

Bilinçli Farkındalık Temelli Bilişsel Terapinin Anksiyete ve Depresyon Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi: Sistematik Derleme

Investigation of the Effect of Mindfulness-Based Cognitive Therapy on Anxiety and Depression: A Systematic Review

Ece Bulat¹ , Önder Baltacı² 

Gönderim: 13/11/2021

Düzeltilme: 16/11/2021

Kabul: 12/12/2021

ÖZET

Bu sistematik derlemenin amacı, uluslararası düzeyde Bilinçli Farkındalık Temelli Bilişsel Terapinin içeriğini sunmak, depresyon ve anksiyete üzerindeki etkilerini incelemektir. Araştırmada ele alınacak makaleler belirlenirken yapılandırılmış bir literatür taraması yapılmıştır. Literatür taraması Eylül 2021-Ekim 2021 tarihleri arasında İngilizce ve Türkçe olarak ULAKBİM, Web Of Science ve Scopus veri tabanlarında araştırma makalelerini içerecek biçimde gerçekleştirilmiştir. Bilinçli Farkındalık Temelli Bilişsel Terapi programının anksiyete ve depresyon düzeylerine etkisi üzerine gerçekleştirilen araştırmaları belirlemek amacıyla literatür taramasında “Bilinçli Farkındalık”, “Bilişsel Terapi”, “Temelli”, “Depresyon”, “Anksiyete”, “Mindfulness”, “Cognitive Therapy”, “Mindfulness”, “Based”, “Cognitive Therapy”, “Anxiety” ve “Depression” terimleri kullanılmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu, Bilinçli Farkındalık Temelli Bilişsel Terapinin depresyon ve anksiyete üzerindeki etkisini inceleyen 10 çalışma oluşturmaktadır. Araştırma kapsamında incelenen Bilinçli Farkındalık Temelli Bilişsel Terapinin deneysel model türü, çalışma grubu, oturum içerikleri ve programların etkililiği açısından incelenmiştir. İncelenen müdahale programlarının genel olarak depresyon ve anksiyete üzerinde etkili olduğu görülmüştür. Araştırmanın sonuçları, literatür açısından tartışılmış ve önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Bilinçli Farkındalık Temelli Bilişsel Terapi, MBCT, depresyon, anksiyete.

ABSTRACT

The purpose of this systematic review is to present the content of Mindfulness-Based Cognitive Therapy at the international level and to examine its effects on depression and anxiety. A structured literature review was conducted while determining the articles to be discussed in the research. The literature review was carried out between September 2021 and October 2021 in English and Turkish, including research articles in ULAKBİM, Web of Science and Scopus databases. “Mindfulness”, “Cognitive Therapy”, “Mindfulness”, “Based”, “Cognitive Therapy”, “Anxiety” ve “Depression” “Bilinçli Farkındalık”, “Bilişsel Terapi”, “Temelli” ve “Depresyon” are used. The study group of the research consists of 10 studies examining the effect of Mindfulness-Based Cognitive Therapy on depression and anxiety. The experimental model type of Mindfulness-Based Cognitive Therapy examined within the scope of the research was examined in terms of the study group, session contents and the effectiveness of the programs. It was observed that the intervention programs examined were generally effective on depression and anxiety. The results of the research were discussed in terms of the literature and suggestions were made.

Keywords: Mindfulness Based Cognitive Therapy, MBCT, depression, anxiety.

Önerilen atıf: Bulat, E. (2021). Bilinçli farkındalık temelli bilişsel terapinin anksiyete ve depresyon üzerindeki etkisinin incelenmesi: Sistematik derleme. *Uluslararası Psiko-Sosyal Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 1(1), 8-27.

¹ Lisansüstü Öğrencisi, Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi, ecelbulat.eb@gmail.com

² Doç.Dr., Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi, baltacionder@gmail.com

GİRİŞ

Bilinçli farkındalık, şimdiki an içerisinde meydana gelenlere dikkat etmek, bu dikkatin özelliğini fark etmek ve tüm farkında olunan durumların yargılamadan kabul etmeyi içerir (Atalay, 2019). Bilinçli farkındalık, bireyleri otomatik düşüncelerden, alışkanlıklardan ve sağlıksız davranış kalıplarından uzaklaştırmada önemlidir ve bu nedenle, uzun süredir refahı artırma ile ilişkilendirilen bilinçli ve kendi kendine onaylanan davranışsal düzenlemeyi teşvik etmede önemli bir rol oynayabilmektedir (Ryan ve Deci, 2000). Bilinçli Farkındalık Temelli Bilişsel Terapi(MBCT) ise, Jon Kabat-Zinn'in Massachusetts Üniversitesi Tıp Merkezi'ndeki kronik fiziksel ağrı ve hastalığı olan insanlara yardım etmek için geliştirilen stres azaltma programına dayanmaktadır (Kabat-Zinn, 1990). MBCT programının nihai amacı, bireylerin depresif nüksetmeye katkıda bulunan düşünceler, duygular ve vücut duyuları ile ilişkilerinde radikal bir değişim yapmalarına yardımcı olmaktır (Segal vd., 2013).

Bilinçli Farkındalık Temelli Bilişsel Terapi, başlangıçta depresyonun tekrarlama riski yüksek olan hastalarda nüksetmeyi önleme tedavisi olarak geliştirilmiş, oturumlar arasında farkındalığı öğreten manuelleştirilmiş grup tabanlı bir beceri eğitim programıdır (Musa vd., 2020). Bilinçli Farkındalık Temelli Bilişsel Terapi aynı zamanda depresyon hakkında temel eğitimi ve düşünme ile duygu arasındaki bağlantıları ve özellikle ruh hallerinde bir düşünüş fark ettiklerinde katılımcıların kendilerine nasıl bakabileceklerini gösteren bilişsel terapiden türetilen bir dizi alıştırmayı içerir (Williams ve Kuyken, 2012). Bu çerçevede MBCT, depresyonla ilgili ön eğitim gibi bilişsel terapi unsurlarını birleştirmekte farkındalığın, depresif olmayan düşüncüyü karakterize eden otomatik ve kendi kendini sürdüren olumsuz düşüncelerden uzaklaşmaya yardımcı olduğu düşünülmektedir (Segal vd., 2013).

Bilinçli Farkındalık Temelli Bilişsel Terapi uygulamaları son 20 yılda yaygın biçimde kullanılmaya başlanmıştır. Araştırmalar ergen, yetişkin ve yaşlı erişkin gibi gruplarda depresyon (Chan vd., 2020; Idusohan-Moizer vd., 2015; Kaviani vd., 2011), stres ve sosyal stres durumları (Belliveau vd., 2021; Britton vd., 2012), grup uygulamaları şeklinde yürütülen anksiyete semptomlarına müdahale programları (Helses ve Ward, 2017; Sado vd., 2018), patolojik durumlardan biri olan obsesif kompulsif bozukluk belirtileri gösteren bireyler (Landmann vd., 2020; Mathur vd., 2021), savaş gazilerinden meydana gelen grup ile travma sonrası stres bozukluğu (Jasbi vd., 2018; King vd., 2013; Omid ve Hamidian, 2018; Sears ve Chard, 2016), deneysel çalışma gruplarında kanser hastaları (Foley vd., 2010; van der Lee ve Garssen, 2012) gibi konularda çalışıldığını ve etkili bulunduğunu göstermektedir. Aynı zamanda literatür incelendiğinde Bilinçli Farkındalık Temelli Bilişsel Terapi ile Bilinçli Farkındalık Temelli Stres Azaltma Programının kullanıldığı çalışmalara ilişkin sistematik derlemelere ve meta-analiz çalışmalarına (Abbott vd., 2014; Alsubaie vd., 2017; Fjorback vd., 2011; Kraines vd., 2022) rastlanmaktadır.

Anksiyete ve depresyon semptomları arasında dikkat çekici benzerlikler bulunmaktadır ve sıklıkla bir arada görülmektedir (Türkçapar, 2004). Depresyon, içsel yaşantıların bireyin davranış biçimlerini ve çevreyi algılama şeklini etkilemesi sonucu ortaya çıkan duygudurum bozukluğudur (Karamustafalıoğlu ve Yumrukçal, 2011). Depresyona ilişkin çalışmalarda genellikle depresyonun epizodik yapısını vurgulansa da, birçok durumda hastaların ataklardan

tamamen kurtulmadığı, nüksün önemli bir yordayıcısı olan kalıntı semptomlar göstermeye devam ettiği ortaya konulmuştur (Judd vd., 1998; Katon vd., 2009; Pintor vd., 2003). Anksiyete, korkuya ek olarak algılanan isteksizlik, kontrol edilemezlik, belirsizlik, savunmasızlık ve istenen sonuçları elde edememe gibi diğer bilişsel faktörleri içeren daha kalıcı bir tehdit veya endişe durumu olarak tanımlanmaktadır (Clark ve Beck, 2011). Depresyon ve anksiyetenin yaygınlığına ilişkin alanyazında farklı gruplar ile yapılan çeşitli çalışmalar bulunmaktadır. Asif vd. (2020) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde yapılan çalışmada anksiyete belirtilerinin depresyona göre orta ve ağır düzeyde yaygınlık gösterdiği belirtilmiştir. Benzer şekilde 400 üniversite öğrencisi ile yürütülen çalışmada depresyon yaygınlığı %48.30, anksiyete yaygınlığı %50 olarak bulunmuştur (Shah ve Pol, 2020). COVID-19 pandemisi sırasında gerçekleştirilen 80.879 çocuk ve ergen katılımcıyı içeren meta-analiz çalışmasında pandemi öncesi tahminlerin iki katı olacak şekilde depresyon ve anksiyete belirtilerinin sırasıyla %25.2 ve %20.5 olduğu tahmin edilmektedir (Racine vd., 2021). Mirzaei vd. (2019) tarafından 9965 katılımcının oluşturduğu araştırmada depresyon yaygınlığı %29 iken anksiyete yaygınlığının %32.2 olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Depresyon ve anksiyete yaygınlığını üzerine 2020 yılında 204 farklı ülkenin dahil edilerek yapılan çalışmaların sistematik derlemesinde ise pandemi sürecinde depresyon ve anksiyete semptomlarının büyük bir artışa sahip olduğu belirtilmiştir (Sandomauro vd., 2021). Literatür incelendiğinde yapılan çalışmalardan yola çıkarak depresyon ve anksiyete belirtilerinin önemli bir risk faktörü olduğu sonucuna ulaşılabilir.

Bilinçli Farkındalık Temelli Bilişsel Terapi, anksiyete ve depresyonu olan yetişkinlerde etkililik göstermiştir (Hofmann vd., 2010). Bununla birlikte Demir (2015) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, 19-26 yaş arasında bulunan 31 katılımcıyla 8 oturumluk Bilinçli Farkındalık Temelli Bilişsel Terapi gerçekleştirilmiş ve MBCT programının depresif belirtiler üzerinde anlamlı düzeyde azaltıcı etkiye sahip olduğu bulunmuştur. Literatür incelendiğinde gerçekleştirilen müdahale programının depresyon düzeyleri üzerinde azaltıcı etkiyi destekleyen benzer çalışmalar bulunmaktadır (Ma ve Teasdale, 2004; Teasdale vd., 2000; Williams vd., 2010). Kenny ve Williams (2007), Bilişsel Davranışçı Terapi programına dahil olup terapiye olumlu yanıt vermeyen depresyon hastalarında, Bilinçli Farkındalık Temelli Bilişsel Terapi uygulamalarında bulunmuş ve etkili olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Anksiyete bozukluğu olan bireylerde Bilinçli Farkındalık Temelli Bilişsel Terapinin etkinliği araştırılmıştır ve yapılan deneysel araştırmanın sonucunda MBCT'nin anksiyete ve depresyon semptomları üzerinde önemli ölçüde azaltıcı bir etkiye sahip olduğu bulunmuştur. (Kim vd., 2009). Craigie vd. (2008), 2 saatlik oturumlar şeklinde gerçekleştirilen 9 haftalık MBCT programı, tedavi sonrası değerlendirme oturumu, 6 hafta ve 3 aylık takip oturumları yürütmüştür. Tedaviye yönelik sonuçlar değerlendirildiğinde anksiyete belirtilerinde tedavi sonrası takipte korunan önemli iyileşmeler ortaya çıkmıştır. Benzer şekilde Bilinçli Farkındalık Temelli Bilişsel Terapinin anksiyete semptomlarını azaltıcı etkiye sahip olduğunu vurgulayan çalışmalar bulunmaktadır (Demir, 2017; Evans vd., 2008).

Bu sistematik derlemenin amacı, Bilinçli Farkındalık Temelli Bilişsel Terapinin içeriğini sunmak, depresyon ve anksiyete üzerindeki etkilerini incelemektir. Bu amaç doğrultusunda, literatür taraması neticesinde depresyon ve anksiyete belirtilerine sahip bireylerde Bilinçli Farkındalık Temelli Bilişsel Terapinin etkililiği araştırılmıştır. Elde edilen

çalışmalar neticesinde araştırmada ayrıca şu sorulara yanıtlar aranmıştır.

1. Uluslararası düzeyde Bilinçli Farkındalık Temelli Bilişsel Terapinin depresyon ve anksiyete üzerindeki etkilerini inceleyen yarı deneysel ve deneysel araştırmalar nelerdir?
2. Uluslararası düzeyde Bilinçli Farkındalık Temelli Bilişsel Terapinin depresyon ve anksiyete üzerindeki etkilerini inceleyen çalışmalarda deneysel desen türleri nasıldır?
3. Uluslararası düzeyde Bilinçli Farkındalık Temelli Bilişsel Terapinin depresyon ve anksiyete üzerindeki etkilerini inceleyen çalışmalarda çalışma grupları kimlerden oluşmaktadır?
4. Uluslararası düzeyde Bilinçli Farkındalık Temelli Bilişsel Terapinin depresyon ve anksiyete üzerindeki etkilerini inceleyen çalışmalarda oturum içerikleri, sayıları ve süreleri nasıldır?
5. Uluslararası düzeyde Bilinçli Farkındalık Temelli Bilişsel Terapinin depresyon ve anksiyete üzerindeki etkililiği ne düzeydedir?

YÖNTEM

Bu araştırma, ulusal ve uluslararası düzeyde bilinçli farkındalık temelli bilişsel terapinin anksiyete ve depresyon üzerindeki etkililiğini incelemek amacıyla oluşturulan sistematik derleme çalışmasıdır. Sistematik derleme, belirlenen bir konudaki çalışmaların kapsamlı bir şekilde literatürde taranıp soyutlama ve veri çıkarma kriterlerine uygun olarak bulguların sentezlenmesi ve raporlaştırılmasıdır (Bown ve Sutton, 2010). Bu bağlamda araştırmada, ULAKBİM, WEB OF SCIENCE VE SCOPUS veri tabanlarında taramalar gerçekleştirilmiş ve çeşitli dâhil edilme kriterleri göz önünde bulundurularak yapılan çalışmalar araştırma kapsamına alınmıştır. Araştırma kapsamına dâhil edilen araştırmaların analizi sürecinde doküman analizi yöntemi kullanılmıştır. Nitel Doküman Analizi, yazılı çalışmaların içeriğini özenle ve sistematik bir şekilde analiz etmek amacıyla kullanılan bir araştırma yöntemidir (Wach, 2013).

Tarama ve seçim süreci araştırma kapsamında incelenecek araştırmalar belirlenirken yapılandırılmış bir alanyazın taraması gerçekleştirilmiştir. Alanyazın taraması Eylül 2021–Ekim 2021 tarihleri arasında ULAKBİM, WEB OF SCIENCE VE SCOPUS veri tabanlarında yayımlanan araştırma makalelerini içerecek şekilde Türkçe ve İngilizce olarak yapılmıştır. Bilinçli Farkındalık Temelli Bilişsel Terapinin anksiyete ve depresyon üzerindeki etkisini inceleyen araştırmaları belirleyebilmek için Türkçe alanyazın “Bilinçli Farkındalık” AND “Bilişsel Terapi” AND “Temelli” AND “Depresyon” AND “Anksiyete” terimleri; İngilizce alanyazında ise "Mindfulness" AND "Based" AND "Cognitive Therapy" AND “Anxiety” AND “Depression” terimleri kullanılmıştır. Tablo 1’de alanyazın taraması kapsamında kullanılan arama anahtarları yer almaktadır.

Tablo 1. Alanyazın taraması kapsamında kullanılan arama anahtarları

Veritabanı	Arama Kelimeleri	Doküman Türü	Tam Metin
ULAKBİM	“Bilinçli Farkındalık” AND “Bilişsel Terapi” AND “Temelli” AND “Depresyon” AND “Anksiyete” “Mindfulness” AND “Cognitive Therapy”	Araştırma Makalesi	+
WEB OF SCİENCE	"Mindfulness" AND "Based" AND "Cognitive Therapy" AND “Anxiety” AND “Depression”	Araştırma Makalesi	+
SCOPUS	"Mindfulness" AND "Based" AND "Cognitive Therapy" AND “Anxiety” AND “Depression”	Araştırma Makalesi	+

Alanyazın taraması sonucunda ulaşılan araştırmaların araştırma kapsamına alınmasında çeşitli dâhil edilme kriterleri göz önünde bulundurulmuştur. Araştırma kapsamına alınacak çalışmaların seçiminde kullanılan dâhil edilme kriterleri Tablo 2’de yer almaktadır.

Tablo 2. Araştırma kapsamına alınacak araştırmaların seçiminde kullanılan dâhil edilme kriterleri

1	Bilinçli Farkındalık Temelli Bilişsel Terapinin anksiyete ve depresyon üzerindeki etkisini incelemek için bir uygulama içeren deneysel çalışmalar araştırma kapsamına alınmıştır.
2	ULAKBİM, WEB OF SCİENCE ve SCOPUS veri tabanlarında yer alan araştırma makaleleri, araştırma kapsamına alınmıştır
3	Uygulanan programın etkililiği üzerine bilgi veren çalışmalar araştırma kapsamına alınmıştır.
4	Veri tabanı aramasında makaleler başlık yönünden analiz edilmiştir.

Yapılan alanyazın taraması sonucunda toplam 56 araştırmaya ulaşılmış ve bunlar arasından dâhil edilme kriterleri göz önünde bulundurularak 10 araştırma makalesi, araştırma kapsamına dâhil edilmiştir.

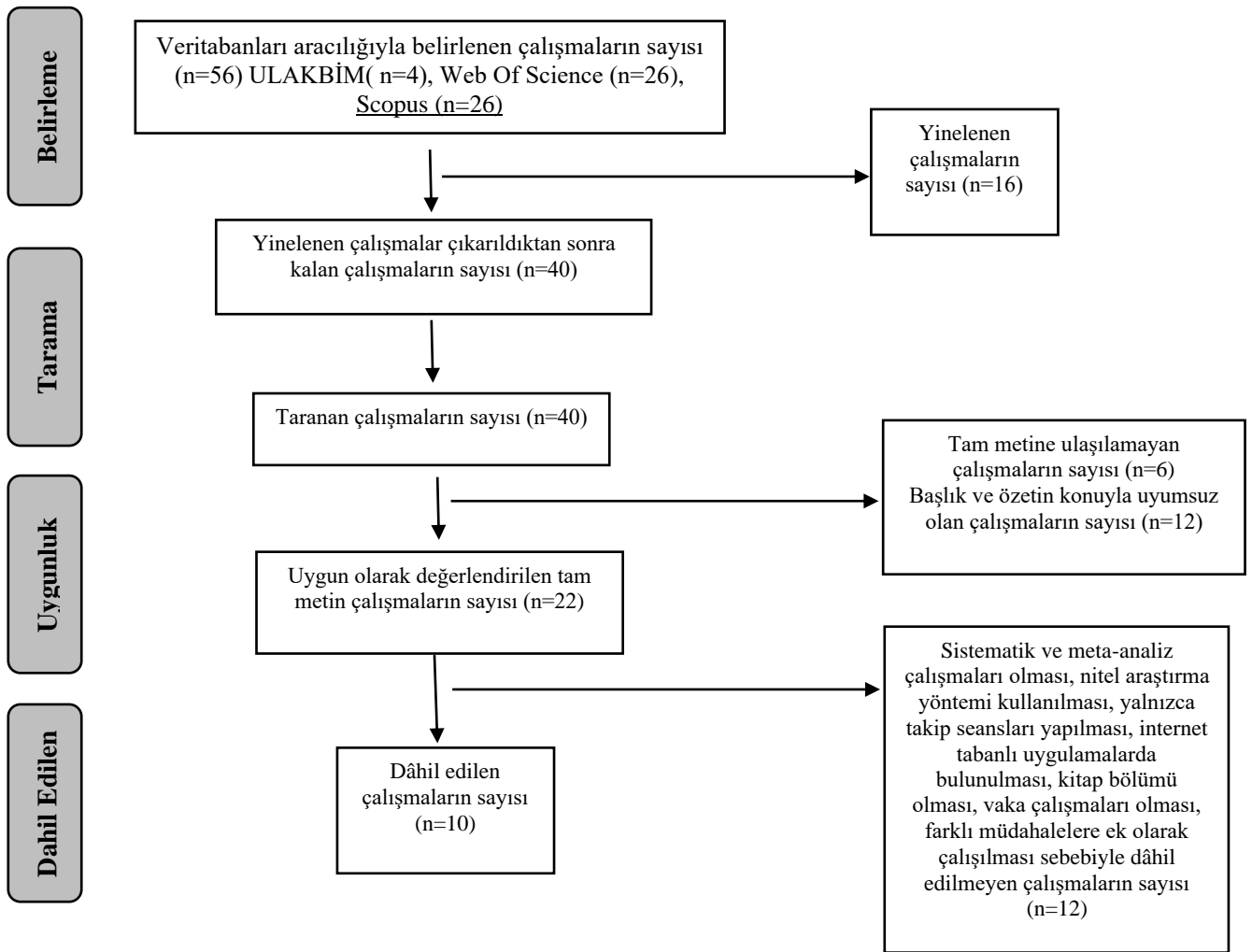
Araştırmanın çalışma grubunu, Bilinçli Farkındalık Temelli Bilişsel Terapinin anksiyete ve depresyon üzerindeki etkisi ile ilgili ULAKBİM, WEB OF SCİENCE VE SCOPUS veri tabanlarında yer alan 10 araştırma makalesi oluşturmaktadır. Araştırma kapsamında incelenen çalışmaların künyelerine ilişkin bilgiler Tablo 3’te gösterilmiştir.

Tablo 3. Araştırma kapsamında incelenen çalışmalar

Yazar ve Yıl	Başlık
Finucane Ve Mercer, 2006	An Exploratory Mixed Methods Study Of The Acceptability And Effectiveness Of Mindfulness -Based Cognitive Therapy For Patients With Active Depression And Anxiety İn Primary Care [Birinci Basamakta Aktif Depresyon ve Anksiyetesi Olan Hastalar İçin Bilinçli Farkındalık Temelli Bilişsel Terapinin Kabul Edilebilirliği ve Etkililiği Üzerine Keşfedici Bir Karma Yöntem Çalışması]

Sharplin, Jones, Hancock, Knott, Bowden Ve Whitford, 2010	Mindfulness-Based Cognitive Therapy: An Efficacious Community-Based Group Intervention For Depression And Anxiety İn A Sample Of Cancer Patients [Farkındalık Temelli Bilişsel Terapi: Bir Kanser Hasta Örneğinde Depresyon ve Anksiyete İçin Etkili Bir Toplum Temelli Grup Müdahalesi]
Kaviani, Javaheri Ve Hatami, 2011	Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT) Reduces Depression And Anxiety Induced By Real Stressful Setting İn Non-Clinical Population [Farkındalık Temelli Bilişsel Terapi (MBCT), Klinik Olmayan Nüfusta Gerçek Stresli Ortamın Neden Olduğu Depresyon ve Kaygıyı Azaltma]
Idusohan-Moizer, Sawicka, Dendle Ve Albany, 2015	Mindfulness-Based Cognitive Therapy For Adults With Intellectual Disabilities: An Evaluation Of The Effectiveness Of Mindfulness İn Reducing Symptoms Of Depression And Anxiety [Zihinsel Engelli Yetişkinler İçin Farkındalık Temelli Bilişsel Terapi: Dikkatin Depresyon ve Anksiyete Semptomlarını Azaltmadaki Etkinliğinin Değerlendirilmesi]
Panahi Ve Faramarzi, 2016	The Effects Of Mindfulness-Based Cognitive Therapy On Depression And Anxiety İn Women With Premenstrual Syndrome [Premenstrüel Sendromlu Kadınlarda Mindfulness Temelli Bilişsel Terapinin Depresyon ve Anksiyete Üzerindeki Etkileri]
Javedani, Aerabsheybani, Ramezani, Aerabsheybani, 2017	The Effectiveness Of Mindfulness-Based Cognitive Therapy (Mbct) İn Increasing İnfertile Couples' Resilience And Reducing Anxiety, Stress, And Depression [İnfertil Çiftlerin Dayanıklılığını Artırmada ve Kaygı, Stres Ve Depresyonu Azaltmada Farkındalık Temelli Bilişsel Terapinin (MBCT) Etkinliği]
Shulman, Dueck, Ryan, Breau, Sadowski Ve Misri, 2018	Feasibility Of A Mindfulness-Based Cognitive Therapy Group İntervention As An Adjunctive Treatment For Postpartum Depression And Anxiety [Doğum Sonrası Depresyon ve Anksiyete İçin Yardımcı Bir Tedavi Olarak Farkındalık Temelli Bilişsel Terapi Grup Müdahalesinin Fizibilitesi]
Torres-Platasa, Escobara, Belliveau, Wu, Sasi, Fotso, Potes, Thomas, Goodman, Looper, Segal, Berlin, Vasudev, Moscovitz Ve Rej, 2019	Mindfulness-Based Cognitive Therapy Intervention For The Treatment Of Late-Life Depression And Anxiety Symptoms İn Primary Care: A Randomized Controlled Trial [Birinci Basamakta İleri Yaşam Depresyonu ve Anksiyete Belirtilerinin Tedavisine Yönelik Farkındalık Temelli Bilişsel Terapi Müdahalesi; Rasgele Kontrollü Bir Deneme]
Mehdi Ve Fazeli, 2020	Effectiveness Of Mindfulness-Based Cognitive Therapy For Comorbid Depression And Anxiety İn Pregnancy: A Randomized Controlled Trial [Gebelikte Komorbid Depresyon ve Anksiyete İçin Farkındalık Temelli Bilişsel Terapinin Etkinliği; Rasgele Kontrollü Bir Deneme]
Burgess, Selchen, Diplock Ve Rector, 2021	A Brief Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT) Intervention As A Population-Level Strategy For Anxiety And Depression [Anksiyete ve Depresyon İçin Nüfus Düzeyinde Bir Strateji Olarak Kısa Bir Farkındalık Temelli Bilişsel Terapi (MBCT) Müdahalesi]

Araştırmada, makalelerin sistematik bir şekilde taranmasına ilişkin akış şeması aşağıda gösterilmiştir.



BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde; araştırmanın genel ve alt amaçları doğrultusunda yapılan analizler sonucu ortaya çıkan sonuçlar yer almaktadır.

Araştırma Modelleri

Uluslararası düzeyde Bilinçli Farkındalık Temelli Bilişsel Terapinin etkililiğini inceleyen çalışmalar farklı deneysel model türlerinde gerçekleştirilmiştir. Bu araştırmaların deneysel modellerine ilişkin frekanslar Tablo 4'te gösterilmiştir.

Tablo 4. Araştırmaların deneysel desenlerine ilişkin frekanslar

Deneysel Desen Türü	F	%
1x2'lik desen	2	20
1x3'lük desen	2	20
2x2'lik desen	2	20
2x3'lük desen	4	40

Çalışma kapsamında incelenen makalelerde kullanılan deneysel desenler incelendiğinde; 2 araştırmada 1x2'lik desen, 2 çalışmada 1x3'lük desen, 2 araştırmada 2x2'lik desen ve 4 araştırmada 2x3'lük desen kullanıldığı görülmüştür. Araştırma kapsamında incelenen makale ve tezlerde deney, kontrol ve plasebo gruplarına yönelik ön-test, son-test ve izleme testinin uygulandığı 3x3'lük desene rastlanmamıştır.

Finucane ve Mercer (2006) tarafından karma ölçümlerin yapıldığı araştırmada, nicel araştırma türünde tek grup olarak deney grubuna ön-test ve son-test ölçümleri yapılarak 1x2'lik desen kullanılmıştır. Araştırmada kontrol grubu bulunmamaktadır. Sharplin ve diğerleri (2010) tarafından kanser hastaları üzerinde toplum temelli grup müdahalesi gerçekleştirmek amacıyla deney gruplarına ön-test, son-test ve müdahaleden 3 ay sonra izleme testleri olmak üzere 3 ayrı ölçüm yapılarak 1x3'lük desen kullanılmıştır. Aynı zamanda özdeş uygulamaların gerçekleştiği 2 ayrı deney grubu bulunmaktadır. Kaviani ve diğerleri (2011) tarafından klinik olmayan popülasyon üzerinde MBCT'nin etkililiğini inceleyen araştırmada, deney ve kontrol gruplarına ön-test, son-test ve 1 ay sonra izleme testleri uygulanarak 2x3'lük desen kullanılmıştır. Ayrıca çalışmanın 4. oturumunda ve ikinci izleme olarak müdahaleden 6 ay sonra da ölçümler gerçekleştirilmiştir. Idusohan-Moizer ve diğerleri (2015) tarafından zihinsel kısıtlı yetişkinler üzerinde gerçekleştirilen araştırmada, deney gruplarına ön-test, son-test ve müdahaleden 6 haftalık izleme sonrası testleri yapılarak 1x3'lük desen kullanılmıştır. Bu araştırmada diğerlerinden farklı olarak 2 ayrı deney grubu oluşturulmuştur ve her deney grubuna hasta bakıcılar dahil edilmiştir. Panahi ve Faramarzi (2016) tarafından premenstrüel sendromlu kadınlar üzerinde gerçekleştirilen araştırmada deney ve kontrol gruplarına ön-test ve son-test uygulanarak 2x2'lik desen kullanılmıştır. Javedani ve diğerleri (2017) tarafından infertil çiftler üzerinde yapılan araştırmada deney ve kontrol gruplarına ön-test ve son-test olmak üzere iki farklı ölçüm yapılarak 2x2'lik desen kullanılmıştır. Shulman ve diğerleri (2018) tarafından doğum sonrası depresyon ve anksiyete tedavisinde gerçekleştirilen MBCT uygulamasını incelemek amacıyla, deney ve kontrol gruplarına ön-test, son-test ve müdahaleden 3 aylık takip sonrası izleme testleri uygulanarak 2x3'lük desen kullanılmıştır. Ayrıca 4. Oturumda deney ve kontrol grubu üzerinde ölçüm gerçekleştirilmiştir. Torres-Platas ve diğerleri (2019) tarafından geç yaşam depresyonu ve anksiyete belirtileri üzerinde MBCT'nin etkililiğini belirlemek amacıyla yapılan araştırmada deney ve kontrol gruplarına ön-test, son-test ve 8 hafta sonrası izleme testleri olmak üzere 3 ayrı ölçüm yapılarak 2x3'lük desen kullanılmıştır. Mehdi ve Fazeli (2020) tarafından gebelikte eşlik eden depresyon ve anksiyete üzerinde yapılan araştırmada, deney ve kontrol gruplarına ön-test, son-test ve müdahaleden 1 ay sonra izleme testleri olmak üzere 3 ayrı ölçüm yapılarak 2x3'lük desen kullanılmıştır. Burgess ve diğerleri (2021) tarafından gerçekleştirilen kısa süreli Bilinçli Farkındalık Temelli Bilişsel Terapi uygulamasında, yalnızca deney grubuna ön-test ve son-test ölçümleri yapılarak 1x2'lik desen kullanılmıştır.

Çalışma Grupları

Uluslararası düzeyde Bilinçli Farkındalık Temelli Bilişsel Terapi'nin etkililiğini inceleyen araştırmalar farklı gruplar ile gerçekleştirilmiştir.

Finucane ve Mercer (2006) tarafından yapılan araştırmada, çeşitli dahil etme ve hariç tutma kriterleri belirlenerek deney grubu oluşturulmuştur. 18-65 yaş arasında tekrarlayan depresif bozukluk veya depresyon ve anksiyete öyküsü olan, 2 haftadan uzun süren mevcut depresyon belirtileri gösteren, Beck Depresyon Ölçeğinden 14'ün üzerinde puan alan 10 kadın ve 3 erkek çalışma grubunu oluşturmuştur. Sharplin ve diğerleri (2010) tarafından yürütülen araştırmada çalışma grubu, Kanser Konseyi Güney Avustralya Yardım Hattı'na yapılan çağrılar aracılığıyla belirlenmiştir. Ciddi psikiyatrik bozukluklar ve madde kötüye kullanımı olan

kişileri hariç tutarak kanser öyküsü olan 16 katılımcı ve 5 kanser hastası bakıcısı deney gruplarını oluşturmuştur. Kaviani ve diğerleri (2011) tarafından gerçekleştirilen araştırmada İran'daki Esfahan Üniversitesi yurtları listesinden Psikoloji dışındaki bölümlerden, 2. ve 3. Sınıf lisans düzeyinden basit rastgele bir şekilde 45 kız öğrenci seçilmiştir. Araştırma prosedüründe bulunmayan bir istatistikçi tarafından katılımcılar randomize edilerek 20 kişi deney grubunda, 25 kişi kontrol grubunda olacak şekilde oluşturulmuştur. Idusohan-Moizer ve diğerleri (2015) tarafından gerçekleştirilen araştırmada katılımcılar, İngiltere'de Devon'un Güney ve Güney-Batı bölgelerindeki zihinsel engeli bulunan topluluklardan oluşturulmuştur. Bir ya da daha fazla depresyon veya yaygın anksiyete atağı veya kasıtlı kendilik öyküsü olan veya her iki klinik durum yaşayan, sınırdan, hafif veya orta derecede zihinsel engeli bulunan 18 yaş üstü erkek ve kadın hastalar deney gruplarını oluşturmuştur. Bipolar bozukluğu tanısı olan kişiler de hastalığın manik evresinde olmamaları koşuluyla gruba dahil edilirken psikoz, şiddetli veya derin kimlik teşhisi olanlar programdan çıkarılmıştır. Panahi ve Faramarzi (2016) tarafından yürütülen çalışmada Mazandaran Üniversitesi'nde bulunan öğrencilerin fakülte ve sınıf düzeylerine göre çok aşamalı küme örnekleme kullanılarak çalışma grubu belirlenmiştir. 4 örnekleme biriminde en az iki yıldır normal adet görme, gönüllü olma, premenstrüel sendrom yaşama ve Beck Depresyon Ölçeğinden 16-27 aralığında puan alma, aktif olarak herhangi bir psikoterapi almama ve herhangi bir antidepresan ilaç kullanmama kriterlerine göre rastgele olarak 30 kadın deney grubuna 30 kadın kontrol grubuna atanmıştır. Javedani ve diğerleri (2017) tarafından yürütülen çalışmada, çalışma grubu Mashhad sağlık ve tıp merkezlerine başvuran tüm infertil çiftlerden oluşmaktadır. Örnekleme oluşturan 30 infertil erkek ve kadın, kolayda örnekleme yöntemiyle seçilmiş ve 15 katılımcı deney grubuna, 15 katılımcı ise kontrol grubuna yerleştirilmiştir. Shulman ve diğerleri (2018) tarafından gerçekleştirilen araştırmada, yaşları 27 ile 42 arasında değişen 30 doğum sonrası süreçte olan kadın araştırmanın deney ve kontrol grubunu oluşturmaktadır. Torres-Platas ve diğerleri (2019) tarafından gerçekleştirilen araştırmada, Entegre Üniversite Sağlık ve Sosyal Hizmetler Merkezlerinden ruh sağlığı hizmetleri için bekleme listesinde olan, Yerel Toplum Hizmet Merkezindeki aile doktorlarından ve/veya diğer akıl sağlığı hizmeti merkezlerinden gönüllü olarak programa katılmayı kabul eden 61 yaşlı erişkin deney ve kontrol gruplarını oluşturmaktadır. Mehdi ve Fazeli (2020) tarafından yürütülen araştırmada İran'da bulunan sekiz tıbbi servise ve doğum servisine başvuran, gönüllü olan kadınlar çeşitli kriterler oluşturularak çalışma grubuna dâhil edilmiştir. Depresyon ve anksiyete bozuklukları için DSM-5 ölçütlerini karşılayan, Beck Depresyon Ölçeğinden 20 üzeri puan alan ve Beck Anksiyete Envanterinden 22 üzeri puan alan 18 yaşından büyük 1 ila 6 ayı içinde olan 38 hamile kadın deney ve kontrol grubunu oluşturmaktadır. Mevcut psikotik bozukluklar, bipolar bozukluk, madde kötüye kullanımı veya bağımlılığı, kişilik bozuklukları ve riskli ergenler dahil olmak üzere diğer DSM-5 psikiyatrik bozuklukları için tanı kriterlerini karşılayan katılımcılar hariç tutulmuştur. Burgess ve diğerleri (2021) tarafından gerçekleştirilen araştırmada Sunnybrook Sağlık Bilimleri Merkezindeki Farkındalık Temelli Terapi Kliniğinden ise 18 yaşından büyük, Genelleştirilmiş Anksiyete Bozukluğu-7 Ölçeğinden 5 üzeri puan almış ve doktor tarafından sevk edilen 54 kişi deney grubunu oluşturmaktadır. Son 3 yılda 8 haftalık Bilinçli Farkındalık Temelli Müdahale Programına katılan, madde kötüye kullanımı, psikoz ve/veya mani kriterlerini karşılayan ve

aktif intihar eğilimini ifade eden bireyler çalışmaya dahil edilmemiştir. Ayrıca çalışma grubunun büyüklüğü geleneksel MBCT gruplarından daha büyüktür (12 katılımcı yerine 16-20 katılımcı).

Oturumların İçerikleri, Sayısı ve Süresi

Bilinçli Farkındalık Temelli Bilişsel Terapi programının çeşitli içeriklerden oluştuğu görülmüştür. Bu içeriklerin gerçekleştirilmesi farklı oturum sayılarında ve sürelerinde gerçekleşmiştir.

Finucane ve Mercer (2006) tarafından yapılan araştırmada 8 oturumluk Bilinçli Farkındalık Temelli Bilişsel Terapi programı uygulanmıştır. Araştırmada uygulanan programda farkındalığı geliştirmek için beden taraması, rehberli oturma meditasyonu, dikkatli germe ve yürüyüş, 3 dakikalık nefes egzersizi ve günlük yaşamda farkındalık gibi yöntemler kullanılmıştır. Depresyonun konsantrasyonu etkilediği düşüncesinden yola çıkarak uzun meditasyon etkinlikleri daha kısa sürelerde gerçekleştirilmiştir. Sharplin ve diğerleri (2010) tarafından gerçekleştirilen araştırmada, MBCT programı 8 oturumdan ve haftalık 120 dakikadan oluşmaktadır. Müdahale programının içeriğinde, otomatik pilottan çıkma, engellerle başa çıkma, kişinin nefesinin farkındalığı, anda kalma, yaşantıları kabul etme, “Düşünceler gerçekler değildir” farkındalığını kazanma, “Kendime en iyi nasıl bakabilirim?” ve öğrenilenleri gelecekte yaşanan olumsuz ruh hali için kullanma gibi konular yer almaktadır. Aynı zamanda vücut taraması ve nefes farkındalığı, dikkatli hareket ve uzun süreli oturma meditasyonu, dağ ve göl meditasyonlarını içeren ev ödevleri verilmiştir. Ayrıca farkındalık uygulamasını destekleyen ilkeleri güçlendirmek için programın bitiminden 6 hafta sonra isteğe bağlı 3 saatlik bir izleme oturumu gerçekleştirilmiştir. Kaviani ve diğerleri (2011) tarafından gerçekleştirilen araştırmada kullanılan program 8 ardışık 150 dakikalık seanslardan oluşmaktadır. Öğrencilerde sınav kaygısını ve olumsuz duygu durumunu azaltmak amacıyla yürütülen programda seanslar, rehberli farkındalık uygulamalarını (vücut taraması, yoga), katılımcıları bu uygulamalarla ilgili deneyimlerini paylaşmaya teşvik etmeyi, haftalık ev ödevlerinin gözden geçirilmesini (günde 40 dakikalık farkındalık uygulaması) ve bilişsel davranışsal becerileri öğretmeyi (örneğin, hoş/hoş olmayan olayları kaydetme, düşünce akışını gözlemleme, otomatik düşünceleri tanıma) içermektedir. Idusohan-Moizer ve diğerleri (2015) tarafından yürütülen araştırmada uygulanan MBCT programı 6 haftalık takip oturumu ile birlikte 10 oturumdan oluşmaktadır. Bu oturumların süresi haftalık 10 dakikalık çay molası ile birlikte 90 dakika sürmektedir. Uygulanan müdahale programın içeriğini; duyguları fark etme, düşüncelerin davranış üzerindeki etkisini fark etme, hoş olmayan duyguları yönetme, olumlu benlik saygısına teşvik etme, farkındalık pratiğindeki problemlerle başa çıkma, sağlıklı bir yaşam tarzı geliştirme, anda kalma egzersizleri gerçekleştirme, farkındalık geliştirici günlük ve olumlu aktiviteler uygulama, yansıtma ve ileriye planlama ve geri bildirimde bulunma gibi konular oluşturmaktadır. Panahi ve Faramarzi (2016) tarafından yürütülen MBCT programı, her biri 120 dakika süren 8 grup oturumundan oluşmaktadır. Müdahale programı öncesi süpervizör tarafından eğitilmiş bir kadın terapist oturumları yönetmiştir. Araştırmada uygulanan programın içeriği; terapötik ilişki kurma, farkındalık ve bilişsel etkinlikleri tanıtmaya, otomatik düşünceleri ve vücut meditasyonunu öğretme, otomatik düşünceleri irdeleme, nefes egzersizleri, zor duygular ile baş etmede meditasyonu kullanma, iletişim kurma, öz şefkat

geliştirme, bireysel uygulama geliştirmeye yardımcı olma ve değerlendirme konuları oluşturmaktadır. Ayrıca her oturumun sonunda bilinçli farkındalığı arttırmaya yönelik ev ödevleri verilerek program desteklenmiştir. Javedani ve diğerleri (2017) tarafından kısır çiftlerin dayanıklılığı artırma, depresyon, kaygı ve stresini azaltma üzerindeki etkinliğini araştırmayı amaçlayan MBCT uygulamaları, 8 oturumdan oluşmaktadır. Çalışmada MBCT uygulamasının süresine ve içeriklerine ilişkin bilgiye rastlanmamıştır. Shulman ve diğerleri (2018) tarafından gerçekleştirilen araştırmada, MBCT programı 8 oturumdan oluşmaktadır. Çalışmada oturumların süresine ilişkin bilgi verilmemiştir. Her oturum, MBCT grup oturumlarını kolaylaştırma konusunda eğitim ve deneyime sahip iki klinisyen (bir psikiyatrist ve bir klinik danışman) tarafından yönetilmiştir. Müdahale programının içeriğini; katılımcılara düşüncelerini ve duygusal durumlarını nasıl izleyeceklerini, bedenlerine ilişkin duygusal farkındalıklarını nasıl derinleştireceklerini ve zihinlerinin işleyişi konusunda nasıl daha dikkatli olacaklarını öğreten alıştırmalar oluşturmaktadır. Ayrıca katılımcılar, seans sırasında tanıtılan bilinçli farkındalık etkinliklerini evde uygulamaya teşvik edilmiştir. Torres-Platas ve diğerleri (2019) tarafından gerçekleştirilen araştırmada, MBCT programı 8 oturumdan oluşmaktadır. Bu grup oturumlarının süresi haftalık olarak 120 dakikadır. Araştırma kapsamında geliştirilen müdahale programında katılımcılar, farklı farkındalık teknikleri (Örneğin, sessiz meditasyon, vücut taramaları ve şefkat meditasyonları) denemeye teşvik edilmiştir. Oturumlarda gerçekleşen grup tartışmaları, farkındalığın yol gösterici ilkelerini (farkındalık, yargılamama ve kabul) güçlendirmeye odaklanmıştır. Her haftalık oturumun sonunda, katılımcılara MBCT grubu sırasında öğrenilen günlük evde farkındalık uygulamalarının nasıl tamamlanacağına dair özel talimatlar içeren bir sayfa verilmiştir. Ev uygulaması, günlük olarak en az 15 dakika oturarak meditasyon ve 10 dakika gayri resmi farkındalıktan (örn. dikkatli: yürümek, dışlarını fırçalamak, yemek yemek) oluşmaktadır. Ayrıca, katılımcılara ödevleri ve ev ödevlerinin bir özeti hakkında elektronik hatırlatmalar yapılmıştır. Mehdi ve Fazeli (2020) tarafından yürütülen MBCT programı her biri yaklaşık 120 dakika süren 8 oturumdan oluşmaktadır. Araştırma kapsamında gerçekleştirilen MBCT programının içeriğini; gayri resmi farkındalık uygulamaları, didaktik sunumlar, bilişsel beceri geliştirmeye yönelik grup egzersizleri, resmi meditasyon uygulamaları ve liderin kolaylaştırdığı grup sorgulama ve tartışma gibi konular oluşturmaktadır. Ek olarak oturumlar haricinde, meditasyon uygulamalarına rehberlik etmek için her hafta ses kayıtlı dosyalar sağlanmıştır ve katılımcılar günde üç kez 3 dakikalık nefes aralığını uygulamaya teşvik edilmiştir. Burgess ve diğerleri (2021) tarafından gerçekleştirilen araştırmada, MBCT protokolünün uyarlanmış ve kısaltılmış versiyonu 5 oturumdan oluşmakta ve yaklaşık 120 dakika sürmektedir. Kısaltılmış MBCT müdahalesinin içeriğini; deneyimin fiziksel duyumu, duygu, dürtü ve düşünce bileşenlerinin farkındalığı, insanlarla ilişkilerin farkındalığını derinleştirme, farklı yolları tanıma kapasitesini arttırma, kişisel kalıpları tanımayı meditasyon yardımı ile kolaylaştırma ve deneyimsel öğrenme gibi konular oluşturmaktadır. Ayrıca müdahale, katılımcıların kaçınılmaz zorluklarla farklı şekilde ilişki kurma konusunda farkındalık, esneklik ve seçim geliştirmelerine yardımcı olmayı ve böylece gereksiz sıkıntıları azaltmayı amaçlamaktadır.

Bilinçli Farkındalık Temelli Bilişsel Terapinin Etkililiği

Bu araştırma kapsamında incelenen makalelerin hepsinde Bilinçli Farkındalık Temelli

Bilişsel Terapi programının bireylerin depresyon ve anksiyete düzeyleri üzerinde azaltıcı bir etkiye sahip olduğu görülmüştür.

Finucane ve Mercer (2006) tarafından yapılan araştırmada, müdahale programına katılan bireylerin ön-test ve son-test puanları arasında azalma ve iyileşme görülmüştür. Müdahale programı sonrası depresyon ve anksiyete puanları (BDÖ ve BAE) duygu durumunda istatistiksel olarak anlamlı iyileşmeler göstermiştir ve nitel araştırma kapsamında toplanan veriler göz önünde bulundurularak katılımcıların çoğunluğu kurstan fayda gördüklerine inanmaktadır. Fakat 11 hastadan 5'inin kurs sonrasını takip eden 3 aylık sürede depresyon ve anksiyete düzeylerinin orta veya şiddetli düzeyde olduğu vurgulanmaktadır. Sharplin ve diğerleri (2010) tarafından yürütülen araştırmada, MBCT programının, kişinin bildirdiği depresyon ve kaygı düzeylerini azaltmada değerlendirmenin her aşamasında ise farkındalığı arttırmada olumlu ve sürekli bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir. Müdahaleden sonra depresyon ve anksiyete seviyeleri önemli ölçüde düştüğü görülmüştür ve bu düşük seviyeler MBCT programı tamamlandıktan 3 ay takip sonrasında da korunmaya devam etmiştir. Kaviani ve diğerleri (2011) tarafından sınav döneminde yaşanan kaygı ve depresyonu azaltmak amacıyla yürütülen MBCT uygulamasında yapılan çift yönlü varyans analizi sonucunda, ön-test, 4. oturum, son-test, müdahale programını takiben 1. ay ve 6. ay olmak üzere beş değerlendirme noktasında uygulanan ölçeklerden alınan puanlarda sistematik bir azalma olduğu görülmüştür. MBCT tekniklerinin ve egzersizlerinin, öğrencilerin sınav döneminde yüksek düzeyde kaygı, depresyon, olumsuz otomatik düşünceler ve işlevsel olmayan tutumlar yaşamalarını azaltmaktadır. Idusohan-Moizer ve diğerleri (2015) tarafından yürütülen müdahale programında, depresyon ve anksiyete öyküsü olan zihinsel engelli yetişkinlerde tam bağımsız terapi olarak, tedavinin hem anksiyete hem de depresyon semptomlarını azaltmada etkili olduğunu görülmektedir. 6 haftalık takip puanları ile grup sonrası puanlar arasında anlamlı bir farklılık olmadığı, programın etkililiğini koruduğu görülmektedir. Panahi ve Faramarzi (2016) tarafından gerçekleştirilen MBCT programında yapılan tekrarlanan ölçümlü varyans analizi sonucunda, depresyon, anksiyete ve premenstrüel sendromu semptomlarını iyileştirdiğini görülmektedir. Javedani ve diğerleri (2017) tarafından yürütülen çalışmada kovaryans analizi sonuçlarına göre deney ve kontrol gruplarının yılmazlık toplam puanları arasında anlamlı bir fark olduğunu görülmüştür. Buna göre MBCT'nin infertil çiftlerin dayanıklılıklarını arttırmada etkili olduğu kanıtlanmıştır. Aynı zamanda deney grubu ile kontrol grubunun depresyon, kaygı ve stres toplam puanları arasında anlamlı bir fark olduğunu göstermektedir. MBCT programı kısır çiftlerde depresyon, anksiyete ve stres düzeyini azaltmaya yönelik bir etkiye sahiptir. Shulman ve diğerleri (2018) tarafından doğum sonrası kadınlar üzerinde gerçekleştirilen MBCT uygulamasının depresyon düzeyi üzerinde ön-test son-test sonuçlarına göre azalma olduğu görülmüştür. Bu etki 3 aylık takipte de sürdürülmüştür. Benzer şekilde ölçülen anksiyete puanları terapinin ilk sekiz haftasında MBCT grubunda azalırken kontrol grubunda azalmamıştır. Ancak MBCT grubunda anksiyete düzeylerindeki azalma üç aylık takipte devam etmemiştir. Ayrıca farkındalık puanları ile ilgili olarak, MBCT grubu, kontrol grubunun aksiyeye artan farkındalık puanlarına sahiptir. Torres-Platas ve diğerleri (2019) tarafından geç depresyon ve anksiyete tedavisinde MBCT uygulamasının etkililiği üzerine yapılan araştırmada, deney ve kontrol grupları karşılaştırıldığında, müdahale programı

uygulanan grubun depresyon ve anksiyete semptomlarında anlamlı bir azalma olduğu görülmektedir. MBCT programı, yaşam kalitesini önemli ölçüde iyileştirmiştir. Mehdi ve Fazeli (2020) tarafından yürütülen araştırmada MBCT programının, deney grubunda kontrol grubuna göre depresif ve anksiyete belirtilerini azalttığını bulunmuştur. Yapılan izleme ölçümlerinde zaman etkisinin sonuçlarına göre, devam eden depresif ve anksiyete semptomlarını azaltmada büyük ve anlamlı bir etkiye sahip olduğu görülmektedir. Burgess ve diğerleri (2021) tarafından gerçekleştirilen araştırmada eşleştirilmiş örneklem t-testi sonuçları incelendiğinde, kaygı, endişe ve depresif belirtilerin azaldığı, öz-duyarlılığın ve zihinsel iyi oluşun arttığı görülmektedir. Benzer şekilde kaygı, endişe ve depresif belirtiler azaldıkça algılanan stres de önemli ölçüde azalmıştır. Uyarlanmış kısa MBCT müdahalesi değerlendirildiğinde endişe ve depresif belirtiler üzerinde büyük tedavi etkileri; Kaygı belirtilerinde orta etki büyüklükleri saptanmıştır.

Ulaşılan 10 çalışma için yazar/lar, yayın yılı, coğrafi konum, örneklem, oturum sayısı, ölçme aracı, istatistiksel yöntem ve sonuçlar gibi başlıklar ile bulguların ayrıntılı açıklaması tablo 5'te verilmiştir.

Tablo 5. Araştırma kapsamında incelenen çalışmalar

Yazar, Yıl	Yer	Örneklem	Oturum Sayısı	Ölçme Aracı	İstatistiksel Yöntem	Sonuçlar
Finucane Ve Mercer, 2006	İngiltere	Üç Erkek Ve On Kadın Katılımcı Bulunmaktadır. Grubun Yaş Ortalaması 43 (29-58 Arası)'Tür.	8 Oturum	Beck Depresyon Ölçeği; Beck Anksiyete Ölçeği	Cohen'in D İstatistikleri	Bilinçli Farkındalık Temelli Bilişsel Terapi, Birinci Basamakta Aktif Depresyon Ve Anksiyete Tedavisinde Rol Oynayabilir.
Sharplin vd., 2010	Güney Avusturalya	Üç Erkek, On Sekiz Kadın Ve Beş Hasta Bakıcı Katılımcı Bulunmaktadır. Grubun Yaş Ortalaması 52 (34-69)' Dir.	8 Oturum	Beck Depresyon Ölçeği-II; State-Trait Kaygı Ölçeği; Freiburg Farkındalık Ölçeği	Tekrarlanan Varyans Analizi	MBCT Programı, Depresyon Ve Anksiyete Semptomları Yaşayan Kanserden Etkilenen Kişiler Arasında Kullanım İçin Etkili Bir Müdahale Gibi Görünmektedir.
Kaviani, Javaheri ve Hatami, 2011	İran	Yirmi kız öğrenci katılımcı bulunmaktır. Grubun yaş ortalaması 20.5'tir.	8 oturum	Beck Depresyon Ölçeği; Beck Anksiyete Ölçeği; Disfonksiyonel Tutumlar Ölçeği; Otomatik Düşünceler Anketi-Negatif	Çift Yönlü ANOVA	MBCT'nin anksiyete ve depresyon yaşamaya duyarlı klinik olmayan gruplarda refahı artırmak için yararlı bir müdahale olabilir.
Idusohan-Moizer vd., 2015	İngiltere	Sekiz kadın ve yedi erkek katılımcı bulunmaktır.	10 oturum	Şefkat Ölçeği; Hastane Anksiyete ve	T-Testi; Wilcoxon	MBCT programı, katılımcıların depresyon, kaygı,

					Depresyon Ölçeği		öz-şefkat ve başkalarına karşı şefkat deneyimlerinde bir gelişme kaydettiğini göstermektedir. En önemli etki, bildirilen kaygı düzeylerinin azalmasıydı.
Panahi ve Faramarzi, 2016	İran	Otuz lisans ve yüksek lisans düzeyinde katılımcı bulunmaktadır.	8 oturum	Beck Depresyon Ölçeği; Beck Anksiyete Ölçeği	Tekrarlı ölçüm ANOVA		MBCT, depresyon, anksiyete semptomlarını ve Premenstrüel Sendromunu iyileştirmede etkili olmaktadır.
Javedani vd., 2017	İran	On beş kadın ve on beş erkek olmak üzere çiftler bulunmaktadır.	8 oturum	Connor-Davidson Dayanıklılık Ölçeği; Depresyon-Anksiyete-Stres Ölçeği	Kovaryans Analizi		MBCT'nin infertil kadınların direncini arttırmada ve depresyon, anksiyete ve stresi azaltmada etkili olduğu bulunmuştur.
Shulman vd., 2018	Kanada	Yaşları 27 ile 42 arasında değişen doğum sonrası 14 kadın bulunmaktadır.	8 oturum	Hasta Sağlığı Anketi-9; Genelleştirilmiş Anksiyete Bozukluğu-7; Dikkatli Bilinçli Farkındalık Ölçeği	ANOVA; ANOVA's		MBCT grubunda depresyon ve anksiyete düzeylerinin azaldığını ve dikkatlilik düzeylerinin arttığını, ancak kontrol grubunda olmadığını göstermiştir.
Torres-Platas vd., 2019	Kanada	61 yaşlı erişkin katılımcı bulunmaktadır. Katılımcıların yaş ortalaması 67.8 (60-85)' dir.	8 oturum	Sağlık Anketi (PHQ-9); Genel Anksiyete Bozukluğu-7	Çift Taraflı Bağımsız T-Testi		MBCT uygulaması, yaşlı erişkinlerin depresyon ve anksiyete semptomları üzerinde önemli bir azaltıcı etkisi bulunmaktadır.
Mehdi ve Fazeli, 2020	İran	Katılımcıların çoğunluğu(%53,8) 26-30 yaş aralığındadır.	8 oturum	Beck Anksiyete Ölçeği; Duygu Düzenleme Anketi; Psikolojik İyi Oluş Ölçeği	Bağımsız Örneklem t Testi; Ki-Kare		MBCT'nin hamile kadınlarda depresyon ve anksiyete tedavisinde iyileştirici etkisi görülmektedir.

Burgess vd., 2021	Kanada	54 katılımcı bulunmaktadır. %57'si kadın, %31.5'i erkek ve %1.9'u diğer olarak tanımlanmıştır.	5 oturum	Genelleştirilmiş Anksiyete Bozukluğu-7; Beck Anksiyete Ölçeği;	Eşleştirilmiş örnek t testi; Doğrusal Regresyon	MBCT uygulamasının depresyon ve anksiyete semptomlarını azaltmak için etkili olabileceği ve maliyet açısından olumlu olarak nüfus düzeyinde etkili bir strateji sunabileceği bulunmuştur.
-------------------	--------	--	----------	--	---	---

TARTIŞMA

Bireylerin yaşamında gerçekleşen olumsuz durumlar depresif belirtileri ve kaygı düzeyindeki artışı beraberinde getirmektedir. Bu nedenle anksiyete ve depresyon belirtilerini azaltmaya yönelik gerçekleştirilen Bilinçli Farkındalık Temelli Bilişsel Terapi programı önemli bir role sahip olabilmektedir. Bu araştırmada uluslararası düzeyde Bilinçli Farkındalık Temelli Bilişsel Terapi programının depresyon ve anksiyete üzerindeki etkisi incelenmiştir. Araştırma kapsamında incelenen MBCT programlarının tamamının depresyon ve anksiyete düzeylerini azaltmada etkili olduğu görülmektedir. Ayrıca yapılan sistematik derleme çalışmasında ele alınan araştırmaların 6 tanesinde kontrol gruplarının bulunması MBCT programının depresyon ve anksiyete üzerindeki etkililiği ile ilgili güvenirliliği de artırmaktadır. Araştırmada ele alınan çalışmalar açısından göze çarpan kısımlardan bir tanesi, MBCT programının depresyon ve anksiyete üzerindeki etkililiği belirlenirken hiçbir araştırmada plasebo gruplarının kullanılmamasıdır. Bu kapsamda gelecek çalışmalarda 3x3'lük deneysel desen kullanılarak oluşturulacak grup deneyiminin kişiler açısından yaratılan iyileştirici etkiyi kontrol edebileceği söylenebilir.

Araştırma kapsamında incelenen araştırma makalelerinin çalışma grupları incelendiğinde, araştırmaların çoğunlukla yetişkin düzeyindeki bireylerde yapıldığı görülmüştür. Ancak MBCT programının çocukların ve ergenlerin, depresyon ve anksiyete düzeyleri üzerindeki etkisinin incelenmesinin ihmal edildiği görülmektedir. Depresyon ve anksiyete düzeylerinde azalma etkisine sahip olabilecek MBCT programının yetişkinlerde önemli bir role sahip olmasıyla birlikte çocuk ve ergenlere yönelik gerçekleştirilecek programlarda öneme sahiptir. Alanyazın incelendiğinde depresyon ve anksiyete düzeylerine etkisi açısından ele alınan MBCT programına yönelik çocuklarda ve ergenlerde herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Soleimaninanadegania ve Şahmuhammedi (2013) tarafından gerçekleştirilen çalışmada MBCT'nin lise döneminde obez kız öğrenciler üzerinde etkili olduğu görülmüştür. Bu açıdan ilerleyen çalışmalarda MBCT programının ergenlerin depresyon ve anksiyete düzeylerine etkisinin inceleneceği çalışmaların yapılabileceği söylenebilir.

MBCT programının depresyon ve anksiyete üzerindeki etkisini inceleyen çalışmaların büyük çoğunluğunun psikiyatri ya da klinik psikoloji alanlarında uzman araştırmacılar tarafından gerçekleştirildiği görülmektedir. Aynı zamanda ulusal literatür incelendiğinde MBCT programının depresyon ve anksiyete üzerindeki etkisinin incelendiği çalışmalara rastlanmamıştır. Demir (2017) tarafından gerçekleştirilen çalışmada üniversite öğrencilerinde

MBCT programının anksiyete düzeylerine etkisi incelenmiştir. Gerçekleştirilen müdahale programında anksiyete düzeyleri üzerinde azaltıcı bir etkiye sahip olduğu görülmektedir. Yapılacak olan çalışmaların geliştirilerek ve arttırılarak ulusal düzeyde de çoğaltılması literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Bilinçli Farkındalık Temelli Bilişsel Terapi uygulamaları farklı içeriklerden oluşmaktadır. Bazı programlar meditasyon, beden taraması, yoga gibi bilişsel farkındalık üzerinde gerçekleştirilen davranışçı yöntemler üzerine odaklanırken bazı araştırmalar otomatik düşüncelere ve işlevsiz tutumlara odaklanarak bilişsel yaklaşımı amaçlamıştır. Gerçekleştirilen araştırmalarda benzer müdahale adımları ile birlikte uygulamada karşılaşılan farklılıklar MBCT programının işlevselliği açısından zenginlik katmaktadır. Ek olarak ulusal kapsamda yapılan MBCT araştırmaları incelendiğinde, Demir ve Gündoğan (2017) tarafından gerçekleştirilen çalışmada MBCT programının üniversite öğrencilerinin duygu düzenleme güçlüklerini azaltmada etkili olduğu bulunmuştur. Gündoğan, Saltukoğlu ve Astar (2020) tarafından yürütülen çalışmada MBCT programının, obsesif kompulsif bozukluğun tedavisinde destekleyici bir müdahale olarak değerlendirilebilir olduğu bulunmuştur. Son olarak Arıtürk (2020) tarafından gerçekleştirilen çalışmada meme kanseri hastalarında yaşam kalitesinin iyileştirilmesinde MBCT'nin etkili bir program olduğu ortaya konulmuştur. Uluslararası ve ulusal düzeyde MBCT programlarında farklı konular işlenmektedir. Depresyon ve anksiyete belirtileri üzerine gerçekleştirecek olan MBCT programları literatürü destekleme açısından önemli olabileceği söylenebilir.

Bu araştırma, uluslararası düzeyde Bilinçli Farkındalık Temelli Bilişsel Terapi uygulamalarını ve bu uygulamaların etkililiğini incelemek amacıyla gerçekleştirilmesi yönünden sistematik bir derlemedir. Bu kapsamda araştırmada uluslararası düzeyde Türkçe ve İngilizce olarak yalnızca WEB OF SCIENCE, SCOPUS ve ULAKBİM veri tabanlarında yayınlanan Bilinçli Farkındalık Temelli Bilişsel Terapi uygulamaları ele alınmıştır. Araştırma kapsamında MBCT programının yalnızca depresyon ve anksiyete üzerindeki etkisi incelenmiştir. Bu durumlar araştırmanın sınırlılığını oluşturmaktadır. İlerleyen araştırmalarda müdahale programı ile ilişkili farklı boyutların ele alınabileceği ve daha geniş tarama işlemlerinin yapılabileceği söylenebilir. Ayrıca bu araştırmada kapsamında incelenen MBCT programları araştırma modeli, çalışma grubu, oturum içerikleri ve MBCT'nin etkililiği açısından incelenmiştir. Bu açıdan gerçekleştirilecek araştırmalarda müdahale programı farklı kriterler seçilerek incelenebileceği söylenebilir.

KAYNAKÇA

- Abbott, R. A., Whear, R., Rodgers, L. R., Bethel, A., Coon, J. T., Kuyken, W., ... & Dickens, C. (2014). Effectiveness of mindfulness-based stress reduction and mindfulness based cognitive therapy in vascular disease: A systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials. *Journal of psychosomatic research*, 76(5), 341-351.
- Alsubaie, M., Abbott, R., Dunn, B., Dickens, C., Keil, T. F., Henley, W., & Kuyken, W. (2017). Mechanisms of action in Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT) and mindfulness-based stress reduction (MBSR) in people with physical and/or psychological conditions: A systematic review. *Clinical psychology review*, 55, 74-91.
- Arıtürk, S. (2020). Meme kanseri hastalarında yaşam kalitesinin iyileştirilmesi için farkındalık temelli bilişsel terapi programının uyarlanması ve etkililiğinin incelenmesi (Doktora Tezi).Ege Üniversitesi, İzmir, Türkiye.
- Asif, S., Mudassar, A., Shahzad, T. Z., Raouf, M., & Pervaiz, T. (2020). Frequency of depression, anxiety and stress among university students. *Pakistan journal of medical sciences*, 36(5), 971.
- Atalay, Z. (2019). *Mindfulness Bilinçli Farkındalık: Bilinçli Farkındalıkla Anda Kalabilme Sanatı*. İstanbul: İnkılap Kitapevi.
- Belliveau, C., Nagy, C., Escobar, S., Mechawar, N., Turecki, G., Rej, S., & Torres-Platas, S. G. (2021). Effects of Mindfulness-Based Cognitive Therapy on Peripheral Markers of Stress and Inflammation in Older-Adults With Depression and Anxiety: A Parallel Analysis of a Randomized Controlled Trial. *Frontiers in Psychiatry*, 12.
- Britton, W. B., Shahr, B., Szepsenwol, O., & Jacobs, W. J. (2012). Mindfulness-Based Cognitive Therapy improves emotional reactivity to social stress: results from a randomized controlled trial. *Behavior therapy*, 43(2), 365-380.
- Burgess, E. E., Selchen, S., Diplock, B. D., & Rector, N. A. (2021). A Brief Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT) Intervention as a Population-Level Strategy for Anxiety and Depression. *International Journal of Cognitive Therapy*, 14(2), 380-398.
- Chan, S. H., Chan, W. W., Chao, J. Y., & Chan, P. K. (2020). A randomized controlled trial on the comparative effectiveness of Mindfulness-Based Cognitive Therapy and health qigong-based cognitive therapy among Chinese people with depression and anxiety disorders. *BMC psychiatry*, 20(1), 1-14.
- Clark, D. A. & Beck, A. T. (2011). *Cognitive therapy of anxiety disorders: Science and practice*. Guilford Press.
- Craigie, M. A., Rees, C. S., Marsh, A. & Nathan, P. (2008). Mindfulness-Based Cognitive Therapy for generalized anxiety disorder: A preliminary evaluation. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 36(5), 553-568.
- Demir, V. & Gündoğan, N. (2018). Bilinçli farkındalık temelli bilişsel terapi programının üniversite öğrencilerinin duygu düzenleme güçlüklerini azaltmadaki etkisi. *Ege Eğitim Dergisi*, 19(1), 46-66.
- Demir, V. (2017). Bilinçli farkındalık temelli bilişsel terapi programının üniversite öğrencilerinin kaygı düzeylerine etkisi. *Opus Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 7(12), 98-118.
- Dikaios, E., Escobar, S., Nassim, M., Su, C. L., Torres-Platas, S. G., & Rej, S. (2020). Continuation Sessions of Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT-C) vs. Treatment as Usual in Late-Life Depression and Anxiety: An Open-Label Extension Study. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 35(10), 1228-1232.
- Evans, S., Ferrando, S., Findler, M., Stowell, C., Smart, C., & Haglin, D. (2008). Mindfulness-Based Cognitive Therapy for generalized anxiety disorder. *Journal of Anxiety Disorders*, 22(4), 716-721.
- Finucane, A., & Mercer, S. W. (2006). An exploratory mixed methods study of the acceptability and effectiveness of Mindfulness-Based Cognitive Therapy for patients with active depression and anxiety in primary care. *BMC psychiatry*, 6(1), 1-14.

- Fjorback, L. O., Arendt, M., Ørnbøl, E., Fink, P., & Walach, H. (2011). Mindfulness-Based Stress Reduction and Mindfulness-Based Cognitive Therapy—a systematic review of randomized controlled trials. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 124(2), 102-119.
- Foley, E., Baillie, A., Huxter, M., Price, M. & Sinclair, E. (2010). Mindfulness-Based Cognitive Therapy for individuals whose lives have been affected by cancer: A randomized controlled trial. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 78(1), 72–79. <https://doi.org/10.1037/a0017566>
- Gündoğan, N. A. , Saltukoğlu, G. & Astar, M. (2020). Bilinçli farkındalık temelli bilişsel terapi programının obsesif kompulsif belirtiler üzerindeki etkisi. *Opus International Journal of Society Researches*, 15(22), 966-993.
- Helmes, E. & Ward, B. G. (2017). Mindfulness-Based Cognitive Therapy for anxiety symptoms in older adults in residential care. *Aging & mental health*, 21(3), 272-278.
- Hofmann, S. G., Sawyer, A. T., Witt, A. A. & Oh, D. (2010). The effect of mindfulness-based therapy on anxiety and depression: A meta-analytic review. *Journal of consulting and clinical psychology*, 78(2), 169.
- Idusohan-Moizer, H., Sawicka, A., Dendle, J. & Albany, M. (2015). Mindfulness-based cognitive therapy for adults with intellectual disabilities: an evaluation of the effectiveness of mindfulness in reducing symptoms of depression and anxiety. *Journal of Intellectual Disability Research*, 59(2), 93-104.
- Jasbi, M., Sadeghi Bahmani, D., Karami, G., Omidbeygi, M., Peyravi, M., Panahi, A., ... & Brand, S. (2018). Influence of adjuvant Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT) on symptoms of post-traumatic stress disorder (PTSD) in veterans—results from a randomized control study. *Cognitive behaviour therapy*, 47(5), 431-446.
- Javedani, M., Aerabsheybani, H., Ramezani, N., & Aerabsheybani, K. (2017). The Effectiveness of Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT) in increasing infertile couples' resilience and reducing anxiety, stress, and depression. *NeuroQuantology*, 15(3).
- Judd, L. L., Akiskal, H. S., Maser, J. D., Zeller, P. J., Endicott, J., Coryell, W., ... & Keller, M. B. (1998). Major depressive disorder: a prospective study of residual subthreshold depressive symptoms as predictor of rapid relapse. *Journal of affective disorders*, 50(2-3), 97-108.
- Kabat-Zinn, J. (2013). *Full catastrophe living, revised edition: how to cope with stress, pain and illness using mindfulness meditation*. Hachette uK.
- Karamustafalıoğlu, O. & Yumrukçal, H. (2011). Depresyon ve anksiyete bozuklukları. *Şişli Etfal Hastanesi Tıp Bülteni*, 45(2), 65-74.
- Katon, W., Russo, J., Lin, E. H., Heckbert, S. R., Ciechanowski, P., Ludman, E. J. & Von Korff, M. (2009). Depression and diabetes: factors associated with major depression at five-year follow-up. *Psychosomatics*, 50(6), 570-579.
- Kaviani, H., Javaheri, F. & Hatami, N. (2011). Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT) reduces depression and anxiety induced by real stressful setting in non-clinical population. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 11(2), 285-296.
- Kenny, M. A. & Williams, J. M. G. (2007). Treatment-resistant depressed patients show a good response to Mindfulness-Based Cognitive Therapy. *Behaviour research and therapy*, 45(3), 617-625.
- Kim, B., Lee, S. H., Kim, Y. W., Choi, T. K., Yook, K., Suh, S. Y., ... & Yook, K. H. (2010). Effectiveness of a Mindfulness-Based Cognitive Therapy program as an adjunct to pharmacotherapy in patients with panic disorder. *Journal of Anxiety Disorders*, 24(6), 590-595.
- King, A. P., Erickson, T. M., Giardino, N. D., Favorite, T., Rauch, S. A., Robinson, E., ... & Liberzon, I. (2013). A pilot study of group mindfulness-based cognitive therapy (MBCT) for combat veterans with posttraumatic stress disorder (PTSD). *Depression and anxiety*, 30(7), 638-645.
- Kraines, M. A., Peterson, S. K., Tremont, G. N., Beard, C., Brewer, J. A., & Uebelacker, L. A. (2022). Mindfulness-Based Stress Reduction and Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression: a Systematic Review of Cognitive Outcomes. *Mindfulness*, 1-10.
- Ma, S. H. & Teasdale, J. D. (2004). Mindfulness-Based Cognitive Therapy for depression: Replication and exploration of differential relapse prevention effects. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 72(1), 31–40. doi:10.1037/0022-006x.72.1.31

- Mehdi, Z., & Fazeli, N. Z. (2020). Effectiveness of Mindfulness-Based Cognitive Therapy for comorbid depression and anxiety in pregnancy: a randomized controlled trial. *Archives of women's mental health, 23*(2), 207-214.
- Mirzaei, M., Ardekani, S. M. Y., Mirzaei, M., & Dehghani, A. (2019). Prevalence of depression, anxiety and stress among adult population: Results of Yazd health study. *Iranian journal of psychiatry, 14*(2), 137.
- Musa, Z. A., Lam, S. K., Mamat, F. B., Yan, S. K., Olalekan, O. T. & Geok, S. K. (2020). Effectiveness of Mindfulness-Based Cognitive Therapy on the management of depressive disorder: Systematic review. *International Journal of Africa Nursing Sciences, 12*, 100200.
- Nissen, E. R., Zachariae, R., O'Connor, M., Kaldø, V., Jørgensen, C. R., Højris, I., Borre, M., & Mehlsen, M. (2021). Internet-delivered Mindfulness-Based Cognitive Therapy for anxiety and depression in cancer survivors: Predictors of treatment response. *Internet interventions, 23*, 100365.
- Omidi, A., & Hamidian, S. (2018). Effectiveness of a combined Mindfulness-Based Cognitive Therapy and mindfulness-based stress reduction intervention on depression symptoms and quality of life in a group of Iranian veterans with posttraumatic stress disorder. *Iran J Psychiatry Behav Sci, 12*(4), e55945.
- Pintor, L., Gastó, C., Navarro, V., Torres, X. & Fañanas, L. (2003). Relapse of major depression after complete and partial remission during a 2-year follow-up. *Journal of Affective Disorders, 73*(3), 237-244.
- Racine, N., McArthur, B. A., Cooke, J. E., Eirich, R., Zhu, J., & Madigan, S. (2021). Global prevalence of depressive and anxiety symptoms in children and adolescents during COVID-19: a meta-analysis. *JAMA pediatrics, 175*(11), 1142-1150.
- Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2000). Self-Determination Theory And The Facilitation Of Intrinsic Motivation, Social Development, And Well-Being. *American Psychologist, 55*(1), 68.
- Sado, M., Park, S., Ninomiya, A., Sato, Y., Fujisawa, D., Shirahase, J. & Mimura, M. (2018). Feasibility study of Mindfulness-Based Cognitive Therapy for anxiety disorders in a Japanese setting. *BMC research notes, 11*(1), 1-7.
- Santomauro, D. F., Herrera, A. M. M., Shadid, J., Zheng, P., Ashbaugh, C., Pigott, D. M., ... & Ferrari, A. J. (2021). Global prevalence and burden of depressive and anxiety disorders in 204 countries and territories in 2020 due to the COVID-19 pandemic. *The Lancet, 398*(10312), 1700-1712.
- Sears, R. W., & Chard, K. M. (2016). Mindfulness-Based Cognitive Therapy for posttraumatic stress disorder. John Wiley & Sons.
- Segal, Z. V., Williams, M. & Teasdale, J. (2013). *Mindfulness-Based Cognitive Therapy for depression*. Guilford Publications.
- Shah, T. D., & Pol, T. (2020). Prevalence of depression and anxiety in college students. *Journal of Mental Health and Human Behaviour, 25*(1), 10.
- Sharplin, G. R., Jones, S. B., Hancock, B., Knott, V. E., Bowden, J. A., & Whitford, H. S. (2010). Mindfulness-based cognitive therapy: an efficacious community-based group intervention for depression and anxiety in a sample of cancer patients. *Medical Journal of Australia, 193*, S79-S82.
- Shulman, B., Dueck, R., Ryan, D., Breau, G., Sadowski, I., & Misri, S. (2018). Feasibility of a Mindfulness-Based Cognitive Therapy group intervention as an adjunctive treatment for postpartum depression and anxiety. *Journal of affective disorders, 235*, 61-67.
- Soleimaninanadegani, M., & Shahmohammadi, N. (2013). The impact of Mindfulness-Based Cognitive Therapy on anthropometric indices balance in high-school obese girls' students in Iran. *Procedia-Social and Behavioral Sciences, 84*, 542-548.
- Teasdale, J. D., Segal, Z. V., Williams, J. M. G., Ridgeway, V. A., Soulsby, J. M. & Lau, M. A. (2000). Prevention of relapse/recurrence in major depression by Mindfulness-Based Cognitive Therapy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 68*(4), 615-623. doi:10.1037/0022-006x.68.4.615

- Torres-Platas, S. G., Escobar, S., Belliveau, C., Wu, J., Sasi, N., Fotso, J., ... & Rej, S. (2019). Mindfulness-Based Cognitive Therapy intervention for the treatment of late-life depression and anxiety symptoms in primary care: a randomized controlled trial. *Psychotherapy and psychosomatics*, 88(4), 254-256.
- Türkçapar, H. (2004). Anksiyete bozukluğu ve depresyonun tanısal ilişkileri. *Klinik Psikiyatri*, 4, 12-16.
- Van Der Lee, M. L. & Garssen, B. (2012). Mindfulness-based cognitive therapy reduces chronic cancer-related fatigue: a treatment study. *Psycho-Oncology*, 21(3), 264-272.
- Williams, J. M. G. & Kuyken, W. (2012). Mindfulness-Based Cognitive Therapy: a promising new approach to preventing depressive relapse. *The British Journal of Psychiatry*, 200(5), 359-360.
- Williams, J. M. G., Russell, I. T., Crane, C., Russell, D., Whitaker, C. J., Duggan, D. S. & Silverton, S. (2010). Staying well after depression: trial design and protocol. *BMC psychiatry*, 10(1), 1-10.