

Yazılı Duygusal Dışavurum Paradigması'nın Kullanımı ve Meme Kanseri Hastaları ile Yapılan Uygulamaları: Bir Derleme Çalışması

Usage of Written Emotional Expression Paradigm and Applications in Breast Cancer Patients: A Review Study

Umut ÇIVGIN*
Elçin YORULMAZ**
Gülay DİRİK***

Öz: Duyguların çeşitli yollarla ifade edilmesi bireyleri sosyal, fiziksel ve psikolojik olarak etkileyen bir süreçtir. Özellikle psikoloji alanında duyguların ifadesi daha çok sözlü ve yazılı olarak yapılabilmektedir. Duyguların yazılı olarak ifade edilmesinde Pennebaker'ın geliştirdiği Yazılı Duygusal Dışavurum Paradigması son yıllarda sıklıkla çalışılan, etkililiği araştırılan müdahale yöntemlerinden biridir. Yapılan derleme çalışmasıyla bu müdahale ile hangi alanlarda çalışmalar yapıldığı, etkilerinin nasıl olduğu ele alınmış olup, özellikle meme kanseri hastalarında bu müdahaleden sonra nasıl sonuçların elde edildiği incelenmiştir. Alanyazın incelendiğinde Yazılı Duygusal Dışavurum Paradigması'nın (YDDP) birçok fiziksel veya psikolojik rahatsızlığı olan gruplarda (fibromiyalji, romatoid artrit, migren ve kas ağrıları, kanser, travma sonrası yaşanan deneyimler ve alkol bağımlılığı) kullanıldığı ve etkililiğinin araştırıldığı görülmüştür. Kanserin yeni sayılabilecek bir çalışma alanı olması sebebiyle yapılan bu derleme makalesi ile özellikle meme kanseri hastalarında YDDP çalışmalarının nasıl tasarlandığı ve ne tür sonuçlara ulaşıldığı incelenmiştir. İncelenen araştırmalarda duyguları ifade etmenin psikolojik sağlık ile olumlu ilişki içinde olduğuna, kişilerin hastaneye gitme sayılarını azalttığına, hastalığa ve tedaviye uyumu kolaylaştırdığına ve yaşam kalitesinde olumlu değişimler ortaya çıkardığına ilişkin bulgular olduğu belirlenmiştir. Alanyazın bunun tersini gösteren veya etkisinin olmadığını gösteren çalışmaları da barındırmaktadır. Bu derleme kapsamında YDDP'nin etkililiğini kanıtlayan bulguların yanı sıra etkisinin olmadığını gösteren çalışmalar da incelenmiş ve gelecek çalışmalar için bu müdahalenin tanıtılması amaçlanmıştır.

Anahtar sözcükler: Kanser, Meme Kanseri, Yazılı Duygusal Dışavurum, Psikolojik Sıkıntılar

Abstract: Expressing emotions in various ways is a process that affects individuals in a social, physical and psychological way. Especially in the field of psychology expressing emotions can be more verbal and written. When the emotions are expressed in written form, Pennebaker's Expressive Writing Paradigm has been an intervention that has been studied frequently in recent years and has been investigated for effectiveness. In this study, it was investigated in which areas they have worked with this intervention and the effects of these interventions. In particular, the results of this intervention in breast cancer patients was examined. When the literature was examined, it was seen that Expressive Writing Paradigm (EWP) was used and was investigated in terms of effectiveness in many physical or psychological disorders (fibromyalgia, rheumatoid arthritis, migraine and muscle aches, cancer, post traumatic experiences and alcohol dependence). With this review article, due to cancer can be considered new fields of study, information about how Expressive Writing Paradigm studies are designed and what kind of results are achieved in breast cancer patients was collected. Recent review showed that expressing emotion had a positive relation with psychological health, number of visiting hospital, adjustment with disease and it's treatment and quality of life. Also, there were some contrary results about positive outcome of this paradigm in the literature. It was aimed that both positive and negative results of EWP were examined and the intervention was introduced for future studies with this review.

Keywords: Cancer, Breast Cancer, Written Emotional Expression, Psychological Distress

* Uzm. Psk., Özel Boylam Psikiyatri Hastanesi, Ankara. umutcivgingmail.com

** Araş. Gör., Dokuz Eylül Üniversitesi, Psikoloji Bölümü, İzmir. elcin.ayranci@deu.edu.tr

*** Prof. Dr., Dokuz Eylül Üniversitesi, Psikoloji Bölümü, İzmir. gulay.dirik@deu.edu.tr

Yazılı Duygusal Dışavurum Paradigması

İnsanlar önemli bir olay yaşadıklarında ya da bir problemle karşılaştıklarında bu durumu başkalarına anlatma eğilimi içerisindedirler (Frattaroli 2006). Bilimsel araştırmalar hastaların hissettiklerini dile getirmelerinin hem psikolojik hem de fiziksel sağlığa olumlu etki sağladığını göstermektedir (Smyth 1998; Pennebaker & Susman 1988). Buna paralel olarak, bir tedavi ve müdahale yöntemi olan psikoterapilerin hemen hemen hepsinde duyguların ifade edilmesi yöntem olarak kullanılmaktadır (Pennebaker 1995). Bu bağlamda, sadece duyguların ifade edilmesinin bile terapistin yol göstericiliği kadar önemli olabileceği bazı araştırmacılar tarafından savunulmaktadır (Pennebaker & Chung 2007). Sözel ifadenin olumlu etkileri araştırmalar tarafından tespit edilirken, Pennebaker ve Beall (1986), duyguları yazarak ifade etmenin sözel ifade etmekte olduğu gibi fiziksel ve psikolojik sağlık için olumlu etkiler ortaya çıkarabileceğini belirtmişlerdir. Bu nedenle de, Pennebaker ve arkadaşları 1980'lerin ortalarında Yazılı Duygusal Dışavurum Paradigması (YDDP) kavramını ortaya atarak, duygu dışavurumunun hem psikolojik hem de fiziksel etkilerini teorik bir model kapsamında inceleme zemini oluşturmuşlardır.

YPDD'nin teorik modeli incelendiğinde, duygusal inhibisyon, duygusal işleme /maruz bırakma, bilişsel işleme kuramı gibi kuramların bu model için önemli olduğu dikkat çekmektedir. Duygusal inhibisyon kuramına dair yapılan çalışmalarda çelişkili bulgular mevcuttur. Örneğin, Pennebaker, Kiecolt-Glaser ve Glaser'in (1988) yaptığı araştırmada, travmatik veya duygusal olay sonucunda, duyguları ve düşünceleri saklamanın, paylaşmamanın vücuda fiziksel bir yük getirdiği ve otonomik aktivasyonun artması ile sonuçlanan bir süreç geliştiği savunulmaktadır. Bu artma ile bağışıklık sistemi baskılanarak hasta olma ihtimali artmaktadır. Bu bağlamda yazılı duygu dışavurum ile duyguların ifade edilmesi sağlanarak sağlığın bozulma riskinin azaltılması amaçlanmaktadır. Fakat yapılan bazı çalışmalar duyguyu ifade etmenin bağışıklık sistemindeki değişim ile hasta olma arasındaki ilişkide aracı rolünün bulunmadığını göstermektedir (Sloan & Marx 2004). Bu çelişkili bulgular, yazılı duygu dışavurumunun salt duygu baskılama (inhibisyon) ile açıklanmasının yeterli olmadığını göstermektedir.

Paradigma ile ilişkili görülen diğer bir kuramın duygusal işleme /maruz bırakma olduğu görülmektedir. Bu bağlamda Mowrer'in İki Faktör Modeli'ndeki kaçınma davranışının dışavurumu, YDDP'nin işlevsel mekanizmasını açıklayabilmektedir (akt. Sloan & Marx 2004). Bu teorinin ilk amacı, korku ve stres sürecini açıklamaktır. Bu çerçeveden bakıldığında inhibisyon davranışı kaçınma, dışavurum ise maruz bırakma olarak yorumlanabilmektedir. Foa ve Kozak (1986), üzücü bir olay sonucunda duyguların ve düşüncelerin devam eden bir süreç olduğunu ve bunların ifade edilmesinin de maruz bırakma terapisine benzediğini savunmuştur. Duygulara ve düşüncelere maruz kalmanın, olay sonucunda ortaya çıkan tepkilerde azalmaya, bunların anlamlarının keşfedilmesine ve uyarıcılarla ilgili doğru bilgilerin yeniden oluşmasına zemin hazırladığı vurgulanmaktadır. Sloan ve Marx'ın (2004) bu modeli destekleyen bulgulara eriştiği görülmektedir. Yüksek stres seviyeleri ve travma deneyimi olan katılımcılara yazma görevi verilmiştir ve çalışma iki grup olarak yürütülmüştür. Deney grubu hep aynı deneyimini aktarırken, kontrol grubu farklı deneyimlerini yazmıştır. Deney grubundaki katılımcılar kontrol grubuna göre ilk oturumda daha fazla duygusal reaksiyon göstermişlerdir. Fakat son oturumda bu yükselen grafiğin azalma gösterdiği bilgisine ulaşılmıştır. Ayrıca, deney grubundakilerde travmatik stresin ve depresyon düzeyinin düştüğü gözlemlenmiştir. Benzer şekilde, yapılan bir diğer çalışmada da her oturumda aynı deneyimi yazmanın farklı deneyimleri yazmaya göre daha olumlu sonuçlar ortaya çıkardığı bulgusuna ulaşılmıştır (Sloan *et al.* 2008). Yani, bireyleri olumsuz etkileyen olayların sebebiyet verdiği duyguların, düşüncelerin tekrarlı ve kontrollü bir şekilde ifade edilmesinin birey açısından olumlu sonuçlanacağı ve psikolojik sağlığa olumlu

yönde etki edeceği anlaşılabilir.

Bilişsel işleme kuramı, stresli yaşam olaylarının kişinin kendisi, diğerleri ve dünya ile ilgili varsayımları ile uyuşmadığı bilgisine dayanmaktadır (Janoff-Bulman 2004). Bu varsayımlar aktif hafızada işlenmekte ve imajlarla travmayla ilgili düşüncelerin, duyguların sürekli tekrarlanmasına sebep olmaktadır. Yaşanan sürekli tekrarlanma da kişinin istemsiz düşüncelerini, kaçınma, inkâr ve bastırma gibi süreçlerini etkileyebilmektedir. Tüm bunlar da kişinin hem fiziksel hem de psikolojik sağlığına etki edebilmektedir (Baum *et al.* 1993). Yazılı duygusal dışavurum ve istemsiz düşünceler ilişkisinin incelendiği çalışmaların farklı sonuçlara ulaştığı görülmektedir. Bazı çalışmalar YDDP müdahalesi ile istemsiz düşüncelerin sıklığının azaldığını vurgularken (Park & Blumberg 2002), bazı çalışmalarla da YDDP müdahalesinin herhangi bir etkisinin olmadığı sonucuna ulaşılmıştır (Lepore 1997).

Bahsedilen teorilere ek olarak, Pennebaker'ın modeli bir katarsis açılımından farklı olarak, psikoanalitik teorilerdeki açılıma da benzetilmektedir. Yani, yaşam deneyiminin dile getirilmesi aynı zamanda dile getirenin perspektifinde de değişimler yaratmaktadır (Pennebaker & Seagel 1999). Ayrıca, yapılan bu açılım ile bütünleşmenin sağlanması olayları yeniden çerçevelendirmeye götürebilmektedir. Bu yeniden çerçevelendirmenin sağlık ve işlev alanlarındaki iyileşme ile ilişkili olduğu ve yeniden çerçevelendirmenin somut değişimler ortaya çıkardığı vurgulanmaktadır. Bu açıdan bakıldığında YDDP'nin amacının, bireylerin yaşadıklarını dile getirmeleri ile birlikte yaşanılanların özümsemesini ve yeniden değerlendirilmesini sağlamak olduğu da anlaşılmaktadır.

Pennebaker'ın dışavurum paradigmasına ek olarak, duygu ifadesinin farklı şekillerde yapılmasının da psikolojik sağlık için olumlu etkilerinin olduğu gösterilmiştir (De Giacomo *et al.* 2010). Duyguyu farklı şekillerde ifade etme, duygu ifadesini farklı şekillerde zenginleştirme ve psikolojik etki gücü yüksek cümleler kullanma yöntemleri ile örneklendirilmektedir. Zenginleştirme, yazılı olarak verilen kelimelerin anlamlarının sözlükten bulunup yazılması ile oluşan bir müdahaledir ve bu şekilde hem belirtilerin tanındığı hem de daha farklı duyguların ortaya çıktığı savunulmaktadır. Fakat bu yöntemin kişinin farkında olmadığı belirtileri artırabileceği yönünde bir dezavantajının olabileceği de tartışılmıştır (L'Abate 2011). Diğer bir yöntem, yazılı olan cümlelere güçlü psikolojik cevaplar üretme olarak sunulmuştur. Katılımcılar üç aşamada cümleleri seçtikten sonra verilen cevaplar üzerinden analiz gerçekleştirilmektedir ve elde edilen sonuçlarda psikolojik sağlık açısından olumlu gelişmeler olduğu gösterilmiştir (L'Abate & De Giacomo 2003). Kısaca, bu 3 yöntemin fiziksel ve psikolojik belirtileri artırmak gibi olumsuz özelliklerine ek olarak, bu yöntemle de duyguları ortaya çıkarmanın psikolojik sağlık için olumlu yönleri de vurgulanmıştır (De Giacomo *et al.* 2010).

YDDP'nin ilk ortaya atılışından son yıllara kadar yapılan araştırmalarda, bu paradigma farklı teorik modeller kapsamında açıklanmıştır ve paradigmanın etkilerinin ortaya çıkarılmasına dair pek çok çalışma yapılmıştır. YDDP'nin kullanıldığı ilk çalışmada, Pennebaker ve Beall (1986), ifade edilemeyen yaşantılar ile fiziksel hastalıklar arasındaki olumlu yöndeki ilişkiyi ve duyguların paylaşılmasının yarattığı etkiyi incelemeyi amaçlamışlardır. Bu kapsamda yapılan çalışmada katılımcılardan duygularını yazarak ifade etmeleri istenmiştir. Çalışmada karşılaştırma yapabilmek için; travma olayı grubu (travmayla ilgili olayın ve içeriklerini yazan grup), travma-duygu grubu (travmada ortaya çıkan duyguları yazan grup), travma karışık grubu (hem olay hem de olayla ilgili duygularını yazan grup) ve kontrol grubu (ilgisiz bir durum anlatıldığı grup) olmak üzere 4 yazma grubu belirlenmiştir. Yapılan araştırmada, katılımcılardan 4 ardışık gün boyunca atandıkları gruptaki konu çerçevesinde 15 dakika yazı yazmaları istenmiştir ve yazım süresince hiçbir geri bildirim verilmemiştir. Çalışma bulguları incelendiğinde

hem olumlu hem de olumsuz sonuçların elde edildiği görülmüştür. Travma karışık grubundaki katılımcıların tansiyon seviyeleri ve olumsuz duygu durumlarında yükselmeler saptanmıştır. Diğer taraftan, 6 ay sonraki takip çalışmasında bu katılımcıların hastalıkları sebebiyle yaptıkları sağlık merkezleri ziyaretlerinde azalma olduğu da rapor edilmiştir. Travma duygu grubundaki sonuçların yukarıdaki sonuçlara benzemekle beraber daha az etki yarattığı ortaya çıkmıştır. Ayrıca, travma olayı grubu ile kontrol grubundan sağlanan sonuçların birbirine benzer olduğu görülmektedir. İlk çalışma bulguları, olayı ve duyguları ifade etmenin kişinin fizyolojik ve psikolojik durumunda değişimler yarattığını ve duyguları ifade etmenin kısmi olarak psikolojik fayda sağladığını göstermesi açısından önemlidir.

Alanyazında her geçen gün YDDP ile ilgili çalışma sayısı artarken, birçok çalışmada bu yöntemin hem fiziksel hem de psikolojik sağlık için olumlu sonuçlar ortaya koyan bir müdahale olduğu vurgulanmaktadır. Örneğin, sağlık merkezleri ziyaretlerinde azalma (Greenberg *et al.* 1996; Pennebaker & Beall 1986), hastalık belirtilerine dair şikâyetlerde azalma (Pennebaker & Beall 1986), olumsuz duygudurumda ve travma sonrası stres bozukluğu belirtilerinde azalma (Sloan *et al.* 2007), bağışıklık sisteminde iyileşmeler (Booth & Petrie 2002) ve fiziksel işlevsellikte artma (Cameron & Nicholls 1998) bu olumlu sonuçlardan bazılarıdır. Benzer şekilde, yapılan derleme çalışmalarında yazılı duygusal dışavurum fiziksel sağlıkta, psikolojik iyilik halinde ve genel işlevsellik düzeyinde olumlu sonuçlarla ilişkilendirilmiştir (Smyth 1998; Frattaroli 2006). Fakat yazılı duygusal dışavurum alanyazınında bu bulgular ile çelişen sonuçlar da mevcuttur. Bir başka deyişle, yazılı duygu dışavurumun herhangi bir değişiklik yaratmadığını (Bucci 1995; Batten *et al.* 2002; Stroebe *et al.* 2002; O'Connor *et al.* 2011) ya da olumsuz sonuçlar doğurduğunu (Arden-Close *et al.* 2013) gösteren araştırmalar da mevcuttur. Bu araştırmalarda, psikolojik ve fiziksel sağlık konusunda gelişimin ortaya çıkmaması; eşini kaybedenlerle yapılan bir çalışmada da müdahaleden sonra psikolojik uyumun artmaması gibi sonuçlara ulaşılmıştır.

Yazılı duygusal dışavurumun sonuçlarıyla ilgili farklı bulgularının ortaya çıkması, araştırmacıları bu durumun müdahalenin hangi özelliklerinden kaynaklanıyor olduğunu incelemeye yönlendirmiştir. Bu sebeple YDDP'nin yapısal özelliklerinin incelendiği araştırmalarda, yazılı duygusal dışavurumu etkileyen bazı faktörlerin olduğu saptanmıştır. Bu faktörlerin, açığa vurulan deneyim ile açığa vurma arasındaki süre (Pennebaker & Chung 2007), yazma seanslarının arasındaki süre (Smyth 1998), direktif verilmesi (Paez *et al.* 1999), kullanılan kelimelerin olumlu ya da olumsuz anlamlar içermesi (Pennebaker & Seagel 1999) ve yazılması beklenen içeriğin seçimi (Pennebaker 2010; Jenson-Johansen *et al.* 2013) olduğu anlaşılmıştır. Bu faktörler detaylı incelendiğinde müdahalenin, olayın ya da yaşanan travmanın hemen akabinde uygulanmasının yerine üzerinden belli bir zaman geçince uygulanmasının (Pennebaker & Chung 2007) ve yazma sırasında direktif verilmesinin (Paez *et al.* 1999) fayda sağlamak açısından daha olumlu olacağı belirtilmektedir. Ek olarak, yazılı duygusal dışavurumda kullanılan kelimelerin olumlu ya da olumsuz anlamlar içermesinin bazı değişkenleri etkileyebilecek bir faktör olabileceği de tartışılmıştır. Pennebaker ve Seagel (1999) kullanılan kelimelerin etkisel anlamlarını inceleyebilmek için 'Linguistic Inquiry and Word Account (dilsel sorgulama ve kelime sayısı)' programını kullanmışlardır. İncelemeler sonucunda fazla sayıdaki olumlu duygu kelimeleri ile orta sayıda kullanılan olumsuz duygu kelimelerinin sağlığı olumlu yönde etkilediği belirlenmiştir. Bir başka çalışmada ise olumsuz duygu kelimelerinin sağlıkla ilişkili olmadığı sonucuna ulaşılmıştır (Pennebaker & Graybeal 2001). Benzer şekilde, YDDP'nin içeriğiyle ilgili yapılan çalışmaların birinde, yazılması beklenen içeriğin seçiminin önemli bir faktör olabileceğinin altı çizilmiştir. Jenson-Johansen ve arkadaşları (2013), katılımcılara hangi konuda yazmaları ile ilgili serbestlik tanımayı, müdahalenin kişiselleştirilmesi ve önemli so-

nuçlar ortaya çıkarması açısından dikkate değer bulmuşlardır. Fakat Pennebaker (2010) kişilerin sıkıntılı olduğu konularda yazmaya teşvik edilmesi gerektiğini dile getirmiştir.

Psikolojik müdahalelerin etkileri incelendiğinde her müdahalenin herkes için aynı etkileri sağlamadığı ve farklı etkiler ortaya çıkardığı görülmektedir (Yorulmaz & Çıvgın 2017). YDDP'den kimlerin daha fazla yarar sağlayabileceğinin anlaşılmasının amaçlandığı bir derleme çalışmasında bireysel psiko-sosyal değişkenlerin etkisi incelenmiştir. Araştırmanın sonuçları, düşük yaşam kalitesine, zayıf kişiler arası iletişime ve düşük kontrol algısına sahip kişilerin yazılı duygusal dışavurum müdahalesinden daha fazla fayda sağladıklarını göstermektedir (Tamagava *et al.* 2012).

YDDP'nin etkililiğinin incelendiği diğer bir çalışmada (Pennebaker 1993), 200'den fazla araştırma derlenmiştir. İlk dönemdeki çalışmalarda üniversite öğrencilerinden 15-20 dakika ve 3-5 ardışık gün süresince travmatik bir deneyim yazmaları istenmiştir. Takip ölçümlerinde, öğrencilerin notlarında yükselme, revir ziyaretlerinde azalma ve üniversiteye uyumda artma görülmüştür. Bu model daha sonra hastalık grupları ve meslek grupları gibi farklı örneklerde de kullanılmıştır. YDDP'nin farklı örneklerde uygulanışının bir örneği de Mankad ve Gordon'un (2010) atletlerle gerçekleştirdiği çalışmadır. Müdahale sonunda yapılan ölçümlerde, yas yaşayan ve uzun dönem yaralanma geçiren atletlerin tepkilerinde olumlu yönde değişmelerin olduğu gözlemlenmiş ve kendilerini harap hissetmelerinde, keyifsizlik duygularında, aldatılmışlık ve huzursuzluk hislerinde azalmaların gerçekleştiği saptanmıştır. Yapılan diğer çalışmalarda da YDDP müdahalesinin takip ölçümlerinde hem fiziksel hem de psikolojik sıkıntıları azalttığı (Murray 2009) görülmüştür. Fakat bazı meta-analiz çalışmalarında bu uygulamanın etki büyüklüğünün küçük olduğu rapor edilmekle beraber yapılan tahminlerin her zaman güvenilir sonuçlara götürmediğinin altı çizilmektedir (Sexton & Pennebaker 2009; Sloan *et al.* 2009; Travagin *et al.* 2015).

Yazılı Duygusal Dışavurum Paradigması'nın Kullanıldığı Alanlar

Yapılan alanyazın taramasında yazılı dışavurumun birçok çalışmada kullanıldığı görülmektedir. Bu çalışmalarda çoğunlukla katılımcı olarak öğrencilere yer verilse de (Earnhardt *et al.* 2002; Landry *et al.* 2005; Burshteyn *et al.* 2005; Yamasaki *et al.* 2008; Danoff-Burg *et al.* 2010; Rodriguez *et al.* 2015) hem psikolojik sıkıntı yaşayan katılımcılar (Kovac & Range 2000; Brown & Heimberg 2001; Bower *et al.* 2003; Graf *et al.* 2008; Mooney *et al.* 2009; Krpan *et al.* 2013) hem de fiziksel sağlık problemleri yaşayan katılımcılar yazılı duygusal dışavurum paradigmasının kullanıldığı çalışmalara dâhil edilmişlerdir. Fiziksel sağlık problemi yaşayan katılımcılara fibromiyalji (Broderick *et al.* 2005), kas ya da migren ağrısı (D'Souza *et al.* 2008), meme kanseri (Jensen-Johansen *et al.* 2013), romatoid artrit (Keefe *et al.* 2008), HIV enfeksiyonu (Rivkin *et al.* 2006), sedef (Tabolli *et al.* 2012) ve astım (Warner *et al.* 2006) hastaları örnek verilebilir.

Fiziksel sağlık problemi yaşayan bireyler ile yapılan çalışmalar incelendiğinde, bu alanda yapılan pek çok çalışmanın varlığı göze çarpmaktadır. Örneğin, 75 deri veremi (lupus) ve romatoid artrit hastası ile yapılan YDDP müdahalesinde, katılımcılar fayda bulma, standart yazılı dışavurum ve kontrol gruplarına rastgele atanmışlardır. Fayda bulma grubuna atananlardan hastalıkları hakkında olumlu duygularını ve düşüncelerini yazmaları; standart yazma grubuna atananlardan hastalık hakkında derin duygularını ve düşüncelerini yazmaları; kontrol grubuna atananlardan ise hastalık ve tedavileriyle ilgili detayları ve yapılanları yazmaları istenmiştir. Atandıkları grupta gerçekleştirdikleri müdahaleler 4 oturum halinde düzenlenmiştir. Müdahaleden sonraki birinci ve üçüncü aylarda takip ölçümleri alınmıştır. Üçüncü ayda gerçekleştirilen ölçümde, fayda bulma ve standart yazılı dışavurum grubundaki katılımcılar kontrol

grubundaki katılımcılara göre daha düşük yorgunluk rapor etmişlerdir (Danoff-Burg *et al.* 2006). Fibromiyalji hastaları ile yapılan ve daha uzun aralıklı takip ölçümleri alınan bir başka çalışmada ise, YDDP müdahalesinden 4 ay sonraki takip ölçümünde ağrı, tükenmişlik hissi ve psikolojik iyilik halinde iyileşmelerin olduğu görülmüştür. Fakat 10 aylık takip ölçümlerinde bu iyileşmelerin görülmediği, ağrı, tükenmişlik hissi ve psikolojik iyilik halinin eski seviyelere döndüğü bulgusuna ulaşılmıştır (Broderick *et al.* 2005). Bir başka çalışma ise 50 astım hastası ergen ile gerçekleştirilmiştir. Katılımcılar, stresli olaylar ile ilgili dışavurum ya da kontrol gruplarına atanmış olup, evlerinde 3 gün yazma çalışması gerçekleştirmişlerdir. Yazılı dışavurumun duygusal ve davranışsal işlevselliği artırdığı sonucuna ulaşılmıştır. Daha detaylı olarak, dışavurumun olumlu duygulanımda ve astım semptomlarında iyileşme ile sonuçlandığı belirtilmiştir (Warner *et al.* 2006).

HIV enfeksiyonu olan katılımcılarla gerçekleştirilen randomize kontrollü bir yazılı duygusal dışavurum çalışmasında, yazma konusunun travma sonrası stres bozukluğu (TSSB) belirtileri, depresyon düzeyi, HIV ile ilgili fiziksel belirti durumu ve HIV'in biyolojik belirti düzeyi ile nasıl ilişkili olduğu araştırılmıştır (Ironson *et al.* 2013). Tasarlanan çalışmada deney ve kontrol olarak 2 grup oluşturulmuş olup, katılımcılar bu gruplara seçkisiz olarak atanmışlardır. Gruplara 4 gün 20'er dakikalık yazma görevleri verilmiştir. Deney grubundaki katılımcılardan, hayatlarındaki en travmatik ya da en çok üzüntü veren olayı ve bu olayla ilgili derin duyguları ve düşünceleri yazmaları istenmiştir. Kontrol grubundakilerden ise dün neler yaptıklarını ayrıntılı ve duygularına yer vermeden anlatmaları istenmiştir. Bu uygulamalardan önce ve sonra toplanan veriler analiz edilmiştir. Çalışma bulguları incelendiğinde, YDDP müdahalesinin psikolojik ve fiziksel sağlıkla ilgili bir değişme yaratmadığı görülmüştür. Fakat cinsiyetler arası farklılıklara bakıldığında psikolojik sağlık açısından anlamlı farklılaşmaların olduğu gözlemlenmiştir. Travma ile ilgili yazan kadın katılımcıların, diğer alanlarda yazan kadın katılımcılara göre HIV ile ilgili belirtilerinde, depresyon düzeylerinde ve TSSB belirti düzeylerinde azalmaların olduğu görülmüştür. Diğer bir taraftan, erkeklerde bunun aksine, günlük aktivitelerle ilgili yazan grupta anlamlı farklılaşmaların olduğu tespit edilmiştir. Bu gruptakilerin depresyon düzeylerinde travmayla ilgili yazan gruptaki erkeklerin depresyon düzeylerine göre anlamlı bir düşüşün olduğu saptanmıştır. Yani erkeklerde travma ile ilgili duyguların dışavurumu, belirtilerin azalması ile ilişkili bulunmaz iken; kadınlarda bu durumun tam tersi olduğu rapor edilmiştir.

Yazılı duygusal dışavurumun fiziksel ve psikolojik sağlıkla ilişkisini gösteren diğer bir çalışma da insomni (uykusuzluk) hastaları ile yapılmıştır. Bu çalışmada, uyku öncesi bilişsel canlılığın, uykuya geçme zorluğunun ve ruminasyonların YDDP müdahalesi ile nasıl bir etkileşim içinde olduğu araştırılmıştır. Bulgular, yazılı duygusal dışavurumun ruminasyonların azalmasında, uykuya geçişin kolaylaşmasında ve uyku öncesi bilişsel canlılığın azalmasında etkili olduğunu göstermiştir (Mooney *et al.* 2009).

Alanyazın incelendiğinde hastalık gruplarının yanı sıra hastalara bakım verenlerle de YDDP'nin etkilerinin çalışıldığı görülmektedir. Riddle, Smith ve Jones'un (2016) yaptığı derleme çalışmasında birçok araştırma incelenmiş ve duygu dışavurumunun bakım verenlerde nasıl etkilerinin olduğu hakkında genel çerçeve çizilmiştir. Hastalara bakım veren kişilerin müdahaleden sonra genellikle travma belirtilerinde azalmanın olduğu ve genel psikolojik sağlıklarında iyileşmelerin olduğu anlaşılmıştır. Diğer taraftan, derlenen çalışmalarda dışavurum müdahalesinin depresyonu, kaygıyı, fiziksel belirtileri ve yaşam yüklerini azalttığına dair bir sonuca ulaşılammıştır. Araştırmacılar, 5 yıldan daha az sürede bakım verenlerin bu müdahaleden daha fazla yarar sağladıklarını gözlemlemiştir.

Yukarıda bahsedilen YDDP müdahalesinin ortaya çıkardığı olumlu bulguların yanı sıra bazı

araştırmalarda bu müdahalenin anlamlı etkisinin olmadığı da görülmektedir. Bu çalışmalara örnek olabilecek bir çalışma kas ya da migren ağrısı olan 141 katılımcı ile gerçekleştirilmiştir. Katılımcılar gevşeme egzersizi, yazılı duygusal dışavurum ya da kontrol gruplarına seçkisiz olarak atanmışlardır. Gevşeme egzersizi grubuna atanan katılımcılar 4 gün kas gevşetme uygulamalarının yapıldığı seanslara alınmıştır. Yazılı duygusal dışavurum grubuna atananlardan 4 gün 20'şer dakikalık seanslarda, hayatlarındaki en üzüntü veren olayı ve bu olayla ilişkili derin duygularını ve düşüncelerini ifade etmeleri istenmiştir. Son grup olan kontrol grubundakilerden ise 4 gün 20'şer dakikalık seanslarda vakitlerini nasıl geçirdiklerini herhangi bir duygu ifadesi kullanmadan anlatmaları istenmiştir. Yapılan analizlerden sonra elde edilen bulgular, yazılı duygusal dışavurumun ilk anda olumsuz duygudurumu artırdığı, fakat sağlık durumunda herhangi bir değişiklik yaratmadığı yönündedir. Diğer gruplarla karşılaştırıldığında duygudurum açısından gruplar arasında anlamlı farklılıkların oluşmadığı gözlemlenmiştir (D'Souza *et al.* 2008). Bir başka deyişle, uygulanan yazılı duygusal dışavurumun diğer müdahaleler açısından farklı bir sonuç yaratmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

İncelenen çalışmalar kapsamında YDDP'nin birçok alanda kullanıldığı görülmektedir. Bazı çalışmalarda hem fiziksel hem de psikolojik anlamda faydalı olduğu sonucuna ulaşıırken, bazı çalışmalarda ise bir değişikliğe yol açmadığı tespit edilmiştir. Birçok hastalıkta da tedavi yöntemlerinin çeşitli olduğu görülmekte ve her tedavi yönteminin yarattığı etki değişebilmektedir. Bu kapsamda yazılı duygusal dışavurum müdahalesinin etkisinin de tartışmalı olduğu anlaşılmaktadır. Bu tartışmalı sonuçlara rağmen yazılı duygusal dışavurum müdahalesinin en sık çalışıldığı gruplardan biri kanser hastalarıdır (Rosenberg *et al.* 2002; Zakowski *et al.* 2004; Qui *et al.* 2012; Lepore *et al.* 2015). Terapötik bir araç olarak da görülen duygu ifadesinin kanser hastalarında ve özellikle meme kanseri hastalarındaki sonuçlarını gösteren çalışmalar aşağıdaki kısımda detaylı olarak anlatılacaktır.

Yazılı Duygusal Dışavurum Paradigması ve Kanser

Kanser, kişilerin yaşamlarında acı veren ve travmatik özellikleri olan kronik bir hastalıktır ve kişileri duygusal, sosyal, manevi ve fiziksel yönden etkileyebilmektedir. Kanser hastalığının dünyadaki yaygınlığına bakıldığında 2015 yılı itibarıyla 1.658.370 kişinin (Siegel *et al.* 2015), Türkiye'de ise 2013 yılında 174.000 kişinin kanser tanısı aldığı görülmektedir (Türkiye Kanser İstatistikleri 2015).

Hızla yayılan kanser hastalığının tedavisinde medikal tedavilerin geliştirilmesinin yanı sıra, hastalığın psikolojik yönünü hedefleyen yeni müdahale yöntemleri de geliştirilmektedir. Kanser hastalarına uygulanan psikolojik müdahale yöntemleri arasında bireysel psikoterapiler, grup psikoterapileri, akran grupları, internet tabanlı müdahale programları bulunmaktadır (Hoey *et al.* 2008; Qui *et al.* 2012). Kanser hastalığı ile ilişkili psikolojik faktörler incelendiğinde, duyguların bastırılması ile ilgili faktörlerin öne çıktığı; duyguları bastırmanın da zayıf psikolojik işlevle ilişkili olabileceği düşünülmektedir. Bu bağlamda, yazılı duygusal dışavurum müdahalesinin bastırılan duyguların ifade edilmesi yoluyla psikolojik işlevselliği artırabileceği öne sürülmektedir (Zakowski *et al.* 2003; Tamagawa *et al.* 2013). Bu faydadan yola çıkarak, YDDP ile yapılan çalışmalarda kanser hastaları ile yapılan çalışmaların önemli bir orana sahip olduğu görülmektedir (Frattaroli 2006).

Birçok kanser türünde YDDP'nin çeşitli değişkenlere göre incelendiği görülmektedir. Örneğin, Merz, Fox ve Malcarne (2014) kanser hastalarına uygulanan YDDP müdahalesini konu edinen çalışmaları derleyen bir araştırma yapmışlardır. Bu çalışmada, yazılı duygusal dışavurumun psikolojik iyilik halinde, yaşam kalitesinde, sosyal destek memnuniyetinde, baş etmede, stres seviyesinde, somatizasyon belirtilerinde, ağrıda, uyku düzeninde ve kanserle ilgili

bağışıklık sistemi işlevlerinde olumlu sonuçlara yol açtığı belirtilmektedir. Ayrıca, bu çalışmada bulgularan sosyal desteğe yönelik olumlu sonuçlara başka çalışmalarda da ulaşılmıştır (Zakowski *et al.* 2004; de Moor *et al.* 2008).

Kanser hastaları ile yapılan YDDP çalışmalarında yazılması istenen içeriklerin birbirinden farklılık gösterdiği görülmektedir. Yapılan bazı çalışmalarda, katılımcılardan hastalık deneyimleri ile ilgili derin duygularını ve düşüncelerini betimlemeleri istenirken bazılarında da yaşanan kanser hastalığı ile ilgili geçirilen süreçleri duygu ifadesi barındırmadan yazmaları istenebilmektedir. Hastalık ile ilgili derin duyguların ve düşüncelerin yazılması istenilen bazı araştırmalar, fiziksel belirtilerde ve hastane ziyaretlerinde azalma ile sosyal destek algısında artmanın olduğunu göstermektedir (Walker *et al.* 1999; Rosenberg *et al.* 2002; Laccetti 2007; Low *et al.* 2010). Yapılan bir başka çalışmada ise kanser hastası katılımcılar 3 gruba ayrılmışlardır. İlk grupta katılımcılardan kanser ile ilgili yaşadıkları gerçekleri yazmaları istenmiştir. İkinci gruptaki katılımcılardan kanserle ilgili derin duygularını ve düşüncelerini yazmaları istenmiş olup, 3. gruptan da kanserle ilgili kazanımlarını yazmaları beklenmiştir. Üç ay sonundaki takip ölçümünde derin duygularını ve düşüncelerini yazan grubun, diğer gruplara göre sağlık ve fiziksel belirti şikâyetlerinde azalmalarının olduğu bulgusuna ulaşılmıştır (Stanton & Donaff-Burg 2002).

Farklı içeriklerin yazılmasının yanı sıra, farklı türdeki kanser tanıları olan katılımcılarla da yazılı duygusal dışavurum çalışmaları gerçekleştirilmiştir. Örneğin, Rosenberg ve arkadaşlarının (2002) prostat kanseri olan katılımcılarla yaptıkları yazılı duygusal dışavurum çalışmasında, bu müdahalenin uygulanabilirliği ve etkililiği araştırılmıştır. Otuz katılımcının dâhil edildiği bu araştırmada, deney ve kontrol grubu bulunmaktadır. Deney grubundan hastalıkları ile ilgili duygularını ve düşüncelerini ifade etmeleri istenirken, kontrol grubundan ise sadece tedavi sürecinde hangi uygulamalardan geçildiğinin bilgisi istenmiştir. Yazılı duygusal dışavurum uygulanan deney grubunda müdahaleden 6 ay sonra ağrı şikâyetlerinin azaldığı ve sağlık anlamında iyileşmelerin olduğu görülmüştür. Bir başka çalışma ise kolon kanseri olan katılımcılarla gerçekleştirilmiştir. Carmack ve arkadaşları (2011), kolon kanseri olan katılımcılarla YDDP'nin hem sözlü hem de yazılı şekilde yapılmasının farklılık yaratıp yaratmadığını araştırmışlardır. Katılımcılar iki gruba ayrılmıştır. On iki seanslık müdahale programı bir gruba hem sözel hem de yazılı olarak uygulanırken, diğer gruba yazılı olan standart müdahale uygulanmıştır. Müdahale sonunda, 2 ve 4 aylık takip görüşmelerinde yaşam kalitesi ve psikolojik işlevsellik ile ilgili ölçümler alınmıştır. Bu ölçümlere göre, hem yazılı hem de sözlü uygulama yapan kolon kanseri hastalarının depresyon ve yaşam kalitesi seviyelerinde anlamlı değişimler görülmektedir. Bu çalışmanın tersine, kolon kanseri hastalarıyla yapılan başka bir duygusal dışavurum çalışmasında 193 katılımcı, hastalıkları ile ilgili derin duygularını ve düşüncelerini yazarak ifade edenlerin olduğu deney grubuna ve hastalıkları ile ilgili tedavi sürecini anlattıkları kontrol grubuna seçkisiz olarak atanmıştır. Elde edilen bulgular, yaşam kalitesi ve cinsiyet değişkenleri açısından incelenmiştir. YDDP müdahalesinin yaşam kalitesi açısından anlamlı farklılık ortaya çıkarmadığı görülmüştür. Ayrıca veriler cinsiyet açısından incelendiğinde de kadınların ve erkeklerin yaşam kalitesi düzeylerinde müdahaleden kaynaklı bir farklılaşmanın olmadığı sonucuna ulaşılmıştır (Lepore *et al.* 2015).

YDDP'nin sadece kanser hastalarında değil, aynı zamanda kanser hastalarının eşlerinde de kullanıldığı göze çarpmaktadır (Schwartz & Drotar 2004; Arden-Close *et al.* 2013). Türkiye'de yapılan bir çalışmada, eşleri kanser hastası olan bireylerin psikolojik sıkıntılarını ve travma sonrası gelişimlerini incelemek için YDDP'nin kullanıldığı görülmektedir. Müdahale ardışık 4 gün ve 15 dakikalık yazma oturumlarından oluşmaktadır. Katılımcıların yazma seansları üç farklı grup olarak belirlenmiştir. İlk grup kanserle ilgili sadece olumlu duygularını ve düşüncelerini

yazarken; diğer grup olumsuz duygularını ve düşüncelerini yazmaktadır. Üçüncü grup ise ilk iki oturumda kanserle ilgili olumsuz duyguları ve düşünceleri yazarken son iki oturumda olumlu duygularını ve düşüncelerini yazmaktadırlar. Araştırmada, müdahalenin öncesinde, 4. yazma seansının sonrasında ve 1 aylık takip çalışmasında ölçümler alınmıştır. Eşleri kanser hastası olan bireylerin müdahale sonunda psikolojik sıkıntı, depresyon, kaygı, somatizasyon düzeylerinde ve travma sonrası stres belirtilerinde azalma olmadığı fakat travma sonrası gelişim düzeyinde olumlu gelişmelerin olduğu sonucuna ulaşılmıştır. İlgili araştırmada bu bulgulara örneklem büyüklüğünün, katılımcılar ile ilgili değişkenlerin, stresör sürelerinin ya da katılımcıların sıkıntı düzeylerinin neden olmuş olabileceği tartışılmaktadır (Acar 2015).

Yazılı Duygusal Dışavurum Paradigması'nın Meme Kanseri Olan Kadınlarda Kullanımı

Uluslararası kaynaklar incelendiğinde dünya genelinde meme kanseri görülme sıklığının arttığı ve kadınlar arasında en çok görülen kanser türlerinden biri olduğu sonucuna ulaşılmaktadır (Bray *et al.* 2012). Ülkemizde de uluslararası bulgulara paralel olarak, kadınlarda en sık görülen kanser türü meme kanseridir (Türkiye Kanser İstatistikleri 2015). İstatistikler incelendiğinde, gelişmiş ve gelişmekte olan ülkelerde %23 oranında meme kanseri vakası bulunmaktadır (Jemal *et al.* 2011). Ayrıca, bir yıl içerisinde yaklaşık 1.38 milyon kadın bu tanıyı alırken, hayatta kalma oranının %40-80 arasında olduğu görülmektedir (Vogel 2000). Türkiye'de, 2008 yılında 40.700 bireyin meme kanseri tanısı aldığı, 2013 yılında ise bu sayının 45.900'e yükseldiği saptanmıştır (Türkiye Kanser İstatistikleri 2016). Meme kanseri tanısı almak fiziksel, bilişsel ve duygulanım olarak bazı sorunlara yol açmaktadır (Knobf 2007). Amerika'daki bir ilaç enstitüsünün yaptığı araştırmada, meme kanseri hastalarının bazı psikososyal ihtiyaçlarının olduğu ve bunlar karşılandığında yaşam kalitelerinin artabileceği bildirilmiştir (Kindig *et al.* 2004). Hem istatistiksel bilgiler hem de uluslararası alanyazınından da anlaşılacağı üzere kanser türleri arasında meme kanserinin diğerlerine göre daha sık gözlenir olması fiziksel tedavinin yanı sıra psikolojik müdahalelerin de önemini artırmaktadır. Bu alanda kullanılan bir psikolojik müdahale yöntemi de YDDP'dir. YDDP'nin kanser türlerinin birçoğunda ele alınmış olduğu ve sıklıkla meme kanseri örnekleminde incelendiği görülmektedir (Bower 1998; Figueiredo & Fries 2002; Laccetti 2007; Jensen-Johansen *et al.* 2013). Bu çalışmada da EBSCOhost, MEDLINE, PsychARTICLES, PschINFO, ScienceDirect, ULAKBİM, Web of Science veritabanları taranarak meme kanserine yönelik yapılmış yazılı duygusal dışavurum müdahalesi çalışmalarının incelenmesi amaçlanmıştır. Bu kapsamda, bu müdahale ve çeşitli türleri kullanılarak tasarlanmış çalışmaların birçok psikolojik faktör açısından incelendiği görülmüştür. Derleme kapsamında yaşam kalitesi, psikolojik belirtiler, fiziksel belirtiler ve kültüre bağlı değişimleri konu edinen çalışmalar aşağıda örneklendirilmiştir.

Craft, Davis ve Paulson'ın (2013) tasarladığı çalışmada, 120 meme kanseri tanısı alan kadın katılımcıdan tekrarlı ölçümler alınarak yazılı duygusal dışavurumun yaşam kalitesi üzerindeki etkileri incelenmiştir. YDDP müdahalesi 20 dakikalık süre dilimlerinde ve ardışık 4 gün boyunca uygulanmış olup, uygulamalardan sonraki 1. ve 6. ay sonunda yaşam kalitesi ölçümleri alınmıştır. Katılımcılar, yazma uygulaması yapmayan kontrol grubu, meme kanseri deneyimini yazan grup, diğer travmatik deneyimlerini yazan grup ve duygu olmadan sadece hastalık deneyimini yazan grup olmak üzere 4 grupta incelenmiştir. Elde edilen bulgular, travmatik deneyimini yazan gruptakiler ile kanserle ilgili hastalık deneyimlerini yazan gruptakilerin diğer gruptakilere göre yaşam kalitesi açısından daha fazla gelişim sağladıklarını göstermektedir. Başka bir deyişle, bireyleri etkileyen olayla ilgili duygularını ifade etmelerinin yaşam kalitesine olumlu yönde etki ettiği anlaşılmaktadır.

Lieberman ve Goldstein (2006) yaptıkları araştırmada sadece olumsuz duyguları ifade

etmenin yaşam kalitesi ve depresif belirtiler açısından nasıl sonuçlar ortaya çıkaracağını araştırmışlardır. Duyguları ifade etmenin terapötik bir etkisinin olduğu yapılan çalışmalarla ortaya çıkarılmıştır (Greenberg 2002; Santor 2003; Greenberg & Pascual-Leone 2006). Bu çalışmada ise, katılımcılardan olumsuz duygularını çevrimiçi bir sistem üzerinden ifade etmeleri beklenmiştir. Yapılan temel ölçüm ve 6 ay sonraki takip ölçümleri analiz edilmiştir. Elli iki katılımcının verdiği cevaplar üzerinden değerlendirme yapıldığında, öfkenin ifade edilmesi yaşam kalitesinde artış ve düşük depresif belirti seviyesine işaret ederken; korku ve kaygının ifade edilmesi düşük yaşam kalitesi ve yüksek depresif belirti ile ilişkilendirilmiştir. Üzüntü duygusunun ifadesinin ise diğer değişkenler açısından anlamlı bir farklılık yaratmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu anlamda terapötik bir araç olarak kullanılan YDDP müdahalesi ile farklı duyguların ifadesinin yaşam kalitesi ve psikolojik belirti açısından farklı sonuçlarla ilişkili olabileceği gösterilmiştir.

Bir diğer çalışma ise meme kanseri olan ve ikinci evre lenf ödemi olan kadınlarla gerçekleştirilmiştir. Katılımcılardan lenf ödemi ve tedavisine ya da günlük aktivitelerine yönelik duygularını ve düşüncelerini 20 dakikalık 4 seansta yazmaları istenmiştir. En başta, müdahaleden sonraki 1, 3 ve 6. aylarda yaşam kalitesine dair ölçümler alınmıştır. Bu ölçümlere ek olarak, optimizm (iyimserlik), kaçınan davranışlar ve lenf ödemi tanısından itibaren geçen zamana dair ölçümler de alınmıştır. Yazılı dışavurumun yaşam kalitesi üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığı fakat optimizmi yüksek, kaçınan davranışları düşük olan ve lenf ödemi tanısını daha yeni almış kadınlarda yazılı dışavurumun yaşam kalitesini iyileştirmede daha etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Özetle, yazılı dışavurumun bazı değişkenler açısından da farklı etkileşim yaratabileceği ifade edilmiştir (Sohl *et al.* 2017).

Yukarıda bahsedilen çalışmadan da anlaşılacağı üzere birçok faktörün birbiri ile ilişkili olduğu anlaşılmaktadır. Bu kapsamda yaşam kalitesine ek olarak, kişilerin durumlarını etkileyen psikolojik faktörlerin de YDDP ile olan etkileşimi araştırılmaktadır. Jensen-Johansen ve arkadaşları (2013) tarafından hazırlanan çalışmada, yazılı dışavurum müdahalesinin kanserle ilişkili sıkıntı, depresif belirti ve duygudurum üzerindeki etkisi incelenmiştir. Araştırmanın hipotezleri, 507 meme kanseri tedavisini tamamlamış Danimarkalı kadın katılımcı ile sınırlanmıştır. Katılımcılar seçkisiz olarak duygu ifadesi grubuna ya da duygu ile ilişkili olmayan konuların olduğu gruba atanmışlardır. İki grupta da birer hafta arayla 20 dakikalık 3 yazma egzersizi gerçekleştirilmiştir. Yazma egzersizleri uygulandıktan sonra iki grubun duygudurum değişimleri arasında farklılık gözlenmiştir. Psikolojik belirtilerde azalma iki grupta da görülürken, kanserle ilişkili olmayan konularda yazan katılımcıların kanserle ilişkili kaçınmalarının, kanserle ilişkili yazan gruba göre daha fazla azaldığı belirtilmiştir. Yazma egzersizinden 3 ay sonra kanserle ilgili yazan katılımcıların kanserle ilgili yazmayan kontrol grubuna göre daha az depresif belirti ve daha fazla pozitif duygudurum rapor ettikleri belirtilmiştir. Fakat diğer çalışmalarda olduğu gibi yazılı dışavurum müdahalesinin kanserle ilişkili sıkıntı, depresif belirti ve duygudurum üzerinde büyük bir etkisinin olduğu tespit edilememiştir.

Alanyazın incelendiğinde, meme kanseri hastalarındaki psikolojik belirtiler ile sosyal ve duygusal desteğin sıkça çalışılan ve birbirleriyle ilişkili konular olduğu görülmektedir. YDDP açısından bakıldığında da hastaların destek sistemleri araştırılarak, alanyazın genişletilmektedir. Bu kapsamda Gellaitry, Peters, Bloomfield ve Homme (2010) yazılı duygusal dışavurum müdahalesinin erken evre meme kanseri tedavisini tamamlayan kadınların duygusal desteği algılamaları üzerindeki etkisini incelemişlerdir. Katılımcılar yazma grubu ve kontrol grubuna seçkisiz olarak atanmışlardır. Yazma grubundaki katılımcılar 4 ardışık günde 20 dakika yazma çalışmasında bulunmuşlardır. Kontrol grubu ise normal bakım almıştır. Kadınların algıladıkları duygusal destek, yaşam kalitesi, duygudurum ve sağlık hizmeti kullanımına dair en başta, 1., 3.

ve 6. ayda ölçümler alınmıştır. Müdahale grubundaki katılımcıların aldıkları duygusal desteği daha tatmin edici olarak algıladıkları sonucuna ulaşılmıştır. Müdahaleden sonraki 6. ayda yapılan ölçümde ise duygusal destekten tatmin olmanın depresyon ve öfke ile negatif, sosyal ve ailesel iyilik hali ile pozitif ilişkili olduğu belirlenmiştir. Müdahalenin duygudurum, yaşam kalitesi ya da sağlık hizmeti kullanımı üzerinde anlamlı bir etkisi yokken, katılımcılar yazma egzersizini değerli bulmuşlar ve uzun süreli bir olumsuz etki rapor etmemişlerdir. Psikolojik müdahale yöntemlerinin içinde önemli bir yeri bulunan duygu dışavurum müdahalesinin psikolojik sağlığa etkisinin olmadığı bir araştırmada daha rapor edilmiştir. Mosher ve arkadaşlarının (2012) metastatik özellikteki meme kanseri olan kadın hastalarla yaptığı randomize kontrollü çalışmada yukarıda bahsedilen sonuç ortaya çıkmıştır. Seksen yedi katılımcı ile yürütülen bu araştırmada katılımcılar seçkisiz olarak iki gruba atanmışlardır. Bir grup kanserle ilgili derin duygularını ve düşüncelerini yazarken diğer grup ise günlük aktivitelerini yazmışlardır. Elde edilen bulgular, gruplar arasında psikolojik sağlık, uyku kalitesi, bitkinlik açısından anlamlı farkların olmadığını göstermiştir. Sekiz haftalık takip ölçümleri açısından incelendiğinde kanserle ilgili yazan gruptakilerin psikiyatri servisini ziyaret sayısında anlamlı artış gözlemlendiği anlaşılmaktadır. Bu çalışma kapsamında genel psikolojik sağlığı düzenleme ve iyileştirme açısından etkili olarak görülmeyen duygu dışavurum müdahalesi, metastatik durumda olan kanser tanısı olan bireyler için bazı psikolojik belirtileri alevlendiren bir yöntem olarak görülmüştür.

Psikolojik sağlıkla ilgili önemli değişkenlerden birinin de hastalıktan ve hastalığın getirilerinden kaçınma tutumunun olduğu bilinmektedir. Duygu ve düşünce ifade etme ile hastalıktan ve onun getirilerinden kaçınma tutumu arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışma Stanton ve meslektaşları (2002) tarafından tasarlanmıştır. Randomize kontrol deseninde hazırlanan bu çalışmada, erken dönemde teşhis edilmiş meme kanseri hastaları katılımcı olarak kabul edilmiştir. Katılımcılar 3 ayrı yazma grubuna seçkisiz olarak atanmışlardır. Katılımcılardan kanserle ilgili derin duygularını ve düşüncelerini, meme kanseri tecrübesi ile ilgili olumlu duygularını ve düşüncelerini ve meme kanseri tecrübesi ile ilgili gerçekleri toplamda 4 defa olmak üzere yazmaları beklenmiştir. Temel ölçüm ve takip ölçümlerinden elde edilen bulgular analiz edilmiştir. Buna göre, kanserle ilgili derin duyguları ve düşünceleri ifade eden düşük kaçınma yaşayan katılımcıların kaçınma tutumunda azalmalar gözlenmiştir. Meme kanseri tecrübesi ile ilgili olumlu duyguları ve düşünceleri ifade eden ve kaçınması yüksek olan katılımcıların kaçınma tutumunun azaldığı belirtilmiştir. Özellikle takip ölçümlerinde, katılımcıların belirtiler sebebiyle doktora gitme sayılarının ve kaçınmalarının azaldığı görülmüştür.

Araştırmalarda genellikle travmayla ilgili duyguların ifade edilmesinin yaşam kalitesi, belirtiler şiddeti, psikolojik durum gibi değişkenlerde olumlu sonuçlar ortaya çıkardığı görülmektedir. Fakat bu durumun kültürel özelliklere göre de değişebildiğini gösteren çalışmalar mevcuttur. Örneğin, Amerika'da yaşayıp Çince konuşan meme kanseri hastalarıyla yapılan bir çalışmada, 98 kadın katılımcı bulunmaktadır. YDDP ve yaşam kalitesi etkileşimini konu edinen bu çalışmada 3 yazma grubu oluşturulmuştur. Kanserle ilgili derin duygularını ve baş etme mücadelesini yazmaları istenen bir grup; derin duygularını ve düşüncelerini yazması istenen diğer grup ve kanser ile ilgili gerçekleri yazması istenen diğer bir grup oluşturulmuştur. Bulgular, diğer araştırmalardan ve beklenen sonuçlardan farklı olarak 6 ay sonraki takip ölçümünde kanserle ilgili gerçekleri yazan gruptakilerin yaşam kalitelerinin diğer gruplara göre daha iyi olduğunu göstermiştir. Ayrıca kanserle ilgili derin duygularını ve düşüncelerini yazan grubun, sadece duygularını yazan gruba göre duygusal iyilik halinin daha düşük olduğu saptanmıştır. Böylelikle bazı kültürlerde duygu ifadesinden daha çok gerçeklerin dile getirilmesinin ve paylaşılmasının psikolojik sağlık açısından daha olumlu etkilerinin olabileceği de görülmektedir.

(Lu *et al.* 2017).

Alanyazın taranırken meme kanseri hastalığının birçok evresinde araştırmaların yapıldığı görülmektedir. Ameliyat öncesi, sonrası, tedavi süreci gibi farklı zamanlarda hangi psikolojik değişkenlerin etkilendiği ve nasıl sonuçların ortaya çıktığını konu edinen çalışmalar dikkat çekmiştir. Örneğin, Low ve arkadaşlarının (2010) yaptığı bir araştırmada, tanı alma süresi ve yazılı duygusal dışavurum müdahalesinin etkileşimi araştırılmıştır. Katılımcıların bir kısmı meme kanseri tanısını yeni almış, bir kısmı ise 20 ay önce almıştır. Bu katılımcılara müdahale uygulanmış ve farklı zamanlarda ölçümler alınarak karşılaştırmalar yapılmıştır. Takip çalışmalarında, meme kanseri tanısını yeni almış kadınların daha az somatik şikâyet rapor ettikleri bulgulanmıştır. Fakat 20 ay önce tanı alan meme kanseri hastalarında, YDDP müdahalesinin anlamlı sonuçlar ortaya koymadığı görülmüştür. Böylelikle, erken dönemde uygulanmış müdahalenin tıbbi açıdan avantaj sağladığı gibi psikolojik açıdan da avantaj sağlayabileceği öngörülebilmektedir.

Meme kanseri hastalığında uygulanan tedavi yöntemlerinden biri de cerrahi operasyondur. Cerrahi operasyon öncesinde ve sonrasında da hastaların psikolojik durumlarında değişmelerin olabileceği ifade edilmektedir. Bu kapsamda cerrahi müdahale öncesinde YDDP'nin etkisi araştırılmıştır. Böyle bir çalışma kadın meme kanseri hastalarında ameliyat öncesi stres yönetiminde yazılı dışavurumun etkisinin incelenmesi şeklindedir. Katılımcıların 7 günlük zaman diliminde 1 günde 20 dakika olmak üzere 4 yazma seansı yapmaları istenmiştir. Müdahale grubundan kanser deneyimlerini, kontrol grubundan ise nötr konuları yazmaları beklenmiştir. Katılımcılar ameliyattan 3 gün önce ve ameliyattan 2 hafta sonra değerlendirilmişlerdir. Müdahalenin kadınların sıkıntısını, algıladıkları stresi, uyku bozukluklarını ya da ağrılarını anlamlı bir şekilde azaltmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Hatta müdahale grubundaki katılımcıların kontrol grubuna göre ameliyat öncesinde daha fazla uyku ilacı kullandıklarına dair bulgular mevcuttur. Fakat, sosyal baskının düşük olduğu katılımcılarda, müdahale grubundakilerin kontrol grubuna göre daha fazla ağrı rapor ettikleri belirtilmiştir (de Moor *et al.* 2008). Bir başka deyişle, bu çalışma sonucunda kanser deneyimlerini yazanların nötr konularda yazanlara göre olumlu sonuçlar rapor etmediklerine ulaşılmış olup, sosyal baskının olmasının katılımcıların belirtilerini etkilediği belirtilmiştir.

Meme kanseri hastalığının psikolojik sağlıkla olan ilişkisine yukarıdaki çalışmalar örnek gösterilebilmektedir. Bu hastalığın aynı zamandan vücutta yarattığı bazı değişimlerden dolayı (örneğin organ kaybı, beden memnuniyetsizliği, saç kaybı) da psikolojik sağlığın etkilenebildiği anlaşılmaktadır. Meme kanseri için mastektomi operasyonu (memenin alınması) sonrasında beden memnuniyetsizliğinin incelenmesinin amaçlandığı bir çalışmaya 32 kadın katılımcı katılmıştır. Katılımcılar için son 5 yılda meme kanseri için mastektomi operasyonu geçirmiş olma koşulu aranmıştır. Bu koşulu sağlayan 32 katılımcı 3 kez 20 dakikalık yazma seansına katılmışlardır. Katılımcılar operasyon ile ilgili hissettiklerini ve bu operasyonun vücutları ile ilgili nasıl hissettiklerinin üzerindeki etkisini yazdıkları müdahale grubu ile günlük aktivitelerini yazdıkları kontrol grubuna seçkisiz bir şekilde atanmışlardır. Katılımcılar müdahaleden sonraki 2. haftada ve 3. ayda yaşam kalitesi ile ilgili ölçümleri tamamlamışlar, ayrıca bir kapanış görüşmesine de katılmışlardır. Araştırmanın sonuçlarına göre, müdahale grubundaki katılımcılar kendilerini ifade etme konusunda fayda sağlamışlardır. Yazmanın negatif yönü ise duyguları ifade etme gücü olarak belirlenmiştir. Bu araştırma mastektomi operasyonu sonrası beden memnuniyetsizliği deneyimleyen hastalarda dışavurum müdahalesinin beden memnuniyetsizliği algısını değiştirebilen bir yöntem olabileceğini göstermektedir (Pini *et al.* 2011). Pilkington'ın (2017) yaptığı tez çalışmasında ise meme kanseri hastalarının kemoterapi dönemlerindeki saç kaybından dolayı yaşadıkları psikolojik etkileri incelenmiş ve psikolojik müdahalelerden

hangilerinin daha etkili olduğunu araştırılmıştır. Yapılan çalışmada, saç dökülmesi ve etkileri ile ilgili verilen psikolojik destek, HeadStrong isimli merkezin sağladığı saç dökülmesine destek ve peruk sağlama hizmeti ve YDDP müdahalesinin etkileri karşılaştırılmıştır. Elde edilen sonuçlar, her yöntemin kendi içinde tutarlı bir yardım sağladığını göstermiştir. Fakat kanser sürecinde beklenen yardımların kişiler arasında değişebildiği, her kişinin aldığı yardımdan fayda sağlama düzeyinin farklı olabildiği ifade edilmiştir.

YDDP ile ilgili yapılan diğer çalışmalar müdahalenin başka yöntemlerle kıyaslanmasını, müdahaledeki bilgi toplama şeklindeki farklılıkları (kağıt-kalem uygulamaları veya çevrimiçi yazma uygulamaları) ve müdahaledeki yapısal olarak yaratılan değişimlerin sonuçlara nasıl etki ettiğini konu edinmektedir. Örneğin, yazılı duygusal dışavurum müdahalesinin diğer yöntemlerle karşılaştırıldığı bir çalışma da Lee, Tam, Yeh ve Wu (2016) tarafından yapılmıştır. Yaptıkları çalışma akupunktur, masaj terapisi ve yazılı duygusal dışavurum yöntemlerinin kullanıldığı randomize kontrollü araştırmaların derlendiği sistematik bir derleme çalışmasıdır. Elde edilen sonuçlar, orta yaş meme kanseri kadın hastaların fayda gördüğü ve etkili olan tek bir yöntemin olmadığını göstermiştir. Fakat bu üç yöntemin fayda sağlama anlamında farklılaştıkları alanlar ortaya çıkarılmıştır. Örneğin, akupunkturun ağrı ve bitkinlik belirtilerinde daha çok fayda sağladığına; masaj terapisinin kaygı tedavisinde öne çıktığına; yazılı duygu dışavurum müdahalesinin ise yaşam kalitesine olan olumlu etkisine dikkat çekilmiştir. Kısaca, her müdahale yönteminin belli sınırlılıklarının olmasına rağmen fayda sağladığı alanlar açısından farklılık gösterebildiği ifade edilmiştir.

Pennebaker'ın modelinin başka versiyonlarının geliştirildiği, başka tekniklerle yeni kavramların denendiği de görülmektedir. Koreli meme kanseri hastalarıyla yapılan bir çalışmada, Pennebaker'ın YDDP temel alınarak meme kanserine özgü yazma programı geliştirilmiştir. Yirmi dokuz kişiden oluşan deney ve kontrol grupları ile bu yeni programın etkililiği incelenmiştir. Yeni programın fiziksel belirtilerle ilgili streste ve yaşam kalitesinde gruplar arasında farklılıklar yarattığı belirtilirken, kanser belirtileri, depresyon ve anksiyete için anlamlı farklılaşmaların olmadığı görülmüştür (Park & Yi 2012). Yapılan bir başka çalışmada ise yazılı duygusal dışavurum tekniklerine kabul etme/farkındalık uygulaması teknikleri eklenmiştir (Tasnadi & Deği 2016). Bu iki yöntemin meme kanseri hastalarının duygu işleme süreçlerinde farklılık yaratıp yaratmadığı incelenmek istenmiştir. Çalışmanın sonuçlarında, kanser gibi travmatik bir süreçten geçenlerin geçmeyenlere göre bu birleştirilmiş iki müdahale yönteminden daha fazla fayda gördükleri saptanmıştır. Yani, kaygı ve depresyon seviyelerinde düşme, fiziksel sağlık alanında, sosyal ve ilişkisel alanlarda olumlu yönde değişimlerin sağlandığı görülmüştür. YDDP'nin farklı versiyonlarının denendiği diğer bir çalışmada da yazma konusu ve içeriği bağlamında farklılaşmanın etkisi test edilmiştir. Geleneksel dışavurum uygulamalarından farklı olarak meme kanseri hastalarından kendilerine uygun belli konularda yazma uygulamalarını seçmeleri istenmiştir. Önceden belirlenen bu yazma konuları kendi gelişimine yardım etme, olumlu dikkat dağıtıcılara yönelme gibi başlıkları içermektedir. Bu çalışma her ne kadar düşük katılımcı sayısı ve düşük katılımcı oranı gibi sınırlılıklara sahip olsa da, yazma konusu katılımcıya bırakıldığında bile bir duyguyu ifade etmenin olumlu etkisinin olabileceğini göstermektedir (Corner *et al.* 2015).

Yazma görevi sadece kâğıt kalemle olmayıp bilgisayar üzerinden çevrimiçi şekilde de yapılabilmektedir. Yapılan bir çalışmada, meme kanseri hastalarından düşüncelerini ve duygularını yazmaları istenmiştir ve katılımcılara yazma görevleri bilgisayar üzerinden verilmiş olup yazılanlar çevrimiçi destek grubunda toplanmıştır. Temel ölçüm ve aylık takip ölçümleri sonuçları karşılaştırılan bu çalışmada, içgörülerini yazan grubun sağlıkla ilgili öz-yeterliliklerinde, duygusal ve fonksiyonel iyi oluşlarında daha olumlu değişimlerin olduğu saptanmıştır (Shim *et*

al. 2011). Yapılan bu çalışma ile yazma eyleminin sadece kâğıt kalemle değil çevrimiçi olarak yapıldığında da anlamlı sonuçlar elde edilebileceğine dikkat çekilmiştir. Benzer olarak çevrimiçi duygu dışavurum grubu olarak tasarlanan diğer bir çalışmada da grup olarak paylaşmanın ve bu paylaşılanlara grup tarafından verilen tepkilerin, geri bildirimlerin de önemli değişimler yarattığı ortaya çıkarılmıştır (Wakelin & Street 2015). Bir başka çalışma da kemoterapi alan I-III evre meme kanseri tanısını yeni almış kadın katılımcılar ile gerçekleştirilmiştir. Katılımcılar seçkisiz olarak yazılı dışavurum grubuna ya da müdahalenin olmadığı kontrol grubuna atanmışlardır. Müdahale grubundaki katılımcılar yazma için kendi tercih ettikleri yöntemi seçmişlerdir. Bu yöntemler bilgisayara yazmak, güvenilir bir web-sitesini kullanmak ya da el ile yazmak şeklindedir. Müdahale grubundaki katılımcılar meme kanseri ile ilgili hem negatif hem pozitif deneyimlerini 4 aylık süreçte 20-30 dakikalık seanslar halinde 4 gün yazmışlardır. Katılımcıların %45'inin el ile yazmayı tercih ettikleri belirtilirken, çalışmanın sonunda müdahale grubundaki katılımcıların daha az depresyon rapor ettikleri ifade edilmiştir (Bauer-Wu *et al.* 2007).

Alanyazın incelendiğinde sadece YDDP müdahalesinin sonuçlarının değil aynı zamanda yazılan metinlerin de araştırmalarda incelendiği görülmektedir. Örnek olarak, Walker, Nail ve Croyle (1999), meme kanserinin I. ve II. evrelerinde olan hastalar ile yazılı duygusal dışavurumunda kullanılan olumlu-olumsuz anlamlı kelimelerin psikososyal duruma etkisini gösteren bir çalışma yapmışlardır. Çalışmada, yazmada kullanılan kelimelerin anlamları ile duygudurum, istemsiz düşünceler ve kaçınma arasında olan ilişkiler incelenmiştir. Çalışmaya olan katılımın geniş olması ve çalışmanın katılımcılar tarafından beğenilmiş olmasına rağmen yukarıdaki değişkenlerle bir ilişkinin bulunmadığı ifade edilmiştir. YDDP'nin sadeleştirilmiş versiyonunun kullanıldığı ve meme kanseri hastalarının incelendiği başka bir araştırmada da kelimelerin anlamları üzerinden analizler yürütülmüştür. Olumlu ve olumsuz anlamlı iki grup oluşturulduktan sonra psiko-sosyal değişkenler açısından takip ölçümleri yapılmıştır ve elde edilen bilgiler ışığında müdahaleyle birlikte anlamlı değişmelerin olduğu gözlemlenmiştir. Fakat olumlu-olumsuz kelime grupları karşılaştırılması açısından gruplar arasında anlamlı bir değişimin olmadığı anlaşılmıştır (Graves *et al.* 2005; Jensen-Johansen *et al.* 2013). Meme kanserinin son evresindekilerle yapılan bir başka YDDP müdahalesinde, kullanılan olumlu ve olumsuz ifadelerin yaşam kalitesiyle olan ilişkisi araştırılmıştır. Çalışmaya 68 metastaz sürecindeki meme kanseri hastası katılmıştır. Psikolojik iyilik hali ve olumlu anlamlı kelimeler arasında olumsuz anlamlı kelimelere göre daha büyük bir korelasyon olduğu ortaya çıkmıştır. Yani, olumlu anlamlı kelimelerin yazılma sayısının artmasının yaşam kalitesindeki artma ile ilişkili olduğu bulgusuna ulaşılmıştır (Laccetti 2007).

YDDP araştırmalarında, nicel analizlerle bulgu elde edilmesine daha sık rastlanmasına rağmen nitel analizin kullanılmış olduğu araştırmalar da vardır. Örneğin bir çalışmada, yazılı duygusal dışavurum paradigması kullanılarak yazılanların içeriklerinden çıkarımlar yapılmıştır. Amerika'ya göç eden Çin kökenli meme kanseri hastalarıyla yapılan araştırmada, katılımcılardan 20 dakikalık 3 yazma görevi istenmiştir. Bu yazma görevi kanserle ilgili hissettiği duygularla ve düşüncelerle ilgilidir. Elde edilen yazılar kodlanarak içerik analizi uygulanmıştır. Elde edilen sonuçlarda, duygu baskılama, kendini yargılama, kanser hastası olma sebebiyle başkaları tarafından yargılanıyor hissetme temalarının belirgin olduğu saptanmıştır. Ayrıca sağlık durumlarıyla ilgili ailesine, arkadaşlarına bahsetmeye gönüllü olmadıkları ortaya çıkmıştır (Warmoth *et al.* 2017). Bir başka çalışma da mastektomi operasyonu olmuş ve hemen ya da gecikmeli olarak estetik operasyon geçiren kadın katılımcılarla gerçekleştirilmiştir. Katılımcılardan evlerinde 4 seans olarak dışavurum müdahalesinde bulunmaları beklenmiştir. Sonuçlar içerik analizi ile incelenmiştir ve 3 tema oluşmuştur. Bunlar; süreç olarak yazma, terapötik yazma ve başkalarına yardım etme aracı olarak yazmadır. Yazma müdahalesinin bilişsel ve duygusal baskıyı

azalttığı, meme kanseri tanısından sonra uygun bir müdahale olduğu belirtilmiştir (Gripsrud *et al.* 2016). Bu iki çalışma örneğinden anlaşılacağı üzere, duygusal dışavurum müdahalesinin değerlendirmesinde analizsel olarak farklı yöntem (içerik analizi gibi) kullanmasının farklı açılardan sonuçlar ortaya çıkarabildiği görülmektedir. Ortaya çıkan bu sonuçların terapötik anlamda birçok farklı değişkene işaret ederek yeni kapılar açabileceği düşünülmektedir.

Sonuç

Yapılan derleme kapsamında araştırma ve derleme makaleleri incelenmiştir. Bu kapsamda, EBSCOhost, MEDLINE, PsychARTICLES, PschINFO, ScienceDirect, ULAKBİM, Web of Science veri tabanlarındaki son 20 yıla ait çalışmalara odaklanılmıştır. Bu çalışmalar arasında belli konular ele alınarak derlemenin içeriği daraltılmış ve YDDP'nin yapısı, kuramsal kökenleri, özellikleri, kullanım alanları, kanser hastalıklarındaki kullanım alanları ve en son meme kanseri hastalığındaki yarattığı değişimler derlenmiştir. YDDP'nin ortaya atıldığı (Pennebaker & Susman 1988) zamandan şimdiye kadar birçok konu ve hastalıkla ilişkilendirildiği görülmüştür. Sıklıkla klinik psikoloji alanında kullanılan bu müdahale biçiminin psikolojinin farklı alanlarında da kullanıldığı yapılan alanyazın taramasında anlaşılmıştır (Spera *et al.* 1994; Burshteyn *et al.* 2005). Paradigmanın sınındığı meta-analiz çalışmaları ve diğer yazılı dışavurum araştırmaları göz önüne alındığında, bu müdahalenin psikolojik ve fiziksel sağlık açısından somut olarak birçok fayda sağladığı ve aynı zamanda çeşitli alanlarda da etkililiğinin kanıtlanmış olduğu görülmektedir. Fakat müdahalenin olumsuz sonuçlara yol açtığına veya bir değişim yaratmadığına dair tartışmalı sonuçların (Jensen-Johansen *et al.* 2013; Lepore *et al.* 2015) varlığı da dikkat çekmektedir. Tartışmalı bulgulara rağmen özellikle kanser hastalarıyla yapılan çalışmalarda müdahalenin faydalı bir araç olduğu anlaşılmaktadır. Kanser hastalığından kaynaklanan psikolojik ve fiziksel problemlerle yüzleşmeyi, bunlarla ilgili olan duyguların düşüncelerin ifade edilmesinin aynı zamanda terapötik bir müdahale olduğu da belirtilmektedir. Bu çerçeveden bakıldığında YDDP'nin faydalı bir uygulama olduğunu gösteren çalışmaların varlığı dikkat çekmektedir (Brown & Heimberg 2001; Batten *et al.* 2002; Figueiredo & Fries 2002; Sexton & Pennebaker 2009; Merz *et al.* 2014). Mevcut derleme çalışması ile daha çok meme kanseri hastalarında yazılı duygusal dışavurum müdahalesinin nasıl sonuçlar verdiğini araştıran çalışmalar incelenmiştir. Meme kanseri hastalarında psikolojik belirti, fiziksel belirti ve değişimler, hastane ziyaret sayıları, duygu ifadesi, sosyal destek, eş desteği açılarından yazılı duygusal dışavurum müdahalesinin olumlu sonuçlar ortaya çıkardığı görülmektedir. Bu müdahale, meme kanseri örneklemini için pek çok farklı kültürde sınanmıştır ve bulgular olumlu yöndedir (Kallay & Bâban 2008; Lu *et al.* 2012; Zhou *et al.* 2015).

YDDP müdahalesinin salt etkisinin araştırılması dışında uygulamada yaratılan değişikliklerin de etkililik açısından sınındığı görülmektedir. Yani, yazma konuları, yazma süreleri, içerikte yapılan manipülasyonlar, yazma eyleminin yapılma şekli (kağıt-kalem uygulamaları, çevrimiçi ortamda yazma gibi), sözlü ya da yazılı yapılması, bireysel – grup şeklinde yapılması gibi çeşitli denemelerle de sonuçların alındığı ve değerlendirildiği görülmüştür.

Alanyazında, YDDP'nin terapötik süreçlerle olan paralellüğünden ve terapi seanslarında da kullanılan bir yöntem olduğundan bahsedilmektedir. Bu açıdan değerlendirildiğinde hem maddi avantajları hem de uygulanışındaki pratik avantajlar ile YDDP, sıkça kullanılan ve gelişen bir yöntem olarak psikoloji alanyazınında önemli bir yer edinmiştir. Buna paralel olarak müdahale yönteminin terapi ile ilişkisini artırmak adına terapi ekollerinin kullandığı tekniklerin bu yöntemle birleştirilmesinin [Örneğin, Tasnadi ve Deği'nin (2016) çalışması incelenebilir.] olumlu sonuçlar verebileceği ve kullanım alanını artıracacağı tahmin edilmektedir.

Ulusal psikoloji alanyazınına bakıldığında bu kavramın yeni ve araştırılmaya ihtiyaç duyulan bir alan olduğu öngörülmektedir. Farklı alanlarla ilgili duygu dışavurum çalışmalarının yapıldığı (Cantekin 2008; Acar 2015) görülmektedir. Fakat meme kanseri ya da başka kanser tanısı olan kişileri konu alan duygu dışavurum temelli bir çalışmanın daha önce yapılmadığı anlaşılmıştır. Özellikle travmatik yaşantıların, kanser ve kronik hastalıkların gün geçtikçe arttığı bu coğrafyada, uygulaması pratik, maliyetsiz olan ve çıktıları açısından zengin bilgi sağlayan bu yöntemin tanıtılmasının, uygulamaya teşvik edilmesinin faydalı olacağı düşünülmektedir.

KAYNAKÇA

- Acar D. (2015). *Yazılı Duygusal Dışavurum Paradigmasının Kanser Hastalarının Eşlerinde Psikolojik Sağlık Sonuçları ve Travma Sonrası Gelişim Açısından Test Edilmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Uludağ Üniversitesi. Bursa 2015.
- Arden-Close E., Gidron Y., Bayne L. & Moss-Morris R. (2013). "Written Emotional Disclosure for Women with Ovarian Cancer and Their Partners: Randomised Controlled Trial". *Psycho-Oncology* 22/10 (2013) 2262-2269.
- Batten S. V., Follette V. M., Hall M. L. R. & Palm K. M. (2002). "Physical and Psychological Effects of Written Disclosure Among Sexual Abuse Survivors". *Behavior Therapy* 33 (2002) 107-122.
- Bauer-Wu S., Norris R., Powell M., Healey M., Habin K., Partridge A. & Schapira L. (2007). "A Web-Based Expressive Writing Intervention for Young Women with Newly Diagnosed Breast Cancer". *Oncology Nursing Forum* 34/1 (2007) 202.
- Baum A., Cohen L. & Hall M. (1993). "Control and Intrusive Memories as Possible Determinants of Chronic Stress". *Psychosomatic Medicine* 55/3 (1993) 274-286.
- Bray F., Jemal A., Grey N., Ferlay J. & Forman D. (2012). "Global Cancer Transitions According to the Human Development Index (2008–2030): A Population-Based Study". *The Lancet Oncology* 13/8 (2012) 790-801.
- Booth R. J., & Petrie K. J. (2002). "Emotional Expression and Health Changes: Can We Identify Biological Pathways?". Eds. S. J. Lepore & J. M. Smyth, *The Writing Cure: How Expressive Writing Promotes Health and Emotional Well-Being* (2002) 157-175. Washington.
- Bower J. E. (1998). *The Impact of Emotional Disclosure on Meaning and Immune Status Among Women at Risk for Breast Cancer*. Master Thesis. University of California. Los Angeles 1998.
- Bower J. E., Kemeny M. E., Taylor S. E. & Fahey J. L. (2003). "Finding Positive Meaning and its Association with Natural Killer Cell Cytotoxicity Among Participants in a Bereavement-Related Disclosure Intervention". *Annals of Behavioral Medicine* 25/2 (2003) 146-155.
- Broderick J. E., Junghaenel D. U. & Schwartz J. E. (2005). "Written Emotional Expression Produces Health Benefits in Fibromyalgia Patients". *Psychosomatic Medicine* 67/2 (2005) 326-334.
- Brown E. J. & Heimberg R. G. (2001). "Effects of Writing About Rape: Evaluating Pennebaker's Paradigm with a Severe Trauma". *Journal of Traumatic Stress* 14/4 (2001) 781-790.
- Bucci W. (1995). "The Power of the Narrative: A Multiple Code Account". Ed. J. W. Pennebaker, *Emotion, Disclosure, and Health* (1995) 93-124. Washington.
- Burshteyn D., Lei T. & Cea-Aravena J. (2005). "Biofeedback and Expressive Writing: Emotional Disclosure and its Effects on Health". *Biofeedback, Herbst-Ausgabe* (2005) 153-157.
- Cameron L. D. & Nicholls G. (1998). "Expression of Stressful Experiences Through Writing: Effects of a self-Regulation Manipulation for Pessimists and Optimists". *Health Psychology* 17/1 (1998) 84-92.
- Cantekin D. (2008). *Yazılı Duygu Dışavurum Paradigmasının Yinelenmesi ve Genişletilmesi: Boylamasına Araştırma*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ortadoğu Teknik Üniversitesi. Ankara 2008.
- Carmack C. L., Basen-Engquist K., Yuan Y., Greisinger A., Rodriguez-Bigas M., Wolff R. A., ... &

- Pennebaker J. W. (2011). "Feasibility of an Expressive Writing Intervention for Colorectal Cancer Patients". *Cancer* 117/21 (2011) 4993-5002.
- Corner G. W., Jhanwar S. M., Kelman J., Pessin H., Stein E. & Breitbart W. (2015). "Visible Ink: A Flexible and Individually Tailored Writing Intervention for Cancer Patients". *Palliative & Supportive Care* 13/2 (2015) 171-178.
- Craft M. A., Davis G. C. & Paulson R. M. (2013). "Expressive Writing in Early Breast Cancer Survivors". *Journal of Advanced Nursing* 69/2 (2013) 305-315.
- D'Souza P. J., Lumley M. A., Kraft C. A. & Dooley J. A. (2008). "Relaxation Training and Written Emotional Disclosure for Tension or Migraine Headaches: A Randomized Controlled Trial". *Annals of Behavioral Medicine* 36/1 (2008) 21-32.
- Danoff-Burg S., Agee J. D., Romanoff N. R., Kremer J. M. & Strosberg J. M. (2006). "Benefit Finding and Expressive Writing in Adults with Lupus or Rheumatoid Arthritis". *Psychology and Health* 21/5 (2006) 651-665.
- Danoff-Burg S., Mosher C. E., Seawell A. H. & Agee J. D. (2010). "Does Narrative Writing Instruction Enhance the Benefits of Expressive Writing?". *Anxiety, Stress, & Coping* 23/3 (2010) 341-352.
- De Giacomo P., L'Abate L., Pennebaker J. W. & Rumbaugh D. (2010). "Amplifications and Applications of Pennebaker's Analogic to Digital Model in Health Promotion, Prevention, and Psychotherapy". *Clinical Psychology & Psychotherapy* 17/5 (2010) 355-362.
- De Moor J. S., Moyé L., Low D., Rivera E., Singletary S. E., Fouladi R. T. & Cohen L. (2008). "Expressive Writing as a Presurgical Stress Management Intervention for Breast Cancer Patients". *Journal of the Society for Integrative Oncology* 6/2 (2008) 59-66.
- Earnhardt J. L., Martz D. M., Ballard M. E. & Curtin L. (2002). "A Writing Intervention for Negative Body Image: Pennebaker Fails to Surpass the Placebo". *Journal of College Student Psychotherapy* 17/1 (2002) 19-35.
- Figueiredo M. I. & Fries E. (2002). *The Effect of Emotional Disclosure Interventions on Psychological and Physical Well-Being of Breast Cancer Patients*. Research Paper. Virginia Commonwealth University. Richmond 2002.
- Foa E. B. & Kozak M. J. (1986). "Emotional Processing of Fear: Exposure to Corrective Information". *Psychological Bulletin* 99 /1 (1986) 20-35.
- Frattaroli J. (2006). "Experimental Disclosure and its Moderators: A Meta- Analysis". *Psychological Bulletin* 132/6 (2006) 823-865.
- Gellaity G., Peters K., Bloomfield D. & Horne R. (2010). "Narrowing the Gap: The Effects of an Expressive Writing Intervention on Perceptions of Actual and Ideal Emotional Support in Women Who Have Completed Treatment for Early Stage Breast Cancer". *Psycho-Oncology* 19 (2010) 77-84.
- Graf M. C., Gaudiano B. A. & Geller P. A. (2008). "Written Emotional Disclosure: A Controlled Study of the Benefits of Expressive Writing Homework in Outpatient Psychotherapy". *Psychotherapy Research* 18/4 (2008) 389-399.
- Graves K. D., Schmidt J. E., Bollmer J., Fejfar M., Langer S., Blonder L. X. & Andrykowski M. A. (2005). "Emotional Expression and Emotional Recognition in Breast Cancer Survivors: A Controlled Comparison". *Psychology & Health* 20/5 (2005) 579-595.
- Greenberg L. S. & Pascual-Leone A. (2006). "Emotion in Psychotherapy: A Practice Friendly Research Review". *Journal of Clinical Psychology* 62/5 (2006) 611-630.
- Greenberg L. S. (2002). *Emotion-Focused Therapy: Coaching Clients to Work Through Their Feelings*. Washington 2002.
- Greenberg M. A., Wortman C. B. & Stone A. A. (1996). "Emotional Expression and Physical Health: Revising Traumatic Memories or Fostering Self-Regulation?". *Journal of Personality and Social Psychology* 71/3 (1996) 588-602.
- Gripsrud B. H., Brassil K. J., Summers B., Sjøiland H., Kronowitz S. & Lode K. (2016). "Capturing the Experience: Reflections of Women with Breast Cancer Engaged in an Expressive Writing Intervention". *Cancer Nursing* 39/4 (2016) 51-60.
- Hoey L. M., Ieropoli S. C., White V. M. & Jefford M. (2008). "Systematic Review of Peer-Support

- Programs for People with Cancer". *Patient Education and Counseling* 70/3 (2008) 315-337.
- Ironson G., O'Cleirigh C., Leserman J., Stuetzle R., Fordiani J., Fletcher M. & Schneiderman N. (2013). "Gender-Specific Effects of an Augmented Written Emotional Disclosure Intervention on posttraumatic, Depressive, and HIV-Disease-Related Outcomes: A Randomized, Controlled Trial". *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 81/2 (2013) 284-298.
- Janoff-Bulman R. (2004). "Posttraumatic Growth: Three Explanatory Models". *Psychological Inquiry* 15/1 (2004) 30-34.
- Jemal A., Bray F., Center M. M., Ferlay J., Ward E. & Forman D. (2011). "Global Cancer Statistics". *CA: A Cancer Journal for Clinicians* 61 (2011) 69-90.
- Jensen-Johansen M. B., Christensen S., Valdimarsdottir H., Zakowski S., Jensen A. B., Bovbjerg D. H. & Zachariae R. (2013). "Effects of an Expressive Writing Intervention on Cancer-Related Distress in Danish Breast Cancer Survivors - Results from a Nationwide Randomized Clinical Trial". *Psycho-Oncology* 22/7 (2013) 1492-1500.
- Kallay E. & Băban A. (2008). "Emotional Benefits of Expressive Writing in a Sample of Romanian Female Cancer Patients". *Cognition, Brain & Behavior* 12/1 (2008) 115-129.
- Keefe F. J., Anderson T., Lumley M., Caldwell D., Stainbrook D., Mckee D. & Weiss M. (2008). "A Randomized, Controlled Trial of Emotional Disclosure in Rheumatoid Arthritis: Can Clinician Assistance Enhance the Effects?". *Pain* 137/1 (2008) 164-172.
- Kindig D. A., Panzer A. M. & Nielsen-Bohlman L. (Eds.). (2004). *Health Literacy: A Prescription to End Confusion*. Los Angeles 2004.
- Knobf M. T. (2007). "Psychosocial Responses in Breast Cancer Survivors". *Seminars in Oncology Nursing* 23/1 (2007) 71-83.
- Kovac S. H. & Range, L. M. (2000). "Writing Projects: Lessening Undergraduates' Unique Suicidal Bereavement". *Suicide and Life-Threatening Behavior* 30/1 (2000) 50-60.
- Krpan K. M., Kross E., Berman M. G., Deldin P. J., Askren M. K. & Jonides J. (2013). "An Everyday Activity as a Treatment for Depression: The Benefits of Expressive Writing for People Diagnosed with Major Depressive Disorder". *Journal of Affective Disorders* 150/3 (2013) 1148-1151.
- L'Abate L. (2011). "Programmed Writing". *Research on Writing Approaches in Mental Health* 23 (2011) 115-122.
- L'Abate L. & De Giacomo P. (2003). *Intimate Relationships and How to Improve Them: Integrating Theoretical Models with Preventative and Psychotherapeutic Applications*. United States of America 2003.
- Laccetti M. (2007). "Expressive Writing in Women with Advanced Breast Cancer". *Oncology Nursing Forum* 34/5 (2007) 1019-1024.
- Landry D. F., Rachal K. C., Rachal W. S. & Rosenthal G. T. (2005). "Expressive Disclosure Following an Interpersonal Conflict: Can Merely Writing About an Interpersonal Offense Motivate Forgiveness?". *Counseling & Clinical Psychology Journal* 2/1 (2005) 2-14.
- Lee P. L. T., Tam K. W., Yeh M. L. & Wu W. W. (2016). "Acupoint Stimulation, Massage Therapy and Expressive Writing for Breast Cancer: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials". *Complementary Therapies in Medicine* 27 (2016) 87-101.
- Lepore S. J. (1997). "Expressive Writing Moderates the Relation Between Intrusive Thoughts and Depressive Symptoms". *Journal of Personality and Social Psychology* 73 (1997) 1030-1037.
- Lepore S. J., Revenson T. A., Roberts K. J., Pranikoff J. R. & Davey A. (2015). "Randomised Controlled Trial of Expressive Writing and Quality of Life in Men and Women Treated for Colon or Rectal Cancer". *Psychology & Health* 30/3 (2015) 284-300.
- Lieberman M. A. & Goldstein B. A. (2006). "Not All Negative Emotions Are Equal: The Role of Emotional Expression in Online Support Groups for Women with Breast Cancer". *Psycho-Oncology* 15/2 (2006) 160-168.
- Low C. A., Stanton A. L., Bower J. E. & Gyllenhammer L. (2010). "A Randomized Controlled Trial of Emotionally Expressive Writing for Women with Metastatic Breast Cancer". *Health Psychology* 29/4 (2010) 460-466.

- Lu Q., Wong C. C. Y., Gallagher M. W., Tou R. Y., Young L. & Loh A. (2017). "Expressive Writing Among Chinese American Breast Cancer Survivors: A Randomized Controlled Trial". *Health Psychology* 36/4 (2017) 370-379.
- Lu Q., Zheng D., Young L., Kagawa-Singer M. & Loh A. (2012). "A Pilot Study of Expressive Writing Intervention Among Chinese-Speaking Breast Cancer Survivors". *Health Psychology* 31/5 (2012) 548-551.
- Mankad A. & Gordon S. (2010). "Psycholinguistic Changes in Athletes' Grief Response to Injury After Written Emotional Disclosure". *Journal of Sport Rehabilitation* 19/3 (2010) 328- 342.
- Merz E. L., Fox R. S. & Malcarne V. L. (2014). "Expressive Writing Interventions in Cancer Patients: A Systematic Review". *Health Psychology Review* 8/3 (2014) 339-361.
- Mooney P., Espie C. A. & Broomfield N. M. (2009). "An Experimental Assessment of a Pennebaker Writing Intervention in Primary Insomnia". *Behavioral Sleep Medicine* 7/2 (2009) 99-105.
- Mosher C. E., DuHamel K. N., Lam J., Dickler M., Li Y., Massie M. J. & Norton L. (2012). "Randomised Trial of Expressive Writing for Distressed Metastatic Breast Cancer Patients". *Psychology & Health* 27/1 (2012) 88-100.
- Murray M. (2009). "Health Psychology and Writing an Introduction". *Journal of Health Psychology* 14 (2009) 158-160.
- O'Connor D. B., Hurling R., Hendrickx H., Osborne G., Hall J., Walklet E. & Wood H. (2011). "Effects of Written Emotional Disclosure on Implicit Self-Esteem and Body Image". *British Journal of Health Psychology* 16/3 (2011) 488-501.
- Paez D., Velasco C. & Gonzales J. L. (1999). "Expressive Writing and the Role of Alexithymia as a Dispositional Deficit in Self-Disclosure and Psychological Health". *Journal of Personality and Social Psychology* 77 (1999) 630-641.
- Park C. L. & Blumberg C. J. (2002). "Disclosing Trauma Through Writing: Testing the Meaning-Making Hypothesis". *Cognitive Therapy and Research* 26 (2002) 597-616.
- Park E. Y. & Yi M. (2012). "Development and Effectiveness of Expressive Writing Program for Women with Breast Cancer in Korea". *Journal of Korean Academic Nursing* 42/2 (2012) 269-279.
- Pennebaker J. W. (1993). "Putting Stress into Words: Health, Linguistic, and Therapeutic Implications". *Behaviour Research and Therapy* 31/6 (1993) 539-548.
- Pennebaker J. W. (1995). "Emotion, Disclosure, and Health: An Overview". Ed. J. W. Pennebaker, *Emotion, Disclosure, and Health* (1995) 3-10. Washington 1995.
- Pennebaker J. W. (2010). "Expressive Writing in a Clinical Setting". *The Independent Practitioner* 30 (2010) 23-25.
- Pennebaker J. W., Kiecolt-Glaser J. & Glaser R. (1988). "Disclosure of Traumas and Immune Function: Health Implications for Psychotherapy". *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 56/2 (1988) 239-245.
- Pennebaker J. W. & Beall S. K. (1986). "Confronting a Traumatic Event: Toward an Understanding of Inhibition and Disease". *Journal of Abnormal Psychology* 95 (1986) 274-281.
- Pennebaker J. W. & Chung C. K. (2007). "Expressive Writing, Emotional Upheavals, and Health". Eds. H. Friedman & R. Silver, *Handbook of Health Psychology* (2007) 263-284. [E-Version]. New York 2007.
- Pennebaker J. W. & Graybeal A. (2001). "Patterns of Natural Language Use: Disclosure, Personality, and Social Integration". *Current Directions in Psychological Science* 10/3 (2001) 90-93.
- Pennebaker J. W. & Seagal J. D. (1999). "Forming a Story: The Health Benefits of Narrative". *Journal of Clinical Psychology* 55 (1999) 1243-1254.
- Pennebaker J. W. & Susman J. R. (1988). "Disclosure of Traumas and Psychosomatic Processes". *Social Science & Medicine* 26/3 (1988) 327-332.
- Pilkington M. (2017). *Psychosocial Interventions to Support Breast Cancer Patients Affected by Treatment-Related Hair Loss*. PhD Thesis. University of the West of England. Bristol 2017.
- Pini S., Harley C., O'Connor D. & Velikova G. (2011). "Evaluation of Expressive Writing as an Intervention for Patients Following a Mastectomy for Breast Cancer – A Feasibility Study". *Bmj Supportive & Palliative Care* 1/1 (2011) 1-24.

- Qiu L., Lin H., Leung A. K. & Tov W. (2012). "Putting Their Best Foot Forward: Emotional Disclosure on Facebook". *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking* 15/10 (2012) 569-572.
- Riddle J. P., Smith H. E. & Jones C. J. (2016). "Does Written Emotional Disclosure Improve the Psychological and Physical Health of Caregivers? A Systematic Review and Meta-Analysis". *Behaviour Research and Therapy* 80 (2016) 23-32.
- Rivkin I. D., Gustafson J., Weingarten I. & Chin D. (2006). "The Effects of Expressive Writing on Adjustment to HIV". *AIDS and Behavior* 10/1 (2006) 13-26.
- Rodriguez L. M., Young C. M., Neighbors C., Campbell M. T. & Lu Q. (2015). "Evaluating Guilt and Shame in an Expressive Writing Alcohol Intervention". *Alcohol* 49/5 (2015) 491-498.
- Rosenberg H. J., Rosenberg S. D., Ernstoff M. S., Wolford G. L., Amdur R. J., Elshamy M. R. & Pennebaker J. W. (2002). "Expressive Disclosure and Health Outcomes in a Prostate Cancer Population". *The International Journal of Psychiatry in Medicine* 32/1 (2002) 37-53.
- Santor D. A. (2003). "Review of Emotion-Focused Therapy: Coaching Clients to Work Through Their Feelings". *Canadian Psychology/Psychologie Canadienne* 44/1 (2003) 76-77.
- Schwartz L. & Drotar D. (2004). "Effects of Written Emotional Disclosure on Caregivers of Children and Adolescents with Chronic Illness". *Journal of Pediatric Psychology* 29/2 (2004) 105-118.
- Sexton J. D. & Pennebaker J. W. (2009). "The Healing Powers of Expressive Writing". Eds. S. B. Kaufman & J. C. Kaufman, *The Psychology of Creative Writing* (2009) 264-273. USA 2009.
- Shim M., Cappella J. N. & Han J. Y. (2011). "How Does Insightful and Emotional Disclosure Bring Potential Health Benefits? Study Based on Online Support Groups for Women with Breast Cancer". *Journal of Communication* 61/3 (2011) 432-454.
- Siegel R. L., Miller K. D. & Jemal A. (2015). "Cancer Statistics, 2015". *CA: A Cancer Journal for Clinicians* 65/1 (2015) 5-29.
- Sloan D. M. & Marx B. P. (2004). "A Closer Examination of the Written Disclosure Paradigm". *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 72 (2004) 165-175.
- Sloan D. M., Marx B. P. & Epstein E. M. (2007). "Does Altering the Writing Instructions Influence Outcome Associated with Written Disclosure?". *Behavior Therapy* 38/2 (2007) 155-168.
- Sloan D. M., Marx B. P., Epstein E. M. & Dobbs J. L. (2008). "Expressive Writing Buffers Against Maladaptive Rumination". *Emotion* 8/2 (2008) 302-306.
- Smyth J. M. (1998). "Written Emotional Expression: Effect Sizes, Outcome Types, and Moderating Variables". *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 66 (1998) 174-184.
- Sohl S. J., Dietrich M. S., Wallston K. A. & Ridner S. H. (2017). "A Randomized Controlled Trial of Expressive Writing in Breast Cancer Survivors with Lymphedema". *Psychology & Health* 32/7 (2017) 826-842.
- Spera S. P., Buhrfeind E. D. & Pennebaker J. W. (1994). "Expressive Writing and Coping with Job Loss". *Academy of Management Journal* 37/3 (1994) 722-733.
- Stanton A. L. & Danoff-Burg S. (2002). "Emotional Expression, Expressive Writing, and Cancer". Eds. S. J. Lepore & J. M. Smyth, *The Writing Cure: How Expressive Writing Promotes Health and Emotional Well-Being* (2002) 31-52. Washington 2002.
- Stanton A. L., Danoff-Burg S., Sworowski L. A., Collins C. A., Branstetter A. D., Rodriguez-Hanley A., ... & Austenfeld J. L. (2002). "Randomized, Controlled Trial of Written Emotional Expression and Benefit Finding in Breast Cancer Patients". *Journal of Clinical Oncology* 20/20 (2002) 4160-4168.
- Stroebe M., Stroebe W., Schut H., Zech E. & van den Bout J. (2002). "Does Disclosure of Emotions Facilitate Recovery from Bereavement? Evidence from Two Prospective Studies". *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 70/1 (2002) 169-178.
- Tabolli S., Naldi L., Pagliarello C., Sampogna F., di Pietro C., Spagnoli A. & Abeni D. (2012). "Evaluation of the Impact of Writing Exercises Interventions on Quality of Life in Patients with Psoriasis Undergoing Systemic Treatments". *British Journal of Dermatology* 167/6 (2012) 1254-1264.
- Tamagawa R., Garland S., Vaska M. & Carlson L. E. (2012). "Who Benefits from Psychosocial Interventions in Oncology? A Systematic Review of Psychological Moderators of Treatment

- Outcome". *Journal of Behavioral Medicine* 35/6 (2012) 658-673.
- Tamagawa R., Giese-Davis J., Specia M., Doll R., Stephen J. & Carlson L. E. (2013). "Trait Mindfulness, Repression, Suppression, and Self-Reported Mood and Stress Symptoms Among Women with Breast Cancer". *Journal of Clinical Psychology* 69/3 (2013) 264-277.
- Tasnádi M. & Dégi C. L. (2016). "Mental Health Protection of Cancer Patients Through Mindfulness and Expressive Writing". *Cognitie, Creier, Comportament/Cognition, Brain, Behavior* 20/1 (2016) 65-85.
- Travagin G., Margola D. & Revenson T. A. (2015). "How Effective are Expressive Writing Interventions for Adolescents? A Meta-Analytic Review". *Clinical Psychology Review* 36 (2015) 42-55.
- Türkiye Halk Sağlığı Kurumu. (2015). *Türkiye Kanseri İstatistikleri*. Kaynak: <http://kanser.gov.tr/Dosya/ca_istatistik/ANA_rapor_2012sooonn.pdf>.
- Türkiye Halk Sağlığı Kurumu. (2016). *Türkiye Kanseri İstatistikleri*. Kaynak: <http://kanser.gov.tr/Dosya/ca_istatistik/ANA_rapor_2013v01_2.pdf>.
- Vogel V. G. (2000). "Breast Cancer Prevention: A Review of Current Evidence". *CA: A Cancer Journal for Clinicians* 50/3 (2000) 156-170.
- Wakelin K. & Street A. F. (2015). "An Online Expressive Writing Group for People Affected by Cancer: A Virtual Third Place". *Australian Social Work* 68/2 (2015) 198-211.
- Walker B. L., Nail L. M. & Croyle R. T. (1999). "Does Emotional Expression Make a Difference in Reactions to Breast Cancer?". *Oncology Nursing Forum* 26/6 (1999) 1025-1032.
- Warmoth K., Cheung B., You J., Yeung N. C. & Lu Q. (2017). "Exploring the Social Needs and Challenges of Chinese American Immigrant Breast Cancer Survivors: A Qualitative Study Using an Expressive Writing Approach". *International Journal of Behavioral Medicine* (2017) 1-9.
- Warner L. J., Lumley M. A., Casey R. J., Pierantoni W., Salazar R., Zoratti E. M. & Simon M. R. (2006). "Health Effects of Written Emotional Disclosure in Adolescents with Asthma: A Randomized, Controlled Trial". *Journal of Pediatric Psychology* 31/6 (2006) 557-568.
- Yamasaki K., Uchida K. & Katsuma L. (2008). "An Intervention Study of The Relations of Positive Affect to the Coping Strategy of 'Finding Positive Meaning' and Health". *Psychology, Health & Medicine* 13/5 (2008) 597-604.
- Yorulmaz E. & Çıvgın U. (2017). "Kim İçin Hangi Yöntem Hangi Koşullarda Çalışır: Terapist- Danışan Tercihleri ve Uygunluk?". Ed. O. Yorulmaz, *Psikoterapide Güncel Konular: Psikoloji Perspektifinden Çok Boyutlu Bir Bakış* (2017) 25-64. Ankara 2017.
- Zakowski S. G., Harris C., Krueger N., Laubmeier K. K., Garrett S., Flanigan R. & Johnson P. (2003). "Social Barriers to Emotional Expression and Their Relations to Distress in Male and Female Cancer Patients". *British Journal of Health Psychology* 8/3 (2003) 271-286.
- Zakowski S. G., Ramati A., Morton C., Johnson P. & Flanigan R. (2004). "Written Emotional Disclosure Buffers the Effects of Social Constraints on Distress Among Cancer Patients". *Health Psychology* 23/6 (2004) 555-563.
- Zhou C., Wu Y., An S. & Li X. (2015). "Effect of Expressive Writing Intervention on Health Outcomes in Breast Cancer Patients: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials". *PloS one* 10/7 (2015) 1-19.