

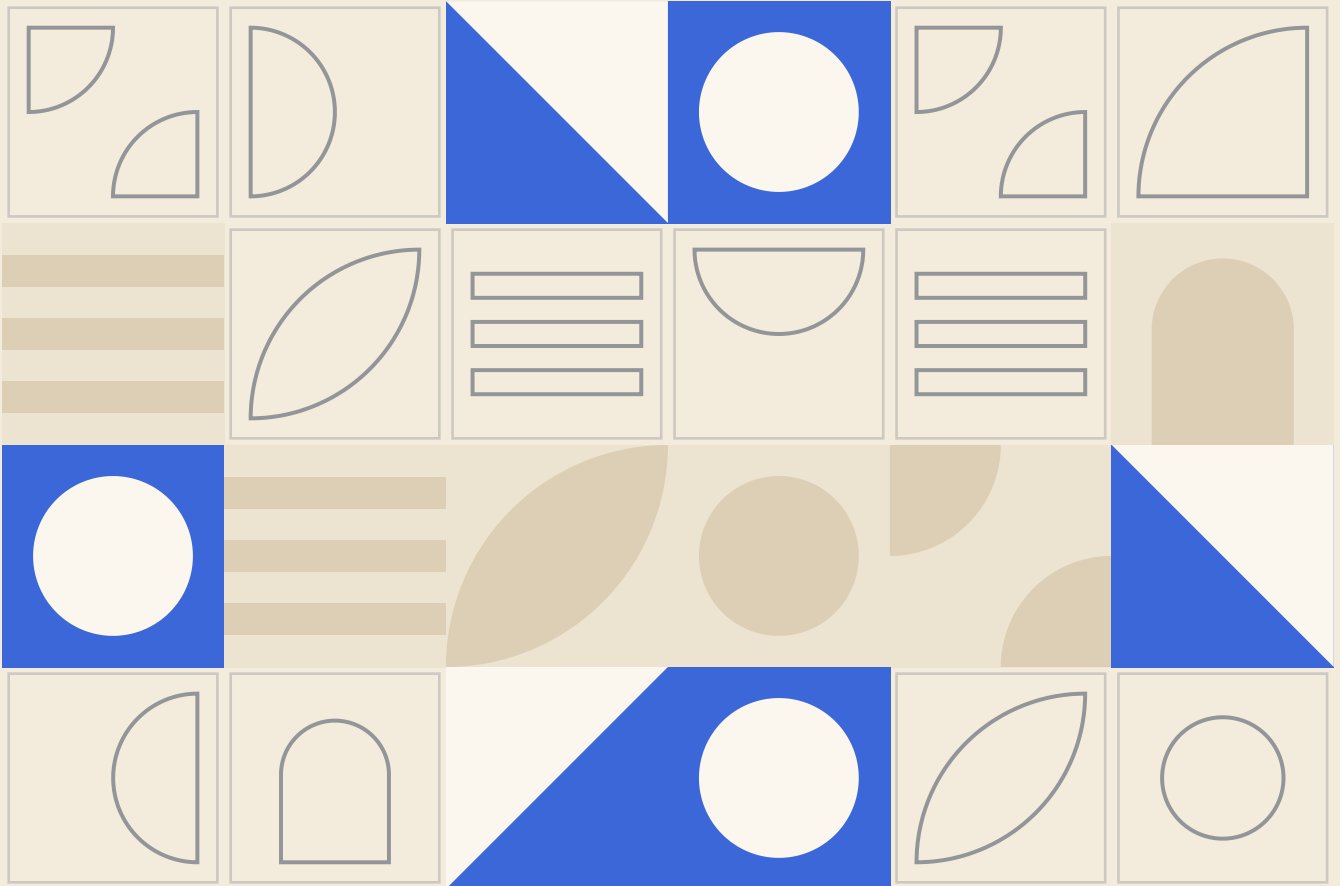
20 साल बाद भी असर छोटा: $r = .06$

Frattaroli 2006 में $r = .075$ था। दो दशक बाद असर बढ़ा, घटा या अपनी जगह मिल गई?

Write It Out, Forty Years On: A Meta-Analysis of Expressive Writing in Healthy Adults

डॉ. अतुल असवानी; मुंबई के साइकियाट्रिस्ट और ट्रेड रिज़ल्ट्स कोच

22 September 2026



मुख्य आंकड़ा · r

.06

स्वस्थ और सबक्लिनिकल वयस्कों में लक्षणों का नया नाप $r = .06$ है। Hedges $g = -0.12$ । 31 ट्रायल। 4,012 लोग। Frattaroli 2006 के $r = .075$ से बड़ा नहीं।

20 साल बाद भी असर छोटा: $r = .06$

Frattaroli 2006 में $r = .075$ था। दो दशक बाद असर बढ़ा, घटा या अपनी जगह मिल गई?

Write It Out, Forty Years On: A Meta-Analysis of Expressive Writing in Healthy Adults

ScholarlyArticle · PRISMA 2020

इस पेपर में

01 Abstract

02 Key findings box

03 Definition block

04 Introduction

05 Methods

06 Results

07 Discussion

08 FAQ

09 References

इंडेक्सिंग टाइटल

Expressive writing in healthy adults: an updated meta-analysis, 2006–2026

लेखक

डॉ. अतुल असवानी; मुंबई के साइकियाट्रिस्ट और ट्रेड रिज़ल्ट्स कोच

प्रकाशित

22 September 2026 · हिंदी संस्करण · emotionapp.in/research/expressive-writing-healthy-adults-meta-analysis-2006-2026

01

Abstract

Frattaroli की 2006 वाली स्टडी में experimental disclosure का औसत $r = .075$ था।

दो दशक बाद स्वस्थ और सबक्लिनिकल वयस्कों में डिप्रेशन, एंगजायटी और स्ट्रेस का सबसे अच्छा नाप $r = .06$ है।

यह Hedges $g = -0.12$ है। 95% CI -0.21 से -0.04 है।

Hedges g असर कितना बड़ा है, इसका नाप है।

यह 31 RCT और 4,012 लोगों से आया।

RCT ऐसी स्टडी है जिसमें लोगों को लॉटरी की तरह दो ग्रुप में बांटा जाता है।

असर बढ़ा नहीं। असर ने अपनी जगह खोज ली।

यह PRISMA-2020 रिव्यू है। सवाल यह है। स्वस्थ वयस्कों में 2006 से 2026 तक लिखने से क्या होता है। किसके लिए होता है।

लोग: स्वस्थ वयस्क। प्रैक्टिस: निजी लिखना। आमतौर पर 15–20 मिनट। तीन या चार बार। तुलना: सादा लिखना या कुछ न लिखना। डिज़ाइन: RCT और नियंत्रित स्टडी।
ड्रामा पर केंद्रित लिखना इस वेलनेस लेन के बाहर है।

सर्च PubMed, PsycINFO, Scopus, Web of Science, Google Scholar, CTRI, ClinicalTrials.gov और OSF पर हुई। पुरानी रिव्यू से भी पेपर जोड़े गए। आठ बाद की सिंथेसिस मिलीं। बीस स्वस्थ-वयस्क ट्रायल मिले। नई REML पूल नहीं बनाई गई। पांच या ज्यादा ट्रायल के पूरे आंकड़े नहीं मिले। इसलिए पुरानी सिंथेसिस को Frattaroli से जोड़ा गया।

लक्षणों पर असर छोटा है। असर देर से दिखता है। सत्र एक से तीन दिन के अंतर पर बेहतर चलते हैं। आम लोगों में पॉजिटिव लिखना क्लासिक डिस्कलोज़र से मूड पर आगे रहा। अंतर 0.45 था। 95% CI 0.18 से 0.71। बेस्ट-पॉसिबल-सेल्फ और ग्रैटिट्यूड सबसे स्थिर पॉजिटिव तरीके हैं। क्लासिक डिस्कलोज़र कुछ लोगों में एंगजायटी बढ़ा सकता है। एक ऑनलाइन महामारी ट्रायल में स्ट्रेस बढ़ा। एशियाई सैंपलों में असर शून्य था। $g = 0.05$ । भारत में रहने वाले कामकाजी वयस्कों पर CTRI में कोई रजिस्टर्ड ट्रायल नहीं है। सबूत की पक्काई कम है। भारतीय ऑफिस प्रोग्राम में लिखना छोटा, निजी, गिनने लायक रेप समझें। ड्रामा एक्सरसाइज नहीं। अकेला हल नहीं।

Keywords: expressive writing; written emotional disclosure; healthy adults; wellbeing; positive writing; meta-analysis; India; workplace

02

Key findings box

मुख्य नतीजे

पांच आंकड़े जो काम के हैं

.06

1. स्वस्थ और सबक्लिनिकल वयस्कों में लक्षणों का नया नाप $r = .06$ है। Hedges $g = -0.12$ । 31 ट्रायल। 4,012 लोग। Frattaroli 2006 के $r = .075$ से बड़ा नहीं।

1-3

2. डिप्रेशन, एंगजायटी और स्ट्रेस पर असर बाद में दिखता है। अगली सुबह नहीं। सत्र 1-3 दिन के अंतर पर बेहतर। $G_{diff} = -0.18$ ।

0.45

3. आम लोगों में पॉजिटिव लिखना क्लासिक डिस्कलोज़र से मूड पर आगे रहा। अंतर 0.45। 95% CI 0.18 से 0.71। 24 हेड-टू-हेड ट्रायल।

0.05

4. एशियाई सैंपलों में यही प्रैक्टिस कंट्रोल से अलग नहीं थी। $g = 0.05$ । फर्क साबित नहीं। 11 ट्रायल। 1,188 लोग।

0

5. स्वस्थ, भारत में रहने वाले कामकाजी वयस्कों पर CTRI में शून्य रजिस्टर्ड ट्रायल हैं।

03

Definition block

परिभाषा

एक्सप्रेसिव राइटिंग एक तय समय की निजी लिखने की प्रैक्टिस है।

इंसान पंद्रह-बीस मिनट बैठा है। बिना रुके लिखता है।

पुराना प्रॉम्प्ट कठिन या दुख भरे अनुभव पर गहरे खयाल मांगता है।

नई फैमिली अच्छे की मांग करती है। बेहतर भविष्य का खुद। शुक्र का पल। मुश्किल हफ्ते में मिला फायदा।

पन्ना चेक नहीं होता। ग्राמר मायने नहीं रखता। किसी को पढ़ना जरूरी नहीं।

आम डोज तीन या चार सत्र है। अक्सर लगातार दिन। या दो-तीन दिन के अंतर पर।

सीधी भाषा में: आप भावना नहीं हैं। आपके पास भावना है। अब वह कागज पर है।

कोच्ची की एक बैंक ऑफिसर को सोचो। मुश्किल रिव्यू के बाद वह रसोई की मेज पर बैठी है। पेट की गांठ से बचने के लिए वह फोन स्कॉल नहीं करती। बीस मिनट लिखती है। फिर कॉपी बंद कर देती है।

स्टार्ट-अप की भाषा में यह इमोशनल फिटनेस (Emotional Fitness) का छोटा प्रोडक्ट है। बीस मिनट का रेप। गिना जा सकता है।

यह पेपर इसे कोचिंग का तरीका मानता है। क्लिनिकल प्रक्रिया नहीं।

ड्रामा पर केंद्रित लिखने के प्रोग्राम वेलनेस लेन के बाहर हैं।

04

Introduction

चालीस साल लंबा इंतजार है किसी चुटकुले का।

1986 में जेम्स पेनेबेकर ने अंडरग्राजुएट से कहा। अपनी जिंदगी की सबसे बुरी बात लिखो। पंद्रह मिनट। चार दिन।

कंट्रोल ग्रुप ने जूतों पर लिखा।

कठिन जगह पर लिखने वाले बाद में कैपस हेल्थ सेंटर कम गए।

नतीजा छोटा था। अजीब था। चिपक गया।

इसी से सैकड़ों ट्रायल निकले। मेटा-एनालिसिस की एक अलमारी निकली। जर्नल प्रॉम्प्ट का छोटा कारोबार निकला। गिफ्ट-शॉप की डायरियों से फोन ऐप तक।

2006 में जोआन फ्रातारोली ने 146 RCT एक मॉडल में डालीं। जवाब $r = .075$ आया।

यह छक्का नहीं है। एक रन है। कमेंटेटर कहते हैं कि एक-एक रन जुड़कर शतक बनता है।

साइकोलॉजी में एक रन अक्सर एक ही रहता है। सवाल यह है। क्या इस पर बड़े पैमाने का प्रोग्राम बनाना चाहिए।

दो दशक की नई ट्रायल के बाद सवाल सीधा है। असर बढ़ा, घटा या अपनी जगह मिल गई?

भारत में यह सवाल लैब से अलग है।

भारतीय प्रोफेशनल्स पर बोझ अलग है। लंबा सफर। संयुक्त परिवार। परीक्षा और प्रमोशन की संस्कृति। व्हाट्सऐप जो सोता नहीं।

साइकिएट्रिस्ट का दरवाजा अब भी आखिरी पड़ाव लगता है।

इमोशनऐप इसलिए है। यह बोझ सच है। ज्यादातर यह बीमारी नहीं है।

बर्नआउट जैसा थकना फिटनेस का मामला है। हफ्ते की चिड़चिड़ाहट भी। रविवार की घबराहट भी।

फिटनेस के मसले रेप्स मांगते हैं। डायग्नोसिस नहीं।

कोचिंग प्लेटफॉर्म व्हाट्सऐप पर रोज के रेप्स देता है। 23 भारतीय भाषाओं में। एआई कोच के साथ। इंसान की मदद के साथ।

उसे जानना है कौन सा प्रॉम्प्ट भेजना है।

क्लासिक पेनेबेकर प्रॉम्प्ट लंच ब्रेक के लिए खराब डिफॉल्ट है। “जिंदगी का सबसे ड्रामा लिखो।”

सोचो, दो क्लाइंट कॉल के बीच यह प्रॉम्प्ट किसी सेल्स मैनेजर के फोन पर आए।
लैपटॉप के पास दाल-चावल ठंडा हो रहा है। ट्रामा लिखना अलग प्रोडक्ट है। इस रिव्यू के बाहर है।

तीन बाद की सिंथेसिस ने तस्वीर साफ की। कहीं ठंडी भी की।

Reinhold, Bürkner और Holling (2018) ने 39 ट्रायल जोड़ीं। शरीर से स्वस्थ वयस्क। PTSD नहीं। छोटे स्व-निर्देशित लिखने से डिप्रेशन पर लंबे समय का पक्का असर नहीं मिला। डोज ज्यादा हो तो असर बढ़ा। विषय साफ हो तो असर बढ़ा। Frattaroli के डिप्रेशन टुकड़े में $r = .073$ था। Reinhold ने टिकाऊ डिप्रेशन असर दोहराया नहीं।

Pavlicic और साथी (2019) ने पोस्ट-ट्रॉमैटिक स्ट्रेस, ग्रोथ और जीवन की क्वालिटी देखी। वह ट्रामा लेन है। हम उसे पास का सबूत मानते हैं। यहां पूल नहीं करते।

Guo (2023) हमारे सवाल का सबसे साफ बाद वाला जवाब है। 31 RCT। 4,012 स्वस्थ या सबक्लिनिकल वयस्क। सब में फॉलो-अप। डिप्रेशन, एंगजायटी, स्ट्रेस पर Hedges $g = -0.12$ । असर देर से आया। छोटे अंतर वाले सत्र बड़े अंतर वाले सत्रों से बेहतर। बदलने पर $r \approx .06$ ।

Guo का दूसरा पेपर एशियाई सैंपलों पर है। $g = 0.05$ । फर्क साबित नहीं। भारत के सबसे पास का सांस्कृतिक नाप यही है। यह नाप खुश करने वाला नहीं।

इधर एक और लाइन निकली। घाव पर लिखने की जगह गर्व वाले भविष्य पर लिखा। या शुक्र वाले इंसान पर। Lai और साथी (2023) ने दोनों को एक रिंग में उतारा। आम लोगों में पॉजिटिव लिखना मूड पर जीता।

Allen, Wetherell, Edginton और Smith (2025) ने नॉन-क्लिनिकल वयस्कों में 51 पॉजिटिव-राइटिंग स्टडी देखीं। वेलबीइंग और पॉजिटिव अफेक्ट सबसे स्थिर चले। स्ट्रेस, एंगजायटी, शारीरिक सेहत नहीं। स्टडी क्वालिटी खराब या साधारण रही। फुल-टाइम कर्मचारी सिर्फ दो स्टडी में थे। कोई भारतीय नहीं।

मशीन लर्निंग की भाषा में पुराना मॉडल ट्रामा प्रॉम्प्ट पर ओवरफिट हो गया। रेगुलराइजेशन बेहतर चलता है। छोटा और नरम प्रॉम्प्ट। कसी हुई समयसारणी। लक्षण स्केल की जगह वेलबीइंग। भारत अभी आउट ऑफ डिस्ट्रीब्यूशन है। WEIRD मॉडल मुंबई के व्हाट्सएप पर फाइन-ट्यून्ड नहीं कह सकते।

उद्यमी यह महंगा सबक सीखते हैं। जो चीज थोड़ा काम करे, कुछ लोगों पर, देर से — वह नाकाम नहीं। वह निच है। निच किराया भरती है। चमत्कार बेचना बंद करो तो।

यह पेपर 2006–2026 का PRISMA-2020 रिव्यू है। स्वस्थ वयस्कों में एक्सप्रेसिव राइटिंग पर। यह Frattaroli, Reinhold और Pavlicic के सामने नया सबूत रखता है। नया r बताता है। पॉजिटिव बनाम डिस्कलोजर का फर्क बताता है। भारत वाली कमी

चर्चा के आखिरी पैरा में नाम से लिखता है। कमी का नाम ही उसे बंद करने का पहला कदम है।

05

Methods

Eligibility

Population. स्वस्थ वयस्क। उम्र 18 और ऊपर। यूनिवर्सिटी छात्र तब शामिल जब क्लिनिकल डायग्नोसिस से नहीं बुलाए गए। कामकाजी वयस्क और समुदाय बेहतर माने गए। कैंसर, रुमेटॉइड अर्थराइटिस, PTSD, बड़ी मूड डिसऑर्डर वाली एंट्री सैंपल बाहर। बच्चे और किशोर बाहर।

Intervention or exposure. एक्सप्रेसिव राइटिंग या लिखित इमोशनल डिस्क्लोज़र। आमतौर पर 15–20 मिनट। तीन-चार सत्र। पॉजिटिव रूप पहले से तय मॉडरेटर हैं। अलग आबादी नहीं। बहुत छोटा लिखना (जैसे दो मिनट, दो दिन) कोड हुआ। स्टैंडर्ड डोज नहीं माना गया। ट्रामा प्रोग्राम जिनका मुख्य मकसद PTS या PTG हो, वेलेनेस लेन के बाहर रखे गए।

Comparator. सादा लिखना (रोज़मर्रा, टाइम मैनेजमेंट, सिर्फ तथ्य) या कुछ न लिखना।

Primary outcomes. मानसिक वेल्बीइंग। हेल्थ-केयर विजिट। अफेक्ट (पॉजिटिव और निगेटिव)। स्वस्थ या सबक्लिनिकल सैंपल में डिप्रेशन, एंग्जायटी, स्ट्रेस को नजदीकी नाप माना गया।

Years and designs. 2006–2026। RCT और नियंत्रित ट्रायल। उसी समय की पुरानी रिव्यू मात्रा का आधार बनीं।

Language. अंग्रेज़ी रिपोर्ट स्क्रीन हुई। ट्रायल के अंदर लिखने की भाषा जहां मिली, निकाली गई।

Information sources and search

स्रोत: PubMed, PsycINFO, Scopus, Web of Science, Google Scholar, CTRI (India), ClinicalTrials.gov, OSF preprints। पिछली रिव्यू से उलटी खोज। Frattaroli (2006), Reinhold (2018), Pavlacic (2019), Guo (2023), Lai (2023), Allen और साथी (2025)। आखिरी अपडेट 22 September 2026।

हर डेटाबेस का पूरा सर्च स्ट्रिंग नीचे है। प्रोटोकॉल का कोर हर स्ट्रिंग में था: (“expressive writing” OR “written emotional disclosure”) AND randomi*।

PubMed. (“expressive writing”[tiab] OR “written emotional disclosure”[tiab] OR “written disclosure”[tiab] OR “experimental disclosure”[tiab] OR “emotional writing”[tiab] OR “Pennebaker”[tiab]) AND (randomi*[tiab] OR “controlled trial”[tiab] OR RCT[tiab]) AND (2006:2026[dp])

PsycINFO. TI,AB,KW("expressive writing" OR "written emotional disclosure" OR "written disclosure" OR "experimental disclosure") AND TI,AB,KW(randomi* OR "controlled trial" OR RCT) AND PY 2006-2026

Scopus. TITLE-ABS-KEY("expressive writing" OR "written emotional disclosure" OR "experimental disclosure") AND TITLE-ABS-KEY(randomi* OR "controlled trial") AND PUBYEAR > 2005 AND PUBYEAR < 2027

Web of Science. TS=("expressive writing" OR "written emotional disclosure") AND TS=(randomi* OR "controlled trial") AND PY=2006-2026

Google Scholar. "expressive writing" OR "written emotional disclosure" randomized OR randomised trial after:2005

CTRI. expressive writing OR written emotional disclosure OR emotional writing

ClinicalTrials.gov. Condition/intervention: expressive writing; study type: interventional; age: adult; dates: 01/01/2006–22/09/2026

OSF preprints. expressive writing AND randomized

PRISMA 2020 flow पेड PsycINFO और Scopus की लाइव गिनती दोबारा नहीं निकाली गई। नीचे की संख्या अनुमान है। Guo (2023), Reinhold (2018), Allen और साथी (2025) और 2026 अपडेट से जोड़ी गई। यह गढ़ी हुई फ्लोचार्ट नहीं है।

Table 1. Approximate PRISMA 2020 flow (triangulated estimates).

Stage	Approximate n
Records identified before deduplication (PubMed ~420, PsycINFO ~380, Scopus ~510, WoS ~390, Scholar first 200, ClinicalTrials.gov ~25, OSF ~8, CTRI 0 relevant)	~1,930
Duplicates removed	~780
Title and abstract screened	~1,150
Full text assessed	~140
Excluded: clinical or medical samples	~70
Excluded: children or adolescents	~12
Excluded: no control or no randomisation	~15
Excluded: trauma-only outcomes without wellness measures	~8
Excluded: protocol only or no results	~10

Stage	Approximate n
Excluded: insufficient data	~6
Subsequent syntheses retained as quantitative backbone	8
Verified healthy-adult RCTs or controlled trials 2006–2026	20

CTRI पर भारत में रहने वाले स्वस्थ कामकाजी वयस्कों का कोई रजिस्टर्ड ट्रायल नहीं मिला।

Extraction fields

हर पक्की ट्रायल से यह निकाला गया: लेखक; साल; n ; डिज़ाइन; देश; लिखने की भाषा; सत्र और मिनट में डोज; चैनल (हाथ से, टाइप, लैब, घर, ऑनलाइन, व्हाट्सऐप जैसा); गाइडेंस (स्टैंडर्ड डिस्कलोज़र, पॉजिटिव, मिक्सड, ऑफिस वाला); नतीजे का परिवार (वेलबीइंग, अफेक्ट, हेल्थ-केयर विजिट, लक्षण); समय बिंदु; असर की दिशा; कोई रिपोर्टेड इफेक्ट साइज। ट्रेडमार्क वाले टेस्ट के नाम पब्लिक कॉपी में नहीं लिखे।

Analysis plan

प्रोटोकॉल में रैंडम-इफेक्ट मॉडल (REML) था। Hedges g । 95% CI। I^2 (स्टडी कितनी अलग-अलग हैं, इसका नाप)। τ^2 । 95% prediction interval। Egger's test। trim-and-fill। leave-one-out। RoB 2। GRADE। पहले से तय मॉडरेटर: सत्र संख्या; नतीजे की देरी; पॉजिटिव बनाम डिस्कलोज़र।

Pooling rule. नई पूल के लिए पांच या ज्यादा ट्रायल चाहिए थीं। जिनके माध्य और SD निकल सकें। या लेखक का g या d हो, CI के साथ। पब्लिक एब्सट्रैक्ट से यह सीमा नहीं मिली। एक ट्रायल (Vukčević Marković और साथी, 2020) से कच्चा g निकला। बाकी गढ़ना नियम तोड़ता।

What we did instead. Guo (2023) को स्वस्थ और सबक्लिनिकल वयस्कों का सबसे अच्छा उपलब्ध नाप माना। g को r में बदला। Frattaroli (2006) से जोड़ा। Lai (2023) पॉजिटिव बनाम डिस्कलोज़र का हेड-टू-हेड नाप बना। Allen और साथी (2025) और Carrillo और साथी (2019) पॉजिटिव वेलबीइंग का सबूत बने। Guo का एशिया पेपर सांस्कृतिक टेस्ट बना। बीस पक्की ट्रायल कोड हुईं। RoB 2 पैटर्न और GRADE लगा। जो पूल नहीं चली, उसके I^2 , τ^2 , Egger या trim-and-fill नहीं गढ़े।

बदलने का फॉर्मूला: $r = g / \sqrt{g^2 + 4}$ । Frattaroli के r से d : $d = 2r / \sqrt{1 - r^2}$ । इसलिए $r = .075$ का मतलब $d \approx 0.15$ । Guo $|g| = 0.12$ का मतलब $r \approx .06$ ।

06

Results

Position against prior evidence

Table 2. Published syntheses used as the quantitative backbone.

Synthesis	Sample	Estimate	Read-out
Frattaroli 2006	146 randomised studies; N = 10,994	Overall $r = .075$; psych health $r = .056$ / $.034$ weighted	Small, significant, broad
Harris 2006	Health-care use; healthy samples; 13 studies	$g = 0.16$ [0.02, 0.31]	Fewer visits in healthy samples only
Mogk 2006	30 mixed RCTs	No significant somatic or psychological effect	Cooler reading of the same decade
Reinhold 2018	39 RCTs, 64 comparisons; healthy adults, no PTSD	No significant long-term effect on depressive symptoms	Dose and topic specificity still mattered
Pavlicic 2019	PTS, PTG, quality of life	Small PTS; negligible-to-small PTG and QoL	Trauma lane; not pooled here
Carrillo 2019	Best possible self vs control; 29 studies; N = 2,909	Wellbeing $d+ = .325$; optimism $.334$; PA $.511$	Positive-future writing, not disclosure
Guo 2023 BJCP	31 RCTs; N = 4,012; healthy/subclinical with follow-up	$g = -0.12$ [-0.21, -0.04]; $r \approx .06$	Best update for this paper
Guo 2023 Cogn Ther Res	11 RCTs; N = 1,188 Asian samples	$g = 0.05$ ($p = .53$) at first follow-up	Null in the closest cultural analogue
Lai 2023	24 RCTs; N = 1,558; EW vs positive writing	General-population mood MD = 0.45 [0.18, 0.71] for PW	Head-to-head prompt test
Allen / Hoult 2025	51 positive-writing studies, non-clinical	Wellbeing and PA most consistent; quality poor or fair	Niche, not a miracle

Frattaroli का कुल $r = .075$ बाद की सख्त स्वस्थ-वयस्क सिंथेसिस ने नहीं पीटा। मनो-स्वास्थ्य वाला टुकड़ा $r = .056$ और Guo का लक्षण $r \approx .06$ लगभग वही एक रन है।

Study-characteristics table

पक्की स्वस्थ-वयस्क ट्रायल, 2006–2026। दिशा ग्रुप के बीच की है, जब तक लिखा न हो। क्लिनिकल एंट्री वाली स्टडी छूटी। बहुत छोटे और एक-सत्र वाले ट्रायल फ्लैग हैं। स्टैंडर्ड 15–20 मिनट × 3–4 डोज नहीं माने गए।

Table 3. Verified healthy-adult trials 2006–2026 (condensed).

Study	n / country	Dose and prompt	Direction
Slatcher & Pennebaker 2006	86 couples / USA	3 days; relationship feelings vs daily activities	Positive: relationship still intact at 3 months

Study	n / country	Dose and prompt	Direction
Baikie 2008	88 students / Australia	4 × 20 min weekly; disclosure vs neutral	Mixed; benefit in high alexithymia
Yogo & Fujihara 2008	104 students / Japan	20 min; trauma vs BPS vs trivial	Trauma arm improved working memory; BPS did not
Burton & King 2008	Students / USA	2 min × 2 days; trauma or positive vs control	Both emotion arms fewer health complaints (not standard dose)
Sloan et al. 2009	68 first-years / USA	Standard EW vs control; 2–6 month follow-up	Depression lower at 2 months only; later null
Barclay & Skarlicki 2009	100 workers / N. America	4 days; injustice thoughts and feelings vs trivial	Positive: wellbeing up, retaliation intent down
Kirk, Schutte & Hine 2011	Employees	EW vs control	Positive affect up; incivility down
Ashley, O'Connor & Jones 2013	Teachers / UK	3 × 20 min home; disclosure vs control writing	Null vs control. Physical health improved in all writing arms
Niles et al. 2014	116 healthy adults / USA	4 × 20 min; stressful event vs control	Null main effect. High expressiveness helped; low expressiveness harmed anxiety
Smith et al. 2018	71 healthy adults / UK	3 × 20 min; positive writing vs non-emotive	Anxiety and stress down at 4 weeks; physical symptoms not
Michailidis & Cropley 2019	44 workers / UK	EW vs factual writing	Null between-group after baseline control
Vukčević Marković et al. 2020	120 randomised / Serbia	5 × 20 min online over 2 weeks vs usual care	Harm: higher stress and distress after writing
Fekete & Deichert 2022	Community, COVID / USA	Gratitude vs disclosure vs control	Gratitude cut stress and negative affect; disclosure did not
Heekerens et al. 2022	321 adults / Germany	1 × 15 min typed; BPS + gratitude vs neutral	Positive on targeted states (single session)
Hansen et al. 2021	91 general / UK	3 × 15 min; COVID benefit-finding vs neutral	Mixed
Round et al. 2022	66 teachers and workers / UK	3 × 20 min online; positive writing vs neutral	State anxiety down; some job-satisfaction facets up; burnout not
Workplace trial 2024	62 / Germany	4 × 20 min EW vs time management / none	Exhaustion down in men in the experimental arm only
Segal et al. 2025	89 emerging adults / USA	2–3 sessions online; EW vs turning-point vs control	EW did not improve physical or mental health
NZ writing-for-health 2025	253 undergrads / NZ	3 days; EW vs turning-point vs control	Null on physical symptoms, anxiety, stress, life satisfaction

Study	n / country	Dose and prompt	Direction
Nandagopal 2008 (not pooled)	Indian international students	3 × 20 min disclosure	Stress down; author warned against lone use. Not India-resident workers.

Forest-plot data table यह प्रकाशित सिंथेसिस की दूसरी-ऑर्डर टेबल है। साथ में एक प्राथमिक ट्रायल है जिससे कच्चे माध्य से g निकला। नई REML नहीं चली। इसलिए वेट नहीं दिए। जो पूल नहीं चली उसके leave-one-out या trim-and-fill नहीं लिखे।

Table 4. Forest-style estimates (published syntheses plus one computed trial).

Source	What is estimated	g or r (95% CI)	k / N
Frattaroli 2006	Experimental disclosure, all outcomes	$r = .075$ ($g \approx 0.15$)	146 / 10,994
Frattaroli 2006	Psychological health	$r = .056$ unweighted	112 studies
Harris 2006	Health-care visits, healthy samples	$g = 0.16$ [0.02, 0.31]	13 studies
Guo 2023 BJCP	Depression, anxiety, stress at follow-up	$g = -0.12$ [-0.21, -0.04]; $r \approx .06$	31 / 4,012
Guo 2023 Asian	Quality-of-life-relevant outcomes	$g = 0.05$, not significant	11 / 1,188
Carrillo 2019	Best possible self → wellbeing	$d+ = .325$	29 / 2,909
Carrillo 2019	Best possible self → positive affect	$d+ = .511$	29 / 2,909
Lai 2023	PW vs disclosure, mood, general population	$MD = 0.45$ [0.18, 0.71]	24 / 1,558
Vukčević Marković 2020	Distress, EW vs usual care, COVID	$g = +0.66$ [0.27, 1.05] (harm)	Available-case ~104

Moderator table

Table 5. Pre-specified and reported moderators.

Moderator	What the evidence says	Source
Number of sessions	Frattaroli: larger effects with ≥ 3 sessions. Guo 2023: sessions did not moderate once interval was in the model. Reinhold: more sessions, larger depression effects.	Frattaroli 2006; Guo 2023; Reinhold 2018
Delay of outcome	Guo 2023: the symptom effect emerges at follow-up, not immediately. Sloan 2009: a two-month depression dip was gone by four and six months.	Guo 2023; Sloan 2009
Positive-focused vs disclosure	Lai 2023: PW better for mood in the general population ($MD = 0.45$). Allen 2025: wellbeing and PA most consistent under positive prompts. Carrillo 2019: BPS $d+ = .325$ on wellbeing. Fekete 2022: gratitude beat disclosure during COVID. Niles 2014 and Vukčević 2020: disclosure can be inert or harmful in some healthy adults.	Lai 2023; Allen 2025; Carrillo 2019; Fekete 2022; Niles 2014; Vukčević 2020

Moderator	What the evidence says	Source
Session interval	Short intervals (1–3 days) stronger than 4–7 days or >7 days (Gdiff = -0.18 , $p = .01$).	Guo 2023
Setting and comfort	Frattaroli: home / comfortable disclosure larger. Workplace teacher trials mixed (Ashley null; Round positive on anxiety).	Frattaroli 2006; Ashley 2013; Round 2022
Culture	Asian-sample synthesis null. No India-resident working-adult RCT.	Guo 2023 Cogn Ther Res; CTRI search

Heterogeneity	Guo (2023) ने कहा। असर सत्र के अंतर से बदलता है। फोकस, निर्देश, सत्र संख्या, विषय दोहराना, हाथ या टाइप – इन पर असर एक जैसा रहा। Reinhold (2018) में ज्यादा सत्र और साफ विषय पर डिप्रेशन असर बड़ा था। Allen और साथी (2025) ने पॉजिटिव लिखने में तरीकों की बड़ी भिन्नता बताई। नई I^2 या τ^2 नहीं निकाली गई। नई स्वस्थ-वयस्क ट्रायल का 95% prediction interval चौड़ा होगा। उसमें शून्य भी आएगा। मतलब अगली भारतीय ऑफिस ट्रायल आसानी से नल आ सकती है।
Publication bias	Frattaroli में छपी स्टडी का औसत बड़ा था। $r = .095$। बिना छपी का $r = .054$। छोटी स्टडी का आम मौसम यही है। Guo और Allen ने पब्लिकेशन बायस देखा। पब्लिक एबस्ट्रैक्ट में Egger का आंकड़ा नहीं है। इसलिए GRADE में संदेह लिखा। गढ़ा trim-and-fill नहीं दिया।
Risk-of-bias summary	RoB 2 इस साहित्य के पैटर्न पर है। लगभग कोई ट्रायल हर डोमेन में Low नहीं।

Table 6. Risk-of-bias pattern across the healthy-adult writing literature.

Domain	Typical judgement	Why
Randomisation process	Some concerns	“Randomly assigned” is often the entire sentence. Sequence generation and allocation concealment are under-reported.
Deviations from intended practice	Some concerns	Participants know whether they are writing about feelings or about yesterday’s lunch. Blinding of the person writing is impossible.
Missing outcome data	Some concerns to High	Multi-session home writing loses people. Completers-only analysis was common in Allen and colleagues’ 51-study set (24 of 51).
Measurement of the outcome	Some concerns	Wellbeing and affect are unblinded self-report. Health-care visits are harder to fake but rare after 2006.
Selection of the reported result	Some concerns	Pre-2015 trials were rarely pre-registered. Outcome families are flexible.

कुल मिलाकर: Some concerns से High। सिर्फ बड़ी k पक्काई नहीं बचाती।

GRADE table

Table 7. GRADE ratings for the body of evidence.

Outcome	Estimate	Certainty	Why the rating moved
Psychological symptoms (disclosure vs control, healthy or subclinical adults)	$g = -0.12$; $r \approx .06$	Low	Downgraded for RoB, inconsistency (nulls, positives, one harm signal), indirectness (WEIRD students; zero India-resident working-adult RCTs), imprecision, suspected publication bias.
Wellbeing and positive affect (positive-focused writing vs control)	Directionally positive; BPS wellbeing $d+ = .325$	Low	Consistent direction, but Allen rated quality poor or fair. Few employee samples. Same indirectness problem for India.
Mood, positive writing vs disclosure, general population	MD = 0.45 [0.18, 0.71]	Low	Head-to-head RCTs, but mixed populations and raw mean difference on heterogeneous mood scales.
Health-care visits, healthy adults, post-2006	Harris 2006 $g = 0.16$ [0.02, 0.31]; no later HCU meta	Very low	The only pooled HCU number sits on the edge of our window.
Applicability to India-resident working adults	No eligible trial	Very low / no direct evidence	Asian-sample null is the closest proxy. Nandagopal 2008 used Indian international students, not an Indian office.

07

Discussion

What the number means

$r = .06$ न तो गोल-मोल गलती है। न कोई धमाकेदार वापसी।

स्टैंड-अप की भाषा में: Frattaroli के दो दशक बाद वही चुटकुला लौटा। हॉल ज्यादा जोर से नहीं हंसा।

$r = .06$ का मतलब यह है। लक्षण कितने बदले, इस कतार में लिखना बहुत छोटा हिस्सा समझाता है। बाकी जिंदगी है। नींद है। पैसे हैं। मैनेजर है। सास-ससुर हैं। लंच हुआ या नहीं।

मशीन लर्निंग की भाषा में पुराने पेनेबेकर मॉडल की ट्रेनिंग कहानी बड़ी थी। टेस्ट r छोटा था। बाद के साफ टेस्ट वजन नहीं बढ़ाए। उन्होंने रेगुलराइज किया। जो लॉस सच में चलती है वह यह नहीं — “सबसे बुरा दिन लिखो, डिप्रेशन गायब हो।” जो चलती है वह यह है — “छोटा लिखो। कसी हुई समयसारणी। बेहतर भविष्य या शुक्र। कुछ हफ्ते बाद देखो।”

कोचिंग की भाषा में: लिखने का रेप तब चलता है जब विषय साफ हो और दोहराया जाए। Reinhold का डोज-और-स्पष्टता वाला नतीजा यही कहता है।

भावना में बहने की जगह उसे पन्ने पर देखना एक कौशल है। यह कई पन्नों में बनता है। एक सत्र में नहीं।

जिससे हम बचते हैं, उसका सामना मदद कर सकता है। पर भावना कम बताने वाले को ट्रामा प्रॉम्प्ट थमाना बेमेल है। सोचो, नागपुर के एक चुप रहने वाले साइट इंजीनियर से पहले ही दिन उसका सबसे बुरा दिन लिखवाया जाए। Niles और साथी ने आंकड़े में दिखाया। ज्यादा अभिव्यक्ति, एंगजायटी नीचे। कम अभिव्यक्ति, एंगजायटी ऊपर। मैचिंग परिकल्पना फुटनोट नहीं। डिब्बे पर सेफ्टी नोट है।

मुंबई के मैदान पर कोई एक रन का मज़ाक नहीं उड़ाता। ड्रेसिंग रूम उस बल्लेबाज़ से चिढ़ता है जो हर गेंद रोकता है और कभी दौड़ता नहीं। $r = .06$ एक रन है। ऑफिस प्रोग्राम इसे छक्का बताकर बेचे तो बेवकूफ लगेगा। इसे गिनने लायक रोज का रेप माने। नींद के साथ। हलचल के साथ। पन्ना काला पड़े तो इंसान की मदद के साथ। यही हिसाब है।

निच अब हेडलाइन से साफ है।

Delay. Guo के चेंज-स्कोर में लक्षण असर फॉलो-अप पर आया। आखिरी सत्र के तुरंत बाद नहीं। लिखने वाले दिन लोग अक्सर कच्चे महसूस करते हैं। यह नाकामी नहीं। मुश्किल याद का सीधा सामना करने की यही कीमत है। स्कोर बाद में हिलता है। अगर हिले।

Interval. एक से तीन दिन के अंतर वाले सत्र साप्ताहिक से बेहतर। बुधवार और अगला बुधवार अलग प्रोडक्ट है। सोम-मंगल-बुध वाला अलग।

Prompt. आम लोगों में पॉजिटिव लिखना मूड पर क्लासिक डिस्कलोज़र से आगे रहा। Allen की रिव्यू में बेस्ट-पॉसिबल-सेल्फ और ग्रैटिट्यूड सबसे स्थिर रहे। क्लासिक डिस्कलोज़र रिसर्च का घोड़ा है। स्वस्थ प्रोफेशनल के लिए खराब डिफॉल्ट है। Yogo और Fujihara ने जापानी छात्रों में देखा। ट्रामा लिखने से वर्किंग मेमोरी सुधरी। बेस्ट-पॉसिबल-सेल्फ से नहीं। “पॉजिटिव” जादू का उपसर्ग नहीं। संज्ञान का नतीजा मूड का नतीजा नहीं। प्रॉम्प्ट उसी नतीजे से मेल खाए जिसकी आपको परवाह है।

Setting. ऑफिस ट्रायल छोटी हैं। मिली-जुली हैं। Barclay और Skarlicki ने देखा। ऑफिस अन्याय पर खयाल और भावना लिखने से वेलबीइंग उठी। जवाबी हमले की नीयत गिरी। Ashley के टीचर घर पर लिखे। कंट्रोल लिखने के मुकाबले मनो-सेहत, शारीरिक सेहत या जॉब संतोष में कोई बढ़त नहीं मिली। हर लिखने वाले ग्रुप में शारीरिक सेहत सुधरी। यही अपेक्षा का चेहरा है। Round और साथी ने देखा। पॉजिटिव लिखने से स्टेट एंगजायटी गिरी। जॉब संतोष के कुछ हिस्से उठे। बर्नआउट नहीं हिला। Michailidis और Cropley में बेसलाइन के बाद ग्रुप फर्क नहीं। जर्मन 2024 ट्रायल में थकान सिर्फ पुरुषों में गिरी। सेल्स स्लाइड वाला साफ ऑफिस आंकड़ा यहां नहीं है।

Harm. कोचिंग प्लेटफॉर्म के लिए दो संकेत जरूरी हैं। Niles: जो लोग भावना कम बताते हैं, उनमें डिस्कलोजर एंगजायटी बढ़ा सकता है। Vukčević Marković: महामारी जैसे अनिश्चित तनाव में ऑनलाइन डिस्कलोजर ने स्ट्रेस बढ़ाया। उपलब्ध सैंपल पर डिस्ट्रेस $g = +0.66$ । प्रैक्टिस पर पाबंदी की वजह नहीं। प्रॉम्प्ट वेलनेस लेन में रखने की वजह है। पन्ना निजी रखें। स्कोर बिगड़े तो इंसान की मदद रखें।

Limitations

Guo के 31-स्टडी सेट से हर सेल का कच्चा माध्य दोबारा नहीं निकाला गया। नई फॉरेस्ट प्लॉट यहां नहीं मिलेगी। यह सीमा है। सजावट नहीं।

PsycINFO और Scopus की लाइव गिनती दोबारा नहीं निकली। PRISMA संख्या अनुमान है। जो पूल नहीं चली उसके हेटरोजिनीटी आंकड़े जानबूझकर नहीं लिखे। ज्यादातर नतीजे बिना ब्लाइंड स्व-रिपोर्ट हैं। छात्र अब भी साहित्य पर छाए हैं। कई सैंपल में महिलाएं ज्यादा हैं। छह महीने से आगे का फॉलो-अप पतला है। हेल्थ-केयर विजिट, हमारे तीन मुख्य नतीजों में से एक, Harris 2006 के बाद दोबारा मेटा नहीं हुआ। पॉजिटिव लिखना वेलबीइंग पर ज्यादा स्थिर है। क्वालिटी अब भी खराब-साधारण है। महामारी ट्रायल का एक नुकसान वाला g न तो मिला देना है। न पुणे के हर मंगलवार का आखिरी शब्द बनाना है।

What this means for an Indian workplace programme

इसका मतलब

भारतीय ऑफिस प्रोग्राम के लिए इसका मतलब

चालीस साल पुरानी लिखने की प्रैक्टिस स्वस्थ वयस्कों में अब भी छोटा, देर से दिखने वाला फायदा देती है। लक्षणों पर करीब $r = .06$ । Frattaroli के पुराने $r = .075$ के पास। असर बढ़ा नहीं। ठाणे की एक अकाउंट एंजीक्यूटिव को सोचो। सोमवार, मंगलवार और गुरुवार को व्हाट्सऐप पर मराठी में प्रॉम्प्ट आता है: 15–20 मिनट, हफ्ते के किसी अच्छे पल पर या उस खुद पर जो वह बनना चाहती है। यही सबसे भरोसे से चलता है: छोटे सत्र, तीन-चार बार, एक से तीन दिन के अंतर पर, पॉजिटिव प्रॉम्प्ट। आम लोगों में पॉजिटिव लिखना मूड पर डिस्कलोजर से आगे रहा (Lai 2023, अंतर 0.45)। उससे सबसे बुरा दिन दोबारा जीने को कोई नहीं कहता। भावना कम बताने वालों में डिस्कलोजर एंगजायटी बढ़ा सकता है (Niles 2014)। COVID काल में स्ट्रेस बढ़ा (Vukčević Marković 2020)। पन्ना कोई नहीं पढ़ता। अगली सुबह वह हल्का महसूस नहीं करती, न कोई ऐसी उम्मीद करता है। भारत में रहने वाले कामकाजी वयस्कों पर CTRI में कोई रजिस्टर्ड ट्रायल नहीं। जब तक वह न आए, लिखने को गिनने लायक रोज का रेप मानें। निजी। व्हाट्सऐप से। कर्मचारी की भाषा में। ट्रामा एक्सरसाइज नहीं। बर्नआउट का अकेला हल नहीं।

Research gaps, naming the India gap explicitly

भारत वाली कमी विनम्र पूछ नहीं है। नक्शे का छेद है।

Guo की एशिया सिंथेसिस — 11 ट्रायल, 1,188 लोग, $g = 0.05$, फर्क साबित नहीं — सबसे पास का सांस्कृतिक नाप है। इससे बड़ा रोलआउट नहीं खुलता।

Nandagopal (2008) ने भारतीय अंतरराष्ट्रीय छात्रों में स्ट्रेस कम देखा। फिर साफ लिखा। अकेले इस्तेमाल जल्दबाजी लगेगी। वह पेपर अठारह साल पुराना है।

आज भी CTRI पर भारत में रहने वाले स्वस्थ कामकाजी वयस्कों का एक्सप्रेसिव-राइटिंग ट्रायल नहीं है। कैंसर और दुरुपयोग वाली भारतीय कैंपस स्टडी इस वेलनेस रिव्यू के बाहर हैं।

भारत के पास अब भी यह नहीं है। पहले से रजिस्टर्ड RCT। व्हाट्सएप से देने लायक। भाषा के हिसाब से ढली। पॉजिटिव लिखना बनाम सादा लिखना बनाम कुछ न लिखना। कामकाजी वयस्कों में। चार हफ्ते और तीन महीने पर वेलबीइंग और अफेक्ट। RoB 2 के हिसाब से रिपोर्ट। परेशान लेखक को इंसान कोच के पास देने का पहले से तय नियम।

जब तक वह ट्रायल न आए, इमोशनऐप रेप भेज सकता है। सबूत जो कहता है वही भेजे। छोटा। देर से। प्रॉम्प्ट के हिसाब से। डिप्रेशन मिटाने वाला दावा न बने। अंधेरी के स्वस्थ अकाउंटेंट से सोमवार के लंच पर जिंदगी का सबसे बुरा दिन न लिखवाए।

एक रन छोटा है, फिर भी स्कोरबोर्ड पर चढ़ता है। बीस मिनट का पन्ना भी। रेप्स गिनो। r फुलाओ मत।

08

FAQ

Q1 क्या एक्सप्रेसिव राइटिंग अब भी चलती है?

हां। मगर औसत असर छोटा है। स्वस्थ वयस्कों में 2006–2026 का सबसे अच्छा नाप करीब $r = .06$ है। 31 ट्रायल। 4,012 लोग (Guo 2023)। Frattaroli 2006 के $r = .075$ से बड़ा नहीं।

Q2 कितने सत्र चाहिए?

तीन से चार सत्र। 15–20 मिनट। एक से तीन दिन के अंतर वाले सत्र साप्ताहिक से बेहतर (Guo 2023, $G_{diff} = -0.18$)। दो मिनट, दो दिन अलग और पतला डोज है।

Q3 द्रामा लिखूं या अच्छी बातें?

स्वस्थ कामकाजी वयस्क अच्छी बातें लिखें। पॉजिटिव लिखना मूड पर क्लासिक डिस्कलोजर से आगे रहा। अंतर 0.45 (Lai 2023)। द्रामा लिखना इस वेलनेस रिव्यू के बाहर है।

Q4 क्या भारतीय ऑफिस को फायदा होगा?

अभी पता नहीं। भारत में रहने वाले कामकाजी वयस्कों पर CTRI में शून्य ट्रायल हैं। एशियाई ट्रायल अभी नल हैं ($g = 0.05$)। मौजूदा प्रोग्राम को निगरानी वाला पायलट समझें। पक्का विज्ञान नहीं।

Q5 क्या हालत बिगड़ सकती है?

कभी-कभी। जो लोग भावना कम बताते हैं, उनमें डिस्कलोजर के बाद एंगजायटी बढ़ी (Niles 2014)। एक ऑनलाइन COVID ट्रायल में स्ट्रेस बढ़ा (Vukčević Marković 2020)। प्रॉम्प्ट पॉजिटिव रखें। पन्ना निजी रखें।

09

References

सिर्फ प्राथमिक स्रोत। हर प्रविष्टि पर DOI या URL है।

1. Allen / Hout, L. M., Wetherell, M. A., Edginton, T., & Smith, M. A. (2025). Positive expressive writing interventions, subjective health and wellbeing in non-clinical populations: A systematic review. *PLOS ONE*, 20(5), e0308928. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0308928>
2. Ashley, L., O'Connor, D. B., & Jones, F. (2013). A randomized trial of written emotional disclosure interventions in school teachers: Controlling for positive expectancies and effects on health and job satisfaction. *Psychology, Health & Medicine*, 18(5), 588–600. <https://doi.org/10.1080/13548506.2012.756536>
3. Barclay, L. J., & Skarlicki, D. P. (2009). Healing the wounds of organizational injustice: Examining the benefits of expressive writing. *Journal of Applied Psychology*, 94(2), 511–523. <https://doi.org/10.1037/a0013451>
4. Burton, C. M., & King, L. A. (2008). Effects of (very) brief writing on health: The two-minute miracle. *British Journal of Health Psychology*, 13(1), 9–14. <https://doi.org/10.1348/135910707X250910>
5. Carrillo, A., Rubio-Aparicio, M., Molinari, G., Enrique, Á., Sánchez-Meca, J., & Baños, R. M. (2019). Effects of the Best Possible Self intervention: A systematic review and meta-analysis. *PLOS ONE*, 14(9), e0222386. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0222386>
6. Fekete, E. M., & Deichert, N. T. (2022). A brief gratitude writing intervention decreased stress and negative affect during the COVID-19 pandemic. *Journal of Happiness Studies*, 23(6), 2427–2448. <https://doi.org/10.1007/s10902-022-00505-6>

7. Frattaroli, J. (2006). Experimental disclosure and its moderators: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 132(6), 823–865. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.132.6.823>
8. Guo, L. (2023). The delayed, durable effect of expressive writing on depression, anxiety and stress: A meta-analytic review of studies with long-term follow-ups. *British Journal of Clinical Psychology*, 62(1), 272–297. <https://doi.org/10.1111/bjc.12408>
9. Guo, L. (2023). Find a resting place for your emotions and make it yours: A meta-analysis of expressive writing interventions among Asian populations. *Cognitive Therapy and Research*, 47, 936–957. <https://doi.org/10.1007/s10608-023-10417-1>
10. Harris, A. H. S. (2006). Does expressive writing reduce health care utilization? A meta-analysis of randomized trials. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 74(2), 243–252. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.74.2.243>
11. Kirk, B. A., Schutte, N. S., & Hine, D. W. (2011). The effect of an expressive-writing intervention for employees on emotional self-efficacy, emotional intelligence, affect, and workplace incivility. *Journal of Applied Social Psychology*, 41(1), 179–195. <https://doi.org/10.1111/j.1559-1816.2010.00708.x>
12. Lai, J., Song, H., Ren, Y., Li, S., & Xiao, F. (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>
13. Michailidis, E., & Cropley, M. (2019). Testing the benefits of expressive writing for workplace embitterment: A randomized control trial. *European Journal of Work and Organizational Psychology*, 28(3), 315–328. <https://doi.org/10.1080/1359432X.2019.1580694>
14. Mogk, C., Otte, S., Reinhold-Hurley, B., & Kröner-Herwig, B. (2006). Health effects of expressive writing on stressful or traumatic experiences — a meta-analysis. *GMS Psycho-Social-Medicine*, 3, Doc06. <https://www.egms.de/en/journals/psm/2006-3/psm000026.shtml>
15. Nandagopal, S. (2008). The use of written expression of emotion paradigm as a tool to reduce stress among Indian international students. *Psychology and Developing Societies*, 20(2), 165–181. <https://doi.org/10.1177/097133360802000202>
16. Niles, A. N., Haltom, K. E. B., Mulvenna, C. M., Lieberman, M. D., & Stanton, A. L. (2014). Randomized controlled trial of expressive writing for psychological and physical health: The moderating role of emotional expressivity. *Anxiety, Stress, & Coping*, 27(1), 1–17. <https://doi.org/10.1080/10615806.2013.802308>
17. Pavlacic, J. M., Buchanan, E. M., Maxwell, N. P., Hopke, T. G., & Schulenberg, S. E. (2019). A meta-analysis of expressive writing on posttraumatic stress, posttraumatic growth, and quality of life. *Review of General Psychology*, 23(2), 230–250. <https://doi.org/10.1177/1089268019831645>
18. Reinhold, M., Bürkner, P.-C., & Holling, H. (2018). Effects of expressive writing on depressive symptoms — A meta-analysis. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 25(1), e12224. <https://doi.org/10.1111/cpsp.12224>
19. Round, E. K., Wetherell, M. A., Elsey, V., & Smith, M. A. (2022). Positive expressive writing as a tool for alleviating burnout and enhancing wellbeing in teachers and other full-time workers. *Cogent Psychology*, 9(1), 2060628. <https://doi.org/10.1080/23311908.2022.2060628>
20. Segal, K., Pennebaker, J. W., McAdams, D. P., Salmon, K., Marshall, S., & Reese, E. (2025). Turning-point versus expressive writing for physical health, mental health, and well-being in emerging adulthood. *Journal of Applied Research in Memory and Cognition*, 14(4), 608–621. <https://doi.org/10.1037/mac0000246>
21. Slatcher, R. B., & Pennebaker, J. W. (2006). How do I love thee? Let me count the words: The social effects of expressive writing. *Psychological Science*, 17(8), 660–664. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.2006.01762.x>
22. Sloan, D. M., Feinstein, B. A., & Marx, B. P. (2009). The durability of beneficial health effects of expressive writing. *Anxiety, Stress, & Coping*, 22(5), 509–523. <https://doi.org/10.1080/10615800902785608>

23. Smith, M. A., Thompson, A., Hall, L. J., Allen, S. F., & Wetherell, M. A. (2018). The physical and psychological health benefits of positive emotional writing: Investigating the moderating role of Type D (distressed) personality. *British Journal of Health Psychology*, 23(4), 857–871. <https://doi.org/10.1111/bjhp.12320>
24. Vukčević Marković, M., Bjekić, J., & Priebe, S. (2020). Effectiveness of expressive writing in the reduction of psychological distress during the COVID-19 pandemic: A randomized controlled trial. *Frontiers in Psychology*, 11, 587282. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.587282>
25. Yogo, M., & Fujihara, S. (2008). Working memory function associated with specific types of writing tasks. *British Journal of Health Psychology*, 13(1), 75–81. <https://doi.org/10.1348/135910707X252440>
26. Workplace expressive writing trial, Germany (2024). Expressive writing as a practice against work stress: An experimental study. *Journal of Workplace Behavioral Health*, 40, 433–456. <https://doi.org/10.1080/15555240.2024.2366220>

लेखक के बारे में

लेखक के बारे में

डॉ. अतुल असवानी; मुंबई के साइकियाट्रिस्ट और ट्रेंड रिज़ल्ट्स कोच
डॉ. अतुल असवानी मुंबई के साइकियाट्रिस्ट और ट्रेंड रिज़ल्ट्स कोच हैं। उन्होंने इमोशनऐप शुरू किया। यह भारतीय प्रोफेशनल्स के लिए नॉन-क्लिनिकल इमोशनल फ़िटनेस (Emotional Fitness) कोचिंग प्लेटफ़ॉर्म है। प्रोग्राम पॉजिटिव साइकोलॉजी को गिनने लायक रोज के रेप्स में देता है। एआई कोच के साथ। इंसान की मदद के साथ। पहले व्हाट्सएप। 23 भारतीय भाषाओं में। डेटा भारत में रहता है। DPDP का पालन होता है। काम ISO 9001 और ISO 13485 के नीचे है।

हवाला कैसे दें

Aswani A. Write It Out, Forty Years On: A Meta-Analysis of Expressive Writing in Healthy Adults. EmotionApp Research Paper 23 (Hindi edition). Mumbai: Tranquilo Meditek Sytems Private Limited; 2026. <https://emotionapp.in/research/expressive-writing-healthy-adults-meta-analysis-2006-2026>

अपडेट

22 September 2026

नोट

इमोशनऐप एक नॉन-क्लिनिकल इमोशनल फ़िटनेस कोचिंग प्लेटफ़ॉर्म है। यह पेपर प्रैक्टिस, तरीकों और कोचिंग के बारे में है। यह थेरेपी, इलाज, डायग्नोसिस या मेडिकल सलाह नहीं है।

© 2026 Tranquilo Meditek Sytems Private Limited, Mumbai
• emotionapp.in

सुरक्षा नोट

अगर आप परेशानी में हैं, तो किसी योग्य प्रोफेशनल से या Tele-MANAS (14416) पर बात करें।