E ISSN 2717-7262 | ISPEC International Journal of Social Sciences & Humanities

DOI: http://doi.org/10.5281/zenodo.12511313 **Accepted:** 24.05.2024

Kaygı Ve Pozitif Psikoterapi Üzerine Sistematik Bir Derleme

The Effect Of Anxiety On Positive Psychotherapy

Doğuş ENGİN
Yakın Doğu Üniversitesi, Fen ve Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü, Lefkoşa, KKTC
dogusengin99@windowslive.com

Doç. Dr. Meryem KARAAZİZ
Yakın Doğu Üniversitesi, Fen ve Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü, Lefkoşa, KKTC
meryemkaraaziz@neu.edu.tr, https://orcid.org/0000-0002-0085-612X

Özet

Bu çalışmanın amacı, sistematik derleme yöntemi ile Anksiyete yaşayan bireylerde pozitif psikoterapinin kullanılması hakkında alan yazın taraması ile inceleme yapmaktır. Yapılan bu çalışmada sistematik derleme yöntemi kullanılmıştır. Araştırmada 2009-2024 yılları arasında olan Google Akademik veri tabanından Türkçe ve İngilizce olarak yayınlanmış derleme makaleleri değerlendirilmiştir. Bu derleme çalışması Şubat 2024 ve ikinci olarak Haziran 2024 olmak üzere iki aşamada gerçekleşmiştir. Bu derleme çalışmaları arasında uygun olan yalnızca 6 kesişen çalışma değerlendirmeye alınmıştır. Araştırmamızda belirtiğimiz 6 tane makaleden çık sonucuna göre de anksiyete bozukluğunun pozitif psikoterapi uygulandığı zaman anksiyete azalma görülebilmekte veya anksiyetenin ortadan kaybolmasında etkili bir terapi yöntemi olduğu görülmüştür. PPT'nin kaygı belirtilerinde, diğer yöntemlere göre erken zaman iyileşme ve hızlı düzelebilme sağladığı bulunmuştur. Pozitif psikoterapi ekolünde anksiyete üzerine araştırmaların yapılmasının sağlanması literatürümüze katkı sağlayacağını öngörmekteyiz.

Anahtar kelimeler: Kaygı, kaygı bozukluğu, pozitif psikoterapi

Abstract

The purpose of this study is to review the literature on the use of positive psychotherapy in individuals with anxiety using a systematic review method. In this study, the systematic review method was used. In the research, review articles published in Turkish and English from the Google Scholar database between 2009 and 2024 were evaluated. This compilation study was carried out in two stages, February 2024 and the second in June 2024. Among these review studies, only 6 appropriate cross-cutting studies were taken into consideration. According to the results of the 6 articles we mentioned in our research, when positive psychotherapy is applied to anxiety disorders, anxiety can be reduced or it is an effective therapy method in eliminating anxiety. It has been found that PPT provides earlier improvement and faster recovery in anxiety symptoms than other methods. We predict that conducting research on anxiety in the positive psychotherapy school will contribute to our literature.

Keywords: Anxiety, anxiety disorder, positive psychotherapy

Giriş

Anksiyete olarak isimlendirilen günümüzde kaygı hali ismiyle de bilinen psikolojik rahatsızlıktır. En açık anlatımıyla kaygıyı açıklarsak, tedirgin olunan veya korkulan bir durum; duruma bağlı olarak tezahürü kişide meydana gelen, mantıksız yani düşünce süreçlerinden aykırı olarak bireyde korku durumu olarak tanımlanabilmektedir(Manav, 2011). Çünkü belirli bir noktada, kişi için gözlemlenmiş, bir risk faktörü teşkil edilmesi, herhangi bir tehlike durumu veya bunun yanında gelişen tehdide karşı verdiğimiz tepkidir. Spesifik bir durum ortada yokken kaygı ise yaygın olarak ilerleyen endişe hali olarak bilinir(Barlow, 2002). Bu kısımdaki temel odağımız, korkunun içindeki sebebin kişinin aşırı derecede korkmasına belirginleşmiş ve kaygıyı yaşayan kişi için bu öğenin belirsiz olmasıdır. Bireyde yaşanılan bu belirsizlik korku ile kaygı kavramlarının temelini ayıracak olursak; ikisinde de bireyde belirlenmiş amaçların işlevini aktif etmesinde rolü vardır. Kısaca işlevini yerine getirmesini sağlar. Günümüzde var olan durumlarda, kişiler de kaygı ile iç içe yaşamaktadır. Halkın bakış açısı her ne kadar kaygı yönünden olumsuz algılansa da her sağlıklı insanlar da hayatımıza karşı edindiğimiz koruyucu bir rolü de bulunmaktadır. Sürekli olarak olumsuz yaşam deneyimlerinin, bireylere karşı öz korumacılık sağlayabilmektedir. Başka bir yönden ele alacak olursak bizler kaygıyı olumsuz açıdan değil, olumlu yönlerini de keşfetmeliyiz. Çünkü kaygıya olumsuz anlaşılan birçok etmenin mantık dışı olarak algılanması, kişiyi aşırı duygusal ve ruhsal bir bozukluk yaşamasına neden olmaktadır. Yine bir başka açıdan kaygı kişiyi herhangi bir durumun ya da olayın ihtimallerine karşın ve kişiyi güçlendirip, hazırlayarak olumlu bir tutum geliştirmesini sağlar(Eminoğlu, 2020).

Normal standartlarda kaygının aslında tüm yaşanılan olumsuzluklar ile koruyucu bir işlevin oluşması için önem gören duygularımızın önemini hatırlatırken bunun aşırılığında meydana gelebilecek bir durum, kişinin hayatını olumsuz etkilemektedir. Bu sebeple kaygı duygusunun aşırılığını önleyebilmek için bu duygu durumunun temelinin ne olduğunu ya da altında neler yattığını öğrenebilmemiz fayda sağlayabilir.

Birbirleriyle yakın tanımlanan kaygı ve korkularımız halk tabirince birçok karıştırılan kavramlar olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu yüzden korku ile kaygıyı birbirinden ayırmalıyız. Yani bunu yapabilecek şey nesne varlığıdır. Konuyu şu şekilde açıklayabiliriz. Kaygının meydana gelebilmesi için herhangi bir nesneye ihtiyaç duymaksızın ortaya çıkabilmektedir. Korkuya baktığımızda bir nesne ile ilişkili olarak ihtiyaç duymaktadır. Özetleyecek olursak literatürde kaygının nesnesi belirsizken korkunun nesnesi her zaman belirlidir(Budak, 2000).

Bilim insanlarının konumuza katkısı ise gelişen popülasyona bağlı olarak öncelikle kaygının kavramı; kaygı geleceğe yönelik geliştirilebilir olurken, özellikle bireyin kendini tehlike altında(organizmanın tehlike altında hissetmesi) bağlantılı anlarda ortaya çıkabilmektedir(Robichaud & Dugas, 2021). Psikanalist kuramının öncüllerinden Freud kaygıyı şu şekilde belirtmiştir. Normal ve evrensel olarak kabul görmüş, bir dış uyarıcı tarafından tehlike arz eden durum olarak algılandığını belirtmiştir(Başarır, 1990). Kaygının genetik yönden, çevre ve kültür etkileşimden kişilerin tüm hayatları boyunca birçok kez deneyimledikleri duygudur(Çağlar, 1996). Kaygının içeriğinde korkunç düşünceler, dikkat azlığı, kişinin kendini kaybetme duygusu, kalp atışının hızlanması, bulantı veya kusma, kişide güçsüzlük, heyecanlı ve gergin olmak, alıngan tutumlar, son zamanlarda popülasyonda fazla görülen duygusal kaçınmalar, mutsuzluk ve kişinin konuşmalarında zorluk meydana gelmesi gibi birçok etkisi görülmektedir(Beck & Clark, 2021).

Pozitif psikoterapinin çok aşamalı tedavi ve geliştirilmiş müdahale stratejileri planı uygulanabilmektedir. Pozitif psikoterapi de temeli kişinin farkındalık geliştirmesi gereken durumların bulunduğu bilinmektedir. Yani kişi kendi kendisinin terapisti olarak, kendi sorunlarını farkındalığını kazanabilmektedir(Peseschkian, 2005). Birçok insan yalnız kaldığı zaman bir şeyi daha iyi nasıl yapacaklarını düşünmektedir. Pozitif psikoterapi bu duruma

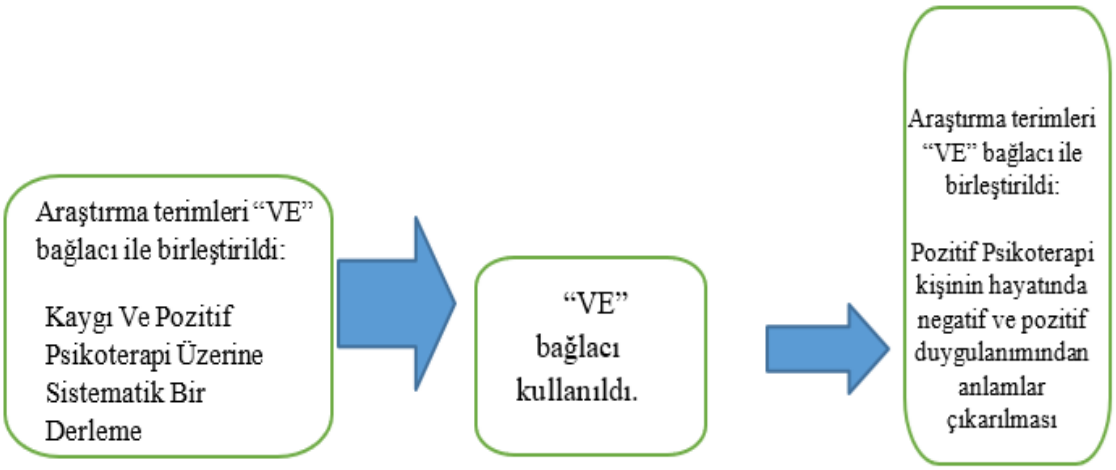
rehberlik etmektedir. Çatışma her zaman meydana gelebilecek birçok faktörden meydana gelir. Ancak sadece psikoterapi seansında değil de günlük yaşam olayı veya kişinin bağlantılı ilişkilerinde oluşmaktadır. PPT hastanın çatışmalarını daha iyi anlayabilmesi için pozitif yönlü bir bakış açısı ile olaylara bakmasını sağlar ve pozitif anlamıyla belirli ve gerçek olanın yorumlanmasını sağlar. Böylece birey çatışmalarında çözülmesi gereken bir durum ya da kişiler için olumsuz düşünceleri yani kişinin gizli olan yeteneklerini fark etmesini sağlamaktadır. Bu çalışmanın amacı, sistematik derleme yöntemi ile Anksiyete yaşayan bireylerde pozitif psikoterapinin kullanılması hakkında alan yazın taraması ile inceleme yapmaktır.

Yöntem

Bu bölümde araştırmanın modeline, araştırmanın çalışma grubuna, verilerin toplanması ve çözümlenmesine ve ortaya çıkan bulguların nasıl raporlaştırıldığına ilişkin bilgilere yer verilmiştir.

Literatür Araştırması

Araştırmada 2010'dan 2024 yılına kadar olan Google Akademik veri tabanından Türkçe olarak yayınlanmış, ilgili anahtar kelimelerle özet ve tam metnine ulaşılabilen araştırma ve derleme makaleleri değerlendirilmiş olup, gözden geçirme sürecinde tutarlılığı sağlayabilmek için başlıktaki kelimelere yönelik basit bir arama algoritması uygulanmıştır. Araştırmacıdan kaynaklanabilecek hataları en az düzeyde tutabilmek için çalışmaların başlık ve özet kısımları uygunluk yönünden ilk olarak Şubat 2024 ve ikinci olarak Haziran 2024'de sistemli bir şekilde incelenmiştir. Çalışmaların özetinde ve başlığında yeterli bilginin olmadığı durumlarda, gerekli verilere tam metinden ulaşılmış ve değerlendirilmiştir. Reddedilmiş çalışmalar ayrı ayrı kaydedilmiş olup dışlanma nedenleri gösterilmiştir. İnceleme aşamasında kullanılmış olan arama terimleri şunlardır:



Şekil 1. İnceleme sürecinde kullanılan arama terimleri.

Tablo 1. Araştırmaya dahil edilme ve dışlama kriterleri.

Dahil Etme Kriterleri	Dışlama Kriterleri
Anksiyete ve pozitif psikoterapi tedavisi ile ilgili konuları ele alan çalışmalar; Google Akademik veri tabanında kullanılan Türkçe ve İngilizce makaleler; Konuyla ilgili araştırma ve derleme makaleleri ve tezler.	Gri edebiyat, tezler, kohort tasarımına sahip el yazmaları; Çalışma protokolleri, kurumsal raporlar veya yerel veya endekslenmemiş dergilerden veya kitaplardan metinler; Yabancı dillerdeki kaynaklar.

Bulgular

Türkiye de anksiyete ile pozitif psikoterapi açısından önemi bulunan çalışma da anksiyete bozukluğu bulunan veya bulunmayan gruplar içerisinde pozitif psikoterapinin birincil yeteneklerinden ilişki, sabır, sevgi ve inanç gibi değerlerden anlamlı bir fark bulunmuştur. Anksiyete bozukluğu olan kişilerin, anksiyetesi olmayan gruplara göre ikincil yeteneklerden temizlik, düzen, kibarlık, itaat, adalet ve sadakat yeteneklerinde anlamlı bir fark görülmüştür. Anksiyete bozukluğu olan kişilerin, anksiyetesi olmayanlara göre temizlik, düzen, güvenirlik, itaat, adalet ve sadakat yeteneklerini daha fazla kullandıkları bulunmuştur. Bu durumda anksiyete bozukluğu olan kişilerde birincil yeteneklerinin anksiyetenin tamamının özelliklerini göstermesi, toplam varyansının yaklaşık %32'sini, ikincil yeteneklerinin tamamı anksiyete- nin toplam varyansının yaklaşık %30'unu açıkladığını kanıtlanmıştır.

Ancak anksiyete bozukluğu olmayan kişilerde birincil yeteneklerin tamamının anksiyetenin tamamının toplam varyansının yaklaşık %15'ini, ikincil yeteneklerinin tamamı anksiyetenin toplam varyansının yaklaşık %13'ünü açıkladığı bulunmuştur. PPT, yapılarından olan birincil ve ikincil yetenekler açısından karşılaştırılması amacıyla yapılmıştır. İlerleyen zamanlarda bu tür araştırmaların yaşlılık ve ergenlik dönemleri gibi farklı gelişim periyotlarında kişilerle de yapılması faydalı olacağı ön görülmektedir. PPT'de bakış açısı kullanılarak anksiyete bozukluğuna birçok müdahale programları geliştirilebilir olması beklenmektedir. Kısaca bu konuyla ilgili daha fazla araştırma yapılmasına ihtiyaç vadır.(Eren ve Eryılmaz, 2019).

Zahedan Hemofili Derneği'nde tıbbi kayıtları bulunan hemofili hastası ilkokul ve ortaokul öğrencileri ile yapılan çalışma da taramadan sonra 60 öğrenci seçilmiştir. 30'ar kişilik deney ve kontrol gruplarına rastgele atanmıştır. Bazı hastalar bu çalışmaya katılmayı reddettiği için örneklem 57 kişiye düşmüştür. Pozitif psikoterapi 8 seans (haftada iki 120 dakikalık seans) olarak uygulanmış ve iki seans takip yapılmıştır. Psikoterapiyi tamamladıktan aylar geçtikten sonra veriler tekrarlanan ölçümlü varyans analizi kullanılarak analiz edilmiştir. Sonuçlar göstermiştir ki pozitif psikoterapi hemofili hastası öğrencilerde sınav kaygısını önemli ölçüde azaltmıştır. Ayrıca pozitif psikoterapinin etkilerinin takipte bu terapi teyit edilmiştir. Elde edilen sonuçlara göre; pozitif psikoterapi hemofili olan öğrenciler arasında test kaygısını önemli ölçüde azaltmıştır. Ayrıca etkilerinin istikrarı takipteki bu tedavi doğrulandı. Elde edilen sonuçlar, politika yapıcıların bu duruma çok dikkat etmesi gerektiğini gösterdi. Pozitif psikolojik eğitim ve test kaygısını azaltmaya etkileri görülmektedir(Heydari ve Shirazi, 2018).

Pozitif psikoterapinin emekli kadın öğretmenlerde iyimserlik ve aleksitiminin anksiyete ile ilişkisi Çalışma da uygulanmıştır. Belirlenen hedefe dayalı olarak uygulanan yöntem; ön test, son test ve takip aşamalarından oluşan yarı deneysel bir yöntemdir. Deney ve kontrol gruplu desen olarak incelenmiştir. Kaygılı otuz emekli kadın öğretmen amaçlı yöntem kullanılarak örneklem olarak seçilmiştir. On beş denek rastgele seçilmiştir. Pozitif psikoterapinin iyimserlik ve aleksitimi üzerinde olumlu bir etkisi olduğunu göstermiştir. Bu

duyguları tanımanın artmasına, duyguları tanımlamanın zorluğunun azalmasına ve Kaygılı emekli kadın öğretmenlerin nesnel düşünme becerilerinin artırılmasını belirtmiştir. Pozitif psikoterapi deney grubunda aleksitimi üzerinde son test ve takipte azalmış bir etkiye sahipti ve aşamaları ile eş zamanlı olarak, deney grubunda iyimserlikte bir artış olmuştur(Barimani ve Donyavi, 2011).

Pozitif psikoterapinin etkinliğini araştırmaktır (PPT) anksiyeteli öğrencilerde bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin geliştirilmesi üzerine semptomlar görülmektedir. Araştırma, öntest-sontest-izlemeli yarı deneysel bir çalışmadır. tasarım ve kontrol grubu olarak ikiye ayrılır. Örneklem büyüklüğü olan 30 denek amaçlı örnekleme ile seçilmiştir. Yöntemiyle Khoy şehrindeki ortaöğretim okullarında öğrenim gören 5038 erkek öğrenci arasından seçilmiştir. PPT, olumlu bilişsel duygu düzenleme stratejilerinde artışa neden olmuş ve son testte bilişsel duygu düzenleme stratejileri etkisini göstermiştir. Bu etki son testte de devam etmiştir. Denek grubunda takip edilerek elde edilen sonuca dayanarak PPT'nin iyileşmeyi önemli ölçüde etkilediği söylenebilir. Kaygılı öğrencilerin olumlu ve olumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin incelenmesi gerektiğini belirtmektedir*(*Anvari, J., & Sardary, B. 2019*)*.

İlgili araştırma bölümünde kaygı ile pozitif psikoterapi modelinde uygulanan materyallerin veya kişi sayısına göre yapılan terapilerde olumlu ve olumsuz sonuçlara ulaşmayı sağlamaktayız. Burada etkili olan durum, nesne veya kişilerden yola çıkarak çalışma sayılarının artması ve farkındalık getirmeyi amaçlamaktır.

Tablo 2: Anksiyete Tedavisinde PPT Terapisinin Kullanımı

Yazar/Yıl/Ülke	**Araştırma Tasarımı**	**Örneklem**	**Ölçekler**	**Müdahale**	**Sonuçlar**
Eryılmaz ve Eren /2019/Türkiye	Randomize Çalışmalar	Çalışmaya anksiyete bozukluğu tanısı konmuş 100 kişi(kadın/erkek)	Beck Anksiyete Ölçeği	Pozitif Psikoterapi(1 seans 35-45 dakika)	PPT'nin bakış açısı kullanılarak anksiyete bozukluğuna çeşitli müdahale programları geliştirilebilir
Alibak /2003/İran	Randomize Çalışmalar	DSM-5 temelinde teşhis kriterlerini karşılayan ve rastgele üç tedavi grubuna atanan 48 çevrimiçi lisansüstü öğrencinin test endişeli tepkilerindeki değişiklikleri değerlendirildi	Online Test Anksiyon İnventörü (OTAI)	Pozitif Psikoterapi(8 seans 120 dakika)	Üniversitelerin danışmanlık merkezlerinin öğrencileri desteklemesi ve onlara sosyal mesafeyi korumak ve COVID-19'in yayılmasını durdurmak için çevrimiçi hizmetler sağlaması bekleniyor.
Saeedi ve ark./2019/İran	Randomize Çalışmalar	61 kanserli kadın erkek hasta	Demografik bilgiler formu ve Gary Reker yaşam tutum profili ölçeği	Pozitif Psikoterapi(90 dakika haftada 8 seans)	Pozitif psikoterapi kanserli insanların anlamlı, keyifli ve bağlı yaşam seviyesini artırmada etkilidir.

Heydari ve Shirazi /2018/İran	Randomize Çalışmalar	60 öğrenci(kadın/erkek)	Kaygı ölçeği ve Sarason Test ölçeği	Pozitif Psikoterapi 8 seans(120 dakika)	Pozitif psikoterapinin hemofili olan öğrenciler arasında test endişesini önemli ölçüde azaltdığını göstermiştir.
Khanjani/2017/İran	Randomize Çalışmalar	1200 Üniversite öğrencileri(kadın/erkek)	Depresyon/Anksiyete ve Stres Ölçeği Lovibond ve pozitif psikoterapi envanteri	Pozitif Psikoterapi Pozitif Psikoterapi(90 dakika haftada 8 seans)	Pozitif psikoterapi'nin stres, endişe, depresyon ve öğrencilerin refahını azaltmada etkili olduğunu ve deneyden iki ay sonra kalıcı olduklarını gösterdi.
Barimani ve Donyavi /2011/İran	Randomize Çalışmalar	30 emekli kadın öğretmen	Scheier & Carver İyimserliği Ölçeği Toronto Aleksitimi Anketleri ölçeği	Pozitif Psikoterapi 8 seans(90 dakika)	Pozitif psikoterapinin iyimserlik ve alexithymia üzerinde olumlu bir etkisi olduğunu gösterdi.

Tartışma

Bu randomize çalışmalar da anksiyete yaşayan kişilerde pozitif psikoterapisinin etkilerini araştıran makale, tez ve derleme makaleleri dahil edilmiştir. Bu çalışmanın amacı, randomize araştırmaların yöntemi ile anksiyeteye sahip olan ve yaşayan kişilerin pozitif psikoterapinin kullanılması hakkında alan yazın taraması ile inceleme yapmaktır. Bu araştırmada elde edilen kanıtlara göre PPT'nin kısa sürede ve uzun sürede sonuca ulaşabilme yönünden etkili bir yöntem olduğu ve anksiyetenin tedavisinde pozitif psikoterapinin uzun süreli etkili bir yöntem olduğu görülmüştür. Pozitif psikoterapi de kaygıyı keşfetmelerini sağlamak amacıyla kendi kendine yardım etme görülmektedir. Anksiyete yaşayan kişilerin duygudurumlarına bakıldığında korku temelli ve gelecek üzerinde endişeleri baskın hale getirirken, pozitif psikoterapide bireyi bu duruma neyin getirdiğini kendisinin bulmasını sağlayarak, olumsuz duygu durumunu olumlu duygu durumuna çevirerek hayatına anlamlı bakarak yaşamasını geliştirmektedir. Pozitif psikoterapide bireyin kendisiyle bütünleşmesi ve kaygılarını ortadan kaldırabilecek ya da başa çıkabilecek stratejileri kendisinin geliştirmesi amaçlanmaktadır. Bu durumun oluşabilmesi için denge modeli, birincil ve ikincil yetenekler gibi PPT'yi yöneten terapistin seans sayılarını belirlemesi ve patolojiyi tanı teşhis koyarak seansları yönetmesi gerekmektedir. Ancak PPT'nin temel bileşenleri kaygı bozukluğu olan ya da olamayan kişilerde incelendiği zaman özellikle Türkçe literatürde incelendiğinde az sayıda çalışmaya rastlanmıştır.

Pozitif psikoterapi modelinde kişilerde kaygı ile dört birincil yeteneği ve yedi ikincil yeteneği daha fazla kullandıkları fark edilmiştir. Bu bulgularda PPT yönünden anksiyetenin gelişimsel doğasına uygun olarak önemli sonuçlar elde etmeyi sağlamaktadır. Peseschkian ikincil yetenekler toplumun etkileşim süreci içinde sosyalleşmede bilgi kapasitesinin önemini vurgulamaktadır. Bu anlamda pozitif psikoterapinin analitik süreçleri olabilen ve eklektik

yaklaşımdır. Analitik yönünden yüksek ikincil yeteneklerin kişinin önem ve değerlerinin aracı olabilmektedir. Çünkü birey önem ve değer verdiği duyguları yaşamakta ve deneyimlemek için ikincil yeteneklerini kullanabilmektedir. Bu duruma bağlı olarak ikincil yeteneklere az enerji harcanırsa bireylerde anksiyete meydana getirebilmektedir(Peseschkian, 2000).

Pozitif psikoterapi uygulandığında olumlu duyguların arttırılması yoluyla müdahaleler yapılması anlamlı hale gelebilir. Hayata karşı olumlu tutum ve yaşamı kalite düzeyi artımak amaçlanır. Başarısız varsayımlara odaklanmak yerine, pozitif insanlar kendi durumlarına daha fazla dikkat etmeyi severler ve kendilerini yeterlilik açısından etkili bulurlar(Ji, Holmes ve Blackwell, 2017; Seligman ve Csikszentmihalyi, 2014; Seligman ve diğerleri, 2005). Kaygı bozukluğu olan hastaların pozitif psikoterapi satesinde kendilerine güven duyguları artabilmektedir(Khodabakhsh, Khosravi ve & Zarrinpour, 2015).

Pozitif psikoterapisinin kaygı üzerindeki etkilerini araştıran çalışmaları karşılaştıracak ve sonuçlarını gözden geçirecek olursak;

Anksiyete bozukluğu bulunan kişilerin birincil yeteneklerinden en fazla umut ile zaman yetenekleri anksiyete bozukluğu ile ilişkili bulunmaktadır. PPT yönü ile beraber zaman yeteneği kullanabilme becerisi, kişi hayatında yeni insanlarla tanışarak aktivitelerde bulunması, çalıştığı iş yerinde verimli olması yanında kişi hobiler edinerek kendine zaman ayırmasını sağlaması, kısaca kişi zamanı kullanabilmek için önce kendi zamanını nasıl kullanacağını öğrenmesidir. İkincil yeteneklerden umut yeteneğine bakacak olursak kişinin amaçlarına odaklanmaktadır.

Birey amacını gerçekleştirebilmesi için çaba göstermesi ve kişinin aktivitelere katılarak kendisini yeterli düzeyde görmeleri anlamına gelebilmektedir. Yine yeni insanlar ile tanışmanın, yeni hobi edinmenin ve hayatında problemleri çözebilmesi için zaan ayırabilmesini sağlamaktadır. Bunun yanında yeni hedefler geliştirmek ve bu hedefleri gerçekleştirebilmek için meydan okuyucu olabilmeyi ve kişinin gelişim periyotlarının artacağını göstermektedir. Ancak ruhsal bozukluğu olan bireylerin toplumsal, biyolojik ve ruhsal yönden işlevselliklerinde düşüş vardır (Townsend, 2014).

Ruhsal bozukluklarda kişinin benliğinde ve gücünde zayıflama görülmektedir. Bütün bu nedenlerden dolayı da kaygı bozukluğu olan bireyin umut ve zaman yeteneğini kullanmaları birçok alanda zorluk derecesi açısından yüksek aktivitelerde bulunacağını göstermektedir. Kişinin herhangi bir sorumluluk sahibi olduğu ve görevinde zorluklar meydana geldiği zaman, kişinin yaşam becerilerinde düşmeler görülürken anksiyetesi artmaktadır. Böylece zaman ve umut yeteneğini kullanabilme durumunda anksiyete bozukluğuna sahip olan kişilerde optimal bir seviyede belirlenmesi gerektiğini savunmaktadır (Black ve Andreasen, 2011).

Zahedan Hemofili Derneği'nin yaptığı çalışmada tıbbi kayıtları bulunan hemofili hastalarının ilkokul ve ortaokul son sınıf öğrencileri arasında pozitif psikoterapinin sınav kaygısını azaltmadaki etkinliğini değerlendirmek amacıyla yapılmıştır. Bu çalışmanın sonuçları pozitif psikoterapinin hemofilili öğrencilerde sınav kaygısını azaltmada etkili olduğunu ve etkilerinin takiplere kadar stabil kaldığını göstermiştir. Bu bulgu, pozitif psikoterapinin sınav kaygısını azaltmada etkili olduğunu gösteren diğer birçok çalışmanın sonuçlarıyla tutarlıdır (Bagana ve diğerleri, 2011).

Kanser hastalarının tedavisinde pozitif psikoterapi etkileşiminde yapılan araştırma da yaşamdaki yüksek anlam düzeyinin kazanmasında fiziksel ve psikolojik iyilik, olumlu düşünme ve sosyal ilişkilerle olumlu bir ilişkisi olduğu ve olumlu duyguların hastalıklara karşı bir engel olduğunu ve depresyonun giderilmesinde önemli bir faktör olduğu düşünülmektedir. Sonuç olarak Pozitif psikoterapi kanser hastalarının bakımının kalitesini artırır ve hastaneye yatışları azaltır. Bu nedenle, ölüm olgusuyla ciddi bir şekilde karşı karşıya kalan kişiler için bu tedavi yönteminin tercih edilmesi, bu çalışmanın araştırmacıları tarafından uygun görülmüştür. Mevcut çalışmanın yurt içinde dahi diğer grup ve örneklemlerde tekrarlanması önerilmektedir. Ortaya çıkan sonuçların aynı ölçüde daha genellenebilmesi için yaş grupları ve belirli bir kanser

türü dikkate alınmalıdır. Çalışmanın sonucuna bakıldığında pozitif psikoterapinin kişilerin hayata karşı edindiği tutumunu etkilediği ve hastalarda hayatlarının anlamı arttırdığı görülmektedir(Saeedi ve ark, (2019).

Birbirinden farklı üniversite de öğrenim gören öğrencilerde kişiler davranışlarında hayatlarındaki değişikliklerle birlikte yönetebilmektedirler. Bu nedenle pozitif psikoterapinin üniversite öğrencilerinin stres, kaygı ve depresyonlarını azaltmada ve mutluluklarını artırmada etkisi dikkate alındığında, pozitif psikoterapinin üniversite öğrencileri arasında ruh sağlığını etkileyerek ve psikolojik kaynaklarını iyileştirmek amacı ile stres ve kaygı belirtilerini azaltmasında etkili odluğunu belirtmişlerdir(Khanjani, 2017).

Sonuç ve Öneriler

Anksiyeteye sahip bireylerde endişe ve korku belirtileri meydana gelerek hayatlarında olumsuz bakış açısı edinmektedirler. Kendi hayatlarına yeterince odaklanamama, sosyal yaşantılarında etkinliklere katılamama ve kişinin işlevlerinde bozulmalar meydana getirebilmektedir. Bu anlamda ruhsal bir bozukluk teşvik edilmekte ve kişilerin hayatları etkilenmektedir. Pozitif psikoterapinin özellikle çok yönlü bir bakış açısı olması ve envanterlerine göre kısa süreli ve uzun süreli seans uygulanabilmesi kaygının türüne ve sıklığına göre değişmektedir. Olumsuz yaşantıya sahip kişilerin olumlu yanlarını görmediğinden ve kişinin kendi potansiyeli keşfedemediğinden problemler her geçen zaman da artabilmektedir. Pozitif psikoterapinin olumsuzun içerisindeki olumluyu keşfetmesi bireylerin hayatlarına yeni bir bakış açısını keşfetmeyi ve olumluyu görerek yeni anlamlar üretebileceğini gösterebilmektedir. Kişide kaygının meydana gelmesinin belirtilerinde titreme, terleme, yüzde meydana gelen kızarma, ürperme ve endişe halinde olması kişiyi kendi hayatında olumsuz duygulanımları daha fazla yaşamasına neden olabilmektedir. Pozitif psikoterapinin bu tür psikopatolojik durumlarda kişinin kendi kendine yardım edebilmeyi öğretmesidir. Kişi olaylara kendi iç dünyasından bakarak olaylara karşı baş etme stratejileri geliştirir böylece kaygının giderilmesinde etkili bir rol oynayabilmektedir. Pozitif psikoterapinin birincil ve ikincil yeteneklerinde düşüşün meydana gelmesi anksiyeteyi artırırken korku duygusunu da artırmaktadır. Bu durumda tam ters olarak birincil ve ikincil yeteneklerde özellikle umut ve zamanın bireylerin yaşantısında anlamlı olması ve yaşantısında devamlılık göstermesi anksiyeteyi azaltacaktır.

Araştırmamızda belirtiğimiz 6 tane makaleden çık sonucuna göre de anksiyete bozukluğunun pozitif psikoterapi uygulandığı zaman anksiyete azalma görülebilmekte veya anksiyetenin ortadan kaybolmasında etkili bir terapi yöntemi olduğu ön görülmektedir. PPT'nin kaygı belirtilerinde, diğer yöntemlere göre erken zaman iyileşme ve hızlı düzelebilme sağladığı düşünülmektedir. Ülkemizde henüz pozitif psikoterapi kullanımı yaygın olmamakla beraber, ülkemizde terapistlerin yetiştirilmesi için olanaklar sağlanmaktadır. Avrupa ülkelerine baktığımızda yapılan anksiyete ile PPT üzerine yapılan araştırmaların, klinik gözlemlerin ve deneysel çalışmaların daha fazla olduğu görülmektedir. Literatüre baktığımızda Türkiye'de anksiyete ve PPT üzerine yeterli sayıda ve genişlikte çalışma yapılmadığı görülmektedir.

Ülkemizde pozitif psikoterapi eğitimlerinin daha fazla verilmesi klinisyenler için farklı tedavi yöntemlerini keşfetmelerini sağlayacaktır.

Pozitif psikoterapi ekolünde anksiyete üzerine araştırmaların yapılmasının sağlanması literatürümüze katkı sağlayacağını öngörmekteyiz.

Pozitif psikoterapi ile anksiyete hastalarının deneysel psikoloji yönünden birçok deneyde kullanılabilir olmasını ön görmekteyiz.

Pozitif psikoterapinin ülkemizde daha çok yaygın olabilmesi için gazete, dergilerde veya TV yayınlarında yer verilmesi psikoloji bilimine katkı sağlayacağını düşünmekteyim.

Pozitif psikoterapi ile anksiyete üzerine bilimsel makale, tezler, olgu sunumları ve sistematik derleme gibi değerli çalışmaların artması alanın genişlemesine katkı sağlayacağı düşüncesindeyiz.

Kaynakça

Albano, A. M. and Hoffman, L. (2003). Treatment of Social Anxiety Disorder. P. C. Kendall içinde, Cognitive Therapy with Children and Adolescents (s. 128-161). Guilford.

Alibak, F., & Alibak, M. (2021). Comparing Online Cognitive Behavioural Therapy Versus Online Positive Psychotherapy, Well-being Theory (PERMA) on Test Anxiety of Online Learning Students: A Randomised Control Study. JANZSSA - Journal of the Australian and New Zealand Student Services Association, 29(1), 6–17.

American Psychiatric Association. (2013). Antisocial Personality Disorder. Diagnostic and statistical manual of mental disorders içinde (5. Bs., s.659- 663). American Psychiatric Publishing.

Anvari, J., & Sardary, B. (2019). The Effectiveness of Positive Psychotherapy on Improving Cognitive Emotion Regulation Strategies in Male Secondary High School Students with Anxiety Symptoms. Positive Psychology Research, 5(2), 31-46.

Anksiyetenin tedavisi nedir? Erişim adresi: https://www.medicana.com.tr/saglik-rehberi-detay/12073/anksiyete-nedir-tedavisi-nasil yapilir#:~:text=Anksiyete%20b%C3%BCy%C3%BCk%20%C3%B6l%C3%A7%C3%BCde%20davran%C4%B1%C5%9Fsal%20terapi,ve%20davran%C4%B1%C5%9Fsal%20terapi%20yeterli%20olabilir. Erişim tarihi:18.04.24

Anksiyetenin alternatif tedavi şekilleri nedir? Erişim adresi: https://terappin.com/blog/anksiyete-terapisi. Erişim tarihi:18.04.24

APA (1952) Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-I). Washington DC, American Psychiatric Association.

APA (1968) Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, 2nd edition (DSM-II). Washington DC, American Psychiatric Association.

APA (1980) Diagnostic and Statistical Manual for Mental Disorders, 3rd edition (DSM-III). Washington DC, American Psychiatric Association.

APA (1987) Diagnostic and Statistical Manual for Mental Disorders, 3rd edition revised (DSM-III-R). Washington DC, American Psychiatric Association.

APA (1994) Diagnostic and Statistical Manual for Mental Disorders. 4th edition (DSM-IV). Washington DC, American Psychiatric Association.

APA (2000) Diagnostic and Statistical Manual for Mental Disorders. 4th edition Text Revision (DSM-IV-TR). Washington DC, American Psychiatric Association.

APA (2013) Diagnostic and Statistical Manual for Mental Disorders. 5th edition (DSM-5). Washington DC, American Psychiatric Association.

Ay, F. (2011). Hastanede Yatarak Tedavi Gören Yaşlı Hastalarda Depresif Bozukluk ve Ansiyete Bozukluğu Yaygınlığı, Yaşam Kalitesi Ve Günlük Yaşam Aktiviteleri İle Demografik Ve Klinik Özellikler Arasındaki İlişki, Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Tıp Fakültesi.

Barimani, A., Donyavi, R., & Taghizade, S. (2020). The Effectiveness of Positive Psychotherapy on Optimism and Alexithymia in Retired Female Teachers with Anxiety. Positive Psychology Research, 6(2), 49-64.

Beck, A. T., & Clark, D. A. (2021). Kaygıyı Anlamak. In O. Azizlerli (Trans.), Kaygı ve Endişe (pp. 27–43). Story, Psikonet Yayıncılık.

Black DW, Andreasen NC. (2011). Introductory Textbook of Psychiatry. Fifth ed., Washington: American Psychiatric Publishing..

Cloninger, C. (2009). Personality Disorders. In: Wolters Kluwer / Lippincott Williams & Wilkins. SErden, S., Eminoğlu, Z. (2020). Bilişsel Davranışçı Temelli Psiko-Eğitim

Cömert E. (2004). Depresif Bozukluklarda Anksiyete Şiddetine Göre Sürekli Öfkelenen ve Öfke Tarzlarının İncelenmesi, İstanbul Üniversitesi sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi.

Erden, S., Eminoğlu, Z. (2020). Bilişsel Davranışçı Temelli Psiko-Eğitim Programının Psikolojik Dayanıklılık ve Duygu Düzenleme Üzerindeki Etkisi. OPUS International Journal of Society Researches, 15 (21), 555-582.

Fazel, S. ve Danesh, J. (2002). Serious mental disorder in 23 000 prisoners: a systematic review of 62 surveys. The Lancet, 359(9306), 545-550.

Gilbert, P. (2014). Evolutionary Models: Practical and Conceptual Utility for the Treatment and Study of Social Anxiety Disorder. J.W. Weeks (Editör), In The Wiley Blackwell Handbook of Social Anxiety Disorder.

Heydari M.G, Shirazi M, Sanagouyemoharer G.R. (2018). The effect of positive psychotherapy in test anxiety among Zahedan students with hemophilia. Res Psychother.12;21(1):307

Ji. L., Holmes, E. A., & Blackwell, S. E. (2017). Seeing light at the end of the tunnel: Positive prospective mental im- agery and optimism in depression. Psychiatry research, 247, 155-162.

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.

Khodabakhsh, R., Khosravi, Z., & Zarrinpour, N. (2015). Effect of positive psychotherapy in depression symptoms and character strengths in cancer affected patients. Positive Psychology Research, 1, 35-49.

Kim, J. and Gorman, J. (2005). "The Psychobiology of Anxiety". Clinical Neuroscience Research, 4(5-6), 335-347.

Kök, Eren H. Eryılmaz, A. (2019). Pozitif psikoterapinin birincil ve ikincil yetenekleri açısından anksiyete bozukluğu olan ve olmayan yetişkinlerin karşılaştırılması. Anadolu Psikiyatri Dergisi, 20(3), 229 - 236.

Leichsenring, F., Klein, S., & Salzer, S. (2014). Psychodynamic therapy of anxiety disorders. In P. M. G. Emmelkamp & T. Ehring (Eds.), The wiley handbook of anxiety disorders Volume I-II (pp. 852-864). Chichester, West Sussex: Wiley-Blackwell.

Levendosky A.A, Bogat G.A, Martinez-Torteya C.(2013). PTSD symptoms in young children exposed to intimate partner violence. Violence Against Women. 19(2):187-201.

Nutt, D. J. (2001). "Neurobiological Mechanisms in Generalized Anxiety Disorder". Journal of Clinical Psychiatry, 62, 22-28.

Öztürk, F. Ö. (2019). Covid-19 Pandemi Sürecinde Verilen Stresle Baş Etme Teknikleri Dersin Hemşirelik Bölümü Birinci ve Sınıfta Psikolojik Sağlamlık Öz Etkili-Yeterliğe Etkisi. Sürekli Tıp Eğitimi Dergisi, 30(4), 269-277.

Peseschkian N. (2000). e Psychotherapy. NewDelhi: Sterling Publishers.

Peseschkian, N. (2005). Positive family therapy. NY, Springer

Robichaud, M., & Dugas, M. J. (2021). Endişe, Kaygı ve Yaygın Kaygı Bozukluğu. In A. İtil, E. Bayraktar, & Z. Özmeydan (Trans.), Yaygın Kaygı Bozukluğu (pp. 25–58). Psikonet Yayıncılık.

Saeedi B, Khoshnood Z, Dehghan M, Abazari F, Saeedi A. The Effect of Positive Psychotherapy on the Meaning of Life in Patients with Cancer: A Randomized Clinical Trial. Indian J Palliat Care. 2019 Apr-Jun;25(2):210-217.

Townsend, M.C.(2014). Psychiatric Mental Health Nursing: Concepts of Care in Evidence-Based Practice. FA Davis,

Yüksel H. (2014). Yabancılaşma kavramı paralelinde emeğin yabancılaşması ve sonuçları. Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 14(2), 159-188.