

YETİŞKİNLERLE YAPILAN PSİKOLOJİK DANIŞMADA BİBLİYOTERAPİ (OKUMA YOLUYLA SAĞALTIM) YÖNTEMİNİN KULLANILMASI

Sefa BULUT

Özet: Bu makalede son yıllarda çok popüler olan ve geleneksel sağaltım ile beraber kullanılan bibliyoterapi yönteminin yetişkinlerde kullanımının değerlendirilmesi amaçlanmaktadır. Bibliyoterapi; bireyin sahip olduğu yanlış tutumları değiştirmek ve bireyi cesaretlendirmek için belli danışan veya hasta gruplarına makale, broşür ve kitap okuma ödevlerinin verilmesidir. Bu teknik çocuklarda, ergenlerde, yetişkin ve yaşlılarda birçok sorunun tedavisinde başarı ile kullanılmakta olup, etkinliği bilimsel olarak kanıtlanmıştır. Bibliyoterapinin sağladığı avantajlar arasında, danışmanlığın hızlanması, sağaltım süresinin kısılması, danışma maliyetlerinin düşmesi, bekleme süresinin ve psikolojik danışman ihtiyacının ortadan kalkması olarak sayılabilir. Ayrıca danışma sürecinin danışanın kendisinin belirlediği şekilde ilerlemesi, danışanlarda kendine güven ve bağımsızlık duygusunu arttırmaya yardımcı olmaktadır. Bu makalede, bibliyoterapinin tanımı, tarihsel gelişimi, kullanım sıklığı ile uygun danışanların özellikleri değerlendirilmiş ve danışmanın tedavi sürecindeki rolü irdelenmiştir.

Anahtar Sözcükler: Bibliyoterapi, bibliyoterapi ve danışmanlık, yetişkinler ve bibliyoterapi.

Abstract: Using bibliotherapy in adult counseling. In recent years bibliotherapy has become a popular approach and it has been commonly utilized in psychological counseling as a supplemental method to the traditional counseling techniques. Therefore, the purpose of this literature review was to introduce the bibliotherapy methods to the reader working in adults counseling settings. Bibliotherapy is aimed at changing the client's faulty assumptions and cognitions and encouraging them by giving a task as reading articles, brochures or books. In order to do that, brochures, articles, and reading assignments are used to accentuate this therapeutic process. Bibliotherapy has been successfully used in counseling children, adolescents, adults, and the elderly for a variety of reasons and the effectiveness has been documented evidence based. Bibliotherapy provides some advantages including: accentuating the therapy, decreasing the time required for healing, cost effectiveness, and shortening the waiting period; in addition, clients do not have to go to the therapist's office. Since it matches the client's pace, it enhances the client's sense of self esteem and autonomy. In this paper, the definition, historical development, the prevalence of this method and clients' characteristics were evaluated, and the role of counselors' was discussed.

Key Words: Bibliotherapy, bibliotherapy and counseling, adults and bibliotherapy.

Bibliyoterapi (BT) eğitim kurumları, klinik ortamlar ve psikolojik danışma merkezlerinde sıkça kullanılan bir yöntemdir. Ancak bu yazıda yetişkin yaştaki bireylerde BT'nin kullanılmasına odaklanılmıştır. BT'nin okul ve eğitim ortamlarında uygulanması ve özellikle de öğrenci gruplarıyla yapılabilecek olan çalışmalar bu yazının kapsamı dışındadır.

Geleneksel terapi uygulamaları yetişmiş ruh sağlığı uzmanı gerektirmekte, bu durum ise özellikle batı ülkelerinde danışanların görüşme için uzun süre bekleme listelerinde kalmalarına yol açmaktadır (Williams ve Martinez, 2008). Bu nedenle son yıllarda bilişsel-davranışçı terapi (BDT) uygulamaları değişiklik

göstermeye başlamıştır. Günümüzde BDT'lerin uygulamasında klinik uzmanların yanında diğer yardımcı sağlık personeli de görev almaktadır. Bu süreçte BDT'lerin içeriklerinde değişimler olmuş (NIMHE, 2003), uygulama yöntemleri çeşitlenmiştir. Bibliyoterapi, el kitabı destekli bibliyoterapi, psikolojik danışman destekli bibliyoterapi, telefon destekli bibliyoterapi ve kitap reçeteleri yazma gibi uygulamalar yeni türlere örnek olarak sayılabilir. Bu terapiler bilimsel olarak da test edilmiş, etkinlikleri araştırılmış ve yararlı olabilecekleri belirtilmiştir (Williams ve Martinez, 2008). Bu yeni yöntemler özellikle İngiltere ve Avustralya'da popüler olup, hükümet ve sağlık birimlerince de desteklenmektedir.

Her ne kadar da popüler olmuş ve resmi makamlarca da tanınmış ise de bu yöntemin eksik yanlarını eleştirenler ve karşı çıkanlar da vardır. Örneğin; Adams

ve Pitre'ye (2000) göre, kitapların önerilmesi danışanlara benzer sorunlar yaşayan diğer insanlarla bağlantı kurma fırsatı vermekle birlikte, bu yöntem hiçbir suretle terapistin yerini almamaktadır. Benzer şekilde Gellatly ve ark. (2007) "kendi kendine yardım" (self help) destekli bu BDT'lerin ancak uzman tarafından yüz yüze ya da telefonla desteklendiğinde etkili olabileceğini savunmuştur. Diğer taraftan Gould ve Clum (1993) gibi bazı yazarlar da kendi kendine yardım yönteminin danışman destekli BT'den daha yararlı olduğunu belirtmiştir.

Starker (1988b) ABD genelinde yaptığı bir çalışmada psikologların büyük bir çoğunluğunun "kendi kendine yardım" kitaplarını okuduğunu tespit etmiştir. Ankete katılan psikologların %98'i ender bile olsa bu kitapları danışanlarına önerdiklerini belirtmişlerdir. Danışanlara kitap önerilmesinin en sık nedeni ise danışanların kendi tedavilerinin gelişiminde etkin rol almalarını sağlamaktır (Quackenbush, 1991). Starker (1988a) dinamik ve analitik yönelimli olanlarda daha az olmak üzere, birçok terapistin danışanlarına kitap önerdiklerini belirtmiştir.

Halliday'in (1991) yetişkinlerdeki anket çalışması sonuçlarına göre; danışanların %43'ü terapiden önce bu türde kitaplar okuduğunu, bunlardan %86'sı bu kitaplardan yararlandığını, %9'u ise bu tür kitapların kendilerini zorladığını ve zarar verdiğini belirtmiştir. Amerikan toplumunda psikoterapi, ilaç tedavisi ya da bir uzmanın yardımını almak yerine, kitaplara başvurma eğiliminin yaygın olduğu görülmektedir. Bu da kendi kendine yardım kitaplarının Amerikan kültüründe psikoterapinin önemli bir parçası haline geldiğini göstermektedir.

Adams ve Pitre (2000) Kanada'da yaptıkları araştırmada, ruh sağlığı uzmanlarının %68'inin BT'yi kullandıklarını bulmuşlardır. Bu çalışmada, uzmanların çalışma süresi ile BT kullanımı arasında pozitif bir ilişki belirlenmiştir. Danışmanların %88'i danışanların sorumluluk almalarını sağlamak, %76'sı terapi sürecini kolaylaştırmak, %64'ü danışanın kitap istemesi üzerine danışanlarına kitap önermişlerdir. Yazarlar terapistlerin danışanların sorunlarının çözülmesinde kendi görüşlerini yansıtan kitapları önerdiklerini belirtmişler, ayrıca terapistlerin kendilerinin bir kitabı önermeden önce mutlaka okumalarını tavsiye etmişlerdir.

BT ve kendi kendine yardım alanında tanınmış bir yazar olan Norcross (2006) kendi kendine yardım kaynaklarını; kendi kendine yardım kitapları, otobiyografiler, ticari filmler, destek grupları, hiçbir yardım almadan kutsal-dinsel günlerde bireylerde kendiliğinden olan değişimler ve internet kaynakları olarak tanımlamış ve bu kaynakların etkili bir şekilde nasıl kullanılacağını belirten açıklayıcı bir rehber metin yazmıştır.

Tanım

En temel ve en kısa tanımıyla bibliyoterapi "doğru zamanda, doğru bireyle doğru kitabı buluşturmadır." Bir başka tanıma göre ise "insanların kimi temel gereksinimlerini tanıyıp doyum sağlama ve iyileşmelerinde onlara yardımcı olabilmesi için kitaplardan yararlanma sürecine bibliyoterapi denir" (Öner, 2007). Yeşilyaprak (2009) bu kavramı dilimize uyarlamış ve "bibliyoterapi" yerine "okuma ile sağaltım"ı kullanmayı tercih etmiştir. Bibliyoterapi bireyin sahip olduğu yanlış tutumları değiştirmek ve zayıf olan motivasyonunu güçlendirmek için belli danışan gruplarına makale, broşür, kitap okuma ödevlerinin verilmesi olarak tanımlanmaktadır (Wolberg, 1967). Genel olarak BT duygusal ve fiziksel problemlerin tedavisinde kitapların okunmasını gerekli kılan ve diğer terapilere yardımcı bir yöntemdir (Landreville, Landry, Baillergeon, Guerette ve Matteav, 2001).

Russell ve Shrodes (1950) BT'yi okuyucunun kişiliği ile literatür arasında olan dinamik bir etkileşim süreci olarak görmektedir. Öner ve Yeşilyaprak (2006) bu etkileşimin etkili bir şekilde kullanılabilmesi için uygulayıcının bibliyoterapi konusunda bilgi ve beceri, Öner (2007) ise yeterlilik sahibi olması gerektiğini vurgulamışlardır.

BT, bir yönü ile danışman tarafından yapılan danışmanlığa benzerlik göstermektedir. Kitap ya da el kitapları, tıpkı geleneksel terapötik yaklaşımda olduğu gibi stratejileri belirler ve bilgi sağlar. Danışan da bunları kullanarak içgörü geliştirir, olumsuz duyguları ve bilişleri hakkında farkındalık sağlar, çözüm yolları bulur ve bunları günlük yaşamında kullanması için cesaret kazanır (Campbell ve Smith, 2003). BT'nin diğer terapi yöntemleriyle beraber kullanıldığında da psikolojik danışmada bireyin iyileşmesinde etkili olduğunu bulunmuştur (Campbell ve Smith, 2003).

Tarihsel olarak bakıldığında BT'nin iki ayrı formda uygulandığı görülmüştür. İlk olarak, kütüphaneler belli bir konudaki kitapları toplar ve listesini yaparlar. Okuyucunun düşünce, duygu ve davranışlarında değişime neden olan terapötik yazılar okuyucuya sunulur. Bu süreçte psikolojik danışmanlar, bir kütüphaneci ile işbirliği yaparak danışana bir kitabı "reçete" ederler. Bu durum danışanın benzer sorunu olan başkalarını görmesine, duygusal olarak rahatlamasına, yaşantısına yeni bir yön vermesine yol açar. Burada esas olan danışanın olumlu ya da olumsuz bir tepki göstermesidir. Bu nedenle bu şekilde uygulama "tepkisel"(reactive) bibliyoterapi olarak adlandırılmaktadır. İkinci yöntemde ise danışanla kitap arasında güçlü bir etkileşim yaşanması hedeflenir ki buna da (interactive) bibliyoterapi denir (Gladding ve Gladding, 1991).

McKendree-Smith, Floyd ve Scogin (2003) BT'yi en az iletişim gerektiren (minimal contac) ve tam bağımsız (non-contac) olarak iki türe ayırmışlardır. En az iletişim gerektiren türde, danışan ev ödevlerinde tüm

sorumluluğun kendisinde olduğunu bilerek, terapistle telefonda iletişim kurar ya da birkaç kez kısa ziyarette bulunur. Tam bağımsız türde ise danışana kitap ya da çalışma kılavuzları verilir, kendi başına verilen kaynakları okuması ve son değerlendirme aşamasına kadar çalışması istenir.

BT uygulamaları geniş bir yelpazede sınıflanmaktadır. Bir tarafta katı tıbbi modeli savunanlar olup (Gellatly ve ark. 2007); eğitilmiş bir uzmanın ya da terapistin seçilmiş kitapları kullanarak psikolojik danışmaya rehberlik etmesini, duygusal ve bilişsel cevaplar olarak danışanın değişmesine yardım etmesini önerirler. Diğer taraftan, daha liberal yaklaşımı savunan danışmanlar; bireylerin sorunlarıyla baş etmelerine yardım etmek için kitapların okuyucuya sadece tavsiye edilmesinin yeterli olacağını düşünmektedir (Lu, 2008).

Tarihsel gelişim sürecinde, ruh sağlığı uzmanları, kütüphaneciler, hemşireler ve eğitimciler BT'yi değişik düzeylerde ve farklı amaçlar için etkin bir şekilde kullanmışlardır (Jones, 2006). Jones (2006) iki tür uygulanabilir bibliyoterapi yöntemi tanımlanmıştır. Birincisi, okuyucuya daha çok tavsiyeler veren ve uzman olmayanlar tarafından kullanılabilen "gelişimsel model", ikincisi ise bilimsel olarak kabul edilen ve sadece ruh sağlığı uzmanları tarafından uygulanabilen "klinik ya da tıbbi model"dir.

Tarihsel Gelişim

Bibliyoterapi kelimesi ilk defa Amerika Birleşik Devletleri'nde Birlik Mezhebi (Unitarian Church) rahiplerinden Samuel Crother tarafından 1916'da kullanılmış ve "sorunları olan insanların bir kitap etrafında toplanmasıyla yapılan bir tedavi" olarak tanımlanmıştır (Jones, 2006). Yirminci yüzyılın başlarında kütüphaneciler ruh sağlığı sorunu olanlara yardım için doktorlarla beraber çalışmaya başladığında bibliyoterapi dikkat çekmiştir. 1920'lerde kütüphane şefi olan Sadie Peterson Delaney, Alabama Eyaleti Askeri Hastanesi'nde kitapları, gazilerin psikolojik ve fiziksel rahatsızlıklarının tedavisinde kullanmıştır. Delaney süreci "seçilmiş okuma kaynakları kullanılarak bir hastanın tedavi edilmesi şeklinde" tanımlanmıştır. Sosyal çalışmacılarla ve psikiyatristlerle beraber bir ekip halinde çalışan bu grubun amacı, hastaların kendileri ve dış dünya ile iletişim kurmalarını sağlamaktır. Delaney'in bu bütüncül yaklaşımı kısa sürede "kitap gruplarını" da aşarak, hikâye saatleri, hobi kulüpleri ve tartışma gruplarına kadar genişlemiştir. Delaney'in yöntemi oldukça yaygın kabul görmüş ve dünya çapında bir üne kavuşmuştur. 1924-1958 yılları arasında konferanslarda konuşmacı olmuş, psikoloji derslerinde BT'yi anlatmış ve kütüphanecilere BT konusunda eğitim seminerleri düzenlemiştir (Jones, 2006).

1937'de, Dr. William K. Menninger yazdığı bir psikiyatri kitabında, BT'nin amaçlarını, tedavi planında nasıl uygulandığını ve nasıl reçete edilmesi gerektiğini

anlatmıştır. İlk en çok satan kitaplardan biri olan ve psikolojik problemlerle baş etmeyi anlatan "İnsan Aklı" kitabını 1945'te yayınlamıştır. Böylece Menninger bibliyoterapinin ruhsal ve fiziksel hastalıkların tedavisinde kullanımını savunan öncü yazarlardan biri olmuştur (Pardeck, 1993).

Bir kütüphaneci ve bibliyoterapist olan Alice Bryan, kitapların ruh sağlığı sorunları, yaşam ve kişisel problemlerin çözümlenmesinde bireylere yardım amacıyla kullanılmasını anlatan birkaç örnek makale yayınlamıştır (Bryan, 1939). Bryan'ın BT'yi günlük yaşamdaki sorunların çözümüne yönelik uygulamaları, sonraki yıllarda araştırma ve uygulamalara çok büyük katkı sağlamıştır. Yine bibliyoterapinin popüler olduğu bu dönemde, 1939'da Amerikan Kütüphane Birliği Hastane Bölümü kurulmuştur (Lu, 2008).

Bunu takip eden yıllarda BT'ye ilgi devam etmiş ve 1950 yılında Caroline Shrades, doktora tezinde BT'nin psikolojik temellerini ortaya koymuştur. Shrades'e göre, BT tıpkı klasik psikoterapide olduğu gibi, özdeşim kurma, yansıtma, konuşma, katarsis olma ve içgörü kazanma gibi basamaklardan oluşmaktadır.

İkinci dünya savaşından sonra BT tıbbi alanın dışına da çıkmış, öğretmenler, hemşireler ve sosyal hizmet uzmanları tarafından günlük çalışmalarda kullanılmıştır. 1940'tan 1960'a kadar BT teori ve araştırmaları kütüphanecilik dergilerinde çıkmıştır. 1970'lerde Rheo Rubin "Bibliyoterapi El Kitabı: Teori ve Uygulama" kitabını yazmış, 1980'lerde ise BT kendi kendine yardım kitaplarına ve çocukların gelişimine yardım kitaplarına dönüşmüştür (Pardeck ve Pardeck, 1984).

Bibliyoterapinin Yararları

Diğer danışma yöntemleriyle karşılaştırıldığında BT'nin hem uygulayıcıya hem de danışana pek çok kolaylıklar sağladığı ve bu nedenle tercih edildiği görülmektedir. BT'nin üstünlükleri ve sağladığı avantajlar bazı yazarlar tarafından bahsedilmiştir.

Gregory, Canning, Lee ve Wise (2004) BT'nin herkes tarafından kolayca ulaşılabilir, çabuk ve ucuz olması, danışanın hayatına fazla müdahale etmemesi, danışanların etkilenme riskinin olmaması, geleneksel terapide görüşmeye gelmede isteksizliğin bu yöntemde olmaması ve tedavi zamanını kısaltması gibi sebeplerden dolayı tercih edilebileceğini belirtmiştir.

Benzer şekilde BT'nin kullanım avantajları arasında psikolojik tedavi maliyetlerini düşürmesi (Gregory ve ark., 2004), bekleme süresini ortadan kaldırması ve tedavi için yolculuk yapmayı gerektirmemesi de sayılmaktadır (Cuijpers, 1997; Landreville ve ark., 2001). BT danışana kendi hızında ilerlemesi, kendine güven ve bağımsızlık duygusunu arttırması nedenleriyle de tercih sebebi olmaktadır (Bilich, Deane, Phipps, Barisic ve Gould, 2008).

Bazı yazarlar BT'den elde edilen kazanımların iki yıl (Scogin, Jamison ve Davis, 1990) bazen üç yıl kadar (Smith ve ark., 1997) sürdüğünü belirtmiştir. Diğer yandan Van Lankveld (1998) ise müdahale bittikten sonra BT'nin etkisinin kısa sürede kaybolduğunu ve izleme çalışmalarında bu etkinin görülmediğini belirtmiştir.

BT bireylerin günlük yaşantılarında karşılaştıkları yüzeysel, sıradan sorunların çözülmesinde kullanılabilirliği gibi, çok daha derin ve karmaşık sorunların üstesinden gelmede de etkili bir şekilde kullanılmaktadır (Öner, 2007). Örneğin, BT cinsel işlev bozukluğu gibi mahremiyet gerektiren özel konularda çok etkilidir. Bu gibi durumlarda konunun doğasından dolayı bireyler sorunlarını başka bir kişiye açamazlar, fakat kitaplara başvurmak onlar için kolay ve kendilerini rahat hissedebilecekleri bir yöntemdir (Van Lankveld, 1998).

Adams ve Pitre (2000) özellikle yeterli sayıda ruh sağlığı uzmanının olmadığı kırsal yerleşim yerleri için BT'yi akılcı bir seçim olarak görmektedir. Aynı yazarlar, terapistin iş yükü yoğunluğu ile BT kullanımı arasında ilişki bulamamışlardır. Aynı çalışmada terapist ve yardımcı terapistin (hemşire ve lisans düzeyinde psikolojik danışman) BT kullanımı arasında da fark bulunmamıştır.

Araştırma Bulguları

BT'nin etkinliği değişik yaş gruplarında yapılan bilimsel çalışmalarla kanıtlanmıştır. Yetişkinlerle (Bowman, Scogin ve Lyrene, 1995), yaşlılarla (Landerville ve ark., 2001), ergenlerle (Ackerson, Scogin, McKendree-Smith ve Lyman, 1998) ve çocuklarla (Tolin, 2001; Prater, Dyches ve Johnston, 2006) yapılan pek çok çalışmada farklı sorunların tedavisinde başarı ile kullanılmıştır. Örneğin, BT anksiyete bozukluklarında (Jones, 2002), panik atak tedavisinde (Febbraro, 2005), yaşlılarda görülen depresyonda (Floyd, 2003; Floyd ve ark., 2006), ebeveynlerinde ruhsal sorunları olan ergenlerde (Tussing ve Valentine, 2001), üvey anne-baba olmada (Coleman ve Ganong, 1990) ve yas tutan çocuklarda (Corr, 1994), saldırgan çocuklarda Shechtman (2006) etkin bir şekilde kullanılmıştır. Görüldüğü gibi BT'nin geniş bir problem alanında farklı yaş ve gelişimsel sorunlarda kullanılabilmesi bir avantaj oluşturmaktadır.

Ackerson ve ark., (1998) ABD'de düşük ve orta düzeyde depresyonu olan ergenlerde "kendi kendine uygulanan bilişsel terapi" adını verdikleri "bilişsel bibliyoterapiyi" haftalık kısa telefon görüşmeleriyle birleştirerek kullanmışlardır. Araştırmacılar okunan materyali ve etkinliğini kontrol etmek için, kitaplarla ilgili soru listeleri ve anketler hazırlayarak ölçümler yapmışlar ve başarılı sonuçlar elde etmişlerdir. Ayrıca elde edilen kazanımların etkisinin 3 yıla kadar sürdüğünü belirlemişlerdir.

Başka bir uygulamada ise Kanada'da, Mimeault ve Morin (1999), uyku problemi olan yetişkinleri "bilişsel davranışçı BT (BDDT)" grubu, BDDT ile birlikte haftalık telefon konsültasyonu grubu ve kontrol grubu olmak üzere üç grupta değerlendirmiştir. Birinci grupta altı haftalık bir çalışma kılavuzu destek kaynak olarak kullanılmış fakat telefon desteği sağlanmamıştır. İkinci gruba BDDT ile birlikte haftalık 15 dakika telefon konsültasyonu yapılmıştır. Telefon rehberliği alan grup başlangıçta diğer gruplara bir üstünlük sağlamıştır. Fakat üçüncü aydaki izleme çalışmasında BT alan iki grup arasında fark bulunmamıştır. Yazarlar BT'nin kronik uyku sorunu tedavisinde, tek başına bile etkili bir yöntem olduğunu belirtmişlerdir.

Kohutek (1983) ABD'de üst düzey güvenli bir hapishanede yetişkin tutuklulara üç kitap önererek dört haftalık bir programla BT'nin etkinliğini araştırmıştır. Haftada bir defa mahkumlarla buluşarak okunan materyal hakkında sorularının olup olmadığı, açıklanmasını istedikleri yerler gibi konular hakkında görüşme yapmıştır. Sonuçta BT'nin mahkumların benlik imajlarında olumlu artış sağladığı, duygusal kontrollerini güçlendirdiği ve bunun uzun süre korunduğu görülmüştür.

Higgins, McKevitt ve Wolfe (2005) tarafından yapılan bir uygulamada, Londra'da felçli hastaların rehabilitasyonlarının yapıldığı bir hastanede, gönüllü bir kuruluşun üyeleri tarafından yatan hastaları eğlendirmek, duygusal destek sağlamak ve tedaviye cevap vermelerini desteklemek amacı ile okumalar yapılmıştır. Sonuçlar, rekreasyon amaçlı kitap okumaların hastalara eğlence ve uyarılma sağladığını, hastaların kendilerini daha iyi hissettiğini hastaneye uyumlarını kolaylaştırdığını, hastaların duygusal, psikolojik ve ruhsal ihtiyaçlarını karşıladığını ve rehabilitasyon biriminin etkinliğini arttırdığını göstermiştir.

Bibliyoterapi terör saldırıları, doğal afetler ya da salgın hastalıklar gibi toplumun tümünü ilgilendiren vatandaşlarda kaygı, korku ve toplu stres yaratan durumlara karşı da bilgilendirme işlevini yerine getirerek önleyici ve kuruyucu bir yöntem olarak başarılı bir şekilde kullanılmıştır.

11 Eylül saldırılarından sonra New York Halk Kütüphanesi internet kaynakları, kitap tartışma grupları hazırlayarak çocuk ve ergenlerin geliştirebileceği depresyon, kaygı ve yas durumlarıyla ilgili ayrıntılı bilgiler sunmuştur (Hayes, 2002). Yine benzer şekilde ABD'de Katrina Kasırgası'ndan sonra da yerel ve eyalet kütüphanelerine yardımlar yapılmış, çocuklara yönelik kitaplar, çocukların baş etme yetilerini artıracak kitap tartışmaları ve hikaye söyleme-anlatma grupları hazırlanmıştır (Lu, 2008).

BT'nin öğretmen adaylarının öğrencileri cezalandırma eğilimlerine etkisi Marlowe ve Maycook (2000) tarafından araştırılmıştır. Özel eğitim bölümünde okuyan öğretmen adaylarına bir dönem

boyunca içeriğinde öğretmen-öğrenci arasında olumlu ilişki geliştirme, zihinsel özürsüzlük, öğrenme güçlüğü, okuldan kaçma, öfke, söz dinlememe gibi sorunları olan öğrencilerin öğretmenleri ile olan ilişkilerini inceleyen beş farklı kitap ders içeriği olarak belirlenmiştir. Bunlar derslerde tartışılmış ve konularla ilgili eleştiri yazıları yazdırılmıştır. Son test ölçümleri, öğretmen adaylarının cezalandırıcılık eğilimlerinde azalma olduğunu göstermiştir.

Evans ve ark., (1999) kendi kendine zarar veren, 16-50 yaş grubundan danışanlarla "el kitabı destekli bilişsel davranışçı terapiyi" problem çözme, duyguları kontrol etme, negatif duygularla baş etme, yeniden kendine zarar vermeyi önleme gibi konuları işleyen altı bölümlü bir kitabı altı ay boyunca ödev olarak vermiş, oturumlarda danışanlarla tartışmış ve altı ay sonra izleme çalışması yapmışlardır. Aynı grup "geleneksel terapi" alan başka bir grupla ön test, son test ve izleme ölçümleri ile karşılaştırılmıştır. El kitabı destekli bilişsel davranışçı terapinin kendine zarar veren danışanlarda etkili bir şekilde kullanıldığı belirtilmiştir.

Cuijpers (1997) majör depresyonun BT yöntemiyle tedavisi ile ilgili yedi çalışmanın meta analizini yapmış ve BT'nin grup ve bireysel terapi kadar yararlı olduğunu belirtmiştir. Benzer şekilde, Van Lankveld (1998) cinsel işlev bozukluğunun BT ile tedavisini inceleyen meta-analiz çalışmasında, BT'nin dikkatli bir şekilde ve mutlaka bir uzman rehberliğinde kullanıldığı zaman başarılı olacağını belirtmişlerdir. Diğer bir çalışmada Gould ve ark., (1993), panik bozukluğu olan danışanlarda, kendi kendine yardım kitapları kullanarak BT'nin etkinliğine bakmış ve danışanların bekleme listesinde olan danışanlara göre bu yöntemden oldukça yararlandıklarını bulmuştur.

Hodges, Craven ve Littlefield (1995) akciğer nakli yapılan hasta ve yakınlarına BT yöntemiyle bazı kaynakları okumaları sağlamış ve hastaların bu yöntemi gönüllü olarak kabul ettikleri ve katılanların baş etme becerilerinde olumlu biçimde değişimler olduğunu bulmuştur. Yazarlar BT yöntemini tıbbi rahatsızlığı olanlara da tavsiye etmişlerdir. Gülcü ve Bulut (baskıda, 2010) bel ağrısı konusuna yönelik Türkçe internet kaynaklarının içerik ve yeterliliğini incelemiştir. Bahsedilen çalışmaların ortak bulgusu, BT'nin hem psikolojik hem de fiziksel rahatsızlıkların iyileştirilmesinde çok yaygın ve etkili bir şekilde kullanılabileceği şeklindedir.

Sınırlılıkları

Diğer tedavi yöntemlerinde de olduğu gibi BT ya da kendine yardım yöntemleri her danışan için yararlı ve uygun olmayabilir. Bu nedenle BT'den yararlanabilecek danışanların özelliklerini belirlemek gerekmektedir (Den Boer, Wiersma ve Van Den Bosh, 2004). Avustralya'da, yaşlı genç olan, gizliliğe önem veren ve ruh sağlığı sorunlarını kendi başına çözmek

isteyen danışanların internet kaynaklarını daha fazla tercih ettikleri görülmüştür (Leach, Christensen, Griffiths, Jorm ve Mackinnon, 2007). Yine aynı yazarlar çok ciddi derecede sorun yaşamayan, az ya da orta düzeyde sorunları olan bireylerin kendi kendine yardım kaynaklarından yararlanabileceğini, derin sorunları olan danışanların ise mutlaka bir uzmanla görüşmelerini önermişlerdir.

Benzer şekilde, okuyucunun yaşı, eğitim seviyesi, motivasyonu, sahip olduğu iç görüş, dinsel ve ruhsal yönelimleri ve kültürel altyapıları BT'nin ne kadar etkin olacağını belirlemektedir (Campbell ve Smith, 2003). Ayrıca bireyin böyle bir yardıma hazır olması (Öner, 2007) ve danışandaki sorunların düzeyi de kendi kendine yardım kitaplarından yararlanmasını etkilemektedir (Redding, Herbert, Forman ve Gavdiano, 2008).

Kendi kendine yardım kitapları ve BT herkes için uygun bir yöntem değildir. BT yardım yollarından sadece biridir ve gerekli olduğunda kullanılmalıdır (Öner, 2007). Yardım için başvuran bireylerin okuma alışkanlığı ve okuma seviyesi de önemlidir. Okuma ve anlama düzeyi çok düşük olan danışanlar, okuduklarını anlama ve kendi yaşamlarına uyarlama konusunda güçlük çekmektedirler (Öner, 2007). Örneğin, İngiltere'deki okuyuculardan %26'sının ve Fransa'da ki okuyuculardan da %20'sinin okudukları kaynakları anlamakta zorlandıkları belirlenmiştir (Martinez, Whitfield, Dafters ve Williams, 2008). Bireyin okuma seviyesi, dil ve kültürel sınırlılıkları bireyin bu yöntemden yararlanmasını engellemektedir (Brewster, 2008). Turner (2008), "kitap reçetesi" yazılacak olan bireylerin motivasyon düzeyi yüksek ve kendi kendine yardım aracılığı ile bunlardan yararlanabilecek kişiler olması gerektiğini ifade etmektedir. Genel olarak çalışan, günlük işlevlerini yerine getiren ve orta derecede depresyon, kaygı ve benzer sorunları olan normal bireylerde etkili olmaktadır.

Aynı zamanda, psikolojik danışmanlar bu yöntemin sınırlılıklarını da bilmek ve bunlara dikkat etmek zorundadırlar. Danışanlar okudukları kaynakları nasıl anlayacaklarını ve yorumlayacaklarını bilemeye-bilir, yanlış yorumlayabilirler veya yanlış yansıtılarda bulunabilirler ya da okumaktan tamamen kaçınarak sorumluluktan kurtulmaya çalışabilirler (Giblin, 1989).

Bazı durumlarda ise okuyucular okudukları materyallere bakarak kendi kendilerini yanlış değerlendirirler ve yanlış yöntemlere başvururlar. Sorunlarını çözmede başarısız olunca da bundan duygusal ve fiziksel sağlıkları olumsuz olarak etkilenir. Ayrıca yaşanan bu olumsuz deneyimler danışanın bir danışmana başvurmasını ve uygun yardım almasını da engeller (Van Lankveld, 1998).

Danışanın Bibliyoterapiye Etki Eden Özellikleri

Danışanın BT'den yararlanabilmesi öncelikle onun yazılı materyalleri bağımsız olarak okuyabilme, anlama ve uygulayabilme yetisine bağlıdır. Örneğin; Scogin, Jamison ve Goehneur (1989) eğitim seviyesi düşük danışanların, BT ile yürütülen psikolojik danışmaya devam etmeme riskinin yüksek olduğunu belirtmişlerdir. "Öğrenilmiş güçlülük" becerisine sahip bireylerin bu yöntemden daha iyi yararlandıkları bulunmuştur (Jamison ve Scogin,1995). Beutler ve ark. (1991) baş etme stillerinde dışsallaştırma kullanan danışanların bu tür yardımlardan hiç yararlanmadıklarını, aksine içsel baş etme biçimini kullananların ise oldukça faydalandıklarını göstermiştir. Benzer şekilde, McKendree-Smith ve ark., (2003) ise savunmacı tutumu olan danışanların bu yöntemlerden oldukça iyi sonuç aldıklarını söylemiştir. Aynı zamanda, danışanın okumaya karşı kültürel eğilimi ve BT'yi kabul edebilirliği (Campbell ve Smith, 2003), terapist tarafından kitap önerildiğinde danışanın kendisini reddedilmiş ya da ihmal edilmiş hissetmesi, danışanın okuma seviyesi, herhangi bir özür lülük durumu (Silverberg, 2003), danışanın okumayı ev ödevi gibi algılaması (Floyd, 2003) ve materyalin danışanın okuma seviyesine uygun olup olmaması (Öner ve Yeşilyaprak, 2006). BT yönteminin danışan tarafından benimsenmesini etkilemektedir.

Psikolojik Danışmanın Rolü

Öncelikle danışman, danışanın BT yöntemine yatkın ve hazır olup olmadığını belirlemelidir (Öner, 2007). Daha sonra, danışan BT hakkında bilgilendirilir ve bu etkinliğe katılması ya da denemesi konusunda fikri alınır. Bu tekniğin avantaj ve dezavantajları danışanla ayrıntılı bir şekilde konuşulmalıdır. İçeriğin ve sürecin nasıl olduğunu anlayan danışan olumlu ve gerçekçi beklentiler geliştirir (Jones, 2006). Yine bu süreçte danışana ihmal edildiği ya da önemsiz olduğu duygusu kesinlikle verilmemelidir (Silverberg, 2003). Williams ve Martinez (2008) BT ile birlikte, kısa gözden geçirme seansları önermiştir. Bu buluşma seansları sürekli olarak, kısa süren fakat kavramların ve olayların açıklandığı, yanlış anlaşılmalardan düzeltildiği, destek ve güvenin sağlandığı oturumlardır. Yine bu seanslarda danışanlar, ev ödevlerini yapmaları konusunda cesaretlendirilir, ödevin nasıl yapılacağı anlatılır böylece olumlu algı gelişimi sağlanır (Campbell ve Smith, 2003). Psikolojik danışman bunları yüz yüze görüşmelerle yapabileceği gibi telefon randevularıyla da yapabilir. Böylece gelişmeleri izler, sorunları, yan etkileri ve ortaya çıkan diğer semptomları takip eder. Takip eden dönemde psikolojik danışman, izleme ve önleme amaçlı görüşmeler de planlayabilir (Gregory ve ark., 2004).

Bibliyoterapide danışmanların kendilerini sürekli geliştirmeleri, çok okumaları ve yeni yöntemlere açık olmaları son derece önemlidir. Örneğin, Öner ve Ye-

şilyaprak (2006) bibliyoterapistlerin iyi bir danışma eğitimi almalarının yanı sıra, bilişsel yaklaşım başta olmak üzere, Gestalt, fenomenolojik yaklaşım ve logoterapi gibi farklı kuram ve uygulamaları çok iyi bildiklerini önermektedirler.

Ülkemizdeki Uygulama Alanları ve Uygulanabilirliği

BT'nin ülkemizdeki uygulanabilirliğine baktığımızda oldukça yeni ve bakir bir alan olduğunu görülmektedir. Bu konuda Öner (1987), Öner ve Yeşilyaprak (2006) ve Öner (2007)'in yayınları olmasına rağmen ülkemizde halen bu konuda çok fazla yayına rastlanmamıştır. Fakat bu yöntemin etkinliği, pratikliği ve ucuzluğu göz önüne alınacak olursa oldukça faydalı olacağı düşünülmektedir. Bu nedenle psikolojik danışmanların ve eğitimcilerin bu konuyu araştırmaları ve bilgi sahibi olmaları önerilmektedir.

BT eğitim amaçlı olarak öğrencilerin okuma yazma becerilerini arttırmak için, akademik başarılarının yükseltilmesinde, ruh sağlığı sorunlarının iyileştirilmesinde, öğrencilerin duygusal ve uyum problemlerinin aşılmasında, olumlu değerler kazanabilmelerinde ve toplumsal değerlerin genç kuşaklara aktarılmasında rahatlıkla kullanılabilir bir yöntemdir (Öner, 2007). BT'nin en çekici yanı ise her kademedeki eğitim kurumlarında ve her yaşta öğrenci grubu ile kullanılabilirliğidir.

Bireylerin duygusal sorunlarının çözümü, kişisel ve sosyal gelişimi gibi psikolojik danışmanlığın yanında klinik ortamlarda, hastanelerde, kronik sağlık sorunları olan bireylerde hastalıklarını tanıtmak, önlem almak ve tedavi sürecinin hızlandırılmasında geleneksel tedavi ve terapilere yardımcı bir yöntem olarak kullanılması çok yararlı olacaktır. Bu bağlamda her türlü yazılı materyal, kitaplar, dergiler, broşürler, internet sayfaları, görsel ve işitsel olan kaset, CD, DVD gibi kaynaklar kullanılabilir. Bunlara ek olarak Öner (1987) bibliyoterapi çalışmalarında otobiyografi, filmler ve belgesellerin de kullanılmasını önermiştir. Aynı şekilde, Öner ve Yeşilyaprak (2006) masalların ve Öner (2007) yaşam öykülerinin BT'de nasıl ve hangi amaçlarla kullanılması gerektiğini açıklamışlardır. Bu tür kaynakların kullanılması hem ucuz, hem de her bireyin kendi istediği zamanda kullanabilmesi açısından oldukça yararlıdır.

Sonuç ve Öneriler

BT pek çok ruh sağlığı sorununun tedavisinde uzun zamandır kullanılmakta olup, yapılan meta analizlerde şu sonuçlara varılmıştır; 1) BT az ve orta derecedeki sorunlarda etkili bir şekilde kullanılabilir, 2) En etkili sonuç BT'nin diğer psikolojik danışma ve sağaltım teknikleriyle beraber kullanılması ile alınabilir, 3) Psikolojik tedavi hizmetlerinin ulaşamadığı kırsal bölgelerde kullanılabilir bir yöntemdir, 4) BT danışanın

sorumluluk duygusunu yükseltir, 5) En iyi sonuçlar ileri derecede motive olmuş ve işlevsel olan bireylerde alınır (Jones, 2006).

Norcross (2006) tecrübeli terapistlerin, tecrübesizlere oranla BT'yi daha fazla kullandığını belirtmiştir. Bunun sebebi olarak terapistlerin eğitimleri boyunca BT'yi tanımamış olması, derslerinde bunun yardımcı bir yöntem olarak işlenmemiş olması düşünülebilir. Terapistler bu konudaki bilgi ve deneyimlerini, çalışma hayatları sırasında kendi kendilerine öğrenmektedirler.

BT için resmi bir tanımlama ve kriter olmadığı için, BT'nin tam olarak ne olduğu ve BT yapma yetkisinin kimlerde olması gerektiği de halen tartışılan konular arasındadır (Turner, 2008). Tıbbi yönelimden gelen bazı bilim adamları, yalnızca ruh sağlığı uzmanlarının BT yapabileceğini savunmaktadır (Lu, 2008). BT uygulaması için bireylerin eğitilmesi bu işin en önemli yönlerinden biridir. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Derneği'nin BT'yi kimlerin yapabileceği, yeterliliklerinin, standartlarının nasıl olması gerektiği ve uygulamanın şekli hakkında bir rehber hazırlaması önerilebilir.

BT desteği sağlayacak danışmanlara bir eğitim programı sunularak gerekli nitelikleri kazanmaları sağlanmalıdır (Williams ve Martinez, 2008). Üniversiteler bünyesinde açılacak akredite eğitimlerle uygulayıcılara "bilişsel-davranışçı terapi- kendi kendine yardım" kaynakları hakkında eğitim verilmelidir. Bu eğitimler uzmanların "kendi kendine yardım materyallerine" karşı güvenlerini artırmasını ve daha olumlu tutumlar geliştirmelerini sağlayacaktır (Keeley, Williams ve Shapiro, 2002). BT'nin üniversitelerde öğretilmesine Hollanda'da BT'ye ders programında yer verilmesi örnek gösterilebilir (Cuijpers, 1997). Ülkemizde de benzer uygulamalar yapılabilir. Ayrıca gelecekte BT için uzmanların mı yoksa yardımcı sağlık personeli, öğretmen, hemşire ve kütüphaneci gibi gönüllülerin mi daha etkin olduğunun belirlenmesi gereklidir (Bilich ve ark., 2008). Yine bu tür araştırmalara ülkemizdeki eğitim fakültelerde başlanmasının faydalı olacağı düşünülmektedir. Bu yazının bu anlamda daha önce yazılan az sayıdaki alan yazınına bir katkı olması düşünülmüştür.

Kaynaklar

- Ackerson, J., Scogin, F., McKendree-Smith, N. ve Lyman, R. D. (1998). Cognitive bibliotherapy for mild and moderate adolescent depressive symptomatology. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 66 (4), 685-690.
- Adams, S. J. ve Pitre, N. L. (2000). Who uses bibliotherapy and why? A Survey from an underserved area. *Canadian Journal of Psychiatry*, 45, 645-649.
- Beutler, L. E., Engle, D., Daldrup. R. J., Bergan, J., Meredith. K. ve Merry, W. (1991). Predictors of differential response to cognitive, experiential, and self-directed psychotherapeutic procedures. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 59, 333-340.
- Bilich, L. L., Deane, F. P., Phipps, A. B., Barisic, M. ve Gould, G. (2008). Effectiveness of bibliotherapy self-help for depression with varying levels of telephone helpline support. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 15, 61-74.
- Bowman, D., Scogin, F. ve Lyrene, B. (1995). The efficacy of self-examination therapy and cognitive bibliotherapy in the treatment of mild to moderate depression. *Psychotherapy Research*, 5, 131-140.
- Brewster, L. (2008). Medicine for the soul: Bibliotherapy. *Aplis*, 21(3), 115-119.
- Bryan, A. I. (1939). Can there be a science of bibliotherapy? *Library Journal* 64, 773-76.
- Campbell, L. F. ve Smith, T. P. (2003). Integrating self-help books into psychotherapy. *Journal of Clinical Psychology/In Session*, 59(2), 177-186.
- Coleman, M. ve Ganong, L. H. (1990). The use of juvenile fiction and self-help books with stepfamilies. *Journal of Counseling and Development*, 68, 327-331.
- Corr, C. A. (2004). Pet loss in death related literature for children. *Omega: Journal of Death and Dying*, 48, 399-414.
- Cuijpers, P. (1997). Bibliotherapy in unipolar depression: A meta-analysis. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 28, 139-147.
- Den Boer, P.C. A.M., Wiersma, D. ve Van Den Bosch, R. J. (2004). Why is self-help neglected in the treatment of emotional disorders? A meta-analysis. *Psychological Medicine*, 234, 959-971.
- Evans, K., Tyrer, P., Catalan, C., Schmidt, U., Davidson, K., Tata, P., Thornton, S., Barber, J. ve Thompson, S. (1999). Manual-assisted cognitive-behavioral therapy (MACT): A randomized controlled trial of a brief intervention with bibliotherapy in the treatment of recurrent deliberate self-harm. *Psychological Medicine*, 29, 19-25.
- Febraro, G.A. (2005). An investigation into the effectiveness of bibliotherapy and minimal contact interventions in the treatment of panic attacks. *Journal of Clinical Psychology*, 61(6), 763-779.
- Floyd, M. (2003). Bibliotherapy as an adjunct to psychotherapy for depression in older adults. *Journal of Clinical Psychology*, 59, 187-195.
- Floyd, M., Rohen, N., Shackelford, J. A. M., Hubbard, K. L., Parnell, M. B., Scogin, F. ve ark. (2006). Two-year follow-up of bibliotherapy and individual cognitive therapy for depressed older adults. *Behavior Modification*, 30(3), 281-294.

- Gellatly, J., Bower, P., Hennessy, S., Richards, D., Gilbody, S. ve Lovell, K. (2007). What makes self-help interventions effective in the management of depressive symptoms? Meta-analysis and meta-regression. *Psychological Medicine*, 37, 1217-1228.
- Giblin, P. (1989). Use of reading assignments in clinical practice. *The American Journal of Family Therapy*, 17, 219-22.
- Gladding, S. T. ve Gladding, C. (1991). The ABCs of bibliotherapy for school counselors. *School Counselor*, 39(1), 7-12.
- Gould, R. A, Clum, G. A. ve Shapiro, D. (1993). The use of bibliotherapy in the treatment of panic: a preliminary investigation. *Behavioral Therapy*, 24, 241-52.
- 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*, (35) 3, 275-280.
- Gülcü, N. ve Bulut, S.(2010 yayında). Bel ağrısı konusuna yönelik internet sitelerinin içerik analizi. *Ağrı Dergisi*,
- Halliday, G. (1991) Psychological self-help books-how dangerous are they? *Psychotherapy*, 28, 678-86.
- Hayes, L. (2002). Coping, view I: Programs laudable. *American Libraries*, 33, (8), 35-36.
- Higgins, M., McKeivitt, C. ve Wolfe, D. A. (2005). Reading to stroke unit patients: Perceived impact and potential of an innovative arts based therapy. *Disability and Rehabilitation*, 27 (22), 1391-1398.
- Hodges, B., Craven, J. ve Littlefield, C. (1995). Bibliotherapy for psychosocial distress in lung transplant patients and their families. *Psychosomatics*, 36(4), 360-8.
- Jamison, C. ve Scogin, F. (1995). Outcome of cognitive bibliotherapy with depressed adults. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 63, 644-650.
- Jones, F. A. (2002). The role of bibliotherapy in health anxiety: An experimental study. *British Journal of Community Nursing*, 7, 498-503.
- Jones, J. L. (2006). A closer look at bibliotherapy. *Young Adult Library Services Fall*, 24-27.
- Keeley, H., Williams, C. J. ve Shapiro, D. (2002). A United Kingdom survey of accredited cognitive behavior therapists' attitudes towards and use of structured self-help materials. *Behavioral and Cognitive Psychotherapy*, 30, 191-201.
- Kohutek, K. J. (1983). Bibliotherapy within a correctional setting. *Journal of Clinical Psychology*, 39, 920-924.
- Landreville, P., Landry, J., Baillargeon, L., Guerette, A. ve Matteau, E. (2001). Older adults' acceptance of psychological and pharmacological treatments for depression. *The Journals of Gerontology*, 56B, 285-291.
- Leach, S. L., Christensen, H., Griffiths, K. M., Jorm, A. F. ve Mackinnon, A. J. (2007). Websites as a mode of delivering mental health information: Perceptions from the Australian public. *Social Psychiatry Epidemiology*, 42,167-172.
- Lu, Y. L. (2008). Helping children cope: What is bibliotherapy? *Research and Development*, spring, 47-49.
- Marlowe, M. ve Maycook, G. (2000). Phenomenology of bibliotherapy in modifying teacher punitiveness. *The Journal of Genetic Psychology*, 161(3), 325-336.
- Martinez, R., Whitfield, G., Dafters, R. ve Williams, C. (2008). Can people read self -help manuals for depression? A challenge for the stepped care model and book prescription schemes. *Behavioral and Cognitive Psychotherapy*, 36, 89-97.
- McKendree-Smith, N. L., Floyd, M. ve Scogin, F. R. (2003). Self-administered treatments for depression: A review. *Journal of Clinical Psychology*, 59(3), 275-288.
- Mimeault, V. ve Morin, C. M. (1999). Self-help treatment for insomnia: Bibliotherapy with and without professional guidance. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 67, (4), 511-519.
- NIMHE (2003). <http://www.newwaysofworking.org.uk> adresinden 03 Aralık 2009 tarihinde edinilmiştir.
- Norcross, J. C. (2006). Integrating self-help into psychotherapy: 16 practical suggestions. *Professional Psychology: Research and Practice*, 37(6), 683-693.
- Öner, U. (1987). "Bibliyoterapi" *A.Ü. E.B.F. Dergisi*, 20,1-2
- Öner, U. (2007). Bibliyoterapi. *Çankaya Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Journal of Arts and Sciences*, 7, 133-150.
- Öner, U. ve Yeşilyaprak, B. (2006). Bibliyoterapi: Psikolojik Danışma ve Rehberlik Programlarında Çocuk Edebiyatından Yararlanma. *II. Ulusal Çocuk ve Gençlik Edebiyatı Sempozyumu Bildiriler Kitabı* (Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Fakültesi), Yayın No: 203, Ankara, s: 559-565.
- Pardeck, J. A. ve Pardeck, J. T. (1984). An overview of the bibliotherapeutic treatment approach: implications for clinical social work practice. *Family Therapy*, 11, 241-52.
- Pardeck, (1993). Using bibliotherapy in clinical practice: A guide to self-help books. Westport, CT: Greenwood Press.
- Prater, M. A., Dyches, T. T. ve Johnstun, M. (2006). Teaching students about disabilities through children's literature. *Intervention in School and Clinic*, 42 (1), 14-24.
- Quackenbush, R. L. (1991). The prescription of self-help books by psychologists: a bibliography of selected bibliotherapy resources. *Psychotherapy*, 28, 671-7.

- Redding, R. E., Herbert, J.D., Forman, E. M. ve Gaudiano, B. A. (2008). Popular self-help books for anxiety, depression, and trauma: How scientifically grounded and useful are they? *Professional Psychology: Research and Practice*, 39(5), 537-545.
- Russell, D. H. ve Shrodes, G. (1950). Contributions of research in bibliotherapy to the language arts program. *School Review*, 58, 411-420.
- Scogin, F., Jamison, C. ve Goehneur, K. (1989). Comparative efficacy of cognitive and behavioral bibliotherapy for mildly and moderately depressed older adults. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 57, 403-407.
- Scogin, F., Jamison, C. ve Davis, N. (1990). Two-year follow-up of bibliotherapy for depression in older adults. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 58, 665- 667.
- Silverberg, L. (2003). Bibliotherapy: The therapeutic use of didactic and literary texts in treatment, diagnosis, prevention, and training. *JAOA Special Communication*, 103(3), 131-135.
- Shechtman, Z. (2006) The contribution of bibliotherapy to the counseling of aggressive boys. *Psychotherapy Research*, 6 (5), 645-651.
- Shrodes, C. (1950). Bibliotherapy: A theoretical and clinical experimental study. Unpublished doctoral dissertation, University of California, Berkley.
- 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.
- Starker, S. (1988b). Psychologists and self-help books: Attitudes and prescriptive practices of clinicians. *American Journal of Psychotherapy*, 62(3), 448-455.
- Starker, S. (1988a). Do-it-yourself therapy: The Prescription of self-help books by psychologists. *Psychotherapy*, 25, 142-46, 1988.
- Tolin, D. F. (2001). Case study: bibliotherapy and extinction treatment of obsessive-compulsive disorder in a 5-year-old boy. Source: *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 40 (9), 1111-4.
- Turner, J. (2008). Bibliotherapy for health and wellbeing: An effective investment. *Aplis*, 21(2), 56-61.
- Tussing, H. L ve Valentine, D. P. (2001). Helping adolescents cope with the mental illness of a parent through bibliotherapy. *Child and Adolescent Social Work Journal*, 18, (6), 455-469.
- Van Lankveld, J. J. D.M. (1998). Bibliotherapy in the treatment of sexual dysfunctions: A meta-analysis. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 66, (4), 702-708.
- 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.
- Wolberg, L. R. (1967). The technique of psychotherapy. Volume 2. New York: Grune and Stratton.
- Yeşilyaprak, B. (2009). Bibliyoterapi: Okuma ile sağaltım. Elde edilme tarihi: 03 Aralık 2009. http://binnuryesilyaprak.com/index.php?option=com_content&view=article&id=96:bibliyoterapi-okuma-ile-sagaltim&catid=35:yazilar&Itemid=88
- Yeşilyaprak (2006). Masalarda terapi, terapide masallar. II. Ulusal Çocuk ve Gençlik Edebiyatı Sempozyumunda (4-6 Ekim 2006) sunulan bildiriden Sn. Yeşilyaprak derlemiştir. (Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi) Yayın No: 203, Ankara, s: 559-565. Elde edilme tarihi: 03 Aralık 2009. http://binnuryesilyaprak.com/index.php?option=com_content&view=article&id=95:masalarda-terapi--terapide-masallar&catid=35:yazilar&Itemid=89

USING BIBLIOTHERAPY IN ADULT COUNSELING

Sefa BULUT

Traditional therapies require a great deal of time and highly-educated experts, and clients have to wait long periods of times to be able to see a therapist. Thus, a new cognitive behavioral approach has emerged as an alternative method of therapy. Bibliotherapy (BT), manual-supported BT, telephone-supported BT and book prescriptions terms and concepts have showed up in counseling and psychology literature in recent years. This current approach has become very popular in England, Australia, and North America and has been supported by government agencies as an alternative and fast way of dealing with mental health problems.

Starker (1988a) pointed out that in the USA 98% of psychologists have read at least one self-help book. Regardless of their theoretical orientations, psychologists recommend self-help books to their clients; however, dynamically-oriented, analytic psychologists use this method less often than others.

Halliday check references (1991) surveyed adult clients before therapy and found that 43% of them had read a book. Among those, 86% reported that they had benefited, only 9% said that reading a book had caused difficulty and stress in their life.

In another study in Canada, Adams and Pitre (2000) reported that 68% of mental health experts used BT. The reasons for therapists to recommend books are as follows: 88 % wanted clients to take responsibility, 76% wanted to ease the therapeutic process, and 64 % said clients demanded books for themselves. They also mentioned that counselors and psychologists recommend books parallel to their theoretical backgrounds.

Definition

In general, BT is an adjunct method of therapy. It is widely recommended to clients in treatment (Landreville, Landry, Baillargeon, Guerette and Matteav, 2001). Russel and Shrodes (1950) defined BT as a dynamic interaction process which can be used to confront the reader's emotional difficulties using a skillful expert's guidance. To Wolberg (1967) in order to change individuals' faulty cognitions, to enhance their motivation in a more constructive way, articles, books, and reading assignments are prescribed to certain clients and counselees.

Historical Development

The term BT was first used in 1916 by a Unitarian priest, Samuel Crother, who wanted to help people by reading books. In the 1920's, Sadie Peterson Delaney, a chief librarian, used BT for veteran's physical and psychological treatment in the Alabama State Veteran's Administration Hospital. Her approach gained momentum and in a short time spread all over the country. She has given many seminars and taught classes for psychology students as well as librarians.

In 1937, psychiatrist Dr. Menninger included BT objectives, applications, and prescriptions of books for mental health patients in his books. Pioneer bibliotherapist Alice Bryan (1939) wrote several books concerning using books for those who need mental health therapy. In 1939, the American Library Association founded its Hospital branch. Caroline Shrodes (1950) mentioned the psychological foundations of BT and showed the application to BT of dynamic concepts of identification, projection, talking, catharsis, and gaining concepts.

Advantages of Bibliotherapy

Many researchers have reported that the effects of BT can continue up to 2 years (Scogin, Jamison and Davis, 1990) or even 3 years (Smith, Floyd, Scogin and Jamison, 1997). On the other hand, Van Lankveld (1998) claimed that clients' gains disappeared shortly after the treatment and no effect was seen in follow-ups. Gregory, Canning, Lee and Wise (2004) believe BT is easy to reach for many people, fast, cheap, and non-intrusive. It is also convenient for those who do not want to travel to a counselor's office or have difficulty opening up with personal problems such as, sexual problems. BT also hastens the healing process, gives the clients a sense of trust and autonomy and it progresses at the individual's pace; for these reasons it is a preferable method for many experts.

Studies Involving Bibliotherapy

The efficacy of BT has been proven with persons in different age groups. For example, BT was successfully employed with adults (Bowman, Scogin and Lyrene, 1995), elderly persons (Landreville, Landry, Baillargeon, Guerette, and Matteau, 2001), adolescents (Ackerson, Scogin, McKendree-Smith ve Lyman, 1998), and children (Prater, Dyches and Johnstun, 2006; Tolin, 2001).

Ackerson et al., (1998) used "self administered cognitive therapy" in conjunction with a weekly phone consultation. Participants filled out a work sheet, read some assignments, and completed survey forms to increase the effectiveness of treatment. Researchers reported positive results up to 3 years. Mimeault and Morin (1999) conducted a study with people who had sleep problems in Canada. They used cognitive behavioral bibliotherapy, cognitive behavioral bibliotherapy with phone consultation, and control groups. They used a manual work book for the first groups for 6 weeks, a work book and phone consultation for the second group, and no treatment for the control group. The group that received phone consultation progressed better, but in the follow-up at the 3rd month, the difference had disappeared. Kohutek (1983) used BT in the USA in a high security prison with inmate clients for 4 weeks by assigning 3 books. Results revealed that BT increased inmates' self-esteem and strengthened internal control and these gains continued for a long time. In another interesting application in a rehabilitation center in London, a group of volunteers came to the center to read to and stimulate the patients. Their service increased patients' cooperation, motivation, and well being and provided entertainment as well as connections with the outside world and a sense of community.

Limitations

BT may not be appropriate for every client. Thus, it is necessary to pinpoint the characteristics of clients, who can benefit most from BT (Den Boer, Wiersma and Den Bosh, 2004). In Australia (Leach, Christensen, Griffiths, Jorm, and Mackinnon (2007) younger persons, persons who value anonymity, and persons who want to handle their problems by themselves preferred internet resources more often. Similarly, the reader's age, educational level, motivation, insights, religious and spiritual orientation, cultural background, and the readiness for change impacted the effectiveness of BT (Campbell and Smith, 2003). In addition, the level of psychopathology determines a client's reactions to BT (Redding, Herbert, Forman and Gavdiano, 2008).

Client Characteristics

The benefits are based on the client's ability to read independently, comprehend, and apply the new knowledge. Such as, Scogin, Jamison and Goehneaur, (1989) reported that it is highly possible for clients with a low educational level to quit easily and clients with learned powerlessness to benefit more (Jamison and Scogin, 1995). Beutler, Engle, Daldrup, Bergan, Meredith and Merry, (1991) mentioned that clients use internal coping skills, and McKendree-Smith, Floyd, and Scogin (2003) said that clients with defensive attitudes benefit more from BT.

Application and Utilization of Bibliotherapy Techniques in Turkey

Bibliotherapy is considered a relatively new and untouched methods in counseling practices in Turkey. One of the earliest article written by Öner (1987) introduced the concept of bibliotherapy, explained the stages and purposes of this technique. In following years, Öner and Yeşilyaprak (2006) suggested the usage of child literature as an adjunct methods for children psychological and academic developments. Yeşilyaprak and Öner (2006) proposed the usage of folk tales and Öner (2007) investigated the usage of stories and life stories as a bibliotherapy methods in quest of self-discovery. In sum, even though there are very few publications, there is a recent strong grooving interest for bibliotherapy techniques in Turkey.