



The Role of Mindfulness in Predicting Symptoms of Post-traumatic stress Disorder, Job stress and Job burnout in Tabriz firefighters

Ehsan Golestani, Phd student

Psychology, Department of Psychology, Faculty of Education and Psychology, Mohaghegh Ardabili University, Ardabil, Iran.

Esmail Sadri Damirchi, Ph.D

Associate Professor, Department of Consulting, Faculty of Educational Sciences and Psychology, University of Mohaghegh Ardebili, Ardebil, Iran

Saeedeh Jabbari, Phd student

Psychology, Department of Psychology, Faculty of Education and Psychology, Tabriz University, Tabriz, Iran.

Abstract

The purpose of this study was to investigate the role of mindfulness in predicting symptoms of post-traumatic stress disorder, job stress and job burnout in Tabriz firefighters in the year 2019. The research method was descriptive-correlational. The statistical population of this study consisted all of 640 Tabriz firefighters. Finally, 127 of them were selected by cluster sampling. The Burnout Inventory (MBI) (Maslach, 1991), Mississippi scale for combat-related PTSD (M-PTSD) (Norris, Reed, 1997), The Freiburg Mindfulness Inventory (FMI) Short Form (Walach et al. 2006), and Job Stress Scale (Cooper, Marshall, 1976) were used for data collection. Data were analyzed using regression analysis. Findings showed that mindfulness plays a role in predicting post-traumatic stress disorder ($\beta=0.307$), job stress ($\beta=0.228$) and job burnout ($\beta=0.179$). Mindfulness can also negatively predict having post-traumatic stress disorder, stress problems and job burnout in firefighters.

Keywords: mindfulness, post traumatic stress disorder, job Stress, job Burnout, firefighters.

نقش ذهن‌آگاهی در پیش‌بینی نشانه‌های اختلال استرس پس از سانحه، استرس شغلی و فرسودگی شغلی در آتش‌نشانان شهر تبریز

احسان گلستانی

دانشجوی دکتری روانشناسی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه محقق اردبیلی، اردبیل، ایران.

اسماعیل صدری دمیرچی*

دانشیار گروه مشاوره، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه محقق اردبیلی، اردبیل، ایران.

سعیده جباری

دانشجوی دکتری روانشناسی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه تبریز، تبریز، ایران.

چکیده

این پژوهش با هدف بررسی نقش ذهن‌آگاهی در پیش‌بینی نشانه‌های اختلال استرس پس از سانحه، استرس شغلی و فرسودگی شغلی آتش‌نشانان شهر تبریز در سال ۱۳۹۸ انجام گرفت. روش پژوهش از نوع تحقیقات توصیفی-همبستگی بود. جامعه آماری این پژوهش را کلیه آتش‌نشانان شهر تبریز با تعداد ۶۴۰ نفر تشکیل دادند و در نهایت از بین آنها ۱۲۷ نفر با روش نمونه‌گیری خوشه‌ای انتخاب شدند. برای جمع‌آوری داده‌ها از پرسشنامه‌های فرسودگی شغلی (Maslach, 1991)، مقیاس اختلال تنیدگی پس از ضربه می‌سی‌سی‌پی (Norris, Reed, 1997)، فرم کوتاه پرسشنامه ذهن‌آگاهی فرایبورگ (Walach et al. 2006) و مقیاس استرس شغلی (Cooper, Marshall, 1976) استفاده شد. تجزیه و تحلیل داده‌ها با استفاده از تحلیل رگرسیون انجام شد. یافته‌ها نشان داد که ذهن‌آگاهی در پیش‌بینی اختلال استرس پس از سانحه ($\beta=-0.307$)، استرس شغلی ($\beta=-0.228$) و فرسودگی شغلی ($\beta=-0.179$) نقش دارد. همچنین ذهن‌آگاهی می‌تواند ابتلا به اختلال استرس پس از ضربه، مشکلات استرس و فرسودگی شغلی را در آتش‌نشانان به صورت منفی پیش‌بینی کند.

واژگان کلیدی: ذهن‌آگاهی، اختلال استرس پس از سانحه، استرس شغلی، فرسودگی شغلی، آتش‌نشانان

مقدمه

دگرگون کند. Kabat-Zinn (2003) ذهن‌آگاهی را نوعی از آگاهی می‌داند که از طریق توجه به اهداف واقعی و بودن در زمان حال، بدون قضاوت دربارهٔ تجربیات آشکار و لحظه به لحظه پدیدار می‌گردد (Kabat-Zinn, 2003). به واسطهٔ این نوع مشاهدهٔ غیرقضاوتی، فرد احساس می‌کند بر پاسخ هیجانی و رفتارهای خود کنترل بیشتری دارد و از این طریق خودتنظیمی او افزایش می‌یابد (Motiei et al. 2019). همچنین ذهن‌آگاهی عامل زیربنایی مهمی برای رسیدن به رهایی است زیرا روشی مؤثر و قوی برای خاموش کردن و توقف فشارهای دنیا یا فشارهای ذهنی خود فرد است. علاوه بر این، افزایش ذهن‌آگاهی با افزایش بهزیستی روانشناختی، توافق، گشودگی، وجدانمندی و کاهش نشانه‌های درد همراه است. در حقیقت، افراد ذهن‌آگاه در شناخت و مدیریت و حل مشکلات روزمره تواناترند (Heshmati et al. 2018). نتایج مطالعهٔ Bergen-Cico et al نشان داد افزایش ذهن‌آگاهی، تأثیر فیزیولوژیکی سودمندی در جانبازان مبتلا به PTSD دارد (Bergen-Cico et al. 2014). Vujanovic et al در مطالعهٔ خود به این نتیجه رسیدند که افزایش ذهن‌آگاهی و یکپارچه‌سازی ذهنی با درمان‌های حمایتی به طور تجربی با بهبود علائم PTSD همراه می‌گردد (Vujanovic et al. 2011). از آنجایی‌که مدیریت استرس به‌ویژه برای بازماندگان تروما اهمیت دارد، تعدادی از مطالعات تأثیر مداخلهٔ کاهش استرس مبتنی بر ذهن‌آگاهی (MBSR) را برای PTSD بررسی کرده‌اند؛ این نتایج MBSR را به عنوان یک درمان کمکی برای بازماندگان تروما اطمینان‌بخش می‌دانند (Sears, Chard, 2018).

با توجه به تمام چالش‌ها و علائم ذاتی در داشتن یک تشخیص PTSD، بازماندگان تروما اغلب مشکلاتی در روابطشان دارند. درمان مشترک شناختی - رفتاری مبتنی بر ذهن‌آگاهی برای PTSD در کاهش علائم PTSD و بهبود روابط رضایت‌بخش، موفق بوده است (Chung et al. 2015). Parto, Besharat. به این نتیجه رسیدند که ذهن‌آگاهی پایین، ارتباط مثبتی با ناراحتی‌های روانشناختی دارد و وجود ذهن‌آگاهی با سلامت روانی در ارتباط است (Parto, Besharat, 2011). علاوه بر این آتش‌نشان‌ها دائماً در معرض

کار در مشاغل دشوار افراد شاغل را در معرض مواجهه با شرایط خطرناکی که تنش‌های فیزیولوژیکی و روانی‌ای را بر جا می‌گذارد، قرار دهد (Fahy et al. 2017). آتش‌نشانی به عنوان یکی از مشاغل دشوار شناخته شده است (The National Institute for Occupational Safety and Health, 2018). ریسک و حساسیت بسیار، شرایط کاری پیچیده و نامشخص، مواجههٔ مستقیم با انواع حوادث و عوامل زیانبار، نوبت کاری و ضرورت آمادگی پرسنل در هر ساعت از شبانه‌روز موجب شده است تا آتش‌نشانی از جمله مشاغل سخت و زیانبار طبقه‌بندی گردد. آتش‌نشانان همیشه در حال آماده‌باش به سربرده و هنگامی که همه در هنگام حادثه می‌گریزند، آتش‌نشان به دل حادثه می‌زنند و با اتفاقات و موقعیت‌های غیرمتظره روبه‌رو می‌شوند؛ در این - مواقع همه چیز از حالت کنترل خارج گردیده و به همین دلیل هرساله تعداد زیادی از این پرسنل در سراسر دنیا جان خود را از دست می‌دهند. در کشورهای توسعه‌یافته، سازمان آتش‌نشانی و مأموران آن، رکن اصلی سیستم ایمنی و امدادی یک کشور محسوب می‌شوند (Duraisingam et al. 2009; Lee Larsen, 2002; Burbeck et al. 2004). مطالعات گوناگون نشان داده‌اند که آتش‌نشانان در معرض اختلالات اسکلتی-عضلانی، بیماری‌های قلبی-عروقی، فرسودگی شغلی، استرس و خستگی قرار دارند (Robinson et al. 2013). مطابق با گزارش آژانس مدیریت بحران فدرال، درصد بالایی از علت مرگ و میر در بین آتش‌نشان‌ها ناشی از استرس و فعالیت‌های بیش از ظرفیت افراد و در نتیجه خستگی مفرط است (Sawhney et al. 2018). تجربهٔ حوادث و آسیب‌های مختلف ممکن است باعث افسردگی، اختلال استرس پس از سانحه و اختلالات دیگر در آن‌ها شود (Ward et al. 2008; Ehring et al. 2006)؛ بنابراین به علت قرار گرفتن شغل آتش‌نشانی در معرض ابتلا به مشکلات روانی از جمله PTSD، ارزیابی و اندازه‌گیری سلامت روانی برای افزایش بهره‌وری و کیفیت خدمات آتش‌نشانی و کاهش خطای آن‌ها امری ضروری است (Haslam, Mallon, 2003).

به نظر می‌رسد ذهن‌آگاهی می‌تواند به عنوان عاملی حفاظتی عمل کرده، چرخهٔ آسیب‌زای زیربنای همزمان بودن تجربهٔ رویدادهای آسیب‌زا و علائم روان‌شناختی را

استرس شغلی در نهایت باعث فرسودگی شغلی در کارکنان آتش‌نشانی می‌شود (Mulla, 2017).

فرسودگی یکی از خطرات شغلی است که در سال‌های اخیر مورد توجه قرار گرفته و حالتی از خستگی عاطفی (احساس تخلیه توان روحی)، مسخ شخصیت (واکنش منفی عاری از احساس و توأم با بی‌اعتنایی مفرط نسبت به گیرندگان خدمات) و کاهش احساس موفقیت فردی (کاهش احساس شایستگی و موفقیت در حرفه) است (Smith et al., 2011). فرسودگی شغلی آسیب‌های روانی مرتبط با کار است که باعث مشکلات هیجانی، کاهش موفقیت فردی و شخصیت‌زدایی می‌شود (Braghaei, Ghezlyar, 2015). این سندروم همچنین باعث مشکلات روانشناختی، ایجاد علائم روان‌تنی و ناکارآمدی در عملکرد شغلی و اجتماعی کارکنان می‌شود (Josefsson et al., 2011). Im Choi, Koh, (2015) در مطالعه خود نشان دادند که ذهن‌آگاهی با استرس شغلی و فرسودگی شغلی رابطه معناداری دارد (Im Choi, Koh, 2015). علاوه بر این در پژوهش Weinstein et al گزارش شده است که افراد ذهن‌آگاه از سلامتی ذهنی و هیجانی بیشتری برخوردارند و ذهن‌آگاهی بر روی خلق، استرس و دیگر مؤلفه‌های سلامت روانی و هیجانی مؤثر است و در برخورد با عوامل استرس‌زا به فرد کمک می‌کند (Weinstein et al, 2009).

از آنجایی که بسیاری از پرسنل شاغل در سازمان آتش‌نشانی به طور مستقیم با نجات جان افراد و کنترل حوادث در شرایط خاص مواجهند، هوشیاری کامل، ضرورت آمادگی با شرایط دشوار، خطرناک، نامشخص و تصمیم‌گیری فوری از ملزومات کار آنهاست، همچنین به علت استرس بسیار آتش‌نشانان و پیامدهای روانشناختی‌ای که برای آنها به دنبال دارد ضرورت انجام چنین پژوهشی برای برنامه‌ریزی برای آتش‌نشانان جهت بالابردن ذهن‌آگاهی و انطباق آنها با شغلشان احساس می‌شود؛ بنابراین هدف این پژوهش بررسی رابطه بین نشانه‌های اختلال استرس پس از سانحه، استرس شغلی و فرسودگی شغلی با ذهن‌آگاهی زمینه‌ای در آتش‌نشانان است. فرضیه‌های پژوهش عبارتند از:

مواد سمی، شوک‌های عاطفی بسیار و استرس ناشی از آسیب جسمی در ضمن انجام وظیفه خودند. آنها در معرض فاکتورهای مضر مختلف، تماس‌های اورژانس و برنامه روزانه نامنظمند؛ اینچنین محیط کاری‌ای می‌تواند منجر به اختلالات سلامت از قبیل استرس روحی و جسمی شود و به همین دلیل یکی از موضوعاتی که با محیط کار و مسائل شغلی آتش‌نشانان گره خورده، مفهوم استرس شغلی است (Yang et al., 2017)، که تجربه احساس منفی ناشی از شرایط استرس‌زای محل کار و فرایندی پویا، چندگانه و پیچیده در شرایط استرس‌زا به حساب می‌آید (Guenette, Smith, 2017) و با نشانه‌های جسمانی، روانی و رفتاری همراه است که به کاهش عملکرد فرد و اختلال در افراد منجر می‌شود (Lizano EL, Mor Barak, 2017). استرس شغلی یکی از پدیده‌های مهم در زندگی اجتماعی و تهدیدی جدی برای سلامتی نیروی کار در جهان است به طوری که هرگاه بین نیازمندی‌های شغلی و توانایی‌های افراد شاغل تعادلی وجود نداشته باشد استرس ایجاد می‌شود (Kelly, 2017). مؤسسه استرس آمریکا، استرس را عامل اصلی ۸۰٪ از جراحات دانسته است. اتحادیه صنعتی انگلیس نیز استرس را دومین علت غیبت از کار دانسته است. از طرف دیگر مطالعات انجام شده حاکی از این است که استرس شغلی سهم بسزایی در بروز اعمال ناپایمن از سوی شاغلان دارد (Ebrahimipour, Nemati, 2016). استرس شغلی علاوه بر این که تأثیری نامطلوبی برای فرد دارد، بر عملکرد فرد در محیط کار نیز تأثیر دارد؛ استرس شغلی باعث کاهش کیفیت کار فرد، افزایش غیبت از کار، نگرش کاری ضعیف، بیگانگی از شغل و در نتیجه باعث اعتصاب از کار می‌شود (Oosthuizen, 2007). علاوه بر این مطالعه‌ای که روی آتش‌نشانان صورت گرفته است، نشان داده که ذهن‌آگاهی با کاهش استرس، علائم اختلال استرس پس از سانحه، علائم افسردگی، علائم جسمی و مشکلات الکلی همراه است (Maleki et al., 2015). از طرفی به دلیل حساسیت و اهمیت نقش آتش‌نشانی و به دلیل عوامل فشارزا همچون نبود امکانات رفاهی رضایت‌بخش، فشارهای روحی و روانی زیاد و

Ghasemi joine et al (2015) نشان داد که فرم کوتاه پرسشنامه ذهن آگاهی فرایبورگ از پایایی قابل قبول و کافی برخوردار است و ضرائب به دست آمده برای ضریب آلفای کرونباخ ۰/۹۲، تنای ترتیبی ۰/۹۳ و ضریب پایایی بازآزمایی به فاصله چهار هفته ۰/۸۳ به دست آمد (Ghasemi joine et al. 2015). نمونه‌ای از سؤالات این پرسشنامه عبارت است از: "دوست دارم آنچه را که در لحظه حاضر می‌گذرد تجربه کنم"، "متوجه دلایل اعمالم هستم".

مقیاس اختلال تنیدگی پس از ضربه می‌سی‌سی-پی (Mississippi scale for combat-related PTSD): مقیاس اختلال تنیدگی پس از ضربه می‌سی‌سی‌پی دارای ۳۹ عبارت است و با هدف ارزیابی میزان آسیب افراد مبتلا به اختلال استرس پس از سانحه، در سال ۱۹۹۷ توسط Norris, Reed تهیه و معرفی و در سال ۱۳۸۲ در ایران اعتباریابی شده است. درجه‌بندی هر ماده آن مبتنی بر مقیاس پنج درجه‌ای لیکرت است و مجموع نمرات آزمودنی در کل مواد مقیاس با هم جمع می‌شوند تا شدت نشانه‌های بالینی PTSD را نشان دهند. این مقیاس علاوه بر شدت نشانه‌های PTSD، قادر است تا نشانه‌های افسردگی، سوء مصرف مواد و تمایلات خودکشی همراه PTSD را نیز بسنجد. این مقیاس در پنج درجه به شیوه لیکرت (از کاملاً صادق است=۵ تا هرگز صادق نیست=۱، برای عبارات ستاره‌دار و از کاملاً صادق است=۱ تا هرگز صادق نیست=۵ برای عبارات بدون ستاره) نمره‌گذاری می‌شود. این مقیاس دارای ویژگی روانسنجی مناسبی است؛ اعتبار بازآزمایی آن ۰/۹۷، ثبات درونی با آلفای ۰/۹۴، حساسیت ۰/۹۳ و کارایی آن ۰/۹۰ است (Godarzi, 2003). نمونه‌ای از سؤالات این پرسشنامه عبارت است از: "در مورد کارهایی که در گذشته انجام داده‌ام احساس گناه نمی‌کنم"، "حیرانم در حالی که دیگران مرده‌اند، چرا من هنوز زنده‌ام".

پرسشنامه استاندارد فرسودگی شغلی ماسلاچ (The Maslach Burnout Inventory): این مقیاس برای سنجش کاهش قدرت سازگاری بر اثر عوامل فشارزای جسمی و هیجانی در محیط کار طراحی شده است. این مقیاس دارای ۴ مؤلفه خستگی هیجانی، عملکرد شخصی، مسخ شخصیت و درگیری و

۱. ذهن آگاهی، اختلال استرس پس از سانحه را در آتش‌نشانان پیش‌بینی می‌کند.
۲. ذهن آگاهی، فرسودگی شغلی را در آتش‌نشانان پیش‌بینی می‌کند.
۳. ذهن آگاهی، استرس شغلی را در آتش‌نشانان پیش‌بینی می‌کند.

روش

روش پژوهش، جامعه آماری و نمونه: روش این پژوهش از نوع تحقیقات توصیفی-همبستگی است. جامعه آماری این پژوهش را ۲۱ ایستگاه آتش‌نشانی با جمعیت ۶۴۰ آتش‌نشان و نمونه این پژوهش را ۵ ایستگاه آتش‌نشانی با ۱۲۷ آتش‌نشان در شهر تبریز در سال ۱۳۹۸ تشکیل دادند. نمونه‌گیری این مطالعه از نوع غیرتصادفی خوشه‌ای بود به طوری که ابتدا ۵ ایستگاه از بین ۲۱ ایستگاه شهر تبریز به صورت تصادفی انتخاب و بین تمام نیروهای این ایستگاه‌ها، پرسشنامه‌های مربوط توزیع شد؛ بعد از جمع‌آوری پرسشنامه‌ها، ۱۲۷ پرسشنامه کامل و قابل استفاده به دست آمد. از این تعداد ۸۷ نفر (۶۸/۵ درصد) تحصیلات کمتر از لیسانس و ۴۰ نفر (۳۱/۵ درصد) تحصیلات بالای لیسانس داشتند. همچنین ۱۳ نفر (۱۰/۳ درصد) از آنها مجرد، ۱۰۲ نفر (۸۰/۳ درصد) متأهل و ۱۲ نفر (۹/۴ درصد) مطلقه یا بیوه بودند.

ابزار سنجش

فرم کوتاه پرسشنامه ذهن آگاهی فرایبورگ (The Freiburg Mindfulness Inventory): این مقیاس ۱۴ سؤالی برای سنجش میزان ذهن آگاه بودن افراد طراحی شده است. Buchheld et al فرم اولیه پرسشنامه ذهن آگاهی فرایبورگ را که شامل ۳۰ سؤال بود طراحی کردند (Buchheld et al. 2001). بعدها فرم کوتاه با ۱۴ گویه که برای استفاده در جمعیت عمومی مناسبتر است Walach et al طراحی کرد (Walach et al. 2006). از آزمودنی خواسته می‌شود که بر روی یک مقیاس لیکرت ۴ درجه‌ای (به ندرت=۱ تا تقریباً همیشه=۴) به سؤالات پاسخ دهد. در مجموع همبستگی بین فرم کوتاه پرسشنامه ذهن آگاهی فرایبورگ با مقیاس‌های خودکنترلی (r=۰/۶۹) و تنظیم هیجانی (r=۰/۶۸) در سطح معناداری ۰/۰۱ مناسب گزارش شد. همچنین نتایج مطالعه

استفاده از نمونه‌گیری خوشه‌ای از ۲۱ ایستگاه آتش‌نشانی و ۶۴۰ نیروی فعال در سطح شهر تبریز، ۵ ایستگاه به صورت تصادفی انتخاب شدند و در پایان نمونه‌نهایی این پژوهش ۱۲۷ آتش‌نشان بود. ابتدا با مراجعه به این ایستگاه‌ها هدف از چرایی انجام پژوهش برای پرسنل آتش‌نشانی توضیح داده شد. برای رعایت نکات اخلاقی پژوهش ابتدا به آتش‌نشانان اعلام شد که در صورت داشتن رضایت می‌توانند به صورت داوطلبانه در این پژوهش شرکت کنند و در خلال تحقیق به هر دلیلی می‌توانند از ادامه کار انصراف دهند. همچنین به آنها اطمینان داده شد که اطلاعات شخصی آنها به هیچ عنوان در اختیار افراد دیگر قرار نخواهد گرفت؛ سپس پرسشنامه‌های مربوط توزیع شد. داده‌های این پژوهش در نرم افزار SPSS نسخه ۲۴ و با آزمون‌های توصیفی، آزمون کولموگوروف-اسمیرنوف (Kolmogorov-Smirnov) و آزمون رگرسیون (regression) تجزیه و تحلیل شد.

یافته‌ها

در این پژوهش ۱۲۷ آتش‌نشان با میانگین سنی ۴۲/۲۸ و انحراف از معیار ۷/۳۵ شرکت کردند؛ کوچکترین آزمودنی فردی ۳۰ ساله و بزرگترین آزمودنی یک آتش‌نشان ۵۵ ساله بود. همچنین در جدول شماره ۱ فراوانی و درصد یافته‌های جمعیت‌شناختی ارائه شده است.

همچنین دارای ۲۵ عبارت است. درجه‌بندی این مقیاس از هرگز=۰ تا هر روز=۶ به صورت لیکرتی انجام می‌شود و کسانی که نمره بالاتری کسب می‌کنند، دارای فرسودگی شغلی بیشتری‌اند. کریمی (۱۳۹۲) روایی و پایایی این پرسشنامه را با روش آلفای کرونباخ بررسی کرد و میزان ۰/۸۶ در مؤلفه شدت و ۰/۸۶ در مؤلفه فراوانی را در پس‌آزمون آن گزارش کرد (Karimi, 2013). نمونه‌ای از سؤالات این پرسشنامه عبارت است از: "گاهی اوقات احساس می‌کنم از نظر عاطفی از شغل خود خسته شده‌ام"، "بعضاً در روز کاری احساس خستگی شدید می‌کنم".

پرسشنامه استرس شغلی کوپر (Cooper Job Stress Scale): این مقیاس حاوی ۲۲ سؤال است و هر سؤال جنبه‌ای از حوزه کاری فرد را شامل می‌شود. این مقیاس به صورت طیفی از ۰ تا ۵ از فشار روانی وجود ندارد تا فشار روانی بسیار زیاد است، نمره‌گذاری می‌شود. ضرایب همسانی و بازآزمایی مقیاس مذکور به ترتیب ۰/۸۹ و ۰/۸۵ و پایایی (همسانی درونی) این ابزار هم توسط آلفای کرونباخ در طی مطالعات قبلی بررسی و عدد ۰/۹۳ به دست آمد (Aghilinezhad et al. 2008). نمونه‌ای از سؤالات این پرسشنامه عبارت است از: "رابطه من با کارفرما ..."، "رابطه با همکارانم ...".

روش اجرا و تحلیل داده‌ها

روش اجرای پژوهش به این صورت بود که ابتدا پس از اخذ مجوز از سازمان آتش‌نشانی کل استان آذربایجان شرقی، با

جدول ۱. فراوانی و درصد اطلاعات جمعیت‌شناختی

متغیر	زیر مؤلفه	فراوانی	درصد
تحصیلات	دیپلم یا پایین‌تر	۲۵	۱۹/۷
	فوق دیپلم	۶۲	۴۸/۸
	لیسانس	۳۶	۲۸/۳
	فوق لیسانس	۴	۳/۱
	کل	۱۲۷	۱۰۰/۰
وضعیت تأهل	مجرد	۱۳	۱۰/۳
	متاهل	۱۰۲	۸۰/۳
	سایر	۱۲	۹/۴
	کل	۱۲۷	۱۰۰/۰

در جدول ۱، فراوانی و درصد اطلاعات جمعیت‌شناختی شامل تحصیلات و وضعیت تأهل مشاهده می‌شود. قبل از تحلیل داده‌ها با ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون، ابتدا نرمال بودن داده‌ها با آزمون کولموگراف-اسمیرنوف بررسی شد. نتایج این آزمون نشان داد که متغیرهای ذهن‌آگاهی ($Z=0/105$ و $sig=0/200$)، اختلال استرس پس از ضربه ($Z=0/105$ و $sig=0/200$)، استرس شغلی ($Z=0/105$ و $sig=0/200$) و فرسودگی شغلی ($Z=0/105$ و $sig=0/200$) همگی دارای سطح خطای بالای $0/05$ و معنادارند؛ بنابراین نرمال بودن این متغیرها رد نشد.

جدول ۲. نتایج تجزیه و تحلیل رگرسیون برای پیش‌بینی نشانه‌های اختلال استرس پس از سانحه

متغیر پیش‌بین	R	R ²	درجه آزادی	آماره F	β	معناداری
ذهن‌آگاهی	0/436	0/190	125	13/046	-0/307	0/001
			126			

نتایج جدول ۲ نشان می‌دهد که متغیر ذهن‌آگاهی با ضریب رگرسیون $\beta=-0/307$ در سطح $p<0/001$ پیش‌بینی‌کننده منفی و معنادار نشانه‌های اختلال استرس پس از سانحه است؛ بنابراین فرضیه اول این پژوهش تأیید می‌شود. نتایج جدول ۳ نشان می‌دهد که متغیر ذهن‌آگاهی با ضریب رگرسیون $\beta=-0/179$ در سطح $p<0/001$ پیش‌بینی‌کننده منفی و معنادار فرسودگی شغلی است؛ بنابراین فرضیه دوم این پژوهش نیز تأیید می‌شود. جدول شماره ۴ نقش پیش‌بین مؤلفه ذهن‌آگاهی برای پیش‌بینی فرسودگی شغلی را بررسی می‌کند.

جدول ۳. نتایج تجزیه و تحلیل رگرسیون برای پیش‌بینی فرسودگی شغلی

متغیر پیش‌بین	R	R ²	درجه آزادی	آماره F	β	معناداری
ذهن‌آگاهی	0/405	0/164	125	4/150	-0/179	0/024
			126			

جدول ۴. نتایج تجزیه و تحلیل رگرسیون برای پیش‌بینی استرس شغلی

متغیر پیش‌بین	R	R ²	درجه آزادی	آماره F	β	معناداری
ذهن‌آگاهی	0/310	0/096	125	10/952	-0/284	0/001
			126			

نتایج جدول ۴ نشان می‌دهد که متغیر ذهن‌آگاهی با ضریب رگرسیون $\beta=-0/284$ در سطح $p<0/001$ پیش‌بینی‌کننده منفی و معنادار استرس شغلی است؛ در نتیجه فرضیه سوم این پژوهش نشان داد که ذهن‌آگاهی به طور معناداری استرس شغلی را پیش‌بینی می‌کند.

بحث و نتیجه‌گیری

Jena abadi et al (2018)، Arshag hosseini (2016)، Nguyen et al (2019) O'Brien، و Nevill، Havercamp (2019) همسوست. در تبیین یافته‌ها می‌توان گفت از آنجایی که آتش‌نشانان به دلیل شغل پرخطرشان احتمالاً نسبت به دیگر مشاغل بیشتر دچار استرس شغلی، اختلال استرس پس از ضربه، نارضایتی شغلی و فرسودگی شغلی می‌شوند، می‌توان برای کاهش آن‌ها با توجه به ماهیت آرام‌سازی مؤلفه ذهن‌آگاهی در ارتباط با تمرین‌های تنفس ذهن‌آگاهانه، توجه ذهن‌آگاهانه به دیدن و شنیدن و توجه به زمان حال کمک گرفت. مهم‌ترین تأثیر ذهن‌آگاهی کاهش تجربه استرس است؛ بنابراین ذهن‌آگاهی باعث می‌شود، افراد مدیریت استرس موفق‌تری در زندگی روزمره داشته باشند. به نظر می‌رسد تکنیک‌های ذهن‌آگاهی با ترغیب افراد به تمرین مکرر توجه متمرکز بر محرک‌های خنثی و آگاهی هدفمند بر ذهن، می‌تواند افراد اضطراب را از اشتغال ذهنی به افکار استرس‌زا و نگرانی در مورد شغل نجات دهد و افکار خودآیند را کاهش دهد. این تکنیک‌ها با افزایش آگاهی از تجربیات لحظه حال، موجب کاهش احساس نگرانی و نشخوار فکری در فرد می‌شود.

در این مطالعه مدل پیش‌بین، قادر به پیش‌بینی تغییرات اختلال استرس پس از ضربه، استرس شغلی و فرسودگی شغلی در سطح معنادار و به صورت منفی بود. در مجموع می‌توان نتیجه‌گیری کرد از آنجا که آتش‌نشانان یکی از مهم‌ترین نیروهای حافظ امنیت شهروندان در زندگی مدرن امروزی‌اند و در محیط کاری امروزه، انتظارات برای افزایش عملکرد اغلب با منابع ناکافی حمایت نمی‌شوند، اغلب می‌تواند منجر به احساس از دست دادن کنترل در کارشان شود و این تغییرات بر سرزندگی و سلامتی نیروهای کار حرفه‌ای و به تبع آن بر ایمنی و کیفیت زندگی شهروندان تأثیر می‌گذارد؛ بنابراین به نظر می‌رسد یکی از عواملی که می‌تواند در برابر این خطرات نقش محافظت‌کننده‌ای ایفا کند، ذهن‌آگاهی است. در پایان وجود یک دوره آموزشی مانند دوره آموزشی ذهن‌آگاهی که می‌توان در هر حالتی تمرین کرد و در روش‌های متنوعی ارائه داد، برای مشاغل پر استرسی نظیر آتش‌نشانی ضروری به نظر می‌رسد.

این پژوهش با هدف بررسی نقش پیش‌بین ذهن‌آگاهی در نشانه‌های اختلال استرس پس از سانحه، استرس شغلی و فرسودگی شغلی در آتش‌نشانان انجام شد. نتایج به دست آمده نشان داد که ذهن‌آگاهی با اختلال استرس پس از ضربه رابطه منفی‌ای دارد. همچنین نتایج رگرسیون نشان داد که ذهن‌آگاهی می‌تواند ابتلا به اختلال استرس پس از ضربه را به صورت منفی پیش‌بینی کند. این نتایج با یافته‌های Huang et al (2019)، Kazemi (2012)، Omidi et al (2013) و Kazemi et al (2018) همسوست. در تبیین یافته‌ها می‌توان گفت از آنجایی که ذهن‌آگاهی درباره آگاه‌تر کردن کسانی است که درگیر اجتنابند، احساس می‌شود که تلاش برای افزایش ذهن‌آگاه بودن نسبت به زندگی، به افراد سطحی از ثبات می‌دهد که به آن‌ها ظرفیت شناختی لازم برای تمرینات ذهن‌آگاهی را می‌دهد (Sears, Chard, 2018). Teasdale et al (2004) در مطالعات خود گزارش کرده‌اند افرادی که مبتلا به اختلال استرس پس از ضربه‌اند، در افکار و ذهنشان زندگی می‌کنند نه در بدنشان زیرا افراد مذکور تصور می‌کنند اگر به هیجانان خود یا چیز دیگری که با رویداد ضربه‌ای تجربه شده در ارتباط است فکر کنند، ایمن‌تر خواهند بود (Teasdale et al. 2004). King et al. نیز بیان کرده‌اند که آموزش مهارت‌های ذهن‌آگاهی به ساختن مبنایی برای تقویت توجه و ایجاد مهارت‌ها برای کنار آمدن عاقلانه با افکار، هیجانان و حس‌های بدنی ناراحت‌کننده‌ای کمک می‌کند که بازماندگان تروما اغلب با آن‌ها در کشمکشند (King et al. 2013)؛ بنابراین با توجه به تأثیر قابل‌ملاحظه PTSD بر زندگی فرد مبتلا، ذهن‌آگاهی می‌تواند عاملی بازدارنده برای ابتلا به چنین اختلالاتی باشد.

همچنین یافته‌های این پژوهش نشان داد که مؤلفه ذهن‌آگاهی می‌تواند استرس و فرسودگی شغلی را در آتش‌نشانان پیش‌بینی کند. نتایج به دست آمده نشان داد که ذهن‌آگاهی با استرس و فرسودگی شغلی آتش‌نشانان رابطه منفی‌ای دارد. همچنین نتایج رگرسیون نشان داد که ذهن‌آگاهی می‌تواند ایجاد استرس و فرسودگی شغلی را به صورت منفی پیش‌بینی کند. این نتایج با یافته‌های Zareei،

- Inventory (FMI). *Journal for Meditation and Meditation Research*, 1(1), 11-34.
- Burbeck, R., Coomber, S., Robinson, S. M., & Todd, C. (2002). Occupational stress in consultants in accident and emergency medicine: a national survey of levels of stress at work. *Emergency Medicine Journal*, 19(3), 234-238.
- Chung, I. S., Lee, M. Y., Jung, S. W., & Nam, C. W. (2015). Minnesota multiphasic personality inventory as related factor for post traumatic stress disorder symptoms according to job stress level in experienced firefighters: 5-year study. *Annals of occupational and environmental medicine*, 27(1), 16.
- Duraisingam, V., Pidd, K., & Roche, A. M. (2009). The impact of work stress and job satisfaction on turnover intentions: A study of Australian specialist alcohol and other drug workers. *Drugs: education, prevention and policy*, 16(3), 217-231.
- Ebrahimpoor, H., Nemati, V. (2016). Analyzing the role of religiosity in the excellence of spirituality in the workplace of employees. *Public Management Research*, 9(32), 155-168.
- Ehring, T., Ehlers, A., & Glucksman, E. (2008). Do cognitive models help in predicting the severity of posttraumatic stress disorder, phobia, and depression after motor vehicle accidents? A prospective longitudinal study. *Journal of consulting and clinical psychology*, 76(2), 219.
- Fahy, R. F., LeBlanc, P. R., & Molis, J. L. (2017). *Firefighter Fatalities in the United States: 2014*. National Fire Protection Association. 2015.
- Fire fighter fatality investigation & prevention program. (2018). The National Institute for Occupational Safety and Health (NIOSH). Available at: URL: <https://www.cdc.gov/niosh/fire/default.html>.
- Ghasemi joine, R., Arabzadeh, M., Jalili niko, S., Mohammad alipoor, Z., Mohsenzadej, F. (2015). Validity and reliability of the Persian version of the short form of the Freiburg Mindfulness Questionnaire. *Journal of Rafsanjan University of Medical Sciences*, 14(2), 137-150.
- Gheshlagh, R., Parizad, N., Dalvand, S., Zarei, M., Farajzadeh, M., Karami, M., & Sayehmiri, K. این پژوهش نواقص و محدودیت‌هایی نیز داشت؛ در این مطالعه اطلاعات مورد نیاز با پرسشنامه جمع‌آوری گردیده است و به دلیل محدودیت‌های موجود، امکان استفاده از روش‌های مشاهده و مصاحبه طولانی با نمونه‌ها وجود نداشت؛ بنابراین میزان کاربرد یافته‌ها محدودتر می‌شد. همچنین احتمال اینکه در نمونه مورد مطالعه، افراد مبتلا به اختلالات (اختلال افسردگی و انواع اختلالات اضطرابی) هم وجود می‌داشت، بود که در این پژوهش امکان کنترل آن‌ها وجود نداشت. پیشنهاد می‌شود که این مطالعه به شکل وسیعتری در شهرهای دیگر انجام شود. همچنین پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آتی، شرایط اختلالات پرسنل آتش‌نشانی بررسی شود. با توجه به نتایج به دست آمده می‌توان پیشنهاد کرد که برای مشاغلی مانند آتش‌نشانان و دیگر مشاغل پر خطر و استرس‌زا، دوره‌های آموزشی مهارت‌ها و تکنیک‌های ذهن‌آگاهی جزء دوره‌های اجباری قبل از استخدام ارائه شود.

منابع

- Aghilinezhad, M., Mohammadi, S., Afkari, M., Abbaszadeh, D. (2007). Investigating the Relationship between Job Stress and Mental Health, Personality Type and Stressful Life Events in Traffic Officers in Greater Tehran. *Research in medicine*, 31(5), 355-360.
- Bergen-Cico, D., Possemato, K., & Pigeon, W. (2014). Reductions in cortisol associated with primary care brief mindfulness program for veterans with PTSD. *Medical Care*, 52, S25-S31.
- Borghei, Z., & Ghazliyar, M. (2015). Determination of Job Burnout among Employees of Health Administration and Assessment of Medical Documents Office of Golestan Province Branch of Social Security Organization of Islamic Republic of Iran. *Journal of Applied Environmental and Biological Sciences*, 5(3), 139-43.
- Buchheld, N., Grossman, P., & Walach, H. (2001). Measuring mindfulness in insight meditation (Vipassana) and meditation-based psychotherapy: The development of the Freiburg Mindfulness

- (2017). The prevalence of job stress among nurses in Iran: A meta-analysis study. *Nursing and Midwifery Studies*, 6(4), 143-148.
- Godarzi, M. (2003). Assessing the validity of the Mississippi Traumatic Stress Scale. *Journal of Psychology*, 7(2), 153-158.
- Guenette, J. P., & Smith, S. E. (2018). Burnout: job resources and job demands associated with low personal accomplishment in United States radiology residents. *Academic radiology*, 25(6), 739-743.
- Haslam, C., & Mallon, K. (2003). A preliminary investigation of post-traumatic stress symptoms among firefighters. *Work & Stress*, 17(3), 277-285.
- Heshmati, R., Sheikholeslami, A., Jabbari, S., Molaei, M. (2018). Background Consciousness Indices Based on Mood Dysfunction and Positive-Negative Dimensions of Perfectionism in Students, *Journal of Community Health*, 12(2), 69-78.
- Huang, Q., Zhang, Q., An, Y., & Xu, W. (2019). The relationship between dispositional mindfulness and PTSD/PTG among firefighters: The mediating role of emotion regulation. *Personality and Individual Differences*, 151, 109492.
- Im Choi, J., & Koh, M. S. (2015). Relations of job stress, burnout, mindfulness and job satisfaction of clinical nurses. *International Journal of Biosciences and Biotechnology*, 7(3), 121-8.
- Jenaabadi, H., Pilechi, L., Salem abadi, M., Tirani rad, A. (2016). The Effectiveness of Mindfulness Skills Training on Job Stress and Psychological Welfare of Female Teachers, *Iranian Journal of Occupational Health*, 13(6), 58-69.
- Josefsson, K., Cloninger, C. R., Hintsanen, M., Jokela, M., Pulkki-Råback, L., & Keltikangas-Järvinen, L. (2011). Associations of personality profiles with various aspects of well-being: a population-based study. *Journal of affective disorders*, 133(1-2), 265-273.
- Kabat-Zinn, J. (2003). *Coming to our senses: Healing ourselves and the world through mindfulness* 2003; 347-358.
- Karimi, S. (2013). The effectiveness of group assertiveness training on reducing anxiety, aggression and burnout, Thesis for Master's Degree, Islamic Azad University of Arsanjan Branch, Faculty of Humanities, Department of Psychology.
- Kazemi, A. (2012). The effectiveness of mindfulness-based cognitive strategies training in reducing the symptoms of post-traumatic stress disorder and the psychological problems of spouses of people with post-traumatic stress disorder. *Journal of Thought and Behavior*, 6(23), 31-42.
- Kazemi, H., Shojaei, F., Soltanizadeh, M. (2018). The effectiveness of stress-based mindfulness intervention on psychological resilience, distress tolerance and re-experience of trauma in veterans with post-traumatic stress disorder. *Journal of Military Care Sciences*, 4(4), 236-248.
- Kelly, C. (2017). Stress in the Higher Education sector: Causes and Yoga-Mindfulness interventions. *Journal of Yoga and Physiotherapy*, 3(3), 1-14.
- King, A. P., Erickson, T. M., Giardino, N. D., Favorite, T., Rauch, S. A., Robinson, E., ... & Liberzon, I. (2013). A pilot study of group mindfulness-based cognitive therapy (MBCT) for combat veterans with posttraumatic stress disorder (PTSD). *Depression and anxiety*, 30(7), 638-645.
- Lee Larson, L. (2004). Internal auditors and job stress. *Managerial Auditing Journal*, 19(9), 1119-1130.
- Lizano, E. L., & Barak, M. M. (2015). Job burnout and affective wellbeing: A longitudinal study of burnout and job satisfaction among public child welfare workers. *Children and Youth Services Review*, 55, 18-28.
- Maleki, A., Darvishi, E., & Moradi, A. (2015). Safety culture assessment and its relationship with the accidents in a dam construction project. *Health and Safety at Work*, 4(4), 59-68.
- Motiei, H., Heidari, M., Bagherian, F., Zarani, F. (2019). Construction and evaluation of the effect of educational package based on the mindset of reducing academic procrastination. *Iranian Journal of Psychiatry and Clinical Psychology*, 25(1), 26-41.

- Mulla, Z. R., Govindaraj, K., Polisetti, S. R., George, E., & More, N. R. S. (2017). Mindfulness-based Stress Reduction for Executives: Results from a Field Experiment. *Business Perspectives and Research*, 5(2), 113-123.
- Nevill, R. E., & Havercamp, S. M. (2019). Effects of mindfulness, coping styles and resilience on job retention and burnout in caregivers supporting aggressive adults with developmental disabilities. *Journal of intellectual disability research*, 63(5), 441-453.
- Nguyen, M. C., Gabbe, S. G., Kemper, K. J., Mahan, J. D., Cheavens, J. S., & Moffatt-Bruce, S. D. (2019). Training on mind-body skills: Feasibility and effects on physician mindfulness, compassion, and associated effects on stress, burnout, and clinical outcomes. *The Journal of Positive Psychology*, 1-14.
- O'Brien, A. (2019). Moderating Effect of Trait Mindfulness on the Relationship between Job Demands and Burnout Using the Job Demands-Resources Model.
- Omidi, A., Mohammadi, A., Zargar, F., & Akbari, H. (2013). Efficacy of mindfulness-based stress reduction on mood States of veterans with post-traumatic stress disorder. *Archives of trauma research*, 1(4), 151.
- Oosthuizen, R. M., & Koortzen, P. (2007). An empirical investigation of job and family stressors amongst firefighters in the South African context. *SA Journal of Industrial Psychology*, 33(1), 49-58.
- Parto, M., & Besharat, M. A. (2011). Mindfulness, psychological well-being and psychological distress in adolescents: Assessing the mediating variables and mechanisms of autonomy and self-regulation. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 30, 578-582.
- Robinson, S. J., Leach, J., Owen-Lynch, P. J., & Sünram-Lea, S. I. (2013). Stress reactivity and cognitive performance in a simulated firefighting emergency. *Aviation, space, and environmental medicine*, 84(6), 592-599.
- Sawhney, G., Jennings, K. S., Britt, T. W., & Sliter, M. T. (2018). Occupational stress and mental health symptoms: Examining the moderating effect of work recovery strategies in firefighters. *Journal of occupational health psychology*, 23(3), 443.
- Sears, W.R., Chard, M.K.. (2016). Mindfulness-based cognitive therapy for post-traumatic stress disorder, translated by Basharpour, S., Golestani. E. Ardabil: Mohaghegh Ardabili University Press, 2019.
- Smith, B.W., Ortiz, J.A., Steffen, L.E., Tooley, E.M., Wiggins, K.T., Yeater, E.A., ... Bernard, M.L. (2011). Mindfulness is associated with fewer PTSD symptoms, depressive symptoms, physical symptoms, and alcohol problems in urban firefighters. *Journal of Consulting & Clinical Psychology*, 79(5), 613–617. doi: 10.1037/a0025189
- Teasdale, J. D., Segal Z. V., & Williams, J. M. (2004). *Mindfulness training and problem formation*. Guilford Press.
- Vujanovic, A. A., Niles, B., Pietrefesa, A., Schmertz, S. K., & Potter, C. M. (2013). *Mindfulness in the treatment of posttraumatic stress disorder among military veterans*.
- Walach, H., Buchheld, N., Büttenmüller, V., Kleinknecht, N., & Schmidt, S. (2006). Measuring mindfulness—the Freiburg mindfulness inventory (FMI). *Personality and individual differences*, 40(8), 1543-1555.
- Ward, C., Lombard, C., & Gwebushe, N. (2006). Critical incident exposure in South African emergency services personnel: prevalence and associated mental health issues. *Emergency Medicine Journal*, 23(3), 226-231.
- Weinstein, N., Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2009). A multi-method examination of the effects of mindfulness on stress attribution, coping, and emotional well-being. *Journal of Research in Personality*, 43(3), 374-385.
- Yang, F., Li, X., Zhu, Y., Li, Y., & Wu, C. (2017). Job burnout of construction project managers in China: A cross-sectional analysis. *International*

Journal of Project Management, 35(7), 1272-1287.

Zareei, S., Ershad Hosseini, A. (2018). The effectiveness of mindfulness-based therapy on job stress and job self-efficacy of physical education educators. *Journal of Sport Psychology Studies*, 26 (7), 45-60.