

A TRAUMAFELDOLGOZÓ ÍRÁSTERÁPIÁS PROGRAM BEMUTATÁSA

The effect of a trauma-based writing therapy program

Tanulmányomban a traumafeldolgozásra irányuló – 5 alkalmas, 5 hétig tartó – írásterápiás program hatásvizsgálatát mutatom be. A program követi a Pennebaker által kidolgozott expresszív írás módszertanát. Az instrukció kitér az élet értelmének átgondolására, követve a logoterápiás szemléletű terápiás irányelveket. A programot 81 fogvatartott végezte el. Az eredmények rávilágítanak arra, hogy a terápia 5 hete alatt jelentősen csökkent a depressziójuk és a szorongásuk, valamint emelkedett az életcéljaikra irányuló tudatosság. Ezek a hatások 10 hét elteltével már nem kimutathatók, ezért javasolt a program továbbfejlesztése a kedvező pszichológiai hatások hosszú távú fenntartása érdekében. A bizonyítékon alapuló terápiás módszerek alkalmazása hozzájárul a fogvatartottak sikeres reintegrációjához.

Kulcsszavak: írásterápia, logoterápia, bizonyítékon alapuló módszer, trauma, depresszió

I present longitudinal results of a trauma-focused writing therapy program that consisted of 5 sessions through 5 weeks. The program was based on the Pennebaker paradigm of expressive writing. Writing instructions included thinking about the purpose of life, following the concept of logotherapy. 81 prisoners completed the program. Results showed that by the end of the program (after 5 weeks) participants' depression and anxiety decreased significantly, and their purposes in life increased. These positive psychological effects did not emerge after 10 weeks, thus I propose to develop the program in order to maintain long-term positive outcomes. The use of evidence-based therapeutic methods contributes to the successful reintegration of prisoners.

Keywords: writing therapy, logotherapy, evidence-based method, trauma, depression



Elméleti háttér

A fogvatartottak körében igen gyakori a trauma-érintettség¹, legyen szó akár a gyermekkorban elszenvedett traumáról, akár felnőttkori érzelmi megrázkódásról. A traumák, amennyiben nem kerülnek pszichésen feldolgozásra, gátat képeznek az énkép stabilitása és a rugalmas alkalmazkodás elérésében, továbbá számos mentális betegség hátterében kimutathatók, mint például a szorongás, depresszió vagy öngyilkossági gondolatok². A traumatizáltság, olyan kriminogén tényező, amelynek célzott kezelését szükségesnek tekintjük a fogvatartottak visszailleszkedésének támogatásában³.

Az érzelemkifejező írás (*expressive writing*) módszerének kidolgozása James Pennebaker⁴ nevéhez fűződik, aki igazolta, hogy az érzelmek őszinte feltárása hatékony lehet a pszichés jóllét növelésében. Többek között módszere sikeresnek bizonyult a depresszió enyhítésében⁵, a hatékony munkakeresésben⁶, a betegség-tünetek enyhítésében⁷. A módszert egészséges populáción kívül vizsgálták fizikai beteg mintán, pszichiátriai kezelték körében, különféle életkori és iskolázottsági csoportokban⁸.

A fogvatartottak körében is népszerűek a verbális önkifejezésre épülő terápiás módszerek. Az érzelemkifejező írás a szexuális bűnelkövetők csoportjában hatékonyan csökkentette az orvosi rendelésen való megjelenések számát⁹. A fiatalokú elkövetők indulatkezelési nehézségeinek kezelésében sikeres volt a standard írásprogram¹⁰.

A kutatók kiemelik, hogy az aktív biblioterápia (vagyis, amikor a terápiában részt vevők szöveggé formálják gondolataikat) megnyitja a fogvatartottak számára a kreativitást, lehetőséget teremt az érzelmek feldolgozására, az identitás formálására és a közösséghez való kapcsolódásra.¹¹ Íráson alapuló művészetterápiás programok pozitív hatását mutatták ki férfi fogvatartottak önértékelésére, magabiztosságára, jóllétére és közösségi integrációjára¹², egzisztenciális önmeghatározásukra¹³; valamint fogvatartott nők börtönkörnyezettel való megküzdési képességére¹⁴.

1 Durcan (2008), idézi: Cherie, A. (2012)

2 van der Kolk, B. (2020)

3 Messina, N. P., Schepps, M. (2021)

4 Pennebaker, J. W., Evans, J. F. (2018)

5 Krpan, K. M. et al. (2013)

6 Spera, S. P., Buhrfeind, E. D., Pennebaker, J. W. (2017)

7 Solano, L., Bonadies, M., Di Trani, M. (2008)

8 Smyth, J. M., Nazarian, D., Arigo, D. (2008)

9 Richards, J. M. et al. (2000)

10 Dewi, E. M. P., Urayanti, A. R. (2020)

11 Alessi, L., Jacobi, T. (2014)

12 Hanley, N., Marchetti, E. (2020)

13 Rhodes, L. (2002)

14 Sims, L. T. (2020)



Magyarországon a receptív biblioterápia (szépirodalmi szövegek terápiás jellegű feldolgozása) és meseterápia rendszeresen alkalmazott módszer a börtönökben,¹⁵ az érzelm kifejező írást azonban nem alkalmazzák ilyen széles körben. A művészetterápiás módszerek lehetőséget adnak a fogvatartottaknak meg tapasztalni az őszinte érzelm kifejezés élményét, valamint erősítik kommunikációs és interperszonális képességeiket. Egy-egy ilyen terápiás program során lehetőségük adódik számot vetni múltjukkal, lezárni a régi konfliktusokat, megnyitni önmagukat új életfelfogásra és elindulni a tartalmasabb élet felé vezető úton.¹⁶

Az étellel való számvetési folyamat központi gondolata az egzisztenciális pszichoterápiás irányzatoknak, többek között a logoterápiának¹⁷ is. Logoterápiás fókuszú tíz alkalmas csoportterápia jelentősen növelte női elítéltek remény-érzését¹⁸. Fiatalkorú elítéltek esetében az önértékelés javulására nem, de az életben megtalált értelem emelkedésére hatással volt a logoterápiás tanácsadás¹⁹.

Az értelem keresése szükségszerűen magával hozza az esemény okainak és hatásainak megértését.²⁰ Ezt a folyamatot segíti elő az írás által az esemény köré szerveződő gondolatok és érzések alapos feltárása. A traumatikus esemény értelmének újragondolása magával hozza az életnarratíva újbóli áttekintését, lehetőséget adva az integrációra.²¹ Megszabadulva a múlt árnyaitól, előtérbe kerülnek a jövőre irányuló pozitív attitűdök, megnyílik az út a gyógyulás felé, enyhül a depresszió, javul az általános alkalmazkodóképesség és csökken a bűnözői visszaesés valószínűsége.²²

Célunk egy logoterápiás szemléletű írásterápiás program hatásvizsgálata traumát átélt fogvatartottak körében. Első hipotézisünk szerint a programot elvégzők körében a kezdeti értékekhez képest a program végére jelentős csökkenés mutatkozik a Reménytelenség skálán (1a), a Beck depresszió kérdőív rövid változatán (1b) és a Beck szorongás leltáron (1c) elért pontszámban, illetve jelentős emelkedés az Élet értelme kérdőív értelem megélése alskáláján (1d) és az Életcél kérdőíven (1e) elért pontszámban. Második hipotézisünk szerint az írásterápiás program kezdetéhez képest az után követés időpontjában az első hipotézisnek megfelelő irányú összefüggések mutatkoznak az említett kérdőíveken, vagyis a terápiás program hatása tíz hét elteltével is megmutatkozik (2a-2e hipotézis).

15 Kovács Zs. (2014), Csorba-Simon E. (2021), Boldizsár I. (2019)

16 Smyth, J. M., Nazarian, D., Arigo, D. (2008), Jakobovits K. (2021)

17 A logoterápiát a „logosz”, görög szó alapján értelemközpontú terápiának lehetne fordítani.

18 Ghelbash, Z. és mtsai. (2020)

19 Romchmawati, D. H. és mtsai. (2014)

20 Frankl, V. (2012)

21 Frankl, V. (1997), Lukas, E. (2006), McAdams, D. P. (2006)

22 Boros J., Csetneky L. (2002), McAdams, D. P. (2006)



Magyarországon nem ismert hatásvizsgálat a Pennebaker-féle érzelemkifejező írás paradigmával kapcsolatban, és hazai börtönben sem vizsgálták még az aktív biblioterápiának ezt a formáját. A szakirodalom által említett számos pozitív eredmény és metaelemzés²³ alapján azonban feltételezhető, hogy magyar fogvatartottak körében kedvező eredményt hoz egy ilyen program. Az írásterápiás ülések kivitelezése rendkívül egyszerű, tollon és papíron kívül más eszköz nem szükséges hozzá, lebonyolítása kivitelezhető egyéni és csoportos formában is, ami a járványhelyzetben sem gördít akadályt a program megvalósítása elé.

A kutatásra a Büntetés-végrehajtás Országos Parancsnoksága (hivatkozási szám: 30500/12411-6/2021.), valamint az Egyesített Pszichológiai Kutatási Etikai Bizottság adott engedélyt (engedély száma: 2022-06).

Módszer

Az eljárás bemutatása

A Veszprém Vármegyei Büntetés-végrehajtási Intézet letartóztatott és elítélt fogvatartottjai számára került meghirdetésre az öt alkalmas írásterápiás program. Az írásbeli felhívás szövege az alábbi volt: *„Az élet számos nehézség elé állít minket, ezek között akadnak annyiira megrázó események, amelyek emléke még évekkel később is nyomasztóan hat ránk. Egy kutatás keretében intézetünkben írásterápiás program indul, amelynek során öt alkalommal fogalmazzák meg a résztvevők életük legnehezebb eseménnyével kapcsolatos gondolataikat és érzéseiket, azért, hogy ezek az emlékek megfelelően feldolgozásra kerüljenek. A kutatás szigorú adatvédelmi előírásoknak tesz eleget, így biztosított a résztvevők anonimitása, az elkészült írásokat senki nem olvassa el. A programban való részvételért jutalmazás nem jár.”*

300 db felhívás került kiosztásra a magyar nyelven olvasni tudó, felnőtt korú fogvatartottak között. 95 fő (28 nő, 67 férfi) jelentkezett a programra, melynek megkezdése után 7 fő visszalépett, 7-en pedig szabadultak. A maradék 81 jelentkezőből véletlenszerű besorolással 41 fő került a vizsgálati, 40 fő a várólistás kontroll csoportba. A résztvevők nemi megoszlása: 25 nő, 56 férfi. Átlagos életkoruk 42 év (a legfiatalabb 24, a legidősebb 75 éves). A program résztvevői átlagosan 10 osztályt végeztek el, melyből a legalacsonyabb általános iskolai 5. osztályos, a legmagasabb pedig felsőfokú végzettségű volt. A végső mintát azok a résztvevők képezték, akik legalább az első két adatfelvételi időpontban részt vettek a vizsgálatban. A vizsgálat lebonyolítására 2022. február és 2022. október között került sor.

²³ Gerger, H. és mtsai. (2021)



A jelentkezők egy további, részletesebb tájékoztatást követően kitöltötték az írásos beleegyező nyilatkozatot (ld. 1. melléklet), valamint a hatásvizsgálatban alkalmazott pszichológiai kérdőíveket (bemutatusukat ld. alább) (T1). Ezt követően két csoportra osztottuk őket: az egyik csoport elvégezte az öt hétig tartó írásterápiás programot (öt alkalom, heti egy találkozás), a másik csoport várólistára került. Öt hét elteltével (T2) ismét kitöltötték a kérdőíveket. Ezt követően a várólistás csoport is elvégezte az öt alkalmas programot, amelynek végén (T3) kitöltötték a kérdőíveket, valamint ebben az időpontban az első, vizsgálati csoport felmérése is megtörtént. Újabb öt hét elteltével a várólistás csoport utánkövetése is megvalósult (T4). Az eredeti tervek szerint a várólistás csoport a vizsgálati csoport utánkövetésének befejeztével kezdte volna meg a terápiás programot, ám rendkívüli érdeklődésük és türelmetlenségük folytán előbbre hoztuk a kezdést számukra. Jelen tanulmányban a programot teljesítők eredményeit mutatjuk be, függetlenül attól, hogy eredetileg a vizsgálati vagy a várólistás csoportba tartoztak-e.

Mérőeszközök

Reménytelenség skála²⁴: A skála 20 állításból áll, melyek mindegyikére „igaz” vagy „hamis” értékelés adható. Az elérhető pontszám 0-20 pont, a skála 9 pont felett szuicid veszélyeztetettséget jelez. A skála Cronbach-alfa értéke 0,93, jelen vizsgálati mintában 0,828.

Beck szorongás leltár²⁵: 21 tételből álló önbecslő skála, a szorongás különböző tüneteit 0-3 ponttal jelöli a kitöltő a tünetek intenzitása alapján. A skálán elérhető pontszám 0-63 pont. A skála Cronbach-alfa értéke jelen vizsgálati mintában 0,955.

Beck depresszió kérdőív rövid változata²⁶: 9 tételes önjellemző kérdőív, amely 1-től 4-ig („egyáltalán nem jellemző”-től „teljesen jellemző”-ig) terjedő skálán értékelteti az eredeti Beck depresszió kérdőívől származó állításokat az alábbi dimenziók feltárása érdekében: érdeklődés elvesztése, döntésképtelenség, alvászavar, hipochondria, teljesítményzavar, reménytelenség, közömbösség, önvádolás. A kérdőíven elérhető pontszám 9-től 36-ig terjed. A kérdőív Cronbach-alfa értéke hazai mintában 0,83, jelen vizsgálati mintában 0,785.

24 Hopelessness Scale, HS, Beck, Weissman, Lester, Trexler, 1974, magyar változat: Perczel-Forintos D., Kiss Zs., Ajtay Gy. (2007)

25 Beck Anxiety Inventory, BAI, Beck, 1976; magyar változat: Perczel-Forintos D., Kiss Zs., Ajtay Gy. (2007)

26 BDI shortened version, Beck, 1972; magyar változat: Rózsa S. és mtsai (2001)



Életcél kérdőív²⁷: A Viktor Frankl által alapított logoterápia és egzisztencia-analízis alapelvei mentén kialakított kérdőív célja felmérni az értelmesség-értelmetlenség dimenzióját. 20 állítás kapcsán kell egy-egy elkezdett mondatot a megadott két szélsőséges befejezés közti skálán 1-től 7-ig értékelni. „*A tételek olyan jellemzők megragadására irányulnak, mint az életcélok világossága, az egyéni élet értékéhez és a halálhoz való viszonyulás, az unalom, a jelenben való elmerülni tudás, valamint néhány tényező a kontroll-érzés és az énhatékonyság területéről.*”²⁸ A kérdőíven 20-140 pont érhető el, Cronbach-alfa értéke a korábbi vizsgálatokban 0,97, jelen vizsgálati mintában 0,899.

Élet értelme kérdőív²⁹: Szintén a logoterápia értelem-konstruktumát megragadó kérdőív, amely külön kezeli az élet „értelmesként” történő megélését és az értelem keresését. A két dimenzió a hazai vizsgálatokban egymástól függetlennek bizonyult; az értelem megélése a pszichológiai jóllét mutatóival és az intrinzik³⁰ életcélokkal függött össze, míg az értelem keresése kapcsolatban állt az érzelmi labilitással, az alacsonyabb önértékeléssel és az intrinzik életcélok fontosságával. Az értelemkeresés tehát bizonytalan, feszültséggel teli állapotra utal, amely ugyanakkor magában hordozza a fejlődés, előrelépés lehetőségét is. A két skálán 5-35 pont érhető el, Cronbach-alfa értékei korábbi vizsgálatokban 0,87-0,89 és 0,79-0,85 között mozgott, jelen vizsgálati mintában 0,732 és 0,839.

Az írásterápiás ülések kezdetben – a járványügyi előírásoknak megfelelően – négy személy között, később csoportos formában zajlottak le. A traumáról való írásra minden esetben 20 perc állt rendelkezésre (a pontos instrukciókat ld. 2. melléklet), ezt követően az alábbi négy ellenőrző kérdésre válaszoltak a résztvevők: 1. Mennyire tudta kifejezni legmélyebb gondolatait és érzéseit? 2. Mennyire érzi magát most szomorúnak és zaklatottnak? 3. Mennyire érzi magát most boldognak? 4. Mennyire volt a mai írás értékes és értelmes az Ön számára? Minden kérdésre 1-től („egyáltalán nem”) 10-ig („nagy mértékben”) terjedő skálán adhattak választ. Az elkészült írásokat a résztvevők megtarthatták vagy átadhatták a kutatásvezetőnek, aki lezárt borítékban helyezte el azokat.

A terápiás program hatásvizsgálata

A program hatásvizsgálatához minden résztvevőnek (n=81) a terápiás program kezdetekor és befejezésekor felmért eredményeit hasonlítottuk össze, Wilcoxon-próbát alkalmazva. Az eredményeket az 1. táblázat mutatja be.

27 Purpose in Life Test, PIL, Crumbaugh, Maholick, 1964; magyar változat: Konkoly-Thege B., Martos T. (2006)

28 Konkoly-Thege B., Martos T. (2006) p.157.

29 Meaning in Life Questionnaire, MLQ, Steger, Frazier et al., 2006; magyar változat: Konkoly-Thege B., Martos T. (2006)

30 Jelentése: belső indíttatású (motiváció)



	A program megkezdése előtt	A program elvégzésekor	Wilcoxon-próba eredményei
n=76	átlag (szórás)	átlag (szórás)	z (és p) értékek
Reménytelenség skála	2,96 (3,659)	2,48 (3,725)	-1,409 (0,159)
Beck szorongás leltár	19,29 (16,419)	16,74 (16,856)	-2,186 (0,029)
Beck depresszió kérdőív – rövid	14,71 (5,294)	13,26 (4,649)	-2,721 (0,007)
Életcél kérdőív	104,11 (24,647)	111,00 (19,535)	-3,913 (<0,001)
Élet értelme kérdőív – értelem megélése	30,04 (6,070)	30,59 (5,626)	-0,824 (0,410)
Élet értelme kérdőív – értelem keresése	26,05 (7,677)	24,82 (8,574)	-1,920 (0,055)

1. táblázat: A program kezdete előtt és elvégzése után felmért átlag és szórás adatok, illetve a Wilcoxon-próba eredményei

Három változó esetében mutatkozott meg szignifikáns elmozdulás a program megkezdéséhez képest az öt hetes program végén: a résztvevők magasabb pontszámokat értek el az Életcél kérdőíven, és jelentősen csökkent a depresszió és szorongás pontszámuk. Továbbá, a szignifikancia-határt éppen elérő tendencia jelezte az értelemkeresés csökkenését.

A program hosszú távú hatásvizsgálatához a terápiás program kezdetéhez képest tíz héttel később, az utánkövetéskor felmért eredményeket hasonlítottuk össze. Az eredményeket a 2. táblázat mutatja be.

	A program megkezdése előtt	Az utánkövetéskor	Wilcoxon-próba eredményei
n=68	átlag (szórás)	átlag (szórás)	z (és p) értékek
Reménytelenség skála	2,99 (3,752)	2,74 (4,730)	-1,539 (0,124)
Beck szorongás leltár	18,64 (16,620)	16,64 (17,408)	-1,692 (0,091)
Beck depresszió kérdőív – rövid	14,54 (5,276)	14,04 (5,611)	-0,467 (0,640)
Életcél kérdőív	104,65 (25,116)	108,75 (22,287)	-1,815 (0,070)
Élet értelme kérdőív – értelem megélése	30,21 (5,991)	30,09 (6,698)	-0,477 (0,633)
Élet értelme kérdőív – értelem keresése	26,00 (7,982)	23,00 (9,016)	-2,618 (0,009)

2. táblázat: A program kezdetekor, valamint az utánkövetéskor felmért átlag és szórás adatok, illetve a Wilcoxon-próba eredményei³¹

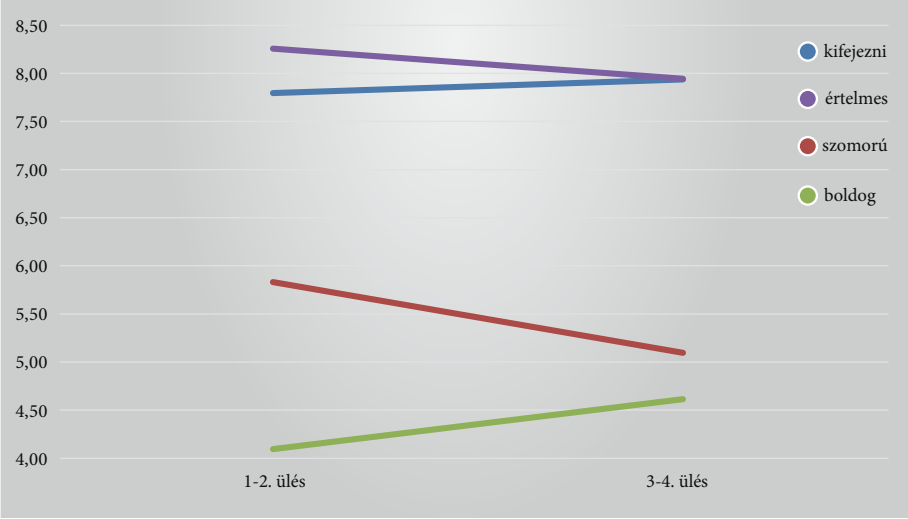
Egyetlen változó esetében mutatkozott meg szignifikáns különbség: az értelem keresése alskálán a program indulásához képest tíz héttel később jelentősen alacsonyabb pontszámokat értek el a résztvevők. Az életcél kérdőív pontszámok emelkedése és a szorongás csökkenése tendenciaként ugyan megjelent, de nem érte el a statisztikai szignifikancia határt.

31 Megjegyzés: a program megkezdésekor mért adatok azért térnek el az 1. táblázatban bemutatottaktól, mert ebben az elemzésben csak azok adatai szerepelnek, akik az utánkövetéskor is értékelhetően kitöltötték a kérdőíveket.



Az érzelmek kifejezésének hatása

A 3. ábrán mutatjuk be a traumáról való írásra adott reflexiók időbeli alakulását. Az első és második írás átlagait hasonlítottuk össze a harmadik és negyedik írás átlagaival az alábbi négy kérdés mentén: a) mennyire tudta kifejezni gondolatait és érzéseit az írás során, b) mennyire szomorú, c) mennyire boldog, d) mennyire volt értékes számára az írás. Mivel az ötödik írás instrukciója nem közvetlenül a trauma feldolgozásra irányult, annak reflexióját nem vontuk be az elemzésbe.



3. ábra: A traumáról való írásra adott reflexiók

Az írást nagyjából egyformán érezték értékesnek a kezdéskor és a program végén. Érzéseiket és gondolataikat hasonló hatékonysággal voltak képesek kifejezni. Az idő előrehaladtával és a trauma egyre részletesebb feltárásával a szomorúság érzése jelentősen csökkent, s szignifikánsan növekedett a boldogság érzése. (A statisztikai elemzés adatait a 3. táblázat mutatja be.)

Reflexió típusa (n=78)	Reflexió időpontja	Átlag (szórás)	Wilcoxon-próba Z (p érték)
Mennyire tudta kifejezni gondolatait és érzéseit	1-2. ülés	7,794 (1,720)	-0,616 (0,538)
	3-4. ülés	7,937 (1,937)	
Mennyire szomorú	1-2. ülés	5,831 (2,620)	-2,481 (0,013)
	3-4. ülés	5,095 (2,907)	
Mennyire boldog	1-2. ülés	4,094 (2,463)	-2,652 (0,008)
	3-4. ülés	4,614 (2,706)	
Mennyire volt értékes az írás	1-2. ülés	8,256 (1,632)	-1,059 (0,289)
	3-4. ülés	7,943 (1,993)	

3. táblázat: A Wilcoxon-próba eredménye a reflexiók változásáról



Mindössze két pszichológiai változó mentén jelentkezett statisztikailag kimutatható különbség a program első és második részének értékelése kapcsán: a boldogság emelkedése az életcél pontszám szignifikánsan magasabb szintjével, valamint a depresszió alacsonyabb értékével állt összefüggésben (az átlagokat és a Mann-Whitney-próba eredményeit a 4. táblázat mutatja be).

reflexió típus (n)	pszichológiai változó	átlag (szórás)	Mann-Whitney U (p érték)
Boldogság nőtt (n=39)	Beck depresszió kérdőív T3	113,00 (20,523)	230,000 (0,048)
Boldogság csökkent (n=18)		102,50 (20,270)	
Boldogság nőtt (n=38)	Életcél kérdőív T3	13,05 (5,120)	213,000 (0,024)
Boldogság csökkent (n=18)		16,11 (6,125)	

4. táblázat: A reflexióval kapcsolatos szignifikáns eredmények³²

Az ötödik, utolsó írás instrukciója a trauma helyett a jövőre irányította a résztvevők figyelmét, a záró alkalommal pozitív társas kapcsolataikra, céljaira, az életben értékesnek tartott dolgokra koncentráltak. Ennek megfelelően alakultak a reflexiók is: ezt az írást értékelték a legértékesebbnek (átlagosan 8,51 pont), az érzelmek közül a boldogság kifejezettebb volt, mint a szomorúság (5,45 és 4,43 pont), érzéseik kifejezése ez alkalommal is sikeresen megvalósult (8,06 pont).

Saját beszámolóik szerint az írásterápiás programot hasznosnak érezték. Az értékelő lapra írt véleményeik (a résztvevők engedélyével név nélkül idézhetők) önmagukért beszélnek:

*„Sok minden van, amit nem beszél ki az ember, de így, hogy leírhattam, megkönnyeb-
bülés számomra.”*

„Tetszett, mert tudtam írni, amiről sose.”

*„Folyamatosan jöttek a gondolatok, de nyilván nem regényt kell írni, ezért nem is veszt-
tem el a részletekben. Minden egyes ilyen alkalommal kicsit felszabadultabban érzem
magam és a harag és sértődés, fájdalom helyébe megbocsátás és a jövő tervezése lép.”*

*„Úgy érzem, hogy a legfájdalmasabb dolgot leírtam és őszintén megmondom, vagyis
írom, hogy megnyugvást érzek, hogy kiírhattam magamból.”*

³² Megjegyzés: az egyszerűség kedvéért ezúttal a T3 az utánkövetés időpontját jelöli.



Megvitatás

Az írásterápiás program felhívására a fogvatartottak 31%-a jelentkezett, ami jelentős érdeklődést mutat; elmondható, hogy fogékonnyá tehető arra, hogy múltjukon elgondolkozva, traumáikat feldolgozva egy tartalmasan felépített jövő felé forduljanak. Amennyiben büntetésük letöltése idején végbemegy bennük életnarratívájuk újrafogalmazása, jelentős lépést tettek a proszociális értékeket szem előtt tartó életvitel kialakítása felé. Így tehát az írásterápiás program közvetlenül szolgálja a reintegrációs célokat.³³

A tanulmányban bemutatott terápiás program bizonyítékokon alapuló eljárás, amely jelen vizsgálatban rövid távon hozzájárult a depresszió és szorongás csökkenéséhez, valamint az értelmes életcélok melletti elköteleződéshez. Hosszabb időintervallumban az eredmények nem bizonyultak tartósak, ezért a program kiegészítése vagy folytatása javasolt a kedvező irányú változások rögzülése érdekében.

A megfelelő minőségű írásbeli önkifejezéshez elegendő az írás-olvasási készség alapvető szintje, tehát a legtöbb fogvatartott esetében a programon való részvétel nem ütközik akadályba. Az önkifejezésre irányuló, mások által nem minősített írás gyakorlása hozzájárulhat a verbális képességek javításához,³⁴ ezt tükrözheti az az eredmény is, hogy szubjektíven a program második felében magasabbra értékelték érzelmeik kifejezésére való képességüket. Az expresszív írás a trauma feldolgozásán túl elvezethet az identitás újraalkotásához, támogatva ezzel az önfejlesztésre irányuló reszocializációs folyamatokat.

A program kivitelezése egyszerű, egyéni és csoportos formában, önmagában és más terápiás folyamat mellett is alkalmazható. Azon fogvatartottak számára is vonzó lehet, akik vonakodnak megnyílni a négy szemközti segítő beszélgetésben, például fokozott szégyenérzet vagy önértékelési problémák miatt. A segítő szakember ebben a programban csupán a feltételeket teremti meg, a terápiás folyamat az írásos instrukciókat követve, az elvégzett feladat során zajlik le. Ezért a program könnyen kivitelezhető magyar nyelven nem beszélő, vagy a segítő személyzettel közvetítő nyelven kommunikáló fogvatartottak esetében is. Megfontolásra érdemes az instrukciók idegen nyelvekre való lefordítása, hogy terápiás lehetőséget biztosítsunk a külföldi fogvatartottak számára is.

Az expresszív írás módszere a művészetterápián belül az aktív biblioterápiához, illetve a narratív terápiákhoz áll a legközelebb.³⁵ Témáját tekintve az egzisztenciális pszichológia szemlélete tükröződik abban, ahogyan az életet nagyobb összefüggéseiben

33 Kovács M. (2022)

34 Jakobovits K. (2021)

35 Béres J. (2022)



igyekszik értékelni és a jövőre irányuló, aktív, pozitív hozzáállást kialakítani.³⁶ Ezen módszerek és elmélet alkalmazása megfelelően kiegészítheti a leggyakrabban alkalmazott kognitív-viselkedésterápiás irányzatot és módszertant. A tudományos vizsgálat megerősít minket abban, hogy a módszer biztonsággal és hatékonyan alkalmazható a hazai fogvatartotti populációban.

Felhasznált irodalom

- Alessi, L. – Jacobi, T. (2014): The Limits of (Critical) Expressive Writing in Prisons and Jails. In: Adams, K. (ed.): *Expressive Writing: Classroom and Community*. Rowman & Littlefield, London
- Béres J. (2022): *Élet a sorok között – Irodalomterápiás gyakorlatok mindenkinek*. Libri Kiadó, Budapest
- Boldizsár I. (2019): *A királylány, aki madárnak képzelte magát*. Jelenkor Kiadó, Budapest
- Boros J. – Csetneky L. (2002): *Börtönpszichológia*. Rejtjel Kiadó, Budapest
- Cherie, A. (2012): Mental Health in Prison: A Trauma Perspective on Importation and Deprivation. *International Journal of Criminology and Sociological Theory*, 5 (2), 886-894.
- Csorba-Simon E. (2021): Önismereti munka a falak mögött – az irodalom szerepe zárt intézményben. *Tudásmenedzsment*, 22/2. 120-131.
- Dewi, E. M. P. – Usrayanti, A. R. (2020): The Effectiveness of Expressive Writing Therapy in Controlling Emotions of Adolescent Inmate. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*, 481, 45-49.
- Frankl, V. (1997): *Orvosi lélegzõgondozás. A logoterápia és az egzisztencia-analízis alapjai*. UR Kiadó, Budapest
- Frankl, V. (2012): *A szenvedõ ember*. Jel Kiadó, Budapest
- Gerger, H. – Werner, C. P. – Gaab, J. – Cuijpers, P. (2021): Comparative efficacy and acceptability of expressive writing treatments compared with psychotherapy, other writing treatments, and waiting list control for adult trauma survivors: a systematic review and network meta-analysis. *Psychological Medicine*, 1-13. <https://doi.org/10.1017/S0033291721000143>
- Ghalebash, Z. – Yektatalab, S. – Momennasab, M. – Foruhi, Z. (2020): Effect of group-based logotherapy on imprisoned women's level of hope: a randomized controlled trial (RCT). *International Journal of Prisoner Health*, 17, 87-97.
- Hanley, N. – Marchetti, E. (2020): Dreaming Inside: An evaluation of a creative writing program for Aboriginal and Torres Strait Islander men in prison. *Australian & New Zealand Journal of Criminology*, 53 (2), 285-302.
- Jakovovits K. (2021): *Irodalomterápia*. Kulcslyuk Kiadó, Budapest
- Konkoly-Thege B. – Martos T. (2006): Az életcél kérdõív magyar változatának jellemzõi. *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika*, 7 (3), 153-169.
- Kovács M. (2022): A fogvatartottak reintegrációjának bemutatása a hazai börtönügy történelmi fejlődésén keresztül. *Börtönügyi Szemle*, 32/1, 9-24.
- Kovács Zs. (2014): *Irodalomterápia a börtönben*. Könyvtári Figyelõ, 24/3. 312-316.
- Krpan, K. M. – Kross, E. – Berman, M. G. – Deldin, P. J. – Askren, M. K. – Jonides, J. (2013): An everyday activity as a treatment for depression: The benefits of expressive writing for people diagnosed with major depressive disorder. *Journal of Affective Disorders*, 150 (3), 1148-1151.
- Lukas, E. (2006): *Hol találod oltalmadat? Az életigenlés logoterápiái irányelvei*. Jel Kiadó, Budapest

36 Frankl V. (1997)



- Martos T. – Konkoly-Thege B. (2012): Aki keres, és aki talál – az élet értelmessége keresésének és megélésének mérése az Élet értelme kérdőív magyar változatával. *Magyar Pszichológiai Szemle*, 67 (1), 125-149.
- McAdams, D. P. (2006): The Redemptive Self: Generativity and the Stories Americans Live By. *Research in Human Development*, 3 (2-3), 81-100.
- Messina, N. P. – Schepps, M. (2021): Opening the proverbial 'can of worms' on trauma-specific treatment in prison: The association of adverse childhood experiences to treatment outcomes. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 2021: 1-12. <https://doi.org/10.1002/cpp.2568>
- Pennebaker, J. W. – Evans, J. F. (2018): Gyógyító írás. Ha fáj a történeted. Kulcslyuk Kiadó, Budapest
- Perczel-Forintos D. – Kiss Zs. – Ajtay Gy. (2007, szerk.): Kérdőívek, becslőskálák a klinikai pszichológiában. Országos Pszichiátriai és Neurológiai Intézet, Budapest
- Rhodes, L. (2002): Poetry and a Prison Writing Program: A Mentor's Narrative Report. *Journal of Poetry Therapy*, 15 (3), 163-170.
- Richards, J. M. – Beal, W. E. – Seagal, J. D. – Pennebaker, J. W. (2000): Effects of Disclosure of Traumatic Events on Illness Behavior Among Psychiatric Prison Inmates. *Journal of Abnormal Psychology*, 109 (1), 156-160.
- Romchmawati, D. H. – Febriana, B. – Nugroho, P. A. (2014): The improvement of self conceptual and the ability of knowing life's purpose of teenager prisoner with logotherapy. *Indonesian nursing journal of education and clinic*, 1, 1-10.
- Rózsa S. – Szádóczy E. – Füredi J. (2001): A Beck Depresszió Kérdőív rövidített változatának jellemzői a hazai mintán. *Psychiatria Hungarica*, 16 (4), 379-397.
- Sims, L. T. (2020): Reimagining Home: Redemption and Resistance in Hawai'i Women's Prison Writing. *Journal in Women in Culture and Society*, 46 (1).
- Smyth, J. M. – Nazarian, D. – Arigo, D. (2008): Expressive Writing in the Clinical Context. In: Vingerhoets, J. J. M. – Nyklycek, I. (eds.) (2008): *Emotion Regulation. Conceptual and Clinical Issues*. Springer, New York. 215-233.
- Solano, L. – Bonadies, M. – Di Trani, M. (2008): Writing for All, for Some, or for No One? Some Thoughts on the Applications and Evaluations of the Writing Technique. In: Vingerhoets, J. J. M. – Nyklycek, I. (eds.) (2008): *Emotion Regulation. Conceptual and Clinical Issues*. Springer, New York. 234-246.
- Spera, S. P. – Buhrfeind, E. D. – Pennebaker, J. W. (2017): Expressive Writing and Coping with Job Loss. *Academy of Management Journal*, 37 (3) (abstract)
- van der Kolk, B. (2020): A test mindent számon tart. Az agy, az elme és a test szerepe a trauma feldolgozásban. Ursus Libris, Budapest



MELLÉKLET 1.

Írásos beleegyező nyilatkozat

Alulírott, az írásterápiás programban és a hozzá tartozó kutatásban önként veszek részt. Tudomásul veszem, hogy a kutatásban személyes adataim nem kerülnek rögzítésre, az utánkövetéshez történő beazonosítás név helyett sorszámmal történik. Elfogadom, hogy az általam leírtakról én döntök; amennyiben azt átadom a kutatóknak, lezárt borítékba kerül és nem fogják azt elolvasni.

Veszprém,

Aláírás:

MELLÉKLET 2.

Instrukciók az első íráshoz

A cél ma az, hogy az életét leginkább meghatározó traumával vagy érzelmi megrázkódtatással kapcsolatos legmélyebb gondolatairól és érzéseiről írjon. Adjon bele mindent ebbe a gyakorlatba: tárja fel az élményt, és hogy az miként hatott Önre! Kezdetnek éppen jó lesz, ha egyszerűen csak magáról az eseményről ír: hogyan érzett akkor, amikor történt, és hogyan érez most ezzel kapcsolatban?

Miközben erről ír, esetleg már most hozzákapcsolhatja a témát élete más részeihez. Például, hogyan kapcsolódik ez a gyermekkorához, illetve a szüleivel és szűkebb családjának tagjaival való kapcsolatához? Hogyan kapcsolódik azokhoz, akiket a legjobban szeretett, akiktől a legjobban félt és akikre a legdühösebb volt? Hogyan kapcsolódik jelenlegi életéhez – barátaihoz, családtagjaihoz, munkájához és az életben elfoglalt helyéhez? És mindenekelőtt: hogyan kapcsolódik ahhoz a személyhez, aki a múltban volt, a jövőben szeretne lenni és aki Ön most?

Ne felejtse el, hogy folyamatosan írnia kell a húsz perc alatt, és azt se veszítse szem elől, hogy ez az írás csakis az Ön számára készül!

Instrukciók a második íráshoz

Az előző írásnál arra kértük, hogy tárja fel egy jelentős traumával vagy érzelmi megrázkódtatással kapcsolatos gondolatait és érzéseit. A mai feladata az lesz, hogy még mélyebbre ásson, még alaposabban vizsgálja meg, mi minden munkál Önben! Írhat ugyanarról a traumáról vagy érzelmi megrázkódtatásról mint legutóbb, de választhat egy másikat is.



Az írással kapcsolatos instrukciók hasonlóak az előzőekhez. Ma még fontosabb, hogy megpróbálja a traumát élete más területeihez kapcsolni! Egy trauma vagy érzelmi megrázkódtatás élete minden területére hatással lehet – a barátaival és családjával való kapcsolatára, arra, hogy mások látják Önt, és ahogy Ön látja önmagát, a munkáját, de még arra is, ahogy a múltra gondol. A mai írásban kezdjen el azon gondolkodni, hogy ez a megrázkódtatás miként hatott általában az életére. Írhat arról is, hogy Ön mennyiben lehet felelős a trauma bizonyos hatásaiért. Ahogy korábban, úgy most is írjon folyamatosan a rendelkezésre álló húsz perc alatt! Tárja fel a legmélyebb gondolatait és érzéseit!

Instrukciók a harmadik íráshoz

Az öt alkalmas írásterápiának ma a feléhez érünk. A mai feladat is hasonló a korábbiakhoz: az írásában összpontosítson arra a témára, amelyet eddig is vizsgált, de másik traumával vagy ugyanannak a traumának egy másik aspektusával is foglalkozhat. Az elsődleges célja azonban ma az legyen, hogy az eseménnyel kapcsolatban azokra az érzelmeire és gondolataira összpontosítson, amelyek most a leginkább befolyásolják és meghatározzák az életét. Fontos, hogy ne azt ismételgesse, amit már az előző két alkalommal is leírt. Az rendben van, ha ugyanazzal a témával foglalkozik, de tárja fel azt eltérő nézőpontokból és különböző módokon! Miközben erről az érzelmi megrázkódtatásról ír, milyen érzései és gondolatai támadnak? Hogyan alakította ez az esemény az életét, és azt, hogy kivé vált Ön?

A mai írás során nézzen szembe azokkal a mélyben húzódó emlékekkel és érzésekkel, amelyekkel kapcsolatban különösen sebezhetőnek érzi magát! Mint mindig, írjon most is folyamatosan a rendelkezésre álló húsz percben!

Instrukciók a negyedik íráshoz

Ahogy az előző hetekben, úgy ma is foglalkozzon legmélyebb érzelmeivel és gondolataival! Ma lépjen egy kissé hátrébb, és nézzen rá azokra az eseményekre, gondolatokra és érzésekre, amelyeket az előzőekben feltárt! Az írásban próbálja meg mindazt elrendezni, amivel eddig még nem foglalkozott! Milyen gondolatai és érzései vannak most? Mit tanult, mit veszített és mit nyert élete megrázkódtatásaiból? Hogyan értékeli élete alakulását összességében a jelen pillanatban? Milyen értékeket tart legfontosabbnak az életben? Milyen céljai vannak az életben? Hogyan segítik hozzá korábbi tapasztalatai, akár elszenvedett fájdalmai ahhoz, hogy ezeket a célokat elérje?

Írjon igazán szabadon és őszintén! Igyekezzen minél jelentéstelibb történetté formálni korábbi élményeit!



Instrukciók az ötödik íráshoz

Az írásterápiás program utolsó írása következik. Ezúttal vizsgálja Önmagát kapcsolatban keresztül! Idézzon fel egy különleges eseményt vagy élettapasztalatot! Írjon húsz percig! Írja le a legboldogabb, legcsodálatosabb, legkülönlegesebb élményét! Idézze emlékezetébe, hogyan érzett akkor, mire gondolt, mit mondott, mit mondtak Önnek, ki volt Önnel és hol történt mindez! Mit érez most ezzel kapcsolatban?

Kinek tartozik hálával? Kinek bocsátott meg? Kitől kérne bocsánatot? Kinek kíván áldást, boldogságot, jólétet és bőséget? Kikre számíthat, ki kíséri azon az úton, amit választott magának? Hogyan tud a segítségükre lenni, mit tud önmagából adni nekik, hogy életük boldogabbá váljon?

