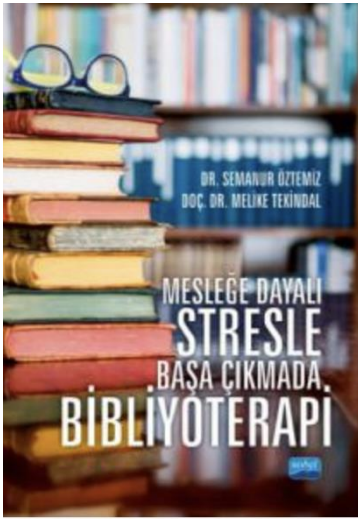




Mesleğe Dayalı Stresle Başa Çıkma Bibliyoterapi/ Semanur Öztemiz, Melike Tekindal. Nobel Akademik Yayıncılık, 2020, ISBN: 978-605-033-195-0.

Ünal KURT, Hacettepe Üniversitesi Bilgi ve Belge Yönetimi Bölümü Lisans Öğrencisi, unalkurt@hacettepe.edu.tr



1. Giriş

Bibliyoterapi terimi Yunanca kitap (biblio) ve terapi (therapeia) sözcüklerinden meydana gelmiş; Antik Yunanda kurulan İstefe şehir kentinde bulunan kütüphanenin kapısında “Ruhun iyileştirici yeri” olarak nitelendirilmiş, o dönemden bu yana terapötik bir yöntem olarak kullanılmıştır. Zamanla amacı, bilgi sağlamak, içgörü elde etmek, başkalarının sorunlarının farkına varmak gibi çeşitlilikler de göstermiştir (Campbell ve Smith, 2003, s.178). Bu tedavi yönteminin başlıca kullanıma nedenleri; psikolojik tedavi maliyetlerini düşürmek, tedavi olmak için bekleme süresini ve yolculuk gereksinimini ortadan kaldırmak, özgüven ve bağımsızlığı geliştirmek olarak gösterilebilir.

Konuya ilişkin Web of Science’da indekslenmiş yayınlara bakılan başka bir çalışmada üretilen makalelerin çoğunun 2012 yılına ait olduğu gözlemlenmiştir; kendi kendine terapi olarak yapılan bu uygulamaların genel olarak başarılı olduğu tespit edilirken literatürde bibliyoterapinin

kalıcı ve uzun vadeli etkilerini ölçen çalışmalara az rastlanıldığı belirtilmiştir. Ek olarak, bibliyoterapinin planlı ve multidisipliner bir bakış açısıyla ele alınması gerektiğine dikkat çekilmiştir (Öztemiz ve Tekindal, 2022, 2025). Ulusal düzeyde bibliyoterapinin tanıtılması, uygulanması ve kurumsallaştırılması için farklı disiplinlerle iş birliği yapmak, müfredata bibliyoterapi dersini dahil etmek, kütüphanelerde okuma grupları kurmak, aileleri bilinçlendirerek örnek model olmalarına destek olmak, resmi kurumlarla ortak projeler geliştirmek gibi yöntemlerin hayata geçirilebileceği düşünülmektedir (Yılmaz, 2014, s.177-179) Schutt ve arkadaşları; bibliyoterapi üzerine denetimli serbestliği arttırmak ve tekrar suç işlemeyi azaltmak üzerine yaptıkları araştırma neticesinde bilişi değiştirmenin ve sosyal bağları yeniden yönlendirmenin değerini ortaya koyan bir çalışma ile literatüre katkıda bulunduklarını belirtmişlerdir (Schutt, Deng ve Stoeck, 2013, s.194). Bibliyoterapinin bilimsel niteliği ve kapsamı hususunda tartışmalar bulunmasına rağmen sağladığı fayda ve önemi göz ardı edilemez bir gerçektir (Demir, 2022, s. 316).

2. Kitabın Tanıtımı

2.1. Birinci Bölüm: Stres ve Başa Çıkma

Kitabın ilk bölümünde (Öztemiz ve Tekindal, 2020, s. 5-18) stresin etimolojik kökeni, bireylerin strese tepki verme süreçleri, işe bağlı stres faktörleri, stresin yarattığı bedensel, duygusal ve davranışsal etkileri, stresle ilgili belirtiler, "stres yoğun" kabul edilen meslekler, iş yaşamında stresin yarattığı temel özellikler, stresin nedenleri, stresle başa çıkma stratejileri üzerinde durularak konuya ilişkin genel bilgi verilmektedir.

2. 2. İkinci Bölüm: Bibliyoterapi Sessiz Terapist

“Bibliyoterapi Sessiz Terapist” başlıklı ikinci bölümde (Öztemiz ve Tekindal, 2020, s. 19-32) bibliyoterapinin tanımı, tarihsel süreci, hedefleri ve farklı bibliyoterapi yöntemlerini içermektedir. “Bibliyoterapi” yakın zamanda popülerleşmeye başlayan bir kavram olmakla birlikte mazisi yirminci yüzyılın başlarına dayanmaktadır. Bu yöntemin kolay, hızlı ve ucuz bir yöntem olduğu için tercih edilme olasılığı yüksektir. Danışanın hem içgörü sağlaması hem yaşadığı sorunlar karşısında yalnız olmadığını fark ederek özgüven kazandırması sebebiyle gündelik sorunlar ve karmaşık zorlukların üstesinden gelinmesi noktasında etkili olabilmektedir.

Bibliyoterapi uygulayıcısının eğitimli, terapi yöntemine hakim, iletişimi güçlü, iyi bir dinleyici ve danışanların okuma ilgi düzeylerine hakim olması gerektiği belirtilmektedir. Terapinin en zor aşaması ise doğru kitabın seçilmesi olduğu dile getirilmiştir. Doğru kitabın uygulayıcı tarafından seçilip okumaların ardından oturum düzenlenmesi, danışanlarla kitabın içeriği; yarattığı etki üzerinde durulması ve kişilerin düşünceleri rahatça ifade etmelerini sağlayacak ortam oluşturulması gerektiğine değinilmiştir.

Yapılacak olan araştırma süreçlerinin kütüphaneciler, terapistler, psikolojik danışmanlar ve eğitimciler tarafından danışanlara uygulandığı bilinmekle beraber; bireysel sorunlarla başa çıkma, kişisel gelişim ve eğitim gibi nedenler üzerine bu terapi metodundan faydalanılmaktadır.

2. 3. Üçüncü Bölüm: Bibliyoterapi Etkinliğinde Kullanılan Materyal

Bu bölümde, araştırma bünyesinde kullanılan kitap ve ilgili bölümleri mercek altına alınmıştır (Öztemiz ve Tekindal, 2020, s. 32-38). Araştırma grubuna okutulacak olan kitap olarak, Amerika Birleşik Devletleri’ndeki yöneticiler için stresle başa çıkma seminerlerinde sıklıkla kullanılmakta olduğu belirtilen “Stresle başa çıkma: Olumlu bir yaklaşım” başlıklı kitap seçilmiştir. Bu kitabın içinden “Stresle başa çıkma tarzınız: Dostunuz ya da düşmanınız”, “Stresle başa çıkmak için kendinizle olumlu diyalog” ve “Bir stresle başa çıkma mekanizması olarak etkili iletişim” bölümlerinin okutulmasına karar verilmiştir. Başlıklardan da anlaşılacağı üzere kişinin kendi içinde bulunduğu durumun farkına varması, sonrasında bu sorunlarla nasıl başa çıkabileceği üzerine öneriler getirilerek etkili iletişimin sağlanması hedeflenmiştir.

2. 4. Dördüncü Bölüm: Mesleğe Dayalı Stresle Başa Çıkma Bibliyoterapinin Etkisi: Sosyal Hizmet Bölümü Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma

Kitabın dördüncü bölümünde yazarlar, seçtikleri kitap ve bölümlerini 2019 yılı İzmir Kâtip Çelebi Üniversitesi Sosyal Hizmet Bölümü 4. sınıf öğrencilerinin okuması neticesinde yaptıkları araştırma ve bu araştırmanın bulgularından oluşmaktadır (Öztemiz ve Tekindal, 2020, s. 39-46). Araştırmanın amacı bibliyoterapi uygulamasının odak grup öğrencilerinin stresle başa çıkmadaki tutumları üzerindeki etkisini ortaya koymaktadır. Yöntem nitel araştırmaya dayalı olarak uygulanmış, araştırma süreci seçilen materyal ile bağ kurma, kitap seçimi, materyalin odak gruplara anlatılması, süreç takibi ve tartışmadan oluşmaktadır. Veri toplama araçları, katılımcıların mesleki stres sebeplerini kaleme aldıkları görüş formu ile yapılırken; araştırma verilerinin analizi, odak grup çalışmasının sonuçlarının tematik içerik analizi yöntemi ile gerçekleştirilmiştir.

2. 5. Beşinci Bölüm: Grup Değerlendirmesi

Kitabın beşinci bölümünde seçilen materyallerin okunmasının ardından üç odak grubun bibliyoterapi değerlendirme sorularına vermiş oldukları cevaplar üzerinden grup değerlendirme yapılmıştır (Öztemiz ve Tekindal, 2020, s. 47-84). Bibliyoterapi değerlendirme sorularına verilen yanıtlar, etkili iletişim hakkında değerlendirmeler, katılımcıların mesleğe dayalı stres gerekçeleri, bibliyoterapinin mesleğe dayalı stres gerekçeleri üzerindeki etkileri alt başlıklara ayrılarak detaylıca açıklanmıştır.

2. 6. Altıncı Bölüm: Sonuç ve Öneriler

Kitabın sonuç ve öneriler bölümünde, yapılan araştırmanın değerlendirmeleri ve kitap yazarlarının konu üzerine yaptıkları önerilerden oluşmaktadır (Öztemiz ve Tekindal, 2020, s. 85-92). Yapılan araştırma

neticesinde 2018-2019 yılı İzmir Katip Çelebi Üniversitesi Sosyal Hizmetler bölümü 4. sınıf öğrencileri arasından 15 gönüllü öğrencinin katıldığı araştırmada bibliyoterapi tekniğinin mesleğe dayalı stresi azalttığı gözlemlenirken kişilerin karşılaşılabileceği sorunlar üzerine pozitif tesiri olduğu belirtilmiştir. Bahsi geçen araştırmanın öncesi ve sonrasının ayrı ayrı değerlendiriliyor olması seçilen aracın stresle baş etmede başarılı olduğu ve farklı çalışmalarda da kullanılabileceği ifade edilmiştir. Kitap yazarlarının, bibliyoterapi üzerine hem uygulamaların hem de araştırmaların literatürü zenginleştireceği, konuyu farklı boyutlardan değerlendirebilmek için gelecekte yapılacak çalışmaların ön test ve son test ile gerçekleştirilebileceği, kütüphanelerde rutin bir hizmet olarak sunulabileceği gibi öneriler getirmişlerdir.

3. Sonuç

Kitabın sonuç bölümünde belirtildiği üzere araştırmanın sonucu doğrultusunda kullanılan araştırma aracının başka çalışmalarda da kullanılmasının uygun olacağına değinilmiştir. Örneklemin küçük olması ve yapılan araştırmanın alan özelliklerinden kaynaklı olarak araştırma grubunun dar olması sebebiyle herhangi bir genelleme yapabilmek mümkün değildir. Mesleki stresin kaynakları disiplinlere ve alan özelliklerine göre değişim göstereceğinden konuya ilişkin farklı araştırmaların yapılması literatürü zenginleştirmekle beraber, kullanılacak yeni materyallerin geliştirilmesine de katkı sağlayacaktır. Bibliyoterapi üzerine literatürde çok fazla yayın olmadığı, bu hususta uygulayıcıların yetkin kişiler olması gerektiği ve psikoterapi yöntemi olarak kullanıldığı için bir süreç ve devamlılığa gereksinim duyulduğunu bir kez daha vurgulamakta fayda görülmektedir. Bu süreçlerde kütüphanecilerin gerek kitap seçimine destek olması gerekse uygulayıcı rolü ile çeşitli disiplinlerle iş birliği halinde olması, multidisipliner bir yaklaşımın getirisi olarak bibliyoterapinin tanınması ve etki alanının genişlemesine olanak tanıyacaktır.

Kaynakça

- Campbell, L. F., ve Smith, T. P. (2003). Integrating self-help books into psychotherapy. *Journal of clinical psychology*, 59(2), 177-186. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1002/jclp.10140>
- Demir, G. (2022). Tarihsel Süreçte Bibliyoterapi ve Kütüphanelerin Bu Süreçteki Yeri. *Bilgi Yönetimi*, 5(2), 302-321. <https://search.trdizin.gov.tr/tr/yayin/detay/1152953/tarihsel-surecte-bibliyoterapi-ve-kutuphanelerin-bu-surecteki-yeri>
- Öztemiz, S., ve Tekindal, M. (2020). *Mesleğe dayalı stresle başa çıkmada bibliyoterapi*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık
- Öztemiz, S., ve Tekindal, M. (2022). The effect of bibliotherapy on the development of self-efficacy of women with disabled children. *Information Development*, 38(3), 452-463. <https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/02666669211015702>
- Öztemiz, S., ve Tekindal, M. (2025). Self-therapy through bibliotherapy: A comprehensive review and content analysis for adults. *Information Development*, 02666669241309325. <https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/02666669241309325>
- Schutt, R. K., Deng, X., ve Stoeher, T. (2013). Using bibliotherapy to enhance probation and reduce recidivism. *Journal of Offender Rehabilitation*, 52(3), 181-197. <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/10509674.2012.751952>
- Yılmaz, M. (2014). Bilgi ile İyileşme: Bibliyoterapi. *Türk Kütüphaneciliği*, 28(2), 169-181. <http://www.tk.org.tr/index.php/tk/article/view/2417>