

## GRUP UYGULAMALARINDA AKTİVİTELER/EGZERSİZLER; AMAÇLARI, ÇEŞİTLERİ VE UYGULAMA ÖRNEKLERİ

**Prof.Dr. S.Sonay GÜÇRAY**  
Çukurova Üniversitesi  
Eğitim Bilimleri Bölümü  
[songuc@cu.edu.tr](mailto:songuc@cu.edu.tr)

**Arş.Gör. Oğuzhan ÇOLAKKADIOĞLU**  
Çukurova Üniversitesi  
Eğitim Bilimleri Bölümü  
[colakkadioglu@cu.edu.tr](mailto:colakkadioglu@cu.edu.tr)

**Arş.Gör. Ferah ÇEKİCİ**  
Çukurova Üniversitesi  
Eğitim Bilimleri Bölümü  
[fcekici@cu.edu.tr](mailto:fcekici@cu.edu.tr)

### ÖZET<sup>1</sup>

Bir grup uygulamasına başlamadan önce uygulayıcılar “ne çeşit bir grubu yönetebilmeye yeterli oldukları” konusunda kendilerini sorgulamalıdır. Liderin yeterliliğini aldığı eğitim ve kişisel deneyimleri etkilemektedir. (Chen ve Rybak, 2004). Yalom (1992)’ a göre bir grup uygulamasına başlamadan önce liderin gruba ilgili bazı konular hakkında önemli kararlar alması gerekir. Aslında başarılı bir grup çalışması liderin oturumlara başlamadan önce yaptığı çalışmalara dayanmaktadır. Grup çalışmalarında lider, oturumların süresini ve sayısını, üye sayısını ve her bir oturumda ne tür aktivitelerin yer alacağını belirlemelidir. Bu planlama kapsamında lider, oturumların süresini ve sayısını, oturumlardaki üye sayısını ve her bir oturumda ne tür aktivitelerin yer alacağını kararlaştırmalıdır.

Literatür incelendiğinde grup uygulamalarında aktivitelerin/egzersizlerin farklı amaçlarla kullanıldığı görülmektedir. Bu araştırmada, grup uygulamalarında aktivite/egzersizlerin kullanılmasının sağladığı yararlar ve ayrıca gruplardaki her bir aşamaya uygun olarak kullanılacak aktivite/egzersiz çeşitleri sunulmaktadır.

Araştırmada sunulan bilgilerin, özellikle yeni başlayan uygulayıcılar için aydınlatıcı ve yol gösterici nitelik taşıyabileceği düşünülmektedir.

**Anahtar Kelimeler:** Grup uygulamaları, Aktivite/egzersiz çeşitleri

---

<sup>1</sup> Bu makale II. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Uygulamaları Sempozyumu’nda (18-20 Haziran 2008) “sözel bildiri” olarak sunulmuştur.

**ACTIVITIES/EXERCISES IN GROUP WORK PROCESS;  
THEIR PURPOSES, KINDS AND SOME EXAMPLES**

**Professor S.Sonay GÜÇRAY**  
Çukurova University  
Educational Sciences  
[songuc@cu.edu.tr](mailto:songuc@cu.edu.tr)

**Arş.Gör. Oğuzhan ÇOLAKKADIOĞLU**  
Çukurova University  
Educational Sciences  
[colakkadioglu@cu.edu.tr](mailto:colakkadioglu@cu.edu.tr)

**Arş.Gör. Ferah ÇEKİCİ**  
Çukurova University  
Educational Sciences  
[fcekici@cu.edu.tr](mailto:fcekici@cu.edu.tr)

**SUMMARY**

Before starting the group work, the leaders should ask themselves the question, “what kind group am I competent to lead?” The leader’s competency is directly affected by his/her training and experience (Chen ve Rybak, 2004). According to Yalom (1992) the leaders must make several decisions about group process before they conduct the sessions. In fact an effective and successful group implementation depends on the leaders’ earlier work.

In the groups the leader has to determine the length and the number of sessions, the number of group members, and also the kinds of activities to be used in groups.

While the literature being studied, it is noticed that the activities and exercises are used for different purposes in the group work. In this study, the benefits of using activities and exercises in group work, and also kinds of activities and exercises to be used in each stage have been presented. The information presented in this study is considered to be helpful, enlightening and a good guidance for beginner practitioners.

**Keywords:** Group work process, Kinds of activities/exercises in group work

### **Aktiviteler/Egzersizler Nedir?**

Yapılandırılmış alıştırmalar, ilk kez 1950' lerde T grupları yani Eğitim Grupları (Training Groups) alışmalarında ortaya çıkmış (Yalom, 1985; Akt. Kees ve Jacobs, 1990) ve bu alıştırmalar etkileşim gruplarının değişimiyle daha da popüler hale gelmiştir. Bunu izleyen yıllarda 1960' larda ve 1970' lerde Gestalt Terapi' nin yapılandırılmış alıştırmalarla ilgili önemli katkılar sağladığı görülmektedir (Yalom, 1992).

İlgili literatür incelendiğinde aktivitelerin, "prosedür (işlem)", "teknikler", "insanlararası ilişki ya da iletişim aktiviteleri", "egzersizler" ve hatta "katalizör" gibi farklı isimlerle adlandırıldığını görmek mümkündür (Bates, Johnson ve Blaker, 1982; Akt. Trotzer, 2004). Benzer bir şekilde grup egzersizleri de, oyundan (Gazda, 1989) yaratıcı tekniklere (Jacobs, 1992) hatta alıştırmalar/deneylere (Voltan Acar, 2001) değin çok sayıda farklı isimlerle adlandırılmaktadır. Örneğin 1950' li yıllarda bu tür etkinliklere Danışan Merkezli Yaklaşımda alıştırma (exercise) adı verilmişken; Gestalt Terapide ise deney (experiment) denilmiştir (Voltan Acar, 2002).

Görüldüğü üzere bazı yazarlar tarafından aktivite sözcüğü egzersizle eşanlamlı kabul edilmiştir. Ancak Jacobs, Masson ve Harvill (2006)' e göre egzersiz, "grubun belirgin bir amacı gerçekleştirmesi için bir aktivitede bulunmasıdır. Daha anlaşılır bir deyişle egzersiz, liderin belirgin bir aktivite kullanarak grup üyelerinin dikkatlerini ya da davranışlarını, tartışmalarını yönlendirmesidir.

Sonuç olarak aslında çoğu araştırmacı aktivite, egzersiz, oyun, teknikler gibi farklı isimlendirmede bulunmuş olsalar da aslında araştırmacıların içeriği aynı olan bir kavramdan bahsettikleri söylenebilir.

Aktiviteler, grup liderinin sanatını icra ederken kullandığı birer araçtırlar. Bir marangozun ürününü ortaya koyarken yanından hiç ayırmadığı "takım çantası" gibi grup lideri de farklı türdeki gruplarla ya da danışanlarla, hatta farklı amaçlar gerçekleştirmek isterken takım çantasındaki bu aktivitelerden yararlanır (Trotzer, 2004). Ancak grupta belli yapılandırılmış oyunların olması kaynaşmayı sağlamakta yardımcı fonksiyonda mıdır yoksa grubun doğal gelişimi engellenir mi sorusu geçmişten günümüze değin bir tartışma konusu olarak süregelmiştir (Fehr, 2000). Bu konuya açıklık getirmek üzere öncelikle grupta aktivite/egzersizlerin kullanılma nedenleri hakkında alanyazında araştırmacıların ne sürdükleri görüşlerin incelenmesi gerekmektedir.

### **Grup Uygulamalarında Aktivitelere/Egzersizlere Neden Başvurulur?**

Grup uygulamalarında aktivitelere/egzersizlere başvurulması gerekip gerekmediğine ilişkin farklı görüşleri savunan araştırmacılar bulunmaktadır. Rogers (1967)' a göre grup yaşantısı, "büyük bir özgürlük ve çok az yapılanma" gerektirmektedir. Yaratılan bu atmosfer, üyelerin geleneksel savunmalarını keşfetmelerine ve başkalarıyla ilişki kurmanın farklı yollarını bulmalarına fırsat sağlamaktadır. Rogers' a göre danışan

böylesi bir ortamda kendini özgür ve açık hissetmekte ve bu durumun etkisiyle yeni düşünme ve davranma yollarını keşfetme şansı elde etmektedir( Akt. Fehr, 2000).

Rogers' in görüşlerinden farklı olarak Morganett (2005) her çeşit grup uygulamasında özellikle ilk oturumun, danışanların birbirleriyle tanışması, güven ve uyumu destekleme amacı taşıyan ısınma etkinlikleriyle başlaması gerektiğini belirtmektedir. Morganett, ayrıca ısınma egzersizlerinin grup oturumlarına katılmaktan keyif almayı ve rahatlığı sağladığını ifade ederek bu egzersizlere yeterince zaman ayrılması gerektiğini de vurgulamaktadır.

Morganett (2005)' le aynı düşünceyi savunanlar grubu oluşturma sürecinin başlarında, kaygı ve rahatsızlığı azaltmaya yardımcı bazı yapılandırılmış oyunların olması gerektiğini belirtmektedirler (Bendar, Melnic ve Kaul, 1974; Dreiss, 1986; Vinogradov ve Yalom, 1989; Akt. Fehr, 2000). Bu tür aktiviteler sayesinde danışanların hissettikleri kaygı düzeyi, grubu bırakma oranları azalabilir. Sonuç olarak grubun ilk başlarında yapılandırılmış oyunları kullanmanın amacı, danışanların rahatlamalarına, duygularını daha fazla ifade edebilmelerine ve dolayısıyla kendilerini açmalarına yardımcı olabilmektir. Bunun yanı sıra bu tür aktiviteler, üyelerin birbirlerine yaklaşmalarını engelleyen geleneksel toplumsal davranışların farkına varmalarını, kendi kişiliklerinde farkında olmadıkları yönlerin (kör alan) açığa çıkmasına dolayısıyla üyelerin kendileri hakkında daha derin bilgiler edinmesine de yardımcıdır. Bu türden aktiviteler öylesine etkilidir ki örneğin gergin ve kilitlenmiş bir noktada olan grup uygun bir aktivite yoluyla kolaylıkla çözülebilir.

Sonuç olarak yapılandırılmış egzersizlerin gruplarda kullanımı ile ilgili farklı görüşler olmasına rağmen aslında çoğu yazar grup ortamında egzersizlerin kullanılmasını, farkındalığın gelişmesi, içgörü kazandırma ve bir etkileşimi sürdürülebilirliği açısından gerekli görmektedir (Corey, Corey, Callahan ve Russell, 1982; Dyer ve Vriend, 1980; Jacobs, Harvill ve Masson, 1988; Akt. Kees ve Jacobs, 1990). Trotzer (1999) de gruplarda kullanılan aktivitelerin, üyeleri kaynaştırmak, grup etkileşimini kolaylaştırmak, grubu sonlandırmak/grup dağılırken etkileşimi doruğa ulaştırmak üzere üç farklı amaçla kullanılabileceğini belirtmektedir. Benzer şekilde Yalom (1992)' da grup ortamında kullanılan egzersizlerin, grubun biçimlenmesine yardım amaçlı, grubu şimdi ve buraya odaklama, süreci açıklığa kavuşturma gibi nedenlerle kullanılıyorsa işlevsel olduğunu ifade etmektedir. Eğer yapılandırılmış alıştırma grup uygulamalarında “duygu oluşturmak” için kullanılıyorsa bu durum yanlış bir uygulamadır. Yani alıştırma, “coşkusal boşluğun doldurucuları” olarak daha açıkçası grup için ucunu kaçırmış görüldüğünde yapılan ilgi çekici şeyler olarak kullanılması büyük bir hatadır (Yalom,1992). Grup üyelerini eğlendirmek veya hoşça vakit geçirmelerini sağlamak amacıyla yapılacak uygulamalar etik değildir. Lider sürekli olarak grubu harekete geçirmek için bu tür teknikleri kullanıyorsa bu durum grup sürecinde yolunda gitmeyen bir şeylerin olduğuna kanıttır. Her seferinde grubu hareketlendirmek için sıklıkla aktivitelere başvurulursa grupta sürekli olarak liderden değişik teknikler beklemek gibi bir beklenti oluşur (Mavili Aktaş, 1997). Bu durumda grup artık lidere ve tekniklere bağımlı hale gelir ve grup “doğallığını” kaybeder. Dahası aşırı derecede yapılandırılmış aktivitelerin yer aldığı grupta üyeler her şeyi liderin

yönlendirdiğini fark ederek grup ortamında çaba harcamamaya ve kendilerini ortaya koymamaya başlarlar. Sonuç olarak kendi sorumluluklarını almaktan vazgeçerler (Yalom, 1992). Sorumluluk sahibi ve bilinçli olan liderler için yaratıcı grup aktiviteleri, yemeğin tadını arttıran lezzet veren baharatlar gibidir; ancak baharatlar aşırı oranda kullanıldığında yemeğin tadı kaçır aynen grup sürecinde de aktivitelerin aşırı kullanılması da grubun verimliliğini bozar (Gladding, 1994).

Gruplarda egzersizlerin kullanım amaçları konusunda Jacobs, Masson ve Harvill (2006) “rahatlık düzeyini artırmak”, “liderin kullanışlı bilgiler vermesini sağlamak”, “grubun bir konuya odaklanmalarını ve tartışmalarını sağlamak”, “odaklanılan konuyu değiştirebilmek”, “odaklanılan konuya daha da yoğunlaşmayı sağlamak”, “yaşantısal yolla öğrenmek için bir fırsat oluşturmak”, “eğlenmeyi ve gevşemeyi sağlamak” olmak üzere yedi temel neden olduğunu ifade etmişlerdir.

Smead (1995) de grup uygulamalarında egzersizlerin ve aktivitelerin kullanılmasının belirgin amaçlarını, “grup üyeleri hakkında bilgi edinmek”, “üyeler arasındaki etkileşimi güçlendirmek”, “üyelerin eğlenmelerini ve rahatlamalarını sağlamak”, “grup üyelerinin birbirlerinden öğrenmelerini sağlamak için belirgin duygular üzerinde yoğunlaşmalarını sağlamak”, “çekingenlik gösteren üyelerin katılımlarını sağlamak”, “yaparak yani yaşayarak öğrenme için fırsat sunmak”, “beceri geliştirme için tartışma fırsatı yaratmak” olmak üzere yedi temel başlık altında açıklamıştır.

Görüldüğü gibi grup sürecinde aktivitelerin/egzersizlerin kullanılmasının çok sayıda farklı amacı vardır. Burada önemlilik arz eden sorunu; grup uygulamalarında ne sıklıkta aktivite veya egzersiz uygulamalarının yapılması gerektiğidir? Yani aktivite uygulamasında ölçütlerin neler olduğudur? Konuyla ilgili yapılan genel yanıtları Yalom (1992), kullanılan aktivitelerin grup süreci için önem taşıdığını, ancak grup liderlerinin aktiviteleri aşırı oranda kullanma eğiliminde olmalarının da birtakım sorunları beraberinde getirdiğini ifade etmektedir. Özellikle grupta ilerleyişin yavaşladığı durumlarda liderlerin çoğunlukla yapılandırılmış alıştırma aşırı derecede bağımlı kalmaları sonucunda grup liderleri, grup sürecini hızlandırmak için aktivitelere başvurma eğilimi taşıdıkları için, “**teknik yönelimli liderler**” haline gelebilmektedirler. Gazda (1989) da grup ortamında yaratıcı egzersizlerin aşırı şekilde uygulandığında, üyelerin içlerine kapandıklarını ve grup sürecinin ise “bir dizi oyunların oynandığı bir süreç haline dönüştüğünü” belirtmektedir (Akt. Gladding, 1994). Aslında Yalom (1985) “her deneyimli grup liderinin bazı yapılandırılmış egzersizlere başvurabileceğini” ifade etmektedir. Egzersizlerle ilgili olarak liderin dikkat etmesi gereken önemli noktalar; egzersizleri aşırı derecede kullanma, eksik oranda kullanma ya da zamanlama konularında kendisini eleştirebilmesi yani kendini değerlendirebilmesidir (Akt. Kees ve Jacobs, 1990). Eğer grup sürecinde egzersizler çok fazla kullanılırsa lider merkezli bağımlı gruplar ortaya çıkmakta; çok az kullanılması durumunda ise ağır ilerleyen, enerjik olmayan ve yıpranması çok kolay bir grup ortaya çıkmaktadır (Yalom, 1992). Bu bilgiler ışığında grup liderlerinin aktivitelere/egzersizlere ne zaman başvuracakları, aktivite seçiminde nelere dikkat edecekleri ve aktivitelerin kullanımıyla ilgili olarak hangi bilgilere ve becerilere sahip olmaları gerektiği konuları açıklığa kavuşturulmalıdır.

### **Grup Uygulamalarında Uygun Aktivite/Egzersiz Seçim Kriterleri**

Grup uygulamalarında aktivitelerin seçiminde liderin ne yapması gerektiğiyle ilgili olarak yerine getirilmesi gereken koşullardan biri; grup liderlerinin konuyla ilgili belli bir kuramsal bilgiye sahip olmasıdır (Trotzer, 2004). Seçilecek olan egzersizler genellikle grup liderinin çok iyi bildiği, uygulaması konusunda pratikte güçlü olduğu egzersizler olmalıdır. Bunun yanı sıra egzersizlerin uygulanmasının ardından üyelerin egzersiz sonucunda yaşantılarını, öğrendiklerini veya neler kazandıklarını paylaşabilmeleri yani egzersizin etkilerini tartışmaları için gerekli zaman sağlanmalıdır (Kees ve Jacobs, 1990).

Genel olarak Kees ve Jacobs (1990) grup liderinin uygun egzersizleri seçerken dikkate alması gereken noktaları “seçilecek olan egzersizin üyelerin ihtiyaçlarına ve grubun amacına ne kadar uygun olduğu” ve “grup sürecinin nasıl işleyeceğiyle ilgili planlamada bulunma” olarak iki boyutta ele almıştır. Özellikle planlama konusuna liderin zaman ayırmasının başarılı bir grup deneyimi yaşayabilmek ve aynı zamanda uygun egzersizlerin seçilebilmesi için çok büyük önem taşıdığını belirtmişlerdir. Bu bağlamda egzersizlerin seçimiyle ilgili olarak özellikle liderin yapması gereken ve daima aklında tutması gereken şeylerden ilki “grubun amacı”dır. Bununla bağlantılı olarak grup lideri kendisine şu soruları sormalıdır.

#### **Grubun Amacıyla İlgili Sorular**

- Bu egzersizi kullanmaktaki amacım nedir?
- Bu egzersiz grubun amacına uygun mu yani grubun amacına hizmet ediyor mu?
- Bu egzersiz grup üyelerinin ihtiyaçlarına ve amaçlarına ne oranda uyuyor?
- Ne gibi sonuçlar elde edebilirim?
- Niçin grubun zamanını, bu egzersizi yaparak harcıyorum ya da geçiriyorum?

#### **Zaman ve Grup Büyüklüğüyle İlgili Sorular**

- Bu egzersizleri uygulayacak yeterli zamanım var mı?
- Genellikle bu egzersizler yaşantıların ifade edilmesi, düşüncelerin açıklanması, içgörünün ve farkındalığın oluşması için katalizör görevinde midirler?

#### **Uygulanacak Aktivite/Egzersizle İlgili Sorular**

- Seçtiğim bu egzersiz grubun amacı doğrultusunda, üyelerin ihtiyaçları ve zamanlama bakımından en uygunu yani en iyisi midir?

Sonuç olarak grup ortamında belli başlı aktivite/egzersizlerin uygulanması grubun zamanını almakla beraber grupta çok sayıda düşünce, duygu ve iç-görüşel farkındalıklar ortaya çıkmaktadır. Bu soruların yanıtlanmasıyla bir deyişle asıl neye gereksinme olduğu saptanmış olmaktadır. Aksi takdirde bir egzersizden bir başkasına ara vermeksizin geçiş yapmak oldukça mantıkdışı bir yaklaşım olacaktır. Bu nedenle seçilecek olan egzersizi belirlerken dikkatli bir şekilde yukarıdaki soruların yanıtlanmasına gereksinim duyulmaktadır. Bunların dışında grup liderinin egzersiz

seçiminde dikkat etmesi gereken diğer noktalardan biri de, grubun rahatlık ve güven düzeyi, üyelerin bilişsel ve iletişimsel becerileri, liderin deneyimi ve yetenekleridir.

### **Aktivite/Egzersiz Çeşitleri ve Uygulama Örnekleri**

Trotzer (2004) grup aktivitelerini, odaklandıkları temaya göre kişilerarası ve kişi-içi; iletişim çeşidine göre ise sözel ve sözel olmayan olarak sınıflandırmıştır. Bu sınıflamaya göre aktivite çeşitleri, sözel kişi-içi, sözel kişilerarası, sözel olmayan kişi-içi ve sözel olmayan kişilerarası olmak üzere dört ana başlık altında toplanmaktadır. Aşağıda her bir aktivite çeşidini temsil eden bazı örnekler sunulmuştur.

Sözel kişi-içi aktiviteye ilişkin örnek bir çalışmada, grup üyeleri resim yoluyla kendi dünyalarını yansıtmaları ve ardından çizdikleri bu resmi de sözlü bir şekilde gruba anlatmaları istenir (Trotzer, 2004). Psikodramadaki ısınma oyunlarından “Heykel Oyunu”, “Bir Sırrım Var”, “Benlik İnşası”, “Postadan Paket Geldi”, “Kendinin Doktoru” gibi çalışmalar sözel kişi-içi aktiviteler kapsamına giren örnek egzersizlerdir (Altınay, 2003).

Sözel kişilerarası aktivite kapsamına giren örnek bir çalışmada üyelerden ikili olarak eşleşmeleri ve birbirlerini tanımaları istenir ardından her bir üye grup huzurunda eşini anlatır (Trotzer, 2004). Psikodramadaki ısınma egzersizlerinden “Empati Çalışması”, “Çin Ruleti”, “Kulaktan Kulağa”, “Grup Heykeli” (Altınay, 1998), Carroll, Bates ve Johnson’ un (1997) “Metaforlar”, “Yaşam Çizgisi” isimli çalışmaları, Gestalt Terapi’ de kullanılan “Bir grup üyesi olarak ben ...” şeklindeki alıştırmalar bu gruptaki aktivitelere birer örnektir (Akt. Fehr, 2000).

Sözel olmayan kişi-içi aktiviteler yönlendirilmiş hayalleştirme, gerginliği ve kaygıyı azaltmada ve gevşemeyi sağlamada kullanılabilir (Trotzer, 2004). Psikodramada kullanılan “Heykel Oyunu” tüm gruptaki üyelerin ayrı ayrı aynı anda kendilerine yönelmelerinin sağlandığı ve içgörü kazanıldığı ısınma oyunu olarak bu kategoriye girmektedir (Altınay, 1998).

Sözel olmayan kişilerarası aktiviteler kapsamına giren örnek bir çalışmada ise grup üyelerinden grup odasında rastgele bir şekilde dolaşmaları ve dolaşırken de birbirleriyle anlık da olsa göz temasında bulunmaları istenebilir (Trotzer, 2004). Psikodramadaki ısınma oyunlarından “El Aynası”, “Kör Keşif”, “Grup Heykeli”, “Kördüğüm” vb gibi çalışmalar (Altınay, 1998) bunların yanı sıra “Kör Yürüyüşü”, “Zinciri Kır”, “Yuvarlanma” gibi çalışmalar da (Fehr, 2000) bu kategorideki çalışmalara birer örnektir.

Yukarıdaki örnek açıklamalardan da anlaşılacağı üzere danışanlar, kişi-içi aktiviteler yoluyla kendilerine dönük “içgözlem” yaparak kendileriyle ilgili sahip oldukları bilgileri daha da genişletebilmektedirler. Kişilerarası aktivitelerde ise, danışanların diğerleriyle olan ilişkilerini keşfetmeleri, anlamaları ve geliştirebilmeleri için onlara yardımcı olma işlevi üzerinde durulmaktadır. Diğer bir deyişle kişi-içi aktiviteler, kişinin kendisi hakkında “kişisel öğrenme” leri üzerinde odaklanırken; kişilerarası

aktiviteler, danışanların “sosyal benlik ve kişilerarasındaki ilişkiler” üzerinde odaklanmaktadır (Trotzer, 1999). Aslında çoğu aktivite hem sözel olmayan hem de sözel öğeleri de içerebilmektedir. Grup ortamında kişi kendine ilişkin öz-değerlendirmede bulunurken, sözel olmayan öğeler yardımıyla tek başına kendiyile ilgili içsel bir keşifte bulunabileceği gibi aynı zamanda gruba “neler yaşadığını, hissettiğiyle ilgili” sözel olarak kendini aktarabilir (Trotzer, 2004).

De Lucia- Waack (1997)’ a göre bir grupta uygulanan aktivitelerin, hem kişi-içi hem de kişilerarası boyutu içermesi grubun etkililiğini daha da arttırmaktadır. Sonuç olarak herhangi bir aktivite uygulamasında, etkili grup liderleri “sözel paylaşım” ve “süreçte yaşananlara ilişkin öğeleri” bir arada kullanmaktadır.

Smead (1995) ise hem yapılandırılmış hem de yapılandırılmamış yapıdaki aktivite ve egzersizlerin, grubun amacını gerçekleştirmesine yardımcı olduğunu aynı zamanda da üyelerin kendi kişisel amaçlarını gerçekleştirebilmelerini sağladığını belirterek aktivite/egzersiz çeşitlerini şöyle ele almıştır;

**1.Harekete dayalı olan egzersizler:** Sandalyeleri değiştirme, dans etme gibi çalışmalar harekete dayalı aktivitelere örnektir.

**2.Sanata dayalı aktiviteler:** Resim çizme, heykel yapma, kolaj yapma gibi çalışmalar sanata dayalı aktivitelere örnektir.

**3.Grup dolanımı şeklindeki aktiviteler:** Örneğin daha önceden belirlenmiş bir cümleyi mesela şu anda kendini nasıl hissediyorsun? gibi bir soruyu sorarak cevaplandırmalarını beklemek şeklinde uygulanabilir.

**4.Isınma egzersizleri:** Özellikle grubun başlangıç döneminde üyelerin tanışmalarını sağlamak amacıyla kullanılan aktivitelerdir.

**5.Enerji veren aktiviteler ya da egzersizler:** Grubu enerjik hale getirmek ve oturuma tekrar odaklanmalarını sağlamayı amacı taşırlar. Bu tür egzersizler yoğun grup yaşantısından sonra üyelerin gruptan hoş duygularla ayrılmasını sağlamak amacıyla da kullanılırlar.

**6.Müzik aktiviteleri:** Müzik dinleme, bir şarkı oluşturma, diğer üyelere evde yapılmış araçlarla oyun oynama gibi çalışmalar müzik aktivitelerine örnektir.

**7.Kuramsal temele dayalı aktiviteler:** Kendini geliştirmeye dayalı ev ödevleri, diğer üyelere geribildirimde bulunma gibi egzersizler kuramsal temelli aktivitelerdir.

**8.İkili ya da üçlü şekilde küçük grup çalışmalarında bulunma**

**9.Ahlaki ikilemler ya da grubun karar vermesine dayalı egzersizler.**

Smead (1995)’ in yaptığı sınıflamaya benzer şekilde grup uygulamalarında kullanılan aktivite/egzersiz çeşitlerinin sınıflamasına ilişkin bir başka sınıflamada Jacobs, Masson ve Harvill (2006) tarafından yapılmıştır;

Jacobs ve ark. (2006) grup uygulamalarından kullanılabilir egzersiz çeşitlerini on dört başlık altında toplamışlardır. Bunlar;

**1. Yazılı egzersizler:** Bu tür egzersizlerde cümle tamamlama, listeleme yapma, tepki cümleleri yazma, günlükler tutma gibi çalışmalar yapılmaktadır.



Örneğin yarım kalmış cümleleri tamamlama çalışmasında, üyelerin genel olarak kendilerine ilişkin bakış açılarının ne olduğunu ortaya koymak amacıyla aşağıdaki gibi tamamlanmamış cümle örnekleri örnek olarak verilmektedir.

En değerli varlığım .....  
.....pişmanım.  
En önemli başarımlarım.....dı  
Diğerleriyle karşılaştırınca, sanırım ben .....  
En büyük korkum .....

Yazılı egzersizler kategorisinde bir başka egzersiz çalışması ise “günlük tutma”dır. Lider oturma sürecinde üyelerin ne gibi duygu ve düşünceler akıllarına gelmiştir bunları günlük olarak yazmaları istenir. Bu günlükleri lider toplayarak grup oturumu tamamlandıktan sonra yalnızken okur. Bu uygulama gruptan üyelerin neler kazandıklarını ortaya koymaları açısından da oldukça etkilidir.

**2. Harekete dayalı egzersizler:** Oturulan yerlerin değiştirilmesi, oda içerisinde tur atma, değerler çizgisi oluşturma, amaçlar yürüyüşü, gruba ilişkin duyguların heykelle anlatılması, aile heykeli oluşturma, grup ağacı, vücudun parçaları olma, grup heykeli oluşturma, evdeki yaşam alanı, kişisel sınırların çizilmesi, bir heykel olma, güven yürüyüşü gibi çalışmalar harekete dayalı egzersizlere örnektir.

Harekete dayalı çalışmalardan biri “Değerler Çizgisi” çalışmasıdır. Değerler çizgisinde aşağıdaki şekilde bir liste oluşturulur. Lider odanın bir köşesinden diğer köşesine doğru bir çizgi çizer. Lider daha sonra bu çizginin açıklamasını yapar. Örneğin lider çizginin başı yani sol taraf “kazanan” ı temsil ederken “sağ” taraf ise “kaybeden” i temsil etmektedir diye açıklamada bulunabilir. İşaret verdiği anda üyelerden bu çizgi üzerinde nerede olduklarını yansıtan bir pozisyona geçerler. Ardından üyeler donar ve her bir üye kendi bulunduğu konumla ilgili olarak grubun sonuna doğru paylaşımında bulunur.

Kazanan -----Kaybeden  
Mutlu -----Mutsuz  
İlginç biri-----Sıkıcı biri  
Güvenilir-----Güvenilmez

**3. İkili ya da üçlü küçük grup çalışmaları ya da turnuva şeklinde düzenlenen egzersizler:** Gruplarda başlangıç evresinde üyelerin birbirlerini tanımaları amacıyla ikili olacak şekilde eşleştikleri tanışma egzersizleri (Altınay, 1998; Brown, 1998) psikodramada kullanılan “Roman Yazdırma”, “Çin Ruleti” gibi çalışmalar (Altınay, 1998) bu egzersizlere örnektir.

Örneğin “...yapmak zorundayım- ...olmasını isterim” adlı çalışmada üyeler ikili gruplar şeklinde eşleşirler. Üyelerden yapmak zorunda oldukları şeyleri sıralamaları ve ardından bu yapmak zorunda oldukları durumlarla ilgili hissettikleri duyguların neler olduğunu paylaşmaları istenir. Bu aşamadan sonra üyelerden yapmak zorundayım cümlelerini yapmayı tercih ederim şeklinde dönüşümünü gerçekleştirecekleri cümleler kurmaları istenir. Bu kurdukları yeni cümleler karşısında ne gibi duygular hissettikleri ve düşündükleri üzerinde durulur (Jacobs ve ark., 2006).

**4. Yaratıcı materyalleri kullanarak yapılan egzersizler:** Kauçuk bileklik tekniği, strafor bardaklar vb gibi uygulamalar bu tür egzersizlere örnektir.

Örneğin “**Kauçuk Bileklik Tekniği**” isimli çalışmada stres ya da öfke anındaki akılcı olmayan düşüncelerin akılcı olanlarıyla değiştirilebilmesi bir uyarıcı özelliği taşımaktadır. Kişiden bilekliğe bakarak kendi kendisini sakinleştiren akılcı düşünceleri üretmesi istenir (Jacobs ve ark., 2006).

**5. Sanat ve el sanatlarına dayalı egzersizler:** Çeşitli materyalleri kullanarak kesme, boyama, yapıştırma bulunma ya da resim çizme gibi çalışmalardan oluşmaktadır. Bu tür egzersizler grubun odaklanmasını, enerjik olmalarını, tartışma ve konuşma için bir başlatıcı olmayı sağlamaktadır (Jacobs ve ark., 2006). Bu türden aktiviteye bir örnek çocuklarla yapılan grup çalışmalarında tanışmayı daha eğlenceli bir şekilde gerçekleştirmeyi sağlayan “**Tırtıl**” adlı çalışmadır. Bu çalışmada renkli bir kartondan sekiz tane büyük daire kesilir ve bu daireler birbirlerine bir ip yardımıyla eklenir. Çocuklardan birinci daireden başlayarak dairelerin içine sırasıyla kendi yüz ifadelerini çizmeleri, kendilerini tanımlayan üç sözcük yazmaları, hobilerini, şu anda hissettikleri duyguları, doğdukları yeri, şu anda nerede olmak istedikleri, yapmayı istedikleri etkinliklerin neler olduğu, kendilerini eşsiz yapan bir kişilik özelliğini yazmaları istenir (Tedder, Scherman ve Wantz, 1987:Akt. Gladding, 1995).

**6. Hayali egzersizler:** İmajinasyona dayalı egzersizler, kişinin hissettiği duyguları, istekleri, şüpheleri ve korkularının farkına olmasına yardımcıdır.

İmajinasyona dayalı çalışmalara bir örnek şu şekilde olabilir; grup lideri bilinen bir nesneyi grup odasına getirerek ortaya koyar. Bu nesne bir kitap, çöp kutusu, bir kap, el cüzdanı, kalem, sandalye gibi nesne olabilir. Lider o nesneyiymiş gibi kendinizi düşündüğünüzde hangi duyguları hissediyorsunuz? Bu nesne olsanız nasıl bir hayatınız olurdu, hayattaki rolünüz ne olurdu gibi sorular sorarak etkileşimi başlatır. Örneğin lider üyelerden kendilerini bir çanta ya da ağaç gibi hissetmelerini isteyebilir. Ardından bir çanta olmak nasıl bir duygu? Ne çeşit bir çanta ya da ağaçsınız? gibi sorular sorabilir (Jacobs ve ark., 2006).

İmajinasyona dayalı bir başka çalışma “**Hayat Hikâyemi Anlatan Filmim**” isimli egzersizdir. Bu egzersizde, kişinin kendi hayatının filmi gözünü önünde canlandırarak çekmesi istenir. Burada üyelerden kendi hayatlarını anlatan bu filme ne isim verecekleri, filmin yapımcısı ve yönetmeninin kim olduğu, ana karakterlerin kimler olduğu, izleyicilerin tepkilerinin ne olduğu gibi konuları düşünmeleri istenir (Jacobs ve ark., 2006).

**7. Okuma parçalarının okunmasına dayalı egzersizler:** Kısa pasajlar, şiirler ya da hikâyelerin okunmasına dayalı bir egzersiz çeşididir. Örneğin Gestaltçı ekolü benimseyen Perls (1969)’ in oluşturmuş olduğu “Gestalt duası” buna bir örnektir (Akt. Voltan Acar, 2002).

**8. Geribildirim egzersizleri:** Geribildirim egzersizleri kapsamında ilk izleniminin aktarılması, grup üyelerini tanımlayan sıfatlar bulmaları ve yazmalarının istendiği “sıfatlar listesi” çalışması, “istekler çalışması” isimli egzersizde ise üyelerden Gestalt Yaklaşımında olduğu gibi “Grup üyesi olarak senden istediğim ...” şeklinde bir cümleyi tamamlamaları istenmektedir. Grupta güven oluşturmak amacıyla kullanılan bu geribildirim egzersizi, korku ve kaygıların ifade edilmesi esasına dayanır ve bir üye

sırasıyla diğer üyelerin karşısına geçerek her bir kişiye ilişkin duygu ve düşüncelerini sözel olarak ifade eder. Bunların dışında ayrıca en çok istenen ve en az istenen geribildirimlerin neler olduğuyla ilgili geribildirim cümleleri çalışması yapılabilir. “Metaforik geribildirimler kullanılması” isimli çalışmada ise bir üyenin diğer üyelerce nasıl algılandığı üzerinde durulur. Buna göre üyeler canlı ya da cansız nesnelere benzetmede bulunarak o kişiyi tanımlarlar. (Jacobs ve ark., 2006).

**9. Güven egzersizleri:** Güvenle ilgili grup dolanımı, güven asansörü, kör yürüyüşü (güven yürüyüşü) gibi çalışmalar bunlara örnektir (Voltan Acar, 2002; Jacobs ve ark., 2006)

**10. Yaşantısal egzersizler:** Bazı yaşantısal egzersizler, grupta güveni sağlamaya yöneliktir (Jacobs ve ark., 2006). Yaşantısal egzersizlerden biri psikodramada kullanılan “Halat Çekme” oyunudur. Bu oyun, regresyonu dağıtmak ya da grupta fiziksel etkileşimi gerçekleştirmek amacıyla kullanılmaktadır (Altınay, 1998).

**12. Ahlaki ikilemlere dayalı egzersizler:** Bu tür egzersizler grup içerisinde değerler, adalet ve dürüstlük gibi kavramların tartışılması ve konuşulmasını kolaylaştırıcıdır. Bu tür bir çalışmada ahlaki yargılamayı içeren bir durum verilerek her bir üyenin görüşlerini sunması istenir (Jacobs ve ark., 2006).

**13. Grupla verilen kararlara dayalı egzersizler:** Bu egzersizler genellikle sözsüz iletişime dayalıdır. Tüm grup ikili ya da üçlü gruplara ayrılarak kendilerine sunulan karton, yapıştırıcı, kalem, cetvel vb gibi malzemelerle bir materyal yapmaları istenir. Bu çalışma sırasında konuşmak yasaktır (Jacobs ve ark., 2006). Psikodramadaki ısınma oyunlarından “küçük gruplarla resim çalışması” bu egzersize bir örnektir (Altınay, 1998)

**14. Dokunmaya dayalı egzersizler:** Aslında çoğu egzersizin içeriğinde dokunma da vardır. Bunlardan bazıları grup masajı yapma, grup üyelerinin tek bir üyeye destek amaçlı dokunması gibi tüm grup olarak dokunmayı içerdiği gibi bazıları da ikili küçük gruplar oluşturarak birbirlerinin yüzlerine ve ellerine dokunma şeklinde olabilmektedir. Dokunmaya dayalı egzersizlere bir örnek, lider ortaya bir sandalye getirerek hazır olan üyenin sandalyeye geçmesini ister. Diğer üyelerden gönüllü olanlar başta olmak üzere oturan üyenin önünde durup omzuna ellerini koyarak o kişiyle ilgili olumlu iki geribildirim cümlesi söylerler (Jacobs ve ark., 2006) .

#### **Grup Sürecindeki Aşamalara Göre Aktivitelerin/Egzersizlerin Kullanılması**

Aktiviteler/egzersizler grup sürecinde yaşanan aşamalarla bağlantılı olarak amaçlara uygun olarak seçilmelidir. Buna göre aktiviteler grup sürecindeki aşamalara paralel olacak şekilde başlangıç, çalışma ve sonlandırma şeklinde üç aşamada ele alınmaktadır. Öncelikle başlangıç aşaması aktivitelerinde, güven oluşturma ve grup üyelerinin birbirleriyle tanışmasına odaklanılır. Bu aşamadaki aktivitelerde özellikle grup üyelerinin kendilerini tanıtmalarına ve kaygılarını ifade etmesi üzerinde durulmaktadır (DeLucia-Waack, 2006). Bu tür aktiviteler sayesinde üyelerin güven duyguları ve

ambigü duyguları da çözümlenebilmektedir. Grubun başlangıç düzeyinde etkileşimi başlatmak için kullanılan bu aktiviteler, grubu bir başlığa ya da konuya yönlendirmek yani üyelerin grup sürecine odaklanmalarını sağlamak için de kullanılabilir (Trotzer, 2004)

Oturumlardaki konu başlıklarının ve aktivitelerin önceden belirlenmiş olduğu, daha çok bilgi aktarımı ve beceri kazandırma amaçlı olan psiko-eğitim gruplarında da bu türden aktiviteler sıklıkla kullanılmaktadır (Brown, 1998). Başlangıç düzeyinde kullanılan aktivitelerin bir dezavantajı, üyelerin direnç gösterme eğilimi taşımalarıdır. Şayet kullanılan aktiviteler, üyelerin sınırlarını test etme ve liderle doğrudan yüzleşme yerine liderin tepkilerini araştırma noktasına gelirse bu durum grup süreci için zedeleyici olabilmektedir. Lider başlangıç düzeyindeki aktiviteleri, kontrolü sağlamak amacıyla da kullanabilmektedir. Ancak buradaki dezavantaj üyelerde bağımlılık yaratma riski taşımasıdır. Çünkü üyeler liderin etkileşimi başlatıcı rolde olmasına fazlasıyla bağımlı olabilirler. Bu durum psiko-eğitim gruplarında daha az sorun niteliğindedir (Trotzer, 2004).

Grubun çalışma aşamasında kullanılan aktivitelerde ise grup üyelerinin grubun bir parçası olmasına ve yeni davranışlar öğrenmesine odaklanılmaktadırlar (DeLucia-Waack, 2006). Çalışma aşamasındaki bu aktiviteler aslında “kolaylaştırıcı etkiye” sahiptirler. Kolaylaştırıcı etki denilirken “grubun kaynaklarının harekete geçmesi” kastedilmektedir (Trotzer, 2004). Çalışma aşamasındaki bu aktiviteler, grubun etkileşimini artırıcı yönde katalizör (hızlandırıcı) ve canlandırıcı özelliğe sahiptirler. Genellikle bu aktiviteler sayesinde üyelerin gruba “katılım” ve “isteklilik” düzeyinde bir artış yaşanmaktadır (Trotzer, 2004). Dolayısıyla üyelerin farkındalıkları, duygusal katılımları, değişim için risk almaları ve yeni davranışlar kazanmalarında da artışlar söz konusudur (DeLucia-Waack, 2006).

Bu aktivitelerin amacına uygun bir şekilde kullanılması, liderin bu konudaki duyarlılığına, spontanlığına, grubu şimdi ve burada’ ya odaklayabilme becerisine bağlıdır. Grup süreci oluşmaya başladığında lider, grupta yaşanmakta olan süreçle ilgili uygun aktivitenin ne olduğu ve ne zaman uygulamaya konacağına ilişkin sahip olduğu becerileri gözden geçirmelidir. Ancak lider bu tür aktivitelerle ilişkin kişisel olarak sınırlı kaynaklara sahip ise yani gerekli yeterliğe sahip değilse işte bu durumda bu tür aktiviteleri uygulamakta sıkıntılar yaşanabilmektedir. Lider ne kadar geniş bir aktivite sandığında sahipse o kadar çok elinde seçenek vardır anlamına gelir bu durumda da içlerinden uygun olanına karar vererek uygulamada bulunur (Trotzer, 2004).

Grubun sonlandırma aşamasında kullanılan aktiviteler ise grup üyelerinin grup bittiğinde öğrendiklerini kullanmalarına yardımcı olmaya çalışır. Bu yüzden bu aşamada seçilmiş aktiviteler her seviyedeki problemleri ve engelleri aşmaya odaklanmalıdır. Bu aşamada grup üyeleri yoğun öğrenme ve farkındalıktan ziyade artık yeni davranışların ve becerilerin uygulanmasına ve adaptasyonuna odaklanır. Bu aktivitelerin içeriğinde diğerlerine hoşcaka deme, geribildirim alma vb gibi çalışmalar yapılmaktadır (DeLucia-Waack, 2006; Trotzer, 2004). Diğer bir deyişle sonlandırma amaçlı olarak kullanılan aktiviteler sanki bir “fırlatma sapan” ı gibi üyelerin gruba

hoşcakal derken ve hayatlarına kaldıkları yerden devam etmelerinde onlara itici güç olma ve güç kazandırma anlamında sonlandırma dinamik bir süreci içeren çalışmalardır (Trotzer, 2004).

## **SONUÇ VE ÖNERİLER**

Alanyazın incelendiğinde araştırmacıların, aktivite veya egzersizler için prosedür, teknikler, yaratıcı teknikler, insanlar arası ilişki ya da iletişim aktiviteleri, oyun, katalizör, yapılandırılmış alıştırmalar, alıştırmalar, deneyler gibi farklı isimlendirmede bulunmalarına rağmen aslında içeriği aynı olan kavramdan bahsettikleri görülmüştür.

Aktivitelerin/egzersizlerin sınıflandırılmasında Smead (1995) harekete dayalı, sanata dayalı, grup dolanımı şeklinde, ısınma egzersizleri şeklinde, enerji veren aktiviteler, müzik aktiviteleri, kuramsal temele dayalı egzersizler, ikili ya da üçlü küçük grup çalışmaları şeklinde gerçekleştirilen aktiviteler, ahlaki ikilemler ya da grubun karar vermesine dayalı egzersizler şeklinde sınıflamada bulunurken; Jacobs ve ark. (2006) ise yazılı egzersizler, harekete dayalı egzersizler, ikili ya da üçlü küçük grup çalışmaları ya da turnuva şeklinde düzenlenen egzersizler, yaratıcı materyalleri kullanarak yapılan egzersizler, sanat ve el sanatlarına dayalı egzersizler, hayali egzersizler, okuma parçalarının okunmasına dayalı egzersizler, geribildirim egzersizleri, güven egzersizleri, yaşantısal egzersizler, ahlaki ikilemlere dayalı egzersizler, grupla verilen kararlara dayalı egzersizler, dokunmaya dayalı egzersizler şeklinde sınıflamada bulunmuştur.

Aktivitelerin grup çalışmalarında birden fazla farklı amacı gerçekleştirmede bir “araç” özelliği taşımasından dolayı çoğu araştırmacı grup çalışmalarında aktivitelerin kullanılmasının “gerekliliğini” savunmaktadır (Corey, Corey, Callahan ve Russell, 1982; Dyer ve Vriend, 1980; Jacobs, Harvill ve Masson, 1988; Akt. Kees ve Jacobs, 1990; Trotzer, 1999; Trotzer, 2004; Yalom, 1992; Gladding, 1994; Gladding, 1995). Ancak aktiviteleri uygulanmaya koymadan önce dikkate alınması gereken bazı kriterler vardır. Bunlar; “grubun amacı, üyelerin özellikleri, grup sürecinde hangi evrede olduğu, zaman, grubun büyüklüğü, liderin mesleki anlamda kuramsal bilgisi ve deneyimleri hatta kişiliği gibi” etmenlerdir. Alanyazın incelendiğinde araştırmacıların özellikle “amaç dışı ya da bilinçsizce kullanımın sakıncalar yaratacağı” üzerinde ısrarla durdukları görülmüştür. Bu bilgilere dayanarak grup yöneticilerinin çalışmalarına başlamadan önce kendilerini bu noktada sorgulamalarının gerekliliği söz konusudur. Özellikle grup yöneticilerinin oturumlarında yer verecekleri aktiviteleri seçebilmeleri konusunda temel bilgilere sahip olmaları önemli bir noktadır. Uygulayıcıların kendi yetkinliklerini ve yürütecekleri grubun özelliklerini düşünerek aktivite seçiminde bulunmaları noktasında bu temel bilgiler yardımcı niteliğindedir.

Bu bilgilerden hareketle sonuç olarak aktiviteler/egzersizler grubun amacına ulaşması için gerekli olan değişmez unsurlardandır. Bir grup planlanırken grubun ve katılımcıların özelliklerine, grubun hangi aşamada olduğuna bağlı olarak liderin hangi aşamalarda hangi aktivite/egzersizleri kullanacağını belirlemesi grup çalışmalarının verimliliğini artırma açısından kaçınılmaz bir gerekliliktir. Bu nedenle seçilen her aktivitenin ihtiyaca yönelik olmasına özen gösterilmelidir.

## KAYNAKLAR

Altınay, D. (1998). *Psikodrama Grup Psikoterapisi 300 Isınma Oyunu: Temel Teknikler, Yardımcı Teknikler ve Temel Stratejiler*. İstanbul: Sistem Yayıncılık.

Altınay, D. (2003). *Psikodrama Grup Psikoterapisi 400 Isınma Oyunu ve Yardımcı Teknik*. İstanbul: Sistem Yayıncılık.

Brown, N. W. (1998). *Psychoeducational Groups*. USA: Taylor-Francis.

Chen, M., Rybak, C.J. (2004). *Group Leadership Skills: Interpersonal Process in Group Counseling and Therapy*. Canada: Thomson&Brooks/Cole.

DeLucia-Waack, J.L. (1997). The importance of processing activities, exercises and events to group work practitioners. *Journal of Specialists in Group Work*, 22, 82-84.

Fehr, S. S. (2000). *Grup Terapisine Giriş: Grup Terapistleri İçin Rehber Kitap*. (Çev. Zengin, F.). İstanbul: Sistem Yayıncılık.

Gazda, G. (1989). *Group Counseling: A Developmental Approach*. Boston: Allyn&Bacon.

Gladding, S. T. (1994). *Effective Group Counseling*. Washington DC: ERIC Clearinghouse on Counseling and Student Services.

Gladding, S. T. (1995) *Group Work: A Counseling Speciality*. USA, Merrill Prentice Hall.

Jacobs, E. (1992) *Creative Counseling Techniques: An illustrated guide*. Odessa, FL: Psychological Assessment Resources

Jacobs, E. E., Masson, L. R., Harvill, R. L., (2006). *Group Counseling Strategies Skills*. USA: Thomson.

Kees, N. L., Jacobs, E. (1990). Conducting more effective groups: how to select and process group exercises. *The Journal for Specialists in Group Work*, 15(1), 21-29.

Mavili Aktaş, A. (1997). *Grup Süreci ve Grup Dinamikleri*. İstanbul: Sistem Yayıncılık.

Morganett, R. S. (2005). *Ergenler için Grupla Psikolojik Danışma Uygulamaları*. (Çev. Güçray, S. S., Kaya, A., Saçkes, M.). Ankara: Pegem A Yayıncılık.

Smead, R. (1995). *Skills and Techniques for Group Work with Children and Adolescents*. USA: Research Press.

Trotzer, J. P. (1999). *The Counselor and The Group: Integrating Theory, Training and Practice*. Philadelphia: Accelerated Development.

Trotzer, J. P.(2000). Group work practice ideas: Problem solving procedures in group work. *The Group Worker*, 29, 9-12.

Trotzer, J. P. (2004). Conducting a Group: Guidelines for Choosing and Using Activities. *Handbook of Group Counseling and Psychotherapy*. (DeLucia Waack, J. L., Gerrity, D. A., Kalodner, C. R., Riva, M. T. (Ed), USA: Sage Publications.

Voltan Acar, N. (1995) *Grupla Psikolojik Danışma İlke ve Teknikleri*. Ankara: Zincir Ajans Limited.

Voltan Acar, N. (2001). *Grupla Psikolojik Danışma İlke ve Teknikleri*. Geliştirilmiş Üçüncü Baskı. Ankara: Nobel Yayıncılık.

Voltan Acar, N. (2002) *Grupla Psikolojik Danışmada Alıştırmalar ve Deneyler*. Ankara, Nobel Yayın Dağıtım.

Yalom, I. (1992) *Grup Psikoterapisinin Teori ve Pratiği*. İstanbul, Nobel Tıp Kitabevleri.