

Araştırma Makalesi

Psikolojik Stresle Baş Etmede Olumlu Duygulara Odaklanma: Dışavurumcu Yazma MüdahalesiNuman TURAN^{1*} , Işıl TEKİN¹ ¹ İstanbul Medeniyet Üniversitesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık ABD, İstanbul, Türkiye**Makale Bilgisi****Öz****Anahtar kelimeler:**

dışavurumcu yazma, duygu, stres, üniversite öğrencileri

Dışavurumcu yazmanın (DY) psikolojik işlev üzerindeki etkisini inceleyen çalışmalar, duyguların yazı ile açılmasının zihinsel ve fiziksel sağlığa fayda sağlayabileceğini göstermiştir. Araştırmada, dışavurumcu yazma uygulamasında katılımcılara herhangi bir yönlendirme yapılmamasının ya da katılımcıların olumlu duygulara yönlendirilmesinin edindikleri fayda ile ilişkili olup olmadığı incelenmiştir. Araştırmaya gönüllü olan katılımcılar, seçkisiz atama yöntemi ile yönlendirilmemiş (duygu odağı belirtilmeyen) ve yönlendirilmiş (olumlu duygu odaklı) iki müdahale grubuna atanmıştır. Katılımcılar, birer hafta aralıklarla üç dışavurumcu yazma uygulamasını tamamlamış, aynı zamanda her bir uygulama seansında yazma deneyimlerini ve psikolojik streslerini ölçen araçları cevaplamıştır. Çalışmaya 86 lisans öğrencisi gönüllü olsa da çoğunluğu kadınlardan oluşan (kadın = 60, erkek = 6) 68 katılımcı ($M_{yaş} = 20.38$; $SS = 1.67$) çalışmayı tamamlamıştır. Çalışma hipotezlerinin test edilmesinde büyüme eğrisi modeli (growth curve modelling) kullanılmıştır. Çalışmanın sonuçları, yönlendirilmiş ve yönlendirilmemiş gruplar arasında başlangıçta bir fark olmadığını gösterirken uygulama sonucunda yönlendirilmiş grup katılımcılarının psikolojik stres puanlarında istatistiksel olarak anlamlı derecede azalma olduğu görülmüştür. Ek olarak yazma deneyiminin her iki grupta da psikolojik stres ile ters orantılı olduğu gözlenmiştir: Yazma deneyimi puanlarındaki artışın psikolojik stres puanlarındaki düşüş ile ilişkili olduğu gözlenmiştir. Özellikle, yönlendirilmiş olumlu duygu odaklı dışavurumcu yazma uygulamalarının psikolojik stres ile baş etmede erişilebilir bir müdahale aracı olabileceği gözlenmektedir.

Abstract**Keywords:**

expressive writing, emotions, distress, university students

Previous studies showed that expressive writing (EW) contributed to writers' mental and physical health, and that this benefit of EW tended to vary according to the writing instructions. The present study thus examined the benefit of EW for alleviating writers' distress when the participants were instructed to focus on positive emotions/experiences in their writing (guided group) or instructed to focus on any emotions/experiences (unguided). Although 86 undergraduate students volunteered, 68 of them completed the study ($M_{age} = 20.38$; $SD = 1.67$; female = 60, male = 6, unreported = 2). The participants were randomly assigned to the guided and unguided intervention groups. The participants completed three EW sessions and filled out the questionnaires at each session. There was one week between the sessions. Growth curve modeling was used to test the research hypotheses. There was no difference between the guided and unguided intervention groups at baseline. The participants in the guided group reported a significant decrease in their psychological distress. In addition, the participants' experience with EW was inversely associated with their psychological distress in both groups. These findings showed that the positive emotion-focused EW was effective in reducing psychological distress, whereas the unguided emotion-focused EW was not significantly associated with psychological distress. Specifically, guided positive emotion-focused EW exercises might be an accessible intervention tool for coping with psychological distress.

*Sorumlu Yazar, İstanbul Medeniyet Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Fakültesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık ABD, İstanbul, Türkiye.

e-posta: numan.turan@medeniyet.edu.tr

DOI: 10.31682/ayna.1206981

Gönderim Tarihi (Received): 18.10.2022; Kabul Tarihi (Accepted): 19.08.2023

ISSN: 2148-4376

Giriş

Öğrenciler, üniversite yıllarında farklı psiko-sosyal sorunlar ile yüzleşmektedir (Arnett, 2014; Bıçak ve Erdur Baker, 2006; Karataş ve Gizir, 2013). Gelişimsel olarak genç yetişkinlik dönemi ile eşleşen bu yılları Arnett (2014) fırtınalı ve uzun bir yol olarak tanımlamaktadır. Öyle ki bu dönemde kişi eş bulmadan iş bulmaya kadar geniş bir yelpazede birçok farklı görevi yerine getirmek durumundadır (Arnett, 2014). Benzer bir şekilde, Türkiye’de yapılan çalışmalar da üniversite öğrencilerinin farklı psikolojik sorunlar ile karşı karşıya kaldıklarını göstermektedir (örn. Bıçak ve Erdur-Baker, 2006). Türkiye’de gerçekleştirilen bir araştırmada pandemi öncesi süreçte üniversite öğrencilerinde depresif belirti oranı %55 ve anksiyete bozukluğu belirti oranı ise %37 olarak bulunmuştur (Atak, 2022). Özel ve diğerlerinin (2020) güncel araştırmasına göre özellikle de ebeveynleri hayatta olmayan, düşük sosyoekonomik düzeyde yer alan kadın üniversite öğrencileri psikolojik rahatsızlıklar açısından diğerlerine göre daha riskli durumdadır. Her ne kadar üniversite öğrencilerinde çeşitli psikolojik sorunlar yaygın olarak görülse de (American College Health Association, 2018; Turan, 2022) alanyazındaki çalışmalar üniversite öğrencilerinin ihtiyaç duymalarına rağmen psikolojik yardıma yaygın olarak başvurmadıklarına işaret etmektedir (Kızıldağ ve diğerleri, 2013; Turan ve Erdur-Baker, 2014).

Alanyazında birçok çalışma psikolojik yardım almayı zorlaştıran ve engelleyen etkenler üzerinde durmuştur (Gürsoy ve Gizir, 2018; Lynch ve diğerleri, 2018) ve terapi sürecinin etkinliğini incelemiştir (örn. Gökkaya ve diğerleri, 2021). Özellikle, sosyal damgalama (örn. psikolojik yardım alanlara karşı toplumsal önyargı) ve ulaşılabilirlik (örn. psikolojik yardım almanın maliyeti veya yokluğundan dolayı ihtiyaç duyanların psikolojik yardıma ulaşamaması) öne çıkan bariyerler arasında görülmektedir (Gürsoy ve Gizir, 2018; Lynch ve diğerleri, 2018). Bu nedenle araştırmacılar, üniversite öğrencilerinin psikolojik sorunları üzerinde çalışabilecekleri ulaşılabilirliği artırıcı çözümler üzerine eğilmiştir (Price ve diğerleri, 2014; Sarı ve Uyumaz, 2020; Turner ve Quinn, 1999).

Bu çalışmada dışavurumcu yazma uygulaması üniversite öğrencilerinde psikolojik stres ile baş etmede kullanılabilecek erişilebilir bir yöntem olarak incelenmiştir. Düşük mali bedeli ve etkin sonuçlar üretmesi özelliklerinden dolayı dışavurumcu yazma psikolojik stres ile baş etmede yardımcı bir teknik olarak önerilebilir (Poon ve Danoff-Burg, 2011; Smyth ve Helm, 2003). DY’nin geleneksel terapi yöntemi yerine kullanılabileceği düşünülmektedir. Lakin geleneksel terapi sürecine yardımcı bir yöntem/teknik veya yerinde erişim (outreach) çalışmalarında üniversite öğrencilerine önerilebilecek bir yöntem olabilir. Örneğin, üniversite öğrencilerine verilen bir yerinde erişim seminerinde DY psikolojik stresle baş etmede kullanılabilecek bir kendine yardım tekniği olarak sunulabilir.

Bilgin'e (1998) göre danışma süreci kültürel öğelerden bağımsız değildir. Örneğin geleneksel Türk toplumunda Asya toplumlarına benzer şekilde duygularını kontrol eden bireyler takdir görürken, duygularını açık bir şekilde ifade etmek hoş görülmez ve problemlerini kendi başına çözmek güçlü olmakla eşdeğerdir (Masuda ve diğerleri, 2010). Psikolojik yardım alma; kişinin kendine yetmediği, zayıf olduğu, uzak durulması gereken biri olduğu, hatta tehlikeli olduğu şeklinde yorumlanabilmektedir (Çam ve Bilge, 2013). Özetle, bireylerin kendilerini sözel olarak açmaktan ve psikolojik yardım almaktan çekindikleri söylenebilir. Her ne kadar üniversite öğrencilerinde psikolojik yardım almaya karşı daha olumlu bir tutum gözlenirse de (Altundağ ve diğerleri, 2021), Türkiye'de gerçekleştirilmiş çalışmalarda psikolojik yardıma ihtiyaç olması halinde ruh sağlığı uzmanlarına başvurma en son seçenekler arasında yer almaktadır (Savi Çakar ve Kılınç, 2020; Topkaya ve Meydan, 2013). İnsanların tanıdıklarından aldıkları informal destekten profesyonel desteğe geçişte kendilerini açmanın yazılı olarak sürece dahil edilmesinin ya da kendine yardım şeklinde kullanılmasının kolaylaştırıcı bir rolünün olabileceği düşünülmektedir.

Ayrıca DY ile terapi süreci yalnız terapi ofisi ile sınırlı olmayıp evde ve çevrimiçi ortamlarda da devam edebilmektedir (Baikie ve diğerleri, 2012; Stockton ve diğerleri, 2014). Hatta Frattaroli (2006), yazmanın evde gerçekleştirilmesinin daha olumlu etkilere yol açabileceğini belirtmiştir. Bu şekilde kullanımı da ruh sağlığı konusunda yardım aramaktan çeşitli sebeplerle çekinen kişiler için süreci görece kolaylaştırabilir. Son olarak, Türkler duygularını sözel olmayan yollarla açıklama eğilimindedirler. Duyguları hakkında konuşmakta ve duygularını söze dökmekte zorlanırlar (Poyrazlı, 2003). Buradan hareketle DY'nin duyguları ele almayı ve kendini açmayı kolaylaştırıcı bir basamak olarak kullanılabilmesi düşünülmektedir. Mevcut çalışmada ise dışavurumcu yazmanın nasıl sunulacağı ve buna bağlı olarak da psikolojik stres üzerindeki etkisi incelenmektedir.

Dışavurumcu Yazma (Expressive Writing) (DY)

Pennebaker ve Beall (1986) dışavurumcu yazmanın psikolojik işlevler üzerindeki etkisini inceleyen öncü çalışmalardan birisini gerçekleştirmiştir. Pennebaker ve Beall yaptıkları çalışma ile kişinin duyguları hakkında yazmasının zihinsel ve fiziksel sağlığa fayda sağlayabileceğini göstermiştir. Takip eden çalışmalar da özgün çalışmanın bulgularını destekler nitelikte sonuçlar üretmiştir (Booker ve Dunsmore, 2017; Burton ve King, 2004; Cayubit, 2021; Cheung ve diğerleri, 2021; Gortner ve diğerleri, 2006; Jones ve Destin, 2021). Çeşitli zihinsel ve fiziksel faydasının yanı sıra (Burton ve King, 2004; Cayubit, 2021; Cheung ve diğerleri, 2021), araştırmacıların DY üzerinde çalışmasının temel nedenlerinden biri,

DY'nin maliyet ve zaman açısından etkili bir müdahale yöntemi olmasıdır (Poon ve Danoff-Burg, 2011; Smyth ve Helm, 2003).

DY'nin ilk uygulamalarında katılımcılardan onları derinden etkileyen veya sarsan sorun hakkındaki en derin duygu ve düşüncelerini keşfetmeleri istenmiştir (örn. Pennebaker, 1997). İlk çalışmalarda, DY etkinliği 3-5 gün aralıklarla, her bir etkinlik yaklaşık 15 dakika sürecek şekilde uygulanmıştır. Yansız (nötr) konular üzerine DY yapması istenenlerin, duygu odaklı yazması istenenlerden önemli ölçüde daha fazla uzun vadeli fizyolojik ve psikolojik sonuçlar elde ettiği gözlenmiştir (örn. Baiki ve Wilhelm, 2005; Burton ve King, 2004; Marlo ve Wagner, 1999). Bu psikolojik sonuçlar, iyi olma halini (örn. Cayubit, 2021; Cheung ve diğerleri, 2021), yaşam doyumunu (örn. Lyubomirsky ve diğerleri, 2006), duygu düzenlemeyi (örn. Cheung ve diğerleri, 2021; Suhr ve diğerleri, 2017) ve stres yönetimini (Oishi, 2023) içerir. Aynı zamanda, DY egzersizine katılanların depresif belirtilerinde (örn. Gortner ve diğerleri, 2006; Lepore, 1997; Sloan ve Marx, 2004; Wong ve Rochlen, 2009) ve ruminasyon düzeylerinde azalma (örn. Gortner ve diğerleri, 2006) olduğu gözlenmiştir. Bununla birlikte DY egzersizlerinin fizyolojik (örn. hastalanma) ve psiko-sosyal faydalarının da (örn. akademik notlarda artış) olduğu alanyazında not edilmiştir (örn. King ve Miner, 2000; Lu ve Stanton, 2010; Travagin ve diğerleri, 2015).

DY'nin insan yaşamının birçok alanı için etkili olduğunu gösteren bu çalışmalara ek olarak, sonuçların çelişkili olduğunu veya DY'nin etkisiz olduğunu belirten çalışmalar da bulunmaktadır. Örneğin, DY'nin depresif belirtiler üzerindeki etkisini inceleyen bir meta-analiz sonucunda Reinhold ve diğerleri (2018) sonuçların, DY'nin depresif belirtileri azaltan bir müdahale olarak yeterince desteklenmediğini bulmuştur. Ayrıca olumsuz duygular ya da travmalar hakkında yazmak uyarılmaya neden olabileceğinden yazma sırasında olumsuz duygulanımda bir artış görülebilir (Seih ve diğerleri, 2011), bu da beklenen bir durumdur. Katılımcılar yazma deneyiminin üzücü olduğunu belirtse de bunun anlamlı ve değerli olduğunu ifade etmektedirler (Pennebaker, 1997). Ayrıca, bu kısa vadeli sıkıntının, katılımcılar için daha uzun vadeli bir risk ortaya çıkarmadığı görülmektedir (Hockemeyer ve diğerleri, 1999).

Türkiye'de DY'yi konu alan ampirik tek çalışmada (bkz. Acar ve Dirik, 2018), kanser hastalarının eşlerinde DY'nin travma sonrası stres bozukluğu (TSSB) ve travma sonrası gelişime etkisi incelenmiştir. Araştırma sonucunda bu grup üzerinde DY uygulamasının TSSB ve travma sonrası gelişime etkisi olmadığı bulunmuştur. Bununla birlikte DY sonrası katılımcıların diğerleri ile ilişkilerde ve yaşam felsefesinde değişim alt boyutlarındaki puanları artmış ve araştırmacılar bu sonucu DY'nin koruyucu sağlıkta kullanılabileceği şeklinde yorumlamıştır.

DY Nasıl Faydalı?

Duygular hakkında yazma pratiğinin nasıl fayda sağladığına ilişkin açıklamalar üç ana kategori altında toplanabilir. Birincisi kendini açma etkisidir. Kendini gizleme (self-concealment) veya engelleme (self-inhibition), psikolojik sorunlar geliştirilmesinde bir risk etkenidir (Larson ve Chastain, 1990). Duygu odaklı DY ise bu inhibisyon eğilimini çözüme noktasında yardımcı olduğundan ve kişinin kendini açmasına katkı sağladığından psikolojik iyi oluşa katkı sağlar (Marlo ve Wagner, 1999; Pennebaker, 1985). DY'yi faydalı kılan diğer bir mekanizma ise bilişsel işleme (cognitive processing) olabilir. Yazmak, yazanın deneyimlerini bilişsel olarak düzenlemesine (Gortner ve diğerleri, 2006), kabul etmesine, anlamasına, anlamlandırmasına ve artan bir farkındalık kazanmasına katkı sunar (Brody ve Park, 2004; Pennebaker ve Beall, 1986). Ayrıca, DY ile harekete geçen bilişsel işleme, zamanla yazanın sarsıcı deneyimi ile ilgili tutarlı bir anlatı (narrative) geliştirmesine yardımcı olur (Pennebaker ve Seagal, 1999; Poon ve Danoff-Burg, 2011). Son olarak DY, maruz bırakma tedavilerine benzer bir etki oluşturur. Deneyimleri üzerine yazan kişi, bu olumsuz anılarla güvenli bir ortamda, hayali olarak karşılaşır ve olumsuz duygusal tepkileri iyileşebilir (Lepore, 1997; Pennebaker, 1997; Sloan ve diğerleri, 2005). Özellikle sarsıcı deneyimlere karşı duyarsızlaşmayı teşvik edebilir ve stresle ilgili düşünceleri yazan kişinin yeniden yapılandırmasını sağlayabilir (Cheung ve diğerleri, 2021).

DY Nasıl Uygulanmalı?

DY'nin nasıl uygulanacağı bu çalışma için de bir araştırma konusudur. Alanyazındaki çalışmalar, DY esnasında yazan katılımcıların ne üzerine odaklanması gerektiği üzerine incelemelerde bulunmuştur. Örneğin, Marlo ve Vagner (1999) katılımcıların olumsuz metinlere ek olarak olumlu duygularını da yazmalarını istemiştir. Benzer şekilde Jones ve Destin (2021), DY'de olumsuzla karşı olumlu yaşam olaylarına odaklanmanın etkisini incelemiştir. Duygu odaklı yazmanın psikolojik işlevdeki iyileşme ile anlamlı bir ilişkisinin olduğu birçok çalışmada ortaya konmuştur. Mackenzie ve diğerleri (2008) ise olumlu ve gelecek odaklı DY yönergelerinin yazma etkinliğinden daha fazla fayda sağladığını göstermiştir. King (2001) tarafından bulunan benzer sonuçlar, iyimser bir şekilde yazan katılımcıların, olumsuz olaylar hakkında yazanlardan daha iyi sonuçlar bildirdiklerini göstermektedir. Sonuç olarak DY'den elde edilen fayda, katılımcıların yazdıkları içeriğe göre farklılık göstermektedir. Frattaroli'nin (2006) meta-analizi işaret etmektedir ki yazma konusu ne kadar belirgin ve talimat ne kadar net olursa, olumlu etkisi de o kadar artış göstermektedir. Bu çalışma sonuçlarına göre DY etkinliği katılımcılarına net yönergeler verilmeli ve olumlu

duygu üzerine odaklanmaları istenmeli. Diğer bir konu ise ne kadar ve ne sıklıkla yazılması gerektiğidir. Bu nedenle her bir yazma etkinliği arasındaki sürenin DY'nin olası faydalarını etkileyip etkilemediği de incelenmiştir. Birçok çalışmada yazma birbirini takip eden 3-5 günde yapılırken (örn. Pennebaker, 1997; Wong ve diğerleri, 2021), Smyth (1998) her bir yazma etkinliği arasında daha uzun sürenin (örn. bir hafta) verilmesinin daha faydalı olduğunu belirtmektedir. Bir meta-analiz çalışmasında ise yazma etkinliği arasındaki sürenin bir aydan az olması gerektiğine işaret edilmektedir (Frattaroli, 2006). Bu nedenle, yazma seansları arasında çok az (3-5 günden daha kısa, Smyth, 1998) veya çok uzun (örn. birkaç haftadan fazla ara verilmesi, Frattaroli, 2006) ara verilmesinin yazma seanslarının etkinliğini düşürdüğü söylenebilir.

Mevcut Çalışma

DY'nin kullanımı kolay ve maliyeti düşüktür. Hem klinik ortamlarda hem de kendi kendine yardım uygulaması olarak kullanılabilir. Kendine yardım (self-help) aracı olarak kullanıldığında veya geleneksel terapi sürecine entegre edildiğinde danışanlara fayda sağlayabileceği görülmektedir (Baikie ve Wilhelm, 2005). DY'nin bu önemi göz önünde bulundurularak Türk kültüründeki etkinliğinin araştırılması amaçlanmaktadır. Bu çalışmada yönlendirilmiş (pozitif duygu odaklı) ve yönlendirilmemiş (örn. pozitif/negatif duygu odağı serbest) dışavurumcu yazmanın Türk üniversite öğrencilerinin psikolojik stres düzeylerinin müdahale öncesine ve sonrasına göre farklılaşp farklılaşmadığı incelenmiştir.

Yöntem

Katılımcılar

Bu çalışmanın katılımcıları, İstanbul'da bulunan bir devlet üniversitesinin Eğitim Bilimleri bölümüne kayıtlı 86 lisans öğrencisidir. Katılımcıların seçim süreci 2021 yılı güz döneminde başlamıştır. Çalışmaya katılmaya gönüllü olacağını belirten 86 kişiden 18'i ilk yazma uygulamasından sonra çalışmaya devam etmemiştir. Geriye kalan N = 68 katılımcının 36'sı yönlendirilmemiş duygu odaklı yazma grubunda ve 32'si yönlendirilmiş olumlu duygu odaklı yazma grubunda yer almaktadır. Bu katılımcı grubunun, 60'ı kadın ve altısı erkektir (2 katılımcı cinsiyetini bildirmemiştir) ($Ort_{yaş} = 20.38$; $SS = 1.67$).

Veri Toplama Araçları

Psikolojik Stres. Hasta Sağlığı Anketi-4 (PHQ-4; Kroenke ve diğerleri, 2009) depresyon ve anksiyete belirtilerini ölçmeyi amaçlayan kısa, geçerli ve güvenilir bir araçtır. Bu

ölçme aracı, dört puanlık bir ölçek üzerinden derecelendirilen dört maddeden oluşur (0: “hiç” - 3: “hemen hemen her gün”). Anketten alınan yüksek puanlar, kaygı ve depresyon belirtilerinin daha yüksek olduğunu gösterir. PHQ-4’ün Türkçe uyarlama çalışması Demirci ve Ekşi (2018) tarafından yapılmıştır. Bu çalışmada iç tutarlılık 0.85 olarak bulunmuştur. PHQ-4, kişinin psikolojik stresini değerlendirmek amacıyla kullanılmıştır.

Yazma Deneyimi. Katılımcılar yazma alıştırmalarıyla ilgili deneyimlerini dört puanlık bir derecelendirme ölçeğinde derecelendirmiştir (0: “hiç”, 1: “biraz”, 2: “orta derecede”, 3: “Çok”). Üç olumlu (“faydalı”, “düşündürücü” ve “sakinleştirici”) ve üç olumsuz sıfat (“zor”, “sıkıcı” ve “yorucu”) kullanarak yazma alıştırmalarını değerlendirmeleri istenmiştir. Bu sıfatlar, DY üzerine yapılan çalışmalar incelenerek hazırlanmıştır. Sıfatların belirlenmesinde, araştırmacılar bağımsız bir şekilde sıfatları belirlemiştir. Sonrasında, belirlenen sıfatlar arasından yazma deneyimini tanımlamak için kullanılabilecek olanlar belirlenmiştir. Bu yol ile kimlerin duyguları üzerine yazarken, yazma eylemi ile ilgili ne kadar olumlu ve olumsuz bir görüşe sahip olduğunu belirlemek istenmiştir. Olumsuz sıfatlara verilen puanlar ters kodlanmıştır. Derecelendirmelerden alınan puan toplanarak bir indeks puanı oluşturulmuştur.

İşlem

İstanbul Medeniyet Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu’nun 05.06.2020 tarihli kararı ile çalışma için etik kurul onayı alındıktan sonra çalışmanın duyurusu yapılmıştır. Çalışmaya katılmaya gönüllü olanlar, e-posta adreslerini ve rumuzlarını yazarak katılım formunu doldurmuştur. Gizliliği korumak amacıyla e-posta adresleri ve katılımcıların ölçme araçlarına verdikleri bilgiler aynı form üzerinde toplanmamış, bunun yerine bu iki bilgiyi birbirinden ayırmak için e-posta adresleri ayrı bir formla toplanmış ve bilgiler rumuz aracılığıyla eşleştirilmiştir. Daha sonra, katılımcılar rastgele bir şekilde yönlendirilmiş ve yönlendirilmemiş yazma gruplarına atanmıştır. Bu gruplara verilen yönergeler aşağıda sunulmuştur. Her bir yazma uygulaması seansı için katılımcılara bir hatırlatma yapılmıştır. Tablo 1, sürecin akışını göstermektedir.

Mevcut çalışma iki yazma grubunu içermektedir. Bu iki gruptaki katılımcılar, üç kez yazma alıştırmalarını tamamlamışlar, yazma alıştırmalarından önce, ikinci yazma alıştırmadan hemen sonra ve üçüncü ve son yazma alıştırmadan tamamladıktan hemen sonra ölçme araçlarını doldurmuşlardır. Araştırmaya katılmaya gönüllü olan üniversite öğrencileri, seçkisiz yöntem ile yönlendirilmiş ve yönlendirilmemiş yazma gruplarına atanmışlardır. Uygulamaların tamamı çevrimiçi ortamda tamamlanmıştır ki geçmiş

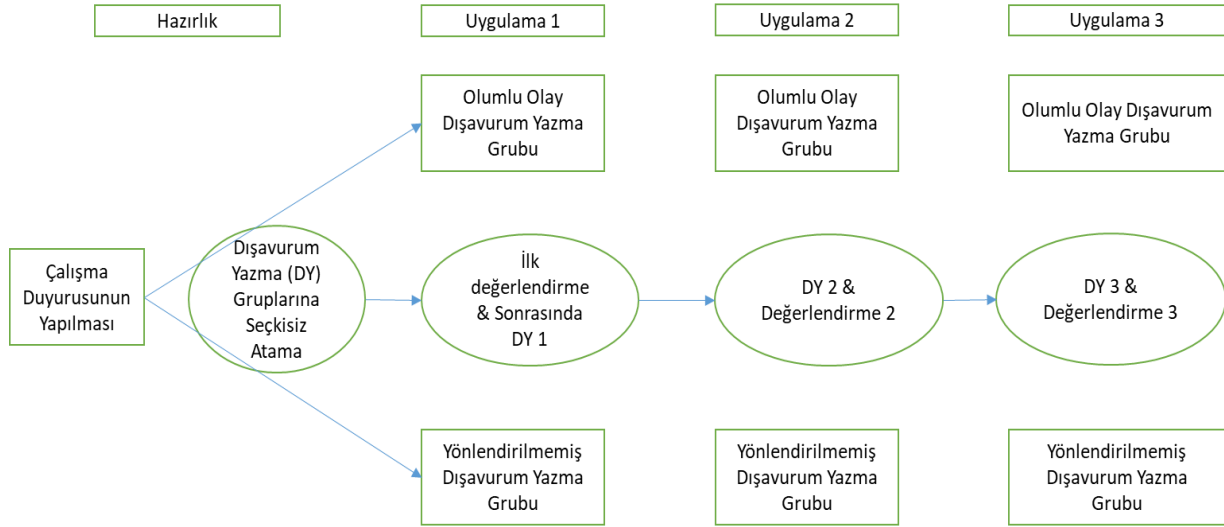
çalışmalar, çevrimiçi dışavurumcu yazma egzersizlerinin geçerli sonuçlar ürettiğini göstermektedir (Grysmen, 2015). Şekil 1, çalışmanın akışını göstermektedir.

Tablo 1.

Deney Akışı

Ön Değerlendirme	Yazma Egzersizi 1	Yazma Egzersizi 2	Değerlendirme 2	Yazma Egzersizi 3	Değerlendirme 3
PY_Ölçüm1	PY1	PY2	PY_Ölçüm2	PY	PY_Ölçüm3
YY_Ölçüm1	YY1	YY2	YY_Ölçüm2	YY3	YY_Ölçüm3

Not. PY: pozitif dışavurumcu yazma; YY: yönlendirilmemiş dışavurumcu yazma.



Şekil 1.

Araştırma Akışı

Yazma talimatlarını sunarken alanyazında benzer çalışmalar model alınmıştır (örn. Booker ve Dunsmore, 2017; Sloan ve diğerleri, 2008; Sloan ve Marx, 2004). İki ana nedenden dolayı bu yönergelerde bazı değişiklikler yapılmıştır. İlk olarak, etik kaygılar nedeniyle veriler çevrimiçi toplanırken bireylere travmatik veya üzücü bilgiler hakkında yazma talimatı verilmemiştir. İkinci olarak pozitif duygu odaklı (yönlendirilmiş) ve duygu odağı serbest (yönlendirilmemiş) olaylar üzerinde durulması amaçlanmıştır. Bu amaca uygun bir şekilde yönerge düzenlenmiştir.

Çalışmaya ait yazma yönergeleri sunulurken, alanyazında yer alan önceki ilgili çalışmalar modellenmiştir (örn. Booker ve Dunsmore, 2017; Sloan ve diğerleri, 2008; Sloan ve Marx, 2004). Smyth ve Helm (2003) yönlendirilmiş DY'nin kullanımı için bazı genel öneriler sunmuştur. Bu çalışmada yönergeler oluşturulurken ve yazma işleyişi tasarlanırken bu öneriler kullanılmıştır. Bu öneriler arasında rahatsız edici olmayan bir yerde yazmak, haftada bir üç veya dört seans yazmak ve dil bilgisi kuralları açısından endişelenmeden yazmak yer almaktadır. İki yazma grubundaki katılımcılar, birer hafta arayla üç kez yazma alıştırmalarını tamamlamışlar (Smyth ve Helm, 2003); yazma alıştırmalarından önce, ikinci yazma alıştırmalarından sonra ve üçüncü ve son yazma alıştırmalarını tamamladıktan hemen sonra anketi doldurmuşlardır. Ayrıca, katılımcılara anlamlı yazmanın başkası için değil kendileri için olduğu söylenmiştir.

İlk grup yönlendirilmemiş duygu temelli bir olay yazma uygulamasına tabi tutulmuştur. Bu gruba verilmiş olan yönerge şu şekildedir:

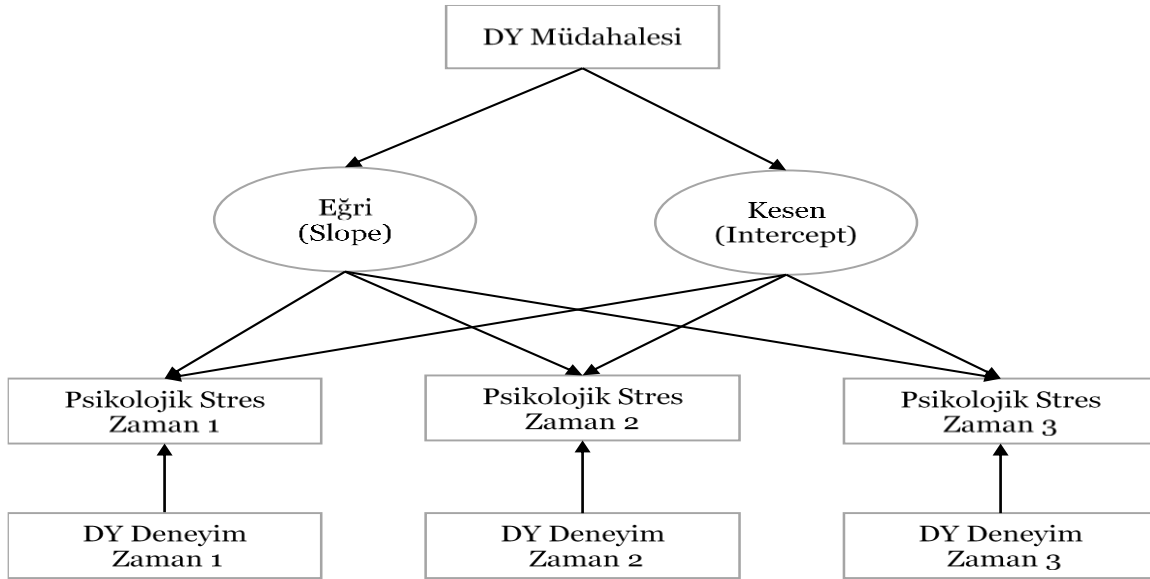
Bugünkü yazma seansında, sizden yakın zamanda sizi ve yaşamınızı derinden etkileyen bir olay hakkındaki duygularınızı yazmanızı istiyoruz. Duygularınızı gerçekten serbest bırakmaya çalışın, bu olay hakkındaki hislerinizi ve düşüncelerinizi keşfedin. Hangi konuda yazmayı tercih ederseniz edin, en derin hislerinizi ve düşüncelerinizi serbest bırakmanız son derece önemli. Yazdıklarınız tamamı ile anonim ve gizli kalacaktır. Unutmayın, bu yazıyı kendiniz için kaleme alıyorsunuz. Tek kural, 15 dakika boyunca ara vermeden yazmanız. Dil bilgisi, yazınızın doğruluğu ve cümle yapısı gibi konular hakkında endişelenmeyin. Yazdıklarınızı silmek veya düzeltmek ile uğraşmayın.

İkinci grup, olumlu duygu odaklı yazma alıştırmalarına tabi tutulmuştur. Bu gruba verilen yönerge ise şu şekildedir:

İnsanlar hayatlarında yolunda gitmeyen şeyler üzerine düşünmeyi yolunda giden şeyler hakkında düşünmekten daha kolay bulur. Bu şekilde olumsuz odaklanma ve olumluyu göz ardı etme “olumsuz odaklanma eğilimi” olarak adlandırılır. Sizden gelecek 3 hafta boyunca hayatınızda olan güzel şeyler üzerine yazmanızı istiyoruz. İlkini bugün yazacaksınız. Duygularınızı gerçekten serbest bırakmaya çalışın, bu güzel olay hakkındaki hislerinizi ve düşüncelerinizi keşfedin. Hangi güzel olay üzerine yazmayı tercih ederseniz edin, en derin hislerinizi ve düşüncelerinizi serbest bırakmanız son derece önemli. Örneğin, bunların olması için bir şey yaptınız mı? Başka birisi mi bu güzel şeylerin olmasını sağladı? Bu güzel şeylerin olması tamamı ile şans eseri miydi? Yazdıklarınız tamamı ile anonim ve gizli kalacaktır. Unutmayın, bu yazıyı kendiniz için kaleme alıyorsunuz. Tek kural, 15 dakika boyunca ara vermeden yazmanız. Dil bilgisi, yazınızın doğruluğu ve cümle yapısı gibi konular hakkında endişelenmeyin. Yazdıklarınızı silmek veya düzeltmek ile uğraşmayın.

Verilerin Analizi

Araştırma hipotezlerinin test edilmesinde büyüme eğrisi modeli analizi yapılırken ilgili alanyazında tartışılan yönergeler izlenmiştir (örn. Curran ve diğerleri, 2010; Mirman, 2014). Hipotez testi için verilerin hazırlanmasının ardından (örn. kayıp veriler, uç değerler, tek değişkenli ve çok değişkenli normallik, kovaryans matrisleri kontrolü (Curran ve diğerleri, 2010; Mirman, 2014; Tabachnick ve Fidell, 2013) analizleri gerçekleştirmek için R istatistik programının 'lavaan' paketi kullanılmıştır (bkz. Rosseel, 2022). Psikolojik stresteki değişim üç ölçüm boyunca büyüme eğrisi modeli kullanılarak test edilmiştir. Yönlendirilmemiş ve pozitif olay duygu odaklı yazma gruplarının karşılaştırılabilir olması için seçkisiz atama gerçekleştirilmiştir. Yazma deneyimi, zamanla değişen değişken/kovaryant (time varying covariate) olarak alınmış, katılımcıların psikolojik sıkıntılarındaki zaman içindeki değişimi test etmek için büyüme eğrisi analizinde kullanılmıştır. Model aşağıda Şekil 2'de sunulmuştur.



Şekil 2.

Kesenin Psikolojik Sıkıntının Başlangıç Puanı Olduğu Ve Eğimin Zaman İçinde Psikolojik Sıkıntıda Değişim Olduğu Dışavurumcu Yazma (DY) Modeli

Araştırma Hipotezleri (H)

Araştırma kapsamında test edilen üç temel hipotez yer almaktadır.

H1: Dışavurumcu yazma uygulaması ile katılımcıların psikolojik stres düzeyinde anlamlı bir azalma gerçekleşir.

H2: Yönlendirilmiş dışavurumcu yazma uygulamasına katılan katılımcıların psikolojik stres puanları yönlendirilmemiş dışavurumcu yazma uygulamasına katılanlara göre uygulama sonunda anlamlı bir şekilde azalır.

H3: Dışavurumcu yazma uygulamasına katılan katılımcıların yazma deneyimleri anlamlı bir kovaryanttır.

Bulgular

Betimsel İstatistikler

Tablo 2, üç zaman noktasında yazma alıştırmalarını tamamladıktan hemen sonra psikolojik stres ve yazma deneyimi için betimleyici istatistikleri sunmaktadır. Kadınlar lehine yanlı bir dağılım olduğu için cinsiyet dikkate alınmamıştır.

Tablo 2.

Çalışma Değişkenleri İçin Korelasyon Katsayıları ve Betimleyici İstatistikler

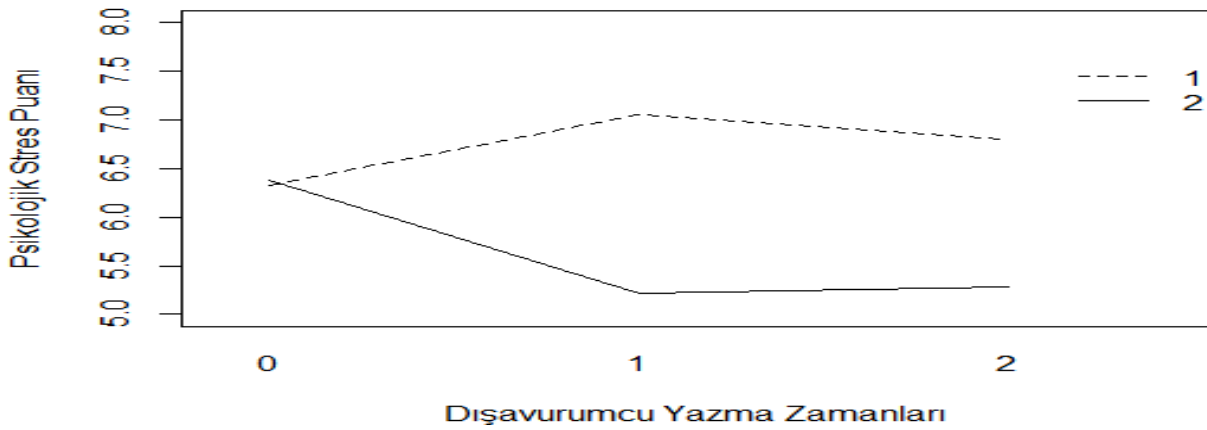
	Yönlendirilmemiş Yazma Grubu N=36					
	Zaman 1		Zaman 2		Zaman 3	
	Stres	Yazma Deneyimi	Stres	Yazma Deneyimi	Stres	Yazma Deneyimi
<i>Ort</i>	6.33	13.36	7.06	12.67	6.81	12.69
<i>SS</i>	2.52	2.42	3.55	2.82	3.66	2.81
<i>Çarpıklık</i>	0.16	-0.44	-0.11	-0.41	0.08	-0.60
<i>Basıklık</i>	-0.52	-0.12	-1.17	-0.60	-1.18	-0.50
	Yönlendirilmiş Olumlu Olay Yazma Grubu N = 32					
<i>Ort</i>	6.38	13.81	5.22	13.09	5.28	12.59
<i>SS</i>	3.14	2.09	3.31	2.16	3.28	2.45
<i>Çarpıklık</i>	0.25	-0.30	0.45	-0.75	0.49	-0.85
<i>Basıklık</i>	-1.12	-0.91	-0.68	0.22	-0.49	0.21

Not. Zaman 1'deki ilk stres ölçümü, dışavurumcu yazma uygulamasından önce, diğer tüm ölçümler dışavurumcu yazma uygulamasından sonra yapılmıştır.

Psikolojik Stres için Büyüme Modeli

Model, yönlendirilmemiş bir olaya karşı olumlu bir olay hakkında bir dizi duygu odaklı DY uygulamasının psikolojik stresteki değişikliklerle ilişkili olup olmayacağını ve yazma deneyiminin bu potansiyel değişiklikte kovaryant rolü oynayıp oynamayacağını test etmiştir. Öncelikle, zamana göre değişen kovaryantı dahil etmeden temel model test edilmiştir. Uyum istatistikleri, önerilen modelin kabul edilebilir olduğunu göstermektedir: $\chi^2(2) = 4.11, p = .128$, $\chi^2/df = 2.056$, $RMSEA = 0.125 (.029, .00)$; $CFI = 0.97$; $TLI = 0.92$; $SRMR = 0.04$. RMSEA değeri önerilen kesme puanından (.10) daha yüksek görünse de güven aralıkları aralığı, anlamlı

olmayan ki-kare değerleri ve diğer uyum indeksleri dikkate alındığında model kabul edilebilir bulunmuştur. Temel büyüme modelinin testi, bu iki grubun psikolojik stres düzeylerinin başlangıçta önemli ölçüde farklı olmadığını göstermiştir ($b = 0.06, z = 0.08, p = .935$). Yazma uygulamalarının gerçekleştirildiği süreç boyunca, yazma grubuna bakılmaksızın katılımcıların psikolojik stres düzeylerinde marjinal düzeyde anlamlı bir artış vardır ($b = 1.13, z = 1.88, p = .06$). Olumlu olay hakkında yazma, üç yazma alıştırmaları uygulamasında psikolojik strete anlamlı düzeyde bir azalmayı yordamıştır ($b = -0.86, z = -2.22, p = .026$). Şekil 3, katılımcıların psikolojik stres puanlarının üç uygulama arasında nasıl farklılaştığını göstermektedir. Şekil 3'teki etkileşim grafiğinden yola çıkarak, en büyük fark pozitif dışavurumcu yazma uygulaması grubundaki katılımcılarda 1. uygulama ile 2. uygulama arasında (iki yazma uygulaması içerir) bulunmuştur ve bu eğilim 2. uygulama ile 3. uygulama arasında (bu zaman aralığı sadece bir yazma uygulaması içerir) sabit kalmıştır. Yönlendirilmemiş dışavurumcu yazma uygulaması psikolojik stresi hafifletmeye yardımcı olmazken, aynı zamanda psikolojik stresi az düzeyde artırmıştır.



Not. 1: Yönlendirilmemiş, 2: Yönlendirilmiş.

Şekil 3.

Psikolojik Stresin Müdahale Gruplarının İle Etkileşiminin Uygulama Zamanlarına Göre Değişimi

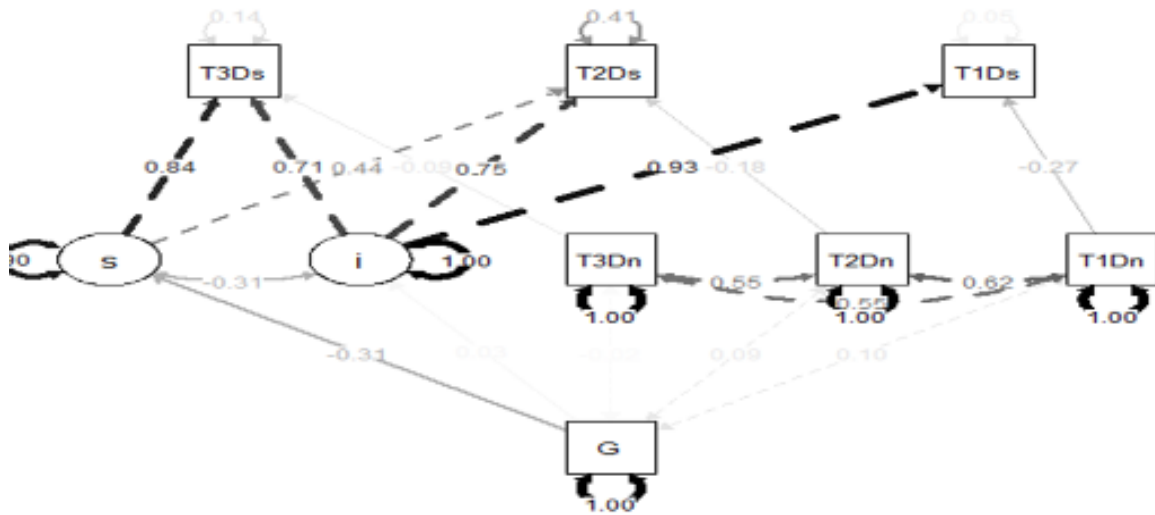
Alternatif bir model, zamanla değişen kovaryant olarak yazma deneyiminin dahil edilmesiyle test edilmiştir. Tablo 3, müdahale grupları arasındaki farklılıklarla ilgili bulguları ve zamana göre değişen kovaryant (yazma deneyimi) ile ilgili bulguları göstermektedir.

Tablo 3.

Büyüme Eğrisi Modeli Analizi Sonuçları

Ölçüt Değişken	Yordayıcı	<i>b</i>	<i>sh</i>	<i>z</i>
Yazma Grupları	Kesen	0.15	0.63	0.238
Yazma Grupları	Eğim	-0.93	0.38	-2.41*
Deneyim T1	Stres T1	-0.33	0.11	-2.93**
Deneyim T2	Stres T2	-0.24	0.09	-2.65**
Deneyim T3	Stres T3	-0.12	0.12	-1.01

Not. *N* = 68; **p* < .05; ***p* < .01; ****p* < .001; Stres: PHQ-4'ün kaygı ve depresyon belirtileri psikolojik stresin göstergesi olarak kullanılmıştır; Deneyim: Katılımcılar, yazma etkinliği hakkındaki düşüncelerini altı sıfatın yer aldığı bir ölçek üzerinde derecelendirmiştir; Kesen (intercept): Müdahale grupları için psikolojik strese ilişkin tüm katılımcıların toplam puanı; Eğim (slope): Gruplar arasında psikolojik strese ilişkin 3 uygulama sonrası oluşan fark.



Not. *s*: eğri; *i*: kesen; *G*: uygulama grupları; *T1Ds*, *T2Ds* ve *T3Ds*: Birinci, ikinci ve üçüncü uygulamada psikolojik stres; *T1Dn*, *T2Dn* ve *T3Dn*: birinci, ikinci ve üçüncü uygulamada yazma deneyimi.

Şekil 4.

Standart Tahminler Ve Büyüme Eğrisi Modeli

Gerçekleştirilen model uyumu testi, kabul edilebilir uyum istatistikleri vermiştir: χ^2 (8) = 11.57, *p* = 0.171, χ^2/df = 1.44, *RMSEA* = 0.08 (.00, .18); *CFI* = 0.96; *TLI* = 0.92; *SRMR* = 0.07. Katılımcıların yazma alıştırmaya gruplarına atanması göz ardı edildiğinde, uygulamalar arasında tahmini değişimin eğimi istatistiksel olarak anlamsız bulunmuştur (*b* = -0.20, *z* = -0.17, *p* = .865). Parametre tahminlerine ilişkin bulgular, yazma deneyiminin 1. zamanda (*b* = -0.33, *z* = -2.93, *p* = .003) ve 2. zamanda (*b* = -0.24, *z* = -2.65, *p* = .008) psikolojik stres ile

anlamli düzeyde ilişkili olduğunu gstermiştir fakat bu ilişki, zaman 3'te anlamli bulunmamıştır ($b = -0.13$, $z = -1.02$, $p = .309$). Bu veriler, yazma alıştırması gruplarından bağımsız olarak, yazma deneyiminin psikolojik streste istatistiksel olarak anlamli bir azalmayı yordadığını gstermektedir. Temel modele benzer şekilde, pozitif DY uygulaması grubundaki katılımcılar, üç uygulama arasında psikolojik stres düzeylerinde azalma olduğunu bildirmişlerdir ($b = -0.93$, $z = -2.41$, $p = 0.016$). Genel olarak, bu sonuçlar, olumlu olaylarla ilgili duygulara odaklanmanın; tarafsız, olumlu veya olumsuz olabilen, yönlendirilmemiş bir olayla ilgili duygulara odaklanmaktan daha fazla fayda sağladığını gstermiştir. Analize ait görsel Şekil 4'te sunulmuştur.

Tartışma, Sonuç ve Öneriler

Alanyazındaki araştırmalar, DY'nin psikolojik stres ile başa çıkmada ulaşılabilir ve etkili bir yöntem olabileceğini gstermektedir (Gortner ve diğerleri, 2006; Lepore, 1997; Poon ve Danoff-Burg, 2011; Smyth ve Helm, 2003). Kişinin bastırılmış duygularını yazma yoluyla açmasının, bu duygulardan kaynaklanan psikolojik stresin hafiflemesine katkı sağladığı görülmüştür (Cheung ve diğerleri, 2021; Pennebaker ve Beall, 1986). DY tekniğini bazı araştırmacılar "çağdaş" bir teknik olarak nitelese de (Acar ve Dirik, 2019) nadiren Türk kültüründe kullanılmıştır (örn. Acar ve Dirik, 2018). Mevcut çalışmada ön-test/son-test deneysel araştırma deseni ile üç hafta süren yönlendirilmemiş (duygu odağı belirtilmeyen) ve yönlendirilmiş (pozitif duygu odaklı) DY müdahale programının psikolojik stres üzerindeki etkisi incelenmiştir. Çalışmanın bulguları alanyazındaki diğer çalışmaların bulguları ile örtüşmektedir: Olumlu olay duygu odaklı DY müdahale programının katılımcıların psikolojik stres puanlarındaki düşüş ile anlamli bir ilişkisinin olduğu görülmektedir.

Alanyazındaki çalışmalar, kişisel ve anlamli konular hakkında detaylı ve belirgin bir şekilde yazmanın, diğer bir ifadeyle yönlendirilmiş DY egzersizlerinin faydasını önemli derecede etkilediğini gstermektedir (Frattaroli, 2006). Mevcut bulgular da alanyazındaki geçmiş bulguları desteklemektedir. Yönlendirilmemiş katılımcıların yazma alıştırmalarından fayda sağlamadıkları gözlenmiştir. Öyle ki, yazma uygulamasından sonraki ilk ölçümlerde psikolojik stres puanlarında, istatistiksel olarak anlamli olmasa da bir artış olduğu ve bu artışın bir sonraki ölçümde azaldığı da görülmektedir. Diğer bir ifadeyle, yönlendirilmemiş gruptaki katılımcıların psikolojik streslerindeki değişim anlamli değildir. Yönlendirilmemiş gruptaki katılımcılardan her ne kadar duyguları üzerine odaklanmaları istense de bu katılımcılar duygularını ne tür bir konu ile ilgili açacakları konusunda yönlendirilmemiş veya odaklanacakları konu/duygu hakkında serbest bırakılmışlardır. Tersine, yönlendirilmiş gruptaki katılımcılara olumlu olaylara ve duygulara odaklanmaları yönergesi verilmiştir. Bu

katılımcılar ise psikolojik sıkıntılarında devam eden bir azalma bildirmiş ve diğer gruba göre bu azalmanın istatistiksel olarak anlamlı derecede farklı olduğu gözlenmiştir.

Gruplar arasındaki bu anlamlı farklılık yönerge ile ortaya çıkan tutarlılığa bağlı olabilir. Frattaroli (2006), aslında yönerge ile kişinin duygu ve düşüncelerini organize etmesinin kolaylaştığını vurgulamaktadır. Bireylere iyimser bir pozitif dil içinde duygulara odaklanmaları talimatı verildiğinde en yüksek faydayı elde etmeleri mümkündür (King, 2001). Önceki bulgulara benzer şekilde (örn. Burton ve King, 2004; Marlo ve Wagner, 1999), bu çalışmada da katılımcıların olumluya yönlendirildiklerinde daha iyi sonuçlar aldıkları görülmüştür. Araştırma hipotezleriyle uyumlu olarak yönlendirilmiş gruptaki katılımcılar, yönlendirilmemiş gruptaki katılımcılara göre psikolojik sıkıntılarında önemli bir azalma rapor etmiştir. Her iki grup da duygularına odaklanmış olsa da yönlendirilmiş grup için yazma alıştırmaları, olumlu olaylara odaklanmasıyla farklılık göstermiştir. Yönlendirilmiş gruba katılanlar, olumlu olayları bilişsel olarak işlemeye ve yazarak kendilerini olumlu olay üzerinden keşfetmeye yönlendirilmiştir (örn. Cayubit, 2021). Bu bilişsel işleme ile birlikte yönlendirilmiş gruptaki katılımcıların olumlu duygulara yönelik tutarlı bir anlatıyı sağlamlaştırma (örn. Pennebaker ve Seagal, 1999; Poon ve Danoff-Burg, 2011) ve psikolojik sıkıntılarının yoğunluğunu azaltma imkanı bulunduğu söylenebilir.

Ayrıca, bu bulgu kültürel özelliklerin ruh sağlığı hizmetlerine yönelik algı üzerindeki etkisi açısından da ele alınabilir. Mocan-Aydın (2000), Türk kültüründe bireylerin otorite ve güce boyun eğen özelliklere sahip olduğunu belirtmektedir. Otorite katı bir geçerliğe sahiptir ve hatta yaşamın diğerlerinin etkisinde olduğu inancını taşır. Aynı zamanda bireysel olarak karar almak da hoş karşılanmaz. Bunun bir yansıması olarak da bu tür kültürlerde bireyler, terapi sürecinde terapistin rehberlik etmesini, yönlendirmesini, yapılandırmasını ve hatta tavsiye vermesini beklerler (Mocan-Aydın, 2000; Poyrazlı, 2003; Yorgun ve Voltan-Acar, 2014). DY açısından bu durum yönlendirilmiş (olumlu odaklı) yazmanın yönlendirilmemiş yazmaya göre daha faydalı sonuç vermesini sağlamış olabilir. Kültürel açıdan bir başka açıklama da Türk insanının duygularını ifade etmede güçlük yaşaması ve olumlu duygu farkındalıklarının düşük olması (Gültekin ve Voltan-Acar, 2004) açısından yapılabilir. Olumlu duygu yazma yönergesi, DY'nin bilişsel işleme ve maruz bırakma işlevleri ile normalde düşük olan olumlu duygulara yönelik farkındalığı artırmış ve bu nedenle daha çok işe yaramış olabilir.

DY'nin diğer bir bileşeni, katılımcıların aktiviteden zevk almasıdır. Alanyazındaki çalışmalar, katılımcıların deneyimlerini anlamlı ve değerli olarak bildirdiğine (Pennebaker, 1997) ve gelecekteki yazma alıştırmalarına katılmaya istekli olduklarına (Gortner ve diğerleri, 2006) işaret etmiştir. Mevcut bulgular ayrıca, olumlu yazma deneyiminin psikolojik sıkıntının

azalmasında rol oynadığını da göstermiştir. Yazmayı ve yazarak duygularını keşfetmeyi daha olumlu değerlendiren katılımcıların, grup farkı gözetmeksizin, psikolojik stres düzeylerinde azalma rapor ettikleri gözlenmiştir.

Sınırlılıklar ve Öneriler

Bulguların genellenebilirliğini kısıtlayan birkaç önemli sınırlılık vardır. İlk olarak, amaçlanmamış olsa da katılımcıların çoğunluğunu kadın üniversite öğrencileri oluşturmuştur. Çalışma, üniversite öğrencilerinin genellikle erkeklerin daha az olduğu öğretmenlik bölümlerine duyurulmuştur. Ayrıca, yazma alıştırmalarının erkek üniversite öğrencilerinin ilgisini daha az çekmiş olması muhtemeldir. Bu nedenle kadın üniversite öğrencileri çalışmada ağırlıklı olarak temsil edilmiştir. Gelecekteki araştırmacılar, erkek üniversite öğrencilerine yönelik DY uygulamasını inceleyebilir. İkinci olarak, mevcut bulgular yönlendirilmiş olumlu olay-duygu odaklı ve yönlendirilmemiş duygu odaklı DY şeklinde iki gruptan elde edilmiştir. Bu nedenle, belirli bir psikolojik problem üzerine odaklanan DY egzersizlerinin olası etkilerine ilişkin doğrudan bir fikir vermemektedir. Özellikle yönlendirilmemiş gruptaki katılımcılar kendilerinden istenmemesine rağmen, genel bir eğilim olarak olumsuz odaklanmış olabilirler. Yönlendirilmiş gruptaki katılımcılar olumluya odaklanma konusunda cesaretlendirilirken yönlendirilmemiş grup serbest bırakılmıştır. Yönergelerdeki bu farklılık karıştırıcı bir değişken olarak ele alınabilir ve araştırmanın sınırlılıkları arasında düşünülebilir. Gelecekteki araştırmacıların, belirli hedef grupları ve sorun alanlarını hedef alan DY egzersizlerini test etmesi ve hedef odaklı yönergeler hazırlaması, DY tekniğinin daha iyi anlaşılmasına katkıda bulunacaktır. Ek olarak, araştırma kapsamında katılımcıların yazılı cevapları içerik bakımından incelenmemiştir. Gelecekteki araştırmacılar, yazılanların içeriğini inceleyebilir ve analiz edebilir. Son olarak, bu çalışmadaki tüm katılımcılar, DY egzersizlerine katılmıştır ve çalışmada bir kontrol grubu kullanılmamıştır.

Önceki araştırmalar, DY tekniğinin psikolojik stresi hafifletmede etkili bir müdahale aracı olduğunu göstermektedir ve bu teknik terapi sürecine entegre edilebilir (Baikie ve Wilhelm, 2005). Üniversite öğrencileri ile çalışan terapistler, danışanlarını olumlu olaylar üzerine duygu odaklı DY egzersizleri yapmaya teşvik edebilirler. Konu ile ilgili araştırmalar, olumlu duygu odaklı yazmanın DY egzersizlerinden fayda elde etme olasılığını artırdığını ortaya koymuştur (Jones ve Destin, 2021; Marlo ve Wagner, 1999; Nicholls, 2009). Geleceğe yönelik olumlu bir dili cesaretlendiren DY egzersizleri daha etkin sonuçlar ürettiği için (Mackenzie ve diğerleri, 2008), terapistlerin DY egzersizi kullanırken danışanlarını olumlu olaylara odaklanmaya teşvik etmeleri daha iyi sonuç elde etmelerini sağlayabilir. Lakin bu çalışmada olumsuz olaylara odaklanmanın etkisi incelenmemiştir. Bununla birlikte, eğer

herhangi bir psikolojik sorun üzerine odaklanmaları istenirse, danışanlar olumsuz üzerine odaklanmanın sonucu olarak stres düzeylerinde geçici bir artış yaşayabilir (Seih ve diğerleri, 2011). Danışanların belirli bir içeriğe yönlendirilmesi, zamanla onların düşünce ve duygularını düzenlemelerine yardımcı olarak psikolojik streste azalışa katkı sunabilir. Son olarak danışanlara DY önerilirken onların genel olarak duyguları ve yaşantıları üzerine yazma egzersizlerine karşı olumlu bir tutuma sahip olmalarına dikkat edilebilir. Bu nedenle terapistler, herhangi bir yazma ödevi vermeden önce danışanların duygu odaklı yazma hakkındaki düşüncelerini ve duygularını değerlendirmelidir.

Araştırmacıların Katkı Oranı Beyanı:

Tüm yazarlar eşit olarak katkıda bulunmuştur.

Çıkar Çatışması Beyanı:

Yazarlar çıkar çatışması bulunmadığını beyan etmiştir.

Finansal Destek Beyanı:

Yazarlar bu çalışma için finansal destek almadığını beyan etmiştir.

Etik Kurul Onayı:

Bu çalışma İstanbul Medeniyet Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu tarafından onaylanmıştır (Belge no: 2020/17).

Kaynakça

- Acar, D. ve Dirik, G. (2018). Yazılı duygusal dışavurum paradigması: Kanser hastalarının eşlerinde travma sonrası stres belirtileri ve travma sonrası gelişim üzerindeki etkileri. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 21(2), 154-167. <https://doi.org/10.5505/kpd.2018.48343>
- Acar, D. ve Dirik, G. (2019). Güncel bir paradigma: Yazılı duygusal dışavurum. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar - Current Approaches in Psychiatry*, 11(1), 24-38. <https://doi.org/10.18863/pgy.364852>
- Altundağ, Y. , Kılıç, Z. H. ve Biçer, O. (2021). Üniversite öğrencilerinde psikolojik yardım almaya ilişkin tutumun ve psikolojik yardım alma niyetinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 20(80), 1933-1950. <https://doi.org/10.17755/esosder.887942>
- American College Health Association. (2018). *American College Health Association-National College Health Assessment II: Reference group executive summary fall 2017*. American College Health Association.
- Arnett, J. J. (2014). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties*. Oxford University Press.
- Atak, M. (2022). Pandemi öncesinde üniversite öğrencilerinin ruh sağlığı ile ilişkili faktörler. *İbn Haldun Çalışmaları Dergisi*, 7(1), 55-67. <https://doi.org/10.36657/ihcd.2022.88>
- Baikie, K. A., Geerligs, L., & Wilhelm, K. (2012). Expressive writing and positive writing for participants with mood disorders: An online randomized controlled trial. *Journal of Affective Disorders*, 136(3), 310-319. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2011.11.032>
- Baikie, K. A. ve Wilhelm, K. (2005). Emotional and physical health benefits of expressive writing. *Advances in Psychiatric Treatment*, 11(5), 338-346. <https://doi.org/10.1192/apt.11.5.338>
- Bıçak, B. ve Erdur Baker, Ö. (2006). Üniversite öğrencilerinin psikolojik sorunları. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 6(2), 54-66.
- Bilgin, A. (1998). Danışma sürecinde danışmandan ve danışmandan beklentiler. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(1), 147-155.
- Booker, J. A. ve Dunsmore, J. C. (2017). Expressive writing and well-being during the transition to college: Comparison of emotion-disclosing and gratitude-focused writing. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 36(7), 580-606. <https://doi.org/10.1521/jscp.2017.36.7.580>
- Brody, L. R. ve Park, S. H. (2004). Narratives, mindfulness, and the implicit audience. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(2), 147-154. <https://doi.org/10.1093/clipsy/bph065>
- Burton, C. M. ve King, L. A. (2004). The health benefits of writing about intensely positive experiences. *Journal of Research in Personality*, 38(2), 150-163. [https://doi.org/10.1016/S0092-6566\(03\)00058-8](https://doi.org/10.1016/S0092-6566(03)00058-8)
- Cayubit, R. F. O. (2021). Effect of expressive writing on the subjective well-being of university students. *Makara Human Behavior Studies in Asia*, 25(1), 71-79. <https://doi.org/10.7454/hubs.asia.1130520>
- Cheung, R. Y. M., Chung, H. S. ve Ng, M. C. Y. (2021). Expressive writing and well-being in chinese emerging adults: Is emotion regulation an underlying mechanism? *Emerging Adulthood*, 9(6), 679-689. <https://doi.org/10.1177/2167696818824719>
- Curran, P. J., Obeidat, K. ve Losardo, D. (2010). Twelve frequently asked questions about growth curve modeling. *Journal of Cognition and Development*, 11(2), 121-136. <https://doi.org/10.1080/15248371003699969>

- Çam, O. ve Bilge, A. (2013). Türkiye’de ruhsal hastalığa/hastaya yönelik inanç, tutum ve damgalama süreci: Sistematik derleme. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 4(2), 91-101. <https://doi.org/10.5505/phd.2013.92300>
- Demirci, İ. ve Ekşi, H. (2018, 28 Haziran ,1 Temmuz). Don't bother your pretty little head otherwise you can't enjoy life [Konferans sunumu]. *ERPA International Congresses on Education*, İstanbul, Türkiye.
- Fratraroli, J. (2006). Experimental disclosure and its moderators: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 132(6), 823–865. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.132.6.823>
- Gortner, E. M., Rude, S. S. ve Pennebaker, J. W. (2006). Benefits of expressive writing in lowering rumination and depressive symptoms. *Behavior Therapy*, 37(3), 292–303. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2006.01.004>
- Gökkaya, F., Yurdalan, F., Karagülmez, K. ve Kubilay, E. M. E. Ç. (2021). Psikoterapilerin etkililiğini belirleyen faktörlerin incelenmesi: Bir derleme çalışması. *AYNA Klinik Psikoloji Dergisi*, 8(3), 396-423. <https://doi.org/10.31682/ayna.921699>
- Grysmann, A. (2015). Collecting narrative data on Amazon’s Mechanical Turk. *Applied Cognitive Psychology*, 29(4), 573–583. <https://doi.org/10.1002/acp.3140>
- Gültekin, F. ve Acar, N. V. (2004). Transaksiyonel analizin Türk kültürüne uygulanabilirliği: Kültür açısından eleştirel bakış. *Eğitim ve Bilim*, 29(133), 28-38.
- Gürsoy, O. ve Gizir, C. A. (2018). Üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım almaya yönelik tutumları: Sosyal damgalanma, kendini damgalama, öznel sıkıntıları açma, benlik saygısı ve cinsiyetin rolü. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 8(49), 137-155.
- Hockemeyer, J. R., Smyth, J. M., Anderson, C. F. ve Stone, A. A. (1999). Is it safe to write? Evaluating the short-term distress produced by writing about emotionally traumatic experiences. *Psychosomatic Medicine*, 61(1), 99. <https://doi.org/10.1097/00006842-199901000-00089>
- Jones, B. K. ve Destin, M. (2021). Effects of positive versus negative expressive writing exercises on adolescent academic achievement. *Journal of Applied Social Psychology*, 51(6), 549-559. <https://doi.org/10.1111/jasp.12756>
- Karataş, A. ve Gizir, C. A. (2013). Üniversite öğrencilerinin psikolojik danışma gereksinimlerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28(3), 250-265.
- Kızıldağ, S., Demirtaş Zorbaz, S., Gençtanırım, D. ve Arıcı, F. (2013). Hacettepe Üniversitesi öğrencilerinin psikolojik danışma yardımı almaya ve bu yardımın sunulduğu birimlere ilişkin görüşleri. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8(3), 185-196.
- King, L. A. (2001). The health benefits of writing about life goals. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27(7), 798-807. <https://doi.org/10.1177/0146167201277003>
- King, L. A. ve Miner, K. N. (2000). Writing about the perceived benefits of traumatic events: Implications for physical health. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 26(2), 220-230. <https://doi.org/10.1177/0146167200264008>
- Kroenke, K., Spitzer, R. L., Williams, J. B. W. ve Löwe, B. (2009). An ultra-brief screening scale for anxiety and depression: The PHQ-4. *Psychosomatics*, 50(6), 613-621. [https://doi.org/10.1016/s0033-3182\(09\)70864-3](https://doi.org/10.1016/s0033-3182(09)70864-3)
- Larson, D. G. ve Chastain, R. L. (1990). Self-concealment: Conceptualization, measurement, and health implications. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 9(4), 439-455. <https://doi.org/10.1521/jscp.1990.9.4.439>

- Lepore, S. J. (1997). Expressive writing moderates the relation between intrusive thoughts and depressive symptoms. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73(5), 1030-1037. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.73.5.1030>
- Lu, Q. ve Stanton, A. L. (2010). How benefits of expressive writing vary as a function of writing instructions, ethnicity and ambivalence over emotional expression. *Psychology and Health*, 25(6), 669-684. <https://doi.org/10.1080/08870440902883196>
- Lynch, L., Long, M. ve Moorhead, A. (2018). Young men, help-seeking, and mental health services: exploring barriers and solutions. *American Journal Of Men's Health*, 12(1), 138-149. <https://doi.org/10.1177/1557988315619469>
- Lyubomirsky, S., Sousa, L. ve Dickerhoof, R. (2006). The costs and benefits of writing, talking, and thinking about life's triumphs and defeats. *Journal of Personality and Social Psychology*, 90(4), 692-708. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.90.4.692>
- Mackenzie, C. S., Wiprzycka, U. J., Hasher, L. ve Goldstein, D. (2008). Seeing the glass half full: Optimistic expressive writing improves mental health among chronically stressed caregivers. *British Journal of Health Psychology*, 13(1), 73-76. <https://doi.org/10.1348/135910707X251153>
- Marlo, H. ve Wagner, M. K. (1999). Expression of negative and positive events through writing: Implications for psychotherapy and health. *Psychology and Health*, 14(2), 193-215. <https://doi.org/10.1080/08870449908407323>
- Masuda, A., Wendell, J. W., Chou, Y.-Y., ve Feinstein, A. B. (2010). Relationships among self-concealment, mindfulness and negative psychological outcomes in Asian American and European American college students. *International Journal for the Advancement of Counselling*, 32(3), 165-177. <https://doi.org/10.1007/s10447-010-9097-x>
- Mirman, D. (2014). Growth curve analysis : A hands-on tutorial on using multilevel regression to analyze time course data. *Proceedings of the Annual Meeting of Cognitive Science Society*, 36, 51-52.
- Mocan-Aydin, G. (2000). Western models of counseling and psychotherapy within Turkey: Crossing cultural boundaries. *The Counseling Psychologist*, 28(2), 281-298. <https://doi.org/10.1177/0011000000282>
- Nicholls, S. (2009). Beyond expressive writing: Evolving models of developmental creative writing. *Journal of Health Psychology*, 14(2), 171-180. <https://doi.org/10.1177/1359105308100201>
- Oishi, A. (2023). Positive expressive writing as a stress management strategy for Japanese students: Willingness to engage in expressive writing. *Journal of Creativity in Mental Health*, 18(2), 164-177. <https://doi.org/10.1080/15401383.2021.1963902>
- Özel, Y., Türkleş, S. ve Erdoğan, S. (2020). Üniversite öğrencilerinde ruhsal durumun incelenmesi. *JAREN*, 6(2), 220-228. <https://doi.org/10.5222/jaren.2020.41033>
- Pennebaker, J. W. (1985). Traumatic experience and psychosomatic disease: Exploring the roles of behavioural inhibition, obsession, and confiding. *Canadian Psychology/Psychologie canadienne*, 26(2), 82-95. <https://doi.org/10.1037/h0080025>
- Pennebaker, J. W. (1997). Writing about emotional experiences as a therapeutic process. *Psychological Science*, 8(3), 162-166. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.1997.tb00403.x>
- Pennebaker, J. W. ve Beall, S. K. (1986). Confronting a traumatic event. toward an understanding of inhibition and disease. *Journal of Abnormal Psychology*, 95(3), 274-281. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.95.3.274>

- Pennebaker, J. W. ve Seagal, J. D. (1999). Forming a story: The health benefits of narrative. *Journal of Clinical Psychology*, 55(10), 1243-1254. [https://doi.org/10.1002/\(SICI\)1097-4679\(199910\)55:10<1243::AID-JCLP6>3.0.CO;2-N](https://doi.org/10.1002/(SICI)1097-4679(199910)55:10<1243::AID-JCLP6>3.0.CO;2-N)
- Poon, A. ve Danoff-Burg, S. (2011). Mindfulness as a moderator in expressive writing. *Journal of Clinical Psychology*, 67(9), 881-895. <https://doi.org/10.1002/jclp.20810>
- Poyrazlı, S. (2003). Validity of rogerian therapy in Turkish culture: A cross-cultural perspective. *The Journal of Humanistic Counseling, Education and Development*, 42(1), 107-115. <https://doi.org/10.1002/j.2164-490X.2003.tb00172.x>
- Price, M., Yuen, E. K., Goetter, E. M., Herbert, J. D., Forman, E. M., Acierno, R. ve Ruggiero, K. J. (2014). mHealth: A mechanism to deliver more accessible, more effective mental health care. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 21(5), 427-436. <https://doi.org/10.1002/cpp.1855>
- Reinhold, M., Bürkner, P. C. ve Holling, H. (2018). Effects of expressive writing on depressive symptoms—A meta-analysis. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 25(1), 1-13. <https://doi.org/10.1111/cpsp.12224>
- Rosseel, Y. (2022). *The lavaan tutorial*. lavaan. <https://lavaan.ugent.be/tutorial/tutorial.pdf>
- Sarı, E. ve Uyumaz, G. (2020). Çözüm odaklı yönlendirilmiş betimlemenin depresyon, anksiyete ve stres üzerindeki etkileri. *AYNA Klinik Psikoloji Dergisi*, 7(3), 368-388. <https://doi.org/10.31682/ayna.711553>
- Savi Çakar, F. ve Kılınç, Y. D. D. M. (2020). Ergenlerin psikolojik yardım ihtiyaçlarının incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (54), 488-508.
- Seih, Y. T., Chung, C. K. ve Pennebaker, J. W. (2011). Experimental manipulations of perspective taking and perspective switching in expressive writing. *Cognition and Emotion*, 25(5), 926-938. <https://doi.org/10.1080/02699931.2010.512123>
- Sloan, D. M. ve Marx, B. P. (2004). A closer examination of the structured written disclosure procedure. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 72(2), 165-175. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.72.2.165>
- Sloan, D. M., Marx, B. P. ve Epstein, E. M. (2005). Further examination of the exposure model underlying the efficacy of written emotional disclosure. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 73(3), 549-554. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.73.3.549>
- Sloan, D. M., Marx, B. P., Epstein, E. M. ve Dobbs, J. L. (2008). Expressive writing buffers against maladaptive rumination. *Emotion*, 8(2), 302-306. <https://doi.org/10.1037/1528-3542.8.2.302>
- Smyth, J. M. (1998). Written emotional expression: Effect sizes, outcome types, and moderating variables. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 66(1), 174-184. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.66.1.174>
- Smyth, J. ve Helm, R. (2003). Focused expressive writing as self-help for stress and trauma. *Journal of Clinical Psychology*, 59(2), 227-235. <https://doi.org/10.1002/jclp.10144>
- Stockton, H., Joseph, S. ve Hunt, N. (2014). Expressive writing and posttraumatic growth: An internet-based study. *Traumatology: An International Journal*, 20, 75-83. <https://doi.org/10.1037/h0099377>
- Suhr, M., Risch, A. K. ve Wilz, G. (2017). Maintaining mental health through positive writing: Effects of a resource diary on depression and emotion regulation. *Journal of Clinical Psychology*, 73(12), 1586-1598. <https://doi.org/10.1002/jclp.22463>
- Tabachnick, B. G. ve Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics* (6. Basım). Pearson.

- Topkaya, N. ve Meydan, B. (2013). Üniversite öğrencilerinin problem yaşadıkları alanlar, yardım kaynakları ve psikolojik yardım alma niyetleri. *Trakya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3(1), 25-37.
- Travagin, G., Margola, D. ve Revenson, T. A. (2015). How effective are expressive writing interventions for adolescents? A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 36, 42-55. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2015.01.003>
- Turan, N. (2022). Thwarted needs and psychological inflexibility predicting psychological distress in university students. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 12(66), 51-528. <https://doi.org/10.17066/tpdrd.1175141>
- Turan, N. ve Erdur-Baker, Ö. (2014). Attitudes towards seeking psychological help among a sample of Turkish university students: The roles of rumination and internal working models. *British Journal of Guidance & Counselling*, 42(1), 86-98. <https://doi.org/10.1080/03069885.2013.831031>
- Turner, A. L. ve Quinn, K. F. (1999). College students' perceptions of the value of psychological services: A comparison with APA's public education research. *Professional Psychology: Research and Practice*, 30(4), 368-371. <https://doi.org/10.1037/0735-7028.30.4.368>
- Wong, C. S., Chua, M. J. ve Prihadi, K. D. (2021). Reducing depressive symptoms and increasing positive feelings with expressive writing. *International Journal of Public Health Science*, 10(2), 433-444. <https://doi.org/10.11591/ijphs.v10i2.20797>
- Wong, Y. J. ve Rochlen, A. B. (2009). Potential benefits of expressive writing for male college students with varying degrees of restrictive emotionality. *Psychology of Men and Masculinity*, 10(2), 149-159. <https://doi.org/10.1037/a0015041>
- Yorgun, A., ve Voltan-Acar, N. (2014). Gerçeklik terapisinin Türk kültürüne uygulanabilirliği: Kültür açısından eleştirel bakış. *Eğitim ve Bilim*, 39(175), 216-226. <http://dx.doi.org/10.15390/EB.2014.460>

Focusing on Positive Emotions may Help Coping with Distress: An Expressive Writing Intervention

Summary

The expressive writing (EW) may help college students cope with psychological distress (Burton & King, 2004; Cayubit, 2021; Cheung et al., 2021). Writers disclose and reorganize their feelings and thoughts regarding their experiences during the EW sessions (e.g., Pennebaker, 1997). The EW may improve writers' well-being (Cayubit, 2021; Cheung et al., 2021), satisfaction with life (Lyubomirsky et al., 2006), and self-regulation (Cheung et al., 2021; Suhr et al., 2017). Previous research thus introduced expressive writing as an effective strategy for supporting mental health. However, there are other findings, showing that the EW's benefit may vary according to its delivery/instructions. For example, instructing writers to focus on future-oriented positive emotions compared to past-oriented negative emotions/experiences produces better outcomes (Mackenzie et al., 2008). In the present study, we examined whether the EW sessions differed in predicting psychological distress across the guided (positive emotion-focused) and unguided (e.g. unguided emotion-focused) EW intervention groups. In addition, we investigated the relationship between participants' experience with writing and their reports of psychological distress.

Method

In the present study, 86 undergraduate students volunteered initially and 68 of them completed the study in the fall semester of 2021. Of 68 participants (female = 60, male = 6, unreported = 2), 36 were in the unguided emotion-focused writing group and 32 were in the guided positive emotion-focused writing group ($M_{age} = 20.38$; $SD = 1.67$). Participants completed the instruments before the first EW exercise, after the second EW exercise, and immediately after the final EW exercise. We used the Patient Health Questionnaire – 4 (PHQ-4) to measure psychological distress. We also developed an index score of the participants' writing experience. We performed a growth curve analysis in testing the research hypotheses (Curran et al., 2010; Mirman, 2014), using the 'lavaan' package in R (Rosseel, 2022). The participants' experience with the EW sessions was used as a time-varying covariate.

Results

The baseline model was tested without including the time-varying covariate, for which goodness of fit statistics deemed the model acceptable: $\chi^2(2) = 4.11$, $p = .128$, $\chi^2/df = 2.056$, $RMSEA = 0.125$ (.029, .00); $CFI = 0.97$; $TLI = 0.92$; $SRMR = 0.04$. The participants'

psychological distress across the intervention groups were not significantly different at baseline ($b = 0.06$, $z = 0.08$, $p = .935$). Focusing on the positive predicted a significant reduction in psychological distress ($b = -0.86$, $z = -2.22$, $p = .026$) across three writing sessions while unguided expressive writing sessions did not.

The second model including the time-varying covariate yielded acceptable fit statistics: $\chi^2(8) = 11.57$, $p = 0.171$, $\chi^2/df = 1.44$, $RMSEA = 0.08$ (.00, .18); $CFI = 0.96$; $TLI = 0.92$; $SRMR = 0.07$. Similar to the baseline model, participants in the guided EW intervention group reported a reduction in their psychological distress across the three sessions ($b = -0.93$, $z = -2.41$, $p = .016$). The experience with EW was significantly associated with psychological distress at the first ($b = -0.33$, $z = -2.93$, $p = .003$) and second sessions ($b = -0.24$, $z = -2.65$, $p = .008$), and not at the third session ($b = -0.13$, $z = -1.02$, $p = .309$).

Discussion

The guided and unguided EW intervention groups differed in their report of psychological distress across three EW sessions. The guided intervention group benefitted from the EW, while the unguided group did not. Frattaroli (2006) emphasized that the EW sessions may help writers organize their feelings and thoughts. The positive and future-oriented EW sessions may be even more helpful for the writers' well-being (Marlo & Wagner, 1999; Pennebaker & Beall, 1986). Consistent with previous findings, the participants in the present study received better outcomes when they were instructed to focus on their positive emotions. Counselors may thus encourage clients to engage in positive emotion-focused expressive writing either during counseling sessions or as a self-help strategy. However, the present study is limited with gender distribution favoring females and only focusing on positive emotions. Future researchers may focus on male university students' responses to the event-free or event-specific EW exercises.