

T.C.
Marmara Üniversitesi
Eğitim Bilimleri Enstitüsü
Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı

**MACERA TERAPİSİ TEMELLİ GRUPLA DANIŞMANLIĞIN ÜNİVERSİTE
ÖĞRENCİLERİNDE BİLİŞSEL ESNEKLİK VE BELİRSİZLİĞE
TAHAMMÜLSÜZLÜĞE ETKİSİ**

Doktora Tezi

Asiye Büşra ŞİRİN AYVA

İstanbul - 2018

T.C.
Marmara Üniversitesi
Eğitim Bilimleri Enstitüsü
Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı

**MACERA TERAPİSİ TEMELLİ GRUPLA DANIŞMANLIĞIN ÜNİVERSİTE
ÖĞRENCİLERİNDE BİLİŞSEL ESNEKLİK VE BELİRSİZLİĞE
TAHAMMÜLSÜZLÜĞE ETKİSİ**

Doktora Tezi

Asiye Büşra ŞİRİN AYVA

Danışman
Doç. Dr. Azize Nilgün CANEL

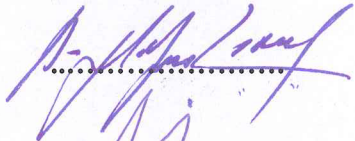
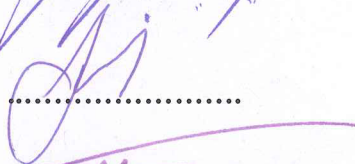
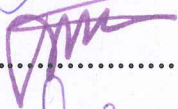
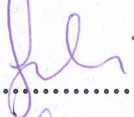
İstanbul - 2018

**Tüm kullanım hakları
M.Ü. Eğitim Bilimleri Enstitüsü'ne aittir.**

© 2018

ONAY SAYFASI

Asiye Büşra ŞİRİN AYVA tarafından hazırlanan “Macera Terapisi Temelli Grupla Danışmanlığın Üniversite Öğrencilerinde Bilişsel Esneklik ve Belirsizliğe Tahammülsüzlüğe Etkisi” konulu bu çalışma, 15 Şubat 2018 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda jüri tarafından başarılı bulunmuş ve doktora tezi olarak kabul edilmiştir.

	Adı Soyadı	İmza
TEZ DANIŞMANI	Doç. Dr. Azize Nilgün CANEL	
JÜRİ ÜYESİ	Doç. Dr. Müge YUKAY YÜKSEL	
JÜRİ ÜYESİ	Yrd. Doç. Dr. Necla TUZCUOĞLU	
JÜRİ ÜYESİ	Doç. Dr. Füsun EKŞİ	
JÜRİ ÜYESİ	Yrd. Doç. Mehmet DİNÇ	

ÖZGEÇMİŞ

- 2004** Gebze Anadolu Lisesi
- 2008** Gazi Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Lisans Mezuniyeti
- 2008** Özel Kartal Doğa Koleji'nde Psikolojik Danışmanlık
- 2009** Kocaeli Hedise Evyap İlkokulu'nda Psikolojik Danışmanlık
- 2011** Ankara Üniversitesi Eğitimde Psikolojik Hizmetler Yüksek Lisans Programı
- 2018** Marmara Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Doktora Programı

İLETİŞİM BİLGİLERİ

E-Posta: busrasirin@hotmail.com

***“Minik” ailem,
Bilge Meryem ve Mürsel Ayva’ya***

ÖNSÖZ

Bu araştırma ile danışmanın ofisinden çıkarak, doğanın kucağında gerçekleştirilen fiziksel etkinlikler vasıtasıyla, bireylerin bazı beceriler geliştirmesi amaçlanmıştır. Günümüz modern insanı için bilişsel esneklik elzem bir beceridir ve belirsizlik ise kaçınılmazı mümkün olmayan bir durumdur. Bu bağlamda, bireylerin, bilişsel açıdan esnek düşünebilmeleri ve belirsizliğe tahammül edebilmelerine katkı sunmak onların yaşamın pek çok alanında karşı karşıya kalacakları durumların üstesinden gelebilmeleri açısından kendilerine avantaj sağlayacaktır.

Bu çalışmanın yıllardır hayalini kurduğum bölümünü yazıyor olmaktan dolayı mutluluk duymaktayım. Kendisiyle tanıştığım andan itibaren, hayatımı değiştiren, hayal bile kuramayacağım pek çok şeyi gerçeğe dönüştürmeme çok büyük katkı sunan, hiç düşünmeden kalkıp benimle dünyanın öteki ucuna gelen, en zor zamanlarda desteğini ve yardımını esirgemeyen, sayesinde daha yaratıcı, daha üretken ve daha pozitif bir insan olmayı öğrendiğim ve benim için bir danışmandan veya bir hocadan çok daha fazla olan, sevgili hocam Doç. Dr. Azize Nilgün Canel'e ne kadar teşekkür etsem az...

Bu konuda çalışmaya karar verdiğim andan itibaren yoluma ışık tutan, gülümsemesi ve sıcaklığıyla bana huzur veren sayın Doç. Dr. Müge Yukay Yüksel'e, bu çalışmanın geliştirilmesi amacıyla katkılarını ve desteklerini esirgemeyen sayın hocalarım Yrd. Doç. Dr. Necla Tuzcuoğlu, Doç. Dr. Füsün Ekşi ve Yrd. Doç. Dr. Mehmet Dinç'e çok teşekkür ederim.

Bu çalışmanın projelendirmesinde ve sonrasında yaptığı katkılardan ötürü sayın Prof. Dr. Halil Ekşi'ye ve öğrenci dostu enstitü müdürümüz sayın Prof. Dr. Ozana Ural'a çok teşekkür ederim.

Doktora eğitiminin bana katmış olduğu sevgili dostlarım, başta Marmara Üniversitesi'ni tercih etmeme vesile olan canım arkadaşım Arş. Gör. Çiğdem Demir Çelebi'ye, bu süreçte tanışmış olmaktan dolayı büyük mutluluk duyduğum can dostum Arş. Gör. Işıl Tekin'e, sonradan kazandığım abim Öğr. Gör. Engin Büyükoğuz'e, üretken ve yardımsever arkadaşım Yrd. Doç. Dr. Duygu Dinçer'e, sevgili Dr. Nur Akbulut Kılıçoğlu'na varlıkları ve bana kattıkları için çok teşekkür ederim.

Bu uzun ve kimi zaman zorlu süreçte kendime inanmamı ve güvenmemi sağlayan başta eşim Mürsel Ayva, annem Fatma ve babam Kamuran Şirin'e, kardeşlerim Fatih ve Eren Şirin ve eşimin ailesi Nedime ve Muharrem Ayva olmak üzere artık aileden biri olan sevgili arkadaşım Duygu Kaya Fidan'a çok teşekkür ederim. Bu zorlu sürecin sonuna yetişen, gücüme güç kattığını düşündüğüm, neşe kaynağım ve bu süreçte istemesem de kaygılarıma ortak olan biricik kızım Bilge Meryem'e de teşekkürlerimi sunarım.

Bu uygulamanın gerçekleşmesinde çok büyük emeği geçen, Marmara Üniversitesi Psikoloji ve Gelişim Kulübü Başkanı Hatice Demirtaş'a ve Marmara Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümü 2015-2016 Eğitim Öğretim yılı 3. Sınıflarına ayrıca teşekkür ederim.

Bu çalışma Marmara Üniversitesi Bilimsel Araştırma Projeleri Birimi (BAPKO) tarafından EGT-C-DRP-110215-0050 Proje Numarası ile desteklenmiştir.

Bu çalışma TÜBİTAK 2211-Yurt İçi Doktora Burs Programı desteği kapsamında hazırlanmıştır.

Asiye Büşra ŞİRİN AYVA

ÖZET

Bu çalışmanın amacı, macera terapisi temelli grupla danışmanlığın üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik ve belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerine etkisinin incelenmesidir. Macera terapisi temelli grupla danışmanlık programı, araştırmacı tarafından, macera terapisinin temel öğelerine uygun biçimde hazırlanmıştır.

Ön-test son test kontrol gruplu deneme modeline uygun şekilde hazırlanan araştırmanın çalışma grubu Marmara Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim dalı lisans öğrencilerinden oluşmaktadır. Program öncelikle pilot uygulama olarak, 6 oturum düzenlenerek 15 (12 kadın, 3 erkek) katılımcıya uygulanmıştır. Pilot uygulamadan elde edilen nicel ve nitel veriler ışığında programda gerekli revizyon yapılarak, program 8 oturum halinde yeniden düzenlenmiştir. 3'ü erkek ve 9'u kadın olmak üzere, 12 kişiden oluşan yeni bir grupla araştırma yürütülmüştür. Oluşturulan deney ve kontrol gruplarına ön test ve son test olarak "Bilişsel Esneklik Envanteri" ile "Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği" uygulanmıştır. Bunun yanında, deney grubunda yer alan katılımcılardan, her oturum için oturumda elde ettikleri deneyimlere ilişkin nitel veri toplanmıştır. Tüm oturumlar açık havada ve doğal bir ortamda gerçekleştirilmiştir.

Yapılan istatistiksel analizler sonrasında elde edilen bulgulara göre, araştırma kapsamında gerçekleştirilen macera temelli danışmanlık programı sonrasında, deney grubunda bulunan üyelerin "Bilişsel Esneklik Envanteri" ve "Belirsizliğe Tahammülsüzlük" puanları ile kontrol grubu "Bilişsel Esneklik Envanteri" ve "Belirsizliğe Tahammülsüzlük" puanları arasında deney grubu lehine istatistiksel olarak anlamlı fark vardır ($p<.05$).

Katılımcıların macera tarapisi deneyimlerini incelemek amacıyla, katılımcılardan her oturum sonrasında formlar vasıtasıyla nitel veri toplanmıştır. Bunun yanında, katılımcılardan her oturum için kendilerinde meydana gelen değişime, doğa, lider, etkinlik, katılımcılar ve gündelik hayatla bağ kurma öğelerinden hangisinin ne düzeyde katkı sağladığını 1'den 5'e kadar puanlamaları istenmiştir. Katılımcıların deneyimlerine ilişkin elde edilen nitel veriler içerik analiziyle çözümlenmiştir. Bu analizler sonrasında

en sık gözlenen temalar şunlar olmuştur; bilişsel esneklik ve belirsizliğe tahammülsüzlük kavramlarını fark etme, alternatifler oluşturup çok yönlü bakış açısı geliştirme, yaratıcı düşünme, çoklu görevleri yerine getirme.

Anahtar Sözcükler: Macera Terapisi, Macera Temelli Danışmanlık, Bilişsel Esneklik, Belirsizliğe Tahammülsüzlük



ABSTRACT

Aim of this research is to investigate the effects of adventure based counselling on cognitive flexibility and intolerance of uncertainty of BS students. Adventure based counseling program based on adventure therapy essentials is prepared by researcher.

In this research, pre and post test control group experimental design is used as a research design. Participants of the study are BS students of Marmara University/Istanbul/Turkey Guidance and Psychological Counselling Department. Initially, the program was conducted as a pilot application in 6 sessions with 15 people comprised of 12 female and 3 male participants. Following this, the program was modified and re-arranged to be carried out in 8 sessions based on the qualitative and quantitative data obtained through the previous sessions. Modified program was conducted with a new group of people formed by 3 male and 9 female participants. Following the sessions, "cognitive flexibility inventory" and "Intolerance of Uncertainty Scale" were applied on the experiment and control groups as pre and post tests. In addition to these, qualitative data was collected by the members of the experiment group regarding their experiences throughout the sessions which were all conducted in a natural outdoor environment.

Based on the findings obtained through the statistical analyses performed on this adventure based counselling program; it is seen that there is a significant statistical difference in "Cognitive Flexibility Inventory" and "Intolerance of Uncertainty Scale" scores between the experiment and control group members in favor of the experiment group ($p<.05$).

In order to investigate the adventure therapy experiences of the participants, all the participants were asked to fill in certain forms as a way of getting qualitative data. In addition to this, they were asked to provide their scores (1 to 5) regarding the influence of the program on themselves in terms of the contribution of the elements of nature, leadership, activity, participants and correlation to daily life. The data obtained regarding the participants' experiences was analysed using content analysis. The most remarkable subjects observed as a result of these analyses can be summarized as

realization of cognitive flexibility and intolerance of uncertainty" concepts, improving of multi-dimensional perspectives by creating alternatives, creative thinking and coping with multi tasks.

Key Words: Adventure therapy, Adventure Based Counselling, Cognitive Flexibility, Intolerance of Uncertainty.



İÇİNDEKİLER

ÖZGEÇMİŞ	ii
ÖNSÖZ	iv
ÖZET	vi
ABSTRACT.....	viii
İÇİNDEKİLER	x
TABLO LİSTESİ.....	xiv
ŞEKİL LİSTESİ.....	xviii
GRAFİK LİSTESİ	xix
BÖLÜM I: GİRİŞ	1
1.1. Problem	12
1.2. Önem.....	12
1.3. Denenceler	14
1.4. Sayıtlar.....	15
1.5. Sınırlılıklar	15
 BÖLÜM II: ALANYAZIN.....	 16
2.1. Macera Terapisi	16
2.1.1. Macera Terapisi Nedir?	16
2.1.2. Macera Terapisinin Tarihçesi	20
2.1.3. Macera Terapisinin Teorik Arkaplanı	21
2.1.4. Macera Terapisinin Temel Öğeleri.....	22
2.1.4.1. Açık Hava	22
2.1.4.2. Fiziksel Aktivite	25
2.1.4.3. Profesyonellik.....	26
2.1.4.4. Seçimlerle Elde Etme	26
2.1.4.5. Tam Değer Sözleşmesi	27
2.1.4.6. Fiziksel Risk	28
2.1.5. Macera Terapisinde Süreç	29

2.1.6. Macera Terapisi Türleri	32
2.1.6.1. Kırsal macera terapisi	34
2.1.6.2. Macera temelli danışmanlık	36
2.1.7. Macera Terapisi ile İlgili Araştırmalar	38
2.1.7.1. Ergenlerle Yürütülen Çalışmalar	38
2.1.7.2. Gençler ve Yetişkinlere Yönelik Yapılmış Araştırmalar	47
2.2. Bilişsel Esneklik	55
2.2.1. Bilişsel Esneklik Nedir?	56
2.2.2. Bilişsel Esnekliğin Gelişimi	60
2.2.3. Yönetici Fonksiyon ve Bilişsel Esneklik	65
2.2.4. Bilişsel Esneklik ve Yapı Değiştirme	69
2.2.5. Bilişsel Esneklik ve Nörolojik Süreçler	73
2.2.6. Bilişsel Esneklik ve Ket Vurma	74
2.2.7. Wisconsin Kart Sıralama Testi (WKST)	75
2.2.8. Bilişsel Esnekliğin Yordayıcıları ve Geliştirilmesine Yönelik Programlar ..	77
2.2.9. Bilişsel Esneklik ve Çeşitli Pozitif Değişkenler	79
2.2.10. Bilişsel Esneklik ve Negatif Değişkenler	87
2.3. Belirsizliğe Tahammülsüzlük	93
2.3.1. Belirsizliğe Tahammülsüzlük Nedir?	93
2.3.2. Belirsizliğe Tahammülsüzlüğün Boyutları ve Klinik Tanılara İlişkin Araştırmalar	96
2.3.3. Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Farkındalık ve Terapi Süreci	98
2.3.4. Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Endişe ve Anksiyete	101
2.3.5. Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Yaygın Anksiyete Bozukluğu	106
2.3.7. Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Sosyal Anksiyete, Sosyal Fobi ve Depresyon	113
2.3.8. Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Post Travmatik Stres Bozukluğu	116
2.3.9. Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Psikotik Rahatsızlıklar	117
2.3.10. Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Yeme Bozuklukları	118
2.3.11. Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Otizm Spektrum Bozukluğu	119

2.3.12. Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Yaşlanma	120
2.3.13. Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Algı, Hatırlama ve Durum Değerlendirme	121
BÖLÜM III: YÖNTEM	123
3.1. Araştırma Modeli	123
3.2. Pilot Uygulama Araştırma Grubu	124
3.2.1. Pilot Uygulama Deney ve Kontrol Gruplarının Oluşturulması	124
3.2.1.1. Pilot Uygulama Katılımcılar	124
3.2.2. Araştırma Grubu	124
3.3. Veri Toplama Araçları	126
3.3.1. Bilişsel Esneklik Envanteri	126
3.3.2. Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği	127
3.4. Macera Terapisi Temelli Grupla Danışmanlık Programı	128
3.4.1. Macera Terapisi Temelli Grupla Danışmanlık Programının Geliştirilmesi .	128
3.4.2. Macera Temelli Danışmanlığın Amaçları ve Kullanılan Teknikler	128
3.4.3. Macera terapisi temelli grupla danışmanlık Programı Pilot Uygulamanın İçeriği	129
3.4.4. Macera terapisi temelli grupla danışmanlık Programının İçeriği	131
3.4.5. Grup Lideri Olarak Araştırmacının Rolü	135
3.5. Deneysel İşlemin Uygulanması	136
3.5.1. Pilot Uygulama	136
3.5.2. Deneysel Uygulama	137
3.5.3. Verilerin Çözümlemesi	137
3.5.3.1. Nicel Verilerin Çözümlemesi	137
3.5.3.2. Nitel Verilerin Çözümlemesi	138
BÖLÜM IV: BULGULAR	140
4.1. Bulgular	140
4.1.1. Pilot Uygulama Nicel Verilere İlişkin Bulgular	140
4.1.2. Pilot Uygulama Nitel Verilere İlişkin Bulgular	146

4.2. Deneysel Uygulama Nicel ve Nitel Verilere İlişkin Bulgular	166
4.2.1. Deneysel Uygulama Nicel Verilere İlişkin Bulgular.....	166
4.2.2. Deneysel Uygulama Nitel Verilere İlişkin Bulgular	172

BÖLÜM V: SONUÇ 213

5.1. Yargı	213
5.2. Tartışma	214
5.2.1. Bulguların Özeti	215
5.2.2. Bilişsel Esneklik Nicel Verilerine İlişkin Bulguların Tartışması	217
5.2.3. Nitel Verilere İlişkin Bulguların Tartışması	222
5.2.3.1. Bilişsel Esnekliğe Dair Nitel Verilere İlişkin Bulguların Tartışması.....	222
5.2.3.2. Macera Terapisiyle İlgili Nitel Verilere İlişkin Bulguların Tartışması.....	227
5.2.3.3. Belirsizliğe Tahammülsüzlük Değişkenine Dair Nicel ve Nitel Verilere İlişkin Bulguların Tartışması	236
5.3.1. Uygulayıcılara Yönelik Öneriler	244
5.3.2. Araştırmacılara Yönelik Önerileri	246

KAYNAKÇA..... 249

EKLER 291

Ek-1: Demografik Veriler	291
Ek-2: Onay Formu	292
Ek-3: Pilot Uygulama Oturum Değerlendirme Formu	293
Ek-4: Deneysel Uygulama Oturum Değerlendirme.....	294
Ek-5: Bilişsel Esneklik Envanteri	296
Ek-6: Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği.....	297
Ek-7: Deneysel Uygulama Fotoğrafları	299

TABLO LİSTESİ

Tablo 3.1.	Araştırma Grubu Demografik Verileri	125
Tablo 3.2.	Kontrol Grubu Demografik Verileri.....	125
Tablo 3.3.	Macera terapisi temelli grupla danışmanlık Programı Pilot Uygulama içeriği.....	130
Tablo 3.3.	Devam Macera terapisi temelli grupla danışmanlık Programı Pilot Uygulama içeriği	131
Tablo 3.4.	Macera terapisi temelli grupla danışmanlık Programının İçeriği	132
Tablo 3.4.	Devam Macera terapisi temelli grupla danışmanlık Programının İçeriği.....	133
Tablo 4.1.	Pilot Uygulama Deney ve Kontrol Gruplarının “Bilişsel Esneklik Envanteri” Ön Test Verilerinden Elde Edilen Verilerin Mann-Whitney U Testi ile İncelenmesi	141
Tablo 4.2.	Pilot Uygulama Deney ve Kontrol Gruplarının “Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği” Ön Test Verilerinden Elde Edilen Verilerin Mann-Whitney U Testi ile İncelenmesi	141
Tablo 4.3.	Pilot Uygulama Deney ve Kontrol Gruplarının “Bilişsel Esneklik Envanteri” Son Test Verilerinden Elde Edilen Verilerin Mann-Whitney U Testi ile İncelenmesi	142
Tablo 4.4.	Pilot Uygulama Deney ve Kontrol Gruplarının “Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği” Son Test Verilerinden Elde Edilen Verilerin Mann-Whitney U Testi ile İncelenmesi	142
Tablo 4.5.	Pilot Uygulama Deney Grubunun Bilişsel Esneklik Envanteri Toplam Puanı Öntest Sontest Verilerinin Wilcoxon Eşleştirilmiş Çiftler İşaretlenmiş Sıra Sayıları Testi ile İncelenmesi	143
Tablo 4.6.	Pilot Uygulama Deney Grubunun Belirsizliğe Tahammülsüzlük Toplam Puanı Öntest Sontest Verilerinin Wilcoxon Eşleştirilmiş Çiftler İşaretlenmiş Sıra Sayıları Testi ile İncelenmesi	144

Tablo 4.7.	Pilot Uygulama Kontrol Grubunun Bilişsel Esneklik Envanteri Toplam Puanı Öntest Sontest Verilerinin Wilcoxon Eşleştirilmiş Çiftler İşaretlenmiş Sıra Sayıları Testi ile İncelenmesi	145
Tablo 4.8.	Pilot Uygulama Kontrol Grubunun Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği Toplam Puanı Öntest Sontest Verilerinin Wilcoxon Eşleştirilmiş Çiftler İşaretlenmiş Sıra Sayıları Testi ile İncelenmesi	146
Tablo 4.9.	Pilot Uygulama 1. Oturumun Katılımcılara Etkisi	149
Tablo 4.10.	Pilot Uygulama 1. Oturumdaki Doğa İle İlgili Deneyimin Katılımcıların Yaratıcılığına Katkısı	151
Tablo 4.11.	Pilot Uygulama 1. Oturum Sonunda Katılımcıların Duyguları	152
Tablo 4.12.	Pilot Uygulama 2. Oturumun Katılımcılara Etkisi	153
Tablo 4.13.	Pilot Uygulama 2. Oturumdaki Doğa İle İlgili Deneyimin Katılımcıların Yaratıcılığına Katkısı	155
Tablo 4.14.	Pilot Uygulama 2. Oturum Sonunda Katılımcıların Duyguları	156
Tablo 4.15.	Pilot Uygulama 3. Oturumun Katılımcılara Etkisi	157
Tablo 4.16.	Pilot Uygulama 3. Oturumdaki Doğa ile İlgili Deneyimlerin Katılımcıların Yaratıcılığına Katkısı	158
Tablo 4.17.	Pilot Uygulama 3. Oturum Sonunda Katılımcıların Duyguları	159
Tablo 4.18.	Pilot Uygulama 4. Oturumun Katılımcılara Etkisi	160
Tablo 4.19.	Pilot Uygulama 4. Oturumdaki Doğa İle İlgili Deneyimin Katılımcıların Yaratıcılığına Katkısı	162
Tablo 4.20.	Pilot Uygulama 4. Oturum Sonunda Katılımcıların Duyguları	163
Tablo 4.21.	Pilot Uygulama 5. Oturumun Katılımcılara Etkisi	164
Tablo 4.22.	Pilot Uygulama 5. Oturumdaki Doğa İle İlgili Deneyimin Katılımcıların Yaratıcılığına Katkısı	165
Tablo 4.23.	Pilot Uygulama 5. Oturum Sonunda Katılımcıların Duyguları	166
Tablo 4.24.	Deney ve Kontrol Gruplarının “Bilişsel Esneklik Envanteri” Ön Test Verilerinden Elde Edilen Verilerin Mann-Whitney U Testi ile İncelenmesi	167
Tablo 4.25.	Deney ve Kontrol Gruplarının “Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği” Ön Test Verilerinden Elde Edilen Verilerin Mann-Whitney U Testi ile İncelenmesi	167

Tablo 4.26.	Deney ve Kontrol Gruplarının “Bilişsel Esneklik Envanteri” Son Test Verilerinden Elde Edilen Verilerin Mann-Whitney U Testi ile İncelenmesi	168
Tablo 4.27.	Deney ve Kontrol Gruplarının “Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği” Son Test Verilerinden Elde Edilen Verilerin Mann-Whitney U Testi ile İncelenmesi	168
Tablo 4.28.	Deney Grubunun Bilişsel Esneklik Envanteri Toplam Puanı Öntest Sontest Verilerinin Wilcoxon Eşleştirilmiş Çiftler İşaretlenmiş Sıra Sayıları Testi ile İncelenmesi	169
Tablo 4.29.	Deney Grubunun Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği Toplam Puanı Öntest Sontest Verilerinin Wilcoxon Eşleştirilmiş Çiftler İşaretlenmiş Sıra Sayıları Testi ile İncelenmesi	170
Tablo 4.30.	Kontrol Grubunun Bilişsel Esneklik Envanteri Toplam Puanı Öntest Sontest Verilerinin Wilcoxon Eşleştirilmiş Çiftler İşaretlenmiş Sıra Sayıları Testi ile İncelenmesi	171
Tablo 4.31.	Kontrol Grubunun Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği Toplam Puanı Öntest Sontest Verilerinin Wilcoxon Eşleştirilmiş Çiftler İşaretlenmiş Sıra Sayıları Testi ile İncelenmesi	172
Tablo 4.32.	1. Oturumun Katılımcıların Danışmanlık Becerilerine Katkısı.....	176
Tablo 4.33.	1. Oturumdaki Doğa İle İlgili Deneyimin Katılımcılara Danışman Olarak Katkısı.....	177
Tablo 4.34.	1. Oturumda Katılımcıları En Çok Etkileyenler	178
Tablo 4.35.	1. Oturum Sonunda Katılımcıların Duyguları	179
Tablo 4.36.	2. Oturumun Katılımcıların Danışmanlık Becerilerine Katkısı.....	180
Tablo 4.37.	2. Oturumdaki Doğa ile İlgili Deneyimin Katılımcılara Danışman Olarak Katkısı.....	181
Tablo 4.38.	2. Oturumda Katılımcıları En Çok Etkileyenler	182
Tablo 4.39.	2. Oturum Sonunda Katılımcıların Duyguları	183
Tablo 4.40.	3. Oturumun Katılımcıların Danışmanlık Becerilerine Katkısı.....	184
Tablo 4.41.	3. Oturumdaki Doğa ile İlgili Deneyimin Katılımcılara Danışman Olarak Katkısı.....	185
Tablo 4.42.	3. Oturumda Katılımcıları En Çok Etkileyenler	186

Tablo 4.43.	3. Oturum Sonunda Katılımcıların Duyguları	187
Tablo 4.44.	4. Oturumun Katılımcıların Danışmanlık Becerilerine Katkısı.....	188
Tablo 4.45.	4. Oturumdaki Doğa İle İlgili Deneyimin Katılımcılara Danışman Olarak Katkısı.....	189
Tablo 4.46.	4. Oturumda Katılımcıları En Çok Etkileyenler.....	190
Tablo 4.47.	4. Oturumun Sonunda Katılımcıların Duyguları	191
Tablo 4.48.	5. Oturumun Katılımcıların Danışmanlık Becerilerine Katkısı.....	192
Tablo 4.49.	5. Oturumdaki Doğa İle İlgili Deneyimin Katılımcılara Danışman Olarak Katkısı.....	193
Tablo 4.50.	5. Oturumda Katılımcıları En Çok Etkileyenler.....	194
Tablo 4.51.	5. Oturum Sonunda Katılımcıların Duyguları	195
Tablo 4.52.	6. Oturumun Katılımcıların Danışmanlık Becerilerine Katkısı.....	196
Tablo 4.53.	6. Oturumdaki Doğa İle İlgili Deneyimin Katılımcılara Danışman Olarak Katkısı.....	197
Tablo 4.54.	6. Oturumda Katılımcıları En Çok Etkileyenler.....	198
Tablo 4.55.	6. Oturum Sonunda Katılımcıların Duyguları	199
Tablo 4.56.	7. oturumun Katılımcıların Danışmanlık Becerilerine Katkısı.....	200
Tablo 4.57.	7. Oturumdaki Doğa İle İlgili Deneyimin Katılımcılara Danışman Olarak Katkısı.....	201
Tablo 4.58.	7. Oturumda Katılımcıları En Çok Etkileyenler.....	202
Tablo 4.59.	7. Oturum Sonunda Katılımcıların Duyguları	203
Tablo 4.60.	8. Uygulama Sonunda Katılımcıların Programa İlişkin Değerlendirmeleri.....	204
Tablo 4.61.	Uygulama Nitel Verileri Analizine Ait Temaların Ait Olduğu Oturumlar	210
Tablo 4.62.	Nitel Verilere Ait Tüm Temaların Oturumlar Bazında İncelenmesi.....	211

ŞEKİL LİSTESİ

Şekil 3.1.	Araştırma Modeli.....	123
------------	-----------------------	-----



GRAFİK LİSTESİ

Grafik 4.1.	Pilot Uygulama Katılımcılarının Oturumları Yaratıcı Danışmanlık Becerilerine Katkıları Açısından Değerlendirmesi.....	147
Grafik 4.2.	Katılımcıların Her Oturum İçin Kendilerinde Meydana Gelen Değişimi Macera Temelli Danışmanlığın Öğelerine Göre Değerlendirmesi.....	148
Grafik 4.3.	Katılımcılarının Oturumları Bilişsel Esneklik, Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Danışmanlık Becerilerine Katkıları Açısından Değerlendirmesi.....	173
Grafik 4.4.	Katılımcılarının Her Oturum İçin Kendilerinde Meydana Gelen Değişimi Macera Temelli Danışmanlığın Öğelerine Göre Değerlendirmesi.....	174

BÖLÜM I: GİRİŞ

Deneyimle öğrenme, eğitim öğretim 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 daha iyi öğrenebilecekleri önermesinden kaynak almaktadır (Newes & 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 felsefesinden alınmış olan 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). Deneyimle eğitim teorisi, mümkün olabilecek kadar çok duyunun kullanılmasını önermesinin yanında, aktif öğrenmenin 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, bireyler kendi konforlu alanlarının dışına çıktıklarında ve uyumsuz bir bölgeye girdiklerinde öğrenmenin geliştiği de savunulmaktadır (Newes & Bandroff, 2004).

Deneyimle öğrenme yaklaşımına dayalı bu alanlarda katılımcıya her türlü eylemin doğal sonuçları yaşatılır. Örneğin çok yemek yerse hastalanabilir, sert oyun oynarsa sakatlanabilir. Sonuçların yaşatılması doğanın kanunlarından esinlenerek oluşturulmuş bir davranış kazandırma yaklaşımı olmakla birlikte, bireylerin bizzat katılımını gerektirdiğinden kendi duygularının da işin içerisine girmesini sağlayarak daha etkili ve kalıcı öğrenme meydana getirebilir (Ağaoğlu, 2013). Terapötik bir yaklaşım olarak kullanılmasa dahi, John Dewey'e göre, öğrenme insan gelişimini biçimlendirmektedir. Somut deneyimler yaşamak da yüksek düzey bütünleştirilmiş öğrenme yaklaşımlarının başarısının altında yatan etkili bir yöntemdir. Geleneksel deneyimle öğrenme sürecinde,

bireyler bazı eylemlerde bulunur, bu eylemlerin etkilerini gözlemler, genellemeler yapar ve son olarak yeni durumdan öğrendiklerinden faydalanarak davranışlarını değiştirir, yeni farklı uygulamalarda bulunabilir (yeni eylem, yeni bir sonuç çıkartmayı beraberinde getirmektedir) (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, eğer öğrenenin kendisi için anlamlı ve öğrenen bunlardan önemli deneyimler çıkartabiliyorsa gelişir (Arslan, 2007).

Terapi anlamında aktif öğrenme sürecinin önemi yaygın şekilde kabul edilmiş olsa da bu ilişkinin karmaşık doğası ya da ne şekilde yapılandırılarak değişimi kolaylaştırmak için nasıl uygulanacağı hakkında çok az bir uzlaş sağlanmıştır (Blanchard, 1992). Deneyimin ilerlemeci eğitim açısından tartışılmaya başlanması Rousseau'nun Emile'inden itibaren başlamıştır ve John Dewey'in pragmatik geleneği ile eğitim felsefesi açısından kendine önemli bir yer edinmiştir. Deneyimsel eğitim, Kurt Han'ın 1940 ve 1950'lerde Almanya ve İngiltere'de yaptığı çalışmalar sonrasında ortaya çıkmaya başlamıştır (Roberts, 2005). Açık havada grupla deneyimsel öğrenme yaklaşımı ve felsefesi, macera terapisinin ortaya çıkmasına teorik zemin hazırlamıştır.

Macera terapisi, danışanlara fiziksel görevlerin verildiği, terapötik deneyimlerin meydana geldiği, tipik olarak küçük gruplar (8-15 kişi) şeklinde düzenlenen, birkaç günlük, gece gündüz süren müdahalelerden oluşan terapötik aktiviteleri içeren kontrollü kırsal düzenlemelerdir (Stevens ve diğerleri, 2004). Kurt Hahn, ilk bilinen macera temelli eğitim programını 1900'lerde Almanya'da geliştirmiştir. 2. Dünya savaşı sırasında orduya hayatta kalma eğitimi sağlamak amacıyla geliştirdiği bu programın ardından, kırsal alanda macera temelli eğitsel program olan Otward Bound'u geliştirmiştir (Nassar-McMillan & Cashwell, 1997).

Macera terapisi temelli grupla danışmanlık, genellikle gençlerle ve onların antisosyal davranışlarıyla yüzleşip onların bu davranışları yönetmeleri ve prososyal davranışlar

geliştirmelerine yardım etmek için kullanılmaktadır (Walsh & Aurby, 2007). Literatür incelendiğinde, macera terapisinin “kırsal terapi”, “terapötik macera”, “macera terapisi”, “kırsal-macera terapisi”, “macera odaklı terapi”, “macera odaklı danışmanlık” olarak da anıldığı görülmektedir. Ancak macera terapisi, temelde macera deneyim ve aktivitelerinin terapötik faydalarla birleştirildiği terapötik bir yöntemdir (Newes & Bandroff, 2004). Macera terapisi, terapötik odaktan faydalanarak, grup düzeyi süreci ve bireysel psikoterapi oturumlarını baştan başa terapötik çevrede birleştiren bir yaklaşımdır. Maceranın doğasında var olan öğeleri terapötik yöntemle birleştirmesi nedeniyle, terapi sürecine farklı bir bakış açısı getirmektedir.

Macera terapisi zaman zaman, dağa tırmanma, yürüyüş, piknik yapmak (backpacking), kamp, kano/sal yolculukları gibi fiziksel bazı aktiviteleri içerebilir. Genellikle, macera aktivitelerinin psikolojik bileşenleri (güven, kişisel gelişim, aktif ya da algılanan risk alma vb.) ile fiziksel egzersizler birbiri ile harmanlanarak katılımcıların kişisel değer, başarı ve aktivitelerinde sorumluluk almalarında yardımcı olur. Eğlenceli grup etkinlikleri sunduğundan dolayı, danışanlar açısından eşsiz deneyimler sağlamaktadır. Macera ya da açık hava deneyimleri tek başına derin düzeyde terapötik gelişim ve değişim için yeterli görülmemektedir. Terapötik süreci geliştiren aktif deneyimler danışanla birlikte yürütülmektedir. Bu nedenle macera kelimesinin kullanımı yanlış olabilir, “aktivite temelli psikoterapi” teriminin kullanımının daha uygun olduğuna dair görüşler de bulunmaktadır (Gills, 1992). Literatür incelendiğinde, yaygın şekilde macera terapisi olarak kullanılmasının yanında çok farklı şekillerde deneyime dayalı etkinlikler vasıtasıyla sürdürülen terapötik yöntemlerin farklı isimlerle de anıldığı da görülmektedir.

Bu terapi yaklaşımında, danışanlar “seçimlerle üstesinden gelme” prensibi ile kendi kişisel üstesinden gelme düzeylerini oluştururlar. Kişisel meydan okumalar fiziksel, sosyal ya da psikolojik taleplerle ilişkilidir ve danışanın hedeflerine bağlıdır (Schell, Cotton & Luxmoore, 2010). Bu meydan okumalar, danışanlara algıladıkları riskle bağlantılı olarak seçimlerle başa çıkma olanağı sağlanmaktadır. Bu durum ise bir danışana nedeni ne olursa olsun bir aktiviteye katılmama fırsatı tanır. Bir aktiviteye katılmamanın muhakkak olumsuz bir durum olmayacağını kabul etmek gerekir, bu durum katılımcıya terapötik bazı çıkarımlar sağlayabilir (etkinliğe katılmamak da bir seçimdir). 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. Herhangi bir durumda katılımcıların korkulu aktivitelerle yüzleşmek yerine korkularıyla yüzleşmeyi seçmeleri, kapı açacak bir gelişimdir. Bu yaklaşım, bireye başkasının direktifinde olmak yerine kendi kontrolünü almasına izin verir (Royce, 1987). Eğer danışan her zaman katılmamayı seçiyorsa, bu seçenek uyum sağlamanın öncelikli hedef olduğu açık hava terapisi ve terapötik kamp programlarına bazen uygun olmamaktadır.

Terapi, bir insanı kendi hayatına daha uygun yeni yapılar bulmak için desteklemek amacıyla içselleştirilmiş normlar ve değerlerin yansımalarına odaklanır. Yok edici ve uyumsuz davranışlar ya da duyguların etkileri faydalı ve etkili olanlarla birlikte kabul edilmelidir. Açık hava süreci, sadece doğal koşullar altında bir gruba girmeye bile birçok eğitimsel hedefi destekler. Fakat yine altını çizmek gerekir, bu yalnızca doğal koşulların etkisi değildir; bu, doğanın imajına tüm deneyimler ve değerlerin katılması ile birlikte bireysel farkındalığın artmasıyla meydana gelir (Amesberger, 1998). Macera terapisi değişim odaklı, grup temelli ve profesyonel bir yaklaşımdır. Açıkça, bu tanımın elementleri, elbette sadece macera terapisine has değildir, birçok terapötik gelenekte bunların var olduğu kabul edilebilir. Ancak grup temelli deneyimle öğrenme süreci tipik bir açık hava etkinliği ve bu aktiviteleri aktif biçimde düzenlemeyi içerir. Bu perspektiften bakıldığı zaman söz konusu bu durum, macera terapisini diğer terapilerden farklılaştırmaktadır. Danışanlar macera terapisinde hedeflerini gerçekleştirebilmek için çoğu zaman adrenalin gerektiren cesur marifetler ve teknik beceriler sergilemelidirler (Gillis, 1992).

Daha önce de belirtildiği gibi, macera terapisi temelde, John Dewey'in deneyimle öğrenme yaklaşımından esinlenilerek geliştirilmiştir. Dewey, deneyimsel öğrenmenin kurucularından olarak, öğrenenlerin öğrenme sürecine katılarak, deneyimler ve uygulamalarla öğreneceklerini öne sürerek eğitsel süreçlere ilişkin önemli bir katkı yapmıştır (Walsh & Aubry, 2007). Dewey (1996)'in felsefesine göre, açık hava eğitimi bireylere işbirlikçi, demokratik öğrenme çevresi sağlar ve bu da öğrenci, öğretmen ve deneyimle öğrenme arasında etkileşimli bir süreç meydana getirir. Deneyimle öğrenme, öğrenenin bilişlerini, becerilerini ve eyleme ilişkin değeri direkt deneyimler yolu ile yapılandırdığı bir süreç olarak tanımlanmaktadır (Berman & Davis-Berman, 2000). Öğrenme gerçekleştiği sırada, meydana gelen bilişsel öğrenmeye ek olarak duyuşsal ve

davranışsal öğrenme, aslında kalıcı tutumların, beğenilerin ve hoşnutsuzlukların oluşmasına yol açar. Bu nedenle de bilişsel öğrenmelerden daha değerlidir. Uzun vadede kalıcı olacak olan aslında bu tutumlardır (Dewey, 2007). Macera terapisinde, grup içerisindeki gerçek deneyimlere dair pek çok duyuşsal ve davranışsal öğrenme gerçekleşir. Örnek vermek gerekirse, macera terapisinde danışanlar herhangi bir eyleme katılmaları için zorlanmazlar, çünkü aktivitelere katılmak kadar katılmamak da bir seçim ve eylemdir ve katılmamanın da sonuçları bulunmaktadır. Danışanlar, doğanın sağladığı bu sonuçları yaşayarak, bundan kazanımlar elde ederler. Danışanlar katıldıkları grup aktivitelerinde aldıkları görevler ve roller sayesinde, kendileri ve grup üyelerine karşı daha yüksek düzeyde sorumluluk almaya başlarlar ve bunu somut şekilde gözlemlene şansı elde ederler (Newes & Bandroff, 2004). Macera terapisinin meydana geldiği çevrede, macera aktiviteleri, bireylere benzersiz bir deneyim yaratır ve bu da bireylerin kendi konforlu alanlarından çıkarak paniklemeyecekleri zorlu bir ortama girmeleri anlamına gelir. Katılımcılar, seçimlerle üstesinden gelme prensibine göre macera aktivitelerini yönetmektedirler. Bu yaklaşım katılımcılara seçme hakkı sağlar, katılımcılar macera aktivitelerine katılırlarken ne tür sporlara katılmaları gerektiğini kendileri seçerler. Macera terapisinde vurgu hem kişi hem de grup üzerindedir; katılımcıların içsel dünyası ve kişilerarası dinamikleri terapi sürecinde önem arz etmektedir (Snow, 1992; Akt: Wheeler, Goldie & Hicks, 1998). Etkinliklerin ardından, katılımcılara macera deneyimleri yansıtılır ve böylece katılımcılar davranışlarını değiştirebilmek amacıyla, kendi kişisel dünyalarını ve kişiler arası dinamiklerini öğrenirler (Schoel, Prouty, & Radcliffe, 1988). Macera terapisti yaklaşımı ile genç kişilere uygun risk alma davranışları yaş grubunun gelişimsel bir özelliği olarak sağlanmış olmaktadır (Schell, Cotton & Luxmoore, 2010).

Deneyimleyerek öğrenirken, katılımcılar yaşam içindeki sosyal problemlerini çözebilmek için yaşayabilecekleri deneyimlere erişme fırsatı elde ederler ve böylece sosyal çevrede daha işlevsel bireyler olmaya çalışırlar. Bu denemeler grupların bulunduğu toplumsal ortamlarda ortaya çıkar ve bilgileri birlikte inşa eden öğrenci topluluğu oluşur (Arslan, 2007). Katılımcı merkezli yaklaşım sayesinde, katılımcıların bilimsel yöntemleri kullanarak problem çözme ve daha fazla aktiviteye katılarak daha fazla deneyim elde etmelerine cesaret sağlar. Grup çalışmaları beraberinde bireyler arası beceriler geliştirilir. Böylece sosyal hayata da hazırlanan bireyler, kendileri için önem

ve değer sağlayan deneyimler sayesinde öğrenmiş olurlar (Ağaoğlu, 2013). Açık hava eğitimi esasında liderlik yeteneğini geliştirme yolu olarak görölse de buna ek olarak, çevresel tecrübe ve diğer kullanışlı tecrübe ve beceriler, duygusal güçlölük ve psikolojik iyi oluşu da geliştirmektedir (Berman & Davis-Berman, 2000). Bütün bu kazanımlar bilişsel esneklik kavramı ile yakından ilişkilidir.

Bilişsel esneklik çok yönlöl fikirler oluşturabilmek, alternatifleri göz önünde bulundurmak ve farklı durum ve bağlamlara uyum sağlayabilecek değişken planlar yapmak anlamına gelmektedir. Bu bağlamda, cevap setleri arasında yön değiştirebilme kabiliyeti, hatalardan öğrenme, alternatif stratejiler tasarlayabilmek, dikkati ayırmak (divide attention), bilginin çoklu kaynaklarını eş zamanlı olarak süreçlendirebilmek anlamında kullanılmaktadır (Anderson, 2002). Bilişsel esneklik, bireylerin verilen durumda seçeneklerin ve alternatiflerin var olduğu, bu duruma uymaya gönüllöl olmaları ve uyumlu olmaya dair kendilerini yeterli hissetmeleri anlamına gelmektedir (Martin & Rubin, 1995). Esneklik, iletişim becerileri açısından önemli bir bileşen olarak kabul edilmektedir. Durumsal faktörlere bağlı olarak muhtemel davranışsal ayarlamalar yapmaya ihtiyaçı olduğuna inanan bireyler, uygun ya da doğru davranışsal tepkilere sahip olduğunu düşünönlörlöden bilişsel olarak daha esnektirler (Martin & Anderson, 1998). Bilişsel esneklik insanoğluna çoklu görevleri yerine getirmek, roman yazmak, değişen taleplere uyum sağlayabilen çözümler bulmak gibi karmaşık görevleri devam ettirmede yardımcı olan önemli bir özelliktir. Bilişsel esneklik etkili problem çözme ve yaratıcılık anlamında potansiyel olarak kullanılmaktadır. Bilişsel esneklik kavramsal olarak, iyi şekilde sınırlandırılmış bilişsel sistem yeteneği, bilişsel kontrol gibi üst seviye yetenek, biliş ya da ruh hali özelliği, ıraksak düşünme ölçüsöl, insanların algı sisteminin uygun çevresel uyaranlara göre cevap verecek şekilde seçici olarak değişmesi olarak tanımlanır (Scott, 1962; Ionescu, 2012). Çocuklar geliştikçe, dış dünyadan aldıkları ve kendi hareketlerini gözlemlömede ve düzenlemede onlara yardımcı olacak çeşitli girdileri nasıl yorumlayacaklarını öğrenirler. Bu davranış; kavrama, hafıza ve etkinlikten sorumlu olan işlemlerin seçimi, programa oturtulması ve koordinasyonu gibi bilişsel fonksiyonlarla ilgilidir ve “bilişsel esneklik” ya da “etkin kontrol” olarak çıkarsanabilir (Crone, Ridderinkhof, Worm, Somsen & Molen, 2004).

Bilişsel esneklik birçok alanda bireylere olumlu katkıları sağlamaktadır. Bilişsel esneklik düzeyi yüksek olan bireyler yeni ve zor durumlarla başedebilir, alternatif düşünce ve

fikirler üretebilirler (Altunkol, 2011). Bilişsel esneklik iyi oluşla da ilişkilidir. Hem açıklayıcı hem de çatışmadan kaçıcı iyi oluş üzerinde bilişsel esneklik aracı bir etkiye sahiptir. Buna karşın yapısal gelenekçilik bilişsel esnekliği yordamamaktadır; beklenildiği gibi dogmatizmle de negatif ilişki göstermektedir (Martin, Staggers & Anderson, 2011; Koesten, Schrodts & Ford, 2009). Bunların yanında bilişsel esneklik, bireylerin gündelik hayatta ihtiyaç duydukları bazı becerilerle de yakından ilişkilidir. Buna göre bilişsel esneklik, iletişim esnekliği, eleştiricilik (argumentativeness) ve anlaşmazlıklara tahammülle (Tolerance for disagreement) olumlu ilişkili, sözel saldırganlık ile negatif ilişkili bulunmuştur (Martin, Anderson & Thweatt, 1998). Bilişsel esneklik iletişim becerisi, atılganlık ve cevap verilebilirlik yapıları ile pozitif ilişkilidir. Olumlu ilişkiler bilişsel olarak esnek olmak ve iletişim davranışlarını sergilemede güven duyma ile pozitif ilişkili bulunmuştur (Martin & Anderson, 1998). Bilişsel esneklik, yine bireylerin yaşadıkları psikolojik durum ve zihinsel süreçlerden de etkilenmektedir. Bilişsel esneklik aynı zamanda bir insanın esnek olmaya ilişkin istekliliğini de içermektedir. İnsanlar birçok farklı şekilde davranabileceğinin farkında olurlarken bu farkındalık standart davranışlardan sapmak anlamına gelmemektedir. Bilişsel olarak esnek olan bireyler iletişimde yeni yollar denemeye, alışıldık olmayan durumlarla karşılaşmaya ve bağlamsal ihtiyaçlara göre davranışlarını uyarlamaya isteklidirler (Martin & Anderson, 1998). Psikolojik iyi oluşla yakından ilişkili bir kavram olan akılcı olmayan inançlar bağlanma stilleri ve psikolojik belirtiler, bilişsel esneklik üzerinde de etkilidir (Gündüz, 2013; Dağ & Gülüm, 2013). Diğer yandan bilişsel esneklik ve ilişki doyumu arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır (Hill, 2008). Dini inanç ve bilişsel esneklik düzeyi bireylerin öznel iyi oluşlarını anlamlı ve güçlü şekilde açıklamaktadır (Satan, 2014).

İki yönlü (dual pathway) yaratıcılık modeline göre, yaratıcılık bilişsel esneklik ve bilişsel ısrarcılığın bir fonksiyonudur. Ruhsal ve durumsal değişkenler yaratıcılığı, esnekliği ya da her ikisini birlikte etkileyebilir. Ayrıca olumlu duygu durumu etkin hale getirmek, esnekliği uyardığı için yaratıcılığı geliştirmektedir. Olumsuz duygu durumu etkin hale getirmek de yaratıcılığı geliştirmektedir çünkü bu kez de ısrarcılığı uyarmaktadır (Nijstad, Dreu, Rietzshel, Baas, 2010). Çuhadaroğlu (2013), şekilsel yaratıcılığın bilişsel esnekliğin anlamlı bir yordayıcısı olduğunu bulmuştur, buna göre

bireyin bilişsel esneklik becerisinin kullanılabilmesi için bilgileri eleştirel düşünme süzgecinden geçirmesi gerekir.

Yüksek bilişsel esneklik düzeyine sahip olanlar, ruhsal durumlarını tehlikeye atabilecek bir görevle karşı karşıya kaldıklarında yaratıcılıklarını transfer edebilir ve böylece pozitif ruh durumunu ve ilgilerini sürdürebilirler (Hill, Devers, McCrea, 2008). Bilişsel esnekliğin düşük olması da bazı olumsuz durumlarla ilişkilidir. Ergen özkıyımlarında rol oynayan bilişsel etmenler arasında bilişsel katılık bulunmaktadır ve yine psikotizm arttıkça bilişsel esneklik azalmaktadır (Tharp & Pickering, 2010; Öncü & Sakarya, 2013).

Özyeterlik bilişsel esnekliğin bir parçasıdır çünkü insanlar herhangi bir durumda alternatif seçeneklerin farkında ve esnek olamaya istekli olsalar bile, bunun yanında arzu edilen davranışı meydana getirebilmek için öz yeterliliğe ihtiyaç duyarlar (Martin & Anderson, 1998). Bilişsel esneklik düzeyi yüksek olan insanlar iletişim hedeflerini gerçekleştirmede kendilerine daha yüksek düzeyde güven duymaktadırlar. Farklı iletişim durumlarında başarılı olabileceklerine inanmaktadırlar. Etkileşim hedeflerini gerçekleştirebilmek için gerekli değişimleri yapabileceklerine inanmaktadırlar (Martin & Anderson, 1998).

Günümüz modern insanı için çok önemli bir kavram olmasına rağmen, literatürde bilişsel esnekliği arttırmak için yapılmış olan müdahale programları oldukça sınırlıdır. Bu programların ilki, okul öncesi dönemdeki evlat edinilmiş çocuklara yönelik hazırlanmış müdahale programıdır ve bahsi geçen program sonrasında çocuklar daha yüksek bilişsel esneklik göstermişlerdir (Levis-Morrarty, Dozier, Bernard, Terraccino & Moore, 2012). Öte yandan bilgisayar destekli eğitimlerle hastaların felç sonrası bilişsel esnekliklerini geliştirmek için tasarlanmış programlar tasarlanmışsa da etkililiği kanıtlanamamıştır (van de Ven, Schmand, Groet, Veltman & Murre, 2015; van de Ven ve diğ., 2017). Bilişsel esneklik meditasyon uygulaması ve bilinçli farkındalık ile pozitif ilişkilidir. Bilinçli farkındalık, dikkat fonksiyonları ve bilişsel esnekliğin gelişimi ile yakından ilgilidir (Moore & Malinowski, 2009). Bilinçli farkındalıkla ilgili müdahaleler de bilişsel esnekliğin gelişmesini sağlayabilir. Bilişsel esnekliğin geliştirilmesi ve artırılması hem yetişkinler hem de çocuklar için önemlidir. Çatışma, problem çözme, bilişsel esneklik ve sosyal çıktılar arasında önemli ilişkiler saptanmıştır. Bilişsel

esneklik düzeyi yüksek olan çocuklar, daha fazla problem çözme stratejisi ortaya koymuş ve bu çocukların sosyal becerileri daha fazla gelişmiştir (Stevens, 2009).

Bilişsel esnekliğin yanında belirsizliğe tahammülsüzlük de problem çözme ve sosyal beceriler açısından önemli bir kavramdır. Belirsizlik, itici ya da belirsiz uyaranlar tarafından sebebiyet verilen duygusal bir durumdur (Grenier, Barrette, Ladouceur, 2005). Belirsizliğe tahammülsüzlük ise insanların algılarını, yorumlarını ve belli durumlara ilişkin cevaplarını etkileyen bilişsel bir yanlılık olarak tanımlanabilir (Yook, Kim, Suh & Lee, 2010). Belirsizliğe tahammülsüzlük, gerçekleşmesine çok küçük bir ihtimal dahi olsa, bireyin olumsuz bir olayın oluşmasını kabul edilemez olarak görmesine yönelik aşırı eğilimidir (Dugas, Gosselin & Ladouceur, 2001). Belirsizliğe tahammülü olmayan insanlar kolayca stres yaşayabilir, stres verici durumlarla başa çıkmak için de endişe ve ruminasyon gibi tekrarlayıcı düşünceler kullanabilirler (Yook, Kim, Suh & Lee, 2010). Belirsizliğe tahammülsüzlük, iki boyut içermektedir: 1) muhtemel belirsizliğe tahammülsüzlük: gelecekteki bir belirsizliğe ilişkin tehlike algısı, 2) kişilik özelliği olarak engelleyici belirsizliğe tahammülsüzlük: belirsizlikle karşılaşıldığında gösterilen korku (Carleton, Peter, Norton & Asmundson, 2007). Belirsizliğe tahammülsüz olan insanlar, belirsiz durumları stresli, hayal kırıcı, anksiyeteye yol açan durumlar olarak görürler ve bu durumlardan kaçınılması gerektiğine inanırlar. Ayrıca tahmin edilemez ya da negatif durumların olasılığını da gözlerinde büyütme, bu belirsiz durumlara ilişkin korkutucu yorumlar yapma eğilimindedirler. Bu nedenle belirsizliğe tahammülsüz olan insanlar fonksiyonel olmayan tepkiler ve negatif atmosferden kolayca incinebilirler (Yook, Kim, Suh & Lee, 2010).

Hayatta birçok durum belirsizlik ve şüphe içermektedir, belirsizliğe müsamaha gösteremeyen bireyler gündelik stresli durumlarla kolaylıkla başa çıkamayıp yüksek düzeyde stres yaşayabilirler. Ayrıca, belirsizliğe tahammülsüzlüğü yüksek olan bireyler belirsizlik içeren durumları yönetebilmek için problem çözme becerilerinin yeterli olmadığına inanabilirler, bu durum da onların özyeterliklerinin düşmesine neden olabilir (Yook, Kim, Suh & Lee, 2010). Algılanan korku, kısmi olarak belirsizliğe tahammülsüzlük ve endişenin boyutları arasında aracı bir değişkendir. Bu açıdan, Dugas, Buhr ve Ladouceur (2004)'a göre belirsizliğe tahammülsüzlük iki şekilde aşırı kaygıya yol açabilir; a) endişe ile ilgili pozitif inançların, negatif problem yönelimi,

bilişsel kaçınma (bunların her biri endişe ile pozitif korelasyon gösterir) düzeyinin artmasına yol açarak, b) algılanan tehlikeyi yükselterek.

Aşırı kaygıya yol açan belirsizliğe tahammülsüzlük, kaygı bozukluklarının gelişiminde önemli bir risk faktörüdür. Belirsizliği tehlike olarak algılama eğilimi, bazı insanların endişe ve gelecekte negatif sonuçların olacağından şüphe duymalarına neden olur. Bu durum da yaygın anksiyete ve obsesif kompulsif semptomların ya da kontrol davranışlarının gelişmesine yatkınlık kazandırabilir. Belirsizliğe tahammülsüzlük, gelecek ve tahmin edilemeyen olayların rahatsız edici olarak algılanması eğilimi olarak karakterize edilmektedir (Gosselin, Ladouceur, Evers, Laverdiere, Routhier & Tremblay-Picard, 2008).

Belirsizliğe tahammülsüzlük patolojik endişe, yaygın anksiyete bozukluğu, obsesif kompulsif bozukluk semptomları ile güçlü şekilde ilişkilidir (Holaway, Heimberg & Coles, 2006; Norr, Oglesby, Capron, Raines, Korte & Schmidt, 2013). Dugas, Gagnon, Ladouceur ve Freeston (1998) tarafından önerilen yaygın anksiyete modeline göre belirsizliğe tahammülsüzlük endişenin edinilmesi ve sürdürülmesinde merkezi bir rol oynamaktadır. Belirsizliğe tahammülsüzlük birçok kaygı bozukluğunda merkezi bir tema olarak kabul edilebilir. Belirsizliğe tahammülü olmayan bireyler, başa çıkma ya da problem çözme becerileri anlamında rahatsız edici ve olumsuz duygulanıma yol açan potansiyel tehdit edici durumlarda daha az yeterli olduklarına inanmaktadırlar (Holaway, Heimberg & Coles, 2006).

Yüksek düzeyde öz yeterlik sahibi olanlar farklı bağlamlardaki durumlarda daha rahattırlar, daha düşük belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi göstermektedirler. Belirsizliğe duyarsızlık düzeyi arttıkça, belirsizlik düzeyi endişeyi arttırmaktadır (Guzman, Lacao & Larracas, 2015). Endişe üzerinde belirsizliğe tahammülsüzlüğün etkisi, üstbilişsel ve kontrol inançlarının etkileşimi ile artmaktadır. Bilişsel süreçteki üstbilişsel ve kontrol inançları, endişenin gelişiminde anlamlı bir rol üstlenmektedir. Belirsiz bir durumu tehlikeli olarak değerlendirme puanı yüksek olan bireyler, daha stresli ve üzgün olmaktadır. Bu bireyler, herhangi bir olumsuz sonucu tehlike riski olarak algılamaktadırlar (Ruggiero ve diğ, 2012). Bireylerin kendi konforlu alanları dışında, problem çözmeleri gereken bir ortamda uygulanacak olan macera terapisi ile

onların bilişsel esnekliklerini arttırmak, belirsizliğe tahammülsüzlüklerini azaltmak amaçlanmaktadır.

Literatür incelendiğinde macera terapisinin pek çok değişkenle araştırıldığı ve mevcut programlarla, etkililiğinin kanıtlandığı gözlenmektedir. Sosyal beceri, sosyal işlevsellik, iyi oluş, yılmazlık, umut, özsaygı, özgüven bunlardan bazılarıdır (Wick, 1996; Robertson, 1997; Kaly, 1999; Green, 2000; Peebles, 2006; Tucker, 2009; Stevens, 2009; Cale, 2010; Bishow-Semevolos, 2012; Christian, 2013). Ayrıca yapılan meta analizlerle de macera terapisinin etkililiği değerlendirilmiştir (Hattie, Marsh, Niell & Richards, 1997; Cason & Gillis, 1994; Gillis & Speelman, 2008; Bowen & Neill, 2013; Norton & diğ., 2014; Bettman, Gillis, Speelman, Parry, & Case, 2016; Blaschke, 2017). Diğer yandan, bilişsel esneklik yukarıda macera terapisi bağlamında etkililiği sınanmış olan özyeterlikle ilişkili bir kavram olmasının yanında, pek çok farklı kavramla ilişkisel anlamda değerlendirilmiş, az sayıda da olsa deneysel çalışmalarla bireylerin bilişsel esneklik düzeyleri artırılmaya çalışılmıştır. Belirsizliğe tahammülsüzlük ise genellikle klinik tanılarla ilişkisi açısından değerlendirilmiş, bu kavramın koruyucu anlamda umut ve işlevsellikle dolaylı ilişkisi olduğu gözlenmiştir. Literatürde macera terapisi, bilişsel esneklik ve belirsizliğe tahammülsüzlük anlamında gözlenen kesişim bundan ibaret olmaktadır. Bu bağlantıdan hareketle bu araştırma kapsamında, macera terapisi temelli grupla danışmanlık yaklaşımı ile üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeyleri artırılmaya, belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri azaltılmaya çalışılmıştır.

Macera terapisi, açık havada ve fiziksel aktivitelerle bezenmiş bir terapi yaklaşımı olarak, danışanlara farklı bir ortam sunmaktadır. Bu farklılık sayesinde, eski ve muhtemelen uyumsuz düşünce ve davranışların değişimi bu bağlamda görece kolay olmaktadır. Danışanlar, daha önce karşılaşmadıkları bu ortamda nasıl davranmaları gerektiğini bilmemektedirler, yeni davranış kalıpları geliştirmek durumunda kalmaktadırlar. Bunu yaparken, bilişsel esneklik mekanizmasına ihtiyaç duydukları gibi, karşı karşıya kaldıkları bu yeni ve belirsiz durumlara tolerans göstermeleri, problem durumlarını bilişsel esneklik vasıtasıyla ve aşırı endişeye kapılmadan çözebilmeleri gerekmektedir. Bu nedenle, bu iki kavramın olumlu gelişimi için macera terapisi oldukça uygun bir yaklaşım olmaktadır.

Bu çalışmada, macera terapisi temelli grupla danışmanlık yaklaşımı ile üniversite öğrencilerinin deneyimle öğrenme perspektifiyle kalıcı değişimler elde etmesi amaçlanmaktadır. Bilişsel esnekliğin gelişmesine olanak sağlayacak doğal bir ortamda ve açık havada gerçekleştirilecek, bireylerin etkinliklere katılmakta özgür oldukları ve kendi seçimleri ile gelişimi elde edecekleri aktivite odaklı oturumlar macera terapisinin temelinde yer alan özellikler olmaktadır. Yine aynı temel prensipler açısından ele alındığında, özellikle fiziksel etkinliklerin katılımcıların kendi seçimlerine bağlı olarak yerine getirilmesi belirsiz durumlar açısından örnek oluşturmaktadır. Her fiziksel etkinlik ve buna bağlı olarak her oturum, belirli düzeyde bir belirsizliği içermesinin yanında, katılımcılar bu belirsizliğe yön vermektedirler.

1.1. Problem

Bu çalışma ile macera terapisi temelli grupla danışmanlık vasıtasıyla üniversite öğrencilerinin bilişsel esnekliklerinin yükseltilmesi ve belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinin düşürülmesi amaçlanmıştır.

1.2. Önem

Macera terapisi, eğitim ortamlarında uzun zamandan beri kendinden söz ettiren deneyimle öğrenme yaklaşımından kaynak alan ve pek çok değişken ile etkililiği sınanmış bir terapi tekniğidir. Deneyim, bireylere kalıcı bilişsel, duyuşsal ve davranışsal değişimler edindirmek için kullanılan önemli bir bileşendir. Bu deneyimler, macera terapisinde genellikle fiziksel aktiviteler yoluyla elde edilmektedir.

Bireylerin kendi konforlu alanlarının dışına çıkarak problemlere çözüm bulmak zorunda kaldıkları yapılandırılmış müdahaleler, bireylerin sağaltımları için olduğu kadar pozitif gelişimleri için de kullanılmaktadır. Risk grubundaki ergenler, genç yetişkinler, aday meslek elemanları, kadınlar, evli çiftler gibi pek çok farklı örnekleme pek çok farklı değişkenle macera temelli etkinlikler kullanılmaktadır. Bu çalışma, macera terapisinin üniversite öğrencilerinin bilişsel esnekliğini arttırmak ve belirsizliğe tahammülsüzlüğünü azaltmak amacıyla kullanılması bakımından özgün olma niteliği taşımaktadır. Macera terapisinin bir terapi yaklaşımı olarak kullanılmasının yanında

bilişsel esnekliği ve belirsizliğe tahammülsüzlüğü bir arada geliştirmeye yönelik uygulanan ilk müdahale programı olması açısından da özgün bir çalışmadır. Yurtdışında ve Türkiye’de gerek macera terapisinin kullanılması gerekse bilişsel esneklik ve belirsizliğe tahammülsüzlük kavramlarının müdahale programıyla geliştirilmesi ve değiştirilmesi açısından benzer bir çalışmaya rastlanılmamıştır. Bilişsel esnekliğin yüksek, belirsizliğe tahammülsüzlüğün düşük olması bireylerin yaratıcılıkları için önemli ve gereklidir. Yaratıcılığın önemli bileşenlerinden biri olan esneklik, problem çözme ve gündelik hayatta gerekli sosyal beceriler açısından da önem arz etmektedir. Benzer şekilde belirsizlik durumu da bireyleri problem çözmeye, farklı yollar denemeye yöneltmesi açısından yine yaratıcılıkla ve bilişsel esneklikle yakından ilişkilidir. Bireyler belirsiz durumları tehdit edici ve kaygı uyandırıcı olarak görmedikleri durumlarda, esnek ve alternatifli düşünebildiklerinde yaratıcı çözümler üreterek problemlerinin üstesinden gelebilirler.

Bireylerin büyük kısmı, danışmanlık yardımı almaktan çeşitli nedenlerle kaçınmaktadır. İlgi çekici bir ortamda, sıkılmadan, hareketli ve aktif bir şekilde yardım almak danışmanlık hizmeti almaktan kaçınan bireyler için de sağaltım ve gelişim imkanı sağlayabilir. Macera etkinliklerine katılmak kadar katılmamayı seçmek de danışanlar için deneyim ve kazanım sağlamaktadır. Bu bağlamda, gerek macera etkinlikleri gerekse açık hava etkinlikleri ile bireyler kaçındıkları terapi ortamına maruz kalmaksızın onlara yardım ve destek alabilirler.

Gerçekleştirilen çalışmanın, alanda çalışacak psikolojik danışman adayları ile açık hava etkinliklerinin terapötik anlamda kullanılması, bilişsel esneklik ve belirsizliğe tahammülsüzlük kavramlarının deneysel bir yaklaşımla geliştirilmesi açısından alana katkı sunması beklenmektedir. Bu bağlamda, hazırlanan program psikolojik danışman eğitiminde bilişsel esneklik ve belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyini geliştirme amacıyla kullanılabilecek bir model sağlayabilir. Diğer yandan, üniversite öğrencilerinin günlük hayatta kendilerine pek çok alanda katkı sağlayacak bilişsel esneklik ve belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerine olumlu katkılar yapması bakımından, psikolojik danışman adayları dışında başka öğrenciler ya da çalışanlar için de kullanılabilir. Son olarak, çalışmanın ve hazırlanan programın, macera terapisi, bilişsel esneklik ve belirsizliğe tahammülsüzlük kavramlarının araştırmacılar tarafından

daha kapsamlı şekilde tanınması ve çalışmanın bu konularla ilgili gelecek araştırmalara ışık tutması beklenmektedir.

1.3. Denenceler

Bu araştırmanın temel amacı macera terapisi temelli grupla danışmanlık yaklaşımı ile psikolojik danışma ve rehberlik lisans öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeylerinin artması ve belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinin azalmasıdır.

Bu araştırmada genel amaca ulaşabilmek için aşağıdaki denenceler test edilmiştir:

1. Gerçekleştirilecek macera terapisi temelli grupla danışmanlık öncesinde, deney grubunda bulunan üyelerin öntest bilişsel esneklik puanları ile kontrol grubunda bulunan üyelerin öntest bilişsel esneklik puanları arasında fark yoktur.
2. Gerçekleştirilecek macera terapisi temelli grupla danışmanlık öncesinde, deney grubunda bulunan üyelerin öntest belirsizliğe tahammülsüzlük puanları ile kontrol grubunda bulunan üyelerin öntest belirsizliğe tahammülsüzlük puanları arasında fark yoktur.
3. Gerçekleştirilen macera terapisi temelli grupla danışmanlık sonrasında, deney grubunda bulunan üyelerin sontest bilişsel esneklik puanları ile kontrol grubunda bulunan üyelerin sontest bilişsel esneklik puanları arasında deney grubu lehine anlamlı bir fark vardır.
4. Gerçekleştirilen macera terapisi temelli grupla danışmanlık sonrasında, deney grubunda bulunan üyelerin sontest belirsizliğe tahammülsüzlük puanları ile kontrol gurubunda bulunan üyelerin sontest belirsizliğe tahammülsüzlük puanları arasında deney grubu lehine anlamlı bir fark vardır.
5. Gerçekleştirilen macera terapisi temelli grupla danışmanlık sonrasında deney grubu üyelerin öntest bilişsel esneklik puanları ile sontest bilişsel esneklik puanları arasında sontest lehine anlamlı bir fark vardır.
6. Gerçekleştirilen macera terapisi temelli grupla danışmanlık sonrasında deney grubu üyelerin öntest belirsizliğe tahammülsüzlük puanları ile son test belirsizliğe tahammülsüzlük puanları arasında sontest lehine anlamlı bir fark vardır.

7. Gerçekleştirilen macera terapisi temelli grupla danışmanlık sonrasında kontrol grubunda yer alan üyelerin bilişsel esneklik puanları ile sontest puanları arasında anlamlı bir fark yoktur.
8. Gerçekleştirilen macera terapisi temelli grupla danışmanlık sonrasında kontrol grubunda yer alan üyelerin belirsizliğe tahammülsüzlük puanları ile sontest puanları arasında anlamlı bir fark yoktur.

1.4. Sayıtlar

Bu araştırmada aşağıdaki sayıtlardan hareket edilmiştir:

1. Bu araştırma, kullanılan ölçme araçları ve ölçtükleri özellikler bakımından geçerli ve güveniliridir.
2. Deney ve kontrol grubunu oluşturan bireyler kullanılan ölçekleri içten ve objektif olarak cevaplamışlardır.
3. Deney ve kontrol grupları deneysel işlem öncesinde bilişsel esneklik ve belirsizliğe tahammülsüzlük ile demografik değişkenler açısından birbirine denktir.
4. Katılımcılar her oturum sonrasında doldurdıkları “Oturum Değerlendirme Formu”nu objektif olarak ve içtenlikle doldurmuşlardır.
5. Araştırmada kullanılan ölçme araçları araştırmanın amacına uygundur.

1.5. Sınırlılıklar

Bu araştırma sonucunda elde edilen bulgulara ilişkin yapılan genellemeler, aşağıdaki belirtilen sınırlar dahilinde geçerlidir.

1. Bu araştırma, araştırmaya katılan bireylerle sınırlıdır.
2. Uygulanan macera terapisi temelli danışmanlığın sonuçları yalnızca bu grup ile sınırlıdır.
3. Araştırmanın nicel verileri, kullanılan ölçme araçları ile sınırlıdır.
4. Araştırma 2015-2016 eğitim öğretim yılı Marmara Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık öğrencileri ile sınırlıdır.

BÖLÜM II: ALANYAZIN

2.1. Macera Terapisi

Bu bölümde macera terapisinin tanımı, tarihçesi ve ardından teorik arka planına yer verilmiştir. Macera terapisinde yer alan özgün ve değişimi sağlayıcı öğelerden bahsedilmiş, terapi sürecinde nasıl bir yol izlendiğinden bahsedilmiştir. Daha sonra macera terapisinin türlerine yer verilmiş, macera terapisine ilişkin literatürde yer alan başlıca araştırmalara değinilmiştir.

2.1.1. Macera Terapisi Nedir?

Son yıllarda doğa ve açık havada gerçekleştirilmek üzere pek çok postmodern terapi ortaya çıkmıştır. Ekoterapi, doğa terapi, açık hava terapi, macera terapisti, el değmemiş doğa terapisti bunlardan bazılarıdır (Itin & Mitten, 2006). Doğa ve aktivite, sağlık (Richardson & Mitchell, 2010), akademik başarı (Matsuoka, 2010), öz yeterlik (Rogerson ve diğ., 2015; Wood, Sandercock, Barton, Pretty, ve diğ., 2007, Pretty, Peacock, Sellens, & Griffin, 2005), ruh hali mood (Rogerson, ve diğ., 2015, Wood, Pretty, Sandercock & Barton, 2013; Barton, Griffin, Pretty, Peacock, Sellens, & Griffin, 2005) ve stres (Rogerson ve diğ., 2015) gibi pek çok değişkenle ilişkili olduğu bilinmektedir. Doğanın, terapötik anlamda bu denli etkili biçimde kullanılması, onun bireylerin pek çok duyusuna hitap etmesidir. Görsel çevre, bireylerin fiziksel ve zihinsel iyi oluşları üzerinde büyük bir etkiye sahiptir. Doğal çevre ve bu çevredeki çoklu duyu deneyimleri zihinsel gelişimi sürdürmek için gerekli olan bilişsel yapıyı inşa etmeye yardım etmektedir (Louv, 2005). Diğer yandan danışmada hareket kullanılmasının altında yatan temel amaç, danışmayı daha somut, anlaşılır ve çekici hale getirmektir. Hareket sayesinde oturumlar dinamikleşir ve bu en çok çocuklar ve ergenlerle çalışırken faydalı olmaktadır (Jacobs & Schimmel, 2012). Tüm bu yaklaşımlar, terapi yaklaşımında yeni bir odak olarak macera terapisinin ortaya çıkması ve yaygınlaşmasına zemin hazırlamıştır.

Macera terapisti, macera deneyimleri ve deneyimsel eğitimin uygulamalarının terapötik olarak birleştirilerek kullanıldığı, ruh sağlığı uzmanları tarafından gerçekleştirilen

(Rutko, & Gillespie, 2013), sürecinde macera etkinliklerine yer verilen, kurallı, genellikle doğal yapılarda gerçekleştirilen ve kinestetik olarak danışanların bilişsel, duyuşsal ve davranışsal düzeyleri ve değişimleri ile ilişkili olan (Gass, Gillis & Russel, 2012), deneyimsel etkinliklere yer verilen, isomorfik metaforların kullanıldığı, risk özelliği olan (Gass, 1995) ve değişimi cesaretlendirmek için deneyim süreci ve katılımcılık gerektiren, zorlu aktivitelerin kullanıldığı, birey ya da grupla gerçekleştirilen ve gittikçe popülerlik kazanan terapötik bir uygulama alanıdır (Frishman, 2006; Gass, 1995). Bir terapi yaklaşımı olarak, maksatlı ve stratejik olarak macera etkinliklerinin terapötik değişim süreci ile birleştirilmesi, katılımcıların yaşamlarında kalıcı değişimler meydana getirme hedefini gütmektedir. Macera programları, gerçek yaşam durumları ile ilişkili metaforları katılımcıların öğrenmelerine rehberlik etmek için kullanır (Hans, 2000). Bu yaklaşımda sözü geçen macera, terapi için somut, eylem temelli ve deneysel bir araç sunmaktadır (Beringer, & Martin, 2003). 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 bu yeni uyarıcının yorumlanması ve kontrol edilmesi sorumluluğunu almaktadırlar. Çevrelerinde uyarlamaları ya da başa çıkmaları gereken macera eylemleri dikkatlerini çeker ve onlar için yeni öğrenme fırsatları sağlar. Macera terapisi katılımcılar için alışılmadık bir çevrede meydana gelir; bu açıdan bakıldığında macera terapisi ve geleneksel psikoterapiler arasındaki en vurucu farklılık, danışanların ne gerçekten güvenli ne de zararsız gerçekle güçlü şekilde bağ kurmasıdır. Yine de macera terapisinde, öznel-algılanan risk ile bazen nesnel-var olan ve düşük olan risk arasındaki katı ayırım yapılmaktadır (Amesberger, 1994).

Literatür incelendiğinde, farklı sosyal sistemlerde, macera terapisinin tanımı da değişiklik gösterdiği gözlemlenmektedir (Gass, Gillis & Russel, 2012). Terapötik hedefleri gerçekleştirebilmek için belirli miktarda doğanın (doğallık) gerektiği durumlarda, macera terapisi “kırsal terapi”, “kırsal macera terapisi”, “açık hava rekreasyon terapisi” olarak tanımlanabilir (Beringer, & Martin, 2003). Macera temelli terapi grupları deneyimle eğitim, açık hava eğitimi ve grup terapisinin ortasında bir yerdedir. 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). Pratikte ise macera terapisi,

metaforik, stratejik ve çözüm odaklı paradigmaları kullanmaktadır ve sıklıkla dürtüsellik, atılganlık, madde kullanımı gibi özel bazı davranışlara yönelik olmaktadır (Crisp, 1998).

Macera temelli grup terapisinin faydalarından bir tanesi, esnek olması ve geleneksel grup terapisinin halihazırda gerçekleştiği her hangi bir çevrede gerçekleşebilir olmasıdır. Sosyal çalışmacılar, okullarda macera temelli grupları zor öğrencilerle çalışırken kullanabilirler. Okullarda, macera terapisinin uygulanabileceği alanlar bulunmaktadır (Tucker, 2009). Macera terapisi kapalı mekanlarda ya da kentsel bir çevrede de gerçekleştirilebilir (insan yapımı kaynaklardan izole olmadan) ve bir yerde yaşamak anlamına gelmemektedir (katılımcılar kendi yemeklerini kendileri pişirmezler ya da gecelemezler). Burada etkinlik seçiminde ve tasarlanmasında önemli olan terapötik amaç ile gerçekleştirilen etkinliklerin birbirine uyumlu olmasıdır (Gass, 1995).

Nerede gerçekleştirildiğinden bağımsız olarak, macera temelli grupların gerçekleştirildiği çevre katılımcılar için yeni bir deneyim sahası olmaktadır. Macera terapisi açık havada gerçekleşme bile (örneğin doğal, yarı doğal ya da kentsel çevre), çevre yine de önemli bir faktördür (Beringer, & Martin, 2003). Macera terapisi, diğer terapötik müdahalelerden farklı olarak, terapistin ya da danışmanın ofisinde gerçekleşmez, sıklıkla doğal çevrede uygulanır (Beringer, & Martin, 2003). Alışılmadık bir çevrede gerçekleşmesinin yanında, işbirliği oyunları, dağa tırmanma ve kano gibi girişimler de pek çok katılımcı için terapi anlamında alışılmışın dışındadır. Doğada olmanın eğlenceli olmasına ek olarak, katılımcılar bu farklı ortamda yeni davranışlar denemeye daha fazla hevesli olacaklardır çünkü bu çevrede nasıl davranacaklarını bilmelerine gerek yoktur (Newes & Bendoroff, 2004); çoğunlukla da maceranın terapötik tarafı, doğanın kendinde var olan iyileştirici nitelik ve genel deneyimin farkına varmaktır. Yeni bir çevrede (kırsal alan) zaman geçirmek danışana eski davranışlarını düşünme imkanı sağladığı gibi olumsuz akran grubu, madde ya da diğer tehlikeli ya da kendisine zarar verecek davranışlardan ayrı kalmasına da yardım eder (Hoag, Massey, Roberts, & Logan, 2013). Terapi etkinliğinden ayrı olarak, yalnızca sağlıklı ve destekleyici bir grupta zaman geçirmek bile terapötik olabilir (Beringer, & Martin, 2003; Itin, 2001).

Açık havada gerçekleşsin ya da gerçekleşmesin, macera terapisinde belirli derecede bir doğa (doğallık) terapötik hedefleri gerçekleştirilebilmek için gereklidir. Bu nedenle macera terapisi bazen kasıtlı olarak “kırsal terapi”, “kırsal macera terapisi” ya da “açık hava recreation terapi” olarak da anılmaktadır. Kırsal alan danışanların kentsel temelinden uzak ve hatta ona zıt bir alan sağlaması açısından terapötik süreçte çok değerlidir; kırsal alan doğallığı ile iyileştirici niteliğe sahiptir, ancak yine de macera terapisi teori ve uygulamasında büyük oranda incelenmemiş olarak kalmıştır. Kırsal alan macera terapisi programlarının hedefi, ev, okul ve toplumda dikkati dağıtıcılardan uzak destekleyici bir çevre sağlamak ve böylece katılımcıların etkili davranışları öğrenmesini sağlamaktır. Katılımcılar fiziksel görevleri yerine getirirlerken, kırsal alanda doğanın güzelliğinden keyif almak, çoğu zaman bu sonuçtan daha önemli olmaktadır (Hattie, ve diğ., 1997). Bunun yanında kırsal alan, öz yansıtma (self reflection) her danışanın dünyayı kendisini nasıl deneyimlediğini anlamasına yardım eden anlamlı etkileşimler açısından zengin fırsatlar sağlayan (Itin, 2001; Jones, Lowe, Risler, 2004; Beringer, & Martin, 2003; Hoag, Massey, Roberts, & Logan, 2013) hayatın kolaylaştığı, çeldiricilerin minimize edildiği, doğal sonuçların da doğanın bir sonucu olduğu (yetişkin otorite figürlerinin değil) bir ortam olarak düşünülmelidir (Stevens ve diğ., 2004).

İster doğal çevrede, ister kapalı alanda gerçekleştirilsin macera terapisi sürecinde, bireyler ya da gruplar problem çözmek ya da ellerindeki görev ve çevrelerindeki ortamda yaratıcı metotlarla başa çıkmak zorunda oldukları gerçek yaşam durumunda yer alırlar. Bu bağlamda, katılımcılar, karşı karşıya kaldıkları yeni uyarıcıyı yorumlama ve kontrol etme sorumluluğu alırlar. Etraflarında yer alan, uyum sağlamayı ya da başa çıkabilmeyi gerektiren eylemler dikkat çekicidir ve katılımcılar için öğrenme fırsatları sağlar. Daha önce de söz edildiği gibi, terapi etkinliğinde yer alan macera programları, katılımcıların gerçek yaşam durumları ile ilişkili metaforlarını açığa çıkarmalarına rehberlik etmek için kullanılmaktadır (Hans, 2000). Macera insanın kendini ifade etmesinin bir yoludur ve kendini keşif ve engeller ve güçlüklerin üstesinden gelmeye kişisel bir meydan okumadır (Stevens, ve diğ., 2004). Kullanılan bu macera etkinlikleri, doğası gereği terapötik fırsatlar sağlar. Örneğin halatlara tırmanarak yüksek bir ağacın gövdesine çıkmak, metaforik olarak ele alındığında, gerçekte aşılması istenilen bir hedefi temsil ediyor olabilir. Bu nedenle macera terapisinde değişim hem somut

düzeyde hem de meta düzeyde gerçekleşir. Macera terapisinden farklı olarak, terapötik macera, davranışta, duygulanım ve/veya bilişte hedeflenen bir 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 artması anlamına gelmektedir (Itin, 2001). Macera terapisi, gerçekleştirilen terapötik maceranın somut davranışlarını hedef almalıdır ve bunlar maceranın yaygın tanımı ile ilişkili kendiliğinden sağlıklı fırsatlar sağlar (Itin, 2001). Özetle, macera terapisi terapötik macera etkinliklerinin de yer aldığı ve meta düzeyde bir değişimi sağlayabilen daha kapsamlı bir sürece işaret etmektedir.

Macera terapisinde diğer terapi yaklaşımlarından farklı olarak grup ve lider arasında görünürde hiçbir fark olmaması dikkat çekicidir. Grup liderleri, orkestra yöneticisi gibi olsalar da, deneyimin yoğunluğu ve derinliği tamamen gruba bağlı olmaktadır. Liderler grubun etkileşimine rehberlik ederken, aynı zamanda da kendi sırtlarında aynı ağırlığı taşımaktadırlar, aynı hava koşullarındadırlar ve de aynı güçlüklerle karşı karşıya kalırlar (Stevens, ve diğ., 2004). Fiziksel olarak üstesinden gelinmesi gereken görevleri içeren macera terapisi, özellikle düşük öz değere sahip ve kendine zarar verici davranışlar gösteren ergenler için davranışsal ve tutumsal değişim için sıklıkla 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 diğ., 2004).

2.1.2. Macera Terapisinin Tarihçesi

Günümüz macera terapisini etkileyen program Outward Bond olmuştur. Kurt Hahn bilinen ilk macera temelli eğitim programının Almanya'da 1900'lerin başında 2. Dünya Savaşında askerlerin hayatta kalma eğitimlerine yardım etmek için geliştirmiştir. Bu program, denizcilerin savaşın zorlukları ile karşı karşıya kalmadan önce, kendilerini savaş ortamına, fiziksel ve duygusal olarak daha iyi hazırlamaları için tasarlanmıştır. Programın içeriğinde küçük bot eğitimi, atletik, orientering ve kurtarma eğitimi ile denizde sefer yapma yer almaktadır (Hans, 2000). Bu sırada, 1900'lerin başında ABD'de çadır terapisi gelişmeye başlamıştır. Tüberkülozu olan psikiyatri hastaları aşırı kalabalık nedeniyle çimenliklere kurulmuş olan çadırlarda kalmışlar ve bu yeni çevreye

olumlu cevap vermişlerdir (Jones, Lowe, Risler, 2004). Diğer yandan, çocuklar için yaz kaplıları, 1930'larda geliştirilmiş ve gençlerin psikolojik ihtiyaçlarına yönelik hazırlanmıştır. 1950'lerde, macera terapisinin risk grubundaki genç insanlarla kullanımı hızla artmıştır. Bu programlar psikiyatri hastaları ve çocuk suçlularla bütünleyici müdahale olarak kullanılmıştır (Jones, Lowe, Risler, 2004). Tüm bu gelişmelerin ışığında, günümüz macera terapisi açık havada, fiziksel etkinliklere yer verilen ve kimi zaman uzun kampa şeklinde düzenlenen bir yaklaşım olarak gelişmiştir.

2.1.3. Macera Terapisinin Teorik Arkapları

Filozof ve eğitimci John Dewey, macera terapisini deneyimle eğitim felsefesi ile etkilemiştir. Macera terapisinde, Kolb'un (1984) eylem, yansıma ve bütünleştirme öğelerini içeren deneyimle öğrenme döngüsü, terapötik sürecin ana parçasını oluşturmaktadır. Deneyimle öğrenme modelinde, öğrenme döngüsü 4 farklı aşamadan oluşmaktadır; deneyim, yansıtma, süreç ve uygulama (Nadler & Luckner, 1992). Macera terapisi açısından ele alındığında, 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, & Brokaw, 2010). Burada bahsi geçen deneyimsel terimi, bireylerin deneyim ya da aktif şekilde eylemde bulunma süreçlerine işaret etmektedir. Bu açıdan bakıldığında, deneyim yolu ile öğrenme gerçekleştiğinde, tüm duyular aktif olarak öğrenme sürecinin içindedir ve birey bütünüyle deneyimine odaklanmıştır.

Aktif öğrenme, öğrenen için genellikle değerlidir çünkü katılımcı direkt olarak sürecin içindedir ve süreçten sorumludur. Öğrenme aktivitesi öğrenenin doğal sonuçlarından meydana geldiği için gerçek ve anlamlıdır. Yansıtma öğrenme sürecinin kritik bir öğesidir. Öğrenme geleceğe uygun olduğu kadar şimdiye de uygun olmalıdır (Newes, & Bendoroff, 2004). Örneğin lise öğrencileri bahçede boyama yaparken, aynı zamanda dünya bilimi ve matematik de öğrenmektedirler. İlkokul öğrencileri çeşitli zamanlarda dışarı çıktıklarında ayakta durmalarıyla birlikte gölgelerini keşfederler (Hans, 2000).

Gass (1993), deneyimle öğrenme yaklaşımının temel prensiplerinin nasıl terapötik ortama aktarılacağına ilişkin şunları önermiştir: (Akt: Newes, & Bendoroff, 2004).

- Danışan terapide izleyici olmaktan çok bir katılımcıdır,
- Terapötik etkinlikler danışanın motivasyonunu, enerjisini, katılım ve sorumluluğunu gerektirir,
- Terapötik etkinlikler gerçektir ve danışan için doğal sonuçlar olması dolayısıyla anlamlıdır,
- Yansıtma terapötik sürecin kritik bir ögesidir,
- İşlevsel değişim geleceğe uygun olarak danışan ve toplum için gerçekleşmelidir.

Deneyimle öğrenmenin terapötik yapıya uygulanması direkt, macera etkinliklerinin danışanlarla ilişkilendirilmesi ve danışanların aktif katılımcılar olarak terapötik sürece katılmaları, danışanlardan motivasyon temin etmek, danışanların gerçek ve anlamlı doğal sonuçlara maruz kalması ve yansıtma ve öğrenmenin transferi için fırsatlar sağlamayı beraberinde getirmektedir (Norton, ve diğ., 2014). Buradan hareketle, macera terapisinin temel öğeleri belirlenmiş ve değişimi gerçekleştiren bileşenlerine dikkat çekilmiştir. Macera terapisinin temel öğelerine aşağıda detaylı olarak yer verilmektedir.

2.1.4. Macera Terapisinin Temel Öğeleri

Yukarıda da söz edildiği gibi, macera terapisi deneyimle öğrenme yaklaşımından ilham alınarak geliştirilmiş bir terapi etkinliğidir. Süreçte fiziksel etkinliklere yer verilerek, katılımcıların etkinliklere kendi arzuları doğrultusunda aktif katılımlarını gerektiren, süreçteki tercihte bulundukları bu seçimlerine ilişkin doğal sonuçlarla karşı karşıya kaldıkları ve bu etkinliklerle oluşturdukları metaforları değişim sürecinde kullandıkları, bir teknik olmaktadır. Bunun yanı sıra kendisine açık havada uygulanması, fiziksel riski de beraberinde getirmesi ile profesyonellik gerektirmesi gibi diğer kendine has ilkeleri de bulunmaktadır. Aşağıda bu temel öğelere yer verilmiştir.

2.1.4.1. Açık Hava

Deneyimle öğrenme teorisine göre, öğrenme bireyin kendi konforlu alanının dışına çıktığı ve uyumsuz bir durumda olduğunda daha çok gelişmektedir (Newes, & Bendoroff, 2004). Macera terapisi, genellikle kırsal alanda ve belirli derecede doğal bir ortamda uygulanmaktadır. Açık havada gerçekleştiriliyor olması, macera terapisini

diğer terapi türlerinden farklı kılmasının yanında, katılımcılar için özgün ve değişimi kolaylaştıran bir özellik olmaktadır. Amesberger (1994)'e göre, açık hava terapi modelinin geliştirilmesi için gerekli kriterler şunlardır:

- sosyal-tarihsel arka plan,
- terapi teorisi,
- terapi amaçları, göstergeleri, ve kontraindikasyonları,
- tanı için teori ve teknikler,
- müdahale stratejileri.

Bunun yanında, açık hava macera eğitiminin gelişimini etkileyen bazı doğrultular bulunmaktadır: (Amesberger,1994).

- **Beden ve zihin tartışması.** Beden ve zihin arasındaki ilişki üzerine yüzyıllardır devam eden tartışmalar süregelmektedir. Modern eğitimde, bu tartışma eğitimin temel entelektüel yapısı ve bireyin uygun gelişimi için uygun olduğu gibi, daha direkt olarak eğitsel deneyimin daha soyut olmayan yapısı daha uygundur.
- **Birey ve toplum tartışması.** uygarlık tarihinde, bir çok birey toplumdan uzak kalmıştır. Bu bireyler kendi hayatları ve toplumları için politik süreçlere ilişkin faydalı değişimler getirmede bir kontrol ve etki gücüne sahip olmadıklarını hissetmişlerdir. Açık hava uygulamacıları bireylere hayatlarının kontrolünü nerede alacakları ve toplum için hangi alanlarda daha aktif bir rol oynayacaklarını belirlemelerinde yardımcı olabilirler.
- **Birey ve çevre tartışması.** Çevresel konular politik anlamda gittikçe önem kazanmaktadır. Açık hava macera eğitimi bireylere doğal dünya ile bağlantı kurma fırsatı sunar ve böylece insanlar kendi değer ve fikirlerini geliştirebilirler.

Bu tartışmalar ışığında yeniden değerlendirildiğinde, macera terapisinin uygarlığın günümüzde geldiği nokta ile bir kesişim yaşadığı söylenebilir. Daha açık bir ifade ile macera terapisi, bireylerin kendi kontrollerini fark edebildikleri, modern insanın kendisini doğayla daha iç içe hissedebileceği bir temel sağlamaktadır. Bu açıdan düşünüldüğünde beklenileceği gibi, macera terapistlerinin kişisel deneyimlerine dayalı

anektodal verilere ve danışanlarının kişisel öykülerinden elde edilen verilere göre, kırsal terapinin/açık hava macera terapisi programlarının gücü sadece ne terapist, ne onun terapötik becerilerine ne de programın nasıl tasarlandığına dayanmaktadır. Doğal dünya ile etkileşim kurmak ve doğada olmak değişimi büyük ölçüde getirmektedir (Beringer, & Martin, 2003). Danışanlarla açık havada çalışılırken, insanlara doğa hakkında eğitim verilmez, insanların doğa ile temas etmesi için cesaret verilir. Bu ise temelde insanların kendileri ile temas etmelerini gerektirmektedir. Bu teması sağlayabilmek için bazı ilkeler takip edilir (Amesberger, 1994):

- gündelik hayatın hızı azaltılır,
- duyu organlarının etkisi derinleştirilir,
- duyu organlarının hafifletilir; örneğin göz bağlama aktiviteleri,
- beni etkileyeni bana itici gelen ya da bana bıkkınlık verenin ne olduğunu bulmak için içsel bir diyalog başlatılır,
- dış doğa ile diyalog başlatılır,
- derine odaklanan (klinik tanıya dayalı) beden ve doğa farkındalığı egzersizlerine yer verilir,
- içsel ritm, nefes ritmi ve doğada ritm,
- nefes almaya ve vermeye odaklanılır.
- bu çalışmalarda vücut içsel doğa olarak isimlendirilirken, gündelik kullanımdaki doğa da dışsal doğa olarak isimlendirilmektedir.

Bütün bu ilkeler ele alındığında, açık hava etkinliklerinin eğitim ve de terapi için yeni yollar sunduğu görülmektedir. Aktif olmak, açık havada olmak, beden, zihin, eylem ve heyecanı birleştirecek bütüncül yaklaşıma mükemmel biçimde uymaktadır (Amesberger, 1994). Macera terapisinin diğer terapilerden en çok farklılaşan ve en belirgin özelliği olarak kırsal alan, terapötik süreçte modern insanın terapi sürecine girmeden önce bulunduğu kentsel arkaplanından çok farklıdır. Kırsal alan doğallık sayesinde iyileştirici özelliğe sahiptir ancak macera terapisi teori ve pratiğinde yeterince incelenmemiştir (Beringer, & Martin, 2003; Gillis, & Milledgeville, 1992).

2.1.4.2. Fiziksel Aktivite

Macera terapisi, terapötik faydayı macera deneyim ve etkinlikleri ile birleştiren bir yaklaşımdır. Bu anlamda, grup düzeyinde süreç ve bireysel psikoterapi oturumlarını terapötik yönelimin bir parçası olarak kullanır. Bu süreç yalnızca ve özel olarak etkinliklerle ilişkili değildir. Buna karşın, etkinlikler etkinlik öncesi, sırası ve sonrasında oluşan sürece katalizör olarak kavramsallaştırılabilir (Newes, & Bendoroff, 2004). Fizikte şimdi herhangi bir uzatma (extension) olmaksızın bir noktadır. Bilinçli durumda, birey her zaman şimdidedir. Geçmiş ya da geleceğin düşünülmesi fark etmez, beyin yine de psikolojik olarak şimdide çalışır. Bu da açık havada terapi için kullanılan aktiviteler açısından değişimin anahtarından biridir (Amesberger, 1994). Açık hava yapılandırılmış halat kursu gibi etkinlikler, kentlerden gelen gençler için müdahale anlamında sıklıkla kullanılmaktadır (Davis, Ray, & Sayles, 1995).

“Macera” felsefesinden daha farklı bir boyut olarak tanımlandığında, macera terapisi için farklı alanlarla ilişkili kritik ayrımlar söz konusudur. Bunlardan biri de macera terapisinin en belirgin özelliği ve temel öğelerinden biri olan aktivitedir. Aktivite, macerayı tek başına tanımlamamaktadır (Itin, 2001). Başka bir deyişle, fiziksel aktivite olması macera terapisinin temel ögesi olsa da terapi anlamında tek başına bir anlam ifade etmemektedir. Öncelikle, terapi sürecinde yer alan macera etkinliklerinde, grup üyelerini fiziksel açıdan güvende tutmak amacıyla güven oluşturulması gerektirmektedir. Burada bahsedilen güven, diğer terapi tekniklerinden farklı olarak fiziksel güveni de içermektedir. Fiziksel güvenin gerekliliği, katılımcılar tarafından fiziksel aktivitelerin daha az tehlikeli olarak algılanması ve duyguları açığa vurma açısından geleneksel psikoterapilerden çok farklı bir deneyim olmaktadır (Newes & Bendoroff, 2004). Macera terapisinde, duygusal güvenden önce birincil olarak fiziksel güvenin kurulmasının, ardından duygusal güvenin kurulması ve grup üyelerinin birbirleri ile açık ve dürüst şekilde iletişim kurmalarına daha fazla istekli olmalarına yol açtığı bilinmektedir (Priest, 1998).

Macera temelli grup deneyimine katılmanın doğasında bazı riskler olmasından dolayı, grup lideri tarafından katılımcıların duygusal ve fiziksel güvenliği gerekli görülen aktiviteler planlanırken dikkate alınmalıdır (Gass & Gillis, 1995). Diğer yandan, aktiviteler fiziksel açıdan meydan okuyucu olduğunda, uygulayıcının fiziksel sınırlılıklar ya da katılımcıları etkileyebilecek durumlarda ilk yardım gibi konuların

farkında olması etik bir zorunluluktur (Fletcher & Hinkle, 2002). (Akt: Tucker, 2009). Bu tür uygulamalarda farklı çevreler (örneğin kamplar ya da kırsal alanlar) ve aktiviteler (örneğin geleneksel kamp aktiviteleri, dağa tırmanma, kar krosu ve halat kursu gibi) kullanılmaktadır. Bu nedenle, aktiviteler planlanırken, fiziksel risk ve etik konular öncelikli olarak incelenmeli, katılımcıların aktivitelere katılabilmeleri ve diğer grup üyelerine fiziksel güven duyabilmeleri için, etkinlikler mantıksal bir çerçevede (kolaydan zora ya da arzu edilebilirlik sırasına göre uygun şekilde) planlanmalıdır.

2.1.4.3. Profesyonellik

Macera terapisi değişim üzerine odaklandığı zaman, danışanlara ulaşmak ve meta düzeyde gerçekleşecek değişim için üst düzey beceriler gerekmektedir (Itin, 2001). Danışmanlar macera temelli danışmanlığı kullandıklarında, geleneksel danışmanlık becerilerine ek olarak, grup süreci ve dinamikleri de büyük önem kazanmaktadır (Glass, & Myers, 2001). Örneğin macera terapisinin genellikle sonunda yer alan debrief sürecinde, 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? gibi sorulara yer verilir (Gillis, & Mcleod, 1992). Diğer yandan, macera terapisinde, klasik terapilerde yer alan danışan-terapist ikili ilişkisi kişi (beden) - doğa kişi (grup üyeleri ve terapist ya da açık hava eğitmeni) olarak genişletilmelidir (Amesberger, 1994). Grup liderlerinin doğa bilinçleri, terapi sürecinde yer verilecek aktiviteye ilişkin profesyonellik düzeyleri bu bağlamda önem kazanmaktadır. Deneyimsel müdahalelerin artan popülaritesi ve onların etkililiklerine rağmen, klinik örneklem ve yetişkin psikoterapisinde henüz potansiyelleri tam olarak tanınmamıştır (Wolf & Mehl, 2011). Bunun nedeni, macera terapisinin profesyonellik ögesine tam anlamıyla gereken önemin verilmemesinden kaynaklanıyor olabilir. Yetişkin örnekleme yönelik düzenlenen profesyonellerce uygulanan programlara ihtiyaç duyulmaktadır.

2.1.4.4. Seçimlerle Elde Etme

Macera temelli grup terapisinin, aktivite temelli olması ve sık sık katılımcıların fiziksel riskler almasını gerektirmesi, seçimlerle elde etme kavramı zaman içinde gelişmesi ve macera temelli terapi gruplarının temel parçasını oluşturmasına yol açmıştır (Tucker,

2009). Seçimlerle elde etme prensibi, pek çok macera terapisi programının merkezindedir, yaygın olarak katılımcıları öz seçim ve öz denetime yönlendirmektedir (Priest & Gass, 1997; Albright, 2011). Bu kavram, beklentiler ve bireysel katılımı ilgili sınırları belirler.

Bilindiği gibi, macera eğitimi, katılımcıları kasıtlı ve potansiyel olarak sıkıntılı durumlara sokmayı içerir (Houston, Knabb, Welsh, Houskamp, & Brokaw, 2010). Katılımcılar, seçimlerle elde etme temelli programda kendiliğinden var olan risk ve meydan okumayı keşfeder. Bu temel kavram grubun ve bireylerin haklarını korurken katılım düzeylerini belirlemek için bireyleri cesaretlendirme ve destekleme ile ilgilidir. Seçimlerle elde etmenin bir parçası olarak her katılımcı devam etmek için çok büyük bir risk olduğunu gördüğünde geri çekilme hakkına sahiptir. Seçimlerle elde etme kavramını destekleme sorumluluğu hem grup hem de her birey tarafından paylaşılmaktadır (Albright, 2011). Etkinliklere katılıp katılmamak katılımcıların tasarrufunda olmalıdır. Örneğin, korku duyulan bir görevi yerine getirmek için şiddetli şekilde cesaretlendirmek, erken dönemdeki istismar deneyiminin tekrarlanmasına neden olabilir. Benzer şekilde, sembolik olarak ya da gerçekte, zayıf (poor) bağlanma hikayesi olan biri erken dönem travmalarını tekrar yaşayabilir (Crisp, & O'Donnel, 1997).

2.1.4.5. Tam Değer Sözleşmesi

Macera terapisinde bir diğer prensip de tam değer sözleşmesi (full value contract) olarak kavramsallaştırılmıştır. Tam değer sözleşmesi grup üyeleri tarafından yapılan anlaşma, üyelerin birbirlerine karşı gösterdikleri anlayışı ve her grup üyesinin doğasında var olan değeri korumak amacıyla. Tam değer sözleşmesi, her grup üyesinin, kendisinin ve diğer katılımcıların güvenliği ile ilgili sorumluluğu olduğu temel sayılına dayanmaktadır. İyi yapılandırılmış tam değer sözleşmesi genellikle grup üyelerinin fiziksel ve duygusal güvenlikleri ile ilgilidir. Tam değer sözleşmesini sağlayabilmek için, grup liderleri grupla tartışarak duygusal ve fiziksel zararın sözel ve sözsüz olarak nasıl ifade edilebileceği hakkında görüş alış verişinde bulunurlar. Tam değer sözleşmesi hakkında konuşmak, uygulayıcıya grup normlarını grup katılımcıları ile bir başkasının negatif ya da pozitif davranışına cevap sorumluluğu için paylaşmayı sağlar. Bu grubun etkileşim ve tartışmalarına etik anlamda hem izin hem de sorumluluk

sağlar (Albright, 2011). Bu temel ögenin ortaya çıkmasına neden olan asıl etmen, macera terapisinin doğasında var olan fiziksel risk olasılığıdır.

2.1.4.6. Fiziksel Risk

Macera temelli terapi in vivo oluşmaktadır. Bireylerin macera eğitimi çevresinde gerçek görevleri müzakere etmeleri ve saptanmış aktiviteye direkt katılmasını içerir. Bu bağlamda da macera temelli deneyimlerde bireylerin performansları deneyimler açısından merkezi bir rol üstlenmektedir. Terapi bireyin kendi hayatına dair yeni ve daha uygun yapılar bulabilmesi için içselleştirilen değer ve normlara odaklanır. Yıkıcı ya da fonksiyonel olmayan davranışlar ya da duygular, etkili ve yardımcı olanlarla birlikte etkileri anlamında tanımlanmalıdır. Açık hava süreci, bir grubu doğal koşullarda yaşatmasıyla birlikte pek çok eğitsel amaçlara sahip olmaktadır (Amesberger,1994). Davranışların doğal sonuçları deneyimler olarak kavramsallaştırılmaktadır ve deneyim süreci boyunca kavramsal-davranışsal sonuçları oluşturmada önemli bir araçtır (Richardson, 1998). Örneğin grupla beraber yemek yemeyen bir üye daha sonra aç kalabilir, ya da diğer grup üyelerinden ayrı şekilde fiziksel aktiviteleri tamamlamayı seçerse, grubun fiziksel yardımından mahsur kalabilir.

Pek çok deneyimsel terapi bulunmaktadır, sanat terapisi, oyun terapisi, psikodrama gibi (Hans, 2000). Ancak macera terapisinin doğasında var olan fiziksel risk, kırsal terapiyi diğer psikoterapilerden farklı kılmaktadır. Risk ya da algılanan risk pek çok kırsal programının özünü oluşturduğundan, teorik olarak, danışanlar bu süreçte değişime açık ya da eğilimli olmalıdırlar (Houston, Knabb, Welsh, Houskamp, & Brokaw, 2010). Açık hava ve bununla beraber fiziksel aktivite gerektiren halat kursları güçlü ve açık deneyimler sağlayarak, meydan okuma yolu ile değişimi kolaylaştırır; sağlıklı bireylerde kişisel gelişimi kolaylaştırmada, deneyimle öğrenme prensiplerine dayalı olarak artan şekilde kullanılmaktadır (Wolf& Mehl, 2011). Daha açık bir ifade ile kişisel fiziksel meydan okumaları hayat metaforları olarak kavramsallaştırma, katılımcılara deneyimledikleri içsel güçleri ile ilgili farkındalık kazandıracağı ve bu güçleri hayatlarının diğer alanlarına transfer etmelerine yardımcı olacağından ötürü, katılımcılara değişim için özgün fırsatlar sağlar (Albright, 2011). Schoel, Prouty ve Radcliffe (1988)'e göre, macera terapisi programlarının, özellikle de düşük halat kursunun, birincil olarak bireylerin öz algısını güven oluşturma, hedef belirleme ve

problem çözme yolu ile yükseltmeyi hedeflemektedir (Glass, & Myers, 2001). Fiziksel aktivitelerle bireyler öz algısını geliştirir, grup üyelerine önce fiziksel sonra duygusal açıdan güvenir ve ardından kendilerine gerçekçi hedefler belirleyerek problemlerine çözüm yolları bulabilirler. Bu süreçte fiziksel güven anahtar bir rol üstlenmektedir. Tüm bu temel öğeler, macera terapisinin süreci yapılandırılırken önemle üzerinde durulması gereken noktalar olmaktadır. Aşağıda macera terapisinin tipik sürecinden bahsedilmektedir.

2.1.5. Macera Terapisinde Süreç

Macera terapisinde süreç genellikle belirli tipik aşamalardan meydana gelir. Öncelikle bir hazırlık aşaması bulunmaktadır, bu aşamada teorik ve pratik kavramlar, iletişim ve işbirliği ve grup çalışmasına yer verilir. Bundan sonraki süreç ise hazırlık aşamasının devamı olarak görülebilir. Burada katılımcılarla ilk bağlantı oluşturulur. Katılımcıların hedefleri ve niyetlerini hazırladıkları ve karşılıklı sınırların belirlendiği anlaşma sağlanır. Uygulama aşamasında pek çok açık hava aktivitesi birleştirilir ve ardından eve dönüş gerçekleşir. Son olarak, katılımcıların kazanımlarını kendi hayatlarına aktarmaları için gerçekleştirilen bir aşama bulunmaktadır (Amesberger, 1994). Macera terapi sürecindeki ilk aşamaya brief ve son aşamaya da debrief aşaması denilmektedir.

Macera temelli terapi öncelikle bir grup süreci olarak kabul edilir: bu nedenle grup terapisinin temel faktörlerini paylaşmaktadır (Tucker, 2009). Etkinlikten önceki süreç “briefing” olarak isimlendirilir ve grup ve özelde bireylerin hedeflerinin tartışılması bunun yanında, etkinlikle ve bu etkinliği tamamlama ile ilgili duygularının paylaşılması aşamasıdır (Richardson, 1998). Bu aşama ya da öncesinde yapılacak olan etkinliklerle ilgili gerek duyuluyorsa uzman kişiler tarafından bilgi verilir. Özel macera temelli etkinlikler program hedeflerini hedef alacak şekilde tasarlanır. Brief ve debrief ya da süreç etkinlik öncesinde ve tamamlandığında gerçekleşmektedir (Richardson, 1998). Debrief sürecinde, aktivite süreci tartışılır ve katılımcıların gerçek yaşam ile bu deneyim arasında nasıl bir ilişki kurduğuna değinilir (Ray, 2007). Tartışma aşaması genellikle deneyim sırasında ne oldu (Ne?), hangi değişikliği beraberinde getirdi (Ney farketti?), ve sonraki etkinlik ya da deneyimi genelleştirme için plan nedir (Şimdi ne olacak?) soruları ile şekillenir. Örneğin daire şeklinde oturarak her üye bir cümle söyleyerek tüm bireyler ve/veya grup etkinliği gerçekleştirirken ne olduğunu

tanımlayabilir. Bu tanımlayıcı tartışma her birey için deneyimin anlamını tartışmaya bir yol açar (Richardson, 1998). Bu süreçte, aile ya da kardeşler gibi önemli kişilerle geçmiş ilişkileri tekrar çalışmaya yer verilebilir. Danışan bilinçdışı ihtiyaçlarını ve beklentilerini terapist ve diğer danışanlara yansıtabilir (transferans) (Crisp & O'Donnel,1997).

Macera terapisi, içerik olarak fiziksel etkinlikleri terapötik amaçla kullanmaktadır. Bu anlamda, macera terapisinin kullandığı elementler metal kablolar, ağaç platformlar, duvarlar, direkler ve halat gibi ekipmanlar, güvenlik koşulları ve bağlıkları gibi materyellerden oluşmaktadır. Bu elementler tipik olarak açık havada belirli yerlere yerleştirilirler ve bazen de destek olması açısından var olan ağaçları kullanırlar. Yüksek ve alçak olarak, yere yakınlıklarına bağlı olarak isimlendirilirler (yüksek halat kursu, alçak halat kursu şeklinde). Yüksek elementler katılımcılara tırmanma imkanı sunar ve yerden 6 metre ya da daha fazla yükseklikte yer alır. Bu meydan okuma deneyimin bazı bölümlerinde algılanan ve gerçek riski belirli derecelerde sağlamaktadır. Hem yüksek hem alçak elementler özel ekipmanlar ve materyaller gerektirir, popüler bir terim olan halat kursu sık sık macera terapisi temelli grupla danışmanlık ile ilişkilidir (Albright, 2011).

Deneyimle öğrenme teorisine uygun şekilde gerçekleştirilen etkinliklerden düşük halat kurs 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, & Myers, 2001). Macera terapisi etkinlikleri bunların dışında, tırmanma, yürüyüş yapma, kano gibi açık hava meşgaleleri olduğu kadar takım odaklı başlangıç aktivitelerini de içerebilir (Newes, & Bendoroff, 2004). Bu nedenle etkinlik seçilirken, öncelikle grup sürecinde neyi değiştirmek ya da başarmak istendiğine odaklanılmalıdır.

Macera terapisinde kullanılmakta olan terapötik paradigmalar sıklıkla grup terapisi, kişiler arası davranış metotları ve grup sistem modellerini içerir. Davranışların doğal sonuçlarının deneyimlenmesi de deneyimle öğrenme teorisi anlamında önemlidir. Bu davranışsal sonuçlar sıklıkla sosyal roller, ilişkiler ve adaptasyonun kavramları (sosyal

ve çevresel) ile ilişkili olmaktadır. Değişim genellikle (ama her zaman değil) bütüncül olarak görülür, kişisel ve kişiler arası içgörü ile ilgilidir ve zamanla sosyal süreçten ortaya çıkar (Crisp,1998).

Gruptaki temel terapötik faktörlerden biri, grup deneyimi ve alışılmadık çevrede meydana gelen etkinliklerle kişilerarası öğrenmeye fırsat sağlamasıdır. Macera terapisinde bireyler yeni problem çözme durumları içerisinde yer almaktadırlar. Bu da deneyimleri açısından bir dengesizlik oluşturmaktadır. İşbirlikçi bir çevrede gerçekleştirilen bu problem çözme durumunda kişilerin davranışlarını ve farkındalıklarını değiştirmek -birincil etki- sosyal çevrede bir takım sonuçlara yol açabilir. Örneğin katılımcılar kendilerini daha iyi hissedebilirler. Ancak bazı durumlarda beklenmedik ikincil problemler de meydana gelebilir (Richardson, 1998; Amesberger, 1994; Tucker, 2009). Bu nedenle macera terapisi alanda uzmanlaşmış profesyonellerce uygulanmalıdır.

Diğer yandan, pek çok yetişkin ve ergen terapiye karşı ön yargılı olabilmektedir. Macera terapisi genellikle açık havada ve doğada gerçekleştirilir. Etkinliklerin ve etkinliklerde üstesinden gelinmesi gereken görevler sayesinde terapi sık sık görünüşünü değiştirebilmektedir. Katılımcılar terapinin her zaman meydana geldiği yer (terapistin ofisi) dışında bir yerde böylesine bir terapötik deneyim yaşadıklarında bu durum onların hoşlarına gitmektedir. Macera terapisinin bu niteliği, özellikle gençlerle çalışırken oldukça işe yaramaktadır ve eğlenceli vakit geçirmek gençleri terapiye getirebilmektedir. Etkinlikler öncesinde yer alan bilgi alma ve sonrasında etkinlik sürecinde, katılımcılar deneyimlerinin terapötik yönü ile karşı karşıya kalmaktadırlar (Bishow-Semevolos, 2012; Tucker, 2009). Macera etkinlikleri, beceri geliştirmeye olanak sağladığında, liderlik paylaşıldığında ve grup kimliği oluşturulduğunda güçlendirici olabilmektedir (Autry, 2001). Güçlendirme ya da otonomi macera eğitimi süresince programın nasıl yapılandırıldığı ya da tasarlandığına bağlı olarak gerçekleşebilir (Sibthorp, Paisley, Gookin,& Furman, 2008).

Terapi bağlamında düşünüldüğünde, bütünleştirici açık hava aktiviteleri öncelikli olarak grup aktiviteleri olarak değerlendirilmelidir. Görev tamamlamayı amaçlayan ve sıklıkla doğada meydana gelen sosyal anlamda terapötik aktivitelerle ilgili kriterler şunlardır (Amesberger, 1994):

- Danışanlara egzersizle ilişkili görevler verilir ve kişisel ve grup dinamiklerinin üstesinden gelmek, temel kişisel konularla başa çıkma olanağı sağlanır. Grup çalışması ve psikoterapi bunu başarmak için kullanılan tekniklerdir.
- “Erlebnis” terapötik çalışma sürecinde önemli bir konumdadır, gestaltin özü anlamındadır. Erlebnis üstesinden gelmeye değil de farkındalığa odaklanılan deneyim ya da macera anlamına gelmektedir.
- Doğa çok önemlidir ve terapötik sürece özel bir dikkat sağlar.
- Öğrenme bilişsel, duyuşsal ve davranışsal seviyelerde eylemle, yansıtmayla, transfer etmeyle ve terapötik müdahalede daha derinlere giderek meydana gelir.
- Yönlendirici ekip sosyal çalışmacı, psikoterapist, açık haca uzmanları, bilimadamları ve psikolojik süpervizörlerden meydana gelir.

Sonuç olarak, bir psikoterapi yöntemi olarak macera terapisi öncelikle psikoterapi temel ilkelerini gerektirmektedir. Süreç yapılandırılırken, etkinlik öncesi, sırası ve sonrasında terapi bağlamı her zaman göz önünde bulundurulmalıdır. Diğer yandan, başka terapi yöntemlerinde bulunmayan etkinlik öncesi bilgi verme süreci (özellikle fiziksel aktivite ile ilgili olarak) macera terapisine özgü olmaktadır. Açık havada gerçekleştiriliyor olması çoğu zaman terapiye direnen bireylere terapi ortamının daha çekici bir hale gelmesi için avantaj olabilmektedir. Ancak macera terapisinde belki de süreç planlanırken dikkat edilmesi gereken en önemli konu etkinliklerin seçimi ve sıralanmasıdır. Gerçekleştirilecek olan fiziksel aktivitenin türü (düşük-yüksek halat kursu ya da grup etkinlikleri vb.) grubun özellikleri ve gerçekleştirilmek istenen hedef bağlamında özenle seçilmelidir.

2.1.6. Macera Terapisi Türleri

Macera terapisinin, kırsal macera, açık hava terapisi, macera temelli danışmanlık gibi birbirine yakın ancak bazı noktalarda farklılıklar gösteren bir takım türleri bulunmaktadır. Temelde macera aktivitesini terapötik değişim amacıyla kullanmasından ötürü, macera terapisi ve terapötik odaklı macera sıklıkla birbirine karıştırılabilmektedir. Macera terapisi ile terapötik macera arasındaki farklılığı açıklamak için madde kullanan bireylerle ilgili bir örnek vermek yerinde olacaktır. Terapötik macera direkt olarak,

kişilerin madde kullanmasına neden olan davranış, biliş ve duyguları hedef alır. Bunlar direkt olarak kullanılan mesajları ya da inkar etme, yoksunluk ve tekrar etme davranışlarını hedef alabilir. Macera terapisi bunlarla da ilgilenmelidir ancak bunun yanında inkar etme ve kullanmaya neden olan duygu ve düşüncelerle katkı yapan geçmişe dair sorunlar, daha az direkt ve açık mesaj ya da davranışlar ya da kavramlarla da ilgilenir (Itin, 2001). Başka bir deyişle, macera terapisi, terapötik maceradan daha meta düzeyde bir değişimi hedeflemekte ve direkt amaçlar macera terapisinde daha az kullanılmaktadır.

Bir başka açıdan bakıldığında, daha kapsamlı bir sınıflama da Priest ve Gass (1998) tarafından yapılmıştır. Buna göre, Priest ve Gass (1998) günümüz macera programlarını program hedeflerine göre, 4 farklı kategoriye ayırmıştır. Rekreatif programlar kişilerin duygularını değiştirmeye, eğitsel programlar kişilerin düşünme şekillerini değiştirmeye, gelişimsel programlar insanların davranışlarını değiştirmeye, terapötik programlar da insanların yanlış davranışlarını değiştirmeye odaklanmaktadır (Hans, 2000). Burada bahsedilen gelişimsel programlar daha önce sözü edilen terapötik maceraya, terapötik programlar ise macera terapisine benzer özellik göstermektedir.

Yukarıda bahsedilen macera rekreasyonu ise macera terapisinde yer alan macera eğitimi ile karıştırılan bir kavram olmaktadır. Macera eğitimi ile macera rekreasyonu arasındaki fark programın hedefleriyle ilgili olmaktadır. Macera rekreasyonu programı, risk ve yarışmayı içerir, sonuç çıktısı belirli değildir; macera eğitimi programı ise yönetilmiş risk ve planlanmış sonuçları içermektedir. İki tür program da doğal çevrede gerçekleşir ve deneyimseldir; risk ve rekabeti içerir; fakat farklı hedefleri gerçekleştirmek için tasarlanmıştır. Rekreasyon program hedefleri eğlenme, heyecan, meydan okuma, sosyalleşme ve çevrenin zevkini çıkartmayı içerir. Buna karşın macera eğitim programları ise beceri geliştirme ve kişisel gelişimle ilgilidir. (Papadopoulos, 2000).

Bir başka sınıflandırma da terapi sürecinin meydana geldiği süre baz alınarak yapılmaktadır. Bu sınıflandırmaya göre, macera temelli terapinin kullanımı üç uygulama usulüne ayrılmaktadır. Bunlardan ilki, kırsal alanda macera temelli terapinin prensiplerinin uygulanmasını içermektedir. Kırsal alan programları, Otward Bound gibi, tipik olarak 24-28 günde biten ve bireylerin küçük gruptaki problemleri birlikte müzakere ettikleri programlar olmaktadır. Kırsal alanda terapi her zaman meydana

gelmektedir; program içinde kendinden var olan meydan okumaları engellemek mümkün olmamaktadır. İkinci alan terapiye macera temelli terapinin tamamlayıcı olarak eklenmesi ya da geniş bir okul müdahale programının bir parçası olarak kullanılmasıdır. Bu programlar tipik olarak 1-2 saatlik olarak organize edilir ve bir kaç haftada macera temelli aktivitelerin (tırmanma kursu gibi) küçük gruplarla çalışılmasını içerir. Macera temelli grup terapisi danışanlar tarafından daha ulaşılabilir olmaktadır çünkü katılımcılar açık havada yaşamamakta, ya da birkaç günlük seyahatte zaman harcamamaktadırlar. Bu gruplar genellikle bölgesel ya da merkezi parklarda, nehir ve göllerde olduğu kadar alçak-yüksek halat kurslarında gerçekleştirilmektedir. Oyunların ve etkinliklerin pek çoğu zamana uydurulabilmekte ve geniş kapalı mekanlarda da uygulanabilmektedir (Newes & Bandoroff, 2004). Üçüncü alan ise, uzun dönemli kamplardır. Bu programlar küçük grupların birlikte kırsal alanda 6 aydan 1 yıla kadar yaşadıkları ve barınma ve yiyecek gibi temel ihtiyaçlarla ilişkili problemleri çözdükleri gruplar olmaktadır (Richardson, 1998). Seyahat odaklı müdahale de denilen bu üçüncü yaklaşım, uzak kırsal alanlarda küçük grupta yaşayan katılımcılarla bir haftadan bir kaç aya kadar değişen sürede gerçekleşir (Tucker, 2009).

Literatür incelendiğinde, macera terapisi kavramından farklı olarak en çok kırsal macera terapisi/kırsal terapi ya da macera temelli danışmanlık kavramlarının yaygın olarak kullanıldığı gözlenmektedir. Bu kavramların hepsi macera terapisi şemsiyesi altında toplanabilir. Kimi zaman birbiri yerine de kullanılabilen bu kavramlara arasında belirli bazı farklar bulunmaktadır. Aşağıda bu kavramlara detaylı olarak yer verilmiştir.

2.1.6.1. Kırsal macera terapisi

Macera terapisinin en yaygın kullanılan türü olan ve çoğunlukla aynı anlamda kullanılabilen macera terapisi türü kırsal macera terapisi'dir. Macera terapisi, genellikle açık havada gerçekleştirilse de bazen iç mekanda kurulmuş olan macera parkurlarında da uygulanabilir. Ancak bu iki kavram arasındaki farklılık açık havada uygulanmasından daha fazla olabilmektedir.

Kırsal terapi, temelde kişisel gelişim, öz yansıtma, cesaretlendirme ve kişisel farkındalığın gelişimi ile sonuçlanan kesintisiz ve iyi tanımlanmış terapötik odağa sahip olmalıdır. Bu odağın ardından, ikincil olarak, terapötik hedefler belirlenmeli ve eğitimler hedeflenen alanda değişim yaratmak amacıyla terapist, klinik sosyal çalışmacı,

psikolog gibi profesyoneller tarafından uygulanmalıdır (Rutko, & Gillespie, 2013). Kırsal macera terapisi, katılımcıların gelişimsel düzeyleri hakkında kapsamlı gelişimsel değerlendirmeler kanalıyla etkinliklerin terapötik etkisini artırmak için arzu edilir ve en uygun terapötik sonucu kırsal macera deneyimi yoluyla elde etmek için tasarlamak, yapılandırmak ve rehberlik etmek önem teşkil etmektedir (Crisp, & O'Donnel,1997).

Açık havada olması en belirgin özelliği de olsa, doğal alanlar sadece ve tek başına her zaman yararlı ilişkinin bir faktörü olarak görülmezler; terapötik müdahalenin etkililiği program dizaynı, uygulaması ve küçük grup dinamikleri ile de ilişkilidir (Beringer,& Martin 2003). Terapi tipik olarak bireylerin içinde bulundukları sosyal çevresel duruma mecburi şekilde uyarlanan bir süreç halinde oluşur (Crisp, & O'Donnel,1997). Ancak yine de kırsal alan sıklıkla sihirli bir alan olarak görülür. Burada dikkat dağıtıcı uyarıcılar bulunmamaktadır, bireyler hayatlarında kaçındıkları ya da çabaladıkları değişik konularda birlikte çalışmaya başlayabilirler (Hoag, Massey, Roberts,& Logan, 2013). Kırsal alan macera terapisi programlarında da yine temelde grup etkileşimi ve davranışın doğal sonuçlarına vurgu yapmaktadır. Bu programlarda, başarılı olabilmek için grup üyelerinin birlikte çalışmaları gerekmektedir; diğer grup üyeleri bir üyenin uygun olmayan davranışını tolere etmezler. Grup üyeleri eğer varsa uygun olmayan davranışları ile ilgili yüzleştirilirler ve grubun etkinliğe devam etmesinden önce mevcut bu sorunun konuşulması gerekmektedir (Jones, Lowe, Risler, 2004).

Macera terapisinin bu türünde terapide kırsal aktiviteler kısa seans formatında yapılır ya da doğal bir çevre (izole olması gerekmiyor) macera terapisi için kullanılır. Etkinlikler geceye kadar sürmez, ancak etkinlikler uygulanırken doğal çevrenin niteliği de işin içine girer (Crisp, 1998). Doğa ve çevrenin deneyimlenmesi kırsal macera terapisine özgü bir özellik olmaktadır. Kırsal macera terapisinin özgün bir özelliği, tamamlanmamış gelişimsel bir görev erken aşamada yeniden değerlendirildiğinde, yüksek düzey becerilerin uygulanması bile eski problemleri de yeni keşfedilmiş başarı ile beraberinde getirebilmesidir. Bilişsel ve entelektüel yeterlikleri hızlı bir şekilde geliştirebilen ergenlerde bu durum açık şekilde gözlenebilir (Crisp, & O'Donnel,1997). Kırsal terapi, izole bir doğal çevrenin etkisine verilen vurgu ve macera terapisi ile karşılaştırılabilir. Çevre ve toplumun birleştirilmesi terapötik kırsal çevre kavramı içerisinde kavramsallaştırılabilir ve iki farklı müdahale formatını içerir: 1) kırsal temelli kamp-minimal ekipmanla izole bir çevrede kamp kurma ve 2) uzun yolculuk

(epeditioning) - kendine yeten bir tavırla ve back-packing, rafting, kano, kayak gibi farklı yöntemleri kullanarak bir yerden başka bir yere hareket etmek (Crisp, 1998). Kısa süreli formu, Outward Bond modeli ile ilişkilidir ve bu programlar 7 ila 31 gün aralığında, kırsal alan becerilerinin öğretilmesi ve uygulanmasını içerir. Uzun süreli açık hava gezisi de 60 gün ve daha fazla sürer (Gillis & Thomsen, 1996; Akt Hans, 2000).

Kırsal terapi alanındaki araştırmalar macera terapisi literatüründe en yaygın araştırılan alanlardan biridir (Norton, ve diğ.,2014). Alanda yer alan yazarlar arasında macera ya da kırsal terapinin uygulamasının maksatlı ve teori ile uyumlu bir süreç olduğu konusunda fikir birliği bulunmaktadır. Yani macera terapisinin amaçları bulunmaktadır, program bu hedefleri gerçekleştirmek için düzenlenmektedir ve programın ölçülebilir sonuçları olmaktadır. Kırsal macera terapisi de yine geleneksel psikoterapi metotları anlamında becerilerine ek olarak macera etkinlikleri anlamında da eğitimi olan terapistler tarafından uygulanır (Berman, & Davis-Berman, 2001). Aşağıda macera terapisinin bir başka türü olan macera terapisi temelli grupla danışmanlıktan bahsedilmektedir.

2.1.6.2. Macera temelli danışmanlık

Macera temelli danışmanlık (MTD) sıklıkla macera terapisi ve kırsal terapi ile aynı anlamda kullanılmaktadır (Bishow-Semevolos,2012). Macera temelli danışmanlık, temel müdahale olarak ya da daha geleneksel danışmanlık tiplerine ekleme yapılarak da kullanılabilir. Geleneksel danışmanlık yaklaşımları genellikle kapalı mekanlarda ve ofiste gerçekleşmesine rağmen, macera temelli danışmanlık sık sık açık havada uygulanmaktadır (Fletcher, & Hinkle,2002). Bu nedenle macera temelli danışmanlık diğer geleneksel danışmanlıklara göre daha az resmi olabilir (Fletcher, & Hinkle, 2002).

Danışmanlık alanında pek çok model, teknik ve teoriler davranışsal değişimi getirmektedir. Bunlar arasından macera teorisi inovatif ve nispeten daha yeni bir fenomendir (Fletcher, & Hinkle, 2002). Macera temelli danışmanlık deneyimsel öğrenme, açık hava eğitimi, grupla danışmanlık stratejilerinin bir bileşiminden oluşmaktadır ve çeşitli yapılarda uygulanabilmektedir (Schoel, Prouty, & Radcliffe, 1988). Macera temelli danışmanlık (Adventure Based Counseling; ABC), davranışsal değişimi meydana getirmek için özenle sıralanmış ve süreçlendirilmiş deneyimsel

etkinliklerin kullanıldığı bir grup danışmanlığı modelidir. MTD grup üyeleri danışma odaklı, etkili, hoş bir deneyimi paylaşırlar (Bishow-Semevolos, 2012). Bu nedenle, MTD’de var olan terapötik ilişki, zamanın çoğunu danışanlarla geçirme ve yapılan aktiviteler anlamında farklı olmaktadır. Bu nedenle de profesyonel sınırları korumak güçleşebilir. Bazı MTD müdahaleleri gece kalmayı içerebilir. Danışanlarla birlikte geçirilen zamandan ötürü, arkadaşlık, ya da arkadaşlık algısı yapılabilir. Bununla birlikte, ikili ilişkiden kaçınmak gerekmektedir. (Fletcher, & Hinkle, 2002).

Macera temelli danışmanlık; grup, birey ve aile danışmanlığı gibi geleneksel psikolojik ve eğitsel teorileri içeriyor olmasına rağmen geleneksel danışmanlıktan farklılaşmaktadır. Bu farklılıklar macera terapisinde olduğu gibi uygulamanın yapıldığı yer, algılanan ve gerçek riskin kullanılması, gerekli diğer beceriler, ek olarak gerekli etik ilkeler, süreç ve metafora olan vurgu ve öğrenmeyi fiziksel, psikolojik, eğitsel, sosyolojik, fiziksel ve spiritüel faydalara olmaktadır (Fletcher, & Hinkle, 2002).

Macera temelli danışmanlık programları katılımcılara grup deneyimleri sağlar, duygularını keşif ve ifade etme imkanı olduğu kadar başkalarının duygularını dinleme ve onların farkında olma imkanını da beraberinde getirir (Cale, 2010). Bu programlarda katılımcıların elde ettikleri macera temelli deneyimler gerçek yaşama transfer edilmektedir (Fletcher, & Hinkle, 2002). Bu amaçla, macera temelli danışmanlık işbirliği oyunları, güven oluşturma, problem çözme, başlangıç etkinlikleri olduğu kadar yüksek ya da düşük halat kursu aktiviteleri gibi çeşitli aktiviteler ile öğrenme ve gelişimi sağlamaya odaklanır (Bishow-Semevolos, 2012). Süreç içerisinde kullanılan metaforlar macera etkinliklerini gerçek hayata transfer etme amacını gütmektedir. Macera programları tasarlanırken, metaforların gerçek yaşam ya da iş yaşamına etkili şekilde transfer edilebilmesi önemle üzerinde durulması gereken bir konudur. Debrief bu nedenle MTD sürecinde önemli bir alandır (Fletcher, & Hinkle, 2002).

MTD farklı türlerde beceriler gerektirmektedir. Deneyimsel ve danışmanlık alanlarında kullanılan temel beceriler ve ileri düzey olan beceriler adı altında alanlar bulunmaktadır. Temel beceriler geleneksel danışmanlıkla daha fazla ilişkilidir ve daha kişiler arasındır. Bu beceriler yansıtıcı dinleme, sözel ve sözsüz iletişim, yansıtma, yeniden çerçeveleme, liderlik stili, problem çözme, karar verme, etkili iletişim ve etik davranışları içermektedir. İleri düzey beceriler aktivite sırasında gerek duyulan fiziksel becerileri

kapsamasının yanında aktiviteleri diğerlerini de göreve dahil etme becerilerini de içermektedir. Buna ek olarak, görevi öğretme yeterliği temel ve ileri düzey beceriler arasında yer alır ve danışmanın repertuarında bulunmalıdır. Danışmanlar uygun ileri düzey beceriler olmaksızın bir başka danışman ya da uygulayıcıya ihtiyaç duyarlar. Benzer şekilde temel becerileri olmayan uygulayıcılar da danışmana ihtiyaç duyarlar (Fletcher, & Hinkle, 2002). Macera terapisi, kırsal terapi ya da macera temelli danışmanlık olarak adlandırılrsa da temelde en kapsayıcı ve yaygın tanımlama macera terapisi olmaktadır. Aşağıda macera terapisiyle literatürde yer alan ilgili araştırmalara yer verilmektedir. Yukarıda bahsedilen kavramlar, sınıflandırılmaksızın birbiri yerine kullanılmıştır.

2.1.7. Macera Terapisi ile İlgili Araştırmalar

Macera terapisi çok çeşitli örneklemelerde ve çok farklı değişkenlerle araştırılmıştır. Açık havada olmak ve günlük hayattan daha farklı etkinlikler yapmak, pek çok danışan için ilgi çekici ve dahası terapötik olmaktadır. Macera terapisi başlangıçta suçlular, risk grubundaki bireyler ve ergenler için kullanılmış (Carrol, 2008; Keats, Courneya & Danielsen, 1999; William, Li, Chung, Ok & Eva, 2012; Christian, 2013; Shellman, 2009), daha sonra farklı araştırmalarda da macera terapisinin etkililiği test edilmiştir. Özellikle ergen ve yetişkinlerle yürütülen macera terapisi; özyeterlik, psikolojik iyi oluş, kilo kontrolü, beden imajı, depresyon, anksiyete, suça yönelme, ebeveyn stresi gibi pek çok değişkenle çalışılmıştır. Aşağıda macera terapisi ile yapılmış çok çeşitli araştırmalar sınıflandırılarak özetlenmiştir.

2.1.7.1. Ergenlerle Yürütülen Çalışmalar

Macera terapisi geleneksel psikoterapi yaklaşımlarından açık havada uygulanması ve pek çok eğlenceli aktiviteye yer verilmesi anlamında farklılaşmaktadır. Bu durum özellikle ergenlerle çalışırken daha önemli ve etkili hale gelmektedir. Yapılan araştırmalarla da ergenlerle, yürütülen çalışmaların çeşitli değişkenler için anlamlı sonuçlar verdiği gözlenmektedir. Ergenlerle yürütülmüş olan çalışmalara dayalı bazı meta analiz araştırmaları bulunmaktadır.

Ergen katılımcılarla yürütülen çalışmalara ilişkin yapılmış meta analizde, ergenlerle macera terapisinin etkisi üzerine gerçekleştirilmiştir. Bu meta analizde 43 araştırma ve 235 katılımcı için ortalama müdahale etki büyüklüğünü .31 olarak bulunmuştur (Cason, 1993; Akt: Hans, 2000). Bir başka meta analizde ise kırsal macera terapisinin katılımcıların kişilerarası ve ruh sağlığı durumlarıyla ilişkili sıkıntılı semptomlarını azaltmada ve ergenlerin genel olarak tüm işleyişlerini yükseltmede etkisi incelenmiştir. Bu amaçla gerçekleştirilen meta analize göre, incelenen 34 çalışma ve toplam 2767 katılımcı açısından orta düzey etki büyüklüğü (.43) bulunmuştur (Cason & Gillis, 1994). Bowen ve Neill (2013) tarafından yapılmış benzer bir araştırmada da yine kırsal macera terapisinin orta düzey etkiye (.47) sahip olduğu bulunmuştur. Macera terapisi programlarının da yine benzer etki büyüklüğüne sahip olduğu gözlenmiştir (.42) (Norton, ve diğ., 2014). Ergen katılımcılarla gerçekleştirilmiş bir başka meta analizde, değerlendirilen 36 çalışma sonucunda, kırsal terapiye katılmış toplam 2399 katılımcıya ulaşılmıştır. Öz yeterlik, kontrol odağı, davranışsal gözlem, kişisel etkinlik, klinik ölçümler ve kişilerarası ölçümler değerlendirilmiş ve bu altı yapı için orta düzey etki düzeyi bulunmuştur (Bettman, Gillis, Speelman, Parry, & Case, 2016). Bu bulgular ışığında, macera terapisi programlarının ergen danışanlarda kişilerarası ve ruh sağlığı durumlarıyla ilişkili sıkıntıların semptomlarını azaltmada ve ergenlerin tüm işleyişini yükseltmede etkili olduğu söylenebilir. Meta analizlerle saptanan orta düzey etki büyüklükleri, macera terapisinin ergen katılımcılarla çalışırken etkili bir terapi yöntemi olduğunu göstermektedir. Diğer yandan, macera terapisi ergen katılımcılarla kalıcı ve uzun vadeli değişimlere de olanak sağlamaktadır.

Ergenlerle yürütülen ve macera terapisinin uzun süreli etkilerinin incelendiği araştırmada, macera terapisi müdahalesi boyunca meydana gelen değişim ve terapinin uzun süreli etkisini değerlendirmek amacıyla 18 ay sonraki değişim incelenmiştir. Dört açık hava davranışsal sağlık programına katılan % 29'u kadın ve % 18'i evlat edinilmiş, yaş ortalaması 16 olan 659 ergen katılımcıdan, müdahale boyunca dört kez ve müdahalenin ardından da 6 ile 18 ay sonrasında iki kez veri toplanmıştır. Araştırmada veri toplama aracı olarak Genç Sonuç Ölçeği (Youth Outcome Questionnaire) kullanılmıştır. Bu ölçek 64 maddeden oluşan ve kişilerarası stres, somatik semptomlar, kişilerarası ilişkiler, kritik konular, sosyal problemler ve disfonksiyonel davranışlar adı altında altı alt ölçeğe sahiptir. Araştırma sonuçlarına göre ergenler açık hava davranışsal

sağlık programı süresince anlamlı değişimler elde etmişlerdir. Ayrıca bu müdahalelerin etkisi de 6 ve 18 ay sonra da devam etmektedir (Combs, Hoag, Javorsky, Roberts, 2016).

Ergenlik dönemi, bireylerin okul yılları süresince devam etmektedir. Bu anlamda, ergenlik dönemi ve okula ilişkin ya da akademik değişkenlerle ilgili araştırmalara da yer verilmiştir. Macera terapisinin ergen katılımcıların akademik işlevsellikleri üzerinde etkisinin incelendiği çalışmada, duygusal, davranışsal ve/veya akademik işlevsellik anlamında risk altında olan 6. sınıf öğrencileriyle yürütülen 6 haftalık macera temelli danışmanlık programının öz algısı, akademik performans ve kişilerarası işlevler üzerindeki etkisi incelenmiştir. Nicel veride akademik işlevsellik ve öz kavramı açısından istatistiksel anlamlılıkta sonuç elde edilememesine rağmen nitel veri müdahale grubundakilerin kişilerarası işlevsellik anlamında gelişim gösterdiğine işaret etmektedir (Carrol, 2008).

Örgün eğitime devam eden ergenlerin çeşitli psikolojik faktörlere göre gelişim elde etmesini amaçlayan bazı macera terapi programları bulunmaktadır. Bu bağlamda yapılan çalışmada, macera eğitim programının ortaokul öğrencilerinin psikolojik iyi oluşlarını geliştirmede etkisi araştırılmıştır. Araştırma kapsamında deney grubunda yer alan öğrenciler her biri 75 dakika süren beş eğitsel oturuma ve akademik yılın sonunda da bir günlük macera temelli eğitim kampına katılmışlardır. Deney grubunda 56 ve plasebo kontrol grubunda 64 katılımcı bulunan araştırmada, uygulanan macera eğitim programı sonunda, deney grubunda yer alan katılımcıların daha düşük depresif semptomlar ve anksiyete düzeyleri ile daha yüksek öz yeterlik gösterdikleri gözlenmiştir (William, Li Chung, Ho, Eva, 2012).

Benzer bir araştırma ile lisede eğitim gören erkek ergenlerin işlevsellik düzeylerine macera temelli danışmanlık yaklaşımının etkisi incelenmiştir. Araştırma kapsamında 46 katılımcıdan ön test ve son test verisi toplanmıştır. Araştırma sonucunda uyumlu işlevsellikte iki grupta da anlamlı artış gözlenirken deney ve bekleme kontrol listesi arasında anlamlı fark bulunamamıştır (Christian, 2013).

Macera eğitim programı ile okulu bırakma risk grubunda olan ergenler için bir program düzenlenmiştir. Yaz Bursu Programı (The Summer Scholarship Program SSP) ismi verilen bu program, altı haftalık yoğunlaştırılmış, macera eğitim programına uygun

hazırlanmış ve Outward Bound tarafından yönetilen okulu bırakma müdahalesidir. Program hedef kitlesi lisede okulu bırakma risk grubunda olan öğrencilerdir. Akademik başarıyı artırmak için, müdahale programı, sözel akademik öz kavramı, genel akademik öz kavramı ve geniş çaplı öz kavramı olduğu ile sözel akademik başarıyı da artırmaya çalışmaktadır. Araştırmada deney grubunda 57 ve kontrol grubunda 36 katılımcıdan veri toplanmıştır. Araştırma sonuçlarına göre, deney grubundaki katılımcılarda sözel akademik başarı düzeylerinde pozitif değişimler bununla beraber öz kavramında da artış gözlenmemiştir (Pann, 1999).

Benzer bir araştırma da akademik risk grubunda bulunan ergenlerle gerçekleştirilmiştir. Kurtuluş Bilimi isimli macera terapisi müdahale programı sonrasında öğrencilerin özyeterlik ve algılanan problem çözme yeterliğindeki değişim incelenmiştir. Yaşları 16 ve 24 arasında değişen 155 erkek ve kadın öğrenci öz yeterlik envanteri ve problem çözme envanterini doldurmuşlardır. Araştırma sonuçlarına göre öz yeterlik ve algılanan problem çözme yeterliğinde anlamlı değişiklikler meydana gelmiştir (Robertson, 1997).

Ergenlerin öz yeterlik ve öz saygı düzeylerini geliştirmeye yönelik uygulanmış olan pek çok macera terapi grubu bulunmaktadır. Bunlardan ilki Adlerian Macera terapisinin özsaygı üzerindeki etkisinin incelendiği araştırmadır. Bu araştırmada katılımcılar 5. sınıf öğrencilerinden oluşup, örneklem (N=66) çok kültürlü kentsel bir alandan seçilmiştir. Araştırmada macera terapisinde etkinlik amaçlı kullanılan araçlar tuğla, tahta, havlu, basketbol topu ve backpacking çadırıdır. Müdahale sonrasında ön test verileri ile anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir. Özsaygı ölçeğinde yer alan davranış ve popülerlik alt ölçeklerinde anlamlı yükseliş gözlenmiştir (Wick, 1996).

Bir diğer araştırma da ergenlerin özyeterlik ve ego kimlik gelişimleri üzerinde gemi odaklı macera programının etkilerinin incelenmiştir. Bu kapsamda üç hafta süren gemi odaklı macera programı müdahale programı olarak kullanılmıştır. Actionquest adını taşıyan bu program yelken, dalış, rüzgar sörfü, su kayağı ve trekking etkinliklerini içermektedir. Araştırma sonuçlarına göre programa katılma, katılımcıların öz yeterliklerini anlamlı düzeyde etkilememiştir. Katılımcıların kimlik gelişimlerinin bazı boyutları (kendini keşif ve kimlik gelişimi) programa katılmadan pozitif etkilenmiştir (Kaly, 1999).

Benzer bir araştırma ile öğrencilerin özyeterlik düzeylerini artırmak amaçlanmıştır. Bu araştırmada katılımcılar 16 haftalık açık hava macera programına katılmışlar ve program sonunda da katılımcılardan gönüllü olanlarla haftasonu kamp gezisi gerçekleştirilmiştir. Araştırma üç ardışık sömestr boyunca devam etmiştir. 56 katılımcıdan veri toplanan araştırmada öğrencilerin algılanan öz yeterlik düzeylerinde ön test ve son test arasında farklılık gözlenirken öğrencilerin cinsiyeti, bölümleri, ya da haftasonu kampına katılmaları açısından fark görülmemiştir (Peebles, 2006).

Özyeterlik ve özsaygıya ek olarak macera terapisinin ergenlerin problem davranışlarına etkisi incelenmiştir. Bu bağlamda, araştırmaya katılan ergen kızların öz yeterlik, öz saygı ve problem davranışları ön test, son test ve müdahaleden 6 ay sonra gerçekleştirilen izleme testi ile değerlendirilmiştir. Katılımcılar 62 (yaşları 10 ile 18 arasında değişen) farklı etnik ve sosyo ekonomik düzeyden gelen ergen kızlardan oluşmaktadır. Araştırma sonucunda problem davranışları, öz yeterlik ile müdahale boyunca negatif ilişkili bulunurken, 6 aylık izleme çalışmasında da yine öz yeterlik ile negatif ilişkili bulunmuştur (O'shea, 2008).

Ergenlerin özyeterliği ile ilgili yapılmış bir başka araştırma ırksal ayrımcılık konu alınmıştır. Macera temelli danışmanlığın, ergenlerin öz yeterlik ve empati düzeylerindeki artışa, algılanan ırksal ayrımcılığın ve ırksal tutumların azalmasına etkisini, özyeterlik, empati, ırksal ayrımcılık ve ırksal tutumlar arasındaki korelasyonun macera temelli danışmanlıkla ilişkisini incelemek amacıyla yürütülmüştür. Araştırma sonucunda macera temelli danışmanlık grubundaki öğrencilerin hem öz yeterlik hem de empati düzeylerinde anlamlı artış olduğu gözlenmiş, algılanan ırksal ayrımcılık ve ırkçı tutumlar anlamında da anlamlı düşüş gözlenmiştir. Buna ek olarak, başlangıçtan bir ay sonraki izlemeye kadar macera temelli danışmanlık programına katılan gruptan, disipline göndermede de anlamlı düşüş gözlenmiştir (Cale, 2010).

Görüldüğü gibi, macera terapisi ile ergen özyeterliğini konu alan pek çok araştırma bulunmaktadır. Özyeterlik dışında, ergenlerin macera terapisi deneyimlerinin incelendiği araştırmalar da göze çarpmaktadır. Macera terapisinin öğrenci, öğretmen ve kişisel ve kişilerarası süreçler anlamında değerlendirilmesini amaçlayan araştırmada, yaşları 10-15 arasında değişen dokuz gönüllü gençten, iki öğretmen lider ve iki program çalışanından veri toplamıştır. Araştırmada veri toplama aracı olarak, katılımcı gözlemi,

yarı yapılandırılmış görüşme, fenomenolojik görüşme ve doküman analizi kullanılmıştır. Araştırma sonucunda katılımcılar ve öğretmen-liderler tarafından macera eğitimi/terapisini tanımlayan 4 temel tema belirlenmiştir. Bu temaların ilki macera terapisinin alt yapısını işaret eden altyapı, ikincisi macera terapisinin yapısal öğeleri, üçüncüsü sürece ilişkin değişkenler ve son olarak da değerlendirme olarak isimlendirilmiştir. Öğrencilerin ve öğretmenlerin bu program için nasıl seçildiklerini gösteren tanımlama özellikleri ve öğretmen liderler tarafından sağlanan destek ve eğitimi tanımlayan altyapı bu temaların ilkidir. İkinci tema, macera terapisinin öğeleridir. Araştırma kapsamında 4 yapısal öge açığa çıkmıştır: haftalık görüşme, aktiviteler, açık hava ve kurallardır. Üçüncü tema, macera terapisi sürecine ilişkin dinamikler teması, gözlenen ve katılımcılar ve öğretmen-liderler tarafından tanımlanan dinamik süreçtir: eğlence, etkileşim oluşturma, coğrafya, grup gelişimi ve süreci, danışmanlık ve konuşma yerine etkinlik alt temalarından oluşmaktadır. Sonuçlar teması, programın sonuçları anlamına gelmektedir. Öğrenciler kendi kişilikleri, kişiler arası stiller, ilgileri, huyları, hoşlandıkları ve hoşlanmadıkları şeyler hakkında bilgi sahibi olmuşlardır. Öğretmen-liderler grup teorisi, program koordinasyonu, profesyonel gelişimi öğrenmişlerdir (Kornelson, 1998).

Bir başka kapsamlı araştırmada, fiziksel aktivite ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışmada, 13 fiziksel aktivitenin genel öz algısı, fiziksel yeterlik, ailesel ilişkiler, benzer cinsiyet ilişkisi ve farklı cins ilişkileri kapsayacak şekilde psikososyal iyi oluşu pozitif etkilediğini bulmuşlardır. Risk grubundaki kızların duygularını, tutumlarını ve algılarını belirleyebilmek için gerçekleştirilen araştırmada, macera terapisine bağlı deneyimsel açık hava etkinlikleri kullanılmıştır. Etkinlikler 4 günlük backpacking gezisi ile yüksek ve düşük halat kursunu içermektedir. Yaşları 13 ile 18 arasında değişen 9 kız araştırmaya katılmıştır. Algıları oluşturan 4 ana tema, güven, güçlülük, takım oyunu ve kişisel değerlerin tanınması olarak belirlenmiştir. Katılımcılar öz güvende, fikirleri ve ihtiyaçları ifade etmede isteklilik, gruptaki diğer kişilere yardımcı olması ve uygun iletişimde yükselme göstermişlerdir. Bu araştırmada kızlar yeni başa çıkma stilleri geliştirmişler, takım olarak çalışmayı, kendilerine ve grup üyelerine güvenmeyi öğrenmişlerdir (Autry, 2001).

Özel bir örneklem olarak, kanser hastası olan ergenlerin macera terapisi deneyimleri bir başka çalışmada nitel olarak araştırılmıştır. Bu kapsamda, 11 ergenden

yapılandırılmamış görüşme yolu ile veri toplanmıştır. Araştırma sonucunda 4 ana tema ve ilişkili alt temalar elde edilmiştir. Ana temalar: gelişen ilişki, birliktelik, öz yeterliğin yeniden inşa edilmesi ve yaratıcı hatıralardır. Macera terapisi ergenler ve ruh sağlığı profesyonelleri için pek çok olumlu katkı sağlamaktadır. Katılımcılar, macera terapisinin iyimserlik ve kişisel güçlülüğü nasıl geliştirdiğini görüşme vasıtasıyla dile getirmişlerdir (Keats, Courneya & Danielsen, 1999). Sosyal öğrenme perspektifinden değerlendirildiğinde, çocuklar ve ergenler sosyal becerileri başkalarının benzer davranışlarını gözlemlene fırsatına sahip olduklarında öğrenir, bu davranışları model alır ve pekiştirirler. Bu pekiştirme bireyin bu davranışı tekrar etmesi ve yeni davranışlar denemesi ile artış gösterebilir. Özellikle ergenlerle çalışırken kişilerarası ilişkiler önemli olmaktadır. Gelişimsel anlamda, ergenlik döneminde akranların görüş ve fikirleri önemli ve etkilidir (Tucker, 2009).

Benzer bir araştırmada ise 12 ergen kızın, New York'da yer alan bir doğa odaklı terapi programı deneyimleri incelenmiştir. Nitel görüşme, bütünleyici nitel veri kızların program ve doğa ile ilgili deneyimleri hakkında bilgi toplamak için kullanılmıştır. Bu çalışmada bir önceki çalışmadan farklı olarak, kişisel gelişimi ve pozitif deneyimi kolaylaştıran en göze çarpan bileşen doğa ile oluşturulan ilişki kurma ve doğada olma fırsatı olmuştur. Programla ilgili en büyük zorluk da fiziksel olarak aktif ve doğaya uygun davranmak olarak belirtilmiştir. Bu programda katılımcılar backpack, kamp, kano, yüksek ya da alçak halat kursu, yürüyüş, dağ tırmanışı ve akranlarla doğada yaşama fırsatları elde etmişlerdir (Ray, 2007).

Macera terapisinin katılımcılar üzerindeki öznel etkisinin değerlendirilmeye çalışıldığı bir diğer araştırmada, cinsel istismara uğramış gençlere yönelik var olan programda macera terapisinin müdahaledeki araştırılmıştır. Bu amaçla beş ergen erkeğin, Arizona ve Wyoming'de yer alan iki merkeze dair deneyimleri incelenmiştir. Araştırma bulguları macera terapisinin bu ergenlerle çalışırken tüm müdahale sürecinde az kullanıldığı ancak etkili olduğunu göstermektedir. Macera terapisi müdahalenin ilerlemesini hızlandırmak ve klinik ve risk değerlendirmeleri hakkında terapisti bilgilendirmede yardımcı olmaktadır (Grüning, 2007).

Ergenlerin macera terapisi deneyimlerini incelemeyi amaçlayan bir başka araştırmada ise 13 ergenin kırsal macera terapi programındaki anlatıları, ebeveynleri, terapistleri ve

diğer otorite figürlerine olan tutumlarını anlamak amacıyla değerlendirilmiştir. Araştırma bulgularına göre katılımcılar yetişkinlere yaşamlarında güvenmenin önemine vurgu yaparlarken, aynı zamanda ebeveynleri ve kendilerine olan güven mahrumiyetinden de bahsetmişlerdir. Katılımcıların büyük çoğunluğu ebeveynleri tarafından konulan sınırlara karşı gelmektedir. Ayrıca anneleri ile olumsuz ilişkiye sahip olup, annelerini kontrolcü ve katı olarak karakterize etmektedirler (Bettmann, Olson-Morrison, & Jaspersen, 2011). Bu araştırmanın sonuçları müdahale dinamiklerini oluştururken göz önüne alınabilecek bazı ipuçları vermektedir. Ayrıca, ergenlerin vurguladıkları güven ve ailelerin sınırlayıcı, kontrolcü ve katı olmaları durumu, macera terapisinde kendilerini daha rahat ifade etmelerine yol açmış olabilir.

Bir başka araştırmada ise yine ortaokul öğrencilerinin macera temelli müdahale ile ilgili deneyimleri incelenmiştir. Pennsylvania’da kırsal bir okula devam eden 86 Kafkasyalı öğrenciden veri toplanmıştır. Bölgenin yıllık macera temelli danışmanlık programı tüm altıncı sınıflara yöneliktir ve yüksek ve alçak halat kurslarından oluşup, iki okul gününe yayılmaktadır. Araştırmaya katılanlarla üç kez görüşme yapılmış ve araştırma boyunca da katılımcılar gözlenmişlerdir. Analizlere göre, öğrencilerin bekledikleri ya da umdukları eğlence, korku ve rahatlık temaları olarak ortaya çıkmıştır. Öğrencilerin deneyimlerine yönelik algıları bilişsel, duyuşsal ve sosyal meydan okuma ve başarının yanı sıra eğlence olmaktadır (Albright, 2011).

Literatürde, ergen katılımcılarla gerçekleştirilmiş farklı değişkenlerle ilişkili araştırmalar da bulunmaktadır. Ergen suçlular, azınlık gruptaki ergenler, kilo sorunu olan ergenler ve ergen annelerle macera terapisi programları yürütülmüştür. Aşağıda bu araştırmalar özetlenmektedir.

Outward Bound programı daha önce de sözü edildiği gibi, pek çok farklı amaç için kullanılabilen bir macera terapi programıdır. Bu araştırmada Outward Bound okul programına katılan ergen suçluların çeşitli davranışsal, aile ve öz algılama değişkenlerine etkilerinin belirlenmesi amaçlanmıştır. Araştırma bulgularına göre, Outward Bound okul programı aile eğitimi ile birlikte, problemli davranışlar ve problemli davranışların yoğunluğunu azaltmada, aile uyumu ve sıcaklığı ile ergenlerin öz algı puanlarını artırmada etkili olmaktadır (Pommier, 1994).

Benzer bir araştırmada da açık hava macera temelli rekreasyon programının, düşük gelirli azınlık grupta bulunan ergenlerin eğitsel işlem bileşeni ile yılmazlık gelişimlerine etkisi incelenmiştir. Araştırmada kullanılan macera temelli halat kursu programı yaz için hali hazırda uygulanan rekreasyon programına eklenmiştir. 25 ergenin katıldığı program haftada bir gün 4 saat ve toplam altı hafta şeklinde düzenlenmiştir. Araştırma bulgularına göre, katılımcıların yılmazlık düzeylerinin anlamlı şekilde arttığı gözlenmiştir (Green, 2000).

Suç eğilimi ile ilgili çocuk ve ergenlerle yürütölen bir başka çalışmada 35 erkek katılımcıdan veri toplanmıştır. Araştırma kapsamında, kırsal macera terapisi ile yerel grup programının etkileri karşılaştırılmış ve çocukların suç tekrarları incelenmiştir. Araştırma sonucunda gruplar arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır (Jones, Lowe, Risler, 2004).

Genç suçlu katılımcılarla yürütölen bir başka araştırmada bu kez Minnesota Ceza İnfaz kurumu tarafından 1955 yılında kurulmuş olan ve genç suçlulara yönelik olan bir kamp programına katılan yaşları 13-18 arasında değişen 60 genç suçludan veri toplanmıştır. 21 gün süren programda çeşitli kırsal alan etkinliklerine (tırmanma, halat kursu) yer verilmektedir. Araştırma bulgularına göre programa katılanların öz yeterlik ve gelecek için ümit düzeylerinde pozitif etki gözlenmiştir (Walsh, 2009).

Ergen katılımcılarla gerçekleştirilen bir başka araştırmada da kilo sorunu olan ergenlerle yürütölen bilişsel davranışçı müdahaleye macera terapisinin eklenmesi ile anlamlı sonuçlar elde edilmiştir. Kilo sorunu olan ve yaşları 13-16 arasında değişen 76 ergenle gerçekleştirilen araştırmada, katılımcılar iki farklı deney grubuna rastgele atanmıştır. Deney gruplarından biri bilişsel davranışçı müdahale ile birleştirilmiş macera terapisi iken, diğeri aerobik egzersizi ile bilişsel davranışçı müdahaleden oluşmaktadır. Yalnızca macera terapisinin psikososyal değişkenlere (öz algısı) etkisi bulunmamıştır. Her iki gruptaki ergenler de kilo vermişlerdir ve gruplar arasında kilo verme anlamında anlamlı fark bulunmamıştır. Yaşı daha büyük olan ve macera terapisi grubuna katılan ergenler, diğer deney grubuna katılanlara göre dört kat daha fazla kilo vermişlerdir (Jelalian, 2006).

Ergenlerle yürütölmüş ilginç bir çalışmada ergen annelerin stres düzeylerine macera terapisinin etkisinin incelenmiştir. Bu araştırmada “yaz kampı programı” müdahale

programı olarak kullanılmıştır. Dokuz ergen anne ile yürütülen araştırmanın sonuçlarına göre, yaz kampına katılmanın ardından ebeveynlik stres düzeyinde azalma gözlenmiştir (Stevens, 2009).

Görüldüğü gibi, ergen katılımcılarla gerçekleştirilen pek çok macera terapi programı bulunmaktadır. Bu programlarla akademik işlevselliği ya da öz yeterliği artırmadan, ergen suçluların gelecek için ümit düzeylerinin artırılmasına, ergen annelerin streslerini azaltmaya kadar pek çok çeşitli değişkenler ölçülmüştür. Ergenlere yönelik gerçekleştirilmiş olan macera terapisi gruplarına ilişkin yapılan meta analizler de macera terapisinin ergen katılımcılarla gerçekleştirilen çalışmalar anlamında orta düzey etki büyüklüğüne sahip olduğunu göstermektedir. Bu bulgulardan hareketle, macera terapisinin ergenlerle çok çeşitli değişkenler anlamında kullanılabilecek etkili bir terapi yöntemi olduğu söylenebilir. Bu araştırma kapsamında genç yetişkinlerle çalışılmıştır. Aşağıda, gençlere ve yetişkinlere yönelik hazırlanmış olan macera terapisi araştırmalarına yer verilmiştir.

2.1.7.2. Gençler ve Yetişkinlere Yönelik Yapılmış Araştırmalar

Macera terapisi, açık alanı terapi ortamı olarak kullanması özelliği ile yetişkinlerle çalışırken de sık sık kullanılmaktadır. Yetişkinler açısından da ergenler için olduğu gibi, açık alan ve fiziksel aktivite yenilik sunmaktadır. Macera terapisinin pozitif psikoloji kavramları üzerindeki etkisini incelemek amacıyla pek çok araştırma yapılmıştır. Bu araştırmalardan ilki, Outward Bound grubuna katılanların algılanan güçlülük ve yılmazlık düzeylerindeki değişimlerin incelemektedir. Bahsi geçen değişkenlerle program özellikleri arasındaki ilişkinin incelenmesi ve katılımcıların güçlülük ve yılmazlıkla ilgili deneyimlerini nasıl yorumladıklarının anlaşılması araştırmanın ana amacı olmaktadır. Araştırmada veri toplama yöntemi olarak yarı yapılandırılmış görüşme kullanılmıştır. Outward Bound grubunda algılanan psikolojik güçlülük ve yılmazlık düzeyinde anlamlı pozitif artış gözlenirken, kontrol grubunda hiçbir anlamlı değişim görülmemiştir. Katılımcılara macera deneyiminin özelliklerinin bu değişimi nasıl sağladığı da ayrıca sorulmuştur. Güçlülükle ilgili olarak 1) beceri geliştirme ve uygulama fırsatları; 2) katılımcıların sahip oldukları sorumluluk; 3) grup ve personel kişi tarafından kabul edilmek, katılımcılar tarafından ifade edilen macera terapisi deneyimi özellikleri olmuştur. Macera terapisinin ana öğelerinden biri olan başarıma ve

başarı duygusu, güçlülük ve yılmazlıkla ilgili katılımcıların tanımladıkları sonuçlarla sonuçlarla ilişkilidir (Shellman, 2009).

Benzer başka bir araştırmada, yaşları 23-36 arasında değişen 20 yetiştinden veri toplanmıştır. Bu araştırma kapsamında macera terapisinde yer alan etkinliklerin uygulanım üzerindeki etkisi araştırılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre teorik ve pratik temellere uygun şekilde, programa katılımdan hemen sonraki değerlendirmede optimal meydan okuma deneyimleri, optimal olmayan deneyimlerden olumlu duygulanım üretirken daha etkili olmaktadır (Durr, 2009).

Genç yetişkinlerle yürütülen bir başka çalışmada da sanat terapisi ile birlikte uygulanan macera temelli danışmanlığın, katılımcıların umut ve yaşam etkililiği üzerindeki etkileri incelenmiştir. Katılımcılar genç yetişkinler olup, yaşları 18 ile 24 arasında değişmektedir. Deney grubu kontrol grubu ile aynı programa katılmıştır ancak bilgi alma kısmında sanat terapisi kullanılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre deney grubunda kontrol grubuna göre büyük pozitif değişim gözlenmiştir (Bishow-Semevolos, 2012). Sanat terapisinin eklenmesinin katılımı daha fazla artırdığı ve nitel verilerde gözlenen daha anlamlı tartışmalara yol açtığı söylenebilir. Buna göre macera temelli danışmanlığın sanat terapisi ile birleştirilebileceği bu araştırma yoluyla keşfedilmiştir.

Bir diğer araştırmada ise lisansüstü psikoloji öğrencilerinin macera deneyimi ile kişisel gelişimlerinin tanımlanması amacıyla gerçekleştirilmiş ve bu araştırmada betimleyici fenomenolojik desen kullanılmıştır. Katılımcılar çeşitli macera etkinliklerinin (okçuluk, engel kursu, deniz kayağı, deniz raftingi, kaya inişi) yanında sekiz debrief oturumuna katılmışlardır. Araştırma sonucunda, öğrencilerin kişisel gelişimlerinin, öğrencilerin farkındalıklarının gelişimi; sınırlarına meydan okumaları; biricik olduklarını keşfetmeleri; diğerlerine güven geliştirmeleri ve grup kohezyonunu birlikte kurmaları yeterliği ile ilgili olduğu gözlenmiştir (Human, 2012). Bu bulgular macera terapisinin öğeleriyle paralellik göstermektedir.

Son olarak, düzenlenmiş bir kamp deneyiminin macera eğitimi bileşenleri ile birlikte gençlerin yılmazlık düzeylerine etkisinin incelendiği bir başka araştırmada, macera etkinliklerine katılan kampçılar katılmayanlarla karşılaştırılmıştır. Yüksek macera etkinlikleri grubunun ön test son test puanları arasında daha yüksek farklılık

bulunmuştur. Buna göre daha fazla macera etkinliklerine katılma kamptaki katılımcıların yılmazlık düzeylerinde anlamlı etkiye sahip olmaktadır (Tessneer, 2014).

Macera terapisi, pozitif gelişimi sağlamak amacıyla kullanıldığı gibi, sağaltım amacıyla da kullanılabilir. Anksiyete ve depresyon hastaları, klinik örneklemeler, bağımlılar ve kanser hastalarıyla gerçekleştirilen bazı macera terapi grupları da bulunmaktadır. Macera terapisinin anksiyete ve depresyon üzerindeki etkisinin incelendiği araştırmada, kavramsal temel olarak özyeterliliğin kullanıldığı macera temelli terapiye dayalı bir modelin test edilmesi amaçlanmıştır. Kırk bir birey random olarak deney (bir günlük tırmanma kursu deneyimi) ve kontrol (açık havada grup yürüyüşü) gruplarına atanmıştır. Araştırma sonuçlarına göre macera temelli terapi, depresif ve anksiyöz semptomlarında anlamlı düşüşe neden olmamıştır. Açımlayıcı analizler macera temelli terapinin anksiyete ile başa çıkmayı artırmada etkili olduğu ve bir grupta problem çözme ve çalışmada etkili olduğunu göstermiştir. Buna ek olarak, açımlayıcı analizler macera temelli terapinin ayrıca kaygıyı ve genel psikolojik sıkıntıyı azalttığını göstermektedir. Son olarak depresif semptomlar macera temelli terapi grubu ve plasebo kontrol grubundaki bireylerde düşmüştür, ancak gruplar arasında fark bulunamamıştır (Richardson, 1998).

Başka bir araştırma da ise kırsal macera terapisinin depresyon üzerindeki etkisi incelenmiştir. Bu araştırmada karma desen kullanılmış, nitel veriler görüşme yolu ile elde edilirken, depresyon ölçeği ile nicel ön test ve son test verileri toplanmıştır. Katılımcılar Outward Bound'un risk grubunda olan öğrenciler için düzenlenen programına katılmışlardır. Nitel ve nicel analizler sonucunda, kırsal terapi müdahalesi sonrasında depresyon oranı ve yaygınlığında düşüş gözlenmiştir. Özellikle depresyonla ilişkili olarak, katılımcılar öğrenilmiş güçsüzlükte düşüş, öz değer ve gelecek duygusunda (sense of future) artış göstermişlerdir. Katılımcılar program sürecinde depresyon semptomları göstermemişlerdir. Kurs bittikten sonra, ve üç ay sonraki izleme testinde de bu durum devam etmiştir. Kırsal terapi aynı zamanda katılımcıların psikososyal sağlıklarında da yükselmeye ve bununla ilişkili başa çıkma, güven, yarışma, bağlantı ve önemseme alanlarında da pozitif psikososyal gelişim sağlamıştır. Psikososyal gelişim ve depresyondaki gelişimin yanında, üç aylık izlemede okul başarısında ve aile ilişkilerinde artış, madde kullanımında düşüş gözlenmiştir. Katılımcılar doğada olmanın meydan okuyucu ve maceralı olduğunu, değişim sürecinde

düşünceye dalmanın önemli bir boyut olduğunu dile getirmişlerdir (Norton, 2007). Buna göre, macera terapisinin katılımcıların depresyon semptomlarına etki etmenin de ötesinde daha üst düzey bir değişim ve gelişime fırsat sunduğu söylenebilir.

Macera terapisinin anksiyete üzerindeki etkisinin incelendiği bir başka araştırmada, haftalık bireysel ve grup psikoterapi müdahaleleri davranışsal ilaç, bilişsel terapi, sistemik terapi ve kısıt priskodinamik terapi prensiplerine bağlı olarak yürütülmüştür. Depresif semptomları olan, 247 süregelen anksiyete hastasından, kontrol odağı ve öz yeterlik değişkenleri için veri toplanmış ve 24 ay sonra izleme ölçümü alınmıştır. Uygulayıcı, psikolojik ya da psikosomatik eğitim geçmişinde deneyimsel terapi olan bir terapist olarak seçilmiştir. Tipik bir halat kursu, kurs öncesindeki hazırlık ve bilgilendirmeden grup değerlendirmesine kadar toplamda 3 saat sürmüştür. Yaş kontrol edildiğinde, müdahale motivasyonu, müdahale süreci ve sonuç değişkenlerine katılma düzeyi, yüksek halat kursu katılımcılarında daha yüksek değişim göstermiştir. İzleme çalışmasında, süregelen anksiyetede bozulma kontrol grubuna göre daha yaygın gözlenmiştir. Yüksek halata tırmanma hastaya uzmanlaşma ile ilgili gerçek bir deneyim sağlamıştır, bu da öz güven ve buna bağlı pozitif duyguları artırmış olabilir (Wolf& Mehl, 2011). Eğer terapi anksiyetenin semptomlarına odaklansaydı, halat egzersizi bireylerin anksiyete ve güvensizlik duygularını azaltmaya yardım etmek amacıyla kullanılmış olacaktı. Halat kursu müdahalesi bir grup müdahalesidir, ancak güçlü deneyimsel yanı ile “konuşma” psikoterapilerinden farklıdır. Grup terapisinde olduğu gibi, gruplar etkinlikler ve deneyimlere tepkileri hem hasta hem de grubun tümünü etkileyebilir.

Klinik örnekleme yürütülen benzer bir araştırmada kırsal macera terapisinin etkililiğinin araştırılmıştır. Bu çalışmada 297 genç yetişkin katılımcıdan veri toplanmıştır. Üç yıl süren araştırmada, kırsal macera terapiye katılanların lehine klinik ve istatistiksel anlamlı fark bulunmuştur. Katılımcıların hayat etkililiği, terapi motivasyonu, terapötik ittifak ve disfonksiyonel tutumlarında anlamlı değişimler gözlenmiştir (Hoag, Massey, Roberts, Logan, 2013).

Zihinsel hastalığı olan bireylerle de macera terapisi uygulamaları gerçekleştirilmiştir. Açık hava macera grubunun, zihinsel hastalığı olan genç insanlar için etkililiğini araştırmayı amaçlayan program 8 ila 10 hafta, haftada bir kez ve üç günlük iki gece kamp şeklinde tasarlanmıştır. Araştırma sonuçlarına göre açık hava macera grubunda öz

yeterlikte, uzmanlıkta ve kişisel hedef performansında artış gözlenmiştir. Macera terapisinin özünü oluşturan macera bileşeni, genç insanlara bu yaş grubunun gelişimsel bir özelliği olan uygun risk alma davranışları ile meşgul olmaya izin verir (Schell, Cotton, & Luxmore, 2012).

Araştırmalar, doğa ya da doğa ile bağlantı kurmanın ruh sağlığı ve iyi oluş üzerinde etkisi olduğunu göstermektedir (Frumkin, 2001; Ulrich, 1984; Ulrich, 1979). Macera terapisi genellikle açık havada gerçekleştirilir ve doğa macera terapisinde sihirli bir etkiye sahip olmaktadır. Kanseri hastalarının doğa deneyimlerine yönelik yapılmış nitel araştırmaların meta analizinde, 7 ana tema belirlenmiştir. Bunlar, başka bir yerde olmak, daha farklı görmek ve hissetmek, keşif, içsel ve dışsal gezinti, güven, sembolizm, daha farklı anlama ve iletişim kurma, yeni ve eski fiziksel etkinliklerden faydalanma ve estetik deneyimi zenginleştirme olarak bulunmuştur (Blaschke, 2017).

Görüldüğü gibi, macera terapisi depresyon ve anksiyete hastalarının sağaltımında da umut verici sonuçlara yol açmıştır. Macera temelli programlar, depresyon ve anksiyete sağaltımında kullanılmasının yanında, suçlularla da kullanılmaktadır. Bunu nedeni, macera terapisinin mevcut bazı özellikleri olmaktadır. Gollins (1978)'e göre, macera temelli programlar sabıkalı ve suçlular için şu özellikleri sağlamaktadır (Gillis, & Mcleod, 1992):

1. Oyunvari bir atmosfer: bu durum suçluların kısa bir sürede yeni sorumlu davranışlar denemelerine yardımcı olmaktadır.
2. Katılımcıların akran grubundan oluşması.
3. Aktiviteler kolaydan zora olacak şekilde sergilenmektedir.

Geçtiğimiz elli yılda, Amerika'da çocuk adalet sistemindeki çocuklar için kullanılmak üzere macera ve kırsal programlarla oluşturulmuş terapötik müdahaleler düzenlenmiştir. Program deseni ve gönderilme anlamında çeşitlilik gösterse de tümü duygusal, davranışsal ve sosyal gelişim gibi anahtar gelişimsel kavramları hedeflemektedirler. Minnesota eyaletinde yaşayan genç suçluları ıslah etmede kullanılan Wilderness Endeavors Programı bu araştırmada hedef alınmıştır. Wilderness Endeavors Program katılımcıları tekrar suç işlememişlerdir, öz yeterlik ve yılmazlık düzeyleri tekrar suça yönelme ile ilişkili bulunmamıştır (Walsh, 2009).

Suçlularla çalışmanın yanında, bağımlılık da macera terapisinin yaygın şekilde kullanıldığı terapi alanlarından biri olmaktadır. Alkol bağımlılığı ile ilgili 3 günlük kalmalı (residential) macera terapi müdahalesi 13 kişilik bir gruba uygulanmıştır. Program içeriği, macera terapisi, terapötik kamp ve nüks müdahalesine dayanmaktadır. Deney grubu 18 kişilik nüks programına katılan bireylerden oluşan bir grupla karşılaştırılmıştır. Müdahale programı bilişsel davranışçı nüks müdahale programı ile bütünleştirilmiş macera terapisi ve açık hava terapötik rekreasyondan oluşmuştur. Alkolle ilişkili kontrol odağı, stres ya da problem çözme anlamında gruplar arası fark bulunmazken, otonomik canlanma, negatif inançların sıklığı ve alkol arzusunda anlamlı artış olmuştur. 10 ay sonraki izleme çalışmasında deney grubunun %31'i alkol bağımlılığına geri dönerken, kontrol grubunun %58'i geri dönmüştür (Bennett, 1998). Buna göre, macera terapisi alkol bağımlılığında kullanılabilecek bir yöntem olmaktadır.

Benzer bir araştırmada da madde kullanan gençlerle çalışılmıştır. Bilinçli farkındalık temelli deneyimlerle birleştirilmiş genç yetişkinlere yönelik madde kullanım bozukluğu müdahale programının bilinçli farkındalık becerileri ve müdahale sonuçlarına etkisinin incelenmek istenildiği araştırmada yaş ortalaması 22.9 olan 32 genç erkeklerle çalışılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre, katılımcıların bilinçli farkındalık düzeylerinde anlamlı değişimler gerçekleşmiş ve bu değişimler müdahale sonuçları ile güçlü şekilde ilişkili bulunmuştur. Diğer yandan, katılımcıların yorumlarına dayalı olarak elde edilen nitel bulgular da bu sonuçları desteklemiş ve bağımlılık müdahalesinde bilinçli farkındalık temelli deneyimlerin değerine vurgu yapmıştır (Russel, Gillis, & Heppner, 2016).

Beden imajı ile ilgili benzer bir araştırma da yetişkin kadınlarla yürütülmüştür. Bu araştırmada 40 yaş üzerindeki kadınların macera deneyimlerinin beden imajları üzerindeki etkisine yönelik veri toplanmıştır. Nitel ve nicel verilerin toplandığı araştırmada nicel veriler 32 maddeden oluşan çevrimiçi anket ile elde edilmiştir. Katılımcılardan 39'u anketi cevaplamıştır, bunların 22'si kontrol grubu ve 17'si de macera grubundadır. Buna ek olarak örnek olay grubu beş katılımcıdan oluşmaktadır ve dört günlük kano gezisi ardından görüşmeye alınmıştır. Araştırma sonucunda kısa dönemli macera deneyimlerinin kadınların vücut imaj algılarında, vücut işlevselliği farkındalığının artması yolu ile pozitif etki ettiğini göstermiştir. Nitel veriler açık hava

macera etkinliğine katılma ile olumlu vücut imajı arasında ilişki olduğunu kanıtlar niteliktedir (Woodruff, 2009).

Macera terapisine getirilen en önemli eleştirilerden biri, kullanılan etkinliklerin günlük hayata transfer edilebilecek kazanımlar elde etmeye yarayıp yaramadığıdır. Bu durumu test etmek amacıyla gerçekleştirilen araştırmada açık hava macera programından kazanılan öz yeterliğin katılımcıların günlük hayatlarına transfer edilmesi incelenmiştir. Araştırmanın nicel aşamasında kontrol gruplu yarı deneysel desen kullanılmıştır. Nitel aşamada ise bir saat süren telefon görüşmesi yapılmıştır. Araştırma kapsamında en az 21 gün süren Outward Bound programına katılanlardan veri toplanmış ve özyeterliğin katılımcıların gündelik hayat çevrelerindeki yansımaları incelenmiştir. Araştırma bulgularına göre açık hava macera programı ile kazanılan öz yeterliğin katılımcıların günlük hayatlarına transfer edilemediğini gözlenmiştir. Ancak katılımcıların öz yeterlik düzeylerinin macera kursu bittikten bir yıl sonra da artmaya devam ettiği gözlenmiştir (Paxtoni 1998).

Macera terapisiyle elde edilen kazanımların günlük hayata transfer edilmesiyle ilgili yapılmış olan bu araştırma eleştirileri kanıtlar niteliktedir. Ancak macera terapisinin etkililiğini çeşitli yaş aralıkları açısından değerlendirmeye çalışan araştırmalarda, orta düzey etki büyüklüğü saptanmıştır. Bu meta analizlerden ilki, macera terapisi uygulamalarının çok geniş bir yaş aralığındaki etkisini değerlendirmek amacıyla Hattie, Marsh, Niell ve Richards (1997) tarafından gerçekleştirilmiştir. Bu meta analiz için incelenen 96 çalışmada, yaşları 11 ile 42 arasında değişen katılımcılarda altı çıktı kategorisine göre macera eğitiminin etkileri incelenmiştir. Bu kategoriler öz algısı, liderlik, akademik, kişilik, kişilerarası ve maceraperestliktir. Toplam etki büyüklüğü 0.34 olarak bulunmuştur. Bir başka meta analizde de Gillis ve Speelman (2008) halat kursuna odaklanan 44 çalışmayı incelemişler, terapötik ($ES=0.53$) ya da gelişimsel odaklı ($ES=0.47$) çalışmaların eğitsel odaklı ($ES=0.17$) olana göre daha yüksek etki büyüklüğüne sahip olduğunu gözlemişlerdir (Norton, ve diğ., 2014).

Diğer yandan, macera terapisinin öğeleri, müdahale süresi, program şekli, ana bileşenleri ve alanda çalışan profesyonellerin temel yeterliklerini belirlemek amacıyla yapılmış bazı çalışmalar da bulunmaktadır. Farklı bir bakış açısıyla, macera terapisinin ana bileşenlerinden biri olan “katılımcıların kendi konforlu alanları dışında

gerçekleşmesi” prensibi araştırılmıştır. Bu çalışma ile stres, beyin öğrenme teorisi, deneyimle öğrenme, Csikszentmihalyi’nin akış deneyimi (1990) ve macera eğitimi çevresinde öğrenme arasındaki ilişki keşfedilmeye çalışılmıştır. Yapılan araştırmalar en uygun öğrenme çevresinin stresin az olduğu ve katılımcıların gevşemiş uyarılmışlığı, akışı ya da konfor alanlarını deneyimleyebildiği sonuç olarak da öz saygı geliştirebildikleri ortamlar olduğunu göstermektedir. Pek çok macera eğitimi literatürü stres düzeyini artıran talimatlara dayanmaktadır ve katılımcılar konfor alanlarını terketmek ve öğrenme yerine kaygıyı deneyimlemektedirler. Kanada Outward Bound eğitimcilerinden oluşan 50 kişilik katılımcı grubundan veri toplanmış ve araştırma sonucunda uygulayıcıların katılımcıların öz güven geliştirmeleri ve stresi öğrenme aracı olarak kullanmalarını istedikleri bulunmuştur (Fenton, 2006).

Macera terapisi müdahale süresi, program şekli ve uygulama türü anlamında değişkenlik göstermektedir. Bu farklılıkların anlamlı olup olmadığını değerlendirmek için gerçekleştirilen araştırmada, bireysel özellikler, macera terapisinin program olarak uygulanması ve katılımcıların çıktı puanları arasındaki ilişki incelenmiştir. Müdahalenin uzunluğu ve programın türü arasında danışanların puanları anlamında istatistiksel ilişki bulunmamıştır. Cinsiyet, bireysel macera terapisine katılma, seyahate harcanan zamanın yüzdesi ve giriş puanları, danışanın puanlarındaki değişim ile anlamlı şekilde ilişkilidir. Macera terapisi aktivitesinin sıklığı katılımcının gelişmesi ile anlamlı ilişki göstermemiştir (Magle-Haberek, Tucker, & Gass, 2012).

Son olarak, macera terapisi alanında eğitimli profesyonellerin temel yeterliklerini belirlemek amacıyla yürütülen araştırmada alandaki araştırmacı ve yazarlar, alandaki profesyonellerde bulunması gerekli anahtar yeterlikleri şu şekilde belirlemişlerdir: teknik macera becerileri, grup çalışması becerileri, danışmanlık becerileri ve terapi becerileri. (Papadopoulos, 2000). Temel yeterlikleri belirlemek amacıyla müfredat geliştirme süreci kullanılmıştır. Müfredat geliştirme danışma kurulu, macera terapisi alanında çalışan bireylerden oluşmaktadır. Bu bireyler macera rekreasyonu, deneyimsel eğitim ve danışmanlık ve terapi alanında çalışanlardır. Müfredat geliştirme sürecinin sonuçlarının geçerliği de macera terapisi alanında çalışanlar tarafından değerlendirilmiştir. (Papadopoulos, 2000). Buna göre müfredat geliştirme ve geçerlilik süreci için toplanan veriler 5 bileşen altında toplanmış 38 yeterlik ile sonuçlanmıştır: kişisel, macera, programlama, terapi ve operasyonel. Bu yeterlikler eğitim ararken,

eğitim programları geliştirirken ve/veya eğitilmiş personeli işe dahil ederken kullanılabilir (Papadopoulos, 2000).

Görüldüğü gibi macera terapisi ile pek çok farklı alanda ve pek çok farklı örnekleme araştırmalar yürütülmüştür. Mevcut araştırmaların sınırlılıkları, açıkça çizili ya da tanımlanmış modellerin az olması, özenli müdahale araştırması yerine program değerlendirmesine odaklanması, kontrol gruplarının ve boylamsal araştırmaların azlığı ve klinik anlamlılık yerine istatistiksel anlamlılığa odaklanmaktır (Norton, ve diğ., 2014).

Bu araştırma kapsamında, macera terapisinin üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik ve belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyetine etkisi incelenmiştir. Bu bağlamda kontrol grubu kullanılarak, araştırmacı tarafından geliştirilmiş olan program deney grubuna uygulanmıştır. Macera terapisi açık havada gerçekleşmesi, seçimlerle elde etme prensibi vurgusu ve fiziksel aktivitelere yer vermesi dolayısıyla katılımcılar için alışılmışın dışında bir çerçeve sunmaktadır. Macera terapisi çeşitli örneklemler ve çok çeşitli değişkenlerle etkililiği sınanmış bir terapi tekniğidir. Bu çalışmada da daha önce macera terapisiyle araştırılmamış bilişsel esneklik ve belirsizliğe tahammülsüzlük değişkenleri ele alınmıştır. Aşağıda bu değişkenlerden bilişsel esneklik detaylı şekilde incelenmektedir.

2.2. Bilişsel Esneklik

Bilişsel esneklik, nöropsikolojideki gelişmelerin ardından son yıllarda çokça araştırılan bir kavram olmuştur. Genel anlamda düşünceler arası geçiş yapma, çoklu görevleri gerçekleştirebilme, alternatif üretme ve farklı seçeneklere uyum sağlama olarak tanımlanabilen bilişsel esneklik günümüz modern insanının çok ihtiyaç duyduğu bir kavram olmaktadır. Modern dünyanın gerektirdiklerini gerçekleştirebilmek için, bireyler çoğu zaman aynı anda birden çok görevi yerine getirme, alternatiflere uyum sağlama ve düşünceler arası geçiş yapma ihtiyacı duymaktadırlar. Bilişsel esneklik geliştirilebilen bir kavramdır ancak bilişsel esnekliği geliştirmeyi amaçlayan az sayıda araştırma bulunmaktadır. Bu çalışma kapsamında macera terapisi temelli grupla danışmanlıkla bilişsel esnekliğin geliştirilmesi hedeflenmiştir. Yöntem olarak macera

terapisinin seçilmiş olması, bilişsel esnekliği geliştirebilecek pek çok özelliği içinde barındırıyor olmasıdır.

Yukarıda bahsedildiği gibi, macera terapisi fiziksel aktivitelere yer vermekte ve sıklıkla da açık havada gerçekleştirilmektedir. Fiziksel aktiviteler gerçekleştirilirken (örneğin halat kursu), bireylerin çoklu görevleri yerine getirmeleri gerekmektedir. Diğer yandan doğa belirsiz durumlarla doludur ve doğada geçirilen zaman ve gerçekleştirilen etkinlikler doğası gereği bireylerin alternatifli düşüncelerine olanak sağlayacaktır. Yine macera terapisinin öğelerinden biri olan seçimlerle üstesinden gelme prensibi, bireyleri etkinliklere katılmaya zorlamayıp, izleyici olarak da kalabilmelerine imkan sağlamaktadır. Bilişsel esneklik açısından düşünüldüğünde, bu prensibin alternatif durumlara uyum sağlama anlamında katılımcılara zengin imkanlar sağlayabileceği görülmektedir. Bazı etkinliklerde ise bireylerin tamamen yaratıcı zekalarını kullanarak problemlere çözüm üretmeleri gerekmektedir. Tüm bu nedenlerden ötürü, bu çalışma kapsamında üniversite öğrencilerinde bilişsel esneklik düzeyinin artırılması amacıyla macera terapisi temelli grupla danışmanlık kullanılmasına karar verilmiştir. Bir önceki bölümde macera terapisi incelenmiş, aşağıda ise bilişsel esneklik kavramına detaylı şekilde yer verilmiştir. Bilişsel esnekliğin tanımının ardından, esnekliğin gelişimi, diğer nöropsikolojik kavramlarla ilişkisi ve bilişsel esneklikle ilgili yapılmış olan belirli araştırmalara yer verilmiştir.

2.2.1. Bilişsel Esneklik Nedir?

Literatür incelendiğinde, bilişsel esneklik için çeşitli tanımlamalar yapıldığı gözlenmektedir. Bilişsel esneklik için; düşünceler arası geçiş yapabilme becerisi (Stevens, 2009; Crone, Ridderinkhof, Worm, Somsen, & van der Molen, 2004); farklı seçeneklere uyum sağlama konusunda yetkinlik inancı (Bilgin, 2009; Martin & Rubin, 1995; Maltby, Day, McClutcheon, Martin & Cayanus, 2004); çoklu taleplere cevap verebilmek için birden çok mekanizmanın etkileşimi (Ionescu, 2012; Barbey, Colom & Grafman, 2013); alternatif çözümler üretebilme becerisi (Silver, Hughes, Bornstein & Beversdorf, 2004; Maria, 2006); insan zekasının kendine özgüllüğü (Boroditsky, Neville, Karns, Markman & Spivey, 2010); akıcı zekanın bir türü (Beversdorf, Hughes, Steinberg, Lewis & Heilman, 1999); anlamsal ilişki biçimlendirme ve düzenleme süreci (Stahl & Pry, 2005) gibi tanımlamalar yapıldığı görülmektedir. Bilişsel esnekliğin

karmaşık bir yapı sergilemesi ve birçok sürecin etkileşimini gerektirmesi nedeniyle, tanımların çeşitliliği doğaldır. Literatürde mevcut tanımlar göz önüne alındığında bilişsel esnekliğin, en çok alternatifli düşünebilme, çok yönlü stratejiler üretebilme, alternatifleri göz önünde bulundurma, aynı anda birden fazla görevi yerine getirebilme ve görevler arası geçiş yapma konusunda kendini yeterli hissetme ile tanımlandığı gözlenmektedir. Konu ile ilgili bazı araştırmacıların kapsamlı tanımları aşağıda yer almaktadır.

Stevens, (2009)'a göre, bilişsel esneklik; belirli durumlara uyum sağlamak, bir düşünceden diğerine geçme becerisi ya da farklı problemlere çok yönlü stratejilerle bakma yetisi olarak tanımlanmaktadır. Bilişsel esneklik tanımlanırken, uyum sağlamak, düşünceler arası geçiş ve problemlere alternatifli yaklaşabilme yeterliği olarak ele alınmıştır. Benzer bir yaklaşımla Silver, Hughes, Bornstein & Beversdorf, (2004), bilişsel esnekliği, farklı durumlara alternatif çözümler üretebilme şeklinde tanımlanmaktadır. Bir diğer tanıma göre de bilişsel esneklik, bireylerin seçeneklerin farkında olması, farklı ve yeni durumlara uyum sağlayabilmesi ve bu durumlarda kendini yetkin hissetmesidir (Bilgin, 2009; Martin & Rubin, 1995). Stevens (2009) ve Silver, Hughes, Bornstein & Beversdorf, (2004)'dan farklı olarak bu tanımda, seçeneklerin farkında olma da bilişsel esnekliğin kapsamına alınmaktadır. Seçeneklere dikkat etmek bilişsel esneklik tanımı içine alınmış olsa da, Kloo, Parner, Aichorn & Schimdhuber, (2010), bilişsel esnekliğin iki farklı tür olarak ele alınması gerektiğini vurgulamaktadır. Bunlardan ilki, tepki esnekliği iken diğeri temsili esnekliktir (dikkatin esnekliği olarak da anılmaktadır). Davranışın esnek olabilmesi için bireyler esnek düşünmeli ve esnek davranmalıdır. Buna göre dikkatin esneklik, bilişsek esneklik için gerekli olmaktadır. Bu bağlamda Kloo, Parner, Aichorn & Schimdhuber, (2010) esnekliğin eylem ve düşünce boyutu arasında ayrım yapmaktadır.

Bilişsel esneklik, temelde alternatiflerin farkında olmayı gerektirmesinin yanı sıra, bu alternatifleri kontrol edebilme konusunda bireyin kendisine güven duyması anlamına da gelmektedir (Maltby, Day, McClutcheon, Martin & Cayanus, 2004). Scott (1962)'a göre de bilişsel eneklik, uygun çevresel uyarana cevap vermek amacıyla kişinin algı sistemini seçici olarak değiştirmeye hazır olması anlamına gelir. Bu tanım yine bilişsel esnekliğin zihinsel bir süreç olduğuna vurgu yapmaktadır. İşlevsel anlamda bilişsel esneklik, yeni anlamsal ilişkilerin biçimlendirilmesini ve düzenlenmesini destekleyen

şekillendirici bir mekanizma olmaktadır. Bilişsel esneklik kavramsal bilginin sentezi ve birleştirilmesi için nöral mekanizmalara dayanmaktadır. Bu işlevleri göz önüne alındığında bilişsel esneklik, bilişsel içgörü ve insanların daha önce atlatmış oldukları bağlantıları görmelerine yardımcı olur (Barbey, Colom & Grafman, 2013). Maria (2006)'ya göre ise bilişsel esneklik, esnekliğin özel formlarından biridir ve bilişsel kontrolün katılık-esnekliği içinde temsil edilen bir düşünme alfabesinden diğerine geçmek olarak kavramsallaştırılmaktadır. Bu bilişsel stil bir yeterlik olarak kabul edilmektedir.

Başka bir bakış açısıyla bilişsel bir süreç olarak değil de gözlenebilen bir davranış olarak ele alındığında, bilişsel esneklik yine pek çok farklı şekilde tanımlanabilir: bir görevden diğerine geçmek, ya da aynı anda birden çok görevi yerine getirebilmek; davranışı yeni bir kural ışığında değiştirmek; probleme yeni bir çözüm bulabilmek; çözüm stratejisini değiştirmek; yeni bir bilgi ya da araç yaratabilmek (Leber, Turk-Bowne, & Chun, 2008; Monsell, 2003). Bu bakış açısıyla bilişsel bir süreçten farklı olarak insan davranışı olarak değerlendirildiğinde esneklik, bireylerin geniş ve tahmin edilemez aralıktaki durumlarda uyum sağlamasıdır ve insan zekasının kendine özgülüğüdür (Boroditsky, Neville, Karns, Markman & Spivey, 2010). Diğer bir bakış açısına göre bilişsel esnekliğin, kristal zekadan farklı olarak, akıcı zekanın problem çözme olduğu kadar deneme, hata yapma ve gerçekçi bilgiyi de içeren bir türü olduğu iddia edilmektedir (Beversdorf, Hughes, Steinberg, Lewis & Heilman, 1999). Görüldüğü gibi, bilişsel esneklik çok boyutlu bir süreçtir. Bu süreçler, aynı anda çoklu bilgi parçalarını süreçlendirme, çoklu fikir ileri sürme, alternatifler bulma, planları özel bir durum ya da bağlama göre ayarlamak amacıyla değiştirmeyi içermektedir (Stevens, 2009). Bilişsel esneklik kavramında sözü edilen esneklik, çeşitli fikirler üretmek, davranışsal alternatifleri göz önünde bulundurmak, yeni ya da değişen durumlara cevap vermek ve dikkatin önemli bir yönü ve davranışın düzenlenmesidir (Stahl & Pry, 2005). Bu tanımlarda yer alan becerilerin yerine getirilebilmesi için mevcut çevresel taleplere (kuralların değişmesi gibi) cevap verebilmek ve esnek davranış gösterebilmek (örneğin bir problemi çözebilmek) gerekmektedir. Bu ise ancak çok sayıda mekanizmanın etkileşimi ile sağlanabilir (dikkati çevirmek, çatışma yönetimi, algı gibi) (Ionescu, 2012).

Bilişsel esnekliği yapısal olarak yönetici fonksiyonlar gözünden gören çalışmalar olduğu gibi (Chan, Shum, Touloupoulou & Chen, 2008; Rougier, Noelle, Braver, Cohen & O'Reilly, 2005), kategorize etme olarak kavramsallaştıran araştırmalar da bulunmaktadır (Blaye & Bonthoux, 2001; Ionescu, 2012). Bazı araştırmacılar da problem çözme ve yaratıcılık olarak tanımlamışlardır (Bilalic, McLeod & Gobet, 2008; Deak, 2000; Dietrich & Kanso, 2010; Rittle-Johnson & Star, 2009; Silver, Hughes, Bornstein & Beversdorf, 2004). Özetlemek gerekirse bilişsel esneklik 1) iyi sınırlandırılmış bilişsel sisteme dair bir yetenek 2) bilişsel kontrol gibi üst seviye bir yeterlik 3) bilişsel ya da zihinsel durumla ilişkili özellik 4) ırsak düşüncüyü ölçmek için bir araç olarak kavramsallaştırılabilir (Ionescu, 2012).

Bazen kavramları daha iyi anlamlandırabilmek için tam zıttı olan kavramlarla ilişkilendirmek gerekebilir. Bilişsel esnekliğin tersi olarak kavramsallaştırılabilecek bilişsel esneklikte gerilik, zihinsel yapıları değiştirmenin faydalı olacağı ya da gerektiği durumlarda rahatlıkla değiştirebilme yetersizliğini içeren perseverasyon ve katılıkla sıklıkla ilişkili olmaktadır. Perseveratif, katı eğilimleri olan kişiler, verilmiş olan duruma uygun olmayan ya da istemsiz tekrarlayıcı ya da ısrarcı düşünceler gösterirler (Possin, Filoteo, Roesch, Zizak, Rilling & Davis, 2005; Zelazo, Müller & Frye, 2004).

Perseverasyonun zıttı olarak, herhangi bir durum karşısında alternatifli düşünebilme becerisi olarak tanımlanmış olan bilişsel esneklik bu açıdan olasılıklı düşünme ile karıştırılabilir. Ancak olasılıklı düşünmeden farklı olarak bilişsel esneklik beklenmedik durumlar ortaya çıktığında, belirsizlik baş gösterdiğinde ortaya çıkmaktadır. Bu durumun tam tersi de bireylerin beklenmedik durumlar ortaya çıktığında yeni yol ve yöntemler denemek yerine, daha önceden kullandığı stratejilerde ısrarcı olması yani perseverasyon olarak adlandırılmaktadır (Çuhadaroglu, 2013).

Bilişsel esnekliği iki yönlü yaratıcılık modelinde konumlandıran bir bakış açısı da bulunmaktadır. Bu modele göre, yaratıcılık-yeni ve orijinal fikirler üretmek-bilişsel esneklik ve bilişsel ısrarcılığın bir fonksiyonudur. Esneklik yolu, geniş ve kapsayıcı bilişsel kategoriler kullanarak yaratıcı içgörü, problem çözümleri ya da fikir üretebilme olasılığını temsil etmektedir (Nijstad, De Dreu, Rietzschel, & Baas, 2010). İsrarcılık yolu, yaratıcı fikirler, içgörü ve problem çözümü, çok çalışma, çaba gerektiren incelemeler ve etraflıca araştırmalar yolu ile başarmayı temsil etmektedir (Nijstad, De

Dreu, Rietzschel,& Baas, 2010). Esneklik yolu ile bir görev ile ilgili yeni ve umut verici yaklaşımları keşfedebilir, ardından da bu yaklaşımı ilerletmek için daha sistematik yaklaşımlara geçebilir.

Bilişsel esneklik bir problemi bir yoldan çözmeye başlama ve ardından çözüm stratejilerini değiştirme yeteneğidir ve sıklıkla başlangıç aşamasındaki bir problem çözme yapısında perseverasyon ve perseverasyona direnmeyi değerlendiren görevlerle ölçülmektedir. Hangi bilişsel sürecin bu gelişimlerin altında yattığı hakkında anlaşmazlık olmasına rağmen, tüm açıklamayı içerecek tek bir yapı olmadığına dair bulgular vardır. Aşağıda bilişsel esnekliğin gelişimine ilişkin açıklamalar yer almaktadır.

2.2.2. Bilişsel Esnekliğin Gelişimi

Bilişsel esneklik, diğer bilişsel süreçler gibi zaman içinde gelişmektedir. Bu nedenle araştırmacılar bilişsel esnekliğin gelişimini izleyebilmek adına, özellikle bilişsel işlevlerin gelişmeye başladığı okul öncesi dönemdeki çocuklardan veri toplamışlardır. Çocuklar, dünyadan gelen çok sayıda girdiyi yorumlayarak kendi eylemlerini izleyebilir, ihtiyaçlarına göre düzenlemeyi öğrenebilirler. Bu davranış kalıcı bilişsel esneklik ya da yönetici fonksiyon olarak ifade edilmektedir (Crone, Ridderinkhof, Worm, Somsen, & van der Molen, 2004).

Bilişsel esnekliğin gelişimini daha iyi anlayabilmek adına araştırmacılar, çocukları yaş gruplarına göre gruplandırıp karşılaştırarak, yaş grupları arasında bilişsel esneklik açısından ne gibi farklar oluştuğunu, bilişsel esnekliğin nasıl bir gelişim eğrisi gösterdiğini incelemişlerdir. Bu amaçla gerçekleştirilen araştırma bulgularına göre, bilişsel esneklik okul öncesi dönemde anlamlı şekilde gelişmekte, bu dönemdeki en anlamlı gelişimsel değişim 3-5 yaşları arasında meydana gelmektedir (Dick, 2005; Dick, 2014; Kloo, Parner, Aichorn & Schimdhuber, 2010). Bilişsel esneklik, bireylerin eylemlerinin sonuçlarını değerlendirmesi ve buna göre farklı alternatif eylemler gerçekleştirmeleri ile yakından ilgilidir. Çocukluk çağı incelendiğinde, hatalardan öğrenme ve alternatif stratejiler oluşturmak erken çocukluk döneminde ortaya çıkmaya başlar ve orta çocukluk döneminde de gelişmeye devam eder (Anderson, 2010). Bu durum bilişsel esnekliğin de aynı dönemlerde gelişmeye başlaması ile paralellik göstermektedir (Stahl & Pry, 2005; Blaye & Bonthoux, 2001; Jacques & Zelazo, 2010).

Bilişsel esnekliğin çocukluk dönemindeki gelişimini ortaya koymak adına gerçekleştirilen benzer bir araştırma ile normal gelişim gösteren 1.5'tan 6 yaşa kadar olan çocukların bilişsel esneklik düzeyleri ve perseveratif hatalarının gelişimi incelenmiştir. Üç farklı yaş grubundan çocuklar görsel ve görsel olmayan yapı değiştirme görevi ile yönetici fonksiyonlardan bir tanesi olarak kabul edilen bilişsel esnekliğin gelişimini değerlendirmek amacıyla karşılaştırılmıştır. Çocuklara gittikçe artan şekilde yapı değiştirme görevi verilen araştırmada, yaş grupları bilişsel esneklik düzeylerine göre karşılaştırılmıştır. Araştırma bulgularına göre, bilişsel esnekliğin altında yatan gelişimsel faktörlerin yaşla birlikte, olgunlaşmamış bir görsel yapıdan esnekliğin karmaşık temsiline kadar değişken, gittikçe karmaşık bir hal aldığı gözlenmiştir. Araştırmada yaşla birlikte perseveratif hatanın azaldığı da gözlenmiştir. Bu durum da bilişsel esnekliğin gelişimine işaret etmektedir. Bilindiği gibi bilişsel esnekliğin azlığı, perseveratif hatanın oluşmasına neden olmaktadır. Pek çok yapı değiştirme görevinde, yaşları 2.7 ile 6 arasında değişen çocuklar, yaşları 1.5 ve 2.6 olanlara göre daha esnek şekilde performans göstermişlerdir. Bu yükseliş, yaşla birlikte daha karmaşık ve durağan hale gelen yeni gelişimsel koordinasyonlara ulaşmaya bağlanabilir. 2.7 yaşından itibaren, okul öncesi eğitimin başlangıç döneminde, bilişsel süreçlerin gelişim sürecinde artması ile birlikte, çocuklar eylem ve düşüncede daha esnek olmaktadır (Stahl ve Pry, 2005).

Bilişsel esnekliğin çocukluk çağındaki gelişimine ilişkin gerçekleştirdiği araştırmada Anderson (2010), bu gelişim sürecini dikkat kontrolü ile karşılaştırmıştır. Anderson (2010)'a göre dikkatin kontrolü, bebeklik döneminde ortaya çıkmaya başlayıp erken çocukluk döneminde hızlıca gelişmektedir. Buna zıt olarak, bilişsel esneklik, hedef belirleme ve bilgi işleme süreci 7 ile 9 yaşları arasında kritik bir gelişim süreci göstermekte, 12 yaş civarında olgunlaşmaktadır. Bu bakımdan bilişsel esneklik daha geç dönemde gelişim ve olgunlaşma göstermektedir. Ergenlik döneminin başlangıcında bir geçiş dönemi olduğu düşünülmektedir. Bunun ardından yönetici fonksiyon belirleme başlamaktadır (Anderson, 2010).

Bilişsel esneklik sürecinde kullanılan kategorizasyonun, en önemli kullanımı bilişsel sisteme, sistem herhangi bir çevrede çok çeşitli bilgi ile karşı karşıya kaldığı zaman yüksek düzeyde etkililik sağlamaktır. Bu etkililik kategoriler eğer iyi şekilde tanımlandıysa, temsil sisteminde herhangi bir uyarana herhangi bir kategorinin bir üyesi

ise hızlı şekilde etiketlemeye yardımcı olur (örneğin, hayvanlar, eşya, çiçekler vb.); diğer yandan da bu sınırları aşma kapasitesi ve mevcut ihtiyaçlara bağlı olarak mevcut uyarıcı grubunu tekrar düşünmeye yarar (örneğin bir bardak için içmeye yarayan nesne ya da çiçekler için bir çanak). Bu ikinci durum esnek kategorizasyon olarak isimlendirilir, bilgiyi yeniden bağlamsal duruma göre organize etmeye yarayan ve çocuklarda uzun bir süre mevcut olmayan bir açıdır (Ionescu, 2005).

Çocukların kategorik esnekliklerinin incelendiği bir araştırmada 3 ve 5 yaş aralığındaki çocuklarla çalışılmıştır. Bu araştırmada kategorik esneklik, aynı nesne için ve bağlamsal ipuçlarının bir fonksiyonu olarak bir kategoriden bir başkasına geçme yeteneği olarak tanımlanmıştır. İlk çalışmada çocuklardan tematik ve taksonomik seçenekler arasından seçim yapmaları istenmiştir. 5 yaşındakiler, esneklik göstermiş ve tepki tavırlarını sıklıkla olaya göre değiştirmişlerdir. Buna zıt olarak, 3 yaşındakilerin tepkileri, kendiliğinden bir çeşitlilik göstermiş ve değişimleri bağlamsal bilgi ile ilişkili olmamıştır. İkinci çalışmada ise seçim yapılacak kategorilere iki farklı seçenek daha eklenmiştir. 3 yaş grubunun bulguları ilk çalışmanın tekrarı durumunda iken, 4 yaş grubundakilerin büyük çoğunluğu tepkilerini sınırlı derecedeki görüntüye uyumlu şekilde değiştirebilmişlerdir (Blaye & Bonthoux, 2001). Bu araştırma sonucuna dayanarak kategorik esnekliğin 3 yaşından sonra gelişmeye başladığı söylenebilir.

Deak (2009) tarafından gerçekleştirilen ve farklı bir yöntemin izlendiği araştırmada, çocuklara bilmedikleri 3 yeni kelime söylenmiştir. Çocuklar her bir kelimeyi benzer vücut şekli, benzer nesne ya da ilk nesnenin benzer bölümü ile diğer nesneler ile genelleştirmişlerdir. Her kelime farklı bir tanımlayıcının ardından gelmiştir (şuna benzer, şundan yapılır ya da şundan oluşur gibi) ve farklı nesnenin bir yönünden bahsetmektedir (şekil, malzeme, parça). 3 yaşındakiler kelimelerin anlamlarına karşılık gelen tanımlayıcıları sınırlı şekilde kullanmışlardır, bir sonraki kelimenin anlamını tahmin etmek için önceki denemedeki tanımlayıcıları kullanmışlardır. 4-6 yaş arasındakiler, tanımlayıcı ipuçlarını daha tutarlı şekilde kullanmışlardır, en son tanımlayıcı ipucunu ima eden çıkarımlar yapmışlardır. Araştırma bulgularına göre, esneklik problem çeşitliliği ve belirsizliği arasındaki duyarlılık ve en sondaki sözel ipucunu tümevarımcı çıkarım yapmak için bağlamdan ayrı şekilde kullanabilme yeteneğinin bir fonksiyonu olarak gelişmektedir (Deak, 2009).

Bilişsel esnekliği yaşa göre gelişiminin incelendiği bir başka araştırmada yaşları 2 ile 5

arasında değişen çocuklarla yürütülmüştür. Jacques & Zelazo (2010) tarafından yapılan bu araştırmada, yazarlar çocukların bilişsel esneklik düzeylerini, çocuklara birbiriyle ilişkili iki boyutu içeren bir görev vererek bu görevi gerçekleştirmedeki performanslarına göre değerlendirmişlerdir. 2 yaşındakiler göreve ilişkin ölçüm kriterlerini geçmede başarısız olmuş, daha büyük akranlarına benzer şekilde 3 yaşındakiler ilk seçim ve ikinci seçimin her ikisinde de zayıf performans göstermişler, 4 yaşındakiler ilk seçimde iyi performans gösterirlerken, ikinci seçime geçişte zorluk yaşamış ve 5 yaşındakiler birinci seçimin ilgili boyutlarını ayırmada esnek olabilmiş, kendinden daha küçüklere göre ikinci seçimde de daha iyi bir performans göstermişlerdir. Yine de 5 yaşındakiler ikinci seçimin ancak % 50'sini gerçekleştirebilmişlerdir, bu da bilişsel esnekliğin gelişiminin okul öncesi dönem periyodu boyunca gelişmeye devam ettiğini göstermektedir.

Daha büyük çocuklar ve yetişkinlerle yürütülen bir başka araştırmada da bilişsel esnekliğin 6-8 ve 10 yaşları ile yetişkinlik dönemindeki tipik gelişimi araştırılmıştır. Bu amaçla 77 özel okul öğrencisinden veri toplanmış, 6-8 ve 10 yaş grubundakiler alt gruplara bölünmüştür. Araştırmanın yetişkin örneklemini 28 üniversite öğrencisinden oluşmakla beraber yaş ortalaması 273 aydır. Detaylı bir görev analizi sonrasında, işleyen hafıza belleği ve yönetici fonksiyonun işlemsel bileşenlerinin bilişsel esnekliğin gelişimine nasıl katkı sağladığı incelenmiştir. Araştırma bulgularına göre, bilişsel esneklik karmaşık bir yapıdır ancak işleyen hafızanın gelişimi bu yeterlikteki yaşa bağlı değişimlere katkı sağlamaktadır (Dick, 2014).

Yaşlara göre bilişsel esnekliğin gelişimi değerlendirildiğinde, 10 yaşındaki çocukların görev başarıları tüm performans ölçümlerinde genç yetişkinlerinkine benzer olmasına rağmen, daha erken yaşlardaki performanslarının, ölçümlere göre değiştiği görülmektedir. Perseveratif hatalar 6 yaş civarında başlarken, 9 yaşından önce yapıyı sürdürme hatası çok az değişim göstermektedir (Crone, Ridderinkhof, Worm, Somsen, & van der Molen, 2004). 3 yaşındaki çocuklar, içgüdüsel davranışları azaltmalarına karşın yine de bölgesel perseveratif hatalar yapmaya devam ederler (Diamond & Taylor, 1996; Akt: Anderson, 2010; Espy, 1997). Genellikle bebeklik döneminde yaygın olan perseveratif davranış, erken ve orta dönem çocuklukta azalmakta ve ergenlik döneminde seyrekleşmektedir (Chelune & Baer, 1986; Levin ve diğ., 1991; Welsh ve diğ., 1991; Akt: Anderson, 2010).

Çocuklarda bilişsel esneklik ve soyutlamanın gelişimi, birçok temel sürecin etkileşimi ile açıklanmaktadır (Dick, 2005). Bennett ve Müller (2010) tarafından yapılan çalışmada, esneklik ve soyutlama yeteneklerinin okul öncesi çocuklarda gelişimi incelenmiştir. Buna göre çocukların performansları aynı esneklik bileşenine bağlı bulunmuştur.

Bilişsel esneklik, yaştan bağımsız düşünüldüğünde, bilişsel gelişimde olduğu gibi, bireyin iletişim kurduğu partnerinin davranışının farkında olduğu kadar kendi davranışlarının da farkında olmaya başladığı zaman gelişmeye başlar (Snyder, 1974; Akt: Koesten, Schrodt & Ford, 2009). Bu nedenle çocukluk çağından itibaren yükselişe geçen bilişsel esneklik U şeklinde bir fonksiyon izler ve ileri yaşlarda gerilemeye başlar (Cepeda, Kramer & Gonzales de Sather, 2001; Akt: Kloo, Parner, Aichorn & Schimdhuber, 2010). Bu dönemi daha özelleştirmek amacıyla gerçekleştirilen araştırma bulgularına göre, erkeklerde yaşı 21 ve altı, kadınlarda da 55 ve daha üstü olanların bilişsel esneklik puanlarının diğer gruplara göre daha düşük olduğu tespit edilmiştir (Martin & Anderson, 1998).

Görüldüğü gibi, bilişsel esneklik bebeklik döneminden itibaren belirli bir eğri şeklinde gelişim göstermektedir. Bu bağlamda bilişsel esneklik stratejileri, gelişiminin başladığı yaşlar olan çocuklukta öğretilbilir ve böylece çocukların zihinsel yapıları nasıl değiştireceklerini, bilgiyi farklı bağlamlarda nasıl kullanabileceklerini, sosyal problemleri farklı yollardan nasıl yorumlayacaklarını öğrenmelerine yardım edilmiş olur (Stevens, 2009). Bilişsel esneklik eğitimi, ayrıca daha az katı olma ve yeni durum ve taleplere uyum sağlamada da yardımcı olabilir. Bunun yanında bilişsel esneklik becerilerini içeren müdahale ve önleme programları çocukların sosyal becerilerini arttırmak, problemli davranışlarını azaltmak, psikolojik iyi oluşlarını geliştirmek amacıyla da kullanılabilir (Stevens, 2009). Bu bilgilerle tutarlı şekilde, öğrencilerin yaratıcılık kullanabildikleri, çözüm süreçlerini tartışabildikleri ve problemleri gerçek yaşam bağlamı ile ilişkilendirebildikleri bir müfredatın yöntemsel esnekliği arttırdığı gözlemiştir (Blöte, Van der Burg, & Klein, 2001).

Çocukların yanı sıra, yetişkinler yolu ile de çocukların bilişsel esnekliği geliştirici çalışmalar gerçekleştirilmiştir. Evlatlık verilmiş çocuklarla yürütülen araştırmada, anasınıfı çağındaki çocukların ailelerine ABC (Bağlanma ve Biodavranışsal Geliştirici) müdahale programı uygulanmıştır. Bu programda çocuklarının öz düzenleme

yeterliklerini geliştirebilmek için nasıl davranacakları konusunda ailelere yardımcı olunmaktadır. Yapılan araştırmada ailesi ABC eğitimi alan anaokulu düzeyindeki evlatlık çocukların, bu eğitimi almayanlara göre yüksek düzeyde bilişsel esneklik gösterdikleri bulunmuştur (Morrarty, Dozier, Bernard, Terracciano & Moore, 2011).

Özetle bilişsel esneklik bilişsel yapıların gelişmeye başlaması ile erken çocukluk döneminde gelişmeye başlamaktadır. Yaşla beraber belirli kritik dönemlerden geçen bilişsel esneklik, 10-12 yaş civarı kritik bir gelişim göstermekte ve ileri yaşlarda da gerilemeye ve perseverasyon artmaya başlamaktadır. Yukarıda bahsedilen araştırmalardan da anlaşılacağı gibi, bilişsel esneklik hazırlanan programlar ve uygulamalar yolu ile geliştirilebilir. Bu çalışma kapsamında da üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeylerinin macera terapisi temelli grupla danışmanlık vasıtasıyla geliştirilmesi amaçlanmıştır. Bilişsel esneklik kavramını daha iyi anlayabilmek adına, aşağıda bilişsel esnekliğin yapısal olarak nasıl tanımlandığı ve nöropsikolojik olarak nerede konumlandırıldığına değinilmektedir.

2.2.3. Yönetici Fonksiyon ve Bilişsel Esneklik

Bilişsel esneklik araştırmacılar tarafından yönetici fonksiyonun bir işlevi olarak tanımlanmaktadır. Yönetici fonksiyonu inceleyen araştırmacılar, bu yapıyı oluşturan öğeleri tanımlarken birbirinden farklı içeriklere yönelmektedirler. Ancak tüm yönetici fonksiyon tanım ve yapılandırmalarında, bilişsel esneklik önemli ve temel bir yer edinmektedir. Aşağıda yönetici fonksiyonun işlevi ve yapısal içeriklerine değinilmektedir.

Yönetici fonksiyon, bilişsel gelişimde önemli bir yapı olan bilinçli eylem ve düşüncenin kontrolünü içeren karmaşık psikolojik bir süreçtir. Bilinçli eylem ve düşünce, bir insan hem yeni bir bilgi sunduğunda hem de otomatikleşmiş tepki eğilimleri ile çatışmakta olan yeni bir tepki yönetmesi gerektiğinde gerekmektedir. Literatürde yönetici fonksiyona ilişkin üç farklı düzeyde farklı tanımlar olduğu gözlenmektedir: davranışsal, biyolojik ve psikolojik. Bunlardan davranışsal düzey, betimleyici ve sorgulayıcıdır, katılımcıların bilişsel bir görev üzerinde gözlenen performanslarının detaylarına odaklanır. Biyolojik yaklaşımda araştırmacılar görev performansı ile biyolojik korelasyonlara odaklanırlar. Biyolojik yaklaşım genellikle bu korelasyonun zihinsel yapılar için gerekli ve/ya da gerekli ve yeterli koşullar göstermesi kabulüne dayanır.

Ancak biyolojik yaklaşım eğer bu korelasyonları davranış için gerekli ya da yeterli koşullar yerine hem gerekli ve hem de yeterli koşullar olarak algılsa indirgemeci olmaya başlar (Dick, 2005).

Yönetici fonksiyon adından da anlaşılacağı gibi pek çok farklı süreci içinde barındıran karmaşık bir yapıdır. Araştırmacılar, yönetici fonksiyonun içinde barındırdığı süreçleri farklı şekillerde tanımlamışlardır. Chan, Shum, Touloupoulou ve Chen (2008), yönetici fonksiyonu planlama, işleyen hafıza, ket vurma, bilişsel esneklik, eylemin başlatılması ve izlenmesi gibi fonksiyonları kapsayan bir şemsiye terim olarak tanımlarken, Bennetto ve Pennington (2003)'a göre, yönetici fonksiyon organizasyon, planlama, işleyen hafıza, uygun olmayan tepkileri engelleme ve bir görevden ya da stratejiden diğerine esnek bir şekilde geçebilmek gibi pek çok beceriyi içermektedir. Pennington ve Ozonoff (1996) ise yönetici fonksiyon başlığı altında, görev değiştirme ya da bilişsel esneklik, planlama, işleyen hafıza, bağlamsal hafıza, ket vurma ve akıcılık fonksiyonlarını önermiştir. Yönetici fonksiyon ile ilişkili birçok süreç bulunmaktadır ancak temel parçalar, beklenti, hedef seçme, planlama, eyleme geçme, öz düzenleme, bilişsel esneklik, dikkatin konumlanması ve geribildirimden faydalanmayı içermektedir. Bu bileşenler içinde dikkat ve kontrol süreci, diğer yönetici fonksiyonların alanlarını büyük oranda etkilemektedir. Ayrıca, bilgi işleme, bilişsel esneklik ve hedef belirleme alanları birbirleri ile ilişkili ve birbirleri ile bağımlıdır (Anderson, 2010). Ancak yönetici fonksiyon yalnızca bilişsel bir süreç değildir, ayrıca duygusal tepkiler ve davranışsal eylemleri de içermektedir (Gioia, Isquith, Guy & Kenworthy, 2000; Akt: Anderson, 2010). Bu nedenle de geniş anlamda yönetici fonksiyon, daha özel olarak da bilişsel esneklik bilişsel davranışçı terapi tekniklerini kullanırken, önemlidir (Johnco, Wuthrich, & Rapee, 2014).

Başka araştırmalarda da yukarıdaki işlevlere ek olarak yönetici fonksiyonun içerdiği süreçler için, bekleme, hedef seçme, baskın tepkinin yavaşlatılması, kendini düzenleme, işleyen hafıza, dikkatin hedef odaklı eylemde odaklanması ve sürdürülmesi, geribildirimden faydalanma da eklenmiştir (Anderson, 2002; Akt: Stevens, 2009; Blair, Zelazo & Greenberg, 2010; Hushes, 2002; Stevens, 2009; Rennie, Bull & Diamond, 2004). Bu araştırmalar göz önünde bulundurulduğunda, yönetici fonksiyonun birçok psikolojik ve bilişsel süreci içeren ve düşünce, eylem, problem çözme ve hedefleri başarmada bir arada çalışan bir şemsiye terim olduğu konusunda bir çok araştırmacı

aynı fikirdedir (Chan, Shum, Touloupoulou ve Chen, 2008; Bennetto ve Pennington, 2003; Blair, Zelazo & Greenberg, 2010; Hushes, 2002; Stevens, 2009; Rennie, Bull & Diamond, 2004; Anderson, 2010).

Yönetici fonksiyonun şemsiye bir terim olması hususunda uzlaşa sağlanmasının yanında, son zamanlarda yönetici fonksiyonların sıcak ve soğuk tipleri ile ilgili bir ayırım yapılmaya başlanmıştır. Soğuk, yönetici fonksiyonların tipik olarak dorsolateral prefrontal korteksle ilişkili bilişsel açısı işaret etmektedir. Sıcak ise, orbifrontal korteksle alakalı olan yönetici fonksiyonun duygusal açısını içerir (Kerr & Zelazo, 2004; Akt: Stevens, 2009). Anderson (2010) tarafından yönetici fonksiyonun, bütüncül bir yönetici kontrol tarzı oluşturan gelişimsel modeli, dört farklı fakat birbiri ile ilişkili yönetici alanın kapsayıcılığında, önerilmiştir. Anderson (2002) tarafından önerilen bu model, faktör analizi ile ortaya konulmuştur. Modelde önerilen faktörler a) dikkatin kontrolü, b) bilgi işleme, c) bilişsel esneklik ve d) hedef belirlemedir. Dikkatin kontrolü, seçici dikkat, kendini düzenleme, öz izleme ve ket vurmaya içermektedir. Bilgi işleme, bölünmüş dikkat, kavramsal transfer, işleyen hafıza ve geribildirimden yararlanmanın bir bileşenidir ve değişken tepki ve alternatif stratejiler üretmeyi içerir. Hedef belirleme kavramsal muhakeme, planlama ve stratejik organizasyonu içermektedir. Buna göre yönetici fonksiyonun bu 4 faktörü özünde farklılaşsa da herhangi bir görevi başarmak için birlikte çalışmaktadırlar (Akt:Stevens, 2009).

Yönetici fonksiyonun tanımlarının tümünde bilişsel esneklik bir alt boyut olarak yer almaktadır (Chan, Shum, Touloupoulou ve Chen, 2008; Bennetto ve Pennington, 2003; Blair, Zelazo & Greenberg, 2010; Hushes, 2002; Stevens, 2009; Rennie, Bull & Diamond, 2004; Anderson, 2010). Bu açıdan bilişsel esneklik yönetici fonksiyonun bir boyutudur. Bu da kortikal fonksiyon anlamına gelir ve düşünce, eylem ve duyguların bilinçli kontrolünü sağlamaya yarar. Bilişsel esnekliğin yanında diğer yönetici fonksiyonlar planlama, müdahale kontrolü, dikkatin yönetilmesi, uygunsuz eylemlerin engellenmesi için kritiktir (Kloo, Parner, Aichorn & Schimdhuber, 2010). Bilişsel esneklik özgün olarak farklı fikirler geliştirme yeteneği, alternatif tepkiler verme, davranışları değişken durumlara göre düzenleyebilmeyi içermektedir. Bu süreçler topluca düşünüldüğünde, bilişsel yeniden yapılandırma için önemli süreçler olduğu görülmektedir. Bu amaçla, bilişsel esnekliğin yetişkinlerin bilişsel yeniden yapılandırmayı öğrenmedeki yeterliklerinde etkisinin incelendiği araştırmada, normal

örneklemedeki 40 gönüllü üyeden bilişsel esneklik için nöropsikolojik ölçüm alınmış ve bilişsel yeniden yapılandırma yetenekleri kodlanarak analiz edilmiştir. Araştırma sonuçlarına göre, kısa bir eğitimin ardından katılımcılar iyi düzeyde bilişsel yeniden yapılandırma becerileri sergilemişlerdir. Yapılan çoklu regresyon analizinde, nöropsikolojik testte bilişsel esneklik düzeyi düşük olanların bilişsel yeniden yapılandırmada da zayıf oldukları gözlenmiştir (Johnco, Wuthrich, Rapee, 2013). Bu araştırma bulgularına göre, bilişsel yeniden yapılandırma kısa bir eğitimin ardından bile gelişim gösterebilmektedir.

Gelişimsel anlamda değerlendirildiğinde, yönetici fonksiyonun genellikle yaşamın ilk yılı ile birlikte gelişmeye başladığı düşünülmektedir (Anderson, 2002; Akt: Stevens, 2009; Epsy, 1997; Stahl & Pry, 2005; Anderson, 2010). Yönetici fonksiyonun çocuğun bilişsel işleyiş, davranış, duygusal kontrol ve sosyal etkileşimi üzerinde önemli bir rolü vardır (Anderson, 2010). Yönetici fonksiyon becerileri çocukluk çağı boyunca hızlı bir şekilde gelişmektedir. Gelişim doğrusal değildir ancak ataklar oluşturabilir. Yönetici fonksiyonun bileşenleri, alanların karmaşıklığı da eklendiğinde farklı gelişimsel gidişatlar gösterir. Yönetici fonksiyon süreci frontal lob sistemlerinin bütünleşmesine bağlıdır, bu beceriler prefrontal korteksin nöropsikolojik gelişimi ile hizalı fonksiyonel gelişimler gösterirler (Anderson, 2010). Yönetici fonksiyonun gelişimi ile frontal lobdaki gelişim arasında bir paralellik gözlenmektedir. Frontal lobdaki gelişimsel açıdan ilk atak doğumdan itibaren 5 yaşa kadardır, bu durum yönetici fonksiyonun alt boyutlarından olan dikkatin kontrolü sürecinin gelişimi ile uyumludur. Diğer 3 yönetici fonksiyon alanı (bilgi işleme süreci, bilişsel esneklik ve hedef belirleme) 7 ve 9 yaşları arasında hızlı gelişim gösterir ve bu da ilginç bir şekilde frontal lobdaki ikinci atağın gelişimi ile örtüşmektedir. Üçüncü gelişimsel atak 11 ve 13 yaşları arasında oluşur ve bu yaşlarda da dört yönetici fonksiyon alanının tümü olgunluğa ulaşır ve yönetici fonksiyon oluşmaya başlar (Anderson, 2010).

Yönetici fonksiyonun çocukluk çağındaki gelişimini keşfetmek amacıyla başka araştırmacılar tarafından da bazı çalışmalar gerçekleştirilmiştir. Zelazo, Craik ve Booth (2004) tarafından yapılan araştırmada, yine yönetici fonksiyonun insan hayatı sürecinde düşüş ve yükselişleri incelenmiştir. Araştırma kapsamında 20 katılımcı üç farklı gruba bölünmüştür. Bu gruplar 8-9 yaş grubu (yaş ortalaması 8.8), genç yetişkinler grubu (yaş aralığı 22.3), ve ileri yetişkinler (yaş aralığı 22.3) gruplarından oluşmaktadır. Araştırma

sonuçlarına göre, yönetici fonksiyon yeterliğinin, çocukluk ve ergenlik dönemi boyunca gelişip, yetişkinliğin ilerleyen zamanlarında da gerilemeye başladığı gözlenmiştir. Çocuklar ve ileri yaştaki yetişkinler genç yetişkinlere göre yönetici fonksiyon görevlerinde daha zayıf performans göstermektedirler (Zelazo, Craik & Booth, 2004).

Farklı ve zıt bir bakış açısıyla gözlemlendiğinde, yönetici fonksiyon eksikliği olan çocuklar, utandırıcı ya da sosyal açıdan uygun kabul edilmeyecek sorular sorarlar ve kırıncı şeyler söyleyebilir, içgörü ve sezgi açısından zayıf olabilirler. Şakayı takdir etmekte zorlanabilir ya da tatsız şakalar yapabilirler. Çocuklarda esnek olmamak ve katı olmak, değişim eylemlerine direnç göstermek, daha önce öğrenilen davranışları düzenleyememek ve hatalardan öğrenmede başarısızlık şeklinde gözlenir (Anderson, 2010). Yönetici fonksiyon ve erken çocuklukla ilgili pek çok araştırma ve artan ilgi olmasına rağmen, yönetici fonksiyonun erken dönem gelişimine ilişkin çalışmaların sınırlı olmasının sebebi, çocukların yönetici fonksiyonlarını belirleyebilmek için uygun ölçme araçlarının yetersiz olmasıdır (Blair, Zelazo ve Greenberg, 2010). Yönetici fonksiyon testlerinin çocuklarla kullanılanlarının pek çoğu yetişkinler için geliştirilmiş ve ardından çocuklar için geçerlik çalışması yapılmış testlerdir (Anderson, 2010).

Görüldüğü gibi, bilişsel esneklik yapısal anlamda yönetici fonksiyonun bir işlevidir. Yönetici fonksiyonun diğer işlevleri hakkında biz uzlaşa sağlanamamış olsa da tüm araştırmacılar bilişsel esnekliği yönetici fonksiyon şemsiye terimi altında değerlendirmektedir. Beklenileceği gibi, bilişsel esnekliğe benzer şekilde yönetici fonksiyon da çocukluk çağından itibaren gelişim göstermekte ve yaşlılık döneminde de gerilemeye başlamaktadır ve buna göre çocuklar ve ileri yaştaki yetişkinler yönetici fonksiyon anlamında diğerlerine göre daha geri olmaktadır. Yapısal olarak yönetici fonksiyonun bir işlevi olan bilişsel esneklik yapı değiştirme kavramı ile de ilişkilidir. Aşağıda yapı değiştirme kavramı ve bilişsel esneklikle ilişkisi incelenmektedir.

2.2.4. Bilişsel Esneklik ve Yapı Değiştirme

Bilişsel esneklik, yapısal olarak başlı başına yönetici fonksiyonun bir özelliği olarak tanımlanmış olsa da, yapı değiştirme ile eş bir süreç olarak da ele alınmıştır. Bilişsel esnekliğin kendine has tanımında yer alan alternatifli düşünebilme, davranışların sonuçlarından yola çıkarak düzenlemelerde bulunma, seçeneklerin farkında olma ve problemlere çözüm üretebilme, yapı değiştirme ile yakından ilişkilidir. Bilişsel esneklik,

görev değiştirme, zihinsel esneklik, esnek düşünme, ırsak düşünme, dikkatin esnekliği ve bilişsel esneklik stili kavramları sıklıkla birbiri yerine kullanılabilir (Stevens, 2009). Dikkatin esnekliği ile ilgili, araştırmacılar tarafından yapılmış çok az tanımlama olmakla birlikte, görev/yapı değişimi ve bilişsel esneklik terimleri de aynı kavramı tanımlamak için kullanılmaktadır (Stahl & Pry, 2005). Bilindiği gibi çoklu görevler arasında geçiş yapabilme yeteneği esnek davranışın merkezinde bulunmaktadır (Badre & Wagner, 2006). Literatürde kurulumu değiştirme olarak da anılan yapı değiştirme, bu bağlamda bilişsel esnekliğin önemli bir yürütücü işlevi olmaktadır (Willcutt, Doyle, Nigg, Faraone, & Pennington, 2005). Diğer yandan kurulumu değiştirme, bilişsel esnekliğin bir türü olup, çevresel uyaranlardaki değişikliğe uyum sağlama davranışı olarak da ele alınmaktadır (Dickstein & Leibenluft, 2006).

Yapı değiştirme, belirli bir bağlamın gerekliliklerine göre bir zihinsel yapıdan diğerine esnek bir şekilde değişiklik yapabilme yeteneğidir (Gioia, Isquith & Guy, 2001; Akt: Stevens, 2009; Schouten, Oostrom, Peters, Verloop & Jennekens-Schinkel, 2000). Değiştirme (yapıyı, kurulumu, görevi) temel anlamda yönetici fonksiyonlardan biri olarak kabul edilir. (Bennetto ve Pennington, 2003; Anderson, 2010). Yapı değiştirme, dikkatin bir odaktan uygun olan diğerine ayrışmasını içermektedir ve genellikle yönetici fonksiyon ölçümleri ile değerlendirilir (Stevens, 2009). Kabaca, bir yapıdan diğerine değişiklik yapabilmek, yapı değiştirmek olarak isimlendirilir ve konuyu durumun özgün ihtiyaçlarına göre uyum sağlayacak şekilde değiştirmek için gerekli bir fonksiyondur. Örneğin, bir çocuk toplamının ardından çıkartma yapacaksa bu bir yapı değiştirme değildir. Toplamaya devam ederken çıkartma yapmak gerektiğinde zorlanmak ve toplamaya devam etmek yapı değişiminde zorlanma anlamına gelir ve perseverasyon olarak adlandırılabilir. Görev değiştirmeye uyumlu olmak esnek olmak ve değişime uyum sağlamakla mümkün olur (Schouten, Oostrom, Peters, Verloop & Jennekens-Schinkel, 2000).

Piaget'e göre, küçük çocuklar kendi bakış açılarının öznel olduğunun ve başka kişilerin dünya hakkında daha farklı perspektifleri olduğunun farkında olmazlar (Kloo, Parner, Aichorn & Schimdhuber, 2010). Bu nedenle yapı değiştirme bir beceri olarak okul öncesi dönemin ortalarından sonlarına doğru gelişim göstermektedir. Yapı değiştirmenin gelişiminin incelendiği araştırma ile 3 yaş grubundaki çocukların, farklı

yapılar arasında geçiş yapmak konusunda genel bilişsel gelişim için çıkarımlar yapılabilecek bir nesne ile ilgili kısmen zorluk yaşadıkları gözlenmiştir (Kloo, Parner, Aichorn & Schimdhuber, 2010). Bir başka araştırmada da renkli bir hikaye kitabı ile anaokuluna devam eden çocukların ket vurma ve yapı değiştirme süreçleri incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre, görev verimliliği yaşıya göre anlamlı şekilde değişkenlik göstermiştir. Yaşı büyük olanlar daha küçük olanlara göre yapı değiştirmede daha iyi performans göstermişlerdir. Yapı değiştirme becerileri 4-5 yaşlarında gelişimsel bir ilerleme göstermektedir (Espy, 1997). 4 yaşından daha küçük çocuklar, bir durum farklı yapı ve perspektiflerde tanımlanabildiğinde anlamakta güçlük yaşamaktadırlar. Bu yaş grubu çocuklar, başka kişilerin yanlış inançları olacağını, gerçekliğe göre görünüşün değişeceği, bir şeye farklı perspektiflerden bakılabileceğini anlamaya dair problem yaşamaktadırlar (Kloo, Parner, Aichorn & Schimdhuber, 2010). Ancak iki farklı tepki yapısı arasında hızlıca geçiş yapmak 3 ve 4 yaşlarında belirirken, kurallar karmaşık olduğunda bu yaş grubundaki çocuklar da zorluk çekmektedir (Espy, 1997).

Yapı değiştirmenin gelişimsel açıdan incelenmesi amacıyla gerçekleştirilen bir başka çalışmada, 4 yaştan itibaren çocukların yapı değiştirip değiştiremedikleri test edilmiştir. Araştırmada sağlıklı çocuklarla epilepsisi olan çocuklar karşılaştırılmıştır. Araştırma bulgularına göre, 4 yaşındaki sağlıklı çocuklar gelişimsel düzeylerine göre verilmiş olan görevlerde yapı değiştirmede yeterli olmuşlardır (Schouten, Oostrom, Peters, Verloop & Jennekens-Schinkel, 2000). Yetişkinlerde, perseverasyon beyin hasarı tarafından engellenmiş tipik bir hata türü olarak kabul edilmektedir. Genellikle, disfonksiyonel frontal lob bölgeleri değiştirme davranışı ile ilgili uyumsuzluktan sorumlu tutulmaktadır. Çocuklarda ise, yapı değiştirmenin yetersiz oluşu ya da olmayışı bu frontal yapıların olgunlaşmaması ile açıklanmaktadır. Epilepsisi olan çocuklarda perseverasyon tipik olmamaktadır. Yapılan araştırmada, epilepsisi olan çocuklar da birkaç kategoriye başarabilmiş ancak sağlıklı çocuklardan daha fazla değiştirme hatası yapmışlardır. Araştırma kapsamında perseverasyon sağlıklı çocuklarda daha az bulunmuştur ancak bu fark istatistiksel olarak anlamlı değildir (Schouten, Oostrom, Peters, Verloop & Jennekens-Schinkel, 2000).

Yapı değiştirme davranışları dikkat ve düzenlemenin önemli bir açısı olmaktadır. Yapılan araştırmada okul öncesi öğrencilerinin yapı değiştirmede yeterli oldukları

gözlenmiştir. Yapı değiştirme, küçük çocuklarda belirli bir zihinsel yapıya bağlı kalmaktan ziyade, deneme yanılma yöntemi ile karakterize edilse de, bu durum frontal lob hasarı olan yetişkinler için de geçerli olmaktadır. Diğer yandan idiopathic ve cryptogenic epilepsisi olan 10 çocukla gerçekleştirilen araştırmada, çocukların davranışın düzenlenmesi ile uyumlu problemler için görev değiştirmeyi başaramamaktan ziyade istikrarsız yapı değiştirme sergiledikleri gözlenmiştir (Schouten, Oostrom, Peters, Verloop & Jennekens-Schinkel, 2000). 7 yaşındaki çocuklar çoklu boyutlar içerisinde beklenmedik bir davranış söz konusu ise geçiş anlamında zorlanmaktadırlar. Yine de bu çok boyutlu geçiş görevleri ile başa çıkma yeteneği 7 ile 9 yaşları arasında büyük oranda artmaktadır (Anderson ve diğ., 2000; Akt: Anderson, 2010).

Okul öncesi dönemde yapı değiştirme açısından çocuklar arasında cinsiyete dayalı bir fark olup olmadığının araştırıldığı çalışmada, anaokulundaki kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre yapı değiştirmede daha başarılı performans sergiledikleri gözlenmiştir (Blair, Granger & Razza, 2005). Yapı değiştirmede yaşa bağlı değişimleri daha iyi anlayabilmek adına 4 farklı yaş grubu ile yürütülen bir başka araştırmada; 8-9, 11-12, 13-15 ve genç yetişkinlerden veri toplanmıştır. Araştırma sonucunda beklenen şekilde, yaş değişikliklerinin perseveratif hata olarak bilinen performans hatalarında en çok hata yapan yaşların 8-9 ve 11-12 yaşlar olduğu, ancak dikkat dağılması hatasının yetişkin seviyesinde 13-15 yaş seviyesine ulaşmadığı gözlenmiştir. Bu bulgulara göre, yapı değiştirme ve sürdürme gelişimsel açıdan farklı dalgalanmalar göstermektedir (Crone, Ridderinkhof, Worm, Somsen, & van der Molen, 2004).

Bilişsel esneklik yapı değiştirme olarak tanımlandığı gibi, yapı değiştirmenin bilişsel esnekliğin bir fonksiyonu olarak da görüldüğü gözlenmektedir. Yapı değiştirme, kategori ya da görev değiştirme olarak da adlandırılmaktadır. Yine erken çocukluk çağından itibaren gelişmeye başlayan yapı değiştirme, matematik problemlerini çözme, verilen karmaşık problemleri çözebilme gibi pek çok alanda gerekli olmaktadır. Günümüz modern insanının geçmiş dönemlerde yaşayanlara göre bu işlevlere daha çok ihtiyaç duydukları aşikardır. Bu nedenle, son yıllarda nörolojik süreçler daha fazla araştırılmaktadır. Aşağıda bilişsel esnekliğin nörolojik süreçlerle bağı incelenmektedir.

2.2.5. Bilişsel Esneklik ve Nörolojik Süreçler

Bir görevden diğerine başarılı bir şekilde geçmek ya da aynı anda birden çok görevi yerine getirmek, günlük hayatta mobil telefonlar, kablosuz e-posta araçları ve portatif müzik oynatıcılar gibi ürünlerin kullanılmaya başlaması ile birlikte belirgin şekilde artmıştır. Günlük rutininde, çoklu görevleri yerine getirebilme kapasitesi insan zihninin en öne çıkan yeteneklerinden biri olmaya başlamaktadır (Leber, Turk-Brown & Chun, 2008). Araştırmacılar bilişsel esnekliğin, yönetici fonksiyonun bir işlevi olarak gelişimini incelemek amacıyla çeşitli çalışmalar yürütmüşlerdir. Ancak bilişsel esnekliğin nöral yapısı hakkında çok az şey bilinmektedir (Collins & Koechlin, 2012).

Bilişsel esnekliğin, beynin hangi bölgesiyle ilişkili olacağına dair bazı araştırmalar gerçekleştirilmiştir. Çeşitli beyin bölgelerinde, sonradan gelen bilişsel esneklik örneğinden hemen önce gözlenen nöral aktiviteler bulunmuştur. Özellikle, hazırlık aktivitesi artış gösterdiği zaman ve yapı değiştirilirken performans artmıştır ancak yapı tekrar edildiğinde böyle bir artış gözlenmemiştir. Bu araştırma bulgularına göre bilişsel esnekliğin güvenilir şekilde yordanabileceği bölgeler, basal ganglia, anterior cingulate korteks, prefrontal korteks, posterior parietal korteksi içermektedir (Leber, Turk-Brown & Chun, 2008).

Fronto-parietal bağlantı beynin her yanında nöral aktivite yapısının dağılımının kontrolün ve birleşimini destekleyen ana sistemdir. Bu da bilişsel esnekliğin mimarisini oluşturmaktadır (Barbey, Colom & Grafman, 2013). Ayrıca bilişsel esneklikle beynin belli bölgelerinde dopamin bulunması arasında ilişki gözlenmiştir (Leber, Turk-Brown & Chun, 2008). Diğer yandan bilişsel esneklik üzerinde noradrenerjik sistemin aracı bir rolü bulunmaktadır (Silver, Hughes, Bornstein, & Beversdorf, 2004).

Araştırmalar noradrenerjik sistemin bilişsel esneklik üzerinde problem çözme görevleri için pozitif etkisi olduğunu göstermektedir (Beversdorf, Hughes, Stenberg ve diğ., 1999; Akt: Silver, Hughes, Bornstein, & Beversdorf, 2004). noradrenerjik sistemin artmış aktivitesi sürecinde problem çözme için artan sürede zaman harcama, problem çözmede noradrenerjik sistemde aktivasyonun bilişsel esneklikte gerileme ile sonuçlandığını göstermektedir. Bilişsel esneklikteki bu gerileme, bilişsel esnekliğin üzerinde durumsal stresinin etkisinin gözlenmesi ile ilişkili olabilir (Martindale & Greenough, 1975; Akt: Silver, Hughes, Bornstein, & Beversdorf, 2004).

Maria (2006) tarafından yapılan başka bir araştırmada, düşünmenin dengeli esnekliği ile sinir sisteminin hareketliliği arasında ilişki bulunmuştur. Korelasyon analizleri sonrasında, düşüncenin esnekliği ile sinir süreçlerinin dengesizliği arasında pozitif ilişki bulunmuştur. Yani sinir süreçleri dengesiz görünüm aldıkça düşünce daha esnek bir hal almaktadır. Bilişsel esneklik sözel yeterlik, işleyen hafıza, süreç hızı gibi psikometrik zeka için özel yeterlikler ile nöral mekanizmayı paylaşmaktadır. Bilişsel esneklik, kavramsal bilgi ve yönetici fonksiyonun birleşiminden yararlanmaktadır ve bu yeterlikle ilişkili bölgeler arasındaki iletişim kritik öneme sahiptir (Barbey, Colom & Grafman, 2013).

Yönetici fonksiyon 3 ve 6 yaşları arasında hızlıca gelişmektedir, bu da prefrontal korteksteki hızlı gelişimle de örtüşmektedir (Diamond, 2002; Akt: Morrarty, Dozier, Bernard, Terracciano & Moore, 2011). Frontal lob, kesin olmayan, değişken ve açık uçlu çevrelerde kullanılmak üzere esnek davranışsal stratejiler geniş bir repertuarı oluşturup yönetmektedir (Collins & Koechlin, 2012). Frontal lob ve bazal ganglia bölgeleri özgül bir bağlama ilişkin belirli bir fikir seçmek ve uygulamak yeterliği olan tepkisel bilişsel esneklik üzerinde anahtar rol üstlenmektedir. Buna karşın birden çok fikir üretme yeterliği olan spontane bilişsel esneklikte frontal lob bazal gangliaya göre daha aktif olmaktadır (Eslinger & Grattan, 1993; Akt: Stevens, 2009).

Bilişsel esnekliğin nörolojik süreçlerle ilişkisini incelemek amacıyla yapılmış bir diğer araştırma da fokal (merkezi) beyin zararı olan hastalarla (n=149) gerçekleştirilmiş, adım adım regresyon analizi sonuçlarına göre, psikometrik zekanın gizil puanları bilişsel esnekliğe dair gizil puanlarla güvenilir şekilde yordanabilmektedir. Bu analiz, bilişsel esneklik ve sosyal ve duygusal faktörler arasındaki anlamlı ilişkiyi desteklememektedir (kişisel özellikler ve duygusal zeka) (Barbey, Colom & Grafman, 2013). Araştırma psikometrik zekanın anahtar yeterlikleri ve bilişsel esneklik arasındaki ilişkiyi açıklamıştır. Bu alanlar frontal ve yan bölgelerde yüksek düzeyde binişik ve açık şekilde dağınık bağlantılar oluşturmaktadır (Barbey, Colom & Grafman, 2013).

2.2.6. Bilişsel Esneklik ve Ket Vurma

Ket vurma, bilişsel esnekliğin tanımlanabilir bir özelliği olarak bulunmuştur (Dick, 2005; Müller, Dick, Gela, Overton & Zelazo, 2006). Ket vurma ve işleyen hafıza aktivasyonu gibi yapısal süreçler birlikte bilişsel esneklik görevi üzerindeki

performansa katkıda bulunmaktadır. Bir görevdeki başarılı performansı tasarlama bilişsel esneklik ya da soyutlamayı gerektiriyorsa verimli olmayacaktır (Dick, 2005).

Ket vurmanın yetersiz olması, çocuklardaki bilişsel esnekliği değerlendirmek için uygulanan bir çok problem çözme görevinde sorun yaşamasını açıklamaktadır (Carlson & Moses, 2001; Russel, Mauthner, Sharpe & Tidswell, 1991). İşleyen hafıza ve (süreçlendirme processing) bilişsel esnekliğin yapısının temel bileşenleri açısından güçlü bir rol üstlenmektedir. Ket vurma, bilişsel esneklik yapısına benzer bir bilişsel süreç olarak gözlenmektedir (Dick, 2005). Yönetici fonksiyonun bir işlevi olarak ket vurmanın rolünü araştırmak için yapılan araştırmada, aktivasyonun işleyen hafıza ile gerçekleştirilmiş olduğu ve biriktirmenin tek başına bilişsel esnekliği açıklayamacağı bulunmuştur (Dick, 2005). Bilişsel esneklikle ilgili yapılmış araştırmalar genellikle Wisconsin Kart Sıralama Testi kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Daha önce de belirtildiği gibi, bilişsel esnekliği görev değiştirme olarak açıklayan bazı araştırmacılar bulunmaktadır. Yine bazı araştırmalarda da direkt olarak bu testin özellikleri üzerinden araştırmalar tasarlanmıştır. Bu nedenle aşağıda bu testin genel özellikleri ve sözü edilen testle ilgili yapılmış belirli araştırmalara değinilmektedir.

2.2.7. Wisconsin Kart Sıralama Testi (WKST)

Bilişsel esneklik, çeşitli kağıt kalem testleri ve bilgisayar programlarıyla ölçülmektedir. Bilişsel esnekliği ölçmek için en yaygın kullanılan testlerden biri Wisconsin Kart Eşleme Testi (WKST)'dir. Bunun yanında Wechsler Yetişkinler için Zeka Testi'nin bazı alt testleri de kullanılmaktadır (Gülüm & Dağ, 2012). Bilişsel esneklik, laboratuvar ortamında bilgisayarlar aracılığı ile değerlendirilirken, bu değerlendirmede sıklıkla tersine çevirme öğrenme görevleri kullanılmaktadır. Bu durumda katılımcılar deneme yanılma yöntemini kullanırlar ve iki uyarıcıdan başlangıçta ödüllendirilenin hangisi olduğuna dikkat ederek, ardından tepkilerini daha önce ödüllendirilip sonrasında cezalandırılan uyarıcıya göre değiştirip düzenlerler (Dickstein & Leibenluft, 2006).

WKST, yapı değiştirme, yapı sürdürme ve problem çözme ölçmek amacıyla kullanılmaktadır (Greve, Stickel, Love, Bianchini, & Stanford, 2005; Eling, Derckx & Maes, 2008). Davranışçı geleneğe göre geliştirilmiş bir testtir. WKST genellikle, kavramlardan sonuç çıkartmak ve değişen durumlara uygun hale getirilecek stratejiler oluşturmaya ölçmek amacıyla kullanılmaktadır (Eling, Derckx & Maes, 2008). Bu

anlamda bilişsel esnekliği ölçmek için de kullanılmaktadır. WKST, bilişsel esnekliği belirlerken aynı zamanda bireylerin perseveratif tepkilerini de ölçmektedir (Çuhadaroğlu, 2013). WKST, bilişsel esnekliğin yanında ayrıca klinik nöropsikiyatri uygulamalarında kullanılmaktadır. WKST, bilişsel esnekliğin ölçülmesinin yanında, frontal lob hasarlarında da klinik anlamda yaygın olarak kullanılmaktadır (Grant & Berg, 1948; Figueroa, & Youmas, 2013). Bu testte katılımcılar kartları üç sıralama kuralından birine göre sıralamaya çalışırlar. Bu kurallar şekil, renk ya da sayıya göre sıralama şeklindedir. Katılımcılar sıralamaya başladıklarında hangi kurala uymaları gerektiğini bilmezler, uymaları gereken kuralı ancak geri bildirimden öğrenebilirler (Grant & Berg, 1948). Sıralama kuralı periyodik olarak değişir, geri bildirimden yola çıkarak katılımcılar yeni sıralama kuralını anlamaya çalışırlar (Figueroa, & Youmas, 2013). Bu sayede katılımcıların değişen yapıya uygun düzenlemeler yapıp yapamadıkları ölçülmüş olur.

Öte yandan, WKST frontal lob becerilerini ölçmede kullanılan en popüler testtir (Stuss & Lavine, 2002). Geçtiğimiz 10 yılda WKST 600 den fazla makalede kullanılmış ve bu makalelerin %80 i de basılmıştır (Greve, Stickel, Love, Bianchini, & Stanford, 2005). Yapılan analizler WKST'nin yönetici fonksiyonun yapısını iyi bir şekilde ölçtüğünü göstermektedir. Bu test diğer bilişsel süreçlere de duyarlıdır ve WKST'deki performans bu süreçlere ilişkin büyük bir gösterge sağlamaktadır (Greve, Stickel, Love, Bianchini, & Stanford, 2005). Sıklıkla klinik anlamda ve araştırmalarda kullanılmasına karşın, WKST 'nin altında yatan bilişsel süreçlerin doğası ile ilgili tartışmalar devam etmektedir. Ayrıca, geçerliği ile ilgili bazı problemler de bulunmaktadır. Bu problemlerden en önemlisi, dışsal ipuçları ile verilen açıklamaların az oluşudur. Bilindiği üzere bu testte, sınıflama ya da gruptama yapılmaktadır. Bu nedenle de ölçme aracında çoklu süreçler performans üzerinde etkili olmaktadır. Sınıflama yapılırken kavramları üretme ve tanımlama, davranışı yönlendirmek için geribildirimden faydalanma, birden fazla kavram olasılığı durumunda, kategori değiştirmek ve başlangıçtaki kategorideki perseverasyona ket vurmak, uygun olmayan tepkinin durdurulması, gibi pek çok süreç performansı etkilemektedir. Bu nedenle, WKST frontal bir araç olarak kabul edilmekle birlikte bazı durumlarda dikkatli olunması gerekmektedir (Stuss & Lavine, 2002; Crone, Ridderinkhof, Worm, Somsen, & van der Molen, 2004; Snitz, Curtis, Zald, Katsanis & Oacono, 1999).

2.2.8. Bilişsel Esnekliğin Yordayıcıları ve Geliştirilmesine Yönelik Programlar

Bilişsel esneklik, yukarıda da bahsedildiği gibi, yönetici fonksiyonun bir işlevi olarak tanımlanmakta ve yapı değiştirme de bilişsel esnekliğin bir işlevi olarak ele alınmaktadır. Erken çocukluk döneminden itibaren gelişmeye başlayan bilişsel esneklik, bireylerin gündelik hayatta sıklıkla kullandıkları bir kavram olmaktadır. Bu nedenle, bilişsel esneğin yordayıcıları araştırmalara konu olmuştur.

Bilgin (2009) tarafından yapılan araştırmada, yaşları 17-18 arasında değişen 155 üniversite öğrencisinden veri toplanmıştır. Araştırmada, Bilişsel Esneklik Ölçeği, Anne Baba Tutum Ölçeği ve Problem Çözme Envanterleri kullanılmıştır. Araştırma bulgularına göre, bilişsel esnekliği anlamlı düzeyde yordayan değişkenler, sosyal yetkinlik beklentisi, otoriter anne baba tutumu ve problem çözme becerisi olmaktadır. Sosyal yetkinlik beklentisi ve problem çözme becerisi yüksek ergenlerin diğerlerine göre bilişsel açıdan daha esnek oldukları bulunmuştur.

Bilişsel esnekliğin yordayıcılarının araştırıldığı bir diğer çalışmada, 436 üniversite öğrencisinden veri toplanmıştır. Bu araştırma bulgularına göre ise bağlanma stilleri, akılcı olmayan inançlar ve psikolojik belirtilerini bilişsel esnekliği % 41 oranında açıkladığı gözlenmiştir. Öğrencilerin bilişsel esnekliklerini en fazla, sırasıyla akılcı olmayan inançlar, saplantılı bağlanma ve anksiyete değişkenlerinin yordadığı bulunmuştur (Gündüz, 2013).

Çuhadaroglu (2013) tarafından yapılan bir diğer araştırmada, eleştirel düşünme, sözel yaratıcılık, şekilsel yaratıcılık, stresle başa çıkma ile stresle başa çıkmanın alt boyutları; sorunla uğraşmaktan kaçınma, soruna yönelme ve sosyal destek aramanın, bilişsel esnekliği yordayıcılığı test edilmiştir. Araştırma sonucunda yalnızca şekilsel yaratıcılığın bilişsel esnekliğin anlamlı bir yordayıcısı olduğu, diğer değişkenlerin bilişsel esnekliği yordamadığı bulunmuştur. Buna karşın sözel ve şekilsel yaratıcılığının perseverasyonun anlamlı birer yordayıcısı olduğu, sözel yaratıcılıkla perseverasyon arasında olumlu, şekilsel yaratıcılıkla olumsuz yönde bir ilişki olduğu bulunmuştur.

Literatür incelendiğinde, bilişsel esnekliği geliştirmek amacıyla gerçekleştirilen az sayıda araştırma olduğu gözlenmektedir. Bu araştırmalardan ilki ile felç geçirmiş bireylere, felç sonrası verilen bilgisayar temelli bilişsel esneklik eğitiminin davranışsal ve nöral etkilerini araştırmak amaçlanmıştır. Araştırmada deney grubunun yanı sıra,

sahte bir eğitimin uygulandığı aktif kontrol grubu ve bekleme listesinden oluşan bir diğer kontrol grubu kullanılmıştır. 12 haftalık 58 yarım saatlik seanstan oluşan eğitim deney grubuna uygulanmıştır. Bu eğitimde dokuz görev, bilişsel alanları (dikkat, işleyen hafıza ve muhakeme) geliştirmek için seçilmiştir. Bir seansta birkaç görev içeren eğitimde, katılımcılardan bu görevler arasında geçiş yapmaları istenmiştir. Her gün her biri üç dakikadan 10 görev içeren seanslar uygulanmıştır. Her görev bir öncekinden hemen sonra verilmiş ve bilişsel esnekliği geliştirmek için bir görevden diğerine geçmek istenmiştir. İlk hafta, görevlere alışmaları için katılımcılar 10 dakikalık bir eğitim almışlardır. Program felçli katılımcılarda da sağlıklı katılımcılarda da bilişsel esnekliği geliştirmede etkili bulunmamıştır (van de Ven, Schmand, Groet, Veltman & Murre, 2015).

Yine benzer bir araştırma ile bilgisayar odaklı bilişsel esneklik eğitiminin felç geçirmiş bireylerde gerçekleştirilen programın, yönetici fonksiyon üzerinde geliştirici etkisi olup olmadığını araştırılmıştır. Yaşları 30-80 arasında değişen ve son 5 yıldır felçli olan 38 yetişkin deney grubuna, 35 yetişkin aktif kontrol grubuna, 24 yetişkin de bekleme listesine alınmıştır. Müdahale programı ve aktif kontrol grubuna uygulanan sahte eğitim programı 58 yarım saatlik seanslardan oluşan 12 haftalık bir programdır. Bilgisayar odaklı program braingymmer.com internet sitesinde bulunan beyin geliştirme programları üzerinden uygulanmıştır. Bu çalışma görevleri profesyonel olarak uyarıcı amaçlı programlanmıştır. Her görev sonrasında bireysel geri dönüt verilmiştir. Aktif kontrol grubuna uygulanan sahte müdahale programında ise güncelleme, yapı değiştirme ya da ket vurmaya içermeyen görevler bulunmaktadır. Bilişsel işlevsellikle ilgili içerik, çeşitli kâğıt kalem testleri ile bilgisayar odaklı nöropsikolojik görevler, müdahale sürecinde ve müdahalenin hemen ardından ve 4 hafta sonrasında uygulanmıştır. Her iki müdahale grubunda çalışma görevleri ve tüm gruplarda çeşitli transfer görevlerinde (yönetici fonksiyon görevi, dikkat, muhakeme ve psikomotor hız) artış gözlenmiştir. Bu artış müdahalenin sonuçlandırılmasından 4 hafta sonra da devam etmiştir (van de Ven ve diğ., 2017).

Farklı bir örneklem grubu ile yürütülmüş bir başka araştırmada, otizmlili çocukların bilişsel esneklik düzeylerini arttırmak amacıyla gerçekleştirilmiştir. Bu araştırmada yaşları 5 ile 13 arasında değişen katılımcılarla çalışılmıştır. Bilişsel esnekliği geliştirmek için 21 seanslık bir program geliştirilmiştir. Katılımcıların haftalık dil

terapisi sırasında, bilişsel esnekliklerini artırmak için, 20 dakikalık oyun aktiviteleri kullanılmıştır. Yapıyı sürdürmede hata dışında, bilişsel esnekliğin tüm ölçümlerinde müdahale sonrası artış gözlenmiştir (Varanda, Fernandes, 2017).

Yukarıda bahsedilen programlardan farklı olarak, bilinçli farkındalığın bilişsel esneklik üzerindeki etkisinin incelendiği araştırmada, davranışsal ölçümler ile 41 yetişkinin 6 günlük yoğunlaştırılmış Vipassana (bilinçli farkındalık) bilişsel esneklik inzivası sonrası bilişsel esneklik düzeyi değerlendirilmiştir. Bunun yanında bilinçli farkındalık, pozitif işlevsellik ve iyi oluş düzeyleri de ölçülmüştür. Araştırma sonucuna göre, beklenenin aksine bilişsel performanstaki değişim kontrol grubunda da gözlenmiştir (Hartkamp, Thornton, 2017).

Bilişsel esnekliği artırmaya yönelik araştırmalar sınırlı olduğu gibi, bu amaçla macera terapisi de daha önce hiç kullanılmamıştır. Yukarıda sözü edilen araştırmalar oldukça yeni olmakla beraber bazılarında anlamlı değişimler gözlenememiştir. Yapılan araştırmaların birçoğu, bilişsel esneklik kavramını daha iyi anlayabilmek ve diğer değişkenlerle ilişkisini incelemeyi amaçlamaktadır. Aşağıda bilişsel esneklik ve çeşitli pozitif değişkenler arasındaki ilişkiyi konu alan araştırmalara değinilmektedir.

2.2.9. Bilişsel Esneklik ve Çeşitli Pozitif Değişkenler

Eğer bilişsel esnekliği yalnızca belirli bir alanda çalışıyorsak örneğin yönetici fonksiyon araştırması ve görev değiştirme paradigması gibi, bilişsel esneklik görev değiştirme olarak özetlenebilir. Diğer yandan gerçek hayatla ilgili alana baktığımız zaman bilişsel esnekliği meydana getiren etkileşimler ve mekanizmaları belirlemek için daha iyi bir pozisyonda olmuş oluruz. Bilişsel esneklik ya var ya yok şeklinde bir yeterlik değildir, farklı görevler için farklı gelişimsel dönemler gösterir (Ionescu, 2012). Bu bakış açısına uygun şekilde bilişsel esneklik pek çok farklı değişkenle incelenmiştir. Gerçek hayatta bilişsel esneklik sergilenebilecek pek çok durumla ilgili değişkenin esneklikle anlamlı ilişkiler gösterip göstermediği test edilmiştir.

Alternatifleri düşünmek ve davranışların sonuçlarına göre tepki tarzlarında ayarlamalar yapmak, esnekliğin doğasında var olmaktadır. Beklenileceği gibi, bilişsel esneklik düzeyi yüksek olan bireyler, yeni ve zor durumlarla etkili bir şekilde baş edebilir ve alternatif fikirler üretebilirler (Altunkol, 2011; Stahl & Pry, 2005). Bilişsel açıdan esnek

bireyler, görevi sürdürmek için sistemik hatırlatıcılara gereksinim duymazlarken farklı görevler arasında geçiş yapmak için yüksek düzeyde performansa ihtiyaç duyabilirler (Figueroa & Youmans, 2013). Genişleyen çevrede, gittikçe artan uyaranlarla başa çıkmaya çalışan bireyler, bilişsel esneklik sayesinde gerekli ayarlama ve düzenlemeleri yapabilirler (Crone, Ridderinkhof, Worm, Somsen & Molen, 2004).

Bilişsel esneklik, gündelik hayattaki becerilere yansımaları açısından göz önüne alındığında, kişiler arası ilişkiler ve iletişimle de yakından ilişkili olması beklenilmektedir. Bilgin (2009)'e göre bilişsel esneklik kişilerarası ilişkiler için kullanılan bir kavramdır. İnsanın kişiler arası ilişkilerde kullandığı zihinsel süreçler doğumla birlikte şekillenmekte ve yaşantılarla gelişmektedir. Bilişsel esneklik de bu süreçlerle ilişkilidir. Kendini bilişsel açıdan esnek olarak gören kişiler, yabancıların önünde konuşma yapma, bir grup yabancı ile etkileşim kurma, sınıftan biri ile birebir konuma, yabancı biri ile birebir konuşma, sınıf içindeki bir tartışmaya katılmak iletişim hedeflerini gerçekleştirmede kendilerini daha güvenli hissetmektedirler. Bilişsel açıdan esnek olan bireyler farklı iletişim ortamlarında başarılı olacaklarına inanmaktadırlar. Etkileşim hedefine ulaşmak için gerekli değişimleri yapabileceklerine inanmaktadırlar (Martin & Anderson, 1998). Bu durum beraberinde, problem/çatışma çözme ve müzakerede de bilişsel açıdan esnek olan bireylerin olmayanlara göre daha farklı sonuçlar alacağı düşüncesini doğurmaktadır. Dunleavy ve Martin (2006) tarafından gerçekleştirilen çalışmada 158 üniversite öğrencisinden veri toplanmıştır. Bilişsel esneklik karar vermede işbirliği arasında pozitif ilişki bulunmuştur. Karar vermede işbirliği hedeflerini gerçekleştirme ve başkaları ile etkili şekilde iletişim kurmak için önemlidir. İşbirliği, iletişim, etkileşim, bilgi paylaşımı, işbirliği, problem çözme ve müzakereyi içermektedir (Akt: Hill, 2008).

Long ve Andrews (1990) tarafından yapılan bir başka araştırmada, bilişsel esnekliğin sözel saldırganlık, anlaşmazlığa tolerans ve perspektif almanın ilişkisel dinamiklerini etkileyen kayda değer bir faktördür (Akt: Hill, 2008). Bilişsel açıdan esnek olduğunu düşünen kimseler, kendilerini atılgan, hassas, dikkatli ve anlayışlı olarak algılamaktadırlar ve yakınlık arama stratejilerini kullanmaktadırlar. (Martin & Anderson, 1996; Koesten, Schrodt & Ford, 2009). Ayrıca, bilişsel esneklik düzeyi yüksek olan bireyler, başka fikirlere açık kişilerdir, daha az endişe duyarlar ve bilişlere daha çok ihtiyaç hissederler (Martin, Staggers, & Anderson, 2011). Esnek olmayan

bireyler genellikle katı ve ritüelci olarak tanılanır, aktivite ya da prosedürler değiştiğinde yeni taleplere uyum sağlamakta güçlük yaşarlar (Anderson, 2010). Passon ve Oldsen (1969) tarafından yapılan araştırmada, bilişsel esneklik ve empatik duyarlılık arasındaki ilişki araştırılmıştır. 30 danışmanlık öğrencisinden veri toplanmıştır. Bilişsel esnekliğin empatik duyarlılık ile pozitif anlamlı ilişkisi olduğu bulunmuştur (Akt: Hill, 2008). Bu açıdan düşünüldüğünde, bilişsel esnekliğin psikolojik danışmanlarda yüksek olması gerektiği söylenebilir.

Yetişkin bireylerin yanında, bilişsel esnekliğin gelişim süreci içinde olan çocuklarda, bilişsel esneklik, dikkat ve davranış düzenleme ile çocukların birçok fikir üretmelerine izin vermesi, alternatifleri düşünmesi, yeni ve meydan okuyucu bir durumla etkili bir biçimde başa çıkması vasıtasıyla ilişkilidir (Stahl & Pry, 2005). Çocukların kategori bilgi süreçleri girdinin çeşitli özelliklerine göre hassas ve esnek olarak görülebilir (Mareschal & Quinn, 2001).

Esnek olmayan çocuklar kurallar ya da prosedürler değiştiği zaman bununla mücadele ederler, yeni durum ve taleplere uyum sağlamada zorluk yaşarlar. Esnek olmayan çocuklar aynı hataları tekrar edebilir, aynı kuralları bozabilirler değişim eylemlerine direnç gösterebilir, daha önce öğrenilen davranışları düzenleyememek ve hatalardan öğrenmede başarısızlık yaşayabilirler (Anderson, 2002; Akt: Stevens, 2009; Anderson, 2010). Bilişsel esneklik düzeyi yüksek olan çocuklar, düşük bilişsel esneklik düzeyine sahip çocuklara göre akranları ile ilgili çatışmaları çözmede daha yeterli olmaktadır (Bonino & Cattelino, 1999; Akt: Stevens, 2009). Sosyal problem çözme anlamında gerçekleştirilen bir diğer araştırmada yaşları 6 ile 8 arasında değişen çocuklarla çalışılmıştır. Bu araştırma sonuçlarına göre, sosyal problem çözme, bilişsel esneklik ve sosyal çıktılar arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Bilişsel esneklik düzeyi yüksek olan çocuklar, daha az sosyal problem çözme stratejisi kullanmakta, daha iyi sosyal becerilere sahip olmakta ve daha az dışsallaştırma davranışları sergilemektedirler. Yine bilişsel esneklik düzeyi yüksek olan çocuklar, daha az kavgacı sosyal problem çözme stratejisi üretmişlerdir. Bu bulgulara göre bilişsel esneklik düzeyi yüksek olan çocuklar, daha nitelikli sosyal problem çözme stratejileri sergilemişlerdir. Araştırmada bilişsel esneklik açısından cinsiyet farkına rastlanmazken, yaşı daha büyük olan çocukların daha yüksek bilişsel esneklik performansı gösterdikleri gözlenmiştir. Diğer yandan Sözel yetenek çocukların bilişsel esneklik varyansının anlamlı bir kısmını oluşturmaktadır

(Stevens, 2009). Dilsel yeterlikler bilişsel esnekliğin gelişimine katkı sağlamaktadır (Jacques & Zelazo, 2005).

Çocukların herhangi bir psikiyatrik tanı almış olması onların bilişsel esneklik düzeyleri ile ilişkili olabilmektedir. Snow (1999) tarafından yapılan araştırmada, öğrenme güçlüğü, omurilik felci (spina bifida), DEHB ve normal kontrol grubundan olan çocuklar bilişsel esneklik açısından karşılaştırılmıştır. Omurilik felci grubu en yüksek perseveratif tepki tarzı olan grup olurken zihinsel esneklik anlamında da gerilik göstermişlerdir.

Bireylerin yetiştikleri aile ortamı da onların esnekliklerinin gelişimi ile yakından ilgilidir. Ailenin dışavurumculuğu genç yetişkinlerin bilişsel esneklik düzeylerinin olumlu bir yordayıcısı iken, çatışma olumsuz bir yordayıcısı olmuştur. Aileler ve özellikle de ebeveynler, aile için iletişim çevresi oluşturmaya çabaladıklarında bu durum tüm aile üyelerini fikirlerini ve duygularını açıklıkla ifade edebilmek için cesaretlendirmekte, genç yetişkinler de daha yüksek bilişsel esneklik geliştirebilmektedirler (Koesten, Schrodts & Ford, 2009).

Bilindiği gibi bilişsel esneklik kişinin belirli durumlarda esnek davranmaya yönelik kendine olan yeterlik inancı olarak da tanımlanmaktadır. Bu açıdan düşünüldüğünde bilişsel esneklik, sağlıklı yaşam kararları vermek için gerekli olan öz yeterliği algılamak için anahtar belirleyici olabilir (Martin & Anderson, 1998). Benzer şekilde bilişsel açıdan esnek bireyler etkili davranma konusunda kendi yeteneklerine güvenmektedirler (Bandura, 1977; Akt: Martin & Anderson, 1998). Öz yeterlik bilişsel esnekliğin bir parçasıdır çünkü insanlar herhangi bir durumda alternatif seçenekler oluşunun farkında olduklarında daha esnek olmaya heveslidirler. Bunun yanında bu arzulanan davranışı gerçekleştirebilme konusunda öz yeterliklerine inanma ihtiyacı da hissederler (Martin & Anderson, 1998). Bireylerin esneklik sergileyebilmeleri için bilişsel açıdan esnek olmaları gerekmektedir (Martin & Rubin, 1995). Bilişsel olarak esnek olan bireyler yaşadıklarını anlamlandırabilen bireylerdir. Bilişsel esneklik bireylerin hem esnek davranmaya dair istekliliği hem de davranışların sonuçlarının olumlu olabileceğine dair güveni içermektedir (Martin & Anderson, 1998). Esnek davranabilmek, gündelik hayatta insan ilişkilerinde önem arz etmektedir. Bilişsel esnekliği yüksek olan bireyler insan ilişkilerinde alternatif yolları değerlendirebilmekte ve sosyal durumlara uyum

sağlamada daha yüksek başarı göstermektedirler (Maltby, Day, McClutcheon, Martin & Cayanus, 2004; Martin ve Anderson, 1998). Bu bağlamda, ilişki doyumu ve bilişsel esneklik arasında da anlamlı pozitif ilişki bulunmuştur (Hill, 2008). Romantik ilişkide, durumsal faktörlere göre muhtemel düzenlemeler yapılmasına ihtiyaç olduğuna inanan partnerler, tek bir uygun ve doğru davranışsal tepkinin olduğuna inananlardan daha yüksek düzeyde bilişsel açıdan esnektirler (Martin & Anderson, 1998).

Bir başka açıdan bakıldığında, durumsal faktörlerin farkında olan ve düzenleme yapmaya ihtiyaç duyan ya da muhtemel davranışsal ayarlamalar yapmayı düşünen insanların bilişsel esneklik düzeyleri, güçlükleri çözmek için yalnızca tek bir yol görmekte olanlara göre daha yüksektir (Martin & Rubin, 1995; Martin & Anderson, 1998).

Bilişsel esneklik ve iletişim arasında karşılıklı bir etkileşim bulunmaktadır. Buna göre, yeterli şekilde iletişim kuran kişiler, sorumlu ve atılgan becerilere sahiptirler ve bu becerileri bağlama göre değişecek şekilde esnek bir biçimde kullanırlar (McCroskey & Richmond, 1996; Akt: Martin & Anderson, 1998; Richmond & McCroskey, 1990). Bilişsel açıdan esnek olan bireyler, kişiler arası ilişkilerde daha yeterlidirler (Parks, 1994; Akt: Maltby, Day, McClutcheon, Martin & Cayanus, 2004). Bilişsel esneklik katılık ve iletişime isteksizlik ile de negatif ilişki içerisindedir (Martin & Rubin, 1995; Rubin & Martin, 1994; Akt: Martin & Anderson, 1998). Esnek olduğuna inanan kişiler, bu algılarına katılacak arkadaşlara sahiptirler. Benzer şekilde, az esnek olduğuna inanan kişiler de kendi algılarına katılan kişilerle arkadaşlık ederler. kişilerin kendi esneklik değerlendirmeleri ile yakın bir arkadaşlarının onların esnekliklerini değerlendirmeleri birbirine örtüşmüştür (Martin & Anderson, 1998).

İnsanın temel bilişsel özelliği, bilişsel kontrol kapasitesidir. Bilişsel kontrolün önemli bir özelliği ise göze çarpan esnekliktir. Bilişsel esneklik sayesinde yeni görevlerde çok az bir deneyimle performans gösterebiliriz (Rougier, Noelle, Braver, Cohen & O'Reilly, 2005). Ancak bir başka araştırmaya göre de bireylerin uzmanlaşma düzeyi arttıkça, bilişsel esneklik düzeyi azalmaktadır (Frensch & Stenberg, 1989). Bu durumun temel kaynağı bireylerin uzmanlaşmanın ardından otomatikleşmesi olarak görülmektedir (Canas, Quseada, Antol, & Fajardo, 2003; Akt: Çuhadaroğlu, 2013). Bir diğer araştırmada ise bunun tam tersi öne sürülmektedir. Buna göre, bir konu hakkında ne kadar çok şey biliniyorsa, o konu ile ilgili problemler çözülürken o kadar esnek

olunmaktadır (Star & Seifert, 2006). Bahsi geçen araştırmada, öğrencilere başlangıç bilgisi olmadan formal doğrusal eşitlik çözme teknikleri bilgi alanının temel dönüştürmesi söylenmiştir. Yönergenin ardından, öğrenciler iki durumda problem çözme oturumu ile karşı karşıya kalmışlardır. Deney grubu öğrencileri alternatif düzenleme görevini tamamlamışlardır, bu görevde onlardan çözdükleri problemi yeniden çözmeleri yeni bir dönüştürme düzenlemesi ile çözmeleri istenmiştir. Alternatif düzenleme görevlerini tamamlayan öğrencilerin daha yüksek esneklik gösterdikleri bulunmuştur (Star & Seifert, 2006).

Bilişsel esneklik, etkili davranma konusunda kendine güvenmenin yanında, alternatifli düşünme ve değişken durumlara uyum sağlamayı beraberinde getirmektedir. Bu bakış açısıyla uyumlu şekilde, bilişsel esneklik içsel ve dışsal stresörlerle başa çıkma potansiyeli ve aile içinde yetişkinlerin iyi olma halleri üzerinde olumlu bir etkiye sahiptir (Koesten, Schrodtt & Ford, 2009). Bilişsel esneklik iyi oluş üzerinde dışavurumculuk ve çatışmadan kaçınma için aracı değişken olmaktadır (Koesten, Schrodtt & Ford, 2009). Wallace ve Shapiro (2006) tarafından önerilen zihinsel denge modeline göre, dikkat ve bilişsel denge, bireylerin iyi oluşları üzerinde önemli bir role sahiptir. Ayrıca bireylerin sağlıklı hayat tarzı geliştirmelerine ilişkin yetkinlik inancı oluşturmalarında kilit rol üstlenmektedir (Martin, Anderson & Thweatt, 1998; Akt: Gündüz, 2013).

Bilişsel esnekliğin ruh sağlığını koruyucu işlevi de bulunmaktadır. Filistinli çocukla yürütülen araştırmada, çocukların yaşları 10-12 ve 13-15 arasında iken iki farklı zamanda değerlendirme yapılmıştır. Katılımcılardan öz yeterlik, travma, duygusal rahatsızlıklar, post travmatik stres bozukluğu ve genel zeka anlamında ölçümler alınmıştır. Yüksek zihinsel esneklik ve düşük katılığı olan çocuklar duygusal rahatsızlıkları, düşük zihinsel esneklik ve yüksek katılık düzeyi gösteren çocuklara göre üç yıl daha sonra deneyimlemektedirler. Buna göre araştırmacı tarafından, politik şiddete maruz kalan çocuklarda zihinsel esnekliğin koruyucu ve psikolojik anlamda güçlendirici bir faktör olduğu yorumu getirilmiştir (Qouta, El-Sarraj & Punamaki, 2001; Akt: Stevens, 2009).

Benzer bir araştırmada depreme maruz kalma ile psikolojik iyi oluş arasındaki aracı rolü incelenmiştir. Katılımcılar 491 ergenden oluşmaktadır. Hiyerarşik regresyon analizine

göre, bilişsel esneklik deprem sırasında yaralanma ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide aracı değişken olarak bulunmuştur (Fu & Chow, 2017).

Esnek ve alternatifli düşünebilme ruh sağlığı açısından koruyucu olduğu kadar, terapi için de gerekli bir beceridir. Johnco, Wuthrich,& Rapee (2014) tarafından bilişsel esnekliğin, bilişsel yeniden yapılandırma becerileri üzerinde grupla bilişsel davranışçı terapi sonuçları üzerinde etkisi ve terapi sürecinde bilişsel esneklikteki değişimler değerlendirilmiştir. Depresyon ve anksiyete bulguları olan 44 yetişkin katılımcı kendini anlatma ve nöropsikolojik testlerle değerlendirilmiştir. Katılımcıların birkaç tanesinin bilişsel esneklik düzeyleri müdahale sürecinde değişim göstermiştir. Bilişsel esneklik düzeyi düşük olan bireyler, bilişsel açıdan esnek bireylere göre bilişsel yeniden yapılandırmayı duygusal stresi azaltmada kullanışlı olarak bulmamaktadır. Bilişsel esneklik düzeyi düşük olan bireyler standart bilişsel davranışçı terapi yaklaşımından faydalanabilmişlerse de, bilişsel yeniden yapılandırmayı kullanmalarının daha az etkili olduğu bulunmuştur. Bilişsel esneklik düzeyinin yüksek olması, ifade edilen duygusal stresin bilişsel yeniden yapılandırma kullanılarak büyük oranda azalması ile ilişkili bulunmuştur. Ayrıca bilişsel esneklik terapist tarafından gözlemlenen bilişsel yeniden yapılandırma becerileri ile de ilişkili bulunmuştur. Buna göre, bilişsel esneklik, bilişsel yeniden yapılandırma becerilerinin öğrenilmesi ile ilişkilidir (Johnco, Wuthrich,& Rapee, 2014).

Klinik olmayan örneklemde yapılmış bir başka araştırmada, bilişsel esneklik düzeyi düşük olan bireyler, deneysel oturumda bilişsel yeniden yapılandırma kısa eğitimi sürecinde daha düşük yeterlik göstermişlerdir (Johnco, Wuthrich, & Rapee, 2013). Klinik örneklemde de anksiyete ve depresyonu olan ileri yetişkinler klinik olmayan örneklemle karşılaştırıldığında, bilişsel esneklik, bilişsel yeniden yapılandırmadaki zayıflığı kısmi olarak açıklamaktadır (Johnco, Wuthrich, & Rapee, 2013).

Bozulmuş bilişsel esneklik ve yönetici fonksiyon becerileri, bilişsel yeniden yapılandırmanın uygulanmasında ileri yetişkinlerde negatif etkiye sahiptir (Johnco, Wuthrich,& Rapee, 2014).

Benzer bir süreç olarak bilişsel esneklik ile meditasyon ve farkındalık arasındaki ilişki de incelenmiştir. Araştırmada 25 budist meditasyoncudan veri toplanmıştır. Katılımcılar bölgesel bir budist merkezinde, özellikle bilinçli farkındalık meditasyon öğretilerine

odaklanan kişilerdir. Katılımcılar 6 haftalık başlangıç için meditasyon kursuna katılmışlar, kontrol grubu ise 25 meditasyon yapmayan bireyden oluşmuştur. Dikkat performansı ve bilişsel esneklik meditasyon etkinliği ve bilinçli farkındalık düzeyi ile pozitif ilişkili bulunmuştur. Bu sonuçta gözlenen yapı, bilinçli farkındalığın dikkat fonksiyonu ve bilişsel esnekliğin artışı arasında çok yakın bir bağ olduğu gözlenmektedir. Bu yapıya göre, bilinçli farkındalık dikkat fonksiyonunun ve bilişsel esnekliğin artışı ile yakından ilişkilidir. (Moore & Malinowski, 2009). Meditasyon yapan grup, yüksek düzey bilinçli farkındalık, daha yüksek dikkat performansı ve yüksek bilişsel esneklik düzeyi göstermişlerdir (Moore & Malinowski, 2009).

Esneklik gündelik hayatta önemli bir yeterliktir. Günlük yaşamın karmaşası bilişsel açıdan esnek olmaya gereksinim duymaya yol açmaktadır. Bilişsel esneklik bir bireyin iletişim alternatiflerinin farkında olması, duruma göre düzenleme yapması esnek olmada öz yeterlik anlamına gelmektedir (Martin & Anderson, 1998). Bilişsel esneklik sanat ve bilimden, uyumlu problem çözmeye kadar günlük hayatta birçok değişik şekilde gözlenebilir (Barbey, Colom & Grafman, 2013). Bireye, çevrenin değişken taleplerine göre davranışlarımızı ayarlama olanağı verir. Bunların yanında bilişsel esneklik yaratıcılık ve problem çözme için de gereklidir ve değerlendirme için düzenleyici stratejileri kullanmamıza izin verir (Kloo, Parner, Aichorn & Schimdhuber, 2010). Zeka açısından değerlendirildiğinde ise, psikometrik zekanın gizil puanlarının bilişsel esnekliğin gizil puanlarını yordadığı görülmüştür (Barbey, Colom & Grafman, 2013). Problem çözme sürecinde iki tür zeka tanımlanmıştır. Bunlardan ilki kristelize model, diğeri de akıcı zeka olmaktadır. Kristalize zeka bilgiyi tanımlamaya ilişkindir, örneğin Birleşik Devletler başkanının adını bilmek gibi. Ancak bu tür zeka problemler tek başına bu bilgileri bilmek ile çözümlenemez. Akıcı zeka yargılama ve hata yaklaşımı ile bilişsel esneklik gibi, karmaşık problemlerin çözümünde bilgi tek başına yeterli olmadığında kullanılmaktadır. Bilişsel esneklik alternatif çözümleri değerlendirmek için güçlü tepki tercihlerini durdurmaya izin veren akıcı zekanın bir ürünüdür (Silver, Hughes, Bornstein,& Beversdorf, 2004).

Yaratıcılık perspektifinden değerlendirildiğinde, esneklik direkt olarak orijinallik ile ilişkilidir (Nijstad, De Dreu, Rietzschel,& Baas, 2010). Beyinde yaratıcı düşünce ile ilişkili alanlarla ilgili yapılmış olan araştırmalar incelendiğinde, metaforik muhakeme, görsel imgelem, müzik algısını algısal yeniden yapılandırma, ya da bilişsel esneklikle

ilişkili çeşitli süreçler- yapı değiştirme, planlama, var olan bilginin ketlenmesi, karşıolgusal (gerçeğe ters düşün) düşünme ya da perseverans öne çıkan örnekler olmaktadır (Dietrich & Kanso, 2010). Bunun yanında bilişsel esnekliği değerlendirebilmek amacıyla sıklıkla kullanılan WKST'nin yaratıcılığı yordadığı bulunmuştur (Figueroa, & Youmas, 2013). Aşağıda bilişsel esneklik ve çeşitli negatif değişkenler arasındaki ilişkiyi incelemeye yönelik yapılmış araştırmalar yer verilmektedir.

2.2.10. Bilişsel Esneklik ve Negatif Değişkenler

Bilişsel esneklik, bireylerin gündelik hayatta daha konforlu yaşayabilmeleri için gerekli olan bazı süreçlere yardımcı olmaktadır. Bunlar alternatifli düşünebilme, duruma uygun tepkiler vermede kendine güven, aynı anda çoklu görevleri yerine getirme vb. durumlar olabilmektedir. Bilişsel esneklik diğer yandan ruh sağlığının korunması ve de terapi sürecinin başarıya ulaşması için de önemlidir. Ters açıdan değerlendirildiğinde ise bilişsel esneklikte gerilik ya da perseverasyon durumunun, bazı psikolojik rahatsızlıklarla ilişkili olabileceği düşünülebilir. Aşağıda bilişsel esnekliğin psikolojik rahatsızlıklarla ilişkisini ortaya koyan ve de bazı olumsuz durumlarda (ihmal istismar, katı tutum sergileme gibi) bilişsel esnekliğin ne gibi işlevler üstlendiğini gösteren araştırmalara yer verilmiştir.

Bilişsel açıdan esnek bireyler, kendilerini zorlayan ve uyumsuz düşüncelerin yerine daha uygun düşünceler koyabilmektedirler. Bilişsel esneklik düzeyi yüksek bireyler, yeteneklerini daha etkili şekilde kullanabildikleri gibi karşılaştıkları problem durumlarına da alternatif çözüm yolları sunabilmektedirler (Gülüm ve Dağ, 2012; Hill, 2008). Bu görüşü destekleyecek şekilde, yaygın anksiyete bozukluğu'nun bilişsel esneklik açısından incelendiği araştırmada 66 yetişkin katılımcıdan veri toplanmıştır. Araştırma bulgularına göre, yaygın anksiyete bozukluğu, tepki vermede esnek olmayan bir stil olarak karakterize edilirken, bilinçli farkındalık ve gevşemeye maruz kalmak da bilişsel esnekliğin kısmi ilerlemesi ile sonuçlanmaktadır. (Lee & Orsillo, 2014). Benzer şekilde psikotizm arttıkça, dikkatte esneklik azalmaktadır (Tharp & Pickering, 2011). Genel bir ifade ile, psikiyatrik bozukluklarda bireylerin sorunları, aslında duygu ve düşünceleri hakkındaki perseveratif düşünce süreçleridir.

Bilişsel esneklik ve obsesif kompulsif bozukluk (OKB) arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla bazı araştırmalar yapılmıştır. Omori ve diğ. (2007) tarafından gerçekleştirilen araştırmada, OKB hastalarından, kontrol edenler ile yıkayıcıların hafıza ve yönetici dikkatsel fonksiyon açısından farklılaşıp farklılaşmadığı değerlendirilmiştir. Araştırma, 53 ayakta tedavi gören OKB tanısı almış 27 tipik kontrol ve 26 tipik yıkama ritüeli gösteren katılımcılarla yürütülmüştür. İki grubun bilişsel esneklik düzeyleri arasında istatistiksel anlamda fark gözlenmiştir. Obsesif kompulsif bozukluğu olan katılımcılar, kullanılan bilişsel esneklik testinde (WKST) diğer sağlıklı katılımcılara benzer olarak bölümlerini tamamlamışlardır ancak yanıt süreleri uzamış, perseverasyon oranları da yüksek bulunmuştur. Bu durum test sırasında kurulum değişimlerine uymada zorlandıkları ve bilişsel esneklikte de zorlandıkları şeklinde yorumlanabilir. Araştırma sonuçlarına göre, sadece kontrol etme belirtileri olanlarda, bilişsel esneklik alanında düşüklük olduğu gözlenmiştir (Omori, ve diğ., 2007).

Bir başka araştırmada ise 21 OKB hastası ve 21 sağlıklı bireyden, OKB hastalarında hangi beyin aktivitelerin esnek olamama durumu ile ilişkili olduğunu saptamak amacıyla veri toplanmıştır. Sağlıklı bireylerle karşılaştırıldığında, OKB hastaları görev değiştirme testinde yüksek düzeyde anlamlı hata sergilemişlerdir. Sağlıklı bireyler beyinde dorsal frontal-striatal bölgeleri içerecek şekilde çeşitli bölgelerde anlamlı aktivasyon gösterirken, görev değiştirme sırasında OKB hastalarında bu alanlarda aktivasyon gözlenmemiştir (Gu ve diğ., 2008).

Bir başka psikiyatrik bozukluk olan panik bozukluğu olan 71 yetişkinle yürütülen araştırmada düşük bilişsel esnekliğin belirsizliğe tahammülsüzlük ve savunucu yanıtlama arasındaki ilişkide aracı değişken olup olmadığı araştırılmıştır. Araştırma bulgularına göre, bilişsel esneklik, belirsizliğe tahammülsüzlük ve güvenlik durumlarındaki korkma potanselizasyonu arasında aracı değişken olmaktadır. Buna göre, güvenlikle ilgili durumlarda savunucu yanıtlamayı engellemedeki başarısızlık bilişsel esneklikteki düşüklükle alakalı olabilir (Lieberman, Gorka, Sarapas, Shanman, 2016).

Bilişsel esnekliğin kontrol boyutu hem kadınlar hem de erkeklerde bağlanma örüntüleri ile psikopatoloji belirtileri arasındaki ilişkide önemli bir değişken olmaktadır. Bu durumu ortaya koymak için gerçekleştirilen araştırmada Türkiye'nin farklı

bölgelerinden 9 ayrı ilden 14 ayrı üniversiteden 6 farklı fakültede öğrenim görmekte olan toplam 992 öğrenciden veri toplanmıştır. Yapılan analizde, bilişsel esnekliğin her iki boyutunun da güvensiz bağlanma ve psikopatoloji belirtileri ilişkisinde dengeli bir rol üstlenmediği gözlenmiştir. Ancak erkeklerde kaygılı bağlanma, depresyon ve OKB arasındaki ilişkide bilişsel esnekliğin kısmi aracı rol oynadığı gözlenmiştir. Ayrıca kaygılı bağlanmanın sosyal kaygı ile ilişkisi tamamen bilişsel esneklik kontrol üzerinden açıklanmaktadır (Dağ & Gülüm, 2013).

Gülüm ve Dağ (2013) tarafından yapılan çalışmada, araştırmacılar, katılımcıların bir kısmının tesadüfi olmayan bir biçimde, tekrarlayıcı düşünmeyi ölçmek amacıyla kullanılan aracı doldurmamış olmalarından yola çıkarak, bu durumun bir başa çıkma stratejisi olup olmadığını test etmek için, bu yok saymanın psikolojik belirtisellik ve bilişsel esneklik açısından tekrarlayıcı düşüncesi olan ve olmayan kişilere göre nasıl konumlandığını anlayabilmek amacıyla üniversite öğrencilerinden veri toplamışlardır. Tekrarlayıcı düşünmesi düşük olan grup ile ölçeği yok sayan grubun, yüksek oranda tekrarlayıcı düşünmesi olan gruptan psikolojik belirtisellik ve bağlanma kaygısı açısından, tekrarlayıcı düşünmesi düşük olan grup ile tekrarlayıcı düşünmesi yüksek olan grubun da ölçeği yok sayan gruptan bilişsel esneklik kontrol boyutu açısından farklılaştığı gözlenmiştir (Gülüm & Dağ, 2013).

Bir başka psikiyatrik rahatsızlık olarak şizofreni hastalarıyla yürütülen bir başka çalışmada da seçici dikkat, tepki hız, bilişsel esneklik ve yönetici fonksiyon arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışmada 47 şizofreni hastası ve kontrol grubunda da 42 sağlıklı bireyden veri toplanmıştır. Şizofreni hastası olan grupta, Wisconsin Kart Sıralama Testi perseveratif hatası anlamlı düzeyde negatif ilişkili bulunmuştur. Eğitim ve WKST kategorilerini başarıma puanları da şizofreni hastalarında anlamlı pozitif ilişkili bulunmuştur (Eşsizoglu, Köşger, Akarsu, Özaydın & Güleç, 2017).

Bilişsel esneklik ve yeme bozuklukları arasındaki ilişkiyi inceleyen bir başka çalışmada, yeme bozukluğu olan hastalarla (anoreksiya nervoza, obezite) sağlıklı gruptakilerin karar verme ve bilişsel esneklik düzeyleri açısından karşılaştırılmak istenmiştir. 113 hasta ve 39 sağlıklı kişiden veri toplanan çalışmada Iowa kumar oyunu, Wisconsin Kart Sıralama Testi ve çeşitli öz değerlendirme ölçekleri kullanılmıştır. Çalışma sonucuna göre, yeme bozukluğu ve obezitesi olan hastalar

yapı değiştirme görevinde en kötü performansı sergilemişlerdir (Perpina, Segura, Sanchez-Reales, 2017).

Tourette Sendromu olan ocuk ve ergenlerde bilişsel esneklik ve sosyal duyarlılığın araştırıldığı çalışmada, 31 Tourette sendromu olan çocukla 32 sağlıklı ocuk karşılaştırılmıştır. Wisconsin Kart Sıralama testindeki perseveratif hata düzeyi açısından gruplar arasında anlamlı fark bulunamamıştır (Selcen Güler, Berken, Yazgan, Kalaça, 2015).

Psikiyatrik tanı almış bireylerle yapılan araştırmaların yanında, bilişsel esneklik ve istismar arasındaki ilişki de incelenmiştir. Çocuklar fiziksel istismar ve ihmale maruz kaldıklarında yönetici fonksiyonları olumsuz etkinlenmekte ve buna bağlı olarak da bilişsel esneklikleri azalmaktadır (Spann ve diğ., 2012). Bu durumu ortaya koymak amacıyla apılan araştırma ile ergenlerde belirlenmiş psikiyatrik hastalık olmaksızın, özbildirime dayalı ocuk istismarı ile yönetici bir fonksiyon olarak bilişsel esneklik düzeyinin ilişkisi incelenmiştir. Fiziksel ve duygusal istismar ve ihmalin etkisi, istismarın türleri incelenmiştir. Yaşları 12-17 arasında değişen ve yarısı kadın olan 30 ergenden veri toplanmıştır. Araştırma sonucunda, hem fiziksel istismar hem de ihmalin ergenlerde bilişsel esnekliğin düşük oluşu ile ilişkili olduğu gözlenmiştir. Araştırmada veri toplanan grup herhangi bir psikiyatrik tanısı olmayan gruptur (Spann ve diğ., 2012).

Bilişsel esneklik geriliği, tekrarlı davranışlar ve çocukların daha önce öğrendikleri davranışları değiştirmede ya da hatalarından öğrenmede zorlanmaları ile ilişkilidir (Anderson, 2002; Akt: Stevens, 2009). Bilişsel esneklik düzeyi arttıķa sosyal yeterlik ve kendini ayarlama da artmakta, azaldıkça iletişimde isteksizlik ve katı tutum sergileme artmaktadır (Martin & Rubin, 1995). Daha önce de bahsedildiği gibi, eğer iletişim kuran kişi eğer bilişsel açıdan esnekse, atılğan ve de sorumludur. Yeterli iletişimci esnekse, esnek olmayan yeterli iletişimciden daha başarılı olmaktadır (Martin & Anderson, 1998).

Bilişsel esneklik, stres ve öfke kontrolü ile de ilişkili olmaktadır. Ancak bu ilişki beklenileceği gibi negatif korelasyon göstermektedir. Altınkol (2011) tarafından yapılan araştırmaya göre, algılanan stres düzeyi arttıķa bilişsel esneklik azalmaktadır. Diril (2011)'e göre de sürekli öfke düzeyi arttıķa bilişsel esneklik azalmakta, öfke kontrolü yükseldikçe de artmaktadır.

Martin, Anderson ve Thweatt (1998) tarafından yapılan araştırmada, bilişsel esneklik, tartışmaya açıklık, sözel saldırganlık ve anlaşmazlığa tolerans arasındaki ilişki ölçülmeye çalışılmıştır. Araştırma kapsamında 276 üniversite öğrencisinden veri toplanmıştır. Tartışmaya açık olmak, iletişim esnekliği ve bilişsel esneklik ile pozitif ilişkilidir. Sözel saldırganlık bilişsel esneklik ve iletişim esnekliği ile negatif ilişkilidir. Başka bir deyişle, bilişsel esneklik düzeyi yüksek kişiler anlaşmazlık durumlarına daha fazla tolerans gösterme ve bu durumlarda daha az sözel saldırganlık göstermektedirler (Akt: Hill, 2008).

Öfke ve stres gibi içsel süreçlerle olduğu kadar, bilişsel esneklik esneklik, başkaları tarafından dışarıdan gözlenebilen davranışlarla da ilişkilidir. Bilişsel esneklik düzeyindeki yükseklik, öğretmenlerin ifade ettikleri öğrenci sosyal becerileri ve prososyal davranışlar ile pozitif ilişkili olmaktadır. Esnek düşünebilen ve zihinsel yapıları değiştirebilen öğrenciler işbirliği, başkalarını oyuna davet etme, uygun kendini denetleme ve olumlu atılganlık gibi sosyal becerilere daha iyi uyum sağlamaktadırlar. Yüksek düzeyde bilişsel esneklik, öğretmenler tarafından ifade edilen problem davranışlar ile negatif ilişkili olmaktadır (Stevens, 2009). Zihinsel yapıları esnek bir şekilde değiştirebilme yeteneği olan çocuklar öğretmenlerin görüşlerine göre daha az problemlili davranışta bulunmakta ve dışsallaştırma davranışlarını daha az sergilemektedirler (Stevens, 2009).

İleri yetişkinlerin bilişsel esneklik düzeyleri umutsuzluk düzeylerine göre değişkenlik göstermektedir. Bilişsel esneklik ve umutsuzluk düzeyi arasındaki ilişkinin incelendiği araştırmada ileri yetişkin katılımcılardan veri toplanmıştır. Başlangıç düzeyi umutsuzluğun bilişsel esneklik ve 10 ay sonraki umutsuzluk düzeyi arasındaki ilişkide aracı değişken olacağı öngörülmüştür. Yaş ortalaması 70 olan 78 yetişkin katılımcıdan umutsuzluk düzeyi ölçümü alınmıştır. Yüksek düzey başlangıç umutsuzluğu olan gruptaki bilişsel esneklik düzeyi yüksek olanların 10 ay sonraki ölçümlerde daha düşük umutsuzluk puanı aldıkları gözlenmiştir. Başlangıçta düşük umutsuzluk düzeyi gözlenen grupta, bilişsel esneklik 10 ay sonraki ölçümlerde umutsuzlukla ilişkili bulunmamıştır (Yu & Lee, 2017).

Son olarak, Satan (2014) tarafından yapılan araştırmada ergenlerin dini inanç düzeyleri ve bilişsel esneklik düzeylerinin öznel iyi oluşlarını yordayıcılığı incelenmiştir.

Marmara Üniversitesi öğrencilerinden 18 yaşını doldurmamış olanlardan bu amaçla veri toplanmıştır. Dinin inanç ve bilişsel esneklik düzeylerinin öznel iyi oluşu istatistiki anlamda önemli şekilde yordadığı bulunmuştur. Yurt dışında yapılan benzer bir araştırmaya göre de bilişsel esneklik, entelektüel esneklik ve self compassion ile pozitif ilişkili bulunmuştur. Ayrıca dogmatizm ile de negatif ilişkili bulunmuştur. Yetişkin bireylerden internet ortamında toplanan verilere göre, örneklemin yaş ortalaması 34.29 dur (Martin, Staggers, & Anderson, 2011). Bilişsel esneklik, yoğun-kişisel ünlülere tapınma (hayran olma) nın özgün varyansını açıklamaktadır.

Bilişsel esneklik genel anlamda alternatifli düşünebilme, çoklu görevleri yerine getirme, değişken durumlara uyum sağlama olarak tanımlanabilir. Yapısal olarak yönetici fonksiyonun bir işlevi olarak görülen bilişsel esneklik, yapı değiştirme, görev değiştirme olarak da isimlendirilebilmektedir. Özellikle günümüz insanı için çok önemli bir beceri olan bireylerin belirsiz durumlarla karşı karşıya kaldığında rahatlıkla kullanabileceği ve belirsiz durumları bu sayede kaygı uyandırıcı olarak algılamaktan kurtulacağı bir beceridir.

Richard Sennett'in "Karakter Aşınması" isimli kitabında bilişsel esneklik ve belirsizliğe tahammülsüzlük arasındaki ilişki kapitalizm bağlamında ilişkilendirilmektedir. Buna göre, yeni kapitalizmde çalışanların hızlı bir biçimde değişen zamana ayak uydurmak için esnek davranması, hızlı hareket etmesi ve değişime çabuk ayak uydurması beklenmektedir. Bu durum ise bireylerin kariyerlerinin düz bir çizgide ilerlemesine engel olarak insanlarda kaygı yaratır. Bu durum ise bireyleri belirsizliğe sürükler (Sennett, 2016). Belirsiz durumlar kaçınılmaz şekilde her an insanların karşısına çıkabilmektedir. Belirsiz durumlara tahammül edebilmek, esnek ve değişken durumlara uygun davranabilmekle yakından ilişkilidir. Bu nedenle, bilişsel esneklik düzeyi ile bireylerin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri arasında bir ilişki olabileceği düşünülmüştür. Literatürde bu anlamda gerçekleştirilmiş bir çalışma bulunmamaktadır. Bu araştırma kapsamında, macera terapisi temelli grupla danışmanlık ile üniversite öğrencilerinin hem bilişsel esneklik düzeyleri, hem de belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri geliştirilmeye çalışılmıştır. Araştırmanın ikinci değişkeni olan belirsizliğe tahammülsüzlük kavramı aşağıda detaylı şekilde incelenmektedir.

2.3. Belirsizliğe Tahammülsüzlük

Belirsizlik yaşamın kaçınılmaz bir parçasıdır. Her an her durumda belirsiz durumlarla karşı karşıya kalınılabılır ve buna göre tepki ve davranışların düzenlenmesi gerekebilir. Doğa, terapötik anlamda etkili olmakla beraber belirsizliklere de gebeedir. Örneğin beklenmedik bir anda hava değişimleri meydana gelebilir, ya da doğada bireylerde korku uyandırabilecek bazı canlılarla karşılaşılabilir. Macera terapisi, açık havada ve genellikle doğada gerçekleşmesinin yanında fiziksel aktivitelere de yer vermektedir. Bireyler için bu aktiviteler alışılmışın dışında ve beklenmedik olmaktadır. Grup süreci şeklinde ilerleyen macera terapisi temelli grupla danışmanlık, bireylerin kendi seçimleriyle etkinliklere katılıp katılmaması ilkesine göre çalışır. Bu bağlamda, grup süreci de belirsizliklerle doludur. Gruptaki etkinlik ve paylaşımların nereye gideceği tamamen grup dinamiğine bağlı olarak değişkenlik gösterir yani bir anlamda belirsizdir. Bu amaçla, bu çalışma kapsamında katılımcıların belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerini geliştirebilmek için macera terapisi temelli grupla danışmanlık yöntem olarak seçilmiştir. Aşağıda belirsizliğe tahammülsüzlük kavramı detaylı şekilde incelenmektedir. Belirsizliğe tahammülsüzlüğün kapsamlı tanımlarının ardından, psikiyatrik tanımlarla ilişkisine yönelik yapılmış araştırmalara değinilmektedir.

2.3.1. Belirsizliğe Tahammülsüzlük Nedir?

Belirsizlik duygusu, hayatın çeşitli bölümleri ve alanlarında sık sık hissedilebilir. Örneğin üniversite öğrencileri, ileriye dönük hedefleri, kariyer seçenekleri, romantik ilişkileri konusunda belirsizlik yaşayabilir. Belirsizlik bireyler için bunaltıcı olabilir ve özellikle belirsizliğe tahammül edemeyen bireylerde stres, anksiyete, negatif ruh hali, gözlenebilir. Belirsizlik, yetersiz bilgi olması sonucunda oluşur ya da tam olarak belirsizlik durumunu çözebilecek muhtemel bir bilginin olmayışı anlamına gelmektedir (Rosen, Knauper, & Sammut, 2006). Belirsizliğe tahammülsüzlük ise, muğlak uyarıları görme eğilimi ve bağlamdan bağımsız olarak bilinmeyen sonuçları, kabul edilemez şekilde tehditkar görme yatkınlığı olarak yapılandırılır. Ancak burada, belirsizlik durumunun olduğu alan önem arz etmektedir (Jensen, & Heimberg, 2015). Belirsizliğe tahammül edemeyen bireyler, genellikle muğlak durumları kaçınılmaz şekilde dayanılmaz ve stres verici olarak bulurlar (Liao, & Wei, 2011).

Araştırmacılar belirsizliğe tahammülsüzlüğü, yoğun endişeyi yükselterek anksiyeteyi arttıran temel kişilik özelliği olarak ele almışlardır (Kuiper, Klein, Vertes, & Maiolino, 2014). Belirsizliğe tahammülsüzlük değişken bir özelliktir, belirsizlikle ilgili bir takım negatif inançların olması durumunda baş göstermektedir ve bunun bir nevi diğer ismi ve de sonucudur (Koerner & Dugas, 2007). Belirsizliğe tahammülsüzlük, temelde belirsizliği simgeleyen uyarıcının önyargılı şekilde hatırlanması ile ilişkili olmaktadır. Belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi yüksek olan bireyler, belirsizlikle ilgili uyararı, düşük düzeyde belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi gösterenlere göre yüksek oranda daha fazla hatırlamaktadır. Diğer yandan, belirsizliğe tahammülsüzlük, muğlak durumlarla ilgili tehdit edici olduğuna dair yorumlamalar yapmayla da ilişkilidir; yüksek düzeyde belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi gösteren bireyler, düşük düzeyde olanlara göre belirsiz duruma ilişkin daha fazla tehditkar yorumlamalar yapmaktadırlar (Dugas, Schwartz, & Francis, 2004). Bu nedenle, belirsizliğe tahammülsüzlük, muğlak durumları tehlikeli olarak yorumlamada anksiyete ya da endişeden daha fazla ilişkilidir (Dugas, Hedayati, Karavidas, Buhr, Francis, & Phillips, 2005). Ancak belirsizliğe tahammülsüzlük klinik bir konu olmaktan öte, belirsizlikle başa çıkmak herkes için üstesinden gelinmesi gereken bir durumdur (Grayson, 2010).

Daha önce de sözü edildiği gibi, tahammülsüzlük düzeyi ile türüne göre kelimenin hatırlanması arasında anlamlı bir etkileşim gözlenmektedir. Özellikle yüksek düzeyde belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi gözlenen grup, verilenler arasından daha fazla belirsiz kelime ve daha az nötr kelime hatırlamıştır. Bu bulgulara göre, belirsizliğe tahammülsüzlük uyarıcının belirsizliği simgeleyecek şekilde hatırlanmasına yol açabilmektedir. Bireylerin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerine göre, muğlak bilgiyi yorumlama şekilleri arasında anlamlı farklılık bulunmuştur. Özellikle, yüksek düzey belirsizliğe tahammülsüzlüğü olan bireyler, düşük düzeydekilere göre muğlak durumları anlamlı düzeyde daha tehlikeli olarak yorumlamışlardır (Dugas, Hedayati, Karavidas, Buhr, Francis, & Phillips, 2005).

Burada bahsedilen belirsizlik ve muğlaklık birbiri ile karıştırılan iki kavram olmaktadır (uncertainty-ambiguity). Ancak araştırma bulguları belirsizliğe tahammülsüzlük ve muğlaklığa tahammülsüzlüğün farklı yapılar olduğunu göstermektedir (Buhr, 2001). Aralarındaki temel farklılık incelendiğinde: muğlaklığa tahammülsüzlük şimdi ve buradaya odaklanırken, belirsizliğe tahammülsüzlük gelecek olaylara odaklanır.

Muğlaklığa tahammülsüzlük ve belirsizliğe tahammülsüzlük bilinmeyene dair aynı temel korku iken, muğlaklığa tahammülsüzlük, belirsizliğe tahammülsüzlük tarafından artan şekilde geçici olarak ve sınırlandırılmış, bilinmeyen korkusu üzerindeki perspektif olarak kavramsallaştırılabilir (Carleton, 2012). Bu iki kavram arasındaki farkı ortaya koymak amacıyla, araştırmacılar, belirsizliğin iki farklı tanımını karşılaştırmışlardır: muğlaklık ve tahmin edilemezlik. Bu kapsamda, 104 psikoloji 1. sınıf öğrencisi katılımcıdan toplanan verilerin analizine göre, hem muğlak hem de tahmin edilemez pozitif durumlar kesin negatif ve pozitif durumlara göre, belirsizliğe tahammülsüzlük ve kaygı arasındaki ilişkiyi daha güçlü şekilde yordamıştır. Bu sonuçlara göre, muğlaklık ve tahmin edilemezlik farklı tür tepkiler ürettiğinden tehdit algısını farklı şekillerde yordamaktadır (Bryne, Hunt & Chang, 2015).

Beklenileceği gibi, belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi yüksek olan kişiler, muğlak durumlarda düşük belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi gösteren katılımcılara göre daha fazla kaygı duymaktadırlar. Araştırmada 101 lisans öğrencisinden veri toplanmış, öğrencilerin yaş ortalamaları 23.4 iken, veri grubu 81 kadın ve 20 erkekten oluşmaktadır. Buna ek olarak, muğlak durumlar için tehlikeli olduğuna dair yorumlar yapma eğilimi, endişe, anksiyete ya da depresyona göre daha fazla belirsizliğe tahammülsüzlükle ilişkili bulunmuştur (Dugas, Hedeyati, Karavidas, Buhr, Francis, & Phillips, 2005).

Araştırmacılar, pediatrik örneklemde, deneysel bir desende ve obsesif kompulsif bozukluğun bilişsel modeli içerisinde, algılanan sorumluluğun hafıza, belirsizliğe tahammülsüzlük ve dürtü kontrolü üzerindeki etkisini algılanan sorumluluğu manipule ederek incelemiştir. OKB tanısı olan 27 çocuk ve ergen araştırmaya katılmıştır. Yüksek ve düşük sorumluluk koşullarında, hafıza, belirsizliğe tahammülsüzlük ve dürtü kontrolü anlamında farklılık bulunmamıştır. Araştırma bulgularına göre, OKB'si olan çocuk ve ergenlerde, yüksek sorumluluk, düşük hafıza, yükselen belirsizliğe tahammülsüzlük ya da dürtü kontrolüne yol açmamaktadır (Farrel, Waters, Boschen, & Milliner, 2011).

Belirsizliğe tahammülsüzlük her ne kadar psikiyatrik rahatsızlıklarla birlikte araştırılmış olsa da, gelişimi hakkında bilgi edinmek adına da bazı araştırmalar yapılmıştır. Belirsizliğe tahammülsüzlüğün gelişimini incelemek amacıyla yapılan kapsamlı

çalışmada, araştırmacılar 338 katılımcıdan, 5 yıl boyunca yılda iki kez veri toplanmıştır. Belirsizliğe tahammülsüzlük araştırmanın ortalarında ve sonlarında kızlar için artarken, erkekler için böyle bir durum söz konusu olmamıştır (Laugesen, 2007). Bir başka çalışmada da süreç boyunca toplanan verilerle elde edilen 10 değerlendirme boyunca, belirsizliğe tahammülsüzlüğün U şeklinde bir gidişat gösterdiği gözlenmiştir. Belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi yüksek olan ergenler, muğlak durumlarda belirsizliğe tahammül etmekte büyük zorluk yaşamışlardır (Laugesen, 2007). Endişe düzeyi yüksek ve belirsiz durumda belirli bir süre geçiren ergenler, belirsizliğe zamanla daha fazla tahammülsüz olmaktadır (Dugas, Laugesen, & Bukowski, 2012).

Fiziksel etkinlikle belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyinin değiştirilmeye çalışıldığı bir çalışmada, 41 katılımcı 30 dakikalık aerobik egzersizine ya da plasebo esneme grubuna katılmışlardır. Anksiyete duyarlılığı, belirsizliğe tahammülsüzlük ve strese tahammülsüzlük düzeyleri için başlangıçta, müdahale sonrasında ve 3 ile 7 gün sonrasında izleme amacıyla veri toplanmıştır. Belirsizliğe tahammülsüzlük ve strese tahammülsüzlük tüm gruplarda değişmeden kalmıştır (LeBouthillier & Asmundson, 2015).

Belirsizliğe tahammülsüzlük ve klinik tanıları arasındaki ilişkiyi belirlemek için, % 92 si kadın olan 215 lisans öğrencisinden veri toplanmıştır. Araştırma bulgularına göre, belirsizliğe tahammülsüzlük ayrılma anksiyetesi bozukluğu, yaygın anksiyete bozukluğu, obsesif kompulsif bozukluk, sosyal anksiyete ve depresyon düzeyleri ile anlamlı ilişki göstermiştir. Belirsizliğe tahammülsüzlük nörotizm, bağlanma anksiyetesi, bağlanma kaçınması ve bunların semptomları kontrol edildiğinde OKB, sosyal anksiyete, depresyonun varyansını açıklamaktadır (Boelen, Reijntjes, & Carleton, 2014). Bu amaçla, belirsizliğe tahammülsüzlüğün çeşitli özgün ve eş tanıli rahatsızlıklarla ilişkisi aşağıda detaylı olarak incelenmektedir.

2.3.2. Belirsizliğe Tahammülsüzlüğün Boyutları ve Klinik Tanılara İlişkin Araştırmalar

Kaçınılmaz şekilde her bireyin karşı karşıya gelebileceği belirsizliğe tahammülsüzlük, literatürde iki farklı tür olarak kavramsallaştırılmaktadır. Bunlardan ilki, kişilik özelliği olarak belirsizliğe tahammülsüzlük, diğeri de durumsal-özel belirsizliğe tahammülsüzlüktür. McEvoy ve Mahoney (2011)'e göre, ileriye yönelik ve durumsal

anksiyete, ileriye yönelik ve durumsal belirsizliğe tahammülsüzlük olarak yeniden etiketlenebilir. Buna karşın belirsizliğe tahammülsüzlüğün durumsal özel versiyonu tek faktörlü yapıdadır ve belirsizliğe tahammülsüzlük tanısal olan durumlarda özellik olan belirsizliğe tahammülsüzlüğe göre daha homojendir (Mahoney, & McEvoy, 2011). Araştırmacılar, belirsizliğe tahammülsüzlüğün boyutlarının yaygınlığını ortaya koymak amacıyla gerçekleştirdikleri çalışmada, geniş klinik örneklemde veri toplamışlardır. Buna göre, katılımcılar arasında, duruma özgü belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi ileriye yönelik belirsizliğe tahammülsüzlükten daha fazla bulunmuştur (Mahoney, & McEvoy, 2011).

Çeşitli kaygı ve depresif bozuklukları olan bireylerin hangilerinin belirsizliğe tahammülsüzlük ile açıklanabildiğini belirlemek, öncelikle bir kişilik özelliği değişkeni (ileriye dönük ve kısıtlayıcı bileşenleri) ve ikincil olarak düzenli olarak meydana gelen, tanısal olarak durumlara uygunluk gösteren (durumsal-özel belirsizliğe tahammülsüzlük) bir yapı olan belirsizliğe tahammülsüzlük türleri açısından bireyler değerlendirilmiştir. Hangi tanının belirsizliğe tahammülsüzlüğü yordadığını incelemek amacıyla yüksek düzeyde eş tanısı olan klinik örneklemde (N=218) veri toplanmıştır. Özel tanıdan bağımsız olarak, eş tanılılığın derecesi, ileriye dönük belirsizliğe tahammülsüzlük ve durumsal-özel belirsizliğe tahammülsüzlüğün anlamlı bir yordayıcısı olarak bulunmuştur. Ayrıca, sosyal fobi, yaygın anksiyete bozukluğu, depresyon ve obsesif kompulsif bozukluk kısıtlayıcı belirsizliğe tahammülsüzlük ile özgün olarak ilişkili bulunmuştur. Bu bulgulara göre, belirsizliğe tahammülsüzlük tanımlar arası bir yapıdır ve mevcut tanıya özgü ve tanımlar arası teori ve klinik uygulama için önemlidir (Mahoney, & McEvoy, 2012).

Klinik tanımlarla ilişkilendirildiğinde, Herhangi bir tanı ya da eş tanı almış olmak, belirsizliğe tahammülsüzlüğün her iki türü için de anlamlı bir yordayıcı olarak bulunmamıştır. Yani belirsizliğe tahammülsüzlüğün türleri, psikiyatrik bozukluklar arasında önemli derecede farklılık göstermemektedir. Buna karşın, tek tanı ya da eş tanı almanın aksine çoklu tanı almak, ileriye yönelik olan belirsizliğe tahammülsüzlüğün özgün varyansını yordamaktadır; özellikle sosyal fobi, yaygın anksiyete bozukluğu, depresif bozukluk ve OKB için. Bu bozuklukların her biri belirsizliğin algılanmasından kaçınma ve eylemsizlik ile ilişkilidir (Mahoney, & McEvoy, 2012).

Araştırmacılar belirsizliğe tahammülsüzlüğün boyutları, korku ve panik bozuklukla ilişkili kaçınma semptomları arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Bu kapsamda, 122 panik atak hikayesi olan katılımcıdan veri toplanmıştır. Durumsal belirsizliğe tahammülsüzlük istatistiksel olarak panik bozukluk semptomlarının birçoğunun varyansının önemli bir kısmını açıklamaktadır (Carleton, Fetzner, Hackl, & McEvoy, 2013). Durumsal belirsizliğe tahammülsüzlük, panik bozuklukla ilişkili kaçınma semptomlarının varyansını, anksiyete duyarlılığının fiziksel duyarlılık korkusuna göre daha fazla açıklamaktadır. Durumsal belirsizliğe tahammülsüzlük panik atak korkusundan durumsal kaçınma ve panik benzeri semptom korkusundan kaçınma aktivitesi ve gelecek panik ataklardan korkma semptomları ile ilişkili bulunmuştur. Sonuç olarak durumsal belirsizliğe tahammülsüzlük paniğin korku ve kaçınma semptomları ile kişilik özelliği olan belirsizliğe tahammülsüzlüğe göre daha güçlü ilişki göstermektedir (Carleton, Fetzner, Hackl, & McEvoy, 2013).

Bu araştırmalar göz önüne alındığında, belirsizliğe tahammülsüzlüğün boyutları ile klinik tanılara ilişkin belirli semptomların ilişkili olduğu ve tanı, eş tanı ya da çoklu tanı alma durumlarında belirsizliğe tahammülsüzlüğün boyutları arasından yordayıcı ilişkiler anlamında farklılıklar bulunmaktadır. Bu bulgular incelendiğinde, belirsizliğe tahammülsüzlüğün kavram olarak terapi sürecinde ele alınmasının, süreçteki işlevine dair çıkarımlar yapılabilir.

2.3.3. Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Farkındalık ve Terapi Süreci

Terapi sürecinde bireyler, eğer belirsizliğe tahammül düzeyleri düşükse, belirsiz durumların tehlikelerine karşı uyanıktırlar, potansiyel negatif etkilere boş yere odaklanmaktadır ve problemleri ile ilgili farkındalıklarını arttırmırlar. Bu durumu tehlikeli olarak ele aldıklarından artan farkındalıklarına karşı direnç gösterebilirler (Leite, & Kuiper, 2008). Örneğin düşüncelerinin başkalarına zarar vereceğinden endişe eden bir OKB hastası düşünölsün. Bazı bilişsel terapistler belirsizliğe tahammülsüzlük durumunu yok saymaya ve bu inancın olasılığı, olasılık dahilinde olmayışı üzerine tartışmaya başlayabilir. Yine, belirsizliğe tahammülsüzlüğün rol oynamadığı anksiyete ve fobiler düşünöldüğünde, belirsizliğe tahammülsüzlük eğer hastanın ana çarpıklığı ise terapistin düşük düzeydeki empati becerisi, hastanın bu problemini yok sayması ile sonuçlanabilir (Grayson, 2010). Bu nedenle hem direnci anlamada hem de empati

kurmada, danışanın belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyinin incelenmesi sürece önemli bir katkı sağlayabilir.

Belirsizlik psikoterapinin doğasında vardır. Bireyler kendileri ile ilgili pek çok konuda belirsizlik yaşıyor olabilirler, neyi değiştirmeleri gerektiğini bilmeyebilirler. Ayrıca kendileri ile ilgili neyi öğreneceklerini terapi sürecinde bilemedikleri gibi ne şekilde bir değişime uğrayacaklarını da bilmemektedirler (Leite, & Kuiper, 2008). Belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi yüksek olan bireyler, parasal kazançlar elde etmeyle ilgili tepkilerini daha az geciktirmektedirler (daha hızlı bir getirisi olan ama daha az değerli seçeneği seçmektedirler) (Zlomke, & Jeter, 2014). Bu durum, terapi sürecinin gidişatı açısından değerlendirildiğinde, hızlı getirisi olan seçeneği tercih eden belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi yüksek olan bireylerin, terapi sürecinde hızlı sonuç almayı yeğleyebilecekleri şeklinde yorumlanabilir. Yüksek belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyine sahip bireyler, daha fazla içgüdüsel tepkiler verebilirler, bu bireyler belirsiz durumu beklemeyle ilişkili tepkilerden kaçınma davranışı gösterebilirler (Zlomke, & Jeter, 2014). Ancak, Jacoby (2013) tarafından yapılan araştırmada, kişilerin kendi beyanına dayalı belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri, karar verme zamanı ile ilişkili bulunmamıştır. Diğer yandan, görevle ilgili karar verdikten sonraki sıkıntı düzeyi ile ilişkili bulunmuştur. Bu ilişki, genel depresyon, anksiyete ve stres kontrol edildiğinde de devam etmektedir. Terapi sürecinde belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyinin farkında olmak danışanın karar verme süreçlerini anlayabilmek açısından da önemlidir.

Belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi yüksek olan bireyler, tehlikelere karşı daha az uyanıktırlar, değişimin potansiyel negatif etkilerine daha az odaklanırlar. Bu nedenle, belirsizliğe tahammül edebilen bireyler, herhangi bir problemin varlığında bunu kabul etmeye daha açık ve isteklidirler, zorluklara karşı farkındalıklarını arttırırlar ve değişimi göz önünde bulundurmaya başlarlar (Leite, & Kuiper, 2008). Bazı psikolojik rahatsızlıklarda, belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyinin anlaşılması diğerlerinden daha önemli olmaktadır. Örneğin üstbilişler ve endişe arasındaki ilişki kısmi olarak belirsizliğe tahammülsüzlük ile açıklanabilmektedir. Buna göre müdahale programında belirsizliğe tahammülsüzlük bir hedef olarak ele alınabilir, belirsiz durumlarına tahammül edebilme becerilerini öğrenmek ya da belirsizliğe ilişkin negatif inançların üstesinden gelebilmek endişeyi azaltmada özellikle kullanışlı olabilir. Klinik düzeyde endişe ve çocuklarda

yaygın anksiyete bozukluğu için, pozitif inançlara ve belirsizliğe tahammülsüzlüğe odaklanmak yarar sağlayabilir (Ketz, & Woodruff-Borden, 2013).

Belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi yüksek olan danışanlar, kolaylıkla tahmin edilebileceği gibi, belirsiz bir durumla karşı karşıya geldiklerinde kendilerini yüksek derecede rahatsız hissederler, bu durumda da psikoterapinin herhangi bir açıdan değişime odaklanan yönünü minimize etmeyi ya da bu durumdan kaçınmayı beraberinde getirebilir (Leite, & Kuiper, 2008). Belirsizliğe tahammülsüzlük ayrıca terapi için önemli bir kavram olan umut düzeyi üzerinde olumsuz bir etkiye sahiptir, umut ise aslında değişimi hızlandıran en önemli bileşenlerden biri olmaktadır (Leite, & Kuiper, 2008).

Yüksek düzeyde belirsizliğe tahammülsüzlüğü olan danışanlar, değişimle ilgili negatif duyguyu ve belirsizliği minimize etmek için bilişsel ve davranışsal cevaplarla daha fazla kaçınma gösterirler. Belirsizliğe tahammülsüzlük, danışanların değişime rahat uyum sağlayıp sağlayamayacağını belirlemek için değerlendirilebilir. Bu durum terapötik süreçte terapistin danışanın değişime karşı gösterdiği tepkilerin farkında olması konusunda yardımcı olabilir (Leite, & Kuiper, 2008). Örnek vermek gerekirse, belirsizliğe tahammülsüzlük durumundaki bireysel farklılıklar, bir kişinin belirsiz olan bir sağlık tehlikesi ile karşı karşıya geldiğinde, uygun başa çıkma mekanizması seçmesini etkileyebilir. Araştırma bulgularına göre, yüksek düzeyde belirsizliğe tahammülsüzlük düşük düzeyde belirsizliğe tahammülsüzlüğü olan bireylerle karşılaştırıldığında, test yaptırmak gibi daha uyumlu sağlık davranışları sergilemeye yol açabilirken düşük düzeyde belirsizliğe tahammülsüzlük gösteren bireyler daha düşük durumu takip etme ve araştırma eğilimi göstermektedirler. Bu durum sağlık çalışanları için önemli bir bulgu olabilir. Yüksek düzeyde belirsizliğe tahammülsüzlüğü olan bir kişinin sağlığı tehdit eden bir durumu izlemesi için cesaretlendirilmesi uygun olabilir (Rosen, Knauper, & Sammut, 2006).

Belirsizliğe tahammülsüzlük ayrıca, duygu odaklı başa çıkmanın uygun bulunması ile direkt ilişkilidir. Değerlendirme hesaba katılmaksızın, bu duygu odaklı başa çıkma stratejileri yükselen anksiyete düzeyinde de kısmen aracı değişken olmaktadır. Yani duygu odaklı stratejiler sıkıntıyı gidermekte etkili bir strateji olmamaktadır (Taha, Matheson, Cronin, & Anisman, 2014). Diğer yandan, araştırma bulgularına göre,

belirsizliğe tahammül edebilen bireyler, vücut ağırlıkları ve şekilleri ile daha az mücadele etmektedirler, yeme bozukluğu davranışı ile daha az ilişkilidirler. Bu anlamda bireylere ve özellikle kadınlara belirsizliğe tahammül etmeyi de içerecek şekilde başa çıkma stratejilerinin erken yaşta geliştirmelerine yardım etmek, onları yeme bozukluklarına karşı koruyabilir (Stewart, 2009).

Günümüzde terapi ortamında da sıklıkla kullanılan mizah kullanımı açısından değerlendirildiğinde, belirsizliğe tahammülsüzlüğün artması durumunda uyumlu mizah kullanımının azaldığı ve uygun olmayan kendini engelleyen mizahın arttığı görülmüştür. Belirsizliğe tahammülsüzlük attığında, yoğun kaygı ve katılımcı mizahın kullanımı azalmaktadır ve anksiyete de bu durumda yükselmektedir (Kuiper, Klein, Vertes, & Maiolino, 2014). Bu anlamda terapi ortamında, bireylerin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyine yönelik hedefler belirlemek uygun olacağı gibi, terapistin kullanacağı yöntemleri de titizlikle seçerken danışanın belirsizliğe tahammül düzeyini de göz önüne alması fayda sağlayacaktır. Belirsizliğe tahammülsüzlük pek çok klinik tanıyla ilişkili bir kavramdır. Aşağıda belirsizliğe tahammülsüzlük ile endişe ve anksiyete arasındaki ilişkiden bahsedilmiştir.

2.3.4. Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Endişe ve Anksiyete

Belirsizliğe tahammülsüzlük, hayatın birçok alanında karşı karşıya gelinebilecek bir durum olduğundan, anksiyete ve endişe ile de ilişkili olması beklenilmektedir. Belirsizliğe tahammülsüzlük, belirsiz bilgiye ilişkin, bireyde var olan içsel temsillerin devreye girmesi yolu ile yoğun kaygıya neden olabilir (Dugas, ve diğ., 2005). Tahmin edileceği gibi, doğası gereği belirsizliğe tahammülsüzlük, endişe ile oldukça yakından ilişkilidir. Endişe ve belirsizliğe tahammülsüzlük arasındaki korelasyon, endişe ve fonksiyonel olmayan tutumlar arasındaki korelasyondan daha yüksektir (Dugas, Schwartz, & Francis, 2004).

Herkesin sıklıkla karşı karşıya geldiği gündelik sıkıntılar bireylerin belirsizliğe tahammülsüzlüğü ile ilişkili olmaktadır. Gündelik güçlükler ve endişe arasındaki ilişkiye belirsizliğe tahammülsüzlüğün aracı etkisini incelemek için gerçekleştirilen araştırmada, 1092 genç yetişkinden veri toplanmıştır. Araştırma sonucunda, gündelik stres ve endişe arasındaki ilişkide belirsizliğe tahammülsüzlüğün anlamlı bir aracı değişken olduğu gözlemlenmiştir. Daha özel olarak, bireysel olarak önleyici belirsizliğe

tahammülsüzlük boyutu incelendiğinde, belirsizliğe tahammülsüzlük, günlük stres ve endişe arasında bir aracı değişken olmaktadır. Belirsizliğe tahammülsüzlük ve gündelik güçlükler, endişeyi anlamlı düzeyde yordamaktadır. Analizler sonucunda, günlük stres ve orta ve yüksek düzey belirsizliğe tahammülsüzlükle ilişkili endişe arasındaki anlamlı negatif ilişki açığa çıkmıştır. Düşük düzeyde belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi gösterenlerle karşılaştırıldığında, yüksek düzey belirsizliğe tahammülsüzlük, düşük düzey endişe ve artan düzeyde gündelik sıkıntılar göstermektedir. Durumsal belirsizliğe tahammülsüzlükteki ve gündelik stresteki bireysel değişimler, belirsizliğe tahammülsüzlüğü yordarken ileriye dönük belirsizliğe tahammülsüzlüğü yordamamaktadır (Zlomke, & Jeter, 2014).

Çocuklar açısından belirsizliğe tahammülsüzlük ve endişe arasındaki ilişkiyi ortaya çıkartabilmek için, araştırmacılar, 12 yaş altındaki çocuklarda, endişeye ilişkin negatif inançlar, belirsizliğe tahammülsüzlük ve problem oryantasyonunun endişe ile ilişkisini incelemiştir. Yaşları 8 ile 13 arasında değişen 80 ortaokul öğrencisi araştırmaya katılmıştır. Araştırma bulgularına göre, belirsizliğe tahammülsüzlük endişe ve endişeye ilişkin negatif ve pozitif inançlar arasında aracı değişken olarak bulunmuştur. Buna göre, belirsizliğe tahammülsüzlük endişe ve üstbilişler arasında anlamlı bir bölüm olarak ele alınmaktadır ve müdahale programlarında etkili bir hedef olarak ele alınabilir (Ketz, & Woodruff-Borden, 2013). Zira belirsizliğe tahammülsüzlük endişeye yol açabilecek durumların değerlendirilmesinde kilit rol üstlenmektedir. Araştırma bulgularına göre, Otizm Spektrum Bozukluğu olan çocuklarda belirsizliğe tahammülsüzlük ve anksiyete arasında anlamlı ilişki bulunmuştur. Otizm Spektrum Bozukluğu olan çocuklarda yüksek düzeyde belirsizliğe tahammülsüzlük gözlenmektedir (Boulter, Freeston, South, & Rodgers, 2014).

Belirsizliğe tahammülsüzlük ve anksiyete korkusu ergenlerin endişeleri ile güçlü, özgün şekilde ilişkilidir. Yapılan araştırmada, 472 lisans öğrencisinden veri toplanmıştır. Belirsizliğe tahammülsüzlük ve anksiyete korkusu, endişeyi ayrı ve özgün şekilde yordamamaktadır. Belirsizliğe tahammülsüzlük ve obesyon/kompulsyon, sosyal anksiyete performansını negatif değerlendirme korkusundan daha fazla yordamaktadır (Whiting, ve diğ., 2014).

Bir başka araştırma ile yine ergenlerin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi ve endişe arasındaki ilişki incelenmek istenmiştir. Bu amaçla gerçekleştirilen 5 yıllık boylamsal araştırma ile 338 ergenin belirsizliğe tahammülsüzlük ve endişe düzeyleri incelenmiştir. Araştırma bulgularına göre, anksiyete korkusuna bağlı olarak belirsizliğe tahammülsüzlük, ergenlerde endişenin gelişiminde büyük bir rol oynamaktadır (Dugas, Laugesen, & Bukowski, 2012). Benzer sonuçların saptandığı başka bir araştırmada da 91 (76 kız ve 15 erkek) öğrenciden veri toplanmış, belirsizliğe tahammülsüzlük arttıkça, anksiyeteyi arttıran yoğun endişenin de anlamlı düzeyde arttığı gözlenmiştir (Kuiper, Klein, Vertes, & Maiolino, 2014). Ayrıca bu araştırma bulgularına göre, belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyinin artmasının, katılımcı mizahın kullanımını bastırdığı ve bunun da anksiyete düzeyini artırmaya katkı yaptığı gözlenmiştir. Araştırma bulgularına göre, anksiyete ve mizah arasındaki bağlantı, katılımcı mizah stili ve için güçlü olarak bulunmuştur (Kuiper, Klein, Vertes, & Maiolino, 2014).

Bir başka araştırmada da, bu kez 281 lisans öğrencisi ve karşılaştırma amacıyla 123 klinik örneklemde veri toplanmıştır. Araştırma bulgularına göre her iki örnekleme de endişe belirsizliğe tahammülsüzlükle ilişkili bulunmuştur. Lisans öğrencilerinden oluşan örnekleme, belirsizliğe tahammülsüzlük ve endişe hakkındaki negatif inançlar ve endişe hakkındaki pozitif inançlar, sıkıntıya tahammülsüzlük ve belirsizliğe tahammülsüzlük arasında aracı değişken olmaktadır (Kertz, Stevens, McHugh, & Björgevinsson, 2015).

Araştırmacılar belirsizliğe tahammülsüzlüğün anksiyete yoluyla artmasının 1) muğlaklık: tehlikeyi muğlak durumlarla yorumlamaya hazır oluş ya da 2) tahmin edilemezlik: şaşırtıcı ve anlamlı bir olayı kaygı ile ilişkilendirmeye gerek duymadan algılamaktan hangisine bağlı olduğunu bulmak istemişlerdir (Bryne, Hunt & Chang, 2015). Bu araştırma sonuçlarına göre, belirsizliğe tahammülsüzlük ve endişe arasındaki ilişki muğlak ve tahmin edilemez pozitif durumlar için, pozitif ve negatif durumlara göre daha güçlü olarak bulunmuştur. Ancak muğlak ve tahmin edilemez pozitif durumlar arasında ilişkiyi yordamaları açısından fark bulunmamıştır (Bryne, Hunt & Chang, 2015). Yani durumun pozitif ya da negatif olmasından ziyade belirsiz olarak değerlendirilebilir olması endişeyi beraberinde getirmektedir. Diğer yandan, belirsizliğe tahammülsüzlük, meta endişe ve nevrozizm, özellik olan endişe ile anlamlı ilişki göstermektedir. Belirsizliğe tahammülsüzlük ve meta endişe kendine özgü endişe ile

çok düşük ilişki göstermektedir (de Bruin, Rassin, & Muris, 2006). Belirsizliğe tahammülsüzlük sosyal anksiyete ile de ilişkili bir kavramdır.

Belirsizliğe tahammülsüzlük kavramı, genellikle psikiyatrik tanılarla ilişkisi bağlamında araştırılmış olsa da, belirsizliğe tahammülsüzlük ve özgün olarak anksiyete ya da başka herhangi bir tanıdan bağımsız olarak endişe arasındaki ilişki de çokça araştırılmıştır. Bu amaçla gerçekleştirilen ilişkisel araştırmaların yanında, endişe üzerinde belirsizliğe tahammülsüzlüğün özgün katkısını ortaya koymak amacıyla yapılmış regresyon analizleri de mevcuttur.

Hiyerarşik regresyon analizinin, belirsizliğe tahammülsüzlük ve problem oryantasyonunun endişe puanlarını yordamasını belirlemek için kullanıldığı araştırmada, 285 Fransalı Kanadalı üniversite öğrencisinden veri toplanmıştır. Belirsizliğe tahammülsüzlük ve duygusal problem oryantasyonu kişilik özelliği olan endişenin, kişisel değişkenler (yaş, cinsiyet) ve ruh durumu (depresyon ve anksiyete seviyesi) kontrol edildiğinde güçlü bir yordayıcısı olmaktadır. Ayrıca belirsizliğe tahammülsüzlük ve duygusal problem oryantasyonu ve endişenin hem ortak hem de özgün olarak yordayıcısı olmaktadır (Dugas, Freestone, & Ladouceur, 1997). Benzer bir araştırmada 197 katılımcıdan veri toplanmıştır. Bunların 152'si kadın ve 45'i erkek iken, yaş ortalaması 22.56'dır. Araştırma bulgularına göre belirsizliğe tahammülsüzlük endişe ile güçlü bir ilişki göstermektedir. Belirsizliğe tahammülsüzlük ve endişe, muğlaklığa tahammülsüzlük, mükemmeliyetçilik ya da algılanan kontrol ölçümleri ile açıklanamayan varyansı paylaşmaktadır. Yani, belirsizliğe tahammülsüzlük ve endişe arasındaki ilişki, muğlaklığa tahammülsüzlük ve endişe arasındaki ilişkiden anlamlı derecede daha güçlüdür. Özgün olarak belirsizliğe tahammülsüzlük, endişenin varyansının %14'ünü açıklamaktadır. Bu anlamda belirsizliğe tahammülsüzlük, bireylerin yoğun kaygı ve somatik anksiyete deneyimlerini değerlendirmede ayırıcı bir rol oynamaktadır (Buhr, 2001). Bu bulgular, belirsizliğe tahammülsüzlük ve daha geniş bir kavram olan muğlaklığa tahammülsüzlüğün daha önce de sözü edildiği gibi kavramsal olarak farklı yapılar olduğu ve endişe ile farklı ilişkiler gösterdiğini de göstermektedir.

Belirsizliğe tahammülsüzlük ve endişe arasındaki ilişkinin ortak varyansı, diğer değişkenler kontrol edildiğinde hala güçlü kalmaktadır. Bu bulgular klinik olmayan

örnekleme, endişe ve obsesyonun ortak bazı özellikleri paylaşımları ile açıklanabilir. Bazı endişeler (bir toplantıya geç kalmayla ilgili düşünceler gibi) kolaylıkla bazı obsesyonlardan ayırd edilebilir (açık bir şekilde klisede esnemek gibi), diğer davetsiz düşüncelerin bu kategoriye uygun olması daha zordur (Dugas, Gosselin, & Ladouceur, 2001). Belirsizliğe tahammül edemeyen bireyler tahmin edileceği gibi gündelik stres ve sıkıntılara da düşük düzeyde tahammül göstermektedir.

Endişeye ilişkin negatif inançlar endişenin süreçte güçlü bir yordayıcısı iken, belirsizliğe tahammülsüzlük ve endişeye ilişkin pozitif inançlar endişe ile klinik düzeyde ilişkili bulunmuştur. (Ketz, & Woodruff-Borden, 2013). Diğer yandan, beklenileceği gibi, belirsizliğe tahammülsüzlük, anksiyete düzeyini yordamaktadır ve başa çıkma stratejileri ve stresörlerin değerlendirilmesi de bu anlamda aracı rol oynamaktadır. Belirsizliğe tahammülsüzlük, stresörlerin değerlendirilmesi ve anksiyete ile diğer sağlıkla ilişkili durumlara göre daha fazla ilişkili bulunmuştur (Taha, Matheson, Cronin, & Anisman, 2014). Buna göre endişenin yanında eğer belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi de yüksek ise bireylerin klinik rahatsızlıklar gösterme olasılıkları artmaktadır. Ancak belirsizliğe tahammülsüzlük ve endişe arasındaki yüksek korelasyon, belirsizliğe tahammülsüzlük ve anksiyete ve depresyon arasındaki korelasyondan daha anlamlı düzeyde yüksek değildir (Buhr, 2001).

Bir başka araştırma bulgularına göre ise belirsizliğe tahammülsüzlük ile anksiyete, depresyon ve endişe benzer ilişkiler göstermektedir. 347 üniversite öğrencisinden veri toplanan bu çalışmada, klinik olmayan örnekleme belirsizliğe tahammülsüzlük ve endişenin ilişkisi incelenmiştir. Araştırma bulgularına göre, belirsizliğe tahammülsüzlük endişe ile yüksek düzeyde ilişki gösterirken, obsesyon ve kompülsiyonlarla orta derecede, panik duyarlılığı ile de zayıf derecede ilişki göstermektedir (Dugas, Gosselin, & Ladouceur, 2001). Yani belirsizliğe tahammülsüzlük endişe ile depresyonla olduğundan daha fazla ilişkilidir denilebilir. Benzer bir çalışmada da belirsizliğe tahammülsüzlük endişe ile depresyondan daha yüksek korelasyon göstermiş, ancak bu iki korelasyon arasındaki fark istatistiksel anlamlılık göstermemiştir. Hiyerarşik regresyon analizine göre, endişe, belirsizliğe tahammülsüzlüğün yordanmasında, depresyonunkinden daha yüksek bir katkı yapmaktadır (Dugas, Schwartz, & Francis, 2004). Bir başka çalışmada da yine benzer sonuçlara rastlanmıştır. Belirsizliğe tahammülsüzlük endişe, anksiyete ve depresyon ile anlamlı ilişki göstermektedir.

Ayrıca, belirsizliğe tahammülsüzlük, algılanan anksiyete için aracı değişken olurken depresyon için olmamaktadır (Zlomke & Young, 2009). Ancak yine de belirsizliğe tahammülsüzlük tüm tanılarla düşük ya da yüksek anlamlı ilişki göstermektedir.

Belirsizliğe tahammülsüzlüğün, anksiyete, depresyon ve kusma korkusu arasındaki yordayıcı ilişkiyi belirlemek amacıyla yapılan bir diğer araştırma ile lisans öğrencisi olan 193 gönüllüden veri toplanmıştır. Buna göre, belirsizliğe tahammülsüzlük, anksiyete ve depresyonun kovaryans değişken olması durumunda kusma korkusu semptomlarını yordamaktadır. İğrenme duyarlılığı, kusma korkusunun semptomlarını belirsizliğe tahammülsüzlük ve kovaryans anksiyete ve depresyon için yordamamaktadır, anksiyete duyarlılığı da kusma korkusunun semptomlarını belirsizliğe tahammülsüzlük, iğrenme duyarlılığı için kovaryans anksiyete ve depresyon için yordamamaktadır (Zhao, 2013).

Görüldüğü gibi, belirsizliğe tahammülsüzlük anksiyete ve endişe ile oldukça yakın ilişkilidir. Bunun yanında anksiyeteye eşlik eden farklı tanılarla da çeşitli düzeylerde ilişki göstermektedir. Temelde belirsizliğe tahammülsüzlük en çok anksiyete ile ilişkili bulunsa da diğer tanılarla da özgün ilişkileri mevcuttur. Anksiyete türleri arasında, en çok yaygın anksiyete bozukluğu ile ilişkili olmaktadır. Aşağıda belirsizliğe tahammülsüzlük ve yaygın anksiyete bozukluğu arasındaki ilişkiye dair araştırmalara yer verilmektedir.

2.3.5. Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Yaygın Anksiyete Bozukluğu

Literatür incelendiğinde, belirsizliğe tahammülsüzlük kavramının yaygın anksiyete bozukluğu (YAB) ile çokça araştırıldığı gözlenmektedir. Bunun nedeni, belirsizliğe tahammülsüzlüğün, endişenin önemli bir yordayıcısı olması ve muğlak durumları negatif şekilde değerlendirme eğilimi anlamına gelmesidir. Bu nedenle belirsizliğe tahammülsüzlük bilişsel bir eğilim olarak kabul edilir ve yaygın anksiyete riskini ortaya çıkartmaktadır (Koerner,& Dugas, 2007). Buna karşın, daha önce de sözü edildiği gibi herkes zaman zaman bir şeylerden endişe duyar ve düşük ve orta düzeydeki endişe, sorunsuz olabilirken, yüksek düzeydeki endişe strese neden olabilir ve bu durum da yaygın anksiyete bozukluğunun da ana özelliğidir. Neden bazı insanlar başa çıkılabilir düzeyde endişe gösterirken diğerleri aralıksız ve kalıcı endişe ile yaşamaktadırlar? Bu sorunun cevabını bulabilmek için, endişe davranışının süreçlerinin incelenmesi

gerekmektedir. Bu amaçla, yaygın anksiyete bozukluğunun gelişimini incelemek için belirsizliğe tahammülsüzlüğü bilişsel bir süreç olarak ele alan pek çok çalışma yapılmıştır (Dugas, Schwartz, & Francis, 2004).

Yaygın anksiyete bozukluğu, klinik anlamda olumsuz bir ruh hali durumudur ve kronik ve yoğun endişe ile ön plana çıkar. Yaygın anksiyete deneyimi olan bireyler ayrıca bilişsel, davranışsal, duygusal ve fiziksel dışavurumlar sergilerler. Bunlar bilişsel esneklik ve konsantrasyonda bozukluk, algılanan kontrol yoksunluğu ve problem çözmede düşüş, irritabilitenin artması, bulantı, baş ağrısı, aşırı terleme ve uyku rahatsızlıklarıdır. Sonuç olarak yaygın anksiyete, gündelik işlevleri ciddi düzeye zayıflatabilir. Yaygın anksiyete bozukluğunda, günlük yaşam becerileri muğlak ve belirsiz olarak görülür. Bunun ardından da kaygı artar. Belirsizliğe tahammülsüzlüğün artması kronik ve yoğun endişe ile sonuçlanabilir, bu da ilişkiler, maddi durum, iş ve gelecek gibi birçok ana içerik alanını etkiler (Kuiper, Klein, Vertes, & Maiolino, 2014).

Araştırmacılar yaygın anksiyete bozukluğu ve belirsizliğe tahammülsüzlük arasındaki ilişkiyi inceledikleri gibi, yaygın anksiyete bozukluğunun semptomları ile ilişkisine de bakmışlardır. Ayrıca, belirsizliğe tahammülsüzlük ve diğer tanı grupları arasındaki ilişki ile yaygın anksiyete bozukluğu ve belirsizliğe tahammülsüzlük arasındaki ilişkiyi de karşılaştırmışlardır. Yaygın anksiyete bozukluğu semptomları ve belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur (Koerner,& Dugas, 2007; Fracalanza, Koerner, Deschenes, & Dugas, 2014; MacDonald, Pawluk, Koerner,& Goodwill, 2015; Khawaja, McMahon, & Strod, 2011; Khawaja, & McMahon, 2011; Przeworski, 2006).

Belirsiz durum kendi başına problematik ya da endişe uyandırıcı olmamaktadır. Belirsizliğe dair bilişler ve tutumlar belirsizliğe tahammülsüzlüğe yol açmakta ve çeşitli klinik tanılarla ilişkili olabilmektedir. Belirsizliğin negatif sonuçları olacağına dair inanç, yaygın anksiyete semptomları ve içselleştirilmiş öfke arasında bağımlı bir aracı değişken rolü üstlenmektedir. Belirsizliğin adil olmadığı ve her şeyi bozduğu inancı, yaygın anksiyete bozukluğu semptomlarından öfke ve düşmanlığı dışsallaştırma arasında aracı değişken rolü üstlenmektedir (Fracalanza, Koerner, Deschenes, & Dugas, 2014). Buna göre, belirsizliğe ilişkin inançların, hangi yaygın anksiyete bozukluğu semptomlarının sergilendiği ile ilişkili olduğu ve belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi

yüksek ve yaygın anksiyetesi olan bireylerin, daha fazla öfke davranışı göstermelerinin muhtemel olduğu söylenebilir.

Genel itibariyle, belirsizliğe tahammülsüzlük psikiyatrik tanı gruplarının pek çoğunda rastlanılan bir kavram olmaktadır. Fakat birincil tanısı yaygın anksiyete bozukluğu ya da panik bozukluk olan hastalar, diğer tanılara sahip bireyler arasında en yüksek belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerini sergilemektedirler. Ancak bu hastalar, terapötik müdahale sürecinden geçtikten sonra tanılar arasında, müdahale öncesi ve müdahale sonrası arasında, belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi açısından anlamlı ve güvenilir bir düşüş yaşamışlardır. 16 haftalık bekleme listesi sürecinde bu kontrol grubunda bir değişim gözlenmemiştir (Boswell, Thompson-Hollands, Farchione, & Barlow, 2013). Başka bir araştırmada ise 107 yaygın anksiyete bozukluğu hastasından ve 91 üniversite öğrencisinden veri toplanmıştır. Öğrenciler yaygın anksiyete düzeylerine göre düşük ve yüksek olarak iki gruba ayrılmışlardır. Araştırma bulgularına göre, belirsizliğe tahammülsüzlük ve meta endişe yaygın anksiyetenin tanılanması ve müdahalesinde destek olmaktadır (Khawaja, McMahon, & Strodl, 2011). Müdahale sonrasında, bireylerin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyinde düşüş gözlenmiş, bu değişim anksiyete ve depresyon semptomlarının müdahale sonrasında düşüş göstermesi ile de ilişkili bulunmuştur (Boswell, Thompson-Hollands, Farchione, & Barlow, 2013).

Belirsizliğe tahammülsüzlük, yaygın anksiyete bozukluğunun düzeyi ile de yakından ilgilidir. Beklenileceği gibi, belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi, yüksek yaygın anksiyete bozukluğu gözlenen grup ile düşük yaygın anksiyete bozukluğu semptomları gözlenen gruplar arasında anlamlı farklılık göstermektedir (Khawaja, McMahon, & Strodl, 2011). Bu bulgulara dayanarak, tanısından bağımsız olarak terapötik sürece katılan hastaların belirsizliğe tahammül düzeyinin yükseltilmesinin de terapötik bir hedef olarak ele alınabileceği söylenebilir.

Yaygın anksiyete bozukluğu tek başına belirsizliğe tahammülsüzlük ile ilişkili olmasının yanında, başka semptomlarla birleştğinde de yine belirsizliğe tahammülsüzlük ile ilişkili olmaktadır. Bu amaçla gerçekleştirilen araştırmada, sıkıntı verici tetikleyicilere toleranssızlık yaygın anksiyete bozukluğu semptomları yüksek olan bireylerin, depresif semptomları yüksek olan ve depresif ve yaygın anksiyete bozukluğu semptomları düşük olan bireylerle karşılaştırılması amaçlanmıştır. 217 lisans

öğrencisinden veri toplanmıştır. Depresif ve yaygın anksiyete bozukluğu semptomları düşük olan bireyler, yüksek yaygın anksiyete bozukluğu semptomları gösterenlere göre belirsizliğe karşı daha yüksek tahammülsüzlük göstermişlerdir (MacDonald, Pawluk, Koerner, & Goodwill, 2015). Ancak üniversite öğrencileri (n=253) ile yürütülen bir başka araştırmada da, belirsizliğe tahammülsüzlük yaygın anksiyete bozukluğu, sosyal fobi ve obsesif kompulsif semptomlar ile ilişkili bulunurken depresif semptomlarla ilişki bulunmamıştır. Bu araştırma bulgularına göre, belirsizliğe tahammülsüzlük meta endişe ile karşılaştırıldığında sosyal fobi semptomlarının daha güçlü bir yordayıcısı olmaktadır (Khawaja, & McMahon, 2011). Bu farklılığa, ilk araştırmada gözlemlendiği gibi depresif semptomların yanında yaygın anksiyete bozukluğu semptomlarının da olmasının belirsizliğe tahammülsüzlük ile ilişkili olması yol açmış olabilir.

Diğer klinik tanımlar açısından incelendiğinde, belirsizliğe tahammülsüzlük sırasıyla, yaygın anksiyete bozukluğu, sosyal fobi semptomları ve ardından OKB semptomları ile yüksek düzeyde ilişkilidir (Przeworski, 2006; Khawaja, & McMahon, 2011). Belirsizliğe tahammülsüzlük, çocuklarda yaygın anksiyete bozukluğu ile olduğu gibi obsesif kompulsif bozukluk ile yüksek düzeyde korelasyon göstermektedir (Przeworski, 2006). Belirsizliğe tahammülsüzlük yaygın anksiyete bozukluğuna benzer şekilde, sağlık anksiyetesi ile de yakından ilişkilidir. Literatürde sağlık anksiyetesi ve belirsizliğe tahammülsüzlük arasındaki ilişkiyi değerlendirmek amacıyla pek çok araştırma bulunmaktadır. Aşağıda bu araştırmalara değinilmektedir.

2. 3. 6. Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Sağlık Anksiyetesi

Araştırmacılara göre, belirsizliğe tahammülsüzlükteki bireysel farklılıklar, insanların sağlıkla ilgili tutum ve davranışlarını etkileyebilmektedir. Belirsizliğe tahammülsüzlük dışında, mevcut durumsal belirsizlik, sinirlilik gibi psikolojik sıkıntıya yol açabilir, bu durum da medikal tavsiyelere uymayı arttırmaya neden olabilir (Funke & Nicholson, 1993). Örnek vermek gerekirse, sağlıkla ilgili herhangi bir problem durumunda, durumu gözlemlene ve daha çok bilgi almak isteme eğilimleri bireylerin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleriyle ilişkili olmaktadır. Belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyindeki bireysel farklılıklar ve bir insanın belirsiz durumu gidermek için bilgi arayışına girmesi, gözlemlene (tehlikeli duruma ilişkin araştırma yapma) davranışının bağımsız yordayıcıları olarak bulunmuştur. Bu bağımsızlığın nedeni, belirsizliğe

tahammülsüzlüğün bireysel farklılık olması ve durumlar arasında durağanlık göstermesidir. Buna karşın, bir kişinin belirsizlik durumunu gidermek istemesi duruma bağlı motivasyonel bir faktördür. Bu iki kavram birbiri ile düşük korelasyon göstermektedir. Örneğin, düşük belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi olan bir kadın, bir testin sonucu ile ilgili ekstra bilgi almayı daha az isteyebilir, ancak eğer ekstra bilgi almak isterse bu onun belirsizlik durumunu azaltacaktır. Bir başka kadın da belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi yüksek ise, daha büyük olasılıkla ekstra bilgi almak isteyecektir, ancak burada onun motivasyonu psikolojik sıkıntısını gidermek olacaktır (Rosen, Knauper, & Sammut, 2006).

Bir diğer araştırmada ise, belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi yüksek olan bireylere uygulanan ve bilgi içeriği olmayan bir testin sonucunda bireylerdeki değişim gözlenmiştir. Bilgilendirici olmayan bir testin sonucuna dayanarak, belirsizlikle başa çıkamayan bireyler olumsuz psikolojik tepkiler vermişlerdir. Bu araştırmada, meme kanseri riskinin arttığına inanan hastalar ve belirsizlik durumu ile başa çıkmada sıkıntı yaşayanlar, süregelen sıkıntıda en yüksek düzeyi göstermişlerdir. İzleme amaçlı 1 ay sonraki değerlendirmede, belirsizliğe tahammülsüzlük, sıkıntının en önemli yordayıcısı olarak bulunmuştur. Test sonuçlarının açıklanmasının ardından, göğüs kanseri riskinin yüksek olarak algılanması, duruma özgü sıkıntı için belirsizliğe tahammülsüzlüğün etkisine aracı değişken olarak etki etmektedir (O'Neill, ve diğ., 2006). Belirsizliğe tahammül edebilen bireyler, ciddi manada belirsizliği içeren problemler ile karşı karşıya kaldıkları süreçte mücadele edebilirler, yüzleşme sürecindeki belirsizliğe daha az duyarlıdırlar, tehlikelere karşı da daha az uyarılmışlardır (Leite, & Kuiper, 2008). Bu durumda tam zıttı olacak şekilde, belirsizliğe tahammül edemeyen bireylerin yüksek düzeyde sıkıntı göstermeleri olağan bir durumdur.

Bu bulgulardan hareketle gerçekleştirilen ikinci bir araştırmada, belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi yüksek olan kadınlara, bilgi ihtiyaçlarına göre bilgi vermenin (onlara kanser müdahalesi ile ilgili bilgi vermek) ve düşük belirsizliğe tahammülsüzlük gösteren kadınlara daha az bilgi vermenin, daha düşük anksiyete düzeyi ile sonuçlandığı gözlenmiştir (Rosen, ve diğ., 2010). Çünkü yüksek düzey belirsizliğe tahammülsüzlük gösteren bireyler, problem durumlarında daha yüksek durumsal belirsizlik gösterirler, bu belirsiz durumla başa çıkmanın bir göstergesi olarak daha fazla bilgi arayışına girerler. Buna karşın, düşük düzeyde belirsizliğe tahammülsüzlük gözlenen bireyler

daha az rahatsız olmakta ve daha fazla bilgi araştırmaya daha düşük eğilim göstermektedirler (Rosen, ve diğ., 2010).

Bahsedilen bu durum, medikal anlamda da hastaların iyileşmesine yardımcı olabilir. Bu durumu değerlendirmek amacıyla gerçekleştirilen araştırmada, kadınlara verilen HPV ile ilgili uzun bilgi broşürünün, kısa olana ve kanser müdahalesi ile ilgili olanlara (uzunluğuna bağlı olmaksızın) göre HPV belirsizliğini artırdığı gözlenmiştir. HPV ile ilgili uzun ya da kısa kontrol broşürü almak, yüksek düzey belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi gösteren kadınlarda, anksiyete ve belirsizliğe tahammülsüzlük ile ilgili bilinen değişkenler kontrol edildiğinde daha fazla anksiyeteye yol açmıştır (Rosen, ve diğ., 2010). Bu bulgudan yola çıkılarak, uzun ya da kısa bilgi edinmenin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi karşısında sağlık anksiyetesi açısından görece önemsiz olduğu sonucuna varılabilir. Bu durumun temel nedeni, yüksek düzeyde belirsizliğe tahammülsüzlük gösteren kişilerin, sağlıkları ile ilgili daha fazla bilgi arayışına girseler dahi, yine de yüksek düzeyde anksiyete deneyimleme risk grubunda bulunmalarındır; çünkü daha fazla bilgi edinmekle sağlık ile ilgili belirsizlikler çözülmemektedir (Rosen, ve diğ., 2010).

Tıbbi açıdan sağlıklı olan geniş bir örneklemdaki lisans öğrencileri ile yürütülen bir başka araştırmada (N=412) felaketleştirici sağlık değerlendirmelerinin yüksek düzey belirsizliğe tahammülsüzlük durumunda, sağlık anksiyetesi ile anlamlı ilişki gösterdiği bulunmuştur. Ayrıca, belirsizliğe tahammülsüzlük, küçük çaptaki sağlık değerlendirmeleri ve sağlık anksiyetesi arasında aracı değişken olmamaktadır (Fergus, & Valentiner, 2011). Buna göre belirsizliğe tahammülsüzlük sağlıkla ilgili daha büyük ya da daha kötü sağlık değerlendirmelerinde sağlık anksiyetesi ile ilişki göstermektedir. Ancak yine de belirsizliğe tahammülsüzlük, felaketleştirici sağlık değerlendirmeleri ve sağlık anksiyetesi arasındaki ilişkide aracı değişken olmaktadır. Yani, felaketleştirici sağlık değerlendirmeleri sadece sağlık anksiyetesi ile yüksek düzeyde belirsizliğe tahammülsüzlük durumunda ilişkili bulunmaktadır. Ayrıca yüksek belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi de yüksek sağlık anksiyetesi ile ilişkili bulunmuştur (Fergus, & Valentiner, 2011).

Bireysel açıdan sağlıkla ilgili endişe verici durumlardakine benzer şekilde, yüksek düzeyde belirsizliğe tahammülsüzlük gösteren bireyler, salgın hastalıkları da daha

tehlikeli olarak algılamaktadırlar. Ayrıca salgın döneminde duygu odaklı başa çıkma stratejilerini kullanmaya daha eğilimli olmaktadır. Tüm bu faktörler yükselen kaygıya da yordamaktadır (Taha, Matheson, Cronin, & Anisman, 2014). Bir başka araştırmada, 2009 yılında H1N1 salgını devam ederken 18 yaş üzeri yetişkinlerden veri toplanmıştır. Yüksek düzeyde belirsizliğe tahammülsüzlük, düşük kendini ve diğerlerini kontrol etme eğilimi ile ilişkili olduğu bulunmuştur (Taha, Matheson, Cronin, & Anisman, 2014). Bütün bu araştırma bulgularından yola çıkılarak, sağlıkla ilgili sorun yaşayan bireylere yönelik hazırlanan müdahale programlarına, onların sıkıntı düzeylerini azaltmak ve daha fazla bilgi arayışına girerek anksiyete düzeylerini arttırmalarına engel olmak adına belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyini azaltmakla ilgili içerik eklenmelidir denilebilir.

Sağlık sıkıntısı yaşamış ve tedavi olarak sağlık probleminden kurtulmuş bireylerle de benzer bir araştırma yürütülmüştür. Araştırma kapsamında 67 prostat kanserinden kurtulmuş erkek hastadan veri toplanmıştır. Prostat kanserinden kurtulanlar arasında bilişsel güçlükler gösteren ya da belirsizliği rahatsız edici ya da kabul edilemez şekilde bulanların kanserle ilişkili sıkıntılar açısından, müdahale tamamlandıktan 3-5 sene sonra bile büyük risk teşkil ettiği bulunmuştur (Eisenberg, ve diğ., 2015). Bu nedenle bilişsel yakınmalar ve belirsizliğe tahammülsüzlükle ilgili içeriğin, sağlıkla ilgili müdahale programlarına alınması faydalı olabilir.

Bir başka araştırmada da Lynch sendromu (kalın bağırsak kanseri türü) olan kadınlarda, belirsizliğe tahammülsüzlük ve kanser endişesi etkileşimi, anksiyete, depresyon arasındaki ilişki ile doktora olan güvenin bu ilişkideki aracı rolü araştırılmıştır. Yüksek düzey belirsizliğe tahammülsüzlüğü olan ve doktoruna daha fazla güvenen kadınlar daha az kanser müdahalesi endişesi hissetmekteyken, yine yüksek düzey belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi olan ve doktoruna daha az güvenen kadınlar daha yüksek endişe hissetmektedirler (Torbit, ve diğ., 2016).

Sağlık anksiyetesi üzerinde belirsizliğe tahammülsüzlüğün dolaylı etkisini araştırmak için gerçekleştirilen başka bir çalışmada, belirsizliğe tahammülsüzlük ya da bilinmeyen korku durumunda bilinçli farkındalığın sağlık anksiyetesi üzerindeki direkt olmayan etkisi incelenmiştir. Lisans öğrencileriyle yürütülen araştırmada, yüksek düzey bilinçli farkındalığın düşük düzey sağlık anksiyetesi üzerinde belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyindeki düşüş vasıtasıyla anlamlı direkt olmayan bir etkisi olduğu gözlenmiştir. Yüksek düzey bilinçli farkındalık belirsizliği tolere edebilmeyi artırarak sağlık

anksiyetesinde endişe duymayı ve bununla ilişkili güvenlik davranışlarını azaltmaktadır (Kreamer, O'bryan & McLeish, 2016). Benzer bir çalışmada, yaşları 18-38 arasında değişen sağlıklı lisans öğrencileri ile yürütülen araştırmada belirsizliğe tahammülsüzlüğün sağlık anksiyesi üzerinde anksiyete duyarlılığı yolu ile dolaylı etkisi olduğu gözlenmiştir (O'Bryan, McLeish, 2017).

Özgün olarak sağlık anksiyesi ya da daha genel anlamda sağlıkla ilgili herhangi bir sıkıntı yaşayan bireyler için belirsizlik durumuna gösterdikleri toleransı bilmek müdahale program içeriği oluştururken ve de bu bireyleri daha iyi anlayabilmek adına önemli bir veri sağlamaktadır. Bu nedenle yukarda bahsedilen bulgular, sağlık çalışanları açısından değerli bilgiler olmaktadır. Hastaların karşı karşıya kaldıkları sağlık sıkıntılarına karşı verecekleri muhtemel tepkiler, onların belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri ile ilişkili olarak öngörülebilir. Öte yandan, belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri sosyal anksiyete, sosyal fobi ve depresyonla da özgün ilişkiler göstermektedir. Aşağıda bu anlamda yapılmış araştırmalara değinilmektedir.

2.3.7. Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Sosyal Anksiyete, Sosyal Fobi ve Depresyon

Belirsizliğe tahammülsüzlük, gündelik hayata pek çok şekilde yansıma yapmaktadır. Bireylerin başa çıkma becerileri ve iletişim becerileri ile yakından ilişkili olduğundan belirsizliğe tahammülsüzlük ve sosyal anksiyete arasındaki ilişkiyi ortaya koymak adına pek çok araştırma yapılmıştır. Durumsal anksiyete, belirsizliğe tahammülsüzlük ve sosyal anksiyetenin varyansına katkı sağlamaktadır. Belirsizliğe tahammülsüzlüğün ileriye dönük anksiyete faktörü sosyal anksiyete ile negatif yordayıcı ilişki göstermekteyken, sosyal fobi ile de negatif ilişki gösterme trendindedir (Whiting, ve diğ., 2014).

Belirsizliğe tahammülsüzlük ve sosyal anksiyete arasındaki ilişkiyi araştırmak amacıyla 102 lisans öğrencisinden veri toplanmıştır. Öğrenciler sosyal anksiyete, obsesif kompulsif kontaminasyon, anksiyesi olmayan kontrol grubu olarak gruplara bölünmüştür. Sosyal anksiyete grubu, sosyal etkileşimde belirsizliğe tahammülsüzlükte yüksek düzey gösterirken, obsesif kompulsif kontamine grubu temizlikle ilgili belirsizliğe tahammülsüzlükte yüksek düzey göstermiştir. Alan bazlı belirsizliğe tahammülsüzlük sosyal anksiyete ve obsesif kompulsif kontamine korkusunu yordamıştır. Sosyal anksiyete düzeyi yüksek olan bireyler, özellik olarak belirsizliğe

tahammülsüzlük ya da temizlikle bağlantılı belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyine göre sosyal etkileşimlerde yüksek belirsizliğe tahammülsüzlük göstermektedirler. Benzer şekilde obsesif kompulsif kontaminasyonu yüksek olan bireyler, temizlikle ilgili belirsizliğe tahammülsüzlükte özellik olarak belirsizliğe tahammülsüzlük ve sosyal etkileşimde belirsizliğe tahammülsüzlüğe göre daha yüksek düzey sergilemişlerdir (Jensen, & Heimberg, 2015). Araştırma bulgularına göre, belirsizliğe tahammülsüzlük bağlama özgün bir yapı sergilemektedir ve tanılar arası ve durumlar arası incelenmelidir (Jensen, & Heimberg, 2015).

Sosyal anksiyete ile belirsizliğe tahammülsüzlüğün ilişkisini ortaya koymak amacıyla gerçekleştirilen bir diğer araştırmada, mükemmeliyetçilik ve belirsizliğe tahammülsüzlüğün, sosyal anksiyete bozukluğundaki olay sonrası süreçlendirme için bağımsız rolü incelenmiştir. Yetişkinlerle yürütülen bu araştırma sonuçlarına göre, belirsizliğe tahammülsüzlük ve negatif olay sonrası süreçlendirme arasında anlamlı pozitif korelasyon bulunmuştur (Shikatani, Antony, Cassin, Kuo, 2016).

Sosyal fobi semptomları yordanırken, belirsizliğe tahammülsüzlük sosyal fobi semptomlar ile meta endişeden daha güçlü ilişki sergilemektedir (Khawaja, & McMahon, 2011). Buna göre, sosyal fobide belirsiz durumların algılanışı, fobik semptomlar için endişeden daha fazla etki göstermektedir. Benzer bir araştırmada da belirsizliğe tahammülsüzlüğün durumsal özel versiyonu ile nörotizm, yaygın anksiyete bozukluğu semptomları ve sosyal fobi arasında pozitif ilişki bulunmuştur (Mahoney, & McEvoy, 2011). Anksiyete bozuklukları olan kişiler belirsizliği kendilerine zor gelen bir durumla karşı karşıya kaldıklarında daha fazla itici bulmaktadırlar (örneğin sosyal fobisi olanlar için sosyal etkileşimler) (Mahoney, & McEvoy, 2011).

Belirsizliğe tahammülsüzlük depresyon semptomlarının anlamlı bir yordayıcısıdır, depresyon belirsiz duruma verilen cevabın sınırlama ve kısıtlayıcılığı ile yakından ilgilidir (Mahoney, & McEvoy, 2011). Araştırmacılar, iki haftalık zaman periyodunda kaçınma ve belirsizliğe tahammülsüzlüğün, depresyon ve anksiyeteyi ruminasyon vasıtasıyla yordayıp yordamayacağını incelemek istemişlerdir. Belirsizliğe tahammülsüzlük anksiyete ve depresyonun yüksek düzeyini yordarken ruminasyonu yordamamaktadır. Belirsizliğe tahammülsüzlük direkt olarak ruminasyonu yordamaktadır, ancak ruminasyonun belirsizliğe tahammülsüzlük ve depresyon ve

anksiyete arasında aracı değişken olduğuna dair veri bulunamamıştır. Araştırma sonuçlarına göre, belirsizliğe tahammülsüzlük depresyon ve anksiyete arasında direkt bir ilişki göstermektedir, ancak ruminasyon bu ilişkide aracı değişken olmamaktadır (Anderson, 2013).

Bir başka araştırmada da 90 katılımcıdan veri toplanmıştır. Klinik örneklemdeki 50 kişi, anksiyete ile ilgili müdahaleye katılan kişilerdir. Diğer katılımcılar ise anksiyetesi olmayan normal örnekleminden seçilmiştir. Depresyon ve cinsiyet kontrol edildiğinde dahi, deneyimsel kaçınma ve anksiyeteye bağlı sıkıntı, pozitif ve öfke duyguları belirsizliğe tahammülsüzlük ile anlamlı şekilde ilişki göstermektedir. Eğer bireyler, kaygı ile ilişkili belirsizliğe tahammül göstermek için düşük eşiğe sahiplerse, bu strateji kendilerinin içsel deneyimleri ile ilişkili sıkıntıdan kaçınmak için bir yol sağlayabilir (Lee, Orsillo, Roemer, & Allen, 2010).

Belirsizliğe tahammülsüzlük, depresyon ve anksiyete semptomları arasında ruminasyonun moderatör ve aracı değişken olup olmadığını incelemek amacıyla yürütülen bir başka araştırmada, 332 lisans öğrencisinden veri toplanmıştır. Araştırma sonuçlarına göre, yüksek düzey ruminasyon, belirsizliğe tahammülsüzlük ve depresyon semptomları arasındaki ilişkiyi artırmaktadır. Ruminasyonun hem yüksek hem de düşük düzeyleri, belirsizliğe tahammülsüzlük ve anksiyete semptomları arasındaki ilişkiyi güçlendirmektedir. Yapısal eşitlik modeli sonuçlarına göre de ruminasyon belirsizliğe tahammülsüzlük ve depresif semptomlar arasındaki ilişkide aracı değişken olmaktadır. Ancak belirsizliğe tahammülsüzlük ve anksiyete semptomları arasında kısmi aracı değişken olmaktadır. Bu bulgular, ruminasyonun belirsizliğe tahammülsüzlük ve depresyon ve anksiyete arasındaki ilişkide moderatör ve aracı değişken olduğunu desteklemektedir (Liao, & Wei, 2011).

Anksiyete ve depresif bozuklukları olan heterojen bir grup 18 haftalık tanılar arası bir bilişsel davranışçı müdahale programına katılmışlardır. Müdahale öncesinde negatif duygulanım kontrol edildiğinde, belirsizliğe duyarsızlık depresif semptomlar ve endişenin ciddiyeti ile ilişkili bulunmuştur. Yaygın anksiyete bozukluğu ve panik bozukluğu olan hastalar müdahale öncesinde en yüksek belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyini göstermişlerdir (Boswell, Thompson-Hollands, Farchione, & Barlow, 2013).

2.3.8. Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Post Travmatik Stres Bozukluğu

Belirsizliğe tahammülsüzlük, temelde belirsiz durumları tehdit olarak algılama eğilimi olarak ele alındığında, travma sonrası stres bozukluğu (PTSB) ile ilişkili olması da beklenmektedir. Araştırma bulgularına göre, belirsizliğe tahammülsüzlük post travmatik stres bozukluğu tanısı alanlarda almayanlara göre daha yüksek bulunmuştur (Smith, 2007). Bir diğer araştırma ile travma geçmişi olan 89 katılımcıdan veri toplanmıştır. Bu çalışmada belirsizliğe tahammülsüzlük kontrol değişkeni olarak ele alınmış; endişe, post travmatik stres bozukluğu ve aşırı uyarılmışlık arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma bulgularına göre endişe, post travmatik stres bozukluğu ve aşırı uyarılmışlıkla, yüksek düzeydeki belirsizliğe tahammülsüzlük durumunda anlamlı pozitif ilişki göstermektedir (Bardeen, Fergus, & Wu, 2013). Buna göre belirsizliğe tahammülsüzlük post travmatik stres bozukluğu ve endişe arasındaki ilişkide de önemli bir rol üstlenmektedir.

Belirsizliğe tahammülsüzlük post travmatik stres bozukluğunun bazı semptomları ile ilişkili olurken bazılarıyla olmamaktadır. PTSB hastaları içinde, aşırı uyarılmışlık semptomları PTSB, endişe ve belirsizliğe tahammülsüzlüğün her ikisiyle kısmi korelasyon göstermektedir. Endişe ve belirsizliğe tahammülsüzlük arasında varolan karşılıklı etkileşimsel etki, post travmatik stres bozukluğunu anlamada önemlidir. Bu etkileşimsel etkinin yapısı endişe ve post travmatik stres bozukluğu yüksek iken, belirsizliğe tahammülsüzlük ile anlamlı pozitif ilişki göstermektedir (Bardeen, Fergus, & Wu, 2013).

Bilindiği gibi, yaşanan kayıplar ve sonrasındaki yas durumu, bireylerde travma sonrası stres bozukluğu gözlenebilmektedir. Kayıp yaşamış kişilerle gerçekleştirilen bir diğer araştırmada, sevdiği bir yakını yeni kaybetmiş 134 bireyden veri toplanmıştır. Araştırma bulgularına göre, kayıptan sonra geçen zaman, nörotizm ve endişe gibi belirsizliğe tahammülsüzlükle ilişkili olan değişkenler kontrol edildiğinde, belirsizliğe tahammülsüzlük post travmatik stres bozukluğu ve yas düzeyi ile anlamlı pozitif ilişki göstermiştir. Ayrıca, belirsizliğe tahammülsüzlük endişe ve post travmatik stres bozukluğu semptom düzeyi ile ilişkili iken, tamamlanmış yas süreci ile ilişkili olmamıştır (Boelen, 2009). Yine aynı araştırma bulgularına göre, belirsizliğe tahammülsüzlük ve tamamlanmış yas sürecinin ve post travmatik stres bozukluğunun

semptom düzeyi arasındaki ilişki belirsizliğe tahammülsüzlük, endişe ve nörotizmin ortak varyansı ile tam olarak açıklanamamaktadır. Belirsizlik durumuna ilişkin negatif inançlar ve bunun doğurguları ve belirsizliğe tahammülsüzlüğün diğer dışavurumları yakın bir akrabanın ölümünden sonra deneyimlenen korku temelli zorla gelen imajlar, kaçınan tepkiler ve yakın birinin kaybedilmesi ile ilişkili post travmatik stres bozukluğunun özelliği olarak aşırı uyarılmışlık ile sıkıntısı olarak karakterize edilen tamamlanmış yastan daha özel bağlantılıdır (Boelen, 2009).

Benzer bir araştırmada 122 travmaya maruz kalmış (%81'i kadın olan) ve yaşları 18 ile 60 arasında değişen kişiden veri toplanmıştır. Belirsizliğe tahammülsüzlük toplam puanı, post travmatik stres bozukluğunun, kaçınmacı cevaplar, duygusal hissizlik ve aşırı uyarılmışlık semptomları ile ilişkili bulunurken, korku odaklı ders verici görsellerin varyansını anlamlı düzeyde açıklamamıştır (Fetzner, Horswill, Boelen, & Carleton, 2013). Genel anlamda, travma sonrası stres bozukluğunda, belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi önemli bir yordayıcı değişken olmaktadır. Belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi, diğer psikotik rahatsızlıkları ile de ilişkili olmaktadır. Aşağıda bu anlamda yapılmış olan araştırmalara değinilmektedir.

2.3.9. Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Psikotik Rahatsızlıklar

Belirsizliğe tahammülsüzlük, psikiyatrik bozukluklarla olduğu kadar, psikotik rahatsızlıklarla da araştırılmış bir kavram olmaktadır. Belirsizliğe tahammülsüzlük psikoz sonrasındaki duygusal uyum için önemli bir faktördür. Bu bağlamda gerçekleştirilen araştırma kapsamında, psikoz deneyimlediğinden dolayı sıkıntı yaşayan ve daha önce herhangi bir müdahale almış olan 27 katılımcıdan veri toplanmıştır. Analizlere göre belirsizliğe tahammülsüzlük kontrolün kaybedilmesi ve halüsinatif seslerle ilgili metafiziksel inançlarla pozitif korelasyon göstermiştir (White, & Gumley, 2010). Bu araştırma bulgularına göre, paranoyaya ilişkin negatif değerlendirme ve belirsizliğe tahammülsüzlük arasında anlamlı ilişki bulunmuştur, bu ilişki paranoyanın mevcut düzeyine bağlı olmaktadır. Belirsizliğe tahammülsüzlük eğilimi olan bireyler paranoid ya da halüsinatif sesler duymayı incelemek konusundaki üstbilişsel negatif inançlara sahiptirler (White, & Gumley, 2010).

Yetişkin katılımcılarla gerçekleştirilen benzer bir araştırma bulgularına göre, belirsizliğe tahammülsüzlük paranormal inançlar ile genel ve özelde önsezi inançları ile ilişkili

bulunmuştur (Hart, Sullivan-Sanchez, Packer, & Loveless, 2013). Bir başka araştırmada da kalıcı persecutory delüzyonu olan katılımcıdan veri toplanmıştır. Persecutory delüzyonu olan hastaların belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri yine yüksek olarak bulunmuştur (Freeman, Startup, Dunn, Cernis, Wingham, Pugh, Cardwell, Mander & Kingdon, 2014). Belirsizliğe tahammülsüzlük, bireylerin yeme davranışı ve yeme bozukluklarıyla da ilişkilidir. Aşağıda literatürde yer alan az sayıdaki araştırmaya değinilmektedir.

2.3.10. Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Yeme Bozuklukları

Belirsizliğe tahammülsüzlük zayıflık tarafından yordanmaktadır, yaygın anksiyete ve depresyon kontrol edildiğinde belirsizliğe tahammülsüzlük kilo, şekil ve yiyecek ile ilişkili bulunmuştur. Bulgulara göre, belirsizliğe tahammülsüzlük yeme bozuklukları ile anlamlı şekilde ilişkilidir, klinik ve klinik olmayan örneklemde etiolojisi ve devam etmesi ile ilgili bir rol oynayabilir. 18 yaş üzeri 150 klinik ve klinik olmayan örneklemdeki kadından veri toplanmıştır. kilo, şekil ve yemekle ilgili belirsizliğe tahammülsüzlük yeme bozuklukları ile anlamlı ilişki göstermiştir. Genel belirsizliğe tahammülsüzlük ve kilo, şekil ve yeme ile ilişkili belirsizliğe tahammülsüzlük anlamında ortanın üzeri düzey klinik örneklemde bulunmuştur, yani yeme bozukluğu olan kişiler, belirsizliğe tahammül etmekte güçlük yaşamaktadırlar. Belirsizliğe tahammülsüzlük zayıflık ve belirsizliğe tahammülsüzlükle ilişkili yeme bozukluğu patolojisini varyansını klinik, yarı klinik ve klinik olmayan örneklemde açıklamaya yardım etmektedir (Stewart, 2009). Genel belirsizliğe tahammülsüzlük, belirsizliğe tahammülsüzlükle ilişkili özellikle diyet yapma, vücut imajı, kilo, şekil ve vücut kontrolü davranışlarını yordamaya yardım etmektedir (Stewart, 2009).

Belirsizliğe tahammülsüzlük yeme bozukluğu ile de ilişkili olmaktadır. Yeme bozukluğu olan 349 kadınla, 214 yeme bozukluğu olmayan birey belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri, güvensiz (kaygılı ve kaçınan)bağlanma stilleri, dışadönüklük ve açıklık düzeyleri açısından karşılaştırılmıştır. Yeme bozukluğu olmayan grupla karşılaştırıldığında, yeme bozukluğu olan grup daha yüksek belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi göstermektedir. Regresyon analizine göre de yüksek düzey güvensiz bağlanma ve düşük düzey dışadönüklük yüksek belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyini yeme bozukluğu olan grupta yordamaktadır. Yeme bozukluğu olmayan grupta

da güvenli olmayan bağlanma belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyini yordamaktadır (Sternheim, Fisher, Harrison & Watling, 2017).

2.3.11. Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Otizm Spektrum Bozukluğu

Belirsizliğe tahammülsüzlük, otizm spektrum bozukluğu gözlenen çocuklarla da araştırılmıştır. Belirsiz durumlar, otizm spektrum bozukluğu olan bireylerde kaygı uyandırıcı olabileceğinden, davranışlarında farklılıklara neden olabilir. Diğer yandan, bu çocuklara yönelik hazırlanan programlarda belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyine ilişkin program hedefleri eklenmesi de program çıktılarına etkilemektedir.

Belirsizliğe tahammülsüzlük, otizm spektrum bozukluğu gözlenen çocukların duyu hassasiyeti ile yakından ilgili bir kavram olmaktadır. Yaşları 6-14 arasında değişen, 64 otizmlili ve 85 normal çocukla yürütülen araştırmada, belirsizliğe tahammülsüzlük ve anksiyete otizmlili çocukların duyu hassasiyetinin varyansının neredeyse yarısını açıklarken, normal çocuklarda beşte birini açıklamaktadır (Neil, Olsson & Pellicano, 2016).

Literatür incelendiğinde, belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyini yükseltmeye yönelik az sayıda araştırma olduğu gözlenmektedir. Bu araştırmalardan birkaçını, otizm spektrum bozukluğu olan çocuklara yönelik hazırlanmış olan programlar oluşturmaktadır. Geliştirilen “Belirsizlikle Gündelik Durumlarda Başa Çıkma” programı, otizm spektrum bozukluğu olan gençlere yönelik sekiz haftalık, aile odaklı bir müdahale programıdır. Otizm spektrum bozukluğu olan çocukların ailelerine, belirsizliğe tahammülsüzlük odaklı bu sekiz seanslık program uygulanmıştır. Ailelerden uygulanan bu programı değerlendirmeleri istenmiştir. Sekiz ailenin katıldığı araştırmada, aileler hazırlanan programı değerli bulmuşlar, belirsizliğe tahammülsüzlüğün çocuklarının hayatındaki yerini görmüş ve programdaki stratejileri de işe yarar olarak değerlendirmişlerdir (Rodgers, ve diğ., 2017).

Yine benzer bir araştırmada, bilişsel davranışçı terapi sonrasında, otizm spektrum bozukluğu olan çocukların belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri incelenmiştir. Araştırma yaşları 8-13 arasında değişen 43 entelektüel engeli bulunmayan otizm spektrum bozukluğu olan çocukla yürütülmüştür. Müdahale öncesindeki yüksek düzeydeki belirsizliğe tahammülsüzlük yüksek anksiyete ve endişeyi müdahale öncesi

ve sonrasında yordamaktadır. Buna göre, otizm spektrum bozukluğu ve anksiyetesi olan gençlerde, belirsizliğe tahammülsüzlük hedefi, düzenlenmiş bilişsel davranışçı terapinin sonuçlarının etkililiğini artırabilir (Keefer, ve diğ., 2016).

Çocuğunda otizm spektrum bozukluğu olan annelerle yürütülen bir başka araştırmada da kaygı, duyu hassasiyeti ve belirsizliğe tahammülsüzlük arasındaki ilişki incelenmiştir. 50 anneden veri toplanan araştırmada, kaygı ile belirsizliğe tahammülsüzlük ve belirsizliğe tahammülsüzlük ve duyu hassasiyeti arasında ilişki gözlenmiştir. Ayrıca, kaygı ve belirsizliğe tahammülsüzlük arasında direkt ilişki gözlenmektedir (Uljarevic, Carrington & Leekam, 2016).

2.3.12. Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Yaşlanma

Yaşlanma süreci de özellikle sağlıkla ilgili olmak üzere bir çok belirsiz durumla karşı karşıya kalınan bir dönem olmaktadır. Araştırmacılar yaş ortalaması 71.0 olan 120 ileri yetişkinden veri toplamışlardır. Bu araştırma bulgularına göre yaşlanma hakkında daha fazla bilgi sahibi olmak belirsizliğe tahammülsüzlük ve endişe ile negatif ilişkili iken, endişe üzerindeki etkisi kısmi olarak belirsizliğe tahammülsüzlük için aracı değişken olmaktadır. Bu bulgulara göre, yaşlanma süreci ile ilgili iyi biçimde bilgi sahibi olmak, rahatsız edici belirsizliği düşürmede yardımcı olabilir ve bu da ileri yetişkinler için endişe düzeyini azaltabilir (Nuevo, Wetherell, Montorio, Ruiz,& Cabrera, 2009). Diğer yandan, yetişkin insanlardaki düşük düzeydeki endişe, yaşlanma sürecini iyi şekilde bilmelerinin bi sonucu olabilirken, ileri dönemdeki hayat değişiklikleri ile ilişkili belirsizlikleri de daha artan şekilde kabullenmeyle ilişkilidir (Nuevo, Wetherell, Montorio, Ruiz,& Cabrera, 2009). Yani yetişkinlerdeki belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi, onların yaşlanma süreci ve ileri dönemde karşılaşılabilecekleri olumlu ya da olumsuz durumları kabul etmelerinde önemlidir. Ayrıca yaşlanma ile ilgili bilgi sahibi olmak belirsiz durumu azaltabilmektedir.

Bu bağlamda, araştırmacılar, maneviyat, öz yeterlik ve yaşlanma hakkındaki bilginin endişe ve belirsizliğe tahammülsüzlük üzerindeki etkisini yapısal eşitlik modeli ile incelemişlerdir. 219 Filipinli ileri yaşlı kişiden veri toplamışlardır. Açıklayıcı faktör analizi sonuçlarına göre, belirsizliğe dair 4 faktör bulunmuştur. Bunlar: mükemmeliyetçilik bazlı belirsizlik, endişe bazlı belirsizlik, kaçınma bazlı belirsizlik ve olumsuzluk bazlı belirsizliktir. Öz yeterliğin belirsizliğe tahammülsüzlük üzerinde bir

etkisi bulunmamıştır (Guzman, Lacao, & Larracas, 2015). Belirsiz durumlar, bireylerin belirsiz duruma ilişkin tepki şekillerini etkileyen ve bazen de belirsiz durumlara ilişkin anıları daha fazla hatırlatma eğilimine neden olan bir kavramdır. Aşağıda belirsizliğe tahammülsüzlüğün algı, hatırlama ve durum değerlendirme ile ilişkisine değinilmektedir.

2.3.13. Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Algı, Hatırlama ve Durum Değerlendirme

Bilişsel olarak farzedelim sorusuna verilen cevabı herhangi bir belirsiz durumda tehlikeli bir şey olacağını sanmak, bireylere sonucun daha az muğlak olmasını ve potansiyel tehlike ile başa çıkmada yardımcı olabilir. Böyle bir durumda daha fazla davranışsal tepki gösterilebilir: daha fazla bilgi edinmeye çalışmak, bir kararın kesinliğini artırmaya çalışmak, belirsizlik içeren durumlardan kaçınmak gibi. Ancak belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi düşük olan bireyler, belirsiz durumları tehlikeli olarak görmeye daha az eğilimlidirler, bu tarz durumlar ile karşılaştıklarında daha az duygusal sıkıntı yaşarlar ve bu durumdan kaçınmak ya da belirsizliği azaltmak için daha az motive olurlar (Leite, & Kuiper, 2008). Bu nedenle, belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi yüksek olan bireyler, farkındalıkla ilgili habercilerin gelişimi ile ilgili sıkıntılar yaşayabilirler, karar öncesi durumda çok fazla zaman harcayabilirler (Leite, & Kuiper, 2008). Sonuç olarak, belirsizliğe tahammül edebilen bireyler, muğlak bilgiye daha az dikkat yöneltebilirler, deneyimlerini daha az tehdit edici ve aşırı uyarılmışlık algılayabilirler (Bardeen, Fergus, & Wu, 2013).

Belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi, bireylerin belirsiz, muğlak ya da tehdit edici durumları nasıl algıladıkları, nasıl hatırladıkları ile yakından ilişkilidir. Araştırmacılar, bireyleri düşük ve yüksek belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerine göre ve negatif, pozitif ve muğlak durumları değerlendirmelerine göre karşılaştırılmışlardır. Belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi yüksek olanlar, bu üç durumu da rahatsız edici bulmuşlardır (Koerner,& Dugas, 2007). Daha yüksek düzeyde hassas olan grupta, yaygın anksiyete bozukluğu semptomları ve ruh hali değişkenlerine göre, belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi, bireylerin muğlak durumları değerlendirmelerinde güçlü bir yordayıcı olmaktadır (Koerner,& Dugas, 2007). Ayrıca, belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi yüksek olan bireylerde, kadın olmak, muğlak durumları negatif olarak algılamanın anlamlı bir yordayıcısı olarak bulunmuştur (Koerner,& Dugas, 2007).

Benzer bir araştırmada, uyarıcıların belirsizlik durumlarına göre hatırlanmasına yönelik olarak yapılmıştır. Araştırma kapsamında 104 öğrenciden veri toplanmıştır. Araştırma bulgularına göre, belirsizliğe tahammülsüzlük, kolaylaştırıcı görev ile pozitif korelasyon göstermektedir,; yüksek düzeyde belirsizliğe tahammülsüzlük belirsiz uyarıcının, nötr olan uyarıcıya göre hızlı şekilde tanımlanması ile ilişkilidir. Anksiyete, depresyon ve genel sıkıntı kontrol edildiğinde, engelleyici boyutu kolaylaştırıcı görev ile anlamlı korelasyon göstermeye devam etmektedir (Fergus, Bardeen,& Wu, 2012).

Belirsizliğe tahammülsüzlükteki bireysel farklılıklar ve belirsiz ödül sırasındaki nöral aktivasyonu incelemek amacıyla yapılan araştırmada 37 yetişkinden veri toplanmış ve nöral aktivitelerini inceleyebilmek için fonksiyonel manyetik rezonans görüntüleme (fMRI) kullanılmıştır. Yüksek düzey belirsizliğe tahammülsüzlük, belirsiz ödül sırasında artan hiperaktif anterior insula (aINS) aktivasyonu gözlenmiştir (Gorka, Nelson, Phan & Shankman, 2016).

Diğer yandan, belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyinin yüksek olması, karar alma süreçlerinde hataya neden olabilmektedir. Kiropraktik (sinir sistemini düzeltmek amacıyla omurga, kemik ve kaslara müdahale etme yöntemi) öğrencilerinde yüksek düzey belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi ile özel klinik planındaki yetersiz yönetim seçimleri arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmada 2 farklı Avustralya kiropraktik programında öğrenim gören 44 öğrenciden veri toplanmıştır. Belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyinin yanında, boyun ve bel ağrısı olan hasta vaka planı ve ileriye dönük kiropratik yeterliklerine ilişkin öz değerlendirmeleri ile algılanan kiropraktik teknik sistem benimsemeleri ölçülmüştür. Yüksek düzey belirsizliğe tahammülsüzlük gözlenen öğrenciler, normal ya da düşük düzey belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi olan öğrencilere göre, boyun ağrısı vaka planı için daha yüksek düzeyde doğru olmayan klinik kararlar almışlardır (Innes, Leboeuf-Yde & Walker, 2017). Fiziksel etkinlikle belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyinin değiştirilmeye çalışıldığı bir araştırmada, 41 katılımcı 30 dakikalık aerobik egzersizine ya da plasebo esneme grubuna katılmışlardır. Anksiyete duyarlılığı, belirsizliğe tahammülsüzlük ve strese tahammülsüzlük düzeyleri için başlangıçta, müdahale sonrasında ve 3 ile 7 gün sonrasında izleme amacıyla veri toplanmıştır. Belirsizliğe tahammülsüzlük ve strese tahammülsüzlük tüm gruplarda değişmeden kalmıştır (LeBouthiller & Asmundson, 2015).

BÖLÜM III: YÖNTEM

Bu bölümde sırasıyla araştırmanın modeli, verilerin elde edildiği araştırma grubu, veri toplamada kullanılan araçlar, veri toplama işlemi ve verilerin çözümlenmesinde kullanılan istatistiksel tekniklere ilişkin açıklamalara yer verilmiştir. Araştırma kapsamında geliştirilmiş olan program öncelikle pilot uygulama olarak geliştirilmiş ve uygulanmış, elde edilen verilerin ardından revize edilerek deneysel uygulama adıyla değiştirilerek geliştirilmiştir. Aşağıda bu programlara ilişkin detaylı bilgiye yer verilmiştir.

3.1. Araştırma Modeli

Bu araştırmada, uygulanan macera terapisi temelli grupla danışmanlık sonucunda, üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeylerinin geliştirilmesi, belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinin azaltılması planlanmıştır.

Araştırma deneme modeli olarak planlanmıştır. Bu araştırmada ön test-son test, deney-kontrol gruplu deneysel bir desen kullanılmıştır. Karışık ölçümleri içeren bu çalışmada, 2x2'lik karışık (split-plot) bir desen bulunmaktadır. Bu desende birinci etmen deneysel işlem gruplarını (deney- kontrol), ikinci etmen de bağımlı değişkene ilişkin tekrarlı ölçümleri (ön test- son test) göstermektedir (Büyüköztürk, 2007). Araştırmada her iki gruba da ön-test ve son test uygulanarak, yalnızca deney grubuna uygulanan müdahale sonrası son test ölçümünde iki grup birbiriyle karşılaştırılmıştır (Creswell, 2012).

Deneysel desenlerin bir koşulu olarak bağımlı değişkeni etkileyen ancak araştırmada etkisi araştırılmayan iç ve dış geçerliliği etkileyebilecek karıştırıcı değişkenlerin olası etkilerini kontrol altına almak gerekmektedir. Ancak bu şekilde neden sonuç etkisinden bahsedilebilir (Hovardaoğlu, 2007). Bu amaçla da araştırmada deney grubuna denk olabilecek bir kontrol grubu kullanılmıştır.

G 1	O 1.1	X	O 1.2
G 2	O2.1		O2.2

Şekil 3.1. Araştırma Modeli

3.2. Pilot Uygulama Araştırma Grubu

Pilot uygulama araştırma grubu Marmara Üniversitesi Eğitim Fakültesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümü'nde öğrenim gören öğrencilerden araştırmaya katılmayı gönüllü olarak kabul eden 15 bireyden oluşmaktadır.

3.2.1. Pilot Uygulama Deney ve Kontrol Gruplarının Oluşturulması

Deney ve kontrol grupları aşağıdaki aşamalar izlenerek oluşturulmuştur.

1. Katılımcıları belirleyebilmek amacıyla Marmara Üniversitesi Eğitim Fakültesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümü'ne macera temelli danışmanlığın amacını ve içeriğini tanıtan bir afiş hazırlanarak katılmak isteyenlerin belirtilen tarihte ön görüşmeye gelmeleri rica edilmiştir.
2. Görüşmeye gelecek olan katılımcılara çalışmanın amacı tanıtılarak 6 haftalık çalışma süresi boyunca eksiksiz devam edebilecek olanlardan 15 gönüllü bireyle çalışılmıştır.
3. Kontrol grubu aynı şekilde başvuruda bulunarak 6 hafta boyunca eksiksiz katılamayacağını belirten diğer bireyler arasından belirlenmiştir.
4. Çalışmanın etkililiğini belirlemek amacıyla kullanılmış olan bilişsel esneklik ölçeği ile belirsizliğe tahammülsüzlük ölçeği uygulanarak katılımcıların demografik bilgileri de toplanmıştır.

3.2.1.1. Pilot Uygulama Katılımcılar

Deney grubu, tanıtımı yapılan programa katılmaya gönüllü olanlardan, 6 hafta boyunca tüm oturumlara katılabileceğini bildiren 15 gönüllü üyeden oluşmuştur. Marmara Üniversitesi rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık 3. sınıf öğrencisi olan katılımcıların % 20'si erkek ve grubun yaş ortalaması 21.13'tür.

3.2.2. Araştırma Grubu

Deneysel uygulama araştırma grubu da pilot uygulamada olduğu gibi, Marmara Üniversitesi Eğitim Fakültesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümü'nde öğrenim gören öğrencilerden araştırmaya katılmayı gönüllü olarak kabul eden 12 bireyden oluşmaktadır. Araştırmanın bu fazında, gruplarda yer alan bireylerin sayısı,

grup içi etkileşimi artırmak amacıyla azaltılmıştır. Deney ve kontrol grupları, yukarıda pilot uygulama için verilmiş olan aşamalar esas alınarak oluşturulmuştur. Deneysel uygulamada pilot uygulamadan farklı olarak program 8 oturum şeklinde planlanmış ve bu oturumlara katılabileceklerini belirten gönüllü üyeler deney grubunu oluşturmuşlardır. Marmara Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık 3. sınıf öğrencisi olan katılımcıların %25'i erkek ve yaş ortalaması 20.9'dur. Ayrıca katılımcıların 11 tanesi yaşamlarının çoğunun şehir merkezinde geçtiğini, yalnızca 1 katılımcı ise kasabada geçtiğini belirtmiştir. Katılımcıların tümü için, macera terapisi temelli grupla danışmanlık yeni bir deneyim olmuş, daha önce benzer bir deneyim yaşamadıklarını dile getirmişlerdir. Aşağıda deneysel uygulama çalışma grubuna dair demografik veriler Tablo 3.1.'de, kontrol grubuna dair demografik veriler ise Tablo 3.2'de yer almaktadır.

Tablo 3.1.
Araştırma Grubu Demografik Verileri

Demografik Değişken	Türü	n	%
Cinsiyet	Kadın	9	75
	Erkek	3	25
Yaş	20	1	8.3
	21	10	83.4
	22	1	8.3
Yaşamın çoğunun geçtiği yer	Kasaba	1	8.3
	Büyük şehir	11	91.7
Toplam		12	100

Tablo 3.2.
Kontrol Grubu Demografik Verileri

Demografik Değişken	Türü	n	%
Cinsiyet	Kadın	9	75
	Erkek	3	25
Yaş	21	7	58.1
	22	1	8.3
	23	3	24.9
	28	1	8.3
Yaşamın çoğunun geçtiği yer	Kasaba	1	8.3
	Büyük şehir	11	91.7
Toplam		12	100

3.3. Veri Toplama Araçları

Verilerin toplanmasında geçerlilik ve güvenirliği daha önce benzer örneklerde test edilmiş 2 ölçek kullanılmıştır. Bilişsel esneklik ölçeği ile belirsizliğe tahammülsüzlük ölçeği macera terapisi temelli grupla danışmanlıktan önce ve sonra ön test ve son test ölçümü almak amacıyla uygulanmıştır. Bunlara ek olarak, nicel verileri desteklemek amacıyla, katılımcıların her oturum sonunda kendilerinde meydana gelen değişime ilişkin düşüncelerini, kendilerini oturum sonrasında nasıl hissettiklerini kaydettikleri ve EK-4'te yer alan form da kullanılmıştır. Nitel verileri elde etmek için kullanılan bu form, katılımcıların macera terapisi temelli grupla danışmanlık deneyimlerini değerlendirmeleri amacıyla araştırmacı tarafından oluşturulmuştur.

Veri toplama araçlarına ilişkin ayrıntılı bilgiler aşağıda bulunmaktadır.

3.3.1. Bilişsel Esneklik Envanteri

Bireylerin içinde kaldıkları zor durumlarda alternatif çözümler üretebilme, uygun seçenekleri fark edebilme, dengeli düşünebilme ve bunları davranış haline getirebilme becerilerinin belirlenebilmesi hedeflenerek hazırlanmış olan Bilişsel Esneklik Envanteri (The Cognitive Flexibility Inventory) Dennis ve VanderWal (2010) tarafından geliştirilmiştir. Envanter 20 maddeden oluşmaktadır ve iki boyutludur. İlk boyut olan Alternatifler (1, 3, 5, 6, 8, 10,12, 13, 14, 16, 18, 19, 20) ikinci boyut da Kontrol (2, 4, 7, 9, 11, 15, 17) olarak adlandırılmıştır. Alternatifler alt boyutu ile yaşanabilecek durumların ve insan davranışlarının alternatiflerinin olabileceğini algılama ve zor durumların üstesinden gelebilecek şekilde çözüm üretme becerisi ölçülmek istenmektedir. Kontrol alt ölçeği ile ise zor durumları kontrol edilebilir algılama eğilimi ölçülmektedir. Envanterde 'Hiç Uygun Değil' (1) ile 'Tamamen Uygun' (5) arasında değişen 5'li Likert tipi yapıya sahip 20 maddeden alınan puanın yükselmesi bilişsel esnekliğin de yüksek olduğu anlamına gelmektedir. 2, 4, 7, 9, 11, 17 maddeleri ters kodlanmaktadır. Ölçeğin özgün formunun geçerlik güvenirlik çalışmasında Alternatifler alt ölçeğinin Cronbach alfa değeri .91 olarak, Kontrolalt ölçeğinin Cronbach alfa değerleri ise ilk ölçümde .86, son ölçümde .84 olarak belirlenmiştir (Dennis ve VanderWal, 2010).

Envanterin uyarlama çalışması Gülüm ve Dağ (2012) tarafından yapılmıştır. Geçerlik ve güvenilirlik çalışmasında tüm envanterin iç tutarlık katsayısı .90, Alternatifler ve Kontrol alt boyutlarının iç tutarlılık katsayıları sırasıyla .89 ve .85’olarak bulunmuştur. Bilişsel Esneklik Envanteri’nin toplam puan ve alt boyut bakımından Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği, BeckAnksiyete Ölçeği, Beck Depresyon Ölçeği ve Bilişsel Esneklik Ölçeği ile geçerliliklerine bakılmış ve ikili korelasyonların -.13 ile -.48 arasında değiştiği belirlenmiştir (Gülüm ve Dağ, 2012).

3.3.2. Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği

Ölçeğin orijinali Freeston tarafından Fransızca olarak geliştirilmiş ve Buhr ve Dugas (2002) tarafından İngilizceye (TheIntolerance of UncertaintyScale) uyarlanmıştır. Ölçeğin kullnım amacı belirsiz durumlara verilen duygusal, bilişsel ve davranışsal tepkileri belirlemektir. Ölçek 27 madde ve 4 faktörden oluşmaktadır. ‘Beni Hiç Tanımlamıyor’ (1) ile ‘Beni Tam Olarak Tanımlıyor’ (5) arasında değişen 5’li Likert tipi bir yapıdadır. Ölçeğin İngilizce formunun iç tutarlığı .94, test-tekrar test güvenirligi ise .74 olarak bulunmuştur (Buhr ve Dugas, 2002). Ölçeğin faktörleri; “Belirsizlik üzücü ve stres vericidir”, “Belirsizlik eyleme geçmeyi engeller”, “Belirsiz olaylar olumsuzdur ve kaçınılması gerekir”, “Belirsizlik adil değildir” dir.

Ölçeğin Türkçe ’ye uyarlama, geçerlik ve güvenilirlik çalışması Sarı ve Dağ (2009) tarafından yapılmıştır. Üniversite öğrencilerinden oluşan örneklemden alınan verilerle yapılan faktör analizi sonucuna göre ölçeğin dört faktörden oluştuğu belirlenmiştir. Buna göre varyansın %16’sını açıklayan ilk faktör olarak “Belirsizlik stres verici ve üzücüdür” (1, 3, 4, 6, 8, 9, 17, 26, 27), varyansın %13’ünü açıklayan ikinci faktör olarak “Belirsizlikle ilgili olumsuz benlik değerlendirmeleri” (2, 13, 16, 20, 22, 23, 24, 25), varyansın %11’ini açıklayan üçüncü faktör olarak “Geleceği bilmemek rahatsız edicidir”(5, 7, 18, 19) ve varyansın %9’unu açıklayan dördüncü faktör olarak “Belirsizlik eyleme geçmemi engelliyor” (10, 11, 12, 14, 15) saptanmıştır. Ölçeğin beşinci faktörü tek maddeden oluştuğu ve bu maddenin test tekrar test ve madde toplam korelasyonu düşük olduğundan, ilgili madde ölçekten çıkartılmıştır. Ölçekten alınan puanlar yükseldikçe belirsizliğe tahammülsüzlük azalmaktadır. Uyarlama çalışmasına göre Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeğinin iç tutarlık katsayısı .93 ve test tekrar test güvenilirlik katsayısı .66 olarak bulunmuştur. Çalışmada Belirsizliğe Tahammülsüzlük

Ölçeği'nin uyum geçerliği belirlenmek üzere Sürekli Kaygı Envanteri ile karşılaştırılmış, ölçekler arasında pozitif yönde ve anlamlı ilişkiler bulunmuştur (Sarı ve Dağ, 2009).

3.4. Macera Terapisi Temelli Grupla Danışmanlık Programı

Aşağıda macera terapisi temelli grupla danışmanlık programının içeriği, amaçları ve kullanılan tekniklerden söz edilmektedir. Öncelikle pilot uygulama için geliştirilen macera terapisi temelli grupla danışmanlık programına, pilot uygulama verilerinden elde edilen bulgular ışığında revize edilerek yeniden düzenlenen deneysel uygulama programına yer verilmiştir.

3.4.1. Macera Terapisi Temelli Grupla Danışmanlık Programının Geliştirilmesi

Macera terapisi temelli grupla danışmanlık programı araştırmacı tarafından geliştirilmiş, bilişsel esnekliği arttırırken belirsizliğe tahammülsüzlüğü azaltmayı amaçlayan bir programdır. Bu amaçla macera terapisi ve macera temelli danışmanlığa ilişkin literatürde yer alan mevcut programlar incelenmiştir (Green, 2000; D'Eloia, 2014; Shellman, 2009; Tessneer, 2014; Walsh, 2009; Nikkel, 2013; Hutson, 2013; Frishman, 2006; DeHard Richardson, 2009; Stevens, 2008; Mason, 2006; Grüning, 2007; Bishov-Semevolos, 2012; Miller, 2003; Kornelson, 1996; Ray, 2007; Christian, 2013; Kally, 1999; Pommier, 1994; Cale, 2010; Fenton, 2006; Tillotson, 2008; Furie, 2011; Woodruff, 2009; Norton, 2007; Wick, 1996; Walsh, 2009; Paxton, 1998; Albright, 2011; Zwart, 1988; Pann, 1999). Uygulanacak programda temel alınacak hususlar ve teknikler literatürden yararlanılarak belirlenmiştir.

3.4.2. Macera Temelli Danışmanlığın Amaçları ve Kullanılan Teknikler

Hazırlanan programın amaçları aşağıdaki gibidir:

1. Türkiye'de daha önce uygulanmamış macera temelli danışmanlığın açık havada kullanılan fiziksel etkinlikler yoluyla uygulanması.
2. Katılımcıların bilişsel esneklik ve belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinin ve bunların danışmanlığa etkilerinin farkına varmaları.

3. Katılımcıların bilişsel esneklik düzeylerini artırmak ve belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerini azaltmak amacıyla kendilerine eylem planı oluşturmalarını sağlamak.
4. Katılımcıların macera temelli danışmanlığın doğasına uygun şekilde eğlenceli ve keyifli vakit geçirmelerini sağlamak.

Hazırlanan grup çalışmasında üniversite öğrencilerinin bilişsel esnekliklerini artırmak ve belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerini azaltmak amacıyla programda macera temelli danışmanlığın aşağıda yer alan yöntem ve yaklaşımlarına yer verilmiştir:

1. Programın tamamı açık havada gerçekleştirilmiştir,
2. Her oturumda ısınma oyunlarının ardından fiziksel etkinliklere yer verilmiştir,
3. Oturumların paylaşım aşamasında günlük hayatla bağ kurularak programın değiştirmeyi hedeflediği bilişsel esneklik ve belirsizliğe tahammülsüzlük ile fiziksel etkinlikler arasında bağ kurulmuştur.
4. Oturumlarda etkinlikler arasında ve sonrasında bilişsel esneklik ve belirsizliğe tahammülsüzlük ile ilgili kısa bilgilendirmeler yapılmıştır.

Türkiye’de macera terapisi temelli grupla danışmanlık yeni bir yaklaşım olmakla beraber fazlaca tanınmamaktadır. Özellikle gençler ve çocuklar için eğlenceli aktiviteler içermesi ve geleneksel terapi yaklaşımlarından fiziksel çevre ve yaklaşımlar ile farklılık göstermesi açısından ilgi çekeceği düşünülmüştür. Diğer yandan bilişsel esnekliğin geliştirilmesi ve belirsizliğe tahammülsüzlüğün azaltılması ana hedefleri de macera temelli danışmanlığın doğasına uygun şekilde açık havada fiziksel etkinliklere uygun şekilde tasarlanan etkinliklerle gerçekleştirilmeye çalışılmıştır. Bu amaçla öncelikle tasarlanan program pilot uygulama ile denenmiştir. Pilot uygulama 6 oturum olacak şekilde tasarlanmış ve 15 kişilik katılımcı grubuna uygulanmıştır. Pilot uygulamanın sonuçları değerlendirildikten sonra gerekli değişiklikler yapılarak deneysel uygulama 8 oturum şeklinde yeniden düzenlenmiş ve 12 kişilik gönüllü gruba uygulanmıştır.

3.4.3. Macera terapisi temelli grupla danışmanlık Programı Pilot Uygulamanın İçeriği

Aşağıda Macera terapisi temelli grupla danışmanlık programı pilot uygulamanın içeriği tablo şeklinde verilmektedir.

Tablo 3.3.
Macera terapisi temelli grupta danışmanlık Programı Pilot Uygulama içeriği

Oturumlar	Oturum Amaçları	Etkinlikler
1. Oturum	- Grup kuralları ve hedeflerinin belirlenmesi, kişisel hedef ve motivasyonların belirlenmesi - Yaratıcılık hakkında temel bilgilerin verilmesi	- Kuralları belirleme - Micro-macro kozmos hakkında film gösterimi - Dünyayı farklı açıdan izlemek
2. Oturum	- Problem çözme becerilerini arttıran yaratıcı düşüncenin farkına varma - Diverjant düşünme ve danışmanlık sürecinde uygulanması - Akıcı düşüncenin ne olduğunun anlaşılması, - Danışmanlık sürecinde akıcı düşüncenin ne anlama geldiğinin anlaşılması - Çeşitli vakalara çözüm kapasitesinin geliştirilmesi ve danışmanlık sürecinde hipotezler geliştirme, - Yeni bir müdahale tekniğinde kullanılabilecek yeni fikirler üretme	- Kovanı doldur - Ormanda yaşamak - Yaratıcılık engelleri için eylem planı
3. Oturum	- Yaratıcı düşüncenin esneklik boyutunu keşfetme - Danışma sürecinde esnekliğin neden önemli olduğu ve nasıl kullanılacağını keşfetme - Düşünme yapılarının yaratıcı düşünceyi nasıl engellediğinin farkına varma - Düşünme yapılarının danışma sürecinde nasıl güçlük yaratacağının farkına varma - Katı ve fixed yapıda düşünmekten kaçınmak ve yaratıcı düşünceyi geliştirmek için neler yapılabileceğinin farkına varma	- Engelleri zorluğuna göre sırala - Yaşam ağacı
4. Oturum	- Yaratıcı düşüncenin orijinallik boyutunu keşfetme - Orijinal düşünme için motivasyon oluşturma, - Danışma sürecinde orijinal düşünmenin neden önemli olduğu ve nasıl kullanılacağını keşfetme - Her türlü doğal malzemenin danışma sürecinde nasıl kullanılabileceğini keşfetme	- Synectics - Savunma teknikleri

Tablo 3.3. Devam
Macera terapisi temelli grupla danışmanlık Programı Pilot Uygulama içeriği

Oturumlar	Oturum Amaçları	Etkinlikler
5. Oturum	• Yaratıcı düşüncenin zenginleştirme boyutunu keşfetme • Danışma sürecinde zenginleştirmenin neden önemli olduğu ve nasıl kullanılacağını keşfetme • Doğal malzemelerin analogi ve metafor kurmak için kullanılması	• Nesneler • Problemler ve çözüm yolları
6. Oturum	• Hayal etmenin etkilerini farketme ve doğa yoluyla hayal etmenin kullanılması ve danışmanlık bağlamına transfer edilmesi. • Kazanılan bilgilerin kalıcı hale gelmesinin sağlanması • Oturumlar arasında bağ kurularak geleceğe ilişkin pozitif beklentilerin oluşturulması	• Hayal etme

3.4.4. Macera terapisi temelli grupla danışmanlık Programının İçeriği

Bilişsel esneklik düzeyini artırmak ve belirsizliğe tahammülsüzlüğü azaltmak ana amaçları çerçevesinde yer verilen yukarıdaki amaçları gerçekleştirmek üzere üniversite öğrencilerine yönelik 8 haftadan oluşan grup oturumları hazırlanmıştır. Oturum süreleri 120-150 dakika arasında değişmektedir. Oturumlarda gerçekleştirilen etkinlikler aşağıdaki tabloda yer almaktadır.

Tablo 3.4.
Macera terapisi temelli grupta danışmanlık Programının İçeriği

Oturumlar	Genel Amaçlar	Oturum Amaçları	Etkinlikler
1. Oturum	Katılımcıların bilişsel esneklik ve belirsizliğe tahammülsüzlük kavramlarını kavraması	• Belirsizliğe tahammülsüzlük ve bilişsel esneklik kavramlarını tanıtır. • Grup için motivasyon oluşturur. • Grup için kendi hedeflerini belirler.	• Hedef Belirleme • Kuralları belirleme • Doğa Yürüyüşü • Zehirli atık
2. Oturum	Katılımcıların kendi bilişsel esneklik ve belirsizliğe tahammülsüzlüğünü fark edip yaşantısına olan etkilerini değerlendirmesi	• Tehlikeli olarak algıladığı muğlak/belirsiz durumları fark eder. • Belirsizliği ya da simgeleyen şeye ilişkin ön yargılarını fark eder. • Katı (perseveratif) düşüncelerini fark eder.	• Değişken Kurallar-Katılımcılar mevcut etkinlikte uyması gereken kuralları bilmez. Kuralları yöneten önceden bilgilendirmiş katılımcıları takip ederek kuralı anlamaya çalışır. Anladığında kural tekrar değiştirilir. • Kaygı uyandıran belirsiz durumlar ve bunlara ilişkin katı düşüncelerini post-itlere yazarak ağaç üzerinde sergi oluşturur. Bunları zorluklarına ya da kaygı uyandırma derecelerine göre sıralamaları istenir.
3. Oturum	Katılımcıların bilişsel esnekliği artırıcı ve belirsizliğe tahammülsüzlükle başa çıkmak için eylem planları oluşturması	• Çoklu taleplere cevap verebilir. • Aynı anda çoklu görevleri yerine getirebilir.	• Çoklu görev-aynı anda hem konuşarak hem bir probleme çözüm düşünmesi, bu esnada da hareket etmesi istenir. • Kovani doldur
4. Oturum	Katılımcıların bilişsel esnekliği artırıcı ve belirsizliğe tahammülsüzlükle başa çıkmak için eylem planları oluşturması	• Değişken durumlara uygun stratejiler üretebilir. • Problemlere çok yönlü stratejiler geliştirebilir. • Düşünceler arası geçiş yapabilir. • Davranışı yeni bir kural ışığında değiştirebilir. • Alternatif düşünceler üretebilir. • Akıcı düşünce üretebilir.	• Değiştir Oyunu-Kartlara bir problem durumu ile ilgili farklı bağlamlar yazılır. Kartlar değişikçe bağlam da sürekli değişir ve bağlama uygun yeni fikirler üretmesi istenir. • Sembollerle anlamaya çalışma-Uzaylılar ile hiç konuşmadan semboller üzerinden anlamaya ve ellerindeki yönergeye uygun şekilde isteklerini yerine getirmeye çalışırlar.

Tablo 3.4. Devam
Macera terapisi temelli grupta danışmanlık Programının İçeriği

Oturumlar	Genel Amaçlar	Oturum Amaçları	Etkinlikler
5. Oturum	- Katılımcıların bilişsel esnekliği artırıcı ve belirsizliğe tahammülsüzlükle başa çıkmak için eylem planları oluşturması - Katılımcıların bilişsel esneklik ve belirsizliğe tahammülsüzlüğün danışma ortamı ve kendi danışmanlık becerileri ile ilişkisini fark etmesi	- Muğlak durumları daha az stres verici ve dayanılmaz algılar. - Belirsiz durumlara nötr yaklaşır/muğlak durumlara nötr yaklaşır. - Danışmanlıktaki belirsiz durumların farkına varır.	- Ormanda yaşamak-katılımcılara çevreden çeşitli nesneler bulmaları istenir. Bu nesneler ile kendilerini savunacakları söylenir. Nesneleri bulup geldiklerinde bu nesneleri danışma ortamında kullanacakları söylenir. Bu durumda nesneleri ne gibi metaforlar ve teknikler açısından kullanacaklarını düşünmeleri istenir. - Çizimleri tamamla-Danışanlara çizim ya da kelime dizileri verilir. Bunlardan anlamlı çizimler ya da cümleler oluşturarak danışma ortamında nasıl kullanılabileceğini düşünmeleri istenir.
6. Oturum	Katılımcıların bilişsel esneklik ve belirsizliğe tahammülsüzlüğün danışma ortamı ve kendi danışmanlık becerileri ile ilişkisini fark etmesi	- Farklı seçeneklere uyum sağlama konusunda yetkinlik inancı geliştirir. - Alternatifleri kontrol etme konusunda kendisine güven duyar. - Çevresel uyaranlara cevap verebilmek için algı sistemini değiştirebilir./Bağlama özgü alternatifler üretebilir.	- Bağlama göre kategorize et-birbiri ile ilişkisi olmayan kelimeler arasında bağlantı kurarak sınıflandırma yapmaya çalışır. - Analojiler ile çözüm üret
7. Oturum	Katılımcıların kendi danışmanlık becerilerini geliştirmek amacıyla eylem planı oluşturması.	- Empatik bakış açısı geliştirir. - Belirsizliğe ilişkin negatif inançlarını fark eder. Bu inançları pozitif olanlarla değiştirir.	- Hatalı düşünceleri yakalama - Düşünce haritası-bir problem durumuna ilişkin her katılımcı bir öneri getirir, bunlar düşünce haritası şeklinde farklı biçimlerde düzenlenir, etkililiği tartışılır.
8. Oturum	Katılımcıların kendi danışmanlık becerilerini geliştirmek amacıyla eylem planı oluşturması.	- Belirsizliğin doğal olduğunu kabul eder. - Oturumlarda tartışılan strateji ve eylem planlarını bütünleştirir. - Geleceğe umutla bakar	Başlangıçta yazılmış olan hedefler katılımcılara karışık olarak dağıtılır ve 10 üzerinden ne kadar gerçekleştirdiklerini belirlemeleri istenir.

Bu ana amaçları gerçekleştirebilmek için aşağıdaki oturum hedeflerine yer verilmiştir:

1. oturum:

- Belirsizliğe tahammülsüzlük ve bilişsel esneklik kavramlarını tanır.
- Grup için motivasyon oluşturur.
- Grup için kendi hedeflerini belirler.

2. oturum

- Çoklu taleplere cevap verebilir.
- Aynı anda çoklu görevleri yerine getirebilir.

3 .oturum

- Değişken durumlara uygun stratejiler üretebilir.
- Problemlere çok yönlü stratejiler geliştirebilir.
- Düşünceler arası geçiş yapabilir.
- Davranışı yeni bir kural ışığında değiştirebilir.
- Alternatif düşünceler üretebilir.
- Akıcı düşünce üretebilir.

4. oturum

- Farklı seçeneklere uyum sağlama konusunda yetkinlik inancı geliştirir.
- Alternatifleri kontrol etme konusunda kendisine güven duyar.
- Çevresel uyaranlara cevap verebilmek için bağlama özgü algı sistemini değiştirebilir.

5. oturum

- Empatik bakış açısı geliştirir.
- Belirsizliğe ilişkin negatif inançlarını fark eder. Bu inançları pozitif olanlarla değiştirir.

6. oturum

- Muğlak durumları daha az stres verici ve dayanılmaz algılar.
- Belirsiz durumlara nötr yaklaşır/muğlak durumlara nötr yaklaşır.

7. oturum

- Muğlak durumları nötr algılar, tehlikeli olarak algıladığı muğlak durumları fark eder.
- Belirsizliği ya da simgeleyen şeye ilişkin ön yargılarını fark eder.

8. oturum

- Belirsizliğin doğal olduğunu kabul eder.
- Geleceğe umutla bakar.

Genel anlamda her oturumda fiziksel etkinlik gerektiren bir ısınma oyununun akabinde kısa bir bilgilendirme aşaması yer almıştır. Ardından genel amaçları gerçekleştirmek için her oturumda belirlenen oturum amaçlarına uygun tasarlanmış olan etkinliklere yer verilmiştir. Etkinlikler peş peşe gerçekleştirildikten sonra, son aşamada grup paylaşımına yer verilerek etkinliklerle bilişsel esneklik ve belirsizliğe tahammülsüzlük arasında bağ kurulmuştur.

3.4.5. Grup Lideri Olarak Araştırmacının Rolü

Araştırma kapsamında geliştirilmiş olan macera terapisi temelli grupla danışmanlık programı araştırmacı öncülüğünde uygulanmıştır. Grup sürecine liderlik eden araştırmacıya, katılımcılardan gönüllü olan iki üye asistanlık yapmıştır. Oturum değerlendirme formlarının dağıtılması, oturum gün ve saatinin katılımcıların sınav tarihlerine göre belirlenmesi gibi hususlarda asistanlar program sürecinde yardımcı olmuşlardır.

Uygulama İstanbul İli'nde bulunan halka açık büyük bir parkta gerçekleştirilmiştir. Sözü edilen park Marmara Üniversitesi Göztepe Kampüsü'ne yürüme mesafesinde olup, katılımcılar oturumların bazılarında dersten çıkarak katılmışlardır. Ayrıca parkın şehir merkezinde oluşu da katılımcıların oturumlar sonrasında ulaşımını açısından yarar sağlamıştır. Oldukça büyük bir alana sahip parkta yeşil alanların yanı sıra, yine halka açık botanik bahçe de bulunmaktadır. Bunun yanında ziyaretçilerin ihtiyaçlarını

gidermeleri amacıyla yeme içme alanları ve lavaboların da bulunduğu parkta ayrıca yürüyüş parkurları ve oturma alanları da yer almaktadır.

Araştırmacı macera terapisine ilişkin kuramsal bilgisinin yanı sıra, macera terapisine ilişkin çeşitli atölye ve eğitimlere katılarak bu konuda deneyim sahibi olmuştur. Son oturumda yer alan macera parkurunda da katılımcılara eşlik etmiştir. Macera parkuru İstanbul'da bulunan özel bir işletmede gerçekleştirilmiştir. Bu parkurda yer alan yüksek halat kursunu deneyimlemek için katılımcılara eğitilmiş profesyoneller destek olmuşlardır. Öncelikle güvenlik önlemleri hakkında bilgi verip ardından da küçük bir uygulama ile katılımcıların güvenlik önlemlerini anladıklarından emin olmuşlardır. Daha sonra süreç boyunca katılımcılara destek olarak geçmeleri gereken parkurlarda nelere dikkat etmeleri konusunda bilgi vererek, herhangi bir zamanda devam etmeme kararı almaları durumunda ne yapmaları gerektiğini anlatmışlardır.

3.5. Deneysel İşlemin Uygulanması

Pilot uygulamanın ardından gerekli değişiklik ve düzenlemeler yapılarak deneysel uygulama gerçekleştirilmiştir. Süreçle ilgili detaylı bilgi aşağıda yer almaktadır.

3.5.1. Pilot Uygulama

Deneysel işlem 6 hafta süreyle haftada bir gün, yaklaşık 120-150 dakikalık oturumlar şeklinde bilişsel esnekliği artırmak ve belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerini azaltmaya yönelik macera terapisi temelli grupla danışmanlık şeklinde uygulanmıştır. Kontrol grubuna herhangi bir işlem uygulanmamıştır.

İlk oturum 28 Ekim 2015 günü gerçekleştirilmiştir. Takip eden haftalarda diğer oturumlar gerçekleştirilmiş, öğrencilerin vize haftalarında ara verilmiş ve son oturum 23 Aralık 2015 günü yapılmıştır. Oturumlarda 12 kadın, 3 erkek öğrenci katılmış ve grup eksiksiz şekilde tamamlanmıştır.

Öntest uygulaması ilk oturumda gerçekleştirilmiştir. Bu kapsamda Bilişsel Esneklik Envanteri ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği uygulanarak, katılımcılardan bilgilendirilmiş onay formu alınmıştır. Son test uygulaması grup oturumlarının bitişinin

sonrasındaki hafta gerçekleştirilmiştir. Kontrol grubu uygulamaları üniversitede veri toplama yoluyla gerçekleştirilmiştir.

3.5.2. Deneysel Uygulama

Pilot uygulama sonrasında edinilen deneyimler vasıtasıyla macera temelli danışmanlığın içeriğinde değişiklikler yapılmıştır. Oturum sayısı, hedeflerin gerçekleştirilmesini sağlayabilmek amacıyla artırılmış ve programa bazı yeni etkinlikler eklenerek bazıları çıkartılmıştır. Deneysel uygulamada, pilot uygulamadan farklı olarak bilişsel esnekliği artırabilmek amacıyla bazı etkinlikler eklenmiştir. Ayrıca son oturumda, macera terapisinin doğasına uygun şekilde katılımcılar macera parkuruna giderek grup halinde macera etkinlikleri deneyimlemişlerdir. Bu oturum katılımcılar için oldukça yeni bir deneyim olmasının yanında, macera terapisinin tam olarak anlaşılması açısından da faydalı olmuştur. Deneysel uygulama kapsamında eklenen etkinliklerde, katılımcıların değişken durumlara uygun stratejiler üretmesi, düşünceler arası geçiş yapabilmesi, alternatif düşünceler üretebilmesi ve çoklu görevleri yerine getirebilmesi amaçlanmıştır.

Ayrıca grup etkileşiminin daha verimli olabilmesi amacıyla katılımcı sayısı azaltılarak 12 kişiye düşürülmüştür. Deney grubuna 8 hafta süreyle haftada bir gün, yaklaşık 120-150 dakikalık oturumlar uygulanırken, kontrol grubuna herhangi bir işlem uygulanmamıştır. İlk oturum 7 Mart 2016 tarihinde uygulanırken, vize haftası ara verilerek son oturum 7 Mayıs 2016 tarihinde gerçekleştirilmiştir. Oturumlarda 9 kadın, 3 erkek öğrenci yer almış ve grup eksiksiz tamamlanmıştır.

Öntest uygulamaları 1. oturumun olduğu gün alınmış ve bu kapsamda öğrencilerden pilot uygulamada olduğu gibi Bilişsel Esneklik Envanteri ile Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği vasıtasıyla veri toplanmış, ayrıca katılımcılardan bilgilendirilmiş onay formu da alınmıştır. Son test uygulamaları oturumların sona erdiği haftayı takip eden hafta gerçekleştirilmiştir. Kontrol grubunun uygulamaları üniversitede veri toplama yolu ile gerçekleştirilmiştir.

3.5.3. Verilerin Çözümlemesi

3.5.3.1. Nicel Verilerin Çözümlemesi

Veriler toplandıktan sonra, uygulanan ölçekler puanlanarak ve bilgisayara kodlanmıştır. SPSS 16 paket programında istatistiksel çözümleri yapılmıştır.

Araştırmanın amacına uygun olarak şu istatistiksel çözümler gerçekleştirilmiştir:

1. Deney ve kontrol gruplarının öntest puanları arasında anlamlı bir fark olup olmadığını test etmek amacıyla, iki bağımsız grup arasındaki farkı test eden ve parametrik olmayan Mann Whitney U Testi kullanılmıştır.
2. Deney ve kontrol gruplarının sontest puanları arasında anlamlı bir fark olup olmadığını test etmek amacıyla, iki bağımsız grup arasındaki farkı test eden ve parametrik olmayan Mann Whitney U Testi kullanılmıştır. Mann Whitney U Testi, bağımsız örneklemelerden elde edilen verilerin çözümlenmesinde, parametrik testlere alternatif olarak kullanılmaktadır. Birbirinden bağımsız iki örneklemin puanlarının dağılımının birbirlerinden manidar fark gösterip göstermediğini test etme imkanı verir (Büyüköztürk, 2007) .
3. Deney grubu öntest ve sontest puanları arasında bir fark olup olmadığını test etmek amacıyla iki bağımlı grup arasındaki farkı test eden Wilcoxon Eşleştirilmiş Çiftler Testi kullanılmıştır.
4. Kontrol grubunun öntest ve sontest puanları arasında anlamlı bir fark olup olmadığını test edilmesi amacıyla bağımlı iki grup arasındaki farkı test eden Wilcoxon Eşleştirilmiş Çiftler Testi kullanılmıştır.

3.5.3.2. Nitel Verilerin Çözümlemesi

Bu araştırmada, macera terapisi temelli grupla danışmanlık programının her bir oturumunun ardından katılımcıların kendilerinde gözledikleri değişimleri ve oturuma ilişkin duygu ve düşüncelerini ifade etmeleri için Ek-4'te yer alan oturum değerlendirme formu dağıtılmıştır. Bu formlar her oturum için ayrı ayrı dağıtılmış ve yine analiz edilirken de oturumlar bazında ayrı ayrı analiz edilmiştir.

Araştırmada elde edilen nitel verilerin çözümlenmesi için içerik analizi kullanılmıştır. İçerik analizi, araştırmacıya, teorik konuları veriden anlaşılana genişleterek test etme imkanı sunar. İçerik analizi, yinelenebilir ve geçerli sonuçlar sağlayan bir metottur; bilgi, bakış açısı, gerçeklerin yeniden gösterilmesi ve eyleme kullanışlı bir yol gösterici olarak kullanılır. İçerik analizi, dokümanların incelenmesi için kullanılan bir yöntem olarak da bilinir (Krippendorff, 2004). İçerik analizi, sosyal gerçeği yani var olan durumu var olduğu şekliyle açığa çıkarmayı sağlamaktadır (Tavşancıl ve Aslan, 2001).

İçerik analizinde belirli bir veriden genel kodlara ya da temalara gidilir, bu nedenle içerik analizi tümevarımcı bir yapıdır. Her ne kadar başlangıçta, veri bölümlere ayrılıyor olsa da, nihai hedef büyük ve birleştirilmiş bir resim ortaya koymaktır (Creswell, 2012). Araştırma kapsamında içerik analizi sürecinde önce veriler hazırlanmış, analiz birimleri belirlenmiş ardından kodlama şeması geliştirilmiştir. Bu konuda daha önce yapılmış benzer bir araştırma bulunmadığından, kodlar tamamen veriden yola çıkılarak oluşturulmuştur. Kodlama şeması örneklem üzerinde test edildikten sonra, tüm metin kodlanmıştır. Son olarak da kodlanan verilerden temalar oluşturularak tablolar halinde sunulmuştur (Zhang & Wildermuth, 2009).

İçerik analizinde inanırlık, çalışmanın odak noktası, katılımcılar ve veri toplamak için kullanılan yaklaşımla ilgili olmaktadır (Kızıltepe, 2017). Bu çalışmada çalışmanın odak noktası katılımcıların macera terapisi temelli grupla danışmanlık deneyimlerini detaylı biçimde ele almaktır. Bu amaçla, her oturum sonunda, detalandırılmış sorularla katılımcılardan nitel veri toplanmıştır. İnanırlığa ulaşmak için bir diğer kritik nokta ise en uygun anlam biriminin seçilmesidir. Nitel veriler kodlanırken cümleler kodlama birimi olarak seçilmiştir. İçerik analizinde güvenilirliğin bir başka yönü kesinliktir. Veriler çok olur ya da uzun zaman dilimine yayılırsa veri toplama sırasında aksaklıklar meydana gelebilir (Kızılkaya, 2017). Bu nedenle, her oturum sonrasında, deneyimin ardından nitel veri toplanmıştır. Nitel araştırmalarda aktarılabilirlik, bulguların açık ve detaylı anlayımı ile mümkündür (Yıldırım ve Şimşek, 2012). Bu amaçla, nitel analiz bulguları detaylı şekilde ve katılımcıların ifadelerine yer verilerek açık bir şekilde verilmiştir.

BÖLÜM IV: BULGULAR

4.1. Bulgular

Bu bölümde, denencelerin test edilmesi amacıyla toplanan verilerin istatistiksel çözümlmeleri ile elde edilen bulgular yer almaktadır. Elde edilen bulgulara, araştırmanın denencelerinin sıralamasına uygun şekilde yer verilmiştir. Bulgulardan söz edilirken öncelikle pilot uygulama bulgularına, ardından da deneysel uygulama bulgularına yer verilmiştir.

4.1.1. Pilot Uygulama Nicel Verilere İlişkin Bulgular

Deney ve kontrol gruplarındaki katılımcıların bilişsel esneklik düzeylerinin değerlendirilmesi “Bilişsel Esneklik Envanteri” ile gerçekleştirilmiştir. Yine deney ve kontrol gruplarındaki katılımcıların belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinin değerlendirilmesi de “Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği” ile yapılmıştır. Deney ve kontrol gruplarına uygulama öncesi ve sonrasında uygulanan “Bilişsel Esneklik Envanteri” ile “Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği”nden elde edilen veriler Mann Whitney U testi ile değerlendirilmiştir. Deney grubunun ön test ve son test verilerinin karşılaştırılması amacıyla uygulama sonrası puanlara, Wilcoxon Eşleştirilmiş Çiftler İşaretlenmiş Sıra Sayıları Testi uygulanmıştır. Böylece gruplar arasında fark olup olmadığı test edilmiştir. Aşağıda tablolar halinde pilot uygulama nicel verilerine ilişkin bulgulara yer verilmektedir.

Araştırmanın pilot aşamasının birinci denencesi, araştırmanın amacıyla da tutarlı olarak, macera terapisi temelli grupla danışmanlık öncesinde deney ve kontrol grupları arasında bilişsel esneklik düzeyleri bakımından farklılık olup olmadığını belirlemeye yöneliktir.

Tablo 4.1.
Pilot Uygulama Deney ve Kontrol Gruplarının “Bilişsel Esneklik Envanteri” Ön Test Verilerinden Elde Edilen Verilerin Mann-Whitney U Testi ile İncelenmesi

	N	Sıralamalar Ortalaması	Sıralamalar Toplamı	U	z	p
Deney	15	15,50	232,50	112,500	-,000	1,000
Kontrol	15	15,50	232,50			

Tablo 4.1.’de görüldüğü gibi deney grubunun sıralamalar ortalaması 15,50, kontrol grubunun sıralamalar ortalaması 15,50’dir. U değeri 112,500 ve Z değeri -,000 olup, deney ve kontrol grupları arasında Bilişsel Esneklik Envanteri öntest puanları arasında fark bulunmamaktadır ($p>.05$).

Araştırmanın pilot aşamasının ikinci denencesi, araştırmanın amacıyla da tutarlı olarak, macera terapisi temelli grupla danışmanlık öncesinde deney ve kontrol grupları arasında belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri bakımından farklılık olup olmadığını belirlemeye yöneliktir.

Tablo 4.2.
Pilot Uygulama Deney ve Kontrol Gruplarının “Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği” Ön Test Verilerinden Elde Edilen Verilerin Mann-Whitney U Testi ile İncelenmesi

	N	Sıralamalar Ortalaması	Sıralamalar Toplamı	U	z	p
Deney	15	17,37	260,50	85,500	-1,164	,245
Kontrol	15	13,63	204,50			

Tablo 4.2’de görüldüğü gibi deney grubunun sıralamalar ortalaması 17,37, kontrol grubunun sıralamalar ortalaması 13,630’tür. U değeri 85,500 ve Z değeri -1,164 olup, deney ve kontrol grupları arasında Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği öntest puanları arasında fark bulunmamaktadır ($p>.05$).

Araştırmanın pilot aşamasının üçüncü denencesi, araştırmanın amacıyla da tutarlı olarak, gerçekleştirilen macera terapisi temelli grupla danışmanlık sonrasında deney ve kontrol gruplarında bulunan üyelerin sontest bilişsel esneklik puanları arasında, deney grubu lehine bir fark olup olmadığını belirlemeye yöneliktir.

Tablo 4.3.
Pilot Uygulama Deney ve Kontrol Gruplarının “Bilişsel Esneklik Envanteri” Son Test Verilerinden Elde Edilen Verilerin Mann-Whitney U Testi ile İncelenmesi

	N	Sıralamalar Ortalaması	Sıralamalar Toplamı	U	z	p
Deney	15	16,90	253,50	91,500	-,873	,383
Kontrol	15	14,10	211,50			

Tablo 4.3.’de görüldüğü gibi deney grubunun sıralamalar ortalaması 16,90, kontrol grubunun sıralamalar ortalaması 14,10’dur. U değeri 91,500 ve Z değeri -,873 olup, deney ve kontrol grupları arasında Bilişsel Esneklik Envanteri son test puanları arasında fark bulunmamaktadır ($p>.05$).

Araştırmanın pilot aşamasının dördüncü denencesi, araştırmanın amacıyla da tutarlı olarak, gerçekleştirilen macera terapisi temelli grupla danışmanlık sonrasında deney ve kontrol gruplarında bulunan üyelerin son test belirsizliğe tahammülsüzlük puanları arasında deney grubu lehine bir fark olup olmadığını belirlemeye yöneliktir.

Tablo 4.4.
Pilot Uygulama Deney ve Kontrol Gruplarının “Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği” Son Test Verilerinden Elde Edilen Verilerin Mann-Whitney U Testi ile İncelenmesi

	N	Sıralamalar Ortalaması	Sıralamalar Toplamı	U	z	p
Deney	15	14,83	222,50	102,500	-,415	,678
Kontrol	15	16,17	242,50			

Tablo 4.4.’de görüldüğü gibi deney grubunun sıralamalar ortalaması 14,83, kontrol grubunun sıralamalar ortalaması 16,17’dur. U değeri 102,500 ve Z değeri -,415 olup, deney ve kontrol grupları arasında Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği son test puanları arasında fark bulunmamaktadır ($p>.05$).

Araştırmanın pilot aşamasının beşinci denencesi, araştırmanın amacıyla da tutarlı olarak, gerçekleştirilen macera terapisi temelli grupla danışmanlık sonrasında deney grubu üyelerinin ön test bilişsel esneklik puanları ile son test bilişsel esneklik puanları arasında son test lehine anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemeye yöneliktir.

Tablo 4.5.
Pilot Uygulama Deney Grubunun Bilişsel Esneklik Envanteri Toplam Puanı Öntest
Sontest Verilerinin Wilcoxon Eşleştirilmiş Çiftler İşaretlenmiş Sıra Sayıları Testi ile
İncelenmesi

Puan	Sıralar	N	S.O.	S.T.	z	p
Bilişsel Esneklik Sontest Puanı	Negatif Sıralar	9	7,60	38,00	-,912	,362
	Pozitif Sıralar	5	7,44	67,00		
Bilişsel Esneklik Öntest Puanı	Eşit değerler	2				
	Toplam	15				

Pilot uygulama deney grubunun öntest “Bilişsel Esneklik” puanları ile sontest “Bilişsel Esneklik” puanlarının anlamlı bir fark gösterip göstermediğine ilişkin Wilcoxon işaretli sıralar testi sonucu Tablo 4.5.’de görülmektedir. Analiz sonuçları, deney grubu ön test bilişsel esneklik değeri ile son test bilişsel esneklik değeri arasında anlamlı bir fark olmadığını göstermektedir ($z=-.912$, $p>.05$).

Araştırmanın pilot aşamasının altıncı denencesi, araştırmanın amacıyla da tutarlı olarak, gerçekleştirilen macera terapisi temelli grupla danışmanlık sonrasında deney grubu üyelerinin öntest belirsizliğe tahammülsüzlük puanları ile sontest belirsizliğe tahammülsüzlük puanları arasında sontest lehine anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemeye yöneliktir.

Tablo 4.6.
Pilot Uygulama Deney Grubunun Belirsizliğe Tahammülsüzlük Toplam Puanı Öntest Sontest Verilerinin Wilcoxon Eşleştirilmiş Çiftler İşaretlenmiş Sıra Sayıları Testi ile İncelenmesi

Puan	Sıralar	N	S.O.	S.T.	z	p
Belirsizliğe Tahammülsüzlük Sontest Puanı	Negatif Sıralar	11	9,27	102,00	-2,387	0,17
	Pozitif Sıralar	4	4,50	18,00		
Belirsizliğe Tahammülsüzlük Öntest Puanı	Eşit değerler	0				
	Toplam	15				

Pilot uygulama deney grubunun öntest “Belirsizliğe Tahammülsüzlük” puanları ile sontest “Belirsizliğe Tahammülsüzlük” puanlarının anlamlı bir fark gösterip göstermediğine ilişkin Wilcoxon işaretli sıralar testi sonucu Tablo 4.6.’da görülmektedir. Analiz sonuçları, deney grubu ön test belirsizliğe tahammülsüzlük değeri ile son test belirsizliğe tahammülsüzlük değeri arasında anlamlı bir fark olmadığını göstermektedir ($z=-2,387$, $p>.05$).

Araştırmanın pilot aşamasının yedinci denencesi, araştırmanın amacıyla da tutarlı olarak, gerçekleştirilen macera terapisi temelli grupla danışmanlık sonrasında kontrol grubu üyelerinin öntest bilişsel esneklik puanları ile sontest bilişsel esneklik puanları arasında sontest lehine anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemeye yöneliktir.

Tablo 4.7.
Pilot Uygulama Kontrol Grubunun Bilişsel Esneklik Envanteri Toplam Puanı Öntest Sontest Verilerinin Wilcoxon Eşleştirilmiş Çiftler İşaretlenmiş Sıra Sayıları Testi ile İncelenmesi

Puan	Sıralar	N	S.O.	S.T.	z	p
Bilişsel Esneklik Sontest Puanı	Negatif Sıralar	9	6,94	62,50	-1,195	,232
	Pozitif Sıralar	4	7,13	28,50		
Bilişsel Esneklik Öntest Puanı	Eşit değerler	2				
	Toplam	15				

Pilot uygulama kontrol grubunun öntest “Bilişsel Esneklik” puanları ile sontest “Bilişsel Esneklik” puanlarının anlamlı bir fark gösterip göstermediğine ilişkin Wilcoxon işaretli sıralar testi sonucu Tablo 4.7.’de görülmektedir. Analiz sonuçları, deney grubu ön test bilişsel esneklik değeri ile son test bilişsel esneklik değeri arasında anlamlı bir fark olmadığını göstermektedir ($z=-1,195$, $p>.05$).

Araştırmanın pilot aşamasının sekizinci denencesi, araştırmanın amacıyla da tutarlı olarak, gerçekleştirilen macera terapisi temelli grupla danışmanlık sonrasında kontrol grubu üyelerinin öntest belirsizliğe tahammülsüzlük puanları ile sontest belirsizliğe tahammülsüzlük puanları arasında sontest lehine anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemeye yöneliktir.

Tablo 4.8.

Pilot Uygulama Kontrol Grubunun Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği Toplam Puanı Öntest Sontest Verilerinin Wilcoxon Eşleştirilmiş Çiftler İşaretlenmiş Sıra Sayıları Testi ile İncelenmesi

Puan	Sıralar	N	S.O.	S.T.	z	p
Belirsizliğe Tahammülsüzlük Sontest Puanı	Negatif Sıralar	10	8,35	83,50	-1,335	,182
	Pozitif Sıralar	5	7,30	36,50		
Belirsizliğe Tahammülsüzlük Öntest Puanı	Eşit değerler	0				
	Toplam	15				

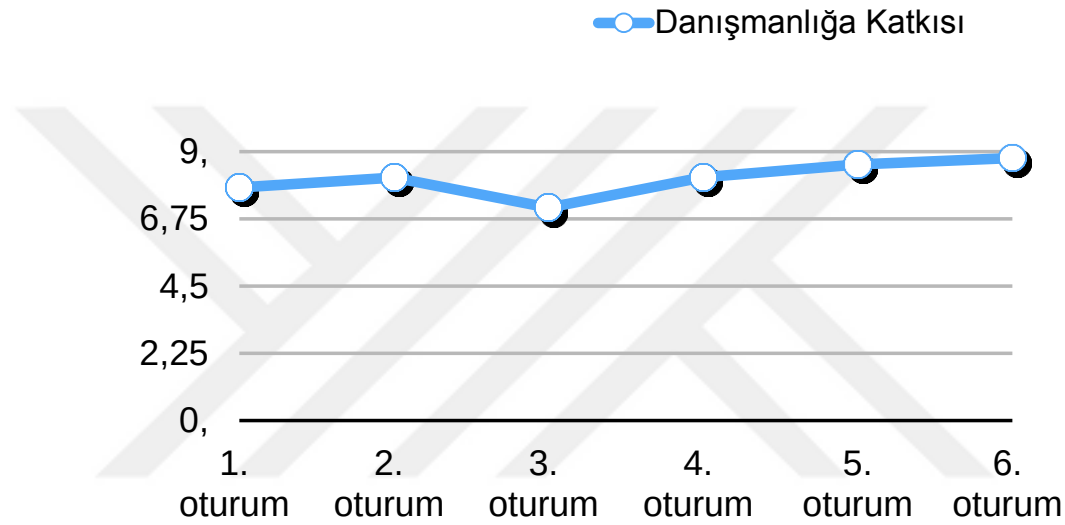
Pilot uygulama kontrol grubunun öntest “Belirsizliğe Tahammülsüzlük” puanları ile sontest “Belirsizliğe Tahammülsüzlük” puanlarının anlamlı bir fark gösterip göstermediğine ilişkin Wilcoxon işaretli sıralar testi sonucu Tablo 4.8.’de görülmektedir. Analiz sonuçları, kontrol grubu ön test belirsizliğe tahammülsüzlük değeri ile son test belirsizliğe tahammülsüzlük değeri arasında anlamlı bir fark olduğunu göstermektedir ($z=-1,335$, $p>.05$).

4.1.2. Pilot Uygulama Nitel Verilere İlişkin Bulgular

Araştırma kapsamında, katılımcılardan nicel verilerin yanında nitel veriler de toplanmıştır. Nitel veriler, her oturumun sonunda katılımcıların oturuma ilişkin kazanımlarını değerlendirmeleri açısından Ek-4’de yer alan form vasıtasıyla toplanmıştır. Bu formda katılımcılardan bahsi geçen oturumun danışmanlık becerisi düzeylerine katkısını puanlamaları istenmiş, oturum sonunda kendilerinde meydana gelen değişime yol açan faktörler açısından doğa, etkinlik, katılımcılar, lider ve gündelik hayatla bağ kurma açısından her bir rakamı bir kez kullanarak 1’den 5’e kadar sıralama yapmaları istenmiştir. Bu faktörler, macera temelli danışmanlığın doğasında yer alan ve değişime yol açan öğeler olmaktadır (Amesberger, 1994; Glass, & Myers, 2001; Tucker, 2009; Bishow-Semevolos, 2012; Stevens, 2009; Gass, 1995; Beringer, & Martin, 2003; Newes & Bendoroff, 2004; Hans, 2000; Houston, Knabb, Welsh,

Houskamp, & Brokaw, 2010; Fletcher, & Hinkle, 2002; Itin, 2001; Jones, Lowe, Risler, 2004; Beringer, & Martin, 2003; Hoag, Massey, Roberts, & Logan, 2013; Stevens ve diğ., 2004; Gillis, & Milledgeville, 1992).

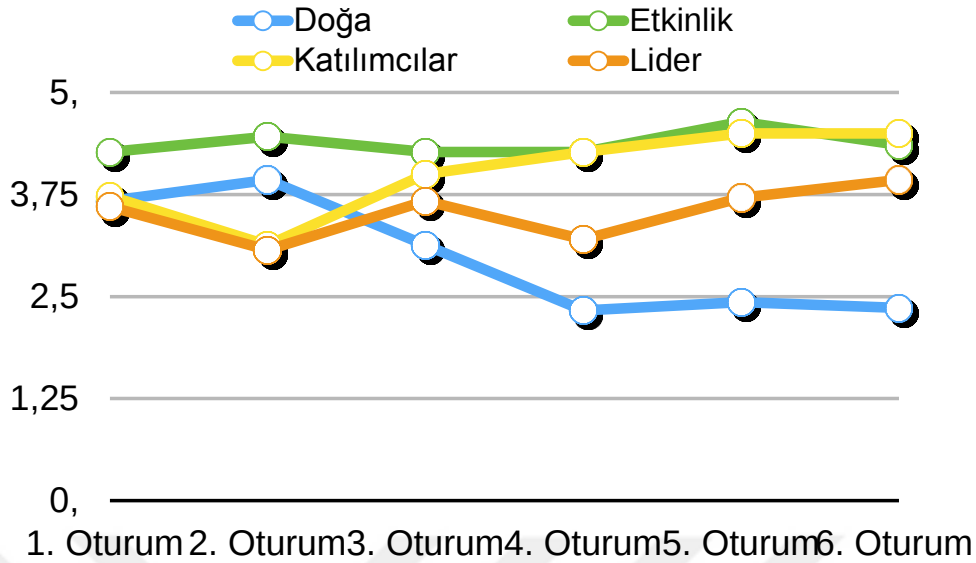
Katılımcılardan her bir oturumun, yaratıcı danışmanlık becerisi düzeylerine katkısını 0 ile 10 arasında puanlamaları istenmiş, Her bir oturum için katılımcıların Ek-4'te yer alan soruya verdikleri cevapların aritmetik ortalaması alınarak aşağıdaki grafikte bu sonuçlara yer verilmiştir.



Grafik 4.1. Pilot Uygulama Katılımcılarının Oturumları Yaratıcı Danışmanlık Becerilerine Katkıları Açısından Değerlendirmesi

Grafikte 4.1.'de görüldüğü gibi 3. oturumda yer alan küçük bir düşüş dışında programın katılımcıların danışmanlık becerilerine olan etkisi oturumlar boyunca artan bir eğri göstermiştir.

Yukarıda da söz edildiği gibi, katılımcılardan her oturum sonrasında Ek-4 vasıtasıyla nitel veri toplanmıştır. Katılımcılardan, kendilerinde meydana gelen değişime, doğa, katılımcılar, etkinlik ve lider öğelerinden hangisinin ne düzeyde katkı sağladığını 1'den 5'e kadar puanlamaları istenmiştir. Bu değerlendirmelerin her oturum için aritmetik ortalaması alınmış ve aşağıda grafik olarak gösterilmektedir.



Grafik 4.2. Katılımcıların Her Oturum İçin Kendilerinde Meydana Gelen Değişimi Macera Temelli Danışmanlığın Öğelerine Göre Değerlendirmesi

Grafikte 4.2.'de görüldüğü gibi, etkinlikler oturumlar boyunca katılımcılarda meydana gelen değişime yüksek düzeyde katkı sağlamıştır. Doğanın etkisinin 4. oturum itibarıyla düşmeye başlamasının nedeni de hava koşullarının kötüleşmesi olabilir. Liderin değişime olan katkısı da dalgalanma gösterirken, katılımcılar da etkinlikler gibi yükselen bir eğri izlemiştir.

Araştırma kapsamında, yukarıda sözü edilen puanlamalar dışında, her oturum sonrasında katılımcılardan Ek-4 vasıtasıyla, katılımcıların o oturuma ilişkin görüş ve değerlendirmelerine yer verdikleri nitel veri toplanmıştır. Bu nitel veriler her oturum ve her bir soru için ayrı ayrı derlenerek içerik analizine tabi tutulmuştur. İçerik analizi sürecinde, her oturum ve her bir soru kendi içinde değerlendirilmiştir. Buna göre, tüm katılımcıların sorulara verdikleri cevaplar bilgisayara kodlandıktan sonra bir araya getirilmiş, bu içerik kodlanarak, temalar oluşturulmuştur. Aşağıda bu temalar ve bu temaların kodlandığı katılımcı ifadelerine tablolar halinde yer verilmektedir.

Pilot uygulama 1. oturumda katılımcılara sorulan “Konuşulanlar ve yapılanlar sizi nasıl etkiledi?” sorusuna, katılımcıların verdikleri cevaplar ve bu cevaplar kodlanarak oluşturulmuş temalara Tablo 4.9’da yer verilmektedir.

Tablo 4.9.
Pilot Uygulama 1. Oturumun Katılımcılara Etkisi

Konuşulanlar ve yapılanlar sizi nasıl etkiledi?	Katılımcıların İfadesi
Farkındalık	Danışman olarak dikkatli, olaylardan kopmadan katılım göstermem, iyi bir gözlemci olmam gerektiğini ve olaylara farklı bakış açılarıyla, görülmemiş daha önce dikkatini hiç çekmeyen yönlerle değerlendirmem gerektiğini anladım. Olaylara sonuç odaklı bakmaktan ziyade süreç odaklı bakmamız gerektiğini farkettim. Yaratıcı düşünme, hatalardan ders çıkarma (tecrübe), grup olma ve ekiple çalışma bilinci. Farkındalık, algılama ve yeni bir paradigma oluşturma. Farkındalık önemli ve ne kadar kısa sürede olursa o kadar önemli. Süre olduğu için psikolojik danışmanlıkta ilk yaptığımız yöntemler her zaman başarılı olmayabilir. Bildiğimiz her bilgiyi kullanmak zorunda değiliz. Önemli olan tam karar verip etkili bir şekilde kullanmak. Özellikle oynadığımız son oyun birlikte hareket etmeyi düşündürdü. Danışanla çalışırken onun hayatına aktif olarak değil ama danışma sırasında yapacağımız müdahale ve yöntemlerle onun hayatında o tehlikeli durumu nötrleştirmeye çalışmaktı bu. İlk başta hata yapsak da ikincisinde başarılı olduk. Yani danışmanlık boyunca hata yapabiliriz. Bunu kabullenmek gerekiyor. Bazen pasif bazen aktif olmamız gerekiyor. Bugün çözüme de sürece de hakim olmanın önemli olduğunu farkettim. Tek bir yere odaklanmanın diğer kısımda eksiklikler oluşturduğunu gördüm. Dünde ya da yarında olmaktan ziyade bugünde kalıp anı yaşamının, anın içinde tastamam olmanın önemli olduğu kanısına vardım.
Eksikleri farketme	Belirli bir sürede yapılacak bir işim olduğunda ne durumda olacağımı, neler hissedeceğimi gördüm. İşbirliği, kriz yönetimi gibi konularda etkimi gördüm. Eksik ve geliştirmem gereken yönleri gördüm.

Tablo 4.9. Devam
Pilot Uygulama 1. Oturumun Katılımcılara Etkisi

Konuşulanlar ve yapılanlar sizi nasıl etkiledi?	Katılımcıların İfadesi
İşbirliği	İşbirliği yapmanın yararlı bir etkinlik olduğunu gördüm. İzlediğimiz videoda, insanın da bir evren olduğunu, bu bağlamda keşfedilmesi gerektiğini anladım. Bugün yaptıklarımız farkındalığımı artırmama biraz yardımcı oldu. Yaptığımız etkinlikte işbirliği sayesinde uyumlu olabileceğimi gördüm. Grup halinde bir şeyler yaptık. Kendimi ifade etme konusunda biraz daha yol katettim. Pratik düşünme, bakmaktan ötesine geçip görebilme, birçok duyu organım ile bir mekanda var olduğumu hissedebilme, grubun bir parçası olabilme ve farklı düşüncelerin ortaklığını görebilme imkanım oldu. İşbirliği, farklı bakış açıları, gerektiğinde kabullenir yaklaşma hakkında katkı sağladığını düşünüyorum.
Doğanın etkisi	Başta yaptığımız doğayı duyma, dinleme ile ilgili etkinlikler beni etkiledi. Doğanın her zaman içindeyizdir ama onu sıklıkla farkedemeyiz tıpkı kendimiz gibi. Doğayı da kendin gibi durup dinlemek gereklidir. Bu nedenle bugün yaptıklarımızın yaratıcı danışmanlık adına kendimi tanımak, çevremi de içinde bulunmak dışında değerlendirmek için faydalı olduğunu düşünüyorum. Doğa gezimizde farklı açılardan odaklanabilmeyi gösterdi.
Bilgi ve deneyim kazanma	Macera terapisi hakkında artık bilgi ve deneyim sahibi oldum. Kişilere ve durumlara göre danışma sürecini etkileyecek bir terapi yöntemi olduğunu düşündüm.

Pilot uygulama 1. oturumda katılımcılara sorulan “Doğa ile ilgili deneyiminiz yaratıcılığınıza nasıl katkı yaptı?” sorusuna katılımcıların verdikleri cevaplar ve bu cevaplar kodlanarak oluşturulmuş temalara Tablo 4.10.’da yer verilmektedir.

Tablo 4.10.**Pilot Uygulama 1. Oturumdaki Doğa İle İlgili Deneyimin Katılımcıların Yaratıcılığına Katkısı**

Danışman olarak katkısı	Katılımcıların İfadesi
Farklı açılardan bakmak	Her gün gelip gittiğimiz ama farketmediğimiz doğaya kulak verdiğimizde hayata çok daha değişik açılardan bakabildiğimi gördüm. Doğayla ilgili yaptığımız etkinlikler tek bir yöne veya bir açığa değil de farklı açılara odaklanabilmemi sağladı. Ve birden fazla duyumu aynı anda kullanabileceğimi farkettim. Doğada bugüne kadar belki dikkatimizi çekmeyecek olan doğadaki ayrıntılara dikkat çekmemiz gerektiğini bunun danışma sürecinde de farklı ayrıntılara bakmamızı öğrettiğini düşünüyorum. Farklılıkları görebilme yaratıcılığı artırır.
Doğa Farkındalığı	Doğanın zihnimdeki şemalarla etkileşimi ile çağrışımlar uyandırması ile doğada var olan bir durumu gerçek hayata taşımam gerektiğini farkettim. Kendi sorunlarımıza çok fazla odaklandığımızdan doğanın eşsiz güzelliğini ve biricikliğini takdir etmeyi ıskalıyoruz. Yaptığımız doğa yürüyüşü farkındalığımı artırdı, ihtiyacım olan huzuru doğada bulabileceğimi gösterdi. Doğa ile beraberken daha çok uyum ve daha çok ilham kaynağı olabilecek pek çok şeyi fark ettim.
Çok yönlü düşünme	Çok yönlü düşünebilme, odaklanma ve dikkat. Merak duygusu geliştirme.
Yaratıcılık	Doğa beni bütüyle etkiler. Ve onun her zaman yaratıcılığın önemli bir parçası olduğunu düşünürüm. Doğada olmak benim için köklerime inmektir ve bu bence yaratıcılıktır. Zamanda daha bilinçli, farkında aktif bir şekilde durduğumuz zaman farketmediğimiz ayrıntıları fark ediyoruz ve daha etkili, yaratıcı düşünebiliyoruz. Yaratıcılığımıza tüm duyularımı aynı anda kullanmaya çalışmak kesinlikle katkı sağladı. Aynı anda birden çok şeyin farkında olmak zordu ama geliştiriciydi.
Farklı bir etkinlik	Yeknesak giden hayatımız için farklı bir faaliyet oldu. Dünyada sadece insanlar yokmuş.

Pilot uygulama 1. oturumda katılımcılara sorulan “Oturum sonunda kendinizi nasıl hissediyorsunuz?” sorusuna katılımcıların verdikleri cevaplar ve bu cevaplar kodlanarak oluşturulmuş temalara Tablo 4.11’ de yer verilmektedir.

Tablo 4.11.
Pilot Uygulama 1. Oturum Sonunda Katılımcıların Duyguları

Oturum sonundaki duygunuz	Katılımcıların İfadesi
Huzurlu, sakin, mutlu	Bugün kendimi huzurlu, sakin, neşeli ve aktif hissettim. Bugünkü duygularım bunlardı. Kendimle baş başa kaldım, sakin, huzurlu ve gerçekten mutluydum. Oyun esnasında önce endişeli sonra bir iş başarmış hissettim. Açık havada olduğum için huzurluyum. Su sesleri eşliğinde yazı yazıyor olmak beni rahatlatıyor. Şu an duygusal olarak su sesiyle birlikte sakinim, dinginim. Genellikle içinde olduğum öfke halim hiç yok. Huzurlu ve daha düşünceli.
Yaratıcı	Kendimi işe yarar ve yaratıcı düşünmeye açık hissediyorum. Doğa beni mutlu ediyor. Yaratıcılığa bakış açımı değiştirdi, birbirinden bağımsız iki şeyi birbiriyle anlamlı ilişkiler kurmasını sağlama tanımı sayesinde çevremde gördüğüm her nesnenin metafor oluşturabilmek için kullanılabileceğini bunun tamamen bana bağlı olduğunu gördüm.
Eğlenmiş	Eğlendim, heyecanlandım, başarıyı hissettim. Şu an kendimi, eğlenmiş, huzurlu ve mutlu hissediyorum. Eğlenceli ve eğitici vakit geçirdim. Mutluyum.
Rahatlamış	Memnun olmakla birlikte, yaptığımız şeylerin ve konuşmalarımızdan aldığımız doyumla gelen rahatlık. Rahatlamış, mutlu, huzurlu

Pilot uygulama 2. oturumda katılımcılara sorulan “Konuşulanlar ve yapılanlar sizi nasıl etkiledi?” sorusuna katılımcıların verdikleri cevaplar ve bu cevaplar kodlanarak oluşturulmuş temalara Tablo 4.12’de yer verilmektedir.

Tablo 4.12.
Pilot Uygulama 2. Oturumun Katılımcılara Etkisi

Konuşulanlar ve yapılanlar sizi nasıl etkiledi?	Katılımcıların İfadesi
Çok yönlü düşünme	Çok yönlü düşünmeye başladım. Kriz anında veya kısa sürede çözülmesi gereken bir sorunun soğukkanlı bir şekilde başarılı bir işbirliği ile veya beyin fırtınası yapılarak çözülebileceğini gördüm. Özellikle kendim düşünürken başkalarından fikirlerini de duymanın düşünüş yöntemini ilerlettiğini farkettim. Yani danışman olarak başkalarında da yardımcı olmak ya da farklı ekollere kulak vermek faydalı olabilir. Bugün yaptıklarımız ve konuştuklarımız ne kadar çok farklı bakış açısı olduğunu fark etmemi sağladı. Grupta bulunan herkesin mutlaka farklı bir fikri var. Bir de beynime yaratıcılığımı daha fazla zorladım ve yaratıcı olabileceğimi gördüm. Etrafımızdaki malzemeleri görmek, onları farklı açılarda kullanmaya çalışmak, danışma ortamına taşıyabilmek, metaforlar oluşturmada ve üzerine yorum yaparak somutlaştırmak, fark edilmeyenleri fark etmek danışmada birçok yarar sağlayabilir. Bu bahsettiğimiz özelliklere vurgu yaptı çalışmalarımız.
Yaratıcılık	Bugün yaptıklarımız bana danışma ortamında danışana hangi açılardan bakabileceğimi gösterdi. Danışan için problemi açma yollarının yaratıcı düşünmeyle gelişebileceğini gösterdi. Etrafımızda bize yardımcı olabilecek şeylerin olduğunu ama bunların her zaman fark edemediğimizi, yaratıcı düşünceyle bu sorunu aşabileceğimizi fark ettim. Yaratıcılık konusu üzerine giderek daha çok yoğunlaşıyoruz. Zamanla bunun düşünüş tarzımıza etki edişini de görmeye başladık. Bir terapi seansı açısından yeni çıkış yolları üretebilme konusunda katkı sağladığını düşünüyorum.
Yaratıcılığa bakış açısı	Yaratıcılığa bakış açımı değiştirdi, birbirinden bağımsız iki şeyi birbiriyle anlamlı ilişkiler kurmasını sağlama tanımı sayesinde çevremde gördüğüm her nesnenin metafor oluşturabilmek için kullanılabileceğini, bunun tamamen bana bağlı olduğunu gördüm. Ben yaratıcı düşünmeye sahip olmadığımı düşünüyorum. Bugünkü yaratıcılığa ket vuran şeyleri konuştuğumuzda bu düşüncemin de ket vurduğunu ve bunun beni hayatın her anında etkilediğini gördüm ve bu düşüncemi biraz daha geniş çerçeveye alıp tartmayı planladım.

Tablo 4.12. Devam
Pilot Uygulama 2. Oturumun Katılımcılara Etkisi

Konuşulanlar ve yapılanlar sizi nasıl etkiledi?	Katılımcıların İfadesi
Çözüm yolları	Danışmanlık adına sorunlara karşı sınırsız çözüm yolu olabileceğini gördüm. Olaylara farklı yönden bakmanın, başka fikirlere değer vermenin önemini anladım. Yaratıcı terapide akıcılık hakkında bilgi sahibi oldum. Yaratıcılığı kısıtlayan durumların neler olduğunu öğrenme fırsatı buldum. Aklımızın ucundan bile geçmeyen objelerle danışmanlıkta ne kadar olumlu durumlar yaratabileceğimi gördüm. Sembolize etme ve anlam yükleme, bunu aktarma konularında deneyim kazandım. Hayatta çözülmeyecek hiçbir sorun yoktur. Yaşamak hayatta olmak yeterli.
Somutlaştırmanın etkisi	Danışmanlıkta bir dal parçasının ya da bir kozalağın bile kullanılabileceğini, kişilerin soyut olan problemleri dahi somut biçimde görerek hayatlarının nasıl etkilendiklerinin farkına varmalarını ağlayabileceğimizi gördüm. Soyut olan duygu ve durumları somut nesneler ile daha görülebilir ifade edilebilir bir şekile gelmesi.

Pilot uygulama 2. oturumda katılımcılara sorulan “Bu oturumdaki doğa ile ilgili deneyiminiz yaratıcılığınıza nasıl etki yaptı?” sorusuna katılımcıların verdikleri cevaplar ve bu cevaplar kodlanarak oluşturulmuş temalara Tablo 4.13.’de yer verilmektedir.

Tablo 4.13.
Pilot Uygulama 2. Oturumdaki Doğa İle İlgili Deneyimin Katılımcıların Yaratıcılığına Katkısı

Danışman olarak katkısı	Katılımcıların İfadesi
Doğadaki malzemelerin kullanılması	Doğada bulunan maddelerle çok etkili bir danışmanlık sürecinin gerçekleştirilebileceğini gördüm. Bu da benim yaratıcı danışmanlık özelliğime katkıda bulundu. Etkinlikler sayesinde elimdeki malzemeyi farketme onun ne işe yarayabileceğini görme ve ilk başta malzemeleri amaçlarım doğrultusunda yani danışma ortamında probleme yönelik kuram seçme ve eleme yapma bilinci kazandırdı. Kısıtlı seçenekler altında kalınsa bile bir şevk-i ilahi ile işimize ancak yarayan veya yarayacak objeleri buldum. Doğanın kendisinin insan için başlı başına bir çözüm olduğunu anladım. Nesnelerin nasıl da farklı şekillerde kullandığımızı herkesin bunları ararken de kullanırken de ne kadar farklı olduğunu gördüm. Sürekli bir aradayken fikirlerimizi paylaşıyorken parkta tek başıma dolanmak biraz durulmamı sağladı. Doğada aslında keşfedilecek değerlendirilecek birçok nesnenin var olduğunu, bu nesnelerin hayatımızın her alanında kullanılabileceğini gördük. Bir taşı bile birçok farklı şekilde kullanılabileceğimizi gördük. Soyut olan durumları doğadaki nesneler ile somut bir hale dönüştürerek olayları anlayabilmemiz kolaylaştı Doğada var olanı kullanmak, aslında çoğu özelliğimizi benzetebileceğimiz soyutluktaki dünyamızı somutlaştıran bir deniz. Biz bu deniz içinde işimize yarar birçok malzeme bulabilir, kendimizi tanıyabiliriz. Biz de doğanın bir parçasıyız ve bir yandan da doğa ile birlikte kendimizi anlayabiliyoruz.
Yaratıcılık	Doğa ile ilgili etkinlikte kısıtlı bir süre vardı. Fakat ben sürenin sonunda ancak karar verebildim. Süre boyunca çok yaratıcı olamadım fakat zamanım azalınca mecbur kaldım ve bir şeyler buldum. Daha yaratıcı olabilmek için sınırlarımı zorlamam gerektiğini farkettim. Yaratıcılığı geliştiriciydi (olumlu) olay ve durumlara yeni bakış açısı zihnimizi düşünmeye zorlama yeni bağlar. Danışman danışan ilişkisinde yaratıcı olmanın önemi Nesneleri sözcüklerle bütünleştirip anlamlar katabilme gücünde yaratıcı yönde bir değişim oldu.
Uyum	Direkt bir kurgu oluşturup bir günümüzü değerlendirdim. Bu süreçte yanımda ne olsa iyi olur diye düşündüm. Yani doğa keşfi bana bulunduğum ortamda adaptasyon sağlamayı öğretti.

Ppilot uygulama 2. oturumda katılımcılara sorulan “Bu oturum sonunda kendinizi nasıl hissediyorsunuz?” sorusuna katılımcıların verdikleri cevaplar ve bu cevaplar kodlanarak oluşturulmuş temalara Tablo 4.14.’de yer verilmektedir.

Tablo 4.14.
Pilot Uygulama 2. Oturum Sonunda Katılımcıların Duyguları

Oturum sonundaki duygunuz	Katılımcıların İfadesi
Yaratıcı	Şu an sakın ve mutluysam etkinlikte sevinmiştim. Fakat sonradan bir şeyler yaratınca mutlu oldum. Şu an kendimi daha yaratıcı hissediyorum. Bir şeyin birçok yönünün olduğu ve birçok açıdan yaklaşabileceğimi gördüm. Huzurlu, mutlu, farkında, yaratıcı düşünebilen. Yaratıcı farklı boyutları görebilen. Yararlı etkinlikler yaptığımızı düşünüyorum. Yaratıcı düşünme gerek günlük hayatta gerekse terapi sırasında işimize yarayacak hayatımızı kolaylaştıracak ve hatta bizi sonuca götürecek bir çıkış noktasıdır.
Eğlenceli	Keyifli, yeni şeyler öğrenmiş ve öğrenecek durumdayım.
Heyecan	Merak, huzur, heyecan, mutluluk.
Düşünceli ve sakın	Kendimi şu an düşünceli ve sakın hissediyorum. Beynim yaptığımız etkinliklerle dolu. Şu an duygu olarak yine dinginim. Çok yorgun bir gün geçirmeme rağmen su sesiyle hala dinginim. Kendimi iyi, bakış açısı genişlemiş daha hoşgörülü daha ufku açık hissediyorum.

Pilot uygulama 3. oturumda katılımcılara sorulan “Konuşulanlar ve yapılanlar sizi nasıl etkiledi?” sorusuna katılımcıların verdikleri cevaplar ve bu cevaplar kodlanarak oluşturulmuş temalara Tablo 4.15.’de yer verilmektedir.

Tablo 4.15.
Pilot Uygulama 3. Oturumun Katılımcılara Etkisi

Konuşulanlar ve yapılanlar sizi nasıl etkiledi?	Katılımcıların İfadesi
Kendini tanıma	Bugünkü etkinlikte güçlü yanlarımızla ilgili bir etkinlik yaptık. Bu benim kendime yönelmeme ve kendimi tanımama yardımcı oldu. Etkili bir danışmanlık yapabilmek için öncelikle kendimi tanımam gerektiğini düşünüyorum. Bu nedenle olumlu yönde katkıda bulundu. Bizi güçlü kılan yanlarımızın farkına varmamak ve bunları ifade etmemizi sağladı. Kısır bir döngü içerisinde olsak da, elimizde sınırlı sayıda imkan ve malzeme olsa da bunlardan etkili ve yararlı bir ürün (sonuç) ortaya çıkarmanın mümkün olduğunu öğrendik. Tüm bunlarla beraber mayın etkinliği alanındaki başkaları bizi ne kadar yönlendirse de ne kadar bize yardımcı olsa da ilerlememizi engelleyen, gözümüzü kapatan kalp gözümüzü kapatan objeleri hayatımızdan atmamız gerektiğini anladım. Çünkü hayatımıza en iyi yön veren biziz. Danışana kendi hakkında kavrayış kazandırmalıyız. Güçlü hissettiğimiz yanlarımızı görmek, birbirine benzediklerini fark etmek, bana iyi hissettirdi. Daha önce güçlü yönlerim üstünde düşünmemiştim. Benim için iyi oldu. Beni güçlü hissettirecek şeyleri düşünmek bana iyi geldi. Ruh halim pek iyi değildi bugün. Beni güçlü hissettiren şeylerin varlığı enerjimi yükseltti, hayat duruşuma dair. Güçlü yanlarımın olduğu ve daha farklı güçlü yanları olan meslekten birilerinin var olduğunu bilmek güven verici ve dayanışmayı artırıcı bir his. Güçlü yanlarım hakkında daha fazla farkındalık sahibi olmak ve bunu danışanlara da aktarmak. Güçlü yanlara odaklanabilmek, bunları fark edebilmek ve kullanabilmek açısından küçük bir katkısı oldu.
Esnek düşünme	Esnek düşünmenin danışma sürecini nasıl etkilediğini fark etmemi sağladı. Güçlerinin farkında olmak ve çevremde güçlü yönlerini tanıdığım insanlar olması beni rahatlattı. Bugünkü etkinlikler esnek fikirlere açık olmamız gerektiğini gösterdi. Kendini zayıf hisseden bireylere “güç” kelimesini ona çağrıştırdığı kişileri, nesneleri, olayları vb. ne kadar güçlü olduğunu gösterebiliriz. Çünkü insan üzerinde düşünmediği zaman bunun farkına varmayabiliyor. Esnek düşünebilme, güçlü ve güçsüz yönlerimi düşünmemi sağladı. Yaratıcı düşünme ve problem çözme becerisi. Her zaman moda mod çözümler olmadığı farklı tekniklere açık olmamız gerektiği, eklektik çalışmamız gerektiğini gösterdi.
Metafor kurma	Yaratıcılığa bakış açımı değiştirdi, birbirinden bağımsız iki şeyi birbiriyle anlamlı ilişkiler kurmasını sağlama tanımı sayesinde çevremde gördüğüm her nesnenin metafor oluşturabilmek için kullanılabileceğini bunun tamamen bana bağlı olduğunu gördüm.

Pilot uygulama 3. oturumda katılımcılara sorulan “Doğa ile ilgili deneyiminiz yaratıcılığınıza nasıl katkı yaptı?” sorusuna katılımcıların verdikleri cevaplar ve bu cevaplar kodlanarak oluşturulmuş temalara Tablo 4.16.’da yer verilmektedir.

Tablo 4.16.

Pilot Uygulama 3. Oturumdaki Doğa ile İlgili Deneyimlerin Katılımcıların Yaratıcılığına Katkısı

Doğanın Katkısı	Katılımcıların İfadesi
Yaratıcılık	Doğada ağaçlardan esinlenerek bir olmanın ve bir orman gibi toplum olmanın farkına vardık. Bunun yaratıcılığımıza katkı sağladığını düşünüyorum. Yaratıcılık için doğa her an kullanılabilecek araçlarla dolu. Materyal açısından bol kaynaklı bir ortamda bulunmak bugün yaratıcılığımıza katkı sağladı. Ağaç dallarıyla yaptığımız etkinlikte bir şeylere dokunmamız, hissetmemiz ve şekil verebilmemiz bizi sonuca daha çabuk ulaştırdı.
Farklılığı görmek/Farklı düşünmek	Doğada olmak aynılığın içinde farklılığı görebilmemi sağladı. Bugün doğa ile ilgili yaptığımız etkinlikler beni farklı düşünmeye teşvik etti. Olumlu etkiledi. Farklı paradigmlar sağladı. Arkadaşlarımı gözlemleyerek başkaları hakkında yorum yapma becerisi geliştirdi.
Farkındalık	Doğada olmak her seferinde olduğu gibi farkındalığımı artırıyor. Doğadaki malzemeleri kullanmak yine yaratıcılığımızı artırdı. Hayatta hep engeller olduğu, küçük ya da büyük ve aşılması gerektiği ve çözemesek başaramasak da çabalamamız gerektiği ve bunu danışman olarak karşımızdakine de içgörü kazandırarak vermemiz. Farkındalık kazanmamız önemli. Farklı bakış açısını değiştirerek çözüme daha kolay ulaşabiliriz. Daha esnek bakmayı ya da bakmamız gerektiği konusunda çabalamamız gerektiğini fark ettim. Esnetmek olayları ve düşünceleri insanı daha güçlü kıldığını başarısını olumlu yönde etkilediğini fark ettim.
Dinginlik ve Huzur	Doğada olmak daha fazla dinginlik ve huzur verdi. Doğada olmak kesinlikle büyük bir artıydı. Ağaç etkinliğini yaparken birden açıldığımı hissettim. Açık alan, hava alanda hareket edebilmek, doğanın parçası olmak yapıcı ve yıkıcı yönleriyle iç içe olmak kendime ulaşmamı kolaylaştırıyor. Doğa ve parkta olmak rahatlatıyor.

Pilot uygulama 3. oturumda katılımcılara sorulan “Oturum sonunda kendinizi nasıl hissediyorsunuz?” sorusuna katılımcıların verdikleri cevaplar ve bu cevaplar kodlanarak oluşturulmuş temalara Tablo 4.17.’de yer verilmektedir.

Tablo 4.17.

Pilot Uygulama 3. Oturum Sonunda Katılımcıların Duyguları

Katılımcıların duyguları	Katılımcıların İfadesi
Güçlü, mutlu, huzurlu	Şu an kendimi daha güçlü hissediyorum. Güçlü yönlerimin daha farkına varmış hissediyorum. Daha yaratıcı bir birey olmak için biraz daha kalıp yargılarımı kenara bırakmalıyım. Güçlü farkında mutlu hissediyorum. Kendimi güçlü, destek alabileceğim ağaçların var olduğunu bilerek güven rahatlama yorgunluk hissediyorum. Güçlü yanlarımız beni güçlü kılan şeyler üzerinde biraz daha düşünme ihtiyacı hissediyorum.
Eğlenmiş	Kendimi eğlenmiş hissediyorum. Etkinliklerden zevk alıyorum. Kendi güçlü özelliklerimi fark etmiş olmak bana iyi hissettiriyor.
Heyecanlı	Şu an kendimi heyecanlı hissediyorum. Güçlü ve zayıf yanlarım üzerine düşünme gereksinimi ve kafa karışıklığı.

Pilot uygulama 4. oturumda katılımcılara sorulan “Konuşulanlar ve yapılanlar sizi nasıl etkiledi?” sorusuna katılımcıların verdikleri cevaplar ve bu cevaplar kodlanarak oluşturulmuş temalara Tablo 4.18.’de yer verilmektedir.

Tablo 4.18.
Pilot Uygulama 4. Oturumun Katılımcılara Etkisi

Konuşulanlar ve yapılanlar sizi nasıl etkiledi?	Katılımcıların İfadesi
Anoloji tekniği	Bireysel anoloji ve direk anoloji hakkında bilgi sahibi oldum. Bunların yaratıcı danışmanlığa katkısı ve etkisini görmüş oldum. Orijinal ve farklı olabilmek. Hayal gücünü kullanma. Benzeşim kurarak farklı yerlerine odaklanma, eşgüdümlü çalışabilmek. Anolojinin uygulamasının tam olarak gördüm ve deneyimledim.
Doğanın katkısı	Orijinal fikirler ya da objeler benim ona hangi açıdan baktığımla şekil alır. Doğa ile insan birbirinin aynısıdır. İnsan var olan problemlerini doğayı örnek alarak çözebilir. Bugün yaptıklarımız danışmanlık anlamında kendini ve sorununun somutlaştırmasını isteyerek ve doğa ile bağlantı kurmasını sağlayarak sorununun üçüncü bir gözle yaklaşarak farkındalık kazandırılması sağlanabilir. Algılarımı daha fazla doğa üzerinde odaklanmama katkısı oldu. Aslında ihtiyacımız olan pek çok çözüm doğanın içerisinde yer almakta. Sadece daha fazla gözlem ve doğaya inanç gerekiyor.
Güçlü yönlere vurgu	Hepimizin güçlü ve zayıf yönleri var. Güçlü yönlerimize dayanarak danışmanlık yaparsak daha başarılı olabiliriz. Bunu farkettim.

Tablo 4.18. Devam
Pilot Uygulama 4. Oturumun Katılımcılara Etkisi

Konuşulanlar ve yapılanlar sizi nasıl etkiledi?	Katılımcıların İfadesi
Doğayla benzerlik kurmak	İnsan ve doğa arası sınırsız bir benzerlik vardır. İnsan kainatın bir misal-i muğassarıdır. İnsanı büyüten kainat olur. Kainatı küçültsen insan olur. Bu etkileyici. Doğayla empati kurmak beni her zaman etkiler, başkaları için de böyle olduğunu fark ettim ve danışan kendi sorunu ya da güçlü yönlerini bunun üzerinden tanımlamaktan zevk alabilir böylece aslında nasıl da doğadan olduğunu, yaşadıklarının doğal olduğunu fark edebilir. Kendime analogi yapmak bana kullanışlı geldi. İnsanın aslında doğayla bir bütün olması daha önce pek düşünmediğim bir şeydi. Doğayla benzerliğimiz beni şaşırttı açıkçası. Danışma ortamında doğa-insan benzeşmelerinin kullanılması oldukça etkili olur diye düşündüm. Doğayla iç içe olmak parçası olduğumuz şeyi düşünmek, doğallığı hatırlamak için benzetmeler kullanılabilir. Bugün analogi konusunda doğa ve insanın bir bütün olduğunu, doğadaki her şeyin insan yaşamına uyarlanabilir olduğunu gördüm.
Orijinallik	Orijinal düşünmek önemli. Farklı ve biricikiz. Bunu düşüncelerimize de yansıtmalıyız. Bu bağlamda da tekrara düşmemeli ve orijinal düşünmek için çabalamalıyız. Orijinallik! Gerek ısınma oyunu gerekse diğer etkinliklerimiz diğerlerinden farklı olduğunu fark ettirdi. Ve bir soruna çözüm bulabilmek için orijinal olmak zorunda olduğumu fark ettirdi.

Pilot uygulama 4. oturumda katılımcılara sorulan “Doğa ile ilgili deneyiminiz yaratıcılığınıza nasıl katkı yaptı?” sorusuna katılımcıların verdikleri cevaplar ve bu cevaplar kodlanarak oluşturulmuş temalara Tablo 4.19.’da yer verilmektedir.

Tablo 4.19.**Pilot Uygulama 4. Oturumdaki Doğa İle İlgili Deneyimin Katılımcıların Yaratıcılığına Katkısı**

Doğanın Katkısı	Katılımcıların İfadesi
Problem çözümü	Var olan problemime doğada bir cevap bulabileceğimi keşfettim. Hiçbir problem çözümsüz değildir. Doğa ile insanın her anlamda benzeştiğini gördüm. Sorunlarının çözümünün de doğada bulunabileceğini fark ettim. Daha önce de benzetme yapmama rağmen daha farkında ve gerekli olduğunu gördüm. Kendimi yaratıcılık konusunda benzetmeler daha başarılı ve çözüme yaklaşmış hissettim.
Farklı bakış açıları	Doğanın iyileştirici gücü beni sakinleştirdi, ehlileştirdi ve daha dingin olmamı sağladı. Bu sayede verilen probleme farklı bakış açılarıyla bakabildim. Hayal gücünü zorlama ve beyin fırtınası yapabilme. Keşfetme yeni bir şey ortaya koyma becerisi herkesten farklı olarak. Doğanın çok alakasız gibi görünse de hemen her konuda kullanılabileceğini görmek yararlı oldu. Anoloji tekniğini daha fazla kullanabilmek ile ilgili fikir sahibi oldum. Doğada karşılaştığım çeşitli durumları kendi hayatıma bağdaştırabilmemi sağlayacaktır. Doğa üzerine düşünme imkanımız oldu. Buna ilaveten insan ve doğanın birbirine yakınlığı ve benzerliği beni çok şaşırttı. Kendimi doğadan bir şeye benzetmek bana empati gücünün önemini ya da insanların doğada var olduğunun kanıtı oldu. İnsan ve doğanın bu anlamlı ilişkisini danışma sürecinde kullanabilirim.
Grup etkileşimi	Yaratıcılığımın etkilendiğini hayal etmenin bende etkili olduğunu düşünüyorum. Başkalarının da bu yönünün olduğunu fark etmek mutlu etti. Arkadaşlarımdan hayvanların insana benzeyen farklı özelliklerini öğrendim. Sanırım daha fazla belgesel izlemeliyim. Bu konuda pek bilgi sahibi değilmişim. Yaratıcılığımıza katkısı özellikle başkalarının arkadaşlarımla paylaşımlarını duymak katkı vericiydi. Asıl yaratıcılığımı kamçılayan onları dinlerken kafamdan geçenler oldu.

Pilot uygulama 4. oturumda katılımcılara sorulan “Kendinizi nasıl hissediyorsunuz?” sorusuna katılımcıların verdikleri cevaplar ve bu cevaplar kodlanarak oluşturulmuş temalara Tablo 4.20.’de yer verilmektedir.

Tablo 4.20.
Pilot Uygulama 4. Oturum Sonunda Katılımcıların Duyguları

Katılımcıların duyguları	Katılımcıların İfadesi
Rahat ve mutlu	Problemimin gözümde olduğu kadar büyük olmadığı için omuzlarımda hafiflemek hissediyorum. Rahatlamışım düşüncesi oluşturdum ve mutluyum. Heyecanlı, mutlu, rahatlamış Kendimi hasta hissediyorum, kendimi düşünceye zorlamak fizyolojik rahatsızlığımı biraz unutturdu. Bu yüzden mutluyum. Çünkü buraya gelmeden önce sadece hastalığa odaklanmıştım. Mutlu, farkında, yaptığından emin. Duygu olarak hem rahatlamış hem stresli hissediyorum. Özellikle doğadan bu kadar bahsederken aslında bu kadar doğadan uzaklaşmak yapay şeyler yapmak stresli yaptı. Ama rahatlatan şey de her şeyin doğallığını fark etmek, hissetmek oldu.
Değerli	Şu an mükemmel ve değerli hissediyorum. Kainatın en değerli mahluk olan insanlardan biriyim. Çok şükür. Başıma gelen olayların bir benzerinin de doğada olduğunu biliyorum artık. Bu bana yalnız ve çözümsüz olmadığımızı hatırlattı.
Huzurlu	Bugün kendim ve doğa arasında benzeşim kurmak hayatıma farklı bir bakış açısı kazandırdı. Kendimi yağmur damlalarına benzetmem kendimi bulmuşluk ve aitlik hissi uyandırdı. Hayatımızda da bazen fırtınaların esip gürlemelerin olduğu ama aynı zamanda huzurlu olarak da hissedebildiğimizi hissettim.
Eğlenmiş	Çok basit bir konudan bile çok farklı fikirlerin çıkabildiğini görmek eğlenceli ve ilginçti.

Pilot uygulama 5. oturumda katılımcılara sorulan “Konuşulanlar ve yapılanlar sizi nasıl etkiledi?” sorusuna katılımcıların verdikleri cevaplar ve bu cevaplar kodlanarak oluşturulmuş temalara Tablo 4.21.’de yer verilmektedir.

Tablo 4.21.
Pilot Uygulama 5. Oturumun Katılımcılara Etkisi

Konuşulanlar ve yapılanlar sizi nasıl etkiledi?	Katılımcıların İfadesi
Zenginleştirme hakkında bilgi edinme	Bugünkü etkinlikler çok renkli ve eğlenceli geçti. Zenginleştirmenin tam olarak ne olduğunu ve nasıl işlediğini öğrendim. Zenginleştirmeyi çok da iyi bilmediğimi fark ettim. Bu yönden fazla katkısı olduğunu düşünüyorum. Yenilik üretme, sembolleştirmenin hayatımızdaki ve danışmadaki önemini gördük. Sorun ve çözüm sürecinin birbirleriyle etkileşiminin önemi. Küçük ve tek düşünceyi geliştirip zenginleştirmenin önemi. Bir danışma seansında yaratıcılık adına kullanabileceğimiz zenginleştirmeyi gördük bugün. Bir problemin çözümüne giderken aslında baştaki basit kısımdan çok sonda zenginleştiği anda fayda gördüğümüzü fark ettik.
Çoklu çözüm yolları	Danışmanlık adına sorun için bir çözüm önerisi bulmak önemlidir. Şöyle ki bir öneri bulsak bile bundan 2-3-5 yol da türetmek mümkündür. Buna zenginleştirme denir. Sesli düşünmek grup tartışması yapmak önemlidir. Bir problemin onlarca çözüm yolu bulunabilir. Alternatif düşüncelere saygı duymak önemlidir. Sorunları somutlaştırmak onla daha iyi mücadele etmememizi sağlar. Ben ve sorunum ayrımı yapabilmek önemlidir. Bir sorunu somutlaştırarak çözümüyle konuşturmak hoşuma giden bir etkinlik oldu. Bunu daha sonra özellikle soyut ve tanımlanamayan sorunların çözümünde kullanmayı düşünürüm. Zenginleştirme çalışması da aslında ne kadar uçsuz bucaksız çözümler dünyasının olduğunu görmemi sağladı. Buna inanıyorum bu nedenle bir danışanı da buna ikna edebilirim. Problemleri nesnelleştirerek daha görülebilir farkedilebilir düzeye geliyor. Bakış açımızı genişleterek çözüm yolunu da zenginleştirmiş oluruz. Bir yere giden normal hayatta tek yol olmadığı gibi problemleri çözmede de pek çok yollar vardır. Bir sorunun çok fazla çözümü olduğunu görmek, çözümler bulunsa da bunların sırasının da çok önemli olduğu.
İşbirliği	Bugün konuştuklarımız, yaptığımız etkinlikler beraber toplu bir şekilde tartışıldığında daha iyi çözümler üretilebileceğini, farklı bakış açılarının danışmanlıkta muhakkak kullanılması gerektiğini gördüm. Ve danışmanlıkta çözüm haritalarının kullanılması gerektiğini fark ettim. İnsan tek başınayken sorunlara, problemlere çözüm yolu bulabiliyor evet ama istişare edildikçe el ele verildikçe, yardımlaşarak çalışıldıkça ortaya çok güzel şeyler çıkıyor. Yardım etme, destek olma, çözüm bulma kapasitemiz 1 iken 5 oluyor.

Aşağıda pilot uygulama 5. oturumda katılımcılara sorulan “Doğa ile ilgili deneyiminiz yaratıcılığınızı nasıl etkiledi?” sorusuna katılımcıların verdikleri cevaplar ve bu cevaplar kodlanarak oluşturulmuş temalara Tablo 4.22.’de yer verilmektedir.

Tablo 4.22.
Pilot Uygulama 5. Oturumdaki Doğa İle İlgili Deneyimin Katılımcıların Yaratıcılığına Katkısı

Doğanın Katkısı	Katılımcıların İfadesi
İlham kaynağı	Doğanın ilham kaynağı olması ve problemlere somut örnek oluşturması kendimi güçlü hissettirdi. Doğayla aramızda bağ kurduğumuzu düşündüğümüz etkinlikten sonra bu hafta getirdiğimiz nesneler bizler kadar hatta bizden daha fazla doğanın yaratıcılığını görmemi onda ilham almak için çekinmemem gerektiğini gösterdi. Doğada herkese uygun materyal var. Doğa herkese kucak açıyor. Problem çözmede de doğa gibi her şekilde her insana yardımcı olunabilir. Doğa üzerinden düşünürken ufkumun genişlediğini hissettim.
Sembolleştirme/Somutlaştırma	Doğa ile ilgili deneyimlerim sorunun ve çözümün doğadaki nesneler ile sembolleştirilebileceğini gördüm. Doğadaki parçalar ile yaşantılarımızı birleştirebilme ve bir anlamda kendimize ortaklıklar kurabilme ile ilgili olumlu bir etkisi oldu. Doğadan parçalar aldık. Onları birbiriyle konuşturduk ve onları doğal ortamlarından ayırdık. Çözümün ve asıl sorunun birer parçası oldular. Somutlaştırmak olayı kavramaya katkı sağladı. Sorunları ve çözümleri somutlaştırmak; insanların soyut olarak kabul edemeyeceği şeyleri somutlaştırarak insanların algı düzeyine götürebiliriz.
Yaratıcılık	Bugün yaptığımız etkinliklerin bana yaratıcılık anlamında çok şey kattığına inanıyorum. Hepimizden ne kadar farklı fikirler çıktığını gördükçe etkilendim ve tekrar yaratıcılığımı kazanabileceğimi hissettim ve bu bana umut verdi. Yaratıcılığın nasıl zenginleşebileceğini gördüm.

Pilot uygulama 5. oturumda katılımcılara sorulan “Kendinizi nasıl hissediyorsunuz?” sorusuna katılımcıların verdikleri cevaplar ve bu cevaplar kodlanarak oluşturulmuş temalara Tablo 4.23.’ de yer verilmektedir.

Tablo 4.23.
Pilot Uygulama 5. Oturum Sonunda Katılımcıların Duyguları

Katılımcıların duyguları	Katılımcıların İfadesi
Keyifli-Aktif	Bugün keyifli ve aktif hissediyorum.
Huzurlu-Rahat	Karşıma gelen problemi yaratıcı düşüncelerle zenginleştirebileceğimi biliyorum. Bu beni huzurlu, ve güçlü hissettiriyor.
Zenginleşmiş	Zepzengin hissediyorum. Düşüncelerimizi farklılaştırmak hayatımızı da farklılaştıracak. Farklı düşünebiliyor olmaktan, zenginleşmiş olmaktan dolayı mutlu ve memnunuzum. Çoğalmış, farklılaşmış gibi.
Mutlu	Psikolojik danışman olma yolunda mesafe kat ettiğimizi görmek grup olarak bize iyi hissettirdi. El ele verince hepimizden iyi fikirler çıkıyor. Ve herkes her şeyini ortaya koyarak katılım gösteriyor. Etrafımda böyle insanların olması ve böyle bir etkinlikte olmak mutluluk verici! Mutlu, daha geniş bakış açısı ile bakarken, esnek. Duygu olarak mutlu hissediyorum. Zihnim açık, üretken ve zihnen enerjik hissediyorum.

4.2. Deneysel Uygulama Nicel ve Nitel Verilere İlişkin Bulgular

Deneysel uygulama sonucu elde edilen bulgular nicel ve nitel veriler ayrı ayrı olacak şekilde analiz edilmiş ve aşağıda bu verilere ait bulgulara yer verilmiştir.

4.2.1. Deneysel Uygulama Nicel Verilere İlişkin Bulgular

Deneysel uygulamada da pilot uygulamada olduğu gibi, deney ve kontrol gruplarındaki katılımcıların bilişsel esneklik düzeylerinin değerlendirilmesi “Bilişsel Esneklik Envanteri” ile gerçekleştirilmiştir. Yine deney ve kontrol gruplarında yer alan katılımcıların belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinin değerlendirilmesi de “Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği” ile yapılmıştır. Deney ve kontrol gruplarına uygulama öncesi ve sonrasında uygulanan “Bilişsel Esneklik Envanteri” ile “Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği”nden elde edilen veriler Mann Whitney U testi ile değerlendirilmiştir. Deney grubunun ön test ve son test verilerinin karşılaştırılması

amacıyla uygulama sonrası puanlara, Wilcoxon Eşleştirilmiş Çiftler İşaretlenmiş Sıra Sayıları Testi uygulanmıştır. Böylece gruplar arasında fark olup olmadığı test edilmiştir. Aşağıda tablolar halinde deneysel uygulama nicel verilerine ilişkin bulgulara yer verilmektedir.

Araştırmanın birinci denencesi, macera terapisi temelli grupla danışmanlık öncesinde deney ve kontrol grupları arasında bilişsel esneklik düzeyleri bakımından farklılık olup olmadığını belirlemeye yöneliktir.

Tablo 4.24.

Deney ve Kontrol Gruplarının “Bilişsel Esneklik Envanteri” Ön Test Verilerinden Elde Edilen Verilerin Mann-Whitney U Testi ile İncelenmesi

	N	Sıralamalar Ortalaması	Sıralamalar Toplamı	U	z	p
Deney	12	13,58	163,00	59,00	-,752	,478
Kontrol	12	11,42	137,00			

Tablo 4.24.’de görüldüğü gibi deney grubunun sıralamalar ortalaması 13,58 kontrol grubunun sıralamalar ortalaması 11,42’dir. U değeri 59,00 ve Z değeri -,752 olup, deney ve kontrol grupları arasında Bilişsel Esneklik Envanteri öntest puanları arasında fark bulunmamaktadır ($p>.05$).

Araştırmanın ikinci denencesi, macera terapisi temelli grupla danışmanlık öncesinde deney ve kontrol grupları arasında belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri bakımından farklılık olup olmadığını belirlemeye yöneliktir.

Tablo 4.25.

Deney ve Kontrol Gruplarının “Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği” Ön Test Verilerinden Elde Edilen Verilerin Mann-Whitney U Testi ile İncelenmesi

	N	Sıralamalar Ortalaması	Sıralamalar Toplamı	U	z	p
Deney	12	14,83	178,00	44,000	-1,618	,106
Kontrol	12	10,17	122,00			

Tablo 4.25.'de görüldüğü gibi deney grubunun sıralamalar ortalaması 14,83 kontrol grubunun sıralamalar ortalaması 10,17'dir. U değeri 44,00 ve Z değeri -1,618 olup, deney ve kontrol grupları arasında Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği öntest puanları arasında fark bulunmamaktadır ($p>.05$).

Araştırmanın üçüncü denencesi, gerçekleştirilen macera terapisi temelli grupla danışmanlık sonrasında deney ve kontrol gruplarında bulunan üyelerin sontest bilişsel esneklik puanları arasında deney grubu lehine bir fark olup olmadığını belirlemeye yöneliktir.

Tablo 4.26.
Deney ve Kontrol Gruplarının “Bilişsel Esneklik Envanteri” Son Test Verilerinden Elde Edilen Verilerin Mann-Whitney U Testi ile İncelenmesi

	N	Sıralamalar Ortalaması	Sıralamalar Toplamı	U	z	p
Deney	12	9,29	111,50	33,50	-2,228	0,024
Kontrol	12	15,71	188,50			

Tablo 4.26.'da görüldüğü gibi deney grubunun sıralamalar ortalaması 9,29 kontrol grubunun sıralamalar ortalaması 15,71'dir. U değeri 33,50 ve Z değeri -2,228 olup, deney ve kontrol grupları arasında Bilişsel Esneklik Envanteri sontest puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmaktadır ($p<.05$).

Araştırmanın dördüncü denencesi, gerçekleştirilen macera terapisi temelli grupla danışmanlık sonrasında deney ve kontrol gruplarında bulunan üyelerin sontest belirsizliğe tahammülsüzlük puanları arasında deney grubu lehine bir fark olup olmadığını belirlemeye yöneliktir.

Tablo 4.27.
Deney ve Kontrol Gruplarının “Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği” Son Test Verilerinden Elde Edilen Verilerin Mann-Whitney U Testi ile İncelenmesi

	N	Sıralamalar Ortalaması	Sıralamalar Toplamı	U	z	p
Deney	12	9,38	112,50	34,500	-2,166	,030
Kontrol	12	15,63	187,50			

Tablo 4.27.'de görüldüğü gibi deney grubunun sıralamalar ortalaması 9,38 kontrol grubunun sıralamalar ortalaması 15,63'dir. U değeri 34,500 ve Z değeri -2,166 olup, deney ve kontrol grupları arasında Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği sontest puanları arasında deney grubu lehine anlamlı fark bulunmaktadır ($p<.05$). Sıra ortalamaları dikkate alındığında, grup çalışmasına katılan bireylerin katılmayanlara göre "Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği" puanlarının daha düşük olduğu gözlenmektedir.

Araştırmanın beşinci denencesi, gerçekleştirilen macera terapisi temelli grupla danışmanlık sonrasında deney grubu üyelerinin öntest bilişsel esneklik puanları ile sontest bilişsel esneklik puanları arasında sontest lehine anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemeye yöneliktir.

Tablo 4.28.
Deney Grubunun Bilişsel Esneklik Envanteri Toplam Puanı Öntest Sontest Verilerinin Wilcoxon Eşleştirilmiş Çiftler İşaretlenmiş Sıra Sayıları Testi ile İncelenmesi

Puan	Sıralar	N	S.O.	S:T	z	p
Bilişsel Esneklik Sontest Puanı	Negatif Sıralar	2	4,25	8,50	-2,395	,017
	Pozitif Sıralar	10	6,95	69,50		
Bilişsel Esneklik Öntest Puanı	Eşit değerler	0				
	Toplam	12				

Deney grubunun öntest "bilişsel esneklik" puanları ile sontest "bilişsel esneklik" puanlarının anlamlı bir fark gösterip göstermediğine ilişkin Wilcoxon işaretli sıralar testi sonucu Tablo 4.28.'de görülmektedir. Analiz sonuçları, deney grubu ön test bilişsel esneklik değeri ile son test bilişsel esneklik değeri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğunu göstermektedir ($z=-2,395$, $p<.05$).

Araştırmanın altıncı denencesi, gerçekleştirilen macera terapisi temelli grupla danışmanlık sonrasında deney grubu üyelerinin öntest belirsizliğe tahammülsüzlük

puanları ile sontest belirsizliğe tahammülsüzlük puanları arasında sontest lehine anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemeye yöneliktir.

Tablo 4.29.

Deney Grubunun Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği Toplam Puanı Öntest Sontest Verilerinin Wilcoxon Eşleştirilmiş Çiftler İşaretlenmiş Sıra Sayıları Testi ile İncelenmesi

Puan	Sıralar	N	S.O.	S.T.	z	p
Belirsizliğe Tahammülsüzlük Sontest Puanı	Negatif Sıralar	1	1,00	1,00	2,987	,003
	Pozitif Sıralar	11	7,00	77,00		
Belirsizliğe Tahammülsüzlük Öntest Puanı	Eşit değerler	0				
	Toplam	12				

Deney grubunun öntest “Belirsizliğe Tahammülsüzlük” puanları ile sontest “Belirsizliğe Tahammülsüzlük” puanlarının anlamlı bir fark gösterip göstermediğine ilişkin Wilcoxon işaretli sıralar testi sonucu Tablo 4.29.’da görülmektedir. Analiz sonuçları, deney grubu ön test belirsizliğe tahammülsüzlük değeri ile son test belirsizliğe tahammülsüzlük değeri arasında anlamlı bir fark olduğunu göstermektedir ($z=2,987$, $p<.05$). Fark puanlarının sıra ortalaması ve toplamı dikkate alındığında, gözlenen bu farkın pozitif sıralar yani sontest puanı lehine olduğu görülmektedir.

Araştırmanın yedinci denencesi, gerçekleştirilen macera terapisi temelli grupla danışmanlık sonrasında kontrol grubu üyelerinin öntest bilişsel esneklik puanları ile sontest bilişsel esneklik puanları arasında sontest lehine anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemeye yöneliktir.

Tablo 4.30.
Kontrol Grubunun Bilişsel Esneklik Envanteri Toplam Puanı Öntest Sontest Verilerinin Wilcoxon Eşleştirilmiş Çiftler İşaretlenmiş Sıra Sayıları Testi ile İncelenmesi

Puan	Sıralar	N	S.O.	S.T.	z	p
Bilişsel Esneklik Sontest Puanı	Negatif Sıralar	7	6,29	44,00	-.980	,327
	Pozitif Sıralar	4	5,50	22,00		
Bilişsel Esneklik Öntest Puanı	Eşit değerler	1				
Toplam		12				

Kontrol grubunun öntest “Bilişsel Esneklik” puanları ile sontest “Bilişsel Esneklik” puanlarının anlamlı bir fark gösterip göstermediğine ilişkin Wilcoxon işaretli sıralar testi sonucu Tablo 4.30’da görülmektedir. Analiz sonuçları, kontrol grubu ön test bilişsel esneklik değeri ile son test bilişsel esneklik değeri arasında anlamlı bir fark olmadığını göstermektedir ($z=-.980$, $p>.05$).

Araştırmanın sekizinci denencesi, gerçekleştirilen macera terapisi temelli grupla danışmanlık sonrasında kontrol grubu üyelerinin öntest belirsizliğe tahammülsüzlük puanları ile sontest belirsizliğe tahammülsüzlük puanları arasında sontest lehine anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemeye yöneliktir.

Tablo 4.31.
Kontrol Grubunun Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği Toplam Puanı Öntest Sontest
Verilerinin Wilcoxon Eşleştirilmiş Çiftler İşaretlenmiş Sıra Sayıları Testi ile İncelenmesi

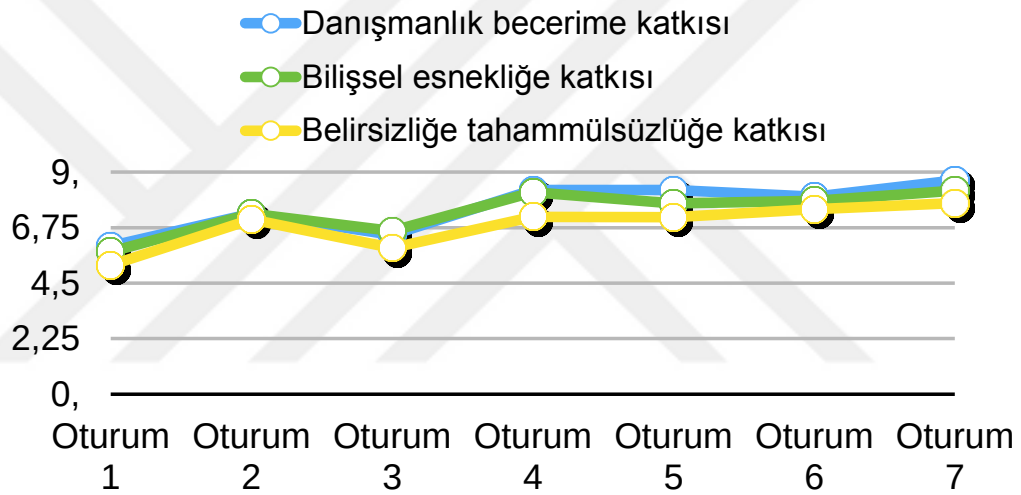
Puan	Sıralar	N	S.O.	S.T.	z	p
Belirsizliğe Tahammülsüzlük Sontest Puanı	Negatif Sıralar	6	6.33	38.00	-,078	,937
	Pozitif Sıralar	6	6.67	40.00		
Belirsizliğe Tahammülsüzlük Öntest Puanı	Eşit değerler	0				
Toplam		12				

Kontrol grubunun öntest “Belirsizliğe Tahammülsüzlük” puanları ile sontest “Belirsizliğe Tahammülsüzlük” puanlarının anlamlı bir fark gösterip göstermediğine ilişkin Wilcoxon işaretli sıralar testi sonucu Tablo 4.47.’de görülmektedir. Analiz sonuçları, kontrol grubu ön test belirsizliğe tahammülsüzlük değeri ile son test belirsizliğe tahammülsüzlük değeri arasında anlamlı bir fark olmadığını göstermektedir ($z=-,078$, $p>.05$).

4.2.2. Deneysel Uygulama Nitel Verilere İlişkin Bulgular

Pilot uygulamada olduğu gibi, deneysel uygulamada da katılımcılardan yine nicel verilerin yanında nitel veriler de toplanmıştır. Nitel veriler, her oturumun sonunda katılımcıların oturuma ilişkin kazanımlarını değerlendirmeleri açısından Ek-4’de yer alan form vasıtasıyla toplanmıştır. Bu formda katılımcılardan bahsi geçen oturumu, kendilerinde meydana gelen bilişsel esneklik, belirsizliğe tahammülsüzlük ve danışmanlık becerisi düzeylerine katkısı açısından puanlamaları istenmiş, oturum sonunda kendilerinde meydana gelen değişime yol açan faktörler açısından doğa, etkinlik, katılımcılar, lider ve gündelik hayatla bağ kurma açısından ise her bir rakamı bir kez kullanarak 1’den 5’e kadar sıralamaları istenmiştir. Bu faktörler, macera temelli danışmanlığın doğasında yer alan ve değişime yol açan öğeler olmaktadır (Gillis, & Milledgeville, 1992; Amesberger, 1994; Gass, 1995; Hans, 2000; Glass, & Myers, 2001; Itin, 2001; Fletcher, & Hinkle, 2002; Beringer, & Martin, 2003; Jones, Lowe,

Risler, 2004; Beringer, & Martin, 2003; Newes & Bandoroff, 2004; Stevens ve diğ., 2004; Tucker, 2009; Stevens, 2009; Houston, Knabb, Welsh, Houskamp, & Brokaw, 2010; Bishow-Semevolos, 2012; Hoag, Massey, Roberts, & Logan, 2013). Katılımcılardan her bir oturumun bilişsel bilişsel esneklik, belirsizliğe tahammülsüzlük ve danışmanlık becerisi düzeylerine katkısını 0 ile 10 arasında puanlamaları istenmiş, her bir oturum için katılımcıların Ek-4'te yer alan her soruya verdikleri cevapların aritmetik ortalaması alınarak aşağıdaki grafikte bu sonuçlara toplu şekilde yer verilmiştir.

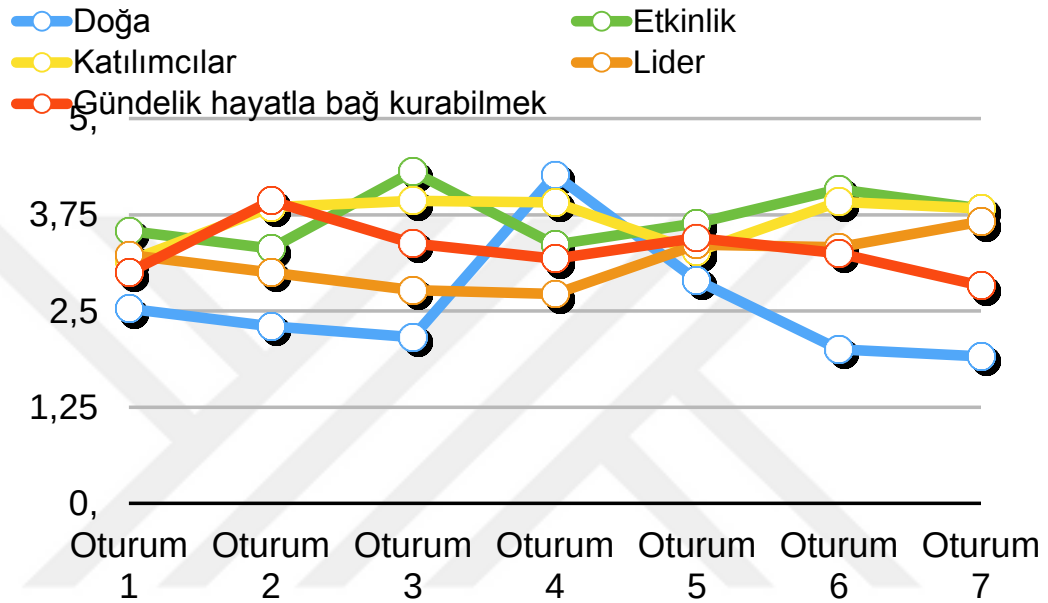


Grafik 4.3. Katılımcılarının Oturumları Bilişsel Esneklik, Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Danışmanlık Becerilerine Katkıları Açısından Değerlendirmesi

Grafik 4.3.'te de görüldüğü gibi oturumlar, katılımcıların bilişsel esneklik, belirsizliğe tahammülsüzlük ve danışmanlık becerilerine, her oturum için artan eğride bir katkı sağlamıştır. İlk oturumda katılımcılar tarafından düşük düzeyde katkı sağladığı kaydedilmişken, ikinci oturumda artış göstermiş, 4. oturumdan itibaren de sürekli artış eğiliminde olmuştur. Diğer yandan, katılımcıların her üç soruya ilişkin cevapları oturumlar bazında paralel eğriler oluşturmuştur. 3. oturumda danışmanlık becerisi, bilişsel esneklik ve belirsizliğe tahammülsüzlüğün her biri için düşüş gözlenirken diğer oturumlarda da birlikte artış olması, grafikte göze çarpmaktadır.

Yukarıda da söz edildiği gibi, katılımcılardan her oturum sonrasında Ek-4 vasıtasıyla nitel veri toplanmıştır. Katılımcılardan, kendilerinde meydana gelen değişime, doğa,

etkinlik, katılımcılar, lider ve gündelik hayatla bağ kurma öğelerinden hangisinin ne düzeyde katkı sağladığını 1'den 5'e kadar olan puanları her birini bir kez kullanarak değerlendirmeleri istenmiştir. Bu değerlendirmelerin her oturum için aritmetik ortalaması alınmış ve aşağıda grafik olarak gösterilmektedir.



Grafik 4.4. Katılımcılarının Her Oturum İçin Kendilerinde Meydana Gelen Değişimi Macera Temelli Danışmanlığın Öğelerine Göre Değerlendirmesi

Grafik 4.4.'te de görüldüğü gibi etkinlikler oturumlar boyunca katılımcılarda meydana gelen değişimler anlamında önem arz etmiştir. Lider ve doğanın değişim üzerindeki etkisi dalgalanmalar göstermiştir. Katılımcılar her oturum için değişimi sağlamada yine yüksek düzeyde etkiye sahipken gündelik hayatla bağ kurabilmenin de yine dalgalanmalar gösterse de yüksek düzeyde etkiye sahip olduğu gözlenmektedir.

Macera terapisi temelli grupta danışmanlık, katılımcıların bilişsel esneklik ve belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerine etki etmeyi hedeflerken, adından da anlaşılacağı gibi macera terapisi tekniklerini kullanan bir programdır. Bu nedenle doğanın değişime etkisinin dalgalanmalar göstermesi beklenen bir sonuçtur. Bunun yanında etkinliklerin ve gündelik hayatla bağ kurmanın ön planda olması, macera temelli danışmanlığın önemli değişim sağlayıcı faktörlerindendir. Katılımcılar da

paylaşım aşamasında gündelik hayatla bağ kurma anlamında birbirlerine ufuk açmış ve değerli fikirler öne sürmüşlerdir.

Bunların yanı sıra katılımcılara her oturum sonunda dağıtılan formlar vasıtasıyla (EK-4), oturum sonunda kendilerinde meydana gelen değişimi ayrıntılı bir biçimde değerlendirmeleri istenmiştir. Katılımcılara bahsi geçen oturumda konuşulan ve yapılanların danışman olarak kendilerine nasıl bir katkı yaptığı, doğa ile ilgili deneyimlerinin kendilerini nasıl etkilediği, etkinliklerde değiştirmeyi düşündükleri herhangi bir şey olup olmadığı, etkinliklerde kendilerini en çok etkileyen ya da değiştiren şeyin ne olduğu ve son olarak da kendilerini duygu olarak nasıl hissettikleri sorulmuştur. Alınan cevaplar bilgisayara aktarılmış ve ardından her oturum için ayrı ayrı içerik analizine tabii tutulmuştur. Aşağıda her bir oturum ve her bir soru için gerçekleştirilen içerik analizine dair bulgular tablolar halinde verilmiştir. Son olarak da tüm oturumlar ve tüm sorular için belirlenmiş temaların olduğu bir özet tablo ile her bir temanın hangi oturumlarda elde edildiğine dair bir özet tabloya yer verilmiştir.

Deneyisel uygulama 1. oturumda katılımcılara sorulan “Bu oturum danışmanlık becerinize nasıl katkı yapmıştır?” sorusuna katılımcıların verdikleri cevaplar ve bu cevaplar kodlanarak oluşturulmuş temalara Tablo 4.32’de yer verilmektedir.

Tablo 4.32.**1. Oturumun Katılımcıların Danışmanlık Becerilerine Katkısı**

Danışman olarak katkısı	Katılımcıların İfadesi
Bilişsel esneklik ve belirsizliğe tahammülsüzlük kavramlarını kavrama, bu konuda farkındalık/Gelişim Kazanma	Bilişsel esneklik ve belirsizliğe tahammülsüzlük kavramlarını tam olarak öğrendim. Danışmanlıkta meydana gelebilecek belirsizlikler üzerinde konuşmamız olasılıkları daha net görmemizi sağladı. Bilişsel esneklik ve belirsizliğe tahammülsüzlük arasında belirgin bir ilişki olduğunu fark etmemi sağladı. Bilişsel esnekliğe sahip olmamın belirsizliğe tahammül oranını artıracağını öğrendim.
Alternatif oluşturma, çok yönlü bakabilme	Olaylara farklı açılardan bakabilmek ve alternatif oluşturabilme anlamında katkısı oldu. Bilişsel esneklik çözüme ulaşmada daha hızlı ve etkili. Etkinlikler çok yönlü düşünmeye sevk etti. Çok yönlü düşünmeye sevk etti.
Yaratıcı ve esnek düşünebilmek	Daha yaratıcı ve esnek düşünme becerilerimi geliştirmeye zorlandığımı düşünüyorum. Bilişsel esneklik, pratiklik, yaratıcılık anlamında katkı yaptı.

Deneyisel uygulama 1. oturumda katılımcılara sorulan “Doğa ile ilgili deneyiminiz danışman olarak size nasıl katkı yaptı?” sorusuna katılımcıların verdikleri cevaplar ve bu cevaplar kodlanarak oluşturulmuş temalara Tablo 4.33'de yer verilmektedir.

Tablo 4.33.

1. Oturumdaki Doğa İle İlgili Deneyimin Katılımcılara Danışman Olarak Katkısı

Doğa ile ilgili deneyimin danışman olarak katkısı	Katılımcıların İfadesi
Duyulara ilişkin farkındalık	Günlük hayatta çok şeyi kaçırdığımı fark ettim. Duyularımı ne kadar az kullandığımı fark ettim. Daha önce görmediklerimi görmemi sağladı. Duyu organlarımızın tamamını kullanmayı denedik, bunun kişinin potansiyelinin farkına varmada, kendini keşfetmede etkili olduğunu düşündüm.
Çok yönlü bakma	Tek yönlü düşündüğümü fark ettim. Daha geniş bakabilmeyi sağladı.
Huzur	Rahatlatıcı bir deneyimdi, zihnimin oldukça berrak olduğunu hissettim. Daha pozitif olmamı, rahatlamamı sağladı. Doğa insana kesinlikle huzur ve dinginlik veriyor, hayatın karmaşasından çıkartıyor. İnsanın içini açtı, çiçekler, yeşillikler, kuşların sesi huzur açtırıyor içimde.

Deneyisel uygulama 1. oturumda katılımcılara sorulan “Bu oturumda sizi en çok ne etkiledi?” sorusuna katılımcıların verdikleri cevaplar ve bu cevaplar kodlanarak oluşturulmuş temalara Tablo 4.34’de yer verilmektedir.

Tablo 4.34.
1. Oturumda Katılımcıları En Çok Etkileyenler

Sizi en çok etkileyen ne oldu	Katılımcıların İfadesi
Grup dinamiği	Grupça hareket etmek ve ait olabilme, uyma fikri güzeldi. Etkinliklerde birlik olunca daha farklı ve çeşitli düşünebileceğimizi ayrıca daha hızlı çözüm üretebileceğimizi görmek beni etkiledi. İşbirliği, pratiklik, görev, grubun parçası olma gibi deneyim ve duygular güzeldi Grup olarak ortak bir çözüme odaklanmak ve bunu gerçekleştirmeye çalışmak çok keyifliydi. Takım çalışması, grup içinde fikir alışverişi yaşanması aynı amaç için tüm kişilerin birleşmesi. Grup olarak karar verme ve başarmak. Grup çalışması esnasında birlik olmak, ortak amaç için hareket etmek.
Farkındalık	Doğayı deneyimlemek, farkına varmak, tüm duyularımızı kullanmak çok iyi geldi. Yeni bir şeyleri fark etmeye çalışmak deneyimlemek güzeldi. Küçük bir keşif gibi ilk kez geldiğim bir parkta dolaşmak iyi geldi. Aklıma belirsizlikle ilgili birçok örneğin gelmesi farkındalığım konusunda değişikliğe neden oldu.

Deneyisel uygulama 1. oturumda katılımcılara sorulan “Kendinizi nasıl hissediyorsunuz?” sorusuna katılımcıların verdikleri cevaplar ve bu cevaplar kodlanarak oluşturulmuş temalara Tablo 4.35’de yer verilmektedir.

Tablo 4.35.
1. Oturum Sonunda Katılımcıların Duyguları

Oturum sonundaki duygunuz	Katılımcıların İfadesi
Rahatlamış/Dinlenmiş	Yeni şeyler denemiş olmanın rahatlığını hissediyorum. Onca dersin ardından kafamı dağıtmamı sağladı. Tüm gün okulda olmama rağmen oldukça sakin ve dinlenmiş hissettim. Zihnen rahatlamış hissediyorum. Kendimi huzurlu ve sakin hissediyorum.
Mutlu	Kendimi gruba ait ve mutlu hissettim. Geldiğim için mutluyum. Etkinlikten ve üzerine konuşulanlardan sonra gruba uyum sağlamak etkinlikte yer almak birlikte zafer kazanmak ve kendimi ifade edebilmek mutlu hissettirdi. Etkinlikler mutlu hissettirdi.
Meraklı	Diğer etkinliklere karşı meraklı hissediyorum. Bugünkü çalışmanın devamına dair merak uyandırdı.
Eğlenmiş	Kendimi eğlenmiş hissediyorum.

Deneyssel uygulama 2. oturumda katılımcılara sorulan “Konuşulanlar ve yapılanlar sizi nasıl etkiledi?” sorusuna katılımcıların verdikleri cevaplar ve bu cevaplar kodlanarak oluşturulmuş temalara Tablo 4.36’da yer verilmektedir.

Tablo 4.36.
2. Oturumun Katılımcıların Danışmanlık Becerilerine Katkısı

Danışman Olarak Katkısı	Katılımcıların İfadesi
Alternatif oluşturma, çok yönlü bakabilme	Farklı alternatifler düşünme konusunda bu oturum beni bir adım ileriye götürdü. Düşüncemin sınırlarını zorlamam gerektiğini fark ettim. Kendimi nasıl ifade edebilirim diye düşünürken bir sürü fikir bulabildim. Daha geniş bir perspektiften bakmamı sağladı. Mutlaka bir çözüm vardır, yeter ki yapılan hatalar tekrar yapılmasın. Sınırlı bir zamanda sınırlı koşullarda da insanın aslında zihnini açıp neler yapabileceğini, çözüme girmek için elindekilerle kendine ve diğer insanlara fayda sağlayabileceğini görmüş oldum. Danışma süreci başta zor olsa da tecrübe edindikçe başarıya ulaşabileceğimizi düşündüm.
Bilişsel esneklik ve belirsizliğe tahammülsüzlük kavramlarını kavrama, bu konuda farkındalık/Gelişim Kazanma	Bir işe başlarken olumlu düşüncelerle başlarsak bize yararı daha fazla olur. Olumsuz düşüncelerin belirsiz durumları daha da karmaşıktırdığını bir kez daha öğrendim. Belirsiz durumda olumlu düşüncelere sahip olmak belirsizliği ortadan kaldırmanın ön şartıymış. Belirsiz bir durumla karşı karşıya kaldığım zaman olaya daha olumlu ve esnek yaklaşıp farklı alternatifler düşünüp danışanıma bu yönde katkı sağlayabilirim.

Deneyisel uygulama 2. oturumda katılımcılara sorulan “Doğa ile ilgili deneyiminiz danışman olarak size nasıl katkı yaptı?” sorusuna katılımcıların verdikleri cevaplar ve bu cevaplar kodlanarak oluşturulmuş temalara Tablo 4.37’de yer verilmektedir.

Tablo 4.37.

2. Oturumdaki Doğa ile İlgili Deneyimin Katılımcılara Danışman Olarak Katkısı

Doğa ile İlgili Deneyimin Danışman Olarak Katkısı	Katılımcıların İfadesi
Nesneler/olaylar arasında bağlantı kurma	Hayat bağlantı kurabilme yeri ve yaşamımız bağlantılardan ibaret. Mesele bunları keşfetmekte. Nesneler ile belirsizlik arasında ilişki kurmak beynimde yeni kapılar açılmasını sağladı.
Doğanın olumlu etkisi	Başarıya ulaşabileceğime dair pozitif etki bıraktı Doğa ile iç içe olmak insana huzur veriyor.
Çözümüne ulaşınca dek deneme	Danışma sürecinde belirsizlik yaşarsak bile bunu çözme yoluna gitmeliyiz. Çözüm aslında etrafımızda ve ona ulaşmamızı bekliyor, biz görmeyi başarırız. Daha farklı fikirler üretebilmemi sağladı. Sınırlar ne kadar olursa olsun her şeyin bir yolu, çözümü olduğunu öğrendim.
Sembolleştirmenin etkisi	Sembolleştirmeyi bu zamana kadar yapmamıştım. Danışanlara örnek olması açısından olumlu olduğunu düşünüyorum. Doğadaki en ufak toprak parçasının ya da incecik bir dalın bile neleri simgeleyeceğini görüp bunları danışma esnasında ve hatta hayatımda da kullanabilirim. Belirsizliği doğa ile sembolleştirmek beni çok etkiledi. Doğadan seçtiğimiz için de çözümünde doğa kendi içimizde, sınırsızlığımızda.

Deneyisel uygulama 2. oturumda katılımcılara sorulan “Sizi en çok ne etkiledi?” sorusuna katılımcıların verdikleri cevaplar ve bu cevaplar kodlanarak oluşturulmuş temalara Tablo 4.38’de yer verilmektedir.

Tablo 4.38.
2. Oturumda Katılımcıları En Çok Etkileyenler

Sizi En Çok Etkileyen Ne Oldu	Katılımcıların İfadesi
Sembolleştirme/Somutlaştırma	Belirsizliğe nesne bulmak. Belirsiz durumu temsil edecek nesneyi bulmak, böylece belirsiz durumu somut olarak ele alabilirim. Belirsizliği temsil eden bir nesne bulmak ve ona bir anlam yüklemek beni etkiledi. Belirsiz durumu temsil eden nesne ile ilgili yorumum bana içgörü kazandırdı. Doğadan nesne bulmak başta beni belirsizliğe sürüklese de yeni fikirler geliştirmeme yol açtı. Belirsizliği temsilen nesne seçmek çok güzeldi. Nesneyi seçtikten sonra aslında durumun çok da belirsiz olmadığı, daima bir çözüm yolu olduğunu düşündüm.
İletişimin İnsanlar Üzerinde Etkisi	İletişimin farklı yollar bulmada ne kadar etkili olduğu beni etkiledi. Biri sizi gerçekten anlamak istediğinde anlayabilir, bunu anladım. Benim doğrumun herkes tarafından aynı şekilde kabul edilmediğini ve bir yönergeyi herkesin farklı algılayabileceğini gördüm.
Sınırlılıklar ve Performans İlişkisi	Hayat düz bir yol değil. İnsanın zorlandıkça performansının artması beni etkiledi. Belirli bir sınırlılık ve zamanın sizi nasıl harekete geçirebileceğini, belirsizlikle başa çıkmamıza yardımcı olacağını anladım. Belirsizliği daha da çok karmaşıktırmanın bizler olduğumuzun farkına vardım. Zor durumlar için azim göstermek gerekir.

Deneyisel uygulama 2. oturumda katılımcılara sorulan “Kendinizi nasıl hissediyorsunuz?” sorusuna katılımcıların verdikleri cevaplar ve bu cevaplar kodlanarak oluşturulmuş temalara Tablo 4.39'da yer verilmektedir.

Tablo 4.39.
2. Oturum Sonunda Katılımcıların Duyguları

Oturuma İlişkin Duygunuz	Katılımcıların İfadesi
Mutlu-İyi	Heyecanlı, ümitli, mutlu. Duygu olarak etkinliklerden keyif aldım. Çok iyi hissediyorum. İyi hissediyorum. Özellikle belirsizliği anlatan nesne bulmamız gerektiğinde yaşadığım ne tür bir nesne bulabileceğim belirsizliği, nesneyi düşünmediğim bir anda karşıma çıkmasıyla ortadan kalktı. Etkinliklerle ilgili kendimi mutlu hissediyorum. Geldiğim için çok mutlu oldum. Öğrenmek en sevdiğim eylemlerden biridir. Grupla çalışmak beni her açıdan aydınlattı. Danışmadan önceki halimden daha iyi hissediyorum.
Rahatlamış	Daha rahatlamış, daha huzurlu ve kendinden emin hissediyorum. Düşünceli ama rahatlamış hissediyorum. Yaptığımız zihinsel egzersizler iyi hissettirdi. Sakin ve iyi hissediyorum, rahatım.
Farkındalık Kazanmış	Farkındalığımın arttığını hissediyorum. Belirsiz durumlarla ilgili bayağı olumsuz düşüncem olduğunu fark ettim. Kendimde bir rahatlama ve farkındalık yaşadığım için huzurlu hissediyorum.
Umutlu	Olumlu düşüncelerin hayatımda olması gerekir. Daha umutluyum. Umutlu hissediyorum.4

Deneyisel uygulama 3. oturumda katılımcılara sorulan “Bu oturum danışmanlık becerinize nasıl katkı yaptı?” sorusuna katılımcıların verdikleri cevaplar ve bu cevaplar kodlanarak oluşturulmuş temalara Tablo 4.40'da yer verilmektedir.

Tablo 4.40.

3. Oturumun Katılımcıların Danışmanlık Becerilerine Katkısı

Danışman Olarak Katkısı	Katılımcıların İfadesi
Çoklu Görevleri Yerine Getirme Becerisi	Aynı anda birden fazla işi yerine getirebilmenin ne kadar zor olduğunu bir kez daha deneyimledim. Oturum sırasında birden fazla şeye dikkat edilebilir. Aynı anda birden fazla şeye odaklanmak gerektiğinde artık bunu daha rahat bir şekilde yapabileceğimi umuyorum. Aynı anda birden çok şeye odaklanmam gerektiğinin farkına vardım. Aynı anda birden çok şeyi yapabilme konusunda kendimi geliştirdiğimi düşünüyorum. Oturumda dikkatimi uyarıcılara karşı açık tutmam ve bir yol tıkalıysa başka bir yola gidebilmeyi becermem gerekli. İki durumu aynı anda kontrol etme, ikisinin de üstüne düşünme durumları üstünde fikir sahibi olmamı, görüşler almamı sağladı. Aynı anda birden çok şeyi yapmak için çabalamam gerekir, ama bunu zamanla yapabileceğimi düşündüm. 2 işi aynı anda yapabilmenin ne kadar zor olduğunu deneyimlememi ve bu konuda kendimi geliştirmem için adım atmamı sağladı
Bilişsel esneklik ve belirsizliğe tahammülsüzlük kavramlarını kavrama, bu konuda farkındalık/Gelişim Kazanma	Bilişsel esneklik konusunda farkındalık kazandırdı. Dış koşullar veya danışandan kaynaklı düşünme sürecimizi etkileyen durumlara rağmen çözüm üretme konusunda kendimi geliştirmem gerektiğini fark ettim. Zaman, danışanın geribildirimleri, hem etkin olmak hem de danışanın etkinliğine dikkat etmek gerekliliğini fark ettim. Danışma konusunda farkındalık kazandım. Bilişsel esnekliğin çok önemli bir beceri olduğunu anladım. Aynı anda birden çok şeyle baş edebilme becerimizin gelişmesi gerektiğini görmüş oldum.
İşbirliği	Danışmada zorlandığım yerde bir başkasından yardım alabilirim.

Deneyisel uygulama 4. oturumda katılımcılara sorulan “Bu oturumdaki doğa ile ilgili deneyiminiz danışmanlık becerinize nasıl katkı yaptı?” sorusuna katılımcıların verdikleri cevaplar ve bu cevaplar kodlanarak oluşturulmuş temalara Tablo 4.41'da yer verilmektedir.

Tablo 4.41.
3. Oturumdaki Doğa ile İlgili Deneyimin Katılımcılara Danışman Olarak Katkısı

Doğa ile İlgili Deneyimin Danışman Olarak Katkısı	Katılımcıların İfadesi
Alternatif Çözüm Yolları Üretmek	Bir problemi çözerken birçok alternatif denenebilir. Yani muhakkak bir çözüm yolu bulunabilir. Bugün doğada su bulmak için bir eşya aramak danışmana yaklaşım biçimi, onun bize sunduğu durumları temsil ettiğini düşünüyorum Bu bağları kurmak beni olumlu anlamda güzel etkiledi. Doğa aynı anda iki soruna çözüm bulma konusunda beni zorladı. Birden çok fikir üretebildiğimiz için malzeme konusunda da alternatif üretebildik ve çözüme daha rahat ulaşabildik.
Açık Havanın Olumlu Katkısı	Açık havada etkinlikleri gerçekleştirmek oldukça olumlu etkiledi. Açık havada etkinlikleri gerçekleştirmek keyifliydi. Doğadayken özgürlüğünü hissediyor insan, çaresiz bırakmıyor hiçbir zaman.
Birden Çok Şeye Odaklanmanın Önemi	Danışmada birden çok şeye odaklanmak zorundayız. Buna rağmen dinlediklerimizi analiz edip çözüm üretmemiz gerek. Bunun bilincinde olmak bu işin ilk adımı olmalı.

Deneyisel uygulama 3. oturumda katılımcılara sorulan “Bu oturumda sizi en çok ne etkiledi?” sorusuna katılımcıların verdikleri cevaplar ve bu cevaplar kodlanarak oluşturulmuş temalara Tablo 4.42'de yer verilmektedir.

Tablo 4.42.
3. Oturumda Katılımcıları En Çok Etkileyenler

Sizi En Çok Etkileyen Ne Oldu	Katılımcıların İfadesi
Aynı Anda Birden Çok Görevi Yerine Getirmek	Birden fazla noktaya odaklanmayı danışman açısından somut bir şekilde görmek çok iyi oldu. Aynı anda birden çok şeye odaklanıp bir çözüm bulmaya çalışmak. Beni en çok etkileyen aynı anda birden fazla şeyi yapabilmek. Bunun üzerinde daha çok gitmem gerektiğini düşünüyorum. Aynı anda birçok şeyi düşünmek hayatın bir parçası, bununla baş edebilmem gerektiğini hissettim.
Hayatla Bağ Kurma	Danışma süreci ve bilişsel esneklik kavramını somutlaştırmak açısından oldukça etkiliydi. Etkinliklerde danışma sürecinin hatta hayatın direkt bağlı olması ve dikkatin tekli, çoklu değişkenliği etkiledi.
İşbirliği	İşbirliği yapmak, başarılı olduğumu görmek, bunu hayatımda uygulayabileceğimi görmek beni etkiledi. Birlikte bir probleme daha fazla çözüm üretebileceğimizi gördüm. Etkinlikte partnerimin çözüm bulmada kendimi kötü hissettiğimde beni cesaretlendirmesi beni çok etkiledi.

Deneyisel uygulama 3. oturumda katılımcılara sorulan “Kendinizi nasıl hissediyorsunuz?” sorusuna katılımcıların verdikleri cevaplar ve bu cevaplar kodlanarak oluşturulmuş temalara Tablo 4.43'de yer verilmektedir.

Tablo 4.43.
3. Oturum Sonunda Katılımcıların Duyguları

Oturuma İlişkin Duygunuz	Katılımcıların İfadesi
İyi	Duygu olarak rahat ve iyi hissediyorum. Çünkü yeni şeyler ve kullanabileceğim şeyler öğrendim. Açık havada bol bol hava aldığımız için zihnimi berrak hissediyorum. Konuştüğümüz konular, beyin egzersizleri de rahat hissettirdi. İyi hissediyorum daha doğrusu umutlu. Farklı deneyimler edindiğim için daha iyi hissediyorum. Etkinlikler keyifliydi, gruptaki paylaşımlar da, gayet iyi hissediyorum.
Mutlu	Değişim her zaman insanda farklı pencereler açar. Bunu kendimde gördüğümde mutluluk yaşadım. İlk etkinlikte başarabildiğim için mutlu oldum. Mutlu ve farkında hissediyorum. Sınav haftası öncesi bayağı mutlu hissediyorum.
Umutlu	Pozitif ve daha umutlu hissediyorum.

Deneyisel uygulama 4. oturumda katılımcılara sorulan “Bu oturum danışmanlık becerinize nasıl katkı yaptı?” sorusuna katılımcıların verdikleri cevaplar ve bu cevaplar kodlanarak oluşturulmuş temalara Tablo 4.44’de yer verilmektedir.

Tablo 4.44.
4. Oturumun Katılımcıların Danışmanlık Becerilerine Katkısı

Danışman Olarak Katkısı	Katılımcıların İfadesi
Yaratıcılık, Akıcı Düşünme	Sorunları doğa ile ilişkilendirerek analogi yoluyla çözüme kavuşturmak yeni yollar deneme anlamında daha çok katkı sağladı. Daha yaratıcı bakabildiğimi fark ettim bul yolla. Doğayla ne kadar soyutlanmış gibi görünsek de içten içe köklerimize dönme ve o döngünün içinde daha akılcı ve esnek düşünebilme yetimiz hala var. Akıcı düşünebilmemi sağladı. Problemlere dar bir açıdan farklı çözümler üretebilme becerimizi geliştirdiğini düşünüyorum. Bugün doğa ile ilişki kurularak danışmanlıkta kullanılabilecek alternatif çözümlerle ilgili yorumların danışmanlık becerime çok katkı sağladığını düşünüyorum.
Empati	Doğayla kurduğumuz özdeşimler, doğayı daha iyi hissetmek, bizim dışımızda yaşayan canlıların varlığını yeniden fark etmek empati düzeyimi artırdı.
Somutlaştırmanın Etkisi	Bağlam olarak değerlendirdiğimde bir soruna birçok çözüm bulabileceğimi, danışanın gözünde durumun somutlaştırmayı bağlam yoluyla halledebileceğimi görmüş oldum. Doğayla iç içe olan insan durumum daha da belirginleşti. Doğadan çözüm aramanın bile iyi hissettirdiğini sorunu somut olarak görmek çözümü kolaylaştırdı. Danışman olarak kullandığımız nesneleri danışana kendi seçtiği nesneyi kullandırarak düşünce ve duygularını daha rahat ifade etmesine yardımcı olurum.
Benzetim Kurma	Tek bir bağlama yönelik çözümler üretmek önemliydi. Metafor kurmak danışmanlıkta önemli. Doğada benzerlik kurmak seanslarda yapılabilir. Analoji ve farkındalık çözüm için güzel teknik. Bunalan, yoğun stres yaşayan insanlara belki imajinasyon, belki bağlam kurdurarak doğaya kaçmalarını sakinleşmelerini sorunlara farklı şekillerde baktırabilmeyi sağlayabiliriz. Kullandığımız benzetmeler çok hoştu. Farklı yönden bakmak, aynı konuyu başka bağlamlar içinde değerlendirmek eğlenceli ufuk açıcıydı.

Deneyisel uygulama 4. oturumda katılımcılara sorulan “Bu oturumdaki doğa ile ilgili deneyiminiz danışmanlık becerinize nasıl katkı yaptı?” sorusuna katılımcıların

verdikleri cevaplar ve bu cevaplar kodlanarak oluşturulmuş temalara Tablo 4.45'de yer verilmektedir.

Tablo 4.45.

4. Oturumdaki Doğa İle İlgili Deneyimin Katılımcılara Danışman Olarak Katkısı

Doğa ile İlgili Deneyimin Danışman Olarak Katkısı	Katılımcıların İfadesi
Metafor-Analoji Kullanımı	Kendimi doğa ile özdeşleştirmek metafor kullanma yolu bakış açımı zenginleştirdi. Analoji yoluyla çözümler kendiliğinden geldi. Doğayla ilgili deneyim metafor kullanmak konusunda katkı sağladı.
Farklı Çözüm Yolları	Bir kaynana gelin problemini doğadaki bir bağlama dayanarak ne kadar yapıcı şekillerde ve farklı biçimlerde çok farklı bakış açılarıyla çözebilmek oldukça etkiledi. Çözümü doğada aramak, onunla bütünleşmeye çalışmak, aslında mekanikleşmediğimizi düşündürdü. Doğada çözümsüzlüğe yer yokmuş bir kez daha şahit oldum.
Doğanın İyileştirici Etkisi	Yalnız olmadığımı ve doğayla gerçekten iç içe olduğumu somut bir şekilde hissettirdi. Doğayla iç içe olmak çözüm üretmek, benzerlik kurmak açısından somutluk sağladı. Doğanın insanı iyileştirici etkisini fark etmek beni her seferinde etkiliyor. Çözümün aslında yalnızca kitaplarda ya da makalelerde ya da internette olmadığını, giderek uzaklaştığımız doğada olduğunu görmüş oldum. Doğayla benzer yönlerimizin ne kadar da fazla olduğunu fark ettim.

Deneyisel uygulama 4. oturumda katılımcılara sorulan “Bu oturumda sizi en çok ne etkiledi?” sorusuna katılımcıların verdikleri cevaplar ve bu cevaplar kodlanarak oluşturulmuş temalara Tablo 4.46'da yer verilmektedir.

Tablo 4.46.
4. Oturumda Katılımcıları En Çok Etkileyenler

Sizi En Çok Etkileyen Ne Oldu	Katılımcıların İfadesi
Bağlama göre ilişki kurmak	Artık doğaya daha farkındalıkla bakacağım. Gördüğüm canlılarla hayat, ilişkiler, problemler arasında bağlam kuracağım. Doğayla bu kadar iç içe benzer aynı zamanda farklı olabildiğimizi bilmek beni olumlu etkiledi. Analoji kurmak, doğayla benzetim yapmak. Bize sunulan bağlamla problemler arasında bağ kurabilme. Gelin kaynana probleminde elimdeki bağlama göre ilişki kurma, birçok yollar üretmek ufuk açıcıydı. Analoji kurmak hem de doğadaki her şeyle sonsuz çözüm demektir. Kaynana gelin sorununu dolu, yağmur, yaprak ile düşünebilmek. Kendimiz ve doğadan bir nesne ile benzetim kurup bunu ifade etmemiz ve bunu kişisel ve mesleki hayatımızda kullanabilecek olmamız çok etkileyiciydi. Tek bir bağlamdan yola çıkıp çözüme ulaşmak da güzeldi. Analoji, kişisel ve direkt. İkisi de etkileyiciydi. Bağlam içinde de öyle.
Doğanın Terapötik Etkisi	Doğanın kendiliğinden bir terapötik etkisi hepimizi etkiledi diye düşünüyorum. İnsan olarak dünyada tek başıma olmadığımı, tüm yaşadıklarımı sadece benim yaşamadığımı gördüm. Bu beni etkiledi. Etkinlikte ilk bakışta bir şey yapamayacağımı düşündüğüm halde birden fazla şey üretebilmemi görmek bu kadar karamsar olmamam gerektiğini gösterdi bana. Sorundan korkmamak gerek çözüm uzakta değil. Günümüzde yaşadığımız problemlerin çözümü doğada zaten mevcut durumdan dönüp bakmak gerekiyormuş.
Çok Yönlü Çözüm	Yapılan etkinlik olaylara, problemlere sadece bir noktadan odaklanmak çözüm üretmeme yönlendirdi ve etkili oldu.

Deneyisel uygulama 4. oturumda katılımcılara sorulan “Bu oturum sonunda kendinizi nasıl hissediyorsunuz?” sorusuna katılımcıların verdikleri cevaplar ve bu cevaplar kodlanarak oluşturulmuş temalara Tablo 4.47’de yer verilmektedir.

Tablo 4.47.
4. Oturumun Sonunda Katılımcıların Duyguları

Oturuma İlişkin Duygunuz	Katılımcıların İfadesi
Huzurlu	Duygu olarak huzurlu ve mutlu hissettim. Etkinlikler algılarımı açtı. Huzurlu, dingin, barışık. Huzurlu. Huzurlu, daha benzerlikleri bulabileceğim için güvenli hissediyorum. Doğayla iç içeyim huzurluyum. Çocukluğumu hatırlattı biraz bana.
Mutlu	Mutlu ve rahat hissediyorum, biraz da yenilenmiş. Yeni şeyler öğrendiğim ve uygulayabildiğim ve bunları hayata geçirebileceğime inandığım için mutluyum.
İyi	İyiyim umut var. Çok iyi

Deneyisel uygulama 5. oturumda katılımcılara sorulan “Bu oturum danışmanlık becerinize nasıl katkı yaptı?” sorusuna katılımcıların verdikleri cevaplar ve bu cevaplar kodlanarak oluşturulmuş temalara Tablo 4.48’de yer verilmektedir.

Tablo 4.48.

5. Oturumun Katılımcıların Danışmanlık Becerilerine Katkısı

Danışman Olarak Katkısı	Katılımcıların İfadesi
Alternatif oluşturma, çok yönlü bakabilme	Bir sorunun birden fazla çözümü olduğunu bu hafta da gördüm. Belirsiz bir durumda aniden ve hızlıca düşünerek belirsizliğe ortadan kaldırmaya çalıştım. Belirsizliğe tahammül düzeyimi bir kat daha arttırdı. Sakin olunca ne kadar çok sayıda ve rahat bir şekilde üretebildiğimi görmemi sağladı. Metafor yöntemi, alakasız nesnelerle veya doğayla sorunu ilişkilendirebilmek danışmanlık anlamında yeni yollar bulmak açısından önemliydi. Kendimi eskisi gibi sınırlı sınırlı ve salt yöntemlere bağlı hissetmedim. Hatta yeni bir yöntem oluşturabileceğimizi gördüm
Yaratıcı Düşünme	Bir danışmanın hem seans içi hem de seans dışı yani kendi hayatında yaratıcı üretken ve açık zihinli biri olması gerektiğini görüyorum. Danışma ortamında en belirsiz durumlarda bile çok sayıda düşünmeye devam etme, var olan teknikleri danışana uygulayarak uygulama konusunda oldukça verimliydi. Danışma ortamında yaratıcılığımın arttığını düşünüyorum.
Materyal/Teknik Kullanımı	Danışmanlık sürecinde birçok materyali kullanabilir ve bunları danışanın alternatifleri daha rahat görebilmesi açısından kullanabiliriz. Danışman olarak herkesin bildiği teknikler dışında bir şeyler öğrendiğimi ve bunları uygulayabileceğimi düşünüyorum. Yeni teknikler geliştirebilmek için her imkana sahibiz. Daha çok düşünerek daha çok çözüm üretebiliriz. Bugün konuşulanlar ilerde danışmanlık ortamında kullanılması muhtemel şeylerdi. Birçok teknik öğrenmiş olduk bu açıdan bugünkü terapinin olumlu olduğunu düşünüyorum.

Deneyisel uygulama 5. oturumda katılımcılara sorulan “Bu oturumdaki doğa ile ilgili deneyiminiz danışmanlık becerinize nasıl katkı yaptı?” sorusuna katılımcıların verdikleri cevaplar ve bu cevaplar kodlanarak oluşturulmuş temalara Tablo 4.49’da yer verilmektedir.

Tablo 4.49.

5. Oturumdaki Doğa İle İlgili Deneyimin Katılımcılara Danışman Olarak Katkısı

Doğa ile İlgili Deneyimin Danışman Olarak Katkısı	Katılımcıların İfadesi
Doğadan Çözüm Aracı Olarak Nesne Bulma	Ani durumlarda ya da planların alt üst olması, farklılaşması durumunda paniğe kapılmak yerine düşünebilirsek bir alternatif üretebiliriz. Doğada bulduğumuz nesneyi bulma amacımız farklı iken bize verilen yönergenin değişmesiyle bir duraklama yaşadım ama düşünmeye devam ettiğimde bir bağ kurabildim. Doğadan bir nesne bulup bunu farklı koşullar için çözüm aracı olarak kullanabilmek etkiliydi. Etrafımızdaki birçok nesneyi hem danışmada hem de günlük hayatta kendimizi ifade ederken kullanabileceğimi öğrendim. Her cismin hayatımıza bağlanabileceğini görmek ilginç. Doğada ya da etrafımda sürekli olarak gördüğüm ama danışma seansında kullanabileceğimi daha önce hiç düşünmediğim nesneleri görmemi sağladığından beni mutlu etti. İnsanlar tek kelimeyle nesneyle ifade edilemez. Doğanın yardımı alınabilir, farkettim
Alternatif Üretmenin Etkisi	Bugünkü doğa ile ilgili deneyimimizde aniden ortaya çıkan bir duruma karşı nasıl ayak uyduracağımı öğrendim. Doğa sorunların yansması ve somutlaşması açısından mükemmel bir ortam. Doğanın sınırlılığı da var bir yandan ama bu sınırlılık insanı düşünmeye ve yeni yollar keşfetmeye itiyor.
Benzeşim Kurmanın Etkisi	Hiç alakası olmayacağını düşündüğümüz canlıların, nesnelerin bile danışma ortamıyla, danışanla ilgili benzeşimler barındırdığını fark ettim. Sorunlarını somutlaştırmak ve çözüme ulaştırmak adına faydalıydı.

Deneyisel uygulama 5. oturumda katılımcılara sorulan “Sizi en çok ne etkiledi?” sorusuna katılımcıların verdikleri cevaplar ve bu cevaplar kodlanarak oluşturulmuş temalara Tablo 4.50’de yer verilmektedir.

Tablo 4.50.
5. Oturumda Katılımcıları En Çok Etkileyenler

Sizi En Çok Etkileyen Ne Oldu	Katılımcıların İfadesi
Alternatif Üretme	Düşünceyi durdurmayıp sürekli düşünme odaklı, alternatif üretme odaklı bakınca çok fazla alternatif çözüm üretebileceğimizi gördüm. Daha önceki haftalara göre kendimi çok rahat hissettim. Belirsizliklere daha kolay adapte olabildim. Hatta belirsizlikler artık zevk aldığımız bir oyun halini aldı. Düşündükçe ve yeni çözüm yolları buldukça önünü açan bir kar küreme aracı gibi devamı da geldi. Danışanı tanımak, problemini anlamlandırmak sadece tek bir bakış açısıyla olmaz.
Yaratıcı Düşünme	Bir çözümü farklı sorun ve durumlara uyarlayabilmek ve nesneler ile danışma ortamında benzetim kurmak çok güzeldi. Grup çalışması bittikten sonra bile aklıma fikirler gelmeye devam etti. Şu an bile aklımda “ekmek ile danışma ortamı”nı ilişkilendiriyorum. Yaratıcılığın hayatımıza direkt uygulanabilir olması beni etkiliyor. Liderin verdiği düz bir yönergeye göre bize verilen kelimelerle birbirinden tamamen bağımsız şeyler ürettiğimizi görmek beni etkiledi
Grup Olma	Grup halinde çok daha verimli bir süreç yaşadık. Arkadaşlarımin kısa sürede yaptığı yorumlar beni en çok etkiledi.
Yeni Duruma Adapte Olma	Beni en çok etkileyen şey başta başka bir amaç için bulunan nesneyi danışmanlık ortamına yansıtarak kullanma fikri oldu. Ani durum değişikliği olduğundan hızlı düşünüp yeni duruma adapte olmak güzeldi. Ve bunu hızlıca başarmamda kendimi iyi hissettirdi. Kendimizi korumak adına, doğadan topladığımız nesneleri aniden danışma ortamına uyarlamak ve bunu uyarlayabilmek beni etkiledi.

Deneysel uygulama 5. oturumda katılımcılara sorulan “Kendinizi nasıl hissediyorsunuz?” sorusuna katılımcıların verdikleri cevaplar ve bu cevaplar kodlanarak oluşturulmuş temalara Tablo 4.51’de yer verilmektedir.

Tablo 4.51.
5. Oturum Sonunda Katılımcıların Duyguları

Oturuma İlişkin Duygunuz	Katılımcıların İfadesi
İyi	İyiyim. Grup süreci gayet keyifli, eğlenceli ve öğreticiydi. Ger oturumun bana daha fazla farkındalık kazandırdığını düşünüyorum. Bu hafta da iyi ki geldim diyorum. İyi ve kendim için yararlı bir şey yaptığımı hissediyorum. İyiyim genel olarak. Çok iyi hissediyorum artık belirsizlikler karşısında çok fazla kaygı duymuyorum.
Mutlu	Mutlu hissediyorum. Kendimi duygu olarak daha rahat ve mutlu hissediyorum. Yaratıcı düşünmenin insanı rahatlattığını düşünüyorum. Mutlu ve değişmiş hissediyorum. Duygu olarak keyifli ve mutlu hissettim. Mutlu hissediyorum. Hem yeni bir şeyler öğrendiğim farklı fikir ve yollar gördüğüm için kendi fikirlerimi paylaştığım için. Mutlu hissediyorum Kendimden daha emin oldum.

Deneysel uygulama 6. oturumda katılımcılara sorulan “Bu oturum danışmanlık becerinize nasıl katkı yaptı?” sorusuna katılımcıların verdikleri cevaplar ve bu cevaplar kodlanarak oluşturulmuş temalara Tablo 4.52’de yer verilmektedir.

Tablo 4.52.

6. Oturumun Katılımcıların Danışmanlık Becerilerine Katkısı

Danışman Olarak Katkısı	Katılımcıların İfadesi
Alternatif oluşturma, çok yönlü bakabilme	Esnekliğin günlük hayata uygulanabilirliği, somutlaştırma anlamında katkı sağladığını düşünüyorum. Bilişsel esneklik ve çok seçenekli düşünme konusunda bu hafta da katkı sağladığını düşünüyorum. Arkadaşlarımla harika fikirleri sayesinde belirsizlik barındıran bir durumdan sıyrılmanın bayağı yolu olduğunun farkına vardım. Yeni teknikler geliştirebilme ve çok fikir ve çözüm üretme. Daha çok çözüm önerisi sunabileceğim, farklı bakış açıları kazandığımı düşünüyorum. Danışma ortamında kullanabileceğim pek çok şey öğrendim. Belirsizliğin önceden sınırlandırıcı olduğunu düşünürdüm. Şimdi ise kesin durumların daha çok sınırlandırdığını düşünüyorum. Belirsiz durumlar her zaman seçenekleri ve çıkış yollarını arttırıyor. Bu noktada yaptığımı etkinliklerde de iki alakasız çizimin nasıl yeni ve bambaşka bir yol açtığını gördüm.
Çok Hızlı Düşünme	Bilişsel esneklik ve belirsizliğe tahammülsüzlük adına önceki haftalara göre belirsiz durumlar karşısında çok hızlı çözüm önerileri üretebildiğimi ve çok sayıda fikir ürettiğimi fark ettim. Belirsizliğe tahammül seviyem arttı, daha fazla ve hızlı şekilde fikir üretebildiğimi gördüm.
Sözsüz İletişimin Önemi	Sözlü iletişim kadar sözsüz iletişimin de çok önemli olduğunu anladım. Bugünkü etkinlik danışman olarak danışanımla aynı dili konuşmasam da farklı tekniklerle ortak bir dil oluşturabileceğimi fark etmemi sağladı. Ayrıca belirsiz bir durumun dahi bazı avantajları olabilir onu fark ettim arkadaşlarımla konuşmalarından.
Kendimi Anlatma Çabasının Farkına Varma	Kendimi anlatma, anlaşılma ve başkalarına anlatma çabamın her koşulda gerçekleştirmeye çalıştığımı fark ettim. Bunun üzerine çalışmaya devam edeceğim.
Yaratıcı Düşünme	Danışmanlık becerime olumlu katkısı oldu. Yaratıcı düşünmemi tetikleyerek daha kolay spontan bir danışma seansı gerçekleştirilebilir.

Deneysel uygulama 6. oturumda katılımcılara sorulan “Bu oturumdaki doğa ile ilgili deneyiminiz danışmanlık becerinize nasıl katkı yaptı?” sorusuna katılımcıların verdikleri cevaplar ve bu cevaplar kodlanarak oluşturulmuş temalara Tablo 4.53’de yer verilmektedir.

Tablo 4.53.
6. Oturumdaki Doğa İle İlgili Deneyimin Katılımcılara Danışman Olarak Katkısı

Doğa ile İlgili Deneyimin Danışman Olarak Katkısı	Katılımcıların İfadesi
Çoklu Yönlü Düşünme	Doğada olmak her zaman çoklu düşünmeme yarar sağlıyor. Doğa, benzetme yapma ve çok yönlü düşünmemi sağlıyor. Bir anda farklı çağrışımlar yapmama yardımcı oluyor.
Üretkenlik	Bugün bulunduğumuz ortam doğa ile iç içe ve doğayla etkileşiminin üretkenliğime faydalı olduğunu düşünüyorum.
Esnek Düşünme	Yapamam, imkansız dediğim şeylerin de bir yolunun olduğunu gördüm. Doğayla iç içe olmak aciz olan insanı değerli kılıyor. Esnek düşünmemizi sağlıyor.
Doğanın Rahatlatıcı Etkisi	Her zamanki gibiydi. Yine rahatlatıcı bir etkisi var. Doğada olmak daha rahat ve özgür hareket edebilmemize yardımcı oldu.
Farkındalık	İyi derecede etkiledi, farkındalık kazandırdı.

Deneysel uygulama 6. oturumda katılımcılara sorulan “Bu oturumda sizi en çok ney etkiledi?” sorusuna katılımcıların verdikleri cevaplar ve bu cevaplar kodlanarak oluşturulmuş temalara Tablo 4.54’te yer verilmektedir.

Tablo 4.54.
6. Oturumda Katılımcıları En Çok Etkileyenler

Sizi En Çok Etkileyen Ne Oldu	Katılımcıların İfadesi
Belirsiz Durumlarla Başedebilme	Yaptığımız resimler tamamlandığında ne kadar farklı ve çok yönlü düşünebildiğimizi gruptaki arkadaşlarımda gördüm. Bu beni olumlu etkiledi. Yarım olan resmi tamamlama ve tamamladığımız resmi danışmanlığa yorumlama ufuk açıcı ve besleyici bir etkinlikti. Bir teknik olarak danışmada kullanılabilir ve çok somut dönütler elde edilebilir. Çizilen resimler ile danışmanlıkta kurulan bağları çok beğendim. Beni en çok etkileyen bir resmi tamamladıktan sonra yine başka bir belirsizlik olan danışma ortamında kullanma fikriydi. Fakat bu belirsizlikler benim yaratıcı düşünmemi tetikledi. Belirsiz resmi tamamlamak çok etkileyiciydi. Bu aslında bir yerde bizim de bilincimizi boşaltmamızı sağlıyor. Zaman kısıtlaması olmasaydı daha çok şeyler ortaya çıkabilirdi. Yarım olan resimleri yorumlama, tamamlama. Yarım bırakılan ve bize teslim edilen bir resmi bizim özgürce ve kendi isteğimizle tamamlamamız çok güzeldi. Bitirilmemiş bir işi tamamlamanın hazzını aldım. Daha da güzeli danışma ortamında çok güzel kullanabilirim. Beni en çok etkileyen birbirimizin belirsiz nesnelerini tamamlamak oldu. Karşımdakinin ne düşündüğünü bilmeden kendim bir şey tasarladım ve ona danışmanlık becerisi olarak bir anlam yükledim. Arkadaşlarımdan düşüncelerini de çok beğendim. Onlarla birlikte daha farklı güzel şeyler düşünebiliyorum.
Sözsüz İletişimin Etkisi	Konuşmadan ve bilindik işaretleri kullanmadan iletişim kurabileceğimi gördüm. Dilini bilmediğim insanları bile anlayabileceğimi anladım. Bugün aynı dili paylaşmayan insanların birbirini anlamasalar da dil anlamında duygusal anlamda yaşadıkları etkileşim ve paylaşım etkileyiciydi
Yaratıcılık	Arkadaşlarımdan birbirinden yaratıcı düşünceleri

Deneyisel uygulama 6. oturumda katılımcılara sorulan “Bu oturum sonuna kendinizi nasıl hissediyorsunuz?” sorusuna katılımcıların verdikleri cevaplar ve bu cevaplar kodlanarak oluşturulmuş temalara Tablo 4.55'de yer verilmektedir.

Tablo 4.55.
6. Oturum Sonunda Katılımcıların Duyguları

Oturuma İlişkin Duygunuz	Katılımcıların İfadesi
Rahatlamış	Danışmanlık ortamında kullanabileceğim farklı şeyler öğrenmek, düşünmek beni daha rahat güvenli hissettiriyor. Mutlu ve rahatlamış hissediyorum. Kendimi duygu olarak mutlu ve rahat hissediyorum.
Esnek	Kendimi dingin, zihnimi de esnek ve oldukça aktif hissediyorum. Kendimi gelişmiş ve daha esnek hissediyorum. Belirsizlik durumunda oluşan kaygım artık çok fazla oluşmuyor. Gayet keyifliyim. Grup, etkinlikler, süreç çok eğlenceli ve öğretici bence. İlk anda ne yapacağım şimdi diye düşünsek de hepimiz çok güzel şeyler üretiyoruz.
Verdiği Karardan Hoşnut	Terapiye iyi ki katıldığımı düşünüyorum. Günlük hayatta doğayla ilgili bayağı farkındalık yarattı bende.
Mutlu	Mutlu ve keyifli hissediyorum. Yaratıcı olduğumu düşünüyorum. Ve bu mutluluk rahatlama hissettiriyor. İlk haftadan bu yana her zaman merakla geldim ve hep keyifli ve etkin olduğumu hissederek ayrıldım. Güzel, yeni ve faydalı şeyler öğrendiğimi ve bunları hayata geçirebileceğim için çok mutluyum. Duygu olarak kendimi mutlu hissediyorum

Deneyisel uygulama 7. oturumda katılımcılara sorulan “Bu oturum danışmanlık becerinize nasıl katkı yaptı?” sorusuna katılımcıların verdikleri cevaplar ve bu cevaplar kodlanarak oluşturulmuş temalara Tablo 4.56'da yer verilmektedir.

Tablo 4.56.
7. oturumun Katılımcıların Danışmanlık Becerilerine Katkısı

Danışman Olarak Katkısı	Katılımcıların İfadesi
Alternatif oluşturma, çok yönlü bakabilme	Vaka çalışması çok yönlü çözüm önerileri üretme konusunda faydalı oldu. Yetkinlik açısından olumlu etkilediğini düşünüyorum. Farklı düşünebilme yetisi kazandırdı. Bir konu hakkında belirsiz de olsa çok fazla çözüm üretebiliyorum. Farklı düşünceleri birleştirerek daha verimli sonuçlara ulaşabileceğimizi gördüm. Alternatifleri düşünebilmek ve daha fazla alternatif üretebilmek benim için artı bir özellik oldu. Çözüm önerilerimizi birlikte tartışmak, eksik yanlarını gidermek açısından önemliydi.
Farklı Teknikler Öğrenme	Farklı teknikler bir arada kullanılabilir. Yeni teknik ve bakış açıları kazandım. Bilgi ve tecrübe anlamında daha da dolu olduğumu düşünüyorum. Belirsiz durumlara karşı daha güçlü ve çözümlere ulaşmak için kendime güvenimin arttığını düşünüyorum. Birçok belirsizliği giderirken kendimi daha özgüvenli hissetmem için alet çantama birçok yeni teknik attığımı düşünüyorum.
Bilişsel esneklik ve belirsizliğe tahammülsüzlük kavramlarını kavrama, bu konuda farkındalık/Gelişim Kazanma	Olumlu yönde katkı sağladığımı düşünüyorum. Bilişsel esnek düşüncemi geliştirdi.

Deneyisel uygulama 7. oturumda katılımcılara sorulan “Bu oturumdaki doğa ile ilgili danışmanlık becerinize nasıl katkı yaptı?” sorusuna katılımcıların verdikleri cevaplar ve bu cevaplar kodlanarak oluşturulmuş temalara Tablo 4.40’da yer verilmektedir.

Tablo 4.57.
7. Oturumdaki Doğa İle İlgili Deneyimin Katılımcılara Danışman Olarak Katkısı

Doğa ile İlgili Deneyimin Danışman Olarak Katkısı	Katılımcıların İfadesi
Doğanın Olumlu Etkisi	Her zamanki gibi etkileyici ve güçlü bir etkileşim oldu. Bu oturumdaki etkinlikler beni fazlaca olumlu etkiledi, yaratıcı birçok şey öğrenirken aynı zamanda mutlu oldum
Doğada Oturum Yapma Düşüncesinin Gelişmesi	Danışma seanslarının doğada yapılabilirliği daha da bir anlamlılık kazandı kendi açımdan. Doğanın problemlerin çözümünde önemli bir alan açtığını bir kez daha fark ettim
Bilişsel Esnekliğe Katkı Sağlaması	Bilişsel esnekliğime katkı sağladı. Doğada olmak enerji verici bu da daha esnek düşünmemi sağladı. Esnekliğim arttı. Tek bir düşüncede takılıp kalmaktansa daha esnek düşünebilmenin faydalarını somut olarak gördüm.
Rahatlık	Doğada olmak rahatlık sağladı.

Deneyisel uygulama 7. oturumda katılımcılara sorulan “Bu oturumda sizi en çok ne etkiledi?” sorusuna katılımcıların verdikleri cevaplar ve bu cevaplar kodlanarak oluşturulmuş temalara Tablo 4.58’de yer verilmektedir.

Tablo 4.58.
7. Oturumda Katılımcıları En Çok Etkileyenler

Sizi En Çok Etkileyen Ne Oldu	Katılımcıların İfadesi
Çok Sayıda Çözüm Üretme	Bir olaya sandığımızdan çok çok fazla sayıda çözüm getirilebilir başkalarına fikir danışmanın yararlı olabileceği. Vaka çalışmasında herkes birbirinden farklı çözüm önerileri sundu, hepsi birbirinden değerli ve faydalıydı. Bu beni oldukça etkiledi. Arkadaşlarımdan fikirleri beni etkiledi.
Farklı Bakış Açıları	Beni etkileyen şey katılımcılar oldu. Her birinin farklı bakış açısı benim de bakış açımı değiştirdi. Aynı vakaya gruptaki herkesin çok farklı çözümler üretebilmesi beni etkiledi. Hep birlikte bir soruna odaklanıp 15 farklı fikri kullanmak birçok çözüme ulaştırmak etkiliydi. Hep birlikte bir soruna odaklanıp çözüm üretebilmek çok öğreticiydi. Hiç düşünmediğim 14, toplam 15 farklı düşünceyle soruna daha rahat yaklaşılabildim. Bir arada faydalı çözüm önerileri oluşturmamız çok etkileyiciydi. Katılımcıların yorumları her zaman olduğu gibi güzeldi. Birbirimizi tamamlarken birçok farklı şey ortaya koyabilmek.
Somitlaştırma	Düşüncelerin hareketli olması ve somut olarak görmek bunları çeşitli şekillerde sıralamak güzeldi.

Deneyisel uygulama 7. oturumda katılımcılara sorulan “Kendinizi nasıl hissediyorsunuz?” sorusuna katılımcıların verdikleri cevaplar ve bu cevaplar kodlanarak oluşturulmuş temalara Tablo 4.59'da yer verilmektedir.

Tablo 4.59.
7. Oturum Sonunda Katılımcıların Duyguları

Oturuma İlişkin Duygunuz	Katılımcıların İfadesi
Rahat	Dingin, rahatlamış hissediyorum. Genel anlamda sürecin başıyla karşılaştırdığımda daha esnek, rahat, olumlu ve iyi hissediyorum.
Mutlu	Çok mutlu hissediyorum. Mutlu hissediyorum, rahatlamış hissediyorum. Mutlu, huzurlu, rahat hissediyorum. Huzurlu ve mutlu hissediyorum. Esnek, pozitif, rahat hissediyorum. Duygu olarak kendime güvenimin arttığını, buradan edindiğim tecrübeleri de insanlarla paylaşabileceğim için mutluyum.

Deneyisel uygulama 8. oturumda katılımcıların programa ilişkin değerlendirmelerine ilişkin oluşturulmuş temalara Tablo 4.60'da yer verilmektedir.

Tablo 4.60.**8. Uygulama Sonunda Katılımcıların Programa İlişkin Değerlendirmeleri**

Programa İlişkin Değerlendirmeniz	Katılımcıların İfadesi
Farklı Bakış Açısı Kazanma	8 oturumluk program sonrasında en belirgin olarak kendimde gördüğüm en büyük değişiklik problemi çözmek için sorunun her şeyini bilmemin gerekli olmadığını anladım çözüm en uç şeylerde bile çözümün olabileceğini düşünüyorum artık bunun için daha esnek bakıyorum ve çok farklı şekilde bakmaya çalışıyorum. Terapi sürecinde belirsizliğin ayrıca sürpriz de demek olduğunu, farklı ve yeni bakış açıları ve deneyimler kazanmamız için fırsat olarak görülebileceğini anladım. Birden fazla alternatifin olursa çözüme daha hızlı ulaşırsın. Ve bir yolda sabit kalmak durumunda değiliz. Her zaman birden fazla çözüm vardır, yeter ki ara. Ve artık bunu yapıyorum. Herhangi bir problemde kendimi kaygılandırmak yerine, çünkü belirsizlik çok zor, dayanamıyorum, başaramayacağım gibi düşüncelere maruz bırakıyordum kendimi, sakın kalmaya yani kendimi nötr tutmaya çalışıp soruna ve aslında farklı çözüm yollarına odaklanıyorum. Durumlara farklı açılardan bakmaya çalışacağım böylece durumun görmediğim yönlerini de görebileceğim. ‘Bir problem varsa eğer hatta problem belli değilse bile ve çözüme ulaşmamız gerekiyorsa korkmak, geri çekilmek yerine farklı bakış açılarından bakmayı denemeliyiz ve denerken tahammül sınırımızı zorlamalıyız ve başarmayı istiyorsak bu bizim elimizde.’ düşüncesine sahip olmuş olsam da bu düşünceye olan inancım daha da arttı gerçekleştirdiğimiz etkinlikler sayesinde.
Belirsizliğe Tahammülsüzlük Düzeyinde Azalma	Kendimde gördüğüm değişimlerin başında belirsizliğe tahammülsüzlük seviyemdeki azalma oldu. Beklenmedik anda beklenmedik bir olayın, davranışın veya nesnenin beklenmedik bir sonuca dönüşmesi gerekebiliyor ve bunda bizim rol almamız gerekebiliyor. Bunun farkındalığı ve yaptığımız etkinlerin sonucunda da kendimi değerlendirmeme bakacak olursam elde ettiğim sonuç pozitif yönde ve bu durum beni mutlu ediyor. 8 oturum sonunda kendi hayatımda ve ilerde dikkat etmek istediğim birçok şey edindim. Belirsizliği facia olarak görmemek bunlardan biri. Program boyunca birçok değişim yaşadığımı düşünüyorum. Öncesinde zaten hiçbir şeyin tam anlamıyla mükemmel ve kesin olmadığını, kontrolü sağlamanın her zaman mümkün olamayacağını biliyordum. Ancak belirsizliği düşman olarak görüyordum diyebilirim. Terapi sürecinde belirsizliğin ayrıca sürpriz de demek olduğunu, farklı ve yeni bakış açıları ve deneyimler kazanmamız için fırsat olarak görülebileceğini anladım. Etrafıma dikkatle baktığımda çözümün yakınlarımda olduğunu, sadece daha sakın kalıp düşünmem ve sürekli düşünmem gerektiğini gördüm. Ayrıca belirsizlik her zaman kötü de değildi ve ayrıca bizi kısıtlamak yerine bazen de daha geniş bir çerçeve sunuyordu. Örneğin belirsiz bir nesneyi tamamlama. Arkadaşımın tepsi diye başlattığı yarım kalan bir resimden ben bir vazo oluşturmuştum. Eğer tepsi olduğunu bilseydim düşünmek, üretmek yerine onunla yetinecektim. Önceden belirsizliğin beni kısıtladığını, harekete geçmemi engellediğini düşünürdüm. Çünkü elimde net, katı bir yolum vardı ve oradan ilerlemekten ya da olduğum yerde kalmaktan başka şansım yoktu. Şimdi ise belirsizlik benim için daha geniş bir perspektif olanağı sunuyor. Durmak yerine düşünüyorum, alternatifler arıyorum. Ve hayatımda herhangi bir soruna dair pratik ve işe yarar çözümler üretebiliyorum.

Tablo 4.60. Devam**8. Uygulama Sonunda Katılımcıların Programa İlişkin Değerlendirmeleri**

Programa İlişkin Değerlendirmeniz	Katılımcıların İfadesi
Belirsizliğe Tahammülsüzlük Düzeyinde Azalma	Programa başladığımız ilk hafta yaptığımız etkinliklerde belirsiz durumlarla karşılaştım ve açıkçası kısa sürede çözüme ulaşacağımıza inancım oldukça azdı. Zaten kendimi çok yaratıcı, farklı çözümler üretebilecek düzeyde pek görmezdim. Ancak grup arkadaşlarımla, liderimin, etkinliklerin ve doğanın desteğiyle her geçen hafta bu inancımın kırıldığını, yavaş yavaş yok olduğunu hissettim. Çünkü yaptığımız her etkinlikte belirsiz durumlarla karşılaşmamıza rağmen her geçen etkinlikte daha hızlı ve farklı sonuçlara ulaşabildiğimi düşünüyorum. Yaratıcı düşünme becerimin, bilişsel esnekliğimin ve belirsizlikten hiç hoşlanmayan ve çoğu şeyi planlayarak yaşayan bir insan olarak belirsizliğin aslında o kadar kötü olmadığını düşünüyorum. Sonuçta belirsizliğin bizi ne kadar özgürleştirdiğini görmüş oldum bu süreçte. Günlük hayatta bir şey beklemediğim gibi giderse hayal kırıklığına uğrar, kendimi çaresiz hisseder ve bir şey yapamaz duruma gelirdim. Bu bağlamda çevremdeki insanlardan yardım isterdim genellikle. 8 haftalık terapi sayesinde daha esnek düşünebilmeyi, kendime güvenebilmeyi ve belirsizlik durumunun muhakkak çözülebileceği inancına sahip olmaya başladım. Labirentin içinde dolaşıyormuş hissiyle, devamını merak ettiğim bir yolun içindeymişim gibi hissettiğim vakitler oldu. Önceleri ürkütücü gelen ve gerginlik yaratan belirsizliğin sevillebilir bir şey olduğunu öğrendim. Belirsizlik aslında size engel olmaktan çok, daha geniş bir hareket alanı veriyor. Aynı zamanda dikkatinizin artmasını sağlayarak iplerin elinizde olmasını sağlıyor (macera parkurunda olduğu gibi J). Belirsizlikte, net durumların verdiği sınırlama ve değişmezlik yok. Belirsizlik belki de kalıpların dışına çıkmada önemli bir kaynak sağlıyor. Bu program sonrasında belirsizliğe tahammül seviyemin arttığını ve bir durum karşısında birden fazla çözüm yolu düşünmeye başladığımı gördüm. Öğrendiklerimle artık belirsiz durumlar karşısında sakin kalmaya çalışacağım ve umutsuzluğa düşmeyeceğim
Danışmanlık Becerisine Katkı	Danışmaya, danışmanın problemini çözmeye dair olan tedirginliğim hala devam ediyor olsa da derecesinde azalma olduğunu söyleyebilirim. Bir psikolojik danışmanın aslında her seansı belirsizliktir. Hiçbir danışanı ve hiçbir vakayı önceden bilme şansı yoktur. Şikayetler kategorileştirilmeye çalışılsa da bireyler, mekan, zaman gibi birçok faktör değişkenlik gösterecektir. Bu gerçeğin farkında olan bir psikolojik danışman, danışma sırasında yaşayacağı tedirginlikleri ve belirsizlikleri oldukça hoş görüp, onun kendisini ele geçirmesine izin vermeden zihnini açık tutabilecektir. Belirsizliğin mesleğinin ve hayatın bir parçası olduğunu, önemli olanın kendisinin alacağı tavır olacağını bilecektir. Kendisini bu konuda geliştirerek, yaratıcılık, bilişsel esneklik, psikolojik danışmanın alet çantası gibi kavramlarla içli dışlı olacaktır. Bu kavramları hayatına uygulayarak durumlar karşısında tek bir düşünüş yapısına bağlı kalmak yerine çoklu düşünerek daha verimli çözüm yolları bulabilecektir. Burada bahsettiğim süreçlerin iyi bir psikolojik danışman olmada çok önemli olduğunu farkettim. Bu sebeple şimdiden hayatıma uygulamaya koyuldum. 8 haftalık oturumların ilk haftası itibarıyla, her yeni oturumla beraber danışmanlık becerilerimde nitelik ve nicelik bakımından artışlar oldu. Danışma ortamında yaratıcılığın önemini, belli teknik ve teorilerle sınırlanmamaya dair farkındalığım yaptığımız çalışmalar sayesinde oluştu. Oturumlarla beraber danışma ortamındaki yaratıcılık ve yenilikler oluşturmaya yönelik cesaretim arttı. Bundan sonraki meslek hayatımda yapmış olduğumuz oturumlar sayesinde danışma ortamında işbirliğine yatkın, cesaretli ve özgüvenli bir danışman olacağımı düşünüyorum. Bundan sonraki yaşamımda yine okumaya son sürat devam edeceğim, teorik bilginin yanında kendimi bu teoriyle sınırlamamayı öğrendim ve danışmada da farklı fikirler, teknikler üreteceğimi düşünmekteyim.

Tablo 4.60. Devam

8. Uygulama Sonunda Katılımcıların Programa İlişkin Değerlendirmeleri

Programa İlişkin Değerlendirmeniz	Katılımcıların İfadesi
Danışmanlık Becerisine Katkı	Terapi sürecinde belirsizliğin ayrıca sürpriz de demek olduğunu, farklı ve yeni bakış açıları ve deneyimler kazanmamız için fırsat olarak görülebileceğini anladım. Danışmanlıkla alakalı olarak da endişelerime iyi geldiğini söyleyebilirim. Bilmediğim yönlerimi keşfetmeme vesile oldu. Benim de danışanımın da kafasında birtakım şemalar olacak ve ben ortak dili kullanarak bir şeyler yapmamızı sağlamaya çalışacağım. Buradaki kazanımlarımı ileriki danışmanlık sürecimde kullanmayı düşünüyorum. Öncelikle her zaman yedek bir plan oluşturmayı düşünüyorum. Danışmanlık sürecinde aklımda oluşmuş net bir kalıpla değil birden çok alternatifle çalışmayı düşünüyorum. Örneğin danışanımın sorununu Bilişsel Terapi ile çözmeye karar vermişken farklı bir çıktıyla farklı bir çözüm planı oluşturabilirim. Süreçte de kullandığımız nesnelerle yaşananları benzetme tekniğinden yararlanabilirim, danışanların yaratıcılıklarını geliştirmelerine yardımcı olabilirim. Klasik danışan danışman ilişkisinden farklı olarak, farklı teknikleri de kullanarak daha aktif bir danışmanlık süreci planlıyorum. Süreç içerisinde yeni bir veriyle karşılaştığımda ve önceki tüm olasılıklarım boşa çıktığında paniğe kapılıp olanları düşünmek yerine danışana odaklanıp onunla alternatifler aramaya dikkat edeceğim. Danışma sırasında bir kâğıdı kâğıt olarak kullanmak durumunda da değilim. Görünürde kâğıt olan nesne danışanın kişiliği olabilir. Ona istediği gibi yön vermekte özgür. İsterse eğip bükür ama güzel bir ürün ortaya çıkarır, isterse yırtar ve kendi canını acıtır. Belli bir kalıba oturttuğumuz hiçbir şeyi, düşüncelerim de dâhil, tek amaçla kullanmamaya özen göstereceğim. Çünkü bir şeyin birden fazla işlevi var ve bunları görebilmek yaşamımızda çok fazla kolaylık sağlayacak. Ve ben bu kolaylıkları danışanlarımın da görebilmelerine yardımcı olmak istiyorum. İleride meslek hayatımda yarım bırakılan, ne olduğunu sadece bizim bildiğimiz ve başkası tarafından tamamlanacak olan resim yapma etkinliğini, doğayla benzetim kurmayı, farklı bağlamları çözüme giderken değerlendirmeyi, düşünce haritasını, doğada kendimizi korumak için seçtiğimiz nesneleri danışmada nasıl kullanacağımız ile ilgili olan etkinliği ve diğer ısınma etkinliklerini kullanmayı düşünüyorum. Ayrıca etrafıma daha çok dikkat edeceğimden de şüphem yok. Çünkü hiç önem vermediğimiz bir taşın bile ne kadar farklı boyutlarda kullanabileceğimizi görmüş oldum Macera terapisine başlamadan önce p. danışma seansını devam ettirme konusunda sıkıntı yaşayabileceğimi düşünüyordum ancak terapiden sonra kendime oldukça güveniyorum. * Macera terapisinden sonra yaratıcı danışmanlık konusunda ilgim giderek arttı artık danışma seanslarımı daha yaratıcı bir şekilde uygulamayı düşünüyorum. * Danışma seansı sırasındaki sessizliklerden daha az çekiniyorum çünkü bu durumda buna bir çözüm üretebileceğimi düşünüyorum. * Danışma seansında çeşitli araç gereçler kullanarak seansı daha zevkli ve zengin bir biçimde devam ettirmeyi umuyorum. Macera terapisine başlamadan önce p. danışma seansını devam ettirme konusunda sıkıntı yaşayabileceğimi düşünüyordum ancak terapiden sonra kendime oldukça güveniyorum. * Macera terapisinden sonra yaratıcı danışmanlık konusunda ilgim giderek arttı artık danışma seanslarımı daha yaratıcı bir şekilde uygulamayı düşünüyorum. * Danışma seansı sırasındaki sessizliklerden daha az çekiniyorum çünkü bu durumda buna bir çözüm üretebileceğimi düşünüyorum. * Danışma seansında çeşitli araç gereçler kullanarak seansı daha zevkli ve zengin bir biçimde devam ettirmeyi umuyorum.

Tablo 4.60. Devam**8. Uygulama Sonunda Katılımcıların Programa İlişkin Değerlendirmeleri**

Programa İlişkin Değerlendirmeniz	Katılımcıların İfadesi
Danışmalık Becerisine Katkı	Macera terapisine başlamadan önce p. danışma seansını devam ettirme konusunda sıkıntı yaşayabileceğimi düşünüyordum ancak terapiden sonra kendime oldukça güveniyorum. Macera terapisinden sonra yaratıcı danışmanlık konusunda ilgim giderek arttı artık danışma seanslarımı daha yaratıcı bir şekilde uygulamayı düşünüyorum. Danışma seansı sırasındaki sessizliklerden daha az çekiniyorum çünkü bu durumda buna bir çözüm üretebileceğimi düşünüyorum. Danışma seansında çeşitli araç gereçler kullanarak seansı daha zevkli ve zengin bir biçimde devam ettirmeyi umuyorum. Terapide danışanı pasif/dinleyici konumundan çıkarıp aktif kılarak değişim için önemli bir adım atabiliriz. Kullandığınız yöntemi değiştirmek, yeni uyaranlar ve umulmadık yollarla danışanı şaşırtmak terapötik etkiyi arttıracaktır. Danışanı sözlerimizden önce göz temasımızla, yüz ifademizle ve mimiklerimizle etkiliyoruz. Ne kadar iyi düşünülmüş cümleler kursak da onu anladığımızın ifadesi yüzümüzde saklıdır. Bu da dikkate alacağım önemli noktalardan oldu.
Doğa ve Danışma Ortamı Arasında İlişki Kurma	Doğayla aramdaki bağ her zaman güçlüydü ama bunu danışma ortamına taşımak, buna dair teknikler geliştirmek açıkçası hiçbir zaman aklıma gelmemişti bu bakımdan çok ufuk açıcı bir deneyimdi. Bu terapiyle beraber doğaya karşı farkındalığının daha anlamlı olduğunu düşünüyorum. Ayrıca terapide hareket etmek, doğayla iç içe olmak, belli bir mekana tıklıp kalmamak ve hem düşünsel hem duyuşsal hem de psikomotor alanlarda aktif olmak terapinin kalıcı ve eğlenceli olmasını sağladı, inşallah danışmanlık yapmaya başladığımda bahsettiğim şeyleri dikkate alarak çalışacağımı söyleyebilirim. Çünkü faydalarını gördüm.
Esnek Bakış Açısı Geliştirme	En uç şeylerde bile çözümün olabileceğini düşünüyorum artık bunun için daha esnek bakıyorum ve çok farklı şekilde bakmaya çalışıyorum. Bunun içinde sorun durumlarda sorundan kaçmak yerine belirsizliğin daha çok üstüne gidip daha esnek düşünerek daha çok üretici olmaya çalışacağım. İllaki bir çözüm vardır önemli olan bunu korkmadan bulmak. Bilişsel esneklik aslında zaten vardı ama daha da genişlemiş oldu. Oturlarlarda yaptığımız etkinlikler, grup çalışmalarımız ve konuşmalarımız bilişsel esneklik, yaratıcılık, çok sayıda ve esnek düşünme, analogi kurma konusunda ufuk açıcı ve farkındalık dolu oldu. Görünürde kâğıt olan nesne danışanın kişiliği olabilir. Ona istediği gibi yön vermekte özgür. İsterse eğip bükür ama güzel bir ürün ortaya çıkarır, isterse yırtar ve kendi canını acıtır. Belli bir kalıba oturttuğumuz hiçbir şeyi, düşüncelerim de dâhil, tek amaçla kullanmamaya özen göstereceğim. Çünkü bir şeyin birden fazla işlevi var ve bunları görebilmek yaşamımızda çok fazla kolaylık sağlayacak. Macera Terapi süreci sonunda kendim için zihnime şunları söyleyebilirim: NE OLURSA OLSUN HER ZAMAN BİR ÇÖZÜM VARDIR.” “FARKLI PENCERELERDEN BAKMAYA DEVAM ET.” “ÇÖZÜMÜN ETRAFINDA OLDUGUNU VE BUNU BULMANIN SENİN ELİNDE OLDUGUNU UNUTMA 8 haftalık terapi sayesinde daha esnek düşünemilmeyi, kendime güvenebilmeyi ve belirsizlik durumunun muhakkak çözülebileceği inancına sahip olmaya başladım. Düşündükçe yeni yollar buldukça esnek düşünmeyi çok sevdim. Bir probleme çözüm yolu üretirken kısır kalmayacağım ve düşünüp daha fazla çözüm üretmeye devam edeceğim. Durumlara farklı açılardan bakmaya çalışacağım böylece durumun görmediğim yönlerini de görebileceğim.

Tablo 4.60. Devam

8. Uygulama Sonunda Katılımcıların Programa İlişkin Değerlendirmeleri

Programa İlişkin Değerlendirmeniz	Katılımcıların İfadesi
Çözüm Odaklı Düşünme	Artık sorunları pek fazla büyütmeyip neden şöyle neden böyle diye irdelemek yerine bu durumda ne olabilir nasıl çözebilirim nasıl farklı bakabilirim diye bakıyorum. Sorun odaklı ilerlemek yerine yeri geldiğinde metafor kullanarak daha somut daha ulaşılabilir çözümler üretmeye çalışacağım. Etrafıma dikkatle baktığımda çözümün yakınlarımda olduğunu, sadece daha sakın kalıp düşünmem ve sürekli düşünmem gerektiğini gördüm. Hem günlük hayatımda hem de mesleğimde sorunlarla ve belirsiz durumlarla karşılaşınca birden fazla çözümün olabileceğine, bu çözümleri benim bulabileceğime, farklı bakış açılarının güzel sonuçlar üretebileceğine, birlikte ve paylaşmadan kuvvet doğacağına olan inancım daha da arttı. Bir probleme çözüm yolu üretirken kısır kalmayacağım ve düşünüp daha fazla çözüm üretmeye devam edeceğim. Durumlara farklı açılardan bakmaya çalışacağım böylece durumun görmediğim yönlerini de görebileceğim. Bir olaya bambaşka yaklaşmak ve çözüme tek yoldan ulaşılmadığını fark etmek güzeldi
Farkındalık	Farkındalık düzeyimde artma olduğunu da düşünüyorum. Beklenmedik anda beklenmedik bir olayın, davranışın veya nesnenin beklenmedik bir sonuca dönüşmesi gerekebiliyor ve bunda bizim rol almamız gerekebiliyor. Bunun farkındalığı ve yaptığımız etkinliklerin sonucunda da kendimi değerlendirmeme bakacak olursam elde ettiğim sonuç pozitif yönde ve bu durum beni mutlu ediyor. Öncelikle bu 8 haftalık program birçok konuda farkındalık seviyemin artmasına yardımcı oldu. Hayatımızda karşılaştığımız zorlukların aslında gerçekten bu kadar karmaşık ve çözülemez mi olduklarını, yoksa bizim mi onlara bu rengi atfettiğimize dair birçok sorgulama yapmama yardım etti. Şüphesiz bu sorgulamalar hem hayat kalitesini arttırmak, hem de psikolojik danışmanlık gibi direkt insanlara yönelik olan ve bu sebeple birçok karmaşık ve belirsiz durumu içeren bir meslek dalında ilerlemek adına çok değerli. Bu katkıları sebebiyle bu programa minnettarım. Oturumlarda yaptığımız etkinlikler, grup çalışmalarımız ve konuşmalarımız bilişsel esneklik, yaratıcılık, çok sayıda ve esnek düşünme, analoji kurma konusunda ufuk açıcı ve farkındalık dolu oldu. Süreçteki etkinlikler, özellikle doğadan bir nesneyi yaşadıklarımızla bağdaştırma, farklı amaçla bulduğumuz bir nesneyi danışma sürecine uyarlama ki her seferinde ne yapacağız dememize rağmen çok güzel sonuçlar elde ettik, çizdiğimiz belirsiz bir nesneyi tamamlama gibi etkinlikler benim için farkındalık zamanlarıydı. İlk haftalardaki oturumlardan sonra yaratıcılığımın zayıf olduğu düşüncesiyle arkadaşlarıma dert yandığımı hatırlıyorum. Hatta oturumun birinde kaygısı olan bir danışana çözüm üretmemiz ve aynı zamanda çeşitli hareketleri yapmamızı gerektiriyordu. Kendimi çok eksik bulmuştum ve adeta dilim tutularak doğru dürüst bir çözüm üretememiştim. Sonraki haftalarda hocamızın da dediği gibi farklı hissetmeye başladım ve kendime bakışım da değişti. Yetersizlik algımın ne denli yoğun bir engel teşkil ettiğini görmüş oldum. Bu farkındalık noktasını kendim için çok önemli buluyorum. Kendimle ilgili bir başka farkındalığım da eylem noktasında pasif kalışım oldu.

Tablo 4.60. Devam
8. Uygulama Sonunda Katılımcıların Programa İlişkin Değerlendirmeleri

Programa İlişkin Değerlendirmeniz	Katılımcıların İfadesi
Yaratıcılık	Danışma ortamında yaratıcılığın önemini, belli teknik ve teorilerle sınırlanmamaya dair farkındalığım yaptığımız çalışmalar sayesinde oluştu. Oturumlarla beraber danışma ortamındaki yaratıcılık ve yenilikler oluşturmaya yönelik cesaretim arttı. Terapi süreci yaratıcılıkla alakalı gelişmemi de sağladı. Bu konuda avantajlıyım artık. Belirsizlik yaratıcılığı tetikleyen bir unsur. Macera terapisinden sonra yaratıcı danışmanlık konusunda ilgim giderek arttı artık danışma seanslarımı daha yaratıcı bir şekilde uygulamayı düşünüyorum. Bazen saçmaladığımı düşünsem de ifade etmekten çekinmedim çünkü bu grupta saçma diye bir şey yoktu. Bu bize büyük bir ifade alanı açtı. Ve aslında saçmalığın iki adım ötesinin yaratıcı düşünceyi getirdiğini görmüş oldum.
Grup Etkileşimi	Oturumlarda yaptığımız etkinlikler, grup çalışmalarımız ve konuşmalarımız bilişsel esneklik, yaratıcılık, çok sayıda ve esnek düşünme, analogi kurma konusunda ufuk açıcı ve farkındalık dolu oldu. Macera terapisinin bir grup terapisi olması arkadaşlarımla da görüşlerini ve yaklaşımlarını öğrenmek ve girdiğimiz etkileşim açısından birbirimizi tetikleyerek yaratıcılığı arttırmamız iyi ki buradayım dedirten bir başka durum oldu. Grup olmak beni bir bakıma zorladı diyebilirim, hem güven konusunda ki arkadaşlarıma güvenmem gerekliydi hem de sorumluluğu üstlenme konusunda. Ama avantajı da vardı tabi ki. Birlikte daha fazla fikir üretebilirdik, daha hızlı çözümler, alternatif bakış açıları. Ve tam da yapmamız gerekendi bu. Sonuç olarak süreç girdiğim zamanki belirsizlik düzeyim, düşüncelerimdeki katılık hem süreçte yaşananlar hem de grubun olumlu etkisiyle olumlu anlamda değişime uğradı. Programa başladığımız ilk hafta yaptığımız etkinliklerde belirsiz durumlarla karşılaştım ve açıkçası kısa sürede çözüme ulaşacağımıza inancım oldukça azdı. Zaten kendimi çok yaratıcı, farklı çözümler üretebilecek düzeyde pek görmezdim. Ancak grup arkadaşlarımla, liderimin, etkinliklerin ve doğanın desteğiyle her geçen hafta bu inancımın kırıldığını, yavaş yavaş yok olduğunu hissettim
Macera Parkuru Deneyimi/Eğlenceli Zaman Geçirme	Ayrıca terapide hareket etmek, doğayla iç içe olmak, belli bir mekana tıkalı kalmamak ve hem düşünsel hem duyuşsal hem de psikomotor alanlarda aktif olmak terapinin kalıcı ve eğlenceli olmasını sağladı, inşallah danışmanlık yapmaya başladığımda bahsettiğim şeyleri dikkate alarak çalışacağımı söyleyebilirim. Çünkü faydalarını gördüm. Macera Park'ındaki parkurlara dair bilgim olmamasına rağmen geri çekilmek yerine adım atmış olmak, gittikçe zorlaşan engellere, korkularıma karşı mücadele etmek ve başardığımı görmek bunun kanıtıydı. Benim için çok güzel, verimli ve keyifli bir süreçti. Macera terapi öncelikle danışma seanslarına bakış açımı değiştirdi sıkıcı olmadan seansları yürütebileceğimi farkettim. Danışma seansında çeşitli araç gereçler kullanarak seans daha zevkli ve zengin bir biçimde devam ettirmeyi umuyorum. Macera terapisi aynı zamanda içimizden gelenleri rahatça paylaştığımız, gülüp eğlendiğimiz ve birbirimizin farklı yönlerini de öğrendiğimiz bir grup etkileşimiydi. Sınıf arkadaşlarımla çoğuyla macera terapisi dışında görüşmüyordum olsam da o an herkes rahat bir şekilde tüm varlığıyla grupta yer alıyor ve ortaya güzel paylaşımlar çıkıyordu. Macera parkuru bende yeni şeyler deneme arzusu uyandırdı. Küçük bir çocukla da aynı parkuru paylaşabiliyorsunuz ve aynı yollardan farklı şekilde geçiyorsunuz. Aynı hayatta olduğu gibi arkadaşlarınızdan beslenme ve ilham alma şansı yakalıyorsunuz. Parkurları aşarken zamanla kendimi kaptırdığımı ve neredeyse yolda yürür gibi bir hal aldığımı fark ettim. Bir arkadaşımız bu durumu mesleğin ilk yıllarıyla, sonraki yılları arasındaki değişime benzetmişti.

Yukarıda her oturum ve her bir soru için katılımcıların Ek-4’te yer alan sorulara verdikleri cevaplar üzerinden gerçekleştirilen içerik analizi sonrası elde edilen temalara tablolar halinde yer verilmiştir. Bu temalara hangi oturumlarda tekrar rastlanıldığı Tablo 4.61’de gösterilmektedir.

Tablo 4.61.
Uygulama Nitel Verileri Analizine Ait Temaların Ait Olduğu Oturumlar

Tema	Oturum
Bilişsel esneklik ve belirsizliğe tahammülsüzlük kavramlarını kavrama, bu konuda farkındalık/Gelişim Kazanma	Oturum 1 Oturum 2 Oturum 3 Oturum 7
Alternatif oluşturma, çok yönlü bakabilme	Oturum 1 Oturum 2 Oturum 5 Oturum 6 Oturum 7
Yaratıcı düşünebilme	Oturum 1 Oturum 4 Oturum 5 Oturum 6
Çoklu Görevleri Yerine Getirme Becerisi Kazanma	Oturum 3
İşbirliği	Oturum 3
Somutlaştırma	Oturum 4
Benzetim Kurma	Oturum 4
Empati	Oturum 4
Materyal Teknik Kullanımı	Oturum 5
Sözsüz İletişimin Önemi	Oturum 6
Kendimi Anlatma Çabasının Farkına Varma	Oturum 6
Farklı Teknikler Öğrenme	Oturum 7

Son olarak, deneysel uygulama için her oturum ve her soruya ilişkin oluşturulmuş temalar toplu olarak aşağıda Tablo 4.62’de yer almaktadır.

Tablo 4.62.
Nitel Verilere Ait Tüm Temaların Oturumlar Bazında İncelenmesi

Oturumlar	Oturumun Danışman Olarak Katkısı	Doğanın Danışman Olarak Katkısı	En Çok Etkileyen Şey	Duygu
1. Oturum	Bilişsel esneklik ve belirsizliğe tahammülsüzlük kavramlarını kavrama, bu konuda farkındalık kazanma Alternatif oluşturma, çok yönlü bakabilme Yaratıcı (Esnek) düşünebilme	Duyulara ilişkin farkındalık Çok yönlü bakma Huzur	Grup dinamiği Farkındalık	Rahatlamış/Dinlenmiş Mutlu Meraklı Eğlenmiş
2. Oturum	Alternatif oluşturma, çok yönlü bakabilme Bilişsel esneklik ve belirsizliğe tahammülsüzlük kavramlarını kavrama, bu konuda farkındalık/Gelişim Kazanma	Nesneler/olaylar arasında bağlantı kurma Doğanın olumlu etkisi Çözüm ulaşıcaya dek deneme Sembolleştirmenin etkisi	Sembolleştirme/Somutlaştırma İletişimin İnsanlar Üzerinde Etkisi Sınırlılıklar ve Performans İlişkisi	Mutlu-İyi Rahatlamış Farkındalık Kazanmış Umutlu
3. Oturum	Çoklu Görevleri Yerine Getirme Becerisi Danışmanlık/Bilişsel esneklik konusunda farkındalık Kazanma İşbirliği	Alternatif Çözüm Yolları Üretmek Açık Havanın Olumlu Katkısı Birden Çok Şeye Odaklanmanın Önemi	Aynı Anda Birden Çok Görevi Yerine Getirmek Hayatla Bağ Kurma İşbirliği	İyi Mutlu Umutlu
4. Oturum	Yaratıcı (Akıcı) Düşünebilme Empati Somutlaştırmanın Etkisi Benzetim Kurma	Metafor-Analoji Kullanımı Farklı Çözüm Yolları Doğanın İyileştirici Etkisi	Bağlama göre ilişki kurmak Doğanın Terapötik Etkisi Çok Yönlü Çözüm	Huzurlu Mutlu İyi
5. Oturum	Alternatif Oluşturma, Çok Yönlü Bakabilme Yaratıcı Düşünme Materyal/Teknik Kullanımı	Doğadan Çözüm Aracı Olarak Nesne Bulma Alternatif Üretmenin Etkisi Benzeşim Kurmanın Etkisi	Alternatif Üretme Yaratıcı Düşünme Grup Olma Yeni Duruma Adapte Olma	İyi Mutlu

Tablo 4.62. Devam
Nitel Verilere Ait Tüm Temaların Oturumlar Bazında İncelenmesi

Oturumlar	Oturumun Danışman Olarak Katkısı	Doğanın Danışman Olarak Katkısı	En Çok Etkileyen Şey	Duygu
6. oturum	Alternatif Oluşturma, Çok Yönlü Bakabilme Yaratıcı Düşünme (Akıcı) Sözsüz İletişimin Önemi Kendimi Anlatma Çabasının Farkına Varma Yaratıcı Düşünce	Çoklu Yönlü Düşünme Üretkenlik Esnek Düşünme Doğanın Rahatlatıcı Etkisi Farkındalık	Belirsiz Durumlarla Başedebilme Sözsüz İletişimin Etkisi Yaratıcılık	Rahatlamış Esnek Verdiği Karardan Hoşnut Mutlu
7. Oturum	Alternatif Oluşturma, Çok Yönlü Bakabilme Farklı Teknikler Öğrenme Esnekliğin Gelişimi	Doğanın Olumlu Etkisi Doğada Oturum Yapma Düşüncesinin Gelişmesi Bilişsel Esnekliğe Katkı Sağlaması Rahatlık	Çok Sayıda Çözüm Üretme Farklı Bakış Açıları Somutlaştırma	Rahat Mutlu

Yukarıda görüldüğü gibi, katılımcıların ifadelerinden yola çıkılarak, her oturum ve her bir soru için elde edilen nitel veriler, içerik analizine kendi içlerinde ayrı ayrı tabi tutulmuştur. Elde edilen nitel veriler öncelikle kodlanmış ve bu kodlardan temalar elde edilmiştir. Elde edilen temalar, macera terapisinin öğelerini içinde barındırmakla beraber, bilişsel esneklik ve belirsizliğe tahammülsüzlük anlamında da literatürde var olan bilgilerle tutarlı ilişkiler göstermektedir. Aşağıda sonuç bölümünde, tüm nicel ve nitel bulgulara ilişkin varılan yargılara ve ardından da literatür ışığında bulguların tartışmasına yer verilmektedir.

BÖLÜM V: SONUÇ

Bu bölümde, öncelikle araştırmada elde edilen bulgulara dayalı olarak varılan yargılardan söz edilmektedir. Araştırmanın denenceleriye uyumlu sırada verilen yargıların ardından araştırmanın bulguları literatür ışığında tartışılmıştır. Araştırmanın bulgular bölümünde de yer aldığı gibi, tartışma bölümünde de nicel ve nitel verilere ilişkin tartışma ayrı ayrı ele alınmış, yalnızca belirsizliğe tahammülsüzlüğe ilişkin nicel ve nitel verilere ilişkin bulgular bir arada tartışılmıştır.

5.1. Yargı

1. Araştırmanın birinci denencesi ile ilgili analizlerin sonucuna göre, macera terapisi temelli grupla danışmanlık öncesinde, deney ve kontrol grupları arasında bilişsel esneklik düzeyleri bakımından istatistiksel olarak herhangi bir fark bulunmamaktadır. Buna göre, gruplar bilişsel esneklik açısından birbirlerine denktir.
2. Araştırmanın ikinci denencesi ile ilgili analizlerin sonucuna göre, macera terapisi temelli grupla danışmanlık öncesinde, deney ve kontrol grupları arasında belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri bakımından istatistiksel olarak herhangi bir fark bulunmamaktadır. Buna göre, gruplar belirsizliğe tahammülsüzlük açısından birbirlerine denktir.
3. Araştırmanın üçüncü denencesi ile ilgili analizlerin sonucuna göre, macera terapisi temelli grupla danışmanlık sonrasında, deney grubunda bulunan üyelerin sontest bilişsel esneklik puanları ile kontrol grubunda bulunan üyelerin sontest bilişsel esneklik puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmaktadır. Buna göre, deney grubu üyelerinin bilişsel esneklik düzeyleri, macera terapisi temelli grupla danışmanlık sonrasında daha yüksek olarak bulunmuştur.
4. Araştırmanın dördüncü denencesi ile ilgili analizlerin sonucuna göre, macera terapisi temelli grupla danışmanlık sonrasında, deney grubunda bulunan üyelerin sontest belirsizliğe tahammülsüzlük puanları ile kontrol grubunda bulunan üyelerin

sontest belirsizliğe tahammülsüzlük puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmaktadır. Buna göre, deney grubu üyelerinin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri, macera terapisi temelli grupla danışmanlık sonrasında daha düşük olarak bulunmuştur.

5. Araştırmanın beşinci denencesi ile ilgili analizlerin sonucuna göre, macera terapisi temelli grupla danışmanlık sonrasında, deney grubunda bulunan üyelerin öntest bilişsel esneklik puanları ile sontest bilişsel esneklik puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmaktadır. Buna göre, deney grubu üyelerinin bilişsel esneklik puanları, macera terapisi temelli grupla danışmanlık sonrasında daha yüksek olarak bulunmuştur.
6. Araştırmanın altıncı denencesi ile ilgili analizlerin sonucuna göre, macera terapisi temelli grupla danışmanlık sonrasında, deney grubunda bulunan üyelerin öntest belirsizliğe tahammülsüzlük puanları ile sontest belirsizliğe tahammülsüzlük puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmaktadır. Buna göre, deney grubu üyelerinin belirsizliğe tahammülsüzlük puanları, macera terapisi temelli grupla danışmanlık sonrasında daha düşük olarak bulunmuştur.
7. Araştırmanın yedinci denencesi ile ilgili analizlerin sonucuna göre, macera terapisi temelli grupla danışmanlık sonrasında, kontrol grubunda bulunan üyelerin öntest bilişsel esneklik puanları ile sontest bilişsel esneklik puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamaktadır.
8. Araştırmanın sekizinci denencesi ile ilgili analizlerin sonucuna göre, macera terapisi temelli grupla danışmanlık sonrasında, kontrol grubunda bulunan üyelerin öntest belirsizliğe tahammülsüzlük puanları ile sontest belirsizliğe tahammülsüzlük puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamaktadır.

5.2. Tartışma

Bu bölüm, denencelere ilişkin bulguların kısa bir özeti ile başlamaktadır. Ardından Bölüm II’de yer verilen literatüre dayalı olarak bulguların değerlendirmesi ile devam etmektedir. Teori, uygulama, psikolojik danışma ve rehberlik alanı ve politikalara

ilişkin sonuç ve önerilerin ardından son olarak araştırmaya ilişkin güçlülükler ve sınırlılıklara yer verilmektedir.

5.2.1. Bulguların Özeti

Programın Tanımı. Bu çalışma macera terapisi temelli grupla danışmanlık yaklaşımına göre hazırlanmış olan programın, psikolojik danışma ve rehberlik lisans öğrencilerinin bilişsel esneklik ve belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerine etkilerini incelemek amacıyla gerçekleştirilmiştir. Araştırmada kullanılan program, bu amacı gerçekleştirebilmek adına özgün olarak araştırmacı tarafından geliştirilmiştir. Önce 6 hafta olarak tasarlanan ve pilot uygulama ile test edilen program, pilot uygulama verilerine dayanarak 8 hafta şeklinde yeniden düzenlenmiştir. Program içeriğinde, macera terapisinin doğasına uygun olarak, fiziksel etkinliklere, grup çalışmalarına, işbirliği gerektiren aktivitelere çokça yer verilmiştir.

Geliştirilen programın değerlendirilmesi amacıyla, katılımcıların bilişsel esneklik ve belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerine ilişkin nicel veri toplanırken, eşzamanlı olarak programa ilişkin algılarını belirlemek ve kendilerinde bilişsel esneklik ve belirsizliğe tahammülsüzlük anlamında ne gibi değişimler gözlediklerini değerlendirebilmek amacıyla nitel veri de toplanmıştır. Toplanan nicel veriler deney ve kontrol gruplarının bilişsel esneklik ve belirsizliğe tahammülsüzlük değişkenleri açısından, program öncesi ve sonrasında gruplar içi ve gruplar arası analiz edilmiştir.

Ölçek vasıtasıyla toplanan nitel verinin yanında, katılımcıların bilişsel esneklik ve belirsizliğe tahammülsüzlük anlamında her bir oturum sonrasında kendilerinde ne derece bir değişim gözlediklerini 10 üzerinden derecelendirmeleri istenmiştir. Kendilerinde meydana gelen bu değişimde, lider, doğa, etkinlik, grup ve gerçek yaşamla bağ kurma değişkenlerinden hangisinin ne derece etkili olduğunu 1'den 5'e kadar, her bir rakamı yalnızca bir kez kullanarak derecelendirmeleri de istenmiştir. Buna ek olarak her oturum sonunda kendilerinde danışman olarak ne gibi değişimler gördükleri, bu değişime doğanın nasıl katkı sağladığını düşündükleri ve yapılan etkinliklerde değiştirmeyi düşündükleri bir şey olup olmadığı sorulmuştur (EK-4). Ayrıca, etkinlikler sırasında kendilerini en çok etkileyen ya da değiştiren şeyin ne olduğu her oturum sonunda katılımcılara sorulmuş ve kendilerini duygu olarak nasıl hissettiklerine dair bilgi toplanmıştır.

Toplanan bu nitel veriler ışığında katılımcıların her bir oturuma ilişkin değerlendirmelerine dair temalar oluşturulmuştur. Bu temalar oturumlar bazında tekrar gözden geçirilmiş ve katılımcıların tüm oturumlara ilişkin değerlendirmelerinin toplu şekilde yer aldığı Tablo 4.61. oluşturulmuştur. Bu tablo, katılımcıların macera temelli danışmanlığın tüm oturumlarına ilişkin değerlendirmelerini içermektedir. Bu bilgi var olan literatüre eklenmiştir.

Bu çalışma kapsamında hazırlanmış olan programa ilişkin detaylı bilgilere Bölüm III'te yer verilmiştir. Hazırlanan program macera terapisini temel alarak macera temelli danışmanlığa uygun şekilde tasarlanmıştır. Tüm oturumlarda, katılımcıları fiziksel olarak aktif olmalarını gerektirecek etkinliklere yer verilmiştir. Pilot uygulama süresince bazı oturumlar hava muhalefeti dolayısıyla kapalı mekanda gerçekleştirilirken, deneysel uygulamanın tüm oturumları açık havada ve doğal bir ortamda gerçekleştirilmiştir. Her oturum sonunda katılımcılar tarafından oturuma ilişkin değerlendirmelerin yer aldığı formlarda, doğada olmanın etkisi bariz şekilde gözlenmektedir. Oturumların gerçekleştirildiği park, Marmara Üniversitesi Göztepe Kampüsü'ne yürüme mesafesinde olup, şehrin merkezinde yer alan oldukça büyük bir parktır. Yakın mesafede olması katılımcıların ders çıkışında kolayca gelebilmelerine olanak sağlamıştır. Bunun yanında yine şehir merkezinde olması da katılımcıların ulaşım olanaklarına yakın olmalarına yardımcı olmuştur. Pilot uygulamanın gerçekleştirdiği alanda, dışarıdan gürültü geliyor olması katılımcıların oturum değerlendirme süreçlerinde etki etmiştir. Bazı katılımcılar düşünce süreçlerinin ortamdaki sestten etkilendiğini dile getirmişlerdir. Bu nedenle deneysel uygulama sırasında dışarıdan çok fazla gürültünün gelmeyeceği bir yer seçilmiştir. Hazırlanan program, psikolojik danışma ve rehberlik lisans öğrencilerinin bilişsel esnekliklerini artırırken belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerini azaltmayı amaçlamıştır. Katılımcılar, bilişsel esneklik ve belirsizliğe tahammülsüzlük yanında, kazandıkları içgörü ile danışmanlık becerilerinin de geliştiğini dile getirmişlerdir. Uygulamanın son aşamasında katılımcılar bir günlük macera parkuruna katılmışlardır. Bu parkur İstanbul'da özel bir işletmeye ait olup, uzman eğiticiler katılımcılara macera parkurunda eşlik etmişlerdir. Parkur öncesinde güvenlik önlemleri hakkında bilgi verip, katılımcıların uymaları gerekli kuralları açıkça ifade etmişlerdir. Ardından küçük bir uygulama yaparak halat kursuna ilişkin uygulamalı bilgi vermişlerdir. Macera

parkuruna katılan katılımcıların pek çoğu ilk etapta başaramayacaklarını hatta denemek istemediklerini dile getirmişlerdir. Denemek isteyen katılımcılardan da cesaret alarak ilk alçak halat parkurunu tüm katılımcılar peş peşe geçmişlerdir. Ardından tüm katılımcılar ikinci derece zorluktaki parkura yönelmiş, büyük çoğu da en zor parkurda kendilerini denemişlerdir. Katılımcıların tümü için özgün olan bu deneyim, onlarda yeni düşünce kalıplarının oluşmasına yol açmıştır. Bu parkurda birbirlerine destek olup kendi cesaretlerini artırmışlardır. Macera parkurunun ardından kendilerinde yeni bazı yönler keşfettiklerini, bakış açılarının farklılaştığını dile getirmişlerdir.

Uygulanan program, macera terapisi temelli grupla danışmanlık yaklaşımının kullanılması ve açık havada gerçekleşmesi açısından Türkiye’de ilk ve tek olmaktadır. Bu durum katılımcıların güdülenmelerinde önemli bir etkiye sahip olmuştur. Kendileri de birer danışman adayı olan katılımcılar, yeni bir terapi yaklaşımına dair bilgi ve tecrübe edinmek açısından oldukça hevesli olarak gözlemlenmişlerdir. Bunun yanında, literatürde bilişsel esnekliğe ve belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyine direkt olarak etki etmeyi amaçlayan çok az sayıda program bulunmaktadır. Varolan çok sınırlı sayıdaki program ve uygulamalar aşağıda, bu araştırmanın bulgularıyla beraber tartışılmıştır.

Pilot uygulamanın gerçekleştiği dönemde hava koşullarının sert geçmesi ve katılımcıların da hazırlıksız olmaları dolayısıyla bazı oturumların kısmen de olsa kapalı mekanlarda gerçekleştirilmesi pilot uygulama çıktılarında etki sahibi olmuş olabilir.

Araştırma kapsamında program süreci ve sonrasında nicel ve nitel veriler ayrı ayrı toplandığından, bu bölümde de ayrı ayrı ele alınacaktır. Ancak belirsizliğe tahammülsüzlük değişkeninin tartışılması açısından tekrara düşmemek için bu değişkene dair nicel ve nitel bulgular bir arada tartışılmıştır.

5.2.2. Bilişsel Esneklik Nicel Verilerine İlişkin Bulguların Tartışması

Araştırma kapsamında test edilen denecelerden ilk ikisi, macera terapisi temelli grupla danışmanlık öncesinde deney ve kontrol grupları arasında bilişsel esneklik ve belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri açısından Bilişsel Esneklik Envanteri ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği’nin ölçtüğü özellikler bakımından herhangi bir farklılık olmaması yönündedir. Yapılan değerlendirme sonucunda, deney ve kontrol grupları arasında, deneysel işlem öncesinde bilişsel esneklik ve belirsizliğe

tahammülsüzlük anlamında bu grupların birbirine denk olduğu gözlenmiştir (Tablo 4.24.; Tablo 4.26.). Bu anlamda araştırmanın ilk iki denencesinin geçerli olduğu görülmüştür. Buna göre, deney ve kontrol gruplarının bilişsel esneklik ve belirsizliğe tahammülsüzlük değişkenleri açısından, müdahale öncesinde birbirine denk oldukları söylenebilir.

Araştırmanın üçüncü denencesi, gerçekleştirilen macera terapisi temelli grupla danışmanlık sonrasında, deney grubunda bulunan üyelerin sontest bilişsel esneklik puanları ile kontrol grubunda bulunan üyelerin sontest bilişsel esneklik puanları arasında deney grubu lehine anlamlı bir fark olacaktır şeklinde ifade edilmiştir.

Elde edilen bulgular sonucunda, gerçekleştirilen macera terapisi temelli grupla danışmanlık sonrasında, deney ve kontrol grupları arasında bilişsel esneklik puanları anlamında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu gözlenmiştir (Tablo 4.25.). Araştırmanın beşinci denencesi gerçekleştirilen macera terapisi temelli grupla danışmanlık sonrasında deney grubu üyelerin öntest bilişsel esneklik puanları ile sontest bilişsel esneklik puanları arasında sontest lehine anlamlı bir fark olacaktır şeklinde ifade edilmiştir. Elde edilen bulgulara göre, deney grubu öntest ve sontest verileri arasında bilişsel esneklik değişkeni açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark gözlenmiştir (Tablo 4.28). Diğer yandan araştırmanın bilişsel esneklikle ilişkili son denencesi olan yedinci denencesi, gerçekleştirilen macera terapisi temelli grupla danışmanlık sonrasında kontrol grubunda yer alan üyelerin bilişsel esneklik puanları ile sontest puanları arasında anlamlı bir fark olmayacaktır şeklinde ifade edilmiştir. Elde edilen bulgulara göre, kontrol grubu öntest sontest verileri arasında bilişsel esneklik değişkeni açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmemektedir (Tablo 4.30). Buna göre, araştırmanın ikinci, beşinci ve yedinci denencelerinin doğrulanması üzerine, macera temelli danışmanlığın, katılımcıların bilişsel esneklik düzeylerini artırmada etkili olduğu söylenebilir.

Bilişsel Esneklik Envanterinden farklı olarak ayrıca, katılımcılardan her oturum sonunda o oturumun kendi bilişsel esneklik düzeylerine ne derece katkı yaptığını 1’den 10’a kadar değerlendirmeleri istenmiştir. Katılımcıların ifadesine göre oturumların bilişsel esneklik düzeylerine yaptığı katkıya ilişkin kendi gözlemleri 1 ile 10 arasında, ilk oturumda ortalama 5,7 olarak gözlenmiş ve son oturumda 8.2’ye kadar çıkmıştır

(Grafik 4.3.). Katılımcılar ilk oturumdan itibaren tanımaya başladıkları bilişsel esneklik kavramına ilişkin kendilerine dair gözlemlerinde her oturumda derece derece artan düzeyde bir gelişme olduğunu dile getirmişlerdir. İlk oturumdan itibaren artmaya başlayan bilişsel esneklik düzeyi, son oturumda 10 üzerinden ortalama 8.2'ye kadar ilerlemiştir. Buna göre, katılımcıların bilişsel açıdan daha esnek olduklarını düşünmeye başladıkları söylenebilir.

Literatür incelendiğinde, bilişsel esneklik kavramını konu alan çalışmaların hemen hemen tümünün kavramı anlama ve diğer kavramlarla ilişkilendirmeye yönelik olduğu gözlenmektedir. Kavramsal olarak incelendiğinde, bilişsel esneklik, farklı fikirler geliştirme, alternatif fikir üretme ve tepkiler verme; değişen durumlara uygun şekilde davranışları düzenleyebilme; yeni ve zor durumlarla etkili bir şekilde baş edebilmeyi içermektedir (Johnco, Wuthrich, & Rapee, 2013; Altunkol, 2011; Stahl & Pry, 2005; Crone, Ridderinkhof, Worm, Somsen & Molen, 2004; Maltby, Day, McClutcheon, Martin & Cayanus, 2004; Martin ve Anderson, 1998; Kloo, Parner, Aichorn & Schimdhuber, 2010). Gerçekleştirilen programda, katılımcıların daha önce deneyimlemedikleri türden etkinliklere yer verilmiş ve durumlara özgü alternatif fikirler geliştirmeleri için katılımcılar kısıktırılmıştır. Özellikle bazı etkinliklerde katılımcıların değişkenlik gösteren durumlara uygun, yeni davranış kalıpları düşünmeleri istenmiştir. Örneğin Oturum 2'de yer alan bir etkinlikte, katılımcılara herhangi bir yönerge verilmeksizin, onlardan önceden bilgilendirilmiş katılımcılara bakarak kuralları anlamaya çalışmaları istenmiştir. Çevrelerinde olan biteni anlamaya çalışarak aynı zamanda o duruma uygun şekilde davranmaya çalışmışlardır. Programın sonunda gerçekleştirilen macera parkuru, katılımcıların ifadelerine göre kendileri açısından başta zorlayıcı olarak tanımlanmış ancak tüm katılımcılar bu parkurda tahminlerinden daha farklı davranmış ve bu yeni ve zor durumla baş edebilmişlerdir. Tüm bu davranışlar, yukarıda söz edilen bilişsel esneklik tanımına uygun davranışlar olarak değerlendirilebilir.

Macera terapisi temelli grupla danışmanlık, bilişsel esneklikle ilgili yukarıda verilen tanımda yer alan koşulların hepsini sağlayıcı özelliklere sahiptir. Macera terapisinin doğası gereği, katılımcılar özgün bir ortamda, daha önce deneyimlenmemiş durumlarla karşı karşıya kalmaktadır (Amesberger, 1994; Beringer, & Martin, 2003; Newes, & Bendoroff, 2004; Albright, 2011). Bu çevrede katılımcılardan yapması istenilen

görevler alternatif ve farklı düşünmeyi, bu yeni durumlarla baş edebilmeyi gerektirmektedir. Bilişsel esneklik ve macera terapisinin doğası arasındaki bu örtüşme, özgün çevre ve koşullar, katılımcıları bilişsel esnekliklerinin gelişmesi açısından kışkırtmış olabilir.

Bilişsel esnekliği direkt ya da dolaylı olarak geliştirmeyi amaçlayan sınırlı sayıda araştırma bulunmaktadır. Johnco, Wuthrich, ve Rapee (2013) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, katılımcılardan bilişsel esneklik düzeyi düşük olanların bilişsel yeniden yapılandırma zayıf oldukları gözlenmiştir. Bu çalışmada bilişsel esneklik, bilişsel yeniden yapılandırmayı geliştirmede araç olarak ölçülmüştür. Depresyon ve anksiyete bulguları gösteren katılımcılarla yürütülen benzer bir çalışmada da grupla bilişsel davranışçı terapi sonucunda katılımcıların yalnızca birkaç tanesinin bilişsel esneklik düzeylerinde değişim gözlenmiştir (Johnco, Wuthrich, & Rapee, 2014). 25 budist meditasyoncu ile yürütülen benzer bir çalışmada da katılımcılara bilinçli farkındalık meditasyon öğretileri gösterilmiştir. 6 haftalık meditasyon etkinliği sonrasında bilişsel esneklik ve meditasyon etkinliği arasında pozitif ilişki bulunmuştur. Bu çalışmaya göre, bilinçli farkındalığın dikkat fonksiyonu ve bilişsel esnekliğin artışı arasında çok yakın bir bağ olduğu gözlenmektedir. Bu açıdan bilinçli farkındalık, dikkat fonksiyonunun ve bilişsel esnekliğin artışı ile yakından ilişkilidir. (Moore & Malinowski, 2009). Macera terapisi temelli grupla danışmanlık programında, doğada gerçekleştirilen etkinliklerde bilinçli farkındalık öğelerine de yer verilmiştir (Oturum 1). Örneğin 1. oturumda yer alan doğa yürüyüşünde, katılımcılardan tüm duyularını hissetmeleri istenmiştir. Etraflarında olan bitene daha önce bakmadıkları bir gözle bakmaları, kokuları ayırd etmeye çalışmaları, sesleri daha fazla duymaları ve rüzgarın esintisini, ağaçların kıpırtısını hissetmeye çalışmaları söylenmiştir. Katılımcılar, kendilerini daha önce tüm duyularını kullanmaya bu kadar zorlamadıklarını ifade etmişlerdir. Bu bilinçli farkındalık etkinliği katılımcıların bilişsel esneklik düzeylerini olumlu etkilemiş olabilir.

Bilişsel esnekliğin yordayıcıları arasında problem çözme becerisi olduğu bilinmektedir (Bilgin, 2009). Bilişsel esneklik yaratıcılık ve problem çözme için gerekli olmasının yanında değerlendirme için düzenleyici stratejilerin kullanılmasına da izin verir (Kloo, Parner, Aichorn & Schimdhuber, 2010). Bilişsel esneklik sayesinde, bireyler yeni görevlerde çok az bir deneyimle performans gösterebilir (Rougier, Noelle, Braver,

Cohen & O'Reilly, 2005), içsel ve dışsal stresörlerle başa çıkma potansiyellerini artırabilirler (Koesten, Schrodtt & Ford, 2009). Macera terapisinde yer alan etkinliklerde, katılımcılar belirli problem durumlarıyla karşı karşıya bırakılmaktadırlar. Etkinliklerde katılımcıların bu problem durumlarına çözümler üretmeleri beklenirken, katılımcılar etkinliklere aktif katılmak ya da etkinlik sırasında gözlemci olmak açısından özgür bırakılmaktadırlar. Bu durum da programın katılımcılarda bilişsel esnekliğin gelişmesini kışkırtan bir başka özelliği olabilir. Örneğin 1. Oturumda yer alan zehirli atık etkinliğinde, katılımcıların kovada bulunan zehirli atığı nötralize etmeleri istenmiştir. Kendilerine çok az malzeme verilmiş ve süre sınırı da konularak katılımcılar düşünmeye kışkırtılmıştır. Programın sonunda yer alan macera parkuruna katılma konusunda katılımcılar tamamen özgür bırakılmışlardır. Başta çok zorlanacaklarını, daha önce benzer deneyimlerinin olmadığını söylemelerine rağmen tüm katılımcılar en kolay ve orta derecede kolay olan parkurları tamamlamışlardır.

Martin ve Anderson (1998)'a göre, bilişsel olarak esnek olan bireyler yaşadıklarını anlamlandırabilen bireylerdir. Bilişsel esneklik, bireylerin hem esnek davranmaya dair istekliliği hem de davranışların sonuçlarının olumlu olabileceğine dair güveni içermektedir. Bu anlamda, güven verici bir danışma ortamında, katılımcıların paylaşım ve yaşantılarını anlamlandırmaları sonucunda bilişsel esnekliklerinin gelişmeleri beklenilir bir sonuçtur. Bilişsel esnekliği yüksek olan bireyler insan ilişkilerinde alternatif yolları değerlendirebilmekte ve sosyal durumlara uyum sağlamada daha yüksek başarı göstermektedirler (Maltby, Day, McClutcheon, Martin & Cayanus, 2004; Martin ve Anderson, 1998). Esnek olmayan bireyler genellikle katı ve ritüelci olarak tanımlanır, aktivite ya da prosedürler değiştiğinde yeni taleplere uyum sağlamakta güçlük yaşarlar (Anderson, 2010). Bilişsel esneklik bu yönleriyle psikolojik danışmanlarda yüksek olması beklenen bir özelliktir. Passon ve Oldsen (1969) tarafından danışmanlarla gerçekleştirilen araştırmada, bilişsel esneklik ve empatik duyarlılık arasındaki ilişki araştırılmıştır. Araştırma kapsamında 30 danışmanlık öğrencisinden veri toplanmıştır. Bilişsel esnekliğin empatik duyarlılık ile pozitif anlamlı ilişkisi olduğu bulunmuştur (Akt: Hill, 2008). Katılımcıların danışman adayı olmaları bilişsel esnekliklerini geliştirmeye motive olmalarına neden olmuş olabilir.

Literatürde yer alan bir başka araştırmaya göre, problem çözmesi istenen öğrencilerden, bilişsel esneklik düzeyi yüksek olanların, problemleri yeniden farklı bir teknikle

çözmeleri istendiğinde daha başarılı oldukları gözlenmiştir (Star & Seifert, 2006). Gerçekleştirilen program kapsamında bazı etkinliklerde katılımcılardan, problemlere farklı bağlamlara ilişkin alternatif çözüm yolları üretmeleri istenmiştir (Oturum 4). 4. Oturumda yer alan değiştir etkinliğinde, katılımcılara sadece kendilerinin görebileceği kartlar verilmiştir. Bu kartların her birinde bir kelime bulunmaktadır. Verilen problem durumuna, kendi kartında yazılı olan kelimeye ilişkin bir bağlam açısından çözüm bulması istenen katılımcılar, ellerindeki kartlar ve bağlam değiştiğinde yeni ve özgün çözüm yolları üretmişlerdir. Bu durum katılımcıların bilişsel esneklik düzeylerini geliştirmede etkili olmuş olabilir.

5.2.3. Nitel Verilere İlişkin Bulguların Tartışması

5.2.3.1. Bilişsel Esnekliğe Dair Nitel Verilere İlişkin Bulguların Tartışması

Araştırma kapsamında, nicel verilere ek olarak katılımcılardan her oturum sonunda nicel veriyi desteklemek amacıyla nitel veri de toplanmıştır. Deney grubundan, gerçekleştirilen macera terapisi temelli grupla danışmanlık süresince, tüm oturumların sonrasında EK-4’de yer alan form vasıtasıyla nitel veri elde edilmiştir. Toplanan veriler her oturum için ayrı ayrı değerlendirilmiş ve üyelerin ifadelerinden yola çıkarak her bir soruya ilişkin veriler içerik analizine tabii tutularak temalar elde edilmiştir.

Katılımcılar, gerçekleştirilen oturumun danışman olarak kendilerine nasıl katkı yaptığı sorusuna, bilişsel esneklik kavramını kavrayıp, bu kavrama dair farkındalık ve gelişim kazandıklarını ifade etmişlerdir.

“Bilişsel esneklik ve belirsizliğe tahammülsüzlük arasında belirgin bir ilişki olduğunu fark etmemi sağladı.” (Katılımcı 3, Oturum 1)

“Belirsiz bir durumla karşı karşıya kaldığım zaman olaya daha olumlu ve esnek yaklaşıp farklı alternatifler düşünüp danışanıma bu yönde katkı sağlayabilirim.” (Katılımcı 8, Oturum 2)

“Bilişsel esneklik konusunda farkındalık kazandırdı. Dış koşullar veya danışandan kaynaklı düşünme sürecimizi etkileyen durumlara rağmen çözüm üretme konusunda kendimi geliştirmem gerektiğini fark ettim.” (Katılımcı 6, Oturum 3)

“Olumlu yönde katkı sağladığımı düşünüyorum. Bilişsel esnek düşüncemi geliştirdi.” (Katılımcı 5, Oturum 7)

Bu bağlamda gerçekleştirilen etkinliklerin, katılımcıların bilişsel esneklik kavramına ve ilişkili diğer kavramlara dair farkındalık kazanmalarına etki ettiği söylenebilir. Katılımcılar, bilişsel esnekliğin kavram olarak ne ifade ettiğini kavramanın yanında, özellikle danışman olarak karşılırlarına nasıl çıkabileceğine ilişkin somut çıkarımlarda bulunmuşlardır. Esnek düşünmenin danışmanlık anlamında da önemli bir konu olduğunu, çaba gösterilerek daha esnek düşünölebileceğini farkettileri de katılımcıların ifadelerinden gözlemlenebilir. Katılımcılar bilişsel esnekliğin gelişmesi sonrasında, danışma ortamında kendilerinde ne gibi değişimler olabileceğine dair çıkarımlar yapmışlar, bilişsel esnekliklerini geliştirebilmek için kendilerine yol haritası oluşturmuşlardır.

Bilişsel esneklik genel anlamda düşönceler arası geçiş yapabilme becerisi (Stevens, 2009; Crone, Ridderinkhof, Worm, Somsen, & van der Molen, 2004) ve çoklu taleplere cevap verebilmek için birden çok mekanizmanın etkileşimi (Ionescu, 2012; Barbey, Colom & Grafman, 2013), buna bağılı olarak da alternatif çözümler üretebilme becerisi (Silver, Hughes, Bornstein & Beversdorf, 2004; Maria, 2006) olarak tanımlanmaktadır. Diğer bir yaklaşımla da bireylerin seçeneklerin farkında olması, farklı ve yeni durumlara uyum sağlayabilmesi ve buna ek olarak bu durumlarda kendini yetkin hissetmesidir (Bilgin, 2009). Bu bağlamda bilişsel esneklik bireylerin daha önce atlatmış oldukları bağlantıları görmelerine yardımcı olur (Barbey, Colom & Grafman, 2013). Katılımcılar oturumlar sonrasında, kavram olarak bilişsel esnekliğin ne anlama geldiğı ve belirsizliğe tahammölsözlökle nasıl bir ilişki sergilediğine dair içgörö geliştirmişlerdir. Buna göre, alternatifler düşünerek, danışanlarına daha esnek bir biçimde yaklaşabileceklerini düşöndüklerini dile getirmişlerdir.

Bilişsel esneklik çocukluk çağından itibaren gelişmeye başlamakta, yetişkinlikte zirveye çıkmakta ve ardından U şeklinde bir eğri izleyerek düşöşe geçmektedir (Epsy, 1997; Martin & Anderson, 1998; Blaye & Bonthoux, 2001; Crone, Ridderinkhof, Worm, Somsen, & van der Molen, 2004; Dick, 2005; Stahl & Pry, 2005; Deak, 2009; Kloo, Parner, Aichorn & Schimdhuber, 2010; Jacques & Zelazo, 2010; Anderson, 2010; Dick, 2014). Bu araştırmada katılımcılar, bilişsel esnekliğin gelişimsel anlamda en yüksek olduğı dönem olan yetişkinlik döneminde yer almaktadırlar. Bu nedenle, içinde bulundukları gelişim dönemi, katılımcıların bilişsel esnekliklerinin farkına varmaları ve

bu kavramın kendileri açısından gelişmeye başladığını farketmelerini kolaylaştırmış olabilir.

Diğer yandan, bilişsel esneklik bir bireyin iletişim alternatiflerinin farkında olması, duruma göre düzenleme yapması ve esnek olmada öz yeterlik anlamına gelmektedir (Martin & Anderson, 1998). Bilişsel esneklik, bireylerin gündelik hayatta sosyal ilişkileri açısından da önemli bir kavramdır. Bilişsel esnekliğin en temel özelliği ve tanımı olarak bu kavram bireylerin insan ilişkilerinde alternatif yolları değerlendirebilmeleri ve sosyal durumlara uyum sağlamada daha yüksek başarı göstermeleri ile de ilişkilidir (Maltby ve diğ., 2004; Martin ve Anderson, 1998). Katılımcılar, çevresel koşulların nasıl olduğundan bağımsız olarak çözüm üretme konusunda kendilerinde bir gelişme olduğunu dile getirmişlerdir. Bilişsel açıdan esnek olan bireyler farklı iletişim ortamlarında başarılı olacaklarına inanmaktadırlar. Etkileşim hedefine ulaşmak için gerekli değişimleri yapabileceklerine inanmaktadırlar (Martin & Anderson, 1998).

Bilişsel esneklik tanımlarında da sıklıkla bahsedildiği gibi, alternatif oluşturma ve çok yönlü bakabilme ile oldukça yakından ilişkilidir. Katılımcılar, oturumların alternatif oluşturma ve çok yönlü bakabilme becerisi geliştirme anlamında kendilerine katkı sağladığı yönünde görüş belirtmişlerdir.

“Olaylara farklı açılardan bakabilmek ve alternatif oluşturabilme anlamında katkısı oldu.” (Katılımcı 6, Oturum 1)

“Etkinlikler çok yönlü düşünmeye sevk etti.” (Katılımcı 3, Oturum 1)

“Sınırlı bir zamanda sınırlı koşullarda da insanın aslında zihnini açıp neler yapabileceğini, çözüme girmek için elindekilerle kendine ve diğer insanlara fayda sağlayabileceğini görmüş oldum.” (Katılımcı 2, Oturum 2)

“Metafor yöntemi, alakasız nesnelerle veya doğayla sorunu ilişkilendirebilmek danışmanlık anlamında yeni yollar bulmak açısından önemliydi. Kendimi eskisi gibi sınırlı sınırlı ve salt yöntemlere bağlı hissetmedim. Hatta yeni bir yöntem oluşturabileceğimizi gördüm.” (Katılımcı 6, Oturum 5).

“Daha çok çözüm önerisi sunabileceğim, farklı bakış açıları kazandığımı düşünüyorum. Danışma ortamında kullanabileceğim pek çok şey öğrendim.” (Katılımcı 10, Oturum 6).

“Farklı düşünceleri birleştirerek daha verimli sonuçlara ulaşabileceğimizi gördüm. Alternatifleri düşünebilmek ve daha fazla alternatif üretebilmek benim için artı bir özellik oldu.” (Katılımcı 12, Oturum 7).

Aynı anda birden çok görevi yerine getirebilmek anlamına gelen bilişsel esneklik; probleme yeni bir çözüm bulabilmek; ardından gerektiği durumda çözüm stratejisini değiştirmek ve yeni bir bilgi ya da araç yaratabilmek anlamına gelmektedir (Leber, Turk-Bowne, & Chun, 2008; Monsell, 2003). Stevens, (2009)’a göre, bilişsel esneklik; belirli durumlara uyum sağlamak, bir düşünceden diğerine geçme becerisi ya da farklı problemlere çok yönlü stratejilerle bakma yetisi olarak tanımlanmaktadır. Bilişsel esneklik düzeyi yüksek olan bireyler yeni ve zor durumlarla baş edebilir, alternatif düşünce ve fikirler üretebilirler (Altunkol, 2011). Katılımcılar oturumlar sonrasında çok yönlü ve alternatifli düşünebileceklerini fark ettiklerini dile getirmişlerdir. Bakış açılarında değişimler meydana geldiğini, kendi içlerinde var olan çok yönlü düşünme becerisini keşfedip geliştirdiklerini ifade etmişlerdir. Kendilerine bu bağlamda yeni kapılar açarak, daha esnek düşünme anlamında kendi yöntemlerini geliştirmişlerdir.

Bilişsel esneklik düzeyi yüksek olan bireyler, yeni görevlerde çok az bir deneyimle performans gösterebilirler (Rougier, Noelle, Braver, Cohen & O’Reilly, 2005). Ayrıca, gittikçe artan uyaranlarla başa çıkmaya çalışan bireyler, bilişsel esneklik sayesinde gerekli ayarlama ve düzenlemeleri yapabilirler (Crone, Ridderinkhof, Worm, Somsen & Molen, 2004). Daha çok çözüm önerisi üretebildiğini dile getiren katılımcılar, kendilerini sınırlandırılmış ve yöntemlere bağlı değil, ancak yöntem üretebilecek bir pozisyonda olarak algılamaktadırlar. Durumsal faktörlerin farkında olan ve düzenleme yapmaya ihtiyaç duyan ya da muhtemel davranışsal ayarlamalar yapmayı düşünen insanların bilişsel esneklik düzeyleri, güçlükleri çözmek için yalnızca tek bir yol görmekte olanlara göre daha yüksektir (Martin & Anderson, 1998).

Yaratıcı düşünme bilişsel esneklikle yakından ilişkilidir. Katılımcılar oturumlar sonrasında yaratıcı düşünebilme düzeylerinin de geliştiğinden söz etmişlerdir.

“Daha yaratıcı ve esnek düşünme becerilerimi geliştirmeye zorlandığımı düşünüyorum.” (Katılımcı 1, Oturum 1)

“Sorunları doğa ile ilişkilendirerek analogi yoluyla çözüme kavuşturmak yeni yollar deneme anlamında daha çok katkı sağladı. Daha yaratıcı bakabildiğimi fark ettim bu

yolla. Doğayla ne kadar soyutlanmış gibi görünsek de içten içe köklerimize dönme ve o döngünün içinde daha akılcı ve esnek düşünebilme yetimiz hala var.” (Katılımcı 7, Oturum 4)

“Bir danışmanın hem seans içi hem de seans dışı yani kendi hayatında yaratıcı üretken ve açık zihinli biri olması gerektiğini görüyorum.” (Katılımcı 9, Oturum 5)

“Danışmanlık becerime olumlu katkısı oldu. Yaratıcı düşünmemi tetikleyerek daha kolay spontan bir danışma seansı gerçekleştirilebilir.” (Katılımcı 3, Oturum 6)

Yaratıcılık bilişsel esnekliğin yordayıcıları arasında yer almaktadır (Çuhadaroğlu, 2013) ve esnek düşünmenin yaratıcılık için gerekli olduğu bilinmektedir (Kloo, Parner, Aichorn & Schimdhuber, 2010). Diğer yandan, iki yönlü yaratıcılık modeline göre, yaratıcılık-yeni ve orijinal fikirler üretmek-bilişsel esneklik ve bilişsel ısrarcılığın bir fonksiyonudur. Durumsal değişkenler, bilişsel esnekliği, bilişsel ısrarcılığı ya da her ikisini etkileyerek yaratıcılığı da etkilemektedir (Nijstad, De Dreu, Rietzschel, & Baas, 2010). Yüksek bilişsel esneklik düzeyine sahip olan bireyler, yeni karşılaştıkları durumlarla etkili şekilde baş edebilirler ve bu durumların üstesinden gelmek için alternatif fikirler üretebilirler (Altunkol, 2011; Stahl & Pry, 2005). Katılımcılar oturumlar sırasında, yaratıcı düşünmeye kışkırtıldıklarını dile getirmişlerdir. Özellikle doğa ile iç içe olmanın ve doğadan ilham almanın yaratıcı düşünmeye katkı sağladığı kanaatine varmışlardır. Bunların yanında, danışman olarak da yaratıcı düşünebilmenin kendilerine ne denli katkı sağlayacağını fark ettiklerini de dile getirmişlerdir.

Araştırmacılar bilişsel esnekliği çoklu görevleri yerine getirmek olarak da tanımlamaktadırlar. Katılımcılar da 3. oturum sonrasında kendilerinde bu durumun gelişmeye başladığından söz etmişlerdir.

“Aynı anda birden çok şeyi yapabilme konusunda kendimi geliştirdiğimi düşünüyorum.” (Katılımcı 6, Oturum 3).

“2 işi aynı anda yapabilmenin ne kadar zor olduğunu deneyimlememi ve bu konuda kendimi geliştirmem için adım atmamı sağladı.” (Katılımcı 11, Oturum 3)

Bilişsel esneklik sanat ve bilimden, problem çözmeye kadar günlük hayatta birçok değişik alanda gözlenebilir (Barbey, Colom & Grafman, 2013). Günümüz modern insanı için çoklu görevleri yerine getirebilme kapasitesi, insan zihninin en öne çıkan

yeteneklerinden biri olmaya başlamaktadır (Leber, Turk-Brown & Chun, 2008). Katılımcılar, zor olsa da iki işi aynı anda yapabilmenin (çoklu görev) kendilerinde gelişmeye başladığını farkettilerini dile getirmişlerdir.

Bilişsel esneklik, insanoğluna çoklu görevleri yerine getirme, roman yazma, değişen taleplere uyum sağlayabilen çözümler bulma gibi karmaşık görevleri devam ettirmede yardımcı olan önemli bir özelliktir (Ionescu, 2012). Çoklu görevler arasından geçiş yapabilme yeteneği esnek davranışın merkezinde bulunmaktadır (Badre & Wagner, 2006). Oturumlarda katılımcıların aynı anda birden fazla görevi yerine getirmelerine dair yönergelerin verildiği etkinlikler yer almıştır (Oturum 3). Bu etkinlikler sayesinde birden fazla görevi yerine getirebildiğini fark eden katılımcılar, bu zor durumla kademe kademe daha iyi başa çıkabildiklerini gözlemlemişlerdir.

5.2.3.2. Macera Terapisiyle İlgili Nitel Verilere İlişkin Bulguların Tartışması

Oturum değerlendirme formunda, katılımcılara yapılan etkinlikler ve doğada olmanın kendilerinde nasıl bir değişime yol açtığı sorulmuştur. Katılımcıların ifadeleri, macera terapisinin temel öğelerine vurgu yapar niteliktedir. Oturum değerlendirme sorularına verdikleri yanıtlar ve bu yanıtların macera terapisinin temel öğeleri ile olan ilişkisi, katılımcıların ifadeleri ile örneklendirilerek aşağıda tartışılmıştır.

Oturumlarda macera temelli danışmanlığın bir bileşeni olarak işbirliğine katılımcılar tarafından sık sık vurgu yapılmıştır.

“Birlikte bir probleme daha fazla çözüm üretebileceğimizi gördüm.” (Oturum 3, Katılımcı, 12).

“İşbirliği yapmak, başarılı olduğumu görmek, bunu hayatımda uygulayabileceğimi görmek beni etkiledi.” (Oturum 3, Katılımcı, 6)

“Etkinlikte partnerimin çözüm bulmada kendimi kötü hissettiğimde beni cesaretlendirmesi beni çok etkiledi.” (Oturum 3, Katılımcı 11)

İşbirliği, macera terapisinin temel öğelerinden biridir. Süreçte katılımcıların işbirliği ile bir arada çalışmalarını gerektirecek çeşitli etkinliklere yer verilmektedir (Amesberger, 1994; Glass, & Myers, 2001; Tucker, 2009; Bishow-Semevolos, 2012). Diğer yandan, işbirliği esnek düşünebilme ile de ilişkili bir süreçtir. Esnek düşünebilen bireyler; işbirliği, başkalarını oyuna davet etme, uygun kendini denetleme ve olumlu atılganlık

gibi sosyal becerilere daha iyi uyum sağlamaktadır (Stevens, 2009). Bu bağlamda etkinliklerde işbirliği yapmış olmak, macera terapisinin gereği olan bir öge olmasının yanında katılımcıların esnek düşünme becerilerini de geliştirmiş olabilir.

Somutlaştırma, macera terapisinin önemli temel bileşenlerinden bir başkasıdır. Temelde yer verilen tüm etkinlikler gerçek yaşam koşullarını somutlaştırma amacıyla kullanılır (Gass, 1995). Süreçte var olan macera, terapi için somut, eylem temelli ve deneysel bir araç sunmaktadır (Beringer, & Martin, 2003). Bu bağlamda değerlendirildiğinde, katılımcıların somutlaştırma ile ilgili dile getirmiş oldukları yaşantıların macera terapisinin bir çıktısı olduğu savunulabilir.

“Doğayla iç içe olan insan durumum daha da belirginleşti. Doğadan çözüm aramanın bile iyi hissettirdiğini sorunu somut olarak görmek çözümü kolaylaştırdı.” (Oturum 4, Katılımcı 7).

“Bağlam olarak değerlendirdiğimde bir soruna birçok çözüm bulabileceğimi, danışanın gözünde durumun somutlaştırmayı bağlam yoluyla halledebileceğimi görmüş oldum.” (Oturum 4, Katılımcı 4).

Katılımcılar, somutlaştırmanın etkisini çözüme ulaşma anlamında kullandıklarını dile getirmişlerdir. Buna göre, sorunları ya da çözümleri somutlaştırmanın işlerini oldukça kolaylaştırdığını düşünmektedirler. Bu durumu hem danışman olarak kullanmayı düşünmüşler hem de oturumlarda kendilerine verilen problemleri çözüme kavuşturma anlamında da kullanmışlardır.

Somutlaştırmaya benzer şekilde, benzetim kurma da katılımcıların süreç boyunca ilgisini çekmiştir. Benzetim kurma, metafor oluşturmak için kullanılan bir yöntem olmaktadır. Oturumlarda, katılımcılara benzetim kurma teknikleri hakkında bilgi verilmiş ve ardından benzetim kurmalarını gerektirecek etkinliklere yer verilmiştir. Katılımcılar benzetim yolu ile çözümler bulma ve farklı şekilde düşünme anlamında olumlu deneyimler kazandıklarını belirtmişlerdir.

“Bunalan, yoğun stres yaşayan insanlara belki imajinasyon, belki bağlam kurdurarak doğaya kaçmalarını sakinleşmelerini sorunlara farklı şekillerde baktırabilmeyi sağlayabiliriz.” (Oturum 4, Katılımcı 3).

“Kullandığımız benzetmeler çok hoştu. Farklı yönden bakmak, aynı konuyu başka bağlamlar içinde değerlendirmek eğlenceli ufuk açıcıydı.” (Oturum 4, Katılımcı 12).

“Tek bir bağlama yönelik çözümler üretmek önemliydi. Metafor kurmak danışmanlıkta önemli. Doğada benzerlik kurmak seanslarda yapılabilir.” (Oturum 4, Katılımcı 10).

Oturumların sonunda katılımcılara kendilerini nasıl hissettikleri sorulmuştur. Verdikleri cevaplar incelendiğinde, genel olarak her oturum sonrasında olumlu duygularla ayrıldıkları söylenebilir. Tablo 4.35.; Tablo 4.39; Tablo 4.43; Tablo 4.47; Tablo 4.51; Tablo 4.55; Tablo 4.59’ da görüleceği gibi katılımcılar oturumlar sonunda kendilerini en çok mutlu, iyi, dinlenmiş, rahatlamış ve umutlu olarak ifade etmişlerdir. Macera terapisinin temel öğelerinden biri de katılımcıların daha önce deneyimlemedikleri bir ortamda eğlenceli etkinliklerle gerçekleşiyor olmasıdır (Itin, 2001; Newes, & Bandoroff, 2004).

Bireylerin bilişsel esnekliği, pozitif ruh halinin aktif hale getirilmesi ile bilişsel esnekliğin uyarılması vasıtasıyla gelişmektedir (Nijstad, De Dreu, Rietzschel, & Baas, 2010). Oturumların sonunda katılımcıların bahsettikleri pozitif ruh hali, onların bilişsel esnekliklerinin kışkırtılması ve de gelişmesi anlamında yardımcı olmuş olabilir. Diğer yandan macera terapisi, katılımcılara alışılmışın dışında eğlenceli bir danışma deneyimi sunmaktadır. Katılımcılar genellikle daha önce deneyimlemedikleri fiziksel aktivitelere yönlendirilmekte, grup olarak bu etkinliklere katılmaktadırlar (Amesberger,1994; Gass, 1995). Bu eğlenceli etkinlikler de katılımcıların pozitif ruh hallerinin aktif hale gelmesi ve bilişsel esnekliğin gelişmesine katkı yapmış olabilir.

“İyiym. Grup süreci gayet keyifli, eğlenceli ve öğreticiydi. Her oturumun bana daha fazla farkındalık kazandırdığını düşünüyorum.” (Oturum 5, Katılımcı 1)

Macera terapisi genellikle katılımcılar için alışılmadık bir çevrede meydana gelir (Amesberger,1994), geleneksel terapi yaklaşımından farklı olarak danışmanın ofisinde gerçekleşmez (Beringer,& Martin, 2003). Ancak bunun yanında macera terapisi kapalı mekanlarda ya da kentsel bir çevrede de gerçekleştirilebilir (insan yapımı kaynaklardan izole olmadan) ve bir yerde yaşamak anlamına gelmemektedir (katılımcılar kendi yemeklerini kendileri pişirmezler ya da gecelemezler) (Gass, 1995). Bunun yanında işbirliği oyunları, dağa tırmanma ve kano gibi girişimler de pek çok katılımcı için alışılmışın dışındadır. Doğada olmanın eğlenceli olmasına ek olarak, katılımcılar bu

farklı ortamda yeni davranışlar denemeye daha fazla hevesli olmaktadırlar (Newes & Bendoroff, 2004).

Bu çalışma kapsamında tüm oturumlar açık havada gerçekleştirilmiştir. Şehir merkezinde bulunan büyük bir yeşil alanda uygulanan oturumlar, katılımcılar açısından alışılmadık bir çevre olmasının yanında, ulaşım açısından katılımcıların kolaylıkla erişebileceği bir mekanda gerçekleşmiştir. Açık havada böyle bir programa katılmak bile katılımcılar açısından başlı başına yeni bir deneyim olmuştur. İlk oturumlarda hava oldukça soğuk olmasına karşın katılımcılar bu duruma ilişkin hiçbir şikayette bulunmamış, aksine açık havada olmanın kendileri için ne kadar güzel bir deneyim olduğunu dile getirmişlerdir.

“İnsanın içini açtı, çiçekler, yeşillikler, kuşların sesi huzur açtırıyor içimde.” (Oturum 1, Katılımcı 4)

“Doğa ile iç içe olmak insana huzur veriyor.” (Oturum 2, Katılımcı 7)

Araştırmalar doğa ya da doğa ile bağlantı kurmanın ruh sağlığı ve iyi oluş üzerinde etkisi olduğunu göstermektedir (Frumkin, 2001; Ulrich, 1984; Ulrich, 1979). Yukarıda da bahsedildiği gibi, katılımcıların kendilerini her oturum sonunda huzurlu, iyi ve rahatlamış hissettiklerini dile getirmeleri, doğanın bireyler üzerindeki bu etkisini kanıtlar niteliktedir.

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 (Hans, 2000). Başlı başına macera eğitimi, katılımcıları potansiyel olarak sıkıntılı durumlara sokmayı içerir (Houston, Knabb, Welsh, Houskamp, & Brokaw, 2010). Bilinçli durumda, birey her zaman şimdidedir. Geçmiş ya da geleceğin düşünülmesi fark etmez, beyin yine de psikolojik olarak şimdide çalışır. Bu da açık havada terapi için kullanılan etkinlikler açısından değişimin anahtarından biridir (Amesberger, 1994). Program süresince, her oturumda katılımcıların büyük ya da küçük gruplar halinde problem çözmeleri gereken bazı durumlara yer verilmiştir. Örneğin Oturum 3’de yer alan nehirden su taşıma etkinliğinde, katılımcılar hiçbir alet ya da araç olmaksızın nehirden su taşıyarak kovayı doldurmaya çalışmışlardır. Bu problem durumu büyük grupta katılımcıları yaratıcı düşünmeye kışkırtmış, katılımcılar etraflarında su taşımaya yarayabilecek aletler

aramaya çıkmışlardır. Katılımcıların kendilerini çevrelerinde olan bitene uyarlamalarını gerektiren bu durum, macera terapisinin doğası gereği onlara yeni öğrenme fırsatları sağlamıştır. Yine Oturum 5'te yer alan "Ormanda Yaşama" isimli etkinlikte, katılımcılara bugünden itibaren bir yıl boyunca ormanda yaşayacakları ve gidip 15 dakika içerisinde kendilerine bu süreçte yardımcı olacak birkaç nesne seçmeleri söylenmiştir. Katılımcılar yaratıcılıklarını kullanarak çok kısa bir sürede çevreden pek çok malzeme bulmuş, malzemelerin işlevlerine ilişkin yaratıcı fikirler dile getirmişlerdir. Ardından bulup getirdikleri nesnelerle danışma oturumunda nasıl faydalanacaklarını düşünmeleri istenmiş ve katılımcılar başta verilen yönergeden farklı olarak bulukları nesnelerle metaforlar oluşturmuşlardır. Macera programları, gerçek yaşam durumları ile ilişkili metaforları katılımcıların öğrenmelerine rehberlik etmek için kullanır (Hans, 2000; Fletcher, & Hinkle, 2002). Katılımcılar bu etkinlikle ilgili deneyimlerini oturum değerlendirme sürecinde aşağıdaki gibi vurgulamışlardır.

"Bugün doğada su bulmak için bir eşya aramak danışmana yaklaşım biçimi, onun bize sunduğu durumları temsil ettiğini düşünüyorum Bu bağları kurmak beni olumlu anlamda güzel etkiledi." (Oturum 3, Katılımcı 7)

"Birden çok fikir üretebildiğimiz için malzeme konusunda da alternatif üretebildik ve çözüme daha rahat ulaşabildik." (Oturum 3, Katılımcı 10)

"Metafor yöntemi, alakasız nesnelerle veya doğayla sorunu ilişkilendirebilmek danışmanlık anlamında yeni yollar bulmak açısından önemliydi. Kendimi eskisi gibi sınırlı sınırlı ve salt yöntemlere bağlı hissetmedim. Hatta yeni bir yöntem oluşturabileceğimizi gördüm." (Oturum 5, Katılımcı 4)

"Yeni teknikler geliştirebilmek için her imkana sahibiz. Daha çok düşünerek daha çok çözüm üretebiliriz." (Oturum 5, Katılımcı 7)

Yeni bir çevrede (kırsal alan) zaman geçirmek danışana eski davranışlarını düşünme imkanı sağlamaktadır (Hoag, Massey, Roberts,& Logan, 2013). Cohen (1993)'e göre, doğada danışmanlık yapmakla, arka bahçeler, parklar ve kırsal alan değişim ve gelişim için bir paydaş olmaktadır. Katılımcılar program süresince, kendilerinde daha önce farketmedikleri bazı yönleri keşfettiklerini, farklı pek çok alanda geliştiklerini ve eskisinden daha esnek ve yaratıcı düşünmeye başladıklarını dile getirmişlerdir.

"Etkinlikler çok yönlü düşünmeye sevk etti." (Oturum 1, Katılımcı 10)

“Gayet keyifliyim. Grup, etkinlikler, süreç çok eğlenceli ve öğretici bence. İlk anda ne yapacağım şimdi diye düşünsek de hepimiz çok güzel şeyler üretiyoruz.” (Oturum 6, Katılımcı 8)

“Bugünkü doğa ile ilgili deneyimimizde aniden ortaya çıkan bir duruma karşı nasıl ayak uyduracağımı öğrendim.” (Oturum 5, Katılımcı 11)

Macera terapisinin uygulandığı kırsal alan, öz yansıtma (self reflection), her danışanın dünyayı kendisini nasıl deneyimlediğini anlamasına yardım eden anlamlı etkileşimler açısından zengin fırsatlar sağlayan (Itin, 2001; Jones, Lowe, Risler, 2004; Beringer, & Martin, 2003; Hoag, Massey, Roberts, & Logan, 2013) hayatın kolaylaştığı, çeldiricilerin minimize edildiği, doğal sonuçların da doğanın bir sonucu olduğu (yetişkin otorite figürlerinin değil) bir ortam olarak düşünülebilir (Stevens ve diğ., 2004). Katılımcılar da ilk oturumdan itibaren, oturumlara ilişkin ifadelerinde bu öğelere sıklıkla yer vermişlerdir.

“Günlük hayatta çok şeyi kaçırdığımı fark ettim.” (Oturum 1, Katılımcı 3)

“Rahatlatıcı bir deneyimdi, zihnimin oldukça berrak olduğunu hissettim.” (Oturum 1, Katılımcı, 6)

“Zihnen rahatlamış hissediyorum.” (Oturum 1, Katılımcı 7)

“Daha rahatlamış, daha huzurlu ve kendinden emin hissediyorum.” (Oturum 2, Katılımcı 10)

“Biri sizi gerçekten anlamak istediğinde anlayabilir, bunu anladım.” (Oturum 2, Katılımcı 5)

Kırsal alan macera terapisinde sıkça sihirli bir alan olarak görülür. Burada dikkat dağıtıcılar ve uygarlığa dair uyarıcılar bulunmamaktadır; insanlar hayatlarında kaçındıkları ya da çabaladıkları değişik konularda birlikte çalışmaya başlayabilirler (Hoag, Massey, Roberts, & Logan, 2013). Diğer yanda deneyimle öğrenme teorisi, öğrenmenin bireyin kendi konforlu alanının dışına çıktığı ve uyumsuz bir durumda olduğunda daha da çok geliştiğini iddia eder (Newes, & Bendoroff, 2004).

Terapötik süreçte kırsal alan değerli bir bileşendir çünkü danışanın şehir temeline zıttır; kırsal alan doğallık sayesinde iyileştirici özelliğe sahiptir (Beringer, & Martin, 2003; Gillis, & Milledgeville, 1992). Bunlara ek olarak aktif olmak, açık havada olmak,

beden, zihin, eylem ve heyecanı birleştirecek bütüncül yaklaşıma mükemmel biçimde uymaktadır (Amesberger, 1994). Katılımcılar açık havada olmanın kendileri üzerindeki olumlu etkisini sık sık dile getirmişlerdir.

“Açık havada bol bol hava aldığımız için zihnimi berrak hissediyorum.” (Oturum 3, Katılımcı 12)

“Doğayla iç içe olan insan durumum daha da belirginleşti. Doğadan çözüm aramanın bile iyi hissettirdiğini sorunu somut olarak görmek çözümü kolaylaştırdı.” (Oturum 4, Katılımcı 6)

“Yalnız olmadığımı ve doğayla gerçekten iç içe olduğumu somut bir şekilde hissettirdi.” (Oturum 4, Katılımcı 7)

“Çözümün aslında yalnızca kitaplarda ya da makalelerde ya da internette olmadığını, giderek uzaklaştığımız doğada olduğunu görmüş oldum. Doğayla benzer yönlerimizin ne kadar da fazla olduğunu fark ettim.” (Oturum 4, Katılımcı 9)

“Doğa sorunların yansması ve somutlaşması açısından mükemmel bir ortam.” (Oturum 5, Katılımcı 2)

“Doğayla iç içe olmak aciz olan insanı değerli kılıyor. Esnek düşünmemizi sağlıyor.” (Oturum 6, Katılımcı 9)

“Doğada olmak daha rahat ve özgür hareket edebilmemize yardımcı oldu.” (Oturum 6, Katılımcı 11)

Görüldüğü gibi, macera terapisinin en önemli öğelerinden biri olan açık hava, oturumlar süresince katılımcıları olumlu etkilemiş, katılımcılar farkındalıklarının arttığını, rahatladıklarını ve daha huzurlu hissettiklerini, doğanın somutlaştırma ve problemlere çözüm bulmadaki rolünü kavradıklarını ve doğanın esnek ve özgür düşünmeyi kolaylaştırdığını dile getirmişlerdir.

Macera terapisinde bir diğer önemli faktör de grup sürecidir. 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, Risler, 2004). Neill ve Dias (2011), grup sürecinin, sosyal destek hissetme ve ahenk gibi, bireysel gelişimde kritik öneme sahip olabileceğini ve gelecek araştırmalarda

incelenmesini önermektedir. Bu çalışmada da katılımcılar pilot uygulamada 15 kişilik bir grupla oturumları sürdürmüşlerdir. Etkileşimin artması amacıyla deneysel uygulama sırasında katılımcı sayısı 12'ye düşürülmüştür. Katılımcılar grup olmanın, problem çözme sürecinde olduğu kadar, huzurlu ve mutlu hissetme ve daha esnek düşünebilmede de çok faydalı olduğu kanaatindedirler.

“Grupça hareket etmek ve ait olabilme, uyma fikri güzeldi.” (Oturum 1, Katılımcı 2)

“Etkinliklerde birlik olunca daha farklı ve çeşitli düşünebileceğimizi ayrıca daha hızlı çözüm üretebileceğimizi görmek beni etkiledi.” (Oturum 1, Katılımcı 7)

“İşbirliği, pratiklik, görev, grubun parçası olma gibi deneyim ve duygular güzeldi” (Oturum 1, Katılımcı 11)

“Grup olarak ortak bir çözüme odaklanmak ve bunu gerçekleştirmeye çalışmak çok keyifliydi.” (Oturum 1, Katılımcı 6)

“Takım çalışması, grup içinde fikir alışverişi yaşanması aynı amaç için tüm kişilerin birleşmesi.” (Oturum 1, Katılımcı 10)

“Grup halinde çok daha verimli bir süreç yaşadık.” (Oturum 5, Katılımcı 7)

Seçimlerle elde etme prensibi, macera terapisinin bir diğer özelliğidir. Bu prensip pek çok macera terapisi programının merkezindedir, yaygın olarak katılımcıları öz seçim ve öz denetime yönlendirmektedir (Priest & Gass, 1997; Albright, 2011). Seçimlerle elde etme temelli programda bireyler kendilerindeki var olan risk ve meydan okumayı keşfeder. Bu temel kavram grubun ve bireylerin haklarını korurken katılım düzeylerini belirlemek için bireyleri cesaretlendirme ve destekleme ile ilgilidir. Seçimlerle elde etmenin bir parçası olarak her katılımcı devam etmek için çok büyük bir risk olduğunu gördüğünde geri çekilme hakkına sahiptir (Albright, 2011). Risk ya da algılanan risk pek çok kırsal programının özünü oluşturduğundan, teorik olarak, danışanlar bu süreçte değişime açık ya da eğilimli olmalıdırlar (Houston, Knabb, Welsh, Houskamp, & Brokaw, 2010). Katılımcılar hiçbir oturumda etkinliklere katılmak için zorlanmamışlardır. Bazı fiziksel eylem gerektiren etkinliklerde, katılımcılardan bazıları sadece gözlemci olmayı tercih etmişlerdir. Bazı oturumlarda da başta gözlemci olan katılımcılar daha sonra aktif olarak sürece katılmayı kendileri istemişlerdir. Son oturumda gerçekleştirilen macera parkuru deneyimi katılımcılar için oldukça yeni bir

deneyim olmasının yanında, diğer oturumlardaki görevlerden farklı olarak fiziksel risk ögesini de daha fazla içinde barındırmaktadır. Katılımcılar, sözü edilen macera deneyimine katılmak için zorlanmamıştır. Başta tereddüt eden ve hatta kesinlikle denemeyeceğini dile getiren katılımcılar bile kolay ve orta zorluktaki parkurları bitirmişlerdir. Katılımcılardan bazıları da en zor olan parkur da dahil olmak üzere tüm parkurları bitirmişlerdir. Kendilerini denemek ve bir anlamda zorlamak, katılımcılar açısından yeni kapıların açılmasına vesile olmuştur. Kendilerini süreç sonunda daha iyi hissettiklerini dile getirmişlerdir.

“Macera Park’ındaki parkurlara dair bilğim olmamasına rağmen geri çekilmek yerine adım atmış olmak, gittikçe zorlaşan engellere, korkularıma karşı mücadele etmek ve başardığımı görmek bunun kanıtıydı. Benim için çok güzel, verimli ve keyifli bir süreçti.” (Oturum 8, Katılımcı 10)

“Macera parkuru bende yeni şeyler deneme arzusu uyandırdı. Küçük bir çocukla da aynı parkuru paylaşılabiliyorsunuz ve aynı yollardan farklı şekilde geçiyorsunuz. Aynı hayatta olduğu gibi arkadaşlarınızdan beslenme ve ilham alma şansı yakalıyorsunuz. Parkurları aşarken zamanla kendimi kaptırdığımı ve neredeyse yolda yürür gibi bir hal aldığımı fark ettim.” (Oturum 8, Katılımcı 12)

Literatür incelendiğinde, macera terapisi ile bilişsel esneklik ve belirsizliğe tahammülsüzlük değişkelerinin her ikisinin de çalışılmadığı görülmektedir. Bu anlamda, bu çalışma literatüre macera terapisi vasıtasıyla bilişsel esneklik ve belirsizliğe tahammülsüzlük üzerinde olumlu gelişim sağlaması açısından özgün bir katkı sunmaktadır. En yakın benzer araştırmada lisansüstü psikoloji öğrencilerinin, macera deneyimi sonrasındaki kişisel gelişimleri incelenmiştir. Araştırmada betimleyici fenomenolojik desen kullanılmıştır. Katılımcılar çeşitli macera etkinliklerinin (okçuluk, engel kursu, deniz kayağı, deniz rafting, kaya inisi) yanında sekiz debrief oturumuna katılmışlardır. Araştırma sonucunda, öğrencilerin kişisel gelişimlerinin, öğrencilerin farkındalıklarının gelişimi; sınırlarına meydan okumaları; biricik olduklarını keşfetmeleri; diğerlerine güven geliştirmeleri ve grup kohezyonunu birlikte kurmaları yeterliği ile ilgili olduğu gözlenmiştir (Human, 2012). Bu çalışmada da katılımcıların nitel verilerine ilişkin çözümlemeler incelendiğinde, bilişsel esneklik ve belirsizliğe

tahammülsüzlük kavramlarına ilişkin farkındalık gelişimi, yeni problem çözme stratejileri denemeleri ve grup süreci anlamında benzer sonuçlar alındığı görülmektedir.

Bir başka araştırmada ise macera terapisinde müdahale süresi, program şekli ve uygulama türündeki farklılıkların anlamlı olup olmadığına ilişkin yapılmıştır. Buna göre, bireysel özellikler, macera terapisinin program olarak uygulanması ve katılımcıların çıktı puanları arasındaki ilişki incelenmiştir. Müdahalenin uzunluğu ve programın türü arasında danışanların puanları anlamında istatistiksel ilişki bulunmamıştır. Cinsiyet, bireysel macera terapisine katılma, seyahate harcanan zamanın yüzdesi ve giriş puanları, danışanın puanlarındaki değişim ile anlamlı şekilde ilişkilidir. Macera terapisi aktivitesinin sıklığı katılımcının gelişmesi ile anlamlı ilişki göstermemiştir (Magle-Haberek, Tucker, & Gass, 2012).

5.2.3.3. Belirsizliğe Tahammülsüzlük Değişkenine Dair Nicel ve Nitel Verilere İlişkin Bulguların Tartışması

Araştırmanın dördüncü denencesi, gerçekleştirilen macera terapisi temelli grupla danışmanlık sonrasında, deney grubunda bulunan üyelerin son test belirsizliğe tahammülsüzlük puanları ile kontrol grubunda bulunan üyelerin son test belirsizliğe tahammülsüzlük puanları arasında deney grubu lehine anlamlı bir fark olacaktır şeklinde ifade edilmiştir.

Elde edilen bulgulara göre, uygulanan macera terapisi temelli grupla danışmanlık sonrasında, deney grubunda bulunan üyelerin son test belirsizliğe tahammülsüzlük puanları ile kontrol grubunda bulunan üyelerin son test belirsizliğe tahammülsüzlük puanları arasında deney grubu lehine istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu gözlenmiştir (Tablo 4.27.).

Diğer yandan, araştırmanın altıncı denencesi, gerçekleştirilen macera terapisi temelli grupla danışmanlık sonrasında deney grubu üyelerin ön test belirsizliğe tahammülsüzlük puanları ile son test belirsizliğe tahammülsüzlük puanları arasında son test lehine anlamlı bir fark olacaktır şeklinde ifade edilmiştir. Elde edilen bulgulara göre, gerçekleştirilen macera terapisi temelli grupla danışmanlık sonrasında deney grubu üyelerin ön test belirsizliğe tahammülsüzlük puanları ile son test belirsizliğe tahammülsüzlük puanları arasında son test lehine istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu gözlenmiştir (Tablo 4.29.).

Son olarak, araştırmanın sekizinci denencesi, gerçekleştirilen macera terapisi temelli grupla danışmanlık sonrasında kontrol grubunda yer alan üyelerin belirsizliğe tahammülsüzlük puanları ile son test puanları arasında anlamlı bir fark olmayacaktır şeklinde ifade edilmiştir. Elde edilen bulgulara göre, gerçekleştirilen macera terapisi temelli grupla danışmanlık sonrasında kontrol grubu üyelerin öntest belirsizliğe tahammülsüzlük puanları ile son test belirsizliğe tahammülsüzlük puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır (Tablo 4.31.).

Araştırmanın dördüncü, altıncı ve sekizinci denencelerinin elde edilen bulgularla doğrulanması üzerine, uygulanmış olan macera terapisi temelli grupla danışmanlık programının katılımcıların belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerini azaltmada etkili olduğu söylenebilir.

Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği'nin yanında, ayrıca katılımcılardan her oturum sonunda o oturumun kendi belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerine ne derece katkı yaptığını 1'den 10'a kadar değerlendirmeleri istenmiştir. Katılımcıların ifadesine göre oturumların belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerine yaptığı katkıya ilişkin kendi gözlemleri 1 ile 10 arasında, ilk oturumda ortalama 5,2 olarak gözlenmiş ve son oturumda 7,7'ye kadar çıkmıştır (Grafik 4.3.). İlk oturumda orta düzeyde kabul edilebilecek belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi, oturumlar boyunca artarak, son oturumda katılımcılar tarafından 10 üzerinden 7,7 olarak değerlendirilmiştir.

Katılımcılar her oturumun sonunda doldurmuş oldukları oturum değerlendirme formunda da belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerindeki değişimle ilgili fikirlerine yer vermişlerdir.

“Bilişsel esneklik ve belirsizliğe tahammülsüzlük arasında belirgin bir ilişki olduğunu fark etmemi sağladı.” (Oturum 1, Katılımcı 1)

“Bilişsel esnekliğe sahip olmamın belirsizliğe tahammül oranını artıracığını öğrendim.” (Oturum 1, Katılımcı 7)

“Olumsuz düşüncelerin belirsiz durumları daha da karmaşıktırıldığını bir kez daha öğrendim. Belirsiz durumda olumlu düşüncelere sahip olmak belirsizliği ortadan kaldırmanın ön şartıymış.” (Oturum 2, Katılımcı, 11)

“Nesneler ile belirsizlik arasında ilişki kurmak beynimde yeni kapılar açılmasını sağladı.” (Oturum 2, Katılımcı 5)

“Belirsizliği temsilen nesne seçmek çok güzeldi. Nesneyi seçtikten sonra aslında durumun çok da belirsiz olmadığı, daima bir çözüm yolu olduğunu düşündüm.” (Oturum 2, Katılımcı 9)

“Belirsizliğe tahammül düzeyimi bir kat daha arttırdı. Sakin olunca ne kadar çok sayıda ve rahat bir şekilde üretebildiğimi görmemi sağladı.” (Oturum 5, Katılımcı 3)

“Belirsiz durumlarla ilgili bayağı olumsuz düşüncem olduğunu fark ettim.” (Oturum 3, Katılımcı 6)

“Daha önceki haftalara göre kendimi çok rahat hissettim. Belirsizliklere daha kolay adapte olabildim. Hatta belirsizlikler artık zevk aldığımız bir oyun halini aldı.” (Oturum 5, Katılımcı 8)

“Belirsizliğin önceden sınırlandırıcı olduğunu düşünürdüm. Şimdi ise kesin durumların daha çok sınırlandırdığını düşünüyorum. Belirsiz durumlar her zaman seçenekleri ve çıkış yollarını artırıyor. Bu noktada yaptığımı etkinliklerde de iki alakasız çizimin nasıl yeni ve bambaşka bir yol açtığını gördüm.” (Oturum 6, Katılımcı 2)

“Bilişsel esneklik ve belirsizliğe tahammülsüzlük adına önceki haftalara göre belirsiz durumlar karşısında çok hızlı çözüm önerileri üretebildiğimi ve çok sayıda fikir ürettiğimi fark ettim.” (Oturum 6, Katılımcı 3)

“Belirsizliğe tahammül seviyem arttı, daha fazla ve hızlı şekilde fikir üretebildiğimi gördüm.” (Oturum 6, Katılımcı 11)

“Bir konu hakkında belirsiz de olsa çok fazla çözüm üretebiliyorum.” (Oturum 7, Katılımcı 5)

“Bilgi ve tecrübe anlamında daha da dolu olduğumu düşünüyorum. Belirsiz durumlara karşı daha güçlü ve çözümlere ulaşmak için kendime güvenimin arttığını düşünüyorum.” (Oturum 7, Katılımcı 9)

Görüldüğü gibi, katılımcılar ilk oturumlarda belirsizliğe tahammülsüzlüğün ne anlama geldiğini ve neyle ilişkili olduğunu kavramış, ilerleyen oturumlarda da belirsiz durumlara pek çok çözüm yolu üretebilir hale geldiklerini görmüşlerdir. Önceleri

belirsiz durumlarda kaygılandıklarını, ancak süreç ilerledikçe belirsizlikten keyif alır hale geldiklerini dile getirmişlerdir. Katılımcıların ifade ettikleri belirsizliğe tahammülsüzlük ve endişe arasındaki ilişkiye dair literatürde pek çok araştırma bulunmaktadır. Belirsizliğe tahammülsüzlük, belirsiz bilginin içsel temsillerinin devreye girmesi yolu ile yoğun kaygıya neden olabilir (Dugas, Hedeyati, Karavidas, Buhr, Francis, & Phillips, 2005). Yapılan araştırmalar, belirsizliğe tahammülsüzlük ve kaygı arasındaki ilişkinin, hiçbir klinik tanısı olmayan normal örneklemde de gözlemlendiğini ortaya koymaktadır (Kertz, Stevens, McHugh, & Björgvinsson, 2015; Dugas, Gosselin, & Ladouceur, 2001; Buhr, 2001).

Belirsizlik, pozitif ya da negatif herhangi bir durumda meydana geldiğinde, kişilerde kaygı uyandırmaktadır. Belirsizliğe tahammülsüzlük ve endişe arasındaki ilişki muğlak ve tahmin edilemez pozitif durumlar için, pozitif ve negatif durumlara göre daha güçlü olarak bulunmuştur. Ancak muğlak ve tahmin edilemez pozitif durumlar arasında bu ilişkiyi yordamaları açısından fark bulunmamıştır (Bryne, Hunt, & Chang, 2015). Yani durumun pozitif ya da negatif olmasından ziyade belirsiz olarak değerlendirilebilir olması endişeyi beraberinde getirmektedir. Bu bağlamda, psikolojik danışman adaylarının belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinin gelişmesi, onların mesleki gelişimleri açısından önem arz etmektedir. Terapi sürecinde bireyler, eğer belirsizliğe tahammül düzeyleri düşükse, belirsiz durumların tehlikelerine karşı uyanıktırlar, potansiyel negatif etkilere boş yere odaklanmaktadırlar ve problemleri ile ilgili farkındalıklarını arttırmırlar. Bu durumu tehlikeli olarak ele aldıklarından artan farkındalıklarına karşı direnç gösterebilirler (Leite, & Kuiper, 2008). Bunun yanında, belirsizlik psikoterapinin doğasında vardır. Bireyler kendileri ile ilgili pek çok konuda belirsizlik yaşıyor olabilirler, neyi değiştirmeleri gerektiğini bilmeyebilirler. Ayrıca kendileri ile ilgili neyi öğreneceklerini terapi sürecinde bilemedikleri gibi ne şekilde bir değişime uğrayacaklarını da bilmemektedirler (Leite, & Kuiper, 2008). Direnç neden olabilecek bu kavramın, aday psikolojik danışmanlar tarafından fark edilmesi mesleki gelişimleri adına önemli bir adım olmaktadır. Katılımcılar da bu durumu oturum değerlendirme formlarında sık sık dile getirmişlerdir.

“Danışmanlıkta meydana gelebilecek belirsizlikler üzerinde konuşmamız olasılıkları daha net görmemizi sağladı.” (Oturum 1, Katılımcı 7)

“Aklıma belirsizlikle ilgili birçok örneğin gelmesi farkındalığım konusunda değişikliğe neden oldu.” (Oturum 2, Katılımcı 10)

“Belirsiz bir durumla karşı karşıya kaldığım zaman olaya daha olumlu ve esnek yaklaşıp farklı alternatifler düşünüp danışanıma bu yönde katkı sağlayabilirim.” (Oturum 3, Katılımcı 3)

“Danışma sürecinde belirsizlik yaşarsak bile bunu çözme yoluna gitmeliyiz.” (Oturum 4, Katılımcı 6)

“Danışma ortamında en belirsiz durumlarda bile çok sayıda düşünmeye devam etme, var olan teknikleri danışana uygulayarak uygulama konusunda oldukça verimliydi. Danışma ortamında yaratıcılığımın arttığını düşünüyorum.” (Oturum 5, Katılımcı 1)

Danışman adayı olmanın dışında, birey olarak kişilerin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi, onların belirsiz, muğlak ya da tehdit edici durumları nasıl algıladıkları, nasıl hatırladıkları ile yakından ilişkilidir. Belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi yüksek olanlar, bütün bu durumları rahatsız edici bulmaktadırlar (Koerner,& Dugas, 2007). Belirsizliğe tahammül edebilen bireyler, ciddi manada belirsizliği içeren problemler ile karşı karşıya kaldıkları süreçte mücadele edebilirler, yüzleşme sürecindeki belirsizliğe daha az duyarlıdırlar, tehlikelere karşı da daha az uyarılmışlardır (Leite, & Kuiper, 2008). Sonuç olarak, belirsizliğe tahammül edebilen bireyler, muğlak bilgiye daha az dikkat yöneltebilirler, deneyimlerini daha az tehdit edici algılayabilir ve aşırı uyarılmışlık durumu gösterebilirler (Bardeen, Fergus, & Wu, 2013). Ayrıca gündelik stres ve endişe ilişkisinde belirsizliğe tahammülsüzlük aracı değişken olmaktadır. Düşük düzeyde belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi gösterenlerle karşılaştırıldığında, yüksek düzey belirsizliğe tahammülsüzlük, düşük düzey endişe ve artan düzeyde gündelik sıkıntılar göstermektedir (Zlomke, & Jeter, 2014). Belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi düşük olan bireyler, tehlikelere karşı daha az uyanıktırlar, değişimin potansiyel negatif etkilerine daha az odaklanırlar. Bu nedenle, belirsizliğe tahammül edebilen bireyler, herhangi bir problemin varlığında bunu kabul etmeye daha açık ve isteklidirler, zorluklara karşı farkındalıklarını arttırırlar ve değişimi göz önünde bulundurmaya başlarlar (Leite, & Kuiper, 2008). Katılımcılar da oturum değerlendirme formlarında, belirsiz durumları artık daha az kaygı verici olarak gördüklerini, belirsiz

durumlarla mücadele etmeleri gerektiğini düşündüklerini ve mücadele edebilir hale geldiklerini belirtmişlerdir.

Literatür incelendiğinde, belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyini artırma ile ilgili az sayıda araştırma yapıldığı görülmektedir. Yapılan araştırmalar, belirsizliğe tahammülsüzlük ve endişe arasındaki ilişkiyi inceler niteliktedir. Bilindiği gibi, belirsizliğe tahammülsüzlük anksiyete ile yakından ilgili bir kavramdır. Belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyini artırmak amacıyla yaygın anksiyete ve panik bozukluğu olan hastalarla yapılmış olan deneysel araştırma sonucuna göre 16 haftalık müdahale sonrasında belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyinde anlamlı ve güvenilir bir düşüş yaşandığı gözlenmiştir (Boswell, Thompson-Hollands, Farchione, & Barlow, 2013). Müdahale sonrasında belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyinde gözlenen bu düşüşün, anksiyete ve depresyon semptomlarının müdahale sonrasında düşüş göstermesi ile ilişkili bulunmuştur (Boswell, Thompson-Hollands, Farchione, & Barlow, 2013). Bu çalışmaya benzer şekilde, katılımcıların belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerini fiziksel etkinlik yolu ile değiştirmeye çalışan bir araştırmada, 30 dakikalık aerobik egzersizinin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyinde hiçbir etki yapmadığı görülmüştür (LeBouthillier & Asmundson, 2015).

Belirsizliğe tahammülsüzlük ayrıca umut düzeyi üzerinde olumsuz bir etkiye sahiptir, umut ise aslında değişimi hızlandıran en önemli bileşenlerden biri olmaktadır (Leite, & Kuiper, 2008). Katılımcılar kendilerinde meydana gelen değişimi ifade ettikleri oturum değerlendirme formlarında, belirsiz durumlarla karşı karşıya kaldıkları durumlara ilişkin duygularının da değiştiğini dile getirmişlerdir.

“Programa başladığımız ilk hafta yaptığımız etkinliklerde belirsiz durumlarla karşılaştım ve açıkçası kısa sürede çözüme ulaşacağımıza inancım oldukça azdı. Zaten kendimi çok yaratıcı, farklı çözümler üretebilecek düzeyde pek görmezdim. Ancak grup arkadaşlarımin, liderimin, etkinliklerin ve doğanın desteğiyle her geçen hafta bu inancımın kırıldığını, yavaş yavaş yok olduğunu hissettim. Çünkü yaptığımız her etkinlikte belirsiz durumlarla karşılaşmamıza rağmen her geçen etkinlikte daha hızlı ve farklı sonuçlara ulaşabildiğimi düşünüyorum. Yaratıcı düşünme becerimin, bilişsel esnekliğimin ve belirsizlikten hiç hoşlanmayan ve çoğu şeyi planlayarak yaşayan bir insan olarak belirsizliğin aslında o kadar kötü olmadığını düşünüyorum. Sonuçta

belirsizliğin bizi ne kadar özgürleştirdiğini görmüş oldum bu süreçte.” (Oturum 8, Katılımcı 5)

5.3. Sonuç ve Öneriler

Sonuç olarak, macera terapisi temelli grupla danışmanlık, aday psikolojik danışmanlar için farkındalıklarını arttırdıkları, kendilerini bilişsel esneklik, belirsizliğe tahammülsüzlük anlamında ve psikolojik danışman olarak gelişmiş hissettikleri ve keyifli zaman geçirdikleri bir süreç olmuştur. Doğanın değişim sürecindeki etkisini farketmişler ve kendileri de süreçte deneyimledikleri bazı etkinlikleri ileride kullanmayı düşünmüşlerdir.

Macera terapisi temelli grupla danışmanlık, danışmanlık alanında görece yeni ve heyecan verici bir fenomen olmaktadır (Fletcher & Hinkle, 2002). Macera terapisi temelli grupla danışmanlık, çeşitli örneklemelerde ana müdahale biçimi ya da geleneksel danışmanlığa ek olarak kullanılmaktadır. Bu teknikle, danışanlar öğrenme deneyimlerinin niteliğini geliştirirler ve yaratıcı, kalıcı ve genel bir değişim sağlarlar (Priest & Gass, 1997). Bu çalışmada katılımcılar kendilerinde pek çok değişim gözlemişler ve eğlenceli zaman geçirmişlerdir.

Araştırma, bilişsel esnekliği artırma ve belirsizliğe tahammülsüzlüğü azaltma anlamında macera temelli danışmanlığın kullanılması açısından literatüre özgün bir katkı sağlamaktadır. Programın, öncelikle pilot uygulama vasıtasıyla denenmiş ve geliştirilerek deney grubuna uygulanmış olması araştırmanın bir güçlülüğüdür. Ayrıca program süresince her oturum sonunda katılımcılardan nitel veri toplanmıştır. Toplanan nitel veriler, öntest ve sontest olarak alınan nicel verileri doğrulamak amacıyla kullanılmıştır. Katılımcıların kendilerini ve deneyimlerini ifade etmelerine imkan sağlayan bu veri çeşitliliği araştırmanın bir başka güçlülüğüdür.

Araştırmanın bazı sınırlılıkları bulunmaktadır. Bunlardan en önemlisi katılımcıların gönüllü kişilerden oluşmasıdır. Deneysel desenin kullanıldığı çalışmada, Marmara Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümü Lisans öğrencilerine programla ilgili bilgi verilerek gönüllü olanlar belirlenmiştir. Gönüllü olan öğrencilerden, çeşitli nedenlerden dolayı oturumlara katılamayacak olanlar kontrol grubuna atanırken, oturumlara katılabilecek olanlar deney grubuna alınmıştır. Tam deneysel desenlerin en önemli özelliği katılımcıların rastlantısal olarak gruplara

atanmasıdır. Rastlantısal atama gruplar arasında kişisel özelliklerden kaynaklanabilecek farklılıkları eşitleyebilmek için kullanılmaktadır (Creswell, 2012). Bu çalışmada katılımcıların gruplara rastlantısal olarak atanması mümkün olamayacağından ötürü deney ve kontrol grupları oluşturulurken gönüllü üyelerin katılabilirlik durumları göz önünde bulundurulmuştur. Deney ve kontrol gruplarının bilişsel esneklik ve belirsizliğe tahammülsüzlük değişkenleri açısından birbirine denk olup olmadığını değerlendirmek açısından istatistiksel testler yapılmıştır. Deney ve kontrol grupları sözü edilen değişkenler açısından birbirine denk olarak bulunmuştur. Ancak yine de araştırma kapsamında gruplara seçkisiz atama yapılamamasından doğan iç geçerliliği tehdit eden olgunlaşma, seçilme gibi bazı sınırlılıkları bulunmaktadır (Creswell, 2012).

Araştırmanın bir başka sınırlılığı da yine katılımcıların gönüllü olmalarıyla ilişkili olarak değişime hazır bireyler olabilecekleridir. “Seçilme” deneysel araştırmalarda sonucu etkileyebilecek bir tehdittir (Creswell, 2012). Gönüllü olmalarının yanında psikolojik danışman adayı olmaları da deney grubundaki üyelerin pozitif gelişimleri üzerinde etkili olmuş olabilir. Uygulanacak olan macera temelli danışmanlığa ilişkin önceden verilmiş olan bilgiler katılımcıların gönüllü olmalarında etkili olduğu gibi onları değişime de güdülemiş olabilir. Psikolojik danışman adayı olan katılımcılar, daha önce duymadıkları yeni bir teknik olan macera terapisi temelli danışmanlığı merak ettikleri için gruba katılmak istemiş ve deneyimledikleri bu yeni danışmanlık modelinden etkilenerек olumlu değişim göstermiş olabilirler. Bu bağlamda, sosyal arzu edilebilirlik de araştırma sonuçlarını etkilemiş olabilir. Araştırmada plasebo kontrol grubu kullanılmamıştır. Plasebo kontrol grubu kullanılarak, elde edilen sonucun herhangi bir deneysel uygulama sonrasında da ortaya çıkıp çıkmayacağı değerlendirilebilir.

Araştırmanın bir başka sınırlılığı değişkenleri ölçmek için kullanılan ölçme araçlarıdır. Her ne kadar her iki değişken için de macera terapisi temelli grupla danışmanlık sonrasında deney grubunda beklenen değişim gözlenmiş olsa da bu değişim ölçme araçlarının sınırlılıklarıdır. Bilişsel esneklik kart sıralama tekniği ile de ölçülmektedir. Bu teknik araştırma kapsamında kullanılmamıştır. Bunun yanında sonradan gelen her bilişsel esneklik örneğinden önce, çeşitli beyin bölgelerinde bazı nöral aktiviteler gözlenmiştir (Leber, Turk-Brown & Chun, 2008; Barbey, Colom & Grafman, 2013). Macera terapisinin doğasına çok uygun olmasa da bilişsel esnekliğin

beyindeki gelişiminin nörolojik olarak gözlenmesi yapılan uygulamanın değerlendirilmesi açısından önemli bir yöntem olarak kullanılabilir. Böylece katılımcılar tarafından ifade edilen esneklik gelişimi, nörolojik bulgularla desteklenebilir.

Araştırma macera temelli danışmanlığın bilişsel esneklik ve belirsizliğe tahammülsüzlük değişkenleri açısından kullanılması anlamında özgündür. Bunun yanında, Türkiye’de macera temelli danışmanlığın test edildiği ilk çalışma olmaktadır. Katılımcılar uygulama sonrasında danışman olarak kendilerinde pek çok değişim farkettilerini dile getirmişlerdir. Bu değişimlerin danışmanlık becerileri anlamında ölçülmemiş olması araştırmanın bir diğer sınırlılığıdır. Katılımcılar danışmanlık becerilerindeki gelişmeleri oturum değerlendirme formunda sıklıkla dile getirmişlerdir. Bu değişimi test edebilecekleri danışma deneyimleri olmaması da yine araştırmanın bir başka sınırlılığı olmaktadır.

Araştırma kapsamında pilot uygulamada 15, uygulamada 12 katılımcı ile çalışılmıştır. Deneysel desenlerin bir özelliği olarak çalışmalar, evrenin özelliklerini barındırdığı kabul edilen örneklem üzerinden yürütülmüştür. Her ne kadar kontrol grubu kullanılarak program etkililiği sınanmış olsa da araştırma sonuçlarının genellenebilirliği küçük bir örneklemde denenmesi dolayısıyla sınırlıdır. Aşağıda bu araştırmanın bulguları, güçlülük ve sınırlılıkları göz önünde bulundurularak oluşturulmuş önerilere yer verilmiştir.

5.3.1. Uygulayıcılara Yönelik Öneriler

1. Bu araştırma kapsamında geliştirilmiş olan macera terapisi temelli grupla danışmanlık programı bilişsel esneklik ve belirsizliğe tahammülsüzlük üzerindeki olumlu etkisinin yanında psikolojik danışman adaylarının danışmanlık becerilerini geliştirmede de etkili olmuştur. Geliştirilen program öncelikle pilot uygulama ile 15 kişilik bir grupla denenmiş, ardından gerekli düzenleme ve geliştirmeler yapılarak uygulama için hazır hale getirilmiştir. Bu anlamda iki kez test edilmiş olan program, psikolojik danışman adaylarının bilişsel esneklik, belirsizliğe tahammülsüzlük ve psikolojik danışma becerilerini geliştirme amacıyla alanda kullanılabilir.

2. Araştırma kapsamında geliştirilmiş olan etkinlikler, psikolojik danışman adaylarının uygulama deneyimi kazanmaları açısından, faydalı olabilir.
3. Bilişsel esneklik sadece psikolojik danışman adayları için değil, tüm bireyler için geliştirilmesi faydalı bir kavramdır. Araştırma kapsamında geliştirilen programda, bilişsel esnekliği artırmaya yönelik pek çok etkinliğe yer verilmiştir. Bu etkinlikler, katılımcıların çoklu görevleri yerine getirmeleri, düşünceler arası geçiş yapabilmeleri, alternatif ve akılcı düşünebilmeleri, yaratıcı çözümler üretebilmeleri, alternatifleri ve farklı seçenekleri değerlendirme konusunda kendilerine güvenmeleri için özel olarak tasarlanmıştır. İster çalışma hayatında, ister günlük hayatta bu beceriler kişilerin hayatlarını kolaylaştırmasının yanı sıra zamanı etkin kullanmaları açısından da faydalı olacaktır.
4. Bu araştırma kapsamında geliştirilmiş olan etkinlikler, bireylerin gündelik hayatta olduğu kadar iş hayatında da önemli bir kavram olan bilişsel esnekliğini geliştirmek amacıyla kullanılabilir. Özellikle işyerlerinin Arge (Araştırma-Geliştirme) bölümü çalışanlarının bilişsel esnekliklerini geliştirmek için kullanılabilir.
5. Belirsiz durumları normal olarak kabul edip, bireylerin bu durumda daha esnek ve toleranslı davranmaları açısından programda yer alan etkinlikler uygulanabilir.
6. Bu araştırma kapsamında geliştirilmiş olan macera terapisi temelli grupla danışmanlık programı, bilişsel esnekliği artırma ve belirsizliğe tahammülsüzlüğü azaltmada etkililiği sınanmış ve psikolojik danışman adaylarının danışmanlık becerilerini geliştirmiş bir program olma özelliği göstermektedir. Katılımcıların danışmanlık becerilerini geliştirmek amacıyla psikolojik danışman yetiştirme anlamında macera terapisi temelli grupla danışmanlık modeli kullanılabilir. Bu bağlamda, deneyimle öğrenme yaklaşımını temel alan macera terapisi temelli grupla danışmanlık, bir danışmanlık becerileri geliştirme modeli olarak ele alınarak bu çerçevede kullanılabilir.
7. Fakültelerin rehberlik ve psikolojik danışmanlık bölümlerine, seçmeli macera terapisi dersi konularak, aday psikolojik danışmanların bilişsel esneklik, belirsizliğe tahammülsüzlük ve danışmanlık becerileri anlamında gelişim kazanmaları sağlanabilir.

5.3.2. Araştırmacılara Yönelik Önerileri

1. İleriki araştırmalarda, deney ve kontrol gruplarının evrenden rastlantısal olarak atanması araştırmanın deneysel anlamda gücünü arttıracaktır.
2. Yeşil alanların az olduğu ve oldukça kalabalık ve karmaşık olan İstanbul İli dışında, daha küçük bir şehirde araştırmanın tekrar edilmesi faydalı olacaktır.
3. Katılımcılar psikolojik danışman adayı olmalarından dolayı çalışmaya gönüllü olarak katılmışlardır ve bu durum da yukarıda bahsedildiği gibi onları değişime güdülemiş olabilir. Katılımcılar, oturum değerlendirme formlarında danışman adayı olarak kendilerini daha yetkin hissettikleri ve kendilerine daha fazla güvendiklerinden söz etmişlerdir. Sözünü ettikleri bu durumu değerlendirmek amacıyla boylamsal veri toplanması faydalı olabilir. Psikolojik danışman olduktan ve aktif olarak danışan görmeye başladıktan sonra, öğrenciyken edindikleri bu deneyimin kendileri üzerinde ne tür etkileri olduğunu düşündükleri sorularak programın uzun vadede etkililiğine ilişkin veri toplanabilir.
4. Araştırma alanda çalışan psikolojik danışmanlarla tekrarlanabilir. Rehberlik Araştırma Merkezleri ya da üniversiteler aracılığıyla, alanda çalışan psikolojik danışmanların, bilişsel esnekliklerini arttırmak ve belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerini azaltarak danışmanlık becerilerini geliştirmede ne kadar etkili olduğu araştırılabilir.
5. Araştırma farklı meslek grupları ile tekrar edilebilir. Örneğin, mühendisler, doktorlar, öğretmenler, sosyal çalışmacılar gibi pek çok farklı meslek gurubuyla tekrar edilerek katılımcıların bilişsel esneklik ve belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerindeki değişim incelenebilir.
6. Araştırma fakültelerin farklı bölümlerinde tekrar edilebilir. Böylece araştırmanın sınırlılıklarında bahsedilmiş olan, katılımcıların psikolojik danışman adayı olmaları ve bu durumun da onları değişime güdülemiş olabileceği sınırlılığı da ortadan kaldırılmış olacaktır.
7. Araştırmanın sınırlılıklarında bahsedildiği gibi, bilişsel esneklik nörolojik gözlemler ve kart sıralama tekniği gibi farklı tekniklerle de ölçülmektedir.

Programın, katılımcıların bilişsel esneklik düzeyi üzerindeki etkililiği, bu teknikler kullanılarak farklı yollardan değerlendirilebilir.

8. Macera terapisi temelli grupla danışmanlık yaklaşımı Türkiye için oldukça yeni bir yöntemdir. Bu nedenle çalışmanın etkilerinin uzun vadede kalıcılığının değerlendirilmesi amacıyla katılımcıların bilişsel esneklik ve belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerindeki değişimin uzun vadeli izlemelerle değerlendirilmesi isabetli olacaktır.
9. Macera terapisi temelli grupla danışmanlık programın etkililiğinin tam anlamıyla değerlendirilebilmesi için, katılımcılardan program süreçlerine dair daha detaylı bilgi alınabilir. Araştırma kapsamında katılımcılardan, her oturum için; lider, doğa, grup, etkinlik ve bağ kurmanın kendilerinde gözlemledikleri değişime ne oranda katkı yaptığına dair 1'den 5'e kadar değerlendirmeleri istenmiştir. Ayrıca etkinliklerde değiştirmek istedikleri bir şey olup olmadığı da sorulmuştur. Genel manada katılımcılar bu soruya kendilerinin etkinlik içerisindeki aktifliğine ve deneyimlerine dair cevaplar verme eğilimi göstermişlerdir. Buna ek olarak, katılımcılardan macera terapisi temelli grupla danışmanlık programının süresi, uygulama yeri, kullanılan araç gereçler vb. içerikle ilgili daha fazla değerlendirmede bulunmaları istenebilir.
10. Türkiye'de macera terapisi ve macera terapisi temelli grupla danışmanlık yaklaşımının oldukça yeni kavramlar olması ve bu çalışmanın alanda yapılmış ilk araştırma olması nedeniyle, macera temelli danışmanlığı değerlendirecek Türkçe bir ölçek bulunmamaktadır. Literatür incelendiğinde, macera terapisi deneyim ölçeğinin İngilizce versiyonunun (Adventure Therapy Experience Scale) bulunduğu görülmektedir (Russel & Gillis, 2017). Ancak Türkiye'de ölçek geliştirmek ya da uyarlamak için gerekli olan geçerlik ve güvenirlik çalışmalarını sağlayacak örnekleme ulaşmak, macera terapisinin Türkiye'de yeni olması dolayısıyla mümkün değildir. İngilizce'ye hakim katılımcılarla yürütülen bir başka araştırmada ölçeğin İngilizce versiyonunun kullanılabileceği gibi, macera terapisi uygulamaları yaygınlaştıkça özgün bir Türkçe ölçek geliştirmek uygun olacaktır.
11. Macera terapisi temelli grupla danışmanlık, doğasında var olan keyifli zaman geçirme ögesi sayesinde özellikle çocuk ve ergenlerle çalışırken oldukça etkili

olmaktadır. Özellikle bu yaş gurubu ile yapılmış araştırmalara öncelikli olarak ihtiyaç duyulmaktadır.

12. Ergenlerle çalışılırken en çok ihtiyaç duyulabilecek konular olarak, davranış problemleri, devamsızlık, bağımlılık gibi konularda, macera terapisi tekniğı kullanılarak gerçekleştirilen araştırmalara ihtiyaç duyulmaktadır.
13. İleri yetişkinlerle açık havada yrtlen programlar da onların terapi etkinliğınden daha fazla yararlanmasına yardımcı olabilir. Tüm bu nedenlerle, macera temelli danışmanlığıın farklı yaş grupları ve örneklerle etkililiğıinin test edilmesi önerilmektedir.
14. Açık hava terapi uygulamaları Türkiye için oldukça yeni yaklaşımlardır. Danışmanın ofisi dışında gerçekleşen bu tür terapi yaklaşımlarına ilişkin araştırmalara oldukça ihtiyaç duyulmaktadır.
15. Belirsizlik günümüzde, ekonomik krizler, doğıal afetler, terör gibi pek çok büyük sorunların da yaşandığı dünyada bireyler için kaçınılmaz bir durumdur. Gündelik hayatta kaçınılmaz şekilde herkesin karşı karşıya kalabileceğı belirsizliğıe tahammülsüzlük kavramı ile ilgili, klinik olmayan örneklerde araştırmalar yapılmalıdır.

KAYNAKÇA

- Ağaoğlu, Y. S. (2013). Rekreatyon Kavramına Felsefî Yaklaşım. *AİBÜ Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 13 (2) 1-9.
- Albright, R. G. (2011). *Sixt Grade Students' Adventure Based Counseling Experience: A Case Study*. Unpublished Doctoral Dissertation. The Pennsylvania State University, USA.
- Alexander, M., & Stuss, D. (2000). Disorders of frontal lobe functioning. *Seminars in Neurology*, 20, 427–437.
- Altunkol, F. (2011). *Üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklikleri ile algılanan stres düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- 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 copying with social reality of disadvantaged persons]* Frankfurt: Afra Verlag.
- Amesberger, G. (1998). *Theoretical Considerations of Therapeutic Concepts in Adventure Therapy*. In: Proceedings o the International Adventure Therapy Conference. 1st Adventure Therapy Conference, Perth, Australia, July, 1997.
- Anderson, N. L. (2013). *Avoidance and Intolerance of Uncertainty: Preciptitatns of Rumination and Depression*. Unpublished Doctoral Dissertation, Kent State University, USA.
- Anderson, P. (2002). Assessment and development of executive function (EF) during childhood. *Child Neuropsychology*, 8 (2), 71-82.
- Anderson, P. (2010). Assessment and Development of Executive Function (EF) During Childhood. *Child Neuropsychology*, 8 (2), 71-82.

- Anderson, P., Anderson, V., Northam, E., & Taylor, H. (2000). Standardization of the Contingency Naming Test for school-aged children: A new measure of reactive flexibility. *Clinical Neuropsychological Assessment*, 1, 247–273.
- Anzai, Y. & Yokoyama, T. (1984). Internal Models in Physics Problem Solving. *Cognition and Instruction*, 1, 397.
- Arslan, M. (2007). Eğitimde Yapılandırmacı Yaklaşım. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 40 (1), 41-61.
- Ashby, F. G., Isen, A. M., & Turken, A. U. (1999). A neuropsychological theory of positive affect and its influence on cognition. *Psychological Review*, 106, 529–550.
- Autry, C. E. (2001). Adventure Therapy with Girls At-Risk: Responses to Outdoor Experiential Activities. *Therapeutic Recreation Journal*, 35 (4), 289-306.
- Aydın, P. Ç. & Güleç Öyeçekin, D. (2013). Obsesif Kompulsif Bozuklukta Bilişsel İşlevler. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 24 (4), 266-274.
- Aydınay-Satan, A. (2014). Dini İnanç ve Bilişsel Esneklik Düzeylerinin Öznel İyi Oluş Düzeyine Olan Etkisi. *21. Yüzyılda eğitim ve Toplum*, 3 (7), 56-75.
- Badre, D. & Wagner, A.D., 2006. Computational and neurobiological mechanisms underlying cognitive flexibility. *National Academy of Science*, 103, 7186–7191.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Towards a unifying theory of behavioral change. *American Psychologist*, 33, 344-358.
- Barbey, A. K., Colom, R. & Grafman, J. (2013). Architecture of Cognitive Flexibility Revealed by Lesion Mapping. *NeuroImage*, 82, 547-554.
- Bettman, J. E., Gillis, H. L., Speelman, E. A., Parry, K. J., Case, J. M. (2016). A Meta-analysis of Wilderness Therapy Outcomes for Private Pay Clients. *Journal of Child and Family Studies*, 25 (9), 2659-2673.
- Bardeen, J. R., Fergus, T. A. & Wu, K. D. (2013). The Interactive Effect of Worry and Intolerance of Uncertainty on Posttraumatic Stress Symptoms. *Cognitive Therapy Research*, 37, 742-751.

- Blanchard, C. (1992). *Experiential Therapy with Troubled Youth: The Ropes Course for Adolescent Inpatients*. 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 8-11, 1992.
- Barron, F., Harrington, D., (1981). Creativity, intelligence, and personality. *Annual Review of Psychology*, 32, 439–476.
- Barton, J., Griffin, M. & Pretty, J. (2012). Exercise-, Nature-and Socially Interactive-Based Initiatives Improve Mood and Self-Esteem in the Clinical Population. *Perspectives in Public Health*, 132, 89-96.
- Blaschke, S. (2017). The Role of Nature in Cancer Patients' Lives: A Systematic Review and Qualitative meta-Synthesis. *Biomed Central*, 17 (370), 1-13.
- Barsalou, L. W. (1993). *Flexibility, structure, and linguistic vagary in concepts: manifestations of a compositional symbols*. In A. F. Collins, S. E. Gathercole, M. A. Conway, & P. E. Morris (Eds.), *Theories of memory* (pp. 29–101). Hove, UK: Erlbaum.
- Becker, M., Isaac, W., & Hynd, G. (1987). Neuropsychological development of nonverbal behaviors attributed to “Frontal Lobe” functioning. *Developmental Neuropsychology*, 3, 275–298.
- Bennett, J., & Müller, U. (2010). The development of flexibility and abstraction in preschool children. *Merrill-Palmer Quarterly*, 56, 455–473.
- 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. & 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.
- Berman, D. S. & Davis-Berman, J. (2001). Critical and Emerging Issues for Therapeutic Adventure. *The Journal of Experiential Education*, 24 (2), 68-69.

- Bettmann, J. E., Olson-Morrison, D. & Jasperson, R. A. (2011). Adolescents in Wilderness Therapy: A Qualitative Study of Attachment Relationships. *Journal of Experiential Education*, 34 (2), 182-200.
- Beversdorf, D. Q., Hughes, J. D., Steinberg, B. A., Lewis, L. D., & Heilman, K. M. (1999). Noradrenergic modulation of cognitive flexibility in problem solving. *NeuroReport*, 10, 2763-2767.
- Bilalic, M., McLeod, P., & Gobet, F. (2008). Inflexibility of experts: reality or myth? Quantifying the Einstellung effect in chess masters. *Cognitive Psychology*, 56, 73–102.
- Bilgin. M. (2009a). Developing a cognitive flexibility scale: Validity and reliability studies. *Social Behavior and Personality*, 37(3), 343-354.
- Bilgin. M. (2009b). Bilişsel esnekliği yordayan bazı değişkenler. Çukurova Üniversitesi *Eğitim Fakültesi Dergisi*, 36 (3), 142-157.
- Bishow-Semevolos, J. (2012). *Combining Art Therapy and Adventure Based counseling*. Unpublished Master Thesis, Hofstra University.
- Blair, C., Granger, D., & Razza, R. P. (2005). Cortisol reactivity is positively related to executive function in preschool children attending head start. *Child Development*, 76, 554-567.
- Blair, C., Zelazo, P. D., & Greenberg, M. T. (2010). The measurement of executive function in early childhood. *Developmental Neuropsychology*, 28, 561-571.
- Blanchet, N., Dunham, P. J., & Dunham, F. (2001). Differences in preschool children's conceptual strategies when thinking about animate entities and artifacts. *Developmental Psychology*, 37, 791–800.
- Blaye, A., & Bonthoux, F. (2001). Thematic and taxonomic relations in preschoolers: the development of flexibility in categorization choices. *British Journal of Developmental Psychology*, 19, 395–412.

- Bochner, A. P., & Kelly, C. W. (1974). Interpersonal communication instruction— theory and practice, a symposium. I. Interpersonal competence: Rationale, philosophy, and implementation of a conceptual framework. *Speech Teacher*, 23, 279-301.
- Boelen, P. (2009). Intolerance of Uncertainty and Emotional Distress Following the Death of a Loved One. *Anxiety, Stress & Coping*, 23 (4), 471-478.
- Boelen, P. A., Reijntjes, A. & Carleton, R. N. (2014). Intolerance of Uncertainty and Adult Separation Anxiety. *Cognitive Behaviour Therapy*, 43 (2), 133-144.
- Bonino, S., & Cattellino, E. (1999). The relationship between cognitive abilities and social abilities in childhood: A research on flexibility in thinking and cooperation with peers. *International Journal of Behavioral Development*, 23, 19-36.
- Boroditsky, L., Neville, H., Karns, C., Markman, A. B., & Spivey, M. J. (2010). *Flux: fundamental or frivolous?* In S. Ohlsson, & R. Catrambone (Eds.), *Proceedings of the 32nd annual meeting of the cognitive science society* (pp. 2918–2919) Austin, TX: Cognitive Science Society.
- Boswell, J. F., Thompson-Hollands, J., Farchione, T. J. & Barlow, D. H. (2013). Intolerance of Uncertainty: A Common Factor in the Treatment of Emotional Disorders. *Journal of Clinical Psychology*, 69 (869), 630-645. DOI: 10.1002/jclp.21965
- Boulter, C., Freeston, M., South, M. & Rodgers, J. (2014). Intolerance of Uncertainty as a Framework for Understanding Anxiety in Children and Adolescents with Autism Spectrum Disorders. *Journal of Autism Developmental Disorders*, 44, 1391-1402.
- Bound: Out-of-class experiences that make a lasting difference. *Review of Educational Research*, 61 (1), 43-87.
- Bowen, D. J., & Neill, J. T. (2013). A meta-analysis of adventure therapy outcomes and moderators. *The Open Psychology Journal*, 6, 28-53. doi:10.2174/1874350120130802001

- Bryne, S. B., Hunt, C. J. & Chang, B. I. (2015). Comparing the Roles of Ambiguity and Unpredictability in Intolerance of Uncertainty. *Behaviour Change*, 32 (1), 26-34.
- Blöte, A. W., Van der Burg, E. & Klein, A. S. (2001). Students' Flexibility in Solving Two-Digit Addition and Subtraction Problems: Instruction Effects. *Journal of Educational Psychology*, 93 (3), 627-638.
- Buhr, K. E. M. (2001). *Examination of the Relationship between Intolerance of Uncertainty and Worry*. Unpublished Master Thesis, Concordia University, Canada.
- Buhr, K., & Dugas M. J. (2002). The intolerance of uncertainty scale: psychometric & properties of the English version. *Behaviour Research and Therapy*, 40 (8), 931-945.
- Büyüköztürk, Ş. (2007). *Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El kitabı*. (8. Baskı). Ankara: Pegem Yayıncılık
- Carleton, R. N., Peter, M. A., Norton, J & Asmundson, J. G. (2007). Fearing the Unknown: A short version of the Intolerance of Uncertainty Scale. *Journal of Anxiety Disorders*, 21 (1), 105-117.
- Carlson, S. M. & Moses, L. J. (2001). Individual Differences in Inhibitory Control and Children's Theory of Mind. *Journal of Child Development*, 72 (4), 1032-1053. DOI: 10.1111/1467-8624.00333
- Cohen, M. J. (1993). Counseling with nature: Catalyzing sensory moments that let earth nurture. *Counselling Psychology Quarterly*, 6, 39-52.
- Combs, K. M., Hoag, M. J., Javorsky, S., & Roberts, S. D. (2016). Adolescent Self Assessment of an Outdoor Behavioral Health Program: Longitudinal Outcomes and Trajectories of Change. *Journal of Children and Family Studies*, 25, 3322-3330.
- Cale, C. (2010). *A Case Study Examining the Impact of Adventure Based Counseling on High School Adolescent Self Esteem, Emphaty, and Racism*. Unpublished Doctoral Dissertation, University of South Florida, USA.

- Creswell, J. W., (2012). *Educational Research: Planning, Conducting, and Evaluating Quantitative and Qualitative Research*. (4th ed.) Pearson inc.
- Canas, J.J., Quesada, J.F., Antoli, A., Fajardo, I. (2003). Cognitive Flexibility and Adaptability to Environmental Changes in Dynamic Complex Problem-Solving Tasks. *Ergonomics*, 46, 5, 482 – 501.
- Carleton, N., Fetzner, M. G., Hackl, J. L. & McEvoy, P. (2013). Intolerance of Uncertainty as a Contributor to Fear and Avoidance Symptoms of Panic Attacks. *Cognitive Behavior Therapy*, 42 (4), 328-341.
- Carleton, R. N. (2012). The Intolerance of Uncertainty Construct in the Context of Anxiety Disorders: Theoretical and Practical Perspectives. *Expert Reviews Neurother*, 12 (8), 937-947.
- Carrol, R. W. (2008). *Adventure Base Counseling With At-Risk Early Adolescents*. Unpublished Doctoral Dissertation, Regent University, USA.
- Cason, D. R. (1993). *A meta-analysis of adventure programming with adolescents*. Unpublished Master's Thesis, Georgia College, Milledgeville, Georgia.
- Cason, D., & Gillis, H. L. (1994). A meta-analysis of outdoor adventure programming with adolescents. *Journal of Experiential Education*, 17, 40-47.
- Cattell R.B. (1963). Theory of fluid and crystallized intelligence: A critical experiment. *Journal of Educational Psychology*, 54, 1–22.
- Cepeda, N. J., Kramer, A. F., & Gonzalez de Sather, J. C. M. (2001). Changes in executive control across the life span: Examination of task-switching performance. *Developmental Psychology*, 37, 715–730.
- Chan, R. C. K., Shum, D., Touloupoulou, T., & Chen, E. Y. H. (2008). Assessment of executive functions: review of instruments and identification of critical issues. *Archives of Clinical Neuropsychology*, 23, 201–216.
- Chelune, G., & Baer, R. (1986). Developmental norms for the Wisconsin Card Sorting Test. *Journal of Clinical and Experimental Neuropsychology*, 8, 219–228.

- Chesebro, J. L., & Martin, M. M. (2003). The relationship between conversational sensitivity, cognitive flexibility, and verbal aggressiveness and indirect interpersonal aggressiveness. *Communication Research Reports*, 20, 143–150.
- Christian, D. D. (2013). *Adventure Based Counseling: Exploring the Impact of ABC on Adaptive Functioning in High School Males*. Unpublished Doctoral Dissertation, University of North Texas, USA.
- Cisler, J. M., & Koster, E. H. W. (2010). Mechanisms of attentional biases towards threat in anxiety disorders: An integrative review. *Clinical Psychology Review*, 30, 203–216.
- Clinebell, H. (1996). *Ecotherapy: Healing ourselves, healing the world*. Minneapolis, MN: Fortress Press.
- Collins, A., Koechlin, E. (2012). Reasoning, learning, and creativity: frontal lobe function and human decision-making. *PLoS Biol.* 10, e1001293.
- Colunga, E., & Smith, L. B. (2008). Knowledge embedded in process: the self-organization of skilled noun learning. *Developmental Science*, 11, 195–203.
- Costafreda, S.G., Fu, C.H., Lee, L., Everitt, B., Brammer, M.J., David, A.S., 2006. A systematic review and quantitative appraisal of fMRI studies of verbal fluency: role of the left inferior frontal gyrus. *Human Brain Mapping*, 27, 799–810.
- Crisp, S. & O'Donnel, 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 *Exploring the Boundaries of Adventure Therapy: International Perspectives*. Proceedings of the International Adventure Therapy Conference (1st, Perth, Australia, July).
- Crone, E. A., Bunge, S. A., Molenvan der, M. W., & Ridderinkhof, K. R. (2006). Switching between tasks and responses: a developmental study. *Developmental Science*, 9, 278–287.

- Crone, E. A., Ridderinkhof, K. R., Worm, M., Somsen, R. J. M. & van der Molen, M. W. (2004). Switching Between Spatial Stimulus-Response Mappings: A Developmental Study of Cognitive Flexibility. *Developmental Science*, 7 (4), 443-455.
- Çöp, E., Tüzün, Z. & Çuhadaroğlu Çetin, F. (). Ağır Duygu Durum Düzensizliği: Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu ve Eşhastalanımı Olan Çocuklardan Nöropsikiyatrik Farkları. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 20 (2), 97-101.
- Çuhadaroğlu, A. (2013). Bilişsel Esnekliğin Yordayıcıları. *Cumhuriyet International Journal of Education*, 2 (1), 86-102.
- Dağ, İ. & Gülüm, İ. V. (2013). Yetişkin Bağlanma Örüntüleri ile Psikopatoloji Belirtileri Arasındaki İlişkide Bilişsel Özelliklerin Aracı Rolü: Bilişsel Esneklik. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 24 (4) 240-247.
- Davis, R.N., Nolen-Hoeksema, S. (2000). Cognitive inflexibility among ruminators and nonruminators. *Cognitive Therapy Research*, 24:699-711.
- Davis, D., Ray, J., & Sayles, C. (1995). Ropes course training for youth in a rural setting: "At first I thought it was going to be boring...." *Child and Adolescent Social Work Journal*, 12, 455-463.
- D'Eolia, G. M. (2014). *Adventure Therapy to Promote Resilliance Among Adolescent Foster Youth: A Grant Proposal*. Unpublished Master Thesis, California State University, USA.
- de Bruin, G. O, Rassin, E. & Muris, P. (2006). The Prediction of Worry in Non-Clinical Individuals: The Role of Intolerance of Uncertainty, Meta-Worry, and Neuroticism. *Journal of Psychopathological Behavior Assessment*, 29, 93-100.
- De Dreu, C. K. W., Baas, M., & Nijstad, B. A. (2008). Hedonic tone and activation in the mood-creativity link: Towards a dual pathway to creativity model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 94, 739-756.

- Dennis, P.D. ve Vander Wal, J.S. (2010). The Cognitive Flexibility Inventory: Instrument Development and Estimates of Reliability and Validity. *Cognitive Therapy and Research*, 34(3), 241-253.
- Deak, G. (2000). The growth of flexible problem solving: preschool children use changing verbal cues to infer multiple words meaning. *Journal of Cognition and Development*, 1, 157–191.
- Deak, G. O. (2003). The development of cognitive flexibility and language abilities. *Advances in Child Development and Behavior*, 31, 271–327.
- Deak, G. O. (2009). Problem Solving: Preschool Children Use Changing Verbal Cues to Infer Multiple Word Meanings. *Journal of Cognition and Development*, 1 (2), 157-191.
- Deak, G., & Bauer, P. (1995). The effects of task comprehension on preschoolers' and adults' categorization choices. *Journal of Experimental Child Psychology*, 60, 393–427.
- Deak, G., & Bauer, P. (1996). The dynamics of preschoolers' categorization choices. *Child Development*, 67, 740–767.
- Dehart Richardson, E. (1998). *Adventure-Based Therapy and Self-Efficacy Theory: Test of a Treatment Model for Late Adolescents with Depressive Symptomatology*. Unpublished Doctoral Dissertation, Virginia State University, USA.
- Dewey, J. (2006). *Demokrasi ve Eğitim*. (Çev. M. S. Otaran). Başarı Yayıncılık: İstanbul.
- Dewey, J. (2007). *Deneyim ve Eğitim*. (Çev. S. Akıllı). Odtü Yayıncılık, Ankara.
- Diamond, A. (2006). *The early development of executive functions*. In E. Bialystok, & F. Craik (Eds.), *Lifespan cognition: Mechanisms of change* (pp. 70–95). New York, NY: Oxford University Press.
- Diamond, A., & Taylor, C. (1996). Development of an aspect of executive control: Development of the abilities to remember what I said and to “do as I say, not as I do”. *Developmental Psychobiology*, 29, 315–334.

- Diamond, A. (2002). *Normal Development of Prefrontal Cortex from Birth to Young Adulthood: Cognitive Functions, Anatomy, and Biochemistry*. New York: Oxford University Press.
- Dick, A. S. (2005). *The Development of Cognitive Flexibility*. Unpublished Doctoral Dissertation, Temple University, USA.
- Dick, A. S. (2014). The Development of Cognitive Flexibility Beyond the Preschool Period: An Investigation Using a Modified Flexible Item Selection Task. *Journal of Experimental Child Psychology*, 125, 13-34.
- Dickstein, D.P., Leibenluft, E. (2012). Beyond dogma: From diagnostic controversies to data about pediatric bipolar disorder and children with chronic irritability and mood dysregulation. *Journal of Psychiatry Related Science*, 49:52-61.
- Dickstein, D. P. & Leibenluft, E. (2006). Emotion Regulation in Children and Adolescents: Boundaries Between Normalcy and Bipolar Disorder. *Development and Psychopathology*, 18 (84), 1105-1131.
- Dietrich, A., & Kanso, R. (2010). A review of EEG, ERP, and neuro-imaging studies of creativity and insight. *Psychological Bulletin*, 136, 822–848.
- Diril, A. (2011). *Lise öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeylerinin sosyodemografik değişkenler ve öfke düzeyi ile öfke ifade tarzları arasındaki ilişki açısından incelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Dreisbach, G., & Goschke, T. (2004). How positive affect modulates cognitive control: Reduced perseveration at the cost of increased distractibility. *Journal of Experimental Psychology: Learning, Memory, and Cognition*, 30, 343–353.
- Dugas, M. J., Freestone, M. H. & Ladouceur, R. (1997). Intolerance of Uncertainty and Problem Orientation in Worry. *Cognitive Therapy and Research*, 21 (6), 593-606.
- Dugas, M. J., Gosselin, P. & Ladouceur, R. (2001). Intolerance of Uncertainty and Worry: Investigating Specificity in a Nonclinical Sample. *Cognitive Therapy and Research*, 25 (5), 551-558.

- Dugas, M. J., Hedeyati, M., Karavidas, A., Buhr, K., Francis, K. & Phillips, N. A. (2005). Intolerance of Uncertainty and Information Processing: Evidence of Biased Recall and Interpretations. *Cognitive Therapy and Research*, 29 (1), 57-70.
- Dugas, M. J., Laugesen, N. & Bukowski, W. M. (2012). Intolerance of Uncertainty, Fear of Anxiety, and Adolescent Worry. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 40, 863-870.
- Dugas, M. J., Buhr, K., & Ladouceur, R. (2004). *The Role of Intolerance of Uncertainty in Etiology and Maintenance*. In R. G. Heimberg, C. L. Turk, & D. S. Mennin (Eds.), *Generalized anxiety disorder: Advances in research and practice* (pp. 143-163). New York: Guilford Press.
- Dugas, M. J., Schwartz, A. & Francis, K. (2004). Intolerance of Uncertainty, Worry, and Depression. *Cognitive Therapy and Research*, 28 (6), 835-842.
- Dugas, MJ, Gagnon, G., Ladouceur, R., Fresten, M.H.(1998).Generalized Anxiety Disorder: A Preliminary Test of a Conceptual Model. *Behaviour Research Therapy*, 36, 215-226.
- Dunleavy, K. N., & Martin, M. M. (2006). A convergent validity study of the Decision-Making Collaboration Scale. *North American Journal of Psychology*, 8, 339–344.
- Durr, L. I. (2009). Optimal Challenge: The Impact of Adventure Experiences on Subjective Well-Being. *Journal of Experiential Education*, 31 (3), 451-455.
- Eisenberg, S. A., Kurita, K., Taylor-Ford, M., Agus, D. B., Gross, M. E. & Meyerowitz, B. E. (2015). Intolerance of Uncertainty, Cognitive Complaints, and Cancer-Related Distress in Prostate Cancer Survivors. *Psycho-Oncology*, 24, 228-235.
- Eling, P., Derckx, K., Maes, R. (2008). On the historical and conceptual background of the wisconsin card sorting test. *Brain and Cognition*, 67, 247-253.
- Ellis, A. E., & Oakes, L. M. (2006). Infants flexibly use different dimensions to categorize objects. *Developmental Psychology*, 42, 1000–1011.

- Epsy, K. A. (1997). The Shape School: Assessing executive function in preschool children. *Developmental Neuropsychology*, 13, 495-499.
- Eslinger, P. J., & Grattan, L. M. (1993). Frontal lobe and frontal-striatal substrates for different forms of human cognitive flexibility. *Neuropsychologia*, 31, 17-28.
- Eşsizoğlu, A., Köşger, F., Akarsu, F. Ö., Özaydın, Ö. & Güleç, G. (2017). Theory of Mind and Selective Attention, Response Inhibition, Cognitive Flexibility in Patients with Schizophrenia. *Nöropsikiyatri Arşivi*, 54, 162-167. DOI: 10.5152/npa.2016.12750
- Farchione, & Barlow, (2013). Boswell, J. F., Thompson-Hollands, J., Farchione, T. J. & Barlow, D. H. (2013). Intolerance of Uncertainty: A Common Factor in the Treatment of Emotional Disorders. *Journal of Clinical Psychology*, 69 (6), 630-645.
- Farrel, L. J., Waters, A. M., Boschen, M. J. & Milliner, E. L. (2011). Responsibility Beliefs, Memory Confidence, Intolerance of Uncertainty and the Urge to Check in Cgildhoo Obsessive Compulsive Disorder: An Examination of Cognitive Theory. *Behavioral Change*, 28 (3), 128-142.
- Fenton, L. (2006). *Adventure Education and Csikszentmihalyi's Flow Theory: A Critical Analysis of Stress and Optimal Experience as Learning Tools*. Unpublished Master Thesis. Prescott College, Canada.
- Fergus, T. A. & Valentiner, D. P. (2011). Intolerance of Uncertainty Moderates the Relationship Between Catastrophic Health Appraisals and Health Anxiety. *Cognitive Therapy Research*, 35, 560-565.
- Fergus, T. A., Bardeen, J. R. & Wu, K. D. (2012). Intolerance of Uncertainty and Uncertainty- Related Attentional Biases: Evidence of Facilitated Engagement or Disengagement Difficulty? *Cognitive Therapy Research*, 37, 735-741.
- Fetzner, M. G., Horswill, S. C., Boelen, P. A. & Carleton, N. (2013). Intolerance of Uncertainty and PTSD Symptoms: Exploring the Construct Relationship in a Community Sample with a Heterogeneous Trauma History. *Cognitive Therapy Research*, 37, 725-734.

- Figuerola, I. J. & Youmas, R. J. (2013). *Failure to Maintain Set: Measure of Distractibility or Cognitive Flexibility?* Preceedings of the Human Factors and Ergonomics Society 57th Annual Meeting, 57 (1), 828-832.
- Fletcher, T. B. & Hinkle, S. J. (2002). Adventure Based Counseling: An Inovation in Counseling. *Journal of Counseling & Development*, 80, 277-276.
- Fletcher, T., & Smith, C. (1999, April), *Adventure-based counseling*. Paper presented at the meeting of the American Counseling Association. San Diego. CA.
- Fracalanza, K., Koerner, N. Deschenes, S. S. & Dugas, M. J. (2014). Intolerance of Uncertainty Mediates the Relation Between Generalized Anxiety Disorder Symptoms and Anger. *Cognitive Behavioral Therapy*, 43 (2), 122-132.
- Freeman, D., Startup, H., Dunn, G., Cernis, E., Wingham, G., Pugh, K., Cardwell, J., Mander, H & Kingdon, D. (2014). Understanding Jumping to Conslusions in Patients With Persecutory Delusions: Working Memory and Intolerance of Uncertainty. *Psychological Medicine*, 44, 3017-3024.
- Frensch, P.A ve Strenberg, R.J. (1989). *Expertise and Intelligent Thinking: When is it Worse to Know Better? Advances in the Psychology of Human Intelligence*. LEA: Hillsdale.
- Frishman, J. S. (2006). *The Adventure-Journey Perspective: Postmodern Adventure Therapy Expressed Through the Hero's Journey Metaphor*. Unpublished Doctoral Dissertation, Massachussetts School of Professional Psychology, USA.
- Frumkin, H. (2001). Beyond toxicity: Human health and the natural environment. *American Journal of Preventative Medicine*, 20 (3), 234-240.
- Funke, B. L., & Nicholson, M. E. (1993). Factors affecting patient compliance among women with abnormal pap smears. *Patient Education and Counseling*, 20, 5–15.
- Fu, F. & Chow, A. (2017). Traumatic Exposure and Psychological Well-Being: The Moderating Role of Cognitive Flexibility. *Journal of Loss and Trauma*, 22 (1), 24-37.

- Fruie, J. (2011). *Adventure Based Counseling As An Intervention For Bullying*. Unpublished Doctoral Thesis, Alliant International University, USA.
- Gass, M. A. (1993). *Adventure therapy: Therapeutic applications of adventure programming*. Dubuque, IA: Kendall/Hunt Publishing Co.
- Gass, M.A., Gillis, H.L., & Russell, K.C. (2012). *Adventure therapy: Theory, research, and practice*. Routledge.
- Gass, M. A. (1995). Adventure Family Therapy: An Innovative Approach Answering the Question of Lasting Change with Adjudicated Youth? *Monograph on Youth in the 1990s*, 4, 103-116.
- Gass, M. A. & Gillis, H. L. (1995). Focusing on the “Solution” Rather than the “Problem”¹: Empowering Client Change in Adventure Experiences. *Journal of Experiential Education*, 18 (2), 63-69.
- Gath, S. (2008). *Adventure and Therapy: A Training Guide for Adventure Facilitators*. Unpublished Master Thesis, Prescott College, USA.
- Gershkoff-Stowe, L. (2005). *Imposing equivalence on things in the world: a dynamic systems perspective*. In D. Rakison, & L. Gershkoff-Stowe (Eds.), *Building object categories in developmental time* (pp. 175–207). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Gibson, E. J. (1994). Has psychology a future? *Psychological Science*, 5, 69–76.
- Gilhooly, K.J., Fioratou, E., Anthony, S.H., Wynn, V., 2007. Divergent thinking: strategies and executive involvement in generating novel uses for familiar objects. *Journal of Psychology*, 98, 611–625.
- Gillis, H. L. & Mcleod, J. A. (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, H. L. (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.
- Gillis, H. L., & Speelman, E. (2008). Are challenge (ropes) courses an effective tool? A meta- analysis. *Journal of Experiential Education*, 31, 111-135.
- Gillis, H. L., & Thomsen, D. (1996). *A research update (1992–1995) of adventure therapy: Challenge activities and ropes courses, wilderness expeditions, and residential camping programs*. Coalition for Education in the Outdoors Symposium. Symposium conducted at Bradford Woods, Indiana University, Martinsville, IN.
- Gillis, H. L., Milledgeville, G. C. (1992). *Therapeutic Uses of Adventure-Challenge-Outdoor-Wlderness: Theory and Research*. Invited Keynote Presentation for the Caolition for Education in the Outdoor Symposium, Bradford Woods, Indiana University, January, 1992.
- Gioia, G. A., Isquith, P. K., & Guy, S. C. (2001). *Assessment of executive function in children with neurological impairment*. In R. J. Simeonsson & S. L. Rosenthal (Eds.), *Psychological and developmental assessment: Children with disabilities and chronic conditions* (pp. 317-355). New York: Guilford Press.
- Gorka, S. M., Nelson, B. N., Phan, K. L. & Shankman, S. A. (2016).Intolerance of Uncertainty and Insula Activation During Uncertain Reward. *Cognitive, Affective & Behavioural Neuroscience*, 16 (5), 929-939.
- Gioia, G., Isquith, P., Guy, S., & Kenworthy, L. (2000). *BRIEF – Behavior Rating Inventory of Executive Function. Professional manual*. Odessa, FL: Psychological Assessment Resources.
- Glass, J. S., & 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.

- Gosselin, P., Ladouceur, R., Evers, A., Laverdiere, A., Routhier, S. & Tremblay-Picard, M. (2008). Evaluation of Intolerance of Uncertainty: Development and Validation of a New self-report Measure. *Journal of Anxiety Disorders*, 22, 1427-1439.
- Goldstone, R. L., & Landy, D. (2010). Domain-creating constraints. *Cognitive Science*, 34, 1357–1377.
- Grant, D.A. & Berg, E.A. (1948). A behavioral analysis of degree of reinforcement and ease of shifting to new responses in a weigl-type card-sorting problem. *Journal of Experimental Psychology*, 38, 404- 411.
- Grenier, S., Barrette, A.M. & Ladouceur, R. (2005). Intolerance of Uncertainty and Intolerance of Ambiguity: Similarities and Differences. *Personality and Individual Differences*, 39, 593-600.
- Grayson, J. B. (2010). OCD and Intolerance of Uncertainty: Treatment Issues. *Journal of Cognitive Psychotherapy: An International Quarterly*, 24 (1), 3-18.
- Green, G. T. (2000). *The Effect of An Outdoor Recreation Program on the Resillience of Low Income, Minority Youth*. Unpublished Doctoral Dissertation, The University of Georgia, USA.
- Greve, K. W., Stickel, T. R., Love, J. M., Bianchini, K. J., Stanford, M. S. (2005). Latent structure of the wisconsin card sorting test: A confirmatory factor analytic study. *Archives of Clinical Neuropsychology*, 20, 355-364.
- Grüring, C. (2007). *The Role of Adventure Therapy in the Comprehensive Treatment of Adolescents Who Committed Sexual Abuse: A Case Study*. Unpublished Master Thesis. Prescott College, USA.
- Gu, B.M., Park, J.Y., Kang, D.H. ve ark. (2008) Neural correlates of cognitive inflexibility during task-switching in obsessive-compulsive disorder. *Brain*, 131, 155-64.
- Gülüm, İ. V. ve Dağ, İ. (2012). Tekrarlayıcı Düşünme Ölçeği ve bilişsel Esneklik Envanterinin Türkçeye Uyarlanması, Geçerliği ve Güvenirliliği. *Anatolian Journal of Psychiatry*, 13, 216-223.

- Gülüm, İ. V. ve Dağ, İ. (2013). Bir Ölçek Çalışmasında Tekrarlayıcı Düşünme Ölçeğini Seçici Olarak Atlamak Bir Başa Çıkma Stratejisi Olabilir mi? *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 2, 89-97.
- Gündüz, B. (2013). Bağlanma Stilleri, Akılcı Olmayan İnançlar ve Psikolojik Belirtilerin Bilişsel Esnekliği Yordamadaki Katkıları. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 13 (3), 2071-2085.
- Guzman, A. B., Lacao, R. A. & Larracas, C. (2015). A Structural Equation Modelling on the Factors Affecting Intolerance of Uncertainty and Worry Among a Select Group of Filipino Elderly. *Educational Gerontology*, 41, 106-119.
- 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.
- Hart, J. W., Sullivan-Sanchez, C., Packer, T. & Loveless, J. (2013). Is Any Explanation Better Than No Explanation? Intolerance of Uncertainty and Paranormal Beliefs. *Social Behavior and Personality*, 41 (2), 343-344.
- Hartkamp, M. & Thornton, I. M. (2017). Mediation, Cognitive Flexibility and Well-Being. *Journal of Cognitive Enhancement*, 1 (2), 182-196. DOI 10.1007/s41465-017-0026-3
- Hattie, J., Marsh, H., Niell, J., & Richards, G. (1997). Adventure education and Outward Bound: Out of class experiences that make a lasting difference. *Review of Educational Research*, 67, 43-87.
- Helton-Fauth, W. B. (2003). *Organizational and situational influences on adjudicative decisions* (Office of Naval Research Report No. N00014-02-1-0511). Washington, DC: Defense Personnel Security Research Center.
- Hennessey, B.A., Amabile, T.M., 2010. Creativity. *Annu. Rev. Psychol.* 61, 569–598.
- Hill, A. (2008). *Predictors of Relationship Satisfaction: The Link Between Cognitive Flexibility, Compassionate Love and Level of Differentiation*. Unpublished Doctoral Dissertation, Alliant International University, Los Angeles, USA.

- Hirt, E. R., Devers, E. E. & McCrea, S. M. (2008). I Want to Be Creative: Exploring the Role of Hedonic Contingency Theory in the Positive Mood-Cognitive Flexibility Link. *Journal of Personality and Social Psychology*, 94 (2), 214-120.
- Hoag, M. J., Massey, K. E., Roberts, S. D. & Logan, P. (2013). Efficacy of Wilderness Therapy for Young Adults: A First Look. *Residential Treatment for Children & Youth*, 30, 294-305.
- Holaway, R. M., Heimberg, R. G. & Coles, M. E. (2006). A Comparison of Intolerance of Uncertainty in Analogue Obsessive-Compulsive Disorder and Generalized Anxiety Disorder. *Anxiety Disorders*, 20, 158-174.
- Horst, J. S., Ellis, A. E., Samuelson, L. K., Trejo, E., Worzalla, S., Peltan, J., et al. (2009). Flexible categorization in toddlerhood: same objects, same session, two different category contrasts. *Developmental Science*, 12, 96–105.
- Houston, P. D., Knabb, J. J., Welsh, R. K., Houskamp, B. M. & Brokaw, D. (2010). Wilderness Therapy as a Specialized Competency. *International Journal of Psychological Studies*, 2 (2), 52-66.
- Huffman, K. & Piggrem, G. (2003). *Psychology in Action*. New York: John Wiley.
- Hughes, C. (2002). Executive functions and development: Emerging themes. *Infant and Child Development*, 11 (2), 201-209.
- Hughes, C., & Graham, A. (2002). Measuring executive functions in childhood: Problems and solutions. *Child and Adolescent Mental Health*, 7, 131-142.
- Human, L. (2012). Adventure-based Experiences During Professional Training in Psychology: A Follow up Study. *South African Journal of Psychology*, 42 (4), 586-597.
- Hund, A. M., & Foster, E. K. (2008). Understanding developmental changes in the stability and flexibility of spatial categories based on object relatedness. *Developmental Psychology*, 44, 218–232.

- Hutson, L. A. (2013). *Evaluation of an Urban Adventure Therapy Program for At-Risk Youth*. Unpublished Doctoral Dissertation. The Chicago School of Professional Psychology, USA.
- Ionescu, T. (2005). *Object categorization in the preschool years and its relation with cognitive inhibition*. In B. G. Bara, L. Barsalou, & M. Bucciarelli (Eds.), *Proceedings of the 27th annual conference of the cognitive science society* (pp. 1024–1029). Mahwah, NJ: Erlbaum.
- Ionescu, T. (2006). What we say and what they do: the influence of instructions on preschoolers' flexible categorization. *Cognition, Brain, Behavior*, X, 367–378.
- Ionescu, T. (2012). Exploring the Nature of Cognitive Flexibility. *New Ideas in Psychology*, 30, 190-200.
- Isen, A., Johnson, M., Mertz, E., & Robinson, G. (1985). Positive affect and the uniqueness of word association. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48, 1413–1426.
- Innes, S., Leboeuf-Yde, C. & Walker, B. F. (2017). The Relationship Between Intolerance of Uncertainty in Chiropractic Students and Their Treatment Intervention Choices. *Chiropractic & Manual Therapies*, 25 (20), 1-10. DOI 10.1186/s12998-017-0150-2
- Itin, C. M. (2001). Adventure Therapy-Critical Questions. *The Journal of Experiential Education*, 24 (2), 80-84.
- Itin, C. & Mitten, D. (2006). *The Nature and Meaning of Adventure Therapy in the International Context*. Connecting With the Essence, Proceedings From the 4th International Adventure Therapy Conference (4IATC), February 1-4 Rotorua, Aotearoa, New Zeland.
- Jacoby, R. J. (2013). *Behavioural Measurement of Intolerance of Uncertainty in Anxiety Disorders*. Unpublished Doctoral Dissertation, University of North Carolina, USA.

- Jacques, S., & Zelazo, P.D. (2005). *On the possible roots of cognitive flexibility*. In B. D. Homer & C. S. Tamis-LeMonda (Eds.). *The development of social understanding and communication* (pp. 53-81). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum.
- Jelalian, E., Mehlenbeck, R., Lloyd-Richardson, E.E., Birmaher, V. & Wing, R. R. (2006). "Adventure Therapy" Combined with Cognitive-Behavioral Treatment for Overweight Adolescents. *International Journal of Obesity*, 30, 31-39.
- Jensen, D. & Heimberg, R. G. (2015). Domain Specific Intolerance of Uncertainty in Socially Anxious and Contamination-Focused Obsessive-Compulsive Individuals. *Cognitive Behavioural Therapy*, 44 (1), 54-62.
- Johnco, C., Wuthrich, V. M. & Rapee, R. M. (2014): The Influence of Cognitive Flexibility on Treatment Outcome and Cognitive Restructuring Skill Acquisition During Cognitive Behavioural Treatment for Anxiety and Depression in Older Adults: Results of a Pilot Study. *Behavior Research and Therapy*, 57, 55-64.
- Johnco, C., Wuthrich, V. M., & Rapee, R. M. (2013). The role of cognitive flexibility in cognitive restructuring skill acquisition among older adults. *Journal of Anxiety Disorders*, 27, 576-584.
- Johnco, C., Wuthrich, V. M., & Rapee, R. M. (2014). Reliability and validity of two self-report measures of cognitive flexibility. *Psychological Assessment*, 26 (4), 1381-1387.
- Jones, C. D., Lowe, L. A., Risler, E. A. (2004). The Effectiveness of Wilderness Adventure Therapy Programs for Young People Involved in the Juvenile Justice System. *Residential Treatment for Children & Youth*, 22 (2), 53-67.
- Jordan, P. L., & Morton, J. B. (2008). Flankers facilitate 3-year-olds' performance in a card-sorting task. *Developmental Psychology*, 44, 265–274.
- Jung-Beeman, M., Bowden, E.M., Haberman, J., Frymiare, J.L., Arambel-Liu, S., Greenblatt, R., Reber, P.J., Kounios, J., (2004). Neural activity when people solve verbal problems with insight. *PLoS Biol.* 2, E97.

- Kaly, P. (1999). *Examining the Effects of a Ship-Based Adventure Program on Adolescen Self-Esteem and Ego-Identity Development*. Unpublished Doctoral Dissertation. University of Florida, USA.
- Karmiloff-Smith, A. (1990). Constraints on representational change: evidence from children's drawing. *Cognition*, 34, 57–83.
- Karmiloff-Smith, A. (1992). *Beyond modularity: A developmental perspective on cognitive science*. Cambridge, MA: MIT Press/Bradford Books.
- Keats, M.R., Courneya, K. S., Danielsen S. (1999).Leisure-timephysical activity and psychosocial well-being in adolescents after cancer diagnosis. *Journal of Pediatric Oncology Nursing*, 16,180 – 188
- Keefer, A., Kreiser, N. L., Snigh, V., Blakeley-Smith, A., Duncan, A., Johnson, C., et al. (2016). Intolerance of Uncertainty Predicts Anxiety Outcomes Following CBT in Youth with ASD. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 1-10. DOI 10.1007/s10803-016-2852-z
- Kemler Nelson, D. G. (1999). Attention to functional properties in toddlers' naming and problem-solving. *Cognitive Development*, 14, 77–100.
- Kerr, A., & Zelazo, D. (2004). Development of “hot” executive function: The children's gambling task. *Brain and Cognition*, 55, 148-157.
- Krippendorff, K. (2004). *Content Analysis. An Introduction of Its Methodology*. California: Sage Publications.
- Kertz, S. J., Stevens, K. T., McHugh, R. K. & Björgvinsson, T. (2015). Distress Intolerance and Worry: the Mediating Role of Cognitive Variables. *Anxiety, Stress & Coping*, 28 (4), 408-44.
- Ketz, S. & Woodruff-Borden, J. (2013). The Role of Metacognition, Intolerance of Uncertainty, and Negative Problem Orientation in Children's Worry. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 41, 243-248.
- Khawaja, N. G. & McMahon, J. (2011). The Relationship of Meta-Worry and Intolerance of Uncertainty With Pathological Worry, Anxiety and Depression. *Behavioral Change*, 28 (4), 165-180.

- Khawaja, N. G. & Yu, L. N. H. (2010). A Comparison of the 27-item and 12- item Intolerance of Uncertainty Scales. *Clinical Psychologist*, 14 (3), 97-106.
- Khawaja, N. G., McMahon, J. & Strodl, E. (2011). Intolerance of Uncertainty and Meta-Worry: Relative Importance in Discriminating GAD. *Behaviour Change*, 28 (4), 181-194.
- Kloo, D., Parner, J., Aichorn, M. & Schmidhuber, N. (2010). Perspective Taking and Cognitive Flexibility in the Dimensional Change Card Sorting (DCCS) Task. *Cognitive Development*, 25, 208-217.
- Kızıltepe, Z. (2017). İçerik Analizi. F. N. Seggie & Y. Bayyurt (Ed.). *Nitel Araştırma Yöntem, Teknik, Analiz ve Yaklaşımları*. 2. Baskı. Ankara:Anı Yayıncılık.
- Koerner, N. & Dugas, M. J. (2007). An Investigation of Appraisals in Individuals Vulnerable to Excessive Worry: The Role of Intolerance of Uncertainty. *Cognitive Therapy Research*, 32, 619-638.
- Koesten, J., Schrod, P. & Ford, D. (2009). Cognitive Flexibility as a Mediator of Family Communication Environments and Young Adults' Well-Being. *Health Communication*, 24, 82-94.
- Kolb, D. (1984). *Experiential learning: Experience as the source of learning and development*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Kornelson, A. F. (1998). *A Qualitative Study of the Process and Outcomes of a School-Based Adventure Education/Therapy Program*. Unpublished Master Thesis, University of Alberta, Canada.
- Kuiper, N. Klein, D., Vertes, J. & Maiolino, N. B. (2014). Humor Styles and the Intolerance of Uncertainty Model of Generalized Anxiety. *Europe's Journal of Psychology*, 10 (3), 543-556.
- Laugesen, N. (2007). *The Relationship Between Adolescent Worry, Intolerance of Uncertainty, and Fear of Anxiety*. Unpublished Master Thesis, Concordia University, Canada.

- Leber, A. B., Turk-Browne, N. S., & Chun, M. M. (2008). *Neural predictors of moment-to-moment fluctuations in cognitive flexibility*. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 105, 13592–13597.
- LeBouthiller, D. M. & Asmundson, G. J. G. (2015). A Single Bout of Aerobic Exercise Reduces Anxiety Sensitivity But Not Intolerance of Uncertainty or Distress Tolerance: A Randomized Controlled Trial. *Cognitive Behavioural Therapy*, 44 (4), 252-263.
- Lee, J. K. & Orsillo, S. M. (2014). Investigating Cognitive Flexibility as a Potential Mechanism of Mindfulness in Generalized Anxiety Disorder. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 45, 208-216.
- Lee, J. K., Orsillo, S. M., Roemer, L. & Allen, L. B. (2010). Distress and Avoidance in Generalized Anxiety Disorder: Exploring the Relationships with Intolerance of Uncertainty and Worry. *Cognitive Behavior Therapy*, 39 (2), 126-136.
- Leite, C. & Kuiper, N. A. (2008). Client Uncertainty and the Process of Change in Psychotherapy: The Impact of Individual Differences in Self-concept Clarity and Intolerance of Uncertainty. *Contemporary Psychotherapy*, 38, 55-64.
- Leuner, B., Gould, E., 2010. Dendritic growth in medial prefrontal cortex and cognitive flexibility are enhanced during the postpartum period. *Journal of Neuroscience*, 30, 13499–13503.
- Levin, H., Culhane, K., Hartmann, J., Evankovich, K., Mattson, A., Harward, H., Ringholz, G., Ewing-Cobbs, L., & Fletcher, J. (1991). Developmental changes in performance on tests of purported frontal lobe functioning. *Developmental Neuropsychology*, 7, 377–395.
- Lewis-Morrarty, E., Dozier, M., Bernard, K., Terraccino, S. M. & Moore, S. V. (2012). Cognitive Flexibility and Theory of Mind Outcomes Among Foster Children: Preschool Follow-up Results of a Randomized Clinical Trial. *Journal of Adolescent Health*, 51, 17-22.

- Liao, K. Y. & Wei, M. (2011). Intolerance of Uncertainty, Depression, and Anxiety: The Moderating and Mediating Roles of Rumination. *Journal of Clinical Psychology*, 67 (12), 1220-1239.
- Lieberman, L., Gorka, S. M., Sarapas, C. & Shankman, S. A. (2016). Cognitive Flexibility Mediates the Relationship Between Intolerance of Uncertainty and Safety Signal Responding in Those with Panic Disorder. *Cognition and Emotion*, 30 (8), 1495-1503.
- Long, E. and Andrews, D. (1990). Perspective taking as a predictor of marital adjustment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59 (1), 126-131.
- Louv, R.(2005). *Last Child in the Woods: Saving Our Children from Nature Deficit Disorder*. Atlantic Books: London.
- Lewis-Morrarty, E., Dozier, M., Bernard, K., Terracino, S. M. & Moore, S. V. (2012). Cognitive Flexibility and Theory of Mind Outcomes Among Foster Children: Preschool Follow up Results of a Randomized Clinical Trial. *Journal of Adolescent Health*, 51 (2), 17-22.
- MacDonald, E. M., Pawluk, E. J., Koerner, N. & Goodwill, A. M. (2015). An Examination of Distress Intolerance in Undergraduate Students High in Symptoms of Generalized Anxiety Disorder. *Cognitive Behavioural Therapy*, 44 (1), 74-84.
- Madlock, P. E., Martin, M. M., Bogdan, L., & Ervin, M. (2007). The impact of communication traits on leader member exchange. *Human Communication*, 10, 451–464.
- Magle-Haberek, N. A., Tucker, A. R. & Gass, M. A. (2012). Effects of Program Differences With Wilderness Therapy and Residential Treatment Center (RTC) Programs. *Residential Treatment for Children & Youth*, 29, 202-218.
- Mahoney, A. E. & McEvoy, P. M. (2012). A Transdiagnostic Examination of Intolerance of Uncertainty Across Anxiety and Depressive Disorders. *Cognitive Behavioural Therapy*, 41(3), 212-222.

- Mahoney, A. E. J. & McEvoy, P. M. (2011). Trait Versus situation-Specific Intolerance of Uncertainty in a Clinical Sample with Anxiety and Depressive Disorders. *Cognitive Behavior Therapy*, 41 (1), 26-39.
- Maltby, J., Day, L., McCutcheon, L. E., Martin, M. M. & Cayanus, J. L. (2004). Celebrity worship, cognitive flexibility and social complexity. *Personality and Individual Differences*, 37, 1475-1482.
- Mareschal, D., & Quinn, P. (2001). Categorization in infancy. *Trends in Cognitive Sciences*, 5, 443–450.
- Maria, M. (2006). The Possible Relationship of Cognitive Style Rigidity-Flexibility of Cognitive Control with Properties of Nervous System. *Social and Behavioral Sciences*, 82, 917-920.
- Martin, L., & Stoner, P. (1996). *Mood as input: What we think about how we feel determine show we think*. In L. L. Martin & A. Tesser (Eds.), *Striving and feeling: Interactions among goals, affect, and self-regulation* (pp. 279–301). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Martin, M. & Anderson, C. (1998). The cognitive flexibility scale: three validity studies. *Communication Reports*, 11, (1) 1-9.
- Martin, M. and Anderson, C. and Thweatt, K. (1998). Aggressive communication traits and their relationships with the cognitive flexibility scale and the communication flexibility scale. *Journal of Social Behavior and Personality*, 13 (3), 531.
- Martin, M. M. & Anderson, C. M. (1998). The Cognitive Flexibility Scale: Three Validation Studies. *Communication Reports*, 11 (1), 1-13.
- Martin, M. M. & Rubin, R. B. (1994). Development of communication flexibility scale. *Southern Communication Journal*, 59, 171-178.
- Martin, M. M. & Rubin, R. B. (1995). A new measure of cognitive flexibility. *Psychological Reports*, 76 (2), 623-626.
- Martin, M. M., & Anderson, C. M. (1996). Communication traits: A cross-generalization investigation. *Communication Research Reports*, 13, 58–67.

- Martin, M. M., & Myers, S. A. (2006). Students' communication traits and their out-of-class communication with their instructors. *Communication Research Reports*, 23, 283–289.
- Martin, M. M., & Rubin, R. B. (1995). A new measure of cognitive flexibility. *Psychological Reports*, 76(2), 623-626.
- Martin, M. M., Staggers, S. M. & Anderson, C. M. (2011). The Relationship Between Cognitive Flexibility with Dogmatism, Intellectual Flexibility, Preference for Consistency, and Self-Compassion. *Communication Research Reports*, 28 (3), 275-280.
- Martin, M. M., & Rubin, R. B. (1994). Development of a communication flexibility scale. *Southern Communication Journal*, 59, 171-178.
- Martindale, C., Greenough, J., (1975). The differential effect of increased arousal on creative and intellectual performance. *Journal of Genetic Psychology*, 123, (2), 329– 335.
- Matsuoka, R. H. (2010). Student performance and high school landscapes: Examining the links. *Landscape and Urban Planning*, 97, 273–282.
- McCroskey, J. C., & Richmond, V. P. (1996). *Fundamentals of human communication*. Prospect Heights, IL: Waveland Press.
- McEvoy, P. M., & Mahoney, A. E. J. (2011). Achieving certainty about the structure of intolerance of uncertainty in a treatment-seeking sample with anxiety and depression. *Journal of Anxiety Disorders*, 25, 112–122.
- Miller, R. C. (2003). *Adventure Therapy and the Step Family*. Unpublished Doctoral Dissertation, Pepperdine University, USA.
- Monsell, S. (2003). Task switching. *Trends in Cognitive Sciences*, 7, 134–140.
- Moore, A. & Malinowski, P. (2009). Mediation, Mindfulness and Cognitive Flexibility. *Consciousness and Cognition*, 18, 176-186.

- Morrarty, E. L., Dozier, M., Bernard, K. Terracciano, S. M. & Moore, S. (2011). Cognitive Flexibility and Theory of Mind Outcomes Among Foster Children: Preschool Follow-Up Results of a Randomized Clinical Trial. *Journal of Adolescent Health*, 51, 17-22.
- Murray, N., Sujana, H., Hirt, E. R., & Sujana, M. (1990). The influence of mood on categorization: A cognitive flexibility interpretation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59, 411–425.
- Müller, U., Dick, A. S., Gela, K., & Overton, W. F. (2006). The role of priming in preschoolers' flexible role use on the dimensional change card sort task. *Child development*, 77 (2), 395-412.
- Myers, S. A., Bogdan, L. M., Eidsness, M. A., Johnson, A. N., Schoo, M. E., Smith, N. A., Zachary, B. A. (2009). Taking a trait approach to understanding college students' perceptions of group work. *College Student Journal*, 43, 822–831.
- Nadler, R., & Luckner, J. (1992). *Processing the Adventure Experience: Theory and Practice*. Kendall Hunt Publishing: Dubuque, Iowa.
- Nassar-McMillan, S. C. & Cashwell, C. S. (1997). Building Self Esteem of Children and Adolescents Through Adventure- Based Counseling. *The Journal of Humanistic Counseling*, 36 (2), 59-67.
- Newes, S. & Bandroff, S. (2004). *What is Adventure Therapy*. (In: Coming of Age: The Evolving Field of Adventure Therapy. Association for Experiential Education: USA.
- Neill, J.T., & Dias, K.L. (2001). Adventure education and resilience: The double-edged sword. *Journal of Adventure Education and Outdoor Learning*, 1, 35–42.
- Nguyen, S. P. (2007). Cross-classification and category representation in children's concepts. *Developmental Psychology*, 43, 719–731.
- Neil, L., Olsson, N. C. & Pellicano, E. (2016). The Relationship Between Intolerance of Uncertainty, Sensory Sensitivities, and Anxiety in Autistic and Typically Developing Children. *Autism Developmental Disorders*, 46, 1962-1973. DOI 10.1007/s10803-016-2721-9

- Norr, A. M., Albanese, B. J., Oglesby, M. E., Allan, N. P. & Schmit, N. B. (2014). Anxiety Sensitivity and Intolerance of Uncertainty as Potential Risk Factors for Cyberchondria. *Journal of Affective disorders*, 174, 64-69.
- Norr, A. M.; Oglesby, M. E., Capron, D. W., Raines, A. M., Korte, K. J. & Schmidt, N. B. (2013). Evaluating the Unique Contribution of Intolerance of Uncertainty Relative to other Cognitive Vulnerability Factors in Anxiety Psychopathology. *Journal of Affective Disorders*, 151, 136-142.
- Nijstad, B. A., De Dreu, C. K. W., Rietzschel, E. F. & Baas, M. (2010). The Dual Pathway to Creativity Model: Creative Ideation as a Function of Flexibility and Persistence. *European Review of Social Psychology*, 21, 34-77.
- Nikkel, L. J. (2013). *Adventure Therapy for Youth with Addictions in Residential Treatment: An Analysis of Program Processes and Proximate Outcomes*. Unpublished Master Thesis, The University of Manitoba, Canada.
- Norton, C. L. (2007). *Understanding the Impact of Wilderness Therapy on Adolescent Depression and Psychological Development*. Unpublished Doctoral Dissertation. Loyola University Chicago, USA.
- Norton, C. L., Tucker, A., Russel, K. R., Bettman, J. E., Gass, M. A., Gillis, H. L. & Behrens, E. (2014). Adventure Therapy With Youth. *Journal of Experiential Education*, 37 (1), 46-59.
- Norton, C. L., Tucker, A., Russel, K. R., Bettman, J. E., Gass, M. A., Gillis, H. L. & Behrens, E. (2014). Adventure Therapy With Youth. *Journal of Experiential Education*, 37 (1), 46-59.
- Nuevo, R., Wetherell, J. L., Montorio, I., Ruiz, M. A. & Cabrera, I. (2009). Knowledge about Aging and Worry in Older Adults: Testing the Mediating Role of Intolerance of Uncertainty. *Aging & Mental Health*, 13 (1), 135-141.
- O'Bryan, E. M. & McLeish, A. C. (2017). An Examination of the Indirect Effect of Intolerance of Uncertainty on Health Anxiety Through Anxiety Sensitivity Physical Concerns. *Journal of Psychopathology Behaviour*, DOI 10.1007/s10862-017-9613-y

- O'Neill, S. C., Demarco, T., Peshkin, B. N., Rogers, S., Rispoli, J., Brown, K., Valdimarsdottir, H. & Schwartz, M. D. (2006). Tolerance of Uncertainty and Perceived Risk Among Women Receiving Uninformative BRCA1/2 Test Results. *American Journal of Medical Genetics Part C*, 142C, 251-259.
- O'shea, K.M. (2008). *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.
- Omori, I.M., Murata, Y., Yamanishi, T. ve ark. (2007) The differential impact of executive attention dysfunction on episodic memory in obsessive- compulsive disorder patients with checking symptoms vs. those with washing symptoms. *Journal of Psychiatric Research*, 41,776-84.
- Osman, D.C., Zigun, J.R., Suchy, Y., & Blint, A. (1996). Whole brain fMRI activation on Wisconsin-like card-sorting measures: clues to test specificity. *Brain and Cognition*, 30 (3), 308 –310.
- Öncü, B. Sakarya, A. (2013). Ergen Özkayımlarında Bilişsel Etmenler ve Çarpıtmaların Rolü. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 5 (2), 232-245.
- Pann, J. M. (1999). *The Effects of an Adventure Education Intervention on Self-Concept and Verbal Academic Achievement in Inner-City Adolescents*. Unpublished Doctoral Dissertation. University of Miami, USA.
- Pantelis, C., Barber, F.Z., Barnes, T.R.E., Nelson, H.E., Owen, A.M., & Robbins, T.W. (1999). Comparison of set- shifting ability in patients with chronic schizophrenia and frontal lobe damage. *Schizophrenia Research*, 37 (3), 251–270.
- Papadopoulos, J. E. (2000). *Competencies For Entry-Level Adventure Therapy Employees*. Unpublished Master Thesis, University of New Brunswick, Canada.
- Parks, M. R. (1994). *Communication competence and interpersonal control*. In M. L. Knapp & G. R. Miller (Eds.), *Handbook of interpersonal communication* (pp. 589–620). CA: Sage: Beverly Hills.

- Passler, M.A., Isaac, W., & Hynd, G.W. (1985). Neuropsychological development of behaviour attributed to frontal lobe functioning in children. *Developmental Neuropsychology*, 1, 349-370.
- Passons, W. and Olsen, L. (1969). Relationship of counselor characteristics and empathetic sensitivity. *Journal of Counseling Psychology*, 16 (5), 440-445.
- Paxtoni T. D. (1998). *Self Efficacy and Outdoor Adventure Programs: A Quantitative and Qualitative Analyses*. Unpublished Doctoral Thesis. The University of Minnesota, USA.
- Peebles, L. M. (2006). *Improving Self Efficacy in College Students: A Modified Adventure Therapy Program*. Unpublished Doctoral Dissertation, University of North Texas, USA.
- Pennington, B. F. & Ozonoff, S. (1996). Executive Functions and Developmental Psychopathology. *The Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 37 (1), 51-87.
- Perpina, C., Segura, M. & Sanchez-Reales, S. (2017). Cognitive Flexibility and Decision-Making in Eating Disorders and Obesity. *Eating Weight Disorders*, 22, 435-444.
- Plunkett, K. (2006). *Learning how to be flexible with words*. In Y. Munakata, & M. H. Johnson (Eds.), *Attention and performance XXI: Processes of change in brain and cognitive development* (pp. 233–248). New York, NY: Oxford University Press.
- Pommier, J. H. (1994). *Experiential Adventure Therapy Plus Family Training: Outward Bound School's Efficacy With Status Offenders*. Unpublished Doctoral Dissertation. Texas A&M University, USA.
- Possin, K. L., Filoteo, V., Roesch, S. C., Zizak, V., Rilling, L. M., & Davis, J. D. (2005). Is a perseveration a perseveration? An evaluation of cognitive error types in patients with subcortical pathology. *Journal of Clinical and Experimental Neuropathology*, 27, 953-966.

- Pommier, J. H. (1994). *Experiential Adventure Therapy Plus Family Training: Outward Bound School's Efficacy With Status Offenders*. Unpublished Doctoral Dissertation. Texas A & M University, USA.
- Priest, S. (1998). Physical challenge and the development of trust through corporate adventure training. *Journal of Experiential Education*, 21, 31–34.
- Priest, S., & Gass, M. A. (1998). *Effective leadership in adventure programming*. Human Kinetics: Champaign, IL.
- Pretty, J., Peacock, J., Sellens, M. & Griffin, M. (2005). The Mental and Psychical Outcomes of Green Exercise. *International Journal of Environmental Health Research*, 15/5, 319-337.
- Prouty, D., Collinson, R., & Panicucci, J. (2007). *Adventure Education: Theory and Applications*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Przeworski, A. (2006). *The Development of Psychometric Properties of The Intolerance of Uncertainty Scale for Children*. Unpublished Doctoral Dissertation. The Pennsylvania State University, USA.
- Qouta, S., El-Sarraj, E., & Punamäki, R. L. (2001). Mental flexibility as resiliency factor among children exposed to political violence. *International Journal of Psychology*, 36, 1-7
- Ray, S. L. (2007). *The Experiences of Adolescent Girls Participating in an Adventure Therapy Program: A Qualitative Study*. Unpublished Doctoral Dissertation. Alliant International University, USA.
- Rennie, D. A. C., Bull, R., & Diamond, A. (2004). Executive functioning in preschoolers: Reducing the inhibitory demands of the dimensional change card sort task. *Developmental Neuropsychology*, 26, 423-443.
- Richardson, E. D. (1998). *Adventure-Based and Self-Efficacy Theory: Test of a Treatment Model for Late Adolescents with Depressive Symptomatology*. Unpublished Doctoral Dissertation, Virginia Polytechnic Institute and State University, USA.

- Richardson, E. A., & Mitchell, R. (2010). Gender differences in relationships between urban green space and health in the United Kingdom. *Social Science & Medicine*, 71/3, 568–575. doi:10.1016/j.socscimed.2010.04.015
- Richmond, V. P., & McCroskey, J. C. (1990). Reliability and separation of factors on the assertiveness-responsiveness measure. *Psychological Reports*, 67, 449-450.
- Rittle-Johnson, B., & Star, J. R. (2009). Compared with what? The effects of different comparisons on conceptual knowledge and procedural flexibility for equation solving. *Journal of Educational Psychology*, 101, 529–544.
- Roberts, J. W. (2005). Disney, Dewey, and the Death of Experience in Education. *E & C/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*. Unpublished Master Thesis, McGill University, Canada.
- Rodgers, J., Hodgson, A., Shields, K., Wright, C., Honey, E. & Freeston, M. (2017). Towards a Treatment for Intolerance of Uncertainty in Young People with Autism Spectrum Disorder: Development of the Coping with Uncertainty in Everyday Situations (CUES) Programme. *Journal of Autism Developmental Disorders*, 47 (12), 3959-3966. DOI 10.1186/s12998-017-0150-2.
- Rosen, N. O. Knauper, B. & Sammut, J. (2006). Do Individual Differences in Intolerance of Uncertainty Affect Health Monitoring? *Psychology and Health*, 22 (4), 413-430.
- Rosen, N. O., Knauper, B., Di Dio, P., Morrison, E., Tabing, R., Feldstain, A., Amsel, R., Mayrand, M. H., Franco, E. L. & Rosberger, Z. (2010). The Impact of Intolerance of Uncertainty on Anxiety After Receiving an Informational Intervention About HPV: A Randomised Controlled Study. *Psychology and Health*, 26 (6), 651-668.

- Rougier, N. P., Noelle, D. C., Braver, T. S., Cohen, J. D., & O'Reilly, R. C. (2005). *Prefrontal cortex and flexible cognitive control: rules without symbols*. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 102, 7338–7343.
- Royce, D. (1987). Adventure experience and affective learning: Where are we going? *Journal of Adventure Education*, 4, 12-14.
- Rubin, R. B. & Martin, M. M. (1994). The interpersonal communication competence scale. *Communication Research Reports*, 11, 33-44.
- Ruggiero, G. M., Stapinski, L., Caselli, G., Fiore, F., Galluci, M., Sassaroli, S. & Rapee, R. M. (2012). Beliefs Over Control and Meta-Worry Interact With the Effect of Intolerance of Uncertainty on Worry. *Personality and Individual Differences*, 53, 224-230.
- Runco, M. A. (2004). Creativity. *Annual Review of Psychology*, 55, 657–687.
- Russell, J., Mauthner, N., Sharpe, S. & Tidswell, T. (1991). The 'Windows Task1 as a Measure of Strategic Deception in Preschoolers and Autistic Subjects. *British Journal of Developmental Psychology*, 9 (2), 331-349.
- Russel, K. C., Gillis, H. L. L. & Heppner, W. (2016). An Examination of Mindfulness-Based Experiences Through Adventure in Substance Use Disorder Treatment for Young Adult Males: A Pilot Study. *Mindfulness*, 7, 320-328. DOI 10.1007/s12671-015-0441-4.
- Russel, K. C., Gillis, H. L. L. & Heppner, W. (2016). An Examination of Mindfulness-Based Experiences Through Adventure in Substance Use Disorder Treatment for Young Adult Males: A Pilot Study. *Mindfulness*, 7, 320-328. DOI 10.1007/s12671-015-0441-4.
- Russell, K. (2003). A nation-wide survey of outdoor behavioral healthcare programs for adolescents with behavior problems. *Journal of Experiential Education*, 25, 322-331.
- Rutko, E. A. & Gillespie, J. (2013). Where's the Wilderness in Wilderness Therapy? *Journal of Experiential Education*, 36 (3), 218-232.

- Sapmaz, F. & Doğan, T. (2013). Bilişsel Esnekliğin Değerlendirilmesi: Bilişsel Esneklik Envanteri Türkçe Versiyonunun Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 46 (1), 143-161.
- Sanchez, A. L., Kendall, P. C. & Comer, J. S. (2016). Evaluating the Intergenerational Link Between Maternal and Child Intolerance of Uncertainty: A Preliminary Cross-Sectional Examination. *Cognitive Therapy Research*, 40 (4), 532-539.
- Satan, A. A. (2014). Dini İnanç ve Bilişsel Esneklik Düzeylerinin Öznel İyi Oluş Düzeyine Olan Etkisi. *21. Yüzyılda Eğitim ve Toplum*, 3 (7) 56-74.
- Sarı, S. ve Dağ, D. (2009) Belirsizliğe tahammülsüzlük ölçeği, endişe ile ilgili olumlu inançlar ölçeği ve endişenin sonuçları ölçeğinin Türkçe'ye uyarlanması, geçerliliği ve güvenilirliği. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 10, 261-270.
- Schell, L., Cotton, S. & Luxmore, M. (2012). Outdoor Adventure For Young People With A Mental Illness. *Early Intervention in Psychiatry*, 6, 407-414.
- Schellman, A. (2009). *Empowerment and Resillience: A Multi-Method Approach to Understanding Processes and Outcomes of Adventure Education Program Experiences*. Unpublished Doctoral Dissertation, Indiana University, USA.
- Schoel, J., Prouty, D., & Rudcliffe, P (1988). *Islands of healing: A guide to ABC*. Hamilton. MA: Project Adventure.
- Schouten, A., Oostrom, K. J., Peters, A. C. B., Verloop, A., & Jennekens-Schinkel, A. (2000). Set-shifting in healthy children and in children with idiopathic or cryptogenic epilepsy. *Developmental Medicine and Child Neurology*, 42, 392-397.
- Schwarz, N. (1994). Judgment in a social context: Biases, shortcomings, and the logic of conversation. *Advances in Experimental Social Psychology*, 26, 123-162.
- Schwarz, N., & Clore, G. (1983). Mood, misattribution, and judgments of well-being: Informative and directive functions of affective states. *Journal of Personality and Social Psychology*, 45, 513-523.
- Schell, L., Cotton, S. & Luxmoore, M. (2010). Outdoor Adventure for Young People With a Mental Illness. *Early Intervention in Psychiatry*, 6, 407-414.

- Selcen Güler, A., Berkem, M., Yazgan, Y. ve Kalaça, S. (2015). Cognitive Flexibility and Social Responsiveness in Children and Adolescents with Tourette Syndrome. *Child Psychiatry & Human Development*, 46 (6), 940-950. DOI 10.1007/s10578-015-0533-3
- Sennett, R. (2016). *Karakter Aşınması*. (çev. B. Yıldırım). 11. Basım. Ayrıntı Yayınevi: İstanbul.
- Shikatani, B., Antony, M. M., Cassin, S. E. & Kuo, J. R. (2016). Examining the Role of Perfectionism and Intolerance of Uncertainty in Postevent Processing in Social Anxiety Disorder. *Journal of Psychopathological Behavioural Assessment*, 38, 297-306.
- Sternheim, L. C., Fisher, M., Harrison, A. & Watling, R. (2017). Predicting Intolerance of Uncertainty in Individuals with Eating Disorder Symptoms. *Journal of Eating Disorders*, 5 (26), 1-9. DOI 10.1186/s40337-017-0152-4
- Schwarz, N., & Clore, G. L. (1988). *How do I feel about it? The informative function of affective states*. In K. Fiedler & J. P. Forgas (Eds.), *Affect, cognition, and social behavior* (pp. 44–62). Toronto, Ontario, Canada: Hogrefe & Huber.
- Scott, W. (1962). Cognitive Complexity and Cognitive Flexibility. *Sociometry*, 25 (4), 405-414.
- Shellman, A. (2009). *Empowerment and Resillience: A Mutli-Method Approach to Understanding Process and Outcomes of Adventure Education Program Experiences*. Unpublished Doctoral Dissertation. Indiana University, USA.
- Sibthorp, J., Paisley, K., Gookin, J. & Furman, N. (2008). The Pedagogic Value of Student Autonomy in Adventure Education. *Journal of Experiential Education*, 38 (2), 136-151.
- Silver, J. A., Hughes, J. D., Bornstein, R. A., & Beversdorf, D. (2004). Effect of anxiolytics on cognitive flexibility in problem solving. *Cognitive Behavioral Neurology*, 17, 93–97.
- Smidts, D. P., Jacobs, R., & Anderson, V. (2004). The object classification task for children (OCTC): A measure of concept generation and mental flexibility in early childhood. *Developmental Neuropsychology*, 26, 385-401.

- Smith, J. K. (2007). *Issues in PTSD Assessment: Exploring Intolerance of Uncertainty and Field Dependence Among PTSD Veterans*. Unpublished Doctoral Dissertation, Long Island University, USA.
- Snitz, B.E., Curtis, C.E., Zald, D.H., Katsanis, J., & Iacono, W.G. (1999). Neuropsychological and oculomotor correlates of spatial working memory performance in schizophrenia patients and controls. *Schizophrenia Research*, 38 (1), 37–50.
- Snow, J. H. (1999). Executive processes for children with spina bifida. *Children's Health Care*, 28, 241-253.
- Snyder, M. (1974). Self-monitoring of expressive behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 30, 526–537.
- Spann, M. N., Mayes, L. C., Kamlar, J. H., Guiney, J., Womer, F. Y., Pittman, B., & et al.(2012). Childhood abuse and neglect and cognitive flexibility in adolescents. *Child Neuropsychology*, 18 (2), 182-189.
- Spitzberg, B. H., & Cupach, W. R. (1984). *Interpersonal communication competence*. Beverly Hills, CA: Sage.
- Stahl, L. & Pry, E. (2005). Attentional Flexibility and Preseveration: Developmental Aspects in Young Children. *Child Neuropsychology*, 11, 175-189.
- Star, J. R., & Seifert, C. (2006). The development of flexibility in equation solving. *Contemporary Educational Psychology*, 31, 280–300.
- Stemme, A., Deco, G., Busch, A., Schneider, W.X., 2005. Neurons and the synaptic basis of the fMRI signal associated with cognitive flexibility. *NeuroImage* 26, 454–470.
- Stevens, A. D. (2009). *Social Problem Solving and Cognitive Flexibility: Relations to Social Skills and Problem Behaviour of At-Risk Young Children*. Unpublished Doctoral Dissertation, Seattle Pacific University, USA.
- Stevens, B., Kagan, S., Yamada, J., Epstein, I., Beamer, M., Bilodeau, M. & Baruchel, S. (2004). Adventure Therapy for Adolescents With Cancer. *Pediatric Blood Cancer*, 43, 278-284.

- Stevens, S. L. (2009). *Adventure Therapy and Adolescent Mothers: A Pilot Study to examine Effects of a Summer Camp Program on Parenting Stress in Adolescent Mothers*. Unpublished Master Thesis, Prescott College, USA.
- Stewart, M. C. (2009). *Relationships Between Intolerance of Uncertainty and Eating Disorder Symptomatology in a Mixed Non-Clinical, Sub-Clinical and Clinical Eating Disordered Population*. Unpublished Doctoral Dissertation, University of Hawaii, USA.
- Stuss, D.T., & Levine, B. (2002). Adult clinical neuropsychology: lessons from studies of the frontal lobes. *Annual Review of Psychology*, 53, 401–433.
- Taha, S., Matheson, K., Cronin, T. & Anisman, H. (2014). Intolerance of Uncertainty, Appraisals, Coping, and Anxiety: The Case of the 2009 H1N1 Pandemic. *British Journal of Health Psychology*, 14, 592-605.
- Tessneer, S. E. (2014). *Life Inoculation: Examining The Relationship Between Adventure Education Components and Resilience in Summer Camp Experiences*. Unpublished Master Thesis, East Carolina University, USA.
- Tharp, I. J. & Pickering, A. D. (2011). Individual Differences in Cognitive Flexibility: The Influence of Spontaneous Eyeblink Rate, Trait Pschoticism and Working Memory on Attentional Set-Shifting. *Brain and Cognition*, 75, 119-125.
- Torbit, L. A., Albiani, J. J., Aronson, M., Holter, S., Semotiuk, K., Cohen, Z. & Hart, T. L. (2016). Physician Trust Moderates the Relationship Between Intolerance of Uncertainty and Cancer Worry Interference Among Women with Lynch Syndrome. *Journal of Behavioural Medicine*, 39 (3), 420-428. DOI 10.1007/s10865-016-9711-4
- Tucker, A. R. (2009). Adventure-Based Group Therapy to Promote Social Skills in Adolescents. *Social Work with Groups*, 32, 315-329.
- Tavşancıl, E. & Aslan, A. E. (2001). *Sözel, Yazılı ve Diğer Materyaller için İçerik Analizi ve Uygulama Örnekleri*. Epsilon Yayınevi, İstanbul.
- Tillotson, C. (2008). *Adventure In Marriage: An Adventure Based Marriage Education Program for Conflicted Couples*. Unpublished Doctoral Dissertation, Azusa Pacific University, USA.

- Uljarevic, M., Carrington, S. & Leekam, S. (2016). Brief Report: Effects of Sensory Sensitivity and Intolerance of Uncertainty on Anxiety in Mothers of Children with Autism Spectrum Disorder. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 45 (1), 315-319. DOI 10.1007/s10803-015-2557-8
- Ulrich, R. S. (1979). Visual landscapes and psychological well-being. *Landscape Research*, 4 17-23
- Ulrich, R. S. (1984). View through a window may influence recovery from surgery. *Science*, 224 420-421.
- van der Sluis, S., de Jong, P. F., & van der Leij, A. (2007). Executive functioning in children, and its relations with reasoning, reading, and arithmetic. *Intelligence*, 35, 427-449.
- van de Ven, R. M., Schmand, B., Groet, E., Veltman, D. J. & Murre, M. J. (2015). The Effect of Computer-Based Cognitive Flexibility Training on Recovery of Executive Function After Stroke: Rationale, Design and Methods of the TAPASS Study. *BMC Neurology*, 15 (144), DOI 10.1186/s12883-015-0397-y
- van de Ven, R. M., Buitenweg, J. I. V., Schmand, B., Veltman, D. J., Aaronson, J. A., Nijboer, T. C. W., & et al. (2017). Brain Training Improves Recovery After Stroke But Waiting List Improves Equally: A Multicenter Randomized Controlled Trial of a Computer-Based Cognitive Flexibility Training. *PLOS ONE*, 12 (3), 1-20.
- Varanda, C. A. & Fernandes, F. D. M. (2017). Cognitive Flexibility Training Intervention Among Children With Autism: A Longitudinal Study. *Psicologia: Reflexao e Critica*, 30 (15), DOI 10.1186/s41155-017-0069-5
- Vandierendonck, A., Liefoghe, B., & Verbruggen, F. (2010). Task switching: interplay of reconfiguration and interference control. *Psychological Bulletin*, 136, 601–626.
- Wallace, B. A., & Shapiro, S. (2006). Mental balance and well-being: Building bridges between Buddhism and western psychology. *American Psychologist*, 61 (7), 690–701.

- Walsh, M. A. (2009). *Wilderness Adventure Programming as an Intervention for Youth Offenders: Self-Efficacy, Resilience, and Hope for the Future*. Unpublished Doctoral Dissertation. University of Minnesota, USA.
- Wankmuller, M. M. (2010). *To Switch, Or Not To Switch: The Effects of Worry and Uncertainty Intolerance On The Monty Hall Problem*. Unpublished Doctoral Dissertation, Long Island University, USA.
- Wheeler, S., Goldie, J., & Hicks, C. (1998). Counsellor training: An evaluation of the effectiveness of a residential outdoor pursuits activity weekend on the personal development of trainee counsellors. *Counselling Psychology Quarterly*, 11, 391-405.
- Waxman, S. R., & Namy, L. L. (1997). Challenging the notion of a thematic preference in young children. *Developmental Psychology*, 33, 555–567.
- Willcutt, E. G., Doyle, A. E., Nigg, J. T., Faraone, S. V., Pennington, B. F. (2005). Validity of the Executive Function Theory of Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder: A Meta-Analytic Review. *Biological Psychiatry*, 57 (11), 1336-1346.
- Wegener, D., & Petty, R. (2001). *Understanding effects of mood through the elaboration likelihood and flexible correction models*. In L. L. Martin & G. L. Clore (Eds.), *Theories of mood and cognition: A user's guide- book* (pp. 177–210). Mahwah, NJ: Erlbaum.
- Welsh, M., Pennington, B., & Groisser, D. (1991). A normative-developmental study of executive function: A window on prefrontal function in children. *Developmental Neuropsychology*, 7, 131–149.
- White, R. G. & Gumley, A. (2010). Intolerance of Uncertainty and Distress Associated with the Experience of Psychosis. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 83, 317-324.
- Whiting, S. E., Jenkins, W. S., May, A. C., Rudy, B. M., Davis III, T. E. & Reuther, E. T. (2014). The Role of Intolerance of Uncertainty Social Anxiety Subtypes. *Journal of Clinical Psychology*, 70 (3), 260-272.

- Wick, D. (1996). *Improving Self Esteem of Elementary School Children With Adlerian Adventure Therapy*. Unpublished Doctoral Dissertation. Our Lady of the Lake University, USA.
- Wiemann, J. M. (1977). Explication and test of a model of communication competence. *Human Communication Research*, 3, 195-213.
- William, HC Li, Chung, J. OK & Ho, Eva KY. (2012). Effectiveness of an Adventure-Based Training Programme in Promoting the Psychological Well-Being of Primary School Children. *Journal of Health Psychology*, 18 (11), 1478-1492.
- Wolf, M. & Mehl, K. (2011). Experiential Learning in Psychotherapy: Ropes Course Exposures as an Adjunct to Inpatient Treatment. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 18, 60-74.
- Wood, C., Pretty, A. C., Sandercock, G., Barton, J. (2013). A Randomised Control Trial of Physical Activity in a Perceived Environment on Self-Esteem and Mood in UK Adolescent. *International Journal of Environment Health Research*, 23/4, 311-320. doi: 10.1080/09603123.2012.733935
- Wood, C., Sandercock, G., Barton, J. (2014). Interactions Between Physical Activity and the Environment to Improve Adolescent Self-Esteem: A Randomized Control Trial. *International Journal of Environment and Health*, 7,2, 144-155. DOI: 10.1504/IJENVH.2014.067359
- Woodruff, S. K. L. (2009). *The Impact of Short-Term Adventure Experiences on the Body Image of Women over Forty*. Unpublished Master Thesis. Prescott College, USA.
- Yook, K., Kim, K-H., Suh, S. Y. & Lee, K. S. (2010). Intolerance of Uncertainty, Worry, and Rumination in Major Depressive Disorder and Generalized Anxiety Disorder. *Journal of Anxiety Disorders*, 24, 623-628.
- Yu, J. & Lee, T. M. (2017). Cognitive Flexibility and Changes in Hopelessness Across Time: A Moderation Hypothesis. *Applied Neuropsychology: Adult*, 24 (5), 404-409.

- Zelazo, P. D., Carter, A., Reznick, S. J., & Frye, D. (1997). Early development of executive function: A problem-solving framework. *Review of General Psychology*, 1 (2), 198-226.
- Zelazo, P. D., Craik, F. I. M., & Booth, L. (2004). Executive function across the life span. *Acta Psychologica*, 115, 167-183.
- Zelazo, P. D., Müller, U., Frye, D., & Marcovitch, S. (2003). The development of executive function in early childhood. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 68 (3), Serial No. 274.
- Zhang, Y. & Wildemuth, B. M. (2009). *Qualitative analysis of content*. In B. Wildemuth (Ed.), *Applications of Social Research Methods to Questions in Information and Library Science* (pp.308-319). Westport, CT: Libraries Unlimited.
- Zhao, M. S. (2013). *Toward A Conceptualization of Emetophobia: Examining Intolerance of Uncertainty As A Unique Predictor of Sypmtoms*. Unpublished Master Thesis, The University of Mississippi, USA.
- Zlomke, K. R. & Jeter, K. M. (2014). Stress and Worry: Examining Intolerance of Uncertainty's Moderating Effect. *Anxiety, Stress & Coping*, 27 (2), 202-215.
- Zlomke,, K. R. & Young, J. N. (2009). A Retrospective Examination of the Role of Parental Anxious Rearing Behaviors in Contributing to Intolerance of Uncertainty. *Journal of Child Family Studies*, 18, 670-679.
- Zwart, T. J. (1988). *The Effects of a Wilderness/Adventure Program on the Self-Concept, Locus of Control Orientation, And Interpersonal Behavior of Delinquent Adolescents*. Unpublished Doctoral Dissertation, Western Michigan University, USA.

EKLER

Ek-1: Demografik Veriler

9. Adınız- Soyadınız:
10. Doğum Tarihiniz:
11. Doğum Yeriniz:
12. Kaç Kadeşsiniz?
13. Kardeşler arasında kaçınıcı sıradasınız?
14. Sınıfınız:
15. Transkriptiniz:
16. Yaşamızın çoğu nerede geçti?
6. Köy
7. Kasaba
8. Şehir Merkezi
17. Daha önce böyle bir programa katıldınız mı? Yuvarlak içine alınız.
Evet Hayır
18. Şimdiye kadar katıldığınız eğitimler? Lütfen belirtiniz.

Ek-2: Onay Formu

ONAY FORMU

Psikolojik Danışma ve Rehberlik bölümü öğrencilerinin yaratıcı danışmanlık becerilerini geliştirmek amacıyla uygulanacak olan macera terapisi danışmanlık programına katılmanızı teklif ediyoruz. Program Yrd. Doç. Dr. Azize Nilgün Canel ve Doktora öğrencisi Asiye Büşra Şirin Ayva tarafından yürütülecektir. Program macera terapisinin özüne uygun şekilde açık havada gerçekleştirilecektir. Program süresince yine macera terapisine uygun şekilde fiziksel etkinlikler kullanılacak, ancak bu fiziksel etkinlikler özel beceri ya da güç gerektirmeyecek basit etkinlikler olacaktır. Program 6 hafta sürecek ve program sürecinde doldurulan envanterler, materyaller ve tüm formlar bilimsel amaç dışında kullanılmayacak, bilimsel amaçla kullanıldığında da gizlilik ilkelerine bağlı kalınacaktır.

Programa katılanların, program sürecinde oturumlarda yaşananları, grup kurallarına bağlı kalacak şekilde, grup dışında paylaşmaması gerekmektedir.

Bu formun imzalanması, bu kağıdın okunduğu ve yukarıda yazanların uygun bulunarak programa katılma kararı alındığı anlamına gelir. Programa katılıp katılmamak sizin kararınız olmakla beraber, katılmak isteyen diğer kişilere engel olmamak adına lütfen oturumlara zaman ayırarak katılabilecekseniz bu formu imzalayınız.

Katılımcı imza —————

Ek-3: Pilot Uygulama Oturum Değerlendirme Formu

1.Şu an kendini nasıl hissediyorsun? Bu haftaki macera terapisi etkinlikleri senin yaratıcı danışmanlık gelişimine ne kadar katkı sağladı?

Yaratıcı danışmanlık becerime hiç katkı yapmadı	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Yaratıcı danışmanlık becerime katkı yaptı
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	---

Bugün sizde meydana gelen değişime aşağıdakilerin her birinin ne oranda katkı yaptığını düşünüyorsunuz? Lütfen her bir sayıyı yalnızca bir kez kullanarak işaretleyiniz.

Faktör	1	2	3	4	5
Doğa					
Etkinlik					
Katılımcılar					
Lider					

Ek-4: Deneysel Uygulama Oturum Değerlendirme

1. Şu an kendinizi nasıl hissediyorsunuz? Bu haftaki macera terapisi etkinlikleri sizin danışman olarak gelişiminize ne kadar katkı sağladı? Lütfen işaretleyiniz.

Danışmanlık becerime hiç katkı yapmadı	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Danışmanlık becerime katkı yaptı
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	--

2. Bu haftaki macera terapisi etkinlikleri sizin bilişsel esneklik düzeyinizin gelişimine ne kadar katkı sağladı? Lütfen işaretleyiniz.

Bilişsel esneklik düzeyime hiç katkı yapmadı	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Bilişsel esneklik düzeyime katkı yaptı
--	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	--

3. Bu haftaki macera terapisi etkinlikleri sizin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyinizin azalmasına ne kadar katkı sağladı? Lütfen işaretleyiniz.

Belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyime hiç katkı yapmadı	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyime katkı yaptı
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	---

4. Bugün sizde meydana gelen değişime aşağıdakilerden her birinin ne oranda katkı yaptığını düşünüyorsunuz? Lütfen işaretleyiniz.

Faktör	1	2	3	4	5
Doğa					
Etkinlik					
Katılımcılar					
Lider					
Gündelik hayatla bağ kurabilmek					

Bugün konuşulanlar ve yapılanların danışman olarak size nasıl katkı sağladığını düşünüyorsunuz?

Bugünkü doğa ile ilgili deneyimlerinizin sizi danışman olarak ne kadar etkilediğini düşünüyorsunuz?

Bugün yapılan etkinliklerde neyi değiştirmeyi düşünürdünüz ya da düşünürsünüz?

Bugün yapılan etkinliklerde sizi en çok etkileyen ya da değiştiren ne oldu?

Kendinizi duygu olarak nasıl hissediyorsunuz?

Ek-5: Bilişsel Esneklik Envanteri

Aşağıdaki ifadelerin size ne kadar uygun olduğunu göstermek için lütfen ifadelerin solunda yer alan ölçeği kullanınız.		Hiç uygun değil	Pek uygun değil	Kararsızım	Uygun	Tamamen uygun
1.	Durumları "tartma" konusunda iyiyimdir.	1	2	3	4	5
2.	Zor durumlarla karşılaştığımda karar vermekte güçlük çekerim.	1	2	3	4	5
3.	Karar vermeden önce çok sayıda seçeneği dikkate alırım.	1	2	3	4	5
4.	Zor durumlarla karşılaştığımda kontrolümü kaybediyordum gibi hissederim.	1	2	3	4	5
5.	Zor durumlara değişik açılardan bakmayı tercih ederim.	1	2	3	4	5
6.	Bir davranışın nedenini anlamak için önce, elimdeki dışında ek bilgi edinmeye çalışırım.	1	2	3	4	5
7.	Zor durumlarla karşılaştığımda öyle strese girerim ki sorunu çözecek bir yol bulamam.	1	2	3	4	5
8.	Olaylara başkalarının bakış açısından bakmayı denerim.	1	2	3	4	5
9.	Zor durumlarla baş etmek için çok sayıda değişik seçeneğin olması beni sıkıntıya sokar.	1	2	3	4	5
10.	Kendimi başkalarının yerine koymakta başarılıyım.	1	2	3	4	5
11.	Zor durumlarla karşılaştığımda ne yapacağımı bilemem.	1	2	3	4	5
12.	Zor durumlara farklı açılardan bakmak önemlidir.	1	2	3	4	5
13.	Zor durumlarda nasıl davranacağıma karar vermeden önce birçok seçeneği dikkate alırım.	1	2	3	4	5
14.	Durumlara farklı bakış açılarından bakarım.	1	2	3	4	5
15.	Hayatta karşılaştığım zorlukların üstesinden gelmeyi becerebilirim.	1	2	3	4	5
16.	Bir davranışın nedenini düşünürken mevcut bütün bilgileri ve gerçekleri dikkate alırım.	1	2	3	4	5
17.	Zor durumlarda, şartları değiştirecek gücümün olmadığını hissederim.	1	2	3	4	5
18.	Zor durumlarla karşılaştığımda önce bir durup çözüm için farklı yollar düşünmeye çalışırım.	1	2	3	4	5
19.	Zor durumlarla karşılaştığımda birden çok çözüm yolu bulabilirim.	1	2	3	4	5
20.	Zor durumlara tepki vermeden önce birçok seçeneği dikkate alırım.	1	2	3	4	5

Ek-6: Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği

Aşağıda hayatın belirsizliklerine insanların nasıl tepki gösterdiklerini tanımlayan bir dizi ifade yer almaktadır. Bu ifadelerin sizi ne derece doğru yansıttığını, yanındaki rakamlardan size uygun olanı daire içine alarak belirtiniz

Aşağıdaki ifadelerin size ne kadar uygun olduğunu göstermek için lütfen ifadelerin solunda yer alan ölçeği kullanınız.	Hiç uygun değil	Pek uygun değil	Kararsızım	Uygun	Tamamen uygun
1. Belirsizlik, sağlam bir fikre sahip olmamı engelliyor.	1	2	3	4	5
2. Emin olamama, kişinin düzensiz olduğu anlamına gelir.	1	2	3	4	5
3. Belirsizlik yaşamı katlanılmaz hale getiriyor.	1	2	3	4	5
4. Yaşamda bir güvencenizin olmaması adaletsiz bir durumdur.	1	2	3	4	5
5. Yarın ne olacağını bilemezsem zihnim rahat olmaz.	1	2	3	4	5
6. Belirsizlik beni rahatsız, endişeli ya da stresli yapıyor.	1	2	3	4	5
7. Önceden kestirilemeyen olaylar beni alt üst ediyor.	1	2	3	4	5
8. İhtiyaç duyduğum bilginin tümüne sahip olamamak beni engelliyor.	1	2	3	4	5
9. Belirsizlik istediğim şekilde bir yaşam sürmemi engelliyor.	1	2	3	4	5
10. Çok iyi planlanmışken bile beklenmeyen ufacık bir durum her şeyi bozabilir.	1	2	3	4	5
11. Harekete geçme zamanı geldiğinde belirsizlik elimi kolumu bağlıyor.	1	2	3	4	5
12. Belirsizlik içinde olmam, benim en iyi olmadığımı gösterir.	1	2	3	4	5
13. Emin olmadığım zaman, yapacaklarım konusunda ilerleyemiyorum.	1	2	3	4	5
14. Emin olmadığım zaman çok iyi iş çıkartamıyorum.	1	2	3	4	5
15. Benim aksime, diğer insanlar ne yapacaklarından emin gözüktüyorlar.	1	2	3	4	5
16. Belirsizlik beni kırılgan, mutsuz ya da hüznü kılıyor.	1	2	3	4	5
17. Geleceğin benim için neler getireceğini her zaman bilmek isterim.	1	2	3	4	5

Aşağıdaki ifadelerin size ne kadar uygun olduğunu göstermek için lütfen ifadelerin solunda yer alan ölçeği kullanınız	Hiç uygun değil	Pek uygun değil	Kararsızım	Uygun	Tamamen uygun
18. Beklenmedik olaylara katlanamıyorum.	1	2	3	4	5
19. En ufak bir şüphe bile harekete geçmemi engelliyor.	1	2	3	4	5
20. Her şeyi önceden organize edebilmeliyim.	1	2	3	4	5
21. Emin olamamam, güvensiz olduğum anlamına gelir.	1	2	3	4	5
22. Başkalarının kendi geleceklerinden eminmiş gibi görünmeleri adaletsizliktir.	1	2	3	4	5
23. Belirsizlik derin uyumamı engelliyor.	1	2	3	4	5
24. Bütün belirsiz durumlardan uzaklaşmalıyım.	1	2	3	4	5
25. Hayattaki belirsizlikler beni strese sokuyor.	1	2	3	4	5
26. Geleceğimle ilgili kararsız olmaya katlanamıyorum.	1	2	3	4	5

Ek-7: Deneysel Uygulama Fotoğrafları













