

## Investigating the Relationship Between Cognitive Emotion Regulation and Emotional Adjustment with Stress and Nervous Tension

Seyed Alireza Mousavi<sup>1\*</sup>, Jamal Adin Alvani<sup>2</sup>, Mitra GhasemiPanah<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Faculty of Economics and Management, Islamic Azad University, Firoozabad Branch, Firoozabad, Iran

<sup>2</sup> Faculty of Medicine, Islamic Azad University, Kazerun Branch, Kazerun, Iran

<sup>3</sup> Faculty of Economics and Management, Islamic Azad University, Shiraz Branch, Shiraz, Iran

Received: 2 November 2021 Accepted: 29 November 2021

### Abstract

**Background and Aim:** Stress is one of the major medical and social issues of the day. Stress in the general sense is a factor that always upsets our physical and mental balance and by creating psychological problems, reduces our efficiency in various aspects of life-work, family and social. The purpose of this study was to investigate the relationship between emotional adjustment and cognitive regulation of emotion in stressful.

**Methods:** This research was conducted by descriptive-correlation method with applied nature in 2021. The statistical population included 227 nurses of the Army and Naval hospitals in Shiraz. Based on Cochran's formula, 143 nurses were selected as the sample. The available simple sampling method was selected. The measurement tool in this study was a standardized questionnaire in which the 5-point Likert scale from strongly agree to strongly disagree has been used. Cronbach's alpha coefficient of reliability of the questionnaire was calculated to be 0.88 and its (quantitative) validity was obtained using the opinion of experts. Spearman test was used to analyze the data and statistical analysis was performed using SPSS-22 software.

**Results:** The results showed that the independent variable of emotional adjustment, cognitive emotion regulation, stress and nervousness was  $4.76 \pm 1.06$ ,  $4.23 \pm 1.11$  and  $4.81 \pm 1.08$ , respectively. Spearman correlation coefficient between emotional adaptation and stress was -0.57 and between cognitive regulation of emotion and stress was -0.46 at a significant level ( $P < 0.05$ ).

**Conclusion:** Based on the research findings, it can be concluded that stress and nervous tension in nurses are reduced by increasing emotional adjustment and cognitive regulation of emotion. Nurses can increase their ability to tolerate failure by increasing their ability to control emotions, establish good relationships and understand others, and cause reduced stress and nervous tension.

---

**Keywords:** Emotional adaptation, Cognitive regulation, Emotion, Stress.

## بررسی رابطه بین تنظیم شناختی هیجان و سازگاری هیجانی با استرس و فشار عصبی

سیدعلیرضا موسوی<sup>۱\*</sup>، جمال‌الدین الوانی<sup>۲</sup>، میترا قاسمی‌پناه<sup>۳</sup>

<sup>۱</sup> دانشکده اقتصاد و مدیریت، دانشگاه آزاد اسلامی واحد فیروزآباد، فیروزآباد، ایران

<sup>۲</sup> دانشکده پزشکی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد کازرون، کازرون، ایران

<sup>۳</sup> دانشکده اقتصاد و مدیریت، دانشگاه آزاد اسلامی واحد شیراز، شیراز، ایران

### چکیده

**زمینه و هدف:** استرس یکی از عمده‌ترین مسائل پزشکی و اجتماعی روز است. استرس در مفهوم عام آن عاملی است که همواره تعادل فیزیکی و روانی ما را به هم زده و با ایجاد مشکلات روانی، کارایی ما را در ابعاد مختلف زندگی-شغلی، خانوادگی و اجتماعی کاهش می‌دهد. هدف از این پژوهش بررسی ارتباط بین سازگاری هیجانی و تنظیم شناختی هیجان با استرس و فشار عصبی است.

**روش‌ها:** این پژوهش به روش توصیفی-همبستگی با ماهیت کاربردی در سال ۱۳۹۹ انجام شده است. جامعه آماری شامل پرستاران بیمارستان‌های ۵۷۶ ارتش و نیروی دریایی سپاه شیراز به تعداد کل ۲۲۷ نفر است. به استناد فرمول کوکران تعداد ۱۴۳ نفر از پرستاران به عنوان نمونه انتخاب شدند. روش نمونه‌گیری به صورت تصادفی ساده در دسترس انتخاب گردید. ابزار اندازه‌گیری در این پژوهش، پرسشنامه استاندارد شده می‌باشد که در آن از مقیاس طیف ۵ گزینه‌ای لیکرت از کاملاً موافقم تا کاملاً مخالفم استفاده شده است. ضریب آلفای کرونباخ پایایی پرسشنامه ۰/۸۸ محاسبه و روایی (کمی) آن نیز با استفاده نظر خبرگان به‌دست آمده است. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از آزمون اسپیرمن استفاده و آنالیزهای آماری نیز با استفاده از نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۲ انجام گردید.

**یافته‌ها:** نتایج نشان داد که متغیر مستقل سازگاری هیجانی با میانگین ۴/۷۶ و انحراف معیار ۱/۰۶، متغیر مستقل تنظیم شناختی هیجان با میانگین ۴/۲۳ و انحراف معیار ۱/۱۱ و متغیر وابسته استرس و فشار عصبی با میانگین ۴/۸۱ و انحراف معیار ۱/۰۸ است. همچنین ضریب همبستگی اسپیرمن بین سازگاری هیجانی با فشار عصبی ۰/۵۷- در سطح معناداری ( $P < ۰/۰۵$ ) و بین تنظیم شناختی هیجان با فشار عصبی ۰/۴۶- در سطح معناداری ( $P < ۰/۰۵$ ) محاسبه شد.

**نتیجه‌گیری:** براساس یافته‌های پژوهش می‌توان نتیجه‌گیری کرد که با افزایش سازگاری هیجانی و تنظیم شناختی هیجان، استرس و فشار عصبی در پرستاران کاهش می‌یابد. پرستاران محترم می‌توانند با افزایش توانایی کنترل هیجانات، برقراری روابط مناسب و درک دیگران، توانایی تحمل ناکامی و شکست را در خود افزایش و باعث کاهش استرس و فشار عصبی شوند.

**کلیدواژه‌ها:** سازگاری هیجانی، تنظیم شناختی، هیجان، استرس.

## مقدمه

رضایت از کار، رضایت از مدیریت و روابط حاکم، احساس امنیت شغلی، احساس مالکیت از جمله نیازهای روانی موثر در کیفیت روحی و روانی کارکنان است که وجود آن‌ها موجب بهره‌وری و ارتقا تولید و کیفیت می‌گردد. کار جنبه‌ای از زندگی است که صرف نظر از منابع مالی برخی از نیازهای اساسی آدمی نظیر تحرک روانی و بدنی، نیازهای اجتماعی و احساسات خود ارزشمندی را ارضا می‌کند. با وجود این کار می‌تواند منبع فشار روانی نیز باشد. با وجود این که استرس مثبت نیز وجود دارد و نباید به استرس به عنوان یک پدیده منفی نگریست، زمانی که از استرس صحبت می‌شود بیشتر به عوارض و جنبه‌های منفی آن توجه می‌شود. به هر حال استرس اثرات فراوانی بر عملکرد و فعالیت‌های اعضای سازمان دارد. مدیران، کارکنان و ارباب رجوع سازمان تحت تاثیر فشارهای عصبی دچار حالات روانی خاصی می‌شوند و دست به اعمالی می‌زنند که مستقیماً در فعالیت‌ها و بازدهی سازمان منعکس می‌گردد. فشارهای عصبی علاوه بر تاثیرات روانی تاثیرات جسمانی نیز دارند. استرس‌های شدید باعث تزلزل در اهداف و راه‌های نیل به آن می‌شوند (۱). از طرفی مهارت هیجانی به معنای خود هیجان نیست، بلکه به معنای مهارت و شایستگی یک شخص در بکارگیری هیجان، جهت تنظیم اعمال و روابط خود است (۲). در واقع سازگاری هیجانی توانایی کنترل هیجانان و ارضای نیازها و تحمل ناکامی و شکست است (۳). از آنجایی که نظم‌جویی هیجان نقشی محوری در تحول بهنجار داشته و ضعف در آن، عاملی مهم در ایجاد اختلال‌های روانی به شمار می‌رود، نظم‌دهی هیجان عاملی کلیدی و تعیین کننده در بهزیستی روانی و کارکرد اثربخش است. افراد از روش‌های مختلفی جهت نظم‌جویی هیجانانشان استفاده می‌کنند و یکی از متداول‌ترین این روش‌ها استفاده از راهبردهای شناختی است (۴). راهبردهای نظم‌دهی شناختی هیجان، فرآیندهای شناختی هستند که افراد برای مدیریت اطلاعات هیجان‌آور و برانگیزاننده به کار می‌گیرند و بر جنبه شناختی مقابله تأکید دارند؛ بنابراین، افکار و شناخت‌ها در توانایی مدیریت، نظم‌جویی و کنترل احساس‌ها و هیجان‌ها بعد از تجربه یک رویداد تنیدگی‌زا نقش بسیار مهمی دارند (۵). تنظیم شناختی هیجان مبتنی است بر فرآیندهای درونی و بیرونی پاسخ‌دهی در برابر مهار و نظارت، ارزیابی و تعدیل تعاملات هیجانی به خصوص خصایص زودگذر و تند آن‌ها برای به تحقق رسیدن اهداف است. تنظیم‌شناختی هیجان می‌تواند آگاهانه یا ناآگاهانه، زودگذر یا دائمی و رفتاری و یا شناختی باشد. تنظیم هیجان رفتاری، نوعی از تنظیم هیجان است که در رفتار آشکار فرد دیده می‌شود نسبت به تنظیم هیجان‌شناختی که قابلیت مشاهده ندارد و زودگذر است. تنظیم شناختی هیجان همراه همیشگی آدمی است که به مدیریت یا تنظیم عواطف و هیجان‌ها کمک می‌کند؛ به انسان توان سازگاری بیشتر به خصوص بعد از تجارب هیجانی منفی را می‌دهد (۶).

فرآیندهای شناختی می‌توانند به ما کمک کنند تا بتوانیم مدیریت هیجان‌ها و عواطف را بر عهده بگیریم تا از این طریق بر مهار هیجان‌ها بعد از وقایع اضطراب‌آور و تنیدگی‌زا توانا باشیم. اکثر مردم گاهی اوقات استرس و اضطراب را تجربه می‌کنند (۷). از طرف دیگر فشار عصبی که در اصطلاح علمی «استرس» نامیده می‌شود به وضعی گفته می‌شود که در آن بر عواطف و هیجان‌ها و فرآیندهای اندیشیدن و حالت‌های بدنی انسان کشش و سنگینی وارد می‌آید (۸). هنگامی که فشار عصبی به صورت مزمن و از اندازه بیرون باشد توانایی انسان در سازگاری با پیرامون، درخطر می‌افتد. «فشار عصبی» یک عبارت کلی است که همه گونه فشاری را که انسان در زندگی احساس می‌کند در بر می‌گیرد. اثرات مخرب استرس بر زندگی فردی و اجتماعی کاملاً مشهود بوده و کارکنان یکی از آسیب‌پذیرترین قشرها در برابر استرس هستند (۹). بنابراین منظور از استرس، هرگونه فشاری است که بر ذهن و یا جسم ما وارد می‌شود. منشاء احساس استرس می‌تواند رویدادی باشد که به ما احساس عجز داده یا ما را عصبی می‌کند. اما اضطراب به معنی احساس ترس، نگرانی و یا ناراحتی است. این احساس می‌تواند واکنش به استرس باشد و یا در افرادی بروز کند که قادر به تشخیص عوامل استرس‌زای قابل توجهی در زندگی خود نیستند (۱۰). در واقع استرس به وضعیتی از بدن گفته می‌شود که در آن کل اندام‌ها و ذهن در آماده باش کامل برای مقابله با یک بحران به سر می‌برند. این یک وضعیت برای حفظ زندگی در شرایط خطرناک در وجود انسان تعبیه شده است. در هنگام بروز استرس، انرژی و فشار زیادی به جسم و روان ما وارد می‌شود و اگر برای مدت طولانی ادامه پیدا کند آسیب جدی به عملکرد ارگان‌های بدن وارد می‌شود (۱۱). شناخت علائم استرس اولین قدم برای مواجهه به موقع با آن است (۱۲). استرس همیشه بد نیست، این حالات در کوتاه مدت می‌تواند به ما کمک کند تا بر یک چالش و یا وضعیت خطرناک غلبه کنیم (۱۳). اگر ما قدری اضطراب را تجربه نمی‌کردیم، ممکن بود انگیزه‌ای برای انجام کارهایی ضروری خود نداشتیم (۱۴). با این حال اگر استرس و اضطراب در زندگی روزانه اختلال ایجاد کند، ممکن است نشان‌دهنده یک مسئله جدی‌تر و زمان کمک گرفتن از یک متخصص باشد (۱۵).

جراره ۱۳۹۹) محاسبه شده است. در پرسشنامه از مقیاس طیف لیکرت ۵ گزینه‌ای از کاملاً موافقم تا کاملاً مخالفم (از ۱ تا ۵) استفاده شد. روایی (کمی) آن نیز با استفاده نظر خبرگان به دست آمده است. در این پژوهش تعداد افراد پانل متخصص ۱۴ نفر می‌باشد و CVI محاسبه شده ۰/۷۴ که اعتبار محتوایی تایید شده و CVI محاسبه شده نیز ۰/۸۱ را نشان می‌دهد که دال بر تایید شاخص روایی محتوا است. برای تشخیص نرمال بودن داده‌ها از آزمون کولموگراف-اسمیرنوف استفاده شده است که به لحاظ غیر نرمال بودن داده‌ها آزمون همبستگی اسپیرمن استفاده گردید. همچنین آنالیزهای آماری با استفاده از نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۲ انجام شده است.

**ملاحظات اخلاقی:** جهت رعایت ملاحظات اخلاقی در این پژوهش، به شرکت‌کنندگان اهداف پژوهش توضیح داده شد. همچنین به آن‌ها اطمینان داده شد که اطلاعات مرتبط با آن‌ها به صورت کاملاً محرمانه باقی خواهد ماند. علاوه بر این ضمن پاسخ به تمام سوالات شرکت‌کنندگان در مورد پژوهش، به آنان اطمینان داده شد که نتایج پژوهش به صورت آماری و نتیجه‌گیری کلی و نه فردی منتشر خواهد شد و آن‌ها اختیار کامل دارند که در پژوهش شرکت نکنند و در ضمن اجرای این پژوهش هیچگونه هزینه مالی بر شرکت‌کنندگان تحمیل نخواهد کرد. این طرح با کد اخلاق به شماره IR.IAU.KAU.REC.1398.177 دانشگاه آزاد اسلامی واحد کازرون به تصویب رسیده است.

## نتایج

اصلی‌ترین شاخص مرکزی میانگین است که طبق جدول ۱ در بین متغیرها، استرس و فشار عصبی با مقدار ۴/۸۱ دارای بالاترین میانگین و تنظیم‌شناختی هیجان با مقدار ۴/۲۳ دارای کمترین میانگین می‌باشد. همچنین انحراف معیار یکی از مهمترین پارامترهای پراکندگی و معیاری است برای نشان دادن میزان پراکندگی مشاهدات از میانگین. مقدار این پارامتر برای متغیر سازگاری هیجانی ۱/۰۶ دارای کمترین انحراف معیار است به عبارتی متوسط میزان پراکندگی مقادیر متغیر سازگاری هیجانی حول میانگین برابر ۱/۰۶ است. همچنین بیشترین انحراف معیار مربوط به متغیر تنظیم‌شناختی هیجان که برابر ۱/۱۱ است و نشان دهنده پراکندگی این متغیر نسبت به بقیه متغیرهاست. نهایتاً شاخص‌های آماری متغیرهای پژوهش بیانگر دامنه مناسب برای استفاده از متغیرهاست.

از بیماری‌های جسمی و روانی است که اثرات زیانبار آن به محیط خانواده نیز گسترش پیدا می‌کند.

حال باتوجه به موارد مطرح شده، سوال اصلی تحقیق عبارت است از اینکه آیا بین سازگاری هیجانی و تنظیم‌شناختی هیجان بالاسترس و فشارعصبی رابطه معناداری وجود دارد؟ همچنین اهداف پژوهش عبارت است از: تعیین میزان تاثیرگذاری سازگاری هیجانی و تنظیم‌شناختی هیجان بر استرس و فشارعصبی است.

## روش‌ها

این پژوهش به روش توصیفی-همبستگی با ماهیت کاربردی و برگرفته از قسمتی از طرح پژوهشی با کد اخلاق IR.IAU.KAU.REC.1398.177 از دانشگاه آزاد اسلامی واحد کازرون ثبت شده در کمیته ملی اخلاق پژوهش‌های زیست پزشکی می‌باشد. جامعه آماری به تعداد ۲۲۷ نفر که شامل پرستاران بیمارستان ۵۷۶ ارتش و بیمارستان نیروی دریایی سپاه شیراز می‌باشند. با استناد به رابطه نمونه‌گیری کوکران تعداد ۱۴۳ نفر از پرستاران به عنوان نمونه انتخاب شدند. روش نمونه‌گیری به صورت تصادفی ساده در دسترس می‌باشد. برای جمع‌آوری داده‌ها، ابتدا از سوی دانشگاه آزاد اسلامی واحد کازرون برای انجام پژوهش و توزیع ابزارهای مذکور معرفی نامه و مجوز دریافت گردید. سپس با حضور در بیمارستان‌های ۵۷۶ ارتش و نیروی دریایی سپاه در مورد پژوهش توضیحات لازم در مورد اهداف و ماهیت پژوهش داده شد. به‌علاوه، به شرکت‌کنندگان در مورد محرمانه ماندن اطلاعات موجود در پرسشنامه اطمینان داده شد و تاکید شد که نیازی به ذکر نام و نام‌خانوادگی در پرسشنامه نمی‌باشد. نمونه‌ها داوطلبانه در مطالعه شرکت کردند و به کلیه نمونه‌های مورد پژوهش حق کناره‌گیری از پژوهش در حین کار یادآوری گردید. سپس پرسشنامه‌ها در بین کارکنان توزیع و گردآوری شد. در اجرا تعداد ۱۷۳ پرسشنامه به صورت حضوری توسط پژوهشگران بین پرستاران توزیع شد که پس از پایش تعداد ۱۴۳ پرسشنامه کامل و بدون نقص قابل استفاده بودند. در این مطالعه از ابزار اندازه‌گیری پرسشنامه استاندارد با ۱۵ سوال (آلفای کرونباخ ۰/۸۸) استفاده گردید. که طبق جدول ۲ آلفای کرونباخ سازگاری هیجانی با ۴ سوال ۰/۸۹ (پرسشنامه رابیو و همکاران سال ۲۰۰۷)، تنظیم شناختی هیجان با ۵ سوال ۰/۸۷ (پرسشنامه بشارت سال ۱۳۹۵) و استرس و فشار عصبی با ۶ سوال ۰/۹۱ (پرسشنامه شعبانی و

جدول-۱. آمار توصیفی متغیرها

متغیر	میانگین	میانه	انحراف معیار
سازگاری هیجانی	۴/۷۶	۴/۴۵	۱/۰۶
تنظیم شناختی هیجان	۴/۲۳	۴/۳۱	۱/۱۱
استرس و فشار عصبی	۴/۸۱	۴/۶۸	۱/۰۸

جدول ۴ نتایج آزمون کولموگروف-اسمیرنوف را نشان می‌دهد. باتوجه به سطح معنی‌داری آزمون کولموگروف-اسمیرنوف و غیر نرمال بودن داده‌ها از آزمون‌های همبستگی اسپیرمن و در سطح معنی‌داری ( $P < 0/05$ ) استفاده گردیده است.

همانطور که در جدول ۵ مشاهده می‌شود همبستگی بین سازگاری هیجانی و استرس و فشار عصبی  $0/57-$  در سطح معنی‌داری ( $sig = 0/001$ ) می‌باشد. فرض  $H_0$  رد می‌شود که نشان‌دهنده رابطه منفی بین سازگاری هیجانی و استرس و فشار عصبی می‌باشد. همچنین همبستگی بین تنظیم شناختی هیجان و استرس و فشار عصبی  $0/46-$  در سطح معنی‌داری ( $sig = 0/002$ ) می‌باشد. در این فرضیه نیز  $H_0$  رد می‌شود که نشان‌دهنده رابطه منفی و معنی‌دار بین تنظیم شناختی هیجان با استرس و فشار عصبی است.

طبق جدول ۲ برای بررسی میزان پایایی تحقیق، از ضریب آلفای کرونباخ بهره‌گرفته شده است. هرچه درصد به‌دست آمده به  $100\%$  نزدیکتر باشد بیانگر قابلیت اعتماد بیشتر پرسشنامه است. به طور کلی، اگر درصد به‌دست آمده از  $70\%$  بیشتر باشد می‌توان گفت پرسشنامه از قابلیت اعتماد قابل قبولی برخوردار شده است. ضریب آلفای کرونباخ با ۶ سوال  $0/91$ ، سازگاری هیجانی با ۴ سوال  $0/89$  و تنظیم شناختی هیجان با ۵ سوال  $0/87$  محاسبه شده است.

طبق جدول ۳ از نظر ویژگی‌های دموگرافیک نمونه ۹۸ زن و ۴۵ مرد، از نظر وضعیت تأهل ۲۶ مجرد و ۱۱۷ متأهل، از نظر تحصیلات ۱۸ نفر کاردانی، ۱۰۲ نفر کارشناسی و ۲۳ نفر هم کارشناسی ارشد، از نظر سن ۱۶ نفر بین ۲۰ تا ۲۹ و ۱۰۲ نفر بین ۳۰ تا ۳۹ و ۲۵ نفر بیشتر از ۴۰ سال، و از نظر سابقه کار ۱۸ نفر بین ۱ تا ۵ سال، ۹۶ نفر بین ۶ تا ۱۰ سال و ۲۹ نفر هم بیشتر از ۱۰ سال سابقه داشتند.

جدول-۲. ضریب آلفای کرونباخ

متغیر	تعداد سوالات	نمونه	ضریب آلفای کرونباخ
سازگاری هیجانی	۴	۱۴۳	۰/۸۹
تنظیم شناختی هیجان	۵	۱۴۳	۰/۸۷
استرس و فشار عصبی	۶	۱۴۳	۰/۹۱
کل	۱۵	۱۴۳	۰/۸۸

جدول-۳. ویژگی‌های دموگرافیک بیماران (نمونه)

جنسیت	تحصیلات	وضعیت تاهل	سابقه کاری	سن
مرد	کاردانی کارشناسی ارشد	مجرد متأهل	۱-۵ ۶-۱۰	۲۹-۳۹ ۲۰-۳۹ بیشتر از ۴۰
۴۵	۱۸ ۱۰۲ ۲۳	۱۱۷ ۲۶	۱۸ ۹۶ ۲۹	۱۶ ۱۰۲ ۲۵

جدول-۴. آزمون کولموگراف-اسمیرنوف متغیرها

متغیر	حجم نمونه	سطح معناداری	نتایج آزمون
سازگاری هیجانی	۱۴۳	۰/۰۰۱	داده‌ها غیر نرمال
تنظیم شناختی هیجان	۱۴۳	۰/۰۰۲	داده‌ها غیر نرمال
استرس و فشار عصبی	۱۴۳	۰/۰۰۱	داده‌ها غیر نرمال

جدول-۵. آزمون همبستگی اسپیرمن فرضیات

فرضیات	همبستگی اسپیرمن	سطح معناداری	نتیجه
H1: بین سازگاری هیجانی با استرس و فشار عصبی رابطه معناداری وجود دارد.	-۰/۵۷	۰/۰۰۱	تایید فرضیه
H2: بین تنظیم شناختی هیجان با استرس و فشار عصبی رابطه معناداری وجود دارد.	-۰/۴۶	۰/۰۰۲	تایید فرضیه

## بحث

زندگی روی دهد، ما با یک استرس رو به رو می‌شویم. ترس از عدم توانایی در تحمل شرایط پیش آمده، اضطراب و نگرانی را در وجود انسان شعله ور می‌سازد. به طور کلی می‌توان گفت که اضطراب و نگرانی یک حس و حالت روحی ناخوشایند از نگرانی و تردید است که برای مدتی تعادل و ثبات روانی فرد را برهم می‌زند. استرس یا هیجان و دلهره، در تمامی حالات زندگی و البته باتوجه به ظرفیت و توان تحمل افراد ممکن است به وجود آید. در این پژوهش پس از جمع‌آوری داده‌ها و آنالیزهای آماری مهمترین یافته

مطالعه حاضر درصدد پاسخ به این سوال اصلی بود که آیا بین سازگاری هیجانی و تنظیم شناختی هیجان با استرس و فشار عصبی رابطه معناداری وجود دارد؟ استرس حالتی است که در آن فرد مجبور به کاری می‌شود، یعنی هنگامی که فرد نتواند فشار روانی را که بر او واقع گردیده است تحمل نماید، دچار استرس یا تنش می‌شود. به عبارتی علمی‌تر، استرس، یعنی دوباره سازگار شدن فرد با شرایط و موقعیت‌های جدید. هر جا که تغییری در

به تمامی عوامل به وجود آورنده آن است.

## نتیجه گیری

نتایج پژوهش نشان داد که با افزایش سازگاری هیجانی و تنظیم شناختی هیجان در پرستاران، میزان استرس و فشار عصبی تا حدود زیادی کاهش می‌یابد. بنابراین پرستاران عزیز در محیط کاری می‌توانند با مهارت در بکارگیری هیجانات خود و همچنین مهارت و تعدیل این هیجانات رابطه خود با دیگران را به گونه‌ای تنظیم نمایند تا باعث کاهش استرس و فشار عصبی در خود و دیگران شوند. این تحقیق نشان داد که میزان تاثیرگذاری سازگاری هیجانی به مراتب بیشتر از تنظیم شناختی هیجان بر استرس و فشار عصبی است.

بر اساس نتایج این مطالعه، پیشنهاد می‌شود که با تشکیل کارگاه‌های آموزشی، به صورت عملی مباحث سازگاری هیجانی، تنظیم شناختی هیجان و استرس و فشار عصبی را به کادر محترم پرستارای آموزش دهند تا از این طریق پرستاران عزیز با درک مناسب از توانایی‌های فردی خود و شناخت ظرفیت‌های قابل استفاده بتوانند اعتماد به نفس و مهارت خود را در برخورد با ابغاد استرس به طور موثری افزایش دهند.

از محدودیت‌های این پژوهش می‌توان به عدم مقالات مشابه در این زمینه و عدم مشارکت برخی از پرستاران محترم به دلایل شخصی در تکمیل پرسشنامه‌ها اشاره نمود.

### نکات بالینی کاربردی برای جوامع نظامی

- پرستاران محترم بیمارستان‌های نظامی می‌توانند با شیوه‌های مناسب، نسبت به کنترل هیجانات و ارضای نیازها، برقراری روابط مناسب و درک دیگران اقدام نمایند و از این طریق ضمن کاهش استرس و فشار عصبی خود و دیگران باعث افزایش کارایی و بهره‌وری سیستمی شوند.

### تشکر و قدردانی: این مقاله مستخرج از قسمتی از طرح

پژوهشی دانشگاه آزاد اسلامی واحد کازرون با کد اخلاق IR.IAU.KAU.REC.1398.177 ثبت شده در کمیته ملی اخلاق در پژوهش‌های زیست پزشکی ایران می‌باشد. نویسندگان مراتب سپاس و قدردانی خود را از همکاری پرستاران بیمارستان ۵۷۶ ارتش و بیمارستان نیروی دریایی سپاه شیراز ابراز می‌دارند.

### نقش نویسندگان: همه نویسندگان در فرایند اولیه مقاله،

بازنگری آن، ارائه ایده و طرح اولیه، جمع‌آوری داده‌ها و تحلیل و تفسیر داده‌ها سهیم بوده‌اند و همه با تأیید نهایی مقاله حاضر، مسئولیت دقت و صحت مطالب مندرج در آن را می‌پذیرند.

### تضاد منافع: نویسندگان تصریح می‌کنند که هیچ‌گونه تضاد

منافعی در مطالعه حاضر وجود ندارد.

در جدول ۵ خلاصه گردید. نتایج حاصل از آزمون همبستگی اسپیرمن بین متغیرها به ترتیب در فرضیه اول سازگاری هیجانی با استرس و فشار عصبی ۰/۵۷- است بدین مفهوم که فرد با مهارت و شایستگی در بکارگیری هیجان خود می‌تواند رابطه خود را با دیگران به گونه‌ای تنظیم نماید که باعث کاهش استرس و فشار عصبی شود. همچنین در فرضیه دوم همبستگی بین تنظیم شناختی هیجان با استرس و فشار عصبی ۰/۴۶- محاسبه شده است. در واقع تنظیم شناختی هیجان پاسخ‌دهی در برابر مهار و نظارت، ارزیابی و تعدیل تعاملات هیجانی برای به تحقق رسیدن اهداف است که می‌تواند استرس و فشار عصبی را کنترل و کاهش دهد. در واقع هرگونه اختلال که موجب بر هم زدن سلامت روانی و آرامش جسمی افراد شود، باعث استرس می‌گردد و این اختلال زمانی رخ می‌دهد که بدن باید کارهایی بیش از حد توانایی خود انجام دهد. فشار عصبی و عوارض بعد از آن می‌تواند بلاهایی بر بدن انسان بیاورد که جبران‌پذیر نیست. در بدترین حالت آن فرد دچار ایست قلبی و گاهی ایست مغزی و فلجی می‌شود، اما این تمام ماجرا نیست. گاهی فرد چنان نامحسوس تحت فشار عصبی قرار می‌گیرد که اصلاً متوجه عوارض ساده آن نمی‌شود. نادیده گرفتن این اتفاقات به ظاهر کوچک می‌تواند عواقب بد و ناگهانی داشته باشد. بنابراین هم سازگاری هیجانی و هم تنظیم شناختی هیجان می‌تواند در کنترل و کاهش این فشارهای عصبی تاثیرگذاری مناسبی داشته باشند. این پژوهش به جهت عدم وجود مقالات مشابه از نوآوری خاص خود برخوردار می‌باشد و مقاله‌ای با مشابهت موضوعی جهت مقایسه و تحلیل نتایج یافت نشد. لذا به بررسی متغیرهای پژوهش پرداخته شد. Grippو و همکاران (۱۶) در تحقیقات خود به این نتیجه رسیدند که استرس و فشار عصبی روی احساسات کارکنان بسیار تاثیر گذار است و با افزایش تنش در محیط کار، فرد احساسات منفی نسبت به سازمان خود پیدا می‌کند. Miebaka و همکاران (۱۷) معتقد بودند که "استرس و فشار عصبی مخرب‌ترین نیروی موجود در رضایت شغلی کارکنان است. با توجه به ارتباط بین رضایت و استرس می‌توان با تمرکز بر ابعاد مختلف استرس شغلی و بهبود وضعیت روابط بین فردی، شرایط فیزیکی و علاقه‌مندی به کار در بین کارکنان، سطح استرس شغلی را کاهش و به دنبال آن سطح رضایت شغلی را افزایش داد. Suryanthini و همکاران (۱۸) نشان دادند که افزایش فشار عصبی باعث کاهش عملکرد حافظه و فراموشی‌های مکرر در کار کارکنان می‌شود. Sánchez و همکاران (۱۹) در پژوهش خود معتقد بودند که استرس فشار عصبی کنش متقابل بین شرایط کار و ویژگی‌های فردی شاغل به گونه‌ای است که خواست‌های محیط کار بیش از آن است که فرد بتواند از عهده آن‌ها برآید. Baron & Neuman (۱۴) معتقد بودند که استرس فشار عصبی یک وضعیت روانشناختی است که از احساس ناهماهنگی میان ظرفیت‌ها و موقعیت‌ها ناشی می‌شود و نوعی پاسخ غیراختصاصی

## منابع

- Carlson JM, Dikecligil GN, Greenberg T, Mujica-Parodi LR. Trait reappraisal is associated with resilience to acute psychological stress. *Journal of Research in Personality*. 2012;46(5):609-13. doi:10.1016/j.jrp.2012.05.003
- Ding N, Berry HL, O'Brien LV. One-year reciprocal relationship between community participation and mental wellbeing in Australia: A panel analysis. *Social Science & Medicine*. 2015; 128:246-54. doi:10.1016/j.socscimed.2015.01.022
- Dirks KT, Ferrin DL. The role of trust in organizational setting. *Organizational Sciences*. 2001;12:450-67. doi:10.1287/orsc.12.4.450.10640
- Fiorillo D, Lavadera GL, Nappo N. Social participation and self-rated psychological health: A longitudinal study on BHPS. *SSM-population Health*. 2017;3:266-74. doi:10.1016/j.ssmph.2017.02.003
- Fredrickson BL, Tugade MM, Waugh CE, Larkin GR. What good are positive emotions in crisis? A prospective study of resilience and emotions following the terrorist attacks on the United States on September 11th, 2001. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2003;84(2):365-76. doi:10.1037/0022-3514.84.2.365
- Gross JJ. The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of general psychology*. 1998;2(3):271-99. doi:10.1037/1089-2680.2.3.271
- Hofmans J, De Gieter S, Pepermans R. Individual differences in the relationship between satisfaction with job rewards and job satisfaction. *Journal of Vocational Behavior*. 2013;82(1):1-9. doi:10.1016/j.jvb.2012.06.007
- Luthans F. The need for and meaning of positive organizational behavior. *Journal of Organizational Behavior: The International Journal of Industrial, Occupational and Organizational Psychology and Behavior*. 2002;23(6):695-706. doi:10.1002/job.165
- Mirghafouri SHA, Taheri Demneh M, Zare Ahmadabadi H. Evaluating service quality methods with artificial neural network. *Journal of Business Management Perspective*. 2009;8(31):63-79. [In Persian]
- Hall T. Using transactional analysis to understand workplace bullying. *Transactional Analysis Journal*. 2019 Jan 2;49(1):32-42. doi:10.1080/03621537.2019.1544775
- Fanghella V, d'Adda G, Tavoni M. On the use of nudges to affect spillovers in environmental behaviors. *Frontiers in Psychology*. 2019;10:61. doi:10.3389/fpsyg.2019.00061
- Aydan A, Mustafa O, Tuna S. Behaviors perceived as mobbing by the instructors assigned in special education institutions. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*. 2012;46:4858-63. doi:10.1016/j.sbspro.2012.06.349
- Kingsdorf S, Pančocha K. Evaluating a Consultant-Delivered Behavioral Skills Training and Self-Assessment Checklist Package used in the Czech Republic. *Journal of Organizational Behavior Management*. 2021;41(1):16-31. doi:10.1080/01608061.2020.1808559
- Baron RA, Neuman JH. Workplace violence and workplace aggression: Evidence on their relative frequency and potential causes. *Aggressive Behavior*. 1996;22(3):161-73. doi:10.1002/(SICI)1098-2337(1996)22:3<161::AID-AB1>3.0.CO;2-Q
- Zarei E, Ghazi Tabatabai Seyed M, Rahimi Forushani A, Rashidiyan A, Arab M. Hospital services quality from patients' point of view: a cross-sectional study in Tehran private hospitals. *Payavard-Salamat*. 2012;5(4):66-76. [In Persian]
- Grippio AJ, McNeal N, Normann MC, Colburn W, Dagner A, Woodbury M. Behavioral and neuroendocrine consequences of disrupting a long-term monogamous social bond in aging prairie voles. *Stress*. 2021;24(3):239-50. doi:10.1080/10253890.2020.1812058
- Tamunomiebi MD, Mezeh AA. Workplace Stressors and Employee Performance: A Conceptual Review. *Asian Journal of Economics, Business and Accounting*. 2021:57-66. doi:10.9734/ajeba/2021/v21i430371
- Suryanthini PM, Landra N, Agung AP. The Influence of Job Stress and Employee Engagement to Organizational Commitment and Employee Performance (Study on PT. Biseka Denpasar). *International Journal of Contemporary Research and Review*. 2020;11(08):21836-45. doi:10.15520/ijerr.v11i08.833
- Sánchez-Recio R, García-Ael C, Topa G. Investigating the Relationship between Stress and Self-Rated Health during the Financial Crisis and Recession in 2008: The Mediating Role of Job Satisfaction and Social Support in Spain. *Journal of Clinical Medicine*. 2021;10(7):1463. doi:10.3390/jcm10071463