

## Yapılandırmacı Yaklaşım Işığında Okul Psikolojik Danışma ve Rehberlik Hizmetlerinde Yazılı Tekniklerin Kullanılması

Nagihan OGUZ DURAN\*

### Öz

20. yüzyılın başından günümüze kadar, kuramsal olarak birbirinden farklı yaklaşımları benimseyen pek çok psikolojik danışman'ın uygulamalarında yaratıcı yazma çalışmaları, günlük tutma, otobiyografi, şiir veya mektup yazma gibi çeşitli yazma tekniklerini kullandıklarını görmek mümkündür. Bununla birlikte, yazmanın psikolojik danışmada en yaygın kullanımı yapılandırmacı yaklaşımlar içindedir. Günümüzün eğitim anlayışı büyük ölçüde yapılandırmacı yaklaşımın etkisi altında görülmektedir. Bu etkinin okullardaki psikolojik danışma ve rehberlik (PDR) hizmetlerine yansımaları kaçınılmazdır. Bu çalışmada, terapötik bir araç olarak yazma teknikleri tanıtıldıktan sonra, yapılandırmacı yaklaşım ışığında okul PDR hizmetlerinde yazmanın kullanılmasına ilişkin çeşitli örnekler sunulmuştur. Ayrıca, PDR alanında yazılı etkinliklerin kullanılmasına ilişkin bundan sonra yürütülecek araştırmalar ve yapılacak uygulamalar için önerilerde bulunulmuştur.

**Anahtar sözcükler:** Okul Psikolojik Danışmanlığı, Yazma, Yapılandırmacılık

---

\* Öğr. Gör. Dr. Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Bölümü,  
[nagihan@uludag.edu.tr](mailto:nagihan@uludag.edu.tr)

## **The use of Writing Techniques in School Counseling in Light of Constructivist Approach**

---

---

### **Abstract**

*From the beginning of 20th century to the present, it is possible to come across with the uses of a variety of writing techniques such as keeping journals, constructing autobiographies and writing poems or letters in the practices of numerous counselors who adopted different theoretical approaches. However, their widest use has been within constructivist approaches. Education today has been enormously affected by the constructivist approach. The reflection of this effect to school counseling and guidance services is inevitable. In the present study, writing as a therapeutic tool was explored and then connected to school counseling services by giving examples regarding the use of writing techniques in constructivist school counseling. In addition, the need for research, and implications for counseling are addressed.*

**Key words:** School Counseling, Writing, Constructivism

## GİRİŞ

Antik Yunan uygarlığından bu yana yazmanın, katartik (boşalım sağlayan) bir kendini ifade biçimi ve kendine yardım yolu olarak kullanılabilceği bilinmektedir (Gladding, 1998). Bununla birlikte, yazmanın psikolojik yardım alanında bir yöntem olarak kullanılması çok uzun ve zengin bir geçmişe sahip değildir (L'Abate, 1991). Günümüzde, modernist pozitivist dünya görüşünün, kuramsal bakış açısı ve yöntemleriyle birlikte yerini giderek postmodern yapılandırmacı dünya görüşüne bırakması eğitim ve psikoloji alanında çok çeşitli değişimleri beraberinde getirmiştir. Postmodern psikolojik danışmada, fenomenolojik temelli bakış açılarına ilginin dil, anlam ve gerçekliğin birey ve kültürle olan ilişkilerinin önemine olan duyarlılığın artması (McLeod, 2004) ve bunların sonucunda psikolojik danışmanların ve danışanların psikolojik danışma sürecindeki rollerinin değişmesi (Anderson, 2000, 2001; de Shazer, 1991) yazılı kendini anlatma tekniklerinin psikolojik danışma sürecinde yaygın olarak kullanılmasını sağlamıştır.

Psikolojik danışma sürecinde danışanlar ve danışmanlar, oturum içinde terapötik çalışma sürecinin bir parçası, oturumun ardından sürecin hatırlatıcısı veya oturumlar arasında sürecin devamı olarak mektup yazma vb. yazılı materyalleri kullanmaktadırlar. Bu tür yazılı materyallerin kullanımına, özellikle postmodern dünyanın en bilinen danışma yaklaşımlarından olan öykü/anlatı odaklı yaklaşımda (narrative approach) önem verilmektedir (McLeod, 1997, 2004). Ayrıca bu yaklaşımda bazı danışmanların yazmayı resimle birlikte kullanarak etkili sonuçlar aldıkları da görülmektedir (Fristad, Gavazzi ve Soldano, 1999; Keeling ve Nielson, 2005; Zimmerman ve Shepherd, 1993).

Alanyazında, özellikle çocuklarla ve ergenlerle çalışan uzmanlar bu yaş gruplarının yaratıcılıklarını ve enerjilerini kullanabilmelerine olanak tanıyan sanatsal çalışmalar kullanmanın yararlarını vurgulamaktadırlar (Gladding, 1988; Kahn, 1999; Linesch, 1988; Riley, 1999). Yazılı etkinlikler, gençlerin ilgisini çekecek ve yaratıcılıklarını kullanmalarına olanak sağlayacak sanatsal ve teknolojik katkılarla desteklendiğinde bu ihtiyaca yanıt olabilecek ve okul psikolojik danışmanlarının çalışmaları için son derece değerli katkılar sağlayabilecek tekniklerdir. Bu bakımdan okul psikolojik danışma ve rehberlik (PDR) hizmetlerinde kullanılacak yazılı tekniklerin tanınması ve yaygınlaştırılması önemli görülmektedir.

Bu çalışmanın amacı, PDR hizmetlerinde kullanılacak yazılı teknikleri çağdaş uygulamalarıyla birlikte tanıtmak ve bu konuda yapılabilecek araştırma ve uygulamalar için öneriler sunmaktır. Aşağıda öncelikle, yazılı kendini ifade tekniklerinin psikoloji tarihi içindeki seyrinden söz edildikten sonra, alanyazında sözü edilen çeşitli yazılı teknikler ve bunları konu alan

araştırmalar tanıtılacak ve yapılandırıcı yaklaşım ışığında okul PDR hizmetleri içinde yazılı tekniklerin kullanılmasına ilişkin çeşitli örnekler sunulacaktır. Son olarak, yazmanın PDR alanında kullanılmasına ilişkin bundan sonra yürütülecek araştırmalar ve yapılacak uygulamalar için önerilerde bulunulacaktır.

### **Tarihçe: Psikolojik Yardım Alanında Yazmanın Kullanılması**

Yazmanın terapötik amaçlı kullanımına ilişkin izler alanyazında ancak 19.yüzyılın ilk yarısında görülmeye başlamıştır. Bu tarihlerde doktor Benjamin Rush, hastalarından semptomları hakkında yazmalarını istemiş ve yazma sürecinin hem hastaların gerilimlerini azalttığını hem de onlara problemleriyle ilgili daha fazla bilgi kazandırdığını göstermiştir (McKinney, 1976; Akt: Riordon, 1996:263). 20.yüzyılın başında hâkim yaklaşımlardan biri olan Psikanalitik yaklaşımın temsilcilerinden Freud, Jung ve Adler'in görüşlerinde sözcüklerin öneminin vurgulandığı görülmektedir (Mazza, 2003). Freud, sözcükleri bilinçaltı materyale biçim vermek üzere kullanılan araçlar olarak görmüştür. Ancak O, yazma vb. edebi etkinlikleri terapi olarak değil, şairlerin kişiliklerini anlamadakullanmayı tercih etmiştir. O'nun tedavi modelinden gelişim modeline geçen Jung, sanatı patoloji değil normallik bakımından incelemiştir. Jung, ne sanatı bir hastalık olarak ne de sembolleri birer semptom olarak görmüştür. O'na göre tüm insanlar birer sanatçıdır ve yaratıcılığın çeşitli elementleri yoluyla eşsiz bir anlam sistemi ve dünya geliştirebilirler. Kuramının merkezine toplumsal bağlamdaki bireyi yerleştiren Adler'in ise insanların semboller ve dil aracılığı ile kurdukları kişiler arası ilişkilerin önemini vurgularken, edebiyatçıların insanların "yaşam biçimini" anlamadaki yeteneğine saygı duyduğu görülmektedir (Mazza, 2003). Psikoloji tarihinin bu üç büyük isminin görüşleri yazılı tekniklerin günümüzdeki kullanımında etkili olsa da, sanatsal teknikleri kullanmadaki kişisel ilgisi bakımından Jung'un diğerlerinden ayrılarak bir adım öne geçtiği söylenebilir.

Gordon Allport (1942; Akt: Riordon, 1996:263) yazmanın terapötik yararlarından bahseden ilk psikologlardandır. O'nun ardından gelen İnsancıl psikoloji akımında yer alan Gestalt yaklaşımının, ilişkilerde kelimeleştirmenin (verbalizing) öneminden bahsettiği (Perls, Hefferline, Goodman, 1951:1971), danışandan-hız alan yaklaşımın ise katartik ve içgörü ortaya çıkarıcı değerinden dolayı yazmayı kullandığı görülmektedir (Riordon, 1996). Davranışçı ve bilişsel yaklaşımlarda da ev ödevleri kullanmak yaygındır. Bu nedenle yazılı etkinliklere de sık sık başvurulmaktadır. Bilişsel yaklaşım yapılandırıcılığa doğru yol aldıkça ve danışan öykülerine olan ilgi arttıkça, pek çok danışmanın ve araştırmacının yazılı tekniklere olan ilgisi de artmıştır (McLeod, 1997).

Yazılı tekniklerin farklı uygulama biçimlerinin terapi ve psikolojik danışmada kullanılmasının daha geniş bir tartışma ortamında konuşulur hale gelmesinde APA tarafından düzenlenen “Psikolojik danışma ve psikoterapide yazılı iletişimin kullanılması (The uses of written communications in counseling and psychotherapy) sempozyumunun ve bu sempozyumla aynı adı taşıyan sempozyum kitabının (Pearson, 1965; Akt: Mazza, 2003:12) yayınlanmasının önemli bir etkisi olmuştur. Sempozyumda, yazmanın psikoterapide kullanılmasının, duyguların ifadesi ve analizi için bir araç olarak yararlı olduğu; bunun yanında entelektüelleştirme ve kaçınma yoluyla direnci arttırabildiği vurgulanmıştır (Mazza, 2003). Bu toplantının yanı sıra, 1960’ların ortalarından itibaren, Jung’un izinden giden psikologlardan Ira Progoff’un çalışmalarının da özellikle danışan günlüklerine olan ilgiyi arttırdığı söylenebilir. Progoff bireylerin yaşamlarında anlam bulmaları, içsel kaynaklarını keşfetmeleri ve bu kaynaklarını bütünlüğe ulaşmak için kullanmaları bakımından günlükleri önemli görmektedir (Conheim ve Page, 2003). Progoff’la aşağı yukarı aynı tarihlerde başka uzmanlar da yazmayı grupla danışma oturumlarında (Powers ve Hahn, 1977) veya oturum dışında danışanlarla (Oberkirch, 1983) kullanmışlardır. Ardından Pennebaker ve arkadaşlarının (Booth, Petrie ve Pennebaker, 1997; Pennebaker, 1999; Pennebaker ve Beall, 1986; Pennebaker ve Francis, 1996; Pennebaker ve Seagal, 1999) yaptıkları araştırmalar, yazmanın bireylerin ruh ve beden sağlığı üzerinde çok çeşitli yararlarının ampirik olarak ortaya koyması bakımından önemli olmuştur.

Görüldüğü gibi, psikoloji tarihinde yazılı kendini ifade yolları pek çok kuramsal yaklaşım tarafından önemsenmektedir. 19. yüzyılın başından günümüze gelene kadar yazma çeşitli biçimlerde ve amaçlarla kullanılmıştır. Yapılandırmacı yaklaşımın fenomenoloji ve dil, anlam ve gerçekliğin birey ve kültürle bağlantılarına olan yoğun vurgusuyla birlikte ise yazmaya olan ilginin arttığı söylenebilir. Özellikle, öykü/anlatı odaklı psikolojik danışma sürecinin önemli bir ögesi olan “problemin dışsallaştırılması” süreci, yazmaya dayalı tekniklerin kullanımının artması için bir neden olarak gösterilmektedir. Problemin dışsallaştırılması, danışanların kendilerini problemlerinden ayrı algılamalarını; hem kendilerini hem de problemlerini farklı bir bakış açısından görmelerini ve hem kendilerine hem de problemlerine ilişkin yeni öyküler ve tepkiler geliştirmelerini sağlama basamaklarından oluşmaktadır (White ve Epston, 1990).

### **Yazma Teknikleri ve Bunların Kullanıldığı Çeşitli Araştırmalar**

Alanyazında sözü edilen yazma teknikleri yaratıcı yazma çalışmalarından, günlük tutmaya, otobiyografiden, şiir veya mektup yazmaya kadar pek çok

yazma türünü içeren geniş bir yelpaze oluşturmaktadır (Gladding, 1998; Riordon, 1996). Yukarıda belirtildiği gibi, bu tekniklere, kuramsal olarak birbirinden farklı yaklaşımları benimseyen pek çok danışmanın uygulamalarında rastlamak mümkün olmakla birlikte, çeşitli yazma tekniklerinin en yaygın kullanımı yapılandırıcı yaklaşım içinde görülmektedir (McLeod, 1997). Alanyazında sözü edilen belli başlı yazma biçimleri şöyle sıralanabilir:

*Günlükler:* Danışanların günlükleri veya kişilerin çeşitli yaşantılarına ilişkin tuttukları kayıtlar danışma ve terapide yazılı etkinliklerin kullanılmasının en yaygın örneklerindedir. Günlük ve kayıt tutmanın çok çeşitli yolları olabilir (Conheim ve Page, 2003). Günlükler belli bir zaman dilimi içindeki duygu, izlenim ve betimlemeleri; bireylerin yaşamlarındaki önemli zamanlarla ilgili kayıtları ve rüyaları vb. ile ilgili kayıtları içerebilmektedir. Bunun yanında, günlükler grup çalışmalarında üyelerin ya da liderin, çeşitli kayıt formlarına deneyimlerini yazmaları ve bu yolla birbirlerine geribildirim vermeleri şeklinde de olabilmektedir (Gladding, 1998). Çağdaş günlüklerin yalnızca olayların yazılı kaydının tutulmasından ibaret olmadığı, bunun yerine kendini keşif ve kişisel gelişim aracı olarak kullanıldıkları görülmektedir (Conhaim ve Page, 2003). Yalom'un (1999) yetenekli bir kadın hastasıyla yaptığı bir uygulamada, her ikisinin de oturumlardan sonra yaşadıkları duyguları ve düşünceleri yazdıkları kayıtlar, aralarındaki iletişimin gizli kalan yönlerinin ortaya çıkartılması konusunda güzel bir örnek oluşturmuştur. Aynı oturumu paylaştıkları halde her ikisi de yaşadıklarını öyle farklı bir şekilde yaşayıp değerlendirmişlerdir adeta başka oturumlardan söz ediyor gibidirler. Tristine Reiner'in (1978; Akt: Mahoney, 2003:90) yazma çalışmalarında biraz daha yapılandırma arayan danışanlar için önerdiği liste biçimindeki günlükler de (örneğin, korkular, can sıkıcı veya şükredilebilecek şeyler vb. konusunda listeler oluşturmak) kadın hareketi ve Feminist çalışmaların bu alana kazandırdığı teknikler arasındadır.

*Otobiyografi:* Otobiyografi, kişilerin kendi yaşam öykülerini yazmalarına dayalı bir tekniktir. Özellikle danışanların yaşamlarını gözden geçirmeleri (Malde, 1988), özdisiplin ve sorumluluk duygularını geliştirerek, yaşamları ve kişisel seçimleri üzerindeki kontrollerini arttırabilmeleri (Adkins, Taber ve Russo, 1985) amacıyla otobiyografi tekniğinden yararlanılabilmektedir. Gladding'e (1998) göre, otobiyografi yazmanın en önemli avantajlarından biri kişiye kendi yaşamında onun için nelerin önemli olduğunu göstermesi, sevdiği ve sevmediği şeyleri vurgulaması, değerlerini fark ettirebilmesi ve anlamlı kişisel ilişkilerini hatırlatmasıdır. Böyle bir deneyimin yeni düşünce ve içgörülerin ortaya çıkartılması ve eyleme geçmek için uyarıcı rolü üstlenmesinin yanı sıra (Gladding, 1998) otobiyografiler kişinin gerilimini de azaltabilmektedir (Gibson ve Mitchell, 1990). Haddock'un (1989) *senaryo yazımı*

(scenario writing) adını verdiği “gelecek otobiyografisi yazma” tekniğinde de Transaksiyonel Analiz’deki senaryo kullanımına benzer şekilde, alternatif gelecekle görebilmeyi veya bir durumu yeniden yazabilmeyi amaçlayan senaryolar kullanılmaktadır.

*Mektuplar:* Danışanlara mektup yazdırmak, danışma sürecinde tanı veya müdahale aracı olabileceği gibi devam eden danışma sürecinin bir parçası da olarak kullanılabilen yazılı tekniklerden biridir. Mektuplar danışandan danışmana, danışmandan danışana, danışanın kendisine, geleceğe vb. yazılan mektuplar olarak çeşitlilik göstermektedir (White ve Murray, 2002). Psikolojik danışman ve danışan arasında yazılan mektuplar, devam eden bir sürecin bütünleşmiş bir parçası olarak kullanıldığında mesafe, zaman sınırlığı ya da kaçırılan oturumlar nedeniyle yapılamayan görüşmeleri telafi eden etkili bir yol olabilmektedir (Rasmussen ve Tommy, 1992). Oliver ve arkadaşları (2007)’nin yaptıkları bir çalışma, okul psikolojik danışmanlarının, danışanları olan öğrencilere, velilere ve öğretmenlere yazdıkları mektupların, öğrencilerde olumlu değişiklikler ortaya çıkarttığını ve sürdürdüğünü göstermektedir.

*Şiirler:* Psikolojik danışma sürecinde kullanılan yazma biçimlerinden biri de şiirdir (Gladding, 1998; Mazza, 2003). Hâlihazırda var olan şiirlerin kullanımı bir tarafa bırakıldığında, psikolojik danışma sürecinde, şiirlerin en yaygın kullanımı, danışanlar tarafından yeni şiirlerin yazılması biçimindedir. Danışanlara yeni şiirlerin yazdırıldığı durumlarda amaç önemli bir edebi eserin ortaya konması değil, dilin yazılı kullanımı yoluyla terapötik sonuçlar elde etmektir (Lerner, 1988). Şiir yazma çalışmaları “Yalnız olduğumda...”, “Beni tanısaydın...” gibi ifadelerle başlatılan orta derecede yapılandırılmış etkinlikler biçiminde yürütülebileceği gibi (Mazza, 2003), seçilen bir sözcükle ilgili bireylere serbest çağrışım yaptırarak kişiler, anılar, duygular, yerler vb. ortaya çıkartılması sonrasında bir şiir yazılmasını sağlama (Rico, 1983) biçiminde de kullanılabilir.

Başta belirtildiği gibi, bu yazma biçimlerinin çok çeşitli kuramsal yaklaşımlarla bütünleştirilerek sözel psikolojik yardım hizmetlerinin bir parçası olarak kullanılmasının etkili terapötik sonuçlar vereceği görüşü alanyazında vurgulanmaktadır (Day, 2001; Jordan ve L’Abate, 1995; Pennebaker, 1993; Torem, 1993). Bununla birlikte, bu etkiyi ampirik olarak ortaya koyan araştırma bulgularının sınırlı sayıda olduğu dikkat çekmektedir (Riordan, 1996). Kuramsal tartışmalarda, yazmanın, danışanların kendi iyileşme ve gelişme süreçlerinin aktif bir parçası olmalarını ve iyileşmek için sorumluluk almalarını, bu arada içsel deneyimlerini dışsallaştırmalarını ve proaktif olarak problem çözmeye başlamalarını sağladığı, danışmanlara, danışanlarıyla ilgili bazı kritik bilgilere daha hızlı ulaşma imkânı, danışanlara da oturumlar arasında iyileştikleri hissi sağladığı (McGihon, 1996); oturumlar arasında çalışmaya devam etmenin ekonomik bir yolu olduğu (Jordan ve L’Abate, 1995); birebir

görüşmelerde konuşmaya isteksiz veya kaygılı olan kişiler için iyi bir iletişim aracı olduğu; danışan tarafından bir kez öğrenildiğinde, sonraki yaşam krizleriyle başa çıkmak için de kullanılabilirdiği (Day, 2001; Jordan ve L'Abate, 1995) ve mantıklı doğrusal yollarla erişmenin mümkün olmayacağı bazı bilgilere ulaştırabildiği (Day, 2001) gibi avantajlarından söz edilmektedir. Ayrıca, Riordan'a (1996) göre yapılandırılmış yazma etkinlikleriyle katarsis (duygusal boşalım), uygulama ve düşüncenin nesnelleştirilmesi sağlanabileceği gibi, şiir gibi serbest yöntemlerle de yazarda eşsiz öznel süreçler harekete geçirilebilir ve terapötik kendini-keşif hızlanabilir. O'na göre, yazmak, danışanların sürece fiziksel katılımını ve süreçteki konumlarının bir kanıtı olacak şekilde somut fiziksel ürünler orta koymalarını sağlamaktadır. Buna karşın, daha uygun başka teknikler söz konusuysa, bunlardan uzaklaşmak pahasına yazmayı kullanmak ya da aşırı bir şekilde yazmaya takılmak da terapötik amaçlara tersdüşmektedir.

Yazılı tekniklerin etkinliğine ilişkin alanyazında yer alan araştırmalara bakıldığında, yapılan çalışmaların büyük bir kısmında Pennebaker paradigması denilen temel tekniğin (Pennebaker, 1997) esas alındığı görülmektedir. Bu teknikte, araştırmaya katılan bireylerden laboratuara giderek, peş peşe günlerde (genellikle dört gün), 15'er dakika boyunca kendilerine verilen bir konuda yazmaları istenmektedir. Katılımcılara, isimlerinin kesinlikle gizli tutulacağı güvencesi ile birlikte, bunun yazma ve psikoloji konusunda bir araştırma olduğu vb. bir bilgi verilmektedir. Uymaları gereken tek kural, bir kez yazmaya başladıktan sonra durmamaları ve yazım, gramer ya da cümle yapıları konularını dert etmemeleridir. Katılımcıların deney ve kontrol gruplarına seçkisiz yöntemle atandıkları bu çalışmalarda, genel olarak deney grubundakilerden, her bir oturumda, yaşamlarındaki bir veya daha fazla travmatik deneyimle ilgili en derin düşünce ve duyguları hakkında yazmaları; kontrol grubundakilerden ise nötr (laboratuar odasının tasviri veya kendi oturma odaları vb.) duygu içermeyen bir konuda yazmaları istenmektedir. Böylece bir gruptan en derin duygularıyla temas etmeleri istenirken, diğerinde duygulardan uzak bir şekilde objeleri ve olayları tasvir etmeleri beklenmektedir (Pennebaker, 1997).

Pennebaker tekniğinin kullanıldığı çeşitli araştırmaların sonuçları yazmanın üniversite öğrencilerinin genel sağlığına (Pennebaker, 1999; Pennebaker ve Seagal, 1999) iyi geldiğini; öğrencilerin daha yüksek notlar almalarını sağladığını (Pennebaker ve Francis, 1996; Cameron ve Nicholls, 1998) ve biten bir ilişkilerinin ardından üst solunum yolu rahatsızlıkları, tansiyon ve yorgunluk düzeylerinde görülen artışı engellediğini (Lepore ve Greenberg, 2002) göstermektedir. Araştırma sonuçları ayrıca önemli bir olayla ilgili derin duygu ve düşüncelerini yazarak ifade eden kişilerin sağlık kurumlarına başvurma sayısının azaldığını (Booth, Petrie ve Pennebaker, 1997; Pennebaker



ve Beall, 1986), bağışıklık sistemlerinin güçlendiğini (Esterling, Antoni, Kumar ve Schneiderman, 1994); olumlu duygularının arttığını (Murray, Lamnin ve Carver, 1989; Smyth, 1998) ve streslerinin azaldığını (Lepore, Ragan ve Jones, 2000) da ifade etmektedir. Psikolojik olarak sağlıklı bireylerden oluşan gruplarda travmatik yaşantılarla ilgili yazmanın bir terapistle konuşmanın yerini tutan değişimler yarattığını gösteren bulgulara karşın (Donnelly ve Murray, 1991; Murray, Lamnin ve Carver, 1989), alanyazında, bilişsel süreçleri ciddi şekilde bozulmuş kişiler; yoğun depresyondakiler ya da post travmatik stres bozukluğu (PTSD) yaşayanlar vb. bazı gruplarda yazma etkinliğinin tek başına işe yaramadığını; PTSD hastalarında travma hakkında yazmanın kişileri daha da kötüleştirdiğini gösteren bulgulara da rastlanmaktadır (Gidron, Peri, Connolly ve Shalev, 1996). Erkeklerin (Smyth, 1998), saldırgan ve kuşkucu kişilerin (Christensen ve Smith, 1993) bu tür yazma çalışmalarından daha fazla yararlandığı ve yazma süresinin uzamasının daha etkili sonuçlar sağladığı (Smyth,1998) da bulgular arasındadır.

Başlangıçta bu alanda yapılan araştırmalarda yazmanın odağı travmatik duygusal yaşantılar olmakla birlikte, son yıllarda yapılan bazı araştırmalarda, örneğin gelecek hedefleri (Austefeld, Paolo ve Stanton,2006; King, 2001) veya olumlu yaşantılar (Burton ve King, 2004; Wing, Schutte ve Byrne, 2006) hakkında yazmanın bireylerin beden ve ruh sağlıkları üzerindeki olumlu etkilerini gösteren sonuçlar elde edilmiştir. Ayrıca, son araştırmalarda yeni yazma teknolojilerinin, örneğin, ses tanıma yazılımlarının (voice-recognition software), kullanılmasının yazma süreci ve yazılı ürünler üzerindeki etkileri (Hartley, Sotto ve Pennebaker, 2003) ve avantajlı, dezavantajlı yönleri ve etik sorunları ile online terapi süreci (Murphy ve Mitchell, 1998; Wright, 2002) ilgi çeken ve araştırılan konular arasındadır.

Özetle, yazılı tekniklerin kullanılmasına ilişkin alanyazında kavramsal tartışmaların yanında ampirik bulguların az sayıda kaldığı görülmektedir. Ancak son yıllarda bu sayı giderek artmaktadır. Yazmanın teknoloji ile birleştirildiği çalışmalara olan ilgi artarken, mevcut araştırma bulgularının kişilerin yaşadıkları ile ilgili duygu ve düşüncelerini kelimelere dökmelerinin, fiziksel ve ruhsal sağlıkları üzerinde olumlu etkileri olduğunu gösterdiği dikkat çekmektedir.

### **Okul PDR Hizmetlerinde Yeni Nesil Yazılı Teknikler**

Yazma teknikleri oldukça çeşitli, esnek ve bunları kullanacak olan psikolojik danışmanların yaratıcılıklarına bağlı olarak zenginleştirilebilecek tekniklerdir. Ayrıca, yazma tekniklerinin yukarıda belirtilen çok sayıdaki avantajı, bu teknikleri danışma için önemli bir yardımcı araç haline getirmektedir. Okullarda, yüz yüze bireysel danışmada, küçük gruplarla yürütülen danışma etkinliklerinde veya daha büyük gruplara verilen rehberlik hizmetlerinde çok

çeşitli biçimlerde yazma tekniklerinden yararlanmak mümkündür. Okul psikolojik danışmanlarının, danışanları olan öğrenciler ile yüz yüze görüşecek zamanlarının sınırlı olduğu düşünüldüğünde, yazılı tekniklerin kullanılmasının okul PDR hizmetlerinin yürütülmesinde önemli katkılar sağlayabileceği düşünülebilir.

Günümüz dünyasındaki teknolojik gelişmeler, kayıt tutmada çok çeşitli iletişim biçimlerini kullanmayı olanaklı hale getirmiştir. Bu bakımdan, danışanların bilgisayar teknolojisinin yardımıyla ortaya koyabilecekleri oldukça yaratıcı kendini ifade biçimlerini, yine bu teknoloji yoluyla okul psikolojik danışmanlarına ulaştırabilecekleri uygulamaları hayal etmek mümkündür. Okul psikolojik danışmanları, çalışmalarında geleneksel kağıt-kaleme dayalı yazma tekniklerinden yararlanarak yürütecekleri çalışmalar kadar, yaratıcılıkları ve kendilerini geliştirme konusundaki istekliliklerine bağlı olarak, bunun çağdaş biçimleri olan bilgisayar ve diğer eğitim teknolojilerini kapsayan yeni uygulamalara da yönelebilirler. Okullarında yazılı teknikleri bilgisayarların desteği ile yürütmek isteyen psikolojik danışmanların çok kısa zaman dilimleri içinde çok geniş öğrenci kitleleri ile temas kurabilmeleri olanaklıdır. Bunun için rehberlik ve danışma süreçleri ile ilgili soru, ödev ya da alıştırmalarını, oluşturacakları web sayfalarına yerleştirmeleri yeterlidir (Zyromski, 2008). Ayrıca psikolojik danışmanların düşünebilecekleri her türden yaratıcı yazma çalışmasında aynı yol izlenebilir. Geleceğin okul psikolojik danışmanlarının okullarında verecekleri hizmetlere, özellikle üniversite düzeyinde, öğretimin bir parçası olarak son yıllarda kullanılmaya başlanan, öğretim üyeleri ve öğrencilerin bilgisayar ortamında birlikte oluşturdukları günlükler iyi bir model oluşturabilir (Zyromski, 2008). Öğretimde, sınıfta yapılan uygulamaları desteklemek ve daha derin araştırma ve öğrenme sağlamak amacıyla öğretmenler tarafından kullanılan bilgisayar günlükleri rehberlik hizmetlerinin izlenmesi ve desteklenmesi amacıyla da kullanılabilir. Öğretimde bu günlükler genellikle sınıfta dağıtılan, e-posta ile gönderilen veya öğretmenin web sayfasında sunulan notlarla biçimlendirilmektedir. Kısaca, bu uygulamalarda, öğrencilerin okuma ödevlerinin sonunda bazı soruları yanıtlamaları, yeni fikirlerini ifade etmeleri ve belki diğer öğrencilerin yazdıklarına hep birlikte bakmaları ve bazen öğretmen veya tüm sınıfla yapılandırılmış bir diyalogun içine girmeleri istenmektedir (Longhurst ve Sandage, 2004). Öğretim alanında ve üniversite öğrencileriyle bu tür günlük çalışmalarının etkililiğini gösteren araştırmalar bulunmaktadır (Longhurst ve Sandage, 2004; Parkyn, 1999). Bu tür uygulamalarda sınıf içi paylaşımları teknolojik sınıflar yardımıyla yürütebilme olanağının günümüzde var olması (Zyromski, 2008), bunların PDR amacıyla kullanımları düşünüldüğünde önemli bir olumlu özelliktir.

Son yıllarda gelişen alanyazın, masaüstü bilgisayarlara ek olarak küçük el bilgisayarları ve diz üstü bilgisayarların günlük yaşamda daha yaygın olarak kullanılmaya başlamasıyla birlikte gençlerin elektronik posta ve ağ güncesi (web-log, blog) vb. yazılı kendini ifade yöntemlerini kullanmaya yöneldiklerini, ses ve video kayıtları ile de günlükler tutabildiklerini (Conhaim ve Page, 2003) göstermektedir. Alanyazında online günlüklerin, geleneksel kağıt kaleme dayalı yazılı etkinliklerle aynı eğitsel ve terapötik sonuçları sağlayabildiği düşünülmektedir (Conhaim ve Page, 2003; Longhurst ve Sandage, 2004). Ayrıca gençlerin bilgisayar teknolojinin kullanıldığı rehberlik etkinliklerine ilgi duydukları ve bu etkinliklerden yararlı sonuçlar alındığı da görülmektedir (Severy, 2008; Taggart, 1994).

Günümüzde teknolojik alanda yaşanan gelişmelerin yanı sıra eğitim ve psikoloji alanında etkileri giderek artan postmodern paradigma da yazmanın okul PDR hizmetlerinde kullanılmasına ilişkin yeni fikirlerin ortaya çıkmasını sağlamaktadır. Başlangıçta daha çok felsefi yazılarla eğitim ve psikoloji dünyasında kendine yer bulan yapılandırmacı yaklaşımın, özellikle iki binli yıllar itibarıyla bu alanlarda artan biçimde uygulamalara yansıdığı görülmektedir. Bu durum, yeni nesil yazılı tekniklerin okul PDR hizmetlerinde çeşitli biçimlerde kullanımını sağlamaktadır. Örneğin, yapılandırmacı yaklaşımın etkilerinden nasibini alan okul kariyer danışmanlığı hizmetlerinde son yıllarda özellikle öykü/anlatı odaklı (narrative) yaklaşımı temel alan çeşitli görüşlere rastlanmaktadır (Brott, 2004, 2005; Bujold, 2004; Young ve Collin, 2004). Bu görüşler doğrultusunda kariyer danışmanlığı alanında yaşam çizgisi oluşturmaktan, günlük ve otobiyografi yazdırmaya, kariyer soyağaçları ve favori öykülerden portfolyoların kullanılmasına kadar çeşitli öyküsel tekniklerin kullanıldığı görülmektedir (Brott, 2004, 2005; Chen, 2003; Clark, Severy ve Sawyer, 2004). Severy (2008), kariyer gelişimini öykü/anlatı odaklı yaklaşıma göre açıklayan bir modele dayanarak geliştirilen web-temelli bir kariyer gelişimi programının, danışanların mesleki kararsızlıklarını azaltmada ve kariyer kararlarının kesinliğini arttırmadaki etkinliğini test ettiği çalışmasında başarılı sonuçlar elde ettiğini bildirmektedir. Bu programda deney gruplarında yer alan üyeler bir çeşit yönlendirilmiş online günlük biçiminde sekiz konu alanında (erken çocukluk anıları, otobiyografi, rol modelleri, değerler, ilgiler, yaşamlarında etkileri olan önemli kişiler, kişisel mitoloji ve eylem adımları) yazılı çalışmalar yapmışlardır. Bir çeşit kendi kendine yardım (self-help) aracı olarak geliştirilen bu programa katılan bireylerin mesleki kararlarını belirleme konusunda kontrol gruplarındaki bireylerden dört kat daha iyi puanlar aldıkları görülmüştür.

Bir başka çalışmada ise Olson, Korcuksa ve Paez (2007) öykü/anlatı odaklı yaklaşımı benimseyen danışmanların, grup yaşantıları ya da önleyici programların ardından bireylerde ortaya çıkan yeni öğrenmelerin ve davranış

değişikliklerinin kısa bir süre sonra ortadan kalkmasını önlemek amacıyla oluşturacakları öykü kümelerinde (narrative leagues) yazılı etkinlikleri kullanabileceklerinden söz etmektedir. Buna göre, okul psikolojik danışmanları, danışanlarının seçtikleri yeni öykülerini başarılı bir şekilde geliştirebilmelerine yardımcı olacak ve onların durumu ile ilgili çeşitli bakış açıları sağlayacak izleyicilerden (audience) oluşan gruplar yaratabilirler. Danışanın durumu, tercihleri, çevredeki olanaklar, danışmanın yaratıcılığı vb. faktöre göre katılımcıları değiştirebilmekle birlikte, en az iki üyeden oluşan bu gruplarda, tipik olarak probleme mektuplar yazmak, ilham/fikir verici öyküler yazmak, web sayfalarını kullanmak ve değişimi izlemek ve arttırmak amacıyla yüreklendirici e-posta yazışmaları yapmak vb. yöntemler kullanılabilir. Ayrıca, yazılı yöntemlerle grubun ve üyelerin görevleri, etkinlikleri ve toplantı zamanları vb. belirlenebilir. Bu grupların, gerçekleştirdikleri etkinliklerin bir arşivi ya da portfolyosunu oluşturmaları ve başarılı öyküler koleksiyonlarını aynı sorunları paylaşan diğer gruplarla paylaşılabilmesi de mümkündür (Winslade ve Monk, 1999; Akt: Olson, Korcuksa ve Paez 2007522).

Görüldüğü gibi, okul PDR hizmetlerinde yeni nesil yazma teknikleri en son teknolojinin ve yapılandırmacı yaklaşımın izlerini taşımaktadır. Okul PDR hizmetlerinde yazılı tekniklerin yeni kullanım biçimlerine ilişkin uygulamaların başlatılması, bunların etkinliğinin sınanması ve olumlu yönleri kadar sınırlıklarının da belirlenmesi üzerine yürütülecek araştırmaların yakın bir gelecekte üzerinde durulması gereken konular arasına girdiği düşünülmektedir.

### **Sonuç ve Öneriler**

Geleneksel olarak danışma süreci psikolojik danışman ve danışan arasındaki bir konuşma sürecidir. Ancak, farklı danışma yaklaşımlarını benimseyen pek çok psikolojik danışman'ın uygulamalarında mektup yazma, günlük tutma vb. yazılı iletişim biçimlerini de kullandıkları bilinmektedir. Günümüzde yapılandırmacılık ve bunun devamında öykü/anlatı odaklı yaklaşımlara olan ilginin artması ile birlikte yazmaya dayalı tekniklerin danışmada kullanılmasına ilişkin çalışmalara olan ilgi artmıştır.

Yazılı tekniklerle ilgili geçmiş yıllarda yapılan çalışmaların hastalar veya üniversite öğrencileri üzerinde yoğunlaştığı görülmektedir. Buna karşın, giderek artan bir şekilde normal bireylerin gelişimlerini konu alan çeşitli araştırmalarda yazma çalışmalarının etkinliğinin sınındığı görülmektedir. Okul psikolojik danışmanları açısından bakıldığında, yeni araştırmalarda üniversite öğrencileri dışında kalan öğrenci grupları üzerinde yürütülecek, iyileştirme kadar önleme ve geliştirme odaklı çalışmalara da ihtiyaç olduğu açıktır.

Yukarıdaki bölümlerde sunulan alanyazın ışığında, yazmanın, bireylerin ruh ve beden sağlığı üzerinde olumlu etkilerin yaratmasının ötesinde, özellikle

gençlerle yapılacak uygulamalarla, rehberlik hizmetlerini daha ilgi çekici hale getirebileceği ve onları katılıma güdüleyebileceği düşünülmektedir. Geçmişte tipik olarak kağıt ve kalem kullanılarak yaptırılan yazma çalışmaları, günümüzün teknolojik olanakları ile bambaşka biçimlerde uygulanabilir. Bu uygulamalar için öncelikle okul psikolojik danışmanlarının yeni teknolojileri kullanma konusunda kendilerini geliştirmeleri ve danışanlarının geleneksel olmayan kendini ifade yöntemlerini almaya açık olmaya istekli olmaları önemlidir. Ancak bundan da ötesi, yapılacak uygulamalara ışık tutacak ve yeni fikirlerin ortaya çıkması ve bunlara ilişkin uygulamaların etkinliğini test edecek deneysel çalışmaların yapılmasıdır.

Ülkemizde Psikolojik Danışma ve Rehberlik, 50-60 yıllık bir geçmişi olan, henüz çok genç sayılabilecek bir alandır. Bu nedenle, özellikle okullarda yürütülen uygulamaları tanımaya ve bunları geliştirmeye yönelik pek çok betimsel ve deneysel araştırmaya ihtiyaç bulunmaktadır. Yapılandırıcı yaklaşım ışığında, yazmanın okul PDR uygulamalarında kullanılmasına ilişkin bundan sonra yürütülecek araştırmalar için aşağıdaki önerilerde bulunulabilir:

1. Yazmanın okul psikolojik danışmanları tarafından ne şekilde ve ne ölçüde kullanıldığı ile ilgili betimsel araştırmalar yapılabilir.
2. Genellikle danışanların günlük kayıt tutma ya da yazma etkinlikleri karşısında isteklilik gösterdikleri ancak sonrasında bu etkinlikleri yapmak ya da tamamlamak konusunda isteksiz/başarısız oldukları bildirilmektedir (Gladding, 1998). Türkiye’de, okullarda çalışan psikolojik danışmanların yaptıkları uygulamalarda danışanların yazılı teknikleri kullanma konusunda ne ölçüde istekli ve başarılı olduklarını ve olası isteksizlik ve başarısızlıkların danışman veya danışanlardan kaynaklanan çeşitli nedenlerini saptamaya yönelik betimsel araştırmalar yapılabilir.
3. Kullanılan yazma tekniklerinin etkinliğini başka tekniklerin etkinlikleri ile karşılaştırmalı olarak gösteren deneysel araştırmalar yapılabilir.
4. Uygulamalarda Türk kültürüne özgü avantajlı ya da dezavantajlı durumların bulunup bulunmadığı araştırılabilir.
5. Yazmanın hangi danışanlarda daha etkili sonuçlar verdiğine ilişkin dünyada az sayıda da olsa (örneğin, Donnelly ve Murray, 1991; Christensen ve Smith, 1993; Gidron, Peri, Connolly ve Shalev, 1996; Murray, Lamnin ve Carver, 1989) çeşitli araştırmalara rastlanmaktadır. Bu araştırmaların bulgularının Türk kültürü açısından sınındığı araştırmalar yapılabilir.
6. Belli yazılı tekniklerin belli danışanlarda diğerleriyle kıyaslandığında daha etkili sonuçlar verip vermediği araştırılabilir. Örneğin, bazı danışanlarda yapılandırılmış bazılarında ise yapılandırılmamış yazma tekniklerinin daha etkili olup olmadığı araştırılabilir.
7. Yazılı tekniklerin çağdaş örnekleri olarak bu çalışmada sözü edilenlere benzer (örneğin: web sayfalarını PDR hizmetlerinin bir parçası olarak

kullanma; bilgisayar destekli -resim, ses-görüntü dosyaları ile- otobiyografi yazdırma; geleneksel günlüklerin yanı sıra elektronik günlükleri (blog) kullanma; web-temelli kariyer gelişim programları; öykü kümeleri -narrative leagues- vb.) uygulamalar yapılabilir ve bunların hangi koşullar altında daha etkili olduğu araştırılabilir.

**KAYNAKÇA**

- Adkins, B. J., Taber, J. I. ve Russo, A. M. (1985). The spoken autobiography: A powerful tool in group psychotherapy. *Social Work*, 30, 435-439.
- Anderson, H. (2000). Becoming a postmodern collaborative therapist: A clinical and theoretical journey. Part I. *Journal of the Texas Association for Marriage and Family Therapy*, 3(1), 5-12.
- Anderson, H. (2001). Becoming a postmodern collaborative therapist: A clinical and theoretical journey. Part II. *Journal of the Texas Association for Marriage and Family Therapy*, 6(1), 4-22.
- Austenfeld, J.L., Paolo, A.M. ve Stanton, A.L. (2006). Effects of writing about emotions versus goals on psychological and physical health among third-year medical students. *Journal of Personality*, 74(1), 267-286.
- Booth, R. J., Petrie, K. J., & Pennebaker, J. W. (1997). Changes in circulating lymphocyte numbers following emotional disclosure: Evidence of buffering? *Stress Medicine*, 13, 23-29.
- Brott, P.E. (2004). Constructivist assessment in career counseling. *Journal of Career Development*, 30, 189-200.
- Brott, P.E. (2005). A constructivist look at life roles. *The Career Development Quarterly*, 54, 138-149.
- Bujold, C. (2004). Constructing career through narrative. *Journal of Vocational Behavior*, 64, 470-484.
- Burton, C.M. ve King, L.A. (2004). The health benefits of writing about intensely positive experiences. *Journal of Research in Personality*, 38, 150-163.
- Cameron, L.D. ve Nicholls, G. (1998). Expression of stressful experiences through writing: Effects of a self-regulation manipulation for pessimists and optimists. *Health Psychology*, 17, 84-92.
- Chen, C.P. (2003). Enhancing vocational psychology practice through narrative inquiry. *Australian Journal of Career Development*, 11, 14-21.
- Christensen, A.J. ve Smith, T.W. (1993). Cynical hostility and cardiovascular reactivity during self-disclosure. *Psychosomatic Medicine*, 55, 193-202.
- Clark, M.A., Severy, L.E. ve Sawyer, S.A. (2004). Creating connections: Using a narrative approach in career group counseling with college students from diverse cultural backgrounds. *Journal of College Counseling*, 7, 24-31.
- Conheim, W.W. ve Page, L. (2003). Personal journals: New users for an age-old practice. *Information Today*, 20(1), 27-30.
- Day, A.L. (2001). The journal as a guide for the healing journey. *Nursing Cliniques of North America*, 36, 131-142.
- De Shazer, S. (1991). *Putting Difference to Work*. New York: Norton.
- Esterling, B.A., Antoni, M.H., Kumar, M., ve Schneiderman, N. (1994). Emotional disclosure through writing or speaking modulates latent Epstein-Barr virus reactivation. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 62, 130-140.
- Fristad, M., Gavazzi, S., & Soldano, K. (1999). Naming the enemy: Learning to differentiate mood disorder "symptoms" from the "self" that experiences them. *Journal of Family Psychotherapy*, 10(1), 81-88.

- Gibson, R.L. ve Mitchell, M.H. (1990). *Introduction to Counseling and Guidance*. New York: Macmillan.
- Gidron, Y., Peri, T., Connolly, J.F., ve Shalev, A.Y. (1996). Written disclosure in posttraumatic stress disorder: Is it beneficial for the patient? *Journal of Nervous & Mental Disease*, 184, 505-507.
- Gladding, S. T. (1998). *Counseling as an Art: The Creative Arts in Counseling*. (Second edition). American Counseling Association.
- Haddock, B. (1989). Scenario writing: A therapeutic application. *Journal of Mental Health Counseling*, 2(4), 234-243.
- Hartley, J., Sotto, E. ve Pennebaker, J. (2003). Speaking versus typing: A case study of the effects of using voice-recognition software on academic correspondence, *British Journal of Educational Technology*, 34(1), 5-16.
- Jordan, K. B. ve L'Abate, L. (1995). Programmed writing and therapy with symbiotically enmeshed patients. *American Journal of Psychotherapy*, 49(2), 225-236.
- Kahn, B. B. (1999). Art therapy with adolescents: Making it work for school counselors. *Professional School Counseling*, 2(4), 291-299.
- Keeling, M.L. ve Nielson, L.R. (2005). Indian Women's experience of a narrative intervention using art and writing. *Contemporary Family Therapy: An International Journal*, 27(3), 435-452.
- King, L.A. (2001). The health benefits of writing about life goals. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27, 798-807.
- L'Abate, L. (1991). The use of writing in psychotherapy. *American Journal of Psychotherapy*, 45, 87-98.
- Lepore, S.J. ve Greenberg, M.A. (2002). Mending broken hearts: Effects of expressive writing on mood, cognitive processing, social adjustment, and health following a relationship breakup. *Psychology and Health*, 17(5), 547-560.
- Lepore, S. J., Ragan, J. D., & Jones, S. (2000). Talking facilitates cognitive-emotional processes of adaptation to an acute stressor. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78, 499-508.
- Lerner, A. (1988). Poetry therapy corner. *Journal of Poetry Therapy*, 2, 118-120.
- Linesch, D.G. (1988). *Adolescent art therapy*. New York: Brunner/ Mazel.
- Longhurst, J. ve Sandage, S.A. (2004). Appropriate technology and journal writing: Structured dialogues that enhance learning. *College Teaching*, 52, 69-75.
- Mahoney, M.J. (1995). *Cognitive and Constructive Psychotherapies Theory, Research, and Practice*. APA, USA.
- Malde, S. (1988). Guided autobiography: A counseling tool for older adults. *Journal of Counseling and Development*, 66, 290-293.
- Mazza, N. (2003). *Poetry Therapy: Theory and Practice*. New York: Brunner-Routledge.
- McGihon, N.N. (1996). Writing as a therapeutic modality. *Journal of Psychosocial Nursing and Mental Health Services*, 34(6), 31-35.
- McLeod, J. (1997). *Narrative and Psychotherapy*. London: Sage Publications.
- McLeod, J. (2004). Social construction, narrative, and psychotherapy. In Angus, L.E. and McLeod, J. (eds). *The Handbook of Narrative and Psychotherapy*. London: Sage Publications.
- Murphy, L.J., Mitchell, D.L. (1998). When writing helps to heal: e-mail as therapy. *British Journal of Guidance and Counseling*, 26(1), 21-33.



- Murray, R. J., Lamnin, A. D. ve Carver, C. S. (1989). Emotional expression in written essays and psychotherapy. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 8, 414-429.
- Oberkirch, A. (1983). Personal writings in psychotherapy. *American Journal of Psychotherapy*, 37, 265-273.
- Oliver, M., Nelson, K.W., Cade, R. ve Cueva, C. (2007). Therapeutic letter writing from school counselors to students, parents, and teachers. *Professional School Counseling*, 10(5), 510-515.
- Olson, S.D., Korcuska, J.S. ve Paez, S.B. (2007). Creating narrative leagues in schools. *Professional School Counseling*, 10(5), 520-523.
- Parkyn, D.L. (1999). Learning in the company of others: Fostering a discourse community with a collaborative electronic journal. *College Teaching*, 47, 88-91.
- Pennebaker, J. W. (1993). Putting stress into words: Health, linguistic, and therapeutic implications. *Behavior Research and Therapy*, 31, 539-548.
- Pennebaker, J. W. (1997). Writing about emotional experiences as a therapeutic process. *Psychological Science*, 8, 162-166.
- Pennebaker, J. W. ve Beal, S.K. (1986). Confronting a traumatic event: Toward an understanding of inhibition and disease. *Journal of Abnormal Psychology*, 95, 274-281.
- Pennebaker, J. W. ve Francis, M. (1996). Cognitive, emotional, and language processes in disclosure. *Cognition and Emotion*, 10, 601-626.
- Pennebaker, J. W. ve Seagal, J. D. (1999). Forming a story: The health benefits of narrative. *Journal of Clinical Psychology*, 55(10), 1243-1254.
- Pennebaker, J.W. (1999). Disclosure and health: An interview with James Pennebaker. *Advances in Mind-Body Medicine*, 15, 161-195.
- Perls, F.S., Hefferline, R.F. ve Goodman, P. (1951/1971). *Gestalt Therapy: Excitement and Growth in the Human Personality*, New York: Julian Pres.
- Powers, R.L. ve Hahn, J.M. (1977). Creativity in problem solving: The Double Dialogue Technique. *Individual Psychologist*, 14, 22-32.
- Rasmussen, P.T. ve Tommy, K. (1992). Guided letter writing: A long brief therapy method whereby clients carry out their own treatment. *Journal of Strategic and Systemic Therapies*, 11, 1-18.
- Rico, G. (1983). *Writing the Natural Way*. Boston: J.P. Tarcher.
- Riley, S. (1999). *Contemporary Art therapy with adolescents*. London, Philadelphia: Jessica Kingsley publishers.
- Riordan, R.J. (1996). Scriptotherapy: Therapeutic writing as a counseling adjunct. *Journal of Counseling and Development*, 74(3), 263-270.
- Schmidt, U., Bone, G., Hems, S., Lessem, J. ve Treasure, J. (2002). Structured therapeutic writing tasks as an adjunct to treatment in eating disorders. *European Eating Disorders Review*, 10, 299-315.
- Severy, L.E. (2008). Analysis of an online career narrative intervention: "What's my story?" *Career Development Quarterly*, 56(3), 268-273.
- Smyth, J. M. (1998). Written emotional expression: Effect sizes, outcome types, and moderating variables. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 66, 174-184.
- Soper, B ve Von Bergen, C.W. (2001). Employment Counseling and life stressors: Coping through expressive writing. *Journal of Employment Counseling*, 38(3), 150-161.

- Taggart, L. (1994). Student autobiographies with a twist of technology. *Educational Leadership*, 51(7), 34-35.
- Torem, M.S. (1993). Therapeutic writing as a form of ego-state therapy. *American Journal of Clinical Hypnosis*, 35, 267-276.
- White, M., ve Epston, D. (1990). *Narrative means to therapeutic ends*. New York: W.W. Norton & Company.
- White, V.E. ve Murray, M.A. (2002). Passing notes: The use of therapeutic letter writing in counseling adolescents. *Journal of Mental Health Counseling*, 24(2), 166-176.
- Wing, J.F., Schutte, N.S. ve Byrne, B. (2006). The effect of positive writing on emotional intelligence and life satisfaction. *Journal of Clinical Psychology*, 62(10), 1291-1302.
- Wright, J. (2002). Online counseling: Learning from writing therapy. *British Journal of Guidance & Counseling*, 30(3), 285-298.
- Yalom, I. (1999). *Her gün biraz daha yakın. İki kere anlatılan Herkesin bildiği bir terapi.* (Çev. Zeliha İyidoğan Babayiğit). İstanbul: Kabalcı Yayınevi.
- Young, R.A ve Collin, A. (2004). Introduction: Constructivism and social constructivism in the career field. *Journal of Vocational Behavior*, 64, 373-388.
- Zimmerman, T., & Shepherd, S. (1993). Externalizing the problem of bulimia through conversation, drawing and letter writing in group therapy. *Journal of Systemic Therapies*, 12, 22-31.
- Zyromski, B. (2008). *Journaling: An underutilized counseling tool*. Retrieved May 16, 2008, from (<http://www.jsc.montana.edu/articles/v5n9.pdf>).