

پیش بینی استرس ادراک شده پرستاران بر اساس تمایزیافتگی خود با تبیین فرایند به وسیله عدم تحمل بلا تکلیفی و انعطاف پذیری روانشناختی

سیده زهره حاتمی نژاد^۱، مهدی اکبرزاده^۲

^۱ دانشجوی دکتری دانشگاه آزاد واحد نیشابور

^۲ استادیار، گروه روان شناسی، واحد نیشابور، دانشگاه آزاد اسلامی، نیشابور، ایران (نویسنده مسئول)

چکیده

هدف این پژوهش تعیین نقش میانجی عدم تحمل بلا تکلیفی و انعطاف پذیری روانشناختی در رابطه تمایزیافتگی خود و استرس ادراک شده پرستاران بود. بدین منظور در قالب یک پژوهش توصیفی از نوع همبستگی، ۳۹۳ نفر از پرستاران شهر مشهد در سال ۱۴۰۲ انتخاب شدند و پرسشنامه استرس ادراک شده کوهن (۱۹۸۳)، پرسشنامه عدم تحمل بلا تکلیفی فریستون و همکاران (۱۹۹۴)، پرسشنامه انعطاف پذیری هیز و همکاران (۲۰۰۴) و پرسشنامه تمایزیافتگی خود دریک (۲۰۱۱) را تکمیل کردند. داده ها از طریق آزمون همبستگی، تحلیل رگرسیون و معادلات ساختاری تحلیل شد. نتایج نشان داد که تمایزیافتگی خود با استرس ادراک شده رابطه منفی دارد. تمایزیافتگی خود با عدم تحمل بلا تکلیفی رابطه منفی دارد. تمایزیافتگی خود با انعطاف پذیری روانشناختی رابطه مثبت دارد. عدم تحمل بلا تکلیفی با استرس ادراک شده رابطه مثبت دارد. انعطاف پذیری روانشناختی با استرس ادراک شده رابطه مثبت دارد. انعطاف پذیر بودن نقش میانجی دارد. انعطاف پذیری روانشناختی در رابطه بین تمایزیافتگی خود و استرس ادراک شده نقش میانجی دارد. بنابراین، می توان نتیجه گرفت که جهت کاهش استرس ادراک شده پرستاران، می توان بر کاهش عدم تحمل بلا تکلیفی و افزایش تمایزیافتگی خود و انعطاف پذیری روانشناختی کار کرد.

واژه های کلیدی: تمایزیافتگی خود، عدم تحمل بلا تکلیفی، انعطاف پذیری روانشناختی، استرس ادراک شده

مقدمه

استرس ادراک شده^۱ به وضعیتی اشاره دارد که فرد احساس می کند وضعیت یا شرایطی که در آن قرار دارد برایش استرس-زاست. این نوع استرس ممکن است به علت فشارهای روانی، اجتماعی، محیطی یا حتی فشارهای شغلی باشد (لی، ۲۰۱۲). در پرستاران، استرس ادراک شده اهمیت ویژه ای دارد زیرا این افراد در تماس مستقیم با بیماران و مواجه با شرایط پرفشار قرار دارند. استرس می تواند بر توانایی پرستاران در ارائه مراقبت به موقع و کیفیت مراقبت های بهداشتی تأثیر منفی بگذارد (شیفرین و نلسون، ۲۰۱۰). همچنین، استرس می تواند به عواقب فیزیکی و روانی برای پرستاران منجر شود و برای سلامت آنها خطرناکی ایجاد کند (ریس^۴ و همکاران، ۲۰۱۰). بنابراین، مدیران و سازمان های بهداشتی باید اهمیت ویژه ای به مدیریت استرس و ارائه حمایت های روانشناختی و اجتماعی به پرستاران بپردازند تا بتوانند با شرایط پرفشار کاری خود بهتر مقابله کنند و مراقبت های بهداشتی بهتری را ارائه دهند (خالد^۵ و همکاران، ۲۰۲۰). عوامل مختلفی مانند ویژگی های شخصیتی^۶ (لیو^۷ و همکاران، ۲۰۲۱)، فرسودگی شغلی^۸ (رویز-فرناندز^۹، ۲۰۲۰) و کیفیت خواب^{۱۰} (ژائو^{۱۱} و همکاران، ۲۰۲۱) استرس ادراک شده را پیش بینی می کنند. اما یکی از عوامل پیش بینی کننده مهم برای استرس ادراک شده، تمایز یافتگی خود^{۱۲} است.

تمایز یافتگی خود به معنای این است که فرد بتواند احساسات، نیازها، مقولات و افکار خود را به خوبی درک کرده و از آنها آگاه باشد. این مهارت به فرد کمک می کند تا با وضعیت ها و شرایط مختلف بهتر مقابله کند و تصمیم گیری های بهتری بگیرد (کالاتراوا^{۱۳} و همکاران، ۲۰۲۲). همچنین، تمایز یافتگی خود اهمیت زیادی در بهبود روابط اجتماعی دارد، زیرا فرد با داشتن این مهارت می تواند بهتر درک کند که دیگران چه احساسات، نیازها و تصمیماتی دارند و برای همین بهتر بتواند با آنها ارتباط برقرار کند (دولز-دل-کاستلر و اولیور، ۲۰۲۱^{۱۴}). تمایز یافتگی خود یک مهارت مهم است که به افراد کمک می کند تا بهترین تصمیمات را بگیرند و با شرایط مختلف بهتر سازگار شوند. این مهارت به فرد کمک می کند تا احساسات، نیازها و ارزش های خود را بهتر درک کرده و بنابراین بهترین تصمیمات را بگیرد (بریج، ۲۰۱۹^{۱۵}). همچنین، این مهارت نقش مهمی در بهبود روابط اجتماعی ایفا می کند، زیرا افراد با تمایز یافتگی خود می توانند احساسات و نیازهای دیگران را بهتر درک کرده و بنابراین به طور موثرتر ارتباط برقرار کنند. به علاوه، تمایز یافتگی خود به فرد کمک می کند تا با استرس های روزمره و شرایط فشار زیاد بهتر کنار بیاید و از آنها پیشگیری کند. این مهارت به فرد کمک می کند تا با موقعیت های دشوار بهتر مقابله کند و بهترین

^۱perceived stress^۲Lee, E. H.^۳Schiffirin, H. H., & Nelson, S. K.^۴Reis, R. S.^۵Khaled, K.^۶personality traits^۷Liu, S.^۸job burnout^۹Ruiz-Fernández, M. D.^{۱۰}sleep quality^{۱۱}Zhao, X.^{۱۲}differentiation of self^{۱۳}Calatrava, M.^{۱۴}Dolz-del-Castellar, B., & Oliver, J.^{۱۵}BRIDGE, E. N.

تصمیمات را در شرایط دشوار بگیرد (ایزیک^۶ و همکاران، ۲۰۲۰). بنابراین، تمایزیافتگی خود یک مهارت حیاتی است که به هر فرد کمک می‌کند تا بهترین نتایج را در زندگی شخصی و حرفه‌ای خود بدست آورد (داچ-سبالوس^۷ و همکاران، ۲۰۲۱). سولوگلو و گالر^۸ (۲۰۲۱) در پژوهش خود به این نتیجه رسیدند که تمایزیافتگی خود می‌تواند استرس ادراک شده را پیش-بینی کند. زارعی و فولادوند (۲۰۱۹) نیز در پژوهش خود به این نتیجه دست یافتند که استرس ادراک شده با تمایزیافتگی خود رابطه منفی دارد.

از طرفی، متغیری که به نظر می‌رسد توسط تمایزیافتگی خود پیش‌بینی شود (کارت و گاندوز^۹، ۲۰۲۰) و استرس ادراک شده را پیش‌بینی کند (زرویجانی^{۱۰} و همکاران، ۲۰۲۱)، انعطاف‌پذیری روانشناختی^{۱۱} است. انعطاف‌پذیری روانشناختی، مهارت و توانایی ذهن در جابه‌جایی بین دو موضوع مختلف و توانایی فکر کردن در مورد مفاهیم چندگانه به طور همزمان است. مطابق با نظریه انعطاف‌پذیری شناختی، سلامت روان یعنی پذیرش محیط‌های درونی و بیرونی خود فرد و تعهد به فعالیت‌هایی که از لحاظ ارزشمندی باثبات است. شکل‌های مختلف آسیب‌شناسی روانی نیز براساس انعطاف‌پذیری شناختی به وسیله افراط در قوانین رفتاری و عاطفی ناسازگارانه یا به وسیله رفتارهایی ارزش محور و حسایت به احتمالات که مربوط به آینده است، شرح داده می‌شوند. روش‌های متفاوتی برای ارزیابی سطوح مختلف انعطاف‌پذیری شناختی در سنین مختلف وجود دارند (توکلی و همکاران، ۱۴۰۱). انعطاف‌پذیری روانشناختی به عنوان توانایی فرد برای تغییر رفتار، افکار، عواطف و تعاملات اجتماعی به منظور تطبیق با شرایط متغیر زندگی تعریف می‌شود (بونانو^{۱۲} و همکاران، ۲۰۰۴). انعطاف‌پذیری روانشناختی به عنوان توانایی واکنش به تغییرات براساس یک شیوه فکری در تلاش برای رسیدن به یک هدف توصیف شده است (کاشدان و روتنبرگ^{۱۳}، ۲۰۱۰). یاسمین و دنیز^{۱۴} (۲۰۲۲) در پژوهش خود به این نتیجه دست یافتند که تمایزیافتگی خود با انعطاف‌پذیری روانشناختی رابطه مثبت دارد. هانگ^{۱۵} و همکاران (۲۰۲۱) نیز در پژوهش خود به این نتیجه دست یافت که بین انعطاف‌پذیری روانشناختی و استرس ادراک شده رابطه منفی وجود دارد. بنابراین به نظر می‌رسد که انعطاف‌پذیری روانشناختی در رابطه بین تمایزیافتگی خود و استرس ادراک شده نقش میانجی داشته باشد.

همچنین متغیر دیگری که به نظر می‌رسد در این رابطه نقش میانجی داشته باشد، عدم تحمل بلاتکلیفی^{۱۶} است. عدم تحمل بلاتکلیفی به معنای عدم توانایی فرد در مقابله با شرایط نامطلوب و ناپیش‌بینی شده است. افرادی که قادر به تحمل بلاتکلیفی نیستند، ممکن است در مواجهه با موقعیت‌های استرس‌زا یا شرایط دشوار، احساس ناتوانی و بی‌توجهی به حل مشکل کنند (بیرل^{۱۷} و همکاران، ۲۰۱۱). این موضوع می‌تواند به تنش‌های روانی، اضطراب و افزایش استرس منجر شود و در نتیجه تأثیرات

^۶İşık, E.

^۷Duch-Ceballos, C.

^۸Süloğlu, D., & Güler, Ç.

^۹Kurt, A. A., & Gündüz, B.

^{۱۰}Zarvijani, S. A. H.,

^{۱۱}psychological flexibility

^{۱۲}Bonanno, G. A.

^{۱۳}Kashdan, T. B., & Rottenberg, J.

^{۱۴}Yasemin, O. K. A. N., & Deniz, M. E.

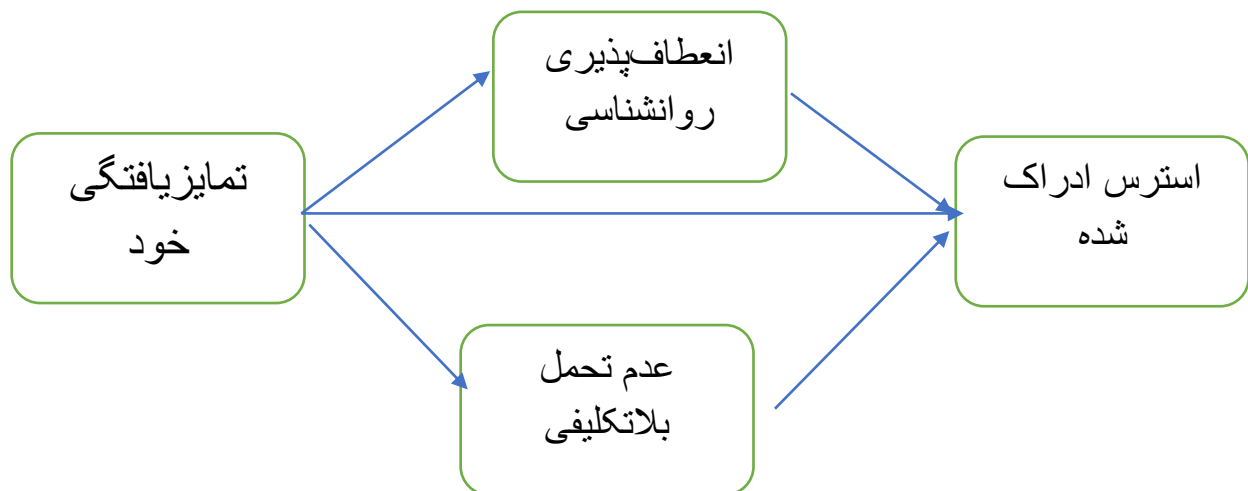
^{۱۵}Huang, C.

^{۱۶}Intolerance of uncertainty

^{۱۷}Birrell, J.

منفی بر روابط اجتماعی و عملکرد کاری فرد داشته باشد. عدم تحمل بلا تکلیفی می تواند باعث از دست دادن اعتماد به نفس و افزایش استرس در فرد شود. این مشکل می تواند به محدود شدن توانایی فرد در اتخاذ تصمیمات منطقی و بهینه منجر شود و در نهایت باعث عدم پیشرفت و رشد شخصی و حرفه ای شود. برای مقابله با عدم تحمل بلا تکلیفی، افزایش مهارت های تمایز یافتگی خود و یادگیری راهکارهای مقابله با استرس و فشار می تواند مؤثر باشد (کارلتون، ۲۰۱۲^۸). همچنین، تقویت اعتماد به نفس و ارتقاء سطح استقامت روانی نیز می تواند به فرد کمک کند تا بهتر با شرایط نامطلوب و بلا تکلیفی کنار بیاید (شیهاتا^۹ و همکاران، ۲۰۱۶). دمیرتاس و یلدیز^۳ (۲۰۱۹) در پژوهش خود به این نتیجه دست یافتند که عدم تحمل بلا تکلیفی، استرس ادراک شده را پیش بینی می کند. مالت و همکاران (۲۰۲۱) نیز در پژوهش خود به این نتیجه دست یافتند که بین تمایز یافتگی خود و عدم تحمل بلا تکلیفی رابطه منفی وجود دارد.

بنابراین، با توجه به مبانی نظری و پیشینه پژوهش، همچنین بر اساس مدل مفهومی پژوهش که در شکل ۱ آمده است، هدف اصلی پژوهش حاضر، تعیین نقش میانجی انعطاف پذیری روانشناختی و عدم تحمل بلا تکلیفی در رابطه بین تمایز یافتگی خود و استرس ادراک شده در پرستاران است.



شکل ۱- مدل مفهومی پژوهش

روش

این پژوهش با توجه به اینکه بدون دستکاری متغیرها به بررسی رابطه بین آنها می پردازد، یک پژوهش توصیفی از نوع همبستگی است. جامعه آماری پژوهش شامل کلیه پرستاران شهر مشهد در سال ۱۴۰۲ بود که بر اساس جدول مورگان، ۳۹۳ نفر به شیوه در دستری انتخاب شدند. پرسشنامه های استفاده شده در این پژوهش به شرح زیر هستند:

^۸Carleton, R. N.

^۹Shihata, S.

^۳Demirtas, A. S., & Yildiz, B.

^۴Mallett, R.

۱- پرسشنامه استرس ادراک شده

پرسشنامه استرس ادراک شده کوهن (۱۹۸۳) دارای ۱۶ ماده است و ۲ زیرمقیاس شامل ادراک منفی از استرس و ادراک مثبت از استرس دارد. این پرسشنامه به صورت طیف لیکرت ۵ درجه‌ای نمره‌گذاری می‌شود. احمدیان (۱۳۹۱) آلفای کرونباخ این پرسشنامه را برابر با ۰/۸۴ به دست آورد.

۲- پرسشنامه عدم تحمل بلا تکلیفی

پرسشنامه عدم تحمل بلا تکلیفی فریستون و همکاران (۱۹۹۴) دارای ۱۲ ماده است و ۲ زیرمقیاس شامل «بلا تکلیفی تلویحات خودارجایی و رفتار منفی دارد» و «غیرمنصفانه است و همه چیز را تباه می‌کند» است. این پرسشنامه به صورت طیف لیکرت ۵ درجه‌ای نمره‌گذاری می‌شود. علیلو و همکاران (۱۳۸۹) ضریب بازآزمایی این پرسشنامه را برابر با ۰/۷۶ به دست آوردند.

۳- پرسشنامه انعطاف‌پذیری

پرسشنامه انعطاف‌پذیری هیز و همکاران (۲۰۰۴) دارای ۷ ماده است و زیرمقیاس ندارد. این پرسشنامه به کمک طیف لیکرت ۷ درجه‌ای نمره‌گذاری می‌شود. عباسی و همکاران (۱۳۹۱) آلفای کرونباخ این پرسشنامه را برابر با ۰/۸۱ به دست آوردند.

۴- پرسشنامه تمایز یافتگی خود

پرسشنامه تمایز یافتگی خود دریک (۲۰۱۱) دارای ۲۰ ماده و ۴ زیرمقیاس شامل جایگاه من، هم‌آمیختگی من با دیگران، برش هیجانی و واکنش‌پذیری هیجانی است. این پرسشنامه به کمک طیف لیکرت ۶ درجه‌ای نمره‌گذاری می‌شود. فخاری و همکاران (۱۳۹۳) در پژوهش خود آلفای کرونباخ این پرسشنامه را برابر با ۰/۷۸ به دست آوردند.

لازم به ذکر است که داده‌های این پژوهش به کمک آزمون همبستگی، تحلیل رگرسیون و معادلات ساختاری تحلیل شدند.

یافته‌ها

نتایج حاصل از اجرای پرسشنامه‌های ادراک مثبت، ادراک منفی، بلا تکلیفی تمایز یافتگی به صورت میانگین، انحراف استاندارد، همراه با چولگی و کشیدگی توزیع نمره‌های هر متغیر در جدول ۱ به نمایش در آمده است.

جدول ۱- خلاصه یافته های توصیفی متغیرهای پژوهش

متغیرها	میانگین	انحراف معیار	چولگی	کشیدگی
ادراک مثبت	۲۱/۴	۳/۱	-۱/۳	۰/۲۵
ادراک منفی	۱۲/۶	۲/۴	۰/۱۲	۱/۲۴
بلا تکلیفی	۳۱/۱	۳/۷	۰/۷۷	۰/۲۵
انعطاف پذیری	۳۲/۳	۳/۳	-۳/۳	۰/۴۶
تمایز یافتگی	۷۴/۲	۵/۱	-۰/۰۹	۰/۲۵
جایگاه من	۲۲/۲	۲/۲	۰/۰۵	۰/۲۶
هم آمیختگی با دیگران	۱۹/۱	۱/۷	۰/۳۲	۰/۳۱
برش هیجانی	۱۱/۴	۱/۵	-۰/۰۴	-۰/۵۱
واکنش پذیری	۲۱/۵	۱/۷	۰/۳۹	۰/۲۴

نتایج حاصل در جدول ۱ نشان می دهد میانگین متغیر ادراک مثبت برابر ۲۱/۴، میانگین ادراک منفی برابر ۱۲/۶، میانگین بلا تکلیفی برابر ۳۱/۱، میانگین انعطاف پذیری برابر ۳۲/۳ و میانگین تمایز یافتگی برابر ۷۴/۲ است. همچنین در بین مولفه های تمایز یافتگی، مولفه جایگاه من با دیگران دارای بالاترین میانگین بوده است.

چولگی و کشیدگی داده ها دو آزمون آماری برای ارزیابی میزان پراکندگی فراوانی داده ها بوده و برای بررسی نرمال بودن توزیع استفاده می شوند. در علم آمار چولگی معیاری از تقارن یا عدم تقارن تابع توزیع می باشد. کشیدگی نیز نشان دهنده ارتفاع یک توزیع است. به عبارت دیگر کشیدگی معیاری از بلندی منحنی در نقطه ماکزیمم است و مقدار کشیدگی برای توزیع نرمال برابر با ۳ است. زمانی که چولگی داده های یک متغیر در بازه ی (۲، -۲) و کشیدگی آن متغیر در بازه ی (۳، -۳) قرار گیرند گویند که آن متغیر دارای توزیع نرمالیتی می باشد همانطور که از جدول فوق نیز پیدا می باشد، میزان توزیع کشیدگی و چولگی هریک از متغیرهای تحقیق در بازه ی (۲، -۲) قرار دارد در نتیجه می توان بیان کرد که تمامی متغیرهای تحقیق از نظر توصیفی دارای توزیع نرمالی می باشند.

بررسی پیشفرض های مدل سازی معادلات ساختاری

پیش از تحلیل و بررسی فرضیه های تحقیق با استفاده از مدل سازی معادلات ساختاری (SEM) با نرم افزار ایموس ابتدا باید پیشفرض های این روش آماری را نظیر بررسی وضعیت نرمال بودن متغیرهای تحقیق، همبستگی میان متغیرها و عدم همخطی میان متغیرهای پیش بین مورد بررسی قرار گیرد و زمانی که این پیشفرض ها تایید شد می توان از مدل سازی در جهت تایید یا رد فرضیه های تحقیق استفاده نمود.

حجم بهینه نمونه: با توجه به اینکه حجم نمونه در این پژوهش ۳۹۳ نفر بوده لذا می توان گفت که حجم نمونه جهت اجرای مدل سازی معادلات ساختاری در حد مطلوب است.

نرمال بودن چندمتغیره^{۳۲}: برقراری شرط نرمال بودن چندمتغیره از پیش فرض های اصلی در استفاده از روش برآورد حداکثر درست نمایی^{۳۳} (ML) در مدل سازی معادله ساختاری است. این شرط (توزیع نرمال چندمتغیره) به ویژه در پژوهش اجتماعی به احتمال زیاد می تواند نقض شود. با این حال، روش حداکثر درست نمایی نسبت به نقض نرمال بودن چندمتغیره تا اندازه ای مقاوم است و البته این در حالی است که هرچه نقض این شرط آشکارتر یا شدیدتر شود برای به دست آوردن برآوردهای قابل اعتماد پارامترهای آزاد در یک مدل، به حجم نمونه بیشتری نیاز است. در این پژوهش جهت بررسی برقراری یا عدم برقراری نرمال بودن چندمتغیره از مقدار ضریب مردیا^{۳۴} و نسبت بحرانی مربوط به این ضریب استفاده شده است. ضریب مردیا در این تحلیل از نسبت $p(p+2)$ کمتر شد لذا با توجه به مقدار ضریب مردیا در پژوهش حاضر پیش فرض نرمال بودن چندمتغیره برای مدل مورد بررسی، برقرار بوده است.

بررسی عدم همخطی میان متغیرهای پیش بین: از دیگر پیش فرض های مهم در انجام مدل سازی معادلات ساختاری بررسی عدم همخطی یا همبستگی قوی میان متغیرهای پیش بین در مدل است که توسط دو آماره حداقل تحمل^{۳۵} و عامل تورم واریانس^{۳۶} در مدل رگرسیونی سنجیده می شود. در واقع همخطی وضعیتی است که نشان می دهد یک متغیر مستقل تابع خطی از سایر متغیرهای مستقل است. اگر همخطی در یک معادله رگرسیون بالا باشد، بدین معنی است که بین متغیرهای مستقل، همبستگی بالایی وجود دارد و با وجود بالا بودن شاخص ضریب تعیین، مدل اعتبار بالایی ندارد (حبیب پور و صفری، ۱۳۹۱: ۵۰۶). از طرف دیگر یک تأثیر علی وقتی تأیید می شود که بتوان نشان داد هیچ متغیر دیگری بر رابطه بین دو متغیر مستقل و وابسته - از طریق همخطی بالا با متغیر مستقل - تأثیر نمی گذارند. در این حالت است که می توان ادعا کرد همخطی وجود ندارد و یا تأثیر آن خیلی اندک است و از آن چشم پوشی کرد. در پژوهش حاضر به منظور بررسی همخطی بین متغیرهای مستقل در مدل معادله ساختاری از مقادیر مربوط به دو شاخص VIF و (Tolerance) که نشان دهنده میزان همخطی بین متغیرهای مستقل می باشند استفاده گردیده است که نتایج این دو شاخص در پژوهش حاضر بیانگر عدم وجود همخطی چندگانه و یا به عبارتی مطلوبیت این پیش فرض است.

همبستگی متغیرهای مختلف پژوهش

قبل از اینکه به بررسی و تحلیل آزمون فرضیات تحقیق پرداخته شود، به ضرایب همبستگی متغیرهای مختلف پژوهش می پردازیم.

^{۳۲} Multivariate Normality

^{۳۳} Maximum Likelihood

^{۳۴} Mardia, K.v

^{۳۵} Tolerance

^{۳۶} Vif

^{۳۷} Variance Inflation Factor

جدول ۲- ماتریس همبستگی بین متغیرهای مختلف پژوهش

متغیر	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
ادراک مثبت	۱								
ادراک منفی	-.۰/۵**	۱							
انعطاف پذیری	۰/۸**	-.۰/۴**	۱						
تمایز یافتگی	۰/۶**	-.۰/۴**	۰/۸**	۱					
جایگاه من	۰/۵**	-.۰/۲**	۰/۶**	۰/۷**	۱				
هم- آمیختگی بادیگران	۰/۲۱**	-.۰/۲**	۰/۳**	۰/۵**	۰/۰۵	۱			
برش هیجانی	۰/۵۱**	-.۰/۳۱**	۰/۵۷**	۰/۴۶**	۰/۰۶	۰/۰۷	۱		
واکنش پذیری	۰/۵**	-.۰/۳**	۰/۶**	۰/۸**	۰/۵**	۰/۴**	۰/۳**	۱	
بلا تکلیفی	-.۰/۳**	۰/۳**	-.۰/۳**	-.۰/۳**	-.۰/۲**	۰/۰۹	-.۰/۲**	-.۰/۲**	۱

معنی دار در سطح کمتر از ۰/۰۱** معنی دار در سطح کمتر از ۰/۰۵*

جدول فوق نتایج بررسی همبستگی میان متغیرهای اصلی تحقیق را با آزمون ضریب همبستگی پیرسون نشان می دهد. نتایج حاکی از آن است که متغیرهای ادراک مثبت به ترتیب با ضرایب ۰/۳۳- و ۰/۶۵ با متغیرهای بلا تکلیفی و تمایز یافتگی و ادراک منفی نیز با ضرایب ۰/۲۵ و ۰/۳۷- با متغیرهای بلا تکلیفی و تمایز یافتگی ارتباط معناداری وجود دارد.

در بخش تحلیل داده ها به مدلسازی معادلات ساختاری (SEM) رابطه بین تمایز یافتگی و استرس ادراک شده با واسطه گری متغیر بلا تکلیفی به روش حداکثر درستنمایی پرداخته می شود که نتایج آن در شکل ها و جداول زیر گزارش شده است:

شاخص های ارزیابی کلیت مدل معادله ساختاری با توجه به دامنه مطلوب این شاخص ها در مجموع بیانگر این است که مدل مفروض تدوین شده توسط داده های پژوهش حمایت می شوند، به عبارت دیگر برازش داده ها به مدل برقرار نیست و شاخص های برازش دلالت بر مطلوبیت مدل معادله ساختاری دارند.

برای محاسبه اثرات مستقیم، غیرمستقیم (بوت استرپ) و کل متغیرهای مستقل و میانجی بر متغیر وابسته از روش خودگردان سازی^۸ در نرم افزار اموس^۹ استفاده شد که خروجی آن در جدول ۴ گزارش شده است:

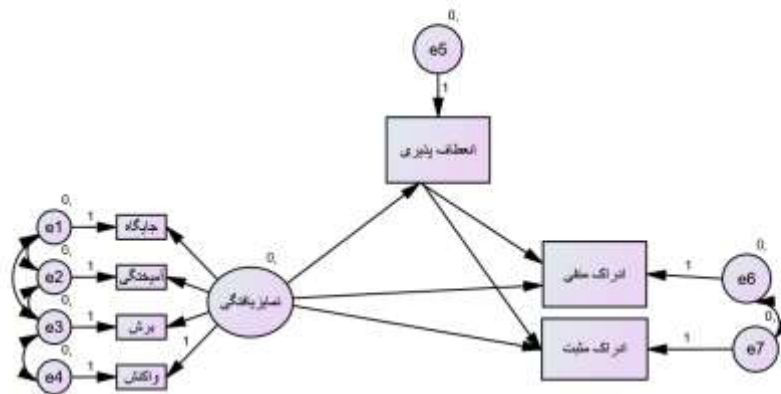
جدول ۴- برآورد اثرات مستقیم و غیرمستقیم متغیرهای مستقل و میانجی بر استرس با روش بوت استرپ

برآورد						متغیر وابسته	متغیر میانجی	متغیر مستقل
کل		غیر مستقیم		مستقیم				
P	مقدار	P	مقدار	P	مقدار			
۰/۰۱	-۰/۲۸	-	-	۰/۰۱	-۰/۲۸	بالاتر	-	بالاتر
۰/۰۰۱	-۰/۴۱	-	-	۰/۰۱	-۰/۳۶	ادراک منفی	-	
		۰/۰۲	-۰/۰۵	-	-	ادراک منفی	بالاتر	
۰/۰۱	۰/۱۹	-	-	۰/۰۲	۰/۱۴	ادراک مثبت	-	
		۰/۰۱	۰/۰۵	-	-	ادراک مثبت	بالاتر	
۰/۰۱	۰/۱۵	-	-	۰/۰۳	۰/۱۵	ادراک منفی	-	بالاتر
۰/۰۱	۰/۶۷	-	-	۰/۰۱	۰/۶۷	ادراک مثبت	-	

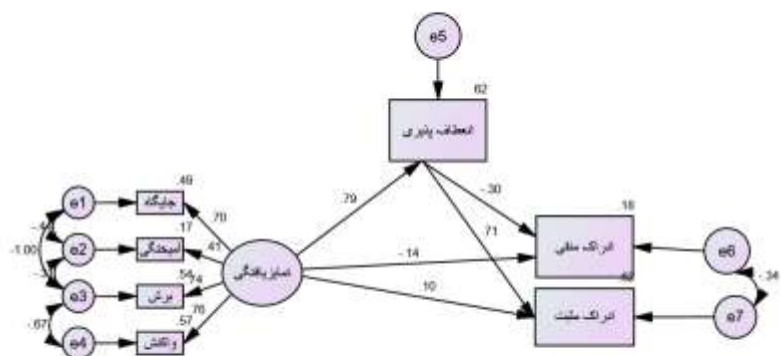
همچنین، رابطه بین تمایز یافتگی و استرس ادراک شده با واسطه گری متغیر انعطاف پذیری به روش حداکثر درست نمایی پرداخته می شود که نتایج آن در شکل ها و جداول زیر گزارش شده است:

^۸Bootstrap

^۹AMOS



شکل ۴- مدل معادله ساختاری در حالت غیراستاندارد



شکل ۵- مدل معادله ساختاری در حالت استاندارد

در این پژوهش برای ارزیابی مدل تحلیل عامل تأییدی از مشخصه های CMIN/DF، RMSEA، NFI و CFI و PNFI استفاده شده است.

جدول ۵- شاخص های برازش مدل معادلات ساختاری

CM N/DF	NFI	CFI	RMSEA	NFI
۱/۶	۰/۹۹	۰/۹۹	۰/۰۴	۰/۹۹

شاخص های ارزیابی کلیت مدل معادله ساختاری با توجه به دامنه مطلوب این شاخص ها در مجموع بیانگر این است که مدل مفروض تدوین شده توسط داده های پژوهش حمایت می شوند، به عبارت دیگر برازش داده ها به مدل برقرار نیست و شاخص های برازش دلالت بر مطلوبیت مدل معادله ساختاری دارند.

برای محاسبه اثرات مستقیم، غیرمستقیم (بوت استرپ) و کل متغیرهای مستقل و میانجی بر متغیر وابسته از روش خودگردان سازی در نرم افزار اموس استفاده شد که خروجی آن در جدول ۶ گزارش شده است:

جدول ۶- برآورد اثرات مستقیم و غیرمستقیم متغیرهای مستقل و میانجی بر استرس با روش بوت استرپ

متغیر مستقل	متغیر میانجی	متغیر وابسته	برآورد			
			مستقیم		غیرمستقیم	
			مقدار	P	مقدار	P
تأثیر یافتگی	-	انعطاف پذیری	۰/۸۰	۰/۰۱	-	۰/۸۰
	-	ادراک منفی	-۰/۱۴	۰/۰۱	-	-
	انعطاف پذیری	ادراک منفی	-	-	-۰/۲۴	۰/۰۲
	-	ادراک مثبت	۰/۱۰	۰/۰۲	-	-
	انعطاف پذیری	ادراک مثبت	-	-	۰/۵۶	۰/۰۱
انعطاف پذیری	-	ادراک منفی	-۰/۳۰	۰/۰۱	-	-
	-	ادراک مثبت	۰/۷۱	۰/۰۱	-	-

بر حسب مقادیر برآورد شده، می توان تحلیل فرضیه های تحقیق را بدین صورت مطرح کرد:

۱- تمایز یافتگی خود با استرس ادراک شده رابطه دارد.

طبق نتایج جدول و نمودارهای فوق، اثر تمایز یافتگی خود با استرس ادراک شده به لحاظ آماری و معنادار است ($P < 0/05$). بدین معنا که هرچه دیگر تمایز یافتگی افزایش یابد میزان استرس ادراک شده مثبت افزایش و میزان استرس ادراک شده منفی نیز کاهش می یابد.

۲- تمایز یافتگی خود با عدم تحمل بلا تکلیفی رابطه منفی دارد

طبق نتایج جدول و نمودارهای فوق، اثر تمایز یافتگی خود با عدم تحمل بلا تکلیفی به لحاظ آماری و معنادار است ($P < 0/05$). بدین معنا که هرچه دیگر تمایز یافتگی افزایش یابد میزان عدم تحمل بلا تکلیفی نیز کاهش می یابد.

۳- تمایز یافتگی خود با انعطاف پذیری روانشناختی رابطه مثبت دارد.

طبق نتایج جدول و نمودارهای فوق، اثر تمایز یافتگی خود با انعطاف پذیری روانشناختی به لحاظ آماری و معنادار است ($P < 0/05$). بدین معنا که هرچه دیگر تمایز یافتگی افزایش یابد میزان انعطاف پذیری روانشناختی نیز افزایش می یابد.

۴- عدم تحمل بلا تکلیفی با استرس ادراک شده رابطه مثبت دارد

طبق نتایج جدول و نمودارهای فوق، اثر عدم تحمل بلا تکلیفی با استرس ادراک شده به لحاظ آماری و معنادار است ($P < 0/05$). بدین معنا که هرچه دیگر عدم تحمل بلا تکلیفی افزایش یابد میزان استرس ادراک شده مثبت کاهش و میزان استرس ادراک شده منفی نیز افزایش می یابد.

۵- انعطاف پذیری روانشناختی با استرس ادراک شده رابطه مثبت دارد.

طبق نتایج جدول و نمودارهای فوق، اثر انعطاف پذیری روانشناختی با استرس ادراک شده به لحاظ آماری و معنادار است ($P < 0/05$). بدین معنا که هرچه دیگر انعطاف پذیری روانشناختی افزایش یابد میزان استرس ادراک شده منفی کاهش و میزان استرس ادراک شده مثبت نیز افزایش می یابد.

۶- عدم تحمل بلا تکلیفی در رابطه بین تمایز یافتگی خود و استرس ادراک شده نقش میانجی دارد.

جهت بررسی رابطه غیرمستقیم بین تمایز یافتگی خود و استرس ادراک شده از طریق متغیر واسطه عدم تحمل بلا تکلیفی از روش بوت استرپ استفاده شده است و با توجه به برازش مدل می توان گفت که عدم تحمل بلا تکلیفی در رابطه بین تمایز یافتگی خود و استرس ادراک شده نقش میانجی دارد

۷- انعطاف پذیری روانشناختی در رابطه بین تمایز یافتگی خود و استرس ادراک شده نقش میانجی دارد.

جهت بررسی رابطه غیرمستقیم بین تمایز یافتگی خود و استرس ادراک شده از طریق متغیر واسطه عدم تحمل بلا تکلیفی از روش بوت استرپ استفاده شده است و با توجه به برازش مدل می توان گفت که عدم تحمل بلا تکلیفی در رابطه بین تمایز یافتگی خود و استرس ادراک شده نقش میانجی دارد

نتیجه گیری

یافته نخست پژوهش این بود که تمایز یافتگی خود با استرس ادراک شده رابطه منفی دارد. این یافته با نتایج پژوهش سولوگلو و گالر (۲۰۲۱) و زارعی و فولادوند (۲۰۱۹) همسو بود. تمایز یافتگی خود به توانایی فرد در حفظ هویت و استقلال خود در کنار وابستگی و پیوند با دیگران گفته می شود. افراد تمایز یافته خود، قادرند نیازها، خواسته ها و احساسات خود را از دیگران متمایز کنند. آنها همچنین می توانند به طور سالم با دیگران ارتباط برقرار کنند و در صورت بروز اختلاف، مسئولیت خود را در ایجاد آن بپذیرند. استرس ادراک شده به میزانی گفته می شود که فرد شرایط را برای خود تهدید آمیز و تنش زا تلقی می کند. عوامل مختلفی می توانند بر میزان استرس ادراک شده تأثیر بگذارند، از جمله ویژگی های شخصیتی فرد، شرایط محیطی و سبک مقابله ای او. رابطه منفی بین تمایز یافتگی خود و استرس ادراک شده به این دلیل است که افراد دارای تمایز یافتگی خود، قادرند به طور موثرتری با موقعیت های استرس زا کنار بیایند. آنها دیدگاه های خود را به طور واضح و منطقی بیان می کنند و در عین حال، به نظرات و احساسات دیگران نیز احترام می گذارند. این امر باعث می شود که آنها بتوانند در روابط خود به طور سالم ارتباط برقرار کنند و از بروز تنش های غیر ضروری جلوگیری کنند. در مقابل، افراد کم تمایز یافته، دیدگاه های خود را به طور واضح بیان نمی کنند و در روابط خود به دیگران وابسته هستند. این امر باعث می شود که آنها در موقعیت های استرس زا، احساس بی ثباتی و ناامنی کنند. آنها همچنین ممکن است واکنش های هیجانی شدیدی به موقعیت های استرس زا نشان دهند. این امر می تواند باعث افزایش استرس ادراک شده در آنها شود. در مجموع، می توان گفت که تمایز یافتگی خود، یک عامل محافظتی در برابر استرس ادراک شده است. افراد تمایز یافته خود، قادرند به طور موثرتری با موقعیت های استرس زا کنار بیایند و از بروز مشکلات روانی ناشی از استرس جلوگیری کنند.

یافته دوم پژوهش نشان داد که تمایز یافتگی خود با عدم تحمل بلا تکلیفی رابطه منفی دارد. این یافته با نتایج پژوهش مالت و همکاران (۲۰۲۱) همسو بود. در تبیین این یافته باید گفت که تمایز یافتگی خود، به معنای توانایی در تشخیص و پذیرش نیازها، احساسات و ارزش های خود است. افراد دارای تمایز یافتگی خود بالا، به خوبی می دانند که چه چیزی برای آنها مهم است و می توانند به طور مستقل تصمیم گیری کنند (داچ-سبالوس و همکاران، ۲۰۲۱). عدم تحمل بلا تکلیفی، به معنای احساس اضطراب و ناراحتی در شرایطی است که نتیجه یک رویداد مشخص نیست. افراد دارای عدم تحمل بلا تکلیفی بالا، به شدت به دنبال اجتناب از شرایطی هستند که در آنها نمی توانند کنترل کامل داشته باشند (کارلتون، ۲۰۱۲). رابطه منفی بین تمایز یافتگی خود و عدم تحمل بلا تکلیفی به این دلیل است که افراد دارای تمایز یافتگی خود بالا، به دلیل آگاهی از نیازها و ارزش های خود، راحت تر می توانند با بلا تکلیفی کنار بیایند. آنها می دانند که حتی اگر نتیجه یک رویداد مشخص نباشد، می توانند با توجه به نیازها و ارزش های خود، تصمیم درستی بگیرند. در مقابل، افراد دارای عدم تحمل بلا تکلیفی بالا، به دلیل عدم آگاهی از نیازها و ارزش های خود، در شرایط بلا تکلیفی احساس اضطراب و ناراحتی می کنند. آنها نمی دانند که چه کاری درست است و از این که کنترل کامل روی اوضاع نداشته باشند، می ترسند.

یافته سوم پژوهش نشان داد که تمایز یافتگی خود با انعطاف پذیری روانشناختی رابطه مثبت دارد. این یافته با نتایج پژوهش کارت و گاندوز (۲۰۲۰) و یاسمین و دنیز (۲۰۲۲) همسو بود. تمایز یافتگی خود به فرد کمک می کند تا دیدگاه های خود و دیگران را به طور واضح تشخیص دهد. این توانایی به فرد کمک می کند تا درک بهتری از خود و دیگران داشته باشد و روابط سالم تری با دیگران برقرار کند. تمایز یافتگی خود به فرد کمک می کند تا هیجانات خود را به طور موثر تنظیم کند. این توانایی

به فرد کمک می کند تا در برابر چالش ها و تغییرات استرس زا مقاومت کند و به طور موثری با آنها سازگار شود. تمایز یافتگی خود به فرد کمک می کند تا از خود انتقاد سازنده داشته باشد. این توانایی به فرد کمک می کند تا از اشتباهات خود درس بگیرد و رشد کند. در مجموع، می توان گفت که تمایز یافتگی خود به فرد کمک می کند تا از نظر شناختی، هیجانی و اجتماعی انعطاف پذیر تر باشد. این انعطاف پذیری به فرد کمک می کند تا در برابر چالش ها و تغییرات استرس زا مقاومت کند و به طور موثری با آنها سازگار شود.

یافته چهارم پژوهش حاضر این بود که عدم تحمل بلا تکلیفی با استرس ادراک شده رابطه مثبت دارد. این یافته با نتایج پژوهش دمیرتاس و یلدیز (۲۰۱۹) همسو بود. عدم تحمل بلا تکلیفی «تمایل به اجتناب از یا احساس ناراحتی در مواجهه با موقعیت هایی است که نتیجه آنها نامشخص است». افرادی که عدم تحمل بلا تکلیفی بالایی دارند، ممکن است در برابر رویدادها یا شرایطی که بر آنها کنترل کمی دارند، احساس اضطراب یا ناراحتی کنند. این می تواند باعث شود که آنها از مواجهه با این موقعیت ها اجتناب کنند، که می تواند منجر به استرس بیشتر شود. عدم تحمل بلا تکلیفی می تواند منجر به نگرانی و اضطراب شود. افراد با عدم تحمل بلا تکلیفی بالایی بیشتر احتمال دارد که در مورد آینده نگران باشند یا در مورد آنچه ممکن است اتفاق بیفتد، فرضیه هایی داشته باشند. این نگرانی و اضطراب می تواند منجر به استرس شود. عدم تحمل بلا تکلیفی می تواند منجر به اجتناب شود. افرادی که عدم تحمل بلا تکلیفی بالایی دارند، ممکن است از مواجهه با موقعیت هایی که بر آنها کنترل کمی دارند، اجتناب کنند. این اجتناب می تواند منجر به استرس شود زیرا فرد از تعامل با دنیای اطراف خود محروم می شود. عدم تحمل بلا تکلیفی می تواند منجر به احساس عدم کنترل شود. افرادی که عدم تحمل بلا تکلیفی بالایی دارند، ممکن است احساس کنند که کنترل کمی بر زندگی خود دارند. این احساس عدم کنترل می تواند منجر به استرس شود زیرا فرد ممکن است احساس کند که قادر به مدیریت موقعیت های زندگی خود نیست.

یافته پنجم پژوهش نشان داد که انعطاف پذیری روانشناختی با استرس ادراک شده رابطه منفی دارد. این یافته با نتایج پژوهش زروبیجانی و همکاران (۲۰۲۱) و هانگ و همکاران (۲۰۲۱) همسو بود. افراد انعطاف پذیر می توانند به طور موثر با تغییرات کنار بیایند، احساسات خود را مدیریت کنند و به سوی اهداف خود حرکت کنند. استرس ادراک شده به میزانی که فرد یک موقعیت را استرس زا می داند، اشاره دارد. افراد با استرس ادراک شده بالا، بیشتر احتمال دارد که موقعیت های دشوار را به عنوان تهدید تلقی کنند و احساس اضطراب، نگرانی و ناامیدی کنند. رابطه منفی بین انعطاف پذیری روانشناختی و استرس ادراک شده به این دلیل است که افراد انعطاف پذیر کمتر احتمال دارد که موقعیت های دشوار را به عنوان تهدید تلقی کنند. آنها می توانند احساسات خود را به طور موثر مدیریت کنند و به سوی اهداف خود حرکت کنند. این عوامل به آنها کمک می کند تا استرس را کاهش دهند و با موقعیت های دشوار کنار بیایند.

یافته ششم پژوهش نشان داد که عدم تحمل بلا تکلیفی در رابطه بین تمایز یافتگی خود و استرس ادراک شده نقش میانجی دارد. با توجه به اینکه پژوهشی یافت نشد که دقیقاً این فرضیه را مورد بررسی قرار داده باشد، بررسی همسویی این یافته با یافته های قبلی امکان پذیر نیست. رابطه بین تمایز یافتگی خود و استرس ادراک شده به این صورت است که افراد با تمایز یافتگی خود بالا، احساس می کنند که می توانند بر زندگی خود تأثیر بگذارند و اتفاقات را به نفع خود رقم بزنند. این احساس کنترل، به آنها کمک می کند تا در شرایط نامشخص و مبهم، آرامش و خونسردی خود را حفظ کنند و استرس کمتری را تجربه کنند. در مقابل، افراد با تمایز یافتگی خود پایین، احساس می کنند که زندگی شان تحت کنترل عوامل بیرونی است و آنها نمی توانند تأثیر

زیادی بر آن داشته باشند. این احساس عدم کنترل، باعث می شود تا آنها در شرایط نامشخص و مبهم، احساس اضطراب و نگرانی بیشتری کنند و بیشتر مستعد تجربه استرس باشند. بنابراین، تحمل بالاترین نقش میانجی در رابطه بین تمایز یافتگی خود و استرس ادراک شده دارد. افراد با تحمل بالاترین، در شرایط نامشخص و مبهم، آرامش و خونسردی خود را حفظ می کنند و استرس کمتری را تجربه می کنند. این امر باعث می شود تا آنها در مقایسه با افراد با تحمل بالاترین، احساس کنترل بیشتری بر زندگی خود داشته باشند و استرس ادراک شده کمتری را تجربه کنند.

یافته هفتم پژوهش نشان داد که انعطاف پذیری روانشناختی در رابطه بین تمایز یافتگی خود و استرس ادراک شده نقش میانجی دارد. با توجه به اینکه پژوهشی یافت نشد که دقیقاً این فرضیه را مورد بررسی قرار داده باشد، بررسی همسویی این یافته با یافته های قبلی امکان پذیر نیست. انعطاف پذیری روانشناختی به توانایی فرد در سازگاری با تغییرات و چالش ها اشاره دارد. افراد با انعطاف پذیری بالا می توانند به طور موثری با استرس و چالش ها کنار بیایند و از سلامت روانی خود محافظت کنند.

در رابطه بین تمایز یافتگی خود و استرس ادراک شده، انعطاف پذیری روانشناختی نقش میانجی ایفا می کند. افراد با تمایز یافتگی بالا از انعطاف پذیری روانشناختی بیشتری برخوردار هستند. این افراد توانایی بهتری در سازگاری با استرس و چالش ها دارند و کمتر تحت تأثیر استرس قرار می گیرند. بنابراین، استرس ادراک شده در آنها کمتر است. به طور خلاصه، انعطاف پذیری روانشناختی در رابطه بین تمایز یافتگی خود و استرس ادراک شده نقش میانجی ایفا می کند زیرا افراد با تمایز یافتگی بالا از انعطاف پذیری روانشناختی بیشتری برخوردار هستند. افراد با انعطاف پذیری روانشناختی بیشتر می توانند با استرس و چالش ها کنار بیایند و افراد با انعطاف پذیری روانشناختی بیشتر، استرس ادراک شده کمتری دارند.

بنابراین، پیشنهاد می شود که جهت کاهش استرس ادراک شده پرستاران، از طریق اقدامات آموزشی و درمانی بر روی تمایز یافتگی خود، انعطاف پذیری روانشناختی و عدم تحمل بالاترین آنها کار شود.

منابع

- احمدیان، علی. (۱۳۹۱). تأثیر درمان شناختی ذهن آگاهی بر فشار خون، تنیدگی و شادکامی بیماران مرد مبتلا به فشار خون بیمارستان گلستان اهواز. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه شهید چمران اهواز.
- توکلی زینب، قدم پور عزت اله، باقری نسرين، تنها زهرا. (۱۴۰۱). مقایسه اثربخشی روان درمانی مثبت گرا و طرحواره درمانی بر انعطاف پذیری شناختی و حرمت خود جسمانی در زنان متقاضی جراحی زیبایی. فصلنامه علمی پژوهشی علوم روانشناختی. ۲۱ (۱۱۵): ۱۴۶۲-۱۴۴۳.
- عباسی، ایمانه، فتی، لادن، مولودی، رضا. و ضرابی، حمید. (۱۳۹۱). کفایت روانسنجی نسخه فارسی پرسشنامه پذیرش و عمل - نسخه دوم. فصلنامه علمی روشها و مدل های روانشناختی ۳ (۱۰)، ۶۵-۸۰.
- فخاری، نرگس، لطیفیان، مرتضی. و اعتماد، جلیل. (۱۳۹۳). بررسی ویژگی های روان سنجی فرم کوتاه پرسشنامه تمایز یافتگی خود در دانشجویان ایرانی. فصلنامه اندازه گیری تربیتی. ۴ (۱۵)، ۳۵-۵۸.

- Birrell, J., Meares, K., Wilkinson, A., & Freeston, M. (2011). Toward a definition of intolerance of uncertainty: A review of factor analytical studies of the Intolerance of Uncertainty Scale. *Clinical psychology review*, 31(7), 1198-1208.
- Bonanno, G. A., Wortman, C. B., & Nesse, R. M. (2004). Prospective patterns of resilience and maladjustment during widowhood. *Psychology and aging*, 19(2), 260.
- BRIDGE, E. N. (2019). Review of a case study in light of Bowen theory: Differentiation of self. *Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi*, 3(5), 65-72.
- Calatrava, M., Martins, M. V., Schweer-Collins, M., Duch-Ceballos, C., & Rodríguez-González, M. (2022). Differentiation of self: A scoping review of Bowen Family Systems Theory's core construct. *Clinical psychology review*, 91, 102101.
- Carleton, R. N. (2012). The intolerance of uncertainty construct in the context of anxiety disorders: Theoretical and practical perspectives. *Expert review of neurotherapeutics*, 12(8), 937-947.
- Demirtas, A. S., & Yildiz, B. (2019). Hopelessness and perceived stress: The mediating role of cognitive flexibility and intolerance of uncertainty. *Dusunen Adam The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences*, 32(3), 259.
- Dolz-del-Castellar, B., & Oliver, J. (2021). Relationship between family functioning, differentiation of self and anxiety in Spanish young adults. *PloS one*, 16(3), e0246875.
- Duch-Ceballos, C., Oliver Pece, J., & Skowron, E. (2021). Differentiation of self and its relationship with emotional self-regulation and anxiety in a Spanish sample. *The American Journal of Family Therapy*, 49(5), 517-533.
- Huang, C., Xie, J., Owusua, T., Chen, Z., Wang, J., Qin, C., & He, Q. (2021). Is psychological flexibility a mediator between perceived stress and general anxiety or depression among suspected patients of the 2019 coronavirus disease (COVID-19)? *Personality and individual differences*, 183, 111132.
- Işık, E., Özbiler, Ş., Schweer-Collins, M. L., & Rodríguez-González, M. (2020). Differentiation of self predicts life satisfaction through marital adjustment. *The American Journal of Family Therapy*, 48(3), 235-249.
- Kashdan, T. B., & Rottenberg, J. (2010). Psychological flexibility as a fundamental aspect of health. *Clinical psychology review*, 30(7), 865-878.
- Khaled, K., Tsofliou, F., Hundley, V., Helmreich, R., & Almilaji, O. (2020). Perceived stress and diet quality in women of reproductive age: A systematic review and meta-analysis. *Nutrition journal*, 19(1), 1-15.
- Kurt, A. A., & Gündüz, B. (2020). The investigation of relationship between irrational relationship beliefs, cognitive flexibility and differentiation of self in young adults. *Cukurova University Faculty of Education Journal*, 49(1), 28-44.

- Lee, E. H. (2012). Review of the psychometric evidence of the perceived stress scale. *Asian nursing research*, 6(4), 121-127.
- Liu, S., Lithopoulos, A., Zhang, C. Q., Garcia-Barrera, M. A., & Rhodes, R. E. (2021). Personality and perceived stress during COVID-19 pandemic: Testing the mediating role of perceived threat and efficacy. *Personality and Individual differences*, 168, 110351.
- Mallett, R., Coyle, C., Kuang, Y., & Gillanders, D. T. (2021). Behind the masks: A cross-sectional study on intolerance of uncertainty, perceived vulnerability to disease and psychological flexibility in relation to state anxiety and wellbeing during the COVID-19 pandemic. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 22, 52-62.
- Reis, R. S., Hino, A. A., & Añez, C. R. (2010). Perceived stress scale. *J. health Psychol*, 15(1), 107-114.
- Ruiz-Fernández, M. D., Ramos-Pichardo, J. D., Ibáñez-Masero, O., Cabrera-Troya, J., Carmona-Rega, M. I., & Ortega-Galán, Á. M. (2020). Compassion fatigue, burnout, compassion satisfaction and perceived stress in healthcare professionals during the COVID-19 health crisis in Spain. *Journal of clinical nursing*, 29(21-22), 4321-4330.
- Schiffrrin, H. H., & Nelson, S. K. (2010). Stressed and happy? Investigating the relationship between happiness and perceived stress. *Journal of happiness studies*, 11, 33-39.
- Shihata, S., McEvoy, P. M., Mullan, B. A., & Carleton, R. N. (2016). Intolerance of uncertainty in emotional disorders: What uncertainties remain?. *Journal of anxiety disorders*, 41, 115-124.
- Süloğlu, D., & Güler, Ç. (2021). Predicting perceived stress and resilience: the role of differentiation of self. *Current Issues in Personality Psychology*, 9(4), 289-298.
- Yasemin, O. K. A. N., & Deniz, M. E. (2022). The Mediating Role of Self-Compassion and Cognitive Flexibility in the Relationship Between Differentiation of Self and Subjective Well-Being. *Cukurova University Faculty of Education Journal*, 51(3), 1642-1680.
- Zarvijani, S. A. H., Moghaddam, L. F., & Parchebafieh, S. (2021). Acceptance and commitment therapy on perceived stress and psychological flexibility of psychiatric nurses: a randomized control trial. *BMC nursing*, 20, 1-9.
- Zhao, X., Lan, M., Li, H., & Yang, J. (2021). Perceived stress and sleep quality among the non-diseased general public in China during the 2019 coronavirus disease: a moderated mediation model. *Sleep medicine*, 77, 339-345.