



## **BİBLİYOTERAPİ UYGULAMASININ DEPRESYON ÜZERİNDEKİ ETKİNLİĞİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ**

### **EVALUATION OF THE EFFICACY OF BIBLIOTHERAPY APPLICATION ON DEPRESSION**

**Dr. Öğr. Üyesi Fatih BAL**

Gelişim Üniversitesi, İktisadi, İdari ve Sosyal Bilimler Fakültesi, İstanbul / TÜRKİYE  
ORCID: 0000-0002-9974-2033

#### **ÖZET**

Bu çalışmanın amacı, bibliyoterapi yönteminin depresyon üzerindeki etkisini incelemektir. Araştırmanın örneklemini, İstanbul ili Beyoğlu ilçesinde bulunan Mehmet Oyal Özel Eğitim Uygulama Okulu, Halıcıoğlu İşitme Engelliler Okulu ve İstanbul ilinde bulunan diğer özel eğitim ve rehabilitasyon merkezlerinde çocukları eğitim alan 60 depresyon tanısı almış uygulama grubu ve 60 depresyon tanısı kontrol grubu olmaktadır. Katılımcılara demografik bilgi formu, CES Depresyon Ölçeği ve 5 farklı kitap okuma uygulaması (Bibliyoterapi) uygulanmıştır. Elde edilen veriler SPSS (Statistical Package For Social Sciences) 22.0 istatistik programı kullanılarak analiz edilmiş, verilerin analizinde eşleştirilmiş tekrarlı ölçümler t-testi kullanılmıştır. Elde edilen sonuçlara göre, bibliyoterapi depresyon tanısı almış bireylerde anlamlı düzeyde etkilidir.

**Anahtar Kelimeler:** Bibliyoterapi, Depresyon, Terapi,

#### **ABSTRACT**

The purpose of this study is to examine the effect of the bibliotherapy method on depression. Mehmet Oyal Special Education Training School, Halıcıoğlu Hearing Impairment School and other special education and rehabilitation centers located in the province of Beyoğlu in Istanbul and the control group of 60 depressed mothers and 60 depressed mothers were trained. Demographic information form of participant, CES Depression Scale 5 different book reading applications (bibliotherapy) were applied. The obtained data were analyzed using SPSS (Statistical Package of Social Sciences) 22.0 statistical program and paired repeated measures t-test was used in the analysis of the data. According to the results obtained, bibliotherapy is significantly effective in individuals who have been diagnosed with depression.

**Key Words:** Bibliotherapy, Depression, Therapy

## **1. GİRİŞ**

Günümüzde ruh sağlığı sorunları giderek artmaktadır. Sorunlar artınca tedavi yöntemleri de farklılaşmaktadır. Hekimler ve terapistler geçmişten bugüne ruh sağlığı sorunlarına farklı tedavi yöntemleri kullanılmıştır. Dünyada ve ülkemizde yöntemler çeşitlilik göstermektedir. İlaç tedavisi ve konuşma terapisi en önemlileridir. Terapistlerin belki en son önerdiği ve danışanın ise zor uyguladığı 'Kitap Okuma' bir tedavi yöntemi olarak kullanılmaktadır. Bu çalışmada bibliyoterapi (BT) depresyon tanısı almış engelli çocuğu olan aileler üzerinde uygulanmıştır.

Bibliyoterapi, kişisel gelişime yardımcı olmada yararlı olan ve okuyucu ile belirli literatür arasında bir etkileşim olarak tanımlanmaktadır. Bibliyoterapi gelişimsel ihtiyaçların sağlanmasında hem ergenler hem de yetişkinler için kullanılmaktadır. Bazen bibliyo rehberlik, bibliyo-danışmanlık, edebiyat, kitap

okuma veya okuma terapisi olarak ta literatürde kullanılmaktadır. Klinik bibliyoterapi ve gelişimsel bibliyoterapi olarak farklı kullanımları da vardır. Klinik bibliyoterapi duygusal ve davranışsal hedefleri içerirken gelişimsel bibliyoterapi bireylerin daha sağlıklı olmalarını kapsar. 1985 - 2006 arası yayınlar incelendiğinde danışmanlar ve hekimler kurgu ve kurgusal olmayan bibliyoterapiyi uygulamışlardır. Kötüye kullanım, davranış sorunları, kimyasal bağımlılık, kronik hastalık, evsizlik, kendini yıkıcı davranışlar ve daha birçok sayıda soruna hitap edebiliyor. Bibliyoterapinin olumsuz düşünceleri ve septomları azalttığı yerine olumlu davranış ve düşüncelere neden olduğu rapor edilmektedir. Bibliyoterapi problem çözme, merhameti artırma, empatik anlayış geliştirme ve kendini tanımaya teşvik etmekte etkilidir.

Bibliyoterapi etkili sosyal davranışlara teşvik eder, netleştirir, kültürel kimliği ve etnik gururu aşılır. Bibliyoterapi bireylere ve gruplara uygulanabilir. Gruba faydaları, diğerlerinin geri bildirimlerini içeri; modelleme için yorumlar, davranışlar, fırsatlar ve iletişimi iyileştirmek için fayda sağlar. Tüm bu etkiler sadece okumadan değil neyi okuduğunun da önemi yadsınamaz. Bu nedenle okunulan materyal terapitik süreçte asıl etkili olanıdır (Pehrsson & McMillen, 2007).

Birçok alanda kullanılmasına rağmen bibliyoterapi, öyküleme ve okumanın terapitik bir araç olarak kullanımı 20 yıldır kapsamlı bir şekilde tartışılmıştır. 1900'lerin başında Amerikan Kütüphane Derneği hastaneler ve diğer tedavi kurumları için kütüphaneler kurdu. 1930'lu yıllarda Karl ve William Menninger, hafif sorunları olan hastaları kitap kullanımına teşvik etti. Özellikle alkol sorunu olanlar ve aileler için kitap kullanımı önerildi. 1950 yılında Shorades ilk defa kitap kullanımını doktora tezi olarak uyguladı. 1978 yılına kadar kitap kullanımı psikolojiden eğitime kadar birçok alanda makaleler yayınlandı. 1990 yılından beri bibliyoterapi her yaş grubuna ve cinsiyet üzerinde çalışılmıştır. Bibliyoterapi okullarda danışmanlık olarak kuruldu. Kitap kullanımının faydası farkındalık, kültürel ve etnik kimlik değerlerinin anlaşılması üzerinde önemli etkileri bulunmuştur (Pehrsson D. M., 2005).

Bibliyoterapi, tüm dünya da sessiz terapist olarak nitelendirilmektedir.

Stamps'e (2003) göre, bibliyoterapi:

Gelişim dönemlerinde bireyin benlik algısında ve özsaygısında gelişimsel olarak olumlu yönde gelişmesine katkı sağlar.

Çocuğun empati düzeyinin artmasında etkilidir.

Bireyin gerçekle ilişki kurmasına yardımcı olur.

Bireyde yetenekleri doğrultusunda çeşitli beceri düzeylerinin artmasına yardımcı olur.

Strese karşı mücadele edebilme becerisini geliştirir.

Sorunlarla mücadele etme ile ilgili çözüm yolunu bulmada bireysel olarak değil, başkalarının da çözüm yolu bulması gerektiğini fark eder.

Sorunlarla baş edebilme becerisinin çok daha farklı yöntemlerin olduğunun bilincine varır.

Sorunları başkalarıyla çözüme varmak için iletişim kurmayı sağlar.

Kriz döneminde Sorunlara karşı soğukkanlı olabilme ve olumlu bir şekilde çözüm yollarını bulma becerisini geliştirir.

Bibliyoterapi rastgele uygulana bilecek bir yöntem değildir. Bibliyoterapi klinik görüşmelerden önce ve süpervizyon öncesi önemli ve etkili bir şekilde terapistin bilgi ve becerilerinin yeterli olması gerekmektedir. Terapistin klinik görüşme sürecinde kitabın danışanda ki sorunların etkisinin bir iyileştirici faktörünün olduğu düşünülse de terapistin kitabı bibliyoterapi uygulaması sonrasında süreci tekrar ele alması ve terapi sürecinin önemli noktalarının olabileceğini unutmamalıdır. Bibliyoterapi sadece basit şekilde okunan bir kitap değil, çok iyi programlanmış belli düzeylere sahip olduğu ve bu düzeylerin dikkatlice izlenilmesi gerektiği unutulmamalıdır.

Çok iyi programlanmamış, rastgele düzenlenmiş bibliyoterapi asıl hedefine ulaşmaktan ziyade günlük bir kitap okuma alışkanlığına dönüşmüş bir durumu yansıtacaktır. Bu durum bibliyoterapinin gerek klinik gerek gelişimsel olarak planlansın, kesinlikle çok iyi dizayn edilmiş, belirlenmiş, iyi hedeflenmiş ve amaca yönelik klinik bir süreci takip edecek bir biçimde düzenlenmelidir.

Özellikle klinik bibliyoterapi sürecinin önemli 4 düzeyi bulunmaktadır (Halsted, 2002).

### **I-Düzye - Özdeşim Kurma:**

Kişinin okuduğu kitaptaki başkarakter ile ilintili olması yani özdeşim kurması gözlemlenir. Her yaş aralığında bu durumun olması olasıdır. Özellikle geliş dönemindeki çocuklar kahramanla kendi çevresinde yaşanan olayların benzer olduğunun farkına varırken genç yetişkinler özellikle aynı duygulara ya da duygusal gereksinimlere özdeşim kurabilmektedirler. Kısaca bu düzeyde kişi kendi benzerlikleri ile kahramanın benzerlikleri arasında bir ilişki kurar.

### **II-Düzye – Katarsis (Arınma):**

Bu düzey, kişinin başkarakterinin yaşamış olduğu herhangi bir sorun ya da problemin sürecini takip etmesi gözlemlenir. Bu süreçte birey yaşanan durumun sonucunun nasıl olduğuna odaklanır. Bu düzeyde çocuk ve yetişkinler farklı tepkiler vermektedir. Yetişkinler tepkilerini ağlayarak ya da gülerек gösterirken, çocuklar çevresindeki bireylerle iletişime geçerek duygularını paylaşmayı yeğler.

### **III-Düzye – İç görü:**

Kişi kahramanın tecrübelerini kendi tecrübeleri ile ilişkilendirir bu süreç kitabı okuduğu zamanda olabilir. Kitabı okuduktan sonraki süreçte olabilir. Bu düzeyde kişi özellikle davranış ve tutumlarındaki pozitif yönde değişmesidir. Kısaca bu düzeyde kişi davranışsal ve düşünsel olarak olumlu yönde kendini geliştirmesi olarak düşünülebilir.

### **IV-Düzye – Genelleştirme:**

Bu düzye okul öncesi çocuklarının ulaşabilme yeteneğine sahip değildir. Ancak ilköğretim düzeyindeki çocuklar ve genç yetişkinler bu düzye rahatlıkla ulaşabilirler. Genelde bu düzye bireyin empati kurduğu düzye olabilir. Kişinin sorunlarının sadece kendisinde olmadığını başkalarında da olabileceğinin farkına varır. Kısaca bu düzye kişinin olayları, sorunları, problemleri daha iyi analiz edebildiği ve daha iyi yorumlaya bildiği bir düzyedir.

Bibliyoterapi sadece klinik koşullarda değil aynı zamanda öğrencilere yönelik uzmanlar tarafından uygulanmaktadır. Ancak, bibliyoterapiyi sınıf içinde öğrencilere uygulanması hususunda önemli bazı hususlara dikkat etmek gerekir.

Pardeck (1993) bu önemli hususları şu şekilde vurgulamıştır.

1. Özellikle hedef davranışın, becerinin, süreç ve sorunun belirlenmesi gerekmektedir. Bu husus özellikle ilk görüşmede yapılması uygundur. Daha sonraki süreçlerde uygulamanın devam etmesi ilk hedef davranışın belirlenmesi ile ilgilidir.
2. Uygun kitap seçimi bibliyoterapi uygulamasında ana prensiplerdendir.
3. Gerek terapi uygulamasında gerekse psikolojik danışma süresinde davranış değişikliği için danışanın, bireyin ya da çocuğun kitabı içtenlikle okumak istemesi bibliyoterapinin devamı için kaçınılmazdır.
4. Klinik görüşmenin bir süreci vardır. Bu süreç ilk görüşmeden başlamaktadır. Sırasıyla devam eden ölçme de değerlendirme aşamaları takip eder. Bibliyoterapi uygulamalarında bu aşamalar gerçekleştirilmektedir. Kitap okumanın aşamalarından biri de tartışmanın olmasıdır.

Bu aşamaları yapabilmek için terapistin, danışmanın ya da öğretmenin danışanı, öğrenciyi ya da çocuğu kitap okumanın öncesinde konu hakkında konuşma yaparak bireyi motive etmesi ve tüm aşamalarda bir hazırlık yapması gereklidir (Hancock & Pilonieta, 2009). Bu süreçte terapistler arasında farklılıklar bulunmaktadır. Örneğin bazı öğretmenler bibliyoterapi uygulamasını grup halinde ya da bireyle olarak kitabı kendisi okumaktadır (Hancock & Pilonieta, 2009). Klinik uygulamalarda bu süreç zor olsa da uygulamada tercih edilebilir bazı danışanlar olabilir. Ancak bu konu hakkında herhangi bir araştırma bulunmamaktadır. Kitabın bazı fiziksel özellikleri bibliyoterapi uygulamasında yararlı olabilmektedir. Örneğin kitaptaki grafikler ve yazı karakterleri ile ilgili düzenlemeler danışanların faydasına olabilir. Terapistlerin bibliyoterapi uygulamasında klinik süreçte konuların tartışılması danışana iç görü kazandırması bakımından yararlıdır (Leana Taşçılar, 2012: 118-136).

## 1.1. Bibliyoterapi Tarihi

Biraz daha geriye gidersek bir tedavi yöntemi olarak kitap kullanımı eski Yunan'a dayanmaktadır. Hem eski Yunan'da hem de bizim toplumumuzda benzer yöntemler kullanılmaktadır (Bulut, 2010).

Hem S. Freud hem de Anne Freud bibliyoterapi yöntemini danışanlarında uyguluyordu. I. Dünya savaşı sırasında Amerika Birleşik Devletleri'nde hastanelerde hastalar için bibliyoterapi reçete ediliyordu (Pehrsson & McMillen, 2007). Amerikan Psikoloji Derneği verilerine göre 2000'in üzerinde kendine yardım kitapları basılmıştır. Terapistler çoğu danışanlarına bu kitapları önermektedirler.

Literatürde "ferecba'de's-şidde" tanımı "zorluktan doğan sevinç" olarak bibliyoterapiden bahsedilmiştir. Burada destanlar, masallar ve gerçek olaylar anlatılarak okuyucunun iyi vakit geçirmesi, öğrenmesi ve düşünmesi amaçlanmaktadır. Hikâyelerdeki kahramanlar iyi rol model kişilerdir. Olaylarda daima iyiliğin kötülüğe galip geldiği anlatılır ve zorluklardan sonra mutluluğa ulaşırlar. Hikâye her zaman olumlu biter. Okuyucu bu nedenle düşünmeye sevk edilir.

Hikâyelerin insan duygularını ve kişisel gelişimi etkilediği bilinmektedir. Tarih boyunca hikâyelerin duygular üzerine etkisi hep konu olmuştur. Aristo dramının seyirciler üzerindeki etkisini gözlemlemiş ve "duyguların boşalımı" terimi olan Katarsis'i tanımlamıştır (Pehrsson & McMillen, 2007).

Lindeman ve Kling bibliyoterapi için 3 amaç belirlemiştir:

- 1- Duygusal problemleri çözmek,
- 2- Sosyal uyum problemleri ile mücadele etmek sorunlarıyla baş etmek,
- 3- Bireysel gelişim sorunları ile baş etmek.

Bu nedenle bibliyoterapinin pek çok psikolojik ve gelişimsel sorunların çözümünde bir yöntem olarak kullanılabilirliği bilinmektedir (Bulut, 2010).

Savaş dönemlerinde bibliyoterapi duygusal ve fiziksel yaralara karşı tedavi yöntemi olarak kullanıldı. Birçok fizikçi danışanlarına 1800 yıllarda kitap okuma önerisinde bulundu. 1920 ve 1930 yıllarda patronlara ve terapistlere özel kitap listeleri kütüphanelerde oluşturuldu. Topeka da Meminger tarafından hastaları için bibliyoterapi grupları oluşturuldu. Bu dönemlerde bibliyoterapi psikoloji, psikiyatri ve tıpta yaygın olarak hekimler ve terapistler tarafından kullanıldı. İngiltere'de kendine yardım kitapları hem sağlık açısından hem de ihtiyaç duyan bireylere tanzim edildi. (İngiltere'de bu kullanım oldukça yaygındır). 1940 ve 1950 yılları arasında psikolojik tedavi ve araştırma yöntemi olarak düzenlendi. 1970 yıllarda ise hem çocuklar hem de yetişkinler için travma, zihinsel hastalıklar, boşanma, şeker hastalığı, engellilik durumlarında uygulandı. Aynı yıllarda bibliyoterapi kaynak kitabı "bibliyoterapi uygulaması" adlı kitap Rhea Joyce Rubin tarafından yazıldı. Bu ilerlemelerin ardından bibliyoterapi eğitimde de kullanıldı.

## 1.2. Bibliyoterapinin Sınıfları

Bibliyoterapinin tanımının kapsamına bakıldığında günümüze kadar birçok alanda kullanılmıştır. Bibliyoterapinin bu hususta disiplinlerarası bir çalışma alanı olduğunu düşünülmektedir. Ancak bibliyoterapi çalışılan disipline göre kendi bünyesine dâhil etmek istemektedir. Örneğin psikoloji bibliyoterapi uygulamasını klinik uygulamada psikoterapi kapsamında, psikolojik rehberlik ve danışmanlık ve kütüphanecilik öğrencilere danışmanlık kapsamında kullanabilmektedir. Bibliyoterapinin hangi disiplinde kullanılacağı bibliyoterapiyi daha iyi değerlendirmemize olanak sağlar. Bu nedenle bibliyoterapi farklı kategorilere ayrılır. Literatürde bibliyoterapi 3 farklı şekilde sınıflandırma yapılmıştır (Yılmaz, 2014: 169-181).

1. Kendi kendine bibliyoterapi (Self-help Bibliotherapy): Bu sınıflandırmada genel olarak depresyon hastalarına uygulanır. Öneri niteliğindeki kaynaklar danışana tavsiye edilir. Ancak bu kaynaklar kurgusal değildir. Danışana verilen bu kaynaklarda yaşamış olduğu sorunun sebep, sonuç, belirti ve vaka incelemeleri hakkında ayrıntılı bilgi edinmiş olur. Böylece danışan kendi durumunu daha iyi değerlendirmesine neden olur. Danışan edinmiş olduğu bilgilerle motive olur. Eğer kaygı yaşadığı bir durum varsa hafiflemiş olur. Danışanın daha hızlı bir tedaviye başlamasına ya da ek tedavilere gerek olup olmadığına karar verir. Bireyin hastalığını ruhsal ya da fiziksel olarak bilmesi kendi hastalığının daha hızlı değişmesine olanak sağlar.

2. Yaratıcı bibliyoterapi (Creative Bibliotherapy): bu sınıflandırmada danışana kurgusal kaynaklar önerilir. Kaynakların türü burada roman ya da hikaye şeklindedir. Danışana özdeşim kurmasına yani kitaptaki kahramanla yada kişilerle bağ kurmasına, böylece kendini karakterlerle ya da olaylarla ilgili yansıtma yapmasına, tüm duygularını danışmana sanki kendi yaşıyormuş gibi aktarmasına ve bu nedenle rahatlamasına etki eder. Örnek olarak bireyin yaşamış olduğu sorunun benzer bir durumunu öğrendiğinde sorunun sadece kendisinde olmadığını bilir ve yalnızlık duygusunu hissetmemiş olur.

3. Resmi olmayan bibliyoterapi (Informal Bibliotherapy): bu sınıflandırmada daha çok okumak amaçlı kütüphane kaynaklı kitaplar kullanılır. Fakat bu uygulama diğer uygulamalara göre yetersiz olduğu söylenebilir. Bununla birlikte bibliyoterapi eğitimden, özel eğitime kadar özellikle rehberlik ve danışmanlık alanlarında uygulama yaygın olarak kullanılmaktadır. Bu 3 uygulamanın dışında farklı sınıflandırmalarında olduğu bilinmektedir. Daiva Janavičienė (2010) yapmış olduğu sınıflandırmaya göre Klinik Bibliyoterapi, rehabilitasyon bibliyoterapi ve eğitici bibliyoterapi olarak sıralamaktadır. Aşağıda kısa detaylı açıklara yer verilmiştir.

1. Klinik bibliyoterapi: klinik uygulamaya ek olarak uygulanan bir yöntemdir. Bu terapi yöntemi bir çok uzman tarafından, psikiyatrist, psikolog ve terapist tarafından bir tedavi yöntemi olarak uygulanır.

2. Rehabilitasyon bibliyoterapi, zor bir hastalıktan sonra hastaların iyileşme sürecinde içinde buldukları durumu kabullenmeleri, adapte olmaları ve umutsuzluğa kapılmamaları için uygulanan bir yöntemdir.

3. Eğitici bibliyoterapi: terapiye başvuran danışanlar bir ruhsal sorun için müracaat eder. Bu yöntemde sadece ruhsal olarak tedavi ya da iyileşme amaçlı değil aynı zamanda kişilik gelişim amaçlı problemlerin tespit edilmesi için de uygulanan bibliyoterapi yöntemidir (Yılmaz, 2014: 169-181).

### 1.3. Bibliyoterapi Uygulaması

Hynes ve Hynes-Berry (2012) sağlıklı ve gelişime odaklı bir tartışma süreci entegre edildiği takdirde hemen hemen her konunun bibliyoterapi yoluyla ele alınabileceğini iddia etti. Birçok araştırmacı bibliyoterapinin ortak bir hedef, değer ve amacının olduğunu belirtmiştir. Bibliyoterapi okuyucuya yeni değerleri iletme fırsatı, bilgi, iç görü ve alternatif çözümler üretmeyi sağlar. Bu beceriler hem klinik hem de gelişimsel bağlamda tartışılmıştır.

Bibliyoterapi hem çocuklara hem de yetişkinlere eğitimden, sağlığa ve kişisel gelişime kadar birçok alanda uygulanabilir. Çocuklarda akran ilişkileri ve davranış sorunları ile ilgili uygulanmaktadır. Pardeck bibliyoterapinin çocuklarda yeni kardeşin olması, boşanma, yeniden evlilik, taşınma, okul sorunları gibi durumlarda oluşan stres için uygulanacağını ifade etmiştir. Bibliyoterapinin bu durum çocuklar da hem fiziksel hem de duygusal olarak iyileştirme etkisi bulunmaktadır.

### 1.4. Bibliyoterapi Süreci

Bibliyoterapi süreci öncelikle iki kişi arasında geçen bir etkileşim sürecidir. Okullarda öğretmen ve öğrenci, klinik ortamda ise danışman ve danışan arasında oluşan bir süreçtir. Bu süreçte her birey tarafından oluşan işbirliği ve bireyler arası bir etkileşim söz konusudur. Terapitik ilişkide olmazsa olmaz faktörlerden biri danışan ve danışman arasındaki bağlıdır. Eğer klinik ortamda danışan ve danışman arasında bir bağ kurulmazsa değişim yavaş ya da etkisiz olur. Bibliyoterapide de bu bağın oluşumu başarının ana etkenidir. Sağlıklı bağ danışanın kendisini rahat ifade etmesini, duyguların ve düşüncelerini daha rahat açığa çıkarmasını, sorunlarını daha fazla paylaşmasını sağlar.

Öğretmenler, danışanlar ve terapistler, psikolojik sorunlarla birlikte davranış sorunlarının değiştirilmesinde ve özellikle bu sorunlarla mücadele etmede bibliyoterapinin etkili bir yöntem olduğunu ve bu yöntemi birçok durumda kullanılacağı konusunda benzer fikirler beyan etmektedirler.

Bibliyoterapiyi uygulayabilmek için diğer yöntemlerde olduğu gibi danışmanda yeterli bilgi ve yetkiye sahip olması gerekmektedir. Klinik uygulamada doğru bir tekniğin seçilmesi bu yeterliliğin önemli bir parçasıdır. Doğru bir uygulama için bibliyoterapinin yeterliliklerinin kazanılması süreci doğru bir şekilde yürütmek için önemlidir. Danışmanda bulunması gereken yeterliliklerin klinik uygulamada terapi sürecinin analizi yapılarak açıklanabilir (Öncü, 2012).



Bu araştırma amacı bibliyoterapi uygulamasının depresyon üzerindeki etkisini değerlendirmektir. Bu kapsamda bibliyoterapi uygulamasının depresyon üzerindeki etkisini test etmek için iki hipotez oluşturulmuştur. Null formunda kurulan bu hipotezler aşağıda ifade edilmişlerdir. Hipotez, bir teoriye göre tahmin edilen ilişkiler ile ilgili gözlenebilir ve ölçülebilir bir olgu ya da durum hakkında yapılan bir varsayımdır. Bir evrenden elde edilen özelliklerin ortalama, serbestlik derecesi, standart sapma, varyans, basıklık ve çarpıklık parametrelerinin belli bir ölçüğe eşit, küçük veya büyük olup olmadıklarının sınanmasına hipotez denir (Balliel & Sarıkaya, 2015).

Bu doğrultuda

H0: bibliyoterapi uygulamasının depresyon üzerinde tedavi etkisi yoktur.

H1: bibliyoterapi uygulamasının depresyon üzerinde tedavi etkisi vardır.

Null hipotezi 1 (H0): Deney grubunun bibliyoterapinin depresyon ön test-son test ortalama puanları arasında anlamlı bir değişiklik yoktur.

Alternatif Hipotez1 (H1): Deney bibliyoterapinin depresyon ön test-son test ortalama puanları arasında anlamlı bir değişiklik vardır.

Null hipotezi 1 (H01): Deney ve kontrol grubu bibliyoterapinin depresyon ön test-son test ortalama puanları arasında anlamlı bir değişiklik yoktur.

Null hipotezi 1 (H01): Deney ve kontrol bibliyoterapinin depresyon ön test-son test ortalama puanları arasında anlamlı bir değişiklik vardır.

Bu nedenle bu çalışmada engelli çocuğa sahip bireylerin depresyon düzeylerine etkisi için bibliyoterapi programının etkililiğini incelemek amaçlanmıştır.

## 2. YÖNTEM

Araştırmada, deneme modellerinden “tek grup ön test-son test uygulama grubu ve kontrol grup deney deseni” kullanılmıştır. Tek grup ön test-son test modelinde gelişmiş güzel seçilmiş bir gruba bağımsız değişken uygulanır. Tek grup ön test – son test modelinde hem deney öncesi (ön test) hem de deney sonrası (son test) ölçümler vardır (Karasar, 2014).

Araştırmada, engelli bireye sahip ailelerin depresyon düzeylerinin bibliyoterapi uygulamasının deney grubu ön test-son test ve kontrol grubunun ön test-son test puanlarının arasında anlamlı bir farklılığın olup olmadığına bakılmıştır. Bu iki aileden bibliyoterapi uygulaması alan aileler “deney grubu”, bibliyoterapi uygulaması almadan depresyon testinin ön test ve son test yapılan aileler “kontrol grubu” nu oluşturmuştur.

Garfik1’de, G1; Grup 1’i, G2; Grup 2’yi temsil etmektedir.

R; Grupların seçkisiz olarak oluştuğunu,

X; Gruplara uygulanan işlemi (bibliyoterapi) ve

O; Grupların ön test ve son test ölçümlerini temsil etmektedir.

Araştırma ön test-son test kontrol gruplu deneysel desen modeline göre desenlenmiştir. Ön test-son test kontrol gruplu modelde, seçkisiz olarak oluşturulmuş iki grup bulunur. Oluşturulan gruplardan ilki deney, diğer grup ise kontrol grubu olarak belirlenir.. Her iki gruba da deney öncesi ve deney sonrası bağımlı değişken düzeyleri ölçülür. Modelde ön testlerin ölçülmesi, grupların deney öncesi bağımlı değişken puanlarının aynı olup olmadığının bilinmesine ve son test sonuçlarının buna göre düzeltilmesine etki eder (Karasar, 2005).

G1	R	O <sub>1.1</sub>	X <sub>1</sub>	O <sub>1.2</sub>
G2	R	O <sub>2.1</sub>	X <sub>2</sub>	O <sub>2.1</sub>

**Grafik 1.** Katılımcıların Ön-Test Ve Sont- Test Deneysel Temsili Modeli

Araştırma grubu araştırmanın çalışma grubunu, çocuğu özel eğitime devam eden 60 ebeveyn oluşturmaktadır. Bu 60 ebeveynin 30'si deney, 30'si kontrol grubunda yer almıştır. Ebeveynlerin gruplara dağılımı her engel grubuna ait öğrencilerin ailelerinden belirlenmiştir. Deney ve kontrol grubuna dâhil edilen aileler alfabetik sıraya göre belirlenmiştir.

Araştırma özel eğitim okulunda gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın örneklemini, 2017-2018 öğretim yılı bahar döneminde özel eğitim okuluna devam eden aileler tercih edilmiştir.

## 2.1. Veri Toplama Aracı

**Kişisel Bilgi Formu:** Araştırmanın bağımsız değişkenleri hakkında veri toplamak amacıyla araştırmacı tarafından geliştirilen kişisel bilgi formu zihinsel engelli çocuğa sahip olan bireylerin demografik özelliklerini belirlemeye yönelik bireylerin cinsiyeti, katılımcı sayısı, medeni durumu ve ekonomik durumu, durumu oluşmaktadır.

**Ces Depresyon Ölçeği:** CES Depresyon Ölçeği depresyonun belirlenmesi için kullanılan bir ölçektir (Center for Epidemiologic Studies Depression Scale). Amerikan Ulusal Ruh Sağlığı Enstitüsü (ANMHİ) tarafından geliştirilmiş olan bu ölçek kişinin depresyondaki duygu durumunu, depresyona dönük algılarını ve davranışlarını ölçen ve öz-rapor şeklinde olan 20 sorudan oluşmaktadır. 0-60 puan aralığında olan 4'lü likert tipindeki anket 0-3 puan aralığında kodlanmaktadır. CES'in Beck ve Zung depresyon ölçekleri ile pozitif yüksek bir korelasyon içinde olduğu yapılan çalışmalarda bulunmuştur (Tatar ve Saltukoğlu, 2010) (Ek 5).

**Bibliyoterapi Uygulaması:** Depresyon tedavisi ile ilgili beş kitap seçilmiştir. Kitaplar Türk psikologlar derneğinin de onayladığı kitaplardan seçilmiştir. Kitaplar uzamanlar tarafından araştırılmış ve depresyon tedavisi için önemli etkilerinin olabileceği önerisi alınmıştır.

## 2.2. Verilerin Analiz Tekniği

Araştırmaya katılan anne ve balara CES depresyon ölçeği uygulanarak veriler toplanmıştır. Verilerin toplanma aşaması bittikten sonra, SPSS 22 paket programı kullanılarak tüm veriler madde bazında hücrelere girilmiş ve kişilik testlerindeki temel ve alt faktörlerin toplam puanları alınmıştır. Daha sonra depresyon, bazında girilmiştir. Çalışmanın amacına uygun olarak, iki envanter arasındaki ilişkilerin değerlendirilmesi amacıyla temel ve alt ölçekler arasında Korelasyon, T-testi ve Varyans Analizi, analizleri uygulanmıştır. Yukarıda belirtilen analizler yapılmadan önce, hücrelerde herhangi bir boş verinin (missingvalue) olup olmadığı kontrol edilmiştir. Bunun yanında, verilerin analize uygunluğunun test edilmesi için öncelikle frekans analizleri uygulanmış ve verilerin çok değişkenli analizlerin varsayımlarına ve dağılımlarına uyup uymadıkları sınanmıştır. Herhangi bir uç değere (outlier) rastlanmamış, normalite ve linearite değerleri tatmin edici bulunmuştur.

Ön test- son test puan karşılaştırmalarında, puanlar arasındaki farkın anlamlılığını test etmek için eşleştirilmiş iki grup t-testi (paired samples t-test) deney ve kontrol puanlarının karşılaştırılması t-testi uygulanmıştır.

## 2.3. Oturumlar

1. Oturum; Aile bibliyoterapi hakkında bilgi verilmiştir. Ailelere CES depresyon ölçeği grup olarak uygulandı. Ailelere kitaplar tanıtıldı ve her bireye bir kitap verildi. Kitapların okuma süresi bir ay olarak belirlendi.
2. Oturum; Bu oturum kitap okumanın devamını sağlanması için oluşturuldu. Ailelere kitap okumada herhangi bir sorun olup olmadığı soruldu. Ailelerden bir şikâyet ya da olumsuz bir durum olmadığı kanaatine varılmış ve toplantı sonlandırılmıştır.
3. Son oturum olarak düzenlendi. Her birey kitabı bitirmiş olarak geldi. Ailelere CES depresyon ölçeği tekrar uygulandı. Araştırmanın bittiği ve ailelere teşekkür edilerek oturum sonlandı.
4. Bu oturum sadece kontrol grubu için oluşturuldu. Kontrol grubuna CES depresyon ölçeği uygulandı. Araştırma hakkında bilgi verildi. Herhangi bir uygulama yapılmadı.
5. Bu oturum kontrol grubu için oluşturuldu. Bu oturumda ailelere bir ay içinde herhangi bir sorunu olup olmadığı soruldu. CES depresyon ölçeği uygulandı.

### 3. BULGULAR

Çalışmamızın bu bölümünde katılımcılara uygulanan ölçme araçlarından elde edilen verilerin analizi sonucunda ortaya çıkan bulgular % 95 güven aralığında ve 0,05 anlamlılık düzeyinde açıklanmıştır.

#### 3.1. Örneklem Grubunun Demografik Özelliklerine İlişkin Bulgular

Araştırmanın bu kısmında katılımcılarla ilgili demografik bilgileri “Kişisel Bilgi Formu” aracılığıyla katılımcıların verdikleri yanıtlar doğrultusunda, cinsiyet, eğitim durumu, medeni durum, gelir durumu, başka çocuk sayısı, başka engelli çocuk sayısı, yaş aralıkları ve meslek bilgileri ait örneklem grubundaki katılımcı sayıları ve yüzdelik değerleri Tablo 1’de özetlenmiştir.

**Tablo 1.** Katılımcılara ait Betimsel İstatistikler

Değişkenler		n	%
Cinsiyet	Erkek	20	33.33
	Kadın	40	66.66
Toplam		60	100
Eğitim	Lise	45	75
	Üniversite	15	25
Toplam		60	100
Medeni durum	Evli	50	83.33
	Boşanmış dul	10	16.66
Toplam		60	100
Ekonomik durum	Kötü	10	16.66
	Orta	40	66.66
	İyi	10	16.66
Toplam		600	100

Tablo 1 de araştırmaya katılan örneklem grubunun cinsiyet değişkenine göre erkek 20 (%33.33), kadın 40 (%66.66) olduğu görülmektedir. Örneklem grubunun eğitim durumuna bakıldığında ise lise mezunu 45 (%75), üniversite mezunu 15 (%25) olduğu görülmektedir. Medeni durum değişkenine göre 60 katılımcının 50 (83.33)'si evli 10(16.66)'sı boşanmış dul olduğu, ekonomik durum özelliklerine göre bakıldığında ise 60 katılımcının %16.66'sı kötü ekonomik düzeye sahip olduğu, %66.66'sı orta düzeyde ekonomik düzeye sahip olduğu ve %16.66'sı ise iyi düzeyde ekonomik düzeyde olduklarını beyan etmişlerdir.

Parametrik testlerin analizi için ön koşul varsayımları bulunmaktadır. Ön koşulların yerine getirilmesi için katılımcılardan elde edilen veriler bu testlerin ön koşulu olan verilerin normal dağılıma sahip olması (Büyüköztürk, 2010) gerekmektedir. Bu çalışmada, normal dağılım analizleri; ortalama ( $\bar{x}$ )= 32.65, standart sapma (ss) = 10.42, en yüksek değer = 49 ve en düşük değer =7 olarak tespit edilmiştir. Ayrıca, tekrarlı ölçümler için ANOVA testinin diğer varsayımları da test edilmiştir. Deneklerin tesadüfi yöntemlerle gruplara atanması, bağımsız gözlemler varsayımının sağlandığını göstermiştir. Varyansların *homojenliği testi sonucu ise 0.74* olarak bulunmuş ve bu değer 0.05’den büyük olduğu için varyansların homojen olduğu varsayılmıştır.

Tekrarlı ölçümler için ayrıca küresellik varsayımına göre, herhangi iki koşul için evren puanları farkının varyansının herhangi diğer iki koşul için evren puanları farkının varyansına eşit olmasını gerekir.



Araştırmamızda Mauchly's Test of Sphericity olarak adlandırılan anlamlılık değeri. 001 tarafından işaret edildiği için bu önermeyi ihlal edilmediği analiz edilmiştir.

**Tablo 2.** Katılımcılara Uygulanan Depresyon Ölçeği Normallik Analizi Sonuçları

<b>Kolmogorov-Smirnov</b>			
<b>Değişken</b>	<b>Statistic</b>	<b>n</b>	<b>p</b>
<b>Depresyon</b>	0.096	60	0.74

Araştırmada bibliyoterapi uygulamasının bireylerin depresyon düzeylerine etkisi incelenmiştir. Ön test-son test puan ortalamaları arasında anlamlı bir farkın olup olmadığı eşleştirilmiş t-testi ile analiz edilmiş. Sonuçlar Tablo 2'de gösterilmiştir.

Deney ve kontrol grubundaki katılımcıların CES puanlarının uygulama öncesi ve sonrasında anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğine ilişkin 2 (deney-kontrol) X 2 (ön test-son test) faktörlü varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır. Tablo 2'de verilen analizlerden de görüldüğü üzere uygulamaya katılan katılımcıların CES puanlarının zamana göre anlamlı bir şekilde değiştiği görülmektedir [Wilks ' $\lambda$ ' = .55,  $F(1,16)=23.7$   $p < .001$ ,  $\eta^2 = .18$ ]. Ayrıca bulgular, deney ve kontrol grubunda yer alan katılımların depresyon son test toplam puanları arasındaki farklılığın 0.001 düzeyinde, deney grubu lehine anlamlı olduğunu göstermektedir [Wilks ' $\lambda$ ' = .64,  $F(1, 23) = 16,2$   $p < .05$ ,  $\eta^2 = .23$ ]

**Tablo 3.** Katılımcıların Ön Test Son Test Sonuçları

	<b>Wilks '<math>\lambda</math>'</b>	<b>df</b>	<b>F</b>	<b><math>\eta^2</math></b>	<b>p</b>
Katılımcılar	Gruplar arası 0.88	1	0.12	0.001	0.45
Ön-test	Grup içi 0.55	1	23.7	0.18	0.01
Son test	0,64	1	16.2	0.23	0.04

**Tablo 4.** Katılımcıların Ön-Test/Son-Test T-Testi Sonuçları

<b>Gruplar</b>		<b>N</b>	<b>Ortalama</b>	<b>SD</b>	<b>t</b>	<b>p</b>
Deney grubu	Ön test	30	41.23	2,3	1.245	000
Deney grubu	Son test	30	23.03			
Toplam		60				
Kontrol grubu	Ön-test	30	56,5	3.3	2,425	0.52
Kontrol grubu	Son-test	30	56,1			
Toplam		60				

Tablo-4 incelendiğinde deney grubu katılımcıların depresyon ön-test ortalamaları 41.23 son test puan ortalamaları =23.03 olduğu görülmektedir. Bu sonuçlara göre bibliyoterapi uygulamasını zamana göre değiştiği görülmektedir ( $t_{(2,3)} = 1.215$ ;  $p=000<000$ ). Araştırmaya katılan kontrol grubunun ön-test ortalamaları 56,5 son-test ortalamaları ise 56,1 olduğu görülmektedir. ,55, ön test puan ortalamaları

= 21,97 olduğu görülmektedir. Son test –ön test arasındaki bu puan farkı istatistiksel olarak anlamlı bir fark göstermemektedir ( $t(3,3) = 2,425; p = 0.52 > 0.00$ ).

#### 4. TARTIŞMA VE YORUM

Bibliyoterapinin engelli çocuğa sahip bireylerin depresyon düzeyleri üzerindeki etkisi incelenen bu çalışmada; depresyon ölçeğinden elde edilen katılımcılardan 30'ar kişilik deney ve kontrol grupları oluşturulmuştur. Depresyon düzeylerine etkisinin incelenmesi amacıyla deney grubunda bulunan bireylere 2 oturum boyunca bibliyoterapi uygulanmıştır. Araştırmanın sonuçları deney grubunun depresyon son test puanlarında anlamlı bir azalma olurken araştırmaya katılan ve bibliyoterapi uygulanmayan kontrol grubunun puanlarında anlamlı bir değişimin olmadığını göstermiştir.

Araştırma bulgularına göre katılımcıların depresyon düzeylerinin bibliyoterapi uygulamasıyla azaldığı bulunmuştur. Bu araştırma sonucuna göre bibliyoterapi depresyon gibi psikolojik danışma gerek duyulduğunda klinik kullanımı mümkündür. Terapi sürecinde danışanlar danışmanlarına bibliyoterapi uygulamasını önerebilirler. Bibliyoterapi danışanlara daha hızlı ve etkin bir iç gözü kazandırabilir (Öner, 2007).

Kanada da yapılan çalışmalarda psikologların yarısından fazlası bibliyoterapiyi kullanmışlardır. Ayrıca danışanların daha fazla sorumluluk almaları, terapinin daha etkin olması için psikologlar bibliyoterapi uygulaması önermişlerdir. Birçok yazar danışmanların ruh sağlığı sorunlarının çözümü için kendi fikirlerini sunan kitapları önerdikleri bilinmektedir. Ancak önerilen kitabı mutlaka detaylı bir şekilde incelemeleri önerilmiştir (Bulut, 2010).

ABD'de depresyon tanısı alan ergenler üzerinde yapılan bir çalışmada bilişsel bibliyoterapi yöntemini kullanmışlardır. Bu yöntemi haftada bir olarak katılımcıları telefonla arayarak gerçekleştirmişlerdir. Yapılan bu araştırma sonucuna göre katılımcıların depresyon düzeylerinde azalmalar olduğu saptanmıştır (Ackerson ve ark, 1998). Londra'da yapılan bir çalışmada felçli hastalara bibliyoterapi uygulamaları yapılmıştır. Bu çalışma da felçli hastalar yapılan uygulamayı hem eğlenceli bulmuşlar hem de tedavilerinde ruhsal olarak kendilerini iyi hissettiklerini beyan etmişlerdir. Bu araştırma hastaların duygusal ve psikolojik olarak kitap okumalarının hastane ortamına uyum sağlamaya yardımcı olduğunu da göstermiştir. (Higgins, McKeivitt ve Wolfe, 2005).

#### 5. ÖNERİLER

Bibliyoterapi uygulaması ile ilgili ülkemizde yapılan araştırma neredeyse yok gibidir. Ancak sayıca az olan çalışmalara baktığımızda bibliyoterapinin ekonomik oluşu hem danışanlar için hem de danışmanlar için oldukça pratik bir uygulamadır. Araştırma sonuçlarını da göz önünde bulundurursak eğitimcilerin ve danışmanların bibliyoterapi uygulaması hakkında araştırmalar yapmaları ve terapi sürecinde kullanmaları terapi sürecini zenginleştirecektir.

Bu çalışmada 5 farklı kitap seçimi kullanılmıştır. Kitaplar alan yazımızda belirtildiği gibi birçok uzman tarafından incelenmiştir. Araştırmamıza katılan örneklem grubunun depresyon tanısı ces depresyon ölçeği ile incelenmiştir. Depresyon tanısını sadece ölçek çalışması ile değil ruh sağlığı konusunda uzman tarafından klinik görüşme yapılması ve takip edilmesi önerilmektedir. Bibliyoterapi bir terapi yöntemi olarak kullanılmasına rağmen asıl önemli olan klinik müdahale yöntemi olduğu unutulmamalıdır. Bununla birlikte kitap seçimi araştırmamızın amacına yönelik seçilmiş ve depresyon üzerindeki etkisinin yadsınamaz olduğu bulunmuştur.

Bibliyoterapi uygulamasında seçilecek kitabın dili anlaşılır olmalı, katılımcıların yaşına, eğitim düzeyine uygun olması, kitabın bölümündeki konuların amaca uygun olması ve bilimsel olmayan kaynakların kullanılmamasına özen gösterilmelidir (Mitchell-Kamalie, 2002).

Araştırmamızda örneklem grubunun farklı bedensel hastalıklarının olup olmadığı sorgulanmamıştır. Bu nedenle bibliyoterapinin farklı bedensel veya psikolojik rahatsızlıklar bu araştırmanın sınırlılıklarını oluşturur. Diğer taraftan örneklem grubunun sınırlı sayıda olması araştırmanın diğer sınırlılığını oluşturmaktadır. Diğer taraftan yurt dışında yapılan çalışmalarda birçok alanda kullanıldığı ülkemizde ise stres ile başa çıkma, agresyon, evlilik sorunları ve değerler eğitimi konularında da bibliyoterapi uygulanabilir.

**KAYNAKÇA**

- ACKERSON, J., SCOGİN, F., MCKENDREE-SMİTH, N. & LYMAN, R. D. (1998). Cognitive Bibliotherapy For Mild And Moderate Adolescent Depressive Symptomatology. *Journal Of Consulting And Clinical Psychology*, 66 (4), 685-690.
- BALLIEL, B., & SARIKAYA, M. (2015). Webquest Destekli İşbirlikli Öğrenme Yaklaşımının Yedinci Sınıf Öğrencilerinde Fene Yönelik Algıları. *İnternational Journal of Human Sciences*, 12 (1), 1056-1069.
- BULUT, S. (2010). Bibliyoterapi Yönteminin Okullarda Psikolojik Danışmanlar ve Öğretmenler Tarafından Kullanılması. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 9 (34), 017-031.
- EROL, H. (2013). *Spss Paket Programı ile İstatistiksel Veri Analizi*. Kayseri: Akedemisyen Kitapevi.
- HALSTED, J. W. (1990). Guiding the gifted reader. (ERIC Document Reproduction Service No. E481)
- HİGGİNS, M., MCKEVİTT, C. & WOLFE, D. A. (2005). Reading to Stroke Unit Patients: Perceived Impact And Potential of An İnnovative Arts Based Therapy. *Disability and Rehabilitation*, 27 (22), 1391-1398.
- MAN'S, R. W. (1995). A Meta-Analysis of Bibliotherapy Studies. 23 (6), 843-870.
- ÖNCÜ, H. (2012). Bibliyoterapi Yönteminin Okullarda Psikolojik Danışma Ve Rehberlik Amacıyla Kullanılması. *TSA*, 16 (1), 147-170.
- MİTCHELL-KAMALİE, L. (2002). The Application of Bibliotherapy With Primary School Children Living in A Violent Society. *Magister Bibliothecologiae*, University of The Western Cape. Retrieved April 16, 2009, From Proquest Digital Dissertations Database.
- PARDECK, J. T. (1993). Literature and Adoptive Children with Disabilities. *Early Child Development and Care*, 91, 33-39.
- PEHRSSON, D. M. (2005). A Bibliotherapy Evaluation Tool: Grounding Counselors In The Therapeutic Use of Literature. 32 (1), 1-24.
- PEHRSSON, E., & MCMİLLEN, P. (2007). Bibliotherapy: Overview and Implications For Counselors. *Professional Counseling Digest*.
- STAMPS, L. S. (2003). Bibliotherapy: How Books Can Help Stud Ents Cope With Concerns And Conflicts. *The Delta Kappa Gamma Bulletin*, Fall, 25-29.
- YILMAZ, M. (2014). Bilgi İle İyileşme: Bibliyoterapi. *Türk Kütüphaneciliği* 28, 2 169-181