

The Effectiveness of Mindfulness-Oriented Training on Differentiation and Marital Conflict among Women Referred to Health Centers in Tehran

Mohammad Mohammadipoor^{1*}, Hamideh Shojaei²

1. Associate professor, Department of Psychology, Islamic Azad University, Quchan, Iran.
2. PhD Candidate of Counseling, Islamic Azad University, Bojnord, Iran.

***Corresponding Author:** Mohammad Mohammadipoor, Department of Psychology, Gonbad Kavous University, Gonbad Kavous, Iran.

Email: mohammadipoor@iauq.ac.ir

Received: 13 February 2018

Accepted: 26 May 2018

Published: 23 June 2018

How to cite this article:

Mohammadipoor M, Shojaei H. The Effectiveness of Mindfulness-Oriented Training on Differentiation and Marital Conflict among Women Referred to Health Centers in Tehran. Community Health. 2018; 5(2):181-88. DOI: <http://dx.doi.org/10.22037/ch.v5i2.18495>.

Abstract

Background and Objective: Due to the nature of couples' interactions, sometimes there is a difference of opinion, which in turn results in feeling of anger, disappointment, and dissatisfaction among couples. The objective of this study was to determine the effectiveness of mindfulness-based education on the differentiation and marital conflicts among women referred to Health Centers in Tehran.

Materials and Methods: This research method of this study was experimental with pretest-posttest design with control group. Participants included women who went to Health Centers in Tehran. Participants were selected by simple random sampling and assigned to experimental and control groups. To obtain data, the Marital Conflict Questionnaire (MCQ-R), and DSI (Differentiation Questionnaire) were used. Data analysis was performed by multivariate analysis of covariance using SPSS-21 software.

Results: The mean (SD) age of participants in the experimental group and the control group was 34.4 (6.1) and 32.8 (5.6) respectively. Mindfulness-oriented education increased marital conflict scores (in terms of conflict reduction) in the experimental group from 26 (4.3) to 35.7 (4.4) ($P < 0.01$) and differentiation from 42.5 (5.3) to 50.4 (8.5) ($P < 0.01$). However, changes in marital conflict in the control group do not show a significant difference.

Conclusion: Mindfulness-oriented education was effective in improving marital conflict and differentiation among women who were referred to Tehran's Health Centers.

Keywords: Mindfulness, Differentiation, Family conflict

Conflict of Interest: None of the authors has any conflict of interest to disclose.

اثربخشی آموزش مبتنی بر ذهن آگاهی بر تمایز یافتگی و تعارضات زناشویی در زنان مراجعه کننده به خانه های سلامت تهران

محمد محمدی پور^{۱*}، حمیده شجاعی^۲

۱. استادیار روانشناسی، گروه روانشناسی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد قوچان، قوچان، ایران.

۲. دانشجوی دکتری مشاوره، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد بجنورد، بجنورد، ایران.

* نویسنده مسئول: محمد محمدی پور، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد قوچان.

Email: mohammadipour@iauq.ac.ir

تاریخ پذیرش: خرداد ۱۳۹۷

تاریخ دریافت: اسفند ۱۳۹۶

چکیده

زمینه و هدف: به دلیل ماهیت تعامل زوج ها گاهی اوقات پیش می آید که اختلاف نظر روی می دهد و در نتیجه زوج ها نسبت به همدیگر احساس خشم، ناامیدی و نارضایتی می کنند. هدف پژوهش حاضر تعیین اثربخشی آموزش مبتنی بر ذهن آگاهی بر تمایز یافتگی و تعارضات زناشویی در زنان مراجعه کننده به خانه های سلامت تهران بود.

روش و مواد: روش پژوهش از نوع تجربی با طرح پیش آزمون- پس آزمون با گروه گواه بود. جامعه آماری شامل زنان مراجعه کننده به خانه های سلامت شهر تهران بود که تعداد ۶۰ نفر به روش نمونه گیری تصادفی ساده انتخاب و به دو گروه آزمایشی و کنترل قرار گرفتند. برای به دست آوردن داده ها از پرسشنامه های تعارض های زناشویی، تمایز یافتگی استفاده شد. تجزیه و تحلیل داده ها به کمک تحلیل کواریانس چند متغیره و با استفاده از نرم افزار SPSS-21 انجام شد.

یافته ها: میانگین (انحراف معیار) سن مشارکت کنندگان در گروه آزمایش ۳۴/۴ (۶/۱) و گروه گواه ۳۲/۸ (۵/۶) سال بود. آموزش مبتنی بر ذهن آگاهی موجب افزایش نمرات تعارض زناشویی در گروه آزمایش با میانگین (انحراف معیار) ۲۶ (۴/۳) به ۳۵/۷ (۴/۴) ($P < 0.01$) و تمایز یافتگی از ۴۲/۵ (۵/۳) به ۵۰/۴ (۸/۵) شد ($P < 0.01$) اما در گروه گواه تغییرات معنی دار نبود.

نتیجه گیری: مطالعه نشان داد آموزش ذهن آگاهی بر تمایز یافتگی و تعارضات زناشویی زنان موثر بود. بنابراین می توان از این روش برای مشکلات زناشویی زنان استفاده نمود.

واژگان کلیدی: ذهن آگاهی، تمایز یافتگی، تعارضات زناشویی

مقدمه

به وجود آمدن اختلاف و تعارض بین زن و شوهر امری طبیعی است. به دلیل ماهیت تعامل زوج ها گاهی اوقات پیش می آید که اختلاف نظر روی می دهد و در نتیجه زوج ها نسبت به همدیگر احساس خشم، ناامیدی و نارضایتی می کنند. بنابراین در ازدواج باید فرض را بر این گذاشت که بروز تعارض جزئی از رابطه زناشویی و زندگی مشترک است. بنابراین زن و شوهر باید یاد بگیرند که تعارض های خود را حل کنند تا خوشبخت شوند (۱). پایه اختلافات صرفاً در سوء نیت و بد ذاتی طرفین نیست، محققین عدم آگاهی از مهارت های برقراری ارتباط، سبک های دلبستگی، اطلاع ناکافی از خصوصیات شخصیتی همسر را از جمله عوامل پدید آورنده تعارضات معرفی می کنند. بحران ها و مشکلات تجاربی هستند که همواره زوج ها را برای بررسی کردن زندگی و ارزش هایشان بر می انگیزد. بحران چه شدید باشد، چه خفیف، برای زوجینی که درگیر آن می شوند، تکان دهنده است، آنها ممکن است نتوانند و با شهادت به آن پاسخ گویند و یا با ناتوانی و ضعف به آن عکس العمل نشان دهند. از همان روزهای آغازین رابطه زناشویی، عدم توافق های جدی و مکرر به وجود می آیند که اگر حل نگردند، می توانند رضایت و ثبات زناشویی را با تهدید جدی مواجه کنند (۲). به عبارت دیگر یکی از جنبه های یک سیستم زناشویی، رضایتی است که همسران در رابطه خویش احساس و تجربه می کنند (۳).

پژوهشگران در هر دو حوزه روانشناسی و ارتباطات ادعا دارند که الگوهای ارتباطی براساس رمز گردانی و رمز گشایی پیام های که بین افراد خانواده رد و بدل می شود شکل می گیرند و در نحوه بکارگیری داده ها در تعاملات آینده مورد استفاده قرار می گیرند (۴ و ۵). احساس رضایت از ازدواج و رابطه زناشویی نقش مهمی را در میزان کارکردهای بهنجار در خانواده ایفا می کند (۶). تمایز یافتگی توان مقاومت در برابر ذوب شدن در واکنش های عاطفی شخص دیگر است، که از طریق توانایی جداسازی افکار از احساسات صورت می گیرد (۷ و ۸). در واقع تمایز یافتگی روشی است برای مشخص کردن تعادل یا عدم تعادل بین دو نیروی زندگی یعنی نیروی با هم بودن و نیروی فردیت، با هم بودن در مفاهیم عشق، خویشاوندی و وفاداری به کار می رود، در حالی که مزیت فردیت در مفاهیم مسئولیت شخصی، استقلال شخصی و اصول شخصی به کار می رود (۹ و ۱۰). فردیت ریشه در این نیروی زندگی دارد که یک موجود زنده را به پیروی از رهنمودهای خویش سوق می دهد تا یک هویت مستقل و مشخص داشته باشد در حالی که با هم بودن ریشه در این نیروی زندگی دارد که یک موجود زنده را به پیروی از رهنمودها یا دستورات دیگران سوق می دهد تا یک هویت وابسته و مرتبط و نامعلوم داشته باشد (۱۱ و ۱۲). سطح بالاتری از تمایز یافتگی، فرد را قادر می کند تا به رشد بهتری از فردیت که در تعادل یا با هم بودن است، دست یابد (۱۳).

علاقه به بررسی تأثیر آموزش ذهن آگاهی بر بهزیستی بین شخصی در جمعیت بزرگسال غیر بالینی در حال افزایش است. بررسی مقدماتی آموزش ذهن آگاهی بین شخصی، رویکرد انطباقی مبتنی بر ذهن آگاهی با تأکید بر آگاهی رابطه ای (۱۴) پیشنهاد می کند که آموزش ذهن آگاهی به بزرگسالان سالم با افزایش هوش هیجانی و افزایش تماس اجتماعی، کاهش استرس ادراک شده و اضطراب همراه است. مداخلاتی که تماس اجتماعی را افزایش می دهند، شاید به طور مثبتی بر رفتارهای بین شخصی تأثیر گذاشته و استرس روان شناختی را کاهش دهد (۱۵ و ۱۶). یکی از قوی ترین یافته ها در تحقیقات آسیب شناسی روانی، افزایش آسیب پذیری به تمایز یافتگی و تعارضات زناشویی در زوجین است، این آسیب پذیری در دوران جوانی برجسته تر است و در بزرگسالی نیز ادامه پیدا می کند (۱۷).

از آنجا که ناتوانی در مدیریت خانواده و حل تعارض منجر به از بین رفتن صمیمیت و زمینه ساز مشکلات بعدی از قبیل طلاق می شود، فهم بهتر تعارض زناشویی و کمک به همسران برای مقابله و کنترل سازنده آن دارای اهمیت بسزایی می باشد. عامل دیگر تأکید این شیوه بر جنبه های ارتباطی همسران است. اغلب مشکلات زناشویی از نداشتن یا به کار نبستن مهارت های ارتباطی ناشی می شوند و حل مسأله ازجمله مهارت های سازنده ای است که می تواند مشکلات رابطه ای همسران را کاهش دهد. همچنین آگاهی زوجین از طبیعی بودن اختلاف ها و تفاوت های زن و شوهر و نگرستن به تعارض به عنوان یک مسأله و چالش برای حل کردن و نه یک عامل تهدیدکننده و مخرب می تواند در حل اختلافات آنها کمک بسزایی

محسوب شود. هدف پژوهش حاضر، تعیین اثربخشی آموزش مبتنی بر ذهن آگاهی بر تمایز یافتگی و تعارضات زناشویی در زنان مراجعه کننده به خانه های سلامت تهران بود.

روش و مواد

روش پژوهش از نوع تجربی با طرح پیش آزمون- پس آزمون با گروه گواه بود. جامعه آماری شامل کلیه زنان مراجعه کننده به خانه های سلامت (۲۱۵۴ نفر) شهر تهران بودند. نمونه آماری ۶۰ نفر از این زنان بودند که در سال ۹۵ به این مراکز مراجعه و جهت انجام پژوهش حاضر، لیستی از این مراجعان دریافت گردید. حجم نمونه پژوهش براساس توان آماری ۰/۹۵، اندازه اثر ۰/۲۵ براساس نرم افزار G-power برای هر گروه تعداد ۳۰ نفر به دست آمد. ملاک های ورود به پژوهش شامل مراجعه به خانه های سلامت شهر تهران، تحصیلات دیپلم و بالاتر و دامنه سنی ۲۵ تا ۵۰ سال بود. ملاک های خروج از پژوهش شامل تحصیلات پایین تر از دیپلم و دامنه سنی زیر ۲۵ سال و بالاتر از ۵۰ سال و ارایه اطلاعات ناقص بود. روش اجرا به این صورت بود که از میان کل خانه های سلامت شهر تهران به روش تصادفی خوشه ای تعداد ۵۰ باب، یک خانه سلامت به صورت تصادفی انتخاب و به کلیه ۸۷ زن مراجعه کننده به آن، پرسشنامه های تعارضات زناشویی داده شد (پیش آزمون) و در ادامه از میان زنانی که نمره تعارضات زناشویی بالایی داشتند (۷۲ نفر)، تعداد ۶۰ نفر به صورت تصادفی انتخاب و در گروه آزمایش و کنترل به صورت تصادفی جایگزین شدند (هر گروه ۳۰ نفر). سپس گروه آزمایش ۸ جلسه ۱۲۰ دقیقه ای آموزش ذهن آگاهی را به صورت گروهی دریافت نموده و گروه کنترل هیچ آموزشی دریافت نکردند؛ بعد از آموزش ذهن آگاهی، مجدداً تمایز یافتگی و تعارضات زناشویی گروه آزمایش و کنترل اندازه گیری (پس آزمون) مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. کلیه افراد به صورت کتبی اطلاعاتی در مورد پژوهش دریافت کردند و شرکت در مطالعه به صورت داوطلبانه بود و هر زمان که تمایل داشتند می توانستند از مطالعه خارج شوند. به افراد اطمینان داده شد که تمام اطلاعات محرمانه هستند و برای امور پژوهشی مورد استفاده قرار خواهند گرفت.

جدول شماره ۱- شرح جلسات درمان مبتنی بر ذهن آگاهی

جلسه	هدف
اول	با هدف آمادگی شرکت کنندگان برای آموزش، ابتدا به بیان اهداف آموزش پرداخته شد. در ادامه به شرح هدایت خودکار (شامل نظام عاداتی فکر، واکنش های شرطی شده، کلیشه های فکری و پیش فرض ها) که به صورت خودکار و خارج از حیطه توجه و آگاهی، بسیاری مواقع رفتار را هدایت و کنترل می کند، پرداخته شد.
دوم	جلسه دوم به منظور افزایش توان کاهش تعارضات زناشویی و افزایش تمایز یافتگی به توضیح منابع معمول فشار روانی در گروه سنی شرکت کننده در آموزش و واکنش های مناسب به این فشارها پرداخته شد.
سوم	جلسه سوم روش ذهن آگاهی از طریق پیوند فرد با تنفس، باعث کاهش تعارضات می شود. در این جلسه تنفس ذهن آگاهانه آموزش داده شد.
چهارم	در جلسه چهارم به توضیح درباره «بودن در زمان حال» پرداخته شد. فهم و درک «بودن در زمان حال» یکی از مهم ترین ارکان ذهن آگاهی می باشد، در این جلسه شرکت کنندگان تشویق شدند تا با تمرین تمرکز بر «اکنون و اینجا» بودن در زمان حال را تجربه کنند.
پنجم	در این جلسه به تعریف کاربردی ذهن آگاهی پرداخته شد. به صورت حالتی که در آن فرد سراپا متوجه خود شد، به گونه ای که هر تغییری را در بدن و ذهن خویش از جمله تنفس و وضعیت بدن خود را حس کرده و به آن آگاهی پیدا کرد.
ششم	جلسه ششم یکی از اصول مهم در ذهن آگاهی «رها کردن» است، اجرا گردید.
هفتم	برای شناخت بیشتر شرکت کننده ها از وضعیت خود به توضیح علایم افسردگی پرداخته شد.
هشتم	در آخرین جلسه از شرکت کننده ها خواسته شد تا نظرات خود را درباره کاربرد اصولی که آموزش داده شد در فعالیت های مختلف روزمره بیان کنند.

پرسشنامه تعارض‌های زناشویی (MCQ-R): این پرسشنامه یک ابزار ۵۴ سوالی است که برای سنجیدن تعارض‌های زن و شوهری بر مبنای تجربیات بالینی ثنایی و همکاران ساخته شده است (۱۸). حداکثر نمره کل پرسشنامه ۲۱۰ و حداقل آن ۴۲ می‌باشد. گزینه‌ها به صورت لیکرت «همیشه، اکثراً، گاهی، به ندرت، هرگز» بیان می‌شوند که در آن نمره بالاتر به معنای تعارض زناشویی کمتر می‌باشد. ضریب آلفای کرونباخ برای کل مقیاس ۰/۷۱ و برای هفت خرده مقیاس آن از ۰/۶۰ (کاهش رابطه جنسی) تا ۰/۸۱ (کاهش رابطه با خانواده همسر) متغیر بوده است. روایی پیش‌بینی آن برای پیش‌بینی بیمارهای روان تنی تأیید شده از جمله پیش‌بینی سردرد میگرن که معادل ($P=0/01$ و $0/28$) بدست آمد (۱۸).

پرسشنامه تمایز یافتگی (DSI): پرسشنامه خودتمایز یافتگی خود (DSI) از ۴۶ گویه و چهار خرده مقیاس واکنش‌پذیری عاطفی (۱۱ سوال)، جایگاه من (۱۱ سوال)، گریز عاطفی (۱۲ سوال) و هم آمیختگی با دیگران (۱۲ سوال) تشکیل شده است که به منظور سنجش خودتمایز یافتگی افراد به کار می‌رود. نمره گذاری پرسشنامه به صورت طیف لیکرت ۶ نقطه‌ای می‌باشد. حداکثر نمره پرسشنامه ۲۷۶ است. سوال‌هایی که نمره گذاری معکوس دارند در جدول سوالات مشخص شده است. نمره کمتر در این پرسشنامه نشان دهنده سطوح پایین‌تر خودتمایز یافتگی است (۱۹). پایایی درونی این پرسشنامه به روش آلفای کرونباخ برای کل پرسشنامه تمایز یافتگی، ۰/۸۱ و برای خرده مقیاس‌های واکنش عاطفی، ۰/۸۱، جایگاه من، ۰/۶۹، گریز عاطفی، ۰/۶۵ و برای هم آمیختگی با دیگران، ۰/۶۰ به دست آمده است (۱۹).

جهت بررسی و تجزیه و تحلیل آماری، اطلاعات خام به دست آمده از روش‌های آمار توصیفی و استنباطی استفاده شد. از شیوه‌های آمار توصیفی میانگین (انحراف معیار) و آمار استنباطی، داده‌ها با کمک روش تحلیل کوواریانس تک متغیری و با استفاده از نرم افزار SPSS-21 انجام گردید.

یافته‌ها

میانگین (انحراف معیار) سن آزمودنی‌ها در گروه آزمایش ۳۴/۴ (۶/۱) و گروه گواه ۳۲/۸ (۵/۶) بود که دامنه سنی از ۲۵ تا ۵۰ سال را شامل می‌شد.

جدول شماره ۲- میانگین (انحراف معیار) برای نمرات متغیرهای پژوهش در پیش‌آزمون و پس‌آزمون

متغیر	گروه	پیش‌آزمون (انحراف معیار) میانگین	پس‌آزمون (انحراف معیار) میانگین	P
تعارضات زناشویی	آزمایش	۲۶ (۴/۳)	۳۵/۷ (۴/۴)	۰/۰۰۰۱
	گواه	۳۲/۴ (۴/۹)	۳۳/۸ (۶)	۰/۷۸
تمایز یافتگی	آزمایش	۴۲/۵ (۵/۳)	۵۰/۴ (۸/۵)	۰/۰۰۰۱
	گواه	۲۸ (۹/۲)	۳۰/۲ (۸/۷)	۰/۴۴

نتایج جدول شماره ۲ نشان داد که آموزش مبتنی بر ذهن آگاهی موجب افزایش نمرات تعارض زناشویی (به عبارتی کاهش تعارض) در گروه آزمایش از ۲۶ به ۳۵/۷ ($P<0/01$) و تمایز یافتگی از ۴۲/۵ به ۵۰/۴ شده است ($P<0/01$) اما تعارض زناشویی در گروه گواه، ۳۲/۴ به ۳۳/۸ ($P>0/05$) و تمایز یافتگی از ۲۸ به ۳۰/۲ ($P>0/05$) رسید که تفاوت معناداری در پیش‌آزمون و پس‌آزمون نشان نمی‌دهد.

جدول شماره ۳- آزمون تحلیل کوواریانس چند متغیره تمایز یافتگی و تعارضات زناشویی در گروههای آزمایش و کنترل

متغیر	مجموع مجذورات	df	میانگین مجذورات	F	P
تمایز یافتگی	۱۹۲۰	۱	۱۹۲۰	۳۷۴/۷	۰/۰۰۰۱
تعارضات زناشویی	۲۰۶۶/۷	۱	۲۰۶۶/۷	۲۸۸/۹	۰/۰۰۰۱

بر اساس نتایج به دست آمده می توان نتیجه گرفت که آموزش مبتنی بر ذهن آگاهی بر تمایز یافتگی و تعارضات زناشویی زنان موثر است ($P < 0.001$). نتایج تحلیل کواریانس نشان می دهد که بین گروه ها تفاوت معناداری وجود دارد و این بدان معنی است که آموزش مبتنی بر ذهن آگاهی توانسته است میانگین تمایز یافتگی ($F = 374/7, P < 0.01$) و تعارضات زناشویی ($F = 288/9, P < 0.01$) را در مرحله پس آزمون افزایش دهد که این افزایش به معنی تعارض زناشویی کمتر و تمایز یافتگی بیشتر بود.

بحث

مطالعه نشان داد که آموزش مبتنی بر ذهن آگاهی بر تمایز یافتگی و تعارضات زناشویی موثر بوده است. این یافته با نتایج پژوهش Frank و همکاران (۲۱) همسو است. در تبیین یافته های پژوهش می توان گفت بسته آموزشی ذهن آگاهی شامل مؤلفه های هیجانی، اجتماعی و شناختی است و این اختیار را به روانشناسان می دهد که بر مبنای نیازهای زنان متمرکز شده و چگونگی ذهن آگاهی فراگیران را در حالت مطلوب افزایش دهد. آموزش ذهن آگاهی به دلیل اینکه توانایی های اجتماعی نوجوانان را مورد توجه قرار می دهد و برقراری روابط مثبت، مهارت های اجتماعی، همکاری و مشارکت در فعالیت های گروهی را ترغیب می کند، بافت ایده آلی را در فرد به وجود می آورد که در این بافت نوجوان روابط اجتماعی خود را مورد بازنگری قرار می دهند و در نتیجه در محیط اجتماعی با همسالان خود به طرز مؤثر عمل می کنند و در نهایت نقش خود را می پذیرند و می توانند بر هیجانات خود کنترل داشته باشند و احساس تنهایی و انزوا نداشته باشند.

ذهن آگاهی سازگاری درونی و بیرونی فرد تحت شرایط چالش انگیز است که فرد بدون آسیب پذیری زیاد به مبارزه با شرایط چالش انگیز می پردازد و یا با این شرایط سازگار می شود (۲۰). بنابراین، ذهن آگاهی مؤلفه ای است که به افراد کمک می کند تا با جهانی که دائماً در حال تغییر است، سازگار شوند. Frank و همکاران (۲۱) در پژوهشی نشان داد که ذهن آگاهی به فرد این توانایی را می دهد تا فردی تأثیرگذار باشد و در مقابل شرایط سخت به صورت انعطاف پذیری واکنش نشان دهد. بنابراین، با توجه به مطالب فوق منطقی است که در حیطه ذهن آگاهی به مسأله تمایز یافتگی زنان بپردازیم چون در زنان این توانایی وجود دارد تا بتوانند در شرایط چالش انگیز و در هنگام بروز مشکلات خود را با آن شرایط انطباق دهند. پژوهش ها نیز حاکی از آن است زنانی که این خصیصه در آنها بیشتر وجود دارد، رفتارهای آسیب رسان کمتری را نشان داده اند و همچنین در تعارضات زناشویی نمره بهتری را کسب کرده اند. همه مردم رفتار تعارضات را تا اندازه ای کنترل می کنند ولی از لحاظ ارزشی که برای آن قایل اند، در میزان محدود کردن آن با هم فرق دارند. در فرهنگ اسلامی گرچه تعارض زوجین به یکدیگر منع گردیده و امری نامطلوب شمرده می شود لکن به افراد اجازه می-دهد در صورتی که مورد تعرض همسر واقع شدند وی را توجیه نماید البته به نحوی که منجر به تعدی و ظلم نشود. چنانچه در پژوهش های انجام شده، مبتنی بر آموزش و تمرین مؤلفه های بهبود ذهن آگاهی و شادکامی خاطر نشان ساختند که مداخلات تمایز یافتگی ذهن آگاهی، بیشتر به موجب اثربخشی بر هیجان های مثبت، افکار مثبت و رویدادهای مثبت می توانند به فرد در ایجاد ذهن آگاهی در مواجهه با ناملایمات (مصیبت) و بازگشت از تجربیات منفی کمک کنند (۲۲).

محدودیت ها

از جمله محدودیت های پژوهش حاضر می توان به پراکندگی جامعه مورد نظر، عدم همکاری شرکت کنندگان با کارهای آزمایشی، زمان بر بودن اجرای پژوهش و کمبود منابع مطالعاتی در شهر تهران اشاره کرد. از آنجا که پیشگیری مقدم بر درمان است، برنامه ی چک سالیانه اجباری برای همه زنان مراجعه کننده به خانه های سلامت پیشنهاد می شود. در این راستا توسعه، تجهیز خانه های سلامت ضروری به نظر می رسد. همچنین گنجاندن برنامه آموزش ذهن آگاهی در دوره های خانه های سلامت پیشنهاد می گردد.

نتیجه گیری

مطالعه نشان داد که آموزش مبتنی بر ذهن آگاهی بر تمایز یافتگی و تعارضات زناشویی در زنان مراجعه کننده به خانه های سلامت تهران موثر است.

تشکر و قدردانی

از کلیه شرکت کنندگان در پژوهش حاضر کمال تشکر و قدردانی می گردد. مقاله حاضر دارای کد اخلاق به شماره IR.IAUQ.REC.1395.87 از دانشگاه قوچان می باشد.

تعارض در منافع

نویسندگان اظهار می دارند هیچ گونه تعارض منافی در مورد این مقاله وجود ندارد.

REFERENCES

1. Zhang H, Spinrad TL, Eisenberg N, Luo Y, Wang Z. Young adults' internet addiction: Prediction by the interaction of parental marital conflict and respiratory sinus arrhythmia. *International Journal of Psychophysiology* 2017;120:148-56.
2. Iveniuk J, Waite LJ, Laumann E, McClintock MK, Tiedt AD. Marital conflict in older couples: Positivity, personality, and health. *Journal of Marriage and Family* 2014 76(1):130-44.
3. Tu KM, Erath SA, El-Sheikh M. Coping responses moderate prospective associations between marital conflict and youth adjustment. *Journal of Family Psychology* 2016;30(5):523.
4. Meltzer AL, McNulty JK, Jackson GL, Karney BR. Sex differences in the implications of partner physical attractiveness for the trajectory of marital satisfaction. *Journal of Personality and Social Psychology* 2014;106(3):418.
5. Bloch L, Haase CM, Levenson RW. Emotion regulation predicts marital satisfaction: More than a wives' tale. *Emotion* 2014;14(1):130.
6. Lavner JA, Karney BR, Bradbury TN. Does Couples' Communication Predict Marital Satisfaction, or Does Marital Satisfaction Predict Communication?. *Journal of Marriage and Family* 2016;78(3):680-94.
7. Jankowski PJ, Hooper LM. Differentiation of self: A validation study of the Bowen theory construct. *Couple and Family Psychology: Research and Practice*. 2012;1(3):226.
8. Lampis J, Cataudella S, Busonera A, Skowron EA. The role of differentiation of self and dyadic adjustment in predicting codependency. *Contemporary Family Therapy*. 2017 Mar 1;39(1):62-72.
9. Teixeira RJ, Pereira MG. Examining mindfulness and its relation to self-differentiation and alexithymia. *Mindfulness* 2015;6(1):79-87.
10. Bélanger C, Di Schiavi MF, Sabourin S, Dugal C, El Baalbaki G, Lussier Y. Self-esteem, coping efforts and marital adjustment. *Europe's Journal of Psychology*. 2014;10(4):660-71.
11. Chae JY, Chung HJ. The Influences of Self-Differentiation and Psychological Discomfort on Antenatal Attachment of Pregnant Couples in Their Third Trimester of Pregnancy. *Journal of Korean Home Management Association* 2015;33(2):89-101.
12. Antoniou AS, Ploumpi A, Ntalla M. Occupational stress and professional burnout in teachers of primary and secondary education: the role of coping strategies. *Psychology*. 2013;4(03):349.
13. Jafari S, Alavi M, Irajpour A, Mehrabi T. Relationship between differentiation of self and attitude towards physician-nurse relationship in hospitals (Isfahan/Iran). *Iranian Journal of Nursing and Midwifery Research* 2017;22(4):262. [Full text in Persian]
14. Hsiao FH, Jow GM, Kuo WH, Yang PS, Lam HB, Chang KJ, Lee JJ, Huang CS, Lai YM, Chen YT, Liu YF. The Long-Term Effects of Mindfulness Added to Family Resilience-Oriented Couples Support Group on Psychological Well-Being and Cortisol Responses in Breast Cancer Survivors and Their Partners. *Mindfulness* 2016;7(6):1365-76.

15. Williams AM, Cano A. Spousal mindfulness and social support in couples with chronic pain. *The Clinical journal of pain*. 2014;30(6):528.
16. Corsini-Munt S, Bergeron S, Rosen NO, Mayrand MH, Delisle I. Feasibility and preliminary effectiveness of a novel cognitive-behavioral couple therapy for provoked vestibulodynia: a pilot study. *The journal of sexual medicine*. 2014;11(10):2515-27.
17. Petrocchi C, Velotti P, Zavattini GC. Infertile Couples: Which Is The Role Of Emotion Regulation And Mindfulness During Treatment?. *The Journal of Sexual Medicine* 2015;12:400.
18. Askari M, Noah SB, Hassan SA, Baba MB. Comparison the effects of communication and conflict resolution skills training on marital satisfaction. *International Journal of Psychological Studies* 2012;4(1):182. [Full text in Persian]
19. Lam CM, Chan-So PC. Validation of the Chinese Version of Differentiation of Self Inventory (C-DSI). *Journal of marital and family therapy*. 2015;41(1):86-101.
20. Yang X, Zhu L, Chen Q, Song P, Wang Z. Parent marital conflict and Internet addiction among Chinese college students: The mediating role of father-child, mother-child, and peer attachment. *Computers in Human Behavior* 2016;59:221-9.
21. Frank JL, Reibel D, Broderick P, Cantrell T, Metz S. The effectiveness of mindfulness-based stress reduction on educator stress and well-being: Results from a pilot study. *Mindfulness*. 2015;6(2):208-16.
22. Peleg O, Zoabi M. Social anxiety and differentiation of self: A comparison of Jewish and Arab college students. *Personality and Individual Differences*. 2014;68:221-8.