<https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/200436>

<https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/723592>

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 9-12 YAŞ ARALIĞINA YÖNELİK "EMPATİ OYUNU" GELİŞTİRİLMESİ VE ÇEVRİM İÇİ UYGULANMASI | PSİKOLOJİ | DEĞERLER EĞİTİMİ | BİRİNCİLİK (FİNALİST) |
| KORONA GÜNLERİNDE MASAL TERAPİNİN ÇOCUKLARIN SOSYAL DUYGUSAL İYİ OLUŞ VE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIKLARI ÜZERİNE ETKİSİ | PSİKOLOJİ | DEĞERLER EĞİTİTMİ | İKİNCİLİK |
| KIRMIZI ÇİZGİMİZ | PSİKOLOJİ | DİJİTAL DÖNÜŞÜM | ÜÇÜNCÜLÜK |

<http://nek.istanbul.edu.tr:4444/ekos/TEZ/ET001278.pdf>

<https://www.researchgate.net/profile/Cemil-Inan/publication/326364694_Bibliyoterapi_Tekniginin_Ortaokul_8_Sinif_Ogrencilerinin_Matematik_Basarilari_ve_Tutumlarina_Etkisinin_Incelenmesi/links/5bcebaf2a6fdcc204a013415/Bibliyoterapi-Tekniginin-Ortaokul-8-Sinif-Oegrencilerinin-Matematik-Basarilari-ve-Tutumlarina-Etkisinin-Incelenmesi.pdf>

<http://nek.istanbul.edu.tr:4444/ekos/TEZ/ET001278.pdf>

<https://docplayer.biz.tr/8856696-Bibliyoterapi-ugur-oner-1-cankaya-universitesi-fen-edebiyat-fakultesi-journal-of-arts-and-sciences-say-7-may-s-2007.html> bibliyoterapi tanım <https://dergipark.org.tr/en/pub/hp/issue/49764/569587> küçük prens araştırması <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/808400> bibliyoterapi tanım <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/808400> bibliyoterapi tanım

<https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/200165> sttresle başa çıkmanın yöntemleri

<https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/70222> bibliyoterapinin danışmanlar ve öğrertmenler tarafından kullanılması

<https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/45266> bibliyoterapi

<https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/200436> bibliyoterapi yöntemini okullarda rehberlik ve danışm amaçlı kjullanılması

<https://dspace.ankara.edu.tr/xmlui/bitstream/handle/20.500.12575/29686/5049.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

### Bibliyoterapi Nedir?

Psikolojik sorunların çözümünde terapinin birçok farklı türü kullanılır. Bunlardan biri de bibliyoterapidir. Peki **bibliyoterapi nedir**? Kişi, kaygı, depresyon, yas süreçleri gibi sorunlar yaşadığında zihninde ve vücudunda yaşadığı sorunları anlamayabilir. Bibliyoterapi kişinin yaşadığı bu zorluğu aşmak, yaşadığı durumu kavraması için bilgi vermek için kitapları ve hikayeleri kullanmayı amaçlar. Kitaplar çok uzun yıllardır insanların sorunlarının üstesinden gelmesi ve terapötik özellikleri için kullanılmaktadır.

**Bibliyoterapi tarihi**incelendiğinde, Antik Yunan döneminde kütüphanelerin girişinde “İnsanın ruhunun iyileştiği yer” yazması, Aristoteles’in edebiyatın insanları iyileştirdiği yönündeki düşüncesi, 1200lü yıllarda insanların iyileştirilmesi için Kuran okunması gibi birçok örneğe rastlanabilir. İlk olarak terapi alanında kullanımı ise Benjamin Rush’ın önerisi ile gerçekleşmiş, 1853 yılında John Minson Galt okumanın akıl ve ruh hastalarına iyi geldiğini “Okuma Üzerine Tepki ve Delilik İçin Eğlence” kitabıyla özetlemiştir. 20. YY ile birlikte birçok Avrupalı ve Amerikalı psikiyatri hastanesinde kütüphaneler inşa edilmiş, Birinci Dünya Savaşı sonunda duygusal travma yaşayan askerler için kütüphaneler ve kitaplardan faydalanılmıştır.

**Bibliyoterapi nasıl yapılır** sorusunun cevabı psikoterapinin diğer türlerine benzer bir şekilde cevaplanabilir. Bibliyoterapi için terapist ve danışan bir araya gelir. Danışanın hayatındaki stres faktörleri ve yaşadığı psikolojik problemler incelenerek, durum tespiti yapılır. Terapist bu tespite göre, danışana okuması için bazı eserleri tavsiye eder. Burada önemli olan önerilen kitabın danışanın yaşadığı zorlukla birebir ilintili olmasıdır. Özellikle ana karakterin danışana benzer problemler yaşaması önemlidir. Danışan kitabı bitirdikten sonra terapist ile yeniden bir araya gelir. Birlikte ana karakterin yaşadığı problemi nasıl ele aldığı ve çözüm yolları üstüne konuşulur.

Peki **Bibliyoterapi ne işe yarar**? Kişi, terapistin önerisi ile kurmaca, şiir, kısa hikayeler ya da tiyatro oyunları okur. Bu şekilde ilk süreçte ortaya koyduğu kişisel zorluklar hakkında daha derin düşünme ve anlayış fırsatı yakalar. Yaşadığı sorunun sadece kendine has bir sorun olmadığını, yalnız olmadığını anlar. Kişi yaşadığı içsel zorluklarla ilgili bir öngörü kazanır. Bir sorun için tek bir çözüm yolu olmadığını, farklı çözümlerin her zaman mümkün olduğunu kabul eder. En çok endişe duyduğu konularda stratejiler oluşturmak için bir bakış açısına sahip olur. Kendisiyle ilgili farkındalığı artar, olumlu bir benlik kavramı geliştirmek için sağlam adımlar atar, okuduğu kitapta olaylara daha dışarıdan bakarak, problem çözme becerilerini artırır. Birey yaşadığı problemin üstüne konuşmakta ve çözüm aramakta daha özgür olur. Problemlerinin benzerlerini görmek, o konuda konuşmaya dair çekincelerini azaltır. Daha rahat bir şekilde problemini paylaşıp, anlatabilir. Kişi bir kitapta sadece ana karakterin değil, diğer karakterlerin de yaşanan soruna olan bakış açısını görme fırsatı yakalar. Bu da kendi hayatında, çevresindeki insanların yaklaşımlarını, bakış açılarını anlamak için bir yol açacaktır.

**Bibliyoterapi hangi problemlerde işe yarar**? Her şeyden önce kitap okumak, edebiyat yolu ile başka insanların, yaşadığı zorluklara, duygularına ve düşüncelerine şahit olmak bizi her anlamda zenginleştirir ve iyileştirir. Ancak bibliyoterapi özel olarak kaygı bozukluklarında, depresyon türlerinde, madde kullanımında, yeme bozukluklarında, ikili ilişkilerde yaşanan problemlerde, özgürlük, izole olmak, ölüm ve anlamsızlık gibi varoluşsal endişelerde oldukça etkili bir şekilde kullanılmaktadır.

Kişinin yaşadığı öfke kontrol problemleri, utangaçlık, yas süreçleri gibi sorunlar da bibliyoterapinin kullanıldığı durumlardandır. Ayrıca ırkçılık yapmak, seksist fikirler taşımak gibi negatif düşünce biçimlerini iyileştirmekte de faydalıdır.

Bibliyoterapi yaşadığınız problemleri çözmek için olumlu bir başlangıçtır. Bu konuda eğitimli terapistlerle iletişime geçerek siz de sorunlarınıza bambaşka bir perspektiften bakma şansını yakalayabilirsiniz.