

Bibliyoterapi



*“Kitap ruhun gıdası, aklın ilacıdır.”
Mevlânâ Celâleddîn-i Rûmî*



Giriş

Kitaplar, insanların sıkıntılarını iyileştirici, onlara yardım edici özelliklere sahiptir. Metinler; farklı bakış açıları üretmede, yeni çözüm yolları keşfetmede ve ruhsal sıkıntıların iyileştirilmesinde yardımcıdır. Kişinin kendi yaşamında deneyimlemediği ve tanık olmadığı pek çok yaşantının yazılı metin yoluyla tecrübe edilmesi, yaşamın farklı tarzlarının keşfedilmesi ve yeni şeyler öğrenilmesi mümkün olur (Rainfield, 2003).

Geleneksel terapi yöntemlerinin yetkin ruh sağlığı uzmanları gerektirmesi, tedaviye talebin fazlalığı ve danışanların tedavi imkânlarına ulaşmakta zaman zaman güçlük çekmesi gibi sebeplerle günümüzde yeni terapi uygulama yöntemleri gelişmiştir. Bu uygulama türlerinin bir örneği de bibliyoterapidir. El kitabı destekli bib-

* Ibn Haldun Üniversitesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık A.B.D.

liyoterapi, danışman destekli bibliyoterapi, telefon destekli bibliyoterapi, çevrimiçi destekli bibliyoterapi, kitap reçetesi yazma gibi uygulamalar, bu türün örnekleridir. Bu uygulamaların yararları da bilimsel çalışmalarla test edilmiştir (Williams ve Martinez, 2008).

Bibliyoterapi, genel anlamda kişilerin duygusal ve bedensel sorunlarının tedavisinde yazılı kaynakların/metinlerin okunmasıyla ilerlemekte ve diğer terapiler için tamamlayıcı bir yöntem olduğu değerlendirilmektedir (Landereville vd., 2001). Okuyucunun kişiliğiyle yazılı kaynak arasında dinamik bir ilişki ve etkileşimin kurulmasıyla başlayan bir süreçtir. Bu süreç, özdeşleşme olarak adlandırılır. Okuyucunun zorlayıcı sorunlarıyla yüzleşmesi için bibliyoterapi alanında yetkin bir uzman eşliğinde okuyucu ve danışan arasında geçen bu etkileşim kullanıldığında, danışanda bir iyileşme beklenebilir (Russell ve Shrode, 1950). Psikolojik danışmanlar tarafından bibliyoterapi çalışmaları, bireysel ya da grupla psikolojik danışma uygulamaları süresince roman ya da öykülerin kullanımıyla sürdürülmektedir. Kolay gibi görünen bu yöntem; uygulayıcıların yöntem, amaç, ilke, aşama, teknik ve sınırlılıklar açısından özenli bir tutum içinde olmasını gerektiren süreçlerden oluşmaktadır (Öner, 2007).

Okuyucu, danışan ve kitap arasında yoğun etkileşime dayanan bibliyoterapi süreci içerisinde kişi, diğer insanlarla ve farklı durumlarla başa çıkmayı öğrenirken bir taraftan da duygusal, davranışsal ve bilişsel yönlerden değişmeyi ve iyileşmeyi sağlayarak kendine yardımcı olmayı başarabilir. Bibliyoterapi, ihtiyaca uygun olarak seçilen bir yazılı kaynağın ya da metnin kişilerin iyilik hâlini artırmada veya yaşadıkları kişisel sorunların çözümünde yardımcı olma amacıyla kullanılmasını içerir (McCullins, 2012). Kitaplar aracılığıyla kişiler, diğer insanların sorunlara ve yaşam olaylarına nasıl yaklaştıklarını ve bunlarla nasıl baş ettiklerini öğrenir (Öner, 2007). Bir yönü ile geleneksel psikoterapiye benzemekle beraber, yazılı kaynaklar/metinler yoluyla terapötik yaklaşımlarda olduğu gibi danışana iyileşmenin yolları için bilgi sağlayabilir ve yol gösterici olabilir. Bu yolla danışanın içgörü gelişimi sağlanır, olumsuz duygu ve bilişler ile ilgili farkındalık oluşur, baş etme yolları öğrenilir ve günlük yaşamda uygulama motivasyonu elde edilir. Ayrıca bibliyoterapi; geleneksel terapi, bilişsel davranışçı terapi gibi diğer terapi yöntemleriyle birlikte kullanıldığında etkililiği artmış olur (Campbell ve Smith, 2003).

Bibliyoterapi, kişilerin yaşamlarında karşılaştıkları günlük sorunların ve sıkıntılarının çözümünde kullanılabilirdiği gibi daha karmaşık duygusal, davranışsal, sosyal ve bilişsel sorunların ele alındığı terapötik süreçlerde de kullanılabilir. Bunun dışında çocuk ve ergen yaş gruplarında, içinde buldukları gelişim dönemini destekleme ve karşılaşılabilecek sorunları önleme amacıyla kullanılabilir. Bu yolla bibliyoterapi yöntemi, etkili ve faydalı bir etkileşim ve iletişim aracı olmaktadır (Öner, 2007).

Modern klinik veya gelişimsel bibliyoterapi ortamlarında ruh sağlığı uzmanları, bir danışanın tedavisinin bir parçası olarak romanlar, kısa öyküler, biyografiler, dramalar, masallar, fabllar ve şiirler gibi kurmaca olan veya olmayan seçilmiş materyalleri reçete edebilirler (McCulliss, 2012). Büyüyen ve giderek daha popüler hâle gelen kendi kendine yardım kitapları, bilişsel davranışçı terapi ile birlikte kullanılabilir ek bir bibliyoterapi biçimidir (McCulliss, 2012). Depresyon, kaygı (Popa ve Porumbu, 2017), travma sonrası stres bozukluğu (Glavin ve Montgomery, 2017), panik ataklar (Febraro, 2005), uykusuzluk (Jernelöv vd., 2012), stres (Hazlett-Stevens ve Oren, 2017) ve inmeler ve bunların psikolojik sonuçları (Eum ve Yim, 2015), kişisel gelişim kitaplarının yararlı olduğu kanıtlanan ruh sağlığı sorunlarına bazı örneklerdir. Bibliyoterapinin terapötik önemini araştıran bir çalışma, öykülerin okuyucu üzerinde ayna etkisi oluşturduğunu ve kişinin bu metinlerde kendi psikolojik durumuna ilişkin izler bulduğunu göstermiştir. Kişilerin öykü kahramanlarını model alabildiği bu öykülerin bilişsel tuzakları ve ön yargıları azaltan bir tarafı olduğu, sosyal ve kişilik gelişimi ve öz güveni artıran, alternatif düşünceyi destekleyen bir özellikte olabildiği belirtilmektedir (Tarhan, 2017).

Yaklaşımın Temel Felsefesi

Okuma yoluyla sağaltım olarak ifade edilebilen bibliyoterapinin kullanımı, eski çağlara kadar uzanmakta ve kişilerin yaşadığı ruhsal sıkıntıları çözmeye terapötik olarak kullanılmaktadır. On dokuzuncu yüzyılın ortalarına kadar erken bibliyoterapi için en çok kullanılan kaynaklar, dinî metinlerdir (Tews, 1969). Klinik ortamlarda bibliyoterapinin bilinen ilk organize şekli, Kahire'deki Al Mansour Hastanesindeki hastane personeli ve dinî liderlerin tıbbi tedaviye ek olarak hastalarına Kur'an okuduğu on üçüncü yüzyıl Mısır'ına kadar uzanabilir (McCulliss, 2012). Okumanın terapötik faydası, ilk olarak eski Romalılar ve Yunanlılar tarafından vurgulanmış ve bu faydalar, tarih boyunca tanınmış bilim insanları ve düşünürlerin teorilerinde de yer almıştır (Latchern ve Greenhalgh, 2014). Yunan filozof Aristoteles (MÖ 384-322) *Poetika*'da olumsuz duyguları iyileştirmek ve arındırmak (katarsis) için edebiyat ve dramayı kullanmayı önermiştir. Daha sonra filozof Friedrich Nietzsche (1844-1900) ve nörolog Sigmund Freud (1856-1939), edebiyatın olumsuz duygular üzerinde nasıl terapötik bir etkiye sahip olabileceğini Aristoteles'in katarsis fikrine atıfta bulunarak açıklamıştır (19 Sachs, 1942). Edebiyat ve terapi arasındaki benzer bağlantılar, bilinen en eski kütüphanelerden bazılarının mimarilerinde de bulunabilir. II. Ramses'in kütüphanesinin girişinde "İnsan ruhunun iyileştiği yer." ibaresi yer almaktadır (Bate ve Schuman, 2016). Eski Yunan döneminde kütüphaneler; okuma, dinlenme, keyif ve düşünme yerleri olması amacıyla yapılmış ve kullanılmıştır. Eski Theba Kütüphanesi'nin girişinde bulunan

“ruhun şifa yeri” yazısı, kütüphanelerin bir sağaltım yerleri olarak tasarlandığını göstermektedir (Sullivan ve Strang, 2002). Benzer kullanımlar, Türk kültüründe de bulunur. İlk kaynaklarda bir bibliyoterapi uygulaması olarak “ferec ba’de’ş-şidde” denilen ve “sıkıntıdan sonraki sevinç” anlamına gelen bir uygulamadan bahsedilmiştir. Bu kitaplara “ferec” kitapları denmiştir (Pala, 2004). Farsçadan tercüme edilen Türk dilindeki ilk “ferec” kitabında, okuyucuya hoşça vakit geçirmekle birlikte bir şeyler öğretmek ve düşündürmek de amaçlanır. Kitapta bulunan hikâyelerin kahramanları, pek çok sıkıntıdan sonra rahatlığa kavuşur. Kitapların tedavi amacıyla ilk kullanımlarından biri, 1800’lü yıllarda Amerika Birleşik Devletleri’ndeki (ABD) sağlık kuruluşlarında ortaya çıkmıştır (Gildea ve Levin, 2013). Daha sonra 1916 yılında Birlik Mezhebine bağlı bir rahip olan Samuel Crother tarafından kullanılan bibliyoterapi kelimesi, sorunları olan insanları bir kitabın çevresinde toplayarak uygulanan bir tedavi yöntemi olarak ABD’de tanımlanmıştır (McCulliss, 2012).

İlerleyen dönemlerde kütüphanecilerin ruh sağlığı problemleri olan insanlara fayda sağlama amacıyla doktorlarla birlikte çalışması, bibliyoterapiyi özellikle 20. yüzyılda ön plana çıkarmıştır. Bu alanda öne çıkan isim, bir kütüphane şefi olan Sadie Peterson Delaney’dir. Alabama Eyaleti Askerî Hastanesinde gazilerin tedavisiyle ilgilenen Delaney, psikolojik ve fiziksel rahatsızlıkların tedavi sürecinde kitapları kullanmıştır. Sosyal çalışmacıların ve psikiyatristlerin bibliyoterapi ile asıl hedefleri, hastaların önce kendileriyle sonra da dış dünyayla iletişime geçebilmeleiydi. Holistik bir yaklaşıma sahip olan Delaney, uygulamasını zenginleştirerek kitap okuma sürecine öykü saatleri, hobi ve tartışma gruplarını da eklemiştir. Bu sayede bibliyoterapi yöntemi yaygınlaşarak dünya çapında bir etki göstermiş ve tanınmaya başlanmıştır. Delaney, 1924-1958 yılları arasında konferanslar vermiş, kütüphane çalışanlarına bibliyoterapi eğitim seminerleri vermiş ve bu yöntemi, psikoloji derslerinde anlatmıştır (Gubert, 1993).

Bibliyoterapi yönteminin sistemleşmesine katkı sağlayan bir isim de psikiyatrist Dr. William K. Menninger’dir. 1937’de yayınladığı “Bibliotherapy” başlıklı yazısında, bibliyoterapinin amaçlarını, tedavi sürecinde uygulanma şeklini ve nasıl tarif edilmesi gerektiğini açıklamıştır. 1945’te yayınlanan, psikolojik sorunlarla başa çıkmayı anlattığı *İnsan Aklı* isimli eseriyle Menninger, bibliyoterapinin fiziksel ve ruhsal rahatsızlıkların tedavisinde kullanılabileceğini destekleyen isimler arasındaki yerini almıştır (Pardeck, 1993). Makaleleriyle bibliyoterapinin gelişimine katkı sağlayan bir başka isim ise kütüphaneci ve bibliyoterapist Alice Bryan’dır. Makalelerinde kitapların çeşitli ruhsal sorunların tedavisine destek olmak amacıyla kullanılabileceğini belirtmiştir (Bryan, 1939).

Tüm bu çalışmaların ardından 1939'da Amerikan Kütüphane Birliği Hastane Bölümü kurulmuştur. 1939-1945 yılları arasında meydana gelen İkinci Dünya Savaşı sonrası bibliyoterapi, tıp alanının dışına çıkarak özellikle öğretmenlerin, hemşirelerin ve sosyal hizmet çalışanlarının günlük çalışmalarında kullandığı bir yöntem hâline gelmiştir. 1950'de doktora tezinde bibliyoterapinin psikolojik esaslarından bahseden Caroline Shrades, bibliyoterapinin özdeşim kurma, yansıtma, konuşma, katarsis ve içgörü şeklinde aşamalarının olduğunu ifade etmiştir. 1970'li yıllarda *Bibliyoterapi El Kitabı: Teori ve Uygulama* isimli kitap, Rheo Rubin tarafından yazılmıştır. 1980'li yıllarda ise bibliyoterapi, yayın ve kitaplar aracılığıyla bireyin kendi kendine yardım edebildiği ve çocukların gelişim sürecini de desteklediği bir yönetime dönüşmüştür (Pardeck, 1984).

1950'lerde yayınlanan kitap sayısında büyük ölçüde artış olmuş ve bu da bibliyoterapinin yayılmasına katkıda bulunmuştur. Özellikle Kuzey Amerika'da hemşirelik, sosyal hizmet ve eğitim gibi alanlarda bibliyoterapi araştırmaları hızla yaygınlaşmıştır. Jones, 1961'de bibliyoterapiyi şu şekilde tanımlamıştır. Bibliyoterapi, tıp ve psikiyatride terapötik araçlar olarak bir dizi seçilmiş okumanın kullanılmasıdır ve yönlendirilmiş okuma yoluyla kişisel sorunları çözmenin bir yoludur. 1970'lere gelindiğinde ise bibliyoterpi deneyimleri çoğalmış ve bibliyoterapi, Kuzey Amerika ve Avrupa'daki ruh sağlığı uygulamalarının ayrılmaz bir parçası olmuştur (Jones, 2006).

Bibliyoterapi, Latince “biblion” (kitap) ve “therapeo” (iyileşme) kelimelerinin birleşmesi ile meydana gelen bir kavramdır. Bibliyoterapi kavramının temelinde, insanların okudukları yazılı kaynakların kişilerin davranış ve tutumlarını etkilemesi ve bu etkilenmenin sonucunda tutum ve davranışların değişimi veya şekillenmesi yer alır (Marlowe ve Maycook, 2000). Bibliyoterapi, kişinin kendisine benzer olan bir kitap kahramanı ile özdeşim kurması yolu ile birtakım duygularının ortaya çıkması ve yaşamla ilgili yeni bakış açıları ve yeni etkileşim yolları keşfetmesine dayanır (Abdullah, 2002). Metin ile okuyucunun kişiliği arasındaki dinamik ilişkiye dayanan bir süreç olan bibliyoterapi, danışan ve danışman arasındaki klasik ilişkiye benzemektedir. Metin ile danışan arasındaki ilişki, bir psikolojik danışman rehberliğinde geliştiğinde danışan, var olan sorunlarıyla yüzleşerek birçok terapötik yaklaşımın temel prensiplerinden olan içgörü kavramını edinebilmektedir (Philpot, 1997). Bu bağlamda bibliyoterapi, kişinin kitapların rehberliğiyle terapötik sonuçlara ulaşmasıdır (Katz ve Watt, 1992).

Bibliyoterapi, genellikle psikoterapi ile bağlantılı olarak kullanılan ve tedavinin bir parçası olarak okumayı içeren bir klinik veya kendi kendini geliştiren terapi şeklidir (APA, 2020). Daha spesifik olarak terapötik okuma, ruhsal sorunları (anksiyete bozuklukları, duygudurum bozuklukları, depresif dönemler, fobiler, uyku

bozuklukları vb.) azaltma veya psikolojik iyi oluşu güçlendirme kaynağıdır (Ilogho vd., 2020).

Tarihsel süreçte bibliyoterapi; okuma terapisi, edebiyat terapisi ve kütüphane terapisi gibi pek çok farklı şekilde ifade edilmiştir. Günümüzde ise bibliyoterapi, üç temel türde karşımıza çıkmaktadır: (1) yaratıcı bibliyoterapi, (2) gelişimsel bibliyoterapi ve (3) klinik bibliyoterapi (Jones, 2006). Bu kullanımlardan birincisi, yaratıcı bibliyoterapidir. Burada, bireylerin duygu ve düşüncelerini açığa çıkarmak hedeflenmektedir. Bir diğerinde ise normal gelişim süreci içerisinde günlük sıkıntıları önleme amacıyla veya bu sıkıntılarla etkin bir şekilde başa çıkma amacıyla eğitimciler ve uzmanlar tarafından kullanılan gelişimsel bibliyoterapidir. Bir diğer kullanım ise bu alanda eğitim almış ruh sağlığı uzmanı tarafından uygulanan klinik bibliyoterapidir (Herbert ve Furner, 1997; Rıza, 1997).

(1) Gelişimsel bibliyoterapi, bir eğitimcinin rehberliğinde okul, kütüphane, laboratuvar gibi ortamlarda kullanılır. Gelişimsel bibliyoterapi, bu alanda uzman olmayı gerekli kılmayıp bireye ihtiyaç duyduğu kitap(ların) önerilmesinden ibarettir (Öncü, 2012). Bibliyoterapinin bu yolla kullanımı, çocukların gelişimlerine ve deneyimlerine rehberlik eder. Eğitimciler, bireylerin/öğrencilerin gelişimlerini desteklemek ve sorunlarının çözümüne katkı sunmak amacıyla bu yöntemi kullanabilirler. Bu noktada bireylere uygun ve doğru davranış modellerinin sunulması, aynı sorunu yaşayan başka kişilerin de olduğunun ve bu kişilerin sorunlarla nasıl başa çıktıklarının gösterilmesi amaçlanır. Bu nedenle, kişilere uygun yolları gösterebilmek için bireyin/çocuğun yaşadığı soruna ve gelişim düzeyine uygun olan kitapların seçilerek belirli yöntemlerle okunmasını içeren bibliyoterapi yöntemi kullanılabilir. Bu tür daha çok farkındalık kazandırma ve destek sunma amacı taşır. Gelişimsel rehberlik alanına bakıldığında, okulda görev alan bir psikolojik danışman, bireylerde kişiler arası ilişkileri geliştirme, sağlık bilinci oluşturma, mesleki farkındalık kazandırma, sınıf kurallarını benimsetme gibi amaçlarla bibliyoterapi yöntemini kullanabilir (Öner ve Yeşilyaprak, 2006). Üstün yetenekli öğrencilerin mevcut yeteneklerinin gelişimi ve duygusal-bilişsel ihtiyaçlarını karşılama amacıyla bibliyoterapinin kullanımı, okullardaki kullanım alanlarına örnek olarak verilebilir (Leana-Taşçılar, 2012).

(2) Klinik bibliyoterapi, ruh sağlığı uzmanının rehberliğiyle klinik ortamda kritik gelişimsel, duygusal ve davranışsal sorunların tedavisi için kullanılır. Klinik bibliyoterapi daha çok, ruh sağlığı sorunlarının tedavisinde, daha derin ve köklü sorunları olan danışanlar için uzman ruh sağlığı uzmanları tarafından uygulanan bir yöntemdir. Danışmanlar, danışanlara uygun yazılı kaynağı önerir ve terapi süreci içerisinde bu metinler temel alınarak terapötik süreç yürütülür. İleri düzeyde psikolojik sorunlara sahip bireylerde kendine yardım metinleri, görsel ve işitsel araçlar

ve çeşitli teknolojik programlarının kullanımını da içeren bir yöntemdir (Graham vd., 2012). Öykü gibi metinlerin etkisiyle içgörü kazanımı hızlanabilir (Herbert ve Furner, 1997; Jones, 2006). Bazen danışanın işlevsellik düzeyi, anlayışı, içgörüsü ve okuduğunu anlama kapasitesi yüksek olabilir. Bu durumlarda terapist müdahale si sınırlı tutulur, bazen ise terapistin hiçbir katılımı olmadan kişinin belirli ruhsal sorunuyla baş edebilmesi için okuma kaynakları önerilir.

(3) Yaratıcı bibliyoterapi, kişinin ruhsal sağaltımı için bir grup ortamında yaratıcı literatürden kurgusal kitap, biyografi, öykü veya şiir okumayı ve film izlemeyi içerir. Yaratıcı bibliyoterapi, bireyin eserdeki kahramanın tecrübeleri yoluyla kendi duygu, düşünce ve davranışlarının farkına varıp değerlendirerek psikolojik problemlerini iyileştirmesine dayanır. Bu türde, danışanın -mış gibi yapmadan otantik bir biçimde kendi iç dünyasına yönelmesi önemlidir. Burada daha çok, bireyin duygularını keşfetmesi esastır. Yaratıcı bibliyoterapi -ya da kurgu ya da şiirin rehberli olarak okunması- ruh sağlığı ortamlarında ve sosyal hizmetler, klinik psikoloji, somatik tıp, onkoloji ve bağımlılık gibi çeşitli başka ortamlarda yaygın olarak kullanılır (Glavin ve Montgomery, 2017). Bu tür bibliyoterapinin çocuklarda ve yetişkinlerde ruh sağaltımı için oluşturulan grup ortamlarında kullanımı daha yaygındır ve eğitilmiş bir terapist eşliğinde gerçekleştirilir (Demir, 2022).

Temel Amaçları ve İlkeleri

Bibliyoterapinin tarihsel gelişimine bakıldığında çeşitli amaç ve düzeylerde ruh sağlığı uzmanları, eğitimciler, hemşireler ve kütüphaneciler tarafından etkili olarak kullanıldığı görülür (Jones, 2006). Hem günlük olağan sorunların çözümünde ve bireyin gelişiminde hem de ruh sağlığı tedavisi sürecinde kullanılabilen bibliyoterapinin çeşitli amaçları bulunmaktadır (Aieş, 1998; Lindeman ve Kling, 1969; Jackson ve Neslon, 2002; Pardeck, 1994; Watson, 1980): (1) Duygusal sorunları çözmek, (2) Temel uyum sorunlarıyla baş etmek, (3) Danışanın gelişimsel sorunlarla baş etmesini sağlamak, (4) Yapıcı ve olumlu düşünmeyi geliştirmek, (5) Sorunlar hakkında açıkça ve özgürce konuşmayı cesaretlendirmek, (6) Herhangi bir sorun hakkında kişilerin tutum ve davranışlarını çözümlemesini sağlamak, (7) Alternatif çözüm yolları bulmak, (8) Toplumla çatışmadan uyum içinde yaşamaya yardım etmek, (9) Bireyin kendi sorunuyla başkalarının sorunları arasındaki benzerliği görmesini sağlamak, (10) Bireye sorunu ilk yaşayan kişi olmadığını fark ettirmek, (11) Bireyin sorunun çözümünde gerçek ve yapıcı bir strateji geliştirmesine yardım etmek, (12) Zihinsel strese kurtulmayı ve duygusal boşalımı sağlamak, (13) Bireyin kendisini gerçekçi olarak değerlendirmesini sağlamak, (14) Bireyin odağını iç dünyasından dış dünyaya çevirmesini sağlamak, (15) Kişinin dav-

ranışları ve nedenleri hakkında bilgisini artırmak, (16) Herhangi bir durum veya deneyim ile ilgili içgörü kazanmak.

Bibliyoterapi, birçok sorunun çözülmesinde etkili bir yaklaşımdır. Bu amaçlar sağlanabildiğinde bibliyoterapi aracılığı ile danışan, olumlu değişimler yaşar. Bu bağlamda bibliyoterapi, okullarda da çocuk ve ergenlerin hem duygularını anlamasına hem de uzmanla kurduğu ilişki ile birlikte güven geliştirmesine yardımcı olur (Dursun, 2022).

Bilişsel davranışçı terapi ile birlikte kullanılan bibliyoterapi yönteminde amaç, danışanın olumsuz duygularını daha etkili bir şekilde yönetebilmesine yardımcı olacak materyalin okunarak kendi etkili başa çıkma stratejilerini belirlemesidir (Jacob ve Guzman, 2015). Danışanların seçilen metni okuyup kendi yaşamları ile ilişki kurarak iç görü geliştirmeleri, yaşadıkları sorunlara ve günlük olaylara daha olumlu bir bakış açısıyla yaklaşmaları amaçlanır.

Bu yöntemin temel ilkeleri şu şekilde belirtilebilir (Pardeck ve Pardeck, 1986; Rubin, 1978):

- Kişinin sorununa ve kişiliğine uygun kitaplar seçilmelidir. Seçilen kitaplar, yüzde yüz danışanın sorunuyla ilgili olmasa da bulunabildiği kadarıyla, danışanın sorununa benzer konular içeren kaynaklar kullanılmalıdır. Sorunla tamamıyla aynılık beklenmese de danışanın yaşadığı güçlüklerle ilişkili bir materyal seçimi tercih edilmelidir.
- Bireyin tanıdığı, bildiği ve aşına olduğu kitapların okunması tercih edilmelidir.
- Danışman, materyal önerisinde metnin uzunluğuna, danışanın sorunuyla ilgililiğine ve karmaşık olmamasına dikkat etmelidir.
- Danışanın okuma seviyesi değerlendirilerek ona uygun metin seçimi yapılmalıdır.
- Danışanın okuma gücü varsa veya okuyamıyorsa sesli kitap önerisi yapılmalıdır.
- Danışanın yaşı, bilişsel seviyesi, duygusal olgunluğu dikkate alınarak kişinin doyum sağlayacağı bir materyal seçimi yapılmalıdır.
- Danışanın ilgi alanları, okuma tercihleri ve alışkanlıklarına uygun öneride bulunulmalıdır.
- Danışanın mevcut duygu durumunu içeren nitelikte materyal tercih edilmelidir.
- Uygun konu, içerik ve nitelikte okuma materyali bulunamadığında görsel ve işitsel kaynakların kullanımı tercih edilebilir.

Danışman ve Danışanın Rolü

Bir psikoterapi yöntemi uygulanırken danışanın bu terapi yöntemine uygunluğunun değerlendirilmesi gerekir. Yöntemin etkililiği biliniyor olsa da danışanın tedaviden en yüksek ve iyi şekilde yararlanabilmesi, danışan ve terapi yönteminin birbirine uygunluğuyla bağlantılıdır. Bibliyoterapi yönteminin kullanımına danışan özellikleri açısından bakıldığında, okumaya olan ilgi, okuma sürecine katılım, bilişsel gelişim düzeyi, duygusal olgunluk gibi faktörler öne çıkar (Öner ve Yeşilyaprak, 2006). Çocuk ve ergenlerin bibliyoterapi sürecinde hazır bulunuşlukları daha da önemlidir. Bunun için bazı ön şartların sağlanması için şunlara dikkat edilmelidir: (1) Danışanla güvenli bir ilişki kurulması, (2) Danışan ve terapistin sorunun ne olduğu ve hedefin ne olduğu konusunda hemfikir olması, (3) Sorunla ilgili ön görüşmelerin ve konuşmaların yapılması. Bu şartlar sağlandığında ergen danışanın bibliyoterapi sürecine hazır olduğu söylenebilir (Pardeck, 1994).

Bireyin bibliyoterapiden yararlanabilmesi için okuma materyalini kendi kendine okuyabilme, anlama ve uygulayabilme becerisine sahip olması gerekir. “Öğrenilmiş güçlülük” adlı bilişsel beceriye sahip kişiler, bu yöntemden daha fazla yararlanırlar. Öz kontrol davranışı ve becerilerini kapsayan bilişsel yeteneklerin gelişmiş olduğu bu kişiler, sürece katılımdaki ve öz denetim sağlamadaki becerileri sayesinde bibliyoterapi sürecinde daha etkin olabilirler (Jamison ve Scogin, 1995). Kendini daha iyi tanıyan ve güçlü bir karaktere ve içsel baş etme stiline sahip olan danışanlar da bu yöntemden daha etkili sonuç alırlar (McKendree-Smith vd., 2003).

Terapi Süreci

Bibliyoterapi sürecinde şu adımlar takip edilebilir (Kim vd., 2006): (1) Açık ve net amaçlar belirleme, (2) Çalışılacak danışanın özelliklerini belirleme, (3) Uygun materyali seçme, (4) Önerilen yazılı kaynağı okuma, (5) Okumadan sonra tartışma oluşturma, (6) İzleme ve takip oturumları düzenleme.

Bibliyoterapi sürecinde öncelikle danışman, danışanın bu yöntemine uygun olup olmadığını, yukarıda belirtilen nitelikler üzerinden belirlemelidir. Uygun olduğuna karar verilen danışan, danışman tarafından yöntem hakkında bilgilendirilir ve bu konudaki düşünceleri sorulur. Danışman, yöntemin yararlarını ve olası riskleri detaylı olarak danışanla tartışır. Danışanın süreci ve içeriği iyi anladığından emin olmak, sürece ilişkin gerçekçi ve olumlu beklentiler oluşturmak önemlidir. Danışanın fikri sorulmadığında ya da okuduğu kitaplar hakkında konuşulmadığında danışan, kendini önemsiz hissedebilir. Bu nedenle, bu süreçte dikkat edilmesi gereken

en önemli konulardan biri, danışana ihmal edildiği veya önemsiz olduğu hissini vermemektir (Bulut, 2010). Kitap önerisinin yanında kısa gözden geçirme ve takip seansları yapılabilir (Williams ve Martinez, 2008). Bu görüşmeler, devamlı ve kısa süreli olup kavramların tartışıldığı, olayların açıklandığı, destek ve güvenin verildiği oturumlar olarak düzenlenir. Bu görüşmelerde danışan, verilen okuma ve uygulamaları yapması konusunda cesaretlendirilir, ev ödevleri, günlük tutma ya da not tutma gibi uygulamalar hakkında açıklamalar yapılır ve olumlu bakış açısı kazandırılır. Oturumlar yüz yüze, telefon ile veya çevrimiçi olarak planlanabilir. Danışman, danışanın gelişimini takip ederek süreçteki sorunları, yan etkileri ve olası diğer durumları belirler. Oturumlar tamamlandıktan sonra, danışman tarafından takip ve önleme görüşmeleri düzenlenir (Gregory vd., 2004).

Bibliyoterapinin terapötik kullanımı için önemli noktalardan biri, uygulamanın hangi amaçla kullanılacağına iyi belirlenmesidir. Belirlenen amaca göre uygulamanın isminin doğru ifade edilmesine dikkat edilmelidir. İki isimlendirmeden bahsedilebilir: Danışma süreci içerisinde psikolojik danışman, danışanın kitaplardan yararlanarak hedefine ulaşmasını istiyorsa bu uygulamaya “bibliyodanışmanlık” (bibliocounseling) diyebilir. Danışman, grup çalışması süresince gruba rehberlik amacıyla kitapları kullanmaya karar veriyorsa buna da “bibliyorehberlik” (biblioguidence) denilebilir (Öner, 2007). Uygulamanın planlanmasında önemli olan diğer husus; bibliyoterapi aşamalarının bilinmesi, iyice kavranması ve sürecin somutlaşması için uğraşılmasıdır (aşamalar bir sonraki başlıkta açıklanacaktır).

Bibliyoterapi sürecinde dikkat edilmesi gereken bir diğer konu ise uygulamada kullanılacak uygun yazılı kaynağın seçimidir. Bibliyoterapi, sıradan bir okuma faaliyeti olmaması sebebiyle, ilk önce bu yönüme uygun kitabın seçimine özen gösterilmesi gerekir (Leana ve Taşcılar, 2012). Metinde okuyucunun eğlenceli bulacağı bölümlerin yer alması, metnin konusunun ve konunun geçtiği çevrenin kişinin geçmişiyle benzerliğe sahip olması, kitap seçiminde dikkat edilmesi önerilen noktalardandır (Cornett ve Cornett, 1980). Metinde ele alınan konu ve sorunların mantıklı ve gerçekçi çözümlerinin bulunması, öyküde basit ve basmakalıp özellikleri olan kahramanlardansa çok yönlü özellikler barındıran karakterlerin olması, sıra dışı özellikte olmayan, geçici mutlu sonların yer almadığı ve yoğun duygusal içerikte olmayan kitapların daha etkili olduğu belirtilebilir (Heath vd., 2005). Özellikle çocuklarla bibliyoterapi uygulamasında, metnin seçiminin uygun yapılabilmesi ve kitapların bibliyoterapötik açıdan uygunluğunun değerlendirilmesi amacıyla Yüksek Usta ve Köçer (2022) tarafından “Bibliyoterapi Kitap Değerlendirme Kriterleri” geliştirilmiştir. Oluşturulan bu kriterler; sınıf/ilgi seviyesi, karakterlerin sunumu, içerik/konu, illüstrasyon/resimler ve yazarın mesajı başlıklarından oluşan

alt değerlendirme maddesi içerir. Bibliyoterapistler, danışanlarının içgörülerini ve okuma motivasyonunu geliştirmek amacıyla danışanlarını kaynağın/metnin seçim sürecine dâhil etmeye çalışmalıdırlar (Bruneau ve Pehrsson, 2017).

Bibliyoterapi sürecinin özünü oluşturan bir öge ise kullanılan kitabı, danışman ve danışanın karşılıklı olarak tartışmasıdır. Bibliyoterapinin bu özelliği, özellikle kendini ifade etmekten ve duygularını açmaktan çekinen danışanlar söz konusu olduğunda daha önemli hâle gelir (Sevinç, 2019). Beraber konuşarak karar verme, danışana karar mekanizmasına katılma duygusu verir ve böylece gerçekten kendine uygun kitapların seçilmesine ve kendisini ifade etmesine fırsat verilmiş olur. Danışan bu tartışma sürecinde, kendini özleştireceği kahraman yoluyla kendini ifade etme ve duygularını açma yollarını bulur. (Jacob ve Guzman, 2015).

Aşamaları

Pardeck'in (1995) bibliyoterapi modelinde üç ana aşama bulunur. Bunlar (1) özdeşleşme/özdeşim kurma ve yansıtma, (2) arınma/katarsis ve (3) bütünleşme ve içgörüdür (Laquinta ve Hipsky, 2006). Bu aşamaların öncesinde ya da herhangi bir sırasında başka basamaklar da yer alabilir.

Okuyucular ya da dinleyiciler, karakterlerle veya olaylarla kendileri arasında ilişki kurduklarında ilk aşama olan *özdeşleşme* gerçekleşir. Özdeşleşme ile birlikte bu süreç, bireye, yaşadığı duyguda yalnız olmadığı ve kendisine de yardım edilebileceği farkındalığı yaratarak güven duygusu kazandırır. Burası, bireyin kendini bulduğu ve sorununu fark ettiği kısımdır. *Katarsis* aşamasında birey, kendi duygularını tanımlamaya başlar, yavaş yavaş onlarla yüzleşir, karakterin deneyimlerini kendi güvenli alanından ve dışarıdan bir bakış açısıyla tecrübe edip bastırılmış duygularını ifade ederek bilinç düzeyine çıkarabilir. Burada yoğun duygular yaşayabilir, heyecan yada ağlama gibi derin duygular deneyimleyebilir (Laquinta ve Hipsky, 2006; Rozalski vd., 2010). *Katarsis* sürecindeki okur ya da dinleyici, bastırılmış duygularını hatırlamaya başladığında adım adım duygularıyla yüzleşir ve bunun ardından hem karakterin hem de kendilerinin ne yaşadığına dair bir farkındalık başlar (Livengood, 1961). Bu evrede birey, öykünün kahramanı ile birlikte kendi duygularını tanıma ve adlandırma sürecine geçer. Böylelikle kişi, farklı sebeplerden dolayı geçmişte yaşama ve ifade etme imkânı bulamayarak bastırıldığı ve unuttuğu duygusunu yaşamaya ve anlamlandırmaya başlar (Öner, 2007). Bu aşamada asıl hedeflenen, bireyin olabildiğince iç dünyasını ve duygularını dışarı yansıtması böylece bir rahatlama, boşalma ve özgürleşme yaşamasıdır (Sevinç, 2019). Bu evreyle bireyde duygusal bir dışavurum, arınma yani katarsis ortaya çıkar. İlk

çocukluk çağındaki çocuklarla yapılan bir araştırmada, katarsis aşamasında çocukların hikâyedeki karakterlerin deneyimledikleri duyguları açıklayarak kendi bastırılmış olan duygularını açığa çıkardıkları, bunun sonucunda duygusal bir arınma yaşadıkları kaydedilmiştir (Sakin ve Yıldırım, 2022). Son aşama olan *içgörü ve bütünleşme* aşaması ise bireyin duygu ve durumları yeniden anlayıp tanımlayabildiği aşamada gerçekleşir (Livengood, 1961). Bu aşamada, kişinin kendi yaşamı, sorunu ve çözümü üzerinde durulur ve bireyin sorunuyla ilgili olumlu bir değişimin nasıl mümkün olabileceğine bakılır. Bu aşamalara ek olarak önerilen “geleceğe bakış” evresinde (Wilson ve Thornton, 2008) kişinin kendine ve sorununa bütüncül bir bakış açısı kazanması ve bunu gelecek ile bağdaştırarak bu farkındalığın gelecek için ne anlama gelebileceği üzerinde durulur. Danışan, sorunuyla ilgili olarak daha sonra ihtiyaç duyulduğunda neler yapacağını ve nerelere ve hangi kaynaklara ya da kitaplara yöneleceğini anlamış olur. Böylece danışan, daha etkili sorun çözme mekanizmaları geliştirme şansı bulabilir.

Terapinin Teknikleri

Bibliyoterapide kullanılan üç tür kitap kategorisi tanımlanmıştır (Bonnet, 2013): Birincisi, genellikle bir özdeşleşme süreciyle danışana daha iyi bir iyilik hâli getiren roman, şiir, biyografi, kurgu gibi klasik türdür. İkincisi, konusu psikoloji olan eserlerdir. Bunların konuya yaklaşımları çeşitli olabilir, mevcut bir ruhsal bozukluğu tanımlayabildikleri gibi o ruhsal güçlük hakkında okuyucuya bilgi de verebilirler. Bu eserler öncelikle, okuyuculara yardımcı olmayı amaçlamaktadır.

Bibliyoterapide kullanılan yöntem ve teknikler, bireysel ve grup danışmanlıklarında hemen hemen aynıdır. Seçilen materyalin okunmasının ardından süreç içerisinde danışman, tartışma ve danışma sürecini destekleyecek bazı stratejiler uygulanabilir. Bu tekniklerden bazıları şunlardır (Iaquinta ve Hipsky, 2006; Pardeck ve Pardeck, 1984):

1. Kurgu veya bilim kurgu kullanıldığı durumda danışanlardan eserin ilk ve son bölümlerini yeniden yazmasının istenmesi. Bunu yaparken de danışandan eserde yer alan çözümlere alternatif çözüm yolları üretmelerinin istenmesi. Bu tekniğin amacı, farklı içgörü ve çözüm stratejilerinin üretilebilmesi adına danışanın gelişimini desteklemektir.
2. Okunan metindeki kahramana ait iyi ve kötü özelliklerin iki sütun hâlinde sıralanması.

3. Kitapta ilginç bulunan bir sahnenin rol yapma şeklinde uygulanması. Bir grup oturumunda çalışılıyorsa bahsi geçen olayla ilgili bir mahkeme canlandırılması ve değerlendirme çalışması yapılabilir. Savunma, avukat, savcı ve şahit gibi roller canlandırılabilir. Böylece bireylerde bir gerçeklik duygusu oluşturulmuş olur ve daha empatik bir davranış geliştirmeleri sağlanır.
4. Metinde yer alan kahramanın yüzleşmesi gereken konuların danışanlar ve danışman tarafından tartışılması sağlanır.
5. Grup oturumunda kahramanın sorunları hakkında tartışılırken her danışanın fikrini söylemesi ve başkalarının da benzer sorunlarla karşılaşabildiklerini danışanların görmesinin sağlanması. Danışanlar, gelişen içgörü sayesinde kendi sorunları hakkında bu yolla yeni çözüm yolları üretebilirler.
6. Bireyin okunan materyale karşı tepkisinin sorulması. Her bireyin kişisel deneyimine göre metne ilişkin algısı farklı olacaktır.
7. Danışmanla beraber metnin ana temasının/fikrinin tartışılması; danışanın kendini daha iyi anlamasını, içgörü geliştirmesini ve kendine daha dikkatli bakmasını sağlayabilir.
8. Danışandan onu en çok etkileyen bölümü paylaşmasını istemek, metnin danışan için ne anlam ifade ettiği anlamamıza yardım eder.
9. Kişinin okuduğu metin ile ilgili yararlı bulduğu ve bulmadığı bilgileri not alması.

Terapinin Özgün Yönleri ve Terapiye Yönelik Eleştiriler

Okumak, kişilerde eleştirel düşünme geliştirir. Böylece metindeki kahramanı analiz etme yoluyla kendisini daha iyi anlamış olur. Kişilerin okuryazarlıklarının artmasını ve okuduğunu anlama-kavrama becerilerinin gelişimini destekler (Bulut, 2010). Ayrıca çevrimiçi kütüphaneler ve kitapçılar aracılığıyla literatüre erişimin kolaylaşmasıyla bibliyoterapi, geleneksel yüz yüze terapiye etkili ve ucuz bir alternatif hâline gelmiştir (Popa ve Porumbu, 2017). Telefon, video konferans veya sanal gerçeklik gibi kolay takip edilebilen ortamlarda çalışmak, ekonomik açıdan zorluk yaşayan ya da coğrafi olarak uzakta olan, fiziksel veya zihinsel engelleri olan bireylerin bibliyoterapiden yararlanmasını kolaylaştırır (McCulliss, 2012). Bibliyoterapi yönteminin yeni çevrimiçi olanakları sunduğu için pandemi gibi durumlarda çok büyük bir kullanım potansiyeline ulaştığı söylenebilir. Ayrıca bibliyoterapi, kolay ulaşılabilir olma özelliğindedir. Kolay ulaşılabilmesi de kişilerin tedavi sürecine bağlı kalmalarını ve oturumlara katılımlarını desteklemektedir (Apodaca vd., 2007).

Adams ve Pitre'nin (2000) yaptığı çalışmada, Kanada'daki psikoterapistlerin %68'nin bibliyoterapi yönteminden faydalandığı belirtilmiştir. Terapistlere yöntemi kullanma nedenleri sorulduğunda çoğunluğu, danışmanlık sürecinde danışanların kendi kendilerine yardım etme sorumluluğu almalarında yöntemin yardımcı olması ve terapi sürecini desteklemesi gibi bibliyoterapinin güçlü yönlerini vurgulamışlardır. Öyle ki bibliyoterapi, kişinin kendi sorununun çözümünde aktif olarak rol almasına ve çözüm sürecinde etkili bir çaba içerisinde bulunmasına olanak sağlar. Bibliyoterapi, yas ve travma alanında kullanıldığında, dünyanın güvensiz olduğuna ve tüm insanların kötü olduğuna dair işlevsel olmayan bir bilişin yeniden yapılandırılmasına da yardımcı olabilmektedir. Bu bağlamda bibliyoterapi, kişinin yaşantılarından anlam çıkarmasını, kendisini ve dünyayı yeniden keşfetmesini sağlayarak karmaşık yas ve travmaların tedavi sürecinde olumlu bir etkiye sahip olabilir (Sevinç, 2019).

Yapılan bir çalışma, bibliyoterapi yönteminin etkinliği konusunda ikna edici sonuçlar ortaya çıkarmaktadır. Depresyon tanısı alan danışanlarla yapılan bir çalışmada (Williams vd., 2013K) bir katılımcı grubu, ilaç tedavisi alırken diğer bir katılımcı gruptan ise *Depresyonu Yenmek* isimli kitabı okumaları ve izlenimlerini araştırmacılarla paylaşmaları istenmiştir. Dört ayın sonunda, kitap okuyan hastaların %42,6'sının ve ilaç kullanan hastaların ise %24,5'inin depresyon oranlarında büyük ölçülerde azalmalar olduğu gözlenmiştir. Okuma grubunda olan danışanlar, bir yıl sonraki izleme çalışmasında da diğer gruba göre depresyonlarıyla daha iyi baş ettikleri görülmüştür (Williams vd., 2013).

Yukarıda bahsedilenlere ek olarak bibliyoterapinin kişileri, olaylardan pasif olarak etkilenen kişi rolünden çıkarması, kişinin kendini tedavi sürecinde aktif olarak iyileşme sürecine yöneltmesi, kişinin duygularını keşfederken bunları başkalarının da benzer biçimde yaşadığını görmesine olanak vermesi ve kendi başa çıkma mekanizmalarını geliştirmeye alan açması açısından değerli bir yöntemdir (Sevinç, 2019).

Bibliyoterapinin çocuklarla çalışılırken de faydalı olduğu birçok nokta bulunmaktadır. Çocuklar, duyguları hakkında ebeveynleriyle konuşmakta isteklidirler. Bu noktada hislerini anlatan çocuğa, duygularını ifade etmede yardımcı olmak gerekir. Çocuk, hislerini anlatırken onun zorlayıcı duygularına sadece çocuğun ifade ettiği şekilde karşılık vermek, duygularında ona eşlik etmek ve doğru sözcükleri bulmasına yardımcı olmak önemlidir (Kaya-Bican ve Sarıtaş-Atalar, 2017). Çocukların duygularını ifade etme becerisini kazanmakta zorluk çekmelerindeki önemli etkenlerden biri ise yetişkinlerin tutumlarıdır Özellikle zorlayıcı duygular-

dan olan öfke ve korku gibi duygularını ifade etmek isteyen çocuğa bu duygusundan dolayı bir eleştiri, ayıplama, görmezden gelme veya ilgisini çekecek bir dikkat dağıtıcı unsur sunulması, duygunun yaşanmasını ve ifade edilmesini engellemektedir. Ebeveyn, çocuğa nasıl hissetmesi gerektiği konusunda direktif verdiğinde çocuğun yaşadığı ve hissettiği duyguya yabancılaşarak güvenini kaybetmesine sebep olur (Gottman ve Declaire, 1997). Küçük yaşlardan itibaren hislerini anlatması engellenen çocuklar için özellikle zorlayıcı duyguları konuşmak pek kolay olmayabilir. Karşılaşılan bir afette tecrübe edilen zorlukları, aile ya da yakın çevreden birinin kaybı gibi zorlayıcı olan durumlarda duygularını ifade etmede çocuklara rehberlik etmek büyük önem taşımaktadır. Bu gibi durumlarda çocuğun kaybettiği yakını hakkında konuşma ihtiyacı görülmeli, yaşadıkları kötü tecrübeleri yakınlarıyla konuşabilmeleri için yetişkinler tarafından teşvik edilmelidir (Kaya-Bican ve Sarıtaş-Atalar, 2017). Bibliyoterapinin işte, tam bu süreçte çocukla iletişime geçebilmek adına diyalogun başlangıcı olarak işlev gördüğü söylenebilir. Bibliyoterapi, duyguları hakkında çocuk için bir kapı aralayarak kendini güvende hissedeceği bir alan oluşturur. Genellikle duygularını tanımlamakta ve ifade etmekte problem yaşayan çocuğun hikâyeler yoluyla bir başkasının duygusu üzerinden kendi duygularını fark etmesi mümkündür (Akgün ve Karaman-Benli, 2019).

Bibliyoterapinin yukarıda bahsedilen avantajlarının yanı sıra bazı dezavantajları, sınırlılıkları ve terapiye yöneltlen bazı eleştiriler de bulunmaktadır. Öncelikle, İsveç (Bergqvist ve Punzi, 2020) ve Polonya'da (Czernianin vd., 2019) yapılan son araştırmalar, bibliyoterapinin terapi ve geleneksel tıbbi müdahaleleri etkili bir şekilde tamamlayabileceğini göstermektedir (Bergqvist ve Punzi, 2020). Ancak klinik bibliyoterapi için kanıt dayalı bir çerçeve ile hekimleri ve psikologları desteklemek için daha fazla klinik çalışmaya ihtiyaç vardır (Brewster ve McNicol, 2020, Czernianin vd., 2019). Ayrıca bibliyoterapinin kullanımı ile ilgili araştırmaların çoğunda bibliyoterapinin bilişsel davranışçı terapiye ek olarak uygulandığı görülmektedir. Diğer yandan kendi kendine yardım kitaplarının kullanımı ve yaratıcı bibliyoterapinin etkililiğini ortaya koyan çalışmalara henüz rastlanmamaktadır (Sevinç, 2019).

İkinci olarak, kitapların bir terapistin yerini alıp alamayacağı da bir tartışma konusudur. Adams ve Pitre (2000), danışanlara kitapların tavsiye edilmesinin kişilerin sorunuyla benzeşen diğer insanlarla bağlantı kurmasına imkân sağladığını ancak bu yöntemin hiçbir şekilde bir terapistin yerini alamayacağını ifade etmektedir. Buna ek olarak Gellatly ve diğerleri (2007), bibliyoterapi destekli bilişsel davranışçı terapilerin ancak uzman bir kişi tarafından yüz yüze ya da çevrimiçi olarak rehberlik sağlandığında etkili olabileceğini savunmaktadır. Bazı yazarlar ise kendi kendine

yardım kitaplarının kullanıldığı bibliyoterapi yönteminin uzman destekli bibliyoterapiden daha yararlı olduğunu belirtmektedir (Gould ve Clum, 1993).

Bibliyoterapide sınırlılık içeren noktalardan bir diğeri de bu yöntemin herkes için uygun olup olmayacağına yönelik düşüncelerdir. Bu yöntemden faydalanacak kişinin geçmişi, ihtiyaçları, okuma becerisi, bilişsel düzeyi, hazır bulunuşluğu ve motivasyonu gibi faktörlerin düzeyine göre bibliyoterapiden yararlanma düzeyi değişkenlik gösterebilir (Campbell ve Smith, 2003). Bunun yanında seçilen materyalin kişiye uygun olmaması durumunda tedaviyi yarım bırakma söz konusu olabilir (Scogin vd., 1989). Rosen (1987), kullanılan materyalin kişinin hazır bulunuşluğuna ve duygu durumuna uygun olmadığı takdirde danışanın kendini suçlama deneyimi yaşayabileceğini ve sorununun daha da kötüleşebileceğini ifade etmektedir.

Yaklaşımın Uygulama Alanları ve İlgili Araştırmalar

Bibliyoterapi, çocukluktan ileri yetişkinliğe çok geniş bir yaş ve çeşitli danışan grubu yelpazesinde uygulanabilmektedir. Alan yazın incelendiğinde çalışmaların ve uygulamaların psikoloji ve eğitim-öğretim alanında yapıldığı görülmektedir. Bibliyoterapi yöntemi; depresyon, mükemmeliyetçilik, öz güven, empati, problem çözme, benlik algısı, algılanan stres, anne baba çatışması, dinî başa çıkma, kişiler arası sorun çözme ve sosyal duygusal öğrenme becerileri gibi konular üzerinde etkililiğe sahiptir (Dursun, 2022). Bibliyoterapi; geniş yaş aralığında ve çeşitli danışan popülasyonuna uygulanabilmesi, farklı konuların ele alınabilmesi, doğrudan yaşantısı mümkün olmayan deneyimlere tanık olmaya olanak sağlaması, bilişsel, duygusal ve sosyal yönden sağalmayı ve gelişmeyi desteklemesi gibi özellikler bakımından güçlü ve ilginç bir yöntemdir.

Bibliyoterapi, terapötik bir yöntem olarak psikolojik sağlığın olumlu bir şekilde gelişmesine katkı sağlamaktadır. Bununla birlikte psikopatolojik rahatsızlıklarda önleyici ve tedavi edici bir işleve sahiptir. Özellikle duygu bozuklukları, bağımlılıklar, yas ve travma süreçleri, çocuklarda davranış bozuklukları gibi çoğu psikolojik rahatsızlıklarda tedavi yöntemi olarak kullanılmaktadır. Yapılan çalışmalarda bibliyoterapinin hem çocuklar hem de yetişkinlere uygulanan tedavilerde olumlu katkılar sağladığı görülmektedir (Marrs, 1996; Yuan vd., 2018). Bibliyoterapi; bireysel danışmanlıklarda, sosyal gruplarla, küçük veya büyük grup terapilerinde, hapishane ve hastane gibi kurumlarda tüm yaş grupları için kullanılarak faydalı bir tedavi yöntemi olarak kabul edilmektedir. Bununla birlikte herhangi bir sorunu olmayan kişilerde kişisel gelişim ve büyüme için de kullanılabilir (Pardeck, 1994).

Bulut (2010), bibliyoterapinin yetişkinlerde kullanımı ile ilgili yaptığı çalışmada yöntemin depresyonu olan yaşlılarda, üvey anne-baba grubunda, kronik uyku sorunu olan yetişkinlerde, mahkûmlarda, tıbbi rahatsızlığı olan hastalarda kullanımının etkililiğini ortaya koymuştur. Bibliyoterapi; yaşlılarla (Cho ve Chang, 2010), yetişkinlerle (Bulut, 2010), normal gelişim gösteren veya üstün zekâlı çocuk ve ergenlerle kolayca uygulanabilen ve çokça fayda sağlayan, bu nedenle dikkate alınması gereken bir tekniktir (Leana-Taşcılar, 2017). Bibliyoterapi ayrıca ebeveynler ve aileler ile de kullanılabilir. Ebeveynin çocuğunun sorunu çerçevesinde nasıl bir yol izleyebileceğiyle ilgili bir rehberlik sağlamak, aile içi etkileşimi olumlu şekilde etkilemek ve empatiyi artırmak için etkili bir yöntemdir (Sevinç, 2019).

Son yıllarda bibliyoterapinin gücünü inceleyen birçok araştırma yapılmıştır. Türkiye’de yapılan çalışmaları ve terapötik kullanımı araştırmak amacıyla Dursun (2022), Türkiye’deki bibliyoterapi konulu tezleri incelemiştir. Yurt dışında yapılan çalışmaların niceliği ve niteliği dikkate alındığında, Türkiye’de bibliyoterapi konulu çalışmaların oldukça sınırlı olduğu söylenebilir. Buna karşın, yapılan çalışmalar incelendiğinde, bibliyoterapi yönteminin oldukça geniş bir danışan grubunda ve çok çeşitli sorunların tedavisinde kullanılabilecek bir yöntem olduğu görülmektedir.

Bibliyoterapi, doğru ve etkili biçimde kullanıldığında çocukların duygularını anlamlandırma ve duygularla baş edebilme becerisi kazanmalarında önemli bir fayda sağlamaktadır. Ayrıca bibliyoterapi; ilk çocukluk dönemindeki yani okul öncesi dönemdeki çocukların yaşadığı kaygı bozuklukları, stres gibi duyguların en aza indirilmesinde ve duygusal rahatlama yaşamasında etkilidir (Akgün ve Karaman Benli, 2019). Okul öncesi çocukların anne babalarıyla yapılan sekiz haftalık bir öz düzenleme becerisi çalışmasında bibliyoterapinin bilişsel, davranışsal ve duygusal düzenlemeleri içeren öz düzenleme becerileri üzerinde birçok olumlu etkisinin olduğu bulunmuştur (Sakin ve Yıldırım, 2022).

Çocuklarla yürütülen çalışmalara başka bir örnek, Stewart ve Ames’in (2014) Katrina fırtınasının ardından meydana gelen travma belirtileriyle ilgili yaptıkları çalışmadır. Bu travmatik yaşantının etkileriyle mücadelede bibliyoterapi yöntemi kullanılarak çocukların duygularını ve duygusal ihtiyaçlarını ifade edebilmeleri için kendilerini güvende hissedecekleri bir ortam hazırlanmıştır. Çocukların okudukları hikâyelerde dirençli, güçlü, duygularıyla baş edebilen ve yaşadığı zorlukları kolayca atlatıp kendini toparlayan karakterler aracılığıyla kendi duygu ve deneyimlerinin farkına varmaları, durumu kabullenmeleri böylece, yaşadıkları travma sürecini sağlıklı bir şekilde atlatabilmeleri sağlanmıştır.

Kolay ulaşılabilirlik ve uygun maliyetli olma özelliklerinin katkısıyla bibliyoterapinin alkol ve uyuşturucu gibi bağımlı grupların tedavisinde etkili olduğunu gösteren çalışmalar da bulunmaktadır (Connors vd., 2017). Bazen danışanların top-

lumda kabul edilir olmayan sorunları olabilir ve bunlar, gizlilik gerektirebilir. İşte, tam da bu durumda olan bireylerin yalnız olmadıklarını görmelerini sağlaması ve bu sorunla başa çıkma cesareti vererek kişinin tedavi aramasını kolaylaştırması açısından da önemlidir.

Kişiyi ve konuya uygun seçilen okuma materyalinin kullanımına dayanan bibliyoterapi, uzaktan yürütülmesi gereken veya uzmana erişimin kısıtlı olduğu tedavi süreçlerini sürdürebilmek için de uygun bir terapi yöntemidir. Stip ve diğerleri (2020), COVID-19 pandemisinin ön safalarında savaşan sağlık uzmanları ve çalışanları için psikolojik destek bulmak ve bilgilendirme edinebilmek için bibliyoterapinin bir yol olabileceğini belirtmektedirler. Gelecekte de olabilecek buna benzer deprem gibi afet durumları ve pandemi gibi salgın durumlarında da bibliyoterapi, duygusal sıkıntıları hakkında desteğe ihtiyaç duyan bireylerin duygularını söze dökmelerine ve çözüm yolları bulmalarına yardımcı olabilir.

Vaka Örneği

Yedinci sınıf öğrencisi Serem, 13 yaşında bir kız çocuğudur ve özel bir okula devam etmektedir. Kardeşi Tuna da 11 yaşındadır ve aynı okula gitmektedir. Anne babaları evli ve birlikte yaşamaktadır. Serem, duygularını düzenleme ile sosyal bağlamlarda kendini ifade etmede zorluk yaşamaktadır. Bu tür durumlarda da sık sık yalan söyleme davranışına başvurmaktadır. Aile, bu sebeplerle Serem'i bir çocuk ve ergen ruh sağlığı uzmanına götürmüştür. Kendisi ile yapılan bu görüşmelerde Serem, anne babası ile ilişkisinin iyi olduğunu ama kardeşine "dayanamadığını" belirtmiştir. Serem'e göre kardeşi, onunla sürekli bir tartışma ve rekabet içerisinde. Kardeşinden bahsederken zaman zaman gözleri dolmakta ve duygularını düzenlemekte zorlanmaktadır. Ayrıca babasının Tuna'ya daha çok ilgi gösterdiğini, sürekli onunla vakit geçirdiğini belirtmiştir. Aile ile yapılan oturumlarda ise anne baba, çocukları arasında herhangi bir ayırım yapmadıklarını, her ikisine de eşit davrandıklarını ancak annenin Serem'le, babanın ise Tuna ile ayrı bir yakınlığı olduğunu ve bunun da hemcins olmalarından kaynaklandığını söylemişlerdir. Ebeveynlere göre Serem, kardeşi doğmadan önce ailenin tüm ilgisini üstüne toplamış ve bir anlamda altın çocuk muamelesi görmüştür.

Terapist, bir taraftan Serem'le terapötik bir süreç yapılandırırken diğer yandan da ebeveynler ile konsültasyon süreci planlamış ve bu süreçte de bibliyoterapinin önemli bir rol oynayabileceğini düşünmüştür. Serem'le yapılan çalışmalarda terapist, duygu düzenleme becerilerinin yanında sağlıklı kendini ifade etme becerilerinin geliştirilmesine yönelik çalışmıştır. Serem'in sosyal bağlamlarda kendini daha iyi ifade edebildiğinde yalan davranışına daha az başvuracağı varsayılmıştır. Bunun yanında kardeşi ile ilişkilerinde kullanılmak üzere çatışma çözme becerileriyle çalışılmıştır.

Ebeveynlerle yapılan görüşmede ebeveynler, her ne kadar çocuklarla ilgili konularda tutarlı bir yaklaşım sergilediklerini söylemiş olsalar da aile sistemi içerisinde ebeveynler ve çocukları arasında koalisyonların olduğu ve aile içi çatışmalarda (örneğin Serem ile Tuna arasındaki çatışmalarda) annenin Serem’le, babanın ise Tuna ile daha fazla duygusal ittifak içerisinde oldukları fark edilmiştir. Bu durum da kardeşler arasında hem kıskançlık hem de çatışmalarda Serem’in haklı çıkabilmek için ebeveynlerine daha fazla yalan söyleme davranışına sebep olduğu görülmüştür. Serem’in, bu davranışının işe yaradığını fark ettikçe bunu diğer sosyal bağlamlara da uyarladığı fark edilmiştir.

Bu bağlamda ebeveynlerle yürütülecek bibliyoterapi çalışmalarında Ömer Seyfettin’in “Kaşağı” öyküsü seçilmiştir. Bu hikâyede her ne kadar küçük kardeş korktuğu için yalan söyleyip suçu ağabeyine atıyor ise de bu hikâyeye ilişkin kaleme alınan bir çalışmada (Dilidüzgün, 2005), asıl kusurlu olan kişinin yalan söyleyen çocuk değil, çocuğun duygusal ihtiyaçlarını doğru anlayamayan ve çocuklara doğru çatışma çözme becerileri için model olamayan ebeveynler olduğu belirtilmektedir. Yani küçük kardeşin doğruyu söylemek noktasında ebeveynleri tarafından doğru bir şekilde yönlendirilememesi ve duyduğu endişeden dolayı kendince böyle bir yalan davranışını seçmiş olabileceği, terapist tarafından belirtilmiştir.

Ebeveynler, “Kaşağı” öyküsünü hâlihazırda bilmektedirler ancak terapistin önerisi ile kitabı tekrar okumuşlardır. Hikâye, aşağıdaki sorular üzerinden ebeveynler ve terapist tarafından tartışılmıştır:

- Sizce bu öyküde en önemli olan şey nedir?
- Hikâye sizi nasıl etkiledi?
- Okurken bu hikâye, sizde hangi duyguları uyandırdı?
- Sizce bu hikâye, sağlıklı ya da sağlıksız aile ilişkileri hakkında neler söylemektedir?
- Bu hikâyeye göre küçük kardeşi yalan söyleme davranışına iten nedenler neler olabilir?

Hikâyenin terapistle ebeveynler arasındaki incelenme/tartışılma süreci ilerledikçe ebeveynler, Serem’in yalan davranışı üzerindeki dolaylı rollerini fark etmeye başlamışlardır. “Aslında tutumlarımızın böyle bir şeye neden olabileceğini hiç düşünmemiştik.” demişlerdir. Ayrıca bu hikâye ile “Yalan söylemenin ne kadar kötü bir davranış olduğunu çocuklarımıza sıklıkla ifade ediyor olsak da tutumlarımızın bu noktada daha belirleyici olabileceğini fark etmemizi sağladınız.” demişlerdir. Aileyle konsültasyon süreci, farklı hikâyelerle de devam etmiş ve ilerleyen aşamalarda da daha beceri odaklı (ör. çatışma çözme) bir yaklaşım benimsenmiştir. Hem

Serem’le bireysel görüşmeler hem de bibliyoterapi odaklı aile konsültasyonları sonrası Serem’in yalan söyleme davranışı ve kardeşi ile olan çatışmaları azalmış ve aile, daha sağlıklı ilişki örüntülerine sahip olmuştur.

Özet

Okumak, psikolog veya terapistle yapılan bir seansın yerini alması bile bilimsel araştırmalar, okumanın birçok faydasını ortaya koymuştur. Okumak, stresi azaltır, uyku kalitesini artırır ve duygusal zekâyı uyarır (Stip vd., 2020). Daha çok tek başına yapılan bir etkinlik olsa bile okumakta olunan metinle özdeşleşmiş ve olay örgüsünden etkilenmiş hissetmek koşuluyla okumak, kişiyi daha empatik hâle getirerek insan ilişkilerini kolaylaştırabilir. Okuma, hafızayı geliştirir çünkü olay örgüsünü, karakterlerin adlarını ve aralarındaki ilişkileri akılda tutmak için hatırlamayı gerektirir (Wilson vd., 2013).

Bu kitap bölümünde, bibliyoterapinin tarihsel arka planı sunulmuştur. Yöntemin hangi amaçlarla kullanılabileceği, süreçte takip edilmesi gereken ilkeler, terapi süreci, aşamaları, danışman ve danışan rolleri, bibliyoterapinin özgün yanları ve sınırlılıkları açıklanmıştır. Bibliyoterapinin her gelişim düzeyinde, farklı biçimlerde ve çeşitli gereksinimleri karşılayabilmek amacıyla kullanılabilen bir yöntem olduğu söylenebilir. Uygulama alanı giderek gelişen bibliyoterapi (Semerci, 2018) günümüzde çocukluk, ergenlik, yetişkinlik ve yaşlılık gibi tüm gelişim basamaklarındaki bireylerin ruhsal problemlerinin tedavisinde kullanılmaktadır ve faydası ortaya konulmuş bir yaklaşım olarak kayıtlara geçmiştir (Bulut, 2010). Buna ek olarak zorlayıcı hayat olayları ve zorlayıcı duygularla başa çıkma amacıyla birçok farklı sosyal kurumda (hapishane, hastane, sosyal gruplar) uygulanan bir yöntem olmuştur (Pardeck, 1994). Ayrıca bibliyoterapi, üstün zekâlı çocukların eğitiminde de fayda sağlayan kullanışlı bir yöntemdir (Leana-Taşçılar, 2012). Yukarıda bahsedilen tüm araştırmalar göstermektedir ki bibliyoterapi, diğer terapi yöntemleri kadar fayda sağlamakta, bireylere psikolojik danışma sürecinde olumlu etkiler sağlamaktadır (Campbell ve Smith, 2003). Hem psikolojik yardım sürecinde klinik olarak kullanılabileceği gibi hem de olağan sorunlarla baş edebilmek, gelişimi desteklemek ve oluşabilecek sıkıntıları önlemek amacıyla gelişimsel alanda bibliyoterapi kullanılabilmektedir. Terapi sürecinde kişiye uygun kitap seçimi, terapi aşamalarının uygulama boyunca takip edilmesi, dikkat edilmesi gereken noktalardandır. Bibliyoterapi hem ruh sağlığı uzmanları olan psikolojik danışmanlar tarafından kullanılabileceği gibi hem de öğretmenler, özel eğitimciler ve diğer sağlık ve eğitim personellerinin kullanılabileceği ruhsal, kişisel ve eğitimsel sorunların aşılmasını sağlayabilecek, olası durumlarda önleyici olarak da kullanılabilen pratik ve etkili bir yöntemdir.

Kaynakça

- Adams, S. J., & Pitre, N. (2000). Who uses bibliotherapy and why? A survey from an underserved area. *Can J Psychiatry*, 45, 645-649. <https://doi.org/10.1177/070674370004500707>.
- Aiex, N. K. (1993) Bibliotherapy. *ERIC Clearinghouse on Reading, English, and Communication*. 82. <https://files.eric.ed.gov/fulltext/ED357333.pdf>.
- Akgün, E., & Benli, G. K. (2019). Okul öncesi dönem çocuklarla bibliyoterapi: Bir uygulama örneği. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 11(1), 100-111. <https://doi.org/10.18863/pgy.392346>.
- American Psychological Association. (n.d.). Bibliotherapy. *APA dictionary of psychology*. 20 Mayıs, 2023, <https://dictionary.apa.org/bibliotherapy>.
- Apodaca ,T. R., Miller, W. R., Schermer, C. R., & Amrhein, P. C. (2007). A pilot study of bibliotherapy to reduce alcohol problems among patients in a hospital trauma center. *J Addict Nurs*, 18, 167-173. <https://doi.org/10.1080/10884600701698745>.
- Bate, J., & Schuman, A. (2016). The art of medicine. Books do furnish a mind: The art and science of bibliotherapy. *The Lancet*, 387(10020), 742-743. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(16\)00337-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(16)00337-8).
- Bergqvist, P., & Punzi, E. (2020) Living poets society: a qualitative study of how Swedish psychologists incorporate reading and writing in clinical work. *J Poetry Ther*. 33, 152-63. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1080/08893675.2020.1776963>.
- Bonnet, P. A. (2013). *La bibliotherapie en médecine générale*. SaurampEds.
- Bryan, A. I. (1939). Can there be a science of bibliotherapy? *Library Journal* 64, 773-76.
- Brewster, L., & McNicol, S. (2020). Bibliotherapy in practice: a person-centred approach to using books for mental health and dementia in the community. *Medical Humanities*. Çevrimiçi erişim: <https://eprints.lancs.ac.uk/id/eprint/146978> (erişim: Mayıs 22, 2023). <https://doi.org/10.1136/medhum-2020-011898>.
- Bruneau, L., & Pehrsson, D. E. (2017). Read two books and call me next week: Maximizing the book selection process in therapeutic reading. *J Poetry Ther*. 30, 248-61. <https://doi.org/10.1080/08893675.2017.1364507>.
- Bulut, S. (2010a). Yetişkinlerle yapılan psikolojik danışmada bibliyoterapi yönteminin kullanılması. *Türk Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Dergisi*, 4(33) 46-56.
- Bulut, S. (2010b). Bibliyoterapi yönteminin okullarda psikolojik danışmanlar ve öğretmenler tarafından kullanılması, *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 9(34), 17-31.
- Campbell, L. F., & Smith, T. P. (2003). Integrating self-help books into psychotherapy. *Journal of Clinical Psychology/In Session*, 59(2), 177-186. <https://doi.org/10.1002/jclp.10140>.
- Cho, E. J., & Chang, H. R. (2010). A study on the effectiveness of bibliotherapy program to reduce stress of the elderly. *Journal of the Korean Society for information Management*, 27(4), 259-281. <https://doi.org/10.3743/KOSİM.2010.27.4.259>.
- Cornett, C. E. & Cornett, C. F. (1980). *Bibliotherapy, the right book at the right time*. Phi Delta Kappa Educational Foundation. <https://files.eric.ed.gov/fulltext/ED192380.pdf>.
- Czernianin, W., Czernianin, H., & Chatzipentidis, K. (2019). Bibliotherapy: A review and perspective from Poland. *J Poetry Ther*. 32, 78-94. <https://doi.org/10.1080/08893675.2019.1583413>.
- Demir, G. (2022). Tarihsel Süreçte Bibliyoterapi ve Kütüphanelerin Bu Süreçteki Yeri. *Bilgi Yönetimi*, 5(2), 302-321. <https://doi.org/10.33721/by.1114397>.
- Dilidüzgün, S. (2005). Eğitsel Bir Bakış Açısıyla Ömer Seyfettin ve "Kaşağı". *HAYEF Journal of Education*, 2(1).

- Dursun, A. (2022). Bibliyoterapi konusunda Türkiye’de yayınlanan tezlerin çeşitli değişkenler ve terapötik kullanım açısından incelenmesi. *Humanistic Perspective*, 4(2), 373-390. <https://doi.org/10.47793/hp.1110803>.
- Eum, Y., & Yim, J. (2015). Literature and art therapy in post-stroke psychological disorders. *Tohoku J Exp Med*, 235, 17–23. <https://doi.org/10.1620/tjem.235.17>.
- Febbraro, G. (2005). An investigation into the effectiveness of bibliotherapy and minimal contact interventions in the treatment of panic attacks. *J Clin Psychol*. 61, 763–779. <https://doi.org/10.1002/jclp.20097>.
- Gildea, R., & Levin, L. (2013). Bibliyoterapi: tracing the roots of a moral therapy movement in the United States from the early nineteenth century to the present. *J Med Libr Assoc*, 101, 89-91. <https://doi.org/10.3163%2F1536-5050.101.2.003>.
- Glavin, C. E. Y., & Montgomery, P. (2017). Creative bibliotherapy for post-traumatic stress disorder (PTSD): A systematic review. *J Poetry Ther*. 30, 95–107. <https://doi.org/10.1080/08893675.2017.1266190>.
- Gottman, J. M., & DeClaire, J. (1997). *Raising an emotionally intelligent child: The heart of parenting*. New York: Simon & Schuster.
- Graham, V. N., Enright, R. D., Klatt, J. S. (2012). An educational forgiveness intervention for young adult children of divorce. *J Divorce Remarriage*, 53, 618-638. <https://doi.org/10.1080/10502556.2012.725347>.
- Gregory, R. J., Canning, S. S., Lee, T. W. ve Wise, J. C. (2004). Cognitive Bibliotherapy for Depression: A Meta-Analysis. *Professional Psychology Research and Practice*, 3(35), 275-280.
- Gubert, B. K. (1993). Sadie Peterson Delaney: Pioneer Bibliotherapist. *American Libraries*, 24(2), 124–130. <http://www.jstor.org/stable/25632815>.
- Halsted, J. W. (1988). *Guiding gifted readers from preschool through high school: A handbook for parents, teachers, counselors, and librarians*. Ohio Psychology Publications.
- Hazlett-Stevens, H., & Oren, Y. (2017). Effectiveness of mindfulness-based stress reduction bibliotherapy: A preliminary randomized controlled trial. *J Clin Psychol*. 73, 626–37. <https://doi.org/10.1002/jclp.22370>.
- Heath, M. A., Sheen, D., Leavy, D., Young, E. L., & Money, K. (2005) Bibliotherapy: A resource to facilitate emotional healing and growth. *School Psychology International*, 26, 563-580. <https://doi.org/10.1177/0143034305060792>.
- Herbert. T. P., & Furner, J. M. (1977). Helping high ability students overcome math anxiety through bibliotherapy. *Journal of Secondary Gifted Education*, 8, 167-179. <https://doi.org/10.1177/1932202X9700800403>.
- Ilogho, J. E., Alao, A., Adekeye, O., Gesinde, A., Adeusi, S., & Ifijeh, G. (2020). The prevalence of bibliotherapy program practice among helping professionals in Ota, Nigeria: A pilot study. *J Poetry Ther*. 33, 30–43. <https://doi.org/10.1080/08893675.2020.1694212>.
- Jackson, S. A. & Nelson, K. W. (2002). *Use of children’s literature in a comprehensine school guidance program for young children*. Early Childhood Literacy: 2001 Yearbook.
- Jacob, J., & De Guzman, R. G. (2015). Development of taking in the good based-bibliotherapy intervention program in the female adolescent depression treatment. *Indian J Posit Psychol*, 6, 331-339. <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2016.07.011>.
- Jernelöv, S., Lekander, M., Blom, K., Rydh, S., Ljótsson, B., Axelsson J, et al. (2012). Efficacy of a behavioral self-help treatment with or without therapist guidance for co-morbid and primary insomnia -a randomized controlled trial. *BMC Psychiatry*, 12(1), 1-13. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1186/1471-244X-12-5>.
- Jones, J. L. (2006). A closer look at bibliotherapy. *Young Adult Library Services*. 5, 24–7. <https://dokumen.tips/documents/a-closer-look-at-bibliotherapy.html?page=1>.

- Kaya-Bican, E. & Sarıtaş-Atalar, D. (2017). Ana babaların duyu sosyalleştirme uygulamaları ve erken çocukluk döneminde duygusal ve sosyal gelişim. *Ankara Üniversitesi Dil ve Tarih-Coğrafya Fakültesi Dergisi*, 57(2), 1365-1388. https://doi.org/10.1501/Dtcfder_0000001566.
- Katz, G., & Watt, J. A. (1992). Bibliotherapy: The use of books in psychiatric treatment. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 37(3), 173-178. <https://doi.org/10.1177/070674379203700305>.
- Kim, S. K., Green, J. L., & Grief-Green Klein, E. F. (2006). Using storybooks to promote multicultural sensitivity in elementary school children. *Multicultural Counseling and Development*, 34, 223-234. <https://doi.org/10.1002/j.2161-1912.2006.tb00041.x>.
- Laquinta, A., & Hipsky, S. (2006). Practical bibliotherapy strategies for the inclusive elementary classroom. *Early Childhood Education Journal*, 34(3). <https://doi.org/10.1007/s10643-006-0128-5>.
- Leana-Taşçılar, M. Z. (2017). Bibliyoterapi programının üstün zekâlı ve yetenekli öğrencilerin öz saygı düzeylerine etkisi. *Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 20(37), 73-96. <https://doi.org/10.31795/baunsobed.645183>.
- Marlowe, M., & Maycock, G. (2000). Bibliotherapy in the university classroom. Paper Presented at the 9th International Conference in College Teaching and Learning, Jacksonville, FL.
- Marrs, R. W. (1995). A meta-analysis of bibliotherapy studies. *American Journal of Community Psychology*, 23(6), 843-870. <https://doi.org/10.1007/BF02507018>.
- McCulliss, D. (2012). Bibliotherapy: Historical and research perspectives. *Journal of Poetry Therapy*, 25(1): 23-38. <https://doi.org/10.1080/08893675.2012.654944>.
- Menninger, W. C. (1937). Bibliotherapy. *Bulletin of The Menninger Clinic*, 1(8), 263-274.
- Öncü, H. (2012). Bibliyoterapi yönteminin okullarda psikolojik danışma ve rehberlik amacıyla kullanılması. *Türkiye Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 161(161), 147-170. <https://dergipark.org.tr/en/pub/tsadergisi/issue/21485/230297>.
- Öner, U., & Yeşilyaprak, B. (2006). Bibliyoterapi: Psikolojik danışma ve rehberlik programlarında çocuk edebiyatından yararlanma. II. Ulusal Çocuk ve Gençlik Edebiyat Sempozyumu Bildiriler Kitabı. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Yayını, 203,559-565.
- Öner, U. (2007). Bibliyoterapi. *Çankaya Üniversitesi Fen Edebiyat Fakültesi Journal of Arts and Sciences*, 7, 133-150.
- Pala, I. (2004). *Ansiklopedik divan şiiri sözlüğü. Ferec-ba'de's-şidde*. (s. 151-152). Kapı Yayınları.
- Pardeck, J. A. & Pardeck, J. T. (1984). An overview of the bibliotherapeutic treatment approach: Implications for clinical social work practice. *Family Therapy*, 11, 241-52.
- Pardeck, J. T. (1993). *Using bibliotherapy in clinical practice: A guide to self-help books*. Greenwood Press/Greenwood Publishing Group.
- Pardeck, J. T. (1994). Using literature to help adolescents cope with problems. *Adolescence*, 29(114), 421-428.
- Philpot, J. G., (1997). *Bibliotherapy for classroom use*. Incentive Publications,
- Popa, D., & Porumbu, D. (2017). Bibliotherapy in clinical context: An umbrella review. *Bulletin of the Transilvania University of Brasov Series VII: Social Sciences Law*. http://webbut.unitbv.ro/bulletin/Series%20VII/CPPETT/18_popa_porumbu_ROX.pdf (erişim: 19 Mayıs, 2023).
- Rainfield, C. (2003). *Books can help you heal*. Online Sources.
- R. S. Wilson, P. A. Boyle, L. Yu, L. L. Barnes, J. A. Schneider, D. A. Bennett. (2013). *Life-span cognitive activity, neuropathologic burden, and cognitive aging*. *Neurology*, 81(4), 314-321. <https://doi.org/10.1212/WNL.0b013e31829c5e8a>
- Rizza, M.(1997). *A parent's guide to helping children: Using bibliotherapy at home*. The National Research Center on the Gifted and Talented. Winter Newsletter.

- Rosen GM (1987) Self-help treatment books and the commercialization of psychotherapy. *Am Psychol*, 42, 46–51. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.42.1.46>.
- Rozalski, M., Stewart, A. ve Miller, H. (2010) Bibliotherapy: helping children cope with life's challenges. *Kappa Delta Pi Record*, 47(1), 33-37. <https://doi.org/10.1080/00228958.2010.10516558>.
- Sachs H. (1942). *The Creative Unconscious: Studies in the Psychoanalysis of Art*. SCI-ART Publishers.
- Sakin, A. & Yıldırım, M. (2022). Annelerinin Bibliyoterapi Uygulamasının 4-6 Yaş Çocukların Öz-Düzenleme Becerisi Üzerindeki Etkisi. *Temel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 2(1), 44-59. <https://doi.org/10.55008/te-ad.1038335>.
- Semerci, Ü. (2018). *Mesnevi ve bibliyoterapi*. [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Hitit Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Sevinç, G. (2019). Ruh sağlığını okuma yoluyla iyileştirme: bibliyoterapi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*. 11(4), 483-495. <https://doi.org/10.18863/pgy.474083>.
- Smith, N. M., Floyd, M. R., Scogin, F. ve Jamison, C. S. (1997). Three-year follow-up of bibliotherapy for depression. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 65, 324-327. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-006X.65.2.324>.
- Sturn, B. W. (2003). Reader's advisory and bibliotherapy: Helping and healing. *Journal of Educational Media and Library Sciences*, 41(2), 171-179.
- Stip, E., Östlundh, L., & Abdel Aziz, K. (2020). Bibliotherapy: Reading OVID during COVID. *Frontiers in Psychiatry*, 11, 567539. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2020.567539>.
- Tarhan, N. (2017). *Mesnevi terapi*. Timaş Yayınları.
- Tews, R. M. (1969). Bibliotherapy. *Encyclopedia of library and information science*. NY: Dekker. s. 448–57.
- Watson, J. (1980). Bibliotherapy for abused children. *School Counselor*, 27, 204-208.
- Williams, C. ve Martinez, R. (2008). Increasing access to CBT: Stepped care and CBT self-help models in practice. *Behavioral and Cognitive Psychotherapy*, 36, 675-683.
- Williams, C., Wilson, P., Morrison, J., McMahon, A., Andrew, W., Allan, L., et al. (2013). Guided self-help cognitive behavioural therapy for depression in primary care: A randomised controlled trial. *PLoS ONE*, 8(1): e0052735. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0052735>.
- Wilson, S., & Thornton, S. (2008). The factor that makes us more effective teachers: Two pre-service primary teachers' experience of bibliotherapy. *Math Teach Educ Dev*, 9, 21-35.
- Yüksek-Usta, S., & Köçer, G. (2022). Kardeş kıskançlığı ve kardeşe uyum sorunu yaşayan çocuklar için Bibliyoterapi. *Erken Çocukluk Çalışmaları Dergisi*, 6(1), 204-228. <https://doi.org/10.24130/eccdjecs.1967202261382>.