

The Role of Mindfulness and Spiritual Experiences in Predicting Job Burnout in Nurses

Nahid Baradaran-Bazaz¹ , Gholam Reza Sanagouye-Moharer^{1*} , Somayeh Nakhaei² 

1- Department of Psychology, Zahedan Branch, Islamic Azad University, Zahedan, Iran.

2- Department of Psychology, Zabol Branch, Islamic Azad University, Zabol, Iran.

*Correspondence should be addressed to Dr. Gholam Reza Sanagouye-Moharer; Email: r.sanagoo@iauzah.ac.ir

Article Info

Received: Aug 8, 2023

Received in revised form:

Aug 28, 2023

Accepted: Sep 17, 2023

Available Online: Dec 22, 2023

Keywords:

Job Burnout

Mindfulness

Nurses

Spiritual experiences

Abstract

Background and Objective: Burnout includes occupational hazards of employees, especially nurses, and is affected by several factors. The present study was conducted with the aim of investigating the role of mindfulness and spiritual experiences in predicting burnout of nurses.

Methods: The current research was descriptive-correlational. The sample population included all the nurses in Birjand, Iran, in the second six months of 2022, of whom 280 were selected through available sampling. The data collection instruments were Chadwick et al.'s mindfulness, Underwood and Tersey's spiritual experiences, and Maslach's burnout questionnaires. To analyze the data, the mean, standard deviation and Pearson correlation test were used on the SPSS version 22 software. In the present study, all ethical considerations were observed and the authors reported no conflict of interests.

Results: The results showed that the relationship of mindfulness ($r=0.569$) and spiritual experiences ($r=-0.615$) was inverse with job burnout, and the components of mindfulness and spiritual experiences predicted 42.9% of the variance in job burnout ($P<0.01$).

Conclusion: Based on the results, by planning to increase the mindfulness and spiritual experiences of nurses, it is possible to significantly help reduce their burnout.



 <https://doi.org/10.22037/jrrh.v9i4.42975>

Please cite this article as: Baradaran-Bazaz N, Sanagouye-Moharer Gh R, Nakhaei S. The Role of Mindfulness and Spiritual Experiences in Predicting Job Burnout in Nurses. Journal of Pizhūhish dar dīn va salāmat. 2023;9(4):107-118. <https://doi.org/10.22037/jrrh.v9i4.42975>

Summary

Background and Objective

Nurses play a vital role in the health care system (1). The chronic stress of nurses gradually leads to the depletion of emotional reserves, which is called burnout (2). Job burnout is an emotional and long-lasting state that is associated with physical fatigue, emotional exhaustion and cognitive weakness and exhaustion (4). Mindfulness, as a multidimensional structure, plays a great role in the career path of employees and the future of organizations (8). Mindfulness is defined as momentary attention and awareness with an accepting and non-judgmental attitude (9). In the studies, the effect of mindfulness on job burnout has been confirmed (14-16). On the other

hand, spiritual behaviors in work environments, one of the important components of health, play an important role in the development of human resources (17). Spiritual experience is the same as finding meaning in life (including understanding the meaning of life, positive experience in life, feeling happy and satisfied with life), relationship with God (worship, praying to God, intimate relationship and friendship with God, feeling God's care for the individual, and positive feeling of having a relationship with God) (18). Regardless of people's religious orientation, it includes their inner understanding of God's presence and relationship with Him, as well as their sense of responsibility towards others as sources for feeling belonging to and relying on a higher source (19). Studies indicate the role of

spiritual experiences in occupational stress (21-23). Today, burnout has been identified as one of the common problems in various professions, especially the nursing profession. It can reduce the efficiency level of nurses as an inhibiting factor causing the hospital environment to suffer a lot of losses. Therefore, the present study aims to investigate the role of mindfulness and experiences in predicting burnout in nurses.

Methods

Compliance with ethical guidelines: All the ethical principles of research, including the confidentiality of the questionnaires, obtaining informed consent from the research participants and the right to withdraw from the study, were observed.

The present study was descriptive-correlational. The sample population= included all the nurses in Birjand, Iran, in the second six months of 2023, out of whom 280 were selected through available sampling method. The inclusion criteria included volunteering to participate in the research, having at least two years of nursing experience, having mental health based on the health record. The exclusion criteria included non-cooperation and unwillingness to complete the questionnaire. The data collection instruments were Chadwick et al.'s Mindfulness Questionnaires, Underwood and Tersey's Spiritual Experiences, and Maslach's Job Burnout. In order to analyze the research data, mean, standard deviation and Pearson correlation test were used on SPSS version 22 software.

Results

According to the results, 187 nurses (77%) were female and 93 (33%) were male. 146 participants (52%) ranged in age from 20 to 30. 131 had 1-10 years (47%) of work experience. And most participants including 210 (75%) were bachelors. The results showed the relationship between mindfulness ($r=-0.569$) and spiritual experiences ($r=-0.615$) was inverse with job burnout and the components of mindfulness and spiritual experiences predicting 42.9% of the variance in job burnout ($P<0.01$).

Conclusion

The present study was conducted with the aim of investigating the role of mindfulness and spiritual experiences in predicting nurses' burnout. The results showed that the relationship between mindfulness and job burnout is inverse and the components of mindfulness negatively predict the nurses' job burnout. This result is in line with the findings of previous related studies in this field.

For example, the results of Saeedi et al.'s research showed a positive and significant correlation between mindfulness and the quality of work life of nurses (15). Other research results showed that there is a significant relationship between mindfulness and nurses' procrastination (16). In explaining the obtained result, it can be stated that mindfulness is due to a person's awareness of his mental states and through focusing on different mental methods, it causes a person to understand his desire to do work; As a result, due to the pleasure and satisfaction he has from doing his work assignments, he performs his duties with all his strength and effort, and as a result, the individual's job performance increases.

The results showed that the relationship between spiritual experiences and job burnout is negative, and spiritual experiences predict nurses' job burnout in a negative and significant way; in other words, with the increase of spiritual experiences in life, job burnout decreases. The above finding is consistent with the results of previous studies in this field. For example, the results of Nesayan et al.'s study showed that the feeling of God's presence, one of the components of daily spiritual experiences, has a significant relationship with job stress (21). Sharifi's results showed that there is a significant relationship between spiritual experience and mental well-being and hardiness of students (22). In explanation for the above finding, it can be stated that spiritual experiences and beliefs are an important factor in physical and mental health; these experiences have a positive effect on reducing tensions and appropriate management of stressful events by increasing the level of hope of a person and can be very facilitating in times of stress and crisis (31). People who have spiritual experiences believe that these experiences act as a reliever and give them peace, make them more hopeful about life and its events, increase empathy and understanding of each other, and significantly reduce negative emotions such as frustration, anger, and feelings of emptiness (32) and, consequently, their job burnout.

The psychological state of the participating nurses when answering the questions of the questionnaires and the lack of definitive generalization of the research results to the country's nursing community are among the limitations of this research. Another limitation of this study was that only questionnaires were used for data collection.

It is suggested to use observation and interview to collect information in future studies.

Acknowledgements

We would like to thank all the nurses of Birjand who participated in this research.

Ethical considerations

According to the authors of the article, the Research Ethics Committee of Birjand University of Medical Sciences approved this research with the ethics code [IR.BUMS.REC.1401.408](#).

Funding

According to the authors, this research was done at the personal expense of the first author.

Conflict of interest

The authors declared no conflict of interest in this research.

Authors' contribution

Writing the main text of the article: first author; Project supervisor: second author; statistical consultant, final editing of the article and advisor: third author.

دور الوعي التام والتجربة الروحية في التنبؤ بالإحترق الوظيفي لدى العاملين في سلك التمريض

ناهيد برادران بزاز^١، غلامرضا ثناكوي محرر^٢، سمية نخعي^٣

١- قسم علم النفس، جامعة آزاد الإسلامية، فرع زاهدان، زاهدان، إيران.

٢- قسم علم النفس، جامعة آزاد الإسلامية، فرع زابل، زابل، إيران.

* المراسلات الموجهة إلى الدكتور غلامرضا ثناكوي محرر؛ البريد الإلكتروني: r.sanagoo@iauzah.ac.ir

الملخص

خلفية البحث وأهدافه: يُعتبر الإحترق الوظيفي من ضمن الأخطار المهنية الأكثر إنتشاراً في أوساط العاملين في سلك التمريض، وتعززه عوامل عديدة يجب رصدها. لهذا نسعى في هذا البحث أن ندرس دور الوعي التام والتجربة الروحية في التنبؤ بالإحترق الوظيفي لدى العاملين في هذا السلك.

منهجية البحث: الدراسة المنهج الوصفي / الارتباطي. اما المجتمع الإحصائي فقد شمل جميع المرضين في مدينة بيرجند في النصف الثاني من عام ٢٠٢٢م، وقد اختير ٢٨٠ من بينهم عبر منهج أخذ العينات المتاحة. اما آلية جمع المعلومات فكانت عبر استبيان الوعي التام لدى تشادويك والزملاء، والتجربة الروحية لدى اندروود وترسي، واستبيان الإحترق الوظيفي لدى ماسلاتش. ولتحليل البيانات فقد اعتمدنا معدل الإنحراف المعياري ومعامل الارتباط لدى بيرسون عبر تطبيق SPSS إصدار ٢٢ منه. يُذكر أنّه تمت مراعاة جميع الموارد الأخلاقية في هذا البحث وإضافة إلى ذلك، فإنّ مؤلفي البحث لم يشيروا إلى أيّ تضارب في المصالح.

المعطيات: اظهرت النتائج أن العلاقة بين الوعي التام ($r = -0.569$) والتجربة الروحية ($r = -0.615$) كانت علاقة معكوسة وتنبأت مكونات الوعي التام والتجربة الروحية كانت ٤٢% من مجموع تباين الإحترق الوظيفي يمكن الإشارة إليه كالتالي: ($P < 0.01$).

الاستنتاج: بناء على نتائج الدراسة، يمكن من خلال التخطيط لتعزيز الوعي التام والتجربة الروحية لدى المرضين وتقليل الإحترق الوظيفي لدى هذا السلك وتنمية عملهم المهني.

معلومات المادة

الوصول: ٢١ محرم ١٤٤٥

وصول النص النهائي: ١١ صفر ١٤٤٥

القبول: ١ ربيع الاول ١٤٤٥

النشر الإلكتروني: ٨ جمادى الثاني ١٤٤٥

الكلمات الرئيسية:

الإحترق الوظيفي

التجربة الروحية

المرض

الوعي التام

يتم استناد المقالة على الترتيب التالي:

Baradaran-Bazaz N, Sanagouye-Moharer Gh R, Nakhaei S. The Role of Mindfulness and Spiritual Experiences in Predicting Job Burnout in Nurses. Journal of Pizhūhish dar dīn va salāmat. 2023;9(4):107-118. <https://doi.org/10.22037/jrrh.v9i4.42975>

نقش ذهن آگاهی و تجارب معنوی در پیش‌بینی فرسودگی شغلی پرستاران

ناهید برادران بزاز^۱، غلامرضا ثناگوی محرر^{۱*}، سمیه نخعی^۲

۱- گروه روان‌شناسی، واحد زاهدان، دانشگاه آزاد اسلامی، زاهدان، ایران.

۲- گروه روان‌شناسی، واحد زابل، دانشگاه آزاد اسلامی، زابل، ایران.

*مکاتبات خطاب به دکتر غلامرضا ثناگوی محرر؛ رایانامه: r.sanagoo@iauzah.ac.ir

اطلاعات مقاله

دریافت: ۱۷ مرداد ۱۴۰۲

دریافت متن نهایی: ۶ شهریور ۱۴۰۲

پذیرش: ۲۶ شهریور ۱۴۰۲

نشر الکترونیکی: ۱ دی ۱۴۰۲

واژگان کلیدی:

پرستاران

تجارب معنوی

ذهن آگاهی

فرسودگی شغلی

چکیده

سابقه و هدف: فرسودگی از جمله خطرات شغلی کارکنان به‌ویژه پرستاران است که تحت تأثیر عوامل متعددی قرار دارد؛ بنابراین مطالعه حاضر با هدف بررسی نقش ذهن‌آگاهی و تجارب معنوی در پیش‌بینی فرسودگی شغلی پرستاران صورت گرفته است.

روش کار: پژوهش حاضر از نوع توصیفی - همبستگی است. جامعه پژوهش تمامی پرستاران شهر بیرجند در شش ماه دوم سال ۱۴۰۱ بودند که ۲۸۰ نفر از آنان به‌شیوه نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند. ابزار گردآوری اطلاعات پرسش‌نامه‌های ذهن‌آگاهی چادویک و همکاران، تجارب معنوی اندروود و ترسی و فرسودگی شغلی ماسلاچ بود. جهت تحلیل داده‌های پژوهش از میانگین، انحراف معیار و آزمون همبستگی پیرسون با نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۲ استفاده شد. در این پژوهش همه موارد اخلاقی رعایت شده است و مؤلفان مقاله تضاد منافی گزارش نکرده‌اند.

یافته‌ها: نتایج نشان داد که رابطه بین ذهن‌آگاهی ($r = -0/569$) و تجارب معنوی ($r = -0/615$) با فرسودگی شغلی معکوس بود و مؤلفه‌های ذهن‌آگاهی و تجارب معنوی $0/42/9$ از واریانس فرسودگی شغلی را پیش‌بینی کردند ($P < 0/01$).

نتیجه‌گیری: بر اساس یافته‌های پژوهش، با برنامه‌ریزی در جهت افزایش ذهن‌آگاهی و تجارب معنوی پرستاران می‌توان به کاهش فرسودگی شغلی آنان کمک قابل توجهی کرد.

استناد مقاله به این صورت است:

Baradaran-Bazaz N, Sanagouye-Moharer Gh R, Nakhaei S. The Role of Mindfulness and Spiritual Experiences in Predicting Job Burnout in Nurses. Journal of Pizhūhish dar dīn va salāmat. 2023;9(4):107-118. <https://doi.org/10.22037/jrrh.v9i4.42975>

مقدمه

پرستاران نقش حیاتی در نظام مراقبت درمانی ایفا می‌کنند (۱). استرس‌های مزمن پرستاران به تدریج به تخلیه ذخایر عاطفی منجر می‌شود که فرسودگی نامیده می‌شود (۲). فرسودگی شغلی^۱ نشانگان خستگی هیجانی، مسخ شخصیت، کاهش احساس کفایت شخصی (۳) و حالت هیجانی و دیرپایی

است که با خستگی جسمانی، تحلیل‌رفتن عاطفی و ضعف فرسودگی شناختی همراه است. این نشانگان به دنبال ضعف و تحلیل‌رفتن منابع مقابله‌ای که از شخص در مواجهه با استرس حفاظت می‌کند، پدید می‌آید (۴). در ایران سطح فرسودگی شغلی پرستاران متوسط و بالا گزارش شده است که نشان می‌دهد سلامتی روحی و جسمی پرستاران در عملکرد حرفه‌ای اهمیت زیادی دارد (۵)؛ زیرا موجب مشکلات جسمی و روانی و فیزیولوژیکی نظیر خستگی‌های فیزیکی، بیماری‌های

^۱ job burnout

معنوی با فرسودگی شغلی پرستاران نظامی (۲۳) حکایت دارد. فرسودگی شغلی امروزه یکی از مشکلات شایع در مشاغل مختلف به‌ویژه حرفه پرستاری شناسایی شده است که می‌تواند عاملی بازدارنده باشد و سطح کارایی پرستاران را تنزل دهد و از این جهت محیط بیمارستانی متحمل زبان‌های فراوانی می‌شود؛ بنابراین آگاهی از نقش عوامل مؤثر در فرسودگی شغلی آنان می‌تواند مقدمه‌ای بر تلاش‌ها در جهت رهایی افراد از فرسودگی شغلی تلقی شود. از سویی، اهمیت نقش ذهن‌آگاهی و تجارب معنوی و نبود مطالعه‌ای مستقیم در زمینه ارتباط متغیرهای مذکور در جامعه پرستاران و خلأ پژوهشی در این زمینه موجب شده است تا مطالعه حاضر با هدف بررسی نقش ذهن‌آگاهی و تجارب معنوی در پیش‌بینی فرسودگی شغلی پرستاران انجام شود و به دنبال پاسخ به این سؤال بوده است که آیا ذهن‌آگاهی و تجارب معنوی در پیش‌بینی فرسودگی شغلی پرستاران نقش دارد؟

روش کار

پیروی از اصول اخلاق پژوهش: تمامی اصول اخلاقی پژوهش از جمله محرمانه‌بودن پرسش‌نامه‌ها، رضایت آگاهانه شرکت‌کنندگان در پژوهش و اختیار خروج از پژوهش رعایت شده است.

پژوهش حاضر از نوع توصیفی - همبستگی است. جامعه پژوهش تمامی پرستاران شهر بیرجند شاغل در بیمارستان‌های امام رضا، ولی‌عصر و رازی (تعداد هزار نفر) در شش ماه دوم سال ۱۴۰۱ بودند که بر اساس جدول کرجسی و مورگان^۳ از افراد واجد شرایط تعداد ۲۸۰ نفر به‌شیوه نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند. معیارهای ورود شامل داوطلب‌بودن برای مشارکت در پژوهش، داشتن دست‌کم دو سال سابقه پرستاری و داشتن سلامت روان بر اساس پرونده سلامت بود. معیارهای خروج نیز شامل همکاری نکردن و تمایل نداشتن به تکمیل پرسش‌نامه بود. ابزارهای گردآوری اطلاعات پرسش‌نامه‌های زیر بود:

۱) پرسش‌نامه ذهن‌آگاهی: چادویک^۴ و همکاران این پرسش‌نامه ۱۵ سؤالی را در سال ۲۰۰۸ طراحی کرده‌اند که سه عامل درگیری با افکار (سؤالات ۲، ۳، ۶، ۸، ۱۳ و ۱۵)، پذیرش (سؤالات ۴، ۷، ۱۰، ۱۱ و ۱۲) و آگاهی از فکر (سؤالات ۱، ۵، ۹ و ۱۴) را در یک مقیاس هفت‌درجه‌ای

قلبی و عروقی، گوارشی، افسردگی و اضطراب می‌شود (۶) که به تدریج کاهش احساس خوب‌بودن، کاهش رضایت شغلی و غیبت از کار، افت اخلاقیات، تغییر شغل، تضاد با دیگران و غفلت و فراموشی از تعهدات را در پی دارد و بر حفظ سلامتی، کیفیت مراقبت‌ها و اثربخشی و ایمنی بیمار نیز تأثیر می‌گذارد (۷). ذهن‌آگاهی^۱ سازه‌ای چندبُعدی است که نقش فوق‌العاده‌ای در مسیر شغلی کارکنان و آینده سازمان دارد (۸) و توجه و آگاهی لحظه‌ای با نگرش پذیرنده و بدون قضاوت تعریف می‌شود (۹). ذهن‌آگاهی عامل زیربنایی مهمی برای رسیدن به رهایی و روشی مؤثر برای خاموش کردن و توقف فشارهای دنیا یا فشارهای ذهنی خود فرد است (۱۰) و به آموزش پرداختن توجه عمدی و آگاهی کامل از هر آنچه در درون جسم، قلب و ذهن و بیرون از بدن در محیط اطراف به وقوع می‌پیوندد، می‌پردازد (۱۱). در ذهن‌آگاهی گشودگی نسبت به تجارب افزایش می‌یابد و موجب بالارفتن سطح آگاهی در فرد می‌شود (۱۲). ذهن‌آگاهی در افراد می‌تواند موجب افزایش پاسخ‌های سازنده، افزایش پیامدهای مثبت روان‌شناختی و کاهش آشفتگی شود (۱۳). در مطالعات مختلف تأثیر ذهن‌آگاهی بر فرسودگی شغلی کارکنان بانک‌های دولتی (۸)، استرس شغلی پرستاران (۱۴)، کیفیت زندگی کاری پرستاران (۱۵) و اهمال‌کاری پرستاران (۱۶) تأیید شده است. رفتارهای معنوی در محیط‌های کاری یکی از مؤلفه‌های مهم سلامت است که نقش مهمی در جهت‌باندگی منابع انسانی دارد (۱۷). تجربه معنوی^۲ همان معنایی در زندگی (شامل درک معنای زندگی، تجربه مثبت در زندگی، احساس خوشبختی و رضایت از زندگی) و رابطه با خدا (عبادت، راز و نیاز، رابطه صمیمانه و دوستی با خدا، احساس توجه خدا به فرد و احساس مثبت از داشتن رابطه با خدا) است (۱۸) و فارغ از گرایش مذهبی افراد درک درونی آنان را از حضور خداوند و ارتباط با او و نیز احساس مسئولیت در قبال دیگران به‌عنوان منابعی برای احساس تعلق و اتکا به منبعی والا تر در بر می‌گیرد (۱۹). تجارب معنوی با افزایش سطح امیدواری فرد موجب کاهش استرس‌ها و تنش‌ها می‌شود و بر مدیریت صحیح وقایع استرس‌زا تأثیر مثبت دارد و می‌تواند در زمان استرس و بحران بسیار تسهیل‌گر باشد (۲۰). مطالعات از نقش تجارب معنوی در استرس شغلی پرستاران (۲۱)، بهزیستی ذهنی پرستاران (۲۲) و راهبردهای مقابله

³) Krejcie and Morgan

⁴) Chadwick

¹) Mindfulness

²) Spiritual experiences

کرونباخ را ۰/۷۱ تا ۰/۹۰ گزارش کرده‌اند (۲۸). در مطالعه صاحب‌زاده و همکاران روایی محتوایی پرسش‌نامه و پایایی آن با مقدار آلفای کرونباخ ۰/۸۶ تأیید شده است (۲۹). در مطالعه حاضر پایایی به‌روش آلفای کرونباخ ۰/۸۷ به دست آمده است. روش اجرای پژوهش بدین‌صورت بود که پس از گرفتن مجوزهای لازم، پرسش‌نامه‌ها به‌صورت حضوری طراحی شد و در یک جلسه توجیهی توضیحات لازم از جمله هدف از پژوهش، نحوه پاسخ‌دهی به سؤالات و اهمیت همکاری داوطلبان در این پژوهش در متن تکمیلی همراه پرسش‌نامه ارائه شد؛ سپس برای تکمیل پرسش‌نامه‌ها به افراد دو هفته زمان داده شد و بعد از دو هفته در صورت تکمیل‌نکردن، دوباره به آنان مراجعه شد؛ تا زمانی که نمونه‌ها تکمیل شد. برای تحلیل داده‌های پژوهش از میانگین و انحراف معیار و آزمون همبستگی پیرسون با نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۲ استفاده شد.

یافته‌ها

بر اساس نتایج پژوهش، از میان اعضای حاضر در پژوهش ۱۸۷ نفر (۷۷٪) زن و ۹۳ نفر (۳۳٪) مرد بودند. ۱۴۶ نفر از شرکت‌کنندگان (۵۲٪) بین ۲۰ تا ۳۰ سال داشتند. ۱۳۱ نفر (۴۷٪) بین ۱ تا ۱۰ سال سابقه کاری داشتند و بیشتر نفرات شامل ۲۱۰ نفر (۷۵٪) نیز دارای مدرک لیسانس بودند. در جدول شماره ۱ ضریب همبستگی و یافته‌های توصیفی متغیرهای پژوهش گزارش شده است.

بر اساس نتایج به‌دست‌آمده از جدول شماره ۱، تمامی ضرایب همبستگی محاسبه‌شده بین ذهن آگاهی و تجارب معنوی با فرسودگی شغلی معنی‌دار بود ($P < 0/01$) و همبستگی بین ذهن آگاهی و تجارب معنوی با فرسودگی شغلی منفی بود. منفی بودن ضرایب به‌دست‌آمده نشان می‌دهد که ذهن آگاهی و تجارب معنوی با فرسودگی شغلی ارتباط معکوس داشت.

به‌منظور پیش‌بینی فرسودگی شغلی پرستاران از آزمون رگرسیون چندگانه استفاده شد. برای بررسی استقلال باقی‌مانده‌ها از آماره دوربین - واتسون استفاده شد. با توجه به اینکه مقدار آن (۱/۸۵۶) در فاصله ۱/۵ تا ۲/۵ قرار داشت، می‌توان گفت پیش‌فرض استقلال باقی‌مانده‌ها رعایت شده است. برای بررسی وجود هم‌خطی چندگانه بین متغیرهای پیش‌بین از شاخص‌های تحمل و عامل تورم واریانس استفاده شد که با توجه به نتایج به‌دست‌آمده انحرافی از مفروضه

لیکرتی از صفر (به‌شدت موافقم) تا ۶ (به‌شدت مخالفم) می‌سنجد. دامنه نمرات بین صفر تا ۹۶ قرار دارد که نمرات بالاتر نشان‌دهنده ذهن آگاهی بالاتر است و برعکس. در مطالعه چادویک و همکاران روایی هم‌زمان تأیید شده و پایایی به‌روش ضریب آلفای کرونباخ این مقیاس در جمعیت عادی ۰/۸۹ و در گروه بالینی ۰/۸۲ گزارش شده است (۲۴). در مطالعه فروغی و همکاران روایی به‌روش تحلیل عاملی اکتشافی تأیید و پایایی به‌روش ضریب آلفای کرونباخ برای عامل درگیری با افکار ۰/۷۸، عامل پذیرش ۰/۶۹ و عامل آگاهی از فکر ۰/۶۲ و پایایی کل ۰/۷۶ به دست آمده است (۲۵). در مطالعه حاضر پایایی به‌روش آلفای کرونباخ ۰/۷۴ به دست آمده است.

۲) پرسش‌نامه تجارب معنوی: اندروود و ترسی^۱ این پرسش‌نامه ۱۶ سؤالی را در سال ۲۰۰۲ طراحی کرده‌اند که سه عامل احساس حضور خداوند (سؤالات ۱، ۲، ۴، ۵، ۶، ۸، ۹، ۱۰ و ۱۱)، ارتباط با خداوند (سؤالات ۳، ۷، ۸، ۱۲ و ۱۵) و احساس مسئولیت در برابر دیگران (سؤالات ۱۳ و ۱۴) را با روش نمره‌گذاری لیکرت شش‌گزینه‌ای می‌سنجد (اغلب اوقات روز نمره ۶ و هرگز یا تقریباً هرگز نمره ۱). دامنه نمرات بین ۱۶ تا ۹۶ قرار دارد که نمرات بالاتر بیانگر تجارب معنوی بیشتر است. اندروود و ترسی ضمن تأیید روایی هم‌زمان، ثبات درونی مقیاس را با استفاده از آلفای کرونباخ بررسی و مقادیر ۰/۹۴ و ۰/۹۵ را در دو بار اجرا گزارش کرده‌اند (۲۶). در ایران تقوی و امیری روایی مقیاس را با استفاده از روش‌های روایی هم‌زمان و تحلیل عوامل بررسی و ضمن تأیید روایی مقیاس، ضرایب پایایی ۰/۹۶ برای بازآزمایی، ۰/۸۸ برای تصنیفی اسپیرمن - براون^۲ و ضریب پایایی ۰/۹۱ را برای آلفای کرونباخ گزارش کرده‌اند (۲۷). در مطالعه حاضر پایایی به‌روش آلفای کرونباخ ۰/۷۴ به دست آمده است.

۳) پرسش‌نامه فرسودگی شغلی: ماسلاچ^۳ این پرسش‌نامه ۲۲ سؤالی را در سال ۱۹۹۶ طراحی کرده است که سه جنبه فرسودگی شغلی شامل خستگی هیجانی، مسخ شخصیت و کاهش عملکرد شخصی را بر روی مقیاس با طیف لیکرت از کاملاً نادرست (نمره ۱) تا کاملاً درست (نمره ۵) می‌سنجد. دامنه نمرات بین ۱۱۰-۲۲ قرار دارد و نمرات بالا نشان‌دهنده فرسودگی شغلی بالا است و بالعکس. ماسلاچ و همکاران روایی محتوایی را تأیید و پایایی به‌روش ضریب آلفای

^{۱)} Underwood and Teresi

^{۲)} Spearman-Brown

^{۳)} Maslach

هم‌خطی چندگانه مشاهده نشد.

جدول (۱) یافته‌های توصیفی و ضرایب همبستگی بین ذهن آگاهی و تجارب معنوی با فرسودگی شغلی

متغیرها	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
(۱) درگیری با افکار									
(۲) پذیرش	۰/۳۰۳**								
(۳) آگاهی از فکر	۰/۶۲۶**	۰/۳۱۹**							
(۴) ذهن آگاهی	۰/۱۸۶۸**	۰/۶۳۰**	۰/۸۳۶**						
(۵) احساس حضور خداوند	۰/۵۱۸**	۰/۱۵۴**	۰/۵۱۹**	۰/۵۲۸**					
(۶) ارتباط با خداوند	۰/۵۲۹**	۰/۲۳۰**	۰/۴۶۸**	۰/۵۳۹**	۰/۵۵۰**				
(۷) احساس مسئولیت در برابر دیگران	۰/۵۴۰**	۰/۲۹۴**	۰/۵۱۲**	۰/۵۸۵**	۰/۴۸۳**	۰/۴۶۱**			
(۸) تجارب معنوی	۰/۶۲۵**	۰/۲۴۱**	۰/۵۹۶**	۰/۶۴۴**	۰/۹۱۲**	۰/۸۱۵**	۰/۶۶۸**		
(۹) فرسودگی شغلی	-۰/۵۲۰**	-۰/۳۱۷**	-۰/۴۷۹**	-۰/۵۶۹**	-۰/۵۵۰**	-۰/۴۸۷**	-۰/۴۶۹**	-۰/۶۱۵**	
میانگین	۲۴/۱۲	۲۰/۱۴	۱۶/۹۰	۶۱/۱۶	۲۹/۰۹۰	۱۷/۸۸	۸/۰۶	۵۵/۰۳	۶۹/۸۰
انحراف معیار	۴/۰۲۹	۲/۷۴۵	۳/۲۳۲	۷/۹۲۹	۴/۷۲۲	۳/۰۹۶	۱/۵۴۴	۷/۸۶۱	۱۱/۵۰۲

* معنی‌داری در سطح ۰/۰۵، ** معنی‌داری در سطح ۰/۰۱

بر اساس نتایج به‌دست‌آمده، تمامی ضرایب همبستگی محاسبه‌شده بین ذهن آگاهی و تجارب معنوی با فرسودگی شغلی معنی‌دار بود ($P < 0/01$) و همبستگی بین ذهن آگاهی و تجارب معنوی با فرسودگی شغلی منفی بود. منفی بودن ضرایب به‌دست‌آمده نشان می‌دهد که ذهن آگاهی و تجارب معنوی با فرسودگی شغلی ارتباط معکوس داشت (جدول شماره ۱).

به‌منظور پیش‌بینی فرسودگی شغلی پرستاران از آزمون رگرسیون چندگانه استفاده شد. برای بررسی استقلال باقی‌مانده‌ها از آماره دورین - واتسون استفاده شد. با توجه به اینکه مقدار آن (۱/۸۵۶) در فاصله ۱/۵ تا ۲/۵ قرار داشت، می‌توان گفت پیش‌فرض استقلال باقی‌مانده‌ها رعایت شده است. برای بررسی وجود هم‌خطی چندگانه بین متغیرهای پیش‌بین از شاخص‌های تحمل و عامل تورم واریانس استفاده شد که با توجه به نتایج به‌دست‌آمده انحرافی از مفروضه هم‌خطی چندگانه مشاهده نشده است.

در جدول شماره ۲ مقدار F به‌دست‌آمده برای بررسی الگوی رگرسیونی برابر با ۴۴/۷۷۶ بود که در سطح آلفای کوچک‌تر از ۰/۰۱ معنی‌دار است و نشان می‌دهد ذهن آگاهی می‌تواند تغییرات مربوط به فرسودگی شغلی را به‌خوبی تبیین کند و نشان‌دهنده مناسب بودن الگوی رگرسیونی ارائه‌شده است. مقدار مجذور R برابر با ۰/۳۲۷ به دست آمد که نشان می‌دهد مؤلفه‌های ذهن آگاهی ۳۲/۷٪ از واریانس فرسودگی شغلی را تبیین می‌کنند. مقدار ضریب رگرسیونی

استانداردشده برای مؤلفه درگیری با افکار $P < 0/01$ و $P = 0/337$ ، $\beta =$ پذیرش $P < 0/01$ و $\beta = -0/144$ و آگاهی از فکر $P < 0/01$ و $\beta = -0/222$ بود. بنابراین، نتیجه گرفته می‌شود که ذهن آگاهی به‌شکل منفی و معنی‌داری فرسودگی شغلی پرستاران را پیش‌بینی می‌کند.

در جدول شماره ۳ مقدار F به‌دست‌آمده برای بررسی الگوی رگرسیونی برابر با ۵۷/۴۱۸ بود که در سطح آلفای کوچک‌تر از ۰/۰۱ معنی‌دار است و نشان می‌دهد که تجارب معنوی می‌تواند تغییرات مربوط به فرسودگی شغلی را به‌خوبی تبیین کند و نشان‌دهنده مناسب بودن الگوی رگرسیونی ارائه‌شده است. مقدار مجذور R برابر با ۰/۳۸۴ به دست آمد که نشان می‌دهد مؤلفه‌های تجارب معنوی ۳۸/۴٪ از واریانس فرسودگی شغلی را تبیین می‌کنند. مقدار ضریب رگرسیونی استانداردشده برای مؤلفه احساس حضور خداوند $P < 0/01$ و $\beta = -0/335$ ، ارتباط با خداوند $P < 0/01$ و $\beta = -0/205$ و احساس مسئولیت در برابر دیگران $P < 0/01$ و $\beta = -0/213$ بود. بنابراین، نتیجه گرفته می‌شود که تجارب معنوی به‌شکل منفی و معنی‌داری فرسودگی شغلی پرستاران را پیش‌بینی می‌کند.

در جدول شماره ۴ مقدار F به‌دست‌آمده برای بررسی الگوی رگرسیونی برابر با ۱۰۴/۱۳۹ بود که در سطح آلفای کوچک‌تر از ۰/۰۱ معنی‌دار است و نشان می‌دهد که ذهن آگاهی و تجارب معنوی می‌توانند تغییرات مربوط به فرسودگی شغلی را به‌خوبی تبیین کنند و نشان‌دهنده مناسب بودن الگوی رگرسیونی ارائه‌شده است. مقدار مجذور R

و $\beta = -0.424$ بود. بنابراین، نتیجه گرفته می‌شود که ذهن‌آگاهی و تجارب معنوی به شکل منفی و معنی‌داری فرسودگی شغلی پرستاران را پیش‌بینی می‌کنند.

برابر با 0.429 به دست آمد که نشان می‌دهد ذهن‌آگاهی و تجارب معنوی 42.9% از واریانس فرسودگی شغلی را تبیین می‌کنند. مقدار ضریب رگرسیونی استاندارد شده برای ذهن‌آگاهی $\beta = -0.296$ و $P < 0.01$ و تجارب معنوی $P < 0.01$

جدول ۲) تحلیل رگرسیون چندگانه برای پیش‌بینی فرسودگی شغلی از طریق ذهن‌آگاهی

الگو	ضریب استاندارد نشده	خطای استاندارد	بتا	تی	سطح معنی‌داری	ضریب همبستگی چندگانه	مجذور R	آماره آزمون	سطح معنی‌داری
ثابت	۱۱۸/۵۲۳	۴/۷۹۳		۲۴/۷۲۷	۰/۰۰۰	۰۲/۵۷	۰/۳۲۷	۴۴/۷۷۶	۰/۰۱
درگیری با افکار	-۰/۹۶۲	۰/۱۸۲	-۰/۳۳۷	-۵/	۰/۰۰۱				
پذیرش	-۰/۶۰۳	۰/۲۲۰	-۰/۱۴۴	-۲/۷۳۴	۰/۰۰۷				
آگاهی از فکر	-۰/۷۹۱	۰/۲۲۹	-۰/۲۲۲	-۳/۴۶۱	۰/۰۰۱				

ضریب استاندارد نشده = B، خطای استاندارد = SE، ضریب همبستگی چندگانه = R و آماره آزمون = F

جدول ۳) تحلیل رگرسیون چندگانه برای پیش‌بینی فرسودگی شغلی از طریق تجارب معنوی

الگو	ضریب استاندارد نشده	خطای استاندارد	بتا	تی	سطح معنی‌داری	ضریب همبستگی چندگانه	مجذور R	آماره آزمون	سطح معنی‌داری
ثابت	۱۱۹/۹۴۳	۳/۸۶۵		۳۱/۰۳۳	۰/۰۰۱	۰/۶۲۰	۰/۳۸۴	۵۷/۴۱۸	۰/۰۱
احساس حضور خداوند	-۰/۸۱۶	۰/۱۴۵	-۰/۳۳۵	-۵/۶۳۱	۰/۰۰۱				
ارتباط با خداوند	-۰/۷۶۱	۰/۲۱۸	-۰/۲۰۵	-۳/۴۸۸	۰/۰۰۱				
احساس مسئولیت در برابر دیگران	-۱/۵۹۰	۰/۴۱۷	-۰/۲۱۳	-۳/۸۱۲	۰/۰۰۱				

جدول ۴) تحلیل رگرسیون چندگانه برای پیش‌بینی فرسودگی شغلی از طریق ذهن‌آگاهی و تجارب معنوی

الگو	ضریب استاندارد نشده	خطای استاندارد	بتا	تی	سطح معنی‌داری	ضریب همبستگی چندگانه	مجذور R	آماره آزمون	سطح معنی‌داری
ثابت	۱۳۰/۲۰۵	۴/۲۹۱		۳۰/۳۴۲	۰/۰۰۱	۰/۶۵۵	۰/۴۲۹	۱۰۴/۱۳۹	۰/۰۱
ذهن‌آگاهی	-۰/۴۲۹	۰/۰۸۶	-۰/۲۹۶	-۴/۹۸۶	۰/۰۰۱				
تجارب معنوی	-۰/۶۲۱	۰/۰۸۷	-۰/۴۲۴	-۷/۱۴۷	۰/۰۰۱				

بحث و نتیجه‌گیری

(۱۶). پژوهش بادل شמושکی و همکاران نشان می‌دهد که متغیر ذهن‌آگاهی می‌تواند استرس شغلی پرستاران را پیش‌بینی کند و پرستارانی که ذهن‌آگاهی بیشتری دارند، استرس شغلی کمتری را تجربه می‌کنند (۱۴). در تبیین نتیجه به دست آمده می‌توان گفت ذهن‌آگاهی به دلیل آگاهی فرد از حالات ذهنی خود و از طریق تمرکز بر شیوه‌های مختلف ذهنی سبب می‌شود که فرد رغبت خود را برای انجام کار درک نماید؛ در نتیجه به دلیل لذت و رضایتی که از انجام تکالیف کاری خویش دارد، تکالیف و وظایف خود را با تمام توان و تلاش انجام می‌دهد و در نتیجه عملکرد شغلی فرد افزایش می‌یابد. سطوح بالای ذهن‌آگاهی در افراد با پیامدهای مثبت هیجانی همراه است؛ در واقع ذهن‌آگاهی با استفاده از توجه آگاهانه و انعطاف‌پذیر موجب می‌شود که فرد از واکنش‌های هیجانی و عاداتی فاصله بگیرد و به جای واکنش به موقعیت پاسخ مناسبی را طرح‌ریزی کند و تمرکز بیشتر بر

مطالعه حاضر با هدف بررسی نقش ذهن‌آگاهی و تجارب معنوی در پیش‌بینی فرسودگی شغلی پرستاران صورت گرفته است. نتایج نشان می‌دهد که رابطه بین ذهن‌آگاهی با فرسودگی شغلی معکوس بود و مؤلفه‌های ذهن‌آگاهی به شکل منفی و معنی‌داری فرسودگی شغلی پرستاران را پیش‌بینی کردند. از یافته فوق این‌گونه برداشت می‌شود که با افزایش ذهن‌آگاهی از میزان فرسودگی کاسته می‌شود. نتیجه به دست آمده با نتایج مطالعات مرتبط پیشین در این زمینه همسو است. برای نمونه نتایج پژوهش سعیدی و همکاران نشان می‌دهد که بین ذهن‌آگاهی و کیفیت زندگی کاری پرستاران همبستگی مثبت و معنی‌داری وجود دارد (۱۵). همچنین نتایج پژوهشی دیگر نشان داده است که ارتباط معنی‌داری بین ذهن‌آگاهی و اهمال‌کاری پرستاران وجود دارد

معتقدند این تجارب همانند تسکین‌دهنده عمل می‌کند و به آنان آرامش می‌بخشد، آنان را نسبت به زندگی و اتفاقات آن امیدوارتر می‌سازد، همدلی و درک یکدیگر را بالا می‌برد و هیجانات منفی مانند ناامیدی، خشم و احساس پوچی (۳۲) و در نتیجه فرسودگی شغلی افراد را کاهش می‌دهد.

با توجه به نتایج پژوهش و از آنجایی که بالارفتن میزان ذهن آگاهی و تجارب معنوی موجب کاهش میزان فرسودگی شغلی پرستاران می‌شود، آموزش ذهن آگاهی و بهبود تجارب معنوی به پرستاران از طریق برگزاری کلاس‌ها و دوره‌های آموزشی و یافتن علل فرسودگی شغلی در میان پرستاران توصیه می‌شود.

نقطه قوت و نوآورانه مطالعه حاضر انجام آن در جامعه پرستاری بود که یکی از شغل‌های پرسترس محسوب می‌شود و مطالعه‌ای درباره این جامعه صورت نگرفته است.

محدودیت‌های پژوهش

وضعیت روحی - روانی پرستاران هنگام پاسخگویی به سؤالات پرسش‌نامه‌ها، نبود امکان تعمیم قطعی نتایج پژوهش به جامعه پرستاران کشور و صرف پرسش‌نامه برای جمع‌آوری اطلاعات از محدودیت‌های این پژوهش به شمار می‌رود.

پیشنهاد‌های پژوهش

پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آینده از مشاهده و مصاحبه برای جمع‌آوری اطلاعات استفاده شود.

قدردانی

از تمامی پرستاران شهر بیرجند که در این مطالعه با پژوهشگران همکاری داشته‌اند، تشکر و قدردانی می‌شود.

ملاحظات اخلاقی

بنا بر اظهار مؤلفان مقاله، پژوهش حاضر برگرفته از رساله مقطع دکتری مؤلف اول با عنوان «مدل ساختاری جهت پیش‌بینی فرسودگی شغلی پرستاران بر اساس ذهن آگاهی و تجارت معنوی با میانجی تنظیم هیجان و سرسختی روان‌شناختی» است که کمیته اخلاق در پژوهش دانشگاه علوم پزشکی بیرجند آن را با کد اخلاق IR.BUMS.REC.1401.408 تأیید کرده است.

ذهن و بدن به کاهش استرس و در نتیجه کاهش فرسودگی شغلی منجر می‌شود (۳۰). در تبیینی دیگر می‌توان گفت سطوح بالای ذهن آگاهی در افراد با پیامدهای مثبت هیجانی همراه است؛ در واقع هنگامی که افراد در حالت ذهن آگاهی مطلوبی قرار می‌گیرند، چون ظرفیت پذیرش افکار و عواطف آنان افزایش می‌یابد، فرصت زیادی برای جذب افکار و نگرش‌های منفی و ناکارآمد باقی نمی‌ماند و پردازش‌های هیجانی منفی و نگرش‌های ناکارآمد آنان به شدت کاهش می‌یابد؛ در واقع ذهن آگاهی سازه شناختی فعال و پویایی است که می‌تواند پاسخ‌دهی افراد به موقعیت‌های فشارزا و هیجانی را کاملاً تعدیل کند.

یافته‌ها نشان می‌دهد که رابطه بین تجارب معنوی با فرسودگی شغلی منفی بود و تجارب معنوی به شکل منفی و معنی‌داری فرسودگی شغلی پرستاران را پیش‌بینی کرده است؛ به عبارتی دیگر، می‌توان گفت با افزایش تجارب معنوی در زندگی فرسودگی شغلی کاهش می‌یابد. یافته فوق با نتایج پژوهش‌های پیشین در این زمینه همسو است. برای نمونه نتایج مطالعه نسائیان و همکاران نشان می‌دهد که احساس حضور خداوند از مؤلفه‌های تجارب معنوی روزانه با استرس شغلی رابطه معنی‌داری دارد (۲۱). یافته‌های پژوهشی دیگر نشان داده است که باورهای مذهبی و معنویت می‌توانند در فرایند سازگاری پرستاران با پیامدهای فرسودگی شغلی مؤثر باشند (۲۳). نتایج پژوهش شریفی نشان می‌دهد که بین تجربه معنوی و بهزیستی ذهنی و سخت‌رویی دانشجویان رابطه معناداری وجود دارد (۲۲). در تبیین یافته فوق می‌توان گفت معنویت از عوامل تأثیرگذار سازگاری با سختی‌ها است. در این موارد فرد نوعی ارتباط عاطفی با خدا و اولیای دین برقرار می‌کند و این روابط می‌تواند انسان را در مواجهه با مشکلات و حل آنها یاری نماید. در واقع تجارب معنوی یا همان اعمال خودمراقبتی معنوی که شامل طبقات فرعی فرایض دینی، فعالیت‌های شخصی، خودکنترلی، استمداد از خدا و قرب الهی است در پرستاران موجب نزدیکی و انس با خدا و تحمل سختی‌ها و مشکلات و ارتقای سلامت آنان می‌گردد (۱۷). به عبارتی دیگر، می‌توان گفت تجارب و اعتقادات معنوی عاملی مهم در سلامت جسمانی و روانی محسوب می‌شوند. این تجارب با افزایش سطح امیدواری فرد بر کاهش تنش‌ها و مدیریت صحیح وقایع استرس‌زا تأثیر مثبت دارند و می‌توانند در زمان استرس و بحران بسیار تسهیل‌گر باشند (۳۱). افرادی که از تجارب معنوی برخوردارند

Success: The Mediating Role of Job Adaptability and Burnout. *Management and Development Process*. 2020;33(3):49-70. (Full Text in Persian)

9. Daniel C, Daniel PA, Smyth H. The role of mindfulness in the management of projects: Potential opportunities in research and practice. *International Journal of Project Management*. 2022;40(7):849-64.

10. Rash JA, Kavanagh VA, Garland SN. A meta-analysis of mindfulness-based therapies for insomnia and sleep disturbance moving toward processes of change. *Sleep Medicine Clinics*. 2022;17(3):329-53.

11. Lymeus F. Individual Differences in Cognitive Functioning Predict Compliance With Restoration Skills Training but Not With a Brief Conventional Mindfulness Course. *Frontiers in Psychology*. 2022; 13:715411.

12. Karimi A, Rezakhani S, Behboodi M. The Model of academic procrastination based on perfectionism in Female students: The mediating role of mind. *Rooyesh-e-Ravanshenasi Journal (RRJ)*. 2022; 11(8): 155-64. (Full Text in Persian)

13. Rafieinia P, Delavarpour M, Ebrahimi M. The Comparison Cognitive Emotion Regulation Strategies and Mindfulness Skills in Individuals who have or have not committed infidelity. *Journal of Family Research*. 2021;17(3):467-82. (Full Text in Persian)

14. Badeleh Shamooshaki MT, Salehi Yansari Z, Bagherzade S. The relationship between Mindfulness and job stress in nurses. *Occupational Medicine Quarterly Journal*. 2021;13(1):53-61. (Full Text in Persian)

15. Saeidi S, Vakili Y, Emadi F, Goudarzvand Chegini M, Nooripour R. Role of Mindfulness and Work Engagement in Predicting the Quality of Working Life of nurses. *Career and Organizational Counseling*. 2022;14(2):95-112. (Full Text in Persian)

16. Nejat M, Basirimoghadam M, Ajamzibad H, Irani H. The Relationship Between Mindfulness And Procrastination Of Nurses In Allameh Bohlol Gonabadi Hospital. *Zanko Journal of Medical Sciences*. 2020; 21(68):47-54. (Full Text in Persian)

17. Hekmatipour N, Mahmoodi G, Ebadi A, Benampour N. Self-Spiritual experiences in adolescents: A qualitative study. *Iranian Journal of Pediatric Nursing*. 2021;7(4):52-64. (Full Text in Persian)

18. Hajilo J, Shaker Davalagh A, Khademi A. Designing the Ethical Behavior Model of Employees Based on Spiritual Experiences, Social Support and Personality Traits with the Mediation of Perceived Justice. *Akhlāq-i zīstī*. 2023;12(37):1-14. (Full Text in Persian)

19. Baradaran-Bazaz N, Shirazi M, Sanagouye-Moharer GR, Usefynezhad A, Amirabadizadeh AR. Covid-19 Anxiety in Students: The Predictive Role of

حامی مالی

بنا بر اظهار مؤلفان مقاله، پژوهش حاضر حامی مالی نداشته و با هزینه شخصی مؤلفان انجام شده است.

تضاد منافع

مؤلفان مقاله هیچ‌گونه تضاد منافی درباره این پژوهش گزارش نکرده‌اند.

مشارکت مؤلفان

نگارش متن اصلی مقاله: مؤلف اول؛ مسئول و ناظر طرح و استاد راهنما: مؤلف دوم و مشاور آماری، ویرایش نهایی مقاله و استاد مشاور: مؤلف سوم.

References

- Salaree MM, Zareiyan A, Ebadi A. Development and Psychometric Properties of the Military Nurses' Job Burnout Factors Questionnaire. *Journal of Military Medicine*. 2022;20(6):645-54. (Full Text in Persian)
- Alidosti M, Babaei Heydarabadi A, Baboli Z, Nazarbighi H, Mobasheri M. Association between job burnout and noise pollution among nurses in Behbahan city, Iran. *Journal of Fundamentals of Mental Health*. 2016;18(2):103-8. (Full Text in Persian)
- Van Droogenbroeck F, Spruyt B, Vanroelen C. Burnout among senior teachers: Investigating the role of workload and interpersonal relationships at work. *Teaching and teacher education*. 2014;43:99-109.
- Babaie E, Ghadimi M, Ahmadi A, Golestanibakht T. The role of resilience and coping styles in predicting burnout of corona nurses in private hospitals in Tehran. *Quarterly Journal of Nursing Management*. 2022; 10(4):86-95. (Full Text in Persian)
- Parang H, Mahmoodi-Shan G, Modanloo M, Behnampour N. Effects of pilates exercises on professional self-concept in nurses working in intensive care units and emergency departments. *Iranian journal of nursing and midwifery research*. 2020;25(2):175.
- Lahana E, Papadopoulou K, Roumeliotou O, Tsounis A, Sarafis P, Niakas D. Burnout among nurses working in social welfare centers for the disabled. *BMC nursing*. 2017;16:1-10.
- Ebrahimzadehpzechki R. Job burnout in nurses and its impact on their negligence. *Nursing And Midwifery Journal*. 2017;15(2):86-94. (Full Text in Persian)
- Rajabpour E. The Effects of Mindfulness on Job

Mindfulness and Spiritual Experiences. *Journal of Pizhūhish dar dīn va Salāmat*. 2022;8(-):75-87. (Full Text in Persian)

20. Lotfian L, Asadzandi M, Javadi M, Sepandi M. Correlation between Daily Spiritual Experience and Spiritual Health of Military University Professors (Daily Spiritual Experience and Spiritual Health) *Military Caring Sciences*. 2021;7(4):330-9. (Full Text in Persian)

21. Nesayan A, Assadi Gandomani R, Bagheri H. Relationship between Job Stress and Nurses' Personality Traits and Spiritual Experiences. *Iranian Journal of Nursing Research*. 2017;12(3):44-9. (Full Text in Persian)

22. Sharifi K. The Role of spiritual experiences and psychological hardiness in prediction with subject Well-being in nurses. *Rooyesh-e-Ravanshenasi Journal (RRJ)*. 2019;7(10):67-84. (Full Text in Persian)

23. Salaree MM, Nehrir B, Sirati Nir M. Spiritual Coping Strategies to Deal with Job Burnout among Military Nurses: A Qualitative Study. *Journal of Military Medicine*. 2022;23(6):472-81. (Full Text in Persian)

24. Chadwick P, Hember M, Symes J, Peters E, Kuipers E, Dagnan D. Responding mindfully to unpleasant thoughts and images: Reliability and validity of the Southampton mindfulness questionnaire (SMQ). *British Journal of Clinical Psychology*. 2008; 47(4):451-5.

25. Foroughi A, Azar G, Parvizifard A, Khanjani S, Sadeghi K. Psychometric properties of the Persian version of the Southampton Mindfulness

Questionnaire. *Journal of Clinical Psychology*. 2019; 11(2):32-9. (Full Text in Persian)

26. Underwood LG, Teresi JA. The daily spiritual experience scale: Development, theoretical description, reliability, exploratory factor analysis, and preliminary construct validity using health-related data. *Annals of behavioral medicine*. 2002;24(1):22-33.

27. Taghavi SHR, Amiri H. Psychoanalysis Characteristic Investigation Daily Spiritual Experience Scale (DSES). *Journal of Islamic Education*. 2010; 5(10):149-65. (Full Text in Persian)

28. Maslach C. Stress, burnout, and workaholism. 1986.

29. Sahebzadeh M, Karimi S, Hosseini SM, Akhtar Danesh G, Hosseini S. Job burnout of nursing administrators and chief executive officers in University Hospitals and its relation to their demographic features. *Health Information Management*. 2011;7-15. (Full Text in Persian)

30. Zeller JM, Levin PF. Mindfulness interventions to reduce stress among nursing personnel: An occupational health perspective. *Workplace health & safety*. 2013;61(2):85-9.

31. Frisch MB. Quality of life therapy: Applying a life satisfaction approach to positive psychology and cognitive therapy: John Wiley & Sons; 2005.

32. Khodadadi Sangdeh J, Haghani M, Taheri M, Rezaiee Ahvanuee M, Ranjgar P. The Relationship between the Hopefulness, Daily spiritual experiences and Quality of Life among the Single Students 2010-2011. *Community Health Journal*. 2017;9(2):38-48. (Full Text in Persian)