

## Çocukların Korkularına Yönelik Ebeveyn Destekli Davranışsal Müdahaleler: "Gece Korkusuna Yönelik Bir Olgu Çalışması"

Özlem GÖZÜN-KAHRAMAN<sup>1</sup> ve Zeynep Sena DERDİYOK<sup>2</sup>

### Öz

Çocuklarda içe dönük davranış problemi olarak tanımlanan korku ve kaygılar çocuğun gelişim dönemlerine göre farklı türlerde görülmektedir. Özellikle çocukluk çağında rastlanan korkulardan biri de gece korkularıdır. Çocukların korkularına erken yaşta, doğru davranışsal müdahalelerin uygulanması ilerleyen yıllarda ortaya çıkabilecek olası duygusal sorunları önleyebileceği gibi sağlıklı bir uyku süreci geçirmelerine de yardımcı olur. Bu çalışmada gece korkuları ve buna eşlik eden ayrılma kaygısına sahip 10 yaşındaki bir kız çocuğuna, ebeveyn destekli davranışsal müdahale uygulanmıştır. Davranışsal müdahalenin başlangıcında yapılan değerlendirmeler sonucu, gece korkuları olan ve bunun sonucu "ebeveynleriyle birlikte uyuyan" olgunun "tek başına uyuma" davranışının kademeli şekilde artırılması ve korkuyu oluşturan işlevsel olmayan düşüncelerinin işlevsel düşüncelerle yer değiştirmesi amaçlanmıştır. Davranışa ilişkin tutulan olay kaydı sonucunda, davranışın her gün uyku zamanı geldiğinde ortaya çıktığı saptanmıştır. Müdahale sürecinde artması istenen davranışın sıklığını kaydetmek için haftalık takip çizelgesi, uygun olan davranışları için davranış pekiştirme çizelgesi kullanılmıştır. Müdahale süreci 8 hafta sürmüş ve 2 hafta da izlem süreci olmuştur. Bu davranışsal müdahalenin sonucunda gece korkuları yaşayan ve bu nedenle tek başına uyumayı reddeden olgunun korku ve kaygılarına yönelik işlevsel olmayan düşüncelerinde belirgin azalmalar görülmüştür. Ayrıca olgunun ebeveynleriyle birlikte uyumada ısrar etme davranışı tamamen sonlanmış ve tek başına uykuya geçmeye başlamıştır. Uygulamalı davranış analizi ve bilişsel süreç yaklaşımlarını temel alarak uygulanan bu müdahale çalışmasının, olgunun içselleştirilmiş problem davranışının ortadan kaldırılmasında etkili olduğu görülmüştür. Müdahalede özellikle ebeveyn katılımı ve takibi, sürecin olumlu ilerlemesinde büyük katkı sağlamıştır.

*Anahtar Kelimeler:* Çocuklarda gece korkusu, Davranışsal müdahale, Olgu çalışması

## Parent-Assisted Behavioral Interventions for Children's Fears: "A Case Study for Night Fear"

### Abstract

Fears and anxieties, which we define as introverted behavior problems in children, are seen in different types according to the developmental stages of the child. One of the fears encountered especially in childhood is night fears. Applying the right behavioral interventions to children's fears at an early age can prevent possible emotional problems that may arise in children in the coming years, and also help them to have a healthy sleep process. In this study, a parent-supported behavioral intervention was applied to a 10-year-old girl with night fears and accompanying separation anxiety. As a result of the evaluations made at the beginning of the behavioral intervention, it was aimed to gradually increase the "sleeping alone" behavior of the case who had night fears and thus "sleeping together" with their parents, and to replace the dysfunctional thoughts that create the fear with functional thoughts. As a result of the event recording of the behavior, it was determined that the behavior appeared every day when it was time to sleep. A weekly follow-up schedule was used to record the frequency of the behavior that was desired to increase during the intervention process, and a behavior reinforcement schedule was used for appropriate behaviors. The intervention process lasted 8 weeks and there was a follow-up period of 2 weeks. As a result of this behavioral intervention, a significant decrease was observed in the dysfunctional thoughts of the patient who had night fears and therefore refused to sleep alone. In addition, the patient's insistence on sleeping with her parents completely ceased and she started to sleep alone. It was seen that this intervention study, which was applied based on applied behavior analysis and cognitive process approaches, was effective in eliminating the internalized problem behavior of the case. Particularly, parent involvement and follow-up in the intervention contributed greatly to the positive progress of the process.

*Key Words:* night fear in children, Behavioral intervention, Case report


### Atf İçin / Please Cite As:

Gözün-Kahraman, Ö. ve Derdiyok, Z. S. (2022). Çocukların korkularına yönelik ebeveyn destekli davranışsal müdahaleler: "gece korkusuna yönelik bir olgu çalışması". *Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 11(2), 884-895.


**Geliş Tarihi / Received Date:** 15.07.2021

**Kabul Tarihi / Accepted Date:** 01.01.2022

<sup>1</sup> Doç. Dr. - Karabük Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Çocuk Gelişimi Bölümü, okahraman@karabuk.edu.tr

 ORCID: 0000-0003-2767-0592

<sup>2</sup> Arş. Gör. - Atatürk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi, dzeynep@atauni.edu.tr

 ORCID: 0000-0003-1810-6260

## Giriş

Çocukların çoğunluğında anne-baba ya da öğretmenlerinin sorunlu olarak düşündükleri davranış problemleri olabilmektedir. Bu davranış problemleri çocuğun kendisi ya da çevresine zarar verebilmekte, yeni beceriler edinmesi ve sosyal etkileşimini olumsuz etkileyebilmektedir. Davranış problemlerini doğru şekilde belirleyebilmek için yaş, sıklık ve süreklilik açısından değerlendirilmesi gerekmektedir. Alanyazında davranış problemleri, içe dönük ve dışa dönük olarak sınıflandırılabilir. Korku, kayęı ve ie kapanıklık gibi davranışlar içe dönük iken; hırsızlık, karşı gelme ve saldırganlık gibi davranışlar dışa dönük olarak tanımlanmaktadır. Cinsiyet değişkenine göre bakıldığında kızlarda içe dönük, erkeklerde ise dışa dönük davranış problemlerinin daha sık görüldüğü bildirilmektedir (Bahap Kudret, 2018, s. 34-36).

İçe dönük davranış problemlerinden olan korku, farklı şekillerle hep var olmuştur. Çocuklarda korku duygusu, gelişim dönemlerine göre farklı türlerde görülmektedir. Çocukluk çağında özellikle rastlanan korkulardan biri olan gece korkularının ise çocuğun yaşamının çok önemli ve uzun bir bölümünde görüldüğü söylenebilir.

Fobik uyarılar, çocuklarda yoğun bir korku ya da kayęı ile eşlik etmektedir (Sapmaz vd., 2018, s. 341). DSM-5'te kayęı bozuklukları altında özgül fobi tanı kriterleri; özgül bir nesne ya da durumla ilgili belirgin bir korku ya da kayęı duymak ve bu korku ve kayęı halinin toplumsal işlevsellikle azalmaya neden olması olarak tanımlanmaktadır. Robinson ve arkadaşlarının (1991, s. 189) çocuklarda yaşa göre görülen sık korku türlerini oluşturduğu tabloda üç yaşla beraber karanlık, yalnız kalma korkularının çocuklarda başladığı ve 12 yaşa kadar görülmeye devam ettiği görülmektedir (Robinson, Rotter, Fey ve Robinson, 1991, s. 189).

Gece korkularının sıklığına bakıldığında, çocukların %10'unun bu korkulara bağlı uyku ve kayęı sorunları yaşadıklarına dair bilgiler bulunmaktadır (Gordon, King, Gullone, Muris ve Ollendick, 2007, s. 2465). Çoğu çocuk yatarken korku davranışı gösterir. Odalarına girmeyi reddedebilir, üzüntü gösterebilirler, ebeveynleriyle uyumayı talep edebilir veya karanlığa karşı gece ışıkları veya diğer yardımcı araçların kullanılması konusunda ısrar edebilirler. Bu normalde kısa ömürlüdür, ancak bazı durumlarda önemli bir süre boyunca devam edebilir (King, Ollendick ve Murphy, 1997, s. 667). Çocukların daha fazla gece korkusu olabilir ve yalnız uyumak bu durumu daha da kötüleştirebilir. Bu durumda çocukların gece korkuları ve endişelerinin ciddiye alınması gerekebilir (Zisenwine, Kaplan, Kushnir ve Sadeh, 2013, s. 197).

Çocuklarda gece korkuları kötü rüyalar, kabuslar, gürültüler, gölgeler, canavarlar, davetsiz misafirler, hırsızlar, adam kaçıranlar ve geceleri yalnız bırakılma korkularını da içeren basitçe bir karanlık korkusundan daha geniş bir içeriktir (Gordon vd., 2007, s. 2464). Muris ve arkadaşları (2001, s. 18), 4-12 yaş arasındaki çocuklarla yaptıkları çalışmada en yaygın korkuların; davetsiz misafirler (ör. Hırsızlar, adam kaçıranlar) ve ardından hayali yaratıklardan korkma (ör. Hayaletler, canavarlar), korkutucu rüyalar ve çevresel tehditler (ör. Karanlık, fırtına), hayvanlar ve korkutucu düşünceler (ör. Kişisel sağlık konusunda endişelenme, ebeveynlerin ölmesi konusunda endişelenme) olarak devam ettiğini belirtmektedir. Simard vd. yaptıkları çalışma ile kayęı ve kötü rüyalar arasında güçlü bağlantılar olduğunu bildirmektedirler. Anneleri tarafından endişeli, zor veya duygusal açıdan rahatsız olarak değerlendirilen 17 aylık çocukların 29. ayda kötü rüyalar görme olasılığının diğer çocuklara göre daha yüksek olduğu belirtilmektedir (Simard, Nielsen, Tremblay, Boivin ve Montplaisir, 2008, s. 64).

Korku durumuna karşı çocuğun gösterdiği kayęının düşüklüğü ya da yüksekliği, risk oluşturabilmektedir. Çocukların kayęı tepkileri yetişkinlerinkinden farklılık gösterebilmekte, bu yüzden çocuklarda erken yaşlarda kayęı durumlarını anlamak ileriye dönük risk faktörlerini önlemekte önemli bir yere sahiptir (Şahin ve Seven, 2020, s. 19). Kayęılı çocuklarda davranışsal, duygusal, fiziksel, bilişsel ve kişilerarası ilişkiler alanlarında değişiklikler olmaktadır. Kayęı veren durumlardan kaçınma davranışı göstermekte ve olumsuz içsel konuşmalarla en kötüsünün olacağını ve bununla baş edemeyeceğini düşünmektedirler. Bu doğrultuda kayęılı çocukların tedavilerinde, stres yaratan duruma karşı baş etme becerilerini artırmaya odaklanılmaktadır (Karakaya ve Öztıp, 2013, s. 11). Kayęı yaratan düşünceleri değiştirmenin duygu ve davranışı değiştirmedeki önemini vurgulayan bilişsel davranış değiştirme hem bilişsel hem davranış yönü olan, öz denetlemeyi artırmaya yönelik olan bir tekniktir. Bilişsel davranış değiştirme, bireylerin bilişsel olaylarındaki değişimin davranış değişikliğini ortaya çıkardığını ve bireyin kendi öğrenme sürecinde aktif katılımcı olduğunu belirtmektedir (İlgar ve İlgar, 2019, s. 48).

Çocukların korku ve kaygı durumlarının artmasında olumsuz düşünce kalıplarının çocukların duygu ve davranışları üzerinde önemli etkileri vardır. Bu olumsuz düşünce kalıpları duygusal akıl yürütme, aşırı genelleme, etiketleme, falcılık (fortune-telling), zihin okuma, felaketleştirme ve kişiselleştirme gibi farklı kategorilerde ortaya çıkmaktadır (Taşpınar Göveç, 2014, s. 29). Olumsuz düşünce kalıplarına karşı yetişkin bireylerin, çocuğa düşünme hatalarını herkesin yapabildiğini ve buna karşı farkında olmanın ve öz-şefkatle düzeltmeler yapmanın faydalı olacağına dair model olması önemli olmaktadır. İşlevsel olmayan bu olumsuz düşünceleri daha yapıcı düşünce stilleriyle değiştirmeye yardımcı olan bilişsel yeniden yapılandırma ile düşüncede düzeltmeler yapılması mümkün olmaktadır (İlgar ve İlgar, 2019, s. 50). Bilişsel yeniden yapılandırma, durumlar hakkında daha esnek ve gerçekçi olmak için varsayılan düşünce biçimlerinin tanınıp değiştirilmesine yardımcı olan bir tekniktir. (Gençöz, 2001, s. 25-26). Çocukların ve ergenlerin yeni bir şeyi öğrenmesi bilgiyi bilişsel olarak işleme biçimine bağlıdır. Çocuklar (ve yetişkinler) davranışları değerlendirir, yargılar ve kategorilere ayırır. Kendilerine ve başkalarına ne olduğunu seçerek, kodlayarak ve açıklayarak bilgiyi aktif olarak yapılandırır (Friedberg ve McClure, 2002, s. 457-458). Çocukların başlarına gelenleri nasıl yorumladıkları, duygusal işlevleri için kritik öneme sahiptir.

Kaygılı çocuklarda kullanılan bir başka teknik olan Bilişsel Davranışçı Terapinin (BDT) etkililiğini 1994 yılında, Kendall ilk seçkisiz klinik çalışmasında göstermektedir. Çalışmada 9-13 yaşlarında 47 tane çocuğa 16 hafta süren BDT uygulayarak kaygı düzeylerinde anlamlı bir düşüş sergilediklerini ortaya koymuştur. Çocuklara uygulanan müdahalede Kendall ve Hedtke'nin geliştirdiği Coping Cat kitabı kullanılmıştır (Gedik, Gökkaya ve Sütçü, 2018, s. 94). Coping Cat, içeriğinde kaygı durumuna verilen bedensel tepkilerin farkında olunması, kaygıya neden olan bilişsel çarpıtmaları belirlemeyi, kaygı durumu ile başa çıkmayı hedeflemektedir. Teknik olarak gevşeme tekniğini, kaygı uyandıran iç konuşmaları değiştirmeyi, maruz bırakmayı, ödül ve pratik yapma-uygulamayı içermektedir (Gedik, Gökkaya ve Sütçü, 2018, s. 95; Varlık Özsoy, 2017, s. 1637). Özellikle fobilerde ve bazı kaygı bozuklukları tedavilerinde, maruz bırakma tekniği kullanılmaktadır. Böylece kişinin olumsuz inançları ile yüzleşebilmesi ve başa çıkabilmesi sağlanmaktadır (İlgar ve İlgar, 2019, s. 53).

Çocuklarda davranışları anlamaya yönelik bir yaklaşım olan Uygulamalı Davranış Analizi (UDA) ile içselleştirilmiş ve dışsallaştırılmış davranış problemlerinin nasıl ortaya çıktığı, çevreden nasıl etkilendiği ve öğrenmenin nasıl gerçekleştiği anlaşılabilir. İnsanlarda davranış değişikliğine yardımcı olmak amacı ile anlamlı teknikler üretme çalışmaları ise UDA içeriğini oluşturmakta ve davranış düzenleme ağırlıklı olarak buna dayanmaktadır. UDA'nın en temel ilkelerinden biri sosyal açıdan önemli olan davranışları ele almasıdır. Bu nedenle belirlenen hedef davranışın sosyal açıdan önemli ve işlevsel olması gerekir. Davranış değiştirme planı, UDA ilkelerine bağlı olarak geliştirilmelidir. Davranış değiştirme, davranışla işlevsel anlamda ilgili olan çevresel olayların ölçümünü ve değişimini ele almayı içerir. Burada ön kabul, insan davranışlarının çevresel olaylardan etkilendiğidir ve bu olaylar tanımlanıp kontrol edilebilirse, davranış değiştirme başarı ile gerçekleştirilebilir. Bu durumda çevrenin etkilerini kontrol eden değişkenler belirlenir ve davranışta bir değişim sağlamak üzere bu etkenler değişime uğratılır. Problem davranışı etkileyen etmenler davranışa zemin hazırlayan olay, öncüller ve sonuçlar olarak üçe ayrılabilir (Gözün Kahraman ve Uğur Ulusoy, 2018, s. 98; Topcu, 2018, s. 12).

Bazı araştırmalarda, bireylerin davranış problemlerinde kendi kendine yardım tedavilerinin etkili olabileceği ve potansiyel olarak olumlu sonuçlar alınabileceği belirtilmektedir. Bu doğrultuda bibliyoterapi de çocuklarda alternatif bir yaklaşım olarak tanımlanmaktadır. Kaygılı çocuklarda bibliyoterapi yaklaşımı ile kaygı yaratan durumlara maruz bırakma, pekiştirme ve hikâye anlatımı gibi tekniklerle kaygıyı azaltmak amaçlanmaktadır (Lewis, Amatya, Coffman ve Ollendick, 2015, s. 104). Bu doğrultuda bu çalışma, gece korkularıyla birlikte ayrılık kaygısı yaşayan ve gece tek başına yatmayı reddeden 10 yaşındaki bir kız çocuğunun bu içselleştirilmiş davranış probleminin çözümüne yönelik uygulanmış bir davranışsal müdahale çalışmasıdır. Bu müdahale çalışmasında UDA yaklaşımı ve çocuğun işlevsel olmayan düşünceleri için bilişsel süreç yaklaşımını da temel alan, bilişsel yeniden yapılandırma tekniği temel alınmıştır.

## Yöntem

Bu bölümde kullanılan araştırma yöntemine, olgunun özelliklerine ve müdahale sürecine yer verilmektedir.

### Araştırma Yöntemi

Bu araştırmada program etkilerine yönelik durum çalışması yöntemi kullanılmıştır. Durum çalışmalarında verileri toplama, analizini yapma ve sonuçları ortaya koyma, sonuçta olayın neden ortaya

çıkığını ve ileriye yönelik araştırmalar için de nelere odaklanılması gerektiğini ortaya koymaktadır. Durum çalışmaları farklı türlere ayrılmaktadır. Bu çalışmada kullanılan program etkilerine dayalı durum çalışması türü, programın etkilerini belirleme ve başarı veya başarısızlığın nedenlerini belirlemeye yöneliktir (Aytaçlı, 2012, s. 4; Ozan Leymun, Odabaşı ve Kabakçı Yurdakul, 2017, s. 375). Bu davranışsal müdahale çalışmasına dahil olmaya gönüllü olan ve ‘‘Aydınlatılmış Onam Formunu’’ onaylayan anne, on yaşındaki çocuğunun gece korkusuna yönelik yardım almak için çocuk gelişimciye başvurarak yardım istemiştir. Davranışsal müdahale süreci, Çocuk Gelişimi alanında lisansüstünde ‘‘Çocuk ve Ergenlik Döneminde Duygusal ve Davranışsal Bozukluklar’’ dersini veren öğretim üyesi tarafından yönlendirilmiş, davranışsal müdahalenin uygulaması Çocuk Gelişimi alanında yüksek lisansını yapan diğer araştırmacı tarafından öğretim üyesinin rehberliğinde yürütülmüştür.

### **Olgunun Özellikleri**

Olgudaki çocuk 10 yaşında ve gelişimi normal seyreden, herhangi bir sağlık problemi olmayan, akademik olarak çok başarılı, iletişime ve yönlendirilmeye çok açık karakterde bir çocuktur. Memur bir baba ve ev hanımı bir annenin kızıdır. İki ila üç yaşlarında iken annenin ağır bir hastalık geçirmesinden dolayı anne ile bağları temel bakım ihtiyaçlarının karşılanmasıyla sınırlı olmuştur. Annenin hastalık sürecini atlatmasından sonra anneye iletişimi, annenin ifadesi ile normal seyre dönmüştür. Baba evde daha otoriter bir konumdadır, ancak çocuğuyla iletişiminde özellikle tek kız çocuğu olduğu için çok daha yakındır. Olgunun iki abisi vardır ve abilerle olumlu, paylaşımcı şekilde ilerleyen bir iletişimi vardır.

Olgu yedi yaşında iken ilk defa, arkadaşlarının korkutucu film karakterleriyle alakalı konuşmalarına maruz kalmış ve korkmuştur. Sekiz yaşında arkadaşlarının Momo karakteriyle korkutmalarına maruz kalmış ve çok etkilenmiştir. Günlük yaşamını etkileyen bir hale geldiği için anne-baba bu olaydan sonra olgu için psikolog desteği almıştır. Psikolog sürecinden sonra Momo karakterine dair korkularında azalma gözlenmiştir. Belli bir süre sonra ise olgunun evde yalnız kalmaktan çok korktuğu, asla tek kalamadığı, anneye çok bağımlı hale geldiği görülmüştür. Anne-baba, olgunun özellikle gece uyuma saatinde ebeveynleriyle birlikte uyumak istediğini ve tek başına uyuyamadığını belirtmişlerdir. Bu durumlara sebep olarak ise olgu ‘‘korkunç bazı Şeylerin odanın bir yerlerinden çıkıp ona zarar verebileceğinden korktuğunu ve bu yüzden anne ya da babasının hep yanında kalmasını istediğini’’ belirtmektedir. Bu durum, olgunun günlük hayatını da olumsuz etkilemeye başlamaktadır. Anneye bağımlı bir hale gelip asla onu yalnız bırakmamasını istemektedir. Anne ya da babanın evde olmaması durumunda, yoğun kaygı gösterdiği belirtilmektedir. Bu durumda anne-baba, olgunun böyle bağımlı bir ilişki yaşamasından ve olguyu asla yalnız bırakamamanın verdiği fiziksel ve duygusal yükten rahatsız olmaktadır. Bu durum karşısında olgu ile tek başına uyuması gerektiğine dair konuşmaya çalışmışlar ancak olumlu geri dönüt alamamışlardır. Sonuçta, davranış her gece uyku saatinde görülmekte ve olgu ebeveynleriyle birlikte uyuma davranışını göstermektedir.

### **Davranışsal Müdahale Planlama Süreci**

Çocuklar aktif olarak deneyim ve bilgiyi işlerler, davranışları değerlendirir, yargılar ve kategorilere ayırırlar. Bu nedenle davranışlar sadece klasik öğrenme teorisi ile açıklanamamalıdır. Çocukların başlarına gelenleri nasıl yorumladıkları, onların duygusal durumlarında kritik bir öneme sahiptir. Bu gerekçelerle bu müdahale çalışmasında UDA yaklaşımı ve çocuğun işlevsel olmayan düşünceleri için bilişsel süreç yaklaşımını da temel alan bilişsel yeniden yapılandırma tekniği temel alınmıştır.

Davranışsal müdahale sürecinin başlangıcında, çocuğu ve aileyi tanımaya yönelik değerlendirmeler yapılarak hedef davranış belirlenmiştir. Müdahale sürecinin başlangıcında Motivasyon Ölçümleme Skalası ve Spence Çocuklar İçin Kaygı Ölçeği (formal değerlendirme) uygulanması ve görüşme (informal değerlendirme) sonucunda, hedef davranış ve işlevi tanımlanmıştır. Olgu, Durand ve Crimmins (1988) tarafından geliştirilen Motivasyon Ölçümleme Skalası kaçınma alt puanlamasından 4 puan almıştır. Bu değerlendirme sonucu problem davranışın işlevi kaçma-kaçınma olarak belirlenmiştir. Spence (1997) tarafından geliştirilen Çocuklar İçin Kaygı Ölçeği’nin 6 tane alt puanlaması bulunmaktadır. Olgu genel anksiyetede 6 puan, obsesif kompulsif bozuklukta 3 puan, ayrılık anksiyetesinde 8 puan, panik/agorafobi 0 puan, sosyal fobide 3 puan, fiziksel yaralanma korkusunda 3 puan almıştır. Ayrılık anksiyetesi alt ölçeğinde ise en yüksek puanı almıştır.

İkinci aşamada hedef davranışın özelliklerine ve koşullarına bağlı olarak olay kaydı tekniği belirlenmiştir. Davranışın sıklığını belirlemek için de anneden olay kaydı tutması istenmiş ve problem

davranışın her gece ortaya çıktığı belirlenmiştir. Daha sonra, olguya yönelik davranışsal müdahalenin amaçları belirlenmiştir.

Davranışsal müdahalenin planlama sürecinde çocukla yapılan görüşmelerde çocuğun işlevsel olmayan bazı düşüncelere sahip olduğu, bu düşüncelerin çocukta endişeye yol açtığı ve bu duygunun da ebeveynleri ile birlikte uyumak için ısrarcı olma ve birlikte uyumadığı takdirde odaya gitmeyi reddetme davranışı olarak sonuçlandırıldığı görülmüştür (Tablo 1). Bu nedenle müdahale kapsamında çocuğun bilişsel çarpıtma olarak değerlendirilen işlevsel olmayan düşüncelerden falcılık (fortune-telling) düşünce tarzını sıklıkla kullandığı ve bunun yerine işlevsel düşüncelerin kazandırılması amaçlanmıştır (Tablo 2).

**Tablo 1. Olgunun İşlevsel Olmayan Düşünceleri Sonucunda Ortaya Çıkan Duygu ve Davranışları**

<i>Düşünce</i>	<i>Duygu</i>	<i>Davranış</i>
"Uyumak için tek başıma yatağıma geçtiğimde odamdan bana zarar veren bir şeyler (hırsız, canavar, hayalet, yabancı biri) çıkabilir"	Korku Endişe	Anne ya da baba ile birlikte uyumada ısrar etme Anne ya da baba, birlikte uyumayı reddettiğinde uyumak için yatağa gitmeme ve mızızlanma

**Tablo 2. Olgunun İşlevsel Olmayan Düşünceleri ve Yerine Kazandırılacak İşlevsel Düşünceler**

<i>Durum</i>	<i>İşlevsel olmayan düşünceler</i>	<i>İşlevsel düşünceler</i>
Tek başına yatağına geçip uyuyamamak	Odamdan bana zarar verecek korkunç bir şeyler çıkabilir	Ev içinde ailemle birlikte güvendeyim. Evimize yabancı kişiler ailem kapıyı açmadığı sürece giremez, ailem buna izin vermez. Uyumadan önce odamı kontrol ederek korktuğum bir şeyin olmadığını görebilirim.

Davranış öncesi ve sonrası uygulanan stratejiler, Tablo 3'te özetlenmiştir.

**Tablo 3. Davranış Öncesi ve Sonrası Uygulanan Stratejiler**

<i>Davranış Öncesi Stratejiler</i>
Davranışın Öncülü: Gece yatma zamanı Stratejiler: <i>Uygun olmayan davranışın etkin iletişim davranışları ve becerileri ile değiştirilmesi:</i> İşlevsel olmayan düşünceler, doğru açıklamalarla işlevsel düşüncelere dönüştürülür. Anne ve baba, yatma zamanında belirlenen ipuçlarının sunulması ve bu ipuçlarının zamanla geri çekilmesine uygun davranışları yapar. Ayrıca anne-baba, odasında tek başına yatma davranışını desteklemek için belirlenen aşamalı maruz bırakma sürecini uygular. <i>Rutinler oluşturma:</i> Uyku zamanına yönelik rutinler belirlenir (dişlerini fırçalaması, pijamasını giymesi, kitap okuması) <i>İlgi çekici materyaller kullanma:</i> Kaygı ve korkularla başa çıkmaya yönelik "Artık Korkmuyorum" adlı kitaptaki etkinlikler uygulanır. <i>Çevresel düzenlemelere yer verme:</i> Çocuğun yatak odasının ışıklarını söndürerek ve evdeki diğer bireylerin uyku saatinde sessiz olabilmelerini isteyerek, bireyin uykuya geçişi kolaylaştırılır.
<i>Davranış Sonrası Stratejiler</i>
<i>Ayrımlı pekiştirme ile uygun olan davranışı kazandırma:</i> Çocuk uygun olmayan "birlikte uyuma" davranışını gösterdiğinde ilgi gösterilmez ve "tek başına uyuma" davranışı pekiştirilir. <i>Sembol pekiştirme sistemi kullanılır</i> (gülüm yüz stickerları tek başına uyuduğunda davranış takip çizelgesine yapıştırılır).

Gece korkuları nedeniyle "birlikte uyuyan" olgunun "tek başına uyuma" davranışının önce haftada bir gün, sonrasında haftada iki gün, haftada üç gün, haftada dört gün ve her gün gibi kademeli şekilde artırılması, korkuyu oluşturan işlevsel olmayan düşüncelerini işlevsel düşüncelerle değiştirmesi amaçlanmıştır. Müdahale sürecinde artması istenilen davranışın sıklığını kaydetmek için haftalık takip çizelgesi, uygun olan davranışları için davranış pekiştirme çizelgesi kullanılmıştır. Müdahale süreci 8 hafta sürmüştür ve 2 hafta da izlem süreci olmuştur.

Çalışma olguyla haftalık görüşmeler şeklinde yapılmıştır. Süreçte olguyla beraber ebeveyn katılımı da sağlanmıştır. Olguyla her hafta yapılan görüşmelerin ardından anne ile de görüşme yapılmıştır. Sürece annenin aktif katılımı ve baba ile doğrudan iletişim kurulmadığı için, müdahale sürecinde annenin babayı da sürekli bilgilendirmesi istenmiştir. Müdahale programı Timothy A. Sisemore'un Çağla Dirice Çakır tarafından Türkçe'ye çevrilen "Artık Korkmuyorum" adlı kitap çalışması üzerinden ilerlemiştir. Kitap içerisinde kaygı ve korkularla başa çıkmaya yönelik hazırlanmış etkinlikler bulunmaktadır. Haftalık görüşmelerde olgu ile bu etkinlikler yapılmıştır. Her etkinlikten sonra olgu ile etkinlik hakkında konuşulmuş duygu ve düşünceleri alınmıştır. Anneye, müdahalenin ilk gününden itibaren olgunun

korkularına yönelik uygulanacak aşamalı maruz bırakma süreci konusunda bilgilendirme yapılmıştır. Anne, her gece olgunun uyku saati geldiğinde maruz bırakma sürecini aksatmadan, kendisine belirtilen şekilde yapması için bilgilendirilmiştir.

### Davranışsal Müdahalenin Uygulama Süreci

Kitaplarla terapi, özellikle çocuklarla çalışırken sürecin istenilen düzeyde ilerlemesinde çok yardımcı olmaktadır. Olgu, özellikle kitap okumayı çok sevdiği için bir kitap çalışması ile müdahale sürecinin verimli olacağı düşünülmüştür ve ilgi çekici materyal olarak “Artık Korkmuyorum” kitabı belirlenmiştir. Müdahalenin ilk aşamasında, bir yerlerden ona zarar verebilecek birilerinin çıkabileceğini söyleyerek korkan bu yüzden asla yalnız kalamayan olguya bu işlevsel olmayan düşünceleri fark ettirmek amaçlanmıştır. Bunlar yerine, işlevsel olan düşünceler konmaya çalışılmıştır. Örneğin, eve zarar veren bir kişinin nasıl girebileceği hakkında konuşulmuştur. Evde tüm aile bireyleri varken yabancı birinin eve giremeyeceği konusunda güvende hissetmesi sağlanmaya çalışılmıştır. Bu yabancı kişilerin evdeki bireyler tarafından kapı açılmadığı sürece nasıl girebileceği sorulmuştur ve bunun mümkün olup olmadığı hakkında konuşulmuştur. Bazen karanlık odada tam olarak seçilemeyen nesnelere insan figürlerine benzetilebildiği, ama yakından gidip bakılırsa bunun birer cansız nesne olduğunun fark edileceği, bazen nesnelere gölgelerinin korkutucu bir şeye benzetilme yanılgısına düşülebileceği konuşulmuştur. Böylece olgunun korkularına sebep olan bu düşüncelerin, işlevsel düşüncelere dönüştürülmesi sağlanmaya çalışılmıştır.

Müdahalenin başladığı ilk haftalarda bu, her görüşmede olguya hatırlatılmış ve onun farkına varması amaçlanmıştır. Bu süreçte olgu, işlevsel olan düşünceleri hatırlamanın ona fayda sağladığını ve kendini böylece daha rahat hissetmeye başladığını belirtmiştir. İşlevsel olmayan düşünceleri değiştirme sürecine, her hafta yapılan etkinlikler eşlik etmiştir. Böylece işlevsel düşünme süreci, daha kolay bir hale dönüşmüştür. Müdahale sürecinin ilk haftasından itibaren anneye, uyku saatinde uygulanacak aşamalı maruz bırakma sürecine dair bilgi verilmiş ve takibi yapılmıştır. Annenin bu süreci kendi adına da rahat yürütebilmesi için aşamalı maruz bırakma aşamalarını aşağıda belirtilen adımlarla uygulaması istenmiştir.

1. Adım: Uyku saati geldiğinde anne ya da babasının hemen olgunun odasına gitmeyerek yatağında kalabilmesini beklemeleri istenmiştir.
2. Adım: Uyku saati geldiğinde annesi ya da babası olgunun odasına girmeyerek diğer odalar arasında gezinirken olgunun uyumasının beklenmesi istenmiştir.
3. Adım: Uyku saati geldiğinde annesi ya da babası olgunun odasına girmeyerek yan odadaki oturma odasında otururken olgunun uyumasının beklenmesi istenmiştir.
4. Adım: Uyku saati geldiğinde annesi ya da babası olgunun odasına girmeyerek kendi odasına geçtiğinde olgunun uyumasının beklenmesi istenmiştir.
5. Adım: Uyku saati geldiğinde anne ya da babanın müdahalesi olmadan olgu kendi başına yatağına gidip uyuyabilmesi istenmiştir.

Sekiz haftalık müdahale sürecinden sonra iki haftalık izlem süreci de yapılarak artması istenen davranışın kazanımına yönelik olabilecek problemlere müdahale edilmeye çalışılmıştır. Her hafta takip çizelgeleri tutularak olgunun haftada kaç gün tek başına yatağında uyuduğu izlenmiştir. Pekiştirme tablosu, tek başına uyuyabildiği günler için sembol pekiştiriciler kullanılarak doldurulmuştur. Kitapla müdahale sürecinde yapılan etkinlikler Tablo 4’te özetlenmiştir.

**Tablo 4. Kitapla Müdahale Sürecinde Yapılan Etkinlikler**

<i>Etkinlik Adı</i>	<i>Uygulaması</i>
Kaygılı Karıncayıyen	Kaygılı bir karıncayıyenin hikâyesi okunur. Olgu, bu karakteri kendi kelimeleri ile ifade eder, onunla arasındaki benzerlik ve farklılıkların neler olduğunu, buradan öğrendiği en önemli şeyin ne olduğunu söyler.
Kaygılı Olduğunu Bildiğin Başka Bir Çocukla Tanış	Robin isimli, kaygıları olan bir karakterin hikâyesi okunur. Olgu, Robin’in kaygılı biri olduğunu anlamasına yardımcı olan şeylerin neler olduğunu, onunla arasındaki benzerlik ve farklılıkların neler olduğunu söyler.
Korktuğum Şeyler	Olgu, liste halinde verilmiş korku başlıklarından hangisinin kendisine uygun olduğunu söyler. Bu korkusunu hiç, biraz, oldukça, çok fazla derecelendirmelerinden biri ile işaretler. Sonunda çok korktuğunu belirttiği durumları ve hayatını hangi yönde etkilediğini ve bu durumlar olmasaydı nelerin kendisi için iyi olabileceğini belirtir.
Derin Nefes Al	Olgu, nefesini daha iyi kontrol etmeyi öğrenir. Derin nefes alıp yavaş şekilde vermeye çalışır.

	Böylece kendini rahatlatmaya çalışır.
Kaygı Termometresi	Olgunun, kendi kaygı seviyesini ölçmesine yardımcı olur. Termometrede verilen birden ona kadar numaralardan kendini hangi numara ile değerlendirdiği sorulur. Termometre, müdahale sürecinde sürekli uygulanabilir. Böylece kendisi de termometredeki değişimini gözlemlemiş olur. Düşük puan verdiği durumlarda, yüksek puan verdiği durumlara göre neler değiştiğini ve buna nelerin katkı sağladığını söyler.
Rahatla	Kaygılı hissettiği durumlarda bedenini rahatlatmasını sağlar. Beden kaslarını önce sıkıp sonra ise gevşetmesi ve rahatlaması istenir.
Canlı Yayın Muhabiri	Bir muhabir gibi çocuğa bazı sorular sorulur. Sorularda nasıl kaygıları olduğu ve neler hissettiği, bunlardan kurtulmak için neler yapabildiği, anne-babasının bununla ilgili kendisiyle neler paylaştığı ve kendisi gibi kaygıları olan başka çocuklara neler söylemek isteyeceği sorulur.
Problem Çözme Alıştırması	Problem çözmeye dair adımları öğrenir. Önce problemi açıkça ifade etmeyi, sonra çözüm yollarını düşünüp bunları değerlendirip en iyi çözümü belirlemesi istenir. Sonunda ise farklı problemlere sahip çocuk örnekleri için kendisinin çözümler üretmesi ve değerlendirmesi istenir.

### Bulgular ve Tartışma

Bu çalışma, gece korkusu ve buna bağlı birlikte uyuma davranışıyla birlikte ayrılık kaygısı gösteren 10 yaşındaki bir çocuğun problem davranışını azaltma ya da tamamen ortadan kaldırmaya yönelik davranışsal müdahalelerin uygulandığı bir durum çalışmasıdır. Olgunun problem davranışı, haftanın her günü uyku saati geldiğinde tek başına yatmayı reddetme şeklinde (mızımızlanma, "ama ben çok korkuyorum" diyerek duygu sömürsü içeren konuşmalar yapma) ortaya çıkmaktadır. Bu durum çocuğun ebeveynlerini zorlamakta, ilişkilerini olumsuz etkilemekte ve ayrıca çocuğun sağlıklı bir uyku süreci geçirmesini engellemektedir. Davranışsal müdahale planında uygun değerlendirmeler yapılarak davranışın işlevi, çocuğu rahatsız eden durumdan kaçma-kaçınma olarak belirlenmiştir. Davranışın öncesi ve sonrasına ilişkin uygun stratejilerle 8 haftalık davranışsal müdahale süreci, ebeveynlerin etkin katılımıyla yürütülmüştür. Bu müdahale çalışmasında, olgunun gece korkularının azalmasına yönelik işlevsel düşünceler geliştirmesi ve tek başına uyuyabilme becerisini kazanması hedeflenmiştir. Süreç sonunda, olgu gece korkularında belirgin azalma göstermiştir. Yine süreç sonunda ebeveyni uykuya dalması için onunla odasına gelmeden, olgu tek başına odasına geçebilmiş ve uykuya dalabilmiştir. Olgunun süreç başında belirgin şekilde eşlik eden ayrılık kaygısında da olumlu gelişmeler görülmüştür. Kaygılarını tetikleyen işlevsel olmayan düşünceler yerine işlevsel olan düşünceleri koymayı daha rahat yapmaya başlamıştır. Çalışma boyunca özellikle annenin aşamalı maruz bırakma sürecini yakından takip ederek uygulaması ve izlemesi sonucunda, olgunun haftalık olarak takip edilen tek başına uyuyabilme davranışında ilerlemeler görülmüştür. Sürecin başında her gece anne ve babası odada iken uyuyan olgu, süreç içinde aşamalı olarak haftada iki gün daha sonra haftada üç gün, haftada dört gün ve bundan sonra ise haftada yedi gün tek başına yatağına geçerek uyumuştur. Uygulanan müdahale sürecinin sonunda, çocuğa bir metafor örneği ile (bulut, bitki, gökyüzü vb.) "Kendini bir bulut ya da bir bitki olarak hayal etmeni istiyorum. Korkularınla ilgili seninle sürece başlamadan önceki ve şimdiki kendini resmetmeni istesem, nasıl resmedersin?" yönergesi çocuk gelişimci tarafından verilerek müdahale öncesi ve sonrasını gösteren resim ile de çocuğun kendinde gözlemlediği değişim belirlenmiştir (Şekil 1).



**Şekil 1.** Müdahale Öncesinde ve Müdahale Sonrasında Metafor Kullanarak Çocuğun Kendini Nasıl Hissettiğine Dair Çizdiği Resim

Bu olguda kullanıldığı gibi maruz bırakma, özellikle korku yaşayan çocuklarda sık ve etkili bir yöntem olarak kullanılmaktadır. King vd.'nin (1989, s. 131) 6, 8 ve 11 yaşlarındaki üç çocukla sistematik duyarsızlaştırmanın çok temelli denekler arası bir değerlendirmesini yaptıkları bir çalışmada, her çocukla korkulu görüntülerden oluşan bir hiyerarşi müzakere etmiş ve çocuğun hayal ettiği korkulu durumu çözmeye yardımcı olmak için bir senaryo oluşturmuşlardır. Üç çocuktan ikisi, ilgili gece davranışlarında belirgin gelişme göstermiştir ve ek olarak, çocuklar yatmadan önce karanlık bir odada daha uzun süre kalmaya tahammül etmişlerdir.

Kipper (1980, s. 28) yaptığı bir çalışmada, yaşadıkları travmalar sonucu ortaya çıkan ve ilerleme gösteren gece korkusu olan iki vaka çalışmasında, maruz bırakma süreciyle gece korkularının belirgin şekilde ortadan kalktığını belirtmektedir. Mendez ve Garcia'nın (1996, s. 27), 4-8 yaş arası karanlık ve eşlik eden yüksek ses korkusu olan çocuklarla yaptığı çalışmada oyun, modelleme ve güçlendirme aracılığıyla uygulanan sistematik duyarsızlaştırma ile korku düzeyindeki değişiklikleri ölçmek için kullandığı davranışsal kaçınma testinde, 3 ve 6 aylık takiplerde önemli oranda ilerlemeler gözlemlenmiştir. Literatürdeki bu çalışmaların olumlu sonuçları, araştırmamızın sonuçlarını desteklemektedir.

Korku ve kaygı yaşayan çocuklarda sık kullanılan tedavi yöntemlerinden Bilişsel Davranış Terapisinin etkililiği birçok çalışmada (Connolly, Suarez ve Sylvester, 2011; Kapıcı, Uslu, Sukhodolsky, Atalan Ergin ve Çokamay 2012; Kendall, 1994; Tok, Arkar ve Bildik, 2016) ortaya konulmaktadır. Ancak geleneksel klinik ortamında yürütülen bu terapi programları yerine ev temelli yürütülen programlar, uygulama ve zamanlamada daha esnek olunmasını sağlamakta ve özellikle ulaşım ve finans gibi tedavi önünde engel olabilecek durumlara karşı daha uygun bir tedavi yöntemi olmaktadır (Lewis vd., 2015, s. 110). Bu neticede gece korkuları yaşayan çocuklarda evde aile temelli müdahalelerle korku düzeyinin azalmasında olumlu ilerlemeler görülmektedir. Literatürde buna yönelik çalışmalar incelendiğinde Graziano ve Mooney'in (1982, s. 599) 6-13 yaş arası yoğun gece korkuları yaşayan çocuklarla yaptığı çalışmada, gece boyunca korku duygularına karşı koymak için çocuklara gevşeme ve sözlü başa çıkma becerilerinin öğretilmesini içeren ebeveyn destekli müdahalede, gece korkularının önemli ölçüde iyileştiğini ve bu gelişmenin 2 yıllık takipte çocukların çoğu için aynı kaldığını bildirmektedir. McMenamy ve Katz (1989, s. 147) tarafından 4-5 yaşları



arasındaki gece korkuları olan beş çocukla yapılan bir çalışmada ise gece korkularını yenen iki karakterin anlatıldığı hikâye kitabı ile başa çıkma davranışı modelleri sağlanmıştır. Çocuklar gevşeme becerilerini ve kendilerini cesaretlendirme ifadelerini öğrenmiş, ardından hikayedeki karakterlerin korku dolu durumlarda yaptıklarını modellemişlerdir. Çocuklara pratik yapmaları ve yatakta korktuklarında başarılı bir şekilde başa çıkma davranışları sergilemeleri için ödül teklif edilmiştir. Tedavi, korku bildiriminde ve korku davranışlarında bir azalma ile sonuçlanmaktadır. Lewis ve arkadaşlarının (2015, s. 110) 5-7 yaş arası karanlık korkusu olan çocukların ebeveynleri ile Uncle Lightfoot: Flip That Switch adlı kitabın güncellenmiş versiyonunun okunmasını içeren 4 haftalık tedavi programı çalışması sonucunda, çocukların karanlık korkuları ve anksiyete semptomlarının, ebeveyn ve çocuk raporlarında iyileşme gösterilmesinin yanı sıra gece rutinleriyle ilişkili kaçınma davranışlarında da iyileşmeler olduğu gösterilmektedir.

### Sonuç ve Öneriler

Çocukla çalışan profesyonellerin özellikle sıklıkla karşılaştıkları durumlardan birisi de çocuklardaki davranış sorunlarıdır. Bu davranış sorunlarının etkili bir şekilde çözümlenerek uygun olan davranışların çocuğa kazandırılması, çocuğun sosyal-duygusal gelişimini olumlu etkilemektedir. Bu nedenle bu çalışma, benzer durumlara yönelik davranışsal müdahale planlarının hazırlanması ve uygulanması sürecini örneklendirmesi açısından da önemlidir.

Bu çalışmada gece korkuları yaşayan ve kaygı ile eşlik eden, bu nedenle de tek başına uyumayı reddeden olgunun müdahale yaklaşımları ile korku ve kaygılarına yönelik işlevsel olmayan düşüncelerinde belirgin azalmalar görülmüştür. Ayrıca olgunun ebeveynleriyle birlikte uyumada ısrar etme davranışı tamamen sonlanmış, olgu tek başına uykuya geçebilmiştir. Müdahalede özellikle ebeveyn katılımı ve takibi, sürecin olumlu ilerlemesinde büyük katkı sağlamıştır. Müdahale sürecinde uygulanacak stratejilere yönelik ebeveynle görüşülmüş ve ebeveyn aktif katılımı sağlanmıştır. Uygulanan stratejilerin, davranışın kazandırılmasında etkili olduğu görülmüştür. Özellikle küçük yaşta başlayan korku durumlarında ebeveynin sürece dahil olarak çocuğu desteklemesi ve cesaretlendirmesi, müdahalede büyük önem taşımaktadır. Bireyi ve çevresini olumsuz etkileyen davranışların erken fark edilerek müdahale edilmesi, ileride daha ciddi problemler yaşanmasını önleyebilmektedir.

Çocuklarla müdahale sürecinde yüz yüze görüşmelerin yapılması iletişim konusunda elbette daha yararlı olmaktadır. Ancak çalışmamızın sınırlılığı kapsamında pandemi şartları nedeni ile görüşmeler online olarak telefonda görüntülü konuşmalarla gerçekleştirilmiştir.

Çocuklarla çalışırken özellikle onlarla rahat iletişim kurmada, çocuğun duygu ve düşüncelerini daha rahat ifade etmesinde kitaplar araç olarak kullanılmaktadır. Literatürde bibliyoterapi olarak karşımıza çıkan bu yöntemle, kitabı müdahale sürecine katarak sürecin daha rahat bir şekilde ilerlemesi ve istenilen davranışın kazanılması sağlanabilir. Burada kitabın çocuğun yaş ve gelişim özelliklerine göre seçilmesi önemli olmaktadır. Bu müdahale sürecinde de kitapla çalışarak çocuğun kendini daha rahat ifade edebildiği, neden-sonuç ilişkisi kurabildiği ve çözüme yönelik olarak ilerlemeler gösterdiği gözlemlenmiştir.

Olgu sunum çalışmalarının, alanda çalışan profesyonellere rehberlik etmesi açısından önemli olduğu düşünülmektedir. Bu nedenle çocuklarda görülen farklı davranış problemlerine yönelikte olgu çalışmalarının yapılması önerilebilir.

### Etik Beyan

"Çocukların Korkularına Yönelik Ebeveyn Destekli Davranışsal Müdahaleler: "Gece Korkusuna Yönelik Bir Olgu Çalışması" başlıklı çalışmanın yazım sürecinde bilimsel kurallara, etik ve alıntı kurallarına uyulmuş; toplanan veriler üzerinde herhangi bir tahrifat yapılmamış ve bu çalışma herhangi başka bir akademik yayın ortamına değerlendirme için gönderilmemiştir. Gerekli olan etik kurul izinleri Karabük Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Etik Kurulu'nun 08.06.2021 tarih ve 2021/06-5 sayılı toplantısında alınmıştır.

### Kaynakça

- Amerikan Psikiyatri Birliği (2014). *Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal Elkitabı Beşinci Baskı (DSM-5), Tam Ölçütleri Başvuru Elkitabı* (Çev. E. Köroğlu). Ankara: Hekimler Yayın Birliği.
- Aytaçlı, B. (2012). Durum çalışmasına ayrıntılı bir bakış. *Adnan Menderes Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 3(1), 1-9.
- Bahap Kudret, Z. (2018). Çocuklarda davranış problemleri, olası nedenleri ve konuyla ilgili araştırmalar. İçinde G. Akoğlu ve F. Elibol (Edt.), *Davranış yönetimi* (ss. 34-50). Ankara: Hedef Yayıncılık.

- Connolly, S. D., Suarez, L. ve Sylvester, C. (2011). Assessment and treatment of anxiety disorders in children and adolescents. *Current psychiatry reports*, 13(2), 99-110. doi:10.1007/s11920-010-0173-z
- Friedberg, R. ve McClure, J. (2002). Review of "Clinical practice of cognitive therapy with children and adolescents.". *Journal of Developmental and Behavioral Pediatrics*, 23, 457-458. doi:10.1097/00004703-200212000-00013
- Gedik, Z., Gökkuaya, F., ve Sütcü, S. T. (2018). Kaygılı çocuklara yönelik okul temelli bir bilişsel davranışçı grup terapisi programının etkililiği: pilot bir çalışma. *Uludağ Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 19(34), 91-121. doi:10.21550/sosbilder.336670
- Gençöz, T. (2001). Kaygı bozukluklarının tedavisinde kognitif yeniden yapılandırma tekniğinin kullanılması. *Kriz Dergisi* (9): 23-28. doi: 10.1501/Kriz\_0000000171
- Gordon, J., King, N., Gullone, E., Muris, P. ve Ollendick, T. H. (2007). Nighttime fears of children and adolescents: Frequency, content, severity, harm expectations, disclosure, and coping behaviours. *Behaviour research and therapy*, 45(10), 2464-2472. doi: 10.1016/j.brat.2007.03.013
- Gözün Kahraman, Ö. ve Uğur Ulusoy, R. (2018). Davranışsal müdahale. İçinde G. Akoğlu ve F. Elibol (Edt.), *Davranış yönetimi* (ss. 94-122). Ankara: Hedef Yayıncılık
- Graziano, A. M. ve Mooney, K. C. (1982). Behavioral treatment of" nightfears" in children: Maintenance of improvement at 2½-to 3-year follow-up. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 50(4), 598-599. doi: 10.1037/0022-006X.50.4.598
- İlgar, M. Z., ve İlgar, S. C. (2019). Bilişsel davranış değiştirme ve motivasyonel görüşme. *Eğitimde Kuram ve Uygulama*, 15(1), 47-73. doi: 10.17244/eku.489855
- Kapcı, E. G., Uslu, R. İ., Sukhodolsky, D., Atalan Ergin, D., ve Çokamay, G. (2012). Bilişsel-davranışçı terapi kaygı programının ilköğretim okulu öğrencilerinde sınanması. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 1(2), 121-126.
- Karakaya, E., ve Öztop, D. B. (2013). Kaygı bozukluğu olan çocuk ve ergenlerde bilişsel davranışçı terapi. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*. 2(1), 10-24.
- Kendall, P. C. (1994). Treating anxiety disorders in children: results of a randomized clinical trial. *Journal of consulting and clinical psychology*, 62(1), 100. doi: 10.1037/0022-006x.62.1.100
- King, N., Cranstoun, F. ve Josephs, A. (1989). Emotive imagery and children's night-time fears: A multiple baseline design evaluation. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 20(2), 125-135. doi:10.1016/0005-7916(89)90045-1
- King, N. J., Ollendick, T. H. ve Murphy, G. C. (1997). Assessment of childhood phobias. *Clinical Psychology Review*, 17(7), 667-687. doi:10.1016/S0272-7358(97)00029-9
- Kipper, D. A. (1980). In vivo desensitization of nyctophobia: Two case reports. *Psychotherapy: Theory, Research & Practice*, 17(1), 24. doi: 10.1037/h0086061
- Lewis, K. M., Amatya, K., Coffman, M. F. ve Ollendick, T. H. (2015). Treating nighttime fears in young children with bibliotherapy: Evaluating anxiety symptoms and monitoring behavior change. *Journal of anxiety disorders*, 30, 103-112. doi: 10.1016/j.janxdis.2014.12.004
- McMenamy, C. ve Katz, R. C. (1989). Brief parent-assisted treatment for children's nighttime fears. *Journal of Developmental and Behavioral Pediatrics*. 10(3), 145-148. doi: 10.1097/00004703-198906000-00005
- Mendez, F. J. ve Garcia, M. J. (1996). Emotive performances: A treatment package for children's phobias. *Child & family behavior therapy*, 18(3), 19-34. doi: 10.1300/J019v18n03\_02
- Muris, P., Merckelbach, H., Ollendick, T. H., King, N. J. ve Bogie, N. (2001). Children's nighttime fears: Parent-child ratings of frequency, content, origins, coping behaviors and severity. *Behaviour research and therapy*, 39(1), 13-28. doi: 10.1016/S0005-7967(99)00155-2
- Ozan Leylum, Ş., Odabaşı, H. F., ve Kabakçı Yurdakul, I. (2017). Eğitim ortamlarında durum çalışmasının önemi. *Eğitimde Nitel Araştırmalar Dergisi-Journal of Qualitative Research in Education*, 5(3), 369-385. doi: 10.14689/issn.2148-2624.1.5c3s16m
- Robinson, E. H., Rotter, J. C., Fey, M. A. ve Robinson, S. L. (1991). Children's fears: Toward a preventive model. *The School Counselor*, 38(3), 187-202. Erişim adresi: <http://www.jstor.org/stable/23900451>
- Sapmaz, Ş. Y., Erkurun, H. Ö., Ergin, D., Öztürk, M., Celasin, N. Ş., Karaarslan, D., Köroğlu, E. ve Aydemir, Ö. (2018). DSM-5 özgül fobi şiddet ölçeği-çocuk formunun türkçe güvenilirliği ve geçerliliği. *Dusunen Adam*, 31(4), 340-346. doi:10.5350/DAJPN2018310402
- Simard, V., Nielsen, T. A., Tremblay, R. E., Boivin, M. ve Montplaisir, J. Y. (2008). Longitudinal study of bad dreams in preschool-aged children: prevalence, demographic correlates, risk and protective factors. *Sleep*, 31(1), 62-70. doi:10.1093/sleep/31.1.62
- Şahin, H. ve Seven, S. (2020). Erken çocuklukta kaygı. İçinde H. Uzun (Edt.), *Recent Advances in Education and Sport Researches* (ss. 11-22). Ankara: Gece Kitaplığı Yayıncılık.
- Taşpınar Göveç, N. (2014). *Psikodrama ve bilişsel davranışçı terapi yöntemi ile grup çalışmasının sınav kaygısı yaşıyan öğrencilerin kaygıları üzerindeki etkilerinin karşılaştırılması*. (Yüksek Lisans Tezi). Hasan Kalyoncu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Tok, E. S., Arkar, H., ve Bildik, T. (2016). Çocukluk çağı kaygı bozukluklarında bilişsel davranışçı terapi, ilaç tedavisi ve kombine tedavinin etkililiğinin karşılaştırılması. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 27(2), 110-118. doi: 10.5080/u13697

- Topcu, Z. G. (2018). Davranış yönetiminde kuramsal yaklaşımlar. İçinde G. Akoğlu ve F. Elibol (Edt.), *Davranış yönetimi* (ss. 10-30). Ankara: Hedef Yayıncılık
- Varlık Özsoy, E. (2017). Cognitive behavioral therapy applications in children. *International Journal of Social Sciences and Education Research* Volume: 3 Issue: 5, 1630-1642. doi: 10.24289/ijsser.328443
- Zisenwine, T., Kaplan, M., Kushnir, J. ve Sadeh, A. (2013). Nighttime fears and fantasy–reality differentiation in preschool children. *Child Psychiatry & Human Development*, 44(1), 186-199. doi: 10.1007/s10578-012-0318-x

### EXTENDED ABSTRACT

Fear, which is one of the introverted behavior problems, has always existed in different forms. Children fear is seen in different types according to their developmental stages. It can be said that night fears, which are one of the fears especially encountered in childhood, occupy the child's agenda in a very important and long part of the child's life. Considering the frequency of night fears; there is information that 10% of children experience sleep and anxiety problems due to these fears (Gordon, King, Gullone, Muris & Ollendick, 2007, p. 2465). Most children show fear behavior while sleeping. They may refuse to enter their room, show sadness, and demand to sleep with their parents or insist on using nightlights or other assistive devices against the dark.

Children's anxiety reactions may differ from those of adults, so understanding children anxiety at an early age has an important place in preventing future risk factors (Şahin & Seven, 2020, p. 19). The treatment of anxious children focuses on increasing their coping skills against stressful situations (Karakaya & Öztop, 2013, p. 11). Cognitive behavior modification, which emphasizes the importance of changing thoughts that cause anxiety in changing emotions and behaviors, is a technique that has both cognitive and behavioral aspects and aims to increase self-control. Exposure technique is used especially in the treatment of phobias and some anxiety disorders. Thus, it is ensured that the person can face and cope with their negative beliefs. (İlgar & İlgar, 2019, p. 53).

In some studies, it is stated that self-help treatments of individuals can be effective and potentially positive results can be obtained. In this direction, bibliotherapy is defined as an alternative approach to children. With the bibliotherapy approach; it is aimed to reduce anxiety in children with techniques such as exposure to anxiety-provoking situations, reinforcement, and storytelling. (Lewis, Amatya, Coffman, & Ollendick, 2015, p. 104). In this study, it is aimed to present a solution-oriented case study for a 10-year-old child who has night fears accompanied by separation anxiety.

In this study, the case study method for program effects was used. The type of case study based on program effects used in this study is to determine the effects of the program and to determine the reasons for success or failure (Aytaçlı, 2012, p. 4; Ozan Leymun, Odabaşı, & Kabakçı Yurdakul, 2017, p. 375). When the case was seven years old, she was exposed to her friends' conversations about scary movie characters for the first time and she was very scared. At the age of eight, she was exposed to her friends' intimidation with the character of Momo and was very impressed. After this incident, the parents received psychologist support for the case. After the psychologist process, it was observed that their fears about the Momo character decreased. She says that she can not sleep alone, especially when it's time to sleep at night, and she wants to sleep together with her mother or father. The reason for these situations is that she is afraid that some terrible things may come out of the room and harm her, and that's why her parents stay with her all the time. This situation begins to affect negatively to the case's daily life. She becomes dependent on the mother and never wants her to leave her daughter alone. As a result, the behavior is observed every night at bedtime, and the case wants with one of her parents sleep.

The study was conducted in the form of online conversations and weekly interviews with the case. Parent participation was also provided in the process. The intervention program proceeded through Timothy A. Sisemore's book titled "I'm Not Afraid Anymore" translated into Turkish by Çağla Dirice Çakır. The book includes activities designed to deal with anxiety and fears. These activities were held in weekly interviews and then the subject was talked about the activity and her feelings and thoughts were taken. At the beginning of the intervention process, the Motivation Measurement Scale was applied developed by Durand and Crimmins (1988). The scale received 4 points from the sensory sub-score. Again, the Anxiety Scale for Children developed by Spence (1997) was applied during the intervention process. The scale has 6 sub-scores. It was scored 6 points in general anxiety, 3 points in OCD, 8 points in separation anxiety, 0 points in Panic/Agoraphobia, 3 points in Social phobia, and 3 points in fear of physical injury.

In the intervention process, it was aimed to increase the behavior of sleeping alone gradually, that is, first one day a week, then two days a week, three days a week and completely independent sleeping behavior. In order to observe the behavior that is desired to increase in the intervention process, a

behavioral evaluation was made using a weekly follow-up chart, reinforcement table, interview, and scale. The intervention process lasted 8 weeks and there was a follow-up period for 2 weeks. From the first week of the intervention process, information was given about the phased exposure process to be applied at bedtime with the mother and follow-up was carried out. At the end of the eight-week follow-up period, the case showed a significant decrease in night fears. Again, at the end of the process, the case was able to go to her room on her own and fall asleep before her parents came to her room with her to fall asleep. Positive developments were observed in the case's separation anxiety from her parents and her condition accompanied by separation anxiety at the beginning of the process. She has started to make it more comfortable to put positive thoughts instead of negative thoughts that trigger his anxiety. During the process, case gradually went to bed two days a week, then three days a week, four days a week, and then seven days a week by herself. Particularly parental involvement and follow-up in the intervention contributed greatly to the positive progress of the process. It has been seen that the applied strategies are effective in gaining the behavior.