

Güncel Bir Paradigma: Yazılı Duygusal Dışavurum

A Current Paradigm: Written Emotional Disclosure

Didem Acar¹ , Gülay Dirik² 

Öz

Stres verici ya da travmatik olaylarla ilgili duygu ve düşünceleri ifade etmenin sağlık için yararlı olduğu uzun yıllardan beri düşünülmektedir. Bu bağlamda, Pennebaker duygu ve düşüncelerin sadece sözlü değil yazılı dışavurumunun da önemine işaret ederek “yazılı duygusal dışavurum paradigmasını” geliştirmiş ve yazılı duygusal dışavurumun fiziksel ve psikolojik sağlığı geliştirdiğini vurgulamıştır. Araştırmalar, hem sağlıklı hem de sağlık sorunları olan bireylerin travmatik ya da stres verici deneyimlerinden yaklaşık 2 ay sonra, birbirini takip eden 3-4 günde ve en az 15 dakika yazdıklarında birçok sağlık sonucunda olumlu değişim yaşadıklarına işaret etmektedir. Ayrıca bu paradigmadan kimlerin fayda sağlayabileceğini inceleyen araştırmaların önemli bulgular sunduğu da göze çarpmaktadır. Bu derleme makalesinin amacı, yazılı duygusal dışavurum paradigmasının yapısını, ortaya çıkardığı değişim ve faydaları, bu değişimlerin temelindeki etki mekanizmalarını, prosedürünü ve bireysel farklılıklar ile ilişkisini alan yazındaki araştırmalar eşliğinde gözden geçirmek ve ele alınan çalışmaların uygulama açısından doğurgularını tartışmaktır.

Anahtar sözcükler: Yazılı duygusal dışavurum, travma, stres, psikolojik sağlık, fiziksel sağlık.

Abstract

It has been supposed for years that expressing feelings and thoughts about stressful or traumatic events is helpful for health. In this regard, Pennebaker developed “Written Emotional Disclosure Paradigm” that refers to the importance of not only verbal but also written disclosure of feelings and thoughts. He suggested that written emotional disclosure improves physical and psychological health. The studies pointed out that individuals who are healthy or have health problems experience positive changes in various health outcomes when they wrote for 3-4 consecutive days, for at least 15 minutes and after about 2 months from traumatic or stressful experiences. Also, important findings from studies that examine who can benefit from this paradigm attracted attention. The aim of this article is to review the structure of written emotional disclosure paradigm, its effects and benefits, mechanisms of action underlying these effects, its procedure and relationship with individual differences on the basis of the studies in the literature and to discuss the implications of these studies in terms of practice.

Key words: Written emotional disclosure, trauma, stress, psychological health, physical health.

¹ İstanbul Üniversitesi, Edebiyat Fakültesi Psikoloji Bölümü Uygulamalı Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul

² Dokuz Eylül Üniversitesi, Edebiyat Fakültesi Psikoloji Bölümü Uygulamalı Psikoloji Anabilim Dalı, İzmir

✉ Didem Acar, İstanbul Üniversitesi, Edebiyat Fakültesi Psikoloji Bölümü Uygulamalı Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul, Turkey
didemacar90@hotmail.com

Geliş tarihi/Submission date: 14.12.2017 | Kabul tarihi/Accepted: 15.03.2018 | Çevrimiçi yayın/Online published: 21.04.2018

STRES verici yaşam olayları ve etkileri, yaşamımızın kaçınılmaz bir parçası olduğu gibi, insanın işlevselliğini korumasının ve sürdürmesinin de önemli faktörlerindedir (Selye 1976). Ancak alanyazın incelendiğinde, uzun ve/veya kısa dönemli yoğun stresörlerin (travma gibi), çok sayıda olumsuz sonuca yol açtığı da görülmektedir. Bireyler bu uyumu bozan olumsuz sonuçlar ile baş edebilmek için, travmatik olayla ilgili duygu ve düşüncelerini dışa vurmakta; bu sürecin de fiziksel ve psikolojik sağlık için yararlı olduğu ileri sürülmektedir (Esterling ve ark. 1994, Pennebaker ve Chung 2007, Pennebaker ve Graybeal 2001, Smyth 1998). Benzer şekilde, stresli ya da travmatik olayların, diğer insanlar ile uzun süre paylaşılmamasının da, sağlık problemleri ile ilişkili olduğu gösterilmektedir (Pennebaker ve Beall 1986).

Her ne kadar travmatik olayların, diğer insanlar ile paylaşılmasının öneminden bahsediliyorsa da, bazı travmaların (örn. ensest, cinsel saldırı, şiddet, vb.) diğerleri ile paylaşılması mümkün olamamaktadır (Pennebaker ve Beall 1986). Pennebaker ve Beall (1986), 1980'li yıllarda bu bilgiyi de göz önünde bulundurarak, travmatik deneyimleri açığa vurmanın, psikolojik ve fiziksel sağlık üzerindeki etkisini test etmek için "yazılı duygusal dışavurum" (YDD) paradigmasını geliştirdiler.

Bu derlemenin amacı YDD paradigmasının yapısını, ortaya çıkardığı değişim ve faydaları, bu değişimlerin temelindeki etki mekanizmalarını, prosedürünü ve bireysel farklılıklar ile ilişkisini alanyazındaki araştırmalar eşliğinde gözden geçirmek ve uygulamadaki klinik doğurguları açısından tartışmaktır.

Yazılı Duygusal Dışavurum Paradigması

Son 20 yıldır, duygusal deneyimler hakkında konuşmanın ya da yazmanın önemini araştıran laboratuvar çalışmaları yürütülmekte ve bireylerin YDD aracılığı ile duygularını açık şekilde ifade etmeleri için cesaretlendirilmelerinin önemli olduğu vurgulanmaktadır (Pennebaker 1997). Konu ile ilgili yürütülen ilk çalışmada, travmatik yaşam olaylarının açığa vurulamamasının fiziksel sağlık üzerindeki etkileri incelenmiştir (Pennebaker ve Beall 1986). Bu araştırma kapsamında 46 üniversite öğrencisi 4 yazma koşulundan birine seçkisiz olarak yerleştirilmiştir. Bu koşullar; katılımcılardan sadece travmaları ile ilgili gerçekler hakkında yazmaları istenen 'travma-gerçek grubu', sadece travmaları ile ilgili duygularını yazmaları istenen 'travma-duygu grubu', travmaları ile ilgili hem duygu hem de düşüncelerini yazmaları istenen 'travma-karma grubu' ve önemsiz bir konu hakkında (örn. oturma odası ya da giyilen ayakkabının betimlenmesi) yazmaları istenen 'kontrol grubudur'. Koşullara yerleştirilmenin ardından katılımcılardan birbirini izleyen 4 gün boyunca 15 dakika yazmaları istenmiştir ancak katılımcılara, yazdıkları ile ilgili herhangi bir geribildirim verilmemiştir. Çalışmanın sonucunda, hem duygu hem de gerçekler hakkında yazan katılımcıların yazma seanslarını takiben kan basınçlarının daha yüksek olduğu ve daha fazla olumsuz duygu durum bildirmelerine rağmen 6 aylık takip değerlendirmesinde, sağlık merkezlerini daha az ziyaret ettikleri belirlenmiştir. Elde edilen bu bulgular, öykü oluşturma ve açığa vurmanın olumlu sağlık sonuçları ile ilişkili olduğunu göstermiştir (Pennebaker ve Beall 1986). Daha sonra yapılan çeşitli çalışmalarda, YDD paradigması değişik formatlarda uygulanmakla birlikte, genelde YDD paradigması uygulamalarında, katılımcılar, stres verici ya da travmatik olayla ilgili en derin duygu ve düşünceleri hakkında (deneysel koşul) ya da önemsiz bir konu hakkında (kontrol koşulu) yazmaları için koşullara seçkisiz atanmaktadır. Yazma seansları da, tekrarlı günlerde ve her bir gün 15-30 dakika arasında sürecek şekilde gerçekleştiril-

ılmaktadır (Slavin-Spenny ve ark. 2011). Paradigmanın sağlık üzerindeki etkilerinin değerlendirilmesi ise, yazma öncesi, sonrası ve takip ölçümler ile yapılmaktadır (Pennebaker 2004, Manier ve Olivares 2005, Bornstein 2010).

YDD paradigmasının alanda uygulanabilmesi için etkin olduğunun kanıtlanması ve nasıl bir etki mekanizmasının olduğunun bilinmesi önemlidir. Alanyazında, YDD paradigmasına bağlı meydana gelen sonuçların anlık ve uzun süreli bilişsel/duygusal değişimlere ek olarak biyolojik değişimler aracılığı ile gerçekleştiği vurgulanmaktadır (Pennebaker 2004). Anlık bilişsel değişim açısından ele alındığında, YDD'de bireyler yoğun duygu içeren olay hakkında yazarak, daha önce gerekmediği şekilde, olayları düzenlemekte, etiketlemekte ve yapılandırmaktadır. Sıklıkla da olayı ilk kez dilsel formda kendisine ifade etmektedir (Pennebaker 2004). Duygusal açıdan ise, yazarak yoğun duygu içeren olayla karşılaşma alışma ve sönme ile ilişkilendirilmekte ve maruz bırakma terapisi (Foa ve Kozak 1986) ile tutarlı olarak YDD'nin travma ile ilişkili düşüncelerin yoğunluğunu azaltabileceği vurgulanmaktadır (Pennebaker 2004). Ayrıca yazmanın hemen ardından bireylerin mutsuz ve sıkıntılı hissedebildikleri ancak bu duygusal yoğunluğun birkaç saat içinde geçtiği bildirilmektedir (Pennebaker ve Seagal 1999). Uzun süreli bilişsel değişim bağlamında ise; yazma, çalışma belleğinin serbest kalmasını sağlayarak, haftalar sonrasında bireylerin travmaları hakkında daha az düşüncelerine ve yaşamın diğer alanları ile uğraşmalarına olanak vermektedir (Klein ve Boals 2001). Öte yandan, daha önce belirtildiği gibi, yazmanın hemen ardından ortaya çıkan duygusal uyarılma zamanla azalmakta; Lepore'a (1997) göre bu durum, travmatik olayla ilgili düşüncelerin duygusal yoğunluğunu azaltmaktadır. Son olarak, yazmanın ortaya çıkardığı biyolojik değişimin; otonom sinir sistemi, aylar sonra ise bağışıklık sistemi üzerinden gerçekleştiği birçok araştırma sonucu (Pennebaker ve ark. 1988, Esterling ve ark. 1994) ile desteklenmektedir. Başka bir deyişle, YDD'nin sağlık sonuçları üzerindeki etkisinin; bilişsel, duygusal ve biyolojik değişimler üzerinden aşamalı ve birikimsel olarak gerçekleştiği belirtilmektedir (Pennebaker 2004).

Özel ve Nesnel Faydaları

Alanyazın incelendiğinde, YDD'nin çok sayıda sonuç değişkeni üzerinde olumlu değişim yarattığı görülmektedir. Önemli konular hakkında yazan bireylerle karşılaştırıldığında, stresli ya da travmatik deneyimleri ile ilgili derin duygu ve düşüncelerini yazan bireylerin elde ettiği yararları, Baikie ve Wilhelm'in (2005) önerdiği şekilde, fiziksel ve psikolojik sağlık sonuçları ile davranışsal sonuçlar olmak üzere iki grupta ele almak mümkündür.

YDD'nin fiziksel ve psikolojik sağlık üzerindeki etkileri çeşitli çalışmalarda incelenmiştir (Pennebaker ve Beall 1986, Baikie 2008). Daha önce aktarıldığı üzere, YDD ile ilgili yürütülen ilk çalışmada, travmatik olayla ilgili duygu ve düşüncelerini yazan bireylerin, 6 aylık takipte sağlık merkezlerini daha az ziyaret ettikleri gösterilmiştir (Pennebaker ve Beall 1986). Benzer şekilde, King ve Miner (2000) yürüttükleri çalışmada, travmatik olayın faydalarını yazan üniversite öğrencilerinin, üç aylık takipte sağlık merkezlerini daha az ziyaret ettiklerini belirlemiştir. Bir başka çalışmada, YDD'ye bağlı gözlenen sağlık merkezlerini ziyarette azalma bulgusu, aleksitimisi olan ve dünyayı iyiler ve kötüler olarak sınıflandıran bireyler için de tekrarlanmıştır (Baikie 2008). Meme kanseri hastaları ile yürütülen bir çalışmada ise, kanserle ilgili duygu ve düşüncelerin yazılmasının yanı sıra, hastalıkla ilgili olumlu yanların yazılmasının da,

doktor ziyaretlerini azalttığı görülmüştür (Stanton ve ark. 2002).

Doktor ziyaretlerinin yanı sıra, YDD'nin fiziksel sağlık üzerindeki etkilerinden biri de akciğer işlevlerinde gelişmedir. Romatoid artrit ve astım hastaları ile yürütülen bir çalışmada, kontrol koşulu ile karşılaştırıldığında, yaşamlarındaki herhangi bir stres verici olay hakkında yazan astım hastalarının 4 aylık takip değerlendirmesinde akciğer işlevlerinin geliştiği gözlenmiştir (Smyth ve ark. 1999). Astım tanısı olan ergenler ile yürütülen bir çalışmada ise, katılımcılardan yaşamlarındaki stres verici bir olay hakkında yazmaları istenmiş ve bu yazma seansları evde gerçekleştirilmiştir. Çalışmanın sonucunda, zaman yönetimi hakkında yazan kontrol koşulu ile karşılaştırıldığında, stres verici deneyimi hakkında yazan katılımcıların akciğer işlevlerinde bir değişim olmadığı ancak astım semptomlarının azaldığı ve olumlu duygulanımlarının arttığı tespit edilmiştir (Warner ve ark. 2006).

YDD'nin, psikolojik sıkıntı ve duygudurum üzerinde yarattığı değişimler de, alan yazında sıkça elde edilen bulgular arasındadır. Bahsedilen bağlamda, ergenler ile yürütülen bir çalışmada, kontrol koşulu ile karşılaştırıldığında, duygusal konuyu yazarak açığa vurmayı takiben, psikolojik sıkıntıda azalmanın meydana geldiği, özellikle 2 ve 6 aylık takiplerde olumsuz duygulanımın azaldığı belirtilmiştir (Soliday ve ark. 2004). Benzer şekilde, travmatik deneyimleri hakkında yazan cinsel saldırı mağdurları, 1 aylık takipte, olumsuz duygu durumlarında azalma bildirmişlerdir (Kearns ve ark. 2010). Lepore (1997) ise lisansüstü kabul sınavına girecek bireylerle yürüttükleri çalışma sonucunda, YDD'nin, psikolojik sıkıntıların yanı sıra, depresif belirtileri de azalttığını göstermiştir. Benzer şekilde, depresyona eğilimi olan üniversite öğrencileri (Gortner ve ark. 2006), ayaktan tedavi gören psikoterapi hastaları (Graf ve ark. 2008) ve majör depresyonu olan bireylerle (Kıran ve ark. 2013) yürütülen çalışmalarda da, YDD'nin kişilerin depresyon puanlarında anlamlı azalma ortaya çıkardığı gösterilmiş ve daha önceki bulgular desteklenmiştir. Polis memurları ile yürütülen bir çalışmada ise YDD'nin düşük düzeyde stres ve kaygı ile ilişkili olduğu bulunmuştur (Ireland ve ark. 2007).

Olumsuz duygulanım ve depresif belirtilerin yanı sıra, güncel çalışmalar, YDD'nin travma sonrası stres belirtilerinde de olumlu değişime yol açtığını göstermektedir. Bu bağlamda yürütülen bir çalışmada, çevrimiçi YDD'nin etkililiği test edilmiştir. Çalışma sonucunda, 3 birbirini takip eden günde, 3 online yazma seansına katılan ve travmatik olayla ilgili duygular (duygu odaklı grup) ve gerçekler (olay odaklı grup) hakkında yazmaları istenen katılımcıların, travma sonrası stres belirtilerinde (kaçınma, yeniden yaşama ve aşırı uyarılma) azalma bildirdikleri görülmüştür. 5 haftalık takip değerlendirmesinde ise, gerçek odaklı gruba kıyasla, duygu odaklı grubun, travma belirtilerinin daha fazla azaldığı görülmüştür (Hirai ve ark. 2012). Benzer bir başka çalışmada ise, YDD'nin, travma sonrası stres belirtilerini azaltmasına, olumsuz duygu ifadesinin aracılık ettiği gösterilmiştir (Hoyt ve Yeater 2011).

YDD'nin etkileri davranışsal sonuçlar açısından da incelenmektedir. Alanyazın gözden geçirildiğinde, çalışmalar YDD'nin davranışsal açıdan da olumlu sonuçlara yol açtığını göstermektedir. Bu bağlamda, 41 üniversite personeli ile yürütülen bir çalışmada, 4 hafta boyunca haftada bir 20 dakika travmatik deneyimleri hakkında yazmaları istenen katılımcılar, yazma seanslarının yapıldığı bir ay boyunca, işe devamsızlıkta azalma göstermişlerdir (Francis ve Pennebaker 1992). Spera ve arkadaşları (1994) ise, 63 işsiz profesyonelle gerçekleştirdikleri çalışmada, işten çıkarılma ve bunun hayatlarına etkileri ile ilgili duygu, düşünceleri hakkında yazan katılımcıların, kontrol koşuluna

kıyasla, yazma sonrasında daha hızlı yeni iş bulabildiklerini belirlemişlerdir.

Çalışmalar, YDD'nin öğrencilerde akademik performansı da etkilediğine işaret etmektedir. Bu bağlamda yürütülen çalışmalardan birinde, 4 gün boyunca stresli deneyimlerini yazarak açığa vuran üniversite öğrencilerinin, sömestr sonunda genel not ortalamalarının arttığı belirlenmiştir (Lumley ve Provenzano 2003). Benzer bir çalışma GRE, MCAT, LSAT Amerikan üniversite ve lise giriş sınavlarına hazırlanan öğrencilerle yürütülmüş ve kontrol koşulu ile karşılaştırıldığında, yaklaşan sınavları hakkında yazan katılımcıların daha yüksek test puanları alarak, sınav öncesinde daha az depresif belirtiler bildirdikleri gösterilmiştir (Frattaroli ve ark. 2011). Benzer sonuçlar sınav kaygısı yüksek olan öğrenciler için de tespit edilmiştir (Ramirez ve Beilock 2011).

YDD'nin gerek klinik gerek sağlıklı popülasyonda çok sayıda olumlu sağlık sonucuna yol açtığı gösterilmekte, bu bulgular meta-analiz çalışmaları (Smyth 1998, Frisina ve ark. 2004, Frattaroli 2006) ile de desteklenmektedir. Hatta Smyth (1998), YDD'nin etkisini sağlıklı örnekleme test eden çalışmaları bir araya getirdiği meta-analizinde, elde ettiği etki büyüklüğünün ($d=.47$) diğer psikolojik, davranışsal, eğitimsel müdahaleler için elde edilenlerle benzerlik gösterdiğini bildirmiştir.

Etkileyen İşlemsel Farklılıklar

YDD paradigmasında sonuçları etkileyen faktörlerden biri yazma seanslarının süresidir. YDD çalışmalarında, katılımcılardan, 1 ila 5 gün arasında değişen seans sayısında, tekrarlı günlerde ya da haftanın belli günlerinde, her bir seansın 15 ila 30 dakika arasında değiştiği şekilde yazma uygulamaları yapmaları istenmektedir (Pennebaker 1997). Her ne kadar Smyth (1988) meta-analiz çalışmasında, yazma seanslarının süresinin, yazma etkililiği ile ilişkili olmadığını belirtiyor olsa da; Frattaroli (2006) yürüttüğü kapsamlı meta-analiz çalışmasında, 15 dakikadan uzun seansların, 15 dakikadan kısa seanslara kıyasla daha faydalı olabileceğini belirtmiştir.

Öte yandan, konu ile ilgili bir çalışmada, YDD'nin sağlığı geliştirmesi için gerekli yazma süresinin alt sınırı araştırılmış ve katılımcılar kontrol koşulunun yanı sıra; travma ve pozitif deneyimler hakkında yazdıkları koşullara seçkisiz atanmışlardır. Diğer çalışmaların yazma sürelerinde farklı olarak bu katılımcılardan, verilen konular hakkında birbirini takip eden 2 günde 2 dakika (toplamda 4 dakika) boyunca yazmaları istenmiştir. Araştırmanın sonucunda, kontrol koşulu ile karşılaştırıldığında, travma ve pozitif deneyimleri hakkında yazan katılımcıların 4-6 haftalık takip değerlendirmelerinde daha az fiziksel sağlık şikayetleri bildirdikleri gözlenmiştir (Burton ve King 2008). Bu çalışma ile Burton ve King (2008), duyguların yazılı dışavurumu için gerekli yazma süresinin, önceki çalışmalarda belirtilenlerden daha kısa olabileceğine dikkat çekmektedir.

YDD paradigmasında sonuçları etkileyen bir başka faktör ise yazma seansları arasındaki süredir. YDD çalışmaları gözden geçirildiğinde, yazma seanslarının aynı günde (Tamagava ve ark. 2013), birbirini takip eden günlerde (Lacetti 2007, Graf ve ark. 2008), haftada bir (Francis ve Pennebaker 1992, Jensen-Johansen ve ark. 2013) gibi değişik zaman dilimlerinde gerçekleştirildiği görülmektedir. Öte yandan, Smyth (1998) meta-analiz çalışmasında, seanslar arasındaki sürenin daha uzun olmasının daha güçlü etki büyüklüğü ile ilişkili olduğunu belirtmiştir. Yazma seansları arasındaki sürenin sağlık sonuçlarına etkisinin araştırıldığı bir çalışmada ise katılımcılardan atandıkları deneysel koşul ya da kontrol koşulunda 3 kez ve her seferinde 15 dakika olacak şekilde yazmaları istenmiştir. Ek olarak bu çalışmada seanslar arası süre de değişimlenmiştir.

Seanslar arası süre, '1 saat koşulunda' 10 dakika, '3 saat koşulunda' 35 dakika, '3 gün koşulunda' ise 24 saat olarak belirlenmiştir. Araştırmanın sonucunda, kontrol koşuluna kıyasla deneysel koşullar belirtilerde daha fazla azalma bildirmişlerdir. Ancak yazma seanslarının hemen sonrasında ve 1 aylık takipte, ardışık günlerde yazma koşuluna karşı 1 saat içinde 3 kez yazma koşulu için sonuçlar farklılaşmamıştır (Chung ve Pennebaker 2008). Araştırmanın yazarlarına göre, bu bulgular, yorucu görünmesine rağmen 1 saatlik yazmanın 3 gün yazma ile benzer faydalara yol açabileceğini düşündürmektedir.

YDD paradigmasının etkilerini inceleyen çalışmalarda etkisi olduğu tespit edilen bir diğer faktör ise takip çalışmalarının ne kadar süre sonra yapıldığıdır. YDD çalışmaları sonucunda elde edilen sağlık değişimleri geçici olabileceği gibi, bu değişimlerin haftalar, aylar hatta yıllarca sürebileceği belirtilmektedir (Pennebaker ve Chung 2007). Bu nedenle, son yazma seansı ile takip değerlendirmesi arasındaki sürenin ne kadar olması ve ne kadar sıklıkla ölçüm alınması gerektiği merak konusudur. YDD'nin sonuç değişkenleri üzerindeki dayanıklılığını inceleyen bir çalışmada, deneysel ve kontrol koşullarından 2., 4.ve 6. aylarda akademik, fiziksel ve psikolojik sağlık sonuçları için takip ölçümleri alınmıştır. Sonuçlar, deneysel koşul için depresyon şiddetinin 2 aylık takipte azaldığını ancak bu azalmanın diğer aylarda devam etmediğini göstermiştir. Fiziksel sağlık sonuçları, stres belirtileri ya da akademik performans için ise anlamlı değişimler gözlenmemiştir (Sloan ve ark. 2009).

YDD alanyazını gözden geçirildiğinde çalışmalarda (Baikie 2008, Lu ve Stanton 2010) genelde 1 aylık takip ölçümü alındığı görülse de, bazı çalışmalarda 6 hafta (Burton ve King 2009, Kearns ve ark. 2010, Kovac ve Range 2000, Manier ve Olivares 2005), 3 ay (Stanton ve ark. 2000, Lacetti 2007), 4 ay (Park ve Blumberg 2002), 6 ay (Averill ve ark. 2013, Zakowski ve ark. 2004) gibi farklı zaman dilimlerinde takip ölçümü alınmaktadır. Pennebaker ve Chung (2007) takip değerlendirmeleri için belli bir zaman vermenin zor olduğunu, bu nedenle altta yatan mekanizmaların önerdiği genel zamanları kullanmanın pratik olacağını ifade ederken, Sloan ve Marx (2004a) YDD çalışmalarında, farklı zaman aralıkları ile takip ölçümleri alınmasının faydalı olacağını bildirmektedirler.

YDD paradigmasının sonuçları üzerinde dışavurulması istenen konu da etkili olmaktadır. Greenberg ve Stone (1992), YDD'nin sağlık sonuçlarına etkisinin, özellikle travmatik deneyimler hakkında yazıldığına ortaya çıktığını belirtmektedirler. Smyth (1998) ise meta-analizinde konu ile ilgili verilen yönergelerin genel etki büyüklüğü üzerinde etkisinin olmadığını; ancak yakın zamanda meydana gelmiş travmaları hakkında yazan katılımcıların, geçmişte ya da yakın zamanda meydana gelmiş olması fark etmeksizin herhangi bir travmaları hakkında yazan katılımcılara kıyasla, daha fazla iyilik hali sonucu bildirdiklerini rapor etmiştir.

Daha önce bahsedildiği gibi YDD'nin ilk çalışmasında (Pennebaker ve Beall 1986), katılımcılardan kendilerini en çok etkileyen stres verici deneyimleri hakkında yazmaları istenmiş, konu belirtilmemiş ve sağlık faydaları gözlenmiştir. Öte yandan çalışmalar, belli konular hakkında yazmanın belli değişiklikler ortaya çıkardığına işaret etmektedir. Örneğin çalışmalar, üniversiteye yeni başlayan öğrencilerden, okula başlama ile ilgili stresleri hakkında yazmaları istendiğinde, öğrencilerin sağlıklarındaki gelişime ek olarak akademik puanlarında artış bildirdiklerini, ancak, herhangi bir travmatik deneyimleri hakkında yazmaları istendiğinde öğrencilerin akademik performanslarında gelişim bildirmediklerini göstermiştir (Pennebaker 1995, Pennebaker ve Keough 1999, Penne-

baker ve Chung 2007).

Bu doğrultuda, sonraki çalışmalarda çoğunlukla, deneysel koşullar için belli yazma konularının verildiği dikkati çekmektedir. Bu yazma konuları üniversiteye başlama (Pennebaker ve ark. 1990, Manier ve Olivares 2005, North ve ark. 2011), kişilerarası çatışma (Landry ve ark. 2005), işten ayrılma (Spera ve ark. 1994), tıbbi hastalıklar (Keefe ve ark. 2008, Radcliffe ve ark. 2010, Averill ve ark. 2013, Jensen- Johansen ve ark. 2013) olmak üzere farklılaşmaktadır. Pozitif psikolojinin etkisi ile güncel çalışmalarda ise olumlu olası kendilik (best possible future self) (Burton ve King 2009), gelecek hedefleri (King 2001), olumlu yaşam olayları (Yamasaki ve ark. 2008) gibi olumlu konuları dışa vurmanın sağlık sonuçları üzerindeki etkisinin incelendiği görülmektedir. Konu ile ilgili olarak Craft ve arkadaşları (2013) ise, yaşadıkları travmatik olaylar arasından herhangi birini seçerek yazan katılımcıların fayda sağlamadıklarına, belirli bir yazma konusunun verilmesinin faydalı olabileceğine dikkat çekmektedirler. Son olarak, araştırmacılar daha önceleri kapanan, çözülen konuların dışa vurulmasının da fayda yaratmayacağını belirtmektedirler (Naufel ve Beike 2004, Frattaroli 2006).

Katılımcılara verilen yönergeler de YDD paradigmasında önemlidir. Çünkü YDD araştırmalarında katılımcılardan deneyimlerini ne şekilde yazmalarının istendiği sonuçları etkileyebilmektedir (Sloan ve ark. 2007). Bu sebeple, çalışmalarda verilen farklı yönerge setlerinin, yazma seansları boyunca farklı tepkiler üretip üretmediği, bu tepkilerin yönergenin hedeflediğine uygun olup olmadığı da araştırma konularındandır. Bireylerden, en stres verici/travmatik deneyimleri hakkında en yoğun duygu ve düşüncelerini yazmalarının istendiği, Pennebaker'ın 'standart dışavurum yönergesi' bazı araştırmacılar tarafından anlamlı sağlık sonuçları elde edilmesi için yeterli görülürken (Sloan ve Marx 2004b), bazı araştırmacılar tarafından eleştirilmektedir. Buna göre, standart dışavurum yönergesinin, yönlendirici olmamasının ve üzücü deneyimlere ait derin duygu ve düşüncelerin en iyi nasıl ifade edileceğini belirtmemesinin paradigmayı sınırlandırdığı bildirilmektedir (Guastella ve Dadds 2006). Ayrıca, standart YDD'de kişiler yazma stillerini kendileri seçse de; ruminatif şekilde, dilsel kalıpları değiştirmeden yazmanın faydalı sonuçlar ortaya çıkarmayacağı vurgulanmaktadır (Pennebaker ve ark. 1997). Bu bağlamda, hem paradigmanın altındaki mekanizmayı keşfetmek hem de YDD'nin sağlık sonuçlarını artırmak için orijinal YDD yönerge setleri değiştirilmektedir (Nazarian ve Smyth 2013).

Alanyazında çoğunlukla 'standart yazılı dışavurum' ya da 'kontrol koşulları', duygusal ifade, anlam bulma, bakış açısı değiştirme ve içgörü artırmayı vurgulayan yönerge setleri ile karşılaştırılmaktadır (Ulrich ve Lutgendorf 2002, Sloan ve ark. 2007, Lu ve Stanton 2010). Konuyla ilgili yürütülen araştırmalardan birinde, yazma seanslarında duygu ve düşüncelerine odaklanması istenen katılımcıların diğer iki koşul (sadece duygulara odaklanan ve kontrol koşulu) ile karşılaştırıldığında stresli olayın olumlu yanlarının daha fazla farkına varabildikleri belirlenmiştir. Stresli deneyimi hakkında duygulara odaklanarak yazması istenen katılımcılar ise diğer koşullara kıyasla 1 aylık takipte daha ciddi hastalık belirtileri bildirmiştir (Ulrich ve Lutgendorf 2002). Benzer başka bir çalışmada ise, kontrol koşulu ile duygusal ifade koşulu, içgörü ve bilişsel asimilasyon koşulu (travmatik deneyimlerinin hayatlarını nasıl etkilediği ve bunun kendileri için anlamına odaklanmaları istenen) karşılaştırılmıştır. Sonuçlar beklenenin tersine, bilişsel asimilasyon ve iç görüyü vurgulayan yönergelerin olumlu sonuçlar üretmediğini, duygusal ifade koşulunun ise diğer koşullara kıyasla daha faydalı sonuçlar ile ilişkili olduğunu

göstermiştir (Sloan ve ark. 2007). YDD'nin bilişsel davranışçı modelini test eden araştırmalardan birinde ise, bireylerin belli duygusal süreçlere katılımlarının sağlanması için duygu işleme kuramları gözden geçirilerek, 'travmatik anıya maruz kalma', 'tehdit edici uyarının yeniden değerlendirilmesi' ve 'travmadan olumlu gelişme' koşulları ile standart YDD ve kontrol koşulları karşılaştırılmıştır (Guastella ve Dadds 2006). Çalışmanın sonucunda, farklı yazma yönergelerine yerleştirilen katılımcıların yazma seansları süresince ve sonrasında farklı duygusal süreçlere katılabildikleri gösterilmiştir. Bu araştırmanın sonuçları, standart yazma yönergelerinin değiştirilmesi ve yapılandırılmasının, katılımcıların farklı duygusal süreçlere katılımlarında bir yol olduğunu göstermekte ve aşamalı olarak değiştirilen farklı yönerge setlerinin test edilmesine imkan vermektedir (Guastella ve Dadds 2006). Bu doğrultuda yürütülen bir çalışmada, her bir gün sırasıyla maruz bırakma, yeniden değerlendirme ve fayda bulma yönergelerine uygun olarak yazılması istenen yönlendirilmiş dışavurum koşulu ile standart dışavurum ve kontrol koşulları karşılaştırılmış ancak açığa vurma koşullarının kontrol koşuluna kıyasla olumsuz olayların ciddiyeti, üzücü olayın değerlendirilmesi, baş etme stilleri, sürekli kaygı ve algılanan sosyal destek için yazma öncesi, sonrası ve takip ölçümlerinde farklılaşmadıkları görülmüştür (Cantekin 2008). Güncel bir çalışmada ise benzer yönerge setlerinden faydalanılmış ve sonuçlar, maruz bırakma katılımcılarının, beklendiği gibi olumsuz duygu kelimelerini daha çok kullandıklarını ve zamanla duygusal alışmayı sağlayacak olumsuz duygu durumlarında artış olduğunu; bilişsel işleme ve kendini düzenleme temelli yönergeler alan katılımcıların daha fazla olumlu duygu kelimeleri kullandıklarını ve daha fazla olumlu duygulanım bildirdiklerini, fayda bulma koşulundaki katılımcıların ise daha fazla olumlu duygu kelimeleri kullanmalarına rağmen olumlu duygulanımlarında bir farklılık bildirmediklerini göstermiştir (Nazarian ve Smyth 2013).

Temel Etki Mekanizmaları

YDD'nin gerek fiziksel gerekse psikolojik sağlığa etkisinin temelindeki mekanizmayı açıklamada üç kuramsal model dikkati çekmektedir. Bunlar duygusal inhibisyon, maruz bırakma ve bilişsel işlemedir.

YDD'nin etki mekanizmasını açıklayan modellerden biri duygusal inhibisyonudur. Psikolojide duygusal inhibisyonun işlevsiz sonuçlara yol açması ile ilgili hipotezler uzun yıllardır mevcuttur (Sloan ve Marx 2004a). İnhibisyon, stres verici olayın kabul edilmesi, anlaşılması, duygusal olarak kavranmasında başarısızlık olarak nitelendirilir ve sağlığı olumsuz yönde etkiler (Soper ve Bergen 2001). Pennebaker ve Beall (1986) inhibisyonun kuramsal modelinde, travmatik olaya tepki olarak, duygu ve düşünceleri bastırmanın otonomik aktivite artışı ile ilişkili olduğundan ve bunun fizyolojik çalışma gerektirdiğinden bahsetmektedirler. Buna göre, fizyolojik çalışma, bedendeki stres bölgelerine yayılarak bağışıklık sisteminin çalışmasını engellemekte; bu durum da fiziksel ve zihinsel hastalıkların artışına yol açmaktadır. Bağışıklık sistemindeki etkilerinin yanı sıra inhibisyonun, durumun bilişsel işlenmesini sınırlandırdığı, anlamayı engellediği, ruminationlarda artışa, hayal ve düşünce bozulmalarına sebebiyet verdiği belirtilmektedir (Pennebaker 1997). Bu nedenlerle, YDD'nin, bireylerin deneyimleri hakkında aktif olarak düşünmeleri ve süreci kabul etmelerine izin vermesi yoluyla fiziksel ve psikolojik bir rahatlama ortaya çıkarması beklenmektedir. Bu beklentiye desteklemek üzere, çalışmalarda YDD'nin bağışıklık işlevi üzerindeki etkisine odaklanıldığı görülmektedir. Anılan bağlamda yürütülen çalışmalardan birinde, önemsiz konu hakkında yazanlarla

karşılaştırıldığında travmatik deneyimleri hakkında yazanların, yazma öncesinden sonrasında T-yardımcı hücrelerinin geliştiği (Pennebaker ve ark. 1988), bir diğerinde ise stresli olay hakkında yazan katılımcıların epstein bar virüsüne antikor ürettikleri (Esterling ve ark. 1994) bulgulanmıştır. Ancak duygusal inhibisyon kuramı ile ilgili tüm bulgular tutarlılık göstermemektedir. Örneğin, Greenberg ve Stone (1992), üniversite öğrencilerini daha önce açıklanmış travma, daha önce açıklanmamış travma ya da nötr bir konu hakkında yazma koşullarına seçkisiz olarak atadıkları çalışmada, uzun süreli sağlık hizmetleri kullanımı ve fiziksel belirti ölçümleri için yazma koşulları arasında farklılık olmadığını belirlemişlerdir. Araştırmanın yazarları, travmatik deneyimle ilgili en derin duygu ve düşünceleri açığa vurmanın, bu deneyimi diğer kişilerle paylaşmaktan niteliksel olarak farklı olabileceğini ve bunun sonuçlar üzerindeki etkisinin göz önünde bulundurulması gerektiğini bildirmektedirler. Sloan ve Marx (2004a) ise, YDD'nin etki mekanizmasını açıklamada, duygusal inhibisyonun tek başına yetersiz kaldığını belirtmektedir.

YDD'nin etki mekanizmasını açıklamak için geliştirilen bir diğer model ise maruz bırakma/duygusal işlemedir. Kaygı bozukluklarının davranışsal tedavisinde en etkili öğrenme kuramı olan Mowrer'ın (1960) iki faktör kuramının temelde stres ya da korku azaltma sürecini anlamak için geliştirildiği ve bu kuramdaki kaçınma davranışının, açığa vurmanın mekanizmasını ortaya çıkarabileceği belirtilmektedir (Kloss ve Lisman 2002, Sloan and Marx 2004a). İki faktör kuramı çerçevesinde değerlendirme yapıldığında, Kloss ve Lisman (2002), inhibisyonun kaçınma davranışı, açığa vurmanın ise maruz bırakma olarak ele alınabileceğini belirtir. Bu yazarlara göre, travmanın duygusal yönü hakkında yazılması, duygusal tepki ile karşılaşmanın yanı sıra korkunun yeniden değerlendirilmesine ve kabul edilmesine izin vermekte, bu durum ise, kontrol hissindeki artışın yanı sıra, olayın sönmesi ile sonuçlanmaktadır.

Foa ve Kozak'a (1986) göre, maruz bırakmanın başarılı olması için olumsuz duygu ve uyarılma şarttır ve durumla tekrarlı olarak yüzleşmenin akabinde alışma meydana gelmektedir (Sloan ve Marx 2006). Bu bağlamda, YDD'de maruz bırakmanın etkisinden bahsedebilmek için, katılımcıların yazma seanslarının ilk aşamasında duygulanımlarında artış ancak seans sonu ve seanslar arasında ise duygulanımlarında aşamalı olarak azalma, uzun vadede ise olumlu sonuçlar beklenmektedir (Kloss ve Lisman 2002). Konuyla ilgili yürütülen çok sayıda çalışma, açığa vurma gruplarının duygudurumlarının yazmanın ilk gününden son gününe geliştiğini göstererek bu beklentiyi desteklemektedir (Lumley ve Provenzano 2003, Sloan ve ark. 2005). Benzer şekilde 49 kadınla yürütülen bir çalışmada, açığa vurma koşulundaki katılımcıların kontrol ile karşılaştırıldığında ilk yazma seansında tükürük kortizol seviyesinin anlamlı olarak daha fazla olduğu, bu uyarılmanın ilk seanstan son seansa azaldığı ve bu durumun psikolojik belirtilerdeki azalma ile ilişkili olduğu bulunmuştur (Sloan ve Marx 2004b). Sağlıklı kadınlarla yürütülen başka bir çalışmada da travmalarını yazarak dışa vuran katılımcılar, travma geçmişi olmayanlara kıyasla çalışmanın başında ve yazma sonrasında daha fazla olumsuz duygulanım ve uyarılma bildirmişlerdir (Creech ve ark. 2011). Meme kanseri hastaları ile yürütülen bir çalışmada ise, diğer yazma koşulları (pozitif duygu ve düşünceler, gerçekler hakkında yazma) ile karşılaştırıldığında duygu ve düşüncelerini açığa vuran bireylerin otonomik sinir sistemi aktivitesinin (kalp atım hızı) daha yüksek olduğu, yazma seansları ve deneysel koşul boyunca ortaya çıkan kalp atım hızı artışının fiziksel belirtileri yordadığı gösterilmiştir (Low ve ark. 2006).

Duygusal uyarılmanın yanı sıra, YDD'nin maruz bırakma etkisinin istemsiz düşünceler, kaçınma davranışları gibi travma sonrası stres belirtilerinin etkileri ile de gerçekleşebileceği vurgulanmaktadır (Sloan ve Marx 2004a). Bununla paralel olarak, 73 kadınla yürütülen bir çalışmada, istemsiz düşüncelerin fiziksel ve psikolojik belirtiler ile pozitif ilişkisinin YDD ile güçsüzleştiği gösterilmiştir (Lepore ve Greenberg 2002).

Maruz bırakma temelli terapilerde işlevsiz korkunun azaltılması için aynı uyarıcıyla tekrarlı olarak yüzleşme gerekli olsa da, standart YDD'de katılımcılardan her yazma seansında aynı konu hakkında yazmaları istenmemektedir (Pennebaker ve Beall 1986). Konuyla ilgili yürütülen bir çalışmada, her seansta aynı travmatik deneyim, farklı travmatik deneyimler ile travmatik olmayan deneyim hakkında yazmanın etkisi, travma geçmişi ya da orta düzeyde travma sonrası stres belirtileri olan bireylerde karşılaştırılmıştır. Çalışmanın sonucunda, aynı travmatik deneyimi hakkında yazan katılımcılar 4 ve 8 haftalık takiplerde daha az depresif belirtiler ve travma sonrası stres belirtileri, daha az fiziksel sağlık şikayetleri bildirirken, farklı travmatik deneyimleri hakkında yazan katılımcılar YDD'den fayda sağlamamıştır (Sloan ve ark. 2005). Aktarılan çalışmalar genel olarak değerlendirildiğinde; maruz bırakma/duygusal işleme modelinin test edilmesinde, duygusal tepkilerin ve uyarılmanın yeteri kadar ortaya çıkarılmasının önemli olduğu, bu nedenle yazma seanslarına verilen duygusal tepkilerle ilgili veri toplanmasının gerekli olduğu vurgulanmaktadır (Sloan ve Marx 2004a).

YDD'nin etki mekanizmasını açıklayan bir başka model ise bilişsel işleme kuramıdır. Travmatik deneyimleri dile getirmenin; travmatik anıların yeniden yapılandırılmasına, düzenlenmesine ve uyumsal hale getirilmesine izin vererek olumlu sonuçlara yol açtığı ifade edilmektedir (Smyth ve ark. 2001). Pennebaker ve Beall (1986) yazma aracılığı ile olayla karşılaşmanın, deneyimin daha anlamlı çerçevede değerlendirilmesini sağladığını ve içgörüyü artırdığını belirtmektedir. Ayrıca yazarak duygu ve görüntüleri dile dökme, bireyin travma hakkında düşünme yollarını değiştirmektedir (Pennebaker ve Seagal 1999). Bireyler, olaylar hakkında tekrarlı olarak yazdıklarında irrasyonel düşünce şekillerini gözden geçirerek daha uyumlu bilişsel şemalar ya da öykülere sahip olmaktadır (Manier ve Olivares 2005). Aynı zamanda olay bir kez şekillendirildiğinde, özetlemenin, saklamanın ve unutmamanın daha etkili şekilde gerçekleştirilebileceği vurgulanmaktadır (Pennebaker ve Seagal 1999).

YDD'de bilişsel işleme sıklıkla yazı içerikleri incelenerek test edilmektedir. Pennebaker ve Seagal (1999) yazma seanslarında içgörüselleşen (örn. farkına varmak, anlamak) ya da nedensel (örn. çünkü neden) kelime kullanımındaki artışın sonraki olumlu sağlık sonuçları ile ilişkili olduğunu belirtmişlerdir. Çalışmalarda olumsuz ve olumlu kelime kullanımını analiz edildiğinde; olumlu ve orta düzeyde olumsuz duygu kelime kullanımının aylar sonra doktor ziyaretlerinde azalmayı yordadığı, çok fazla ve çok az olumsuz duygu kelimesi kullanımının sorunların devam etmesi ile ilişkili olduğu gösterilmiştir (Pennebaker ve ark. 1997). Sonraki yıllarda yürütülmüş çalışmalar da (Schwartz ve Drotar 2004, Parker ve ark. 2006, Warner ve ark. 2006) bu bulguları desteklemektedir.

YDD'de bilişsel süreçle ilgili araştırmacıların dikkat çektikleri noktalardan diğeri, istemsiz düşünce ve kaçınma sıklığındaki değişimlerdir. Konuyla ilgili yürütülen bazı çalışmalar, YDD'nin istemsiz düşünce ve imajları azalttığını belirlerken (Klein ve Boals 2001, Park ve Blumberg 2002), Lepore (1997) YDD'nin, istemsiz düşünce sıklığını etkilemediğini, bunun yerine istemsiz düşüncelerin olumsuz duygusal etkisinin azaltılmasını sağlayarak depresif belirtileri azalttığını göstermiştir. Ayrıca Park ve Blumberg

(2002) YDD'de bilişsel modeli test etmek için travmatik olayın bilişsel değerlendirilişini ele almıştır. Konu ile ilgili yürütülen çalışmanın sonucunda, travmatik deneyimleri hakkında yazan bireylerin yazma öncesinden takip değerlendirmesine travmatik olayı değerlendirme şekillerinin (örn. kontrol edilmezlik, tehlike, stres vericilik) geliştiğı gösterilmiştir. Aktarılan çalışmalar bilişsel değişimlere vurgu yapıyor olsa da, son yıllarda YDD'de duygusal ifadenin cesaretlendirilmesinin daha iyi sonuçlarla ilişkili olabileceğı de bildirilmektedir (Sloan ve ark. 2007).

Bireysel Farklılıklar

Alanyazında, yazma eyleminden kimin fayda sağlayıp sağlamadığını gösteren tutarlı ölçümlerden bahsetmek zordur (Pennebaker 1997). Bu sebeple çalışmalarda paradigma ile sağlık sonuçları arasındaki ilişkide birçok kişilik özelliğı moderatör ya da aracı olarak test edilmektedir. Konu ile ilgili çalışmalarda sıklıkla ele alınan değişkenlerden biri, duyguları ifade etme ve tanımlamada zorluk olarak tanımlanan aleksitimidir (Poon ve Danoff-Burg 2011). Aleksitiminin moderatör olarak ele alındığı çalışmalardan birinde, aleksitimi olan ve YDD'ye katılan üniversite öğrencilerinin pratisyen hekim ziyaretlerinde, depresyon ve uyku bozukluğunda gelişme bildirdikleri gösterilmiştir (Baikie 2008). Bu doğrultuda, aleksitimi puanları yüksek olan bireyler paradigmadan fayda sağlıyor görünse de, Ashley ve arkadaşları (2011) bakım verenler ile yürüttükleri çalışmada aleksitimi düşük olan bireylerin, olumlu yazma koşulunda depresyon ve kaygı düzeylerinde azalma bildirdiklerini göstererek tersi bulgular elde etmişlerdir.

YDD'den kimin fayda sağladığını test eden araştırmalarda sıklıkla ele alınan değişkenlerden diğeri duygusal ifadede ambivalanstır. Kronik pelvik ağrısı olan kadınlarla yürütülen bir çalışmada, YDD'nin, duygusal ifadede ambivalansı yüksek olan bireylerde fiziksel engellilikte azalmayı yordadığı gösterilmiştir (Norman ve ark. 2004). İlgili başka bir çalışmada, duygusal ifadede ambivalansı yüksek olan Asyalı ve Kafkasyalılar, ambivalansı düşük olanlarla karşılaştırıldığında bilişsel yeniden değerlendirme koşulundan sonra fiziksel belirtilerde, duygusal açığa vurma koşulundan sonra ise olumsuz duygulanımda daha fazla gelişim bildirmişlerdir (Lu ve Stanton 2010). Diğeri yandan, amiyotropik lateral sklerozisi olan bireyler ile yürütülmüş bir çalışmada, duygusal ifadede ambivalansın, müdahaleden 3 ay sonra iyilik halinin etkisini artırdığı ancak koşullar fark etmeksizin duygusal ifadede ambivalansı düşük olan bireylerin, yüksek olanlardan daha fazla iyilik haline sahip oldukları yönünde tersi bulgular elde edilmiştir (Averill ve ark. 2013).

Bazı araştırmacılar ise, yüksek duygusal dışavurum düzeyinin YDD'den elde edilen faydaları artırabileceğini ileri sürmektedir (Niles ve ark. 2014). Bu bağlamda üçüncü sınıf tıp öğrencileri ile yürütülen bir çalışmada, duygusal ifade ve işleme düzeyinin, 3 aylık takipte, yazma ve depresif belirtiler arasındaki ilişkiyi güçlendirdiğı gösterilmiştir (Austenfeld ve ark. 2006). Bu çalışmanın sonucunda, duygusal ifade/işlemesi yüksek olan bireyler duygusal konular hakkında yazma koşulunda daha az depresif belirtiler bildirirken, duygusal işleme/ifadesi düşük olan bireyler mümkün olan en iyi kendilikleri hakkında yazma koşulunda daha az depresif belirtiler bildirmişlerdir. 116 yetişkin ile yürütülen başka bir çalışmada ise, yazma görevinden 3 ay sonra duygusal dışavurumu yüksek olan katılımcıların kaygılarında anlamlı azalma, duygusal dışavurumu düşük olan katılımcıların kaygılarında ise artış gözlenmiştir (Niles ve ark. 2014).

Son olarak, YDD'de bireysel farklılıklara dair ele alınabilecek değişkenlerden diğeri

cinsiyettir. YDD alanyazınında, cinsiyetin doğrudan etkisini araştıran çalışma bulunmasa da, 19 çalışmanın bir araya getirildiği meta-analiz çalışması, kadınlarla karşılaştırıldığı erkeklelerin YDD'den daha fazla fayda sağladığını göstermektedir (Symth 1998). Cinsiyetler arası gözlenen bu fark, erkeklerin sıklıkla duygularını ifade etmekten çekindikleri ancak ifade için fırsat sağlandığında bundan fayda sağlayabildikleri ile açıklanmıştır (Manier ve Olivares 2005).

Sonuç

Görüldüğü üzere, YDD, ruh sağlığı alanında son yıllarda sıkça araştırılan ve geliştirilmeye açık konulardandır. YDD ile ilgili deneysel çalışmalar, travmatik ya da stres verici deneyimlerden yaklaşık 2 ay sonra, birbirini takip eden 3-4 günde ve en az 15 dakika yazılmasının, gerek fiziksel gerekse psikolojik sağlığa olumlu değişimlere yol açtığını göstermiştir. Dahası, travmatik ya da stres verici olaylar hakkında yazmanın yanı sıra pozitif psikolojinin etkisiyle, olaylar hakkında olumlu duygu ve düşüncelerin yazılmasının da sağlığı geliştirdiği gösterilmiştir. Bu bulgulara ek; maliyetinin azlığı, yönetilmesinin kolaylığı ve kısa olması, YDD'nin koruyucu sağlık uygulamaları kapsamında, kendine yardım müdahalesi olarak kullanılabilmesini düşündürmektedir.

YDD'nin sağlığa etkisinin temelindeki mekanizmalara dair fikir birliğinden ve tek bir mekanizmadan bahsetmek zor olsa da, çalışmalar YDD'nin, duygusal ketlemeyi azaltarak yaşanan stres verici ya da travmatik deneyim üzerinde düşünülmesine yardımcı olduğunu ve olayların kabulünü artırdığını ortaya koymaktadır. Ayrıca YDD, bireylerin stres verici ya da travmatik deneyimleri hakkında düşünme yollarını değiştirerek anıların yeniden yapılandırılmasına, bireyin kendi, diğerleri ve dünya hakkındaki şemalarının uyumsal hale gelmesine yardımcı olmaktadır.

YDD'de aleksitimi, duygusal dışavurum düzeyi, duygusal ifadede ambivalans değişkenleri için sonuçlar tutarsız olduğundan, yürütülecek çalışmalarda bireysel farklılıkların da değerlendirilmesi, YDD'ye bağlı gözlenen sağlık değişimlerine dair açıklamaları genişletecektir. Güncel çalışmalar (Baikie ve ark. 2012, Hirai ve ark. 2012, Stockton ve ark. 2014) yazma seanslarını laboratuvar koşullarından ev ya da çevrimiçi ortamlara taşımakta hatta Frattaroli (2006) meta-analizinde açığa vurmaların evde gerçekleştirilmesinin daha olumlu etkiye yol açabileceğini bildirmektedir. Bu sebeple evde ya da çevrimiçi gerçekleştirilen yazma seanslarının etkisini test eden daha fazla araştırmanın yürütülmesi, YDD'nin uygulamadaki kolaylığını destekleyecektir. Uluslararası alan yazında yaygın olarak çalışılan, üzerinde deneysel çalışmalar ve meta-analiz çalışmaları yürütülen bu konunun ülkemizde yeterince ele alınmadığı görülmektedir. Buna göre, YDD'nin farklı koşullarının, farklı örneklerde uzun süreli sağlık sonuçlarına etkisini değerlendiren çalışmaların, Türkiye'de yazmanın kendine yardım müdahalesi olarak yaygınlaştırılmasında önemli olacağı düşünülmektedir. Diğer yandan, elde edilen bulguların bireylerin sağlıklarının korunması, geliştirilmesi ve sürdürülmesinde uygulanan müdahalelere yeni bir bakış açısı getireceği düşünülmektedir. Bu sebeple YDD'nin sağlıklı ve klinik örneklerde sağlığa etkisinin araştırılmasına, kültürler arası ve bireyler arası gözlenebilecek farklılıkların belirlenmesine ihtiyaç duyulmaktadır.

Kaynaklar

Ashley L, O'connor D, Jones F (2011) Effects of emotional disclosure in caregivers: Moderating role of alexithymia. *Stress Health*, 27:376-387.

- Austenfeld J, Paolo AM, Stanton AL (2006) Effects of writing about emotions versus goals on psychological and physical health among third-year medical students. *J Pers*, 74:267-286.
- Averill AJ, Kasarskis EJ, Segerstrom SC (2013) Expressive disclosure to improve well-being in patients with amyotrophic lateral sclerosis: A randomised, controlled trial. *Psychol Health*, 28:701-713.
- Baikie KA (2008) Who does expressive writing work for? Examination of alexithymia, splitting, and repressive coping style as moderators of the expressive writing paradigm. *Br J Health Psychol*, 13:61-66.
- Baikie KA, Geerlings L, Wilhelm K (2012) Expressive writing and positive writing for participants with mood disorders: An online randomized controlled trial. *J Affect Disord*, 136:310-319.
- Baikie KA, Wilhelm K (2005) Emotional and physical health benefits of expressive writing. *Adv Psychiatr Treat*, 11:338-346.
- Bornstein R (2010) Gender schemas, gender roles, and expressive writing: Toward a process-focused model. *Sex Roles*, 63:173-177.
- Burton CM, King L (2008) Effects of (very) brief writing on health: The two-minute miracle. *Br J Health Psychol*, 13:9-14.
- Burton CM, King L (2009) The health benefits of writing about positive experiences: The role of broadened cognition. *Psychol Health*, 24:867-879.
- Cantekin D (2008) Yazılı dışavurum paradigmasının yinelenmesi ve genişletilmesi: boylamasına araştırma (Yüksek lisans tezi). Ankara, Ortadoğu Teknik Üniversitesi.
- Chung CK, Pennebaker JW (2008) Variations in the spacing of expressive writing sessions. *Br J Health Psychol*, 13:15-21.
- Craft MA, Davis GC, Paulson RM (2013) Expressive writing in early breast cancer survivors. *J Adv Nurs*, 69:305-315.
- Creech SK, Smith J, Grimes JS, Meagher MW (2011) Written emotional disclosure of trauma and trauma history alter pain sensitivity. *J Pain*, 12:801-810.
- Esterling BA, Antoni MH, Fletcher MA, Margulies S, Schneiderman N (1994) Emotional disclosure through writing or speaking modulates latent Epstein Barr virus antibody titers. *J Consult Clin Psychol*, 62:130-140.
- Foa EB, Kozak MJ (1986) Emotional processing of fear: Exposure to corrective information. *Psychol Bull*, 99:20-35.
- Francis ME, Pennebaker JW (1992) Putting stress into words. The impact of writing on physiological, absentee, and self-reported emotional well-being measures. *Am J Health Promot*, 6:280-287.
- Frattaroli J (2006) Experimental disclosure and its moderators: A meta-analysis. *Psychol Bull*, 132:823-865.
- Frattaroli J, Thomas M, Lyumomirsky S (2011) Opening up in the classroom: Effects of expressive writing on graduate school entrance exam performance. *Emotion*, 11:691-696.
- Gortner EM, Rude SS, Pennebaker JW (2006) Benefits of expressive writing in lowering rumination and depressive symptoms. *Behav Ther*, 37:292-303.
- Graf MC, Gaudio BA, Geller PA (2008) Written emotional disclosure: A controlled study of the benefits of expressive writing homework in outpatient psychotherapy. *Psychother Res*, 18:389-399.
- Greenberg MA, Stone AA (1992) Emotional disclosure about traumas and its relation to health: Effects of previous disclosure and trauma severity. *J Pers Soc Psychol*, 63:75-84.
- Guastella A, Dadds MR (2006) Cognitive-behavioral models of emotional writing: A validation study. *Cogn Ther Res*, 30:397-414.
- Hirai M, Skidmore ST, Clum GA, Dolma S (2012) An investigation of the efficacy of online expressive writing for trauma-related psychological distress in Hispanic individuals. *Behav Ther*, 43:812-824.
- Hoyt T, Yeater EA (2011) The effects of negative emotion and expressive writing on posttraumatic stress symptoms. *J Soc Clin Psychol*, 30:549-569.
- Ireland M, Malouff JM, Byrne B (2007) The efficacy of written emotional expression in the reduction of psychological distress in police officers. *Int J Police Sci Manag*, 9:303-311.
- Jensen-Johansen MB, Christensen S, Valdimarsdottir H, Zakowski S, Jensen AB, Bovbjerg DH (2013) Effects of an expressive writing intervention on cancer-related distress in Danish breast cancer survivors-Results from a nationwide randomized clinical trial. *Psychooncology*, 22:1492-1500.
- Kearns MC, Edwards K, Calhoun KS, Gidycz C (2010) Disclosure of sexual victimization: The effects of Pennebaker's emotional disclosure paradigm on physical and psychological distress. *J Trauma Dissociation*, 11:193-209.
- Keefe FJ, Anderson T, Lumley M, Caldwell D, Stainbrook D, Mckee D et al. (2008) A randomized, controlled trial of emotional disclosure in rheumatoid arthritis: Can clinician assistance enhance the effects? *Pain*, 137:164-172.
- King L (2001) The health benefits of writing about life goals. *Pers Soc Psychol Bull* 27:798-805.
- King LA, Miner KN (2000) Writing about the perceived benefits of traumatic events: Implications for physical health. *Pers Soc Psychol*, 26:220-230.
- Klein K, Boals A (2001) Expressive writing can increase working memory capacity. *J Exp Psychol*, 130:520-533.
- Kloss JD, Lisman SA (2002) An exposure-based examination of the effects of written emotional disclosure. *Br J Health Psychol*,

- 7:31-46.
- Kovac S, Range (2000) Writing projects: Lessening undergraduates. *Suicide Life Threat Behav*, 30:50-60.
- Krpan KM, Kross E, Berman MG, Deldin PJ, Askren MK, Jonides J (2013) An everyday activity as a treatment for depression: The benefits of expressive writing for people diagnosed with major depressive disorder. *J Affect Disord*, 150:1148-1151.
- Lacetti M (2007) Expressive Writing in women with advanced breast cancer *Oncol Nurs Forum*, 34:1019-1024.
- Landry DF, Rachal CK, Rachal WS, Rosenthal GT (2005) Expressive disclosure following an interpersonal conflict: Can merely writing about an interpersonal offense motivate forgiveness? *Counseling and Clinical Psychology Journal*, 2:2-14.
- Lepore SJ (1997) Expressive writing moderates the relation between intrusive thoughts and depressive symptoms. *J Pers Soc Psychol*, 73:1030-1037.
- Lepore SJ, Greenberg MA (2002) Mending broken hearts: Effects of expressive writing on mood, cognitive processing, social adjustment and health following a relationship break up. *Psychol Health*, 17:547-560.
- Low CA, Stanton AL, Danoff-Burg S (2006) Expressive disclosure and benefit finding among breast cancer patients: Mechanisms for positive health effects. *Health Psychol*, 25:181-189.
- Lu Q, Stanton A (2010) How benefits of expressive writing vary as a function of writing instructions, ethnicity and ambivalence over emotional expression. *Psychol Health*, 25:669-684.
- Lumley MA, Provenzano KM (2003) Stress management through written emotional disclosure improves academic performance among college students with physical symptoms. *J Educ Psychol*, 95:641-649.
- Manier D, Olivares A (2005) Who benefits from expressive writing? Moderator variables affecting outcomes of emotional disclosure interventions. *Counseling and Clinical Psychology Journal*, 2:15-28.
- Nazarian D, Smyth JM (2013) An experimental test of instructional manipulations in expressive writing interventions: Examining process of change. *J Soc Clin Psychol*, 32:71-96.
- Niles AN, Haltom KE, Byrne-Mulvenna CM, Lieberman MD, Stanton AL (2014) Randomized controlled trial of expressive writing for psychological and physical health: The moderating role of emotional expressivity. *Anxiety Stress Coping*, 27:1-17.
- Norman SA, Lumley MA, Dooley JA, Diamond MP (2004) For whom does it work? Moderators of the effects of written emotional disclosure in a randomized trial among women with chronic pelvic pain. *Psychosom Med*, 66:174-183.
- North RJ, Pai AV, Hixon G, Holahan CJ (2011) Finding happiness in negative emotions: An experimental test of a novel expressive writing paradigm. *J Posit Psychol*, 6:192-203.
- Park CL, Blumberg CJ (2002) Disclosing trauma through writing: Testing the meaning-making hypothesis. *Cognit Ther Res*, 26:597-616.
- Parker JS, Stewart GS, Gantt C (2006) Research and intervention with adolescents exposed to domestic violence. *Fam Ther*, 33:45-52.
- Pennebaker J, Chung C (2007) Expressive writing, emotional upheavals, and health. In *Foundations of Health Psychology* (Eds H Friedman, RC Silver): 263-284. New York, Oxford University Press.
- Pennebaker JW (1997) Writing about emotional experiences as a therapeutic process. *Psychol Sci*, 8:162-166.
- Pennebaker JW (2004) Theories, therapies, and taxpayers: On the complexities of the expressive writing paradigm. *Clin Psychol Sci Pract*, 11:138-142.
- Pennebaker JW, Beall SK (1986) Confronting a traumatic event: Toward an understanding of inhibition and disease. *J Abnorm Psychol*, 95:274-281.
- Pennebaker JW, Colder M, Sharp LK (1990) Accelerating the coping process. *J Pers Soc Psychol*, 58:528-537.
- Pennebaker JW, Graybeal A (2001) Patterns of natural language use: Disclosure, personality and social integration. *Curr Dir in Psychol Sci*, 10:90-93.
- Pennebaker JW, Kiecolt-Glaser JK, Glaser R (1988) Disclosure of traumas and immune function: Health implications for psychotherapy. *J Consult Clin Psychol*, 56:239-245.
- Pennebaker JW, Mayne TJ, Francis ME (1997) Linguistic predictors of adaptive bereavement. *J Pers Soc Psychol*, 72:863-871.
- Pennebaker JW, Seagal JD (1999) Forming a story: The health benefits of narrative. *J Clin Psychol*, 55:1243-1254.
- Poon A, Danoff-Burg S (2011) Mindfulness as a moderator in expressive writing. *J Clin Psychol*, 67:881-895.
- Radcliffe AM, Lumley MA, Kendall J, Stevenson JK, Beltran J (2010) Written emotional disclosure: Testing whether social disclosure matters. *J Soc Clin Psychol*, 26:362-384.
- Ramirez G, Beilock S (2011) Writing about testing worries boosts exam performance in the classroom. *Science*, 331:211-213.
- Schwartz L, Drotar D (2004) Effects of written emotional disclosure on caregivers of children and adolescents with chronic illness. *J Pediatr Psychol*, 29:105-118.
- Selye H (1976) *The Stress of Life*. New York, McGraw-Hill.
- Slavin-Spenny OM, Cohen JL, Oberleitner LM, Lumley MA (2011) The effects of different methods of emotional disclosure:

- Differentiating post-traumatic growth from stress symptoms. *J Clin Psychol*, 67:993-1007.
- Sloan D M Marx BP (2006) Exposure through written emotional disclosure: Two case examples. *Cogn Behav Pract*, 13:227-234.
- Sloan DM, Feinstein BA, Marx BP (2009) The durability of beneficial health effects associated with expressive writing. *Anxiety Stress Coping*, 22:509-523.
- Sloan DM, Marx BP (2004a) Taking pen to hand: Evaluating theories underlying the written disclosure paradigm. *Clin Psychol Sci Pract*, 11:121-137.
- Sloan DM, Marx BP (2004b) A closer examination of the structured written disclosure procedure. *J Consult Clin Psychol*, 72:165-175.
- Sloan DM, Marx BP, Epstein EM (2005) Further examination of the exposure model underlying the efficacy of written emotional disclosure. *J Consult Clin Psychol*, 73:549-554.
- Sloan DM, Marx BP, Epstein EM, Lexington JM (2007) Does altering the writing instructions influence outcome associated with written disclosure? *Behav Ther*, 38:155-168.
- Smyth J (1998) Written emotional expression: Effect sizes, outcome types, unique suicidal bereavement. *Suicide Life Threat Behav*, 30:50-60.
- Smyth J, True N, Souto N (2001) Effects of writing about traumatic experiences: The necessity for narrative structuring. *J Soc Clin Psychol*, 20:161-172.
- Smyth JM, Stone AA, Hurewitz AN, Kaell AT (1999) Effects of writing about stressful experiences on symptom reduction in patients with asthma or rheumatoid arthritis: A randomized trial. *JAMA*, 281:1304-1309.
- Soliday E, Garofalo JP, Rogers D (2004) Expressive writing intervention for adolescents' somatic symptoms and mood. *J Clin Child Adolesc Psychol*, 33:792-801.
- Soper B, Bergen CWV (2001) Employment counseling and life stressors: Coping through expressive writing. *Journal of Employment Counseling*, 38:150-160.
- Spera S, Morin DB, Buhrfeind ED, Pennebaker JW (1994) Expressive writing and coping with job loss. *Acad Manage J*, 37:722-733.
- Stanton A, Danoff-Burg S, Sworowski LA, Collins CA, Branstetter AD, Rodriguez-Hanley A et al. (2002) Randomized, controlled trial of written emotional expression and benefit finding in breast cancer. *J Clin Oncol*, 20:4160-4168.
- Stanton AL, Danoff-Burg S, Cameron CL, Bishop M, Twillman R, Collins CA et al. (2000) Emotionally expressive coping predicts psychological and physical adjustment to breast cancer. *J Consult Clin Psychol*, 68:875-882.
- Stockton H, Joseph S, Hunt N (2014) Expressive writing and posttraumatic growth: An internet-based study. *Traumatology: An International Journal*, 20:75-83.
- Tamagawa R, Moss-Morris R, Martin A, Robinson E, Booth RJ (2013) Dispositional emotion coping styles and physiological responses to expressive writing. *Br J Health Psychol*, 18:574-592.
- Ulrich PM, Lutgendorf SK (2002) Journaling about stressful events: Effects of cognitive processing and emotional expression. *Ann Behav Med*, 24:244-250.
- Warner LJ, Lumley MA, Casey J, Pierantoni W, Salazar R, Zoratti EM et al. (2006) Health effects of written emotional disclosure in adolescents with asthma: A randomized, controlled trial. *J Pediatr Psychol*, 31:557-568.
- Yamasaki K, Uchida K, Katsuma L (2008) An intervention study of the relations of positive affect to the coping strategy of 'Finding Positive Meaning' and health. *Psychol Health Med*, 13:597-604.
- Zakowski SG, Ramati A, Morton C, Johnson P, Flanigan R (2004) Written emotional disclosure buffers the effects of social constraints on distress among cancer patients. *Health Psychol*, 23:555-563.

Yazar Katkıları: Her yazarın araştırmaya önemli bir bilimsel katkı yaptığını ve yazının taslağının hazırlanması veya gözden geçirilmesine yardımcı olduğu tüm yazarlar tarafından onaylanmıştır.

Danışman Değerlendirmesi: Dış bağımsız

Çıkar Çatışması: Yazarlar çıkar çatışması bildirmemişlerdir.

Finansal Destek: Yazarlar bu çalışma için finansal destek almadıklarını beyan etmişlerdir.

Yazarların Notu: Bu çalışma ilk yazarın yüksek lisans tezinden faydalanılarak yazılmıştır.

Author Contributions: All authors attest that each author has made an important scientific contribution to the study and has assisted with the drafting or revising of the manuscript.

Peer-review: Externally peer-reviewed.

Conflict of Interest: No conflict of interest was declared by the authors.

Financial Disclosure: The authors declared that this study has received no financial support.

Acknowledgement: This article has been derived from first author's masters thesis.
