

Occupational Psychology

ORIGINAL ARTICLE

The Role of Islamic Lifestyle in Predicting Procrastination and Job Stress Among Nurses in Qaen City

Ahmad Movahhed^{1*}, Zohreh Abbasi², Toktam Abbasi³, Zahra Mosalmanzadeh⁴

1 Instructor, Department of Psychology, Payame Noor University, Tehran, Iran.

2 M.A. in Psychology and Education of Exceptional Children, Qayenat Branch, Islamic Azad University, Qayenat, Iran.

3 Bachelor of General Psychology, Payame Noor University, Tehran, Iran.

4 Bachelor of General Psychology, Payame Noor University, Tehran, Iran.

Correspondence

Ahmad Movahhed

Email: a.movahed@pnu.ac.ir

How to cite

Movahhed, A. Abbasi, Z. Abbasi, T. Mosalmanzadeh, Z. (2026). The Role of Islamic Lifestyle in Predicting Procrastination and Job Stress Among Nurses in Qaen City. Occupational Psychology, 4 (2), 67-76.

ABSTRACT

In today's world, the nursing profession, as one of the main pillars of the healthcare system, faces numerous psychological challenges, including job stress and maladaptive behaviors such as procrastination. These factors not only affect nurses' mental health but may also negatively influence the quality of patient care and the safety of healthcare services. The present study conducted with the aim of determining the role of Islamic lifestyle in predicting procrastination and job stress among nurses in Qaen city. The present research method was descriptive-correlational. The statistical population included all nurses in Qaen city, from whom 150 people selected using the convenience sampling method. Data collected using questionnaires of the Kaviani Islamic Lifestyle (2009), Tuckman Procrastination (1991), and HSE Job Stress (1990). Data analyzed using linear regression analysis with SPSS version 23. The results of the linear regression test in nurses showed that the Islamic lifestyle has a role in procrastination ($\beta = -0/338$, $\text{sig} = 0/001$). Furthermore, the results of the linear regression test showed that the Islamic lifestyle has a role in job stress ($\beta = -0/299$, $\text{sig} = 0/003$). Given that nurses' mental health and reduced job stress are related to the quality of their performance in patient care, if nurses have an Islamic lifestyle, the work environment may be less stressful for them and ensure their own and their patients' mental health.

KEYWORDS

Islamic Lifestyle, Procrastination, Job Stress, Nurses.

نشریه علمی

روان‌شناسی کار

«مقاله پژوهشی»

نقش سبک زندگی اسلامی در پیش‌بینی اهمال‌کاری و استرس شغلی پرستاران شهر قاین

احمد موحد^{۱*}، زهره عباسی^۲، تکتیم عباسی^۳، زهرا مسلمان‌زاده^۴

چکیده

در عصر حاضر، حرفه پرستاری به عنوان یکی از ستون‌های اصلی نظام سلامت، با چالش‌های روان‌شناختی گسترده‌ای از جمله استرس شغلی و رفتارهای ناکارآمدی چون اهمال‌کاری مواجه است. این عوامل نه تنها سلامت روان پرستاران را تحت تأثیر قرار می‌دهد؛ بلکه می‌تواند بر کیفیت مراقبت از بیماران و ایمنی خدمات درمانی تأثیر منفی بگذارد. پژوهش حاضر با هدف بررسی نقش سبک زندگی اسلامی در پیش‌بینی اهمال‌کاری و استرس شغلی پرستاران شهر قاین انجام شد. روش پژوهش حاضر توصیفی-همبستگی بود. جامعه آماری شامل کلیه پرستاران شهر قاین بودند که از بین آنها ۱۵۰ نفر با استفاده از روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند. داده‌ها با استفاده از پرسش‌نامه‌های سبک زندگی اسلامی کاویانی (۱۳۸۸)، اهمال‌کاری تاکمن (۱۹۹۱) و استرس شغلی HSE (۱۹۹۰) جمع‌آوری گردید. جهت تجزیه و تحلیل داده‌ها از روش تحلیل رگرسیون خطی با کمک نرم‌افزار Spss23 استفاده شد. نتایج آزمون رگرسیون خطی جهت پیش‌بینی متغیر اهمال‌کاری در پرستاران نشان داد که سبک زندگی اسلامی بر اهمال‌کاری نقش دارد ($\beta = -0.338$, $sig = 0.001$). همچنین نتایج آزمون رگرسیون خطی جهت پیش‌بینی متغیر استرس شغلی در پرستاران نشان داد که سبک زندگی اسلامی بر استرس شغلی تأثیر دارد ($\beta = -0.299$, $sig = 0.003$). با توجه به این که سلامت روان و کاهش استرس‌های شغلی پرستاران، با کیفیت عملکرد آنان در مراقبت از بیماران در ارتباط است، در صورتی که پرستاران از سبک زندگی اسلامی برخوردار باشند؛ ممکن است محیط کار برای آنان استرس کمتری داشته باشد و سلامت روان خود و بیماران‌شان تأمین شود.

واژه‌های کلیدی

سبک زندگی اسلامی، اهمال‌کاری، استرس شغلی، پرستاران.

۱ مربی، گروه روان‌شناسی، دانشگاه پیام نور، تهران، ایران.
۲ کارشناسی‌ارشد روان‌شناسی و آموزش کودکان استثنایی، واحد قاینات، دانشگاه آزاد اسلامی، قاینات، ایران.
۳ کارشناسی روان‌شناسی عمومی، دانشگاه پیام نور، تهران، ایران.
۴ کارشناسی روان‌شناسی عمومی، دانشگاه پیام نور، تهران، ایران.

نویسنده مسئول:

احمد موحد

رایانامه: a.movahed@pnu.ac.ir

استناد به این مقاله:

احمد موحد، زهره عباسی، تکتیم عباسی، زهرا مسلمان‌زاده (۱۴۰۴). نقش سبک زندگی اسلامی در پیش‌بینی اهمال‌کاری و استرس شغلی پرستاران شهر قاین. فصلنامه روان‌شناسی کار، ۴ (۲)، ۶۷-۷۶

مقدمه

سازمان جهانی بهداشت، حرفه پرستاری را ستون فقرات و بدنه اصلی نظام بهداشت و درمان دانسته است (چن^۱ و همکاران، ۲۰۲۲). در بخش سلامت به‌عنوان یکی از حوزه‌های متکی بر تعامل انسانی، پرستاران به دلایل مختلفی استرس کاری را تجربه می‌کنند (کیزیلیکایا^۲، ۲۰۲۴). ماهیت این شغل ترکیبی از نقش‌های گوناگون است که از طریق فعالیت‌های فنی، مهارت‌های حرفه‌ای، روابط انسانی و حس همدلی نمود می‌یابد و هر یک از این نقش‌ها مسئولیت‌های قابل توجهی را بر عهده پرستاران می‌گذارد (باباپور و همکاران، ۱۳۹۸).

یافته‌های پژوهشی نشان می‌دهد مواجهه پرستاران با شرایط پرتنش محیط‌های بیمارستانی، تغییرات جسمانی، هیجانی و اجتماعی را در پی دارد. این تغییرات می‌تواند به حساسیت هیجانی در روابط بین‌فردی، پرخاشگری، اضطراب و افسردگی و همچنین به بیزاری از کار و غیبت مکرر در حیطه شغلی و اجتماعی بیانجامد و در نتیجه بستر مناسبی برای شکل‌گیری اهمال‌کاری^۳ فراهم سازد (چین‌آوه و ارجمند، ۱۳۹۶).

استیل^۴ (۲۰۰۷) اهمال‌کاری را یکی از پدیده‌های اجتماعی و سازمانی مرتبط با تنش محیط کار می‌داند و آن را به معنای به تأخیر انداختن انجام کار و موکول کردن عمل به آینده تعریف می‌کند. اهمال‌کاری سبب انجام فعالیت‌های بی‌ثمر می‌شود و به مثابه «دزد زمان» در سازمان عمل می‌کند؛ پدیده‌ای که احساس گناه در فرد و تغییر نگرش دیگران نسبت به او را در پی دارد. این رفتار موجب تأخیر در انجام وظایف و تعویق اقدامات می‌گردد که در اغلب موارد پیامدهای آن جبران‌ناپذیر بوده و فرصت انجام بهینه کار از دست می‌رود (محمدزاده، ۱۳۸۸). پژوهش‌هایی که به بررسی عوامل مرتبط با این پدیده پرداخته‌اند، نشان می‌دهند که بین هوش معنوی و اهمال‌کاری کارکنان رابطه‌ای منفی و معنادار وجود دارد (صداقت و نجات، ۱۳۹۵). همچنین معنویت در محیط کار نیز با اهمال‌کاری سازمانی رابطه دارد و این ارتباط می‌تواند با میانجی‌گری متغیرهایی مانند تعهد شغلی تقویت یا تضعیف شود (فخارزاده، ۱۴۰۱).

در واقع، اهمال‌کاری به زیستن در لحظه حال - بی‌توجه به پیامدهای آینده - منجر شده و مانع تحول و پیشرفت سازمان‌ها می‌گردد. از منظر روان‌شناسی، اهمال‌کاری به معنی

واگذار کردن عملی که تصمیم به اجرای آن گرفته‌شده به آینده است و رفتاری نامطلوب و ناپسند محسوب می‌شود که به تدریج به عادت نادرست تبدیل می‌شود. این عادت به اشکال مختلفی نظیر رویاپردازی، نگرانی، بحران‌سازی، پرخاشگری، پرکاری ظاهری، حواس‌پرتی، بی‌علاقگی به تکلیف و سردرگمی در انجام امور ظهور می‌یابد که همگی بر کارایی کارکنان تأثیر منفی می‌گذارند (استیل، ۲۰۰۷). اهمال‌ورزی حاکی از آن است که جوهره این آسیب روانی - یعنی تأخیر، تعلل، سبک‌انگاری و سهل‌انگاری در کار - هم در عرصه فردی و هم در حیطه جمعی تجلی می‌یابد. به عبارت دیگر، در تمامی تعاریف آن نوعی طفره‌روی و عدم قاطعیت نهفته است. اهمال‌کاری با توجه به پیامدهای نامطلوب روانی، اجتماعی، فرهنگی و اقتصادی که به همراه دارد؛ در نهایت خسارات مادی و معنوی گسترده‌ای را برای فرد، سازمان و جامعه رقم می‌زند. از این رو، شناسایی عوامل مؤثر بر کاهش این پدیده در سازمان از وظایف مهم مدیران تلقی می‌شود. عوامل متعددی می‌توانند بر اهمال‌کاری در محیط کار تأثیر بگذارند که از آن جمله می‌توان به ویژگی‌های فردی، کمبود زمان و منابع، سطح رضایت شغلی، کارآمدی نظام پاداش، احترام و ارزش‌گذاری به کارکنان و همچنین ماهیت و شرایط خود شغل اشاره کرد (میرحیدری و امرالهی، ۱۳۹۹).

از دیگر پدیده‌های مرتبط با تنش محیط کار، استرس و فشار روانی است. پیچیدگی روزافزون فناوری، تحول روابط اجتماعی و مسائل نوظهور ناشی از آن موجب شده تا اضطراب و به تبع آن استرس و فشار روانی، ابعاد گسترده‌ای از زندگی انسان را تحت تأثیر قرار دهد؛ تا آنجا که می‌توان گفت کمتر حوزه‌ای از حیات فردی و اجتماعی از تأثیر این پدیده مصون مانده است (سلطانی و همکاران، ۱۴۰۲). استرس به یکی از شایع‌ترین مسائل روزمره زندگی انسان معاصر تبدیل شده و علی‌رغم پیشرفت‌های تکنولوژیک، به عنوان «بیماری قرن» شناخته می‌شود. استرس زمانی پدید می‌آید که چالش‌های پیش روی سلامت جسمانی، هیجانی و روانی فرد فراتر از منابع و توانمندی‌های مقابله‌ای او باشد. در این میان، شغل یکی از اصلی‌ترین منابع استرس‌زا در زندگی محسوب می‌شود (بادله شמושکی و همکاران، ۱۴۰۰).

استرس شغلی^۵ یا استرس مرتبط با کار، مجموعه‌ای از واکنش‌های هیجانی، ادراکی، رفتاری و فیزیولوژیک است که در پاسخ به جنبه‌های نامطلوب شغل، سازمان یا محیط کار شکل می‌گیرد (بادله شמושکی و همکاران، ۱۴۰۰). استرس

1 Chen

2 Kızılkaya

3 Procrastination

4 Steel

شغلی ریشه در علل متنوعی دارد که ممکن است منشأ درونی یا بیرونی نسبت به سازمان داشته باشند یا مربوط به گروه‌های تأثیرگذار بر کارکنان یا خود افراد باشند (حسین سلیمان^۱ و همکاران، ۲۰۱۸). قرارگیری طولانی‌مدت در معرض استرس مزمن به تخلیه ذخایر عاطفی، سندرم خستگی هیجانی، مسخ شخصیت و در نهایت فرسودگی شغلی در پرستاران منجر می‌شود (صدقتی و همکاران، ۱۴۰۳).

در این زمینه، پژوهش‌های متعددی به بررسی عوامل کاهنده استرس شغلی پرداخته‌اند. به عنوان مثال، مشخص شده است که سلامت معنوی پرستاران - اعم از سلامت مذهبی و وجودی - با استرس شغلی آنان رابطه معناداری دارد (رفیعی و همکاران، ۱۳۹۸). همچنین بین سلامت معنوی و مقابله مذهبی با استرس شغلی پرستاران همبستگی معکوس و معناداری گزارش شده است (صدقتی و همکاران، ۱۴۰۳). این یافته‌ها بر نقش محوری عوامل معنوی در مدیریت استرس حرفه‌ای تأکید می‌کنند.

اتخاذ سبک زندگی سالم و مناسب می‌تواند در مدیریت و مقابله با استرس نقش مؤثری ایفا کند. سبک زندگی راهبردی است که افراد برای دستیابی به حس تعلق یا موقعیت مطلوب در جهان به کار می‌گیرند. به باور لومباردی^۲ و همکاران، سبک زندگی الگویی سازمان‌یافته و نسبتاً پایدار است که شیوه نگرش فرد به خود، دیگران و روش انطباق وی با محیط را شکل می‌دهد (میرزایی، ۱۳۹۷). سازمان بهداشت جهانی سبک زندگی را الگوی مشخص و قابل تعریفی می‌داند که از تعامل میان ویژگی‌های شخصیتی فرد، کنش‌های متقابل اجتماعی و شرایط محیطی و اقتصادی-اجتماعی نشأت می‌گیرد (کر^۳، ۲۰۰۰؛ به نقل از طغیانی و همکاران، ۱۳۹۲). سبک زندگی بیانگر مجموعه رفتارهایی است که افراد بر اساس آن کنش‌ها و واکنش‌های اجتماعی خود را سامان می‌دهند؛ به عبارت دیگر سبک زندگی شیوه متمایز زیستن است که به یک فرد، خانواده یا جامعه هویت خاصی می‌بخشد (مصباح یزدی، ۱۳۹۲).

سبک زندگی در هر جامعه‌ای بازتاب‌دهنده شخصیت و هویت فردی و جمعی آن جامعه است؛ تا آنجا که می‌توان تمایزات فرهنگی و تمدنی جوامع را بر اساس سبک زندگی آن‌ها تشخیص داد. این نگرش و باورها در هر جامعه‌ای تحت تأثیر عوامل متعددی شکل می‌گیرد؛ برای نمونه در جامعه دینی، برآمده از مجموعه‌ای از عوامل تمدنی است که یکی از بنیادی‌ترین آن‌ها باور به آموزه‌های دینی است. سبک زندگی از

منظر اسلام به مجموعه‌ای از اصول و موضوعات مورد تأیید دین در عرصه زندگی اشاره دارد که مبنای رفتار فرد را تشکیل می‌دهد. محوریت خداوند و حاکمیت ارزش‌های اسلامی بر شئون زندگی از مهم‌ترین معیارهای سبک زندگی اسلامی^۴ به شمار می‌رود. بر این اساس، حیات فردی و اجتماعی افراد باید بر پایه اسلام و رهنمودهای قرآنی استوار باشد (مصباح یزدی، ۱۳۹۲). سبک زندگی اسلامی بدان معناست که در زندگی هر فرد - اعم از عرصه شخصی، خانوادگی و اجتماعی - قواعد، الگوها، چارچوب‌ها و معیارهای اسلامی نقش تعیین‌کننده‌ای داشته باشد؛ به این ترتیب که روش‌های زندگی بر اساس آنچه اسلام مقرر کرده است تنظیم گردد (نیکوکار و همکاران، ۱۳۹۳). در این سبک زندگی، فرد به طور طبیعی الگویی را که بیشترین هماهنگی را با هدف تقرب به خداوند دارد، به‌عنوان شیوه مطلوب زندگی فردی و اجتماعی برمی‌گزیند و رسیدن به لقاءالله را غایت نهایی خود می‌داند. در نتیجه، تمامی جنبه‌های زندگی - از عبادت و نماز تا کسب‌وکار، تحصیل، تفریح، معاشرت، بهداشت، تغذیه، معماری، هنر، شیوه سخن گفتن، تولید، مصرف، آراستگی ظاهری و نظایر آن - در مسیر تحقق این هدف قرار می‌گیرد (شریفی، ۱۳۹۱).

امروزه سبک زندگی اسلامی مورد توجه بسیاری از صاحب‌نظران و پژوهشگران حوزه علوم اسلامی قرار گرفته و به شیوه‌ای از زیستن اشاره دارد که منبع اصلی استخراج آن کتاب الهی است، یا به تعبیر علامه مجلسی، زندگی اسلامی در پرتو زندگی قرآنی معنا می‌یابد (مجلسی؛ به نقل از خطیبی و ساجدی، ۱۳۹۲). سبک زندگی اسلامی در حقیقت به معنای برخورداری از حیات پاک (حیات طیبه) است که مشروط به آراسته شدن به اخلاق و آداب توحیدی است. جوهره این سبک زندگی در انجام مجموعه‌ای از رفتارهای همسو با اسلام و تعالیم اسلامی نهفته است. خدامحوری و حاکمیت ارزش‌های دینی بر زندگی از شاخص‌های اصلی سبک زندگی مورد تأیید اسلام است. در این الگوی زندگی، حیات فردی و جمعی بر مبنای اسلام و هدایت‌های قرآن سامان می‌یابد. در سبک زندگی اسلامی، زندگی انسان هم‌زمان دارای بُعد دنیوی و اخروی است؛ به این معنا که دنیا و آخرت در کنار یکدیگر و مکمل هم قرار می‌گیرند (شریعتی، ۱۳۹۲). بر این اساس، غایت نهایی تعالیم دینی رهایی از سبک زندگی غیراسلامی و دستیابی به حیات طیبه است.

آنچه سبک زندگی اسلامی را از دیگر سبک‌ها متمایز می‌سازد، چارچوب کلی حیات انسانی است که بر مبنای آن، فرد

1 Hussain, I., Suleman

2 Lombardi

3. Kerr

انکارناپذیر است. به بیان دیگر، دینداری آگاهانه و مبتنی بر معرفت، می‌تواند به شکل قاطعی بستر لازم برای تأمین کامل‌ترین شرایط بهداشت روانی را فراهم آورد. بنابراین انتخاب سبک زندگی مناسب، به‌ویژه سبکی با محوریت آموزه‌های معنوی که بتواند انسان را از گرفتاری‌های زندگی پراسترس و پیچیده امروزی مصون بدارد، مسئله‌ای مهم و ضروری تلقی می‌شود (میرزایی، ۱۳۹۷).

با توجه به مزایا و کارکردهای متنوع سبک زندگی اسلامی در جامعه و همچنین یافته‌های پیشین که حاکی از ارتباط آن با کاهش استرس و بهبود مکانیسم‌های مقابله‌ای است، بررسی رابطه آن با پدیده‌های شغلی ناکارآمد مانند اهمال‌کاری و استرس شغلی در میان گروه‌های پرتنش مانند پرستاران امری مهم و ضروری به نظر می‌رسد (قلعه‌ای و همکاران، ۱۳۹۴).

بنابراین با توجه به هزینه‌های انسانی و مالی ناشی از استرس شغلی و اهمال‌کاری در حرفه پرستاری و از سوی دیگر، با در نظر گرفتن پتانسیل بالای سبک زندگی اسلامی به‌عنوان یک عامل تاب‌آور و معنادهنده، انجام این پژوهش نه تنها دارای توجیه علمی است؛ بلکه از ضرورتی کاربردی و اخلاقی برای ارتقای کیفیت زندگی پرستاران و در نتیجه، ارتقای کیفیت خدمات درمانی به جامعه برخوردار است. با توجه به مطالب مطرح‌شده و خلأ پژوهشی موجود در بررسی همزمان این متغیرها در بافت فرهنگی خاص، هدف پژوهش حاضر بررسی نقش سبک زندگی اسلامی در پیش‌بینی اهمال‌کاری و استرس شغلی پرستاران شهر قاین است.

روش پژوهش

روش این پژوهش توصیفی-همبستگی بود. جامعه آماری را تمامی پرستاران شاغل در بخش‌های مختلف بیمارستان دولتی شهدای قاین تشکیل دادند. با توجه به اینکه برای روش آماری همبستگی حداقل ۳۰ نفر و برای روش گردآوری اطلاعات از نوع زمینه‌یابی حداقل ۱۰۰ نفر به‌عنوان نمونه لازم است (دلاور، ۱۳۸۵)، پژوهشگران برای اطمینان از تکمیل و بازگشت حداقل تعداد مورد نیاز پرسش‌نامه‌ها، نمونه‌ای ۱۵۰ نفری به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب کردند. در پژوهش حاضر به منظور جمع‌آوری اطلاعات، ابزارهای ذیل استفاده گردید:

الف) پرسش‌نامه سبک زندگی اسلامی: این پرسش‌نامه توسط کاویانی (۱۳۸۸) ساخته شد. ۷۵ گویه دارد و هر گویه در مقیاس چهار درجه‌ای لیکرت از خیلی کم = ۱ تا خیلی زیاد = ۴ سنجیده می‌شود و دارای ۹ زیر مقیاس روشن‌فکری منفی، اجتماعی، نوع‌دوستی، لذت‌خواهی، کم‌همتی، عبادی، ویژگی‌های

مسیر خود را به سوی سعادت ابدی ترسیم می‌کند. این چارچوب از سوی پروردگاری ترسیم شده که آفریدگار انسان و آگاه به همه ابعاد وجودی اوست و از آنجا که خداوند کریم، تنظیم‌کننده این سبک زندگی و آگاه از رموز درونی و نیازهای انسان است، حکمت الهی اقتضا می‌کند که همه نیازهای مادی و معنوی بشر در این الگو دیده شده باشد. از این رو، سبک زندگی در دیدگاه اسلام به‌عنوان زمینه‌ساز اهداف و روش زیست بشر قلمداد می‌شود (سلم‌آبادی و همکاران، ۱۳۹۴).

پژوهش‌ها نشان می‌دهند که سبک زندگی اسلامی با متغیرهای روان‌شناختی و سازمانی مهمی ارتباط دارد. به عنوان مثال، بین سبک زندگی اسلامی و استرس شغلی پرستاران و معلمان رابطه‌ای معنادار گزارش شده است و این سبک زندگی می‌تواند سهم قابل توجهی در پیش‌بینی واریانس استرس شغلی داشته باشد (حسن‌نژاد نجاری و نجارپور استادی، ۱۳۹۹؛ حیدری، ۱۳۹۳). همچنین این سبک زندگی با راهبردهای مقابله با استرس و خوش‌بینی نیز مرتبط است و می‌تواند ابعاد مختلفی از مقابله هیجان‌مدار را تبیین کند (میرزایی، ۱۳۹۷). علاوه بر این، رابطه پایبندی به سبک زندگی اسلامی با کاهش افسردگی و اضطراب (احمدی و همکاران، ۱۳۹۴) و نیز با سلامت عمومی (حسین‌ثابت و رضازاده، ۱۳۹۸) تأیید شده است.

در جست‌وجوی راهکارهای مقابله‌ای، پژوهش‌های پیشین (رفیعی، کیانی، صادقی و رحمتی، ۱۳۹۸؛ صدیقی، عباسی، کلبادی نژاد، ۱۴۰۳؛ حسن‌نژاد نجاری و نجارپور استادی، ۱۳۹۹؛ حیدری، ۱۳۹۳؛ احمدی، حسینی‌مطلق و هراتیان، ۱۳۹۴؛ حسین‌ثابت و رضازاده، ۱۳۹۸؛ صداقت و نجات، ۱۳۹۵؛ فخارزاده، ۱۴۰۱)، بر نقش عوامل معنوی و سبک زندگی سالم تأکید کرده‌اند. سبک زندگی اسلامی، به‌عنوان یک نظام جامع مبتنی بر جهان‌بینی توحیدی، می‌تواند با ارائه چارچوبی معنادار برای زندگی، تقویت مکانیسم‌های مقابله‌ای سازنده، ایجاد امید و تاب‌آوری و تنظیم رفتارها بر اساس ارزش‌های اخلاقی، به فرد کمک کند تا در مواجهه با فشارهای محیط کار، واکنش‌های سازنده‌تری از خود نشان دهد. شواهد موجود از ارتباط مثبت این سبک زندگی با کاهش استرس، اضطراب و افسردگی و بهبود سلامت عمومی حمایت می‌کند.

یکی از کارکردهای دین و سبک زندگی دینی، ایجاد نظام مقابله‌ای کارآمد در مواجهه با مشکلات و دشواری‌های گریزناپذیر زندگی است. بدیهی است که دین به‌عنوان ارزشی متعالی، موجب شکل‌گیری بینش‌ها، منش‌ها و کنش‌های خاصی در زندگی فردی و اجتماعی افراد می‌شود که آثار آن

که ضریب همبستگی دونیمه پرسش‌نامه برابر با ۰/۶۵ بود (آزادمرزآبادی و غلامی فشارکی، ۱۳۸۹). در پژوهش موحد و همکاران (۱۴۰۳) پایایی این ابزار با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ ۰/۷۶ محاسبه شد. در پژوهش حاضر پایایی پرسش‌نامه با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ ۰/۷۳ به‌دست آمد.

یافته‌های پژوهش

در این مطالعه پژوهشگران برای اطمینان از تکمیل و بازگشت حداقل تعداد مورد نیاز پرسش‌نامه‌ها، نمونه‌ای ۱۵۰ نفری به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب و ابزار پژوهش را جهت تکمیل، بین آنان توزیع نمودند. ۱۲۱ پرسش‌نامه توسط نمونه، پاسخ و عودت داده شد که از بین آنها ۱۰۰ پرسش‌نامه که به طور کامل تکمیل شده بود، تحلیل شد. یافته‌های پژوهش نشان داد که فراوانی جنسیت آزمودنی‌ها مردان (۵۳ درصد) و زنان (۴۷ درصد) بود. فراوانی مدرک تحصیلی به ترتیب کارشناسی (۷۰ درصد)، دیپلم (۱۴ درصد)، فوق دیپلم (۱۰ درصد) و کارشناسی ارشد (۶ درصد) بودند. میانگین و انحراف معیار سن به ترتیب (۳۰/۰۶، ۵۱/۶) و سابقه کار (۲۶، ۷) بود.

جدول ۱. میانگین و انحراف معیار سبک زندگی اسلامی و اهمال‌کاری و

متغیر	استرس شغلی		
	نمره حداقل	نمره حداکثر	میانگین
سبک زندگی اسلامی	۱۷۸	۲۹۸	۲۴۹/۰۱
اهمال‌کاری	۲۵	۷۷	۴۵/۱۵
استرس شغلی	۷۸	۱۴۷	۱۱۰/۱۴

جدول ۱، میانگین و انحراف معیار متغیرهای پژوهش را به ترتیب سبک زندگی اسلامی (۲۴۹/۰۱، ۳۵/۴۵)، اهمال‌کاری (۴۵/۱۵، ۹/۵۵) و استرس شغلی (۱۱۰/۱۴، ۱۴/۰۹) نشان می‌دهد.

جدول ۲. ضرایب همبستگی بین نمرات سبک زندگی اسلامی،

متغیر	اهمال‌کاری و استرس شغلی	
	ضریب همبستگی	سطح معناداری
اهمال‌کاری	-۰/۳۳۸	۰/۰۰۱
استرس شغلی	-۰/۲۹۹	۰/۰۰۳

با توجه با جدول ۲، می‌توان گفت بین سبک زندگی اسلامی و اهمال‌کاری رابطه منفی و معنی‌داری وجود دارد ($r = -0/338$, $sig = 0/001$) و همچنین می‌توان گفت بین سبک زندگی اسلامی و استرس شغلی رابطه منفی و معناداری وجود دارد ($r = -0/299$, $sig = 0/003$).

درونی، دنیاخواهی و گناه‌کاری است. در پژوهش مرحمتی و یوسفی (۱۳۹۵) برای تعیین روایی، همبستگی زیر مقیاس‌ها با نمره کل مقیاس محاسبه شد که در دامنه‌ای از ۰/۶۷ تا ۰/۷۳ قرار داشت و نیز ضریب آلفای کرونباخ آن ۰/۷۰ به‌دست آمد. در پژوهش هوشیاری و حلیمی (۱۳۹۸) پایایی این ابزار با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ ۰/۹۳۹ محاسبه شد. در پژوهش حاضر پایایی پرسش‌نامه با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ ۰/۷۸ به‌دست آمد.

(ب) پرسش‌نامه سنجش اهمال‌کاری: برای آزمون و

سنجش تعلل یا اهمال‌کاری از پرسش‌نامه استاندارد سنجش اهمال‌کاری تاکمن (۱۹۹۱) استفاده شد. این پرسش‌نامه یک مقیاس خودگزارشی ۱۶ ماده‌ای است که بر مبنای طیف لیکرت ۴ درجه‌ای (۱ = کاملاً مخالفم، ۲ = مخالفم، ۳ = موافقم و ۴ = کاملاً موافقم) طراحی شده و به صورت عینی نمره‌گذاری و تفسیر می‌شود. دوازده ماده به صورت مستقیم و چهار ماده به صورت وارونه نمره‌گذاری می‌شوند. گرفتن نمره ۱۶ تا ۳۲ در این مقیاس نشان‌دهنده اهمال‌کاری پایین، نمره ۳۲ تا ۴۸ نشان‌دهنده اهمال‌کاری متوسط و نمره ۴۸ به بالا نشان‌دهنده اهمال‌کاری بالا در مسائل و امور است. تاکمن (۱۹۹۱) پایایی این پرسش‌نامه را ۰/۸۱ گزارش کرده است (محمدی و عبدی، ۱۳۹۷). در پژوهش کاظمی، فیاضی و کاوه (۱۳۸۹) روایی همزمان این ابزار ۰/۸۲ به دست آمد و جهت تایید پایایی آن نیز از ضریب آلفای کرونباخ استفاده شد که ضریب آلفای ۰/۷۸ به دست آمد که نشان‌دهنده پایایی بالا و مطلوب این پرسش‌نامه است. در پژوهش آمره‌ئی برچلویی و همکاران (۱۴۰۰)، جهت برآورد پایایی این مقیاس از آلفای کرونباخ استفاده شد که ۰/۸۲ به دست آمد. در پژوهش حاضر پایایی پرسش‌نامه با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۱ به‌دست آمد.

(ج) پرسش‌نامه استرس شغلی: این ابزار در اواخر دهه

۱۹۹۰ میلادی توسط موسسه سلامت و ایمنی انگلستان استفاده شد و در سال ۲۰۰۴ سازمان اجرایی بهداشت و ایمنی انگلستان در قالب مجموعه‌ای از استانداردهای مدیریتی این پرسش‌نامه را با نام، ابزار تعیین کننده HSE ارائه داد که دارای ۳۵ سؤال با مقیاس پنج درجه‌ای لیکرت از هرگز (نمره ۱) تا همواره (نمره ۵) است. در مطالعه کر' و همکاران (۲۰۰۲) ضریب آلفای کلی این پرسش‌نامه ۰/۸۳ گزارش شد و روایی سازه این پرسش‌نامه مطلوب گزارش شده است. پایایی پرسش‌نامه از جنبه همسانی درونی ضریب آلفای کرونباخ برابر با ۰/۷۸ و از جنبه تکرارپذیری با روش دونیمه کردن انجام شد

جدول ۳. تحلیل رگرسیون نمره اهمال‌کاری بر اساس سبک زندگی اسلامی

منابع تغییرات	مجموع مربعات	درجه آزادی	میانگین مربعات	F	سطح معناداری	R	R ²
رگرسیون	۱۰۳۳/۸۲	۱	۱۰۳۳۳/۸۲				
باقی‌مانده	۸۰۰۲/۹۲	۹۸	۸۱/۷۰۳	۱۲/۶۵	۰/۰۰۱	۰/۳۳۸	۰/۱۱۴
کل	۹۰۴۰/۷۵	۹۹					

بودن توزیع نمرات بر اساس نتایج آزمون کولموگوروف - اسمیرنوف ($\text{sig}=0/182$)، از تحلیل رگرسیون خطی استفاده شد. داده‌های جدول ۵، نشان می‌دهد که تبیین واریانس استرس شغلی آزمودنی‌ها بر اساس سبک زندگی اسلامی معنادار است. این متغیر در مجموع نزدیک به ۹ درصد از واریانس میزان استرس شغلی آزمودنی‌ها را تبیین می‌کند ($R^2=0/089$).

داده‌های جدول ۶ نشان می‌دهد که پیش‌بینی استرس شغلی آزمودنی‌ها بر اساس سبک زندگی اسلامی معنادار است. ضریب تأثیر این مقیاس $B=-0/119$ و ضریب رگرسیون این زیر مقیاس منفی است. بر این اساس می‌توان گفت با افزایش نمره این متغیر، میزان استرس شغلی کاهش می‌یابد و بالعکس با کاهش نمره این متغیر، میزان استرس شغلی افزایش می‌یابد.

جدول ۶. ضرایب رگرسیون میزان استرس شغلی بر اساس سبک زندگی اسلامی

متغیر	ضریب B	خطای معیار	ضریب بتا	T	سطح معناداری
مقدار ثابت	۸۰/۵۵	۹/۶۴	-	۸/۳۵	۰/۰۰۰۱
سبک زندگی اسلامی	-۰/۱۱۹	۰/۰۳۸	-۰/۲۹۹	۳/۰۹	۰/۰۰۳

جهت آزمون فرضیه اول تحقیق از تحلیل رگرسیون خطی استفاده شده است که بدین منظور در ابتدا و قبل از آزمون فرضیه و انجام رگرسیون، پیش‌فرض‌های آن را بررسی کردیم. با توجه به فاصله‌ای بودن مقیاس اندازه‌گیری متغیرها، استقلال باقی‌مانده‌ها از آماره دوربین-واتسون ($1/89$) و نرمال بودن توزیع نمرات بر اساس نتایج آزمون کولموگوروف-اسمیرنوف^۱ ($\text{sig}=0/060$)، از تحلیل رگرسیون خطی استفاده شد.

داده‌های جدول ۳، نشان می‌دهد که تبیین واریانس اهمال‌کاری آزمودنی‌ها بر اساس سبک زندگی اسلامی معنادار است. این متغیر در مجموع ۱۱ درصد از واریانس میزان اهمال‌کاری آزمودنی‌ها را تبیین می‌کند ($R^2=0/114$).

جدول ۴. ضرایب رگرسیون میزان اهمال‌کاری بر اساس سبک زندگی اسلامی

متغیر	ضریب B	خطای معیار	ضریب بتا	T	سطح معناداری
مقدار ثابت	۶۷/۸۴	۶/۴۴	-	۱۰/۵۲	۰/۰۰۰۱
سبک زندگی اسلامی	-۰/۰۹۱	۰/۰۲۶	-۰/۳۳۸	-۳/۵۵	۰/۰۰۱

داده‌های جدول ۴ نشان می‌دهد که پیش‌بینی اهمال‌کاری آزمودنی‌ها بر اساس سبک زندگی اسلامی معنادار است. ضریب

جدول ۵. تحلیل رگرسیون نمره استرس شغلی بر اساس سبک زندگی اسلامی

منابع تغییرات	مجموع مربعات	درجه آزادی	میانگین مربعات	F	سطح معناداری	R	R ²
رگرسیون	۱۷۵۶/۶۰	۱	۱۷۵۶/۶۰				
باقی‌مانده	۱۷۹۲۳/۴۳۶	۹۸	۱۸۲/۸۹	۹/۶۰	۰/۰۰۳	۰/۲۲۹	۰/۰۸۹
کل	۱۹۶۸۰/۰۴	۹۹					

بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف بررسی نقش سبک زندگی اسلامی در پیش‌بینی اهمال‌کاری و استرس شغلی پرستاران شهر قاین انجام شد. نتایج آزمون رگرسیون خطی جهت پیش‌بینی متغیر اهمال‌کاری در پرستاران نشان داد که سبک زندگی اسلامی بر اهمال‌کاری نقش دارد. که با نتایج پژوهش‌های صداقت و نجات (۱۳۹۵) و فخارزاده (۱۴۰۱) همسو است. افرادی که از سبک زندگی اسلامی پیروی می‌کنند، از سطح بالاتر حمایت اجتماعی و خانوادگی بهره‌مند می‌شوند. این امر می‌تواند به دلیل حضور فعال‌تر آنان در فضاها و مراسم مذهبی و تعامل با

تأثیر این مقیاس $B=-0/091$ و ضریب رگرسیون این زیر مقیاس منفی است. بر این اساس می‌توان گفت با افزایش نمره این متغیر، میزان اهمال‌کاری کاهش می‌یابد و بالعکس با کاهش نمره این متغیر، میزان اهمال‌کاری افزایش می‌یابد.

جهت آزمون فرضیه دوم تحقیق نیز از تحلیل رگرسیون خطی استفاده شده است که بدین منظور در ابتدا و قبل از آزمون فرضیه و انجام رگرسیون، پیش‌فرض‌های آن را بررسی کردیم. با توجه به فاصله‌ای بودن مقیاس اندازه‌گیری متغیرها، استقلال باقی‌مانده‌ها از آماره دوربین - واتسون ($1/59$) و نرمال

شبکه‌های اجتماعی سالم و هدفمند باشد. چنین تعاملاتی، به‌طور طبیعی، به تقویت نگرش‌های سازنده و کارآمد در مواجهه با چالش‌های زندگی منجر می‌شود. هنگامی که فرد در بستری از پذیرش و حمایت جمعی قرار می‌گیرد، خود را فردی ارزشمند، مفید و دوست‌داشتنی می‌پندارد و این ادراک، اساس تصویر مثبت از خود و نگاه امیدوارانه به زندگی را تقویت می‌کند. در نتیجه، مسائل و مشکلات نه تنها غیرقابل حل جلوه نمی‌کنند؛ بلکه به عنوان فرصت‌هایی برای رشد و عبور ارزیابی می‌شوند. از سوی دیگر، التزام عملی به وظایف دینی و اخلاقی به عنوان مؤلفه‌ای کلیدی در سبک زندگی اسلامی، نقش تعیین‌کننده‌ای در شکل‌دهی به جهان‌بینی و باورهای فرد ایفا می‌کند. فرد مؤمن، با انجام تکالیف شرعی و اخلاقی، خود را در مسیر تقرب به خداوند می‌یابد و این باور عمیق را در خود نهادینه می‌کند که با توکل و اتکال به پروردگار، رحمت الهی شامل حال وی شده و طاقت و توان مقابله با سختی‌ها در او فزونی می‌یابد. این نظام معنابخش، به فرد کمک می‌کند تا مشکلات را نه به عنوان بن‌بست، بلکه به عنوان آزمون‌هایی قابل مدیریت و گذرا بنگرد که با صبر، استعانت از خدا و عمل صالح می‌توان از آنها عبور کرد (میرزایی، ۱۳۹۷).

سبک زندگی اسلامی از دو مسیر مستقیم و تقویت‌کننده، تاب‌آوری روانی فرد را افزایش می‌دهد: نخست از طریق تقویت شبکه حمایت اجتماعی و ایجاد نگرش مثبت به خود و زندگی و دوم از طریق ایجاد نظام معنایی قوی و توکل‌بنیان که تحمل‌پذیری در برابر مشقات را ممکن می‌سازد. این دو مسیر کارآمد، فرد را در مواجهه با استرس‌های شغلی و زندگی مجهز کرده و احتمال بروز رفتارهای ناکارآمدی مانند اهمال‌کاری را کاهش می‌دهد.

همچنین نتایج آزمون رگرسیون خطی جهت پیش‌بینی متغیر استرس شغلی در پرستاران نشان داد که سبک زندگی اسلامی بر استرس شغلی نقش دارد که با نتایج پژوهش‌های صداقتی و همکاران (۱۴۰۳)، حسن نژاد نجاری و نجارپور استادی (۱۳۹۹)، رفیعی و همکاران (۱۳۹۸)، میرزایی (۱۳۹۷) و حیدری (۱۳۹۳) همسو است.

سبک زندگی اسلامی، به عنوان یکی از نظام‌مندترین و سالم‌ترین الگوهای زندگی، قابلیت بالایی در ایجاد آرامش روانی و کاهش استرس و اضطراب دارد. بر اساس این سبک، افرادی که امنیت و آرامش روانی خود را از طریق جهان‌بینی اسلامی کسب می‌کنند، قادرند ناملایمات، فشارهای روانی و فقدان‌های اجتناب‌ناپذیر زندگی را در چهارچوب سامانه معنایی دینی تفسیر و معنا کنند. این فرآیند معنادهی، حتی رویدادهای

منفی را به تجاربی رشدبخش و مثبت تبدیل می‌سازد. همچنین، با تقویت پیوندهای اجتماعی و حمایت از هم‌نوع، نیازهای عاطفی و اجتماعی فرد برآورده شده و حس تعلق و مسئولیت‌پذیری جمعی تقویت می‌شود. باور به حضور و نظارت همیشگی خداوند بر اعمال، به رفتارها هدفمندی، انسجام و معنای عمیق می‌بخشد. در این نگاه، کار و شغل نه تنها وسیله‌ای برای معیشت، بلکه راهی برای تعالی و زندگی سعادت‌مند تلقی می‌شود و حفظ سلامت جسم و روان به عنوان یک تکلیف دینی و مسئولیت فردی مورد توجه قرار می‌گیرد. این مجموعه باورها و رفتارها، فضای روانی فرد را به گونه‌ای شکل می‌دهد که جایی برای اضطراب و افسردگی مزمن باقی نمی‌ماند. پژوهش‌ها نیز نشان می‌دهند هرچه فرد از این معیارها فاصله بگیرد، سطح سلامت روانی او کاهش می‌یابد (احمدی و همکاران، ۱۳۹۴).

التزام به وظایف دینی به معنای جست‌وجوی آگاهانه معرفت نسبت به پروردگار و انبیا و پایبندی عملی به احکام دینی در تمام عرصه‌های رفتاری فردی، اجتماعی و اقتصادی است. فردی که از سلامت روان برخوردار است، از عملکرد، تفکر، خلق و خو و رفتاری طبیعی برخوردار بوده، در جامعه نقش مؤثر ایفا می‌کند، روابط سازنده‌ای برقرار می‌سازد، توان مقابله با مشکلات را دارد و به دیگران یاری می‌رساند. دینداری، انتخاب یک سبک زندگی خاص را به دنبال دارد که تأثیر مستقیمی بر جسم و روان فرد می‌گذارد. یک فرد مؤمن، با انگیزه تقرب به خدا، از مصرف مشروبات الکلی، قمار، مواد مخدر، رفتارهای نامشروع و مجرمانه پرهیز کرده و به دیگران آسیب نمی‌رساند. در مقابل، افرادی که از آموزه‌های دینی فاصله دارند، ممکن است در تشخیص حدود اخلاقی دچار مشکل شده و منافع فردی کوتاه‌مدت را بر ارزش‌های اصیل انسانی ترجیح دهند (احمدی و همکاران، ۱۳۹۴).

با توجه به ارتباط مستقیم سلامت روانی پرستاران و کاهش استرس شغلی با کیفیت مراقبت از بیماران، ایجاد محیط‌های کاری سالم و دارای بهداشت روانی در تمامی سازمان‌ها، به ویژه در مراکز درمانی که مسئولیت مستقیم سلامت جامعه را بر عهده دارند، ضرورتی انکارناپذیر است. بهره‌مندی پرستاران از سبک زندگی اسلامی می‌تواند به عنوان یک منبع مقابله‌ای قدرتمند عمل کند، استرس‌های محیط کار را کاهش دهد، نیازهای معنوی و روانی آنان را برآورده سازد و در نهایت، نه تنها سلامت روان خود پرستاران، بلکه کیفیت مراقبت ارائه‌شده به بیماران را نیز ارتقا بخشد. ترویج و تسهیل رویکردهای مبتنی بر سبک زندگی اسلامی در محیط‌های درمانی می‌تواند

عنوان ابزار گردآوری داده‌ها استفاده شد، بی‌دقتی و عدم صداقت احتمالی شرکت‌کنندگان می‌تواند موجب اختلال در داده‌های گردآوری شده گردد. در نهایت با توجه به وجود روابط معنادار بین سبک زندگی اسلامی، اهمال‌کاری و استرس شغلی، پیشنهاد می‌شود تا پژوهش‌های بیشتر و در سطح گسترده‌تری و با توجه به فرهنگ ایرانی در رابطه با سبک زندگی اسلامی انجام گیرد.

References

- دلاور، علی (۱۳۸۵). *روش‌های تحقیق در روان‌شناسی و علوم تربیتی*. تهران: انتشارات پیام نور.
- رفیعی، سیمیا؛ کیانی، محمدزکریا؛ صادقی، پژمان و رحمتی، زهرا (۱۳۹۸). نقش سلامت معنوی بر استرس شغلی پرستاران یک مطالعه مقطعی در بیمارستان آموزشی شهر قزوین. *فصلنامه بیمارستان*، ۱۸(۱)، ۳۳-۴۱.
- سلطانی، مریم؛ فرهادی، هادی؛ منشئی، غلامرضا و مهداد، علی (۱۴۰۲). اثربخشی درمان مواجهه با واقعیت مجازی و مقایسه اثربخشی آن با کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر استرس شغلی و مؤلفه‌های آن در کارکنان دارای استرس شغلی. *طب کار*، ۱۵(۳)، ۵۳-۶۶.
- سلم‌آبادی، مجتبی؛ اسماعیلی، معصومه؛ مهدی‌زاده، ایرج و یوسفی‌نژاد، احمد (۱۳۹۴). نقش سبک زندگی اسلامی و منبع کنترل در پیش‌بینی بهزیستی روان‌شناختی کارکنان بیمارستان بوعلی قزوین. *دانشگاه علوم پزشکی بابل. نشریه اسلام و سلامت*، ۱(۴)، ۵۶-۴۹.
- شریعتی، صدرالدین (۱۳۹۲). درآمدی بر سبک زندگی اسلامی در آیات و روایات. *فصل‌نامه فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی*، ۴(۱۳)، ۱-۱۰.
- شریفی، احمدحسین (۱۳۹۱). *اخلاق و سبک زندگی اسلام*. قم: دفتر نشر معارف.
- صداقت، زهرا و نجات، حمید (۱۳۹۵). *رابطه بین هوش معنوی با اهمال‌کاری کارکنان*. قوچان، چهارمین همایش ملی مشاوره و سلامت روان.
- صداقتی، فضا؛ عباسی، ملیحه و کلبادی‌نژاد، نادیا (۱۴۰۳). ارتباط سلامت معنوی و مقابله مذهبی با استرس شغلی پرستاران شاغل در بیمارستان شهدای شهر بندرگز در سال ۱۴۰۲. *مجله پرستاری و مامایی*، ۲۲(۲)، ۱۶۱-۱۶۹.
- طغیانی، محمد؛ کجیاف، محمدباقر و بهرام‌پور، مهدی (۱۳۹۲). *رابطه سبک زندگی اسلامی با نگرش‌های ناکارآمد در دانشجویان. دانش و پژوهش در روان‌شناسی کاربردی*، ۴(۴)، ۳۵-۴۶.
- فخارزاده، سعید (۱۴۰۱). *بررسی رابطه میان معنویت در محیط کار با اهمال‌کاری سازمانی با نقش میانجی تعهد شغلی (مطالعه*

گامی مؤثر در جهت ایجاد نظام سلامت مقاوم‌تر و پرستاران سالم‌تر باشد.

در پایان لازم به ذکر است که اجرای تحقیق و بررسی متغیرهای آن در سطح شهر قاین انجام گرفته است؛ از این رو، به دلیل تفاوت‌های فردی و فرهنگی - اجتماعی باید برای تعمیم نتایج به سایر مناطق، جانب احتیاط را رعایت کرد. همچنین با توجه به اینکه در این تحقیق، از پرسش‌نامه به

منابع

- احمدی، محمدرضا؛ حسینی‌مطلق، مهدی و هراتیان، عباس (۱۳۹۴). رابطه پای‌بندی به سبک زندگی اسلامی با افسردگی و اضطراب. *دوفصلنامه پژوهشنامه سبک زندگی*، ۱(۱)، ۳۱-۴۵.
- آزادمرزآبادی، اسفندیار و غلامی فشارکی، محمد (۱۳۸۹). بررسی اعتبار و روایی استرس شغلی HSE. *مجله علوم رفتاری*، ۴(۴)، ۲۹۷-۲۹۱.
- آمره‌ئی برجلویی، شهلا؛ خوش‌کنش، ابوالقاسم و فلاح‌زاده، هاجر (۱۴۰۰). پیش‌بینی دلزدگی زناشویی زوجین بر اساس اهمال کاری و سبک زندگی. *فصلنامه مطالعات زنان و خانواده*، ۹(۳)، ۱۵۵-۱۲۹.
- باباپور جلیل، زینالی شیرین، عظیمی فاطمه، چاووشی سید هادی (۱۳۹۸). اثر بخشی درمان شناختی رفتاری بر کیفیت زندگی، اضطراب و خستگی روانی پرستاران بخش سرطان: یک مطالعه کارآزمایی بالینی. *آموزش پرستاری*، ۸(۴)، ۳۲-۲۶.
- بادله شמושکی، محمدتقی؛ صالحی یانسری، زینب؛ باقرزاده سارا (۱۴۰۰). رابطه ذهن‌آگاهی با استرس شغلی پرستاران. *فصلنامه علمی تخصصی طب کار*، ۱۳(۱)، ۵۳-۶۱.
- چین‌آوه، محبوبه و ارجمند، الهام (۱۳۹۶). مقایسه اضطراب، افسردگی و اهمال کاری در پرستاران بیمارستان‌های روانپزشکی و عمومی. *فصلنامه مدیریت ارتقای سلامت*، ۶(۴)، ۷-۱.
- حسن‌نژاد نجاری، طناز و نجارپور استادی، سعید (۱۳۹۹). *بررسی رابطه بین سبک زندگی اسلامی و سلامت روان با استرس شغلی پرستاران بیمارستان ولیعصر (عج) تبریز*. چهارمین کنگره ملی دوسالانه روان‌شناسی صنعتی و سازمانی، اهواز.
- حسین‌ثابت، فریده و رضازاده، زهرا (۱۳۹۸). پیش‌بینی سلامت عمومی، بر اساس سبک زندگی اسلامی و استرس ادراک شده در دانشجویان کارشناسی رشته روان‌شناسی دانشگاه علامه طباطبائی تهران. *دو فصلنامه علمی-پژوهشی پژوهشنامه سبک زندگی*، ۵۱(۸)، ۵۱-۶۶.
- حیدری، صغری (۱۳۹۳). *بررسی رابطه سبک زندگی اسلامی با رضایت شغلی و استرس شغلی در معلمان دبیرستان‌های شهر بندر عباس*. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه هرمزگان.
- خطیبی، حسین و ساجدی، ابوالفضل (۱۳۹۲). مروری بر شاخص‌های سبک زندگی. *ماهنامه معرفت*، شماره ۲، ۲۵-۱۳.

مرحمتی، زهرا و یوسفی، فریده (۱۳۹۵). رابطه ابعاد سبک زندگی اسلامی با بهزیستی روان‌شناختی در دانشجویان. *فصلنامه روان‌شناسی کاربردی*، ۱۰(۳)، ۳۲۹-۳۴۶.

مصباح یزدی، محمدتقی (۱۳۹۲). اولویت تحقق سبک زندگی اسلامی. *نشریه معرفت*، ش ۲۲، ۱۴-۵.

موحد، احمد؛ عباسی، زهرا و رضازاده، فائزه (۱۴۰۳). نقش استرس شغلی و سلامت معنوی در پیش‌بینی کیفیت زندگی پرستاران شهر قاین. *فصلنامه روان‌شناسی کار*، ۳(۲)، ۶۵-۷۴.

میرحیدری، اشرف و امراللهی، ناهید (۱۳۹۹). رابطه هوش معنوی و منزلت اجتماعی با اهمال‌کاری مدیران متوسطه دوم آموزش و پرورش اصفهان. *فصلنامه رویکردهای پژوهشی نو در علوم مدیریت*، شماره ۳، ۴۴-۳۳.

میرزایی، شهاب (۱۳۹۷). بررسی ارتباط بین سبک زندگی اسلامی-جهادی با راهبرد مقابله با استرس و خوش‌بینی. *پژوهش در نظام‌های آموزشی*، دوره ۱۲، ویژه نامه، ۱۱۶۷-۱۱۸۳.

نیکوکار، غلامحسین؛ خیری، علیرضا؛ تابان، محمد و صیدی، فریده (۱۳۹۳). تأثیر سبک زندگی اسلامی بر موفقیت تحصیلی. *دو فصلنامه علمی-پژوهشی مدیریت اسلامی*، ۲۲(۱)، ۱۹۷-۲۱۱.

هوشیاری، جعفر و حلیمی معصومه (۱۳۹۸). نقش واسطه‌ای سبک زندگی اسلامی در رابطه خوش‌بینی و شادکامی. *پژوهش‌های روان‌شناسی اسلامی*، ۲(۳)، ۷۷-۱۰۲.

موردی: کارکنان سازمان صدا و سیما. شیروان، چهاردهمین همایش ملی علمی پژوهشی روان‌شناسی و علوم تربیتی. قلعه‌ای، علیرضا؛ مهاجران، بهناز؛ محمودزاده، محمد (۱۳۹۴). رابطه بین هوش معنوی با سلامت روان و استرس شغلی در پرستاران بیمارستان امام خمینی (ره) شهرستان مهاباد. *مجله مراقبت پرستاری و مامایی ابن‌سینا*، ۲۳(۴)، ۲۱-۱۴.

کاظمی، مصطفی؛ فیاضی، مرجان و کاوه، منیژه (۱۳۸۹). بررسی میزان تعلل و عوامل مؤثر بر آن در بین مدیران و کارکنان دانشگاه. *پژوهشنامه مدیریت تحول*، ۲(۴)، ۲۰-۳۴.

کاویانی، محمد (۱۳۸۸). *طرح نظریه سبک زندگی اسلامی بر اساس دیدگاه اسلام و ساخت آزمون سبک زندگی اسلامی و بررسی ویژگی‌های روان‌سنجی آن*. پایان‌نامه دکتری روان‌شناسی عمومی، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه اصفهان.

محمودزاده، سمیه (۱۳۸۸). *رابطه منبع کنترل، اهمال‌کاری و اضطراب امتحان دانشجویان دانشگاه آزاد واحد تهران مرکز*. پایان‌نامه کارشناسی ارشد واحد تهران مرکز.

محمدی، هیوا و عبدی، مجید (۱۳۹۷). *مقایسه اهمال‌کاری زناشویی و دلزدگی زناشویی در بین زنان شاغل و زنان خانه‌دار شهر بانه*. دانشگاه شیراز، همایش ملی روان‌شناسی و سلامت با محوریت خانواده و زندگی سالم.

Chen, S-Y., Yan, S-R., Zhao, W-W., Gao, Y., Zong, W., Bian, C., et al. (2022). The mediating and moderating role of psychological resilience between occupational stress and mental health of psychiatric nurses: a multicenter cross-sectional study. *BMC psychiatry*, 22(1), 823

Hussain, I., Suleman, Q., & Jumani, N. B. (2018). Occupational stress among secondary school heads: A gender based comparative study. *Journal of Education and Educational Development*, 5(2), 240-258

Kerr, M., Laschinger, H., Severin, C., Almost, J., Thomson, D., Pallas, L.B., LeClair, S. (2002). *Monitoring the health of nurses in Canada*.

Canadian Health Services Research Foundation Web.

Kızılkaya, S. (2024). The mediating role of job burnout in the effect of conflict management on work stress in nurses. *Curr Psychol*, 43, 20275-20285. <https://doi.org/10.1007/s12144-024-05776-1>

Steel, P. (2007). The nature of procrastination: a meta-analytic and theoretical review of quintessential selfregulatory failure. *Psychol Bull*, 133(1), 65-94.

Tuckman, B. W. (1991). The development and concurrent validity of the procrastination scale. *Educational and Psychological Measurement*, 51(2), 473-480.