**İNFERTİL KADINLARIN RUHSAL SORUNLARI ÜZERİNE FARKINDALIK TEMELLİ UYGULAMALARIN ETKİSİ**

**Tuğçe Kaplan1, İlkay Keser2**

1Süleyman Demirel Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Hemşirelik Bölümü, Psikiyatri Hemşireliği Anabilim Dalı, Isparta, Türkiye

e-posta: [tugcekaplan@sdu.edu.tr](mailto:tugcekaplan@sdu.edu.tr)

ORCID Number: 0000-0003-4836-4834

2Akdeniz Üniversitesi, Hemşirelik Fakültesi, Psikiyatri Hemşireliği Anabilim Dalı, Antalya, Türkiye

e-posta: [ikeser@akdeniz.edu.tr](mailto:ikeser@akdeniz.edu.tr)

ORCID Number: 0000-0001-6595-4188

**ÖZET**

**Giriş ve Amaç:** İnfertilite, 12 ay veya daha uzun süreli, düzenli ve korunmasız cinsel ilişkiden sonra klinik bir gebelik elde edememe şeklinde tanımlanmaktadır1. İnfetilite, erkek ve kadın her iki cinsi de ruhsal olarak etkilemektedir. Ancak genel olarak infertilitenin sorumluluğunun kadına daha fazla yüklenmesi, kadınların daha fazla ruhsal sorun yaşamasına neden olabilmektedir2. Kadın, infertilitenin sorumluluğunun yüklenmesine bağlı olarak stigmaya maruz kalmakta ve bu durum genel toplum içerisinde dezavantaj oluşturmaktadır3. İnfertil kadınların yaşadığı ruhsal sorunların azaltılmasında kullanılan müdahaleler çeşitlenebilmektedir. Bu müdahaleler arasında Farkındalık Temelli uygulamalar da bulunmaktadır4. Farkındalık temelli uygulama, çeşitli yöntemlerle bireylerin farkındalık düzeyinin artırıldığı bir müdahaledir5. Bu derleme çalışmasında ruhsal sorunlar açısından riskli bir grup olduğu düşünülen infertil kadınların, ruhsal sorunlarının iyileştiriminde uygulanan farkındalık temelli uygulamaların etkisinin gözden geçirilmesi amaçlanmıştır.

**Yöntem:** Literatür taraması, güncel veri tabanlarında “Mindfulness based program”, “Mindfulness based program and infertility”, “Farkındalık temelli uygulama”, “Farkındalık temelli uygulama ve infertilite” anahtar kelimeleri kullanılarak gerçekleştirilmiştir.

**Bulgular:** Literatür incelendiğinde farkındalık temelli uygulamaların, yaşam kalitesini4,6,7, iyilik halini8, evlilik doyumunu9 artırdığı, psikolojik refahı, kendilerini kabul etme durumunu, başkalarıyla olumlu ilişkileri, özerkliği, yaşam amacını ve kişisel gelişimi7 ve öz-yeterlik algılarını10 olumlu etkilediği görülmüştür. Ayrıca stresi11,12, depresif belirtileri10,11,12,13, anksiyeteyi11, işlevsiz tutumları, umutsuzluğu14 azalttığı ve tüp bebek tedavisi gören infertil kadınlarda depresif belirtileri15 azalttığı görülmüştür. Çalışmalar, program türü, uygulama süresi ve uygulanan grup açısından (infertil kadın/infertil çift) farklılaşabilmektedir. Farkındalık temelli uygulamalar, farkındalık temelli stres azaltma4,8, farkındalık temelli infertilite10,13, farkındalık temelli bilişsel terapi6,7,9,11,14, farkındalık temelli bilişsel infertilite stres terapisi6 ve farkındalık temelli danışmanlık15 programı şeklinde uygulanmıştır. Uygulama süresi sekiz4,6,7,9,11,14,15, on10,13 ve on iki8 oturum şeklinde değişiklik göstermektedir. Çalışmaların örneklemini ise infertil kadınların4,6,7,8,9,10,11,12,13,14,15 ve infertil çiftlerin11 oluşturduğu görülmüştür.

**Sonuç ve Öneriler:** Sonuç olarak son yıllarda farkındalık temelli uygulamaların, infertil kadınların ruhsal sorunlarının çözümünde psikoterapötik müdahale olarak sıklıkla kullanıldığı görülmektedir. Uygulama, depresif belirtiler ve yaşam kalitesi gibi birçok alanda infertil kadınların ruh sağlığını olumlu yönde etkilemektedir. Bu nedenle infertil kadınların yaşadıkları ruhsal sorunlarla başetmelerinde kullanılabilecek etkin bir müdahale olduğu düşünülmektedir. Çalışmaların genellikle infertil kadınlar üzerinde uygulandığı ve çiftler üzerinde uygulanan çalışmaların sınırlı olduğu görülmüştür. İnfertilite çiftleri etkileyen bir durum olması nedeniyle oturumlara eşlerin de dahil edildiği programların etkinliğini değerlendiren çalışmaların artırılması önerilmektedir.

**Anahtar Kelimeler:** İnfertilite, Ruh sağlığı, Farkındalık temelli uygulamalar

**THE EFFECT OF MINDFULNESS-BASED PRACTICES ON MENTAL PROBLEMS OF INFERTILE WOMEN**

**Tuğçe Kaplan1, İlkay Keser2**

1Süleyman Demirel University, Faculty of Health Sciences, Department of Nursing, Psychiatric Nursing Department, Isparta, Turkey

e-mail: [tugcekaplan@sdu.edu.tr](mailto:tugcekaplan@sdu.edu.tr)

ORCID Number: 0000-0003-4836-4834

2Akdeniz University, Faculty of Nursing, Psychiatric Nursing Department, Antalya, Turkey

e-mail: [ikeser@akdeniz.edu.tr](mailto:ikeser@akdeniz.edu.tr)

ORCID Number: 0000-0001-6595-4188

**SUMMARY**

**Background and Aim:** Infertility is defined as the inability to achieve a clinical pregnancy after 12 months or more of regular and unprotected sexual intercourse1. Infertility affects both men and women mentally. But in general, more responsibility for infertility is placed on women, causing women to experience more mental problems2. The woman is subjected to stigma due to the burden of responsibility for infertility, which is a disadvantage in general society3. Interventions used to reduce the mental problems experienced by infertile women can vary. Among these interventions are also Mindfulness Based Practices4. Mindfulness based practice is an intervention in which the awareness level of individuals is increased with various methods5. In this review study, it was aimed to review the effect of mindfulness-based practices applied in the improvement of mental problems of infertile women who are considered to be a risky group in terms of mental problems.

**Method:** The literature review was carried out using the keywords "Mindfulness based program", "Mindfulness based program and infertility", "Farkındalık temelli müdahale", "Farkındalık temelli müdahale ve infertilite" in current databases.

**Results:** When the literature was examined, it was seen that mindfulness-based practices increased the quality of life4,6,7, well-being8, marital satisfaction9, psychological well-being, self-acceptance, positive relationships with others, autonomy, life purpose and personal development7 and self-efficacy perceptions10. It has also been found to reduce stress11,12, depressive symptoms10,11,12,13, anxiety11, dysfunctional attitudes, hopelessness14, and reduce depressive symptoms in infertile women receiving IVF treatment15. Studies can differ in terms of program type, duration of application and applied group (infertile woman / infertile couple). Mindfulness-based practices were implemented as mindfulness-based stress reduction4,8, mindfulness-based infertility10,13, mindfulness-based cognitive therapy6,7,9,11,14, mindfulness-based cognitive infertility stress therapy6 and mindulness-based counseling15. The duration of the application varies as eight4,6,7,9,11,14,15, ten10,13 and twelve8 sessions. The samples of the studies were found to be composed of infertile women4,6,7,8,9,10,11,12,13,14,15 and infertile couples11.

**Conclusion and Suggestions:** In conclusion, it has been observed that mindfulness-based practices are frequently used as psychotherapeutic intervention in solving the mental problems of infertile women in recent years. The practice positively affects the mental health of infertile women in many areas such as depressive symptoms and quality of life. For this reason, it is thought to be an effective intervention that can be used in infertile women to cope with the mental problems they experience. It has been observed that studies are generally applied on infertile women and studies on couples are limited. Since infertility is a condition that affects couples, it is recommended to increase the number of studies evaluating the effectiveness of programs in which spouses are included in the sessions.

**Keywords:** Infertility, Mental health, Mindfulness-based practices

**Kaynaklar**

1. Zegers-Hochschild, F., Adamson, G. D., de Mouzon, J., Ishihara, O., Mansour, R., Nygren, K., ... & Van der Poel, S. (2009). The international committee for monitoring assisted reproductive technology (ICMART) and the world health organization (WHO) revised glossary on ART terminology, 2009. *Human reproduction*, 24(11), 2683-2687.
2. Karaca, A., & Ünsal, G. (2012). İnfertilitenin Kadın Ruh Sağlığı Üzerine Etkileri ve Psikiyatri Hemşiresinin Rolü. *Journal of Psychiatric Nursing*, 3(2).
3. Bornstein, M., Gipson, J. D., Failing, G., Banda, V., & Norris, A. (2020). Individual and community-level impact of infertility-related stigma in Malawi. *Social Science & Medicine,* 112910.
4. Hosseini, M. S., Mousavi, P., Hekmat, K., Haghighyzadeh, M. H., Fard, R. J., & Jafari, R. M. (2020). Effects of a short-term mindfulness-based stress reduction program on the quality of life of women with infertility: A randomized controlled clinical trial. *Complementary Therapies in Medicine,* 102403.
5. Ögel, K. (2012). Farkındalık (Ayrımsama) ve Kabullenme Temelli Terapiler. Ankara: HYB Basım Yayın.
6. Rahmani Fard, T., Kalantarkousheh, S. M., & Faramarzi, M. (2017). The effect of mindfulness-based cognitive psychotherapy on quality of life in infertile women. *Journal Of Hayat*, 23(3), 277-289.
7. Rahmani Fard, T., Kalantarkousheh, M., & Faramarzi, M. (2018). Effect of mindfulness-based cognitive infertility stress therapy on psychological well-being of women with infertility. *Middle East Fertility Society Journal*, 23(4), 476-481.
8. Paiva, S. P., Nery, S. F., Magalhães, E. B., Couto, B. G., Amaral, C. A., Campos, F. M., ... & Reis, F. M. (2015). Impact of a short-term, mindfulness-based stress reduction program on the well-being of infertile women: a mixed-method study. *Journal of Endometriosis and Pelvic Pain Disorders*, 7(4), 136-140.
9. Shargh, N. A., Bakhshani, N. M., Mohebbi, M. D., Mahmudian, K., Ahovan, M., Mokhtari, M., & Gangali, A. (2016). The effectiveness of mindfulness-based cognitive group therapy on marital satisfaction and general health in woman with infertility. *Global Journal of Health Science*, 8(3), 230.
10. Galhardo, A., Moura-Ramos, M., Cunha, M., & Pinto-Gouveia, J. (2018). How Does the Mindfulness-Based Program for Infertility (MBPI) Work in Reducing Depressive Symptoms?. *Mindfulness*, 9(2), 629-635.
11. 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).
12. Nery, S. F., Paiva, S. P., Vieira, É. L., Barbosa, A. B., Sant'Anna, E. M., Casalechi, M., ... & Reis, F. M. (2019). Mindfulness‐based program for stress reduction in infertile women: Randomized controlled trial. *Stress and Health*, 35(1), 49-58.
13. Galhardo, A., Cunha, M., & Pinto-Gouveia, J. (2013). Mindfulness-based program for infertility: Efficacy study. *Fertility and Sterility*, 100(4), 1059-1067.
14. Ebrahimi, S., Fakhri, M., & Hasanzadeh, R. (2019). Effect of Mindfulness-based Cognitive Therapy on Hope, Dysfunctional Attitudes and Meta-worry in Infertile Women. *Iranian Journal of Psychiatric Nursing*, 7(4), 32-40.
15. Kalhori, F., Masoumi, S. Z., Shamsaei, F., Mohammadi, Y., & Yavangi, M. (2020). Effect of mindfulness-based group counseling on depression in infertile women: Randomized clinical trial study. *International Journal of Fertility & Sterility*, 14(1), 10.