

نقش استرس ادراک شده، تنظیم شناختی هیجان و مهارت‌های ذهن آگاهی

در پیش‌بینی فرسودگی هیجانی مجریان رادیو و تلویزیون^۱

فرزانه موسوی^۲؛ علی زینالی^۳

تاریخ ارسال: ۱۴۰۴/۰۱/۲۴ تاریخ پذیرش: ۱۴۰۴/۰۹/۰۲

چکیده

مجریان رادیو و تلویزیون با استرس‌های فراوانی مواجه هستند که این مسئله می‌تواند باعث فرسودگی شغلی و هیجانی در آنان شود. هدف این پژوهش، بررسی نقش استرس ادراک‌شده، تنظیم شناختی هیجان و مهارت‌های ذهن‌آگاهی در پیش‌بینی فرسودگی هیجانی مجریان رادیو و تلویزیون است. پژوهش از نظر هدف، کاربردی، از نظر ماهیت پژوهش، توصیفی-پیمایشی و از نظر نحوه گردآوری داده‌ها، از نوع همبستگی است. جامعه آماری را همه مجریان رادیو و تلویزیون شهر تهران در سال ۱۴۰۲ تشکیل می‌دهند. با توجه به فرمول کوکران، ۲۳۰ نفر با روش نمونه‌گیری گلوله‌برفی انتخاب شدند. ابزارهای پژوهش عبارت‌اند از: پرسش‌نامه فرسودگی هیجانی ماسلاخ و جکسون (۱۹۸۱)، پرسش‌نامه استرس ادراک‌شده کوهن و همکاران (۱۹۸۳)، پرسش‌نامه تنظیم شناختی هیجان گراس و جان (۲۰۰۳) و پرسش‌نامه مهارت‌های ذهن‌آگاهی بائر و همکاران (۲۰۰۶). برای تحلیل داده‌ها از ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون چندگانه در نرم‌افزار SPSS استفاده شده است. براساس نتایج، با افزایش استرس، میزان فرسودگی هیجانی مجریان رادیو و تلویزیون نیز افزایش می‌یابد و با افزایش تنظیم شناختی هیجان و مهارت‌های ذهن‌آگاهی، میزان فرسودگی هیجانی آنان کاهش می‌یابد. همچنین استرس ادراک‌شده، تنظیم شناختی هیجان و مهارت‌های ذهن‌آگاهی توانستند ۴۰ درصد از فرسودگی هیجانی مجریان رادیو و تلویزیون را پیش‌بینی کنند ($P < 0/001$). طبق نتایج، با افزایش تنظیم شناختی هیجان و مهارت‌های ذهن‌آگاهی و کاهش استرس ادراک‌شده مجریان رادیو و تلویزیون از طریق کارگاه‌های آموزشی می‌توان فرسودگی هیجانی آنان را کاهش دهد.

واژه‌های کلیدی

استرس ادراک‌شده، تنظیم شناختی هیجان، مهارت‌های ذهن‌آگاهی، فرسودگی هیجانی، مجریان رادیو و تلویزیون.

۱. این مقاله براساس نظر گروه دبیران و سردبیر فصلنامه، پژوهشی است.

۲. کارشناسی ارشد روان‌شناسی، واحد خوی، دانشگاه آزاد اسلامی، خوی، ایران.

farzanehmosavi8@gmail.com

۳. دانشیار گروه روان‌شناسی، واحد خوی، دانشگاه آزاد اسلامی، خوی، ایران. (نویسنده مسئول).

ali.zeinali@iau.ac.ir

مقدمه

امروزه، انسان‌ها در جامعه رسانه‌ای از جمله رادیو و تلویزیون زندگی می‌کنند؛ جایی که در آن تقریباً همه ابعاد زندگی فردی، اجتماعی و فرهنگی تحت‌تأثیر رسانه و فناوری‌های ارتباطی قرار دارد (ساعی و همکاران، ۱۴۰۰). تلویزیون و رادیو از ارکان‌های اصلی جامعه اطلاعاتی و ارتباطی هستند که این رسانه‌ها به‌عنوان فراگیرترین ابزارهای ارتباط جمعی به کمک توسعه و گسترش پوشش ماهواره‌ای توانستند در دورترین نقاط برای خود مخاطبانی داشته باشند. مجریان رسانه‌ها اصلی‌ترین پل ارتباطی بین رسانه‌ها و مخاطبان هستند و نقش تأثیرگذار و غیرقابل انکاری در افزایش عملکرد رسانه‌ها در جذب مخاطب و تأثیرگذاری بر آنان دارند (شمس و زابلی‌زاده، ۱۳۹۷). رسانه‌هایی مانند تلویزیون (و رادیو) به کمک توان بالای ارتباطی خود این قدرت را دارند که با خلق واقعیت، رویدادهای جهان را به چهاردیواری خانه بکشانند و زمینه رشد، بالندگی و خودآگاهی جامعه را فراهم آورند (شمس و زابلی‌زاده، ۱۳۹۹). مجریان رادیو و تلویزیون به دلیل ویژگی‌های شغلی‌شان یکی از پراسترس‌ترین بخش‌ها نسبت به سایر بخش‌های دیگر در سازمان صداوسیما هستند (گاسکون^۱ و همکاران، ۲۰۲۱). مجریان رادیو و تلویزیون با استرس‌های زیاد و مکرری مواجه هستند و همین امر می‌تواند موجب افزایش فرسودگی شغلی در آنان شود (تورچانینوف^۲ و همکاران، ۲۰۱۷). یکی از ابعاد فرسودگی شغلی، فرسودگی هیجانی^۳ است که در نتیجه نیازهای روان‌شناختی و هیجانی افراد شاغل ایجاد می‌شود (پارک^۴، ۲۰۱۹). در واقع فرسودگی هیجانی نوعی تنیدگی ناشی از شغل بوده که موجب نارضایتی شغلی شده و تأثیر منفی بر زندگی فردی، اجتماعی، و خانوادگی افراد دارد (لی^۵ و همکاران، ۲۰۱۷). در این میان، یکی از مؤلفه‌های اثرگذار

1. Gascón.
2. Turchaninov.
3. Emotional Burnout.
4. Park.
5. Lee .

نقش استرس ادراک شده، تنظیم شناختی هیجان و مهارت‌های ذهن‌آگاهی

بر فرسودگی هیجانی، استرس ادراک‌شده^۱ است (جیمز-اورتیز^۲، ۲۰۱۹؛ دوربکان^۳، ۲۰۱۸). در واقع، استرس ادراک‌شده واکنش بدن به تغییری که مستلزم سازگاری یا پاسخ جسمی، ذهنی یا هیجانی است که می‌تواند به وسیله هر عامل یا محرک تنش‌زا ایجاد شود (سوامی^۴ و همکاران، ۲۰۲۱). در مدل‌های روان‌شناختی استرس تأکید می‌شود که رخدادها فقط بر افرادی اثر می‌گذارند که آنها را استرس‌زا ارزیابی کنند. البته الگوهای منتخب ارزیابی‌های استرس فقط محصول شرایط محرک یا متغیرهای پاسخ نیستند، بلکه فرآورده تفسیر افراد از روابطشان با محیط پیرامونی خویش است (جورجیو^۵ و فوتیو^۶، ۲۰۱۹). اثرگذارترین مدل فرایند ارزیابی به وسیله لازاروس^۷ و فولکمن^۸ پیشنهاد شده است. در صورت‌بندی اصلی این مدل، تأکید شده است ارزیابی یک محرک به‌صورت تهدیدکننده که ارزیابی اولیه نامیده می‌شود، بین ارائه محرک و پاسخ به استرس وقوع می‌یابد. در این مدل فرض می‌شود که ارزیابی اولیه به عوامل پیش‌بینی ادراک از ویژگی‌های موقعیت محرک و ساختار روان‌شناختی فرد وابسته می‌باشد (آباریوس^۹ و همکاران، ۲۰۲۱).

پیشینه پژوهش

نتایج پژوهش‌های متعدد حاکی از آن است بین فرسودگی شغلی و میزان استرس ادراک‌شده در گروه‌های شغلی دیگر رابطه معنی‌داری وجود دارد (دوبکان، ۲۰۱۸؛ ری^{۱۰} و همکاران، ۲۰۱۶؛ ال ماسری^{۱۱}، ۲۰۱۶). یکی دیگر از عواملی که در فرسودگی شغلی نقش مهمی بازی می‌کند راهبردهای تنظیم شناختی هیجان^{۱۲} است (کاستیلو

1. Perceived Stress.
2. Jiménez-Ortiz.
3. Devebakan.
4. Swami .
5. Georgiou .
6. Fotiou.
7. Lazarus.
8. Folkman.
9. Obbarius.
10. Rey.
11. El-Masry.
12. Cognitive Emotion Regulation.

- گوآلدا^۱ و همکاران، ۲۰۱۹؛ جکسون - کوکیو^۲ و گریم^۳، ۲۰۱۹؛ بامونتی و همکاران، ۲۰۱۹). منظور از تنظیم شناختی هیجان نحوه پردازش شناختی فرد در هنگام مواجهه با وقایع ناگوار و استرس‌زا است (گارنفسکی^۴ و کرایچ^۵، ۲۰۱۸). افراد در مواجهه با شرایط استرس‌زا از استراتژی‌های متنوعی استفاده می‌کنند که می‌توان آنها را به دو دسته استراتژی مثبت و استراتژی منفی تقسیم کرد (گارنفسکی و همکاران، ۲۰۰۹). در همین راستا در پژوهشی روزگار و همکاران (۱۳۹۸) نشان دادند، بین راهبردهای تنظیم شناختی هیجانی ناسازگارانه و فرسودگی شغلی در دندان‌پزشکان رابطه مثبت و مستقیم معنی‌داری وجود دارد. جویا و فیروزبخت (۱۴۰۲) نیز به مقایسه فرسودگی هیجانی و سبک‌های هیجانی بین معلمان و کارکنان اورژانس در شهر شیراز پرداختند. یافته‌های حاصل از این پژوهش نشان داد که بین کارمندان اورژانس و معلمان از نظر فرسودگی هیجانی و سبک‌های هیجانی تفاوت معنی‌داری وجود دارد. در پژوهشی دیگر غفاری و کریمی (۱۴۰۰) نشان دادند که بین فرسودگی شغلی با تنظیم شناختی هیجان و زیرمقیاس‌های آن، رابطه معنی‌داری وجود دارد و بیشترین رابطه همبستگی در زیرمقیاس‌ها مربوط به ارزیابی است. در پژوهشی دیگر دلاور و درخشان (۱۴۰۱) به این نتیجه رسیدند کارکنان صداوسیما که سرسختی بالاتری داشتند از میزان فرسودگی شغلی کمتری برخوردار بودند. در پژوهشی دیگر، گاسکون و همکاران (۲۰۲۱) نیز نشان دادند که تعارض ارزشی و فقدان پاداش، به عنوان عوامل خطرزای روانی اجتماعی فرسودگی شغلی در متخصصان ارتباطات (مطبوعات، رادیو و تلویزیون) محسوب می‌شود. در پژوهشی مروری مک‌دونالد^۶ و همکاران (۲۰۱۶) به این نتیجه رسیدند روزنامه‌نگارانی که بیشتر در معرض خطر فرسودگی شغلی هستند، زنانی هستند که جوان‌تر و کم تجربه‌تر بوده و در روزنامه‌های کم‌تیراژ کار می‌کنند. همچنین به خلأ پژوهشی درمورد بررسی فرسودگی شغلی سایر نقش‌ها از جمله گویندگان اخبار و اپراتورهای دوربین تأکید می‌کنند.

1. Castillo-Gualda.

2. Jackson-Koku .

3. Grime.

4. Garnefski.

5. Kraaij

6. MacDonald.

نقش استرس ادراک شده، تنظیم شناختی هیجان و مهارت‌های ذهن‌آگاهی

یکی دیگر از متغیرهایی که در کاهش فرسودگی شغلی و استرس ادراک‌شده افراد اثربخش گزارش‌شده، مهارت‌های ذهن‌آگاهی است (آذریور، ۱۴۰۱؛ بدری گرگری و همکاران، ۱۳۹۰؛ راستگو، ۱۳۹۵). ذهن‌آگاهی^۱ را آگاهی و توجه تقویت‌شده به تجربه در حال وقوع می‌دانند و به‌عنوان حالت توجه برانگیخته و آگاهی از آنچه در لحظه کنونی اتفاق می‌افتد تعریف شده است و به رشد سه کیفیت خودداری از قضاوت، آگاهی قصدمندانه و تمرکز بر لحظه کنونی در توجه فرد تأکید می‌کند. توجه متمرکز بر لحظه حال، پردازش تمام جنبه‌های تجربه بلاواسطه شامل فعالیت‌های شناختی، فیزیولوژیکی یا رفتاری را موجب می‌شود. به‌واسطه تمرین و فن‌های مبتنی بر ذهن‌آگاهی فرد نسبت به فعالیت‌های روزانه خودآگاهی پیدا می‌کند، به کارکرد خودکار ذهن در دنیای گذشته و آینده آگاهی می‌یابد و از طریق آگاهی لحظه‌به‌لحظه از افکار و احساسات و حالت‌های جسمانی بر آن‌ها کنترل پیدا می‌کند و از ذهن روزمره و خودکار متمرکز بر گذشته و آینده رها می‌شود (هریس^۲، ۲۰۱۳).

در پژوهشی، آذریور (۱۴۰۱) نشان داد بین ذهن‌آگاهی با قصد ترک خدمت و فرسودگی هیجانی رابطه معکوس و با عملکرد شغلی رابطه مستقیم وجود دارد. بین فرسودگی هیجانی با قصد ترک خدمت رابطه مستقیم و با عملکرد شغلی رابطه معکوس وجود دارد. همچنین نتایج نشان داد فرسودگی هیجانی در رابطه بین ذهن‌آگاهی و عملکرد شغلی مدیران نقش میانجی دارد. براکت^۳ و همکاران (۲۰۱۰) نیز در پژوهش خود با هدف بررسی رابطه بین توانایی تنظیم هیجان و رضایت شغلی و فرسودگی هیجانی در معلمان نشان داد بین توانایی تنظیم هیجان و رضایت شغلی با مؤلفه عملکرد فردی در فرسودگی هیجانی رابطه مثبت وجود دارد.

مجریان رادیو و تلویزیون با استرس‌های زیاد و مکرری مواجه هستند و این امر موجب ایجاد فرسودگی شغلی (فرسودگی هیجانی) در آنان می‌گردد (تورچانیوف

-
1. Mindlessness.
 2. Harris
 3. Brackett

و همکاران، ۲۰۱۷؛ زیوکوویک و دوجاک^۱، ۲۰۱۴). برای کاهش فرسودگی هیجانی مجریان رادیو و تلویزیون ابتدا باید عوامل مرتبط با آن را شناسایی و سپس براساس راهکارهایی برای کاهش فرسودگی هیجانی آنان طراحی و اجرا نمود. از عواملی احتمالی مرتبط با فرسودگی هیجانی مجریان رادیو و تلویزیون می‌توان به استرس ادراک‌شده، تنظیم شناختی هیجان و مهارت‌های ذهن‌آگاهی اشاره کرد.

نکته حائز اهمیت دیگر و یکی از خلأهای پژوهشی موجود این است که پژوهش‌های اندکی بر روی مجریان رادیو و تلویزیون انجام‌شده است و پژوهشی در این زمینه برای پیش‌بینی فرسودگی هیجانی آنان یافت نشد. لذا نتایج این پژوهش می‌تواند به شناخت متغیر مؤثرتر در پیش‌بینی فرسودگی هیجانی در مجریان رادیو و تلویزیون کمک نماید تا متخصصان و برنامه‌ریزان سازمان صدا و سیما به آن توجه کنند و زمینه را برای بهبود آن فراهم آورند. علاوه بر آن، نتایج این پژوهش می‌تواند به شناخت بهتر وضعیت موجود مجریان رادیو و تلویزیون کمک نماید تا مسئولان این رسانه با توجه به راهکارهای ارائه‌شده در این پژوهش و پژوهش‌های مشابه گام مؤثری در جهت کاهش فرسودگی هیجانی و حفظ و ارتقای سلامت مجریان رادیو و تلویزیون بردارند. با توجه به آنچه گفته شد، پژوهش حاضر با هدف بررسی نقش استرس ادراک‌شده، تنظیم شناختی هیجان و مهارت‌های ذهن‌آگاهی در پیش‌بینی فرسودگی هیجانی مجریان رادیو و تلویزیون انجام شده است.

روش پژوهش

این پژوهش از نظر هدف، کاربردی، از نظر ماهیت پژوهش توصیفی - پیمایشی و از نظر نحوه گردآوری داده‌ها همبستگی است. جامعه آماری این پژوهش را کلیه مجریان رادیو و تلویزیون شهر تهران (شرکتی، قراردادی، پیمانی و رسمی) تشکیل می‌دهند. با توجه به جامعه آماری حدود ۵۰۰ نفری و بر طبق فرمول کوکران با خطای ۵٪، نمونه‌ای به تعداد ۲۳۰ نفر با روش نمونه‌گیری گلوله‌برفی انتخاب شده است. در روش نمونه‌گیری گلوله‌برفی از یک نمونه انتخاب‌شده خواسته می‌شود تا سایر نمونه‌ها را به پژوهشگر معرفی نمایند و بر همین اساس به آن روش گلوله‌برفی می‌گویند.

نقش استرس ادراک شده، تنظیم شناختی هیجان و مهارت‌های ذهن‌آگاهی

برای انجام این پژوهش ابتدا هماهنگی‌های لازم با مسئولان سازمان صدا و سیمای شهر تهران صورت پذیرفت و آنان استفاده از فضای آنلاین را برای تکمیل پرسشنامه‌ها پیشنهاد دادند. پژوهشگران پرسشنامه‌ها را در فضای مجازی (واتساپ، تلگرام و ایتا) برای مجریانی که می‌شناختند ارسال و از آنها نیز خواستند تا سایر مجریان را به پژوهشگر معرفی نمایند. لازم به ذکر است که برای مجریان اهمیت و ضرورت پژوهش تشریح و تبیین و درباره رعایت نکات و ملاحظات اخلاقی از جمله رازداری، محرمانگی و غیره به آنان اطمینان و تعهد داده شد. همچنین به آنان توضیح داده شد که هیچ از پرسشنامه‌ها دارای جواب صحیح و غلط نیستند و بهترین پاسخ، پاسخی است که گویای وضعیت موجود و واقعی باشد. در نهایت، پس از تکمیل ابزارهای پژوهش از مجریان رادیو و تلویزیون به دلیل شرکت در پژوهش و تکمیل پرسشنامه‌ها تقدیر و تشکر شد. در این پژوهش برای گردآوری داده‌ها از چهار پرسشنامه زیر استفاده شد.

پرسشنامه فرسودگی هیجانی ماسلاخ و جکسون: این پرسشنامه توسط ماسلاخ و جکسون (۱۹۸۱) با ۹ گویه تهیه و تدوین شده است. برای نمونه احساس می‌کنم که از نظر عاطفی از کارم خسته شده‌ام. احساس می‌کنم که در پایان کار روزانه از کارافتاده شده‌ام. نمره‌گذاری پرسشنامه بر اساس لیکرت‌بندی ۷ درجه‌ای بود. اعتبار پرسشنامه ۰/۸۵/ محاسبه شده است. روایی آن نیز از طریق روایی محتوایی توسط متخصصین مورد تأیید واقع شد. پایایی این پرسشنامه برای اولین بار در ایران توسط فیلیان (۱۳۷۱) مورد تأیید قرار گرفت. طبق گزارش وی ضریب پایایی آن ۰/۷۸/ برآورد شده است. احیاکننده و دیگران (۱۳۸۷) ضریب پایایی این پرسشنامه را با استفاده از روش آلفای کرونباخ ۰/۵۳/ به دست آورده‌اند. در این پژوهش پایایی پرسشنامه با آلفای کرونباخ ۰/۸۰/ محاسبه شد.

پرسشنامه استرس ادراک‌شده^۱: پرسشنامه استرس ادراک‌شده، توسط کوهن^۲ و همکاران (۱۹۸۳) ساخته شده است. این ابزار میزان استرس ادراک‌شده را با ۱۴

1. The Perceived Stress Scale(PSS).
2. Cohen.

سؤال اندازه‌گیری می‌کند. برای نمونه در طول ماه گذشته تا چه اندازه به دلیل پیش آمدن مسئله‌ای که انتظارش را نداشته‌اید، ناراحت شده‌اید؟ در طول ماه گذشته تا چه اندازه احساس کرده‌ای که نمی‌توانید از عهده مسائل مهم که در زندگی شما وجود دارند، برآیید؟ این مقیاس برای سنجش استرس عمومی ادراک‌شده در یک ماه گذشته به‌کار می‌رود و افکار و احساسات درباره حوادث استرس‌زا، کنترل، غلبه، کنارآمدن با فشار روانی و استرس‌های تجربه‌شده را مورد سنجش قرار می‌دهد. این مقیاس با یک مقیاس لیکرت چهاردرجه‌ای (هرگز تا خیلی زیاد) و هر ماده دارای ارزشی بین ۰ تا ۴ است. مجموع نمرات حاصل از این آزمون میزان استرس ادراک‌شده را نشان می‌دهد. دوران^۱ و همکاران (۲۰۰۶) ضریب آلفای کرونباخ را برای این مقیاس ۰/۷۴ گزارش کردند. محمودپور و همکاران (۱۳۹۷) نیز پایایی این پرسش‌نامه به روش همسانی درونی و از طریق آلفای کرونباخ ۰/۷۸ گزارش کرده‌اند. در این پژوهش پایایی پرسش‌نامه با آلفای کرونباخ ۰/۷۴ محاسبه شد.

پرسش‌نامه تنظیم شناختی هیجان^۲: این پرسش‌نامه توسط گراس و جان^۳ (۲۰۰۳) تهیه شده است. این ابزار میزان تنظیم شناختی هیجان را با ۱۰ گویه اندازه‌گیری می‌کند. برای نمونه وقتی می‌خواهم احساس مثبت‌تری مانند لذت داشته باشم، فکرم را به سمت آن احساس مثبت سوق می‌دهم. وقتی با یک موقعیت استرس‌زا مواجه می‌شوم، سعی می‌کنم طوری درمورد آن موقعیت فکر کنم که به من آرامش دهد. پاسخ‌ها بر اساس مقیاس لیکرت (هفت درجه‌ای) از کاملاً مخالف (۱) تا کاملاً موافق (۷) می‌باشد. اعتبار بازآزمایی بعد از ۳ ماه برای پرسش‌نامه تنظیم شناختی هیجان ۰/۶۹ گزارش شده است. نسخه فارسی پرسش‌نامه تنظیم هیجانی گراس و جان در فرهنگ ایرانی توسط مشهدی و همکاران (۱۳۹۲) مورد هنجاریابی قرار گرفته است. در این پژوهش، اعتبار پرسش‌نامه براساس روش همسانی درونی (با دامنه آلفای کرونباخ ۰/۶۰ تا ۰/۸۱) و روایی

1. Duran.

2. The Cognitive Emotion Regulation Questionnaire (CERQ).

3. Gross & John.

نقش استرس ادراک شده، تنظیم شناختی هیجان و مهارت‌های ذهن‌آگاهی

پرسش‌نامه مذکور از طریق تحلیل مؤلفه اصلی با استفاده از چرخش واریماکس، همبستگی بین دو خرده مقیاس ($r = 0/13$) و روایی ملاکی مطلوب گزارش شده است. در این پژوهش پایایی پرسش‌نامه با آلفای کرونباخ $0/79$ محاسبه شد.

پرسش‌نامه مهارت‌های ذهن‌آگاهی^۱: پرسش‌نامه مهارت‌های ذهن‌آگاهی توسط بائر^۲ و همکاران (۲۰۰۶) با ۳۹ گویه تدوین شده است. برای نمونه زمانی که در حال راه رفتن هستم، به طور عمدی متوجه احساس حرکت بدنم هستم. در پیدا کردن کلمات برای بیان احساساتم خوب عمل می‌کنم. آزمودنی باید در یک مقیاس لیکرت ۵ درجه‌ای از ۱ (هرگز) تا ۵ (همیشه) میزان موافقت یا مخالفت خود با هر یک از عبارات را بیان کند. دامنه نمرات در این مقیاس ۳۹-۱۹۵ می‌باشد. از سجادیان (۱۳۹۳)، ویژگی‌های روان‌سنجی پرسش‌نامه شامل همسانی درونی، پایایی، روایی همگرا و روایی واگرا (تشخیصی) بروی نمونه‌ای به حجم ۵۰۰ نفر از مردم شهر اصفهان را مورد بررسی قرار داد، که پایایی ضرایب همسانی درونی به روش آلفای کرونباخ برای کل پرسش‌نامه (یا مقدار $0/81$)، ضرایب روایی همگرا و واگرایی پرسش‌نامه ذهن‌آگاهی با مقیاس‌های افسردگی، رضایت از زندگی و ویژگی‌های فراخلق به ترتیب ($-0/424$ ، $0/257$ ، $0/588$) به دست آمد که معنی‌دار بود. در این پژوهش پایایی پرسش‌نامه با آلفای کرونباخ $0/77$ محاسبه شد.

یافته‌های پژوهش

در پژوهش حاضر ۲۳۰ نفر از مجریان رادیو و تلویزیون شرکت داشتند. ۱۳ درصد از افراد شرکت‌کننده در پژوهش زیر ۲۵ سال، $45/7$ درصد ۲۵ تا ۴۵ سال و $41/3$ درصد بالاتر از ۴۵ سال بودند. همچنین $47/4$ درصد از افراد شرکت‌کننده در پژوهش مرد و $52/6$ درصد زن بودند. از نظر تحصیلات $9/1$ درصد از افراد حاضر در پژوهش دیپلم، $9/6$ درصد کاردانی، $61/7$ درصد کارشناسی و $19/6$ درصد کارشناسی ارشد بودند. شاخص‌های توصیفی متغیرهای پژوهش در جدول ۱ نشان داده شده است.

1. Mindfulness Skills Questionnaire (FFMQ).
2. Baer.

جدول ۱- شاخص‌های توصیفی متغیرهای پژوهش

متغیرها	تعداد	میانگین	انحراف استاندارد	آزمون کولموگروف- اسمیرنوف	
				آماره آزمون	معنی‌داری
استرس ادراک‌شده	۲۳۰	۲۸/۳۴	۴/۵۵	۰/۸۰	۰/۱۵
تنظیم شناختی هیجان	۲۳۰	۲۵/۲۴	۶/۳۵	۰/۹۲	۰/۴۲
مهارت‌های ذهن آگاهی	۲۳۰	۳۱/۸۰	۴/۶۱	۱/۰۵	۰/۵۷
فرسودگی هیجانی	۲۳۰	۱۷/۱۲	۵/۹۴	۱/۱۸	۰/۶۱

همان‌طور که در جدول ۱ مشاهده می‌شود، در آزمون کولموگروف- اسمیرنوف اگر مقدار سطح معنی‌داری محاسبه شده خرده‌مقیاس‌ها بیشتر از ۰/۰۵ باشد؛ پس می‌توان نتیجه گرفت که توزیع نمرات این مقیاس‌ها نرمال می‌باشد. در جدول ۲، الگوی روابط متغیرها با ماتریس همبستگی برای بررسی رابطه بین استرس ادراک‌شده، تنظیم شناختی هیجان و مهارت‌های ذهن آگاهی با فرسودگی هیجانی ارائه شده است.

جدول ۲- ماتریس همبستگی متغیرهای پژوهش

متغیر	استرس ادراک‌شده	تنظیم شناختی هیجان	مهارت‌های ذهن آگاهی
فرسودگی هیجانی	۰/۳۸**	-۰/۱۴**	-۰/۲۷**

$P < ** ۰/۰۱$

نتایج جدول ۲ نشان می‌دهد که بین متغیر استرس ادراک‌شده با فرسودگی هیجانی رابطه مثبت و معنی‌دار است و بدین معناست که با افزایش استرس ادراک‌شده در مجریان، مؤلفه‌های فرسودگی هیجانی افزایش می‌یابد. همچنین، ضریب همبستگی بین متغیر مهارت‌های ذهن آگاهی و متغیر تنظیم شناختی هیجان با فرسودگی هیجانی رابطه منفی و معنی‌دار است و به این معناست که با افزایش مؤلفه‌های مهارت‌های ذهن آگاهی و تنظیم شناختی هیجان در مجریان، مؤلفه‌های فرسودگی هیجانی کاهش می‌یابد.

نقش استرس ادراک شده، تنظیم شناختی هیجان و مهارت‌های ذهن آگاهی

برای بررسی فرضیه‌های پژوهش مبنی بر اینکه استرس ادراک‌شده، تنظیم شناختی هیجان و مهارت‌های ذهن آگاهی، فرسودگی هیجانی مجریان رادیو و تلویزیون را پیش‌بینی می‌کند از آزمون رگرسیون چندگانه استفاده شد. قبل از انجام آزمون پیش‌فرض‌های این آزمون مورد بررسی قرار گرفت. نتایج آزمون کولموگروف اسمیرنف جهت بررسی توزیع نرمال داده‌ها برای تمامی متغیرها بزرگتر از ۰/۰۵ بود، بنابراین توزیع داده‌های مربوط به این متغیرها نرمال است؛ همچنین نتایج آزمون دوربین واتسون^۱ (۱/۸۷) برای بررسی استقلال خطاها و آزمون شاخص تحمل^۲ متغیرها بیش از ۰/۱ و عامل تورم واریانس^۳ کمتر از ۶، برای بررسی هم‌خطی بیانگر رعایت این مفروضه‌ها است. بنابراین استفاده از آزمون رگرسیون چندگانه بلامانع است. در جدول ۳ و ۴ نتایج رگرسیون چندگانه برای پیش‌بینی فرسودگی هیجانی گزارش شده است.

جدول ۳- نتایج آزمون رگرسیون چندگانه در پیش‌بینی فرسودگی هیجانی براساس استرس ادراک‌شده، تنظیم شناختی هیجان و مهارت‌های ذهن آگاهی

مدل	مجموع مجزورات	درجه آزادی	میانگین مجزورات	آماره F	معنی‌داری	Adj R
رگرسیون	۲۲۲۳۴/۳۸	۳	۷۴۱۱/۴۶	۵۲/۱۲	۰/۰۰۱	۰/۴۰
باقی‌مانده	۳۲۳۷/۱۰	۲۲۶	۱۴۲/۲۰			
کل	۵۴۳۷۱/۴۸	۲۲۹				

با توجه به جدول ۳، ضریب تعیین مدل برابر ۰/۴۰ است و این بدین معناست که استرس ادراک‌شده، تنظیم شناختی هیجان و مهارت‌های ذهن آگاهی بر روی هم توانسته ۴۰ درصد از واریانس فرسودگی هیجانی را در مجریان رادیو و تلویزیون به خوبی پیش‌بینی نماید.

جدول ۴- نتایج ضرایب رگرسیون

مدل	ضرایب غیراستاندارد		ضرایب استاندارد	
	مقدار B	خطای معیار	مقداریت	مقدار t
مقدار ثابت	۱۴۱/۷۰	۱۳/۶۷	---	۱۰/۳۶
استرس ادراک‌شده	۰/۵۸	۰/۱۸	۰/۱۹	۳/۱۱
تنظیم شناختی هیجان	-۰/۱۳	۰/۰۷	-۰/۱۵	-۱/۷۲
مهارت‌های ذهن آگاهی	-۰/۷۷	۰/۰۷	-۰/۶۰	-۹/۷۷
				۰/۰۰۱
				۰/۰۰۲
				۰/۰۳۲
				۰/۰۰۱

ضریب رگرسیونی استاندارد شده به ما کمک می‌کند تا سهم نسبی متغیر مستقل در تبیین تغییرات متغیر وابسته را تعیین نمائیم. یعنی هرچه مقدار ضریب بتای یک متغیر بزرگتر باشد، نقش آن در پیش‌بینی تغییرات متغیر وابسته بیشتر است. همانطور که در جدول شماره ۴ مشاهده می‌شود ضرایب بتای استاندارد متغیر استرس ادراک‌شده ($\beta = 0/19$)، تنظیم شناختی هیجان ($\beta = -0/15$) و مهارت‌های ذهن آگاهی ($\beta = -0/60$) است که نشان‌دهنده میزان تأثیر این متغیرها در پیش‌بینی فرسودگی هیجانی در مجریان رادیو و تلویزیون می باشد و از نظر آماری معنی‌دار هستند. بدین صورت که متغیر مهارت‌های ذهن آگاهی با ضریب بتای $0/60$ بیشترین نقش را در پیش‌بینی فرسودگی هیجانی در مجریان رادیو و تلویزیون داراست. متغیرهای بعدی به ترتیب استرس ادراک‌شده و تنظیم شناختی هیجان با بتاهای $0/19$ و $0/15$ دارای بیشترین نقش در پیش‌بینی فرسودگی هیجانی در مجریان رادیو و تلویزیون می‌باشند.

نتیجه‌گیری

هدف این پژوهش، بررسی نقش استرس ادراک‌شده، تنظیم شناختی هیجان و مهارت‌های ذهن آگاهی در پیش‌بینی فرسودگی هیجانی بود. براساس یافته‌ها، بین استرس ادراک‌شده با فرسودگی هیجانی در مجریان رادیو و تلویزیون ارتباط مثبت و معنی‌داری وجود داشت. به عبارت دیگر، افزایش استرس ادراک‌شده باعث

نقش استرس ادراک شده، تنظیم شناختی هیجان و مهارت‌های ذهن‌آگاهی

افزایش فرسودگی هیجانی در مجریان رادیو و تلویزیون شد و بالعکس کاهش استرس ادراک‌شده باعث کاهش فرسودگی هیجانی در آنان شد. نتایج به‌دست‌آمده با نتایج پژوهش‌های (گاسکون و همکاران، ۲۰۲۱؛ دوبکان، ۲۰۱۸؛ ری و همکاران، ۲۰۱۶؛ ال ماسری، ۲۰۱۶؛ مک‌دونالد و همکاران، ۲۰۱۶؛ راستگو و همکاران، ۱۳۹۵ و درخشان، ۱۳۹۵) هم‌سو است. نتایج ناهم‌سو با نتایج حاضر یافت نشد. در تبیین نتایج روابط مثبت میان استرس ادراک‌شده و فرسودگی هیجانی در مجریان رادیو و تلویزیون می‌توان گفت، این مجریان به دلیل ویژگی‌های شغلی‌شان یکی از شغل‌ها و حرفه‌های پراسترس را تجربه می‌کنند و اغلب به دلیل حساسیت کاری، ارزیابی مستمر عملکرد، ساعات کاری طولانی، تعطیلات اندک و فشار کاری و روانی در شغل خود احساس فشار روانی و خستگی را تجربه می‌کنند. با توجه به مطالب مطرح‌شده، منطقی به نظر می‌رسد که افزایش استرس ادراک‌شده از شغل و حرفه مجری‌گری باعث افزایش فرسودگی هیجانی در مجریان رادیو و تلویزیون شود.

یافته دیگر پژوهش حاضر نشان داد که بین تنظیم شناختی هیجان با فرسودگی هیجانی در مجریان رادیو و تلویزیون رابطه منفی و معنی‌داری وجود داشت. به عبارت دیگر، افزایش تنظیم شناختی هیجان باعث کاهش فرسودگی هیجانی در مجریان رادیو و تلویزیون شد و بالعکس کاهش تنظیم شناختی هیجان باعث افزایش فرسودگی هیجانی در آنان شد. نتایج به‌دست‌آمده با نتایج پژوهش‌های (کاستیلو - گوآلدا و همکاران، ۲۰۱۹؛ جکسون - کوکیو و گریم، ۲۰۱۹ و بامونتی و همکاران، ۲۰۱۹) هم‌سو است. نتایج ناهم‌سو با نتایج حاضر یافت نشد. در تبیین نتایج می‌توان گفت، ازآنجاکه مجریان رادیو و تلویزیون به دلیل شرایط کاری و شرایط بدنی در حین کار که گاه به دلیل اجرای برنامه‌های رادیویی و تلویزیونی مدت‌زمان زیادی را مجبور به ایستادن یا نشستن، عدم استراحت مناسب به دلیل طولانی‌بودن برنامه‌ها، عدم داشتن تعطیلات مناسب و مرخصی‌ها هستند، لذا احساس ناراحتی و هیجان‌های منفی و آشفتگی هیجانی بیشتری را تجربه می‌کنند و به‌تبع همین احساسات منفی میزان دل‌زدگی نسبت به کار در آن‌ها بیشتر است و اغلب نمی‌توانند هیجانات خود را کنترل نمایند و در نتیجه مؤلفه‌های فرسودگی هیجانی بیشتری را از خود بروز می‌دهند. با توجه به مطالب مطرح‌شده، منطقی

به نظر می‌رسد که افزایش تنظیم شناختی هیجان درباره شغل و حرفه مجری‌گری باعث کاهش فرسودگی هیجانی در مجریان رادیو و تلویزیون شود.

همچنین، یافته دیگر پژوهش حاضر مویید آن بود که بین مهارت‌های ذهن آگاهی با فرسودگی هیجانی در مجریان رادیو و تلویزیون رابطه منفی و معنی‌داری وجود داشت. به عبارت دیگر، افزایش مهارت‌های ذهن آگاهی باعث کاهش فرسودگی هیجانی در مجریان رادیو و تلویزیون شد و بالعکس کاهش مهارت‌های ذهن آگاهی باعث افزایش فرسودگی هیجانی در آنان شد. نتایج به‌دست‌آمده با نتایج پژوهش‌های (آذرپرور، ۱۴۰۱؛ راستگو و همکاران، ۱۳۹۵ و براکت و همکاران، ۲۰۱۰) هم‌سو بود. نتایج ناهم‌سو با نتایج حاضر یافت نشد. در تبیین نتایج می‌توان گفت، از ویژگی‌های مجریان رادیو و تلویزیون که دارای فرسودگی هیجانی هستند این است که ذهن آن‌ها سرشار از افکار منفی، افکار بدبینانه نسبت به دیگران و عملکرد ضعیف در فعالیت و اجراهای‌شان است که مانع از فعالیت سازنده آن‌ها در شغلشان می‌شود، لذا مجریانی که برخوردار از مهارت ذهن آگاهی هستند می‌توانند نسبت به ماهیت تخریب‌کننده برخی از افکار و احساسات و هیجانات هوشیار و حساس باشند، تمامی اعمال خود را با آگاهی انجام دهند و از هیجانات منفی به‌دور باشند و از واکنش‌های منفی و سریع در مقابل دیگران بپرهیزند که همین امر سبب کاهش مؤلفه‌های فرسودگی هیجانی در آنان می‌گردد. با توجه به مطالب مطرح‌شده، منطقی به نظر می‌رسد که افزایش مهارت‌های ذهن آگاهی درباره شغل و حرفه مجری‌گری باعث کاهش فرسودگی هیجانی در مجریان رادیو و تلویزیون شود.

به‌طورکلی، براساس نتایج، فرسودگی هیجانی براساس استرس ادراک‌شده، تنظیم شناختی هیجان و مهارت‌های ذهن آگاهی در مجریان رادیو و تلویزیون قابل‌پیش‌بینی است. استرس ادراک‌شده، تنظیم شناختی هیجان و مهارت‌های ذهن آگاهی بر روی هم توانسته ۴۵ درصد از واریانس فرسودگی هیجانی را در مجریان رادیو و تلویزیون به خوبی پیش‌بینی نماید. نتایج به‌دست آمده با

نقش استرس ادراک شده، تنظیم شناختی هیجان و مهارت‌های ذهن‌آگاهی

نتایج پژوهش‌های (برینزا و بابوسل^۱، ۲۰۱۷؛ متیسن و وستلی برگ^۲، ۲۰۱۶ و برکت و پارمو^۳، ۲۰۲۲) همسو است. نتایج ناهمسو با نتایج حاضر یافت نشد. در تبیین نتایج می‌توان گفت، مجریان رادیو و تلویزیون به دلیل ویژگی‌های شغلی که دارند یکی از پراسترس‌ترین بخش‌ها نسبت به سایر بخش‌های دیگر در سازمان صداوسیما هستند و اغلب بدلیل حساسیت کاری‌شان، ارزیابی ممتد عملکردشان توسط سازمان، ساعات کاری طولانی، تعطیلات اندک و فشار کاری و روانی نسبت به دیگران بیشتر دچار استرس شده و همین امر فرسودگی هیجانی را بدنبال دارد همچنین مجریان به دلیل شرایط کاری و بدنی در حین کار که گاه بدلیل اجرای برنامه‌های رادیویی و تلویزیونی، مدت زمان زیادی را مجبور به ایستادن یا نشستن، عدم استراحت مناسب بدلیل طولانی بودن برنامه‌ها می‌باشند نسبت به دیگران آشفتگی و ناراحتی هیجانی بیشتری را تجربه می‌کنند و در نهایت همین امر سبب عدم بروز آگاهی در کارهایشان شده و موجب می‌شود تا بدون آگاهی نسبت به هر امری واکنش منفی نشان‌دهند و زمینه را برای ایجاد خستگی عاطفی، عدم درک دیگران و رفتارهای بدبینانه با همکاران خود را در پیش گرفته و عملکرد فردی‌شان نیز تحت‌تأثیر قرار گیرد و فرسودگی هیجانی بالایی را تجربه نمایند. با توجه به مطالب مطرح‌شده، منطقی به نظر می‌رسد که استرس ادراک‌شده، تنظیم شناختی هیجان و مهارت‌های ذهن‌آگاهی نقش موثری در پیش‌بینی فرسودگی هیجانی در مجریان رادیو و تلویزیون داشته باشند.

استفاده از ابزارهای خودگزارشی از محدودیت‌های پژوهش حاضر است. از آنجاکه نمونه مورد بررسی در پژوهش حاضر مجریان رادیو و تلویزیون بود، لذا این امر تعمیم‌پذیری نتایج به سایر نمونه‌ها و گروه‌ها را محدود می‌سازد؛ بنابراین پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آتی، تحقیقات مشابهی در سایر کارکنان سازمان صداوسیما برای افزایش تعمیم‌پذیری یافته‌ها انجام شود. همچنین کنار ابزارهای خودگزارشی از سایر روش‌های جمع‌آوری داده؛ مانند مصاحبه‌های

1. Brienza, Bobocel.
2. Mathisen, Vestly Bergh.
3. Brackett, Palomera.

ساختاریافته استفاده شود. برای افزایش گستره تعمیم‌پذیری نتایج تحقیقات دیگری در مجریان رادیو و تلویزیون سایر مناطق جغرافیایی انجام شود. همچنین پیشنهاد می‌شود مسئولین در سازمان‌ها با شناسایی عوامل استرس‌زا بتوانند میزان استرس را در کارکنان خود کاهش و همین امر سبب کاهش فرسودگی هیجانی آنها گردد. باتوجه‌به یافته‌ها پیشنهاد می‌شود سازمان‌ها ویژگی‌های روان‌شناختی مثبت مانند خوش‌بینی، خودکارآمدی، انعطاف‌پذیری و احساس معنیداری را از طرق مختلف، از جمله دوره‌هایی با عنوان دوره‌های آموزش تنظیم هیجانات و آموزش ذهن‌آگاهی مبتنی بر کاهش استرس بروی کارکنان اجرا نمایند تا کارکنان ضمن کنترل هیجانات و احساسات خود بتوانند فرسودگی هیجانی در خود را کاهش دهند. با توجه به یافته‌ها در یک نتیجه‌گیری کلی می‌توان گفت که با افزایش تنظیم شناختی هیجان و مهارت‌های ذهن‌آگاهی و کاهش استرس ادراک‌شده مجریان رادیو و تلویزیون از طریق کارگاه‌های آموزشی می‌توان فرسودگی هیجانی آنان را کاهش دهد.

(تشکر و قدردانی: از لطف و مشارکت تمام مجریان رادیو و تلویزیون شرکت‌کننده در این پژوهش سپاسگزاریم.)

فهرست منابع

۱. آذرپور، افسانه (۱۴۰۱). «طراحی الگوی ساختاری قصد ترک خدمت و عملکرد شغلی مدیران براساس ذهن‌آگاهی با تأکید بر نقش میانجی فرسودگی هیجانی در میان مدیران دبیرستان‌های دوره دوم شهر اصفهان»، *مطالعات آموزشی و آموزشگاهی*، ۲(۲۳)، ۲۰۸-۱۸۳.
۲. بدری گرگری، رحیم؛ لطفی‌نیا، حسین؛ و محمدنژاد، راحله (۱۳۹۰). «فرسودگی شغلی کارکنان پذیرش بیمارستان‌های تبریز: نقش ویژگی‌های شخصیتی و روش‌های مقابله‌ای»، *مجله پرستاری و مامایی*، ۱۳۹۰؛ ۹ (۴).
۳. جویا، حسین؛ و فیروزبخت، سمیرا (۱۴۰۲). «مقایسه فرسودگی هیجانی و سبک‌های هیجانی بین معلمان و کارکنان اورژانس در شهر شیراز».

نقش استرس ادراک شده، تنظیم شناختی هیجان و مهارت‌های ذهن آگاهی

هفدهمین کنفرانس بین‌المللی روان‌شناسی، مشاوره و علوم تربیتی، مؤسسه آموزش عالی غیرانتفاعی پیش‌تازان شیراز.

۴. **دلور، علی؛ و درخشان، رستم (۱۴۰۱).** «رابطه مدیریت تعارض و سرسختی شغلی با فرسودگی شغلی کارکنان صداوسیماي خوزستان»، *فصلنامه رویکردهای پژوهشی نوین در مدیریت و حسابداری*، ۶(۸۴)، ۱۱۷۷-۱۱۶۳.

۵. راستگو، ناهید؛ حرفه‌دوست، منصور؛ و خیرجو، اسماعیل (۱۳۹۵). «بررسی اثربخشی آموزش ذهن‌آگاهی بر کاهش فرسودگی هیجانی، استرس، اضطراب و افسردگی»، *راهبردهای شناختی در یادگیری*، ۴(۷)، ۱۷۹-۱۹۸.

۶. روزگار، محمدعلی؛ صالحی، محمدنبی؛ صالحی، پرپسا؛ و ابدال، خدیجه (۱۳۹۸). «بررسی رابطه راهبردهای تنظیم شناختی هیجانی و فرسودگی شغلی در دندانپزشکان شهر ایلام در سال ۱۳۹۸»، *مجله دندانی‌پزشکی*، ۳۴، ۲۰۵-۲۱۴.

۷. زمانی، رضا (۱۳۷۸). «روش‌های تحقیق در علوم رفتاری»، *مجله روان‌شناسی و علوم تربیتی*، ۴(۲).

۸. ساعی، منصور؛ بصیریان جهرمی، حسین؛ و دهزاد، امیرحسین (۱۴۰۰). «تحلیل موانع فراروی توسعه آموزش سواد رسانه‌ای در مدارس ایران از منظر سیاست‌گذاران، مجریان سواد رسانه‌ای و متخصصان رسانه»، *فصلنامه مطالعات میان رشته‌ای ارتباطات و رسانه*، ۴(۴)، ۶۶-۳۷.

۹. شمس، مرتضی؛ و زابلی‌زاده، اردشیر (۱۳۹۷). «نقش‌گوینده خبر ارتباط‌گر در جذب مخاطب و افزایش اثربخشی خبر تلویزیونی»، *فصلنامه مطالعات میان رشته‌ای ارتباطات و رسانه*، ۱(۱)، ۳۵-۶۴.

۱۰. شمس، مرتضی؛ و زابلی‌زاده، اردشیر (۱۳۹۹). «ارتباطات غیرکلامی گوینده، در خبر تلویزیونی؛ مطالعه گویندگان خبر شبکه خبر و بی‌بی‌سی فارسی»، *فصلنامه مطالعات فرهنگی و ارتباطات*، دوره ۱۶، شماره ۵۹، ۲۴۲-۲۱۳.

نقش استرس ادراک شده، تنظیم شناختی هیجان و مهارت‌های ذهن آگاهی

۱۱. غفاری، سعید؛ و کریمی، منا (۱۴۰۰). «نقش تنظیم شناختی هیجان و ناگویی خلقی در فرسودگی شغلی کتابداران کتابخانه‌های عمومی استان سمنان در سال ۱۳۹۹»، *علوم و فنون مدیریت اطلاعات*، ۱۷(۱)، ۱۵۳-۱۷۴.

۱۲. محمودپور، عبدالباسط؛ برزگر دهج، ابوالفضل؛ سلیمی بجستانی، حسین؛ یوسفی، ناصر (۱۳۹۷). «پیش‌بینی استرس ادراک‌شده براساس تنظیم هیجان، اجتناب تجربی و حساسیت اضطرابی افراد وابسته به مواد»، *فصلنامه مطالعات روان‌شناسی بالینی*، ۸، ۳۰، ۱۸۹-۲۰۶.

۱۳. مشهدی، علی؛ قاسم‌پور، عبدالله؛ اکبری، ابراهیم؛ ایل‌بیگی، رضا؛ و حسن‌زاده، شهناز (۱۳۹۲). «نقش حساسیت اضطرابی و تنظیم هیجانی در پیش‌بینی اختلال اضطراب اجتماعی دانشجویان»، *دانش و پژوهش در روان‌شناسی کاربردی*، ۱۴(۲)، ۸۹-۹۹.

14. Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 13(1), 27-45.
15. Bamonti, P., Conti, E., Cavanagh, C., Gerolimatos, L., Gregg, J., Goulet, C., ... & Edelstein, B. (2019). Coping, cognitive emotion regulation, and burnout in long-term care nursing staff: A preliminary study. *Journal of Applied Gerontology*, 31(1), 92-111.
16. Brackett, M. A., Palomera, R., Mojsa-Kaja, J., Reyes, M. R., & Salovey, P. (2010). Emotion-regulation ability, burnout, and job satisfaction among British secondary-school teachers. *Psychology in the Schools*, 47(4), 406-417.

17. Castillo-Gualda, R., Herrero, M., Rodríguez-Carvajal, R., Brackett, M. A., & Fernández-Berrocal, P. (2019). The role of emotional regulation ability, personality, and burnout among Spanish teachers. *International Journal of Stress Management*, ۲۲(2), 146–158.
18. Cohen, S., Kamarck, T., and Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24 (4): 385 – 96
19. Devebakan, N. (2018). The relationship between burnout and perceived stress: A sample of healthcare workers. *Psychiatry and Behavioral Sciences*, ۱(4), 178.
20. El-Masry, R., Ghreiz, S., Helal, R., Audeh, A., & Shams, T. (2013). Perceived stress and burnout among medical students during the clinical period of their education. *Ibnosina Journal of Medicine and Biomedical Sciences*, ۵(04), 179-188.
21. Garnefski, N., & Kraaij, V. (2018). Specificity of relations between adolescents' cognitive emotion regulation strategies and symptoms of depression and anxiety. *Cognition and Emotion*, ۳۲(7), 1401-1408.
22. Garnefski, N., Koopman, H., Kraaij, V., & ten Cate, R. (2009). Brief report: Cognitive emotion regulation strategies and psychological adjustment in adolescents with a chronic disease. *Journal of adolescence*, ۳۲(2), 449-454.
23. Gascón, S., Fueyo-Díaz, R., Borao, L., Leiter, M. P., Fanlo-Zarazaga, Á., Oliván-Blázquez, B., & Aguilar-Latorre, A. (2021). Value conflict,

- lack of rewards, and sense of community as psychosocial risk factors of burnout in communication professionals (Press, Radio, and Television). *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 11(2), 365.
24. Georgiou, Y. S., & Fotiou, A. (2019). Burnout and coping strategies among private fitness centre employees. *Montenegrin Journal of Sports Science and Medicine*, 1(2), 33.
25. Gross J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and wellbeing. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85, 348-362.
26. Harris, R. (2013). Mindfulness without meditation. *Healthcare Counselling and Psychotherapy Journal*, 9(4), 21-24.
27. Jackson-Koku, G., & Grime, P. (2019). Emotion regulation and burnout in doctors: a systematic review. *Occupational Medicine*, 99(1), 9-21.
28. Jiménez-Ortiz, J. L., Islas-Valle, R. M., Jiménez-Ortiz, J. D., Pérez-Lizarraga, E., Hernández-García, M. E., & González-Salazar, F. (2019). Emotional exhaustion, burnout, and perceived stress in dental students. *Journal of International Medical Research*, 47(9), 4251-4259.
29. Lee, Q., Kim, Y., & Youn, X. (2017). The prevalence of behavioral problems among school-aged children in home quarantine in China. *Journal of affective disorders*, 219, 412-416.

30. MacDonald, J. B., Saliba, A. J., Hodgins, G., & Ovington, L. A. (2016). Burnout in journalists: A systematic literature review. *Burnout Research*, 13(2), 34-44.
31. Obbarius, N., Fischer, F., Liegl, G., Obbarius, A., & Rose, M. (2021). A modified version of the transactional stress concept according to Lazarus and Folkman was confirmed in a psychosomatic inpatient sample. *Frontiers in psychology*, 11, 584333.
32. Park SA, (2019). Relation of compassionate competence to burn-out, job stress, turnover intention, job satisfaction and organizational commitment for oncology nurses in Korea. *Asian Pac J Cancer Prev*.16(13):5463-9.
33. Rey, L., Extremera, N., & Pena, M. (2016). Emotional competence relating to perceived stress and burnout in Spanish teachers: a mediator model. *PeerJ*, 14, e2087.
34. Swami, V., Horne, G., & Furnham, A. (2021). COVID-19-related stress and anxiety are associated with negative body image in adults from the United Kingdom. *Personality and individual differences*, 170, 110426.
35. Swami, V., Horne, G., Furnham, A. (2021). COVID-19-related stress and anxiety are associated with negative body image in adults from the United Kingdom. *Personality and Individual Differences*, 170, 110-115.
36. Turchaninov, D. V., Kovalenko, A. V., Brusentsova, A. V., & Sokhoshko, L. A. (2017). Occupational burnout syndrome in workers

of radio and television broadcasting center. *Meditsina TRuda I Promyshlennaia Ekologiia*, 3, 14-18.

37. Zivkovic, S., & Devjak, S. (2014). Burnout syndrom of the radio television of Serbia journalists. *International Journal of Quality Research*, 8(3), 335-346.