



Effectiveness of Mindfulness Training on Work-family Conflict in Married Nurses

Abdollah Shafiabadi^{1, ID}, Mojtaba Haghani Zemydani^{2,*, ID}, Hosein Salimi Bajestani^{3, ID}, Reza Ghasemi Jobaneh^{4, ID}

¹ Professor, Department of Guidance and Counseling, Faculty of Psychology and Educational Sciences, Allameh Tabataba'i University, Tehran, Iran

² PhD Student of Counseling, Department of Guidance and Counseling, Faculty of Psychology and Educational Sciences, Allameh Tabataba'i University, Tehran, Iran

³ Assistant Professor, Department of Guidance and Counseling, Faculty of Psychology and Educational Sciences, Allameh Tabataba'i University, Tehran, Iran

⁴ PhD Student of Counseling, Department of Counseling, Faculty of Educational Sciences and Psychology, Shahid Chamran University of Ahvaz, Ahvaz, Iran

* **Corresponding author:** Mojtaba Haghani Zemydani, MA of Career Counseling, Department of Guidance and Counseling, Faculty of Psychology and Educational Sciences, Allameh Tabataba'i University, Tehran, Iran. E-mail: m.haghani69@yahoo.com

Received: 26 Sep 2018

Accepted: 23 Jan 2019

Abstract

Introduction: Nurses, like the other occupations, experience work-family conflict in connection with work and family responsibilities. The aim of current study was to investigate the Effectiveness of Mindfulness Training on reducing work-family conflict of married nurses.

Methods: Research method was quasi experimental with pretest-posttest design with control group. The statistical population of this study included married nurses of Treata Hospital in Tehran city in 2016. 22 nurses were selected by available sampling method and randomly were assigned in two groups of experimental and control (11 people for each group). Experimental group participated in 8 sessions of 90-minute mindfulness group training and control group received no intervention. To collect data, Rastegar Khaled work-family conflict scale was used. Data were analyzed by univariate analysis of covariance (ANCOVA).

Results: Results indicated that there is significant differences in post-test mean scores of experimental and control groups and mindfulness training could significantly reduce the "work and family conflict" of married nurses ($P < 0.001$).

Conclusions: Based on research findings it is recommended by mindfulness skills training for nurses, the work - family conflict be reduced.

Keywords: Mindfulness, Work and Family Conflict, Nurse



CrossMark

اثربخشی آموزش ذهن آگاهی بر تعارض کار و خانواده در پرستاران متأهل

عبدالله شفیع آبادی^۱، مجتبی حقانی زمیدانی^{۲*}، حسین سلیمی بجستانی^۳، رضا قاسمی جوبنه^۴

^۱ استاد، گروه راهنمایی و مشاوره، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران
^۲ دانشجوی دکتری مشاوره، گروه راهنمایی و مشاوره، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران
^۳ استادیار، گروه راهنمایی و مشاوره، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران
^۴ دانشجوی دکتری مشاوره، گروه مشاوره، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه شهید چمران اهواز، اهواز، ایران
 * نویسنده مسئول: مجتبی حقانی زمیدانی، کارشناس ارشد مشاوره شغلی، گروه راهنمایی و مشاوره، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران. ایمیل: m.haghani69@yahoo.com

تاریخ پذیرش مقاله: ۱۳۹۷/۱۱/۰۳

تاریخ دریافت مقاله: ۱۳۹۷/۰۷/۰۴

چکیده

مقدمه: پرستاران همانند سایر مشاغل، تعارض کار- خانواده را در ارتباط با مسئولیت‌های کاری و خانوادگی خود تجربه می‌کنند. هدف پژوهش حاضر بررسی اثربخشی آموزش ذهن آگاهی بر کاهش تعارض کار - خانواده پرستاران متأهل بود.

روش کار: روش پژوهش نیمه تجربی با طرح پیش‌آزمون- پس‌آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری این پژوهش را پرستاران متأهل بیمارستان تریتا در شهر تهران در سال ۱۳۹۵ تشکیل می‌دادند. ۲۲ پرستار با استفاده از روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شده و به‌صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل گمارده شدند (۱۱ نفر برای هر گروه). گروه آزمایش در ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای آموزش ذهن آگاهی به شیوه گروهی شرکت کردند، درحالی‌که گروه کنترل هیچ مداخله‌ای دریافت نکردند. جهت جمع‌آوری داده‌ها از مقیاس تعارض کار- خانواده رستگار خالده استفاده شد. داده‌های جمع‌آوری‌شده با کمک آزمون تحلیل کوواریانس تک متغیره (ANCOVA) با نرم افزار SPSS تجزیه و تحلیل شدند.

یافته‌ها: نتایج نشان داد که بین میانگین نمرات گروه آزمایش و کنترل در مرحله پس‌آزمون تفاوت معناداری وجود دارد و آموزش ذهن آگاهی به‌طور معناداری موجب کاهش "تعارض کار و خانواده" در پرستاران متأهل شده است ($P < 0/001$).

نتیجه گیری: براساس یافته‌های پژوهش توصیه می‌شود با آموزش مهارت‌های ذهن آگاهی برای پرستاران، میزان تعارضات کار و خانواده به طور معناداری کاسته شود.

کلیدواژه‌ها: ذهن آگاهی، تعارض کار و خانواده، پرستار

تمامی حقوق نشر برای انجمن علمی پرستاری ایران محفوظ است.

مقدمه

حرفه پرستاری نقش محوری و مهمی در ارائه خدمات مراقبت بهداشتی در همه کشورها دارد و سلامت روان‌شناختی برای سلامت پرستاران و بهبود عملکرد حرفه‌ای آنان در مراقبت از بیماران مهم و مؤثر است [۱]. افراد شاغل در حرفه پرستاری معمولاً در شیفت‌های کاری مختلف و گاهی غیرمنظم مشغول به کار هستند و کار آنها ممکن است با تنش و سختی‌هایی همراه بوده و پرستاران را از لحاظ روحی و روانی تحت تأثیر

قرار دهد [۲، ۳]. در این میان، شرایط برای پرستاران متأهل می‌تواند سخت‌تر باشد، چون ممکن است درگیر تعارض‌هایی بین کار و خانواده شوند [۴]. کار و خانواده دو عنصر مهم در زندگی هر فردی محسوب می‌شود و در صورتی که بین کار و خانواده هماهنگی وجود نداشته باشد، بهزیستی روانی و سلامت هیجانی افراد شاغل را تحت تأثیر قرار می‌دهد [۵، ۶]. افراد شاغل دارای مسئولیت‌ها و نقش‌هایی در حرفه

اثربخشی آموزش ذهن آگاهی بر تعارض کار و خانواده پرستاران متأهل است.

روش کار

مطالعه حاضر نیمه تجربی پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل بود. جامعه پژوهش حاضر عبارت بود از پرستاران متأهل بیمارستان تربیت شهر تهران که در مدت زمان انجام پژوهش (بازه زمانی: سه ماهه اول ۱۳۹۵) مشغول به کار بوده و به دلیل حل مشکلات و تعارضات (کار-خانواده) خود خواستار شرکت در جلسات آموزشی و دریافت کمک‌های تخصصی روان شناختی بودند. نمونه آماری شامل ۲۲ نفر از پرستاران متأهل بودند که به شیوه نمونه‌گیری در دسترس انتخاب و به شیوه تصادفی (قرعه کشی) در دو گروه کنترل و آزمایش (هر گروه ۱۱ نفر) جایگزین شدند.

ابزار پژوهش

برای جمع آوری اطلاعات از مقیاس تعارض کار-خانواده که توسط رستگارخالد در سال ۱۳۸۱ طراحی شده، استفاده شده است. این مقیاس مشتمل بر ۱۷ گویه است که ۸ گویه تعارض خانواده با کار و ۹ گویه، تعارض کار با خانواده را می‌سنجد. گزینه سوال‌ها عبارتند از: کاملاً موافقم، موافقم، نظری ندارم، مخالفم و کاملاً مخالفم. بنابراین بر اساس این مقیاس دو نمره میزان تعارض کار با خانواده و میزان تعارض خانواده با کار به دست می‌آید و هر چه فرد نمره بیشتری در این دو خرده مقیاس دریافت کند نشان‌گر تعارض ادراک شده بالاتر است. در بررسی رستگار خالد (۱۳۸۱) که بر روی نمونه ۶۴۴ نفری زوجین هر دو شاغل مناطق ۲۲ گانه تهران انجام داد، نتایج نشان دادند که آلفای این مقیاس در بررسی مقدماتی ۰/۹۰ و در بررسی نهایی نیز برابر ۰/۸۷ است که هر دو مورد در حد نسبتاً بالایی قرار دارند. روایی محتوایی این مقیاس نیز معتبر گزارش شده است [۱۹].

روش اجرای پژوهش به این ترتیب بود که ابتدا فراخوانی مبتنی بر تشکیل یک دوره آموزشی اعلام گردید و از بین افراد داوطلب ثبت نام به عمل آمد. سپس پرسشنامه مربوطه، توسط نمونه‌ها تکمیل شده و آنهایی که نمرات بالاتری کسب کردند و شرایط ورود به پژوهش را دارا بودند به شیوه نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شده و وارد دو گروه آزمایش و کنترل شدند. ملاک‌های ورود به پژوهش عبارت بودند از: قرار داشتن در دامنه سنی ۲۵ تا ۵۰ سال، تکمیل فرم رضایت‌نامه درمان، عدم ابتلا به اختلالات روان‌شناختی، تعهد به جهت حضور تا پایان جلسات؛ عدم دریافت خدمات روان‌شناختی و مشاوره فردی در خارج از جلسات درمان هم‌زمان با اجرای پژوهش، عدم ابتلاء به اعتیاد، مصرف الکل و داروهای آرام‌بخش. پس از اخذ رضایت آگاهانه، به‌منظور اعمال متغیر مستقل (آموزش ذهن‌آگاهی)، گروه آزمایش در ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای آموزش ذهن‌آگاهی به شیوه گروهی شرکت کردند، درحالی‌که گروه کنترل هیچ مداخله‌ای دریافت نکردند. جلسات آموزش ذهن آگاهی در ساعات غیراداری اجرا شد. معیار خروج در پژوهش حاضر غیبت بیش از ۱ جلسه آزمودنی‌ها بود، شایان ذکر است که افراد شرکت کننده به صورت کامل در جلسات شرکت کردند و در پژوهش حاضر افت آزمودنی رخ نداده است. پس از اجرای متغیر مستقل، پس از آزمون بر روی آزمودنی‌ها اجرا شد. همچنین نتایج حاصل از گروه

خود هستند، همچنین از آنها انتظار می‌رود که در خانواده نیز مسئولیت‌ها و نقش‌های خود را به خوبی ایفا کنند، اما در صورتی که بین انجام دادن‌ها این نقش‌ها و مسئولیت‌ها ناسازگاری به وجود آید، فرد دچار تعارض کار و خانواده می‌شود [۷]. مطالعات متعدد نشان داده‌اند، تعارض بین کار و خانواده با پیامدهای منفی روان‌شناختی همچون افسردگی و اضطراب همراه است، همچنین از عملکرد فرد در خانه و بازدهی وی در محیط کار به طور قابل ملاحظه‌ای می‌کاهد [۸-۱۰]. در نتیجه تعارض کار و خانواده می‌تواند، مراقبت‌های پرستاری را نیز تحت‌الشعاع قرار دهد و نارضایتی بیماران را به دنبال داشته باشد [۱۱]. با توجه به نقش منفی که تعارض کار و خانواده می‌تواند در تبیین حالات روان‌شناختی، خانوادگی و شغلی پرستاران داشته باشد، بنابراین ارائه آموزش‌های لازم به منظور ارتقاء توان‌مندی و کاهش آسیب‌پذیری برای پرستاران متأهل ضروری به نظر می‌رسد.

یکی از رویکردهایی که نقش مهمی در افزایش توان‌مندی روان‌شناختی افراد دارد، آموزه‌ها و مداخلات مبتنی بر ذهن‌آگاهی است. ذهن‌آگاهی به معنای توجه آگاهانه و غیرقضاوت‌گونه به پدیده‌های متغیر درونی و بیرونی است [۱۲]. مداخلات مبتنی بر ذهن آگاهی اولین بار توسط Jon Kabat Zinn معرفی شده و شامل کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بود که باعث افزایش مدیریت استرس و ارتقاء سلامت روان‌شناختی فرد می‌شود [۱۳]. به مرور مداخلات مبتنی بر ذهن آگاهی گسترش یافت و رویکردی دیگر به نام شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی شکل گرفت که در پیشگیری از آشفتگی‌های هیجانی همچون افسردگی و اضطراب مؤثر است [۱۴]. پیامدهای مثبت مداخلات مبتنی بر ذهن آگاهی محدود بر سازه‌های فردی و روان‌شناختی نگردید [۱۲]، بلکه مطالعات متعدد نشان داده‌اند که آموزش‌ها و مداخلات مبتنی بر ذهن آگاهی بر بهبود عملکرد خانواده‌ها [۱۵]، افزایش رضایت‌مندی از رابطه زناشویی [۱۶]، افزایش رضایت‌مندی شغلی [۱۷] و پیشگیری از آسیب‌های روان‌شناختی و اجتماعی همچون اعتیاد به مواد از طریق بهبود راهبردهای مقابله‌ای و راهبردهای سازش یافته تنظیم هیجانی [۱۸] مؤثر است. مداخلات مبتنی بر ذهن آگاهی شامل آموزه‌هایی است که به افراد شاغل کمک می‌کند تا مهارت بیشتری در مدیریت خود و استفاده از راهبردهای مقابله‌ای کارآمد به دست آورند، در نتیجه افراد شاغل بهتر می‌توانند تنش‌ها و تعارض‌های روزمره در محیط کار و یا محیط خانواده را تحمل کنند و با آن به صورت سازش یافته مقابله کنند [۱۲].

با توجه به مطالب ذکر شده، مشخص می‌شود که حرفه پرستاری به دلیل ماهیت شغلی که دارد می‌تواند زمینه ساز برخی آسیب‌های فردی در پرستاران شود و این آسیب‌های فردی در زندگی زناشویی افراد شاغل که متأهل هستند، نیز نفوذ می‌کند و تحت تأثیر قرار می‌دهد. اما بر خورده‌ای پرستاران از ویژگی‌ها و مهارت‌های توانمندکننده می‌تواند به آنها در افزایش مدیریت بر تنش‌ها و تعارضات کمک کرده و پیامدهای مثبت را برای پرستاران به ارمغان آورد، به تبع آن عملکرد شغلی آنها بهبود پیدا می‌کند، بازدهی سازمان ارتقاء می‌یابد، بیماران از خدمات ارائه شده، رضایت دارند، عملکرد خانوادگی نیز به صورت مثبت بهبود پیدا می‌کند. از سوی دیگر مطالعه پیشینه، پژوهش نشان‌گر آن است که یکی از رویکردهای کاربردی، مفید و جامع برای آموزش پرستاران، مداخلات ذهن آگاهی می‌باشد. بنابراین هدف از پژوهش حاضر بررسی

واکنش‌های معمول افراد به موقعیت‌های دشوار و نگرش‌ها و واکنش‌های جایگزین، راه رفتن آگاهانه.

جلسه پنجم: تمرین مراقبه نشسته با توجه به تنفس، بدن، صداها، و افکار، بحث درباره اذعان و پذیرش واقعیت موقعیت حاضر همان‌طور که هست، تمرین سری دوم حرکات آگاهانه بدن.

جلسه ششم: فضای تنفس سه دقیقه‌ای، بحث درباره افکار ما اغلب محتوای اغلب واقعی نیست.

جلسه هفتم: تمرین مراقبه نشسته و آگاهی باز (به هر چیزی که لحظه به لحظه وارد هشیاری می‌شود)، بحث درباره بهترین راه برای مراقبت از خود چیست، تمرین بررسی فعالیت‌های روزانه خوشایند در برابر نا خوشایند و یادگیری برنامه ریزی برای فعالیت‌های خوشایند، تمرین مراقبه عشق و مهربانی.

جلسه هشتم: تمرین واریسی بدنی، بحث از آن‌چه تا کنون آموخته‌اید، استفاده کنید، ارزیابی آموزش، ارائه منابع بیشتر.

داده‌های جمع آوری شده با استفاده از نرم افزار SPSS نسخه ۱۸ به شیوه تحلیل کواریانس تک متغیره تجزیه و تحلیل شدند.

یافته‌ها

براساس یافته‌های توصیفی پژوهش، میانگین و انحراف استاندارد سنی برای گروه آزمایش $31/73 \pm 3/49$ سال و برای گروه کنترل $4/05 \pm 32/60$ سال می‌باشد. میانگین مدت تأهل گروه آزمایش $2/69 \pm 5/33$ سال و میانگین مدت تأهل گروه کنترل $2/47 \pm 5$ سال بوده است. همچنین در گروه آزمایش ۹ نفر از افراد مدرک تحصیلی لیسانس داشتند که $81/81\%$ آزمودنی‌ها را شامل می‌شدند و ۲ نفر دیگر مدرک تحصیلی فوق لیسانس داشتند و $18/18\%$ گروه آزمایش را دربر می‌گیرند. در گروه کنترل نیز ۸ نفر مدرک تحصیلی لیسانس داشتند و $72/72\%$ افراد این گروه را دربر گرفته بودند و ۳ نفر دیگر نیز مدرک تحصیلی فوق لیسانس داشتند و $27/27\%$ افراد این گروه را شامل می‌شدند. **جدول ۱** اطلاعات توصیفی متغیرهای پژوهش را نشان می‌دهد.

مرحله آزمون	گروه آزمایش		گروه کنترل	
	میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار
تعارض کار-خانواده	32/60	3/46	32/07	4/28
پیش آزمون	24/20	3/16	32/87	3/52
پس آزمون	31/13	2/44	30/93	2/54
تعارض خانواده-کار	22/93	2/98	31/47	2/44
پیش آزمون				
پس آزمون				

یافته‌های توصیفی نشان می‌دهد که بین نمرات پیش آزمون و پس آزمون گروه آزمایش تفاوت وجود دارد و میزان نمرات تعارض کار و خانواده در مرحله پس آزمون کاهش پیدا کرده است، درحالی که در گروه کنترل تفاوت چشم‌گیری در میزان نمرات تعارض کار و خانواده در مرحله پیش آزمون و پس آزمون مشاهده نمی‌شود.

با توجه به این که روش به کار برده شده در این پژوهش تحلیل کواریانس تک متغیره (ANCOVA) می‌باشد، این پیش‌فرض‌ها

آزمایش با نتایج گروه کنترل مورد مقایسه قرار گرفت. همچنین به منظور رعایت اخلاق پژوهش، برای گروه کنترل نیز بعد از اجرای پس آزمون، جلسات آموزش ذهن آگاهی برگزار شد.

درپژوهش حاضر، هدف پژوهش‌گر استفاده از مداخلات و آموزه‌های مبتنی بر ذهن آگاهی بوده است و برای رسیدن به این هدف از یک پروتکل تلفیقی که مبتنی بر دو جریان عمده ذهن آگاهی یعنی کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی و شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی است، استفاده شد [20]. این پروتکل در پژوهشی توسط Van Son و همکاران [21] مورد استفاده قرار گرفت و معتبر گزارش شد. همچنین قاسمی جوبینه (۱۳۹۴) در پایان‌نامه دوره کارشناسی ارشد خود در دانشگاه خوارزمی از این پروتکل استفاده نموده است [20]. در پژوهش حاضر نیز پروتکل مذکور توسط پژوهش‌گر ترجمه و باکمی تغییرات جزئی به‌منظور مداخله متناسب با توجه به هدف پژوهش استفاده شده است. آموزش ذهن آگاهی، به مدت هشت جلسه و برای یک جلسه ۹۰ دقیقه‌ای در هر هفته توسط پژوهش‌گر اجرا گردید. در ادامه خلاصه‌ای از محتوای جلسات پروتکل تلفیقی ذهن آگاهی خواهد آمد:

جلسه اول: معرفی شرکت کنندگان، ارائه توضیحاتی در مورد تعارض کار و خانواده و پیامدهای آن، تمرین خوردن کشمش، بحث درباره اینکه بسیاری از مردم به شیوه ذهن ناآگاهانه‌ای زندگی می‌کنند و اغلب به آنچه انجام می‌دهند توجه ای نمی‌کنند، تمرین تمرکز بر تنفس و واریسی بدن.

جلسه دوم: تمرین واریسی بدن، دعوت از شرکت کنندگان در ارتباط با صحبت درباره تجربه‌هایشان از تمرینات ذهن آگاهی، بررسی موانع، بحث در ارتباط برخی ویژگی‌های ذهن آگاهی همچون غیرقضاوتی بودن و یا رها کردن، تمرین افکار و احساسات، تمرین مراقبه نشسته با تمرکز بر تنفس.

جلسه سوم: تمرین کوتاه دیدن و یا شنیدن، مراقبه نشسته با تمرکز بر تنفس و حس‌های بدنی، فضای تنفس سه دقیقه‌ای، تمرین حرکات آگاهانه بدن.

جلسه چهارم: مراقبه نشسته با توجه به تنفس، بدن، صداها و افکار (به اصطلاح مراقبه نشسته با چهار مؤلفه اصلی)، بحث درباره استرس و

جدول ۱: میانگین و انحراف استاندارد متغیرهای پژوهش

میانگین نمرات تعارض کار-خانواده گروه آزمایش در مرحله پیش آزمون $32/60$ و در مرحله پس آزمون $24/20$ بود. برای گروه کنترل این میانگین در پیش آزمون $32/07$ و در پس آزمون $32/87$ بدست آمده است. در مورد تعارض خانواده-کار نیز اطلاعات جدول نشان می‌دهد که میانگین گروه آزمایش در پیش آزمون $31/13$ و در پس آزمون $22/93$ بود که این میانگین برای پیش آزمون گروه کنترل $30/93$ و برای پس آزمون گروه کنترل $31/47$ می‌باشد. در واقع

لون برای بررسی همگنی واریانس‌های گروه‌های آزمایش و کنترل می‌باشد، در هیچ یک از متغیرهای تعارض کار - خانواده و خانواده - کار معنادار نمی‌باشد ($P > 0/05$). با توجه به این نتیجه پیش‌فرض برابری واریانس‌ها دو گروه آزمایش و کنترل در متغیرهای تعارض کار - خانواده و خانواده - کار آن تأیید می‌شود. در ادامه نتایج تحلیل کواریانس گزارش می‌شود.

شامل نرمال بودن توزیع نمرات و همگنی واریانس‌ها می‌باشد که در ابتدای بررسی فرضیه‌ها به بررسی این پیش‌فرض‌ها پرداخته شد. از آنجایی که مقادیر آزمون کولموگروف - اسمیرنوف برای متغیر تعارض کار - خانواده و تعارض خانواده - کار در هیچ یک از مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون در گروه‌های آزمایش و کنترل معنادار نمی‌باشند ($P > 0/05$) لذا می‌توان نتیجه گرفت که توزیع نمرات در این متغیرها نرمال می‌باشد. همچنین مقادیر آماره F که نشان دهنده مقدار آزمون

جدول ۲: نتایج تحلیل کواریانس تک متغیری تأثیر آموزش بر میزان نمرات تعارض کار - خانواده

منابع تغییر	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری	اندازه اثر
اثر پیش‌آزمون	۲۴۳/۱۵	۱	۲۴۳/۱۵	۷۳/۱۳	۰/۰۰۱	-
اثر آموزش	۶۱۲/۸۲	۱	۶۱۲/۸۲	۲۴۱/۰۴	۰/۰۰۱	۰/۷۳
خطا	۵۳/۹۷	۱۹	۱/۹۹			
مجموع	۲۷۰۴۴	۲۲				

جدول ۳: نتایج تحلیل کواریانس تک متغیری تفاوت معناداری را بین دو گروه آزمایش و کنترل در تعارض کار - خانواده - کار $F = ۱۸۳/۱۹$ و $P < 0/01$ نشان می‌دهد. با توجه به مقادیر میانگین این متغیر برای گروه آزمایش در پیش‌آزمون (۳۱/۱۳) و پس‌آزمون (۲۲/۹۳)، مشاهده می‌شود که اجرای آموزش باعث کاهش میانگین نمرات آزمودنی‌ها در پس‌آزمون گردیده است. میزان تأثیر آموزش نیز ۶۴٪ بوده است.

جدول ۲: نتایج تحلیل کواریانس تک متغیری تفاوت معناداری را بین دو گروه آزمایش و کنترل در تعارض کار - خانواده $F = ۲۴۱/۰۴$ و $P < 0/01$ نشان می‌دهد. با توجه به مقادیر میانگین این متغیر برای گروه آزمایش در پیش‌آزمون (۳۲/۶۰) و پس‌آزمون (۲۴/۲۰)، مشاهده می‌شود که اجرای آموزش ذهن آگاهی باعث کاهش میانگین نمرات آزمودنی‌ها در پس‌آزمون گردیده است. میزان تأثیر آموزش نیز ۰/۷۳ بوده است.

جدول ۳: نتایج تحلیل کواریانس تک متغیری تأثیر آموزش بر میزان نمرات تعارض خانواده - کار

منابع تغییر	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری	اندازه اثر
اثر پیش‌آزمون	۱۲۸/۱۳	۱	۱۲۸/۱۳	۴۲/۹۵	۰/۰۰۱	-
اثر آموزش	۵۳۴/۳۰	۱	۵۳۴/۳۰	۱۸۳/۱۹	۰/۰۰۱	۰/۶۴
خطا	۷۸/۵۳	۱۹	۲/۹۸			
مجموع	۲۴۶۱۲	۲۲				

بحث

کار از خود نشان نمی‌دهد، بلکه در زندگی خانوادگی نیز دچار سرخوردگی و تعارض می‌گردد [۲۵]. از سوی دیگر مطالعات متعدد نشان داده‌اند که بین ذهن آگاهی با استرس شغلی و فرسودگی شغلی ارتباط منفی و معنادار وجود دارد و آموزش ذهن آگاهی سبب می‌شود که میزان استرس شغلی و فرسودگی شغلی کارکنان حرفه‌های مختلف به خصوص پرستاری به‌طور قابل ملاحظه‌ای کاهش پیدا کند [۲۶، ۲۷]. بنابراین یکی از تبیین‌های احتمالی اثربخشی آموزش ذهن آگاهی بر کاهش تعارض کار و خانواده در پژوهش حاضر این است که آموزش ذهن آگاهی از طریق تأثیری که بر استرس و فرسودگی شغلی می‌گذارد، میزان تعارض کار و خانواده را نیز به‌طور معنادار کاهش می‌دهد.

در واقع تعارض کار و خانواده پدیده‌ای نیست که خیلی سریع رخ دهد، بلکه استرس‌ها و تنش‌های روزمره زندگی کاری به مرور انباشته می‌شود و فرد شاغل اقدام موثری برای مدیریت این تنش‌ها از خود بروز نمی‌دهد، چون فاقد ویژگی‌ها و مهارت لازم است. در نتیجه این تنش‌هایی حل نشده زندگی کاری به شکل مخرب‌تری بروز پیدا می‌کند و زندگی شغلی و خانوادگی فرد را به صورت منفی تحت تأثیر قرار می‌دهد [۲۵]. اما در آموزش ذهن آگاهی افراد یاد می‌گیرند که چطور نسبت به افکار، هیجانات، احساسات و رفتارهای خود هشیار و آگاه

پژوهش حاضر باهدف بررسی اثربخشی آموزش ذهن آگاهی بر کاهش تعارض کار و خانواده پرستاران متأهل انجام شد. نتایج تحقیق حاضر نشان داد که آموزش ذهن آگاهی بر کاهش تعارض کار - خانواده و تعارض خانواده - کار پرستاران متأهل مؤثر است. سایر پژوهش‌های انجام شده نیز به صورت مستقیم و غیرمستقیم با نتایج پژوهش حاضر مطابقت دارد. یافته‌های مطالعه Kiburz نشان داد که آموزش ذهن آگاهی به‌طور معناداری باعث کاهش تعارض کار - خانواده در افراد شاغل می‌شود [۲۲]. Michel و همکاران نیز در مطالعه‌شان نشان دادند، آموزش ذهن آگاهی باعث کاهش تعارض کار و خانواده می‌شود و به تبع آن کیفیت زندگی کاری و بهزیستی روان‌شناسی کارکنان را ارتقاء می‌دهد [۲۳]. یافته‌های پژوهش Bazarko و همکاران نیز که بر روی جمعیت پرستاران انجام شد، بیان‌گر آن بود که آموزش ذهن آگاهی به‌طور معناداری سلامتی و بهزیستی پرستاران را افزایش می‌دهد [۲۴].

در تبیین می‌توان چنین استدلال کرد یکی از منابع مهم شکل‌گیری تعارض کار و خانواده، استرس شغلی می‌باشد. استرس شغلی در صورتی که مدیریت نشود، به صورت مزمن در می‌آید و تبدیل به فرسودگی شغلی می‌شود. در نتیجه فرد شاغل نه تنها عملکرد مطلوبی در محیط

پژوهش حاضر می‌تواند با برگزاری دوره‌هایی مبتنی بر ارتقاء مهارت‌های ذهن آگاهی قدم‌های سازنده در زمینه کاهش تعارض کار- خانواده پرستاران متأهل برداشت.

نتیجه‌گیری

آموزش ذهن آگاهی پرستاران متأهل را واجد برخی ویژگی‌ها و مهارت‌ها می‌کند که بتوانند بر افکار، احساسات، هیجانات و رفتارهای خود آگاهی و هشیاری بیشتری را تجربه کنند و از شکل‌گیری یا تشدید تنش‌های به وجود آمده در محیط کار که زندگی خانوادگی را نیز به صورت منفی تحت تأثیر قرار می‌دهد، پیشگیری کنند. آموزش ذهن آگاهی با تأکید بر رفتار کنش‌گرانه به جای رفتار واکنشی باعث می‌شود که افراد شاغل به شیوه کارآمدتر و مسئولانه‌تر با رویدادهای زندگی کاری مقابله کنند. همچنین آموزش ذهن آگاهی ترکیبی از تمرین‌های رسمی و بحث‌های سازنده‌ای است که باعث می‌شود، زندگی روزانه افراد غنی‌تر گردد و کیفیت زندگی در زمان حال بهبود پیدا کند.

سپاسگزاری

این مقاله حاصل پایان نامه کارشناسی ارشد مشاوره شغلی دفاع شده در دانشگاه علامه طباطبایی می‌باشد که در شورای پژوهشی و آموزشی دانشگاه علامه طباطبایی در تاریخ ۱۳۹۴/۰۳/۱۱ با کد ۵۴۲۰۸۷ تأیید و تصویب شده است. محققین بر خود لازم می‌دانند از تمام پرستارانی که در این مطالعه شرکت نموده‌اند، مراتب تشکر و قدردانی را اعلام کنند.

References

- Sotoodeh H, Shakerinia I, Kheyrati M, Dargahi S, Ghasemi Jobaneh R. [Surveying the relationship between spiritual and moral intelligence and the psychological well-being of nurses]. *Iran J Med Ethics Hist Med*. 2016;9(1):60-70.
- Donovan RO, Doody O, Lyons R. The effect of stress on health and its implications for nursing. *Br J Nurs*. 2013;22(16):969-70, 72-3. doi: 10.12968/bjon.2013.22.16.969 pmid: 24037402
- Happell B, Dwyer T, Reid-Searl K, Burke KJ, Caperchione CM, Gaskin CJ. Nurses and stress: recognizing causes and seeking solutions. *J Nurs Manag*. 2013;21(4):638-47. doi: 10.1111/jonm.12037 pmid: 23700980
- Reddy NK, Vranda MN, Ahmed A, Nirmala BP, Siddaramu B. Work-Life Balance among Married Women Employees. *Indian J Psychol Med*. 2010;32(2):112-8. doi: 10.4103/0253-7176.78508 pmid: 21716777
- Berkman LF, Liu SY, Hammer L, Moen P, Klein LC, Kelly E, et al. Work-family conflict, cardiometabolic risk, and sleep duration in nursing employees. *J Occup Health Psychol*. 2015;20(4):420-33. doi: 10.1037/a0039143 pmid: 25961758
- Noor NM. Work-family conflict, work- and family-role salience, and women's well-being. *J Soc Psychol*. 2004;144(4):389-405. doi: 10.3200/SOCP.144.4.389-406 pmid: 15279329
- Kelly EL, Moen P, Oakes JM, Fan W, Okechukwu C, Davis KD, et al. Changing Work and Work-Family Conflict: Evidence from the Work, Family, and Health Network*. *Am Sociol Rev*. 2014;79(3):485-516. doi: 10.1177/0003122414531435 pmid: 25349460
- Kan D, Yu X. Occupational Stress, Work-Family Conflict and Depressive Symptoms among Chinese Bank Employees: The Role of Psychological Capital. *Int J Environ Res Public Health*. 2016;13(1):134. doi: 10.3390/ijerph13010134 pmid: 26784215
- Seto M, Morimoto K, Maruyama S. Effects of work-related factors and work-family conflict on depression among Japanese working women living with young children. *Environ Health Prev Med*. 2004;9(5):220-7. doi: 10.1007/BF02898103 pmid: 21432306
- Lachowska BH. [Neuroticism, work demands, work-family conflict and job stress consequences]. *Med Pr*. 2014;65(3):387-98. doi: 10.13075/mp.5893.2014.039 pmid: 25230567
- Leineweber C, Westerlund H, Chungkham HS, Lindqvist R, Runesdotter S, Tishelman C. Nurses' practice environment and work-family conflict in relation to burn out: a multilevel modelling approach. *PLoS One*. 2014;9(5):e96991. doi: 10.1371/journal.pone.0096991 pmid: 24820972
- Keng SL, Smoski MJ, Robins CJ. Effects of mindfulness on psychological health: a review of empirical studies. *Clin Psychol Rev*. 2011;31(6):1041-56. doi: 10.1016/j.cpr.2011.04.006 pmid: 21802619

13. Praissman S. Mindfulness-based stress reduction: a literature review and clinician's guide. *J Am Acad Nurse Pract.* 2008;20(4):212-6. doi: 10.1111/j.1745-7599.2008.00306.x pmid: 18387018
14. Sipe WE, Eisendrath SJ. Mindfulness-based cognitive therapy: theory and practice. *Can J Psychiatry.* 2012;57(2):63-9. doi: 10.1177/070674371205700202 pmid: 22340145
15. Coatsworth JD, Duncan LG, Nix RL, Greenberg MT, Gayles JG, Bamberger KT, et al. Integrating mindfulness with parent training: effects of the Mindfulness-Enhanced Strengthening Families Program. *Dev Psychol.* 2015;51(1):26-35. doi: 10.1037/a0038212 pmid: 25365122
16. Ghasemi Jobaneh R, Nazari A, Sanai Zaker B. The effect of mindfulness training on reducing couple burnout of addict's wife. *J Res Health.* 2018;8(6):506-12. doi: 10.29252/jrh.8.6.506
17. Fortney L, Luchterhand C, Zakletskaia L, Zgierska A, Rakel D. Abbreviated mindfulness intervention for job satisfaction, quality of life, and compassion in primary care clinicians: a pilot study. *Ann Fam Med.* 2013;11(5):412-20. doi: 10.1370/afm.1511 pmid: 24019272
18. Bowen S, Chawla N, Collins SE, Witkiewitz K, Hsu S, Grow J, et al. Mindfulness-based relapse prevention for substance use disorders: a pilot efficacy trial. *Subst Abus.* 2009;30(4):295-305. doi: 10.1080/08897070903250084 pmid: 19904665
19. Rastegar A. [The assessment of job-family conflict role and the social factors affecting it. Case study: families, couples both working in Tehran]. Tehran: Tarbiat Modares University; 2004.
20. Ghasemi Jobaneh R. [Effectiveness of Mindfulness Training on couple burnout of Addict's Wife]. Terhan: Kharazmi University; 2015.
21. van Son J, Nyklicek I, Pop VJ, Pouwer F. Testing the effectiveness of a mindfulness-based intervention to reduce emotional distress in outpatients with diabetes (DiaMind): design of a randomized controlled trial. *BMC Public Health.* 2011;11(1):131. doi: 10.1186/1471-2458-11-131 pmid: 21349184
22. Kiburz K. [Being Present at Work and at Home: Can a Mindfulness Based Intervention Reduce Work-Family Conflict?]. Florida: University of South Florida; 2012.
23. Michel A, Bosch C, Rexroth M. Mindfulness as a cognitive-emotional segmentation strategy: An intervention promoting work-life balance. *J Occup Organ Psychol* 2014;87(4):733-54. doi: 10.1111/joop.12072
24. Bazarko D, Cate RA, Azocar F, Kreitzer MJ. The Impact of an Innovative Mindfulness-Based Stress Reduction Program on the Health and Well-Being of Nurses Employed in a Corporate Setting. *J Workplace Behav Health.* 2013;28(2):107-33. doi: 10.1080/15555240.2013.779518 pmid: 23667348
25. Bagherzadeh R, Taghizadeh Z, Mohammadi E, Kazemnejad A, Pourreza A, Ebadi A. Relationship of work-family conflict with burnout and marital satisfaction: cross-domain or source attribution relations? *Health Promot Perspect.* 2016;6(1):31-6. doi: 10.15171/hpp.2016.05 pmid: 27123434
26. Huang SL, Li RH, Huang FY, Tang FC. The Potential for Mindfulness-Based Intervention in Workplace Mental Health Promotion: Results of a Randomized Controlled Trial. *PLoS One.* 2015;10(9):e0138089. doi: 10.1371/journal.pone.0138089 pmid: 26367270
27. Luken M, Sammons A. Systematic Review of Mindfulness Practice for Reducing Job Burnout. *Am J Occup Ther.* 2016;70(2):7002250020p1-p10. doi: 10.5014/ajot.2016.016956 pmid: 26943107
28. Ghasemi-Jobaneh R, Zahra K, Hamdami M, Karimi K. Role of Spiritual Health and Mindfulness in Psychological Capital of Students of university of Guilan. *Res Med Educ* 2016;8(2):27-36. doi: 10.18869/acadpub.rme.8.2.27
29. Ramos Diaz NS, Jimenez Jimenez O, Lopes PN. The role of mindfulness in coping with recollections of acute stressors: a laboratory study. *Psicothema.* 2014;26(4):505-10. doi: 10.7334/psicothema2014.71 pmid: 25340898