

ORIGINAL ARTICLE

Investigating the relationship between mindfulness and positive thinking with job stress and entrepreneurial self-efficacy

Taher Mahboobi*

Assistant Professor, Department of Educational Sciences and Psychology, Payam Noor University, Tehran, Iran.

Correspondence:

Taher Mahboobi

Email: t-mahboobi858@pnu.ac.ir

Received: 31/Jan/2025

Revised: 16/Apr/2025

Accepted: 26/May/2025

How to cite:

Mahboobi, T. (2025). Investigating the relationship between mindfulness and positive thinking with job stress and entrepreneurial self-efficacy, *Journal of Social Cognition*, 14 (28), 1-16. (DOI: [10.30473/sc.2025.73655.3048](https://doi.org/10.30473/sc.2025.73655.3048))

ABSTRACT

This study was conducted to determine the relationship between mindfulness and positive thinking with job stress and entrepreneurial self-efficacy among elementary school teachers in Bukan city. The research method is descriptive and correlational. The statistical population is all elementary school teachers in Bukan city, which is approximately 380 people. The sampling method is simple random method. The sample size was 191 according to the Cochran formula, and after distributing the questionnaire, 185 completed questionnaires were collected. In order to collect data, the mindfulness questionnaires of Bauer et al. (2006), positive thinking of Ingram and Wisnicki (1998), job stress of Philip L. Rice (1992), and entrepreneurial self-efficacy of De Noble et al. (1999) were used, and the validity and reliability of the questionnaires were examined and confirmed. To analyze the data and examine the research hypotheses, descriptive statistics methods such as mean and standard deviation and inferential statistics methods such as population normality and correlation coefficient and univariate and multivariate regression analysis were used, and all these calculations were performed using SPSS software. The results obtained from this study show that there is a significant relationship between mindfulness and positive thinking with job stress and entrepreneurial self-efficacy. In terms of mindfulness and positive thinking, there is a positive relationship with entrepreneurial self-efficacy and a negative relationship with job stress. So we conclude that mindfulness and positive thinking increase entrepreneurial self-efficacy and reduce employee job stress.

KEYWORDS

Mindfulness - positive thinking - job stress - entrepreneurial self-efficacy.



Introduction

Mindfulness means paying attention in a specific, purposeful way in the present moment, nonjudgmentally (Kabat-Zinn, 2002). Clinical definitions of mindfulness are often similar to the Buddhist definition, as they are consistent with the Buddha's conceptualization (Bishop, 2002). Mindfulness in Buddhism is defined as pure attention, or the nonjudgmental registration of events without mental reaction or evaluation. Mindfulness focuses on the process of sustained attention, rather than the content of attention (Cardacciotto, 2005). Kabat-Zinn developed his definition of mindfulness as a qualitative conceptualization and showed how an individual can take care of their own well-being through the process of mindfulness (Kabat-Zinn, 1990). Mindfulness has emerged as a central element in understanding and reducing anxiety and anxiety-related disorders (Bamber & Schneider, 2016). Charoen Sokmongkol & Puyod (2022) demonstrated the ability of mindfulness to reduce emotional exhaustion among entrepreneurs.

Mindfulness research began with a focus on its applications in clinical medicine, where mindfulness-based interventions were found to significantly enhance positive emotions and reduce negative emotions, particularly in mood regulation and the treatment of depression (Teasdale et al., 2000). Many scientists have also found similar results on the effect of mindfulness on stress, for example, Gression et al. (2001) found results in mindfulness-based stress reduction as well as successes in the treatment of physical and psychological symptoms in people with chronic pain. Carlson and colleagues also found significant improvements in quality of life, stress symptoms, and sleep quality in patients with breast and prostate cancer after receiving a mindfulness-based stress reduction program (Carlson et al., 2003). Research suggests that mindfulness-based therapy is useful for conditions such as chronic pain (Lee, Bowen, & Marlatt, 2005) and stress, anxiety, and depression (Lee, Bowen, & Marlatt, 2005; Schreiner & Malcolm, 2008; Kang et al., 2009; Jo et al., 2010; Song, 2011; Masuda & Tully, 2012; McManus et al., 2012; Moran et al., 2012). However, similar results can be noted in studies that have implicated mindfulness in reducing stress (Brewer et al., 2009). Beyond clinical settings, researchers have revealed the potential of mindfulness to enhance metacognition (Shapiro et al., 2006), promote personal well-being (Brown and Ryan, 2003), and modulate negative emotions (Coffey et al., 2010). In a large systematic review, Lomas et al. (2017) confirmed the positive consequences of mindfulness on personal well-being and workplace performance. Hoffman (2010) substantiated this idea by emphasizing the potential for increasing overall well-being through mindfulness practice. Research by Zolar et al. (2019) examined the effects of mindfulness meditation and found that it significantly contributed to increasing mindfulness, subjective well-being, and reducing perceived stress. Goretzky and Zisk (2017) extended this perspective to university students, demonstrating the potential of mindfulness techniques to enhance student well-being and academic performance. Ayhan and Kavak (2021) concluded that mindfulness interventions reduced automatic negative thoughts. Nejad et al. (2022) also found that mindfulness interventions helped individuals identify distressing situations and learn ways to cope with distress. Furthermore, through the mindfulness intervention, individuals learned to observe thoughts without judgment, rather than identifying and engaging with negative thoughts (Nejad et al., 2022).

Study Objective

This study aimed to determine the relationship between mindfulness and positive thinking with job stress and entrepreneurial self-efficacy among elementary school teachers in Bukan city. The effect of mindfulness and positive thinking as coping strategies reduces the likelihood of burnout and increases self-efficacy.

Research Method

The research method is descriptive and correlational. The statistical population is all primary school teachers in boys' schools in Bukan city, which is approximately 380 people. The

sampling method is simple random method. The sample size was 191 based on the Cochran formula, and after distributing the questionnaire, 185 completed questionnaires were collected. To analyze the data and research hypotheses, descriptive statistical methods such as the limit and standard deviation and inferential statistical methods such as the normality of the population and the correlation coefficient and regression analysis of changes and several experiments were used. All these calculations were performed using SPSS software.

Instruments

Mindfulness Questionnaire is a 39-item self-report scale developed by Bauer et al. (2006). The test-retest correlation coefficients of the FFMQ questionnaire in the Iranian sample were between $r=0.57$ (related to the non-judgmental factor) and $r=0.84$ (observational factor). Also, the alpha coefficients were found to be acceptable (between $\alpha=0.55$ related to the non-reactive factor and $\alpha=0.83$ related to the descriptive factor) (Ahmadvand, 2011). The Job Stress Questionnaire was developed by Rice in 1992 and has 57 items and three subscales. The first subscale is interpersonal relationships in the workplace, the second subscale examines the material and physical conditions of the workplace, and the third subscale examines interest in the job. The reliability of this test in Behzad's study was obtained through Cronbach's alpha of 0.921, and for each subscale, it was calculated as 0.898, 0.883, and 0.816, respectively. The Positive Thinking Questionnaire was developed by Ingram and Wisenki (1988) to measure positive thinking and consists of 30 questions that evaluate 5 subscales of positive daily functioning; positive self-evaluation; evaluation of others of oneself; and positive future expectations on a Likert scale. Ingram and Wisenki (1988) obtained a Cronbach's alpha coefficient of 0.94 for this instrument and a test-retest coefficient of 0.95 using the split-half method. Entrepreneurial self-efficacy questionnaire was designed by De Nabel et al. (1999). This questionnaire consists of five dimensions: "New product development and market opportunities skills (0.862), innovative environment creation skills (0.851), investor relationship building skills (0.866), goal identification skills (0.849), unexpected challenge coping skills (0.887), and human resource development skills (0.834).

Findings

The results of this study showed that there is a significant relationship between mindfulness and positive thinking, job stress, and entrepreneurial self-efficacy. In particular, mindfulness and positive thinking have a positive relationship with entrepreneurial self-efficacy and a negative relationship with job stress. So we conclude that mindfulness and positive thinking increase entrepreneurial self-efficacy and reduce employee job stress.

Discussion

According to the results of the table, the focal correlation coefficient between the two experimental categories of mindfulness and positive thinking as predictors of job stress and entrepreneurial self-efficacy by hand, the criterion changes are simultaneously equal to 0.798 and the corresponding significance value is smaller than 0.05 (0.0001). Therefore, the focal correlation coefficient between these two categories is simultaneously and significantly significant. The results also show that the correlation foci separately for the two categories of mindfulness experience with job stress with a focal load of -0.723 and with entrepreneurial self-efficacy with a focal load of 0.776 play a significant role in the predictions of the focus of job stress and entrepreneurial self-efficacy, as well as in the second focus of positive sports and entrepreneurship. Entrepreneurship with a focal load of 0.823 play a significant role in the focal predictions of job stress and entrepreneurial self-efficacy.

The results of this study were consistent with the results of similar studies and Choi on nursing in South Korea indicated that the mindfulness meditation program as a behavioral intervention reduces stress, depression, and increases self-efficacy in students (Zarezadeh et al.,

2021) and colleagues (2017) reported. Ehsani et al. showed in their study that stress management training on mindfulness has an effect on improving self-efficacy and optimism (Ehsani et al., 2021).

Practical Importance

Although levels of teacher stress remain high (Fitchett et al., 2021), minimal studies have been conducted on how to address or reduce the problem. In addition, despite multiple studies demonstrating the impact coping strategies have on reducing stress, minimal studies have been conducted related to coping strategies that reduce the stress of teachers, specifically the practices of being mindful and positive. The results of this study will illustrate the impact mindfulness and positivity have on teacher burnout. Administrators, teachers, Coaches, educational consultants, school boards and higher education may use this study to create professional development that will equip educators with the necessary tools to reduce personal burnout. Additionally, all educational professionals can use this information to equip themselves with the tools needed to work through personal burnout. Furthermore, when teachers gain the knowledge of how to employ more effective coping strategies, levels of stress will be reduced, thus positively impacting students through the emotional contagion effect (Tikkanen et al., 2021).

Conclusion

From the results of the current study, it can be argued that mindfulness and positive thinking alone are not sufficient to promote entrepreneurial self-efficacy and reduce teachers' stress, but what is certain is that mindfulness and positive thinking cause teachers to view unpleasant events in their lives without judgment and only as experiences and think positively, and metacognitive awareness is achieved as a result of mindfulness. Recognizing negative thoughts and challenging them leads to the formation of insight that counteracts feelings of inefficiency and inadequacy, and ultimately reduces stress and improves teachers' performance.


The results of this study will demonstrate the impact of mindfulness and positive thinking on teacher burnout. Administrators, teachers, coaches, educational consultants, school boards, and higher education may use this study to create professional development that equips educators with the tools they need to reduce burnout.

Keywords

Mindfulness - positive thinking - job stress - entrepreneurial self-efficacy.

«مقاله پژوهشی»

رابطه ذهن آگاهی و مثبت اندیشی با استرس شغلی و خودکارآمدی کارآفرینی

طاہر محبوبی*  iD

چکیده

این پژوهش با هدف تعیین رابطه ذهن آگاهی و مثبت اندیشی با استرس شغلی و خودکارآمدی کارآفرینی در بین معلمان مقطع ابتدایی شهرستان بوکان انجام شد. روش تحقیق توصیفی و از نوع همبستگی می باشد. جامعه آماری کلیه معلمان دوره ی ابتدایی مدارس پسرانه شهرستان بوکان که حدوداً ۳۸۰ نفر هستند، می باشد. روش نمونه گیری روش تصادفی ساده است. حجم نمونه طبق فرمول کوکران تعداد ۱۹۱ به دست آمده است و پس از توزیع پرسشنامه تعداد ۱۸۵ پرسشنامه تکمیل شده جمع آوری گردید. به منظور گردآوری داده ها، پرسشنامه های ذهن آگاهی بائر و همکاران (۲۰۰۶)، مثبت اندیشی اینگرام و ویسنیکی (۱۹۹۸)، استرس شغلی فلیپ ال رایس (۱۹۹۲) و خودکارآمدی کارآفرینی دی نابل و همکاران (۱۹۹۹) استفاده شده که روایی و پایایی پرسشنامه ها بررسی و تایید شد. جهت تجزیه و تحلیل داده ها و بررسی فرضیات تحقیق، از روش های آمار توصیفی نظیر میانگین و انحراف استاندارد و روش های آمار استنباطی نظیر نرمال بودن جامعه و ضریب همبستگی و تحلیل رگرسیون تک متغیره و چند متغیره استفاده گردیده که تمامی این محاسبات با استفاده از نرم افزار SPSS انجام گرفته است. نتایج به دست آمده از این تحقیق نشان داد که بین ذهن آگاهی و مثبت اندیشی با استرس شغلی و خودکارآمدی کارآفرینی رابطه معناداری وجود دارد. که به تفکیک ذهن آگاهی و مثبت اندیشی با خودکارآمدی کارآفرینی رابطه مثبت و با استرس شغلی رابطه منفی دارد. پس نتیجه می گیریم که ذهن آگاهی و مثبت اندیشی باعث افزایش خودکارآمدی کارآفرینی و کاهش استرس شغلی کارکنان می شود.

واژه های کلیدی

ذهن آگاهی، مثبت اندیشی، استرس شغلی، خودکارآمدی کارآفرینی.

استادیارگروه علوم تربیتی و روان شناسی، دانشگاه پیام نور، تهران، ایران.

نویسنده مسئول:

طاہر محبوبی

رایانامه: t-mahboobi858@pnu.ac.ir

تاریخ دریافت: ۱۴۰۳/۱۱/۱۲

تاریخ بازنگری: ۱۴۰۴/۰۱/۲۷

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۴/۰۲/۰۵

استناد به این مقاله:

محبوبی، طاہر (۱۴۰۴). رابطه ذهن آگاهی و مثبت اندیشی با استرس شغلی و خودکارآمدی کارآفرینی، *دوفصلنامه شناخت اجتماعی*، ۱۴ (۲۸)، ۱-۱۶.

(DOI: [10.30473/sc.2025.73655.3048](https://doi.org/10.30473/sc.2025.73655.3048))

مقدمه

ذهن آگاهی به معنای توجه کردن به شیوه‌ای خاص هدفمند در زمان حال و خالی از قضاوت است (کابات زین، ۲۰۰۲) تعاریف بالینی از ذهن آگاهی در اکثر موارد شبیه به تعریف بودایی آن است؛ زیرا این تعاریف با مفهوم‌سازی بودا همسو است (بیشاپ، ۲۰۰۲). ذهن آگاهی در آیین بودا تحت عنوان توجه محض یا ثبت غیر استدلالی رویدادها بدون واکنش یا ارزیابی ذهنی تعریف شده است. ذهن آگاهی به فرایند توجه مداوم تمرکز دارد، تا محتوایی که بدان توجه می‌شود (کارداجیوتو، ۲۰۰۵). کابات زین تعریف خود از ذهن آگاهی را به صورت مفهوم‌سازی کیفی ارتقا بخشید و نشان داد که چگونه یک فرد از سلامت خود در فرایند ذهن آگاهی مراقبت کند (کابات زین، ۱۹۹۰). شاپیرو و همکارانش (۱۹۹۸) با افزودن ۵ کیفیت به ۷ کیفیت مطرح شده از سوی کابات زین، مجموع آن‌ها را به ۱۲ کیفیت رسانیدند. این کیفیت‌ها عبارتند از: غیر قضاوتی، پذیرش، صبر، اعتماد، بازبودن، رهاسازی، آرامی، سخاوت، همدلی، سپاس‌گزاری، مهربانی عاشقانه و ملایمت (شاپیرو و همکاران، ۱۹۹۸).

کابات زین (۱۹۹۰) اظهار داشت: "وقتی چیزها را از دریچه ذهن آگاهی مشاهده می‌کنید، چه از طریق تمرین مدیتیشن رسمی یا زندگی روزمره، همیشه شروع به درک چیزها به روشی جدید می‌کنید زیرا ادراک شما تغییر می‌کند" (ص ۱۵۴). کیکن و شوک (۲۰۱۱) گزارش کردند که ذهن آگاهی باعث افزایش قضاوت‌های مثبت و کاهش سوگیری منفی می‌شود.

ذهن آگاهی به عنوان یک عنصر محوری در درک و کاهش اضطراب و اختلالات مرتبط با اضطراب ظاهر شده است (بامبر و اشنایدر، ۲۰۱۶). چاروتن سوکمونگکول و پویود (۲۰۲۲) توانایی ذهن آگاهی را برای کاهش خستگی عاطفی در میان کارآفرینان نشان دادند.

تحقیقات ذهن آگاهی با تمرکز بر کاربردهای آن در پزشکی بالینی آغاز شد، جایی که مشخص شد مداخلات مبتنی بر ذهن آگاهی به طور قابل توجهی احساسات مثبت را تقویت می‌کند و احساسات منفی را کاهش می‌دهد، به ویژه در تنظیم خلق و خو و درمان افسردگی (تیزدیل و همکاران، ۲۰۰۰). هم‌چنین دانشمندان زیادی به نتایج مشابهی از تأثیر ذهن آگاهی بر استرس دست یافته‌اند، به طور مثال گرسیون و همکاران (۲۰۰۱) به نتایجی در کاهش استرس ذهن آگاهی

مدار و هم‌چنین موفقیت‌هایی در زمینه درمانی نشانگان جسمی و روان افراد مبتلا به درد مزمن دست پیدا کرده‌اند. کارلسون و همکاران نیز به پیشرفت‌های قابل توجهی در کیفیت زندگی، نشانگان استرس و کیفیت خواب در بیماران مبتلا به سرطان سینه و پروستات بعد از دریافت برنامه کاهش استرس ذهن آگاهی مدار دست یافتند (کارلسون و همکاران، ۲۰۰۳). تحقیقات حکایت از مفید بودن درمان مبتنی بر ذهن آگاهی در مواردی هم‌چون درد مزمن (لی، باون و مارلات، ۲۰۰۵) و استرس، اضطراب و افسردگی (لی، باون و مارلات، ۲۰۰۵؛ شرینر و مالکوم، ۲۰۰۸؛ کانگ و همکاران، ۲۰۰۹، جو و همکاران، ۲۰۱۰؛ سانگ، ۲۰۱۱؛ ماسودا و تالی، ۲۰۱۲؛ مکمانوس و همکاران، ۲۰۱۲؛ مورن و همکاران، ۲۰۱۲) دارد. با این حال از نتایج مشابه می‌توان به پژوهش‌هایی اشاره کرد که ذهن آگاهی را بر کاهش استرس دخیل دانسته‌اند (برور و همکاران، ۲۰۰۹). فراتر از تنظیمات بالینی، محققان پتانسیل ذهن آگاهی را در تقویت فراشناخت (شاپیرو و همکاران، ۲۰۰۶)، ارتقای رفاه فردی (براون و رایان، ۲۰۰۳)، و تعدیل احساسات منفی (کافی و همکاران، ۲۰۱۰) آشکار کردند. در یک بررسی سیستماتیک گسترده، لوماس و همکاران (۲۰۱۷) پیامدهای مثبت ذهن آگاهی را بر بهزیستی فردی و عملکرد محل کار تأیید کردند. هافمن (۲۰۱۰) این ایده را با تأکید بر افزایش بالقوه بهزیستی کلی از طریق تمرینات ذهن آگاهی اثبات کرد. تحقیقات زولار و همکاران (۲۰۱۹) اثرات مدیتیشن ذهن آگاهی را مورد بررسی قرار دادند و دریافتند که این مدیتیشن سهم قابل توجهی در افزایش تمرکز حواس، بهزیستی ذهنی و کاهش استرس درک شده دارد. گورتزکی و زیسک (۲۰۱۷) این دیدگاه را به دانشجویان دانشگاه گسترش دادند و پتانسیل تکنیک‌های ذهن آگاهی را برای تقویت رفاه دانشجویی و عملکرد تحصیلی نشان دادند. آبهان و کاواک (۲۰۲۱) نتیجه گرفتند که مداخلات ذهن آگاهی افکار منفی خودکار را کاهش می‌دهد. هم‌چنین نژاد و همکاران (۲۰۲۲) دریافتند که مداخلات ذهن آگاهی به افراد کمک می‌کند تا موقعیت‌های ناراحت‌کننده را شناسایی کرده و راه‌های مقابله با ناراحتی را بیاموزند. علاوه بر این، از طریق مداخله ذهن آگاهی، افراد یاد گرفتند به جای شناسایی و همراهی با افکار منفی، افکار را بدون قضاوت مشاهده کنند (نژاد و همکاران، ۲۰۲۲).

چنگ (۲۰۲۳) در پژوهش خود نشان داد ذهن آگاهی خلاقیت را افزایش و اضطراب را کاهش می‌دهد. در تحقیق

همکاران، ۲۰۱۹). نکته مهم این است که خودکارآمدی به مهارت‌ها و توانایی‌های فرد مربوط نمی‌شود، بلکه به باور فرد در مورد توانایی خود در شرایط خاص مرتبط می‌شود. بنابراین ممکن است رفتار فرد با توانایی واقعی وی در تناقض باشد یا افرادی که از نظر دانش و مهارت یکسان هستند، به گونه‌ای متفاوت رفتار کنند (کلاسن و کلاسن، ۲۰۱۸). پژوهش کارنیواون و همکاران (۲۰۱۹) در این زمینه، نشان داد خودکارآمدی پیش‌بینی کننده رضایت شغلی و عملکرد معلمان، به‌ویژه معلمان تازه‌کار می‌باشد. هم‌چنین چانگ و همکاران در مطالعه خود نشان دادند معلمان با خودکارآمدی کمتر، فرسودگی شغلی بیشتری را تجربه می‌کنند (چانگ و همکاران، ۲۰۱۸).

سطوح بالاتر خودکارآمدی با سطوح بالاتر مراقبت و تعامل معلم-دانش آموز همراه است (ارن و سونای، ۲۰۲۰). نتایج مطالعات حاکی از آن است که تمرینات ذهن‌آگاهی منجر به کاهش استرس، افسردگی، پرخاشگری و فرسودگی شغلی (جائتودینو همکاران، ۲۰۲۲؛ یوم و چوی، ۲۰۱۳؛ بیر، ۲۰۰۳؛ چلی و همکاران، ۲۰۲۰؛ راستگو و همکاران، ۲۰۱۷) و افزایش خودکارآمدی (چانگ و همکاران، ۲۰۰۴؛ یوم و چوی، ۲۰۱۳؛ جائتودینو همکاران، ۲۰۲۲) می‌شود.

کارآفرینی می‌تواند یک ایده را به عمل تبدیل کند و برای کشف فرصت‌ها و ایجاد ارزش برای دیگران نیاز به ذهنیت نوآورانه دارد (جی. چن و همکاران، ۲۰۰۱؛ مک گی و همکاران، ۲۰۰۹؛ تسای و همکاران، ۲۰۱۶). استیونسون (۱۹۹۳) تعریف موجزتری ارائه می‌دهد: «کارآفرینی به دنبال فرصتی فراتر از منابعی است که در حال حاضر کنترل می‌کنید» (ص. ۳). کارآفرینی یک شایستگی حیاتی برای همه است که به افزایش خلاقیت و اعتماد به نفس در هر جنبه‌ای از زندگی افراد کمک می‌کند و یک محرک اساسی برای رشد و پایداری است (نیک و کوربت، ۲۰۱۸).

مثبت‌اندیشی دیدگاه خوش‌بینانه فرد در مورد خود، دیگران و همه چیز اطراف است و چنین افرادی نسبت به اتفاقات آینده خوش‌بین هستند (سلیگمن، ۲۰۰۲). از آنجایی که چنین افرادی به جنبه مطلوب همه چیز/همه نگاه می‌کنند، چنین افرادی تصویر مثبتی از اتفاقات آینده به تصویر می‌کشند. این خصیصه به ویژگی اصلی نمایه کارآفرینی تبدیل می‌شود، زیرا کارآفرینان همیشه تمایل دارند از "رویکرد نیمه پر لیوان" و درک سود خارج از ریسک استفاده کنند (چن و همکاران، ۲۰۱۷؛ غنا، ۲۰۱۱). بنابراین می‌توان

وانگ و همکاران (۲۰۲۱) نیز ذهن‌آگاهی بر خلاقیت و رضایت مشتری تأثیری مثبت و معنادار داشت.

کیریاکو و ساتکلیف (۱۹۷۹) استرس معلم را به‌عنوان یک سندرم پاسخ با اثرات منفی (مانند عصبانیت یا افسردگی) که معمولاً با تغییرات فیزیولوژیکی بالقوه بیماری‌زا همراه است (مانند افزایش ضربان قلب) تعریف می‌کند. کیریاکو (۲۰۰۱) بعداً تعریف استرس معلم را برای در بر گرفتن تجربیات عاطفی منفی معلم که از کار در مدرسه ناشی می‌شود، اصلاح کرد. لازاروس و فولکمن (۱۹۸۴) استدلال کردند که استرس نتیجه تعامل بین محیط و فرد است که منجر به این می‌شود که فرد موقعیت را فراتر از ظرفیت‌های خود درک کند و به یک اختلال ختم شود. (کیریاکو، ۲۰۰۱).

فروندبرگر (۱۹۷۴) برای اولین بار از اصطلاح فرسودگی شغلی به عنوان توصیفی برای کارکنان در زمینه خدمات انسانی استفاده کرد که اغلب فرسودگی عاطفی را تجربه می‌کردند. افرادی که فرسودگی شغلی را تجربه می‌کنند، تمایل به ایجاد احساسات منفی دارند (پونگ، ۲۰۲۲). پونگ (۲۰۲۲) یک همبستگی قوی بین آرامش درونی و میزان کمتر فرسودگی شغلی گزارش کرد. هنگام مقایسه همه مشاغل خدمات انسانی، فرسودگی شغلی در بین معلمان بیش از هر حرفه دیگری شایع است (فیچت و همکاران، ۲۰۲۱). ماسلاخ و همکاران (۲۰۰۱) ذکر کردند که خستگی معلم به‌طور مستقیم بر یادگیری دانش‌آموزان و کیفیت آموزش تأثیر می‌گذارد. مردیت و همکاران (۲۰۲۰) از اصطلاح مسخ شخصیت برای توصیف فرسودگی شغلی معلم استفاده کردند. مسخ شخصیت به معنای نداشتن هرگونه احساس یا پاسخ غیرشخصی به مدرسه، دانش‌آموزان و همکاران است (مردیت و همکاران، ۲۰۲۰). احساس بی‌کفایتی در تدریس یا کاهش کارایی حرفه‌ای به‌صورتی نشان می‌دهد که معلمان نسبت به کار و روابط با دانش‌آموزان بی‌کفایتی یا ناکارآمدی خود را ابراز می‌کنند (ماسلاخ و همکاران، ۲۰۰۱؛ مردیت و همکاران، ۲۰۲۰).

خودکارآمدی مفهومی شناخته شده و به‌عنوان باور فرد به توانایی خود برای انجام وظایف به‌طور موفقیت‌آمیز تعریف شده است (شیری، ۲۰۲۰). خودکارآمدی به‌عنوان یک متغیر قدرت‌مند تأثیرگذار بر انگیزه، فرآیندهای تفکر، تصمیم‌گیری و اولویت‌بندی مداخلات شناخته شده است (هندرسون و همکاران، ۲۰۱۶؛ دیورند و همکاران، ۲۰۲۲). خودکارآمدی، به معلم کمک می‌کند هنگام برخورد با دشواری‌ها و موقعیت‌های گوناگون پایداری کند و منعطف باشد (کارنیواون و

بیشتری برای شروع یک سرمایه‌گذاری نشان می‌دهند (چانگ و همکاران، ۲۰۲۰).

بر اساس آنچه گفته شد چون ذهن‌آگاهی و مثبت‌اندیشی می‌تواند در استرس و خودکارآمدی کارآفرینی معلمان مؤثر باشد، پژوهش حاضر در پی آن است که رابطه‌ی ذهن‌آگاهی و مثبت‌اندیشی با استرس و خودکارآمدی کارآفرینی معلمان را بررسی کند.

روش

جامعه آماری، نمونه و روش نمونه‌گیری

پژوهش حاضر به‌صورت توصیفی - تحلیلی و از نوع تحقیق همبستگی بود که در سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۴ با هدف بررسی بررسی رابطه ذهن‌آگاهی و مثبت‌اندیشی به‌عنوان متغیرهای پیش‌بین با استرس شغلی و خودکارآمدی کارآفرینی به‌عنوان متغیرهای ملاک انجام گرفت. جامعه آماری شامل کلیه معلمان دوره‌ی ابتدایی مدارس پسرانه شهرستان بوکان در سال تحصیلی ۱۴۰۳-۰۴ می‌باشد، که حدوداً ۲۸۰ نفر هستند. برای انتخاب نمونه از روش نمونه‌گیری تصادفی ساده استفاده شد حجم نمونه طبق فرمول کوکران ۱۹۱ نفر به‌دست آمد. با وجود این، تنها ۱۸۵ نفر پرسش‌های مربوطه را تکمیل کردند و بازگشت دادند. و به‌طور کلی نرخ برگشت پرسش‌نامه‌های نمونه اصلی ۰/۹۶ بود.

ابزار اندازه‌گیری

ابزارهای سنجش از این قرار بود:

۱- معرفی پرسشنامه ذهن‌آگاهی: این ابزار یک مقیاس خودسنجی ۳۹ آیتمی است که توسط بائر و همکاران (۲۰۰۶) از طریق تلفیق گویه‌هایی از پرسشنامه ذهن‌آگاهی فریبرگ (والاش^۲ و همکاران، ۲۰۰۶)، مقیاس هوشیاری و توجه ذهن‌آگاه (براون و ریان، ۲۰۰۳)، مقیاس ذهن‌آگاهی کنچوکی (بائر و اسمیت^۳، ۲۰۰۴)، مقیاس تجدیدنظر شده ذهن‌آگاهی شناختی و عاطفی (کومر و همکاران، ۲۰۰۵) و پرسشنامه ذهن‌آگاهی سوتامپتون (چادویک و همکاران، ۲۰۰۷) با استفاده از رویکرد تحلیل عاملی تحول یافته است. بائر (۲۰۰۶) تحلیل عاملی اکتشافی را بر نمونه‌ای از دانشجویان دانشگاه انجام داد. عامل‌های به‌دست آمده این چنین نام‌گذاری گردید: مشاهده، عمل توأم با هوشیاری، غیرقضوتی بودن به

فرض کرد که افراد با تفکر مثبت بیشتر تمایل دارند که شغل کارآفرینی پیدا کنند.

یکی دیگر از ملاحظات مهم در ادبیات مقاصد کارآفرینی اخیراً توسط چانگ و همکاران (۲۰۲۰) برجسته شده است، یعنی نقش فرآیندهای شناختی (وضعیت ذهنی مثبت/منفی). وضعیت ذهنی منبعی از یادگیری و سرزندگی می‌شود که نگرش و رفتار افراد را نسبت به کارآفرینی شکل می‌دهد (لو و چن، ۲۰۱۳). یکی از حالات مثبت ذهن «مثبت‌اندیشی» است که به شناخت، نگرش و عملی ترجمه می‌شود که نتایج مثبتی به همراه دارد (چانگ و همکاران، ۲۰۲۰). این نه تنها می‌تواند بر باور، ذهنیت، بینش و زبان تأثیر بگذارد (بکت و زاونیفسکی، ۲۰۱۳؛ لایتسی و بویرز، ۲۰۱۱)، بلکه به سازگاری روانی مورد نیاز یک کارآفرین نیز کمک می‌کند (هایمبرگ و همکاران، ۱۹۸۵؛ تیمونز و اسپینلی، ۲۰۰۷). و یکی از تحسین‌برانگیزترین ویژگی‌های یک کارآفرین است، زیرا این ویژگی، کارآفرین را قادر می‌سازد تا در برابر ناملایمات مبارزه کند (جنسن و لوتانز، ۲۰۰۶). پوکیری و همکاران (۲۰۲۰) خاطرنشان کردند که مثبت‌اندیشی می‌تواند به‌عنوان تعدیل‌کننده بین تمایلات و نیت شخصی عمل کند. در واقع مثبت‌اندیشی، (PT¹) به‌عنوان یک توانمندساز شناختی، تمایل به افزایش نیت فرد نسبت به سرمایه‌گذاری کارآفرینانه دارد، که تا حد زیادی یک رابطه ناشناخته در ادبیات کارآفرینی بوده است (چانگ و همکاران، ۲۰۲۰).

ادبیات گذشته نشان داده است که خودکارآمدی و مثبت‌اندیشی به‌طور مستقل پیش‌بینی‌کننده‌های مثبت انتخاب‌های شغلی کارآفرینی بوده‌اند (بارنیر و همکاران، ۲۰۱۱؛ بوید و ووژیکیس، ۱۹۹۴)، زیرا هر دو باور در مورد خود یا عوامل خارجی هستند (کیکول و همکاران، ۲۰۰۸). همپلسکی و بارون (۲۰۰۸) دریافتند که کارآفرینان با خودکارآمدی بالا زمانی که مثبت‌اندیشی دارند، عملکرد خوبی دارند. بویراز و لایتسی (۲۰۱۲) مشاهده کردند که مثبت‌اندیشی حتی اثرات منفی استرس را در زندگی کاهش می‌دهد. به‌طور مشابه، لایتسی (۱۹۹۹) متوجه شد که رویدادهای منفی تأثیرات کمتری بر افرادی که دارای الگوهای مثبت‌اندیشی هستند، دارد. از آنجایی که چنین افرادی جنبه مثبت همه چیز را می‌بینند، چنین افرادی تمایل به نشان دادن باورهای مثبت در مورد سرمایه‌گذاری‌های کارآفرینانه خود دارند و بنابراین قصد

2. Walach, J.
3. Smith, G. T.

1. positive thinking

۰/۳۷ بین این پرسش‌نامه و پرسش‌نامه اضطراب حالت‌صفت به‌عنوان شاخصی از روایی افتراقی و روایی سازه قابل قبولی گزارش کردند. در پژوهش حاضر ضریب آلفای کرونباخ برای این کل مقیاس ۰/۹۴ به‌دست آمد (کریمی و همکاران، ۱۳۹۵).

پرسشنامه خودکارآمدی کارآفرینانه (دی‌نابل و همکاران، ۱۹۹۹):

پرسش‌نامه خودکارآمدی کارآفرینانه توسط دی‌نابل و همکاران (۱۹۹۹) طراحی شد. در فارسی نیز صفا و منگلی (۱۳۹۴) از این پرسش‌نامه استفاده کرده‌اند. این پرسش‌نامه از پنج بعد «مهارت توسعه محصول جدید و فرصت‌های بازار (۰/۸۶۲)، مهارت ایجاد محیط نوآورانه (۰/۸۵۱)، مهارت ایجاد رابطه با سرمایه‌گذاران (۰/۸۶۶)، مهارت شناسایی هدف اصلی (۰/۸۴۹)، مهارت رویارویی با چالش‌های غیرمنتظره (۰/۸۸۷)، مهارت توسعه منابع انسانی (۰/۸۳۴) تشکیل شده است. دی‌نابل و همکاران برای سنجش روایی پرسش‌نامه از تحلیل عاملی تاییدی استفاده کردند. برای سنجش پایایی نیز آلفای کرونباخ کلی پرسشنامه ۰/۹۱۳ محاسبه شد و برای تک تک ابعاد نیز بالای ۰/۷ گزارش شده است. همچنین داوری و همکاران (۱۳۹۹) نیز آلفای کرونباخ پرسشنامه را ۰/۸۱۹ گزارش کرده‌اند. بنابراین پرسشنامه از روایی و پایایی مناسبی برخوردار است

شیوه تجزیه و تحلیل آماری داده‌ها

تجزیه و تحلیل داده‌های خام حاصل از این پژوهش با استفاده از آمار توصیفی (میانگین و انحراف معیار) و آمار استنباطی ضریب همبستگی کانونی، رگرسیون تک متغیره و چندمتغیره انجام شد. برای تجزیه و تحلیل اطلاعات هم از نرم افزار آماری SPSS استفاده گردید.

یافته‌ها

در جدول ۱ با استفاده از آزمون کلموگروف-اسمیرنف، نرمال بودن توزیع متغیرها بررسی شده است. محاسبات با استفاده از نرم افزار SPSS انجام گرفته است.

همان‌طور که در جدول شماره ۱ می‌گردد، آماره Z کولموگروف-اسمیرنف برای همگی در سطح (P ≥ ۰/۰۵) معنی‌دار نمی‌باشند. از این رو می‌توان گفت که توزیع داده‌های بدست آمده از پرسش‌نامه در بین نمونه با توزیع آن در جامعه نرمال است. به‌همین منظور برای آزمون فرضیه‌ها از آمار پارامتریک می‌توان استفاده نمود.

تجربه درونی، توصیف و غیر واکنشی بودن.

براساس نتایج همسانی درونی عامل‌ها مناسب بود و ضریب آلفا در گستره‌های بین ۰/۷۵ (در عامل غیر واکنشی بودن) تا ۰/۹۱ (در عامل توصیف) قرار داشت. همبستگی بین عامل‌ها متوسط و در همه موارد معنی‌دار بود و در طیفی بین ۰/۱۵ تا ۰/۳۴ قرار داشت (نئوسر، ۲۰۱۰).

همچنین در مطالعه‌ای که بر روی اعتباریابی و پایایی این پرسشنامه در ایران انجام گرفت، ضرایب همبستگی آزمون -بازآزمون پرسشنامه FFMQ در نمونه ایرانی بین ۰/۵۷ (مربوط به عامل غیر قضاوتی بودن) و ۰/۸۴ (عامل مشاهده) مشاهده گردید. همچنین ضرایب آلفا در حد قابل قبولی (بین ۰/۵۵ تا ۰/۸۳) مربوط به عامل غیر واکنشی بودن و $\alpha = ۰/۸۳$ مربوط به عامل توصیف (به‌دست آمد (احمدوند، ۱۳۹۰).

۲- آزمون استرس شغلی: این پرسشنامه در سال

۱۹۹۲ توسط رایس تهیه شد که دارای ۵۷ عبارت و سه زیرمقیاس است. زیرمقیاس اول روابط بین فردی در محیط کار است. زیرمقیاس دوم موقعیت‌های مادی و فیزیکی محیط کار و زیرمقیاس سوم علاقه به شغل را بررسی می‌کند. پایایی این آزمون در مطالعه بهزاد، از طریق آلفای کرونباخ ۰/۹۲۱ به‌دست آمد و برای هر زیرمقیاس به ترتیب ۰/۸۹۸، ۰/۸۸۳ و ۰/۸۱۶ محاسبه شد. در این پژوهش، آزمون استرس شغلی با ۳۰ سؤال دارای ضریب آلفای کرونباخ محاسبه شده، برابر با ۰/۷۷ بود و برای اجرای پرسشنامه شواهد کافی در اختیار قرار داد. روایی محتوایی این آزمون از طریق روایی سازه ۰/۴۸ محاسبه گردید که در سطح ۰/۰۰۱ معنی‌دار بود (بهزاد، ۲۰۰۵).

۳- پرسشنامه مثبت‌اندیشی اینگرام و ویسنیکی:

این پرسشنامه توسط اینگرام و ویسنیکی (۱۹۸۸) برای سنجش مثبت‌اندیشی ساخته شده و شامل ۳۰ سؤال است که ۵ خرده مقیاس کارکرد مثبت روزانه با عبارت‌های شماره ۶، ۷، ۱۱، ۱۳، ۱۴، ۱۵، ۱۷، ۱۹، ۲۰، ۲۹؛ خود ارزیابی مثبت با عبارت‌های شماره ۱۰، ۲۰، ۲۲، ۲۳، ۲۵، ۲۸؛ ارزیابی دیگران از خویش با عبارت‌های شماره ۱، ۲، ۵، ۱۲؛ انتظارهای مثبت آینده با عبارت‌های شماره ۸، ۹، ۱۶، ۱۸، ۲۴، ۲۶، ۲۷، ۳۰ را در یک طیف لیکرت از «۱=هرگز» تا «۵=همیشه» مورد ارزیابی قرار می‌دهد. اینگرام و ویسنیکی (۱۹۸۸) برای این ابزار ضریب آلفای کرونباخ ۰/۹۴ و ضریب بازآزمایی ۰/۹۵ به روش دونیمه کردن و ضریب همبستگی ۰/۳۳ بین این پرسش‌نامه و پرسش‌نامه افسردگی بک و ضریب همبستگی

جدول ۱. آزمون کلموگروف-اسمیرنوف برای فرض نرمال بودن جامعه

متغیرها	Kolmogorov-Smirnov Z	میانگین پارامترها	انحراف استاندارد پارامترها	سطح معنی داری
ذهن آگاهی	۰/۲۲۱	۹۰/۸۶	۱۲/۳۵۵	۰/۱۲۳
مثبت اندیشی	۰/۱۹۱	۵۵/۳۲	۱۱/۸۶۴	۰/۲۱۴
استرس شغلی	۰/۲۴۹	۴۳/۲۱	۱۴/۴۶۰	۰/۳۱۹
خودکارآمدی کارآفرینی	۰/۱۶۲	۸۷/۷۶	۱۲/۲۳۱	۰/۳۸۹

خودکارآمدی کارآفرینی با بار کانونی ۰/۷۸۶ نقش معناداری را در پیش‌بینی متغیرهای کانونی استرس شغلی و خودکارآمدی کارآفرینی دارند هم‌چنین در کانون دوم مثبت‌اندیشی استرس شغلی با بار کانونی ۰/۸۲۱- و با خودکارآمدی کارآفرینی با بار کانونی ۰/۸۳۲ نقش معناداری را در پیش‌بینی متغیرهای کانونی استرس شغلی و خودکارآمدی کارآفرینی دارند.

هم‌چنین در این بخش به منظور بررسی صحت و سقم فرضیه‌ها و پاسخ به فرضیه‌های تحقیق از همبستگی چندگانه استفاده شده است که نتایج در جدول ۴ می‌گردد.

همانطور که در جدول ۴ مشاهده می‌شود، ضریب تعیین ذهن آگاهی ۰/۳۶۱ و مثبت‌اندیشی ۰/۴۰۳ می‌باشد. بنابراین می‌توان گفت ۳۶ درصد واریانس متغیرهای ملاک توسط ذهن آگاهی و ۴۰ درصد توسط مثبت‌اندیشی، تبیین می‌شود.

با توجه به وجود دو متغیر مستقل (پیش‌بین) و دو متغیر وابسته (ملاک) لذا جهت بررسی میزان رابطه ذهن آگاهی و مثبت‌اندیشی با استرس شغلی و خودکارآمدی کارآفرینی معلمان به‌طور هم‌زمان و تعاملی از ضریب همبستگی کانونی استفاده می‌شود که نتایج در جداول ۲ آمده است.

با توجه به نتایج جدول ضریب همبستگی کانونی بین دو دسته متغیر ذهن آگاهی و مثبت‌اندیشی به عنوان متغیر پیش‌بین با استرس شغلی و خودکارآمدی کارآفرینی به عنوان متغیر ملاک به‌طور هم‌زمان برابر ۰/۷۸۵ و مقدار معناداری متناظر با آن کوچک‌تر از ۰/۰۵ (۰/۰۰۱) به دست آمده است. بنابراین ضریب همبستگی کانونی بین این دو دسته متغیر به‌طور هم‌زمان و تعاملی معنادار است.

جدول ۳ ضریب همبستگی کانونی به تفکیک دو دسته متغیر ذهن آگاهی با استرس شغلی با بار کانونی ۰/۷۳۳- و با

جدول ۲. ضریب همبستگی کانونی بین دو دسته متغیر به‌طور کلی

همبستگی	مقدار خاص	آمار ویلکز	F	درجه آزادی	سطح معناداری
۰/۷۸۵	۱/۷۴۵	۰/۳۶۵	۴۳/۸۳۵	۴	۰/۰۰۰

جدول ۳. ضریب همبستگی کانونی به تفکیک دو دسته متغیر

متغیرهای تحقیق	کانون اول		کانون دوم	
	ذهن آگاهی	ضریب استاندارد کانونی	مثبت‌اندیشی	ضریب استاندارد کانونی
استرس شغلی	-۰/۶۵۶	-۰/۷۳۳	-۰/۷۹۴	-۰/۸۲۱
خودکارآمدی کارآفرینی	۰/۶۸۷	۰/۷۸۶	۰/۷۱۳	۰/۸۳۲

جدول ۴. خلاصه مدل پیش‌بینی نمرات ذهن آگاهی و مثبت‌اندیشی با استرس شغلی و خودکارآمدی کارآفرینی

متغیرها	ضریب همبستگی چندگانه	ضریب تعیین	ضریب تعیین تعدیل شده	خطای استاندارد برآورد
ذهن آگاهی	۰/۶۰۱	۰/۳۶۱	۰/۳۵	۵/۱۹۹
مثبت‌اندیشی	۰/۶۳۵	۰/۴۰۳	۰/۳۸۹	۸/۱۹۹

جدول ۵. آزمون تحلیل واریانس بررسی معناداری مدل پیش‌بینی استرس شغلی و خودکارآمدی کارآفرینی از روی ذهن آگاهی و مثبت‌اندیشی

متغیرها	مدل	مجموع مجزورات	درجه آزادی	میانگین مجزورات	f	معناداری
ذهن آگاهی	رگرسیون	۸۰۱۵/۳۴۶	۴	۲۰۰۳/۸۳۶	۲۹/۱۶۷	۰/۰۰۰
	باقی مانده	۱۲۴۳۵/۱۸۷	۱۸۱	۶۸/۷۰۲		
	کل	۲۰۴۵۰/۵۳۳	۱۸۵			
مثبت‌اندیشی	رگرسیون	۸۱۴۱/۳۳۶	۴	۲۰۳۵/۳۳۴	۳۵/۳۴۴	۰/۰۰۰
	باقی مانده	۱۰۴۲۳/۱۹۹	۱۸۱	۵۷/۵۸۶		
	کل	۱۸۵۶۴/۵۳۵	۱۸۵			

همان‌طوری که در جدول ۵ مشاهده می‌شود مقدار F محاسبه شده ذهن آگاهی برابر ۲۹/۱۶۷ و مثبت‌اندیشی ۳۵/۳۴۴ می‌باشد که در سطح $P < 0/01$ معنادار است. پس می‌توان نتیجه گرفت که نمرات ذهن آگاهی و مثبت‌اندیشی می‌تواند استرس شغلی و خودکارآمدی کارآفرینی را پیش‌بینی کند. در ادامه جهت مشخص شدن میزان پیش‌بینی هر یک از متغیرهای استرس شغلی و خودکارآمدی کارآفرینی و اینکه کدامیک از متغیرها

همان‌طوری که در جدول ۵ مشاهده می‌شود مقدار F محاسبه شده ذهن آگاهی برابر ۲۹/۱۶۷ و مثبت‌اندیشی ۳۵/۳۴۴ می‌باشد که در سطح $P < 0/01$ معنادار است. پس می‌توان نتیجه گرفت که نمرات ذهن آگاهی و مثبت‌اندیشی می‌تواند استرس شغلی و خودکارآمدی کارآفرینی را پیش‌بینی کند. در ادامه جهت مشخص شدن میزان پیش‌بینی هر یک از متغیرهای استرس شغلی و خودکارآمدی کارآفرینی و اینکه کدامیک از متغیرها

جدول ۶. ضرایب رگرسیون برای پیش‌بینی نمرات استرس شغلی و خودکارآمدی کارآفرینی بر اساس نمرات ذهن آگاهی و مثبت‌اندیشی

متغیر	مدل	ضریب استاندارد نشده		مقدار	معناداری
		B	خطای استاندارد		
ذهن آگاهی	مدل	۱/۲۹۷	۰/۰۹۵	۱۳/۶۵۲	۰/۰۰۰
	استرس شغلی	-۰/۴۹۸	۰/۰۵۸	۸/۵۸۶	۰/۰۰۰
	خودکارآمدی کارآفرینی	۰/۳۸۵	۰/۰۶۰۸	۶/۳۳۲	۰/۰۱۲
مثبت‌اندیشی	مدل	۰/۹۲۳	۰/۰۷۵	۱۲/۳۰۶	۰/۰۰۰
	استرس شغلی	-۰/۸۰۳	۰/۰۹۳	۸/۶۳۴	۰/۰۰۰
	خودکارآمدی کارآفرینی	۰/۷۴۴	۰/۰۶۹	۱۰/۷۸۲	۰/۰۰۰

استرس شغلی با بارکانونی ۰/۸۱۱- و با خودکارآمدی کارآفرینی با بارکانونی ۰/۸۲۳ نقش معناداری را در پیش‌بینی متغیرهای کانونی استرس شغلی و خودکارآمدی کارآفرینی دارند.

یافته‌های این پژوهش با نتایج تحقیقات قبلی هم‌خوانی داشت مانند نتایج مطالعه یثوم و چوای بر روی دانشجویان پرستاری در کره جنوبی حاکی از آن بود که برنامه مدیتیشن ذهن آگاهی به‌عنوان یک مداخله رفتاری موجب کاهش استرس، افسردگی و افزایش خودکارآمدی دانشجویان می‌شود (زارع زاده و همکاران، ۲۰۲۱) ارتباط مثبت بین ذهن آگاهی و خودکارآمدی در پژوهش تانگ و همکاران (۲۰۱۹) و حیدری و همکاران (۲۰۱۷) گزارش شده است. احسانی و همکاران در مطالعه خود نشان دادند آموزش مدیریت استرس مبتنی بر

بحث و نتیجه‌گیری

با توجه به نتایج جدول ضریب همبستگی کانونی بین دو دسته متغیر ذهن آگاهی و مثبت‌اندیشی به‌عنوان متغیر پیش‌بین با استرس شغلی و خودکارآمدی کارآفرینی به‌عنوان متغیر ملاک به‌طور هم‌زمان برابر ۰/۷۹۸ و مقدار معناداری متناظر با آن کوچک‌تر از ۰/۰۵ (۰/۰۰۰۱) به‌دست آمده است. بنابراین ضریب همبستگی کانونی بین این دو دسته متغیر به‌طور هم‌زمان و تعاملی معنادار است. همچنین نتایج ضریب همبستگی کانونی به تفکیک دو دسته متغیر ذهن آگاهی با استرس شغلی با بارکانونی ۰/۷۲۳- و با خودکارآمدی کارآفرینی با بارکانونی ۰/۷۷۶ نقش معناداری را در پیش‌بینی متغیرهای کانونی استرس شغلی و خودکارآمدی کارآفرینی دارند همچنین در کانون دوم مثبت‌اندیشی و

رفتار دانش‌آموز (مسلاخ، ۲۰۰۱) و پیشرفت دانش‌آموز و همچنین افزایش فرسودگی معلم شد (بنیاد رابرت وود جانسون، ۲۰۱۶).

آیهان و کاواک (۲۰۲۱) به این نتیجه رسیدند که مداخلات ذهن‌آگاهی افکار منفی خودکار را کاهش می‌دهد. نژاد و همکاران (۲۰۲۲) دریافتند که مداخلات ذهن‌آگاهی به افراد کمک می‌کند تا موقعیت‌های ناراحت‌کننده را شناسایی کرده و راه‌های مقابله با ناراحتی را بیاموزند. علاوه بر این، از طریق مداخله ذهن‌آگاهی، افراد یاد گرفتند به‌جای شناسایی و همراهی با افکار منفی، افکار را بدون قضاوت مشاهده کنند (نژاد و همکاران، ۲۰۲۲).

نژاد و همکاران (۲۰۲۲) دریافتند که مداخلات ذهن‌آگاهی به افراد کمک می‌کند تا موقعیت‌های ناراحت‌کننده را شناسایی کرده و راه‌های مقابله با ناراحتی را بیاموزند. معلمان آگاه و مثبت تشخیص می‌دهند که حجم کاری آنها بسیار زیاد است، با این حال آنها همچنین در هنگام بحث در مورد کار خود یک لنز حرفه‌ای را حفظ می‌کنند. آنها موقعیت‌های خود را با استفاده از جملات مثبت می‌بینند.

علاوه بر این، از طریق تجزیه و تحلیل منابع و تحقیقات انجام شده، مضامینی در رابطه با ادراک معلمانی که ذهن‌آگاهی و مثبت‌نگری پایینی دارند و در معرض خطر بالای فرسودگی شغلی هستند، پدیدار شد. این مضامین به همراه تحقیقاتی که برای حمایت از آنها انجام شده است در جدول ۷ ارائه شده است.

رهبران آموزشی می‌توانند از مضامین جدول بالا به عنوان شاخص فرسودگی شغلی احتمالی و نیاز به مداخله با معلمان استفاده کنند. جدول زیر دو موضوع ارائه می‌دهد که رهبران آموزشی می‌توانند به عنوان پایه‌ای برای ایجاد کیفیت و ظرفیت معلمان خود با استفاده از راهبردهای مقابله‌ای و تحقیقات برای حمایت از هر موضوع استفاده کنند.

ذهن‌آگاهی در بهبود خودکارآمدی و خوشبینی تأثیر معناداری دارد (احسانی و همکاران، ۲۰۲۱).

ذهن‌آگاهی نه تنها استرس را کاهش می‌دهد بلکه به تدریج قدرتی را در درون فرد شکل می‌دهد تا بتواند استرس‌زاهای محیط را مدیریت کند تا شادی‌ها و بهزیستی روانشناختی او را از بین نبرند (اشتال و همکاران، ۲۰۱۶؛ هولن و همکاران، ۲۰۱۱). مداخلات مبتنی بر ذهن‌آگاهی، وضعیت خلقی، کارکردی و کیفیت زندگی را بهبود می‌بخشند، علائم اضطراب و افسردگی را کاهش می‌دهند و عزت نفس را بالا می‌برند (کابات زین، ۲۰۰۹) همان‌طور که اشاره شد آموزش مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر کاهش استرس و افزایش توان ابراز وجود موثر بوده است. برنامه ذهن‌آگاهی مبتنی بر کاهش استرس می‌تواند سلامت، زنده‌دلی و شادابی را در افراد افزایش دهد (لرهاپت و میبیرت، ۲۰۱۵؛ ایستاین، ۲۰۱۰).

همچنین نتایج پژوهش شولمن (۲۰۰۴) نشان داد آموزش ذهن‌آگاهی بر کاهش افسردگی موثر بوده همچنین یافته‌های این پژوهش با آنچه در نظریه تیزدیل و همکاران بیان می‌شود هماهنگ است. طبق این نظریه ذهن ما اغلب در مورد وقایعی که اتفاق می‌افتد تفسیر و استنباط می‌کند و باعث واکنش‌ها و احساسات پایداری می‌شود. در افرادی که مستعد افسردگی‌اند ذهن، دائماً به سمت افکار ناراحت‌کننده و منفی است (تیسدل و همکاران، ۲۰۰۰) که این خود باعث تداوم بیش‌تر غم و افسردگی می‌شود. همچنین نتایج پژوهش حاضر با تحقیق روبینز (۲۰۰۲) همسویی دارد زیرا نشان می‌دهد که تعهد درمانی در درمان بیماران دارای اختلالات هیجانی مؤثر است (روبینز، ۲۰۰۲).

ادبیات گذشته همچنین نشان داده است که کارآفرینان تمایل دارند چیزها را مثبت ببینند، و آماده هستند تا با یافتن معانی مثبت در محیط اطراف خود فعالانه عمل کنند (جنسن و لوتانز، ۲۰۰۶؛ تیمونز و اسپینلی، ۲۰۰۷).

افزایش استرس معلم و فرسودگی شغلی منجر به کاهش

جدول ۷

موضوع	تحقیقات پشتیبانی شده
معلمانی که ذهن‌آگاهی و مثبت‌نگری پایینی دارند و خطر فرسودگی شغلی بالایی دارند دانش‌آموزان خود را از دریچه‌ای از مشکلات و چالش‌ها درک می‌کنند.	آیهان و کاواک (۲۰۲۱) ۱۵۱ بیمار افسرده را در یک کلینیک روانپزشکی مطالعه کردند و دریافتند که بیماران افسرده افکار خودکار منفی بیشتری نسبت به بیماران غیرافسرده داشتند. بیماران در این مطالعه ذهن‌آگاهی پایین‌تری داشتند و بین ذهن‌آگاهی کمتر و افکار خودکار منفی بالاتر همبستگی وجود داشت. باومایستر و براتسلاوسکی (۲۰۰۱) بیش از ۱۰۰ مطالعه مرتبط با نظریه "بد قوی‌تر از خوب است" (ص. ۳۲۳) ارزیابی کردند و به این نتیجه رسیدند که رویدادها یا تجربیات نامطلوب منجر به اثرات پایدارتر و ماندگارتر از تجربیات مطلوب می‌شود.

موضوع	تحقیقات پشتیبانی شده
معلمانی که ذهن آگاهی و مثبت اندیشی پایینی دارند و خطر فرسودگی شغلی بالایی دارند، همکاران و دانش آموزان خود را در سطح شخصی درک می کنند.	جنبه های آن طرز فکر عبارتند از سبک زندگی آگاهی (لاینهان، ۲۰۱۵)، افزایش انعطاف پذیری، افزایش خود تنظیمی و بهبود رفاه (میکلجون و همکاران، ۲۰۱۲). تحقیقات نوروبیولوژیکی نشان داده است که استفاده مداوم از ذهن آگاهی در بزرگسالان می تواند خود تنظیمی را افزایش دهد که به نوبه خود انعطاف پذیری را افزایش می دهد.
معلمانی که ذهن آگاه یا مثبت نگر نیستند و در معرض خطر فرسودگی شغلی بالایی هستند، همکاران خود را بر حسب دسته ها درک می کنند.	معلمانی که در تمرین های آموزش ذهن آگاهی شرکت داشتند، درک قوی تری از احساسات منفی، افزایش توانایی در رهاسازی احساسات استرس زا و درک بیشتری از نیاز به مراقبت از خود گزارش کردند (شوسلر و همکاران، ۲۰۱۹).
معلمانی که ذهن آگاه یا مثبت اندیش نیستند و خطر فرسودگی شغلی پایینی دارند، حجم کاری خود را تقسیم بندی و اولویت بندی می کنند، در حالی که حجم کاری خود را خارج از کانون کنترل خود می دانند.	آموزش مبتنی بر ذهن آگاهی تأثیر مثبتی بر رفاه کلی معلمان و آموزش کلاس داشت (براون و همکاران، ۲۰۲۰). استفاده از آگاهی از افکار، همراه با افزایش پذیرش و عدم قضاوت، به کاهش پاسخ های استرس فیزیولوژیکی کمک کرد (میکلجون و همکاران، ۲۰۱۲). علاوه بر این، معلمانی که از شیوه های ذهن آگاهی استفاده می کنند، مهارت ها و توانایی های خود را برای مدیریت استرس با به کارگیری طیف وسیع تری از راهبردهای مقابله ای در مقایسه با کسانی که در تمرین های ذهن آگاه شرکت نمی کنند، افزایش دادند (شوسلر و همکاران، ۲۰۱۹). علاوه بر این، معلمانی که در تمرین های آموزش ذهن آگاهی شرکت داشتند، درک قوی تری از احساسات منفی، افزایش توانایی در رهاسازی احساسات استرس زا و درک بیشتری از نیاز به مراقبت از خود گزارش کردند (شوسلر و همکاران، ۲۰۱۹).

جدول ۸

مضامین ایجاد کیفیت و ظرفیت در معلمان	
موضوع	حمایت از تحقیقات
معلمان آگاه و مثبت اندیش، مؤلفه های درونی، فیزیولوژیکی و بازتاب خود را برای شناسایی زمان استرس کلاس درس شناسایی می کنند.	شوسلر و همکاران (۲۰۱۹) پس از آموزش ذهن آگاهی مشخص شد، معلمان از مؤلفه های مهم ادراک مانند آگاهی و خودتنظیمی استفاده کردند. بنابراین، معلمان با استفاده از شیوه های مبتنی بر ذهن آگاهی، مهارت ها و توانایی های مدیریت استرس را افزایش دادند (شوسلر و همکاران، ۲۰۱۹).
معلمان آگاه و مثبت اندیش از راهبردهای مقابله ای از یک منبع کنترل درونی استفاده می کنند.	داتین (۲۰۰۹) حوزه جدیدی را پیشنهاد کرد که برای افزایش اثربخشی معلم به نام تمایل حرفه ای ضروری است، در حالی که روزر و همکاران (۲۰۱۲) از این حوزه به عنوان عادات ذهن یاد کردند. عادات ذهن ۱۶ گرایشی مختلف است که برای ایجاد «ظرفیت برای تفکر مؤثر و یادگیری خودراهبر» کار می کند (کاستا و کالیک، ۲۰۲۱، ص ۵۴). عادات ذهنی شامل مهارت های مختلفی مانند استفاده از تمام حواس برای جمع آوری داده ها، شناخت و انعکاس تجربیات به شیوه ای بدون قضاوت، سخت گیر نبودن، تنظیم موفقیت آمیز احساسات، انعطاف پذیری در برابر مشکلات، داشتن همدلی، و دلسوز بودن است (روزر و همکاران همکاران، ۲۰۱۲). مداخلات آموزش ذهن آگاهی برای معلمان شامل آموزش آشکار در مورد احساسات و استرس و همچنین آموزش نحوه ترکیب مؤثر ذهن آگاهی برای تنظیم هر دو است.

توسعه حرفه ای خود بگنجانند تا فرهنگ ذهن آگاهی را ایجاد کنند. همانطور که تحقیقات نشان داده است، با ایجاد تمرین ذهن آگاهی، مثبت اندیشی نیز افزایش می یابد. تحقیقات نوروبیولوژیکی نشان داده است که استفاده مداوم از ذهن آگاهی در بزرگسالان می تواند خود تنظیمی را افزایش دهد که به نوبه خود انعطاف پذیری را افزایش می دهد.

هرمان و همکاران (۲۰۱۸) پیشنهاد کردند، "حمایت از سازگاری معلم، هم از طریق تجهیز آنها به مهارت های مقابله ای و هم با ارائه حمایت های محیطی بیشتر، ممکن است نه تنها بهزیستی آنها را بهبود بخشد، بلکه بهزیستی و عملکرد دانش آموزان کلاس را نیز بهبود بخشد." رهبران آموزشی می توانند آموزش ذهن آگاهی را در

ذهن‌آگاهی و مثبت‌اندیشی به تنهایی برای ارتقاء خودکارآمدی کارآفرینی و کاهش استرس معلمان کافی نمی‌باشد، اما آنچه مسلم است ذهن‌آگاهی و مثبت‌اندیشی موجب می‌شود معلمان به وقایع ناخوشایند زندگی خود بی‌قضاوت و فقط به‌عنوان تجربه بنگرند و مثبت فکر کنند و آگاهی‌فراشناختی بر اثر ذهن‌آگاهی حاصل شود. شناخت افکار منفی و به چالش کشیدن آنها، به شکل‌گیری بینشی منجر می‌شود که با احساس ناکارآمدی و بی‌کفایتی مقابله می‌کند و درنهایت باعث کاهش استرس و عملکرد بهتر معلمان می‌شود.

معلمان دارای انعطاف‌پذیری و سلامت کلی بهتر می‌توانند رفتار کلاس را مدیریت کنند و روابط مثبت و حمایتی با دانش‌آموزان برقرار کنند (میکلجسون و همکاران، ۲۰۱۲). علاوه بر این، مالدینوفسکی (۲۰۱۳) بحث کرد که مراقبه ذهن‌آگاهی، مراقبه‌کننده را از افزایش توانایی نظارت بر توجه به افزایش توانایی برای تنظیم احساسات هدایت می‌کند. مداخلات مبتنی بر ذهن‌آگاهی ثابت می‌کند که یکی از مؤثرترین راه‌ها برای افزایش کارکردهای اجرایی و خودتنظیمی است (وکتی و همکاران، ۲۰۲۲). از نتایج مطالعه کنونی می‌توان این‌گونه استدلال کرد که

منابع

- Ehsani A, Sohrabi Esmrood F, Ghorban Jahromi R.(2021) [The effect of mindfulness-based stress management intervention on students' self-efficacy and optimism (Persian)]. *Razi J Med Sci*28(8):90-8.
- Heidari M, Morovati Z, Khanbabai R, Farshchi N. [The role of mindfulness, general self-efficacy and emotional intelligence in predicting perceived stress in female students (Persian)]. *Women's Stud Soc Psychol.* 2017; 15(1):189-212.
- Zarezadeh S, Barkhordari-Sharifabad M, Salaree MM. [Association between ethical leadership with self-efficacy and general health of nurses (Persian)]. *J Nurs Educ.* 2021; 10(3):34-44.
- Tang N, Han L, Yang P, Zhao Y, Zhang H.(2019) Are mindfulness and self-efficacy related to presenteeism among primary medical staff: A cross-sectional study. *Int J Nurs Sci.* 2019; 6(2):182-6.
- Baer RA.(2003) Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. *Clin Psychol Sci Pract.*;10(2):125-43.
- Bishop, S. R. (2002) What do we really know about mindfulness-based stress reduction? *Psychosomatic Medicine,* 64, 71-83.
- Brewer J.A., Sinha R., Chen J.A, Michalsen R.N., Babuscio T.A., Nich C., & et al.(2009). Mindfulness Training and Stress Reactivity in Substance Abuse: Results from a Randomized, Controlled Stage I Pilot Study *Substance Abuse.* 30(4): 306-317.
- Cardaciotto, L. A. (2005) Assessing mindfulness: The develop of a bi-dimensional measure of awareness and acceptance Doctoral dissertation. University of Drexel, USA
- Carlson, L. E., Speca, M., Patel, K. D., & Goodey, E. (2003) Mindfulness based stress reduction in relation to quality of life mood, symptoms of stress and immune parameters in breast & prostate cancer outpatients. *Psychosomatics Medicine*65, 571-581.
- Chang HY, Friesner D, Chu TL, Huang TL, Liao YN, Teng CI. (2018)The impact of burnout on self-efficacy, outcome expectations, career interest and nurse turnover. *J Adv Nurs.* 74(11):2555-65.
- Chang VY, Palesh O, Caldwell R, Glasgow N, Abramson M, Luskin F, et al. (2004)The effects of a mindfulness-based stress reduction program on stress, mindfulness self-efficacy, and positive states of mind. *Stress Health.* 2004; 20(3):141-7.
- Cheli S, De Bartolo P, Agostini A.(2020) Integrating mindfulness into nursing education: A pilot nonrandomized controlled trial. *Int J Stress Manag.*; 27(1):93.
- Cheng, L. (2023). *Delving into the role of mindfulness on the relationship among creativity, anxiety, and boredom of young EFL learners.* Heliyon.
- Durand F, Bourgeault IL, Hebert RL, Fleury MJ.(2022) The role of gender, profession and informational role self-efficacy in physician- nurse knowledge sharing and

- decision-making. *J Interprof Care*. 36(1):34-43.
- Epstein, B.J. (2010). *Effects of a mindfulness-based stress reduction program of fathers of children with developmental disability*. Unpublished doctoral dissertation, Hofstra University
- Eren H, Sonay Turkmen A.(2020) The relation between nursing students' levels of self-efficacy and caring nurse-patient interaction: A descriptive study. *Contemp Nurse.*; 56(2):185-98.
- Greenson, J. M., Brainard, G. C., Rosenzweig, S. (2001) Mindfulness based stress reduction quality of life in a heterogeneous patient population. *General Hospital Psychiatry*, 23, 183-192.
- Henderson A, Rowe J, Watson K, Hitchen-Holmes D.(2016) Graduating nurses' self-efficacy in palliative care practice: An exploratory study. *Nurse Educ Today*. 39:141-6.
- Holen, S., Lervag, A., Waaktaar, T., & Ystgaard, M. (2011). Exploring the associations between coping patterns for everyday stressors and mental health in young schoolchildren. *Journal of School Psychology*, 50(2), 167-193.
- Jaenudin J, Komariah A, Chupradit S, Chupradit PW, Kurniady DA, Singh K, et al.(2022) Study of the role of mindfulness intervention based on stress reduction in psychological distress and self-efficacy among the health industry staff during COVID- 19 pandemic. *Int J Work Organ Emot.*; 13(2):172-85.
- Joo H.M., Lee S.J., Chung Y.G. & Shin T.Y.(2010). Effects of Mindfulness Based Stress Reduction Program on Depression, Anxiety and Stress in Patients with Aneurysmal Subarachnoid Hemorrhage. *J Korean Neurosurg Soc*. 47(5):345-351.
- Kabat-Zin, J. (1990) *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain and Illness*. New York: Dell Publishing.
- Kabat-Zinn, J. (2002) Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10, 144-156.
- Kabat-Zinn, J. (2009), Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10, 144–156.
- Kang, Y.S., Choi, S.Y., & Ryu, E.(2009). The effectiveness of a stress coping program based on mindfulness meditation on the stress, anxiety, and depression experienced by nursing students in Korea. *Nurse Educ Today*. 29(5):538-43.
- Klassen RM, Klassen JRL.(2018) Self-efficacy beliefs of medical students: A critical review. *Perspect Med Educ*. 7(2):76-82.
- Kurniawan MH, Hariyati RTS, Afifah E.(2019) The relationship between caring preceptor, self-efficacy, job satisfaction, and new nurse performance. *Enfermería Clínica*. 29:464-70.
- Lehrhaupt, L., & Meibert, P. (2015). *Mindfulness-based stress reduction: The MBSR program for enhancing health and vitality*. Available from New world Library, California
- Leigh J., Bowen S., Marlatt G.A.(2005). Spirituality, mindfulness and substance abuse. *Addictive Behaviors*. 30(7): 1335–1341.
- Masuda A., & Tully E.C. (2012).The Role of Mindfulness and Psychological Flexibility in Somatization, Depression, Anxiety, and General Psychological Distress in a Nonclinical College Sample. *Journal of Evidence-Based complementary & Alternative Medicine*. 17 (1): 66-71.
- McManus, F., Surawy C., Muse K., Vazquez-Montes M., Williams J., & Mark G.(2012). A randomized clinical trial of mindfulness-based cognitive therapy versus unrestricted services for health anxiety (hypochondriasis). *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 80(5): 817-828.
- Morone, N.E., Lynch, C.P., Losasso, III V.J., Liebe, K., & Greco, C.M. (2012). Mindfulness to Reduce Psychosocial Stress. *Mindfulness*. 3(1): 22-29.
- Rastgoo N, Herfedost M, Kheyrajoo E.(2017)

- [The effectiveness of a group-based mindfulness training on teacher's burnout, job satisfaction, and some psychopathological symptoms (Persian)]. *J CognStrateg Learn*; 4(7):179-98.
- Robins, C. J. (2002) Zen principles and mindfulness practice in Dialectical behavioral Therapy. *Cognitive and behavioral practice*, 9, 50-57.
- Schreiner, I., & Malcolm, J.P. (2008). The Benefits of Mindfulness Meditation: Changes in Emotional States of Depression, Anxiety, and Stress. *Behaviour Change*. 25 (3):156-168.
- Schulman, P. (2004) Depression Prevention in adults. Schulman@psych.upenn. Edu .
- Shapiro S.L., Schwartz, G. E, & Bonner, G. (1998) The effects of mindfulness based stress reduction on medical and premedical students. *Journal of Behavioral Medicine*, 21,581-599
- Shirey MR.(2020) Self-efficacy and the nurse leader. *Nurse Lead*. 18(4):339-43.
- Song, Y.(2011). Depression, Stress, Anxiety and Mindfulness in Nursing Students. *Korean J Adult Nurs*. 23(4):397-402.
- Stahl, B., Meleo-Meyer, F., Koerbel, L., & Santorelli, S. (2016). *A mindfulness-based stress reduction workbook for anxiety*. New York: New Harbinger Publications.
- Teasdale, J. D., Segal, Z., Williams, J. M. G., Ridgeway, V. A., Soulsby, J. M., Lau, M. A. (2000) Prevention of relapse/recurrence in major depression by mindfulness-based cognitive therapy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 68, 615-623.
- Wang, X., Wen, X., Paşamehmetoğlu, A., & Guchait, P. (2021). Hospitality employee's mindfulness and its impact on creativity and customer satisfaction: The moderating role of organizational error tolerance. *International Journal of Hospitality Management*, 94, Article 102846.
- Yeom YR, Choi KB.(2013) The effect of mindfulness meditation programs on nursing college students' perceived stress, depression, and self-efficacy. *J East-West Nurs Res* 19(2):104-13.