

اثربخشی مدیتیشن و طب سوزنی بر استرس و پرخاشگری فرزندان طلاق

الهام رزم پور^۱، نرگس رسولی^۲، مهرداد حمصیان اتفاق^۳

^۱ گروه روانشناسی، واحد کاشمر، دانشگاه آزاد اسلامی، کاشمر، ایران (نویسنده مسئول)

^۲ گروه روانشناسی، واحد کاشمر، دانشگاه آزاد اسلامی، کاشمر، ایران

^۳ کارشناسی ارشد مهندسی مدیریت ساخت، دانشگاه ایوانکی، ایران

چکیده

هدف از انجام این پژوهش بررسی اثربخشی مدیتیشن و طب سوزنی بر استرس و پرخاشگری فرزندان طلاق است. پژوهش حاضر شبه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون- پس‌آزمون است. جامعه مورد مطالعه، در این پژوهش شامل کلیه فرزندان طلاق مراجعه‌کننده به کلینیک آرامش ماندگار شهر مشهد می‌باشند. تعداد ۶۰ نفر بر اساس پرسشنامه‌های استرس داس و پرخاشگری پاس و پری، دارای نمره بالاتر از میانگین بودند به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند و به گونه تصادفی در دو گروه ۳۰ نفره آزمایش و کنترل قرار گرفتند. ابزار پژوهش پرسشنامه مقیاس استرس داس (۱۹۹۵)، پرسشنامه پرخاشگری پاس و پری (۱۹۹۹) است. یافته‌های پژوهش نشان داد که مدیتیشن و طب سوزنی بر استرس و پرخاشگری فرزندان طلاق اثربخش است. نتیجه‌گیری می‌شود که ترکیب دو روش درمانی طب سوزنی و مدیتیشن در کاهش علائم استرس و پرخاشگری فرزندان طلاق مؤثر است.

واژه‌های کلیدی: مدیتیشن، استرس، پرخاشگری، فرزندان طلاق

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
پرتال جامع علوم انسانی

۱- مقدمه

طلاق یکی از مهم ترین عوامل تهدید خانواده ها: دعوای و تعارض های درون خانوادگی و نیز طلاق و جدایی والدین است (برهانی نایینی، ۱۳۹۱). طلاق رویدادی پیچیده ای است. تأثیرات کوتاه مدت و بلندمدت طلاق بر وضعیت مالی، فردی و اجتماعی و قانونی فرزندان طلاق (الدار - آودان، حاج - یحیی و گرینبام، ۲۰۱۹) - باعث از دست رفتن تعادل روانی دو انسان، بلکه از دست رفتن تعادل روانی فرزندان، بستگان، دوستان و نزدیکان فرد می شود (اسمیر، ۲۰۱۳؛ آماتو، ۲۰۱۰؛ مرادی، ۱۳۹۲).^۲

مهم ترین قربانیان طلاق، فرزندان آن ها هستند (اسمیت و کلارک، ۲۰۱۷)، مشکلات عاطفی و رفتاری و روانی بیشتر فرزندان طلاق نسبت به همسالان خود در خانواده هایی که طلاق نداشته اند (برنتانو و کلارک - استوارت، ۲۰۱۷). اختلالات پرخاشگری = سومین اختلال روانی پس از افسردگی و وابستگی به الکل است (از نظر شیوع در بین جمعیت عمومی حدود ۱۳ درصد گزارش شده است) (نیکلسون، ۲۰۱۸) = در صورت عدم درمان منجر به اختلالات مزمن و پنهان دیگر (لمپ، ۲۰۱۹) و همچنین اختلال اساسی در کار و حوزه های اجتماعی، عملکردهای تحصیلی، خانوادگی و شخصی و همچنین کاهش کیفیت زندگی فرد می شود (رپی، ۲۰۱۵؛ خورشیدزاده و همکاران، ۱۳۹۳) = این اختلالات زمینه ساز اختلالات شخصیتی، اختلالات خلقی و اختلالات مربوط به مواد است (انجمن روانپزشکی آمریکا؛ ترجمه نیکخو و یانس، ۱۳۹۹) و از این رو در سال های اخیر به عنوان اختلالی مؤثر در زمینه بهداشت همگانی در نظر گرفته شده است (دادپور و همکاران، ۱۳۹۱). پرخاشگری و استرس دو همزاد همیشگی در زندگی انسان ها هستند که منجر به نزول توان روانی انسان، مانع از تفکر صحیح، نحوه چگونگی زندگی و روابط خانوادگی و اجتماعی به خصوص در فرزندان طلاق تأثیر می گذارد. در مقایسه با فرزندان عادی فرزندان طلاق، مشکلات عاطفی و رفتاری بیشتری را دارند و عملکرد روابطی و مشکلات استرسی آنان نسبت به فرزندان و خانواده های عادی بیشتر است (آماتو، ۲۰۱۴؛ کلی و امری، ۲۰۱۳؛ قمری و فکور، ۱۳۹۹؛ یعقوبی، سهرابی و مفیدی، ۱۳۹۹). پژوهشگران در این باره بر این باورند که فرزندان که مرگ یکی از والدینشان را تجربه می نمایند، نسبت به فرزندان قربانی طلاق، راحت تر می توانند با آن کنار آیند. واکنش ها و احساسات عمومی این فرزندان شامل موارد زیر می شود: انکار، ناسازگاری، افسردگی، تنهایی، استرس، خشونت و پرخاشگری، دردهای جسمانی و اضطراب می باشد (آماتو و کیت، ۲۰۲۱؛ آماتو، ۲۰۱۴؛ میری وحید، حیدرنیا و عباسی، ۱۳۹۵).

Eldar-Avidan, Haj-Yahia, & Grinbam

Amato

Smith & Clark

Brentano & Clarke-Stewart

Nicholson

Lampe

Rapee

Yanse

Kelly & Emery

Amato & Keith

۲- روش درمانی مدیتیشن و طب سوزنی

داروهای ضد استرس و آرامبخش پرفروش ترین داروهای بازار دارویی ایران، بعد از مسکن ها و آنتی بیوتیک ها هستند. عوارض جانبی داروها شامل خواب آلودگی، افزایش وزن تاری دید، محدودیت در مصرف برخی مواد غذایی (پنیرها به دلیل وجود تیرامین)، اختلال در تمایل جنسی و فرایند رابطه و گاهی تغییرات خلق می باشد (نجمه، ۱۳۸۶؛ نصیری، ۱۳۹۰؛ صاحبی، ۱۳۸۹). از جمله مزایای مدیتیشن و طب سوزنی که باعث افزایش استفاده روزبه روز آن ها شده است می توان به موارد زیر اشاره نمود: بسیار ارزان هستند. ۲- ساده است و در همه جا قابل انجام است. ۳- مؤثر بودن آن ثابت شده است. ۴- اگر توسط فرد متخصص انجام شود عارضه ای ندارد (وا و همکاران، ۲۰۱۹). با بالا رفتن دانش بشری، افزایش ارتباطات فرهنگی بین ملل، کنترل استرس و پرخاشگری با استفاده از یافته های تجربی مبتنی بر خرد انسانی، استفاده از حوزه پزشکی ذهن و بدن، تعامل میان بدن، رفتار و مغز، تأثیرات مستقیم علل روانی، معنوی، هیجانی، اجتماعی و رفتار بر سلامت روانی را بررسی نموده است (موسیس و النی اهداف تحقیق).

۳- هدف اصلی

هدف اصلی مقاله حاضر، بررسی اثربخشی مدیتیشن و طب سوزنی بر استرس و پرخاشگری فرزندان طلاق می باشد که شامل هدف های فرعی زیر می باشند:

۳-۱- اهداف فرعی

۱. بررسی اثربخشی مدیتیشن بر استرس فرزندان طلاق
۲. بررسی اثربخشی مدیتیشن بر پرخاشگری فرزندان طلاق
۳. بررسی اثربخشی طب سوزنی بر استرس فرزندان طلاق
۴. بررسی اثربخشی طب سوزنی بر پرخاشگری فرزندان طلاق

۴- فرضیه های پژوهش

- فرضیه اول: مدیتیشن بر استرس فرزندان طلاق اثربخش است.
- فرضیه دو: مدیتیشن بر پرخاشگری فرزندان طلاق اثربخش است.
- فرضیه سوم: طب سوزنی بر استرس فرزندان طلاق اثربخش است.
- فرضیه چهارم: طب سوزنی بر پرخاشگری فرزندان طلاق اثربخش است.

۵- روش تحقیق

نوع پژوهش شبه آزمایشی است = مطالعه تأثیر متغیر مستقل (مدیتیشن و طب سوزنی) بر متغیر وابسته (استرس و پرخاشگری) می پردازد.

جامعه مورد مطالعه در این پژوهش شامل کلیه فرزندان طلاق مراجعه کننده به کلینیک آرامش ماندگار شهر مشهد می باشد. حجم نمونه = تعداد پرسشنامه انجام شده ۶۰ نفر پرسشنامه های استرس داس و پرسشنامه پرخاشگری باس و پری را تکمیل کردند.

۵-۱- نمونه آماری

برای حجم نمونه تعداد ۶۰ نفر که بر اساس پرسشنامه های استرس داس و پرخاشگری باس و پری، دارای نمره بالاتر از میانگین بودند به روش نمونه گیری در دسترس (نمونه گیری در دسترس متداول ترین نمونه گیری غیر احتمالی است به دلیل خاص بودن

و کم بودن جامعه آماری در یک مکان جمع می‌شوند و دسترسی به آنان امکان‌پذیر است) انتخاب شدند و به صورت تصادفی به دو گروه ۳۰ نفره آزمایش و کنترل تقسیم شدند. در نهایت مداخله به روش طب سوزنی و مدیتیشن در طی ۱۰ جلسه یک ساعت و نیمی به مدت ۵ هفته بر گروه آزمودنی اجرا گردید.

۲-۵- ابزار جمع‌آوری داده‌ها

پرسشنامه استرس: داس مقیاس DASS = پرسشنامه خود گزارشی = طراحی به‌وسیله لوویند در سال ۱۹۹۵ ارزیابی دو شرایط روانی و استرس = دارای گزینه‌هایی مربوط به نشانه و علائم‌های افسردگی ۱۴ سؤال، اضطراب ۱۴ سؤال می‌باشد که به‌وسیله خود شخص تکمیل شده است.

نحوه تابع لیکرت برای پاسخگویی به هر سؤال، امتیازات به‌صورت اصلاً (۰) تا حدی (۱) تا حد زیادی (۲) و خیلی زیاد (۳) اختصاص داده شده است. همچنین میزان اضطراب و افسردگی تحمیل گردیده به شخص را به‌طور تخمینی با دامنه نمرات میان حداقل صفر تا حداکثر ۴۲ نشان می‌دهد.

جدول ۱: مشخص کردن نوع سؤالات در پرسشنامه

مؤلفه	سؤالات
افسردگی	۳-۵-۱۰-۱۳-۱۶-۱۷-۲۱
اضطراب	۲-۴-۷-۹-۱۵-۱۹-۲۰
استرس	۱-۶-۸-۱۱-۱۲-۱۴-۱۸

ویژگی‌های روان‌سنجی DASS-۲۱ در چند مطالعه بررسی شده است که از آن میان به مطالعه هنری و کرافورد (۲۰۰۵) اشاره می‌شود که با استفاده از یک نمونه بزرگ انگلیسی (۱۷۹۴ نفر) انجام شده است. در مطالعه آن‌ها آلفای کرونباخ کل مقیاس و نیز سه مقیاس افسردگی، اضطراب و استرس به ترتیب ۰/۹۳، ۰/۸۸، ۰/۸۲ و ۰/۹۰ گزارش شده است. نتایج تحلیل عامل تأییدی نیز وجود سه مقیاس افسردگی، اضطراب و استرس هر یک را با ۷ عبارت تأیید کرده است. در مطالعه اصغری مقدم و همکاران (۱۳۸۹)، ضرایب همسانی درونی سه مقیاس افسردگی، اضطراب و استرس به ترتیب عبارت بود از: ۰/۹۳، ۰/۹۰، ۰/۹۲ و ضرایب بازآزمایی (با فاصله سه هفته) مقیاس افسردگی، اضطراب و استرس به ترتیب عبارت بود از: ۰/۸۴، ۰/۸۹، ۰/۹۰. علاوه بر این همبستگی درون طبقه‌ای بین دو بار اجرا برابر با ۰/۷۸، ۰/۸۷ و ۰/۸۰ به دست آمده است.

پرسشنامه پرخاشگری:

پرسشنامه پرخاشگری = به‌وسیله پاس و پری (۱۹۹۹) = تعداد ۲۹ سؤال

در تمامی سؤالات این پرسشنامه به جز سؤال‌های ۲۴ و ۲۹ که نمره‌گذاری در آن‌ها برعکس می‌گردد، در بقیه سؤال‌ها گزینه "بسیار زیاد" نمره ۵ و گزینه "اصلاً" نمره ۱ خواهد گرفت، لذا دامنه نمرات میان ۱۴۵-۲۹ است. در این پرسشنامه نقطه برش ۸۰ است، به‌عبارتی دیگر شخصی که نمره‌ای پایین‌تر از ۸۰ را بگیرد، یعنی پرخاشگری وی پایین می‌باشد.

جدول ۲: مؤلفه‌های پرسشنامه پرخاشگری

مؤلفه	سؤالات
پرخاشگری فیزیکی	۱، ۵، ۹، ۱۳، ۱۷، ۲۱، ۲۴، ۲۶، ۲۸
پرخاشگری کلامی	۲، ۴، ۶، ۱۰، ۱۴، ۱۸
خشم	۳، ۷، ۱۱، ۱۵، ۱۹، ۲۲، ۲۹
خصومت	۸، ۱۲، ۱۶، ۲۰، ۲۳، ۲۵، ۲۷

بررسی پایایی پرسشنامه پرخاشگری در مقاله یارعلی (۱۳۷۹) بررسی شده است جهت پایایی این پرسشنامه به شیوه آلفای کرونباخ جهت خرده مقیاس های پرخاشگری کلامی، فیزیکی، خصومت و خشم به ترتیب ضرایب $0/065/0/66/0/78/0/85$ و برای پایانی به شیوه تصنیف و ترتیب ضریب های $0/58$ ، $0/056/0/80/0/79$ را گزارش نموده است (به نقل از خوش کنش، ۱۳۸۶).

۶- تجزیه و تحلیل داده ها

۱-۶- بررسی فرض نرمال بودن داده ها

آزمون اسمیرنوف-کولموگروف = با تأیید فرض نرمال بودن = آزمون های پارامتریک = عدم تأیید فرض نرمال بودن (غیرنرمال بودن) = آزمون های ناپارامتریک

جدول ۳: آزمون اسمیرنوف-کولموگروف جهت بررسی نرمال بودن توزیع متغیرات تحقیق

عنوان متغیر	میانگین	انحراف از کجی معیار	کشیدگی	آماره Z آزمون	سطح معناداری	نتیجه آزمون
استرس - مدیتیشن	۲۲/۵۷	۱۵/۹۳۶	۰/۸۷۸	۰/۰۷۹	۱/۰۱۴	نرمال
پرخاشگری- مدیتیشن	۷۴/۲۷	۳۵/۲۴۷	۰/۴۶۵	-۱/۰۴۳	۱/۰۱۶	نرمال
استرس - طب سوزنی	۲۳/۰۳	۱۵/۱۰۲	۰/۶۴۶	-۰/۱۴۰	۰/۸۸۲	نرمال
پرخاشگری- طب سوزنی	۷۳/۴۲	۳۲/۲۰۷	۰/۳۴۱	-۱/۲۸۵	۱/۰۳۰	نرمال

فرض صفر= توزیع داده ها نرمال است

اگر میزان معناداری کمتر از $0/05$ = فرض صفر رد می شود = غیرنرمال = استفاده از آزمون های ناپارامتریک
اگر میزان معناداری بزرگ تر از $0/05$ = فرض صفر تأیید می شود = نرمال = استفاده از آزمون های پارامتریک

۲-۶- بررسی فرضیه های پژوهش

فرضیه اول: مدیتیشن بر استرس فرزندان طلاق اثربخش است.

جدول ۴: استفاده از آزمون t با دو نمونه مستقل جهت بررسی مقایسه میانگین نمرات متغیرات در دو گروه مدیتیشن بر استرس فرزندان، در مراحل پیش آزمون و پس آزمون

متغیرها	پیش آزمون	پس آزمون	t با دو نمونه مستقل	
گروه	میانگین	انحراف معیار	میانگین	
	میانگین	انحراف معیار	آماره t	
استرس - مدیتیشن	کنترل	۲۵/۸۰	۱۸/۱۲۳	۰/۹۵۲
	آزمایش	۲۶/۳۳	۱۵/۶۳۷	-۰/۱۲۵
استرس - طب سوزنی	کنترل	۲۶/۶۰	۱۶/۹۴۹	۰/۰۰۷
	آزمایش	۱۱/۵۳	۵/۹۷۵	۳/۴۲۴

فرض صفر= برابری میانگین گروه در دو نمونه

اگر سطح معناداری کمتر از $0/05$ = فرض صفر رد می شود= یعنی تفاوت معناداری میان دو گروه وجود دارد= سطح معناداری گروه آزمایش کمتر از $0/05$ است= یعنی تفاوت معناداری میان استرس- مدیتیشن در دو مرحله پیش آزمون و پس آزمون که در

کارگاه آموزشی شرکت نکرده‌اند، وجود دارد. دسته کنترل که در کارگاه آموزشی شرکت کرده‌اند= چون سطح معناداری بیشتر از ۰/۰۵ است= یعنی میانگین آن‌ها پیش از آزمون و پس از آزمون یکی بوده است.

نتیجه این فرضیه با نتایج تحقیقات کربلایی هرفته و همکاران (۱۳۹۹)، فرزین پور (۱۳۹۷)، دهقانی و همکاران (۱۳۹۲)، بحرینی (۱۳۹۲)، کریمی و همکاران (۱۳۹۱)، فیضی و همکاران (۱۳۹۱)، هاشم‌زاده و همکاران (۱۳۹۰)، فرزین پور (۱۳۸۷)، کابات زین و همکاران (۲۰۲۲) و کانگ و همکاران (۲۰۰۹) همسو بود. در تبیین این نتیجه تحقیق می‌توان بیان کرد مدیتیشن بخش‌های مهمی از مغز را که با احساسات و عواطف در ارتباط می‌باشد تقویت می‌نماید. بر حسب این عقیده، به جز یوگا، ورزش و مطالعه و موسیقی، مدیتیشن نیز سبب تمدد اعصاب و کاهش فشارهای روانی گردیده لذا موجب کاهش استرس می‌شود. این نتیجه با نتایج جین و همکاران (۲۰۰۷) که سودمندی این تکنیک را در کاهش استرس و رشد معنویت و کاهش نشخوار فکر و رفتارهای مخرب تأیید نمودند، رینتراپ و همکاران (۲۰۰۵) که تأثیر مفید مدیتیشن بر سلامت روانی، جسمانی و امید به آینده و خوش‌بینی را اثبات نمودند. پاول و همکاران (۲۰۰۷) و راندل (۲۰۰۳) که همگی حاکی از سودمندی مدیتیشن بر سلامت روانی افراد است، همسو و هماهنگ است. لی و همکاران (۲۰۰۷) که بر اثربخشی این تکنیک در کاهش استرس و اضطراب و ارتقاء سلامت روانی، صحه گذاشته‌اند. این محققان نشان داده‌اند که در کاهش استرس مدیتیشن مؤثر است. تمرین‌های تنفسی و مراقبه می‌تواند برای آن‌ها پایه ساز رشد و تکاملی باشد که آن‌ها را با جنبه‌ی پایداری از زندگی آشنا می‌کند. مدیتیشن به فرزندان طلاق کمک می‌کند تا از طریق راه‌های سالم‌تری با اضطراب برخورد کنند و به آن‌ها یادآوری می‌کند تا به اقدام‌های داخلی هم به‌اندازه اقدام‌های خارجی اهمیت دهند. مدیتیشن به آن‌ها در برابر چالش‌هایی که در زندگی مواجه خواهند شد، کمک می‌کند. همچنین تنش‌زدایی که یکی از اساس‌های مدیتیشن است با استرس ناسازگار می‌باشد. هرگاه ما به تنش‌زدایی روی بیاوریم اضطراب کاهش می‌یابد. درعین حال و هم‌زمان با آن در وضعیت آرمیدگی در مدیتیشن می‌توانیم به تمرکز فکری بهتری دست‌یابیم. بهتر یاد بگیریم و قابلیت‌های خود را در فائق آمدن بر مشکلات ارتقا دهیم یکی از روش‌های تنش‌زدایی و آرمیدگی مدیتیشن است (لعلی، ۱۳۹۴).

مدیتیشن قدرتی به افراد کنترل بر روی خویشتن داده و این توان و امکان را به فرد می‌دهد تا خود را از شر استرس، اضطراب و تغییرات روحیه‌ای رها سازد و استقامت و قدرت ایجاد می‌کند. حرکات تولید گرما می‌کند و فرد در حین تمرین عرق می‌کند، این عوامل سطح هورمون‌های استرس‌زا را کاهش داده و با ترشح هورمون‌های آرام‌بخش استرس را کاهش می‌دهد.

فرضیه دوم -مدیتیشن بر پرخاشگری فرزندان طلاق اثربخش است.

جدول ۵: آزمون t با دو نمونه مستقل جهت بررسی مقایسه میانگین نمرات متغیرات در دو گروه مدیتیشن بر پرخاشگری، در مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون

متغیرها	گروه	پیش‌آزمون		پس‌آزمون		t با دو نمونه مستقل
		میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	
پرخاشگری-مدیتیشن	کنترل	۸۲/۲۰	۳۶/۶۹۴	۸۱/۶۷	۳۵/۷۲۴	۰/۹۸۰
	آزمایش	۸۱/۷۳	۳۶/۰۴۵	۵۱/۴۷	۲۳/۸۹۲	۰/۰۴۷

Jain, S., Shapiro, S. L., Swanick, S., Roesch, S.C., Mills, P.J., Bell, I., Schwartz G.E.R

Lee, S. H., Ahn, S. C., Lee, Y. J., Choi, T. K., Yook, K. H., Suh

طبق نتایج جدول ۴-۶ که مقایسه میانگین نمرات پرخاشگری پیش و پس از آموزش (مدیتیشن)، با آزمون t با دو نمونه مستقل نشان دهنده این است که در گروه آزمایش که در کارگاه آموزشی شرکت کردند و مداخله به صورت آموزش دریافت می کردند با اطمینان $0/95$ و سطح خطای کوچکتر از $0/05$ ($sig= 0/047$) از این نظر تفاوت آماری معنی دار وجود دارد و ولی در گروه کنترل که در کارگاه آموزشی شرکت نمودند، این تفاوت معنادار نبوده است. لذا فرضیه پژوهشی محقق (H_1) تأیید می شود و فرض صفر (H_0) رد می گردد.

بحث و نتیجه گیری پیرامون فرضیه فرعی دوم:

مدیتیشن بر پرخاشگری فرزندان طلاق اثربخش است.

نتیجه این فرضیه با نتایج تحقیقات کربلایی هرفته و همکاران (۱۳۹۹)، الهوامه و همکاران (۲۰۲۲)، سیورامپا و همکاران (۲۰۱۹)، مونتس و همکاران (۲۰۱۹)، لی و همکاران (۲۰۱۷)، پسندیده و ابوالمعالی (۲۰۱۶) و یانگ جیونگ یو و همکاران (۲۰۱۶) هم جهت بود. در تبیین این یافته می توان گفت مدیتیشن کیفیتی از بیداری است که فرد در آن آگاه بودن خودآگاه می شود یعنی می فهمد که می فهمد، وقتی دارد فکر می کند می فهمد که دارد فکر می کند و قبل از نشان دادن هر عملکرد رفتارهایش را ارزیابی کرده و پرخاشگری کمتری تجربه خواهند کرد. به زبان ساده، هم متوجه موضوعی است که درباره آن فکر می کند، هم متوجه تفکر و نیز متوجه فکرکننده است. هرچه انسان بیدارتر و هشیارتر باشد، حواسش به رویدادهای اینجا و اکنون زندگی بیشتر می شود و لذا ذهن آگاه تر است و پاسخ هایش به تحریکات زندگی، خردمندانه تر، مؤثرتر و آرامش و اطمینان او بیشتر است. مجموع این عوامل سبب می شود که فرد کنترل بیشتری بر هیجانات خود داشته باشد و دادن پاسخ های تکانشی چون پرخاشگری امتناع ورزد و سنجیده تر هیجانات خود را مدیریت کند. اکنون حجم تحقیقات علمی در مورد آثار مراقبه بر اختلالات خوردن و استفاده بیش از حد از مواد اعتیادآور، اختلالات روانی مانند اضطراب، افسردگی و اختلالات وحشت زدگی رو به افزایش می باشد (بیشاپ، ۲۰۰۴؛ گراسمن و نیمن، ۲۰۰۴). نسبت به تمرینات مراقبه ای این علاقه، به عنوان یک راهبرد درمانی، از نیاز به اکتساب دانش عمیق تر در مورد رابطه پیچیده میان جسم و ذهن و این که چگونه شرایط روحی و ذهنی اشخاص مستقیماً بر سلامت روانی و جسمی آنان مؤثر است، ناشی می گردد و تمرینات مراقبه ای به عنوان درمان های جسمی-ذهنی برای مسائل مربوط به سلامتی و شیوه ای جهت کسب سلامتی کلی پذیرفته گردیده اند (اسپینا و همکاران، ۲۰۰۷). مدیتیشن زمان، لحظه ها و تمامی مشاهدات خارجی، همگی ساخته و پرداخته ذهن می باشند. تمام خوشی هایی که توسط ذهن به آن می رسیم موقتی و زودگذر هستند. برای دستیابی به آرامش واقعی و شادمانی ابدی، ابتدا می بایست بدانیم که چطور ذهن آسوده می گردد. چطور تمرکز کنیم و چگونه به آن سروی ذهن و اندیشه نفوذ کنیم. با تمرکز بر روی خود و درون ما به تمرکز کامل و عمیق نائل خواهیم شد؛ در نتیجه این آرام و تمرکز پرخاشگری را در فرزندان طلاق کاهش خواهد داد.

فرضیه سوم- طب سوزنی بر استرس فرزندان طلاق اثربخش است.

Bishop, S. R.

Grossman, P., Niemann, L., Schmidt, S

Öspina, M. B., Bond, K., Karkhaneh, M., Tjosvold, L., Vandermeer, B., Liang

جدول ۶- آزمون t با دو نمونه مستقل جهت بررسی مقایسه میانگین نمرات متغیرات در دو گروه، در مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون

متغیرها	پیش‌آزمون	پس‌آزمون	t با دو نمونه مستقل		گروه
			میانگین	انحراف معیار	
استرس-طب سوزنی	۲۶/۴۰	۱۵/۸۶۰	۱۴/۱۵۷	۰/۷۱۶	کنترل
	۲۶/۰۰	۱۶/۱۹۵	۱۰/۵۱۲	۰/۰۱۷	آزمایش

بحث و نتیجه‌گیری پیرامون فرضیه فرعی سوم:

طب سوزنی بر استرس فرزندان طلاق اثربخش است.

با توجه به نتایج جدول که مقایسه میانگین نمرات استرس قبل و بعد از آموزش (طب سوزنی) با آزمون t با دو نمونه مستقل نشان‌دهنده این است که در گروه آزمایش که در کارگاه آموزشی شرکت کرده‌اند و مداخله به‌صورت آموزش دریافت می‌کردند با اطمینان ۰/۹۵ و سطح خطای کوچک‌تر از ۰/۰۵ ($\text{sig}=0/017$) از این نظر تفاوت آماری معنی‌دار وجود داشت ولی در گروه کنترل که در کارگاه آموزشی شرکت نکردند، این تفاوت معنی‌دار نبوده است. لذا فرضیه پژوهشی محقق (H_1) تأیید و فرض صفر (H_0) رد شد.

نتیجه این فرضیه با نتایج تحقیقات مهجور (۱۳۹۰)، میکائیل و همکاران (۲۰۱۷)، رلی پاتریکا و همکاران (۲۰۱۴)، چن (۲۰۱۲) و کابیگلو و همکاران (۲۰۱۲) همسو بود. در تبیین این فرضیه می‌توان گفت که اساس درمان در طب سوزنی به تعادل رساندن سیستم‌های انرژی موجود در بدن انسان می‌باشد و در حقیقت هر چیزی در طبیعت بایستی تعادل داشته باشد. در بدن انسان ۱۲ عدد کانال اصلی انرژی و ۸ عدد کانال فرعی انرژی وجود دارد که بر روی این کانال‌ها نقاط مختلف واقع شده است و تمامی این کانال‌ها به‌صورت داخلی و یا سطحی مربوط به هم می‌باشد و در حقیقت با تحریک این نقاط به‌صورت شارژ و یا دشارژ کردن بر اساس فرمول درمانی استرس می‌توانیم سیستم فیزیولوژیکی و عصبی را به حالت تعادل یا بالانس درآوریم. در یک مطالعه در چین در سال ۲۰۰۹ مشخص گردید که طب سوزنی می‌تواند همراه با درمان‌های طبی مانند فلوکستین اثربخشی درمانی خوبی در مبتلایان به افسردگی و استرس داشته باشد (ژانگ، یانگ و ژانگ، ۲۰۰۹). در مطالعه مانبر و همکاران در ایالات‌متحده در سل ۲۰۰۴ اعلام شد که طب سوزنی تا ۶۹٪ در درمان افسردگی، استرس و اضطراب مؤثر است. در مطالعه دیگر که مانبر و همکاران در ایالات‌متحده و در سال ۲۰۱۸ انجام دادند، اعلام گردید که میزان اثربخشی طب سوزنی در مبتلایان به افسردگی ۰/۶۳ می‌باشد. در دو مطالعه مروری در استرالیا در سال‌های ۲۰۱۰ و ۲۰۰۵ که توسط اسمیت و همکاران اعلام شد که افزودن طب سوزنی به درمان‌های رایج افسردگی اثربخشی آن‌ها را افزایش می‌دهد. در مطالعات گوناگون برای طب سوزنی کاربردهای گسترده‌ای برشمرده گردیده است و اثرگذاری قطعی این شیوه بر درمان دردهای مزمن و حاد، استفراغ، سردرد، میگرن، فشارخون، افزایش یا کاهش وزن، استئوآرتریت و بیماری‌های روان‌پزشکی از جمله، اضطراب و

Manber R, Schnyer RN, Allen JJ,

Manber R, Schnyer RN, Lyell

Smith CA, Hay PP, Macpherson H

تهوع مسجل گردیده است (فالكامف و همكاران ، ۲۰۰۷). از مزایای اساسی درمان با طب سوزنی که بر مقبولیت آن از سمت جامعه افزوده شده است، عدم مشاهده عارضه تهدیدکننده و جدی حیات در استفاده درست از این شیوه درمانی است اما این رشته از طب نیز همچون دیگر شیوه‌ها، عوارضی مانند خون‌ریزی مختصر، آسیب عصبی، پارستزی، درماتیت تماسی، جاماندن سوزن‌ها در بدن و درد دارد که البته از شیوع اندکی برخوردار می‌باشند (مک فرسون و همکاران ، ۲۰۰۱؛ یاماشیتا و همکاران ، ۱۹۹۹). به صورت کلی این چنین می‌توان گفت که در طب سوزنی، در طول بدن نقاط آناتومیک با هدف درمان تحریک می‌گردند با فرو نمودن سوزن‌ها در نقاط سوزن خور در طول مجاری خاص انرژی حیاتی به بدن وارد می‌گردد. در حال حاضر به جای شیوه قدیمی تحریک سوزن‌ها با دست از تحریک‌های کم فرکانس الکتریکی استفاده می‌نمایند و دیگر لازم نمی‌باشد متخصصان طب سوزنی در همه طول جلسات درمان سوزن‌ها را با دست تحریک نمایند. سالیان بسیاری می‌باشد که طب سوزنی به عنوان شیوه طب مکمل یا جایگزین مطرح گردیده است و بسیاری از اشخاص معتقدند که این شیوه در کاهش اختلالاتی همچون سردرد، درد پشت، پرخاشگری و اضطراب است.

فرضیه چهارم - طب سوزنی بر پرخاشگری فرزندان طلاق اثربخش است.

جدول ۷: آزمون t با دو نمونه مستقل جهت بررسی مقایسه میانگین نمرات متغیرات در دو گروه، در مراحل پیش-

آزمون و پس آزمون

متغیرها	گروه	پیش آزمون		پس آزمون		t با دو نمونه مستقل	
		میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	آماره t	سطح معناداری
پر خاشگری- طب سوزنی	کنترل	۸۳/۲۷	۳۱/۷۸۸	۸۲/۷۳	۳۱/۸۶۹	۰/۰۴۶	۰/۹۸۵
	آزمایش	۸۲/۷۳	۳۱/۶۴۹	۴۴/۹۳	۱۳/۵۸۳	۴/۲۵۱	۰/۰۰۱

بحث و نتیجه گیری پیرامون فرضیه فرعی چهارم:

طب سوزنی بر پرخاشگری فرزندان طلاق اثربخش است.

با توجه به نتایج جدول که مقایسه میانگین نمرات پرخاشگری پیش و پس از آموزش (طب سوزنی) با دو نمونه مستقل با آزمون t نشان‌دهنده این است که در گروه آزمایش که در کارگاه آموزشی شرکت کردند و مداخله به صورت آموزش دریافت می‌کردند با اطمینان ۰/۹۹ و سطح خطای کوچک‌تر از ۰/۰۱ (sig= ۰/۰۰۱) از این نظر تفاوت آماری معنی‌دار وجود داشت ولی در گروه کنترل که در کارگاه آموزشی شرکت نکردند، این تفاوت معنی‌دار نبوده است. لذا فرضیه پژوهشی محقق (H₁) تأیید و فرض صفر (H₀) رد شد. نتیجه این فرضیه با نتایج تحقیقات میکائیل و همکاران (۲۰۱۷)، رلی پاتریکا و همکاران (۲۰۱۴)، چن (۲۰۱۲)، کابیگلو و همکاران (۲۰۱۲)، هلی و همکاران (۲۰۱۱) همسو بود.

Flachskampf, Gallasch , Gefeller , Gan ,Mao Pfahlberg, et al

MacPherson H, Thomas K, Walters S, Fitter M

Yamashita H, Tsukayama H, Tanno Y, Nishijo K

در تبیین این یافته می‌توان از فلسفه طب سوزنی الهام گرفت. بر اساس نظر طب سنتی چینی جهت درمان طب سوزنی دو نوع انرژی در بدن هر موجود زنده در جریان است: انرژی یین و انرژی یانگ. تا وقتی که تعادل میان این دو جریان و انرژی آن‌ها برقرار باشد انسان از سلامت کامل روانی و جسمی برخوردار می‌باشد و هر آینه تعادل این دو انرژی تحت تأثیر عوامل خارجی (تغذیه بد، عدم فعالیت، فشار روحی و...) مختل شود، انسان دچار بیماری‌های جسمی و خشونت‌های رفتاری و پرخاشگری می‌گردد. تحریک مناسب نقاط ویژه در بدن می‌تواند از طریق سوزن‌های ویژه و خیلی ظریف تعادل جریان انرژی را در بدن برقرار سازد که در حقیقت باعث به وجود آمدن تعادل کلی عاطفی و روحی در انرژی چی موجود در سرتاسر بدن شخص می‌گردد و سلامت جسمی و روحی با تعادل انرژی، به وجود می‌آید و شخص با آرامش و بدون پرخاشگری و رفتارهای خشونت‌آمیز با محیط تعامل پیدا می‌کند. هدف از طب سوزنی عبارت‌اند از: هدایت هر کدام از این عوامل شخصی به داخل بافت معین کننده خود آن در رابطه با همان بیماری یا اختلال. در این نگرش باور بر این می‌باشد که بیماری و اختلال، ناشی از نقص یا انسداد در مسیرهای انرژی حیاتی می‌باشد. در تئوری سنتی چینی مدرک و سند مقدماتی مربوط به وجود مسیرهای انرژی در علم غربی ارائه گردیده است (کواسز و همکاران، ۱۹۹۲). بر اساس این اختلالات ویژه، هنگامی به وجود می‌آیند که این مسیرهای انرژی تحت تأثیر قرار گیرند. در طب سوزنی باور بر این می‌باشد که ورود سوزن این نقایص را برطرف می‌کند و اعتقاد دارند که طب سوزنی به وسیله تحریک مسیرهای بدن، جریان انرژی الکتریکی و کانال‌ها، به درمان بیماری‌ها و اختلالات می‌پردازند. اساتید طب سنتی چین اعتقاد دارند که می‌توان با علم طب سنتی چین، حتی بیش از طب غربی بیماران را درمان نمود. یکسان نبودن درمان، نبود پلاسبوی مطمئن و یکسان نبودن تشخیص و... موجب می‌گردد تا در این مقوله نتوان به راحتی پژوهش‌های قوی علمی را ارائه نمود. در هر صورت تأثیر طب سوزنی در وضعیت ویژه به ندرت به اثبات خواهد رسید، شاید نخستین ارگان رسمی که تأثیر طب سوزنی در تعداد بسیاری بیماری‌ها گزارش نمود سازمان بهداشت جهانی (WHO) بوده است که لیست بلند بالایی از بیماری‌های قابل درمان یا کمک شونده با طب سوزنی را در سال ۲۰۰۱ بر حسب مطالعات کارآزمایی بالینی اعلام نمود، سپس انجمن سلامت ملی ایالات متحده در سال ۲۰۰۲ لیست دیگری از بیماری‌های قابل درمان به وسیله طب سوزنی را معرفی نمود (رضوانی، ۱۳۹۰). لذا طبق مطالعات گذشته که اثربخشی درمان به روش طب سوزنی مورد تأیید قرار گرفته است و همچنین در پژوهش حال حاضر نیز در کاهش پرخاشگری کارایی طب سوزنی مورد تأیید قرار گرفت.

- فرضیه اصلی: مدیتیشن و طب سوزنی بر استرس و پرخاشگری فرزندان طلاق اثربخش است.

جدول ۸: جدول کوواریانس چند متغیری (MANCOVA) برای بررسی شاخص‌ها پیش از مداخله و پس

از مداخله

مقدار	میزان F	فرضیه DF	خطا DF	سطح معناداری
۰/۴۵۵	۲/۴۵۷	۱۲/۰۰۰	۱۶۵/۰۰۰	۰/۰۰۶
۰/۵۴۵	۳/۰۱۵	۱۲/۰۰۰	۱۴۰/۵۱۶	۰/۰۰۱
۰/۸۳۳	۳/۵۸۵	۱۲/۰۰۰	۱۵۵/۰۰۰	۰/۰۰۱
۰/۸۳۲	۱۱/۴۴۱	۴/۰۰۰	۵۵/۰۰۰	۰/۰۰۱

Yin

Yang

Kovacs FM, Gotzens V, Garcia A, Garcia F, Mufraggi N, Prandi D,

بحث و نتیجه‌گیری پیرامون فرضیه اصلی

طب سوزنی و مدیتیشن بر استرس و پرخاشگری فرزندان طلاق اثربخش است.

طبق نتایج حاصل از جدول، نتایج آزمون تحلیل کوواریانس دو گروه بیان گردید. همان‌گونه که گزارش گردید، میزان آماره F که اثرگذاری متغیر مستقل (گروه) را نشان می‌داد معنی‌دار بوده زیرا مقدار سطح معناداری آن کوچک‌تر از مقدار خطای ۰/۰۵ می‌باشد و این حاکی از آن است که آزمایش و گروه کنترل تفاوت معناداری با یکدیگر داشته‌اند از این لحاظ تفاوت آماری معنادار وجود داشته است. لذا فرضیه پژوهشی محقق (H₁) تأیید و فرض صفر (H₀) رد شد؛ و نشان می‌دهد مدیتیشن و طب سوزنی بر استرس و پرخاشگری فرزندان طلاق اثربخش بود. نتیجه این فرضیه با نتایج تحقیقات کابیگلو و همکاران (۲۰۱۲)، هلی و همکاران (۲۰۱۱)، دهقانی و همکاران (۱۳۹۲)، بحرینی (۱۳۹۲)، کریمی و همکاران (۱۳۹۱)، پسندیده و ابوالمعالی (۲۰۱۶) و یانگ جیونگ یو و همکاران (۲۰۱۶) فیضی و همکاران (۱۳۹۱)، رلی پاتریکا و همکاران (۲۰۱۴)، چن (۲۰۱۲) و کابیگلو و همکاران (۲۰۱۲) هاشم‌زاده و همکاران (۱۳۹۰)، فرزین‌پور (۱۳۸۷)، کابات زین و همکاران (۲۰۲۲) و کانگ و همکاران (۲۰۰۹) همسو بود. در تبیین این یافته می‌توان گفت مراقبه‌ی مرتبط با مدیتیشن، متغیرهای مهم سلامت مانند تنفس، خواب، تغذیه، دلبستگی به خود و ... مورد بازنگری و پایش شخصی فرد قرار می‌گیرد و فرد با پایش خود به توان کنترل خود، آگاهی پیدا می‌کند. در نتیجه می‌تواند با پایش خود نشانه‌های مرتبط با اضطراب را شناسایی کرده و زیر آگاهی خویش درآورد. این خودآگاهی خود باعث کاهش استرس شده و همچنین با آموزش‌های مرتبط با کنترل خود، نشانه‌های جسمی و بدنی را از حالت تنش درآورده و تغییر دهد. جهت تبیین این نتیجه تحقیق می‌توان این‌چنین اظهار داشت که به‌عنوان یکی از ارکان اساسی طب، استفاده از طب سوزنی مکمل در سرتاسر جهان جریان رو به رشدی را داشته و این موضوع باعث افزایش تحقیقات اطراف تأثیر طب سوزنی و کاربردهای گوناگون درمانی آن گردیده است. بر اساس تحقیقی تاکنون بیشتر از ۸ میلیون آمریکایی از طب سوزنی استفاده نموده‌اند که بیش از ۲ میلیون نفر از آنان استفاده منظم سالیانه داشتند (بارنز و همکاران ۲۰۰۴). عوامل گوناگونی بیماران را به استفاده از طب مکمل به‌ویژه طب سوزنی علاقه‌مند نموده است که می‌توان به افزایش میزان دستیابی به طب مکمل، عدم کارایی طب رایج در درمان بیماری موردنظر، نگرانی از عوارض طب رایج، ارتباط ضعیف بیمار و پزشک در طب رایج اشاره نمود (فورنهام و کیرکالدی، ۱۹۹۶؛ وینسنت و فورنهام، ۱۹۹۶). تحقیقات گوناگونی مانند چندین متاآنالیز در درمان انواع گوناگونی از بیماری‌ها، تأثیر طب سوزنی در مقایسه با درمان یا عدم درمان با طب مرسوم را به اثبات رسانیده است (مانهیمر و همکاران ۲۰۰۵؛ فورلن و همکاران ۲۰۰۵). در مطالعات گوناگون برای طب سوزنی کاربردهای گسترده‌ای برشمرده شده است و میزان اثرگذاری قطعی این شیوه بر درمان بیماری‌های روان‌پزشکی از جمله اضطراب، دردهای مزمن و حاد، تهوع، استفراغ، سردرد، میگرن، فشارخون، افزایش یا کاهش وزن و استئوآرتریت مسجل شده است (مانهیمر و همکاران، ۲۰۰۵؛ فلچکامپ و همکاران ۲۰۰۷؛ فورلن و همکاران، ۲۰۰۵).

Barnes PM, Power-Griner E, Mc Fann K, Nahin PL

Furnham A, Kirkcaldy B

Vincent C, Furnham A

Manheimer E, White A, Berman B, Forys K, Ernst E

Furlan AD, van TM, Cherkin D, Tsukayama H, Lao L, Koes B, et al

Flachskampf FA, Gallasch J, Gefeller O, Gan J, Mao J, Pfahlberg AB

۷- نتیجه گیری کلی

طبق آزمایش های انجام شده در پژوهش حاضر به این نتیجه رسیده شده است که ترکیب دو روش درمانی مدیتیشن و طب سوزنی می تواند استرس و پرخاشگری را در فرزندان طلاق کاهش دهد. نتایج این آزمایش ها نشان داد که خودآگاهی افراد از شرایط استرس و پرخاشگری خود منجر به برخورد درست آن ها در شرایط بحرانی مانند طلاق می شود. از طرفی دیگر طب سوزنی با کاهش تنش در بدن و ایجاد آرامش می تواند به این مدیتیشن یا خودآگاهی کمک نماید. مهارت های مدیتیشن، منجر به ایجاد تمرکز بیشتر افراد و همچنین ایجاد تصمیم گیری بهتر افراد در شرایط بحرانی می گردد. از طرفی دیگر، حرکات و مهارت های مدیتیشن منجر به ایجاد گرما و کاهش هورمون های استرس زا در بدن افراد می گردد که همین اتفاقات منجر به کاهش استرس و در نتیجه پرخاشگری در فرزندان طلاق شده است.

از دیرباز بشر در این اندیشه بوده است تا با ترفندها و تدبیرهای خاص، مانع از پراکندگی فکر خورد شود و ضمن به کارگیری فنون و روش هایی خاص، گونه ایی از تمرین ها و ورزش های فکری ساده و پیچیده را در این زمینه ابداع کرده است که یکی از متداول ترین و شایع ترین آن ها مدیتیشن می باشد. تمرینات مدیتیشن به همراه بهبود فیزیکی در حذف سموم بدن کمک می کنند؛ و تعادل و ثبات فرد، روان و ذهن او را نیز متغیر می کنند. به همان نحوی که آرامش و سلامت جسمی مطرح است، سلامت روان از جمله فقدان استرس، اضطراب و انجام رفتارهای پرخاشگرانه هم در مدیتیشن مورد توجه واقع شده است. همچنین به عنوان یکی از ارکان اساسی طب مکمل در سراسر دنیا استفاده از طب سوزنی روندی رو به رشد داشته و این موضوع موجب افزایش کاربردهای مختلف درمانی و مطالعات پیرامون تأثیر طب سوزنی گردیده است (رضوانی، ۱۳۹۰). تحقیقات گوناگونی همچون چندین متاآنالیز تأثیر طب سوزنی در درمان انواع گوناگونی از بیماری ها در مقایسه با درمان یا عدم درمان با طب مرسوم را به اثبات رسانیده است. در مطالعات گوناگون برای طب سوزنی کاربردهای گسترده ای بررسی شده است و تأثیر قطعی این شیوه بر درمان دردهای مزمن و حاد، استفراغ، سردرد، میگرن، فشارخون، افزایش یا کاهش وزن، استئوآرتریت، تهوع و بیماری های روان پزشکی مانند پرخاشگری و اضطراب مسجل شده است (محمودیان و همکاران، ۱۳۹۰). با توجه به نکات فوق هدف از این پژوهش نیز اثربخشی مدیتیشن و طب سوزنی بر استرس و پرخاشگری فرزندان طلاق بود. نتایج پژوهش نیز نشان داد که هر دو روش طب سوزنی و مدیتیشن در کاهش اضطراب و پرخاشگری فرزندان طلاق اثربخش بوده است. این نتایج می تواند استفاده کاربردی بسیاری برای نهادهای ذی ربط از جمله نهادهای رسمی چون مدارس و مراکز مشاوره داشته باشد، زیرا این پژوهش پیشنهاد می دهد که یک طرح ملی در سراسر کشور اجرا شده و فرزندان طلاقی را که دارای بیشترین اختلالات روان شناختی هستند را در مدارس شناسایی کرده و برای آنان برنامه های مدون مداخله ای چون مدیتیشن و طب سوزنی را اجرا کنند.

مراجع

- قمری، محمد و فکور، احسان (۱۳۹۹). مقایسه شیوه های مقابله با استرس و بهداشت روان و رابطه این متغیرها در بین دانش آموزان طلاق و غیر طلاق. فصلنامه علوم رفتاری، ۲(۴): ۱۳۲.
- یعقوبی، گژال؛ سهرابی، فرامرز و مفیدی، فرخنده (۱۳۹۹). بررسی و مقایسه میزان پرخاشگری کودکان طلاق و عادی. مجله مطالعات روان شناختی، ۱۷(۱): ۹۷-۱۱۰.
- کربلایی هرفته، فاطمه صغری؛ کرمی مهاجری، زهرا و کیا، سمانه. (۱۳۹۹). تأثیر آموزش خود مراقبتی بر استرس ادراک شده، سواد سلامت و رفتارهای خود مراقبتی در زنان مبتلا به دیابت بارداری. سلامت جامعه، دوره چهاردهم، شماره ۲.

-Amato, P. R. (2014). The consequences of divorce for adults and children: An update. *Drustvena Istrazivanja*, 23(1), 5-24.

- Bishop, S. R. (2004). What do we really know about mindfulness-based stress reduction? *Psychosomatic Medicine*, 64(1), 71-83.
- Creswell, J. D. et al. (2007). Neural Correlates of Dispositional Mindfulness During Affect Labeling. *Psychosomatic Medicine*, 69, 560-565.
- Kelly, J. B. & Emery, R. E. (2013). Children's adjustment following divorce: Risk and resilience perspectives. *Family Relations*, 52(4), 352-362.
- West, M.A. (2020). The psychosomatics of meditation. *Journal of Psychosomatic Research*, ۲۴(۵), ۲۶۵-۷۳.

