

ÖFKE İLE BAŞA ÇIKMA EĞİTİMİ; (Dört Uygulama Üzerine Bir İnceleme)

**Trainings for Coping with Anger
(A Study on Four Implements)**

Yrd. Doç. Dr. Ahmet ÖZMEN

Kafkas Üniversitesi Eğitim Fakültesi
ozahmet70@hotmail.com

Özet

Bu çalışmada öfke ile başa çıkma konusunda etkisi bilimsel çalışmalarla ortaya konulmuş olan eğitim uygulamaları incelenmiştir. Çalışma kapsamına dört uygulama alınmıştır. Yapılan literatür taraması sonucunda öfke ile başa çıkma eğitimine ilişkin olarak hazırlanmış eğitim uygulamalarında öfkenin tek bir bileşenin olmadığı ve bu nedenle denetim altına alınmasının da çok yönlü bir müdahaleyi gerektirdiği görülmüştür. Bu çalışmanın, psikolojik danışmanlara, psikologlara ve eğitimcilere öfke ile ilgili yapacakları çalışmalarda temel oluşturabilecek bir inceleme olduğuna inanılmaktadır. Çalışmada betimsel araştırma yöntemi kullanılmıştır.

Anahtar kelimeler: *Öfke, Öfke ile başa çıkma.*

Abstract

The aim of this study is to evaluate the best known effected implements about coping with anger. It was reviewed the four education training studies that have been published. It is known that there are several components of anger emotion so it must be evaluated multiway perspective. This study will help rsearchers to design trainings that begin to deal with anger problem. It will contribute to our understanding of anger and the need to prevent it. Qualitative Research method was used in this study.

Key Words: *Anger, Coping with anger.*

GİRİŞ

Okullar, yakın bir geçmişe kadar, öğrencilerin sadece zihinsel becerilerini geliştirme yönünde hizmet veren kurumlar olarak algılanmaktaydı. Eğitim bilimleri alanındaki çağdaş gelişmelerle birlikte, okullara yüklenen bu görevin kapsamı da genişlemiştir. Günümüzde ise okullar, öğrencilere, zihinsel, bedensel, duygusal ve sosyal bakımdan, bir bütün olarak kendilerini geliştirme olanağı sağlayan kurumlar haline dönüşmüştür. Özellikle rehberlik hizmetlerinin eğitim kurumları içerisinde

yer almaya başlamasıyla birlikte, okullar artık öğrencinin bir bütün olarak kişilik gelişimine katkıda bulunan kurumlar olarak değerlendirilmektedir. Bireyin kişilik gelişiminde önemli bir yeri olan okullarda, artık öğrencilerin duygusal bakımdan sağlıklı bir gelişim göstermeleri konusuna da gerekli önemin verilmeye başlandığı görülüyor. Bu durum, bireyin yaşadığı duyguları fark ederek tanıması ve sağlıklı yollardan ifade etmesine yardımcı olacak becerilerin kazandırılmasına ilişkin çalışmaların, okul rehberlik ve psikolojik danışma programları içerisinde yer almasını gerekli kılmıştır. Okullarda, rehberlik hizmetleri kapsamında uygulanacak programlar arasında, öğrencilerin duygularını fark etmelerine, tanımalarına ve sağlıklı yollardan ifade etmelerine yardımcı olacak eğitim uygulamalarının bulunması, bireyin gelişimine katkıda bulunacak sağlıklı bir okul ortamı için kaçınılmaz olmuştur.

ÇALIŞMANIN ÖNEMİ

Bemak ve Keys'e (2000) göre, özellikle okullarda, öfke duygusu ve öfke duygusunun eşlik ettiği istenmeyen davranışlar önemli bir sorun olarak görülmektedir. Bu sorun başta öğretmenler olmak üzere okul yöneticilerini ve anne-babaları kaygılandırmaktadır. Bu kaygının haklı nedeni, özellikle öfke duygusunun eşlik ettiği olumsuz davranışların güvenli okul ortamını tehdit etmesidir. Okul atmosferi içerisinde yer alan bireylerin öfke duygusunun eşlik ettiği olumsuz davranışlardan doğan çatışmalar yaşadığı ve verimlerinin düştüğü bilinmektedir. Bu nedenle çatışmaların ortadan kaldırılması için önleyici rehberlik programlarının uygulanması artık bir gereksinim halini almıştır.

Ülkemizde çocuklara yönelik şiddeti önleme konusunda önleyici okul programlarının oluşturulması gerekmektedir (Çayköylü, Kuloğlu, Aksu, 2006). Öfke ile başa çıkmak için uygulanan programların etkisi üzerinde çevresel koşulların ve bireysel farklılıkların etkisi oldukça fazladır (Richetin ve Richardson 2008). Bu nedenle Güvenli bir Okul Ortamı oluşturmak Okul yönetimi, öğretmenler ve veliler için artık bir görev olarak değerlendirilmektedir. Şiddetten arındırılmış ve öğrencilerin kendilerini güvende hissettikleri ortamların yaratılması çok yönlü bir çalışmayı gerektirmektedir. Diğer bir deyişle öğrenciyle birlikte okul aile ve diğer ilgili sosyal kurumların bir bütün olarak hareket etmesi gerekmektedir (Mancini ve Huebner, 2004).

Güvenli okul ortamları yaratmak için, öğrencilerin okul ortamında sosyal becerilerini sergileyebilecekleri, öfkelerini kontrol edebilecekleri, problemlerini çözebilecekleri, olumlu ilişkiler kurabilecekleri, endişelerini rahatça paylaşabilecekleri, kendilerini ifade edebilecekleri, kendilerininin

dinleneceğinden emin oldukları, diğerlerine saygılı davranabilecekleri ve yine kendilerine saygı ile davranılacağı bir okul ortamının oluşturulması gereklidir (Çelik, 2007). Öğrencilerin programlı bir biçimde boş zaman etkinliklerine katılımlarının sağlanması da onların okul, çevre ve diğer insanlarla olan iletişimlerini olumlu etkilemektedir (Joseph ve Hakan, 2000). Bütün bu özellikleri bünyesinde barındıran bir okul ortamının en önemli koşullarından biri, Rehberlik ve Psikolojik Danışma Hizmetlerinin işlevsel bir biçimde sunulmasıdır. Bu hizmetlerin sunulması, işlerliği olan bilimsel uygulamaları gerektirir fakat Ülkemizde Rehberlik ve Psikolojik Danışmanların, okullarda uygulayabilecekleri program sayısının çok sınırlı olduğu görülmektedir. Günümüz okullarında Kriz Odaklı Rehberlik Uygulamalarından çok, Gelişimsel Rehberlik Anlayışının yerleştirilmeye çalışılmasıyla birlikte, Önleyici Rehberlik Programlarına duyulan gereksinimde her geçen gün artmaktadır. Literatür incelendiğinde Güvenli Okul ortamını tehdit eden en önemli olgulardan birinin okuldaki şiddet olduğu görülür. Nesbit, Conger ve Conger' in (2007) açıklamalarına göre, şiddet çoğu zaman öfke duygusunun kaynaklık ettiği karmaşık bir örüntüdür ve bu iki psikolojik özellik arasında pozitif yönde bir ilişki vardır. Bu nedenle, bu çalışma kapsamında, ülkemizdeki uygulayıcılar açısından önem taşıdığına inanılan, *Öfke ile başa çıkma konusundaki kapsamlı ve bir kuramsal temele dayandırılmış olan eğitim uygulamaları* irdelenmiştir. Çalışmanın kapsamını sınırlı tutmak amacıyla sadece dört eğitim uygulaması üzerinde durulmuştur.

ÖFKE İLE BAŞA ÇIKMA EĞİTİM UYGULAMALARI

İncelenen Öfke ile Başa Çıkma Eğitim Uygulamalarından *birincisi* Novaco'nun 1973 yılında, öfke ve öfke ile başa çıkma ile ilgili olarak geliştirdiği ve uyguladığı eğitimidir. Daha sonra yapılmış olan çalışmaların büyük bir kısmına temel oluşturacak olan bu çalışmada, bireylerde öfkeye yol açan uyarıcılar tanımlanarak öfkenin, kontrol altına nasıl alınabileceği üzerinde durulmuştur. Çalışmada öfkeyi kontrol altına almak için hazırlanan bir *eğitim* uygulanmıştır. Eğitim bir bütün olarak incelendiğinde, *bilişsel öz kontrol* ve *gevşeme teknikleri*'nin önemli ölçüde kullanıldığı görülmektedir. Çalışmada kendilerinde öfke uyandıran durumlar karşısında bireylerin öfke duygusuna neden olan, *işlevsel olmayan düşüncelerinin* kontrol edilmesi ile ilgili becerilerini geliştirmeleri amaçlanmıştır (Novaco, 1975).

Novaco 1973'te yapmış olduğu çalışmasından elde ettiği sonuçlara dayanarak, öfkeyle başa çıkma eğitiminde üç aşamanın bulunduğunu belirtmiştir (Bilge, 1996). Bu aşamalar;

1. Bilişsel Hazırlık Aşaması. Bu aşama bireyin öfke örüntülerini öğrenmesini içerir. Danışanın öfke yaşantılarının sıklığını ve yoğunluğunu izleyebileceği bir “öfke güncesi” tutmasıyla tamamlanır.

2. Beceri Kazandırma Aşaması. Bilişsel – Davranışçı başa çıkma becerileri bireye bu aşamada kazandırılır. Bireye, öfke duygusuyla başa çıkmada, danışman tarafından farklı yollar önerilir. Bu aşamada, öfke tanımlanarak ortaya konulduktan sonra, danışanın öğrenmiş olduğu yeni becerileri kullanması beklenir ve eğitim uygulamalarına bu yönde ağırlık verilir.

3. Uygulama Eğitimi Aşaması. Danışana öğretilen uygun baş etme becerileri danışma ortamında iyice prova edildikten sonra, danışanın bunları normal günlük yaşamda ve doğal ortamlarda uygulaması beklenir ve danışan bunun için cesaretlendirilir.

Öfkenin denetim altına alınması çalışmalarında yer alacak uygulamalar ve kazandırılacak **beceriler** ise altı önemli süreci içermektedir. Bunlar,

1.Kendini ayarlama becerisi, öfke yaşantısının sıklığı, yoğunluğu ve davranışı başlatan durumsal başlatıcıların tanınması,

2.Kendini ayarlama becerisi temel olacak biçimde öfkeyi uyaran bir uygulama planının hazırlanması,

3.Aşamalı-sıralı kas gevşetme alıştırmalarının, nefes düzenleme odaklı gevşeme alıştırmalarının ve imgeleme rehberinin hazırlanması,

4.Değiştirilmek istenen öfke durumunun dikkatli bir biçimde sınırlarının belirlenerek, kendine yönerge verme tekniğinin kullanılmasının öğretilmesi,

5.Model davranışların oluşturulması ve bunların uygulamaya konulması,

6.Rol oynama yöntemiyle gerçek duruma uygun ve yoğun olarak gözlenen öfkenin ortaya çıkarılarak yeni öğrenilen becerilerin bu durum üzerinde denenmesi biçiminde sıralandığı görülmektedir (Chemtob, Novaco, Hamada ve Gross, 1997).

Feindler tarafından 1984 yılında geliştirilen, öfke ile başa çıkma eğitimi bu çalışma kapsamında ele alınan **ikinci** eğitim uygulamasıdır. Bu uygulama incelendiğinde Novaco (1975)'in uyguladığı eğitim uygulamalarının temel alınmış olduğu görülmektedir.

Feindler (1984) tarafından geliştirilen öfkeyle başa çıkma eğitiminin, uygulandığı bireylerde yıkıcı davranışları azalttığı ve öz denetim düzeyini yükselttiği ortaya konmuştur. Bu uygulamalar sırasında ergenlerin bir öfke durumunda yaşadıkları aşamaları dikkatli ve titiz bir biçimde ele alıp değerlendirmeleri sağlanarak, artmakta olan öfkeleriyle ilgili önemli bazı ince uyarılara dikkat etmeleri öğretilmiştir. Eğitim uygulamalarında amaç, gençlere öfke anında öz denetimlerini sağlamayı öğretmektir. Uygulamalara katılan bireyler her oturumda yaşadıkları bir öfke durumunu anlatır ve

canlandırırılar. Bu uygulamalar on haftalık bir süreyi kapsamaktadır (akt. Whithfield, 1999). Uygulama sürecinde yer alan öğeler ise şu şekilde sıralanmaktadır (Goldstein, ve Barry, 1994).

1. Tetikleyicileri tanıma. Bireylerde öfkeyi başlatan dışsal ya da içsel uyaranların ve başlatıcı öğelerin tanınmasına yönelik etkinlikleri içerir. Bu tetikleyiciler genellikle bir olay olgu nesne ya da düşünce olabilmektedir.

2. Tanıtıcı ipuçlarını fark etme. Öfke başlangıcında ya da öfkenin yaşandığı anda bireyde ortaya çıkan psikolojik ve fiziksel belirtiler, kas gerginliği, yüz kızarması, yumruk sıkma vb. belirtilerin fark edilmesi. Birey öfke anında kendisinde ortaya çıkan değişimleri ve ipuçlarını yaşantıları yoluyla daha önceden de fark etmiştir. Fark ettiği bu ipuçlarının yaşadığı öfkeyle ne kadar ilgili olduğunun bilincine varması için yapılan uygulamaların yer aldığı aşamadır.

3. Anımsatıcıları kullanma. Bireylerin öfke anında; kendini ifade etmek, sakin olmak, soğukkanlı olmak, diğerlerinin davranışlarını düşmanca algılamamak gibi anımsatıcıları kullanabilmelerini sağlayıcı etkinliklerin yer aldığı uygulamalardır.

4. Azaltma. Öfkenin kontrol altına alınabilmesi için birtakım tekniklerin kullanılması gerekmektedir. Örneğin anımsatıcılar, derin nefes alma alıştırmaları, geriye doğru sayma, eğlenceli bir sahneyi hayal etme, davranışın uzun süreli sonuçlarını hayal etme gibi uygulamaların yer aldığı aşamadır. Bu uygulamalarla kazandırılan beceriler sayesinde öfke düzeyinde ve ifade tarzında bir değişim ortaya çıkarmak amaçlanır.

5. Kendini değerlendirme. Bireyin zor bir durum karşısında nasıl davrandığını belirleyerek, tanıma ve kendisine tanıtmaya, öfkeye ilişkin kendi davranışlarındaki ipuçlarını fark etmesi, etkili baş etme davranışlarını gösterebilme yönünde kendini cesaretlendirmesi, kendisine zaman zaman övgü ve ödüller verebilmesi, uygulamaları yaşama geçirmedeki başarısı üzerinde yapılan bir değerlendirmeyi içerir.

İncelenen **üçüncü** önemli eğitim uygulaması ise Feindler (1991) ve arkadaşları tarafından geliştirilmiştir. Öfke denetimi ile ilgili olarak geliştirilmiş olan bu eğitim uygulaması beş temel öğeden oluşmaktadır (akt. Whitfield, 1999). Bu aşamalar;

1. Danışanla danışman arasında iyi bir iletişimin kurulması,
2. Danışanın benliğini tanımasına ve fark etmesine yardımcı olunması,
3. Danışanın kendisini değerlendirmesinin sağlanması,
4. Danışanın değişim yönünde harekete geçmesine yardımcı olunması,
5. Kazandırılacak uygun becerilerin geliştirilerek ve planlanmasının yapılması,

Yukarıda sıralanan bu öğeler aynı zamanda uygulama sürecinin öğelerini

oluşturmaktadır. Öfke ile başa çıkmaya yönelik olarak hazırlanmış olan bu eğitim sürecinde, bireylere; *kısa gevşeme alıştırmalarının denenmesi, nefes düzenleme, tüm kas gevşetme ile gevşemenin otomatikleştirilmesi ve problem çözme, imgelemin kullanılması, kendi kendine telkin (kendine yönerge verme), atılganlık eğitimi, model alma ve rol oynama* tekniklerinin kullanıldığı etkinlikler yer almaktadır.

Bu çalışma kapsamında incelenen eğitim uygulamalarından **dördüncüsü**, saldırgan davranışların değiştirilmesi amacıyla, gençlerle yaptıkları çalışmalarında kullanmak üzere Goldstein ve Barry (1994) tarafından geliştirilmiş olan *öfke kontrolü eğitimi* uygulamasıdır. Gençlere uygulanan ve öfke içeren saldırgan davranışların değiştirilmesi konusunda etkili olduğu bir araştırmayla da saptanmış olan bu eğitimde yer alan beceri kazandırma sürecinin öğeleri dört genel başlık altında toplanabilir. Bunlar;

1. Model alma / model olma. Zayıf ya da yetersiz olduğu hissedilen davranışlarla ilgili modellerin uzman tarafından katılımcılara gösterilmesi ile ilgili uygulamaları içerir.

2. Rol oynama denemeleri. Kişilerarası ilişkilerde beceri geliştirmek amacıyla katılımcılara uygun birçok davranışın uygun zamanlarda prova ettirilmesi ile ilgili uygulamalara yer verilir.

3. Geri bildirim verme. Başarıyı görme ve cesaretlendirme temel olacak biçimde, katılımcıların istenen davranışı ne derece iyi yaptığı konusunda onlara geri bildirimlerin verilmesi bu aşamada yer alır.

4. Transfer denemesi. Katılımcıların uygulama anında denediği ya da kendisine göre oluşturduğu bir dizi davranışı, gerçek yaşama aktarması beklenir. Bunun için katılımcının cesaretlendirilmesi önemlidir. Bu uygulamaların yer aldığı aşama transfer denemesi aşamasıdır.

Yukarıda yer alan temel öğeler çerçevesinde ise aşağıda sıralanan **becerilerin** kazandırılması hedeflenir;

1. *Sosyal becerinin başlatılması:* Karşılıklı konuşmayı başlatma, kendini tanıtmaya, iltifat etme gibi basit sosyal becerilerin öğretilmesini içerir.

2. *İleri sosyal beceriler:* Yardım isteme, özür dilemek, açıklamada bulunma gibi biraz daha zor başarılabilen becerilerden oluşur.

3. *Duyulara ilişkin beceriler:* Birisine öfkesini ifade etmek, sevgisini açıklamak, çekingenliğini ya da korkusunu ifade etme gibi duyguların belirtilmesine yönelik becerileri kapsar.

4. *Öfke-Saldırganlığın alternatifini bulma:* Şakayla cevap verme, rahatlama, diğerlerine yardımcı olma gibi becerileri içerir.

5. *Stresle baş etme becerileri:* Stresin dışında kalma, gergin bir konuşma için hazırlanma becerilerinden oluşur.

6. *Becerilerin planlanması:* Amaç belirleme, çözüm yolları üretme,

çözüm yöntemleri karşılaştırma, problemleri çözmeye öncelikleri belirleme gibi problem çözmeyle ilgili becerileri kapsar.

SONUÇ

Bireye, büyüme ve gelişme süreci içinde, farklı gelişim alanlarındaki temel ihtiyaçlarını karşılaması ve bu alanlarda *döneme özgü* gelişim görevlerini yerine getirerek, bütünsel gelişimini sağlamasını desteklemek için sunulan hizmetler (Yeşilyaprak, 2007) olarak adlandırılan *Gelişimsel Rehberlik Uygulamaları, Birey Merkezli Eğitim* uygulamalarının ayrılmaz bir parçası haline almıştır. Özellikle okullarda çatışmaların azaltılması için önleyici rehberlik uygulamalarına ağırlık verilmelidir. Okul Psikolojik Danışmanlarınca, temel amacı, öğrencilerin yaşadığı duygunun anlamını bilmesine ve bu anlamın başkalarına sağlıklı bir biçimde iletilmesine yardım etmek olan, öğrenci gelişimini destekleyici etkinliklerin, önleyici rehberlik kapsamında uygulanması gerekmektedir. Bu uygulamalar öğrencilerin, duygularını ifade ederken sağlıklı yolları bulmasına yardımcı olmaktadır (Hackney ve Cormier, 2005). Bu amaca ulaşmalarında okul psikolojik danışmanlarına katkı sağlayacağına inanılan bu çalışma kapsamında incelenen öfke ile başa çıkma eğitimlerinde genellikle bilişsel-davranışçı yaklaşımın temel alındığı görülmektedir. Bu yaklaşıma göre hazırlanan eğitim uygulamalarının içeriğinde ise oldukça fazla teknik ve etkinlik bulunmaktadır (Gutloff, 1999; Morgan, 1998; Goldstein ve Barry, 1994). Bu tekniklerin ve etkinliklerin kapsamlı bir biçimde ele alınması bu çalışmanın kapsamını genişleteceği düşüncesiyle burada incelenmemiştir. Ülkemizde oluşturulacak yeni uygulamaların bu çerçevede oluşturulması bakımından bu çalışmanın temel oluşturabileceği düşünülmektedir.

ÖNERİLER

Duygu ve düşüncelerini sağlıklı bir biçimde ifade edebilen bireyler yetiştirmek modern eğitimin amaçları arasında yer almaktadır. Bu nedenle eğitimciler ve psikolojik danışmanlar hizmet verdikleri öğrencilerin sağlıklı bir kişilik geliştirerek, uygun davranışlar sergilemeleri için, bu tür eğitim uygulamalarını kapsayan yapılandırılmış programları dikkate almak durumundadırlar. Okullar ve diğer kurum - kuruluşlarda görevli psikolojik danışmanların bu programlardan yararlanmaları önerilmektedir. Bu çalışma kapsamında, üzerinde durulmadığı bildirilen *teknikler* konusunun başka bir çalışmayla ortaya konulması eğitimciler ve öfke konusuyla ilgilenen diğer araştırmacılara önemli bir katkı sağlayacaktır. Bu nedenle öfke ile başa çıkma konusunda uygulanan etkili *başa çıkma tekniklerini* konu alan bir çalışmanın da yapılması önerilmektedir.

KAYNAKLAR

- BEMAK, F. , KEYS, S. (2000). **Violent and Aggressive Youth**. Intervention and Prevention Strategies for Changing Times. California. Corvin Press, inc.
- BİLGE, F. (1996). Danışandan hıızalan ve bilişsel davranışçı yaklaşımlarla yapılan grupla psikolojik danışmanın üniversite öğrencilerinin kızgınlık düzeyleri üzerindeki etkileri. (Yayınlanmamış doktora tezi), Ankara: Ankara Hacettepe Üniversitesi.
- CHEMTOB M. C., NOVACO, R. W. HAMADA, R. S. GROSS, M. D. (1997). Cognitive-Behavioral Treatment For Severe Anger Ün Posttraumatic Stress Disorder. **Journal Of Consulting And Clinical Psychology**, 65..(1), 184-189.
- ÇAYKÖYLÜ, A., KULOĞLU, M., AKSU, H. (2006). Okullarda Şiddet ve Çocuk Suçluluğu. **Çocuk ve Suç** (Ed. Erçetin, Ş. 2006). Hegem Yayınları:4
- ÇELİK, K. (2007). **Okullarda Açıl Durum Yönetimi**. Anı yayıncılık. Ankara.
- FEINDLER, E. L. (2006). **Anger Related Disorders: A Practitioner's Guide to Comperative Treatments**. Springer Series on Comperative Treatments for Psychological Disorders (Ed. Arthur Freeman). New York.
- GOLDSTEIN, A., Barry. W. (1994). Aggression Replecement Training. **Curriculum and Evaluation**. 25.(1).
- GUTLOFF (1999). GUTLOFF, K. (1999). **National Education Association Today**. 18.(2).
- HACKNEY, H., CORMIER, S. (2008). **Psikolojik Danışma İlke Ve Teknikleri: Psikolojik Yardım El Kitabı**. (T. Ergene, S. Aydemir Sevim Çev.). Ankara. Mentis Yayıncılık.
- JOSEPH L. M., HAKAN S. (2000). Leisure Activities And Adolescent Antisocial Behavior: The Role Of Structure And Social Context. **Journal of Adolescence** 2000, 23.
- MANCINI, J. A. HUEBNER, A. J. (2004). Adolescent Risk Behavior Patterns: Effects of Structured Time-Use, Interpersonal Connections, Self-System Characteristics, and Socio-Demographic Influences. **Child And Adolescent Social Work Journal** V. 21-6.
- MORGAN, S.P. (1998) Effect Of Anger Coping Training On Aggressive Boys Attending A Behavioral Day Treatment Program. **Hostra University Journey**. UMI Company.
- NESBIT S. M., CONGER J. C., CONGER A. J.. (2007). A Quantitative Review Of The Relationship Between Anger And Aggressive Driving. **Aggression and Violent Behavior** 12 (2007) 156–176.
- NOVACO, R. W. (1975). **Anger Control**. Canada. D.C: Health and Company.
- RICHETIN J., RICHARDSON D. S. (2008). Automatic Processes And İndividual Differences İn Aggressive Behavior. **Aggression and Violent Behavior** 13 (2008) 423–430
- WHITFIELD, G. W (1999). Validating School Work: An Evaluation Of A Cognitive Behavioral Approach To Reduce School Violence. **Research on Social Work Practice**, 99 (4), 399-427.
- YEŞİLYAPRAK, B. (2007). **İlköğretimde Gelişimsel Rehberlik**. Morpa Kültür Yayınları. İstanbul.