

## Ruh Sağlığını Okuma Yoluyla İyileştirme: Bibliyoterapi *Healing Mental Health through Reading: Bibliotherapy*

Gülşah Sevinç<sup>1</sup> 

### Öz

Bibliyoterapi okuma yoluyla iyileşme anlamına gelir ve danışanın ruh sağlığının iyileştirilmesi aşamasında kitaplardan ve eğitici metinlerden faydalanılan terapötik süreci kapsar. Bibliyoterapinin üç türü vardır: klinik ortamlarda uygulanan bibliyoterapi, gelişimsel bibliyoterapi ve yaratıcı bibliyoterapi. Bu derleme yazısının amacı bibliyoterapinin bu türlerine yönelik olarak bilgi vermektir. Bibliyoterapinin ruh sağlığı ile ilgili bozukluklarda kullanıldığında ne derece etkili olduğunu ortaya koymak da bu araştırmanın amaçları arasındadır. Araştırmalar bibliyoterapinin major depresyon, anksiyete bozuklukları, yas ve travma gibi birçok durumda etkili olduğunu ortaya koymaktadır.

**Anahtar sözcükler:** Bibliyoterapi, major depresif bozukluk, anksiyete bozuklukları, yas, travma.

### Abstract

Bibliotherapy is the method of healing through reading and it refers to the therapeutic process in which the client makes use of books and educative materials for improving his/her mental health. There are three types of bibliotherapy: the one which is used in clinical settings, developmental bibliotherapy and creative bibliotherapy. The main purpose of this review is to provide information on the types of bibliotherapy. Another purpose of this review is to reflect the effectiveness of bibliotherapy for mental health problems. Research indicates that bibliotherapy is effective when it comes to treating a variety of pathological symptoms which prevail in major depressive disorders, anxiety disorders, grief and trauma.

**Keywords:** Bibliotherapy, major depressive disorder, anxiety disorders, grief, trauma.

<sup>1</sup> Ankara Üniversitesi, Eğitimde Psikolojik Hizmetler Anabilim Dalı, Eğitim Psikolojisi Bölümü, Ankara

✉ Gülşah Sevinç, Ankara Üniversitesi, Eğitimde Psikolojik Hizmetler Anabilim Dalı, Eğitim Psikolojisi Bölümü, Turkey  
gulsahkara85@yahoo.com

Geliş tarihi/Submission date: 23.10.2018 | Kabul tarihi/Accepted: 04.01.2019 | Çevrimiçi yayın/Online published: 30.08.2019

**KİTAPLARIN** insanı bulunduğu andan ve mekandan koparıp çok farklı dünyalara, çok farklı zamanlara taşıdığı olur. Yalnız hissettiğinde kitaba sığınan insan kendine bir yoldaş bulur. Üzüntülerine ortak ararken yoluna çıkan bir ana karakter hüznüne eşlik eder. Umutları tükenmiş birinin sığındığı güvenli liman kimi zaman kitap olur. Bu açıdan bakıldığında bilgi vermek, zihinsel gelişimi desteklemek gibi çok farklı işlevleri olan kitap okumanın ruh sağlığına etkisini göz ardı etmek haksızlık olur. Ruh sağlığını okuma yoluyla iyileştirme yöntemi olarak ifade edilebilecek bibliyoterapi, kurgu olmayan kendine yardım kitaplarının kullanılmasını kapsadığı gibi edebi bir eser, şiir ya da film aracılığıyla gerçekleştirilen, duygusal ve davranışsal bozuklukların tedavisini de kapsamaktadır.

Kitapların ruh haline yaptığı olumlu etkinin keşfedilmesi çok yeni değildir. Temelleri, kütüphanelerin bireylerin iyi zaman geçirmesi amacıyla tasarlandığı Eski Yunan'a kadar giden bibliyoterapi (Öner 2007) sonrasında gerek Doğu gerekse Batı kültürlerinde sıklıkla kullanılmaya başlanmıştır. 1800'lü yıllarda ABD'de Benjamin Rush'ın teşvikleriyle (Gildea ve Levin 2013) sağlık kuruluşlarında tedavi gören bireylerin iyileştirilmesi aşamasında faydalanılan kitap okuma süreci Crothers'ın ilk defa bibliyoterapi terimini 1916 yılında kullanmasıyla (McCulliss 2012) terapötik bir teknik olarak ortaya çıkmıştır. O dönemden bu yana okuma terapisi, kütüphane terapisi, edebiyat terapisi gibi çok farklı isimlerle anılan bibliyoterapi günümüzde bilişsel davranışçı terapi kapsamında başvurulan bir teknik olarak öne çıktığı gibi yaratıcı bir süreç olarak da kendine yer bulmaktadır.

Yaratıcı bibliyoterapi olarak ifade edilen türde bireylerin kendi duygu, düşünce ve davranışlarını edebi bir eserdeki, şiirdeki ya da filmdeki bir kahramanın yaşantıları üzerinden değerlendirmesi (Glavin ve Montgomery 2017) ve bunlarla yüzleşerek ruhsal sorunlarını çözmesi esastır. Edebiyatın psikoloji ile buluştuğu noktada kendine yer bulan yaratıcı bibliyoterapi belirli bir uygarlığın barındırdığı değerlerin yansıdığı edebi dünyanın iyileşmeye çalışan insanoğlunun sırtını sıvazlayan bir elidir adeta. Edebiyatın bütün bir kültürü iyileştirme gücüne sahip olduğu göz önünde bulundurulduğunda edebiyat öğelerinden faydalanarak ruh sağlığı ile ilgili sorunlara çözüm aramak etkili bir yöntem olarak ortaya çıkmaktadır.

Edebi metinleri içeren yaratıcı bibliyoterapinin yanı sıra bireylerin terapi sürecinde ihtiyaç duyduğu yönlendirme ile ilgili olarak yazılı ya da bilgisayar ortamında bilgilendirici metinlerin, görsel-işitsel materyallerin kullanımını içeren bibliyoterapiden de söz edilmektedir (Marrs 1995). Klinik alanda uygulanan bu tür içine kendine yardım kitapları, bilgilendirici video görüntüleri, ses kayıtları, filmler, bilgisayar ortamında oluşturulmuş çeşitli programlar da dahil edilebilir. Bu türün incelendiği araştırmalarda genel olarak kişinin kendi başına uyguladığı bibliyoterapinin (Graham ve ark. 2012) ya da belirli bir terapist tarafından uygulanan yöntemlere ek olarak sunulan bibliyoterapinin (Dear ve ark. 2015) etkililik düzeyleri karşılaştırılmaktadır.

Yaratıcı bibliyoterapi ve klinik alanda uygulanan bibliyoterapinin yanı sıra Halsted (1988) bireylerin gelişimsel ihtiyaçlarına yönelik olarak eğitimcilerin, öğretmenlerin, ebeveynlerin, kütüphanede çalışan bireylerin ya da psikolojik danışmanların uygulayabileceği gelişimsel bibliyoterapiden de bahseder. Bu araştırmada ağırlıklı olarak klinik alanda faydalanılan bibliyoterapi ele alınmakla birlikte edebi metinler üzerinden yürütülen yaratıcı bibliyoterapiye de değinilmektedir. Bu bağlamda söz konusu terapötik müdahalenin türlerine dair bilgi verilmekte ve bibliyoterapinin farklı durumlarda terapi

sürecindeki etkililiğine ilişkin bir değerlendirme yapılmaktadır.

## Bibliyoterapinin Türleri

McCullis (2012) bibliyoterapinin kullanım bakımından iki farklı biçimini vurgulamaktadır. Gelişimsel bibliyoterapi bireylerin genel iyi oluşlarını iyileştirmeyi hedefleyen ve kişilerin potansiyel sorunlarına ışık tutabilecek, bilgilendirici yönü ağır basan türdür. Genellikle öğretmenler veya okul psikolojik danışmanları tarafından uygulanan gelişimsel bibliyoterapi daha çok farkındalık kazandırma ve destek sunma amacı taşır. Ayrıca gelişimsel rehberlik çerçevesinde ele alındığında ilköğretimde çalışan bir psikolojik danışman kişilerarası ilişkileri geliştirme, sağlık bilinci oluşturma, sınıf kurallarını benimseme, mesleki farkındalık kazanma gibi hedeflere yönelik olarak bibliyoterapiden faydalanabilir (Öner ve Yeşilyaprak 2006). Eğitim ortamlarında uygulanan gelişimsel bibliyoterapide öğrencilerin sorunlarını tespit etmek ve zorbalık gibi potansiyel sorunların ortaya çıkmasını engellemek hedeflenir. Ayrıca rehber öğretmenler ve sınıf öğretmenleri öğrencilerin farklı alanlardaki gelişimine katkıda bulunmak için bibliyoterapiden faydalanabilir. Leana-Taşçılar (2017) da bibliyoterapinin sınıf ortamında önleyici rehberlik, problem çözme ve ötekini anlama/empati kurma gibi konular çerçevesinde kullanılabileceğini belirtmektedir.

Bibliyoterapiden üstün zekâli ve yetenekli öğrencilerin söz konusu yeteneğini geliştirmek için de faydalanılabilir. Yaşlılarından daha ileri düzeyde okuma becerileri olan üstün zekâli çocukların bilişsel ve duygusal ihtiyaçlarının karşılanması aşamasında bibliyoterapi etkili bir ortam sunar. Bu bağlamda Leana-Taşçılar'ın (2012) Matilda karakteri üzerinden verdiği bir uygulama örneği Türk alanyazınında önemli bir boşluğu doldurmaktadır. Yazar Matilda kitabını kullanarak okuma öncesi, okurken ve okuma sonrasında odaklanılması gereken noktaları vurgulamış ve okuma sırasında danışanın geçtiği özdeşim ve katarsis aşamalarının yanı sıra, okuma sonrasındaki içgörü geliştirme ve genelleştirme aşamalarında ne tür soruların tartışılabileceğine dair örnekler getirmiştir. Sınıfta yapılacak bu tür bibliyoterapi uygulamaları ile öğrencilerin gelişimsel sorunlarına kendi çözümlerini üretmeleri ve gelecekte yaşayabilecekleri sorunları öngörerek kendi baş etme mekanizmalarını geliştirmeleri mümkün olabilir.

Bibliyoterapi gelişimsel alanı desteklemenin yanı sıra klinik ortamlarda da başvuru alan bir yöntem olarak karşımıza çıkar. Klinik bibliyoterapi duygusal veya davranışsal bozukluk sergileyen bireylerde tedavi sürecinde yardımcı olacak bir teknik olarak "reçete edilen" türdür. Ruh sağlığı çalışanları tarafından klinik ortamlarda uygulanan bu bibliyoterapi türünde kişinin geliştirdiği patolojiden kurtulması amacıyla okuma sürecinden faydalanılmaktadır (Jones 2006). Burada bahsi geçen bibliyoterapi ağırlıklı olarak bilişsel bir süreci çağırıştırır. Bazı durumlarda sınırlı terapist müdahalesiyle, bazı durumlarda ise hiçbir terapist katılımı olmadan bireyin belirli bir ruhsal sorununun üstesinden gelmesi amacıyla yazılı bir metin ile işleyişinin uyumlu hale getirilmesi hedeflenir.

McCullis'in (2012) ortaya koyduğu bu iki farklı türün dışında uygulanan bir tür de yaratıcı bibliyoterapidir. Yaratıcı bibliyoterapi bireyin dünyanın çok uzak bir yerinde bulunan başka bireyler ile benzer sorunları olduğunu anlamasına katkıda bulunmaktadır. Kimi zaman başkalarıyla ortak sorunlarının olduğunu görmek, bu aşamada yalnız olmadığını görmek bile iyileştiricidir. Bu farkındalığın kazanılması tekniğin farklı evrelerinde ilerledikçe gerçekleşir. Pardeck'in (1995) bibliyoterapi modelinde yer alan ilk evre özdeşim kurmadır. Bu noktada bireyin kendi sorununa benzer yaşantıları olan başka birey-

lerle kendini ilişkilendirmesi gerekir. Ele alınan okuma metnindeki karakterle veya durumla benzerliklerinin farkına varan kişi o karakterle özdeşleşir. Terapinin sonraki evresi olan katarsiste birey duygularını tanımlamaya başlar ve yavaş yavaş onlarla yüzleşir. Amaç kişinin mümkün olduğunca iç dünyasını açması, neler hissettiğini açığa çıkarabilmesi ve böylece bir rahatlama yaşamasıdır. Son aşama olan içgörü ve bütünleşme aşamasında kişinin kendi yaşamına, sorununa ve çözümüne odaklanılır. Burada kişinin sorunuyla ilgili nasıl olumlu bir değişim meydana getirebileceği üzerinde durulur ve kendini daha iyi tanıyarak bütünlük kazanması hedeflenir. Sonraki dönemlerde bu evreler farklı kuramcılar tarafından farklı şekillerde ele alınmıştır. Hatta Wilson ve Thornton (2007/2008) bu evrelerin sonuna “geleceğe bakış” gibi bir aşama daha eklemişlerdir. Bu aşamada kişi kendine ve sorununa ilişkin bütüncül bir açıklama getirir ve bunun gelecek için ne anlama geldiği üzerinde düşünür.

Yaratıcı bibliyoterapinin başarılı olarak sürdürülmesinde etkili olan temel etmenler otantiklik (McCall 2010) ve yaratıcılıktır. Kişi okuyarak iyileşme sürecinde kendi iç dünyasına yönelik yaratıcılığın egemen olduğu bir yolculuğa çıkar ve miş gibi yapmadan, olduğu gibi kendini danışmanla kurduğu ilişkinin akışına bırakır. Bu aşamada seçilen materyalin kişiye uygunluğu da önemlidir. Bibliyoterapinin özünü oluşturan öge, materyalin danışan ve danışman tarafından karşılıklı olarak tartışılmasıdır. Kendi dünyasının kapılarını açmaktan çekinen danışanlar söz konusu olduğunda bibliyoterapinin etkili olması, bu özellikle yakından ilgilidir. Bunların yanı sıra uygulayıcının bibliyoterapi tekniğini kullanma konusunda yeterli olması gerekmektedir. Danışanın özellikleri boyutunda ise okumaya olan ilgi, okuma sürecine katılım, bilişsel gelişim düzeyi, duygusal olgunluk gibi değişkenler ön plana çıkar ve tüm bunlar bibliyoterapi yönteminin kullanıldığı süreçte büyük önem taşır (Öner ve Yeşilyaprak 2006).

Yaratıcı bibliyoterapi kendine yardım materyallerinin ağır bastığı türe oranla daha az araştırma konusu olduğu için (Montgomery ve Maunders 2015) bu yöntemi terapistlerin ne sıklıkla kullandığına dair pek bilgi bulunmamaktadır. Pehrsson ve McMillan (2010) Amerika’da yaptıkları çalışmada psikoterapistlerin şiir, edebiyat ve resimli kitapları ne sıklıkla kullandığına bakmış ve sonuçta %78’inin kendine yardım kitaplarını kullanırken sadece %33’ünün kurgu eserlerden, %39’unun da resimli kitaplardan faydalandığını ortaya koymuştur. Benzer düzeyde önemli bulgulardan biri uzmanların yaratıcı bibliyoterapiyi en az kullandıkları danışan grubunun çocuklar (2-7 yaş) olması ile ilgili olan bulgudur. Alanyazına bakıldığında yaratıcı bibliyoterapinin özellikle çocuklardaki psikolojik çıktıları ile ilgili yapılmış araştırma sayısının çok sınırlı olduğu göze çarpmaktadır (Fanner ve Urquhart 2008). Bireyin hayal gücünün en zengin olduğu dönemdeki bir terapötik süreçte kitapların kendine bu kadar az yer bulması düşündürücüdür.

Klinik ortamda kullanılan bibliyoterapinin kullanım sıklığına dair yapılan çalışma sayısı da sınırlıdır. Adams ve Pitre (2000) tarafından Kanada’da çalışan ruh sağlığı çalışanları ile yapılan bir çalışmada psikoterapistlerin %68’inin bibliyoterapiden faydalandığı ve danışanlarına müdahalede kendine yardım kitaplarını kullandığı ortaya konmuştur. Aynı çalışmada 10 yıl ve üzerinde terapi tecrübesi olan uzmanların bu yöntemi daha çok reçete ettiği görülmüştür. Yöntemi kullanma gerekçeleri sorulduğunda terapistlerin büyük çoğunluğu danışanların kendilerine yardım etme sorumluluğunu alma doğrultusunda onlara yardımcı olma (%88) ve terapi sürecini destekleme (%76) amaçlarını belirttiği görülmektedir. Buradan yola çıkılarak bibliyoterapinin bireyin kendi sorununa aktif bir şekilde çözüm aramasına ve sonuca giden yolda etkili bir şekil-

de çaba sarf etmesine izin verdiği sonucuna varılmaktadır.

## Bibliyoterapi Yönteminin Etkililiği

Terapötik bir yöntem olarak bibliyoterapi ruh sağlığının olumlu bir şekilde gelişmesine katkıda bulunmakta ve psikopatoloji söz konusu olduğunda önleyici ve tedavi edici niteliğiyle ön plana çıkmaktadır. Duygulanım bozuklukları, yas ve travma süreçlerini kapsayan durumlar, bağımlılık, çocuklarda davranış bozuklukları gibi birçok ruhsal sorunda kullanılan yöntemlerden biri olan bibliyoterapi gerek yetişkinler, gerekse çocuklarda olumlu sonuçlar sağlamaktadır (Marrs 1996, Yuan ve ark. 2018). Bu noktada farklı rahatsızlıklar odağında bibliyoterapinin etkililiğini ele alan araştırmalara değinmekte fayda vardır.

### *Major Depresif Bozukluk*

Kendini çökkünlük, umutsuzluk, çaresizlik, zevk almama gibi belirtilerle gösteren major depresif bozukluk ülkemizde %4 oranında bir sıklıkla görülmektedir (Erol ve ark. 1998). Bugün depresyon tedavisinde büyük oranda ilaç tedavisine başvurulmaktadır ve genellikle terapi desteği geri planda kaldığı için hastalık belirtilerinin geri gelmesi söz konusu olabilmektedir.

Depresyon tedavisinde kullanılan yöntemlerden biri olan bilişsel davranışçı terapi, tedavi sürecinde olumlu sonuçların alınmasını sağlamaktadır (Butler ve ark. 2006, Tolin 2010). Bu kapsamda kullanılan bibliyoterapide amaç danışanın olumsuz duygularını daha etkili bir şekilde yönetebilmesini sağlayacak materyalleri okuması ve bu doğrultuda belirli stratejiler kullanılarak daha etkili başa çıkma yöntemlerini geliştirmesidir (Jacob ve de Guzman 2015). Ayrıca bireylerin bu keşiflerinin gelecek için ne anlama geldiği üzerinde kafa yormaları ve böylece kendi sorun çözme mekanizmalarını oluşturmaları da bibliyoterapi ile hedeflenen öğelerin başında gelir.

Depresyon tedavisinde kullanılan bibliyoterapiye yönelik çalışmalar ağırlıklı olarak yaratıcı bibliyoterapi bağlamında değil de kendine yardım materyalleri şeklinde ön plana çıkmaktadır. Yabancı yazında depresyonun tedavisine yönelik olarak sıklıkla kullanılan kendine yardım kitaplarından biri David Burns (1990) tarafından yazılmış olan “İyi Hissetmek” adlı kendine yardım kitabıdır. Hastanın tedavisi boyunca belirli haftalar için okunması gereken kısımlar belirlenerek terapi seanslarında bu bölümlerin ele alınması terapinin etkili olmasına katkıda bulunmaktadır. Kitabın ilk kısmında duygudurumun tespiti ve duygularla düşüncelerimiz arasındaki bağlantı üzerinde durulmaktadır. Özellikle düşüncelerin bireyin çökkün hissetmesindeki payı vurgulanarak iyileşme sürecinde düşüncelerin (özellikle otomatik düşüncelerin) değiştirilmesine yönelik faydalı ipuçları sunulmaktadır. Kitapta sürecin davranışçı ayağı da danışanla paylaşılmakta ve günlük etkinlik planı yapma, ertelemeciliğe karşı form ve zevk tahmin formu oluşturma, harekete geçme konusunda motivasyon çizelgesi hazırlama gibi kişinin hayattan keyif almasını sağlamaya yönelik eylemler ile ilgili girişimlerden de bahsedilmektedir. Bunların yanı sıra kitap ilerledikçe danışanın karşısına çıkan farklı ölçekler aracılığıyla kendi durumu ile ilgili daha somut bilgi edinmesi ve kendini daha iyi tanıması da mümkün olmaktadır. Kitabın son kısmında bireyi mutsuzluğa iten onay bağımlılığı, sevgi bağımlılığı, mükemmeliyetçilik, değersizlik inancı gibi farklı etkenler üzerinde durulmakta ve bunları yenmeye yönelik yollar sunularak kişinin kendi kendine iyileşmesini sağlamak amaçlanmaktadır.

Yaratıcı bibliyoterapi uygulamalarında değersizlik, çaresizlik ya da umutsuzluk gibi depresyonda öne çıkan duygulara yönelik çalışılır (Haynes ve Amer 1999). Danışanların seçilen materyali okuyarak, kendi hayatları ile bağlantı kurarak ve içgörü geliştirerek günlük olayları daha olumlu bir bakış açısıyla ele almalarına yönelik çalışmalar yapılır. Danışan ve terapist oturumlarda ele aldıkları materyal üzerinde kendi duygu ve düşüncelerini terapi odasına taşır ve birbirleri ile kendi hayat yolculuklarını paylaşarak birbirlerinin hayata bakışını etkilerler. Bu sırada danışanın ruminatif düşünceleri ve olumsuz iç sesi konusunda da farkındalık geliştirmesi ve bunları kontrol etmesi üzerinde durulur (Jacob ve De Guzman 2015). Ayrıca hayattaki tüm olumsuzluk, kayıp ve tersliklere rağmen bireyin huzur ve mutluluğa erişmesine yönelik olarak gücünün ve direncinin artırılmasına yönelik okumalar da bu kapsamda ele alınmaktadır.

Depresyonlu hastalarda bibliyoterapiden faydalanılmasının işe yaradığını gösteren araştırmalar (Jamison ve Scogin 1995) bulunmaktadır. Özellikle hafif ve orta şiddette depresyonlu hastalarda bibliyoterapinin etkili olduğu bilinmektedir. Anderson ve arkadaşları (2005) tarafından yapılan ve depresyona yönelik olarak kendine yardım amaçlı yazılı materyalin kullanıldığı randomize kontrollü olarak gerçekleştirilmiş 11 araştırmanın ele alındığı meta analiz çalışmasında bibliyoterapinin depresyon tedavisinde etkili bir yöntem olduğu ortaya konmuştur. Bu çalışmada belirtilen en önemli sorun analize dahil edilen çalışmaların müdahale esnasında alınan depresyon skorları ile sınırlı olmasıdır. Fakat bibliyoterapi yöntemine dayalı müdahale sonrasındaki izleme dönemlerinde yapılan başka çalışmalar (Gualano ve ark. 2017, Reavell ve ark. 2018) da hastaların iyileşme sürecinin olumlu şekilde ilerlemeye devam ettiğini göstermektedir.

### ***Anksiyete Bozuklukları***

Agorafobi, yaygın anksiyete bozukluğu, panik bozukluk gibi rahatsızlıkları kapsayan anksiyete bozuklukları korku uyandıran durum ile orantısız bir düzeyde kaygı hissetme ile kendini göstermektedir. Yapılan bir araştırma (Bandelow ve Michaelis 2015) yaşamın belirli bir döneminde anksiyete bozukluğu geliştirme oranının %33.7 oranında olduğunu ortaya koymuştur. Nüfusun üçte birinin hayatında en az bir kez anksiyete bozukluklarından birine yakalandığı göz önünde bulundurulduğunda tedavi sürecinin önemi göze çarpmaktadır.

Anksiyete bozukluklarında ilaç tedavisinin yanı sıra psikodinamik terapi, bilişsel davranışçı terapi gibi psikoterapi süreçlerinden faydalanılmaktadır (Bandelow ve ark. 2015). Bibliyoterapinin etkililiğinin araştırıldığı ve kendine yardım materyallerine yönelik olan sınırlı sayıdaki meta analiz çalışmalarına (Hirai ve Clum 2006, Lewis ve ark. 2012) bakıldığında anksiyete bozukluklarında bu yöntemin etkili olduğu görülmektedir. Yine bir meta-analiz çalışmasında (Marrs 1995) bibliyoterapinin ağır şiddette olmayan vakalarda oldukça etkili sonuçlar verdiği görülmüştür. Orta şiddette agorafobisi olan 31 hasta ile yapılan kontrollü bir çalışmada (Gould ve ark. 1993) katılımcılar kontrol grubu, kendine yardım kitabının kullanıldığı bibliyoterapi alan grup ve bireysel terapi grubu şeklinde üçe ayrılmıştır. Sonuçta bibliyoterapi tekniğinin uygulandığı grubun kontrol grubuna göre belirtilerinin daha çok iyileştiği ve bireysel terapi alan grup ile benzer düzeyde iyileşme sergilediği görülmüştür.

Bibliyoterapinin anksiyete bozuklarındaki etkililiğine yönelik çalışmalar sınırlı olmakla birlikte yaratıcı bibliyoterapinin etkililiğini ortaya koyan araştırmaya pek rastlanmamaktadır. Araştırmaların çoğunluğunda bibliyoterapinin bilişsel davranışçı terapiye

ek olarak uygulandığı göze çarpmaktadır. Wootton ve arkadaşlarının (2018) yaptığı bir çalışmada anksiyete ile başa çıkmaya yönelik bilişsel müdahalenin vurgulandığı, davranışsal boyutta ise ağırlıklı olarak maruz bırakma yönteminin ele alındığı “Face Your Fears (Korkularınızla Yüzleşin)” (Tolin 2012) adlı kitap kullanılmıştır. Bu çerçevede, söz konusu anksiyete bozukluğu ile ilgili olarak sekiz oturumda bibliyoterapik müdahale uygulanmış ve sonuçta bibliyoterapinin gerek tedavi sonrasında, gerekse 3 ay sonraki izleme döneminde etkili olduğu ortaya konmuştur.

Anksiyete bozukluklarına yönelik olarak gerçekleştirilen izleme çalışmaları bibliyoterapinin uzun vadeli etkisini vurgulamaktadır. Panik bozuklukta relaps önlemeye yönelik olarak bibliyoterapinin etkililiğini ele alan bazı araştırmalarda (Wright ve ark. 2000) bibliyoterapi alan grubun kontrol grubuna göre izleme döneminde de belirtilerinin şiddetinin azaldığı görülmüştür.

### ***Yas ve Travma***

Yas, ölüm ile karşı karşıya kalan bireylerin kayıpları ile yüzleştikleri doğal süreçtir. Yas patolojik değildir, kayıp yaşayan her birey bunun sonucunda meydana gelecek değişikliklere hazırlanmak için bir uyum sürecinden geçer. Ölümün üzerinden 6 ay geçmesine rağmen bu uyum süreci gerçekleşemezse (Bildik 2013) bu durum uzamış yas veya literatürde kabul edildiği şekliyle komplike yas kavramı şeklinde kavramsallaştırılır. Travma bireyin duygusal ya da fiziksel iyi oluşuna zarar veren yoğun bir olay ya da olaylar zincirini çağırıştırır (Kanewischer, 2013). Bunlar kaza, doğal afetler, saldırılar, savaş, istismar, cinsel şiddet, ölüm gibi beklenmedik, ani ve duygusal olarak çarpıcı olaylar olabilir. Bu gibi olaylar sonrasında bireyde yüksek kaygı, üzüntü, hayattan zevk almama gibi farklı belirtiler gelişebilir.

Travma ve yas sürecinde bilişsel ve davranışçı terapiler ön plana çıkmaktadır. Humprey (2009) yas durumlarında bilişsel davranışçı terapilerin varsayımlarını ele almış ve yasin kayıp ile ilgili normal ve gerekli bir tepki olduğunun, kişileri süreçte en çok zorlayan durumun “Bu acıya dayanamam.” ya da “Bu ölümden benim de payım var.” gibi işlevsel olmayan inançların olduğunun ve yasa verilen tepkilerin negatif bir şekilde değerlendirilmesinin (“Bu kadar üzüldüğüm için çok zayıf biriyim.”) kişide ikincil semptomlara neden olduğunun altını çizmektedir. Bu varsayımlardan hareketle bilişsel davranışçı terapilerin uygulandığı süreçte danışanın yeni yaşamına uyum sağlaması, işlevsel olmayan düşünceleri ile başa çıkması ve bunlar yerine alternatif düşünceler geliştirmesi için desteklenmesi söz konusudur.

Bu bağlamda önemli bir yöntem de bireylerin dünyanın güvensiz bir yer, bütün insanların kötü olduğuna dair geliştirdikleri uyum sağlayıcı fakat sağlıksız olan bilişlerinin sağlıklı bir şekilde dönüştürülmesine yardımcı olan bibliyoterapidir. Klinik ortamlarda uygulanan bibliyoterapinin yas ve travmanın tedavi sürecinde olumlu etkileri olduğunu gösteren çalışmalardan (Berns 2003-2004, De Vries ve ark. 2017) çıkan temel önerme, bibliyoterapinin kişinin deneyimlerinden anlam çıkarmasını, dünyayı ve kendisini yeniden keşfetmesini sağladığı yönündedir. Bu süreç hastaların öz yeterliliklerinin artırılması, iyileşmenin teşvik edilmesi açısından etkili görülmektedir (Briggs ve Pehrsson 2008). Bibliyoterapi aracılığıyla bireylerin hayatta güçlü olduğunun fakat bazı durumlarda çaresiz hissetmenin de hayatın bir gerçeği olduğunun farkına varması sağlanır (Duncan 2010). Kişileri bir olaydan pasif bir şekilde etkilenen olmaktan çıkarması ve aktif bir hale gelerek kendi iyileşme sürecini yönetmesi doğrultusunda harekete geçiren

bibliyoterapi kişinin duygularını keşfetmesi, bunları başkalarının da benzer şekilde hissettiğini görmesi ve baş etme becerilerinin gelişmesine fırsat vermesi açısından değerlidir.

Çocuklarla sürdürülen yas ve travma sürecine yönelik müdahalelerde bibliyoterapinin kullanıldığı çalışmalarda öne çıkan birkaç önemli husus vardır. Öncelikle çocuğun sorunu (travma türü, yas, vs.) ayrıntılı bir şekilde tasvir edilmeli, sonrasında çocuğun bilişsel ve duygusal gelişim düzeyi, okuma yazma becerisi değerlendirilmelidir. McCulliss ve Chamberlain (2013) çocukların somut yollarla yardım almasının iyi olacağı, bunu da çocuklara resim çizdirerek, mektup yazdırarak ya da kaybedilen kişiyle ilgili bir defter hazırlatılarak başarmanın mümkün olabileceğini söyleyerek yaratıcı bibliyoterapinin nasıl kullanılacağına dair ipucu vermiştir. Yine çocuklarla yapılan bir çalışmada (Stewart ve Ames 2014) Katrina fırtasından sonrasında gelişen travma belirtilerleriyle mücadelede bibliyoterapi kullanılmış ve bu sayede öğrencilerin duygusal ihtiyaçlarını ifade edebilecekleri güvenli bir ortam yaratılmıştır. Ayrıca bu öğrencilerin okudukları kitaplardaki güçlü, kolayca toparlanan karakterler sayesinde kendi duygularının, durumlarının farkına vararak kabullenmeleri ve yaşadıkları travmanın üstesinden gelmeleri sağlanmıştır.

### **Bağımlılık**

Bağımlılık sigara, uyuşturucu madde, alkol kullanımında aşırıya kaçma ve kullanma isteğini engelleyememe durumudur. Bağımlılık için farklı tedaviler uygulanmakta olup kişiye ve tedaviyi sağlayan taraflara göre bunların etkililiği değişebilmektedir. Bilinen yaygın tedavilerin yanı sıra özellikle uygun maliyetli olması açısından bibliyoterapinin de bağımlılık tedavisinde etkili olduğunu gösteren bazı araştırmalar (Connors ve ark. 2017) vardır. Bibliyoterapinin bağımlılık tedavisi açısından avantajı bu durumun toplumda kabul edilebilir olmaması dolayısıyla bireyler üzerinde yarattığı baskının hafifletilmesinde yalnız olmadıklarını görmelerini ve bu sorunla başa çıkmanın mümkün olduğunu fark etmelerini sağlamasıdır. Bibliyoterapinin en belirgin avantajı olan kolayca ulaşılabilir olma (Apodaca ve Miller 2003) özellikle bağımlılık tedavileri söz konusu olduğunda daha fazla ön plana çıkmaktadır. Aynı zamanda bibliyoterapi bireylerin tedavi sürecine bağlı kalması ve oturumlara katılmasını sağlayan bir etkiye sahiptir (Apodaca ve ark. 2007). Bu yöntem kullanılarak bağımlıların sorunlarına daha yaratıcı ve sağlıklı çözüm yöntemleri getirmeleri hedeflenir.

Bağımlılık tedavilerinde bibliyoterapiden faydalanılıyor olsa da etkililiği konusunda bazı şüpheler vardır. Yapılan bazı çalışmalar (Marrs 1995) bibliyoterapinin depresyon, anksiyete, vb. sorunlarda etkili olduğunu fakat dürtü kontrolünün devreye girdiği kilo verme, bağımlılıktan kurtulma gibi sorunların söz konusu olduğunda yeterli düzeyde etkili olmadığını göstermiştir. Ayrıca tedavi aşamasında bağımlılığın şiddeti de büyük önem taşımaktadır. Ağır bağımlılık durumlarının söz konusu olduğu durumlarda bibliyoterapinin etkililiği konusunda yeterli kanıt rastlanmamıştır. Yapılacak yeni meta-analiz çalışmalarıyla bibliyoterapinin bağımlılığın tedavisinde ne düzeyde etkili olduğunun görülmesi mümkün olacaktır.

### **Zorbalık**

Zorbalık, bir kişiye kasıtlı, sürekli ve tekrarlayan şekillerde zarar vermeye yönelik olan ve orantısız bir güç dengesinin söz konusu olduğu (Solberg ve Olweus 2003) saldırganlık şeklindedir. Zorbalık her yaştan öğrencinin karşılaşılabileceği bir sorun olmakla birlikte



sonuçları arkadaş ortamından soyutlanmadan intihara kadar uzanabileceği göz önünde bulundurulduğunda bu problemlı davranışların engellenmesine yönelik olarak uygulanacak yöntemler büyük önem taşımaktadır. Bibliyoterapi bu süreçte sıklıkla başvurulan yöntemlerden biri olması bakımından oldukça değerlidir.

Bibliyoterapi Gregory ve Vessey'in (2004) de belirttiği gibi zorbalıkla ilgili bilgilendirme yapılması, çocukların empati becerilerinin geliştirilmesi ve zorbalık girişimlerinin engellenmesi veya en az indirilmesine yönelik stratejileri sunması açısından faydalıdır. Zorbalıkla mücadelede yaratıcı bibliyoterapiden faydalanma aşamasında dikkat edilmesi gereken noktalar bulunmaktadır. Flanagan ve ark. (2013) seçilen kitapların zorbalığı azaltmada etkili başa çıkma becerilerini içermesi ve kurbanların gerçekçi bir şekilde kullanabilecekleri çözümler önermesi gerektiğini belirtmektedir. Bibliyoterapinin zorbalık yapan taraf için kullanılması da mümkün olabilir. Bu kişilere de doğru kitap seçimi ve kullanımı ile kendi davranışlarına yönelik sorgulama yapma şansı verilebilir. Eğer doğru kitaplar seçilmezse, zorbalık kurbanları intikam alma, geri dönüşü olmayacak zararlar verme gibi yanlış çözüm yollarına başvurabilirler, ya da zorbalık yapan kişiler bu davranışlarını sürdürülebilirler. Dolayısıyla bibliyoterapi sürecinde yararlanılacak kitapları seçecek ve onları kullanacak kişilerin rolü kritik öneme sahiptir.

Zorbalıkla mücadele sürecinde bibliyoterapiden faydalanırken dikkat edilmesi gereken önemli bir konu ele alınan materyalin söz konusu vaka için uygun olup olmadığının değerlendirilmesidir (Campbell ve Smith 2003). Ayrıca hangi aşamada konudan zorbalık, kişiden de mağdur olarak bahsedileceği kişinin hassasiyetine göre ayarlanmalıdır çünkü bazı kişilerin karakteri gereği zorbalığa maruz kaldığını kabullenmek, mağdur pozisyonunda olduğunu görebilmek çok zor olabilir. Gurur yapan veya anksiyete düzeyi çok yüksek olan bu tip kişilerle çalışırken bibliyoterapinin sunacağı koşulsuz kabule dayalı güven ortamı büyük avantajlar sağlayabilir. Ayrıca grup ortamında kullanılan bibliyoterapi katılımcıların yalnız olmadıklarını görmelerini sağlaması ve bu durumla nasıl baş edebileceklerine ilişkin yeni çözümler üretmelerine katkıda bulunması açısından da faydalıdır. Bibliyoterapi sadece öğrencilerle değil ebeveynler ile de kullanılabilir. Zorbalığa maruz kalan veya kendisi zorbalık sergileyen bir çocukla anne babanın nasıl bir yol izlemesi gerektiğine ilişkin bir harita sunması açısından da kullanışlı bir yöntem olarak ortaya çıkan bibliyoterapi gerek çocukların gerek yetişkinlerin iyi oluş süreçlerine katkıda bulunmaktadır.

### ***Çocuk ve Aile***

Bibliyoterapi aile içindeki tüm bireyleri dahil edecek şekilde kullanıldığı takdirde ailedeki etkileşimi olumlu etkilemesi bakımından faydalı olacaktır. Bu bağlamda gerek ebeveynler gerekse çocuklar ile yapılacak bibliyoterapi uygulamaları ailenin iyi oluşuna katkıda bulunacaktır. Pierce'in (2015) aile danışmanlarının ve terapistlerin aile içi etkileşimi kolaylaştırmak ve aile üyeleri arasındaki anlayış ve empatiyi artırmak için ergenler ve aileleriyle bibliyoterapiyi nasıl kullanabileceklerine dair bir yapı sunmayı amaçladığı çalışmasında da bibliyoterapi yönteminden faydalanmanın sunduğu avantajlar ön plana çıkmaktadır. Bibliyoterapi ebeveynlerin çocuklarına anne babalık yapma konusunda yaşadıkları sorunlar söz konusu olduğunda farklı çözüm alternatifleri sunmakta ve ebeveynlik yetkinliğinin artmasına katkıda bulunmaktadır (Marie-Dadds ve Sanders 2006). Bu da ebeveynlerin işlevsiz disiplin yöntemlerini daha az kullanmaları anlamına gelmektedir.

Bibliyoterapi çocuklar ile kullanıldığında da olumlu sonuçlar vermektedir (Heath ve ark. 2005). Çocukların içselleştirme davranışları (anksiyete, depresyon) ve dışsallaştırma davranışları (saldırganlık, dikkat eksikliği, hiperaktivite, karşıt gelme davranışları) söz konusu olduğunda kitaplar çocuklara etraflarındaki dünyayı anlamlandırmalarını sağlayarak bu uyumsuz davranışlarının azalması konusunda yardımcı olabilir. Okuma sırasında çocukların uyumsama gibi bilişsel süreçleri ve empati gibi duyuşsal süreçleri eş zamanlı olarak gelişmektedir. Bu sayede çocukların işlevsel olmayan davranış ve düşünceleri ile yüzleşmesi, bunları kabul etmesi ve bunlarla mücadele etmesi mümkün olabilmektedir. Başka bir deyişle okuma yoluyla iyileşme, çocuğun bilişsel, duyuşsal ve davranışsal süreçlerinin hepsine olumlu bir şekilde yansımaktadır. Bibliyoterapi aynı zamanda okul öncesi dönemde bulunan çocukların sorunlarını çözmeleri, stres, kaygı ve yalnızlık duygularını azaltmalarına ve rahatlamalarına yardımcı olmaktadır (Akgün ve Karaman Belli 2019).

Bu kapsamda yapılan araştırmalara (Hahlweg ve ark. 2008, Montgomery ve Maunders 2015) bakıldığında bibliyoterapinin çocukların içselleştirme ve dışsallaştırma davranışlarının tedavisi ve önlenmesinin yanı sıra olumlu sosyal davranışlarının artırılması konusunda düşük veya orta düzeyde etkili olduğu görülmektedir. Yine boşanma (Brennan 1989), evlat edinme (Nelson 1991) gibi zorlayıcı konularda kullanıldığında da bibliyoterapi etkili bir yöntem olarak ortaya çıkmaktadır. Çocukların ruh sağlığına yaptığı katkıların yanı sıra bibliyoterapi okuma ve anlama düzeyini geliştirmesi bakımından da faydalı bir yöntem olarak ortaya çıkmaktadır.

## Bibliyoterapi Yönteminin Sınırlılıkları

Yukarıda sunulan ve çok çeşitli alanlarda gelişime katkılar sunan bibliyoterapi yönteminin, her yöntemde olduğu gibi kendine has sınırlılıkları mevcuttur. Bu konuda en çok gündeme getirilen sorulardan biri bu yöntemin herkes için uygulanabilir olup olmadığıdır. Tedaviden faydalanacak kişinin geçmişi, ihtiyaçları, okuma-yazma yeteneği, zeka düzeyi, hazır bulunuşluğu, motivasyonu bibliyoterapi sürecinin başarısı için önemli olabilecek bazı değişkenlerdir ve bu değişkenlerin düzeyine göre bibliyoterapiden alınacak fayda da kişiden kişiye değişir. Bunun yanı sıra seçilen materyaller ve yapılan aktiviteler kişiye uygun olmadığı takdirde tedaviden ayrılma gibi olumsuz sonuçlara neden olabilir. Rosen'in (1987) çalışmasında, kullanılan kitabın kişinin duygusal durumuna ve hazır bulunuşluğuna uygun olmaması durumunda kendini suçlamasına bile sebep olabileceğini ve belirtilerinin daha da kötüleşebileceğini belirtmesi bu duruma örnektir. Dolayısıyla materyal seçiminin bibliyoterapinin merkezinde yer aldığı ve uygulayıcının birçok faktörü göz önünde bulundurması gerektiği için yetkinliğinin ön plana çıktığını vurgulamak gerekir.

## Sonuç

Ele alınan araştırmalar ışığında psikolojik sorunlar söz konusu olduğunda kitaplardan, eğitici ve bilgilendirici metinlerden faydalanmanın getirdiği faydalar ön plana çıkmaktadır. Zaman ve emek anlamında ciddi kazanımların sağlandığı bibliyoterapi ülkemizde çok sıklıkla araştırmalara konu olan bir yöntem değildir fakat araştırmalar depresyon, anksiyete, zorbalık, yas, davranış problemleri gibi çok farklı türdeki hafif ve orta şiddetteki sorunda, bu yöntemin etkili sonuçlar ortaya çıkardığını göstermiştir. Ayrıca normal

yaşamda kişinin yüzleşemeyeceği veya kaldıramayacağı düzeydeki anskiyete ve üzüntü durumları ile başa çıkabilmesi için kitaplar elverişli birer ortam sunarlar. Yaratıcı bibliyoterapide danışan yaşamına girdiği karakterin sorunu ile kendisinin arasındaki bağlantıyı kurduğunda yalnız olma hissinden kurtulur, olayın her zaman içindeyken belki de ilk defa dışarıdan soruna ve kendine bakma fırsatı bulur. İçgörü kazandığında eskiden boyundan büyük görünen sorununa daha farklı açılardan bakmaya ve alternatif çözümler üretmeye başlar. Bütün bunları kelimelerin aşkın dünyasına girmek yapar. Kimi zaman boş gelen hayat ya da aşırı kaygı veren günlük yaşam durumları, içinden çıkılmaz gelen yas dönemleri kitaptaki karakterin dilinden dökülen kelimelerle yumuşar, farklı bakış açıları yeni anlamlara kapıyı aralar.

## Kaynaklar

- Adams SJ, Pitre N (2000) Who uses bibliotherapy and why? A survey from an underserved area. *Can J Psychiatry*, 45:645-649.
- Akgün E, Karaman Belli G (2019) Okul öncesi dönem çocuklarla bibliyoterapi: bir uygulama örneği. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 11:100-111.
- Anderson L, Lewis G, Araya R, Elgie R, Harrison G, Proudfoot J et al. (2005) Self-help books for depression: How can practitioners and patients make the right choice? *Br J Gen Pract*, 55:387-392.
- Apodaca TR, Miller WR (2003) A meta-analysis of the effectiveness of bibliotherapy for alcohol problems. *J Clin Psychol*, 59:289-304.
- Apodaca TR, Miller WR, Schermer CR, Amrhein PC (2007) A pilot study of bibliotherapy to reduce alcohol problems among patients in a hospital trauma center. *J Addict Nurs*, 18:167-173.
- Bandelow B, Markus R, Christian R, Sophie M, Yvonne G, Dirk W (2015) Efficacy of treatments for anxiety disorders. *Int Clin Psychopharmacol*, 30:183-192.
- Bandelow B, Michaelis S (2015) Epidemiology of anxiety disorders in the 21st century. *Dialogues Clin Neurosci*, 17:327-335.
- Berns CF (2003/2004) Bibliotherapy: Using books to help bereaved children. *Omega-J Death Dying*, 48:321-336.
- Bildik T (2013) Ölümler, kayıp, yas ve patolojik yas. *Ege Tıp Dergisi*, 52:223-229.
- Brennan DJ (1989) Effects of group counseling and interactive bibliotherapy on children's adjustment to separation and divorce (PhD thesis). New York, Hofstra University.
- Briggs CA, Pehrsson DE (2008) Use of bibliotherapy in the treatment of grief and loss: a guide to current counseling practices. *Adultspan Journal*, 7:32-42.
- Burns, DD (1990) *Feeling Good: The New Mood Therapy*. New York, Morrow.
- Butler AC, Chapman JE, Forman EM, Beck AT (2006) The empirical status of cognitive-behavioral therapy: A review of meta-analyses. *Clin Psychol Rev*, 26:17-31.
- Campbell LF, Smith TP (2003) Integrating self-help books into psychotherapy. *J Clin Psychol*, 59:177-186.
- Connors GJ, Walitzer KS, Prince MA, Kubiak A (2017) Secondary prevention of alcohol problems in rural areas using a bibliotherapy-based approach. *J Rural Ment Health*, 41:162-173.
- Dear BF, Staples LG, Terides MD, Karin E, Zou J, Johnston L et al. (2015) Transdiagnostic versus disorder-specific and clinician-guided versus self-guided internet-delivered treatment for generalized anxiety disorder and comorbid disorders: A randomized controlled trial. *J Anxiety Disord*, 36:63-77.
- De Vries D, Brennan Z, Lankin M, Morse R, Rix B, Beck T (2017) Healing with books: a literature review of bibliotherapy used with children and youth who have experienced trauma. *Ther Recreation J*, 1:48-74.
- Duncan MKW (2010) Creating bibliotherapeutic libraries for pediatric patients and their families: Potential contributions of a cognitive theory of traumatic stress. *J Pediatr Nurs*, 25:25-27.
- Erol N, Kılıç C, Ulusoy M, Keçeci M, Şimşek Z (1998) Türkiye Ruh Sağlığı Profili Araştırması Ana Rapor. Ankara, TC Sağlık Bakanlığı.
- Fanner D, Urquhart C (2008) Bibliotherapy for mental health service users Part 1: a systematic review. *Health Info Libr J*, 25:237-252.
- Flanagan KS, Vanden Hoek KK, Shelton A, Kelly SL, Morrison CM, Young AM (2013) Coping with bullying: What answers does children's literature provide? *Sch Psychol Int*, 34(6):691-706.
- Gildea R, Levin, L (2013) Bibliyoterapi: tracing the roots of a moral therapy movement in the United States from the early nineteenth century to the present. *J Med Libr Assoc*, 101:89-91.
- Glavin CEY, Montgomery P (2017) Creative bibliotherapy for post-traumatic stress disorder (PTSD): a systematic review. *J Poetry*

- Ther, 30:95-107.
- Gould R, Clum G, Shapiro D (1993) The use of bibliotherapy in the treatment of panic: a preliminary investigation. *Behav Ther*, 24:241-252.
- Graham VN, Enright RD, Klatt JS (2012) An educational forgiveness intervention for young adult children of divorce. *J Divorce Remarriage*, 53:618-638.
- Gregory KE, Vessey JA (2004) Bibliotherapy: a strategy to help students with bullying. *J Sch Nurs*, 20:127-133.
- Gualano MR, Bert F, Martorana M, Voglino G, Andriolo V, Thomas R et al. (2017) The long-term effects of bibliotherapy in depression treatment: Systematic review of randomized clinical trials. *Clin Psychol Rev*, 58:49-58.
- Hahlweg K, Heinrichs N, Kuschel A, Feldmann M (2008) Therapist-assisted, self-administered bibliotherapy to enhance parental competence: short- and long-term effects. *Behav Modif*, 32:659-681.
- Halsted JW (1988) *Guiding Gifted Readers from Preschool through High School: A Handbook for Parents, Teachers, Counselors, and Librarians*. Columbus, OH, Ohio Psychology Publications.
- Haynes JS, Amer K (1999) Bibliotherapy: Using fiction to help children in two populations discuss feelings. *Pediatr Nurs*, 25:91-96.
- Heath MA, Sheen D, Leavy D, Young E, Money K (2005) Bibliotherapy: A source to facilitate emotional healing and growth. *Sch Psychol Int*, 26:563-580.
- Hirai M, Clum GA (2006) A meta-analytic study of self-help interventions for anxiety problems. *Behav Ther*, 37:99-111.
- Humprey KM (2009) *Counseling Strategies for Loss and Grief*. Alexandria, VA, American Counseling Association.
- Jacob J, De Guzman RG (2015) Development of taking in the good based-bibliotherapy intervention program in the female adolescent depression treatment. *Indian J Posit Psychol*, 6:331-339.
- Jamison C, Scogin F (1995) The outcome of cognitive bibliotherapy with depressed adults. *J Consult Clin Psychol*, 63:644-650.
- Jones JL (2006) A closer look at bibliotherapy. *Young Adult Library Services*, Fall, 24-27.
- Kanewischer, E. W. (2013). Do you ever feel that way? A story and activities about families and feelings. *J Creat Ment Health*, 8:70-80.
- Leana-Taşçılar MZ (2012) Üstün zekâlı ve yetenekli öğrencilerin de bulunduğu sınıflarda bibliyoterapi kullanımı: Model önerisi. *Türk Üstün Zekâ ve Eğitim Dergisi*, 2:118-136.
- Leana-Taşçılar MZ (2017) Bibliyoterapi programının üstün zekâlı ve yetenekli öğrencilerin öz saygı düzeylerine etkisi. *Balkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 20(37):73-95.
- Lewis C, Pearce J, Bisson JI (2012) Efficacy, cost-effectiveness and acceptability of self-help interventions for anxiety disorders: systematic review. *Br J Psychiatry*, 200:15-21.
- Markie-Dadds C, Sanders MR (2006) Self-directed triple P (positive parenting program) for mothers with children at-risk of developing conduct problems. *Behav Cognit Psychother*, 34:259-275.
- Marrs R (1995) A meta-analysis of bibliotherapy studies. *Am J Community Psychol*, 23:843-870.
- McCall AL (2010) Teaching powerful social studies ideas through literature circles. *Soc Stud*, 101:152-159.
- McCulliss D (2012) Bibliotherapy: Historical and research perspectives. *J Poetry Ther*, 25:23-38.
- McCulliss D, Chamberlain D. (2013) Bibliotherapy for youth and adolescents—School-based application and research. *J Poetry Ther*, 26:13-40.
- Montgomery P, Maunders K (2015) The effectiveness of creative bibliotherapy for internalizing, externalizing, and prosocial behaviors in children: A systematic review. *Child Youth Serv Rev*, 55:37-47.
- Nelson M (1991) *Exploration of the bibliotherapeutic approach with the adopted child* (Master's thesis). Fresno, California State University, Fresno.
- Öner U, Yeşilyaprak B (2006) Bibliyoterapi: Psikolojik danışma ve rehberlik programlarında çocuk edebiyatından yararlanma. II. Ulusal Çocuk ve Gençlik Edebiyat Sempozyumu Bildiriler Kitabı. Ankara: Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi yayını, 203:559-565.
- Pardeck JT (1995) Bibliotherapy: An innovative approach for helping children. *Early Child Dev Care*, 110:83-88.
- Pehrsson D, McMillen PS (2010) A National survey of bibliotherapy preparation and practices of professional counselors. *J Creat Ment Health*, 5:412-425.
- Pierce, L. Marinn (2015) The use of bibliotherapy with adolescents and their families. *J Fam Psychother*, 26:323-330.
- Öner U (2007) Bibliyoterapi. *Çankaya Üniversitesi Fen Edebiyat Fakültesi Dergisi*, 7:133-150.
- Reavell J, Hopkinson M, Clarkesmith D, Lane DA (2018) Effectiveness of cognitive behavioral therapy for depression and anxiety in patients with cardiovascular disease: a systematic review and meta-analysis. *Psychosom Med*, 80:742-753.
- Rosen GM (1987) Self-help treatment books and the commercialization of psychotherapy. *Am Psychol*, 42:46-51.
- Smith NM, Floyd MR, Scogin F, Jamison CS (1997) Three-year follow-up of bibliotherapy for depression. *J Consult Clin Psychol*, 65:324-327.

- Solberg ME, Olweus D (2003). Prevalence estimation of school bullying with the Olweus Bully/Victim Questionnaire. *Aggress Behav*, 29:239-268.
- Stewart PE, Ames GP (2014) Using culturally affirming, thematically appropriate bibliotherapy to cope with trauma. *J Child Adoles Trauma*, 7:227-236.
- Tolin DF (2010) Is cognitive-behavioral therapy more effective than other therapies? A meta-analytic review. *Clin Psychol Rev*, 30:710-20.
- Tolin DF (2012) *Face Your Fears: A Proven Plan to Beat Anxiety, Panic, Phobias, and Obsessions*. Hoboken, NJ, Wiley.
- Wilson S, Thornton S (2007/2008) The factor that makes us more effective teachers: Two pre-service primary teachers' experience of bibliotherapy. *Math Teach Educ Dev*, 9:21-35.
- Wright J, Clum G, Roodman A, Febbraro GA (2000). A bibliotherapy approach to relaps prevention in individuals with panic attacks. *J Anxiety Disord*, 14:483-499.
- Yuan S, Zhou X, Zhang Y, Zhang H, Pu J, Yang L et al. (2018) Comparative efficacy and acceptability of bibliotherapy for depression and anxiety disorders in children and adolescents: A meta-analysis of randomized clinical trials. *Neuropsychiatr Dis Treat*, 14:353-365.

---

**Yazarların Katkıları:** Tüm yazarlar, her bir yazarın çalışmaya önemli bir bilimsel katkı sağladığını ve makalenin hazırlanmasında veya gözden geçirilmesinde yardımcı olduğunu kabul etmişlerdir.

**Danışman Değerlendirmesi:** Dış bağımsız

**Çıkar Çatışması:** Yazarlar çıkar çatışması bildirmemiştir.

**Finansal Destek:** Yazarlar bu çalışma için finansal destek almadıklarını beyan etmişlerdir

---

**Authors Contributions:** All authors attest that each author has made an important scientific contribution to the study and has assisted with the drafting or revising of the manuscript.

**Peer-review:** Externally peer-reviewed.

**Conflict of Interest:** No conflict of interest was declared by the authors.

**Financial Disclosure:** The authors declared that this study has received no financial support.

---