

Psikoloji Alanında Kendine Yardım Kitaplarının Kullanımı ve Etkinliği Hakkında Bir Derleme

 Taner Tunç Gürlek,  Mehmet Hakan Türkçapar

Ankara Sosyal Bilimler Üniversitesi, Sosyal ve Beşerî Bilimler Fakültesi, Psikoloji Bölümü, Ankara, Türkiye

ÖZ

Bu çalışmada, psikolojik sağaltımda kendine yardım kitaplarının kullanımının ve etkinliğinin değerlendirildiği güncel veya tekrarlanan çalışmaların incelenmesi amaçlandı. Alanyazın tarandı, 2016-2022 yılları arasında yayımlanan çalışmalar ile tek kitaba ait 1980-2020 yılları arasındaki çalışmalar incelendi ve kısa değerlendirmeler sunuldu. Kendine yardım kitaplarının etkinliğini inceleyen çalışmalarda, belirli sorunlara yönelik hazırlanan kitapların hedeflenen gelişmelere ilişkin genellikle anlamlı fark yarattığı görülmekle birlikte kitapların okuyucu bağlılığı kazanmasında gelişmeye açık noktalar olduğu değerlendirildi. Bu çalışma sonucunda derlenen veri ve bulguların, alanyazında yer alan kendine yardım kitaplarının daha iyi anlaşılması konusunda katkı sağlaması ve gelecekteki çalışmalara ışık tutması beklenmektedir.

Anahtar Kelimeler: Psikososyal destek sistemleri, psikolojik gelişim, öz bakım, sosyal destek, psikolojik iyi oluş.

ABSTRACT

A Review About the Use and Effectiveness of Self-Help Books in Psychology

This study aims to analyze up-to-date or recurrent studies evaluating the use and effectiveness of self-help books within the scope of psychological health. The studies published between 2016 and 2022 and between 1980 and 2020 belonging to a single book were searched in the literature, and brief evaluations were presented. Although books for certain problems generally make a significant difference in the targets, there are open points for acquiring user adherence. The data and findings compiled in this study should contribute to a better understanding of self-help books and light the way for future studies.

Keywords: Psychosocial support systems, psychological growth, self-care, social support, psychological well-being.

GİRİŞ

Günümüzde, psikolojik sağlık için her kitabevinde kendine yardım kitabı bulunabilmekte, internette sayısız kaynağa ulaşılabilmektedir. Bu durumun abartı olduğu düşünülse de herhangi bir kitabevine ziyaret veya internette gezintiyle bu ifadelerin gerçekliği görülmektedir. Bireysel gelişime verilen önemin ve yaşanan ruhsal sorunlara çözüm arayışının sonucunda bu konu gelir kapısına dönüşmüştür. Öte yandan bu yayınlar, eğitici ve bilgilendirici içerikleriyle okurun hayatında yüzeleşemediği veya üstesinden gelemediği endişe veya üzüntüyle mücadele için verimli bir olanak sunmaktadır (Sevinç, 2019). Ayrıca bu kitapların erişimi kolay olup maliyet ve zamandan tasarruf sağlayabilmektedir (Mains ve Scogin, 2003; Scogin ve ark, 2003). Kitapları satın alanların istedik-



Cite this article as:

Gürlek TT, Türkçapar MH.
Psikoloji Alanında Kendine Yardım Kitaplarının Kullanımı ve Etkinliği Hakkında Bir Derleme.
J Cogn Behav Psychother Res 2024; 13(0): 331-340.

Address for correspondence:

Taner Tunç Gürlek.
Ankara Sosyal Bilimler Üniversitesi, Sosyal ve Beşerî Bilimler Fakültesi, Psikoloji Bölümü, Ankara, Türkiye
Phone: +90 533 352 68 12
E-mail: tanegurlek@hotmail.com

Submitted: 16.01.2023

Revised: 02.12.2023

Accepted: 23.07.2024

Available Online: 03.09.2024

JCBPR, Available online at
<http://www.jcbpr.org/>



This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License.

leri faydayı alıp almadıkları ise bir bilmecedir. Çoğu durumda yazarlar sadece bilgi vermek yerine kişiyi değişiklik yapmaya yönlendirmeyi ve teşvik etmeyi hedeflemektedir (Anderson ve ark, 2005). Bu kitapların çoğunun abartılı etkinlik iddiaları yaydığı, içerdikleri tedavi ve önerilerin bazen yazarın önsözleriyle kanıtlanmamış teorilerinden oluştuğu; genellikle etkinlik iddialarını destekleyecek araştırmaların az olduğu veya hiç olmadığı; yazarların bir kısmı güvenilir kişiler olsa da önerilerinin basmakalıp, aşırı genelleştirilmiş veya yüzeysel olabildiği ancak buna rağmen bu kitapların çok satan statüsü elde edebildiği belirtilmiştir (Pantolon ve ark, 1995; Mains ve Scogin, 2003). Bir kitabı seçerken satış rakamlarına dayalı popülerliklerine inanmaksızın güvenilir bir yöntem değildir (Richardson ve ark, 2008). Bu doğrultuda kendine yardım kitaplarının çokluğu ayrı bir sorun yaratmakta olup örneğin bir depresyon hastasının uygun bir seçim yapabilmesi mümkün değildir (Richardson ve ark, 2008). Bireyler aldığı psikoterapiye ek veya yardımcı olması amacıyla psikoterapistin yönlendirmesiyle kitap edinmekle birlikte genelde popülerlik nedeniyle, tavsiyeyle ya da rastgele bir yayını seçebilmektedir. Bu seçimdeki hata sorunun yanlış teşhis edilmesine, önerilerin uygunsuz şekilde uygulanmasına veya yalnızca güncelliğini yitirmiş hatta yanlış bilgilerle hareket edilmesine yol açabilmektedir (McKendree-Smith ve ark, 2003). Kullanıcıların bu kitapları neden seçtiği değerlendirildiğinde, insanların kendilerinde neyin yanlış olduğunu bilmek istedikleri; bunun için basit, anlaşılır kaynak aradıkları; teşhisten daha kolay kabullenilebilen ve etiketleme ihtimali olmadığından daha az tehdit edici olan, başkalarına açıklama gerektirmeyen, yargılanma korkusu ve utanç doğurmayan, profesyonellerden minimum seviyede girdi gerektiren ekonomik kaynaklara yöneldiği belirtilmektedir (Donachie ve Hill, 2020; Pantolon ve ark, 1995).

Kendine yardım kitapları yeterli bilgi ve öneriyi içerse bile etkili olmayabilmektedir. Psikolojik rahatsızlığa sahip kişilerin bilişsel yeteneklerinde gerileme veya kitabın anlaşılabilirliği gibi başka etmenler okuyucuların gelişimine engel olabilmektedir. Ayrıca okuyucuların bağlılığı, uyumu, önerileri takibi kitapların etkinliği üzerinde olumlu veya olumsuz yönde tesir etmektedir (Pantolon ve ark, 1995). Sonuçta her kitabın her okuyucu tipine ve her rahatsızlığa uygun olması beklenmemelidir. Nihayetle, kendine yardım kitaplarının etkinliğini değerlendirmek için araştırmaya ihtiyaç duyulmakta olup bu konuda muhtelif çalışmalarla hangi durumda hangi kitap ne kadar etkili sorusuna yanıt aranmaktadır (Levin ve ark, 2020). Ancak Amerika Birleşik Devletleri'nde (ABD) Amerikan Psikoloji Derneği (APA), İngiltere'de Ulusal Sağlık ve Bakım Mükemmelliği Enstitüsü (NICE) gibi kabul görmüş otoritelerce psikoterapiler için yayımlanan değerlendirmelerin benzerlerine kitaplar için rastlanılmamakta olsa da çeşitli kurumlar referans vermektedir. Buna örnek olarak ABD'de "Association for Behavioral and Cognitive The-

rapies" (<https://www.abct.org/sh-books>) verilebilmektedir. Türkiye örneklemini araştırıldığında T.C. Sağlık Bakanlığı'na bağlı Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü'nde halk sağlığı yayınları (<https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/beslenmehareket-yayinlar.html>), bakanlık internet kütüphanesinde (<https://ekutuphane.saglik.gov.tr>) muhtelif yayınlar, Bağımlılıkla Mücadele Yüksek Kurulu internet sitesinde (<https://bmyk.gov.tr>) rehber, broşür ve video gibi materyaller görülmektedir. Bakanlığın 2020–2023 Ulusal Ruh Sağlığı Eylem Planında (https://hsgm.saglik.gov.tr/depo/birimler/Ruh_Sagligi_Db/yayinlarimiz/URSEP_Baski.pdf) okullar, iş yerleri ve genel topluma yönelik ruh sağlığı okuryazarlığı programları ile ruh sağlığını güçlendirme programlarının geliştirilmesi ve mevcutların güçlendirilmesinin hedeflendiği belirtilmektedir. Ayrıca Bakanlığın cep telefonlarında kullanılabilen ve sağlık profesyonellerine kolay ulaşılmasını hedefleyen bir uygulaması (<https://sbsgm.saglik.gov.tr/TR,73581/ruh-sagligi-destek-sistemi.html>) mevcuttur. Ancak bu yayınlar içinde kendine yardım kitaplarına ilişkin bir yayın veya değerlendirme bulunmamıştır.

Bu bilgiler ışığında kendine yardım kitaplarına yönelik alanyazındaki çalışmaların araştırılmasının anlamlı olacağı sonucuna varılmıştır. Bu amaç doğrultusunda aşağıdaki sorulara yanıt aranmıştır:

- Farklı kendine yardım kitaplarının bireylerin ihtiyaçlarına yönelik etkinliği var mı?
- Bu kitaplarının etkinliğinin temelinde hangi özellikler yer alıyor olabilir?

YÖNTEM

Değerlendirilecek Çalışmaların Belirlenmesi

Araştırma kapsamında kendine yardım kitaplarının incelendiği ve etkinliklerinin raporlandığı çalışmalara yer verildi. Bu çalışmalar belirlenirken Ankara Üniversitesi elektronik kütüphanesi, YÖK tez veri tabanı, ULAKBİM veri tabanı ve <https://scholar.google.com.tr> ile <https://kutuphane.ankara.edu.tr/> alanında bulunan internet arama motorları kullanıldı. Çalışmalara ulaşmak için Türkçe ve İngilizce "kendine yardım/self-help books", "klinik etkinlik/clinical efficiency" anahtar sözcükleri ve türevleri kullanıldı. İncelenecek çalışmaların belirlenmesinde etkinlik verisi içermesi ile 2016–2022 yılları arasında yayımlanmış veya yaygın çalışma içeren "İyi Hissetmek" adlı kitaba ait olup 1980–2022 yılları arasında yayımlanmış olması temel alındı.

BULGULAR

Belirlenen kriter doğrultusunda 17 çalışma bulundu, bulgular paylaşıldı ve listesi Ek 1'de sunuldu. Bilişsel Terapi (BT) temelli "İyi Hissetmek" adlı kitaba ait altı çalışma ve bu çalışmalara ilişkin sekiz yayın bulundu. Diğer çalışmaların bir adedi yurt içinde, 11 adedi yurt dışında gerçekleştirilmiş olup çalışmalar-

da yedi defa Kabul ve Kararlılık Terapisi (KKT), altı defa Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT), iki defa BT temelli, bir defa Pozitif Psikoloji, bir defa Şema Terapi, bir defa Farkındalık Temelli Stres Azaltma Terapisi (MBSR) temelli kendine yardım kitapları kullanılmıştır. Bu çalışmalara ait detay ve varsa istatistiksel verileri aşağıda verilmektedir.

Obstrüktif uyku apnesi olan hastaların uykusuzluğunun azaltılmasına yönelik çalışmada BDT temelli “Daha İyi Uyu: Kötü Uyuyanlar İçin Bir El Kitabı”nın etkinliği değerlendirilmiştir (Bjorvatn ve ark, 2018; Bjorvatn, 2013). Katılımcılardan 81’i kitap verilen deney grubunda, 83’ü tavsiye verilen kontrol grubunda çift kör yöntemiyle yer almıştır. Uygulama öncesinde ve üç ay sonrasında Bergen Uykusuzluk Ölçeği (BUÖ), Uykusuzluk Şiddet İndeksi (UŞE) ile Uyku Apnesi Şiddeti (UAŞ) ve Uykusuzluk Yaygınlığı (UY) ölçümleri alınmıştır. BUÖ ve UŞE değerleri kitap (ortalama 26,3→22,4; 16,6→13,6) ve kontrol (ortalama 26,8→21,8; 17,0→14,1) grubunda önemli ölçüde iyileşmiş ancak gruplar arası anlamlı fark ($p=0,69$; $0,59$) görülmemiştir. Her iki grupta iyileşmiş uykunun büyük olasılıkla düzenli uygulanan “sürekli pozitif hava yolu basıncı” tedavisi sayesinde olduğu sonucuna varılmıştır.

İngiltere’de futbol oyuncularının mükemmeliyetçiliği, mükemmeliyetçi bilişleri ve rekabet öncesi olumsuz duyguları (kaygı, öfke ve karamsarlık) azaltma ve yardım aramaya yönelik olumlu tutumları üzerinde BDT temelli “Mükemmel Yeterince İyi Değilse”nin etkisi değerlendirilmiştir (Antony ve Swinson, 2009; Donachie ve Hill, 2020). Yüz on beş futbolcunun 55’i deney, 60’i kontrol grubuna (bekleme listesi) atanmış, deney grubundan kitabı okumaları ve içerdiği uygulamaları gerçekleştirmeleri istenmiştir. İki gruptan müdahale öncesi, sonrası (sekizinci hafta) ve izlemde (+beşinci hafta) Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği (FÇBMÖ), Mükemmeliyetçi Bilişler Envanteri-10 (MBE-10), Profesyonel Psikolojik Yardım Aramaya Yönelik Tutumlar-Kısa Formu (PPYAYT-KF) ve Spor Duygusu Anketini (SDA) doldurmaları istenmiştir. Çalışmada sosyal odaklı mükemmeliyetçilik, mükemmeliyetçi bilişler ve rekabet öncesi olumsuz duygular için anlamlı “grup X zaman” etkileşimi olduğu belirtilmiş ve müdahale sonrası mükemmeliyetçi bilişler ve kaygı için gruplar arası orta/yüksek farklılığın (Cohen’s $d=0,75$ ve $0,59$), izlemde sosyal odaklı mükemmeliyetçilik, mükemmeliyetçi bilişler ve kaygı için gruplar arası orta/yüksek farklılığın (Cohen’s $d=0,51$, $1,15$ ve $0,70$) belirgin olduğu aktarılmıştır.

İki kitabın depresyon üzerindeki etkinliğini test için İngiltere’de 115 depresyon hastasıyla bir çalışma gerçekleştirilmiştir (Hanson, 2018). Rastgele atanan 56 kişiden pozitif psikoloji temelli “Depresyonun Üstesinden Gelmek İçin Pozitif Psikoloji”yi, 59 kişiden BDT temelli “Depresyonun Üstesinden Gelmek: Bilişsel Davranış Tekniklerini Kullanan Kendine Yardım Rehberi”ni sekiz haftada okuması istenmiştir (Akhtar, 2012; Gilbert, 2009).

Müdahalenin başlangıcında, sonunda ve takip eden birinci ayda Beck Depresyon Envanteri-II (BDE-II), Yaşam Memnuniyet Ölçeği (YMÖ), Pozitif ve Negatif Etki Ölçeği (PNEÖ), Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (PIOÖ) ile veri alınmıştır. Katılımcıların 70’i müdahale sonrası, beşi izlem ölçümlerine katılmamıştır. Analiz sonucunda her iki grupta depresyonda azalma ve iyi oluş alt gruplarında artış ($d=0,32-0,76$) yaşandığı belirtilmiştir.

Sosyal kaygıyı hedefleyen bir çalışmada KKT temelli “Sosyal Kaygı ve Utangaçlık İçin Farkındalık ve Kabul Çalışma Kitabı” kullanılmıştır (Kocovski ve ark, 2019; Fleming ve Kocovski 2013). Çalışmaya 117 kişi katılmış, 58’i deney grubuna, 59’u kontrol grubuna rastgele atanmıştır. Sonrasında güç analizi sonucu 35 ek katılımcı deney grubuna alınmıştır. Çalışmada sosyal kaygıda azalma, farkındalık, kabullenme, öz şefkat ve yaşam doyumunda artış ve bilişsel kaynaşma, olay sonrası ruminasyonla depresyonda azalma hedeflenmiştir. Analiz için müdahale öncesi, sonrası ve izlemde (dördüncü hafta) alınan Sosyal Fobi Envanteri (SFE), Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği (LSKÖ), BDE-II, Etkinlik Sonrası İşleme Envanteri-Özellik Formu (ESİE), Sosyal Kaygı-Kabul ve Eylem Anketi-Kısa Form (SK-KEA-KF), Freiburg Farkındalık Envanteri (FFE), Öz Şefkat Ölçeği (ÖŞÖ), Bilişsel Füzyon Anketi (BFA), YMÖ ve katılımcıların haftalık değerlendirmeleri kullanılmıştır. Katılımcıların %60,42’si kitabın tamamını, %4,17’si asgari yarısını ve %20,83’ü yarıdan azını okuduğunu; %10,42’si okumadığını aktarmış ve katılımcıların %4,16’sı yanıtlanmamıştır. Hiyerarşik doğrusal modelleme sonuçlarına göre kitabın sosyal kaygı üzerindeki Cohen’s d etki büyüklüğü 0,74 ile 0,79 arasında değişmiştir. Ayrıca kendine şefkat, farkındalık, kabul ve depresyonda önemli değişiklikler gözlenmiştir. Sonuçta, sosyal kaygının tedavisine yönelik KKT temelli bir yaklaşımın uygulanabilirliği ve yüz yüze KKT ile BDT’ye yakın etki boyutlarına yol açabildiği aktarılmıştır.

ABD’deki bir çalışmada, 102 sosyal kaygı hastası üniversite öğrencisinden, rastgele verilen “Sosyal Kaygı ve Utangaçlık İçin Farkındalık ve Kabul Çalışma Kitabı” ile BDT temelli “Utangaçlık ve Sosyal Kaygı Çalışma Kitabı”ni okumaları istenmiştir (Krafft ve ark, 2020; Fleming ve Kocovski, 2013; Antony ve Swinson, 2008). Çalışma sayfasıyla yazılı ve pratik alıştırmalar içeren kitapları okumaları için katılımcılar haftalık e-posta ile uyarılmıştır. Kitaplardan genellikle memnun olan katılımcıların tümü asgari bir bölümü, %43,75’i tümünü okuduğunu, kitaptaki uygulamaların yarısını uyguladıklarını ve kaygıya kasıtlı maruz kaldıklarını aktarmıştır. Katılımcılardan çalışmanın başında, dördüncü ve sekizinci haftada LSKÖ, Genel Sağlık Anketi (GSA), Hasta Tarafından Bildirilen Sonuçlar Ölçüm Bilgi Sistemi-Sosyal Rol ve Faaliyetlerden Memnuniyet Kısa Biçimi (SRFM-KF), BFA, Kaygılı Duygu ve Düşüncelerin İnanılabilirliği Anketi (KDDİA), Değerleme Anketi (DA), Sosyal Kaygıları Değerlendirme Ölçeği (SKDÖ), Çalışmaya Bağlılık, Kitap Memnuniyet Anketini doldurmaları istenmiştir. Tüm sonuçlarda (sosyal kaygı, genel iyi

oluş ve sosyal işlevsellik) ve potansiyel değişim süreçlerinde (bilişsel kaynaşma, sosyal kaygıların değerlendirilmesi ve kişisel değerlere doğru ilerleme) gelişmeler [dört haftalık aralıkta, KKT için 0,46→0,70 ve BDT için 0,36→0,60 standart sapma (SS) değişim] gözlenmiştir. Ancak KKT temelli kitap koşulunda genel iyi oluş ölçümünde daha büyük artış bulunmuştur.

KKT temelli “Diyet Tuzağı”nın rehberli bir uygulamada obezitesi olan bireylerde etkisi değerlendirilmiştir (Lillis ve ark, 2014; Levin ve ark, 2018). On katılımcının tamamladığı çalışmada, katılımcılardan yedi haftada (haftada bir bölüm) sağlıksız beslenme ve hareketsiz davranışların altında yatan duygusal ve psikolojik faktörleri farkındalık, kabul ve değerler süreçlerini kullanarak ele alan kitabı okuması istenmiştir. Çalışmanın bileşenlerine (okuma, alıştırmaları deneme, kısa sınav) bağlılık ile kavram ve becerilerin güçlendirilmesiyle genelleştirilmesini amaçlayan iki rehber katılımcıları rastgele paylaşmıştır. Rehberler bir oryantasyon toplantısı, telefonla haftalık koçluk görüşmeleri ve bir değerlendirme toplantısı gerçekleştirmiştir. Katılımcılardan başlangıçta, müdahale sonunda ve üç aylık izlemde Kilo Kendini Damgalama Anketi (KKDA), Hollanda Yeme Davranışı Anketi-Duygusal Yeme (HYDA-DY), Kilo Kontrol Stratejileri Ölçeği (KKSÖ), Küresel Sağlık Ölçeği (KSÖ), Hasta Sağlığı Anketi (HSA), Kilo İçin Kabul ve Eylem Anketi (KKEA), DA, Kilo Kaybı İçin Motive Edici Faktörler (KKMEF), Program Memnuniyeti ve Katılımı verileri toplanmış ve başlangıç ile bitiş kilo-ları ölçülmüştür. Katılımcıların kendini damgalama, duygusal yeme, kilo yönetimi davranışları, sağlıklı yaşam kalitesi ve depresyon sonuçlarında (Cohen’s d etki büyüklüğü 0,99–3,75 aralığında) iyileşme olduğu ve hedefler arasında yer almamasına rağmen yaklaşık iki kilo verdikleri belirtilmiştir. Ayrıca iki rehberin katılımcıları arasında fark olduğu ve rehber özelliklerinin sonuçları etkileyebileceği aktarılmıştır.

Levin ve ark. (2020) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada üniversite kütüphanesi aracılığıyla KKT temelli “Mutluluk Tuzağı” ya da MBSR temelli “Farkındalığa Dayalı Stres Azaltma Çalışma Kitabı”nı öğrencilerin okuması istenmiştir (Harris, 2007; Stahl ve Goldstein, 2010). Değerlendirmeye katılan 72 öğrenciden Depresyon, Kaygı ve Stres Ölçeğini (DKSÖ-21), Ruh Sağlığı Sürekliliği-Kısa Formunu (RSS-KF), Danışmanlık Merkezi Psikolojik Belirtilerin Değerlendirilmesi-Akademik Sıkıntı Alt Ölçeğini (ASAÖ), Beş Yönlü Farkındalık Anketini (BYFA), DA’yı, Üniversite öğrencileri için Kabul ve Eylem Anketini (KEA), BFA’yı, kitaba yönelik uyum, memnuniyet ve uygulama sorularını sekiz hafta sonunda doldurmaları istenmiştir. Ortalamada, kitapların asgari bir kısmını okuyan ve memnuniyet bildiren katılımcıların bir bölümü (KKT=%41, MBSR=%37) kitabının tamamını okuduğunu bildirmiştir. Katılımcılar KKT temelli kitabı kişisel yardımseverlik ve tekrar kullanmaya ilgi maddelerinde daha yüksek değerlendirmiştir. Katılımcılar kendilerini destekleyen bir terapist/koç olsaydı kitapla daha fazla ilgileneceklerini ve

terapist/koçla tartışabilseler daha yararlı olacağını belirtmiştir. Kitapların tamamını okumamayı değerlendiren soruya yeterli zamanın olmaması (KKT=%54, MBSR=%63), kitabın çok uzun ve/veya sıkıcı olması (KKT=%14, MBSR=%23), erişim zorluğu (KKT=%14, MBSR=%11), kitapla ilgilenilememesi (KKT=%11, MBSR=%11), yardımcı görünmemesi (KKT=%3, MBSR=%14) ve içindekileri zaten bilmesi (KKT=%3, MBSR=%9) cevapları verilmiştir. Her iki kitap okuyucuları psikolojik sıkıntı, pozitif zihinsel sağlık, akademik sıkıntı ile değişim süreçleri (psikolojik esneklik, farkındalık, bilişsel kaynaşma) hakkında orta/yüksek olumlu etki büyüklükleri (Cohen’s d=0,34–1,04) raporlamıştır.

Avustralya’daki bir çalışmada hamilelerin doğum öncesi döneminde BDT temelli kendine yardım kitapçığının mükemmeliyetçiliği, depresyonu ve kaygıyı azaltmadaki etkinliği araştırılmıştır (Lowndes ve ark, 2019). Altmış katılımcının yarısı deney grubuna kalanı bekleme listesine alınmıştır. Müdahale grubundaki katılımcılara, tedavi öncesi anketi tamamladıktan sonra “Değişen Mükemmeliyetçilik” kitapçığıyla haftalık bir kılavuz postalanmış ve dört hafta boyunca mükemmeliyetçilik için çalışmaları istenmiştir (Egan ve ark, 2012). İki grupla telefonla haftalık görüşülmüş, çalışma öncesi ile dört hafta ve üç ay sonrasında FÇBMÖ ile Edinburgh Doğum Sonrası Depresyon Ölçeğini (EDSDÖ) doldurmaları istenmiştir. Deney grubundakilerin bekleme listesindekilere göre mükemmeliyetçilik, kaygı ve depresyon sonuçlarında önemli düşüşler bulunmuştur. Yol analizi sonucu kitapçığın mükemmeliyetçilik yoluyla depresyon ve kaygı üzerinde anlamlı bir dolaylı etkisi (Cohen’s d=0,07 ve 0,08, %95 GA=0,02–0,18) olduğu belirtilmiştir.

Arapça konuşanlarla yapılan bir çalışmada depresyonu veya takıntı zorlantı bozukluğu olanlarda “Takıntı Zorlantı Bozukluğu için Üstbilişsel Eğitimim (myMCT)”in Arapça çevirisinin etkinliği incelenmiştir (Moritz ve Hauschildt, 2016; Moritz ve ark, 2019). Çalışmaya başvuranlardan 76’sı bekleme listesine, 84’ü deney grubuna alınmıştır. Katılımcılardan müdahale öncesi ve altı hafta sonra BDE-II, Takıntı Zorlantı Envanteri-Revize (TZE-R), Yale-Brown-Takıntı Zorlantı Ölçeği (YB-TZE) ve Hasta Memnuniyet Anketini (HMA-8) doldurmaları istenmiştir. Deney grubundan 31 katılımcı, kontrol grubundan 27 katılımcı veri sağlamış, deney grubundan dokuz katılımcı kitabı okuduğunu veya okumaya başladığını bildirmiştir. Başka çalışmalarla farklı dillerdeki sürümlerinin etkinliğinin görüldüğü aktarılan yayında kitaba başlayanların BDE-II ve TZE-R ölçümlerinde (F[1, 34]=7,27, p=0,011, η^2_{kismi} =0,176; F[1, 34]=13,86, p=0,001, η^2_{kismi} =0,290) kontrol grubundakilere göre önemli oranda iyileşme olduğu aktarılmıştır.

ABD’de bir çalışmada “Diyet Tuzağı”nın obezitesi olan bireylerdeki etkinliği araştırılmıştır (Lillis ve ark, 2014; Potts ve ark, 2022). Sekiz haftalık müdahale içeren çalışmada 17 ve 20 kişi iki ayrı deney grubuna, 18 kişi bekleme listesine rastgele

alınmıştır. İlk gruba teşvik edici ve görevleri hatırlatan haftalık e-posta gönderilmiştir. İkinci gruba ek olarak ilk hafta 30 dakikalık koçluk amaçlı, altı hafta 5–10 dakikalık bağlılığı izleme ve pekiştirme, soruları yanıtlama, uyumsuzluğu çözme ve motivasyonu artırma amaçlı, son hafta 30 dakikalık deneyimleri gözden geçirme ve kazanılan bilgi ve becerilerin genelleştirilmesi amaçlı telefon görüşmesi gerçekleştirilmiştir. İzlem yapılmayan çalışmada Kiloya İlişkin Kendini Damgalama Ölçeği (KKDÖ), KKSÖ, HYDA-DY, Yeme Bozukluğu Muayene Anketi-Tıkınırcasına Yeme Atakları (YBMA-TYA), Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi-Kısa Form (UFAA-KF), beden kitle indeksi, KKEA, KKT Süreçlerinin Kapsamlı Değerlendirmesi (KKT-SKD), Kitap Kullanımı ve Memnuniyet Anketi ölçümleri alınmıştır. Deney gruplarında on ikişer katılımcı çalışmayı tamamlamış ve kitaptan memnuniyet bildirmiş, bekleme listesine göre kendini damgalamada iyileşme (KKDÖ; birinci deney grubu: ortalama [SS]=43,94 [6,36]→32,42 [9,72], ikinci deney grubu: ortalama [SS]=44,90 [5,87]→36,25 [10,03], bekleme listesi: ortalama [SS]=45,44 [9,59]→43,75 [10,56]) göstermiştir. Sağlık sonuçlarında karışık bulgular görülen çalışmada ikinci grubun sağlıklı beslenme davranışlarında ve genel fiziksel aktivitede daha fazla ilerlediği, ancak her iki grubun beden kitle indeksi, duygusal yeme ve ikincil fiziksel aktivite ölçüsünde kontrol grubuna göre anlamlı bir fark göstermediği belirtilmiştir. Sonuçta kitabın, kendi kendine damgalanmayı azaltabileceği ve bazı sağlık davranışı sonuçlarını iyileştirebileceği, ilave telefon görüşmelerinin diyet ve fiziksel aktivitede ek faydalar sağlayabileceği aktarılmıştır.

Kaygı bozukluğu hastalarına yönelik KKT temelli “Kaygı İçin Farkındalık ve Kabul Çalışma Kitabı”nın etkinliği uluslararası örneklem üzerinden incelenmiştir (Forsyth ve Eifert, 2007; Ritzert ve ark, 2016). On iki hafta içinde kitabı okuması istenen 256 katılımcı deney grubuna, 12 hafta sonra kitabın paylaşıldığı 247 katılımcı kontrol grubuna alınmıştır. Çalışma kapsamında müdahale öncesinde, 12 haftada, altıncı ve dokuzuncu ayda kaygı ve ilgili semptom, yaşam kalitesi verileri ve psikolojik esneklik gibi ölçümler alınmıştır. Çalışma ölçümlerine 12. haftada ilk gruptan 113’ü, ikinci gruptan 199’ü; altıncı ayda ilk gruptan 76’sı, ikinci gruptan 67’si; dokuzuncu ayda ilk gruptan yedisi, ikinci gruptan 44’ü katılmıştır. Ölçüm için Kaygı Duyarlılık İndeksi (KDI), Beck Anksiyete Envanteri (BAE), Penn State Endişe Anketi (PSEA), Yaşam Kalitesi Envanteri (YKE), Kabul ve Eylem Anketi 16 (KEA), KDDİA, Dikkatli Dikkat Farkındalık Ölçeği (DDFÖ), ÖŞÖ kullanılmıştır. Deney grubunun tüm değerlendirmelerde bekleme listesine göre önemli kalıcı gelişmeler (ortalama [SS], deney grubu KDI 36,4 [0,9]→24,4 [1,1], BDE 25,9 [0,8]→14,9 [1,0], PSEA 66,6 [0,7]→55,2 [0,9], YKE -0,1 [0,1]→1,0 [0,2], KDDİA 83,3 [1,3]→52,4 [1,7], DDFÖ 3,1 [0,1]→3,6 [0,1], ÖŞÖ 2,2 [0,0]→3,0 [0,1]; bekleme listesi KDI 35,7 [0,9]→33,2 [1,0], BDE 26,1 [0,8]→24,2 [0,9], PSEA

65,3 [0,7]→64,0 [0,8], YKE -0,2 [0,1]→-0,3 [0,1], KDDİA 81,9 [1,3]→79,1 [1,4], DDFÖ 3,1 [0,1]→3,2 [0,1], ÖŞÖ 2,2 [0,0]→2,2 [0,1]) sağladığı aktarılmıştır. Kontrol grubunun sonradan kitabı okuduğunda müdahale grubu ile benzeştiği belirtilmiştir. Yapılan analizlerle katılımcı sayısındaki azalmanın öz şefkat ölçeği dışında fark yaratmadığı değerlendirilmiştir.

Yaşar ve ark. (2020) tarafından Türkiye’de yapılan bir randomize kontrollü çalışmada, depresyon veya kaygı bozukluğu olan 110 hastadaki depresif belirtilere etkisinin belirlenmesi amacıyla BT, BDT, KKT veya Şema Terapi temelli “Fark Et, Düşün, Hisset, Yaşa”, “Hayatı Yeniden Keşfedin”, “İyi Hissetmek” ve “Mutluluk Tuzağı” kitapları verilen deney grubu ile “İnsan Olmak” adlı plasebo kitap verilen ve kitap önerilmeyen kontrol grupları karşılaştırılmıştır (Türkçapar, 2019; Young ve Klosko, 2012; Burns, 2012; Harris, 2016; Geçtan, 2003). Global Değerlendirme Ölçeği (GDÖ), Yaşam Kalitesi Ölçümü (YKÖ), DKSÖ-21, BAE, BDE kullanılan çalışmada BDE’deki düşüşün kitaplar arasındaki farklılığı anlamlı bulunmuştur. Ayrıca kitapların tamamı değerlendirildiğinde depresyon puanlarındaki düşüşün olağan tedavilerdeki düşüşe göre farklılığı anlamlı, olağan tedavi grubu çıkarılarak analiz tekrarlandığında gene anlamlı bulunmuştur. Sonuçta mevcut tedaviye ilave önerilen kitapların; depresif skorları düşürmede, plasebo kitaba ve olağan tedavi grubuna göre anlamlı derecede etkili olduğu görülmüştür.

“İyi Hissetmek” kitabının yaşlı bireylerdeki depresyondaki etkinliğini psikoterapiyle karşılaştıran bir çalışma gerçekleştirilmiştir (Burns, 1980; Floyd ve ark, 2004; Floyd et al, 2006). Altmış yaşından büyük, okuma becerisine haiz, psikoterapi görmeyen, başka bir psikolojik sıkıntısı olmayan ve Hamilton depresyon derecelendirme ölçeğinden (HDDÖ) 10 ve üzeri puan alan katılımcıların seçildiği çalışmada on altışar katılımcı deney grubunda (HDDÖ ortalama [SS]=17,12 [5,43]) ve psikoterapi alan kontrol grubunda (HDDÖ ortalama [SS]=16,62 [5,25]), 10 katılımcı ise bekleme listesinde (HDDÖ ortalama [SS]=16,36 [5,09]) yer almıştır. Çalışmada ölçüm için HDDÖ, Geriatrik Depresyon Ölçeği (GDÖ), Kısa Semptom Envanterinin Küresel Semptom İndeksi (KSE-KSI) ve kontrol amaçlı Bilişsel Bibliyoterapi Testi (BBT) ve Bilişsel Terapi Ölçeği (BTÖ) kullanılmıştır. Kitap grubundakilerin bir ayda kitabı okuması beklenmiş ve üç ay sonrasında izlem ölçümü alınmış; psikoterapi grubundakilerden 12–16 hafta süresince 12–20 seans BT aldıktan ve üç ay sonra izlem ölçümü alınmıştır. Katılımcıların HDDÖ skorlarında en az 11 puan azalma ve toplamda 10’dan az puan anlamlı kabul edilmiş ve bu kriterlere göre tüm katılımcılardan kitap grubunu tamamlayan 17 kişiden altısının, psikoterapi grubunu tamamlayan 14 kişiden sekizinin olumlu sonuç aldığı değerlendirilmiştir. Analiz sonucu psikoterapi grubu sonuçlarının (HDDÖ ortalama [SS]=6,00 [2,73]) son testte kitap grubuna (HDDÖ ortalama [SS]=10,31 [6,52]) göre daha olumlu olduğu, izlem sonuçlarına göre her psikoterapi ve kitap grupları (HDDÖ

ortalama [SS]=4,56 [4,07]; ortalama [SS]=40,40 [7,47]) sonuçlarının anlamlı bir fark göstermediği belirtilmiştir. Uzun erimli sonuçları değerlendirmek amacıyla çalışmayı tamamlayanlara iki yıl sonra ulaşılmaya çalışılmış, kitap grubunun 11'inden ve psikoterapi grubunun 12'sinden ölçüm alınabilmiştir (Floyd ve diğerleri, 2006). İzlem ölçümü kapsamında HDDÖ, GDÖ, Mental Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı-IV için yapılandırılmış klinik görüşme uygulanmış ve sonuçlara bakıldığında uygulamaların koruyucu olduğu ve kitap uygulamasının psikoterapiye maliyet etkin bir alternatif olabileceği belirtilmiştir.

1990'lı yıllarda depresyondaki ergenlerde %30'ları aşan oranlardaki intihar girişimlerine dikkat çeken bir çalışmada anti-depresan kullanmayan ve depresyonu olan 30 ergen katılımcıyla "İyi Hissetmek" in etkinliği sorgulanmıştır (Burns, 1980; Ackerson ve ark, 1998). Çalışmada Çocuk Depresyon Envanteri (CDE), HDDÖ, Peabody Bireysel Başarı Testi-Revize (PBBT-R), Aehenbach Çocuk Davranışı Kontrol Listesi Depresyon Ölçeği (AÇDKLDÖ), Otomatik Düşünceler Anketi (ODA), İşlevsel Olmayan Tutum Ölçeği (İPTÖ) kullanılmıştır. On altı yaş ortalamasında sekiz erkek ve 14 kadının tamamladığı dörder haftalık okuma ve izlem süresi içeren çalışma sonucunda depresif belirtilerde istatistiksel ve klinik olarak anlamlı ve kalıcı iyileşmeler (HDDÖ F[1, 20]=37,78; CDE F[1, 20]=24,40; AÇDKLDÖ F[1, 20]=4,98) ve olumsuz otomatik düşüncelerde (ODA F[1, 20]=3,85, p<0,06) olmamakla birlikte işlevsiz tutumlarda (İPTÖ F[1, 20]=8,09, p<0,05) anlamlı azalma olduğu belirtilmiştir.

ABD'de bir çalışmada "İyi Hissetmek" in etkinliği depresyon hastalarıyla değerlendirilmiş ve uzun erimli sonuçları incelenmiştir (Burns, 1980; Jamison ve Scogin, 1995; Smith ve ark, 1997). Çalışmada intihar planları veya başka psikolojik rahatsızlığı olanlar elenerek hafif/orta depresyonda olan ve HDDÖ'den veya BDE'den 10 veya üzeri puan alanlar seçilmiştir. Çalışmada, yaklaşık 40 yaş ortalamasına sahip 30 kadın ve 10 erkek deney grubuna, 37 kadın ve 3 erkek kontrol grubuna (bekleme listesine) alınmış, deney grubundan kitabı dört haftada okumaları ve içerdiği uygulamaları gerçekleştirmeleri beklenmiştir. Deney grubundan uygulama öncesinde, sonrasında ve izlem amaçlı +3 ayda; kontrol grubundan çalışma başlangıcında, bekleme süresi sonu/uygulama başlangıcında ve uygulama sonrasında ölçüm alınmıştır. Ölçümler için HDDÖ, BDE, Belirti Kontrol Listesi-90 (BKL-90), ODA, İPTÖ kullanılmıştır. Son ölçümlere dokuz deney ve altı kontrol grubu üyesi katılmamıştır. Çalışmada kitap okuyanların sonuçlarında istatistiksel ve klinik olarak anlamlı ve kalıcı bir iyileşme olduğu, işlevsel olmayan tutumlarda ve otomatik olumsuz düşüncelerde önemli düşüşler olduğu (HDDÖ F[1, 142]=42,2, p<0,05; BDE F[1, 142]=22,3, p<0,05; BKL-90 PST F[1, 142]=13,3, p<0,05; ODA F[1, 142]=7,4, p<0,05; İPTÖ F[1, 142]=6,0, p<0,05] vurgulanmıştır. Üç yıl sonra ulaşılabilen 42 kadın ve sekiz erkek katılımcıdan uzun erimli izlem için ölçüm

alınmıştır (Smith ve ark, 1997). İzlem sonucunda arada kitaba dönülmesinin BDE ve HDDÖ ölçümlerinde etkilemediği ancak kazanımların korunduğu aktarılmıştır.

Uzun erimli sonuçların da değerlendirildiği bir diğer çalışmada 60 yaş üstü 67 depresyon hastası ile "İyi Hissetmek" ile davranışsal psikoloji temelli "Depresyonunu Kontrol Et" kitaplarının etkinliği incelenmiştir (Scogin ve ark, 1989; Scogin ve ark, 1990; Burns, 1980; Lewinsohn ve ark, 1986). Katılımcıların seçiminde HDDÖ'den 10 ve üzeri puan almak, Zihinsel Durum Anketinden (ZDA) sekiz veya üzeri puan almak, psikotrop ilaç kullanmamak, psikoterapi görmemek ve başka bir psikolojik rahatsızlık bildirmemek temel alınmıştır. Yirmi kadın ve iki erkek bilişsel grubuna, 18 kadın ve beş erkek davranışsal grubuna, 19 kadın ve üç erkek kontrol grubuna rastgele alınmıştır. Deney gruplarından başlangıçta, birinci ayda ve altı aylık izlem sonrasında; kontrol grubundan başlangıçta, birinci ayda ve gecikmeli başlanan kitap okuma sonrası ölçüm alınmıştır. Ölçüm için HDDÖ, GDÖ, İPTÖ, ODA, Yaşlı Yetişkinler Hoş Olaylar Programı (YYHOP) ve Yaşlı Yetişkinler Hoş Olmayan Olaylar Programı (YYHOOP) kullanılmıştır. Deney grubundan dört kişi, kontrol grubundan altı kişi okuma aşamasında, 12 kişi ise takip döneminde çalışmayı bırakmıştır. Sonuçta bilişsel ve davranışsal deney grubundakilerin kontrol grubundakilere göre daha iyi olduğu (HDDÖ F[1, 40]=25,65, p<0,05; F[1, 38]=20,16, p<0,05) ve iki deney grubu arasında anlamlı bir fark olmadığı belirtilmiştir. Kazanımların altı aylık takipte korunduğu, kitapların geriatrik depresyon için bir alternatif veya ek olarak kullanılabileceği aktarılmıştır. İki yıl sonra 14'ü davranışsal ve 16'sı bilişsel koşul katılımcısından telefonla izlem ölçümü alınmış ve etkilerin devam ettiği aktarılmıştır.

Yirmi dokuz yaşlı depresyon hastasının katılımıyla "İyi Hissetmek" kitabının etkinliği bir çalışmada değerlendirilmiştir (Burns, 1980; Scogin ve ark, 1987). HDDÖ'den 10 ve üzeri puan alan veya hafif/orta depresyon sergileyen katılımcılardan sekiz kadın ve iki erkek deney grubuna, sekiz kadın ve üç erkek gecikmiş deney grubuna, yedi kadın ve bir erkek kontrol grubuna rastgele atanmıştır. Deney grubundan başlangıçta, kitabı okuduktan sonra ve +1 ay sonrasında ölçüm alınmış; geciktirilmiş deney grubu katılımcılarından başlangıçta ve ilk grup kitabı bitirdiğinde ölçüm alınmış, kitabı okumaları istenmiş ve bitiminde son ölçüm alınmış; kontrol grubundakilerden "İnsanın Anlam Arayışı" adlı plasebo kitabı okumaları istenmiş ve başlangıçta, kitabı okuduktan sonra ve bir ay sonra izlem ölçümü alınmıştır (Frankl, 1959). Ölçüm için HDDÖ, BDE, GDÖ, BKL-90, Bilişsel Hata Anketi (BHA) kullanılmıştır. Çalışmayı deney grubundan sekiz, gecikmiş deney grubundan altı, kontrol grubundan altı kişi tamamlamıştır. Katılımcı azlığının kısıtlayıcılığına rağmen kitabın HDDÖ (F[2, 22]=20,64, p<0,01) ve GDÖ (F[2, 22]=3,82, p<0,05) puanlarında eğitim öncesine göre anlamlı bir düşüş sağladığı aktarılmıştır.

TARTIŞMA

Gerçekleştirilen çalışmalar incelendiğinde genellikle bilişsel ve/veya davranışçı yaklaşımı temel alan kitapların seçildiği görülmektedir. Bu tercihin temelinde araştırmacıların kendi kitapları olması kadar bu kitapların kanıta dayalı tedavi yaklaşımlarına dayandığı değerlendirilmesi de önemli bir yer tutmaktadır (Moritz ve ark, 2019; Kocovski ve ark, 2019; Potts ve ark, 2022; Lownes ve ark, 2019; Levin ve ark, 2018; Krafft ve ark, 2020; Hanson, 2018). İncelenen kitaplar değerlendirildiğinde spesifik sorunlara özgü kitapların bu sorunlara karşı etkinliğinin öne çıktığı görülmektedir. Bu gözlemi destekler nitelikte, kendi kendine uygulanan tedavilerin depresyon ve kaygı tedavisinde, sigara veya alkol gibi alışkanlık kontrol problemlerinin çözümüne göre daha etkili olduğu belirtilmektedir (Mains ve Scogin, 2003). Ayrıca kitapların etkililiğinde bireylerin sorunlarının seviyesinin önemli olduğu, hafif veya orta seviyedeki (örn. BDE'den 10–18 puan arası) bozukluklarda ve kullanıcının motivasyon düzeyi, kendine güveni, sosyal desteği yüksek ve bağımlılık düzeyi düşük olduğu durumlarda kitapların etkili olabildiği belirtilmektedir (Mains ve Scogin, 2003; Scogin ve ark, 2003). Ancak bu durumda bile araştırmalarda yayın yanlılığı olasılığı ve kitapların farklı bağlamlarda farklı etkiler yaratma hatta olumsuz sonuçların görmezden gelinmesi eğilimi riskinin gözden kaçırılmaması gerekmektedir (Anderson ve ark, 2005; Uşaklı, 2010; Scogin ve ark, 1996).

Kitapların etkinliğine, okurun kitabın içine not alabilmesinin (aktif katılımı ve hedefleriyle sorunlu tepkilerinin değişimine bağlı hissetmesini sağladığı için) önemli olduğu, kitabın içerdiği empati, sıcaklık ve samimiyet; hedeflerin müzakeresi, iş birliği, rehberlik ve esneklik (istediğin yeri okuyabilme) gibi noktaların doğrudan etkisi olduğu aktarılmaktadır (Pantolon ve ark, 1995; Richardson ve ark, 2010). Kendine yardım kitaplarında hedefe yönelik yaklaşımın, sadeliğin, kullanıcı dostu formatın, gerekçeli ve teşvik edici çok sayıda alıştırmaların, belirti ve teşhislerin açık ve özlü tanımlarının (örn. testler ve anketler), davranışsal hedeflerle her seferinde belirli bir soruna müdahalenin, burada-ve-şimdi yaklaşımına bağlılığın, gözlemlenebilir değişiklikleri ölçmek için yöntemlerin tanımının (örn. çizelgeler, kontrol listeleri), her gün yapılacak bir şeyin atanmasının, aksiliklere/başarı-sızlıklara hazırlamanın, kendini kabulün teşvikinin, araştırmaya dayalı olmanın ve vaka örnekleri (okuyucunun kendini bulabileceği ve ihtiyacına uygun bir kitap seçtiklerine ikna olabileceği) içermesinin yararlı olduğu belirtilmektedir (Pantolon ve ark, 1995). Kendine yardım kitaplarının belirli ve ölçülebilir yapıları nedeniyle mükemmeliyetçilik yönelimlilerin kitapları kullanma olasılığının yüksek olabileceği belirtilmektedir (Donachie ve Hill, 2020). Mükemmeliyetçi olsa da katılımcıların çoğunun çalışmada kitapları tümüyle okunmadığı hatta bazı çalışmalarda katılımcıların kitabı daha başlangıçta bıraktığı görülmüştür. Halihazırda literatürde yer alan mevcut kitapların çoğunun okuyazarlık seviyeleri açısından karmaşık olabileceği, okuyucuların sorunları göz önüne alındığında ek sorunlar yaratabileceği, kitabın kanıta dayalı olmasıyla okunabilir olması arasında bir ilişki olmadığı

aktarılmaktadır (Richardson ve ark, 2008). Diğer bir bakış açısıyla değerlendirildiğinde kitaba bağlılık ve kitaptan memnuniyet etkinliğinin önemli bir yordayıcısıdır ve etkililiği iyileştirmek için sadece tedavilerin etkinliği değil, kitabın nasıl çalıştığını anlamak da önemlidir (Krafft ve ark, 2020). Bu doğrultuda anlaşılabilirlik ve okunabilirliği ölçmek için Richardson ve ark. (2010) metin boyutu ve yoğunluğuna, okuyucu yaşı ve bilişsel yeteneklerine, ortalama bölüm uzunluğuna bakılmasını önermektedir. Keza okunabilirliği etkileyen faktörlerin okuyucu becerisi ve okuma isteği, söz dizimi, cümle uzunluğu, sözcük uzunluğu, sözcük sıklığı, konunun önemi, düzeni, okuma amacı, sütun genişliği, satır aralığı, baskı biçimi ve fiziksel ortam olduğu değerlendirilmiştir (Mutlu, 2020). Ayrıca yurt içinde kelime ve cümle uzunluğunu temel alan bir okunabilirlik sınıflaması ile etkinlik, fayda, geçerlilik, hata toleransı, kolay hatırlanabilirlik, kullanım kolaylığı, memnuniyet ve öğrenilebilirlik boyutlarını içeren bir web sitesi kullanılabilirlik ölçeği geliştirilmiştir (Zorbaz, 2007; Kılıç Çakmak ve ark, 2011). Bu değerlendirmeler ışığında etkinlikte, okunabilirliğin ve kitaba bağlılığın en yüksek katkısı verdiği düşünülmüştür.

Değerlendirilen çalışmalar ışığında belirli konulara yönelik hazırlanan kitapların ilgili konuda okuyucuların gelişimine az ya da çok katkı sağladığı görülmektedir. Gelecek dönem çalışmalarda, kendine yardım kitaplarının etkinliğinin ölçümünde okuyucuların sadakat ve terk nedenlerinin ölçümünün ve değerlendirmesinin bu alana katkı sağlayacağı ve terapistlerin psikoterapi ve/veya farmakoterapiyle birlikte reçete edecekleri kitap uygulamalarının etkililiğinin sorgulanmasının anlamlı olabileceği düşünülmektedir.

Yazarlık Katkıları: Fikir – TTG, MHT; Tasarım – TTG; Denetleme – TTG; Kaynaklar – TTG, MHT; Veri Toplanması ve/veya İşlemesi – TTG; Analiz ve/veya Yorum – TTG; Literatür Taraması – TTG, MHT; Yazıyı Yazan – TTG; Eleştirel İnceleme – MHT.

Çıkar Çatışması: Yazarların bu araştırma bağlamında açıklaması gereken herhangi bir çıkar çatışması bulunmamaktadır.

Yazma Yardımı için Yapay Zeka Kullanımı: Kullanılmadı.

Finansal Destek: Yazarlar bu çalışmanın herhangi bir finansal destek almadığını beyan etmişlerdir.

Hakem Değerlendirmesi: Dış bağımsız.

Author Contributions: Concept – TTG, MHT; Design – TTG; Supervision – TTG; Resource – TTG, MHT; Data Collection and/or Processing – TTG; Analysis and/or Interpretation – TTG; Literature Search – TTG, MHT; Writing – TTG; Critical Reviews – MHT.

Conflict of Interest: The authors have no conflict of interest to declare.

Use of AI for Writing Assistance: Not used.

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

Peer-review: Externally peer-reviewed.

KAYNAKLAR

- Ackerson, J., Scogin, F., Lyman, R. D., & Smith, N. (1998). Cognitive bibliotherapy for mild and moderate adolescent depressive symptomatology. *J Consult Clin Psychol*, 66(4), 685–690. doi: 10.1037/0022-006X.66.4.685
- Akhtar, M. (2012). *Positive psychology for overcoming depression: Self-help strategies for happiness, inner-strength and well-being*. Watkins Publishing.
- Anderson, L., Lewis, G., Araya, R., Elgie, R., Harrison, G., Proudfoot J., Schmidt, U., Sharp, D., Weightman, A., & Williams, C. (2005) Self-help books for depression: How can practitioners and patients make the right choice? *Br J Gen Pract*, 55(514), 387–392.
- Antony, M. M., & Swinson, R. P. (2008). *The shyness and social anxiety workbook: Proven, step-by-step techniques for overcoming your fear* (2nd ed.). New Harbinger Publications.
- Antony, M. M., & Swinson, R. P. (2009). *When perfect isn't good enough: Strategies for coping with perfectionism* (2nd ed.). New Harbinger Publications.
- Bjorvatn, B. (2013). *Bedre søvn- En Håndbok til Deg Som Sover Dårlig*. Fagbokforlaget.
- Bjorvatn, B., Berge, T., Lehmann, S., Pallesen, S., & Saxvig, I. W. (2018). No effect of a self-help book for insomnia in patients with obstructive sleep apnea and comorbid chronic insomnia - A randomized controlled trial. *Front Psychol*, 9, 2414. doi: 10.3389/fpsyg.2018.02413
- Burns, D. (1980). *Feeling good*. New American Library.
- Burns, D. (2012). *İyi hissetmek* (E. Tuncer, Çev. Ed.). Psikonet Yayınları.
- Donachie, T. C., & Hill, A. P. (2020). Helping soccer players help themselves: Effectiveness of a psychoeducational book in reducing perfectionism. *J Appl Sport Psychol*, 34(3), 564–584. doi: 10.1080/10413200.2020.1819472
- Egan, S. J., Shafran, R., & Wade, T. D. (2012). *Changing perfectionism*. Oxford Cognitive Therapy Centre.
- Fleming, J. E., & Kocovski, N. L. (2013). *The mindfulness and Acceptance Workbook for social anxiety and shyness*. New Harbinger Publications.
- Floyd, M., Scogin, F., McKendree-Smith, N. L., Floyd, D. L., & Rokke P. D. (2004) Cognitive therapy for depression: A comparison of individual psychotherapy and bibliotherapy for depressed older adults. *Behav Modif*, 28(2), 297–318. doi: 10.1177/0145445503259284
- Floyd, M., Rohen, N., Shackelford, J. A., Hubbard, K. L., Parnell, M. B., Scogin, F., & Coates, A. (2006). Two-year follow-up of bibliotherapy and individual cognitive therapy for depressed older adults. *Behav Modif*, 30(3), 281–294. doi: 10.1177/0145445503261176
- Forsyth, J.P., & Eifert, G.H. (2007). *The mindfulness and acceptance workbook for anxiety*. New Harbinger Publications.
- Frankl, V. (1959). *Man's search for meaning*. Pocket Books.
- Geçtan, E. (2003). *İnsan olmak*. Metis Yayıncılık.
- Gilbert, P. (2009). *Overcoming depression: A self- help guide using cognitive behavioural techniques* (3rd ed.). Robinson.
- Hanson, K. (2018). Positive psychology for overcoming symptoms of depression: A pilot study exploring the efficacy of a positive psychology self-help book versus a CBT self-help book. *Behav Cogn Psychother*, 47(1), 95–113.
- Harris, R. (2007). *The happiness trap: How to stop struggling and start living*. Penguin Random House.
- Harris, R. (2016). *Mutluluk tuzağı* (H. Karatepe, F. Yavuz, Çev. Ed.). Litera Yayıncılık.
- Jamison, C., & Scogin, F. (1995). Outcome of cognitive bibliotherapy with depressed adults. *J Cons Clin Psychol*, 63(4), 644–650. doi: 10.1037/0022-006X.63.4.644
- Kılıç Çakmak, E., Güneş, E., Çiftçi, S., & Üstündağ, M. T. (2011). Web sitesi kullanılabilirlik ölçeğinin geliştirilmesi: geçerlik, güvenilirlik analizi ve uygulama sonuçları. *Pegem Eğitim Öğret Derg*, 1(2), 31–40.
- Kocovski, N. L., Fleming, J. E., Blackie, R. A., MacKenzie, M. B., & Rose, A. L. (2019). Self-help for social anxiety: Randomized controlled trial comparing a mindfulness and acceptance-based approach with a control group. *Behav Ther*, 50(4), 696–709. doi: 10.1016/j.beth.2018.10.007
- Krafft, J., Twohig, M. P., & Levin, M. E. (2020). A randomized trial of acceptance and commitment therapy and traditional cognitive-behavioral therapy self-help books for social anxiety. *Cogn Ther Res*, 44, 954–966 doi: 10.1007/s10608-020-10114-3
- Levin, M. E., Potts, S., Haeger, J., & Lillis, J. (2018). Delivering acceptance and commitment therapy for weight self-stigma through guided self-help: Results from an open pilot trial. *Cogn Behav Pract*, 25(1), 87–104. doi: 10.1016/j.cbpra.2017.02.002
- Levin, M. E., An, W., Davis, C. H., & Twohig, M. P. (2020). Evaluating acceptance and commitment therapy and mindfulness-based stress reduction self-help books for college student mental health. *Mindfulness*, 11(5), 1275–1285 doi: 10.1007/s12671-020-01344-3
- Lewinsohn, P., Munoz, R., Youngren, M. A., & Zeiss, A. (1986). *Control your depression*. Prentice-Hall
- Lillis, J., Dahl, J., & Weineland, S. (2014). *The diet trap: Feed your psychological needs and end the weight loss struggle using acceptance and commitment therapy*. New Harbinger Publications.

- Lowndes, T. A., Egan, S. J., & McEvoy, P. M. (2019). Efficacy of brief guided self-help cognitive behavioral treatment for perfectionism in reducing perinatal depression and anxiety: A randomized controlled trial. *Cogn Behav Ther*, 48(2), 106–120. doi: 10.1080/16506073.2018.1490810
- Mains, J. A., & Scogin, F. R. (2003). The effectiveness of self-administered treatments: A practice-friendly review of the research. *J Clin Psychol*, 59(2), 237–246. doi: 10.1002/jclp.10145
- McKendree-Smith, N. L., Floyd, M., & Scogin, F. R. (2003). Self-administered treatments for depression: A review. *J Clin Psychol*, 59(3), 275–288. doi: 10.1002/jclp.10129
- Moritz, S., & Hauschildt, M. (2016). *Metacognitive Training for Obsessive-Compulsive Disorder (myMCT). A self-help book* (3rd ed.). VanHam Campus Press.
- Moritz, S., Irshaid, S., Beiner, A., Hauschildt, M., & Miegel, F. (2019). Acceptance and efficacy of a metacognitive self-help intervention in an Arabic-speaking mixed patient sample with depression and/or obsessive-compulsive disorder: A randomized controlled trial. *J Exp Psychopathol*, 10(1), 2043808718820683. doi: 10.1177/2043808718820683
- Mutlu, H. H. (2020). Analysis of readability levels of texts in the course books used in Turkish teaching for foreigners. *Avrasya Uluslararası Araştırma Dergisi*, 8(22), 371–386.
- Özer Ö., & Ceyhan A. A. (2021). Kendi kendine yardım temelli çevrimiçi psikososyal destek platformunun geliştirilmesi. *Afet Risk Dergisi*, 4(2), 371–386.
- Pantolon, M. V., Lubetkin, B. S. & Fishman, S. T. (1995). Use and effectiveness of self-help books in the practice of cognitive and behavioral therapy. *Cogn Behav Pract* 2, 213–228.
- Potts, S., Krafft, J., & Levin, M. E. (2022). A pilot randomized controlled trial of acceptance and commitment therapy guided self-help for overweight and obese adults high in weight self-stigma. *Behav Modif*, 46(1), 178–201. doi: 10.1177/0145445520975112
- Richardson, R., Richards, D. A., & Barkham M. (2008). Self-help books for people with depression: A scoping review. *J Ment Health*, 17(5), 543–552. doi: 10.1080/09638230802053334
- Richardson, R., Richards, D.A., & Barkham M. (2010). Self-help books for people with depression: the role of the therapeutic relationship. *Behav Cogn Psychother*, 38(1), 67–81. doi: 10.1017/S1352465809990452
- Ritzert, T. R., Forsyth, J. P., Sheppard, S. C., Boswell, J. F., Berghoff, C. R., & Eifert, G. H. (2016). Evaluating the effectiveness of ACT for anxiety disorders in a self-help context: Outcomes from a randomized wait-list controlled trial. *Behav Ther*, 47(4), 444–459. doi: 10.1016/j.beth.2016.03.001
- Scogin, F., Hamblin, D., & Beutler, L. (1987). Bibliotherapy for depressed older adults: A self-help alternative. *Gerontol*, 27(3), 383–387. doi: 10.1093/geront/27.3.383
- Scogin, F., Jamison, C., & Gochneaut, K. (1989). The comparative efficacy of cognitive and behavioral bibliotherapy for mildly and moderately depressed older adults. *J Cons Clin Psychol*, 57(3), 403–407. doi: 10.1037/0022-006X.57.3.403
- Scogin, F., Jamison, C., & Davis, N. (1990). A two-year follow-up of the effects of bibliotherapy for depressed older adults. *J Cons Clin Psychol*, 58(5), 665–667. doi: 10.1037/0022-006X.58.5.665
- Scogin, F., Floyd, M., Jamison, C., Ackerson, J., Landreville, P., & Bissonnette, L. (1996). Negative outcomes: What is the evidence on self-administered treatments? *J Cons Clin Psychol*, 64(5), 1086–1089. doi: 10.1037/0022-006X.64.5.1086
- Scogin, F., Jamison, C., Floyd, M., & Chaplin, W. (1998). Measuring learning in depression treatment: A cognitive bibliotherapy test. *Cogn Ther Res*, 22, 475–482. doi: 10.1023/A:1018773632550
- Scogin, F., Hanson, A., & Welsh, D. (2003). Self-administered treatment in stepped-care models of depression treatment. *J Clin Psychol*, 59(3), 341–349. doi: 10.1002/jclp.10133
- Sevinç, G. (2019). Healing mental health through reading: Bibliotherapy. *Curr Approach Psychiatry*, 11(4), 483–495. doi: 10.18863/pgy.474083
- Smith, N. M., Floyd, M. R., Jamison, C., & Scogin, F. (1997). Three-year follow-up of bibliotherapy for depression. *J Cons Clin Psychol*, 65(2), 324–327. doi: 10.1037/0022-006X.65.2.324
- Stahl, B., & Goldstein, E. (2010). *A mindfulness-based stress reduction workbook*. New Harbinger Publications.
- Türkçapar, M. H. (2019). *Fark et, düşün, hisset, yaşa*. Epsilon Yayınları.
- Uşaklı, H. (2010). The effect of self-help books to the life skills of undergraduate and graduate students. *International Journal of Educational Researchers*, 1(1):11-19.
- Yaşar, A. B., Taşdelen R., Taygar A. S., Uludağ E., Akça E., Yavuz K. F., Karaosmanoğlu. A., & Türkçapar, M. H. (2020). BDT temelli kendine yardım psikoterapi kitaplarının depresif belirtiler üzerindeki etkisi: Randomize kontrollü araştırma. *Türk J Psychiatry*, 31(Suppl 1), 60.
- Yim, S. H., & Schmidt, U. (2019). Self-help treatment of eating disorders. *Psychiatr Clin*, 42(2), 231–241. doi: 10.1016/j.psc.2019.01.006
- Young, J. E., & Klosko, J. S., (2012). *Hayatı yeniden keşfedin* (H. A. Karaosmanoğlu, E. Tuncer, S., Kohen D., & Güler, Çev. Ed.). Psikonet Yayınları.
- Zorbaz, K. (2007). Türkçe ders kitaplarındaki masalların kelime-cümle uzunlukları ve okunabilirlik düzeyleri üzerine bir değerlendirme. *J Theory Pract Educ*, 3(1), 87–101.

EXTENDED ENGLISH ABSTRACT

Nowadays, self-help books for psychological health appear in every bookstore, and there are numerous resources on the Internet. It is a puzzle whether those who buy these books, which are easy to access and can save costs and time (Mains & Scogin, 2003; Scogin et al, 2003), receive the benefits they want. Most of these books spread exaggerated claims of effectiveness with very little regulation. Sometimes, the treatment and recommendations in books are nothing more than the author's instincts and unproven theories. Usually, there is little or no research to support the authors' claims. Even though they are trusted professionals, their recommendations may be stereotypical, overly generalized, or superficial, yet their books may achieve bestseller status (Pants et al, 1995; Mains & Scogin, 2003). People are eager to learn what's wrong with them and are looking for an economical source that offers a simple, understandable, and acceptable diagnosis that is less threatening than the possibility of labeling, which may cause embarrassment, with minimal input from professionals (Donachie & Hill, 2020; Pantolon et al, 1995). There are no published evaluations or recommendations by recognized authorities such as the American Psychological Association in the USA, NICE (The National Institute for Health and Care Excellence) in the UK, and the Ministry of Health in Turkey. Ultimately, research is needed to evaluate the effectiveness of self-help books (Levin et al, 2020).

Therefore, the aim is to analyze up-to-date or recurrent studies that evaluate the use and effectiveness of self-help books within the scope of psychological health. The studies published in the last 6 years and studies regarding the book "Feeling Good" (Burns, 1980) were searched in the literature, and brief evaluations were presented. Books based on Acceptance and Commitment Therapy, Cognitive Behavioral Therapy, Cognitive Therapy, Positive Psychology, Schema Therapy, and Mindfulness-Based Stress Reduction Therapy have been used in these studies.

Although books for certain problems generally make a significant difference in the targets, there are open points for acquiring user adherence. The data and findings compiled in this study should contribute to a better understanding of self-help books and light the way for future studies. In future studies, measuring and evaluating readers' reasons for loyalty and abandonment will contribute to measuring the effectiveness of self-help books. It may be meaningful to question the effectiveness of books to be prescribed together with psychotherapy and/or psychopharmacology.

Keywords: Psychosocial support systems, psychological growth, self-care, social support, psychological well-being.

Araştırmacı	Deneysel grubu kitabı	Katılımcılar	Kontrol grubu faaliyeti	Hedef	Analiz	Ölçek	Değerlendirme
Bjorvatn ve ark, 2018	"Daha İyi Uyu: Kötü Uyuyanlar İçin Bir El Kitabı"	190 obstrüktif uyku apnesi hastası, eşit olarak çifte körlüklemeyle deney ve kontrol grubuna dağıtılmıştır.	Uyku tavsiyeleri	Uykusuzluk	ANOVA, eşleştirilmiş t testi, Cohen's d, Pearson ki-kare testi, bağımsız örneklem t-testi	BUÖ, UŞE, UAŞ, UY	Deneysel ve kontrol grubu sonuçları arasında anlamlı bir fark gözlemlenmiştir.
Donachie ve Hill, 2020	"Mükemmel Yeterince İyi Değilse"	115 futbol oyuncusundan 55 kişi deney, 60 kişi kontrol grubundadır.	Bekleme listesi	Mükemmeliyetçilik, mükemmeliyetçi bilişler ve rekabet öncesi olumsuz duygular	ANOVA ve ki-kare testi	FÇBMÖ, MBE-10, PPYAYT-KF, SDA	Sosyal odaklı mükemmeliyetçilik, mükemmeliyetçi bilişler ve rekabet öncesi olumsuz duygular için anlamlı bir "grup x zaman" etkileşimi. Müdahale sonrası mükemmeliyetçi bilişler ve kaygı için orta/yüksek farklılık. İzlemde sosyal odaklı mükemmeliyetçilik, mükemmeliyetçi bilişler ve kaygı için orta/yüksek farklılık
Hanson, 2018	"Depresyonun Üstesinden Gelmek İçin Pozitif Psikoloji", "Depresyonun Üstesinden Gelmek: Bilişsel Davranış	115 depresyon hastasından 56'sının ilk, 59'unun ikinci kitabı okuması istenmiştir.	-	Depresyon, psikolojik iyi oluş	Bağımsız örneklem t-testi, ki-kare testi, MANOVA, ANOVA	BDE-II, YMÖ, PNEÖ, PIOÖ	Her iki kitapla depresyonda azalma ve iyi oluşta artış

Ek 1 (devamı). Kendine yardım kitap etkinliği çalışmaları							
Araştırmacı	Deneysel gruba kitabı	Katılımcılar	Kontrol grubu faaliyetleri	Hedef	Analiz	Ölçek	Değerlendirme
Tekniklerini Kullanan Kendi Kendine Yardım Rehberi”							
Kocovski ve ark, 2019	“Sosyal Kaygı ve Utangaçlık için Farkındalık ve Kabul Çalışma Kitabı”	152 sosyal kaygı bozukluğu hastasının 93’ü deney, 59’u kontrol grubundadır.	Bekleme listesi	Sosyal kaygı, bilişsel kaynaşma, olay sonrası ruminasyon, depresyon, farkındalık, kabullenme, öz şefkat ve yaşam doyumu	Tek ve iki değişkenli latent değişim skoru modelleri	SFE, LSKÖ, BDE-II, ESIE, SK-KEA-KF, FFE, ÖŞÖ, BFA, YMÖ, haftalık değerlendirme	Sosyal kaygı, kendine şefkat, farkındalık, kabul ve depresyonda önemli değişiklikler
Kraft ve ark, 2020	“Sosyal Kaygı ve Utangaçlık için Farkındalık ve Kabul Çalışma Kitabı”, “Utangaçlık ve Sosyal Kaygı Çalışma Kitabı”	102 sosyal kaygı hastası deney grubundadır.	-	Sosyal kaygı	T-testi, ki-kare testi	LSKÖ, GSA, SRFM-KF, BFA, KDDIA, DA, SKDÖ, çalışmaya bağlılık, kitap memnuniyet anketi	Kitaplardan memnuniyet ile tüm sonuçlarda ve potansiyel değişim süreçlerinde gelişme
Levin ve ark, 2018	“Diyet Tuzağı”	10 obez katılımcı deney grubundadır.	-	Kendini damgalama, duygusal yeme, kilo yönetimi davranışları, sağlıklı yaşam kalitesi ve depresyon	Karma model tekrarlanan ölçüm analizleri, eşleştirilmiş örneklem t testleri, ki-kare testleri	KKDA, HYDA-DY, KKSÖ, KSÖ, HSA, KKEA, DA, KKMEF, program memnuniyeti ve katılımı	Kendini damgalama, duygusal yeme, kilo yönetimi davranışları, sağlıklı yaşam kalitesi ve depresyon dahil olmak üzere sonuçlarda iyileşme
Levin ve ark, 2020	“Mutluluk Tuzağı”, “Farkındalığa Dayalı Stres Azaltma Çalışma Kitabı”	72 üniversite öğrencisi deney grubundadır.	-	Olumlu ruh sağlığı	Belirtilmemiştir.	DKSÖ-21, RSS-KF, ASAO, BYFA, DA, KEA, BFA, kitaba yönelik uyum, memnuniyet ve uygulama soruları	Kitaplardan psikolojik sıkıntı, pozitif zihinsel sağlık, akademik sıkıntı ile değişim süreçlerinde orta ve yüksek olumlu etki

Araştırmacı	Deneysel grubu kitabı	Katılımcılar	Kontrol grubu faaliyeti	Hedef	Analiz	Ölçek	Değerlendirme
Lowndes ve ark, 2019	“Değişen Mükemmeliyetçilik”	Toplam 60 hamile kadın, eşit sayıda deney ve kontrol grubuna dağıtılmıştır.	Bekleme listesi	Mükemmeliyetçilik, depresyon ve kaygı	Bağımsız örneklem t-testleri, ki-kare testi, genelleştirilmiş doğrusal modeller	FÇBMÖ, EDSDÖ	Mükemmeliyetçilik, kaygı ve depresyonda önemli düşüş. Yol analizi sonucu mükemmeliyetçilik yoluyla depresyon ve kaygı üzerinde anlamlı bir dolaylı etki
Moritz ve ark, 2019	“Takıntı Zorlantı Bozukluğu için Üst Bilişsel Eğitimim”	160 depresyon veya takıntı zorlantı bozukluğu hastasının, 84’ü deney, 76’si kontrol grubundadır.	Bekleme listesi	Depresyon ve takıntı zorlantı bozukluğu semptomları	ANOVA	BDE-II, TZE-R, YB-TZE, HMA-8	BDE-II ve OCI-R ölçümlerinde önemli iyileşme
Potts ve ark, 2022	“Diyet Tuzağı”	55 obez katılımcıdan 17 ve 20’si koçluk içeren ve içermeyen deney, 18’i ise kontrol grubuna alınmıştır.	Bekleme listesi	Kendini damgalama, kilo yönetimi davranışları	ANOVA, ki-kare testi, karşılaştırmalı tekrarlanan ölçümler analizleri	KKDÖ, KKSÖ, HYDA-DY, YBMA-TYA, UUFKAA-KF, KKEA, ACT-SKD, beden kitle indeksi, kitap kullanımı ve memnuniyet anketi	Kitaptan memnuniyet, kendini damgalamada iyileşme. Sağlık sonuçlarında karşılaştırmalı deney gruplarında sağlıklı beslenme davranışlarında ve genel fiziksel aktivitede daha fazla ilerleme, beden kitle indeksi, duygusal yeme ve ikincil fiziksel aktivite ölçüsünde kontrol göre anlamlı bir fark yok

Ek 1 (devamı). Kendine yardım kitap etkinliği çalışmaları

Araştırmacı	Deney grubu kitabı	Katılımcılar	Kontrol grubu faaliyeti	Hedef	Analiz	Ölçek	Değerlendirme
Ritzert ve ark, 2016	"Kaygı İçin Farkındalık ve Kabul Çalışma Kitabı"	513 kaygı bozukluğu hastasının 256'sı deney, 247'si kontrol grubundadır.	Bekleme listesi	Kaygı ve ilgili semptom, yaşam kalitesi verileri, psikolojik esneklik vb.	Karışık model tekrarlanan ölçümler analizleri	KDI, BAE, PSEA, YKE, KEA, KDDIA, DDFÖ, ÖŞÖ	Kontrol grubunun sonradan uygulamaya katılması sonrası müdahale grubu ile benzeşme
Yaşar ve ark, 2020	"Fark Et, Düşün, Hisset, Yaş", "Hayatı Yeniden Keşfedim", "İyi Hissetmek", "Mutluluk Tuzağı"	110 depresyon ve kaygı bozukluğu hastası, deney ve kontrol gruplarına eşit sayıda rastgele dağıtılmıştır.	"İnsan Olmak" kitabı okuma veya kitap okumama	Depresif belirtiler	Karma-desenli ANOVA	GDÖ, YKÖ, DKSÖ-21, BAE, BDE	Depresifliği düşürmede tedaviye ek kitaplar anlamlı derecede etkili
Floyd ve ark, 2004; Floyd ve ark, 2006	"İyi Hissetmek"	Yaşlı depresyon hastalarından 16'sı deney grubunda, 16'sı psikoterapi alan kontrol grubunda, 10'u bekleme listesinde yer almıştır.	Psikoterapi, Depresyon bekleme listesi	Depresyon	ANOVA	HDDÖ, GDÖ, KSE-KSI, BBT, BTÖ, yapılandırılmış klinik görüşme	Psikoterapi grubu kitap grubundan, her ikisinde kontrol grubundan daha olumlu sonuçlar. Üç aylık ve iki yıllık izleme göre psikoterapi ve kitap grupları farklı değil ve olumlu durum.
Ackerson ve ark, 1998	"İyi Hissetmek"	Depresif ergenlerden yedi kadın ve beş erkek deney grubuna, yedi kadın ve üç erkek kontrol grubuna alınmıştır.	Bekleme listesi	Depresif belirtiler	ANOVA	CDE, HDDÖ, PBBT-R, AÇDKLDÖ, ODA, İPTÖ	Depresif belirtilerde anlamlı ve kalıcı iyileşme, işlevsiz tutumlarda anlamlı azalma
Jamison ve Scogin, 1995;	"İyi Hissetmek"	30 kadın ve 10 erkek deney, 37 kadın ve	Bekleme listesi	Depresyon	MANOVA, ANOVA	HDDÖ, BDE, BKL-90, ODA, İPTÖ	Anlamlı ve kalıcı iyileşme ve işlevsel

Ek 1 (devamı). Kendine yardım kitap etkinliği çalışmaları

Araştırmacı	Deneysel grubu kitabı	Katılımcılar	Kontrol grubu faaliyeti	Hedef	Analiz	Ölçek	Değerlendirme
Smith ve ark, 1997		üç erkek kontrol grubunda yer almıştır.		Depresyon	MANOVA, ANOVAS	HDDÖ, GDÖ, IPTÖ, ODA, YYHOP, YYHOOP	olmayan tutumlarda ve otomatik olumsuz düşüncelerde önemli düşüş
Scogin ve ark, 1989; Scogin ve ark, 1990	“İyi Hissetmek”, “Depresyonunu Kontrol Et”	Yaşlı 67 depresyon hastasından 20 kadın ve iki erkek bilişsel deney, 18 kadın ve beş erkek davranışsal deney, 19 kadın ve üç erkek kontrol grubuna rastgele alınmıştır.	Bekleme listesi	Depresyon	MANOVA, ANOVAS	HDDÖ, GDÖ, IPTÖ, ODA, YYHOP, YYHOOP	Depresyonda kalıcı azalma
Scogin ve ark, 1987	“İyi Hissetmek”	20 yaşlı depresyon hastasından sekiz kadın ve iki erkek deney, sekiz kadın ve üç erkek gecikmiş deney, yedi kadın ve bir erkek kontrol grubuna rastgele atanmıştır.	“İnsanın Anlam Arayışı” kitabını okuma	Depresyon	Tekrarlı ölçümler varyans analizleri, kovaryans analizleri	HDDÖ, BDE, GDÖ, BKL-90, BHA	HRSD ve GDS puanlarında anlamlı bir düşüş

BUÖ: Bergen Uykusuzluk Şiddet İndeksi; UŞ: Uykusuzluk Şiddet İndeksi; UAŞ: Uyku Apnesi Şiddeti; UY: Uykusuzluk Yaygınlığı; FCBMÖ: Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği; MBE-10: Mükemmeliyetçi Bilişler Envanteri-10; PP-YAYT-KF: Profesyonel Psikolojik Yardım Aramaya Yönelik Tutumlar-Kısa Formu; SDA: Spor Duygusu Anketi; BDE-İl: Beck Depresyon Envanteri-İl; YMÖ: Yaşam Memnuniyet Ölçeği; PNEÖ: Pozitif ve Negatif Etki Ölçeği; PIOÖ: Psikolojik İyi Oluş Ölçeği; SFE: Sosyal Fobi Envanteri; LSKÖ: Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği; ESLE: Etkinlik Sonrası İşleme Envanteri-Özellik Formu; SK-KEA-KF: Sosyal Kaygı-Kabul ve Eylem Anketi-Kısa Form; FFE: Freiburg Farkındalık Envanteri; ÖŞÖ: Öz Şefkat Ölçeği; BFA: Bilişsel Füzyon Anketi; GSA: Genel Sağlık Anketi; SRFM-KF: Hasta Tarafından Bildirilen Sonuçlar Ölçümü Bilgi Sistemi-Sosyal Rol ve Faaliyetlerden Memnuniyet Kısa Biçimi; KDDİA: Kaygılı Duygu ve Düşüncelerin İnanırlılığı Anketi; DA: Değerleme Anketi; SKDÖ: Sosyal Kaygıları Değerlendirme Ölçeği; KKDA: Kilo Kendini Damgalama Anketi; HYDA-DY: Hollanda Yeme Davranışı Anketi-Duygusal Yeme; KKSÖ: Kilo Kontrol Stratejileri Ölçeği; KSÖ: Küresel Sağlık Ölçeği; HSA: Hasta Sağlık Ölçeği; KKEA: Kilo İçin Kabul ve Eylem Anketi; KKMEF: Kilo Kaybı İçin Motive Edici Faktörler; DKSO-21: Depresyon, Kaygı ve Stres Ölçeği; RSS-KF: Ruh Sağlığı Sürekliliği-Kısa Formu; ASAO: Danışmanlık Merkezi Psikolojik Belirtilerin Değerlendirilmesi-Akademik Sıkıntı Alt Ölçeği; BYFA: Beş Yönlü Farkındalık Anketi; KEA: Kabul ve Eylem Anketi; EDSÖ: Edinburgh Doğum Sonrası Depresyon Ölçeği; TZE-R: Takıntı Zorlantı Envanteri-Revize; YB-TZE: Yale-Brown-Takıntı Zorlantı Ölçeği; HMA-8: Hasta Memnuniyet Anketi; KKDDÖ: Kiloyla İlişkin Kendini Damgalama Ölçeği; YBMA-TYA: Yeme Bozukluğu Muayene Anketi-Tikinciracına Yeme Atakları; UUFPA-KF: Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi-Kısa Form; KDI: Kaygı Duyarlılık İndeksi; BAE: Beck Anksiyete Envanteri; PSEA: Penn State Endişe Anketi; YKE: Yaşam Kalitesi Envanteri; DDFÖ: Dikkatli Dikkat Farkındalık Ölçeği; GDÖ: Global Değerlendirme Ölçeği; YKÖ: Yaşam Kalitesi Ölçümü; HDDÖ: Hamilton Depresyon Derecelendirme Ölçeği; GDO: Geriatrik Depresyon Ölçeği; KSE-KSI: Kısa Semptom Envanterinin Küresel Semptom İndeksi; BBT: Bilişsel Bibliyoterapi Testi; BTO: Bilişsel Terapi Ölçeği; CDE: Çocuk Depresyon Envanteri; PBBT-R: Peabody Bireysel Başarı Testi-Revize; AÇDKLDÖ: Achenbach Çocuk Davranış Kontrol Listesi Depresyon Ölçeği; ODA: Otomatik Düşünceler Anketi; IPTÖ: İşlevsel Olmayan Tutum Ölçeği; BKL-90: Belirli Kontrol Listesi-90; YYHOP: Yaşlı Yetişkinler Hoş Olaylar Programı; YYHOOP: Yaşlı Yetişkinler Hoş Olaylar Programı; BHA: Bilişsel Hata Anketi.