

Psikolojik Danışma Sürecinde Yeni Bir Model: Macera Terapisi

Dr. Asiye Büşra ŞİRİN-AYVA*

RHACC Richmond Hillcroft Adult Community College
busrasirin@hotmail.com, ORCID: 0000-0002-5280-4161

Doç. Dr. Azize Nilgün CANEL

Marmara Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Göztepe Kampüsü, İstanbul / Türkiye
nilgun.canel@marmara.edu.tr, ORCID: 0000-0003-1235-1716

Öz

Macera terapisi deneyimle öğrenme yaklaşımından kaynak alan, danışanlara fiziksel görevlerin verildiği ve küçük gruplar şeklinde, genellikle terapistin ofisi dışında ve açık alanda yürütülen bir terapi yaklaşımıdır. Günümüzde gittikçe tanınırlığı artan macera terapisi, çok farklı örneklerde ve farklı değişkenlerle araştırılmaktadır. Macera terapisi, açık alanda gerçekleştirilmesi ve macera etkinlikleri ve fiziksel aktivitelere yer vermesi dolayısıyla özellikle çocuklar ve ergenlerle çalışıldığında anlamlı sonuçlar alınmaktadır. Profesyonel uzmanlık gerektiren bir terapi yaklaşımı olan macera terapisinin kendisine bulunmaktadır. 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. Seans süreci ve gerçekleştirilen etkinliklere ilişkin bilgiler

* Sorumlu Yazar. Tel: +90 507 787 88 09

verilmiştir. Son olarak Türkiye için sonuç ve öneriler ilgili alanyazın ışığında irdelenmiştir.

Anahtar Kelimeler: Macera terapisi; Doğa; Deneyimle öğrenme; Ergenler; Çocuklar.

A New Model for the Psychological Counseling: Adventure Therapy

Abstract

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 yields significant results especially when it is conducted with children and adolescents as it includes adventure and physical outdoor activities. Adventure therapy, which is a therapeutic approach requiring professional expertise, has its own methods as well as different components from other therapeutic approaches. Adventure therapy is gaining popularity in Turkey and attracts the attention of practitioners and researchers. This paper is intended to provide an overview to the readers about theoretical basis and principles of adventure therapy by touching unique techniques used in adventure therapy as well as the session process and content. Information is given about the session process and the activities carried out. Finally, conclusion and recommendations for Turkey are discussed in the light of literature.

Keywords: Adventure therapy; Nature; Experiential learning; Adolescents; Children.

Extended Summary

Purpose

The field of Adventure Therapy is becoming more well-known over the World. This increased popularity is leading more readers to the literature in search of information. The numbers of researchers of AT literature are increasing as more students, traditional mental health practitioners and consumers of AT are attracted to the field. However, while there is an increase in attention on AT, it can be difficult for interested individuals to find an overview of the basic essential foundations of this field (Newes and Bandoroff, 2004). Integrating purposeful and strategic adventure activities with the therapeutic change process is aimed at bringing about permanent changes in the lives of

the participants. This offers a concrete, action-based and experimental tool for adventure therapy (Beringer and Martin 2003). In this research, the theoretical foundations and original aspects of adventure therapies which are not well-known in Turkey are explained. The people conducting such therapies work with some groups formed by young people who are mostly forced to commit crime and/or have drug addiction and have some behavioural problems. Although it's commonly conducted with children and young people, adventure therapy is also conducted with adults. Thanks to the nature of adventure therapy, individuals can observe his/her own behaviour and the results of the behaviour throughout the therapy and develop a permanent behavioural change upon processing his/her own observation made throughout the therapy. The most influential factor in the behavior of an individual is the exclusion from the group if he/she does not act in accordance with the behavior of the group.

Conclusion

Both school and therapy environment offer very important opportunities to the individuals to test their behavioral patterns that they can apply to their lives by replacing those which does not work as intended. In Turkey, adventure therapy, which can be used in the context of psychological counseling in various subject areas, can be used in purpose of both prevention and intervention. Especially it can be tested in terms of intervention and prevention for children and adolescents who are at risk groups. This model can easily be adapted by children and adolescent groups because it can offer entertaining therapy environment to them. For this purpose, the training of skilled and internationally qualified practitioners on the techniques used in adventure therapies is an important necessity. In addition to these, the evaluation of the scientific effectiveness of these studies and the development of such therapy programs will be an important achievement for the Turkish literature.

Giriş

Deneyimle öğrenme eğitim alanyazınında John 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 hâlinde daha iyi öğrenebilecekleri önermesinden kaynak almaktadır (Newes ve Bandroff, 2004). Bu nedenle daha nitelikli öğrenme için sadece görsel ve işitsel öğeler yeterli olmamakta, bununla birlikte daha fazla duyuyu öğrenme sürecine dâhil edebilmek için hareket etme, dokunma, deneyim yaşama da öğrenme yöntemlerinin içerisine girmektedir. Eğitim felsefesinden alınan bu önerme daha sonraları, psikolojik

müdahale ve uygulamalarda da kullanılmaya başlanmıştır.

Dewey'in has yöntemleri bulunmasının yanında diğer terapi yaklaşımlarından farklı bileşenleri de 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 dâhil edilmesi ile birlikte bilişsel aktivite daha yüksek bir düzeye çıkar ve hafıza da güçlenir (Crisp, 1998). İnsanlar deneyimle öğrendiklerinde, tüm duyuuları aktif bir şekilde öğrenme eyleminin içindedir (Hans, 2000). Deneyimle eğitim teorisi mümkün olabilecek kadar çok duyunun kullanılmasını önermesinin yanında, aktif öğrenmenin katılımcının direkt olarak sorumluluk alması ve sürece dâhil 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 kavramı bilişsel, duyuşsal ve fiziksel alanı etkilemektedir ve biliş, beceri ve/veya tutumlarla ilişkilidir. Deneyimle öğrenme açık hava macera programlarında önemli bir bileşendir (Cordle, Van Puybroeck, Hawkins ve Baldwin, 2016). Deneyimle öğrenme döngüsündeki eylem, yansıtma ve bütünleştirme öğelerini 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 yeni davranışsal becerileri kullanma fırsatına sahiptirler. Bu yeni davranışları deneyimleyerek başarı hissetmeleri ve bu yeni becerileri kendi davranış repertuarlarına eklemeleri beklenmektedir (Houston, Knabb, Welsh, Houskamp ve Brokaw, 2010).

Geleneksel deneyimle öğrenme sürecinde, bireyler bazı eylemlerde bulunur, bu eylemlerin etkilerini gözlemler, genellemeler yapar ve yeni durumdan öğrendiklerinden faydalanarak davranışlarını değiştirir. Bu değişim, ardından yeni eylem ve bu da yeni bir sonuç çıkartmayı beraberinde getirdiğinden bireyler öncekinden farklı uygulamalarda bulunabilir (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 çıkarttığı zaman 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. 2. Dünya savaşında denizcilerin savaşın zorlukları ile karşı karşıya kaldıklarında fiziksel ve duygusal olarak daha iyi hazırlanmaları için tasarlanmıştır. İçeriğinde küçük bot eğitimi, atletik, oryantrik 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, Lowe ve Risler, 2004).

Yukarıda yer verilen bilgilerden de anlaşılacağı üzere, macera terapisi oldukça özgün bir terapi modeli ortaya koymaktadır. Bu çalışma ile macera terapisinin bu özgün yönlerinin tanıtılması, teori, prensip, oturum süreci ve içeriğine ilişkin genel bilgi verilmesi amaçlanmaktadır.

Macera Terapisinin Tanımı

Macera terapisi, macera deneyimleri ve deneyimsel eğitim uygulamalarının terapötik olarak birleştirildiği ve ruh sağlığı uzmanları tarafından danışanlar için uygulanan bir terapi türüdür.

şanlara fiziksel görevlerin verildiği, kurallı, genellikle doğal ortamlarda gerçekleştirilen ve kinestetik olarak danışanların bilişsel, duyuşsal ve davranışsal düzeyleri ile ilişkili olan ve tipik olarak küçük gruplar (8-15 kişi) şeklinde düzenlenen bir yaklaşım olarak tanımlanmaktadır (Gass, Gillis ve Russell, 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. Macera terapisi, hazırlanmış deneysel, risk alınan ve zorlu aktivitelerin kullanıldığı, birey ya da grupla gerçekleştirilen terapötik bir müdahale olarak da tanımlanmaktadır (Gass, Gillis ve Russell, 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 uyarlamaları 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 kullanır (Hans, 2000).

Macera terapisi insan yapımı kaynaklardan izole olmadan kapalı mekânlarda ya da kentsel bir çevrede de yapılabilir ve katılımcıların bir yerde kamp kurarak orada yaşamaları anlamına gelmemektedir (Gass, Gillis ve Russell, 2012). Pratikte macera terapisi, metaforik, stratejik ve çözüm odaklı paradigmaları kullanmaktadır. Macera terapisi genellikle dürtüsellik, atılganlık, madde kullanımı gibi özel bazı davranışlara yönelik olarak özgün bir terapi yaklaşımı olarak kullanılmaktadır (Crisp, 1998). Burada önemli olan, etkinlik seçiminde ve tasarlanmasında terapötik amaç ile gerçekleştirilen etkinliklerin birbirine uyumlu olmasıdır (Gass, Gillis ve Russell, 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 kullanılması olmaktadır (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 vurucu farklılık, danışanların ne gerçekten güvenli ne de tamamen zararsız gerçekle güçlü şekilde bağ kurmasıdır (Amesberger, 1994). Belirli derecede bir doğa ya da doğallık terapötik hedefleri gerçekleştirilebilmek için gereklidir, macera terapisi bazen kasıtlı olarak “kırsal terapi”, “kırsal macera terapisi” ya da “açık hava rekreasyon terapi” olarak da anılır. Kırsal alan terapötik süreçte çok değerlidir çünkü danışanın kentsel temelinden 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, 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 kullanılır. Bu terapi yaklaşımında sürece ilişkin tek farklılık aktivitelerin olması değildir. Buna karşın, aktiviteler etkinlik öncesinde, etkinlik sırasında ve sonrasında oluşan sürece katalizör olarak kullanılmaktadır (Newes ve Bandoroff, 2004).

Macera programlarında, bireyler ya da gruplar problem çözmek ya da ellerindeki görev 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 gerçekleştirildiğinden 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). Yüksek ip parkuru ise birçok yüksek, birbiriyle bağlantılı, bireysel engel ya da elementlerin fiziksel, psikolojik, entelektüel ve sosyal alanda katılımcıları etkileyecek şekilde dizayn edilmiş alanlar olarak tanımlanmaktadır. Bu engeller, kablolar, halatlar, ağaçlar, tırmanma düzeneği ve kütüklerle oluşturulmaktadır (Cordle ve ark., 2016).

Macera terapisi seyahatler, doğal ve kültürel çeşitliliği ile farklılaşan kırsal bölgelerde gerçekleştirilmektedir. Kırsal çevre, hayatın kolaylaştığı, çeldiricilerin minimize edildiği (Hoag ve ark., 2013), doğal sonuçların da yetersiz otorite figürlerinin değil, doğanın 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, 2001; 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, s.16):

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

Bu çalışmalarda vücut içsel doğa olarak isimlendirilirken, gündelik kullanımındaki doğa da dışsal doğa olarak isimlendirilmektedir (Amesberger, 1994). Yeni bir çevrede (kırsal alan) zaman geçirmek danışana eski davranışlarını düşünme imkânı sağladığı gibi olumsuz akran grubu, madde ya da diğer tehlikeli ya da kendisine zarar verecek davranışlardan da ayrı kalmasına yardımcı eder. Kırsal alan genellikle sihirli bir alan olarak görülür (Hoag ve ark., 2013). Macera temelli grupların çevresinin katılımcılar için yeni olmasının yanında, işbirliği oyunları, dağa tırmanma ve kano gibi girişimler de pek çok katılımcı için alışılmıştan dışındadır. Doğada olmanın eğlenceli olmasının yanında, katılımcılar bu farklı ortamda yeni davranışlar denemeye daha fazla hevesli olacaklardır çünkü bu değişik çevrede nasıl davranacaklarını önceden bilmelerine gerek yoktur (Newes ve Bandoroff, 2004).

Doğal alan her zaman yararlı ilişkinin tek faktörü olarak görülmemektedir. Terapötik müdahalenin etkililiği; program dizaynı, uygulaması ve küçük grup dinamikleri ile de yakından ilişkilidir (Beringer ve Martin, 2003). Bunun yanında kırsal alan, öz yansıtma (self reflection) ve her danışanın dünyayı nasıl deneyimlediğini anlamasına yardım 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 kişilerarası öğrenmeye fırsat sağlamasıdır (Tucker, 2009; Yalom, 1999). 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 olma, deneme ve bu becerileri etkili bir şekilde değerlendirme, pekiştirme fırsatları sağlayan sosyal becerileri artırmak amacıyla etkinlikleri birbiri ardına dizmektir. Genellikle, macera temelli gruplarının 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 denetim yönlendirmektedir (Priest ve Gass, 1998). Güçlendirme ya da otonomi, macera eğitimi süresince programın nasıl yapılandırıldığı ya da tasarlandığına bağlı olarak gerçekleştirilebilir (Sibthorp, Paisley, Gookin, and Furman, 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 halihazırda 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 (backpacking), kamp, kano/sal yolculukları gibi fiziksel aktiviteleri içerebilir (Stevens ve ark., 2004). Eğlenceli grup etkinlikleri sunduğundan dolayı, çocuk ve ergenler açısından eşsiz deneyimler sağlamaktadır

(Gillis, 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, Cotton ve Luxmoore, 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 olanak tanır (Royce, 1987).

Herhangi bir gelişimsel görevin içerisinde bulunan birey, bu aşamada farklı beceriler geliştirmeye çalışırsa başarılı olacaktır. Bilişsel ve entelektüel yeterlikleri hızlı bir şekilde geliştirebilen ergenlerde bu durum açık şekilde gözlenebilir (Crisp ve O'Donnel, 1997). Macera temelli danışmanlık genellikle gençlerle ve onların antisosyal davranışlarıyla yüzleşip bunları yönetmeleri ve prososyal davranışlar geliştirmelerine yardım etmek için kullanılmaktadır (Walsh ve Aurby, 2007). 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).

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 uygulamaları, stratejik ve çözüm odaklı paradigmalara vasıtasıyla; dürtüsellik, atılganlık, madde kullanımını gibi özel bazı durumlara yönelik olarak tasarlanmaktadır (Crisp, 1998). Macera terapisi programlarının hedefi, ev, okul ve toplumda dikkati dağıtıcılardan uzak destekleyici bir çevre sağlamak ve böylece katılımcıların etkili davranışları öğrenmesine yardımcı olmaktır (Jones, Lowe ve Risler, 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, Lowe ve Risler, 2004).

Grubun beceriler geliştirmesi ve sıcaklık seviyesi için aktivitelerde başarılı olmak gerekir. Aktiviteler zorluklarına göre ard arda dizilirler. Bu dizilme katılımcıların kendilerini bir etkinlikte başarılı ya da ustalaşmış hissetmelerine olanak sağlar. Bunlar olumsuz kişisel değerlendirmeyi, öğrenilmiş çaresizlik ve bağımlılığı önleyerek, yeterlik duygusunu beslemektedir (Newes ve Bandorof, 2004). Böyle bir yaklaşım özellikle ergenlik döneminde akran grubu üyeliği ve sosyalleşme için önemlidir. Macera terapisi yaklaşımı ile Genç kişilerin yaş grubunun gelişimsel bir özelliği olarak risk alma eğilimleri, uygun risk alma davranışları ile değiştirilmesi ile daha güvenli hale dönüştürülebilir (Schell, Cotton ve Luxmoore, 2010).

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, kişilerarası ilişkiler ve maceraperestlik anlamında katılımcılarda pozitif değişimler gözlemlendiği tespit edilmiştir (Hattie ve ark., 1997). Bunların yanında macera terapisinin, katılımcıların otonomi geliştirmelerine yardımcı olduğu (Sibthorp, Paisley, Gookin ve Furman, 2008), psikososyal iyi oluşu pozitif etkilediği (Keats, Courneya ve Danielsen, 1999), başa çıkma stilleri geliştirme, takım olarak çalışmayı öğrenme, kendilerine ve grup üyelerine güvenmeyi öğrenmeye katkı sağladığı (Autry, 2001), ergen danışanlarda kişilerarası ve ruh sağlığı durumlarıyla ilişkili sıkıntıların semptomlarını azaltmada ve ergenlerin tüm işleyişini yükseltmede (Norton ve ark., 2014), gençlerin duygusal ve davranışsal sorunlarını azaltmada (Dobud, 2016), kilo sorunu olan ergenlerin kilo vermelerinde (Jelalian, Mehlenbeck, Lloyd-Richardson, Birmaher ve Wing, 2006) ve alkol arzusunda ve alkole dönüştürme azaltmada etkili olduğu (Bennett, 1998) bulunmuştur.

Kanser hastası ergenlerle yürütülen çalışmalarda, katılımcıların, iyimserlik ve kişisel güçlülüklerinin geliştiği gözlenmiştir (Keats, Courneya ve Danielsen, 1999). Yine kanser hastası gençlerle yürütülen bir başka araştırmada da pozitif tutumlar (artan sosyallik ve rahatlama), ait olma (kabul edilmiş ve anlaşılacak hissetme), artan bilgi (eğitsel konuşma ve etkileşimlerde diğer genç insanlarla denge kurma), genç insanlarla birlikte olma, profesyonel-

lerin eşlik ederek destek ve rehberlik etmeleri macera terapisinde kolaylaştırıcı etken olarak bulunmuştur (Martins, Taylor, Morgan ve Fern, 2017). Macera terapisi ile ilgili yapılan araştırmalarda, terapötik ya da gelişimsel odaklı çalışmaların, eğitsel odaklı olana göre daha yüksek etki büyüklüğüne sahip olduğu gözlenmiştir (Gillis ve Speelman, 2008). Eğitsel amaçlı macera terapisinin; öğrencilerin kişisel gelişimleri, farkındalıkları, sınırlarına meydan okumaları, biricik olduklarını keşfetmeleri; diğerlerine güven geliştirmeleri ve grup kohezyonunu birlikte kurmaları anlamında onlarda gelişim sağladığı tespit edilmiştir (Human, 2012). Araştırma sonuçlarına göre açık hava macera grubunda öz yeterlikte (Cordle ve ark., 2016), uzmanlıkta ve kişisel hedef performansında artış, hayat etkililiği, terapi motivasyonu, terapötik ittifak ve disfonksiyonel tutumlarda anlamlı değişim (Hoag ve ark., 2013), problem davranışlarda azalma gözlenmiştir (Robertson, 1997; Schell, Cotton ve Luxmoore, 2010; O'shea, 2005). 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 orta düzey olarak bulmuştur. Etki büyüklüğü ortalama bir ergende katılımın bir sonucu olarak %12.2 artış göstermiştir. Ayrıca, macera terapisinin uzun dönemli etkilerinin araştırıldığı bir çalışmada, katılımcılardan ve katılımcıların ailelerinden elde edilen verilere göre, müdahale sonrasında olduğu gibi, müdahaleden 6 ay ve 18 ay sonra da olumlu etkisinin sürdüğü görülmüştür (Combs, Hoag, Roberts ve Javorski, 2016).

Macera Terapisinin Hedefleri

Macera Temelli Danışmanlık, Dinlendirici Terapi (Recreational Therapy) içerisinde bir müdahale olmaktadır ve pek çok fiziksel, psikolojik, bilişsel ve sosyal sonuçlar doğurmaktadır (Cordle ve ark., 2016). 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 geliştirme, seçimde bulunarak eyleme döktükleri davranışların sonuçları arasından uygun olan seçenekleri tanıması öğretilir. Bu süreçle birlikte, danışanlar kendilerinden kaynaklanan sınırlılıklarını 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 artırırken, bu onların daha gerçekçi ve sağlıklı karar alabilmelerine de fayda sağlayacaktır (Newes ve Bandroff, 2004). Geleneksel terapide özellikle ergenlerle çalışılırken, bazılarının iç görüşleri 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 gözlemedikleri 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 sağlıklarını 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 gerekli kılar. Yapılan aktivitelerin sonuçları somut bir şekilde grup tarafından gözlenebildiğinden, danışanların olumsuz kendilik algıları daha gerçekçi bir hale gelir çünkü danışanlar başarılarının sonuçlarını inkâr 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, psikoeğitim 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 yapılandırma yardımcı olurken terapötik hiyerarşiyi de minimize eder (Stevens ve ark., 2004).

Macera terapisine yönelik eleştirilerden en önemlisi gerçek durumlarla danışanın etkileşimde olduğu durumların arasındaki algılanan bağı 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 (Newes 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 (Newes ve Bandorof, 2004).

Macera Terapisi ile İlgili Etik İlkeler

Macera terapisi, öğretme ve ruh sağlığı koruma profesyonellerine ait etik ilkeleri paylaşmaktadır. Hazırlanan programların katılımcı merkezli korumaya, güven ve danışanların farklılıklarına uygun olmaları gerekmektedir (Tillotson, 2008). Bunlara ek olarak macera terapisi için etik ilkeler anlamında şu temel prensipler önerilmektedir (Johnson ve Johnson, 1997, s.62):

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

Ayrıca, Deneyimle Eğitim Derneği (Association of Experiential Education, AEE) 1991 yılında etik ilkeler rehberi yayınlamıştır. Bu rehber de macera terapisi program ve uygulayıcı tarafından rahatlıkla karar verme anlamında kullanılabilir. Bu rehber aşağıdaki yedi kategoriye ayrılmaktadır (Gass, Gillis ve Russell, 2012, s.86):

1. Yeterlik, sınırları ve yeterlik alanını bilme,
2. Bütünleşme, diğer profesyonellerle etkileşim, süpervizyon,
3. Sorumluluk, danışanların iyi oluşlarını her zaman ön planda tutmak,
4. Saygı, danışanların farklılıklarına saygı göstermek ve doğa ve macera terapisinin sonuçlarını tanımlamak,
5. İlgi, danışanların fiziksel ve psikolojik ihtiyaçları ve iyi oluşlarını gözlemlemek,
6. Onaylama, daha geniş sosyal topluluk ihtiyaçlarına karşı sorumluluk,
7. Nesnellik, danışanla ilişkiyi macera terapisti ve danışan çerçevesinde sürdürmek.

Sonuç

Bu çalışmada 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 daha çok çocuklar ve gençler için kullanılsa da bunun yanında yetişkinler için de yapılmış pek çok uygulamaya rastlamak mümkündür. Macera terapisinde grup içerisinde kendi davranışlarının ve bu davranışlarının sonuçlarını gözlemleyen birey, 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 genelleyebilecekleri davranış kalıplarını test etmeleri ve işlemeyenleri yenileriyle değiştirebilmeleri açısından çok önemli fırsatlar sunmaktadır. Geleneksel psikoterapi yöntemlerinden farklı biçimde, değişim anahtarı olarak hareketi kullanan macera terapisi, içgörü yoluyla değil, aktivite yoluyla değişimi sağlamaktadır. Bunun yanında, kendisini sözel olarak ifade etmekte zorlanabilen gruplarla çalışırken de bu özelliği sayesinde daha kullanışlı olabilmektedir. Kinestetik katılımı gerektiren macera terapisinde, katılımcılara ev ödevi yerine in vivo beceri geliştirme ve prova etme imkânı sunulmaktadır. Türkiye’de çeşitli konu alanlarında grupla psikolojik danışma anlamında kullanılabilecek macera terapisi hem önleyici anlamda hem de müdahale biçiminde yararlı olarak kullanılabilir. Özellikle risk gurubunda bulunan çocuk ve ergenlere yönelik gerçekleştirilecek müdahale ve önleme çalışmalarının, 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.

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 alanyazın için önemli bir kazanım olacaktır.

Kaynakça

- Amesberger, G. (1994). *Personlichkeitsentwicklung durch outdoor-aktivittiten? Untersuchung zur personlichkeitsentwicklung und pealitiitsbewtiltigung bei sozial benachteiligten (Personal development through outdoor-activities? Research on personal development and copying with social reality of disadvantaged persons)*. Frankfurt: Afra Verlag.
- Arslan, M. (2007). Eğitimde yapılandırmacı yaklaşım. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 40(1), 41-61.
- Autry, C. E. (2001). Adventure therapy with girls at-risk: responses to outdoor experiential activities. *Therapeutic Recreation Journal*, 35(4), 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(5), 469-474.
- Beringer, A. ve Martin, P. (2003). On adventure therapy and the natural worlds: respecting nature's healing. *Journal of Adventure Education and Outdoor Learning*, 3(1), 29-40.
- Blanchard, C. (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, L. K. ve Stroner, M. A. (2007). Back to basics through challenge and adventure. *Reclaiming Children and Youth*, 16(1), 2-6.
- Cason, D. R. (1993). *A meta-analysis of adventure programming with adolescents*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Georgia College.
- Crisp, S. ve O'Donnel, M. (1997, Temmuz). *Wilderness adventure therapy in adolescent psychiatry. exploring the boundaries of adventure therapy: International perspectives*. Proceedings of the International Adventure Therapy Conference, Perth, Australia.
- Crisp, S. (1998). International models of best practice in wilderness and adventure therapy. 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.
- Combs, K. M., Hoag, M. J., Roberts, S. D. ve Javorski, S. (2016). A multilevel model to examine adolescent outcomes in outdoor behavioral healthcare: the parent prospective. *Child Youth Care Forum*, 45, 353-365.
- Cordle, J., Van Puymbroeck, M., Hawkins, B. ve Baldwin, E. (2016). The effects of utilizing high element ropes courses as a treatment intervention on self-efficacy. *Therapeutic Recreation Journal*, 1, 75-92.
- Dobud, W. (2016). Exploring adventure therapy as an early intervention for struggling adolescents. *Journal of Outdoor and Environmental Education*, 19(1), 22-41.

- Gass, M. A., Gillis, H. L. ve Russell, K. C. (2012). Adventure therapy: *Theory, research, and practice*. New York: Routledge.
- Gillis, H. L. ve Mcleod, J. A. (1992, Ekim). Successful indoor adventure activities for threatening substance abuse with adjudicated adolescents and incarcerated adults. G. M. Hanna (Başkan), *Celebrating Our Tradition Charting Our Future: Proceedings of the International Conference of the Association for Experiential Education 20th*, Banff, Alberta, Canada.
- Gillis, H. L. ve Speelman, E. (2008). Are challenge (ropes) courses an effective tool? a meta- analysis. *Journal of Experiential Education*, 31,111-135.
- Gillis, H. L. (1992, January 18-21). *Therapeutic uses of adventure-challenge-outdoor-wilderness: theory and research*. Keynote Presentation given at the meeting of the Association for Experiential Education, NY.
- Glass, J. S. ve Myers, J. E. (2001). Combining the old and the new to help adolescents: individual psychology and adventure based counseling. *Journal of Mental Health Counseling*, 23(2), 101-114.
- Hans, T. A. (2000). A meta analysis of the effects of adventure programming on locus of control. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 30(1), 33-60.
- Hattie, J., Marsh, H., Niell, J. ve Richards, G. (1997). Adventure education and outward bound: Out of class experiences that make a lasting difference. *Review of Educational Research*, 67, 43-87.
- Hoag, M. J., Massey, K. E., Roberts, S. D. ve Logan, P. (2013). Efficacy of wilderness therapy for young adults: a first look. *Residential Treatment for Children and Youth*, 30, 294-305.
- Houston, P. D., Knabb, J. J., Welsh, R. K., Houskamp, B. M. ve Brokaw, D. (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(4), 586-597.
- Itin, C. M. (2001). Adventure therapy critical questions. *The Journal of Experiential Education*, 24(2), 80-84.
- Jelalian, E., Mehlenbeck, R., Lloyd-Richardson, E. E., Birmaher, V. ve Wing, R. R. (2006). "adventure therapy" combined with cognitive-behavioral treatment for overweight adolescents. *International Journal of Obesity*, 30, 31-39.
- Johnson, W. ve Johnson, F. P. (1997). *Joining together: Group theory and group skills* (6. baskı). Boston: Allyn and Bacon.
- Jones, C. D., Lowe, L. A. ve Risler, E. A. (2004). The effectiveness of wilderness adventure therapy programs for young people involved in the juvenile justice system. *Residential Treatment for Children and Youth*, 22(2), 53-67.
- Keats, M. R., Courneya, K. S. ve Danielsen S. (1999). Leisure-time physical activity and psychosocial well-being in adolescents after cancer diagnosis. *Journal of Pediatric Oncology Nursing*, 16, 180-188.
- Martins, A., Taylor, R. M., Morgan, S. ve Fern, L. A. (2017). Being normal, not vulnerable: Case study of a 2 day residential programme for young adults with cancer. *BMJ Open*, 7, 1-10.
- Doi: 10.1136/bmjopen-2016-015309

- Nadler, R. ve Luckner, J. (1992). *Processing the adventure experience: theory and practice*. Kendall Hunt Publishing: Dubuque, Iowa.
- Newes, S. ve Bandroff, S. (2004). What is Adventure Therapy. B. Humberstone, (Ed.), *Coming of Age: The Evolving Field of Adventure Therapy* içinde (136-151). Boulder: Association for Experiential Education.
- Norton, C. L., Tucker, A., Russel, K. R., Bettman, J. E., Gass, M. A., Gillis, H. L. ve Behrens, E. (2014). Adventure therapy with youth. *Journal of Experiential Education*, 37(1), 46-59.
- O'shea, K. M. (2005). *Exploring the benefits of an outdoor adventure program for improving self-esteem and self-efficacy and reducing problem behaviors in adolescent girls*. Yayınlanmamış doktora tezi, The University of Montana, USA.
- Priest, S. ve Gass, M. A. (1998). *Effective leadership in adventure programming*. Human Kinetics: Champaign, IL.
- Roberts, J. W. (2005). Disney, Dewey, and the death of experience in education. *Education and Culture*, 21(2), 12-30.
- Robertson, J. L. (1997). *The effects of an adventure education problem based approach program on students' self-esteem and perceived problem solving ability*. Yayınlanmamış doktora tezi, 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. ve Luxmoore, M. (2010). Outdoor adventure for young people with a mental illness. *Early Intervention In Psychiatry*, 6, 407-414.
- Sibthorp, J., Paisley, K., Gookin, J. ve Furman, N. (2008). The Pedagogic Value of Student Autonomy in Adventure Education. *Journal of Experiential Education*, 38(2), 136-151.
- Stevens, B., Kagan, S., Yamada, J., Epstein, I., Beamer, M., Bilodeau, M. ve Baruchel, S. (2004). Adventure therapy for adolescents with cancer. *Pediatric Blood Cancer*, 43, 278-284.
- Tillotson, C. (2008). *Adventure in marriage: An adventure based marriage education program for conflicted couples*. Yayınlanmamış doktora tezi, Azusa Pacific University, USA.
- Tucker, A. R. (2009). Adventure-based group therapy to promote social skills in adolescents. *Social Work with Groups*, 32, 315-329.
- Walsh, J. ve Aubry, P. (2007). Behaviour management through adventure. *Reclaiming Children and Youth*, 16(1), 36-39.
- Yalom, I. (1999). *Grup psikoterapisinin teori ve pratiği*. Kabalıcı Yayınevi: İstanbul.