

PINTÉR HENRIETT¹ – ALBERT CSILLA^{1,2} – MOLNÁR PÁL¹

¹Semmelweis Egyetem Pető András Kar
²Székelyföld kulturális folyóirat, Csíkszereda
pinter.henriett@semmelweis.hu
<https://orcid.org/0000-0002-0712-2129>
achilla76@gmail.com
<https://orcid.org/0009-0001-4230-2942>
molnar.pal@icloud.com
<https://orcid.org/0000-0001-6161-6405>

Pintér Henriett – Albert Csilla – Molnár Pál:
Az expresszív írás alkalmazása pedagógiai rehabilitációs foglalkozásokban résztvevő
felnőttek körében
Alkalmazott Nyelvtudomány, XXIV. évfolyam, 2024/2. szám, 61–83.
doi:<http://dx.doi.org/10.18460/ANY.2024.2.004>

Az expresszív írás alkalmazása pedagógiai rehabilitációs foglalkozásokban résztvevő felnőttek körében

In writing composition, language is a simplified means of reliving events in which the writer summarises their own lived experiences. The phenomenon of writing about our thoughts and feelings has been addressed primarily in health and psychological research. Research on positive psychology has pointed to the benefits of experiencing and expressing positive feelings for our health. Positive emotional writing makes chaotic experiences more understandable for the writer. In our study, we report on an investigation into the applicability of emotive writing.

The theoretical part of the study first interprets expressive writing, which is explained by placing it in the cognitive psychological context of writing. In Hayes' (2012) model of writing text production, the relationship between writing and motivation is presented.

The second part of the study presents the linguistic means of expressing emotion in writing. It explains why writing is critical, the importance of recording events in writing, and makes connections between the benefits of expressing positive and negative experiences and psychological traumas in writing.

The third part of the study describes the workings of Pennebaker's expressive writing. Expressive writing is a short-term intervention (therapy) in which the writer is asked to write about their own feelings and thoughts for 20 minutes on four consecutive days and then, after completing each day's writing, judge their own deepest thoughts, feelings of distress, and the usefulness and value of the writing. Finally, he should formulate his self-reflections in his own words following the writing (Pennebaker, 2014).

The study then describes the empirical research. Our questions are (1) whether expressive writing is appropriate for adults with neurodegenerative diseases participating in educational rehabilitation sessions, (2) whether significant differences in the perception of thoughts following the first, second, third, and fourth day of writing can be detected, and (3) what linguistic patterns of self-reflections following writing emerge.

The empirical research section discusses the study model, the measurement instrument, the participants involved in the study, the data collection, and the results. The results show that the measurement instrument was found to be suitable for assessing four consecutive daily writing post-thoughts and self-reflections in the present study setting, as more than 70% of the 11 participants returned daily writing post-thoughts and self-reflections. There was only one significant difference between the first, second, third, and fourth day's post-writing thoughts (between the first and third day) and no difference in the other variables. Seven categories emerged among the linguistic patterns.

The end part of the study summarises the conclusions from the results and formulates the limitations of the study. The patterns that emerge support the cognitive and affective properties of writing. Further studies are needed to establish differences in successive daily writing due to the small sample. Expressive writing is a useful and cost-effective complementary therapy in the fields of education and health sciences.

Keywords: writing composition, written language sample, pedagogical rehabilitation, neurodegenerative diseases

1. Bevezetés

Az utóbbi években egyre nagyobb hangsúly helyeződik az olyan terápiás eljárásokra, amelyek nem csupán egyszerűen és költséghatékonyan alkalmazhatók, de a mindennapi életben is könnyen beilleszthetők a rehabilitációs folyamatba (Baikie, Geerligs & Wilhelm, 2012; Kupeli et al., 2019). Tanulmányunkban egy ilyen beavatkozás, az expresszív írás alkalmazását vizsgáltuk pedagógiai rehabilitációs foglalkozásokon részt vevő, Parkinson-kórban, sclerosis multiplexben és stroke-on átesett, gyűjtőnéven neurodegeneratív betegséggel diagnosztizált (Hoffmann et al., 2021) felnőttek körében. Célunk volt, hogy feltárjuk a beavatkozás alkalmazhatóságát és hatékonyságát azon populáció körében, akik rendszeresen részt vesznek tanulásalapú, komplex, életminőség-javító programokban (lásd Pásztorné, 2018).

Az expresszív írás mint terápiás beavatkozás a traumatikus, stresszt okozó vagy érzelmileg megterhelő eseményekre, illetve az ezekhez kapcsolódó érzések feldolgozására összpontosít (Baikie, Geerligs & Wilhelm, 2012; Kupeli et al., 2019). Intézményi és otthoni környezetben egyaránt alkalmazható (Middendorp et al., 2007); otthoni környezetben anélkül, hogy szükség lenne speciális terapeuta segítségére (Kupeli et al., 2019). A beavatkozás során a résztvevők 3-4 alkalommal írnak, naponta vagy hetente, minden alkalommal átlagosan 20 perces időtartamokban (Pennebaker & Beall, 1986).

Az expresszív írás folyamatának egyik központi eleme, hogy az írásbeli közlés a kognitív folyamatok beindítását eredményezheti: a traumatikus eseménynek koherens jelentést adhat, ezáltal újraértékelheti az író a saját megélt, új helyzetét (Boals, 2012), ez pedig segítheti őt a problémamegoldásban (lásd Ullrich & Lutgendorf, 2002). Az expresszív írás különösen azok számára lehet nyereséges, akik a megrázó események közlése során képesek pozitív jelentéstartalmú szavakat is megjeleníteni (Gortner, Rude & Pennebaker, 2006). Az írásbeli szövegalkotás folyamatában a nyelv az események újraátélésének az egyszerűsítő eszköze lehet, ahol az írás ismétlései, szokássá alakítása – az érzelmi ingerhez történő habituációja (Pennebaker & Chung, 2007) – elvezethet az átélt élmények megértéséhez (Pennebaker, 2005).

Az expresszív írás pozitív hatásáról széles körben találunk tudományos beszámolókat, elsősorban az egészségügyi és pszichológiai szakirodalomban. Asztmás betegeknél javította a tüdőfunkciót (Smyth & Arigo, 2009), irritábilis bélszindrómával élők körében jelentősen enyhítette a betegség súlyosságát

(Halpert et al., 2010), előrehaladott mellrákban szenvedő nőknél a pozitív szavak írott megjelenítése a jóllétük érzését növelte (Laccetti, 2007), egészséges felnőttek körében pedig csökkent a vérnyomás (McGuire et al., 2005). Az expresszív írást alkalmazták neurodegeneratív betegségekben szenvedők körében is, például Parkinson-kórban élők és gondozóik körében, akiknél a szorongás, a depresszió és a gondozói teher csökkenését figyelték meg (lásd. Cash & Lageman, 2015). Beauchamp et al. (2023) az expresszív írásnak és a meditációnak a stressz, szorongás, fájdalom és depresszió csökkentésére gyakorolt hatását vizsgálták stroke-on átesett betegek és hozzátartozóik körében. A szorongás esetében szignifikáns csökkenést tapasztaltak, a többi tényezőnél azonban nem mutatkozott változás.

Pszichológiai vizsgálatokban is alkalmazták az eljárást. Hatékonyak bizonyult általános szorongások csökkentésében (lásd Greene et al., 1996; Lepore, 1997), illetve a munkamemória növelésében (Klein & Boals, 2001). Az eljárást párkapcsolati helyzetekben is vizsgálták, melynek eredményei azt mutatták, hogy az írás hozzásegíthetett kifejezni-értelmezni a szakítás érzelmeit (Lepore & Greenberg, 2002). Az expresszív írás pozitív alkalmazása a kaotikus tapasztalatokat érthetőbbé teheti az író számára (King, 2001; Pennebaker & Evans, 2018), emellett az intenzív pozitív tapasztalatokról írás jótékony hatású lehet az önszabályozásra (Burton & King, 2004), valamint az averzív tapasztalatok rugalmas átformálására (Saldanha & Barclay, 2021). Mindezek mögött lehetséges magyarázó tényező, hogy a pozitív pszichológiával foglalkozó kutatások (Seligman & Csíkszentmihályi, 2000) arra hívták fel a figyelmet, hogy a pozitív érzések átélése és kifejezése jó hatással lehet az egészségünkre.

Tanulási helyzetekben az expresszív írás alkalmazását szorongás csökkentésére, intenzíven megélt pozitív élmények feldolgozására, tantárgyak nehézségeinek leküzdésére, jóllét javítására, valamint munkamemória növelésére fókuszálva vizsgálták. A felsőoktatásban Park et al. (2014) kimutatták, hogy az expresszív írás hatékony lehet a matematikai szorongás csökkentésében, míg Doherty és Wenderoth (2017) pozitív eredményeket értek el a vizsgaszorongás mérséklésében. Shen et al. (2018) kimutatták, hogy középiskolásoknál a pozitív érzelmek rendszeres írásbeli kifejezése hosszú távon csökkentette a tanulási szorongást. Toepfer és Walker (2009) egyetemi hallgatók körében végzett vizsgálatukban azt találták, hogy a hála expresszív írás útján történő kifejezése összefüggést mutatott a boldogság, az étellel való elégedettség és a hála érzésének magasabb szintjeivel, ami rámutat az ilyen tevékenységek lehetséges jóllétet támogató szerepére. Ugyancsak jóllét vizsgálatával foglalkoztak Farthoukh & Chanquoy (2020) iskolás gyermekek körében; igazolták, hogy a pozitív expresszív írás javítja a jóllétet, növeli a munkamemóriát, miközben a résztvevők szorongása csökkent.

Jelenlegi tudásunk szerint egy hazai empirikus vizsgálat született az expresszív írás hatékonyságára irányulóan. Kovács (2023) kutatása felnőtt fogvatartottak

körében foglalkozott a traumatikus emlékek feldolgozásával, ahol a beavatkozás sikeresnek bizonyult, különösen az életcélok és az élet értelmének a megfogalmazásában. Milassin (2014) összegző tanulmánya a hazájuktól eltérő kultúrában munkát vállalók körében az expresszív írás alkalmazási lehetőségeit elemezte, különösen a stresszhelyzet kezelésére. Női csoportokon belül mellrákon átesett és várandós hölgyek körében tárta fel nemzetközi tanulmányokból kiemelve elméleti munkájában Rozsos (2024) az expresszív írás jelentőségét. Mindezek mellett szakkönyvek is születtek az expresszív írásról, irodalomterápiai keretben (lásd Jakubovits, 2021; Béres, 2022).

2. Az expresszív írás kognitív alapjai és terápiás gyakorlata

Az expresszív írás értelmezési keretének megalapozásához Hayes (2012) újragondolt írásmodelljéhez fordulunk (további írásmodellekről lásd Molnár, 1996; 2001; Pintér, 2009; Pintér & Molnár, 2017; 2019 munkáit). Az írásmodell egységes keretbe foglalja az írásbeli szövegalkotás összetevőit és folyamatait, amelyeket három szintbe sorol: szabályozási szint, folyamatszint és erőforrás szint. A modell alapján feltételezhető, hogy a szövegalkotónak fókuszban kell tartania a motivációját, hogy az ösztönözze őt a célmeghatározásban (ami a tervezés–írás–javítás folyamatában nyilvánul meg). Amennyiben a szövegalkotó a célmeghatározás segítségével célokat fogalmaz meg gondolatainak kifejtésére, azok segíthetik gondolatainak rendszerezését, tisztázását. A szövegalkotás során ugyanis a szövegalkotó a gondolatait különböző írássémák felhasználásával alakítja, az aktuális elképzeléseinek (terveinek) többszöri újrafogalmazásával. A modell szerint a szövegalkotás folyamata két részre osztható: a belső, mentális, az elmében zajló folyamatokra és a feladatkörnyezet elemeit magában foglaló külső tényezőkre. A szövegalkotó az elméjében felmerülő (az elméje által felkínált) gondolatokból kiindulva igyekszik megfogalmazni a kifejezni kívánt elképzeléseit. Az elméje ezeket nyelvi elemekké alakítja, figyelembe véve a megfelelő szórendet és nyelvtant. A szövegalkotó ebben a folyamatban a meghatározott céloknak, a különböző elvárásoknak és konvencióknak megfelelően értékeli a létrehozott gondolatait, azokat javítja, pontosítja, végül átírja a véglegesnek szánt szöveges formába (Chenoweth & Hayes, 2001; Hayes, 2012). A szövegalkotó emellett az írásfolyamat során az elmén kívüli, külső elemekkel lép kapcsolatba, amelyek magukban foglalják az együttműködő és visszajelzéseket adó személyeket, a különféle szövegalkotási eszközöket és technológiákat, a feladatkiírásokat, az írott terveket, valamint a már elkészült szövegeket, például a pizkozatokat és jegyzeteket (Hayes, 2012). Ebben a modellben a szövegalkotás során a hosszú távú memória, a munkamemória, az olvasási képesség és a figyelem kulcsfontosságú mentális erőforrásoknak tekinthetők. Ezek alapvetően befolyásolják a gondolatok generálását, átalakítását, átírását és értékelését, és meghatározzák, milyen kognitív kapacitások állnak a szövegalkotó rendelkezésére az írási feladatok végrehajtásában. Az erőforrások

elérhetősége és hatékony kihasználása ugyanis döntő tényező a szövegalkotó teljesítményében, hiszen például a munkamemória kapacitása meghatározza, hogy az író milyen mértékben képes egyszerre kezelni és integrálni a szövegalkotás különböző elemeit. Továbbá az erőforrásszint az írás fenntarthatóságát is befolyásolja, mivel a kognitív terhelés és a fizikai fáradtság mértéke közvetlenül hat az író motivációjára és az írási folyamat folytatására való hajlandóságára.

Hayes (2012) modelljében kombinálta a motivációt a kognitív folyamatokkal. Állítását azzal magyarázta, hogy a motiváció befolyásolja az emberek írás iránti hajlandóságát, ami egyrészt az írás célmeghatározását biztosító kognitív művelet, másrészt érzések, benyomások kifejezésének megjelenítése is. Az írás és a motiváció közötti kapcsolatnak ez az aspektusa az egészségpszichológiai kutatások eredményeiből eredeztethető. Pennebaker (1997) vizsgálatai rámutattak ugyanis az írás érzéseket, gondolatokat kifejező jótékony hatásaira, például a traumatikus események kiírása után bekövetkező stressz csökkentésére, valamint az ezzel együtt járó orvosi látogatások ritkulására. Hayes (2012) arra következtet, hogy ennek háttere Gailbraith (1999) elméleti elképzelésével magyarázható, mely szerint a szövegalkotás során a spontán gondolatok artikulálása segítheti az írókat a nehezen átélhető érzések tudatossá tételén keresztül.

Pennebaker (2005) hangsúlyozza, hogy az érzéseket tartalmazó élmények – például traumák – megértésében és feldolgozásában az írásbeli kifejezés kiemelten hatékony eszköz lehet. Állítása szerint az írás folyamata segíti az események feldolgozását azáltal, hogy a történeteket történetté alakítjuk, amelyben a szavak az érzelmeket reprezentáló kifejezőeszközként működnek. Ez a narratív megközelítés hozzájárulhat az egyén mélyebb önreflexiójához, és elősegítheti saját problémái megértését. Francis és Pennebaker (1992), valamint később Pennebaker (2005) kutatásaikban mentálisan egészséges résztvevők írásait elemezték, és arra a következtetésre jutottak, hogy a szövegekben egyre gyakrabban megjelenő pozitív jelentéstartalmú szavak – mint például „boldog”, „öröm”, „szeretet”, „jó”, „nevetés” – arra utalhatnak, hogy a résztvevők mélyebb önismeretre tettek szert, és tisztábban érzékelik saját érzéseiket. Ezek az eredmények rámutatnak arra, hogy az írás nemcsak a megértést segítheti elő, hanem az érzelmi jóllét fokozásában is szerepet játszhat.

Az írásbeli szövegalkotásnak ugyanakkor vannak további kedvező hatásai is: a befejezés iránti igény és a jelentéskeresés. Pennebaker (2005) szerint az emberi elme sajátossága, hogy választ keres a dolgok mikéntjére, és a megélt pozitív vagy negatív események megértésének lényeges eleme, ha rájövünk arra, mi, miért történt, illetve mi minnek az oka. A szerző szerint ez a folyamat elvezethet az életfeladatok lezárásával járó teljesség és kielégülés érzéséhez is; egy-egy megélt, korábban megmagyarázhatatlannak tartott esemény az írott szövegben magyarázatként is szolgálhat, mivel egészen addig töprengünk, amíg el nem érkezik a pszichés befejezettség egy lezárt formájához. Pennebaker (2005)

amellett érvel, hogy a szövegalkotás közbeni gondolkodás, a gondolatok megfogalmazása és kifejezése során a befejezettségre törekvésünk segítheti az események letisztulását, strukturálását és egyszerűsítését. Ezt a folyamatot jelentésteremtőnek tekinti, mivel az írás jelentést adhat az átélt élményeknek, ami az élmények mélyebb megértését és rendszerezését eredményezheti. Mindezt ráadásul a szövegalkotás alatti gyakori újrafogalmazás is segítheti, mivel az események többszöri, egyre pontosabb megfogalmazása az ismétlések során egyre rövidebb, strukturáltabb formát ölthet (Pennebaker, 2005; Smyth & Pennebaker, 1999), ami tovább segítheti a feldolgozást. Pennebaker (2005) az írást éppen ebből adódóan hatalmas eszköznek tekinti a jelentéskeresésre, a kínos, zűrzavaros, megoldatlan kérdések vagy éppen pozitív élmények megválaszolására. Kísérletek igazolják ugyanis, hogy a traumatikus eseményekről való írás hónapokkal később is hozzásegítheti az expresszív írás íróit önmaguk megértéséhez (Pennebaker, 2005).

Számos szövegalkotási megközelítés, stratégia segítheti ezt a folyamatot, Pennebaker & Evans (2018) munkájában részletesen tárgyalja a gondolatok szabad áramoltatását, a mentális blokkok feltörését, a pozitív és negatív tapasztalatok értékelését, valamint az értékek keresését és a megbocsátást; ezek mind hozzájárulhatnak az érzelmi feldolgozás hatékonyságához.

Hayes (2012) modellje hangsúlyozza, hogy az írás a belső kognitív erőforrások és a külső tényezők összehangolt működését igényli, ami stabil alapot nyújt az írás terápiás lehetőségeinek és korlátainak vizsgálatához. Ezen keretekre építve Pennebaker & Evans (2018) expresszív írásmodellje gyakorlati útmutatást kínál az érzelmi feldolgozás és önreflexió strukturált megvalósításához. Konceptiójuk első alapeleme olyan általános útmutatás, amely ajánlásokat tesz, mi mindent kell észben tartania az írásához kezdő, pozitív vagy negatív élményeit megélt íróknak. Ebben az útmutatóban felhívják az író (vizsgálatban részt vevő) figyelmét, hogy négy egymást követő napon keresztül írjon naponta húsz percet. Mind a négy napon ugyanarról a megélt eseményről kell írnia, de naponta más témáról is, például hétköznapi konfliktusokról, megélt örömről, összességében a számára személyes és fontos eseményekről. Lényeges, hogy az írás alatt folyamatosan és csak önmagának írjon, ezért nem kell törődnie a stílussal és a helyesírással. Ezt követően „Írást követő gondolatok” blokk következik, ahol négy kérdéssel reflektál a saját, írás közben átélt tapasztalataira. Az első napra vonatkozó instrukció az írás céljára fókuszál: a vizsgálatban részt vevő írjon a legmélyebb gondolatairól és érzéseiről, az életét befolyásoló érzelmi megrázkódtatásairól. Az írás során teljesen engedje el magát, és ha teheti, csak magát az eseménysort és az ahhoz társuló érzéseket jelenítse meg, például hogyan kapcsolódik az érzés a munkájához, a családjához vagy az életében elfoglalt helyéhez. Az első napi íráshoz kapcsolódó gondolatok biztatják az írókat, gratulálnak az első napi írás befejezéséhez. A második napi írás során arra buzdít, hogy a gondolatok, érzések feltárásában még mélyebbre menjen; írhat ugyanarról az élményről vagy

választhat mást is, majd ezt követően az „Írást követő gondolatok” kérdőívet tölti ki. A harmadik napi írás előtt a megelőző két napi írása összevetését javasolja az instrukció, majd ezt követi az „Írást követő gondolatok” kérdőív. A negyedik nap az írás utolsó napja, amikor arra kéri a résztvevőt, hogy az írás befejeztével tekintszen kellő távolságból azokra az eseményekre, problémákra, amelyeket feltárt az írása során; és ismételten az „Írást követő gondolatok” kérdőív kitöltésével zárul a folyamat (Pennebaker & Evans, 2018).

Bár a nemzetközi szakirodalom számos egészségtudományi, pszichológiai és neveléstudományi vizsgálatban igazolta, hogy az expresszív írás kedvezően befolyásolhatja a különböző betegségállapotokkal vagy nehézségekkel küzdő felnőttek érzelmi és mentális jóllétét, hazánkban csupán egyetlen empirikus vizsgálat (Kovács, 2023) foglalkozik ennek hatékonyságával. Egyéb hazai munkák (pl. Milassin, 2014; Rozsos, 2024; valamint irodalomterápiás témájú szakkönyvek: Jakubovits, 2021; Béres, 2022) többnyire más célcsoportokra (felnőtt fogvatartottakra, külföldi munkavállalókra, várandós nőkre, illetve a mellrákon átesett nőkre) fókuszálnak. Így a neurodegeneratív betegséggel élő felnőttek pedagógiai rehabilitációs támogatása e módszerrel továbbra is feltáratlan terület maradt. Ennek a hiánynak a felismerése vezérelt bennünket abban, hogy megvizsgáljuk egy, az expresszív írás módszertanára épülő beavatkozás alkalmazhatóságát és hatékonyságát, különös tekintettel a pozitív élmények feldolgozására, az önreflexió erősítésére és a nyelvi mintázatok feltárására. Arra kerestük a választ, hogy mennyiben alkalmas ez az eljárás a neurodegeneratív betegséggel élő felnőttek pedagógiai rehabilitációjának támogatására, milyen változásokat idézhet elő érzelmi állapotukban, és milyen nyelvi jellemzők figyelhetők meg írásaikban. Eredményeinkkel egyrészt bővíteni kívánjuk a hazai szakirodalmat, másrészt hasznos útmutatást szeretnénk nyújtani a szakembereknek az expresszív írás komplex rehabilitációs folyamatban való alkalmazásához.

3. Az empirikus kutatás bemutatása

Vizsgálatunkban olyan neurodegeneratív betegséggel élő felnőtteket vontunk be, akik rendszeresen részt vesznek tanulásalapú, komplex életminőség-javító programokon. A négynapos beavatkozás keretében Pennebaker & Evans (2018) módszertanát alkalmaztuk: a résztvevők mindennapi, érzelmileg meghatározó és pozitív tapasztalataikat fogalmazták meg írásban, majd önreflexióikat rögzítették.

3.1. A kutatás kérdései

A kutatás kérdései az expresszív írás pedagógiai rehabilitációban való alkalmazásának lehetőségeire, az írásfolyamat során tapasztalható változásokra és az írások nyelvi mintázatainak elemzésére fókuszálnak. Az alábbi kérdéseket foglalmaztuk meg:

K1: Alkalmazható-e a négynapos írás az íráshoz kapcsolódó önreflexióra pedagógiai rehabilitációs foglalkozásba ágyazottan a neurodegeneratív betegséggel (Parkinson-kórban, sclerosis multiplexben és stroke-on átesett) diagnosztizált felnőttek körében?

K2: Kimutatható-e különbség az egymást követő napok írásfeladatai során az írást követő önreflexiókban?

K3: Milyen nyelvi mintázatai rajzolódnak ki a pozitív jelentéstartalmú szavaknak a négynapos írást követő gondolatok önreflexiójában?

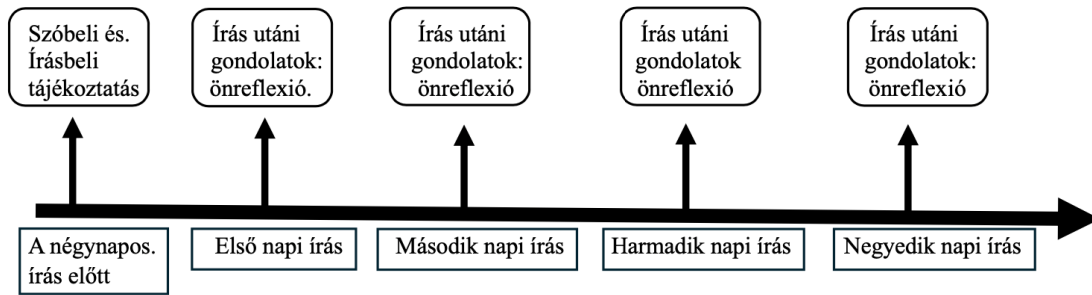
3.2. A kutatás előzményei, a vizsgálat modellje és körülményei

A KEB/2022/043. számú kutatásetikai engedélyt a Semmelweis Egyetem Pető András Kar (SEPAK) Tudományos és Kutásetikai Bizottsága adta. Ennek megfelelően a kutatásban részt vevő személyek részletes szóbeli és írásbeli tájékoztatást kaptak a vizsgálatról, a kutatás céljáról, menetéről, a személyes adatok felhasználásának anonim voltának biztosításáról, valamint arról is, miért lehet számukra fontos és hasznos a kutatásban való részvétel. Az önkéntes részvételről és a visszautasítás lehetőségéről is tájékoztattuk őket. A mérőeszközöket megszámoztuk, sorba rendeztük, a szóbeli tájékoztatást követően kiosztottuk.

A pedagógiai rehabilitációs foglalkozások Romániában, a Semmelweis Egyetem Pető András Kar (SEPAK) illyefalvi KIDA Pető András Fejlesztő- és Képző Központjában zajlottak. Az itt szervezett programokra évente 5-6 alkalommal, háromhetes intervallumokban kerül sor, amelyeket szakképzett, pedagógiai módszertant alkalmazó rehabilitációs szakemberek vezetnek, a résztvevők életkora, diagnózisa és mozgásállapota alapján kialakított csoportokban vagy egyéni formában. A felnőtt csoportok heti két vagy három alkalommal vesznek részt a foglalkozásokon, programonként 105 perces időkeretben.

A négynapos írásra otthoni környezetben került sor. A vizsgálatban részt vevőknek nem szabtuk meg, mikor és hol írjanak, alkalmazkodtunk a saját otthoni, mindennapi szokásaikhoz, biztosítva ezzel azt, hogy ne kiszakítva a megszokott környezetükből végezzenek egy tőlük esetlegesen még idegen cselekvést. Az 1. ábra szemlélteti a vizsgálat modelljét.

1. ábra. A vizsgálat elrendezése (saját ábra)



A négynapos írást megelőző napon a szóbeli és írásbeli tájékoztatás mellett kézhez kaptak egy papíralapú csomagot, ami tartalmazta az íráshoz kapcsolódó instrukciókat. Ezt követően a résztvevőktől begyűjtöttük az írást követő gondolatokat. A kutatás elvégzésének ideje két hétig tartott (lásd 1. táblázat). Arra is felhívtuk a figyelmüket, hogy a négynapos írásgyakorlatot lehetőleg az egymást követő napokon végezzék el, és a mérőeszközöket egyedül, önállóan töltsék ki.

Az írás folyamata, valamint az azt követő írás utáni gondolatok értékelése és az önreflexió elkészítése átlagosan napi 20 percet vett igénybe. A mérőeszközökre a nevük kezdőbetűit írták rá, melyet szigorúan és fokozott bizalommal kezeltünk, az anonimitás megőrzése érdekében a bemutatás során kódokat használtunk (így: 1. író, 2. író stb.). A vizsgálat befejezésekor a 18 résztvevőből 11-en hozták vissza a kitöltött mérőeszközöket. Ennek értelmében 11 fő mérőeszközeinek kiértékelésével tudtunk dolgozni.

3.3. A minta, az adatfelvételi eljárás és az adatok begyűjtése

A résztvevőket a foglalkozások helyszínén önkéntes alapon toboroztuk. A szóbeli és írásbeli tájékoztatásra a jelzett intézményben került sor, az adott csoportok fejlesztési programjainak befejezését követően. Kutatásunk célcsoportját 40–80 év közötti, pedagógiai rehabilitációban részesülő személyek alkották.

1. táblázat. A vizsgálatban résztvevők száma és a neurológiai betegségük jellemzői és az adatok felvétele

A résztvevők neurológiai betegségének típusa	Szóbeli és írásbeli tájékoztatást kapott (fő)	A négynapos (1.;2.;3.;4.) írásban résztvevők száma (fő)				Az adatok felvétele
		1.	2.	3.	4.	
Parkinson-kór	5	1	1	1	1	2023. február 2–3.: szóbeli és írásbeli tájékoztatás
Stroke	9	6	6	6	6	2023. február 2–17.: az írások begyűjtése
Sclerosis multiplex	4	4	4	4	4	
Összesen	18	11	11	11	11	

A négynapos írásban összesen 11-en vettek részt (1. táblázat). A résztvevők közül egy Parkinson-kóros, hatan stroke-osak és négyen sclerosis multiplexesek. A Parkinson-kór az agy részein kialakuló dopamin csökkenésével, valamint a nem akaratlagos mozgatórendszer károsodásával, mint például nyugalmi remegéssel, izommerevséggel, meglassultsággal jár együtt. Az ilyen betegségben szenvedők beszédére többek között a neurogén beszédzavarok (lásd Goberman et al., 2010), valamint a magánhangzók elkülönülésének nehézségei a jellemzők (Hoffmann et al., 2021). A stroke agyi érkatasztrófa, mely gyakran járhat féloldali gyengeséggel, valamint kognitív, beszéd- és nyelvi zavarokkal (Zádori & Klivényi, 2024), előfordulhatnak gyakran hangképzési és funkcionális hangrendellenességek is. A sclerosis multiplex a központi idegrendszer krónikus, fehérállományt érintő megbetegedése, melynek kiváltó oka autoimmun gyulladáshoz vezető reakció, melynek tünete lehet krónikus fájdalom, egyensúly- és járászavar, a beszédet érintően pedig jelentkezhetnek a beszéd- és hangképzés zavarai, az artikulációs és beszédtempó lassulása, valamint szókeresési és szólóhívási nehézségek (Hoffmann et al., 2021).

Tekintettel arra, hogy a kutatás kérdései nem vonatkoztak sem a kor, sem a nemek közötti különbségek és összefüggések megállapítására, így mintánkban nem kértük ezeket az adatokat feltüntetni.

3.4. A vizsgálat eszközei

Az íráscsomag motivációs levelet, napi instrukciókat és az írásélményt értékelő kérdőíveket tartalmazott. Az instrukciók részletezték az írás helyére, idejére és módjára vonatkozó javaslatokat. Az írásélményt értékelő kérdőív (lásd 2. ábra) tízfokú Likert-skálán értékelte a legmélyebb gondolatok és érzések kifejezésének, a szomorúság és/vagy a zaklatottság érzésének, a boldogság érzésének, valamint az írás értékének és értelmének mértékét. A kérdőív emellett egy nyíltvégű kérdést is tartalmazott, amely az aznapi írásélmény, azaz az önreflexió szöveges megfogalmazására vonatkozott.

2. ábra. A négynapos írást követő gondolatok kérdőív (Pennebaker & Evans 2018 alapján saját szerkesztés)

Az első napi írást követő gondolatok

Azonosító: _____

Gratulálok! Befejezted az első napi írást. A következő öt kérdés mindegyikére az egytől tízig terjedő skálán megadott értékkel válaszolj az alábbiak szerint!

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
E g y á l t a l á n n e m			V a l a m e l y e s t				N a g y m é r t é k b e n			

A. Mennyire tudtad kifejezni legmélyebb gondolataidat és érzéseidet? _____

B. Mennyire érzed most magad szomorúnak és zaklatottnak? _____

C. Mennyire érzed most magad boldognak? _____

D. Mennyire volt a mai írás értékes és értelmes számodra? _____

E. Röviden írd le, hogy ment a mai írás, hogy a későbbiekben visszatekinthess rá.

Köszönöm szépen válaszaidat.
Most szánj kis időt önmagadra! A holnapi íráshoz sok sikert kívánok!
Egyéb gondolataid helye, melyeket szívesen megosztanál velem az írással kapcsolatosan:

3.5. Alkalmazott eljárások

Vizsgálatunkban gyakorisággal ellenőriztük, hogy az egymást követő napokon hány résztvevőtől kaptuk vissza az írást követő gondolatokat értékelő kérdőíveket, melyek megítélését tízfokú Likert-skálán kellett besorolniuk az íróknak. A számszerűsített adatokat négy napra lebontva összesítettük a négy változóra vonatkozóan, külön-külön: (1) gondolatok érzések kifejezésére, (2) a szomorúság, zaklatottság érzésére, (3) a boldogság érzésére és (4) az írás hasznára és értékére. Így összehasonlíthatóvá tettük az egyes napok közötti különbségeket mind a négy változóval.

Az 1., 2., 3. és a 4. napi expresszív írás utáni gondolatok megítélése különbségének kimutatására statisztikai eljárással Friedmann-próbát alkalmaztunk.

Ez a statisztikai eljárás alkalmas a nem normál eloszlású, három vagy több összekapcsolt minta közötti különbségek kimutatására, kevés elemszám esetében is. Ennek feltétele, hogy ugyanazokat a személyeket többször, legalább háromszor mérjük és az adataikat párosítjuk (Friedman, 1937; García et al., 2010).

Az önreflexiókban megjelenő pozitív jelentéstartalmú szavak mintázataihoz kvalitatív tartalomelemzést alkalmaztunk, melynek reliabilitását két független megfigyelővel ellenőriztük.

Az írásra vonatkozó önreflexiókat tematikusan kategorizáltuk (lásd 2. táblázat). A kódokat igyekeztünk úgy megalkotni, hogy az azokban megjelenő explicit tartalom elemzéséhez figyelembe vegyük a nemzetközi tanulmányok vizsgálati eredményeit is. A szempontokat Frattaroli (2006) metaelemzésében és Kupeli et al. (2019) szisztematikus áttekintésében megjelenő tanulmányaiból alakítottuk ki. Mivel az önreflexiókban negatív, illetve semleges polaritású kifejezések kategorizációjával jelen munkában nem foglalkoztunk, így az expresszív írás pozitív hatásait tartottuk szem előtt.

2. táblázat. Az önreflexiók nyelvi mintázatainak kategóriái Frattaroli (2006) és Kupeli et al. (2019) munkája alapján

Kategóriák	Értelmezések	Szakirodalmi források
<i>Jó leírni</i>	Emlékek, traumák leírása, pozitív érzelmű szavak, pozitív hatás az immunrendszerre	Baker & Gutfreund (1993); Pennebaker & Beall (1986)
<i>Segít az írás</i>	Az írás javíthatja a munkamemóriát	Klein & Boals (2001)
<i>Előjöttek emlékeimből</i>	Az írás a mély emlékeket előhívhatja és segíthet a feldolgozásban	Greenberg et al. (1996)
<i>Erőt merítettem belőle</i>	Az írás hatása a mentális és a fizikális egészségre	Frattaroli (2006); Lacetti (2007)
<i>Rendet teremt a gondolataimban</i>	Az írás segíthet a gondolatok strukturálásában	Smyth & Pennebaker (1999)
<i>Ki tudtam fejezni</i>	Az érzelmek kifejezését segítheti az írás	Lepore & Greenberg (2002)
<i>Mintha megoldást, útmutatást tudnék meríteni az írásból</i>	Az írás segíthet a problémamegoldásban	Ullrich & Lutgendorf (2002)

A 2. táblázat szerint az első kategóriát Baker & Gutfreund (1983), valamint Pennebaker & Beall (2014) megállapításaira alapozva alakítottuk ki: a pszichológiai jólétre kedvező hatással lehet írásban kifejezni az emlékeket és a megélt traumákat. Ezt „*Jó leírni*” kategóriának neveztük el. A második kategória – „*Segít az írás*” – Klein & Boals (2001) eredményeit veszi figyelembe az írás kognitív képességekre, különösen a munkamemóriára gyakorolt szignifikáns hatásairól. A harmadik kategória meghatározásához Greenberg et al. (1996) munkáját használtuk fel; kutatásukban azt találták, hogy a traumák írásos közlése az érzelmi feldolgozásban és a mélyen eltemetett emlékek felszínre kerülése révén segíthetnek. Ennek a szempontnak az „*Előjöttek az emlékeimből*”

kifejezést adtuk. A negyedik kategóriát – „*Erőt merítettem belőle*” – Frattaroli (2006) megállapítása szerint alakítottuk ki. Az írás nemcsak a mentális, hanem a fizikai egészséget is javíthatja, erőt adva a betegeknek (lásd Laccetti, 2007). Smyth, & Pennebaker (1999) megállapítása alapján alkottuk meg az ötödik kategóriát. Az írás „*Rendet teremt a gondolataimban*”, a gondolatok strukturálásában, mivel a traumás élmények szavakba öntése csökkentheti a stresszt és rendszerezheti a gondolatokat. A „*Ki tudtam fejezni*” kategóriához Lepore et al. (2002) kutatásából az írás mint az érzelmek kifejezésének és megértésének gyógyító hatásait vettük figyelembe. Ullrich & Lutgendorf (2002) kutatása szerint az írás segíthet a problémamegoldásban és az iránymutatás megtalálásában, mivel az érzelmi és kognitív feldolgozás összefüggése révén új perspektívákat nyithat meg. Ennek a kategóriának a „*Mintha megoldást, útmutatást tudnék meríteni az írásból*” nevet adtuk.

4. Eredmények

4.1. A négynapos írás alkalmazhatósága az íráshoz kapcsolódó önreflexióra

Az expresszív írás alkalmazhatóságának felméréséhez első lépésben megnéztük, hogy a kutatásban részt vevő 11 személyből hányan töltötték ki a napi írásra vonatkozó önreflexiókat, melyben arra kértük őket, írják le, hogyan ment az aznapi írás és fogalmazzák meg azzal kapcsolatos érzéseiket, gondolataikat. A 11 íróból az első nap 10-en (90%), a második nap 11-en (100%), a harmadik nap 8-an (70%) és a negyedik nap 9-en (80%) reflektáltak írással kapcsolatos érzéseikre, gondolataikra. A négy nap alatt az önreflexiók írásának aránya 85%-ot tett ki, ezáltal az adatfelvételt érvényesnek tekintettük. A kevés elemszám miatt óvatos kijelentéssel élhetünk a jelen vizsgálatban: ebben a konkrét pedagógiai rehabilitációs környezetben alkalmasnak bizonyult az expresszív írás megvalósítása, mivel minden egyes napon legalább 70% fölött hozták vissza a kitöltött mérőeszközt. A vizsgálatból való folyamatos kilépés ugyanakkor komoly validálási problémát jelent, különösen a Parkinson-kórban élők körében. Hasonló problémával szembesült Cash & Lageman (2015); Parkinson-kórban élők és gondozóik körében végzett vizsgálatukban a kis létszám és a lemorzsolódás következtében mérsékelt megvalósítást mutatott az expresszív írás alkalmazhatósága. Vizsgálatunkban a lemorzsolódás hasonlóképpen volt jelen a Parkinson-kórban élők körében, ugyanis az induló 5 fő közül mindössze egy vett részt a vizsgálatban.

4.2. A négynapos írást követő gondolatok, érzések írók általi megítélésének különbségei

Expresszív írásvizsgálatunkban kíváncsiak voltunk arra is, hogy kimutatható-e különbség az első, a második, a harmadik és a negyedik napi írás között. A négy napra vonatkozó számszerűsített átlagban számított adataink szerint az írók a legmélyebb gondolatok, érzések kifejezését összességében nagymértékűnek (6,8/10); a szomorúság, zaklatottság érzését kismértékűnek (2,7/10), a boldogság érzését nagymértékűnek (7,3/10) és az írást nagymértékben hasznosnak és értékesnek (7,2/10) ítélték meg. Eredményeinkből óvatosan kitapintható, hogy az írást saját bevallásuk szerint elég jónak tartották.

Az első, a második, a harmadik és a negyedik napi írás közötti különbségeket négy változón néztük meg: (1) legmélyebb gondolatok érzések kifejezése, (2) szomorúság, zaklatottság érzése, (3) boldogság érzése és (4) írás haszna, értéke. A Friedman-próba számításai szerint szignifikáns különbség ($p = 0,039$) a legmélyebb gondolatok és érzések kifejezésében mutatkozott az első és a harmadik nap között, a többi változóban az egymást követő napi írás között nem. Ez az eredmény arra enged következtetni, hogy a boldogság érzését feltételezhetően megélhették a négy nap során az írók, ugyanakkor további vizsgálatokra van szükség ahhoz, hogy ennek további feltételezett hátterét feltárjuk. A kis létszám ebben az esetben is torzíthatja a statisztikai eredményeket, ahogyan Beuchamp et al. (2023) erre is felhívta a figyelmet, mivel vizsgálatuk megvalósíthatóságát a folyamatos lemorzsolódás mellett a kevés résztvevő is jelentősen befolyásolta.

4.3. A nyelvi mintázatok kirajzolódása az önreflexiókban

A megbízhatóság érdekében két független értékelőt is bevontunk, akiknek az volt a feladata, hogy végezzenek tartomelemzést a kutatásban résztvevők napi íráshoz kapcsolódó szövegeiből, és a pozitív tartalmú nyelvi kifejezőeszközöket a megadott kategóriáknak megfelelően sorolják be (akár több kategóriába is). A független értékelőket a SEPAK illyefalvi kihelyezett tagozatának elsőéves konduktor hallgatói köréből kértük fel, akik (A 43 éves, B 20 éves) önként vállalták ezt a szerepet. A kutatásban részt vevő személyeket nem ismerték, a mérőeszközöket kódokkal ellátva kapták meg, az anonimitás megőrzése érdekében. A kódrendszer értelmezéséhez útmutatást kaptak, a meglévő minta alapján gyakorolták a kódolást. Ezt követően egy próbakódolást végeztek. A pozitív eredményeket feltáró próbakódolás után a két értékelő egymástól függetlenül dolgozott a megadott kódrendszer alapján (lásd 2. táblázat). Az egyéni kiértékelések után a két független értékelő adatait összesítettük és értékeltük. Az egyetértés arányát a következő képlettel számoltuk ki: az egyetértések számát elosztottuk az egyet nem értések számával, majd megszoroztuk százal. Az így kapott eredményt százalékban értelmeztük. A megbízhatóságot a Cohen-kappa

egyezősmutatóval is ellenőriztük, mind a hét kategóriára a négynapos írás összesített adataival (3. táblázat).

3. táblázat. Az önreflexiók nyelvi mintázatainak egyezésmutatói

A nyelvi mintázatok kategóriái	Egyetértések aránya (%)	Cohen-kappa
„Jó leírni”	95	0,93
„Segít az írás”	88	0,82
„Előjöttek emlékeimből”	93	0,91
„Erőt merítettem belőle”	98	0,94
„Rendet teremt a gondolataimban”	93	0,91
„Ki tudtam fejezni”	100	1,00
„Mintha megoldást, útmutatást tudnék meríteni”	93	0,91

N=11

Az önreflexiók kategóriáit statisztikailag pontosabb értékekben Cohen-kappa mutatókban is megadtuk. Landis–Koch (1977) besorolása alapján az egyezés gyenge, ha a kapp = 0,00–0,20, enyhe, ha 0,21–0,40; közepes, ha 0,41–0,60, jelentős, ha 0,61–0,80; majdnem tökéletes, ha 0,81–0,90. A 3. táblázat egyezésmutatói majdnem tökéletesek, tehát megbízhatónak bizonyult mind a hét kategória.

A „*Jó leírni*” kategóriába azok a kifejezőeszközök kerültek, amelyekben az író azt fejezi ki, hogy mennyire érezte jól magát írás közben, le tudta-e írni gondolatait, érzéseit, felidézni emlékeit, ugyanakkor hasznosnak ítélte-e meg az írást a maga szempontjából, esetleg ráébresztette-e a változtatás igényére, vagy ösztönzően hatott-e rá. A „*Jó leírni*” kategóriában a 11 íróból 3 100%-ban, 2 75%-ban, 2 50%-ban, 2 pedig 25%-ban gondolta úgy, hogy „jó leírni” a gondolatokat, érzéseket. Két író esetén nem szerepelt erre vonatkozóan reflexió.

A „*Segít az írás*” kategóriába azokat a nyelvi kifejezéseket soroltuk be, amelyekben arról írtak, hogy az írás segítette a gondolatok kifejezését, hogy kiírhatták magukból érzéseiket, vagy segítette abban, hogy a gondolatok összerendezése által új megvilágításba kerüljenek az események, vagy az írás segítségével közelebb kerülhetett önmagához, segítette a belső feszültségek oldásában, valamint annak felismerésében, hogy kontrollt szerezhet az életét meghatározó esemény felett. A 11 íróból 2 100%-ban, 1 75%-ban, 4 50%-ban, 1 pedig 25%-ban gondolta úgy, hogy segített neki az írás. 3 író nem reflektált erre vonatkozóan.

Az „*Előjöttek emlékeimből*” kategóriába olyan nyelvi kifejezőeszközöket soroltunk, melyek az emlékezés folyamatára, az emlékek felidezésére utaltak. Az emlékezésnek fontos szerepe van az összes többi mentális folyamatban, hiszen nélküle nem valósulhatna meg sem a gondolatok áramlása és rendezése, sem az értelemadás, a megértés, sem a feloldás és a továbblépés. Ebbe a kategóriába minden olyan kifejezést besoroltunk, melyek az pozitív élmények kifejezéséről, az emlékek felidezéséről szóltak. Több írónál is szerepelt, hogy kellemesnek tűnő élményt, örömet, megelégedést, a családdal együtt töltött időt elevenítették fel. A 11 íróból 5-en 100%-ban, 1 író 75%-ban, 3 25%-ban gondolta úgy, hogy emlékek kerültek a felszínre. 2 író pedig nem írt erre vonatkozó kifejezéseket.

Az „*Erőt merítettem belőle*” kategóriába olyan nyelvi kifejezéseket soroltunk, melyek arról árulkodtak, hogy az írást hasznosnak találták, mert segítette a gondolatok, érzések kifejezésében és rendezésében, erőt tudott meríteni abból, hogy sikerült kiírni magából a problémákat, vagy úgy érezte, hogy megerősíti, erőt ad az újrakezdéshez, „*akár egy lelki torna, ami megerősít*” (8. író). A 11 íróból 1 gondolta 100%-ban, hogy erőt tudott meríteni az írás által, 2 75%-ban, 4 író 25%-ban gondolta ugyanígy. 4-en nem írtak erre vonatkozó kifejezéseket.

A „*Rendet teremt gondolataimban*” gondolatisággal összefüggő kifejezéseket soroltunk: ki tudták fejezni a gondolataikat, az írás gondolkodásra készítette, rendeződtek gondolataik az emlékek felidézése és nyelvi formába öntése által, és sikerült olyan megvilágításban, összefüggésben látniuk a személyes történéseket, melyek elvezethetnek a problémamegoldáshoz. A gondolatok rendezésében a 11 íróból 2 100%-ban, 2 50%-ban, 2 25%-ban találta hatékony módszernek az írást. 5 író nem írt erre vonatkozó megfogalmazásokat.

A „*Ki tudtam fejezni, írni*” kategória olyan nyelvi kifejezőelemeket foglal magában, melyek arra vonatkoznak, hogy az írás „jól ment”, „könnyen”, „kifejezetten jól ment”, ki tudták írni magukból a gondolataikat, érzéseiket. A 11 íróból 4-en írták azt, hogy mind a négy nap alatt ki tudták fejezni gondolataikat. 2-en 75%-ban, 3-an 50%-ban gondolták ugyanezt. 2 író nem reflektált erre vonatkozóan.

A „*Mintha megoldást, útmutatást tudnék meríteni*” kategóriába azok a nyelvi kifejezések kerültek be, melyekben az írás folyamán sikerült rendezni a gondolataikat, szembenézni önmagukkal, és az önvizsgálat következtében felismerték, hogy változtatásra van szükségük. A 11 íróból a négy nap írást követően 1 gondolta úgy 100%-ban, hogy az írással rendeződtek a gondolatai és útmutatást tudna meríteni belőle, 1 író 75%-ban gondolta ugyanezt, 5-en pedig 25%-ban. 4 író nem írt erre vonatkozó kifejezéseket. A nyelvi mintázatok példáit az 1. függelékben rendszereztük.

5. Összegzés, következtetések

Tanulmányunkban az expresszív írás alkalmazhatóságának és működésének vizsgálati eredményeiről számoltunk be. Elsőként arra voltunk kíváncsiak, hogy működik-e – pedagógiai rehabilitációs foglalkozásban részesülő – neurodegeneratív kórképekkel diagnosztizált felnőttek körében az egyes foglalkozások utáni négy egymást követő napi 20 perces írás (K1). Ezt a résztvevők írás utáni gondolatainak Likert-skálán mért megítéléseiből, valamint az írás utáni önreflexióikból vizsgáltuk. Megállapítható, hogy a résztvevők minden egyes nap után legalább 70%-ban visszahozták az írás utáni önreflexióikat. Így óvatosan következtethetünk arra, hogy a jelen vizsgálati környezetben megvalósíthatónak bizonyult az expresszív írás.

Azt is megvizsgáltuk, hogy kimutatható volt-e különbség az első, a második, a harmadik és a negyedik napi írás utáni gondolatok megítélésében (K2). A boldogság érzésében az első és a harmadik nap között szignifikáns különbség mutatkozott, a többi három változó esetében viszont nem. Ennek feltételezhető oka a nemzetközi tanulmányokból ismert lemorzsolódás (Cash & Lageman, 2015), további vizsgálatokra van ugyanakkor szükség ahhoz, hogy szignifikáns eredményeket tudjunk kimutatni. Ennek az eredménynek a másik valószínűsíthető oka lehet az írások napjainak száma, ugyanis feltételezhető, hogy kevésnek bizonyulhat a négy napos írás a jelen vizsgálati helyzetben, a háromhetes intervallumú pedagógiai rehabilitációs foglalkozásokban. További vizsgálatok szükségesek ahhoz, hogy felmérjük, ebben a vizsgálati környezetben a négy napos írás elegendőnek bizonyul-e a különbségek kimutatására.

Az írás utáni önreflexiók nyelvi mintázatainak megbízhatósága magasnak tekinthető (K3). A mintázatokból kirajzolódnak az írásbeli szövegalkotás kognitív műveleteinek nyelvi kifejezőeszközei is („*Rendet teremt a gondolataimban*”), többek között az írás önszabályozó szerepe is megjelenik („*Mintha megoldást, útmutatást tudnék meríteni*”). A spontán gondolatok, érzések artikulálásának a nyelvi eszközei is jelen vannak („*Segített az írás*”, „*Jó leírni*”, „*Erőt merítettem belőle*”). Ezen nyelvi mintázatok reprezentációját az írásbeli szövegalkotásban Hayes (2012) modellje támasztja alá, aki az írás kognitív folyamatainak ösztönzését (mint célképzést) az írás iránti hajlandósággal köti össze, valamint Pennebaker (1997) vizsgálataival támasztja alá azzal, hogy az írásnak jótékony hatása lehet az egészségre. Az önreflexiók jelen vizsgálatunkban kirajzolódó nyelvi mintázatai megegyeznek Gailbraith (1999) spontán gondolatok artikulálásával tett kijelentéseivel is, miszerint az írásbeli szövegalkotás az író személyes megértéséhez vezetheti el egy adott témában. A „*Ki tudtam fejezni, írni*” nyelvi mintázat kifejezi az események történeté alakítását és a problémák megértését is, melyet Pennebaker (2005) íráskísérletei igazolnak.

Mivel a mintánk résztvevői neurodegeneratív rendellenességgel diagnosztizált egyének, akiknél az idegrendszer működésében strukturális és/vagy funkcionális eltérések tapasztalhatók, a Hayes (2012) modell elemei (például az írásfolyamat

erőforrásai mint a munkamemória, hosszú távú memória, figyelem, olvasás) közül némelyik vagy akár több is feltételezhetően nem az elvárt módon működnek vagy nem teljesítik a modell által megfogalmazott szerepüket. Ennek következtében az írási folyamatok során az erőforrások elérhetősége és hatékonysága eltérhet, ami az eredmények értelmezését jelentősen befolyásolhatja. Ezért különösen fontos olyan módszertanok és mérési eljárások kidolgozása, amelyek figyelembe veszik a résztvevők egyedi neurológiai és kognitív eltéréseit, és ezek hatását az írási folyamatokra. A jövőbeni vizsgálatok során nagyobb mintán történő adatgyűjtés és a neurodegeneratív betegekre szabott intervenciós stratégiák alkalmazása segíthet a pontosabb eredmények elérésében, valamint hozzájárulhat az írási képességekre gyakorolt hatások mélyebb megértéséhez.

Az expresszív írás egyik legnagyobb értéke a költséghatékonyság (Cash & Lageman, 2015), mivel műszerek nélkül is könnyen kivitelezhető. Jelen vizsgálatunk óvatos és körültekintő következtetései alapján azt is próbálja igazolni, hogy alkalmazása a rehabilitációban – egyéni és csoportos foglalkozások keretein belül is – megvalósíthatónak bizonyulhat.

Irodalom

- Baikie, K. A., Geerligts, L. & Wilhelm, K. (2012). Expressive writing and positive writing for participants with mood disorders: An online randomized controlled trial. *Journal of affective disorders*, 136(3), 310–319. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2011.11.032>
- Baker, R. C. & Gutfreund, D. O. (1993). The effects of written autobiographical recollection induction procedures on mood. *Journal of Clinical Psychology*, 49(4), 563–568. [https://doi.org/10.1002/1097-4679\(199307\)49:4<563::AID-JCLP2270490414>3.0.CO;2-W](https://doi.org/10.1002/1097-4679(199307)49:4<563::AID-JCLP2270490414>3.0.CO;2-W)
- Beauchamp, J. E., Sharrief, A., Chaoul, A., Casamendi Montiel, T., Love, M. F., Cron, S., Prossin, A., Selvaraj, S., Dishman, D. & Savitz, S. I. (2023). Feasibility of a meditation intervention for stroke survivors and informal caregivers: a randomized controlled trial. *BMC Psychology*, 11(1), 1–10. <https://doi.org/10.1186/s40359-022-01031-z>
- Béres Judit (2022). *Élet a sorok között*. Budapest: Libri Kiadó.
- Boals, A. (2012). The use of meaning making in expressive writing: When meaning is beneficial. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 31(4), 393–409. <https://doi.org/10.1521/jscp.2012.31.4.393>
- Burton, C. M. & King, L. A. (2004). The health benefits of writing about intensely positive experiences. *Journal of research in personality*, 38(2), 150–163. [https://doi.org/10.1016/S0092-6566\(03\)00058-8](https://doi.org/10.1016/S0092-6566(03)00058-8)
- Cash, T. V., & Lageman, S. K. (2015). Randomized controlled expressive writing pilot in individuals with Parkinson’s disease and their caregivers. *BMC Psychology*, 3, 1–12. doi: 10.1186/s40359-015-0101-4
- Chenoweth, N. & Hayes, J. R. (2001). Fluency in writing. Generating text in L1 and L2. *Written Communication*, 18(1), 80–98. <https://doi.org/10.1177/0741088301018001004>
- Doherty, J. H. & Wenderoth, M. P. (2017). Implementing an expressive writing intervention for test anxiety in a large college course. *Journal of Microbiology & Biology Education*, 18(2), 18–22. <https://doi.org/10.1128/jmbe.v18i2.1307>
- Fartoukh, M. & Chanquoy, L. (2020). Expressive writing in school children: Effects on well-being and working memory. *Journal of Writing Research*, 11(3), 505–523. <https://pdfs.semanticscholar.org/f72d/56b7950074bba7999a2bab69845655453068.pdf>
- Francis, M. E. & Pennebaker, J. W. (1992). Putting stress into words: Writing about personal upheavals and health. *American Journal of Health Promotion*, (6), 280–287.

- Frattaroli, J. (2006). Experimental disclosure and its moderators: a meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 132(6), 823–865. doi: 10.1037/0033-2909.132.6.823
- Friedman, M. (1937). The use of ranks to avoid the assumption of normality implicit in the analysis of variance. *Journal of the American Statistical Association*, 32(200), 675–701. <https://sci2s.ugr.es/keel/pdf/algorithm/articulo/1937-JSTOR-Friedman.pdf>
- Gailbraith, D. (1999). Writing as a knowledge constituting process. In M. Torrence & D. Gailbraith (eds.), *Studies in Writing: Vol. 4. Knowing what to write: Conceptual processes in text production*. Amsterdam: Amsterdam University Press. 137–157. Letöltés: <https://irep.ntu.ac.uk/id/eprint/11178>
- García, S., Fernández, A., Luengo, J. & Herrera, F. (2010). Advanced nonparametric tests for multiple comparisons in the design of experiments in computational intelligence and data mining: Experimental analysis of power. *Information Sciences*, 180(10), 2044–2064. <https://doi.org/10.1016/j.ins.2009.12.010>
- Goberman, A. M., Blomgren, M. & Metzger, E. (2010). Characteristics of speech disfluency in Parkinson disease. *Journal of Neurolinguistics*, 23(5), 470–478. <https://doi.org/10.1016/j.jneuroling.2008.11.001>
- Gortner, E. M., Rude, S. S. & Pennebaker, J. W. (2006). Benefits of expressive writing in lowering rumination and depressive symptoms. *Behavior therapy*, 37(3), 292–303. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2006.01.004>
- Greenberg, M. A., Wortman, C. B. & Stone, A. A. (1996). Emotional expression and physical health: Revising traumatic memories or fostering self-regulation? *Journal of Personality and Social Psychology*, 71(3), 588–602. doi: 10.1037//0022-3514.71.3.588
- Halpert, A., Rybin, D. & Doros, Gh. (2010). Expressive writing is a promising therapeutic modality for the management of IBS: a pilot study. *Official Journal of the American College of Gastroenterology | AJG*, 105(11), 2440–2448. <https://doi.org/10.1038/ajg.2010.246>
- Hayes, J. R. (2012). Modeling and remodeling writing. *Written communication*, 29(3), 369–388. <https://doi.org/10.1177/0741088312451260>
- Hoffmann Ildikó, Svindt Veronika, Bóna Judit (2021). Anyelv és a beszéd sajátosságai neurodegeneratív kórképekben. In Markó Alexandra (szerk.), *Tanulmányok a beszédtudomány alkalmazásának köréből* (87–115). Budapest: ELTE, Eötvös Kiadó.
- Jakubovits Kitti (2021). *Irodalomterápia*. Budapest: Kulcslyuk Kiadó.
- Járai Róbert, Vajda Dóra, Hargitai Rita, Nagy László, Csókási Krisztina & Kiss Enikő Csilla (2015). A Connor–Davidson Reziliencia Kérdőív 10 ítemes változatának jellemzői. *Alkalmazott Pszichológia*, 15(1), 129–136. doi: 10.17627/ALKPSZICH.2015.1.129
- King, L. A. (2001). The health benefits of writing about life goals. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27, 798–807. Letöltés: <https://www.leader-blogueur.com/wp-content/uploads/2015/05/02e7e5293b4dd5d2f4000000.pdf>
- Klein, K. & Boals, A. (2001). Expressive writing can increase working memory capacity. *Journal of experimental psychology: General*, 130(3), 520. doi:10.1037/0096-3445.130.3.520
- Kovács Zsuzsa (2023). Expresszív íráson alapuló terápiás program hatásvizsgálata traumát elszenvedett fogvatartottak körében = Expressive Writing Therapy Program Outcomes Among Prisoners Exposed to Trauma. *Alkalmazott Pszichológia*, 25(4), 33–52. doi: 10.17627/ALKPSZICH.2023
- Kuna Ágnes (2016). Személydeixis és önreprezentáció az orvos-beteg találkozón. *Magyar Nyelvőr*, 140(3), 316–332. Letöltés: https://real.mtak.hu/42422/1/Kuna_Szemelydeixis_u.pdf
- Kuna Ágnes (2024). Az orvos-beteg kommunikáció nyelvészeti elemzése. Budapest: ELTE, Eötvös Kiadó. doi: 10.21862/BeszKutAlk2024/Kuna/6944
- Kupeli, N., Chatzitheodorou, G., Troop, N. A., McInnerney, D., Stone, P. & Candy, B. (2019). Expressive writing as a therapeutic intervention for people with advanced disease: a systematic review. *BMC Palliative Care*, 18, 1–12. <https://doi.org/10.1186/s12904-019-0449-y>
- Lai, J., Song, H., Wang, Y., Ren, Y., Li, S., Xiao, S., Liao, F., Xie T. & Zhuang, W. (2023). Efficacy of expressive writing versus positive writing in different populations: Systematic review and meta-analysis. *Nursing Open*, 10(9), 5961–5974. <https://doi.org/10.1002/nop2.1897>
- Laccetti M. (2007). Expressive writing in women with advanced breast Cancer. *Oncology Nursing Forum*, 34(5), 1019–1024. doi: 10.1188/07.ONF.1019-1024

- Landis, Richard, J. & Koch, Gary, G. 1977. The measurement of observer agreement for categorical databiometrics. *Biometrics*, 33, 159–174. <https://doi.org/10.2307/2529310>
- Lepore, S. J. (1997). Expressive writing moderates the relation between intrusive thoughts and depressive symptoms. *Journal of personality and social psychology*, 73(5), 1030–1037.
- Lepore, S. J. & Greenberg, M. A. (2002). Mending broken hearts: Effects of expressive writing on mood, cognitive processing, social adjustment and health following a relationship breakup. *Psychology and Health*, 17(5), 547–560. doi: 10.1080/08870440290025768
- McGuire, K. M. B., Greenberg, M. A. & Gevirtz, R. (2005). Autonomic effects of expressive writing in individuals with elevated blood pressure. *Journal of Health Psychology*, 10(2), 197–209.
- van Middendorp, H., Sorbi, M. J., van Doornen, L. J. P, Bijlsma, J. W. J. & Geenen, R. (2007). Feasibility and induced cognitive-emotional change of an emotional disclosure intervention adapted for home application. *Patient Educ Couns*, 66(2), 177–87.
- Milassin Anda Nóra (2014). Az eltérő kultúrával való találkozás során keletkező traumák feldolgozásának egyik eszköze, a gyógyító írás. *Munkaügyi Szemle*, 58(6), 94–98. Letöltés: <http://www.munkaugyiszemle.hu/sites/default/files/elofizetes/11863366.pdf#page=94>
- Molnár Edit Katalin (1996). A kognitív pszichológia három fogalmazás-modellje. *Magyar Pedagógia*, 96(2), 139–156. Letöltés: http://www.av.edia.hu/mped/document/Molnar_MP962.pdf
- Molnár Edit Katalin (2001). Fogalmazás és tanulás. In Csapó Benő és Vidákovich Tibor (szerk.), *Neveléstudomány az ezredfordulón. Tanulmányok Nagy József tiszteletére (225–234)*. Budapest: Tankönyvkiadó.
- Park, D., Ramirez, G. & Beilock, S. L. (2014). The role of expressive writing in math anxiety. *Journal of Experimental Psychology: Applied*, 20(2), 103–111. <https://doi.org/10.1037/xap0000013>
- Pásztorné Tass Ildikó (2018). A konduktív nevelés helye és szerepe a sérült gyermekek és felnőttek habilitációjában és rehabilitációjában. Múlt-jelen-jövő. *Tudomány és Hivatás*, 2, 11–30. Letöltés: https://semmelweis.hu/pak/files/2018/12/Tudomány-és-Hivatás_2018_2.pdf#page=11
- 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. Letöltés: https://www.researchgate.net/profile/James-Pennebaker/publication/19415586_Confronting_a_Traumatic_Event_Toward_an_Understanding_of_Inhibition_and_Disease/links/571e3c1708aed056fa226991/Confronting-a-Traumatic-Event-Toward-an-Understanding-of-Inhibition-and-Disease.pdf
- Pennebaker, J. W. (1997). Writing about emotional experiences as a therapeutic process. *Psychological Science*, 8, 162–166. Letöltés: http://www.gruberpeplab.com/teaching/psych3131_summer2015/documents/14.2_Pennebaker1997_Writingemotional experiences.pdf
- Pennebaker, J. W. (2005). *Rejtett érzelmeink, valódi önmagunk*. Budapest: Háttér Kiadó.
- Pennebaker, J. W. & Evans, J. E. (2018). *A gyógyító írás*. Budapest: Kulcslyuk Kiadó.
- Pennebaker, J. W. & Chung, C. K. (2007). Expressive writing, emotional upheavals, and health. *Foundations of health psychology* (263–284). Letöltés: https://books.google.hu/books?hl=hu&lr=&id=41MSDAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA263&dq=Pennebaker+Chung+2007&ots=M_upAkItBp&sig=_AgmvZ2J3lqz5ct0n82qF_4KEEY&redir_esc=y#v=onepage&q=Pennebaker%20Chung%202007&f=false
- Pintér Henriett (2009). Az írásbeli szövegalkotás: út a tudáshoz. *Magyar Pedagógia*, 109(2), 121–146. Letöltés: http://av.edia.hu/mped/document/Pinter_MP1092.pdf
- Pintér Henriett & Molnár Pál (2017). A forrásokra építő tanuláscélú írás: a forrásalapú írás. *Magyar Pedagógia*, 117(1), 29–48. doi: 10.17670/MPed.2017.1.29
- Pintér Henriett & Molnár Pál (2019). Írást segítő és gátló tényezők egyetemi hallgatók körében. *Iskolakultúra*, 29(10), 35–65. doi: 10.14232/ISKKULT.2019.10.35
- Rozsos Eszter (2024). A terápiás (expresszív-kreatív) írás alkalmazása nők irodalomterápiája során. *Tiszatáj, Diákmelléklet*, (198)5, 105–115. Letöltés: <https://tizatajonline.hu/wp-content/uploads/2024/05/diakmelleklet-198.pdf>
- Saldanha, M. F. & Barclay, L. J. (2021). Finding meaning in unfair experiences: Using expressive writing to foster resilience and positive outcomes. *Applied Psychology. Health and Well-Being*, 13(4), 887–905. <https://doi.org/10.1111/aphw.12277>

- Seligman, M. E. P. & Csíkszentmihályi, M. (2000). Positive Psychology. An Introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5–14. doi: 10.1037//0003-066X.55.1.5
- Shen, L., Yang, L., Zhang, J. & Zhang, M. (2018). Benefits of expressive writing in reducing test anxiety: A randomized controlled trial in Chinese samples. *Plos One*, 13(2). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0191779>
- Smyth, J. M. & Arigo, D. (2009). Recent evidence supports emotion-regulation interventions for improving health in at-risk and clinical populations. *Current Opinion in Psychiatry*, 22(2), 205–210.
- Smyth, J. M. & Pennebaker, J. W. (1999). Sharing one's story: Translating emotional experiences into words as a coping tool. *Cognitive Therapy and Research*, 23(5), 537–550. <https://doi.org/10.1093/med:psych/9780195119343.003.0004>
- Toepfer, S. M. & Walker, K. (2009). Letters of gratitude: Improving well-being through expressive writing. *Journal of Writing Research*, 1(3), 181–198. Letöltés: <https://citeseerx.ist.psu.edu/document?repid=rep1&type=pdf&doi=c58632efcd3368a2da753a26a22e40c664402c54>
- Ullrich, P. M. & Lutgendorf, S. K. (2002). Journaling about stressful events: Effects of cognitive processing and emotional expression. *Annals of Behavioral Medicine*, 24(3), 244–250. Letöltés: https://link.springer.com/content/pdf/10.1207/S15324796ABM2403_10.pdf
- Zádori Dénes & Klivényi Péter (2024). A pitvarfibrilláció és az agy. *Cardiologia Hungarica*, 54, 120–123. doi: 10.26430/CHUNGARICA.2024.54.2.120

1. függelék

Az önreflexiókban megjelenő pozitív jelentéstartalmú szavak kategóriái, értelmezése és példái

Kategóriák	Jelentése, értelmezése	Példák az önreflexiókból (az író kódszáma zárójelben)
„Jó leírni”	jól érezte magát, le tudta írni érzéseit-gondolatait, felidézte emlékeit, hasznosnak ítélte, ösztönzően hatott	1. Jól ment az írás. Igaz, hogy jobb kezes vagyok, de hiányzott a bal kéz segítsége. Szerettem volna a legszebb írásomat elővenni, de mikor nekifogtam írni, nem gondoltam a szép írásra. (...) (7.író/1.n.), 2. Ösztönzően hatott az írás, hogy megörökíthettem gyermekkorom néhány eseményét, amelyek hatással lesznek a gyerekekre. (...) (3.író/2.n.), 3. Nagyon jó volt az unokákról írni. Jó dolgokról jobb írni, mint rossz élményekről. (7.író/2.n.)
„Segít az írás”	segítette a gondolatok-érzések kifejezését, a gondolatok összerendezését, a belső feszültség oldását, a felismerést-kontrollszerzést-útmutatást	1. Nagyon jó volt kiírni a problémákat, akár egy lelki torna, ami megerősít. (8.í./1.n.), 2. Jól ment, és segít az írás (leírás). Lehet, még jobban segít a cselekvés, amelynek a végén látható valamilyen eredmény. Sokat segítenek a könyvek (igaz, esek mások által leírt gondolatok). Annyira gazdag és gyönyörű a magyar nyelv! Mindenre lehet szavakat találni, melyekkel kifejezhetem érzéseimet. (1.író/2.n.), 3. Nagyon nehezen fogtam neki a mai írásnak, de könnyek közt leírtam a gondolataimat, de a végén úgy érzem, hasznos volt. Ezt amúgy mindennap kellene őszintén írogatni, és megkönnyebbülsz. (5.író/2.n.)
„Előjöttek emlékeimből”	emlékek felidézése, gondolatok áramlása/összerendezése, megértés-feloldás-tovább lépés	1. Ez a mai írás egy vidámabb témát érintett. Az együttérzésnek, a meglepedésnek, az örömnak, a szép emlékeknek egy fontos pillanata volt. (2.író/2.n.), 2. Nagyon érdekes volt, ahogy az események sorban előjöttek emlékeimből. Egymást hozták elő, olyanokat is, amelyekre nem is gondoltam volna talán a jövőben. Lassan megy az írás, de érzem, hogy ügyesedik a kezem. (3.író/3.n.), 3. Soha nem gondoltam volna magamról, hogy ennyire megérint az írás. De amúgy nagyon jó volt a végén felszusszanni. Igen megérintette a lelkemet. Ha nem tudod kimondani akkor jobb leírni. Köszönöm ezt a lehetőséget. (5.író/4.n.)
„Erőt merítettem belőle”	hasznos, segíti a gondolatok-érzések kifejezését-rendezését, segíti megérteni, megerősít	1. Őszintén szólva, nem gondoltam volna, hogy ilyen sok gondolatom van, amit le kellene írni. Amúgy megkönnyebült a lelkem. Köszönöm ezt a lehetőséget, ez egy csoda! (5.író/1.n.), 2. Amúgy folytattam az előző nap gondolatait, de most már higgadtan le tudtam írni. Igen, amúgy egy lelki személy vagyok, de úgy érzem, jót tesz nekem az írás. (5.í./3.n.), 3. Megerősített, kiírtam magamból a problémákat, az írás segített feldolgozni azokat. Erőt merítettem belőle, sugallja a megoldásokat, akár egy lelki terápia, egy lelki balzsam. Köszönöm Önnek, hogy a kutatásban részt vehettem és rávezetett az írás jótékony hatására. (8.író/4.n.)

<p>„Rendet teremt a gondolataimban”</p>	<p>ki tudta fejezni, gondolkodásra készletti, rendeződnek gondolatai, új megvilágítást nyernek</p>	<p>1. Mondhatom, közepesnél jobban. Mindig szerettem leírni gondolataimat, érzéseimet (hosszú évekkkel ezelőtt is). Úgy éreztem, az írás rendet teremt gondolataimban, megnyugtat. Sokat olvastam (és olvasok a mai napig). Jó könyvek (pl. a sarkkutatók élete) adtak erőt az újrakezdéshez. (1.író/1.n), 2. Folytattam az első napi témát, megnyugtató az írás, rendet rakott gondolataimban. (8.í./2.n.), 3. Ma kevesebbet tudtam írni, sok bennem maradt. Jó lenne ezt folytatni egy teljes életrajz írásával. Talán megteszem, ha a kimért idő és az egészség engedi. A pontozás is más lenne. (3.író/4.n.)</p>
<p>"Ki tudtam fejezni, írni”</p>	<p>jól/könnyen ment, ki tudta fejezni érzéseit-gondolatait</p>	<p>1. Könnyen. Jó az írás, csak elgyengülök tőle érzelmileg. (10.író/1.n.), 2. Jól ment. Inkább a családomról, unokáimról, dédunokáimról írtam. Nagyon sok örömet, szeretetet kapok részükéről. „Nagymama, mi lenne velem nélküled?” (...) Sokat tudnék erről írni. Hát igen: a szeretet, amit kapunk, nagyon jó. De azért adni is kell! (1.író/3.n.), 3. Nagyon jól ment, mert ki tudtam fejezni, írni érzéseimet. (6.író/2.n.)</p>
<p>„Mintha megoldást, útmutatást...”</p>	<p>gondolatok rendezése, önvizsgálat, önreflexió, felismerés, továbblépés</p>	<p>1. Ma kifejezetten jól ment. Ez az írásos dolog kifejezetten jó terápia, s észreveszem, hogy nem nagyon történik semmi az életemben, úgyhogy jön most már a tavasz, megyek vissza U-ra, mert ott érzem igazán otthon magam, pedig itt nőttem fel Sz-en. (11.író/3.n.), 2. Az írással rendeződtek gondolataim, és mintha megoldást, útmutatást tudnék meríteni belőle. (8.író/3.n.), 3. Hát ma nem volt nagy kedvem írni, de ha megígértem, természetesen lelkiismeretesen végigcsinálom. Arra gondoltam, hogy még ha lesz kedvem, leírom a rossz dolgokat is, amikre nem szívesen gondolok, és el fogom dobni. (7.író/4.n.)</p>