



پایان نامه کارشناسی ارشد در روانشناسی عمومی

عنوان:

اثربخشی افشای هیجانی نوشتاری بر ادراک خود

استاد راهنما:

دکتر زهرا نیک منش

استاد مشاور:

دکتر بهمن کرد تمینی

تحقیق و نگارش:

بتول بلوچ

(این پایان نامه از حمایت مالی معاونت پژوهشی دانشگاه سیستان و بلوچستان بهره مند شده است)

بهمن ۱۳۹۰

بسمه تعالی

این پایان نامه با عنوان اثر بخشی افشای هیجانی نوشتاری بر ادراک خود و قسمتی از برنامه آموزشی دوره کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی توسط دانشجو بتول بلوچ با راهنمایی استاد پایان نامه دکتر زهرا نیک منش تهیه شده است. استفاده از مطالب آن به منظور اهداف آموزشی با ذکر مرجع و اطلاع کتبی به حوزه تحصیلات تکمیلی دانشگاه سیستان و بلوچستان مجاز می باشد.

بتول بلوچ

این پایان نامه ۴ واحد درسی شناخته می شود و در تاریخ توسط هیئت داوران بررسی و درجه به آن تعلق گرفت.

نام و نام خانوادگی	امضاء	تاریخ
استاد راهنما:	دکتر زهرا نیک منش	
استاد مشاور:	دکتر بهمن کرد تمینی	
داور ۱:	دکتر مهوش رقیبی	
داور ۲:	دکتر حسین جناآبادی	

نماینده تحصیلات تکمیلی:



تعهدنامه اصالت اثر

اینجانب بتول بلوچ تعهد می کنم که مطالب مندرج در این پایان نامه حاصل کار پژوهشی اینجانب است و به دستاوردهای پژوهشی دیگران که در این نوشته از آن استفاده شده است مطابق مقررات ارجاع گردیده است. این پایان نامه پیش از این برای احراز هیچ مدرک هم سطح یا بالاتر ارائه نشده است.

کلیه حقوق مادی و معنوی این اثر متعلق به دانشگاه سیستان و بلوچستان می باشد.

نام و نام خانوادگی دانشجو: بتول بلوچ

امضاء

تقدیم به:

او و هرچه به سوی اوست...

به الله جلّ جلاله

به انبیاء و اولیاء و اوصیایش

به عرفا و شهدا و عاشقانش

و به کل عالم هستی که اسم خدا و جلوه ی اوست.

سپاسگزاری

سپاس و ستایش خدایی را سزاست که به واسطه‌ی ارسال رسل و ابلاغ کتب، دل‌های رمیده را آرمیده ساخت، خداوندی که عفوش خطاپوش است. پس از حمد و ستایش از پروردگار متّان، بر خود لازم می‌دانم که از استاد راهنمای ارجمندم **سرکار خانم دکتر زهرا نیک منش** به پاس زحمات شبانه روزی‌اش که مسئولیت راهنمایی این پایان‌نامه را بر عهده داشته‌اند، صمیمانه سپاسگزاری و قدردانی کنم. همچنین بر خود لازم می‌دانم که از **جناب آقای دکتر بهمن کرد تمینی** به عنوان مشاور این پایان‌نامه، صمیمانه تشکر کرده و برای این دو بزررگوار آرزوی سلامتی و موفقیت روز افزون دارم.

در این مجال از اساتیدی که در طول تحصیل از محضرشان درس آموختم و به طور خاص **سرکار خانم دکتر مهوش رقیبی** به خاطر همه مهربانی‌های بی‌اندازه‌اش کمال سپاسگزاری و قدردانی را دارم. و از **پدر و مادر عزیزم** که در تمام سال‌های زندگی مایه‌ی دلگرمی و اطمینان خاطر بودند و همچنین تک‌تک افراد خانواده‌ام که پشتیبان همیشگی‌ام هستند، تشکر و قدردانی می‌کنم.

و از همه دوستانم به خاطر مهربانی‌هایشان سپاسگزارم. و بخصوص از **الهام عزیزم** به خاطر همه تجربه‌های زیبایی که برای بودن با او آموختم.....

چکیده:

مطالعه‌ی حاضر، با هدف بررسی اثر بخشی افشای هیجانی نوشتاری بر ادراک خود دانشجویان کارشناسی و کارشناسی ارشد دانشگاه سیستان و بلوچستان انجام شده است. روش این پژوهش تجربی بوده و برای رسیدن به این هدف، از بین دانشجویانی که برای شرکت در طرح، ثبت نام کرده بودند، تعداد ۶۰ نفر انتخاب شدند و به صورت تصادفی در سه گروه ۲۰ نفره (نوشتار آزاد و ساختارمند و کنترل) قرار گرفتند. آزمودنی‌ها قبل از شروع مداخله، بعد از آن و یک ماه بعد، پرسشنامه ادراک خود را کامل کردند. نتایج آزمون تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر نشان داد که در ادراک خود آزمودنی‌ها تعامل معناداری بین گذر زمان و نوع مداخله وجود دارد، همچنین نتایج اثر اصلی زمان در سه نوع مداخله نشان داد که هر سه گروه در نمره‌های ادراک خود در سه دوره زمانی تغییر نشان داده‌اند. ولی این تغییر به صورت تفاوت معنادار فقط در پس آزمون و آزمون پی‌گیری در گروه کنترل بوده است و در گروه‌های دیگر این تفاوت معنادار نبوده است. و در نهایت اثر اصلی مقایسه سه نوع مداخله نشان داد که تفاوت معناداری در اثر بخشی سه نوع مداخله وجود ندارد. در مورد ابعاد ادراک خود، تعامل معناداری بین گذر زمان و نوع مداخله در ابعاد تناسب و سلامت جنسی و توانایی‌ها وجود دارد ولی در بقیه ابعاد این تغییر یکسان نبوده است، همچنین نتایج اثر اصلی زمان در سه نوع مداخله نشان داد که هر سه گروه در ابعاد توانایی‌ها، پذیرش خود، حال، آینده و گذشته، تقصیرات و اعتقادات و اجتماعی بودن در سه دوره زمانی تغییر نشان دادند. و این تغییر به صورت تفاوت معنادار در توانایی‌ها در پیش آزمون و پس آزمون گروه کنترل، در پذیرش خود در پس آزمون و آزمون پی‌گیری گروه‌های ساختارمند و کنترل، در حال، آینده و گذشته در پیش آزمون و آزمون پی‌گیری گروه آزاد، در تقصیرات و اعتقادات در پیش آزمون و پس آزمون گروه ساختارمند و پس آزمون و آزمون پی‌گیری گروه کنترل و در اجتماعی بودن در پیش آزمون و پس آزمون گروه آزاد و ساختارمند و پس آزمون و آزمون پی‌گیری گروه کنترل بوده است و در ابعاد دیگر این تفاوت معنادار نبوده است. و در نهایت اثر اصلی مقایسه سه نوع مداخله نشان دهنده معنادار نبودن این اثر در همه ابعاد ادراک خود به جز تناسب و سلامت جنسی بود.

کلمات کلیدی: افشای هیجانی نوشتاری – ادراک خود

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۱	فصل اول: طرح پژوهش.....
۱	۱-۱- مقدمه
۳	۲-۱- بیان مسئله
۵	۳-۱- اهمیت و ضرورت پژوهش
۷	۴-۱- اهداف پژوهش
۷	۵-۱- سؤالات پژوهش
۷	۶-۱- تعریف متغیرهای پژوهش
۸	۷-۱- متغیرهای پژوهش.....
۹	فصل دوم: مبانی نظری و پیشینه پژوهشی
۱۰	۱-۲- ادراک خود.....
۱۰	۱-۱-۲- مفهوم ادراک خود
۱۲	۲-۱-۲- معنا و ماهیت ادراک خود.....
۱۵	۲-۱-۳- خصیصه های متمایز ادراک خود و اعتماد بنفس
۱۵	۲-۱-۴- بازبینی تاریخی از فرضیه ادراک خود.....
۱۶	۲-۱-۵- ادراک خود و تحول شناختی.....
۱۷	۲-۱-۶- مدل تحولی ادراک خود.....
۱۹	۲-۱-۷- پژوهش های انجام شده در خصوص ادراک خود.....
۲۴	۲-۲- افشای هیجانی نوشتاری.....
۲۴	۲-۲-۱- افشای احساسات با نوشتن.....
۲۷	۲-۲-۲- ارائه و افشای هیجانی نوشتاری و تفاوت آن با افشای هیجانی به صورت شفاهی...
۲۸	۲-۲-۳- نوشتن به عنوان یک مداخله روان درمانی.....

۳۰ پژوهش های انجام شده در خصوص افشای هیجانی نوشتاری.....
۵۴	فصل سوم: روش پژوهش
۵۵ ۱-۳- روش پژوهش.....
۵۵ ۲-۳- جامعه آماری.....
۵۶ ۳-۳- نمونه و روش نمونه گیری.....
۵۶ ۴-۳- ابزار جمع آوری اطلاعات.....
۵۶ ۱-۴-۳- پرسشنامه ادراک خود.....
۵۶ ۵-۳- روش جمع آوری اطلاعات.....
۵۹ ۶-۳- روش های آماری تحلیل داده های پژوهش.....
۶۰	فصل چهارم: نتایج پژوهش
۶۱ ۱-۴- شاخص های توصیفی متغیرهای پژوهش.....
۶۲ ۲-۴- تحلیل داده های پژوهش.....
۷۶	فصل پنجم: بحث
۷۷ ۱-۵- مقدمه.....
۷۸ ۲-۵- بررسی و تفسیر نتایج پژوهش.....
۸۳ ۳-۵- محدودیت های پژوهش.....
۸۳ ۴-۵- پیشنهادها براساس نتایج پژوهش.....
۸۴	منابع
۹۱	پیوست ها
۹۲ پیوست (الف) - پرسشنامه ادراک خود.....

فهرست جدول ها

صفحه	عنوان جدول
۵۸	جدول ۳-۱- اهداف کارگاه آموزشی هر جلسه گروه نوشتار آزاد.....
۵۹	جدول ۳-۲- اهداف کارگاه آموزشی هر جلسه گروه نوشتار ساختار مند.....
۶۴	جدول ۴-۱- ویژگی جمعیت شناختی جنسیت گروههای کنترل و تجربی.....
۵۷	جدول ۴-۲- ویژگی جمعیت شناختی جنسیت گروههای کنترل و تجربی.....
۶۱	جدول ۴-۳- میانگین ادراک خود گروه ها در سه زمان.....
۶۱	جدول ۴-۴- یافته های آزمون اثر تعامل (زمان و گروه) و اثر اصلی زمان در مقیاس ادراک خود....
۶۲	جدول ۴-۵- یافته های آزمون اثر مداخله بر ادراک خود در بین آزمودنی ها.....
۶۲	جدول ۴-۶- میانگین خرده مقیاس (تناسب سلامت و جنسی) گروه ها در سه زمان.....
	جدول ۴-۷- یافته های آزمون اثر اصلی زمان و اثر تعامل (زمان و گروه) در خرده مقیاس (تناسب سلامت و جنسی).....
۶۲	سلامت و جنسی.....
۶۳	جدول ۴-۷- یافته های آزمون اثر مداخله بر (تناسب سلامت و جنسی) در بین آزمودنی ها.....
۶۳	جدول ۴-۸- میانگین خرده مقیاس تواناییها ی گروه ها در سه زمان.....
۶۳	جدول ۴-۹- نتایج آزمون اثر اصلی زمان و اثر تعامل (زمان و گروه) در خرده مقیاس (توانایی ها).....
۶۴	جدول ۴-۹- یافته های آزمون اثر مداخله بر (تواناییها) در بین آزمودنی ها.....
۶۴	جدول ۴-۱۰- میانگین خرده مقیاس (اعتماد به نفس) گروه ها در سه زمان.....
	جدول ۴-۱۱- نتایج آزمون اثر اصلی زمان و اثر تعامل (زمان و گروه) در خرده مقیاس (اعتماد به نفس).....
۶۴	نفس).....
۶۵	جدول ۴-۱۲- یافته های آزمون اثر مداخله بر (اعتماد به نفس) در بین آزمودنی ها.....
۶۵	جدول ۴-۱۳- میانگین خرده مقیاس (پذیرش خود) گروه ها در سه زمان.....
	جدول ۴-۱۴- نتایج آزمون اثر اصلی زمان و اثر تعامل (زمان و گروه) در خرده مقیاس (پذیرش

۶۶(خود)
۶۶	جدول ۴-۱۵- یافته های آزمون اثرمداخله بر (پذیرش خود)در بین آزمودنی ها.....
۶۷	جدول ۴-۱۶- میانگین خرده مقیاس(ارزشمندی)گروه ها در سه زمان.....
	جدول ۴-۱۷- یافته های آزمون اثراصلی زمان و اثر تعامل(زمان و گروه)در خرده
۶۷	مقیاس(ارزشمندی).....
۶۷	جدول ۴-۱۸- یافته های آزمون اثرمداخله بر (ارزشمندی)در بین آزمودنی ها.....
۶۸	جدول ۴-۱۹- میانگین خرده مقیاس(حال، آینده و گذشته)گروه ها در سه زمان.....
	جدول ۴-۲۰- یافته های آزمون اثراصلی زمان و اثر تعامل(زمان و گروه)در خرده مقیاس(حال،
۶۸	آینده و گذشته).....
۶۹	جدول ۴-۲۱- یافته های آزمون اثرمداخله بر (حال، آینده و گذشته)در بین آزمودنی ها.....
۶۹	جدول ۴-۲۲- میانگین خرده مقیاس(تقصیرات و اعتقادات)گروه ها در سه زمان.....
	جدول ۴-۲۳- یافته های آزمون اثراصلی زمان و اثر تعامل(زمان و گروه)در خرده
۶۹	مقیاس(تقصیرات و اعتقادات).....
۷۰	جدول ۴-۲۴- یافته های آزمون اثرمداخله بر (تقصیرات و اعتقادات)در بین آزمودنی ها.....
۷۰	جدول ۴-۲۵- میانگین خرده مقیاس(احساس شرم و گناه)گروه ها در سه زمان.....
	جدول ۴-۲۶- یافته های آزمون اثراصلی زمان و اثر تعامل(زمان و گروه)در خرده
۷۰	مقیاس(احساس شرم و گناه).....
۷۱	جدول ۴-۲۷- یافته های آزمون اثرمداخله بر (احساس شرم و گناه)در بین آزمودنی ها.....
۷۱	جدول ۴-۲۸- میانگین خرده مقیاس(اجتماعی بودن)گروه ها در سه زمان.....
۷۲	جدول ۴-۲۹- یافته های آزمون اثراصلی زمان و اثر تعامل(زمان و گروه)در خرده
۷۲	مقیاس(اجتماعی بودن).....
۷۳	جدول ۴-۳۰- یافته های آزمون اثرمداخله بر (اجتماعی بودن)در بین آزمودنی ها.....
۷۳	جدول ۴-۳۱- میانگین خرده مقیاس(هیجانی بودن)گروه ها در سه زمان.....

جدول ۴-۳۲- یافته های آزمون اثر اصلی زمان و اثر تعامل (زمان و گروه) در خرده

مقیاس (هیجانی بودن)..... ۷۳

جدول ۴-۳۳- یافته های آزمون اثر مداخله بر (هیجانی بودن) در بین آزمودنی ها..... ۸۵

فصل اول

طرح پژوهش

در سر تا سر تاریخ، مردم تجربیات تلخ و استرس‌زای زندگی را با صحبت کردن با دیگران حل می‌نمودند، درمان صحبت کردن اساساً از مفهوم روان‌تحلیلی (برون ریزی) ریشه گرفته است، این عقیده، یعنی ابراز احساسات قوی، می‌تواند نشانه‌های مربوط به تجربیات تلخ گذشته را حذف و رهاسازی کند (بروئر^۱ و فروید^۲، ۱۹۹۶؛ نقل از گراف، ۲۰۰۴).

بر اساس نظریه‌ی بازداری، حرف نزدن در مورد وقایع، افکار و تجربیات مهم زندگی، مستلزم این است که ذهن به صورت فعال از آشکار شدن این افکار و احساسات جلوگیری کند. این فرایند، استرس زیادی به افراد وارد می‌کند و استرس، در صورتی که به مدت طولانی ادامه یابد سلامت جسمانی و روانی را تحت شعاع قرار داده و تبعات نامطلوبی چون مراجعه‌ی مکرر به پزشک به علت مشکلات روان-تنی، اضطراب و افسردگی را در پی خواهد داشت (پنه بیکر، ۱۹۸۲، وگنر و لانه، ۱۹۹۵؛ پنه بیکر، ۱۹۹۷؛ پتری، بوت و پنه بیکر، ۱۹۹۸؛ نقل از سلطانی و همکاران، ۱۳۹۰).

مسئله‌ی بازداری و اقدامات درمانی مناسب برای آن از ابتدا مورد توجه رویکردهای مختلف روان‌شناسی بوده است. امروزه در بین اغلب رویکردهای درمانی، این توافق عمومی به وجود آمده است که یکی از جنبه‌های مشترک درمان‌ها این است که به مراجع اجازه داده شود تجارب هیجانی خود را در قالب کلمات بیان نماید، به عبارت دیگر، صرف بیان و افشای هیجانی تجارب توسط مراجع و صرف نظر از رویکرد درمانی و نوع برخورد درمانگر، افشای هیجانی نوشتاری، نقش بسیار مهمی در بهبود وضعیت جسمی و روانی وی دارد (پنه بیکر، ۱۹۹۵؛ پروچاسکا^۳ و نوررکراس^۴، ۱۹۹۹؛ نقل از سلطانی، رضانی، عبالهی، نجفی و ربیعی، ۱۳۹۰).

تجربه گفتن داستان احساسی زندگی، چه از طریق صحبت کردن با یک دوست، چه از طریق نوشتن در دفتر روان‌درمانی، به افراد، فرصت سازماندهی و درک تجربیات آنها را می‌دهد (نیمیر^۵، ۱۹۹۸؛ نیمیر و استوارت^۶، ۲۰۰۰؛ نقل از گراف^۷، ۲۰۰۴).

1. Bruer
2. Freud
3. Porcheska
4. Norcross
5. Neimeyer
6. Stewart
7. Graf

بر مبنای درک اینکه همه‌ی ابراز احساسات، به صورت شفاهی نیست، موجی از علاقه به کشف مزایای افشای نوشتاری احساسات در مورد حوادث مهم زندگی وجود داشته است. در حالی که مردم از ابراز احساسات مرتبط با حوادث استرس‌آور نفع می‌برند، این افشاگری، بیشتر، وقتی سودمند است که در یک محیط امن صورت گیرد، روان‌درمانی و نوشتن، هردو، این امر را به افشاگر پیشنهاد می‌دهند که فرصت بازسازی افکار و آگاهی احساسی را به دست آورند و سازگاری بیشتر و فشار کاهش یافته را پرورش دهد (گراف، ۲۰۰۴).

فرایند نوشتن در مورد تجربیات مهم و یا، حتی استرس‌آور زندگی، طبق بازبینی که در افشای هیجانی نوشتاری وجود دارد، شواهدی را با توجه به منافع روان‌شناختی فراهم می‌کند که می‌توان از طریق نوشتن در مورد حوادث مختلف زندگی به دست آورد، نوشتن در مورد حوادث مهم زندگی، به افراد فرصت پیدا کردن معنا و افزایش درک واکنش‌های احساسی آنها به حادثه را می‌دهد، که می‌تواند فشار و استرس را کاهش دهد (پنه بیکر و فرانکیس^۱، ۱۹۹۶؛ نقل از گراف، ۲۰۰۴).

با توجه به مطالب مطرح شده، پژوهش در پی بررسی تأثیر بیان نوشتاری هیجانی^۲ بر ادراک خود می‌باشد.

^۱. Francis

^۲. Written emotional disclosure

۲-۱- بیان مسئله

به نظر بسیاری از روانشناسان پاسخ به سؤال، من کیستم؟ همان چیزی است که ادراک خود^۱ افراد را می‌سازد و ارزیابی آنها از پاسخ‌شان به این سؤال، عزت نفس یا میزان علاقه و پذیرش آنها را نشان می‌دهد، بنا به نظر بسیاری از نظریه پردازان، ادراک خود، نقش مهمی در سازگاری بر عهده دارد (ساپینگتون، ۱۳۸۵).

بدین ترتیب ما هرکدام، از چندین تصور متفاوت در زمینه‌های مختلف برخورداریم، اما علاوه بر آن، این ادراک خودهای مختلف، در قالب یک ادراک خود واحد، درمی‌آیند مثل آنچه راجرز و سایر نظریه پردازان سنتی اظهار داشته‌اند، البته عده محدودی فاقد این احساس هویت استوار هستند (ساپینگتون، ۱۳۸۵).

وقتی فردی برای تصمیم‌گیری در مورد انتخاب‌های خود هیچ‌گونه اصل خاصی نداشته باشد و در واقع مبنایی برای انجام هیچ‌گونه اصل خاصی در اختیار نداشته باشد، زندگی فردی می‌تواند بسیار وحشتناک و هراس آور باشد، حتی اگر افراد ارزیابی‌های مطلوبی از خودشان به عمل آورند که با ادراک خود نامطلوب آنها در تضاد باشد، همین ارزیابی‌های مطلوب می‌توانند موجب عواطف و هیجان‌های پیچیده و مبهمی شوند (لوسکوز پایلر^۲، ۱۹۷۷؛ نقل از ساپینگتون، ۱۳۸۵: ۱۶۳-۱۶۲).

راجرز، (۱۹۵۱) اظهار می‌دارد لازم است افراد خود را آنگونه که اکنون و در حال حاضر هستند ببینند، لازم است تصورات افراد با تجربه‌های واقعی وفق داشته باشند و همانطور که (اپستاین، ۱۹۸۰) اظهار می‌دارد باید به طور دایمی داده‌های به دست آمده از راه تجربه جذب شود. یک عامل تسهیل کننده برای تغییر ادراک خود، عبارت است از دریافت شرایط رشد راجرز- یعنی (گرمی و محبت، همدلی و صداقت و...) پژوهش‌ها حاکی از آن است که اگر آدمیان سطوح بالایی از شرایط رشد را دریافت کنند نسبت به تجارب جدید و تغییر در ادراک خود گشوده‌تر خواهند شد (کارخف و برنسون^۳، ۱۹۷۷؛ به نقل از ساپینگتون، ۱۳۸۵: ۱۶۵-۱۶۶).

مطالعه عینی و نظام‌مند تأثیر بیان تجارب هیجانی، برای نخستین بار در حوزه روانکاوی صورت پذیرفت و در سال ۱۸۸۰ با انتشار مجدد آراء ارسطو علاقه به پالایش روانی یا برون‌ریزی هیجانی و نقش آن در بهبود سلامت جسمانی و روان‌شناختی در بین دانشمندان اوج گرفت. (قربانی، ۱۳۸۷؛ نقل از سلطانی و همکاران، ۱۳۹۰).

¹. Self- concept

². Losco- szpiler

³. Berenson

در حالی که مردم از ابراز احساسات مرتبط با حوادث استرس آور، نفع می‌برند، این افشاگری، بیشتر، وقتی سودمند است که در یک محیط امن صورت گیرد، روان‌درمانی و نوشتن هر دو، به افشاگر امکان بازسازی افکار و آگاهی احساسی را می‌دهند (گراف، ۲۰۰۴).

با توجه به پیامدهای نامطلوب بازداری برخی از تجارب آسیب‌زای زندگی و عدم امکان در میان گذاشتن آنها با دیگران، پنه بیکر^۱ (۱۹۸۲-۱۹۹۷) پیشگام تحقیق در مورد افشای هیجانی از طریق نوشتن شد (ملیکاوچ^۲ و همکاران، ۲۰۰۵؛ نقل از رضانی، احمدی و موسوی، ۱۳۸۷).

در حالی که ابراز احساسات به ابراز طبیعی احساس خام و ناپخته اشاره دارد، افشای احساسی به فرایند گرفتن احساس طبیعی از احساسات خام و تبدیل آنها به زبان شفاهی و نوشتاری اشاره دارد، فرایند یکپارچه کردن فرایندهای احساسی و شناختی و افشای احساسات با نوشتن، فرصتی برای افزایش بصیرت و بینش، خوداندیشی، سازماندهی دیدگاه فرد در مورد مشکل خود و نهایتاً ادراک خود را فراهم می‌آورد (اسمیت^۳ و پنه بیکر، ۲۰۰۱؛ نقل از گراف، ۲۰۰۴).

از مطالب فوق، این نتیجه استنباط می‌شود که هیجانانگیز یا فراموش شده که به هر دلیلی فرصت ابراز آنها وجود نیامده و به نوعی می‌تواند به دلیل آگاهی نداشتن فرد به شناخت و درک این هیجانانگیز در درون خود باشد، اگر شرایطی که به افشای این هیجانانگیز کمک می‌کند ایجاد شود، می‌تواند باعث ایجاد درک بهتری از خود، برای افراد شود. لذا در این پژوهش، پژوهشگر در صدد پاسخ‌گویی به سؤال اصلی زیر می‌باشد.

آیا افشای هیجانی نوشتاری بر ادراک خود در دانشجویان مؤثر می‌باشد؟

^۱. Pennebaker

^۲. Milkavich

^۳. Smyth

۱-۳- اهمیت و ضرورت تحقیق

بر اساس پژوهش‌های پیشین، ارائه و افشای احساسات، یک ضرورت است، اما یک مؤلفه کافی جهت ایجاد ارزیابی شناختی و تغییر نمی‌باشد. افراد، نباید تنها احساسات مربوط به حوادث احساسی زندگی را ارائه دهند، بلکه باید فرصتی برای ارزیابی تازه‌ی شناختی حادثه داشته باشند. به عبارت دیگر، تنها ارائه‌ی احساساتی که برای بهبودهای خلق و خو در افراد ایجاد می‌شود کافی نیست، بلکه در اصل، ارزیابی شناختی حادثه است که اهمیت بیشتری دارد (مورای^۱، ۱۹۸۹؛ نقل از گراف، ۲۰۰۴).

بررسی‌های نوشتاری توضیح دهنده‌ی این موضوع هستند که افشای هیجانی نوشتاری تجربیات مهم زندگی، می‌تواند مزایای سلامت روان شناختی را ایجاد کند و می‌تواند بدون راهنمایی هم در افراد ایجاد شود ولی این بازخورد، عموماً توسط یک درمانگر یا دوست ایجاد می‌شود، علاوه بر این، نوشتن فرصتی برای افراد، جهت ارائه‌ی احساسات، بدون روبرو شدن با خطر انزوای اجتماعی و واکنش‌های منفی فراهم می‌کند و باعث ایجاد یک اعتماد، جهت احساس ناراحتی فراهم می‌کند و همه‌ی اینها نشان دهنده‌ی مزایای بالقوه‌ی افشا کردن احساسات قوی، آسیب‌ها و رازها می‌باشند (کلی^۲، کیلوپ^۳، ۱۹۹۶؛ کندی^۴ - مور^۵ و واتسون^۶، ۲۰۰۱؛ نقل از گراف، ۲۰۰۴).

با اهمیت یافتن این موضوع که خاطرات و تجارب هیجانی ناگفته، نقش مهمی در ایجاد پیامدهای متعدد جسمانی، هیجانی و شناختی افراد ایجاد می‌کند، محققان به بررسی افشای هیجانانگیز و جنبه‌های مختلف آن پرداخته‌اند. افشای هیجانی، در واقع به این معنی است که یک فرد، عمیق‌ترین تجارب هیجانی خود را به صورت گفتاری یا نوشتاری برای دیگران، یا خود بیان نماید (پنه بیکر، ۲۰۰۷؛ نقل از گراف، ۲۰۰۴).

یافته‌های پژوهشی نشان می‌دهند که مردم، بخش اعظم تجارب روزمره‌ی خود را با دیگران در میان می‌گذارند (ریمه، ۱۹۹۵)، اما از درمیان گذاشتن بخش کوچکی از تجارب زندگی خود با دیگران خودداری می‌کنند، کنند، برخی از این تجارب و افکار، با ارزش‌های شخصی افراد مغایر بوده و یا به قدری دردناک هستند که به

¹. Murray

². Kelly

³. McKillop

⁴. Kennedy

⁵. Moore

⁶. Watson

خاطر آوردن و صحبت کردن در مورد آنها بسیار دشوار می‌باشد (کوالسکی، ۱۹۹۹؛ نیدرهافر^۱ و پنه بیکر، ۲۰۰۵؛ نقل از رضانی و همکاران، ۱۳۸۷).

تحت چنین شرایطی، افراد از آشکار کردن افکار و احساسات خود جلوگیری می‌کنند و یا اصطلاحاً آنها را بازداری^۲ می‌کنند، تلاش برای مخفی نگه داشتن افکار و احساسات، موجب سرکوب^۳ آنها شده و سرکوب تجارب هیجانی دردناک، منجر به تجلی آنها در قالب رؤیاهای افکارناخواسته^۴ می‌گردد و نشخوارهای ذهنی^۵ می‌گردد (وگنر و لانه، ۱۹۹۵؛ قربانی، ۱۳۷۸؛ نقل از رضانی و همکاران، ۱۳۸۷).

مطالعه‌ی قربانی (۱۳۸۷) نیز نشان داد که افشای هیجانی عمیق، از طریق فن «بازگشایی ناهشیار» در سطح جسمانی و ایمنی‌شناختی موجب افزایش چشمگیری در سطح سلول‌های کمک‌کننده و در سطح روان-شناختی موجب کاهش اضطراب، افسردگی، حساسیت‌های بین فردی و وسواس فکری-عملی می‌گردد. در مجموع، پژوهش‌ها حاکی از آن است که اشکال مختلف افشای هیجانی (نوشتن، حرف زدن برای یک درمانگر و راز و نیاز) تأثیرات قابل توجهی بر سلامت جسمانی، روانی، بهزیستی، روان‌شناختی و عملکرد عمومی دارد (قربانی، ۱۳۸۷؛ اسمیت، ۱۹۹۸؛ نقل از سلطانی و همکاران، ۱۳۹۰).

با توجه به اینکه شناخت و درک فرد از خود و ویژگی‌های خود، یکی از مسائل مهم در رشد سلامت جسمی و روان‌شناختی انسان است و راه و روش‌های متفاوتی چه از لحاظ شناختی و چه غیر شناختی برای افزایش آن در افراد وجود دارد، لازم است روش‌های روان‌شناختی که به این مسئله‌ی مهم کمک می‌کند به کار گرفته شود، بیان هیجانات از طریق نوشتاری، یکی از آسان‌ترین و کم‌هزینه‌ترین روش‌هایی است که تأثیر آن از نظر علمی هم به اثبات رسیده است ولی این روش، در مورد تغییرات در ادراک خود، تاکنون انجام نشده است، لذا ضروری به نظر می‌رسد که درمورد تأثیر بر ادراک خود افراد نیز مورد آزمایش قرار گیرد.

1. Neiderhoffer
2. Inhibition
3. Repression
4. Intrusive thought
5. Ruminations