P < 0/001$) دارد. جهت بررسی نقش میانجی انعطاف پذیری روان شناختی در رابطه بین استرس شغلی و بهزیستی روان شناختی از روش تحلیل رگرسیون با روش بارون و کنی استفاده شد. همان گونه که **جدول شماره ۴** نشان می دهد، در مرحله اول متغیر استرس شغلی در مجموع ۱۸ درصد از تغییرات متغیر بهزیستی روان شناختی را پیش بینی می کند که مقدار بتای آن برابر با $0/42-$ است که به لحاظ آماری معنادار است ($P = 0/001$). در مرحله دوم متغیرهای استرس شغلی و انعطاف پذیری شناختی در مجموع ۴۲ درصد از تغییرات متغیر بهزیستی روان شناختی را پیش بینی می کنند.

کار می رود. در ایران ضریب اعتبار بازآزمایی کل مقیاس $0/71$ و ضریب آلفای کرونباخ کل مقیاس $0/90$ گزارش شده است [۳۴]. در پژوهش حاضر پایایی این مقیاس به روش آلفای کرونباخ برابر $0/88$ محاسبه شد.

در این پژوهش داده های جمع آوری شده با نرم افزار SPSS نسخه ۱۶ مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. از آمار توصیفی (فراوانی، درصد فراوانی، میانگین و انحراف معیار) و آمار استنباطی (همبستگی پیرسون و رگرسیون خطی چندگانه) استفاده شد. برای آزمون نقش میانجی انعطاف پذیری شناختی در رابطه بین استرس شغلی و بهزیستی روان شناختی از مراحل پیشنهادی بارون و کنی (Baron & Kenny) به روش رگرسیون سلسله مراتبی استفاده شد. سطح معنی داری در این پژوهش کمتر از $0/05$ نظر گرفته شد.

یافته ها

از ۱۶۵ پرسش نامه توزیع شده، ۱۵۰ مورد کامل پاسخ داده شده بود که برای تحلیل داده ها استفاده شد. همان گونه که بررسی متغیرهای جمعیت شناختی در **جدول شماره ۱** نشان می دهد، ۱۱۱ نفر (۷۴ درصد) از پرستاران را زنان و ۳۹ نفر (۲۶ درصد) را مردان تشکیل می دادند. ۴۶ نفر ($30/7$ درصد) مجرد و ۱۰۴

جدول ۱. مشخصات جمعیت شناختی نمونه های پژوهش

متغیر	فراوانی (درصد)
جنسیت	زن ۱۱۱ (۷۴)
	مرد ۳۹ (۲۶)
تحصیلات	کمتر از لیسانس ۷ (۴/۷)
	لیسانس ۱۱۹ (۷۹/۳)
وضعیت تأهل	بیشتر از لیسانس ۲۴ (۱۶)
	مجرد ۴۶ (۳۰/۷)
	متأهل ۱۰۴ (۶۹/۳)

نشریه پرستاری ایران

جدول ۲. میانگین و انحراف استاندارد و همبستگی بین متغیرهای پژوهش

متغیرها	میانگین \pm انحراف استاندارد	استرس شغلی	انعطاف پذیری شناختی	بهزیستی روان شناختی
استرس شغلی	$89/94 \pm 16/97$	-		
انعطاف پذیری شناختی	$102/41 \pm 14/69$	$r = -0/395$ $P < 0/001$	-	
بهزیستی روان شناختی	$78/28 \pm 9/44$	$r = -0/428$ $P < 0/001$	$r = 0/621$ $P < 0/001$	-

نشریه پرستاری ایران

جدول ۳. میانگین و انحراف استاندارد زیرمقیاس‌های استرس شغلی

متغیرها	حمایت مسئولین	کنترل	تغییرات	ارتباط	حمایت همکاران	تقاضا	نقش
کمترین نمره	۵	۷	۳	۴	۴	۸	۵
بیشترین نمره	۲۴	۳۰	۱۵	۲۰	۲۰	۳۷	۲۰
میانگین \pm انحراف استاندارد	۱۳ \pm ۲/۵۱	۱۵/۱۹ \pm ۳/۷۶	۸/۰۵ \pm ۲/۲۹	۱۰/۶۶ \pm ۳/۲۷	۹/۷۹ \pm ۳/۱۲	۲۴/۱۶ \pm ۵/۲۸	۹/۰۸ \pm ۳/۰۹

نشریه پرستاری ایران

جدول ۴. نتایج تحلیل رگرسیون سلسله‌مراتبی بهزیستی روان‌شناختی بر اساس استرس شغلی و انعطاف‌پذیری شناختی

مرحله	متغیرهای پیش‌بین	ضریب B	بتا	T	Sig	R	R ²	F
۱	استرس شغلی	-۰/۲۳۸	-۰/۴۲۸	-۵/۷۶۱	۰/۰۰۰۱	۰/۴۲۸	۰/۱۸۳	۳۲/۱۸۸
۲	انعطاف‌پذیری شناختی	۰/۳۳۴	۰/۵۳۶	۷/۸۷	۰/۰۰۰۱	۰/۶۵۲	۰/۴۲۵	۵۴/۳۹۳

نشریه پرستاری ایران

نتیجه به‌دست‌آمده چنین می‌توان بیان کرد پرستاری حرفه‌ای پرتنش است، بهداشت روان در بین پرستاران به علت زیاد بودن ساعات کاری، کار در نوبت‌های کاری چرخشی، کم بودن تعداد نیروهای کمک‌بیمار و خدماتی، کمبود وسایل و ابزارهای پیشرفته در بخش‌ها، قرار گرفتن در معرض استرس‌های ایجادشده توسط همراهمان بیماران، استرس ناشی از مراقبت از بیماران بدحالی که برخی در معرض خطر مرگ قریب‌الوقوع قرار دارند و تلاش برای برآوردن نیازهای بیماران در معرض خطر است [۳۸]. بیشتر افراد می‌توانند برای مدت کوتاهی با استرس مقابله کنند، اما استرس مزمن باعث ایجاد تغییراتی در وضعیت فیزیولوژیکی [۳۹] و روان‌شناختی می‌شود که از پیامدهای آن می‌توان به کاهش بهزیستی روان‌شناختی اشاره کرد [۳۸].

نتیجه دیگر پژوهش حاضر نشان داد انعطاف‌پذیری شناختی در رابطه بین استرس شغلی و بهزیستی روان‌شناختی نقش میانجی دارد. با توجه به اینکه مطالعه‌ای یافت نشد که در جمعیت پرستاران انجام گرفته باشد، این نتیجه با یافته‌های الیوت و کشلی [۴۰]، ژاوو و همکاران [۴۱]، گابریز و همکاران [۴۲] و همسوست. در همین راستا الیوت و کشلی [۴۰] با مطالعه دانشجویان کشور عربستان که دارای ناتوانی بودند نشان دادند انعطاف‌پذیری شناختی در رابطه بین اضطراب و بهزیستی روان‌شناختی نقش میانجی دارد. ژاوو و همکارانش [۴۱] با مطالعه جوانان کشور چین نتیجه گرفتند انعطاف‌پذیری شناختی میانجی‌گر رابطه بین استرس‌های دوران ابتدای زندگی و رفتارهای عادت‌ی است. گابریز و همکاران [۴۲] نیز با مطالعه دانشجویان کشور کانادا نشان دادند شرایط استرس‌زا از طریق کاهش انعطاف‌پذیری منجر به افزایش علائم افسردگی می‌شود. در تبیین یافته پژوهش حاضر می‌توان گفت پرستاری شغلی است که نیازمند رصد کردن عوامل

با توجه به اینکه رابطه استرس شغلی و بهزیستی روان‌شناختی در مرحله اول معنادار بود و میزان بتای استرس شغلی ($\beta = -0.21$) در مرحله دوم نسبت به مرحله اول کاهش یافت، نقش میانجی جزئی انعطاف‌پذیری شناختی در رابطه بین استرس شغلی و بهزیستی روان‌شناختی تأیید شد. جهت بررسی معنی‌دار بودن اثر متغیر میانجی از آزمون سوئل استفاده شد. نتایج این آزمون نیز تأییدکننده نقش میانجی بود ($SO = -4.25$ ، $P = 0.001$ ، bel test).

بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر نشان داد که بین استرس شغلی و بهزیستی روان‌شناختی پرستاران رابطه معنادار وجود دارد و انعطاف‌پذیری شناختی در این رابطه نقش میانجی جزئی دارد.

همسو با یافته پژوهش حاضر که نشان داد بین استرس شغلی و بهزیستی روان‌شناختی رابطه وجود دارد، مطالعه اسماعیلی و همکارانش [۳۵] که بر روی زنان متأهل شاغل در دانشکده پرستاری و مامایی دانشگاه علوم پزشکی تهران انجام گرفت، نشان داد که بین استرس ادراک‌شده و بهزیستی روان‌شناختی رابطه منفی وجود دارد. اعیادی و همکاران [۳۶] در مطالعه خود که در شهر اردبیل انجام دادند نشان دادند که استرس شغلی پرستاری می‌تواند ۲۵ درصد از تغییرات بهزیستی ذهنی را پیش‌بینی کند. جعفری و دهقانی آرائی نیز نشان دادند که بین استرس ادراک‌شده و بهزیستی روان‌شناختی زنان مراجعه‌کننده به مراکز بهداشت با مشکل پرفشاری خون، رابطه وجود دارد [۳۷]. فاستر (Foster) و همکارانش [۱۱] در مطالعه‌ای که در کشور استرالیا و بر روی روان‌پرستاران انجام دادند نشان دادند که با افزایش استرس شغلی بهزیستی روان‌شناختی کاهش می‌یابد. در تبیین

ملاحظات اخلاقی

پیروی از اصول اخلاق پژوهش

این مطالعه در کمیته اخلاق در پژوهش دانشگاه یزد تایید شده است (کد: IR.YAZD.REC.1399.040). اصول اخلاقی تماماً در این مقاله رعایت شده است. شرکت کنندگان اجازه داشتند هر زمان که مایل بودند از پژوهش خارج شوند. همچنین همه شرکت کنندگان در جریان روند پژوهش بودند. اطلاعات آن‌ها محرمانه نگه داشته شد.

حامی مالی

مقاله حاضر برگرفته از پایان‌نامه کارشناسی ارشد نویسنده دوم در گروه روانشناسی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه یزد، یزد است.

مشارکت‌نویسندگان

مفهوم‌سازی، روش‌شناسی، تحلیل و نهایی‌سازی: فهیمه دهقانی؛ جمع‌آوری داده‌ها، نگارش پیش‌نویس: زهرا بهاری.

تعارض منافع

هیچ‌گونه تعارض منافع توسط نویسندگان بیان نشده است.

تشکر و قدردانی

مقاله حاضر برگرفته از پایان‌نامه مقطع کارشناسی رشته روانشناسی است. از تمامی پرستارانی که با تکمیل پرسشنامه، پژوهشگران را در انجام مطالعه یاری کردند، سپاسگزاری می‌شود.

و اطلاعات مختلف است که هر یک از آن‌ها ممکن است نیازمند پاسخ‌دهی متفاوتی باشد. برای مثال ممکن است لازم باشد علاوه بر توجه به حالات عاطفی، رفتاری و فیزیولوژیک بیمار به اطلاعات تشخیصی و درمانی به‌دست‌آمده در مورد بیمار هم پاسخ دهند. محیط شغلی پرستاران می‌تواند با تغییرات ناگهانی همراه باشد که نیازمند گوش‌به‌زنگی مداوم و توانایی تغییر توجه از یک کار به وظیفه دیگر است [۴۳]. از این رو انعطاف‌پذیری شناختی که شامل توانایی تغییر آماه‌های شناختی به منظور سازگاری با محرک‌های در حال تغییر محیطی [۴۴، ۱۸] است به پرستاران کمک می‌کند که در محیط شغلی دائماً به متغیر استرس‌زا پاسخ مناسب دهند [۴۳]. انعطاف‌پذیری افراد را قادر می‌کند در برابر فشارها و چالش‌ها و سایر مسائل عاطفی و اجتماعی برخورد مناسب و کارآمد داشته باشند. طی این فرایند، قدرت مقابله فرد در برابر چالش‌های عاطفی و اجتماعی و جسمی افزایش می‌یابد و جبران آسیب‌های روانی توان بیشتری را به فرد برای ادامه مسیر زندگی می‌دهد [۴۵] که نتیجه آن افزایش بهزیستی روان‌شناختی است.

در مجموع باید به این نکته توجه داشت که پرستاری حرفه‌ای پرتنش است که در آن بهزیستی روان‌شناختی پرستاران در معرض خطر قرار می‌گیرد. از آنجایی که سلامت روان نه تنها در زندگی شخصی، بلکه در عملکرد شغلی و کیفیت ارائه خدمات مراقبت‌های بهداشتی پرستاران نقش دارد، شناسایی عوامل مرتبط با آن باید مورد توجه قرار گیرد. با توجه به نتایج پژوهش بخشی از رابطه منفی بین استرس شغلی و بهزیستی روان‌شناختی تحت تأثیر کاهش انعطاف‌پذیری شناختی است. از آنجایی که امکان حذف تمامی منابع استرس در پرستاران وجود ندارد، تقویت انعطاف‌پذیری شناختی می‌تواند منجر به کاهش اثرات منفی استرس بر سلامت روان‌شناختی شود. در این راستا پیشنهاد می‌شود که برای افزایش بهزیستی روان‌شناختی جلساتی با هدف آموزش انعطاف‌پذیری شناختی برای پرستاران برگزار شود. همچنین می‌توان دوره‌هایی را برای دانشجویان رشته پرستاری طراحی کرد تا با آموزش انعطاف‌پذیری روان‌شناختی از مشکلات احتمالی آتی در حوزه سلامت روان پیشگیری کرد. پژوهش حاضر دارای محدودیت‌هایی بود، از جمله اینکه نمونه پژوهش از بیمارستان‌های شهر اصفهان به دست آمده است که تمهیم نتایج را محدود می‌کند. علاوه بر این، حدود ۷۵ درصد نمونه پژوهش شامل زنان پرستار بودند که به دلیل مسئولیت‌های مرتبط با خانواده که برعهده آن‌هاست ممکن است میزان استرس بیشتری را نسبت به مردان تجربه کنند. از این رو پیشنهاد می‌شود پژوهش مشابهی در سایر استان‌های کشور انجام شود. همچنین در پژوهش‌های آتی به تفکیک زنان و مردان به بررسی نتایج پرداخته شود تا قابلیت مقایسه نتایج فراهم شود.

References

- [1] Harvey SB, Modini M, Joyce S, Milligan-Saville JS, Tan L, Mykletun A, et al. Can work make you mentally ill? A systematic meta-review of work-related risk factors for common mental health problems. *Occup Environ Med.* 2017; 74(4):301-10. [DOI:10.1136/oemed-2016-104015] [PMID]
- [2] Sharma P, Davey A, Davey S, Shukla A, Shrivastava K, Bansal R. Occupational stress among staff nurses: Controlling the risk to health. *Indian J Occup Environ Med.* 2014; 18(2):52-6. [PMID] [PMCID]
- [3] La Torre G, Sestili C, Mannocci A, Sinopoli A, De Paolis M, De Francesco S, et al. Association between work related stress and health related quality of life: The impact of socio-demographic variables. A cross sectional study in a region of central Italy. *Int J Environ Res Public Health.* 2018; 15(1):159. [DOI:10.3390/ijerph15010159] [PMID] [PMCID]
- [4] Mohammadi M, Vaisi-Raygani A, Jalali R, Salari N. Prevalence of job stress in nurses working in Iranian hospitals: A systematic review, meta-analysis and meta-regression study. *J Health Saf Work.* 2020; 10(2):119-28. <http://jhs.w.tums.ac.ir/article-1-6295-en.html>
- [5] Mathew A, Thomas S. Occupational stress among nurses: Government versus private sector. *Int J Nurs Care.* 2019; 7(1):1-5. [DOI:10.5958/2320-8651.2019.00001.2]
- [6] Novaes Neto EM, Xavier ASG, Araújo TM. Factors associated with occupational stress among nursing professionals in health services of medium complexity. *Rev Bras Enferm.* 2020; 73 (Suppl1):e20180913. [DOI:10.1590/0034-7167-2018-0913] [PMID]
- [7] Idris MK. Over time effects of role stress on psychological strain among Malaysian public university academics. *Int J Bus Soc Sci.* 2011; 2(9):154-61. <http://ijbssnet.com/journal/index/372>
- [8] Ryff CD. Beyond Ponce de Leon and life satisfaction: New directions in quest of successful ageing. *International journal of behavioral development.* 1989; 12(1):35-55. [DOI:10.1177/016502548901200102]
- [9] Yu J, Song Y, Dong H, Su X, Zhang P. Factors associated with the general well-being of nurses in a tertiary Chinese hospital: A cross-sectional study. *J Nurs Manag.* 2020; 28(3):540-7. [DOI:10.1111/jonm.12954] [PMID]
- [10] Lee TS, Sun HF, Chiang HH. Development and validation of the short-form Ryff's psychological well-being scale for clinical nurses in Taiwan. *J Med Sci.* 2019; 39(4):157-62. [DOI:10.4103/jmedsci.jmedsci_191_18]
- [11] Foster K, Roche M, Giandinoto JA, Furness T. Workplace stressors, psychological well-being, resilience, and caring behaviours of mental health nurses: A descriptive correlational study. *Int J Ment Health Nurs.* 2020; 29(1):56-68. [DOI:10.4103/jmedsci.jmedsci_191_18] [PMID]
- [12] Sotoodeh H, Shakerinia I, Kheyrafi M, Dargahi S, Ghasemi Jobaneh R. [Surveying the relationship between spiritual and moral intelligence and the psychological well-being of nurses (Persian)]. *Med Ethics Hist Med.* 2016; 9(1):63-73. <http://ijme.tums.ac.ir/article-1-5703-en.html>
- [13] Aghli E, Ahi G, Mansouri A. [The role of dark triad of personality in predicting psychological well-being and humor styles in nurses (Persian)]. *Iran J Psychiatr Nurs.* 2018; 6(2):41-9. <http://ijpn.ir/article-1-1045-en.html>
- [14] Dadkhah Tehrani T, Habibian N, Ahmadi R. The relationship between religious attitudes and psychological well-being of nurses working in health centers in Qom University of Medical Sciences in 2014. *Health Spiritual Med Ethics.* 2015; 2(4):15-21. <http://jhsme.muq.ac.ir/article-1-24-en.html>
- [15] Li L, Ai H, Gao L, Zhou H, Liu X, Zhang Z, et al. Moderating effects of coping on work stress and job performance for nurses in tertiary hospitals: A cross-sectional survey in China. *BMC Health Serv Res.* 2017; 17(1):401. [DOI:10.1186/s12913-017-2348-3] [PMID] [PMCID]
- [16] Babaei MR, Askarizadeh G, Towhidi A. The effectiveness of Stress Management and Resilience Training (SMART) on psychological well-being in patients with thalassemia major. *Prev Care Nurs Midwifery J.* 2019; 8(4):8-15. [DOI:10.29252/pcnm.8.4.8]
- [17] Izquierdo A, Brigman JL, Radke AK, Rudebeck PH, Holmes A. The neural basis of reversal learning: An updated perspective. *Neuroscience.* 2017; 345:12-26. [DOI:10.1016/j.neuroscience.2016.03.021] [PMID] [PMCID]
- [18] Dennis JP, Vander Wal JS. The cognitive flexibility inventory: Instrument development and estimates of reliability and validity. *Cogn Ther Res.* 2010; 34(3):241-53. [DOI:10.1007/s10608-009-9276-4]
- [19] Khorshidi G, DashtBozorgi Z. [Relationship of dark triad of personality, sexual assertiveness and cognitive flexibility with marital burnout in female nurses (Persian)]. *Iran J Nurs Res.* 2019; 14(1):65-71. <http://ijnr.ir/article-1-2167-en.html>
- [20] Mahdavi Neysiani Z, Asgari M, Hosseni J, Tamananlo Z. [The relationship between cognitive flexibility and burnout and occupational injuries in female emergency nurses (Persian)]. Paper presented at: 7th International Conference on Psychology and Social Sciences. 16 February 2017; Tehran, Iran. <https://civilica.com/doc/639010/certificate/print/>
- [21] Kruczek A, Basińska MA, Janicka M. Cognitive flexibility and flexibility in coping in nurses-the moderating role of age, seniority and the sense of stress. *Int J Occup Med Environ Health.* 2020; 33(4):507-21. [DOI:10.13075/ijomeh.1896.01567] [PMID]
- [22] Crum AJ, Akinola M, Martin A, Fath S. The role of stress mindset in shaping cognitive, emotional, and physiological responses to challenging and threatening stress. *Anxiety Stress Coping.* 2017; 30(4):379-95. [DOI:10.1080/10615806.2016.1275585] [PMID]
- [23] Hurtubise JL, Howland JG. Effects of stress on behavioral flexibility in rodents. *Neuroscience.* 2017; 345:176-92. [DOI:10.1016/j.neuroscience.2016.04.007] [PMID]
- [24] Marko M, Riečanský I. Sympathetic arousal, but not disturbed executive functioning, mediates the impairment of cognitive flexibility under stress. *Cognition.* 2018; 174:94-102. [DOI:10.1016/j.cognition.2018.02.004] [PMID]

- [25] Sung E, Chang JH, Lee S, Park SH. The Moderating effect of cognitive flexibility in the relationship between work stress and psychological symptoms in Korean air force pilots. *Mil Psychol*. 2019; 31(2):100-6. [DOI:10.1080/08995605.2018.1556083]
- [26] Cardom RD. The mediating role of cognitive flexibility on the relationship between cross-race interactions and psychological well-being [PhD. dissertation]. Lexington: University of Kentucky; 2016. https://uknowledge.uky.edu/edp_etds/50/
- [27] Jordan TR, Khubchandani J, Wiblishauser M. The impact of perceived stress and coping adequacy on the health of nurses: A pilot investigation. *Nurs Res Pract*. 2016; 2016:5843256. [DOI:10.1155/2016/5843256] [PMID] [PMCID]
- [28] Charkhat Gorgich EA, Zare S, Ghoreishinia G, Barfroshan S, Arbabisarjou A, Yoosefian N. Job stress and mental health among nursing staff of educational hospitals in South East Iran. *Thrita*. 2017; 6(1):e45421. [DOI:10.1155/2016/5843256]
- [29] Warner RM. Applied statistics: From bivariate through multivariate techniques. California: Sage Publications; 2013. https://www.google.com/books/edition/Applied_Statistics_From_Bivariate_Through/b1bXhepuOEC?hl=en&gbpv=0
- [30] Cousins R, MacKay C, Clarke SD, Kelly C, Kelly PJ, McCaig RH. Management standards and work-related stress in the UK: Practical development. *Work Stress*. 2004; 18(2):113-36. [DOI:10.1080/02678370410001734322]
- [31] Azad Marzabadi E, Gholami Fesharaki M. [Reliability and validity assessment for the HSE Job Stress Questionnaire (Persian)]. *Int J Behav Sci*. 2011; 4(4):291-7. <https://www.sid.ir/fa/journal/ViewPaper.aspx?ID=128653>
- [32] Ryff CD, Keyes CL. The structure of psychological well-being revisited. *J Pers Soc Psychol*. 1995; 69(4):719-27. [DOI:10.1037/0022-3514.69.4.719]
- [33] Khanjani M, Shahidi Sh, Fathabadi J, Mazaheri MA, Shokri O. [Factor structure and psychometric properties of the Ryff's scale of Psychological well-being, short form (18-item) among male and female students (Persian)]. *J Thought Behav Clin Psychol*. 2014; 9(32):27-36. https://jtbcp.riau.ac.ir/article_67_en.html
- [34] Soltani E, Shareh H, Bahrainian SA, Farmani A. [The mediating role of cognitive flexibility in correlation of coping styles and resilience with depression (Persian)]. *Pejouhandeh*. 2013; 18(2):88-96. <http://pajouhande.sbm.ac.ir/article-1-1518-en.html>
- [35] Esmaeili S, Ghanbari Panah A, KoochakEntezar R. [Prediction of psychological well-being based on health anxiety and perceived stress with the mediating role of self-handicapping in married women working in the school of Nursing and Midwifery, Tehran University of Medical Sciences in 2018 (Persian)]. *Iran J Nurs Res*. 2020; 14(6):45-52. <http://ijnr.ir/article-1-2320-en.html>
- [36] Ayadi N, Dargahi S, Ghamari Givi H, Abbasi M. [The impact of job stress on subjective well-being, marital stress and empathy of nurses (Persian)]. *J Med Ethics Hist Med*. 2016; 9(2):67-79. <https://www.sid.ir/en/journal/ViewPaper.aspx?ID=547038>
- [37] Jafari A, Deghani Arani Z. [Predicting psychological wellbeing of women with hypertension based on Perceived stress with mediating role cognitive emotional regulation (Persian)]. *Iran J Psychiatr Nurs*. 2019; 7(2):39-47. <http://ijpn.ir/article-1-1329-en.html>
- [38] Rahmani A, Merghati Khoei E, Sadeghi N, Allahgholi L. [Relationship between sexual pleasure and marital satisfaction (Persian)]. *Iran J Nurs*. 2011; 24(70):82-90. <http://ijn.iuims.ac.ir/article-1-988-en.html>
- [39] Chang EC, Tugade MM, Asakawa K. Stress and coping among Asian Americans: Lazarus and Folkman's model and beyond. In: Wong PTP, Wong LCJ, editors. *Handbook of multicultural perspectives on stress and coping*. Washington: Spring Publications; 2006. p. 439-455. [DOI:10.1007/0-387-26238-5_19]
- [40] Aliot SKH, El Keshky MES. Cognitive flexibility as the mediator between unemployment anxiety and psychological well-being among university students with disabilities. *Art Humanit*. 2020; 28:299 - 321. [DOI:10.4197/Art.28-14.10]
- [41] Zhou X, Meng Y, Schmitt HS, Montag C, Kendrick KM, Becker B. Cognitive flexibility mediates the association between early life stress and habitual behavior. *Pers Individ Dif*. 2020; 167:110231. [DOI:10.1016/j.paid.2020.110231]
- [42] Gabrys RL, Tabri N, Anisman H, Matheson K. Cognitive control and flexibility in the context of stress and depressive symptoms: The cognitive control and flexibility questionnaire. *Front Psychol*. 2018; 9:2219. [DOI:10.3389/fpsyg.2018.02219] [PMID] [PMCID]
- [43] Cheng P, Tallent G, Bender TJ, Tran KM, Drake CL. Shift work and cognitive flexibility: Decomposing task performance. *J Biol Rhythms*. 2017; 32(2):143-53. [DOI:10.1177/0748730417699309] [PMID]
- [44] Carbonella JY, Timpano KR. Examining the link between hoarding symptoms and cognitive flexibility deficits. *Behav Ther*. 2016; 47(2):262-73. [DOI:10.1016/j.beth.2015.11.003] [PMID]
- [45] Kazemi N, Dadashloo F, Seyf FS. [Prediction of psychological well-being and resilience in mothers of children with autism spectrum disorder based on cognitive flexibility (Persian)]. *J Disabil Stud*. 2019; 9:12. <http://jdisabilstud.org/article-1-1488-fa.html>

This Page Intentionally Left Blank
