

Pandemide Kendine Yardım Eli: Bibliyoterapi

Helping Hand in a Pandemic: Bibliotherapy

Esra Erdoğan¹  Sevgi Dinç² 

¹ Sağlık Bilimleri Üniversitesi Samsun Eğitim ve Araştırma Hastanesi, Samsun, TÜRKİYE

² Karabük Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi, Hemşirelik Bölümü, Psikiyatri Hemşireliği Anabilim Dalı, Karabük, TÜRKİYE

Geliş tarihi/ Date of receipt: 30/06/2021

Kabul tarihi/ Date of acceptance: 21/01/2022

© Ordu University Faculty of Health Sciences, Department of Nursing, Türkiye, Published online: 17/04/2023

ÖZ

Derlemenin amacı COVID-19 pandemi süresince bireylerin psikolojik olarak kendini desteklemesinde terapötik bir yöntem olarak kullanılacak bibliyoterapi ve etkinliği hakkında bilgi sunmaktır.

Bibliyoterapi insanların duygusal ve fiziksel sorunları, yaşamlarındaki değişiklikler ile başa çıkmalarına ve iç göru kazanmalarına yardımcı olur. Aynı zamanda kendini geliştirme, anlama veya iyileştirme potansiyelini ifade eden çok yönlü ve uygun maliyetli kendi kendine bir yardım şeklidir. Bibliyoterapinin, depresyon, anksiyete bozuklukları, panik atak, yaşlılık depresyonu, uyku sorunları, tıbbi rahatsızlığı olan hastalardaki psikososyal sorunlar psikolojik sağlık, aile yükünde ve bakım verme deneyiminde iyileşme gibi geniş bir yelpazede kullanımının etkin olduğu çalışmalarda bildirilmektedir.

Sonuç olarak, Bibliyoterapi, COVID-19 salgınının olağanüstü durumuyla ve ruh sağlığının korunması açısından zorluklarla başa çıkmanın bir yolu olarak terapötik bir araç olarak kullanılabilir. Pandemi sürecinde bireylerin psikolojik danışmanlık hizmetlerine erişimlerinin zor olabileceği göz önüne alındığında bibliyoterapi daha kolay erişim, daha düşük maliyet ve daha fazla esneklik sağlamaktadır.

Anahtar Kelimeler: Bibliyoterapi, pandemi, COVID-19, psikoterapi, kendine yardım

ABSTRACT

The purpose of this review is to provide information about bibliotherapy and its effectiveness, which can be used as a therapeutic method in supporting individuals' psychological self-support during the COVID-19 pandemic.

Bibliotherapy helps people to cope with emotional and physical problems, and changes in their lives and gain insight. It is also a versatile and cost-effective form of self-help that expresses the potential for self-improvement, understanding, or improvement. It is reported in studies that bibliotherapy is effective and can be used in a wide range of ways including depression, anxiety disorders, panic attacks, elderly depression, sleep problems, psychosocial problems in patients with medical illness⁴; psychological resilience¹⁰, family burden and care experience.

Consequently, bibliotherapy can be used as a therapeutic tool, as a way of dealing with the emergency of the COVID-19 outbreak and the challenges in terms of maintaining mental health. Considering that it may be difficult for individuals to access psychological counseling services during the pandemic process, bibliotherapy provides easier access, lower costs, and more flexibility.

Keywords: Bibliotherapy, pandemic, COVID-19, psychotherapy, self-help

ORCID IDs of the authors: EE: 0000-0002-6511-1604; SD: 0000-0002-4747-2510

Sorumlu yazar/Corresponding author: Esra Erdoğan

Sağlık Bilimleri Üniversitesi Samsun Eğitim ve Araştırma Hastanesi, Samsun, TÜRKİYE

*Çalışma "Uluslararası Pandeminin Ruh Sağlığına Yansımaları ve Psikososyal Bakım Kongresi, 24-25 Haziran 2021, Erzurum/Türkiye" sözel bildiri olarak kabul edilmiştir.

e-posta/e-mail: es.erdogan@hotmail.com.tr

Atıf/Citation: Erdoğan E, Dinç S. (2023). Pandemide kendine yardım eli: Bibliyoterapi. Ordu Üniversitesi Hemşirelik Çalışmaları Dergisi. 6(1), 247-252. DOI: 10.38108/ouhcd.959966



Content of this journal is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License.

Giriş

Bibliyoterapi, edebiyat veya filmlerin rehberli tartışması ve duygulara hitap etmesinden ortaya çıkan kendini geliştirme, anlama veya iyileştirme potansiyelini ifade eden bir süreç olarak tanımlanmaktadır (Hynes, 1980). Tarihte kitapların iyileştirici bir yöntem olarak kullanımı, eski Yunanistan dönemine kadar uzanmaktadır. O dönemlerde kütüphanelerin okuma, düşünme ve dinlenme yeri olarak işlev gördüğü ve 1800'lerin başlarında hastanelerde sağlık çalışanları ve hastalar için özel kütüphaneler kurulduğu bilinmektedir. Bibliyoterapinin hastaların rehabilitasyonunda önemli bir yer almaya başladığı 1850'lerden 1920'li ve 1930'lu yıllara gelindiğinde ise psikoloji, psikiyatri ve tıpta yaygın olarak kullanıldığı görülmektedir. 1940-1950 yılları arasında psikolojik tedavi ve araştırma yöntemi olarak bilimsel bir kimlik kazanmıştır. 1970'li yıllarda çocuklar ve yetişkinler için travmada, zihinsel hastalıklar, boşanma, diyabet ve engellilik durumlarında tedavi edici bir yöntem olarak kullanılmıştır. Bibliyoterapinin bunlar dışında savaş dönemlerinde duygusal ve fiziksel yaralara karşı tedavi yöntemi olarak da kullanıldığı görülmüştür (Bal, 2020; Öncü, 2012).

Bibliyoterapi insanların duygusal ve fiziksel sorunları, yaşamlarındaki değişimler ile başa çıkmalarına ve iç görü kazanmalarına yardımcı olmak ve bireysel gelişimini desteklemek için kullanılan çok yönlü ve uygun maliyetli kendi kendine bir yardım şeklidir (HANDI Project Team, 2013; Bal, 2020; Öncü, 2012; Öner, 2007; Akgün ve Benli, 2019). Kendi kendine yardım "başkalarının yardımı olmadan kendine yardım etme veya kendini geliştirme eylemleri"ni ifade etmektedir. Psikoloji bağlamında kendi kendine yardım (bibliyoterapi), kişinin kişisel veya duygusal sorunlarıyla profesyonel yardım almadan başa çıkma biçimidir (Bergsma, 2008). Bibliyoterapi her yaş (çocuk, ergen, yetişkin) grubunda hem bireysel hem de grup terapisi için uygun bir yöntem olarak görülmekte ve bireylerin kişilik gelişimi üzerinde iyileştirici etkisinin olduğu bilinmektedir (Bal, 2020; Öncü, 2012; Öner, 2007; Akgün ve Benli, 2019).

Bibliyoterapi, danışanların sorunlarına yönelik seçilen kitap ile danışanlar arasında bir etkileşim sağlamaktadır. Kitaplardaki kişilerin yaşadıkları sorunları nasıl çözdüklerini görmesi danışanlara farkındalık kazandırmakta ve yol gösterici olmaktadır (Bal, 2020; Öncü, 2012). Bu noktada eserin seçiminin önemine vurgu yapmak ve kendi kendine yardım kitapları ile kişisel gelişim kitapları

arasında bir ayrım olduğunu unutmamak gerekir. "Kişisel gelişim kitabı" terimi Türkiye'de çoğunlukla kendi kendine yardımla ilgili tüm kitap türlerini ifade etmek için kullanılmaktadır. Oysaki kendi kendine yardım kitapları ruh sağlığı, dostluk, güven, ruhsal aydınlanma, yakınlık veya stres üzerine kitapları içerirken; kişisel gelişim kitapları çoğunlukla kişisel başarı ile ilgili kitaplardan oluşur (Tanrıku, 2011). Kendi kendine yardım kitabı arayan insanlar çok sayıda eserle karşı karşıyadır ve depresyon gibi psikiyatrik bozukluğu olan çoğu insan, kendileri için en iyi kaynağın hangisi olabileceği konusunda bir ruh sağlığı uzmanının tavsiyelerine erişemeyebilir. En çok satan kitaplar otomatik olarak diğer ürünlerden daha fazla tavsiye edilse de burada dikkat edilmesi gereken temel noktalardan biri yüksek satış rakamlarına sahip olması her zaman için bir kitabın yararlı bir kaynak olduğu anlamına gelmez (Richardson, 2009).

Ülkemizde kendi kendine yardım kitap literatürüne büyük ölçüde, dünyada popülerlik kazanmış çok satan kişisel gelişim kitaplarının çevirileri hakimdir ve alanda kitap tercümeleme ağırlıkta olmasının büyük bir sorun olduğu söylenebilir (Tanrıku, 2011). Kendi kendine yardım kitaplarının doğasını analiz etmeyi amaçlayan ve bu kitapların sayısını ve doğasını belirlemek için bir kapsam incelemesi niteliğindeki Richardson (2009)'ın çalışmasında;

- Mevcut kitapların çoğunun, okuryazarlık düzeyleri açısından okunmasının karmaşık olduğu,
- Depresyon hastalarının konsantrasyon sorunları düşünüldüğünde kitapların ek sorunlar ortaya çıkarabileceği,
- Satış popülerliği ile bir kitabın kanıt dayalı veya okunabilir olması arasında bir ilişki olmadığı,
- Çok az kitabın ampirik olarak test edildiği bildirilmektedir.

Bibliyoterapi Süreci

Bibliyoterapi sürecinde birey terapistten bağımsız olarak yapılandırılmış bir kitap aracılığıyla çalışır. Terapistin rolü, bireyi kitap boyunca çalışmaya devam ederken desteklemek, motive etmek ve bireyin sahip olabileceği soruları veya endişeleri netleştirmeye yardımcı olmaktır (HANDI Project Team, 2013). Bu amaca ulaşmayı sağlayabilecek kitaplar kendi kendine yardım kitapları olarak kabul edilir (Bergsma, 2008).

Bibliyoterapide eser seçimi danışanın kişisel özelliklerine, sahip olduğu kültüre ve deneyimlediği duruma uygun olarak seçilmelidir (Bal, 2020; Öncü, 2012). Yapılandırılmış bir bibliyoterapide ilk aşamada hasta ile birlikte bibliyoterapinin

tedavideki rolü tartışılarak bir tedavi ve takip programı belirlenir. Daha sonraki görüşmede hastanın kitapla ilgili endişeleri veya zorlukları tartışılmalı ve empatik destek sağlanmalıdır (HANDI Project Team, 2013). Bibliyoterapi alanında yapılan çalışmalarda uygulamanın amacına ulaşması için materyalin hem okunması hem de dinlenmesi gerektiği belirtilmektedir. Uygulamanın ardından bibliyoterapinin danışan üzerindeki etkinliğinin değerlendirilebilmesi için bir tartışma ya da danışma oturumu yapılması gerekli görülmektedir (Öncü, 2012). Tedavi sırasında hastalarla haftalık görüşme ve tedaviden sonra 3 aylık bir izlem önerilmektedir. Haftalık görüşmeler, yüz yüze görüşmeyi içermek zorunda değildir ve telefon veya e-posta yoluyla yapılabilir. Tedavi süresi ile ilgili net bir gösterge bulunmamakla birlikte çalışmalarda çoğunlukla hastalardan kitabı dört hafta içinde okumaları istenmektedir. Yine de tedavi süresinin, belirli bir süre içinde kitabı okuyabilmenin önündeki engeller göz önünde bulundurularak hastaların durumuna göre belirlenmesi daha doğru olacaktır (HANDI Project Team, 2013). Bibliyoterapi oturumlarının süresi gruptaki danışanların kişisel özelliklerine göre değişiklik göstermektedir. Örneğin, ilkökul düzeyindeki çocuklarda 4 veya 6 kişilik gruplarda en az 30 dakika, orta dereceli okul öğrencilerinde veya gençlerde 6 veya 8 kişilik gruplarla en az 50 dakikalık bir süre ideal kabul edilmektedir (Öncü, 2012).

Bibliyoterapi sürecinin etkili ve başarılı olabilmesi için danışanların özdeşleşme-yansıtma, katarsis, iç görü-bütünleştirme aşamalarını deneyimlemesi gerekmektedir.

1.Özdeşleşme ve Yansıtma: Bibliyoterapinin birinci evresidir. Birey okuduğu kitap sayesinde hem kendini tanıma hem de eylem ve algılarının farkına varma fırsatı bulmaktadır. Kitaptaki öyküler bireyin düşünülmeyen çözüm yollarının farkına varmasını, olaylara farklı insanların gözlerinden de bakarak, farklı duyguların farklı biçimlerle de yaşanabileceğini öğrenmesini sağlamaktadır (Bal, 2020; Öncü, 2012).

2.Katarsis: Kitaplar bireye duygusal olarak arınma veya temizlenme imkânı sağlamaktadır. Birey hikâyede yer alan karakterin kimliği ile duygusal bağ kurarak içinde bulunduğu durum ile ilişkilendirmektedir. Duygularını serbest bırakmasının ardından okuyucu, yaşadığı sorunla ilgili yalnız olmamanın verdiği güç ile çözüm yolları arama arayışına girmektedir (Bal, 2020; Öncü, 2012).

3.İç görü ve Bütünleştirme: Bu evre bibliyoterapinin son evresidir. Bu evre de okuyucu içinde bulunduğu durumu analiz etme fırsatı elde etmektedir. Okuyucular karakterin durumunu kendi içinde bulunduğu hayat koşulları ile karşılaştırmakta ve karakter tarafından kabul edilen eylemlerle ilgili kendilerini, pozisyonlarını ve koşullarını tekrar gözden geçirmektedirler (Bal, 2020; Öncü, 2012).

Bibliyoterapi Kullanım Alanları

Bibliyoterapi çocuk ve yetişkinlerde kişisel gelişim ve eğitimden, sağlığa kadar birçok alanda uygulanabilmektedir (Bal, 2020; Bulut, 2010). Çocuklarda bibliyoterapi, yakın çevresi veya aile üyelerinden birinin hastalık, tedavi ve kayıp sürecinde destekleyici bir yöntem olarak kullanılmakta ve gelişimlerine uygun olmayan sorunlarla karşılaştıklarında çocukların anksiyete ve depresyon düzeylerini önemli derecede azalttığı görülmüştür (Akgün ve Benli, 2019). Bunun dışında okul öncesi çocuklarda zekâ ve kişisel gelişimi ile beraber dil yeteneğini geliştirmesinde de destekleyici olduğu görülmüştür (Bulut, 2010).

Literatüre baktığımızda bibliyoterapi bireylerin yaşamındaki günlük sorunlarda ya da duygusal ve psikolojik sorunların çözümünde ruh sağlığı uzmanları, hemşireler ve eğitimciler tarafından etkili bir şekilde kullanıldığı görülmektedir (Öner, 2007; Bulut, 2010; Öncü, 2012). Bunun dışında sosyal gruplarda, grup terapilerinde, hastane ve hapisane gibi kurumlarda her yaş grubunda destekleyici bir tedavi yöntemi olarak kullanılmaktadır. Her yaş grubundaki sağlıklı bireylerin kişisel gelişimini desteklemesi ve gelişim dönemine özgü ihtiyaçlarını tanıması ve gidermesi amacıyla kullanılmasının yanında ebeveynler ve ebeveyn-çocuk arasındaki çatışmaların çözümü amacıyla da kullanılmaktadır (Öncü, 2012).

Bibliyoterapi'nin Yurtdışında Kullanımı ve Etkinliği

Bibliyoterapi, psikolog veya terapistle yapılan bir seansın yerine geçmesi bile, bilimsel çalışmalar okumanın birçok faydasını kanıtlamıştır: stresi azaltır, uykumuzun kalitesini iyileştirir ve duygusal zekayı uyarır. Kitap okumak tek başına yapılan bir aktivite gibi görünse de okumak bireyin empati düzeyini artırarak insan ilişkilerini kolaylaştırabilir (Stip ve ark., 2020). Bibliyoterapi grup terapisi şeklinde de yürütülebilir ve bir grup içinde bibliyoterapi uygulandığında, kişilerarası ilişkiler ve grup aktivitesinin dinamikleri, öz algıların genişletilmesi olasılığına katkıda bulunur (Hynes, 1980).

Farklı örneklem gruplarıyla yürütülen çalışmalar bibliyoterapinin bireylerin psikolojik iyilik hali üzerinde olumlu etkilerinin olduğunu göstermektedir. Çocuklarda ve ergenlerde depresyon ve anksiyete bozuklukları için bibliyoterapinin etkinliğini ve kabul edilebilirliğini değerlendiren bir metaanaliz çalışmasında bibliyoterapinin, depresyon veya anksiyete semptomlarını azaltmada etkili olduğu bildirilmektedir. Aynı çalışmada grup analizleri sonucunda ise bibliyoterapinin depresif ergenlerde daha etkili olduğunu ancak çocuklarda anksiyete için etki gücünün daha az olduğu belirlenmiştir (Yuan ve ark., 2018). Depresyonu olan ergenleri ele alan farklı bir çalışmada ergenler bilişsel davranışçı terapi alan grup, bilişsel davranışçı terapi ile birlikte bibliyoterapi alan grup ve sadece broşür verilen kontrol grubu olarak randomize ayrılmışlardır. Bilişsel davranışçı grup ve bibliyoterapi alan ergenlerin son testte kontrollere göre daha düşük depresif semptomlara sahip olduğu ancak bu etkilerin izlemde devam etmediği bulunmuştur. Çalışmanın bulguları her iki müdahale programının en azından orta derecede depresif semptomları olan gençler için daha faydalı olduğunu vurgulamaktadır (Müller ve ark., 2015). Yurtta kalan üniversite öğrencilerini ele alan bir çalışmada deney grubuna 2 ay süreyle (2 saatlik 8 seans) grup bibliyoterapi uygulanmış ve çalışmanın sonuçları, grup bibliyoterapisinin yurtlarda yaşayan kız öğrencilerin genel, aile, mesleki ve toplam benlik saygıları üzerinde olumlu ve anlamlı bir etkiye sahip olduğunu, ancak sosyal benlik saygılarına etkisi olmadığını göstermiştir (Salimi ve ark., 2014).

Yetişkin bireyleri ele alan çalışmalarda da bibliyoterapinin olumlu etkilerinden bahsedilmektedir. Bibliyoterapinin çalışanların psikolojik sağlamlılıkları üzerine etkisinin değerlendirildiği bir çalışmada müdahale öncesi deney ve kontrol gruplarının ortalama psikolojik sağlamlılık puanları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı ancak bibliyoterapi uygulaması sonrasında deney grubunun ortalama puanının kontrol grubuna göre anlamlı olarak daha yüksek olduğu bulunmuştur. Ayrıca deney grubunun psikolojik sağlamlık ortalama puanı müdahale sonrası anlamlı bir artış göstermiştir (Papi ve ark., 2017).

Bibliyoterapi gibi kendi kendine yardıma dayalı müdahaleler depresyon tedavisinde faydalı olabilmektedir. Majör depresif bozukluk tanı kriterlerini karşılayan 270 birey ile yürütülen çalışmada katılımcılar web tabanlı bilişsel davranışçı terapi, bilişsel davranışçı terapi temelli

kendi kendine yardım kitabı, meditasyon kitabı ve kontrol gruplarına randomize ayrılmışlardır. Çalışmada tedavi sonrasında, her üç müdahalenin kontrol grubu ile karşılaştırıldığında- önemli ölçüde daha düşük depresif belirtiler, stres, anksiyete ve nevroz ile ilişkili olduğu bildirilmektedir. Sonuçlar, meditasyon kitabının tedaviden hemen sonra depresif semptomları azaltmada etkili olmasına rağmen, bu kazanımların takipte devam etmediğini ortaya koymuştur (Smith ve ark., 2017). Bibliyoterapinin, depresif belirtilerin yoğunluğunu etkili bir şekilde azaltabildiği ve depresyon tedavisinde tamamlayıcı bir metodoloji olarak kullanılabileceği bildirilmektedir (Taleban ve ark., 2016).

Literatürdeki çalışmalarda bibliyoterapinin bakım verenler üzerindeki etkisi de değerlendirilmiştir. Psikoza olan bireylere bakım veren 124 bireyin, problem çözme bibliyoterapi uygulaması ile 6 haftalık ve 16 haftalık takipler ile değerlendirildiği bir çalışmada bibliyoterapi uygulamasına katılanların daha olumlu bir bakım deneyimi yaşadıkları ve bu etkilerin her iki takip izleminde de devam ettiği gösterilmiştir. Ayrıca hastalara destek sağlama ihtiyacına ilişkin olumsuz duygusal değerlendirmelerde kontrol grubuna göre daha büyük bir azalma yaşanırken psikolojik sıkıntı seviyesi de büyük oranda azalmıştır (McCann ve ark., 2013). Benzer şekilde Chien ve ark. (2016)'nın çalışmasında psikoza olan bireylerin aileleri için 5 aylık klinisyen destekli problem çözme bibliyoterapisinin etkilerini değerlendirmiştir. Çalışmanın sonuçları bibliyoterapi uygulanan grupta 6 ve 12 aylık takiplerde kontrol grubuna göre aile yükünde ve bakım verme deneyiminde önemli ölçüde daha fazla iyileşme ve psikotik semptomların ciddiyetinde ve hastaneye yatış süresinde azalma olduğunu göstermektedir (Chien ve ark., 2016). Bibliyoterapinin nörobilişsel bozukluğu olan bireylerin bakım verenlerindeki psikolojik iyilik hali üzerine etkinliğini değerlendiren bir sistematik gözden geçirme ve metaanaliz çalışmasında da olumlu sonuçlar bildirilmektedir. Çalışmada bibliyoterapinin bakım verenlerin sorunlu hasta davranışlarıyla başa çıkma öz yeterliği üzerinde düşük ila orta düzeyde önemli bir etkiye sahip olduğu ve durumluluk kaygı düzeyini azaltmadaki etkisinin anlamlı olduğu bulunmuştur (Wang ve ark., 2020).

Bibliyoterapi'nin Ülkemizde Kullanımı ve Etkinliği

Bibliyoterapi, anksiyete bozuklukları, panik atak, yaşlılık depresyonu, uyku sorunları, tıbbi rahatsızlığı olan hastalardaki psikososyal sorunlar gibi pek çok alanda etkin bir müdahale yöntemi olarak kullanılmaktadır (Bulut, 2010; Bal, 2018). Ulusal literatürde yer alan çalışmalar da bibliyoterapinin etkinliğini vurgulanmaktadır. Ülkemizde bibliyoterapinin etkinliğinin çalışıldığı örneklerden biri çocuklardır. Bibliyoterapinin okul öncesi dönemdeki çocukların duygu ve düşüncelerini ifade edebilmelerine, sorunları çözebilmelerine, olumsuz duygular ve zor durumlar ile baş edebilmelerine, olumlu benlik saygısı ve özgüven geliştirmelerine yardımcı olduğu görülmüştür (Akgün ve Benli, 2019). Çocuklarla yapılan bibliyoterapi çalışmalarında kitapların, zihinsel gelişimi normal ve üstün yetenekli çocuklarda yardım etme ve paylaşma davranışlarına, problemlerle başa çıkma ve çözüm üretme konusunda yol gösterici olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Uzmen ve Mağden, 2002; Turan, 2005; Leana Taşçılar, 2012). Farklı bir çalışmada üstün zekâlı çocukların benlik saygılarıyla ilgili yaşayabilecekleri olası sorunların önlenmesi için kitap okumanın etkisi değerlendirilmiştir. Bibliyoterapi programına katılan üstün zekâlı ve yetenekli öğrencilerin programa katılmayan öğrencilere göre öz saygı envanterinden anlamlı derecede daha yüksek puan aldıklarını bildiren çalışma bibliyoterapinin üstün zekâlı çocukların benlik saygılarını yükselttiğini göstermektedir (Leana Taşçılar, 2017).

Literatürde bibliyoterapinin manevi danışmanlıkta etkisine de bakılmıştır. Manevi metinlerle yapılandırılan bibliyoterapi uygulamasının algılanan stres ve dini başa çıkma düzeylerine olan etkisi değerlendirilmiştir. Bibliyoterapinin bireylerin algılanan stres ve olumsuz dini başa çıkma düzeylerini negatif yönde etkilerken, olumlu dini başa çıkma düzeylerini pozitif yönde etkilediği görülmüştür (Belen, 2016).

Sonuç ve Öneriler

Bibliyoterapi, COVID-19 salgınının olağanüstü durumuyla ve ruh sağlığının korunması açısından zorluklarla başa çıkmanın bir yolu olarak terapötik bir araç olarak kullanılabilir. Bibliyoterapi, duygusal stres altındaki bireyleri desteklemek için yardımcı olabilir. Pandemi sürecinde bireylerin psikolojik danışmanlık hizmetlerine erişimlerinin zor olabileceği göz önüne alındığında bibliyoterapi

daha kolay erişim, daha düşük maliyet ve daha fazla esneklik sağlamaktadır. COVID-19 salgını sırasında ve yeni dalga beklentisinde kısıtlamalara uyarken bir kitabın yardımıyla yaşanan psikososyal sorunların çözümlenebilmesi ve ruhsal sağlığın korunmasında etkili bir terapi olarak bibliyoterapinin önemini vurgulamak gerekir. Kitaplar farklı teorik bakış açılarını benimserler ve piyasada farklı dillerde çevirisi bulunan çok sayıda kendi kendine yardım kitapları bulunmaktadır. Kitaplar erişilebilir olmakla birlikte uygun kitapların seçilebilmesi için bireylere ve profesyonellere yol gösterici olabilecek kitapların etkililiğini değerlendiren çalışmaların sonuçları oldukça değerlidir. Depresyon veya anksiyete bozukluğu olan hastalar için kendi kendine yardım kitaplarının kapsam incelemesini yapan daha fazla sayıda çalışmaya ihtiyaç duyulduğu düşünülmektedir. Tek başına veya tedaviyi tamamlayıcı terapötik bir uygulama olarak bibliyoterapi ile ilgili çalışmaların sayısının artmasıyla bibliyoterapinin daha fazla kullanım alanı bulabileceği düşünülmektedir.

Araştırmanın Etik Yönü/ Ethics Committee Approval: Kullanılan literatür kaynaklar bölümünde gösterilmiştir.

Hakem/Peer-review: Dış hakem değerlendirmesi.

Yazar Katkısı/Author Contributions: Fikir/Kavram: SD, EE; Tasarım: SD, EE; Kaynak tarama: SD, EE; Makalenin yazımı: SD, EE; Eleştirel inceleme: SD.

Çıkar çatışması/Conflict of interest: Çalışmada herhangi bir çıkar çatışması söz konusu değildir.

Finansal Destek/Financial Disclosure: Herhangi bir finansal destek alınmamıştır.

Çalışma Literatüre Ne Kattı?

- Bibliyoterapi hakkında bilgi verilmiştir.
- Bibliyoterapinin kullanım alanları ve etkinliği hakkında açıklamalarda bulunulmuştur.
- Toplumdaki tüm yaş grubundan bireylerin COVID-19 virüsünün psikolojik etkilerine karşı korunması gerektiği ve bu aşamada bibliyoterapinin ulaşılabilirlik açısından önemine değinilmiştir.

Kaynaklar

- Akgün E, Karaman Benli G. (2019). Okul öncesi çocuklarla bibliyoterapi: Bir uygulama örneği. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 11(1), 100-111.
- Bal F. (2018). Bibliyoterapi uygulamasının depresyon üzerindeki etkinliğinin değerlendirilmesi. *Journal of Social and Humanities Sciences Research*, 5(24), 1630-1640.

- Bal F. (2020). Bibliyoterapi. *Sosyoloji ve psikoloji Araştırmaları*. Akademisyen Kitapevi, p. 133-146.
- Bergsma A. (2008). Do self-help books help? *Journal of Happiness Studies*, 9, 341-360.
- Belen FZ. (2016). Manevi danışmanlıkta bibliyoterapi uygulama örneği: bibliyoterapi'nin algılanan stres ve dini başa çıkma üzerindeki etkisi. *Toplum Bilimleri Dergisi*, 10(19), 9-42.
- Bulut S. (2010). Yetişkinlerle yapılan psikolojik danışmada bibliyoterapi (okuma yoluyla sağaltım) yönteminin kullanılması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(33), 46-56.
- Chien WT, Thompson DR, Lubman DI, McCann TV. (2016). A randomized controlled trial of clinician-supported problem-solving bibliotherapy for family caregivers of people with first-episode psychosis. *Schizophrenia Bulletin*, 42(6),1457-1466.
- Handbook of Non-Drug Intervention (HANDI) Project Team. (2013). Bibliotherapy for depression. *Australian Family Physician*, 42(4),199-200.
- Hynes AM. (1980). The goals of bibliotherapy. *The Arts in Psychotherapy*, 7, 35-41.
- Leana Taşçılar MZ. (2012). Üstün zekalı ve yetenekli öğrencilerin de bulunduğu sınıflarda bibliyoterapi kullanımı: model önerisi. *Türk Üstün Zekâ ve Eğitim Dergisi*, 2(2), 118-136.
- Leana Taşçılar MZ. (2017). Bibliyoterapi programının üstün zekalı ve yetenekli öğrencilerin öz saygı düzeylerine etkileri. *Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 20(37), 73-90.
- McCann TV, Lubman DI, Cotton SM, Murphy B, Crisp K, Catania L, Marck C, Gleeson JFM. (2013). A Randomized controlled trial of bibliotherapy for carers of young people with first-episode psychosis. *Schizophrenia Bulletin*, 39(6), 1307-1317.
- Müller S, Rohde P, Gau JM, Stice E. (2015). Moderators of the effects of indicated group and bibliotherapy cognitive behavioral depression prevention programs on adolescents' depressive symptoms and depressive disorder onset. *Behaviour Research and Therapy*, 75, 1-10.
- Öncü H. (2012). Bibliyoterapi yönteminin okullarda psikolojik danışma ve rehberlik amacıyla kullanılması. *Türkiye Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 16(1), 148-165.
- Öner U. (2007). Bibliyoterapi. *Journal of Art and Sciences*, 7, 134-140.
- Papi A, Mosharraf Z, Farashbandi FZ, Samuei R, Hassanzadeh A.(2017). The effect of bibliotherapy on the psychological capital of the staff of the school of management and medical informatics of Isfahan University of Medical Science. *Journal of Education and Health Promotion*, 5(6), 31.
- Richardson R, Richards DA, Barkham M. (2009). Self-help books for people with depression: a scoping review. *Journal of Mental Health*, 17(5), 543- 552.
- Salimi S, Zare-Farashbandi F, Papi A, Samouei R, Hassanzadeh A. (2014). The effect of group bibliotherapy on the self-esteem of female students living in dormitory. *Journal of Education and Health Promotion*, 28(3),89.
- Stip E, Östlundh L, Abdel Aziz K. (2020). Bibliotherapy: Reading OVID during COVID. *Frontiers in Psychiatry*, 11, 567539.
- Smith J, Newby JM, Burston N, Murphy MJ, Michael S, Mackenzie A, et al. (2017). Help from home for depression: A randomized controlled trial comparing internet-delivered cognitive behaviour therapy with bibliotherapy for depression. *Internet Interventions*, 9, 25-37.
- Tanrikulu I. (2011). Self-help books and bibliotherapy: Reflections for Turkey. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 30, 1862-1866.
- Taleban R, Zamani A, Moafi M, Jiryae N, Khadivi R. (2016). Applications of text messaging, and bibliotherapy for treatment of patients affected by depressive symptoms. *International Journal of Preventive Medicine*, 7, 46.
- Turan L. (2005). Arkadaş edinme güçlüğü çeken çocukların problemlerini çözmeye çocuk edebiyatından yararlanma, *Atatürk Üniversitesi Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12, 125-133.
- Uzmen S, Mağden D. (2002). Okul öncesi eğitim kurumlarına devam eden altı yaş çocuklarının psikososyal davranışlarının resimli çocuk kitapları ile desteklenmesi. *M.Ü. Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 15, 193-212.
- Yuan S, Zhou X, Zhang Y, Zhang H, Juncai P, Jang L, Liu L, Jiang X, Xie P. (2018). Comparative efficacy and acceptability of bibliotherapy for depression and anxiety disorders in children and adolescents: a meta-analysis of randomized clinical trials. *Neuropsychiatric Disease and Treatment*, 24(14), 353-365.
- Wang S, Bressington DT, Leung AYM et al. (2020). The effects of bibliotherapy on the mental well-being of informal caregivers of people with neurocognitive disorder: A systematic review and meta-analysis. *International Journal Nursing Studies*, 109, 103-643.