

مقایسه ذهن آگاهی، طرحواره های ناسازگار اولیه و همجوشی شناختی

در زنان با و بدون تعارض زناشویی

سوننا عسگرزاده^۱، مجید برادران^{۲*}، فرزانه رنجبر نوشری^۳

۱. کارشناس ارشد روانشناسی عمومی، دانشگاه پیام نور، تهران، ایران

۲. استادیار روانشناسی، دانشگاه پیام نور، تهران، ایران

۳. استادیار روانشناسی، دانشگاه پیام نور، تهران، ایران

پذیرش: ۱۴۰۱/۰۵/۱۶

دریافت: ۱۴۰۱/۰۲/۰۱

Comparison of Mindfulness, Early Maladaptive Schemas and Cognitive Fusion in Women with and without Marital Conflict

Sevna Asgarzadeh¹, Majid Baradaran^{2*}, Farzaneh Ranjbar Noushari³

1. M.A. in General Psychology, Payame Noor University, Tehran, Iran

2. Assistant Professor of Psychology, Payame Noor University, Tehran, Iran

3. Assistant Professor of Psychology, Payame Noor University, Tehran, Iran

Received: 2022/04/21

Accepted: 2022/08/07

10.30473/sc.2023.69092.2913

Abstract

Marital conflict can interfere with interpersonal relationships and cause family problems. The aim of the present study was to comparison of mindfulness, early maladaptive schemas and cognitive fusion in women with and without marital conflict. This is a descriptive study of causal-comparative type. The statistical society includes women referred to counseling centers in areas 2, 4 and 7 of Tehran during tow months from Mehr to Aban 2022 and research sample includes 90 women with marital conflicts and 90 without marital conflicts that were chosen by the method of available sampling and responded to marital conflict, mindfulness, early maladaptive schemas and cognitive fusion Questionnaires. For data analysis, multivariate analysis of variance was used. The results show that there is a significant difference between in women with and without marital conflict in terms of mindfulness, early maladaptive schemas and cognitive fusion. According to finding, we can concluded that this vriables directly or indirectly affect in the formation or increase the marital conflicts.

Keywords: Mindfulness, Early Maladaptive Schemas, Cognitive Fusion, Women, Marital Conflict.

چکیده

تعارض زناشویی می‌تواند به اختلال در روابط بین فردی منجر شود و زمینه‌ساز بروز مشکلاتی در خانواده باشد. هدف از انجام پژوهش حاضر مقایسه ذهن آگاهی، طرحواره های ناسازگار اولیه و همجوشی شناختی در زنان با و بدون تعارض زناشویی بود. این مطالعه، یک پژوهش توصیفی از نوع علی-مقایسه‌ای است. جامعه آماری پژوهش شامل زنان مراجعه کننده به مراکز مشاوره مناطق ۲، ۴ و ۷ شهر تهران در سال ۱۴۰۱ بود و نمونه پژوهش نیز شامل ۹۰ زن دارای تعارضات زناشویی و ۹۰ زن بدون تعارضات زناشویی بودند که به روش در دسترس انتخاب شدند و به پرسشنامه های تعارض زناشویی، ذهن آگاهی، طرحواره های ناسازگار اولیه و همجوشی شناختی پاسخ دادند. جهت تجزیه و تحلیل داده ها از روش آماری تحلیل واریانس چند متغیره استفاده شد. نتایج نشان داد که بین زنان با و بدون تعارض زناشویی از لحاظ ذهن آگاهی، طرحواره های ناسازگار اولیه و همجوشی شناختی تفاوت معناداری وجود دارد ($P < 0/05$). بنا بر یافته های به دست آمده، می توان نتیجه گرفت که این متغیرها به صورت مستقیم و یا غیرمستقیم در ایجاد یا شدت تعارضات زناشویی مؤثر هستند.

کلیدواژه‌ها: ذهن آگاهی، طرحواره‌های ناسازگار اولیه، همجوشی شناختی، زنان، تعارض زناشویی.

مقدمه

خانواده از ابتدای تاریخ تاکنون در تمامی جوامع بشری به عنوان مهمترین و اساسی‌ترین نهاد اجتماعی محسوب می‌شود و بنای یک جامعه سالم را می‌توان در تقویت بنیه خانواده تضمین کرد، در این بین، رابطه زناشویی بسیار مهم تلقی می‌شود. رابطه زناشویی به عنوان یکی از پایدارترین روابط بین فردی شناخته می‌شود و تأثیر آن بر افراد بیش از هر رابطه دیگر است (رئیس، محمدی، زارعی و بخاریان پور، ۱۳۹۷). کیفیت مثبت زناشویی و روابط شاد زوجین، سلامتی جسمی و روانی را به طور مستقیم و غیر مستقیم تحت تأثیر قرار می‌دهد و سازگاری زناشویی و شادکامی آنها با بهزیستی جسمی و روانی خود و فرزندانشان همراه است. در این میان زنان در خانواده به واسطه دارا بودن نقش چندگانه خود به عنوان مادر و همسر از اهمیت اساسی برخوردار هستند و این موجب می‌شود تا زنان به عنوان ارکان اصلی هر خانواده‌ای شناخته شوند و رضایت از زندگی و شادکامی آنها از اهمیت خاصی در خانواده برخوردار است. بنابراین شناسایی عوامل موثر در تعارض و یا سازگاری زناشویی و برداشتن هرگونه گام مثبتی در جهت بهبود تقویت سازگاری و رضایت زوجین به ویژه زنان از اهمیت خاصی برخوردار است (زارع میرک آباد، یار احمدیان و شاه رضایی، ۱۴۰۰). البته افزایش آمار طلاق نشان دهنده این است که رضایت و خرسندی در روابط زناشویی به راحتی قابل دستیابی نیست (دلانگیس و ویکر، ۲۰۱۷؛ به نقل از فرجی، آگاه هریس و شبیانی، ۱۴۰۰).

تعارض زناشویی یکی از چالش‌های زندگی مشترک است که در صورت عدم مدیریت زوجین می‌تواند پیامدهای جدی برای نهاد خانواده در بر داشته باشد. وقتی خانواده با شکست مواجه می‌شود، به تدریج احساس رضایت اعضای آن کاهش می‌یابد و این کاهش تدریجی رضایت در نهایت می‌تواند به جدایی و اتفاقی به نام طلاق تبدیل شود (اولدهام^۱، ۲۰۱۷). چن، چن و بانونا (۲۰۱۸)؛ به نقل از ترخان، نشاط دوست و ترخان، (۱۳۹۹) بر این باورند تعارض زناشویی جزء لاینفک و بخش اجتناب ناپذیر زندگی است و آنچه مهم است میزان تعارض، شیوه درک و کنترل تعارض زناشویی است و زوجینی که از شیوه‌های حل تعارض و مؤلفه‌های شخصیتی مثبت برخوردارند، کمترین آسیب را در تعارضات زناشویی

دریافت می‌دارند. در فرهنگ‌های فردگرا مانند کشورهای اروپایی، ترک زندگی که فرد از آن ناراضی است، نسبتاً عادی تلقی می‌شود، اما در فرهنگ‌های جمع‌گرا، نظیر ایران، جدایی و طلاق امری هنجارشکنانه محسوب می‌شود که فشار اجتماعی زیادی برای فرد ایجاد می‌کند. بنابراین در این فرهنگ‌ها پس از جدایی، تأثیرات فرهنگی نیز فشارهایی را که فرد در زندگی متحمل می‌شود، افزایش می‌دهد. طلاق اگرچه یک پدیده فردی به نظر می‌رسد، اما بعد اجتماعی دارد و مشکلات اجتماعی را به وجود می‌آورد، زیرا خانواده که سنگ بنای اصلی جامعه است، در حال فروپاشی است. طلاق صدمات عمده‌ای به زندگی افراد وارد می‌کند که هم مردان و هم زنان را تحت تأثیر قرار می‌دهد، اما زنان معمولاً آسیب‌پذیرتر هستند (همتی و کریمی، ۱۳۹۷).

هوشمندی، احمدی و کیامنش (۱۳۹۹) مطالعه‌ای در جهت مقایسه علل تعارضات زناشویی در سه دهه اخیر انجام دادند و به این نتیجه رسیدند که بین زوج‌های متعارض در سه دهه اخیر، از نظر عامل‌های عدم حمایت و مراقبت، سرخوردگی، مشکلات اقتصادی و شغلی، ساختار قدرت، عدم جذابیت، نارضایتی جنسی، مشکلات مربوط به روابط عاطفی قبلی، مشکلات شخصیتی و رفتاری تفاوت معنادار وجود دارد. برخی از عوامل تعارضات زناشویی تابعی از شرایط زمانی است، لذا شناسایی فهرست و سهم این عوامل در هر دهه در کنترل و پیشگیری از تعارضات زناشویی موثر است. یکی از متغیرهای تأثیر گذار بر رضایت و تعارضات زناشویی ذهن‌آگاهی^۲ است. ذهن‌آگاهی، هشیاری غیر قضاوتی، غیرقابل توصیف و مبتنی بر زمان حال نسبت به تجربه‌ای است که در یک لحظه خاص در محدوده توجه فرد قرار دارد (جانسکی و لوکجان^۳، ۲۰۱۲). ذهن‌آگاهی ممکن است با تغییرات در دیدگاه فرد نسبت به خودش و افزایش توانمندی در سازش با انواع موقعیت‌های تنش‌زا و پر چالش و مدیریت مؤثر چنین موقعیت‌هایی، به عنوان سپر در برابر پیامدهای ناشی از اختلالات روان‌تنی عمل کند و میزان آسیب‌پذیری در مقابل آن را به طور قابل توجهی کاهش دهد. همچنین پرداختن به توجه آگاهانه و توسعه ارتباط پذیرش بیشتر با تجربه لحظه حال، می‌تواند به افراد در رها کردن عادت‌ها و عدم ارائه واکنش‌های غیر مفید برای تجربه‌های تنش‌زای فعلی، موجب انتخاب واکنش‌های بهتری گردد که از میزان آسیب‌پذیری بکاهد (یانگ، لیو، ژانگ و لیو، ۲۰۱۵).

2. Mindfulness
3. Janowski K, Łucjan

1. Oldham

نظری مطابقت داشته و از برازش مطلوبی برخوردار است. جانوفسکی، راک، تورشتاینسون، کلارک و مورای^۴ (۲۰۲۰) در پژوهش خود مروری تحلیلی برای بررسی رابطه بین طرحواره های ناسازگار اولیه و مشکلات بین فردی انجام دادند. بررسی های سیستماتیک در ۴۹ مطالعه تجربی نشان داد که طرحواره های ناسازگار اولیه ارتباط متوسطی با روابط بین فردی دارند، شواهدی که از تأثیر علی طرحواره های ناسازگار اولیه بر مشکلات بین فردی حمایت می کند. پژوهش های امامی، قدسی، میرهاشمی و ابوالمعالی الحسینی (۱۳۹۹)، مقتدر و حلاج (۱۳۹۴)، لعل زاده کند کلی، اصغری ابراهیم آباد و حصار سرخی (۱۳۹۳) به نقش طرحواره های ناسازگار اولیه بر تعارض زناشویی و طلاق عاطفی زوجین اشاره داشته اند.

متغیر دیگری که در زمینه تعارض زناشویی در زنان می توان مورد توجه قرار داد، همجوشی شناختی است. منظور از همجوشی شناختی این است که فرد طوری تحت تأثیر افکارش قرار می گیرد که گویی کاملاً واقعی هستند و موجب می شوند رفتار و تجربه بر دیگر منابع تنظیم رفتاری حاکم شوند و فرد نسبت به نتایج مستقیم حساسیت کمتری پیدا کند (زارع، ۱۳۹۶). همجوشی شناختی از طیف همجوشی زیاد به گسلس شناختی اتفاق می افتد. برای مثال: من افسرده ام (بسیار همجوش)، من احساس می کنم افسردم (تا حدی همجوش)، من در حال افسرده شدن هستم (کمی همجوش)، من در حال حاضر حسی را تجربه می کنم که معمولاً به آن افسردگی اطلاق می شود (گسلس شناختی). نتایج پژوهشی عیسی زادگان و دوست علیزاده (۱۳۹۸) بر روی انعطاف پذیری شناختی، همجوشی و گسلس شناختی در زنان و مردان متقاضی طلاق نشان داد تفاوت معناداری بین انعطاف پذیری شناختی در دو جنس مخالف وجود دارد و مردها نسبت به زنان انعطاف پذیری بیشتری دارند. ولی بین متغیرهای همجوشی شناختی و گسلس شناختی میان دو جنس تفاوتی وجود ندارد. نتایج مطالعه صمدی فرد (۱۳۹۵) نشان داد بین باورهای فراشناختی و همجوشی شناختی با امید به زندگی زوجین رابطه منفی معناداری وجود دارد. در نتیجه می توان بیان نمود که مؤلفه های باور فراشناختی و همجوشی شناختی در زمره متغیرهای مرتبط با امید به زندگی زوجین هستند و توانایی پیش بینی آن را دارند. سایننت-الوی کادلی، کارپلمن و پیتمن^۵ (۲۰۱۸) در پژوهشی به بررسی روابط میان هویت، همجوشی

پنج جنبه مختلف ذهن آگاهی شامل توانایی مشاهده محیط درونی و بیرونی، توانایی توصیف، تجربه درونی و بیرونی، توانایی عمل بر اساس آگاهی، غیر قضاوتی بودن به تجربه درونی و عدم واکنش به تجربه درونی است (بائر، اسمیت، هاپکینز، کریتمیر و تونی^۱، ۲۰۰۴). مندل و لپ^۲ (۲۰۲۲) در پژوهشی به اهمیت ذهن آگاهی در کیفیت روابط و راهبرد های حل تعارض در روابط زوجین پرداختند. نتایج نشان داد که ذهن آگاهی برای کیفیت رابطه و راهبرد های حل تعارض مهم است. در میان مولفه های ذهن آگاهی، توانایی عمل بر اساس آگاهی در کیفیت رابطه نقش مهمتری دارد. مطالعات علیخانی (۱۳۹۵)، جهانگیری و مهدیان فر (۱۳۹۶) و کلهر، داودی، تقوایی و حیدری (۱۳۹۹) نیز حاکی از نقش ذهن آگاهی بر کیفیت رابطه زناشویی داشت.

یکی دیگر از متغیرهای روانشناختی که می تواند به تعارض دائمی در فضای خانواده منجر گردد، طرحواره های ناسازگار اولیه می باشد. طرحواره های ناسازگار اولیه به ریشه اعتقادات منفی عمیق در مورد خود، دیگران و جهان اشاره دارند که ممکن است در طی سالهای اول زندگی پرورش یافته باشد (ویرگیل زیگلر، گرین، آرنائو، سیسمور و میرزآ، ۲۰۱۱). رضایت در روابط نزدیک و دوستانه فقط زمانی دیده می شود که هم نیازهای رشدی به طور مقتضی برآورده شده باشند و هم نیازهای بزرگسالی ارضا شوند، چون هر یک از زوجین علاوه بر طرحواره هایی که با خود به رابطه می آورند در ارتباط فعلی خود نیز طرحواره هایی را به وجود می آورند که خاص این رابطه هستند (داتیلوا و بیرشک، ۱۳۸۵)، یعنی زمانی که نیازها ارضا نشوند، ممکن است طرحواره های ناسازگار خاصی ایجاد شوند که بر روابط صمیمانه اثر می گذارند (شباهنگ، باقری شیخان گفشه، نجاتی و موسوی، ۱۳۸۵). پژوهش عدل پرور، صفایی راد، عرفانی و جدیدی (۱۴۰۰) با هدف تدوین مدل علی تعارضات زناشویی بر اساس سبک های دلبستگی با نقش واسطه ای طرحواره های بریدگی / طرد و خودگردانی / عملکرد مختل در زنان در آستانه طلاق انجام شد. نتایج نشان داد که طراحی مدل ساختاری برای پیش بینی تعارضات زناشویی بر اساس سبک های دلبستگی و با نقش واسطه ای طرحواره های بریدگی / طرد و خودگردانی / عملکرد مختل در زنان در آستانه طلاق با مدل

4. Janovsky, Rock, Thorsteinsson, Clark & Murray
5. Saint-Eloi Cadely, Kerpelman & Pittman

1. Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer & Toney
2. Mandal & Lip
3. Virgil Zeigler-Hill, Green, Arnau, Sismore & Myers

ابزارهای پژوهش

پرسشنامه ذهن آگاهی. این پرسشنامه توسط بائر و همکاران (۲۰۰۶) طراحی شده است. نمره گذاری این پرسشنامه در مقیاس لیکرت (از هرگز= ۱ تا همیشه= ۵) انجام می‌شود. این پرسشنامه دارای ۳۹ عبارت و ۵ خرده‌مقیاس است که عبارتند از: مشاهده، عمل توام با هوشیاری، غیر قضاوتی بودن، توصیف و غیر واکنشی بودن. بائر و همکاران (۲۰۰۶) نشان داد که این مقیاس از همسانی درونی بالایی برخوردار است (بین ۰/۷۵ تا ۰/۹۰). احمدوند، حیدری نسب و شعیری (۱۳۹۲)، ضرایب همبستگی ضریب بازآزمایی این پرسشنامه را بین ۰/۵۷ تا ۰/۸۴ به دست آوردند. همچنین ضرایب آلفای کرونباخ این پرسشنامه را بین ۰/۵۵ تا ۰/۸۳ محاسبه نمودند.

پرسشنامه طرحواره‌های ناسازگار اولیه. این

پرسشنامه خودگزارش دهی به اندازه‌گیری ۱۵ طرحواره ناسازگار اولیه می‌پردازد و توسط یانگ (۱۹۹۸) ساخته شده است. هر طرحواره دارای ۵ سوال است و در مجموع پرسشنامه ۷۵ سوالی می‌باشد که در یک مقیاس طیف لیکرت ۶ درجه‌ای نمره‌دهی می‌شود. (کاملاً درست=۶، تقریباً درست=۵، اندکی درست=۴، بیشتر درست است تا غلط=۳، تقریباً غلط=۲، کاملاً غلط=۱). پرسشنامه طرحواره‌های ناسازگار اولیه ۵ حوزه را در بر می‌گیرد: بریدگی و طرد، خودگردانی و عملکرد مختل، محدودیت‌های مختل، دیگر جهت‌مندی و گوش به‌زنگی بیش از حد و بازداری. ضرایب آلفای کرونباخ را از ۰/۸۳ تا ۰/۹۶ برای هر طرحواره بدست آوردند و همچنین ضریب بازآزمایی در جمعیت غیربالینی بین ۰/۵۰ تا ۰/۸۲ گزارش شد. آهی، محمدی فر و بشارت (۱۳۸۶) در پژوهشی ویژگی‌های روانسنجی فرم کوتاه طرحواره‌های ناسازگار اولیه یانگ را در نمونه‌ای شامل ۲۸۷ دانشجو از دانشگاه‌های تهران مورد بررسی قرار دادند. ضرایب آلفای کرونباخ از ۰/۷۲ تا ۰/۹۰ نشان دهنده همسانی درونی مطلوب مقیاس‌ها را نشان می‌دهد و نتایج پایایی بازآزمایی نیز در دو نوبت به فاصله چهار هفته پایایی ۰/۶۹ تا ۰/۸۳ را نشان داد.

پرسشنامه همجوشتی شناختی. این پرسشنامه را

گیلاندرز و همکاران (۲۰۱۰)؛ به نقل از زارع، (۱۳۹۳) ارائه دادند که حاوی ۱۳ سوال است که دارای دو زیر مقیاس همجوشتی و گسلس است و بر اساس مقیاس ۷ درجه‌ای لیکرت تنظیم گردیده است. زارع (۱۳۹۳) جهت هنجاریابی پرسشنامه

شناختی و سازگاری زناشویی پرداختند. نتایج نشان داد که سبک هویت اطلاعاتی و همجوشتی شناختی به صورت منفی با سازگاری زناشویی در ارتباط است.

از آنجایی که پژوهش‌های صورت گرفته در زمینه تعارضات زناشویی زنان اکثراً به اثربخشی‌های درمانی در زمینه ذهن آگاهی و طرحواره درمانی پرداخته شده و ویژگی‌های زنان متعارض و بدون تعارض از نظر متغیرهای ذهن آگاهی، طرحواره‌های ناسازگار اولیه و همجوشتی شناختی که هر سه از متغیرهای تأثیرگذار در تعارضات زناشویی هستند، مقایسه‌ای به عمل نیامده، لذا مسئله اصلی پژوهش حاضر این است که آیا بین ذهن آگاهی، طرحواره‌های ناسازگار اولیه و همجوشتی شناختی در زنان با تعارض و بدون تعارض زناشویی تفاوت معناداری وجود دارد؟

روش

پژوهش حاضر، از نمونه پژوهش‌های علی-مقایسه‌ای است. جامعه آماری در این پژوهش را تمامی زنان دارای تعارض زناشویی که در فاصله زمانی مهر تا آبان ۱۴۰۱ از دادگاه‌های خانواده شهر تهران به مراکز مشاوره زوج درمانی مناطق ۲، ۴ و ۷ تهران معرفی شده بودند، تشکیل می‌دهند. در این راستا، ۱۸۰ نفر (۹۰ نفر دارای تعارض زناشویی و ۹۰ نفر بدون تعارض زناشویی) به صورت در دسترس انتخاب شدند. روند کار به این صورت بود که ابتدا از بین زنان دارای تعارض زناشویی که از دادگاه‌های خانواده شهر تهران به مراکز مشاوره زوج درمانی معرفی شده بودند، نمونه‌ها- با شرایطی که حداقل یک سال از ازدواج آن‌ها گذشته بود و با اطمینان دادن نسبت به محرمانگی اطلاعات و جلب رضایت برای شرکت در پژوهش- انتخاب شدند، همچنین زوج‌های عادی با شرایط مشابه از بین همراهان زنان گروه نخست، انتخاب شدند (هر گروه ۹۰ نفر). به جهت اطمینان از گروه نمونه، پرسشنامه تعارض زناشویی ۴۲ سوالی ثنائی (۱۳۷۹) استفاده گردید. طبق این پرسشنامه، افرادی که نمره خام آنها در دامنه ۷۰ تا ۱۱۴ قرار گیرد دارای روابط زناشویی بهنجار و افرادی که نمره خام آنها بالاتر از ۱۱۵ قرار گیرد، دارای تعارض زناشویی هستند. هر دو گروه با توجه به ویژگی محدود سنی، طول مدت ازدواج و سطح تحصیلات تا حد امکان همتا شدند و در انتها، داده‌های جمع‌آوری شده توسط نرم افزار آماری SPSS به وسیله آزمون تحلیل واریانس چندمتغیره مورد ارزیابی قرار گرفت.

بود. در جدول ۱ میانگین و انحراف معیار متغیرهای پژوهش به تفکیک دو گروه ارائه شده است.

جهت تعیین تفاوت گروهها از نظر متغیرهای مورد بررسی (ذهن آگاهی، طرحواره های ناسازگار اولیه و همجوئی شناختی) از آزمون تحلیل واریانس چندمتغیره استفاده گردید. پیش از اجرای این آزمون، ابتدا آزمون باکس و لوین به عنوان پیش فرض مورد بررسی قرار گرفت که نتایج نشان از عدم معناداری متغیرها داشت. لذا باتوجه به برقراری این پیش فرض از آزمون تحلیل واریانس چندمتغیره استفاده گردید که نتایج مربوط به آن در جدول ۲ ارائه گردیده است.

مذکور، ۳۷۹ نفر از دانشجویان دانشگاه های پیام نور و سنتی را مورد آزمون قرار داد. نتایج حاکی از این بود که این پرسشنامه از روایی و پایایی مطلوبی برخوردار می باشد، به نحوی که ضریب آلفای کرونباخ برای دو خرده مقیاس همجوئی و گسلس به ترتیب ۰/۷۶ و ۰/۸۵ بدست آمد.

یافته ها

بر اساس نتایج مطالعه حاضر، بیشتر افراد دو گروه دارای تحصیلات کارشناسی بودند. میانگین و انحراف استاندارد سن در زنان دارای تعارض زناشویی به ترتیب (۳۸/۳۲(۸/۸۶) و در زنان بدون تعارض (۳۸/۲۹(۸/۰۹) و میانگین و انحراف استاندارد مدت تأهل در زنان دارای تعارض زناشویی به ترتیب (۱۰/۰۱(۸/۳۰) و در زنان بدون تعارض (۱۱/۵۶(۸/۰۷)

جدول ۱. شاخص های توصیفی متغیرهای پژوهش به تفکیک گروه های مورد مطالعه

متغیر	زنان دارای تعارض زناشویی		زنان بدون تعارض	
	میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد
مشاهده	۱۳/۰۳	۳/۴۲	۲۵/۰۹	۴/۲۴
توصیف	۱۳/۳۸	۳/۴۵	۲۴/۶۴	۳/۶۹
عمل همراه آگاهی	۱۲/۱۴	۳/۱۶	۲۳/۰۸	۳/۵۰
عدم قضاوت	۱۳/۶۴	۳/۲۷	۲۲/۱۰	۳/۶۳
عدم واکنش	۱۴/۲۳	۲/۹۵	۲۲/۲۱	۳/۶۷
ذهن آگاهی	۶۶/۴۳	۸/۳۰	۱۱۷/۱۲	۷/۶۴
بریدگی و طرد	۴۸/۳۶	۴/۶۲	۲۵/۵۱	۴/۵۰
خودگردانی و عملکرد مختل	۲۵/۵۴	۴/۳۵	۲۲/۶۹	۴/۵۰
محدودیت های مختل	۲۵/۳۴	۳/۹۷	۲۳/۲۶	۵/۱۸
دیگر جهت مندی	۲۴/۶۱	۴/۹۴	۲۲/۹۰	۴/۷۰
گوش به زنگی بیش از حد	۳۱/۲۷	۷/۷۰	۲۵/۹۰	۶/۷۹
همجوئی	۳۰/۷۰	۴/۵۵	۲۵/۸۶	۴/۱۴
گسلس	۱۰/۴۳	۱/۹۰	۱۳/۲۸	۱/۷۰

جدول ۲. نتایج آزمون تحلیل واریانس جهت مقایسه متغیرهای پژوهش در دو گروه

متغیر	مجموع مجذورات	F	P	ضریب اتا
مشاهده	۶۵۴۰/۱۴	۴۴۰/۹۳	۰/۰۰۱	۰/۷۱
توصیف	۵۷۱۲/۲۰	۴۴۸/۳۶	۰/۰۰۱	۰/۷۲
عمل همراه آگاهی	۵۳۷۹/۲۰	۴۸۴/۱۸	۰/۰۰۱	۰/۷۳
عدم قضاوت	۳۲۱۷/۳۴	۲۶۹/۷۹	۰/۰۰۱	۰/۶۰
عدم واکنش	۲۸۶۴/۰۲	۲۵۸/۱۱	۰/۰۰۱	۰/۵۹
ذهن آگاهی	۱۱۵۶۲۱/۳۶	۱۸۱۸/۷۶	۰/۰۰۱	۰/۹۱
بریدگی و طرد	۲۵۵۸۵/۰۹	۱۲۲۹/۱۵	۰/۰۰۱	۰/۸۷
خود گردانی و عملکرد مختل	۳۶۶/۹۴	۱۸/۷۱	۰/۰۰۱	۰/۱۰
محدودیت های مختل	۱۹۶/۳۶	۹/۲۳	۰/۰۰۳	۰/۰۵
دیگر جهت مندی	۱۳۱/۷۶	۵/۶۷	۰/۰۲	۰/۰۳
گوش به زنگی بیش از حد	۱۲۹۶/۰۵	۲۴/۶۰	۰/۰۰۱	۰/۱۲
همجوئی	۱۰۵۶/۰۸	۵۵/۷۸	۰/۰۰۱	۰/۲۴
گسلس	۳۶۴/۰۹	۱۱۱/۷۱	۰/۰۰۱	۰/۳۹

بر اساس نتایج مندرج در جدول فوق، بین مؤلفه های مشاهده، توصیف، عمل همراه آگاهی، عدم قضاوت، عدم واکنش، ذهن آگاهی در مقیاس ذهن آگاهی، همچنین طرحواره های بریدگی و طرد، خود گردانی و عملکرد مختل، محدودیت های مختل، دیگر جهت مندی و گوش به زنگی بیش از حد در مقیاس طرحواره های ناسازگار اولیه و مؤلفه های همجوشی و گسلش در مقیاس همجوشی شناختی در دو گروه تفاوت معناداری وجود دارد. بر اساس شاخص های توصیفی به دست آمده در جدول ۱، میانگین نمره همه مؤلفه های ذهن آگاهی و گسلش در زنان بدون تعارض زناشویی و میانگین نمره همه طرحواره های ناسازگار اولیه و همجوشی شناختی در زنان دارای تعارض زناشویی بالاتر از گروه مقابل بوده است.

بحث و نتیجه گیری

نتایج تحلیل داده ها نشان داد که بین زنان با و بدون تعارض زناشویی از نظر ذهن آگاهی و همه مؤلفه های آن تفاوت معناداری وجود دارد، به گونه ای که میانگین نمره همه این مؤلفه ها در زنان بدون تعارض زناشویی بالاتر از گروه مقابل بوده است. نتیجه این پژوهش با یافته های پژوهش کلهر و همکاران (۱۳۹۹)، جهانگیری و مهدیان فر (۱۳۹۶)، علیخانی (۱۳۹۵) و مندل و لیب (۲۰۲۲) همسو است. در تبیین این یافته ها می توان گفت ذهن آگاهی به دلیل ساختار شناختی و در عین حال انعطاف پذیر و غیرقضاوتی که از آن برخوردار است، نه تنها توانایی لازم برای تبیین عمیق تر رابطه شناخت و هیجان را دارد، بلکه ابعاد جدیدی از پیوند بین ذهن- بدن را مشخص می کند (بابایی نادینلویی و همکاران، ۱۳۹۶). بریتون^۱ و همکاران (۲۰۱۲)؛ به نقل از بابایی نادینلویی و همکاران، (۱۳۹۶) نشان دادند که چنانچه افراد در حالت ذهن آگاهی مطلوبی قرار گیرند، به واسطه افزایش ظرفیت های پذیرش افکار و عواطف، دیگر فرصت زیادی برای جذب افکار و نگرش های منفی و ناکارآمد باقی نمی ماند و از این طریق پردازش های هیجانی و نگرش های ناکارآمد آنان کاهش می یابد.

همچنین ذهن آگاهی با کمک یک مراقبه مهربانی و عشق ورزیدن به فرد امکان می دهد ضمن داشتن تأثیری آرامبخش و ثابت بر ذهن خود، احساس همدلی، دلسوزی و لطف بیشتر نسبت به دیگران داشته باشد. تصور اینکه شیوه های مراقبه از

جمله مدیتیشن ذهن آگاهانه می تواند دلسوزی و همدلی را در افراد تقویت کنند با شواهد عصب شناختی در ارتباط است (مک گیل، آدلر-بادر و رودریگاز،^۲ ۲۰۱۶). علاوه بر این، ذهن آگاهی باعث شناخت دقیق تری از احساسات شخصی، شناسایی احساسات دیگران و پذیرش عاطفی می گردد که این نوع شناخت می تواند عامل ایجاد همدردی و دلسوزی با دیگران و در نتیجه افزایش رضایت زناشویی باشد (لاموت، راندیو، مالبوئف-هرتابیس، دوال و سالتن^۳، ۲۰۱۶).

همچنین نتایج حاکی از این بود که بین همه طرحواره های ناسازگار اولیه در دو گروه تفاوت معناداری وجود دارد، به طوری که میانگین نمره همه این مؤلفه ها در زنان دارای تعارض زناشویی بالاتر از گروه مقابل بوده است که با نتایج تحقیقات امامی و همکاران (۱۳۹۹)، مقتدر و حلاج (۱۳۹۴)، لعل زاده کند کلی و همکاران (۱۳۹۳) و جانوفسکی و همکاران (۲۰۲۰) همسو است. در تبیین تفاوت های زنان با و بدون تعارض زناشویی در طرحواره های ناسازگار اولیه، می توان گفت طرحواره ها دارای مؤلفه های شناختی، عاطفی و رفتاری هستند. هنگامی که طرحواره های ناسازگار فعال می شوند، سطوحی از هیجان منتشر می شود و مستقیم یا غیرمستقیم منجر به اشکال مختلفی از آشفتگی های روان شناختی نظیر افسردگی، اضطراب، عدم توانایی شغلی، تعارضات بین فردی و مانند آن می شود (سامرز، ماتنی و کوگل^۴، ۲۰۱۷). طرحواره های ناسازگار مستقیماً منجر به اختلال خاصی نمی شوند؛ اما آسیب پذیری فرد را در برابر اختلالات افزایش می دهند. در نتیجه، پرورش در محیط تشویشنا و نامناسب سبب عدم توانایی فرد در تنظیم هیجانها و در نهایت پریشانی روان شناختی و عدم تحمل پریشانی می شود، این عدم تحمل پریشانی بر روی فرآیندهای خودتنظیمی، ارزیابی شناختی و وضعیت جسمانی یا هیجانی پریشان آور اثر می گذارد. در نتیجه فرد دائماً به صورت وسواسی در تلاش برای دوری از احساسات منفی، افکار تحریف شده و پریشان کننده خود است (سیمونز، سیستاد، سیمونز و هانسن^۵، ۲۰۱۸). وجود این طرحواره ها در دوران بزرگسالی، باعث مقابله با مشکلات در راه های ناسازگاران می شود و تهدیدی برای سلامت روان افراد به شمار می رود. فعال شدن طرحواره های ناسازگار اولیه منجر به ارزیابی منفی

2. McGill, Adler-Baeder & Rodriguez

3. Lamothe, Rondeau, Malboeuf-Hurtubise, Duval & Sultan

4. Summers, Matheny & Cogle

5. Simons, Sistas, Simons & Hansen

1. Britune

پایین) و ویژگیهای همسر (کنترل گری، پاسخگو نبودن، ویژگیهای سخت داشتن و نفوذناپذیر بودن) است. در تبیین این یافته می توان گفت زوجینی که به صورت مداوم به وقایع گذشته فکر می کنند و گفتگوهایشان را مکررا مورد بررسی قرار می دهند، عمدتا بر وقایع منفی گذشته، حال و آینده تمرکز کرده و حتی امکان دارد تعداد وقایع منفی گذشته را بیشتر از آنچه که حقیقتا اتفاق افتاده برآورد کرده و تفکر آنها به نوعی دارای سوگیری می شود که این مسأله مانع از بررسی کارآمد مشکلات زناشویی و تمرکز آنها بر هیجانات منفی می شود، چرا که تمرکز زوجین بر وقایع و هیجانات منفی باعث می شود زوجین به این باور برسند که تلاش آنها برای حل تعارض شان بی نتیجه بوده و به همین علت تعارض آنها شدت می یابد.

به طور کلی یافته های پژوهش حاضر در سطح نظری می تواند با شناخت بهتر عوامل تأثیرگذار بر تعارض زناشویی، به گسترش دانش، مفاهیم و مدل های موجود در این زمینه کمک کنند و راهگشای پژوهش های جدیدتر به منظور گسترش دانش روان شناختی باشند. در سطح عملی، یافته های پژوهش حاضر می تواند دیدگاهی امیدبخش و پیشگیرانه نسبت به معضل طلاق باشد و مبنای تجربی مناسبی برای تدوین برنامه های پیشگیرانه به حساب آید. از محدودیتهای مطالعه حاضر، می توان به انتخاب در دسترس نمونه ها اشاره نمود و اینکه این مطالعه فقط بر روی زنان دارای تعارض زناشویی انجام شده است که باید در تعمیم دهی احتیاط نمود.

سپاسگزاری

این مقاله برگرفته از پایان نامه کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی و مصوب در کمیته اخلاق دانشگاه پیام نور با کد IR.PNU.REC.1401.358 است. در نهایت از تمامی شرکت کنندگانی که در این پژوهش ما را همراهی نمودند، تشکر می کنیم

رویدادها و تعبیر محرک ها به صورت منفی و تهدیدآمیز می شود و به افزایش پریشانی روان شناختی در افراد منجر می شود (پنلی و توماکا، ۲۰۰۲).

بر اساس یافته های پژوهش بین همجوشی و گسلس در زنان با و بدون تعارض زناشویی تفاوت معناداری وجود دارد، به طوری که میانگین نمره همجوشی در زنان دارای تعارض زناشویی و میانگین نمره گسلس در زنان بدون تعارض زناشویی بالاتر از گروه مقابل بوده است. نتایج این مطالعه با پژوهش عیسی زادگان و دوست علی زاده (۱۳۹۹)، صمدی فرد (۱۳۹۵) و سایت-الوی کادلی و همکاران (۲۰۱۸) همخوانی دارد. به باور هایز (۲۰۰۴)، پذیرش افکار به عنوان افکار، احساسات به عنوان احساسات و هیجانات - همان گونه که هستند، نه بیشتر و نه کمتر - منجر به تضعیف همجوشی های شناختی می شود و در کنار آن، پذیرش رویدادهای درونی، هنگامی که شخص در جدال با پریشانی ها و آشفتگی های خود نیست، به وی اجازه توسعه خزانه رفتاری اش را می دهد و می تواند از زمانی که بدین ترتیب به دست می آورد برای انجام فعالیت های ارزشمند خود استفاده کند و خود را به یک زندگی ارزشمند و هدفمند متعهد سازد و بدین ترتیب یکی از ابعاد مهم کیفیت زندگی یعنی بعد معنوی نیز بهبود می یابد. گیلاندرز، سینکلر، مک لین و جاردین^۲ (۲۰۱۵) با بررسی شناخت های معیوب، همجوشی شناختی و اجتناب در پیش بینی پریشانی و کیفیت زندگی، نشان دادند که همجوشی شناختی، قوی ترین پیش بینی کننده کیفیت زندگی می باشد. نامدارپور، فاتحی زاده، بهرامی و محمدی فشارکی (۱۳۹۶) نیز در پژوهش خود به این نتیجه رسیدند که مقوله های اصلی نشخوار فکری زنان دارای تعارضات زناشویی شامل عوامل استرس زا (مشکلات جنسی، مشکلات مالی و شغلی، انتظارات برآورده نشده، ناکامی، تفاوت های شخصیتی، تفاوت های ارزشی و تفاوت های خانوادگی)، ویژگی های فردی (روان رنجوری، عدم مهارت های ارتباطی و اعتماد به نفس

منابع

آهی، قاسم؛ محمدعلی فر، محمدعلی و بشارت، محمدعلی. (۱۳۸۶). پایایی و اعتبار فرم کوتاه پرسشنامه طرحواره های یانگ. *مجله روان شناسی و علوم تربیتی*. ۳۷(۳)، ۲۰-۵.

احمدوند، زهرا؛ حیدری نسب، لیلا و شعیری، محمد رضا. (۱۳۹۲). واریانس اعتبار و روایی پرسشنامه پنج وجهی ذهن آگاهی در نمونه های غیر بالینی ایرانی. *علوم رفتاری*، ۷(۳)، ۲۳۸-۲۲۹.

امامی، پروین؛ قدسی، پروانه؛ میرهاشمی، مالک و ابوالعالی الحسینی، خدیجه. (۱۴۰۰). مدل سازی معادلات

1. Penley & Tomaka
3. Gillanders, Sinclair, MacLean & Jardine

و موسوی، سیدولی اله. (۱۳۹۷). نقش طرحواره های ناسازگار اولیه و حمایت اجتماعی در پیش بینی تعارضات زناشویی. همایش ملی روان شناسی و سلامت با محوریت خانواده و زندگی سالم، شیراز.

صمدی فرد. (۱۳۹۵). پیش بینی امید به زندگی زوجین بر اساس باورهای فراشناختی و همجوشی شناختی. پژوهش های روان شناسی بالینی و مشاوره، ۶(۲)، ۴۸-۶۲

عدل پرور، عفت؛ صفائی راد، ایرج؛ عرفانی، نصرالله؛ جدیدی، هوشنگ. (۱۴۰۰). تدوین مدل علی تعارضات زناشویی بر اساس سبک های دلبستگی با نقش واسطه ای طرحواره های بریدگی اطرد و خودگردانی/عملکرد مختل در زنان در آستانه طلاق. خانواده درمانی کاربردی، ۲(۲)، ۱۷۳-۱۸۹

علیخانی، مسعود. (۱۳۹۶). مقایسه راهبردهای تنظیم شناختی هیجانی، سبک های دلبستگی و ذهن آگاهی زنان با و بدون تعارض زناشویی. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه علامه طباطبایی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی.

عیسی زادگان علی، دوست علیزاده سحر. (۱۳۹۹). مقایسه انعطاف پذیری شناختی، همجوشی و گسلس شناختی در زنان و مردان متقاضی طلاق. فصلنامه پرستاری، مامایی و پیراپزشکی، ۵(۴)، ۱۵-۲۶.

فرجی، شهناز؛ آگاه هریس، مژگان و شیبانی، حسین. (۱۴۰۰). اثربخشی آموزش مبتنی بر پذیرش و تعهد بر اجتناب شناختی و رضایت زناشویی زنان با مشکلات زناشویی. شناخت اجتماعی، ۱۰(۱۹)، ۱۳۴-۱۱۹.

کلهر، داود؛ تقوایی، داوود و حیدری، حسن. (۱۳۹۹). اثربخشی شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی بر نگرش های ناکارآمد و فرسودگی زناشویی زنان دارای تعارضات زناشویی. روان شناسی بالینی، ۱۲(۲)، ۱۹-۳۰.

لعل زاده، انسیه؛ اصغری ابراهیم آباد، محمد جواد و حصارسرخ، ربابه. (۱۳۹۴). بررسی نقش طرحواره های ناسازگار اولیه در پیش بینی طلاق عاطفی. روان شناسی بالینی، ۷(۲)، ۱۰۱-۱۰۸.

مقتدر، لیلا و حلاج، لیلیا. (۱۳۹۷). مقایسه طرحواره های ناسازگار اولیه، ناگویی هیجانی و شادکامی در زنان با و بدون تعارضات زناشویی. مجله بالینی پرستاری و مامایی، ۷(۲)، ۱۳۸-۱۴۵.

ساختاری رابطه بین طرحواره های ناسازگار اولیه با کیفیت زناشویی با میانجیگری راهبردهای حل تعارض در زنان متأهل. مجله مطالعات ناتوانی، ۱۱، ۳۰-۱.

بابایی نادینلویی، کریم؛ میکائیلی منیع، فرزانه؛ پزشکی، هانا؛ بافنده، حسن و عبدی، حنا. (۱۳۹۶). رابطه ذهن آگاهی و فراهیجان در پیش بینی تنظیم هیجانی- شناختی پرستاران تازه کار. نشریه پرستاری ایران، ۳۰(۱۰۵)، ۲۲-۱۱.

ترخان، مبینا؛ نشاط دوست، حمید طاهر و ترخان، مرتضی. (۱۳۹۹). اثربخشی مداخله مبتنی بر شفقت بر انعطاف پذیری شناختی و کفایت اجتماعی زنان دارای تعارضات زناشویی. شناخت اجتماعی، ۹(۱۸)، ۱۵۲-۱۳۷. ثنایی، باقر. (۱۳۷۹). مقیاسهای سنجش خانواده و ازدواج. چاپ اول. تهران: مؤسسه انتشارات بعثت.

جهانگیری، علی و مهدیان فر، الهام. (۱۳۹۷). اثربخشی ذهن آگاهی بر خشم و تعارضات زناشویی دانشجویان متأهل. دومین کنگره بین المللی و سومین کنفرانس توانمندسازی جامعه در حوزه علوم انسانی و مطالعات تربیتی، تهران.

داتیلیو فرانک ام و بیرشک بهروز. (۱۳۸۵). رفتار درمانی شناختی زوج ها. تازه های علوم شناختی، ۳۰، ۸۱-۷۲. رئیس، سیدجمال؛ محمدی، کوروش و زارعی اقبال؛ سمانه. (۱۳۹۷). اثربخشی و مقایسه زوج درمانی هیجان مدار و رویکرد تصمیم گیری مجدد بر افزایش ابعاد تاب آوری زنان متأهل. پژوهش نامه اسلامی زنان و خانواده، ۶(۳)، ۳۳-۴۸.

زارع، حسین. (۱۳۹۶). اثربخشی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد در بهبود انعطاف پذیری و همجوشی شناختی. شناخت اجتماعی، ۶(۱)، ۱۳۴-۱۲۳.

زارع، حسین. (۱۳۹۳). هنجاریابی مقیاس اجتماعی همجوشی شناختی گیلاندرز بر اساس الگوی بوهرنستات. فصلنامه پژوهش های روان شناسی اجتماعی، ۴(۱۵)، ۱۷-۲۸.

زارع میرک آباد، اعظم؛ یار احمدیان، نسرين و شاه رضایی، سمانه. (۱۴۰۰). تدوین بسته آموزش شادکامی اسلامی و بررسی اثربخشی آن بر نشاط ذهنی و عواطف مثبت و منفی در زنان دارای تعارضات زناشویی. نهمین کنفرانس بین المللی پژوهش های مدیریت و علوم انسانی در ایران، تهران.

- شباهنگ، رضا؛ باقری شیخان گفشه، فرزین؛ نجاتی، زهرا

- پژوهشنامه زنان، ۹(۲)، ۱۸۱-۲۱۱.
- هوشمندی، رودابه؛ احمدی، خدابخش و کیامنش، علیرضا. (۱۳۹۹). مقایسه علل تعارضات زناشویی در سه دهه اخیر. سبک زندگی اسلامی با محوریت سلامت، ۴(۲)، ۷۲-۸۱.
- Baer, R.A., Smith, E.T., Hopkins, J. Krietemeyer, G. & Toney, F. (2006). Using self-report Assessment methods to Explore Facets of mindfulness. *Assessment, 13*(1), 27-45.
- Gillanders, D.T., Sinclair, A. K., MacLean, M. & Jardine, K. (2015). Illness cognitions, cognitive fusion, avoidance and self-compassion as predictors of distress and quality of life in a heterogeneous sample of adults, after cancer. *Journal of Contextual Behavioral Science, 4*(4), 300-311.
- Hayes, S.C. (2004). Acceptance and commitment therapy, relational frame theory, and the third wave of behavior therapy. *Behavior Therapy, 35*(4), 639-665.
- Janowski, K. & Lucjan, P. (2012). P-133-Worry and mindfulness: the role in anxiety and depressive symptoms. *European Psychiatry, 27*, 1-8.
- Janovsky, T., Rock, A.J., Thorsteinsson, E.B., Clark, G.I., & Murray, C.V. (2020). The relationship between early maladaptive schemas and interpersonal problems: A meta-analytic review. *Clinical Psychology & Psychotherapy, 27*(3), 408-447.
- Lamothe, M., Rondeau, É., Malboeuf-Hurtubise, C., Duval, M. & Sultan, S. (2016). Outcomes of MBSR or MBSR-based interventions in health care providers: A systematic review with a focus on empathy and emotional competencies. *Psychiatry Research, 205*, 48-59.
- Mandal, E. & Lip, M. (2022). Mindfulness, relationship quality, and conflict resolution strategies used by partners in close relationships. *Current Issues in Personality Psychology, 10*(2), 135-146.
- McGill, J., Adler-Baeder, F. & Rodriguez, P. (2016). Mindfully in love: A meta-analysis of the association between mindfulness and relationship satisfaction. *Journal of Human Sciences and Extension, 4*(1), 89-101.
- Oldham, J. T. (2017). *Divorce, separation and the distribution of property*. Law Journal Press.
- Penley, J.A., & Tomaka, J. (2002). Associations among the Big Five, emotional responses, and coping with acute stress. *Personality and individual differences, 32*(7), 1215-1228.
- Saint-Eloi Cadely, H., Kerpelman, J.L. & Pittman, J.F. (2018). Connections among identity, attachment, and psychological dating aggression during adolescence. *Identity: An International Journal of Theory and Research, 18*(1), 44-59.
- Simons, R.M., Sistas, R.E, Simons, J.S., & Hansen, J. (2018). The role of distress tolerance in the relationship between cognitive schemas and alcohol problems among college students. *Addictive behaviors, 78*(1), 1-8.
- Summers, B.J., Matheny, N.L, Cogle, J.R. (2017). 'Not just right' experiences and incompleteness in body dysmorphic disorder. *Psychiatry Research, 247*, 200-207.
- Virgil Zeigler-Hill, V.Z., Green, B., Arnau, R. C., Sismore, T.B., & Myers, E.M. (2011). Trouble ahead trouble behind Narcissism and early Maladaptive Schemas. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry, 42*, 96-103.
- Yang, Y., Liu, Y.H., Zhang, H.F. & Liu, J.Y. (2015). Effectiveness of mindfulness-based stress reduction and mindfulness-based cognitive therapies on people living with HIV: A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Nursing Sciences, 2*(3), 283-294.
- Young, J.E. (1998). *Young Schema Questionnaire, Short form*. New York: Cognitive Therapy Center.



COPYRIGHTS

© 2022 by the authors. Licensee PNU, Tehran, Iran. This article is an open access article distributed under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY4.0) (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0>)