



RESP

e-ISSN: 2979-9414



Araştırma Makalesi • Research Article

Sosyal Hizmet Bağlamında Ekopsikolojinin Değerlendirilmesi

Evaluation of Ecopsychology in the Context of Social Work

Zeynep Gökçe Güngör^{a,*} & Deniz Say Şahin^b

^a Yüksek Lisans Öğrencisi, Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sosyal Hizmet Ana Bilim Dalı, 15000, Burdur / Türkiye

ORCID: 0000-0002-1858-0424

^b Doç. Dr., Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sosyal Hizmet Ana Bilim Dalı, 15000, Burdur / Türkiye

ORCID: 0000-0001-8171-9743

ANAHTAR KELİMELELER

Doğa
İnsan
Sosyal hizmet
Ekoterapi

ÖZ

Bireylerin sosyal refaha erişiminde bir köprü görevi üstlenen sosyal hizmet mesleği; kadınlar, yaşlı bireyler, yoksul bireyler, engelli bireyler, göçmenler, kimsesiz çocuklar gibi dezavantajlı olarak nitelendirdiğimiz birey, grup ve toplum ile çalışmaktadır. Sosyal hizmet mesleği bugünü ve yarını ile insanı anlamak üzerine inşa edilmiş olup toplumda ayırım gözetmeksizin her bireyin eşit haklara sahip olması gerekliliğini savunmuştur. Bu bağlamda sosyal hizmet uzmanları danışanların iyilik halini gözeterек her bireyin ve olgunun biricik olduğu anlayışından hareketle özgün müdahale sistemlerini uygulamaktadır. Bu noktada ise güncel bir kavram olan eko-terapi ve ekopsikoloji karşımıza çıkmaktadır. Ekopsikoloji; insanların doğa ile engellenemez bir bağının olduğunu, doğanın insanlığa sunduğu güzellikler sonucu bireylerin iyilik halinin arttığını ve insan ile doğa arasındaki işlevselliğin artışının aralarındaki etkili iletişime bağlı olduğunu savunan bir yaklaşımdır. Ekopsikolojiyi ve amaçlarını anlamak, insan psikolojisi ile ilgilenen sosyal hizmetin yeni yaklaşımlar geliştirmesi açısından önem arz etmektedir. Bu nedenle ekopsikoloji yaklaşımı sosyal hizmet bağlamında artık daha çok değerlendirilen bir kavram olarak ortaya çıkmaktadır. Böylelikle ekopsikoloji uygulamalarının sosyal hizmet mesleği içerisinde daha görünür olması ve uygulama alanlarının her geçen gün artması kaçınılmazdır.

KEYWORDS

Nature
People
Social work
Ecotherapy

ABSTRACT

The social work profession acts as a bridge for individuals to access social welfare; It works with individuals, groups and societies that we describe as disadvantaged, such as women, elderly individuals, poor individuals, disabled individuals, immigrants and orphaned children. The social work profession is built on understanding people, today and tomorrow, and advocates that every individual should have equal rights without discrimination in society. In this context, social workers apply original intervention systems, considering the well-being of clients and based on the understanding that each individual and case is unique. At this point, eco-therapy and ecopsychology, which are current concepts, appear. Ecopsychology; It is an approach that argues that people have an unstoppable bond with nature, that the well-being of individuals increases as a result of the beauties that nature offers to humanity, and that the increase in functionality between humans and nature depends on the effective communication between them. Understanding ecopsychology and its purposes is important for social work dealing with human psychology to develop new approaches. For this reason, the ecopsychology approach is now emerging as a concept that is more evaluated in the context of social work. Thus, it is inevitable that ecopsychology practices will be more visible within the social work profession and its application areas will increase day by day.

1. Giriş

İnsan, varoluşu gereği ana rahmine (cenin) düştüğü andan itibaren çevresel faktörlerden etkilenen bir varlıktır. Anne karnında iken çevreden gelen olumsuzluklar; annenin sinirli veya gergin bir ruh halinde olması, olumsuz doğa koşulları ve bu olumsuzlukların anne üzerinde bıraktığı endişe, sigara alkol gibi alışkanlıkların devam etmesi ve benzeri olgular

kişinin karakterini, dilini, fiziksel ve ruhsal gelişimini etkilemektedir (Akin, 2014). Henüz dünyaya gelmemişken çevresinden bu denli etkilendiği görülen insanın, doğumundan ölümüne kadar olan süreçte de yaşadığı çevreden fiziksel, bilişsel ve psikolojik olarak etkilenmesi kaçınılmazdır. Çevrenin insana etkileri sadece kişilik oluşumu ile sınırlı tutulmamaktadır. Bireyler yaşamlarında

* Sorumlu yazar/Corresponding author.

e-posta: kzeynepgokce@gmail.com

Atıf/Cite as: Güngör, Z.G. & Say Şahin, D. (2024). Sosyal Hizmet Bağlamında Ekopsikolojinin Değerlendirilmesi. *Journal of Recycling Economy & Sustainability Policy*, 2024 3(1) 10-16.

Received 13 October 2023; Received in revised form 24 November 2023; Accepted 2 February 2024

This article is published under the Creative Commons Attribution (CC BY 4.0) licence. Anyone may reproduce, distribute, translate and create derivative works of this article (for both commercial and non-commercial purposes), subject to full attribution to the original publication and authors.

karşılaştığı stres, anksiyete, bağımlılıkla mücadele, umutsuzluk, depresyon gibi olumsuzluklarla baş ederken farkında olarak veya olmayarak doğanın iyileştirici gücünden yararlanmaktadır. İnsanın yaşadığı çevrenin iyilik hali ile kişinin ruhsal/duygusal iyilik seviyesi birbiri ile paraleldir. İyi bir sosyal çevrede yaşayan kişi daha mutlu, pozitif, üretken olabileceği gibi olumsuz koşullara sahip çevrede yaşayan kişi de daha negatif, sinirli, pasif özelliklere sahip olabilmektedir (Samuk, 1992).

Söz konusu çevresel etmenlerin temel yapısını oluşturan ekoloji; 1866 yılında Alman biyolog Ernest Haeckel tarafından kullanılmış olup canlıların yaşadığı çevre ile ilişkisini incelemektedir. (Bozdoğan, 2003). Ekoloji terimi, Yunanca "oikos" kelimesinden türetilmiş olup, etimolojik olarak "yaşanılan yer, yurt" anlamına gelmektedir (Maltaş, 2015). Ekoloji, çevresel sorunların insanların doğaya verdiği tahribat sonucu ortaya çıktığını savunmakta ve insanın kendisine gösterdiği saygıyı doğaya da göstermesi gerektiğini vurgulamaktadır (Çüçen, 2011). Ekoloji, 1970'li yıllara kadar doğal yaşam sisteminde flora ve faunanın çevresiyle ilişkisini incelerken günümüzde doğada meydana gelen değişimlerin kişiye etkileri ve insan-doğa ilişkisini konu edinen disiplinlerarası bir bilim dalı durumuna gelmiştir (Bozdoğan,2003). Bu bağlamda ekoloji ile psikolojinin kesişimini ifade eden "ekopsikoloji" kavramı karşımıza çıkmaktadır. Ekopsikoloji, insan ile doğa arasındaki ilişkiyi yeniden canlandırmayı amaçlayan ve bu ilişkinin insan sağlığına olumlu etkilerde bulunacağını savunan, ekolojinin farklı disiplinlerle birleşimini oluşturan bir yaklaşımdır. Ekopsikoloji ruhsal bilişsel anlamda insan sağlığını önemsemektedir. İnsanın yüksek yararı için farklı tedavi yöntemleri geliştiren psikoloji, insan ve toplum arasındaki ilişkiyi inceleyen sosyoloji, tüm bunları kapsayarak bireylerin ait olduğu çevrede ekonomik, psikolojik, fiziki ve bilişsel yönden yüksek refah seviyesine ulaşmasını ilke edinen sosyal hizmet için ekopsikoloji yaklaşımı güncel ve önemli bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır. Sosyal hizmet mesleğinin bilimsel etik ve değerleri ışığında ekopsikolojinin değerlendirildiği bu çalışmada, yeni bir yaklaşım olan ekopsikoloji kavramına yer verilmesi alan yazınına katkı sağlaması bakımından önemlidir. Çalışmanın ikinci bölümünde ekopsikolojinin tanımına yer verilip üçüncü bölümde güncel bir yaklaşım olan ekopsikolojinin farklı uygulama alanları hakkında bilgi verilecektir. Dördüncü bölüm sosyal hizmet bağlamında ekopsikolojinin değerlendirilmesini içermektedir. Sonuç kısmında çalışmanın okuyucuya sunduğu bilgiler özetlenerek bir sonuca bağlanacak ve çalışma sonlanacaktır.

2. Doğanın İyileştirici Yönü: Ekopsikoloji

Ekoloji, pek çok bilim dalına ithaf eden ve farklı alt başlıklara sahip disiplinlerarası bir kavramdır (Çepel, 2006). Ekolojinin yaşamın her alanı ile ilgili olması bakımından psikoloji, sosyoloji, felsefe gibi alanlarda da gelişimi elzemdir. Literatüre bakıldığında ekoloji kavramı; ekopsikoloji, eko feminizm, ekososyoloji, derin ekoloji, ekofisi, paraekoloji gibi alt başlıkları içermektedir(Dindaroğlu, 2014). Sosyal hizmetin insan psikolojisi ile ilişkisi düşünüldüğünde "ekopsikoloji"

kavramının tanımı çalışmanın bu aşamasında önem arz etmektedir.

Ekopsikoloji konusunda doğanın insan psikolojisine etkisi ve insanların duygu durumlarının doğaya etkisi hakkında yapılan çalışmalar son yıllarda ön plana çıkmakta ve gündem güne literatürde yerini almaktadır. Bu noktada ekopsikoloji günümüzde çok fazla görülen depresyon, anksiyete, kaygı bozukluğu gibi problemlerin ve bu problemlerin sebep olduğu madde yönelimi suça sürüklenme gibi olumsuzlukların önüne geçmeyi amaçlamaktadır (Barut, 2020). Bu amaç doğrultusunda ekopsikoloji insan ve doğayı bir araya getirmekte, bilişsel ve psikolojik sağlığın doğayla ilişkisini sürdürülebilir bir şekilde sağlanması gerektiğini ortaya koymaktadır. Barut (2020) 'a göre ekopsikoloji, doğa ile insan arasında geçmişten beri var olan küslüğü sona erdirmek ve kendine yabancılaşan bireyleri özüne döndürmek için çalışmaktadır. Ekopsikoloji,1982 yılında Paul Shepard' ın doğa ve insan üzerine yürüttüğü çalışmasıyla ön plana çıkmıştır ve farklı alanlarda bilimsel çalışmalar yürüten akademisyenler tarafından 1990' lı yıllardan sonra akademik çalışmalarla gündeme gelmiştir (Yürcü, 2016). Ekopsikoloji kavramından ilk olarak Theodor Roszak tarafından 1992 yılında kaleme alınan "The Voice of the Earth"(Dünyanın Sesi) adlı kitabında bahsedildiği bilinmektedir. Kitapta bahsi geçen ekopsikoloji kavramı, doğa ile insan psikolojisini birlikte değerlendirmekte; doğadan uzaklaşan insanların mutluluk düzeylerinde azalma olduğunu ileri sürmektedir (Metin vd., 2022). The Voice of The Earth kitabında Roszak, ekopsikolojinin amaç ve savunduğu düşünceleri sekiz temel ilke ile tanımlamaktadır:

- "Zihnin temelinde ekolojik bilinçdışı yatmaktadır; yani her insan doğuştan doğaya dair bir bilince sahip olmaktadır".
- "Ekolojik bilinçdışının içeriğinde, kozmik evrimin, tarihin ilk zamanlarına kadar uzanan kaydı bulunmaktadır".
- "Eko-psikoloji 'nin amacı, insanın ekolojik bilinçdışında bulunan ve doğuştan sahip olduğu, doğa ve insanın karşılıklı ilişkisine dair bilgiyi uyandırmaktır".
- "İnsan gelişiminin hayati aşaması çocukluk dönemi olmaktadır. Eko-psikoloji çocuğun henüz unutmadığı çevresel bilinci yetişkinlerde de uyandırmayı amaçlamaktadır. Çocukta bu bilincin gelişmesi içinse doğayla ilgili hikâyeler, masallar, ninniler çok önemli yer tutmaktadır".
- "Ekolojik bilincin gelişmesiyle insan, doğaya ve diğer insanlara karşı ahlaki bir sorumluluk duygusuna sahip olmaktadır. Eko-psikoloji bu sorumluluk duygusunun sosyal ilişkilerde ve politik kararlarda söz sahibi olmasını amaçlamaktadır".
- "Eko-psikolojinin en önemli terapilerinden birisi, doğayı bir yabancı gibi gören ve ona hükmetmeye çalışan, politik gücün de kaynağı olan "eril" karakter özelliklerini yeniden ele almak ve düzeltmek olmaktadır".

- "Eko-psikoloji sanayi kültürünün yıkıcılığını sorgularken, hayatımızı kolaylaştıran teknolojiye karşı gelmemektedir. Bu anlamda Eko-psikoloji antiendüstriyel değil, post-endüstriyel yapıya sahip olmaktadır".
- "Dünyanın ve kişinin iyiliği arasında "sinerjik" bir etkileşim olduğundan dünyanın ihtiyaçları insanın da ihtiyaçları, insanın hakları, dünyanın da haklarıdır " (Yürcü, 2016).

Ekopsikoloji insanlara doğayı korumaları için duyarlılık kazandırmakta, bireyler ile doğal çevre arasındaki uzaklaşmayı anlamlandırmaya çalışmakta bu bağlamda çözüm yöntemleri geliştirmektedir. Ekopsikolojinin etik değerlerini doğaya saygı göstermek ve zarar vermemek, doğal çevreye katkıda bulunmak oluşturmaktadır (Yürcü, 2016). Günümüz dünyasında artış gösteren teknoloji bağımlılığı insanları asosyal olmaya teşvik etmekte, doğa ile bağını zedelemektedir. Ekopsikoloji kişiler ile doğa arasında yapıcı bir köprü oluşturmayı hedeflemekte ve stres anksiyete kaygı gibi duygu durumu bozuklukları ile başa çıkma konusunda doğadan yardım almayı teşvik etmektedir.

3. Ekopsikolojinin Uygulama Alanları

Ekopsikoloji insan ve doğa arasındaki ilişkiyi iyileştirmeye ve bu sayede insanın bilişsel, duygusal anlamda güçlendirici bir destek görmesine yardımcı olmaktadır. Bilindiği üzere Covid-19, etkili olduğu yıllarda evrensel nitelikte olumsuz sonuçlara yol açmıştır. Covid virüsünün insan psikolojisi üzerine etkileri hakkında yapılan çalışmalar; karantina, yalnızlık, teknoloji bağımlılığı, kaybetme korkusu, kaygı, anksiyete gibi sorunların bu sürecin olumsuz etkileri olduğunu ortaya koymaktadır (Zeybek, vd., 2020). İnsan sağlığını fiziksel ve psikolojik yönden olumsuz etkileyen pandemi sürecinin kişileri doğal ortamlara, köylere, ormana yönlendirmiş olması da muhtemel sonuçtur. Çünkü yaşanan çevrenin insan sağlığı üzerindeki etkileri kaçınılmaz bir gerçektir. Doğanın ve çevrenin insan sağlığı üzerindeki etkileri birçok çalışmada konu olmuştur. Bu bağlamda çevrenin kişiye etkilerini fiziksel, psikolojik ve zihinsel şekilde gruplandırarak ele almak ekopsikolojiyi anlamak için önemli bir adım olacaktır.

Doğanın iyileştirici etkilerinden yola çıkarak oluşturulan ekopsikolojinin uygulama alanları bu bölümün konusunu oluşturmaktadır. Ekopsikoloji disiplinlerarası bir yaklaşım olarak kabul edildiğinden pek çok farklı yönde de uygulaması mevcuttur. Söz konusu uygulamalar: hortikültürel terapi, ekoterapi, yeşil egzersiz, macera terapisi, yeşil spor salonları ve doğa destekli terapi uygulamalarıdır (Filiz, vd., 2020).

Tablo 1: Çevrenin İnsan Üzerindeki Etkileri (Filiz, vd., 2020).

Fiziksel Etkiler	Psikolojik Etkiler	Zihinsel Etkiler
Bağışıklık sistemini artırma ve vücudu iyileştirme.	Stresi azaltma ve genel iyilik halinin güçlenmesi.	Zihin yorgunluğunun azalması, dikkatin artması.
Hastalıkların daha kolay iyileşmesi.	İletişim becerilerinin artması, benlik saygısının yükselmesi.	Yaratıcılığın güçlenmesi ve merak duygusunun artması.
Koklama, dokunma, görme, tatma gibi duyarları uyarma.	Empatik olma, duygusal stabilite, yoğun sevgi hissi, özgecilik.	Dışa dönüklülüğün artması.
Temiz havada bulunarak canlılık hissinin artması	Yalnızlık ve sakinlik hissi.	Doğa tarihi öğrenme.

• Hortikültürel Terapi:

Ekolojinin ve yeşilin korunması esasına dayanan hortikültürel terapinin uygulama alanını bahçeler oluşturmaktadır. Genel anlamıyla hortikültürel terapi, bahçelerin insanların rehabilite edilmesi için kullanılmasıdır. Yeşilin insanlar için olumlu etkilerinin keşfi çok eski zamanlara dayanmaktadır. Hortikültürel terapi milattan önceki dönemden itibaren kullanılan bir yöntemdir. Mezopotamya' da kurulan bahçeler, Orta Çağ Dönemi' nde hasta kişileri iyileştirmek amacıyla ortaya çıkan manastır bahçeleri, yaralı askerlerin sağlık gelişimleri için yeşilin gücünden yararlanması hortikültürel terapiye örnek uygulamalardır (Koçak, 2022). Terapi amacıyla kurulan bahçeler herhangi bir zararlı ürün içermemekte ve her yaşta her cinsiyetteki insanların rahatlıkla zaman geçirebileceği alanlardan oluşmaktadır. Hortikültürel terapinin uygulama alanlarına madde bağımlılığı tedavisinde yararlanılan kurum AMATEM (Alkol ve Uyuşturucu Madde Bağımlıları Tedavi ve Araştırma Merkezi), yaşlı ve engelli bireyler için inşa edilen bakım ve rehabilitasyon merkezleri, ruhsal ve fiziksel sağlıkla ilgili hastaneler gibi çeşitli kurum ve kuruluşlar örnek gösterilebilir. Hortikültürel terapinin gelişimine katkıda bulunan psikiyatrik sosyal hizmet uzmanı ve meslek terapisti Alice Burlinghame, 1950' li yıllarda hortikültürel terapinin uygulama alanları için araçlar geliştirmiş ve bu konuda bilimsel çalışmalar ortaya koymuştur (McDowell,1997). Hortikültürel terapi, kişilere ruhsal anlamda iyi geldiği kadar; fiziksel ve sağlık açısından da olumlu etkiler sunmaktadır. Özellikle hastanelerde bulunan bahçelerin hortikültürel terapi bağlamında kişileri olumlu etkilediği klinik bulgularla kanıtlanmıştır (Yılmaz, 2017). Lu ve arkadaşları demans ve alzheimer hastalarına hortikültürel terapinin etkisini araştırmış ve çalışmanın sonucunda bahçeyle uğraşarak bunu bir rutin haline getiren bireylerin hastalıklarında olumlu gelişmeler yaşadığını ortaya koymuştur (Lu vd.,2020). Sonuç olarak hortikültürel terapi, bireylerin fiziksel ve ruhsal gelişimleri için bahçelerden yararlanılmasını içermektedir(Filiz, vd., 2020).

- Ekoterapi:

Ekoterapi, doğanın iyileştirici yönünden yararlanarak insanların dönem dönem veya devamlı olarak yaşadığı kaygı bozukluğu, anksiyete, stres, depresyon gibi duyu durumu bozukluklarının tedavi edilmesini içermektedir. Ekoterapi, kişilerin ruhsal durumuna olumlu katkılarda bulunmakla beraber kişilere özgüven artışı, farkındalık ve çevreye duyarlılık sağlamaktadır. Ekoterapinin diğer yöntemlere göre kolay ulaşılabilir olması onu etkili kılan unsurlardandır. Ekoterapiyi uygulamak için bir bahçe sahibi olmanız gerekmez; gökyüzüne bakmanız veya bir ağaç yaprağının rüzgarda dans edişini izlemeniz bile ruhunuzu beslemeniz için yeterlidir. Bu bağlamda ekoterapi; kolay ulaşılabilen, yoksulluk engellilik gibi dezavantajlı durumlardan etkilenmeyen bir yöntem olarak karşımıza çıkmaktadır. Ekoterapinin sağlamış olduğu faydalar yapılan araştırmalarla da desteklenmektedir. Mind' in yaptığı bir çalışmanın sonucuna göre zamanının çoğunu doğayla iç içe geçiren bireylerin % 95' i duyu durumlarının iyileştiğini çok daha rahat ve stressiz bir ruh haline büründüklerini ifade etmektedir (SuCo., 2020). Aynı şekilde Brazier tarafından gözlemlenen ekoterapi seansında; ormanda vakit geçiren bir grup insanın karıncaların yardımlaşarak çalışma stillerini gözlemlemesiyle birlikte kişilerde olumlu sonuçların ortaya çıktığı ve çevreye dair farkındalık düzeylerinin arttığı sonucuna ulaşılmıştır (Brazier, 2011). Faydaları hakkında bilgiler verilen ekoterapiyi hayatımıza dâhil etmek ve doğada daha fazla verimli zaman geçirebilmek için;

- ✓ Evinize en yakın yeşil alanda en az 30 dakika yürüyüş yapmak,
- ✓ Eğer işiniz ve vaktiniz buna uygunsa laptop veya kitaplarımızla beraber en azından bir saat doğada çalışmak, ilham kaynağımızı doğada bulmak,
- ✓ İlgilendiğiniz bir sanat dalı veya hobileriniz var ise bunu bazı zamanlar doğada uygulamak,
- ✓ Pilates, yoga, meditasyon, egzersiz gibi fiziksel aktiviteleri orman, sahil kenarı veya bir parkta gerçekleştirmek,
- ✓ Bitki sahibi olmak ve evdeki bitkiler ile ilgilenmek,
- ✓ Doğada geçirdiğiniz vaktin size neler hissettirdiğini anlattığımız bir doğa günlüğü tutmak önerilmektedir (SuCo., 2020).

Sonuç olarak ekoterapiyi anlamak ve yaşamımızın bir bölümünde doğaya yönelerek farkındalık kazanmak fiziksel, ruhsal ve zihinsel anlamda bizlere fayda sağlamaktadır. Ekoterapinin sınav kaygısı nedeniyle yeme bozukluğu yaşayan bir gence, yalnızlık ve ölüm korkusu nedeniyle depresyonda olan yaşlı bireye, ekonomik yoksulluğu nedeniyle akrana zorbalığına uğramış bir çocuğa, tümör tedavisi alan bir kanser hastasına kısacası fiziksel veya ruhsal anlamda zorluk yaşayan tüm insanlara iyi geleceği unutulmamalıdır.

- Yeşil Egzersiz:

Orman, park, bahçe, sahil gibi yapaylıktan uzak doğal ortamlarda yapılan egzersizleri içermektedir. Doğal ortamlarda gerçekleştirilen egzersizlerin insan sağlığına fiziksel ve ruhsal etkisi yadsınamaz bir gerçektir. Yapılan araştırmalar doğada vakit geçirmenin kişinin biyolojik, fizyolojik ve ruhsal sağlığını olumlu yönde etkilediğini ve yeşil egzersiz uygulamasının bir sonucu olarak insanların doğayı sahiplenme ve koruma isteğinin arttığını ortaya koymaktadır. İnsanoglu yüzyıllardır doğa ile iç içe olmuş, barınma, gıda ve bakım ihtiyacını doğadan karşılamıştır. Doğa ile insan arasındaki bağ avcı toplayıcı döneme kadar uzansa da; yeşil egzersiz kavramı güncel bir tanımlama olarak karşımıza çıkmaktadır. Yeşil egzersiz sürdürülebilir bir uygulama olup insan sağlığını olumlu etkilemesi ve doğayı koruma konusunda farkındalık yaratması bakımından önemli bir uygulamadır (Durusoy, vd., 2021).

- Macera Terapisi:

Macera terapisi, terapotik müdahale amacıyla kişilerin aksiyon olarak doğada vakit geçirmesini içermektedir. Keskin' göre macera terapisi, müracaatçıların macera olarak algıladığı, danışmanlar tarafından kasıtlı olarak seçilen, kontrol altındaki riskli faaliyetlere dayanan bir psikolojik müdahale biçimidir. Yeni bir yaklaşım olan macera terapisi, bireylerin ruhsal iyilik hali için uygulandığından daha çok rehberlik alanında faaliyet göstermekle beraber bazı ülkelerde de sosyal hizmet uygulaması olarak yürütülmektedir (Keskin, 2021). Kişilere yaşayarak öğrenme imkanı sunan macera terapisinde müracaatçıların macera etkinliklerine doğrudan katılım sağlaması terapi sürecinin etkili olmasında temel unsurdur. Deneyimleyerek öğrenme metodu sayesinde katılımcılar terapi boyunca cesaret, meydan okuma gibi öz gelişimlerini olumlu yönde etkileyecek sonuçlar elde etmekte ve başarı hissi ile beraber yeni kazanımlara istekli olmaktadır. Doğanın kendiliğinden gerçekleşen yağmur, fırtına gibi olayları, katılımcıların sorunlarla baş etme stilini geliştirmektedir. Macera terapisi faaliyetleri, problem çözme becerilerini geliştirerek açık hava macera aktivitelerini (kaya tırmanışı, halatla iniş, rafting, mağaracılık ve ormanda yürüyüş gibi) ve sırt çantasıyla seyahat, rafting, kayak turu ve/veya karlı uzun gece gezilerini içerebilmektedir. Yapılan araştırmalar sonucunda güncel bir yaklaşım olmasına rağmen macera terapisinin, zihinsel ve sağlık sorunlarının tedavisinde etkili olduğu görülmüştür (Bowen, vd., 2016). Macera terapisi uygulama şekillerine göre üç farklı kategoriye ayrılmaktadır: Macera temelli terapi, vahşi doğa terapisi ve terapötik kamplar. Macera temelli terapi, şehre yakın ormanlık alanlarda yapılan riskli aktivitelerdir. Vahşi doğa terapisi ise kişilerin içsel durumunu, özünü keşfetmek amacıyla doğaya yönelmesidir. Adından da anlaşılacağı üzere vahşi doğa terapisi; doğanın merkezine inerek ıssız ve sakin bir ortamda biyoçeşitliliğin farkına varmaktır. Bu farkındalık bireye ruhsal ve fizyolojik anlamda olumlu katkılar sağlamaktadır. Vahşi doğa terapisi için genellikle şehirden uzak ormanlık alanlar tercih edilmektedir. Son olarak terapötik kamplar, doğanın iyileştirici yönüne inanan ve ruhunu beslemek isteyen kişilerin çadırlarda veya

barınaklarda kaldığı ve daha uzun süreli macera etkinliklerine katıldığı yöntemdir (Gass, vd, 2012).

Bowen ve arkadaşlarının oluşturduğu örnek plana göre; macera terapisinde ilk hafta veli, öğrenci ve öğretmen tanışması, grup toplantıları yapılmaktadır. İkinci haftada fiziksel aktivitelere başlandığı gece keşfine çıkıldığı görülmektedir. İlerleyen zamanlarda da rafting, doğa yürüyüşü, kaya tırmanışı gibi aktiviteler yapılmaktadır. Terapinin sonuna gelindiğinde tüm katılımcılardan geribildirimde bulunmaları istenir ve öz farkındalık sağlanarak terapi süreci sonlandırılır (Bowen, vd., 2016). Macera terapisi, grup çalışması olarak yürütüldüğünden ve benzer amaçları taşıdığından sosyal hizmet müdahale yöntemlerine uygun bulunmaktadır. Bu terapi yöntemi ile bireyler, doğadan ilham alarak doğadaki canlıların uyum içerisinde yaşadığının farkına varmakta bu sayede iyileşme sürecine geçmekte ve grup içi yardımlaşma\dayanışma becerilerini geliştirmektedir. Ayrıca yabancı doğa terapisi, doğa ve sanat, açık hava etkinlikleri gibi yeşil alanda uygulanan ekoterapi uygulamalarının travma sonrası stres bozukluğu (TSSB) ile başa çıkmaya çalışan gaziler için oldukça etkili olduğu kanıtlanmıştır (Ak, 2021).

4. Ekopsikoloji ve Sosyal Hizmet

Sosyal hizmet; insan hakları, sosyal değişim, sosyal adalet gibi değerleri vurgulayarak ilerici yaklaşımlar sergileyen ve daha çok radikal veya aktivist çağrışımına sahip bir meslektir (Briskman, vd., 2022). Sosyal hizmetin kültür ve sosyal çevre ile ilişkisi göz önünde bulundurulduğunda farklı uygulama alanlarında farklı müdahale yöntemlerinin uygulanıyor olması, sosyal hizmetin spesifik nitelikleri arasında yer almaktadır. Sosyal hizmet yaşlı bakımı, madde bağımlılığı tedavisi, insan hakları savunuculuğu gibi disiplinlerarası alanlarda da yeri olan bir meslektir. Bu bağlamda güncel bir kavram olan ekopsikoloji, var olan sosyal hizmet uygulamalarına farklı bir uygulama alanı sunması bakımından önemlidir. Bilindiği üzere ekopsikoloji, insan yaşamı ile doğayı ortak bir noktada buluşturmayı ve kişileri doğayla barıştırmayı hedeflemektedir.

Ekopsikoloji ve sosyal hizmet arasında ortak noktalar mevcuttur ve en önemli olanı ikisinde de eklektik bilgilerin varlığıdır (Park, 1996; aktaran Filiz,2020).Her iki alanda farklı türde uygulamaları ve tarzları barındırmaktadır. Ekopsikoloji ve sosyal hizmetin bir arada düşünülmesi aynı amacı taşımaları ve uygulama tekniklerinde bazı ortak noktaları taşımalarından kaynaklanmaktadır. Örneğin ekopsikoloji uygulamaları, dil, inanç sistemi, yaş ayrımı gözetmeksizin bütün insanlar için uygulanabilir bir yöntemdir.

Ekopsikoloji insanların sosyal refahını arttırmayı ve iyilik haline ulaşılmasını amaç edinmekte ve bu noktada da sosyal hizmet ile örtüşmektedir. Sosyal hizmetin önemli yaklaşımlarından olan güçlendirme, ekopsikoloji uygulamalarında da görülmektedir. Güçlendirme, kişilere kendi hayatları ve yaşam şartları üzerinde daha büyük kontrol kazanmaları için yardım etmek şeklinde tanımlanabilmektedir (Thompson, 2007). Ekopsikoloji

uygulama çeşitlerinde de güçlendirme yaklaşımına rastlanmaktadır. Örneğin macera terapisinde bireyler zorluklar karşısında içindeki güç potansiyelinin farkını varmakta ve kendi hayatlarını kontrol edebilme, sorumluluk alma konusunda beceriler kazanmaktadır.

1970' lerden itibaren sosyal hizmet mesleğine önemli katkılar sağlayan ve farklı bir bakış açısı sunan ekolojik sistem kuramı, kişilerin yaşadığı çevrenin, kültürün veya aile gibi yaşam sistemini oluşturan yapıların insanların duyu durumunu etkilediğini ve bununla beraber yaşanan sorunlarında çevresi içerisinde birey perspektifi ile değerlendirilmesi gerekliliğini savunmaktadır(Acar,2002). Ekopsikoloji, kişinin ruhsal ve fiziksel iyilik halinin doğrudan çevre ile ilişkili olduğunu savunmaktadır. Bu nedenle duygusal ve fiziksel rahatsızlıklar, insanlar doğa ile ilişkisini kestiğinde artış göstermektedir (Filiz, 2020). Bu noktada sosyal hizmet ve ekopsikoloji çevrenin insan yaşamı üzerindeki etkisi konusuna vurgu yapmakta ve terapötik bir yaklaşım olan ekopsikoloji, ekolojik sistem kuramı bağlamında sosyal hizmet uzmanlarına yeni bir bakış açısı sunmaktadır. Ekolojik sistem yaklaşımı aynı zamanda kişilerin var olduğu sistemi korumasını ve sorumluluk almasını da sağlamaktadır. Doğayı ve doğada bulunan canlıların yaşam kalitesinin insanların yaşam kalitesi ile eşdeğer olduğu görüşünden hareketle danışanlar, tedavinin merkezinde doğanın yer aldığı ekoterapi gibi uygulamaları etkili bulmaktadır.

Ekopsikoloji uygulamasının sosyal hizmet mesleğine farklı bir bakış açısı kazandıracığı ve mesleğin sürdürülebilirliğine katkı sağlayacağı görülmektedir (Barut vd.,2020). Tüm bunlardan hareketle sosyal hizmet uygulamalarının işlerliğinin artması ve dört duvardan oluşan terapi odalarına bir alternatif sunarak doğal çevrede müdahalenin gerçekleşmesinin kişilerin problemleri ile baş etmesini kolaylaştıracağı görülmektedir. Ekopsikoloji hakkında daha fazla bilgi sahibi olunması dezavantajlı kişiler için önem arz etmektedir çünkü ekopsikoloji ulaşılabilirliği yüksek bir terapi yöntemi olup, her yerde ve her zaman insanın iyilik halini artırma konusunda yararlanılabilecek bir alan olarak karşımıza çıkmaktadır.

5. Sonuç

Ekopsikolojinin amaç ve felsefesi tam olarak anlaşıldığında sosyal hizmetin müdahale teknikleri ile aynı çerçevede değerlendirilmesinin insan sağlığı ve sosyal çevresine katkıda bulunacağı görülmektedir. Çalışmanın içeriğini oluşturan ekopsikoloji ve sosyal hizmet kavramlarının bir arada düşünülmesi, sosyal hizmet müdahale yöntem ve tekniklerine yeni bir bakış açısı kazandıracaktır. Sosyal hizmet dezavantajlı bireylerin iyilik halini arttırmayı ve hak savunuculuğunu üstlenen bir meslek olmakla beraber hiçbir ayırım gözetmeksizin her insanın özel ve biricik olduğunu savunmaktadır. Ekopsikolojinin temel yaklaşımı ve amacı da aynı şekilde kişilerin doğal ortam aracılığıyla iyilik halinin artırılmasıdır. Ekopsikolojinin gelişimi ile beraber, ülkemizde uygulanan pek çok tedavi yönteminin danışanlar tarafından farkındalık düzeyi artacak ve kişilere daha sürdürülebilir bir hizmet sunulacaktır.

Güncel bir yaklaşım olan ekopsikolojinin uygulama yöntemlerine ülkemizde çok fazla rastlanmamaktadır (Keskin, 2021). Hastanelerde bulunan ve hortikültür terapisiye örnek oluşturan bahçeler, okullarda çocuklara doğa sevgisini kazandırmak amacıyla yapılan yeşillik alanlar, Gençlik ve Spor Bakanlığı tarafından gerçekleştirilen deniz ve doğa kampları kişi ve grup temelli tedavilere örnek gösterilebilmektedir. Ancak bu tedavilerin ekopsikoloji bağlamında değerlendirilmesi için bu kavramın farkında olarak uygulamaların gerçekleştirilmesi elzemdir. Ekopsikoloji hakkında yürütülen akademik çalışmaların genel durumunu açıklamak amacıyla gerçekleştirilen bir çalışmada, son yıllarda bu konu ile ilgili çalışmaların arttığı görülmüş ve buna bağlı olarak da son yıllarda doğaya saygının, duyarlılığının, çevre bilincinin artış gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır (Metin, 2023). Psikoloji sosyoloji, sosyal hizmet gibi toplum ve insan sağlığı üzerine çalışmalar yürüten meslekler, ekopsikolojiyi anlamak ve anlatmak konusunda istikrar sağladığı müddetçe ülkemizde ekopsikoloji çok daha etkin bir terapötik müdahale yöntemi haline gelecektir. Bu bağlamda sosyal hizmet uygulamasında ekopsikolojiyi değerlendirmek ve uygulama odağında yer vermek, kolay ulaşılabilir ve sürdürülebilir müdahale yöntemi sunması bakımından önemli görülmektedir.

Kaynakça

- Acar, Y. B., & Hakan, A. C. A. R. (2002). Sistem kuramı- ekolojik sistem kuramı ve sosyal hizmet: temel kavramlar ve farklılıklar. *Toplum ve Sosyal Hizmet*, 13(1), 29-35.
- Ak Ö. (2021). Doğanın iyileştirici gücü "Yeşil Reçete". *TÜBİTAK Bilim ve Teknik Dergisi*.
- Akın G. (2014). İnsan sağlığı ve çevre etkileşimi. *Ankara Üniversitesi Dil ve Tarih-Coğrafya Fakültesi Dergisi*, 54 (1), 105-116.
- Barut, B., & Yunus, K. A. R. A. (2020). Ekolojik sosyal hizmet perspektifinden hortikültürel terapi. *Toplum ve Sosyal Hizmet*, 31(1), 218-240.
- Bowen, D., J., Neill, J., T., Crisp, J.R. (2016). Wilderness adventure therapy effects on the mental health of youth participant Evaluation and Program Planning 58, 50-52.
- Bozdoğan, B. (2003). Mimari tasarım ve ekoloji. Yıldız Teknik Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.
- Brazier, C. (2011). *Acorns Among the Grass: Adventures in Eco-therapy*. John Hunt Publishing.
- Çüçen, A. (2011). Derin ekoloji. Erişim tarihi, 10, 2017.
- Dindaroğlu, T. (2014). İnsan ve Doğa İlişisine" Paraekolojik" Bakış. R. Özçelik, H. Alkan, M. Eker, M. Korkmaz ve N. Gürlevik (Editörler), II. Ulusal Akdeniz Orman ve Çevre Sempozyumu, Bildiriler Kitabı, 309-313.
- Durusoy, E., & Mutuş, R. (2021). Yeşil egzersizin kronik ağrıya, fiziksel ve mental sağlığa etkileri. *İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, (14), 351-362.
- Filiz, E. R., Gençer, Ç. C., Barut, B., & Yunus, K. A. R. A. (2020). Sosyal hizmet uygulamalarında ekopsikolojiyi düşünmek. *Aurum Journal of Social Sciences*, 5(1), 73-82.
- Gass, M. A., Gillis, H. L. & Russell, K. (2012). *Adventure therapy: Theory, practice, and research*. NY: Routledge Publishing Company.
- Ife, J., Soldatić, K., & Briskman, L. (2022). *Human rights and social work*. Cambridge University Press.
- Keskin, O. (2021). Macera Terapisinin Sosyal Hizmetteki Yeri ve Önemi. *Toplum ve Sosyal Hizmet*, 32(1), 317-335.
- Koçak, S. (2022). Hortikültürel Terapinin Adli Sosyal Hizmet/Suç Alanında Kullanımı. *Toplum ve Sosyal Hizmet*, 33(2), 635-652.
- Lu, L. C., Lan, S. H., Hsieh, Y. P., Yen, Y. Y., Chen, J. C., & Lan, S. J. (2020). Horticultural therapy in patients with dementia: A systematic review and meta-analysis. *American Journal of Alzheimer's Disease & Other Dementias®*, 35, 1533317519883498.
- Maltaş A. (2015). Ekoloji ekseninde insan- doğa ilişkisi ve özne sorunu. *KMÜ Sosyal ve Ekonomik Araştırmalar Dergisi*, 17 (29), 1-8.
- McDowell, M. J. (1997). The role and application of horticultural therapy with institutionalized older people.
- Metin, A. E. (2023). Ekopsikoloji Üzerine Yapılan Çalışmaların Bibliyometrik Analizi. *Kent Akademisi*, 16(2), 749-762.
- Metin, A. E., & Atila, G. Ü. L. (2022). Eko-psikolojiyi etkileyen değişkenlerin belirlenmesi. *Süleyman Demirel Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 26(1), 90-105.
- Pienta, K. J., McGregor, N., Axelrod, R., & Axelrod, D. E. (2008). Ecological therapy for cancer: defining tumors using an ecosystem paradigm suggests new opportunities for novel cancer treatments. *Translational oncology*, 1(4), 158-164.
- Samuk, F. (1992). İnsan ruh sağlığı ve çevre. *Çevre Dergisi*, 4(1992), 23-25.
- SuCo., Ekoterapi: doğanın iyileştirici gücü ile tanışın. Erişim tarihi: 28.09.2023, <https://www.mataramasu.co/blogs/blog/ekoterapi-doganin-iyilestirici-gucu-ile-tanisin>
- Thompson, N., (2007). Güç ve Güçlendirme. *Nika Yayınevi*, 41-45.

Yılmaz, E., (2017), Hastanelerde terapi bahçelerinin iyi olma haline etkilerinin araştırılması. Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, Yüksek lisans tezi, İstanbul.

Yürcü, G., 2016. Rekreasyon Faaliyetlerine Katılan Bireylerin Kişilik Özelliklerinin Eko-psikoloji Algılarına Etkisi. Journal of RecreationandTourismResearch. 3 (2), 23-35

Zeybek, Z., Bozkurt, Y., & AŞKIN, R. (2020). Covid-19 pandemisi: Psikolojik etkileri ve terapötik müdahaleler. İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 19(37), 304-318.