

اثربخشی درمانگری به شیوه تنیدگی زدایی بر تنیدگی ادراک شده با توجه به سبک‌های هویت دانشجویان

مژگان نیکنام^۱

عباسعلی اللهیاری^۲

کاظم رسول زاده طباطبایی^۳

الهه حجازی^۴

تاریخ پذیرش: ۱۳۹۰/۸/۲۵

تاریخ وصول: ۱۳۹۰/۲/۲۵

چکیده

هدف پژوهش حاضر تعیین اثربخشی درمانگری به شیوه تنیدگی زدایی بر تنیدگی ادراک شده با توجه به سبک‌های هویت می‌باشد.

از بین دانشجویان مونث دوره کارشناسی پس از تعیین نوع سبک هویت ۶۷ نفر که دارای سبک‌های هویت هنجاری و سردرگم/اجتنابی بودند به طور تصادفی در دو گروه آزمایش و گروه کنترل گمارده شدند.

۱- استادیار دانشگاه آزاد اسلامی رودهن

۲- استادیار دانشگاه تربیت مدرس

۳- دانشیار دانشگاه تربیت مدرس

۴- دانشیار دانشگاه تهران

گروه آزمایشی در ۱۲ جلسه یک ساعت ونیمه تحت درمان و پس از یک دوره سه ماهه مجدداً مورد پیگیری قرار گرفتند. گروه کنترل هیچگونه درمانی دریافت نکرد.

نتایج تحلیل نشان داد که تنیدگی ادراک شده گروه آزمایش بطور معناداری نسبت به گروه گواه کاهش یافته است. همچنین یافته‌ها در مورد سبک‌های هویت نمایانگر این بود که بر تنیدگی تأثیر داشته است اما سبک‌های هویت نتوانسته‌اند تأثیر معناداری در اثر بخشی آموزش تنیدگی زدایی بر تنیدگی ایجاد کنند. پیگیری وضعیت افراد نشان دهنده پایداری تغییرات ایجاد شده است.

ارزیابی و تفسیر رویدادها در تعیین میزان تنیدگی نقش مهمی دارند و روش درمانگری به شیوه آموزش تنیدگی زدایی با تأکید بر تغییرات شیوه‌هایی که در آن فرد «خود» را مورد خطاب قرار می‌دهد بر تنیدگی مؤثر است همچنین هویت نیز به عنوان معیاری نسبتاً پایدار از یگانگی خود بر تنیدگی تأثیر دارد.

واژگان کلیدی: درمانگری به شیوه تنیدگی زدایی، تنیدگی ادراک شده، سبک‌های

هویت.

مقدمه

تنیدگی به شرایطی گفته می‌شود که فرد در محیط کار یا زندگی با آن روبرو می‌شود و این شرایط با ظرفیت‌ها و امکانات کنونی وی هماهنگی ندارد و او را دچار عدم تعادل، تعارض و کشمکش‌های درونی می‌کند (لازاروس و فلکمن^۱، ۱۹۸۹؛ به نقل از فروزنده و دل آرام، ۱۳۸۲). در جهان امروز تنیدگی مسئله بزرگی به شمار می‌رود، گفته شده که ۷۵ درصد بیماری‌های بدنی با تنیدگی ارتباط دارند و تنیدگی یکی از عوامل مؤثر در بیماری‌های قلبی و سرطان که دو عامل مهم مرگ و میر در جهان شناخته می‌شوند می‌باشد (آلن^۲، ۱۹۸۳). همچنین

1. Lazarus & Folkman
2. Allen

رابطه بین محرک‌های محیطی و انواع متفاوت واکنش‌های پیامد آن را تبیین می‌کند (لازاروس و فلکمن^۱ به نقل از میلر و الری^۲، ۱۹۹۳).

مطالعات نشان داد افرادی که رویدادهای تنیدگی‌زای بالایی دارند دچار اختلال در خود ارزیابی^۳ هستند و تجارب زندگی را فراتر از توانایی خود ارزیابی می‌کنند (کاپلان و سادوک^۴ و گرپ، ترجمه پورافکاری، ۱۳۷۶).

یکی از روش‌های مقابله با تنیدگی نوعی درمانگری شناختی رفتاری بنام شیوه آموزش خودآموز تنیدگی‌زدایی است که توسط میشن بام^۵ (۱۹۷۴) گسترش پیدا کرد (جان بزرگی، ۱۳۸۲).

میشن بام (۲۰۰۵) مطرح می‌کند که می‌توان با تغییر شیوه‌هایی که در آن فرد «خود» را مورد خطاب قرار می‌دهد، افراد را از سمت افکار و رفتار ناسازگار به سمت خود‌گویی‌های سازگار حرکت داد.

درمانگری به شیوه آموزش تنیدگی‌زدایی شامل سه مرحله است. مرحله ابتدایی را مفهوم‌سازی^۶ نامیدند، زیرا این مرحله برای ایجاد یک رابطه همکارانه با مراجعان، کمک به آن‌ها برای بهتر فهمیدن ماهیت تنیدگی و تأثیر آن بر هیجان‌ها و عملکرد و سپس مفهوم‌سازی مجدد آن متمرکز است.

مرحله دوم را مرحله اکتساب مهارت‌ها^۷ نامیدند که طی آن مراجعین با انواع مهارت‌های مقابله‌ای شناختی رفتاری مانند بازسازی شناختی، حل مسئله، آموزش خودتشویقی، خود رهنمودگری، آموزش تنش‌زدایی آشنا می‌گردند که ابتدا آن‌ها را در کلینیک و سپس بتدریج در محیط واقعی تمرین می‌کنند.

-
1. Folk man
 2. Miller & O' Leary
 3. self evaluating
 4. Kaplan & saduk
 5. Meichenbaum
 6. coceptualization
 7. skill acquisthon

ساختارهای عملیاتی که کوشش فرد را در جهت تطابق و مواجهه با زندگی روزانه جهت و نظم می‌بخشد تشکیل شده است (فارسی نژاد، ۱۳۸۳).

از نظر برزونسکی فرایند هویت موضوعی شناختی است و تابعی است از این موضوع که افراد فکر می‌کنند چه کسی هستند و چگونه تجارب خود را تفسیر می‌کنند (امیدیان، ۱۳۸۶). تفسیر فرد از تجارب - نه خود وقایع - واقعیت شخص را شکل می‌دهند.

برنتسن^۱ (۲۰۰۸) در رابطه با هویت و میزان نشانه‌های تنیدگی در افراد ارتباط معناداری بین هویت فرد و تفاوت در درک میزان تنیدگی و نشانه آن پیدا کرد. این افراد دچار مشکلات سازگاری بیشتری هستند و معمولاً انتظار شکست و ناکامی دارند و از مهارت‌های خود مهارگری^۲ و خودمختاری^۳ کمتری برخوردارند.

باتوجه به اینکه که نحوه پردازش فرد نسبت به تنیدگی بسیار مهمتر از موقعیت تنیدگی‌زاست و در این زمینه ارزیابی شناختی نقش مهمی را در سلامت روانی ایفا می‌کند، بنابراین می‌توان گفت مداخله و آموزش تنیدگی‌زدایی می‌تواند روش مناسبی جهت کنترل تنیدگی و در افراد باشد. همچنین با در نظر گرفتن نقش مهمی که هویت در رفتار، افکار و احساسات فرد دارد لذا بررسی هویت در کنار تأثیرات درمانگری بر تنیدگی ادراک شده می‌تواند نتایج سودمندی در برداشته باشد.

لذا در این تحقیق به بررسی اثر بخشی درمانگری به شیوه آموزش تنیدگی‌زدایی بر تنیدگی ادراک شده با توجه به سبک‌های هویت پرداخته شده است.

-
1. Berntsen
 2. Self Control
 3. Self Autonomous

در تحقیقی که توسط سپهوند (۱۳۸۳) انجام شد، ضریب آلفای کرونباخ ۰/۷۶ به دست آمد، علاوه بر این همبستگی این مقیاس با اندازه‌های نشانه‌شناختی^۱ بالاست (۰/۵۲ تا ۰/۷۶).

۲) مقیاس سبک‌های هویت بروزنسکی

پرسشنامه سبک‌های هویت اولین بار توسط بروزنسکی (۱۹۹۲) ابداع شد و پس از آن دوباره مورد تجدید قرار گرفت. این پرسشنامه حاوی ۴۰ گویه است که یازده گویه آن به سبک اطلاعاتی، ده گویه سبک هویت سردرگم/اجتنابی نه گویه به سبک هویت هنجاری و ده گویه به مقیاس تعهد اختصاص دارد (برزنسکی تعهد را به عنوان یکی از پیامدهای هویت می‌دان، به جهت اینکه این ده گویه مستقل از گویه‌های دیگر است و سبک هویت را نمی‌سنجد در این تحقیق مورد استفاده قرار نمی‌گیرد). گویه‌های ۹، ۱۱، ۱۴، ۲۰ نمره گذاری معکوس دارند. پیوستار پاسخ‌ها بر پایه طیفی از کاملاً مخالف تا کاملاً موافق درجه‌بندی شده که به ترتیب نمره‌های ۱، ۲، ۳، ۴، ۵ به هر گزینه اختصاص می‌یابد. پیوستار پاسخ‌ها بر پایه طیفی از یک-کاملاً مخالف دو - تا حدودی مخالف سه - مطمئن نیستم چهار - تا حدودی موافق پنج - کاملاً موافق درجه بندی شده است.

برجلیلو (۱۳۸۵) در پژوهش خود ضریب آلفای کرونباخ برای سبک اطلاعاتی ۰/۶۵، سبک هنجاری ۰/۶۰، سبک سردرگم/اجتنابی ۰/۶۳ و تعهد هویت ۰/۷۰ به دست آورد. همچنین در تحلیل عاملی تأییدی که توسط وی بر روی پرسشنامه انجام گردید شاخص‌های نیکویی برازش نشان دهنده برازش کامل الگو به دست آمده با داده‌های مشاهده شده است.

فرایند اجرای پژوهش

ابتدا دانشجویان پرسشنامه سبک‌های هویت را پاسخ دادند. با توجه به نتایج بدست آمده بر اساس سه سبک هویتی اطلاعاتی، هنجاری و سردرگم/اجتنابی افراد متمایز شدند. سپس افراد

1. Symptomatological measure

جلسه چهارم:

آشنایی با لایه‌های افکار (هسته‌ای^۱، بینابینی^۲، سطحی^۳) و ملاک‌های افکار غیرمنطقی^۴، آموزش مرحله ۴ گروهی تنش‌زدایی تدریجی

جلسه پنجم:

آموزش خودگویی هدایت شده^۵، تکرار مرحله ۴ گروهی

جلسه ششم:

آموزش شیوه حل مسئله، تصویرسازی ناخوشایند، آموزش مرحله یادآوری تنش‌زدایی تدریجی

جلسه هفتم:

آموزش تصویرسازی خوشایند و ناخوشایند، آموزش مرحله یادآوری و شمارش تنش‌زدایی تدریجی

جلسه هشتم:

آموزش مرحله شمارش تنش‌زدایی تدریجی، آموزش رویارویی تدریجی با واقعیت

جلسه نهم:

ادامه آموزش رویارویی تدریجی با واقعیت، آموزش مرحله مرور ذهنی تنش‌زدایی تدریجی

جلسه دهم:

بحث گروهی در مورد شیوه‌های فراگرفته، تأکید بر پیشگیری از عود

-
1. core belief
 2. intermediate belief
 3. superficial belief
 4. irrational thought
 5. guide self dialogue

آزمایش	۱۳/۹۱	۴/۹
پیگیری	۱۵/۵۷	۶/۲۴

جهت اجرای آزمون تحلیل کوواریانس توجه به پیش‌فرض‌های مربوط به این روش آماری ضروری است.

مفروضه‌های اساسی نرمال بودن، همگنی واریانس‌ها و همچنین همگنی ضرایب رگرسیون نشان می‌دهد که توزیع نمرات مفروضه نرمال بودن را رعایت کرده است ($p > 0/85$) (kolmogrov $Z=0/6$)

مفروضه همگنی واریانس‌ها با توجه به جدول زیر حاکی از همگنی واریانس‌ها است.

جدول ۳. نتایج بررسی آزمون F لون جهت بررسی مفروضه همگنی واریانس‌ها

متغیر	F	Df1	Df2	سطح معناداری
مفروضه همگنی واریانس‌ها	۱/۹۵	۳	۶۳	۰/۱۳

مفروضه همگنی ضرایب رگرسیون ($F=1/95, P>0/13$) نیز حاکی از رعایت این مفروضه است. بنابراین می‌توان آزمون تحلیل کوواریانس را انجام داد.

جدول ۴. نتایج آزمون تحلیل کوواریانس در دو گروه کنترل - آزمایش در مرحله پیش‌آزمون - پس‌آزمون

منبع	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	P
پیش‌آزمون	۳/۸۸	۱	۳/۸۸	۰/۰۶۷	۰/۷۹۶
خطا	۳۵۷۱/۲۵	۶۲	۵۷/۶	-	-
گروه‌ها	۳۳۱/۳۲	۱	۳۳۱/۳۲	۲۴۳/۴۹	*۰/۰۰۱
خطا	۱۹/۳۶	۱۴/۲۳۵	۱/۳۶	-	-
هویت	۱۷۶/۵۶	۱	۱۷۶/۵۶	۶۴/۳۹	*۰/۰۰۱
خطا	۱۰۲/۲۳	۳۷/۲۸	۲/۷۴	-	-
هویت* گروه	۰/۳۴۲	۱	۰/۳۴۲	۰/۰۰۶	۰/۹۳
خطا	۳۵۷۱/۲۵	۶۲	۵۷/۶	-	-

* معناداری در سطح ۰/۰۵ ** معناداری در سطح ۰/۰۱

1. Ancova

پیگیری هر چند مقداری از بازگشت تنیدگی را در افراد گروه آزمایش مشاهده می‌کنیم اما اثربخشی میزان آموزش در سطح معناداری ۰/۰۵ باز هم مشاهده می‌شود. همچنین نتایج F بدست آمده (۱۳۰/۴۶) در مورد سبک‌های هویتی نشان می‌دهد که هویت نیز توانسته تأثیر معناداری در تنیدگی ایجاد کند هر چند این معناداری از میزان ۰/۰۱ در مرحله آزمایش به ۰/۰۵ در مرحله پیگیری تغییر پیدا کند. همچنین تعامل گروه‌ها و هویت ($F=4/6$) نتوانسته تأثیر معناداری در میزان تنیدگی ایجاد کند.

جدول ۶. خلاصه نتایج آزمون تحلیل واریانس دوراهه استرس ادراک شده در مرحله پس‌آزمون

منبع	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	P
گروه	۳۲۷/۶۷	۱	۳۲۷/۷۶	۱۰۸۲/۰۱۳	۰/۰۱۹
خطا	۰/۳۰۳	۱	۰/۳۰۳	-	-
هویت	۱۹۵/۷۵	۱	۱۹۵/۷۵	۶۴۶/۳۸۶	۰/۰۲۵
خطا	۰/۳۰۳	۱	۰/۳۰۳	-	-
گروه* هویت	۰/۳۰۳	۱	۰/۳۰۳	۰/۰۰۵	۰/۹۴۲

* معناداری در سطح ۰/۰۵ ** معناداری در سطح ۰/۰۱

اطلاعات مندرج در جدول نشان می‌دهد که F محاسبه شده در مورد گروه می‌باشد که از ۱۰۸۲/۰۱۳ (F) جدول بزرگتر می‌باشد. بنابراین با اطمینان ۰/۹۵ می‌توان ادعا کرد که انجام آموزش تنیدگی‌زدایی توانسته علائم تنیدگی را در گروه‌ها در مرحله پس‌آزمون تغییر دهد. همچنین هویت نیز توانسته تأثیر معناداری در سطح ۰/۰۵ ایجاد کند. اما همانطور که در مرحله قبل از پیگیری مشاهده شده تعامل بین گروه و هویت معنادار نبود در این مرحله نیز معنادار نمی‌باشد.

شارب^۱ و همکاران (۲۰۰۷) در ارتباط با تأثیر تنیدگی زدایی بر تنیدگی ادراک شده و رضامندی روانی تحقیقی انجام دادند که نتایج بعمل آمده در جهت رضامندی روانی مثبت و تنیدگی ادراک شده کمتری بود.

شی^۲ و هوران^۳ (۲۰۰۴) تحقیقی بر روی درمانگری به شیوه آموزش تنیدگی زدایی بر اضطراب، تنیدگی، باورهای غیرمنطقی و عملکرد تحصیلی دانشجویان سال اول رشته حقوق انجام دادند و افرادی را که آموزش دریافت کرده بودند در طی دو مرحله در طول دوره مورد بررسی قرار دادند که نتایج حاکی از کاهش اضطراب و تنیدگی و باورهای غیرمنطقی و بهبود عملکرد تحصیلی در آنها بود.

نتایج بررسی شیرالیدی^۴ و براون^۵ (۲۰۰۱) در مورد اثربخشی درمان شناختی رفتاری بر اساس مدل آموزش تنیدگی زدایی، حکایت از اثربخشی این روش در کاهش اضطراب و افسردگی دانشجویان و افزایش عزت نفس آنان بوده است.

همانگونه که جدول ۴ در مورد سبک‌های هویت نشان می‌دهد، سبک‌ها توانسته‌اند در تغییر میزان نشانه‌های تنیدگی مؤثر باشند،

هاسلم (۲۰۰۹) در تحقیقی که در بین دانشجویان خارجی شاغل به تحصیل در دانشکده‌های آمریکا انجام داد به این نتیجه رسید که بین تنیدگی افراد و هویت آنها رابطه معناداری وجود دارد. مطالعات نشان داده افرادی که رویدادهای تنیدگی‌زای بالایی دارند دچار اختلال در فرایند هویت‌یابی هستند (کاپلان و سادوک و گرپ ترجمه پورافکاری، ۱۳۷۶).

بورک^۶ (۱۹۸۰) هویت را مجموعه معانی می‌داند که شخص به خود به عنوان یک موضوع در یک موقعیت اجتماعی نسبت می‌دهد (پیری، ۱۳۸۴).

-
1. Sharp
 2. Sheehy
 3. Horan
 4. Schiraldi
 5. Brown
 6. Burke

طبق الگوی عملی لازاروس و فولکمن چگونگی ارزیابی و نحوه تفسیرها از حوادث می تواند واکنشهای هیجانی و پاسخهای مقابله‌ای ما را تحت تأثیر قرار دهد. در حقیقت افراد به موقعیتها یا شرایط زندگی بر مبنای معنایی که این موقعیتها برای آنها دارد واکنش نشان می دهند بعد اصلی تنیدگی چگونگی ادراک فرد از تنیدگی است و موقعیتها ذاتاً تنیدگی‌زا نیستند. یافته‌ها نشان می دهد سبک‌های هویت نتوانسته‌اند در اثر بخشی آموزش تنیدگی زدایی بر تنیدگی مؤثر باشند.

آموزش تنیدگی زدایی به منظور تعلیم و رشد مهارت‌های مقابله طرح شده است. این آموزش افراد یا گروه‌ها را با دفاع پیش گستر یا مجموعه‌ای از مهارت‌های مقابله‌ای برای مواجهه با موقعیت‌های پر تنیدگی آینده آماده می سازد (لهلر^۱ و وول فلک^۲، ۲۰۰۷). اجرای مراحل درمان و سیر بهبودی به میزان شدت رویدادهای تنیدگی‌زا و منابع و توانایی‌های مقابله مراجعان بستگی دارد.

بر اساس نظر برزونسکی می توان گفت هویت به علت ساختار نسبتاً پابدار و نفوذ در لایه‌های عمقی سطوح روانشناختی بیشتر در جهت فرایند پردازش معانی مربوط به خود است که به نقش‌های اجتماعی فرد و برونداد یا ادراکات خویشتن مربوط می شود، یعنی اینکه شخص خود را در یک موقعیت چگونه می بیند و اکثر اجزای آن شامل راهبردهایی در جهت تنظیم این فرایندهاست و به همین علت در تنظیم راهبردهای مقابله‌ای جهت بهبود پیامدهای منفی احتمالی ناشی از رویدادها نقش کم رنگتری خواهد داشت.

2. Lehrer
3. Woolfolk

منابع فارسی

- فروزنده، نسرين؛ دل آرام، نرگس. (۱۳۸۲). بررسی تأثیر رفتار درمانی شناختی بر روش‌های مقابله‌ای دانشجویان غیر پزشکی دانشگاه علوم پزشکی شهرداری. مجله دانشگاه علوم پزشکی شهرکرد، ۲۶-۳۴ (۳) ۵.
- جان بزرگی، مسعود، نوری، ناهید، (۱۳۸۲). شیوه‌ی درمانگری اضطراب و تنیدگی، تهران: انتشارات سمت.
- کاپلان، هارولد، سادوک، بنیامین، گروپ، جک. (۱۹۹۷). خلاصه روان‌پزشکی، علوم رفتار، روان‌پزشکی بالینی، ترجمه نصرت‌الله پورافکاری. (۱۳۷۶). ج ۱ و ۲، تهران: انتشارات شهراب.
- پیری، لیلا، شهرآرایی، مهرناز. (۱۳۸۴). بررسی رابطه میان سبک‌های هویت، ابزار وجود و سبک‌های مقابله. فصل‌نامه‌ی علمی پژوهشی مطالعات روان‌شناسی
- فارسی نژاد، معصومه. (۱۳۸۳). بررسی سبک‌های هویت با سلامت اجتماعی و خودکارآمدی تحصیلی در دانش‌آموزان دختر و پسر پایه‌ی دبیرستان شهر تهران، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه تهران.
- محسنی، نیک‌چهره. (۱۳۸۵). نظریه‌ها در روان‌شناسی رشد. تهران: نشر پردیس
- امیدیان، مرتضی. (۱۳۸۸). هویت از دیدگاه روان‌شناسی، یزد دانشگاه یزد
- هیلز، دایان. (۱۳۸۴). راه‌های مقابله با استرس، ترجمه نریمان خباز. تهران: نشر ریحان
- ساراسونایرونجی؛ ساراسونباراآر. (۲۰۰۸). روان‌شناسی مرضی بر اساس *DSMIII - R*. ترجمه نجاریان بهمن؛ اصغری مقدم محمد علی؛ دهقانی محسن (۱۳۸۷). چاپ پنجم، تهران، انتشارات رشد.
- بیابانگرد، اسماعیل. (۱۳۸۶). روان‌شناسی نوجوانان، چاپ یازدهم، تهران، دفتر نشر فرهنگ اسلامی.
- برجعلی‌لو، نسرين. (۱۳۸۳). تفکر انتقادی، سبک‌های هویت و تعهد هویت: پیش‌بینی خودکارآمدی تحصیلی دانش‌آموزان پایه سوم دبیرستان، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه تهران.

منابع لاتین

- Allen RJ. (1983). *Human stress*. In: Allen RJ. *Nature and control*.: From Burgess Publishing Company. Minneapolis: USA, 55.
- Mazure CM. (1995). *Dose stress cause psychiatric illness: From American Psychiatric Press*. Wasington: USA, 234-7.
- Meichenbaum, D. (2005). *Trauma and suicide: A constructive narrative perspective*. In T. E. Ellis (Ed.), *Cognition and suicide: Theory, research and practice*
- Meichenbaum, D. (2007). *Stress inoculation training: A preventative and treatment approach*. Retrieved from:
- Kleinke CH. (1998). *Coping with life challenge: From Books /co Publishing Company*. New York: USA, 2nd ed. 1324.
- Tery DJ. (1994). *Determinants of coping: the role of state and situational factors*. J Pers Soc Psychol, 66:895-910.
- Miller, S. m. o'Leary, A. Cognition/stress/health. Ink, S. dobson & P.c. kendall (Eds). (1993). *Psychologys cognition* (P. P. 159-189). New york. Academic press. Inc.
- Hains, A. H. (1992). *A stress inoculation training :program for adolescents in a high school setting*. *journal of adolescence* .V15.P 163-175
- Besonsky .M. D. (2003). Identity status processing style and the transaction to university. *journal of adolescence research*. 15 ,81-98.
- Berntsen , D. Pitt, D, C, R. (2008). *The centrality of event scale: A measure of integrating a trauma into one's identity and it's relation to post – traumatic stress disorder symptoms*. *Behaviour research and therapy*, V44, P: 219-231.
- Cohen. S; Kamarck. T; Mermelstein. R. (1983). Aglobal measure of perceived stress. *Journal of health and social behavior*. 24 (December) 396-384.
- Sharp, P. A. willham, G.H. hussey, J. R. (2007). *A randomized study of the effect of massage therapy compared to guided relaxation on well-beig and stress among older adult*. *Complemenatry therapies in medicine*, v15.p 157-163
- Sheey, R. Horan, J. J. (2004). Effect of stress inoculation training for first tear student. *International Journal of stress management*. V11 p 41-55
- Schiraldi, G. R. and Brown, S. L. (2001). Primary prevention for mental health: Results of an exploratory cognitive-behavioral college course. *Journal of Primary Prevention* 22:55-67
- Adams Gault, G. A. (2005). *Identity style, acculturation strategies and employment status of formally educated foreign-born african women in the united states*. Doctoral Thesis. Virginia Polytechnic Institute and State University. Retrieved from: scholar.lib.vt.edu/.../Glynis_Anna_Adams_Gault_Dissertation010506.pdf
- Lehrer, P. M.; Woolfolk, R. L. (2007). *Principles and Practice of Stress Management* (3rd Edition). Guilford press.