



# Öz-Şefkat Odaklı Yazma Uygulamaları: Sistematik Derleme

## *Self-Compassion- Focused Writing Practices: A Systematic Review*

© Burcu Ebru Aydoğdu<sup>1</sup>, © Gülay Dirik<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Dicle Üniversitesi, Diyarbakır

<sup>2</sup>Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir

### ÖZ

Mevcut sistematik derleme çalışmasında son yıllarda psikoloji alanyazınında ilgi görmeye başlayan öz-şefkat kavramı ile duyguları yazılı olarak ifade etme temeline dayanan Yazılı Duygusal Dışavurum Paradigmasını birleştiren bir yöntem olan 'öz-şefkat odaklı yazma' müdahalelerini incelemeye odaklanılmıştır. Bu amaçla ScienceDirect, PsycINFO, Web of Science, PubMed, EbscoHost ve DergiPark veri tabanları çeşitli anahtar kelimelerle taranmıştır. Araştırmanın dahil etme ve dışlama kriterleri göz önünde bulundurularak amaca uygun olduğu belirlenen 31 çalışma örneklem özellikleri, yöntemi ve sonuçları bakımından incelenmiştir. İncelenen araştırmalarda örneklemin genellikle üniversite öğrencilerinden oluştuğu ve kadın ağırlıklı olduğu, sonuçların aktif müdahale içeren gruplarla kıyaslandığı, gruplara seçkisiz atama yapıldığı ve tekrarlı ölçümlerin alındığı görülmüştür. Araştırmalarda öz-şefkat odaklı yazmanın psikolojik (depresyon, olumlu/olumsuz duygulanım), beden ilişkili (beden memnuniyeti, beden imajı) ve fiziksel (ağrı) değişkenler üzerinde olumlu değişimler sağladığı belirlenmiştir. İncelenen araştırmalarda öz-şefkat odaklı yazmanın genellikle diğer yazma gruplarına (geleneksel yazma, benlik saygısı temelli yazma) kıyasla daha güçlü olumlu sonuçlar yaratma eğiliminde olduğu görülmüştür. Ayrıca izlem değerlendirmesi yapan araştırmalarda meydana gelen olumlu değişimlerin kısmen devam etme eğiliminde olduğu görülmüştür. Elde edilen sonuçlar öz-şefkat odaklı yazmanın umut vadeden bir yöntem olduğunu göstermektedir. İncelenen araştırmaların güçlü özellikleri, kısıtlılıkları ve klinik göstergeleri ilgili alanyazın doğrultusunda tartışılmıştır.

**Anahtar sözcükler:** Yazılı duygusal dışavurum paradigması, öz-şefkat odaklı yazma, sistematik derleme

### ABSTRACT

In the current systematic review study, it is focused on examining the interventions of 'self-compassion-focused writing', which is a method that combines the concept of self-compassion, which has gained attention in the psychology literature in recent years, and the Written Emotional Disclosure Paradigm which is based on expressing emotions by writing. For this purpose, ScienceDirect, PsycINFO, Web of Science, PubMed, EbscoHost and DergiPark databases were searched through various keywords. Considering the inclusion and exclusion criteria of the study, 31 studies determined to be fit for purpose were examined in terms of sample characteristics, methodology and results. It was observed that the studies were generally conducted with college students and predominantly female, the results were compared with the active intervention groups, random assignment was made to the groups, and repeated measurements were taken. Generally, it has been determined that self-compassion-focused writing provides positive changes on psychological (depression, positive/negative affect), body-related (body satisfaction, body image) and physical (pain) variables. In the reviewed studies, it was concluded that self-compassion-focused writing generally tended to produce stronger positive results compared to active control groups (traditional writing, self-esteem-based writing). Besides, it was observed that the positive changes obtained in studies that carried out follow-up evaluations tended to continue partially. The results show that self-compassion-focused writing is a promising method. The strengths, limitations and clinical implications of the reviewed studies were discussed within the scope of the related literature.

**Key words:** Written emotional disclosure paradigm, self-compassion-focused writing, systematic review

### Giriş

Psikoterapi uygulamalarında duygu ve düşüncelerin ifade edilmesi olumlu değişimler için önemlidir. Kişiler gündelik hayatlarında veya yaşamlarının herhangi bir evresinde stresli, örseleyici ya da travmatik olaylar yaşayabilirler. Kişi için duygusal yükü yoğun olan, kişiye kayıp duygusu yaşatan veya kişide gerginlik yaratan bu tarz yaşam olaylarının konuşulması, olay ile ilişkili duygu ve

düşüncelerin paylaşılması ve bilişsel olarak işlemlenmesi olayın anlamlandırılabilmesi için önemlidir (Pennebaker ve Beall 1986). Kişinin yaşadığı ya da yaşamaya devam ettiği stresli olay ve detayları üzerine konuşabilmesinin ya da herhangi bir şekilde bu olayın detaylarını ifade etmek için bir yol bulabilmesinin kişinin hem psikolojik hem de fizyolojik iyi oluşu için önemli olduğu belirtilmektedir (Pennebaker 1995). Duygu ve düşünceleri yazılı olarak belirli aralıklarla ve belirlenen sürede ifade etmeyi içeren

**Yazışma Adresi/Address for Correspondence:** Burcu Ebru Aydoğdu, Dicle Üniversitesi Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü, Diyarbakır, Türkiye

**E-posta/E-mail:** burcuebruaydogdu@gmail.com **Geliş tarihi/Received:** 27.02.2022 **Kabul tarihi/Accepted:** 09.05.2022

**ORCID ID:** 0000-0001-7926-1585

Yazılı Duygusal Dışavurum Paradigması (YDDP) da bu temellere dayanmaktadır.

Pennebaker ve Beall (1986) YDDP'yi travmatik yaşantıları olan üniversite öğrencileri ile test etmiş ve seçkisiz atama ile farklı yazma grupları (travma olay grubu, travma duygu grubu, travma karma grup, nötr grup) oluşturmuşlardır. Katılımcılardan ardışık 4 gün ve her biri 15 dakika olacak şekilde travmatik olay ile ilişkili yazmaları istenmiştir. Ölçümler uygulama öncesi, uygulamanın hemen sonrası ve uygulama bittikten 6 ay sonra olmak üzere tekrarlanmıştır. Travmatik yaşantıları ile ilgili hem duygu hem de düşüncelerini yazan travma karma gruptaki katılımcılar 2. ölçümlerde kontrol grubu ile kıyaslandığında daha yüksek kan basıncı ve daha fazla olumsuz duygulanım belirtmiş olsalar da 6 ay sonraki izlem ölçümlerinde sağlık merkezlerini daha az ziyaret etmişlerdir. YDDP'nin test edildiği ilk ampirik çalışma olma önemine sahip olan bu araştırma travmatik olaylar sonrasında hikâye oluşturma ve duyguları açığa vurmanın olumlu sağlık sonuçları ile ilişkili olduğunu göstermiştir (Pennebaker ve Beall, 1986).

YDDP'yi temel alan ilk ampirik çalışmadan sonra alanyazında bu alana ilginin arttığı ve paradigmanın etkililiğinin test edildiği görülmektedir. Psikoloji alanyazını incelendiğinde YDDP'nin genellikle stresli ya da travmatik bir yaşam olayı hakkında katılımcıların en derin duygu ve düşüncelerini 3 ile 5 gün arasında yazdıkları, yazma seanslarının 15 ile 30 dakika sürdüğü araştırmalar üzerinden yürütüldüğü görülmektedir (Frattaroli 2006). Uygulamalarda katılımcılardan genellikle ilgili olay ile ilişkili kendilerini sansürlemeden, gramer ya da yazım kurallarıyla ilgili herhangi bir endişeye kapılmadan yazmaları istenmektedir. Süreç içerisinde paradigmanın kronik hastalığı olanlar (Gallagher ve ark. 2018), yeme bozukluğu olanlar (Frayne ve Wade 2006) gibi farklı örneklem grupları ile tek seans yazma (Leary ve ark. 2007), haftada bir kez ardışık haftalarda yazma (Ziemer ve ark. 2017) gibi farklı yöntemsel uygulamalar ile çeşitli fiziksel ve psikolojik değişkenler üzerindeki etkisinin test edildiği görülmektedir. Yürütülen çalışmaların sonuçları bir araya getirilerek sistematik derlemeler ya da meta-analiz çalışmaları ile genel tablo hakkında fikir sahibi olunmaya çalışılmıştır. Örneğin içerisinde heterojen grupların olduğu ve büyük örneklem gruplarının dahil edildiği bir meta-analiz çalışmasında, duyguları yazılı olarak ifade etmenin fiziksel ve psikolojik sağlık için olumlu katkıları olduğu ortaya konmuştur (Frattaroli 2006). Ancak YDDP'yi temel alarak yürütülen çalışmaların hepsinde olumlu değişimler elde edilmemektedir. Kontrol grupları ile kıyaslandığında ölçümler arası anlamlı farklılıkların elde edilemediği çalışmaların da olduğu görülmektedir (Mosher ve ark. 2012, Merz ve ark. 2014). Etkili sonuçlar elde edilen ve edilmeyen çalışmaların yöntemleri ve örneklem özellikleri incelenerek duyguları yazılı olarak ifade etmenin hangi durumlarda etkili olup olmayacağı anlaşılmasına çalışılmıştır. Örneklem grubu, yazma süresi, yazma için katılımcılara verilen yönergeler ve yazma şekli (yazılı, ses kaydı, çevrimiçi gibi) ile ilgili değişiklikler yapılarak bu değişimlerin araştırmadan elde edilen sonuçlar üzerindeki etkisi anlaşılmasına çalışılmıştır. Bu amaçla yürütülen sistematik derleme ve meta-analiz çalışmalarının sonuçları ise ilgi çekicidir. Frattaroli (2006)

146 ampirik çalışmayı incelediği meta-analiz çalışmasında duyguları yazılı olarak ifade etmenin fiziksel sağlık üzerindeki olumlu etkisinin psikolojik sağlığa kıyasla daha fazla olduğu; fiziksel sağlık, psikolojik sağlık ve genel işlevsellik üzerinde pozitif ve anlamlı (etki büyüklüğü .075) etkisinin olduğu sonucuna ulaşmıştır. Ayrıca YDDP'nin etkili olup olmayacağı üzerinde düzenleyici (moderatör) rolü olabilecek bazı değişkenlerden bahsetmiştir. Frattaroli'ye (2006) göre sağlık problemi olan ya da travmatik yaşantıları olan kişilerle araştırmayı yürütmek, kişilerin kendilerini daha rahat ifade edebilecekleri ortamları seçmek (ev gibi), araştırmaya katılımı para gibi bir ödülle teşvik etmek, en az 3 oturum şeklinde yazma seanslarını gerçekleştirmek, katılımcıların henüz tam olarak işlemleyemedikleri yani yakın zamanda meydana gelmiş olayları yazıyla aktarmasını istemek, görece kısa süreli izlem değerlendirmeleri yapmak (1 aydan az) gibi değişkenler yazılı dışavurumun daha etkili olmasını sağlamaktadır. Özetle, YDDP kullanılarak farklı yöntem ve örneklemelerle yürütülen çalışmalarda hem umut vadeden sonuçlar elde edilmiş hem de gruplar arası farklılıkların olmadığı ve hipotezlerin doğrulanmadığı sonuçlara ulaşılmıştır. Yazma paradigmasının öncüllerinden olan Pennebaker ve Chung (2007) dışavurumcu yazmanın her derde deva bir yöntem olmadığını kabul etmekle beraber hangi gruplarda daha olumlu sonuçlar yarattığının, hangi durum ve örneklemelerde daha yaygın kullanılması gerektiğinin henüz tam olarak bilinmediğini belirtmişlerdir.

Araştırmalardan elde edilen sonuçların farklılaşması beraberinde paradigmanın farklı örneklem gruplarıyla test edilmesine yol açmıştır. Aynı zamanda yönergelerde içerik ve yöntem bakımından değişikliklere gidilerek hangi koşullarda ve hangi gruplarda yazma uygulamasının daha anlamlı ve etkili sonuçlar sağlayacağı anlaşılmasına çalışılmıştır. Yazma yönergelerinde yapılan değişiklikler incelendiğinde öz-şefkat odaklı yazma uygulamaları dikkat çekmektedir (Johnson ve O'Brien 2013, Stern ve Engeln 2018). Pozitif psikoloji ile ilgili güncel alanyazında karşımıza çıkan bir kavram olan öz-şefkati ve duyguları yazılı olarak ifade etmeyi temel alan öz-şefkat odaklı yazma uygulamalarının (Leary ve ark. 2007) üniversite öğrencileri (DeLury ve Poulin 2018), sporcular (Mosewich ve ark. 2013), cilt problemi olanlar (Sherman ve ark. 2019), meme kanseri tanısı olanlar (Przedziecki ve Sherman 2016) gibi birbirinden farklı örneklem grupları ile etkililiğinin incelendiği görülmektedir. Özellikle kadın katılımcılarla yürütülen çalışmalarda ise beden imajı, beden memnuniyeti, görünüş kaygısı vb. problemlerine odaklanıldığı görülmektedir (Seekis ve ark. 2013, Moffitt ve ark. 2018).

Son zamanlarda kişilerin psikolojik sıkıntılar yaşamasına yol açabilecek risk faktörlerinin yanı sıra kişileri psikolojik sıkıntılara karşı koruyucu bir tampon görevi görebilecek olası faktörlerin neler olabileceğinin de incelendiği görülmektedir (Liss ve Erchull 2015). Bu bağlamda öz-şefkat kavramı klinik olan ve olmayan örneklemelerle yürütülen pek çok çalışmada kişileri psikopatolojilere karşı koruyucu bir faktör olarak değerlendirilmektedir (Mak ve ark. 2018, Makadi ve Koszycki 2020). Budist öğretilerden temelinin alan öz-şefkat Neff (2003) tarafından psikolojik bir kavram olarak tanımlanmış

ve ardından ampirik çalışmalarda yaygın olarak incelenmiştir. Öz-şefkat kişinin kendisine, acılarına, yaşantılarına ve hatalarına yargılamadan, kendini eleştirip cezalandırmadan yaklaşabilmesi olarak tanımlanmaktadır (Neff 2003). Kişinin yaşanan deneyimleri içinde hata, kusur, başarısızlık veya acı olsa da “insani bir deneyim” olarak değerlendirip yaşantılarına yargılamaksızın yaklaşabilmesini, kendine karşı sevecen ve nazik bir tutum sergileyebilmesini ve yaşadıklarının farkında olmasını içermektedir (Neff 2003). Öz-şefkat düzeyi yüksek olan kişilerin benlik saygılarının daha yüksek olduğu ve öz-şefkatin kişiyi stresli yaşam olaylarının yol açabileceği olumsuz psikolojik sıkıntılardan koruyabileceği belirtilmektedir (Neff 2003). Psikoloji alanyazımında öz-şefkat hem bir kişilik özelliği (trety) hem de edinilebilir/öğrenilebilir bir beceri olarak ele alınmaktadır. Bundan dolayı kişinin öz-şefkat kapasitesini arttırabilecek müdahaleler ya da manipülasyonların da etkililiği incelenmekte, öz-şefkat içeren psikoeğitim, yazma müdahalesi vb. uygulamaların psikolojik veya fizyolojik değişkenler üzerindeki etkisi araştırılmaktadır (Oudou ve Brinker 2014, Mak ve ark. 2018). İlgili çalışmalarda müdahale sonrasında kişilerin hem öz-şefkat düzeylerinin arttığı hem de olumlu duygulanım gibi değişimlerin gözlemlendiği belirtilmektedir.

Öz-şefkat odaklı yazma, YDDP’yi temel alarak yürütülen geleneksel yazma müdahalelerine alternatif olarak ilk kez Leary ve arkadaşları (2007) tarafından üniversite öğrencilerinden oluşan bir örneklem üzerinden incelenmiştir. Neff (2003) öz-şefkat kavramını birbiri ile örtüşen ve birbirini tamamlayan ortak insanlık hissiyatı, öz-nezaket ve farkında olma şeklinde üç bileşen ile tanımlamıştır. Öz-şefkat odaklı yazma uygulamaları genellikle öz-şefkatin belirtilen bileşenleri eksene alınarak yürütülmektedir. Öz-şefkat odaklı yazma ile ilgili ilk ampirik çalışma Leary ve arkadaşları (2007) tarafından yürütüldüğü için alanyazına ilgili araştırmacılar tarafından kullanılan yazma yönergelerinin hâkim olduğu görülmektedir. Neff (2003) tarafından tanımlanan üç bileşene dair yönergeler genel hatlarıyla aşağıdaki gibidir:

*-Ortak insanlık hissiyatı bileşeni:* Kişiden, hakkında yazması istenen olaya benzer bir durumla karşılaşan diğer insanların bu olayla baş etme ve tepki verme yolları üzerinde düşünerek yazması istenir. Örneğin; *sizinle benzer bir olayı yaşayan bir yakınınızı düşünün, bu olay onun başından geçseydi neler yapardı, ne tepkiler verirdi, bu olayla nasıl baş ederdiniz?* gibi. Yaşanan olayın bütün insanların başından geçebilecek ortak bir yaşantı olmasına yapılan vurgunun yanı sıra kişiye özel taraflarına da vurgu yapılmaktadır.

*-Öz-nezaket bileşeni:* Üzerine yazılması istenen olayı çok sevilen ya da değer verilen bir yakını yaşadığında ona vereceği tepkileri kişinin kendisi için vermesi istenir. Kişiden olayı deneyimleyen kendisine karşı nazik, şefkatli, anlayışlı ve empatik cümleler kurması istenir.

*-Farkındalık bileşeni:* Kişiyi olay ile ilişkili ortaya çıkan bütün duygu, düşünce, davranış, bedensel tepki vb. her durumun farkında olma ve bunları tanımaya çalışma yönergesi verilir. Genellikle kişiden beklenen olumlu/olumsuz, az/çok, yoğun/hafif diye ayırt etmeksizin olayı yaşayan kendisinin deneyimlediği her durumun farkına varması ve bunları adlandırmasıdır (Leary ve

ark. 2007).

İlgili alanyazın doğrultusunda mevcut sistematik derleme çalışmasının amacı ilk kez Leary ve arkadaşları (2007) tarafından öz-şefkat kavramının temel bileşenlerini odağına alarak yürütülen öz-şefkat odaklı yazma temelli ampirik çalışmaları sistematik olarak bir araya getirerek, bu çalışmaların genel özelliklerini (örneklem grubu, yöntemsel özellikleri, karşılaştırma grupları gibi) ve elde edilen sonuçları incelemektir. Güncel alanyazında geleneksel yazmanın (olay ile ilişkili en derin duygu ve düşüncelerin yazılması) etkili bir uygulama olup olmadığını incelemek amacıyla yürütülen meta-analiz ve sistematik derleme çalışmaları (Frattaroli 2006, Kállay 2015) olsa da öz-şefkat odaklı yazma uygulamaları ile ilgili herhangi bir sistematik derleme çalışmasına rastlanılmamıştır. Bahsi geçen sistematik derleme çalışmalarında odak geleneksel yazma uygulamaları iken mevcut sistematik derlemede öz-şefkat odaklı yazma uygulamaları incelenmek amaçlanmıştır. Bundan dolayı son zamanlarda etkililiği incelenen bir yazılı dışavurum yöntemi olan öz-şefkat odaklı yazmanın psikolojik ya da fizyolojik doğurgularını anlamının önemli olduğu düşünülmektedir.

## Yöntem

Mevcut sistematik derleme çalışması gözden geçirme çalışmalarında uluslararası bir standart olarak görülen PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses; Moher ve ark. 2015) rehberliğinde yürütülerek ScienceDirect, PsycINFO, Web of Science, PubMed ve EbscoHost veri tabanlarında arama yapılmıştır. Arama yapılırken kullanılan anahtar kelimeler “self-compassion AND writing intervention”, “self-compassion AND expressive writing” ve “compassion focused writing” olarak belirlenmiştir. Belirlenen anahtar kelime kombinasyonları hem belirtilen veri tabanlarında hem de DergiPark veri tabanında “öz-şefkat VE yazma müdahalesi”, “öz-şefkat VE dışavurumcu yazma” ve “öz-şefkat odaklı VE yazma müdahalesi” kombinasyonları ile Türkçe yapılan çalışmalara da erişebilmek amacıyla taranmıştır. Anahtar kelimeler makalelerin özet ve başlık kısımlarında aranmıştır. Çalışmanın PRISMA akışı diyagramı Şekil 1’de verilmiştir.

Öz-şefkat kavramı özellikle son yıllarda incelenen bir kavram olduğu ve alanyazında başka bir sistematik derleme çalışmasına rastlanmadığı için araştırmada herhangi bir zaman kısıtlamasına gidilmemiş, günümüze kadar yapılan bütün çalışmalar gözden geçirilmiştir. Online veri tabanları Ocak 2022 tarihinde gözden geçirilmiştir. Sistematik derlemeye dahil edilen çalışmalarda temel müdahale olarak öz-şefkat odaklı yazma uygulamasının kullanılmasına, yazma yönergelerinde öz-şefkatin 3 temel bileşeninin olmasına, araştırmaların İngilizce ya da Türkçe dilinde olmasına, en az bir kez tekrarlı ölçüm alan nicel çalışmalar olmasına dikkat edilmiştir. Tam metnine ulaşamayan, nitel analiz yöntemleriyle yürütülen, araştırma makalesi olmayan (kitap bölümü, kongre sunumu gibi), İngilizce ya da Türkçe yazılmayan çalışmaların sistematik derlemeden dışlanmasına karar verilmiştir.

## Bulgular

Mevcut sistematik derleme araştırmasında PRISMA ölçütleri doğrultusunda dahil etme ve dışlama kriterleri göz önünde bulundurularak 31 ampirik çalışma incelenmiştir. İlgili çalışmalar yöntemsel özellikleri, karşılaştırma ve kontrol grupları, sonuç değişkenleri ve elde edilen bulgular açısından değerlendirilmiştir (bkz. Tablo 1).

Araştırmaya dahil edilerek yöntemsel özellikleri ve bulgular açısından incelenen çalışmaların tümünde belirlenen gruplara seçkisiz atama yapıldığı görülmektedir. Sadece aynı ampirik çalışma içerisinde 3 ardışık çalışma yürüten Williamson ve Blackhart'ın (2021) makalesinde 2. çalışmada (bkz. Tablo 1) kişilere yazma seanslarını çevrimiçi ortamda mı yoksa laboratuvarında mı yapmak istedikleri sorusu sorularak ilk aşamadaki seçkisiz atamanın kısmen uygulandığı görülmektedir. Fakat ilgili çalışmada öğrenciler seçimlerini yaptıktan sonra yazma gruplarına atama diğer çalışmalarda olduğu gibi seçkisiz şekilde yapılmıştır. İncelenen çalışmaların 17'sinin üniversite öğrencileri ile bu çalışmalardan 6'sının ise sadece kadın üniversite öğrencileri ile yürütüldüğü görülmektedir. Ayrıca yetişkinler ya da daha spesifik gruplarla yürütülen çalışmaların da örneklem sayısı bakımından kadın ağırlıklı olduğu görülmektedir. Özellikle kadın örneklemlemlerle yürütülen çalışmalarda yazma yönergelerinin bedeni beğenme, bedensel endişeler ve beden memnuniyeti ile ilgili olduğu görülmektedir. Üniversite öğrencileri ile yürütülen çalışmalarda ise genellikle kişilerin yaşadıkları stresli, üzücü, utanç verici vb. olaylar hakkında yazmaları beklenmiştir. Ayrıca ağrı, cilt hastalığı, kronik hastalık (meme kanseri gibi) temelli veya spor ve başarı temelli çalışmaların da olduğu görülmektedir. Bazı çalışmaların yönergelerinde ise örnekleme özgü değişiklikler yapıldığı dikkat çekmektedir. Takımlarının turnuvayı kaybetmesine sebep oldukları hipotetik bir senaryo üzerine düşünmek (Reis ve ark. 2015), görünür cilt problemleri üzerine odaklanarak bu eksende yaşadıkları üzücü ya da utanırcı bir anıyı akıllarına getirmek (Sherman ve ark. 2019) gibi yönergeler bu değişikliklere örnek gösterilebilir.

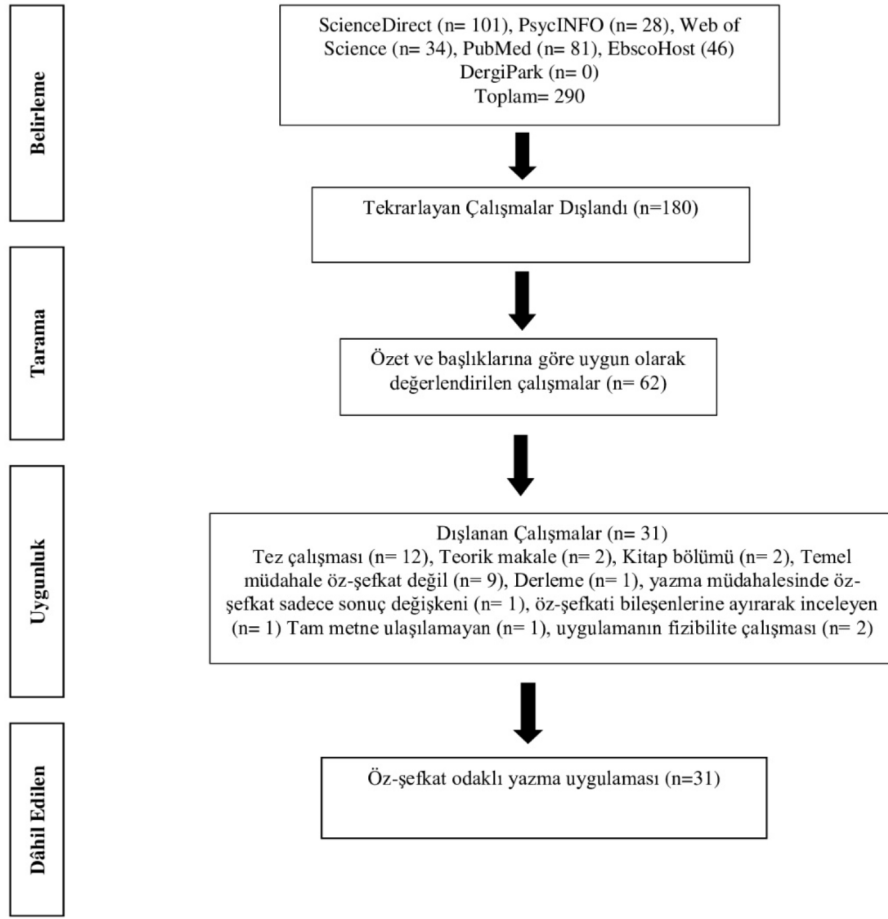
İncelenen çalışmalarda örneklem büyüklüklerine baktığımızda en küçük örneklem büyüklüğünün 6 (Imrie ve Troop 2012), en büyük örneklem büyüklüğünün ise 909 (Stern ve Engeln 2018) olduğu görülmektedir. Çalışmalar yazma süreleri açısından incelendiğinde en kısa yazma seansının 3 dk olduğu (Gobin ve ark. 2022), en uzun yazma seansının ise 30 dk olduğu (Mifsud ve ark. 2021), 10 çalışmada (örn. Leary ve ark. 2007, Kreemers ve ark. 2019,) ise yazma süresi ile ilgili ayrıca bir yönerge verilmediği için zaman kısıtlaması olmaksızın yazma seanslarının yürütüldüğü görülmektedir. Bazı çalışmalarda ise zaman ilişkili olarak maksimum 30 dk (Sherman ve ark. 2019), 8-10 dk arası (Oudou ve Brinker 2014), en az 15 dk (Heekerens ve ark. 2022) gibi daha esnek yönergeler verilmiştir. Uygulanan müdahaleler incelendiğinde en kısa müdahalenin 3 dakika ve tek seans olduğu (Moffitt ve ark. 2018), en uzun müdahalenin ise 2 hafta boyunca her gün 15-20 dakika arası yazma (Kelly ve Waring 2018) şeklinde olduğu görülmektedir.

İncelenen bütün çalışmalarda öz-şefkat odaklı yazma ile sonuç değişkenleri açısından değişimin incelendiği kontrol gruplarının olduğu, fakat kontrol gruplarının birbirinden farklılaştığı görülmektedir. Üç çalışma haricindeki bütün çalışmalarda çeşitli yöntemlerle yazan aktif kontrol grupları kullanılmıştır. Bahsi geçen 3 çalışmadan 2'sinde bekleme listesi kontrol grubu (Kelly ve Waring 2018, Röthlin ve Leiggener 2021), 1'inde ise sadece basit bir sıralama görevi verilen kontrol grubu (Gobin ve ark. 2022) kullanılmıştır. Kontrol gruplarının yanı sıra başka müdahale grupları ile sonuçların kıyaslandığı çalışmaların da olduğu görülmektedir. İncelenen çalışmalardan 8'inin öz-şefkat odaklı yazma ile geleneksel yazma gruplarının karşılaştırıldığı (Oudou ve Brinker 2014, Przedziecki ve Sherman) görülürken, 8 çalışmada ise birden fazla müdahale grubunun incelendiği (örn. Imrie ve Troop 2012, Shapiro ve Mongrain 2010) ve sonuçların öz-şefkat odaklı yazma grubu ile karşılaştırıldığı görülmektedir. İlgili çalışmalarda geleneksel yazma, benlik saygısı odaklı yazma, iyimserlik odaklı yazma, minnettarlık odaklı yazma, beden işlevselliği ile ilgili yazma gibi aktif müdahaleler içeren karşılaştırma grupları seçilmiştir.

İncelenen 31 çalışmanın 10'unda maddi (örn. Shapiro ve ark. 2010), 8'inde ekstra not (örn. Seekis ve ark. 2013), 1'inde ise hem maddi hem de not olarak teşvik (Dupasquier ve ark. 2020) yapılmış, 13 çalışmada (örn. Baum ve Rude 2013) ise herhangi bir teşvik verilmemiştir.

Çalışmaların 21'inde izlem değerlendirmesinin yapılmadığı, izlem değerlendirmesi yapılan 10 çalışmada ise en kısa izlem değerlendirmesinin müdahaleden 2 hafta sonra (Johnson ve O'Brien 2013, Seekis ve ark. 2013), en uzun izlem değerlendirmesinin ise müdahaleden 6 ay sonra (Shapiro ve Mongrain 2010) yapıldığı görülmektedir. İki çalışmadan birinde 1 ay, 3 ay ve 6 ay sonra (Shapiro ve Mongrain 2010); diğerinde ise 1 ay ve 3 ay sonra (Wong ve Mak 2016) olmak üzere çoklu izlem değerlendirmesi yapılmıştır. Bütün çalışmalarda müdahale öncesi temel ölçüm alındığı, benzer şekilde 1 çalışma hariç (Wong ve Mak 2016) bütün çalışmalarda müdahale sonrası 2. ölçüm alındığı görülmektedir. Wong ve Mak (2016) tarafından yürütülen çalışmada temel ölçüm ve müdahale bittikten sonra ölçüm alınmaksızın sadece izlem ölçümü alındığı görülmektedir.

Müdahale öncesi, sonrası ve izlem değerlendirmeleri sonuç değişkenleri üzerinden incelendiğinde özellikle öz-şefkat (n= 22), olumlu/olumsuz duygulanım ve mevcut duygu durum gibi duygu odaklı değişkenler (n= 15), depresyon (n= 11), beden memnuniyetsizliği-bedeni beğenme-görünüm kaygısı gibi bedensel değişkenler (n= 10) ve benlik saygısı (n= 8) değişkenlerinin sonuç değişkeni olarak ele alınma eğilimi olduğu dikkat çekmektedir. Fakat bu değişkenlerin yanı sıra kaygı (n= 6), ruminasyon/ruminatif düşünme stili (n= 4), öz-eleştirelilik/öz-yargılama (n= 4), utanç ve suçluluk (n= 3), ağrı gibi fiziksel belirtiler (n= 3), yeme bozukluğu ilişkili değişkenler (n= 2), stres (n= 2), narsisizm (n= 1), minnettarlık (n= 1), iyimserlik (n= 1), farkındalık (n= 1), baş etme (n= 1) ve yaşam kalitesi (n= 1) gibi değişkenlerin de incelendiği görülmektedir. Öz-şefkat odaklı yazma grubunda olup olumlu fiziksel, duygusal ya da performans



**Şekil 1. Öz-şefkat odaklı yazma uygulaması çalışmaları için PRISMA akış diagramı**

temelli kazanımlar gözden geçirildiğinde ise özellikle olumlu duygulanımda artış, olumsuz duygulanımda düşme (Oudou ve Brinker 2015), öz-şefkate artış (Sherman ve ark. 2018), depresyonda azalma (Shapiro ve Mongrain 2010), daha iyi zihinsel performans (Zabelina ve Robinson 2010), ağrı benzeri fiziksel belirtilerde azalma (Wong ve Mak 2016, Ziemer ve ark. 2017) gibi olumlu değişimlerin elde edildiği görülmektedir.

Gözden geçirilen çalışmalar karşılaştırmaların yapıldığı gruplar açısından incelendiğinde grupların hem birebir yazma müdahalesi içeren (geleneksel yazma, benlik saygısı odaklı yazma gibi) gruplar hem de müdahale içermeyen kontrol grupları (nötr yazma, bekleme listesi kontrol gibi) olduğu görülmektedir. Öz-şefkat odaklı yazmanın 18 çalışmada farklı değişkenler üzerinden kontrol gruplarına kıyasla olumlu değişimler sağladı; 2 çalışmada ise kontrol gruplarına kıyasla herhangi bir farklılık yaratmadığı belirlenmiştir. Aktif müdahale grupları ile öz-şefkat odaklı yazma grubu sonuç değişkenleri bakımından kıyaslandığında 14 çalışmada öz-şefkatli yazma grubunun anlamlı düzeyde daha fazla olumlu değişim yaşadığı, 7 çalışmada ise gruplar arası farklılık olmadığı belirlenmiştir. İzlem değerlendirmesi yapan çalışmalar göz önünde bulundurulduğunda ise 4 çalışmada elde edilen kazanımların kısmen devam ettiği (Shapiro ve Mongrain 2010, Johnson ve O'Brien 2013, Wong ve Mak 2016, Sherman ve ark. 2018), bir çalışmada kazanımların devam etmediği (Kreemers ve

ark. 2019) ve 2 çalışmada ise kazanımların tamamen korunduğu (Seekis ve ark. 2013, Urken ve LeCroy 2021) tespit edilmiştir.

## Tartışma

Mevcut sistematik derleme çalışmasının amacı son yıllarda geleneksel yazma uygulamalarına alternatif olabilecek öz-şefkat odaklı yazma müdahalesinin uygulandığı ampirik araştırmaları incelemek ve elde edilen sonuçları sistematik bir şekilde gözden geçirmektir. Bu amaçla derlenen araştırmaların genel özellikleri *Tablo1*'de gösterilmektedir. Gözden geçirilen çalışmaların özellikle son birkaç yıl içinde yapıldığı dikkat çekmektedir. Bu durum pozitif psikoloji alanyazınında son yıllarda dikkat çeken bir kavram olan öz-şefkatin dışavurumcu yazma ile ilişkili YDDP ile birleştirilerek araştırmacılar için ilgi odağı olan bir çalışma alanı olmaya başladığını göstermektedir.

Son yıllarda müdahale programlarında kısa vadede uygulanabilir, kolay öğrenilebilir, kendi başına yapılabilir ve maliyeti az uygulamaların odağa alındığı ve etkililiklerinin sınındığı görülmektedir. Öz-şefkat odaklı yazma müdahalesi de bu özellikleri içinde barındıran bir uygulamadır. Sistematik olarak derlenen çalışmalarda eğer öz-şefkat değişkeni incelenmiş ise genellikle öz-şefkat odaklı yazma müdahalesi sonrasında kişilerin öz-şefkat düzeylerinin arttığı görülmektedir.

Tablo 1. Sistemematik olarak incelenen çalışmaların özellikleri

Çalışma	Örneklem Özellikleri	Araştırma Özellikleri	Yazma Süreleri	Gruplar	Temel Ölçümler	Temel Bulgular
Barbeau ve ark. 2022 (Kanada)	Kadın üniversite öğrencileri (n=174)	Müdahaleden üç gün önce temel ölçüm, gruplara rastgele atama, yedi günlük yazma, sekizinci gün son ölçüm, izlem yok Çevrimiçi yazma Katılımcılara maddi teşvik Yazma yönergeleri katılımcıların bedenlerine odaklanmalarını üzerinden verilmiştir.	Zaman kısıtlaması yok	*Öz-şefkat odaklı yazma (n=58; bedenleri, yeme alışkanlıkları ya da egzersiz alışkanlıkları ile ilgili) *Benlik saygısı odaklı yazma (n=60; olumlu özellik ve becerileri, bir birey olarak değeri) *Geleneksel yazma (n=56; son 24 saat içinde yaşadıkları bir olayla ilgili en derin duygu düşünceler)	Öz-şefkat Benlik saygısı Sağlık odaklı hedefler Bedeni beğenme Bulimiya belirtileri Sağlıklı yeme davranışları	Beden odaklı öz-şefkat grubunda diğer gruplara kıyasla bulimiya belirtilerinde anlamlı düzeyde azalma olduğu belirlenmiştir.
Baum ve Rude 2013 (ABD)	Üniversite öğrencileri (n=218)	Temel ölçüm, gruplara rastgele atama, üç ardaşık gün yazma, müdahaleden beş hafta sonra son ölçüm, izlem yok Yazma yönergeleri ayrıca katılımcılara video olarak da yollanmış Kişiyi zorlayan herhangi bir yaşam olayı ile ilgili yazma Çevrimiçi yazma Maddi vb. teşvik yok	20 dk	*Öz-şefkat odaklı yazma *Geleneksel yazma *Aktif kontrol (olayı duygulara yer vermemek için yazma)	Kullanılan kelimelerin içeriği ve kelime sayısı Depresyon	Başlangıç seviyesindeki depresyon düzeyinin elde edilecek sonuçları modere edeceği düşünülmüş. Orta düzey depresyonu olan kişiler öz-şefkat odaklı yazmadan; düşük düzey depresyonu olanlar ise geleneksel yazmadan aktif kontrol grubuna göre daha fazla fayda sağlamıştır. Fakat yüksek düzey depresyonu olan kişilerde geleneksel yazma grubunda son ölçüm skorlarında kontrol grubuna kıyasla depresyon düzeylerinin daha fazla yükseldiği belirlenmiştir.
DeLury ve Poulin 2018 (ABD)	Üniversite öğrencileri (n=333)	Öncelikle temel ölçümler alınmış. Ardından katılımcılar öncelikle akademik başarı temelli benlik saygısını düşürebilecek (utandıkları bir sınav anını anlatma gibi) grup ile nötr grup (kampüse gelirken yaşadıklarını hatırlama) olarak rastgele belirlenmiştir. Sonra belirlenen bu gruplardaki kişilerin yazma grupları için rastgele atanmaları sağlanmıştır. Tek seans yazmanın ardından son ölçüm ve 20 maddelik sözel performans gerektiren bir test izlem yok, laboratuvar ortamında Katılımcılara sınav puanı teşvikli	Zaman kısıtlaması yok	*Öz-şefkat odaklı yazma *Geleneksel yazma	Kendilikle ilgili örtük öz değerlendirmeye düşünceleri Benlik saygısı 20 maddelik sözel performans testi	Benlik saygıları tehdit edilip öz-şefkat grubunda olan katılımcıların sözel performanslarının diğer gruba kıyasla daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Öz-şefkat odaklı yazmanın benlik saygısını manipüle edildiğinde kişilerin performansını koruyan bir tampon görevi gördüğü belirlenmiştir. Fakat benlik saygısı tehdit edilmeyen nötr gruptakiler için sözel performansta herhangi bir gruplar arası farklılık olmadığı belirlenmiştir. Tehdit geleneksel yazma grubunda sözel performansı düşürürken bu olumsuz etki öz-şefkat odaklı yazma grubunda olmamış. Ayrıca öz-şefkat grubunda olan katılımcıların müdahale sonrasında kendileri ile ilgili yargılayıcı olmayan ifadeleri daha fazla kullandıkları belirlenmiştir.

Tablo 1. Devamı		Örneklem Özellikleri	Araştırma Özellikleri	Yazma Süreleri	Gruplar	Temel Ölçümler	Temel Bulgular
Çalışma	Dupasquier ve ark. 2020 (Kanada)	Kadın üniversite öğrencileri (n=85)	Öncelikle katılımcılardan benlik saygılarını düşüren bir anılarını hatırlamaları istenmiş. Daha sonra gruplara rastgele atama, yazma seansından sonra kendini bir yabancısı açmanın psikolojik sıkıntıyı azaltacağı bilgisi verilerek yabancısı birine bu anıyı anlattıkları bir mektup yazmaları istenmiş. İzlem yok Laboratuvar ortamında, tek seans yazma Katılımcılara hem maddi hem de sınav notu teşviki	Maksimum 10 dk	*Öz-şefkat odaklı yazma (n=29) *Benlik saygısı odaklı yazma (n=30) *Geleneksel yazma (n=26)	Manipülasyona dair algılanan tehdit Sürekli utanç Mektupta kendini açmanın yoğunluğu ve uzunluğu (kelimeler üzerinden)	Mektupta kendini açmanın yoğunluğu ve uzunluğunun herhangi bir etkisi olmadığı belirlenmiş. Ancak aktarılan olayın kişinin benlik saygısını tehdit etme düzeyi arttıkça öz-şefkat ve benlik saygısı odaklı yazma grubunda olanların kontrol grubuna kıyasla daha yoğun ve uzun bir şekilde kendilerini açtıkları belirlenmiş. Ayrıca öz-şefkat grubunun aktif kontrol grubuna kıyasla utanç puanlarında anlamlı bir azalma gözlenmiştir.
Gobin ve ark. 2022 (Kanada)	Kadınlar (n=230)	Öncelikle bütün katılımcılara ideal ölçülerdeki kadın fotoları Instagram üzerinden gösterilmiş, sonra gruplara seçkisiz atama, müdahale sonrası ölçüm, izlem yok Tek seans Çevrimiçi yazma Katılımcılara maddi teşvik	3 dk	*Öz-şefkat odaklı yazma *Sadece basit bir sıralama görevini yapan kontrol grubu	Durumsal beden memnuniyetsizliği	Öz-şefkat grubunun kontrol grubuna kıyasla daha az görünüm ve kilo memnuniyetsizliği gösterdiği belirlenmiştir.	
Harwood ve Kocovski 2017 (Kanada)	Üniversite öğrencileri (n=62)	Temel ölçüm, sosyal kaygısı yüksek ve düşük olanları her iki gruba rastgele atama, ardından kendilerinden utandırmalarına sebep olmuş bir anılarını hatırlamaları yönergesi, sonrasında gruplarına uygun yazma yönergeleri verilir. Tek seans yazma sonrası katılımcılara neden bir işe alınmaları gerektiğine dair üç dakikalık bir konuşma hazırlamaları istenir (kayı manipülasyonu). Son olarak beklenti kaygısı düzeyleri ölçülür. İzlem yok Tek seans, laboratuvar ortamında Maddi vb. teşvik yok	Zaman sınırlaması yok	*Öz-şefkat odaklı yazma (n=28) *Geleneksel yazma (n=34)	Depresyon Öz-şefkat Benlik Saygısı Beklenti Kaygısı	Öz-şefkat grubunda olup sosyal kaygı düzeyi yüksek olan kişilerin planlanan konuşma için daha az beklenti kaygısı yaşadığı belirlenmiş. Fakat sosyal kaygı düzeyi düşük olan kişiler ise öz-şefkat odaklı yazmadan yüksek olanlar gibi fayda sağlayamamış.	

<b>Tablo 1. Devamı</b>						
<b>Çalışma</b>	<b>Örneklem Özellikleri</b>	<b>Araştırma Özellikleri</b>	<b>Yazma Süreleri</b>	<b>Gruplar</b>	<b>Temel Ölçümler</b>	<b>Temel Bulgular</b>
Heekerens ve ark. 2022 (Almanya)	Yetişkin örneklem (n=432)	Temel ölçüm, sonrasında gruplara rastgele atama, müdahale sonrası ölçüm, izlem yok Tek seans Çevrimiçi yazma Katılımcılara maddi teşvik	En az 15 dk	*Kusurlarına öz-şefkat odaklı yaklaşan grup *İdeal geleceklelerini yazan iyimserlik grubu *Kendilerine iyilik yapan birine mektup yazan minnettarlık grubu *Aktif kontrol (geçen haftayı betimleme)	Sürekli özellikler: Minnettarlık Duyusal farkındalık Durumsal özellikler: İyimserlik Öz-şefkat Olumlu/olumsuz duygulanım Kendilikle ilgili olumlu düşünceler (müdahalenin hemen sonrası)	İyimserlik grubunun iyimserlik düzeyi, minnettarlık grubunun minnettarlık düzeyi aktif kontrol grubuna kıyasla anlamlı olarak yükselirken; öz-şefkat grubunun öz-şefkat düzeyinde kontrol grubuna kıyasla anlamlı bir değişim olmamış. Her üç müdahale grubunun olumlu duygulanımı kontrole kıyasla anlamlı olarak yükselmiş. Kendilikle ilgili olumlu düşüncelerde müdahale ve kontrol grupları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamış.
Imrie ve Troop 2012 (İngiltere)	Kronik hastalıkları olan ve takibi yapılan kişiler (n=6)	Temel ölçüm, gruplara rastgele atama, iki gün yazma ve yazma seanslarından bir hafta sonra son ölçüm, izlem yok Yazma içeriği kişiyi geçen hafta zorlayan herhangi bir yaşam olayı Seanslar hastanede özel bir ortamda Maddi vb. teşvik yok	20 dk	*Öz-şefkat odaklı yazma (n=3) *Geleneksel yazma (n=3)	Kendini yatıştırabilme Benlik saygısı Duygu durumu (depresyon ve mutluluk) Stres Kullanılan kelimelerin analizi	Her iki grupta da mutluluk düzeyinde artış olmuş. Stres düzeyinde öz-şefkat grubunda artış, geleneksel yazma grubunda azalma gerçekleşmiş. Öz-şefkat grubunda ise kendini yatıştırabilme kapasitesinde ve benlik saygısında artış; kullanılan kelimelerde ise nedensel akıl yürütme sözcüklerinde yoğunluk gerçekleşmiş.
Johnson ve O'Brien 2013 (Kanada)	Kendini eleştirme düzeyleri yüksek olan üniversite öğrencileri (n=90)	Katılımcılardan son beş yılda kendilerinde utanç yaratan bir olayı anımsamaları istenmiş. Temel ölçüm, gruplara rastgele atama, son beş yılda yaşanan ve kişide utanca yol açan bir olayı anımsama, gruba göre bir hafta boyunca üç kez yazma, müdahale sonrası ölçüm ve müdahaleden iki hafta sonra izlem değerlendirilmesi Çevrimiçi yazma Katılımcılara sınav puanı teşvik	Öz-şefkat odaklı yazma için belirlenen 3 içeriğe uygun 3 ayrı paragraf Geleneksel yazma için 15 dk	*Öz-şefkat odaklı yazma (n=30) *Geleneksel yazma (n=30) *Yazmayan kontrol (n=30)	Utanç ve Suçluluk düzeyi Rumantasyon Depresyon Öz-şefkat Benlik Saygısı 16 maddelik duygular listesi (7li derecelendirme)	İkinci ölçümde öz-şefkat grubunda diğer gruplara kıyasla daha az utanç ve olumsuz duygulanım; iki hafta sonraki ölçümde ise utanç ve depresif belirtilerde diğer gruplara kıyasla azalma tespit edilmiş.



Tablo 1. Devamı						
Çalışma	Örneklem Özellikleri	Araştırma Özellikleri	Yazma Süreleri	Gruplar	Temel Ölçümler	Temel Bulgular
Kelly ve Waring 2018 (Kanada)	Tedavi arayışı olmayan anoreksiya tanılı kadınlar (n=40)	Temel ölçüm, gruplara rastgele atama, iki hafta boyunca her gün yollanan çevrimiçi linklerle yazı yazma, müdahale sonrası ölçüm, izlem yok İçerik kendilerine öz-şefkat odaklı cümleler içeren mektup Katılımcılara öz-şefkat yönergeleri ayrıca video olarak da verilmiş. İlk mektubu bir arkadaşına yazar gibi yazmaları, sonra ise öz-şefkat yönergelerini kendilerine uygulamaları istenmiş. Benzer prosedürler iki hafta sonra kontrol grubuna da uygulanmış. Uygulamalar hem laboratuvar hem ev ortamında Maddi vb. teşvik yok	15-20 dk	*Öz-şefkat odaklı yazma (n=20) *Bekleme listesi kontrol (n=20)	Öz-şefkat Şefkat korkusu Utanç deneyimleri Yeme bozukluğu şiddeti	Kontrol grubu ile kıyaslandığında öz-şefkat grubunun öz-şefkat düzeylerinde artış, şefkat korkularında ve utanma duygularında azalma gözlenmiş. Kişilerin yardım alma istekleri ve yeme bozuklukları şiddetlerinde ise anlamlı bir değişim gözlenmemiş.
Kreemers ve ark. 2019 (Hollanda)	İş arayan kişiler (n=180)	Temel ölçüm, gruplara rastgele atama, müdahale sonrası ölçüm ve bir ay sonrası izlem Olumsuz bir iş arama deneyimini akla getirerek yazma Tek seans Çevrimiçi yazma Maddi vb. teşvik yok	Zaman kısıtlaması yok	*Öz-şefkat odaklı yazma (n=29) *Geleneksel yazma (n=31)	Sürekli ve durumluk öz-şefkat Öz eleştirelilik Olumlu/olumsuz duygulanım	Öz-şefkat odaklı yazmanın kişilerin durumluk öz-şefkatlerini artırdığı, ayrıca olumsuz duygulanımda (üzüntü gibi) azalma ve olumlu duygulanımda (sakinlik gibi) artış sağladığı belirlenmiş. Ayrıca artan durumsal öz-şefkatın kişilerin öz eleştirel düzeylerindeki düşüşü yordadığı belirlenmiş. Ancak elde edilen faydaların izlem değerlendirmesinde devam etmediği belirlenmiş.
Leary ve ark. 2007 (ABD)	Üniversite öğrencileri (n=115)	Temel ölçüm, ardından başarısızlık, utanç ya da reddedilme hissettikleri bir olayı anımsayarak rastgele atandıkları grup yönergelerine göre yazma, müdahale sonrası ölçüm, izlem yok Tek seans, laboratuvar ortamında Katılımcılara sınav puanı teşvik	Zaman kısıtlaması yok	*Öz-şefkat odaklı yazma (n=29) *Benlik saygısı odaklı yazma (n=31) *Geleneksel yazma (n=28) *Kontrol (n=27; sadece tekrarlı ölçümler)	Öz-şefkat Benlik Saygısı 16 maddelik duygular listesi (7li derecelendirme)	Öz-şefkat grubunun diğer gruplara kıyasla daha az olumsuz duygu belirttiği tespit edilmiş. Ayrıca öz-şefkat grubunun yazdıkları olaydaki kişisel rollerini/etkilerini olumsuz duygulara kapılmadan kabul etme eğiliminde oldukları ve yaşadıkları olayı insan olmanın bir parçası olarak değerlendirmeye oranlarının daha yüksek olduğu belirlenmiş.

Tablo 1. Devamı

Çalışma	Örneklem Özellikleri	Araştırma Özellikleri	Yazma Süreleri	Gruplar	Temel Ölçümler	Temel Bulgular
Mifsud ve ark. 2021 (Avustralya)	Meme kanseri olan kadınlar (n=79)	Temel ölçüm, gruplara rastgele atama, hastalık sürecinde bedenlerinde ortaya çıkan değişimleri göz önünde bulundurarak gruba uygun yazma, müdahale sonrası ölçüm, bir ay sonra izlem Tek seans Çevrimiçi yazma Maddi vb. teşvik yok	30 dk	*Öz-şefkat odaklı yazma (n=39) *Öz-şefkat odaklı yazma+meditasyon (n=17; ayrıca 5 dk süren bir meditasyon videosu izleme) *Geleneksel yazma (n=23)	Beden imajıyla ilgili sıkıntı düzeyi Bedeni beğenme Öz-şefkat Olumlu/olumsuz duygulanım Depresyon Kaygı Stres	Müdahale sonrası ölçümlerde öz-şefkat grubunun geleneksel yazma grubuna kıyasla öz-şefkat ve olumlu duygulanımının arttığı belirlenmiştir. Bir aylık izlem değerlendirmesinde bütün gruplarda beden imajıyla ilgili sıkıntı düzeyinin düştüğü, öz-şefkat odaklı yazma ve meditasyon uygulamasını beraber alan grubun diğer iki gruba kıyasla öz-şefkatlerinin daha fazla arttığı ve kaygılarının daha fazla düştüğü belirlenmiştir.
Moffitt ve ark. 2018 (Avustralya)	Kadın üniversite öğrencileri (n=149)	Bütün katılımcılara öncelikle 16 adet ideal vücut ölçülerinde olan kadın resimleri gösterilerek, her birine 30 saniye bakmaları sağlanmıştır. Ardından gruplara rastgele atama, temel ölçümler, müdahale sonrası ölçüm, izlem yok Tek seans, laboratuvar ortamı Katılımcılara sınav puanı teşvik	3 dk	*Öz-şefkat odaklı yazma (n=49; beden şekli, kilo ve görünümü ilgili) *Benlik saygısı odaklı yazma (n=51; olumlu özellikleri ile ilgili) *Aktif kontrol (n=49; bir hobisini yazma)	Öz-şefkat Benlik saygısı Durumluk ve süreklilik beden memnuniyetsizliği Kişisel gelişim motivasyonu	Öz-şefkat grubunun durumluk beden memnuniyetsizliğinde diğer iki gruba kıyasla anlamlı olarak azalma, kişisel gelişim motivasyonunda ise anlamlı olarak artma gözlenmiştir. Sürekli beden memnuniyetsizliğinin ise müdahalenin gücü üzerinde etkili olduğu belirlenmiştir.
Mosewicz ve ark. 2013 (Kanada)	Kadın sporcular (n=51)	Temel ölçüm, gruplara rastgele atama, atandıkları gruba göre bir psikoeğitim, spor yaparken karşılaştıkları zor durumla ilgili bir hafta boyunca toplam beş seans yazma, müdahale sonrası ölçüm ve bir ay sonra izlem Çevrimiçi yazma Katılımcılara maddi teşvik	10 dk	*Öz-şefkat odaklı yazma (n=29) *Dikkat kontrol (n=22; spor becerilerini geliştirmeye, sporda tekniğin önemi vb. ile ilgili yazma)	Öz-şefkat Öz-eleştiri Ruminasyon Hata yapma ile ilgili endişe	Hem müdahale sonrası hem de izlem ölçümlerinde öz-şefkat grubundakilerin öz-şefkat düzeylerinde anlamlı artış; ruminasyon, öz-eleştiri ve hata yapma ile ilgili endişe düzeylerinde dikkat kontrol grubuna kıyasla anlamlı düşüş tespit edilmiştir.
Odou ve Brinker 2014 (Avustralya)	Üniversite öğrencileri (n=186)	Katılımcılara müdahale ve ölçüm öncesinde negatif görsel ve materyaller gösterilmiştir. Temel ölçüm, gruplara rastgele atama, müdahale sonrası ölçüm ve üç dakikalık bir komedi izleme, izlem yok Yazma içeriği yaşadıkları olumsuz bir olayı 3-4 dk kadar betimleme ve atandıkları gruba göre yazma Tek seans, laboratuvar ortamında Maddi vb. teşvik yok	8-10 dk	*Öz-şefkat odaklı yazma *Geleneksel yazma	Öz-şefkat Ruminatif düşünme stili Olumlu/olumsuz duygulanım Depresyon Anlık duygu durumu (Görsel Analog Ölçeği)	Öz-şefkat grubunun geleneksel yazma grubuna kıyasla olumsuz duygulanımında azalma, olumlu duygulanımında artış gösterdiği belirlenmiştir. Ayrıca yazma öncesi ruminasyon düzeyinin yüksek olmasının yazma seanslarından görülecek faydayı engelleyen bir unsur olduğu belirlenmiştir.

Tablo 1. Devamı		Örneklem Özellikleri	Araştırma Özellikleri	Yazma Süreleri	Gruplar	Temel Ölçümler	Temel Bulgular
Çalışma	Örneklem Özellikleri	Temel ölçüm, gruplara rastgele atama, ardından katılımcıların duygudurumunu olumsuz etkileyecek üç dakikalık video gösterimi, yaşadıkları olumsuz bir olayı yazma uygulaması, son ölçüm ve üç dakikalık katılımcıların duygudurumunu olumlu etkileyecek video gösterimi, izlem yok Tek seans, laboratuvar ortamında Maddi vb. teşvik yok	8 dk	*Öz-şefkat odaklı yazma *Dikkat kontrol (yazma seansı ile aynı zamanda tamamlanan performans testi)	Öz-şefkat Ruminatif düşünme stili Olumlu/olumsuz duygulanım Görsel Analog Ölçeği	Her iki grupta da olumsuz duygulanımda azalma, öz-şefkat odaklı yazan grupta olumlu duygulanımda artış, diğer grupta ise azalma; ruminatif düşünme eğilimi yüksek olanların düşük olanlara kıyasla üzüntü düzeylerinde daha fazla azalma olduğu tespit edilmiş.	
Przedziecki ve Sherman 2016 (Avustralya)	Meme kanseri tanısı alan kadınlar (n=105)	Temel ölçüm, gruplara rastgele atama, sonrası ölçüm, izlem yok Yazma içeriği tedavi süreçleriyle ilgili bedensel değişimlerini temel alma üzerine Tek seans Çevrimiçi yazma Maddi vb. teşvik yok	Zaman sınırlaması yok, yönergelerin verildiği 4 ayrı sayfaya yazma	*Öz-şefkat odaklı yazma (n=57) *Geleneksel yazma (n=48)	Depresyon Kaygı Stres Bedeni imajı bozukluğu Bedeni beğenme Öz-şefkat 16 maddelik duygular listesi (7li derecelendirme)	Müdahale öncesi duygulanım ve bilişsel özelliklerin etkisi kontrol edildikten sonra öz-şefkat grubunda geleneksel yazma grubuna kıyasla daha az olumsuz duygulanım, daha fazla öz-şefkat belirlenmiş.	
Reis ve ark. 2015 (Kanada)	Kadın sporcular (n=69)	İlk aşaması enlemesine kesitsel olan çalışmanın ikinci aşaması gönüllü olup yazma seanslarına katılmayı kabul eden kişilerle yürütülmüştür. İkinci çalışma ilkinden iki ay sonra yapılmıştır. Her iki aşamada da aynı değişkenlerin ölçümü alınmıştır. Temel ölçüm, gruplara rastgele atama, sonrasında takımlarının kaybetmesine neden oldukları hipotetik bir senaryonun okutulması, yazma grubunun yönergelerine göre yazma, son ölçüm, izlem yok Tek seans, laboratuvar ortamında Maddi vb. teşvik yok	Zaman kısıtlaması yok	*Öz-şefkat odaklı yazma (n=21) *Benlik saygısı odaklı yazma (n=20) *Geleneksel yazma (n=18)	Öz-şefkat Benlik Saygısı Narsisizm Hipotetik senaryoya verilen tepkiler	Herhangi bir yazma müdahalesinin ilgili değişkenler açısından anlamlı bir değişim yaratmadığı belirlenmiştir.	

<b>Tablo 1. Devamı</b>						
<b>Çalışma</b>	<b>Örneklem Özellikleri</b>	<b>Araştırma Özellikleri</b>	<b>Yazma Süreleri</b>	<b>Gruplar</b>	<b>Temel Ölçümler</b>	<b>Temel Bulgular</b>
Röthlin ve Leiggner 2021 (Almanya)	Tırmanış yapan sporcular (n=52)	Temel ölçüm, gruplara rastgele atama, müdahale sonrası ölçüm, izlem yok İki hafta boyunca toplam beş kez yazma Çevrimiçi yazma Maddi vb. teşvik yok	Zaman kısıtlaması yok	*Öz-şefkat odaklı yazma (n=26; turmanış yaparken karşılaştıkları önemli bir aksilik anı) *Bekleme listesi kontrol (n=26)	Somatik Kaygı Bilişsel Kaygı Öz-şefkat	Öz-şefkat grubunda öz-şefkat düzeyinde artış ve somatik kaygıda anlamlı azalma; bilişsel kaygı düzeyinde değişim tespit edilmemiş.
Seekis ve ark. 2013 (Avustralya)	Kadın üniversite öğrencileri (n=96)	Temel ölçüm, gruplara rastgele atama, müdahale öncesi beden imajı ile ilgili olumsuz içeriklerde bir senaryo okutma, yazma uygulaması, müdahale sonrası ölçüm ve iki hafta sonra izlem Beden algıları ile ilgili yazma Tek seans, laboratuvar ortamında Katılımcılara sınav puanı teşvik	15 dk	*Öz-şefkat odaklı yazma (n=32) *Benlik saygısı odaklı yazma (n=32) *Aktif kontrol (n=32)	Bedeni beğenme Beden imajı Fiziksel Görünüm Kaygısı	Fiziksel görünüm kaygısında gruplar arası anlamlı fark her iki ölçümde de bulunmamış. Öz-şefkat grubunun bedeni beğenme düzeyinde diğer iki gruba kıyasla ikinci ölçümde anlamlı artış, izlemde ise kontrolle kıyasla anlamlı artış devam etse de benlik saygısı odaklı yazan grupla anlamlı farklaşma olmamış. Beden memnuniyetinde hem öz-şefkat hem de benlik saygısı odaklı yazan grupta kontrolle kıyasla her iki ölçümde de anlamlı artış gerçekleştirilmiş.
Shapiro ve Mongrain 2010 (Kanada)	Yetişkinler (n=188)	Temel ölçüm, gruplara rastgele atama, yedi ardışık gün yazma, müdahale sonrası ölçüm, bir ay, üç ay ve altı ay sonra izlem Ayrıca kişilere yazma yönergelerini faydalı buldularsa yazmaya devam etmeleri yönergeli Çevrimiçi yazma Katılımcılara maddi teşvik	5-15 dk arası	*Öz-şefkat odaklı yazma (n=63; gün içinde gerçekleşen stresli bir olayla ilgili) *Yımsarlık odaklı yazma (n=55; geleceği düşün) *Aktif kontrol (n=70; geçmişe dair bir anıyı bütün detayları ile yazma)	Depresif deneyimler (bağımlılık ve öz-eleştirelilik alt ölçekleri) Depresyon Mutluluk indeksi	Her iki müdahale grubu da kontrol grubuna kıyasla altıncı ay ölçümlerine kadar depresyonda düşme, üçüncü aya kadar mutlulukta artış göstermişler. Öz-şefkat grubunda olup öz-eleştireliliği düzeyleri yüksek olan kişilerin ise diğer iki gruba kıyasla müdahale sonrası ve bir ay sonrası ölçümlerinde mutlulukta daha fazla artış olmuş. Bağlanabilirlik (connectedness) düzeyi yüksek olup öz-şefkat grubunda olanlarda diğer iki gruba kıyasla altıncı ay ölçümlerinde mutlulukta daha fazla artış olmuş.
Sherman ve ark. 2018 (Avustralya)	Lenf ödem sorunu olan meme kanseri tanılı kadınlar (n=304)	Temel ölçüm, gruplara rastgele atama, müdahaleden bir hafta, bir ay ve üç ay sonra ölçüm Meme kanseri sonrası vücutta meydana gelen değişiklikler odaklı yazma yönergeli Tek seans Çevrimiçi yazma Maddi vb. teşvik yok	30 dk	*Öz-şefkat odaklı yazma (n=149) *Geleneksel yazma (n=155)	Beden ilişkili stres Depresyon Kaygı Bedeni beğenme Öz-şefkat	Öz-şefkat grubunda diğer gruba kıyasla beden ile ilişkili streste azalma, öz-şefkat ve beden memnuniyetinde artış olmuş. Elde edilen değişimler bir ay sonraki izlemde devam etmiş. Ayrıca öz-şefkat grubunda bir ay sonra depresyonda azalma, bir hafta ve bir ay sonra ise kaygıda azalma gözlenmiş.

Tablo 1. Devamı						
Çalışma	Örneklem Özellikleri	Araştırma Özellikleri	Yazma Süreleri	Gruplar	Temel Ölçümler	Temel Bulgular
Sherman ve ark. 2019 (Avustralya)	Gözle görülmüş cilt problemi olanlar (n=50)	Temel ölçüm, gruplara rastgele atama, kişilerden gruba göre cilt problemlerini göz önünde bulundurarak yazmaları yönergeleri, müdahale sonrası son ölçüm, izlem yok Tek seans Çevrimiçi yazma Maddi vb. teşvik yok	Maks. 30 dk	*Bedeni esas alan öz-şefkat odaklı yazma (n=25) *Celeneksels yazma (n=25)	Olumlu/olumsuz duygulanım Öz-şefkat Beden imajı Cilt hastalığının algılanan şiddeti	Beden imajı ön ölçüm değerleri kontrol edildikten sonra öz-şefkat odaklı yazma grubunda olumsuz duygulanımda azalma, öz-şefkat düzeyinde artma gerçekleşmiş. Pozitif duygulanımda gruplar arası fark tespit edilememiş.
1. çalışma Kadın üniversite öğrencileri (n=244)	Temel ölçüm, gruplara rastgele atama, yazma müdahalesi, son ölçüm, izlem yok Tek seans, laboratuvar ortamında Katılımcılara maddi teşvik	10 dk yazma, 5 dk düzeltme ve okuma	*Öz-şefkat odaklı yazma (n=62; kişisel güçlük, zayıflık ve kusurlar üzerine) *Bedeni esas alan öz-şefkat odaklı yazma (n=61) *Beden işlevselliğiyle ilgili yazma (n=60) *Nötr yazma (n=61; günlük olaylar)	Beden memnuniyeti Olumlu duygulanım Olumsuz duygulanım	Olumsuz duygulanımda gruplar arası fark tespit edilmemiş, beden memnuniyeti ve olumlu duygulanımda ise kontrol grubuna kıyasla her üç grupta anlamlı artış olduğu tespit edilmiş.	
Stern ve Engeln 2018 (3 benzer çalışma) (ABD)	2. çalışma Kadın üniversite öğrencileri (n=232)	Metodoloji ilk çalışma ile aynı olmakla beraber iki yeni kontrol grubu eklenmiş, izlem yok Katılımcılara maddi teşvik	10 dk	*Öz-şefkat odaklı yazma (n=57) *Bedeni esas alan öz-şefkat odaklı yazma (n=59) *Aktif kontrol_1 (n=56; bedenini tarif et) *Aktif kontrol_2 (n=60; kendini tarif et)	İlk çalışma ile aynı	Öz-şefkat odaklı yazma yönergeleri alan her iki grup da kontrol gruplarına kıyasla daha fazla olumlu duygulanım, daha fazla beden memnuniyeti ve daha az olumsuz duygulanım göstermiş.
3. çalışma Kadın üniversite öğrencileri (n=909)	Metodoloji ilk çalışma ile aynı olmakla beraber olumlu bir anıyı hatırlayan aktif bir kontrol grubu eklenmiş, izlem yok Katılımcılara maddi teşvik	Zaman kısıtlaması yok	*Öz-şefkat odaklı yazma (n=209) *Bedeni esas alan öz-şefkat odaklı yazma (n=191) *Beden işlevselliğiyle ilgili yazma (n=245) *Aktif kontrol (n=264; olumlu bir anıyı hatırla)	İlk çalışma ile aynı	Her üç müdahale grubu da kontrol grubuna kıyasla daha fazla olumlu duygulanım ve daha fazla beden memnuniyeti göstermişler. Olumsuz duygulanım açısından gruplar arası farklılıkların anlamlı olmadığı belirlenmiş.	

Tablo 1. Devamı		Örneklem Özellikleri	Araştırma Özellikleri	Yazma Süreleri	Gruplar	Temel Ölçümler	Temel Bulgular
Çalışma	Psikiyatrik tanısı olan kişiler (n=203) Urken ve LeCroy 2021 (ABD)	Temel ölçüm, gruplara rastgele atama, ardışık üç gün yazma, müdahale sonrası ölçüm, bir ay sonra izlem Yazma içeriği yaşadıkları olumsuz bir olay ilişkili Çevrimiçi yazma	15 dk	*Öz-şefkat odaklı yazma (n=101) *Aktif kontrol (n=102; bir günü nasıl geçirdikleri, duygulara yer vermeden)	Öz-şefkat Proaktif baş etme Depresyon Fiziksel belirtiler Olumlu/olumsuz duygulanım	Tekrarlayan ölçümlerin hiçbirinde iki grup arasında müdahale sonrası ya da izlem değerlendirmesinde anlamlı bir farklılık bulunmamış. Fakat hem müdahale hem de kontrol grubunda öz-şefkatte ve proaktif baş etmede artış, depresyonda ise azalma belirlenmiş. İzlem değerlendirmesinde bu etki devam etmiş. Ancak kontrol grubunda fiziksel belirtiler ve olumlu duygulanımda anlamlı değişimler olmasa da müdahale grubunda anlamlı değişimler hem müdahale sonrası hem de izlem değerlendirmesinde devam etmiş.	
	Üniversite öğrencileri (n=188)	İlk hafta boyunca temel ölçüm, gruplara rastgele atama, dört hafta boyunca haftada en az iki kez yazı yazma, beşinci hafta içinde son ölçüm, izlem yok Ufandıkları bir anıyı akla getirerek yazma yönergesi Çevrimiçi yazma Katılımcılara sınav puanı teşvik	Zaman kısıtlaması yok	*Öz-şefkat odaklı yazma (n=66) *Geleneksel yazma (n=65) *Dikkat kontrol grubu (n=57; sadece ölçek doldurma)	Öz-şefkat	Gruplar arası öz-şefkat değerlerinde anlamlı bir fark belirlenmemiş. Fakat bütün gruplardaki katılımcıların öz-şefkat değerlerinde ilk ve son ölçümler arası küçük ve anlamlı bir değişim olduğu tespit edilmiş.	
	Williamson ve Blackhart 2021 (Aynı makalede 3 benzer çalışma) (ABD)	İlk çalışmadan farklı olarak katılımcılara yazma seansları için laboratuvar ya da çevrimiçi ortamı seçme şansı verilmiş. Ayrıca yazma ortamı dışında kişiler öz-şefkat odaklı yazmanın detaylarının anlatıldığı ve anlatılmadığı kişiler olarak da ayrılmıştır. Temel ölçüm ve müdahale sonrası ölçüm, izlem yok Tek seans	Zaman kısıtlaması yok	*Öz-şefkat odaklı yazma (Araştırmacı tarafından ekstra açıklamalar yapılan (n=96), sadece yönergeleri okuyan (n=82)	Öz-şefkat	Yönlendirilen katılımcıların diğerlerine kıyasla öz-şefkat skorlarının ikinci ölçümlerde daha yüksek olduğu belirlenmiş. Laboratuvar ya da çevrimiçi ortamda yazmanın müdahale sonrası öz-şefkat düzeyleri üzerinde anlamlı bir etkisi olmamış. Ayrıca yönlendirilen kişilerin hem müdahaleye uyum düzeylerinin arttığı hem de öz-şefkatün üç temel bileşenine dair daha fazla bilgi hatırladıkları tespit edilmiş.	
	Üniversite öğrencileri (n=86)	İkinci çalışmadan tek fark katılımcıların gruplara rastgele atanması Laboratuvar ya da çevrimiçi yazma grupları izlem yok	Zaman kısıtlaması yok	*Öz-şefkat odaklı yazma (araştırmacı tarafından ekstra açıklamalar yapılan, sadece yönergeleri okuyan)	Öz-şefkat	Laboratuvar ya da çevrimiçi ortamda yazmanın müdahale sonrası öz-şefkat düzeyleri üzerinde anlamlı bir etkisi olmamış. Yönlendirilen ve kendi başına yazan iki grubun öz-şefkat düzeyleri arasında anlamlı bir fark bulunmamış. Yönlendirilen katılımcılar kendi başına yapanlara kıyasla yazma müdahalesini daha kolay ve amaçlı bulmuşlar.	

Tablo 1. Devamı						
Çalışma	Örneklem Özellikleri	Araştırma Özellikleri	Yazma Süreleri	Gruplar	Temel Ölçümler	Temel Bulgular
Wong ve Mak 2016 (Çin)	Üniversite öğrencileri (n=65)	Temel ölçüm, gruplara rastgele atama, haftada üç kez yazma, son ölçüm yok, bir ay ve üç ay sonra izlem İlk yazma seansı laboratuvar ortamında, diğer iki yazma seansı çevrimiçi Yazma seanslarının hemen sonrasında duygu durum ölçümü Yazma içeriği müdahale grubunda son zamanlarda yaşadıkları stresli bir yaşam olayı Maddi vb. teşvik yok	20 dk	*Öz-şefkat odaklı yazma (n=33) *Aktif kontrol (n=32; günlük olayları yazma, odayı tarif etme gibi)	Depresyon Öz-şefkat Fiziksel semptomlar Duygu Düzlenme Kapasitesi	Depresyon, öz-şefkat ve duygu düzenleme kapasitesinde izlem değerlendirmelerinde gruplar arası fark bulunmamış. Öz-şefkat grubunda fiziksel belirtilerde diğer gruba kıyasla bir ve üç ay sonraki izlem değerlendirmelerinde anlamlı düşüş olmuş. Öz-şefkat grubunun her üç yazma seansında da olumsuz duygulanım düzeyinde kontrol grubuna kıyasla artış gerçekleşmiş.
Zabelina ve Robinson 2010 (ABD)	Üniversite öğrencileri (n=86)	Temel ölçüm, sonra başarısızlık, utanç ya da reddedilme hissettikleri bir olayı hatırlayarak yazmaları yönergeli (beş dk), sonrasında gruplara rastgele atama ve gruba uygun yazma yönergeleri, müdahale sonrası ölçüm ve son olarak toplam dokuz dk süren yaratıcı düşünme testi yapma görevi, izlem yok Tek seans, laboratuvar ortamında Katılımcılara sınav puanı teşvik	10 dk	*Öz-şefkat odaklı yazma (n=50) *Aktif kontrol (olayın detaylarını yazmaya devam eden grup) (n=36)	Torrance Yaratıcı Düşünme Testi (akıcılık ve orijinallik) Öz-yargılama Mevcut duygu durum	Kendini yargılama düzeyi yüksek olup kontrol koşulunda olan kişilerin öz-şefkat grubunda olan kişilere kıyasla daha az yaratıcı özgünlük performansını sergiledikleri tespit edilmiş.
Ziemer ve ark. 2017 (ABD)	Kronik ağrısı olan yetişkinler (n=93)	Temel ölçüm, gruplara rastgele atama, haftada bir kez üç ardışık hafta yazma yönergeli, müdahale sonrası ölçüm, izlem yok Çevrimiçi yazma Yazma içeriği kronik ağrıları temelli Katılımcılara maddi teşvik	20 dk	*Öz-şefkat odaklı yazma (n=50) *Öz-yeterlilik odaklı yazma (n=43)	Ağrı şiddeti Ağrıdan duyulan rahatsızlık Ağrı kabulü Ağrıya felaketleştirme Depresyon Yaşam doyumu Ağrıya dair öz-yeterlilik hissi Öz-şefkat Yazma seanslarının öznel değerlendirilmesi	Her iki grupta da ağrı şiddetinde azalma, yaşam doyumu ve olumlu duygulanımda artış gözlenmiş. Her ne kadar katılımcıların öz-şefkat ve öz-yeterlilik düzeylerinde anlamlı bir değişim olmasa da öz-şefkat ve öz-yeterlilik düzeylerindeki değişimin ağrıdan duyulan rahatsızlık, depresyon ve ağrı kabulünü yordadığı belirlenmiş.

Tablo 1. Devamı						
Çalışma	Örneklem Özellikleri	Araştırma Özellikleri	Yazma Süreleri	Gruplar	Temel Ölçümler	Temel Bulgular
Ziemer ve ark. 2019 (ABD)	Kadın üniversite öğrencileri (n=152)	Temel ölçüm, gruplara rastgele atama, üç hafta boyunca haftada bir kez yazma, müdahale sonrası son ölçüm, izlem yok Çevrimiçi yazma Katılımcılara maddi teşvik	20 dk	*Bedenle ilgili öz-şefkat odaklı yazma (n =51) *Bedenle ilgili geleneksel yazma (n =50; bedenleriyle ilgili en derin duygu ve düşünceleri) *Aktif kontrol (n=51; bir günde başlarından geççenler)	Bedeni beğenme Olumlu/olumsuz duygulanım Beden imajı Yaşam kalitesi Öz-şefkat	Öz-şefkat grubunun öz-şefkat puanları diğer gruplara kıyasla anlamlı olarak daha fazla artmış. Beden imajı ve olumlu/olumsuz duygulanımda anlamlı farklılık bulunmamış.

Not: dk: dakika, n: örneklem sayısı, maks: maksimum, geleneksel yazma: Pennebaker ve Beall (1986) çalışmasını temel alarak olay ilişkili en derin duygu ve düşüncelerini aktaran grup

Elde edilen bu sonuç kişiyi psikopatolojilere karşı koruyucu bir rolü olan öz-şefkatin edinilebilir, öğrenilebilir bir beceri olduğunu da göstermektedir.

Öz-şefkat düzeyi yüksek olan kişilerde sosyal kaygı (Werner ve ark. 2012), yeme bozukluğu (Kelly ve Carter 2015), travma sonrası stres bozukluğu (Seligowski ve ark. 2015) gibi psikopatolojiler daha az görülmektedir. Bilindiği üzere öz-şefkat yaşanan deneyimleri içinde hata, kusur, başarısızlık veya acı da olsa "insani bir deneyim" olarak değerlendirip kişinin yaşantılarına kendini yargılamaksızın yaklaşabilmesini, kendine karşı sevecen ve nazik bir tutum sergileyebilmesini ve yaşadıklarının farkında olmasını içermektedir (Neff 2003). Belirtilen özellikler zorlu yaşantılar ya da stresli olaylar karşısında kişinin psikopatoloji geliştirme ihtimalini azaltarak tampon görevi görüyor olabilir. Hem yeni ve güncel bir araştırma alanı olan hem de edinilebilir bir beceri olduğu ampirik çalışmalarla gösterilen öz-şefkat kavramının bileşenlerini kullanarak kişi için stresli, zorlayıcı ya da travmatik bir olayı odağına almasını istemek ve duygularını bu yolla ifade etmesine izin vermek önemlidir. Böylece kişi tıpkı öz-şefkatin içeriğinde barındırdığı gibi yaşantı olumsuz olsa da duygularını kabullenerek, ilgili yaşantıyı insan olmanın bir parçası gibi görerek ve yaşantısına başka bir gözle bakarak deneyimleme fırsatı yakalayabilmektedir. Bu sayede kişinin olayı dışavurum şekli beraberinde anlamlandırmasını, çerçevlendirmesini kolaylaştırabilecektir. Örneğin Leary ve arkadaşları (2007) tarafından yürütülen ilk çalışmada öz-şefkat odaklı yazma sonrasında kişilerin aktardıkları olayla ilgili kişisel rollerini ve etkilerini kabul etme eğilimlerinin daha yüksek olduğu, bu kabulün daha az olumsuz duygulanım ile sonuçlandığı ve yaşantıyı insan olmanın bir parçası olarak değerlendirdikleri belirlenmiştir. Elde edilen bu sonuç da bize öz-şefkatin olayı çerçevlendirme ve sıkıntılı yaşam olayları sonrasında koruyucu bir rol üstlenme etkisini doğrular görünmektedir.

Frattaroli (2006) yaptığı meta-analiz çalışmasında araştırma bulguları üzerinde moderatör etkisi olan bir faktörün de katılımcıların sınav notu ya da maddi teşvik ile ödüllendirilmeleri olduğunu belirtmiştir. Teşvik alan katılımcıların almayanlara kıyasla daha fazla olumlu değişim gösterdikleri belirlenmiştir. Mevcut sistematik derleme çalışmasında incelenen 31 çalışmanın 10'unda maddi, 8'inde sınav notu, 1'inde ise hem maddi hem de sınav notu olarak teşvik yapılmış, 13 çalışmada ise herhangi bir teşvik uygulanmamıştır. İncelenen bütün çalışmalarda katılımcılara kendi başlarına uygulanabilecek bir duygusal dışavurum yöntemi öğretildiği için aslında teşviki de içinde barındırdıkları söylenebilir. Fakat bu durumun sonuçlar üzerinde bir etkisi olup olmadığını anlamak araştırmaların yöntemsel arka planları sebebiyle zordur. Aynı çalışma içerisinde teşvik verilen ve verilmeyen grupların olduğu bir çalışma ile teşvikin gruplar arası bir fark yaratıp yaratmayacağını anlamak mümkün olacaktır. Bundan dolayı aynı çalışma içerisinde teşvik verilen ve verilmeyen (araştırma bittikten sonra teşviki vererek) katılımcıların olmasını sağlayarak teşvikin sonuçlar üzerindeki etkisini görebileceğimiz çalışmalara ihtiyaç duyulmaktadır.

Dahil edilen çalışmalar genel hatlarıyla incelendiğinde öz-şefkat



odaklı yazmanın psikolojik ve fizyolojik sağlık üzerinde umut vadeden doğurguları olduğu söylenebilir. Hem gruplar arası karşılaştırmalar hem de müdahale öncesi ve sonrası tekrarlı ölçümler incelendiğinde öz-şefkat odaklı yazmanın genel olarak olumsuz duygulanımda azalma, olumlu duygulanımda artış, öz-şefkate artış, ağrı gibi fiziksel belirtilerde azalma, beden algısında değişimler, daha iyi zihinsel performans gibi etkileri olduğu görülmektedir. Elde edilen sonuçlar bakımından gruplar arası kıyaslamaların genellikle geleneksel yazma, benlik saygısı temelli yazma, minnettarlık temelli yazma gibi aktif yazma müdahaleleri yapılan gruplar ile yapılması da önemlidir. Elde edilen çalışmaların en güçlü yönlerinden birinin bu özellik olduğunu söylemek mümkündür. Bundan dolayı öz-şefkat odaklı yazma müdahalesinin önemli bir klinik göstergesi olan bu sonucun yaygınlaştırılması ya da halihazırda etkililiği ispatlanmış müdahale programlarının içeriğine dahil edilmesi gerektiği düşünülmektedir.

Dahil edilen çalışmalarda genel olarak aktif müdahale gruplarının olduğu, gruplara seçkisiz atama yapıldığı, tekrarlı ölçümler alındığı, araştırmaların yazma yönergeleri, yazma süresi ve yazma ortamı bakımından standart bir formatta yapılandırıldığı görülmektedir. Elde edilen sonuçlar üzerinde karıştırıcı etkisi olabilecek bu tarz yönetsel detaylara dikkat edilmesi elde edilen sonuçların müdahaleden kaynaklandığını söyleme ihtimalini arttırmaktadır. Fakat incelenen çalışmaların belirtilen güçlü özelliklerinin yanı sıra bazı kısıtlılıklarının olduğu ve gelecek dönemde yürütülecek çalışmalarda göz önünde bulundurulması gerektiği düşünülmektedir. Genel olarak araştırmalarda izlem ölçümünün olmaması, olduğu durumlarda ise izlem değerlendirmesinin müdahaleden kısa bir süre sonra yapılmış olması uygulanan müdahalelerin uzun vadeli etkisinin bir bilinmez olarak kalmasına sebep olmaktadır. Kısa süreli ve az sayıda seansla yürütülen bu çalışmalarda elde edilen sonuçları yorumlarken bu duruma dikkat edilmesi gerekmektedir. Her ne kadar müdahalenin hemen sonrasında olumlu değişimler gerçekleşse de uzun vadeli doğurgularını anlamak için içerisinde izlem değerlendirmelerinin olduğu daha fazla sayıda çalışmaya ihtiyaç duyulmaktadır.

Araştırmaların büyük çoğunluğu üniversite öğrencileri ile yürütülmüştür. Üniversite öğrencilerinde yürütülen bu çalışmalarda genellikle kişiden stres, sıkıntı, üzüntü, utanma vb. duygular uyandıran yaşam olaylarını düşünüp onlara odaklanarak yazmaları beklenmektedir. Bu yöntemle yürütülen çalışmalarda temel sorun akla gelebilecek anıların birbirinden farklı yani heterojen olma ihtimalidir. Aktarılan olayın elde edilecek sonuçlar üzerinde etkisi olduğu bilinmektedir (Frattaroli 2006). Dışa vurulan yaşam olaylarının birbirinden farklılaşması beraberinde elde edilen sonuçların genellenebilir olma ihtimalini düşürmektedir. Fakat yine de heterojen grupların yanı sıra cilt problemi olanlar (Sherman ve ark. 2019), meme kanseri tanısı olanlar (Mifsud ve ark. 2021) gibi daha spesifik örneklerle yürütülen çalışmalar da mevcuttur. Her ne kadar daha spesifik gruplarla yürütülen çalışmaların sayısı az olsa da bu bilgi bize öz-şefkat odaklı yazmanın daha spesifik ve homojen gruplarla da etkililiğinin sınanmaya başladığını göstermektedir.

Araştırmaların büyük çoğunluğunun kadınlarla yürütüldüğü, karma olarak yürütülen çalışmalarda ise kadın sayısının daha çok olduğu görülmektedir. Fakat cinsiyet duygu ifadesi üzerinde etkisi olabilecek önemli bir demografik değişkendir (Mendes ve ark. 2003). Bundan dolayı gelecek dönemde yürütülecek çalışmalarda cinsiyet dağılımının da göz önünde bulundurulması ya da erkeklere özgü sorunların olduğu gruplarda (örn. prostat kanseri olan kişiler) yürütülmesi gerektiği düşünülmektedir. Her ne kadar oldukça büyük sayılarla yürütülen birkaç çalışma olsa da araştırmaların genellikle küçük örneklem büyüklükleri ile yürütüldüğü görülmektedir. Bu durum elde edilen sonuçların genellenebilirliğini ve örneklemin temsil ediciliğini düşürmektedir.

Bahsedildiği üzere öz-şefkat odaklı yazma uygulaması alanyazında son yıllarda ilgi çeken bir araştırma alanıdır. Bundan dolayı yürütülen çalışmalar sonrası yarı yapılandırılmış formatta katılımcı geribildirimlerini almanın önemli olduğu düşünülmektedir. Örneğin uygulamada en faydalı gördükleri durumun ne olduğu, etkisiz olduğuna inandıkları kısımlar, yazma seansları ile ilgili seçim kendilerine bırakılmış olsaydı neyi tercih edecekleri gibi sorular ile alınacak geribildirimlerin ve nitel olarak geribildirimlerin analiz edilmesinin gelecek dönemde yürütülecek çalışmaların metodolojilerine ışık tutacağı düşünülmektedir. Bu durumu kısmen göz önünde bulunduran bir çalışmada (Williamson ve Blackhart 2021) üniversite öğrencilerinden oluşan katılımcılara yazma seanslarını çevrimiçi olarak mı yoksa laboratuvar ortamında mı yürütmek istedikleri sorusunu sorup katılımcı tercihi sonrasında gruplara atama yapılmıştır. Aynı çalışmada katılımcılara öz-şefkat yönergelerine ek olarak araştırmacı tarafından daha detaylı açıklamalar yapıldığı (öz-şefkat nedir, yönergelerle ilgili akla takılan neler var vb. gibi) ve sonuçların ek açıklamalar yapılan grup ile yapılmayan grup üzerinden karşılaştırıldığı görülmektedir. Araştırmacı tarafından ek açıklamaların yapıldığı katılımcıların öz-şefkat düzeylerinin daha fazla arttığı, öz-şefkate dair detayları (ne olduğu, bileşenlerinin nelerden oluştuğu gibi) daha fazla hatırladıkları ve araştırmaya daha fazla uyum göstererek yönergeleri daha kolay ve anlaşılır buldukları belirlenmiştir. Elde edilen bu bulgular önemlidir. Her ne kadar öz-şefkat müdahalelerinde verilen yönergelerin açık, anlaşılır ve sade bir dille yazıldığı görülsede öz-şefkat kavramı belki de pek çok katılımcı için yeni bir bilgidir. Ayrıca tek bir kavram olsa da içeriğinde 3 ayrı bileşenin (ortak insanlık hissiyatı, öz-nezaket, farkındalık) olması katılımcılar açısından kafa karıştırıcı olabilir. Bundan dolayı gelecek dönemde yürütülecek çalışmalarda çeşitli yönetsel değişiklikler yapılarak sonuçların karşılaştırılmasının araştırmaların yöntemlerini güçlendireceği düşünülmektedir.

Öz-şefkat odaklı yazma müdahalesi ile ilgili ülkemizde yapılan herhangi bir çalışmaya rastlanılmamıştır. Kültürel kodlar duyguları ifade etme üzerinde etkisi olan önemli bir değişkendir. Her ne kadar duygular evrensel olsa da ifade ve dışavurum şekli üzerinde kültürün etkisi olabilmektedir (Lim 2016). Bundan dolayı diğer kültürlerde elde edilen bulguların bizim ülkemizde de geçerli olup olmadığını incelemek önemlidir. Duygu dışavurumunu pozitif psikolojinin önemli bir bileşeni olan öz-

şefkat kavramı ile birleştiren öz-şefkat odaklı yazmanın gelecek dönem yürütülecek çalışmalarda ülkemizde de yapılmasının yararlı olacağı düşünülmektedir.

Mevcut sistematik derleme çalışması öz-şefkat odaklı yazma uygulamalarını bir araya getirerek yöntemsel özellikleri, sonuç değişkenleri ve olası kısıtlılıkları üzerinden incelemiştir. Ulusal ve uluslararası alanyazın incelendiğinde benzer bir sistematik derleme çalışması olmadığı görülmektedir. Pozitif psikoloji ve duygu dışavurumu ile ilgilenen araştırmacılar için bütüncül bir bakış açısı sağlaması açısından ilgili çalışmanın önemli olduğu düşünülmektedir. Fakat bu çalışmanın alanyazına olası katkılarının yanı sıra bazı kısıtlılıkları da mevcuttur. Sistematik derlemeler odağına aldıkları konu hakkında araştırmacılara genel bir bakış açısı sağlasa da elde edilen sonuçların etki büyüklükleri ancak istatistiksel analizlerin de yapıldığı meta-analiz çalışmaları ile mümkün olmaktadır. Ayrıca son yıllarda öz-şefkat kavramını yazma uygulamalarının odağına almanın yanı sıra benlik saygısı, öz-yeterlik, beden algısı temelli şefkat gibi kavramların da yazma uygulamalarına dahil edildiği görülmektedir. Gelecek dönem yürütülecek çalışmalarda bu uygulamalar da odağa alınarak sistematik derleme ya da meta-analiz çalışmaları yürütülebilir.

## Sonuç

Psikoloji alanyazınında son yıllarda dikkat çeken bir çalışma alanı olan öz-şefkat odaklı yazmanın beden ilişkili (beden memnuniyeti, beden imajı), fiziksel (ağrı) ve psikolojik (depresyon, olumlu/olumsuz duygulanım) pek çok değişken üzerinde olumlu değişimler sağladığı görülmektedir. Ayrıca daha iyi zihinsel performans, beklenti kaygısında azalma, öz-şefkat düzeyinde artış gibi olumlu değişimleri de sağladığı görülmektedir. Sonuçları ve yöntemsel özellikleri bakımından incelenen 31 çalışmanın bulguları bütüncül olarak değerlendirildiğinde öz-şefkat odaklı yazmanın farklı örneklem gruplarında ve farklı yaşam olaylarında uygulanabilir ve etkili sonuçlar elde edilmesini sağlayan, umut vadeden bir yöntem olduğunu söylemek mümkündür. Yapılan uygulamalar kısa süreli olsa da elde edilen olumlu sonuçların izlem değerlendirmelerinde devam etme eğilimi gösterdiği görülmektedir. Öz-şefkatin kişileri psikolojik sıkıntılardan koruyan bir tampon görevi gördüğü bilinmektedir (Neff 2003). Öz-şefkatin bir kişilik özelliği olmasının yanı sıra edinilebilir bir beceri olduğunu göstermesi açısından incelenen araştırmaların sonuçları önemlidir (Shapiro ve Mongrain 2010). Genellikle yapılan müdahaleler kısa süreli olsa da katılımcılar öz-şefkat kavramını öğrenebilmiş, yaşantılarını öz-şefkat odaklı değerlendirebilmişlerdir. Bu sayede psikolojik, duygusal, fiziksel ve bedensel süreçlerinde olumlu değişimler yaşayabilmişlerdir. Bilindiği üzere son dönemlerde maliyeti az, kolay öğrenilebilir ve kendi başına uygulanabilir müdahalelerin neler olduğu ve etkili olup olmadığı incelenmektedir. Öz-şefkat odaklı yazma uygulamalarına bu açıdan bakıldığında alanyazındaki bu ilgiyi karşılayabileceği görülmektedir. Kendi başına uygulanabilir, maliyetsiz, kısa sürede etki sağlayabilecek bir müdahale yöntemi olarak karşımıza çıkan bu uygulamanın farklı örneklem

gruplarında incelenerek etkililiğinin test edilmeye devam edilmesi gerektiği düşünülmektedir.

**Yazarların Katkıları:** *Yazarlar çalışmaya önemli bir bilimsel katkı sağladıklarını ve makalenin hazırlanmasında veya gözden geçirilmesinde yardımcı olduğunu kabul etmiştir.*

**Danışman Değerlendirmesi:** *Dış bağımsız.*

**Çıkar Çatışması:** *Yazarlar çıkar çatışması bildirmemiştir.*

**Finansal Destek:** *Yazarlar bu çalışma için finansal destek almadığını beyan etmiştir.*

**Authors Contributions:** *The authors attest that they have made an important scientific contribution to the study and has assisted with the drafting or revising of the manuscript.*

**Peer-review:** *Externally peer-reviewed.*

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

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

## Kaynaklar

Barbeau K, Guertin C, Boileau K, Pelletier L (2022) The effects of self-compassion and self-esteem writing interventions on women's valuation of weight management goals, body appreciation, and eating behaviors. *Psychol Women Q*, 46:82-98.

Baum ES, Rude SS (2013) Acceptance-enhanced expressive writing prevents symptoms in participants with low initial depression. *Cognit Ther Res*, 37:35-42.

DeLury SS, Poulin MJ (2018) Self-compassion and verbal performance: evidence for threat-buffering and implicit self-related thoughts. *Self Identity*, 17:710-722.

Dupasquier JR, Kelly AC, Moscovitch DA, Vidovic V (2020) Cultivating self-compassion promotes disclosure of experiences that threaten self-esteem. *Cognit Ther Res*, 44:108-119.

Gallagher MW, Long LJ, Tsai W, Stanton AL, Lu Q (2018) The unexpected impact of expressive writing on posttraumatic stress and growth in Chinese American breast cancer survivors. *J Clin Psychol*, 74:1673-1686.

Gobin KC, McComb SE, Mills JS (2022) Testing a self-compassion micro-intervention before appearance-based social media use: implications for body image. *Body Image*, 40:200-206.

Frattaroli J (2006) Experimental disclosure and its moderators: a meta-analysis. *Psychol Bull*, 132:823-865.

Frayne A, Wade TD (2006) A comparison of written emotional expression and planning with respect to bulimic symptoms and associated psychopathology. *Eur Eat Disord Rev*, 14:329-340.

Harwood EM, Kocovski NL (2017) Self-compassion induction reduces anticipatory anxiety

among socially anxious students. *Mindfulness*, 8:1544-1551.

Heekerens JB, Eid M, Heinitz K, Merkle B (2022) Cognitive affective responses to online positive psychological interventions: the effects of optimistic, grateful, and self-compassionate writing. *Appl Psychol Health Well Being*, 1-24. <https://doi.org/10.1111/aphw.12326>

Imrie S, Troop NA (2012) A pilot study on the effects and feasibility of compassion-focused expressive writing in day hospice patients. *Palliat Support Care*, 10:115-122.

Johnson EA, O'Brien KA (2013) Self-compassion soothes the savage ego-threat system: effects on negative affect, shame, rumination, and depressive symptoms. *J Soc Clin Psychol*, 32:939-963.

Kállay É (2015) Physical and psychological benefits of written emotional expression. *Eur Psychol*, 20:242-251.

- Kelly AC, Carter JC (2015) Self compassion training for binge eating disorder: a pilot randomized controlled trial. *Psychology and psychotherapy. Theory Rec Pract*, 88:285-303.
- KellyAC, WaringSV (2018) A feasibility study of a 2 week self compassionate letter writing intervention for nontreatment seeking individuals with typical and atypical anorexia nervosa. *Int J Eat Disord*, 51:1005-1009.
- Kreemers LM, van Hooft EA, van Vianen AE, Sisouw de Zilwa S (2020) Testing a self-compassion intervention among job seekers: self-compassion beneficially impacts affect through reduced self-criticism. *Front Psychol*, 11:1371-1385.
- Leary MR, Tate EB, Adams CE, Batts-Allen A, Hancock J (2007) Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: the implications of treating oneself kindly. *J Pers Soc Psychol*, 92:887-904.
- Lim N (2016) Cultural differences in emotion: differences in emotional arousal level between the east and the west. *Integr Med Res*, 5:105-109.
- Mak WW, Tong AC, Yip SY, Lui WW, Chio FH, Chan AT, Wong CC (2018) Efficacy and moderation of mobile app-based programs for mindfulness-based training, self-compassion training, and cognitive behavioral psychoeducation on mental health: randomized controlled noninferiority trial. *JMIR Ment Health*, 5:85-97.
- Makadi E, Koszycki D (2020) Exploring connections between self-compassion, mindfulness, and social anxiety. *Mindfulness*, 11:480-492.
- Mendes WB, Reis HT, Seery MD, Blascovich J (2003) Cardiovascular correlates of emotional expression and suppression: do content and gender context matter? *J Pers Soc Psychol*, 84:771-792.
- Merz EL, Fox RS, Malcarne VL (2014) Expressive writing interventions in cancer patients: a systematic review. *Health Psychol Rev*, 8:339-361.
- Mifsud A, Pehlivan MJ, Fam P, O'Grady M, van Steensel A, Elder E et al. (2021) Feasibility and pilot study of a brief self-compassion intervention addressing body image distress in breast cancer survivors. *Health Psychol Behav Med*, 9:498-526.
- Moffitt RL, Neumann DL, Williamson SP (2018) Comparing the efficacy of a brief self-esteem and self-compassion intervention for state body dissatisfaction and self-improvement motivation. *Body Image*, 27:67-76.
- Moher D, Shamseer L, Clarke M, Ghersi D, Liberati A, Petticrew M et al. (2015) Preferred reporting items for systematic review and meta-analysis protocols (prisma-p) 2015 statement. *Syst Rev*, 4:1-9.
- Mosewich AD, Crocker PR, Kowalski KC, DeLongis A (2013) Applying self-compassion in sport: an intervention with women athletes. *J Sport Exerc Psychol*, 35:514-524.
- Mosher CE, DuHamel KN, Lam J, Dickler M, Li Y, Massie MJ, Norton L (2012) Randomised trial of expressive writing for distressed metastatic breast cancer patients. *Psychol Health*, 27:88-100.
- Neff K (2003) Self-compassion: an alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self Identity*, 2:85-101.
- Odou N, Brinker J (2014) Exploring the relationship between rumination, self-compassion, and mood. *Self Identity*, 13:449-459.
- Odou N, Brinker J (2015) Self-compassion, a better alternative to rumination than distraction as a response to negative mood. *J Posit Psychol*, 10:447-457.
- Pennebaker JW (1995) *Emotion, Disclosure, & Health*, Washington DC., American Psychological Association.
- Pennebaker JW, Chung CK (2007) *Expressive Writing, Emotional Upheavals, and Health*, New York, Oxford University Press.
- Pennebaker JW, Beall SK (1986) Confronting a traumatic event: toward an understanding of inhibition and disease. *J Abnorm Psychol*, 95:274-281.
- Przedziecki A, Sherman KA (2016) Modifying affective and cognitive responses regarding body image difficulties in breast cancer survivors using a self-compassion-based writing intervention. *Mindfulness*, 7:1142-1155.
- Reis NA, Kowalski KC, Ferguson LJ, Sabiston CM, Sedgwick WA, Crocker PR (2015) Self-compassion and women athletes' responses to emotionally difficult sport situations: an evaluation of a brief induction. *Psychol Sport Exerc*, 16:18-25.
- Röthlin P, Leiggener R (2021) Self-compassion to decrease performance anxiety in climbers: a randomized control trial. *Current Issues in Sport Science*, 6:004.
- Seekis V, Bradley GL, Duffy A (2017) The effectiveness of self-compassion and self-esteem writing tasks in reducing body image concerns. *Body Image*, 23:206-213.
- Seligowski AV, Miron LR, Orcutt HK (2015) Relations among self-compassion, PTSD symptoms, and psychological health in a trauma-exposed sample. *Mindfulness*, 6:1033-1041.
- Shapira LB, Mongrain M (2010) The benefits of self-compassion and optimism exercises for individuals vulnerable to depression. *J Posit Psychol*, 5:377-389.
- Sherman KA, Przedziecki A, Alcorso J, Kilby CJ, Elder E, Boyages J et al. (2018) Reducing body image-related distress in women with breast cancer using a structured online writing exercise: results from my changed body randomized controlled trial. *J Clin Oncol*, 36:1930-1940.
- Sherman KA, Roper T, Kilby CJ (2019) Enhancing self-compassion in individuals with visible skin conditions: randomized pilot of the 'my changed body' self-compassion writing intervention. *Health Psychol Behav Med*, 7:62-77.
- Stern NG, Engeln R (2018) Self-compassionate writing exercises increase college women's body satisfaction. *Psychol Women Q*, 42:326-341.
- Urken D, LeCroy CW (2021) A randomized controlled trial of a self-compassion writing intervention for adults with mental illness. *Res Soc Work Pract*, 31:254-266.
- Werner KH, Jazaieri H, Goldin PR, Ziv M, Heimberg RG, Gross JJ (2012) Self-compassion and social anxiety disorder. *Anxiety Stress Coping*, 25:543-558.
- Williamson J, Blackhart GC (2021) Efficacy of guided versus self-induced learning of web-based self-compassionate journaling by college students. *Am J Psychol*, 134:45-59.
- Wong CC, Mak WW (2016) Writing can heal: effects of self-compassion writing among hong kong chinese college students. *Asian Am J Psychol*, 7:74-82.
- Zabelina DL, Robinson MD (2010) Don't be so hard on yourself: Self-compassion facilitates creative originality among self-judgmental individuals. *Creat Res J*, 22:288-293.
- Ziemer KS, Fuhrmann A, Hoffman MA (2015) Effectiveness of a positive writing intervention for chronic pain: a randomized trial. *Myopain*, 23:143-154.
- Ziemer KS, Lamphere BR, Raque-Bogdan TL, Schmidt CK (2019) A randomized controlled study of writing interventions on college women's positive body image. *Mindfulness*, 10:66-77.