

## اثر بخشی درمانگری به شیوه تنیدگی زدایی بر تنیدگی ادراک شده با توجه به سبک‌های هویت دانشجویان

مژگان نیکنام<sup>۱</sup>

عباسعلی اللهیاری<sup>۲</sup>

کاظم رسول زاده طباطبایی<sup>۳</sup>

الهه حجازی<sup>۴</sup>

تاریخ پذیرش: ۱۳۹۰/۸/۲۵

تاریخ وصول: ۱۳۹۰/۲/۲۵

### چکیده

هدف پژوهش حاضر تعیین اثر بخشی 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<sup>۱</sup>، 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<sup>۲</sup>، ۱۹۸۳). همچنین

---

1. Lazarus & Folkman  
2. Allen

تنیدگی به عنوان یک پدیده روان‌شناختی از عوامل مهم در بروز و استمرار بسیاری از اختلالات روانی است (مازور<sup>۱</sup>، ۱۹۹۵). از اینرو در سال‌های اخیر توجه به منابع تنیدگی و راهبردهای مقابله با آن در گروه‌های مختلف بسیار مورد توجه و بررسی قرار گرفته است و نشان داده شده که به کارگرفتن راهبردهای مقابله‌ای مؤثر، نقش مهمی در کاهش تنیدگی داشته است (بواله‌ری و همکاران، ۱۳۷۹).

دو راه عمده مقابله با تنیدگی عبارتند از شیوه‌های مقابله متمرکز بر مسئله که شامل فعالیت‌های مستقیم روی محیط به منظور تغییر یا اصلاح شرایطی است که تهدیدآمیز تلقی شده و همچنین شیوه‌های متمرکز بر عاطفه که شامل فعالیت یا افکاری جهت کنترل احساسات نامطلوبی است که از شرایط فشار بوجود آمده است (کلاینکه<sup>۲</sup>، ۲۰۰۲).

دیدگاه‌های جدید در مورد تنیدگی به جای تمرکز بر ماهیت تنیدگی و اهمیت آن به نقش منابع روان‌شناختی فرد در رویارویی با عوامل فشارزا یا تغییر و بهبودی در احساسات ناشی از این عوامل تأکید دارند. بنابر این چگونگی مقابله افراد با تنیدگی از شدت و فراوانی آن مهم‌تر است (تری، ۱۹۹۴).

بر اساس دیدگاه لازاروس اینکه رخداد‌های زندگی چگونه ارزیابی می‌شود عامل مهمی است که تعیین می‌کند این رخدادها باعث تنیدگی خواهند شد یا خیر و تفسیر رویداد‌های تنیدگی‌زا از خود رویدادها مهم‌تر است (دیویدسون و میل<sup>۳</sup>، ۲۰۰۱).

لازاروس و همکارانش در الگوی تعاملی تنیدگی، چهارچوب جامعی برای تنیدگی را گرد هم آوردند که در این دیدگاه تفاوت در ارزشیابی شناختی از وقایع تهدیدکننده، عامل مهمی در تعیین میزان شدت پاسخ‌های هیجانی و فیزیولوژیکی ابراز شده می‌باشد که ماهیت

---

1. Mazur  
2. Kleinke  
3. Davidson & Mill

رابطه بین محرک‌های محیطی و انواع متفاوت واکنش‌های پیامد آن را تبیین می‌کند (لازاروس و فلکمن<sup>۱</sup> به نقل از میلروالری<sup>۲</sup>، ۱۹۹۳).

مطالعات نشان داد افرادی که رویدادهای تنیدگی‌زای بالایی دارند دچار اختلال در خود ارزیابی<sup>۳</sup> هستند و تجارب زندگی را فراتر از توانایی خود ارزیابی می‌کنند (کاپلان و سادوک<sup>۴</sup> 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<sup>۵</sup> (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<sup>۶</sup> 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<sup>۷</sup> 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

مرحله سوم را مرحله کاربرد و پیگیری مستمر<sup>۱</sup> نامیدند که نشان دهنده اهمیت نقش جلسات تقویتی و پیگیری به منظور پیشگیری از عود مجدد است. شیوه درمانگری به شیوه آموزش تنیدگی‌زدایی میشن بام (۱۹۸۵) شیوه ای شناختی رفتاری است که بر یادگیری مهارت‌های مقابله‌ای تأکید می‌کند به خصوص مهارت در شناسایی غیر تطبیقی خودگویی‌ها در موقعیت‌های پرتنیدگی (میشن بام، ۲۰۰۷). اصول برنامه آموزش در مورد افرادی که با رفتارهای تنیدگی‌زا سر و کار دارند این است که باید عقاید خود درباره رفتارها و همچنین خودگویی درباره راه‌های برخورد با تنیدگی را تغییر بدهند.

هینز<sup>۲</sup> (۱۹۹۹) عقیده دارد در روش درمانگری به شیوه آموزش تنیدگی‌زدایی بازسازی شناختی به جهت سازماندهی چند جانبه ساختارهای شناختی توسط افکار احساسات و فرایندهای فیزیولوژیک تغییرات عمیق و درازمدت در افراد دارد. نظریه پردازان شناختی هویت را به عنوان میانجی‌گر در تحول خودآگاهی فرد می‌دانند (محسنی، ۱۳۸۲).

هویت، آگاهی و خود محورهای سه گانه‌ای هستند که در تبیین رفتار انسانی نقش دارند (گرینفلد<sup>۳</sup> ۱۹۹۶، به نقل از محسنی، ۱۳۸۳). نظریه‌پردازان شناختی هویت را بازتابی می‌دانند از افق ادراکی فرد و هرگونه اختلال در هویت را ناشی از اختلال در عوامل شناختی مربوط به خودآگاهی<sup>۴</sup> می‌دانند (محسنی، ۱۳۸۳).

بروزنسکی<sup>۵</sup> (۲۰۰۳) به نقش پردازش‌های شناختی و اجتماعی در شکل‌گیری هویت و پویایی نظام خود تأکید می‌کند و مفهوم هویت را به عنوان یک نظریه خود اظهار می‌دارد. نظریه خود یک ساختار مفهومی است که از مجموعه منظمی از راهبردهای پردازش یا

---

1. application & follow-through

2. Heinz

3. Greenfeld

4. self awerness

5. Berzunsky

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<sup>۱</sup> (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<sup>۲</sup> و خودمختاری<sup>۳</sup> 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

## روش

جامعه آماری نمونه و روش نمونه گیری  
جامعه آماری این تحقیق را تعداد دانشجویان مؤنث دانشگاه آزاد رودهن که در سال تحصیلی ۹۰-۸۹ در رشته های علوم تربیتی مشغول به تحصیل بودند تشکیل می دهند.  
پس از اجرای پرسشنامه سبک های هویت (3-3، ISI، ۱۹۹۲) در جامعه مورد نظر، ۵۴ دانشجو با سبک هویت هنجاری و سردرگم/اجتنابی انتخاب و سپس با گمارش تصادفی در دو گروه آزمایشی و دو گروه کنترل قرار گرفتند.

## ابزار تحقیق

۱) مقیاس تنیدگی ادراک شده  
این مقیاس توسط کوهن و همکاران<sup>۱</sup> (۱۹۸۳) ساخته شده است. این مقیاس شامل چهارده سؤال است. سؤالات این مقیاس به صورتی طرح شده اند تا پاسخ دهندگان نظر خود را در مورد غیرقابل کنترل بودن و پیش بینی ناپذیر بودن، مشقت بار بودن تنیدگی زندگی خویش بیان کنند. به علاوه این مقیاس دارای تعدادی سؤال مستقیم نیز در مورد سطوح فعال تنیدگی در فرد است.

سؤالات این مقیاس یک ماهیت کلی دارند و از این رو نسبتاً از هر گونه محتوای خاصی که ویژه یک زیر گروه معین باشند مبرا هستند.  
این مقیاس به ارزیابی موقعیت های خاصی محدود نمی شود بلکه به رویدادهای نادر به اندازه شرایط عادی زندگی توجه دارد، علاوه بر این تنیدگی ناشی از رویدادهایی که به زندگی دوستان و اقوام مربوط می شود انتظارات مربوط به آینده را هم مدنظر قرار می دهد.

---

1. Cohen

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<sup>۱</sup> 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





جلسه چهارم:

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

جلسه پنجم:

آموزش خودگویی هدایت شده<sup>۵</sup>، 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 ( $P > 0/13$ ,  $F=1/95$ ) 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 ( $F=۴/۶$ ) نتوانسته تأثیر معناداری در میزان تنیدگی ایجاد کند.

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

منبع	مجموع مجزورات	درجه آزادی	میانگین مجزورات	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<sup>۱</sup> 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<sup>۲</sup> و هوران<sup>۳</sup> (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 شیرالدی<sup>۴</sup> و براون<sup>۵</sup> (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 گرب ترجمه پورافکاری، ۱۳۷۶).

بورک<sup>۶</sup> (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 می‌تواند 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 می‌دهند بعد اصلی تنیدگی چگونگی ادراک فرد از تنیدگی است و موقعیتها ذاتاً تنیدگی‌زا نیستند. یافته‌ها نشان می‌دهد 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 می‌سازد (لهلر<sup>۱</sup> و وول فلک<sup>۲</sup>، ۲۰۰۷). اجرای مراحل درمان و سیر بهبودی به میزان شدت رویدادهای تنیدگی‌زا و منابع و توانایی‌های مقابله مراجعان بستگی دارد.

براساس نظر برزونسکی می‌توان گفت هویت به علت ساختار نسبتاً پایدار 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 می‌شود، یعنی اینکه شخص خود را در یک موقعیت چگونه می‌بیند 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 کم‌رنگتری 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، ۵(۳) ۲۶-۳۴.
- جان بزرگی. مسعود، نوری. ناهید، (۱۳۸۲). شیوه‌ی درمانگری اضطراب و تنیدگی، تهران: انتشارات سمت.
- کاپلان، هارولد، سادوک، بنیامین، گرپ، 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 بهمین؛ 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*. NewYork: USA, 2nd ed. 1324.
- Tery DJ. (1994). *Determinants of coping: the role of state and situational factors*. J PersSocPsychol, 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 ofhealth 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.