

# Küçükler için

# Büyüklerle

Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı



Yaşar Kuzucu

8. Baskı

 PEGEM  
AKADEMI



Prof. Dr. Yaşar KUZUCU

## KÜÇÜKLER İÇİN BÜYÜKLERE Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı

ISBN 978-605-364-459-0

Kitap içeriğinin tüm sorumluluğu yazarına aittir.

© 2023, PEGEM AKADEMİ

Bu kitabın basım, yayım ve satış hakları Pegem Akademi Yay. Eğt. Dan. Hizm. Tic. AŞ'ye aittir. Anılan kuruluşun izni alınmadan kitabın tümü ya da bölümleri, kapak tasarımı; mekanik, elektronik, fotokopi, manyetik kayıt ya da başka yöntemlerle çoğaltılamaz, basılamaz, dağıtılamaz. Bu kitap T.C. Kültür ve Turizm Bakanlığı bandrolü ile satılmaktadır. Okuyucularımızın bandrolü olmayan kitaplar hakkında yayınevimize bilgi vermesini ve bandrolsüz yayınları satın almamasını diliyoruz.

Pegem Akademi Yayıncılık, 1998 yılından bugüne uluslararası düzeyde düzenli faaliyet yürüten **uluslararası akademik bir yayınevi**dir. Yayımladığı kitaplar; Yükseköğretim Kurulunca tanınan yükseköğretim kurumlarının kataloglarında yer almaktadır. Dünyadaki en büyük çevrimiçi kamu erişim kataloğu olan **WorldCat** ve ayrıca Türkiye'de kurulan **Turcademy.com** tarafından yayınları taranmaktadır, indekslenmektedir. Aynı alanda farklı yazarlara ait 1000'in üzerinde yayını bulunmaktadır. Pegem Akademi Yayınları ile ilgili detaylı bilgilere <http://pegem.net> adresinden ulaşılabilir.

8. Baskı: Şubat 2023, Ankara

Yayın-Proje: Şehriban Türüldür  
Dizgi-Grafik Tasarım: Müge Kuyrukcu  
Kapak Tasarım: Pegem Akademi

Baskı: Ay-bay Kırtasiye İnşaat Gıda Pazarlama ve Ticaret Ltd. Şti.  
Çetin Emeç Bulvarı 1314. Cadde No: 37A-B Çankaya/ANKARA  
Tel: (0312) 472 58 55

Yayıncı Sertifika No: 51818  
Matbaa Sertifika No: 46661

### İletişim

Macun Mah. 204. Cad. No: 141/A-33 Yenimahalle/ANKARA  
Yayınevi: 0312 430 67 50  
Dağıtım: 0312 434 54 24  
Hazırlık Kursları: 0312 419 05 60  
İnternet: [www.pegem.net](http://www.pegem.net)  
E-ileti: [pegem@pegem.net](mailto:pegem@pegem.net)  
WhatsApp Hattı: 0538 594 92 40

*Kiřiliđi, eğitim felsefesi ve mesleki bilgisiyle her zaman örnek aldığım  
Sevgili Hocam Belka zdođan'a*

## **Prof. Dr. Yaşar KUZUCU**

Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümünde (RPD) lisans, yüksek lisans ve doktora öğrenimi görmüştür. Aynı zamanda İstanbul Üniversitesi Sosyoloji (AUZEF) lisans, İstanbul Arel Üniversitesi Klinik Psikoloji yüksek lisans mezunudur. TÜBİTAK bursuyla gittiği ABD Oregon Eyalet Üniversitesi İnsan Gelişimi ve Aile Çalışmaları bölümünde post doktora yapmıştır. Aile ve evlilik terapisinin yanı sıra gestalt terapi, bilişsel-davranışçı terapi ve pozitif psikoterapi eğitimleri almıştır. Başta MEB olmak üzere uzun yıllar çeşitli kurumlarda psikolojik danışman olarak görev yapmış, çocuk, ergen ve ailelerle çalışmıştır. Dokuz Eylül ve İzmir Ekonomi Üniversitelerinde yarı zamanlı öğretim görevliliğinin ardından, Adnan Menderes Üniversitesinde (ADÜ) RPD, Aile Danışmanlığı ve Klinik Psikoloji programlarında öğretim üyesi olarak görev yapmaktadır. ADÜ Psikolojik Danışma ve Rehberlik Uygulama ve Araştırma Merkezinin yöneticisidir. Alanıyla ilgili ulusal ve uluslararası yayınları olup “Duygular-Duyguların Farkındalığı ve İfadesi Psiko-Eğitim Programı” kitabının da yazarıdır. Lütfiye Kuzucu ile evli olup, Melis Lara ve Yankı Atlas'ın babasıdır.

ORCID No: 0000-0002-8487-9993

## ÖN SÖZ

Bu kitap, yıllar içinde çocuk ve ergenlerle çalışırken kendim için hazırladığım notlardan doğmuştur. Ortaya çıkmasında olduğu gibi, gelişmesinde de çocuk ve ergenlerle, onların anne babaları ve öğretmenlerinden gelen geri bildirimler önemli rol oynamıştır. Kitaba gösterilen ilgi için anne babalara, eğitimcilere ve psikolojik danışmanlara şükranlarımı belirtmek isterim. Hepsine minnettarım.

Geçmişte, Mamak Rehberlik ve Araştırma Merkezinde birlikte çalıştığım ve birlikte çalışmaktan mutluluk duyduğum Elif Gülenay'ın kitaba katkısı çok önemlidir. Eşim Lütfiye Kuzucu da tüm süreç boyunca desteğini esirgememiştir. Ayrıca Pegem Akademi'nin başarılı ve güler yüzlü ekibi, profesyonel tutumlarıyla işimi kolaylaştırmıştır. Hepsine çok teşekkür ederim.

Canım babam **Şahin Kuzucu** ve annem **Sabriye Kuzucu**'nun hakları ödenmez, özlemle ve sevgiyle...

**Prof. Dr. Yaşar KUZUCU**

ORCID No: 0000-0002-8487-9993



## İÇİNDEKİLER

Prof. Dr. Yaşar KUZUCU .....	v
ÖN SÖZ .....	vii
GİRİŞ.....	1-8

### BÖLÜM 1

#### RUHSAL GELİŞİM SORUNLARI

Disiplin Sorunları .....	11
Okul Başarısızlığı.....	54
Okuldan Kaçma .....	94
Sınav Kaygısı .....	102
Kardeş Kıskançlığı .....	121
Sorumsuzluk .....	129
Utangaçlık.....	144
Öfke .....	157
Yalan Söyleme .....	174
Parmak Emme .....	185
Tırnak Yeme .....	191

### BÖLÜM 2

#### RUHSAL BOZUKLUKLAR

Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu .....	197
Hafif Düzeyde Zihinsel Yetersizlik .....	225
Özgül Öğrenme Güçlüğü .....	232
Tik Bozukluğu .....	251
Madde Kullanım Bozukluğu.....	257
Yaygın Gelişimsel Bozukluklar .....	285
Otizm .....	287
Asperger Sendromu .....	311
Davranım Bozukluğu .....	325

Saldırganlık.....	327
Hırsızlık .....	351
Depresif Bozukluklar ve İntihar .....	358
Depresyon.....	359
İntihar .....	368
Kaygı Bozuklukları.....	391
Sosyal Kaygı Bozukluğu.....	393
Ayrılma Kaygısı Bozukluğu.....	404
Okul Korkusu.....	412
İletişim Bozuklukları .....	428
Fonolojik Bozukluk.....	430
Kekemelik.....	439
Dışa Atım Bozuklukları.....	453
Enürezis .....	454
Enkoprasiz.....	461

### BÖLÜM 3 ÖZEL EĞİTİM

Üstün ve Özel Yetenekli Çocuklar .....	471
<b>Dizin</b> .....	487



# Giriş

Dünya Sağlık Örgütü, 1964 yılında sağlıkla ilgili yeni bir tanım getirerek sağlığın “sadece zayıflık ve hastalığın olmaması değil fiziksel, akıl ve sosyal olarak tam bir iyi oluş içinde olma durumu” olduğunu belirtmiştir (Greenspoon ve Saklofske, 2000). Nitekim, tıp alanında rahatsızlık ve hastalıktan, iyilik ve sağlığa doğru bir paradigma değişimi olmakta ve bu konuda gelişmeye açık bir alan bulunmaktadır. Özellikle son on yılda fiziksel ve psikolojik rahatsızlıkların tedavisi için olan geleneksel, hastalık temelli tıbbi modele alternatif olan bir iyilik bakış açısı ortaya çıkmıştır (Myers, Sweeney ve Witmer, 2000).

Bu yüzyılın başlarında ruh sağlığı alanında insanın umutsuzluk ve kaygıyla mücadelesinde önemli bir yöntem olarak ortaya çıkan psikoterapi, yüzyılın ortalarına doğru sorgulanmaya, etkili olup olmadığı araştırılmaya başlanmıştır. Seligman'ın öncülüğünü yaptığı olumlu psikoloji akımı tam da bu noktada önem kazanmaya başlamıştır. Seligman'a göre 100 yıllık araştırma tarihinde depresyon ve anksiyete konusunda 750.000 araştırma varken, umut, sezgi, sorumluluk gibi insanın sağlıklı ve güçlü yönlerine ilişkin değişkenlerle ilgili yalnızca 8.000 araştırma bulunmaktadır (Akt; Işıklı, 2001). Benzer şekilde, Myers ve Diener (1995) psikologların büyük ölçüde kişinin yaşamının olumsuz yönlerine odaklandığını, negatif durumlar üzerine yayınlanan makalelerin oranının 17'ye 1 ile pozitif durumlar üzerine yayınlanmış olanların üzerinde olduğunu belirtmektedir. Bu dengesiz duruma karşı araştırmacılar geçen on yıllar içinde ruh sağlığının olumlu yönüyle de ilgilenmeye başlamışlardır (Diener ve Lucas, 2000). Yüz yıldır yayınlanmakta olan “American Psychologist” dergisi olumlu psikoloji başlığı oluşturmuştur. Bu eğilim yalnızca tedaviden ziyade, önlemeye yönelik artan önemin göstergesidir (Greenspoon ve Saklofske, 2000).

Olumlu psikoloji yaklaşımını benimseyen psikologlar, daha iyi koşullar altında normal insanların nasıl gelişim göstereceklerine ilişkin pek bir şey bilinmediği düşüncesinden hareketle, uygulamaları normal insanları daha güçlü ve daha üretken kılma ve gerçek potansiyellerini fark etmelerini sağlama gibi ihmal edilmiş

iki alana yönelmektedir (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Diğer yandan önleyici yaklaşımlar üzerinde çalışan psikologlar, olumlu psikolojinin inceleme alanına giren konuların bir kısmının aslında ruhsal bozukluklara karşı tampon görevi görebilecek güç ya da beceriler olduğunu belirtmektedir (Buss, 2000). Önleme kavramının iyi olma, öznel iyi oluş, yeterliliklerin, psikolojik dayanıklılığın ve esnekliğin artırılması kavramlarıyla yakın bağı bulunmaktadır. Bu kavramlar sağlıklı insan gelişimi ile ilgili kavramlardır. Hepsisi de bazı etkinliklerle bireylere kazandırılabilir nitelikleri içerir. Bu etkinlikler, sadece olumlu gelişimi hızlandırmakla kalmayıp problemlerin oluşumunu da engellemektedir (Korkut, 2004).

Literatürde, olumlu psikoloji gibi ruh sağlığının iyi yönüne vurgu yapan ve sık çalışılan bir diğer konu “psikolojik iyi oluş” konusudur. Psikolojik İyi-Oluş, insanın gelişimi ve yaşamın varoluşsal zorluklarıyla formüle edilmektedir (Keyes, Shmotkin ve Ryff, 2002). Psikolojik iyi oluşa kapsamlı olarak bakmak, kişinin yaşam amaçlarından ilişkilerine ve potansiyelinin farkında olup olmadığına; diğer insanlarla ilişkisinin kalitesinden, yaşamıyla ilgili ne hissettiğine geniş yelpazeyi içermektedir (Ryff ve Keyes, 1995). Danışmanların danışanların amaçlarına ulaşmalarına yardımcı olacak klinik çalışmalara bir rehber olarak hizmet eden psikolojik iyi-oluş, psikolojik danışma ile ilgili amaç ve hedefler konusunda bilgi vermektedir (Christopher, 1999).

Dünyadaki olumlu psikoloji ile psikolojik iyi oluş alanındaki çalışmaların artışına paralel olarak rehberlik ve psikolojik danışma alanındaki çalışmalara baktığımızda, giderek artan bir şekilde gelişimsel rehberlik ve danışmanlık konusunun çalışıldığı görülmektedir (Gysberg ve Henderson, 1994; 1997; Myrick, 1993). Nitekim bu araştırmalar ülkemizdeki akademik çalışmalara (Doğan, 1995; Korkut, 2004; Yeşilyaprak, 2005; Erkan, 2006; Nazlı, 2006) beraberinde de ülkemizdeki uygulamalara yansımıştır. Örneğin Özel Eğitim, Rehberlik ve Psikolojik Danışma Genel Müdürlüğü'nün isteğiyle 2006–2007 eğitim öğretim yılından itibaren Milli Eğitim Bakanlığı'na bağlı tüm ilk ve orta öğretim kurumlarında uygulanması için gelişimsel temelli rehberlik programı hazırlanarak (Bükel ve ark., 2007) uygulamacıların kullanımına sunulmuştur.

Gelişimsel ve önleyici çalışmalar (amaç oluşturmayı öğretme, destek sistemi oluşturma, baş etme becerilerini aktif kılma) problemlerle karşılaşılardan önce çok sayıda insana yardımcı olabilmektedir (Weber, 1996). Bu çalışmalarının okullarda yaygınlaşması ve belli bir disiplin içinde uygulanmasına devam edilmesi durumunda, uzun dönemde sorun odaklı çalışmaların azalacağı beklenmektedir (Myrick, 1993). Okullardaki uygulamalarda gelişimsel çalışmalara eskiye oranla daha çok yer verilmeye çalışılsa da, sorun odaklı uygulamaların ağırlığı sürmektedir. Page ve arkadaşları (2001) bugün psikolojik danışmanların, rutin olarak dep-

resyon, intihar düşünceleri, madde kullanımı, okul şiddeti ve çocuk istismarını içeren, öğrencilerin acil danışma ihtiyacı duyduğu karmaşık durumlara çalışmakta olduğunu belirtmektedir (Akt: Parsons, 2007). Yapılan araştırmalar da çocuk ve ergenlerin yaşadığı bazı sorunların giderek arttığını göstermektedir. Örneğin ergenler arasındaki intihar girişimleri ve intihar düşüncesi uluslararası sınırlara göre değişse de, dünya çapında artmaktadır (Korkut, 2004). Nitekim ergen grubundaki intihar oranı 1960'dan bu güne üçe katlanmıştır ve ergen ölüm nedenleri arasında üçüncü sırayı almıştır (National Institute of Mental Health, 2005). Yurt dışında olduğu gibi ülkemizdeki ergen intiharlarında da artış görülmektedir (Turgay, 1992). Madde kullanımı açısından bakıldığında uyuşturucu, alkol ve tütün kullanımı gençlik için önemli bir risk etmenidir. Gloria ve arkadaşlarının (1996) yaptığı çalışma 15-19 yaş arası gençlerin yaklaşık % 4-5'i düzenli olarak yasadışı madde kullandığını, ülkemizde de Çakmak'ın (2000) yaptığı araştırma psikoaktif madde kullanımı nedeniyle AMATEM'e başvuranların sayısının yıllar içinde arttığını göstermektedir (Akt: Korkut, 2004). Bir başka sorun alanı olan zorbalık konusunda ülkemizde yapılan bir çalışmada, ilköğretim öğrencileri arasında zorbalığa uğrayan öğrencilerin oranının %35 olduğu belirlenmiştir (Pişkin, 2003).

Çocuk ve ergenlerin yaşadıkları sorunların artmasının yanısıra (Korkut, 2004) yardım alma konusunda yetişkinler de daha bilinçli hale gelmektedir (Joyson, 2004). Her çocuğu kendi bireysel özellikleri ve gelişim evrelerine göre ayrı bireyler olarak görme eğiliminde olan velilerin sayısı giderek artmaktadır. Bu değişim beraberinde, ebeveynlerin çocuk eğitimi ve çocuk psikolojisi hakkında bilgi sahibi olmaya daha istekli hale gelmesini sağlamaktadır (Mayes ve Cohen, 2006). Benzer şekilde eğitimciler de "öğretim" ağırlıklı çalışmaların yapıldığı ve "eğitimin" uygulamalarda eksik kaldığı durumlarda verimli olunmadığını ve öğretimin güçleştiğinin farkındadır (Başar, 2001). Kısacası çeşitli sorun alanlarına ilişkin hem önleyici hem de sağaltıcı-iyileştirici önerilerin olduğu çalışmalara talep giderek artmıştır.

Psikolojik danışmanlar bugün gelişimsel ya da temel önleme çalışmalarıyla birlikte sorun odaklı ya da ikincil ve üçüncül önleme çalışmalarını bir arada sürdürmektedir. Nitekim günümüzde psikolojik danışmanlar, öğrencilerin acil olarak yardım gereksinimleri duydukları saldırganlık, madde kullanımı, depresyon ve intihar girişimi gibi karmaşık durumlara rutin olarak ilgilenmektedir (Page, Pietrzak, & Sutton, 2001). Daha açık bir ifadeyle, psikolojik danışmanların rolü, sadece çocuğun akademik ve sosyal gelişimiyle ilgilenmek, öğrencilere ilköğretimden ya da liseden sonraki mesleki ve eğitsel olanaklara ilişkin rehberlik yapmak (Martin ve Reenwood, 2000) değildir. Bunların yanı sıra, çocuğun veya gencin duygusal, sosyal, zihinsel ve cinsel gelişiminin sağlıklı olmasına çabalarırken, gelişim sürecin-

de yaşadıkları çatışma ve problemleri çözmelerine yardımcı olmaktadır. Psikolojik danışman bu amaçla öğrenci, öğretmen ve ailelere rehberlik ve danışmanlık yapar. Bireysel ve grup danışma, sosyal beceri eğitimi, krize müdahale vb uygulamaları gerçekleştirir. Öğrencilerin psikolojik desteğe, özel eğitime, kişisel-sosyal, eğitsel ya da mesleki rehberliğe ihtiyaç duyup duymadıklarını belirler, belirlenen ihtiyacın karşılanması için çalışır (Özgüven, 1997; Özoğlu, 1999; Kuzgun, 2000). Gelişimsel rehberlik konusunun öncü isimlerinden Myrick (1993), psikolojik danışmanların kendi yetki ve sorumluluk sınırları içinde problemleri öğrencilere müdahale edebilecek bilgi ve beceriyle donanmış olmaları gerektiğini vurgulamaktadır. Nitekim gelişimsel nitelikli kapsamlı psikolojik danışma ve rehberlik programları öğrencilerin yaşadığı problemlere dönük çalışmaları da içermektedir (Erkan, 2006). Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Derneği Etik Kurallar Kitapçığında da (2006) psikolojik danışmanın görevi hem bazı duygusal sorunları bulunan kişilere sağaltıcı-iyileştirici hizmetler sunmak hem de bunları önleyici bir işlev üstlenmek olarak tanımlanmaktadır. Milli Eğitim Bakanlığı Rehberlik ve Psikolojik Danışma Hizmetleri Yönetmeliği'nde de (2001) yer alan ve psikolojik danışmanın görevleriyle paralellik gösteren tüm bu tanımlamalar, psikolojik danışmanların görev tanımının hem gelişimsel ve önleyici hem de sorunların çözümüne dönük çok sayıda çalışmayı kapsadığını göstermektedir.

### **Kitabın formatı ve bölümlerin yapısı**

Çocuk ve ergenlerin psiko-sosyal gelişimlerini sağlıklı kılmak için yetişkinlere yönelik hazırlanan bu kitap, “ruhsal gelişim sorunları”, “ruhsal bozukluklar” ve “özel eğitim” olmak üzere üç bölümden oluşmaktadır. Bölümlerde yer alan her konuda sırasıyla, sorunun tanımı yapılmış, özellikleri, nedenleri, belirtileri açıklanmış, anne babaya, öğretmene ve psikolojik danışmana önlemeye ve çözüme yönelik önerilerde bulunulmuştur.

Kitabın birinci bölümünde çocuk ve ergenlerin yaşadıkları bazı ruhsal gelişim sorunlarına yer verilmiştir. Bu sorunlar utangaçlıktan, bağımlılığa, kardeş kıskançlığından sorumsuzluğa, disiplin sorunlarından yalana kadar uzanmaktadır. Bu sorunların ortaya çıkmasını engelleyecek, ortaya çıktığında da azalmasını ve giderilmesini sağlayacak önerilerde bulunulmuştur. İkinci bölümünde psikolojik danışmanların karşılaştıkları bazı ruhsal bozukluklar yer almaktadır. Bunlar, dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğundan özgül öğrenme güçlüğüne, kekemelikten enürezise kadar uzanmaktadır. Bu sorunların sınıflandırılmasında Amerikan Psikiyatri Birliğinin Psikiyatride Hastalıkların Tanımlanması ve Sınıflandırılması El Kitabı / DSM-IV (2001) temel alınmıştır. Bunlara ilişkin sağaltıcı-iyileştirici önerilere yer verilmiştir. Son bölüm olan üçüncü bölümde ise özel eğitim konusu kapsamında üstün ve özel yetenekli çocuklar hakkında bilgi verilmiştir.

Çocukların sorunlu davranışlarının geçici bir durum mu yoksa daha ciddi bir durum mu olduğunu belirlemek zordur (Swedo ve Leonard 2000). Diğer bir zorlukta çocukların problem davranışlarına etkili bir şekilde yaklaşmaktır (Şenol, 2006). Bu zorluklar göz önünde bulundurularak kitapta, hem çocukların problemlerini doğru tanımlamaya hem de bu problemlerin çözümüne dönük müdahalelere yer vermeye çalışılmıştır. Kitapta yer alan konularla ilgili hem yurt dışındaki hem de ülkemizdeki araştırmalara yer verilmiş, kültürümüze özgü çözüm yolları evrensel uygulamalarla harmanlanarak sunulmuştur.

Anne babanın ve eğitimcilerin, çocuğun gelişim sürecinde yaşanan zorluklara yaklaşımı, çocuğun gelişiminin sağlıklı olması açısından çok önemlidir (Swedo ve Leonard 2000; Jayson, 2004). Bu nedenle kitapta, çocuk ve ergen sorunlarına farklı açılardan bakıp sorunların çözümüne yönelik yaklaşımları zenginleştirmek amaçlanmaktadır. Bunu yaparken de anne babanın, öğretmenin ve psikolojik danışmanın olduğu bir ekip çalışması ve işbirliği temel alınmaktadır.

Okul öncesinden başlayarak çeşitli gelişim aşamalarında insanları izleyen, gelişmelerinin sağlıklı olması için gerekli önlemlerin alınmasını sağlayan, alınan önlemlere rağmen sorun çıktığında hızlı ve etkili bir şekilde müdahale eden psikolojik danışmanların mesleki açıdan yetkin olmaları önemlidir (Parsons, 2007). Bu amaçla, psikolojik danışmana öneriler kısmında farklı yaklaşımlara yer verilmiştir. Uygulamalar insancıl yaklaşım temelli olup, bilişsel-davranışçı ve pozitif psikolojik danışma gibi yaklaşımlardan da yararlanmış, hem temel hem de ikincil önlemeye yer vermeye çalışılmıştır. Bazı durumlarda psikolojik danışma tekniğinin nasıl kullanılacağı ya da rehberliğin nasıl yapılacağı konusunda açıklamalar yapılmışken, bazı durumlarda sadece hangi becerinin kazandırılması ve hangi programın uygulanması gerektiği belirtilmiştir. Ülkemizde, bu kitaptaki öneriler çerçevesinde yararlanılabilecek iletişim, çatışma çözme, atılgnalık, sosyal vb. becerileri kazandırmayı amaçlayan, etkililiği sınanmış çok sayıda nitelikli rehberlik ve psikolojik danışma programı bulunmaktadır (örn; Sümer, 2005; Aydın, 2006; Türnüklü, 2006; Aydın, 2005; Yayı, 2005; Yüksel-Şahin, 2005; Koçak, 2003; Taştan, 2006; Selçuk ve Güner, 2000).

Özetle bu çalışmada, okullarda, rehberlik ve araştırma merkezlerinde, özel eğitim kurumlarında hatta üniversitelerde çalışan psikolojik danışmanlara; çocuklarının ve öğrencilerinin ruhsal gelişimlerini desteklemeyi ve yaşadıkları sorunların çözümünde etkili bir şekilde rol almayı amaçlayan anne baba ve eğitimcilere çeşitli psiko-eğitsel önerilerle yardımcı olmak amaçlanmaktadır.

**KAYNAKLAR**

- Amerikan Psikiyatri Birliği (2001). *Psikiyatride Hastalıkların Tanımlanması ve Sınıflandırılması El Kitabı. DSM-IV*. Yeniden gözden geçirilmiş Dördüncü Baskı (Çev: E. Köroğlu). Ankara: Hekimler Yayın Birliği.
- Aydın, B. (2005). Güvenli davranış geliştirme. *Ergenlikten yetişkinliğe grup çalışmaları* (Ed: B. Aydın). Ankara: Nobel Yayın dağıtım.
- Aydın, K. B. (2006). Stres ile başa çıkma. *Uygulamalı grup rehberliği programları dizisi* (Ed: U. Öner). Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Başar, H. (2001). *Sınıf Yönetimi*. Ankara: PegemA Yayıncılık.
- Buss, D. (2000). The Evolution of Happiness. *American Psychologist*, 55, 93-108.
- Bükel, S. Gülsaran, D., Gülebalan, C ve Çetin, H. (2007). *İlköğretim ve Ortaöğretim Kurumları Sınıf Rehberlik Programı İlköğretim Etkinlik Örnekleri* (Ed: S. Erkan). Milli Eğitim Bakanlığı Özel Eğitim Rehberlik ve Danışma Hizmetleri Genel Müdürlüğü Yayını.
- Cristopher, J. C. (1999). Situating psychological well-being. *Journal of Counseling and Development*, 77, 141-152.
- Diener, E., ve Lucas, R. E. (2000). Subjective emotional well-being running head: Emotional well-being. M. Lewis ve J. M. Haviland (Ed.), *Handbook of emotions* (pp. 325-337). New York: Guilford Press.
- Doğan, S. (2000). Okul rehberliği ve psikolojik danışmanlığı alanında çağdaş bir yaklaşım: Kapsamlı rehberlik program modeli. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2(13), 56-63.
- Erkan, S. (2006). *Okul psikolojik danışma ve rehberlik programlarının hazırlanışı*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Greenspoon, P. J., ve Saklofske, D. H. (2000). Toward an integration of subjective well-being and psychopathology. *Social Indicators Research*, 54, 81-108.
- Gysbers, N. C. ve Henderson, P. (1994). *Developing and managing your school counseling program*. Alexandria, VA: American Counseling Association.
- Gysbers, N.C. ve Henderson, P. (1997) *Developing and managing your school counseling program II*. NC: ERİC CASS Publication.
- Işıklı, S. (2001). Psikoterapide danışan faktörü, psikopatolojiye karşı psikonormallik. *Türk Psikoloji Bülteni*, 23(7), 164-166.
- Jayson D. (2004). *Çocuk davranışları* (Çev: Aylin Noyan). İstanbul: Morpa Kültür Yayınları.
- Keyes, C. L. M., Shmotkin, D., ve Ryff, C. D. (2002). Optimizing Well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(6), 1007-1022.
- Koçak, R. (2003) *Duyusal ifade eğitimi programının üniversite öğrencilerinin aleksitimi ve yalnızlık düzeylerine etkisi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Korkut, F. (2004). *Okul Temelli Önleyici Rehberlik ve Psikolojik Danışma*. Ankara: Anı Yayıncılık.
- Kuzgun. Y. (2000). *Rehberlik ve psikolojik Danışma*. Genişletilmiş Baskı. Ankara ÖSYM Yayınları.
- Mayes, L. C. ve Cohen, D.J. (2006). *Yale Üniversitesi çocuk araştırma merkezi çocuğunuzu anlama rehberi*. İstanbul Beyaz Balina Yayınları.
- Milli Eğitim Bakanlığı Rehberlik ve Psikolojik Danışma Hizmetleri Yönetmeliği (2001). www.meb.gov.tr

- Myers, D. G. ve Diener, E. (1995). Who is happy. *American Psychological Society*, 6(1), 10-18.
- Myers, J. E.; Sweeney, T. J. ve Witmer, M. (2000). The well of wellness counseling for wellness. *Journal Of Counseling And Development*, 78, 251-266.
- Myrick, R.D. (1993). *Developmental and Guidance and Counseling: A practical Approach*. Minneapolis: MN. Educational Media Corporation
- National Institute of Mental Health (2005) www.nmha.org/children7prevent7stats.cfm.
- Nazlı, S. (2005). *Kapsamlı gelişimsel rehberlik ve psikolojik danışma programları*. Ankara: PegemA Yayıncılık
- Özgül, İ.E. (1999). *Çağdaş eğitimde psikolojik danışma ve rehberlik*. Ankara: PDREM Yayınları.
- Özoğlu, S.Ç. (1997). *Eğitimde rehberlik ve psikolojik danışma* (İkinci Baskı). Ankara: Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Yayınları.
- Page, B. J., Pietrzak, d.r. ve Sutton, J. M. (2001). National survey of school counsellor supervision. *Counselor Education and Supervision*, 41, 142-150.
- Parsons, R. D. (2007). *Counseling strategies that work!: evidence – based interventions for school counselors*. Boston: Ally and Bacon.
- Pişkin, M. (2003). *Okullarımızda yaygın bir sorun: Akran zorbalığı*, VII.Ulusal PDR Kongresi, Bildiri Özetleri. Ankara: Pegem A Yayıncılık.
- Ryff, C. D., ve Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of personality and social Psychology*, 69(4), 719-727.
- Selçuk, Z. ve Güner, N. (2000) *Sınıf içi rehberlik uygulamaları*. Ankara: Pegem A Yayıncılık.
- Seligman, M. E. ve Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14.
- Semerci, B. (2006). *Birlikte büyütelim çocuk ruh sağlığı*. İstanbul: Alfa Basın Yayın Dağıtım.
- Swedo, S. A. ve Leonard, H. L. (2000). *Çocukluk geçer* (Çev: Nilgün Erzik). İstanbul: Epilson Yayıncılık.
- Şenol, S. (2006). *Çocuk ve gençlik ruh sağlığı: Sık danışılan konular ve yol gösteren yaklaşımlar*. Ankara: Hekimler Yayın Birliği.
- Sümer, Z. H. (2005). Sosyal beceri eğitiminin ilköğretim öğrencilerinin algılanan sosyal beceri boyutlarına ve sosyometrik statülerine etkisi. *Deneysel olarak sınanmış grupla psikolojik danışma ve rehberlik programları I* (Ed: S. Erkan ve A. Kaya). Ankara: PegemA Yayıncılık.
- Taştan, N. (2006). Çatışma çözme ve akran arabuluculuğu. *Uygulamalı grup rehberliği programları dizisi* (Ed: Öner, U.). Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Turgay, A. (1992). Çocuk ve gençlerde intihar girişimleri. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 3(3), 183-189.
- Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Deneği (2006). *Psikolojik danışma ve rehberlik alanında çalışanlar için etik kurallar* (6. Baskı). Ankara: TÜRK PDR-DER Yayını.
- Weber, J. P. (1996). *Meaning in the life and psychological well-being among high school freshmen and seniors*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Northern Arizona University, Arizona.
- Yaycı, L. (2005). Orta öğretim düzeyindeki öğrencilerde sorumluluk duygusunu geliştirme. *Er- genlikten yetişkinliğe grup çalışmaları* (Ed: B. Aydın). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Yeşilyaprak, B. (2004). *Eğitimde rehberlik hizmetleri*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Yüksel-Şahin, F. (2005). Grupla iletişim becerileri eğitiminin üniversite öğrencilerinin iletişim beceri düzeylerine etkisi. *Deneysel olarak sınanmış grupla psikolojik danışma ve rehberlik programları II*. (Ed: S. Erkan ve A. Kaya). Ankara: PegemA Yayıncılık.