

PAPER DETAILS

TITLE: Uygulamali ve Klinik Psikolojide Yazı Terapisinin Kullanımı

AUTHORS: Fatih Bal

PAGES: 813-831

ORIGINAL PDF URL: <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/4148983>

Review / Derleme

Uygulamalı ve Klinik Psikolojide Yazı Terapisinin Kullanımı
Use of Writing Therapy in Applied and Clinical Psychology

Fatih Bal

Sakarya Üniversitesi İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi, Psikoloji Bölümü, Sakarya, Türkiye

Abstract: Writing can facilitate existential change by helping individuals to address existential issues within themselves. Writing can help the individual to recognize and revise dysfunctional thought patterns and find a new perspective about themselves and their life. Writing therapy can encourage self-analysis in existential crises and support the search for meaning and existential reframing. Writing can help in the self-healing process by reducing feelings of powerlessness as a result of trauma. Writing therapy can be used as a tool to manipulate and reshape traumatic events, enabling the transfer of emotional truths. In the Turkish literature, there are no studies on the use of writing therapy in applied and clinical psychology. Writing therapy is a form of therapy that uses the act of writing to address emotional, psychological and physical problems. Different techniques are used and can be done independently or with a therapist. It can provide emotional healing, mental growth and personal development. The aim of this study is to examine the potential applicability of writing therapy. In the study, the "document review-literature review" method was used as a data collection method. Writing therapy is an effective method for coping with mental disorders. It has positive effects on post-traumatic stress, anxiety, depression, obsessive-compulsive disorder, grief and loss, substance abuse, eating disorders, interpersonal relationship problems, communication skill problems and low self-esteem. The short-term effects of writing therapy can sometimes be feelings of discomfort or negative mood, but in the long term it can provide many mental and physical health benefits. Writing therapy represents an effective method of psychotherapy that can help individuals who have difficulty expressing their emotions and is an effective, feasible and affordable therapy option for a range of psychopathology issues in clinical psychology. However, more research is needed on how long-lasting the effects of writing therapy are.

Keywords: Therapy, Psychotherapy, Writing therapy

Özet: Yazma, bireyin kendi içindeki varoluşsal sorunları ele almasına yardımcı olarak, varoluşsal değişimi kolaylaştırabilir. Yazma, bireyin işlevsiz düşünce kalıplarını fark etmesine ve gözden geçirmesine, kendisi ve yaşamı hakkında yeni bir perspektif bulmasına yardımcı olabilir. Yazı terapisi, varoluşsal krizlerde bireyin öz analizini teşvik ederek anlam arayışını ve varoluşsal yeniden çerçevelemeyi destekleyebilir. Yazmak, travma sonucu oluşan güçsüzlük duygusunu azaltarak kendi kendini iyileştirme sürecinde yardımcı olabilir. Yazı terapisi, travmatik olayları manipüle etmek ve yeniden şekillendirmek için bir araç olarak kullanılarak, duygusal gerçekleri aktarmayı sağlar. Türkçe alan yazına bakıldığında uygulamalı ve klinik psikolojide yazı terapisinin kullanımı hakkında çalışmaya rastlanmamaktadır. Yazı terapisi, duygusal, psikolojik ve fiziksel sorunları ele almak için yazma eylemini kullanan bir terapi şeklidir. Farklı teknikler kullanılır ve bağımsız veya terapist eşliğinde yapılabilir. Duygusal iyileşme, zihinsel büyüme ve kişisel gelişim sağlayabilir. Bu çalışmanın amacı yazı terapisinin potansiyel uygulanabilirliğini incelemektir. Araştırmada veri toplama yolu olarak, "belge tarama- literatür tarama" yönteminden yararlanılmıştır. Yazı terapisi, ruhsal bozukluklarla baş etmek için etkili bir yöntemdir. Travma sonrası stres, anksiyete, depresyon, obsesif-kompulsif bozukluk, yas ve kayıp, madde bağımlılığı, yeme bozuklukları, kişilerarası ilişki sorunları, iletişim becerisi sorunları ve düşük öz saygı gibi durumlar üzerinde olumlu etkileri vardır. Yazı terapisinin kısa vadeli etkileri bazen rahatsızlık hissi veya olumsuz ruh hali olabilir, ancak uzun vadede birçok zihinsel ve fiziksel sağlık yararı sağlayabilir. Yazı terapisi, duygularını ifade etmekte güçlük çeken bireylere yardımcı olabilecek etkili bir psikoterapi yöntemini temsil etmekte ve klinik psikolojideki bir dizi psikopatoloji sorunu için etkili, uygulanabilir ve ekonomik bir terapi seçeneğidir. Bununla birlikte, yazı terapisinin etkilerinin ne kadar uzun süreli olduğu konusunda daha fazla araştırmaya ihtiyaç vardır.

Anahtar Kelimeler: Terapi, Psikoterapi, Yazı terapisi

ORCID ID of the author: FB. [0000-0002-9974-2033](https://orcid.org/0000-0002-9974-2033)

Received 03.07.2024

Accepted 09.08.2024

Online published 13.08. 2024

Correspondence: Fatih BAL - Sakarya Üniversitesi İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi, Psikoloji Bölümü, Sakarya, Türkiye
e-mail: fatihbal@sakarya.edu.tr

1. Giriş

Yazı terapisi, duygusal iyileşmeyi kolaylaştıran ve duygusal karmaşıklıkları anlamayı ve bunlara uyum sağlamayı teşvik eden bir metodolojiyi temsil eder (1). Yazı terapisi, klinik müdahalelerde kullanılan bir ifade terapisi biçimidir. İyileşmeyi ve kişisel gelişimi kolaylaştırmak amacıyla yazma eylemini ve ardından yazılı kelimenin işlenmesini gerektirir (2). Stresi azaltmak ve kaygıyı hafifletmek için etkili bir yöntem olduğu gösterilmiştir. Ayrıca, yazı terapisi travmatik olaylar yaşamış bireylerin bu tür deneyimlerin sonuçlarıyla başa çıkmalarına ve iyileşmelerine yardımcı olabilir. Yazma eylemi, duygu ve düşüncelerin organize edilmesine ve yeni bir bakış açısı kazanılmasına yardımcı olabilir (3). Ayrıca, kişinin duygularını ifade etmesine olanak tanıyarak özsaygının gelişmesini kolaylaştırabilir ve kişinin öz farkındalık duygusunu geliştirebilir. Kişisel değerlerin ve yaşam hedeflerinin belirlenmesinin yanı sıra önceliklerin oluşturulmasına da yardımcı olabilir. Yazı terapisine ilişkin mevcut araştırmalar, yazmanın bir dizi fiziksel ve psikolojik fayda sağlayabileceğini göstermektedir. Bununla birlikte, yazmanın bu faydaları nasıl sağladığı konusunda bir fikir birliği yoktur (4).

Yazmanın sağlık alanında terapötik bir araç olarak kullanılması, MÖ beşinci yüzyıla kadar uzanan bibliyoterapi ilkesi üzerine kurulmuştur (5). Bibliyoterapinin temelinde, yazmanın bireylere günlük yaşamlarında karşılaştıkları zorlukların üstesinden gelmelerinde yardımcı olabileceği inancı yatmaktadır. Sosyal psikolog James Pennebaker'ın öncü çalışması, yazmanın terapötik etkilerine ilişkin ilk sistematik araştırmaya işaret etmektedir. Pennebaker, travmatik olaylarla ya da sıkıntılı durumlarla başa çıkmayı kolaylaştırmak için duygu ve düşüncelerin yazılı olarak ifade edilmesini içeren ve "dışavurumcu yazma" olarak adlandırılan bir yöntem geliştirmiştir (6). Pennebaker, yazmanın terapötik etkilerinin, yazarın duygularını açıkça kabul etmesi ve onaylamasından kaynaklandığını, bunun da bastırılmış duyguların ifade edilmesini ve anlamlı bir anlatı yaratılmasını sağladığını ileri sürmektedir. 1907 yılında Sigmund Freud, yazmanın terapötik değerini

vurgulayarak psikoterapi alanına önemli bir katkı sağlayan bir konferans vermiştir. Freud'un konuşması, 1930'lar ve 1940'lar boyunca önem kazanan bir kavram olan yazmanın terapötik bir araç olarak güçlenmesine katkıda bulunmuştur (7).

Düşüncelerin ve duyguların ifade edilmesi, başlangıcından bu yana psikoterapinin temel bir ilkesini oluşturmuştur. Alternatif ifade biçimleri, özellikle de yazı, geleneksel psikoterapiye katılmak istemeyen ya da katılamayan topluluklarla etkileşimi kolaylaştırabilir. Bazı bireyler, özellikle konu hassas veya kişisel nitelikte olduğunda, kendilerini yazılı yollarla ifade etmeyi sözlü iletişimden daha kolay bulabilirler (8). Yazı terapisi, danışanın kendi ifade edici ve yansıtıcı yazılarını oluşturmasını veya bir terapist/araştırmacının önerdiği yazıları kullanmasını içerir (9).

Son zamanlarda yazı terapisi üzerine yapılan sistematik araştırmalardaki artış, terapisinin etkinliğine dair değerli bilgiler sağlamıştır. Yazı terapisi, danışmanlık sürecini güçlendirmek için yardımcı bir teknik olarak kullanılmaktadır ve literatürde giderek daha tutarlı bir şekilde desteklenen faydalara sahiptir. Bununla birlikte, senaryo terapisi olarak da adlandırılan yazı terapisi tekniği için kılavuzların eksik olduğu bildirilmektedir. Bu nedenle, yazı terapisinin daha detaylı bir inceleme gerektirdiği vurgulanmaktadır (10). Bu bağlamda, bu çalışma, yazı terapisinin nasıl, hangi amaçlarla ve hangi sonuçlarla kullanıldığına dair literatür taraması ışığında yazı terapisi uygulamasını tanımlamaktadır. Buna ek olarak, yazmayı danışmanlık sürecinin değerli bir bileşeni olarak kullanan bir dizi ilke ve yöntem ortaya koymaktadır. Bu çalışmanın amacı, yazı terapisinin uygulamalı ve klinik psikoloji bağlamındaki uygulamalarını incelemektir.

1.1. Yazı Terapisi ve Psikolojik İyi Oluş

Yazı terapisi, duygusal sıkıntıyı hafifletmek ve iyileşmeyi kolaylaştırmak için duyguların yazılı olarak ifade edilmesini kullanan terapötik bir yöntemdir (2). Bu terapötik yaklaşımın, travmatik olaylar yaşamış ve eş zamanlı olarak tıbbi durumları yöneten

bireyler için etkili olduğu gösterilmiştir (11, 12). Yazı terapisi, anksiyete, depresyon, ambivalans ve travma dahil olmak üzere bir dizi ruh sağlığı sorununu ele almak için terapötik bir araç olarak kullanılabilir (13). Bu terapötik yaklaşım, bireylerin yeni bir bakış açısı benimsemelerini, anlamı fark etmelerini ve olumsuz deneyimlerin olumlu yönlerini ayırt etmelerini sağlar (14). Ayrıca, yazma önemli içgörülerin elde edilmesini ve travmatik anıların bilişsel olarak işlenmesini kolaylaştırır (15,16). Klinik psikolog Alfred Lange, vaka çalışmalarında, travma ve travma sonrası stres semptomlarının ele alınmasında yapılandırılmış yazı terapisi yoluyla kayda değer sonuçlar elde etmiştir (17,18). Yazmanın terapötik faydaları, keder, terk edilme ve istismar dahil olmak üzere bir dizi psikolojik soruna uygulanabilir. Bu yaklaşım, duyguların ifade edilmesini ve travmatik deneyimler etrafında bir anlatı geliştirilmesini kolaylaştırabilecek mektup yazma gibi görevlerle tamamlanabilir. Ayrıca, çevrimiçi ve uzaktan müdahaleler, yüz yüze iletişim kurmakta isteksiz olan veya anonimliği tercih eden bireyler için uygun bir alternatif oluşturmaktadır. Schoutroup ve arkadaşları (19), olayların ve deneyimlerin canlı ve ayrıntılı bir şekilde tasvir edilmesinin, birinci şahıs ağzından yazılmasının duygulara ve düşüncelere yer verilmesinin önemini vurgulamaktadır. Travmatik olaylar veya deneyimler hakkında yazmak, başlangıçta zor olup travmatik duyguları canlandırabilir ancak bu süreç psikolojik iyileşme için etkili bir yol olabilir.

Araştırmalar yazı terapisinin çeşitli uygulamalara adapte edilebilir bir teknik olduğu belirtilmektedir. Yazı terapisi, semptomları hafifletmek ve psikolojik iyi oluşu artırmak için faydalı etkiler sağlayabilir. Ayrıca, kişisel güçleri, dayanıklılığı ve travma sonrası büyümeyi teşvik edebilir. Yazma teknikleri, pozitif psikoloji ve dijital teknolojilerin kullanıldığı yeni terapi bağlamlarında da kullanılabilir (20).

1.2. Yazı Terapisi ve Bilişsel Sağlık

Pennebaker ve Beall (21) araştırmalarını bilişsel ve davranışsal teorilere dayandırmaktadır. Yazı terapisi uygulamasının stres yönetimi için etkili bir

yöntem olduğu ve çok sayıda potansiyel faydası olduğu gösterilmiştir (22). İlk olarak, yazma eyleminin rahatlatma tepkilerini teşvik ederek stres seviyelerini azalttığı gösterilmiştir. Buna ek olarak, stres sıklıkla çözülmemiş sorunlar tarafından tetiklendiğinden, ifade edici yazma problem çözme eğilimini geliştirerek stres yönetimini kolaylaştırır. Kişinin düşüncelerini ve duygularını günlüğe kaydetme eylemi, kendini daha iyi anlamayı kolaylaştırarak, stres tetikleyicilerinin belirlenmesini ve ardından stres yönetiminin iyileştirilmesini sağlar (23). Ayrıca, yazı terapisi ruh halini ve duygusal refahı iyileştirerek stres seviyelerini azaltır. Yazı terapisinde gerekli olan odaklanma, farkındalığı teşvik eder ve böylece stresi azaltmak için etkili bir teknik haline getirir. Bu yaklaşım, terapötik müdahale bağlamında kullanıldığında da etkili olabilir. Bireylerin duygularını işlemelerine, stresi azaltmalarına ve öz farkındalıklarını artırmalarına yardımcı olur (24).

1.3. Yazı Terapisi ve Zihinsel ve Fiziksel Sağlık

Son 20 yılda yapılan araştırmalar, travmatik veya stresli olaylar hakkında yazmanın fiziksel ve duygusal sağlık üzerindeki olumlu etkilerini göstermektedir. Bir araştırmada üniversite öğrencileri, yaşadıkları en travmatik veya üzücü deneyimleri hakkında 4 gün üst üste 15 dakika boyunca yazılı ifadeler kullanmıştır. Kontrol grubundakiler ise sadece yüzeysel konular hakkında yazmıştır. Katılımcılar, derin düşüncelerini ve duygularını yazanlar, fiziksel sağlık açısından önemli iyileşme ve faydalar bildirmiştir. Bu kişiler, 4 ay sonra daha az sağlık merkezine başvurmuş ve hastalık nedeniyle daha az iş dışı gün geçirmiştir. Araştırma sonucunda, travmatik deneyimlerin yazıya dökülmesinin, kısa vadeli fizyolojik uyarımda artışa neden olduğu ancak uzun vadeli sağlık sorunlarında azalmaya yardımcı olduğu sonucuna varılmıştır (25).

Yazı terapisi zihinsel ve fiziksel iyileşme potansiyeline sahip olabileceğini öne sürülmektedir. Edebi sanatlar ve diğer ifade edici terapi biçimleriyle karşılaştırıldığında, yazının çeşitli sağlık ve eğitim bağlamlarında kullanımı inceleme konusu olmuştur (26). Ön

çalışmalarda, katılımcılara üç ya da dört seans boyunca 20 dakikaya kadar bir süre boyunca stresli bir olayla ilgili duygu ve düşüncelerini yazmaları söylenmiştir. Kontrol grubu ise ne duygusal olarak yüklü ne de kişisel olarak anlamlı olan konular hakkında yazmıştır. Yazı terapisi grubunun fiziksel sağlığının daha iyi olduğu, bağışıklık sisteminin daha iyi işlediği ve hastalık günlerinin daha az görüldüğü ortaya çıkmıştır. Yazmanın potansiyel sağlık faydaları ve altında yatan mekanizmalar karmaşık ve çok yönlüdür (13).

Yazma, danışanların zihinsel süreçlerini ve duygularını sağlıklı bir şekilde ifade etmelerine yardımcı olarak, kendilerine veya başkalarına zarar vermeyecek bir şekilde dışa vurmalarını sağlar (27, 28, 29). Yazı terapisi, sağlık hizmetlerinde bir araç olarak kullanılarak bireylerin daha iyi bir sağlık elde etmesini amaçlayan bir yöntemdir (30). Yaratıcı yazmanın terapötik ve gelişimsel gücüne odaklanan araştırmalar, şairlerin yazma sürecinin ifade edilmemiş ve keşfedilmemiş deneyimlere yol açtığını göstermektedir (31). Bazı şairlerin de psikiyatristleri tarafından şiir yazmaya teşvik edildiği örneklenmektedir. Stirman ve Pennebaker (32), intihar eden şairlerin kendileriyle daha fazla ilgili oldukları ve bunu ifade etmek için "ben", "benim" gibi kelimeleri daha sık kullandıkları, yazı terapisinin bireylerin duygusal sağlığı üzerinde etkili olabileceğini ortaya koymuştur.

Yazı terapisinde duyguların yazılı olarak ifade edilmekte, bu da zihinsel ve fiziksel iyileşme potansiyeline katkıda bulunabilir. Bu terapide, katılımcılar stresli bir olayla bağlantılı düşünce ve duygularını yazarak ifade ederler. Yazı terapisinin daha iyi fiziksel sağlık, daha iyi bağışıklık sistemi işleyişi ve daha az izin günü gibi olumlu etkileri bulunmaktadır. Ancak, yazmanın sağlığa olan faydasının altında yatan mekanizmanın karmaşık olduğu ve birden çok faktörün etkili olduğu belirtilmektedir. Bir teoriye göre, yazma sadece duygusal açıdan paylaşmanın kendisinin terapötik bir etkiye sahip olduğu düşüncesine dayanır (33). Yazı terapisi psikolojik rahatsızlıkların; anksiyete, depresyon, obsesif kompulsif bozukluk, kayıp ve yas, madde bağımlılığı travma sonrası stres

bozukluğu, yeme bozuklukları, cinsel işlev bozukluğu da dahil olmak üzere birçok psikolojik problemin tedavisine etkili bir yöntemdir (34).

Yazı terapisi, çeşitli sağlık sorunlarına sahip insanlarda faydalı olabilir. İrritabl bağırsak sendromu olan hastalarda hastalığın şiddeti ve biliş düzeyi iyileşebilir (35). Dinlenme kan basıncında azalma gözlemlenebilir (36). Romatoid artrit hastalarında yürüme hızı ve duygusal ağrıda iyileşme görülebilir (37). Uyumsuz düşünceleri olan kişilerde anksiyete ve depresyon semptomlarında azalma meydana gelebilir (38). Travma sonrası stres bozukluğu olan çocuklarda depresyon semptomlarında, travmayla ilişkili düşüncelerde ve davranış problemlerinde azalma görülebilir (39). Kolorektal, meme veya prostat kanseri olan hastalarda fiziksel semptomlarda iyileşme ve sağlık bakımı kullanımında azalma olabilir. Astımlı yetişkinlerde akciğer fonksiyonlarında iyileşme ve beta-agonist kullanımının azalması gözlemlenebilir (40). Yazı terapisinin bağımlılıktan kurtulan bireyler için olumlu etkileri olduğu gözlemlenmiştir (41). Bir çalışmada, en travmatik deneyimler hakkında yazan bireylerin, nötr konular hakkında yazanlara kıyasla dört aya kadar daha iyi sağlık sonuçları elde ettiği gözlemlenmiştir (22). Aynı şekilde, astım ve romatoid artrit hastaları üzerinde yapılan bir çalışmada da benzer sonuçlar elde edilmiştir. Hayatlarında en stresli olayları hakkında yazan katılımcılar, duygusal açıdan nötr konular hakkında yazanlara göre daha iyi sağlık değerlendirmeleri yapmıştır (42). İfade edici yazmanın bağışıklık sistemini bile düzeltebileceği gözlemlenmiştir, ancak sağlık yararlarının devam etmesi için yazma pratiğine devam etmek gerekmektedir (12).

Yapılan meta-analizlerde, yazı terapisinin genel olarak sağlık üzerinde olumlu etkileri olduğu bulunmuştur. Ancak, danışanlar üzerindeki etkisi daha az belirgindir ve bazı çalışmalarda olumlu sonuçlar bulunmamıştır (43). Yazmanın somatik ve psikolojik sağlık üzerindeki uzun vadeli etkilerini inceleyen çalışmalar, bu durumu desteklemektedir. Randomize kontrollü çalışmalarda yapılan araştırmalar, yazmanın olumlu ve olumsuz sonuçlar gösterebildiğini ortaya koymuştur

(44). Ancak bu sonuçlar çalışmalar arasındaki farklı seçim kriterlerinden dolayı değişebilir.

2. Yazı Terapisi Süreci, Yönerge ve Teknikleri

Yazı terapisi bağlamında, yönergeler tipik olarak yazma eylemine açıklayıcı bir yaklaşım eşliğinde yazılı bir formatta verilir. Dört günlük bir süre boyunca, danışana en travmatik deneyimi ya da şu anda hayatını etkileyen önemli bir duygusal sorun hakkında, en derin duygu ve düşüncelerini ifade etmeye odaklanarak yazması söylenir (24). Danışan, konuyu ilişkileriyle, geçmiş deneyimleriyle, mevcut koşullarıyla, gelecekteki beklentileriyle veya kimlikleriyle ilişkilendirmeyi seçebilir. Danışan her gün aynı konu üzerine yazmayı ya da farklı bir konuyu keşfetmeyi seçebilir. Yazının içeriğinin gizliliği garanti edilir ve danışanın dilbilgisi veya cümle yapısı konusunda yeterlilik göstermesi gerekmez. Tek şart, belirlenen süre dolana kadar yazma sürecinin devam ettirilmesi gerektiğidir. Bu yönerge, kişinin içsel düşünce ve duygularını ifade etmesi için bir şans sunmaktadır (45).

Yazı terapisi uygulaması, serbest yazma ve şiir yazma da dahil olmak üzere bir dizi tekniği kapsayabilir. Serbest yazma tekniği, danışanın düşüncelerini sansürlenmemiş bir şekilde kağıda kaydetmesini sağlar. Bireylerin bu süreçte hoşlarına gitmediğini düşündükleri düşünceleri reddetmeye çalışmaları alışılmadık bir durum değildir. Ancak, bu tür düşünceleri bastırma veya inkar etme eylemi uzun vadede zararlı olabilir. Bu nedenle, danışanın tüm düşüncelerini ifade edebileceği bir ortam sağlamak çok önemlidir. Mektup yazı terapisi, danışanların çözülmemiş sorunları veya kişisel kavramları ifade etmek için yazılı yazışmalar oluşturmalarını sağlayan bir psikoterapi biçimini temsil eder. Mektubun hedeflenen alıcıları genellikle bilinmez ve mektup aslında kimseye gönderilmez. Bu yaklaşımın amacı, duyguların ifade edilmesi yoluyla danışanın kendi deneyimlerini daha derinlemesine anlamasını kolaylaştırmaktır (46).

Uygulayıcılar ve araştırmacılar psikanalitik gelenekten ve hümanistik teorilerden yararlanmışlardır (47). Çalışmaların çoğu,

sonuçların ölçülmesinden ziyade yazarın öznel deneyimine özel bir vurgu yaparak yazı terapisi sürecine odaklanmıştır (47). Çevrimiçi danışmanlık ve terapi gibi metin tabanlı ortamlarda çalışanlar farklı olsa da bu iki yaklaşımın olumsuz duygular yeterince ifade edilmediğinde sürekli otonomik uyarılmayı ve optimal olmayan sağlığı tetikleyebileceği varsayılmaktadır (21).

Danışanların bilgilendirilmesi ve kendilerine geri bildirim vermeleri için zaman tanınmasının önem taşıır. Katılımcıların aktif olduğu ve yazma sürecinin arkasındaki mantığı anlamak için bilgilendirici yönerge sağlanır.

Yazmanın etkisi, özel yazma talimatları, deney tasarımı parametreleri ve travma ya da hastalık türüyle ilişkili olabilir. İlginç bir şekilde, yazma bazen istenmediği durumlarda bile faydalı olabilir (48). Yazının içeriği de sonuçlardaki farklılıkları açıklayabilir. Örneğin, daha stresli konular hakkında yazan erkeklerin yazmaktan daha fazla fayda sağladığı belirlenmiştir (49). Yazmayı yönetmek için uygun koşulların belirlenmesi önemlidir. Sessiz bir ortamda ve dikkatin dağılmayacağı bir şekilde yazmak faydalı olabilir. Ayrıca, daha uzun ve daha sık yazma seanslarıyla da daha iyi sonuçlar elde edilebilir (50).

Terapötik süreçte kullanılan çeşitli yazma biçimleri veya teknikleri, somuttan soyuta ve yüksek düzeyde yapılandırılmıştan daha az yapılandırılmış biçimlere kadar değişen bir dizi özellik sergiler. Bu tekniklerle ilişkili yapı derecesi kavramsal olsa da yazma üzerine yapılan araştırmalar her zaman psikoterapi uygulaması bağlamında yürütülmemektedir. Bu nedenle, klinisyenlerin bu müdahaleyi uygulamada kullanabilecekleri tüm yolları tanımlamaları gerekli değildir. Yazı terapisi tekniklerinin klinik düşünceyi bilgilendirmek için kullanılması önerilmektedir (51). Aşağıda bu teknikler kısaca anlatılmıştır.

2.1. Programlı Yazma

Programlı yazma, biliş-duygu boyutunun bilişsel ucunda yer alan ve yüksek derecede yapı ile karakterize edilen bir terapötik tekniği

temsil eder. Bu teknik, terapi seansları arasında tamamlanan yapılandırılmış yazma ödevlerinin veya derslerinin kullanılmasını gerektirir (51). Derslerin sayısı bireyin, çiftin veya ailenin özel ihtiyaçlarına göre değişebilir ve tipik olarak çalışma kitaplarında sunulur. Yazma talimatlarının zamanlaması, yazmanın ne zaman yapılacağını ve hangi konunun ele alınacağını belirler. Konular genellikle terapist tarafından önerilir, ancak danışanlar önerileri aldıktan sonra serbestçe yazmaya teşvik edilir. Yazma süreci, terapist ile birlikte belirlenen bir zamanda gerçekleşir. Bilişsel boyutla ilgili olarak, danışanlar mevcut kaygılarıyla ilgili konularda derinlemesine düşünmeye yönlendirilebilir. Örneğin, aileler için yazma programları istismar veya kardeş rekabeti gibi konulara odaklanabilirken, bireyler için öz saygı veya öfke gibi konulara odaklanabilir. Her program, mevcut davranışlarla ilişkili belirli duygu veya düşünceleri ele alan bir dizi dersten oluşur (52, 53).

2.2. Ev Ödevleri

Ev ödevlerinin terapötik faydaları olmakla birlikte yazma faaliyetleri özellikle faydalı bir bileşendir (54). Ev ödevleri tipik olarak günlük ya da haftalık işleyişi izlemek ya da düşüncelerin kısa bir açıklamasını yapmak için kullanılır (4). Bilişsel terapide, düşünce ve duygu günlükleri gibi ev ödevlerinin kullanımı, yazı terapisi kavramıyla ilişkili yaygın bir uygulamadır. Ev ödevlerinin giderek yaygınlaştığı çeşitli terapötik yaklaşımlarda yer alır ve kayıt veya analiz gerektirebilir. Terapistler danışanlarına, düşünceleri, tepkileri ve sonuçları kaydetmek için yapılandırılmış formatlara sahip günlükler de dahil olmak üzere çeşitli araçlar sağlar. Duygu günlükleri, utanç duyguları nedeniyle kendilerini ifade etmekte zorluk yaşayan bireylere yardımcı olabilir (55). Günlüklerin terapi seanslarında kullanılması, duygusal ve kişisel deneyimlerin belgelenmesini kolaylaştırabilir ve böylece danışanlara hayatlarının bu yönlerini paylaşmaları için bir kanal sağlayabilir. Sonuç olarak, günlüklerin kullanımı terapötik hedeflere ulaşılmasını kolaylaştırabilir (56).

2.3. Günlük Tutma

Yazı terapisi, günlük tutmanın hafızayı güçlendirme, önemli anları kaydetme ve rahatlama gibi faydalarının ötesine geçen bir potansiyele sahiptir. Günlük terapisi olarak bilinen bir tür kendi kendine yardım ve terapötik yenilik, Ira Progoff (1921-1998) tarafından geliştirilmiştir (57). Yazı terapisi, tipik olarak günlük tutma şeklinde yazmanın terapötik faydalarını vurgulayan bir psikoterapi biçimidir. Bu terapi biçimi kolaylıkla erişilebilir ve nispeten ekonomiktir. Yazma eylemine odaklanan tartışmalarla bireysel veya grup etkinliği olarak yürütülebilir. Yazı terapisi, kişisel gelişim için etkili bir araçtır, bireylerin yaratıcı ifadelerini keşfetmelerini sağlar ve yaşamları üzerinde bir güçlendirme ve kontrol duygusunu teşvik eder.

Yazı terapisinin potansiyeli, tarihsel olarak şairlerin ve hikâye anlatıcılarının yazma eylemini gerçekleştirirken yaşadıkları katartik deneyimlerle tanımlanmıştır. Ancak, yazı terapisi sadece basit bir günlük tutma meselesi değildir. Yazı terapisi, günlük tutmanın sınırlarının ötesine geçen bir uygulamadır ve üç farklı metodolojiyle yürütülür. Günlük tutmanın veya günlük tutmanın yapılandırılmamış doğasının aksine, yazı terapisi eğitilmiş bir profesyonelin rehberliğine dayanan daha yapılandırılmış ve yönlendirici bir süreçtir. Olayları kaydetmekle ilgilenen günlük tutmanın aksine, yazı terapisi olayların, düşüncelerin ve duyguların yansıtılması, bunlarla ilgilenilmesi ve incelenmesi de dahil olmak üzere daha meta-analitik süreçlere yöneliktir. Günlük tutma kişisel bir deneyim olsa da günlük terapisi genellikle bir ruh sağlığı uzmanı tarafından yürütülür. Yazı terapisi süreci günlük tutmaktan farklıdır ve önemli ölçüde farklı sonuçlar verdiği gösterilmiştir (4).

Günlük tutma pratiği, birçok bireyin refleksif olarak gerçekleştirdiği bir uygulamadır. Kişinin içsel benliği ve dış çevresi üzerine iç gözlem ve düşünmeyi kolaylaştırmak için terapötik bir araç olarak kullanılabilir (58). Günlükler, daha rahat bir yapıya sahip olan programlanmış ödevler veya düşünce günlüklerinden farklıdır (59). Günlükler tipik olarak zamana göre düzenlenir ve düzenli bir

yazma programının sürdürülmesi, günlük bir ritim oluşturarak yansıma alışkanlığının geliştirilmesini kolaylaştırabilir. Terapist ve danışan, ele alınacak konular için bir yapı oluşturmak üzere birlikte çalışarak günlüğü bir ödev olarak kullanabilir. Günlük tutma eylemi genellikle duygusal deneyimler etrafında yapılandırılır ve bu da bu tür deneyimlerle ilişkili zorlukların üstesinden gelmeye yardımcı olabilir. Örneğin, araştırmalar stresle ilgili zorluklar ve duygular hakkında günlük tutmanın iş memnuniyetini artırabileceğini ve stresi azaltabileceğini göstermektedir (60). Ayrıca, günlük tutma, yüz yüze ifşa ve keşif ortamının daha az samimi olması nedeniyle zorlayıcı olabileceğinden, danışanların duygusal olarak zor alanlara girmelerine yardımcı olabilir (51).

2.4. Otobiyografi ve Anılar

Otobiyografi ve anı türü, bir kişinin yaşam öyküsünü daha yaratıcı bir şekilde anlatmasını ve belgelemesini sağlayan bilişsel ve duygusal süreçlerle ilgilidir (61). Günlük tutma ile otobiyografi arasındaki fark, otobiyografilerin daha yapılandırılmış bir şekilde oluşturulmasıdır. Otobiyografi ve anıların kullanımı, danışanların deneyimlerini sosyal ve tarihsel bağlamları da dahil ederek daha kapsamlı bir şekilde ifade etmelerini sağlar (62). Anlatı terapilerinde, yapılandırılmamış kişisel anlatılar oluşturma pratiği teşvik edilir ve çeşitlilik ve karmaşıklık gibi bilişsel unsurlar olumlu gelişimsel sonuçlar ortaya koyar. Mevcut araştırmalar, terapiye katılan danışanların sıklıkla dışsallaştırılmış bir anlatı modu sergilediklerini ve duygusal özdeşleşme ve refleksif anlam oluşturmada ilerleme kaydettiklerini göstermektedir (63). Buna göre, otobiyografiler ve anılar, sürecin başlangıç aşamalarında bilişsel değişimi teşvik etmek için etkili bir araç olarak hizmet edebilir (51).

2.5. Şiir

Şiirin terapötik bir yöntem olarak kullanılması, danışanların başka türlü ifade edilmesi zor olabilecek duygusal anılara erişmelerine ve bunları ifade etmelerine yardımcı olabilir (64). Şiir, danışanın duygularını ifade etmesi için yapıcı ve geliştirici bir yöntem sağlar ve olumsuz

duyguların bile yapıcı bir şekilde ifade edilmesini kolaylaştırır. Şiirin biliş-duygu boyutu bağlamında, duyguların ifade edilmesi ve açığa çıkarılması önemli bir rol üstlenir. Şiir yazma eylemi, danışanların terapi bağlamında ifade edilebilecek kişisel bir sese yönlendirildiği güçlendirici veya yardımcı anlatıların yaratılmasını sağlama potansiyeline sahiptir (65). Somut imgelerle soyut bir dil kullanan şiirsel metaforların kullanımı, sıkıntı verici deneyimlerle ilişkili duygusal nüansların ifade edilmesini kolaylaştırabilir. Şiir kullanımı, danışanların hayatlarını keşfetmelerine ve deneyimlerini anlamlandırmalarına yardımcı olabilir. Ayrıca, bireyleri dış çevrelerini nasıl algıladıkları ve onlarla nasıl etkileşime girdikleri üzerine düşünmeye teşvik ederek kişisel bir yaşam felsefesi geliştirmelerini ve zorlu koşullara uyum sağlama becerilerini kolaylaştırabilir (51).

2.6. Hikaye Anlatımı

Tüm otobiyografi hikâye anlatımıdır, tüm yazı otobiyografidir" adlı bir çalışma hikâye anlatımı ile otobiyografinin iç içe geçtiğini göstermektedir (66). Anlatı terapisi, danışanlar için iyileşmeyi ve toparlanmayı kolaylaştıran bir uygulamadır (67). Terapist, danışanın yazma koçu olarak hizmet verir ve danışanın yaşam anlatısını oluşturma eylemi yoluyla zorluklarının üstesinden gelmesine yardımcı olur. Bu terapi biçimi, postmodern ve sosyal yapılandırmacı ilkelerden yararlanarak kişisel iyileşmeye farklı bir yaklaşım sunar. Yaşam yazımı bir anlam inşa etme süreci olarak kabul edilir ve etkili bir terapötik teknik olarak değerlendirilir. Yazmanın, kurgusal karakterler aracılığıyla acı verici deneyimleri dışsallaştırarak danışanlara zorluklarıyla yüzleşme fırsatı sağlayabileceği teorize edilmektedir (68). Hikâye anlatımı, acı verici veya travmatik duygularla yaratıcı ve metaforik bir şekilde yüzleşmek için yapılandırılmış bir çerçeve sağlar. Amaç sadece duyguları ifade etmek değil, aynı zamanda alternatif bir bakış açısıyla yaşam anlatılarına dair içgörü kazanmaktır. Hikâye anlatımı yoluyla, danışanlar hayatlarının kurgusal bir anlatımını oluşturabilmekte ve böylece daha önce erişemeyecekleri kişisel duyguların keşfedilmesini kolaylaştırmaktadır (69).

Hikâye anlatımı terapide kullanılan ve özellikle çocuklarla çalışırken oyun terapisine benzerlik gösteren bir tekniktir. Örneğin, terapist çocuğa bir veya iki oyuncak bebek verir ve bir hikâye anlatmasını ister. Çocuk tarafından üretilen anlatılar, gelişimlerini şekillendiren deneyimleri yansıtacak ve terapistte çocuğun bilişsel süreçleri ve duygusal durumu hakkında içgörü sağlayacaktır. Bu terapötik yöntemler, danışanlara duygusal teselli ve anlayış sunmak için etkili bir araç sağlar (46).

3. Yazı Terapisi ve Yaklaşımlar

Yazı terapisine yönelik çok sayıda farklı yaklaşım vardır. Aşağıdaki bölüm, yazı terapisine yönelik birkaç temel yaklaşıma kısa bir genel bakış sunmaktadır.

3.1. Logoterapi

Logoterapi Viktor Frankl (1905-1997) tarafından geliştirilmiştir ve varoluşsal konulara dayanmaktadır (70). Bu terapötik yaklaşım, bireylerin yaşamlarının her yönüne anlam ve amaç yüklemeye çalıştıklarını öne sürer. Logoterapi, olumsuz deneyimlerin ifade edilmesi yoluyla olumlu anlam yaratılmasını kolaylaştırmak için yazma tekniklerini kullanan kelime tabanlı bir terapötik yaklaşımdır. Danışandan, olumsuz yaşam olaylarını anlam ve kabul duygusu kazanmasını kolaylaştıracak şekilde tanımlaması istenir. Logoterapinin temel ilkeleri, kişisel anlam bulma arzusu üzerine kuruludur. Logoterapi, bireylerin yaşamlarına anlam katmaları için bir metodoloji sağlar. Yazma teknikleri bu süreçte etkili bir araç olarak kullanılmaktadır (17, 71, 72).

3.2. Kabul ve Kararlılık Terapisi (ACT)

Bu terapötik yaklaşımın amacı, psikolojik dayanıklılığı artırmak ve zorlu koşullar bağlamında aktif başa çıkma stratejilerini kolaylaştırmaktır. ACT, değiştirilemez koşulların kabul edilmesini kolaylaştırmak ve bir dizi müdahale tekniği kullanmak üzere tasarlanmıştır. İlişkisel Çerçeve Teorisi, dil ve düşüncenin bireylerin olayları ilişkilendirme kapasitesini kolaylaştırdığını öne sürerek ACT için bir temel sağlar. Bu teori, paradoksların, metaforların, anlatıların, egzersizlerin, davranışsal görevlerin ve deneyimsel

süreçlerin analizini kapsayan çok yönlü bir yaklaşım kullanır. ACT, bireyin sorunlu düşüncelerden uzaklaşma kapasitesini artırmak için tasarlanan “düşünce defüzyonu” olarak adlandırılan bir mekanizmaya vurgu yapar. Birey, sorunlarıyla özdeşleşmek yerine onlardan uzaklaşmayı seçebilir ve bu da acı çekme düzeyini azaltmaya hizmet edebilir. Buna göre, ACT’de yazma eylemi, kişinin kendi düşünce ve duygularından uzaklaşmasının bir yöntemidir ve bu da davranışları ve yaşam seçimlerini değiştirmek için kullanılabilir (17).

3.3. Pozitif Psikoterapi

Eksikliklere yönelik olan geleneksel psikoterapinin aksine, bu yaklaşım sadece zorlukları değil aynı zamanda belirli bir durumun doğasında var olan güçlü yönleri de ele almak üzere tasarlanmıştır (73). Bu terapötik yaklaşımda, terapötik sürecin çeşitli aşamalarında yazma teknikleri kullanılır. Terapinin başlangıcında, danışanlardan olumlu bir ışık altında kişisel bir sunum oluşturmaları istenir. Bu egzersiz, bireyin olumlu özelliklerini vurgulamasını ve güçlü yönlerinin ortaya çıktığı bir örneği hatırlamasını sağlar (17). Böyle bir yaklaşım, öz saygının artmasını ve kişinin olumlu kişisel özelliklerine dair farkındalığının artmasını sağlayabilir. Terapinin orta aşamasında, danışanlar olumsuz olaylar ve anılar da dahil olmak üzere geçmiş deneyimleri üzerine düşünmeye ve bunları yazılı olarak belgelemeye teşvik edilir. Bu yazma egzersizi, geçmiş olayları yeniden çerçeveleme ve olumlu sonuçları keşfetme fırsatı sunar. Terapinin son aşamasında amaç, bireyin güçlü yönlerini belirlemek ve geliştirmektir. Bu aşamada önerilen yazma ödevleri, zamanın değerinin anlaşılmasını ve olumlu düşünce kalıplarının geliştirilmesini kolaylaştırmak için tasarlanmıştır. Pozitif psikoterapinin amacı, bireylerin olumlu özelliklerini güçlendirerek kişisel gelişimlerini kolaylaştırmaktır (74, 75).

4. Yazı Terapisinde Olumlu Yaklaşımlar

Bu yaklaşımlar minnettarlık, bağışlama ve bilgelik gibi belirli pozitif duyguların teşvik edilmesine yönelik özel yazma tekniklerini içerir.

4.1. Minnettarlık

Minnettarlık duygusu, başka bir bireyden fayda sağlama algısından kaynaklanan, bir kişi ya da olaya yönelik takdir duygusudur (76). Yazılı şükran egzersizleri şükran mektuplarının yazılmasını, şükran günlüklerinin tutulmasını ve hem olumlu hem de olumsuz anıların hatırlanmasını içerir. Şükran mektubu, danışanın daha önce yeterince teşekkür edilmemiş bir kişiye yazılı bir şükran ifadesi yazmasını gerektirir. Amaç, kişiler arası bağlantıları güçlendirmek ve sosyal uyumu artırmaktır. Şükran günlüğünde, danışanlardan gün içinde meydana gelen üç olumlu olayı kaydetmeleri istenir. Bir dizi çalışma, minnettarlığı yazılı olarak yansıtmaya eyleminin faydalı bir etkisi olduğunu göstermiştir. Yazma eyleminin olumlu deneyimlerin oluşmasını kolaylaştırdığı ve olumlu duyguyu artırdığı gösterilmiştir (77). Şükran yazısı yazan bireylerin olumlu duyguları ifade etme ve içgörü kazanma olasılıkları daha yüksektir (78). Bu durum, şükran mektuplarının veya günlüklerinin yalnızca olumlu duyguyu teşvik etmek için değil, aynı zamanda sağlığın iyileştirilmesini kolaylaştırmak için de etkili bir araç olduğunu göstermektedir (73).

4.2. Umut

Yazma, umut duygusunu teşvik edebilen bir başa çıkma stratejisi olarak görülebilir (11). Özellikle travmatik veya acı verici durumlar hakkında yazmak, insanlara olumlu bakış açıları kazandırır ve acının ötesine geçmelerini sağlar (79). Pozitif psikoterapi, umudu teşvik etmeye odaklanır ve bunu yapmak için belirli yazma egzersizlerini kullanır (80). Mümkün olan en iyi kendi kendine yazma egzersizi, insanların gelecekleri için ne istediklerine dair hedefler yazmalarını içerir. Bu egzersiz insanlara önceliklerini belirleme, yeniden yapılandırma ve değerlerini anlama fırsatı verir. Bu tür yazma egzersizleri aynı zamanda yaşam deneyimlerini bütünleştirme, anlam bulma ve kontrol duygusu kazanma fırsatı sağlar. Araştırmalar, mümkün olan en iyi benlik hakkında yazmanın olumlu ruh hali ve sıkıntıyı azaltma üzerinde olumlu etkileri olduğunu göstermiştir (81).

4.3. Bağışlama

Bu terim, bireyin öfkeden vazgeçmeyi ve suçluya karşı şefkatli bir duruş sergilemeyi seçtiği bir suç durumunu ifade eder (82, 83). Mevcut kanıtlar, kişiler arası bir çatışma hakkında yazma eyleminin, özellikle devam eden ilişkiler bağlamında, bu tür çatışmalarla ilişkili olumsuz etki düzeyini azaltmaya hizmet edebileceğini göstermektedir (84). Bir bağışlama mektubu yazma eylemi, duygusal düzenlemeyi, duygulanımın ifade edilmesini ve içgörü kazanılmasını kolaylaştıran bilişsel bir süreç gerektirir (85). Pozitif psikoterapi, öfke ve acı duygularını nötr veya olumlu duygulara dönüştürmek amacıyla affetme egzersizlerini kullanır (86). Örneğin, danışanlardan, bir suç deneyimini ve buna bağlı duyguları anlattıkları yazılı bir açıklama oluşturmaları ve ardından suçluyu affetme sözü vermeleri istenir. Mevcut kanıtlar, bir ihlalin potansiyel olumlu sonuçları hakkında yazma eyleminde bulunan bireylerin faili affetmeye daha meyilli olabileceğini göstermektedir. Olumlu bir anlatı yaklaşımı affetmeyi kolaylaştırabilir ve mağdurların travmatik kişilerarası sorunların üstesinden gelmelerine yardımcı olabilir (87).

4.4. Bilgelik

Bilgelik uzun vadeli düşünme, empati, algılama ve duyguları kabul etme ve anlama kapasitesi de dahil olmak üzere bir dizi bilişsel ve duygusal yeterliliği kapsayan bir beceri olarak tanımlanmaktadır (88). Bilgelik anlatıları otobiyografik hafıza ile ilişkilendirilmiştir (89). Katılımcılardan, bilgelik sergiledikleri ya da sergilemiş olarak algılandıkları bir olayı detaylandıran bir paragraf şeklinde yazılı bir anlatım oluşturmaları istenmiştir. Daha sonra, katılımcılardan verilen paragraflar arasından yukarıda bahsedilen durumlardan birini seçmeleri istenmiştir. Otobiyografik anlatılar oluşturma eyleminin, başkalarını kabul etme ve affetme, çok yönlü bir bakış açısı benimseme, dürüstlük ve sorumluluk ilkelerine bağlı kalma ve yapıcı çatışma çözümüne katılma kapasitesi de dahil olmak üzere bilgelikle ilgili güçlü yönlerin gelişimini teşvik ettiği gösterilmiştir (90).

5. Yazı Terapisi ve İfade edici Yazma

Son kırk yılda yapılan diğer araştırmalar, ifade edici yazmanın uzun vadeli refahı teşvik etmek için etkili bir strateji olduğunu göstermektedir (21). İfade edici yazmanın bir dizi fizyolojik, psikolojik ve biyolojik sonuca yol açtığı gösterilmiştir ve bu nedenle tıbbi beşeri bilimler alanının önemli bir bileşenidir. Deneysel kanıtlar, bağışıklık hücresi sayısı ve kan basıncındaki değişiklikler gibi fizyolojik ölçümlere ek olarak psikolojik semptomlarla ilgili niteliksel okumaların da gözlemlenebileceğini göstermektedir (91). Yazı terapisi müdahalelerinin klinik ortamlarda uygulanması, potansiyel avantajlarla birlikte tedavi planları için faydalı olabilir (92). Bu durum, ifade edici yazmanın fiziksel ve bağışıklık fonksiyonlarını geliştirebileceğini göstermektedir, ancak bu etkilerden sorumlu altta yatan mekanizmalar belirsizliğini korumaktadır. İfade edici yazmanın terapötik uygulamasının en önemli yönlerinden biri, katılımcılar üzerindeki ani ve sürekli etkisidir. Dışavurumcu yazmanın kısa vadeli etkileri genellikle rahatsızlık veya olumsuzluk hissi olarak ortaya çıkar. Bununla birlikte, uzun süreler boyunca yapılan takip değerlendirmeleri, çok sayıda zihinsel ve fiziksel sağlık yararına dair kanıtlar ortaya koymuştur.

İfade edici yazı terapisi teknikleri, duyguların ifade edilmesi, belirli konuların araştırılması, zaman sınırlı yazma, travma anlatısı oluşturma, şükran günlüğü tutma, rüya analizi, günlük tutma pratiği, işarete dayalı yazma ve mektup yazma gibi bir dizi faaliyeti kapsar. Bu teknikler, duygusal durumların anlaşılmasını ve ifade edilmesini kolaylaştırır. Duyguları ifade etme egzersizi, bastırılmış duyguların yazılı olarak ifade edilmesini kolaylaştırmak için tasarlanırken, konu keşfi egzersizi, bireylerin yaşamları veya duygusal durumları hakkında daha derin bir iç gözlem yapmaları için bir fırsat sağlar. Zaman sınırlı yazma egzersizi sürekli yazma pratiğini teşvik ederken, travma anlatısı egzersizi travmatik veya stresli olayların ayrıntılı bir şekilde belgelenmesine izin verir. Minnettarlık günlüğü, bireylerin olumlu deneyimlerini ve minnettarlık duygularını belgelemelerini sağlayan bir tekniktir. Rüya analizi, uyandıktan hemen sonra rüyaların yazıya

dökülmesini ve incelenmesini gerektirir. Ek olarak, günlük tutma, işaret temelli yazma ve mektup yazma, duygusal gelişimi izlemek ve duyguları ifade etmek için kullanılan tekniklerdir.

İfade edici yazı terapisi anksiyete, depresyon ve stres dahil olmak üzere bir dizi ruh sağlığı sorununu ele almak için etkili bir yaklaşımdır (93). Anksiyete için dışavurumcu yazma uygulaması, duyguların ortaya çıkarılması, bilişsel yeniden yapılandırma, gelişmiş öz farkındalık, aşırı düşüncelerin kolaylaştırılması ve başa çıkma stratejilerinin geliştirilmesi dahil olmak üzere bir dizi fayda sağlar. Yazma eylemi, kaygı ile ilgili duyguların ifade edilmesi ve kontrol duygusunun kazanılması için etkili bir yöntemdir. Ayrıca, yazı terapisi bilişsel yeniden yapılandırmayı kolaylaştırarak bireylerin düşünce süreçlerini sorgulamalarını ve değiştirmelerini sağlar. Dahası, yazma, anksiyete tetikleyicilerinin ve kalıplarının tanımlanmasını kolaylaştırır, böylece bireylerin deneyimleri hakkında içgörü kazanmalarını ve kendileri hakkında daha derin bir anlayış geliştirmelerini sağlar. Yazı terapisi sürekli endişe döngüsünü bozar, aşırı düşünmeyi engeller ve etkili başa çıkma mekanizmalarının geliştirilmesini teşvik eder (94). Depresyon yönetilmesi zor bir durumdur. Bununla birlikte, dışavurumcu yazı terapisi daha iyi bir ruh sağlığına ulaşma ve bunu sürdürme sürecini kolaylaştırır. İfade edici yazma, depresyonla başa çıkmanın bir yolunu sağlar. Depresyon sıklıkla duyguların bastırılmasını gerektirir ve ifade edici yazma bu bastırılmış duyguların dışa vurulmasını kolaylaştırarak depresif semptomları azaltabilir. Düzenli olarak dışavurumcu bir günlük tutma pratiği ruh halini iyileştirir, olumsuz duyguların ifade edilmesi ve olumlu deneyimlerin belgelenmesi için bir kanal sağlar. Yazma eylemi, depresif düşüncelerin bilişsel olarak işlenmesini teşvik ederek semptomları hafifletir (22). Ayrıca, depresif semptomlar yaşayan kişilerin öz saygısını artırma, durumu kabullenmeyi kolaylaştırma ve iyileşme yolunda yapıcı bir bakış açısı kazandırma potansiyeline sahiptir. İfade edici yazı terapisi depresyon tedavisinde etkili bir müdahaledir (95).

İfade edici yazma uygulaması, duygusal işlemeyi kolaylaştırma ve öz farkındalığı artırmadaki etkinliği nedeniyle terapötik müdahalelerin yaygın bir bileşenidir. Bu yaklaşım, Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT) de dahil olmak üzere bir dizi terapötik yöntemle entegre edilmiştir. Bilişsel Davranışçı Terapinin amacı, uyumsuz düşünce kalıplarını tespit etmek ve değiştirmektir (96). Bu terapötik yöntemde yazma pratiği kullanılmaktadır. Bireylerden düşünceleri, duyguları ve davranışları üzerine yazılı olarak düşünerek düşünce kalıplarını tanımlamaları istenir. Bu süreç, duyguların ve olaylara verilen tepkilerin kaydedilmesi amacıyla bir günlük veya başka bir belgeleme yönteminin kullanılmasını gerektirebilir. İfade edici yazma pratiği, bireylerin düşünce ve davranışları hakkında objektif bir bakış açısı benimsemelerini sağlayarak uyumsuz kalıpların tespit edilmesini kolaylaştırır. Bu da ruh hali ve ruh sağlığında iyileşme ile sonuçlanır. Sanat terapisi, duygusal ifadeyi ve anlamayı geliştirmek için çeşitli sanatsal yöntemleri kullanan bir tedavi yöntemidir (97). İfade edici yazı bileşeni, bu terapötik yaklaşımın temel bir unsurunu oluşturmaktadır. Duyguların ifadesi, şiir, anlatı ve serbest yazma gibi duygusal ifadeyi teşvik eden yazma görevleriyle birlikte çizim ve boyama dahil olmak üzere çeşitli sanat formlarının kullanılmasıyla kolaylaştırılır. Bu terapi yöntemi, duygusal keşif ve ifade için çok yönlü bir yol sağlayarak kişinin kendisini daha derinlemesine anlamasını ve duygusal refahını artırmasını kolaylaştırır (98). Travma terapisi, bireylerin travmatik deneyimlerle başa çıkmalarına yardımcı olmayı amaçlayan terapötik bir yaklaşımdır. Dışavurumcu yazmanın bu alanda etkili bir araç olduğu gösterilmiştir. Travma terapisi bağlamında, bireyler travmatik deneyimleri üzerine yazılı olarak düşünmeye teşvik edilir. Yazma süreci, anlatılar veya günlük kayıtları şeklinde olabilir ve bireyin kendisi için rahat olan bir hızda ilerlemesine izin verilir. İfade edici yazma uygulaması travmatik deneyimlerin güvenli bir şekilde paylaşılmasını kolaylaştırarak travmatik olayların işlenmesine yardımcı olur ve travma sonrası stres bozukluğu semptomlarını azaltarak travma mağdurlarının iyileşmesine katkıda bulunur (99).

6. Yazı terapisi ve E-Terapi

İnternetin sunduğu potansiyel, yazı terapisi bağlamında uzaktan terapinin uygulanmasına olanak sağlamaktadır. E-terapi kullanımı alana daha fazla erişim sağlayarak terapötik girdi miktarını artırırken aynı zamanda çalışma temposunu ve terapistler üzerindeki baskıyı azaltır. Çevrimiçi ortamların sağladığı anonimlik ve görünmezlik, geleneksel analizde mevcut olmayan bir terapötik alanın yaratılmasını kolaylaştırabilir. Dean ve arkadaşları (100), anksiyete ve depresyonu olan bireyler için çevrimiçi destek gruplarının etkinliğini inceledikleri çalışmalarında, çevrimiçi gruplara yönlendirilen bireylerin, geleneksel terapi alan bireylerle karşılaştırılabilir iyileşme sonuçları sergilediklerini göstermişlerdir. Bununla birlikte yazı terapisi, terapistle yüz yüze veya uzaktan iletişim araçları aracılığıyla bireysel veya grup seansları halinde yürütülebilir.

7. Yazı Terapisinin Uygulamamalı ve Klinik Psikolojide Kullanımında Önemli Hususlar

Psikoterapi ağırlıklı olarak sözel bir süreç olarak kavramsallaştırılsa da yazma eylemi hem terapötik ortamda hem de kişinin günlük yaşamında çok sayıda avantaj sunar (51). Yazma eylemi düşüncelerin somutlaştırılmasına hizmet eder ve duygusal durumların ifade edilmesi için etkili bir araçtır. Ayrıca yazı terapisi, terapistle doğrudan etkileşim gerektirmedikinden, kişilerarası kaçınma veya sosyal engelleme düzeyleri yüksek olan bireyler için özellikle etkilidir. Bununla birlikte psikolojik müdahalelerde yazma tekniklerinin uygulanması dikkatli olmayı gerektirir. Olumsuz düşünceler veya duygular hakkında yazma eylemi, bu düşünceleri daha da vurgulama ve böylece aşırı düşünme eğilimini yoğunlaştırma potansiyeline sahiptir. Benzer şekilde, olumlu konular hakkında yazma eyleminin de bazı olumsuz etkileri olabilir. Örneğin, olumlu deneyimler üzerine düşünmeye teşvik edilen bireylerin refahı düşebilir. Bu nedenle, yazı terapisinde dikkatli davranmak önemlidir (101).

Yazma tekniklerinin bir başka potansiyel sonucu da yazılı materyal başkaları tarafından

okunduğunda tetiklenebilecek olan utançtır (102). Bu durum, olumsuz düşünceleri belgeleme konusunda isteksizliğe ya da uzun süreli maruz kalmanın bir sonucu olarak anksiyetenin şiddetlenmesine sebebiyet verebilir. Bu gibi durumlarda, yazma faaliyetinin gizliliğini korumak için psikolojik destek alınması veya olumsuz duyguların nitelikli bir terapistle ele alınması tavsiye edilir. Benzer şekilde, minnettarlık mektupları yazma ve iletme eylemi de utanç ve mahcubiyet duygularına yol açabilir. Bazı çalışmalar, kolektivist kültürlerde minnettarlığın ifade edilmesinin borç ve utanç duygularına yol açarak olumlu etkisini azaltabileceğini göstermektedir. Ayrıca, Batılı bireylerde yaşam memnuniyetini artırabilen kendini geliştirme ve kişisel eylemlilik duygusu, kolektivist kültürlerde aynı etkiye sahip olmayabilir. Bu nedenle, kolektivist kültürlerden gelen danışanlarla çalışan klinisyenlerin yazma faaliyetlerini yürütürken dikkatli olmaları ve rehberlik sağlamaları önerilmektedir (103).

Yazma egzersizlerinin seçimi ve zamanlamasına ilişkin bir öneri sunulur. Farklı yazma aktivitelerinin etkileri danışanın klinik durumuna ve duygusal dengesine bağlı olarak değişebilir. Belirli aktiviteler, belirli klinik sorunları ele almak için kullanılabilir ve danışan bu tür sorunların belirtilerini sergilediğinde tavsiye edilmelidir. Diğer faaliyetler kişisel gelişim ve farkındalığı teşvik etmeye daha elverişlidir. Mevcut araştırma literatürü, terapötik faaliyetin bireyin tercihleri ve özellikleriyle ne ölçüde uyumlu olduğunun dikkate alınmasının önemini vurgulamaktadır. Benzer şekilde, terapistlerin kişiye özel bir tedavi planı geliştirmek için danışanlarıyla iş birliği yapmaları önerilmektedir. Bu daha esnek ve yaratıcı bir yaklaşımı temsil etmektedir (34).

Yazma ödevlerinin tamamlanması, bazı danışanlarda rahatsız edici duyguların ortaya çıkabileceği alanlarda dikkatli olunması gerektiğini göstermiştir (104). Özellikle, şiddetli yas tepkisi yaşayan danışanlar için gerçekleştirilen sevdiklerine veda etme aracı olarak mektup yazma alıştırmalarının, sağlam bir gerçeklik testi, psikotik bozukluğun olmaması, sağlam psikolojik sınırların varlığı ve disosiyatif süreçler gibi faktörler göz

önünde bulundurularak uygulanması gerektiği vurgulanmaktadır. Ayrıca, yazma müdahalesinin bilişsel boyutunun değerlendirilmesi için yapılandırılmış bir yaklaşım önerilmektedir (105). Bu değerlendirme aracının klinisyenler için faydalı olabileceği ileri sürülmektedir. Terapistlerin yazma müdahalesini, danışanın bilişsel ve duygusal güçlü ve zayıf yönlerini dikkate alarak ve tepkilerini not ederek, danışanın özel ihtiyaçlarına göre uyarlamaları önerilmektedir (106).

Terapide kullanılan yazı terapisinin kısa ve uzun vadeli etkileri önemlidir. Kısa vadeli etkiler arasında sıkıntı hissi ve olumsuz ruh hali bulunurken, uzun vadeli etkiler arasında kan basıncının düşmesi, ruh halinin iyileşmesi, depresyon semptomlarının azalması ve travma sonrası semptomların azalması yer alır (22). Yazmak genellikle sağlığa zararlı değildir, ancak daha fazla araştırma yapılması gerekmektedir. Yazmak kısa süreli sıkıntı ve olumsuz duygulanmayı tetikleyebilir, ancak uzun vadede zararlı değildir (107). Depresyon, şiddetli rahatsızlık, psikotik bozukluklar veya travma sonrası stres bozukluğu olanlar için uygun olmayabilir (108). Yazmaya başlarken psikolojik kaygı bazı kişiler için çok yoğun olabilir. Ancak, ciddi sıkıntı durumunda yazmayı bırakmak ve bir sağlık uzmanına danışmak tavsiye edilebilir. Yazmak için okuma ve yazma becerisine sahip olmak gerekmektedir, bu nedenle okuma yazmayı bilmeyen veya kendilerini yazarak ifade edemeyen çocuklar için yazma önerilmemektedir. Bu durumu aşmanın bir yolunda duyguların sanat yoluyla ifade edilmesi olabilir.

8. Yazı Terapisinin Ruh Sağlığı Üzerine Etkileri

Yazı terapisi, bilişsel işleme, maruz bırakma, öz düzenleme ve fayda bulma, standart ifade edici yazma ve bir kontrol grubu olmak üzere 6 koşul oluşturularak uygun şekilde manipüle edildiğinde, ruh hali üzerinde farklı etkilere sahip olabilir. Örneğin, bilişsel işleme, maruz bırakma ve fayda bulma talimatları müdahale sonrası ruh halini etkiler. Talimatların sonuçlara yayılma etkisi olduğu belirlenmiştir (109). Travagin ve arkadaşları (110), ergenler arasında akran sorunları yaşayanlar için

bilişsel işleme talimatları içeren yazı terapisi, standart ifade edici yazmadan daha etkili olabileceğini bulmuştur.

9. Yazı Terapisinin Etkililiği ve Sağaltım Etkisi

Yazı terapisi, Bilişsel Davranışçı Terapi yöntemine kıyasla daha uygun maliyetli ve erişilebilir bir seçenek olabilir. Yazı terapisinin etkinliği konusunda çeşitli kanıtlar bulunmaktadır ve genel olarak kullanılması önerilmektedir. Yazı terapisinin, danışanların duygusal ifade etme konusunda zorluk çektiği durumlarda etkili olduğu düşünülmektedir. Ancak, yazı terapisinin etkilerinin ne kadar kalıcı olduğu ve ikinci basamak tedaviye ihtiyaç duyan kişilerde de aynı sonuçların alınıp alınmayacağı konusunda daha fazla araştırmaya ihtiyaç vardır. Bununla birlikte, birinci basamakta yazı terapisinin psikolojik sorunlara ve önemli psikolojik unsurlara sahip durumlar için etkili bir seçenek olduğunu kanıtlayacak yeterli kanıt mevcuttur (111). Yaratıcı ve ifade edici yazının terapötik amaçlarla kullanımına odaklanan araştırmalar, yazılı şekilde kendini ifade etmenin faydalı olduğunu göstermektedir (112)

Yazma eyleminin, terapi seanslarında ve günlük yaşamda birçok faydası bulunmaktadır. Yazmak, düşünceleri gerçekleştirir ve zihinsel durumları somut bir şekilde ifade ederken, sözlü olarak ifade edilen düşünceler kolayca kaybolabilir. Ayrıca yazı terapisi, bireylerarası kaçınma veya sosyal engelleme düzeyleri yüksek olan kişiler için etkili olabilir çünkü bu bireyler terapistle doğrudan etkileşimde bulunmadan zor duyguları yönetmek için terapötik bir araca sahiptir (20).

Kısaca yazı terapisi üzerinde yapılan araştırmalar, yazı terapisinin birçok faydası olduğunu göstermektedir. Yapılan bir meta-analizde, sağlık, psikolojik iyilik hali, fizyolojik işlevsellik ve genel işlevsellikte iyileşmeler olduğu belirtilmiştir. Bu analizde, yazmanın düşük ila orta düzeyde tedavi etkileri olduğu ve sağlık üzerinde önemli bir etkisi olduğu ortaya konulmuştur. Özellikle, yazmanın sağlıkta iyileşmeyi, psikolojik iyilik halini, fizyolojik işlevselliği ve genel işlevselliği olumlu yönde etkilediği

görülmüştür (44). Diğer çalışmalar da travmatik olaylarla başa çıkmaya yardımcı olduğunu, depresif semptomları azalttığını, stresle ilişkili fiziksel hastalık riskini azalttığını ve olumlu gelişimi teşvik ettiğini belirtmektedir (113). Ayrıca, çalışma belleği kapasitesinde artış gibi faydaların da olduğu gözlemlenmiştir (114). Yazı terapisinin sağlık ve iyilik hali açısından olumlu etkileri olduğu ve birçok fayda sağladığı söylenebilir.

Yazı terapisi anlık etkileri genellikle sıkıntı, olumsuz ruh hali ve fiziksel semptomlarda kısa süreli bir artış ve olumlu ruh halinde bir azalma şeklinde görülmektedir. Yazı terapisi, yazan kişilerin yazdıklarını daha kişisel, anlamlı ve duygusal olarak değerlendirdiği görülmektedir. Ancak, uzun vadeli takip sonuçlarına göre, yazı terapisi sağlık yararlarına dair kanıtlamış sonuçlara sahiptir. Bu sağlık yararları arasında daha az stres nedeniyle doktor ziyareti, geliştirilmiş bağışıklık sistemi işleyişi, düşük kan basıncı, geliştirilmiş akciğer ve karaciğer fonksiyonu, hastanede daha az gün geçirme gibi sonuçlar bulunmaktadır. Ayrıca, yazı terapisi sosyal ve davranışsal sonuçları arasında işe devamsızlığın azalması, iş kaybından sonra daha hızlı bir şekilde yeniden iş bulma, geliştirilmiş çalışma belleği, sportif performansın iyileşmesi ve daha yüksek öğrenci not ortalaması gibi sonuçlar da yer almaktadır (22).

Genel olarak yazı terapisi sayesinde, duygular direkt olarak ifade edilebilir (115). Yazı terapisi, travma sonrası stres bozukluğu için kanıta dayalı bir tedavidir ve diğer kanıta dayalı tedavilere yanıt vermeyen danışanlar için yararlı bir terapi alternatifi oluşturabilir (2). Terapötik ilişkide daha fazla danışan kontrolü sağlanır. Danışanlar yazarak deneyimlerini tanımlayabilir, en uygun çözümleri keşfedebilir ve kendi hızlarında ilerleyebilirler (31). Utanç gibi engelleyici duygular yazmayla aşılabılır (116). Danışanın kendi iyileşmesine aktif katılımı teşvik edilir ve hayat hikayesini yeniden yazması desteklenir (117). Yazılı terapide, başarılar kaydedilebilir ve danışanlar bunları zaman zaman yeniden okuyabilir, bu da öz saygıyı artırır. Süpervizyon süreci daha şeffaf hale gelir ve kayıp danışanlar daha kolay tespit edilebilir (118).

Yazı terapisi, refleksif ve odaklanmış yazmanın insanların kendileri hakkında daha bilgili olmalarını ve eylemlilik duygularını artırmalarını sağlama gücünü vurgular. Yazmak, terapiye katılmayan bireyler için değerli bir önleyici terapi biçimi olabilir (119). Yazılı terapi, ucuz, basit ve erişilebilirdir. Ayrıca, danışmanlık veya geleneksel psikoterapiye katılmak istemeyen veya katılmayan danışanlara ulaşmak için etkili bir yöntem olabilir. Yazı terapisi için rahat bir zaman ve yer seçmek, bir yazma stili oluşturmak ve niyetleri belirlemek önemlidir. Yazılanlar tekrar okunarak düşünce ve davranış kalıpları analiz edilebilir.

10. Yazı Terapisi İçin Öneriler

Yazı terapisinin uygulamalı ve klinik psikolojide kullanımına yön verebilecek öneriler aşağıda sunulmuştur (4, 22).

❖ *Yaza terapisi için terapi zaman sıklık ve sürelerine yönelik öneriler*

- Yazma, düzenli bir şekilde belirli bir zamanda yapılmalıdır.
- Yazma süresi terapötik konulara bağlı olarak değişebilir, 15 dakikadan 1 saate kadar sürebilir ve yazma sıklığı haftada bir ile günde bir arasında değişebilir.
- Yazma için en iyi zaman, danışanın dürtü veya sorunun en güçlü olduğu zamanlardır.
- Yazmak için günler veya haftalar boyunca üç veya dört kez 20 dakikalık süre ayrılmalıdır.
- Yazma seansları, daha spesifik ve duygusal olarak yüklü konularda daha sık olabilir.
- Düzenli bir yazma programını benimsemek önemlidir.

❖ *Yaza terapisi için konularına yönelik öneriler*

- Konu olarak belirlenmiş bir konu önermek, danışana daha fazla odaklanma ve yön duygusu sağlayabilir.

- Danışan, kendini özgürce ifade edebileceği ve kesintisiz yazabileceği bir ortamda yazmaya teşvik edilmelidir.

- Ancak, daha az yapılandırılmış bir yaklaşım, danışanın kendiliğindenliğini teşvik edebilir ve sorunlu düşüncelere veya gizli sorunlara dair ipuçları sunabilir.

❖ *Yaza terapisi için Yazı Türüne yönelik öneriler*

- Danışman, danışanı cümle yapısını, dilbilgisini veya mantığı düşünmeden doğal ve rahat bir şekilde yazmaya teşvik etmelidir.
- Danışanların yazılarıyla ilgili olası sorunları önlemek için, danışanların okuma ve yazma becerilerinin seviyesini dikkate almak önemlidir.
- Eğitim seviyesi düşük, engelli olan veya okuma ve yazma konusunda zorluk yaşayan danışanlara teyp kayıtları kullanarak yardımcı olunabilir.
- Bazı danışanlar yazmak yerine konuşmayı tercih edebilir ve bu onların daha rahat hissettiği bir iletişim aracı olabilir.
- Yazma yöntemi kullanılmaya başlandığında, deney yapmak ve danışanların geri bildirimlerine göre prosedürleri gözden geçirmek önemlidir.

❖ *Yaza terapisi için Yazı İçeriğine yönelik öneriler*

- Yazıların zararlı olmadığından emin olunmalıdır.
- Yazma, eylem yerine kullanılmamalı ve bireylerin içe kapanmasına yol açmamalıdır.
- Yazma, yeni bakış açıları ve çözümler arayarak, sorunlara faydalı şekilde düşünme sürecine katkıda bulunmalıdır.

- Yazma görevleri ev ödevi olarak veya terapi seansları sırasında veya sonrasında verilebilir.
- Yazma işlemi dikkat dağıtıcı unsurlardan uzakta, özel bir yerde ve kişiselleştirilmiş olarak yapılmalıdır.
- Ayrıca mümkünse danışan seçenek olarak elle veya bilgisayarda yazma imkanına sahip olmalıdır.
- ❖ **Yaza terapisi için Etik İlkeler**
yönelik öneriler
- Danışanlara, yazdıklarının sadece kendileri için olduğu, gizlilik ve anonimliğin sağlandığı ve yazıları okunmayacağı açıklanmalıdır.
- Yazılara geri bildirim verilmemelidir ve yazılar danışan tarafından veya klinik dosyadan ayrı olarak saklanmalıdır.
- Danışanlara travmatik veya stresli bir deneyim seçme özgürlüğü verilerek yazıyı dayatmak yerine yazıyı yapılandırmalarına izin verilmelidir.
- Eğitimli bir terapist, profesyonel danışmanlık ve destek sağlamalıdır.

11. Sonuç

Sonuç olarak, yazı terapisi duygusal iyileşme, kişisel gelişim ve ruhsal büyüme için bir yol sunar. Yazmak, duyguları ve düşünceleri derinlemesine keşfetmeye yardımcı olur ve farklı amaçlar için kullanılabilir.

Psikolojik terapilerde kullanılan yazma tekniklerinin çok sayıda terapötik modalitede kullanılabileceği öne sürülmüştür (120). Bu teknikler günlük tutma, kişisel otobiyografi oluşturma, anıları hatırlama, masal ya da hikâye yazma, bağışlama ve minnettarlık mektupları hazırlama gibi çeşitli şekillerde uygulanabilir (121). Araştırma sonuçları, yazma tekniklerinin konuşma terapisini kolaylaştırabileceğini ve potansiyel olarak toplam tedavi süresini azaltabileceğini göstermektedir. Teknolojik iletişim araçlarıyla da kolayca uygulanabilen bu teknikler, psikolojik terapilere erişilebilirliği artırabilir. Bu nedenle, bu tekniklerin terapötik müdahalelere entegre edilmesinin genç danışanlar için cazip bir öneri olabileceği düşünülebilir. Teknolojik cihazlar terapistlerin rolünü de dönüştürebilir ve iletişimi kolaylaştırabilir. Yazı terapisi, duygularını ifade etmekte güçlük çeken bireylere yardımcı olabilecek etkili bir psikoterapi yöntemini temsil etmekte ve klinik psikolojideki bir dizi psikopatoloji sorunu için etkili, uygulanabilir ve ekonomik bir terapi seçeneğidir.

KAYNAKLAR

1. Peterkin AD, Prettyman AA. Finding a voice: revisiting the history of therapeutic writing. *Medical Humanities*, 2009; 35(2): 80-88.
2. Ruini C, Mortara CC. Writing technique across psychotherapies—From traditional expressive writing to new positive psychology interventions: A narrative review. *J Contemp Psychother*, 2022; 52: 23-34.
3. Van der Oord S, Lucassen S, Van Emmerik AA, Emmelkamp PM.. Treatment of post-traumatic stress disorder in children using cognitive behavioural writing therapy. *Clin Psychol Psychother*, 2010; 17(3): 240-249.
4. Kerner EA, Fitzpatrick MR. Integrating writing into psychotherapy practice: A matrix of change processes and structural dimensions. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 2007; 44(3): 333.
5. Jack SJ, Ronan KR. Bibliotherapy: Practice and research. *School psychology international*, 2008;29(2): 161-182.
6. Friedman HS, Silver RC. (Edited by). *Foundations of Health Psychology*. In: Pennebaker JW, Chung CK. *Expressive Writing, Emotional Upheavals, and Health*. Oxford: Oxford University Press, 2007: 263-284.
7. Moy JD. Reading and writing one's way to wellness: The history of bibliotherapy and scriptotherapy. *New Directions in Literature and Medicine Studies*, 2017; 15-30.
8. Greenberg LS, Safran JD. *Emotion, Psychopathology, and Psychotherapy*. Cambridge: Academic Press, 1990.
9. Wright J, Chung MC. Mastery or mystery? Therapeutic writing: a review of the literature. *British Journal of Guidance and Counselling*, 2001; 29(3): 277-291.
10. Riordan RJ. *Scriptotherapy: Therapeutic writing*

- as a counseling adjunct. *Journal of Counseling & Development*, 1996; 74(3): 263-269.
11. Pennebaker JW, Evans JF. Expressive writing: Words that heal. Enumclaw, WA: Idyll Arbor, 2014.
12. Horowitz R. (Edited by). *The Routledge International Handbook of Research on Writing*. In: Singer GHS, Jessica E, Talitha B, Destiny H, Zhang H. Writing as Physical and Emotional Healing: An Umbrella Review of Meta-Analyses. New York: Routledge Taylor & Francis, 2023: 394-407.
13. Gladding ST, Drake Wallace MJ. Scriptotherapy: Eighteen writing exercises to promote insight and wellness. *Journal of Creativity in Mental Health*, 2018; 13(4): 380-391.
14. Murray B. Writing to heal. *Monitor*, 2002; 33(6): 54.
15. Christianson SA. (Edited by). *Overcoming Traumatic Memories*. In: Harber KD, Pennebaker JW. *The Handbook Of Emotion And Memory: Research And Theory*. Hillsdale, NJ : Lawrence Erlbaum Associates, 1992: 359-387.
16. Karacabey HV, Tuzcuoğlu AS. Anlatı Terapisi: Terapötik Dünyaya Yeni Renkler Katmak Üzerine Bir Derleme. *İZÜ Eğitim Dergisi*, 2023; 5(9): 1-20.
17. Lange A. Using writing assignments with families managing legacies of extreme traumas. *Journal of Family Therapy*, 1996; 18: 375-388.
18. Lange A, Van De Ven JP, Schrieken B, Emmelkamp PMG. Interapy Treatment of posttraumatic stress through the Internet: a controlled trial. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 2001; 32(2): 73-90.
19. Schoutrop MJA, Lange A., Hanewald G, Duurland C, Bermond B. The effects of structured writing assignments on over-coming major stressful events: an uncontrolled study. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 1997; 4: 179-185.
20. Proctor C. (Edited by). *Positive Psychology Interventions in Practice*. In: Botella C, Banos RM, Guillen V. *Positive Technologies for Improving Health and Well-Being*. New York: Springer. 2017: 219-234.
21. Pennebaker JW, Beall SK. Confronting a traumatic event: toward an understanding of inhibition and disease. *Journal of Abnormal Psychology*, 1986; 95(3): 274-281.
22. Baikie KA, Wilhelm K. Emotional and physical health benefits of expressive writing. *Advances in psychiatric treatment*, 2005; 11(5): 338-346.
23. Barclay LJ, Skarlicki DP. Healing the wounds of organizational injustice: Examining the benefits of expressive writing. *Journal of Applied Psychology*, 2009; 94(2): 511.
24. Smyth J, Helm R. Focused expressive writing as self-help for stress and trauma. *Journal of clinical psychology*, 2003; 59(2): 227-235.
25. Lepore SJ, Kliever W. (Edited by). *Expressive Writing and Health*. In: Gellman MD, Turner JR. *Encyclopedia of Behavioral Medicine*. New York Springer, 2013.
26. Hunt C, Sampson F. *The Self on the Page: Theory and Practice of Creative Writing in Personal Development*. London: Jessica Kingsley, 1998.
27. Lorenz TA, Meston CM, Stephenson KR. Effects of expressive writing on sexual dysfunction, depression, and PTSD in women with a history of childhood sexual abuse: Results from a randomized clinical trial. *The Journal of Sexual Medicine*, 2013; 10(9): 2177-2189.
28. Montazeri M, Esmaeilpour K, Mohammad-Alizadeh-Charandabi S, Golizadeh S, Mirghafourvand M. The effect of writing therapy on anxiety in pregnant women: A randomized controlled trial. *Iranian Journal of Psychiatry and Behavioral Sciences*, 2020; 14(2): e98256.
29. Baum ES, Rude SS. Acceptance-enhanced expressive writing prevents symptoms in participants with low initial depression. *Cognitive Therapy and Research*, 2013, 37: 35-42.
30. Mugerwa S, Holden JD. Writing therapy: a new tool for general practice? *The British journal of general practice: the journal of the Royal College of General Practitioners*, 2012; 62(605): 661-663.
31. Bolton G. Every poem breaks a silence that had to be overcome: the therapeutic power of poetry writing. *Feminist Review*, 1999; 62: 118-132.
32. Stirman SW, Pennebaker JW. Word use in the poetry of suicidal and nonsuicidal poets. *American Psychometric Society*, 2001; 63: 517-522.
33. Pennebaker JW. Writing about emotional experiences as a therapeutic process. *Psychological Science*, 1997; 8(3): 162-166.
34. Thiel L, Sage K, Conroy P. Retraining writing for functional purposes: A review of the writing therapy literature. *Aphasiology*, 2015; 29(4): 423-441.
35. Halpert, A, Rybin D, Doros G. Expressive writing is a promising therapeutic modality for the management of IBS: a pilot study. *Am J Gastroenterol*, 2010; 105(11): 2440-2448.
36. McGuire KM, Greenberg MA, Gevirtz R. Autonomic effects of expressive writing in individuals with elevated blood pressure. *J Health Psychol*, 2005; 10(2): 197-209.
37. Lumley MA, Leisen JCC, Partridge TR, Meyer TM, Radcliffe AM, Macklem DJ, Naoum LA, Cohen JL, Lasichak LM, Lubetsky MR, Mosley-Williams AD, Granda JL. Does emotional disclosure about stress improve health in rheumatoid arthritis? Randomized, controlled trials of written and spoken disclosure. *Pain*, 2011; 152(4): 866-877.
38. Sloan DM, Marx BP, Epstein EM, Dobbs JL. Expressive writing buffers against maladaptive rumination. *Emotion*, 2008; 8(2): 302-306.
39. Van Emmerik AA, Reijntjes A, Kamphuis JH. Writing therapy for posttraumatic stress: A meta-analysis. *Psychotherapy and*

- psychosomatics, 2013; 82(2): 82-88.
40. Smith HE., Jones CJ, Theadom A, Horne R, Bowskill R, Hankins M, Frew AJ. Writing about emotional experiences reduces beta-agonist use in patients with asthma-3-month follow up of a randomised controlled trial. *Journal of Allergy and Clinical Immunology*, 2009; 123(2): S80-S80.
 41. Buda B. The writing cure: How expressive writing promotes health and emotional well-being. *Crisis*, 2002; 23(3): 139.
 42. Smyth JM, Stone AA, Hurewitz A, Kaell A. Effects of writing about stressful experiences on symptom reduction in patients with asthma or rheumatoid arthritis: A randomized trial. *Journal of the American Medical Association*, 1999; 281: 1304-1309.
 43. Meads C, Nouwen A. Does emotional disclosure have any effects? A systematic review of the literature with meta-analyses. *Int J Technol Assess Health Care*, 2005; 21(2): 153-164.
 44. Mogk C, Otte S, Reinhold-Hurley B, Kröner Herwig B. Health effects of expressive writing on stressful or traumatic experiences a meta analysis. *Psychosoc*, 2006; 16(3): Doc06.
 45. Costa AC, Abreu MV. Expressive and creative writing in the therapeutic context: from the different concepts to the development of writing therapy programs. *Psychologica*, 2018; 61(1): 69-86.
 46. Adams K. Writing as therapy. *Counseling and Human Development*, 1999; 31(5): 1.
 47. Bolton G. Boundaries of humanities: Writing medical humanities. *Arts and Humanities in Higher Education*, 2008; 7(2): 131-148.
 48. Lu Q, Stanton A.L. How benefits of expressive writing vary as a function of writing instructions, ethnicity and ambivalence over emotional expression. *Psychol Health*, 2010; 25(6): 669-684.
 49. Pachankis JE, Goldfried MR. Expressive writing for gay-related stress: Psychosocial benefits and mechanisms underlying improvement. *J Consult Clin Psychol*, 2010; 78(1): 98-110.
 50. Frattoroli J. Experimental disclosure and its moderators: A meta-analysis. *Psychol Bull*, 2006; 132(6): 823-865.
 51. Chandler GE. A creative writing program to enhance self-esteem and self-efficacy in adolescents. *Journal of Child and Adolescent Psychiatric Nursing*, 1999; 12(2): 70-78.
 52. Jordan K. Programmed distance writing: Divorce adjustment for children-a case study. *Family Therapy*, 2000; 27(2): 101.
 53. L'Abate L, Cox J. Programmed Writing: A Self-Administered Approach for Interventions with Individuals, Couples, and Families. Thomson Brooks, 1992.
 54. Garland A, Scott J. Using homework in therapy for depression. *Journal of Clinical Psychology*, 2002; 58(5), 489-498.
 55. Kazantzis N, Deane FP, Ronan KR, L'Abate L. Using Homework Assignments in Cognitive Behavior Therapy. New York: Routledge, 2005.
 56. Kazantzis N, Deane FP., Ronan KR. Homework assignments in cognitive and behavioral therapy: A meta-analysis. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 2000; 7(2): 189.
 57. Progoff I. At a Journal Workshop: The Basic Text and Guide for Using the Intensive Journal. New York: Dialogue House, 1975.
 58. Wood J. Transformation Through Journal Writing: The Art Of Self-Reflection for the Helping Professions. Jessica Kingsley Publishers, 2012.
 59. Adams K. The Way of The Journal: A Journal Therapy Workbook for Healing. Sidran Press, 1998.
 60. Baldwin C. One to One: Self-Understanding Through Journal Writing. Rowman & Littlefield, 1977.
 61. Brockmeier J. Beyond the Archive: Memory, Narrative, and the Autobiographical Process. Oxford: Oxford University Press, 2015.
 62. Hunt C. Therapeutic Dimensions of Autobiography in Creative Writing. London: Jessica Kingsley Publishers, 2000.
 63. Bluck S. Autobiographical memory: Exploring its functions in everyday life. *Memory*, 2003; 11(2): 113-123.
 64. Chavis GG. Poetry and Story Therapy: The Healing Power of Creative Expression. London: Jessica Kingsley Publishers, 2011.
 65. Kennedy-Moore E, Watson JC. Expressing Emotion: Myths, Realities, and Therapeutic Strategies. New York: Guilford Press, 2001.
 66. Fredman, J. (2007). " All autobiography is storytelling, all writing is autobiography": Autobiography and the Theme of Otherness in JM Coetzee's *Boyhood: Scenes from Provincial Life*. Växjö: Växjö. University.
 67. Combs G, Freedman J. Narrative, poststructuralism, and social justice: Current practices in narrative therapy. *The Counseling Psychologist*, 2012; 40(7): 1033-1060.
 68. Abels SL. Understanding Narrative Therapy: A Guidebook for the Social Worker. New York: Springer Publishing Company, 2001.
 69. Hall JM, Powell J. Understanding the person through narrative. *Nursing research and practice*, 2011; 1: 293837.
 70. Frankl VE. On logotherapy and existential analysis. *American Journal of Psychoanalysis*, 1958; 18(1): 28.
 71. Batthyány A. Logotherapy and Existential Analysis: Proceedings of the Viktor Frankl Institute Vienna, Volume 1. New York: Springer, 2016.
 72. Frankl VE. The will to Meaning: Foundations and Applications of Logotherapy. London: Penguin, 2014.
 73. Rashid T, Seligman MP. Positive psychotherapy: Clinician manual. Oxford: Oxford University Press, 2018.
 74. Maggino F. (Edited by). Encyclopedia of Quality of Life and Well-Being Research. In: Rashid T. Positive Psychotherapy. Cham: Springer International Publishing, 2020: 1-8.
 75. Park N, Peterson C. Positive Psychology and

- Character Strengths: Application to Strengths-Based School Counseling. Professional school counseling, 2008; 12(2): 2156759X0801200214.
76. Wood AM, Froh JJ, Geraghty AW. Gratitude and Well-Being: A Review and Theoretical Integration. Clinical psychology review, 2010; 30(7): 890-905.
77. Emmons RA, Mishra A. Why gratitude enhances well-being: What we know, what we need to know. Designing positive psychology: Taking stock and moving forward, 2011; 248-262.
78. Emmons RA, Shelton CM. Gratitude and the science of positive psychology. Handbook of positive psychology, 2002; 18: 459-471.
79. Tang MW, Cheng Y, Zhang YH, Liu SJ. Effect of a positive psychology expressive writing on stigma, hope, coping style, and quality of life in hospitalized female patients with schizophrenia: a randomized, controlled trial. Perspectives in Psychiatric Care, 2023; 1: 1577352.
80. Seligman ME, Rashid T, Parks AC. Positive psychotherapy. American psychologist, 2006; 61(8): 774.
81. van der Biessen DA, van der Helm PG, Klein D, van der Burg S, Mathijssen RH, Lolkema MP, de Jonge M.J. Understanding how coping strategies and quality of life maintain hope in patients deliberating phase I trial participation. Psycho-Oncology, 2018; 27(1): 163-170.
82. McGary H. Forgiveness. American Philosophical Quarterly, 1989; 26(4): 343-351.
83. Menahem S, Love M. Forgiveness in psychotherapy: The key to healing. Journal of clinical psychology, 2013; 69(8): 829-835.
84. Enright RD. Forgiveness is a choice: A step-by-step process for resolving anger and restoring hope. American Psychological Association, 2019.
85. Worthington EL, Witvliet CVO, Pietrini P, Miller AJ. Forgiveness, health, and well-being: A review of evidence for emotional versus decisional forgiveness, dispositional forgivingness, and reduced unforgiveness. Journal of behavioral medicine, 2007; 30(4): 291-302.
86. Rashid T, Howes RN. Positive psychotherapy: Clinical application of positive psychology. The Wiley handbook of positive clinical psychology, 2016; 321-347.
87. Thoresen CE, Luskin F, Harris AHS. Science and forgiveness interventions: Reflections and recommendations. Dimensions of forgiveness: Psychological research and theological speculations, 1998; 163-192.
88. Jeste DV, Lee EE. The emerging empirical science of wisdom: definition, measurement, neurobiology, longevity, and interventions. Harvard review of psychiatry, 2019; 27(3): 127-140.
89. Yang SY. A process view of wisdom. Journal of Adult Development, 2008; 15: 62-75.
90. Staudinger UM. A psychology of wisdom: History and recent developments. Research in Human Development, 2008; 5(2): 107-120.
91. Zachariae R, O'Toole MS. "The effect of expressive writing intervention on psychological and physical health outcomes in cancer patients—a systematic review and meta-analysis. Psycho-Oncology, 2015; 24(11): 1349-1359.
92. Fioretti C, Mazzocco K, Riva S, Oliveri S, Masiero M, Pravettoni G. Research studies on patients' illness experience using the Narrative Medicine approach: a systematic review. BMJ Open, 2016; 6(7): e011220.
93. Savera ND, Purwaningrum R, Hidayat RR. A literature review: Does expressive writing effective to reduce stress?. ProGCouns: Journal of Professionals in Guidance and Counseling, 2022; 3(2): 87-99.
94. Baikie KA, Geerligs L, Wilhelm K. Expressive writing and positive writing for participants with mood disorders: An online randomized controlled trial. Journal of affective disorders, 2012; 136(3): 310-319.
95. Niles AN, Haltom KEB, Mulvenna CM, Lieberman MD, Stanton AL. Randomized controlled trial of expressive writing for psychological and physical health: the moderating role of emotional expressivity. Anxiety, Stress & Coping, 2014; 27(1): 1-17.
96. Sultan N. Embodied self-care: Enhancing awareness and acceptance through mindfulness-oriented expressive writing self-disclosure. Journal of Creativity in Mental Health, 2018; 13(1): 76-91.
97. Pearson M, Wilson H. Using expressive counselling tools to enhance emotional literacy, emotional wellbeing and resilience: Improving therapeutic outcomes with Expressive Therapies. Counselling, Psychotherapy and Health, 2008; 4(1): 1-19.
98. Travagin G, Margola D, Revenson TA. How effective are expressive writing interventions for adolescents? A meta-analytic review. Clinical psychology review, 2015; 36: 42-55.
99. Çelikbaş EÖ. Dışavurumcu Sanat Terapisi. Safran Kültür ve Turizm Araştırmaları Dergisi, 2019; 2(1): 20-37.
100. Dean J, Potts HW, Barker C. Direction to an internet support group compared with online expressive writing for people with depression and anxiety: A randomized trial. JMIR Mental Health, 2016; 3(2): e12.
101. Sheldon KM., Lyubomirsky S. How to increase and sustain positive emotion: The effects of expressing gratitude and visualizing best possible selves. The journal of positive psychology, 2006; 1(2): 73-82.
102. Tangney JP, Miller RS, Flicker L, Barlow DH. Are shame, guilt, and embarrassment distinct emotions?. Journal of personality and social psychology, 1996; 70(6): 1256.
103. Layous K, Lee H, Choi I, Lyubomirsky S. Culture matters when designing a successful happiness-increasing activity: A comparison of the United States and South Korea. Journal of Cross-Cultural Psychology, 2013; 44(8): 1294-1303.
104. Heron J. Helping the client: A creative practical guide. 2001. California: SAGE Publications.

105. Cooper P. Using writing as therapy: Finding identity. *British Journal of Occupational Therapy*, 2014; 77(12): 619-622.
106. Cummings JA, Hayes AM, Saint DS, Park J. Expressive writing in psychotherapy: A tool to promote and track therapeutic change. *Professional Psychology: Research and Practice*, 2014; 45(5): 378.
107. Hockemeyer JR, Smyth JM, Anderson CF, Stone AA. Is it safe to write? Evaluating the short-term distress produced by writing about emotionally traumatic experiences. *Psychosomatic Medicine*, 1999; 61(1): 99.
108. Ashworth M, Godfrey E, Harvey K, Darbishire L. Perceptions of psychological content in the GP consultation the role of practice, personal and prescribing attributes. *Fam Pract*, 2003; 20(4): 373-375.
109. Nazarian D, Smyth JM. An experimental test of instructional manipulations in expressive writing interventions: Examining processes of change. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 2013, 32(1): 71-96.
110. Travagin G, Margola D, Dennis JL, Revenson TA. Letting oneself go isn't enough: Cognitively oriented expressive writing reduces preadolescent peer problems. *Journal of Research on Adolescence*, 2016; 26(4): 1048-1060.
111. Bolton G, Howlett S, Lago C, Wright JK. *Writing Cures: An Introductory Handbook of Writing in Counselling and Therapy*. Hove: Brunner-Routledge, 2004.
112. Brewer WD. Mary Shelley on the therapeutic value of language. *Papers on Language and Literature*, 1994; 30(4): 387-407.
113. Glass O, Dreusicke M, Evans J, Bechard E, Wolever RQ. Expressive writing to improve resilience to trauma: A clinical feasibility trial. *Complement Ther Clin Pract*. 2019;34:240-246.
114. Klein K, Boals A. Expressive writing can increase working memory capacity. *J Exp Psychol*. 2001;130:520-533.
115. Esterling BA, L'abate L, Murray EJ, Pennebaker JW. Empirical foundations for writing in prevention and psychotherapy: mental and physical health outcomes. *Clinical Psychology Review*, 1999; 19(1): 79-96.
116. Pennebaker JW. *Emotion, Disclosure and Health*. Washington, DC: American Psychological Association, 1995.
117. Ryle A. *Cognitive Analytic Therapy: Active Participation in Change: A New Integration in Brief Psychotherapy*. Chichester: John Wiley, 1990.
118. Mearns D. Supervision: a tale of the missing client. *British Journal of Guidance and Counselling*, 1995; 23(3): 421-427.
119. Wright J. Online counselling: Learning from writing therapy. *British Journal of Guidance & Counselling*, 2002; 30(3): 285-298.
120. Joseph S. *Positive Therapy: Building Bridges between Positive Psychology and Person-Centred Psychotherapy*. New York: Routledge, 2015.
121. Lyubomirsky S, Layous K. How do simple positive activities increase well-being?. *Current directions in psychological science*, 2013; 22(1): 57-62.

Ethics

Informed Consent: No informed consent was needed for this review.

Copyright Transfer Form: Copyright Transfer Form was signed by the authors.

Authorship Contributions: FB: Investigation, Project administration, Writing- original draft.

FB: Methodology, Resources, Writing - review & editing.

FB: Project administration, Resources, Software.

FB: Data curation, Investigation, Supervision.

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

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

Acknowledgement: We would like to thank Mrs Aylin Hermann who obtained this book from Germany and sent it to us.

Funding: This study has not any funding.