

# PSİKOLOJİK DANIŞMA SÜRECİNDE YENİ BİR MODEL: MACERA TERAPİSİ

Asiye Büşra ŞİRİN AYVA\*, Azize Nilgün CANEL\*

## ÖZET

Macera terapisi, deneyimle öğrenme yaklaşımından kaynak alan, danışanlara fiziksel görevlerin verildiği ve küçük gruplar şeklinde, genellikle açık alanda yürütülen bir yaklaşımdır. Günümüzde gittikçe tanınırlığı artan macera terapisi, çok farklı örneklerde ve farklı değişkenlerle araştırılmaktadır. Türkiye’de de adından söz ettirmeye başlayan macera terapisi, araştırmacı ve uygulayıcıların dikkatini çekmektedir. Bu çalışmanın amacı, okuyuculara macera terapisinin teori ve prensiplerine ilişkin genel bir bakış açısı sağlamaktır. Bu amaçla macera terapisinin kullandığı özgün tekniklerin yanı sıra oturum süreci ve içeriğine değinerek macera terapisinin teorik temelleri ve temel prensiplerinden bahsedilmiştir. Son olarak Türkiye için sonuç ve öneriler ilgili literatür ışığında irdelenmiştir.

**Anahtar Kelimeler:** Deneyimle öğrenme, doğa, macera terapisi

## SUMMARY: A NEW MODEL FOR PSYCHOLOGICAL COUNSELING: ADVENTURE THERAPY

Adventure therapy is based on experiential learning approach covering physical tasks assigned to participants in small groups generally in outdoor settings. In addition to continuously increasing awareness of adventure therapy, it has a wide research area including different populations and variables. Adventure therapy is gaining popularity in Turkey and attracts the attention of practitioners and researchers. This paper intended to provide an overview to theoretical basis and principles of adventure therapy by mentioning unique techniques used in adventure therapy as well as the session process and its content. Final remarks and recommendations for Turkey were discussed in the light of literature.

**Key Words:** Adventure Therapy, Nature, Experiential Learning.

## GİRİŞ

### Macera Terapisinin Teorik Temelleri

Deneyimle öğrenme, eğitim literatüründe Dewey ile birlikte kendisine yer bulmaya başlamıştır. Bu yaklaşım eğitsel anlamda, öğrenmenin direkt olarak bireylerin deneyimlerinin sonuçları olarak gerçekleştiği, insanların birden çok duyusunu aktif olarak kullanmaları halinde o kadar iyi öğrenebilecekleri önermesinden kaynak almaktadır (Newes ve Bandroff 2004). Bu nedenle sadece görsel ve işitsel öğeler yeterli olmamakta, bununla birlikte daha fazla duyuyu öğrenme sürecine dahil edebilmek için hareket etme, dokunma, deneyim yaşama da öğrenme yöntemlerinin içerisine girmektedir. Eğitim fel-

sefesinden alınan bu önerme daha sonraları, psikolojik müdahale ve uygulamalarda da kullanılmaya başlanmıştır.

Dewey’in öne sürdüğü deneyimle öğrenme yaklaşımının daha etkili olacağına dair bu önermenin işlerliğini test etmek amacıyla yapılmış bilgi işleme süreciyle ilgili bazı psikolojik araştırmalarla, önermenin doğruluğu desteklenmektedir. Buna göre birden çok duyunun sürece dahil edilmesi ile birlikte bilişsel aktivite daha yüksek bir düzeye çıkar ve hafıza da güçlenir (Crisp 1998). İnsanlar deneyimle öğrendiklerinde, tüm duyuları aktif bir şekilde öğrenme eyleminin içindedir (Hans 2000). Deneyimle eğitim teorisi mümkün olabilecek kadar çok duyunun kullanılmasını

\* Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı, İstanbul

Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi : 23 (3) 2016

önermesinin yanında, katılımcının direkt olarak sorumluluk alması ve sürece dahil olması durumunda, öğrenen kişi için bu deneyimlerin daha değerli olduğu görüşünü de savunmaktadır. Ayrıca deneyimle öğrenme teorisine göre öğrenme, bireyler kendi konforlu alanlarının dışına çıktıklarında ve uyumsuz bir bölgeye girdiklerinde gelişmektedir (Newes ve Bandroff 2004). Bunun nedeni ise bireylerin problem durumunda ya da stres altında her zamankinden daha farklı davranışlar sergilemesidir. Stres olmaksızın zihin sıkılır ve heyecan aramaya başlar. Doğa vasıtasıyla gençler maceralı zihinler yaratabilirler (Brendtro ve Stroner 2007).

Deneyimle öğrenme döngüsündeki eylem, yansıtma ve bütünleştirme öğeleri, terapötik sürecin ana parçasını oluşturmaktadır. Deneyimle öğrenmenin terapötik yapıya uygulanması direkt, macera etkinliklerinin danışanlarla ilişkilendirilmesi ve danışanların aktif katılımcılar olarak terapötik sürece katılmaları, danışanlardan motivasyon temin etmek, gerçek ve anlamlı doğal sonuçlara maruz kalmak ve yansıtma ve öğrenmenin transferi için fırsatlar sağlamayı beraberinde getirmektedir (Norton ve ark. 2014). Deneyimle öğrenmede, öğrenme aktivitesi öğrenenin doğal sonuçlarından meydana geldiği için gerçek ve anlamlıdır. Yansıtma, öğrenme sürecinin kritik bir ögesidir. Öğrenme geleceğe uygun olduğu kadar şimdiye de uygun olmalıdır (Newes ve Bandoroff 2004). Deneyimle öğrenme modelinde, öğrenme döngüsü dört farklı aşamadan oluşmaktadır; deneyim, yansıtma, süreç ve uygulama (Nadler ve Luckner 1992). Danışanlar genellikle ilk aşamada yeni davranışlar deneyimlemeleri açısından cesaretlendirilirler. Bu aşamada, danışanlar kendilerini yeni davranışsal becerileri kullanma fırsatına sahiptirler. Bu yeni davranışları deneyimleyerek başarı hissetmeleri ve bu yeni becerileri kendi davranış repertuarlarına eklemeleri beklenmektedir (Houston ve ark. 2010).

Geleneksel deneyimle öğrenme sürecinde, bireyler bazı eylemlerde bulunur, bu eylemlerin

etkilerini gözlemler, genellemeler yapar, yeni durumdan öğrendiklerinden faydalanarak davranışlarını değiştirir ve yeni eylem, yeni bir sonuç çıkartmayı beraberinde getirdiğinden yeni farklı uygulamalarda bulunabilirler (Blanchard 1992). Psikolojik danışma ve psikoterapide, deneyim yolu ile öğrenmedeki bu temel model basit şekliyle ele alınır ve müdahale, iç görü sağlayan öğrenmelerden meydana gelir. Bu durum ilk aşamada kısa dönemli değişime, ardından da kalıcı değişime yol açar. Ruh sağlığı profesyonelleri, bireylerin deneyimlerinden bir şeyler öğrenmede başarısız oldukları ve değişmedikleri durumlarda onlara yardımcı olmaktadır. Her deneme ya da her deneyim, bireyler açısından değişim sağlamak için yeterli olmayabilir. Deneyimle öğrenme felsefesine göre ilgi ve fikir, öğrenenin kendisi için anlamlı ve önemli deneyimler çıkartabiliyorsa gelişir (Arslan 2007).

Bu genel çerçeveye bağlı olarak işleyen günümüz macera terapisini etkileyen program, Outward Bond olmuştur. Bu yaklaşım Kurt Hahn tarafından 1940'lı yıllarda ortaya konmuştur. İkinci Dünya Savaşı'nda, savaşın zorlukları ile karşı karşıya kaldıklarında denizcilerin fiziksel ve duygusal olarak daha iyi hazırlanmaları için tasarlanmıştır. İçeriğinde küçük bot eğitimi, atletik, oriyantik ve kurtarma eğitimi ile denizde sefer yapma yer almaktadır (Hans 2000, Roberts 2005). Bu sırada, ABD'de çadır terapisi, 1900'lerin başında gelişmeye başlamıştır. Tüberkülozu olan psikiyatri hastaları aşırı kalabalık nedeniyle çimenliklere kurulmuş olan çadırlarda kalmışlar ve bu yeni çevreye olumlu cevap vermişlerdir (Jones ve ark. 2004).

### Macera Terapisinin Tanımı

Macera terapisi, macera deneyimleri ve deneysel eğitim uygulamalarının terapötik olarak birleştirildiği ve ruh sağlığı uzmanları tarafından danışanlara fiziksel görevlerin verildiği, kurallı, genellikle doğal ortamlarda gerçekleştirilen ve kinestetik olarak danışanların bilişsel, duyuşsal ve davranışsal düzeyleri ile ilişkili olan ve ti-

pik olarak küçük gruplar (8-15 kişi) şeklinde düzenlenen bir yaklaşım olarak tanımlanmaktadır (Gass ve ark. 2012, Stevens ve ark. 2004). Macera temelli terapi grupları deneyimle eğitim, açık hava eğitimi ve grup terapisinin ortasında bir yerdedir (Tucker 2009). Maksatlı ve stratejik olarak macera etkinliklerinin terapötik değişim süreci ile birleştirilmesi, katılımcıların yaşamlarında kalıcı değişimler meydana getirme hedefini gütmektedir. Bu ise macera terapisi için somut, eylem temelli ve deneysel bir araç sunmaktadır (Beringer ve Martin 2003). Farklı sosyal sistemlerde, macera terapisinin tanımı da değişiklik gösterebilir (Gass ve ark. 2012). Macera terapisi, deneysel, risk alınan ve zorlu aktivitelerin kullanıldığı, birey ya da grupla gerçekleştirilen terapötik bir müdahale olarak da tanımlanmaktadır (Gass ve ark. 2012). Macera programlarında, bireyler ya da gruplar problem çözecekleri ya da gerçekleştirmekte oldukları görevi yerine getirmek için yaratıcı yöntemler üretecekleri gerçek hayat durumları ile karşı karşıyadırlar. Katılımcılar karşı karşıya kaldıkları yeni uyarıcının yorumlanması ve kontrol edilmesi sorumluluğunu almaktadırlar. Çevrelerinde uyarılmaları ya da başa çıkmaları gereken eylemler, dikkatlerini çeker ve öğrenme fırsatları sağlar. Macera programları, gerçek yaşam durumları ile ilişkili metaforları, katılımcıların öğrenmelerine rehberlik etmek için kullanılır (Hans 2000).

Macera terapisi insan yapımı kaynaklardan izole olmadan kapalı mekanlarda ya da kentsel bir çevrede de yapılabilir ve katılımcıların bir yerde kamp kurarak orada yaşamaları anlamına gelmemektedir. Yani bir anlamda, katılımcılar kendi yemeklerini kendileri pişirmezler ya da gecelemezler (Gass ve ark. 2012). Pratikte macera terapisi, metaforik, stratejik ve çözüm odaklı paradigmaları kullanmaktadır ve sıklıkla dürtüsellik, atılganlık, madde kullanımı gibi özel bazı davranışlara yönelik olmaktadır (Crisp 1998). Burada önemli olan, etkinlik seçiminde ve tasarlanmasında terapötik amaç ile gerçekleştirilen etkinliklerin birbirine uyumlu olmasıdır (Gass ve ark. 2012). Macera temelli terapi gruplarının ana

bileşeni davranışların hazır ve somut sonuçlarını temin eden etkinlikler, problem çözmeye güven, yeni ve alışılmadık bir çevrenin ve fiziksel güvenin kullanılmasıdır (Tucker 2009).

### **Macera Terapisinin Kapsamı**

Macera terapisi katılımcılar için alışılmadık bir çevrede meydana gelir. Diğer terapötik müdahalelerden farklı olarak, terapistin ya da danışmanın ofisinde gerçekleşmez, sıklıkla doğal çevrede uygulanır (Beringer ve Martin 2003). Macera terapisi ve geleneksel psikoterapiler arasındaki en vuruca farklılık, danışanların ne gerçekten güvenli ne de tamamen zararsız bir ortamda gerçekle güçlü şekilde bağ kurmasıdır (Amesberger 1994). Belirli derecede bir doğa ya da doğallık terapötik hedefleri gerçekleştirebilmek için gereklidir, macera terapisi bazen kasıtlı olarak "kırsal terapi", "kırsal macera terapisi" ya da "açık hava rekreasyon terapisi" olarak da anılır. Kırsal alan terapötik süreçte çok değerlidir çünkü danışanın kentsel temelden uzak ve ona zıt bir alan sağlar (Beringer ve Martin 2003).

Macera terapisinde değişim hem somut düzeyde hem de meta düzeyde gerçekleşir. Macera terapisi somut davranışları hedef almalıdır ve bunları maceranın yaygın tanımı ile ilişkili kendiliğinden sağlıklı fırsatlar sağlayarak değiştirmektedir. Terapötik macera programları macera terapisinin meta süreç düzeyini hedef almak zorunda değildir (Itin 2001). Fiziksel olarak üstesinden gelinmesi gereken görevleri içeren macera terapisi, düşük öz değere sahip ve kendine zarar verici davranışlar gösteren ergenler için davranışsal ve tutumsal değişim amaçlı da kullanılmaktadır. Genellikle, macera etkinliklerinin psikolojik bileşenleri (güven, kişisel gelişim, algılanan ya da gerçek risk) katılımcıların kişisel değerlerine, başarılarına ve eylemleri için alacakları sorumluluklarına yardımcı olmak için fiziksel egzersiz ile iç içe geçmiştir (Stevens ve ark. 2004). Macera terapisi, risk altındaki ergenler, kanser hastaları, kilo kontrolü yapan hastalar, kadınlar, yetişkinler gibi pek çok örnekte kullanılmaktadır.

### Macera Terapisinde Seans Süreci ve İçeriği

Macera terapisi, terapötik faydayı macera deneyim ve etkinlikleri ile birleştiren bir yönelimdir (Newes ve Bandoroff 2004). Terapötik macera, davranışta, duygulanım ve/veya bilişte değişime yöneliktir. Bu değişim, danışanların rahatsız oldukları, onları durduran ya da engelleyen davranışta azalma ve danışanın tam kapasite ile yaşaması için geliştiren, zenginleştiren ya da güçlendiren davranışların artmasıdır (Itin 2001). Macera terapisi grup düzeyinde veya bireysel psikoterapi oturumlarında, terapötik yönelimin bir parçası olarak kullanır. Bu süreç yalnızca ve özel olarak aktivitelerle ilişkili değildir. Buna karşın, aktiviteler etkinlik öncesinde, etkinlik sırasında ve sonrasında oluşan sürece katalizör olarak kavramsallaştırılabilir (Newes ve Bandoroff 2004).

Macera programlarında, bireyler ya da gruplar problem çözmek ya da ellerindeki görevle ve çevrelerindeki ortamda yaratıcı metotlarla başa çıkmak zorunda oldukları gerçek yaşam durumunda yer alırlar. Katılımcılar karşı karşıya kaldıkları yeni uyarıcıyı yorumlama ve kontrol etme sorumluluğu alırlar. Etraflarındaki uyum sağlayacak ya da başa çıkacakları eylemler dikkat çeker ve öğrenme fırsatları sağlar. Macera programları, katılımcıların öğrenmelerine rehberlik etmesi için gerçek yaşam durumları ile ilişkili metaforları kullanırlar (Hans 2000). Macera eğitimi, katılımcıları potansiyel olarak sıkıntılı durumlara sokmayı içerir. Macera terapisinin doğasında var olan bu risk macera terapisini diğer psikoterapilerden farklı kılmaktadır. Risk ya da algılanan risk pek çok macera programının özünü oluşturduğundan, teorik olarak, danışanlar bu süreçte değişime açık ya da eğilimli olmalıdırlar (Houston ve ark. 2010). Macera terapisi etkinlikleri tırmanma, yürüyüş yapma, kano gibi açık hava meşgaleleri olduğu kadar, takım odaklı başlangıç aktivitelerini de içerebilir (Newes ve Bandoroff 2004). Alçak ip parkuru programı, süre olarak kısa, birkaç saatte tamamlanan uygulamalardır ve zemine yakın yerde gerçek-

leştirildiğinden ötürü bu tarz aktiviteler daha az fiziksel risk içermektedir. Bu tür programlar, element olarak da anılan çeşitli egzersizlerden meydana gelir. Bu elementler liderlik rolleri, işbirliği, güven gibi katılımcıların bir arada çalışmalarını gerektirecek çeşitli konularla ilişkili olabilir (Glass ve Myers 2001).

Macera terapisi seyahatler, doğal ve kültürel çeşitliliği ile farklılaşan kırsal bölgelerde gerçekleştirilmektedir. Kırsal çevre, hayatın kolaylaştırıldığı, çeldiricilerin minimize edildiği (Hoag ve ark. 2013), doğal sonuçların da yetişkin otorite figürlerinin değil, doğanın bir sonucu olduğu bir ortam olarak düşünülmelidir (Stevens ve ark. 2004). Maceranın terapötik tarafı, doğanın kendinde var olan iyileştirici nitelik ve genel deneyimin farkına varmaktır. Yalnızca sağlıklı ve destekleyici bir grupta zaman geçirmek bile terapötik olabilir. Benzer şekilde kırsal alanda zaman geçirmek de yenilenme sağlayabilir ve terapötik olabilir (Itin 2000, Stevens ve ark. 2004).

Danışanlarla açık havada çalışılırken, insanlara doğa hakkında eğitim verilmez, insanların doğa ile temas etmesi için cesaret verilir. Bu ise insanların kendileri ile temas etmelerini gerektirmektedir. Bunun için bazı ilkeler takip edilir (Amesberger 1994):

Gündelik hayatın hızının azaltılması,  
Duyu organlarının etkisinin derinleşmesi,  
Duyu organlarının hafifletilmesi örneğin göz bağlama aktiviteleri,  
Beni etkileyenin, bana itici gelen ya da bana bıkkınlık verenin ne olduğunu bulmak için içsel bir diyalog başlatmak,  
Dış doğa ile diyalog başlatmak,  
Derindekine odaklanan (klinik tanıya dayalı) beden ve doğa farkındalığı egzersizleri,  
İçsel ritm, nefes ritmi ve doğada ritm,  
Nefes almaya ve vermeye odaklanmak.

Bu çalışmalarda vücut içsel doğa olarak isimlendirilirken, gündelik kullanımdaki doğa da dışsal doğa olarak isimlendirilmektedir (Amesberger 1994). Yeni bir çevrede (kırsal alan) zaman geçir-

mek danışana eski davranışlarını düşünme imkanı sağladığı gibi olumsuz akran grubu, madde ya da diğer tehlikeli ya da kendisine zarar verecek davranışlardan da uzak kalmasına yardımcı eder. Kırsal alan sıklıkla sihirli bir alan olarak görülür (Hoag ve ark. 2013). Macera temelli grupların meydana geldiği çevrenin katılımcılar için yeni olmasının yanında, işbirliği oyunları, dağa tırmanma ve kano gibi girişimler de pek çok katılımcı için alışılmışın dışındadır. Doğada olmanın eğlenceli olmasının yanında, katılımcılar bu farklı ortamda yeni davranışlar denemeye daha fazla hevesli olacaklardır; çünkü bu çevrede nasıl davranacaklarını bilmelerine gerek yoktur (Newes ve Bandoroff 2004).

Doğal alan her zaman yararlı ilişkinin tek faktörü olarak görülmez, terapötik müdahalenin etkililiği program tasarımı, uygulaması ve küçük grup dinamikleri ile de ilişkilidir (Beringer ve Martin 2003). Bunun yanında kırsal alan, öz yansıtma (self reflection) ve her danışanın dünyayı nasıl deneyimlediğini anlamasına yardımcı eden anlamlı etkileşimler açısından zengin fırsatlar sağlar (Hoag ve ark. 2013).

### Macera Terapisinde Grup Süreci

Macera temelli terapi öncelikle bir grup süreci olarak kabul edilir; bu nedenle grup terapisinin temel faktörlerini paylaşmaktadır. Gruptaki temel terapötik faktörlerden biri kişiler arası öğrenmeye fırsat sağlamasıdır (Yalom 1999, Tucker 2009). Yöneticiler orkestra yöneticisi gibi olsalar da, deneyimin yoğunluğu ve derinliği tamamen gruba bağlı olmaktadır. Yetişkin yönetici, grubun etkileşimine rehberlik eder, aynı zamanda da kendi sırtlarında aynı ağırlığı taşımaktadır, aynı hava koşullarındadır ve de aynı güçlüklerle karşı karşıya kalır. Macera insanın kendini ifade etmesinin bir yoludur ve kendini keşif, engeller ve güçlüklerin üstesinden gelmeye kişisel bir meydan okumadır (Stevens ve ark. 2004). Grup liderinin rolü, öğrenme, model alma, deneme ve bu becerileri etkili bir şekilde değerlendirme ve pekiştirme fırsatları sağlayan sosyal becerileri ar-

tırmak amacıyla etkinlikleri birbiri ardına dizmesidir. Genellikle, macera temelli grupların dizilimi başarı çevresi yaratma ve geçmiş başarılarından daha zor meydan okumalarla başa çıkmak için öğrenmeyi temel almaktadır (Tucker 2009).

Macera temelli grup terapisi aktivite temelli ve sık sık katılımcıların fiziksel riskler almasını gerektirdiği için, tercihe bağlı meydan okuma kavramı zaman içinde gelişmiş ve macera temelli terapi gruplarının temel parçasını oluşturmuştur (Tucker 2009). Tercihe bağlı meydan okuma prensibi, pek çok macera terapisi programının merkezindedir, yaygın olarak katılımcıları öz seçim ve öz denetime yönlendirmektedir (Priest ve Gass 1997). Güçlendirme ya da otonomi, macera eğitimi süresince programın nasıl yapılandırıldığı ya da tasarlandığına bağlı olarak gerçekleştirilir (Sibthorp ve ark. 2008).

Macera terapisinde etkinliklerin hemen ardından, metaforların derinleştirildiği ve grup paylaşım sürecinin gerçekleştiği gruptan bilgi alma süreci yer alır. Bu süreçte, grup üyelerinin aktiviteye ilk katıldıkları sıradaki duygularına odaklanılır. Grup içerisinde nereye ait olduğunu bilmenin nasıl bir şey olduğu sorulur. Hayatının başka hangi döneminde buna benzer duygular hissettin? Gruptaki uygun yerini bulduğun zaman hangi duyguları hissettin? (Gillis ve Mcleod 1992) gibi sorular sorulabilir.

Macera temelli grup terapisinin avantajlarından bir tanesi, esnek olması ve geleneksel grup terapisinin hali hazırda gerçekleştiği herhangi bir çevrede gerçekleştirilebilir olmasıdır. Sosyal çalışmacılar, okullarda macera temelli grupları zor öğrencilerle çalışırken kullanabilirler. Okullarda, genellikle macera terapisinin uygulanabileceği alanlar bulunmaktadır (Tucker 2009).

### Macera Terapisinde Kullanılan Teknikler ve Aktivitelerin Rolü ve İşlevi

Macera terapisi zaman zaman, dağa tırmanma, yürüyüş, sırt çantasıyla seyahate çıkmak (back

packing), kamp, kano/sal yolculukları gibi fiziksel bazı aktiviteleri içerebilir (Stevens ve ark. 2004). Eğlenceli grup etkinlikleri sunduğundan dolayı, çocuk ve ergenler açısından eşsiz deneyimler sağlamaktadır (Gills 1992). Danışanlar "tercihe bağlı meydan okuma" prensibi ile kendi kişisel üstesinden gelme düzeylerini oluştururlar. Kişisel meydan okumalar fiziksel, sosyal ya da psikolojik taleplerle ilişkilidir ve danışanın hedeflerine bağlıdır. (Schell ve ark. 2010). Danışanlara algıladıkları riskle bağlantılı olarak seçimlerle başa çıkma olanağı sağlanmaktadır. Bu durum bir danışana, nedeni ne olursa olsun bir aktiviteye katılmama fırsatı tanır. Böyle bir durum danışanın olumlu adımlarını potansiyel olarak etkileyebilir, kendi kişisel sınırlarının farkında olmak ve kendi rahatsızlığını değiştirmek için eylemde bulunmak birçok danışan için önemli bir sorun olmaktadır. Bu durum, bireye başkasının direktifinde olmak yerine kendi kontrolünü almaya izin verir (Royce 1987).

Tamamlanmamış gelişimsel bir görev erken aşamada yeniden değerlendirilirse, yüksek düzey becerilerin uygulanması eski problemleri de yeni keşfedilmiş başarı ile beraberinde getirebilir. Bilişsel ve entelektüel yeterlikleri hızlı bir şekilde geliştirebilen ergenlerde bu durum açık şekilde gözlenebilir (Crisp ve O'Donnel 1997). Macera temelli danışmanlık sıklıkla gençlerle ve onların antisosyal davranışlarıyla yüzleşip bunları yönetmeleri ve prososyal davranışlar geliştirmelerine yardım etmek için kullanılmaktadır (Walsh ve Aurby 2007).

Terapötik süreçte kırsal alan değerli bir bileşendir; çünkü danışanın şehir temeline zıttır. Kırsal alan doğallık sayesinde iyileştirici özelliğe sahiptir (Beringer ve Martin 2003). Macera terapisi açık havada gerçekleşme bile (örneğin doğal, yarı doğal ya da kentsel çevre), çevre yine de önemli bir faktördür (Beringer ve Martin 2003). Macera terapisi programlarının hedefi, ev, okul ve toplumda dikkati dağıtıcılardan uzak, destekleyici bir çevre sağlamak ve böylece katılımcıla-

rın etkili davranışları öğrenmesini sağlamaktır (Jones ve ark. 2004).

Kırsal alan macera terapisi programları, grup etkileşimi ve davranışın doğal sonuçlarına vurgu yapmaktadır. Başarı için grup üyeleri birlikte çalışmalıdırlar; diğer grup üyeleri bir üyenin uygun olmayan davranışını tolere etmezler. Grup üyeleri uygun olmayan davranışları ile ilgili yüzleştirilirler ve grubun etkinliğe devam etmesinden önce sorunun konuşulması gerekmektedir (Jones ve ark. 2004). Grubun beceriler geliştirmesi ve sıcaklık seviyesi için aktivitelerde başarılı olmak gerekir. Aktiviteler zorluklarına göre ardarda dizilirler. Bu dizilme, katılımcıların kendilerini bir etkinlikte başarılı ya da ustalaşmış hissetmelerine olanak sağlar. Bunlar olumsuz kişisel değerlendirmeyi, öğrenilmiş çaresizlik ve bağımlılığı önleyerek, yeterlilik duygusunu beslemektedir (Neves ve Bandorof 2004). Böyle bir yaklaşım özellikle ergenlik döneminde akran grubu üyeliği ve sosyalleşme gelişimi için önemlidir. Macera terapisi yaklaşımı ile yaş grubunun gelişimsel bir özelliği olarak genç kişilerin risk alma eğilimleri, uygun risk alma davranışlarının sağlanması yoluyla karşılanır (Schell ve ark. 2010).

### Macera Terapisinin Hedefleri

Söz konusu macera başarılı olduğunda, grup içerisinde daha eğlenceli olarak görülür ve gençler de bu eğlenceli deneyime katılmak isterler. Özellikle ergenlik döneminin bir özelliği olarak, gençler olumlu ya da olumsuz davranışları düşünmek, deneyimlemek, bu davranışın aynısını tekrar etmek ve yeni öğrendiklerini başka alanlara da transfer etmek isterler (Walsh ve Aubry 2007). Macera terapisi doğasında var olan macera temelli aktivitelerle öncelikle danışanların öz farkındalığını geliştirmeleri, seçimde bulunarak eyleme döktükleri davranışların sonuçları arasından uygun olan seçenekleri tanımasını öğretir (Neves ve Brandorff 2004). Bu süreçle birlikte, danışanlar kendilerinden kaynaklanan sınırlılık-

larını kabul etmeye başlarlar ve uygun olan seçenekler hakkındaki farkındalıklarını geliştirirler. Bu da başarı ya da başarısızlık düzeyleriyle ilgili sorumluluklarını kabul edebilmelerini sağlar. Danışanlar kendi öz bilinç ve öz farkındalıklarını artırırlarken, bu onların daha gerçekçi ve sağlıklı karar alabilmelerine de fayda sağlayacaktır (Newes ve Bandroff 2004). Geleneksel terapide özellikle ergenlerle çalışırken, bazılarının iç görüleri ve sözel becerileri sınırlı olduğunda, grup süreci ile birlikte aktif açık öğrenme, üretken bir yaklaşım olabilmektedir. Terapinin bütün yöntemleri, provokatif, yoğun, yüzleştirici, her danışanın bir insan olduğu kabulüne dayalı, yargılayıcı olmayan ideal ortamda meydana gelmektedir (Blanchard 1992).

Üstesinden gelinecek zorlu görevler bazen problem çözme yeteneğinin geliştirilmesi için kullanılmaktadır (Walsh ve Aurby 2012). Danışanlar katıldıkları ya da gözlemledikleri aktiviteler vasıtasıyla grup içerisinde problem çözme, iletişim ve işbirliği becerilerini geliştirirler. Bütün bu deneyim ve etkinlikler bireylerin kendi kişisel sınırlılıklarını, güçlü yanlarını ve zayıflıklarını gerçekçi biçimde değerlendirmeyi kolaylaştırıcı bir rol üstlenir. Tüm bunların gelişimi ve artan farkındalık ile birlikte karar verme yeteneği daha iyi hale gelir (Newes ve Bandroff 2004).

Temelde, deneyimle öğrenmenin olumlu gelişimi besleyen zorlu görevler olduğu söylenebilir. Macera aktiviteleri, gençlere antisosyal eylemlere başvurmadan eğlence ve uyarıcı sağlar. Macera etkinlikleri ustalıkla başarılırsa, öğrenciler gelişim ihtiyaçlarını karşılarlar ve de psikolojik sağlamlıklarını geliştirirler. Diğer taraftan öğrenciler yeteneklerini böyle sportif bir çevrede geliştirirlerse, her bir başarısızlık öğrenme deneyimi olarak değerlendirilir, her başarı da uzmanlaşmak için motivasyonu canlandırır (Brendtro ve Stroner 2007). Terapi sürecinde kullanılan aktivitelerde, danışanların çevresel kontrolü sağlaması gerektiğinden, bu görev onlara daha sağlıklı başa çıkma stratejileri kullanmayı ge-

rekli kılar. Yapılan aktivitelerin sonuçları somut bir şekilde grup tarafından gözlemlendiğinden, danışanların olumsuz kendilik algıları daha gerçekçi bir hale gelir; çünkü danışanlar başarılarının sonuçlarını inkar edilemez bir biçimde yaşarlar (Newes ve Bandroff 2004).

### Macera Terapisinin Yapılandırılması

Macera terapisi uygulamalarında genellikle yetişkin yöneticiler ergenlere eşlik ederler. Bazen doktorlar, hemşireler, sosyal çalışmacılar, psiko-eğitim profesyonelleri, macera eğiticileri, kırsal eğitim rehberleri genellikle iki ergene bir yetişkin olacak şekilde terapi sürecinde hazır bulunurlar. Yöneticiler bazen düzenleyici olsalar da, deneyimin yoğunluğu ve derinliği büyük oranda grup tarafından belirlenmektedir. Yetişkin yönetici grup etkileşimini yönlendirirken aynı zamanda benzer ağırlığı kendi sırt çantalarında taşırlar, ergen katılımcılar gibi benzer sorunlarla karşı karşıya gelir ve benzer hava koşullarına dayanırlar. Bu yakınlık destek, güven ve açıklığı yapılandırmada yardımcı olurken terapötik hiyerarşiyi de minimize eder (Stevens ve ark. 2004).

Macera terapisi programının bir diğer anahtarı da danışanın öğrendiklerini gündelik hayatına transfer edebilmesi için, danışan ve yönetici ile deneyimi işleme için zaman harcamadır. İşlemin, aktivitelerle özel olarak ilişkili olması gerekmemektedir. Aktiviteler işlem için aktivitelerden önce, sırasında ve sonrasında bir katalizör olarak kavramsallaştırılabilir; aynı zamanda birey ve grup eylemlerinin sonuçlarının belirli örneklerini veren katalizör olarak da kavramsallaştırılabilir (Neves ve Bandorof 2004).

Macera terapisine yönelik eleştirilerden en önemlisi gerçek durumlarla danışanın etkileşimde olduğu durumlar arasında algılanan bağın düşük olarak ilişkilendirilmesidir. Açık bir şekilde, macera terapisi müdahalesi duvarlara tırmanmak ya da kırsalda hayatta kalmakla ilgili

değildir. Ancak buradaki duvarlarla danışanların hayatlarındaki duvarları aşmaları, gerçek yaşamlarında hayatta kalabilmeleri için çaba göstermeleri için gerekli kaynaklara ulaşmalarına izin vermektir (Neves ve Bandorof 2004). Macera terapisi programlarında düzenleme ve eylemlerden faydalanılırken, en etkili metaforlar danışanlar tarafından üretilmiş olanlardır. Macera terapisinde metafor kullanılırken, terapist kolaylaştırıcı rolü üstlenir, danışanın bu tarz metaforlar üretmesine yardımcı olur (Neves ve Bandorof 2004).

### Macera Terapisi ile İlgili Yapılmış Araştırmalar

Macera terapisinin farklı örneklerle ve farklı değişkenlerle etkililiği deneysel olarak sınanmıştır. Macera eğitimi ile ilgili yapılmış araştırmaların incelendiği meta analiz sonucunda, macera terapisi katılımcılarında öz algısı, liderlik, akademik, kişilik, kişiler arası ilişkiler ve maceraperestlik anlamında katılımcılarda pozitif değişimler gözlemlendiği bulunmuştur (Hattie ve ark. 1997). Bunların yanında macera terapisinin, katılımcıların otonomi geliştirmelerine yardımcı olduğu (Sibthorp ve ark. 2008), psikososyal iyi oluşu pozitif etkilediği (Keats ve ark. 1999) başa çıkma stilleri geliştirme, takım olarak çalışmayı öğrenme, kendilerine ve grup üyelerine güvenmeyi öğrenmeye katkı sağladığı (Autry 2001), ergen danışanlarda kişiler arası ve ruh sağlığı durumlarıyla ilişkili sıkıntıların semptomlarını azaltmada ve ergenlerin tüm işleyişini yükseltmede (Norton ve ark. 2014), kilo sorunu olan ergenlerin kilo vermelerinde (Jelalian ve ark. 2006) ve alkol arzusunda ve alkole dönüşte azalmada etkili olduğu (Bennett 1998) bulunmuştur.

Kanser hastası ergenlerle yürütülen çalışmalarda, katılımcıların, iyimserlik ve kişisel güçlüklerini geliştirdiği gözlemlenmiştir (Keats ve ark. 1999). Macera terapisi ile ilgili yapılan araştırmalarda, terapötik (ES=0.53) ya da gelişimsel odaklı (ES=0.47) çalışmaların eğitsel odaklı (ES=0.17) olana göre daha yüksek etki büyüklüğüne sahip

olduğu gözlemlenmiştir (Gillis ve Speelman 2008). Yine de eğitsel amaçlı macera terapisinin, öğrencilerin kişisel gelişimlerinin, farkındalıklarının; sınırlarına meydan okumaları; biricik olduklarını keşfetmeleri; diğerlerine güven geliştirmeleri ve grup kohezyonunu birlikte kurmaları yeterliği ile ilgili olduğu gözlemlenmiştir (Human 2012). Araştırma sonuçlarına göre açık hava macera grubunda öz yeterlikte, uzmanlıkta ve kişisel hedef performansında artış, hayat etkililiği, terapi motivasyonu, terapötik ittifak ve disfonksiyonel tutumlarda anlamlı değişim (Hoag ve ark. 2013), problem davranışlarda azalma gözlemlenmiştir (O'shea 2005, Robertson 1997, Schell ve ark. 2012). Macera bileşeni, genç insanlara bu yaş grubunun gelişimsel bir özelliği olan uygun risk alma davranışları ile meşgul olmaya izin verir. Cason (1993), ergenlerle macera terapisinin etkisi üzerine gerçekleştirdiği meta analizde 43 araştırma ve 235 etki büyüklüğüne dayalı olarak, ortalama müdahale etki büyüklüğünü .31 olarak bulmuştur. Etki büyüklüğü ortalama bir ergende katılımın bir sonucu olarak %12.2 artış göstermiştir.

### Macera Terapisi ile İlgili Etik İlkeler

Macera terapisi, öğretme ve ruh sağlığı koruma profesyonellerine ait etik ilkeleri paylaşmaktadır. Hazırlanan programların katılımcı merkezli koruma, güven ve danışanların farklılıklarına uygun olmaları gerekmektedir (Tillotson 2008). Bunlara ek olarak macera terapisi için etik ilkeler anlamında şu temel prensipler önerilmektedir (Johnson Johnson 1997):

- Amaçlar ve hedefler hakkında açık bir iletişim kurulmalıdır,
- Katılımcıların seçme özgürlüğüne sahip olmalarına saygı gösterilmelidir,
- İlgili teori ve araştırma yalnızca program geliştirmede değil, aynı zamanda artan öğrenme ve etkililik için uygun olduğunda katılımcılara aktarılacak da kullanılmalıdır.
- Uygulayıcılar katılımcıların ihtiyaçlarını tam olarak karşılayabilmelidirler.



Ayrıca, Deneyimle Eğitim Derneği (Association of Experiential Education, AEE) 1991 yılında etik ilkeler rehberi yayınlamıştır ve bu rehber de macera terapisi program ve uygulayıcı tarafından rahatlıkla karar verme anlamında kullanılabilir. Bu rehber aşağıdaki yedi kategoriye ayrılmaktadır (Gass ve ark. 2012):

- Yeterlilik, sınırları ve yeterlilik alanını bilme,
- Bütünleşme, diğer profesyonellerle etkileşim, süpervizyon,
- Sorumluluk, danışanların iyi oluşlarını her zaman ön planda tutmak,
- Saygı, danışanların farklılıklarına saygı göstermek ve doğa ve macera terapisinin sonuçlarını tanımlamak,
- İlgi, danışanların fiziksel ve psikolojik ihtiyaçları ve iyi oluşlarını gözetmek,
- Onaylama, daha geniş sosyal topluluk ihtiyaçlarına karşı sorumluluk,
- Nesnellik, danışanla ilişkiyi macera terapisti ve danışan çerçevesinde sürdürmek.

## Sonuç ve Öneriler

Bu yazıda Türkiye’de çok fazla tanınırlığı olmayan macera terapisinin kuramsal temelleri ve özgün yönlerine değinilmiştir. Macera terapisi uygulayıcıları, doğada düzenlenmiş ortamlarda, gençleri grup içerisinde eylemlere yönlendirerek özellikle madde kullanan, suça itilmiş ya da davranış problemi olan ergenlerle çalışmalar gerçekleştirmektedirler. Macera terapisi sıklıkla çocuklar ve gençler için kullanılsa da bunun yanında yetişkinler için de yapılmış pek çok uygulamaya rastlamak mümkündür. Macera terapisinde grup içerisinde kendi davranışlarını ve bu davranışlarının sonuçlarını gözlemleyen birey, bunları zihinsel süzgeçlerden geçirerek kalıcı davranış değişikliği sergileyebilir. Bireyin davranışlarına en çok etki yapan faktör, grubun davranış biçimlerine uygun hareket etmediği takdirde gruptan dışlanmasıdır. Hem okul hem de terapi ortamı, bu nedenle bireylerin hayatlarına genellebilecekleri davranış kalıplarını test etmeleri ve işlemeyenleri yenileriyle deği-

tirebilmeleri açısından çok önemli fırsatlar sunmaktadır. Türkiye’de çeşitli konu alanlarında grupla psikolojik danışma anlamında kullanılacak macera terapisi hem önleyici anlamda hem de müdahale biçiminde yararlı olarak kullanılabilir. Özellikle risk gurubunda bulunan çocuk ve ergenlere yönelik gerçekleştirilecek müdahale ve önleme çalışmalarında, Türkiye’de etkililiği sınanabilir. Çocuk ve gençlere hareketli ve eğlenceli bir terapi ortamı sunuyor olması bu modelin söz konusu hedef kitle tarafından benimsenmesinde yardımcı olabilir. Ancak burada dikkate alınması gereken husus, macera terapisinin deneyimle öğrenme literatürüne dayandırılmış, profesyonel uzmanlık ve yeterlilik gerektiren bir terapi modeli olduğudur. Açık havada gerçekleştirilen ve psikolojik öğeleri içeren fiziksel etkinlikler macera terapisi ile karıştırılmamalıdır. Macera terapisi birden çok profesyonelin bir araya gelerek uygulayabildiği, etik ilke ve sınırları belirlenmiş, pek çok yöntem ve tekniği kendine özgü bir yaklaşımdır. Bu alandaki profesyonellerin yüksek lisans derecesine sahip olmaları (Itin 2000), terapi anlamında olduğu kadar macera terapisi ile ilgili de üst düzey beceri ve bilgi sahibi olmaları gerekmektedir (Gillis ve Gass 1993). Bu amaçla, terapötik becerilerin yanı sıra macera terapisinde kullanılan teknikler konusunda nitelikli, uluslararası ölçütlere uygun uygulayıcıların yetişmesi bu anlamda giderilmesi gereken bir gereksinim olmaktadır. Bunun yanında yapılan çalışmaların bilimsel anlamda etkililiğinin değerlendirilmesi ve buna dayalı olarak ihtiyaçlara yönelik programların geliştirilmesi de Türkiye literatürü için önemli bir kazanım olacaktır.

## KAYNAKLAR

Amesberger G (1994) *Personlichkeitsentwicklung durch outdoor-aktivittiten? Untersuchung zur personlichkeitsentwicklung und pealitiitsbewiltigung bei sozial benachteiligten* [Personal development through outdoor-activities? Research on personal development and coping with social reality of disadvantaged persons] Frankfurt: Afra Verlag.

## AYVA VE CANEL

- Arslan M (2007) Eğitimde yapılandırmacı yaklaşım. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi* 40:41-61.
- Autry CE (2001) *Adventure Therapy with Girls At-Risk: Responses to Outdoor Experiential Activities*. *Therapeutic Recreation Journal* 35:289-306.
- Bennett L (1998) *Effects of a Therapeutic Camping Program on Addiction Recovery. The Algonquin Haymarket Relapse Prevention Program*. *Journal of Substance Abuse Treatment* 15:469-474.
- Beringer A, Martin P (2003) *On Adventure Therapy and The Natural Worlds: Respecting Nature's Healing*. *Journal of Adventure Education and Outdoor Learning* 3:29-40.
- Blanchard CW (1992) *Experiential Therapy with Troubled Youth: The Ropes Course for Adolescent Inpatients*. *Proceedings of the International Conference of the Association for Experiential Education 20th, Banff, Alberta, Canada*.
- Brendtro LK, Stroner MA (2007) *Back to Basics Through Challenge and Adventure*. *Reclaiming Children and Youth* 16:2-6.
- Cason DR (1993) *A meta-analysis of adventure programming with adolescents*. Unpublished master's thesis. Georgia College, Milledgeville, Georgia.
- Crisp S, O'Donnell M (1997) *Wilderness Adventure Therapy in Adolescent Psychiatry. Exploring the Boundaries of Adventure Therapy: International Perspectives*. *Proceedings of the International Adventure Therapy Conference (1st, Perth, Australia, July, 1997)*.
- Crisp S (1998) *International models of best practice in wilderness and adventure therapy*. In C. Itin (Ed), *Exploring the boundaries of adventure therapy: International perspectives*. *Proceedings of the 1st International Adventure Therapy Conference*. Boulder, CO: Association for Experiential Education.
- Gass MA, Gillis HL, Russell KC (2012) *Adventure therapy: Theory, research, and practice*. Routledge.
- Gillis HL, McLeod JA (1992) *Successful Indoor Adventure Activities for Threatening Substance Abuse with Adjudicated Adolescents and Incarcerated Adults*. In Hanna, G. M, Ed. *Celebrating Our Tradition Charting Our Future: Proceedings of the International Conference of the Association for Experiential Education 20th, Banff, Alberta, Canada, October 9-11, 1992*.
- Gillis HL, Gass MA (1993) *Bringing Adventure Into Marriage and Family Therapy: An Innovative Experiential Approach*. *Journal of Marital and Family Therapy* 13:273-286.
- Gillis HL, Speelman E (2008). *Are challenge (ropes) courses an effective tool? A meta-analysis*. *Journal of Experiential Education* 31:111-135.
- Gillis HL (1992) *Therapeutic uses of adventure-challenge-outdoor-wilderness: Theory and research*, 35-47. *Keynote Presentation given at the meeting of the Association for Experiential Education*.
- Glass JS, Myers JE (2001) *Combining the old and the new to help adolescents: Individual psychology and adventure based counseling*. *Journal of Mental Health Counseling*, 23:101-114.
- Hans TA (2000) *A Meta Analysis of the Effects of Adventure Programming on Locus of Control*. *Journal of Contemporary Psychotherapy* 30:33-60.
- Hattie J ve ark. (1997) *Adventure education and Outward Bound: Out of class experiences that make a lasting difference*. *Review of Educational Research* 67:43-87.
- Hoag MJ ve ark. (2013). *Efficacy of Wilderness Therapy for Young Adults: A First Look*. *Residential Treatment for Children & Youth*, 30:294-305.
- Houston PD ve ark. (2010) *Wilderness Therapy as a Specialized Competency*. *International Journal of Psychological Studies* 2(2):52-66.
- Human L (2012) *Adventure-based Experiences During Professional Training in Psychology: A Follow up Study*. *South African Journal of Psychology* 42:586-597.

- Itin CM (2000) *Adventure Therapy Vs. Therapeutic Adventure: Critical Differences and Appropriate Training*. In K. Richards (Ed.), *The Therapy Within Adventure, Proceedings of the Second International Adventure Conference, University of Ausburg, Germany: Zeil Verlag*.
- Itin CM (2001) *Adventure Therapy Critical Questions*. *The Journal of Experiential Education* 24:80-84.
- Jelalian E ve ark. (2006) "Adventure Therapy" Combined with Cognitive-Behavioral Treatment for Overweight Adolescents. *International Journal of Obesity* 30:31-39.
- Johnson W, Johnson FP (1997) *Joining together: Group theory and group skills (6th ed.)*. Boston: Allyn and Bacon.
- Jones CD, Lowe LA, Risler EA (2004) *The Effectiveness of Wilderness Adventure Therapy Programs for Young People Involved in the Juvenile Justice System*. *Residential Treatment for Children & Youth* 22:53-67.
- Keats MR ve ark. (1999) *Leisure-time physical activity and psychosocial well-being in adolescents after cancer diagnosis*. *J Pediatr Oncol Nurs* 16:180-188.
- Nadler R, Luckner J (1992) *Processing the Adventure Experience: Theory and Practice*. Kendall Hunt Publishing: Dubuque, Iowa.
- Newes S, Bandroff S (2004) *What is Adventure Therapy*. (In: *Coming of Age: The Evolving Field of Adventure Therapy*. Association for Experiential Education: Unated States.
- Norton CL ve ark. (2014) *Adventure Therapy With Youth*. *Journal of Experiential Education*, 37:46-59.
- O'shea KM (2005) *Exploring The Benefits of an Outdoor Adventure Program For Improving Self-Esteem and Self-Efficacy And Reducing Problem Behaviors in Adolescent Girls*. Unpublished Doctoral Dissertation, The University of Montana, USA.
- Priest S, Gass MA (1998). *Effective leadership in adventure programming*. *Human Kinetics: Champaign, IL*.
- Roberts JW (1995) *Disney, Dewey, and the Death of Experience in Education*. *Education and Culture* 21:12-30.
- Robertson JL (1997) *The Effects of An Adventure Education Problem Based Approach Program on Students' Self-Esteem and Perceived Problem Solving Ability*. Unpublished Master Thesis, McGill University, Canada.
- Royce D (1987) *Adventure experience and affective learning: Where are we going?* *Journal of Adventure Education* 4:12-14.
- Schell L, Cotton S, Luxmoore M (2010) *Outdoor Adventure for Young People With a Mental Illness*. *Early Intervention in Psychiatry* 6:407-414.
- Sibthorp J ve ark. (2008) *The Pedagogic Value of Student Autonomy in Adventure Education*. *Journal of Experiential Education* 38:136-151.
- Stevens B ve ark. (2004) *Adventure Therapy for Adolescents With Cancer*. *Pediatr Blood Cancer* 43:278-284.
- Tillotson C (2008) *Adventure in Marriage: An Adventure Based Marriage Education Program for Conflicted Couples*. Unpublished Doctoral Dissertation, Azusa Pacific University, USA.
- Tucker AR (2009) *Adventure-Based Group Therapy to Promote Social Skills in Adolescents*. *Social Work with Groups* 32:315-329.
- Walsh J, Aubry P (2007) *Behaviour Management Through Adventure*. *Reclaiming Children and Youth* 16:36-39.
- Yalom I (1999) *Grup Psikoterapisinin Teori ve Pratiği*. Kabalcı Yayınevi: İstanbul.

