

## Effect of expressive writing Pattern on the decreasing of rumination, depression and stress in divorced women

Farnaz Atarezaei<sup>1</sup>, Yousef Gorji<sup>2</sup>

1-Master of Psychology, Department of Psychology, Khomeinishahr Branch, Islamic Azad University, Khomeinishahr / Isfahan, Iran.

2- Assistant Professor, Department of Psychology, Khomeinishahr Branch, Islamic Azad University, Khomeinishahr / Isfahan, Iran (Corresponding Author). E-mail: yousefgorgis@yahoo.com

Received: 20/04/2020

Accepted: 29/06/2020

### Abstract

**Introduction:** Rumination is one of the most important components of depression which has been considered as an important factor in creation and maintenance of depressed mood over two decades.

**Aim:** The purpose of this study was to determine the effect of the expressive writing pattern in decrease of rumination and depression, and stress in divorced women of Shahin Shahr.

**Method:** This research was a semi experimental design with a pretest-posttest design. The population was all divorced women of the welfare organization who had been referred to counseling centers of Shahin Shahr in 2017. Simple sampling were selected and randomly assigned in to two experimental (15) and control (15) groups. The experiment group was trained in 4 sessions under the group's training of writing pattern. The subjects of both groups were evaluated in two stages, pre-test and post-test by the DASS and ruminal questionnaire –reflection. The Data were analyzed by paired t-test, independent t-test and covariance analysis.

**Results:** The results of this study showed that writing expression pattern significantly decreased the depression, stress, and rumination in divorced women ( $P < 0.001$ ).

**Conclusion:** The expression writing pattern intervention is an effective method for decreasing depression and stress and rumination of divorced women. Therefore it can be used as a method in order to treat and reduce the psychological consequences of divorce.

**Keywords:** Expressive writing pattern, Rumination, Depression, Stress, Divorced women

---

**How to cite this article :** Atarezaei F, Gorji Y. Effect of expressive writing Pattern on the decreasing of rumination, depression and stress in divorced women. Shenakht Journal of Psychology and Psychiatry. 2020; 7 (3): 76-86 .URL: <http://shenakht.muk.ac.ir/article-1-730-en.pdf>

Copyright © 2018 the Author (s). Published by Kurdistan University of Medical Sciences. This is an open access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-Non Commercial License 4.0 (CCBY-NC), where it is permissible to download, share, remix, transform, and build up the work provided it is properly cited. The work cannot be used commercially without permission from the journal.

## اثربخشی الگوی نگارش بیانگر در کاهش نشخوار فکری، افسردگی و استرس زنان مطلقه

فرناز عطا رضایی<sup>۱</sup>، یوسف گرگی<sup>۲</sup>

۱. کارشناس ارشد روانشناسی، گروه روانشناسی، واحد خمینی شهر، دانشگاه آزاد اسلامی، اصفهان، ایران.

۲. استادیار، گروه روانشناسی، واحد خمینی شهر، دانشگاه آزاد اسلامی، اصفهان، ایران (مؤلف مسئول). ایمیل: yousefgorgis@yahoo.com

تاریخ پذیرش مقاله: ۱۳۹۹/۰۴/۰۹

تاریخ دریافت مقاله: ۱۳۹۹/۰۲/۰۱

### چکیده

**مقدمه:** نشخوار فکری یکی از مهم‌ترین مؤلفه‌های افسردگی است که طی دو دهه گذشته به عنوان سازه‌ای مهم در فهم چگونگی ایجاد و تداوم خلق افسرده مورد توجه قرار گرفته است.

**هدف:** هدف از این پژوهش تعیین اثربخشی الگوی نگارش بیانگر در کاهش نشخوار فکری، افسردگی و استرس زنان مطلقه شاهین شهر بود.

**روش:** این پژوهش از نوع آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون بود. جامعه آماری پژوهش کلیه زنان مطلقه تحت پوشش سازمان بهزیستی بودند که در سال ۱۳۹۶ به مراکز مشاوره شهرستان شاهین شهر مراجعه نموده بودند. نمونه‌ها به روش نمونه‌گیری ساده انتخاب و به طور تصادفی در دو گروه آزمایش (۱۵ نفر) و کنترل (۱۵ نفر) جایدهی شدند. گروه آزمایش در ۴ جلسه تحت آموزش گروهی الگوی نگارش بیانگر قرار گرفتند. آزمودن‌های هر دو گروه در دو مرحله (پیش‌آزمون و پس‌آزمون) از طریق پرسشنامه‌های نشانگان افسردگی، اضطراب و استرس و نشخوار فکری-تامل مورد ارزیابی قرار گرفتند. تحلیل آماری توسط آزمون‌های تی زوجی، تی مستقل و تحلیل کواریانس انجام شد.

**یافته‌ها:** نتایج پژوهش نشان داد که آموزش الگوی نگارش بیانگر موجب کاهش معنی‌داری در میزان افسردگی، استرس و نشخوار فکری در زنان مطلقه شده است ( $P < 0/001$ ).

**نتیجه‌گیری:** مداخله الگوی نگارش بیانگر نقش مؤثری بر درمان افسردگی، استرس و نشخوار فکری زنان مطلقه دارد؛ بنابراین می‌توان از این روش برای درمان و کاهش پیامدهای روانی طلاق استفاده کرد.

**کلیدواژه‌ها:** الگوی نگارش بیانگر، نشخوار فکری، افسردگی، استرس، زنان مطلقه

## مقدمه

اثرات کوتاه مدت و بلند مدت طلاق بر زنان، این نتیجه به دست آمد که زنان مطلقه نسبت به زنان متأهل به طور معناداری در سال‌های اول بعد از طلاق سطوح بالاتری از استرس و پریشانی روانی و در یک دهه بعد سطوح بالاتری از بیماری را نشان می‌دهند. علاوه بر این زنان سطوح بالاتری از حوادث استرس زندگی را احساس می‌کنند که در نهایت منجر به افسردگی می‌شود (لورنز<sup>۷</sup>، ۲۰۰۹). مطالعات مختلف، تأثیر درمان افسردگی را از طریق روش‌های دارویی و غیر دارویی بررسی نموده‌اند. یک نگرانی عمده در مورد درمان دارویی افسردگی، عوارض جانبی آن‌هاست به طوری که برخی بیماران، ناتوان از تحمل هر داروی ضد افسردگی هستند (گارلنر<sup>۸</sup>، ۲۰۱۷). مشکل دیگر فرض اشتباه مبنی بر ایجاد اعتیاد، توسط تمام داروهای روان‌پزشکی و احساس عدم رغبت به مصرف این داروهاست؛ لذا روش‌های غیر دارویی مختلف جهت درمان این بیماران در تمام دنیا از جمله کشور ما مورد استقبال قرار می‌گیرد. روش‌های غیر دارویی جهت کاهش میزان اضطراب، اداره استرس، درمان افسردگی و افزایش کیفیت زندگی مورد استفاده قرار می‌گیرد. همچنین مشخص شده که نوشتن و برون‌ریزی اثرات درمان‌های دیگری چون روان‌درمانی و دارودرمانی را افزایش می‌دهد (استرلینگ<sup>۹</sup>، ۱۹۹۹). در چندین مطالعه انجام شده این نتیجه به دست آمد که برون‌ریزی احساسات و هیجانات به صورت نوشتن در مورد حوادث دردناک و هیجانی می‌تواند اضطراب و افسردگی را کاهش دهد، بخصوص زمانی که همراه با درک عمق هیجانات مرتبط با رویداد، بازبینی و علت‌یابی و ایجاد بصیرت نسبت به آن بوده و دلیل آن آموختن

طلاق پدیده‌ای فرهنگی و اجتماعی بوده که امروزه توجه بسیاری از اندیشمندان را به خود جلب کرده است. طلاق همراه ماست؛ آمارها در ایالات متحده نشان می‌دهند که حدود ۴۰-۵۰ درصد از ازدواج‌ها به طلاق می‌انجامد و فرزندان باید با شرایط جدید خود را سازگار نمایند (مری<sup>۱</sup>، ۲۰۱۸). در جامعه، زنان مطلقه که سرپرستی ندارند، از زنان دیگر آسیب‌پذیرتر می‌باشند (ماندمیکرس<sup>۲</sup>، ۲۰۱۲).

بیشتر این مشکلات از یک سو به وسیله جامعه و خانواده و از سوی دیگر به وسیله مسائل اقتصادی بر آن‌ها تحمیل شده و باعث می‌شود که آن‌ها تحت فشارهای روانی بسیاری قرار بگیرند (ساکاتا<sup>۳</sup>، ۲۰۱۱). به نظر می‌رسد هرچه مدت بیشتری از طلاق گذشته باشد میزان افسردگی نیز زیادتر خواهد بود (لپولد<sup>۴</sup>، ۲۰۱۸). جانگ عنوان کرده است که سلامت روانی در غرب پیش درآمد موفقیت زناشویی است (جانگ<sup>۵</sup>، ۲۰۰۹) ولی در جمعیت آسیایی تحقیقات پراکنده‌ای انجام شده است. آن‌ها تحقیقی درباره وضعیت زناشویی و افسردگی در کره انجام دادند. در این تحقیق ۵۰۰۳ زن شرکت داشتند. نتایج بیانگر آن است که افسردگی در زنان مطلقه و بیوه بیشتر از زنان متأهل است. پیامد منفی طلاق شامل نقص سیستم ایمنی، اختلالات اضطرابی، سوء مصرف مواد، خودکشی، تغییر در سبک زندگی و تصور از خود، کاهش عملکرد حرفه‌ای، تغییر در روابط اجتماعی و کاهش حمایت اجتماعی است (سبارا<sup>۶</sup>، ۲۰۱۰). در یک پژوهش با بررسی

1- Marry

2- Mandemakers

3- Sakata

4- Leopold

5- Jang

6- Sbarra

7- Lorenz

8- Gartlehner

9- Esterling

فرآیند مدلی و حمایتگری همانند روان درمانی چهره به چهره توسط خود شخص عنوان شده است (پاتل<sup>۱</sup>)، (۲۰۰۶). نوشتن بیانگر سبب کاهش نشانه‌های افسردگی و افزایش ظرفیت کارکرد افراد می‌گردد (احمدی<sup>۲</sup>، ۲۰۱۰). (احمدی<sup>۲</sup>، ۲۰۱۰). استفاده از نوشتن به تنهایی یا همراه با سایر روش‌های درمانی به‌طور قابل توجهی در سال‌های اخیر افزایش داشته است. مطالعات مختلف نشان داده است که نوشتن در مورد تجربیات و یا مشکلات عاطفی گذشته بر سلامت روانی و جسمانی مؤثر است (نیلس<sup>۳</sup>، ۲۰۱۳؛ و هاریس<sup>۴</sup>، ۲۰۰۶). از آنجا که زنان مطلقه کمتر می‌توانند در خصوص زندگی خود و قصه زندگی خویش با دیگران صحبت کنند؛ لذا نوشتن آن‌ها می‌تواند به عنوان یک روش درمان محسوب گردد. حال با توجه به موارد گفته شده و پیامدهای منفی نشخوار گری، در این مطالعه به بررسی این نکته پرداخته شده است که آیا نوشتن بیانگر می‌تواند باعث کاهش علائم افسردگی و استرس و نشخوار فکری زنان مطلقه گردد؟

## روش

این مطالعه از نوع نیمه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون بود که روی زنان مطلقه‌ی شاهین‌شهر در سال ۱۳۹۶ با مراجعه به مراکز مشاوره این شهر و به روش نمونه‌گیری ساده انجام شد که تعداد نمونه ۳۰ نفر انتخاب شدند. معیار ورود در این مطالعه شامل اعلام رضایت زنان مطلقه جهت شرکت در جلسات از طریق تکمیل فرم رضایت و کسب نمره بالای خط برش پرسشنامه افسردگی، اضطراب و استرس<sup>۵</sup> (DASS-۲۱) و

پرسشنامه نشخوار ذهنی- تأمل<sup>۶</sup> (R-RS) است. همچنین معیار خروج از مطالعه شامل: عدم تمایل زنان مطلقه به شرکت در جلسات و داشتن مشکلات حاد روان‌شناختی و شخصیتی بود که از طریق پرونده آنان در مراکز مشاوره و انجام مصاحبه با آزمودنی‌ها اعمال گردید. در این پژوهش از ۱۰۰ نفر آزمون افسردگی، اضطراب و استرس و آزمون نشخوار ذهنی- تأمل گرفته شد، در نهایت ۳۶ نفر از آن‌ها که در آزمون افسردگی، اضطراب و استرس نمره‌ی بالاتر از ۲۰ و در آزمون نشخوار ذهنی- تأمل نمره بالاتر از ۷۲ کسب کرده به این تحقیق راه پیدا کردند. در دو گروه آزمایش (۱۸) نفر و کنترل (۱۸) نفر قرار گرفتند. مداخله در ۴ جلسه ۲۰ دقیقه‌ای برای گروه آزمایش انجام شد. به این صورت که جلسات گروهی در آموزش الگوی نگارش بیانگر بر اساس نظریات پنه بیکر<sup>۷</sup> بیکر<sup>۷</sup> در سال (۱۹۹۰)، ۴ هفته پشت سر هم متوالی و هفته‌ای یک جلسه برگزار شد. در حین انجام کار ۳ نفر از افراد گروه آزمایش از حضور در این جلسات انصراف دادند که متعاقباً ۳ نفر از گروه کنترل نیز به تصادف حذف شدند؛ لذا در هر دو گروه ۱۵ نفر مورد بررسی قرار گرفتند. مداخله آموزشی در این مطالعه بدین صورت بود که از شرکت کنندگان خواسته شد که طی یک ماه، هر هفته در یک ساعت مشخص به مدت ۱۵ الی ۳۰ دقیقه به صورت نوشتاری به افشای هیجانی خاطره‌های ناخوشایند خود در منزل و در یک اتاق خلوت بپردازند. همچنین برگه‌های تکلیف و برگه‌های یاد یار برای یادآوری چگونگی افشای هیجانی به هر یک از شرکت کنندگان گروه آزمایش ارائه شد. در این پژوهش تا حد امکان پس‌خوراندی به شرکت کنندگان ارائه نشد،

<sup>1</sup>- Patel

<sup>2</sup>- Ahmadi

<sup>3</sup>- Niles

<sup>4</sup>- Harris

<sup>5</sup>- Depression, Anxiety and Stress Scale - 21 Items (DASS-21)

<sup>6</sup>- Rumination-reflection scale (R-RS)

<sup>7</sup>- Pennebaker

بلکه از طریق برقراری تماس‌های تلفنی و ملاقات حضوری در ۴ جلسه، هفته‌ای ۲ بار و هر جلسه ۱۵ دقیقه، فرایند کار آزمودنی‌ها و تکالیف آن‌ها بررسی شد.

### جدول ۱ خلاصه محتوای جلسات مبتنی بر آموزش الگوی نگارش بیانگر

جلسه	محتوای جلسه
اول	در این جلسه از آزمودنی‌ها خواسته شد که درباره‌ی تجارب آسیب‌زا و اسرار دردناک خود بی‌وقفه بنویسند. تجارب آسیب‌زایی را که برای آن فرد اتفاق افتاده است، بنویسند. همچنین یادآوری شد که در نوشته‌هایشان به قواعد دستوری توجهی نداشته باشند.
دوم	در این جلسه از آزمودنی‌ها خواسته شد که در نوشتن تجارب آسیب‌زا و اسرار دردناک خود از قواعد دستور زبان استفاده کنند و از تعداد زیادی کلمه‌های هیجانی با بار منفی مثل احساس گناه، ناراحتی و تنفر و نیز تعداد کمی کلمه‌های هیجانی با بار مثبت مثل احساس شادی، خوبی، عشق استفاده کنند و همچنین از کلمات بینشی بیشتر استفاده شود.
سوم	در این جلسه از آزمودنی‌ها خواسته شد که به نوشتن درباره‌ی تجارب آسیب‌زا و دردناک خود که در جلسه اول در مورد آن نوشته بودند؛ با همان موضوع ادامه دهند.
چهارم	در این جلسه از آزمودنی‌ها خواسته شد که در نوشته‌هایشان از کاربرد ضمیر اول شخص اجتناب کنند و همه‌ی جمله‌های خود را با سوم شخص بنویسند؛ زیرا در واقع سوم شخص هم می‌تواند خود فرد باشد و هم می‌تواند کسی باشد که آزمودنی‌ها از جانب او دچار ضرر و آسیب شده است.

در طی جلسات از آزمودنی‌ها خواسته شد که با توجه به دستور عمل درمانی هر جلسه به نوشتن در مورد افکار منفی خود پردازند و شیوه‌های مشخص شده در هر چهار جلسه را رعایت کنند. داده‌های این پژوهش توسط SPSS و آزمون‌های آماری تی زوجی تی مستقل تحلیل کوارینانس مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند.

### ابزار

ابزار این پژوهش شامل دو پرسشنامه زیر بود: مقیاس افسردگی، اضطراب، استرس<sup>۱</sup> (DASS): مجموعه‌ای از سه مقیاس خود گزارش دهی برای ارزیابی حالات عاطفی منفی در افسردگی، اضطراب و استرس بود که در این مطالعه، قبل و پس از مداخله در دو گروه مورد اجرا گردید. خرده مقیاس‌های افسردگی، اضطراب و استرس شامل ۷ سؤال است که نمره نهایی هر کدام از طریق مجموع نمرات سؤال‌های مربوط به آن به دست

می‌آید. هر سؤال از صفر (اصلاً در مورد من صدق نمی‌کند تا) (کاملاً در مورد من صدق می‌کند) نمره‌گذاری می‌شود. پرسشنامه افسردگی، اضطراب و استرس فرم کوتاه شده‌ی مقیاس اصلی (۴۲ سؤالی) است. پژوهش‌های فراوانی به منظور به دست آوردن پایایی و روایی این مقیاس صورت گرفته است. ضریب آلفای کرونباخ برای این مقیاس در یک نمونه هنجاری ۷۱۷ نفری برای افسردگی ۰/۸۱، اضطراب ۰/۷۳ و استرس ۰/۸۱ به دست آمده است (لووبوند<sup>۲</sup>، ۱۹۹۰ و بران<sup>۳</sup>، ۱۹۹۰).

مقیاس نشخوار ذهنی- تأمل<sup>۴</sup> (R-RS): در سال ۲۰۰۸ توسط قربانی و همکاران معرفی شده است (قربانی<sup>۵</sup>، ۲۰۰۸). این پرسشنامه ۲۴ گویه دارد و زیر مقیاس نشخوار ذهنی و تأمل را در برمی‌گیرد. نمره‌گذاری پرسشنامه بر اساس طیف لیکرت پنج درجه‌ای امتیازبندی شده است.

<sup>۲</sup>- Lovibond

<sup>۳</sup>- Brown

<sup>۴</sup>- Rumination-reflection scale (R-RS)

<sup>۵</sup>- Ghorbani

<sup>۱</sup>- Depression, Anxiety and Stress Scale (DASS-)

نمره به دست آمده از هر یک از مؤلفه‌ها را نوشته و تقسیم بر تعداد گویه‌های هر مؤلفه می‌شود و با هم مقایسه می‌شود. نمره هر مؤلفه نشان می‌دهد که میزان نشخوار فکری و تأمل فرد چقدر است. بر اساس این روش نمره‌های به دست آمده را جمع کرده و سپس قضاوت می‌شود. روایی پرسشنامه در پژوهش قربانی و همکاران (۲۰۰۸) تأیید شده است. همچنین پایایی پرسشنامه با آلفای کرونباخ بالای ۰/۸۰ به دست آمده است.

### یافته‌ها

در این مطالعه سن شرکت‌کنندگان در گروه آزمایش و کنترل در محدوده ۲۰ تا ۶۰ سال بود. بیشترین فراوانی در هر دو گروه آزمایش و کنترل مربوط به گروه سنی ۳۵-۳۰ سال (به ترتیب ۰/۴۶/۶٪ و ۰/۳۹٪) و کمترین فراوانی

مربوط به گروه سنی ۶۰-۵۰ سال (۰/۶/۷٪) برای هر دو گروه بود. اکثر افراد شرکت‌کننده در هر دو گروه (۰/۵۳/۳٪) در گروه آزمایش و ۰/۶۶/۷٪ گروه کنترل) در سال ۱۳۸۵ الی ۱۳۹۰ طلاق گرفته بودند. سطح تحصیلات شرکت‌کنندگان در گروه آزمایش و کنترل از دیپلم تا حداکثر کارشناسی ارشد بود که بیشترین درصد فراوانی متغیر میزان تحصیلات شرکت‌کنندگان در گروه آزمایش و گواه مربوط به تحصیلات دیپلم (۰/۵۳/۳٪) در گروه آزمایش و ۰/۴۷/۷٪ (در گروه کنترل) و لیسانس (۰/۳۳/۳٪) در گروه آزمایش و کنترل) گزارش شد. کمترین فراوانی تحصیلات متعلق به گروه فوق دیپلم با ۰/۶/۷٪ در هر دو گروه بود.

جدول ۲ مقایسه میانگین و انحراف معیار متغیر استرس و افسردگی در گروه آزمایش و کنترل پیش و پس از آزمون

	افسردگی		استرس		
	معناداری آماری	گروه کنترل	معناداری آماری	گروه کنترل	
پیش از آزمون	۰/۵۰۷	۱۶/۷۳±۲/۰	۰/۵۵	۱۶/۲۷±۲/۷۸	۱۶/۳۳±۳/۲
پس از آزمون	۰/۰۰۰	۱۵/۶۰±۲/۰	۰/۰۰۰	۱۵/۸۷±۲/۳۹	۱۳/۸۷±۲/۴
تفاوت پیش و پس از آزمون	۰/۰۰۰	۱/۱۳±۰/۱	۰/۰۰۰	۰/۴±۰/۳۹	۲/۴۶±۰/۳

میزان کاهش استرس و افسردگی در گروه آزمایش به طور معناداری بیشتر از گروه کنترل بود. در نتیجه می‌توان گفت آموزش الگوی نگارش بیانگر، بر افسردگی و استرس مؤثر بوده است.

براساس یافته‌های جدول شماره ۲، میزان استرس و افسردگی در گروه آزمایش و کنترل قبل از مداخله معنی‌دار نبوده است ( $P > 0/05$ )، ولی پس از اجرای مداخله میزان استرس و افسردگی در گروه آزمایش به طور معناداری کمتر از گروه کنترل بود؛ به عبارت دیگر

جدول ۳ مقایسه میانگین و انحراف معیار متغیر نشخوار فکری در گروه آزمایش و کنترل پیش و پس از مداخله

نشخوار فکری			پیش از آزمون
معناداری آماری	گروه کنترل	گروه آزمون	
۰/۶۶	۹۳±۶/۲۶	۰/۸۷±۶/۴۷	

۰/۰۰۰	۹۳±۵/۸۳	۳/۶±۵/۵۲	پس از آزمون
۰/۰۰۰	۶±۰/۵۷	۰/۲۷±۰/۹۵	تفاوت پیش و پس از آزمون

آسیب‌زا می‌تواند باعث توسعه مقابله اثربخش شود و با از بین بردن عواطف منفی ناشی از افکار، منجر به کاهش نشانه‌های افسردگی شود (پنه بیکر<sup>۳</sup>، ۱۹۹۰ و اهن، ۲۰۰۹). در مطالعه زارع<sup>۴</sup> و همکاران (۲۰۱۲) افزایش نوشتاری به طور معناداری مدت علائم و سواسی و افسردگی مبتلایان به اختلال و سواس اجبار را کاهش داده است. در پژوهش دیگری نشان داده شد که برون‌ریزی هیجان‌ها با ساختار نوشتاری در کاهش اضطراب مؤثر است ولی بر میزان افسردگی چندان تأثیر ندارد (کلس<sup>۵</sup>، ۲۰۰۲). این موضوع موضوع مغایر با یافته‌های پژوهش حاضر است که شاید تا حدودی مربوط به تفاوت‌های ابزار اندازه‌گیری و ویژگی‌های جمعیت نمونه در دو پژوهش باشد. با توجه به اینکه در نگارش بیانگر آزمودنی‌ها در جلسات دوم به بعد نسبت به جلسه اول زمان بیشتری برای نوشتن درخواست می‌کردند، مشخص شد که هیجان‌ها پنهان در آن‌ها آشکار می‌شد و با برون‌ریزی به‌وسیله نوشتن از هیجان‌ها منفی آن‌ها کاسته شد و با وجود این که نوشتن آن‌ها در موارد بسیاری همراه با گریه بود؛ اما در انتهای جلسه آرامش زیادی داشتند. یافته‌های دیگر این پژوهش نشان داد که آموزش الگوی نگارش بیانگر، با استفاده از نگارش کتبی احساسات و هیجان‌ها منفی بر کاهش استرس اثربخش است. نتایج به دست آمده نشان داد که مداخله آموزشی با استفاده از برنامه آموزشی مورد نظر بر کاهش استرس زنان مطلقه مؤثر بوده است و با نتایج گزارش شده از برخی پژوهش‌ها همخوانی دارد (برای

براساس یافته‌های جدول فوق تفاوت میزان نشخوار فکری در گروه آزمایش و کنترل قبل از مداخله معنی‌دار نبود ( $P > 0/05$ )، ولی پس از مداخله میزان نشخوار فکری در گروه آزمایش به طور معناداری کمتر از گروه کنترل بود؛ به عبارت دیگر میزان کاهش متغیر نشخوار فکری در گروه آزمایش به طور معناداری بیشتر از گروه کنترل بود. در نتیجه می‌توان گفت آموزش الگوی نگارش بیانگر بر میزان نشخوار فکری مؤثر بوده است.

## بحث

این پژوهش با هدف بررسی تأثیر نگارش کتبی احساسات و هیجان‌ها بر کاهش افسردگی و استرس و نشخوار فکری زنان مطلقه شهر شاهین‌شهر اجرا شد. یافته‌های پژوهش نشان داد که آموزش با استفاده از الگوی نگارش بیانگر بر میزان افسردگی و استرس و نشخوار فکری زنان مطلقه مؤثر بوده است و سبب کاهش افسردگی و استرس و نشخوار فکری آنان شده است. در خصوص تأثیر برنامه آموزشی الگوی نگارش بیانگر در کاهش افسردگی آزمودنی‌ها در یافته‌های مطالعه حاضر، نتایج گزارش شده از برخی پژوهش‌ها از جمله هوی<sup>۱</sup> و همکاران (۲۰۱۴) و کرپان<sup>۲</sup> و همکاران (۲۰۱۳) مؤید این نتایج است. در هر یک از این پژوهش‌ها از زاویه‌ای متفاوت به این متغیرها توجه شده است. نگارش بیانگر، بررسی یک رویداد با بار هیجانی را به صورت روایت درآورده و هیجان‌ها و نکات ناگفته و نامفهوم را در قالب کلمات و معنا در می‌آورد. نوشتن درباره رویدادهای

<sup>3</sup>- Kahn

<sup>4</sup>- Zareh

<sup>5</sup>- Kloss

<sup>1</sup>- Hevey

<sup>2</sup>- Krpan

مثال موک<sup>۱</sup>، ۲۰۰۰ و کراس<sup>۲</sup>، ۲۰۰۳). در هر یک از این پژوهش‌ها از زاویه‌ای متفاوت به این متغیرها توجه شده است. در نگارش بیانگر احساسات ناگفته و ناخودآگاه به عبارات گفتاری آگاهانه تبدیل می‌شوند و هر آنچه که ناگفته و ناپیداست و باعث واکنش و هراس زیاد می‌شود آشکار می‌شود و با آگاهی یافتن نسبت به ناگفته‌ها از بحرانی بودن واقعه می‌کاهد، واکنش و هراس کاهش می‌یابد و به کاهش استرس کمک می‌کند. هنگام کار با این افراد بیشترین چیزی که توجه را به خود جلب کرد حس همدردی که بین محقق به عنوان درمانگر و این افراد ایجاد شده بود. خیلی از آن‌ها شاید حتی برای یک بار نتوانسته بودند با کسی خود فاش‌سازی کنند (به صورت کتبی احساسات و عواطف خود را بر روی کاغذ بیاورند) حرف‌هایی که شاید افراد در بیان آن راحت نیستند. ولی در این مورد توانستند هیجانات و احساسات خود را که گویی آن‌ها را سرکوب می‌کردند و اجتناب می‌نمودند بیان دارند. این شیوه نوشتن برای آن‌ها نوعی تخلیه هیجانی به حساب می‌آمد و به مرور در آن‌ها باعث کاهش استرس شد. گاه دیده شد که تعدادی از آن‌ها حتی در هنگام نوشتن گریسته‌اند؛ زیرا در آن لحظه که افکار به صورت جملات بر قلم آورده شده، گویی با همان شخص مورد نظر با آن حادثه نوعی مواجه‌سازی در آن‌ها شکل گرفت. شاید در لحظات اولیه دچار استرس بیشتری شدند ولی کم‌کم به طرف آرامش پیش می‌رفتند بهترین کاری که این روش برای کاهش استرس آن‌ها انجام داد شاید نوع مواجه‌سازی با احساسات و هیجاناتی بود که مدت‌ها در ذهن فرد باقی مانده بود و الان او این امکان را داشت که آن‌ها را از طریق نوشتن بیان کند و در

نتیجه یک رویکرد هیجان‌مدار (پاویو<sup>۳</sup>، ۲۰۱۳)، احساسات و هیجانات خود را تخلیه کند و تا حدی بتواند استرس خود را کاهش دهد (ویلیامز<sup>۴</sup>، ۲۰۰۹ و بیلسم<sup>۵</sup>، ۲۰۱۳). لی پور<sup>۶</sup> (۱۹۹۷) با بررسی تأثیر افشاء بر ارتباط افکار مزاحم و افسردگی به این نتیجه دست یافت که اگرچه افشای هیجانی نوشتاری فراوانی افکار مزاحم را کم نکرد ولی با تأثیر بر روی این افکار علائم افسردگی را تعدیل نمود و کاهش علائم افسردگی را سبب شد. یافته‌های پژوهش نشان داد که آموزش الگوی نگارش بیانگر با استفاده از نگارش کتبی احساسات و هیجانات منفی بر کاهش نشخوار فکری مؤثر است. نتایج به دست آمده نشان داد که مداخله آموزشی با استفاده از برنامه آموزشی مورد نظر بر کاهش نشخوار فکری زنان مطلقه مؤثر بوده است. این یافته‌ها، فرضیه پژوهشی را تأیید می‌کند. نتایج به دست آمده در این فرضیه با نظریه بازداری که بیانگر نقش بازداری هیجان‌ها در اشغال ظرفیت‌های روان‌شناختی و تأثیر ضد بازداری افشاء است، همسو است. بر اساس این دیدگاه، افشای هیجانی با شکستن فرایند بازداری موجب کاهش استرس، مشکلات روان‌شناختی و جسمانی می‌شود. در این پژوهش در جلسات اول و دوم هنگامی که از شرکت‌کنندگان خواسته می‌شد در مورد رویداد طلاق بنویسند، اذعان می‌کردند که نمی‌توانند تمرکز کنند. برای چند دقیقه نوشتن را رها می‌کردند و به فکر فرو می‌رفتند و درگیر یک صحنه تکراری از رابطه شکست خورده‌ی خود می‌شدند؛ اما هر چه جلوتر می‌رفتند تمرکز بیشتری پیدا می‌کردند و می‌توانستند روی موضوع طلاق خود

<sup>۳</sup>- Paivio

<sup>۴</sup>- Williams

<sup>۵</sup>- Bylsma

<sup>۶</sup>- Lepore

<sup>۱</sup>- Mogk

<sup>۲</sup>- Gross



همکاران، ۲۰۰۴). استفاده از روش نوشتن بیانگر که نوعی افشای هیجانات بوده به این صورت مؤثر واقع می‌شود که باعث شکستن فرایند بازداری شده و موجب کاهش استرس و مشکلات روان‌شناختی شده است. فرایند نوشتن در این روش باعث می‌شود تا شخص نسبت به نگرانی‌ها و استرس‌های خود آگاهی بهتر و دقیق‌تری پیدا کند. در نتیجه برای حل آن‌ها روش مناسب‌تری را استفاده می‌کند و نوشتن باعث می‌شود به جز تخلیه هیجانی، به درک مناسب‌تری از وضعیت حال حاضر دست یابد. این تخلیه هیجانی باعث کاهش استرس و افسردگی نشخوار فکری می‌گردد. از محدودیت‌های این پژوهش می‌توان به نداشتن مرحله پیگیری و ارتباط مستمر با مراجعین و عدم اطمینان از پایداری نتایج اشاره کرد. در ادامه پیشنهاد می‌شود این تحقیق در مورد مردان با شرایط مشابه زنان و یا در سایر مناطق کشور انجام گردد و همچنین برای سرفصل‌های آموزش خانواده و یا در کلینیک آموزش خانواده استفاده شود.

### سپاسگزاری

این مقاله حاصل پایان‌نامه دانشجویی کارشناس ارشد روانشناسی دانشگاه آزاد اسلامی واحد خمینی شهر است که بدین وسیله از اساتید گران‌قدر دانشگاه آزاد اسلامی واحد خمینی شهر و کلیه افراد شرکت‌کننده در مطالعه و تمامی کسانی که به نحوی در اجرا و تکمیل این پژوهش همکاری داشته‌اند، تشکر و قدردانی می‌گردد.

### References

Ahmadi M, Abdollahi MH. (2010). The impact of written emotional experssion on depressive

تمرکز کنند. یافته‌های پژوهش نشان دهنده‌ی اثربخشی آموزش الگوی نگارش بیانگر بر کاهش افسردگی، استرس و نشخوار فکری با استفاده از نگارش کتبی احساسات و هیجانات منفی است. با توجه به اینکه در نگارش بیانگر در زنان مطلقه در جلسات دوم به بعد نسبت به جلسه اول زمان بیشتری برای نوشتن درخواست می‌کردند، مشخص شد که هیجانات پنهان در آن‌ها آشکار می‌شود با برون‌ریزی به وسیله نوشتن از هیجانات منفی آن‌ها کاسته شد و با وجود اینکه نوشتن آن‌ها در موارد بسیاری همراه با گریه بود؛ اما در انتهای جلسه آرامش زیادی داشتند. بهترین کاری که این روش برای کاهش استرس انجام داد، مواجهه سازی با احساسات و هیجاناتی بود که مدت‌ها در ذهن فرد باقی مانده بود و الان او این امکان را داشت که آن‌ها را از طریق نوشتن بیان کند.

### نتیجه‌گیری

در نوشتن بیانگر از شخص خواسته شده تا به درستی وقت مناسب صرف نموده و عمیق‌ترین احساسات و افکار خود را کشف کند، آن‌ها را به حالت نوشتاری درآورده، به نوعی مواجهه‌سازی صورت می‌گیرد که مغایر با اجتناب از احساسات و افکار منفی است. در نهایت برون‌ریزی هیجانات و افکار منفی را باعث می‌شود. بدین ترتیب نوشتن بیانگر باعث کاهش استرس و افسردگی و نشخوار فکری در زنان مطلقه می‌شود. نوشتن بیانگر با عملکرد برون‌ریزی افکار و هیجانات علاوه بر ایجاد سلامت روان بر سلامت جسمانی نیز تأثیرگذار است (پتری<sup>۱</sup> و

<sup>۱</sup>- Petrie

- symptoms and working memory capacity in Iranian students with high depressive symptoms. *Procedia social and behavioral sciences*, 5, 1510-1514.
- Brown TA, Chorpita BF, Korotitsch W, Barlow D. (1997). Psychometric properties of the depression anxiety stress scales in clinical samples. *Behaviour Research and Therapy*, 35, (1), 79-89.
- Bylsma LM, Rottenberg J. (2011). Uncovering the dynamics of emotion regulation and dysfunction in daily life with ecological momentary assessment. *Emotion regulation and well-being*, 225-244.
- Esterling BA, L'Abate L, Murray EJ. (1999). Empirical foundations for writing in prevention and psychotherapy: mental and physical health outcomes. *Clinical psychology review*, 19(1), 79-96.
- Gartlehner G, Wagner G, Matyas N. (2017). Pharmacological and non-pharmacological treatments for major depressive disorder: review of systematic reviews. *BMJ Open*, 7(6), e.149912.
- Ghorbani N, Watson PJ, Hargis MB. (2008). Integrative Self-Knowledge Scale: Correlations and Incremental Validity of a Cross-Cultural Measure Developed in Iran and the United States. *The Journal of Psychology*, 142(4), 395-412.
- Gross JJ, John OP. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of personality and social psychology*, 85(2), 348-362.
- Harris AH. (2006). Does expressive writing reduce health care utilization? A meta-analysis of randomized trials. *Journal of consulting and clinical psychology*, 74(2), 243-252.
- Hevey D, Wilczkiewicz E. (2014). Health-related quality of life following myocardial infarction. *Health Psychology and Behavioral Medicine*, 2(1):1053-1066.
- Jang SN, Kawachi I, Chang J. (2009). Marital status, gender, and depression: Analysis of the baseline survey of the Korean Longitudinal Study of Ageing (KLoSA). *Social Science & Medicine*, 69(11), 1608-1615.
- Kahn JH, Garrison AM. (2009). Emotional self-disclosure and emotional avoidance: Relations with symptoms of depression and anxiety. *Journal of Counseling Psychology*, 56(4), 573-584.
- Kloss JD, Lisman SA. (2002). An exposure-based examination of the effects of written emotional disclosure. *British Journal of Health Psychology*, 7(1), 31-46.
- Krpan KM, Kross E, Berman MG. (2013). An everyday activity as a treatment for depression: the benefits of expressive writing for people diagnosed with major depressive disorder. *Journal of affective disorders*, 150(3), 1148-1151.
- Leopold T. (2018). Gender Differences in the Consequences of Divorce: A Study of Multiple Outcomes. *Demography*, 55(3), 769-797.
- Lepore SJ. (1997). Expressive writing moderates the relation between intrusive thoughts and depressive symptoms. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73(5), 1030-1037.
- Lorenz FO, Wickrama KA, Conger RD. (2006). The short-term and decade-long effects of divorce on women's midlife health. *Journal of health and social behavior*, 47(2), 111-125.
- Lovibond PF, Lovibond SH. (1995). The structure of negative emotional states: comparison of the depression anxiety stress scales with the beck depression and anxiety inventories. *Behaviour Research and Therapy*, 33(3), 335-430.
- Mandemakers JJ, Monden CW, Kalmijn M. (2010). Are the effects of divorce on psychological distress modified by family background? *Advances in Life Course Research*, 15(1), 27-40.
- Mary L. Jepson M. (2018). Working with co-partners Taylor and Francis. (10) 18-19.
- Mogk C, Otte S, Reinhold-Hurley B, Kroner-Herwig B. (2006). Health effects of expressive writing on stressful or traumatic experiences- a meta-analysis. *Psycho-social medicine*, 3, Doc.60.

- Niles AN, Haltom KE, Mulvenna CM, Lieberman MD, Stanton AL. (2013). Randomized controlled trial of expressive writing for psychological and physical health: the moderating role of emotional expressivity. *Anxiety Stress Coping*, 27(1), 1-17.
- Paivio SC. (2013). Essential processes in emotion-focused therapy. *Psychotherapy (Chicago, Ill)*, 50(3), 341-345.
- Patel M. (2004). Mitochondrial dysfunction and oxidative stress: cause and consequence of epileptic seizures. *Free radical biology & medicine*, 37(12), 1951-1962.
- Pennebaker JW, Colder M, Sharp LK. (1990). Accelerating the coping process. *Journal of personality and social psychology*, 58(3), 528-537.
- Petrie kJ, Fontanilla L, Thamas MG, Booth RJ, & Pennebaker JW. (2004). Effects of written Emotional Expression. *Psychosomatics Medicine* (66), 272-275.
- Sakata K, McKenzie CR. (2011). Social security and divorce in Japan. *Mathematics and Computers in Simulation*, 81(7), 1507-1517.
- Sbarra DA. (2015). Divorce and health: current trends and future directions. *Psychosomatic Medicine*, 77(3), 227-360.
- Williams LE, Bargh JA, Nocera CC, Gray JR. (2009). The unconscious regulation of emotion: nonconscious reappraisal goals modulate emotional reactivity. *Emotion*, 9(6), 847-540.
- Zareh H, Shaghghi F, Dalir M. (2012). The Effect of Writing Disclosure on Severity of Symptoms of OCD and Depression of Individuals with Obsessive-Compulsive Disorder. *Journal of Clinical Psychology*, 4(12), 27-34.