






Psychological Counselor-PhD
Azmi Bayram İLBAY
Nilüfer / Bursa / Turkey
<https://azmibayramilbay.wordpress.com>
azmibayramilbay@gmail.com

 <https://orcid.org/0000-0001-5907-0503>

Psychological Counselor-MA
Meltem İLBAY
Nilüfer / Bursa / Turkey
meltemilbay23@gmail.com

 <https://orcid.org/0000-0001-9776-9825>

Araştırma Makalesi

Geliş/Received : 24.05.2019

Kabul/Accepted : 24.10.2019

Research Paper

Küçük Prens Öykü Odaklı Bibliyo Grup Rehberliği

Programının Pozitif Duygular Üzerindeki Etkisi

ÖZET

Duygu, düşünce davranış üçlüsü uyumun belirleyici tripotudur. Duygular; fizyolojik, bilişsel, sosyal yaşam kaynaklarıyla ilişkilidir. Bireyin pozitif ve negatif duygulanımı, uyumunu belirlerken pozitif duygulanım ise iyi oluşunu destekleyebilir. Tripotun duygu boyutunun yönü düşünce ve davranış ayaklarının yönünü belirleyebilecek güce sahiptir. Bibliyo terapötik pozitif duygu mesajlarıyla yüklü Küçük Prens öyküsü, pozitif duyguları artırıcı olup olmadığı araştırmanın merak edilen konusudur. Diğer ifadeyle bu çalışmada, küçük prens öykü odaklı bibliyo grup rehberliği programının pozitif duygular üzerindeki etkisi araştırılmaktadır. Bu amaçla uygulanan bibliyo grup rehberlik programının etkisi incelenmiştir. Bibliyo terapötik destek Küçük Prens öyküsüyle sağlanmıştır. Araştırma karışık (2x2) deneysel desende yapılandırılmıştır. Araştırmanın sonucunda bibliyo grup rehberlik programının bireylerin pozitif duyguları üzerinde anlamlı fark oluşturduğu belirlenmiştir. Faktörün etki değeri ise $\eta^2=.63$ olarak bulunmuştur.

Anahtar Kelimeler: Bibliyo terapi, grup rehberliği, pozitif duygular, küçük prens

The Impact Of The Le Petit Prince Story-Focused Biblio Group

Guidance Program On Positive Emotions

ABSTRACT

The triad of emotion, thought and behavior is the determinative tripod of harmony. Emotions are related to physiological, cognitive and social life sources. As the individual's positive or negative sensations determine his or her adaptation, positive sensation can promote this individual's wellness. As one foot of the tripod, the direction of emotion possesses the power that could determine the directions of thought and behavior feet. The wondered subject of the research is whether The Le Petit Prince, which is loaded with biblio therapeutic positive emotion messages, is the enhancer of positive emotions or not. In other words, the impact of the Le Petit Prince story-focused biblio group guidance program on positive emotions is sought out in this research. The effect of biblio group guidance program, which was carried out for this reason, was analyzed. Biblio therapeutic support was provided with The Le Petit Prince story. The research was structured on mixed experimental design (2x2). As a result of the study, it was determined that the biblio group guidance program created significant difference on the individuals' positive emotions. As for the effect size of the factor, it was found $\eta^2=.63$.

Keywords: Biblio therapy, group guidance, positive emotions, the Le Petit Prince

GİRİŞ

Duygu, düşünce ve davranış üçlüsü bireyin çok boyutlu yönlendiricisidir. Duygu ögesi, bireyin performansını etkiler. Yaşamı planlamada sezgiyi güçlendirir (Cooper & Sawaf, 1997). Duygu; bilişsel değerlendirmeleri, düşünceleri içeren psikolojik biyolojik değişimleri barındırır (Goleman, 2005). Duygu, davranışa hazırlanmaya, planlamaya, yapılacaklara ilişkin değerlendirmeler yapmaya bireyi yönlendirir (Abacı, 2010). Duygu, düşünce ve davranış üçlüsünden biri olan duygu, diğer öğelerle birlikte uyum sağlama ve başa çıkma aracıdır (Goleman, 2009). Duygu bazen davranışın direkt şekillendiricisi rolünü üstlenebilir (Abacı, 2010). Davranışın motive edicisi de olabilir (Dökmen, 2010). Duygu; düşünme, baş etme, sorun çözme gibi uyuma etki eden becerileri belirleyebilir (Goleman, 2009). Duyguya imgeleme birlikte duyuşsal bilişsel yapı ortaya çıkar. Bu durum duygunun bilişle şekillenmesidir (Frijda, 2008). Öğrenilen duygusal davranışlarımız da tekrar edildikçe otomatikleşmektedir. Duygular otomatikleşerek değerlendirme sürecine karışabilir (Schilling, 2009).

Pozitif psikolojik yaklaşım, olumsuz duyguları inkar etmek değildir. Olumlu duygusal yaşantıları, yaşamın içinde fark etme ayrıcalığına sahip olmaktır (Gable & Haidt, 2005). Pozitif psikolojik çerçevede iyi oluşun üç boyutu söz konusudur. Bunlar pozitif duygu, negatif duygu, öznel iyi oluş kavramlarıyla ifade edilmektedir. Olumlu olumsuz duygular hoş ve hoş olmayan duygu terimleriyle betimlenebilir (Watson & Pennebaker, 1989). Yükselen pozitif duygu; uyanıklık, enerjiklik, neşelilik coşku durumunu içerirken azalan pozitif duygular ise; uyarılma yetersizliği, enerjinin tükenmesini içerir (Clark & Watson, 1991). Bireyin iyi oluşunu belirleyen faktör ise bireyin kendini değerlendirme biçimidir. Kendini değerlendirme sürecinde duygular inkar edilemez belirleyicilerdendir (Diener, 1984). Duygu üzerine çalışmaların çoğu pozitif ve negatif duyguları ele almaktadır. Pozitif ve negatif duygular; fonksiyonel açıdan birbirlerinden ayırırlar (Keyes, Shmotkin, & Ryff, 2002), bağımsızdır (King & Emmons, 1990), arasındaki ilişki zayıftır ama bu karşıtlık değildir (Watson, Clark & Tellegen, 1988; Diener, Emmons, Larsen, & Griffin, 1985). Pozitif birey, olumlu duygularını geliştiren bireydir (Watson, Clark & Tellegen, 1988).

Pozitif birey, tutarlıdır, öz güveni yüksektir ve isteklidir (Berry & Hansen, 1996). Pozitif duyguları artan bireyler iyilik hisleri yükselen bireylerdir (George, 1996). Pozitif duygular, sosyal ilişki fonksiyonu ve isteği yüksek bireylerdir (Collins & Gunnar, 1990). Pozitif duygunun artması, iyimserlik ve mutluluğu arttırmaktadır (Basso, Schefft, Ris, & Demper, 1996). Pozitif duygular; üretkenlik isteğiyle, esneklikle, yaratıcılıkla ilişkilidir (Forgas, Bower, & Moylan, 1990). Pozitif duygular şimdi ve burada olma becerilerini arttırarak olumlu gelecek kurgusu oluşmasını desteklemektedir (Peterson & Seligman, 1984). Çevresine pozitif duygular geliştiren birey, çözüm üreten ve başa çıkış yollarını fark edebilen bireydir. Pozitif duyguların sıklığı ve artması, negatif duyguların azlığı ya da yokluğu bireyin yaşam doyumunu ve iyi oluşunu arttırabilir (Kashdan, 2004; Diener & Lucas, 2000).

Bireyin yaşamla ilişkisini, yaşadığı duyguların içeriği belirleyebilir (Lent, 2003). Bireyin öznel iyi oluşu pozitif ve negatif duyguların yaygınlık ve yoğunluk derecesiyle ilişkilidir (Hills & Argyle, 2001). Duygu; düşünme, baş etme, sorun çözme gibi uyum davranışına etki eden becerileri belirleyebilir (Goleman, 2009). Duygusal konularda empatik gelişim kişinin kendi duygusal farkındalığına

ve duygusal bilinç geliştirebilmesine bağlıdır (Tarhan, 2009). Duygu, bireyin inançlarının da şekillendiricisidir (Frijda & Mesquita, 2000). Duygusal bilinç geliştiren birey duygularını analiz ederek duygu düşünce ve davranış üçlüsünün performansını artırır. Bu performansından başa çıkma becerilerinde de yararlanabilir (Goleman, 2009). Pozitif duygu ile başa çıkma becerileri arasında olumlu ilişki belirlenmiştir (Türküm, 2002). Duygular, değişim oluşturmaktadır. Olumlu duygulanım ise psikolojik danışma sürecinin değişim kaynağıdır (Greenberg, 2002). Terapotik süreçte olumlu duygulardan yararlanmak egonun gelişimine katkı sunarak bireyin sağlığını artırabilir (Goleman, 2005). Terapotik süreçte duyguların olumlu şekillendirici rolünden yararlanmak sorunları çözümleyici olanakları arttırabilir (Plutchik, 2001). Katarsis olumsuz duyguların rahatlatılarak olumlu duyguların yerleştirilmesiyle iyileşmenin sağlanmasıdır (Corey, 2005). Duygusal boşalım sağlandıkça iç görü gelişip yerleşmektedir (Dökmen, 1995). Bütün psikolojik danışma teorilerinde amaç, olumsuz olanın yerine olumlu olanın yerleştirilmesinin amaç edinildiği bir süreçtir (Hackney & Cormier, 2008). Bu amacın gerçekleştirilmesi için psikolojik danışma sürecinde pek çok tekniğe başvurulabilmektedir. Psikolojik sağlığın korunması ve geliştirilmesinde terapotik öğelere sahip okuma materyalleri de olumlu olanın yerleştirilmesinde kullanılabilir. Bu yollardan birisi de bibliyo terapidir (İlbay, 2016). Mc Culliss (2012), Pardeck ve Pardeck (1993) bibliyo terapiyi okuma yoluyla duygusal sorunlara çözüm bulma süreci olarak ele almaktadır. Yeşilyaprak'a (2009) göre bibliyo terapi "okuma yoluyla sağaltım"dır. Yılmaz (2014) ise tanımların ortak noktasını "bilgi ile iyileşme" süreci şeklinde özetlemektedir.

Uygulama süreci çok disiplinli bakış açıları gerektirir (Yılmaz, 2012). Janavičienė'e (2010) göre bibliyo terapi; psikolojik korunma, duygusal yaşantıyı destekleme, duygu ve düşünceleri kahraman aracılığıyla deneyimleme, olgusal farkındalık geliştirme, gelişim isteğini uyandırma katkısı sunar. Bibliyo terapi; Öncü'ye (2012) göre içgörü kazandırır, Adams ve Pitre'ye (2000) göre sorumluluk duygusu geliştirir, Gladding ve Gladding (1991) ile Campbell ve Smith'e (2003) göre ise psikolojik danışma ve rehberlik sürecindeki kazanımlara katkı sağlar.

Bibliyo terapiden yararlanılan psikolojik danışma süreci, hazırlık ve uygulama şeklinde sıralanır. Hazırlık aşamasında danışanın bireysel farklılıkları, gelişimsel gereksinimleri bilinmelidir. Bu durum, bibliyo terapinin bireye uygun olup olmadığına katkı sağlayacaktır. Psikolojik danışma planının belirlenmiş olması hazırlık süreciyle ilgilidir ancak tüm aşamaları şekillendirir (Öncü, 2012). Kim, Green ve Klein (2006) bibliyo terapi sürecinde; öğrenci grubunun özelliklerinin belirlenmesi, kitapların seçimine, sürece ilişkin amaçların belirlenmesine, okunan kitaba ilişkin etkileşimli tartışmanın yapılmasına, değişimin izlenmesine önem vermektedir. Uygulama süreci, eserin okunmasıyla başlar değiştirici etkilerinin konuşulmasıyla devam eder (Bulut, 2010a; Öner, 2007). Psikolojik danışman kitabın sağaltıcı etkileri üzerine danışanın görüşlerini alır, kazanımları üzerine konuşur. Danışandan yazılı değerlendirmenin alınması izleme, değerlendirme ve etkiyi görme fırsatı sunar (Bulut, 2010b). Bibliyo terapi sürecinde genel yaşantılardan özel yaşantılara doğru geçişler yaşanabilir. Süreç; okuma, yazma ve anlatmaya dayalı sürdürülürse etkililiği arttırılabilir (Bulut, 2010b; Öner, 2007). Pardeck ve Pardeck (1993) bibliyo terapinin uygulama sürecini; hedef davranış ve becerinin belirlenmesi, materyalin belirlenmesi, materyali okutma ve tartışma olarak ele almaktadır.

Uygulama süreci; özdeşleşme, yansıtma, arınma, iç görü ve bütünleşme aşamalarıyla gerçek-

leştirilir. Sürecin profesyonellerce yönetilmesi iyileştirici ve geliştirici niteliğini arttırır (Öner, 2007; Laquinta & Hipsky, 2006; Öner & Yeşilyaprak, 2006; Jones, 2006; Yılmaz, 2014). Özdeşleşme ve yansıtma evresinde, danışan kahramanla özdeşim kurar ve kendi duygularını yansıtma fırsatını bulur. Kitaptaki kahraman ve ilişkiler ağı üzerine yapılacak dinamik analizler bireyin sorunuyla ilgili farkındalığını arttırır. Özdeşleşme ve yansıtma evresinden sonra duygulara yönelen danışman, danışanın bastırıldığı duygularını kahraman aracılığıyla açığa çıkarır danışanın kendi yaşamıyla ilişkisi kurar. Bu ilişki birey düzeyinde arınma, boşalım ve rahatlama sunabilir. Son evrede, duygusal rahatlama ile birlikte iç görü gelişir ve bütünleşme yaşanır (Öncü, 2012). Rapee, Abbott ve Lyneham (2006) bibliyo terapi uygulamalarının danışman destekli olması gereğini vurgulamaktadır. Danışman desteğinin amaçlara ulaşma süresini kısaltabileceğini belirtmektedir. Danışman aracılığıyla etkileşime dayalı gerçekleştirilen bir süreç terapotik etkiyi arttırabilir (Cook, Earles, Vollrath, & Ganz, 2006). Bibliyo rehberlik uygulamalarında temel terapi becerilerinden yararlanan danışmanlar sürecin etkililiği üzerinde fark oluşturmaktadırlar. Bireyin kendini tanıma ve kendini geliştirme sürecinin kendiliğinden gerçekleşme eğilimi söz konusu değildir. Bibliyo grup rehberliği sürecinde farkındalığı iç görüyü geliştirecek sürece, rehberlik ve psikolojik danışma yöntemlerine, tekniklerine, terapi koşul ve becerilerinin desteğine gereksinim vardır (İlbay, 2016).

Araştırma sürecinde, bibliyo terapi sağlayıcı destek Küçük Prens adlı eser aracılığıyla sağlanmaktadır. Kararımak'a (2013) göre Küçük Prens metaforik nitelikli bir öyküdür. Metaforik nitelikli eserler her yaş düzeyinde bireye değişim mesajını taşıyabilme ayrıcalığına sahip eserlerdir. Van Parys ve Rober (2013) araştırmalarında, psikolojik desteğin sunulmasında metaforlardan yararlanılabileceğini vurgulamaktadırlar. Metaforlar; yaratıcı, empatik, açık uçlu, etkileşimli değişim süreci oluşturabilir (Kararımak, 2013). Psikolojik danışma sürecinde amaç, farkındalığın arttırılmasıdır (Mills & Crowley, 1986). Metaforik süreç; güven duygusunu destekler, direncin aşılmasına olanak tanır, kendini keşfetmesine katkı sunarak değişim fırsatını sunabilir (Lakoff & Johnson, 2003). Küçük Prens öyküsü, yetişkin dünyasına çocukluğa ait nitelikleri taşıyarak zenginleştirebilir. Gurupla rehberlik oturumlarında grup üyeleri ayrıca, Küçük Prens öyküsünü okuma, tartışma, Küçük Prens filmi izleme, öyküye bölüm ekleme gibi pek çok etkinlik yapabilirler. Böylece bibliyo terapotik mesajın keşfedilmesi sağlanabilir (İlbay, 2015).

Bu araştırmada, kuramsal bilgiler çerçevesinde, Küçük Prens adlı öykünün bibliyo terapotik öğelerinden yararlanarak bibliyo grup rehberliği programının pozitif duyguların arttırılmasındaki etkisini incelemek amaçlanmaktadır. Bu bağlamda **araştırmanın hipotezi**; “Deney grubuna uygulanan küçük prens öyküsü odaklı hazırlanan bibliyo grup rehberlik programının, deney grubu katılımcılarının pozitif duyguları üzerinde deney grubu lehine anlamlı fark oluşturacaktır” şeklinde ifade edilebilir.

YÖNTEM

Bu araştırmada, deneysel olarak öntest-sontest kontrol gruplu desen kullanılmıştır. Bu desende bağımlı değişken üzerinde iki kez ölçüm yapılır. Öntest-sontest kontrol gruplu desen bir 2x2 karışık desendir (Büyüköztürk, Çakmak, Akgün, Karadeniz, & Demirel, 2008). Araştırmanın bağımsız değişkenini öğrencilere uygulanan Küçük Prens öyküsü odaklı bibliyo grup rehberlik prog-

ramı, bağımlı değişkeni ise öğrencilerin, pozitif–negatif duygu ölçeğinden aldıkları puanlara göre belirlenen pozitif duygu düzeyleri oluşturmaktadır. Çalışma grubu ölçüt örneklem yöntemine göre belirlenmiştir.

Bu araştırma, deney ve kontrol gruplarıyla yürütülmüştür. Deney grubuna İlbaý (2015) tarafından geliştirilen, Küçük Prens Öykü Odaklı Bibliyo Grup Rehberliği Programı bu çalışmaya uyarlanarak uygulanmış, kontrol grubuna ise okulda devam eden rehberlik uygulamaları dışında ek olarak herhangi bir işlem yapılmamıştır. Araştırma deseni doğrultusunda, oturumların başlangıcından iki hafta önce, deney ve kontrol gruplarında yer alan öğrencilere, pozitif–negatif duygu ölçeğinin pozitif duygular boyutu ön-test olarak uygulanmıştır. Oturumların tamamlanmasının ardından iki hafta sonra deney ve kontrol gruplarına ölçekler, son-test olarak uygulanmasıyla son test verileri elde edilmiştir. Bu araştırmanın deneysel deseni ve işlem basamakları Tablo 1'de gösterilmiştir.

Tablo 1. Deneysel Çalışma Aşamaları

ÖLÇÜMLER			
GRUPLAR	Öntest	Uygulanan İşlem	Sontest
Deney	PDÖ	Küçük Prens Öykü Odaklı Bibliyo Rehberlik Programı	PDÖ
Kontrol	PDÖ	-----	PDÖ

Veri Toplama Aracı: Bu çalışmada yararlanılan veri toplama araçları; kişisel bilgi formu ve pozitif negatif duygular ölçeğidir. Pozitif Duygu ve Negatif Duygu Ölçeği 10'ar maddelik iki alt ölçekten oluşmaktadır. Bu çalışmada pozitif duygu alt boyutundan yararlanılmıştır. Watson ve Tellegen (1988) tarafından geliştirilen ölçeğin, Pozitif Duygu alt ölçeği kişinin ne derece ilgili, aktif ve uyanık hissettiğini ölçmektedir. Ölçeğin Türkçe güvenirlik ve geçerlik çalışması Gençöz (2000) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlığı pozitif ve negatif duygu için sırasıyla .83 ve .86; test-tekrar test tutarlığı ise .40 ve .54' tir.

Çalışma Grubu: Bu araştırmanın çalışma grubu, 2017-2018 eğitim öğretim yılı ikinci yarısında öğrenim gören, lise düzeyindeki 130 öğrenciye kişisel bilgi formu ve pozitif-negatif duygular ölçeği uygulanmıştır. Araştırma lise öğrencilerinin, ölçüt kabul edilen ölçeğin pozitif duygu düzeyleri boyutuna göre oluşturulmuş deney ve kontrol gruplarıyla yürütülmüştür. Araştırmanın çalışma grubu ölçüt örnekleme metoduna göre belirlenmiştir. Buna göre; deney ve kontrol gruplarının oluşturulmasında en önemli ölçüt, ölçeğin Pozitif duygular alt boyutu puanlarıdır. Düşükten yükseğe göre sıralanmıştır. Öğrenciler araştırmaya gönüllü olarak katılmaları için davet edilmiştir. Araştırmaya gönüllü katılan 24 öğrenci, Küçük Prens Öykü Odaklı Grup Rehberliği Programı oturumlarına öğrenci yansız olarak deney ve kontrol gruplarına ayrılmıştır.

Deneysel İşlemler: Bu çalışmada, Küçük Prens Öyküsü Odaklı Bibliyo Grup Rehberlik Programı uygulanmıştır. Küçük Prens Öyküsü Odaklı Bibliyo Grup Rehberlik Programı; Küçük Prens Saint-Exupery (2015) kitabı ve Öner (1987), Jackson ve Nelson (2002), Forgan (2002), Öner

ve Yeşilyaprak (2006), Öner, (2007), Bulut (2010a; 2010b) Öncü, (2012) çalışmalarından yararlanılarak geliştirilmiştir. İlbay (2015) tarafından geliştirilen program bu araştırmadaki katılımcıların bilişsel özellikleri göz önüne alınarak oturumlar aşağıdaki gibi uyarlanmıştır. Bu aşamada üç uzman akademisyenin görüşüne başvurulmuştur. Uzmanlar hazırlanan bibliyo grup rehberliği programının uygunluğunu onaylamışlardır. Oturumlar; araştırmanın okul rehber öğretmeni uzman psikolojik danışman liderliğinde haftada bir oturum şeklinde uygulanmıştır. Grup, kapalı grup niteliğindedir. Programın oturumları;

1. Bibliyo Rehberlik Oturumu: Tanışma, bibliyo grup rehberliği grup kuralları, Küçük Prens öykü kitabının okuma süreci, yazılı not alınması gibi konular karara bağlanması gereken konulardandır. Bu oturumun en önemli amacı okuma sürecinin yapılandırılmasıdır. Bu program için geliştirilen Küçük Prens öyküsü Bibliyo İnceleme El Kitabı katılımcılara verilerek amacın gerçekleşmesi planlanabilir. **Bibliyo İnceleme El Kitabı**, öykünün okuma sürecinde not alınabilen, süreci bibliyo terapötik açıdan yapılandıran interaktif bir materyaldir. Bibliyo İnceleme El Kitabı'nda okuma süreci dört evre olarak yapılandırılmıştır. İlk evrede eserin okunma sürecinde özdeşleşme ve yansıtma oluşturan durumlar belirlenir. İkinci evresinde ise bireylerin arınma ve boşalım oluşturan durumlarına odaklanılır. Üçüncü evrede gelişecek iç görü ve okuma sürecinin bibliyo terapötik farkındalıkları açığa çıkarılmaya odaklanılır. Son evrede ise bütünlük kurmaya katkı sağlayan mesajlar, sorular, hatırlatıcılar yer almaktadır. Oturum, ikinci oturum saati kararlaştırılarak sonlandırılır.

2. Bibliyo Rehberlik Oturumu: Oturum birinci oturum, bibliyo grup rehberliği sorumluluklarına odaklanılır. Bu sorumluluklar öykünün okunması ve Bibliyo İnceleme El Kitabı'nın doldurulmasıdır. Katılımcılar tarafından doldurulan Bibliyo İnceleme El Kitabı grup lideri tarafından incelenmek üzere katılımcılardan alınır. Grup üyelerinden, eser ile ilgili bibliyo terapötik kazanımlarına ilişkin analizlerini dile getirmeleri istenir. Kitaptaki kahraman ve ilişkiler ağı üzerine yapılacak dinamik analizlerle bireyin özdeşleşme, yansıtma, boşalım, arınma ve farkındalık durumları belirlenir. Sonraki seans için Küçük Prens filminin izlenmesi ve analizinin yapılacağı duyurulması, tarih ve saatin hatırlatılmasıyla oturum sonlandırılır.

3. Bibliyo Rehberlik Oturumu: Bu oturumda Küçük Prens filminin izlenmesi ve film analizi yer almaktadır. Filmin bibliyo terapötik öğelerine odaklanma Film İnceleme El Kitabı'yla sağlanır. **Film İnceleme El Kitabı**; Küçük Prens filminin izlenmesi sırasında öğrencilerde özdeşleşme oluşturan, duyguları açığa çıkarıp yansıtan, farkındalık ve iç görü kazandıran, boşalım yaşatan durumlara dikkat ve farkındalıkları arttıracak film izleme sürecinde notlar alabilecekleri, görüşlerini not edebilecekleri yol gösterici interaktif bir materyaldir. İlk seansta kitap okuma süreciyle ilgili olarak üzerinde durulan konular filmin izlenmesinde dikkat edilecek konular olarak tekrar hatırlatılır. Film İnceleme El Kitabı öğrencilere verilir. Film bitiminde not almak isteyenler için kısa bir ara verilir. Grup tekrar seansa katıldığında danışanların kazanımları ele alınır. Analizler yapılır bireylerin filmle ilgili Film İnceleme El Kitabı'na aldıkları notlar, söylemek istedikleri konular konuşulur. Tekrar Küçük Prens filmi bağlamında özetleme yapılır. Film İnceleme El Kitabı filmin bibliyo terapötik etkilerinin incelenmesi için alınır. Son seans buluşma tarih ve saati hatırlatılarak oturum sonlandırılır.

4. Bibliyo Rehberlik Oturumu: Bibliyo rehberlik sürecinin bütünleme aşamasıdır. Bu seansa Küçük Prens öyküsündeki terapötik değişim sağlayan öğeler özetlenir. Bu öğeler üzerine

analizlerini sunmak isteyenler görüşlerini sunarlar. Danışman danışanların önceki oturumlarda dile getirdikleri görüşlerini özetler. Bibliyo İnceleme El Kitabı ve Film İnceleme El Kitabı materyalinde yer alan Küçük Prens'in farkındalıklarıyla ilgili öğrencilerin görüşlerine başvurulur. Bu farkındalıklar **Küçük Prens Sertifikası**'nda bibliyo terapötik mesaj taşıyan nitelikler olarak yer alır. Bunlar; yüksek sesle, birlikte okunarak özetlenir. Danışanlarda oluşan değişim durumunun danışan düzeyinde bütünleştirilmesi ve Küçük Prens Sertifikası'nın dağıtılmasıyla oturum sonlandırılır.

Verilerin Analizi: Verilerin analiz edilmesi sürecinde; ön-test ölçümlerin homojenlik ve normallik testlerinden elde edilen sonuçlara göre araştırmada parametrik ya da non-parametrik testlerin kullanılabilmesine karar verilir. Araştırmada split-plot (karışık) desene uygun olan, tekrarlanmış ilişkili ölçümler için tek faktörlü ANOVA tekniği kullanılabilir (Büyüköztürk, 2011; Field, 2005). Verilerin analizi için SPSS 20.00 paket programından yararlanılmıştır.

Araştırma öncesinde, uygulama esnasında ve uygulama sonrasında elde edilen veriler belirtilen veri analizi işlemleri bulgular başlığı altında sırasıyla verilecektir.

BULGULAR

Araştırmada ilk olarak ön analizler üzerinde durulacaktır. Araştırmada parametrik testlerin kullanılabilmesi için, varyansların homojen olması ve verilerin normal dağılıma uyması gerekmektedir (Field, 2005). Bu şartların sağlanıp sağlanmadığını belirlemek amacıyla, gerçekleştirilen homojenlik testi analiz sonuçları Tablo 2'de verilmiştir.

Tablo 2. Pozitif Duygular Ön-test Puanlarına İlişkin Levene's Homojenlik Testi

Değişken	Levene's Statistic	sd1	sd 2	P
Pozitif Duygular Ön-test	.001	2	22	.981

Tablo 2'de görüldüğü gibi, deney ve kontrol gruplarında bulunan bireylerin; Pozitif Duygular boyutu ile elde edilen ön test ölçümlerine yönelik homojenlik testi sonuçları ($F_{(2-22)} = .981, p > .05$) şeklindedir. Her iki grupta yer alan bireylerin, pozitif duygular boyutu ölçümlerinden aldıkları puanların ortalamaları arasında anlamlı fark olmadığı ve homojen dağılım göstererek parametrik testlerin temel varsayımını karşıladığı söylenebilir. Shapiro-Wilks testi normallik testlerinde her örneklem grubunda işlevsel güçlü bir testtir. (Büyüköztürk, 2011; Field, 2005). Shapiro-Wilks testi sonuçları Tablo 3'te sunulmuştur.

Tablo 3. Pozitif Duygular Ön-test Puanlarının Shapiro-Wilks Normallik, Çarpıklık ve Basıklık Testi Sonuçları

	Shapiro-Wilks	Çarpıklık	Basıklık
--	---------------	-----------	----------

Gruplar	İstatistik	Sd	P	İstatistik	Standart Hata	İstatistik	Standart Hata
Pozitif Duygular Deney	.942	12	.523	-.825	.637	1.483	1.232
Pozitif Duygular Kontrol	.916	12	.254	-.855	.637	.323	1.232

$p < .05$

Tablo 3’de yer alan normallik testi sonuçlarına göre verilerin normal dağılım gösterdiği, baskılık ve çarpıklık değerlerinin beklenen değerler içerisinde yer aldığı görülmektedir. Buna göre karşılaştırmalar için parametrik analiz teknikleri kullanılabilir.

DeneySEL işlemin başlangıcında ve uygulanan işlemin sonucunda deney ve kontrol grupları arasında fark olup olmadığını belirlemek için ise bağımlı örneklem için *t*-testi uygulanmış ve sonuçlar Tablo 4’te verilmiştir.

Tablo 4. Deney ve kontrol gruplarının Pozitif Duygular alt ölçeğiyle elde edilen ön-test, son-test puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin Bağımlı [İlişkili] Gruplar *t* Testi sonuçları

	N	\bar{X}	S	Sd	t	p
Deney grubu pozitif duygular ön test	12	35.25	6.67	11	6.33	.00
Deney grubu pozitif duygular son test	12	44.00	4.22			
Kontrol grubu pozitif duygular ön test	12	35.00	6.41	11	.39	.70
Kontrol grubu pozitif duygular son test	12	34.83	5.33			

$p < .05$

Tablo 4’te deney ve kontrol gruplarının pozitif duygular alt ölçeğiyle elde edilen ön-test, son-test test puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin Bağımlı [İlişkili] Gruplar *t* Testi sonuçları görülmektedir. Buna göre Küçük Prens Öyküsü Odaklı Bibliyo Grup Rehberlik Programı uygulandığı deney grubunun ön-test ve son-test puanlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşma olduğu bulunmuştur, $t_{(11)} = 6.33$, $p < .05$. Katılımcılara uygulanan işlem öncesinde pozitif duygular alt ölçeği puanları, $\bar{X} = 35.25$ iken deney grubuna işlemin uygulanması sonrasında ise $\bar{X} = 44.00$ ’a yükselmiştir. Bu bulguya göre deney grubuna uygulanan işlemin pozitif duyguları arttırdığını göstermektedir. Ancak kontrol grubunun ön test ve son test puanlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşma olmadığı bulunmuştur, $t_{(11)} = .394$, $p < .05$. Kontrol grubunun pozitif duygular alt ölçeği ön test puanları, $\bar{X} = 35.00$ iken son test puanları ise $\bar{X} = 34.83$ ’tir. Deney grubunun pozitif duygular puanlarındaki bu farklılaşmanın nedenin Küçük Prens Öyküsü Odaklı Bibliyo Grup Rehberlik Programı olup olmadığını tespit etmek için tek faktör üzerinden tekrarlı ölçümler varyans analizi (ANOVA) kullanılmıştır. Tablo 5’te tek faktörlü varyans analizine ilişkin elde edilen bulgular verilmiştir.

Tablo 5. Deney ve kontrol gruplarının pozitif duygular alt ölçeği ön – son test ANOVA sonuçları

Kaynak	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	P	Eta Kare
Gruplar arası	66677.52	1	66677.52	1116.40	.00	.98

Gruplar (Deney-Kontrol)	266.02	1	266.02	4.45	.04	.16
Hata	1313.95	22	59.72			
Gruplar içi (Denekler)	597.5	24				
Ölçüm (Ön-Son)	221.02	1	221.02	35.24	.00	.61
Grup*Ölçüm	238.52	1	238.52	38.03	.00	.63
Hata	137.95	22	6.27			

$p < .05$

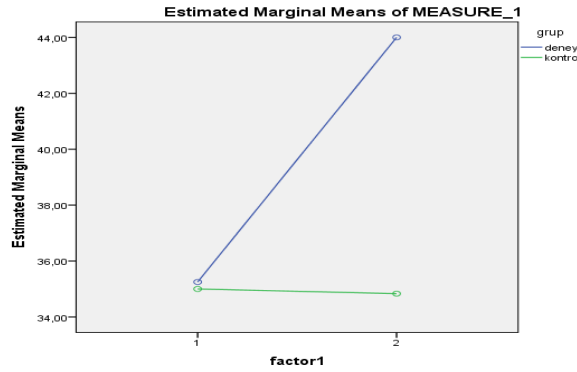
Tablo 5'te görüldüğü gibi deney ve kontrol gruplarında bulunan bireylerin, Pozitif Duygular alt ölçeğiyle elde edilen ön-test, son-test ölçümlerinden aldıkları puanların ortalamaları üzerinde yapılan varyans analizi sonucunda, grup etkisinin anlamlı olduğu bulunmuştur [$F_{(1-22)} = 1116.40$, $p < .05$]. Buna göre deney ve kontrol gruplarının ön-test, son-test ölçümleri arasında ayırım yapmaksızın, Pozitif Duygular alt ölçeği puanları arasında anlamlı düzeyde bir fark bulunduğu söylenebilir. Grup ayırımı yapılmaksızın bireylerin, ön-test, son-test ölçümleri arasındaki farkın da anlamlı olduğu görülmüştür ($F_{(1-22)} = 35.24$; $p < .05$). Bu bulgu grup ayırımı yapılmadığında, bireylerin pozitif duygu düzeylerinin deneysel işleme bağlı olarak değiştiğini göstermektedir. Bu araştırma için önemli olan ortak etkinin (grup*ölçüm etkisinin) incelenmesi sonucunda elde edilen değer anlamlı olduğu görülmüştür [$F_{(2-22)} = 38.03$, $p < .05$]. Bağımsız değişkenin etki değeri $\eta^2 = .63$ olarak bulunmuştur. Deney ve kontrol gruplarındaki bireylerin ön-test, son-test ölçümlerinde elde ettikleri pozitif duygu puanlarının anlamlı düzeyde değiştiğini göstermektedir. Tüm bu bulgular dikkate alındığında, araştırmanın denencesinin doğrulandığı söylenebilir.

Tablo 6. Benferoni testi sonuçları

		Deney Grubu		Kontrol Grubu	
		Ön-test	Son-test	Ön-test	Son-test
Deney Grubu	Ön-test	—			
	Son-test	8.75	—		
Kontrol Grubu	Ön-test	-.25	-9000	—	
	Son-test	-.41	-9.16	-.16	—

$p < .05$

Tablo 6'da verilen Benferoni testi sonuçları incelendiğinde deney grubu son test ön test sonuçları bibliyo grup rehberliği uygulamasının deney son test sonuçları lehine olduğu görülmektedir. Kontrol ön test sonuçlarıyla deney son test sonuçları kıyaslandığında deney son test lehine olduğu belirlenmiştir. Son olarak kontrol son test deney son test sonuçları ise yine deney son test lehine olduğu görülmektedir. Sonuçlar deney ön test ve kontrol grubu ön ve son test sonuçları bibliyo grup rehberliği uygulanan deney grubu ölçüm sonuçlarıyla farklarının deney grubu son test sonuçları lehine olması bibliyo grup rehberliği uygulamasıyla ilişkili olduğu düşünülebilir. Deney ve kontrol gruplarının ön test, son test testinden almış oldukları puanlara ilişkin değişimin çizgi grafiği ile gösterilmesi ise Şekil 1'de verilmiştir.



Şekil 1. Deney ve Kontrol Gruplarındaki Değişimin Çizgi Grafiği

Şekil 1 incelendiğinde kontrol grubuna ait olan çizgi grafiği ön test, son test ölçümleri arasında belirgin bir farklılaşma göstermediği ve yatay seyir izlediği görülmektedir. Ancak, deney grubuna ait olan grafik ön test uygulamasından son test uygulamasına doğru belirgin bir şekilde artış göstermektedir. Buna göre; deney grubunda uygulanan bağımsız değişkenin pozitif duygu düzeylerini etkileyerek arttırdığı söylenebilir. Grafiklerdeki doğruların birbirine paralel ya da binişik değildir, dolayısıyla varyans analizi sonucunda bulunan ortak etkinin anlamlı farkları yansıttığı söylenebilir.

SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

Bu araştırmada; İlbay (2015) tarafından geliştirilen Küçük Prens öyküsü odaklı bibliyo grup rehberlik programı'nın pozitif duygular üzerindeki etkisinin incelenmesine yönelik analizler sonucunda, programın pozitif duyguları arttırıcı etkiye sahip olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Araştırmada, pozitif duygularda artış gözlemlenen sonuçlardandır. Bowman, Scogin ve Lyrene (1995), Ackerson, Scogin, McKendree-Smith ve Lyman (1998), Landerville, Landry, Baillargeon, Guerette ve Matteau (2001), Tolin (2001), Prater, Dyches ve Johnston (2006), Jones (2006), Öner (2007) gibi araştırmalar bibliyo terapinin psikolojik olarak bireyi desteklediğini vurgulamaktadır. Pardeck ve Pardeck (1993) bibliyo terapinin bireye katkı sunabileceğini ve değişimi başlatabileceğini vurgulamaktadır. Pardeck ve Pardeck (1984), Öner (2007), Jackson ve Nelson (2002), Forgan (2002), Öner ve Yeşilyaprak (2006), Öner (2007), Bulut (2010), (Öncü, 2012) çalışmalarında bibliyo terapi uygulamalarının bireyin psikolojik sağlığını geliştirebileceği sıklıkla tekrar edilmektedir. Janavičienė (2010) çalışmasında gelişme güdüsü arttırmak amacıyla bibliyo terapinin kullanılabilirliğini vurgulamaktadır. Psikolojik danışma ve rehberlik süreci, pozitif duyguları arttıran, iç görü geliştiren, iyi oluşu arttıran etkiye sahip olduğu vurgulanmaktadır (Corey, 2005; Dökmen, 1995; Greenberg, 2002; Goleman, 2005; Hackney & Cormier, 2008; Plutchik, 2001). Araştırmada elde edilen pozitif duyguların artışı bu bağlamda literatürdeki sonuçlarla örtüştüğü görülebilir.

Öner ve Yeşilyaprak'a (2006) göre bibliyo terapi etkili etkili bir tekniktir. Bibliyo terapi uygulayıcısının rehberlik ve psikolojik danışman olması uygulamanın etkililiğini arttırabilir. Ayrıca psikolojik danışmanın süreci, temel terapotik koşul ve becerilerden yararlanarak yönetmesi sürecin etkililiğinin arttırıcısı olabilir (Gladding & Gladding, 1991; İlbay, 2015). Bu araştırmada pozitif duyguları

arttıran bibliyo terapotik destek, Küçük Prens öyküsünün etkisiyle sağlanmaktadır. İlbay'a (2015) göre bireyin kendini tanıma ve kendini geliştirme sürecinde, kendiliğinden gerçekleşme eğilimi söz konusu değildir. Bibliyo grup rehberliği sürecinde bireyin pozitif duygularını arttıracak etkileşimlere gereksinim vardır. Ayrıca Gould ve Clum (1993) ve Gellatly, Bower, Hennessy, Richards, Gilbody ve Lovell (2007) çalışmalarında bibliyo terapinin danışman desteğiyle yürütülmesinin etkili olabileceğini vurgulamaktadır. Bibliyo terapi etkileşimi, danışmanların terapotik koşul ve becerilerle destekleyerek yararlı olabilir (Landereville, Landry, Baillergeon, Guerette, & Matteau, 2001; Campbel & Smith, 2003). Bibliyo terapi psikolojik danışma sürecinin iyileştirici rolüne katkı sağlayıcıdır (Gladding & Gladding, 1991; Campbel & Smith, 2003). Psikolojik danışman eşliğinde bibliyo terapiden yararlanıldığında amaçlara ulaşabilme süresi kısalabilir (Cook, Earles, Vollrath, & Ganz, 2006). Bu araştırmada, bibliyo terapotik nitelikli uygulamaların rehberlik ve psikolojik danışma uzmanı aracılığıyla yürütülmesi, etkileşim gerektiren durumlarda terapotik koşul ve becerilerden yararlanılması gibi nitelikler literatürde bibliyo terapi etkililiğine ilişkin araştırma sonuçlarıyla örtüşmektedir. Bu etkenler programın etkililiğini destekleyen uygulamalar olarak görülebilir.

Danışanlara sorumluluk yüklemek süreci etkinleştirebilir (Adams & Pitre 2000). Araştırmada programın uygulanması sürecinde katılımcılara etkin sorumluluklar yüklenmektedir. Araştırmanın deney grubundaki katılımcıları, Küçük Prens öyküsünün okunması, Küçük Prens öyküsü Bibliyo İnceleme El Kitabı'nın doldurulması, Küçük Prens öyküsü Film İnceleme El Kitabı'nın doldurulması gibi sorumlulukları sürecin etkililiğini artıran etken olabilir.

Kararmak'a (2013) göre Küçük Prens öyküsünün metaforik nitelikli, yaratıcı, empatik, açık uçlu, etkileşimi arttırıcı bir eserdir. İlbay (2015) ise bu etkiyi, Küçük Prens öyküsünün metaforik niteliğe sahip oluşu, bibliyo terapotik öğelerin birey düzeyinde farkındalığı arttırıp direnci aşarak değişim etkisi oluşturabilecek potansiyelinden söz etmektedir. Ayrıca Küçük Prens, çocukluğa ait barındırdığı pozitif duygularla yaşamı zenginleştirme şansı sunabilir. Deney grubunda yer alan katılımcılar Küçük Prens İnceleme El Kitabı'nda pek çok bibliyo terapotik mesajı keşfetmektedirler. Van Parys ve Rober (2013), psikolojik danışma sürecinde meteforların etkililiğinden söz etmektedir. Lakoff ve Johnson (2003) da metaforların psikolojik danışma sürecinde güven kazanmaya katkısı, direnci aşmaya olan desteği, kendini keşfetmeye olan katkısından söz etmektedir. Psikolojik danışma sürecinde amaç farkındalıktır (Mills & Crowley, 1986). Araştırmada uygulanan Küçük Prens Öykü Odaklı Bibliyo Grup Rehberlik Programı'nın etkili olmasındaki belirtilen niteliklerden yararlanılması olabilir.

Araştırmanın etkililiğini artıran diğer faktör ise film izleme etkinliği ve Film İnceleme El Kitabı aracılığıyla filmin bibliyo terapotik etkilerinden yararlanarak oturumlardaki etkileşimlerde içselleştirilmesi olabilir. Öner'e (2007) göre bibliyo terapinin uygulanmasında diğer görsel işitsel materyallerden yararlanmak bibliyo terapinin değişim oluşturabilme gücünü arttırabilir.

Araştırmada bibliyo grup rehberlik programının etkililiğinin diğer nedeni ise araştırma grubunun küçük grup özelliği taşıması olabilir. Bibliyo terapi uygulamalarında küçük grupların Dowinge (2007) göre başarılı sonuçlar elde etme niteliğine sahip olduğu vurgulanmaktadır.

Araştırma bağlamında bazı öneriler sunulabilir. Bunlar; bibliyo rehberlik programının değişim etkisinin kalıcılığı üzerinde farklı görüşler yer almaktadır. Bibliyo rehberlik programlarında kalıcılık

etkisinin ne kadar korunduğunun kalıcılık ölçümleriyle incelenmesi gereklidir. Bu araştırmada kullanılan programın daha farklı psikolojik niteliklerin geliştirilmesinde destek sağlamak amacıyla uyarılama çalışmalarının yapılması yaygınlaşmaya katkı sağlayabilir. Ayrıca bibliyo terapotik niteliğe sahip eserlerin belirlenerek bibliyo rehberlik programlarının geliştirilmesi uygulanabilirliği artırabilir.

KAYNAKÇA

- Abacı, R. (2010). *Akıl karı olmayan işler*. İstanbul: Bakanlar Medya.
- Ackerson, J., Scogin, F., McKendree-Smith, N., & Lyman, R. D. (1998). Cognitive biblio therapy for mild and moderate adolescent depressive symptomatology. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 66*(4), 685-690. doi:10.1037/0022-006X.66.4.685
- Adams, S. J., & Pitre, N. L. (2000). Who uses bibliotherapy and why? A survey from an under service area. *The Canadian Journal of Psychiatry, 45*(7), 645-649. doi: 10.1177/070674370004500707
- Basso, M. R., Schefft, B. K., Ris, M. D., & Dember, W. N. (1996). Mood and global-local visual processing. *Journal of the International Neuropsychological Society, 2*(3), 249-255. doi: 10.1017/S1355617700001193.
- Berry, D. S., & Hansen, J. S. (1996). Positive affect, negative affect, and social interaction. *Journal of Personality and Social Psychology, 71*(4), 796-809. doi:10.1037/0022-3514.71.4.796.
- Bowman, D., Scogin, F., & Lyrene, B. (1995). The efficacy of self-examination therapy and cognitive bibliotherapy in the treatment of mild to moderate depression. *Psychotherapy Research, 5*(2), 131-140. doi: 10.1080/10503309512331331256.
- Bulut, S. (2010a). Application of bibliotherapy methods by school counselor and teachers in school setting. *Electronic Journal of Social Sciences, 34*(34).
- Bulut, S. (2010b). Using bibliotherapy in adult counseling. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal 4*(33), 46-56.
- Büyüköztürk, Ş. (2011). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı*. Ankara: Pegem Akademi Yayınları.
- Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E. K., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., & Demirel, F. (2008). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Pegem Akademi.
- Campbell, L. F., & Smith, T. P. (2003). Integrating self-help books into psychotherapy. *Journal of Clinical Psychology in Session, 59*(2), 177-186. doi:10.1002/jclp.10140
- Clark, L. A., & Watson, D. (1991). Tripartite model of anxiety and depression: Psychometric evidence and taxonomic implications. *Journal of Abnormal Psychology, 100*(3), 316-336. doi: 10.1037/0021-843X.100.3.316.
- Collins, A., & Gunner, M. (1990). Social and personality development. *Annual Review of Psychology, 41*, 387-416.
- Cook, K. E., Earles, V. T., & Ganz, J. B. (2006). Biblio therapy. *Intervention in School and Clinic, 42*(2), 91-100.
- Cooper, R. K., & Sawaf, A. (1997). *Liderlikte duygusal zekâ* (çev. Z. Bedriye Ayman). İstanbul: Sistem

Yayıcılık.

- Corey, G. (2005). *Psikolojik danışma psikoterapi kuram ve uygulamaları*. (Çev.Tuncay Ergene), Ankara: Mentis
- de Saint-Exupéry, A. (2013). *Küçük Prenses*. İstanbul: Can.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542-575.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75.
- Diener, E., & Lucas, R. E. (2000). Explaining differences in social levels of happiness: relative standarts, need full filment, culture, and evaluation theory. *Journal of Happiness Studies*, 1, 47-78.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75. doi: 10.1207/s15327752jpa4901_13
- Downing, J. A. (2007). *Students with emotional and behavioral problems: Assessment, management, and intervention strategies*. Prentice Hall.
- Dökmen, Ü. (2010). *Evrenle uyumlaşma sürecinde var olmak, gelişmek ve uzlaşmak*. İstanbul: Sistem Yayınları.
- Dökmen, Ü.(1995). *Sosyometri ve psikodrama*. İstanbul: SistemYayıncılık.
- Ersanlı, E. (2003). *Üniversite öğretim elemanlarının duygusal zekâ düzeyleri*. (Yüksek lisans tezi). 19 Mayıs Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Samsun.
- Field, A. (2009). *Discovering statistics using SPSS*. Sage publications.
- Frijda, N. H. (2008). The psychologists point of view. In Lewis Michael, Haviland-JonesJanette M. Barrett (Ed.), *Handbook of Emotion*, Third Edition (pp. 68-87). London: Guilford Press.
- Frijda, N. H., & Mesquita, B. (2000). Belief through emotions. In Frijda Nico H, Anthony S. R. Manstead, Sacha Bern (Ed.) *Emotion and beliefs*, (First Published). Cambridge: Cambridge University Press.
- Forgan, J. W. (2002). Using biblio therapy to teach problem solving. *Intervention in School and Clinic*, 38, 75-82. doi: 10.1177/10534512020380020201
- Forgas, J. P., Bower, G. H., & Moylan, S. J. (1990). Praiseorblame? Affectiveinfluences on attributions for achivement. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59, 809-819. doi: 10.1037//0022-3514.59.4.809
- Gable, S. L., & Haidth, J. (2005). What (And Why) is positive psychology? *Review of General Psychology*, 9(2), 103-110. doi: 10.1037/1089-2680.9.2.103
- Gellatly, J., Bower, P., Hennessy, S., Richards, D., Gilbody, S., & Lovell, K. (2007). What makes self-help interventions effective in the management of depressive symptoms? Meta-analysis and meta-regression. *Psychological Medicine*, 37, 1217-1228. doi: 10.1017/S0033291707000062
- Gençöz, T. (2000). Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 15(46), 19-26.
- George, J. M. (1996). Trait and state affect. In K. R. Murphy (Ed.), *Individual differences and behavior in*

- organizations* (pp. 145-171.) San Francisco: Jossey-Bass.
- Goleman, D. (2009). *Duygusal zeka*. İstanbul: Varlık Yayınları.
- Goleman, D. (2005). *Duygusal zekâ neden IQ' dan önemlidir?* (Çev. Banu Seçkin Yüksel). İstanbul: Varlık.
- Gould, R. A., Clum, G. A., & Shapiro, D. (1993). The use of biblio therapy in the treatment of panic: A preliminary investigation. *Behavior Therapy*, 24(2), 241-252. doi: 10.1016/S0005-7894(05)80266-7
- Greenberg, L. S. (2002). Integrating an emotion-focused approach to treatment into psychotherapy integration. *Journal of Psychotherapy Integration*, 12(2), 154-189. doi: 10.1037/1053-0479.12.2.154.
- Gladding, S. T., & Gladding, C. (1991). The ABCs of bibliotherapy for school counselors. *School Counselor*, 39(1), 7-12. doi: 10.1037/0735-7028.35.3.275
- Hackney, H., & Cormier, S.(2008). *Psikolojik danışma ilke ve teknikleri: psikolojik yardım süreci el kitabı*. (Çev.Tuncay Ergene, Seher Aydemir Sevim.) Ankara: MentisYayıncılık.
- Hills, P., & Argyle, M. (2001). Emotional stability as a major dimension of happiness. *Personality and Individual Differences*, 31(8), 1357-1364. doi: 10.1016/S0191-8869(00)00229-4
- Izard, C. (1991). *The psychology of emotions*. New York: PlenumPress.
- İlbağ, A. B. (2015). Developing the little prince story focused biblio group guidance programme. *Ozean Journal of Social Science* 8(1), 35-46.
- İlbağ, A. B. (2016). The impact of biblio group counseling supported with the story of the little prince upon mindfulness. *Journal of Education and Training Studies*, 4(6), 58-68. doi: 10.11114/jets.v4i6.1404
- Jackson, S. A., & Nelson. K. W. (2002). *Use of children's literature in a comprehensive school guidance program for young children*. Early Childhood Literacy. Texas:Yearbook.
- Janavičienė, D. (2010). Biblio therapy process and type analysis: Review of possibilities to use it in the library. *Tiltai*, 53(4), 119-132.
- Jones, J. L. (2006). *A closer look at biblio therapy*. (pp.24-27). Young Adult Library Services Fall.
- Kararınak, O. (2013). Çocukla psikolojik danışmada metaforik süreç. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5(43), 115-127.
- Kashdan, T. B. (2004). The assessment of subjective well-being (issues raised by the Oxford Happiness Questionnaire). *Personality and Individual Differences*, 36(5), 1225-1232. doi: 10.1016/S0191-8869(03)00213-7
- Keyes, C. L. M., Shmotkin, D., & Ryff, C. D. (2002). Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(6), 1007-1022. doi: 10.1037/0022-3514.82.6.1007.
- Kim, B. S. K., Green, J. L. G., & Klein, E. F. (2006). Using storybooks to promote multicultural sensitivity in elementary school children. *Journal of Multicultural Counseling and Development*, 34(4),

223-234. doi: 10.1002/j.2161-1912.2006.tb00041.x

- King, L. A., & Emmons, R. A. (1990). Conflict over emotional expression: psychological and physical correlates. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(5), 64-877. doi: 10.1037//0022-3514.58.5.864
- Lakoff, G., & Johnson, M. (2003). *Metaphors we live by*. Chicago: The University of Chicago Press.
- Landreville, P., Landry, J., Baillargeon, L., Guerette, A., & Matteau, E. (2001). Older adults' acceptance of psychological and pharmacological treatments for depression. *The Journals of Gerontology*, 56B, 285-291. doi: 10.1093/geronb/56.5.P285
- Laquinta, A., & Hipsky, S. (2006). Practical bibliotherapy strategies for the inclusive elementary classroom. *Early Childhood Education Journal*, 34(3), 209-213. doi: 10.1007/s10643-006-0128-5
- Lent, R. W. (2004). Toward a unifying theoretical and practical perspective on well-being and psychosocial adjustment. *Journal of Counseling Psychology*, 51(4), 482-509. Doi: 10.1037/0022-0167.51.4.482.
- McCulliss, D. (2012). Bibliotherapy: Historical and research perspectives. *Journal of Poetry Therapy*, 25(1), 23-38. doi: 10.1080/08893675.2012.654944.
- McKendree-Smith, N. L., Floyd, M., & Scogin, F. R. (2003). Self-administered treatments for depression: A Review. *Journal of Clinical Psychology*, 59(3), 275-288. doi: 10.1002/jclp.10129
- Mills, J. C., & Crowley, R. J. (1986). *Therapeutic metaphors for children and the child within*. New York: Brunner/Mazel.
- Mumcuoğlu, Ö. (2002). *Baron duygusal zekâ testi' nin Türkçe dilsel eşdeğerlik, güvenilirlik ve geçerlik çalışması*. (Yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Öncü, H. (2012). Bibliyo terapi yönteminin okullarda psikolojik danışma ve rehberlik amacıyla kullanılması. *TSAD*, 16(1), 147-170.
- Öner, U. (2007). Bibliyo terapi. *Cankaya University Journal of Arts and Sciences*, 7, 133-150.
- Öner, U., & Yeşilyaprak, B. (2006). *Bibliyoterapi. Children's and Youth Literature Symposium*. (pp. 559-565) Ankara: Ankara University.
- Pardeck, J. T., & Pardeck, J. A. (1984). *Young people with problems: A guide to bibliotherapy*. Westport, Connecticut: Greenwood Press.
- Pardeck, J. T., & Pardeck, J. A. (1993). *Bibliotherapy: A clinical approach for helping children*. New York: Gordon and Breach Science Publishers.
- Peterson, C., & Seligman, M. E. (1984). Causal explanations as a risk factor for depression: Theory and evidence. *Psychological Review*, 91(3), 347-374. doi: 10.1037/0033-295X.91.3.347.
- Plutchik, R. (2001). *Emotions in the practice of psychotherapy: clinical implications of affect theories*. Washington: APA pres.
- Prater, M. A., & Dyches, T. T. & Johnstun, M. (2006). Teaching students about disabilities through children's literature. *Intervention in School and Clinic*, 4(1), 14-24.
- Rapee, R. M., Abbott, M. J., & Lyncham, H. J. (2006). Biblio therapy for children with anxiety disorder.

- ders using written materials for parents. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 74(3), 436-444.
- Schiling, D. (2009). *Duygusal zekâ beceri eğitimi uygulamaya yönelik pratik model ve 50 aktivite*. (Çeviren: T. Fikret Karahan, B. Murat Yalçın, Müge Yılmaz, Mehmet. E. Sardoğan). Ankara: Maya Akademi.
- Tarhan, N. (2009). *Duyguların dili*. İstanbul: Timaş Yayınları.
- Tolin, D. F. (2001). Case study: Bibliotherapy and extinction treatment of obsessive-compulsive disorder in a 5-year-old boy. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 40(9), 1111-1114. doi: 10.1097/00004583-200109000-00021.
- Türküm, A. S. (2002). Stresle Başa Çıkma Ölçeğinin geliştirilmesi: geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2(8), 19-31.
- Van Parys, H., & Rober, P. (2013). Micro-analysis of a therapist-generated metaphor referring to the position of a parentified child in the family. *Journal of Family Therapy*, 35(1), 89-113. Doi: 10.1111/j.1467-6427.2011.00551.x
- Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: the PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(6), 1063-1070. doi: 10.1037//0022-3514.54.6.1063
- Watson, D., & Pennebaker, J. W. (1989). Health compliments, stress and distress: Exploring the central role of negative affectivity. *Psychological Review*, 96(2), 234-254. doi: 10.1037/0033-295x.96.2.234
- Yesilyaprak, B. (2009). Bibliyo terapi. 10.01.2016. <http://www.binnuryesilyaprak.com>
- Yılmaz, M. (2014). Bilgi ile iyileşme: Bibliyo terapi. *Türk Kütüphaneciliği*, 28(2), 169-181.
- Yılmaz, M. (2012). *Bibliyo terapi ve bibliyo terapide bilgi yöneticilerinin rolü*. (Yüksek lisans tezi). A.Ü. SBE, Ankara.