

● گزارش کوتاه

اثر بخشی افشای هیجانی نوشتاری بر کاهش علائم افسردگی، اضطراب و استرس در جانبازان مبتلا به اختلال استرس پس از سانحه

فریبا منظمی تبار^۱، * محسن احمدی طهور سلطانی^۲، رضا باقریان سرارودی^۳، معصومه بهبودی^۴

چکیده

مقدمه: افشای هیجانی باعث افزایش سلامت روانشناختی، بهبود سیستم ایمنی و کاهش مشکلات جسمی می‌شود. هدف پژوهش حاضر بررسی تأثیر افشای هیجانی نوشتاری بر کاهش علائم افسردگی، اضطراب و استرس در جانبازان مبتلا به اختلال استرس پس از سانحه بود.

روش بررسی: در این پژوهش نیمه تجربی، ۴۰ نفر جانباز به روش هدفمند از بین کسانی که در مقیاس افسردگی، اضطراب و استرس (DASS) نمره‌های بالایی کسب کرده بودند انتخاب و به‌طور تصادفی در دو گروه افشای هیجانی نوشتاری و کنترل قرار داده شدند. هر یک از شرکت کنندگان گروه‌های آزمایش و کنترل دو هفته و هر هفته پنج جلسه ۳۰ دقیقه‌ای جهت انجام افشای نوشتاری به‌صورت انفرادی به درمانگر مراجعه می‌کردند. از گروه آزمایش خواسته شد تا در مورد ناراحت کننده‌ترین تجارب و وقایع زندگیشان بنویسند در حالی که از گروه گواه خواسته شد درباره تجارب روزمره بنویسند. پس از اتمام جلسات پس از آزمون روی دو گروه اجرا شد.

یافته‌ها: نتایج آزمون تی مستقل برای نمرات افتراقی حاکی از کاهش معنی‌دار نمرات افسردگی، اضطراب و استرس گروه آزمایش نسبت به کنترل بود ($p < 0.001$).

بحث و نتیجه‌گیری: افشای هیجانی می‌تواند به‌عنوان یکی از روش‌های ساده، مؤثر و کم هزینه در رویارویی و مقابله با وقایع منفی زندگی مورد توجه متخصصان قرار گیرد.

کلمات کلیدی: اختلال استرس پس از سانحه، افشا، افسردگی، اضطراب، استرس، جانبازان

(سال هفدهم، شماره سوم، پاییز ۱۳۹۴، مسلسل ۵۲)
تاریخ پذیرش: ۹۳/۱۲/۴

فصلنامه علمی پژوهشی ابن سینا / اداره بهداشت، امداد و درمان نهجا
تاریخ دریافت: ۹۳/۹/۳۰

۱. مربی، همدان، ایران، دانشگاه آزاد اسلامی واحد همدان، گروه روانشناسی
۲. استادیار، تهران، ایران، دانشگاه علوم پزشکی بقیه الله (عج)، گروه روانشناسی بالینی (مؤلف مسئول)
m.ahmaditahour@gmail.com
۳. دانشیار، اصفهان، ایران، دانشگاه علوم پزشکی اصفهان، گروه روانپزشکی و مرکز تحقیقات علوم رفتاری
۴. استادیار، رودهن، ایران، دانشگاه آزاد اسلامی واحد رودهن، گروه مشاوره

مقدمه

تمامی انسان‌ها همه‌روزه رویدادهایی را تجربه می‌کنند که تعادل روانی آنها را برهم می‌زند. چنین رویدادهایی با شدت و ضعف متفاوت توانایی‌های ما را به چالش کشیده و ممکن است برای بسیاری از افراد آسیب‌زا باشند. همه این موارد به نحوی نیازمند مقابله و به تبع آن بازگرداندن تعادل به هم خورده هستند. گذشته از شیوه‌های مقابله‌ای خاصی که افراد مختلف به فراخور موقعیت‌های پیش آمده از آنها استفاده می‌کنند، اغلب انسان‌ها - و شاید تمامی آنها - در مواجهه با وقایع ناخوشایند زندگی، تمایل فزاینده‌ای برای درد دل کردن یا درمیان گذاشتن تجربه خود با شخص یا اشخاص دیگری پیدا می‌کنند [۱].

سؤال این است که چرا مردم در تمام فرهنگ‌ها دوست دارند قصه‌های خود را بازگو کنند؟ آیا افشای احساسات و عواطف عمیق برای انسان‌ها مفید است یا صرفاً بخشی از زندگی روزمره آنهاست؟ آیا بین افشا و سلامت رابطه خاصی وجود دارد؟ درد دل کردن و در میان گذاشتن تجارب هیجانی منفی یکی از راه‌های برگرداندن تعادل از دست رفته و حفظ سلامت افراد می‌باشد. با این وجود در میان گذاشتن بخش کوچکی از تجارب استرس‌زا با دیگران مشکل بوده و معمولاً بازداری می‌شوند. با توجه به پیامدهای نامطلوب بازداری برخی از تجارب آسیب‌زای زندگی و عدم امکان در میان گذاشتن آنها با دیگران این پرسش مطرح می‌شود که آیا نوع خاصی از افشای هیجانی وجود دارد که محدودیت‌های افشای بین فردی را نداشته و در عین حال اثرات مثبت درمانی نیز داشته باشد؟ در این راستا پنه‌بیکر^۱ [۲، ۳] پیشگام تحقیق در مورد افشای هیجانی، افشای هیجانی از طریق نوشتن را معرفی کرد. وی در مورد اینکه چگونه این شیوه مؤثر واقع می‌شود، دو نظریه اصلی را مطرح می‌کند؛ یکی نظریه بازداری که نقش بازداری هیجان‌ها در اشغال ظرفیتهای فیزیولوژیکی - روانی و تأثیر ضدبازدارندگی افشاء را مطرح می‌کند و دیگری نظریه تغییرات

شناختی که بر اساس آن ابراز هیجانها و احساسات در قالب کلمات موجب بازنگری در رویدادها و تجارب هیجانی شده و شیوه‌های سازماندهی و بازجذب آنها را تغییر می‌دهد.

ایران به دلیل موقعیت جغرافیایی-تاریخی و سیاسی، همواره با حوادث استرس‌زای انسانی شدید و متنوع مثل درگیری‌های اجتماعی و جنگ روبه رو بوده است که یکی از مهمترین آنها جنگ تحمیلی عراق علیه ایران است. جنگ رخدادی است نگران‌کننده که ویرانی و نابسامانی‌های زیادی در وجوه مختلف زندگی اجتماعی انسان‌ها به وجود می‌آورد، به ویژه برای گروهی که مستقیم با آن درگیرند. یکی از این تأثیرات مخرب، پیامدهای روانی مانند اختلال استرس پس از سانحه یا PTSD^۲ است.

پژوهش حاضر درصدد بررسی اثر بخشی افشای هیجانی نوشتاری در کاهش علائم اضطراب، استرس و افسردگی جانبازان مبتلا به PTSD بود.

روش بررسی

این پژوهش به شیوه نیمه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه کنترل انجام شد. جامعه آماری پژوهش حاضر را تمامی جانبازان ۲۵٪ به بالا تحت پوشش بنیاد شهیر همدان در سال ۱۳۹۳ تشکیل دادند. شیوه انتخاب نمونه بدین صورت بود که، ابتدا روی کلیه مراجعه‌کنندگان مبتلا به PTSD (طبق تشخیص روانپزشکی موجود در پرونده بیماران) مقیاس افسردگی، اضطراب و استرس DASS^۳ اجرا شد و سپس ۴۰ نفر از کسانی که دارای بالاترین نمرات در این مقیاس بودند و در متغیرهایی همچون درصد جانبازی، سن، وضعیت تأهل، تحصیلات، جنس، طبقه اجتماعی و وضعیت خانوادگی، عدم وجود سابقه سایکوز، عدم دریافت هر گونه مداخله روانشناختی همزمان با اجرای پژوهش و عدم وجود هر گونه بیماری جسمی خاص دیگری تا حد امکان مشابه بودند

2. Post Traumatic Stress Disorder

3. Depression Anxiety and Stress Scale

1. Pennebaker

مفروضه‌های اساسی آزمون تی مستقل برابری واریانس‌ها می‌باشد، برای آزمون این مفروضه از آزمون لوین استفاده شد.

یافته‌ها

دامنه سنی شرکت کنندگان در پژوهش بین ۴۲ تا ۵۰ سال قرار داشت. کلیه شرکت کنندگان در پژوهش متأهل بودند. ۳۵٪ دارای تحصیلات دیپلم، ۲۵٪ فوق دیپلم و ۴۰٪ نیز لیسانس بودند. میانگین نمرات افتراقی دو گروه آزمایش و کنترل در نمره سازگاری کلی و خرده مقیاس‌های آن با استفاده از تی مستقل مقایسه و نتایج در جدول ۱ گزارش شده است. همان طور که در این جدول ملاحظه می‌شود بین میانگین نمرات افتراقی جانبازان گروه آزمایش و گروه کنترل از لحاظ متغیرهای استرس ($t=4/55, p<0/001$)، اضطراب ($t=4/43, p<0/001$)، و افسردگی ($t=5/21, p<0/001$)، پس آزمون تفاوت معنی‌داری وجود دارد. به عبارت دیگر، آموزش افشای هیجانی باعث کاهش معنی‌دار نمرات افسردگی، اضطراب و استرس شده است.

بحث و نتیجه‌گیری

نتایج حاکی از کاهش علائم افسردگی، اضطراب و استرس در پس آزمون بود. این نتایج به صورت مستقیم با یافته‌های مطالعات قبلی [۶] و به صورت غیر مستقیم با یافته‌های مربوط به نظریه بازداری و نقش افشای هیجانی در بازداری‌زدایی [۹-۹]

جدول ۱- نتایج آزمون تی مستقل برای مقایسه نمرات افتراقی افسردگی، اضطراب و استرس

متغیر گروه‌ها	میانگین	درجه	نتایج آزمون لون	تی	سطح معنی‌داری
آزمایش	۳۵/۳۳±۶/۴	۲۸	$F=0/۷۴۵$	$p>0/۰۵$	۴/۵۵
کنترل	۴۱/۲۲±۵/۷	۲۸			۰/۰۰۱
آزمایش	۳۰/۵۰±۷/۱	۲۸	$F=۱/۰۹$	$p>0/۰۵$	۵/۲۱
کنترل	۳۵/۶۵±۵/۸۴	۲۸			۰/۰۰۱
آزمایش	۳۴/۲۱±۷/۲۸	۲۸	$F=۱/۶۶$	$p>0/۰۵$	۴/۴۳
کنترل	۳۹/۸۲±۶/۹۳	۲۸			۰/۰۰۱

انتخاب شدند و به طور تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل جایگزین شدند. سپس در مورد تعداد جلساتی که هر یک از آنها باید در طول دو هفته آتی دریافت می‌کردند به آنها توضیحاتی ارائه شد. لازم به ذکر است که درمان به صورت انفرادی و در یک محیط کاملاً آرام و با حداقل آلودگی صوتی اجرا شد تا شرکت کنندگان قادر به فراخوانی خاطرات خود باشند. با توجه به اینکه تعدادی از شرکت کنندگان از ادامه پژوهش صرف نظر کردند در نهایت داده‌های حاصل از ۱۵ نفر افراد گروه آزمایش و ۱۵ نفر گروه کنترل جهت تحلیل نهایی مورد استفاده قرار گرفت.

DASS یک مقیاس خود گزارشی ۴۲ ماده‌ای است و به صورت طیف ۴ درجه‌ای لیکرتی نمره‌گذاری می‌شود. این مقیاس توسط لوویبوند [۴] ساخته شده است و اکنون فرم کوتاه آن نیز که ۲۱ ماده دارد مورد استفاده قرار می‌گیرد. این مقیاس بر اساس یک مدل نظری سه وجهی از افسردگی و اضطراب ساخته شده است [۵]. این مدل پیشنهاد می‌کند که افسردگی و اضطراب دارای هم‌بندی و همپوشی فراوانی بوده و آینده مشابهی را در افراد مبتلا به دنبال دارند، از سوی دیگر هر دو اختلال معمولاً در پی استرس‌های بلند مدت و مزمن شکل می‌گیرند. پایایی آن در مطالعه کرافورد^۲ برای زیرمقیاس افسردگی ۰/۹۵، برای زیرمقیاس اضطراب ۰/۹۰، برای زیرمقیاس استرس ۰/۹۳ و برای کل مقیاس ۰/۹۶ به دست آمد [۵]. جهت تحلیل داده‌ها و به منظور حذف نمرات پیش آزمون و نیز با توجه به اینکه سه متغیر وابسته یعنی افسردگی، اضطراب و استرس داشتیم از آزمون تحلیل کوواریانس چند متغیره استفاده شد. در بررسی مفروضه‌های تحلیل کوواریانس مشخص شد که مفروضه‌های همخطی بودن و همگنی شیب‌های رگرسیون وجود ندارد. لذا برای آزمون تأثیر افشای هیجانی نوشتاری بر متغیرهای وابسته از آزمون تی مستقل برای نمرات افتراقی استفاده شد. از آنجا که یکی از

1. Lovibond
2. Crawford & Henry

[۷] همسو بود.

از جمله مسایلی که در این پژوهش مد نظر قرار گرفت نظریه سطوح تفکر پنه‌بیکر و همکاران [۱۰] مبنی بر تفاوت پیامدهای افشای هیجانی عمیق و افشای سطحی با محوریت مسایل روزمره بود. بر این اساس در این پژوهش از اعضای گروه کنترل خواسته شد تا در مورد برنامه‌های روزمره خود بنویسند. فرض بر این بود که گفتن یا نوشتن عادی نمی‌تواند تفاوت معنی‌داری در علایم بالینی گروه کنترل ایجاد نماید. یافته‌های پژوهش مبنی بر تفاوت معنی‌دار دو گروه در پیامدهای افشا این فرض را مورد تأیید قرار می‌دهد. این یافته مبنای نظری و یافته‌های پژوهشی پیشین [۲، ۷] را مورد تأیید قرار می‌دهد. بنابراین می‌توان چنین گفت که اثربخشی افشا ارتباط تنگاتنگی با عمق آن دارد به این معنی که هرچه فرایند افشا عمیق‌تر صورت گیرد اثرات مثبت افشا بیشتر است. دلیل اثربخش بودن افشای عمیق بر اساس نظریه بازداری و تغییرات شناختی به این نکته مربوط می‌شود که افشای هیجانی عمیق، اولاً موجب رویارویی فرد با تجارب هیجانی خود و لمس واقعی هیجانها و احساسات می‌شود و ثانیاً موجب بازنگری در رویدادها و تجارب هیجانی شده و شیوه‌های سازماندهی و بازجذب آنها را تغییر می‌دهد.

علاوه بر یافته‌های آماری، چند نکته نیز از طریق مشاهده‌های بالینی به دست آمد که ذکر آنها در اینجا مفید است: یکی از نکات قابل ذکر، گزارش اعضای گروه آزمایش از احساس‌های بسیار منفی در طی هفته اول آزمایش (دو جلسه اول آزمایش به ویژه جلسه اول) است. در واقع به رغم تذکراتی قبل از افشا، افت عمده آزمودنی در این پژوهش بعد از جلسه اول رخ داد. برخی از آزمودنی‌ها جلسه اول را بسیار دشوار و ادامه آزمایش را ناممکن توصیف کردند. این وضعیت در مطالعات مشابه نیز مشاهده شده است [۸، ۱۱، ۱۲]. پیش آمدن این وضعیت به ماهیت بازداری زداینده افشا برمی‌گردد؛ افشای این هیجان‌ها به دلیل احیای خاطرات منفی، در کوتاه‌مدت خلق فرد را تحت تاثیر قرار می‌دهد ولی در بلندمدت

موجب بازجذب این تجارب به عنوان یک تجربه عادی در نظام شناختی شده و احساسات مثبت جایگزین هیجانهای منفی می‌گردد.

در بررسی‌های پس از اتمام دوره مشاهده شد که ظاهراً افشای هیجانی برای چند نفر از اعضای گروه آزمایش تأثیر چندانی نداشته است. بر مبنای پژوهش‌های قبلی برای این مسأله می‌توان دو احتمال مطرح نمود: یکی اینکه بر مبنای نظریه سطح تفکر [۱۰] ممکن است این افراد به افشای عمیق هیجانی نپرداخته باشند و دوم اینکه بر مبنای یافته‌های فراتحلیل [۱۲] احتمالاً این افراد پیش از این نیز به طور معمول در مورد تجارب هیجانی خود می‌نوشتند. بررسی احتمال اول به دلیل محرمانه بودن محتوای افشای گروه آزمایش ممکن نبود. در بررسی احتمال دوم اگر چه آزمودنی‌ها اذعان داشتند که قبلاً نیز به نوشتن در مورد خاطرات خود می‌پرداختند اما در اینجا تناقضی به وجود می‌آید و آن اینکه اگر این افراد قبلاً به افشای هیجانی تجارب خود پرداخته باشند باید سطح سلامت آنها بالاتر از چیزی باشد که ارزیابی‌های ما نشان می‌دهد، به همین دلیل احتمال وجود دلیل اول قوت می‌گیرد. بنابراین شاید بتوان این احتمال را مطرح کرد که این افراد در افشای قبلی خود به افشای سطحی تجارب روزمره پرداخته‌اند و همین سبک در طول آزمایش نیز تکرار شده است. از جمله محدودیت‌های پژوهش حاضر می‌توان به افت آزمودنی‌ها (البته در این پژوهش به دلیل بالا بودن تعداد نمونه اولیه تعداد کسانی که همکاری کامل داشتند از حد مجاز تحقیق‌های تجربی پایین‌تر نیامد) اشاره کرد، همچنین به رغم تلاشی که محققان برای شناسایی و کنترل تمامی متغیرهای مزاحم انجام دادند با این وجود امکان کنترل دقیق تمام متغیرهای تأثیرگذار از جمله کنترل داروهای مصرفی توسط شرکت کنندگان فراهم نشد به این دلیل پیشنهاد می‌شود بیشتر نقش تفاوت‌های فردی در تعدیل پیامدهای مثبت افشای هیجانی در پژوهش‌های آتی مورد توجه قرار گیرد. با توجه به بحث ارتباط فرهنگ و انواع افشا پیشنهاد می‌گردد طرح‌های پژوهشی متعددی برای جمعیت‌های مختلف

تشکر و قدردانی

این مقاله حاصل از یک طرح تحقیقاتی می‌باشد که با حمایت مالی دانشگاه آزاد اسلامی واحد همدان صورت گرفته است. بدین وسیله از معاونت پژوهشی دانشگاه آزاد همدان قدردانی و تشکر می‌شود. همچنین از کلیه جانبازان عزیز که وقت خود را در اختیار پژوهشگران قرار دادند سپاسگزاریم و برایشان آرزوی توفیق و سربلندی می‌کنیم.

در مناطق مختلف کشور تدوین شده و سودمندی هر کدام از روشها مورد بررسی قرار گیرد. در نهایت پیشنهاد می‌شود به بررسی اثرات مثبت افشای هیجانی در جمعیت‌های غیر بالینی نیز در پژوهش‌های آینده پرداخته شود.

References

1. Davison KP, Pennebaker JW, Dickerson SS. Who talks? The social psychology of illness support groups. *The American psychologist*. 2000;55(2):205-217.
2. Pennebaker JW. *Opening up: The healing power of expressing emotions*. New York: Guilford Press; 1997.
3. Pennebaker JW. *The psychology of physical symptoms*. New York: Springer-Verlag; 1982.
4. Lovibond PF, Lovibond SH. The structure of negative emotional states: comparison of the depression anxiety stress scales (DASS) with the beck depression and anxiety inventories. *Behaviour research and therapy*. 1995;33(3):335-343.
5. Crawford JR, Henry JD. The Depression anxiety stress scales (DASS): normative data and latent structure in a large non-clinical sample. *The British journal of clinical psychology / the British Psychological Society*. 2003;42(Pt 2):111-131.
6. Gortner EM, Rude SS, Pennebaker JW. Benefits of expressive writing in lowering rumination and depressive symptoms. *Behavior therapy*. 2006;37(3):292-303.
7. Niederhoffer KG, Pennebaker JW. Sharing one's story: on the benefits of writing or talking about emotional experience. In: Snyder C, Lopez S, eds. *Handbook of positive psychology*. New York: Oxford University Press; 2002:573-583.
8. Petrie KJ, Booth RJ, Pennebaker JW. The immunological effects of thought suppression. *Journal of personality and social psychology*. 1998;75(5):1264-1272.
9. Milkavich A, Meier J, Cooper J. Emotional writing Effectiveness: Do coping styles and timing of the Event predict outcomes. *American journal of psychological research*. 2005;1(1):112-122.
10. Pennebaker JW, Colder M, Sharp LK. Accelerating the coping process. *Journal of personality and social psychology*. 1990;58(3):528-537.
11. Pennebaker JW, Kiecolt-Glaser JK, Glaser R. Disclosure of traumas and immune function: health implications for psychotherapy. *Journal of consulting and clinical psychology*. 1988;56(2):239-245.
12. Smyth JM. Written emotional expression: effect sizes, outcome types, and moderating variables. *Journal of consulting and clinical psychology*. 1998;66(1):174-184.

The effectiveness of writing emotional disclosure on the reduction of depression, anxiety, and stress among veterans with post-traumatic stress disorder

Monazamitabar F¹, *Ahmadi Tahoor Soltani M², Bagherian Sararoodi R³, Behboodi M⁴

Abstract

Background: Emotional disclosure enhances mental health, improve the immune system, and reduce physical problems. The aim of present study was to investigate the effectiveness of emotional disclosure on the reduction of depression, anxiety and stress symptoms among veterans with post-traumatic stress disorder (PTSD).

Materials and methods: In this semi-experimental research, 40 veterans were selected purposefully among who had a high score in the scale of depression, anxiety and stress (DASS). Then they were divided randomly at two groups: writing emotional disclosure group (test group) and control group. For emotional expression, each of these participants were referred to therapist every two weeks (five sessions of 30 minutes per week). Test group was asked to write about the most uncomfortable experiences and events in their lives, while the control group was asked to write about everyday experiences. After completion the sessions post-test was performed for two groups.

Results: the Results of independent t-test for differential scores showed that the scores of depression, anxiety, and stress for test group reduced significantly compared to the control group ($p < 0.001$).

Conclusion: Emotional disclosure can be considered as a simple, effective, and low cost way in dealing and coping with negative life events by experts.

Keywords: Post-Traumatic Stress Disorders, Disclosure, Depression, Anxiety, Psychological Stresses, Veterans

1. Lecturer, Department of psychology, Hamedan Islamic Azad University, Hamedan, Iran

2. Assistant professor, Department of psychology, Baqiyatallah University of Medical Sciences, Tehran, Iran (*Corresponding author) m.ahmaditahour@gmail.com

3. Associate professor, Department of psychology and behavioral sciences research center, Isfahan University of Medical science, Isfahan, Iran

4. Assistant professor, Advisory group, Roudhen Islamic Azad University, Roudhen, Iran