

Dışavurumcu Yazma Uygulamasının İyi Oluş Üzerine Etkisi: Meta-analiz Çalışması

Effects of Expressive Writing on Well-being: A Meta-analysis

Işıl TEKİN^[1]

Başvuru Tarihi: 31 Ağustos 2023

ÖZ

Kabul Tarihi: 16 Ekim 2023

Dışavurumcu yazma uygulaması bireylerin kendilerini etkileyen yaşantılara ilişkin duygu ve düşüncelerini yazılı olarak ifade etmelerinin iyileştirici olabileceği fikrinden hareketle geliştirilmiş ve etkililiği pek çok çalışmada incelenmiştir. Literatürde dışavurumcu yazmanın fiziksel ve psikolojik sağlık üzerinde etkili olduğunu gösteren çalışmalar olduğu gibi etkili olmadığını ortaya koyan çalışmalar da yer almaktadır. Mevcut çalışmada dışavurumcu yazma uygulamasının etkisine ilişkin daha tutarlı ve keşfedici sonuçlara ulaşmak amacıyla literatürdeki sonuçların birlikte değerlendirildiği meta-analiz çalışmasına başvurulmuştur. Bu çalışmanın amacı deneysel çalışmalara dayanan bir meta-analiz ile dışavurumcu yazma uygulamasının bireylerin iyi oluş üzerindeki etkisini incelemektir. Bu amaçla gerçekleştirilen çevrimiçi veri tabanı taramaları sonucunda ulaşılan 11 araştırma çalışmaya dahil edilmiştir. Ulaşılan 11 çalışmada 764 katılımcı yer almaktadır. Bu araştırma sonuçlarının birlikte analiz edilmesi ile gerçekleştirilen meta-analiz sonucunda tahmin edilen ortak etki büyüklüğü Hedges' g = 0.229 olarak bulunmuştur. Bu sonuç dışavurumcu yazmanın iyi oluş üzerinde pozitif yönlü küçük bir etkiye sahip olduğunu ifade etmektedir. Etki büyüklüğünün geçerliğini incelemek amacıyla gerçekleştirilen yayın yanlılığı analizlerinde herhangi bir yayın yanlılığının olmadığı bulunmuştur.

Anahtar Kelimeler: dışavurumcu yazma, yazılı dışavurum, iyi oluş, meta-analiz

Received Date: August 31, 2023

ABSTRACT

Accepted Date: October 16, 2023

Expressive writing was developed based on the idea that individuals' expressing their emotions and thoughts about the experiences that affect them in writing can be therapeutic, and its effectiveness has been examined in many studies. In the literature, many studies show that expressive writing is effective on physical and psychological health, yet some others show that it is not effective. In the current study, a meta-analysis is conducted to evaluate the results in the literature together to reach more consistent and exploratory results regarding the effect of expressive writing. The aim of this study is to examine the effect of expressive writing on well-being through a meta-analysis based on experimental research. For this purpose, 11 research studies accessed through online database searches were included in the study. There were 764 participants in the studies chosen. As a result of the meta-analysis, the estimated common effect size was calculated as 0.229 Hedges' g value. This result indicates that expressive writing has a small positive effect on well-being. The publication bias analyses revealed that there was no publication bias regarding the effect's validity.

Keywords: expressive writing, written disclosure, well-being, meta-analysis

Atıf Cite Tekin, I. (2023). Dışavurumcu yazma uygulamasının iyi oluş üzerine etkisi: Meta-analiz çalışması. *Humanistic Perspective*, 5 (3), 1290-1310. <https://doi.org/10.47793/hp.1353331>

GİRİŞ

Ruh sağlığı problemlerinin görülme sıklığı ve ruh sağlığı hizmetlerine duyulan ihtiyaç artma eğilimi göstermektedir (Collishaw, 2015; Sadler vd., 2018; Wiens vd., 2020). Bu artan ihtiyacın bir sonucu olarak bireyler ruh sağlığı hizmetlerine yönelmekte ve kişilik özelliklerine, yaşam biçimlerine ve tercihlerine göre farklı ruh sağlığı hizmetlerini seçebilmektedir. Bununla birlikte bu tür hizmetlere ilişkin hatalı algılar, etiketlenme korkusu, doğru kaynaklara erişim güçlüğü, maddi zorluklar ve zaman sınırlılığı gibi nedenler psikolojik yardım almayı zorlaştırmakta ve hatta engelleyebilmektedir (Gulliver vd., 2012; Gürsoy ve Gizir, 2018; Lynch vd., 2018). Bu noktada dışavurumcu yazma (*expressive writing*) uygulamaları geleneksel terapi yaklaşımlarını kolaylaştırıcı uygulamalar olarak ortaya çıkmaktadır. Terapötik bir etkinlik olarak yazma, geleneksel konuşmaya dayalı terapilerle birlikte kullanıldığı gibi (Baikie ve Wilhelm, 2005; Riordan, 1996) ayrı olarak da kullanılmakta ve çeşitli avantajlar taşımaktadır (Mahomed, 2023; Pennebaker ve Seagal, 1999). Bu avantajlar arasında örneğin maliyetinin düşük olması ve zaman tasarrufu sağlaması yer almaktadır. Terapistin tüm süreç boyunca dahil olmaması maliyetin düşük olmasını sağlamaktadır (Smyth ve Helm, 2003). Dışavurumcu yazma, terapötik değişim mekanizmalarını takip etmek için zengin bilgi kaynağı sunabilir (Cummings vd., 2014). Bunun yanı sıra çeşitli sebeplerle düzenli olarak bir ruh sağlığı personeli ile görüşemeyen kişilerde de kullanılabilir bir yol olarak değerlendirilebilir. Ayrıca kendini sözlü olarak ifade etmek yerine yazılı olarak ifade etmeyi tercih eden kişilerde kolaylaştırıcı bir işlev sağlayabilir.

Pennebaker (2018), geliştirmiş olduğu dışavurumcu yazma müdahalesinin temelinde 80'li yıllarda uyguladığı anketlerden ulaştığı bir sonucun yattığını belirtmektedir. Bu anket sonucuna göre travmaya maruz kalıp bunu gizli tutan kişiler daha fazla sağlık problemi yaşamaktadırlar. Dışavurumcu yazma uygulamasında ise travmayı saklamak yerine bunu dışavurmanın iyileştirici olabileceği fikrinden hareket edilmiştir. Diğer taraftan sosyal dinamikler nedeniyle bireyler zaman zaman sırlarını diğerleriyle sözel olarak paylaşma konusunda endişeli olurlar. Dışavurumcu yazma bu endişelerin de önüne geçmektedir. Bu uygulama mevcut alanyazında daha çok Pennebaker tarafından önerilen dışavurumcu yazma terimiyle bilinse de terapötik yazma (therapeutic writing; Wright ve Chung, 2001) ya da yazılı duygusal dışavurum (written emotional disclosure; Frisina vd., 2004) gibi terimler de kullanılmaktadır. Uygulamanın temelinde ise gramatik ya da edebi kaygılar güdülmezsizin duygusal dışavurumun yazılı olarak gerçekleşmesi amaçlanmaktadır (Baikie ve Wilhelm, 2005). Dışavurumcu yazma uygulaması genellikle birbirini takip eden 3 gün 15-20'şer dakikalık sürelerde gerçekleştirilmektedir. Bununla birlikte alanyazındaki araştırmalarda yazma süresi ve sıklığı ile ilgili çeşitli farklılıklar da söz konusudur (örn. Burton ve King, 2009; Chung ve Pennebaker, 2008; Smyth, 1998). Yazma uygulamalarının içeriği incelendiğinde bu konudaki ilk çalışmalarda katılımcılara travmatik yaşantıları üzerine ve

kendileri ile ilgili kişisel ve duygusal önemli bir konu (Pennebaker ve Beall, 1986) üzerine yazma görevlerinin verildiği görülmektedir. Diğer bir ifadeyle yazma görevinin teması belirlenmekle birlikte içeriği katılımcılara bırakılmıştır. Sonraki çalışmalarda ise daha yönlendirilmiş yönergeler verilmiş ve bu yönergelere göre oluşturulan yazma içeriklerinin etkisi incelenmiştir. Bu kapsamda örneğin kanser, öz-düzenleme, boşanma gibi konularda yazmaya ilişkin yönergeler verilmiştir (Sbarra vd., 2013).

Dışavurumcu yazmanın etkilerini hangi mekanizmalarla sağladığına ilişkin tartışmalar günümüzde hala devam etmekteyken (Pennebaker, 2018) bu konuda çeşitli açıklamalar önerilmiştir. Bu açıklamalar şu şekilde sıralanabilir: İlk açıklamaya göre dışavurum yoluyla engellenmiş olan duygu ve düşüncelerin ifade edilmesi zihinsel iş yükünü ve fizyolojik uyarılmayı azaltarak fiziksel sağlığa ve ruh sağlığına iyi gelir (Pennebaker ve Beall, 1986). İkinci açıklamaya göre dışavurumcu yazma uzun süreli maruz bırakma terapisine benzer şekilde alışkanlık ve sönmeyi sağlayacak imgesel bir maruz bırakma olarak işlev gösterir (Rankin vd., 2009; Sloan ve Marx, 2004). Diğer bir ifadeyle yazma sırasında olumsuz uyarının duygusal anısı ile yüzleşilir, ona maruz kalınır ve bu da o uyarana verilen tepkilerin zamanla azalmasına yol açar. Yazma uygulamasının etkisini açıklamaya dair üçüncü görüşe göre, bu uygulama sayesinde yazmaya konu oluşturan olay diğer anılarla birleştirilir bu sayede ilgili deneyim bilişsel olarak düzenlenir ve olaya ilişkin tutarlı ve bütüncül bir hikaye oluşturulması sağlanır (Pennebaker ve Beall, 1986; Pennebaker ve Seagal, 1999). Dışavurumcu yazmanın etkisinin arkasında yatan bu mekanizmalar birlikte işlev göstererek etkiyi ortaya çıkarıyor olabilir ya da bu mekanizmaların görece etkisi bireyden bireye farklılaşabilir.

Pennebaker ve Beall'in (1986) ilk çalışmaları yayımlamasının ardından dışavurumcu yazma pek çok araştırmacı tarafından ilgi görmüş ve araştırmalara konu edinilmiştir. Çocuklar (Maroney, 2020), ergenler (Travagin vd., 2015), yetişkinler (Krentzman vd., 2022) ve yaşlılar (Nie vd., 2023) dahil pek çok yaş grubundan katılımcı gruplarla çalışılmıştır. Benzer şekilde hem fiziksel sağlık değişkenleri üzerinde (Pennebaker ve Beall, 1986) hem de travma sonrası stres bozukluğu (TSSB), depresyon (Sloan ve Marx, 2004), kaygı (Qian vd., 2020), öz şefkat (Murn, 2013) ve iyi oluş (Cayubit, 2021) gibi psikolojik değişkenler üzerindeki etkisi incelenmiştir.

Alanyazında dışavurumcu yazmanın fiziksel ve psikolojik sağlık üzerinde etkili olduğunu gösteren çalışmalar olduğu gibi etkili olmadığını ortaya koyan çalışmalar da bulunmaktadır (örn. Reinhold, 2018). Bu nedenle genel etkinin belirlenmesi amacıyla dışavurumcu yazmanın etkisini inceleyen çeşitli meta-analizler yapılmıştır. Bu çalışmalarda dışavurumcu yazmanın fiziksel sağlık üzerine etkisi ve TSSB'yi ya da depresyonu azaltma gibi negatif psikolojik değişkenleri azaltma üzerindeki etkisine dair genel bir sonuç elde edilmeye çalışılmıştır. Örneğin Smyth (1998) bu konudaki ilk meta-analizde dışavurumcu yazmanın fiziksel sağlık, genel işlevsellik ve psikolojik

sağlık değişkenleri üzerindeki etkisine dair yapılmış çalışmaları birlikte değerlendirerek yazma uygulamasının etkisini incelemiş ve orta büyüklükte bir etki bulmuştur. Frattaroli (2006), 146 çalışmayı dahil ederek gerçekleştirdiği kapsamlı meta-analizde psikolojik sağlık, fizyolojik işlevsellik, genel işlevsellik ve sağlık davranışları üzerindeki etkisi ile tüm bu değişkenleri birleştirerek genel etkililiği incelemiş ve pozitif ve anlamlı bir etki büyüklüğü elde etmiştir. van Emmerik ve diğerleri (2013) de gerçekleştirdikleri meta-analiz sonucunda kontrol grubuna kıyasla yazma terapisinin travma sonrası stresle ve depresif semptomlarla çalışırken yararlı bir alternatif oluşturduğunu belirtmektedir. Bir diğer meta analiz çalışmasında ise Reinhold ve diğerleri (2018) dışavurumcu yazmanın depresif semptomlar üzerindeki etkisini incelemiş ve araştırma sonucunda etkiyi destekleyecek bulgulara ulaşamamıştır. Sağlık, fizyolojik işlevsellik, TSSB gibi değişkenlerin yanı sıra dışa vurumcu yazma ile geliştirilmesi amaçlanan ve etkisi incelenen bir yapı da “iyi oluş”tur (well-being). Dışavurumcu yazmanın potansiyel avantajlarına ve TSSB (Qian vd., 2020) ve depresif semptomlar (Frattaroli, 2006) üzerinde genel etkisinin değerlendirilmesine rağmen iyi oluş üzerine genel etkisi incelenmemiştir.

Diener (1984) iyi oluşu, bireyin hayata ilişkin bilişsel ve duygusal değerlendirmelerinin bütünü olarak tanımlanmaktadır. İyi oluş düzeyinin yüksek olması, olumlu duygulanımın sık, olumsuz duygulanımın seyrek olması ve yüksek düzeyde yaşam doyumu ile karakterize edilir (Diener, 2009). Alan yazın incelendiğinde iyi oluşun hedonik ve ödomanik olmak üzere iki şekilde ele alındığı görülmektedir. Hedonik iyi oluş daha çok mutluluğa odaklanma, haza odaklanma ve sübjektif deneyimlerle ilişkilidir. Ödomanik iyi oluş ise anlam ve kişinin kendini gerçekleştirme ile ilişkilidir (Deci ve Ryan, 2008; Vázquez vd., 2009). Araştırmacılar iyi oluşu açıklayan çeşitli modeller geliştirmiştir. Örneğin Ryff (1989) “kendini kabul, diğerleriyle olumlu ilişkilere sahip olma, özerklik, yaşamda amaç, çevreyi kendine uygun olarak düzenleme ve kişisel gelişim” olmak üzere altı boyutlu bir iyi oluş modeli tanımlamıştır. Seligman ise PERMA kısaltması ile anılan ve olumlu duygular, bağlanma, olumlu ilişkiler, anlam ve başarı bileşenlerinden oluşan bir iyi oluş modeli tanımlamıştır (Seligman, 2011). Mevcut çalışma herhangi bir iyi oluş modeli ile sınırlı tutulmamış, iyi oluş ve dışavurumcu yazmayı bir arada değerlendiren çalışmalar araştırma kapsamına dahil edilmiştir.

İyi oluş bireyler için önemli ve arzu edilirdir. Çünkü hem bireylerin doğası gereği onlar için ödüllendiricidir hem de psikolojik sağlık, fiziksel sağlık, başarı ve hatta uzun yaşam gibi temel ve olumlu sonuçlarla ilişkili bir değişkendir (Bentea, 2017; Deiner vd., 2017). Bu nedenle de pek çok teorik ve ampirik araştırmaya konu olmuştur. Pek çok araştırmada da iyi oluş, çeşitli müdahalelerle artırılmaya çalışılmıştır. Örneğin Davis ve Turner'ın (2020) çalışmasında akılcı duygusal davranışçı terapinin, Katmer ve diğerlerinin (2020) çalışmasında ise psikodramanın iyi oluşu artırma üzerindeki etkisi incelenmiştir. Bir başka çalışmada da çevrimiçi kabul ve kararlık

terapisi uygulamasının iyi oluş üzerindeki etkisi ele alınmıştır (Hämäläinen vd., 2023). Bu uygulamaların yanı sıra çok boyutlu stres önleme programı (Recenbarren vd., 2019) ve müzik (Biondi Situmorang, 2021; Hallam ve Creech, 2016) gibi çeşitli müdahale programlarının iyi oluş üzerine etkisi incelenerek iyi oluşu artıracak uygulamalar geliştirilmeye çalışılmıştır. Alanyazında yer alan araştırmalardan bir kısmında da iyi oluş, dışavurumcu yazma uygulamaları ile geliştirilmeye çalışılmıştır. Mevcut araştırmada da dışavurumcu yazmanın iyi oluş üzerindeki etkisinin değerlendirilmesi amaçlanmaktadır.

Dışavurumcu yazmanın iyi oluşu artırma üzerindeki etkisi münferit çalışmalarda incelenmiştir. Bu etkiye dair alanyazındaki sonuçlar birbirinden farklılık göstermektedir. Bununla birlikte dışavurumcu yazma uygulamasının psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisine dair çalışmaları bir arada inceleyen ve ortak etkiyi belirlemeyi amaçlayan bir çalışmaya rastlanmamıştır. Genel etkinin değerlendirilerek etki büyüklüğünün ortaya konması dışavurumcu yazmanın etkisine ilişkin daha tutarlı ve keşfedici sonuçlara ulaşma ve genelleme yapabileme şansı sunacaktır. Araştırma sonuçlarının hem teorik olarak literatüre katkı sunabileceği hem de iyi oluşu artırma üzerine alanda çalışan uygulayıcılara yol gösterici olabileceği düşünülmektedir. Buradan hareketle bu çalışmanın amacı dışavurumcu yazma uygulamalarının psikolojik iyi oluş üzerindeki genel etkisinin belirlenmesidir. Çalışma kapsamında “*Dışavurucu yazmanın psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisi nedir?*” sorusuna yanıt aranmaktadır.

YÖNTEM

Araştırmanın Modeli

Bu çalışmada dışavurumcu yazma uygulamalarının iyi oluş üzerindeki genel etkisinin incelenmesi amacıyla meta-analiz yöntemi kullanılmıştır. Meta-analiz en az iki nicel çalışmanın sonuçlarını birlikte değerlendirerek genel bir sonuç sunan niceliksel bir yöntemdir (Şen ve Yıldırım, 2020). Diğer bir ifadeyle farklı çalışmalardan elde edilen istatistiksel bulgular birleştirilerek analizlerin analizi gerçekleştirilir (Glass, 1976). Mevcut araştırma, dışavurumcu yazmanın iyi oluş üzerindeki etkisine dair bulgular ortaya koyan araştırma sonuçlarını birlikte değerlendirerek genel bir etki büyüklüğünü ortaya koymayı amaçladığında meta-analiz yöntemi tercih edilmiştir.

Alanyazın Taraması ve Çalışmaların Seçimi

Alanyazın taraması çevrim içi veri tabanlarından olan PsycNet, PSYINDEX, Web of Science, ERIC, Medline’da 2023 yılı Haziran ve Temmuz aylarında gerçekleştirilmiştir. Gerçekleştirilen taramada dışavurumcu yazmanın iyi oluş üzerindeki etkisini inceleyen tüm çalışmalara ulaşmaya çalışıldığı için dışavurumcu yazmayı ifade edecek kelimeler çeşitlendirilmiştir. Veri tabanlarında kullanılan tarama terimi söz dizimi şu şekildedir: (“expressive writing” OR

“therapeutic writing” OR “disclosive writing” OR “written disclosure” OR “written emotional disclosure” OR “written therapy” OR “writing intervention”) AND well-being AND (experimental OR empirical OR treatment OR “clinical trial” OR “field study” OR effect). Çalışmada tanımlama, tarama, uygunluk ve dahil etme süreçleri için PRISMA modeli kullanılmıştır (Şekil 1).

Dahil Etme Ölçütleri

Tarama sonucunda çalışmalar incelenirken aşağıdaki ölçütler göz önünde bulundurulmuş ve Şekil 1’de sunulduğu gibi bu ölçütleri karşılamayan çalışmalar araştırma kapsamı dışında bırakılmıştır. Araştırma kapsamına dahil edilme ölçütleri şunlardır:

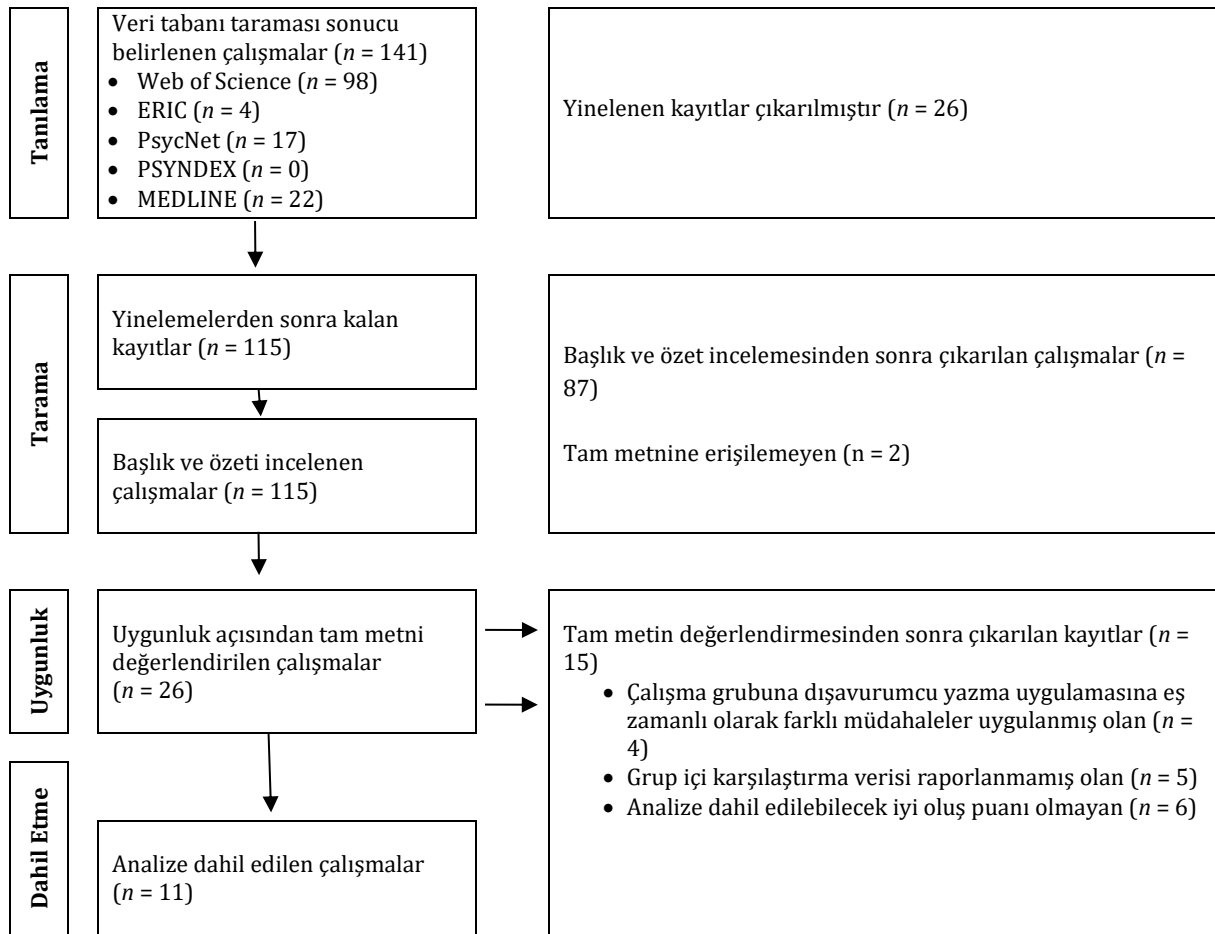
1. İngilizce ya da Türkçe çalışmalar.
2. Doğrudan bir iyi oluş ölçüm puanı barındıran çalışmalar. Çalışmaların bir kısmında iyi oluş; yaşamda anlam, yaşam doyumu gibi farklı ölçme araçları aracılığı ile elde edilmeye çalışılmıştır. Bir kısmında ise depresyon ve kaygının düşük oluşu üzerinden belirlenmeye çalışılmış ve iyi oluş ölçümü yerine depresyon, kaygı ve negatif duygu durumlar üzerinden ölçümler alınmış. Mevcut araştırma kapsamında münferit bir iyi oluş ölçümü yapılan çalışmalar meta-analize dahil edilmiştir.
3. Ön test ve son test barındıran deneysel çalışmalar. Kontrol grubunun olması bir ölçüt olarak aranmamıştır. Ayrıca çalışmalardan bir kısmında da yalnız gruplar arası karşılaştırma verileri raporlanmış (deney-kontrol), grup içi karşılaştırmalar raporlanmamıştır. Bu nedenle bu çalışmalar analize dahil edilememiştir.
4. Katılımcılara kişisel ya da duygusal bir konu hakkında yazma görevi verilen çalışmalar. Yazma uygulamasının etkililiği değerlendirildiği için yazma dışında çeşitli müdahaleleri eşzamanlı olarak aynı grup üzerinde uygulayan çalışmalar dışarıda bırakılmıştır. Dışavurumcu yazma ile birlikte Kabul ve Kararlılık Terapisi, Bilişsel Davranışçı Terapi, yazma ya da ses kaydı alma gibi aynı zamanda yazma dışı uygulamaların da gerçekleştirildiği çalışmalar analize dahil edilmemiştir. Diğer bir ifadeyle çalışmaya dahil etme ölçütlerinden biri de ilgili gruba yalnızca yazma uygulamasının gerçekleştirilmesidir.

Çalışmaların kalitesinin değerlendirilmesi amacıyla Şen ve Yıldırım (2020) tarafından önerilen ölçütler göz önünde bulundurulmuştur. Buna göre tarama sonucunda ulaşılan çalışmalar örneklem büyüklüğü ve seçimi, çalışmada kullanılan ölçme aracının psikometrik özelliklerinin yeterliliği, analizlerin doğruluğu, araştırma sürecinin geçerli ve güvenilirliği gibi ölçütler açısından incelenmiştir. Çalışmalar bu ölçütleri karşılamaktadır. Ayrıca meta-analizin kapsayıcılık ilkesi gereği yayın yanlılığının önüne geçmek adında dahil etme kriterlerini karşılayan tüm çalışmalar

araştırma kapsamında tutulmuştur. Bahsedilen veri tabanlarında gerçekleştirilen tarama sonucunda dahil etme kriterlerini karşılayan 11 çalışma analize dahil edilmiştir.

Verilerin Kodlanması ve Analizi

Taramadan ve çalışmaların uygunluğunun kontrolünün ardından ulaşılan 11 çalışma Microsoft Office Excel programı kullanılarak kodlanmıştır (Ek 1). Kodlama dosyasına çalışmanın kodu, adı, yayın yılı, çalışmada iyi oluş ölçme amacıyla kullanılan ölçme aracı, dışa vurumcu yazma müdahalesi uygulanan grubun büyüklüğü, yaş ortalaması, yaşının standart sapması, iyi oluş ön test puanı ortalaması ve standart sapması, iyi oluş son test puanı ortalaması ve standart sapması eklenmiştir. Ulaşılan 11 çalışmada 764 katılımcı yer almaktadır. Bu çalışmalara ilişkin detaylı bilgiler ve ham veriler Ek 1’de sunulmuştur.



Şekil 1. Çalışma seçimi akış şeması

Araştırmanın amacı dışavurumcu yazma uygulaması sonrası katılımcıların iyi oluş puanlarındaki değişimi incelemek olduğundan etki büyüklüğü olarak ön test ve son test puanları arasındaki standartlaştırılmış ortalama farkı kullanılmıştır. Analiz, ön test ve uygulama sonrası gerçekleştirilen ilk ölçümler üzerinden gerçekleştirilmiştir. Çalışmaların yalnızca bir kısmında takip ölçümleri bulunmaktadır. Bu nedenle meta analize yalnız uygulama sonrası ilk ölçüm dahil

edilmiş, takip ölçümleri dahil edilmemiştir. Çalışmalarda raporlanmış olan örneklem büyüklüğü, ortalama ve standart sapma puanlarından yola çıkılarak her bir çalışmaya ait Cohen's d etki büyüklükleri ve varyansları hesaplanmıştır. Cohen's d etki büyüklükleri hesaplanmasında ön test ve son test uygulamalarının aritmetik ortalamaları ve birleştirilmiş standart sapma değerleri kullanılmaktadır (Şen ve Yıldırım, 2020). Bu çalışmada Cohen's d etki büyüklüklerini hesaplamak için çevrimiçi etki büyüklüğü hesaplama uygulaması kullanılmıştır (Wilson, t.y.).

Her bir çalışma için Cohen's d hesaplanmıştır. Bununla birlikte örneklem büyüklüğünün 20'den küçük olduğu çalışmalarda Cohen's d değerinin yanlı olabileceği belirtilmekte, bu nedenle yanlılığın düzeltildiği Hedges' g etki büyüklüğünün kullanılması önerilmektedir (Yıldırım ve Şen, 2021). Buradan hareketle mevcut çalışmada meta analiz gerçekleştirilirken verilerin analizinde kullanılan birincil indeks olarak Hedges' g etki büyüklüğü tercih edilmiştir.

Mevcut çalışmada genel etki büyüklüğünü tahmin etmek için kullanılan model rastgele etkiler modelidir. Çalışmaların homojen bir popülasyondan geldiğini varsayan sabit etkiler modelinin aksine rastgele etkiler modelinde çalışmalar arasında heterojenlik olduğu ve her çalışmanın etki büyüklüğünün popülasyon ortalamasından farklı olduğu varsayılmaktadır (Lipsey ve Wilson, 2001) bu da rastgele etkiler modelinin genellenebilirliğini artırmaktadır (Yıldırım ve Şen, 2021). Pigott ve Polanin (2020) de rastgele etkiler modelinin kullanılmasını önermektedir. Bu çalışmada da genel etki büyüklüğünü tahmin etmek için rastgele etkiler modeli kullanılmıştır. Diğer taraftan çalışmalar arasındaki heterojenliği incelemek için çeşitli yöntemler bulunmaktadır. Orman grafiği (forest plot) Q istatistiği (Cochran'ın homojenlik testi) ve I^2 bu yöntemler arasında yer almaktadır. Çalışmada heterojenliği incelemek için bu yöntemler kullanılmış ve inceleme sonuçları bulgulara sunulmuştur. Heterojenlik yorumlanırken Higgins ve diğerleri (2003) tarafından önerilen değerler temel alınmıştır. Buna göre tüm koşullar için uygun olan kesin değerler tanımlamak zor olmakla birlikte %25 I^2 değeri küçük, %50 I^2 değeri orta ve %75 I^2 değeri büyük heterojenlik değerleri olarak kabul edilmektedir. Son olarak sonuçların yayın yanlılığından ne ölçüde etkilenebileceğini incelemek için huni grafiği (funnel plot) oluşturulmuş, kırp ve doldur (trim and fill) yöntemi (Duval ve Tweedie, 2000) kullanılmıştır. Bunlara ek olarak yayın yanlılığının kontrolü için Rosenthal'ın güvenli N istatistiği, Orwin'in güvenli N değeri, Begg ve Mazumdar'ın sıra korelasyonu ve Egger'in regresyonu incelenmiştir. Tüm bu analizler Comprehensive Meta-Analysis V4 (CMA) paket programı kullanılarak yapılmıştır. Etki büyüklüğü yorumlanırken Cohen (1988) tarafından önerilen değerler kabul edilmiştir. Buna göre 0.2 küçük, 0.5 orta ve 0.8 büyük etki büyüklüğünü ifade etmektedir.

BULGULAR VE YORUM

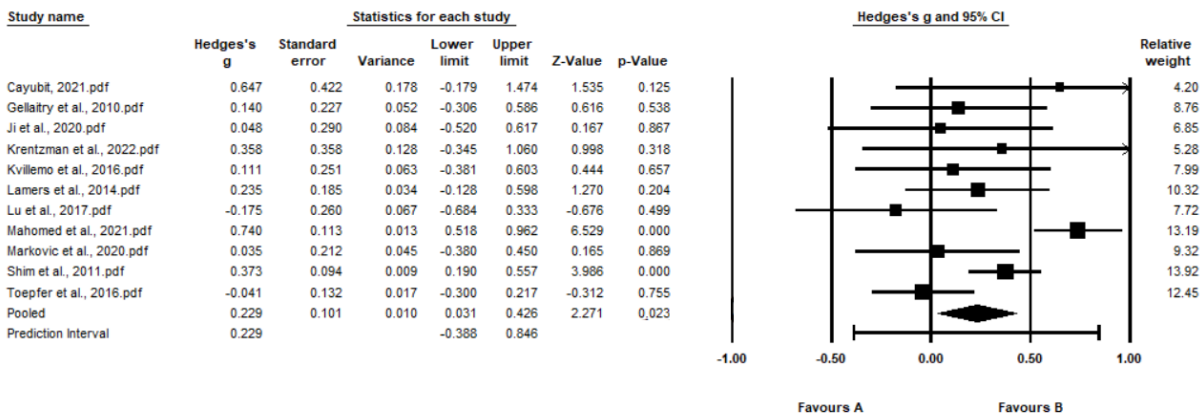
İlgili veri tabanlarında gerçekleştirilen tarama sonucunda dahil etme kriterlerini karşılayan 11 çalışma meta-analize alınmıştır. Bu 11 çalışmanın toplam katılımcı sayısı 764'tür.

Çalışmalardan üçünde dışavurumcu yazma uygulaması gerçekleştirilen katılımcıların yaşları belirtilmemiştir. Geri kalan 8 çalışmadaki katılımcıların yaşlarının ortalaması 43.67'dir. Çalışmalar kronik ağrı hastası olma, kanser hastası olma, üniversite öğrencisi olma gibi çeşitli ve farklılaşan spesifik gruplardan katılımcılar üzerinde gerçekleştirilmiştir. Katılımcılara ait bilgiler Ek 1' de sunulmuştur. Bu bölümde çalışmalara ait etki büyüklükleri, meta-analiz sonucu ulaşılan genel etki büyüklüğü, yayın yanlılığı ve heterojenliğe dair sonuçlar aşağıda yer almaktadır.

Etki Büyüklüğü

Şekil 2 dahil edilen çalışmaların etki büyüklüklerini ve orman grafiğini göstermektedir. Şekilde ilk sütunda çalışma isimleri ilk yazarın adı ve çalışmanın basım yılı ile temsil edilmiştir. Çalışmaların basım yılı 2010-2022 arasında değişmektedir. Çalışmalardan ikisi 2016 öncesi iken diğer dokuzu 2016 sonrasında basılmıştır. Öncelikle her bir çalışma için katılımcı sayısı, aritmetik ortalama ve standart sapma verileri kullanılarak Cohen's *d* hesaplanmıştır. Bununla birlikte örneklem büyüklüğü 20'den küçük olan çalışmalar olduğu için bu değerler yanlılığın düzeltildiği Hedges' *g* değerine dönüştürülmüş (Yıldırım ve Şen, 2021). Buradan hareketle meta analiz gerçekleştirilirken verilerin analizinde kullanılan birincil indeks olarak Hedges' *g* etki büyüklüğü tercih edilmiştir.

Şekil 2'de her bir çalışmaya ait bireysel etki büyüklüğü olan Hedges' *g* değerleri de görülmektedir. Bu etki büyüklükleri %95 güven aralığında ortak etki etrafına dağılmıştır. Çalışmaların etki büyüklükleri -0.175 ile 0.74 arasında değişmektedir. Dahil edilen 11 çalışmaya ait etki büyüklükleri CMA programında rastgele etkiler modeli ile analiz edilmiştir. Analiz sonucuna göre ortak etki büyüklüğü 0.229 bulunmuştur. Bu değer %95 güven aralığında 0.031 ile 0.426 aralığında değişmektedir ve istatistiksel olarak anlamlıdır. Bu değer düşük etki büyüklüğüne karşılık gelmektedir (Cohen, 1988). Bu sonuç dışavurumcu yazma uygulamasına katılanların iyi oluş puanlarının uygulama sonucunda arttığını ve bu artışın düşük bir etki büyüklüğüne sahip olduğunu ifade etmektedir.



Şekil 2. Verilerin meta-analizi ve orman grafiği

Heterojenlik

Heterojenlik incelemesi için Q istatistiği kontrol edilmiş ve anlamlı bulunmuştur ($Q = 29.931$, $p < .001$) Q istatistiğinin anlamlılığı heterojenliğe işaret etmektedir. I^2 istatistiği ise heterojenliğin ne derece olduğunu ifade etmektedir. I^2 değeri 66.59 bulunmuştur (Tablo 1) ve bu değer, 25 ile 50 değerleri arasında olduğu için orta düzeyde heterojenlik olduğu söylenebilir (Higgins vd., 2003). Orman grafiği (forest plot) incelendiğinde ise (Şekil 2) her bir çalışmaya ait etki büyüklüğünün güven aralığı değerlerinin dağılımı da dağılımın heterojen olduğuna işaret etmektedir.

Tablo 1

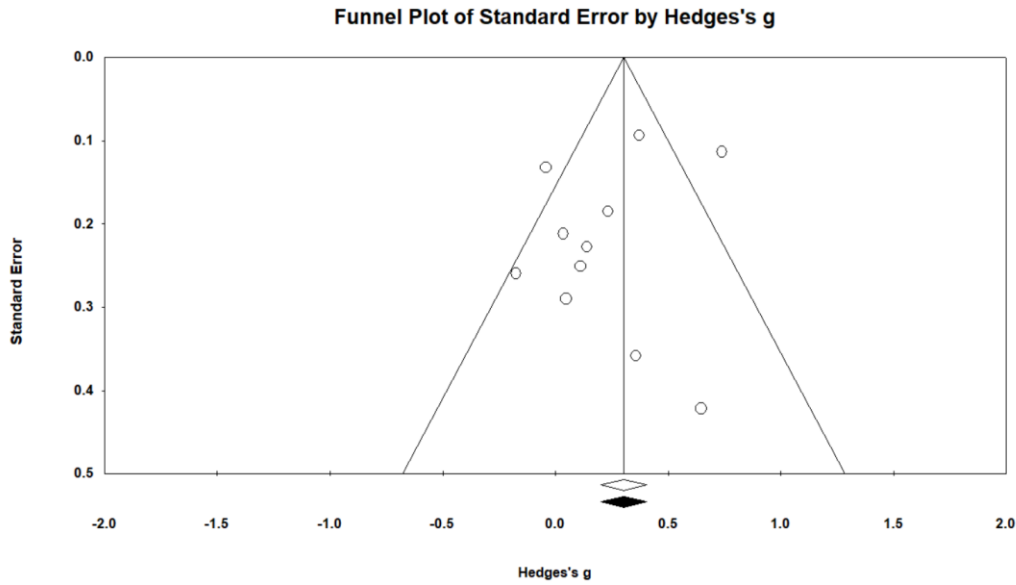
Etki büyüklükleri ve heterojenlik testi

Model	n	Ortak Etki Büyüklüğü	Z	Standart hata	%95 Güven Aralığı		sd	Q	p	I ²
					Alt	Üst				
Sabit etkiler	11	0.304	5.893	0.052	0.203	0.405	10	29.931	.001	66.59
Rastgele etkiler	11	0.229	2.271	0.101	0.031	0.426				

Yayın Yanlılığı

Etki büyüklüğünün geçerliği için yayın yanlılığının incelenmesi gerekmektedir. Yayın yanlılığını incelemek için çeşitli yöntemlere başvurulmuştur. İlk olarak huni grafiğine göre çalışmalar ortak etki etrafında simetrikten farklılaşan bir dağılım göstermekle birlikte çalışmaların büyük çoğunluğu huninin içerisinde kalmaktadır (Şekil 3). Rosenthal'ın güvenli N istatistiğine göre elde edilen etkiyi geçersiz kılmak için aksi yönde 46 çalışmaya ihtiyaç vardır. Bu çalışma sayısının büyük olması etkinin yanlılık eseri olamayacağına işaret etmektedir. Mevcut çalışmada etkiyi geçersiz kılmak için gerekli çalışma sayısı 46 her ne kadar çok büyük bir sayı olmasa da etkinin anlamlı olmaması için incelenen her bir çalışma için anlamlı olmayan 4'den fazla çalışma gerektiğini ifade etmektedir. Rosenthal güvenli N istatistiği için bir kesme değeri önermemiştir bununla birlikte Mullen ve diğerleri (2001), k meta-analize dahil edilen çalışma sayısı olmak üzere $N/(5k+10)$ değerinin 1'den büyük olması durumunda yayın yanlılığı etkisinin göz ardı edilebileceğini belirtmiştir. Mevcut çalışmada bu değer 11.75 olarak bulunmuştur. Bu sonuç gelecekteki boş ya da anlamsız sonuçlar için yeterli toleransın gösterildiği anlamına gelmektedir. Orwin'in güvenli N değeri incelendiğinde ise Hedges' g değerini .001'in altına düşürmek için gerekli çalışma sayısı 3331'dir. Bu değerler yayım yanlılığı olmadığını ifade etmektedir. Yayın yanlılığını incelemenin diğer yolları Begg ve Mazumdar'ın sıra korelasyonu ($\tau_b = -0.05$) ve Egger'in regresyonudur (-1.43). Bu değerler anlamlı olmaması da ($p > .05$) çalışmada yayın yanlılığı olmadığına işaret etmektedir. Son olarak Duval ve Tweedie'nin kırp ve doldur (Trim and fill) yöntemine göre araştırmada kullanılan rastgele etkiler modelinde huni

grafisindeki asimetrikliği kaldırmak için grafiğin sağına ya da soluna herhangi bir doldurma ya da düzeltme önerilmemektedir. Bu yöntem de yayın yanlılığı olmadığına işaret etmektedir.



Şekil 3. %95 güven aralığında 11 çalışmanın doldurulmuş huni grafiği

TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu çalışma meta-analiz kullanarak dışavurumcu yazmanın iyi oluş üzerindeki etkisine ilişkin genel etki büyüklüğünü ortaya koymayı amaçlamaktadır. Bu amaçla gerçekleştirilen taramalar sonucunda toplam 764 katılımcı ile gerçekleştirilen 11 çalışma üzerinden analizler gerçekleştirilmiştir. Bireysel etki büyüklüklerinin hesaplanması ve heterojenlik incelemesinden sonra rastgele etkiler modeline göre ortak etki büyüklüğü 0.229 olarak bulunmuştur. Gerçekleştirilen deneysel çalışmalardan elde edilen ortak etki büyüklüğünün 0.229 olarak bulunması, dışavurumcu yazma uygulamasının iyi oluş üzerinde pozitif yönlü ve anlamlı olmakla birlikte düşük bir etkisinin olduğunu göstermektedir (Cohen, 1988). Yayın yanlılığı incelemeleri de dahil edilen çalışmalar açısından herhangi bir yayın yanlılığı olmadığını ve ulaşılan etki büyüklüğü değerinin geçerli olduğunu ortaya koymaktadır.

Mevcut çalışmadaki katılımcı gruplar birbirinden büyük oranda farklılaşmaktadır. Hafif-orta depresyon yaşayanlar, stresle baş etmeye çalışanlar, kanser hastası olanlar gibi farklılaşan katılımcı grupları üzerinde yapılan deneysel çalışmaların ortak etkisi birlikte değerlendirilmiştir. Benzer şekilde katılımcıların yaş grupları ve dışavurumcu yazma uygulamasının uygulanış prosedürleri de birbirinden büyük oranda farklılaşmaktadır. Mevcut araştırma sonucunda ulaşılan etki büyüklüğünün düzeyi çalışmalar arasındaki yöntemsel ve yapısal farklılıklardan kaynaklanabilir. Çalışmanın ortak etki büyüklüğünü tartışmadan önce bu ortak etki büyüklüğünü doğuran çalışmaların münferit etki büyüklükleri incelenebilir. Cayubit (2021) ve Mahomed ve

diğerlerinin (2021) çalışmalarının etki büyüklüğü orta; Krentzman ve diğerlerinin (2022), Lamers ve diğerlerinin (2014) ve Shim ve diğerlerinin (2011) çalışmalarının etki büyüklüğü ise küçük düzeydedir. Diğer altı çalışmanın etki büyüklüğü küçük etki büyüklüğü değerinin de altında kalmıştır. Cayubit (2021) ve Mahomed ve diğerlerinin (2021) çalışmalarında 30 yaş altı katılımcılarla çalışılmış ve sırayla 6 ve 7 yazma uygulaması gerçekleştirilmiştir. Cayubit'in (2021) çalışmasında yazma sıklığı haftada bir iken Mahomed ve diğerlerinin (2021) çalışmasında bu sıklık her gün şeklindedir. İki çalışmada da hem kadın hem erkek katılımcılar araştırmaya dahil edilmiştir. Bu iki çalışmayı diğer çalışmalardan ayıran en temel özelliğin yazma konusu olduğu söylenebilir. İki çalışmada da dışavurumcu yazma uygulamalarının konusu genel kaygılar, aile, arkadaş ve okula dair günlük sorunlar ve günlük stres olarak belirlenmiştir. Etki büyüklüğünün görece daha düşük olduğu diğer çalışmalar incelendiğinde ise bu çalışmalarda çoğunlukla daha ileri yaş grubundan olan ve meme kanseri tedavisi gören, meme kanserini yenmiş, madde kullanımı tedavisi gören, hafif orta düzeyde depresyonlu ya da pandemi yaşantısı olan katılımcılarla çalışıldığı ve bu deneyimleri üzerine yazma uygulaması görevi verildiği görülmektedir. Özetle çalışmalar bireysel olarak ele alındığında genç yetişkinlik düzeyinde katılımcılarla, günlük stres vb. konular üzerine gerçekleştirilen yazma uygulamalarının etki büyüklüğünün diğer çalışmalardan görece daha büyük olduğu söylenebilir. Bu yorum keşfedici tematik bir inceleme ile ulaşılmış bir yorumdur, yorumların daha güçlü bir şekilde yapılabilmesi için alt grup analizlerine ihtiyaç duyulmaktadır.

Araştırmada elde edilen sonuç dışavurumcu yazmanın önceki meta-analizlerde ele alınmış diğer psikolojik sağlık değişkenleri üzerindeki etkileri ile birlikte değerlendirilerek de tartışılabilir. Örneğin Smyth (1998) pozitif duygulanım, negatif duygulanım, mutluluk, kaygı, üzümlük, intrüzyon, uyum, genel mizaç, liseye ve üniversiteye uyum değişkenlerini bir araya getirerek birleşik bir psikolojik sağlık değişkeni oluşturmuştur. Dokuz çalışma üzerinden dışavurumcu yazmanın bu birleşik değişken üzerindeki etki büyüklüğü 0.661 değeri ile yüksek etki büyüklüğü olarak bulunmuştur. Mevcut araştırmaya benzer şekilde Smyth'in (1998) araştırmasında da etkinin yönü pozitifdir. Etkinin büyüklüğü ise farklı bulunmuştur. Bu farklılığın nedeni Smyth'in (1998) araştırmasında birden fazla psikolojik sağlık değişkeninin birlikte ele alınmasından ya da çalışmalardaki dışavurumcu yazma prosedürlerinin farklılığından kaynaklanabilir.

Frattoroli'nin (2006) 146 çalışmayı dahil ederek gerçekleştirdiği geniş ölçekli meta-analizinde dışavurumcu yazmanın öfke, yas, stres, depresyon, kaygı gibi negatif psikolojik sağlık değişkenleri üzerindeki etkisi 0.023 ile 0.211 arasında değişen değerler almış ve etkisiz ya da çok küçük etki büyüklüğü sonucunu vermiştir. Yaşam doyumu ile ölçülen pozitif işlevsellik üzerindeki etkisi de 0.031 değeri ile sifıra yakın düzeyde bulunmuştur. Çalışma sonuçları arasındaki

farklılıklar değişkenlerin tam olarak örtüşmemesinden ve dolayısıyla ölçüm farklılıklarından kaynaklanıyor olabilir.

Araştırmada ulaşılan sonuç, dışavurumcu yazma uygulamasına katılanların iyi oluş puanlarının uygulama sonucunda arttığını ve bu artışın düşük bir etki büyüklüğüne sahip olduğunu ifade etmektedir. Etki düzeyi düşük olmakla birlikte dışavurumcu yazmanın pratik açıdan önemli ve kullanışlı olduğu söylenebilir. Çünkü uygulaması kolay ve düşük maliyetli bir müdahaledir (Smyth ve Helm, 2003). Aynı zamanda tek başına etki büyüklüğünün düşük olmasına yönelik elde edilen bu sonuç dışavurumcu yazmanın başka müdahalelerle birlikte uygulandığında, iyi oluşu artırma yönündeki etkiye katkı sunabileceğine işaret edebilir.

Çalışmanın sonuçlarını yorumlarken göz önünde bulundurulması gereken noktalardan biri ulaşılan bu sonucun dışavurumcu yazma uygulamasının kontrol grubu ile kıyaslanmasından değil uygulamanın gerçekleştirildiği grubun ön test-son test puanları arasındaki karşılaştırmalardan elde edilmesidir. Dolayısıyla elde edilen sonuç, dışavurumcu yazmanın bir başka müdahaleye kıyasla etkililiğinden ziyade bu uygulamaya katılan bireylerin iyi oluşunda uygulama ile birlikte zaman içerisinde gerçekleşen değişimi ifade etmektedir. Gelecek çalışmalarda kontrol grubu ve diğer müdahalelere kıyasla dışavurumcu yazmanın etkililiği incelenebilir.

Mevcut araştırma kapsamında münferit bir iyi oluş ölçümü yapılan çalışmalar meta-analize dahil edilmiş; iyi oluşu yaşam doyumu, yaşamda anlam, pozitif duygulanımın yüksek oluşu üzerinden ya da depresyon, kaygı ve negatif duygulanımın düşük oluşu üzerinden belirlemeye çalışan çalışmalar dahil edilmemiştir. İlerleyen araştırmalarda iyi oluş, daha kapsamlı bir şekilde ele alınarak çalışılabilir. Çalışmaların gerçekleştirildiği katılımcı grupları çok çeşitlenmektedir. Meta analiz çalışmasında genel bir değerlendirmeye gitmek ve ortak etki büyüklüğünü belirlemek için çeşitli özelliklere sahip katılımcıların yer aldığı bu çalışmalar birlikte ele alınmıştır. Dışavurumcu yazmanın etkililiği değerlendirilirken örnekteki bu farklılıklar göz önünde bulundurulabilir. Ayrıca dışavurumcu yazma uygulamasının kadın ve erkekler, biyolojik olarak hasta olanlarla olmayanlar ve çeşitli yaş grupları gibi alt gruplar arasında farklılaşp farklılaşmadığının incelenmesi için Analog ANOVA gibi teknikler kullanılarak dışavurumcu yazma uygulamasının etkililiğine ilişkin detaylı incelemeler gerçekleştirilebilir. Dışavurumcu yazmanın hangi koşullar altında, ne tür yönergelerle, hangi popülasyonlar için ve hangi sonuç değişkenleri üzerinde nasıl etkiler gösterdiğine ilişkin daha detaylı ve kapsamlı incelemeler yapılması önerilebilir.

KAYNAKÇA

Yıldız işaretli (*) kaynaklar meta-analize dahil edilen çalışmalarını göstermektedir.

- Baikie, K. A., & Wilhelm, K. (2005). Emotional and physical health benefits of expressive writing. *Advances in Psychiatric Treatment*, 11(5), 338-346. <https://doi.org/10.1192/apt.11.5.338>
- Bentea, C. C. (2017). Teacher self-efficacy, teacher burnout and psychological well-being. *European Proceedings of Social and Behavioural Sciences*. <https://doi.org/10.15405/epsbs.2017.05.02.139>
- Biondi Situmorang, D. D. (2021). Music therapy for the treatment of patients with COVID-19: psychopathological problems intervention and well-being improvement. *Infectious Diseases in Clinical Practice*, 29(3), e198. <https://doi.org/10.1097/IPC.0000000000000999>
- Burton, C. M., & King, L. A. (2009). The health benefits of writing about positive experiences: The role of broadened cognition. *Psychology and Health*, 24(8), 867-879. <https://doi.org/10.1080/08870440801989946>
- *Cayubit, R. F. (2021). Effect of expressive writing on the subjective well-being of university students. *Makara Human Behavior Studies in Asia*, 25(1), 71-79. <https://doi.org/10.7454/hubs.asia.1130520>
- Chung, C. K., & Pennebaker, J. W. (2008). Variations in the spacing of expressive writing sessions. *British Journal of Health Psychology*, 13(1), 15-21. <https://doi.org/10.1348/135910707X251171>
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences*. (2. bs.). Hillsdale Press.
- Collishaw, S. (2015). Annual research review: Secular trends in child and adolescent mental health. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 56(3), 370-393. <https://doi.org/10.1111/jcpp.12372>
- Cummings, J. A., Hayes, A. M., Saint, D. S., & Park, J. (2014). Expressive writing in psychotherapy: A tool to promote and track therapeutic change. *Professional Psychology: Research and Practice*, 45(5), 378-386. <https://doi.org/10.1037/a0037682>
- Davis, H., & Turner, M. J. (2020). The use of rational emotive behavior therapy (REBT) to increase the self-determined motivation and psychological well-being of triathletes. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 9(4), 489-505. <https://doi.org/10.1037/spy0000191>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Hedonia, eudaimonia, and well-being: An introduction. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 1-11. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9018-1>
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542-575. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542>
- Diener, E. (2009). Assessing subjective well-being: Progress and opportunities. In E. Diener (Ed.), *Assessing well-being: The collected works of Ed Diener* (s. 25-65). New York, NY: Springer.
- Diener, E., Heintzelman, S. J., Kushlev, K., Tay, L., Wirtz, D., Lutes, L. D., & Oishi, S. (2017). Findings all psychologists should know from the new science on subjective well-being. *Canadian Psychology*, 58(2), 87-104. <https://doi.org/10.1037/cap0000063>
- Duval, S., & Tweedie, R. (2000). Trim and fill: a simple funnel-plot-based method of testing and adjusting for publication bias in meta-analysis. *Biometrics*, 56(2), 455-463. <https://doi.org/10.1111/j.0006-341X.2000.00455.x>
- Fratraroli, 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>

- Frisina, P. G., Borod, J. C., & Lepore, S. J. (2004). A meta-analysis of the effects of written emotional disclosure on the health outcomes of clinical populations. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 192(9), 629–634. <https://doi.org/10.1097/01.nmd.0000138317.30764.63>
- *Gellaitry, G., Peters, K., Bloomfield, D., & Horne, R. (2010). Narrowing the gap: the effects of an expressive writing intervention on perceptions of actual and ideal emotional support in women who have completed treatment for early stage breast cancer. *Psycho-Oncology*, 19(1), 77–84. <https://doi.org/10.1002/pon.1532>
- Glass, G. V. (1976). Primary, secondary, and meta-analysis of research. *Educational Researcher*, 5(10), 3-8. <https://doi.org/10.3102/0013189X005010003>
- Gulliver, A., Griffiths, K. M., & Christensen, H. (2012). Barriers and facilitators to mental health help-seeking for young elite athletes: A qualitative study. *BMC Psychiatry*, 12, 1–14. <https://doi.org/10.1186/1471-244X-12-157>
- Gürsoy, O., & Gizir, C. A. (2018). Üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım almaya yönelik tutumları: Sosyal damgalanma, kendini damgalama, öznel sıkıntıları açma, benlik saygısı ve cinsiyetin rolü. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 8(49), 137–155.
- Hallam, S., & Creech, A. (2016). Can active music making promote health and well-being in older citizens? Findings of the music for life project. *London Journal of Primary Care*, 8(2), 21–25. <https://doi.org/10.1080/17571472.2016.1152099>
- Hämäläinen, T., Lappalainen, P., Puolakanaho, A., Lappalainen, R., & Kiuru, N. (2023). A guided online ACT intervention may increase psychological well-being and support school engagement in adolescents. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 27, 152–159. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2023.02.002>
- Higgins, J. Thompson, S. G., Deeks, J. J. & Altman, D. G. (2003). Measuring inconsistency in meta-analyses. *BMJ*, 327, 557–560. <https://doi.org/10.1136/bmj.327.7414.557>
- *Ji, L. L., Lu, Q., Wang, L. J., Sun, X. L., Wang, H. D., Han, B. X., ... & Lu, G. H. (2020). The benefits of expressive writing among newly diagnosed mainland Chinese breast cancer patients. *Journal of Behavioral Medicine*, 43, 468–478. <https://doi.org/10.1007/s10865-019-00127-z>
- Katmer, A. N., Demir, R., Çekiç, A., & Hamamci, Z. (2020). The Effect of Psychodrama on Subjective Well-Being and Trait Anxiety. *Journal of Educational Issues*, 6(2), 269–286. <https://doi.org/10.5296/jei.v6i2.17600>
- *Krentzman, A. R., Hoepfner, B. B., Hoepfner, S. S. & Barnett, N. P. (2023). Development, feasibility, acceptability, and impact of a positive psychology journaling intervention to support addiction recovery. *The Journal of Positive Psychology*, 18(4), 573–591. <https://doi.org/10.1080/17439760.2022.2070531>
- *Kvillemo, P., Brandberg, Y., & Bränström, R. (2016). Feasibility and outcomes of an internet-based mindfulness training program: A pilot randomized controlled trial. *JMIR Mental Health*, 3(3), e5457. <https://doi.org/10.2196/mental.5457>
- *Lamers, S. M. A., Bohlmeijer, E. T., Korte, J., & Westerhof, G. J. (2015). The efficacy of life-review as online-guided self-help for adults: a randomized trial. *Journals of Gerontology, Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 70(1), 24–34. <https://doi.org/10.1093/geronb/gbu030>.
- Lipsey, M. W., & Wilson, D. B. (2001). *Practical meta-analysis*. SAGE.
- *Lu, Q., Wong, C. C. Y., Gallagher, M. W., Tou, R. Y., Young, L., & Loh, A. (2017). Expressive writing among Chinese American breast cancer survivors: A randomized controlled trial. *Health Psychology*, 36(4), 370–379. <https://doi.org/10.1037/hea0000449>

- Lynch, L., Long, M., & Moorhead, A. (2018). Young men, help-seeking, and mental health services: exploring barriers and solutions. *American Journal Of Men's Health*, 12(1), 138–149. <https://doi.org/10.1177/1557988315619469>
- *Mohamed, N. H., Beckstein, A., Winship, G., Ashraf Khan Mou, T., Pang, N. T. P., & Relajo-Howell, D. (2023). Effects of self-expressive writing as a therapeutic method to relieve stress among university students. *Journal of Poetry Therapy*, 1–13. <https://doi.org/10.1080/08893675.2023.2174678>
- Maroney, D. I. (2020). The Imagine Project™: Using expressive writing to help children overcome stress and trauma. *Pediatric Nursing*, 46(6), 300–303.
- Mullen, B., Muellerleile, P., & Bryant, B. (2001). Cumulative meta-analysis: A consideration of indicators of sufficiency and stability. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27(11), 1450–1462. <https://doi.org/10.1177/01461672012711006>
- Murn, L. T. (2013). *Increasing self-compassion and positive body esteem: An expressive writing intervention*. Yayınlanmamış doktora tezi, Oklahoma State University.
- Nie, S., Ju, Q., Benesch, B., & Gan, Y. (2023). The effect of expressive writing intervention and neutral task writing intervention on positive affect and meaning in life among late middle-aged and older adults. *Educational Gerontology*, 49(6), 491–506. <https://doi.org/10.1080/03601277.2022.2126810>
- Pennebaker, J. W. (2018). Expressive writing in psychological science. *Perspectives on Psychological Science*, 13(2), 226–229. <https://doi.org/10.1177/1745691617707315>
- 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. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.95.3.274>
- Pennebaker, J. W., & Seagal, J. D. (1999). Forming a story: The health benefits of narrative. *Journal of Clinical Psychology*, 55(10), 1243–1254. [https://doi.org/10.1002/\(SICI\)1097-4679\(199910\)55:10<1243::AID-JCLP6>3.0.CO;2-N](https://doi.org/10.1002/(SICI)1097-4679(199910)55:10<1243::AID-JCLP6>3.0.CO;2-N)
- Pigott, T. D., & Polanin, J. R. (2020). Methodological guidance paper: High-quality meta-analysis in a systematic review. *Review of Educational Research*, 90(1), 24–46. <https://doi.org/10.3102/0034654319877>
- Qian, J., Zhou, X., Sun, X., Wu, M., Sun, S., & Yu, X. (2020). Effects of expressive writing intervention for women's PTSD, depression, anxiety and stress related to pregnancy: A meta-analysis of randomized controlled trials. *Psychiatry Research*, 288, 112933. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.112933>
- Rankin, C. H., Abrams, T., Barry, R. J., Bhatnagar, S., Clayton, D., Colombo, J., ... Thompson R. F. (2009). Habituation revisited: An updated and revised description of the behavioral characteristics of habituation. *Neurobiology of Learning and Memory*, 92(2), 135–138. <https://doi.org/10.1016/j.nlm.2008.09.012>
- Recabarren, R. E., Gaillard, C., Guillod, M., & Martin-Soelch, C. (2019). Short-term effects of a multidimensional stress prevention program on quality of life, well-being and psychological resources. A randomized controlled trial. *Frontiers in Psychiatry*, 10, 1–15. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2019.00088>
- 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), 1–13. <https://doi.org/10.1111/cpsp.12224>
- Riordan, R. J. (1996). Scriptotherapy: Therapeutic writing as a counseling adjunct. *Journal of Counseling & Development*, 74(3), 263–269. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6676.1996.tb01863.x>

- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Sadler, K., Vizard, T., Ford, T., Goodman, A., Goodman, R., & McManus, S. (2018). *Mental health of children and young people in England 2017: Trends and characteristics*. <https://files.digital.nhs.uk/A0/273EE3/MHCYP%202017%20Trends%20Characteristics.pdf>
- Sbarra, D. A., Boals, A., Mason, A. E., Larson, G. M., & Mehl, M. R. (2013). Expressive writing can impede emotional recovery following marital separation. *Clinical Psychological Science*, 1(2), 120–134. <https://doi.org/10.1177/2167702612469801>
- Seligman, M. E. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Free Press.
- *Shim, M., Cappella, J. N., & Han, J. Y. (2011). How does insightful and emotional disclosure bring potential health benefits? Study based on online support groups for women with breast cancer. *Journal of Communication*, 61(3), 432–454. <https://doi.org/10.1111/j.1460-2466.2011.01555.x>
- Sloan, D. M., & Marx, B. P. (2004). A closer examination of the structured written disclosure procedure. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 72(2), 165–175. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.72.2.165>
- Smyth, J. M. (1998). Written emotional expression: Effect sizes, outcome types, and moderating variables. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 66(1), 174–184. <https://doi.org/10.1037//0022-006x.66.1.174>
- Smyth, J., & Helm, R. (2003). Focused expressive writing as self-help for stress and trauma. *Journal of Clinical Psychology*, 59(2), 227–235. <https://doi.org/10.1002/jclp.10144>
- Şen, S. & Yıldırım, İ. (2020). *CMA ile meta-analiz uygulamaları*. Anı Yayıncılık.
- *Toepfer, N. F., Altmann, U., Risch, A. K., & Wilz, G. (2016). Examining explanatory mechanisms of positive and expressive writing: Towards a resource-oriented perspective. *The Journal of Positive Psychology*, 11(2), 124–134. <https://doi.org/10.1080/17439760.2015.1037856>
- Travagin, G., Margola, D., & Revenson, T. A. (2015). How effective are expressive writing interventions for adolescents? A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 36, 42–55. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2015.01.003>
- van Emmerik, A. A. P., Reijntjes, A., & Kamphuis, J. H. (2013). Writing therapy for posttraumatic stress: A meta-analysis. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 82(2), 82–88. <https://doi.org/10.1159/000343131>
- Vázquez, C., Hervás, G., Rahona, J. J. ve Gomez, D. (2009). Psychological well being and health. Contributions of positive psychology. *Annuary of Clinical and Health Psychology*, 5(2009), 15–27.
- *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, 2936. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.587282>
- Wiens, K., Bhattarai, A., Pedram, P., Dores, A., Williams, J., Bulloch, A., & Patten, S. (2020). A growing need for youth mental health services in Canada: Examining trends in youth mental health from 2011 to 2018. *Epidemiology and Psychiatric Sciences*, 29, e115. <https://doi.org/10.1017/S2045796020000281>

- Wilson, D. B. (t.y.). *Practical meta-analysis effect size calculator* [Online calculator]. 30.07.2023 tarihinde <https://campbellcollaboration.org/research-resources/effect-size-calculator.html> adresinden edinilmiştir.
- Wright, J., & Chung, M. C. (2001). Mastery or mystery? Therapeutic writing: A review of the literature. *British Journal of Guidance & Counselling*, 29(3), 277–291. <https://doi.org/10.1080/03069880120073003>
- Yıldırım, İ., & Şen, S. (2021). The effects of gamification on students' academic achievement: A meta-analysis study. *Interactive Learning Environments*, (29)8, 130–1318. <https://doi.org/10.1080/10494820.2019.1636089>

EXTENDED ABSTRACT**Introduction**

The incidence of mental health problems and the need for mental health services tend to increase (Collishaw, 2015; Sadler et al., 2018; Wiens et al., 2020). However, reasons such as erroneous perceptions, fear of being stigmatized, difficulty in accessing the right resources, financial issues, and time limitations make it difficult to get psychological help or even prevent it (Gulliver et al., 2012; Gürsoy & Gizir, 2018; Lynch et al., 2018). At this point, expressive writing emerges as one of the approaches that facilitate traditional therapy approaches. The expressive writing intervention developed by Pennebaker (2018), is based on the idea that it can be therapeutic for individuals to express their feelings and thoughts about the experiences that affect them through writing. In the literature, there are studies showing that expressive writing is effective on physical and psychological health, as well as studies showing that it is not effective (e.g., Reinhold, 2018). Therefore, several meta-analyses have been conducted to examine the effect of expressive writing to determine the common effect. These studies have attempted to draw a conclusion about the effect of expressive writing on physical health and on reducing negative psychological outcomes such as PTSD or depression (e.g., Frattaroli, 2006; Reinhold et al., 2018; van Emmerik et al., 2013). Despite the potential advantages of expressive writing and its effects on PTSD (Qian et al., 2020) and depressive symptoms (Frattaroli, 2006), its common effect on well-being has not been examined yet. The current study is aimed to evaluate the common effect of expressive writing on well-being.

Method

In this study, the meta-analysis method was used to examine the common effect of expressive writing on psychological well-being. Meta-analysis is a quantitative research method that provides a general result by evaluating the results of at least two quantitative studies (Şen & Yıldırım, 2020). The literature review was performed via online databases PsycNet, PSYINDEX, Web of Science, ERIC, and Medline in June and July 2023. As a result of screening, the following inclusion criteria were sought: (1) the studies are written in English or Turkish, (2) the studies include a direct well-being score, (3) the studies include a pre-test and a post-test score, and (4) the studies include expressive writing about a personal or emotional issue as a task for the participants.

Eleven studies meeting these criteria were included in the study. The total number of participants in these studies is 764. After screening and checking the eligibility of the studies, the 11 studies were coded using the Microsoft Office Excel program. Meta-analysis and related analyses were performed using the Comprehensive Meta-Analysis V4 (CMA) program.

Results

Individual effect sizes for each study were calculated with Cohen's d , and Hedges' g effect size was preferred as the primary index for the data analysis to prevent possible bias. The model used to estimate the common effect size is the random effects model. According to the results of the analysis, the common effect size was found to be 0.229. Although this value is positive, it corresponds to a small effect size. Heterogeneity was examined with forest plot, Q statistic, and I^2 and moderate heterogeneity was found. Funnel plot, Rosenthal's fail-safe N value, Orwin's fail-safe N value, Begg and Mazumdar's rank correlation, Egger's regression intercept, and Duval and Tweedie's trim and fill method indicate that there is no publication bias.

Discussion & Conclusion

The findings obtained as a result of the data analysis indicate that the well-being scores of the participants in the expressive writing conditions increased as a result of the practice and that this increase has a small effect size. Although the effect level is small, it may be said that expressive writing is important and useful in practice because it is an easy and low-cost intervention. In future studies, whether the effect of expressive writing on well-being varies by subgroups in terms of writing conditions and participants' characteristics may be studied with more detailed and comprehensive analyses.

EK 1

Meta-analize dahil edilen çalışmalara ilişkin bilgiler

Yazar	Yıl	Ölçme aracı	Ortalama yaş	N	Ön Test X	Ön Test ss	Son Test X	Son Test ss	Cohen d
Cayubit, 2021	2021	Oxford Happiness Questionnaire	19	11	105.45	8.2	110.91	8.03	0.6728
Gellaity vd., 2010	2010	The Profile of Mood States*	58.4	38	31.16	32.25	26.54	32.99	-0.1416
Ji vd., 2020	2020	The Functional Assessment of Cancer Therapy-Breast cancer (FACT-B) version 4 - emotional well-being subscale	49.5	23	17.7	4.3	17.9	3.8	0.0493
Krentzman vd., 2022	2022	WHO Well-Being Index	36.8	15	13.7	4.2	15.3	4.5	0.3676
Kvillemo vd., 2016	2016	Psychological well-being questionnaire		31	62.7	13	64.1	11.8	0.1128
Lamers vd., 2014	2014	Mental Health Continuum-Short Form psychological well-being subscale	56.86	58	3.49	0.92	3.71	0.94	0.2365
Lu vd., 2017	2017	Functional Assessment of Cancer Therapy (FACT)- emotional well-being subscale		29	17.34	4.52	16.47	5.24	-0.1778
Mahomed vd., 2021	2021	Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale		166	1.33	0.475	1.68	0.469	0.7415
Shim vd., 2011	2011	The FACT-B - emotional well-being subscale	51.58	231	2.35	0.98	2.7	0.89	0.3739
Vukčević Markovic vd., 2020	2020	WHO well-being index	31.79	48	3.13	0.844	3.16	0.863	0.0351
Toepfer vd., 2016	2016	The Self-Evaluation Of Resource realisation - well-being subscale	23.15	114	3.52	0.67	3.49	0.78	-0.0413

*: Ölçekten alınan düşük puan yüksek iyi oluşu ifade eder.