

آشکارسازی هیجانی و نشخوار خشم

محمدعلی بشارت^۱، الهه حافظی^۲

و علی مقدم زاده^۳

خشم، به عنوان هیجانی بنیادین با تهدید و ارزیابی منفی مرتبط است و محققین، نشخوار خشم را به عنوان سازه ای مرتبط با خشم معرفی کرده اند و افراد ناگو هیجان از نشخوارگری به عنوان راهی برای تنظیم و مدیریت خشم و هیجان های منفی خود استفاده می کنند. هدف پژوهش حاضر، استفاده از آشکارسازی هیجانی نوشتاری به منظور کاهش نشخوار خشم در افراد ناگو هیجان بود. بدین منظور طی یک پژوهش نیمه تجربی با پیش آزمون - پس آزمون و گروه کنترل، ۱۳۰ دانشجوی دختر و پسر مقطع ارشد و دکتری دانشگاه تهران به شیوه ی نمونه گیری در دسترس انتخاب و ۳۰ نفر از آنها که در مقیاس ناگویی هیجانی تورنتو نمرات بالایی کسب کرده بودند، به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل جایگزین شدند. گروهها قبل و بعد از اتمام پژوهش، از نظر نشخوار خشم مورد ارزیابی قرار گرفتند. در گروه آزمایشی، از برنامه ی دو هفته ای آشکارسازی هیجانی نوشتاری (۶ جلسه ۲۰ دقیقه ای) استفاده شد و گروه کنترل مداخله ای دریافت نکرد. نتایج تحلیل کوواریانس تک متغیره نشان داد که آشکارسازی هیجانی نوشتاری، نشخوار خشم افراد ناگو هیجان را کاهش می دهد. بر اساس یافته های این پژوهش می توان از آموزش آشکارسازی هیجانی نوشتاری، برای کاهش نشخوار خشم و پیامد های منفی آن در جمعیت عمومی و بالینی استفاده کرد.

واژه های کلیدی: نشخوار خشم، ناگویی هیجانی، آشکارسازی هیجانی نوشتاری

مقدمه

سیفونوس (۱۹۷۳) بر اساس مشاهدات بالینی تعدادی از افرادی که شکایات جسمانی داشتند، متوجه شد در این افراد، احساسات در سطح آگاهی نیست و آنها نمی توانند به صورت کلامی هیجان های خود را بیان کنند. او برای توصیف ویژگی های شناختی و عاطفی این افراد اصطلاح ناگویی هیجانی^۴ را به کار برد. این اصطلاح از ریشه یونانی و از سه قسمت A (هیج)، Lexi (کلامی)، Thymos (خلق یا هیجان) تشکیل شده است که ویژگی های این افراد را توصیف می کند (از هاویلند، ۲۰۱۶). ناگویی هیجانی

۱. دپارتمان روان شناسی، دانشگاه تهران، تهران، ایران. (نویسنده ی مسوول) besharat@ut.ac.ir

۲. دپارتمان روان شناسی، دانشگاه تهران، تهران، ایران.

۳. دپارتمان مشاوره، دانشگاه تهران، تهران، ایران

4. alexithymia.

ویژگی‌ای است که به وسیله ی ظرفیت کاهش یافته برای شناسایی و توصیف حالت‌های عاطفی و سبک شناختی بیرونی مشخص می شود (بشارت، مسعودی و لواسانی، ۲۰۱۵؛ پارکر، تیلور و بگبی، ۱۹۹۸). امروزه نیز طبق نظریه ی رفتارگرایی رادیکال، ناگویی هیجانی اصطلاحی برای توصیف افرادی است که قادر به تجربه یا بیان احساسات خود برای دیگران نیستند (دارو و فولت، ۲۰۱۴). ناگویی هیجانی، به ناتوانی در پردازش شناختی اطلاعات هیجانی و تنظیم هیجان‌ها اطلاق می شود (ریدینگز و لوتز-زوییس، ۲۰۱۴). به طور کلی ناگویی هیجانی، دارای سه ویژگی اصلی دشواری در شناسایی احساسات^۱، دشواری در توصیف احساسات^۲ و تفکر عینی^۳ است (کارپینلو، لای، پیراربا، ساردو و همکاران، ۲۰۱۱). به لحاظ شناختی، افراد دارای ناگویی هیجانی از سبک تفکر عملی و عینی استفاده می کنند و در شناسایی، تحلیل و به کلام در آوردن هیجان‌های خود مشکل دارند و بعد عاطفی ناگویی هیجانی به آگاهی هیجانی نامتمايز، کاهش رویا پردازي و هیجان‌پذیری اشاره دارد زیرا محققان به این نتیجه رسیدند با وجود این که ناگویی هیجانی هم پوشانی زیادی با صفات شخصیتی یا اختلالات بالینی مثل افسردگی دارد اما، یک ساختار متمایز است (پانایت و بیلسم، ۲۰۱۲). در تحقیقی که روی ۱۰۴ دانشجو در جمعیت غیر بالینی انجام شده بود، یک سوم افراد (۳۳/۳ درصد) نمرات بالایی در ناگویی هیجانی داشتند (کونراث، نوین و لی، ۲۰۱۲) که نسبت به تحقیقات گذشته (۱۰ و ۱۹ درصد) شیوع بیشتری پیدا کرده بود. این یافته نشان دهنده ی اهمیت توجه به این مولفه ی روانی در جمعیت غیر بالینی است.

مشکل افراد ناگوهیجان در دریافت، فهم و تنظیم هیجان‌ها باعث می شود که آنها هیجان‌های خود را خطرناک تفسیر کرده و به ناچار از راهبردهای اجتنابی و ناسازگار جهت تنظیم هیجان‌های خود استفاده کنند. یکی از این راهبردها، استفاده از نشخوار فکری و به ویژه نشخوارخشم است (بشارت، اعتمادی نیا و فراهانی، ۲۰۱۳). فرد ناگوهیجان، سعی در فرونشانی افکار و هیجان‌های منفی و ناخواسته خود از جمله خشم را دارد که منجر به اشتغال ذهنی بیشتر به آن افکار می شود و در نتیجه نشخوار فکری بیشتری در آن‌ها به وجود می آید (لیورانت، کامهولز، سلوآن و برون، ۲۰۱۱). این افراد از نشخوارگری به عنوان راهی برای تنظیم و مدیریت خشم و هیجان‌های منفی استفاده می کنند (پترز، گایگر، اسمارت و بایر، ۲۰۱۴). نشخوارگری، فرایند تکرار شونده و اغلب اجتناب ناپذیر فکر کردن در مورد تجربه‌های گذشته است. نشخوار خشم، فرایند شناختی اجتناب ناپذیر و تکرار شونده ای است

که در جریان تجربه ی خشم ظاهر می شود، پس از آن ادامه می یابد و مسوول تداوم و افزایش خشم به حساب می آید. نشخوارگری به عنوان یک فرایند فراشناختی، با تمرکز بیش از حد بر افکار تکراری مشخص می شود که ناشی از تلاش برای فرونشانی^۱ افکار ناخواسته است در حالی که منجر به اشتغال ذهنی بیشتر با آن افکار می شود (تقوایی، مسجدی و جعفری، ۲۰۱۵؛ لیورانت و همکاران، ۲۰۱۱).

یکی از راه‌های برگرداندن تعادل از دست رفته و کاهش افکار مرتبط با خشم در افراد ناگو هیجان کمک برای ابراز هیجان‌ها است. تحقیقات، نشان داده است که ابراز نوشتاری و به ویژه ابراز عواطف منفی در این نوشته‌ها، باعث کاهش افکار مزاحم و به دنبال آن کاهش نشخوارگری می شود (آلدایو، نولن - هوکسما و شوایرز، ۲۰۱۰). آشکارسازی هیجانی نوشتاری^۲ با کمک به پردازش اطلاعات، ارتقا در انسجام و درک حوادث زندگی و تغییر روان سازه^۳ فرد از حادثه رخ داده، آشفته‌گی فرد را کاهش می دهد و از این طریق فرد نیازی به نشخوارگری برای درک حادثه ی مورد نظر ندارد (اسلوان و مارکس، ۲۰۰۶). برای نخستین بار، پنه بیکر و بیل (۱۹۸۶) آشکارسازی هیجانی نوشتاری را مورد آزمایش قرار دادند. به این صورت که از افراد دارای بیماری های جسمانی و روانی درخواست کردند تا درباره ی حوادثی که برایشان دردناک بود به آشکارسازی نوشتاری بپردازند. در نتیجه ی آشکارسازی هیجانی- نوشتاری، نوشتن در مورد عمیق ترین احساسات مربوط به تجربیات استرس زا یا آسیب رسان فرد در زندگی، مفهوم سازی و تعریف شد (پنه بیکر و بیل، ۱۹۸۶). پنه بیکر (۲۰۱۱) معتقد است نوع دوم آشکارسازی هیجانی، اثرات درمانی دارد. بر این اساس، مساله مورد بررسی در پژوهش حاضر، مطالعه ی تاثیر آشکار سازی هیجانی نوشتاری بر نشخوار خشم در افراد ناگو هیجان بود.

روش

پژوهش حاضر از نوع آزمایشی با طرح پیش‌آزمون- پس‌آزمون با گروه کنترل بود. جامعه ی آماری این پژوهش، شامل دانشجویان دختر و پسر خوابگاه های کوی دانشگاه تهران بود که در مقاطع ارشد و دکتری مشغول به تحصیل بودند. از این جامعه، ابتدا ۱۳۰ نفر به شیوه ی نمونه گیری در دسترس انتخاب شده و با مقیاس ناگویی هیجانی تورنتو^۴ مورد ارزیابی قرار گرفتند. بعد از جمع آوری پاسخ ها، افرادی که در مقیاس ناگویی هیجانی ۶۱ و بالاتر گرفته بودند (۳۵ نفر) به عنوان افراد ناگو هیجان

1. repression written
2. emotional disclosure

3. schema
4. Toronto Alexithymia Scale

غربال شدند و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل جایگزین شدند. شرایط لازم برای شرکت در پژوهش رضایت داوطلبانه، نداشتن بیماری روانی و عدم استفاده از دارو بود و معیار خروج از پژوهش، نارضایتی آزمودنی از ادامه ی همکاری بود. از این تعداد ۵ نفر به علت عدم تطبیق شرایط پژوهش کنار گذاشته شده و بقیه به گونه ی تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل کاربندی شدند. گروهها در ابتدا و انتهای پژوهش با مقیاس نشخوار خشم^۱ مورد ارزیابی قرار گرفتند.

مقیاس ناگویی هیجانی تورنتو (TAS-20؛ بگی و همکاران، ۱۹۹۴) یک آزمون ۲۰ سوالی است و سه زیرمقیاس دشواری در شناسایی احساسات، دشواری در توصیف احساسات و تفکر عینی را در مقیاس پنج درجه‌ای لیکرت از نمره ی ۱ (کاملاً مخالف) تا نمره ی ۵ (کاملاً موافق) می‌سنجد. یک نمره ی کل نیز از جمع نمره های سه زیرمقیاس برای ناگویی هیجانی کلی محاسبه می‌شود. ویژگی های روان سنجی مقیاس ناگویی هیجانی تورنتو-۲۰ در پژوهش های متعدد بررسی و تایید شده است (پارکر، تیلور و بگی، ۲۰۰۱؛ ۲۰۰۳؛ پالمر، گیگانس، مانوکا و استاف، ۲۰۰۴؛ پندی، مندل، تیلور و پارکر، ۱۹۹۶؛ تیلور و بگی، ۲۰۰۰؛ بشارت، ۲۰۰۷).

مقیاس نشخوار خشم (ساکودولسکی، گلاب و کرومول، ۲۰۰۱) یک آزمون ۱۹ سوالی است که تمایل به تفکر در مورد موقعیت‌های خشم انگیز فعلی و یادآوری تجربه های خشم انگیز گذشته را می‌سنجد. نمره‌گذاری آزمون به صورتی است که نمره ی بیشتر، بیانگر نشخوار خشم بیشتر است. از محاسبه ی مجموع نمره‌های سوالات چهار زیرمقیاس، نمره ی نشخوار خشم کلی به دست می‌آید. ویژگی‌های روان سنجی مقیاس نشخوار خشم در پژوهش‌های مختلف مورد تایید قرار گرفته است (ساکودولسکی و همکاران، ۲۰۰۱؛ ماکسول، ساکودولسکی، چو و ونگ، ۲۰۰۵؛ بشارت، ۲۰۱۱؛ بشارت و محمد مهر، ۲۰۰۹).

شیوه ی اجرا

گروه آزمایش (۹ زن، ۶ مرد) با استفاده از پروتکل درمان اصلی پنه بیکر، آشکارسازی هیجانی نوشتاری مورد آموزش قرار گرفت. سپس از آزمودنی‌ها خواسته شد تا به مدت دو هفته یک روز در میان در آزمایشگاه (اتاق خلوتی که به دور از هر گونه مزاحمت بود) حضور یابند. سپس با توضیح دستورالعمل از آن‌ها خواسته شد که به مدت ۲۰ دقیقه خود را رها کرده و در مورد تجارب هیجانی منفی خود و افکار و هیجان‌های مربوط به آن‌ها شروع به نوشتن کنند. به آزمودنی‌ها تذکر داده شد

که موضوع این نوشته ها می تواند در مورد خودشان، دیگران، دوستان و خویشاوندان باشد یا مربوط به زمان حال، گذشته و نگرانی های آینده باشد؛ طی این دو هفته می توانند در مورد موضوعات یا تجارب کلی یکسان بنویسند یا در روزهای مختلف در مورد موضوعات متفاوت به آشکارسازی پردازند؛ موضوع هایی که انتخاب می کنند، باید در مورد مسایلی باشد که خیلی نگران آن هستند یا به آن فکر می کنند یا در مورد آن خواب می بینند. به طور کلی در مورد موضوعات ناخوشایندی که سعی در اجتناب از آنها دارند؛ انتخاب موضوع با خود آزمودنی است اما بهتر است که از مهمترین و تلخ ترین موضوع ها شروع کنند و ترتیب زمانی و مکانی حوادث و موضوع ها مهم نیستند. قبل از شروع آزمایش، برای آزمودنی ها توضیح داده شد که ممکن است با نوشتن رویدادها و خاطرات خود احساس ناراحتی کنند اما به مرور زمان این هیجان های منفی کم می شود؛ بنابر این در صورت مشاهده این حالت ها جلسات را قطع نکنند. حین انجام آشکارسازی، هیچ بازخوردی به آنها داده نشد. هم چنین به آزمودنی ها توضیح داده شد که نگران تلفظ، گرامر یا ساختار جمله های خود نباشند و کاملاً بر تجربه ی نوشتن متمرکز شوند. تنها قاعده بر اساس تاکید بیکی و ویلهلم (۲۰۰۵) این بود که تا اتمام فرصت، به نوشتن ادامه دهند.

برای بررسی اثر بخشی آشکارسازی هیجانی نوشتاری بر نشخوار خشم، با توجه به رعایت پیش فرض ها (توزیع طبیعی داده ها و همسانی واریانس ها)، از آزمون تحلیل کوواریانس تک متغیره استفاده شد. داده ها به وسیله بیست و سومین نرم افزار SPSS مورد تحلیل قرار گرفت.

یافته ها

در جدول ۱، مولفه های توصیفی گروه آزمایش و کنترل در متغیرهای جنس، وضعیت تاهل و مقطع تحصیلی در جدول ۱ گزارش شده است.

جدول ۱. میانگین و انحراف استاندارد نمرات نشخوار خشم

گروه	نوبت آزمون	میانگین	انحراف استاندارد
آزمایش	پیش آزمون	۴۹/۲	۱۳/۶۳
	پس آزمون	۴۵/۱	۱۳/۶۴
کنترل	پیش آزمون	۴۳/۸	۹/۳۶
	پس آزمون	۴۵/۴	۹/۷۸

جهت بررسی اثر بخشی آشکار سازی هیجانی نوشتاری بر نشخوار خشم با توجه به نرمال بودن داده ها و سطح معنی دار نبودن نتیجه ی آزمون لون (۰/۴۶۱) تحلیل کوواریانس تک متغیره اجرا شد.

جدول ۲. خلاصه ی تحلیل کوواریانس تک متغیره برای

تفاوت گروه آزمایش و کنترل در نشخوار خشم

اثر	SS	MS	Df	F	Sig.
پیش آزمون	۲۰۴۰/۸۲	۲۰۴۰/۸۲	۱	۲۸/۹۰	۰/۰۰۰
گروه	۳۶۸/۵۳	۳۶۸/۵۳	۱	۵/۲۱	۰/۰۳۰
خطا	۱۹۰۶/۵۰	۷۰/۶۱	۲۷		

بحث و نتیجه گیری

هدف پژوهش حاضر، بررسی تاثیر آشکار سازی هیجانی نوشتاری بر نشخوار خشم افراد ناگوهیجان بود. یافته‌های به دست آمده از پژوهش حاضر نشان داد که تحت تاثیر اجرای آشکار سازی هیجانی نوشتاری در گروه آزمایش در مقایسه با گروه کنترل بین پیش آزمون و پس آزمون تفاوت معنی داری در نشخوار خشم ایجاد شده است که نشان می دهد آشکار سازی هیجانی نوشتاری، نشخوار خشم را کاهش می دهد. تحقیقات نیز نشان داده است که ابراز هیجان‌های منفی با کاهش نشخوار گری همراه است (گورتز، رود و پنه بیکر، ۲۰۰۶؛ کلین و بولس، ۲۰۰۱). لوملی و همکاران (۲۰۱۱) نیز تایید کرده اند افرادی که احساسات منفی خود را تشخیص می دهند ولی قادر به ابراز آن نیستند و تلاش می کنند از آن اجتناب کنند یا کسانی که افکار مزاحم و نگران کننده دارند، بیشتر از آشکار سازی هیجانی نوشتاری سود می برند.

در رابطه با این یافته ی پژوهش می توان گفت که آشکار سازی هیجانی نوشتاری، به احتمال زیاد با ایجاد ارتباط مجدد بین سیستم هیجانی - شناختی یا سیستم قشری و زیر قشری، حلقه ی بازخواند جدیدی را از خاطره ی مورد نظر شکل می دهد؛ در نتیجه، آن خاطره، ناراحتی قبل را در فرد ایجاد نمی کند و نیازی به نشخوار گری در مورد آن وجود نخواهد داشت (لودریک، ۲۰۰۷). روش دیگر برای تفسیر نحوه ی تاثیر گذاری آشکار سازی بر کاهش نشخوار خشم، تعریفی است که نظریه ی کنترل از این متغیر ارایه کرده است. در نظریه ی کنترل، اهداف به صورت سلسله مراتبی به شکل یک ارزش در آمده اند و فرد برای رسیدن به آن‌ها از نشخوار به عنوان راهی برای خود نظارتی و کنترل پیشرفت در مسیر هدف استفاده می کند. بنابراین، آشکار سازی هیجانی نوشتاری به عنوان یک تجربه

ی تسلط تلقی می شود که به فرد اجازه می دهد خودش را مورد مشاهده قرار دهد و هیجان‌های خود را کنترل کند؛ در نتیجه، نظارت و کنترل پیشرفت از طریق آشکارسازی هیجانی نوشتاری این قدرت را به فرد می دهد که به شکلی کارآمد هیجان‌های خود را تنظیم کند و کمتر از نشخوارگری برای کنترل پیشرفت در مسیر هدف استفاده کند (لپور، گرینبرگ، برونو و همکاران، ۲۰۰۲).

در دیدگاهی مشابه با نظریه ی کنترل، نظریه ی "معطوف به هدف" نشخوار را، نوعی تمایل اجباری برای فکر کردن در مورد اهداف مهم جدید می داند که هنوز به آن‌ها دست نیافته است؛ بنابراین نشخوار، پاسخی به شکست معطوف به هدف است. کینگ (۲۰۰۰) در تبیین اثر بخشی آشکارسازی در کاهش نشخوار خشم، بیان می کند هر تکلیفی که در خدمت فرایند خود تنظیمی باشد، در کاهش نشخوارگری موثر خواهد بود. وقتی افراد به سمت اهداف خود پیش می روند هیجان‌ها بازخوردهایی را برای فرد فراهم می کنند که نشان می دهد در راه رسیدن به هدف، موفق عمل می کنند یا خیر. در افراد ناگوهیجان به علت وجود نداشتن هیجان یا آگاهی نداشتن نسبت به آن، فرد قادر به فرآیند خودتنظیمی برای رسیدن به هدف خود نیست. آشکارسازی هیجانی نوشتاری به عنوان یک روش جایگزین باعث می شود فرد بازخورد لازم را بگیرد و هیجان‌هایش را کشف کند. در نتیجه اهداف روشن می شوند و ناکامی حاصل از نرسیدن به هدف از بین می رود و سیستم باز خوراند خود تنظیمی به مسیر درست بر می گردد و نشخوار خشم فرد کاهش می یابد. به هنگام آشکارسازی، افراد می توانند اطلاعات مربوط به هدف دست نیافته را کشف کنند. در چنین حالتی حل مساله آسان تر شده و به فرد کمک می کند هدفش را دنبال کند و کمتر به نشخوار خشم ناشی از ناکامی پردازد (پاپاجورجیو و ولز، ۲۰۰۴).

هم چنین از آن جایی که در افراد ناگو هیجان، تجربه هیجانی به قدر کافی توصیف نمی شود، به طور کافی رویداد را پوشش نمی دهد یا بازنمایی نمی کند؛ در نتیجه، این قسمت به پردازش خود ادامه می دهد تا محو شود. نظریه ی هیجان بیان می کند اگر یک رویداد در شکل زبانی بازنمایی شود، پردازش کلامی امور را به دست می گیرد. بنابراین طبق این دیدگاه، علت اثر بخشی آشکارسازی این است که با تبدیل هیجان‌های منفی به کلمات که مستلزم بازنمایی ذهنی رویدادها در مغز است، نشخوار خشم کاهش می یابد (پنه بیکر و چانگ، ۲۰۱۱). از طرفی در افراد ناگوهیجان، نشخوار فکری راهبرد مقابله ی ناموفقی است و پردازش شناختی از واقعه به درستی انجام نمی شود؛ در نتیجه مداخله ای که به پردازش شناختی در این افراد کمک کند، سودمند خواهد بود (لپور و همکاران، ۲۰۰۲). آشکار سازی هیجانی نوشتاری به عنوان راهی برای تنظیم شناختی عواطف، با تمرکز و ارزیابی مجدد مثبت از واقعه

به وجود آمدن دیدگاهی جدید نسبت به آن و توانایی نگرهداری و تغییر توجه بر موضوعات مختلف نشخوار فکری را کاهش می دهد (لونا، گارور، اربان، لازار و همکاران، ۲۰۰۴). در واقع، به هنگام آشکارسازی هیجانی نوشتاری به منظور هماهنگی فکر و دست، سرعت اندیشه آهسته تر می شود. در این حالت فرد افکار و احساسات خود را از منظر وسیع تری مشاهده می کند و ارتباط بین عناصر تجارب منفی و افکار و احساسات ناشی از آن‌ها را بهتر می فهمد.

با استناد به نظریه بازداری نیز می توان نحوه تاثیر آشکارسازی هیجانی نوشتاری را بر نشخوار خشم تبیین کرد. به طور کلی خاطرات و افکار مربوط به رویدادهای هیجانی استرس زا در زندگی ناخوشایند هستند. بیشتر افراد سعی در سرکوب افکار مربوط به این وقایع را دارند و به محض این که بازداری افکار شروع می شود، فرد با انحراف انرژی ذهنی خود تصاویر ذهنی جدیدی را به وجود می آورد. با اجتناب از رویارویی با مساله، تجربه ی کشف نشده باقی می ماند و افکار مزاحم و نشخواری در مورد آن افزایش می یابد. آشکار سازی هیجانی نوشتاری با متوقف کردن فرایند بازداری و رویارویی عمیق فرد با احساسات، مانع رسوخ این افکار شده و از آغاز نشخوارگری جلوگیری می کند.

References

- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 30, 217-230.
- Bagby, R. M., Taylor, G. J., & Parker, J. D. (1994). The twenty-item Toronto Alexithymia Scale-II. Convergent, discriminant, and concurrent validity. *Journal of Psychosomatic Research*, 38, 33-40.
- Bagby, R. M., Taylor, G. J., Parker, J. D., & Dickens, S. E. (2005). The development of the Toronto Structured Inventory for Alexithymia: item selection, factor structure, reliability and concurrent validity. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 75, 25-39.
- Baikie, K. A., & Wilhelm, K. (2005). Emotional and physical health benefits of expressive writing. *Advances in Psychiatric Treatment*, 11, 338-346.
- Bermond, B., Bleys, J. W., & Stoffels, E. J. (2005). Left hemispheric preference and alexithymia: A neuropsychological investigation. *Cognition & Emotion*, 19, 151-160.
- Besharat, M. A. (2007). Reliability and factorial validity of Farsi version of the Toronto Alexithymia Scale with a sample of Iranian students. *Psychological Reports*, 101, 209-220. (Persian)
- Besharat, M. A. (2011). Factorial and cross-cultural validity of a Farsi version of the Anger Rumination Scale. *Psychological Reports*, 108, 317-328. (Persian)
- Besharat, M. A. (2013). Toronto Alexithymia Scale: Questionnaire, instruction and scoring. *Developmental Psychology*, 37, 90-92. (Persian)
- Besharat, M. A., Etemadi nia, M. E., & Farahani, H. (2013). Anger and major depressive disorder: The mediating role of emotion regulation and anger rumination. *Asian journal of psychiatry*, 6, 35-41. (Persian)
- Besharat, M. A., Masoudi, M., & Gholamali Lavasani, M. (2015). Alexithymia and psychological and physical vulnerability. *Thought & Behavior in Clinical Psychology*, 34, 47-56. (Persian)
- Besharat, M. A., Mohammadi Hoseininezhad, E., & Gholamali Lavasani, M. (2014). The mediating role of cognitive emotion regulation strategies on the relationship between alexithymia, anger and anger rumination with ego defense styles. *Contemporary Psychology*, 18, 29-48. (Persian)
- Besharat, M. A., & Mohammadmehr, R. (2009). Psychometric properties of Anger Rumination Scale. *Journal of Nursing and Midwifery Faculty*, 65, 36-43. (Persian)

- Borelli, J. L., Hilt, L. M., West, J. L., Weekes, N. Y., & Gonzalez, M. C. (2014). School-aged children's depressive rumination is associated with their reactivity to sadness but not fear. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology, 43*, 799-812.
- Carpiniello, B., Lai, L., Pirarba, S., Sardu, C., & Pinna, F. (2011). Impulsivity and aggressiveness in bipolar disorder with co-morbid borderline personality disorder. *Psychiatry Research, 188*, 40-44.
- Darrow, S. M., & Follette, W. C. (2014). A behavior analytic interpretation of alexithymia. *Journal of contextual behavioral science, 3*, 98-108.
- Fivush, R., Marin, K., Crawford, M., Reynolds, M., & Brewin, C. R. (2007). Children's narratives and well-being. *Cognition and Emotion, 21*, 1414-1434.
- Gortner, E. M., Rude, S. S., & Pennebaker, J. W. (2006). Benefits of expressive writing in lowering rumination and depressive symptoms. *Behavior therapy, 37*, 292-303.
- Haviland, M.G. (2016). Alexithymia. *Encyclopedia of Mental Health (Second Edition), 1*, 47-53.
- King, L. A. (2000). The health benefits of writing about life goals. *Personality and Social Psychology Bulletin, 27*, 798-807.
- Klein, K., & Boals, A. (2001). Expressive writing can increase working memory capacity. *Journal of Experimental Psychology: General, 130*, 520-533.
- Konrath, S., Novin, S., & Li, T. (2012). Is the relationship between alexithymia and aggression context-dependent? Impact of group membership and belief similarity. *Personality and Individual Differences, 53*, 329-334.
- Lepore, S. J., Greenberg, M. A., Bruno, M., & Smyth, J. M. (2002). Expressive writing and health: Self-regulation of emotion-related experience, physiology, and behavior. *The writing cure: How expressive writing promotes health and emotional well-being* (pp. 99-117). Washington, DC, US: American Psychological Association.
- Liverant, G. I., Kamholz, B. W., Sloan, D. M., & Brown, T. A. (2011). Rumination in clinical depression: A type of emotional suppression? *Cognitive Therapy and Research, 35*, 253-265.
- Lumley, M. A., Leisen, J. C., Partridge, R. T., Meyer, T. M., Radcliffe, A. M., Macklem, D. J., & et al. (2011). Does emotional disclosure about stress improve health in rheumatoid arthritis? Randomized, controlled trials of written and spoken disclosure. *Pain, 152*, 866-877.
- Luna, B., Garver, K. E., Urban, T. A., Lazar, N. A., & Sweeney, J. A. (2004). Maturation of cognitive processes from late childhood to adulthood. *Child development, 75*, 1357-1372.
- Mahmoudyan, M., Epchi HAgH, S., & Rasoulzadeh Tabatabaei, K. (2013). The relationship between intellectual rumination, physical deformation and obsession compulsion with depressive symptoms in students. *Thought & Behavior in Clinical Psychology, 29*, 17-26. (Persian)
- Maxwell, J. P., Sukhodolsky, D. G., Chow, C. C. F., & Wong, C. F. C. (2005). Anger rumination in Hong Kong and Great Britain: validation of the scale and a cross-cultural comparison. *Personality and Individual Differences, 39*, 1147-1157.
- Palmer, B. R., Gignac, G., Manocha, R., & Syough, C. (2004). A psychometric evaluation of the Mayer-Salovey-Caruso Emotional Intelligence Test Version 2.0. *Intelligence, 33*, 285-305.
- Panaite, V., & Bylsma, L.M. (2012). Alexithymia. *Encyclopedia of Human Behavior (Second Edition), 1*, 92-99.
- Pandey, R., Mandal, M. K., Taylor, G. J., & Parker, J. D. A. (1996). Cross-cultural alexithymia: development and validation of a Hindi translation of the 20-item Toronto Alexithymia Scale. *Journal of Clinical Psychology, 52*, 173-176.
- Papageorgiou, C., & Wells, A. (2004). Nature, functions, and beliefs about depressive rumination. *Depressive rumination: Nature, theory and treatment*, (pp. 1-20). Wiley, New York.
- Parker, J. D., Taylor, G. J., & Bagby, R. M. (1998). Alexithymia: relationship with ego defense and coping styles. *Comprehensive psychiatry, 39*, 91-98.
- Parker, J. D. A., Taylor, G. J., & Bagby, R. M. (2001). The relationship between emotional intelligence and alexithymia. *Personality and Individual Differences, 30*, 107-115.
- Parker, J. D. A., Taylor, G. J., & Bagby, R. M. (2003). The 20-item Toronto Alexithymia Scale: III reliability and factorial validity in a community population. *Journal of Psychosomatic Research, 55*, 269-275.
- Pennebaker, J. W. (2011). The secret life of pronouns. *New Scientist, 211*, 42-45.
- Pennebaker, J. W., & Beall, S. K. (1986). Confronting a traumatic event: toward an understanding of inhibition and disease. *Journal of abnormal psychology, 95*, 274-281.
- Pennebaker, J. W., & Chung, C. K. (2011). Expressive writing: Connections to physical and mental health. *Oxford handbook of health psychology, 417-437*.

- Peters, J. R., Geiger, P. J., Smart, L. M., & Baer, R. A. (2014). Shame and borderline personality features: The potential mediating role of anger and anger rumination. *Personality Disorders: Theory, Research, and Treatment*, 5, 1-9.
- Ridings, L. E., & Lutz-Zois, C. J. (2014). Emotional dysregulation and borderline personality disorder: Explaining the link between secondary psychopathy and alexithymia. *Personality and Individual Differences*, 57, 14-19.
- Rimé, B. (2016). Self-Disclosure. *Encyclopedia of Mental Health*, 4, 66-74.
- Sifneos, P. E. (1973). The prevalence of 'alexithymic' characteristics in psychosomatic patients. *Psychotherapy and psychosomatics*, 22, 255-262.
- Slatcher, R. B., & Pennebaker, J. W. (2007). Emotional expression and health. *Cambridge Handbook of Psychology, Health and Medicine* (pp. 84-88). Cambridge: Cambridge University Press.
- Sloan, D. M., & Marx, B. P. (2004). Taking pen to hand: Evaluating theories underlying the written disclosure paradigm. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11, 121-137.
- Sloan, D. M., & Marx, B. P. (2006). Exposure through written emotional disclosure: Two case examples. *Cognitive and Behavioral Practice*, 13, 227-234.
- Sukhodolsky, D.G., Golub, A., & Cromwell, E.N. (2001). Development and validation of the anger rumination scale. *Personality and Individual Differences*, 31, 689-700.
- Taghvaei, D., Masjedi, A., & Jafari, M. (2015). Effectiveness of dialectical treatment on rebuke of oneself and others, rumination and catastrophizing of women with breast cancer. *Thought & Behavior in Clinical Psychology*, 33, 67-76. (Persian)
- Taylor, G. J., & Bagby, M. (2000). An overview of the alexithymia construct. In R. Bar-On & J. D. A. Parker (Eds.), *The handbook of emotional intelligence*. (pp. 263-276). San Francisco: Jossey-Bass.
- Wagner, H., & Lee, V. (2008). Alexithymia and individual differences in emotional expression. *Journal of Research in Personality*, 42, 83-95.

Journal of
Thought & Behavior in Clinical Psychology
Vol. 10 (No. 41), pp. 17-26, 2016

The association between emotional disclosure and anger rumination

Besharat, Mohammad Ali
Tehran University, Tehran, Iran
Hafezi, Elahe
Tehran University, Tehran, Iran
Moghaddam Zadeh, Ali
Tehran University, Tehran, Iran

Received: Dec 25, 2016

Accepted: Feb 29, 2016

Anger, as a fundamental emotion is affiliated with threats and negative evaluation. Researchers have presented anger rumination as a construct related to anger and also that alexithymic individuals imply rumination as a way to regulate and manage their anger and negative emotions. The aim of the present study is to examine the effectiveness of written emotional disclosure on reduction of anger rumination among individuals affected by alexithymia. Hence, in a semi-experimental study with pretest-posttest, and control group, 130 male and female graduate level students at University of Tehran were selected through availability sampling method. A total of 30 participants having high scores on Toronto Alexithymia Scale were screened and randomly assigned to experimental and control groups. Participants in both groups were evaluated for anger rumination at the start and end of the study. A two-week program of written emotional disclosure (six twenty-minutes sessions) was executed for experimental group. The control group received no intervention. Attained data were analyzed using univariate analysis of covariance with SPSS version 23. The results revealed reduction in anger rumination as a result of written emotional disclosure among alexithymic individuals. It is concluded that teaching of written emotional disclosure can be used to reduce anger rumination and its negative outcomes among general and clinical populations.

Keywords: Anger rumination, Emotional alexithymic, Written emotional disclosure

Electronic mail may be sent to: besharat@ut.ac.ir