

BİBLİYOTERAPİ YÖNTEMİNİN OKULLARDA PSİKOLOJİK DANIŞMA VE REHBERLİK AMACIYLA KULLANILMASI

Hüseyin ÖNCÜ*

Özet: Özellikle ruh sağlığı alanında popüler bir yeri olan bibliyoterapi yönteminin okullarda psikolojik danışmanlar tarafından psikolojik danışma ve rehberlik amacıyla kullanılması oldukça yeni bir yaklaşımdır. Bu çalışmanın amacı, bibliyoterapi yöntemini ve bu yöntemi okullarda çalışan psikolojik danışmanların, psikolojik danışma ve rehberlik amacıyla nasıl kullanacaklarını teorik açıdan incelemektir. Bu çalışmada bibliyoterapinin kullanım amaçları, türleri ve psikolojik danışma ve rehberlik amacıyla kullanımı tartışılmıştır. Ayrıca, bibliyoterapi süreci ve bu süreçte psikolojik danışmanın rolü ile bibliyoterapinin sınırlılıkları ve yararları üzerinde durulmuştur. Sonuç olarak, bibliyoterapi yönteminin okullarda psikolojik danışma ve rehberlik amacıyla kullanımının önemi vurgulanmıştır.

Anahtar Kelimeler: Bibliyoterapi, Psikolojik Danışma ve Rehberlik, Psikolojik Danışmanlar

Use of Bibliotherapy Method By Psychological Counselors for the Purpose of Counseling and Guidance in Schools

Abstract:As a popular method especially, in the field of mental health use of bibliotherapy by the psychological counselors for the purpose of psychological counseling and guidance is a considerably new approach in schools. Purpose of this study is to examine bibliotherapy method theoretically and explain how can psychological counselors who work in schools effectively use bibliotherapy method for the purpose of psychological counseling and guidance. In this study, the purpose of use, types and use of bibliotherapy for the purpose of psychological counseling

* Yrd. Doç. Dr. Gazi Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık

and guidance have been discussed. In addition, processes of bibliotherapy and psychological counseling role in bibliotherapy process, limitations and advantages in the bibliotherapy process have been examined.

Key Words: Bibliotherapy, Psychological Counseling and Guidance, Psychological counselor

GİRİŞ

Yazılı tarihin başlangıcından günümüze gelinceye kadar insanların tutum, davranış ve değerleri yazılı eserlerden etkilenmiştir (Yılmaz, 2002:18). İnsanların ruhsal problemlerinin tedavisinde kitapların kullanılması yöntemi eski Yunan'a kadar gitmektedir (Öner, 2007:135; Bulut, 2010b:18). Eski Yunan'da kütüphaneler okuma, düşünme ve dinlenme yeri olarak tasarlanmıştır. Türk kültüründe de kütüphanelerin benzer amaçlarla kullanıldığı görülmektedir. Kaynaklarda "ferec ba'deş-şidde" denilen ve "sıkıntıdan sonraki sevinç" anlamına gelen bir bibliyoterapi uygulaması şeklinde görülmektedir (Pala, 2004:151). Türk dilindeki ilk "fereç" kitabı Kasım İbn Mehmet tarafından Farsca'dan çevrilmiştir. Bu kaynakta sözel iletişimin de etkisiyle destanlar, masallar ve gerçek olaylar karışık bir halde işlenmektedir. Öykülerdeki olay kahramanları temiz karakterli ve yüksek statüdeki kişilerdir. Anlatılan olaylarda daima iyilik kötülüğe, hak haksızlığa ve dürüstlük ahlaksızlığa üstün tutulmuştur. Hikayeler her zaman olumlu olarak bitmekte, okuyucu ve dinleyicileri düşünmeye sevk etmektedir (Pala, 2004:151-152).

Bibliyoterapi, "bireylere problemlerini çözmeye veya kendilerini daha iyi tanıyıp, anlamalarında edebiyat eserlerinden yararlanmalarını sağlayan bir sürecin veya etkinliğin düzenlenmesi"dir (Bodont,1980; Akt: Öner ve Yeşilyaprak, 2006: 559). Ona göre kitap ile okuyucu arasındaki dinamik sürecin iyileştirici, geliştirici etkisinin keşfedilmesi, kitapların psikolojik danışma ve rehberlik alanında kullanılabilmesini göstermektedir.

Batı kültüründe bibliyoterapi yönteminin insanların sorunlarına çözüm arayışında kullanılması ve öğrencilerin yaşadıkları güçlükleri çözmek için önerilmesi 1930'larda tartışılmıştır (Outzs,1991; Akt: Bulut, 2010b:18). Yine o yıllarda kütüphaneciler, psikolojik danışma ve rehberlik uzmanlarının yardımıyla insanların duygu düşünce ve davranışlarını değiştirebileceklerine inandıkları kitapların listelerini hazırlamışlardır.

BİBLİYOTERAPİ YÖNTEMİNİN OKULLARDA PSİKOLOJİK DANIŞMA VE.

Böylece kitaplar, sessiz ve adsız, alçak gönüllü birer psikolojik yardım hizmeti sunma işlevini yerine getirmeye başlamışlardır (Öner ve Yeşilyaprak, 2006: 560). Kaynak kitaplarla bibliyoterapi sürecinde buluşan danışanlar yaşadıkları yoğun duygulardan arınıp, içgörü kazanma ya da öyküdeki kahramanın davranışlarını kendine model alma gibi değişimleri yaşayabilmektedirler (Öner, 2007:136). Bütün toplumlarda okuma materyalleri en ilkelinden en gelişmişine kadar eğitimciler tarafından kişisel uyum sorunlarının üstesinden gelebilmek amacıyla kullanılmıştır (Yılmaz, 2002:18). Okullarda kullanılan okuma materyallerinin başında okul kitapları gelmektedir. Kitapların insanları iyileştirici geliştirici ve onlara yardım edici özellikleri vardır.

Genellikle okul kitaplarına seçilen okuma parçaları, yalnızca okumayı geliştirmekle kalmaz, gençlerin kişiliklerini geliştirmeyi ve sosyal uyumlarını da belli ölçülerde geliştirmeyi hedefler.

Okuduklarımızla, yaşamımızda duyabilme ve ulaşabilme imkânımız olmayan birçok yaşantıya tanık olarak yeni bilgilere ulaşabiliriz (Rainfield, 2003; Akt: Öner, 2007:134). Ayrıca nitelikli kitapların, insan psikolojisi üzerinde hem iyileştirici hem de kişide var olan bazı güçleri harekete geçirici özellikleri vardır (Öner, 2007:134).

Okunan kitapların bireyin hem bilişsel hem de duyuşsal yönü üzerinde olumlu etkileri vardır. Okunan kitaplar bireyi bir yandan düşündürürken, bir yandan da duygulandırır. Birey, okuduklarından etkilenerek bazı davranımlara güdülenirken, bazen de heyecanlanır, ağlar, güler ve yoğun duygular yaşayabilir. Bu tür yaşantılar, bireyin duygulardan arınmasını sağlar (Öner, 2007:143).

İnsan okuduklarından bu dünyada yalnız olmadığını, bazı olayların kendi başına tesadüfen meydana gelmediğini anlar. Her insan yaşamında bazı travmalarla, bazı korkularla, bazı coşkularla yüz yüze gelebileceği gerçeğini öğrenir. Evrende yalnız olmadığını öğrenen birey kendine güç ve umut verir.

Genel olarak bibliyoterapi duygusal ve fiziksel problemlerin tedavisinde, kitapların okunmasını gerektiren ve diğer terapilere yardımcı bir yöntemdir (Landereville, Landry, Baillergeon, Guerette ve Matteau, 2001: 285). Bibliyoterapi, bireyin sahip olduğu yanlış tutumları değiştirmek ve bireyi cesaretlendirmek için belli danışan veya danışan gruplarına makale, broşür ve kitap okuma ödevlerinin terapötik amaçlı olarak verilmesidir.

Kitaplar, bireye yaşamın anlamını öğreterek, çevresine farklı açılardan bakabilmeyi de sağlar. İnsan kendisine sunulan her yaşam öyküsünde, kendisine benzer ve kendisinden farklı olan birçok özelliği kavrayabilir ve bu özelliklere dayalı olarak, kendini değerlendirebilir. Bu değerlendirmeler sonucunda bazı kişilikleri kendine yakın bularak, onlarla özdeşimler kurabilirken, kimi insanlardan ve durumlardan nasıl uzak durulacağını da öğrenebilir.

Öyküler, bir yandan bireyin kendisini tanımasına yardımcı olurken, diğer yandan da kurgulanan problem çözme yollarıyla hiç bilinmeyen, hiç düşünülmeyen çözüm yollarının tanınmasını ve öğrenilmesini sağlar. Ayrıca, dünyaya farklı insanların gözlerinden de bakarak, çok farklı duyguların çok farklı biçimlerle de yaşanabileceğini öğrenmeyi sağlar. Öğrenme ile elde edilen bu tür kazanımlar insanı, kalıp yargılar içerisinde kapanıp kalmaktan kurtararak, onun gelişmesine de yardımcı olur.

Bibliyoterapi sözcüğünün içeriğinde "terapi" kavramının yer alması, bu yaklaşımın yalnızca psikoloji ile ilgili klinik bir uygulama olduğu izlenimini vermemelidir. Aslında bibliyoterapi ile yapılan yardım, "doğru zamanda, doğru kişiyle, doğru kitabı buluşturarak, kişinin rahatlamasına yardımcı olabilmektir" (Philpot, 1997; Akt: Öner, 2007: 136).

Eğitimciler ve Psikolojik danışmanlar kitapların sadece bireylerin uyum sağlamalarında etkili olmadıklarını, ayrıca onların davranışsal ve duygusal sorunlarının çözümünde de yardımcı bir araç olarak kullanabileceklerini fark etmişlerdir (Yılmaz, 2002:18; Öner, 1987:136).

Bibliyoterapi yöntemi ile yardım, bir yönü ile psikolojik danışmanın verdiği hizmete benzerlik göstermektedir. Kitaplar veya elkitapları stratejileri belirler ve danışanlara bilgi sağlar. Danışan bu materyalleri kullanarak içgörü geliştirir, olumsuz duyguları ve bilişleri hakkında farkındalık sağlar, çözüm yolları bulur ve bunları günlük yaşamında kullanmak için cesaret kazanır (Campbell ve Smith, 2003:178). Bu teknik çocuklarda, ergenlerde, yetişkin ve yaşlılarda birçok sorunun tedavisinde başarı ile kullanılmış ve etkililiği kanıtlanmıştır (Bulut, 2010a:46). Bibliyoterapinin diğer terapi yöntemleriyle birlikte kullanıldığında psikolojik danışmada bireyin iyileşmesinde etkili olduğu bulunmuştur (Campbell ve Smith, 2003:179).

Bibliyoterapi eğitim kurumları, klinik ortamlar ve psikolojik danışma merkezlerinde sıkça kullanılan bir yöntemdir. Kişinin sorunlarını tanıyıp çözebilmesine bir yardım yaklaşımı olan bibliyoterapinin terapi sürecinde

BİBLİYOTERAPİ YÖNTEMİNİN OKULLARDA PSİKOLOJİK DANIŞMA VE.

kullanım amacı, kitaplar, CD'ler ve DVD'ler aracılığı ile kişinin kendisini tanıyıp iç görü kazanabilmesine yardımcı olabilmektir.

Amaç

Bu makalenin genel amacı, okullarda bibliyoterapi yönteminin psikolojik danışma ve rehberlik amacıyla nasıl kullanılacağını teorik açıdan incelemektir. Bu genel amaca ulaşabilmek için şu sorulara cevaplar aranmıştır. Bunlar; (1) Bibliyoterapinin kullanım amaçları nelerdir? (2) Bibliyoterapinin türleri nelerdir? (3) Bibliyoterapi süreci nasıldır? (4) Bibliyoterapi sürecinde danışmanın rolü nedir? (5) Psikolojik danışma ve rehberlikte bibliyoterapinin kullanımı nasıldır? (6) Bibliyoterapinin avantajları nelerdir? ve (7) Bibliyoterapinin sınırlılıkları nelerdir?

Bibliyoterapinin Kullanım Amaçları ve Türleri

Tarihsel gelişim sürecine bakıldığında bibliyoterapiyi değişik düzeylerde ve değişik amaçlar için ruh sağlığı uzmanları, hemşireler, eğitimciler ve kütüphaneciler etkili bir şekilde kullanmışlardır (Jones, 2006: 24-27). Bibliyoterapi, bireyin yaşamında her an ortaya çıkabilecek günlük sıradan sorunların çözümünde kullanılabilmesi gibi, daha yoğun ve karmaşık duygusal sorunların ele alındığı psikolojik danışma sürecinde de kullanılabilir (Öner, 2007: 136).

Psikolojik danışmanlar, bibliyoterapiyi aşağıdaki amaçlara yönelik olarak kullanabilirler (Öner, 2007: 135-136; Jackson ve Nelson, 2002; Akt: Öner ve Yeşilyaprak, 2006: 559; Forgan, 2002:76-81; Öner, 1987: 143-145; Pardeck ve Pardeck, 1984: Akt: Bulut, 2010:24; Watson, 1980: 205-208). Bunlar: (1) Kendini tanımasına ve keşfetmesine yardımcı olabilme, (2) Kendi sorunlarına benzer sorunları olan kişilerin de olduğunu fark edebilmelelerine yardımcı olabilme, (3) Kendine ve başkalarına ilişkin farkındalık sağlayabilme, (4). Bireyin daha olumlu bir benlik duygusu geliştirmesine yardım edebilme, (5) Sorunlarının çözümüne ilişkin içgörü kazanabilmelerini sağlayabilme, (6) Duygusal boşalım ve zihinsel stresten kurtulmasını sağlayabilme, (7) Bir sorunun farklı çözüm yolları olduğunu görebilmelerini sağlayabilme, (8) Yeni değerler, tutumlar ve davranışlar geliştirmelerini sağlayabilme, (9) Başkaları ile empati kurmalarını ve olaylara diğerlerinin gözü ile bakmalarını sağlayabilme, (10) Yaşanılan toplumun değerlerine

farkındalık sağlayabilme, (11) Farklı ve yeni durumlara uyum sağlamalarına yardımcı olabilme, (12) Bireylerin kendilerini dürüstçe değerlendirmelerini sağlayabilme, (13) Anne, baba ve çocuk arasındaki çatışmaların çözümünü sağlayabilme, (14) Çocuk ve gençlerin gelişimsel ihtiyaçlarıyla baş edebilmelerini sağlayabilme, (15) Alternatif çözüm önerileri geliştirebilmek, (16) Bireylerin tutum ve davranışlarını analiz edebilmeleri için onlara yardım edebilme, (17) Danışanın kendi sorunları ile başkalarının sorunları arasındaki benzerlikleri görebilmesine yardım edebilmek ve (18) Danışanın toplumla çatışma yaşamadan uyum sağlayabilmesine yardım edebilmektir.

Ayrıca bibliyoterapi sosyal gruplarda, grup terapilerinde, hastane ve hapisane gibi kurumlarda her yaş için yararlı bir tedavi yöntemi olarak kabul edilmekte, aynı zamanda sağlıklı bireylerde de kişisel gelişim ve büyüme için kullanılmaktadır (Pardeck, 1994:421-428). Yine, çocukların, ergenlerin yetişkinlerin içinde buldukları, gelişim dönemine özgü ihtiyaçlarını tanıma ve giderme amacıyla veya anne ve baba ve çocuk-anne-baba arasındaki çatışmaların çözümü amacıyla da kullanılabilir.

Psikolojik danışman yukarıda belirtilen amaçlardan birini ya da birkaçını birden esas alabilir ve bu amaçlara uygun kitap seçer. Birey bu hedeflere ulaştığında olumlu değişimler yaşamaya başlar.

Literatür incelendiğinde bibliyoterapinin iki farklı şekilde sınıflandırıldığı görülmektedir (Jones, 2006:24-26; Rıza, 1997; Akt: Öner, 2007:140-141). Bunlardan biri okuyucuya daha çok tavsiyeler veren ve uzman olmayanlar tarafından sınıfta, laboratuvarında ve kütüphanelerde kullanılan "gelişimsel bibliyoterapi" diğeri de bilimsel olarak kabul edilen ve sadece ruh sağlığı uzmanları tarafından uygulanabilen " klinik bibliyoterapi" dir.

Gelişimsel amaçlı olarak kullanılan bibliyoterapi, normal gelişim sürecinde karşılaşılabilen günlük yaşama ait sorunları önleyebilmek veya bu sorunlarla daha etkili bir biçimde baş edebilmek amacıyla uzmanlar veya eğitimciler tarafından kullanılabilir. Örneğin, ilköğretim 1. sınıfa başlayan bir çocuğun, okul korkusu ile nasıl baş edeceğini anlatan bir öykünün okunması, çeşitli korkular sergileyen çocukların okul korkularının üstesinden gelebilmelerinde etkili bir yardım sürecini başlatabilir (Öner, 2007:140-141). Bu tür bibliyoterapi eğitimde çeşitli amaçlar için kullanılmakta, çocukların gelişim dönemlerine ait sorunların sağlıklı bir şekilde çözülebilmesinde etkili bir yardım süreci olarak kabul edilmektedir

BİBLİYOTERAPİ YÖNTEMİNİN OKULLARDA PSİKOLOJİK DANIŞMA VE.

Klinik amaçlı olarak kullanılan ikinci tür bibliyoterapi, daha çok bu alanda eğitim almış psikolojik danışmanlar tarafından kullanılmaktadır. Bu tür bibliyoterapi, ciddi gelişimsel problemler olduğunda ve psikolojik danışmana veya bir başka ruh sağlığı uzmanına ihtiyaç duyulduğunda uygulanır. Bilimsel olarak kabul edilen ve sadece ruh sağlığı uzmanları tarafından uygulanabilen bu yaklaşıma klinik ya da tıbbi model de denmektedir (Bulut, 2010a: 48). Bu yaklaşımın uygulama sürecinde psikolojik danışmanlar danışanlara evde okumaları için kitap önerebilirler.

Bu tür bibliyoterapide uygulama, psikolojik danışman- danışan arasında uyulması gereken ilişki ilkelerine göre yapılır. Böylece danışanların kısa sürede iç görü kazanmaları sağlanabilir.

Günümüzde, iki tür bibliyoterapi uygulaması eğitim ortamlarında sıkça kullanılmaktadır. Bunlar kişilerarası etkileşime ve iletişime dayalı bibliyoterapi çalışmalarıdır (Öner, 2007: 141). Bu çalışmalarda, büyüme süreci ve bireyin bu süreç içerisinde öykülerden yararlanarak yakalayabildiği, iyileştirici öğeleri keşfetmesi vurgulanmaktadır.

Psikolojik Danışma ve Rehberlik Amacıyla Bibliyoterapinin Kullanımı

Tarihsel gelişim sürecinde bibliyoterapiyi ruh sağlığı uzmanları, kütüphaneciler, hemşireler ve eğitimciler değişik amaçlar için farklı düzeylerde etkin bir şekilde kullanmışlardır (Jones, 2006: 25). Bunlardan biri, davranışlarda olan büyüme, değişme ve iyileşme süreçleriyle ilgili materyallerin psikolojik danışma ve rehberlik çalışmaları sırasında okunmasıyla çok fazla merkezileşmeyen uygulamalardır (Gladding ve Gladding, 1991:8).

Psikolojik danışmanlar, bireysel veya grupta psikolojik danışma sürecinde ya da rehberlik uygulamaları kapsamında roman ya da öyküler kullanarak, bibliyoterapi çalışmaları yapabilirler.

Psikolojik danışmanlar öncelikle üzerinde yoğunlaşacakları konuyu belirterek bir öykünün özetini ya da önemli bir bölümünü okuyarak çalışmalarını başlatabilirler. Eğer ciddi gelişimsel sorunlarla ilgili olarak psikolojik danışmana ihtiyaç duyulmuşsa, bu kez psikolojik danışmanlar danışanlarına evde okumaları için kitap önerebilirler. Psikolojik danışma ilişkisi içerisinde, bu öyküleri temel alarak çalışmalarını yürütebilirler. Psikolojik danışmanlar, bibliyoterapi yönteminde daha çok evrensel değerler taşıyan konuları ele alan kitapları seçmelidirler (Öner, 2007: 141).

Bireysel ya da grupla psikolojik danışma sürecinde kullanılan klinik amaçlı bibliyoterapi uygulamaları ile değişik eğitim ortamlarında yürütülen gelişimsel bibliyoterapi uygulamaları temelde aynıdır (Öner, 2007: 141). İster bireysel ister grup şeklinde uygulansın bibliyoterapide yöntem çok fazla değişmez (Bulut, 2010b: 22). Her ikisinde de yapılan işlem, süreç başlamadan önce, seçilmiş olan edebi eserin bir parçasının ya da bir öykünün okunmasıdır (bu okuma evde de yapılabilir). Daha sonrada bireylerden istenilen okunan materyalle ilgili yaşadıklarının öğrenilmesidir (Bulut, 2010b: 22; Öner, 2007: 142). Her bireyin okunan materyale karşı tepkilerinin farklı olduğu görülür. Ayrıca kitabın ana temasının danışmanla beraber tartışılması, çocukların kendi kendilerini daha dikkatli incelemelerine yol açar. Grupta bulunan kişilerin kendi deneyimlerinden örnekler vererek, duygu ve düşüncelerini paylaşmaları sağlanır. Böylece grup üyelerinin herkesin dünyayı farklı algıladıkları, farklı yorumlar yaptıkları ve bu nedenle de tek bir gerçek etrafında anlaşmalarının güç olacağını ve farklı algılamalardan kaynaklanan sorunların kaçınılmaz olacağını anlayabilmelerine yardımcı olunur (Ivey, Ivey ve Downing, 1987; Akt: Öner, 2007:142).

Bibliyoterapi sürecinde, danışan/danışanlarla girilen genel bir etkileşimden daha öznel olan yaşantılara geçilebilir. Bazen de psikolojik danışman danışanlardan okudukları ve etkilendikleri ortak bir kitabı seçip, onunla ilgili düşüncelerini paylaşmalarını isteyebilir. Bu çalışmalar anlatıma, okumaya ya da yazmaya dayalı olarak yürütülebilir (Bulut, 2010b:22-23; Öner, 2007:142). Gladding ve Gladding (1991:8-9), bu tür çalışmalara "kitapları kullanarak yürütülen Psikolojik Danışma" (bibliocounseling) adını vermektedir. Bazen de bibliyoterapi çalışmaları, grup rehberliği biçiminde (biblioguidance) yürütülebilir. Bu tür çalışmalarda, kitaplara ek olarak, video kasetleri, filmler gibi tüm medyatik araç ve gereçler kullanılabilir (Öner, 2007:142). Bu tür görsel ve işitsel materyaller, bibliyoterapide daha etkili olabilmektedir. Ancak kullanılan malzemenin ardından oturum bitmeden önce danışanlara hangi konularda yardımcı olduğu ya da olmadığı üzerinde konuşulmalıdır. Oturumun sonunda, üyelerden birkaç cümleyle yapılan etkinliğin kendi üzerlerinde ne tür etki yaptığı konusundaki duygu ve düşüncelerini birkaç cümle ile ifade ederek paylaşmaları istenir. Öğrenciler bibliyoterapide ne öğrendiklerini ve ne kazandıklarını açıklayabilmelidir. Bunu anlayabilmenin en iyi yolu öğrenciye okuduğu kaynak ile ilgili bir yazı ya da özet yazdırmaktır. Bu şekilde öğrenciden yazılı bir geri bildirim alınması, sadece izleme ve değerlendirme imkânı sağlamaz aynı

BİBLİYOTERAPİ YÖNTEMİNİN OKULLARDA PSİKOLOJİK DANIŞMA VE.

zamanda bibliyoterapinin etkililiğini de ölçmeye yardım eder (Bulut, 2010b: 23).

Bibliyoterapi yönteminin psikolojik danışmada etkililiğini gösteren pek çok araştırma bulunmaktadır. Bibliyoterapi ile ilgili olarak yapılan çalışmalarda bu yöntemin, matematik kaygısını yenmede (Herbert ve Furner, 1977; Akt: Bulut, 2010b: 23), depresyon tedavisi gören ergenlerde (Ackerson, Scogin, McKendree -Smith ve Lyman, 1988:685-690), ruh sağlığı bozuk olan ebeveynlerin ergen çocukları üzerinde (Tussing ve Valentine, 2001:455-469), krize maruz kalan çocuklarda (Heaton, Johnson, Ashbaker ve Alan, 2003; Akt: Bulut, 2010b: 23), sorunlara çözüm bulmayı öğretmede (Forgan, 2002: 75-82), öğrencilere isim takıldığında ve alay edildiğinde bunlarla baş edebilmede (Duimstra, 2003:8-11), korku yaşayan öğrencilerde ((Nicholson ve Pearson, 2003:5-19), ölüm korkusu ile baş edemeyenlerde (Corr, 2004: 999-414), Panik atak tedavisinde (Febbraro, 2005:763-779), saldırgan çocuklarda (Shechtman, 2006: 645-651) yetişkin danışmanlığında (Bulut; 2010b: 46-56) başarılı ve etkili bir şekilde kullanıldığı belirtilmektedir.

Ayrıca, Pardeck ve Pardeck (1993; Akt: Bulut, 2010b: 23), bibliyoterapiyi üvey anne-baba figürü olan yeni oluşmuş ailelerde, ayrılma ve boşanma durumunda olan aile çocukları üzerinde, çocuk istismarında, çocuğun bir ailenin yanına yerleştirilmesi veya evlatlık edinilmesi gibi ailesel sorunların tedavisinde başarılı bir şekilde kullanıldığını göstermiştir. Yine Schreur (2006:106-111) yaptığı bir çalışmada, disiplin sorunları nedeniyle okuldan uzaklaştırılan ergenleri, grup halinde okuma planları ile rehabilitasyonundan olumlu sonuçlar elde etmiştir.

Bibliyoterapinin etkinliğini gösteren bir çalışmada Rapee, Abbott ve Lyneham (2006:437) tarafından anksiyete bozukluğu olan Avusturyalı çocukların ebeveynleri üzerinde yapılmıştır.

Bu çalışmada yazarlar ebeveynlere danışman desteği olmadan, sadece okuma materyali ve ev ödevlerini gösteren bir çalışma kitabı vererek bibliyoterapi yönteminin üç ay sonunda etkili olduğunu, ancak bu yöntemin danışman destekli olmasını önermişlerdir. Bunların dışında pek çok ruh sağlığı uzmanı bibliyoterapiyi öğrencilerin stresle mücadele etmesinde, kaygı, yas, anne-babadan ayrı yaşama, boşanma, evlat edinilme, ölüm, hastalık ve taşınma gibi durumlarda başarılı bir biçimde kullanmışlardır (Cook, Earles-Vallrath ve Ganz, 2006: 91-98).

Bibliyoterapi yönteminin en cazip yanlarından birisi eğitim kurumlarında sorunlar ortaya çıkmadan önce etkili bir şekilde kullanılabilmesidir. McKendree-Smith, Floyd ve Scogin (2003: 275-288) ve Pardeck ve Pardeck (1984; Akt: Bulut, 2010b:26) bibliyoterapinin önleme çalışmalarında kullanılabileceğini önermişlerdir. Özellikle de gelişimsel bibliyoterapi, sorunun çözümünü kolaylaştırmak için ya da sorun olan davranışların engellenmesinde önleyici rolde kullanılabilir.

Bibliyoterapi Süreci

Bibliyoterapi süreci, öğretmen, öğrenci/danışan ve danışmanın işbirliğini ve etkileşimini gerektirir. Bu süreçte danışman danışan arasında güçlü bir bağın kurulması bibliyoterapide başarının anahtarıdır (Bulut, 2010:21). Bu süreç, başlangıçta danışanın cesaret edemediği veya açamadığı sorunlarını rahat ve güvenli bir ortamda paylaşmasına yardım eder (Wolpow ve Askov, 2002: 608). Eğitimciler ve psikolojik danışmanlar, kitapların davranışsal ve duygusal sorunların üstesinden gelebilmede etkili bir teknik olarak kullanılabilmesi konusunda hemfikirdirler (Öner ve Yeşilyaprak, 2006: 560). Bibliyoterapiyi uygun bir teknik olarak seçebilmek ve doğru bir uygulama ile gerçekleştirebilmek için bazı yeterliliklerin olması gerekir. Bu yeterliliklerin neler olacağı, bibliyoterapi süreci incelenerek açıklanabilir (Öner ve Yeşilyaprak, 2006:560-562).

A. Hazırlık

Bibliyoterapi tekniğini uygulayacak olan psikolojik danışmanın/Psikoloğun öncelikle hizmet vereceği insanın gelişimini, gelişim görevlerini ihtiyaçlarını ve sorunlarını yeterince bilmesi, bu tekniği uygulayabilmenin ön koşullarından biridir. Ayrıca bu tekniği uygulayacak psikolojik danışmanların/psikologların çok okumaları, yeni yöntemlere açık olmaları ve sık sık bibliyoterapi yöntemini uygulayarak kendilerini sürekli geliştirmeleri gerekir. Öner ve Yeşilyaprak'a göre (2006:560), bibliyoterapistlerin iyi bir danışman eğitimi almalarının yanında bilişsel yaklaşım başta olmak üzere, Gestalt, fenomenolojik yaklaşım ve logoterapi gibi kuram ve uygulamaları çok iyi bilmeleri gerekmektedir.

Psikolojik danışman öncelikle danışanın bibliyoterapi yöntemine yatkın ve hazır olup olmadığını belirlemelidir (Öner, 2007:144). Sonra da danışan bibliyoterapi hakkında bilgilendirilmelidir. Bu tekniğin avantaj ve

BİBLİYOTERAPİ YÖNTEMİNİN OKULLARDA PSİKOLOJİK DANIŞMA VE.

dezavantajları danışana açıklanmalı ve bu etkinliğe katılıp katılmayacağı konusunda görüşü alınmalıdır.

Bibliyoterapi bireysel psikolojik danışma ya da grupla psikolojik danışmada veya grup rehberliği çalışmalarında kullanılacaksa, bireyin yada grubun yapısı, özellikleri, bireysel veya ortak ihtiyaçları dikkate alınmalı ve bu yöntemin bireye uygunluğu iyi değerlendirilmelidir. Ayrıca bu aşamada bibliyoterapinin hangi amaç ve amaçlarla kullanılacağı belirlenmiş olmalıdır.

Psikolojik danışmanlar kiminle, nerede ne zaman ve ne kadar sürede, ne yapmayı amaçladıklarını açıklarlarsa potansiyel problemleri ve kaygıları başlamadan önlemiş olurlar (Gladding ve Gladding, 199:7-13). Psikolojik danışmanlar okul içinde ve dışında yöneticilerin desteklerini sağlayabilirse başarılı olmaları kaçınılmazdır.

B. Kitap Seçimi

Bibliyoterapi sürecinin başarılı olabilmesinin ön koşullarından biri de psikolojik danışmanın kitap seçimi konusundaki yeterliliğidir. Psikolojik danışmanlar, öğrencilerin problemlerinin çözümünde bibliyoterapi yöntemini kullanmak istediklerinde kullanacakları kitapların seçiminde göz önünde bulundurmaları gereken bazı ölçütler vardır (Öner, 2007:145-146; Öner ve Yeşilyaprak, 2006:561; Öner,1987:145; Pardeck ve Pardeck, 1985:314-315). Bunlar: (1) bireyin/grubun gelişim düzeyine, (2) ilgi düzeyine, (3) okuma düzeyine, (4) anlama ve algılama düzeyine ve (5) amaca uygun olmalıdır. Ayrıca seçilen kitabın niteliği ve edebi değeri dikkate alınmalıdır. Seçilen kitabın kapak düzeninden yazı puntosuna, sayfa düzeninden basım kalitesine ilişkin özellikleri incelenmeli, hatta yazarı ve edebi değeri de sorgulanmalıdır. Bibliyoterapi evrelerinin tamamının ortaya çıkabilmesi için seçilen kitaptaki kahraman ya da diğer figürler bireyin/bireylerin karakterleriyle özdeşbilmelidir (Öner ve Yeşilyaprak, 2006: 561; Öner,1987:145; Pardeck ve Pardeck, 1985:314).

C.Uygulama

Bibliyoterapi hem bireysel hem de küçük veya büyük gruplarda okulda, sınıfta, kütüphanede veya danışmanın odasında uygulanabilir (Cook, Earles, Vallrath ve Ganz, 2006: 93). Bibliyoterapinin uygulanacağı ortam

konusunda iki farklı görüş vardır. Bunlardan biri psikolojik danışmanın odası diğeri de okul kütüphanesidir. Genellikle bibliyoterapi oturumları psikolojik danışmanın odasında yapılmasına rağmen, ikinci görüşü destekleyenler, kütüphanenin tarafsız bir ortam olması ve kullanılacak malzemeye çabuk ulaşılabileceği düşüncesiyle savunmaktadırlar (Gladding ve Gladding, 1991: 11). Dowling'e göre (1997:Akt: Bulut, 2010b: 22), en iyi sonuçlar bireysel ya da küçük gruplarda elde edilmektedir. Gladding ve Gladding (1991:10) bibliyoterapinin etkileşimsel, davranışsal ve bilişsel tarzlarda uygulanabileceğini belirtmektedir. Etkileşimsel tarzda uygulandığında, kişisel gelişmeyi ve iç uyumu etkileyen bazı bastırılmış duyguların ortaya çıkışına uygun bir zemin hazırlanmış olmaktadır. Davranışsal olarak, kitaptaki ana karakterler model teşkil edebilir ve danışan benzer olayları kendine veya başkalarına nasıl uyarlanacağını öğrenir. Bilişsel seviyede ise danışanlar, psikolojik danışmanın rehberliğinde strateji belirlemeyi ve problemlere nasıl yaklaşılacağını öğrenerek istenmeyen kaygıyı azaltmayı öğrenebilir.

Öner ve Yeşilyaprak'a göre (2006:561), bibliyoterapi çocuk ve gençler için kullanıldığında uygulama süreci şu iki şekilden biri ile gerçekleştirilir. Bunlardan biri, danışmanın çocuğa seçilen öyküyü/ masalı okuması ve gerektiğinde belli aralıklarla duygularını ifade etmesine yönelik fırsatların verilmesi şeklinde, diğeri bir şekli de birey/veya grubun kitabı yalnız başlarına okuyup danışma oturumuna gelmesi ve tartışmanın yapılmasıdır. Bu uygulama yöntemlerinden hangisinin kullanılacağına danışman, durumu inceleyerek karar verir.

Forgan'a göre (2002: 77), bibliyoterapi yöntemi kullanılan derslerde şu dört öğenin bulunması gerekir. Bunlar: (1) Ön okuma, (2) beraber okuma, (3) okumadan sonraki tartışma, (4) problem çözme ve ödüllendirme etkinliği.

Pardeck ve Pardeck (1984; Akt: Bulut, 2010a:47), bibliyoterapinin her aşamasında (materyalin seçimi, yorumlanması, ders çıkarılması, katarsis sağlanması ve iç görünümün geliştirilmesi) danışmanın ya da rehber öğretmenin mutlaka bulunması gerektiğini belirtmiştir.

Bibliyoterapinin uygulanışına tarihsel yönden bakıldığında, iki ayrı şekilde uygulandığı görülmektedir (Bulut, 2010a: 47). Bunlardan biri, kütüphanelerin belli bir konudaki kitapların listelerini yapmaları, okuyucunun duygu, düşünce ve davranışlarında değişime neden olan terapötik yazıların okuyucuya sunulması olarak danışanın benzer sorunu olan başkalarını görmesine

BİBLİYOTERAPİ YÖNTEMİNİN OKULLARDA PSİKOLOJİK DANIŞMA VE.

duygusal olarak rahatlamasına ve yaşantısına yeni bir yön vermesine yol açmasını sağlayan şeklidir. Bibliyoterapinin bu şekildeki uygulama biçimine "tepkisel"(reactive) bibliyoterapi denilmektedir. İkinci uygulama danışanla kitap arasında güçlü bir etkileşimin yaşanmasının hedeflendiği şeklidir ki buna da interactive bibliyoterapi denir (Gladding ve Gladding, 1991:10).

Bibliyoterapi ister bireysel ister grup şeklinde uygulansın yöntemi fazla değişmez. En ideal yöntem, görüşmenin ardından bireylerin kitabın belli bir bölümünü okumaları ve sonra da okunan materyale ilişkin tepkilerinin sorulmasıdır. Bireylerin kitabın ana temasını danışmanla birlikte tartışmaları kendilerini daha dikkatli incelemelerine yol açmaktadır.

Bibliyoterapide danışma oturumuna başlamanın etkili yollarından biri, öğrencileri en çok etkileyen şeyleri onlardan sözlü ya da yazılı olarak paylaşmalarını istemektir. Okunan kitaplardaki olayların onlar için ne anlama geldiği anlaşılır. Böylece öğrenciler, hem kendileri hem de diğerleri hakkında bilgi ve iç görü kazanmış olurlar.

Etkili bibliyoterapi yöntemlerinden biri de okumanın başında ya da sonunda bireyin okudukları ve izledikleri (dinleme ve izleme kasetleri, müzik parçaları, vb.) ile ilgili kaynakları mümkün olduğu kadar çok kullanıp yararlı olan ve olmayan bilgileri not etmektir (Bulut, 2010b: 23). Bibliyoterapi alanındaki çalışmaların hemen tamamında materyalin sadece okunmasını ya da dinlenmesini sağlamak yeterli değildir. Okunan materyalin ardından bir tartışma ya da danışma oturumu yapılmasının önemi vurgulanmaktadır.

Bibliyoterapi oturumlarının süresi katılanlara göre değişir. İlkokul düzeyindeki çocuklarda 4 ya da 6 kişilik gruplarda en az 30 dakika, orta dereceli okul öğrencilerinde veya gençlerde 6 yada 8 kişilik gruplarla en az 50 dakikalık bir ders saati idealdir (Gladding ve Gladding, 1991:10).

Doğru bireyi, doğru kitapla, doğru zamanda buluşturmak doğrudan bireyin sorunlarını çözmez. Okuma süreci başladığında bibliyoterapi süreci üç evrede gerçekleşir (Öner, 2007:144-145; Laquinta ve Hipsky, 2006; Öner ve Yeşilyaprak, 2006:561-562; Yılmaz, 2002:20-22; Öner, 1987:144-145). Bunlar : (1) Özdeşleşme ve yansıtma, (2) arınma ve iç görü ve (3) bütünleşme evreleridir. Bu evreler aşağıda açıklanmıştır.

1.Evre: Özdeşleşme ve Yansıtma

Bu evrede birey, kitapla buluşturulurken, öyküdeki kahramanın sorununa benzer bir sorunu yaşayan okuyucunun öyküdeki kahramanla özdeşim kurabilmesi sağlanır. Bu evrede psikolojik danışmanın rolü, öykü kahramanının kişilik özelliklerinin tanınması ve kişilik dinamiklerinin işleyişi ile ilgili yorumlar yapabilmesinde bireye yardımcı olacak açıklamalar yapmasıdır. Ayrıca bireyin öyküdeki iletişim ağını tanınmasına ve ilişkileri yorumlayabilmesine yardımcı olmaktır. Bunun için de danışana ipuçları verir ve onu yönlendirir.

Özetle, bu evre bibliyoterapinin " özdeşleşme ve yansıtma" işlevinin sağlandığı evredir. Bu evre gerçekleştiğinde, danışman yavaş yavaş bireyin duygularını ortaya koymasına için onu cesaretlendirir ve arınma evresine hazırlanmasına yardımcı olur.

2.Evre: Arınma (Katarsis)

Danışanın öykünün kahramanı ile özdeşleştiği ve yansıtmayı gerçekleştirebildiği zaman, psikolojik danışman danışanın duygularını ortaya koyarak katarsis (arınma) evresine yöneltmeye çalışır. Katarsisin sağlanabilmesi için, danışan sözel ya da sözel olmayan duygusal boşalmayı ve rahatlama yaşayabilmelidir. Birey yaşadığı rahatlama duygularını bazen sözel olarak ifade edebilir, bazen de kendi içinde yaşayabilir. Psikolojik danışmanın bu noktada devreye girmesi, bibliyoterapiyi normal okuma sürecinden ayırt eden en önemli unsurdur. Bu evrede çocuk, hem öykü kahramanının, hem de kendi duygularını tanımaya başlayıp adlandırmasıyla, birey unuttuğu, bastırdığı, tanıyamadığı, bir anlam veremediği birçok duyguyu yakalamaya, yaşamaya ve anlamaya başlar. Duyguların ortaya çıkarıldığı bu evrede bireyin hangi kişilik özellikleriyle özdeşim kurduğu ve bununla ilgili duygularının neler olduğu da ele alınmalıdır. Ayrıca, psikolojik danışmanın öykü kahramanının sorunu ile ilgili tepkilerini ve onun sorununa bakış açısıyla kendi sorununu ele alış biçimini karşılaştırarak, benzer ve farklı yönlerine ilişkin duyguları tanımalarına yardımcı olmalıdır.

3. Evre : İçgörü ve bütünleşme

Katarsisin sağlanmasından sonra içgörünün kazanılması ve bütünleşme evresi bibliyoterapinin son evresidir. Bu evrede psikolojik danışmanın yardımıyla danışan (okuyucu) içgörü kazanır.

BİBLİYOTERAPİ YÖNTEMİNİN OKULLARDA PSİKOLOJİK DANIŞMA VE.

İlk iki evrenin ne kadar süreceği bireyin ve sorununun yapısına, danışma sürecinin dinamiklerine bağlı olarak değişir (Öner ve Yeşilyaprak, 2006:562). Bu evre bireyin kendi özelliklerine, yaşadıklarına, sorunlarına ilişkin bir içgörü kazanarak kendi içinde bir bütünlüğe ulaşabilmesi ile tamamlanır. Psikolojik danışmanın yardımıyla içgörü kazanan birey, kendi yeteneklerini kullanarak öykü kahramanından farklı, kendine uygun yeni çözüm seçenekleri üretmeye başlar, kendini algılayışı değişir ve farkında olmadığı yönlerini tanır. Böylece bu süreçle öykü işlevini tamamlamış ve bireyin kendi öyküsünü yeniden oluşturmasına katkıda bulunmuş olur.

Bibliyoterapide Psikolojik Danışmanın Rolü

Danışanın bibliyoterapiden yararlanabilmesi öncelikle onun yazılı materyalleri bağımsız olarak okuyabilme, anlama, anlatma ve uygulayabilme yeteneğine bağlıdır. Bu nedenle danışman yardımı ihtiyacı olan danışanın öncelikle bibliyoterapi yöntemine yatkın ve hazır olup olmadığını belirlemelidir (Öner, 2007:146). Daha sonra, danışan bibliyoterapi hakkında bilgilendirilir ve bu etkinliğe katılması ya da denemesi konusunda görüşü alınır.

Yapılan araştırmalarda; eğitim seviyesi düşük olan danışanların bibliyoterapi ile yürütülen psikolojik danışmaya devam etmeme risklerinin yüksek olduğunu (Goehneaur, 1989), baş etme stillerinde dışsallaştırma kullanan danışanların bu tür yardımlardan hiç yararlanmadıklarını, aksine içsel baş etme biçimini kullananların ise oldukça yararlandıklarını (Beutler, Engle, Daldrup, Bergan, Meredith ve Mery, 1991) ve savunmacı tutumu olan danışanların da bu yöntemden oldukça iyi sonuç aldıkları (McKendree-Smith, Floyd ve Scogin, 2003) görülmektedir. Ayrıca, terapist tarafından kitap önerildiğinde danışanın kendisini reddedilmiş ya da ihmal edilmiş hissetmesi, danışanın okuma düzeyi ve herhangi bir özürlülük durumu (Silverberg, 2003), danışanın okumayı ev ödevi gibi algılaması (Floyd, 2003) ve materyalin danışanın okuma düzeyine uygun olup olmaması (Öner ve Yeşilyaprak, 2006) bibliyoterapi yönteminin danışan tarafından benimsenmesini etkilemektedir (Akt: Bulut: 2010a:51).

Psikolojik danışman bu yöntemi danışanın probleminin çözümünde kullanmadan önce, bu yöntemin avantaj ve dezavantajlarını danışanla ayrıntılı bir şekilde konuşmalıdır. İçeriğin ve sürecin nasıl olduğunu kavrayan danışan, olumlu ve gerçekçi beklentiler geliştirir (Jones, 2006:25).

Bibliyoterapi sürecinde danışana ihmal edildiği ya da önemsiz olduğu duygusu kesinlikle verilmemelidir (Silverberg, 2003:133). Ayrıca psikolojik danışman süreçle ilgili yanlış anlaşılmalara düzeltmek, destek ve güven sağlamak için bibliyoterapi ile birlikte gözden geçirme seansları düzenlemelidir (Williams ve Martines, 2008:679). Yine bu seanslarda psikolojik danışmanlar, danışanları ev ödevlerini yapmaları konusunda cesaretlendirir, ödevlerin nasıl yapılacağını anlatarak olumlu algı gelişimleri sağlar (Campbell ve Smith, 2003: 328). Psikolojik danışmanlar bunları yüz yüze görüşmelerle yapabileceği gibi, telefon görüşmeleri yolu ile de yapabilir. Böylece danışman, danışanın gelişimini izler, sorunlarının kaynağını görebilir ve yan etkilerini gözleyebilir. Bunları takip eden dönemde psikolojik danışman, izleme ve önleme amaçlı görüşmeler de planlayabilir (Gregory, Canning, Lee ve Wise, 2004: 279).

Bibliyoterapide danışmanların kendilerini sürekli geliştirmeleri, çok okumaları ve yeni yöntemlere açık olmaları son derece önemlidir. Bibliyoterapistlerin iyi bir psikolojik danışma eğitimin yanı sıra, bilişsel yaklaşım başta olmak üzere fenomenolojik ve Gestald yaklaşımlar, Adler'in bireysel psikolojisi ve Frankl'ın logoterapi, gibi farklı kuram ve uygulamaları çok iyi bilmeleri önerilmektedir (Öner ve Yeşilyaprak, 2006: 564).

Bibliyoterapinin Sınırlılıkları

Her tedavi yönteminde olduğu gibi bibliyoterapi yönteminde de bazı sınırlılıklar vardır. Bu sınırlılıklar aşağıda belirtilmiştir: (1) Bibliyoterapi, her danışan için uygun ve yararlı bir yöntem değildir. Sadece bireye yardım yollarından biridir ve gerekli olduğunda kullanılmalıdır (Öner, 2007:146). Bu nedenle bibliyoterapiden yararlanacak danışanların özellikleri belirlenmelidir (Den Boer, Wiersma ve Van Den Bosh, 2004: 962; Öner ve Yeşilyaprak, 2006: 561). Bazı yazarlar (Leach, Christenson, Griffiths, Jorm ve Mackinnon, 2007:168; Redding, Herbert, Forman ve Gaudiano, 2008: 169) çok ciddi derecede sorun yaşamayan, az ya da orta düzeyde sorunları olan danışanların kendi kendine yardım kaynaklarından yararlanabileceklerini, derin sorunları olan danışanların ise mutlaka bir uzmanla görüşmeleri gerektiğini önermişlerdir. (2) Danışan hazır değilse, ilişki çok yeni başlamışsa ve danışan sorunun çözümüne hızla ulaşmak istiyorsa bibliyoterapi kullanılmamalıdır (Pardeck ve Pardeck, 1984: Akt: Yılmaz, 2002 : 29).

BİBLİYOTERAPİ YÖNTEMİNİN OKULLARDA PSİKOLOJİK DANIŞMA VE.

Bibliyoterapinin tek yardım etme yolu olmadığı diğer yardım yaklaşımlarını desteklediği de unutulmamalıdır. (3) Danışanın yaşı, eğitim düzeyi, motivasyonu, sahip olduğu işgörü düzeyi, dinsel ve ruhsal yönelimleri ve kültürel alt yapıları bibliyoterapinin etkinliğini belirlemektedir (Campbell ve Smith, 2003:328). Okuma ve anlama düzeyi çok düşük olan danışanlar, okuduklarını anlama ve kendi yaşamlarına uyarlama konusunda güçlük çekmektedirler (Öner,2007: 146). İngiltere ve Fransa'da yapılan bir araştırmada (Martinez, Whitfield, Dafters ve Williams, 2008:92), okuyuculardan İngiliz olanların %26'sının, Fransız olanlarında %20'sinin okudukları kaynakları anlamada zorlandıkları bulgularına ulaşılmıştır. Bireyin okuma düzeyi, dil ve kültürel durumları da bireyin bu yöntemden yararlanmasını etkilemektedir (Brewster, 2008:117). Genel olarak bibliyoterapi çalışan günlük işlevlerini yerine getiren ve orta derecede depresyon, kaygı ve benzeri sorunları olan normal bireylerde etkili olmaktadır (Bulut, 2010a: 50). (4)

Bibliyoterapi yöntemi orta ve ortanın üstünde okuma alışkanlığı olan danışanlara önerilebilir. Okuma düzeyi çok düşük bireylerde, okuma becerisiyle ön plana geçeceğinden bireyin kendisine ve sorunlarına odaklanabilmesini engeller (Öner, 2007: 147). Psikolojik danışmanlar kitapları hangi danışan için seçiyorsa onların okuma ve ilgi dereceleri hakkında bilgi sahibi olmaları gerekir. Eğer kitaplar, danışanlara uygun değilse, okuma işlemi onlar için engelleyici olmaktadır (Zaccaria ve Moses, 1968; Akt: Yılmaz: 30). (5) Sınırlılıklardan biri de bireyin okuma süreci içerisinde kendi sorununu düşünselleştirmesidir (Öner, 2007:146). Böyle bir durumda birey, düşünce boyutundan duygu boyutuna geçerek öykü kahramanıyla özdeşim kurabilmede zorlanmakta, bu da sadece sorununu yansıtmasını sağlamakta ve sorununu çözme sorumluluğunu yüklenmekten kaçmasına yol açmaktadır. Bu duruma daha çok küçük yaşlarda zihinsel gelişimleri sınırlı olan bireylerde rastlanır (Öner, 2007: 146). (6) Psikolojik danışman, bibliyoterapiyi danışanda diğer yaklaşımlardan daha etkili bir değişme sağlanacağından emin olduğunda uygulamalıdır (Öner,1987:148). (7) Danışanın sosyal ve duygusal tecrübe eksikliği, başarısızlık, kavga ya da savunmacı tutumları da bibliyoterapinin sınırlı nedenlerindedir (Galdding ve Gladding, 1991:9). (8) Danışandaki sorunların düzeyi de kendi kendine yardım kitaplarından yararlanmasını etkilemektedir (Reading, Herbert, Forman ve Gavidiano, 2008:540).

Bibliyoterapinin danışandan kaynaklanan ve yukarıda belirtilen sınırlılıklarına ilaveten danışmandan kaynaklanan bazı sınırlılıkları da vardır.

Bu sınırlılıklardan bazıları aşağıda belirtilmiştir (Bulut, 2010b: 27; Yılmaz, 2002:31; Pardeck, 1994: 425-426; Gladding ve Gladding, 1991: 10-13): (1) Psikolojik danışmanın bireyin gelişim dönemleri ve bu dönemlerde yaşanması muhtemel problemler hakkında sınırlı bilgiye sahip olmasıdır. (2) Psikolojik danışmanın kullandığı edebi metin hakkında yüzeysel bilgiye sahip olmasıdır. Kullanılacak materyalin çok basit olması okuyucunun ilgisini kaybetmesine yol açabilir. (3) Psikolojik danışmanın kullanacağı kaynakları yenilememesi ve aynı kitabı herkese sorununu dikkate almadan tavsiye etmesidir. İstenmeyen bu durum, yardım alacak olan kişiler için uygun malzemeler seçme ve hangi malzemenin hangi kişiye nasıl etki ettiğini özetleyen açık ve net bir arşivleme yöntemiyle çözümlenebilmektedir. (4) Psikolojik danışmanın, bibliyoterapinin tüm ergenlerde, her kurumda, her ortamda ve her türlü amaç için kullanamayacağı konularındaki bilgi eksiklikleri de bibliyoterapinin danışmandan kaynaklanan sınırlı yönlerinden biridir.

Psikolojik danışmanlar bibliyoterapi yöntemi ile ilgili olarak hem kendilerinden hem de danışandan kaynaklanan sınırlılıkları bilmeli ve uygulama sürecinde bunları dikkate almalıdırlar. Danışanlar okudukları kaynakları nasıl anlayacaklarını ve yorumlayacaklarını bilemeyebilirler, yanlış yorumlayabilirler veya yanlış yansıtılarda bulunabilirler (Giblin, 1989; Akt: Bulut, 2010a: 50).Sınırlılıkların ortaya çıkabileceği son alan bibliyoterapi sürecinin kendisidir. Süreç kişinin istenmeyen davranışları yüzünden zora sokulabilir. Danışan kitabı okumakta zorlanabilir veya kendisini rahatsız eden bölümlerin tartışılmasında isteksiz olabilir veya tartışmaktan kaçınabilir. Bunlarla başa çıkmanın yolları, bibliyoterapi oturumlarını hem danışan hem de psikolojik danışman hazır ve çalışmaya istekli olana kadar askıya almak, yapılanları kaydetmek, seçilmiş oturumları değerlendirmek ve mümkün olduğunca çok grup çalışması yapmak veya önceki oturumlarda yüzeysel olarak ele alınan hikayelerdeki konulara geri dönmektir (Gladding ve Gladding, 1991 : 12).

Bibliyoterapinin Yararları

Bibliyoterapinin hem danışmanlara hem de danışanlara sağladığı pek çok yarar vardır. Aşağıda bibliyoterapinin üstün yönleri ve avantajları sıralanmıştır:

BİBLİYOTERAPİ YÖNTEMİNİN OKULLARDA PSİKOLOJİK DANIŞMA VE.

1.Öğrencileri sorunlarını ve kaygılarını serbestçe ifade edebilmeleri için cesaretlendirir.

2. Kolay ulaşılabilir, çabuk ve ucuz olması, danışanın yaşamına fazla müdahale edilmemesi, danışanların etkilenme risklerinin olmaması, tedavi zamanını kısaltması, vb. nedenlerden dolayı tercih edilmektedir (Gregory, Canning, Lee ve Wise, 2004: 277-278).

3.Öğrencilerin kaygısını azaltır, rahatlamalarını sağlar ve sorunlarının çözümü için onlara bilgi sağlar.

4.Sınıf öğretmenlerinin çocuklara uygun sosyal davranış, arkadaşlık ilişkileri, sıkı çalışma ve iyilik yapma gibi değerleri öğretmelerinde yararlıdır.

5. Küçük yaşlardaki çocuklarda, kendini ifade etme ve dil yeteneği gelişmediğinden, bibliyoterapi çocukların duygularını kitaplardaki karakterlerle özdeşleştirerek aktarmasına yardımcı olmaktadır (Van Lankveld, 1998:705).

6.Öğrencilerin akademik kazançlarının yanında, karşılaştıkları sorunlarla baş etme ve mücadele etmelerine yardım eder (Kaywell, 2004; Akt: Bulut, 2010b: 26).

7. Öğrenciler, bibliyoterapi yöntemiyle kendi sorunlarına benzeyen insanların da olduğunu ve yalnız olmadıklarını görürler ve problemlerine daha geniş açıdan bakabilirler (Wolpow ve Askow, 2001: 608).

8.Bibliyoterapi, edebiyat eserleriyle bireyleri buluşturarak onların erken yaşlarda edebiyattan tat almayı yakalamalarını sağlar (Öner, 2007:143).

9.Bibliyoterapi yöntemi psikolojik yardım maliyetlerini düşürmesi (Gregory, Canning, Lee ve Wise (2004:278), bekleme süresini ortadan kaldırması ve tedavi için yolculuk yapmayı gerektirmemesinden (Landreville, 2001:290) dolayı yararlıdır.

10. Bibliyoterapi, öğrencilerin okuryazarlıklarının artmasına ve okuduklarını anlama ve kavrama yeteneklerinin gelişmesine katkıda bulunur.

11.Bibliyoterapi danışanın kendi hızında ilerlemesini sağladığından, kendine güven ve bağımsızlık duygusunu artırması nedeniyle yararlıdır (Bilich, Deane, Phipps, Barisic ve Gould, 2008: 65).

12. Birey okuduğu öykü ile kendi öyküsünü kıyaslayabilir, öykünün kahramanını tanıdıkça kendini ve duygularını tanıyabilir ve öykü kahramanından farklı çözüm yollarını keşfedebilir.

13. Bibliyoterapi çalışmaları ile insan kendi öyküsünü yeniden yakalayabilir, yorumlayabilir, üzerinde değişiklikler yapabilir (Öner, 2007: 143).

14. Bibliyoterapi yöntemi, eğitim kurumlarında sorunlar ortaya çıkmadan önleyici bir teknik olarak kullanılabilir (Bulut, 2010b:26).

15. Yaşlıların (Lander ville, Landry, Baillargeon, Guerette ve Matteau, 2001), yetişkinlerin (Bowman, Scogin ve Lyrene, 1995), ergenlerin (Ackerson, Scogin, Mc Kendree-Smith ve Lyman,1998) ve çocukların (Tolin, 2001; Prater, Dyches ve Johnston, 2006) farklı sorunlarının tedavisinde başarı ile kullanılabilir (Akt: Bulut, 2010a: 48-49).

16. Bibliyoterapi dünyaya diğer insanların gözü ile bakabilmeyi ve çok farklı duyguların çok farklı biçimlerde yaşanabilmesini sağlar.

17. Edebi değeri olan kitaplar, insanın insan olma durumlarını anlamasına, sorunlarının kökenine inebilmesine, kaygılarını, öfkelerini, sevdiği ve sevmediği şeyleri keşfedebilmesine yardımcı olabilir (Öner, 2007:147).

18. Bibliyoterapi bireylerin günlük yaşantılarında karşılaştıkları yüzeysel, sıradan sorunların çözülmesinde kullanılabilceği gibi, çok derin ve karmaşık problemlerin üstesinden gelebilmede de etkili bir şekilde kullanılabilir.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bibliyoterapi, özellikle okul psikolojik danışmanlarının kullanabilecekleri ilginç, farklı ve çok güçlü yanları olan ve her sınıf düzeyinde uygulanabilecek bir yöntemdir. Bu yöntem öğrencilerin kendi özelliklerini fark etmelerini ve hikâyedeki bazı karakterler aracılığıyla insan doğasındaki karmaşıklığı anlamalarına yardım eder. Öğrencilerin ilgi ve düşünceleri kendi dünyalarından farklı kişilerin dünyalarına kayar, bu durumda öğrencilerin farklı düşünme ve problem çözme stratejileri geliştirmelerine yol açmaktadır.

Bibliyoterapinin kullanılması konusundaki çalışmalar, özellikle bu yöntemin çocuk ve gençlerde çok farklı amaçlara yönelik olarak uygulanabileceğini göstermektedir. Bireysel ve grupta psikolojik danışma hizmetle-

BİBLİYOTERAPİ YÖNTEMİNİN OKULLARDA PSİKOLOJİK DANIŞMA VE.

rinde kullanılabilmesi gibi, özellikle ilköğretim ve ortaöğretimde kapsamlı gelişimsel rehberlik hizmetlerinde ve sınıf etkinliklerinde kullanılabilir. İlköğretim ve ortaöğretimde danışmanların o dönemlerin gelişim özelliklerine ve sorunlarına yönelik kitap listeleri oluşturmaları, bibliyoterapi uygulamaları açısından son derece yararlı olabilir.

Bibliyoterapi yöntemini kullanmaya karar verirken yardıma ihtiyacı olan bireyin buna hazır olup olmadığına dikkat edilmelidir. Psikolojik danışma ilişkisinde danışan problemlerini hızla dile getirip çözüme yöneliyorsa, bibliyoterapi yöntemini kullanmak anlamsız olabilir ve süreci yavaşlatabilir. Psikolojik danışma ve rehberlik hizmetlerinde bibliyoterapi yardım yollarından sadece biridir, ancak gerekli olduğunda kullanılmalıdır. Ön hazırlıklar yapılmalı ve süreç yürütülürken bibliyoterapinin tüm aşamalarının gerçekleşmesine özen gösterilmelidir. Bu yöntem okuma alışkanlığı olan ve okuma yeteneği ortanın üzerinde olan kişilerde daha yararlı olabilir.

Bibliyoterapinin resmi bir tanımı olmadığından, bibliyoterapinin tam olarak ne olduğu ve bibliyoterapi yapma yetkisinin kimlerde olması gerektiği halen tartışılan konular arasında yer almaktadır. Tıbbi yönelimden gelen bazı bilim adamları, yalnızca ruh sağlığı uzmanlarının bibliyoterapi yapabileceklerini savunmaktadırlar. Bu konuda, Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Derneğinin bibliyoterapiyi kimlerin uygulayacağı, yeterliklerinin, standartlarının nasıl olması gerektiği ve uygulamanın şekli hakkında bir rehber hazırlaması önerilebilir.

Bibliyoterapi desteği sağlayacak danışmanlara bir eğitim programı sunulması gerekli nitelikleri kazanmaları sağlanmalıdır. Üniversitelerde, uygulayıcılara "bilşsel-davranışçı terapi ve kendi kendine yardım" kaynakları hakkında eğitim verilerek bibliyoterapistler yetiştirilebilir. Bibliyoterapi etkinliklerine tüm PDR programlarında yer verilmelidir. Bu yöntemi, insanların problem çözme güçlerini, olumlu benlik gelişimlerini ve olumlu davranış değişikliklerini oluşturmak isteyen psikolojik danışmanlar kullanabilirler.

KAYNAKLAR

- Bilich,L.L., Deane, F.P., Phipps,A.B., Barısıc, M. Ve Gould, G. G. (2008). Effectiveness of bibliotherapy self-help for depression With varying levels of telephone helpline support, *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 15, 61-74.
- Brewster, L.(2008). Medicine for he soul: Bibliotherapy, *Aplis*, 21(3), 115-119.
- Bulut, S.(2010a). Yetiřkinlerle yapılan psikolojik danışmada bibliyoterapı (okuma yoluyla sağaltım) yönteminin kullanılması, *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(33), 46-56.
- Bulut, S.(2010b). Bibliyoterapı yönteminin okullarda psikolojik danışmanlar ve öğretmenler tarafından kullanılması, *Elektronik Sosyal Bilimler dergisi*,9(34), 17-31.
- Campbell, L.F. ve ve Smith,T.P. (2003). Integrating self-help books into psychotherapy, *Journal of Clinical Psychology in Session*, 59(2), 177-186.
- Cook,K.E., Earles- Voltrath, T. ve Ganz, J.B.(2006). Biblioterapı. *Intervention in School and Clinic*, 42(2), 91-100.
- Corr, C.A.(2004). Pet loss in death related literatüre for children .*Omega: Journal of Death and Dying*, 48,399-414.
- 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 disordes ? A meta analysis. *Psychological Medicine*,234,959-971.
- Dumstra, L.(2003). Teaching and name-calling: Using boks to studens cope. *Teacher Librarian*, 31(2),8-11.
- Febbraro, 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.
- Forgan, J.W.(2002). Using Bibliotherapy to teach problem solving. *intervention in School and Clinic*, 38, 75-82.
- Gladding, S.T.,Gladding, C.(1991). The ABCs of bibliotherapy for school counselor, *School Counselor*, 39(1), 7-13.

BİBLİYOTERAPİ YÖNTEMİNİN OKULLARDA PSİKOLOJİK DANIŞMA VE.

- Gregory,R.J., Canning, S.S., Lee, T.W. ve Wise, J.C.(2004). Cognitive Bibliotherapy for Depression: A Meta-Analysis. *Jones Professional Psychology Resaarch and Praticce*,3(35), 275-280.
- Laguinta, A. Ve Hipsky, S. (2006). Practical bibliotherapy strategies for the inclusive elementary classroom. *Early Childhood Education Journal*, 34(3)
- 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.
- Martinez, R., Whitfield, G.,Dafters, R. Ve Williams, C.(2008). Can People read self-help manuals for depression: A reviev. *Journal of Clinical Psychology*,59(3), 275-288.
- 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.
- Nicholson, J.I., ve Pearson, Q.M. (2003). Helping children cope with fears: Using children's Literature in classroom guidance. *Professional School Counseling*, 7, 5-19.
- Öner, U. (1987). Bibliyoterapi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi, 20, 143-149.
- 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. *Ulusal Çocuk ve Gençlik Edebiyat Sempozyumu Bildiriler Kitabı*. Ankara: Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi yayını, No:203, 559-565.
- Pala, I.(2004). *Ansiklopedik Divan Şiiri Sözlüğü*. Ferec-ba'de'ş-şidde. İstanbul: Kapı Yayınları, s.151-152.
- Pardeck, J.T. ve Pardeck, J.A. (1985). Bibliotherapy Using A Neo Freudian Approach for Children Divorced Parents. *The School Counselor*, 32(4),313-318.
- Pardeck,J.T.(1994). Using literature to help adolescents cope with problems. *Adolescence*, 29(114),421-428.

- Rapee, R.M., Abbott, M.J. ve Lyneham, H.J. (2006). Using children's books as bibliotherapy for at-risk students: A guide for teachers. *Preventing School Failure, 50(4)*, 5-10.
- 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.
- Schreur, G.(2006). Using bibliotherapy with suspended students. *Reclaiming Children and Youth, 15(2)*, 106-111.
- Shechtman, Z.(2006). The contribution of bibliotherapy to the counseling of aggressive boys. *Psychotherapy Research, 16(5)*, 645-651.
- 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.
- 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.
- Watson, J.(1980). Bibliotherapy for abused children. *School Counselor, 27*, 204-208.
- Williams, C. Ve Martinez, R. (2008). Increasing Access to CBT: Stepped care CBT self-help models in practice. *Behavioral and Cognitive Psychotherapy, 36*, 675-683.
- Wolpov, R. Ve Askov, E.(2001). Widened frameworks and practice: From bibliotherapy the literacy of testimony and Witness. *Journal of Adolescent and Adult Literacy, 67(7)*, 606-609.
- Yılmaz, E.B.(2002). Bibliyoterapinin aileleriyle çatışma içinde olan gençlerin çatışma düzeyine etkisi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.