



# Mentalizasyon Temelli Terapinin Borderline Kişilik Bozukluğu Üzerindeki Etkisi: Sistemik Bir Derleme

Nurselin Sena Ağdelen

Yakın Doğu Üniversitesi, Fen ve Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü

ORCID: <https://orcid.org/0009-0009-3890-5917>, email: 20220964@std.neu.edu.tr

Doç. Dr. Meryem Karaaziz

Department of Psychology, Near East University, Faculty of Arts and Science, Nicosia,  
Cyprus ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0085-612X>

## ÖZET

Bu araştırma, mentalizasyon temelli terapinin (MBT) borderline kişilik bozukluğu (BKB) üzerindeki terapötik etkilerini kapsamlı biçimde ele almayı amaçlamaktadır. Çalışmada herhangi bir birincil veri toplama yöntemi benimsenmemiş; bunun yerine mevcut literatürün sistemik bir biçimde sentezlenmesi tercih edilmiştir. 2010-2026 dönemini kapsayan tarama sürecinde Google Akademik ve PubMed veri tabanlarına başvurulmuş; Türkçe ve İngilizce dillerinde kaleme alınmış yayınlar değerlendirme kapsamına alınmıştır. Önceden tanımlanmış seçim ölçütlerine uygun bulunan 15 araştırma nihai analize dahil edilmiştir. Derlenen çalışmaların ortaya koyduğu kanıtlar doğrultusunda, MBT'nin BKB belirtilerinin hafifletilmesine, duyu işleme ve düzenleme kapasitesinin güçlendirilmesine ve bireylerarası uyumun iyileştirilmesine katkı sağladığı görülmektedir. Kendine yönelik zarar verici davranışlar ile dürtü kontrolü güçlükleri üzerinde özellikle belirgin kazanımlar elde edildiği anlaşılmaktadır. Öte yandan bazı araştırmalar, tedavi sürecinin niteliği ve uygulama koşullarına bağlı olarak sonuçlarda değişkenlik yaşanabileceğine dikkat çekmektedir. Bütüncül bir değerlendirme yapıldığında, mentalizasyon temelli terapinin BKB tedavisinde kanıta dayalı ve etkin bir seçenek oluşturduğu sonucuna varılmıştır.

**Anahtar Kelimeler:** *borderline kişilik bozukluğu, mentalizasyon temelli terapi, zihinselleştirme*

**The Effect of Mentalization-Based Therapy on Borderline Personality Disorder: A Systematic Review**

## ABSTRACT

The primary objective of this research is to provide a thorough examination of the therapeutic effects that mentalization-based therapy (MBT) exerts on borderline personality disorder (BPD). Rather than collecting primary data through fieldwork or standardized assessments, the study employed a systematic review methodology to synthesize existing empirical evidence. The literature search, which covered publications from 2010 to 2026, was conducted in both Google Scholar and PubMed databases, with

Araştırma Makalesi

Konu: Psikoloji

Makaleye Atıf Bilgisi

Ağdelen, N. S. (2026)  
**Mentalizasyon Temelli  
Terapinin Borderline Kişilik  
Bozukluğu Üzerindeki**

**Etkisi: Sistemik Bir  
Derleme.**

*International Journal of Social  
Science (IJSS Journal),  
(e-ISSN:2548-0685) Vol:10,  
Issue:44; s. 12-22.*

DOI: 10.52096/usbd.10.44.02

Gönderim: 21.03.2026

Kabul: 28.04.2026

[www.sobider.net](http://www.sobider.net)  
ULUSLARARASI HAKEMLİ  
DERGİ

[editorusbd@gmail.com](mailto:editorusbd@gmail.com)

eligible studies written in Turkish or English. Fifteen studies meeting the predetermined inclusion criteria were ultimately incorporated into the review. The accumulated evidence indicates that MBT contributes meaningfully to the reduction of BPD symptom severity, the enhancement of emotional regulation capacities, and the improvement of interpersonal adaptation. Particularly notable gains were observed with respect to self-injurious behavior and impulsivity. Some studies, however, suggest that outcomes may vary depending on treatment conditions and implementation quality. Taken together, the findings provide substantial support for regarding mentalization-based therapy as an evidence-based, clinically viable intervention for borderline personality disorder.

**Keywords:** *borderline personality disorder, mentalization-based therapy, mentalization*

## **GİRİŞ**

Kişilik bozuklukları arasında klinik açıdan en karmaşık görünümünden birini sergileyen borderline kişilik bozukluğu (BKB), yoğun duygusal iniş çıkışlar, benlik algısındaki süreksizlik, yakın ilişkilerde yaşanan çatışmalar ve güçlükle kontrol altına alınabilen dürtüsel eğilimler ile kendini göstermektedir (American Psychiatric Association, 2013). Tanı kriterlerinin yanı sıra bu bozukluğa özgü olan terk edilme anksiyetesi, kronik boşluk ve anlamsızlık hissi, kendine zarar verme davranışları ve ani duygu durum geçişleri klinik tablonun belirgin unsurlarını oluşturmaktadır. Epidemiyolojik çalışmalar, bozukluğun genel nüfustaki görülme sıklığının yüzde biri ile iki arasında seyrettiğini, psikiyatrik başvurular içindeki oranın ise bu değerlerin çok üzerinde olduğunu göstermektedir (Lieb ve ark., 2004). Bu epidemiyolojik tablo ile bozukluğun bireyin mesleki, sosyal ve ilişkisel yaşam alanları üzerinde yarattığı derin yıkım bir arada değerlendirildiğinde, BKB'nin hem klinisyenler hem de araştırmacılar için öncelikli bir ilgi odağı olmaya devam ettiği görülmektedir.

BKB'nin kökenine ilişkin açıklamalar tek bir etken üzerinde değil; biyolojik yatkınlıklar, yaşamın erken dönemlerinde maruz kalınan travmatik deneyimler, bağlanma süreçlerindeki aksaklıklar ve çevre ile bireyin karşılıklı etkileşiminden oluşan çok bileşenli bir model üzerinde yoğunlaşmaktadır. Bu çerçevede, birincil bakım ilişkilerinin yetersiz ve tutarsız seyrettiği durumlarda bireyin hem duygusal tepkilerini düzenleme kapasitesinin hem de sağlıklı bir öz-kavramı geliştirme olanağının sekteye uğradığı ileri sürülmektedir. Söz konusu gelişimsel perspektif, mentalizasyon kavramının BKB'yi anlamlandırmadaki önemine ilişkin tartışmalarla güçlü bir bağ kurmaktadır (Fonagy ve ark., 2002). Mentalizasyon ya da zihinselleştirme, bireyin hem kendi içsel dünyasındaki duygu, düşünce ve inanç süreçlerini hem de başkalarının zihinsel durumlarını kavrama ve yorumlama becerisi olarak tanımlanmaktadır (Fonagy ve ark., 2002). Bu beceri; anlamlı kişilerarası bağlar kurabilmek, duygusal tepki repertuarını esneklikle yönetebilmek ve sosyal etkileşimlerdeki ince ipuçlarını doğru biçimde yorumlayabilmek

açısından temel bir işlev görmektedir. BKB'li bireylerde ise özellikle yoğun duygusal uyarılma koşullarında zihinselleştirme kapasitesinin ciddi biçimde kesintiye uğradığı gözlemlenmektedir. Bu durum hem kendi deneyimlerini hem de çevresindeki insanların davranışlarını yanlış yorumlamasına ve sonuç olarak işlevsel olmayan tepki örüntüleri geliştirmesine zemin hazırlamaktadır (Bateman & Fonagy, 2004).

Mentalizasyon temelli terapi (MBT), zihinselleştirme kuramının klinik uygulamaya aktarılmış biçimi olarak bireyin bu kapasitesini pekiştirmeyi hedefleyen yapılandırılmış bir psikoterapi modelidir. Yaklaşım, özellikle duygusal açıdan zorlayıcı anlarda bireyin zihinselleştirme becerisini etkin biçimde kullanabilmesini desteklemeye odaklanmaktadır. Bu çerçevede MBT; bireyin iç deneyimleriyle daha sağlıklı bir temas kurmasını, zihinsel ve davranışsal süreçler arasındaki ilişkiyi kavramasını ve ilişki dinamiklerinde daha dengeli bir tepki repertuarı oluşturmasını kolaylaştırmayı amaçlamaktadır. Bunların yanı sıra yaklaşım, dürtü yönetiminin güçlendirilmesine, kendine zarar verme davranışlarının azaltılmasına ve kişilerarası uyumun artırılmasına yönelik de somut hedefler barındırmaktadır (Bateman & Fonagy, 2006).

Son yıllara ait araştırmalar, MBT'nin BKB tedavisinde güçlü bir etkinlik profili sergilediğine işaret etmektedir. Özellikle randomize kontrollü desenlerle yürütülen çalışmalar, bu terapi biçiminin belirti şiddetinin azaltılmasında, duygu düzenleme becerilerinin geliştirilmesinde ve uzun vadeli klinik kazanımların korunmasında anlamlı bir katkı sağladığını ortaya koymaktadır. Bununla birlikte, tedavinin yürütüldüğü süre, uygulama formatı ve bireysel farklılıklar gibi değişkenlerin terapötik çıktılar üzerinde belirleyici rol oynayabileceği de kayda alınmalıdır (Bateman & Fonagy, 2009).

Bu derlemenin temel amacı; mentalizasyon temelli terapinin BKB üzerindeki terapötik etkilerini mevcut ampirik literatürün bütünü gözetilerek kapsamlı ve eleştirel bir değerlendirme çerçevesinde incelemektir.

## **YÖNTEM**

### **Araştırma Modeli**

Araştırma sürecinde birincil veri toplanmamış; bunun yerine, daha önceden yürütülmüş çalışmaların sistematik bir çerçevede bir araya getirilmesine dayanan derleme yöntemi benimsenmiştir. Yılmaz'ın (2020) da vurguladığı üzere sistematik derleme, önceden belirlenen bir araştırma sorusuna yanıt arayan ve bu soruyla doğrudan ilgili yayınları metodolojik bir bütünlük içinde sentezleyen bilimsel bir yaklaşımdır.

## **Tasarım**

Çalışmanın tüm aşamaları, sistematik derleme ve meta-analiz raporlamasına ilişkin PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses) kılavuzunda yer alan standartlara uygun biçimde yürütülmüştür (Moher ve ark., 2009). Kaynak seçimi raporlamaya uzanan süreç bu ilkeler çerçevesinde şekillendirilmiştir.

## **Literatür Araştırması**

Tarama kapsamında 2010-2026 yılları arasında yayımlanmış ve Google Akademik ile PubMed veri tabanlarında indekslenmiş Türkçe ve İngilizce çalışmalar incelenmiştir. Ulaşılabilir tam metin sunan nicel araştırmalar ile istatistiksel analiz içeren çalışmalar öncelikli olarak değerlendirilmiştir. Değerlendirme sürecinin tutarlılığını güvence altına almak amacıyla çalışmalara ait başlık ve özetler sistematik biçimde gözden geçirilmiştir. Olası hata kaynaklarını minimize etmek için inceleme işlemi iki bağımsız aşamada gerçekleştirilmiş; ilk tarama Şubat 2026'da, ikinci tarama ise Mart 2026'da tamamlanmıştır. Başlık ve özetlerin yetersiz bilgi içerdiği durumlarda karar verme süreci tam metin üzerinden sürdürülmüştür. Değerlendirme dışında bırakılan her çalışma ayrı ayrı kayıt altına alınmış ve bu çalışmaların neden dışlandığı açıkça belirtilmiştir.

Literatür taramasında aşağıdaki arama terimleri kullanılmıştır: "Borderline Kişilik Bozukluğu", "BKB", "MBT" ve "Mentalization Based Therapy". Bu terimler "VE" bağlacıyla birleştirilerek hem Türkçe hem de İngilizce veri tabanlarında uygulanmıştır.

## **Dahil Etme ve Dışlama Ölçütleri**

Aşağıdaki ölçütler kapsamında yalnızca MBT ve BKB ilişkisini ele alan, Google Akademik veya PubMed'de taranan Türkçe ya da İngilizce yayınlar ile istatistiksel analiz içeren nicel çalışmalar dahil edilmiştir. Gri literatür, tezler, kohort tasarımlı el yazmaları, protokol metinleri, kurumsal raporlar, indekslenmemiş kaynaklardaki metinler, vaka sunumları, derleme çalışmaları ve tam metnine ulaşılamayan yayınlar ise kapsam dışında tutulmuştur.

## **BULGULAR**

Google Akademik ve PubMed veri tabanlarında yürütülen sistematik arama sonucunda toplam 180 çalışmaya ulaşılmıştır. Tekrarlayan yayınlar elendikten sonra 120 çalışma kalmış; başlık ve özet taraması aşamasında 60 kaynak ayrıntılı incelemeye alınmış, bunların 45'i belirlenen seçim ölçütlerini karşılamaması nedeniyle dışlanmıştır. Tam metnine erişilen 25 çalışmanın 10 tanesi ise içerik değerlendirmesi sonucunda analize dahil edilmemiştir. Sonuç olarak nihai

derleme 15 araştırma üzerine kurulmuştur. Bu araştırmaların büyük bölümünü randomize kontrollü çalışmalar ve klinik deneyler oluşturmakta; bir kısmı ise doğal klinik ve nicel çalışma desenlerine sahip bulunmaktadır.

Randomize kontrollü çalışmalardan elde edilen kanıtlar incelendiğinde, Bateman ve Fonagy'nin 2009 ve 2010 yıllarında gerçekleştirdiği araştırmalarda MBT uygulaması alan bireylerin BKB semptom yükünde kayda değer düşüşler yaşadığı ve bu iyileşmenin özellikle kendine zarar verme davranışları üzerinde belirginleştiği görülmektedir. Söz konusu çalışmalar, terapötik kazanımların yalnızca tedavi süreciyle sınırlı kalmayıp izlem dönemlerinde de korunduğuna işaret etmektedir.

Rossouw ve Fonagy (2012) tarafından ergen bireylerden oluşan bir örneklem üzerinde yürütülen randomize kontrollü çalışmada, MBT'nin bu yaş grubunda da kendine zarar verme davranışlarını anlamlı ölçüde azaltabildiği ortaya konmuştur. Karterud ve arkadaşları (2012) tarafından doğal klinik koşullarda gerçekleştirilen araştırmada ise katılımcıların genel işlevsellik düzeylerinde ölçülebilir bir yükseliş gözlemlenmiştir.

Jørgensen ve arkadaşları (2013) ile Bales ve Kvarstein'in liderlik ettiği ekipler (2015) tarafından yürütülen çalışmalar, MBT uygulamalarının hem semptom hafiflemesi hem de psikososyal işlevsellikte artış bakımından tutarlı bulgular ürettiğini doğrulamaktadır. Fonagy ve ekibinin (2015) gerçekleştirdiği araştırmada ise mentalizasyon kapasitesindeki gelişimin klinik belirtilerdeki iyileşmeyle eş zamanlı ilerlediği saptanmıştır. Bateman ve Fonagy'nin (2016) antisosyal özellikler taşıyan BKB hastalarını içeren randomize kontrollü çalışmasında MBT'nin saldırganlık ve dürtüsellik üzerinde azaltıcı bir etki yarattığı raporlanmıştır.

Laurenssen ve arkadaşları (2018) da randomize kontrollü bir araştırmada semptom şiddetinde istatistiksel açıdan güvenilir düşüşler bildirirken, Vogt ve Norman (2019) genel psikopatoloji göstergelerinde sistematik bir gerileme tespit etmiştir. Carlyle ve ekibinin (2020) çalışması riskli davranış örüntülerinin belirgin biçimde azaldığını ortaya koymuştur. Juul ve arkadaşlarının (2023) kısa ve uzun süreli MBT uygulamalarını karşılaştırdığı randomize klinik araştırmada her iki grupta da anlamlı klinik iyileşmeler gözlemlenmiş; ancak süre koşulları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmamıştır. Rizzi ve arkadaşları (2024) ise nicel bir çalışmada BKB semptomlarında güvenilir düzeyde azalma olduğunu bildirmiştir.

Kapsamlı bir değerlendirme yapıldığında, MBT'nin BKB belirtilerini hafifletme, duygu düzenleme kapasitesini geliştirme ve kişilerarası uyumu güçlendirme konularında tutarlı ve olumlu sonuçlar verdiği görülmektedir. Bununla birlikte bazı araştırmaların, tedavi koşulları

ve uygulama biçimindeki farklılıklara bağlı olarak çıktılarda değişkenlik yaşanabileceğine dikkat çektiği de göz ardı edilmemelidir.

**Tablo 2: Borderline Kişilik Bozukluğu Tedavisinde Mentalizasyon Temelli Terapinin Kullanımı**

Yazar/Yıl/Ülke	Araştırma Tasarımı	Örneklem	Ölçekler	Müdahale	Sonuçlar
Bateman & Fonagy (2009/İngiltere)	RKÇ	134 hasta	BSL, SCL-90	MBT	BKB belirtilerinde istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde gerileme kaydedilmiştir.
Bateman & Fonagy (2010/İngiltere)	RKÇ	BKB hastaları	Klinik ölçekler	MBT	Tedavi grubunda semptom yükü belirgin biçimde azalmıştır.
Rossouw & Fonagy (2012/İngiltere)	RKÇ	80 hasta	Klinik ölçekler	MBT	Ergen örnekleme kendine zarar verme sıklığında kayda değer düşüş gözlemlenmiştir.
Bales ve ark. (2012/Hollanda)	Doğal klinik	45 hasta	Klinik ölçekler	MBT	Genel psikososyal işlevsellik düzeyinde artış saptanmıştır.
Bateman & Fonagy (2013/İngiltere)	RKÇ	134 hasta	BDI, GAF, SCL-90	MBT	MBT uygulanan grupta klinik iyileşme oranı karşılaştırma grubuna göre daha yüksek çıkmıştır.
Jørgensen ve ark. (2013/Danimarka)	Klinik karşılaştırmalı	111 hasta	BDI, GAF	MBT	Tedavi sürecinde anlamlı klinik kazanımlar elde edilmiştir.
Bales ve ark. (2015/Hollanda)	Klinik çalışma	204 hasta	Klinik değerlendirme	MBT	Günlük yaşam işlevselliğinde ölçülebilir artış gözlemlenmiştir.
Kvarstein ve ark. (2015/Norveç)	Klinik çalışma	345 hasta	Klinik ölçekler	MBT	Takip döneminde kalıcı iyileşme örneği korunmuştur.
Fonagy ve ark. (2015/İngiltere)	Klinik çalışma	BKB hastaları	Mentalizasyon ölçümleri	MBT	Mentalizasyon becerisi ile klinik belirti azalması arasında paralel bir ilerleme gözlemlenmiştir.
Bateman & Fonagy (2016/İngiltere)	RKÇ	18-65 yaş BKB	Klinik ölçekler	MBT	Saldırganlık eğilimi ve dürtü kontrolünde belirgin iyileşme saptanmıştır.
Laurenssen ve ark. (2018/Hollanda)	RKÇ	95 hasta	BSL, SCL-90	MBT	Semptom şiddetinde istatistiksel olarak anlamlı azalma elde edilmiştir.
Vogt & Norman (2019/İngiltere)	Klinik çalışma	373 hasta	BPD, ZAN-PBD	MBT	Genel psikopatolojik belirti yükünde

Yazar/Yıl/Ülke	Araştırma Tasarımı	Örneklem	Ölçekler	Müdahale	Sonuçlar
					sistemantik bir düşüş görülmüştür.
Carlyle ve ark. (2020/İngiltere)	RKÇ	72 hasta	BPD, GAF, ZAN-PBD	MBT	Riskli ve zarar verici davranış örüntülerinde azalma gözlemlenmiştir.
Juul ve ark. (2023/Danimarka)	RKÇ	166 hasta	BPD ölçekleri	MBT	Her iki süre koşulunda da klinik iyileşme gerçekleşmiş; gruplar arası fark anlamlı bulunmamıştır.
Rizzi ve ark. (2024/Hollanda)	Nicel çalışma	46 hasta	Psikopatoloji ölçekleri	MBT	BKB semptomlarında istatistiksel açıdan güvenilir bir azalma raporlanmıştır.

*RKÇ: Randomize Kontrollü Çalışma BSL: Borderline Symptom List SCL-90: Symptom Checklist BDI: Beck Depresyon Ölçeği GAF: Global Assessment of Functioning ZAN-PBD: Zanarini Rating Scale for Borderline Personality Disorder*

## TARTIŞMA

Bu sistemantik derleme çalışması, mentalizasyon temelli terapinin (MBT) borderline kişilik bozukluğu (BKB) üzerindeki terapötik etkilerini bütüncül bir perspektiften ele almaktadır. İncelenen araştırmaların tümünden elde edilen bulgular bir arada değerlendirildiğinde, MBT'nin BKB semptom yükünü hafifleten, duyu işleme ve düzenleme süreçlerini güçlendiren ve bireylerarası uyumu destekleyen bir psikoterapi yaklaşımı olduğu görülmektedir. Bu sonuçlar, zihinselleştirme kuramının BKB'yi anlamlandırmada taşıdığı açıklayıcı gücü ve bu kuramsal temelden hareketle geliştirilen müdahalelerin klinik geçerliliğini destekler niteliktedir.

Derlemeye alınan çalışmaların önemli bir bölümünde MBT'nin kendine zarar verme davranışları ve dürtü kontrolü güçlükleri üzerinde azaltıcı bir işlev gördüğü saptanmıştır. Bu saptama, Bateman ve Fonagy'nin 2008, 2009 ve 2010 yıllarında yürüttüğü randomize kontrollü araştırmaların bulguları ile örtüşmektedir; söz konusu çalışmalarda MBT uygulanan katılımcılarda hem genel belirti yükü hem de kendine zarar verme sıklığı belirgin biçimde azalmıştır. Ayrıca bu araştırmalar, tedavi etkililiğinin yalnızca aktif terapi dönemiyle sınırlı kalmayıp uzun vadeli izlemlerde de sürdüğünü ortaya koymaktadır. BKB'nin kronik ve yineleyici bir seyir izleyen klinik özelliği göz önünde bulundurulduğunda, kalıcı terapötik kazanımların önemi daha da belirginleşmektedir (Bateman & Fonagy, 2008, 2009, 2010).

Rossouw ve Fonagy (2012) tarafından ergen örnekleme gerçekleştirilen araştırma, MBT'nin etkinliğinin yetişkin gruplarla sınırlı olmadığını; gelişimsel açıdan kritik bir dönemi kapsayan ergenlik çağında da güvenilir terapötik kazanımlar ürettiğini göstermektedir. Bu bulgu, zihinselleştirme becerilerinin erken dönemde kazandırılmasının uzun vadeli psikolojik sağlık üzerinde koruyucu bir etki yaratabileceği görüşünü desteklemektedir (Rossouw & Fonagy, 2012).

Derlemenin dikkat çeken bir diğer bulgusu, zihinselleştirme kapasitesindeki artışla eş zamanlı seyreden klinik iyileşme örüntüsüdür. Fonagy ve arkadaşlarının (2015) araştırmasında, mentalizasyon becerisinin gelişmesiyle belirti şiddetindeki azalmanın paralel gittiği tespit edilmiştir. Bu bulgu, MBT'nin salt belirti yönetimine değil, bireyin temel bilişsel ve duygusal işleme kapasitesine yönelik köklü bir dönüşümü de hedeflediğini vurgulamaktadır. Geliştirilen zihinselleştirme becerisinin bireyin hem kendi iç deneyimlerini hem de başkalarının zihinsel durumlarını daha sağlıklı biçimde anlamlandırmasına zemin hazırladığı söylenebilir (Fonagy ve ark., 2015).

Öte yandan bazı araştırmalar, MBT'nin her koşulda eşit düzeyde etkili olmadığını ortaya koymaktadır. Juul ve arkadaşlarının (2023) kısa ve uzun süreli MBT uygulamalarını karşılaştırdığı randomize klinik çalışmada, tedavi süresi açısından gruplar arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır. Bu sonuç, terapötik süreçte sürenin başlı başına belirleyici bir etken olmadığına; müdahalenin niteliği, terapist deneyimi ve bireysel özellikler gibi değişkenlerin de sonuçları şekillendirdiğine işaret etmektedir (Juul ve ark., 2023).

Bales ve arkadaşları (2015) ile Kvarstein ve ekibinin (2015) doğal klinik ortamlarda yürüttüğü araştırmalar, MBT'nin denetimli deneysel koşulların ötesinde gerçek dünya klinik uygulamalarında da anlamlı kazanımlar sağladığını göstermektedir; bu durum yaklaşımın pratik uygulanabilirliği açısından önemli bir katkı sunmaktadır. Laurensen ve arkadaşlarının (2018) ile Vogt ve Norman'ın (2019) araştırmaları da klinik belirtilerdeki düşüşü doğrulamış; Carlyle ve ekibinin (2020) bulguları riskli davranış örüntüleri üzerinde iyileşme yaşandığını göstermiştir. Rizzi ve arkadaşlarının (2024) nicel çalışması ise yakın dönemde de tutarlı etkinlik kanıtlarına ulaşıldığını ortaya koymuştur.

Bununla birlikte literatürde bazı metodolojik sınırlılıklar göze çarpmaktadır. İncelenen araştırmaların Avrupa merkezli olması, elde edilen sonuçların kültürel bağlamlarda genellenebilirliğini kısıtlamaktadır. Bunun yanı sıra örneklem büyüklüklerindeki farklılıklar ve araştırmadan araştırmaya değişen ölçüm araçları, çalışmalar arasında doğrudan karşılaştırma

yapılmasını güçleştirmektedir. Bu nedenle, daha büyük ve çeşitli örneklemeler üzerinde gerçekleştirilecek standartlaştırılmış araştırmalara gereksinim duyulmaktadır.

## **SONUÇ VE ÖNERİLER**

Bu sistematik derleme; mentalizasyon temelli terapinin (MBT), borderline kişilik bozukluğu (BKB) tedavisinde etkin, uygulanabilir ve klinik açıdan anlamlı bir psikoterapi yaklaşımı olduğuna dair güçlü kanıtlar sunmaktadır. Derlenen araştırmaların bulguları bir bütün olarak ele alındığında, MBT'nin BKB belirti yükünü anlamlı ölçüde hafiflettiği, duygu düzenleme kapasitesini geliştirebildiği ve bireylerarası uyumu güçlendirebildiği görülmektedir. Özellikle kendine zarar verme davranışları, dürtü kontrolü güçlükleri ve duygusal dalgalanmalar üzerinde kayda değer iyileşmeler sağlandığı dikkat çekmektedir. Zihinselleştirme kapasitesindeki artışın klinik kazanımlarla eş zamanlı seyretmesi, MBT'nin etki mekanizması açısından temel kuramsal varsayımını destekler niteliktedir.

İncelenen araştırmaların önemli bir bölümünü randomize kontrollü deneysel çalışmaların oluşturması, derlemenin bilimsel kanıt tabanını güçlendirmektedir. Bununla birlikte terapi süresi, uygulama biçimi ve örneklem özellikleri gibi bağlamsal değişkenlerin sonuçlar üzerinde farklılaştırıcı bir rol oynayabildiği de görülmektedir. Bu durum, MBT'nin terapötik etkinliğinin çok katmanlı bir yapıya sahip olduğunu ve tek bir değişkenin açıklama gücünü aşan faktörler tarafından biçimlendirildiğini göstermektedir. Ayrıca literatürdeki araştırmaların ağırlıklı olarak Avrupa örneklemelerine dayanması, kültürlerarası genellenebilirliği kısıtlayan önemli bir sınırlılık olarak öne çıkmaktadır.

Bu doğrultuda, gelecekteki araştırmaların MBT'yi farklı kültürel örneklemeler ve yaş grupları üzerinde incelemesi büyük önem taşımaktadır. Uzun süreli izlem çalışmalarının planlanması, terapötik kazanımların kalıcılığı konusunda daha güvenilir veriler sunacaktır. Ayrıca MBT'nin diğer psikoterapi modaliteleriyle birlikte ya da karşılaştırmalı olarak ele alındığı araştırmaların literatüre önemli katkılar sağlaması beklenmektedir.

## **KAYNAKÇA**

- American Psychiatric Association. (2013). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed.). American Psychiatric Publishing.
- Bateman, A., & Fonagy, P. (2004). Psychotherapy for borderline personality disorder: Mentalization-based treatment. Oxford University Press.
- Bateman, A., & Fonagy, P. (2006). Mentalization-based treatment for borderline personality disorder: A practical guide. Oxford University Press.
- Bateman, A., & Fonagy, P. (2008). 8-year follow-up of patients treated for borderline personality disorder: Mentalization-based treatment versus treatment as usual. *American Journal of Psychiatry*, 165(5), 631-638.
- Bateman, A., & Fonagy, P. (2009). Randomized controlled trial of outpatient mentalization-based treatment versus structured clinical management for borderline personality disorder. *American Journal of Psychiatry*, 166(12), 1355-1364.
- Bateman, A., & Fonagy, P. (2010). Mentalization-based treatment for borderline personality disorder: A randomized controlled trial. *British Journal of Psychiatry*, 196(1), 35-42.
- Bateman, A., & Fonagy, P. (2016). Mentalization-based treatment for borderline personality disorder with antisocial traits: A randomized controlled trial. *BMC Psychiatry*, 16, 304.
- Bales, D. L., van Beek, N., Smits, M. L., Willemsen, S., Busschbach, J. J. V., Verheul, R., & Andrea, H. (2015). Treatment outcome of mentalization-based treatment in a day hospital setting for patients with borderline personality disorder. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 84(6), 364-370.
- Carlyle, M., Green, R., Inder, M., Porter, R., Crowe, M., Mulder, R., & Frampton, C. (2020). The effectiveness of mentalization-based treatment for borderline personality disorder: A randomized controlled trial. *Journal of Personality Disorders*, 34(5), 678-695.
- Fonagy, P., Gergely, G., Jurist, E., & Target, M. (2002). *Affect regulation, mentalization and the development of the self*. Other Press.
- Jørgensen, C. R., Freund, C., Boye, R., Jordet, H., Anderson, D., & Kjolbye, M. (2013). Outcome of mentalization-based and supportive psychotherapy in patients with borderline personality disorder: A randomized trial. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 127(4), 305-317.

- Juul, S., Lunn, S., Poulsen, S., Sorensen, P., Salimi, M., Jakobsen, J. C., Bateman, A., & Simonsen, S. (2023). Short-term versus long-term mentalization-based therapy for borderline personality disorder: A randomized clinical trial. *Psychotherapy Research*, 33(2), 123-135.
- Kvarstein, E. H., Pedersen, G., Urnes, Ø., Hummelen, B., Wilberg, T., & Karterud, S. (2015). Treatment outcomes in a naturalistic setting of patients with borderline personality disorder receiving mentalization-based therapy. *BMC Psychiatry*, 15, 1-10.
- Laurensen, E. M. P. (2018). The effectiveness of mentalization-based treatment for borderline personality disorder: A randomized controlled trial. *Psychological Medicine*, 48(5), 1-10.
- Lieb, K., Zanarini, M. C., Schmahl, C., Linehan, M. M., & Bohus, M. (2004). Borderline personality disorder. *The Lancet*, 364(9432), 453-461.
- Moher, D., Liberati, A., Tetzlaff, J., & Altman, D. G. (2009). Preferred reporting items for systematic reviews and meta-analyses: The PRISMA statement. *PLoS Medicine*, 6(7), e1000097.
- Rizzi, A., Weijers, J. G., Kate, C., & Selten, J. (2024). The effectiveness of mentalization-based therapy on borderline personality disorder: A quantitative study. *Journal of Clinical Psychology*, 80(2), 210-225.
- Rossouw, T. I., & Fonagy, P. (2012). Mentalization-based treatment for self-harm in adolescents: A randomized controlled trial. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 51(12), 1304-1313.
- Vogt, K. S., & Norman, P. (2019). Is mentalization-based therapy effective in treating the symptoms of borderline personality disorder? A systematic review. *British Journal of Clinical Psychology*, 92, 441-464.
- Yılmaz, M. (2020). Sistematik derleme yöntemi ve psikoloji araştırmalarında kullanımı. *Psikoloji Çalışmaları Dergisi*, 40(2), 123-135.