

Depresyon Tedavisinde Pozitif Psikoterapinin Kullanılması Üzerine Derleme

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

ÖZET

Depresyon, bir duygu durum bozukluğu olup, en yaygın psikolojik rahatsızlık biçimlerinden birini temsil etmektedir. Etimolojik olarak “depresyon” terimi, “çökme” veya “aşağıda olma” gibi kavramlardan türemiştir; bu durum, bireyin genel işlevselliği ve yaşam kalitesi üzerindeki olumsuz etkilerini yansıtmaktadır. Pozitif psikoterapi, bireylerin yaşadıkları zorluklarla başa çıkma ve desteklemeyi, psikolojik dayanıklılık kazandırmayı ve psikolojik iyi oluşu arttırmayı amaçlayan bir terapi yaklaşımıdır. İnsan işlevselliğinin en iyi düzeyde nasıl gerçekleştiğini deneysel olarak inceleyen psikoloji alt dalına ise pozitif psikoloji adı verilmektedir. Bu derleme çalışmasının amacı, depresyon tanısı almış bireylerde Pozitif Psikoterapi uygulamalarının nasıl kullanıldığını incelemektir. Araştırmada literatür taraması yöntemi kullanılmış olup, her hangi bir saha çalışması ya da ölçme aracı uygulanmamıştır. İncelenen hem Türkçe hem de İngilizce olarak yayımlanmış araştırma makalelerinden oluşmaktadır. Literatürden elde edilen bulgulara göre, Pozitif Psikoterapinin depresif semptomları azalttığı, bununla birlikte kaygı ve stres gibi duygular üzerinde de olumlu etkiler yarattığı ve depresyon tanısı almış bireylerin genel ruh halini iyileştirdiği görülmüştür. Bu bulgular doğrultusunda, Pozitif Psikoterapinin depresyon tedavisinde etkili bir yöntem olduğu sonucuna varılmıştır. Gelecek araştırmalar için, örneklem sayısının artırılması ve farklı yaş grupları ile demografik özelliklere sahip katılımcıların çalışmalara dahil edilmesi önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Depresyon, Pozitif Psikoterapi, Derleme

ABSTRACT

Depression is a mood disorder and represents one of the most prevalent forms of psychological disturbance. Etymologically, the term "depression" is derived from notions such as "collapse" or "being low," reflecting its impact on an individual's overall functioning and quality of life. Positive psychotherapy is a therapeutic approach that aims to support individuals in confronting their challenges, fostering resilience, and enhancing psychological well-being. The branch of psychology dedicated to the empirical study of optimal human functioning is referred to as "positive psychology. The aim of this review study is to examine how Positive Psychotherapy is utilized in individuals with depression. A literature review method was employed in this study, and no fieldwork or measurement scales were applied. The reviewed studies consist of research articles written in both Turkish and English. According to the findings obtained from the literature, Positive Psychotherapy has been shown to reduce depressive symptoms, as well as emotions such as anxiety and stress, and to improve the overall mood of individuals diagnosed with depression. Based on these findings, it has been concluded that Positive Psychotherapy is an effective method in the treatment of depression. For future research, it is recommended to increase the sample size and to include participants from different age groups and demographic backgrounds.

Keywords: Depression, Positive Psychotherapy, Review

GİRİŞ

Bireylerin psikolojisine müdahale eden bozukluklar vardır. Depresyon bu bozuklukların başında yer almaktadır ve diğer psikolojik bozukluklar ile birlikte görülmektedir (Eryılmaz, 2016). Bu çalışmada depresyonun ne olduğu, nasıl geliştiği ve nasıl iyileşme gösterdiği ile ilgili konulara yer verilmiştir ve ele alınan yöntem pozitif psikoterapi yöntemidir.

Duygu durum bozukluğu olan depresyonu Hipokrat ‘melankoli’ kavramı ile tanımlamaktadır (Küresel Sağlık Veri Değişimi, 2021). Duygu durum bozukluğu uzun süreli olursa depresyon, kısa süreli olursa duygulanım olarak tanımlanmaktadır (Morris, 2002). Depresyon, bireylerin yaptığı aktivitelerde eski doyumunu alamamasına neden olan bir bozukluktur (Gök & Karaaziz, 2023).

Kişinin olumsuz durumlara karşı gösterdiği davranışa mutsuzluk denir. Bu mutsuzluk süresi olağandışı zorlanma ile dengede olmazsa ya da istemsiz bir süreçse depresif duygu durumla ilgili olabilir. Depresyondaki depresif

Ece Ayran¹
Meryem Karaaziz²

How to Cite This Article

Ayran, E. & Karaaziz, M. (2025).
“Depresyon Tedavisinde Pozitif
Psikoterapinin Kullanılması
Üzerine Derleme” International
Social Sciences Studies Journal,
(e-ISSN:2587-1587) Vol:11,
Issue:6; pp:1063-1073. DOI:
<https://doi.org/10.5281/zenodo.15755942>

Arrival: 30 March 2025

Published: 27 June 2025

Social Sciences Studies Journal is
licensed under a Creative
Commons Attribution-
NonCommercial 4.0 International
License.

¹ Yüksek Lisans Öğrencisi, Yakın Doğu Üniversitesi, Fen ve Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü, Lefkoşa, Kıbrıs. ORCID: 0009-0008-4598-2243

² Doç. Dr. Meryem Karaaziz Yakın Doğu Üniversitesi, Fen ve Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü, Lefkoşa, Kıbrıs. ORCID: 0000-0002-0085-612X

duygu durumundaki en bariz belirtileri ise kişinin sosyal işlevsellikteki azalışı yani kişinin hazzının, ilgisinin ve enerjisinin ciddi oranda azalmasıdır. Bunun yanı sıra kişinin yeme veya uykusunda bozulmaları, kişinin olumsuz düşüncelerinin artması, intihar gibi kendine zarar verme düşünceleri hatta girişimlerini içermektedir (Karamustafalıoğlu & Yumrukçal, 2011).

Depresyonun ortaya çıkmasında psiko-sosyal, genetik ve çevresel etkenler etkili olabilmektedir (Doğan, 2000). Bazı ruhsal bozukluklar depresyona eşlik etmektedir (Gülseren, 2004). Depresyon yaygın bir psikolojik bozukluk olduğundan bu araştırmalar büyük önem taşımaktadır. Gereken özen gösterilmediği takdirde bozukluğun şiddeti artabilir, kişi kendi yaşamı ile ilgili birtakım olumsuz düşüncelere girebilmektedir ve hatta eylemlere de geçebilmektedir. Bu gibi durumların önüne geçebilmek amacıyla depresyona dair psiko-sosyal yaklaşımlardan biri olan pozitif psikoterapi yöntemi ile ilgili araştırmalar yapılmıştır (Eryılmaz, 2016).

Pozitif psikoterapi kişinin belirtilerinin arkasında yatan sebepleri ve hayatındaki rolü üzerinde çalışmaktadır. Yani sorunu yok etmenin aksine bunu ortaya çıkarma sürecini ele almaktadır. Bununla birlikte bireyin sorunu fark etmesine ve kendi başına halletmesine yardımcı olmaktadır. Bunu da 5 adımda yapmaktadır (dörtlü aile boyutu, denge modeli vb.) PPT, dinamik odaklı bir süreçtir ve tüm psikolojik hastalıklarda yaklaşımı aynıdır (Peseschkian, 2002). Her bozukluğun olumlu bir yanı olduğunu söylemektedir yani her bozukluk olumlu yorumlanabilmektedir. Danışana depresyondaki yalnızlık korkusunda aslında başkalarıyla iletişim halinde olmamızdaki bir gereksinimdir gibi bakış açıları geliştirmelerine yardımcı olmaktadır (Peseschikan, 2005). Bu yöntem sayesinde depresyon hastalarının ciddi anlamda iyileşme gösterdiği gözlemlenmiştir (Doğan, 2000).

Depresyonun Tanımı

Depresyon, dünya sağlık örgütüne göre bireyin yaşamını etkileyen önemli bir bozukluktur (Kardaş, 2024).

Depresyon, bir duygu durum bozukluğudur ve ruhsal bozukluklar arasında en yaygın olanıdır (Kaya vd., 2007). Depresyon sözcüğünün kökü 'çökme, alçakta olma' gibi anlamları taşımaktadır. Bu da bireyin hayatında birtakım işlevselliği olumsuz yönde etkilemektedir (Helvacı-Çelik & Hocaoglu, 2016).

Depresyonun çeşitli belirtileri vardır. Bireyin hayatındaki olumsuz düşüncelerin artması, ilgi-istek kayıpları, duygusal çökkünlük, kişinin yaşamındaki sorumlulukları yerine getirmesindeki işlevsizlik (evlilik ve iş hayatındaki işlevsizlik vb.), yeme ve uykudaki bozulmalarının uzun sürmesi olarak tanımlanmaktadır. Yani depresyon tanısı koyulabilmesi için bu belirtilerin en az iki hafta boyunca sürmesi gerekmektedir (Kafes, 2021). Bunun yanı sıra aile içi şiddet, ebeveyn ölümü veya ayrılığı, akademik başarısızlığı da etkili olabilmektedir (Kaya & Kaya, 2007). Depresyonun şiddeti hafif, orta ve şiddetli olmak üzere üçe ayrılmaktadır (APA, 2000). Depresyonun (distimi, premenstrüel majör, tanımlanmamış, ilaca bağlı, maddeye bağlı depresyon vb.) türleri bulunmaktadır (APA, 2013). Bunun yanı sıra alt tip olarak da birkaç tür bulunmaktadır. Bunlar doğum sonrası depresyon, mevsimsel, atipik, kronik ve psikotik başlangıçlı şeklinde tanımlanmaktadır (Özaydın, 2024). Majör depresyon belirtilerinin en az iki yıl sürmesi sonucunda kronik depresyon tanısı koyulmaktadır. Depresyona doğru müdahale edilmesi için doğru tanı koyulması çok önemlidir.

Depresyonun Etiyolojisi

Günümüzdeki veriler göz önüne alındığında bozukluklar gibi depresyon da çok yönden araştırmaya çalışılmıştır fakat yeterince bilgi sahibi olunmadığından sadece ışık tutan bilgiler bulunmaktadır (Albayrak & Ceylan, 2004). Depresyonun birçok nedeni olabilir ama kesin bir nedeni bulunmamaktadır.

Biyolojik Faktörler

Depresyonun, günümüzde genetik yatkınlık, hormonal değişiklikler, serotonin, norepinefrin gibi nörotransmitter eksiklerine bağlı fonksiyonların ciddi derecede etkilendiği düşünülmektedir (Helvacı-Çelik & Hocaoglu, 2016). Çalışmalardan elde ettiğimiz bilgilerle bakıldığında kalıtsal faktörler depresyonun görülmesinde büyük rol oynamaktadır. Yani bireyin birinci derecedeki yakınlarındaki depresyon teşhisi bireydeki depresyon teşhisi ciddi anlamda tehlikeli olduğu görülmektedir ve stres kaynaklı kortizol salınımının yüksek olması tehlikeyi arttıran durumlardandır (Sevim, 2023).

Sosyal Faktörler

Depresyon, bireyi olumsuz yönde etkileyen toplumsal ve çevresel durumlar sonucunda ortaya çıkabilmektedir. Örneğin aile içinde sürekli sorun yaşayan, iş bulamayan iş bulsa da işyerindeki anlaşmazlıklar yüzünden ya da eş-dost kaybı yaşayan bireylerde depresyonun görülme olasılığının yüksek olduğu açıklanmaktadır (Özaydın, 2024). Bireyin sürekli aile içindeki olumsuz ilişkisi, ilişkilerindeki duygusal ihmali, kendini yalnız hissetmesi, maddi

zorluklar yaşaması, işsiz kalması, bireylere yüklediği roller, erken yaştaki kayıpları, travmaları, şiddet ve istismar gibi durumlar ve deneyimler bireylerde depresyon yaşama riskini arttırmaktadır.

Psikolojik Faktörler

Yapılan araştırmalar psikolojinin de depresyonu doğurabilen bir etken olduğunu göstermektedir. Kişinin içsel dünyası, kişilik yapısı ve duygusal süreçleri depresyonda olmasını etkileyen etmenlere örnek olarak verilebilmektedir (Gürdağlı, 2024). Depresyon riskini arttıran faktörlere örnek verecek olursak kişinin sürekli olumsuz düşünmesi, kendini değersizleştirme ya da aşırı mükemmeliyetçi beklentilerde olması, içsel çatışmalar yaşaması, travmaları, zayıf becerilere sahip olması ve anne-babasını erken yaşta kaybeden bireyin yaşamındaki olumsuz etkileri nedeniyle depresyon ortaya çıkabilmektedir (Özaydın, 2024). Beck depresyonun nedenini uyumsuzluk olarak açıklamaktadır (Gürdağlı, 2024).

Depresyonun Epidemiyolojisi

Her 10 kişiden ikisinin hayatında depresyon görülmekte olduğundan dolayı yaygınlığı çok olduğu kanısına varılmaktadır fakat bu oran kadınlarda erkeklere oranla daha yüksektir (Elbi-Mete, 2008). Hatta bu oranın kadın erkek arasındaki durumunun kadınlarda görülme ihtimalinin erkeklere oranla 2 katı olduğu gözlemlenmiştir (Kafes, 2021). Bunun sebebi ise biyolojik, psikolojik ve sosyal faktörlerden kaynaklanmaktadır. Yani hormonal dengesizlik, adet görme dönemleri ve troid gibi hassasiyetlerin olmasından kaynaklandığı düşünülmektedir, aynı zamanda kadınların daha fazla şiddete uğraması, ayrımcılık yapılması, tek yaşaması, ekonomik sıkıntılar yaşaması gibi hususlarda yer almaktadır (Helvacı-Çelik & Hocaoglu, 2016). Dünya Sağlık Örgütüne göre nüfusun %4'ü depresyondan etkilenmektedir. Depresyonun başlangıcı 20-25'li yaşlar olarak bilinmektedir. Fakat çocuklukta da depresyon görülebilmektedir ama tanısı çok zor koyulmaktadır. Coğrafi farklılıklar da depresyonun yayılmasında etkili olmaktadır (kültürel ve sosyoekonomik etkenler). Yaş ortalaması arttıkça yaşam kalitesinde çıkışlar, psikolojik olarak ise sağlık çalışmaları sonucunda DSM, SCAN, ICD ve CIDI gibi araçların daha yeterli duruma geleceği düşünülmektedir (Kaya & Kaya, 2007). Depresyon psikiyatrik sorunlarla (anksiyete, bipolar, madde bağımlılığı) birlikte yaygın olarak görülmektedir (APA, 2017).

Depresyon Belirtileri

Depresyon; duygusal ve bedensel aktivitelerde azalmalara sebebiyet veren bir bozukluktur. Depresyonun bariz belirtileri olan kişinin kendini sürekli yorgun hissetmesi, odaklanmada sorun yaşaması, uyku düzenindeki bozukluklar yer almaktadır.

Belirtileri:

Ruh halinin depresif olması,
İlgilendiği veya yapmaktan zevk aldığı aktivitelere duyulan ilginin azalması,
Umutsuzluk-mutsuzluk duyguları,
Konsantrasyon eksikliği,
Uykuda bozulmalarının yaşanması,
Yeme isteğindeki iştah artışı ya da azalışı,
Rutin işlerin yapılmak istenmemesi,
Kişinin kendini değersiz hissetmesi,
Başkalarına karşı olumsuz duygularda olma,
İntihar düşünceleri,
Korku ve endişe gibi duygu-durumları yaşama,
Dikkatte eksiklik yaşama,
Kişinin kendini sanki boşluktaymış gibi hissetmesi,
Yaşamın anlamsız olduğunu fazlaca düşünmesi gibi belirtiler göstermektedir (Özen, 2021).

DSM'e göre depresyonun şiddeti üçe ayrılmaktadır. Bunlar hafif, orta ve şiddetli depresyondur (Kardaş, 2024). Bir insana depresyon teşhisi konulabilmesi için kişinin yaşama karşı karamsar olması, zevk alamaması, çökkün duygular içerisinde olması gibi en az beş belirtiyi içermesi gerekmektedir (Özaydın, 2024).

Depresyonun Kuramsal Temellerle Açıklanması

Psikodinamik Kuram

Melankoli kelimesi, Freud tarafından depresyonun açıklayıcısı olarak ele alınmıştır. Bu durum kişilerin kayıp yaşaması ya da ayrılıklarda hissettikleri yoğun mutsuzluk duygusunu ifade etmektedir (Gürdağlı, 2024). Kişilerin zıt duyguları birlikte yaşayabileceği durumlarda kişinin kin duygusunu fazlaca içselleştirmesi sonucunda depresyonun çıktığını söylemektedir (Özaydın, 2024). Bilinçdışındaki bastırılmış duyguların da ortaya çıkarılabileceği depresyon kişinin kendisini değersiz görmesine sebebiyet vermektedir. Bu derin düşüncelerin altında yatan şeyin kişinin kendi benlik algısından kaynaklandığını ifade etmektedir. Psikodinamik kuram da benlik oluşumunu düzenleyebilecek bir kuram olarak ele alınmaktadır (Gürdağlı, 2024). Bu yaklaşım depresyonu kişinin içsel yaşantıları ile ele alınması gerektiğini vurgulamaktadır.

Davranışçı Kuram

Davranışçı kuram, rayından çıkmış davranışları (belirtilerin ilerlemesi, düzensizliği vb.) anlamaya ve bunları ortaya çıkarmaya çalışan bir kuramdır. Bu davranışlarının sebebinin altında yatan duygunun çaresizlik olduğunu düşünmektedirler ve bunu denetim altında tutmaya çalışmışlardır ancak bunu denetim altında tutmak yerine kulak arkası eden bireylerde bu durumun depresyonu doğurabileceğini belirtmektedir (Helvacı-Çelik & Hocaoglu, 2016). Kısacası bireyin önlem almaktan kaçması çökkün duyguların ve dolayısıyla depresyonun ortaya çıkmasına neden olmaktadır (Özaydın, 2024). Bu yaklaşım bireyin içsel dünyasını yeterince incelemeyen ama psikolojik süreçleri açıklamada önemli bir katkıda bulunduğu görülmektedir.

Bilişsel Kuram

Bilişsel kuram Beck tarafından ortaya çıkarılmış bir kuramdır. Depresyonu bilişsel açıdan ele almıştır (Gürdağlı, 2024). Biliş sözcüğü, Beck tarafından arzuları dile getirmek amacıyla kullanılan bir sözcüktür (Helvacı-Çelik & Hocaoglu, 2016). Hislerimiz davranışlarımızı davranışlarımız da çevremizi etkilemektedir. Bu nedenle psikolojik süreçlerde bireyin içinde bulunduğu duruma etki eden davranışın algılanması kısmı çok büyük önem taşımaktadır (Gürdağlı, 2024). Beck, bilişsel çarpıtmalar, bilişsel üçlü ve şemalar olmak üzere depresyonu üç farklı şekilde açıklamaktadır. Kişinin deneyimleri, özgürlüğü ve kendisi ile ilgili düşünceler bilişsel üçlü başlığı altında olan kavramlardır. Erken yaşam deneyimleri Beck'e göre bizim hayatımızı etkileyen önemli bir faktördür çünkü biz bu deneyimlere göre hayatımızla ilgili kararlar vererek hayatımızı şekillendirmekteyiz. Bu düşünceler şemaları doğurur ve bu şemaların büyümesi de kişide gittikçe depresyonu doğurabilecek sebeplerdendir. Bireyselleşme, soyutlanma ve olumsuz düşüncelerin artması ise bilişsel çarpıtmalara örnek olarak verebilmektedir (Özaydın, 2024). Bu yaklaşım zihinsel süreçleri açıklamada önemli bir rol almaktadır.

Nesne İlişkileri Kuramı

Nesne ilişkileri kuramı, dış dünya ve anne-bebek arasındaki sembiyotik değişimleri ele almaktadır. Bu kuram bireyin kişiler arası ilişkilerini ve içsel dünyasını konu edinmektedir Klein, nesne ilişkileri kuramının kurucusu olarak kabul edilmektedir ve nesne teorisindeki nesnenin aslında dürtülerle değil de kişilerin ilişkilerinde sevgi yoluyla iyileştirmesi ve korunma çabası olarak ele aldığını vurgulamaktadır (Summers, 2014). Nesne, dürtü doyumunu için bir araç değildir. Nesne, ilişki kurulmasına yardımcı olmaktadır (Greenberg & Mitchell, 2000). Sullivan, kişiler arası deneyimin kişilik gelişiminde önemli olduğunu vurgulamaktadır. Nesne ilişkileri aslında kişinin erken dönemdeki kişilerarası ilişkileri içselleştirmesi sonucunda kişilik gelişimi ve psikopatolojisini etkilediğini söylemektedir. Guntrip ve Fairbairn'e göre psişik yapının oluşmasında dört temel ilişkisel doyum vardır. Bunlar; onaylama, takdir etme, destekleme ve onaylama kavramlarıdır. Birincil dürtü gerçek nesneyle ilişki arzusudur, ikinci dürtü içgüdülerdir. Yani bireyin onaylanma, takdir edilmesi ne kadar artarsa depresyon belirtisi gösterme ihtimali de o derece düşük olmaktadır.

Depresyonun DSM-5 Sınıflandırması ve Tarihçesi

Depresif duygu belirtilerinin çok eskiye dayandığı bilinmektedir ve depresif duygu belirtileri ile üzüntüyü birbirinden ayırmak için 'Hipokrat Yazıları' kullanılmaktadır, bu yazılarda üzüntü, bireylerin yaşadıkları kayıplara karşı duyduğu doğal bir tepki olarak tanımlanmaktadır. Eğer ki bu belirtiler aşırı şekilde yoğun yaşıyorsa bu patolojik bir boyut olarak ele alınmaktadır (Derubeis & Strunk, 2017). Tıbbın babası olarak bilinen Hipokrat'ın araştırmaları günümüze kadar gelmiştir. Hipokrat, hislerin 4 vücut sıvısıyla (kan, kara safra, sarı safra ve lenf sıvısı) ilişkili olduğunu söylemiştir (Kaya, 2020). İbni Sina beynin bir işlevi olarak ruhu ele almaktadır. Krapelin, depresyonu semptom olarak ele almak yerine depresif durumlar olarak ele almaktadır. Galen ise melankoliyi çevresel ve genetik faktörlerle bağlantılı bir şekilde endişe halinde olma hali ile açıklamaktadır (Aydın, 2018). Eskiden beri tanımlanması en kolay olan bozukluk depresyon olmuştur. 2500 yıldır bu tanıma benzer açıklamalara

yer verilmektedir. Stanley J. Depresyonu yoğun keder ve üzüntü olarak adlandırmaktadır. Bunun yanı sıra yeme ve uykuda meydana gelen artış ve azalışın, günlük yaşantıdaki ilgi-istek kayıpları ve zevk alamama durumlarını da belirti olarak ele aldığı el kitabı bulunmaktadır (Derubeis & Strunk, 2017).

DSM-I'de depresyon: 4 esas tepki altında incelendi.

DSM-II'de depresyon: İlvolusyonel melankoni ek olarak dahil edildi.

DSM-III'te depresyon: İlvolusyonel melankoni gruptan ayrıldı.

DSM-IV'te depresyon: Depresyon; ağır, orta ve hafif olarak derecelendirilmeye başlandı.

DSM-V'te depresyon: Depresif ve iki uçlu bozukluklar olarak ele alındı (Katırcıoğlu & Karaaziz, 2024).

Depresyonun Tedavisi

Depresyon tedavisinde; psikoterapi, ilaçlar ve EKT (psikoterapi ve ilaçlara cevap vermeyen ciddi depresyon hastalarda beyinde elektriksel uyarılar yoluyla tedavi edilen terapi yöntemi) kullanılmaktadır fakat hastalar depresif belirtilerden kurtulamamaktadır. Psikoterapi olarak kullanılan en yaygın terapiler arasında Bilişsel Davranışçı Terapi (olumsuz düşünceleri değiştirmeye yönelik), Psikoanalitik Terapi (kişinin bilinçdışındaki çatışmalarını anlamaya yönelik) bulunmaktadır fakat depresif belirtileri olan bireyler tedavi görmediğinden de kaynaklı olarak hastalara bu konuda etkili bir tedavi sağlanamamaktadır (Olfson vd., 2002). Yani tedaviye gelen hastalarda tamamen kalıcı bir semptomsuzluk görülmemektedir, ufak da olsa bir semptom kendini göstermektedir. Tedavilere cevap veren hastaların oranı %80'dir. Bu hastalarda iyileşme süresi birkaç haftada ancak görülmektedir ve hastalığın nüksetmesi görülebilecek durumlardan biridir. Son 8-10 yılda depresyonun nörobiyolojik temelli araştırmaları önemli bir ilerleme göstermektedir (Holtzheimer & Nemeroff, 2006). Antidepresan ilaçlara ek olarak klinik görüşmelerin de olması depresyon belirtilerini ciddi ölçüde azaltmaktadır (Olfson vd., 2002). Bilişsel Davranışçı Terapi ise tedavi kısmında ilaçtan çok psikoterapi yardımıyla olumsuz düşünceleri azaltmayı ve tekrardan öğrenmeyi amaçlamaktadır (Roiser vd., 2011).

Pozitif Psikoterapi Tanımı

Pozitif psikoterapi, insanların sorunlarıyla yüzleşerek üstesinden gelmeyi ve iyi hissetmelerini hedeflemektedir. İnsanın bilimsel işlevlerinin en uygun şekilde incelenmesini sağlayan psikoloji alanı 'pozitivist psikoloji' olarak bilinmektedir (Mahmoudi & Khoshakhlagh, 2018). Pozitif psikoloji hareketi, insanların refahını sağlayan ve toplumun gelişmesine yardımcı olan bir disiplindir. Bu hareket insanların yeteneklerini doğru şekilde kullanabilmesini ve yaşamlarındaki üretkenliği arttırmasına olanak sağlamaktadır. Pozitif psikoterapi, diğer kuramların tersine olumsuz düşünce ve davranışları değiştirmek yerine kişileri sosyal yaşama yönelterek terapötik bir değişim sağlamayı amaçlamaktadır (Walsh vd., 2017). Yaşam kalitesini arttırmak pozitif psikoterapinin önemli bir amacıdır, bunun yanı sıra kişinin refah seviyesini ve mutluluk düzeyini arttırmayı hedeflemektedir. Pozitif psikoterapi; hastalığın olumsuz, kötü tarafını ele almak yerine insanın bu durumda ne gibi bir olumlu çıkarım yapabileceğini ve bundan nasıl mutlu olabileceğini öğreten bir bakış açısıyla çalışmaktadır. Bunun sebebi mutluluk ve refah gibi konuları ana tema olarak işlermesidir, bu nedenle de psikolojinin çağdaşlığı ve gelenekselliğini tamamlamaktadır (Khanjani, 2017). PPT, hastalarda depresyonu tetikleyebilecek (stres gibi) durumlarla başa çıkabilmek ve tekrarını önleyebilmek adına bireyin kendi kendine olumlu düşünce, davranış ve duyguları geliştirebilmesine yardımcı olabilecek bir sürecin oluşmasına yardımcı olmaktadır (Recio, 2014).

Yapılan çalışmalarda pozitif psikoterapinin, kişinin genel iyilik hali ve yaşamda doyumunu arttırdığı gözlemlenmiştir, yani bu yöntem kaygı, stres, depresyon gibi duygusal sorun yaratan etkenleri azaltmaktadır (Khanjani, 2017). PPT, aynı zamanda kişinin pozitif psikoloji özelliklerini, kişinin sosyal yaşamındaki ilişki ve etkileşimlerini de olumlu bir şekilde geliştirmelerine katkı sağlamaktadır yani yalnızca klinik açıdan kullanılan bir terapi yöntemi olmakla kalmamaktadır (Andayani, 2021). Pozitif psikoterapinin diğer faydalarından bahsedecek olursak tedavi istemeyen ve tedaviye uygun olmayan hastalarda bile etkili olabilmesi, hastalara kısa sürede etkili bir tedavi sağlaması ve daha ekonomik olmasıdır (Dowlatabadi vd., 2016).

Pozitif Psikoterapi Tarihçesi

Psikolojide en yeni yaklaşımlardan biri de pozitif psikoterapidir (Khanjani, 2017). Pozitif psikoterapi, farklı dallarda yer edinmiş bir kuramdır, klinik alandaki uygulama alanı pozitif psikoloji olmaktadır. Pozitif psikoloji, 1977'de N. Peseschkian tarafından kurulan bir tedavi yöntemi olmaktadır. Aslında bu müdahalenin ilk adımları 1968 yılında atılmıştır, bilime ise 1977 yılında girmiştir (Dobiala & Winkler, 2016). Bu terapi birçok kültürde gözlemlere tabii tutulmuştur ve birçok alanda kısa sürede çözüm odaklı bir psikoterapi olarak yer edinmektedir (Peseschkian & Remmers, 2020).

Wood ve Tarrier, hayattaki olumsuz olayları ele almaktadır, klinik gözlemin daha bütünleştirici bir yanı olduğunu savunurken hayattaki olumlu olayları dikkate almıyorlardı, Seligman ise insanlara ait olumlu özellikleri de bütünsel olarak zayıflıklarını ele alarak bunların nasıl azaltacağı konusuna dikkat çekmektedir (Santos vd., 2013).

Depresyonda Pozitif Psikoterapi

Depresyon hastaları için kullanılan birçok terapi yöntemi bulunmaktadır ama pozitif psikoterapi yaklaşımı diğer terapi yöntemlerine göre farklı bir teknik kullanılmaktadır. Pozitif psikoterapi, bireylerin terapistiyle olan güven ilişkisine zarar vermemek adına olumsuz düşünce ve duyguları odak olarak almak yerine 'iyileşmeye' odaklanmaktadır. Bu sayede duygu, düşünce ve davranışlarda olumlu tarafını ele alarak iyileşmeyi arttırmaktadır, yapılan araştırmalar da bunu kanıtlar niteliktedir. Son zamanlarda yapılan çalışmalarda depresif belirtileri azaltarak depresyonun yenilmesi konusunda pozitif psikolojinin etkili olduğu görülmektedir (Song vd., 2019). Pozitif psikolojinin ilgilendiği üç temel konu vardır. Bu alanlar genel olarak bireyleri mutluluğa götürebilecek yollar olarak kabul edilmektedir. Bunlar keyifli, bağlı ve anlamlı yaşam olarak adlandırılmıştır. Keyifli yaşam; içerisinde geçmiş, şimdi ve gelecek hakkındaki olumlu duyguları işlenmektedir. Bağlı yaşam alanında kültürel değerlerimiz sayılan sevmek-sevilmek, şefkat ve bireyin güçlü yönlerinin işlendiği bir alan olarak bilinmektedir. Anlamlı yaşam alanında ise insanları pozitif düşünmeye iten birtakım yolların olduğu ortamlarda gelişebileceğine hizmet eden bir alan bulunmaktadır (Asgharipoor vd., 2012). Pozitif Psikoterapi genel kuramların aksine sorunları baz alan bir kuram değildir. Pozitif Psikoterapi, bireylerin güçlü yönlerini farketmesine yardımcı olarak psikopatolojiyi ortadan kaldırmayı hedefleyen terapötik bir kuramdır. Pozitif Psikoterapi, 14 farklı müdahaleden oluşan bir kuramdır (Furchtlehner vd., 2020). Majör depresif bozukluk tedavisinde genelde Bilişsel Davranışçı Tedavinin etkili olduğu üzerine çalışmalar bulunsun da diğer çalışmalarla karşılaştırdığımızda bu çalışmalar sınırlı kalmaktadır. Pozitif psikoterapinin depresyon tedavisi üzerindeki etkisinin diğer tedavi yöntemlerine göre daha olumlu sonuçlar verdiğini gösteren daha az çalışmalar bulunmaktadır (Asgharipoor vd., 2012).

Araştırmanın Amacı

Bu çalışmanın amacı derleme yöntemi ile Depresyon yaşayan bireylerde Pozitif Psikoterapinin kullanılması hakkında alan yazın taraması ile inceleme yapmaktır.

Sınırlılıklar

Araştırmada Google Akademik veri tabanında İngilizce yayımlanmış ilgili anahtar kelimelerle, özet ve tam metne ulaşılabilen kitaplar, araştırma ve derleme makaleler incelenip değerlendirilmiştir.

YÖNTEM

Yapılan bu çalışmada derleme yöntemi kullanılmıştır. Herhangi bir saha çalışması veya ölçek kullanılmamıştır. Derleme, herhangi bir konudaki araştırmaları inceleyerek istenen bir amaç doğrultusunda sistemli bir şekilde toplanıp analiz edilen geçerliliği ve güvenilirliği kanıtlanmış olan akademik çalışmalara denir (Gough vd., 2017).

Literatür Araştırması

Araştırmada Google Akademik veri tabanından Türkçe ve İngilizce olarak yayınlanmış, alakalı anahtar sözcüklerle özet ve tam metnine ulaşılabilen araştırma ve derleme makaleleri incelenip değerlendirilmiş olup gözden geçirme sürecinde tutarlılığı sağlayabilmek için başlıktaki kelimelerle basit bir arama algoritması uygulanmıştır.

BULGULAR

Çevrimiçi olarak, sadece Google Akademik veri tabanında yapılmış olan taramada, Depresyon ve Pozitif Psikoterapi başlığı ile çalışmalara ulaşılmıştır. Bu kaynakların çoğuna yabancı kaynaklardan çalışmalara ulaşılmış ve araştırmada kullanılmıştır. Bu çalışmalar Pozitif Psikoterapinin Depresyonu nasıl etkilediği üzerindeki deneysel çalışmalardır.

2012 yılında Asgaripoor ve arkadaşları tarafından yapılan deneysel bir araştırmada Majör Depresif Bozukluğun tedavisinde iki farklı yaklaşım olduğunu ileri sürülmektedir. Ayakta tedavi gören 18 majör depresif depresyon tanılı hasta rastgele iki gruba ayrılmıştır ve tedavi süreleri 12 haftadır. Deneklerin hepsine Özel Refah Ölçeği, Özel Sıkıntı Birimleri Ölçeği, Beck Depresyon Envanteri ve Oxford Mutluluk Testleri uygulanmıştır. Sonuç olarak pozitif psikoterapinin mutluluğu arttırmada etkisi olduğu gözlemlenmiştir (Asgaripoor vd., 2012).

Recio'nun 2014 yılında yaptığı çalışmada pozitif psikoterapinin etkisini ergenlerin depresyonunda incelemeye çalışmıştır. Örneklem olarak lise son sınıf öğrencilerini (20 kişi) seçmiştir. Deneklere 6 hafta süre ile 6 egzersiz verilmiştir ve her deneğe bir not defteri vermiştir. Egzersizler uygulandıktan sonra her deneğe Beck Depresyon

ölçeği uygulanmıştır ve sonucunda ergen katılımcıların depresyonunda olumlu değişikliklerin olduğu sonucuna varılmıştır (Recio, 2014).

2016 yılında Dowlatabadi ve arkadaşlarının İran'da yaptığı araştırmada meme kanseri hastaları üzerinde pozitif psikoterapinin etkisi grup şeklinde incelenmiştir. 2015 yılında 42 meme kanseri hastasıyla gerçekleşen bir inceleme olup ikişer grup şeklinde haftada 1.5 saat olmak üzere 10 seans şeklinde gerçekleşmiştir. 21 kişi deney grubu (pozitif psikoterapiden yararlanacak), 21 kişi ise kontrol grubu (pozitif psikoterapiden yararlanmayacak) şekilde seçilmiştir. Her iki grup da ilaç kullanmaya devam etmiştir. Sonuç olarak pozitif psikoterapi alan grupta depresyon düzeyinde ciddi bir azalma olduğu gözlemlenmiştir fakat pozitif psikoterapi almayan grubun depresyon düzeyinde bir azalma görülmemektedir (Dowlatabadi vd., 2016).

Eryılmaz'ın 2016 yılında yaptığı bir diğer çalışmada ise 20 yetişkin erkeği depresyon tanısı alan ve almayan bireyler şeklinde iki gruba bölmüştür ve pozitif psikoterapinin etkililiği yüz yüze ilişkisel tarama yöntemi ile toplanıp incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre depresyon tanısı alan kişilerin umut, sabır ve güven beceri seviyelerinin düşük olduğu görülmüştür. Sonuç olarak Pozitif Psikoterapinin depresyon tanısı alan bireylerde etkili olduğu görülmüştür (Eryılmaz, 2016).

2017 yılındaki Khanjani'nin yaptığı bir çalışmada 1200 öğrenciden 34 lisans öğrencisine uygulanan bir çalışmada öğrencilerin depresyonun azalması, sınav kaygısının azalmasında pozitif psikoterapinin etkisi incelenmiştir. Haftalık ikişer saat olmak üzere deney ve kontrol grubu oturumları yapılmıştır. Sonuç olarak PPT'nin depresyonun azalmasında etkili olduğu sonucuna varılmıştır (Khanjani, 2017).

2018 yılında Mahmoudi ve Khoshakhlagh'ın yaptığı çalışmada 2.5 ay süreyle 30 ergeni 2 grup (15 katılımcı deney grubu 15 katılımcı kontrol grubu) şeklinde 10 seans verildi. Çalışmanın amacı depresyon yaşayan ergenlerde pozitif psikoterapinin benlik saygısı üzerindeki etkisini incelemektir. Bu süre boyunca kontrol grubuna hiçbir müdahale yapılmamıştır ve sonucunda pozitif psikoterapinin depresyon yaşayan ergenlerde kullanılması önerilmiştir (Mahmoudi & Khoshakhlagh, 2018).

2021 yılında yapılan Andayani'nin meta-analiz çalışmasında pozitif psikoterapinin etkili olduğu sonucuna varılmıştır fakat bu çalışmada yayın yanlılığından dolayı böyle bir sonuca varıldığı görülmüştür. Aslında pozitif psikoterapinin depresyonu azaltmada etkisinin az olduğu görülmüştür (Andayani, 2021).

2021 yılında Seshadri ve arkadaşları pozitif psikoterapinin depresyon üzerindeki etkililiği üzerine meta-analiz çalışması yapmıştır. Çalışmada MDE'de kullanılan güncel terapi yöntemleri incelenmiştir. Ancak elde edilen sonuçların güvenilirliği az olduğundan bu müdahalelerin doğruluğunu kanıtlamak amacıyla güvenilirliği daha yüksek olan çalışmalara ihtiyaç duyulmaktadır (Seshadri vd., 2021).

TARTIŞMA

Yapılan çalışmada Depresyon yaşayan bireylerde Pozitif Psikoterapinin etkilerini araştıran ve diğer tedavi yöntemleriyle arasındaki farklılıkları gözlemleyen deneysel makaleler dahil edilmiştir. Bu çalışmanın amacı derleme yöntemi ile depresyon tanısı almış bireylerde Pozitif Psikoterapinin kullanılması hakkında alan yazın taramasıyla inceleme yapmaktır. Bu araştırmada elde edilen verilere göre Pozitif Psikoterapinin depresyon tedavisinde etkili olduğu bulunmuştur.

2012 yılında Asgaripoor ve arkadaşlarının yaptığı deneysel bir çalışmada ve 2014 yılında Santos'un yaptığı bir çalışmada Pozitif Psikoterapinin depresyon tedavisinde etkili olduğu görülürken 2021 yılında Seshadri'nin yaptığı çalışmada ise güncel terapi yöntemlerle ilgili çalışmalara ihtiyaç duyulması gerektiği vurgulanmıştır. Dolayısıyla Pozitif Psikoterapi yönteminin etkililiği yıllar arasında değişkenlik gösterdiği görülmüştür. 2012 yılında yapılan deneysel bir araştırmada Majör Depresif Bozukluğun tedavisinde ayakta tedavi gören 18 majör depresif depresyon tanılı hasta rastgele iki gruba ayrılmıştır ve tedavi süreleri 12 haftadır. Deneklerin hepsine çeşitli testler uygulanmıştır. Sonuç olarak pozitif psikoterapinin majör depresif bozukluğa sahip olan hastalarda mutluluğu arttırmada etkisi olduğu gözlemlenmiştir (Asgaripoor vd., 2012). 2014 yılında Santos'un yaptığı 6 erkek ve 14 kız öğrenciden oluşan bir çalışmada da Pozitif Psikoterapinin depresyonu azaltmada etkisinin büyük olduğu görülmüştür (Santos, 2013). 2021 yılında Seshadri'nin son 20 yılı ele aldığı çalışmada ise pozitif psikoterapinin depresyon üzerindeki etkililiği üzerine meta-analiz çalışması yapılmıştır. Çalışmada kullanılan güncel terapi yöntemleri incelenmiştir. Ancak elde edilen sonuçların güvenilirliği düşük olduğundan bu müdahalelerin doğruluğunu kanıtlamak amacıyla güvenilirliği daha yüksek olan çalışmalara ihtiyaç duyulduğu vurgulanmıştır (Seshadri vd., 2021).

2017 yılında yapılan iki ayrı çalışmada da depresif belirtileri azaltmada farklı terapi yöntemlerinin etkili olduğu gözlemlenmiştir. 2017 yılında Khanjani'nin yaptığı 34 lisans öğrencisine uygulanan bir çalışmada öğrencilerin

depresyonun azalması, sınav kaygısının azalmasında pozitif psikoterapinin etkisi incelenmiştir. Sonuçta PPT'nin stres, kaygı ve depresyon düzeylerini azaltmada etkili olduğu görülmüştür (Khanjani, 2017). Yıldız ve Aslan'ın 2017 yılında depresyon belirtilerine sahip 20 öğrencide yapılan bir diğer çalışmada ise Bilişsel Davranışçı Terapinin öğrencilerdeki depresif belirtileri azaltmadaki etkililiği görülmüştür (Yıldız & Aslan, 2017).

Yapılan bir çalışmada cinsiyetin depresyon düzeyini etkilemesi üzerine bir araştırma yapılmıştır. Bu araştırmaya göre cinsiyet faktörü ergenlik döneminde depresyon düzeyini etkilemede farklılık gösterirken çocukluk çağında kız ve erkeklerdeki düzeyin aynı olduğu görülmektedir. Parker ve Roy'un yaptığı bir çalışmada çocukluk çağındaki kızlar ve erkeklerde görülen depresyonun ortaya çıkma oranları aynıken ergenlikte görülen depresyon oranının kızlarda erkeklere oranla daha fazla olduğu görülmüştür (Parker & Roy, 2001).

Yapılan bir çalışmada sosyoekonomik düzeyin depresyonu etkilemesi üzerine bir araştırma yapılmıştır. Bu araştırmaya göre bazı çalışmalar yüksek sosyoekonomik düzeye sahip bireylerde depresyonun daha fazla görüldüğünü ileri sürmüştür, diğer çalışmalarda ise düşük sosyoekonomik düzeye sahip bireylerde görülme sıklığının yüksek sosyoekonomik düzeye oranla daha fazla olduğu görülmüştür. Dolayısıyla sosyoekonomik düzeyin yıllara göre depresyon etkililiği değişkenlik gösterdiği gözlemlenmiştir. İlk çalışmalarda yoksul insanlarda depresyonun ne olduğu bilinmediğinden dolayı yoksullarda depresyon görülme sıklığını azaltmaktadır şeklinde yanlış bir bilgi ortaya atılmıştır (Cimilli, 2001). Fakat birçok araştırmada düşük sosyoekonomik düzeye sahip bireylerde depresyonun yaygınlığı yüksek sosyoekonomik düzeye sahip bireylere göre daha yüksek yaygınlığa sahip olduğu görülmektedir (Almeida-Filho vd., 2004). Bunun üzerine Murphy ve arkadaşları depresyonun sosyoekonomik düzeyleri yüksek olan kişilerde daha fazla görüldüğünü söylemektedirler (Murphy vd., 1967). 1973 yılında ise meslekte olan statü yükselmelerinde depresyon düzeyinin artmasının stres etkisiyle olduğu ileri sürülmüştür (Bagley, 1973). 1978 yılında Bebbington yaptığı bir araştırmada sosyodemografik değişkenlerin depresyonla herhangi bir ilişkisi olmadığını açıklamaktadır (Bebbington, 1978). Gilman ise Batı'da görülen depresyonun anlaşılması için toplumsal değişkenlerle depresyon arasındaki ilişkinin incelenmesi gerektiğini ileri sürmüştür. Bunun sonucunda depresyon yaygınlığının, ekonomik düzeyin düşük olması ve eğitim imkanlarının çocuklukta yetersiz olmasıyla ilişkili olduğu sonucuna varılmıştır. Yani sosyoekonomik düzeyi yüksek olan bireylerde depresyon daha az görülürken ekonomik durumu düşük olanlarda depresyon yaygınlığının daha yüksek olduğu görülmektedir (Gilman vd., 2002).

Yapılan bir çalışmada toplumsal eşitsizlik ve cinsiyet faktörlerinin depresyonu etkilemesi üzerine bir araştırma yapılmıştır. Sonuç olarak toplumsal eşitsizliğin depresyon düzeyinde etkili olduğu görülürken cinsiyetin bu bağlamda etkili olmadığı görülmüştür. 2007 yılında Nicholson ve arkadaşlarının Doğu Avrupa'da Polonya, Çek Cumhuriyeti Rusya'da yapılan 12053 erkek ve 13582 kadını kapsayan geniş ölçekli bir araştırmada toplumsal eşitsizliklerin depresyonla güçlü bir ilişkisi olduğu saptanmıştır. Kadınlarda görülen depresyonun nedeni biyolojik etkenlerden çok toplumsal eşitsizliklerden dolayıdır. Erkeklerde ise toplumsal eşitsizlik mağduru olan erkeklerde depresyon oranı diğerlerine göre 5 kat fazla olduğu görülmektedir. Yani bu yaygınlık cinsiyete göre değil, toplumsal eşitsizliğe göre artmaktadır (Nicholson vd., 2007).

Yapılan bir çalışmada kentsel ve kırsal alanlarda yaşayan yaşlı bireylerde depresyonun düzeyleri arasındaki fark incelenmek istenmiştir. Bu araştırmaya göre kentsel alanda yaşayan yaşlılarda daha yüksek olduğu görülmüştür. Chiu ve arkadaşları & Liu ve arkadaşlarının Taiwan'da yaşlı bireylerde bir çalışma yapmıştır. Bu araştırmada kentsel alanda yaşayan yaşlılar ile kırsal alanda yaşayan yaşlılar örneklem olarak alınmıştır. Sonuç olarak kırsal alanda yaşayan yaşlılarda depresif belirtilerin yaygınlığı kentsel alanda yaşayan yaşlılara oranla daha düşük bulunmuştur. Benzeri bulgular Kore, Çin ve Avrupa'da yapılan araştırmalarda görülmektedir (Chiu vd., 2005 & Liu vd., 1997).

Yapılan bir diğer çalışmada Batılı ve Batılı olmayan toplumlarda depresyon düzeyleri incelenmek istenmiştir. Bu çalışmalarda depresyon toplumlar arasında farklı yorumlansa da her iki toplumda da etkili olduğu görülmüştür. Sayar'ın yaptığı bir çalışmada Batılı ve Batılı olmayan toplumlarda depresyon düzeylerinde farklılıklar olduğu söylenmektedir. Bu araştırmaya göre Batılı toplumlarda depresyon bireyin kendini suçlaması olarak görülürken Batılı olmayan toplumlarda bedensel yakınmalar şeklinde görülmektedir (Sayar, 2000).

SONUÇ VE ÖNERİLER

Depresyon, bir duygu durum bozukluğudur ve ruhsal bozukluklar arasında en yaygın olanıdır. Depresyonun çeşitli belirtileri vardır. Bireyin hayatındaki olumsuz düşüncelerin artması, ilgi-istek kayıpları, duygusal çökkünlük, kişinin yaşamındaki sorumlulukları yerine getirmesindeki işlevsizlik, ebeveyn ölümü, aile içi şiddet, yeme ve uykudaki bozulmalarının uzun sürmesi olarak tanımlanmaktadır. Bu belirtilerin birey için en az iki hafta sürmesi depresyon tanısı alması için yeterli olmaktadır. Depresyonun şiddeti hafif, orta ve şiddetli olmak üzere üçe ayrılmaktadır. Depresyon hastaları için kullanılan birçok terapi yöntemi (psikoterapi, ilaçlar ve EKT gibi)

bulunmaktadır ama pozitif psikoterapi yaklaşımı diğer terapi yöntemlerine göre farklı bir teknik kullanılmaktadır. Pozitif Psikoterapi; duygu, düşünce ve davranışlarda olumlu tarafını ele alarak iyileşmeyi arttırmaktadır, yapılan araştırmalar da bunu kanıtlar niteliktedir. Son zamanlarda yapılan çalışmalarda depresif belirtileri azaltarak depresyonun yenilmesi konusunda pozitif psikolojinin etkili olduğu görülmektedir. Yapılan araştırmalardan bulup incelediğimiz çalışmalarda Pozitif Psikoterapinin depresyon üzerinde etkili olduğunu görülmüştür fakat Pozitif Psikoterapinin yeni çıkan bir terapi yöntemi olmasından dolayı bu konuyla ilgili daha fazla araştırma yapılması gerektiği sonucu görülmektedir. Gelecekte bu konuyla ilgili çalışmalarda örneklemin artırılması, farklı yaş grupları ve demografik özelliklerle çalışılmasını önerilmektedir.

KAYNAKÇA

- Albayrak, E. Ö., & Ceylan, M. E. (2004). Depresyon etiyolojisinde nörobiyolojik etkenler. *Düşünen Adam*, 17(1), 27-33.
- Almeida-Filho N, Lessa I, Magalhaes L (2004) Social inequality and depressive disorders in Bahia, Brazil: interactions of gen der, ethnicity, and social class. *Soc Sci Med*, 59: 1339-1353.
- Amerikan Psikiyatri Birliği Psikiyatride Hastalıkların Tanımlanması ve Sınıflandırılması Elkitabı. Yeniden Gözden Geçirilmiş 4. Baskı (DSM-IV TR). Amerikan Psikiyatri Birliği, Washington DC, 2000. (Çev E. Köroğlu), Ankara, Hekimler Yayın Birliği.
- Amerikan Psikiyatri Birliği. (2013). Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal Elkitabı (DSM 5). (E. Köroğlu, Çev.) Ankara: Hekimler Yayın Birliği.
- 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.
- 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.
- Aydın, E. (2018). Çocukluk çağı travmatik yaşantılarının psikolojik sağlık ve depresyon belirtileri üzerine etkisi (Master's thesis, Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul).
- Bagley C (1973) Occupational class and symptoms of depression. *Soc Sci Med*, 7: 327-340.
- Bebbington P (1978) The epidemiology of depressive disorder. *Cult Med Psychiatry*, 2(4): 297-341.
- Chiu HC, Chen CM, Huang CJ ve ark. (2005). Depressive symptoms, chronic medical conditions and functional status: a comparison of urban and rural elders in Taiwan. *Int J Geriatr Psychiatry*, 20: 635-644.
- Cimilli C (2001) Depresyonda sosyal ve kültürel etmenler. *Duygudurum Dizisi*, 4: 157-168.
- Çelik-Helvacı, F., & Hocaoglu, Ç. (2016). Major Depresif Bozukluk Tanımı, Etiyolojisi ve Epidemiyolojisi: Bir Gözden Geçirme. *Çağdaş Tıp Dergisi*, 6(1), 51-66.
- DeRubeis, R., & Strunk, D.R. (2017). *The Oxford Handbook Of Mood Disorders*. New York: Oxford University Press.
- Dobiala, E., & Winkler, P. (2016). Positive psychotherapy'according to Seligman and 'Positive Psychotherapy'according to Peseschkian: A Comparison. *Int J Psychother*, 20(3), 5-17
- Doğan, O. (2000). Depresyonun epidemiyolojisi. *Duygudurum Dizisi*, 1(1), 29-38.
- 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.
- Greenberg, J. (1983). *Psikanalitik teoride nesne ilişkileri*. Harvard Üniversitesi Yayınları.
- Gilman SE, Kawachi I, Fitzmaurice GM ve ark. (2002) Socioeconomic status in childhood and the lifetime risk of major depression. *Int J Epidemiol*, 31(2):359-367.
- Gough, D., Oliver, S., & Thomas, J. (2017). *An introduction to systematic reviews*. Sage.

- 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.
- Gülseren, Ş. (2004). Depresyon ve anksiyete. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 7(1), 5-13.
- Gürdağlı, C. (2024). Yetişkinlerin Depresyon Düzeylerinin Bağlanma Stilleri ve Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesi. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Toros Üniversitesi, Eğitim Enstitüsü, Mersin.
- Holtzheimer III, P. E., & Nemeroff, C. B. (2006). Advances in the treatment of depression. *NeuroRx*, 3(1), 42-56.
- 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.
- Kardaş, A. (2024). Birinci Basamağa Başvuran 18 Yaş Üzeri Hastalarda Metabolik Sendrom ve Depresyon İlişkisi. (Tıpta Uzmanlık Tezi). Sağlık Bilimleri Üniversitesi, Yüksek İhtisas Sağlık Uygulama ve Araştırma Merkezi, İstanbul.
- Katircioğlu, E. Ve Karaaziz, M. (2024). Depresyona Sahipde Şema Terapinin Kullanılması Üzerine Sistemantik Bir Derleme. *Ulusal ve Uluslararası Sosyoloji ve Ekonomi Dergisi*, 5 (4), 608-644.
- Kaya, B., & Kaya, M. (2007). 1960'lardan Günümüze Depresyonun Epidemiyolojisi, Tarihsel Bir Bakış. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 10(6), 3-10.
- Kaya, E. (2020). Fibromiyalji Hastalarının Depresyon, Anksiyete Bozukluğu ve Uyku Bozukluğu Açısından Değerlendirilmesi. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- 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.
- Küresel Sağlık Veri Değişimi (GHDx) . (2021). Sağlık Ölçümleri ve Değerlendirme Enstitüsü. Küresel Sağlık Veri Değişimi (GHDx).
- Liu CY,Wang SJ, Teng EL ve ark. (1997) Depressive disorders among older residents in a Chinese rural community. *Psychol Med*, 27:943-949.
- 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.
- Mete, H. E. (2008). Kronik hastalık ve depresyon. *Klinik Psikiyatri*, 11(3), 3-18.
- Morris, C. G., Ayvaşık, H. B., & Sayıl, M. (2002). *Psikolojiyi anlamak*. Türk Psikologlar Derneği.
- Murphy HBM, Wittkower E, Chance N ve ark. (1967) Crosscultural inquiry into the symptomatology of depression: A preliminary report. *Int J Psychiatry*, 3: 6-15.
- Nicholson A, Pikhart H, Pajak A ve ark. (2007) Socio-economic status over the life-course and depressive symptoms in men and women in Eastern Europe. *J Affect Dis*, (baskıda).
- Olfson, M., Marcus, S. C., Druss, B., Elinson, L., Tanielian, T., & Pincus, H. A. (2002). National trends in the outpatient treatment of depression. *Jama*, 287(2), 203-209.
- Özaydın, M. (2024). Karma Belirtili Olan ve Olmayan Majör Depresif Bozukluk Hastalarında Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar, Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Çocukluk Çağı Travmaları Arasındaki İlişki. (Tıpta Uzmanlık Tezi). Sağlık Bilimleri Üniversitesi, Yüksek İhtisas Sağlık Uygulama ve Araştırma Merkezi, Bursa.
- Özen, S. (2021). Nedir Serisi: Depresyon. İstanbul: Siyah-Beyaz Yayınları.
- Parker G, Roy K (2001) Adolescent depression: a review. *Aust NZJ Psychiatry*, 35:572.
- Peseschkian, N. (2002). Günlük yaşamın psikoterapisi (çev. K. Toksöz). *İstanbul: Beyaz Yayınları*.
- Peseschkian, N. (2005). Positive family therapy. NY, Springer
- Peseschkian, H., & Remmers, A. (2020). Positive Psychotherapy: An Introduction. *Positive Psychiatry, Psychotherapy and Psychology: Clinical Applications*, 11-32.

- Recio, J. R. R. C. (2014). Adolescents' Depression And Its Intervention Through Positive Psychotherapy. *Asia Pacific Journal of Multidisciplinary Research* | Vol, 2(1).
- Roiser, J. P., Elliott, R., & Sahakian, B. J. (2012). Cognitive mechanisms of treatment in depression. *Neuropsychopharmacology*, 37(1), 117-136.
- 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.
- Sayar K (2000) *Psikiyatri ve Kültür*. Ýstanbul, Ýnsan Yayýnları. s. 29-42.
- Sevim, B. (2023). Pulmoner Hipertansiyonlu Çocuklarda Anksiyete ve Depresyon Sıklığının Değerlendirilmesi. (Tıpta Uzmanlık Tezi). Dicle Üniversitesi, Çocuk Sağlığı Ve Hastalıkları Anabilim Dalı, Diyarbakır.
- 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, positive psychotherapy for major depression. *American Journal of Psychotherapy*, 74(1), 4-12.
- Song, R., Sun, N., & Song, X. (2019). The efficacy of psychological capital intervention (PCI) for depression from the perspective of positive psychology: a pilot study. *Frontiers in psychology*, 10, 1816.
- Summers, F. (2014). *Object relations theories and psychopathology: A comprehensive text*. New York, NY: Psychology Press.
- Walsh, S., Cassidy, M., & Priebe, S. (2017). The application of positive psychotherapy in mental health care: A systematic review. *Journal of Clinical Psychology*, 73(6), 638-651.