CJHaA
Caspian Journal of Health and Aging
Fateme Zahra Nursing and Midwifery School of Ramsar
e-ISSN: 2645-5749
p-ISSN: 2588-3763
مجله سلامت و سالمندی خزر
دانشکده پرستاری و مامایی فاطمه زهرا (س) رامسر
دانشگاه علوم پزشکی بابل

# Written emotional disclosure and its effect on health(A review article)

**M.Izanlou(Bsc)[1], M. Useframaki(Msc)[2], A.Shamsalinia (PhD)* [3]**

1. Student Research Committee, Ramsar Fatemeh Zahra School Of Nursing and Midwifery, Health Research Institute, Babol University of Medical Sciences, Babol, I.R.Iran.
2. Imam Sajjad hospital, MazandaranUniversity of Medical Sciences,Mazandaran, I.R.Iran
3. Nursing Care Research Center, Health Research Institute, Babol University of Medical Sciences, Babol, I.R.Iran

**Article Info**

**Article Type:**
**Review Article**

**Received:**
Aug 8th 2023

**Revised in evised:**
Nov 28th 2023

**Accepted:**
Dec 21th 2023

**Published online:**
Dec 30th 2023

## ABSTRACT

**Background and Objective:** emotional disclosure increases mental health, improves the immune system, and decreases physical problems. The aim of this study was to review the effects of written emotional disclosure on improving physical and mental health.

**Methods:** This review study was conducted in 2022. The Persian keywords "efshay-e hayajani-e neveshtari", "salamat-e jesmi", and " salamat-e ravani" and the English keywords "physical health", "mental health" and "written emotional disclosure" were searched in "Google scholar", "PubMed", "SID.ir" and "Science Direct" from 2010 to 2021. After review, 10 articles were selected for this study.

**Findings:** Results of selected studies showed that written emotional disclosure improved implicit self-esteem, explicit self-esteem, body image, depression, secondary hyperalgesia, care burden, stress, negative emotions, anxiety, self-efficacy, parental impairment, and quality of life and reduction of disease activity in rheumatoid arthritis.

**Conclusion:** The results of the present study suggest that written emotional disclosure may be effective in correcting life review in the psychological system as a person reviews and examines his or her life. Therefore, written emotional disclosure can be considered by experts as one of the simple, effective, and inexpensive methods.

**Keywords:** Written emotional disclosure, Physical health, Mental health

**Cite this article:** Izanlou M, Useframaki M,Shamsalinia A. Written emotional disclosure and its effect on health(A review article). *Caspian Journal of Health and Aging*. 2023; 8 (2): 26-35.

© The Author(s).
Publisher: Babol University of Medical Sciences

**•Corresponding Author: A.Shamsalinia (PhD)**
**Address:** Enghelab Squere,Imam Sajjad HospitaL,Fateme Zahra Nursing& Midwifery School,Ramsar,mazandaran, Iran
**Tel:** +98 (11) 55225151. **. E-mail:** a.shamsalinia@mubabol.ac.ir

[ Downloaded from cjhaa.mubabol.ac.ir on 2026-11-16 ]

[ DOI: 10.22088/cjhaa.8.2.26 ]

CJHaA
Caspian Journal of Health and Aging
Fateme Zahra Nursing and Midwifery School of Ramsar
e-ISSN: 2645-5749
p-ISSN: 2588-3763
مجله سلامت و سالمندی خزر
دانشکده پرستاری و مامایی فاطمه زهرا (س) رامسر
دانشگاه علوم پزشکی بابل

# افشای هیجانی نوشتاری مسیری در جهت سلامتی (یک مقاله مروری)

ملیحه ایزانلو(Bsc)[1]، مرضیه یوسفرمکی(Msc)[2]، عباس شمسعلی‌نیا(PhD)[3*]

۱. کمیته تحقیقات دانشجویی، پژوهشکده سلامت، دانشگاه علوم پزشکی بابل، بابل، ایران
۲. بیمارستان امام سجاد (ع) رامسر، دانشگاه علوم پزشکی مازندران، ایران.
۳. مرکز تحقیقات مراقبت‌های پرستاری، پژوهشکده سلامت، دانشگاه علوم پزشکی بابل، بابل، ایران

**اطلاعات مقاله**

**نوع مقاله:**
**مقاله مروری**

**دریافت:**
۱۴۰۲/۵/۱۷

**اصلاح:**
۱۴۰۲/۹/۷

**پذیرش:**
۱۴۰۲/۹/۳۰

**انتشار:**
۱۴۰۲/۱۰/۹

**چکیده**

**سابقه و هدف:** افشای هیجانی باعث افزایش سلامت روان‌شناختی، بهبود سیستم ایمنی و کاهش مشکلات جسمی می‌شود. هدف از این مطالعه، مرور اثرات افشای هیجانی نوشتاری بر بهبود سلامت جسمی و روانی است.

**مواد و روش‌ها:** این مطالعه یک مطالعه به صورت مروری می‌باشد که در سال ۱۴۰۱ انجام شده است. جست‌وجو با استفاده از کلیدواژه‌های فارسی «افشای هیجانی نوشتاری»، «سلامت جسمی»، «سلامت روانی» و کلیدواژه‌های انگلیسی ««Physical health ،Mental health»» و «Written emotional disclosure» در « Google scholar»، «Pub med»، «Sid.ir»» و «Science Direct» در محدوده زمانی ۲۰۱۰ تا ۲۰۲۱ انجام شد. پس از بررسی ۱۰ مقاله برای مرور در این مطالعه انتخاب شدند.

**یافته‌ها:** نتایج مطالعات منتخب نشان داد که افشای هیجانی نوشتاری باعث بهبود عزت‌نفس ضمنی، عزت‌نفس صریح، تصویر بدن، افسردگی، پردردی ثانویه، بار مراقبتی، استرس، احساسات منفی، اضطراب، خود کارآمدی، آشفتگی والدی و کیفیت زندگی و کاهش فعالیت بیماری در آرتریت روماتوئید می‌شود.

**نتیجه‌گیری:** نتایج مطالعه حاضر نشان داد که افشای هیجانی نوشتاری با تصحیح مرور زندگی در سیستم روان‌شناختی می‌تواند مؤثر واقع شود؛ چرا که فرد به بازنگری و بررسی زندگی خود می‌پردازد. لذا افشای هیجانی نوشتاری می‌تواند به عنوان یکی از روش‌های ساده، مؤثر و کم‌هزینه مورد توجه متخصصان قرار گیرد.

**واژه‌های کلیدی:** افشای هیجانی نوشتاری، سلامت جسمی، سلامت روانی

**استناد:** ملیحه ایزانلو، مرضیه یوسفرمکی، عباس شمسعلی‌نیا. افشای هیجانی نوشتاری مسیری در جهت سلامتی (یک مقاله مروری). مجله سلامت و سالمندی خزر، ۱۴۰۲؛ ۸ (۲): ۳۵-۲۶.

© The Author(s)
Publisher: Babol University of Medical Sciences

این مقاله مستخرج از پایان نامه کارشناسی ارشد خانم ملیحه ایزانلو، دانشجوی رشته پرستاری داخلی و جراحی و طرح تحقیقاتی به شماره ۷۲۴۱۳۴۷۷۲ باکد اخلاق IR.MUBABOL.HRI.REC.1401.217 از دانشگاه علوم پزشکی بابل می باشد.

* مسئول مقاله: دکتر عباس شمسعلی نیا
آدرس: رامسر، خیابان شهید مطهری، دانشکده پرستاری و مامایی فاطمه زهرا (س) رامسر تلفن: ۵۵۲۲۵۱۵۱ – ۰۱۱ رایانامه: a.shamsalinia@mubabol.ac.ir

[ Downloaded from cjhaa.mubabol.ac.ir on 2026-11-16 ]

[ DOI: 10.22088/cjhaa.8.2.26 ]

## سابقه و هدف

مفهوم افشای هیجانی به عنوان یکی از فرایندهای تغییر در درمان تاریخچه‌ای طولانی دارد. ارسطو که برای اولین بار این مفهوم را در نوشته‌های خود مطرح کرد، باور داشت که یکی از بهترین روش‌ها برای تسکین آلام، برانگیختن هیجان‌ها از طریق صحنه‌های نمایشی هست (۱). طبق یافته‌ها افشای هیجانی در سلامت روانی و جسمانی مفید است درحالی‌که بازداری هیجانی مضر محسوب می‌شود(۲). افشای هیجانی درواقع به این معنی است که یک فرد عمیق‌ترین تجارب هیجانی خود را به صورت گفتاری یا نوشتاری برای دیگران یا خود بیان نماید(۳و ۱). در مورد اینکه چگونه این شیوه مؤثر واقع می‌شود، دو نظریه اصلی مطرح شده است، یکی نظریه بازداری که نقش بازداری هیجان‌ها در اشغال ظرفیت‌های فیزیولوژیکی– روانی و تأثیر ضد بازدارندگی افشاء را مطرح می‌کند. به لحاظ نظری افشای هیجانی با شکستن فرایند بازداری موجب کاهش استرس شده و از این طریق از مشکلات جسمانی و روانی می‌کاهد. نظریه دوم، نظریه تغییرات شناختی است که بر اساس آن ابراز هیجان‌ها و احساسات در قالب کلمات موجب بازنگری در رویدادها و تجارب هیجانی شده و شیوه‌های سازمان‌دهی و باز جذب آن‌ها را تغییر می‌دهد(۱).

در این راستا baker برای اولین بار با مطالعه تجربی خود افشای هیجانی از طریق نوشتن را معرفی کردند(۴). روش نوشتن افکار و احساسات به‌طورمعمول شامل نوشتن در مورد یک رویداد استرس‌زا یا آسیب‌زا برای مدت‌زمان ۲۰ دقیقه در طول ۴–۳ روز متوالی است (۵و۶۵). استفاده از نوشتن به‌تنهایی یا همراه با سایر روش‌های درمانی به‌طور قابل‌توجهی در مهر و موم‌های اخیر افزایش داشته است. مطالعات مختلف نشان داده است که نوشتن در مورد تجربیات یا مشکلات عاطفی گذشته بر سلامت روانی و جسمانی مؤثر است(۶). در مطالعه مروری Riddle و همکاران گزارش شد که افشای هیجانی نوشتاری سلامت روان عمومی را بهبود می‌بخشد(۷).

در مطالعه فرخزاد و همکاران گزارش شد که افشای هیجانی احساسات با نگارش کتبی بر میزان افسردگی بیماران مبتلا به سرطان مؤثر است(۸). همچنین نشان داده‌شده است که نوشتن و برون‌ریزی احساسات، اثر درمان‌های دیگری چون روان‌درمانی و دارودرمانی را افزایش می‌دهد(۱۰و ۹). بررسی یک رویداد با بار هیجانی آن را به صورت روایت در می‌آورد و هیجانات و نکات ناگفته و نامفهوم در قالب کلمات و معنا در می‌آید که دیگر ناگفته و نامفهوم نیست. احساسات ناگفته و ناخودآگاه به عبارات گفتاری آگاهانه تبدیل می‌شوند. هر آنچه ناگفته و ناپیداست، واهمه و هراس بیشتری دارد و آگاهی یافتن نسبت به آن از بحرانی بودن واقعه می‌کاهد و پیامد بهتری دارد(۱۱و ۹).با توجه به استفاده کم از اصطلاح افشای هیجانی در مقالات فارسی و آشنایی کمتر از این مفهوم، تصمیم گرفته شد تا مروری بر استفاده از این مفهوم در مقالات انجام شود.

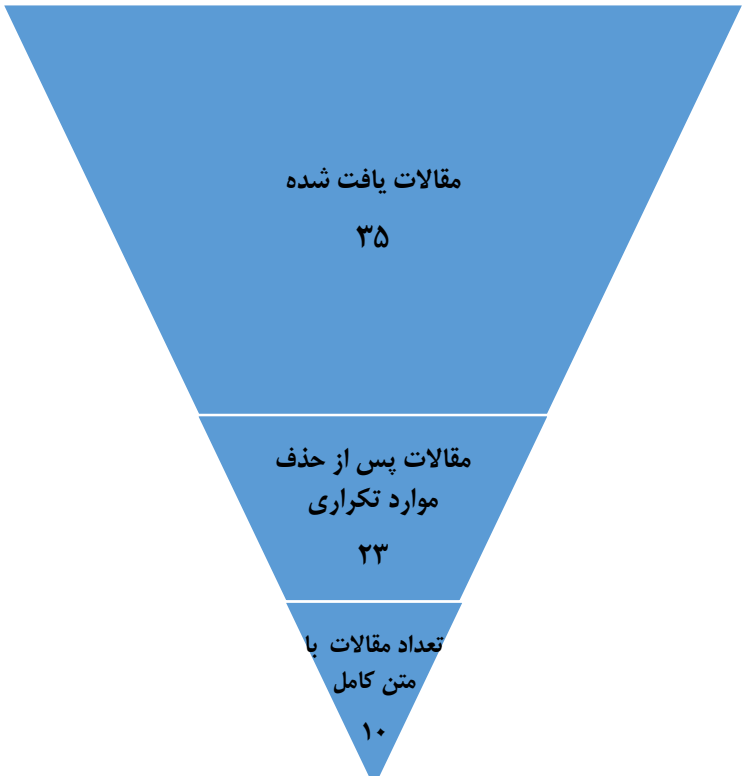
## مواد و روش‌ها

این مطالعه یک مطالعه به صورت مروری هست که در سال ۱۴۰۱ انجام‌شده است. جستجو با استفاده از کلیدواژه‌های فارسی «افشای هیجانی نوشتاری»، «سلامت جسمی»، «سلامت روانی» و کلیدواژه‌های انگلیسی «physical health»، «mental health» و « written emotional disclosure» در «google scholar»، «pub med»، «sid.ir» و «Science Direct» در محدوده زمانی ۲۰۱۰ تا ۲۰۲۱ انجام شد. معیارهای ورود شامل مقالات کامل فارسی و انگلیسی بوده است. معیارهای خروج شامل عدم دسترسی به مقاله کامل بوده است. پس از جستجو در بانک‌های اطلاعاتی ۳۵ مقاله وارد مطالعه شد. محققین با اعمال معیارهای ورود و خروج و حذف موارد تکراری تعداد ۱۰ مقاله را مورد بررسی قرار دادند (نمودار ۱).

[ Downloaded from cjhaa.mubabol.ac.ir on 2026-11-16 ]

[ DOI: 10.22088/cjhaa.8.2.26 ]

**نمودار ۱. جستجو و انتخاب مقالات**




## یافته‌ها

بررسی مقالات وارد شده به این مطالعه نشان می‌دهد که پنج مقاله به صورت کارآزمایی بالینی(۱۲–۱۶) و پنج مقاله به روش نیمه تجربی از نوع قبل و بعد (۸ و ۹و ۱۷–۱۹)انجام شده بود. از تعداد ۱۰ مطالعه، ۵ مطالعه در کشور ایران (۸, ۹, ۱۷–۱۹)انجام شده است و تعداد ۳ مقاله (۱۹و ۱۴و ۱۳) در خصوص تأثیر افشای هیجانی نوشتاری بر سلامت جسمانی می‌باشد.

نتایج مطالعه Connor و همکاران (۲۰۱۱) که به بررسی تأثیر افشای هیجانی نوشتاری بر عزت‌نفس ضمنی و تصویر بدنی پرداخته بود، نشان داد که اول اینکه افشای هیجانی نوشتاریWritten emotional disclosure به طور قابل‌توجهی سطوح عزت‌نفس ضمنی را از ابتدای شروع تا پیگیری در افراد این گروه، نسبت به تغییرات مشاهده شده در گروه نوشتن درباره داستان‌های موفقیت تصویر بدنی Writing about body image success stories و گروه کنترل که از آن‌ها خواسته شده بود درباره کاری که روز قبل انجام داده‌اند بدون درج عواطف، احساسات یا عقاید بنویسند، بهبود بخشید. دوم اینکه مداخلات افشای هیجانی نوشتاری و نوشتن درباره داستان‌های موفقیت تصویر بدنی توانستند معیارهای خود گزارش‌شده رفتارهای تصویر بدن، عزت‌نفس صریح و افسردگی را بهبود بخشند.(۱۲)

نتایج مطالعه You و همکاران (۲۰۱۴) که به بررسی تأثیر افشای هیجانی نوشتاری بر پردردی ثانویه در زنان باسابقه تروما پرداخته بود، نشان داد که در شرکت‌کنندگان باسابقه تروما افشای هیجانی نوشتاری پردردی ثانویه را در مقایسه با افراد بدون تروما یک روز بعد از اتمام نوشتن هیجانی افزایش داد درحالی‌که در پیگیری یک ماه بعد، پردردی ثانویه را کاهش داد. بعد از بررسی نوشته‌ها مشخص شد که افراد در گروه افشای هیجانی نوشتاری نسبت به گروه کنترل که در مورد نحوه مدیریت زمان Time Management خود می‌نوشتند، از کلمات عاطفی مثبت



[ Downloaded from cjhaa.mubabol.ac.ir on 2026-11-16 ]

[ DOI: 10.22088/cjhaa.8.2.26 ]

بیشتری استفاده کرده‌اند که می‌توانست یک علت احتمالی کاهش پردردی ثانویه در یک ماه باشد. لذا افشای هیجانی نوشتاری پردردی ثانویه مشاهده‌شده در زنان باسابقه تروما را تعدیل می‌کند و یک اثر محافظتی طولانی‌مدت دارد که حساسیت درد را کاهش می‌دهد.(۱۳)

نتایج مطالعه Lumley و همکاران (۲۰۱۴) که به بررسی اثرات افشای هیجانی نوشتاری و آموزش مهارت‌های مقابله‌ای در آرتریت روماتوئید پرداخته بود، نشان داد که:

۱. در ترکیب افشای هیجانی نوشتاری و آموزش مهارت‌های مقابله‌ایCoping Skills Training هیچ تفاوت معناداری مشاهده نشد.

۲. بین دو گروه کنترل نوشتن که در مورد مدیریت زمان می‌نوشتند و افشای هیجانی نوشتاری، تفاوت کلی بین افشای هیجانی نوشتاری و نوشتن کنترل در کل دوره پیگیری یک‌ماهه، چهارماهه و دوازده‌ماهه وجود نداشت اما به طور جداگانه فعالیت بیماری در گروه افشای هیجانی نوشتاری بعد از یک ماه کاهش یافت درحالی‌که در گروه کنترل افزایش یافت. افشای هیجانی نوشتاری در پیگیری چهارماهه و دوازده‌ماهه فعالیت بیماری مؤثر نبود. افشای هیجانی نوشتاری ناتوانی جسمی را بعد از یک ماه کاهش داد اما در پیگیری چهارماهه و دوازده‌ماهه تأثیری نداشت. درد، فعالیت التهابی، علائم روان‌شناختی و سرعت راه رفتن در هیچ‌یک از مقاطع با افشای هیجانی نوشتاری بهبود پیدا نکرد. افشای هیجانی نوشتاری منجر به درد قابل‌توجه بیشتری نسبت به گروه کنترل در پیگیری چهارماهه و دوازده‌ماهه در افراد گروه مداخله شد.

۳. بین دو گروه کنترل آموزش که به اطلاعات در مورد بیماری آرتریت روماتوئید و درمان‌های آن پرداخته بود و آموزش مهارت‌های مقابله‌ای، به‌طور قابل‌توجهی درد حسی و عاطفی و علائم روانی افراد در گروه آموزش مهارت‌های مقابله‌ای در طول دوازده ماه پیگیری نسبت به تمرین کنترل بهبود یافت و همچنین منجر به کاهش درد حسی و کاهش علائم روانی در پیگیری یک‌ماهه نسبت به گروه کنترل شد.(۱۴)

نتایج مطالعه Harvey-Knowles و همکاران (۲۰۱۷) که به بررسی تأثیر افشای هیجانی نوشتاری بر ادراک مراقبان سرطان از بار، استرس و افسردگی پرداخته بود، نشان داد که:

۱. بار مراقبتی در تمام شرایط نوشتن در دو گروه آزمایش (گروه افشای رساExpressive Disclosure که به افشای هرگونه افکار و احساسات منفی مرتبط با تجربه سرطان پرداختند و گروه یافتن سود Benefit Finding که به افشای هرگونه افکار، احساسات یا پیامدهای مثبت مرتبط با تجربه سرطان پرداختند) و گروه کنترل (که در مورد مدیریت زمان نوشتند) کاهش یافت.

۲. استرس در شرایط کنترل مدیریت زمان به‌طور قابل‌توجهی کاهش یافت به‌ویژه زمانی که افراد سطح استرس بالاتر از میانگین را در پیش‌آزمون گزارش کرده بودند.

۳. افسردگی در هردو شرایط آزمایش در مقایسه با گروه کنترل کاهش بیشتری داشت به‌ویژه زمانی که افراد سطح افسردگی بالاتری در پیش‌آزمون گزارش کرده بودند.(۱۵)

نتایج مطالعه Salim و همکاران (۲۰۱۷) که به بررسی اینکه آیا افشای هیجانی می‌تواند باعث رشد مرتبط با آسیبهای ورزشی sport injury related growth (تجربیات مرتبط با آسیب ممکن است ورزشکاران آسیب دیده را به سطح بالاتری از عملکرد نسبت به قبل از آسیب سوق دهد) شود پرداخته است، نشان داد که: بین دو گروه مداخله (افشای هیجانی نوشتاری و افشای هیجانی گفتاری) و گروه کنترل (نوشتن در مورد رویدادهای روزانه) در ورزشکاران آسیب‌دیده‌ای که نمره پایینی را از مقیاس انعطاف‌پذیری گرایشی کسب کرده بودند و در حال حاضر بهبودیافته و اخیراً به ورزش بازگشته بودند:

۱. افراد گروه افشای گفتاریVerbal Disclosure رشد قابل‌توجه بیشتری را نسبت به هر دو گروه افشای نوشتاری Written Disclosure و افراد گروه کنترل گزارش کردند.

۲. افراد گروه افشای گفتاری سه برابر بیشتر از گروه افشای نوشتاری کلمات را فاش کردند.

۳. برای هر دو گروه مداخله احساسات منفی در طول زمان کاهش و احساسات مثبت افزایش یافت.

بعد از مداخله ده نفر از هر گروه (۳۰ نفر) در مصاحبه‌های نیمه ساختاریافته اعتبار سنجی اجتماعی شرکت کردند. در این مصاحبه‌ها که درباره درک شرکت‌کنندگان از روش‌های مداخله (مکانیسم‌های مثبت، منفی و شناختی) و اهمیت پیامدهای بالقوه (تجارب مرتبط با رشد) بود، نشان داد که هرچند افشاء در ابتدا دردناک بود اما در جلسات بعدی باعث کاهش عاطفه منفی و افزایش عاطفه مثبت شد.(۱۶)

نتایج مطالعه حسن‌زاده و همکاران (۲۰۱۲) که به بررسی تأثیر ژورنالینگ بر اضطراب و استرس بیماران مبتلا به مولتیپل اسکلروزیس پرداخته بود نشان داد که اضطراب و استرس بیماران در گروه مداخله کاهش پیدا کرده است. اگرچه کاهش میزان اضطراب و استرس در اثر مداخله در حد کمی است، این نتیجه می‌تواند به علت ماهیت پیچیده اضطراب و استرس در MS و تأثیر عوامل مختلف مانند علائم ناتوان‌کننده بیماری

[ Downloaded from cjhaa.mubabol.ac.ir on 2026-11-16 ]

[ DOI: 10.22088/cjhaa.8.2.26 ]

(درد، اختلالات جنسی، استرس ناشی از بیماری، اختلالات خلقی، اختلالات جسمی)، عوارض داروها، دمیلینه شدن نورون‌های عصبی و همچنین ارتباط شدید میان خستگی به‌عنوان شایع‌ترین علامت بیماری با افسردگی باشد (۹).

نتایج مطالعه مرادمند و همکاران (۲۰۱۶) نشان داد که برون‌ریزی نوشتاری هیجان‌ها بر اصلاح خودکارآمدی، کاهش سطح اضطراب و کنترل عواطف منفی دانش آموزان مضطرب در پس‌آزمون و پیگیری سه ماهه تأثیر داشته است(۱۷).

نتایج مطالعه فرخزاد و همکاران (۲۰۱۷) نشان داد که برون‌ریزی احساسات و هیجانات (تخلیه هیجانی) به صورت نوشتاری منجر به بهبود وضعیت افسردگی در بیماران سرطانی گردید (۸).

نتایج مطالعه عبادی و همکاران (۲۰۲۱) نشان داد که آشکارسازی هیجانی از طریق نوشتن باعث افزایش استرس والدی، افزایش زیر مقیاس کودک دشوار و تعامل ناکارآمد والد- کودک در مادران دارای کودکان اوتیسم و از طرف دیگر باعث بهبودی در زیر مقیاس آشفتگی والدی در مقایسه با گروه کنترل شده است(۱۸).

نتایج مطالعه اکبری نخجوانی و همکاران (۲۰۱۵) نشان داد که اجرای روش افشای هیجانی به شیوه گفتاری / نوشتاری باعث بهبود کیفیت زندگی در عملکردهای جسمانی، عاطفی، شناختی، اجتماعی، علائم بیماری و کیفیت عمومی در زنان مبتلابه سرطان سینه شده است ولی بر مؤلفه‌های عملکرد جنسی و ایفای نقش، تأثیری نداشته است (۱۹).

**جدول ۱. خلاصه‌ای از مقالات بررسی شده**

| عنوان | نام محقق و سال تحقیق | نوع مطالعه | مکان مطالعه | حجم نمونه | میانگین سنی نمونه‌ها | نتیجه‌گیری |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **اثرات افشای عاطفی نوشتاری بر عزت‌نفس ضمنی و تصویر بدن** | DB O'connor و همکاران ۲۰۱۱ | کارآزمایی بالینی تصادفی | بریتانیا | ۱۵۸ | ۱۹/۴۹ سال | افشای هیجانی نوشتاری باعث بهبود سطوح عزت‌نفس ضمنی، معیارهای خودگزارشی رفتارهای تصویر بدن، عزت‌نفس صریح و افسردگی می‌شود(۱۲). |
| **تأثیر افشاء هیجانی نوشتاری بر پردردی ثانویه در زنان با سابقه تروما** | You و همکاران ۲۰۱۴ | کارآزمایی بالینی | آمریکا | ۷۸ | سابقه تروما= ۱۸/۷ بدون سابقه تروما= ۱۸/۸ | افشای هیجانی نوشتاری پردردی ثانویه مشاهده شده در زنان باسابقه تروما را تعدیل می‌کند و یک اثر محافظتی طولانی‌مدت دارد که حساسیت درد را کاهش می‌دهد(۱۳). |
| **اثرات افشاء هیجانی نوشتاری و آموزش مهارت‌های مقابله‌ای در آرتریت روماتوئید** | M.A. Lumely و همکاران ۲۰۱۴ | کارآزمایی بالینی تصادفی شده | آمریکا | ۲۶۴ | ۵۵/۱ سال | افشاء هیجانی نوشتاری باعث کاهش فعالیت بیماری و کاهش ناتوانی جسمی در پیگیری یک-ماهه و افزایش درد در پیگیری ۴ ماهه و دوازده ماهه در بیماران مبتلا به آرتریت روماتوئید گردید(۱۴). |
| **تأثیر افشاء هیجانی نوشتاری بر ادراک مراقبان سرطان از بار، استرس و افسردگی** | Harvey-knowles و همکاران ۲۰۱۷ | کارآزمایی تصادفی کنترل شده | ایالات‌متحده آمریکا | ۶۴ | ۵۶/۶۴ سال | افشاء هیجانی نوشتاری به صورت مثبت و منفی باعث کاهش افسردگی، کاهش بار مراقبتی و افزایش استرس در مراقبان بیماران مبتلا به سرطان گردید(۱۵). |

[ Downloaded from cjhaa.mubabol.ac.ir on 2026-11-16 ]

[ DOI: 10.22088/cjhaa.8.2.26 ]

| عنوان | نام محقق و سال تحقیق | نوع مطالعه | مکان مطالعه | حجم نمونه | میانگین سنی نمونه‌ها | نتیجه‌گیری |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **آیا افشاء هیجانی می‌تواند باعث ترویج رشد مرتبط با آسیب‌های ورزشی شود؟** | Salim و همکاران ۲۰۱۷ | کارآزمایی تصادفی کنترل شده | بریتانیا | ۴۵ | ۲۳/۲ سال | در مقایسه بین ۳ گروه مداخله افشای هیجانی گفتاری، افشای هیجانی نوشتاری و گروه کنترل، گروه افشاء هیجانی گفتاری رشد بیشتری داشتند و کلمات بیشتری را فاش کردند. هر دو گروه افشاء هیجانی گفتاری و نوشتاری باعث کاهش احساسات منفی و افزایش احساسات مثبت در طول زمان گردید(۱۶). |
| **بررسی تأثیر ژورنالینگ بر اضطراب و استرس بیماران مبتلا به مولتیپل اسکلروزیس** | حسن‌زاده و همکاران ۲۰۱۲ | مداخله‌ای قبل و بعد | ایران | ۸۰ | ۴۰-۲۰ سال | ژورنالینگ و برون‌ریزی احساسات به‌صورت نوشتن اضطراب و استرس بیماران مبتلا به MS را کاهش داد لـذا انجام این تکنیک به عنوان یک روش مؤثر در کاهش اضطراب و استرس بیماران MS توصیه می‌گردد(۹). |
| **اثربخشی آموزش برون‌ریزی نوشتاری هیجان‌ها بر خودکارامدی و کنترل عواطف در دانش آموزان مضطرب** | مرادمند و همکاران ۲۰۱۶ | نیمه آزمایشی از نوع قبل و بعد | ایران | ۳۰ | ۱۸-۱۴ سال | افشای هیجانی نوشتاری باعث کاهش علائم اضطراب، بهبود خودکارامدی و کنترل عواطف دانش آموزان گردید(۱۷). |
| **تأثیر تخلیه هیجانی احساسات بـا نگارش کتبی بر میزان افسردگی زنان سرطانی** | فرخزاد و همکاران ۲۰۱۷ | نیمه تجربی از نوع قبل و بعد با گروه کنترل | ایران | ۳۰ | ۴۲/۳ سال | برون‌ریزی احساســات و هیجانات (تخلیه هیجـانی) از طریق نوشتن منجر به بهبود وضعیت افسردگی در بیمـاران سرطانی گردید(۸). |
| **تأثیر آشکارسازی هیجانی از طریق نوشتن بر استرس مادران کودکان مبتلا به اوتیسم** | عبادی و همکاران ۲۰۲۱ | نیمه تجربی از نوع قبل و بعد با گروه کنترل | ایران | ۷۰ | ۴۵-۳۰ سال | افشاء هیجانی نوشتاری بر زیر مقیاس‌های اســترس والدی، کودک دشوار و تعامل ناکارآمد والد- کودک در مادران کودکان اوتیســم تأثیر منفی داشت و باعث افزایش آن‌ها گردید اما موجب کاهش استرس در زیر مقیاس آشفتگی والدی گردید(۱۸). |
| **بررسی اثربخشی روش افشای هیجانی به شیوه گفتاری / نوشتاری بر بهبود کیفیت زندگی زنان مبتلابه سرطان سینه شهر تبریز** | اکبری نخجوانی و همکاران ۲۰۱۵ | نیمه تجربی از نوع قبل و بعد با گروه کنترل | ایران | ۳۰ | ۶۰-۳۸ سال | افشای هیجانی به صورت گفتاری/ نوشتاری باعث بهبود کیفیت زندگی زنان مبتلا به سرطان در مؤلفه‌های عملکرد جسمانی، شناختی، اجتماعی، عاطفی، کیفیت عمومی و علائم بیماری گردیده ولی بر مؤلفه‌های عملکرد جنسی و ایفای نقش، تأثیری نداشته است(۱۹). |

[ Downloaded from cjhaa.mubabol.ac.ir on 2026-11-16 ]

[ DOI: 10.22088/cjhaa.8.2.26 ]

## بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف بررسی تأثیر افشای هیجانی نوشتاری بر سلامت جسمی و روانی انجام شد. یافته‌ها نشان داد که افشای هیجانی نوشتاری تأثیر مثبتی بر سلامت جسمی و روانی افراد دارد(۲۰). در مطالعه اسمیت و همکاران که به بررسی تأثیر مداخله بیان نوشتاری در بزرگ‌سالان مبتلا به آسم در جنوب شرقی انگلستان پرداخته شد، هیچ تأثیر قابل‌توجهی از اجرای بیان نوشتاری احساسی بر کیفیت زندگی، علائم بیماری و مصرف دارویی شرکت‌کنندگان این پژوهش مشاهده نشد. بااین‌حال، هنگامی که تجزیه وتحلیل داده‌ها به شرکت‌کنندگان با آسم متوسط تا شدید محدود شد، بیان نوشتاری احساسی توانسته بود عملکرد ریوی بیماران را طی ۱۲ ماه، ۱۴ درصد بهبود بخشد. اسمیت و همکاران شدت بیماری افراد را به عنوان فاکتوری مهم و اثرگذار بر نتایج مطالعه معرفی کرده‌اند که باید هنگام جذب شرکت‌کنندگان برای مطالعات آینده موردتوجه قرار گیرد. به نظر می‌رسد یک رابطه Uشکل بین شدت بیماری تنفسی و پاسخ به بیان نوشتاری احساسات وجود دارد. بر این اساس، جهت اثربخشی بیان نوشتاری ممکن است لازم باشد بیماران به اندازه کافی بیمار باشند تا از اثرات بیان عاطفی بهره‌مند شوند، اما وضعیت بیماری آن‌ها شکلی نباشد که فرایندهای بیولوژیکی آن مانع از اثرات روانی اجتماعی مداخله شود و این اثرات را از بین ببرد.

نتایج مطالعه‌ی زارع و همکاران نشان داد که افشای نوشتاری در کاهش شدت علائم وسواس و افسردگی مبتلایان به اختلال وسواس- اجباری تأثیر مثبت دارد و این محققان، به کارگیری این روش را در مورد افراد وسواسی به روان‌درمانگران توصیه می‌کنند(۲۱). نتایج این مطالعه با پژوهش حاضر هم‌خوانی دارد. طبق نظر wegner(۲۲) توقف فکر زمینه را برای ظهور وسواس آماده می‌کند. به نظر می‌رسد نوشتن افکار به‌صورت باز زمینه را برای کاهش یا حذف پدیده توقف فکر در نمونه پژوهشی فراهم نموده و درنتیجه باعث کاهش افکار وسواسی شده است. اختفاء تعمدی محتوای افکار و درنتیجه فراوانی وقوع افکار وسواسی، جنبه مهمی از اختلال وسواس است. پدیده اختفاء برحسب نظریه شناختی وسواس قابل‌درک است. بر طبق این نظریه اختلال وسواس هنگامی ایجاد می‌شود که فرد به افکار ناخواسته‌اش معنی شخصی فاجعه‌آمیزی را نسبت می‌دهد. آشکارسازی این افکار می‌تواند نقش درمانی داشته باشد زیرا بیمار را در معرض تفسیرهای دیگری از معنای آن‌ها قرار می‌دهد(۲۱)

درد دل کردن و در میان گذاشتن تجارب هیجانی منفی، یکی از راه‌های برگرداندن تعادل از دست رفته و حفظ سلامت افراد است، اما گاه مطرح کردن تجارب استرس‌زای (اضطراب‌آور) خاصی برای دیگران دشوار بوده، اغلب بازداری را باعث می‌شود. چون در میان گذاشتن بخش خاصی از تجارب زندگی با دیگران مشکل است، از این تجارب با عنوان «اسرار شخصی» یاد می‌شود؛ یعنی تجارب منفی، خاطرات، افکار و هیجان‌هایی که به‌صورت فعال از دیگران مخفی نگه داشته می‌شوند؛ برخی از این تجارب و افکار با ارزش‌های شخصی افراد مغایر بوده یا به‌قدری دردناک هستند که به خاطر آوردن و صحبت در مورد آن‌ها بسیار سخت و دشوار است؛ در چنین شرایطی، افراد از آشکار کردن افکار و احساسات خود جلوگیری می‌کنند یا به اصطلاح آن‌ها را بازداری می‌کنند. ازاین‌رو توجه به این تجارب و یافتن راهکاری برای پیش‌گیری و درمان پیامدهای نامطلوب آن‌ها اجتناب‌ناپذیر است؛ بنابراین افشای هیجانی نوشتاری با تصحیح مرور زندگی در سیستم روان‌شناختی می‌تواند مؤثر واقع شود؛ چراکه فرد به بازنگری و بررسی زندگی خود می‌پردازد و این امر مستلزم تغییر رویکرد و توانایی جدا شدن از خود و محیط اطراف است. به‌طوری‌که افراد با بیان زندگی خود می‌توانند به تصحیح آن‌ها بپردازند؛(۲۳) بنابراین توصیه می‌شود در کنار سایر راهبردهای درمانی از آموزش افشای هیجانی نوشتاری استفاده گردد.

## تقدیر و تشکر

بدین‌وسیله از همه عزیزانی که ما را در انجام این پژوهش یاری نمودند تشکر و قدردانی می‌شود.

[ Downloaded from cjhaa.mubabol.ac.ir on 2026-11-16 ]

[ DOI: 10.22088/cjhaa.8.2.26 ]

## References

1.Ahmadi Tahoor Soltani M, Ramezani V, Abdollahi MH, Najafi M, Rabiei M. The Effectiveness of Emotional Disclosure (Written and Verbal) on Symptoms of Depression, Anxiety and Stress in Students. Journal of Clinical Psychology. 2010;2(4):51-9. [In Persian]
2.Adineh M ,Hasani J. The Effect of Written Emotional Disclosure in Interpersonal Problems of Children with Oppositional Defiant Disorder: A Single Subject Study. Psychological Methods and Models. 2016;7(23):1-18. [In Persian]
3.Ramaji o, shakerinia i. Comparison of emotional disclosure, perturbation tolerance, and lifestyle of gifted and ordinary students. Management and Educational Perspective. 2022;3(4):119-40. [In Persian]
4.Prov D, Mohammadkhani P, Dolatshahi B, Moshtagh N. Effectiveness of a two-minute session of written emotional disclosure in depression, anxiety and stress among the students suffering from trauma. Thoughts and Behavior in Clinical Psychology. 2012;7(26):7-16. [In Persian]
5.Pennebaker JW, Beall SK. Confronting a traumatic event: toward an understanding of inhibition and disease. Journal of abnormal psychology. 1986;95(3):274.
6.Mohammadi A, Bahri N, Hadizadeh-Talasaz F. The Effect of Expressive Writing about Thoughts and Feelings of Childbirth Experiences on Posttraumatic Stress Disorder and Postpartum Depression: A Systematic Review. J Isfahan Med Sch. 2021;38(604):948-57. [In Persian]
7.Riddle JP, Smith H, Jones C. Does written emotional disclosure improve the psychological and physical health of caregivers? A systematic review and meta-analysis. Behav Res Ther. 2016;80:23-32.
8.Farokhzad P, Jannesaran M, Norouzi A, Arabloo J. Effect of Emotional Catharsis by Writing on Depression in female Cancer Patients. J Caring Sci. 2017;24(156):64-71. [In Persian]
9.Hasanzadeh P, Fallahi Khoshknab M, Norozi K. Impacts of Journaling on Anxiety and stress in Multiple Sclerosis patients. cmja 2012; 2 (2):183-93. [In Persian]
10.Esterling BA, L'Abate L, Murray EJ, Pennebaker JW. Empirical foundations for writing in prevention and psychotherapy: mental and physical health outcomes. Clin Psychol Rev. 1999;19(1):79-96.
11.Naseri P, Shirazi M, Gholamreza Sanagouye Moharer G. Comparison of the effect of music therapy and writing therapy on the anxiety and depression of students with cancer .IJRN. 2020;7(1):55-65. [In Persian]
12.O'Connor DB, Hurling R, Hendrickx H, Osborne G, Hall J, Walklet E, Whaley A, Wood H. Effects of written emotional disclosure on implicit self-esteem and body image. Br J Health Psychol. 2011;16(3):488-501.
13.You DS, Creech SK, Vichaya EG, Young EE, Smith JS, Meagher MW. Effect of written emotional disclosure on secondary hyperalgesia in women with trauma history. Psychosom Med. 2014;76(5):337-46.

[ Downloaded from cjhaa.mubabol.ac.ir on 2026-11-16 ]

[ DOI: 10.22088/cjhaa.8.2.26 ]

14.Lumley MA, Keefe FJ, Mosley-Williams A, Rice JR, McKee D, Waters SJ, et al. The effects of written emotional disclosure and coping skills training in rheumatoid arthritis: a randomized clinical trial. J Consult Clin Psychol. 2014;82(4):644-58.
15.Harvey J, Sanders E, Ko L, Manusov V, Yi J. The Impact of Written Emotional Disclosure on Cancer Caregivers' Perceptions of Burden, Stress, and Depression: A Randomized Controlled Trial. Health Commun. 2018;33(7):824-32.
16.Salim J, Wadey R. Can emotional disclosure promote sport injury-related growth? Journal of Applied Sport Psychology. 2018;30(4):367-87.
17.Moradmand M, Khanbani M. Efficacy of written emotional disclosure on self-efficacy and affective control in student with anxiety. Journal of Applied Psychology. 2016;10(1):37. [In Persian]
18.Ebadi M, Mardani-Hamooleh M, Seyedfatemi N, Ghaljeh M, Haghani S. Effects of written emotional disclosure on the stress of mothers of children with autism. IJN. 2021;34(131):19-30.
19.Akbari Nakhjovani H ,Badri Gargari R. Efficacy of methods of emotional disclosure (Verbal/ Written) to improve the quality of life in women with breast cancer. Studies in Medical Sciences. 2015;26(6):519-30. [In Persian]
20.Borjian Borujeni M, Inanlou M, Heidari M, Nikkhah M, Haghani S, Khachian A. The Effect of Written Expression on Severity of Gastrointestinal Symptoms in Patients With Irritable Bowel Syndrome. IJN. 2021;34(133):2-15. [In Persian]
21.Zareh H, Shaghaghi F, Dalir M. The Effect of Writing Disclosure on Severity of Symptoms of OCD and Depression of Individuals with Obsessive-Compulsive Disorder. Journal of Clinical Psychology. 2011;3(4):27-34. [In Persian]
22.Wegner DM. You can't always think what you want: Problems in the suppression of unwanted thoughts. Advances in experimental social psychology. 1992;25: 193-225.
23.Noorbala AA, Alipour A, Shaghaghi F, Najimi A, Agah Heris M. The effect of emotional disclosure by writing on depression severity and defense mechanisms among depressed patients. Daneshvar Medicine. 2011;19(2):1-10. [In Persian]

[ Downloaded from cjhaa.mubabol.ac.ir on 2026-11-16 ]

[ DOI: 10.22088/cjhaa.8.2.26 ]