

## ***Expresivní psaní u posttraumatické stresové poruchy***



### **Expresivní psaní:**

**Autor:** James Pennebaker

**Východiska:** Předpokladem je, že pro potlačení emocí je nutné vynaložit mnohem více energie než pro její vyjádření. Pokud dochází k supresi emočních prožitků často, může být ohroženo psychické i fyzické zdraví. U jedinců, kteří zažili traumatizující zážitky se často setkáváme s jejich potlačováním a vyhýbáním se myšlenkám týkajících se traumatu. Z toho plynou negativní dopady pojící se s nedostatkem vyjádřených emocí (Pennebaker & Chunk, 2011).

### **Administrace:**

Po dobu 3-5 dní by lidé měli psát o svých emočně silně zbarvených zážitcích, které pro ně byly traumatické. Psaní by měli věnovat denně 15-30 minut.

### **Posttraumatická stresová porucha:**

Jedinci, kteří zažili traumatické nebo stresující životní události se spíše vyhýbají myšlenkám a pocitům týkajících se traumatické zkušenosti, v porovnání s jedinci, kteří takové události nezažili. Tím se stávají předmětem potenciálních negativních dopadů pojících se s nedostatkem vyjádřených emocí (Pavlicic et al., 2018).

### **Studie:**

#### **A Meta-Analysis of Expressive Writing on Posttraumatic Stress, Posttraumatic Growth, and Quality of Life**

##### Analýza:

**Velikost účinku:** studie s diagnostikovaným PTSD dle DSM-V: bez odlehlých hodnot  $d = 0.55$  [0.41, 0.69]; studie bez diagnostikované PTSD dle DSM-IV:  $d = 0.32$  [0.24, 0.40]

Nalezena byla signifikantní heterogenita efektu:  $Q(162) = 776.74$ ,  $p < 458.001$  and  $I^2 = 79.1$ , 95% CI [75.9 - 81.9]

**Power analýza:** .48 (SD = .36); jen 28.8 % studií dosáhlo doporučených 80 % power

Nebyl nalezen publikační bias mezi studiemi:  $Z = -2.75$ ,  $p = .997$

##### Závěr:

- Studie s PTSD měly malou velikost účinku
- Studie, kde byla PTSD diagnostikována dle DSM-V měly vyšší velikost účinku než studie, které diagnózu PTSD nevyžadovaly

- Negativní korelace mezi časem a terapií (metoda je více efektivní v počátku, než v dlouhodobějším hledisku)

#### Diskuse:

- Problematická je míra zapojení klientů a zda došlo skutečně k emoční desinhibici
- Množství vedlejších proměnných
- Heterogenita experimentální skupiny (některé studie uvádějí diagnózu PTSD v rámci DSM-V, jiné hodnotí PTSD jen v rámci subklinických faktorů)
- Nedostatečná power analýza studií (jen málo studií dosáhlo kritéria 80 %)

### **Zhodnocení metody pro využití v psychoterapeutické praxi:**

Výhodou metody je její nenáročnost a možnost zadat klientovy jako „domácí úkol“. Limitem je její nepodložený efekt, který je výzkumně obtížně ověřitelný a velké množství faktorů, které metodu ovlivňují.

#### **Zdroje:**

Baikie, K. A., & Wilhelm, K. (2005). Emotional and physical health benefits of expressive writing. *Advances in Psychiatric Treatment*, 11(5), 338–346, <http://dx.doi.org/10.1192/apt.11.5.338>

CHUNG, C. K., & PENNEBAKER, J. W. (2008) Variations in the spacing of expressive writing sessions. *British Journal of Health Psychology*, 13 (1), 15 - 21

Pavlačic, J., Buchanan, E., Maxwell, N., Hopke, T., & Schulenberg, S., (2018). A meta-analysis of expressive writing on quality of life, posttraumatic growth, and traumatic stress. [10.17605/OSF.IO/U98CW](https://doi.org/10.17605/OSF.IO/U98CW).

Pennebaker, J. W., & Chung, C. K. (2011). Expressive writing: Connections to physical and mental health. *The Oxford handbook of health psychology*, 417-437.

Sloan, D. M., Marx, B. P., & Greenberg, E. M. (2011). A test of written emotional disclosure as an intervention for posttraumatic stress disorder. *Behaviour research and therapy*, 49(4), 299–304. doi:10.1016/j.brat.2011.02.001

Křivohlavý, J. (2009). *Psychologie zdraví*. Praha: Portál.