



## The Effect of Written Emotional Disclosure on Mindfulness and Cognitive Emotion Regulation Strategies

Majid Yousefi Afrashteh<sup>1</sup>  and Fatemeh Ayar<sup>2</sup>

### Abstract

In recent years, researchers have investigated and studied written emotional disclosure as an effective method on various psychological variables and have shown that this intervention has many positive physical and psychological effects on people. Therefore, the aim of the present study was to investigate the effect of written emotional disclosure on mindfulness and cognitive emotion regulation strategies in college students. The statistical population consisted of students studying at University of Zanjan in 2020, from which 40 students were selected by convenience sampling and were randomly assigned to the research groups including the experimental and control groups. The experimental group performed written emotional disclosure in five sessions of 30 minutes for two weeks. The measurement tools were five-faceted questionnaires of mindfulness and cognitive regulation of emotion. Covariance analysis was used to analyze the data. The findings showed that written emotional disclosure had a positive and significant effect on mindfulness and compromised and non-compromising strategies of cognitive emotion regulation ( $p < .05$ ). Therefore, written emotional disclosure can be considered as a low-cost, effective and efficient way to face negative and unpleasant events and incidents in life.

**Keywords:** Students, Written Emotional disclosure, Mindfulness, Emotion, Cognitive regulation strategies of emotion.

### Introduction

Mindfulness means paying attention to purposeful, indescribable ways, based on the present, far from judging and prejudging the current events of life (Kabat-Zinn, 2003) and is a mental capacity in which different people are different and through different methods. It is strengthened. Interventions that focus the mind have positive effects on people's health, including improving mood, reducing pain, and improving quality of life (Marusak et al., 2018). Mindfulness is strongly related to emotion regulation and includes non-reactive awareness and acceptance of experiences in it (Galla et al., 2016). Emotion regulation is one of the important and basic factors of well-being that plays an important role in people's adaptation to stressful events (Aldao et al., 2010). One of the common strategies of emotion regulation is the use of cognitive regulation and it includes people's ways of thinking when

1. Corresponding author: Associate Professor in Department of Psychology, Faculty of Humanities, University of Zanjan, Zanjan, Iran. Email: yousefi@znu.ac.ir

2. M.A. in Department of Psychology, Faculty of Humanities, University of Zanjan, Zanjan, Iran.



experiencing a harmful and damaging incident (Salehi et al., 2020). According to what was said in relation to mindfulness and cognitive emotion regulation strategies, all people face stressful and painful events every day, which cause their mental balance to be disrupted. Various researches have shown that written emotional disclosure is a way to heal these injuries (Pennebaker and Evans, 2019/2014). Researches that have been conducted so far in relation to emotional disclosure have shown that written emotional disclosure, about the deepest thoughts, emotions and traumatic events, leads to the improvement of people's performance (Pennebaker and Smyth, 2016). During his life, a person is always involved in various incidents, some of which are stressful, unfortunate, and painful, and hiding them creates dire consequences for a person. Writing about these events has many positive effects on people's lives (Pennebaker and Evans, 2019/2014). Past researches have shown the effect of written emotional disclosure on physical and mental health, improving quality of life, optimism and life expectancy. The purpose of this research is to investigate the effect of written emotional disclosure on mindfulness and cognitive emotion regulation strategies in college students.

### **Methodology**

The method of this research is semi-experimental with a pre-test and post-test design with a control group. The statistical population consists of students studying in Zanzan State University in the academic year 2020-2021, from which 40 people were selected by convenience sampling method and after obtaining consent, they were assigned into two groups of 20 people as the experimental and the control group. The intervention used in the present study was based on the instructions of Pennebaker and Evans (2019/2014). The members of the two experimental and control groups completed the Mindfulness Questionnaire (FFMQ) and the Cognitive Regulation of Emotion (CERQ). The members of the experimental group were asked to start writing for two weeks, five sessions of 30 minutes and based on the emotion disclosure instructions that were taught in detail by the researcher. The control group did not do any intervention during this period. After two weeks, both groups completed the mentioned questionnaires again. The statistical method of multivariate covariance analysis was used to analyze the data.

### **Results**

Considering the use of pre-test and post-test, multivariate covariance analysis was used. The Shapiro-Wilk test was used to check the normality of the distribution and it showed that the distribution of all variables is normal. The precondition of homogeneity of variance was checked with Levine's test. The precondition of homogeneity of regression coefficients for the analysis of covariance of mindfulness was checked by measuring the interaction effect of the pre-test with the group, and a significance level greater than 0.05 was obtained for all components except non-judgment. In the second covariance analysis, this interaction effect for both compromised and non-compromised strategies had a significance level higher than 0.05, which shows the confirmation of this hypothesis. For the variables of mindfulness and cognitive emotion regulation strategies, the significance of Wilks's lambda test from multivariate tests showed that written emotional disclosure had a significant effect on at least one of the dependent variables. The results of univariate covariance analysis to determine the effectiveness of written emotional disclosure on the components and the total score of mindfulness and emotion regulation strategies show the positive effect of this method on mindfulness and emotion regulation strategies in students.

## **Discussion and Conclusion**

Examining the effect of written emotional disclosure on the students' mindfulness showed that this method had an effect on increasing the mindfulness scores of the post-test compared to the pre-test. The results of this research are in line with the study of Moore and Brody (2009), which states that emotional self-disclosure in writing improves people's mindfulness skills.

The study of the effect of written emotional disclosure on the cognitive regulation strategies of emotion in students showed that this method had an effect on increasing the scores of compromised post-test strategies compared to the pre-test scores and decreasing the scores of non-compromised post-test strategies compared to the pre-test scores. The results of this research are in line with Cetinkaya's (2020) study, which states that written emotional self-disclosure is a very effective coping strategy to deal with negative emotions and reduce them.

Niederhoffer and Pennebaker (2002) state that keeping information in front of you causes a lot of mental tension and pressure and as a result requires a lot of effort, so disclosing this information reduces this mental pressure. Writing about emotional and emotional issues has a great impact on physical and mental health.

In general, considering the effectiveness of written emotional disclosure in increasing mindfulness and the use of compromised strategies and reducing the use of non-compromised strategies of cognitive regulation of emotion in students, it can be said that using this method along with other existing methods improves the psychological condition of students. Therefore, considering the importance of students in various scientific, social, cultural, economic and political mechanisms of the society, counselors and psychologists can use this method as a practical and effective method.

Since the sample group studied were students, therefore, the generalization of the results to other sample groups such as people with different education levels and different age groups is problematic. Therefore, it is suggested that the current research be tested on other demographic samples, such as different education levels, and the effect of gender and its moderating role and the effect of other demographic variables on dependent variables are investigated. Also, the effectiveness of written emotional disclosure on improving the performance of other psychological variables should be tested.





## مقاله پژوهشی

# اثر افشای هیجانی نوشتاری بر ذهن‌آگاهی و راهبردهای تنظیم شناختی هیجان

مجید یوسفی افرشته<sup>۱</sup> و فاطمه عیار<sup>۲</sup>

## چکیده

در سال‌های اخیر، پژوهشگران افشای هیجانی نوشتاری را به‌عنوان روشی اثرگذار بر متغیرهای مختلف روان‌شناختی بررسی کرده‌اند و نشان داده‌اند که این مداخله اثرات مثبت جسمی و روانی بسیاری بر افراد دارد. براین‌اساس، هدف پژوهش حاضر، بررسی اثر افشای هیجانی نوشتاری بر ذهن‌آگاهی و راهبردهای تنظیم شناختی هیجان در دانشجویان است. پژوهش از نظر هدف کاربردی و به‌لحاظ روش انجام، نیمه‌آزمایشی است. جامعه آماری شامل دانشجویان زن و مرد مشغول به تحصیل در دانشگاه دولتی شهر زنجان در سال ۱۳۹۹ بودند که از میان آن‌ها ۴۰ دانشجو شامل ۲۵ نفر زن و ۱۵ نفر مرد به‌روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند و به‌صورت تصادفی در گروه‌های پژوهش شامل گروه آزمایش و کنترل قرار گرفتند. گروه آزمایش به‌مدت دو هفته در پنج جلسه ۳۰ دقیقه‌ای در مکانی عاری از هرگونه عامل مزاحم افشای هیجانی نوشتاری را انجام دادند. هر دو گروه قبل و بعد از اجرای افشای هیجانی نوشتاری توسط پرسشنامه پنج‌وجهی ذهن‌آگاهی (FFMQ) و پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان (CERQ) ارزیابی شدند. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از تحلیل کوواریانس استفاده شد. یافته‌ها نشان داد افشای هیجانی نوشتاری بر ذهن‌آگاهی، راهبردهای سازش‌یافته و سازش‌نیافته تنظیم شناختی هیجان اثر مثبت و معناداری داشت ( $p < 0.05$ ). نتایج نشان می‌دهد نوشتن منظم درباره یک حادثه موجب می‌شود فرد آن را از نو تفسیر کند، چهارچوب جدیدی به آن بدهد و در نتیجه، درک بهتری از آن پیدا کند؛ بنابراین، می‌توان افشای هیجانی نوشتاری را به‌عنوان روشی کم‌هزینه، مؤثر و کارا برای مواجهه با وقایع و حوادث منفی و ناخوشایند در زندگی در نظر گرفت.

**واژگان کلیدی:** دانشجویان، افشای هیجانی نوشتاری، ذهن‌آگاهی، هیجان، راهبردهای تنظیم شناختی هیجان

۱. نویسنده مسئول: دانشیار گروه روانشناسی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه زنجان، زنجان، ایران. ایمیل: yousefi@znu.ac.ir

۲. کارشناس ارشد گروه روانشناسی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه زنجان، زنجان، ایران.



### مقدمه

ذهن‌آگاهی<sup>۱</sup> به معنای توجه به شیوه‌های هدفمند، توصیف‌ناپذیر، مبتنی بر زمان حال، به دور از قضاوت و پیش‌داوری از وقایع جاری زندگی است (Brown & Ryan, 2003; Kabat-Zinn, 2003)؛ که به پاسخ‌دهی با تفکر و تأمل به رویدادها به جای پاسخ‌گویی غیرارادی و بدون تفکر و تأمل منجر می‌شود (Emanuel et al., 2010). افراد ذهن‌آگاه قادرند با دامنه گسترده‌ای از افکار، هیجان‌ها، احساسات و تجربه‌های گوناگون روبه‌رو شوند (Chase-Cantarini & Christiaens, Brown & Ryan, 2003)؛ (2019) ذهن‌آگاهی افراد را تشویق به آگاهی بیشتر از تجربیات درونی خود می‌کند تا روش روبه‌رو شدن با افکار و هیجان‌های منفی خود را تغییر دهند (Cladder-Micus et al., 2018; MacKenzie & Kocovski, 2016). ذهن‌آگاهی را می‌توان یک ظرفیت ذهنی در نظر گرفت که بین افراد مختلف متفاوت است و از طریق روش‌های مختلف تقویت می‌شود. مداخلاتی که باعث تمرکز ذهن می‌شود، اثرات مثبت بر سلامت افراد از جمله بهبود خلق‌وخو، کاهش درد و بهبود کیفیت زندگی دارد (Marusak et al., 2018). ذهن‌آگاهی به شدت با تنظیم هیجان ارتباط دارد و شامل آگاهی غیرواکنشی و پذیرش تجربیات در آن است (Galla et al., 2016) و فرایندهای توجه و کنترل شناختی در تنظیم هیجان‌ها را شامل می‌شود (Kaunhoven & Dorjee, 2017).

تنظیم هیجان فرایندهایی خودکار یا کنترل‌شده، آگاهانه یا ناخودآگاه هستند که به واسطه آن افراد بر هیجانی که در لحظه دارند و چگونگی تجربه و ابراز آن تأثیر می‌گذارند (Gross, 1998). تنظیم هیجان به صورت درون‌فردی یا بین‌فردی (Gross & Jazaieri, 2015; Pena-Sorrionandia et al., 2014)؛ و یکی از عوامل مهم و اساسی بهزیستی است که نقش مهمی در سازش‌یافتگی افراد با رویدادهای پرتنش ایفا می‌کند (Aldao et al., 2010). افراد راهبردهای تنظیم هیجان بسیاری را برای سازگاری با وقایع مهم زندگی به کار می‌گیرند (Reeve, 1992/1399). یکی از راهبردهای معمول تنظیم هیجان، استفاده از تنظیم شناختی است و دربرگیرنده روش‌های اندیشیدن افراد به‌هنگام تجربه یک حادثه زیان‌بار و آسیب‌رسان است (صالحی و همکاران، ۱۴۰۱). فرایندهای شناختی به تنظیم و مدیریت هیجان‌ها و عواطف کمک می‌کند (Garnefski et al., 2001) و به افکار تسلط بر هیجان‌های منفی اشاره دارد (Bruggink et al., 2016). راهبردهای تنظیم شناختی هیجان<sup>۲</sup> به دو دسته راهبردهای سازش‌یافته و سازش‌نیافته تقسیم می‌شوند. راهبردهای سازش‌یافته شامل کم‌اهمیت‌شماری<sup>۳</sup>، تمرکز مجدد مثبت<sup>۴</sup>، ارزیابی مجدد مثبت<sup>۵</sup>، پذیرش<sup>۶</sup> و تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی<sup>۷</sup> و راهبردهای سازش‌نیافته شامل خودسرزنش‌گری<sup>۸</sup>، دیگرسرزنش‌گری<sup>۹</sup>، تمرکز بر فکر/نشخوارگری<sup>۱۰</sup> و فاجعه‌انگاری<sup>۱۱</sup> می‌شوند (Garnefski et al., 2001). کیفیت مهارت تنظیم هیجان افراد، پیش‌بین خوبی برای کیفیت عملکرد آن‌ها در زمینه‌های گوناگون است (Reeve, 1992/1399).

<sup>1</sup> mindfulness

<sup>2</sup> cognitive emotion regulation strategies

<sup>3</sup> putting into perspective

<sup>4</sup> positive refocusing

<sup>5</sup> positive reappraisal

<sup>6</sup> acceptance

<sup>7</sup> refocus on planning

<sup>8</sup> self-blame

<sup>9</sup> other blame

<sup>10</sup> focus on thought/rumination

<sup>11</sup> catastrophizing

باتوجه به آنچه درباره ذهن آگاهی و راهبردهای تنظیم شناختی هیجان گفته شد، تمامی انسان‌ها همه‌روزه با حوادث استرس‌زا و دردناکی مواجه می‌شوند که سبب برهم خوردن تعادل روانی آن‌ها می‌شود (Pennebaker & Evans, 2014/1398). افشای هیجانی در واقع به معنی بیان عمیق‌ترین تجربه‌های هیجانی افراد به صورت گفتاری و نوشتاری برای خود یا دیگران است (رضوی نعمت‌اللهی و طوسی‌راد، ۱۳۹۵). از اواسط دهه ۱۹۸۰ پژوهش‌های بسیاری بر افشای هیجانی نوشتاری<sup>۱</sup> که در برخی منابع به عنوان پارادایم نوشتن<sup>۲</sup> (Pennebaker, 1997; Pennebaker & Beall, 1986) از آن یاد می‌شود، به عنوان روشی برای التیام آسیب‌ها تمرکز شده است (Pennebaker & Evans, 2014/1398). بیان هیجان‌ها و احساسات در قالب کلمات، سبب بازنگری در حوادث و تجربه‌های هیجانی می‌شود و در نتیجه، شیوه‌های سازمان‌دهی و بازجذب آن‌ها را تغییر می‌دهد (Pennebaker & Chung, 2007; Kacewicz et al., 2007). پژوهش‌هایی که تاکنون درباره افشای هیجانی انجام پذیرفته است، نشان داده‌اند که افشای هیجانی نوشتاری، درباره عمیق‌ترین افکار، هیجان‌ها و وقایع آسیب‌زا به بهبود عملکرد افراد منجر می‌شود (Pennebaker & Smyth, 2016).

در مجموع، مطالعات انجام‌شده در زمینه افشای هیجانی نوشتاری نشان می‌دهد اشکال مختلف افشای هیجانی نوشتاری تأثیرات زیادی بر تنظیم هیجان و تنظیم شناختی هیجان (Margola et al., 2010; Nils & Rimé, 2012)؛ خودتنظیمی (Sexton, 2009; Lu & Stanton, 2010)؛ کاهش دشواری تنظیم هیجان در دانشجویان (Azargoon et al., 2013)؛ تنظیم هیجانی مادران دارای کودکان مبتلا به اوتیسم (پلوئی، ۱۴۰۲)؛ ذهن آگاهی (Ziadni, 2010; Sultan, 2018)؛ بهبود خلق و خو، کاهش استرس ادراک‌شده و کاهش بازداري و در نتیجه، بهبود سلامت جسمانی و روانی افراد دارد (علی‌پور و همکاران، ۱۳۹۰). افشای هیجانی نوشتاری، سبب بهبود مهارت‌های ذهن آگاهی (Moore & Brody, 2009)، افزایش امید به زندگی (عیسی‌زادگان و همکاران، ۱۳۹۲)، افزایش میزان خوش‌بینی (علی‌زاده و همکاران، ۱۳۹۵)، افزایش میزان خودکارآمدی و کاهش اضطراب در نوجوانان و جوانان (مرادمند و خانبانی، ۱۳۹۵)، کاهش افسردگی در دانشجویان (رضوی نعمت‌اللهی و طوسی‌راد، ۱۳۹۵)، کاهش علائم افسردگی، اضطراب و استرس در جانبازان مبتلا به اختلال استرس پس از سانحه (منظمی‌تبار و همکاران، ۱۳۹۴)، کاهش مکانیسم‌های دفاعی رشدنیافته و افزایش مکانیسم‌های دفاعی رشدیافته (بشارت و همکاران، ۱۳۹۶) می‌شود. پژوهش‌های دیگر بر اثربخشی افشای هیجانی نوشتاری بر کاهش شدت علائم وسواسی و افسردگی مبتلایان به اختلال وسواس-اجبار (زارع و همکاران، ۱۳۹۰)، بهبود عملکرد روانی و جسمانی مراقبان (Da Paz et al., Riddle et al., 2016)؛ (2018)، کاهش هیجان‌های منفی (Cetinkaya, 2020) و حفظ و تقویت سلامت روانی ورزشکاران و آمادگی عملکرد آن‌ها برای بازگشت به مسابقات در طول همه‌گیری ویروس کووید-۱۹ (Davis et al., 2020) تأکید دارند.

انسان در طول حیات خویش همواره درگیر حوادث گوناگون می‌شود که برخی از آن‌ها استرس‌زا، ناگوار و رنج‌آور هستند و پنهان کردن آن‌ها برای فرد پیامدهای بغرنجی را به وجود می‌آورد. نوشتن در باب این اتفاقات اثرات مثبت بسیاری بر زندگی افراد می‌گذارد (Pennebaker & Evans, 2014/1398). از آنجایی که این روش مداخله‌ای کم‌هزینه با قابلیت انجام از راه دور است، می‌توان از آن برای بهبود عملکرد فرد در بسیاری از زمینه‌ها استفاده کرد؛ با این حال، پژوهش‌هایی که در گذشته در این زمینه انجام شده است، بیشتر بر سلامت جسمانی، استرس، اضطراب، اختلال‌های روان‌تنی، مبتلایان به اختلال‌های استرس پس از سانحه و وسواس-اجبار، بهبود کیفیت زندگی، خوش‌بینی و افزایش امید به زندگی متمرکز بوده و کمتر به

1. writing emotional disclosure

2. writing paradigm

3. Covid-19

بررسی اثر آن در ذهن‌آگاهی و راهبردهای تنظیم شناختی هیجان به‌طور هم‌زمان پرداخته شده است؛ بنابراین، دغدغه اصلی پژوهش حاضر بررسی اثر افشای هیجانی نوشتاری بر ذهن‌آگاهی و راهبردهای تنظیم شناختی هیجان در دانشجویان است. با توجه به مباحث نظری و پیشینه پژوهشی که ارائه شد، این پژوهش درصدد بررسی فرضیه‌های زیر است:

فرضیه اول: افشای هیجانی نوشتاری بر ذهن‌آگاهی دانشجویان اثر مثبت دارد.

فرضیه دوم: افشای هیجانی نوشتاری بر راهبردهای تنظیم شناختی هیجان در دانشجویان اثر مثبت دارد.

### روش پژوهش

پژوهش حاضر از لحاظ هدف از پژوهش‌های کاربردی است و از آنجاکه به دنبال بررسی اثر افشای هیجانی نوشتاری بر ذهن‌آگاهی و راهبردهای تنظیم شناختی هیجان است، به لحاظ گردآوری داده‌ها، نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه کنترل است. جامعه آماری شامل دانشجویان مشغول به تحصیل در دانشگاه دولتی شهر زنجان در سال تحصیلی ۱۴۰۰-۱۳۹۹ است که از بین آن‌ها ۴۰ نفر متشکل از ۲۵ نفر زن و ۱۵ نفر مرد به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند و پس از جلب رضایت و مشارکت در دو گروه ۲۰ نفری به‌عنوان گروه آزمایش و گروه کنترل قرار گرفتند. تعداد نمونه براساس قاعده حجم نمونه در پژوهش‌های آزمایشی (Gall et al., 2007/1396) انتخاب شد که حداقل ۱۵ نفر برای هر گروه توصیه شده است.

### برنامه مداخله

برنامه مداخله استفاده‌شده در این پژوهش را نخستین بار پنه بیکر برنامه‌ریزی و اعمال کرد (Pennebaker, 1986). در ادامه، پژوهشگران مختلف (Riddle et al., 2016; Da Paz et al., 2018) از آن استفاده کردند و در ایران، علی‌پور و همکاران (۱۳۹۰)، احمدی طهورسلطانی و همکاران (۱۳۸۹)، عیسی‌زادگان و همکاران (۱۳۹۳)، علی‌زاده و همکاران (۱۳۹۵) و بشارت و همکاران (۱۳۹۶) نیز اثربخشی آن بر متغیرهای مختلف روان‌شناختی را بررسی کردند. برنامه استفاده‌شده در پژوهش حاضر مبتنی بر دستورالعمل پنه بیکر و اوانس (۱۳۹۸/۲۰۱۴) انجام شد. در پژوهش حاضر از پس از گمارش تصادفی آزمودنی‌ها در دو گروه ۲۰ نفری به‌طور تصادفی یکی از آن‌ها به‌عنوان گروه آزمایش و یکی به‌عنوان گروه کنترل تعریف شد. اعضای هر دو گروه پرسشنامه‌های ذهن‌آگاهی و تنظیم شناختی هیجان را تکمیل کردند. از اعضای گروه آزمایش خواسته شد که به مدت دو هفته، پنج جلسه ۳۰ دقیقه‌ای را به صورت انفرادی در مکانی آرام و خلوت و با حداقل آلودگی صوتی (محرک‌های محیطی از جمله صداهای مزاحم یا مزاحمت اطرافیان)، براساس دستورالعمل افشای هیجانی که توسط پژوهشگر به‌طور مفصل آموزش داده شده بود، درباره حوادث ناخوشایند هیجانی، دلخراش و دردناک یا تعارضات و رویدادهای استرس‌زای اساسی که زندگی آن‌ها را تحت تأثیر قرار داده، بدون در نظر گرفتن غلط‌املائی یا دستور زبان و بدون حذف کردن، خط‌زدن یا پاک کردن شروع به نوشتن کنند. گروه کنترل در مدت این دو هفته، هیچ‌گونه فعالیت مشابه یا مداخله‌ای انجام ندادند. پس از گذشت دو هفته هر دو گروه مجدداً با پرسشنامه‌های ذهن‌آگاهی و تنظیم شناختی هیجان سنجش شدند. به دانشجویان اطمینان داده شد که اطلاعات دریافتی از آن‌ها کاملاً محرمانه باقی خواهد ماند و صرفاً به صورت داده‌های آماری از این اطلاعات استفاده خواهد شد.



## ابزار پژوهش

پرسشنامه پنج‌عاملی ذهن‌آگاهی (FFMQ)<sup>۱</sup>: این پرسشنامه را بائر و همکاران در سال ۲۰۰۶ ساختند (Baer et al., 2006) و شامل ۳۹ گویه است که پنج عامل ذهن‌آگاهی را می‌سنجد: مشاهده<sup>۲</sup>، توصیف<sup>۳</sup>، عمل با آگاهی<sup>۴</sup>، قضاوت‌نکردن<sup>۵</sup> درباره تجارب درونی و واکنش‌نشان‌ندادن<sup>۶</sup> به تجارب درونی (تمنایی فر و همکاران، ۱۳۹۸). احمدوند و همکاران در سال ۱۳۹۲ اعتباریابی و روایی این مقیاس در نمونه غیربالینی ایرانی را انجام دادند. نتایج اعتبار مناسب (ضرایب آلفا بین ۰/۵۵-۰/۸۳) و روایی مناسب پرسشنامه پنج‌عاملی ذهن‌آگاهی به دست آمد (احمدوند و همکاران، ۱۳۹۲). نمره هر گویه در یک طیف لیکرت پنج‌درجه‌ای (هرگز=۱؛ به ندرت=۲؛ گاهی=۳؛ اغلب=۴ و همیشه=۵) قرار دارد و براساس نتایج، ضریب همسانی درونی عوامل مناسب است (تمنایی فر و همکاران، ۱۳۹۸). آلفای کرونباخ نمره کل ذهن‌آگاهی ۰/۹۰ گزارش شده است. اعتبار بازآزمایی در نمونه ۵۸ نفری (با میانگین سنی ۲۳/۵۷ و انحراف استاندارد ۴/۶) نشان‌دهنده دامنه ضرایب بازآزمایی مقیاس‌های پنج‌عاملی ذهن‌آگاهی بین ۰/۷۶ تا ۰/۸۶ است و درکل، این پرسشنامه ابزاری معتبر در نمونه دانشجویی است (تمنایی فر و همکاران، ۱۳۹۵).

پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان (CERQ)<sup>۷</sup>: این پرسشنامه را گارنفسکی و کرایچ در سال ۲۰۰۱ با تمرکز بر راهبردهای شناختی تنظیم هیجان در مواجهه با حوادث استرس‌زا و تهدیدکننده با ۳۶ گویه ساختند (Garnefski & Kraaij, 2001). به دلیل کاربرد روزافزون و مزایای نسخه کوتاه‌تر، گارنفسکی و کرایچ در سال ۲۰۰۶ نسخه ۱۸‌گویه‌ای آن را اعتباریابی و معرفی کردند (Garnefski & Kraaij, 2006). در این پژوهش از نسخه ۱۸‌سؤالی استفاده شد. نمره هر گویه در یک طیف لیکرت پنج‌درجه‌ای (هرگز=۱؛ به ندرت=۲؛ گاهی=۳؛ اغلب=۴ و همیشه=۵) برحسب نه خرده‌مقیاس به این شرح سنجش می‌شود: خودسرزنش‌گری، دیگرسرزنش‌گری، تمرکز بر فکر/نشخوارگری، فاجعه‌نمایی (فاجعه‌آمیزپنداری)، کم‌اهمیت‌شماری، تمرکز مجدد مثبت، ارزیابی مجدد مثبت، پذیرش و تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی. حداقل و حداکثر نمره در هر خرده‌مقیاس به ترتیب ۲ و ۱۰ است و نمره بالاتر نشان‌دهنده استفاده بیشتر فرد از آن راهبرد شناختی محسوب می‌شود. راهبردهای شناختی تنظیم هیجان در پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان به دو دسته کلی راهبردهای سازش‌نیافته (غیرانطباقی) و سازش‌یافته (انطباقی) تقسیم می‌شوند. خرده‌مقیاس‌های کم‌اهمیت‌شماری، تمرکز مجدد مثبت، ارزیابی مجدد مثبت، پذیرش و تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی راهبردهای سازش‌یافته و خرده‌مقیاس‌های خودسرزنش‌گری، دیگرسرزنش‌گری، تمرکز بر فکر/نشخوارگری، و فاجعه‌نمایی راهبردهای سازش‌نیافته هستند (بشارت، ۱۳۹۵). نتایج اعتباریابی و روایی پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان مناسب (ضرایب آلفا بین ۰/۷۵-۰/۸۷) برآورد شد (Garnefski & Kraaij, 2007). پایایی بازآزمایی و همسانی درونی در نمونه جامعه ایرانی رضایت‌بخش ارزیابی شد؛ در نتیجه، این پرسشنامه برای جامعه ایرانی از اعتبار و پایایی مناسب برخوردار است (بشارت و یزازیان، ۱۳۹۳).

برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از روش آماری تحلیل کوواریانس چندمتغیری استفاده شد.

1. Five Facets of Mindfulness Questionnaire (FFMQ)

2. observe

3. describe

4. act with awareness

5. nonjudge

6. nonreact

7. Cognitive Emotion Regulation Questionnaire (CERQ)

## یافته‌ها

از بین ۲۰ نفر گروه آزمایش ۸ نفر مرد و ۱۲ نفر زن و از ۲۰ نفر گروه کنترل ۱۳ نفر زن و ۷ نفر مرد بودند. میانگین سنی گروه کنترل ۲۲/۵۲ و میانگین گروه آزمایش ۲۳/۹۵ سال بود. از نظر تحصیلات، در گروه کنترل ۱۲ نفر کارشناسی، ۸ نفر کارشناسی ارشد بودند. در گروه آزمایش ۹ نفر کارشناسی و ۱۱ نفر کارشناسی ارشد بودند. از نظر وضعیت تأهل، در گروه کنترل ۵ نفر متأهل و در گروه آزمایش ۴ نفر متأهل حضور داشتند. اطلاعات توصیفی در جدول ۱ گزارش شده است.

جدول ۱- شاخص‌های توصیفی پیش‌آزمون-پس‌آزمون برای گروه آزمایش و کنترل

**Table 1: Pre-test-post-test descriptive indices for the experimental and control groups**

گروه	متغیر	پیش‌آزمون		پس‌آزمون	
		میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار
کنترل	مشاهده	۱۸/۳۰	۲/۸۳	۲۱/۸۰	۳/۴۷
	توصیف	۲۴/۲۰	۵/۸۴	۲۳/۱۵	۳/۸۴
	عمل آگاهانه	۲۳/۵۵	۳/۵۶	۲۰/۵۰	۴/۷۶
	قضاوت نکردن	۱۸/۰۰	۴/۰۴	۱۸/۵۰	۴/۳۲
	واکنش نشان ندادن	۱۶/۲۵	۳/۵۲	۱۷/۶۰	۳/۵۹
	کل ذهن آگاهی	۱۰۰/۳۰	۱۱/۱۲	۱۰۱/۵۵	۹/۴۴
	راهبردهای سازش یافته	۳/۱۴	۰/۵۰	۳/۲۱	۰/۶۵
	راهبردهای سازش نیافتده	۳/۰۳	۰/۵۷	۲/۶۶	۰/۵۶
	مشاهده	۲۰/۵۵	۴/۴۵	۲۶/۹۰	۵/۲۷
آزمایش	توصیف	۲۵/۹۰	۴/۱۹	۳۰/۳۰	۵/۴۰
	عمل آگاهانه	۲۴/۴۵	۳/۰۹	۲۹/۶۰	۴/۷۸
	قضاوت نکردن	۱۹/۸۰	۳/۱۲	۲۷/۷۰	۳/۱۸
	واکنش نشان ندادن	۲۲/۱۵	۲/۶۵	۲۲/۱۵	۲/۳۲
	کل ذهن آگاهی	۱۰۷/۴۵	۸/۴۳	۱۳۶/۶۵	۱۴/۰۳
	راهبردهای سازش یافته	۲/۸۷	۰/۴۴	۳/۴۸	۰/۵۵
	راهبردهای سازش نیافتده	۳/۸۱	۰/۴۰	۲/۴۱	۰/۶۸

همان‌طور که در جدول ۱ مشخص است، در گروه کنترل میانگین کل نمرات ذهن آگاهی در پیش‌آزمون و پس‌آزمون به ترتیب دارای مقادیر ۱۰۰/۳۰ و ۱۰۱/۵۵ بودند و نمرات انحراف استاندارد ذهن آگاهی در پیش‌آزمون و پس‌آزمون به ترتیب مقادیر ۱۱/۱۲ و ۹/۴۴ را داشتند. در این گروه، میانگین نمرات راهبردهای سازش یافته در پیش‌آزمون و پس‌آزمون به ترتیب دارای مقادیر ۳/۱۴ و ۳/۲۱ و مقادیر نمرات انحراف استاندارد آن به ترتیب ۰/۵۰ و ۰/۶۵ بودند و میانگین نمرات راهبردهای سازش نیافتده در پیش‌آزمون و پس‌آزمون مقادیر ۳/۰۳ و ۲/۶۶ و نمرات انحراف استاندارد آن به ترتیب ۰/۵۷ و ۰/۵۶ بودند. در گروه آزمایش میانگین کل نمرات ذهن آگاهی پیش‌آزمون و پس‌آزمون به ترتیب دارای مقادیر ۱۰۷/۴۵ و ۱۳۶/۶۵ بودند و نمرات انحراف استاندارد ذهن آگاهی در پیش‌آزمون و پس‌آزمون به ترتیب مقادیر ۸/۴۳ و ۱۴/۰۳ را داشتند. در این گروه،

میانگین نمرات راهبردهای سازش‌یافته در پیش‌آزمون و پس‌آزمون به‌ترتیب دارای مقادیر  $۲/۸۷$  و  $۳/۴۸$  و نمرات انحراف استاندارد آن به‌ترتیب  $۰/۴۴$  و  $۰/۵۵$  بودند و میانگین نمرات راهبردهای سازش‌نیافته در پیش‌آزمون و پس‌آزمون مقادیر  $۳/۸۱$  و  $۲/۴۱$  و نمرات انحراف استاندارد آن به‌ترتیب مقادیر  $۰/۴۰$  و  $۰/۶۸$  را داشتند.

باتوجه‌به استفاده از پیش‌آزمون و پس‌آزمون در دو گروه آزمایش و کنترل از تحلیل کوواریانس چندمتغیری استفاده شد. قبل از انجام تحلیل‌های اصلی، سه پیش‌فرض آماري ارزیابی شد. برای بررسی نرمال‌بودن توزیع متغیرها از آزمون شاپیرو-ویلک استفاده شد. آماره این آزمون در گروه آزمایش برای ذهن‌آگاهی، راهبردهای سازش‌یافته و راهبردهای سازش‌نیافته به‌ترتیب  $۰/۷۴$ ،  $۰/۳۴$  و  $۰/۶۷$  و در گروه کنترل نیز به‌ترتیب  $۰/۲۹$ ،  $۰/۹۷$  و  $۰/۵۵$  به دست آمد که از نظر آماري معنی‌دار نبودند و این نرمال‌بودن توزیع متغیرها را تأیید کرد. پیش‌شرط همگنی واریانس با آزمون لوین بررسی شد. نتایج این آزمون، این مفروضه را برای ذهن‌آگاهی ( $F=۲/۷۶$  و  $p>۰/۰۵$ )، راهبردهای سازش‌یافته ( $F=۱/۷۵$  و  $p>۰/۰۵$ ) و راهبردهای سازش‌نیافته ( $F=۳/۶۳$  و  $p>۰/۰۵$ ) تأیید کرد. پیش‌شرط همگنی ضرایب رگرسیون برای تحلیل کوواریانس ذهن‌آگاهی با سنجش اثر تعاملی پیش‌آزمون با گروه بررسی شد که برای همه مؤلفه‌ها غیر از قضاوت‌نکردن سطح معنی‌داری بزرگ‌تر از  $۰/۰۵$  به دست آمد. در تحلیل کوواریانس دوم این اثر تعاملی برای هر دو راهبرد سازش‌یافته و سازش‌نیافته سطح معنی‌داری بالاتر از  $۰/۰۵$  داشتند که تأیید این مفروضه را نشان می‌دهد.

معنی‌دارشدن آزمون لامبدای ویلکز از آزمون‌های چندمتغیری با مقدار  $۰/۳۳$  و  $F=۱۰/۳۶$  نشان داد افشای هیجانی نوشتاری، دست‌کم بر یکی از متغیرهای وابسته اثر معنی‌داری داشته است. نتایج تحلیل کوواریانس تک‌متغیری برای تعیین اثربخشی افشای هیجانی نوشتاری بر مؤلفه‌ها و نمره کل ذهن‌آگاهی در جدول ۲ گزارش شده است.

جدول ۲- تحلیل کوواریانس برای تعیین اثر افشای هیجانی نوشتاری بر مؤلفه‌ها و نمره کل ذهن‌آگاهی

**Table 2:** Covariance analysis to determine the effect of written emotional disclosure on the components and the total score of mindfulness

اثر	متغیر	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معنی‌داری	اندازه اثر
گروه	مشاهده	۱۷۰/۹۷	۱	۱۷۰/۹۷	۸/۷۵	۰/۰۰	۰/۱۹
	توصیف	۳۶۱/۰۲	۱	۳۶۱/۰۲	۱۶/۸۰	۰/۰۰	۰/۳۱
	عمل آگاهانه	۷۸۰/۶۰	۱	۷۸۰/۶۰	۳۳/۶۶	۰/۰۰	۰/۴۸
	قضاوت‌نکردن	۵۴۶/۲۸	۱	۵۴۶/۲۸	۴۷/۹۲	۰/۰۰	۰/۵۶
	واکنش‌نشان‌ندادن	۱۱۸/۴۸	۱	۱۱۸/۴۸	۱۵/۰۴	۰/۰۰	۰/۲۹
	کل ذهن‌آگاهی	۸۸۸۷/۶۱	۱	۸۸۸۷/۶۱	۷۰/۷۰	۰/۰۰	۰/۶۵
	خطا	مشاهده	۷۲۲/۵۸	۳۷	۱۹/۵۳		
توصیف		۷۹۵/۰۸	۳۷	۲۱/۴۹			
عمل آگاهانه		۸۵۸/۱۵	۳۷	۲۳/۱۹			
قضاوت‌نکردن		۴۲۱/۷۸	۳۷	۱۱/۴۰			
واکنش‌نشان‌ندادن		۲۹۱/۴۶	۳۷	۷/۸۸			
کل ذهن‌آگاهی		۴۶۵۱/۳۶	۳۷	۱۲۵/۷۱			

همان‌طور که در جدول ۲ مشخص است، مؤلفه‌های مشاهده با مقدار  $F=۸/۷۵$ ، توصیف با مقدار  $F=۱۶/۸۰$ ، عمل آگاهانه با مقدار  $F=۳۳/۶۶$ ، قضاوت نکردن با مقدار  $F=۴۷/۹۲$ ، واکنش نشان ندادن با مقدار  $F=۱۵/۰۴$  و نمره کل ذهن‌آگاهی با مقدار  $F=۷۰/۷۰$  در سطح خطای کمتر از ۰/۰۵ معنی‌دار شده که حاکی از تأثیر متغیر مستقل، افشای هیجانی نوشتاری، بر تغییرات نمرات ذهن‌آگاهی است. به این ترتیب، در تأیید فرضیه شماره یک می‌توان گفت افشای هیجانی نوشتاری بر ذهن‌آگاهی تأثیر مثبت دارد.

برای متغیر راهبردهای تنظیم شناختی هیجان نیز معنی‌دار شدن آزمون لامبدای ویلکز از آزمون‌های چندمتغیری با مقدار  $F=۱۴/۱۹$  و  $F=۰/۳۲$  نشان داد افشای هیجانی نوشتاری، دست‌کم بر یکی از متغیرهای وابسته اثر معنی‌داری داشته است. نتایج تحلیل کوواریانس تک‌متغیری برای تعیین اثربخشی افشای هیجانی نوشتاری بر راهبردهای تنظیم شناختی هیجان در جدول ۳ گزارش شده است.

جدول ۳- تحلیل کوواریانس برای تعیین اثر افشای هیجانی نوشتاری بر راهبردهای تنظیم شناختی هیجان

**Table 3:** Analysis of covariance to determine the effect of written emotional disclosure on cognitive emotion regulation strategies

اثر	متغیر	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معنی‌داری	اندازه اثر
گروه	راهبردهای سازش‌یافته	۲/۲۹	۱	۲/۲۹	۱۱/۲۴	۰/۰۰	۰/۲۳
	راهبردهای سازش‌نیافته	۷/۳۶	۱	۷/۳۶	۱۴/۱۵	۰/۰۰	۰/۲۸
خطا	راهبردهای سازش‌یافته	۷/۳۳	۳۶	۰/۲۰			
	راهبردهای سازش‌نیافته	۱۸/۷۱	۳۶	۰/۵۲			

همان‌طور که در جدول ۳ مشخص است، راهبردهای سازش‌یافته با مقدار  $F=۱۱/۲۴$ ، و راهبردهای سازش‌نیافته با مقدار  $F=۱۴/۱۵$  در سطح خطای کمتر از ۰/۰۵ معنی‌دار شده که حاکی از تأثیر متغیر مستقل، افشای هیجانی نوشتاری، بر تغییرات نمرات راهبردهای تنظیم شناختی هیجان است. به این ترتیب، در تأیید فرضیه شماره دو می‌توان گفت افشای هیجانی نوشتاری بر راهبردهای تنظیم شناختی هیجان تأثیر مثبت دارد.

### بحث و نتیجه‌گیری

هدف پژوهش حاضر، بررسی اثربخشی دوهفته افشای هیجانی نوشتاری بر ذهن‌آگاهی و راهبردهای تنظیم شناختی هیجان در دانشجویان بود. این مطالعه نشان می‌دهد که افشای هیجانی نوشتاری بر ذهن‌آگاهی و راهبردهای تنظیم شناختی هیجان دانشجویان اثر مثبت و معناداری دارد.

بررسی اثر افشای هیجانی نوشتاری بر ذهن‌آگاهی دانشجویان نشان داد که این روش بر افزایش نمرات ذهن‌آگاهی پس‌آزمون نسبت به پیش‌آزمون تأثیر گذاشته است و تحلیل کوواریانس چندمتغیری نشان داد که مؤلفه‌های مشاهده، توصیف،

عمل آگاهانه، قضاوت نکردن، واکنش نشان ندادن و نمره کل ذهن آگاهی در سطح خطای کمتر از ۰/۰۵ معنی دار است و حکایت از تأثیر مثبت افشای هیجانی نوشتاری بر ذهن آگاهی دانشجویان دارد و موجب افزایش آن می شود. نتایج این پژوهش با پژوهش مور و برودی هم سو است که بیان می کند خودافشایی هیجانی به صورت نوشتاری موجب بهبود مهارت های ذهن آگاهی در افراد می شود (Moore & Brody, 2009). افراد ذهن آگاه به دلیل زندگی در لحظه حال، اضطراب کمتری را تجربه می کنند. از طرفی، هیجانان شدید و منفی نشئت گرفته از نظام بازداری رفتاری با ایجاد عواطف اذیت کننده موجب گریختن فرد از این شرایط و کم شدن آگاهی و توجه می شود؛ زیرا اجتناب با نظام بازداری همراه است؛ بنابراین، بازداری رفتاری و ذهن آگاهی با هم رابطه منفی دارند (نوذری و همکاران، ۱۴۰۰). افشای هیجانی با شکستن نظام بازداری رفتاری موجب رویارویی فرد با هیجانان منفی عمیقش می شود و سبب می گردد در بلندمدت این تجربه ها به عنوان تجربه های عادی باز جذب شود و در نتیجه، هیجانان مثبت جایگزین هیجانان منفی می شود (رضوی نعمت الهی و طوسی راد، ۱۳۹۵) و بنابراین، افراد را به سمت توجه، ذهن آگاه بودن و در لحظه زندگی کردن پیش می برد. پژوهش ایتل نشان می دهد به صورت متقابل، تمرینات ذهن آگاهی پیش از انجام افشای هیجانی نوشتاری موجب می شود فرد در هنگام نوشتن به صورت متمرکز، هوشیار، بدون قضاوت و با بینش بیشتر و آگاهانه به توصیف تجربیات آسیب زا بپردازد (Eitel, 2014). متناسب با نتایج پژوهش حاضر، مطالعه ماروساک و همکارانش نشان داد هر روشی که باعث تمرکز ذهن می شود، بر سلامت افراد از جمله بهبود خلق و خوی، کاهش درد و بهبود کیفیت زندگی اثرات مثبت دارد (Marusak et al., 2018)؛ بنابراین، افشای هیجانی نوشتاری را می توان به عنوان روشی قلمداد کرد که بر ذهن آگاهی و در نتیجه، بهبود کیفیت زندگی جسمانی و روانی افراد اثر مثبت دارد.

بررسی اثر افشای هیجانی نوشتاری بر راهبردهای تنظیم شناختی هیجان در دانشجویان نشان داد که این روش بر افزایش نمرات راهبردهای سازش یافته پس از آزمون نسبت به نمرات پیش از آزمون نسبت به نمرات پیش از آزمون و کاهش نمرات راهبردهای سازش نیافته پس از آزمون نسبت به نمرات پیش از آزمون تأثیر گذاشته است. همچنین، تحلیل کوواریانس چند متغیری نشان داد راهبردهای سازش یافته و راهبردهای سازش نیافته در سطح خطای کمتر از ۰/۰۵ معنی دار است که بیانگر تأثیر مثبت افشای هیجانی نوشتاری بر راهبردهای تنظیم شناختی هیجان است و موجب افزایش استفاده از راهبردهای سازش یافته و در مقابل، کاهش به کارگیری راهبردهای سازش نیافته در دانشجویان می شود. افشای هیجانی نوشتاری را می توان به عنوان تجربه تسلط در نظر گرفت؛ به گونه ای که فرد خود را در حال ابراز و کنترل هیجانان می بیند و موجب می شود تا باوری قوی و احساسی خودکارآمد به تنظیم هیجان داشته باشد و احساس کند آسیب ها، عوامل استرس زا یا چالش هایشان کنترل پذیرتر هستند (Lepore et al., 2002). علاوه بر این، تبیین مدل خود تنظیمی برای مکانیسم تأثیر گذاری افشای هیجانی نوشتاری به این صورت است که وقتی افراد در مورد اتفاقات هیجانی دشوار، ناسازگار و منفی می نویسند، از خود، آگاهی بیشتری کسب می کنند، تجربه های هیجانی آن ها یکپارچه تر می شود و در نتیجه، هیجان ها به طور مناسب تری تنظیم می شود (بشارت و همکاران، ۱۳۹۶). نتایج این پژوهش با مطالعه چتینکایا هم سو است که عنوان می کند خودافشایی هیجانی نوشتاری یک راهبرد مقابله ای بسیار مؤثر برای مواجهه با هیجان های منفی است و موجب کاهش آن ها می شود (Cetinkaya, 2020)؛ بنابراین، کیفیت مهارت تنظیم هیجان افراد پیش بین خوبی برای کیفیت عملکرد آن ها در زمینه های گوناگون است (Reeve, 1992/1399).

دستاورد این پژوهش با مطالعات بسیاری هم سو است. از جمله اینکه بسیاری از آن ها اثر مثبت افشای هیجانی نوشتاری و ابراز هیجانان را در تنظیم هیجان و تنظیم شناختی هیجان (Margola et al., 2010; Nils & Rimé, 2012)؛ خود تنظیمی (Sexton et al., 2009; Lu & Stanton, 2010)؛ کاهش دشواری تنظیم هیجان در دانشجویان (Azargoan et al., 2013)؛

تنظیم هیجانی مادران دارای کودکان مبتلا به اوتیسم (پلوئی، ۱۴۰۲)، ذهن‌آگاهی (Sultan, 2018; Ziadni, 2010)؛ نشان می‌دهند. در اغلب این پژوهش‌ها بر این نکته تأکید می‌شود که افشای هیجانی عمیق، در ابتدای امر باعث رویایی فرد با تجربه‌های عاطفی و هیجانی خود و درک واقعی احساسات و هیجان‌ات می‌شود و در نهایت، با بازبینی در تجربه‌ها و وقایع هیجانی، موجب تغییر در روش‌های سازمان‌دهی و بازجذب آن‌ها می‌شود و در بلندمدت بازجذب این تجربه‌ها، اتفاق و تجربه‌ای معمولی در نظام شناختی می‌شود و عواطف مثبت را جایگزین عواطف منفی می‌کند. افشای نوشتاری با فراهم کردن امکان ابراز و برون‌ریزی افکار و عواطف، حذف درنگ فکر و پنهان کردن عمدی افکار، تغییر در معنی دادن فاجعه‌آمیز به افکار ناخواسته و آشکارسازی آن‌ها، درهم‌شکستن فرایند بازداری، افزایش بینش و احساس کنترل عواطف فردی می‌شود (زارع و همکاران، ۱۳۹۰).

نایدروفر و پنه بیکر می‌گویند نگهداری اطلاعات پیش خود، موجب تنش و فشار زیاد روانی است و در نتیجه، تلاش زیادی نیاز دارد؛ بنابراین، افشای این اطلاعات موجب کاهش این فشار روانی می‌شود. نوشتن درباره مسائل و موضوعات هیجانی و احساسی تأثیر زیادی بر سلامت جسمانی و روانی می‌گذارد (Neiderhoffer & Pennebaker, 2002). همچنین، نوشتن منظم (یا صحبت کردن) درباره یک حادثه موجب می‌شود که فرد آن را از نو تفسیر کند، چهارچوب جدیدی به آن بدهد و در نتیجه، درک بهتری از آن رویداد پیدا کند (Pennebaker, 2003).

در مجموع، باتوجه به اثربخشی افشای هیجانی نوشتاری در افزایش ذهن‌آگاهی و استفاده از راهبردهای سازش‌یافته و کاهش به‌کارگیری راهبردهای سازش‌نیافته تنظیم شناختی هیجان در دانشجویان، می‌توان گفت استفاده از این روش در کنار دیگر روش‌های موجود، موجب بهبود وضعیت روان‌شناختی دانشجویان می‌شود؛ بنابراین، باتوجه به اهمیت دانشجویان در سازوکارهای مختلف علمی، اجتماعی، فرهنگی، اقتصادی و سیاسی جامعه، مشاوران و روان‌شناسان می‌توانند از این روش به‌عنوان روشی کاربردی و اثرگذار استفاده کنند.

از جمله محدودیت‌های پژوهش حاضر بررسی اثر افشای هیجانی نوشتاری بر ذهن‌آگاهی و راهبردهای تنظیم شناختی هیجان صرفاً در گروه نمونه دانشجویان است که تعمیم‌پذیری نتایج را به سایر گروه‌های نمونه مانند افراد با سطح تحصیلات مختلف و گروه‌های سنی متفاوت دچار مشکل می‌کند. علاوه بر این، امکان بررسی نقش جنسیت و اثر تعدیل‌کنندگی آن بر متغیرهای وابسته، بررسی اثر افشای هیجانی نوشتاری بر سایر متغیرهای روان‌شناختی و مطالعه تأثیر سایر متغیرهای جمعیت‌شناختی بر متغیرهای وابسته وجود نداشت؛ بنابراین، پیشنهاد می‌شود پژوهش حاضر بر سایر نمونه‌های جمعیت‌شناختی مانند سطح تحصیلات مختلف آزمون شود و اثر جنسیت و نقش تعدیل‌کنندگی آن و تأثیر سایر متغیرهای جمعیت‌شناختی بر متغیرهای وابسته بررسی شود. همچنین، میزان اثربخشی افشای هیجانی نوشتاری بر بهبود عملکرد سایر متغیرهای روان‌شناختی آزمون شود.

\*: منابع فراتحلیل

## منابع

- احمدوند، ز.، حیدری نسب، ل.، و شعیری، م. ر. (۱۳۹۲). واری اعتبار و روایی پرسشنامه پنج وجهی ذهن‌آگاهی در نمونه‌های غیربالینی ایرانی. *مجله علوم رفتاری*، ۷ (۳)، ۲۳۸-۲۲۲.
- احمدی طهور سلطانی، م.، رضانی، و. ا.، عبدالمهی، م. ح.، نجفی، م.، و ربیعی، م. (۱۳۸۹). اثربخشی افشای هیجانی (گفتاری و نوشتاری) بر علائم افسردگی، اضطراب و استرس دانشجویان. *مجله روان‌شناسی بالینی*، ۲ (۴)، ۵۹-۵۱. <https://doi.org/10.22075/jcp.2017.2038>

- بشارت، م. ع. (۱۳۹۵). پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان: روش اجرا و نمره گذاری. *روانشناسی تحولی (روانشناسان ایرانی)*، ۱۳(۵۰)، ۲۲۳-۲۲۱. [https://jip.stb.iau.ir/article\\_529166.html](https://jip.stb.iau.ir/article_529166.html)
- بشارت، م. ع.، حافظی، ا.، و مقدمزاده، ع. (۱۳۹۶). بررسی اثربخشی آشکارسازی هیجانی نوشتاری بر مکانیسم های دفاعی افراد ناگوهیجان. *فرهنگ مشاوره و روان درمانی*، ۸(۳۰)، ۸۳-۱۰۶. <https://doi.org/10.22054/qccpc.2017.23253.1566>
- بشارت، م. ع.، و بزازیان، س. (۱۳۹۳). بررسی ویژگی های روان سنجی پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان در نمونه ای از جامعه ایرانی. *نشریه علمی-پژوهشی دانشکده پرستاری و مامایی*، ۲۴(۸۴)، ۷۰-۶۱. <https://www.sid.ir/paper/496015>
- پلویی، م. (۱۴۰۲). تعیین اثر بخشی آموزش برون ریزی هیجانها به صورت نوشتاری بر تنظیم هیجانی و کیفیت زندگی مادران دارای کودکان مبتلا به اوتیسم، اولین کنفرانس بین المللی روانشناسی، علوم اجتماعی، علوم تربیتی و فلسفه. بابل، ایران. <https://civilica.com/doc/1698794>
- پنه بیکر، ج.، و اوانس، ج. (۱۳۹۸). *نیروی التیام بخش نوشتن: چگونه به یاری نوشتن با تجارب دردناک خود کنار بیاییم* (سامان نونهال، مترجم). انتشارات ارجمند. (اثر اصلی منتشر شده در ۲۰۱۴). <https://www.arjmandpub.com/book>
- تمنایی فر، ش.، اصغر نژاد فرید، ع. ا.، میرزایی، م.، و سلیمانی، م. (۱۳۹۵). ویژگی های روانسنجی پرسشنامه ی پنج عاملی ذهن آگاهی. *فصلنامه روانشناسی تحولی (روانشناسان ایرانی)*، ۱۲(۴۷)، ۳۲۹-۳۲۱. [https://jip.stb.iau.ir/article\\_522550.html](https://jip.stb.iau.ir/article_522550.html)
- تمنایی فر، ش.، میرزایی، م.، اصغر نژاد فرید، ع. ا.، و سلیمانی، م. (۱۳۹۸). پرسشنامه پنج عاملی ذهن آگاهی: روش اجرا و نمره گذاری. *فصلنامه روانشناسان تحولی (روانشناسان ایرانی)*، ۱۵(۵۹)، ۳۳۸-۳۳۶. [https://jip.stb.iau.ir/article\\_666477.html](https://jip.stb.iau.ir/article_666477.html)
- ریو، ج. م. (۱۳۹۹). *انگیزش و هیجان*. (یحیی سیدمحمدی، مترجم). نشر ویرایش. (اثر اصلی منتشر شده در ۱۹۹۲). <https://ravabook.ir>
- زارع، ح.، شقاقی، ف.، و دلیر، م. (۱۳۹۰). اثر افشای نوشتاری بر شدت علائم وسواسی و افسردگی مبتلایان به اختلال وسواس-اجبار. *روانشناسی بالینی*، ۳(۴)، ۲۷-۳۴. <https://doi.org/10.22075/jcp.2017.2067>
- رضوی نعمت الهی، و. س.، و طوسی راد، س. ر. (۱۳۹۵). بررسی مقایسه تأثیر دو روش طرح‌واره درمانی و افشای هیجانی در کاهش میزان افسردگی دانشجویان. *زن و مطالعات خانواده*، ۹(۳۳)، ۹۱-۱۱۲. [https://jwsf.tabriz.iau.ir/article\\_528952.html](https://jwsf.tabriz.iau.ir/article_528952.html)
- صالحی، ه.، حسینیان، س.، و یزدی، س. م. (۱۴۰۱). بررسی مقایسه‌ای رابطه ازدواج موفق و خود متمایزسازی با نقش میانجیگری تنظیم شناختی هیجانی میان زنان و مردان متأهل شهر تهران. *فصلنامه فرهنگی تربیتی زنان و خانواده*، ۱۷(۵۹)، ۶۰-۴۱. <https://dorl.net/dor/20.1001.1.26454955.1401.17.59.3.4>
- علی پور، ا.، نوربالا، ا. ع.، یزدان فر، م.، و آگاه‌هریس، م. (۱۳۹۰). اثربخشی مداخله افشای هیجانی در کاهش استرس و بازداری بیماران دارای اختلال روان تنی. *مجله دانشگاه علوم پزشکی پارس (دانشگاه علوم پزشکی جهرم)*، ۹(۲)، ۴۷-۴۱. <https://doi.org/10.29252/jmj.9.2.41>
- علی زاده، ز.، دهقان، ف.، پروانه، ا.، و پروانه، آ. ر. (۱۳۹۵). اثربخشی افشای هیجانی نوشتاری بر خوش بینی. *چهارمین کنفرانس ملی توسعه پایدار در علوم تربیتی و روانشناسی، مطالعات اجتماعی و فرهنگی*. تهران، ایران. <https://civilica.com/doc/546813>
- عیسی زادگان، ع.، میکائیلی منبع، ف.، و حسن‌زاده، ل. (۱۳۹۳). بررسی تأثیر افشای هیجانی نوشتاری بر کاهش علائم افسردگی و افزایش امید در بین نوجوانان مواجه شده با آسیب. *فصلنامه پژوهش های نوین روانشناختی (دانشگاه تبریز)*، ۹(۳۳)، ۱۴۱-۱۲۵. [https://journals.tabrizu.ac.ir/article\\_3971.html](https://journals.tabrizu.ac.ir/article_3971.html)
- گال، م.، بورگ، و.، و گال، ج. (۱۳۹۶). *روشهای تحقیق کمی و کیفی در علوم تربیتی و روان شناسی*. (احمدرضا نصر و همکاران، مترجم). انتشارات سمت. (اثر اصلی منتشر شده در ۲۰۰۷). <https://samt.ac.ir/fa/book>
- مرادمند، م.، و خانبانی، م. (۱۳۹۵). اثربخشی آموزش برون ریزی نوشتاری هیجانها بر خودکارآمدی و کنترل عواطف در دانش آموزان مضطرب. *فصلنامه روانشناسی کاربردی*، ۱۰(۲)، ۳۷-۲۱. <https://dorl.net/dor/20.1001.1.20084331.1395.10.2.2.4>

منظمی تبار، ف.، احمدی طهور سلطانی، م.، باقریان سرارودی، ر.، و بهبودی، م. (۱۳۹۴). اثربخشی افشای هیجانی نوشتاری بر کاهش علائم افسردگی، اضطراب و استرس در جانبازان مبتلا به اختلال استرس پس از سانحه. *فصلنامه علمی پژوهشی ابن سینا*، ۱۷ (۳)، ۵۴-۵۸  
<http://ebnesina.ajaums.ac.ir/article-1-230-FA.html>

نوذری، ع.، فرهادی، م.، و یارمحمدی واصل، م. (۱۴۰۰). تبیین ذهن آگاهی بر اساس تنظیم هیجان و فعالیت نظام های بازداری-فعالسازی رفتاری در دانشجویان. *مجله روانشناسی*، ۲۵ (۱)، ۶۶-۵۰.  
<http://www.iranapsy.ir/Article/22260>

## References

- Ahmadi Tahoor Soltani, M., Ramezani, V., Abdollahi, M. H., Najafi, M., & Rabiei, M. (2010). The Effectiveness of Emotional Disclosure (Written and Verbal) on Symptoms of Depression, Anxiety and Stress in Students. *Journal of Clinical Psychology*, 2(4), 51-59. <https://doi.org/10.22075/jcp.2017.2038> [In Persian].
- Ahmadvand, Z., Heydarinasab, L., & Shairi, M. R. (2013). An investigation of the validity and reliability of psychometric characteristics of five facet mindfulness questionnaire in Iranian non-clinical samples. *International Journal of Behavioral Sciences*, 7(3), 222-238. <http://noo.rs/Q69Bg> [In Persian].
- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 30(2), 217-237. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2009.11.004>
- Alipour, A., Noorbala, A. A., Yazdanfar, M., & Agah Heris, M. (2011). The effectiveness of the emotional disclosure intervention on declining stress and inhibition among psychosomatic patients. *Pars Journal of Medical Sciences*, 9(2), 41-47. <https://doi.org/10.29252/jmj.9.2.41> [In Persian].
- Alizadeh, Z., Dehghan, F., Parvaneh, E., & Parvaneh, A. (2016). The effectiveness of written emotional disclosure on optimism. Fourth National Conference on Sustainable Development in *Educational Sciences and Psychology, Social and Cultural Studies, IRAN*. <https://civilica.com/doc/546813> [In Persian].
- Azargoon, H., Abedi, H., Babaei, B., & Baloch, B. (2013). The efficacy of emotional written disclosure on the emotion regulating difficulty. *Advances in Environmental Biology*, 2357-2360. <https://go.gale.com>
- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 13(1), 27-45. <https://doi.org/10.1177/1073191105283504>
- Besharat, M. A. (2016). Cognitive Emotion Regulation Questionnaire: Instruction and Scoring. *Journal of Developmental Psychology (Iranian Psychologist)*, 13(50), 221-223. [https://jip.stb.iau.ir/article\\_529166.html](https://jip.stb.iau.ir/article_529166.html) [In Persian].
- Besharat, M. A. & Bazzazian, S. (2014). Psychometri properties of the Cognitive Emotion Regulation Questionnaire in a sample of Iranian population, *Advances in Nursing & Midwifery*, 24(84), 61-70 <https://www.sid.ir/paper/496015> [In Persian].
- Besharat, M. A., HAfezi, E., & Moghadam Zadeh, A. (2017). An investigation of the effectiveness of written emotional disclosure on defense mechanisms of alexithymic individuals. *Counseling Culture and Psychotherapy*, 8(30), 83-106. 10.22054/qccpc.2017.23253.1566 [In Persian].
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822-848. <https://psycnet.apa.org/record/2003-02410-012>
- Bruggink, A., Huisman, S., Vuijk, R., Kraaij, V., & Garnefski, N. (2016). Cognitive emotion regulation, anxiety and depression in adults with autism spectrum disorder. *Research in Autism Spectrum Disorders*, 22, 34-44. <https://doi.org/10.1016/j.rasd.2015.11.003>
- Cetinkaya, B. (2020). The Effect of Written Self-Disclosure on Positive and Negative Emotions. *European Journal of Education Studies*, 7(7), 359-375. <http://dx.doi.org/10.46827/ejes.v7i7.3177>
- Chase-Cantarini, S., & Christiaens, G. (2019). Introducing mindfulness moments in the classroom. *Journal of Professional Nursing*, 35(5), 389-392. <https://doi.org/10.1016/j.profnurs.2019.04.002>



- Cladder-Micus, M. B., Van Aalderen, J., Donderes, A. R. T., Spijker, J., Vrijzen, J. N., & Speckens, A. E. M. (2018). Cognitive reactivity as outcome and working mechanism of mindfulness-based cognitive therapy for recurrently depressed patients in remission. *Cognition and Emotion*, 32(2), 371-378. <https://doi.org/10.1080/02699931.2017.1285753>
- Da Paz, N. S., Wallander, J. L., & Tiemensma, J. (2018). Effects of written disclosure on psychophysiological stress among parents of children with autism: A randomized controlled pilot study. *Research in Autism Spectrum Disorders*, 53, 7-17. <https://doi.org/10.1016/j.rasd.2018.05.007>
- Davis, P. A., Gustafsson, H., Callow, N., & Woodman, A. (2020). Written Emotional Disclosure Can Promote Athletes' Mental Health and Performance Readiness During the COVID-19 Pandemic. *Frontiers in Psychology*, 11, 599925. 10.3389/fpsyg.2020.599925
- Eitel, K. E. (2014). The Effects of Mindfulness and Distress Disclosure on Emotional Expression. *USC Aiken Psychology Theses*, 5. <https://scholarcommons.sc.edu>
- Emanuel, A. S., Updegraff, J. A., Kalmbach, A. D., & Ciesla, J. A. (2010). The role of mindfulness facets in affective forecasting. *Personality and Individual Differences*, 49(7), 815-818. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.06.012>
- Gall, M. D., Borg, W. R., & Gall, J. P. (2017). *Educational Research An Introduction* (A. R. Nasr et al. Trans). Samt Press. (Original work published 2007). <https://samt.ac.ir/fa/book> [In Persian].
- Galla, B. M., Kaiser-Greenland, S., & Black, D. S. (2016). Mindfulness training to promote self-regulation in youth: Effects of the Inner Kids program. *Handbook of Mindfulness in Education*, 295-311. [https://doi.org/10.1007/978-1-4939-3506-2\\_19](https://doi.org/10.1007/978-1-4939-3506-2_19)
- Garnefski, N., & Kraaij, V. (2006). Cognitive emotion regulation questionnaire- development of a short 18-item version (CERQ-short). *Personality and Individual Differences*, 41(6), 1045-1053. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2006.04.010>
- Garnefski, N., & Kraaij, V. (2007). The Cognitive emotion regulation questionnaire- psychometric features and prospective relationships with depression and anxiety in adults. *European Journal of Psychological Assessment*, 23(3), 141-149. <https://doi.org/10.1027/1015-5759.23.3.141>
- Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual Differences*, 30(8), 1311-1327. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(00\)00113-6](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(00)00113-6)
- Gross, J. J., & Jazaieri, H. (2014). Emotion, emotion regulation, and psychopathology: An affective science perspective. *Clinical Psychological Science*, 2(4), 387-401. <https://doi.org/10.1177/2167702614536164>
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of general psychology*, 2(3), 271-299. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271>
- Issazadegan, A., Mikaeili Monie, F., & Hasanzadeh, L. (2015). Effectiveness of Written Emotional Disclosure in Symptoms of Depression, Hope Level in Adolescents Exposed to Trauma. *Journal of Modern Psychological Researches*, 9(33), 125-141. [https://journals.tabrizu.ac.ir/article\\_3971.html](https://journals.tabrizu.ac.ir/article_3971.html) [In Persian].
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology Science and Practice*, 10(2), 144-156. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1093/clipsy.bpg016>
- Kacewicz, E., Slatcher, R. B., & Pennebaker, J. W. (2007). Expressive writing: An Alternative to traditional methods. In L. L'Abate (Ed.), *Low-cost approaches to promote physical and mental health: Theory, research, and practice*, 271-284. [https://doi.org/10.1007/0-387-36899-X\\_13](https://doi.org/10.1007/0-387-36899-X_13)
- Kaunhoven, R. J., & Dorjee, D. (2017). How does mindfulness modulate self-regulation in pre-adolescent children? An integrative neurocognitive review. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, 74, 163-184. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2017.01.007>
- 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. In S. J. Lepore & J. M. Smyth (Eds.), *The writing cure: How expressive writing promotes health and emotional well being* (pp. 99-117). American Psychological Association. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/10451-005>

- Lu, Q., & Stanton, A. L. (2010). How benefits of expressive writing vary as a function of writing instructions, ethnicity and ambivalence over emotional expression. *Psychology and Health*, 25(6), 669-684. <https://doi.org/10.1080/08870440902883196>
- MacKenzie, M. B., & Kocovski, N. L. (2016). Mindfulness-based cognitive therapy for depression: Trends and developments. *Psychology Research and Behavior Management*, 9, 125-132. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S63949>
- Margola, D., Facchin, F., Molgora, S., & Revenson, T. A. (2010). Cognitive and emotional processing through writing among adolescents who experienced the death of a classmate. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 2(3), 250-260. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/a0019891>
- Marusak, H. A., Elrahal, F., Peters, C. A., Kundu, P., Lombardo, M.V., Calhoun, V. D., Goldberg, E. K., Cohen, C., Taub, J. W. & Rabinak, C. A. (2018). Mindfulness and dynamic functional neural connectivity in children and adolescents. *Behavioural Brain Research*, 336, 211 -218. <https://doi.org/10.1016/j.bbr.2017.09.010>
- Monazamitabar ,F., Ahmadi Tahoor Soltani ,M., Bagherian Sararoodi, R., & Behboodi, M. (2015). The effectiveness of writing emotional disclosure on the reduction of depression, anxiety, and stress among veterans with post-traumatic stress disorder. *EBNESINA*, 17(3), 54-58. <http://ebnesina.ajaums.ac.ir/article-1-230-en.html> [In Persian].
- Moore, S. D., & Brody, L. R. (2009). Linguistic Predictors of Mindfulness in Written Self- Disclosure Narratives. *Journal of Language and Social Psychology*, 28(3), 281-296. <https://doi.org/10.1177/0261927X09335264>
- Moradmand, M., & Khanbani, M. (2016). Efficacy of written emotional disclosure on self-efficacy and affective control in student with anxiety. *Journal of Applied Psychology*, 10(2), 21-37. <https://dorl.net/dor/20.1001.1.20084331.1395.10.2.2.4> [In Persian].
- Neiderhoffer, K. G., & Pennebaker, J. W. (2002). Sharing one's Story: On the benefits of writing or talking about emotional experience. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds). *Oxford handbook of positive psychology*, (pp. 573-583). Oxford University Press. <https://psycnet.apa.org/record/2002-02382-041>
- Nils, F., & Rimé, B. (2012). Beyond the myth of venting: Social sharing modes determine the benefits of emotional disclosure. *European Journal of Social Psychology*, 42(6), 672-681. <https://doi.org/10.1002/ejsp.1880>
- Nozari, A., Farhadi, M., & Yarmohamadi Vasel, M. (2021). Explain the Mindfulness Based on Emotion Regulation and Behavioral Inhibition-Activation Systems in University Students. *Journal of Psychology*, 25(1), 50-66. <http://www.iranapsy.ir/Article/22260> [In Persian].
- Poloei, M. (2023). Determining the effectiveness of written emotion expression training on emotional regulation and quality of life of mothers with children with autism. *1st International Conference on Psychology, Social Sciences, Educational Sciences and Philosophy*, Babol. <https://civilica.com/doc/1698794> [In Persian].
- \*Pena-Sorrionandia, A., Mikolajczak, M., & Gross, J. J. (2015). Integrating emotion regulation and emotional intelligence traditions: A meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 6(160). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.00160>
- Pennebaker, J. W. (1997). Writing about Emotional Experiences as a Therapeutic Process. *Psychological Science*, 8(3), 162-166. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.1997.tb00403.x>
- Pennebaker, J. W. (2003). The social, linguistic and health consequences of emotional disclosure. In J. Suls & K. A. Wallston (Eds.). *Social psychological foundations of health and illness*, (pp. 288–313). Blackwell Publishing. <https://doi.org/10.1002/9780470753552.ch11>
- Pennebaker, J. W., & Beall, S. K. (1986) Confronting a traumatic event: Toward an understanding of inhibition and disease. *Journal of Abnormal Psychology*. 95(3), 274-281. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0021-843X.95.3.274>

- Pennebaker, J. W., & Chung, C. K. (2007). Expressive writing, emotional upheavals, and health. In H. S. Friedman & R. C. Silver (Eds.). *Foundations of Health Psychology*, (pp. 263-284). Oxford University Press. <https://books.google.com>
- Pennebaker, J. W., & Evans, J. F. (2019). *Expressive Writing: Words that Heal*. (S. Nonahal, Trans.) Arjmand Press. (Original work published 2014). <https://www.arjmandpub.com/book> [In Persian].
- Pennebaker, J. W., & Smyth, J. M. (2016). *Opening up by writing it down: How expressive writing improves health and eases emotional pain*, Guilford Publications. <http://www.guilford.com/p/pennebaker>
- Reeve, J. M. (2020). *Understanding Motivation & Emotion*. (Y. Seyed Mohammadi, Trans.). Virayesh Press. (Original work published 1992). <https://ravabook.ir> [In Persian].
- \*Riddle, J. P., Smith, H. E., and Jones, C. j. (2016). Does written emotional disclosure improve the psychological and physical health of caregivers? A systematic review and meta-analysis. *Behaviour Research and Therapy*, 80, 23-32. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2016.03.004>
- Salehi, H., Hosseinian, S., & Yazdi, S. M. (2022). A Comparative Study of the Relationship between Successful Marriage and Self-Differentiation with the Mediating Role of Emotional Cognitive Regulation among Married Men and Women in the City. *The Women and Families Cultural-Educational*, 17(59), 41-60. <https://dorl.net/dor/20.1001.1.26454955.1401.17.59.3.4> [In Persian].
- Razavi Nematollahi, V. S., & Tousi, S. R. (2016). Comparing the Effect of Two Methods of Schema Therapy and Emotional Disclosure on the Reduction of Students' Depression. *WOMAN & STUDY OF FAMILY*, 9(33), 91-112. [https://jwsf.tabriz.iau.ir/article\\_528952.html](https://jwsf.tabriz.iau.ir/article_528952.html) [In Persian].
- Sexton, J. D., Pennebaker, J. W., Holzmueller, C. G., Wu, A. W., Berenholtz, S. M., Swoboda, S. M., ... & Sexton, J. B. (2009). Care for the caregiver: benefits of expressive writing for nurses in the United States. *Progress in Palliative Care*, 17(6), 307-312. <https://doi.org/10.1179/096992609X12455871937620>
- Sultan, N. (2018). Embodied self-care: Enhancing awareness and acceptance through mindfulness-oriented expressive writing self-disclosure. *Journal of Creativity in Mental Health*, 13(1), 76-91. <https://doi.org/10.1080/15401383.2017.1286277>
- Tamannaefar, S., Asgharnejad Farid, A. A., Mirzaee, M., & Soleimani, M. (2016). Psychometric Properties of Five Factor Mindfulness Questionnaire. *Developmental Psychology(Iranian Psychologists)*, 12(47), 321-329. [https://jip.stb.iau.ir/article\\_522550.html](https://jip.stb.iau.ir/article_522550.html) [In Persian].
- Tamannaefar, S., Mirzaee, M., Asgharnejad Farid, A. A., & Soleimani, M. (2019). Five Factor Mindfulness Questionnaire: Instruction and Scoring. *Journal of Developmental Psychology(Iranian Psychologists)*, 15(59), 336-338. [https://jip.stb.iau.ir/article\\_666477.html](https://jip.stb.iau.ir/article_666477.html) [In Persian].
- Zareh, H., Shaghghi, F., & Dalir, M. (2011). The Effect of Writing Disclosure on Severity of Symptoms of OCD and Depression of Individuals with Obsessive-Compulsive Disorder. *Journal of Clinical Psychology*, 3(4), 27-34. <https://doi.org/10.22075/jcp.2017.2067> [In Persian].
- Ziadni, M. S. (2010). *Enhancing Mindfulness in a Written Emotional Expression Exercise*. [Published M. A. Thesis]. Drexel University. <https://core.ac.uk>

