

بررسی رابطه خود افشایی با دشواری در تنظیم هیجان دانشجویان دختر دانشگاه آزاد تهران

طناز زرین خط*۱

چکیده:

مقدمه: امروزه به دلیل نقش بسیار مهمی که هیجانها در زندگی انسانها دارند، ابراز و افشای آنها می‌تواند سودمندی‌های زیادی را برای افراد به ارمغان آورد. لذا مقاله حاضر با هدف بررسی ویژگی‌های روانسنجی مقیاس خود افشایی و رابطه آن با دشواری در تنظیم هیجان دانشجویان دختر دانشگاه آزاد تهران انجام شد.

روش پژوهش: این مطالعه از نوع توصیفی - همبستگی انجام شد. جامعه آماری شامل کلیه دانشجویان دختر دانشگاه های آزاد شهر تهران که در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۲ مشغول به تحصیل بودند، که حجم نمونه برابر با ۵۰۰ نفر در نظر گرفته شد که به روش تصادفی و خوشه ای چند مرحله ای انتخاب شدند. ابزار پژوهش شامل پرسشنامه خودافشایی جرارد (۱۹۷۴) و پرسشنامه دشواری در تنظیم هیجان گوتز و روتمر (۲۰۰۴) استفاده شد. که جهت بررسی روایی پرسشنامه های مذکور از روایی سازه و محتوا استفاده شد. روایی محتوا از نظر اساتید و همچنین تعدادی از خبرگان تأیید شد و جهت بررسی روایی سازه از تحلیل عاملی تأییدی استفاده شد و برای اندازه گیری روایی سازه از شاخص آلفای کرونباخ استفاده شد که ضریب آلفای کرونباخ بیش از ۰/۷ بدست آمد که نشان دهنده پایایی پرسشنامه ها بود. داده ها به روش توصیفی و استنباطی از طریق نرم افزار SPSS مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

یافته ها: نتایج نشان می دهند سطح معنی داری متغیر خودافشایی (۰,۰۰۰) کمتر از ۰/۰۵ است. بنابراین بین متغیر خودافشایی و دشواری در تنظیم هیجان دانشجویان همبستگی معناداری دارد

نتیجه گیری: تجزیه و تحلیل داده ها نشان داد؛ از نظر دانشجویان دختر دانشگاه های آزاد شهر تهران بین خودافشایی و دشواری در تنظیم هیجان دانشجویان رابطه مثبت و مستقیم وجود دارد.

کلید واژه ها: دانشجویان دختر، دانشگاه آزاد شهر تهران، دشواری در تنظیم هیجان، مقیاس خودافشایی

تاریخ پذیرش نهایی: ۱۴۰۲/۴/۱۴

تاریخ دریافت: ۱۴۰۲/۳/۵

استناد: زرین خط ط، بررسی رابطه خود افشایی با دشواری در تنظیم هیجان دانشجویان دختر دانشگاه آزاد تهران، خانواده و بهداشت، ۱۴۰۲؛ ۱۳(۱): ۱۲۱-۱۳۰

۱ - کارشناس ارشد رشته روانسنجی - سنجش و اندازه گیری، گروه روانشناسی، واحد تهران مرکزی، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران. ایران (نویسنده

مسئول) t.zarrinlhat@gmail.com

ORCID: 0000-0003-3359-9139

© حقوق برای مؤلف (آن) محفوظ است. این مقاله با دسترسی آزاد در خانواده و بهداشت تحت مجوز کرییتو کامنز (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>) منتشر شده که طبق مفاد آن هرگونه استفاده غیر تجاری تنها در صورتی مجاز است

که به اثر اصلی به نحو مقتضی استناد و ارجاع داده شده باشد

مقدمه:

انسانها در سراسر زندگی خود هیجان‌های زیاد مثبت و منفی^۱ چون خشم، آرامش، حسادت، اضطراب و ترس را تجربه می‌کنند. هیجان‌ها نقش بسیار مهمی در زندگی انسان‌ها دارند؛ به زندگی رنگ و بو می‌بخشند و در مواردی مثل تنظیم روابط از کارکردهای مثبت و سازنده‌ای برخوردارند. درعین حال، تجاربی منفی موجب می‌شوند که هیجان‌های منفی با شدت زیاد تجربه شوند. افراد نمی‌توانند برای همیشه از این هیجان‌ها اجتناب کنند و لازم است برای داشتن زندگی سالم بتوانند هیجان‌های منفی را مدیریت کنند که مؤلفه ابراز هیجان^۲ یا خودافشاگری^۳ بخش تعیین‌کننده آن است (۱).

اهمیت فزاینده هیجان‌ها در ادبیات روان‌شناسی موجب شده است رویکردهای درمانی در سبب شناسی و نیز درمان اختلالات روان شناختی به مؤلفه هیجان بیش از پیش توجه داشته باشند. به طوریکه درمان‌های جدیدی نظیر درمان متمرکز بر هیجان پدید آمدند، که به طور خاص بر هیجان تمرکز داشتند و همچنین طی دهه‌های اخیر درمان‌های مرسوم شناختی- رفتاری^۴ که بیشتر به شناخت و رفتار تأکید داشتند، در فرمول‌بندی‌ها و مداخلات به هیجان نقش مهمی اختصاص دادند. اهمیت هیجان در مداخلات دیگری چون درمان پذیرش و تعهد^(۲)، طرحواره درمانی هیجانی^(۳)، شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی^(۴) و کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی^(۵، ۶) متجلی شده است.

خودافشاگری جریانی تدریجی است که طی آن افراد معمولاً در تعامل با دیگران، افکار و احساسات خود را آشکار می‌سازند. فرایند خودافشایی به روش‌هایی اشاره دارد که توسط آن‌ها افراد جزییات مربوط به زندگی شان را برای دیگران فاش می‌کنند و اطلاعاتی درباره خود به دیگران می‌دهند؛ بنابراین وقتی افشا روی می‌دهد که فرد اطلاعاتی را آگاهانه به‌گونه عمدی درباره خود به فرد دیگری می‌دهد که او به‌طور کلی از آنها بی‌خبر است. خودافشاگری از ویژگی‌های بسیار با اهمیت کارکرد روانی به شمار می‌آید و نشانه سلامت شخصی است (۷).

از دیدگاه فرایند شناختی (۸)، صحبت درباره افکار و احساسات پرتنش، با یک فرد مطمئن و متخصص، احساس غصه و تنش را کاهش می‌دهد. ارزش درمانی افشا، در بسیاری از زمینه‌های روان شناختی دیده می‌شود. شواهدی گویای این است که افشا و بیان کردن تجارب و احساس‌های دردناک موجب تغییرات زیستی می‌شود. مطالعات گسترده نشان داده اند افشا و لمس واقعی احساسات و هیجان‌ها، موجب هماهنگی دو نیمکره مغز^(۹)، برقراری پیوند بین فرایندهای شناختی و هیجانی^(۱۰)، بهبود عملکرد سیستم ایمنی، اعصاب خودمختار و سلامت جسمانی و روانی^(۱۱) می‌شود. براساس پژوهش‌های صورت گرفته، افشاء نه تنها در درمان بسیاری از اختلالات، بلکه در کاهش شدت آثار منفی آنها مؤثر است. همچنین خودافشاگری موجب تماس اجتماعی صمیمانه و حمایت‌کننده^(۱۲)، افزایش عزت نفس، کاهش استرس و سازگاری با محیط می‌شود. برعکس، عدم افشا آثار منفی زیادی دارد. به عنوان مثال، یکی از متغیرهایی که ممکن است موجب تأخیر در دریافت مراقبت‌های پزشکی و روانشناختی افراد شود، عدم افشاسازی^۵ است (۱۳، ۱۴).

۱ Positive and negative Emotions

۲ Expressing Excitement

۳ Self-Disclosure

۴ Cognitive-Behavioral

۵ disclosure

<https://sanad.iau.ir/Journal/fhj/Article/1213763>, D.O.R. 20.1001.1.23223065.1402.13.1.11.8

یکی از مهم‌ترین فرایندها در شکل‌گیری یک رابطه صمیمانه خودافشاسازی است؛ یعنی افشای اطلاعات خصوصی و محرمانه که در غیر این صورت دست یافتنی نیست. خودافشاسازی جریانی تدریجی است، افراد معمولاً در برخورد اولیه خود با دیگران درونی‌ترین و خصوصی‌ترین افکار و احساس‌های خود را آشکار نمی‌سازند. این پدیده همچنین جریانی متقابل است؛ یعنی دو طرف رابطه احساس‌ها و واقعیت‌های درونی خود را برای یکدیگر افشا می‌کنند و اگر یکی از آنها عقب‌نشینی کند، جریان خودافشا سازی متوقف می‌شود (۱۵).

خودافشایی شامل فرایند آشکار کردن افکار، احساس‌های درونی شخص و تجارب قبلی او برای شخصی دیگر است. مبادله کردن اطلاعات درونی مربوط به خود فرایند اصلی به حساب می‌آید که از طریق آن رابطه بین افراد گسترش می‌یابد، همچنین خودافشایی بخش مهمی از روابط بین فردی را تشکیل می‌دهد و برای درک عملکرد زناشویی ضروری است که بدان توجه شود (۱۶). خودافشایی نه تنها نشان دهنده سازگاری در روابط است، بلکه برای دستیابی به سلامت روانی و پایداری روابط نزدیک با دیگران ضروری است، به این معنی که با خودافشایی بالا می‌توانیم سازگاری بیشتر و نگرانی کمتری در مورد رابطه مان با دیگران داشته باشیم (۱۷).

اما با وجود اهمیت درمانی افشای هیجان و آثار مثبت زیستی و روان‌شناختی متعدد آن، پژوهش‌ها نشان می‌دهند که بسیاری از افرادی که دچار حالات منفی می‌شوند به افشاسازی فوری نمی‌پردازند و ممکن است تا سال‌ها آن را بیان نکنند (۱۸) و این امر موجب افزایش پریشانی روان‌شناختی آنها می‌شود. عواملی بر میزان افشا اثر گذاشته و گاهی مانع پیشبرد آن می‌شود؛ عوامل جمعیت شناختی چون جنسیت و سن، عوامل فرهنگی-اجتماعی، واکنش منفی اطرافیان، نگرانی، شرم ۱ و احساس گناه ۲، خودانتقادگری ۳ و سرزنش ۴ از جمله عواملی است که موجب تأخیر در افشا می‌شود (۱۹).

یکی از پایه‌های مهم شکل‌گیری صمیمیت، خودافشاگری است و بدون وجود آن هیچ رابطه‌ای شکل صمیمانه به خود نمی‌گیرد. خودافشاگری در روابط باید خودآزمایی مناسب و متقابل باشد که با تجزیه و تحلیل و هزینه و پاداش گره خورده باشد. خودافشاگری عمومی در شروع و توسعه ارتباط با فرد رخ داده، و خودافشاگری صمیمی بعداً در روند توسعه بیشتر ارتباط رخ می‌دهد (۲۰).

خودافشاگری به ابراز اطلاعات شخصی و توانایی ابراز افکار احساسات و عقاید خود برای شخص دیگر گفته می‌شود، که موجب روابط نزدیک بین افراد می‌شود. بر اساس نظریه نفوذ اجتماعی، هدف از خودافشاگری، دستیابی به آگاهی بیشتر درباره افراد است (۲۱). چهار نوع خودافشایی از جمله هیجانی، ارزیابی، اطلاعاتی و ابزاری وجود دارد که در این میان، خودافشایی هیجانی از اهمیت روان‌شناختی بالاتری برخوردار بوده و به این معنی است که یک فرد عمیق‌ترین تجارب هیجانی خود را به صورت گفتاری یا نوشتاری برای دیگران یا خود بیان نماید (۲۳). خودافشایی هیجانی به عنوان یکی از فرایندهای تغییر در درمان تاریخچه‌ای طولانی دارد. این مفهوم برای اولین بار تحت عنوان پالایش روانی در نوشته‌های ارسطو مطرح شده است و او باور داشت که یکی از بهترین روش‌ها برای تسکین آلام، برانگیختن هیجانات از طریق صحنه‌های نمایشی است (۲۴).

۱ shame

۲ feeling of guilty

۳ self-criticism

۴ blame

سعیدی و همکاران (۲۵) پژوهشی با هدف بررسی مقایسه ای الگوهای تنظیم هیجان در دهه های مختلف سنی انجام دادند و به این نتیجه رسیدند که تفاوت استفاده از راهبردهای سازکارانه تنظیم هیجان در دهه های سنی بالاتر می تواند به درک ما از نقش تفاوت سنی در تجربیات هیجانی افراد کمک کند.

علیدوستی و همکاران (۲۶) در پژوهشی با هدف "اثربخشی آموزش تنظیم هیجان مبتنی بر مدل گراس بر تنظیم هیجان، اضطراب و افسردگی مادران دارای فرزند کم توان ذهنی" انجام دادند و به این نتیجه رسیدند که نمرات تنظیم هیجان و افسردگی آزمودنیهای گروه آزمایش در مقایسه با گروه کنترل در مرحله پس آزمون به طور معنادار پایین تر بودند. از یافته ها استنباط می شود که آموزش تنظیم هیجان، شیوه مناسبی برای بهبود تنظیم هیجان و کاهش اضطراب و افسردگی مادران کم توان ذهنی است و این آموزشها می تواند به عنوان مداخله ای مبتنی بر شواهد تجربی در کلینیکهای روان شناختی مورد استفاده قرار گیرد.

اسکندری و آریاپوران (۲۷) پژوهشی با هدف اثربخشی آموزش مبتنی بر مداخلات شناختی رفتاری بر خودافشاگری زناشویی زوجین انجام دادند. نتایج نشان داد که درمان شناختی-رفتاری به طور معناداری خودافشاگری زوجین را افزایش می دهد. همچنین نتایج نشان داد که درمان شناختی-رفتاری بر افزایش خودافشاگری ارتباطی، مالی، جنسی و عدم توازن تأثیر داشته است اما تأثیر جنسیت و تأثیر تعاملی درمان شناختی-رفتاری و جنسیت بر خودافشاگری زوجین و ابعاد آن معنادار نبود. بر اساس نتایج بدست آمده، آموزش مبتنی بر مداخلات شناختی-رفتاری می تواند به منظور تعدیل مشکلات زناشویی زوجین از جمله افشاگری پایین بکار برده شود.

سماواتیان (۲۸) تحقیقی تحت عنوان بررسی خودافشایی در شبکه های اجتماعی؛ مجازی مورد مطالعه: شهر همدان انجام داد. این پژوهش از نظر هدف، کاربردی و بر اساس روش گردآوری داده ها، توصیفی-پیمایشی و از نظر روش تجزیه و تحلیل داده ها، از نوع همبستگی است. نتایج نشان داد در خودافشایی، مؤلفه اشتراک تصاویر ۹۵ درصد، ویژگی های فردی و بیان اعتقادات نیز به ترتیب ۷۸ و ۷۶ درصد این متغیر را توضیح می دهند. همچنین بین سن، جنسیت، تحصیلات و خودافشایی روابط معنی داری به دست آمد. بر این اساس، در شهر همدان مردان نسبت به زنان خودافشایی بیشتری دارند. با افزایش سن افراد تمایل کمتری به افشای اطلاعات خود داشته و هرچه سطح تحصیلات بیشتر باشد، خودافشایی بیشتر اتفاق می افتد.

سانگاوو و توویچاپونگ (۲۹) تحقیقی تحت عنوان روانسنجی مقیاس افشاگری خود از طریق شبکه اجتماعی آنلاین (فیس بوک) را انجام دادند. نمونه ای از ۳۰۰ دانشجوی دانشگاه در تایلند پرسشنامه های آنلاین را تکمیل کردند. با استفاده از تحلیل فاکتورهای اکتشافی و تحلیل عاملی تأییدی خصوصیات روان سنجی آن مورد بررسی قرار گرفت. نتایج حاصل از تحلیل عاملی تأییدی نشان داد هجده مورد با ساختار پنج عاملی خود افشایی از طریق مقیاس شبکه های اجتماعی آنلاین حفظ شد، که این عوامل شامل: سرمایه اجتماعی، اعتماد، ایمنی، تصویر اجتماعی و حریم خصوصی. خصوصیات روانسنجی مقیاس خودافشایی، امکان سنجی آن را به عنوان یک مقیاس تحقیق برای سنجش خود افشایی از طریق شبکه اجتماعی آنلاین (فیس بوک) پشتیبانی می کند.

وانگ و همکاران (۳۰) تحقیقی تحت عنوان نقش واسطه ای در افشای خود و نقش تعدیل کننده جنسیت و اضطراب اجتماعی در ارتباط بین ارتباط آنلاین نوجوانان چینی و روابط اجتماعی آنها در دنیای واقعی انجام دادند. نتایج نشان می دهد که برای پسران و نوجوانان نوجوان که دارای اضطراب اجتماعی بالایی هستند، ارتباط آنلاین می تواند قدرت پیش بینی کنندگی بیشتری را در خود افشایی کاربران توضیح دهد و این نشان می دهد جنسیت و اضطراب اجتماعی رابطه بین ارتباط آنلاین و خود افشای آنلاین را تعدیل

<https://sanad.iau.ir/Journal/fhj/Article/1213763>, D.O.R. 20.1001.1.23223065.1402.13.1.11.8

می‌کند. ویلس و گروتز (۳۱)، رابطه اعتماد با خودافشایی را بررسی کردند. نتایج نشان داد میزان بالایی از اعتماد با گرایش به خودافشایی عمدی و میزان بالای خودافشایی مرتبط بود.

نداشتن مهارت خودافشایی و بی توجهی به رابطه آن با دشواری در تنظیم هیجان دانشجویان باعث می‌شود که افراد زندگی‌ای غم‌انگیز همراه با اضطراب و افسردگی داشته باشند. داشتن مهارت اجتماعی خودافشایی به دانشجویان کمک می‌کند تا با افراد خوبی آشنا شوند، شغلی را که می‌خواهند به دست آورند و در تحصیل، کار و روابط خود به موفقیت دست یابند. بررسی مبانی نظری و تحقیقات مربوط به خودافشایی و دشواری در تنظیم هیجان نشان می‌دهد که تاکنون ویژگی‌های روانسنجی مقیاس خودافشایی در بین دانشجویان دانشگاه آزاد انجام نشده است و رابطه خود افشایی با دشواری در تنظیم هیجان تا کنون بررسی نشده است. لذا با توجه به مطالب بیان شده، این پژوهش به دنبال پاسخگویی به این سوال است که خودافشایی چه رابطه‌ای با دشواری در تنظیم هیجان دانشجویان دختر دانشگاه آزاد تهران دارد؟

روش پژوهش:

پژوهش حاضر به روش توصیفی از نوع همبستگی انجام شد. جامعه آماری شامل کلیه دانشجویان دختر دانشگاه های آزاد شهر تهران که در سال تحصیلی ۱۴۰۰ مشغول به خدمت بودند، که در مجموع ۵۰۰ نفر به عنوان نمونه به روش تصادفی و نمونه گیری خوشه‌ای چند مرحله‌ای انتخاب شدند. ابزار پژوهش شامل پرسشنامه خودافشایی جرارد (۳۲) و پرسشنامه دشواری در تنظیم هیجان گوتز و روئمر (۳۳) استفاده شد. که جهت بررسی روایی پرسشنامه های مذکور از روایی سازه و محتوا استفاده شد. روایی محتوا از نظر اساتید و همچنین تعدادی از خبرگان تأیید شد و جهت بررسی روایی سازه از تحلیل عاملی تأییدی استفاده شد و برای اندازه گیری روایی سازه از شاخص آلفای کرونباخ استفاده شد که ضریب آلفای کرونباخ بیش از ۰/۷ بدست آمد که نشان دهنده پایایی پرسشنامه‌ها است. داده‌ها به روش توصیفی و استنباطی از طریق نرم افزار SPSS مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

یافته ها:

نتیجه بررسی همبستگی بین خودافشایی و دشواری در تنظیم هیجان در جدول آورده شده است.

جدول ۱: بررسی همبستگی بین خودافشایی و دشواری در تنظیم هیجان

مدل	ضریب همبستگی	ضریب تعیین	ضریب تعیین دوربین واتسون تعدیل شده
۱	۰/۷۱۰	۰/۵۰۴	۰/۵۰۳
سطح معناداری=۰/۰۰۰			
متغیرهای پیش بین: خودافشایی			
متغیر وابسته: دشواری در تنظیم هیجان			

با توجه به جدول ۱، مشاهده می‌شود سطح معنی داری متغیر خودافشایی (۰,۰۰۰) کمتر از ۰/۰۵ است. بنابراین بین متغیر خودافشایی و دشواری در تنظیم هیجان دانشجویان همبستگی معناداری دارد. با توجه به مثبت بودن ضریب (همبستگی) می‌توان گفت رابطه معناداری بین متغیر خودافشایی با دشواری در تنظیم هیجان وجود دارد. با توجه به این که مقدار بدست آمده برای آماره دوربین واتسون ۱/۶۵۶ می‌باشد و در فاصله استاندارد ۱/۵ تا ۲/۵ قرار دارد فرض عدم وجود همبستگی بین خطاها رد نمی‌شود لذا می‌توان گفت فرض استقلال خطاها مورد تأیید قرار می‌گیرد و می‌توان از رگرسیون استفاده کرد بنابراین می‌توان گفت: خودافشایی با دشواری در تنظیم هیجان با ضریب همبستگی ۷۱/۰۰ درصد همبستگی معناداری دارد.

بحث و نتیجه گیری:

هدف هر پژوهش دستیابی به نتایجی است که از طریق آن بتوان به اهداف مشخصی دست یافت. علاوه بر این باید توجه نمود که این نتایج می‌توانند شالوده‌ای را برای سایر تحقیقات و پژوهشگران فراهم نمایند. این پژوهش همچون تحقیقات دیگر به دنبال دستیابی به اهداف و نتایجی است. باید توجه نمود آنچه از اهمیت بسیاری برخوردار است تعبیر و تفسیر نتایج پژوهش است. هر پژوهشگری می‌تواند با ارائه پیشنهادهایی ارزنده، شاخصی برای سایر تحقیقات و محققین فراهم نماید. از این رو محقق می‌بایست بر مبنای نتایج تجزیه و تحلیل به تعبیر و تفسیر و ارائه پیشنهادهایی کاربردی مبادرت ورزد. در واقع یکی از قسمت‌های مهم پژوهش که می‌تواند راهی برای تبدیل نظریات به عمل برای موفقیت در آینده باشد نتیجه‌گیری‌ای صحیح و پیشنهادات مربوط و مناسب است. ارائه نتایجی که بر اساس تحلیل‌های صحیح باشد می‌تواند به بهبود شرایط در زمینه‌ی مورد بررسی منجر شود.

سطح معنی داری متغیر خودافشایی (۰,۰۰۰) کمتر از ۰/۰۵ است. بنابراین بین متغیر خودافشایی و دشواری در تنظیم هیجان دانشجویان همبستگی معناداری دارد. با توجه به مثبت بودن ضریب (B) می‌توان گفت رابطه معناداری بین متغیر خودافشایی با دشواری در تنظیم هیجان وجود دارد. بنابراین می‌توان گفت: خودافشایی با دشواری در تنظیم هیجان با ضریب ۰/۷۱، همبستگی معناداری دارد. براساس نتایج به دست با بهبود مهارت‌های خودافشایی در بین دانشجویان دختر شهر تهران، کنترل تنظیم هیجان در آنها بهبود می‌یابد. لذا کسب مهارت‌های خودافشایی در بین دانشجویان دختر دانشگاه آزاد تهران می‌تواند کمک زیادی به آنها در حفظ و کنترل هیجانات و احساسات نماید. در یک رویکرد مقایسه‌ای نتایج به دست آمده، همراستا با یافته‌های احمدبیگی (۳۴) در مطالعه‌ای تحت عنوان نقش ابرازگری عاطفی و خودافشایی در اضطراب اجتماعی با توجه به نقش میانجی بدتنظیمی هیجانی است، که به این مهم دست یافتند که بین خودافشایی و تنظیم هیجان رابطه معناداری وجود دارد.

با توجه به وجود رابطه بین مقیاس خودافشایی و دشواری در تنظیم هیجان دانشجویان دختر دانشگاه آزاد تهران، لذا استفاده از مقیاس خودافشایی می‌تواند به عنوان راهکاری در کاهش دشواری در تنظیم هیجان دانشجویان باشد. پیشنهاد می‌شود مسئولان و دست اندرکاران ذیربط با استفاده از مقیاس خودافشایی مورد استفاده در این تحقیق به شناسایی راهکارهای آموزشی در مورد آسیب‌شناسی و پیشگیری از آسیب‌های ناشی از خودافشایی در بین دانشجویان دختر شهر تهران مبادرت نمایند. پیشنهاد می‌شود کارگاه‌های مهارت افزایی در جهت بهبود خود افشایی و کاهش برخی از اختلالات خلقی در دانشجویان دختر شهر تهران انجام پذیرد.

محدودیت‌های پژوهش:

۱- این پژوهش بر روی دانشجویان دختر دانشگاه های آزاد تهران (دانشگاه آزاد تهران مرکز و دانشگاه آزاد یادگار امام) انجام شده و به همین علت نتایج به دست آمده برای همین جامعه کاربرد دارد و تعمیم دهی آن به سایر جوامع، جنسیت و ... مشکل بوده و بایستی با احتیاط صورت پذیرد.

<https://sanad.iau.ir/Journal/fhj/Article/1213763>, D.O.R. 20.1001.1.23223065.1402.13.1.11.8

۲- عدم همکاری برخی از مسئولان دانشگاه های آزاد شهر تهران باعث شد تا محقق به تعداد محدودتری از واحدهای دانشگاه آزاد در شهر تهران دسترسی داشته باشد.

بنابراین پیشنهاد می شود که این پژوهش در سایر دانشگاه های ایران و در بین جامعه آماری دانشجویان پسر انجام گردد و نتایج آن با نتایج تحقیق حاضر مقایسه شود. و در صورت امکان این پژوهش در سایر دانشگاه های آزاد شهر تهران انجام گردد تا قدرت تعمیم دهنده نتایج افزایش یابد.

References:

- 1- Dunham GD. Emotional Skill Falnes and Marital Satisfaction Unpublished Doctoral Dissertation. University of Okran, 2008; 34(2): 126- 32.
- 2- Bai Z., Luo S., Zhang L., Wu S., Chi I.. Acceptance and commitment therapy (ACT) to reduce depression: a systematic review and meta-analysis. Journal of Affective Disorders, 2020 Jan 1; 260:728-37. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2019.09.040>
- 3- Dado H., Panzeri M., Caponcello D., Carmelita A., Grecucci A. Schema therapy for emotional dysregulation in personality disorders: A review. Current opinion in psychiatry. 2018 Jan 1; 31(1):43-9. DOI:[10.1097/YCO.0000000000000380](https://doi.org/10.1097/YCO.0000000000000380)
- 4- Singh AP., Sharma J. Effect of Mindfulness based Cognitive Therapy on Emotional well-being among young adults. Buddhist Approach to Harmonious Families, Healthcare and Sustainable Societies. 2019 Apr 16:441. <https://www.undv2019vietnam.com/Subtheme-02/en/29.pdf>
- 5- Zhang JY., Cui YX., Zhou YQ., Li YL. Effects of mindfulness-based stress reduction on prenatal stress, anxiety and depression. Psychology, health & medicine. 2019 Jan 2; 24(1):51-8, DOI:[10.1080/13548506.2018.1468028](https://doi.org/10.1080/13548506.2018.1468028)
- 6- Butler RM., Boden MT., Olino TM., Morrison AS., Goldin PR., Gross J.J., Heimberg RG. Emotional clarity and attention to emotions in cognitive behavioral group therapy and mindfulness-based stress reduction for social anxiety disorder. Journal of anxiety disorders. 2018 Apr 1; 55:31-8. DOI:[10.1016/j.janxdis.2018.03.003](https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2018.03.003)
- 7- Ignatius E., Kokkonen M.. Factors contributing to verbal self-disclosure. Nordic Psychology. 2007 Jan 1; 59(4):362-91, <https://doi.org/10.1027/1901-2276.59.4.362>
- 8- Lepore SJ., Ragan JD., Jones S. Talking facilitates cognitive-emotional processes of adaptation to an acute stressor. Journal of personality and social psychology. 2000 Mar; 78(3):499. DOI:[10.1037/0022-3514.78.3.499](https://doi.org/10.1037/0022-3514.78.3.499)
- 9- Gaillard JM. Implications of brain lateralization for intensive short-term dynamic psychotherapy. International Journal of Intensive Short-Term Dynamic Psychotherapy. 2000 Sep; 14(3):79-97.
- 10- Bucci W. The power of the narrative: A multiple code account. In J. W. Pennebaker (Ed.), *Emotion, disclosure, & health*. American Psychological Association 1995: 93-122 <https://doi.org/10.1037/10182-005>

- 11- Pennebaker JW. Opening up: The healing power of expressing emotions. Guilford Press; 1997 Aug 8.
- 12- Schönbucher V., Maier T., Mohler-Kuo M., Schnyder U., Landolt MA. Disclosure of child sexual abuse by adolescents: A qualitative in-depth study. *Journal of Interpersonal Violence*. 2012 Nov; 27(17):3486-513, DOI:[10.1177/0886260512445380](https://doi.org/10.1177/0886260512445380)
- 13- Lev-Wiesel R., First M. Willingness to disclose child maltreatment: CSA vs. other forms of child abuse in relation to gender. *Child abuse & neglect*. 2018 May 1; 79:183-91. DOI: [10.1016/j.chiabu.2018.02.010](https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2018.02.010)
- 14- Beckett H., Pearce JJ., Wager NM. Understanding children's non-disclosure of child sexual assault: implications for assisting parents and teachers to become effective guardians. *Safer Communities*. 2015 Jan: 12.
- 15- Dwyer D. Psychology of interpersonal relations (translated by Ismail Biyabangard and Ali Nemati, 2002), Tehran, Mehraban Institute publishing; 2000
- 16- Waring E.M., Holden R.R., Wesly S. Development of the marital self-disclosure questionnaire. *Journal of Clinical Psychology*, 1998 54(6), 817-824, [https://doi.org/10.1002/\(SICI\)1097-4679\(199810\)54:6<817::AID-JCLP9>3.0.CO;2-D](https://doi.org/10.1002/(SICI)1097-4679(199810)54:6<817::AID-JCLP9>3.0.CO;2-D)
- 17- Schumm W.R., Figley C.R., Fuhs N.N. Predicting self-disclosure anxiety in the marital relationship. *Journal of Psychology*, 1981; 107: 273-279.
- 18- Romano E., Moorman J., Ressel M., Lyons J. Men with childhood sexual abuse histories: Disclosure experiences and links with mental health. *Child abuse & neglect*. 2019 Mar 1; 89:212-24. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2018.12.010>
- 19- Lemaigre C., Taylor EP., Gittoes C. Barriers and facilitators to disclosing sexual abuse in childhood and adolescence: A systematic review. *Child Abuse & Neglect*. 2017 Aug 1; 70:39-52. DOI:[10.1016/j.chiabu.2017.05.009](https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2017.05.009)
- 20- Aazami Y., Sohrabi F., Borjal A., Chopan H. The effectiveness of teaching emotion regulation based on gross model in reducing impulsivity in drug-dependent people. *research on addiction*, 2014;8(30): 127-141. URL: <http://etiadpajohi.ir/article-1-648-en.html> (In Persian).
- 21- AlKhazaleh Z., Younes M.B. The relationship between self-Disclosure and management of marital conflict among a sample of educational Zarqa first directorate teachers in Jordan. *European Journal of Social Sciences*, 2015; 47(4): 387-398.
- 22- AlKhazaleh Z., Younes M.B. The relationship between self-Disclosure and management of marital conflict among a sample of educational Zarqa first directorate teachers in Jordan. *European Journal of Social Sciences*, 2015; 47(4): 387-398.
- 23- Pennebaker J.W., Chung C.K. Expressive writing, emotional upheavals, and health. *Foundations of health psychology*; 2007

- <https://sanad.iau.ir/Journal/fhj/Article/1213763>, D.O.R. 20.1001.1.23223065.1402.13.1.11.8 
- 24- Prochaska JO, Norcross JC. Systems of psychotherapy: A trans theoretical analysis. Oxford University Press; 2018 Feb 1.
- 25- Saidi N., Lotfi M., Ghahari Sh., Pirmoradi M.R. (1400). A comparative study of emotion regulation patterns in different age decades, Journal of Cognitive Psychology and Psychiatry, 2021; 8(1): 61-73. Doi: [10.32598/shenakht.8.1.61](https://doi.org/10.32598/shenakht.8.1.61)
- 26- Alidosti F., Jangi F., Shujai Far Sh., In a research aimed at "Effectiveness of emotion regulation training based on the Gross model on emotion regulation, anxiety and depression of mothers with mentally retarded children", Family Psychology Quarterly, 2019; 7(1): 69-80. <https://doi.org/10.52547/ijfp.7.1.69>
- 27- Eskandari A., Aryapouran S. The effectiveness of training based on cognitive-behavioral interventions on couples' marital self-disclosure, Psychological Studies Quarterly, Faculty of Educational Sciences and Psychology, Al-Zahra University, 2018; 15(2): 127-143.
- 28- Samavatian A. Examining self-disclosure in social networks; Study virtual: Hamadan city. Hamedan Police Science Quarterly, 2017; 5(16): 1-28. <https://ensani.ir/file/download/article/1614165771-10371-99-90.pdf>
- 29- Sangkeaw S., Tevichapong P. Scale Development of Self-Disclosure Through Online Social Network (Facebook). Research gate, 2015; 1(1): 1-14. DOI: [10.14456/itjlp.2015.20](https://doi.org/10.14456/itjlp.2015.20)
- 30- Wang J.L., Jackson L.A., Zhang D.J. The mediator role of self-disclosure and moderator roles of gender and social anxiety in the relationship between Chinese adolescents' online communication and their real-world social relationships. Computers in Human Behavior, 2011; 27(6): 2161-2168. DOI: [10.1016/j.chb.2011.06.010](https://doi.org/10.1016/j.chb.2011.06.010)
- 31- Wheelless L.R., Grotz J. The measurement of trust and its relationship to self-disclosure. Human Communication Research, 2006; 3(3): 250-257. doi.org/10.1111/j.1468-2958.1977.tb00523.x
- 32- Saadati Shamir A., Gholami F. Determining the factor structure of the Emotional Self-Disclosure Scale (ESDS) in married students. The scientific-research quarterly of the educational research journal. 2013;10(41): 59-76. https://edu.bojnourd.iau.ir/article_519878.html
- 33- Goleman D. Working with Emotional intelligence, Bloomsbury Publishing, London; 1998
- 34- Ahmadbeigi N.. The role of emotional expressiveness and self-disclosure in social anxiety regarding the mediating role of emotional dysregulation. Master thesis of Tabriz University. Faculty of Psychology and Educational Sciences, 2014