

DOI: <http://doi.org/10.5281/zenodo.11356447>

Accepted: 8.03.2024

Depresyonun Tedavisinde Pozitif Psikoterapinin Kullanılması Üzerine Sistemik İnceleme

Systematic Review On The Use Of Positive Psychotherapy In The Treatment Of Depression

Şükran AKBUĞA

Yakın Doğu Üniversitesi Fen ve Edebiyat Fakültesi, Psikoloji
Bölümü sukranakbuga204@gmail.com, ORCID: <https://orcid.org/0009-0008-4736-3753>

Meryem KARAAZİZ

Yakın Doğu Üniversitesi, Fen ve Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü
meryem.karaaziz@neu.edu.tr, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0085-612X>

Özet

Bu sistemik derleme çalışmasının amacı Depresyona sahip bireylerde Pozitif Psikoterapinin nasıl kullanıldığını incelemektir. Yapılan bu çalışmada sistemik derleme yöntemi kullanılmış olup saha çalışması ya da herhangi bir ölçek kullanılmamıştır. İngilizce dilinde ele alınan çalışmalar 2012-2020 yılları arasındadır. Bu çalışmalar araştırma makalelerinden oluşmaktadır. Bu derleme çalışması Şubat, 2024 ve Mayıs, 2024 olmak üzere iki aşamada gerçekleştirilmiştir. Yapılan literatür taraması sonucunda 6 çalışma ele alınmıştır. Ele alınan bu 6 çalışma sonucunda PPT'nin tedavide etkin rol oynadığı ve iyileşme sürecine yardım ettiği ortaya konmuştur. Depresyon tanısı almış bireylerde PPT uygulandıktan sonra semptomların azaldığı, stres ve kaygıyı azaltma da etkili olduğu kadar bir yandan mutluluğu, yaşam doyumunu ve duygusal durumu iyileştirdiğini belirtilmektedir. Bu nedenle de depresyon tedavisinde PPT etkili bir yöntemidir.

Anahtar Kelimeler: Depresyon, Pozitif Psikoterapi, Sistemik Derleme.

Abstract

The purpose of this systematic review study is to examine how Positive Psychotherapy is used in individuals with Depression. In this study, the systematic review method was used and no field study or any scale was used. The studies discussed in English are between 2012 and 2020. These studies consist of research articles. This compilation study was carried out in two stages: February, 2024 and May, 2024. As a result of the literature review, 6 studies were considered. As a result of these 6 studies, it was revealed that PPT plays an active role in the treatment and helps the healing process. It is stated that after applying PPT in individuals diagnosed with depression,

the symptoms decrease and it is effective in reducing stress and anxiety, as well as improving happiness, life satisfaction and emotional state. Therefore, PPT is an effective method in the treatment of depression.

Keywords: Depression, Positive Psychotherapy, Systematic Review.

1. GİRİŞ

Bireylerin psikolojik sağlık dengelerini bozan birçok rahatsızlık bulunmaktadır. Depresyon, psikolojik rahatsızlıklar arasında en fazla görülen bozukluktur. Aynı zamanda depresyona başka psikolojik rahatsızlıklarda beraber görülmektedir (Eryılmaz, 2016). Bu çalışmada depresyon bozukluğunun ne olduğu, gelişme sürecini ve depresyonun ne şekil iyileştiği ayrıca pozitif psikoterapi yöntemi ele alınmıştır.

Depresyon, evrensel olarak, bireyin bilincinde bunalımlar yaşaması, önceki zamanlarda istek-haz uyandıran aktivitelerin artık olmadığı, doyum yaşayamadığı bir bozukluktur (Gök & Karaaziz, 2023). Genellikle pozitif duyguların, katılımın, kişinin algıladığı anlamın, pozitif ilişkilerin ve başarının eksikliğini içerir (Furchtlehner vd., 2020). Mutsuzluk, negatif durumlara karşın bireylerin gösterdiği olağandışı davranışların bir parçasıdır. Mutsuzluk normalden fazla uzun sürdüğü takdirde, durumların zorluğu ile dengeli değilse ya da bireyin kontrolü dışındaysa çökkün durumla alakalı bir belirti olabilir. Depresyonda çökkün duygudurumu, enerji azlığı ve ilginin ya da duyulan hazzın kaybolması en temel özellikler olmaktadır. Dikkat ve odakta bozulmalar, özgüvende düşüşler, suçluluk hissetme, olumsuz düşünceler, bireyin bedenine zarar vermesi, intihar düşünceleri, uyku ve yeme bozuklukları, cinsel sorunlar gibi sık karşılaşılan belirtileri içermektedir (Karamustafalıoğlu & Yumrukçal, 2011). Depresyonun fazlaca görülmesi tanıyı koymada güçlük yaşama ve bozukluğun kronikleşme durumunu ortaya koyar. Hatta ilerleyen süreçlerde intihar eylemini ortaya çıkarmaktadır (Kafes, 2021).

Depresyon hakkındaki çalışmalar önem taşımaktadır. Çünkü depresyon yaygın bir psikolojik bozukluktur, yardım alınmadığı takdirde kronikleşebilir ve hatta kişilerin kendi yaşamlarını sonlandırma durumları da ortaya çıkabilmektedir. Bu yüzden pozitif psikoterapi de depresyona yönelik araştırmalar yapılmıştır. PPT, psikolojik rahatsızlıklar tedavisinde araç olan psiko-sosyal yaklaşımlardan biridir (Eryılmaz, 2016).

2. YÖNTEM

Araştırma Modeli

Yapılan bu çalışmada sistematik derleme yöntemi kullanılmıştır. Herhangi bir saha çalışması veya ölçek kullanılmamıştır. Sistematik derleme, bir araştırma sorusuna cevap kalitesinde, araştırma sorusuyla irtibatlı çalışmalarda, çerçevesi önceden sınırlanmış yayınların bir araya getirilerek sentezlenmesidir (Yılmaz, 2020).

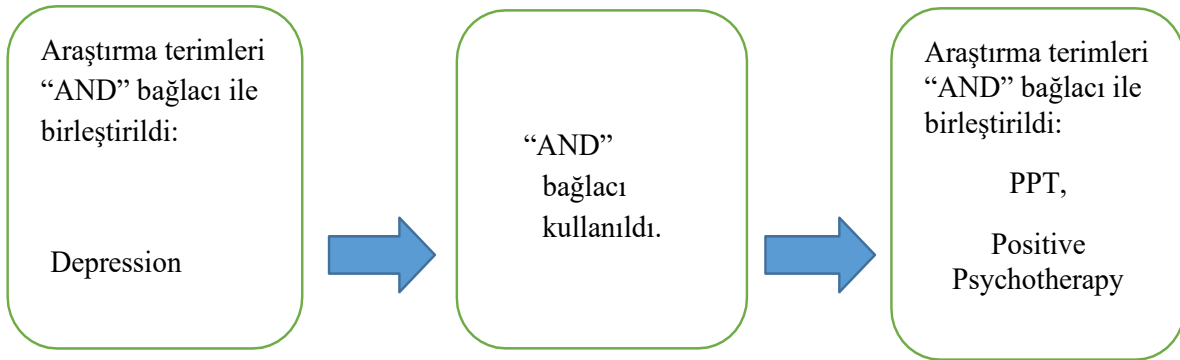
Tasarım

Çalışma süresince makalelerin seçilmesi ve açıklanması gibi bütün veriler PRISMA (Sistemik İncelemeler ve Meta-Analizler için Tercih Edilen Raporlama Ögeleri) talimatları yönünde yürütülmüştür (Moher vd., 2009).

Literatür Araştırması

Araştırmalar 2012'den 2020 yılına dek gelen Google Akademik veri tabanından İngilizce olarak yayımlanmış, alakalı anahtar sözcüklerle özet ve tam metnine ulaşılabilen araştırma makaleleri incelenmiş, gözden geçirme süresinde tutarlılığı sağlayabilmek adına başlıktaki sözcüklere yönelik basit bir arama algoritması uygulanmıştır. Araştırmacıdan kaynaklanabilecek yanlışları en az düzeyde tutabilmek adına araştırmaların başlık ve özet bölümleri uygunluk yönünden ilk olarak Şubat 2024 ve ikinci olarak Mayıs 2024'te sistemli bir şekilde incelenmiştir. Araştırma çalışmalarının özetinde ve başlığında yeterli bilginin olmadığı durumlarda, gerekli verilere tam metinden ulaşılmış ve incelenmiştir. Reddedilmiş araştırmalar ayrı ayrı kaydedilmiş, dışlanma sebepleri açıklanmıştır. İnceleme sürecinde kullanılmış olan arama terimleri şunlardır;

Şekil 1. İnceleme sürecinde kullanılan arama terimleri.



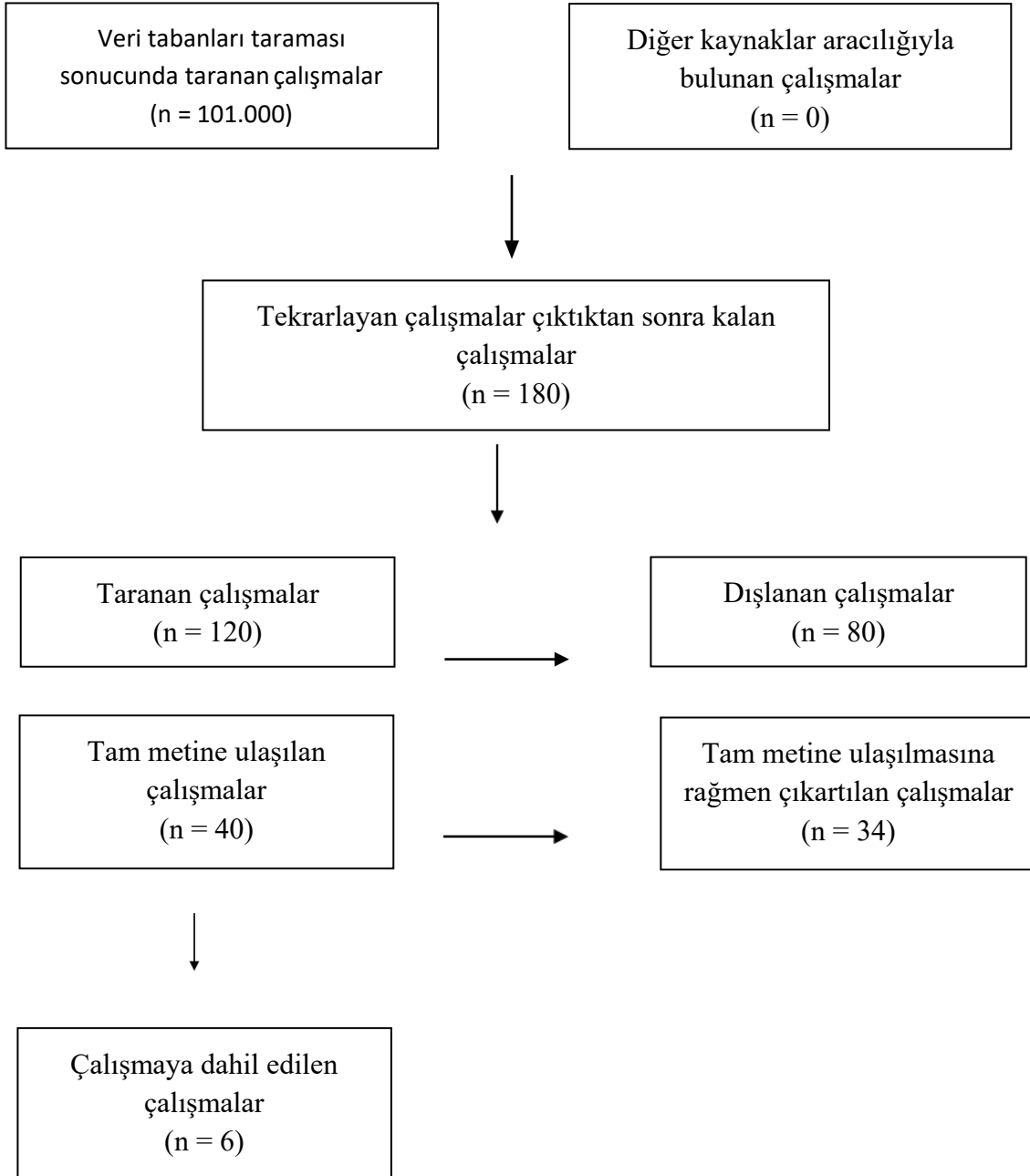
Tablo 1. Araştırmaya Dâhil Edilme ve Dışlama Kriterleri.

Dahil Etme Kriterleri	Dışlama Kriterleri
<ul style="list-style-type: none">Depresyon ve PPT tedavisi ile ilgili konuları ele alan çalışmalar;Google Akademik veri tabanında kullanılan İngilizce makaleler;Konuyla ilgili araştırma makaleler.	<ul style="list-style-type: none">Gri edebiyat, tezler, kohort tasarımına sahip el yazmaları;Çalışma protokolleri, kurumsal raporlar veya yerel veya endekslenmemiş dergilerden veya kitaplardan metinler;Sistemik derlemeler.

3. BULGULAR

Çevrimiçi olarak, sadece Google Akademik veri tabanında yapılmış olan taramada, Depresyon ve Pozitif Psikoterapi başlığı ile toplam 101.000 çalışmaya ulaşılmış olup, bu çalışmalar arasında 70 tanesi taranmış ve içeriğe uygun olmayan çalışmalar dışlanmıştır. 2012-2020 yılları arasında uygun olan yalnızca 6 kesişen çalışma değerlendirmeye alınmıştır. Bu kaynakların hepsine yabancı kaynaklardan ulaşılmıştır. 6 kesişen çalışmanın içinde 2012, 2014, 2016, 2017, 2018 ve 2020 yıllarından birer tane çalışma bulunmuştur. Bu çalışmaların 2 tanesi Randomize Kontrollü Çalışma olup, geriye kalan 4 çalışma ise Pozitif Psikoterapinin Depresyonu nasıl etkilediği üzerinde durduğu deneysel çalışmalardır. Bu sistematik derleme içerisinde ele alınan vakalarda katılımcıların yaşları 16 yaş üzeridir. Çalışmalarda toplam olarak 236 kişi mevcuttur. Cinsiyetleri belirtilmemiştir ancak cinsiyet belirtilen bir çalışmada toplamda 48 kadın ve 14 erkek, bireyden oluşmaktadır. Şekil 2’de araştırmada yer verilen veriler PRISMA akış diyagramı biçiminde sunulmuştur. Çalışmada incelenen arama ölçütlerine uymayan, psikofarmakolojik çalışmalar, olgu sunumları ve takip araştırması olmayan çalışmalar tam metinlerine ulaşılmasına rağmen dışlanmıştır.

Şekil 2: Çalışmanın PRISMA akış diyagramı



2012 yılında yapılan deneysel bir araştırmada majör depresif bozukluğun (MDB) tedavisine yönelik iki farklı yaklaşımın etkinliğini değerlendirmişlerdir. Majör depresyondan yakınan 18 ayakta tedavi gören hasta, bu iki yaklaşımdan birine göre tedavi edilmek üzere rastgele iki gruba

ayrılmıştır. Her iki grup da 12 hafta boyunca tedavileri üstlenilmiştir. Tüm denekler tedavi öncesi ve sonrasında Beck Depresyon Envanteri, Öznel Refah Ölçeği, Oxford Mutluluk Testi ve Öznel Sıkıntı Birimleri Ölçeği ile test edilmiştir. Sonuç olarak mutluluk ve zihinsel sıkıntı değişkenleri açısından iki grup arasında anlamlı farklılıklar göstermektedir; bu da pozitif psikoterapinin mutluluğu artırmada bilişsel-davranışçı terapiden daha etkili olduğunu düşündürmektedir. Bu iki yaklaşım ne depresyon belirtilerinin şiddetini azaltmada ne de öznel refahı artırmada önemli ölçüde farklı olmaktadır. Bir bütün olarak bakıldığında, pozitif psikoterapinin MDB hastalarında mutluluğu artırmada daha etkili olduğunu göstermektedir (Asgharipoor vd., 2012).

2014 senesinde yapılan çalışmada ergenlerin depresyonuna müdahale olarak Martin Seligman'ın Gerçek Mutluluk teorisine (2002) dayanan pozitif psikoterapinin etkisini belirlemeye çalışmıştır. Çalışmada rastgele olmayan bir örnekleme tekniği gerektirdiğinden, araştırmacı depresif ergenleri seçmek ve istenen örneklem büyüklüğüne sahip lise 4. sınıf öğrencilerini elde etmek amacıyla örnekleme tekniğinden yararlanmıştır. 16-18 yaş aralığında 20 katılımcıdan yararlanılmıştır. Katılımcılara 6 egzersiz ardı ardına altı haftada verilmiştir. Müdahaleyi başlatmak için araştırmacı her katılımcıya, katılımcıların egzersizleri için kişisel günlükleri olacak bir not defteri vermiştir. İlk alıştırmaların adı Ölüm İlanı/Biyografi idi: Katılımcılardan verimli ve tatmin edici bir hayat yaşadktan sonra vefat ettiklerini hayal etmeleri istenmiştir. Daha sonra katılımcılara ölüm ilanlarında ne yazılmasını istedikleri sorulmuştur. Katılımcılar en çok neyin hatırlanmasını istediklerini özetleyen 3 ila 4 paragraflık yazılar yazmışlardır. İkinci alıştırmaların adı Kendini Bil'di: araştırmacı, Dr. Susan Dellinger tarafından geliştirilen Psiko-Geometriyi, Holmes ve Rahe tarafından geliştirilen Sosyal Düzenleme Derecelendirme Ölçeği'ni kullanılmıştır; bu etkinlikler, katılımcıların kişiliğini ve depresyonlarının kaynağını belirlemiştir. Üçüncü alıştırmaya Şükran Listesi adı verilmiştir: Araştırmacı, elleri ve bacakları olmayan ama mutlu ve tatminkâr bir hayatı olan Nick Vujicic'in video klibinden yararlanmıştır. Katılımcılardan normal fiziklerine, ailelerine ve arkadaşlarına minnettarlıklarını anlatan bir makale yazmaları istenmiştir. Dördüncü alıştırmaya İyi ve Kötü Anılar adı verilmiştir: Araştırmacı katılımcılardan ikililer halinde form oluşturmalarını istemiştir ve ardından hoş olmayan geçmişlerini ve bu durumla nasıl başa çıktıklarını paylaşmaları konusunda teşvik etmiştir. Araştırmacının verdiği danışmanlık ve bağışlama tanıtılmış ve tartışılmıştır. Beşinci alıştırmaların adı Potansiyelimi Bil'di: Araştırmacı, dansa eğilimi yüksek olan zorbalığa maruz kalan bir çocuğun video klibini gösterilmiştir. Öğrencilerden video klibe ilişkin geri bildirimleri istenmiştir. Son alıştırmaların adı Üç İyi Şey/Lütuf idi: 11 gün boyunca her akşam, katılımcılardan gün boyunca başlarına gelen üç güzel şeyi/nimetleri günlüklerine yazmaları istenmiştir. Katılımcılar tecrübe ettikleri güzel olayları yansıtacaklardı. Egzersizlerin ardından Beck Depresyon ölçeği de uygulanmıştır. Tüm sonuçlara bakıldığında ise pozitif psikoterapi egzersizlerinin uygulanmasından sonra katılımcıların depresyonunda önemli bir değişiklik meydana geldiğine işaret etmektedir. Dolayısıyla Pozitif Psikoterapinin katılımcılardaki depresyonu azaltmada büyük bir etkiye sahip olduğu sonucuna varılmıştır (Recio, 2014).

2016 yılında yapılan çalışmada Grup pozitif psikoterapinin meme kanseri hastalarının depresyon ve mutluluğu üzerindeki etkinliğini incelemiştir. 2015 yılında İran'ın Kermanshah kentindeki

Onkoloji Merkezinde 42 meme kanseri hastasıyla gerçekleştirilmiştir. 103 hasta katılmayı kabul etti ancak görüşmelerden sonra yalnızca 42 kişi seçilmiştir. 42 katılımcıdan 21'i rastgele olarak pozitif psikoterapi müdahale grubuna, 21'i ise kontrol grubuna atanmıştır. Her iki grup da ilaçlarını kullanırken, deney grubu 10 seans (haftada 1,5 saat) pozitif psikoterapiden yararlanırken, kontrol grubu bu tedaviden faydalanmamıştır. Sonuçlara bakıldığında pozitif psikoterapi alan grubun depresyonunda kontrol grubuyla karşılaştırıldığında anlamlı bir azalma olduğunu göstermiştir. Ayrıca pozitif psikoterapi grubunda hastaların mutluluğunda anlamlı bir artış yaşanırken, kontrol grubunda anlamlı bir artış olmamıştır. Pozitif psikoterapinin meme kanseri hastalarında ruhsal baskının azaltılmasında ve ruhsal durumlarının iyileştirilmesinde etkinliği üzerinde etkili olduğu gösterilmiştir (Dowlatabadi vd., 2016).

2017 yılındaki çalışmada pozitif psikoterapinin öğrencilerde stres, kaygı ve depresyonun azalmasına ve iyilik hallerinin artmasına etkisini incelemiştir. Shahid Beheshti Üniversitesi'ndeki 2013-2014 akademik yılında 1200 öğrenciden toplam 34 lisans öğrencisi çalışmaya katılmıştır. Örneklem yöntemi olarak katılımcılar deney ve kontrol gruplarına rastgele atama yapılmıştır. Pozitif psikoterapi deney grubuna haftalık olarak altı adet ikişer saatlik oturumlar boyunca verilmiştir. Pozitif psikoterapinin öğrencilerin stres, kaygı ve depresyonunu azaltmada ve iyilik hallerini artırmada etkili olduğunu ve kalıcılığının deneyden iki ay sonra gözlemlendiğini göstermiştir. Öğrencilerin yaşamının ilk dönemleri stresli olduğundan ve elde edilen sonuçlara göre pozitif psikoterapi, psikolojik kaynakları ve ruh sağlığını güçlendirmenin etkili bir yolu olarak öğrenciler için faydalı olabileceği görülmüştür (Khanjani, 2017).

2018 yılında yürütülen araştırmada depresyonlu ergenlerde pozitif psikoterapinin psikolojik iyi oluş ve benlik saygısı üzerindeki etkinliğini incelemişlerdir. Çok aşamalı rastgele küme örnekleme yoluyla, depresyon bozukluğu olan 30 ergen seçildi ve rastgele bir kontrol grubuna (15 ergen) ve bir test grubuna (15 depresif ergen) atandı. Test grubuna 2,5 ay (10 seans) boyunca pozitif psikoterapi müdahalesi yapılırken, kontrol grubuna çalışma süresince herhangi bir müdahale yapılmadı. Sonuçlara göre de depresyon bozukluğu olan ergenlerde psikolojik iyilik halini ve benlik saygısını geliştirmek için pozitif psikoterapi tedavi yönteminin kullanılması önerilmiştir (Mahmoudi & Khoshakhlagh, 2018).

2020 yılında depresyon tedavisine alternatif bir yaklaşım olarak Pozitif Psikoterapinin (PPT) etkinliğini incelemiş ve onu köklü olan Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT) ile karşılaştırmıştır. Depresif bozukluk için DSM-IV kriterlerini karşılayan doksan iki kişi, manuelleştirilmiş grup PPT'sine veya grup BDT'sine rastgele atanmıştır. Birincil sonuç ölçütleri, kişinin bildirdiği ve gözlemcinin değerlendirdiği depresyonda tedavi sonrası ve 6 aylık takip değişiklikleriydi. İkincil sonuç ölçüsü genel psikolojik sıkıntıydı. Ek olarak, potansiyel düzenleyici değişkenler test edilmiştir ve tedaviden duyulan memnuniyet, değerlendirme için ek bir kriter olarak değerlendirilmiştir. Doğrusal karma modeller kullanılarak tedavi etme niyeti analizlerine dayanan PPT, tutarlı bir şekilde orta ila yüksek grup içi ve grup içi etki büyüklükleri gösterdi; bu boyutlar BDT ile karşılaştırıldığında daha büyüktü. Ancak terapiden genel memnuniyet gruplar arasında

anlamlı farklılık göstermemiştir (Furchtlehner vd., 2020).

Tablo 2: Depresyon Tedavisinde PPT Terapisinin Kullanımı

Yazar/Yıl/Ülke	Araştırma Tasarımı	Örneklem	Ölçekler	Müdahale	Sonuçlar
Asgharipoor vd./2012/ İran	Deneysel Araştırma	MDB'den yakınan 20-40 yaş arası 18 ayakta tedavi gören hasta	Demografik özellikler anketi, Beck Depresyon Envanteri-ikinci baskı (BDI-II), Öznel Tehlike Birimleri ölçeği (SUDS), Oxford mutluluk testi, Öznel İyi Oluş Ölçeği, Duygusal refah alt ölçeği, Psikolojik iyilik alt ölçeği, Sosyal refah alt ölçeği	Bu çalışmada Dr. Ali Sahebi tarafından derlenen pozitif psikoterapi protokolü kullanılmıştır.	Bir bütün olarak bakıldığında, bu karşılaştırmalı çalışmanın sonuçları, pozitif psikoterapinin MDB hastalarında mutluluğu artırmada daha etkili olduğunu göstermektedir.
Mahmoudi ve Khoshakhlagh/2017/ İran	Deneysel Araştırma	30 ergen	Beck Depresyon Envanteri, psikolojik iyilik envanteri, Minnesota	2,5 ay boyunca 10 seans pozitif psikoterapi	Depresyon bozukluğu olan ergenlerde psikolojik iyilik halini ve benlik saygısını geliştirmek için

			çoklu kişilik envanteri, Coopersmith benlik saygısı envanteri		pozitif psikoterapi tedavi yönteminin kullanılması önerilmektedir.
Furchtlehner/2020/ Avusturya	Randomize Kontrollü Çalışma	DSM-IV kriterlerini karşılayan 92 kişi	Beck Depresyon Envanteri-II (BDE-II), Depresyon - Mutluluk Ölçeği, Montgomery Asberg Depresyon Derecelendirme Ölçeği	14 hafta boyunca haftada 2 saat manuelleştirilmiş PPT	Doğrusal karma modeller kullanılarak tedavi etme niyeti analizlerine dayanan PPT, tutarlı bir şekilde orta ila yüksek grup içi ve grup içi etki büyüklükleri gösterdi; bu boyutlar BDT ile karşılaştırıldığında daha büyüktü. Ancak terapiden genel memnuniyet gruplar arasında anlamlı farklılık göstermedi.
Khanjani/2017/ İran	Deneysel Araştırma	34 lisans öğrencisi	Depresyon/Anksiyete ve Stres Ölçeği Lovibond ve pozitif psikoterapi envanteri	Haftalık olarak adet ikişer saatlik oturumlar uygulanmıştır.	Pozitif psikoterapinin öğrencilerin stres, kaygı ve depresyonunu azaltmada ve iyilik hallerini artırmada etkili olduğunu ve

					kalıcılığının deneyden iki ay sonra gözlemlendiğini göstermiştir.
Recio/2014/ Flipinler	Deneysel Araştırma	6 erkek 14 kız öğrenci	Beck depreyon envanteri	Haftalık pozitif psikoterap i uygunlan mıştır.	Pozitif Psikoterapinin katılımcılardaki depresyonu azaltmada büyük bir etkiye sahip olduğu sonucuna varılmıştır
Dowlatabadi vd./2016/İran	Randomize Kontrollü Çalışma	42 meme kanseri hastası	Becks Depresyon Envanteri (BDI-II) ve Oxfords Mutluluk Envanteri (OHI)	10 seans haftada bir buçuk seans PPT	Pozitif psikoterapinin meme kanseri hastalarında ruhsal baskının azaltılmasında ve ruhsal durumlarının iyileştirilmesind e etkinliğini göstermiştir

4. TARTIŞMA

Yapılan bu Randomize Kontrollü Çalışmada; Depresyon yaşayan bireylerde Pozitif Psikoterapinin (PPT) etkilerini araştıran ve diğer tedavi yöntemleriyle arasındaki farklılıkları gözlemleyen Randomize Kontrollü Çalışmalar ve deneysel makaleler dâhil edilmiştir. Bu çalışmanın amacı Randomize Kontrollü Çalışma yöntemi ile depresyon tanısı almış bireylerde PPT kullanılması hakkında alan yazın taraması ile inceleme yapmaktır. Bu araştırmada elde edilen verilere göre PPT'nin depresyon tedavisinde etkili olduğu bulunmuştur. Fakat bazı çalışmalarda yeni bir terapi yöntemi olduğu için daha fazla araştırmaya gerek duyulduğuna değinilmiştir. Uygulanan terapide PPT'nin depresyon tedavisinde uzun süreli etkililiği bulguları da yapılan bu Randomize Kontrollü Çalışma içerisinde mevcuttur. Pozitif Psikoterapi depresyon tedavisinde genellikle Pozitif psikolojinin ilkeleri üzerine kurulu bir terapi olan pozitif psikoterapi (PPT), depresyonla mücadele

için olumlu duyguların geliştirilmesine odaklanarak ortaya çıkmıştır (Seshadri vd., 2021). PPT kaygı, stres ve depresyonu azaltmada etkili olduğunu belirtmektedir (Andayani, 2021). Stresi, kaygıyı, depresyonu ve diğer duygusal sıkıntı semptomlarını azalttığını, diğer yandan mutluluğu, yaşam doyumunu ve duygusal durumu iyileştirdiğini belirtmektedir (Khanjani, 2017). Depresyonun yalnızca olumsuz semptomlarını azaltarak değil aynı zamanda doğrudan ve öncelikli olarak olumlu duygular, karakter güçleri ve anlamlar oluşturarak etkili bir şekilde tedavi edilebileceği hipotezine dayanmaktadır. Bu pozitif kaynakları doğrudan oluşturmanın, negatif semptomları başarılı bir şekilde ortadan kaldırması ve aynı zamanda geleceklerine karşı tampon oluşturması mümkün olmaktadır (Recio, 2014). PPT'nin depresyon üzerindeki etkilerini araştıran çalışmaları karşılaştıracak olursak;

2020 yılında depresyon açısından DSM-IV kriterini karşılayan 92 kişiye 14 hafta boyunca haftada 2 saat manuelleştirilmiş PPT uygulanmıştır. Tutarlı bir şekilde orta ila yüksek grup içi ve grup içi etki büyüklükleri göstermiştir. Fakat BDT ile karşılandığında anlamlı bir farklılık görülmemiştir (Furchtlehner vd., 2020). Eryılmaz'ın 2016 yaptığı çalışmaya göre ise on depresyon tanısı almış birey, 10 depresyon tanısı almamış birey üzerinde çalışmıştır ve sonuç olarak PPT depresyon için tedavi yöntemi olarak kullanılabilir olarak çıkmıştır (Eryılmaz, 2016).

2012 yılında MDB'den yakınan 20-40 yaş arası 18 ayakta tedavi gören hastaya Dr. Ali Sahebi tarafından derlenen pozitif psikoterapi protokolü kullanılmıştır. Sonuç olarak bakıldığında, bu karşılaştırmalı çalışmanın sonuçları, pozitif psikoterapinin MDB hastalarında mutluluğu artırmada daha etkili olduğunu göstermektedir (Asgharipoor vd., 2012). Seshadri ve arkadaşlarının yaptığı meta-analiz çalışmasında, son 20 yılda majör depresyon tedavisine ilişkin psikoterapi yöntemleri incelenmiştir. MBCT ve ACT'nin aktif olmayan veya her zamanki gibi tedavi gören kontrollerden üstün olabileceğini ve PPT'nin, akut bir tedavi seyirden sonra majör depresyon semptomlarını azaltma açısından aktif kontrollerle karşılaştırılabilir olabileceğini göstermektedir ve BDT ile kıyaslanabilir olduğu görülmüştür. Ancak kanıtların kalitesi düşüktü. Bu müdahalelerin etkinliğini doğrulamak için yüksek kaliteli çalışmalara ihtiyaç duyulduğu vurgulanmıştır (Seshadri vd., 2021).

2018 yılında yapılan araştırmada depresyonlu ergenlerde pozitif psikoterapinin psikolojik iyi oluş ve benlik saygısı üzerindeki etkinliğini incelemiştir. Sonuçlara göre de depresyon bozukluğu olan ergenlerde psikolojik iyilik halini ve benlik saygısını geliştirmek için pozitif psikoterapi tedavi yönteminin kullanılması önerilmiştir (Mahmoudi & Khoshakhlagh, 2018). Şanlı'nın 2022 yılında Otizm Spektrum Bozukluğuna Sahip Çocukların Ebeveynlerine Verilen Pozitif Psikoterapi Temelli Eğitimin Stresle Başa Çıkma Anksiyete ve Depresyon Düzeyine Etkisi araştırmasında pozitif psikoterapinin stresle başa çıkma yeteneğini yükseltme de kaygı ve depresyon düzeylerini azaltmada etkin rol oynadığı görülmüştür (Şanlı, 2022).

2017 yılında Khanjani 34 lisans öğrencisine haftalık olarak adet ikişer saatlik PPT oturumlar uygulamıştır. Sonuç olarak Pozitif psikoterapinin öğrencilerin stres, kaygı ve depresyonunu azaltmada ve iyilik hallerini artırmada etkili olduğunu ve kalıcılığının deneyden iki ay sonra

gözlemlendiğini göstermiştir (Khanjani, 2017). Yıldız ve Aslan'ın yaptığı çalışmada bilişsel davranışçı grupla psikolojik danışmanın depresif belirtilere sahip 20 üniversite öğrencisine BDT uygulamıştır. Verilere baktığımızda da öğrencilerin depresif belirtilerinde kayda değer bir düşüş görülmüştür (Yıldız & Aslan, 2017).

2014 yılında yapılan çalışma da 6 erkek 14 kız öğrenciden oluşan deney grubuna Martin Seligman'ın Gerçek Mutluluk teorisine dayanan pozitif psikoterapinin etkisini belirlemeye çalışılmıştır. Haftalık pozitif psikoterapi uygulanmıştır ve Pozitif Psikoterapinin katılımcılardaki depresyonu azaltmada büyük bir etkiye sahip olduğu sonucuna varılmıştır (Recio, 2014). Alan yazında Santos ve arkadaşlarının yaptığı çalışmada pozitif duygunun depresyon tedavisindeki etkisini ve pozitif duyguyu içeren pozitif psikoloji stratejilerinin depresyon semptomlarını tedavi etmek ve azaltmak için kullanımına etkisini kontrol etmişlerdir. Belirtilerin azaltmasına yardımcı olmuştur. Aynı zamanda semptomların yanı sıra nüksetmelerin önlenmesi için de kullanıldığı sonucuna varılmıştır (Santos, 2013).

2016 senesindeki bir çalışmada Grup pozitif psikoterapinin 42 meme kanseri hastasının depresyon ve mutluluğu üzerindeki etkinliğini incelenmiştir. 10 seans haftada bir buçuk seans PPT uygulanmıştır. Sonuçta Pozitif psikoterapinin meme kanseri hastalarında ruhsal baskının azaltılmasında ve ruhsal durumlarının iyileştirilmesinde etkinliğini göstermiştir (Dowlatabadi vd., 2016). Andayani'nin yaptığı meta-analiz çalışmasında pozitif psikoterapinin depresyon düzeyini azaltmadaki etkinliğini incelemiştir. Fakat araştırma sonucu elde edilen verilere göre Pozitif psikoterapi vermenin depresyon düzeylerini azaltmada küçük ve önemsiz bir etkisinin olduğu ve yayın yanlılığının olduğu ortaya çıkmıştır (Andayani, 2021). Yapılan araştırmalara bakıldığında PPT'nin depresyon üzerinde etkin bir rol oynadığını görebiliriz ancak aynı zamanda yeni bir terapi yöntemi olduğu için daha çok araştırmaya da ihtiyaç duyulduğunu vurgulamışlardır.

5. SONUÇ VE ÖNERİLER

Depresyon psikolojik bozukluklar arasında en yaygın olan bozukluktur. Bireylerin rutin hayatlarını önemli derecede etkilemektedir. Tek başına kendini gösterdiği gibi diğer bozukluklarla da görülmektedir. Bireyin yaşam olayları, etkilenme düzeyleri farklılık göstermektedir ve her yaş grubunda görülmektedir. Sıklıkla 25-44 yaşları arasında daha sık görülmektedir. Ayrıca kadınlarda erkeklerden yaklaşık iki kat fazla sıklıkla depresyona görülür. Bunun sebebi Buluş çağı, adet görme, gebelik, düşük ve menopoz esnasında, kadınlarda hormonal değişikliklerin depresyon riskini arttırdığı öne sürülmektedir. Depresyon riskini arttıran diğer faktörler arasında evde veya işte artan sorumluluklar da vardır. Depresyon belirtilerinde ilgi-istek kaybı, haz kaybı, iştah azalma ya da artma, uyku düzenin bozulması, günlük yaptığı işleri yapmada zorlanma yapmama, mutsuzluk, çaresizlik hissi, suçluluk duygusu, intihar düşünceleri ve girişimleri, dikkatini toplayamama, kaygı ve endişe, olmayacak olumsuz düşünceleri düşünme gibi semptomlar vardır. Depresyon tedavisinde ilaç tedavisi, psikoterapiler, ışık tedavileri ve elektrokonvülsif tedavi gibi yöntemlerde kullanılmaktadır. Depresyon her bireyin karşılaşılabileceği bir bozukluktur ve bundan

dolayı birçok çalışmaya konu olmuştur. Depresyonda Pozitif Psikoterapiye baktığımızda psikodinamik bir yaklaşımla alt yapısı oluşturulmuş olup, insanmerkezciliğini kavramsallaştırılması kriterine dayanır. Bu teknik çatışma çözümüne dikkatini verirken, bireyin kendi kaynaklarına da dayanmaktadır.

Bulunan 6 çalışmanın sonuçlarına bakıldığında PPT'nin depresyon bozukluğu belirtilerinin azaltılmasında olumlu etkilerinin olduğu görülmüştür. Fakat bazı karşılaştırmalı çalışmalarda ise BDT gibi yöntemlerde anlamlı bir farklılık olmadığı fark edilmiştir. Ülkemizde PPT ve depresyon üzerine az çalışma vardır. Bulunan çalışmalar İngilizce kaynaklıdır. Literatüre genel bir bakıldığında ise daha çok çalışmaya ihtiyaç olduğu görülmüştür.

KAYNAKÇA

Asgharipoor, N., Asgharnejad-Farid, A. A., Arshadi H. R., Sahebi, A. (2012). A Comparative Study On The Effectiveness Of Positive Psychotherapy And Group Cognitive-Behavioral Therapy For The Patients Suffering From Major Depressive Disorder. *Iran J Psychiatry Behav Sci*, 6(2): 33-41.

Andayani, L. A. P. (2021). Meta-Analysis Study: Positive Psychotherapy To Lower Depression Levels. *International Journal of Social Service and Research*, 1(2), 112-117.

Dowlatabadi, M. M., Ahmadi, S. M., Sorbi, M. H., Beiki, O., Razavi, T. K., & Bidaki, R. (2016). The effectiveness of group positive psychotherapy on depression and happiness in breast cancer patients: A randomized controlled trial. *Electronic physician*, 8(3), 2175.

Eryılmaz, A. (2016). Depresyon Tanısı Alan Ve Almayan Genç Yetişkin Erkeklerin Pozitif Psikoterapi Yapıları Açısından Karşılaştırılması. *Akademik Bakış Uluslararası Hakemli Sosyal Bilimler Dergisi*, (53), 294-303.

Furchtlehner, L. M., Schuster, R., & Laireiter, A. R. (2020). A Comparative Study Of The Efficacy Of Group Positive Psychotherapy And Group Cognitive Behavioral Therapy In The Treatment Of Depressive Disorders: A Randomized Controlled Trial. *The Journal of Positive Psychology*, 15(6), 832-845.

Gök, B. A., & Karaaziz, M. (2023). Kabul ve Kararlılık Terapisinin Depresyonda Ele Alınması: Vaka Sunumu. *Sosyal, Beşerî ve İdari Bilimler Dergisi*, 6(4), 445-461.

Kafes, A. Y. (2021). Depresyon ve anksiyete bozuklukları üzerine bir bakış. *Humanistic Perspective*, 3(1), 186-194.

Karamustafalıoğlu, O., & Yumrukçal, H. (2011). Depresyon ve anksiyete bozuklukları. *Şişli Etfal Hastanesi Tıp Bülteni*, 45(2), 65-74.

Khanjani, M. (2017). The Impact of Positive Psychotherapy on Decreasing the College Students' Stress, Anxiety, Depression and Increasing their Well-being. *Clinical Psychology Studies*, 7(28), 97-110.

Mahmoudi, H., & Khoshakhlagh, H. (2018). The effectiveness of positive psychotherapy on psychological well-being and self-esteem among adolescents with depression disorder. *Journal of Social Behavior and Community Health*, 2(1), 153-163.

Recio, J. R. R. C. (2014). Adolescents' Depression And Its Intervention Through Positive Psychotherapy. *Asia Pacific Journal of Multidisciplinary Research* | Vol, 2(1).

Santos, V., Paes, F., Pereira, V., Arias-Carrión, O., Silva, A. C., Carta, M. G., ... & Machado, S. (2013). The role of positive emotion and contributions of positive psychology in depression treatment: systematic review. *Clinical practice and epidemiology in mental health: CP & EMH*, 9, 221-237.

Seshadri, A., Orth, S. S., Adaji, A., Singh, B., Clark, M. M., Frye, M. A., ... & Fuller-Tyszkiewicz, M. (2021). Mindfulness-based cognitive therapy, acceptance and commitment therapy, and positive psychotherapy for major depression. *American Journal of Psychotherapy*, 74(1), 4-12.

Şanlı, M.E. (2022). *Otizm Spektrum Bozukluğuna Sahip Çocukların Ebeveynlerine Verilen Pozitif Psikoterapi Temelli Eğitimin Stresle Başa Çıkma Anksiyete ve Depresyon Düzeyine Etkisi*. (Doktora Tezi). İnönü Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Malatya.

Yıldız, M., & Aslan, M. (2017). Üniversite Öğrencilerinde Bilişsel Davranışçı Grupla Psikolojik Danışmanın Depresif Belirtilere Etkisi. *Ihlara Eğitim Araştırması Dergisi*, 2(1), 38-40.