

DOI: <http://doi.org/10.5281/zenodo.10803347>

Accepted: 21.02.2024

## Pozitif Psikoterapinin Depresyon Duygudurum Bozukluğu Üzerine Etkisinin Sistematik Olarak Gözden Geçirilmesi

### A Systematic Review Of The Effect Of Positive Psychotherapy Depression Mood Disorder

**Ozan GELMEZ**

Yakın Doğu Üniversitesi

pskozangelmez@gmail.com, <https://orcid.org/0009-0004-1805-9630>**Meryem KARAAZİZ**

Yakın Doğu Üniversitesi

meryem.karaaziz@neu.edu.tr, <https://orcid.org/0000-0002-0085-612X>**Ayşe BURAN**

Yakın Doğu Üniversitesi

ayse.buran@neu.edu.tr, <https://orcid.org/0000-0002-9697-7101>

#### Özet

Son yıllarda daha aktif olarak kullanılan bir terapi yaklaşımı olan Pozitif Psikoterapinin farklı ruh sağlığı bozukluklarında etkisi çeşitli çalışmalar tarafından incelenmiştir. Farklı ruhsal bozukluklarda Pozitif Psikoterapinin etkinliği incelense de, alan yazın incelendiğinde depresyonda pozitif psikoterapinin etkinliğini inceleyen bir gözden geçirme çalışmasına rastlanmamıştır. Bu araştırmanın amacı depresyon hastaları üzerinde Pozitif Psikoterapi kullanımını incelemektir. Yapılan bu çalışmada sistematik derleme yöntemi kullanılmıştır ve herhangi bir saha çalışması veya ölçek kullanılmamıştır. Türkçe ve İngilizce dilinde ele alınan çalışmalar 2017-2021 yılları arasındadır. Araştırma 18 yaş üstü yetişkinleri kapsamaktadır. Yapılan tarama sonucunda 5 çalışma ele alınmıştır. Ele alınan ilk çalışma ilişkisel tarama yöntemi ile, diğer dört çalışma ise randomize kontrollü çalışmadır. 5 çalışmanın sonucunda da depresyon hastalarında Pozitif Psikoterapi uygulamaları büyük oranda etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Depresyon hastalarının biyolojik, psikolojik ve sosyal alanlarındaki olumsuz belirtilerinde, Pozitif Psikoterapi seanslarının ve uygulamalarının ciddi oranda düşüş yarattığı gözlemlenmiştir. Bu açıdan değerlendirildiğinde pozitif psikoterapinin depresyon tedavisinde etkili bir yöntem olarak kullanılabilceği sonucuna varılmıştır.

**Anahtar Kelimeler:** Pozitif Psikoterapi, Depresyon, Alanyazın incelenmesi, Duygudurum Bozukluğu, Terapi Etkinliği

## Abstract

The effect of Positive Psychotherapy, which is a therapy approach that has been used more actively in recent years, on the basis of different mental health is handled by various studies. Although the operation of Positive Psychotherapy in different mental states has been examined, no review has been found in using the field type that positive psychotherapy observed. The aim of this research is to examine the use of Positive Psychotherapy on depressed patients. In this study, a systematic review method was used and no field studies or scales were used. The studies in Turkish and English are between the years 2017-2021. The research includes adults over the age of 18. As a result of the scanning, 5 studies were discussed. The first study considered was with the relational screening method, while the other four studies were randomized controlled studies. As a result of 5 studies, Positive Psychotherapy applications were given to depression patients to a large extent effectively. It has been observed that Positive Psychotherapy sessions and practices cause a significant decrease in the negative symptoms in the biological, psychological and social areas of depression patients.

**Keywords:** Positive Psychotherapy, Depression, literature review. Mood Disorder, Therapy Effectiveness

## 1. Giriş

Depresyonun ruh sağlığı bozuklukları arasında en yaygın görülen bozukluk olduğu bilinmektedir (Eryılmaz, 2016). Depresyonu tanımlamak gerekirse; kimi zamanlarda üzüntü ve bunaltının bir arada bulunduğu kimi zaman da derin üzüntülü bir duygudurumu olmakla beraber konuşma, düşünme, devinim ve fizyolojik işlevlerde ağırlaşma, yavaşlama, durgun olma ve tüm bu semptomlara ek olarak kötümser olma, küçüklük, güçsüzlük, isteksizlik ve değersizlik gibi düşünce ve davranışlar ile öne çıkan bir bozukluk olarak tanımlamak mümkündür (Öztürk & Uluşahin, 2020). Yetişkinlerde %5.0 oranında, 60 yaş üstü bireylerde ise %5,7 oranında görülmekle birlikte, günümüzde 280 milyon bireyin depresyon duygudurum bozuklukları ile mücadele ettiği ve Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) verilerine göre her yıl 700 binden fazla insan depresyona bağlı nedenlerden hayatını kaybettiği, bu ölümler arasında özellikle 15-29 yaş aralığında ise depresyona bağlı ölümler bütün ölüm nedenleri arasında dördüncü sırada yer aldığı bilinmektedir (Öztürk ve Uluşahin, 2020). Depresyonun tedavi edilebilir bir psikopatolojik bozukluk olması ile birlikte tedavi sürecinde hem medikal hem de psikososyal destek çeşitlerinin kullanılabilmesi bilinmektedir. DSM-5 kriterlerini göre depresyon hafif, orta ve şiddetli depresyon olarak sınıflandırılmıştır (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2013). Psikososyal destek çeşitlerinde birçok terapi modeli mevcut olmasıyla birlikte bütün depresyon sınıflandırılmalarında psikososyal destekler kullanılabilir olduğu, duruma göre medikal olarak süreç ile terapi sürecinin desteklenebileceği bilinmektedir (Öztürk ve Uluşahin, 2020). 1970'lerde ve 1980'lerde Prof. Dr. Nossrat Peseschkian'ın geliştirdiği pozitif psikoterapi yeni sayılabilen hümanist pozitif psikoterapi türüdür. 20'den fazla kültürde kültürlerarası gözleme dayanan bu yöntem çatışma merkezli ve kaynak odaklı kısa süreli bir psikoterapi yöntemidir (Çiydem, 2022). Pozitif psikoterapi için danışan ve terapist arasında aracı olarak kullanılabilen hikayeler; bilge sözler ve metaforların olduğu bilinmektedir. Bu aracı yönü ile kullanılan hikayeler, kişinin hayat hikayesi üstünden direk olarak konuşmak ya da örnek vermek yerine çeşitli dolaylı anlatımlar ile farkındalık geliştirebilme özelliğini de birlikte getirebilmektedir. Metaforlar danışanı cesaretlendirme ve gelecek için hatırlatıcı olma özelliği de taşımaktadır (Eryılmaz, 2016). Pozitif psikoterapi bireyde semptomun işlevselliğine ve semptomun arkasındaki çatışma süreçlerine odaklanmaktadır. Pozitif Psikoterapi'ye göre

semptomun yok etmekten ziyade semptomu ortaya çıkan çatışma süreçlerine odaklanmak daha önemlidir denilebilir. Semptom aslen işlevseldir ve kişinin hayatında bir amaca hizmet etmektedir.

PPT kişinin semptomunu anlamak ve çözümünü farkındalık kazandırma yoluyla bireyin çözümleyebilmesini sağlamak adına kendine has yöntemleri kullanmaktadır. Bu sürecin başlangıcını anlamak öncelikle 5 basamaktan oluşan terapi seanslarını anlamak gerekmektedir. Daha sonrasında sistematik bilgi edinme süreçlerini uygulayamaya geçirmek adına PPT envanterleri (Denge modeli, Farklılaşma analiz envanteri, Dörtlü aile boyutu vb.) kullanılmaktadır. Bu süreç dinamik odaklı bir ekol olan PPT için patolojiden bağımsızdır. PPT patoloji ayırt etmeksizin bütün psikopatolojiler aynı yaklaşımı sürer ve semptomun arkasındaki çatıma süreçleri ile çalışmaktadır (Peseschkian,2002). Pozitif psikoterapide patolojinin hastanın çatışma yaratan sorunlarından kaçma aracı olduğuna inanılmaktadır. Bu bağlamda ele alınacak olursa da her patolojinin olumlu bir yanı bulunmaktadır. Dolayısıyla her patoloji olumlu yorumlanabilmektedir. Pozitif Yorumlar bağlamında, depresyonun, “yalnızca pasif bir tavırla bunalma duygusu” olarak anlaşılmalıdır. Depresyon aynı zamanda, derin bir duygusallık ilereaksiyon gösterebilme yeteneğini de yansıtmaktadır. Yalnızlık korkusu, yalnızca kendi kendini idare etmekteki yetersizlik değil, aynı zamanda diğer insanlarla ilişki kurma gereksiniminin güçlü bir göstergesidir. Bu sayede terapide hasta devamlı çözümsüz görünen problemi hakkında konuşmaya itilmemiş, yeni bakış açılarına yöneltecek konuşmaların içine teşvik edilmektedir (Peseschkian,2005). Bu bilgiler ışığında bu çalışmanın amacı ruh sağlığında önemli bir terapi yaklaşımı olarak kabul edilen Pozitif psikoterapinin, depresyon bozukluğu üzerindeki etkisini inceleyen çalışmaları derlemektir.

## 2.Yöntem

### 2.1. Araştırma Modeli

Yapılan bu çalışmada sistematik derleme yöntemi kullanılmıştır. Herhangi bir saha çalışması veya ölçek kullanılmamıştır.Sistematik derleme, bir araştırma sorusuna cevap niteliğinde, araştırma sorusu ile bağlantılı çalışmalarda, çerçevesi önceden belirlenmiş yayınların bir araya getirilerek sentezlenmesidir (Yılmaz, 2020)

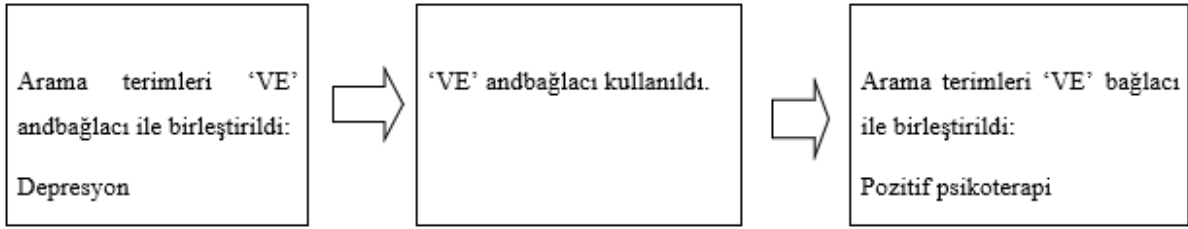
### 2.2. Tasarım

Bu araştırma sürecinde makalelerin taranması ve seçilmesi gibi tüm detaylar PRISMA (Sistematik İncelemeler ve Meta-Analizler için Tercih Edilen Raporlama Öğeleri) yönergelerinden faydalanarak sürdürülmüştür (Mother ve ark..., 2009).

### 2.3. Literatür Araştırması

Bu çalışmada 2012'den 2022yılına kadar yapılan çalışmalar, Google Akademik ve PubMed veri tabanı çerçevesinde Türkçe ve İngilizce olarak yayınlanan, ilgili anahtar kelimeler ile özet ve tam metine ulaşılan bir çalışma yapılmıştır. Dahil etme ve dışlama kriterleri gösterilmiştir. Literatür çalışması sonucunda depresyon araştırılırken pozitif psikoterapinin etkinliği ele alınmıştır. Araştırmada Türkçe ve İngilizce kaynaklar kullanılmış ve randomize kontrollü çalışmalar ile ilişkisel tarama yöntemli araştırmalar ele alınmıştır. Bu çalışmada depresyon ve pozitif psikoterapinin kullanımı dışında kalan çalışmalar ele alınmamıştır. Literatür araştırmasında depresyonun alt türleri ve Farsça kaynaklar dâhil edilmemiştir. Bu araştırma süreci iki aşamada gerçekleştirilmiştir. İlk aşama Haziran 2022, ikinci aşama ise Temmuz 2022 de sistematik olarak özet ve başlık kısımları şeklinde incelenmiştir.

Litratür taramasında kullanılan arama çeşitleri şekilde verilmiştir.



Şekil:1 İncelemede kullanılan arama terimleri

Tablo 1: Dahil etme ve dışlama kriterleri

Dahil Etme Kriterleri	Dışlama Kriterleri
<ul style="list-style-type: none"> <li>Literatür çalışmaları sonucunda depresyondaki bireylerde pozitif psikoterapinin etkisi</li> <li>İngilizce ve Türkçe yayınlar kullanılmıştır.</li> <li>Randomize kontrollü çalışmalar ve ilişkisel tarama yöntemli kaynaklar</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Depresyondaki bireylerde pozitif psikoterapinin kullanımı dışında kalan çalışmalar</li> <li>Depresyonun majör depresyon dışında kalan alt türleri ile ilgili çalışmalar</li> <li>2012 yılı öncesinde kalan yayınlar</li> <li>Gri edebiyat, tezler, sistematik derleme, meta-analiz, nitel, yarı deneysel, kohort, tanımlayıcı veya kesitsel çalışma tasarımına sahip el yazmaları;</li> </ul>

### 3.Bulgular

Çevrimiçi olarak, PubMed aramasında 5191 makale, Google Akademik aramasında ise 6090 makale bulundu. Farklı veritabanlarından alınan sonuçlar birleştirildi ve yinelenen çalışmalar kaldırıldı. Değerlendirmeye alınan çalışmaların 2016-2022 yılları arasında yayınlandığı tespit edildi. Çalışmaların İran, ABD ve Avustralya ülkelerinde gerçekleştirildiği belirlenmiştir. Çalışmaların yıllara göre dağılımı incelendiğinde 3 çalışma (%60) ile en çok çalışmanın 2017 yılından sonra yayınlandığı saptanmıştır. Dahil edilen çalışmalarda katılımcıların ortalama yaşları 18 ile 80 arasında değişirken çalışılan popülasyonun ağırlıklı olarak yetişkin bireylerden oluştuğu gözlenmektedir. Ayrıca çalışmaların örneklem büyüklükleri 20 ile 76 arasında değişmektedir.

Dahil edilen çalışmalarda çok çeşitli müdahale uzunluğu, ölçümler ve popülasyonlar kullanıldı. Örneğin değerlendirmeye alınan çalışmalar arasında en kısa süreli müdahale süresine sahip olan çalışmada süre 10 hafta iken en uzun müdahale süresine sahip olan bir diğer çalışmada bu süre 6 ayı bulmaktadır. Araştırma kriterlerini karşılayan çalışmalar çeşitli ölçüm araçları ve ölçüm takibi kullandı. Çalışmalarda kullanılan ölçüm araçlarının niceliği ve niteliği farklılıklar ortaya koymakla birlikte, Pozitif Psikoterapi' ye özgü denge modeli, birincil ve ikincil yeteneklerin ölçme envanterleri, Pozitif Psikoterapi ve Aile Terapisi Envanteri, Wiesbaden Pozitif Psikoterapi ve Aile Terapisi Envanteri gibi nicel ölçüm araçları sık tercih edilenler arasında yerini almaktadır. İlave olarak bütün çalışmalarda depresyonun şiddetini

ortaya koyabilmek adına Beck Depresyon ölçeği kullanılmıştır. Dahil edilen çalışmalarda ölçümlerin sıklıkları incelendiğinde 4 çalışmada (%80) toplamda iki adet ölçüm, 1 çalışmada (%20) toplamda 3 adet ölçüm yapılmıştır.

**Tablo 2:** Depresyon hastalarında, pozitif psikoterapi kullanımı

Yazar/Yıl/Ülke	Araştırma Tasarımı	Örneklem	Ölçek	Müdahale	Karşılaştırma Grubu	Sonuçlar
Ali Eryılmaz/2016/Türkiye	İlişkisel Tarama Yöntemi	20-45Yaş 20 Erkek	Pozitif Psikoterapi ve Aile Terapisi Envanteri		Deney Grubu, Kontrol Grubu	Pozitif Psikoterapi Temelli Müdahale Önerileri
Mohammad Mehdi Dowlatabadi, SeyedMojtabaAhmadi, Mohammad Hossein Sorbi, Omid Beiki, Tayebbeh Khademeh Razavi, Reza Bidaki/2016/İran	Randomize Kontrollü Çalışma	Meme Kanseri Tanısı Almış 42 Kadın Hasta	Beck Depresyon Ölçeği, Oxford Mutluluk Ölçeği	Pozitif Psikoterapi Temelli Mutsuzluğa ve Depresyona Müdahale	Deney Grubu, Kontrol Grubu	Kontrol grubunun depresyon seviyelerinde düşüş, mutluluk seviyelerinde yükseliş gözlemlenmiştir
Ali Taghvaenia Nahid Alamdari/2020/ABD	Randomize Kontrollü Çalışma	60 Emekli Öğretmen	Beck Depresyon Ölçeği, Oxford Mutluluk Ölçeği,	Pozitif Psikoterapi Temelli Yaşam becerileri geliştirme ve Depresyona Müdahale	Deney Grubu, Kontrol Grubu	Kontrol grubunun depresyon seviyelerinde düşüş, Yaşam amacı belirleme seviyelerinde yükseliş gözlemlenmiştir

Diana Khalili, NadiaKhalili ,EisaJafari/2022/İran	Randomize Kontrollü Çalışma	20-40 yaş arası 40 Kadın	Beck Depresyon Ölçeği, Toronto Aleksitimi Anketi	Boşanma sürecindeki kadınlara pozitif psikoterapi temelli müdahale	Deney Grubu, Kontrol Grubu	Pozitif psikoterapinin depresyonu önemli ölçüde azalttığı gözlemlenmiştir
Yu- FangGuo,XiaZhang, VirginiaPlummer, LouisaLam, Wendy Cross Jing-Ping Zhang/2017/ Avustralya	Randomize Kontrollü Çalışma	76 hemşirelik öğrencisi	Beck Depresyon Ölçeği, Genel Özyeterlilik Ölçeği	Hemşirelik öğrencilerini n depresyon ve özyeterlilikler ine pozitif psikoterapi temelli müdahale	Deney Grubu, Kontrol Grubu	Pozitif psikoterapinin depresyonu önemli ölçüde azalttığı ve özyeterlilik becerilerini arttırdığı gözlemlenmiştir

Eryılmaz'ın Türkiye'de 2016'da yaptığı çalışma yüz yüze yürütülmüştür. Veriler ilişkiseltarama yöntemi ile toplanmıştır. Bulgulara göre depresyon tanısı alan bireylerin, birincil ve ikincil yeteneklerinde ihmal olduğu görülmektedir. Denge modeline göre ise, depresyon tanısı konmuş kişilerin,denge modelinin başarı alanını ihmal etmektedirler. Araştırmanın sonuçlarına bakıldığında bu bağlamda Pozitif Psikoterapi'ye dayanan depresyon, duygudurum bozukluğuna yaklaşım önerileri getirilmiştir (Eryılmaz, 2016). Dowlatabadi ve arkadaşlarının İran'da yaptığı2016'daki bir araştırma, yüz yüze yürütülmüş, çalışmaya meme kanseri tanısı alan 42 kadın katılmıştır. Çalışmaya katılan kadınların depresyon seviyeleri çalışmanın başında ve sonunda ölçülmüştür. Araştırma sonucunda depresyon yaşayan kadınların pozitif psikoterapi uygulaması sonucunda depresyon seviyelerinde düşüş gözlemlenmiştir (Dowlatabadi ve ark., 2016). Taghvaenia ve arkadaşlarının ABD' de gerçekleştirdiği bir çalışmada 60 emekli öğretmen araştırmaya katılmış, 52 tanesi araştırmayı tamamlamıştır. Araştırmaya katılmaya gönüllü olan öğretmenlerin yaş aralıkları 55-80 arasındadır. Emekli öğretmenlerin yaşam beklentileri ve depresyon seviyeleri araştırmanın başında ölçülmüş, pozitif psikoterapi uygulanan gruptaki depresyon seviyelerinde anlamlı bir düşüş gözlemlenmiştir (Taghvaenia ve Alamdar, 2020). Khalili ve arkadaşları, 2016 yılında İran'da boşanma sürecinde olan 40 kadın üzerinde bir çalışma yapmıştır. Çalışmada kadınların depresyon ve aleksitimi seviyeleri üzerinde pozitif psikoterapinin etkinliği araştırılmıştır. Araştırmanın sonunda pozitif psikoterapinin araştırmaya katılımcılarının depresyon ve aleksitimi seviyelerinde anlamlı bir düşüş gözlenmesine yardımcı olduğu sonucuna varıldığı çıkmıştır (Khalili ve ark.,, 2016). Guo ve arkadaşlarının Avustralya'da 2017'de gerçekleştirdiği bir araştırmada 76 hemşirelik lisans öğrencisi katılmıştır. Araştırma öğrencilerin öz yeterlilik ve depresyon seviyeleri üzerine yürütülmüştür. Araştırmanın sonucunda üniversite öğrencilerine uygulanan pozitif psikoterapi seanslarının sonucunda öz yeterlilik seviyelerinde yükseliş gözlemlenirken, depresyon seviyelerinde düşüş gözlemlenmiştir (Guo ve ark.,, 2017).

#### 4. Tartışma

Bu sistematik derleme çalışmasında depresyon hastalarında pozitif psikoterapi kullanımını ile ilgili çalışmalar değerlendirilmiştir. Bu araştırma sürecinde 2016-2022 yılları aralığında yapılan 5 çalışma kullanılmıştır. Bu araştırmaların 1 tanesi ilişkisel tarama yöntemi ile 4 tanesi de randomize kontrollü çalışmadır. İlişkisel tarama yöntemi ile yapılan çalışma Türkiye, randomize kontrollü çalışmalar ABD, İran ve Avustralya'da yayınlanmıştır.

Ele alınan ilk çalışmada depresyon tanısı almış ve üzerinden 3 ay geçmiş bir grupta birincil ve ikincil yeteneklerin değerlendirilmesi üzerinden genel bir PPT temelli müdahale önerilerinde bulunulmuştur (Eryılmaz, 2016). İkinci çalışma ise, meme kanseri tanısı almış, depresyon ve mutsuzluk şikayetleri olan bireyler üzerinde yapılmıştır. Araştırma sonucunda meme kanseri ile mücadele eden kadınların PPT seanslarından ve uygulamalarından fayda sağladığı, depresyon ve mutsuzluk şikayetlerinde azalma yaşandığı gözlemlenmiştir (Dowlatabadi ve ark., 2016).

Üçüncü araştırma ise emeklilik hayatını yaşayan 60 öğretmen üzerinde yapılmıştır. Öğretmenlerin yaşam becerileri geliştirme ve depresyon şikayetleri vardır. PPT seanslarından sonra emekli öğretmenlerin, yaşam becerileri geliştirme yeteneklerinin yükseldiği, depresyon şikayetlerinin azaldığı gözlemlenmiştir (Taghvaienia & Alamdar, 2020). Dördüncü araştırma ise, boşanma sürecinde olan 40 kadın üzerinden yapılmıştır. Kadınların ortak şikayetleri, depresyon ve duygularını tanımlamakta güçlük olarak tanımlanmıştır. PPT seanslarından ve uygulamalarından sonra kadınların, buldukları duygudurumlarının tanımlama becerilerinde yükseliş, depresyon seviyelerinde düşüş gözlemlenmiştir (Khalili ve Jafari, 2022). Beşinci ve içe alım kriterlerine uyan son çalışma ise, 76 hemşirelik lisans öğrencisi üzerinde yapılmıştır. Çalışmada öğrencilerin ortak şikayetleri öz yeterlilik eksikliği ve depresyondur olarak tanımlanmıştır. PPT seanslarının ve uygulamalarının sonunda öğrencilerin öz yeterlilik eksikliklerinde ve depresyon şikayetlerinde azalma gözlemlenmiştir (Guo ve ark., 2017).

Bulunan çalışmalar sonucunda depresyon hastalarında pozitif psikoterapinin çok etkili olduğu fakat yine de bu konuda çok fazla çalışma olmadığı gözlemlenmiştir. Depresyon günümüzde insanların hayatları birçok yönden etkileyen bir sorundur. Bu sorunu önlemek amaçlı, depresyonun tedavi edilebilir bir bozukluk olduğu, herkesin bu bozukluğa yakalanabileceği ve tek bir nedene bağlanamayacağı ile ilgili psiko eğitim programları ile bu sorunun önüne geçilebilecektir. Depresyonu önlemede, kişinin kendine yönelik yargılayıcı tutumunun önüne geçmek ve terapiden kaçmamaktır. Kendini sevme, kabul etme ve yeteneklerinin farkına varabilmekte PPT uygulamaları ve hedeflerinden biridir. PPT seanslarının ve uygulamalarının da depresyon üzerinde etkili olduğu mesajını vermek adına ise çeşitli psiko eğitim programlarından yararlanılabilir.

Literatüre bakıldığında Pozitif Psikoterapi ve Pozitif Psikoloji kavramları birbirleri ile karşılaştırılabilmektedir. Pozitif Psikoterapi, 1968 yılında Peseschkian tarafından ortaya atılmıştır, bu bağlamda pozitif psikolojiden önce ortaya çıkmıştır. Pozitif Psikoloji ise Amerikan Psikoloji Derneği zamanında, 1998 yılında, Martin Seligman tarafından geliştirilmiştir. Ancak pozitif psikolojinin tarihi ortaya atılma tarihinden çok daha önceye dayandırılabilir. Bu iki yaklaşımın görüşme içeriklerine bakıldığında, bireyin güçlü yanlarına ve pozitif özelliklerine vurgu yapıldığı, bireyin potansiyeline yönelik inancı merkezde olduğu, bireyin hâlihazırda var olan güçlü yeteneklerinin hayatında daha da işlevsel kullanılabilmesi gündeme getirilip cesaretlendirildiği ve harekete geçirildiği görülmektedir (Demir ve Türk, 2020).

## 5. Sonuç

Günümüzde depresyon oldukça yaygın görülen psikolojik bozukluklardan biridir. Depresyon bireyleri, biyolojik, psikolojik ve sosyal yönden derinden etkilemektedir. Günümüzde depresyonun her yaşta ve her kültürden bireyi tehdit edebilen bir psikolojik bozukluk olduğu ortaya konulmaktadır. DSÖ verileri de epidemiyolojik açıdan bu durumun yaygınlığını oldukça açık bir şekilde doğrulamaktadır. Fakat günümüzde dünyada depresyonun yaygınlığı ile tedavinin yaygınlığının doğru orantılı olmadığı söylenebilmektedir. Bu durum ayrıca dünyada her yıl depresyona bağlı ölümlerin artmasına neden olmaktadır. Ancak verilerin aksine depresyon bugün sahip olduğumuz bilgi birikimi ile tedavi edilebilir, zararları en aza indirilebilir bir psikolojik bozukluktur. Depresyon etiyolojik açıdan birçok nedene bağlı gelişebilmektedir. Dolayısıyla kişinin yaşamının biricikliği ortaya çıkan semptomların nedenselliğini oldukça farklılaştırabilir. Bu bağlamda depresyonun temelde iki çeşit tedavi yöntemi olsa da, kişiye özgü geliştirilmiş bir tedavi protokolü en uygun olanı gibi gözükmektedir. PPT'nin ise kişinin depresyon belirtilerinin altında yatan çatışmalara odaklanan yaklaşımı ile günümüzde depresyonun bireye verdiği zararları aza indirgeyen bir terapi ekolu olduğu, araştırmalarca ortaya konulmaktadır.

Bulunan 5 çalışmanın sonuçlarına bakıldığında, depresyon hastalarında PPT'nin etkinliği gözle görülebilir derecede fazladır. Özellikle Beck Depresyon Envanterine göre depresyon seviyesi yüksek çıkan ve depresyon belirtileri yaşayan yetişkinlerde tedavi sonunda bu belirtilerinin azaldığı hatta tamamen normal hayata döndükleri görülmüştür. Pozitif Psikoterapi sonunda, depresyon tanısı almış yetişkinlerde depresyon belirtilerinin azaldığı, yaşam becerilerini belirleme, özyeterlilik ve içerisinde buldukları duyguları ifade edip fark etme becerilerinin arttığı gözlemlenmiştir.

Yapılan araştırma sonucunda alanda yapılan çalışmanın azlığı dikkat çekmektedir. Dolayısıyla akademisyenler bu alanda yapılan çalışmaların artırılması tavsiyesinde bulunulabilir. Depresyon ciddi bir ruhsal hastalıktır. Dolayısıyla bireylerin psikoterapiye kolay ulaşmasını sağlayacak devlet politikaları geliştirilmesi noktasında devlete önerilerde bulunulabilir.

## Kaynakça

- Amerikan Psikiyatri Birliği. (2013). Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal Elkitabı (DSM-5). (E. Köroğlu, Çev.) Ankara: Hekimler Yayın Birliği.
- Çiydem, E. (2022). Üniversite öğrencilerinde pozitif psikoterapi bağlamında yaşam amaçlarını belirleme ile yaşam doyumu ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişki. Yakın Doğu Üniversitesi Fen Edebiyat Fakültesi Klinik Psikoloji Anabilim Dalı.
- Demir, R. & Türk, F. (2020). Pozitif Psikoloji: Tarihçe, Temel Kavramlar, Terapötik Süreç, Eleştiriler ve Katkıları. *Humanistic Perspective*, 2(2), 108-125. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/tr/pub/hp/issue/54982/727363>
- Dowlatabadi, M. M., Ahmadi, S. M., Sorbi, M. H., Beiki, O., KhademehRazavi, T., & Bidaki, R. (2016). The effectiveness of group positive psychotherapy on depression and happiness in breast cancer patients: A randomized controlled trial. In *Electronic physician* (Vol. 8, Issue 3, pp. 2175–2180). Knowledge Kingdom Publishing. <https://doi.org/10.19082/2175>
- Dünya Sağlık Örgütü. (2022). Depresyon. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression> adresinden 2 Temmuz 2022 tarihinde alınmıştır.
- Eryılmaz, A. (2016). Depresyon tanısı alan ve almayan genç yetişkin erkeklerin pozitif psikoterapi yapıları açısından karşılaştırmaları. *Akademik Bakış Dergisi*.



- Guo, Y.-F., Zhang, X., Plummer, V., Lam, L., Cross, W., & Zhang, J.-P. (2016). Positive psychotherapy for depression and self-efficacy in undergraduate nursing students: A randomized, controlled trial. In *International Journal of Mental Health Nursing* (Vol. 26, Issue 4, pp. 375–383). Wiley. <https://doi.org/10.1111/inm.12255>
- Khalili, D., Khalili, N., & Jafari, E. (2022). Effectiveness of Positive Psychotherapy on Depression and Alexithymia in Women Applying for a Divorce. In J. K. Rybakowski (Ed.), *Depression Research and Treatment* (Vol. 2022, pp. 1–8). Hindawi Limited. <https://doi.org/10.1155/2022/8446611>
- Moher, D., Liberati, A., Tetzlaff, J., & Altman, D. G. (2009). Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses: The PRISMA Statement. In *PLoS Medicine* (Vol. 6, Issue 7, p. e1000097). Public Library of Science (PLoS). <https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1000097>
- Öztürk, O., & Uluşahin, A. (2020). *Ruh Sağlığı ve Bozuklukları*. Ankara: Bayt Yayınevi.
- Taghvaieia, A., & Alamdari, N. (2019). Effect of Positive Psychotherapy on Psychological Well-Being, Happiness, Life Expectancy and Depression Among Retired Teachers with Depression: A Randomized Controlled Trial. In *Community Mental Health Journal* (Vol. 56, Issue 2, pp. 229–237). Springer Science and Business Media LLC. <https://doi.org/10.1007/s10597-019-00471-z>
- Yılmaz, K. (2021). Sosyal Bilimlerde ve Eğitim Bilimlerinde Sistemik Derleme, Meta Değerlendirme ve Bibliyometrik Analizler. In *MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi* (pp. 1457–1490). *MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi*. <https://doi.org/10.33206/mjss.791537>