



Okul Öncesi Dönem Çocuklarla Bibliyoterapi: Bir Uygulama Örneği

Bibliotherapy with Preschool Children: A Case Study

Ege Akgün¹ , Gökçe Karaman Benli¹ 

Öz

Bibliyoterapi, insanların okudukları yazılı kaynakların davranış ve tutumlarını etkilemesi, bunların etkisi ile şekillenmesi ya da değişmesine dayanmaktadır. Bibliyoterapinin kullanım amacı kitaplar aracılığı ile bireyin kendisini tanıyıp iç gözü kazanabilmesine, problemleri ile baş etmesine yardımcı olabilmektir. Bibliyoterapi “klinik” ve “gelişimsel bibliyoterapi” olarak iki sınıfa ayrılabilir. Klinik bibliyoterapi, ruh sağlığı uzmanları tarafından problem durumlarında kullanılır. Gelişimsel bibliyoterapi de normal gelişim sürecinde karşılaşılabilen günlük yaşama ait sorunları önleme ya da bu sorunlarla etkili bir şekilde baş edebilmek amacıyla uzmanlar ya da eğitimciler tarafından kullanılır. Bu çalışmanın amacı okul öncesi dönem çocukları ile bibliyoterapi kullanımının kuramsal olarak değerlendirilmesi ve örneklenmesidir.

Anahtar sözcükler: Bibliyoterapi, erken çocukluk, resimli çocuk kitabı.

Abstract

Bibliotherapy is based on influencing the behavior and attitudes of written sources that people read, shaping or changing by their effects. Bibliotherapy can be used to help individuals cope with people's problems by gaining inside themselves through books. Bibliotherapy can be divided into two classes as “clinical” and “developmental bibliotherapy”. Clinical bibliotherapy is used by mental health professionals in problem situations. Developmental bibliotherapy is also used by specialists or trainers to prevent or address daily life problems that may be encountered during normal development. The aim of this study is to theoretically evaluate and exemplify the use of bibliotherapy with preschool children.

Keywords: Bibliotherapy, early childhood, illustrated children's book.

¹ Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi, Ankara

✉ Ege Akgün, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi, Ankara, Turkey
akgun@ankara.edu.tr

Geliş tarihi/Submission date: 09.02.2018 | Kabul tarihi/Accepted: 20.03.2018 | Çevrimiçi yayın/Online published: 04.04.2018

EDEBİYAT, bireyin çeşitli problem durumlarıyla bir kitaptaki kahraman ile özdeşim kurarak baş etmesi bağlamında eski çağlardan itibaren ruhsal sorunların tedavisinde kullanılmıştır. Antik Teb Kütüphanesi'nin girişinde "ruhun şifa yeri" yazısı yer almaktadır (Sullivan ve Strang 2002). Eski Yunan'da kütüphaneler okuma, düşünme, keyif ve dinlenme yeri olarak kullanılmıştır. Su, çamur ve müzik gibi doğal yöntemlerle tedavi uygulayan, girişinde "ölümün girmediği yer yazan" ve psikiyatrik tedavilerin uygulandığı Bergama Asklepion'unda büyük bir kütüphane yer almaktadır (Menekay 2009).

Latince "biblion" (kitap) ve "therapeo" (iyileşme) kelimelerinin birleşmesinden meydana gelen bibliyoterapi kavramı, insanların okudukları yazılı kaynakların davranış ve tutumlarını etkilemesi sonucu değişimine dayanmaktadır. Diğer bir tanıma göre ise; doğru zamanda, doğru kişiyle, doğru kitabı buluşturarak, onun rahatlamasına yardımcı olabilmektedir (Rubin 1978, Öner 2007).

Hastaların sağlık sorunları ve belirtilerini anlamalarına yardımcı olmak için kitaplardan yararlanılması olarak da tanımlanan Bibliyoterapi ilk olarak 1916 yılında Crotters tarafından terim olarak kullanılmıştır (Goddard 2011). Menninger "İnsan Aklı" kitabında bibliyoterapinin ruhsal ve fiziksel hastalıkların tedavisinde kullanımını savunan öncü yazarlardan birisidir (Pardeck 2013).

Bibliyoterapinin kullanım amacı kitaplar aracılığı ile kitaplardan hız alarak bireyin kendisini tanıyıp içgörü kazanabilmesine yardımcı olabilmektir. Bu yolla, bireyin kendi kişiliğini tanıyabilmesine yardımcı olunarak gelişimine katkıda bulunulurken, diğer yandan kişilerarası farklı bir iletişim süreci de başlatılmış olmaktadır (Öner 2007).

Bibliyoterapi yönteminin yetişkinlerde kullanımının değerlendirildiği çalışmada Bulut (2010) bibliyoterapinin tanımı, tarihsel gelişimi, kullanım sıklığı ile uygun danışanların özellikleri değerlendirilmiş ve danışmanın tedavi sürecindeki rolü irdelenmiştir. Çalışmada bibliyoterapinin anksiyete bozukluklarında, panik atak tedavisinde, yaşlılarda görülen depresyonda, üvey anne-baba olmada, kronik uyku sorunu olan yetişkinlerde, mahkûmlarda, tıbbi rahatsızlığı olan hastalarla kullanımının etkili sonuçlarını gösteren araştırma bulguları sunulmuştur.

Bibliyoterapi yetişkinlerle olduğu kadar çocuklarla da kullanılabilir. Bu çalışmada okul öncesi dönem çocukları ile bibliyoterapi kullanımının kuramsal olarak değerlendirilmesi ve gelişimsel bibliyoterapiye ilişkin bir uygulama örneğinin sunulması amaçlanmıştır.

Çocuklarla Bibliyoterapi

Çocukların duygularını paylaşmasına izin veren, kişisel sorunlarıyla baş edebilmelerinde bir aracı olarak kullanılan, kendi imajlarını oluşturma sürecinde yaşam becerilerini geliştirmelerine katkıda bulunan bir okuma rehberliği olarak tanımlanabilen bibliyoterapinin çeşitli yararları bulunmaktadır (Kurkjian ve Livingston 2005). Bu yararlar çocuğun benzer sorunları yaşayan başkalarının olabileceğini fark etmesinin, problemlerini rahat ve özgürce tartışarak birden fazla ve alternatif çözümleri olduğunu anlamasının, problemi çözmek için ciddi ve yapıcı plan geliştirmesinin, problemle ilgili içgörü kazanmasının, duygusal boşalım yaşamasının ve çözüme yönelik adımlar atmasının sağlanması olarak örneklendirilebilir (Pardeck 2013).

Çocuk kitapları, bir aile üyesinde, arkadaşında veya kendisinde kronik hastalık gibi zor konuları tartışmak için bir zemin sağlayabilir. Hastalıklarının başlangıç aşamasında teşhis ve tedavi hakkında açıkça bilgilenen çocukların anksiyete ve depresyon düzeyleri

önemli derecede azalmaktadır (Last ve Veldhuizen 1996). Travmatik deneyimler yaşamış çocuklar duygularını ifade etme ve bu deneyimden kaynaklı sorunlarla baş etmede güçlük yaşayabildikleri için psikolojik rahatsızlıklar için risk altındadırlar. Çocukların bu zor durumu anlamalarında, duygularıyla ilgili fikir sahibi olmalarında ve iyileşme ve büyümeyi teşvik etmede bibliyoterapiden yararlanılabilir (Heath ve ark. 2005). Bibliyoterapi aydınlatıcı ve içgörü geliştirici yönüyle tedavi protokolüne yardımcı bir unsur olarak düşünülebilir (Caldin 2009).

Okul öncesi dönemde çocukların kendini ifade etme ve dil yeteneği geliştirmekte olduğu için bibliyoterapi, çocukların duygularını kitaplardaki karakterlerle özdeşleştirerek aktarmasına da yardımcı olmaktadır. Çocukların duygularını kitaplardaki karakterlerle özdeşleştirerek aktarmasını, duygu ve düşüncelerini kolaylıkla ifade edebilmelerini cesaretlendirmektedir. Ayrıca ilginç ve eğlenceli yöntemler öğrenerek sorunları çözebilmelerine, stres, kaygı ve yalnızlık duygularını azaltmalarına ve rahatlamalarına yardımcı olmaktadır. Bibliyoterapi tekniğinin önemli bir diğer yararı da çocukların kendi özelliklerini, ilgi alanlarını fark edip zayıf yönleriyle baş edebilmeleri sayesinde özsaygılarını olumlu yönde etkilemesidir (Mitchell-Kamalie 2002, Catalano 2008, Leana Taşçılar 2012). Bibliyoterapinin çocuk ve ergenlerin kişisel ve toplumsal uyumunu, olumlu benlik algısını geliştirmede ve özgüveni desteklemede etkili sonuçlar verdiği belirlenmiştir (Myers 2012, McCulliss ve Chamberlain 2013). Bibliyoterapi, okuyucuda empati, hoşgörü, saygı, kabul ve olumlu tutum geliştirmelerini olumlu yönde etkileme potansiyeline sahiptir (Cornett ve Cornett 1980).

Bibliyoterapinin kanıtlanmış yararları olsa da bazı sınırlılıklarına dikkat edilmesi önemlidir: İhtiyaç duyulan konularda çocuk kitaplarının bulunmaması önemli bir sınırlılık olabilmektedir. Zamanlama hatası, kitap seçimindeki hatalar ya da çocuktaki motivasyon eksikliği gibi durumlarda çocuk hazır olmadan yüzleştirmeye maruz kalabilmekte, karakterleri tartışırken savunmacı davranabilmekte, olumsuz düşüncelerini karakterlere yansıtarak kendi algı ve çözümlerine kaynak sağlamakta ve problem durumu pekişebilmektedir (Corr 2003). Bibliyoterapi uygulayıcılarının çalışılan çocuğun özellikleri, çocuk gelişim ve sorunları ile uygun literatür hakkında yeterli bilgiye sahip olmaması yöntemin diğer sınırlılıkları olarak gösterilebilir (Foss 2010). Bu durumları önlemek amacıyla, yöntemin sınırlılıklarının farkında olunması, uygulayıcının bibliyoterapi ile ilgili eğitim alması, problemle ilgili dikkatli bir değerlendirme yapılması, kitabın problemin doğasına uygunluğunun belirlenmesi, çocuğa sunulmuş biçimi ile ilgili gerekli hazırlıklar yapılması ve uygulayıcı ile çocuk arasında olumlu ilişki kurulması önemlidir. Duygulara yönelik sorular dikkatli bir şekilde sorulmalı ve bibliyoterapide gerekli olan duygusal mesafeler korunmalıdır (Cornett ve Cornett 1980). Bir diğer sınırlılık okuma süreci içerisinde, küçük yaştaki çocukların kendi sorununu bilişsel boyuttan ileriye götürmemesi olarak sayılabilir. Böyle bir durumda çocuk düşünce boyutundan duygu boyutuna geçerek öykü kahramanı ile özdeşim kurmada zorlanabilir, sorununu yansıtabilir ancak daha öteye geçemeyebilir (Öner 2007). Bu sınırlılık bibliyoterapi uygulamasının tekrarlanması, grup tartışmaları ve izleme etkinlikleri aracılığıyla aşılabılır (Gladding ve Gladding 1991).

Bibliyoterapinin kullanım alanı iki başlıkta incelenebilir: Çocuğun gelişimsel özelliklerini destekleme amacı ile öğretmenler ve anne babalar tarafından sınıfta ya da evde kullanılabilen "gelişimsel bibliyoterapi", diğeri de ruh sağlığı uzmanları tarafından psikolojik yardım amacı ile uygulanabilen "klinik bibliyoterapi"dir (Cook ve ark. 2006,

Prater ve Dyches 2008).

Gelişimsel Bibliyoterapi

Gelişimsel amaçlı olarak kullanılan bibliyoterapi, normal gelişimi desteklemek, çocuklara çeşitli konulardaki tutum, duyu ve davranışları hakkında eğitim vermek, duygusal ve bilişsel iyilik halini sürdürmek amacıyla uzmanlar veya eğitimciler tarafından kullanılabilir. Örneğin; okula uyum süreci ile ilgili bir öykünün okunması, okula yeni başlayan bir çocuğun uyum sürecini kolaylaştırmada etkili olabilir (Lucas ve Soares 2013). Eğitimde çeşitli amaçlar için kullanılabilen gelişimsel bibliyoterapi çocukların gelişim dönemlerine ait sorunların önlenmesinde ya da sağlıklı bir şekilde çözülebilmesinde etkili bir yardım süreci olarak kabul edilmektedir (Öncü 2012, McCulliss ve Chamberlain 2013, McMillen 2014). VisserKnoth (2006) bibliyoterapinin önleyici çalışmalarda kullanılmasını şu şekilde açıklamaktadır: “Duygusal travma durumlarına karşı çocukları aşılama: Kızamık hastalığına karşı çocuklara aşılar veriyoruz. Boşanmalara karşı çocukları aşılamayız, ancak anne babasının boşanma sürecinde kullanabilecekleri baş etme stratejilerine yönelik bazı duygusal bilgiler verebiliriz”.

Alan yazında çocukluk ve ergenlik döneminde gelişimsel bibliyoterapi kullanımı ile ilişkili çalışmalara bakıldığında çocuklarla bireysel olarak kullanımının yanında sınıf ortamında da önemli faydalar sağladığı gözlenmektedir. Uzman ve Mağden (2002) altı yaş çocuklarının paylaşma ve yardım etme davranışlarının, konu ile ilgili resimli çocuk kitapları ile desteklenme durumunu belirlemek amacıyla yaptıkları çalışmada iki hafta boyunca konu ile ilgili sekiz resimli kitap okunmuş, hikâye hakkında sorular sorulmuş, tartışmalar yapılmış ve etkinlikler uygulanmıştır. Araştırmanın bulgularına göre, okunan kitapların çocukların yardım etme ve paylaşma davranışları üzerine olumlu etkisi olduğu belirlenmiştir. Sosyalleşme kavramını ele alan Turan (2005) çalışmasında çocukların arkadaş bulma problemlerine çocuk edebiyatı aracılığıyla yardım edilmesi amacıyla Gülten Dayıoğlu'nun “Arkadaş Edinmek Zor Mu?” adlı öyküsünü kullanmıştır. Araştırmada çocuk edebiyatının problemlerle başa çıkmada ve çözüm arayışları konusunda yol gösterici olabileceği sonucuna varılmıştır. Leana-Taşçılar (2012) ise bibliyoterapinin sınıf ortamında öğretmenler tarafından kullanımına yönelik bir uygulamada Roald Dahl'in Matilda adlı kitabını kullanarak bir model önerisi sunmuştur. Modelin üstün yetenekli çocukların yaşayabilecekleri sorunlarla baş etmeleri ve “ötekini” anlayabilmeleri amacıyla önleyici rehberlik kapsamında ya da problem durumlarının çözümü için kullanılabileceği belirtilmektedir.

Karagöz (2015) araştırmasında çocuklar için üretilmiş edebiyat eserlerinin çocuğun kendilik değerini korumaya yardımını belirlemeyi amaçlamaktadır. Bu çerçevede, Serpil Ural'ın “Ayrı Evler” adındaki kitabı örnek olarak alınmıştır. Bu çalışmada bibliyoterapi yönteminin eğitsel süreçlerde işlevsel biçimde kullanılabilir olduğu, davranışsal ya da psikolojik güçlükler yaşayan öğrencileri pozitif yönde etkileyebilme potansiyeli içerdiği sonucuna ulaşılmıştır. İlter (2015) bibliyoterapi tekniğinin üstün yetenekli çocukların mükemmeliyetçilik düzeylerine etkisini incelediği araştırmasında yedi oturumdan oluşan bibliyoterapi temelli eğitim programı uygulanmıştır. Araştırmada, programın öğrencilerin mükemmeliyetçilik düzeylerini anlamlı bir şekilde azalttığı sonucuna ulaşılmıştır. Karatay ve arkadaşları (2015) çocuk edebiyatı ürünlerinin ilköğretim 6, 7 ve 8. sınıf öğrencilerinin ahlaki gelişim puanlarına etkisini incelediği çalışma sonucunda, Edebiyat Temelli Karakter Eğitimi uygulanan deney grubu öğrencilerinin ön test - son

test ahlaki gelişim puanları arasında anlamlı bir fark olduğu belirlenmiştir. Ayrıca öğretmen ve aileler, eğitimden sonra öğrencilerin sevgi, saygı, çalışma, sorumluluk, sabır, hoşgörü, anlayışlı olma, dürüstlük, misafirperverlik, temizlik, diploması-iletişim kurma ve kurallara uyma gibi okul içi ve dışında sergiledikleri davranışlarında olumlu değişikliklerin olduğunu belirtmişlerdir.

Klinik Bibliyoterapi

Klinik Bibliyoterapi, zor duyguları çalışmak veya yoğun davranışsal ve duygusal sorunların çözümünü kolaylaştırmak amacıyla kitapların kullanılması olarak tanımlanabilir (McMillen 2014). Çocuk kitapları, davranış problemleri olan çocukların dünyayı ve yaşam deneyimlerini anlamalarına yardımcı olmak için etkili bir klinik araç olabilir. Bununla birlikte, çocukların duygu, düşünme ve problem çözme biçimlerini düzenleme amacıyla kitaplar terapötik bir süreçte çocuk ruh sağlığı uzmanları tarafından çok sık kullanılmamaktadır. Mendel ve arkadaşları (2016) 44 çocuk psikiyatrisi ile yaptıkları bir çalışmada uzmanların % 43'ünün çocuk kitaplarını hastalarına hiç önermediğini, diğer %43'ünün dört hastadan birine önerdiğini, % 59'unun uygun ve nitelikli kitapları bilmediğini, %27'sinin kitapları çocuklarla kullanacak bir kaynak olarak görmediklerini belirlemişlerdir. Çalışmaya katılan uzmanların çoğunluğu (% 96), bibliyoterapi ile ilgili bilgilenebilecekleri bir veri tabanına erişimin hastalarına çocuk kitapları tavsiyelerini arttıracığını ifade etmişlerdir.

Alanyazında klinik bibliyoterapi çalışmalarının sınırlı sayıda da olsa etkili sonuçlarının olduğu görülmektedir. Karacan Özdemir (2016) "Bibliyopsikolojik Danışmaya Dayalı Özgüven Geliştirme Programı"nın altıncı sınıf öğrencilerinin özgüven düzeyi üzerine etkisini incelemek amacıyla yaptığı çalışmada bilişsel yaklaşıma dayalı özgüveni destekleyici içeriğe sahip hikâye dizisi kullanılmıştır. Araştırmada, deney grubundaki katılımcıların özgüven puanlarında anlamlı düzeyde bir artış belirlenmiştir. Matematik kaygısı yaşayan çocuklara destek olma amacı ile bibliyoterapinin kullanıldığı bir çalışmada "Frank'la sayma", "Matematik Laneti" ve "Al adında bir Zebra" gibi resimli hikâye kitapları çocuklara sunulmuştur. Çalışma sonucunda çocukların matematik konusunda kendine güvenmesine yardımcı olmak için bibliyoterapi kullanımı önerilmektedir (Furner 2017).

Shechtman (2017) 11 yaşlarında agresif davranışlar sergileyen dört çocukla yaptığı çalışmada bibliyoterapi yöntemini kullanmış ve agresif davranışların azaltılmasına yönelik olumlu sonuçlar bulunmuştur. Çalışmada çocuklar ve gençlerde gözlenen agresif davranışların değişime dirençli olduğu ve bu davranışlara yönelik düzenleyici çalışmalarda bibliyoterapi gibi yöntemlerin kullanılmasının önemli olduğu belirtilmektedir.

Bibliyoterapi için Kitap Seçimi

Bibliyoterapi yönteminin uygulanmasında öncelikle hazırlık, sonrasında uygulama ve devam eden kısmında da izleme çalışması yapılmaktadır. Buna göre ilk olarak ihtiyaca ya da sorun durumuna uygun kitabın seçimi, ardından materyalin çocuğa sunumu ve son olarak da izleme etkinlikleri gelmektedir. İzleme çalışmaları çocukların daha uzun süre odaklanmaları için drama ve çizim çalışmalarını kapsamalıdır (Pardeck 2013).

Bibliyoterapi için kitap seçiminde göz önünde bulundurması gereken bazı ölçütler bulunmaktadır: İlk olarak çocuğun ya da çocukların ilgileri ya da sorunları saptanmalı ve

gelişim düzeyleri belirlenmelidir. Kitabın belirlenmesi ve hazırlık sürecinde çocuğun ihtiyaçlarının iyi tanımlanmış olması önemlidir. Ele alınan konular çocuğun ilgi ve gereksinimleri ile ilişkilendirildiği ölçüde önem kazanmaktadır. Duruma uygun konuları ele alan kitaplar arasından en uygun kitabın seçilmesi, okuma ve tartışma yoluyla çözülecek olan problem için özdeşim kurmayı ve içgörü kazanmayı sağlamaktadır. İçgörü geliştirdiğinde çocuk, sorunla ilgili daha geniş bir bakış açısına sahip olabilmekte ve benzer durumlarda çözüm bulabilmektedir. Kullanılacak kitap çocuğun duygularını boşaltabilmesini sağlayabilmeli, kitapta yer alan problem ve çözümler çocukların yaratıcı problem çözme becerilerini geliştirmelidir (Öner 2007, Pardeck 2013, Sever 2013, İltar 2015). Goddard'a (2011) göre bibliyoterapi amaçlı seçilen çocuk kitapları motive edici ve zorlu deneyimler sunmalı, eleştirel ve kişisel yanıtları ortaya çıkarmalı, farklılıkları anlama ve saygı anlayışını geliştirmelidir.

Kitapların bibliyoterapi kullanımına uygunluğunun yanı sıra kitabın niteliği ve edebi değeri dikkate alınmalıdır. Seçilen kitabın kâğıt ve basım kalitesi, kapak ve sayfa düzeni, yazı puntosu ile kitaptaki kalıp yargılardan uzak ve çocukların bağımsız düşünce yapısına uygun sanatsal değeri olan görseller önem taşımaktadır. İçerik olarak seçilen kitaptaki kahraman ya da diğer figürler çocukların özdeşim yapabileceği kendisine benzer özellikler taşıyan karakterler olmalıdır. Olumsuzlukların, umutsuzlukların vurgulandığı, karakterin kendisine ve topluma zarar verici davranışlarda bulunduğu kahramanların yer aldığı öyküler kullanılmamalıdır (Öner ve Yeşilyaprak 2006). Bibliyoterapide kitap seçimi için faydalı noktalar, ilginç çizimler, inandırıcı karakterler, ilginç hikâye içerikleri, mizah ve sürpriz unsurlar ile tekrar eden nakaratlar şeklinde tanımlanmıştır (Pardeck 2013). Maich ve Keans (2004) kitapların belirlenmesinde kullanılacak ölçütlere ilişkin bazı sorular belirlemiştir:

1. Kitap çocuğa uygun bir okuma düzeyi ve gelişim seviyesinde midir?
2. Hikâye basit, açık, kısa, tekrarlayıcı ve inandırıcı mıdır?
3. Hikâye, ilgili duygular, ihtiyaçlar ve hedeflerle uyuşmakta mıdır?
4. Kültürel çeşitlilik, cinsiyete yönelik kalıp yargılar ve saldırganlık ile ilgili duyarlılık göstermekte midir?
5. Karakterler başa çıkma becerileri göstermekte ve sorun durumu çözülmekte midir?

Bibliyoterapi Süreci

Bibliyoterapi sürecinde çocukların üç düzeyden geçmesi beklenmektedir: İlk olarak çocuklar kitaptaki kahramanla özdeşim kurarlar. Bu düzeyde çocuk, kahramanın yaşadığı bir zorluğu ya da karşılaştığı problemle ilgili süreci baştan sonra gözleyebilir, olayın nasıl sonuçlandığına dikkat edebilir, kendi özelliklerini karakterde görebilir ve bu düzeyde duygularını yansıtabilir. Çocuklar karakterlerle kendi yaşantıları arasındaki benzerlikleri kolaylıkla fark edebilirler. İkinci düzeyde çocuk, karakterin olumlu deneyimini kendi deneyimleriyle bağdaştırır. Kitaptaki olaylar kendi başına geliyormuş gibi düşünerek benzer duygularından arınabilir ve rahatlayabilir. Son düzeyde problemi sadece kendisinin yaşamadığını, başkalarının da başına gelebileceğini idrak eder ve çözümünü farklı problem durumlarına genellebilir. Bu aşama aynı zamanda çocukları durumlarında yalnız olmadıklarını düşünmelerine yardım eder. Çocuklar bu süreç sayesinde güvenli psikolojik alanlar yaratabilirler (Kramer ve Smith 1998, Halsted 2002, Furner 2004, Jones 2006). Bu üç düzey bağlamında Praterve arkadaşları (2006) bibliyoterapi-

nin uygulamasına yönelik on adım modelini önermiştir. Model şu adımları içermektedir:

- Öğrenciyle olumlu ilişki ve güven geliştirme.
- Yardımcı olabilecek okul personelini belirleme.
- Öğrencinin velilerinden destek alma.
- Öğrencinin yaşadığı sorunu tanımlama.
- Sorunu çözmek için hedefler belirleme.
- Duruma uygun kitapları seçme.
- Kitabı çocuğa tanıtmak.
- Kitap okuma sürecini uygulama.
- Okuma sonrası etkinlikler uygulama.
- Değerlendirme.

Bibliyoterapinin uygulanması aşamasında kitabın ve kapağının tanıtılması, görsellerin analizi, kitap ile ilgili tahminlerin alınması, kitap okuma sürecinde ve sonrasında sorular, kısa tartışmalar ve açıklamalar, duygu ve düşüncelerin paylaşılması çıkarım ve özetleme yapma gibi özellikler yer almalıdır (Goddard 2011, Pardeck 2013).

Bibliyoterapi İzleme Etkinlikleri

Bibliyoterapi'nin çocuklarda kullanımında kitabın okunmasının ardından uygulanabilecek izleme etkinliklerinin kullanılması fayda sağlamaktadır. Sanat aktiviteleri, motor koordinasyonu sağlaması ve duyguları yansıtmanın sözsüz şekli olması sebebiyle tercih edilebilir. Örneğin hikâye ile ilgili çizgi roman oluşturmak, kolaj yapmak, atık malzemelerden karakterlerin kuklalarını yapıp canlandırma yapmak, karakterlerin duygu ve davranışları ile ilgili pandomim yapmak, dramatisasyon, problemlerin alternatif çözüm yollarına ilişkin beyin fırtınası yapmak, hikâye kahramanlarının oyun hamuru, kil gibi yoğurma maddelerinden figürlerini yapmak gibi yöntemler kullanılabilir. Pandomim, okul öncesi çocukları için iyi bir başlangıç olabilmektedir. Kukla oynatma, dramatik aktiviteler, duygusal olarak daha az tehdit edici olduğundan, küçük ya da çekingen çocuklar için tercih edilebilmektedir (Pardeck 2013). Bu çalışmalar kitaptan alınan mesajların kaybolmadığından ve davranış ya da tutumda oluşmaya başlayan olumlu değişikliklerin kalıcılığını destekleme amacı ile kullanılmaktadır (Stainbrook 2011).



Resim 1. Bu Kış Kimse Üşümeyecek adlı kitabın kapağı (Oral 2017)

Gelişimsel Bibliyoterapi için Bir Uygulama Örneği

Feridun Oral'ın (2017) kaleme alıp çizimlerini yaptığı "Bu Kış Kimse Üşümeyecek" isimli resimli öykü kitabı 48-66 aylık çocuklar için gelişimsel bibliyoterapide kullanım sürecine uygun bir şekilde araştırmacılar tarafından hazırlanmıştır. Bu öyküde kış mevsiminde topladığı çalı çırpıyı taşıyamayan kır faresinin diğer arkadaşlarından (tavşan, tilki ve ayı) yardım istemesi ve karşılaştıkları sorunla başa çıkabilme yolları anlatılmaktadır. Bu kitabın seçilme nedeni, çocukların yardımlaşma ve sorun durumlarıyla başa çıkabilme yollarını görmelerinin amaçlanması ve bibliyoterapinin özünde yer alan etki-

leşime uygun bir kitap olmasıdır. Bu amaçla okuma öncesi, okuma sırası ve okuma sonrası süreçte yapılabilecekler kitabın tüm sayfalarına yer verilmeden, örnek sorular ve kitaba uygun bir izleme etkinliğiyle sunulmaya çalışılmıştır.

Okuma Öncesi

Kitabı okuyan, çocuklara doğru kitabı tutarak, “Bugün yanımda bir kitap getirdim, bu kitaptaki öyküyü sizinle paylaşmak istiyorum” diyerek çocuklara kitabın ön kapağını gösterir. Aşağıda belirtilen soruları sorar.

- Burası kitabın ön kapağı. Ön kapaktaki resimde hangi hayvanı görüyorsunuz?

Çocuklar fare olduğunu söyledikten sonra kitabı okuyan, “Evet bu bir kır faresi.” diyerek çocukların yanıtını genişletir.

-Sizce nerede bulunuyor?

-Boynuna doladığı ne olabilir (kitapta kırmızı atkıya işaret edilir)?

Çocuklar atkı veya uygun bir yanıt verirlse ardından kendi yaşamlarıyla ilişki kurabilmeleri için,

-Sizin atkılarınız ne renk? Neden atkı kullanırsınız?

-Sizce bu kır faresi nereye doğru gidiyor?

-Kitabın ismi ne olabilir? Haydi birlikte tahmin edelim.

Çocukların tahminleri dinlenir ardından kitabı okuyan, kitabın isminin “Bu Kış Kimse Üşümeyecek” olduğunu, yazar ve çizerinin isminin “Feridun Oral” olduğunu yazıları parmağıyla soldan sağa, yukarıdan aşağıya (okuma yönünde) doğru göstererek okur. Çocuklarla yayınevi bilgisi de paylaşılır.

Kitabı okuyan, “Bu kitapta kimsenin üşümemesi için acaba nasıl bir öykü anlatılıyor, birlikte okuyalım” diyerek okuma sürecine geçilir.

Okuma Sırası

Sayfa 1-2: “Soğuk bir kış sabahı, küçük kır faresi uyandı. Minik burnuyla havayı kokladı. Yakacak bir şeyler bulmak için, yuvasından dışarı çıktı.”

Çocuklara 1 ve 2. sayfada yazan, yukarıdaki metin okunur. Ardından aşağıdaki cümleyi çocukların tamamlamaları istenir.

-Küçük kır faresi soğuk bir kış sabahı.....(ne) bulmak için yuvasından dışarı çıktı.

Burada amaç, çocukların öykünün girişini anlamalarını kolaylaştırmaktır. Öykünün kahramanın amacı, kışın soğuktan korunabilmektir. Ardından 5 ve 6. sayfaya kadar çocuklara soru sorulmadan metin, vurgulara dikkat edilerek okunur.

Sayfa 5-6: “Küçük fare uçsuz bucaksız ormanda, kurumuş dallar, kozalaklar, çalı çırpı ne bulduysa topladı. Hepsini üst üste yığıdı, sımsıkı bağladı. Çok yorulmuştu.”

5 ve 6. sayfa okunduktan sonra okuyan, çocuklara sayfadaki çalı çırpı yığını göstererek aşağıdaki 5N sorularını yöneltilir.

-Fare küçükçük. Çalı çırpı yığını nasıl?

Çocukların “büyük” yanıtını vermeleri beklendikten sonra okuyan,

-Evet, büyük, peki sizce fare, evine bu kadar büyük yığını nasıl taşıyacak?

Okuyan böylece çocukların öyküdeki sorun durumunu fark etmelerini sağlar.

Sayfa 11 ve 12'ye gelindiğinde metin okunmadan önce çocuklara resim gösterilir ve okuyan aşağıdaki tahmin etme ve hatırlama sorularını sorar,

-Hangi hayvanlar fareye yardımcı oluyor?

-Sizce başarabilecekler mi?

-Büyük olan çalı çırpı yığınına çekerken kullandıkları kırmızı bir(ne) vardı?

Okuyan, çocukların yanıtlarını dinler. Gerekli yerlerde de çocukların yanıtlarına katkıda bulunabilmek için genişletir. Burada öncelikli olan, çocukların yanıtlarından sürece devam edebilmektir. Kitabı okuyan sorularından ve çocukların yanıtlarından sonra Sayfa 11 ve 12'yi okur.

Sayfa 11 ve 12: *“Tavşanın aklına bir fikir geldi. “Tombul tilkiye gidelim, onun kızıyla çekelim” dedi. Hemen tilkiye gittiler. Tilki çalı yığınına görünce hayret etti. Biraz düşündü, kuyruğunu salladı. “Kızığımı yeni tamir etmiştim, ama yine de deneyelim” dedi. “*

Okuyan bu bölümde durarak çocuklara bir yaşama ilişkilendirme sorusu sorar.

-Tilki kızığımı getirmiş, resimden kızığı gösterelim. Siz hiç kızığa bindiniz mi? Kızak nasıl bir alet, haydi anlatalım.

Okuyan önce çocukları dinler sonra kızığın karda kayabilmek ve eğlenebilmek için kullanılan bir alet olduğunu söyler.

-Tilki, tavşan ve fare çalı çırpıyı, farenin uzun ve kırmızı atkısına bağlayıp kızakla çekmeye çalışıyorlar. Bundan sonra kimden yardım isteyebilirler? Haydi siz tahmin edin.

15 ve 16. Sayfada fareye yardımcı olan tüm hayvanlar resimde görülmektedir. Çocuklara,

-Önde fare, sonra..... (okuyan parmağıyla işaret ederek sıralanmış hayvanların isimlerini söylemelerini ister.)

21 ve 22. Sayfalar sorunun çözümlendiği sayfalardır. Kitabı okuyan, buraya kadar metni çocuklara okur ve bu sayfada metin okunmadan önce 5N sorularını sorar.

-Çalı çırpı yığınına ne oldu?

-Taşıyamayacaklarını anlayınca fare, tavşan, tilki ve ayı nasıl bir yol izlemişler?

Çocukların yanıtlarını bekler ardından okuyan, “Evet çalı çırpıyı paylaşmışlar. Böylece herkes evine götürüp yakabilecek ve soğukta üşümeyecek.” şeklinde bir açıklama yapar. Çocuklara yaşama ilişkilendirme soruları sormaya devam eder.

-Siz hiç birine yardım ettiniz mi?

-Nasıl yardımcı oldunuz?

-Yardımcı olunca ben çok mutlu hissederim, peki siz nasıl hissedersiniz?

-Peki hiçbir eşyanızı, bir yiyeceği başkasıyla paylaşmayı denediniz mi? Paylaştığınız şey neydi?

Okuyan çocukların yanıtlarını dinler ve okuma sonrası sürece geçer.

Okuma Sonrası

Kitabı okuyan: “Bugün sizinle birlikte bu öyküyü okuduğumuz için çok mutluyum. Sizinle bu güzel kış öyküsünü birlikte hatırlamak istiyorum. Bana yine yardımcı olur musunuz?” diyerek okuma sonrası sorularını sorar. Soruları sorarken ilgili sayfaları çocuklara gösterir ve çocukların süreci hatırlamasına destek olur.

-Öyküde kırmızı atkısı olan hangi hayvandı?

-Fare ormanda neyi tek başına yapamadı?

- Hangi hayvanlardan yardım istedi?
- Büyük çalı çırpı yığını en sonunda nasıl taşıldılar?
- Siz de o ormanda olsanız fareye nasıl yardımcı olurduunuz?
- Bu kitabın ismi neydi?
- Siz yazar olsaydınız kitaba hangi ismi verirdiniz?
- Bu öyküde en çok hangi kahramanı sevdin? Neden? Bu kahramanlardan biri olsaydın hangisi olmak isterdin? Bu kahramanı seçme nedenin nedir?
- Hiç hikâyedeki duruma benzer bir durum yaşadın mı? Neler hissettin? Neler yaptın?

Çocukların yanıtları dinlenir, anlattıklarını resmetmeleri istenebilir ve izleme etkinliğine geçilir.

İzleme Oyunu: Su Kaplarını Dolduralım

Kitabı okuyan yanında iki adet uzun ip getirir ve ipleri yere düzgünce yapıştırır. İplerin belirlenen ucu başlangıç noktası, diğer ucu da bitiş noktası olur. Çocuklar ikişerli eş olurlar ve başlangıç noktasından başlayarak kendilerine verilen iki ucundan tutabilecekleri, içlerinde az miktarda su olan kapları iplerin üzerinden yürüyerek bitiş noktasına dökmeden götürmeye çalışırlar. Bu oyunda amaç; çocukların, bitiş noktasındaki kaplara ikişerli bir şekilde yardımlaşarak yol boyunca dökmeden götürdükleri suları boşaltmalarıdır. Bitiş noktasındaki kaplar dolunca, çocuklarla birlikte dışarı çıkılarak su kapları sokak hayvanlarının içmeleri için okulun önüne konulur. Bu oyun evde, anne-baba ve çocuk birlikte de oynanabilir. Çocuklar böylece buldukları bölgede yaşayan sokak hayvanlarına su içebilmeleri için yardımcı olurlar.

Sonuç

Bibliyoterapi, okul öncesi dönemde çocukların duygu ve düşüncelerini ifade edebilmelerine, sorunları çözebilmelerine, olumsuz duyguları ile baş edebilmelerine olumlu benlik algısını geliştirmelerine ve özgüveni desteklemelerine, zor durumlarla başa çıkmalarına yardımcı olmaktadır. Ayrıca bu yöntem çocukların çevre, toplum ve toplumsal beklentileri daha iyi anlamalarına izin verirken farklı kavramları, duyguları ve tutumları keşfetmeleri için güvenli bir ortam sağlamaktadır (Goddard 2011).

Gelişimsel bibliyoterapi, gelişimi destekleme, zorbalık, boşanma ve kendilik algısı gibi konularda tutum, duygu ve davranışları değiştirme amacı ile kullanılabilir (Catalano, 2008). Bibliyoterapinin klinik kullanımında çocuklarda ve ergenlerde travma, depresyon ve anksiyete bozuklukları üzerindeki etkisine odaklanan meta-analiz çalışmaları etkili sonuçlar ortaya koymaktadır (Rapee Abbott ve Lyneham 2006, De Vries ve arkadaşları 2017, Yuan ve arkadaşları 2018). Belirtilen yararlar bibliyoterapinin çocuklarla kullanılabilir değerli ve yardımcı bir araç olduğunu göstermektedir.

Gelişimsel bibliyoterapi amaçlı kullanıma uygun çocuk kitaplarına ve araştırmalara bakıldığında özellikle “değerler eğitimi”, “farklılıklara saygı” ve “sosyal beceri” konularının daha sıklıkla yer aldığı, “cinsel eğitim” gibi konuların çocuk gelişimi ve eğitiminde çok önemli bir yere sahip olmasına rağmen daha az çalışıldığı belirlenmiştir. Ancak klinik bibliyoterapi kullanımında yararlanılabilecek kitapların ve araştırmaların alan yazında sınırlı olduğu görülmektedir. Bu alanda “fobiler” “ayrılık kaygısı”, “evlat edinilme”, “alışkanlıklar”, “problem davranışlar” ve “istismar” gibi konularda çocuk kitapla-

rına gereksinim duyulduğu görülmektedir. Bu konular öncelikli olmak üzere bibliyoterapi kullanımına uygun kitapların alana kazandırılması önerilebilir.

Bu çalışmada gelişimsel bibliyoterapi amaçlı kullanılabilecek bir uygulama örneği hazırlanmıştır. Aile, öğretmen ve ruh sağlığı alanında çalışan uzmanların kitapları bibliyoterapi amaçlı nasıl kullanabileceklerine yönelik eğitimlerin planlanması önem taşımaktadır. Sonraki çalışmalarda gelişimsel bibliyoterapinin öğretmen ve aileler tarafından çocukların ihtiyaçları doğrultusunda ya da gelişimsel özellikleri destekleme amacı ile kullanımları değerlendirilebilir. Ayrıca klinik bibliyoterapinin çocuk ruh sağlığı uzmanları tarafından psikolojik yardım amaçlı kullanımının farklı gruplarda uygulanarak sonuçlarının değerlendirilmesi önerilmektedir.

Kaynaklar

- Bulut S (2010) Yetişkinlerle yapılan psikolojik danışmada bibliyoterapi (okuma yoluyla sağaltım) yönteminin kullanılması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(33):46-56.
- Caldin C (2009) Reading and Therapy. Santa Catarina, Universidade Federal de Santa Catarina.
- Catalano A (2008) Making a place for bibliotherapy on the shelves of a curriculum materials center: The case for helping pre-service teachers use developmental bibliotherapy in the classroom. *Education Libraries: Childrens Resources*, 31(3):17-22.
- Cook KE, Earles-Vollrath T, Ganz JB (2006) Bibliotherapy. *Intervention in School and Clinic*, 42:91-100.
- Cornett CE, Cornett CF (1980) *Bibliotherapy: The Right Book at the Right Time*, Bloomington, IN, Phi Delta Kappa Educational Foundation.
- Corr CA (2003) Bereavement, grief, and mourning in death-related literature for children. *Omega (Westport)*, 48:337-363.
- De Vries D, Brennan Z, Lankin M, Morse R, Rix B, Beck T (2017) Healing with books: a literature review of bibliotherapy used with children and youth who have experienced trauma. *Ther Recreation J*, 51:48-74.
- Foss E (2010) *Bibliotherapy: helping children cope with emotional and developmental distress through books*. Maryland, University of Maryland.
- Furner JM (2004) Using bibliotherapy to overcome math anxiety. *Academic Exchange Quarterly*, 8:209-213.
- Furner JM (2017) Helping all students become einstein's using bibliotherapy when teaching mathematics to prepare students for a STEM world. *Pedagogical Research*, 2(1):1.
- Gladding ST, Gladding C (1991) The ABC's of bibliotherapy for school counsellors. *Sch Couns*, 39:7-13.
- Goddard AT (2011) Children's books for use in bibliotherapy. *J Pediatr Health Care*, 25:57-61.
- Halsted JW (2002) *Some of my Best Friends are Books: Guiding Gifted Readers from Preschool to High School*. Scottsdale, AZ, Great Potential Press.
- Heath MA, Sheen D, Leavy D, Young E, Money K (2005) Bibliotherapy: Are source to facilitate emotional healing and growth. *Sch Psychol Int*, 26:563-580.
- İlter B (2015) Bibliyoterapi tekniğinin üstün yetenekli çocukların mükemmeliyetçilik düzeylerine etkisi. (Yüksek lisans tezi). İstanbul, Fatih Sultan Mehmet Üniversitesi.
- Jones JL (2006) A closer look at bibliotherapy. *Young Adult Library Services*, 5:24-27.
- Karacan Özdemir N (2016) Deneysel bir çalışma: Bibliyopsikolojik danışmaya dayalı özgüven geliştirme programının 6. Sınıf öğrencilerinin özgüven düzeyine etkisi. *İlköğretim Online*, 15:136-147.
- Karagöz B (2015) Kendilik değerini koruma bağlamında çocuk edebiyatı eserlerinin kullanımı. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 8(40):486-493.
- Karatay H, Destebeşi F, Demirbaş M (2015) Çocuk edebiyatı ürünlerinin 6, 7 ve 8. Sınıf öğrencilerinin karakter gelişimine etkisi. *Erzincan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, ÖS-II:123-140.
- Knoth MV (2006) What ails bibliotherapy? *Horn Book Magazine*, 82(3):273-276.
- Kramer PA, Smith GG (1998) Easing the pain of divorce through children's literature. *Early Child Educ J*, 26:89-94.
- Kurkjian C, Livingston N (2005) The right book for the right child for the right situation. *Read Teach*, 58:786-795.
- Last B, Veldhuizen V (1996) Information about diagnosis and prognosis related to anxiety and depression in children with cancer aged 8-16 years. *Eur J Cancer*, 32:290-294.
- Leana-Taşçılar MZ (2012) Üstün zekâli ve yetenekli öğrencilerin de bulunduğu sınıflarda bibliyoterapi kullanımı: Model önerisi. *Türk Üstün Zeka ve Eğitim Dergisi*, 2:118-136.
- Lucas CV, Soares L (2013) Bibliotherapy: a tool to promote children's psychological well-being. *J Poet Ther*, 26:137-147.

- Maich K, Kean S (2004) Read two books and write me in the morning! Bibliotherapy for social emotional intervention in the inclusive classroom. *TEACHING Exceptional Children Plus*, 1(2):5.
- McCulliss D, Chamberlain D (2013) Bibliotherapy for youth and adolescents-school-based application and research. *J Poet Ther*, 26:13-40.
- McMillen P (2014) A therapeutic collaboration: The bibliotherapy education project at Oregon State University. *OLA Quarterly*, 12(2):14-15.
- Mendel MR, Harris J, Carson N (2016) Bringing bibliotherapy for children into clinical practice. *J Am Acad Child Adolesc Psychiatry*, 55:535-538.
- Menekay S (2009) Ölümün girmesinin yasak olduğu, vasiyetnamelerin hiç açılmadığı şehir: Asklepion Bergama. *Dirim Tıp Gazetesi*, 2:I-IV.
- Mitchell-Kamalie L (2002) The application of bibliotherapy with primary school children living in a violent society (Thesis for Magister Bibliothecologiae). Bellville, University of the Western Cape.
- Myers CD (2012) Bibliotherapy for adopted children: A path way to healthier adoptive identity and self esteem (Master's thesis). Prescott, AZ, Prescott College.
- Oral F (2017) Bu Kiş Kimse Üşümeyecek, 3. Baskı. İstanbul, Yapı Kredi Yayınları.
- Öncü H (2012) Bibliyoterapi yönteminin okullarda rehberlik ve psikolojik danışmanlık amacıyla kullanılması. *Türkiye Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 1(16):147-170.
- Öner U (2007) Bibliyoterapi. *Çankaya Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Dergisi*, 7:133-150.
- Öner U, Yeşilyaprak, B (2006) Bibliyoterapi: Psikolojik danışma ve rehberlik programlarında çocuk edebiyatından yararlanma. II. Ulusal Çocuk ve Gençlik Edebiyatı Sempozyumu Bildiriler Kitabı (Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Fakültesi), 203:559-565.
- Pardeck J T (2013) *Using Books in Clinical Social Work Practice: A Guide to Bibliotherapy*. Second edition. New York, Routledge Press.
- Prater MA, Dyches, TT (2008) *Teaching about Disabilities Through Children's Literature*. Westport, CT, Teacher Ideas Press.
- Prater MA, Johnstun ML, Dyches TT, Johnstun MR (2006) Using children's books as bibliotherapy for at risk students: A guide for teachers. *Prev Sch Fail*, 50(4):5-13.
- Rapee RM, Abbott MJ, Lyneham HJ (2006) Bibliotherapy for children with anxiety disorders using written materials for parents: a randomized controlled trial. *J Consult Clin Psychol*, 74:436-444.
- Rubin RJ (1978) *Using Bibliotherapy: A Guide to Theory and Practice*. Phoenix, Oryx Press.
- Shechtman Z (2017) Group intervention with aggressive children and youth through bibliotherapy. *Int J Group Psychother*, 67:47-67.
- Sever S (2013) *Çocuk ve Edebiyat*. İzmir, Tudem Yayınları.
- Stainbrook S L (2011) Interactive bibliotherapy: A case for implementation in the elementary classroom. *J Poet Ther*, 24:187-194.
- Sullivan A K, Strang, H R (2002) Bibliotherapy in the classroom: Using literature to promote the development of emotional intelligence. *Child Educ*, 79:74-80.
- Turan L (2005) Arkadaş edinme güçlüğü çeken çocukların problemlerini çözmede çocuk edebiyatından yararlanma. *Atatürk Üniversitesi Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12:124-135.
- Uzmen S, Mağden, D (2002) Okul öncesi eğitim kurumlarına devam eden altı yaş çocuklarının sosyosal davranışlarının resimli çocuk kitapları ile desteklenmesi. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 15:193-212.
- Yuan S, Zhou X, Zhang Y, Zhang H, Pu J, Yang L, Liu L, Jiang X, Xie P (2018). Comparative efficacy and acceptability of bibliotherapy for depression and anxiety disorders in children and adolescents: a meta-analysis of randomized clinical trials. *Neuropsychiatr Dis Treat*, 14: 353-365.

Yazar Katkıları: Her yazarın araştırmaya önemli bir bilimsel katkı yaptığını ve yazının taslağının hazırlanması veya gözden geçirilmesinde yardımcı olduğu tüm yazarlar tarafından onaylanmıştır.

Danışman Değerlendirmesi: Dış bağımsız

Çıkar Çatışması: Yazarlar çıkar çatışması bildirmemiştir.

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

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

Peer-review: Externally peer-reviewed.

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

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