

اثر بخشی ذهن آگاهی بر تنظیم هیجانی و بخشش زنان آسیب‌دیده از خیانت همسر

سید مجتبی عقیلی^{۱*}، مجید ولی‌زاده^۲

- ۱- استادیار، گروه روانشناسی دانشگاه پیام نور، تهران، ایران. (نویسنده مسئول)
dr_aghili1398@yahoo.com
- ۲- کارشناس ارشد روانشناسی، دانشگاه پیام نور، گلستان، ایران.
M_valizadeh@gmail.com

تاریخ پذیرش: [۱۴۰۲/۴/۱۱]

تاریخ دریافت: [۱۴۰۲/۱/۳۰]

چکیده

این پژوهش با هدف بررسی اثربخشی ذهن آگاهی بر تنظیم هیجانی و بخشش زنان آسیب‌دیده از خیانت همسر انجام شد. روش پژوهش نیمه‌آزمایشی از نوع پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه گواه بود. جامعه آماری پژوهش زنان آسیب‌دیده از خیانت مراجعه‌کننده به مراکز بهزیستی شهر بجنورد، در سال ۱۴۰۰ بودند که از میان آنها تعداد ۳۰ نفر به روش نمونه‌گیری در دسترس به عنوان نمونه انتخاب و به صورت تصادفی در ۲ گروه آزمایش و گواه (هر گروه ۱۵ نفر) جای‌دهی شدند. گروه آزمایش تحت ۸ جلسه ۶۰ دقیقه‌ای درمان ذهن آگاهی قرار گرفت و گروه گواه تا پایان پژوهش مداخله‌ای دریافت نکرد. ابزار پژوهش شامل پرسشنامه‌های بخشش ری (۲۰۰۱) و تنظیم هیجان گرانفسکی و کرایچ (۲۰۰۶) بود. داده‌های پژوهش با آزمون تحلیل کوواریانس چند متغیری و استفاده از نرم‌افزار spss نسخه ۲۴ تجزیه و تحلیل شد. نتایج پژوهش نشان داد که درمان ذهن آگاهی بر تنظیم هیجانی و بخشش زنان آسیب‌دیده از خیانت همسر اثربخش است ($P < 0/05$). با توجه به یافته‌های پژوهش می‌توان گفت که درمان ذهن آگاهی عامل مهم و تاثیرگذاری بر افزایش تنظیم هیجانی و بخشش زنان آسیب‌دیده از خیانت همسر می‌باشد.

واژگان کلیدی: ذهن آگاهی، تنظیم هیجانی، بخشش، خیانت

۱- مقدمه

ازدواج، مهم‌ترین رویداد زندگی هر انسانی است و به عنوان بنیادی‌ترین و اساسی‌ترین رابطه بشری توصیف شده است (Apostolo, 2022)، زیرا ساختار اولیه برای بنا نهادن رابطه خانوادگی و تربیت نسل آینده را فراهم می‌سازد (دهقانی و اصلانی، ۱۳۹۹). مشکلات زناشویی نه تنها پایه‌های خانواده را لرزان می‌کند، چه بسا مهمتر از آن تحول هیجانی، اجتماعی و سازگاری پس از آن زوجین را نیز دچار مشکل می‌سازد. یکی از پیشامدهایی که به شدت بر روابط زناشویی زوجین تأثیر منفی می‌گذارد، خیانت زناشویی^۱ است (Harris, 2018). خیانت زناشویی به عنوان عمل جنسی و یا عاطفی خارج از چارچوب خانواده تعریف می‌شود (Yuan and Visser, 2019) و می‌تواند ویران‌کننده‌ترین تجربه ازدواج باشد. آمارهای به دست آمده نشان می‌دهد بیش از ۲۱ درصد از مردان در زندگی، به همسران خود خیانت می‌کنند (Sherin, Appalons, Alda and Wagner, 2018). این موضوع باعث شده است تا تحقیقات به بررسی ابعاد مختلف روابط فرازناشویی، عوامل مؤثر بر آن و ارائه راهکارهایی برای ارتقاء سلامت خانواده بپردازد (Volento, De Moraes and Varela, 2020). خیانت زناشویی از جمله عواملی است که سلامت خانواده را با چالش مواجه کرده و مهم‌ترین عامل تهدیدکننده عملکرد، ثبات و تداوم و روابط زناشویی است (Aman, Noronanbi and Bano, 2019). این دور، پریپالدی، هرچسبرگ^۲ (۲۰۱۵) در پژوهش خود تصریح کردند که بیش از ۵۰٪ از مردان و زنان خیانت زناشویی را تجربه کرده‌اند. در ایران نیز با اینکه میزان شیوع این آسیب به صورتی کمی برآورد نشده است، ولی بسیاری از پژوهش‌های انجام شده در این زمینه نظیر (چوپانی، سهرابی و محمدی، ۱۳۹۸)، (دهقانی و اصلانی، ۱۳۹۹)، شیوع این آسیب را در بین زوجین ایرانی به عنوان یک عامل نگران‌کننده مورد تأکید قرار داده‌اند (Weigel and Schrott, 2022). مطالعات زیادی نشان داده‌اند که واکنش فرد نسبت به خیانت همسر، شبیه علائم استرس پس از سانحه^۳ همچون علائم خشم^۴، افسردگی^۵، کاهش اعتماد به نفس^۶، قطع روابط با دیگران می‌باشد (Baraka and Polanski, 2021)؛ به‌دوست، پورشهریاری و حسینیان، ۱۴۰۰). در این بین، یکی از عواملی که می‌تواند درد و رنج ناشی از رویدادهای آسیب‌زا نظیر بی‌وفایی را تعدیل نماید، تنظیم هیجانات^۷ است که مختل شدن آن در نتیجه خیانت، می‌تواند عواقب جبران‌ناپذیری را برای زنان در پی داشته باشد (صمدی، حاج حسینی، به‌پژوه و اژه‌ای، ۱۳۹۸).

تنظیم هیجانی فرآیندی است که در طی آن افراد آگاهانه هیجان‌های خود را تعدیل می‌کنند و به صورت مناسب و سریع به تقاضاهای محیط اطراف پاسخ می‌دهند (Saunders, Tamer and Metzler, 2019). افراد با خودتنظیمی بهتر می‌توانند به پیامدهای مثبت‌تری در زندگی برسند و احتمال ایجاد مشکلات ارتباطی و اجتماعی و سلامت‌روانی کمتر است (رزاق پور و حسین زاده، ۱۳۹۸). نقص در مهارت‌های تنظیم هیجان به طور گسترده‌ای با سازگاری عاطفی ضعیفی همراه است (امام‌دوست، تیموری، خوی نژاد و رجایی، ۱۳۹۹). مهارت‌های تنظیم هیجان، سازگاری در آینده را پیش‌بینی می‌کند و اثراتی فراتر از سازگاری قبل خواهد داشت (Coccaro, Drosos and Klein, 2022). راهبردهای تنظیم هیجان با تنظیم وضعیت‌ها و واکنش‌های هیجانی از طریق اصلاح و بهبود باورهای شناختی نقش موثری در سلامت جسمی و روانشناختی دارد (صالحی، افتخار سعادی و برنا، ۱۴۰۰). در واقع تنظیم هیجانی به افراد کمک می‌کند تا باورها و افکار ناسازگار خود را شناسایی کرده و باورها و راهبردهای انطباقی و منعطف‌تری را در پاسخ به هیجانانگشان اتخاذ کنند (Ferraro and Taylor, 2021).

¹ marital infidelity

² Indur, Pripaldi, Herchsberg

³ PTSD

⁴ anger

⁵ depression

⁶ Self Confidence

⁷ Excitement regulation

از طرفی با وجود اینکه در خیانت، ذهن و توجه فرد خیانتکار به رابطه فرازنشویی جلب می‌شود، اما لزوماً تمایلی به جدایی و طلاق از همسر ندارد (ذوالفقاری، محمدخانی، مهدویان و اکبری، ۱۴۰۰). بنابراین، همسر خیانت دیده دارای دو گزینه است: از رابطه خارج شود یا همسر خاطی را ببخشد. اگر قصد حفظ و اصلاح رابطه است بخشش^۱ معمولاً بهترین مسیر است (شعاع کاظمی، ۱۳۹۸). هنگامیکه در پاسخ به آسیب‌های بر هم زنده‌ی رابطه‌ی صمیمانه (خیانت زنشویی) بخشش اتفاق می‌افتد (Su, Pan and Huang, 2022)، زخم‌های دل‌بستگی ترمیم یافته، اعتماد به رابطه برگشت خورده و پیوندهای ایمن ارتباطی میان زوج‌های آسیب‌دیده فعال می‌گردد (Bass and Abrams, 2017). بخشودگی کمال مطلوب برای زوج‌های متأثر از خیانت است. چه زوجین تصمیم بگیرند با هم بمانند و چه این که به رابطه‌شان خاتمه دهند، بخشودگی می‌تواند سلامتی جسمی و عاطفی معناداری را برای آنها به همراه داشته باشد (رضاپور، آذرپور، امینی و فلاح، ۱۳۹۹). واضح است که خیانت یکی از شدیدترین اشتباهاتی است که یک نفر در حق همسری مرتکب می‌شود و به خاطر شدت زیاد آسیب و نحوه‌ی حرکت افراد در مسیر دشوار روابط متقابل، مسلماً بخشش خیانت یک مسئله‌ی سخت در روابط زنشویی است (Bendixen, Kenair, Krontodt, 2018). اما تصمیم به حل خیانت با رفتارهای مرتبط با بخشایش آمیخته شده است. زوجین دارای سطح بخشش زنشویی بالا ممکن است درد تجربیات ناگوار زندگی زنشویی را احساس کنند (ایزدی، رضاپور و چوب فروش، ۱۴۰۱)، اما از افسردگی در مورد وضعیت‌های ذهنی منفی، مجازات خود برای گناهان واقعی یا درک شده، انزوا و تنهایی پرهیز می‌کنند (دهقانی و همکاران، ۱۳۹۹).

پس از افشاء خیانت زنشویی، حل و فصل کردن، کنترل و درمان، واکنش‌های پس‌آسیبی و افزایش بخشایش، ویژگی‌های گریزناپذیر کار کردن با این مسئله برای درمانگران خانواده است. رویکردهای مختلف روانشناختی برای درمان خیانت طراحی شده‌اند. که می‌توان در این زمینه به مداخلات مبتنی بر ذهن‌آگاهی^۲ که بر نگرش مشاهده‌کننده و غیر واکنشی نسبت به افکار، احساسات و وضعیت بدن تأکید می‌کنند اشاره کرد (Carincross, and Miller, 2020). ذهن‌آگاهی بر پایه‌ی سه مؤلفه‌ی اجتناب از قضاوت، بالابردن آگاهی و متمرکز بودن در لحظه‌حال متمرکز است و کمک می‌کند تا افراد فعالیت‌های شناختی، فیزیولوژیکی و رفتاری خویش را پردازش کنند. آگاهی لحظه به لحظه از افکار، احساسات و وضعیت‌های فیزیکی باعث می‌شود که افراد یاد بگیرند، خود را کنترل کنند و خویش را از افکار خودآیند رهایی بخشند (مزینانی، کوچک انتظار، نوری و صالحی، ۱۴۰۱).

۲- مرور مبانی نظری و پیشینه

خیانت زنشویی بر اساس یک تعریف کلی نقض تعهد رابطه دو نفره است که منجر به شکل‌گیری درجانی از صمیمیت عاطفی و فیزیکی با فردی خارج از این رابطه می‌شود (به‌دوست و همکاران، ۱۴۰۰). علی‌رغم این که خیانت زنشویی یک مفهوم رایج در ازدواج است اما به صورت ناچیزی شناخته شده است و با توجه به تابو بودن مسأله، پیشینه و بررسی روشنی در ارتباط با این موضوع وجود ندارد (Apostolo, 2022). در این راستا نتایج مطالعات فروزنده و انتظاری (۲۰۲۰) نشان داد که آموزش ذهن‌آگاهی منجر به تنظیم هیجانات منفی زنان شده است. پژوهش جدیدی، قنبری، رضایی و ناجی (۱۳۹۷) نشان داد که ذهن‌آگاهی بر تنظیم هیجانی زوجین ناسازگار و درگیر خیانت، اثربخش است. مطالعات اصغری، قاسمی، حسینی و جامعی (۱۳۹۵) نشان داد که آموزش ذهن‌آگاهی به طور معناداری موجب افزایش تنظیم هیجان و کیفیت‌زندگی در زنان شده است. آقاگدی، گل‌پرور و آقایی (۱۳۹۷) دریافتند که ذهن‌آگاهی بر بخشش در زنان آسیب‌دیده از پیمان‌شکنی همسر اثربخش است. همچنان پان، گائو، لی و جو^۳ (۲۰۱۹)، آدیاری، بولتون و آلگوی^۴ (۲۰۱۸)، کیمز،

¹ Forgiveness

² Mindfulness

³ Pan, Gao, Li, and Ju

⁴ Adyar, Bolton and Allgway

جورنکویی، سریواستاویا^۱ (۲۰۱۸) دریافتند که ذهن‌آگاهی باعث افزایش روابط نزدیک و صمیمیت بین زوجین می‌شود. گالا و بلاک^۲ (۲۰۱۷) دریافتند که آموزش ذهن‌آگاهی بر ارتقای خودتنظیمی اثربخش می‌باشد.

با عنایت به موارد فوق و نظر به ماهیت شکننده‌ی خیانت زناشویی و تأثیرهای فاجعه‌آمیز آن بر زوج‌ها، به نظر معقولانه می‌رسد که مداخله‌های مؤثری برای کمک به زوج‌هایی که با این پدیده آسیب‌زا روبرو هستند صورت پذیرد تا جراحتهای دلبستگی ناشی از این رویداد ناگوار، ترمیم یافته و ضمن ایجاد پیوندهای ایمن، وفاداری به پیوند ازدواج مستحکم‌تر شده و روابط صمیمانه‌ی زوج‌ها از سر گرفته شود. همچنین نظر به اینکه این رویکرد تاکنون بر روی زوج‌های ایرانی مورد آزمون قرار نگرفته است و از آنجایی اهمیت این مقوله در کشور به خوبی برجسته نشده است، پژوهش حاضر با هدف اثربخشی ذهن‌آگاهی بر تنظیم هیجانی و بخشش زنان آسیب‌دیده از خیانت همسر انجام شد.

۳- روش شناسی

این پژوهش از نوع نیمه‌تجربی با طرح پیش‌آزمون- پس‌آزمون و گروه گواه بود. جامعه آماری پژوهش زنان آسیب‌دیده از خیانت مراجعه کننده به مراکز بهزیستی شهر بجنورد، در سال ۱۴۰۰ بودند. روش نمونه‌گیری در دسترس بود. با توجه به نیمه‌تجربی بودن پژوهش، حجم نمونه به ازای هر گروه، تعداد حداقل ۱۵ نفر در نظر گرفته شد. بدین صورت که ابتدا با مراجعه به اداره بهزیستی شهر بجنورد و شناسایی زنان آسیب‌دیده، تعداد ۱۵ زن به عنوان نمونه انتخاب شدند و به صورت تصادفی به دو گروه آزمایش و گواه تقسیم شدند. ملاک‌های ورود به پژوهش، تمایل به شرکت در پژوهش، تجربه خیانت در یک سال اخیر، حداقل تحصیلات دیپلم، عدم طلاق، عدم شرکت در جلسات درمان روانشناختی دیگر بود و ملاک‌های خروج عدم تمایل به همکاری در پژوهش و غیبت بیش از ۲ جلسه بود. درمان ذهن‌آگاهی برای گروه آزمایش به صورت ۸ جلسه ۶۰ دقیقه‌ای ارائه شد و گروه گواه تا پایان پژوهش مداخله‌ای دریافت نکرد؛ پس از پایان جلسات آموزشی پرسشنامه‌های پژوهش مجدد به عنوان پس‌آزمون ارائه شد.

۳-۱- ابزارهای پژوهش

پرسشنامه تنظیم هیجان^۳: پرسشنامه تنظیم هیجان گرانفسکی و کرایج^۴ (۲۰۰۶) پرسشنامه تنظیم هیجان را برای بررسی سطوح نقص و نارسایی تنظیم هیجانی فرد تهیه کردند. این پرسشنامه ۳۶ سؤال و ۶ عامل «عدم پذیرش منفی پاسخ‌های هیجانی»، «دشواری در انجام رفتار هدفمند مواقع درماندگی»، «دشواری در کنترل رفتارهای تکانشی مواقع درماندگی»، «فقدان آگاهی هیجانی»، «دسترسی محدود به راهبردهای تنظیم هیجانی»، «عدم وضوح هیجانی» را اندازه‌گیری می‌کند؛ به این صورت که اصلاً ۱ نمره، گاه‌گاهی ۲ نمره، تقریباً در نیمی از موارد ۳ نمره، بیشتر اوقات ۴ نمره و تقریباً همیشه ۵ نمره تعلق می‌گیرد. در خارج کشور برای بررسی همسانی درونی پرسشنامه از آلفای کرونباخ استفاده شده که ضریب آلفای کرونباخ برای کل سؤالات ۰/۹۵ و برای خرده‌مقیاس‌ها بین ۰/۸۴ تا ۰/۹۳ به دست آمده است (Cunningham, Griffith, Bailey and Murray, 2018). در یک پژوهش برای بررسی همسانی درونی پرسشنامه از آلفای کرونباخ استفاده شده که ضریب آلفای کرونباخ ۰/۹۱ به دست آمده است. همچنین، روایی همگرای با استفاده از همبستگی پیرسون با افسردگی ۰/۶۹ و کمال‌گرایی جامعه‌محور ۰/۳۶ و با کمال‌گرایی فردمحور ۰/۲۴ به دست آمده است. روایی سازه با همبستگی پیرسون با استفاده از مؤلفه نمره کل برای ابعاد عدم پذیرش منفی پاسخ‌های هیجانی ۰/۸۰، دشواری در انجام رفتار هدفمند ۰/۶۷، دشواری در کنترل رفتارهای تکانه ۰/۸۱، فقدان آگاهی هیجانی ۰/۴۰، دسترسی محدود به راهبردهای تنظیم هیجانی ۰/۸۸، عدم وضوح هیجانی ۰/۷۸ به دست آمده است که نشان‌دهنده روایی سازه پرسشنامه است (Cunningham et al., 2018). در مطالعه

¹ Kims, Jor Nekui, Srivastava

² Gala and block

³ Emotion Regulation Questionnaire

⁴ Granevsky and Kraij

موسوی، دشت بزرگی، حیدرئی، پاشا و برنا (۱۴۰۰)، برای تعیین پایایی پرسشنامه تنظیم هیجان از روش آلفای کرونباخ استفاده شد که برای کل پرسشنامه برابر ۰/۸۴ به دست آمده است.

پرسشنامه بخشش^۱: این پرسشنامه توسط رای، لویاکونو، فولک و هیم^۲ ۲۰۰۱ ساخته شد. مقیاس اصلی دارای ۱۶ گویه بوده و پس از انجام تحلیل عاملی، ۱ گویه آن حذف و به ۱۵ گویه تبدیل گردید. تحلیل عاملی این مقیاس، دو عامل را نشان داده است. یک عامل ماده‌هایی را شامل می‌شود که بیان‌کننده‌ی نبود افکار، احساسات و رفتار منفی نسبت به فرد خاطی است (نبود منفی). عامل دیگر بیان‌کننده‌ی وجود افکار، احساسات و رفتار مثبت نسبت به فرد خاطی است (وجود مثبت). لذا مقیاس حاضر هم پاسخ‌های منفی و هم پاسخ‌های مثبت را می‌سنجد. این مقیاس در ابتدا برای سنجش واکنش زنان نسبت به بدی که در رابطه‌ی عاشقانه‌ی خود دیده بودند ساخته شد؛ اما بعدها سوالات آن طوری تغییر پیدا کرد که همه افراد و هر نوع بدی را شامل شود. این پرسشنامه بر اساس یک مقیاس لیکرت ۵ درجه‌ای (کاملاً موافقم=۵، موافقم=۴، بی‌نظر=۳، مخالفم=۲ و کاملاً مخالفم=۱) نمره‌گذاری می‌شوند. نمره‌گذاری سوالات (۱، ۳، ۴، ۵، ۸، ۱۰، ۱۲ و ۱۴) به صورت معکوس می‌باشد. رای و همکاران (۲۰۰۱) آلفای کرونباخ برای (نبود منفی)، (وجود مثبت) و کل مقیاس را به ترتیب ۰/۸۶ و ۰/۸۵ و ۰/۸۷ گزارش کردند. همچنین بیات، زارعی و فرهادی (۱۳۹۹) در تحقیق خود پایایی این پرسشنامه را به روش آلفای کرونباخ ۰/۸۶ گزارش کردند.

۲-۳-روش اجرا

پس از هماهنگی‌های لازم با اداره بهزیستی شهر بجنورد و نمونه‌گیری، جلسه توجیهی برای تمامی زنان آسیب‌دیده از خیانت مراجعه‌کننده به بهزیستی برگزار گردید و پرسشنامه تنظیم هیجان و پرسشنامه بخشش توسط آنها تکمیل شد. در مرحله بعد تعداد ۳۰ زن به صورت تصادفی انتخاب و در دو گروه آزمایش (۱۵ نفر) گروه گواه (۱۵ نفر) قرار داده شدند. افراد گروه آزمایش درمان ذهن آگاهی را که بر اساس پروتکل کابات زین^۳ طراحی شده بود به مدت ۸ هفته، هر هفته ۱ جلسه ۶۰ دقیقه‌ای دریافت کردند. پس از اتمام دوره آموزش دوباره پرسشنامه‌های پژوهش به عنوان پس‌آزمون توسط افراد شرکت‌کننده در پژوهش تکمیل شده و مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. داده‌های پژوهش با آزمون تحلیل کوواریانس با استفاده از نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۴ مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

جدول ۱. شرح جلسات ذهن آگاهی

جلسه	محتوا
اول	معرفی و آشنایی و تبیین مفهوم هدایت خودکار: معرفی برنامه و شرح مختصری از ۸ جلسه، توضیح پیرامون هدایت خودکار و مراقبه خوردن کشمش و سپس به مدت ۳۰ دقیقه مراقبه واریسی بدن و تنفس آگاهانه.
دوم	رویاریبی با موانع: موانع تمرین و راه‌حل‌های برنامه ذهن آگاهی برای آن و تمرین مراقبه ذهن آگاهی تنفس، بحث در مورد تفاوت بین افکار و احساسات.
سوم	آگاهی از تنفس یا تنفس آگاهانه: تمرین دیدن و شنیدن، مراقبه نشسته و نفس کشیدن همراه با توجه به حواس بدنی.
چهارم	ماندن در زمان حال: مراقبه نشسته همراه با توجه به تنفس، صداها و بدن و افکار (که مراقبه نشسته چهاربعدی نیز نامیده می‌شود).

^۱ Forgiveness questionnaire

^۲ Ray, Loyacono, Fulk, and Heim

^۳ Kabat Zine

پنجم	اجازه / مجوز حضور (پذیرش افکار و احساسات): تبیین مفهوم پذیرش، انجام مراقبه نشسته (آگاهی و حضور ذهن از تنفس، صداها، افکار و احساسات)، ارائه و اجرای حرکات یوگا.
ششم	افکار حقایق نیستند: تمرین فضای تنفس سه دقیقه‌ای، بحث در مورد تکالیف خانگی در گروه‌های دوتایی، ارائه‌ی تمرینی با عنوان «خلق فکر، دیدگاه‌هایی جداگانه» با این مضمون: محتوای افکار، اکثراً واقعی نیستند، استفاده از شعر و استعاره و ارتباط آن با کیفیت ذهن‌آگاهی.
هفتم	مراقبه نشسته و آگاهی نسبت به هر آنچه در لحظه به هشیاری وارد می‌شود. تهیه لیستی از رویدادهای خوشایند و ناخوشایند زندگی، تجربه آگاهی و پذیرش بدون قضاوت (غیرانتخابی).
هشتم	پذیرش و تغییر (استفاده از آنچه تاکنون یاد گرفته‌اید). روش‌های کنار آمدن با موانع انجام مراقبه، گرفتن بازخورد از شرکت‌کنندگان و اخذ پس‌آزمون.

۴- یافته‌ها

یافته‌های جمعیت‌شناختی نشان داد که میانگین سن شرکت‌کنندگان ۲۸/۵ سال، بیشتر شرکت‌کنندگان دارای تحصیلات دیپلم، زنان با سابقه ۵-۱ سال زندگی مشترک و دارای یک فرزند بودند. در جدول ۲ میانگین و انحراف معیار متغیرهای پژوهش در دو مرحله پیش‌آزمون و پس‌آزمون برای دو گروه آزمایش و گواه گزارش شده است.

جدول ۲. میانگین و انحراف معیار تنظیم هیجان و بخشش

گروه	متغیر	مراحل	میانگین	انحراف معیار
آزمایش	بخشش	پیش‌آزمون	۱۹/۱۲	۳/۷
		پس‌آزمون	۲۵/۱۶	۴/۲
گواه	تنظیم	پیش‌آزمون	۲۳/۱۴	۴/۶
	هیجانی	پس‌آزمون	۳۰/۱۸	۳/۴۱
	بخشش	پیش‌آزمون	۱۹/۲۵	۵/۷
		پس‌آزمون	۱۸/۳۲	۲/۹
	تنظیم	پیش‌آزمون	۲۳/۱۱	۳/۱۱
	هیجانی	پس‌آزمون	۲۳/۱۶	۴/۶

همانطور که در جدول ۳ ملاحظه می‌شود میانگین متغیرها در پس‌آزمون گروه آزمایش افزایش پیدا کرده است. برای بررسی اثربخشی شناخت‌درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر متغیرهای پژوهش از تحلیل کواریانس چندمتغیری استفاده شد. ابتدا پیش‌فرض‌های انجام آزمون تحلیل کواریانس مورد بررسی قرار گرفت. آزمون کالموگروف اسمیرنوف که نشان می‌دهد فرض نرمال بودن برقرار است، برای تمامی متغیرهای تنظیم هیجان و بخشش برقرار است ($p < 0/05$). آزمون لون نشان می‌دهد که فرض همگنی واریانس نیز برای تمامی متغیرهای تنظیم هیجان و بخشش برقرار است ($p < 0/05$). نتایج تحلیل کواریانس چند متغیری در جدول ۳ گزارش شده است.

جدول ۳. نتایج تحلیل کواریانس چندمتغیری

منبع اثر	مقدار	F	Df فرضیه	Df خطا	P	ضریب اتا
اثر پیلایی	۱/۴۸	۱۹/۳۴۲	۱۰	۶۶	۰/۰۰۱	۰/۷۵
لامبدای ویلکز	۰/۰۱۲	۴۹/۲۸۴	۱۰	۶۶	۰/۰۰۱	۰/۸۷
اثر هتلینگ	۳۲/۲۸۳	۱۱۰/۱۳۵	۱۰	۶۶	۰/۰۰۱	۰/۹۳
بزرگترین ریشه روی	۳۱/۳۲۶	۲۲۳/۲۱۷	۱۰	۶۶	۰/۰۰۱	۰/۹۶

با توجه به نتایج جدول ۳، آماره لامبدای ویلکز نشان می‌دهد که اثر گروه معنادار است بدین معنا که حداقل بین میانگین نمره یکی از مولفه‌های تنظیم هیجان و بخشش در پیش‌آزمون و پس‌آزمون اختلاف معنی‌داری وجود دارد. بنابراین نتایج بوسیله تحلیل کواریانس تک‌متغیری مورد بررسی قرار گرفت.

جدول ۴. تحلیل کواریانس نمره تنظیم هیجان و بخشش

منبع تغییرات	متغیر وابسته	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری
گروه	بخشش	۰/۷۸۲	۱	۰/۷۸۲	۴۵/۲۳	۰/۰۰۰
	تنظیم هیجانی	۱۳۲/۰۶	۱	۱۳۲/۰۶	۲۴/۶۷	۰/۰۰۰
خطا	بخشش	۸۴/۳۲۴	۲۷	۴/۶۳		
	تنظیم هیجانی	۶۷/۱۶۷	۲۷	۳/۶۷		
کل	بخشش	۱۹۶۵/۰۴	۳۰			
	تنظیم هیجانی	۱۷۵۶۴/۰۴	۳۰			

۵- بحث و نتیجه‌گیری

این پژوهش با هدف اثر بخشی ذهن‌آگاهی بر تنظیم هیجانی و بخشش زنان آسیب‌دیده از خیانت همسر انجام شد. یافته‌ها نشان داد که آموزش ذهن‌آگاهی بر تنظیم هیجانی و افزایش بخشش زنان آسیب‌دیده از خیانت همسر اثربخش است. نتایج این پژوهش با یافته‌های مطالعات فروزنده و همکاران (۱۳۹۹)، جدیدی و همکاران (۱۳۹۷)، اصغری و همکاران (۱۳۹۵)، آقاگدی و همکاران (۱۳۹۷)، پان و همکاران (۲۰۱۹)، آدیار و همکاران (۲۰۱۸)، کیمز و همکاران (۲۰۱۸)، گالا و همکاران (۲۰۱۷) همسو می‌باشد.

در تبیین یافته‌های پژوهش حاضر، می‌توان گفت که یکی از جنبه‌های مهم ذهن‌آگاهی مبتنی بر شناخت این است که زنان یاد می‌گیرند با هیجانات و افکار منفی مقابله نموده و حوادث ذهنی را به صورت مثبت تجربه نمایند. آنها با آموزش مهارت‌های مقابله‌ای، در روبرویی با رویدادهای استرس‌زا با خوشبینی و اعتماد به نفس برخورد می‌کنند، رویدادها را قابل کنترل می‌بینند و به طور کلی سیستم پردازش اطلاعات خود را به شیوه‌ی موثرتری به کار می‌اندازند. درمان ذهن‌آگاهی مبتنی بر شناخت می‌تواند به این دسته از افراد کمک کند تا بدون ارزیابی هیجان‌ها به صورت خوب یا بد آنها را به همان صورت که رخ می‌دهند، تجربه کنند و به جای اجتناب، آن را پذیرفته و از راهبردهای سازگارانه‌تر استفاده نمایند. شاید یکی از دلایل کاهش استفاده از راهبردهای ناسازگارانه‌ای مثل سرزنش خود، سرزنش دیگری و نشخوار در زنان آسیب‌دیده از خیانت همسر، تغییر در راهبرد مقابله‌ای خود از اجتناب به پذیرش احساسات و افکار باشد (به‌دوست و

همکاران، ۱۴۰۰). همچنین به دنبال افزایش در آگاهی و گواه بر احساسات و افکارشان، این زنان راحت‌تر می‌توانند به تعدیل احساسات منفی یا گواه و تنظیم آنها بپردازند. به عبارتی دیگر، درمان مبتنی بر ذهن‌آگاهی با ترغیب فرد به تمرین برای توجه به ویژگی‌های تجارب به شیوه‌های خالی از قضاوت، تعدیل احساسات بدون قضاوت، واضح دیدن و پذیرش کمک هیجانات و پدیده‌های فیزیکی همانطور که اتفاق می‌افتند، پذیرش هیجانات و شناخت‌های مرتبط با شرایط خاص زندگی‌شان باعث می‌شود آنان از هیجاناتشان دوری نکنند؛ چنین تجربه‌ای از هیجانات سبب شناخت بیشتر و مفیدتری از آنها می‌شود و مشکلات افراد را در شناسایی احساساتشان برطرف می‌کند (Thomason et al., 2018).

درمان ذهن‌آگاهی به زنان آموزش می‌دهد تا با آزاد ساختن خشم به روشی سازنده، علت ایجاد رنجش از دید فرد خاطی، بررسی علت‌های وقوع رنجش، بررسی میزان سهم خود فرد در ایجاد رنجش، بررسی وقایعی که در آن خودشان موجبات رنجش دیگران را به بار آورده‌اند، پیدا کردن معنای واقعی رنجش، ایجاد عادت بخشیدن و طلب بخشش، تغییرات هیجانی، شناختی و رفتاری را در خود به وجود آورند و در برابر نابخشودگی با بخشش پاسخ دهند. بخشش میل درونی است که منجر به بازداری‌های پاسخ ناخوشایند ارتباطی با دیگران می‌شود. بخشودگی، خشم و خصومت را در افراد کاهش داده و موجب افزایش سلامت جسمانی و روانی می‌گردد (رفتارعلی آبادی و همکاران، ۱۳۹۸). با استفاده از آموزش ذهن‌آگاهی می‌توان ذهنیت افراد را چه از بعد احساسی و چه شناختی تعدیل کرد و به دنبال آن رفتار مناسب را در موقعیت‌هایی که نیاز به بخشش دارند، بروز دهند. یکی از اجزای اصلی آموزش مراقبه‌ای ذهن آگاهانه، یادگیری اعتماد به خود و احساساتمان است. با افزایش توانایی فرد در زمینه آگاهی او می‌تواند آنچه را که در ذهن و بدن و همچنین در اطرافش رخ می‌دهد، دقیق‌تر تشخیص دهد. تمرین ذهن‌آگاهی، وسیله‌ای است برای اینکه فرد مسئولیت وجود خودش را بپذیرد و یاد بگیرد که به تجارب شخصی خود اعتماد کند. پرورش اعتماد بیشتر به خود در شخص، اعتماد به دیگران و دیدن خوبی ذاتی آنها را آسان‌تر می‌کند (آقاگدی و همکاران، ۱۳۹۷).

استفاده از نمونه‌گیری در دسترس و نیز استفاده از ابزارهای خود گزارشی از محدودیت‌های این پژوهش بود. از طرفی متغیرهای بافتی و روانشناختی بی‌شماری می‌توانند بر بهبود روابط زناشویی تاثیر بگذارند. لذا پیشنهاد می‌شود این پژوهش بر روی مردان و در سایر شهرها برگزار شود. با توجه به نتایج پژوهش حاصل پیشنهاد می‌شود از مداخلات درمانی مبتنی بر رویکرد ذهن‌آگاهی برای زوج‌های آسیب‌دیده از خیانت استفاده شود.

۶- تقدیر و تشکر

گروه پژوهش بر خود لازم می‌داند از همکاری شایسته کلیه شرکت‌کننده در پژوهش، قدردانی کند.

۷- منابع

- ۱- ایزدی، زهرا سادات؛ رضایور میرصالح، یاسر و چوب فروش زاده، آزاده. (۱۴۰۱). اثربخشی درمان مرور زندگی مبتنی بر بخشودگی بر افزایش رضایت زناشویی و بخشش زنان در مواجهه با خیانت زناشویی همسر. *پژوهشنامه اسلامی زنان و خانواده*، ۱۰(۱): ۱۱۹-۱۰۷.
- ۲- امام دوست، زیبا؛ تیموری، سعید؛ خوی نژاد، غلامرضا و رجایی، علیرضا. (۱۳۹۹). مقایسه اثربخشی شناخت درمانگری مبتنی بر ذهن آگاهی و واقعیت درمانگری بر تنظیم شناختی هیجان در مادران کودکان مبتلا به اختلال طیف اوتیسم. *فصلنامه علمی پژوهشی علوم روانشناختی*، ۱۹(۸۹): ۶۴۷-۶۵۵.
- ۳- اصغری، فرهاد؛ قاسمی جوبنه، رضا؛ حسینی صدیق، مریم السادات و جامعی، مینو. (۱۳۹۵). اثربخشی آموزش ذهن آگاهی بر تنظیم هیجان و کیفیت زندگی زنان دارای همسر معتاد. *فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی*، ۷(۲۶): ۱۱۵-۱۳۲.

- ۴- آقا گدی، پریسا؛ گل پرور، محسن و آقای، اصغر (۱۳۹۷). تأثیر درمان ذهن آگاهی بخشش محور و درمان هیجان مدار بر بخشش در زنان آسیبدیده از پیمان شکنی همسر، نشریه مدیریت/رتقای سلامت، ۷(۵): ۴۶-۵۳.
- ۵- بهدوست، پریسا؛ پورشهریاری، مه سیما و حسینیان، سیمین. (۱۴۰۰). مقایسه الگوهای ارتباطی، سبک‌های ابزار هیجان و میزان صمیمیت در بین زنان خیانت دیده و عادی. فصلنامه علمی- پژوهشی زن و جامعه، ۱۲(۴۵): ۱-۱۴.
- ۶- بیات، حسین؛ زارعی، محمدعلی و فرهادی، مژگان. (۱۳۹۹). بررسی اثربخشی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد (ACT) بر بخشش و تاب‌آوری زنان دارای تعارض با همسر مراجع کننده به مراکز مشاوره شهر شیراز. پیشرفت‌های نوین در علوم رفتاری، ۵(۵۰): ۵۰-۴۰.
- ۷- جدیدی محمدآبادی، اکبر؛ قنبری زرنندی، زهرا؛ رضایی، اکبر و ناجی، محمد. (۱۳۹۷). اثربخشی آموزش مبتنی بر ذهن آگاهی بر تنظیم هیجانی و طرحواره‌های ناسازگار اولیه در نوجوانان تحت حمایت بهزیستی. مجله دانشکده پزشکی دانشگاه علوم پزشکی مشهد، ۱۶۱(۱): ۱۶۴-۱۷۴.
- ۸- چوپانی، موسی؛ سهرابی فرد، محمد مهدی؛ محمدی، فاروق؛ اسمعیلی، نوشین و صمدی فرد، آذر. (۱۳۹۸). ادراک مردان بی‌وفا (خیانت) از علل و عوامل بازدارنده از روابط فرا زناشویی: یک مطالعه کیفی. پژوهش‌های مشاوره، ۱۸(۶۹): ۷۹-۱۰۵.
- ۹- دهقانی، مصطفی و اصلانی، خالد. (۱۳۹۹). مقایسه اثربخشی زوج‌درمانی مبتنی بر مدل درمان جراحی دل‌بستگی با زوج‌درمانی یکپارچه نگر بر بخشش در زنان آسیب دیده از خیانت زناشویی. فصلنامه روان‌شناسی کاربردی، ۱۴(۲): ۱۷۱-۱۴۷.
- ۱۰- ذوالفقاری، داود؛ محمدخانی، شهرام؛ مهدویان، علیرضا و اکبری، مهدی. (۱۴۰۰). مدل فراتشخیصی التیام از خیانت زناشویی با تأکید بر نقش فراشناخت‌ها، طرح‌واره‌ها، صمیمیت، کارآمدی هیجانی و بخشش. روانشناسی بالینی و شخصیت، ۱۹(۱): ۳۹-۲۷.
- ۱۱- رزاق پور، مهدی و حسین زاده، علی اصغر. (۱۳۹۸). نقش میانجیگر راهبردهای تنظیم شناختی هیجانی در رابطه بین ویژگی‌های شخصیتی با نشانه‌های جسمانی سازی دانشجویان دختر. فصلنامه روان‌شناسی کاربردی، ۱۳(۲): ۳۱۶-۲۹۵.
- ۱۲- رضاپور میر صالح، یاسر؛ آریانپور، حمیدرضا؛ امینی، راضیه و فلاح، طاهره. (۱۳۹۹). اثربخشی درمان وجودی بر بخشش زناشویی و عملکرد خانواده در زنان آسیب‌دیده از خیانت زناشویی. پژوهش‌های روان‌شناسی بالینی و مشاوره، ۱۰(۲): ۱۲۲-۱۰۵.
- ۱۳- رفتارعلی آبادی، محمدرضا؛ شاره، حسین و تونزنده جانی، حسن. (۱۳۹۸). مقایسه اثربخشی طرحواره درمانی همراه با ذهن آگاهی و بخشش درمانی بر نشانگان بالینی و پاسخ‌های هیجانی زنان آسیب دیده از خیانت همسر. مجله دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی، ۱۱(۴): ۶۳-۵۲.
- ۱۴- شعاع کاظمی، مهرانگیز. (۱۳۹۸). اثربخشی مداخله بین سیستمی بخشش بر بازسازی مجدد اعتماد زنان بعد از خیانت. مطالعات جنسیت و خانواده، ۱۷(۱): ۷۹-۱۰۵.
- ۱۵- صمدی کاشان، سحر؛ حاج حسینی، منصوره؛ به‌پژوه، احمد و اژه‌ای، جواد. (۱۳۹۹). اثربخشی مشاوره گروهی مبتنی بر پذیرش و تعهد بر تنظیم هیجان زنان آسیب‌دیده از خیانت زناشویی. فصلنامه مددکاری/اجتماعی، ۹(۱): ۳۲-۳۹.
- ۱۶- صالحی، سیده نرگس؛ افتخارصعادی، زهرا و برنا، محمدرضا. (۱۴۰۰). مقایسه اثربخشی درمان شناختی رفتاری مثبت نگر و آموزش راهبردهای تنظیم شناختی هیجان بر تاب‌آوری و خودکارآمدی دانش‌آموزان دختر دارای افسردگی غیربالینی. نشریه علمی روانشناسی اجتماعی، ۹(۶۰): ۷۳-۵۹.
- ۱۷- فروزنده، الهام و انتظاری، سمیرا. (۱۳۹۹). اثربخشی ذهن آگاهی با رویکرد شناختی بر دشواری‌های تنظیم هیجانی و تاب‌آوری زنان مطلقه شهر تهران. پژوهش‌نامه زنان، ۱۱(۳۱): ۲۵-۴۲.
- ۱۸- مزینانی، فرزانه؛ کوچک انتظار، رویا؛ نوری، ابوالقاسم؛ و صالحی، مهدیه. (۱۴۰۱). مقایسه اثربخشی روش‌های آموزش ذهن آگاهی و هوش هیجانی بر تنیدگی شغلی، تعارض کار - خانواده و روان‌درستی. مجله علمی-پژوهشی علوم روانشناختی، ۲۱(۱۰۹): ۲۰۵-۱۸۷.

- ۱۹- موسوی، سیده مریم؛ دشت بزرگی، زهرا؛ حیدرئی، علیرضا؛ پاشا، رضا و برنا، محمدرضا. (۱۴۰۰). اثربخشی آموزش مثبت‌نگری بر خودشفقتی و تنظیم هیجان در مردان وابسته به مواد. پژوهش‌نامه روانشناسی مثبت، ۷(۱): ۶۵-۷۶.
- 20- Apostolou, M. (2022). Catch me if you can: Strategies for hiding infidelity. *Personality and Individual Differences*, 189(4): 49-57.
- 21- Aman, J., Nurunnabi, M., & Bano, S. (2019). The Relationship of Religiosity and Marital Satisfaction: The Role of Religious Commitment and Practices on Marital Satisfaction among Pakistani Respondents. *Journal Behavioral Sciences*, 9(3): 30-38.
- 22- Adair, K., Boulton, A., & Algoe, S. (2018). The effect of mindfulness on relationship satisfaction via perceived responsiveness: findings from a dyadic study of heterosexual romantic partners. *Mindfulness*, 9(2): 597-609.
- 23- Bendixen, M., Kennair, O., & Grøntvedt, T. (2018). Forgiving the unforgivable: Couples' forgiveness and expected forgiveness of emotional and sexual infidelity from an error management theory perspective. *Evolutionary Behavioral Sciences*, 12(4): 322-352.
- 24- Buss, D. M., & Abrams, B. (2017). Jealousy, infidelity, and the difficulty of diagnosing pathology: A CBT approach to coping with sexual betrayal. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 35(2): 150-172.
- 25- Coccaro, E., Drossos, T., Kline, D., & Lazarus, S. (2022). Diabetes distress, emotional regulation, HbA1c in people with diabetes and a controlled pilot study of an emotion-focused behavioral therapy intervention in adults with type 2 diabetes. *Primary Care Diabetes*, 11(3): 17-24.
- 26- Cairncross, M., & Miller, C. (2020). The effectiveness of mindfulness-based therapies for ADHD: a metaanalytic review. *Atten Disord*, 24(5): 627-643.
- 27- Cunningham, M. L., Griffiths, S., Baillie, A., & Murray, S. B. (2018). Emotion dysregulation moderates the link between perfectionism and dysmorphic appearance concern. *Psychology of Men & Masculinity*, 19(1): 59-68.
- 28- Eindor, T., Perrypaldi, A., Hirschberger, G., Birnbaum, G. E., & Deutsch, D. (2015). Coping with mate poaching: Gender differences in detection of infidelity-related threats. *Evolution & Human Behavior*, 36(1): 17_24.
- 29- Ferraro, I., Taylor, A. (2021). Adult attachment styles and emotional regulation: The role of interoceptive awareness and alexithymia. *Personality and Individual Differences*, 173(4): 41-50.
- 30- Galla, B., Kaiser-Greenland, S., & Black, D. (2017). *Mindfulness training to promote self-regulation in youth: Effects of the Inner Kids program. Handbook of mindfulness in education*: Springer; 295-311.
- 31- Garnefski, N., & Kraaij, V. (2006). Cognitive Emotion Regulation Questionnaire Development of a short 18-item version (CERQ-short). *Personality and Individual Differences*, 41(1): 1045-1053.
- 32- Harris, C. (2018). *Characteristics of Emotional and Physical Marital Infidelity That Predict Divorce* (Doctoral dissertation, Alliant International University).
- 33- Kimmes, J., Jaurequi, M., May, R., Srivastava, S., & Fincham, F. (2018). Mindfulness in the context of romantic relationship and marital intimacy: initial development and validation of the relationship mindfulness measure. *Journal of Marital and Family Therapy*, 44(4): 575-589.
- 34- Pan, W., Gau, M., Lee, T., Jou, H., Liu, Ch., & Wen, T. (2019). Mindfulness - based programme on the psychological health and intimacy of pregnant women. *Women and Birthday*, 32(1): 102 - 109.

- 35- Rye, M. S., Loiacono, & D. M., Folck, C. D., Olszewski, B. T., Heim, T. A., & Madia, B. P. (2001). Evaluation of the psychometric properties of two forgiveness scales. *Journal of Current psychology*, 20(3): 260-277.
- 36- Robins, J., Keng, S.L., Ekblad, A.G., & Brantley, J.G. (2012). Effects of mindfulness- based stress reduction on emotional experience and expression: a randomized controlled trial. *Journal of clinical psychology*, 68(1): 117-131.
- 37- Sanders, M. R., Turner, K. M., & Metzler, C. W. (2019). Applying self-regulation principles in the delivery of parenting interventions. *Clinical child and family psychology review*, 22(1): 24-42.
- 38- Scheeren, P., Apellániz, M., Alda, I., & Wagner, A. (2018). Infidelidade conjugal: a experiência de homens e mulheres. *Temas em psicologia. São Paulo*, 13(4): 355-369.
- 39- Su, L., Pan, L., & Huang, Y. (2022). How does destination crisis event type impact tourist emotion and forgiveness? The moderating role of destination crisis history. *Tourism Management*, 94(2): 46-56.
- 40- Tomlinson, E., Yousaf, O., & Vittersø, A., Jones, L. (2018). Dispositional mindfulness and psychological health: a systematic review. *Mindfulness*, 9(1): 23-43.
- 41- Valentova, J. V., Moraes, A. C., & Varella, M. A. C. (2020). Gender, sexual orientation and type of relationship influence individual differences in jealousy: A large Brazilian sample. *Personality and Individual Differences*, 157(1): 109-117.
- 42- Weigel, D., Shrout, B. (2022). Examining the emotional costs of violations of fidelity beliefs and suspected infidelity among college students. *Personality and Individual Differences*, 187(3): 14-21.
- 43- Yuan, S., & Weiser, D. A. (2019). Relationship dissolution following marital infidelity: comparing European Americans and Asian Americans. *Marriage & Family Review*, 55(7): 631-650.

The Effectiveness of Mindfulness on Emotional Regulation and Forgiveness of Women Affected by Infidelity

Seyed Mojtaba Aghili ^{1*}, Majid Valizadeh ²

1. Assistant Professor of Psychology, Payame Noor University. (Corresponding Author)

dr_aghili1398@yahoo.com

2. Master of Psychology, Payame Noor University, Golestan, Iran.

M_valizadeh@gmail.com

Abstract

The aim of this study was to investigate the effectiveness of mindfulness on emotional regulation and forgiveness of women affected by infidelity. The research method was quasi-experimental pre-test-post-test with a control group. The statistical population of the study were women affected by infidelity referring to welfare centers in Bojnourd in 2021, from which 30 people were selected as a sample by available sampling method and randomly divided into two experimental and control groups (15 in each group). were replaced. The experimental group underwent 8 sessions of 60-minute mindfulness treatment and the control group did not receive any intervention until the end of the study. The research instruments included Ray (2001) Forgiveness Questionnaire and Granfski & Kraj (2006) Emotion Regulation Questionnaire. Research data were analyzed by multivariate analysis of covariance using SPSS software version 24. The results showed that mindfulness treatment is effective on emotional regulation and forgiveness of women affected by infidelity ($P < 0.05$). According to the findings of the study, it can be said that mindfulness treatment is an important and effective factor in increasing emotional regulation and forgiveness of women affected by infidelity.

Keywords: mindfulness, emotional regulation, forgiveness, betrayal.



This Journal is an open access Journal Licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 International License

(CC BY 4.0)