

DERLEME/REVIEW

**OKUL ÇAĞI ÇOCUKLARINDA POZİTİF RUH SAĞLIĞINI GELİŞTİRMEYE
YÖNELİK PSİKO EĞİTİM ÖNERİSİ: RASYONEL DUYGUCU DAVRANIŞÇI
EĞİTİM**

Esmâ KABASAKAL*

Alınış Tarihi/Received	Kabul Tarihi/Accepted	Yayın Tarihi/Published
10.08.2018	12.11.2019	16.12.2019

Bu makaleye atıfta bulunmak için/To cite this article:

Kabasakal E. Okul çağı çocuklarında pozitif ruh sağlığını geliştirmeye yönelik psiko eğitim önerisi: Rasyonel duygucu davranışçı eğitim. Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi, 2019;22(4):291-296. DOI: 10.17049/ataunihem.452832

ÖZ

Okul çağı çocuklarının gelişimsel dönemleri gereği sorunlarla baş etmek için yeterli donanıma sahip olmadıkları düşünülmektedir. Çocuklarda günlük hayatın zorlukları ve yaşamdaki aşırı talep ve beklentilerle başa çıkma becerilerinin kazandırılması oldukça önemlidir. Hemşireler, bireyler için gerekli psiko sosyal yaşam becerilerini sağlamada felsefik kurama dayalı eğitim ve danışmanlık yapabilmektedirler. Rasyonel Duygucu Davranışçı Terapi kuramı ampirik temelli bilimsel bir yöntem olup hemşireler tarafından danışmanlık faaliyetlerinde kullanılabilir. Rasyonel Duygucu Davranışçı Eğitim (RDDE) ise bu kuramın okullarda uygulanan eğitim türüdür. Eğitimde okul çağı çocuklarına, kendisi ve dünyaya yönelik, rasyonel yaşam felsefesi geliştirme becerisi öğretilerek pozitif ruh sağlığını geliştirme, okul içerisinde olumlu bir sınıf atmosferi oluşturma, akranlar arasında günlük yaşam problemlerini çözebilme, motivasyon ve yaşam doyumunu artırma, anksiyete ve depresyonu önleme gibi faaliyetler yapılmaktadır. Okul sağlığı hizmetlerinde kullanılabilecek ve bireyde felsefik gelişimler yaratan eğitim programlarına ihtiyaç duyulmaktadır. Derleme niteliğindeki bu makalede Rasyonel Duygucu Davranışçı Eğitimin okullarda pozitif ruh sağlığını geliştirme çalışmalarında rehber nitelikte olacağı ve ülkemiz literatürüne katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Rasyonel Duygucu Davranışçı Eğitim; Rasyonel İnanış; Hemşirelik; Pozitif Ruh Sağlığı

ABSTRACT

Psycho-Training Proposal for Improving Positive Mental Health in School Age Children: Rational Emotional Behavioral Education

It is thought that school-age children do not have sufficient equipment to cope with the problems due to their developmental periods. It is very important for children to acquire the skills that enable them to cope with the challenges of daily life and the extreme demands and expectations in life. Nurses can provide training and counseling based on philosophical theory in providing the necessary psycho-social life skills for individuals. Rational Emotional Behavioral Therapy theory is an empirical scientific method and can be used by nurses in counseling activities. As for Rational Emotional Behavioral Education (REBE), it is the education derivative of this theory applied in schools. In education, while school age children are taught the ability to develop rational life philosophy for themselves and the world, on one hand, developing positive mental health, creating a positive classroom atmosphere within the school, solving daily life problems among peers, increasing motivation and life satisfaction, and preventing anxiety and depression. There is a need for educational programs that can be used in school health services and create philosophical developments in the individual. In this review article, it is thought that Rational Emotional Behavioral Education will be a guide for positive mental health improvement activities in schools and will contribute to the literature.

Keywords: Rational Emotive Behavior Education; Rational Belief; Nursing; Positive Mental Health

* **Sorumlu Yazar:** Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Hemşirelik Bölümü, Halk Sağlığı Hemşireliği AD, (Dr. Öğr. Üyesi), ORCID:0000-0001-9305-4363, e-posta: esm.akf@gmail.com

GİRİŞ

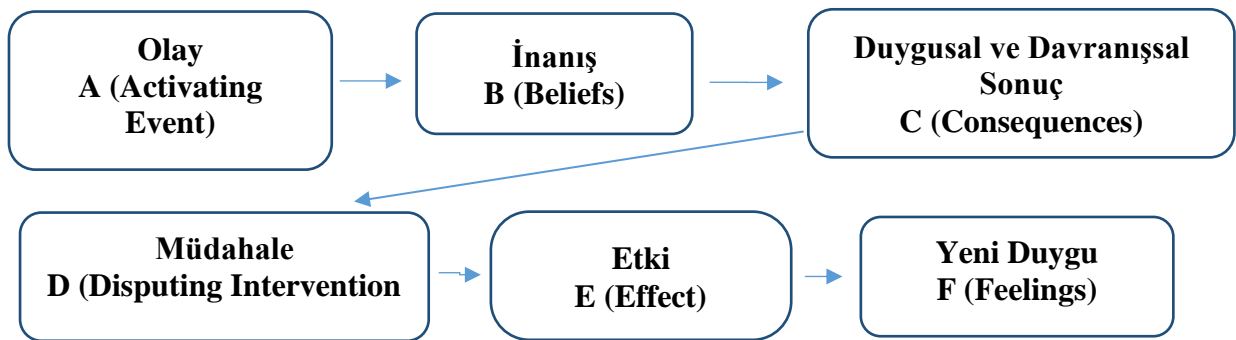
Okul ortamı çocuğun kendisini geliştirmesi ve gerçekleştirmesi için fırsatlar sunmaktadır. Çocukların sağlıklı ve mutlu bir yaşam sürmesinde güvenli ve uyarıcı bir okul ortamı, sevgi, ilgi, empati, övgü, saygı, cesaret, kimliklerini kabul etme, yeteneklerini- ilgilerini araştırma ve geliştirme önemlidir (Domitrovich, Durlak, Staley and Weissberg 2017). Okul çocuklarında bu becerileri kazandırmada bilişsel ve davranışçı yöntemler kullanılmaktadır. Bilişsel davranışçı terapiler; bireylerin yaşadıkları olayları ve durumları yorumlama biçimlerini ve yorumlama aşamasında bilişsel süreçte meydana gelen hataları belirleme ve değiştirme ile ilgilenmektedir (Türk, Buğa, Çekiç ve Hamamcı 2017). Bilişsel Davranışçı Kuramların ilki ve öncüsü olan Rasyonel Duygucu Davranışçı Kuram Dr. Albert Ellis (1955) tarafından “Rasyonel Terapi” adıyla ortaya çıkmış ve bu alana öncülük yapmış bir kuramdır. Kuram, 1961’de “Rasyonel Duygucu Terapi”; 1993’te “Rasyonel Duygucu Davranışçı Terapi adını almıştır (Vernon 2016).

İngilizcesi Rational Emotive Behavior Therapy olup Türkçe kimi kaynaklarda “Akılcı Duygulanım Davranışçı Terapi” veya “Didaktik Terapi” olarak adlandırılmış, rasyonel kavramı “akılcı” veya “mantıklı” olarak tercüme edilmiştir. Albert Ellis Enstitüsü Türkiye Merkezi kuramın Türkçe tercümesinin “Rasyonel Duygucu Davranışçı Terapi (RDDT)” olarak yapılmasını önermektedir. Enstitü’ye göre;

danışanlar, öğrenciler ve meslektaşlardan gelen geri bildirimler “akılcı” kelimesinin terapotik olarak danışanı yüceltmediği, bazı danışanlarda “biz akılsız mıyız? İzlenimini uyandırdığı ifade edilmektedir (Artrın, 2017).

Albert Ellis’in kuramında etkilendiği görüşler eski Yunan ve Stoacı Epictetus, Marcus Aurelius gibi düşünürlerdir. Stoacı felsefeye göre “insanların rahatsızlıklarının kaynağı olaylar değil, olaylara getirdikleri bakış açılarıdır” yaklaşımı bu felsefeye de hâkimdir. RDDT’ye göre insanın doğasında hem rasyonel (akılcı, mantıklı) hem de rasyonel olmayan (akılcı olmayan, mantık dışı, irrasyonel) inanışlar yönünde bir potansiyel vardır (Ellis, David and Lynn 2010). Kişide sağlıklı “istek ve tercihlerin” yanı sıra sağlıklı “talep ve emirler” bulunmaktadır. Aile ve kültürün etkisiyle birlikte irrasyonel düşüncelere sahip olma olasılığı artma eğilimindedir. Özellikle çocukluk çağında aile ve sosyal baskıların yoğun etkisi bu durumların daha yoğun yaşanmasına neden olur (Kendall, Haaga, Ellis, Bernard, DiGiuseppe and Kassino 1995).

İnsanda düşünceler, duygular ve davranışlar olmak üzere işlevselliğinin üç ana psikolojik boyutu birbiriyle etkileşim halindedir. Bu üç taraftan birinde bir değişiklik veya bozukluk olursa diğer taraflar da etkilenir. Kuram bireyde meydana gelen değişiklik veya bozulmayı anlamak için A-B-C Modeli’ni şematize etmiştir (Bernard, 2018).



Şekil 1. A-B-C Modeli

Modeli inceleyecek olursak A; bireyin karşılaştığı bir durum, olgu, olay veya başkasına ait davranışa karşılık gelmektedir. C; bireyin karşılaştığı A’ya verdiği duygusal ve davranışsal tepki olup bu tepki sağlıklı veya sağlıklı olmayabilir. RDDT’ de A (olayın kendisi, harekete geçiren

güç) C’ye (duygusal sonuç) neden olmaz. C’ye neden olan kişinin A hakkındaki düşüncesi veya inanışı olan B’dir (Bernard, 2018). RDDT’ye göre rasyonel inanışlar; esnek, -meli, -malılar içermeyen, gerçeklerle uyumlu, kişisel ve kişilerarası ilişkileri destekleyici inanışlardır.

Rasyonel olmayan inanışlar ise katı, aşırı uçlarda, ilişkileri zedeleyicidir (Dryden, 1990).
gerçekle uyumlu olmayan, kişisel ve kişilerarası

Tablo 1. Rasyonel ve Rasyonel Olmayan İnanışların Özellikleri (Dryden, 1990)

Rasyonel İnanışlar	İrrasyonel İnanışlar
Sıklıkla tercihler, dilekler, arzular, beğeniler ve isteklerle ifade edilir, esnektir.	Sıklıkla –meli, -malılar ve zorunluluklarla ifade edilir, katıdır.
Gerçeklikle tutarlıdır.	Gerçeklikle tutarlı değildir.
Mantıklıdır.	Mantıklı değildir.
Bireyin, hedeflerini gerçekleştirmesine yardım eden, pragmatiktir.	Bireyin, hedeflerini gerçekleştirmesini engeller, yararsızdır.

Tablo 2. Rasyonel Olmayan İnanışlar Yerine Rasyonel İnanışlar Yerleştirme (Dryden, 1990)

İrrasyonel İnanışlar	Rasyonel İnanışlar
Talepkarlık: Olmalı/olmamalı düşünceleri	Doğmatik olmayan tercihler: ...olmasını/olmamasını isterdim, ancak benim istediğim gibi olmak zorunda değil
Felaketleştirme: ... olursa/olmazsa bu korkunç olur.	. Felaketleştirmeme: ... olursa/olmazsa kötü olur, ancak korkunç olmaz.
Düşük engellenme toleransı: ... olursa/olmazsa buna dayanmam.	Yüksek engellenme toleransı: ... olursa/olmazsa dayanmak zor olur, ancak buna dayanabilirim ve benim için bu daha iyi bir durumdur.
Değersizleştirme: ... olursa/olmazsa bu durumda ben kötüyüm/sen kötüsün, dünya kötüdür.	Kabul: ...olursa/olmazsa benim/senin/dünyanın kötü olduğunu kanıtlamaz, çünkü, ben/sen hata yapabilir insanız, dünya iyi-kötü-nötr durumların birlikte yer aldığı karmaşık bir yerdir.

Rasyonel Duygucu Davranışçı Eğitim

Rasyonel Duygucu Davranışçı Terapi kuramına dayalı programlar farklı popülasyonlara danışmanlık yapmaya adapte edilebilir esnekliğe sahiptir. Programın genel olarak, ergenlere, öğrencilere, gençlere, hem yetenekli öğrencilere hem de özel ihtiyaçları olan öğrencilere (entelektüel yetersizlik, yetim, çocuk suçluluğu, vb.) danışmanlık yapmada etkinliği kanıtlanmıştır (David, Cotet, Matu, Mogoase and Stefan 2017). Rasyonel Duygucu Davranışçı Eğitim (RDDE) Rasyonel Duygucu Davranışçı Terapinin eğitimsel türevi olarak bilişsel yapıların önem kazandığı çocukluk ve adolesan dönemdeki öğrencilere önleyici müdahale çalışması olarak kullanılmaktadır. Özellikle adolesan dönemdeki çocukların okullarda karşılaştığı sorunların çeşitliliği ve ciddiyeti, bu tür etkili programların

uygulanmasının günümüzde her zamankinden daha gerekli hale geldiğini düşündürmektedir (Vernon, 2006).

Albert Ellis, Rasyonel Duygucu Davranışçı Eğitimin öncüsüdür. Ellis her yaşta çocuklara çeşitli yollarla koruyucu bir psiko-eğitim müfredatı sağlamanın önemini vurgulamıştır. RDDE çocuklarda, yapılandırılmış bir yaklaşımla rasyonel düşünceyi somut bir şekilde öğretmek için problem çözme, duygusal iç görüler geliştirip çocukluk çağı duygusal stresini azaltma amacı taşımaktadır (Wilde, 1996). Araştırmacılar, Rasyonel Duygucu Davranışçı Kuramı temel olarak oluşturulan Rasyonel Duygucu Davranışçı Eğitimi deneysel olarak test etmişlerdir. RDDE programı rasyonel düşünceyi artırma, benlik kavramını geliştirme, nevrozizm azaltma, hoşgörü seviyesini yükseltme, akademik

performans ve kariyer, duygusal durumlarla baş etme, anksiyete ve depresyonun önlenmesi gibi alanlarda başarıyla uygulanmaktadır (Streeter, 1999; Donegan and Rust 1998; Rosenbaum, 1991; Watter, 1988; Leibowitz, 1979; Miller, 1977; Knaus and Bokor 1975; Maultsby, Knipping and Carpenter 1974). Kabasakal (2018) yaptığı araştırmada, okulda uygulanan Rasyonel Duygucu Eğitimin öğrencilerin öz yeterlik ve öznel iyi oluş düzeyini artırdığını, irrasyonel düşünceleri ise azalttığını belirtmiştir (Kabasakal, 2018). Öğrencilerin rasyonel düşünceler geliştirerek olumlu duygulanım kazanmalarının sosyal ilişkilerin desteklenmesinde ve pozitif sınıf atmosferinin oluşmasında önemli olduğu düşünülmektedir.

RDDE programı, öğrencilerin aynı anda daha üretken ve mutlu olmalarını sağlayacak bilişsel ve davranışsal yetkinliklerini geliştirmeye yönelik modüler psikolo eğitim müdahalelerinden oluşur. RDDE müdahalelerinde ilk temel adım, rasyonel ve irrasyonel inanışlar arasındaki farkı anlamayı içerir. Çocuklarda rasyonel inanışlar geliştirmek motive edici düşünce ve duygulara yol açar. Ortaya çıkan duygular her zaman olumlu olmasa da rahatsız edici davranışlara (çekilme, kendini yaralama, saldırganlık) yol açmaz. İrrasyonel inanışlar ise rahatsız edici duygulara (şiddetli öfke, depresyon, suçluluk) yol açar ve rahatsız edici davranışlara neden olur. Çocuklarda rasyonel kelime hazinesi geliştirme, duyguları tanımlama, değerlendirme, düşünce, duygular ve davranış ilişkisini anlama üzerine etkinlikler yapılır. Çocuklar irrasyonel inanışları rasyonel inanışlara dönüştürürse olumsuz durumlarla daha iyi başedebilirler (Vernon, 2016).

RDDE'nin ikinci temel kavramı "kendini kabul etme" üzerine odaklanmaktadır. Ellis'e göre çoğu insan doğuştan gelen eğilimlere bağlı olarak performansını değerlendirmek yerine kişiliğini değerlendirmektedir. Çocuklara koşulsuz kendini kabul etmeyi öğretmek, onların hem güçlü hem zayıf yanlarını tanımlamalarına, kendisi/başkalarının hatalarını, kusurlarını kabul etmelerine ve kişiyi ya da kendilerini değil performansı derecelendirmelerine olanak sağlayacaktır (MacLaren, Doyle and DiGiuseppe 2016).

RDDE'nin üçüncü temel kavramı, çocuğun problem çözme becerilerini geliştirmeye odaklanmaktadır. RDDE çocuklara problemin nasıl çözüleceğini öğretmek için bir fırsattır. RDDE, çocukların yaşamdaki olayları objektif olarak değerlendirmeleri, davranışlarıyla ilişkili sonuçları anlamaları, düşünceler ve davranışlar

arasındaki ilişkiyi kavramaları için destekleyici bir yöntemdir (MacLaren, Doyle and DiGiuseppe 2016).

Dördüncü temel kavram, çocuklara isteklerini ertelemek ve hayal kırıklığı toleransını arttırmayı öğretmektir. Günümüz çocukları, isteklerinin hızlı, kolay ve her zaman memnun edici şekilde olması gerektiği gibi günlük yaşamı zorlaştırıcı inanışlara sahip olabilmektedirler. Çocuklarda hayal kırıklığı toleransı geliştirmek, irrasyonel inanışlara meydan okumayla sağlanabilir (MacLaren, Doyle and DiGiuseppe 2016).

RDDE'nin nihai kavramı ise çocukların düşünceler, duygular ve davranışları arasındaki bağlantıyı anlamalarını sağlamaktır. RDDE ile çocuklara duygularını tanımlamak ve duygularının yoğunluğunu değerlendirmek için çeşitli kelime öbekleri öğretilerek çocukların duygusal iç görü geliştirmeleri desteklenir. Aynı zamanda bir olaya yönelik kendileri hakkında geliştirdikleri inanış, bu olay tekrar edildiğinde veya düşünülürken duygularını nasıl etkilediği ve duyguların davranışlarına nasıl katkıda bulunduğu konusunda doğrusal bir ilişki olduğunu öğretir. Böylece çocuklar, kendilerine "neden yaptıkları?" sorulduğunda "bilmiyorum" yerine, davranışlarını etkileyen inanışlarının ne olduğunu ve bu inanışların davranışlarına etkisini açıklayabilirler (MacLaren, Doyle and DiGiuseppe 2016). Düşünce ve davranışlar arasındaki ilişkiyi kavrayan çocuklara pratik veya duygusal sorunlarının üstesinden gelmelerine gerçekten yardım etmek istiyorsak, işlevsel olmayan düşünce ve inançlarını başarılı bir şekilde nasıl değiştireceklerini öğretmek zorundayız (Ellis, David and Lynn 2010).

RDDE'nin amaçlarını özetlersek; çocuklara duygular, inanışlar ve davranışlar arasındaki bağlantıyı öğretmek; kendi düşüncelerini değerlendirmelerini ve rasyonel düşünmeyi öğretmek, daha az rahatsız edici duygular yaşamayı öğretmek; rasyonel duygusal ilkeleri nasıl kullanacaklarını öğretmek, rasyonel inanışlar geliştirme, kendini kabullenme, problem çözme ve hayal kırıklığına karşı tolerans geliştirmeyi şeklinde daha uyumlu bir yaşam felsefesi elde etmeyi öğretmek olduğu söylenebilir (David, Cotet, Matu, Mogoase and Stefan 2017; Warren and Hale 2016; Ogbuanya, Eseadi, Orji, Anyanwu, Ede and Bakare 2018; Malhotra and Kaur 2015)

Rasyonel Duygucu Eğitim Sınıf İçerisinde Nasıl Kullanılır?

RDDE genellikle 2-12 haftalık bir sürede

haftada yaklaşık bir saat çocuklarla yapılan konferans, görüşme, tartışma ve deneyimsel etkinlik aracılığıyla uygulanmaktadır. Uygulamadaki iki temel husus ABCDEF modelinin duygusal bölümleri ve tartışma tekniğidir. ABCDEF modeli, bir kişinin duygularının olaydan değil, olaya karşı tepkisi veya inanışından kaynaklandığını göstermek için kullanılır. Gossette ve O'Brien (1993)'e göre tartışma, geliştirilen irrasyonel inanışları çürütmeye yardımcı olmak için en çok kullanılan tekniktir. Bu teknik, kukla, video ve oyunları içeren görsel-işitsel yardımcı araçlarıyla çocuklara özgü uyarlanabilir (Gossette and O'Brien 1993).

RDDE'deki her uygulama öncesinde bir önceki uygulamada tartışılan RDDT'nin temel konsepti etrafında organize edilmelidir. Öğrenmeye teşvik edici etkinlikler çocukların temel kavramları anlamalarına yardımcı olacak nitelikte ve çocuğun yaşına özgü hazırlanan 15-25 dakikalık aktivitelerden oluşmalıdır. Bunlar, role play, yaratıcı drama, sanat, grup çalışması ve ev ödevleri gibi faaliyetleri içermektedir. Tartışma aktivitesi giriş niteliğindeki uyarıcı etkinlikten sonra yapılmalıdır. Tartışma aktivitesi içerik ve kişiselleştirme olmak üzere iki aşamada ele alınmalıdır. İçerik aşaması, gözlemlenebilir, bariz bilişsel öğrenmeye yönelik etkinlikler hakkında konuşulan aşamadır. Kişiselleştirme aşaması ise çocukların aktiviteyi ve rasyonel konsepti kendi deneyimlerine bağladıkları ve gelecekte uygulayabilecekleri durumların tartışıldığı aşamadır. RDDE'nin en önemli bölümünü tartışma aktivitesi oluşturmaktadır. Bu bölüme çocuğun yaşına bağlı olarak 16-20 dakika süre ayrılmalıdır. Vernon, RDDE derslerinin haftada 2-3 kez yapılmasını önermektedir ancak haftada bir kez uygulamanın da yeterli olduğunu vurgulamaktadır (Vernon and Bernard, 2006).

RDDE'nin Hemşirelikte Kullanılmasının Önemi

Rasyonel Duygucu Terapi kuramının sahibi Ellis ve Dryden bu yaklaşımın yeterli bilgiye,

beceriye ve donanıma sahip hemşireler tarafından kullanılabilceğini 1987'de kaleme alınmıştır. Makalede Rasyonel Duygucu Terapinin (RDT), kapsamlı, çok modlu, aktif, direktif ve nispeten kısa bir psikoterapik formu bu konuda uzmanlaşmış hemşireler tarafından kullanılması önerilmiştir. RDT kullanan hemşirelerin, bireylerin gelecekte yaşayabileceği duygusal sorunları önleyerek maksimum sağlığa erişim ve kendini gerçekleştirmeyi teşvik eden derin felsefik değişiklikleri yapmalarına yardımcı olabileceği belirtilmiştir (Ellis and Dryden, 1987).

Rasyonel hemşirelik bireylere düşüncelerindeki irrasyonellikleri tanımalarını öğretir, bu sayede kendilerinin rahatsızlıkları ve çevreleri hakkında daha gerçekçi bir bakış açısı kazanmaları ve bunlara cevap vermeleri sağlanır. Rasyonel hemşirelik aynı zamanda, bu tutumun hemşirenin kendisine uygulamasıdır. Bu yaklaşım hemşirelere irrasyonel inançları ve kişisel davranışları tanımalarını ve azaltmalarını öğretir (Balevre, 2002).

Hemşirenin okul sağlığı hizmetlerinde kullanacağı Rasyonel Duygucu Davranışçı Eğitim öğrencilerde pozitif ruh sağlığının geliştirilmesini destekleyecek bir yöntemdir. RDDE'nin öğrencilerde savunma mekanizmasını ve motivasyonu güçlendirici bir yöntem olarak okul yaşantısını zora sokacak problemlerin önlenmesi ve akran uyum ve etkileşiminin artırılmasında kullanılabilir bir yöntem olması, okul sağlığı uygulamalarında sağlığı geliştirici, koruyucu ve önleyici faaliyetler açısından önemlidir (Wilde, 1994; Wilde, 1996).

Sonuç olarak, okul çağı çocukları yetişkinler gibi irrasyonel düşüncelere sahip olabilirler. Bu düşünceler çocuklarda rahatsız edici duygulara yol açar. Okul sağlığı hemşireleri, pozitif ruh sağlığını geliştirmede temeli felsefi kurama dayalı ve etkinliği günümüze kadar bilimsel yöntemlerle kanıtlanmış, standartlaştırılabilir ve sürdürülebilir bir psiko eğitim yöntemi olarak Rasyonel Duygucu Davranışçı Eğitimi kullanabilir.

KAYNAKLAR

- Artıran M.** Rasyonel Duygucu Davranışçı Terapi ve Bilişsel Davranışçı Terapi Eğitim Notları 1. Rasyonel Psikoloji, Beşiktaş, İstanbul 2017:2-10
- Balevre PS.** Rational nursing: A concept analysis for practical application. *Journal for Nurses in Professional Development*, 2002;18(3):146-151.

Bernard ME. Albert Ellis Coaches Problems of Daily Living. In *Coaching for Rational Living* 2018: 25-49. Springer, Cham

David D, Cotet C, Matu S, Mogoase C, Stefan S. 50 years of rational emotive and cognitive behavioral therapy: A systematic review and metaanalysis. *Journal of clinical psychology* 2017;74(3):304-318.

- Domitrovich, CE, Durlak JA, Staley KC, Weissberg RP.** Social emotional competence: An essential factor for promoting positive adjustment and reducing risk in school children. *Child development* 2017;88(2):408-416.
- Donegan AL, Rust JO.** Rational emotive education for improving selfconcept in second-grade student. *Journal of Humanistic Education & Development* 1998;(36):4.
- DiGiuseppe R, David OA.** In Prout HT, Brown DT (Eds). Counseling and psychotherapy with children and adolescents: Theory and practice for school and clinical settings. 4th. Ed. John Wiley & Sons Inc. Hoboken, New Jersey, 2015:155–215.
- Dryden W.** Self-disclosure in rational-emotive therapy. Self-disclosure in the therapeutic relationship. New York: Plenum Press 1990:61-74.
- Ellis A, Dryden W.** Rational-emotive therapy: an excellent counseling theory for NPs. *The Nurse Practitioner* 1987;12(7):16-21.
- Ellis A, David D, Lynn SJ.** Rational and irrational beliefs: A historical and conceptual perspective. In D. David, S. J. Lynn, & A. Ellis (Eds.), Rational and irrational beliefs: Research, theory, and clinical practice. New York, NY: Oxford University Press 2010;(3):22.
- Gossette RL, O'Brien RM.** Efficacy of rational emotive therapy (RET) with children: A critical reappraisal. *Journal of behavior therapy and experimental psychiatry*, 1993;24(1):15-25.
- Kabasakal E.** Kaynaştırma Öğrencisi Bulunan Sınıflarda Rasyonel Duygucu Eğitimin Diğer Öğrencilerin, Rasyonel Düşünme, Öznel İyi Oluş, Öz Yeterlilik ve Sosyal Kabul Düzeyine Etkisi. Yayınlanmamış Doktora Tezi, 2018.
- Kendall PC, Haaga DA, Ellis A, Bernard M, DiGiuseppe R, Kassino H.** Rational-emotive therapy in the 1990s and beyond: Current status, recent revisions, and research questions. *Clinical Psychology Review* 1995;15(3):169-185.
- Knaus WJ, Bokor S.** The effects of rational-emotive education lessons on anxiety and self-concept in sixth grade students. *Rational Living* 1975;(11):25-28.
- MacLaren C, Doyle KA, DiGiuseppe R.** Rational emotive behavior therapy (REBT): Theory and practice. Contemporary theory and practice in counseling and psychotherapy 2016:233-263.
- Malhotra N, Kaur R.** Rational emotive approaches among adolescents. *Indian Journal of Health and Wellbeing* 2015;6(4):448.
- Maultsby M, Knipping P, Carpenter L.** Teaching self-help in the classroom with rational self-counseling. *Journal of School Health* 1974;(44):445-448.
- Miller NJ.** Effects of behavior rehearsal, written homework, and level of intelligence on the efficacy of rational-emotive education in elementary school children. *Dissertation Abstracts International: Section B: The Sciences & Engineering* 1977;39(08-B):3899.
- Ogbuanya TC, Eseadi C, Orji CT, Anyanwu JI, Ede MO, Bakare J.** Effect of Rational Emotive Behavior Therapy on Negative Career Thoughts of Students in Technical Colleges in Nigeria. *Psychological reports* 2018;121(2), 356-374
- Rosenbaum T.** The effects of rational-emotive education on locus of control, rationality and anxiety in primary school children. *Australian Journal of Education* 1991;(35):187-200.
- Streeter KR.** The effects of Rational-Emotive Education on academic performance and career perspectives of at-risk elementary students. *Dissertation Abstracts International: Section B: The Sciences & Engineering* 1999;59(7-B):3728.
- Türk F, Buğa A, Çekiç A, Hamamcı Z.** Bilişsel Davranışçı Yaklaşımına Dayalı Grup Müdahalelerinin Çocuk ve Ergenlerin İşlevsel Olmayan Düşünceleri Üzerindeki Etkisi: Meta-Analiz Çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi* 2017;8(49):45-61.
- Vernon A, Bernard ME.** Application of REBT in schools prevention, promotion, intervention. A. Ellis, M.E. Bernard (Ed). Rationa emotive behavioural approach to childhood disorders. New York: Plenum Press 2006, p: 415-416.
- Vernon A.** Rational emotive behavior therapy. *ACA Counseling and Psychotherapy: Theories and Interventions* 2016:283-310.
- Warren JM, Hale RW.** Fostering Non-Cognitive Development of Underrepresented Students through Rational Emotive Behavior Therapy: Recommendations for School Counselor Practice. *Professional Counselor* 2016;6(1):89-106.
- Watter ND.** Rational- Emotive Education: A Review of the Literature, *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 1988;(6):139-145.
- Wilde J.** The effects of the let's get rational board game on rational thinking, depression, and self-acceptance in adolescents. *The Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy* 1994;(12):189-196.
- Wilde J.** The efficacy of short-term rational-emotive education with fourth-grade students. *Elementary School Guidance & Counseling* 1996;31(2):131-138.