

راهنمای آموزش حل مسئله و تنظیم هیجان
آسیب‌دیدگان مغزی براساس PLUS و STEP

فهرست مطالب

۱: مقدمه	۷
۲: مرور کلی برنامه اجرایی PLUS، برنامه اجرایی STEP و آموزش توجه	۹
۳: آموزش حل مسئله: راهنمای بالینگر	۱۱
۴: کتاب کار حل مسئله	۳۵
۵: آموزش تنظیم هیجان: راهنمای بالینگر	۴۵
۶: کاربرگ تنظیم هیجان	۱۱۳
۷: پیوست	۱۵۵
منابع پیوست	۱۶۹
واژه‌نامه انگلیسی به فارسی	۱۷۳
واژه‌نامه فارسی به انگلیسی	۱۷۵

۱ مقدمه

ما در این کتابچه راهنما، به دعوت وایت و هارت برای مداخلات موفق نظام‌یافته پاسخ دادیم و جزئیات کافی را برای دیگران فراهم کردیم تا درمان‌هایی را تکرار کنند که نشان از شایستگی آنها دارند. ما در این کتابچه رهنمودهای مفصلی را برای آموزش افراد آسیب‌دیده مغزی جهت حل مسئله و تنظیم هیجان ارائه می‌دهیم. این کتابچه نتیجه تجربیات ما با برنامه‌های اجرایی PLUS^۱ و برنامه اجرایی STEP^۲ است، که در کار آزمایشی بالینی تصادفی توسط مرکز تحقیقات آسیب مغزی مانیت ساینای^۳ تهیه و اجرا شد و مورد ارزیابی قرار گرفت.

در حالی که ما در اینجا توضیحات مختصری از برنامه‌های اجرایی PLUS و STEP ارائه می‌دهیم، هدف این نیست که برنامه‌ها را به‌طور کامل و نظام‌یافته انجام دهید. بلکه در عوض، در اجرای این برنامه‌ها باید بر دو عنصر کلیدی که در هر دو آنها مشترک است تمرکز کنیم. این دو عنصر کلیدی، آموزش حل مسئله و آموزش تنظیم هیجان است.

در این کتابچه راهنما اطلاعاتی که ارائه می‌دهیم در درجه اول تنها جهت حمایت از اشخاصی است که ضمن بهره‌مندی از آموزش عمیق؛ تخصص بالینی قابل توجهی در درمان آسیب‌های مغزی، مبتنی بر پیامدهای رفتاری، هیجانی و شناختی دارند و در حال حاضر مشغول ارائه خدمات به افراد دارای آسیب‌های مغزی می‌باشند. لذا این اطلاعات برای افراد تازه‌کاری که به درمان عوارض روانی-اجتماعی آسیب مغزی می‌پردازند در نظر گرفته نشده است.

این کتابچه به بخش‌های زیر تقسیم شده است:

- مرور کلی برنامه اجرایی PLUS، برنامه اجرایی STEP و آموزش توجه
- کتابچه بالینی حل مسئله
- کتاب کار حل مسئله
- کتابچه بالینی تنظیم هیجان
- کتاب کار تنظیم هیجان

1. Executive Plus program
2. Short-term Executive Plus (STEP) program
3. Brain Injury Research Center of Mount Sinai (BIRC-MS)

- پیوست ۱: پیشینه برنامه اجرایی PLUS، اجرایی STEP
- پیوست ۲: این پیوست حاوی مقاله‌ای است که به نوعی مشمول مرور زمان گردیده و از چاپ آن بیش از یک دهه می‌گذرد لذا از قسمت پیوست کتاب حذف شد، با این وجود عنوان مقاله به منظور آگاهی خوانندگان و رجوع به آن در صورت نیاز، در پاورقی ذکر می‌گردد^۱.

اگر پس از مرور این مطالب، سؤالاتی در مورد به‌کارگیری این مطالب دارید، لطفاً با دکتر وین گوردون، مدیر مرکز تحقیقاتی مانیت ساینای، برای بحث در مورد این موضوع تماس بگیرید.
(wayne.gordon@mountsinai.org)

1. Gordon W, Cantor J, Ashman T Brown M. Treatment of Post-TBI Executive Dysfunction Application of Theory to Clinical Practice. *Journal Head Trauma Rehabil.*2006: Vol. 21, No. 2, pp. 156–167.

۲ مرور کلی برنامه اجرایی PLUS، برنامه اجرائی STEP و آموزش توجه

A. برنامه اجرایی PLUS

برنامه اجرایی PLUS، یک برنامه توان بخشی شناختی جامع و مبتنی بر نظریه است که بر درمان نظام مند نقص عملکرد اجرایی پس از آسیب مغزی تروماتیک تأکید دارد و در سال‌های ۲۰۰۴ تا ۲۰۱۰ توسط مرکز تحقیقات آسیب مغزی مانیت ساینای اجرا شد. سه عنصر اصلی این برنامه، آموزش گروهی حل مسئله، تنظیم هیجان و همچنین درمان فردی نقص توجه است.

مبانی نظری برنامه اجرایی PLUS و اتخاذ این عناصر خاص در پیوست این کتابچه ارائه شده است. این نظریه را می‌توان در این اصل اساسی خلاصه کرد که؛ هنگامی بهتر می‌توان به کژکاری/ اختلال اجرایی پرداخت که بر دو مشکل اصلی‌ای که توانایی حل مسئله را تضعیف می‌کنند تمرکز کنیم. مشکلات مربوط به توجه و دشواری‌های مرتبط با تنظیم هیجان- هر دو به‌عنوان مانعی برای حل مسئله کارآمد شناخته می‌شوند.

علاوه بر سه مؤلفه اصلی اجرایی PLUS (یعنی آموزش توجه، تنظیم هیجان و حل مسئله)، از مازول‌هایی استفاده شده است که در بسیاری از طرح‌های استاندارد توان بخشی شناختی، مانند آموزش رایانه‌ای و فعالیت‌های توان بخشی بازگشت به جامعه به‌کار گرفته می‌شود. جلسات مشاوره فردی و جلسات خانوادگی با یکی از کارکنان عضو در برنامه، شامل موارد مهم دیگری بود که برنامه را تشکیل می‌داد. اصول و مهارت‌های آموخته شده در تنظیم هیجان، حل مسئله و مؤلفه‌های آموزش توجه، با هر یک از این برنامه‌های اضافه‌ای که با عنوان طرح‌های استاندارد توان بخشی شناختی مورد استفاده قرار گرفت، ادغام شدند. برنامه اجرایی PLUS یک برنامه ۶ ماهه بود که ۵ روز در هفته، به مدت ۳/۵ ساعت در هر جلسه اجرا می‌شد، که در مجموع بیماران، ۱۸ ساعت در هر هفته تحت آموزش قرار می‌گرفتند.

برنامه اجرایی PLUS نتیجه یک کارآزمایی بالینی تصادفی است که توسط مرکز تحقیقات و آموزش توان بخشی مداخلات بیماران آسیب مغزی مانیت ساینای صورت گرفته و به‌وسیله مؤسسه ملی معلولیت و تحقیقات توان بخشی تأمین مالی شده است.

B. برنامه اجرایی کوتاه مدت PLUS: STEP

این برنامه به کوتاه‌تر شدن برنامه اجرایی PLUS اشاره دارد. برنامه‌ای که در سال ۲۰۰۷-۲۰۱۲ در مرکز تحقیقات آسیب مغزی مانت ساینای اجرا و در آن اجزای اصلی اجرایی PLUS و جلسات مشاوره فردی و جلسات خانوادگی حفظ شدند، اما مدت زمان برنامه کوتاه شد. این برنامه به‌عنوان یک برنامه ۳ ماهه طراحی شد که ۳ روز در هفته، به مدت ۳/۵ ساعت در روز و در مجموع ۳۶ روز به طول می‌انجامد.

در هر جلسه، یک ساعت به آموزش حل مسئله، یک ساعت به آموزش تنظیم هیجان به‌صورت گروهی، یک ساعت به آموزش توجه به‌صورت فردی و نیم ساعت برای استراحت اختصاص داده می‌شود. علاوه بر اینکه معرفی برنامه و جلسات با خانواده به برنامه معمول شرکت‌کننده افزوده شد.

برنامه کوتاه‌تر STEP در پاسخ به بسیاری از شرکت‌کنندگان بالقوه‌ای که ثبت نام در برنامه‌ای با شدت و مدت زمان اجرای PLUS را غیر عملی می‌دانستند، توسعه یافت. STEP همچنین یک کارآزمایی تصادفی کنترل شده بود که توسط مرکز تحقیقات کنترل صدمات مانت ساینای انجام شده است که بودجه‌ای آن توسط مراکز کنترل و پیشگیری از بیماری تأمین می‌شود.

C. آموزش فردی توجه

در هر دو بخش برنامه اجرایی PLUS و برنامه اجرایی STEP، آموزش برای حل مشکلات توجه توسط مشاور در جلسات فردی اجرا شد. در این جلسات برنامه آموزش فرایند توجه که توسط سالبرگ^۱ و ماتیر^۲ تهیه شده، مورد استفاده قرار گرفت. این برنامه آموزش توجه شامل سیدی‌های شنیداری و دستورالعمل‌های پزشکان در زمینه شخصی‌سازی و تعمیم آموزش است.

برنامه آموزش فرایند توجه، یک برنامه آموزشی است که متناسب با نیازهای خاص شرکت‌کننده شکل گرفته است. در نتیجه، مدت زمان اختصاص داده شده به آموزش توجه، در طول مدتی که برنامه‌ریزی شده در بین شرکت‌کنندگان متفاوت بوده و برای هر کارآموز متغیر است. این آموزش شامل تکالیف در منزل برای کمک به شناسایی مشکلات خاص عدم توجه است، به‌طوری که می‌توان آموزش را برای کمک به رفع چالش‌های توجه فردی تنظیم کرد.

۳ آموزش حل مسئله: راهنمای بالینگر

مقدمه

کتابچه بالینگر، برنامه‌ی آموزش حل مسئله را در سه بخش برای افراد مبتلا به آسیب مغزی توصیف می‌کند.

بخش یک شامل مرور کلی آموزش حل مسئله است، رویکرد گروهی ای که برای استفاده در برنامه‌های اجرایی PLUS و STEP (توسعه یافته توسط مرکز تحقیقات آسیب مغزی مانت ساینای) ایجاد شده است. در برنامه‌ی آموزش حل مسئله به اعضای گروه پنج گام حل مسئله آموزش داده می‌شود که به اختصار SWAPS^۱ نامیده می‌شود و شامل موارد زیر است:

- توقف کنید! آیا مشکلی وجود دارد؟^۲
- مشکل چیست و آیا باید سعی کنم آن را حل کنم؟^۳
- راه‌حل‌های جایگزین – آنها چه هستند؟^۴
- انتخاب کنید و برنامه‌ریزی نمایید^۵
- از برنامه راضی هستید؟ از نتیجه چطور؟^۶

در بخش دو مفاهیم مسئله و حل مسئله را به شرکت‌کنندگان توضیح داده و مختصری از SWAPS را شرح می‌دهیم.

در بخش 3a-3e هر یک از پنج مرحله SWAPS شرح داده می‌شود، هم از لحاظ نحوه انجام این کار و هم از این لحاظ که چگونه این گام در یک فرایند ادغام می‌شود به طوری که اعضا می‌توانند به عنوان ابزاری برای حل مشکلات زندگی روزمره از آن استفاده کنند.

پس از ارائه آموزش پنج مرحله SWAPS (بخش ۳-۲)، باقی‌مانده‌ی جلسه را به بررسی تکالیف در منزل که متمرکز بر این پنج مرحله است، می‌پردازیم. در این جلسات، در صورت نیاز، برای تمرکز بر حوزه‌هایی که به نظر می‌رسد شرکت‌کنندگان به مرور سریع آن نیاز دارند، راهنمای آموزش تکرار خواهد شد.

اگر اجرای آموزش حل مسئله به صورت گروه‌های باز باشد، هر بار که اعضای جدید عضو می‌شوند،

1. SWAPS

2. STOP! Is there a problem?
3. What is the problem, and should I try to solve it?
4. Alternatives solutions – what are they?
5. Pick and Plan
6. Satisfied with the plan? With the outcome?

مطالب مندرج در بخش ۳-۲ را مرور کنید. به کارگیری این رویکرد، این امکان را فراهم می‌آورد که اعضای جدید به سرعت پیشرفت نموده و اعضای قدیمی نیز مروری بر مباحث داشته باشند.

لازم به ذکر است که در بخش‌های زیر، پیشنهادهای ما برای توضیح مراحل و چگونگی آنها، به صورت یتالیک ارائه خواهد شد.

بخش ۱. مروری کلی بر برنامه آموزش حل مسئله

A. ساختار

گروه‌های حل مسئله باید شامل حداقل سه نفر و حداکثر هشت نفر باشند. برای اینکه هر عضو بتواند از تجربه دیگران نیز بهره ببرد، از رویکرد گروهی استفاده می‌شود. در این کتابچه، فرض بر این است که اعضای جدید، ممکن است در طی جلسات و به مرور به گروه اضافه شوند و نقطه پایانی برنامه نیز زمانی است که تعداد جلسات به اتمام رسیده باشد و یا اعضای گروه به سطحی از صلاحیت رسیده باشند که بالینگر مطمئن گردد که شرکت‌کنندگان آموزش‌ها را به خوبی فراگرفته و می‌توانند آنها را در روند زندگی پیاده کنند. لازم به ذکر است که باز بودن گروه الزامی نیست، اما اگر نام‌نویسی در زمان مناسبی انجام شود، این کار روند انجام برنامه را برای شرکت‌کنندگان و درمانگران تسهیل خواهد کرد.

ما به عمل پیاده‌سازی پنج مرحله به‌عنوان مراحل SWAPS اشاره می‌کنیم و SWAPS را آزادانه در اشکال فعلی گوناگون استفاده می‌کنیم. SWAPS کردن باید بخشی از روش فکریه شرکت‌کنندگان شود.

پس از معرفی هر یک از پنج مرحله، باید باقی‌مانده جلسه را صرف تکرار و تقویت تکنیک‌های SWAPS و بهبود آشنایی و تسهیل استفاده از مراحل برای اعضای گروه کرد. تعداد جلسات اختصاص داده شده برای آموزش حل مسئله در کلاس، بستگی به زمان در دسترس و همچنین سطح عملکرد اعضای گروه دارد. تجربه نشان می‌دهد که مردم با انجام واقعی SWAPS، بهتر می‌آموزند تا اینکه بخواهیم صرفاً به صحبت نمودن بسنده نماییم؛ بنابراین اگر دستورالعمل‌های دقیق‌تر در مورد SWAPS در جلسات بعدی گنجانده شده باشد، یک جلسه یا دو سخنرانی در مورد توضیح اصول اساسی آن کافی است.

زبان ارائه شده در زیر برای توضیح هر مرحله، می‌تواند در جلسات حل مسئله در طول درمان، مورد استفاده قرار گیرد. این اصول تکرار می‌شوند و هر زمان که اعضای جدید در کلاس ثبت‌نام نمایند، زمان ورود آنها، مصادف با تکرار پنج مرحله‌ی گفته شده، خواهد بود. افراد کارآزموده در گروه از پذیرش اعضای جدید سود می‌برند و کمک به «تازه‌کارها» به آنها این امکان را خواهد داد تا پیشرفت خود را اندازه‌گیری کرده و به دستاوردهای خود ببالند.

مسائلی که در گروه مطرح می‌شود، باید از تجربیاتی که اعضای گروه از تعاملات در کلاس به‌دست می‌آورند و یا مشکلاتی که اعضا در زندگی روزمره خود در دنیایی واقعی به همراه می‌آورند، تأمین

شود؛ به عبارت دیگر، مسائل مورد بررسی باید همگی توسط اعضا مطرح شود.

استفاده از SWAPS در زندگی شرکت‌کنندگان و به‌کارگیری آن در خارج از گروه به منظور تعمیم مهارت‌ها بسیار با اهمیت است. اعضای خانواده و افراد نزدیک به فرد مبتلا به آسیب مغزی، باید تشویق شوند تا SWAPS را یاد گرفته و استفاده از آن را در زندگی روزمره به‌گونه‌ای به‌کار ببندند که برای فرد مبتلا به آسیب مغزی نیز مفید واقع شود.

B. رهبران گروه

صرف نظر از اندازه گروه، حداقل یک رهبر و یک دستیار رهبر برای پیشبرد جلسات نیاز است. یک نفر باید متخصص حرفه‌ای با تجربه دارای مجوز باشد و دیگری کارآموز پس از لیسانس باشد (به‌عنوان مثال، همکار، انترن) و یا یک دستیار رهبر هم سطح استادی که به خوبی آموزش دیده (ترجیحاً) باشد. نقش رهبر در گروه این است که به اعضای گروه کمک نموده تا گام به گام در مسیر درست حرکت کنند. نقش همکار نیز علاوه بر مدیریت آشفستگی‌ها و از هم‌گسیختگی‌های گروه، ثبت روند گروه بر روی تخته، نت‌برداری در لپ‌تاپ و شرکت در تمام مراحل گروه است.

C. راهنمای کلی برای انجام SWAPS

حل مسئله به سه شکل با زمینه منطبق می‌شود:

- تمام مسائل مطرح شده در گروه، فرضیه‌های رهبر گروه نیست؛ بلکه به‌جای آن از زندگی واقعی شرکت‌کنندگان گروه استفاده می‌شود.
- حل مسئله وابسته به زمینه است و تعمیم دادن حل مسئله، زمانی که یک مشکل بین فردی یا مسائل دیگر، در گروه به وجود می‌آید، از طریق استفاده از SWAPS حمایت یا پشتیبانی می‌گردد.
- اگر آموزش حل مسئله را بخشی از یک برنامه درمانی بزرگ‌تر فرض کنیم، تعمیم آن از طریق استفاده از SWAPS در تمام اجزای برنامه مورد تشویق قرار می‌گیرد.

دستیار، اقدامات SWAPS را در لپ‌تاپ ثبت کرده، سند نهایی را در قالب کاغذ یا یک فرم الکترونیکی در اختیار شخصی که SWAPS را انجام داده و یا هر عضو دیگر گروه که علاقه‌مند باشد، می‌گذارد (همین مسئله را می‌توان برای چندین عضو گروه اجرا کرد). این اقدام مانع از این خواهد شد که اعضای گروه، به صورت هم‌زمان مجبور باشند هم SWAPS را انجام دهند و هم یادداشت‌برداری

کنند. و اعضای گروه می‌توانند SWAPS ضبط شده را برای مراجعه در آینده (ترجیحاً در کتاب کار خود) بایگانی کنند.

هر جلسه را به این شکل شروع کنید که اعضای گروه مراحل را با صدای بلند بخوانند (هر مرحله را یک نفر می‌خواند).

هنگامی که SWAPS در گروه اجرا می‌شود، محدودیت زمانی باید اعمال شود:

- گام ۱ و ۲.....۱۵ دقیقه
- گام ۳.....۱۵ دقیقه
- گام ۴.....۱۰ دقیقه
- گام ۵.....۵ دقیقه

خلاصه‌ی SWAPS، با عنوان «مینی SWAPS»، می‌تواند برای مشکلات ساده‌تر به کار برده شود، به ویژه پس از اینکه شرکت‌کنندگان با پنج مرحله آشنا شدند.

تمام مراحل SWAPS باید بر روی تخته برای گروه نمایش داده شود. از ماژیک‌های رنگی مختلف برای کمک به روشن کردن تمایز بین آنها و انتقال از یک مرحله به مرحله دیگر استفاده کنید. از تخته به عنوان یک ابزار کار استفاده کنید. تخته اغلب به عنوان وسیله‌ای برای کمک نمودن به حافظه و بازبینی آنچه در تخته ثبت شده استفاده می‌گردد.

همیشه در مورد مرحله‌ای که مشغول آن هستید، توضیح دهید و از گروه بخواهید که نسبت به آنچه در هر مرحله قرار است انجام شود توضیح دهند (برای مثال، اکنون، ما در حال حرکت به مرحله سوم هستیم. تری، ما در مرحله سه چه کار می‌کنیم؟).

همیشه SWAPS را سرمشق قرار دهید. مثلاً اگر ماژیک‌تان دچار مشکل شد، بگویید: مجبورم چند لحظه‌ای مکث کنم. ماژیک‌ام کار نمی‌کند، سپس با کمک گروه، SWAPS را برای همین مشکل به کار ببرید. همین امر در مورد تمام مشکلات موجود در گروه، به ویژه درگیری‌ها یا مشکلات بین اعضای گروه با یکدیگر و یا بین اعضای گروه و رهبران گروه اعمال می‌شود. باید علاوه بر اینکه در مورد قواعد SWAPS صحبت می‌کنید، به آن عمل نیز بنمایید.

D. تمرین در خانه

- اصلی‌ترین تمرین‌های در نظر گرفته شده: (۱) شرکت‌کنندگان مطالب مورد بحث در جلسه و همچنین مطالبی که در کتاب کار راهنمای حل مسئله قرار دارد را بررسی کنند. (۲) از تمرین «ثابت توقف»^۱ استفاده کنند! و لحظاتی را که آنها بین جلسات با توقف مواجه شدند را ثبت نمایند.
- هنگامی که شرکت‌کنندگان بر «توقف کردن» مسلط شدند، باید بین تشکیل جلسات یک SWAPS را به‌عنوان تمرین در منزل تکمیل کنند. به همراه شرکت‌کنندگان، صفحه‌ی ۴۴ کتاب کار حل مسئله را که در آن یک نمونه‌ی تکمیل شده از SWAPS وجود دارد، مرور کنید.
- برای هر جلسه‌ی گروهی، پس از اولین یا دومین جلسه، یکی از اعضا، باید SWAPS از مسئله‌ای که اخیراً تجربه نموده را به گروه ارائه بدهد. این مشکل می‌تواند بزرگ یا کوچک باشد. تکلیف به شخص معینی داده خواهد شد تا SWAPS را آماده و ارائه نماید و در صورتی که شخص مورد نظر به هر دلیلی به‌عنوان مثال به دلیل بیماری، نتوانست حضور یابد، سایر اعضا باید آماده‌ی ارائه‌ی مشکل باشند.
- شرکت‌کنندگان موظف‌اند در هر جلسه، تکلیفی را که به آنها محول شده را با خود بیاورند تا توسط متخصص بالینی مورد بررسی قرار گیرد (در خارج از جلسه) و بازخوردی از تکلیف را دریافت کنند.
- اعضای گروه باید تشویق شوند که برگه‌های SWAPS را سازمان‌دهی کنند و آنها را در کتاب کار حل مسئله‌ی خود ذخیره کنند. باید مرتباً به آنها یادآوری نمود که برای وفق دادن خود با این موارد، به دفعات بیشتری تمرین کنند که SWAPS در ذهن‌شان ذخیره گردد تا بتوانند به‌عنوان طرحی برای حل مسائل آینده مورد استفاده قرار دهند (به‌عنوان مثال، یک SWAPS مالیاتی تهیه کنید که هر آوریل از آن خارج شوید).

E. وسایل موردنیاز

به شرکت‌کنندگان در آموزش حل مسئله، باید یک نسخه از کتاب کار حل مسئله (صفحات ۳۵/۴۴) ارائه شود که حاوی مطالب لازم برای کمک به آنها در یادگیری SWAPS خواهد بود. همچنین

۱. Stop logs: انگلیسی‌زبان‌ها این واژه را مترداف با سیل‌گیر می‌دانند. اینجا نیز منظور از این کلمه آن است که دقیقاً زمانی که مسئله یا مشکلی مانند سیل به شما هجوم می‌آورد، در همان لحظه، توقف کنید.

شرکت‌کنندگان باید در طول اولین جلسات، کارت‌های SWAPS را فراهم کنند و آنها را در سایزهای (سه در دو اینچ یا هشت و نیم در پنج و نیم سانتی) برش دهند تا بتوانند از آنها به‌عنوان یادآور پنج مرحله استفاده کنند. کارت‌های SWAPS باید به منظور مراجعه آسان به آن همیشه همراه اعضا باشد. همچنین می‌توان کارت را بر روی درب یخچال، درب ورودی، صفحه کامپیوتر یا پشت تلفن و غیره چسباند. متن کارت‌ها در صفحه‌ی بعد قابل مشاهده می‌باشد.

کارت‌های سواپس: مانترا^۱

توقف کردن! آیا مشکلی وجود دارد؟
مشکل چیست و آیا باید سعی کنم آن را حل کنم؟
راه‌حل‌های جایگزین - آنها چه هستند؟
انتخاب کنید و برنامه‌ریزی نمایید.
از برنامه راضی هستید؟ از نتیجه چطور؟

۱. Mantra: این کلمه از دو جزمان و ترا تشکیل شده است که "مان" به معنای فکر و "ترا" به معنای آزاد شدن است. تکنیک سوآپس معرفی شده نوعی مانترا محسوب می‌شود.