

پیش بینی خستگی عاطفی بر اساس نشخوارفکری، حساسیت اضطرابی و تعادل ذهنی در دانشجویان

محدثه مشایخی^۱، جاوید پیمانی^۲

۱. گروه روانشناسی، واحد کرج، دانشگاه آزاد اسلامی، کرج، ایران

۲. گروه روانشناسی، واحد کرج، دانشگاه آزاد اسلامی، کرج، ایران (نویسنده مسئول)

چکیده

هدف پژوهش حاضر، پیش‌بینی خستگی عاطفی بر اساس نشخوارفکری، حساسیت اضطرابی و تعادل ذهنی در دانشجویان بود. جامعه آماری این پژوهش، شامل تمامی دانشجویان مقطع کارشناسی، کارشناسی ارشد و دکتری دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرج در سال تحصیلی ۱۴۰۴-۱۴۰۵ بودند. حجم نمونه ۲۰۰ نفر بود که به روش در دسترس انتخاب شدند. روش این پژوهش، توصیفی از نوع همبستگی بود. ابزار اندازه‌گیری داده‌ها، در برگرفته پرسشنامه خستگی عاطفی چن و همکاران (۲۰۱۹)، پرسشنامه نشخوارفکری، نولن-هوکسما و مارو (۱۹۹۱)، پرسش‌نامه حساسیت اضطرابی توسط فلویید و همکاران (۲۰۰۵) و پرسشنامه تعادل ذهنی، راجرز و همکاران (۲۰۲۰) بود. تجزیه و تحلیل داده‌ها با استفاده از رگرسیون چندگانه و ساده انجام شد. نتایج این پژوهش نشان داد، نشخوارفکری، حساسیت اضطرابی و تعادل ذهنی به طور مثبت و معنی‌دار خستگی عاطفی را پیش‌بینی می‌کنند ($p < 0/05$). نشخوارفکری به طور مثبت و معنی‌دار خستگی عاطفی را پیش‌بینی می‌کنند. حساسیت اضطرابی به طور مثبت و معنی‌دار خستگی عاطفی را پیش‌بینی می‌کنند و تعادل ذهنی به طور مثبت و معنی‌دار خستگی عاطفی را پیش‌بینی می‌کنند ($p < 0/05$). به طور کلی نتایج این پژوهش نشان داد که هر سه متغیر توان پیش‌بینی‌کنندگی معناداری برای خستگی عاطفی دارند و می‌توانند به میزان قابل توجهی تغییرات خستگی عاطفی دانشجویان را تبیین کنند ($p < 0/05$).

واژه‌های کلیدی: تعادل ذهنی، حساسیت اضطرابی، خستگی عاطفی، دانشجویان، نشخوارفکری.

۱. مقدمه

در سال های اخیر، سلامت روان دانشجویان به یکی از دغدغه های اصلی نظام های آموزش عالی تبدیل شده است. دوران دانشجویی با چالش های متعددی از جمله فشارهای تحصیلی، مالی، و اجتماعی همراه است که می تواند منجر به استرس، اضطراب و در نهایت خستگی عاطفی شود (هیسنی دیوراکو^۱ و همکاران، ۲۰۲۴). خستگی عاطفی^۲، به ویژه در محیط های دانشگاهی، یکی از مهم ترین نشانه های فرسودگی تحصیلی و روانی است که می تواند پیامدهای منفی گسترده ای بر عملکرد تحصیلی، انگیزش و رضایت از زندگی دانشجویان بر جای گذارد، همچنین خستگی عاطفی به عنوان مؤلفه اصلی فرسودگی روانی، حالتی از تخلیه انرژی هیجانی و احساس درماندگی در برابر فشارهای مکرر روانی تعریف می شود (رزایوا^۳، ۲۰۲۵). افراد دچار خستگی عاطفی معمولاً احساس می کنند توانایی مقابله با مشکلات را از دست داده اند و نسبت به فعالیت های روزمره بی تفاوت یا بدبین می شوند. در محیط دانشگاهی، این وضعیت می تواند به کاهش تمرکز، افت تحصیلی و کاهش کیفیت روابط اجتماعی بینجامد (راجو و سخار^۴، ۲۰۲۴). یکی از مهم ترین عوامل روان شناختی که در بروز و تداوم خستگی عاطفی نقش دارد، نشخوار فکری است.

نشخوار فکری^۵ به معنای درگیری مکرر با افکار منفی، بازاندیشی های بدون نتیجه درباره اشتباهات گذشته یا نگرانی های آینده تعریف می شود (واتکینز^۶، ۲۰۲۲). این سبک شناختی با افزایش بار ذهنی، موجب خستگی شناختی و در نهایت خستگی عاطفی می شود (ژو^۷ و همکاران، ۲۰۲۳). نظریه فرآیندهای خودتنظیمی نشان می دهد که افراد نشخوارگر، به دلیل چرخه بازخوردی معیوب در پردازش هیجان ها، قادر به خاموش سازی افکار منفی خود نیستند (واتکینز، ۲۰۲۰). علاوه بر این، پژوهشگران دریافته اند که نشخوار فکری با نشانه های بالینی افسردگی و اضطراب نیز ارتباط تنگاتنگ دارد، به ویژه زمانی که فرد فاقد راهبردهای مقابله ای سازگارانه است (لیو و همکاران، ۲۰۲۰). به عبارت دیگر، نشخوار فکری همانند تله ای شناختی عمل می کند که فرد را درگیر چرخه ای بی پایان از افکار ناخوشایند نگه می دارد و او را از بازسازی روانی بازمی دارد. در جمعیت دانشجویی، این سبک شناختی به دلیل فشارهای تحصیلی و دغدغه های شغلی-اجتماعی، شیوع بالایی دارد. مطالعات داخلی نیز نشان داده اند که بین نشخوار فکری و کاهش انگیزه تحصیلی، افزایش استرس، و کاهش رضایت از زندگی ارتباط معناداری وجود دارد (فتحی و همکاران، ۱۴۰۳). افرادی با سطوح بالاتر نشخوار فکری و حساسیت اضطرابی، بیش از دیگران در معرض خستگی عاطفی قرار دارند (ثورستینسون^۸ و همکاران، ۲۰۱۹). حساسیت اضطرابی از دیگر عوامل مرتبط با خستگی عاطفی است.

1. Hyseni Duraku

2. Emotional exhaustion

3. Rzaeva

4. Raju & Sekhar

5. Rumination

6. Watkins

7. Zhou

8. Thorsteinsson

حساسیت اضطرابی^۹ که به عنوان ترس از علائم و پیامدهای اضطراب تعریف می‌شود، با افزایش تجربه‌های منفی هیجانی و کاهش توانایی سازگاری با موقعیت‌های استرس‌زا مرتبط است. در مدل انتظار ریس، این حساسیت به عنوان عاملی فراتشخیصی شناخته می‌شود که می‌تواند احتمال ابتلا به اختلالات اضطرابی و افسردگی را افزایش دهد (ریس و مک‌نالی^{۱۰}، ۱۹۸۵). پژوهش‌ها نشان داده‌اند که افرادی با حساسیت اضطرابی بالا، نشانه‌های اضطراب را به جای ارزیابی واقع‌بینانه، به عنوان خطر جدی تعبیر می‌کنند، که خود باعث تشدید اضطراب، استرس و در نهایت تحلیل روانی می‌شود (تیلور^{۱۱}، ۲۰۱۴). در دانشجویان، حساسیت اضطرابی می‌تواند منجر به اجتناب اجتماعی، ناتوانی در ارائه شفاهی، و نگرانی شدید نسبت به ارزیابی‌های تحصیلی گردد. این وضعیت، در کنار فقدان منابع حمایتی و راهبردهای مقابله‌ای مؤثر، زمینه را برای خستگی عاطفی فراهم می‌کند. در واقع، تفسیر فاجعه‌بار از نشانه‌های جسمانی، باعث می‌شود دانشجو به جای تمرکز بر حل مسئله، درگیر پاسخ‌های اضطرابی فرسایشی شود. برخی پژوهش‌های ایرانی نیز این رابطه را تأیید کرده‌اند؛ پژوهش پور احسان و همکاران (۱۴۰۰) نشان دادند که حساسیت اضطرابی، احساس تنهایی و ترس از صمیمت قادر به پیش بینی معنادار فرسودگی تحصیلی هستند. این یافته‌ها ضرورت توجه به نقش این متغیر را در بروز فرسودگی روانی تقویت می‌کنند. در مقابل دو متغیر آسیب‌زا، تعادل ذهنی می‌تواند عاملی محافظتی در برابر خستگی عاطفی باشد. تعادل ذهنی به توانایی فرد در حفظ آرامش، تمرکز، و یکپارچگی روانی در مواجهه با شرایط تنش‌زا اشاره دارد (لازاروس و فولکمن^{۱۲}، ۱۹۸۴). این مفهوم در نظریه مقابله لازاروس، به عنوان ظرفیت ارزیابی مجدد مثبت و پذیرش وضعیت موجود، عامل مؤثر در سازگاری روان‌شناختی تلقی شده است. مطالعات نشان داده‌اند افرادی که تعادل ذهنی بالاتری دارند، در مواجهه با تنش‌ها، انعطاف‌پذیری شناختی، تاب‌آوری هیجانی و نظم ذهنی بیشتری نشان می‌دهند و در نتیجه کمتر دچار خستگی عاطفی می‌شوند (راجرز^{۱۳} و همکاران، ۲۰۲۱). در جمعیت دانشجویی، تعادل ذهنی^{۱۴} می‌تواند با حمایت از خودتنظیمی هیجانی، به افزایش عملکرد تحصیلی و کاهش استرس کمک کند. تمرین‌های مبتنی بر ذهن‌آگاهی، توجه‌آگاهی، و شناخت درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی، ابزارهایی هستند که در سال‌های اخیر برای تقویت این ظرفیت ذهنی توصیه شده‌اند (ژو و عبدالله، ۲۰۲۵). بررسی پیشینه پژوهشی نشان می‌دهد که هر سه متغیر نشخوار فکری، حساسیت اضطرابی و تعادل ذهنی، به صورت جداگانه در مطالعات مختلف بررسی شده‌اند، اما تحقیقات اندکی این سه متغیر را به طور همزمان و در قالب یک مدل پیش‌بین برای خستگی عاطفی بررسی کرده‌اند. از سوی دیگر، بیشتر پژوهش‌های انجام شده در این حوزه به جوامع غربی اختصاص دارند و مطالعات اندکی در زمینه جمعیت دانشجویی ایران انجام شده است. این در حالی است که با توجه به ویژگی‌های فرهنگی، اجتماعی و تحصیلی منحصربه‌فرد دانشجویان ایرانی، نیاز به انجام پژوهش‌های بومی احساس می‌شود. اهمیت و ضرورت این پژوهش از دو جنبه قابل بررسی است: نخست، از جنبه علمی و نظری، که می‌تواند با ارائه مدل پیش‌بین خستگی عاطفی بر اساس سه متغیر یادشده، به ادبیات

⁹. Anxiety sensitivity

¹⁰. Reiss & McNally

¹¹. Taylor

¹² Lazarus & Folkman

¹³ Rogers et al

¹⁴ Long term

نظری روان‌شناسی استرس و سلامت روان کمک کند؛ دوم، از جنبه عملی و بالینی، که می‌تواند زمینه‌ساز طراحی برنامه‌های آموزشی، مشاوره‌ای و پیشگیرانه برای ارتقای سلامت روان دانشجویان و کاهش هزینه‌های اجتماعی ناشی از فرسودگی تحصیلی باشد. در این راستا، مداخلاتی مبتنی بر تنظیم هیجانی، بازسازی شناختی و تمرینات ذهن‌آگاهی می‌تواند به‌عنوان راهکارهایی عملی جهت ارتقای تعادل ذهنی و کاهش نشخوار فکری و حساسیت اضطرابی توصیه شود. از این‌رو، پژوهش حاضر با هدف پیش‌بینی خستگی عاطفی بر اساس نشخوارفکری، حساسیت اضطرابی و تعادل ذهنی در دانشجویان انجام شد.

روش شناسی

اجرای پژوهش به دو روش کتابخانه‌ای و میدانی انجام شد. در روش کتابخانه‌ای جهت تدوین مبانی نظری و مرور پیشینه پژوهش، از منابع علمی شامل کتاب‌های تخصصی، مقالات علمی-پژوهشی فارسی و انگلیسی، پایان‌نامه‌ها، بانک‌های اطلاعاتی معتبر و پایگاه‌های علمی استفاده شد. این اطلاعات به‌منظور تکمیل ادبیات نظری و شناسایی پژوهش‌های داخلی و خارجی به کار گرفته شد. روش گردآوری اطلاعات در این پژوهش روش میدانی و استفاده از پرسشنامه‌های استاندارد از بین دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرج است که براساس معیارهای ورود (دانشجو دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرج، بازه سنی ۲۰ تا ۴۰ سال و رضایت آگاهانه در پژوهش) و معیارهای خروج (عدم پاسخگویی به سوالات پرسش‌نامه و عدم رضایت جهت شرکت در پژوهش) به سوالات پرسش‌نامه‌های پژوهش پاسخ دادند. قبل از شروع پاسخ‌دهی، اهداف پژوهش، نحوه تکمیل فرم، و نکات اخلاقی از جمله حفظ محرمانگی اطلاعات، ناشناس ماندن پاسخ‌ها و اختیاری بودن شرکت در پژوهش به طور کامل برای شرکت‌کنندگان توضیح داده شد و در نهایت پرسشنامه‌ها تکمیل شد.

پرسشنامه خستگی عاطفی چن و همکاران (۲۰۱۹): پرسشنامه خستگی عاطفی توسط چن و همکاران در سال ۲۰۱۹ به منظور سنجش خستگی عاطفی طراحی و تدوین شد. پرسشنامه خستگی عاطفی دارای ۲۱ سوال و ۳ مؤلفه خستگی هیجانی، مسخ شخصیت و عدم کفایت شخصی می‌باشد و بر اساس طیف لیکرت با سوالاتی مانند (صبح که از کار برمی‌خیزم از اینکه مجبورم روز دیگر کار کنم احساس خستگی شدید می‌کنم). به سنجش خستگی عاطفی می‌پردازد. طیف نمره گذاری پرسش‌نامه از نوع لیکرت ۵ درجه‌ای (خیلی کم=۱، کم=۲، تا حدودی=۳، زیاد=۴ و خیلی زیاد=۵) است. دامنه امتیاز این پرسشنامه بین ۲۱ تا ۱۰۵ است. هر چه امتیاز حاصل شده از این پرسشنامه بیشتر باشد، نشان دهنده میزان بیشتر خستگی عاطفی خواهد بود و بالعکس. در پژوهش‌های داخلی و خارجی، روایی محتوایی این ابزار تأیید شده و ضریب پایایی آلفای کرونباخ برای خرده‌مقیاس خستگی عاطفی در پژوهش ۰/۸۰ گزارش شده است (مسعودی و همکاران، ۱۴۰۰). ضریب آلفای کرونباخ برای مقیاس ۰/۸۳ بود که نشان‌دهنده سازگاری درونی خوب و اعتبار همگرا است (گان و همکاران، ۲۰۲۴). در پژوهش حاضر پایایی به روش ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۰ به دست آمد.

پرسشنامه نشخوارفکری، نولن-هوکسما و مارو (۱۹۹۱): پرسشنامه نشخوارفکری توسط نولن-هوکسما و مارو در سال ۱۹۹۱ ساخته شد. این پرسشنامه توسط باقری نژاد و همکاران (۱۳۸۸) در قالب ۲۲ گویه و با هدف تعیین میزان غمگین بودن و افسردگی در طیف لیکرت ۴ گزینه‌ای روایی سنجی شد. این ابزار دارای ۲۲ گویه و ۳ زیر مؤلفه بروز دادن (بازتاب)، در فکر فرو رفتن و افسردگی است. پاسخ‌ها در طیف لیکرت ۴ درجه‌ای از «تقریباً هرگز = ۱» تا «تقریباً همیشه = ۴» نمره‌گذاری می‌شوند. نمره بالاتر نشان‌دهنده میزان بیشتر نشخوارفکری است. نمره بین ۲۲ تا ۳۳، میزان افسردگی و اضطراب پایین است.

نمره بین ۳۳ تا ۵۵، میزان افسردگی و اضطراب متوسط است. نمره بالاتر از ۵۵، میزان افسردگی و اضطراب بالا است. مطالعات متعدد داخلی روایی محتوایی این مقیاس را تأیید کرده‌اند. آلفای کرونباخ این پرسشنامه در مطالعه رضایی و همکاران (۱۴۰۱) برابر با ۰/۸۳ گزارش شد. در پژوهش حاضر پایایی به روش ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۸ به دست آمد.

پرسشنامه حساسیت اضطرابی، فلوید و همکاران (۲۰۰۵): پرسش نامه حساسیت اضطرابی توسط فلوید و همکاران در سال ۲۰۰۵ ساخته شد. این مقیاس دارای ۱۶ گویه است که ۳ مؤلفه ترس از نگرانی‌های بدنی، ترس از نداشتن کنترل شناختی، و ترس از دیده شدن اضطراب توسط دیگران را در بر می‌گیرد. پاسخ‌ها بر اساس طیف لیکرت ۵ درجه‌ای از «کاملاً مخالفم = ۱» تا «کاملاً موافقم = ۵» نمره‌گذاری می‌شوند. امتیازات خود را از ۱۶ عبارت فوق با یکدیگر جمع نمایید. حداقل امتیاز ممکن ۱۶ و حداکثر ۸۰ است. نمره بین ۱۶ تا ۲۶، میزان حساسیت اضطرابی در حد پایینی می‌باشد. نمره بین ۲۶ تا ۳۳، میزان میزان حساسیت اضطرابی در حد متوسطی می‌باشد. نمره بالاتر از ۳۳، میزان میزان حساسیت اضطرابی در حد بالایی می‌باشد. نسخه فارسی این پرسشنامه در پژوهش‌های داخلی مورد استفاده قرار گرفته و روایی محتوایی و ساختاری آن تأیید شده است. در پژوهش شمس (۱۴۰۰)، پایایی مقیاس با ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۱ گزارش شد. در پژوهش حاضر پایایی به روش ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۹ به دست آمد.

پرسشنامه تعادل ذهنی، راجرز و همکاران (۲۰۲۰): پرسش نامه تعادل ذهنی توسط راجرز و همکاران در سال ۲۰۲۰ ساخته شد. این پرسشنامه دارای ۱۶ گویه و دو مؤلفه پذیرش تجربی و عدم واکنش است. نمره‌گذاری بر اساس طیف لیکرت ۵ درجه‌ای از «کاملاً مخالفم = ۱» تا «کاملاً موافقم = ۵» انجام می‌شود. نمره گذاری سوالات ۹ تا ۱۶ به صورت معکوس است. نسخه فارسی این ابزار توسط رشیدیان و همکاران (۱۴۰۱) اعتباریابی شده و ضریب پایایی آلفای کرونباخ برای کل مقیاس برابر با ۰/۷۹ گزارش شده است. روایی محتوایی آن نیز از سوی متخصصان تأیید شده است. در پژوهش حاضر پایایی به روش ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۵ به دست آمد.

یافته‌های پژوهش

در این پژوهش نمونه مورد بررسی ۲۰۰ آزمودنی از دانشجویان مقطع کارشناسی، کارشناسی ارشد و دکتری دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرج در سال تحصیلی ۱۴۰۴-۱۴۰۵ بود. شرکت کنندگان دارای تحصیلات کارشناسی ۴۶.۵ درصد، کارشناسی ارشد ۴۲.۵ درصد و دکتری ۱۱ درصد بودند.

یافته‌های توصیفی متغیرهای پژوهش از جمله خستگی عاطفی، نشخوار فکری، حساسیت اضطرابی و تعادل ذهنی به همراه زیرمؤلفه‌های آن‌ها در جدول ۱ گزارش شد.

جدول ۱. یافته های توصیفی متغیرهای پژوهش

متغیر	میانگین	انحراف استاندارد	کجی	کشیدگی	ماکسیمم	مینیمم
خستگی عاطفی	۴۰.۴۴۰۰	۱۲.۱۵۴۲۲	۱.۰۵۰	۱.۱۴۳	۹۴	۲۱
خستگی هیجانی	۱۸.۹۴۰۰	۵.۸۳۴۵۹	۱.۱۱۲	۱.۳۱۲	۴۴	۹
مسخ شخصیت	۸.۹۱۰۰	۳.۲۷۴۹۹	۱.۱۳۱	۱.۷۱۶	۲۳	۵
عدم کفایت شخصی	۱۲.۵۹۰۰	۴.۷۵۵۵۲	۰.۹۰۸	۰.۴۳۲	۲۸	۷
نشخوار فکری	۴۸.۰۶۰۰	۱۱.۷۸۱۳۶	۰.۵۱۵	۰.۷۵۱	۸۵	۲۲
بازتاب	۱۱.۲۵۰۰	۳.۲۹۱۱۵	۰.۴۲۸	-۰.۰۹۴	۲۰	۵
در فکر فرو رفتن	۱۰.۳۸۵۰	۲.۶۷۰۶۶	۰.۵۶۴	۰.۵۱۵	۱۹	۵
افسردگی	۲۶.۴۲۵۰	۶.۶۹۹۱۶	۰.۵۷۹	۰.۸۶۴	۴۸	۱۲
حساسیت اضطرابی	۳۸.۳۰۵۰	۱۱.۹۶۸۲۱	۰.۲۳۷	-۰.۳۲۶	۷۲	۱۶
ترس نگرانی بدنی	۱۸.۴۰۵۰	۷.۱۲۷۷۶	۰.۴۱۱	-۰.۵۲۶	۳۸	۸
ترس نداشتن کنترل شناختی	۸.۷۵۵۰	۳.۲۵۸۵۴	۰.۲۷۹	-۰.۷۲۰	۱۸	۴
ترس مشاهده اضطراب توسط دیگران	۱۱.۱۴۵۰	۳.۰۹۰۵۹	-۰.۲۷۵	۰.۰۱۱	۱۸	۴
تعادل ذهنی	۴۷.۹۵۰۰	۸.۸۴۶۴۰	-۱.۲۱۹	۱.۶۸۲	۷۲	۱۶
پذیرش تجربی	۲۴.۵۷۵۰	۵.۲۹۸۵۶	-۰.۷۸۰	۱.۶۰۰	۳۷	۸
عدم واکنش	۲۳.۳۷۵۰	۶.۱۲۲۲۴	-۰.۲۱۳	۰.۴۸۸	۴۰	۸

با توجه به جدول ۱ میانگین و انحراف استاندارد متغیرهای خستگی عاطفی، نشخوار فکری، حساسیت اضطرابی و تعادل ذهنی گزارش شد. همچنین مقدار چولگی و کشیدگی متغیرهای پژوهش در بازه ۲+ و ۲- قرار دارد. به این معنی که متغیرهای پژوهش از لحاظ کجی و کشیدگی نرمال است. در نهایت توزیع داده ها دارای مفروضه نرمال است.

جدول ۲. ماتریس همبستگی بین متغیرهای پژوهش

متغیرها	۱	۲	۳	۴
۱ خستگی عاطفی	۱			
۲ نشخوار فکری	۰.۵۳۸	۱		
۳ حساسیت اضطرابی	۰.۴۸۸	۰.۵۱۱	۱	
۴ تعادل ذهنی	۰.۳۵۵	۰.۴۰۷	۰.۴۲۴	۱

جدول ۲، ضرایب همبستگی بین متغیرهای پژوهش را نشان می دهد. طبق این جدول خستگی عاطفی، نشخوار فکری، حساسیت اضطرابی و تعادل ذهنی همسو و هم جهت با تئوری های این تحقیق و همبستگی معنادار در سطح ۰/۰۰۱ وجود دارد.

جدول ۳. آزمون نرمال بودن کولموگروف اسمیرنوف

متغیرها	آزمون کولموگروف اسمیرنوف
خستگی عاطفی	۰.۰۹۸
نشخوار فکری	۰.۰۹۴
حساسیت اضطرابی	۰.۰۵۶
تعادل ذهنی	۰.۱۲۴

اجرای پیش فرض های لازم قبل از اجرای رگرسیون: نتایج آزمون کولموگروف اسمیرنوف خستگی عاطفی ۰.۰۹۸، نشخوار فکری ۰.۰۹۴، حساسیت اضطرابی ۰.۰۵۶ و تعادل ذهنی ۰.۱۲۴ نشان داد که سطح معنی داری برای تمام متغیرهای از ۰/۰۵ بیشتر است. همچنین کجی و کشیدگی متغیرهای پژوهش در بازه ۲+ و ۲- است. مقدار آماره دوربین واتسون، ۱.۸۶۶ که نشانه عدم خود همبستگی ها و تایید استقلال بین آن هاست. مقدار VIF (آماره تراکم عاملی) برای متغیرهای پیش بین کمتر از ۱۰ و TOLERANCE (مقدار تحمل) بیشتر از ۰/۱ بود که نشان دهنده عدم هم خطی بود.

جدول ۴. نتایج رگرسیون خطی چندگانه به روش همزمان برای پیش بینی خستگی عاطفی بر اساس نشخوارفکری، حساسیت اضطرابی و تعادل ذهنی

متغیر	ضرایب استاندارد نشده	ضرایب استاندارد شده	sig	شاخص های هم خطی	
	B	خطا		TOLERANCE	VIF
نشخوار فکری	۰.۳۷۸	۰.۰۷۱	۰.۳۶۷	<۰.۰۰۱	۱.۴۴۰
حساسیت اضطرابی	۰.۲۶۴	۰.۰۷۰	۰.۲۶۰	<۰.۰۰۱	۱.۴۶۵
تعادل ذهنی	۰.۲۳۱	۰.۰۹۰	۰.۱۹۵	۰.۰۴۶	۱.۲۹۷

با توجه به جدول ۴، مقدار ضریب رگرسیون استاندارد شده برای نشخوار فکری ۰.۳۶۷، حساسیت اضطرابی ۰.۲۶۰ و تعادل ذهنی ۰.۲۳۱ گزارش شد و با توجه به سطح معنی داری، می توان به این نتیجه دست یافت که نشخوار فکری، حساسیت اضطرابی و تعادل ذهنی به طور مثبت و معنی داری خستگی عاطفی را پیش بینی می کنند.

جدول ۵. خلاصه مدل رگرسیون خطی چندگانه به روش همزمان برای پیش خستگی عاطفی بر اساس نشخوارفکری، حساسیت اضطرابی و تعادل ذهنی

ضریب همبستگی	ضریب تعیین (R)	ضریب تعیین شده	خطای استاندارد پیش بین	مقدار F	سطح معناداری	دوربین واتسون
۰.۵۹۸	۰.۳۵۸	۰.۳۴۸	۹.۸۱۳	۳۶.۴۲۲	۰.۰۰۱	۱.۷۴۳

مطابق جدول ۵، نشخوارفکری، حساسیت اضطرابی و تعادل ذهنی به طور معناداری توانستند ۵۹.۸ درصد (نزدیک ۶۰ درصد) از تغییرات خستگی عاطفی دانشجویان را تبیین کنند.

بحث و نتیجه گیری

یافته پژوهش حاضر نشان داد، نشخوارفکری به طور مثبت و معنی دار خستگی عاطفی را پیش بینی می کنند. این یافته با نتایج ملک زاده و همکاران (۱۴۰۵)، رحمان و همکاران (۲۰۲۵) و ژو و همکاران (۲۰۲۶) همسو است.

از منظر نظریه های شناختی-هیجانی، نشخوارفکری یکی از مهم ترین عوامل شناختی است که می تواند به افزایش تجربه خستگی عاطفی منجر شود. نظریه سبک های پاسخ نولن-هوکسیما بیان می کند که نشخوارفکری چرخه ای از توجه مداوم به هیجان ها و افکار منفی ایجاد می کند و سبب حفظ و تشدید حالات هیجانی ناخوشایند می شود. این درگیری ذهنی طولانی مدت با محتوای منفی، منابع شناختی و هیجانی فرد را تحلیل می برد و مانع بازبایی روانی می شود (کیم، ۲۰۲۵). بر اساس مدل های فشار ذهنی، زمانی که فرد زمان زیادی را صرف پرداختن به فکرهای تکراری و بدون نتیجه می کند، انرژی ذهنی مورد نیاز برای انجام وظایف روزمره کاهش می یابد و در بلندمدت به فرسودگی هیجانی منتهی می شود. از این رو، نظریه ها به طور گسترده تأکید می کنند که نشخوارفکری از طریق افزایش بار شناختی، تشدید هیجان های منفی و کاهش ظرفیت مقابله، می تواند رابطه ای مثبت و مستقیم با خستگی عاطفی داشته باشد (ماسلج و همکاران، ۲۰۲۰). در ارتباط با تبیین یافته حاضر می توان چنین استدلال کرد که هرچه میزان نشخوارفکری افراد بیشتر باشد، احتمال تجربه خستگی هیجانی نیز افزایش می یابد. دانشجویانی که نگرانی ها، مشکلات تحصیلی، تعارض های بین فردی یا فشارهای آینده را به طور مداوم در ذهن خود مرور می کنند، بیشتر گرفتار چرخه افکار بازگشتی می شوند. این چرخه، سطح بالایی از تنش و درگیری ذهنی ایجاد می کند و موجب می شود که فرد نتواند هیجان های خود را به شکل سازگارانه تنظیم کند (آن و همکاران، ۲۰۲۵). نتیجه به دست آمده با پژوهش های پیشین نیز همسو است؛ که نشان داده اند نشخوارفکری نه تنها سطح اضطراب و افسردگی را افزایش می دهد بلکه موجب تخلیه روانی و هیجانی و در نهایت ایجاد خستگی عاطفی می شود. بنابراین داده های پژوهش حاضر به وضوح نشان می دهند که نشخوارفکری یکی از عوامل کلیدی تبیین کننده خستگی عاطفی در دانشجویان است.

همچنین یافته پژوهش حاضر نشان داد، حساسیت اضطرابی به طور مثبت و معنی دار خستگی عاطفی را پیش بینی می کند. این یافته با نتایج قاسمی پور همبری و همکاران (۱۴۰۲)، گازکز لینارس و همکاران (۲۰۲۲) و هوانگ و همکاران (۲۰۲۶) همسو است. در چارچوب نظریه شناختی-هیجانی، حساسیت اضطرابی یکی از عوامل مهمی است که می تواند موجب افزایش فشار روانی و درگیری هیجانی شود. حساسیت اضطرابی به معنای ترس یا نگرانی از پیامدهای جسمانی، شناختی یا اجتماعی اضطراب است و افراد با حساسیت بالاتر، نشانه های اضطراب را تهدیدآمیزتر تفسیر می کنند (احمدی و همکاران، ۱۴۰۳). براساس مدل های آسیب پذیری شناختی، فردی که حساسیت اضطرابی بیشتری دارد، هنگام تجربه علائم اضطراب (مانند تپش قلب، تنش عضلانی یا افکار هجوم آور) انرژی روانی زیادی صرف مهار علائم یا پیشگیری از پیامدهای احتمالی می کند. این مصرف مداوم انرژی و تلاش برای کنترل اضطراب، منابع هیجانی فرد را تحلیل برده و از توانایی مقابله سالم می کاهد (واسی و همکاران، ۲۰۱۷). نظریه های فرسودگی هیجانی نیز بیان می کنند که وقتی فشار ادراک شده بالا باشد و هیجان های منفی به طور مداوم فعال شوند، ظرفیت سیستم هیجانی کاهش یافته و خستگی عاطفی ایجاد می شود. بنابراین از نظر نظری کاملاً قابل انتظار است که حساسیت اضطرابی بالا با افزایش خستگی عاطفی رابطه مثبت داشته باشد (گازکز لینارس و همکاران، ۲۰۲۲). در ارتباط با تبیین یافته حاضر می توان چنین استدلال کرد که دانشجویانی که نسبت به نشانه های اضطراب حساس ترند، نه تنها اضطراب بیشتری تجربه می کنند بلکه در برابر فشارهای هیجانی نیز آسیب پذیرتر هستند. افزایش حساسیت اضطرابی موجب می شود فرد نشانه های طبیعی اضطراب را به عنوان نشانه ای خطرناک یا پیش زمینه ای برای یک مشکل بزرگ تر تعبیر کند. این تفسیرهای منفی باعث افزایش اضطراب، تقویت چرخه نگرانی و مصرف بیش از حد منابع شناختی و هیجانی می شود (آبرایان و همکاران، ۲۰۱۷). در نتیجه، فرد در مواجهه با استرس های روزمره به ویژه استرس های تحصیلی و اجتماعی که دانشجویان معمولاً با آنها روبه رو هستند، توان بازبایی هیجانی کمتری دارد و این امر به افزایش سطح

خستگی عاطفی منجر می شود. یافته پژوهش حاضر با پژوهش های پیشین که حساسیت اضطرابی را عامل پیش بینی کننده فرسودگی و مشکلات هیجانی می دانند، هماهنگ است.

یافته پژوهش حاضر نشان داد، تعادل ذهنی به طور مثبت و معنی دار خستگی عاطفی را پیش بینی می کنند. این یافته با پژوهش الرواد و همکاران (۲۰۲۳) و نایاک و همکاران (۲۰۲۷) همسو است. تعادل ذهنی در نظریه های مربوط به تنظیم هیجان و روان شناسی مثبت گرا معمولاً به عنوان سازه ای مطرح می شود که می تواند به کاهش فشار روانی و افزایش سازگاری کمک کند. با این حال، برخی رویکردها و یافته ها نشان می دهند که اگر تعادل ذهنی به شکلی سطحی، ناقص یا غیر اصولی تجربه شود، ممکن است نقش محافظتی مورد انتظار را ایفا نکند (هونگ، ۲۰۲۳). در چارچوب نظری ذهن آگاهی نیز بیان شده است که آگاهی از افکار و هیجانات اگر بدون مهارت های پذیرش، عدم قضاوت و پردازش سازگارانه باشد، می تواند باعث افزایش توجه به تجربه های ناخوشایند شود. به عبارت دیگر، افزایش آگاهی هیجانی بدون توان تنظیم آن ممکن است واکنش پذیری هیجانی را تقویت کند و انرژی روانی فرد را کاهش دهد (سرهاگتلو و همکاران، ۲۰۲۲). بنابراین در چارچوب نظری می توان چنین استدلال کرد که اگر تعادل ذهنی ناکارآمد، ناپایدار یا سطحی باشد، می تواند به جای کاهش خستگی عاطفی، موجب افزایش تمرکز بر تجربه های ذهنی و هیجانی ناخوشایند شود و در نهایت رابطه ای مثبت با خستگی عاطفی داشته باشد. این رویکرد با مدل هایی که تعادل ذهنی را وابسته به کیفیت تجربه ذهن آگاهی و پردازش هیجانی می دانند، همسو است (سرهاگتلو و همکاران، ۲۰۲۲). در ارتباط با تبیین یافته حاضر می توان چنین استدلال کرد که اگرچه برخلاف انتظار معمول نظریه های ذهن آگاهی است، اما در برخی تحقیقات مشاهده شده و به این صورت تبیین می شود که دانشجویان ممکن است تعادل ذهنی را به شکل عمیق و کارآمد تجربه نکنند. در چنین حالتی، افزایش آگاهی نسبت به افکار، هیجانات و تنش ها ممکن است به جای کاهش استرس، موجب افزایش حساسیت نسبت به تجربه های ناخوشایند و در نتیجه افزایش خستگی هیجانی شود (الهادی و همکاران، ۲۰۲۵). همچنین این امکان وجود دارد که دانشجویانی که از خستگی عاطفی بالاتری رنج می برند، به طور جبرانی تلاش بیشتری برای حفظ یا ایجاد تعادل ذهنی انجام دهند و همین موضوع باعث ایجاد رابطه مثبت در داده ها شده باشد. بدین ترتیب، یافته های پژوهش حاضر بیان می کند که تعادل ذهنی در نمونه مورد مطالعه نقش محافظتی نداشته و از طریق سازوکارهای ادراکی و هیجانی توانسته است خستگی عاطفی را افزایش دهد (استرادا-آروزو همکاران، ۲۰۲۴).

در نهایت یافته پژوهش حاضر نشان داد، نشخوار فکری، حساسیت اضطرابی و تعادل ذهنی به طور مثبت و معنی دار خستگی عاطفی را پیش بینی می کنند. این یافته با نتایج بافتی و طالع پسند (۱۴۰۳)، رحمان و همکاران (۲۰۲۵)، چن و همکاران (۲۰۲۴)، کین و همکاران (۲۰۲۳) و تنگ و همکاران (۲۰۲۴) همسو است. براساس نظریه شناختی-هیجانی، خستگی عاطفی زمانی بروز می کند که منابع روانی فرد در اثر درگیری های ذهنی، فشارهای هیجانی و ناتوانی در تنظیم مؤثر هیجان

تحلیل می‌رود. نظریه سبک‌های پاسخ نولن-هوکسیما تأکید دارد که نشخوارفکری، که شامل اشتغال ذهنی مداوم و بازگشت‌پذیر به مشکلات و هیجان‌های منفی است، نقش مهمی در حفظ استرس و گسترش فرسودگی هیجانی دارد. در این دیدگاه، هرچه ذهن بیشتر درگیر افکار چرخشی شود، سیستم هیجانی فرصت ترمیم و بازیابی ندارد، و این روند نهایتاً به خستگی عاطفی منجر می‌شود (کیم، ۲۰۲۵). بر اساس مدل‌های فشار ذهنی، زمانی که فرد زمان زیادی را صرف پرداختن به فکرهای تکراری و بدون نتیجه می‌کند، انرژی ذهنی مورد نیاز برای انجام وظایف روزمره کاهش می‌یابد و در بلندمدت به فرسودگی هیجانی منتهی می‌شود. از این رو، نظریه‌ها به‌طور گسترده تأکید می‌کنند که نشخوارفکری از طریق افزایش بار شناختی، تشدید هیجان‌های منفی و کاهش ظرفیت مقابله، می‌تواند رابطه‌ای مثبت و مستقیم با خستگی عاطفی داشته باشد (ماسلج و همکاران، ۲۰۲۰). از طرف دیگر، نظریه حساسیت اضطرابی نشان می‌دهد که افرادی که نسبت به نشانه‌های اضطراب حساسیت بالاتری دارند، تهدید و خطر را بیش از حد واقعی تجربه می‌کنند و انرژی روانی زیادی صرف مهار نگرانی و پاسخ به نشانه‌های جسمانی و شناختی اضطراب می‌کنند. این مصرف انرژی ذهنی باعث افزایش احتمال خستگی هیجانی می‌شود (نورتون و ادواردز، ۲۰۱۵). براساس مدل‌های آسیب‌پذیری شناختی، فردی که حساسیت اضطرابی بیشتری دارد، هنگام تجربه علائم اضطراب مانند تپش قلب، تنش عضلانی یا افکار هجوم‌آور، انرژی روانی زیادی صرف مهار علائم یا پیشگیری از پیامدهای احتمالی می‌کند. این مصرف مداوم انرژی و تلاش برای کنترل اضطراب، منابع هیجانی فرد را تحلیل برده و از توانایی مقابله سالم می‌کاهد (واسی و همکاران، ۲۰۱۷). نظریه‌های فرسودگی هیجانی نیز بیان می‌کنند که وقتی فشار ادراک‌شده بالا باشد و هیجان‌های منفی به‌طور مداوم فعال شوند، ظرفیت سیستم هیجانی کاهش یافته و خستگی عاطفی ایجاد می‌شود. بنابراین از نظر نظری کاملاً قابل انتظار است که حساسیت اضطرابی بالا با افزایش خستگی عاطفی رابطه مثبت داشته باشد (گازکز لینارس و همکاران، ۲۰۲۲). درخصوص تعادل ذهنی نیز، هرچند از نظر نظری انتظار می‌رود که به‌عنوان یک ظرفیت تنظیم هیجان اثر محافظتی داشته باشد، اما در برخی رویکردها مطرح می‌شود که اگر تعادل ذهنی ناکارآمد، ناپایدار یا سطحی باشد، ممکن است به‌جای کاهش فشار ذهنی، موجب افزایش آگاهی بیش‌ازحد نسبت به هیجان‌ها و افکار شود و خود به‌عنوان یک عامل مستعدکننده به خستگی عاطفی عمل کند. بنابراین چارچوب نظری می‌تواند توضیح دهد که چگونه مجموعه‌ای از متغیرهای فکری و هیجانی، خستگی عاطفی را در دانشجویان شکل داده یا تشدید می‌کنند (آلا و همکاران، ۲۰۲۴).

در ارتباط با تبیین یافته حاضر می‌توان چنین استدلال کرد، دانشجویانی که میزان بالاتری از نشخوارفکری را تجربه می‌کنند، به دلیل درگیری شدید ذهنی با افکار تکرارشونده و منفی، توانایی لازم برای پردازش سالم هیجان را از دست می‌دهند. این چرخه فکری باعث افزایش فشار هیجانی و کاهش ظرفیت روانی می‌شود که کاملاً با خستگی عاطفی هم‌راستا است (آلیگود و همکاران، ۲۰۲۴). همچنین حساسیت اضطرابی بالاتر موجب می‌شود که فرد نسبت به نشانه‌های اضطراب حساسیت شدیدی داشته باشد و این نشانه‌ها را تهدیدآمیز تفسیر کند. این حالت مستلزم مصرف انرژی ذهنی فراوان برای کنترل و مدیریت اضطراب است و بنابراین افزایش خستگی عاطفی کاملاً قابل انتظار است (زولنسکی و همکاران، ۲۰۲۴). در نهایت یافته مثبت و معنادار تعادل ذهنی در پیش‌بینی خستگی عاطفی اگرچه برخلاف انتظار نظری است می‌تواند به این معنا باشد که دانشجویان از مهارت‌های ذهن‌آگاهی به شکل ناکامل یا سطحی استفاده می‌کنند و افزایش تمرکز بر تجربه درونی ممکن است در شرایط فشار تحصیلی موجب آگاهی بیشتر از هیجان‌های منفی و در نتیجه افزایش خستگی عاطفی شود. همچنین ممکن است

دانشجویانی که خستگی بیشتری تجربه می کنند، به شکل جبرانی در تلاش برای ایجاد تعادل ذهنی باشند؛ بنابراین رابطه مثبت می تواند نتیجه سازوکار بازگشتی یا ادراکی باشد (اوسرا و همکاران، ۲۰۲۴).

از دیدگاه پژوهشگر، نتایج این مطالعه نشان می دهد که عوامل شناختی و هیجانی نقش گسترده ای در تجربه خستگی عاطفی دانشجویان دارند و پرداختن به این عوامل برای ارتقای سلامت روان ضروری است. وجود رابطه مثبت و معنادار هر سه متغیر با خستگی عاطفی نشان می دهد که دانشجویان در معرض فشارهای تحصیلی، هیجانی و ذهنی قرار دارند و توان تنظیم و کنترل هیجان آنها نیازمند تقویت است. پژوهشگر بر این باور است که افزایش نشخوارفکری و حساسیت اضطرابی را می توان از طریق آموزش مهارت های شناختی-رفتاری، بازسازی شناختی، و تکنیک های مدیریت هیجان کاهش داد. همچنین با توجه به رابطه مثبت تعادل ذهنی با خستگی عاطفی، لازم است کیفیت آموزش و تمرین های ذهن آگاهی به گونه ای باشد که از درگیری بیش از حد با هیجان ها جلوگیری کرده و ذهن آگاهی عمیق و پایدار را تقویت کند. پیشنهاد می شود پژوهش های آینده می توانند به طور دقیق تر متغیرهای فردی و محیطی مانند فرهنگ خانواده، وضعیت اقتصادی، ویژگی های شخصیتی و سلامت روان را بررسی و کنترل کنند تا اثر خالص متغیرهای اصلی از جمله نشخوارفکری، حساسیت اضطرابی، تعادل ذهنی بر خستگی عاطفی مشخص شود.

منابع

- احمدی، عزت الله، رستمی، حسین، و جوانی، زهرا. (۱۴۰۳). اثربخشی ذهن آگاهی بر نشخوار فکری و تنظیم شناختی هیجان در دانشجویان دارای علائم افسردگی. *مجله پزشکی دانشگاه علوم پزشکی تبریز*، ۴۶(۱)، ۸۷-۹۶.
- بافتی، سعیده و طالع پسند، سیاوش. (۱۴۰۳). رابطه کثرت رفتاری دانش آموزان و تمایل به ترک خدمت معلمان با میانجیگری خستگی هیجانی: نقش تعدیل کننده تنظیم هیجانی، *فصلنامه روانشناسی تربیتی*، ۲۰(۷۱)، ۱۷۵-۲۰۰.
- باقری نژاد، مینا، صالحی فدردی، جواد، طباطبایی، محمود. (۱۳۸۹). رابطه ی بین نشخوار فکری و افسردگی در نمونه ای از دانشجویان ایرانی، *مطالعات تربیتی و روانشناسی*، ۱۱(۱)، ۳۸-۲۱.
- پوراحسان، سمیه؛ تجربه کار، مهشید و شمسی نژاد، محبوبه. (۱۴۰۱). پیش بینی فرسودگی تحصیلی بر اساس حساسیت اضطرابی، احساس تنهایی و ترس از صمیمت در دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی کرمان، *نشریه راهبردهای آموزش در علوم پزشکی*، ۱۵(۱)، ۳۸-۴۵.
- فتحی، رضا؛ نگهداری، سمیه و صیف، محمدحسن. (۱۴۰۳). ارائه مدل روابط ذهن آگاهی، شخصیت تاریک و شایستگی تحصیلی بر نشخوار ذهنی با نقش واسطه ای خودکارآمدی تحصیلی و رابطه معلم و دانش آموزان دوره دوم متوسطه شهر شیراز، *مجله مطالعات روانشناسی تربیتی*، ۲۱(۵۴)، ۷.
- قاسمی پور همبری، امیر رضا؛ عرفانی، زهرا؛ حاجی نسب، نگار؛ کریمیان، ریحانه و کاشانی نیا، زهرا. (۱۴۰۲). ارتباط میان حساسیت اخلاقی و حساسیت اضطرابی در دانشجویان پرستاری دانشگاه های علوم پزشکی استان تهران، *Health Spirituality and Medical Ethics*، ۹(۴)، ۲۲۵-۲۳۲.
- ملک زاده، غلامرضا، قربانی، فاطمه، شیخ الاسلامی، زینب. (۱۴۰۵). آگاهی تهدید محور از هوش مصنوعی و کناره گیری شغلی معلمان: نقش میانجی نشخوار فکری و خستگی عاطفی، *نشریه مدیریت راهبردی دانش سازمانی*، ۹(۳۲)، ۱-۲۳.
- Al Hadi, A. F. M. Q., Al Hadi, A. F. M. Q., Shobahiya, M. S. M., Adam, S. A. S. I. S., & Ibrahim, S. (2025). The Role of Mindfulness in Reducing Academic Burnout Among University Students. *Iseedu: Journal of Islamic Educational Thoughts and Practices*, 9(1), 10-20.

- Ala, S., Campos, F. R., & Relva, I. C. (2024). Emotional Exhaustion Scale (ECE): Psychometric properties in a sample of portuguese university students. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 14(4), 1044-1054.
- Alligood, B., Fletcher, A., Vrshek-Schallhorn, S., & Jensen, M. (2024). Rumination as a Moderator of the Relation between Childhood Adversity Exposure and College Students' Psychological Distress. *Journal of Trauma Studies in Education*, 3(2), 45-68.
- Al-Rawwad, T. M., Al-Adamat, O. A., & Rbabah, K. Z. (2023). The Predictive Ability of Emotional Stability for Mental Fatigue among First-Year University Students. *Dirasat: Human and Social Sciences*, 50(4).
- An, D., Wang, J., Xia, Y., & Xing, W. (2025). The Effect of Cognitive Avoidance on Rumination in College Students: The Chain mediating role of Perfectionism and Stress Author. *Frontiers in Psychology*, 16, 1562927.
- Chen, B. C., Wu, Y. T., & Chuang, Y. T. (2024). The impact of teachers' perceived competence in information and communication technology usage, and workplace anxiety on well-being, as mediated by emotional exhaustion. *Frontiers in Psychology*, 15, 1404575.
- Chen, K. Y., Chang, C. W., & Wang, C. H. (2019). Frontline employees' passion and emotional exhaustion: The mediating role of emotional labor strategies. *International Journal of Hospitality Management*, 76, 163-172.
- Estrada-Araoz, E. G., Gallegos-Ramos, N. A., Huamaní-Pérez, M. I., Malaga-Yllpa, Y., & Quispe-Aquise, J. (2024). Psychological distress as a predictor of emotional exhaustion in university students: A cross-sectional study. *Sapienza: International Journal of Interdisciplinary Studies*, 5(3), e24053-e24053.
- Gan, R. K., Arcos González, P., Fernandez-Tardon, G., Zerbo, A., Calota, V. C., Klöslová, Z., ... & Tardon, A. (2024). Development, validation, and accuracy of ORCHESTRA emotional exhaustion screening questionnaire among healthcare workers during COVID-19 pandemic. *British Journal of Health Psychology*, 29(2), 430-453.
- Gazquez Linares, J. J., Molero Jurado, M. D. M., Pérez-Fuentes, M. D. C., Martos Martinez, A., & Simon Marquez, M. D. M. (2022). Mediating role of emotional intelligence in the relationship between anxiety sensitivity and academic burnout in adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(1), 572.
- Gazquez Linares, J. J., Molero Jurado, M. D. M., Pérez-Fuentes, M. D. C., Martos Martinez, A., & Simon Marquez, M. D. M. (2022). Mediating role of emotional intelligence in the relationship between anxiety sensitivity and academic burnout in adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(1), 572.
- Huang, Y., Luo, X., Xu, R., Xia, X., Li, Y., Li, K., ... & Chen, M. (2026). Relationship between depression, anxiety and emotional exhaustion among infectious disease nurses: a network analysis. *BMC psychiatry*, 26(1), 369.
- Huong, X. V. P. (2023). Examining the scientific foundation of mindfulness and alternative approaches for improving mental well-being. *The American Journal of Social Science and Education Innovations*, 5(11), 65-71.
- Hyseni Duraku, Z., Davis, H., Arënliu, A., Uka, F., & Behluli, V. (2024). Overcoming mental health challenges in higher education: a narrative review. *Frontiers in Psychology*, 15, 1466060.
- Kim, R. S. (2025). *Affective Suppression Fatigue: A Neurocognitive Framework for Emotional Numbing and Reactive Dysregulation*.
- Kim, R. S. (2025). *Affective Suppression Fatigue: A Neurocognitive Framework for Emotional Numbing and Reactive Dysregulation*.

- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). Stress, appraisal, and coping. Springer Publishing Company.
- Liu, Y., Jiang, T. T., & Shi, T. Y. (2020). The relationship among rumination, coping strategies, and subjective well-being in Chinese patients with breast cancer: A cross-sectional study. *Asian Nursing Research*, 14(4), 206-211.
- Maslej, M. M., Mulsant, B. H., & Andrews, P. W. (2020). The nature of depressive rumination and its connection with depressive symptoms. *Journal of social and clinical psychology*, 39(9), 761-787.
- Maslej, M. M., Mulsant, B. H., & Andrews, P. W. (2020). The nature of depressive rumination and its connection with depressive symptoms. *Journal of social and clinical psychology*, 39(9), 761-787.
- Nayak, A., Satpathy, I., & Jain, V. (2027). Finding a Balance Between Being Connected and Well-Being: Overcoming Emotional Fatigue and Social Detachment in the Virtual World. In *Examining Emotional Fatigue and Social Indifference in the New Media Era* (pp. 419-442). IGI Global Scientific Publishing.
- Norton, P. J., & Edwards, K. S. (2015). Anxiety sensitivity or interoceptive sensitivity. *European Journal of Psychological Assessment*.
- O'Bryan, E. M., McLeish, A. C., & Johnson, A. L. (2017). The role of emotion reactivity in health anxiety. *Behavior modification*, 41(6), 829-845.
- Ocera, A., Colombo, S., de Paz-Cantos, S., Frisiello, A., Gilotta, S., Grazioli, S., ... & Gregori Grgič, R. (2024). The Mediating Role of Trait Mindfulness in Academic Stress: A Cross-Sectional Study Among Italian University Students. *Psychological reports*, 00332941241306657.
- Qin, N., Yao, Z., & Guo, M. (2023). The role of bidirectional associations between depression, anxiety, and emotional exhaustion on turnover intention among nurses: a multicenter cross-sectional study in China. *BMC nursing*, 22(1), 350.
- Raju, I., & Sekhar, A. (2024). Emotional exhaustion, academic self-efficacy, and career aspiration among engineering college students. *World J. Adv. Res. Rev*, 22, 744-750.
- Rehman, S., Rehman, E., & Ahmad, M. (2025). Rumination and Coping as Pathways from Stress to Emotional Exhaustion among Hospital Pharmacists. *International Journal of Mental Health Promotion*, 27(6).
- Rehman, S., Rehman, E., & Ahmad, M. (2025). Rumination and Coping as Pathways from Stress to Emotional Exhaustion among Hospital Pharmacists. *International Journal of Mental Health Promotion*, 27(6).
- Reiss, S., & McNally, R. J. (1985). Expectancy model of fear, anxiety, and panic. *Clinical Psychology Review*, 5(4), 389-409.
- Rogers, H. T., Shires, A. G., & Cayoun, B. A. (2021). Development and validation of the Equanimity Scale (ES-16). *Mindfulness*, 12(1), 1-14.
- Rogers, H. T., Shires, A. G., & Cayoun, B. A. (2021). Development and Validation of the Equanimity Scale -16. *Mindfulness*, 12(1), 1-14.
- Rzayeva, J. (2025). PSYCHOLOGICAL MANIFESTATIONS OF EMOTIONAL EXHAUSTION: THE INFLUENCE OF VARIOUS FACTORS ON EXHAUSTION. *Revista Gênero e Interdisciplinaridade*, 6(05), 01-14.
- Serhatoglu, S., Koydemir, S., & Schütz, A. (2022). When mindfulness becomes a mental health risk: The relevance of emotion regulation difficulties and need frustration. *The Journal of Psychology*, 156(4), 310-329.
- Taylor, S. (2014). Anxiety sensitivity: Theory, research, and treatment of the fear of anxiety. Routledge.

- Teng, R., Zhou, S., Zheng, W., & Ma, C. (2024). Artificial intelligence (AI) awareness and work withdrawal: evaluating chained mediation through negative work-related rumination and emotional exhaustion. *International Journal of Contemporary Hospitality Management*, 36(7), 2311-2326.
- Thorsteinsson, E. B., Brown, R. F., & Owens, M. T. (2019). Modeling the effects of stress, anxiety, and depression on rumination, sleep, and fatigue in a nonclinical sample. *The Journal of nervous and mental disease*, 207(5), 355-359.
- Vasey, M. W., Chriki, L., & Toh, G. Y. (2017). Cognitive control and anxious arousal in worry and generalized anxiety: An initial test of an integrative model. *Cognitive Therapy and Research*, 41(2), 155-169.
- Watkins ER, Roberts H.(2020). Reflecting on rumination: Consequences, causes, mechanisms and treatment of rumination. *Behavior Research and Therapy*.;127:103573.
- Watkins, E. (2022). Worry and rumination. In *Oxford research encyclopedia of psychology*.
- Xu, A. J., Sun, H., & Ma, J. (2026). Does After-Hours Telepressure Increase Next-Day Emotional Exhaustion or Cognitive Flexibility? The Role of Different Work-Related Rumination Processes. *Human Resource Management*.
- Xue, P., & Abdullah, S. M. S. (2025). A Systematic Review of Mindfulness-based Stress Reduction (MBSR) and Its Effects on Mental Health and Academic Performance in University Students. *The Open Psychology Journal*, 18(1).
- Zhou, Y., Wu, M., Zhang, L., & Wang, Y. (2023). Rumination and emotional exhaustion among students: The mediating role of anxiety. *Frontiers in Psychology*, 14, 1198739.
- Zvolensky, M. J., Robison, J. H., Ayers, Z. S., Senger, A. R., Clausen, B. K., Businelle, M. S., & Gallagher, M. W. (2024). Anxiety sensitivity and COVID-19 mental health, fatigue, and well-being: a longitudinal examination among adults from the United States during March–October 2020. *Cognitive Behaviour Therapy*, 53(6), 642-660.