

Hortikültürel Terapide Teorik Bir Çerçeve: Relf Modelleri

A Theoretical Framework In Horticultural Therapy: Relf Models

Simge TOMBUL¹, Hacer GÖK UĞUR^{2*}

¹Ordu Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ordu. Türkiye.

E-posta: simgetombul@gmail.com ORCID: 0009-0002-3554-8853

^{2*}Doç. Dr. Ordu Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi, Ordu. Türkiye.

E-posta: hacer32@gmail.com ORCID: 0000-0002-0371-0556

ÖZ

Hortikültürel terapi, bireylerin bütüncül iyilik hâlini desteklemek amacıyla kullanılan, bitki ve doğa temelli terapötik bir yaklaşımdır. Hortikültürel terapinin etkinliğini artırmak ve yapılan çalışmaları bilimsel olarak değerlendirmek için sistematik bir çerçeveye ihtiyaç duyulmaktadır. Bu derleme, hortikültürel terapide teorik bir çerçeve sağlayan Relf Modellerini açıklamak amacıyla yapılmıştır. Relf hortikültürel terapi tanımının modellenmesinde; bahçecilik faaliyetlerinin gönüllülerin desteğiyle eğitilmiş profesyoneller tarafından, tanı konulmuş danışana, canlı bitkilerle ölçülebilir hedefler doğrultusunda uygulanmasını önermektedir. Relf hortikültürel terapinin faydalarının modellenmesinde hortikültürel terapinin faydalarını duygusal, sosyal, fiziksel ve entelektüel olarak sınıflandırmış, ancak bu faydalar arasındaki ilişkileri açıklamamıştır. Bu nedenle hortikültürel terapinin faydalarının modellenmesi Takaesu tarafından faydalar arasındaki ilişkileri ortaya koymak için yeniden yapılandırılmıştır. Relf yapılandırılan bu modelde duygusal yerine psikolojik, entelektüel yerine bilişsel kavramlarını kullanarak modeli tekrar güncellemiştir. Relf hortikültürel terapi mekanizmasının modellenmesinde, hortikültürel terapinin dinamiklerini etkileşim, etki ve tepki olmak üzere üç temel unsura dayandırmış ve bu üç unsur arasındaki ilişkiyi ortaya koymak için bir daire modeli oluşturmuştur. Relf iyi oluş veya yaşam kalitesi mekanizmasının modellenmesinde ise hortikültürel terapide bütüncül kazanımların bireylerin ruhsal sağlığına ve iyi oluşuna katkı sağladığını belirtmiştir. Sonuç olarak Relf tarafından geliştirilen bu modeller hortikültürel terapinin tanımı, hortikültürel terapinin faydaları ve hortikültürel terapinin mekanizması için sistematik bir çerçeve sağlamıştır.

Anahtar Kelimeler: Hortikültürel Terapi, Relf Modeli, Dinamikler, Faydalar, İyi Oluş.

ABSTRACT

Horticultural therapy is a nature-based therapeutic approach that uses plants to promote holistic well-being. In order to increase its effectiveness and enable scientific evaluation, horticultural therapy requires a systematic framework. This review aims to explain the Relf Models, which provide such a framework. When defining horticultural therapy, Relf recommends that trained professionals implement horticultural activities with live plants for diagnosed clients, with the aim of achieving measurable goals. When modelling the benefits of horticultural therapy, Relf categorised them as emotional, social, physical and intellectual, but did not explain the relationships between them. Therefore, Takaesu restructured the model to reveal these relationships. In this model, Relf updated his original model by using the concepts of psychological and cognitive rather than emotional and intellectual, respectively. When modelling the mechanism of horticultural therapy, Relf based its dynamics on three fundamental elements: interaction, action and reaction. He created a circular model to demonstrate the relationship between these three elements. When modelling the mechanism of well-being or quality of life, Relf stated that holistic gains in horticultural therapy contribute to mental health and well-being. Consequently, these models provide a systematic framework for defining horticultural therapy, its benefits and its mechanisms.

Keywords: Horticultural Therapy, Relf Model, Dynamics, Benefits, Well-being.

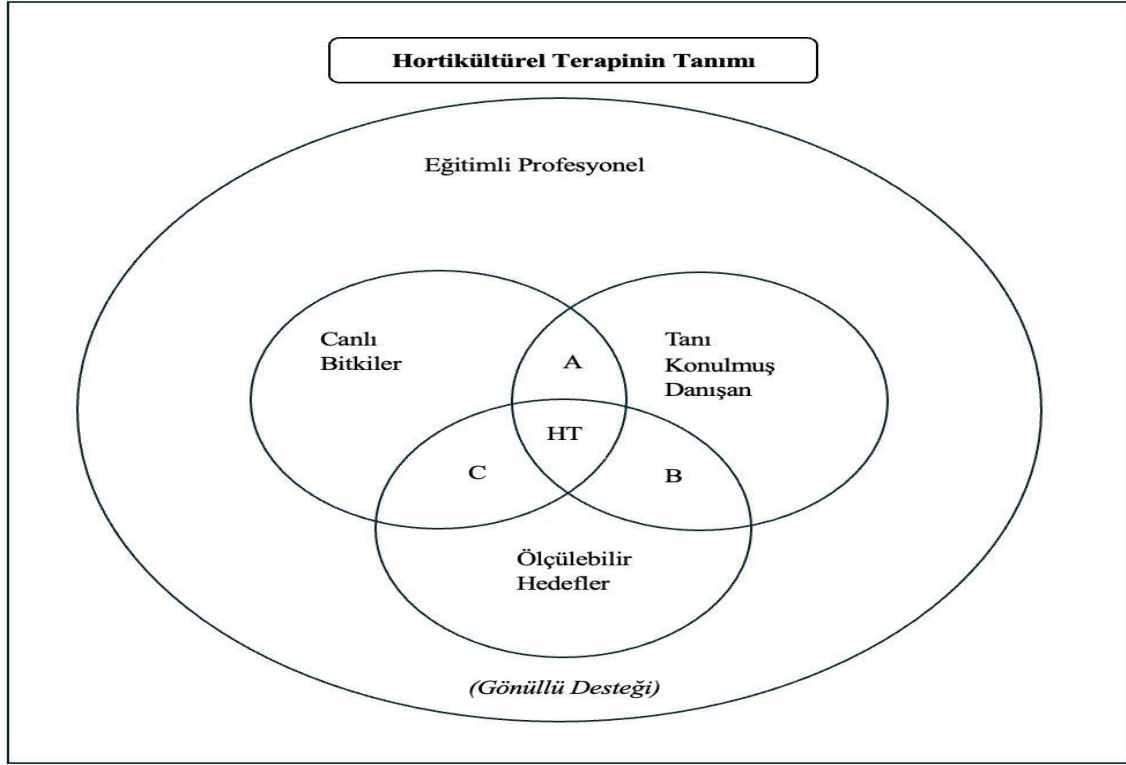
Giriş

Hortikültürel terapi, bireylerin bütüncül iyilik hâlini desteklemek amacıyla kullanılan bitki ve doğa temelli terapötik bir yaklaşımdır. Relf bahçeciliği sağlık ve iyi oluşla ilgili çok çeşitli amaçlar için kullanma perspektifinden ele alarak hortikültürel terapiyi değerlendirmektedir (Relf, 2024). Relf Modelleri, hortikültürel terapi için zaman içinde geliştirilmiş çeşitli kuramsal modeller ve çerçeveler sunmaktadır (Relf, 1990; Relf, 1998; Relf, 2006). Relf hortikültürel terapi modelinin tanımlanmasında, hangi uygulamaların hortikültürel terapi olarak değerlendirilebileceğini açıklığa kavuşturmuş hem program geliştirme hem de araştırma süreçlerine yön veren önemli bir çerçeve sunmuştur (Relf, 2006; Son vd., 2014). Relf hortikültürel terapiyi, gönüllülerin desteğiyle eğitilmiş profesyoneller rehberliğinde tanı konmuş danışanlara, canlı bitkilerle, ölçülebilir hedefler doğrultusunda uygulanan bir terapi olarak tanımlamıştır (Relf, 2006; Son vd., 2014). Relf hortikültürel terapinin faydalarının modellenmesinde; “terapötik faydalar perspektifinden” hortikültürel terapi yoluyla elde edilebilecek faydaları sınıflandırmıştır. Bu modelde hortikültürel terapinin faydaları; duygusal alanda öz saygı ve kabullenme, sosyal alanda paylaşım ve iletişim, fiziksel alanda koordinasyon ve egzersiz, entelektüel alanda bilgi ve beceri alt başlıklarında sınıflandırılmış ve terapinin potansiyel etkileri sistematik bir biçimde ele alınmıştır (Relf, 1973; Relf, 2006). Ancak hortikültürel terapinin faydalarında, her alanla unsurları arasındaki ilişki gösterilememiştir. Bu nedenle Takaesu tarafından 1998 yılında hortikültürel terapinin faydaları modeli, fayda boyutları ile unsurları arasındaki ilişkileri açıklamak amacıyla güncellenerek yeniden yapılandırılmıştır (Son vd., 2014). Takaesu Relf’in 1973 yılında geliştirdiği hortikültürel terapinin faydaları modelini, güncelleyerek fayda alanları arasındaki ilişkileri daha görünür hâle getirmeyi hedeflemiştir. Bu modelde özellikle “paylaşım” kavramını merkeze alarak olası faydalar arasındaki bağlantılar görselleştirilmiştir. Ayrıca modele sözlü ve sözsüz diğer terapötik yaklaşımların eklenmesiyle, danışanların tepkileri daha kapsamlı biçimde açıklanmıştır (Relf, 2006; Son vd., 2014). Relf, Takaesu'nun modelindeki bazı terminolojileri “duygusalı” “psikolojik” ve “entelektüel” “bilişsel” ile değiştirmiş ve hortikültürel terapinin faydaları modelini tekrar güncellemiştir (Relf, 2006; Son vd., 2014). Relf hortikültürel terapi mekanizmasının modellenmesinde, terapide kullanılan her bir unsurun terapötik dinamiklerinden yararlanan "terapötik dinamikler perspektifine" odaklanmıştır (Son vd., 2014). Bu modelde hortikültürel terapinin dinamikleri etkileşim, etki ve tepki olmak üzere üç temel unsur olarak tanımlanmıştır (Relf, 2006). Relf, ilerleyen zamanlarda Hortikültürel Terapinin Dinamikleri Model’ini geliştirerek terapide rol alan temel dinamiklerin anlaşılmasını kolaylaştırmıştır. Relf bu çerçevede “teпки” kavramını “etkileşim” ve “etki” unsurlarıyla bütünleştirerek, sosyal etkileşimlerin ve bitki bakımındaki sorumluluğun doğal çevreye verilen tepkilerin içsel mekanizmasını nasıl şekillendirdiğini açıklamıştır (Relf, 2006; Son vd., 2014). Relf 2005 yılında hortikültürel terapinin dinamikleri modeline dayalı olarak sağlık hizmetlerinde iyileştirici ortam, terapötik peyzaj ve hortikültürel terapi ortamı gibi çeşitli peyzaj türlerinin etkileşimini anlamak için bir model geliştirmiştir (Relf 2005; Relf, 2006). Relf iyi oluş veya yaşam kalitesi mekanizmasının modellenmesinde ise, bitkilerin bireysel yaşama anlam kazandırmada belirleyici bir etki sağlayabileceği perspektifini uygulayarak model üzerine daha derinlemesine bir çalışma yapmıştır. Relf’in bu modelinde, insan-bitki etkileşimi çok boyutlu bir süreç olarak ele alınmış ve bitkilerin insan yaşamındaki varoluşsal ve işlevsel önemi kapsamlı bir çerçeveye açıklanmıştır (Son vd., 2014). Relf hortikültürel terapi üzerine geliştirdiği modellerle, hortikültürel terapi uygulamaları için sistematik bir çerçeve sağlamıştır (Relf, 2006; Kamioka vd., 2014; Siu vd., 2020; Lu vd., 2023). Bu derleme, hortikültürel terapide teorik bir çerçeve sağlayan Relf Modellerini açıklamak amacıyla yapılmıştır.

Hortikültürel Terapi Tanımının Modellenmesi

Hortikültürel terapi tanımının modellenmesi, Relf tarafından ilk olarak 1995 yılında metin formatında Şekil 1’deki gibi grafiksel olarak yayınlanmıştır (Relf ve Dorn, 1995). Relf hortikültürel terapiyi, gönüllülerin desteğiyle eğitilmiş profesyoneller rehberliğinde tanı konmuş danışanlara, canlı bitkilerle, ölçülebilir hedefler doğrultusunda uygulanan bir terapi olarak tanımlamıştır (Relf, 2006; Son vd., 2014). Modelde terapötik bahçecilik, bireylerin bitki ve bahçecilik faaliyetleri ile iyi oluşlarının artırılabilceği bir süreç olarak tanımlanmıştır. Bu amaçla modelde, “tanı konulmuş danışan” yerine “birey” ve “ölçülebilir hedefler” yerine “iyi oluş” ve sonuçlardan sorumlu kişi olarak “amatör” yerine “eğitilmiş profesyonel” ifadesi kullanılabilir. Modelde tanımlanan A, B ve C kesişim bölgeleri ise, hortikültürel terapinin sınırlarını belirleyen hangi uygulamaların gerçek anlamda hortikültürel terapi olarak değerlendirilebileceğini açıklığa kavuşturan hem program geliştirme hem de araştırma süreçlerine yön veren önemli bir çerçeve sunmaktadır (Relf, 2006). Kesişim (A), “Eğitilmiş

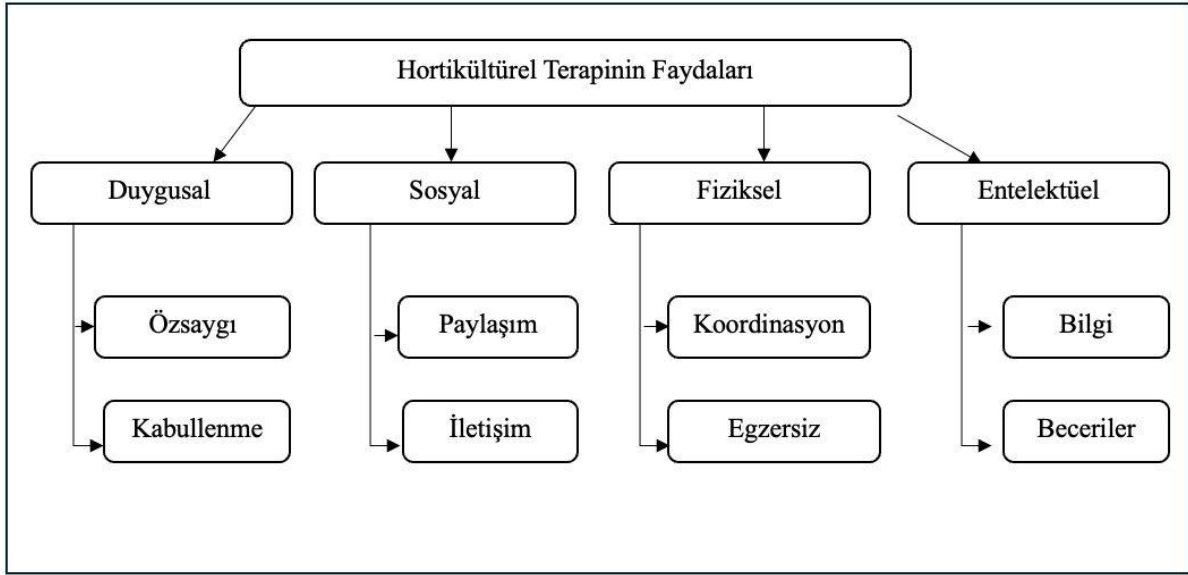
Profesyonelin” “Tanı Konulmuş Danışana” canlı bitkilerle bahçecilik faaliyetleri yürüttüğünü göstermektedir. Modele göre bahçecilik faaliyetlerinde ölçülebilir hedefler olmadığında, bu tür faaliyetler hortikültürel terapi olarak adlandırılmamaktadır. Kesişim (B), “Eğitimli Profesyonelin” “Tanı Konulmuş Danışana” “Ölçülebilir Hedeflerle” bahçecilik faaliyeti yürüttüğünü göstermektedir. Modele göre canlı bitkilerle yapılmayan bahçecilik faaliyetlerinin hortikültürel terapi olarak kabul edilmediği belirtilmektedir. Kesişim (C), “eğitimli profesyonelin” canlı bitkilerle bahçecilik faaliyetleri aracılığıyla “ölçülebilir hedeflere” ulaşmayı amaçladığı durumdur. Modele göre, danışana bu tür bir girişimden önce tanı konulmamışsa, bu tür faaliyetler hortikültürel terapi olarak adlandırılmamaktadır. Bu nedenle, bir faaliyetin hortikültürel terapi olarak nitelendirilebilmesi için (A), (B) ve (C) maddelerinin tümünün karşılanması gerekmektedir (Relf, 2006; Son vd., 2014).



Şekil 1. Hortikültürel Terapinin Tanımı (Relf, 2006).

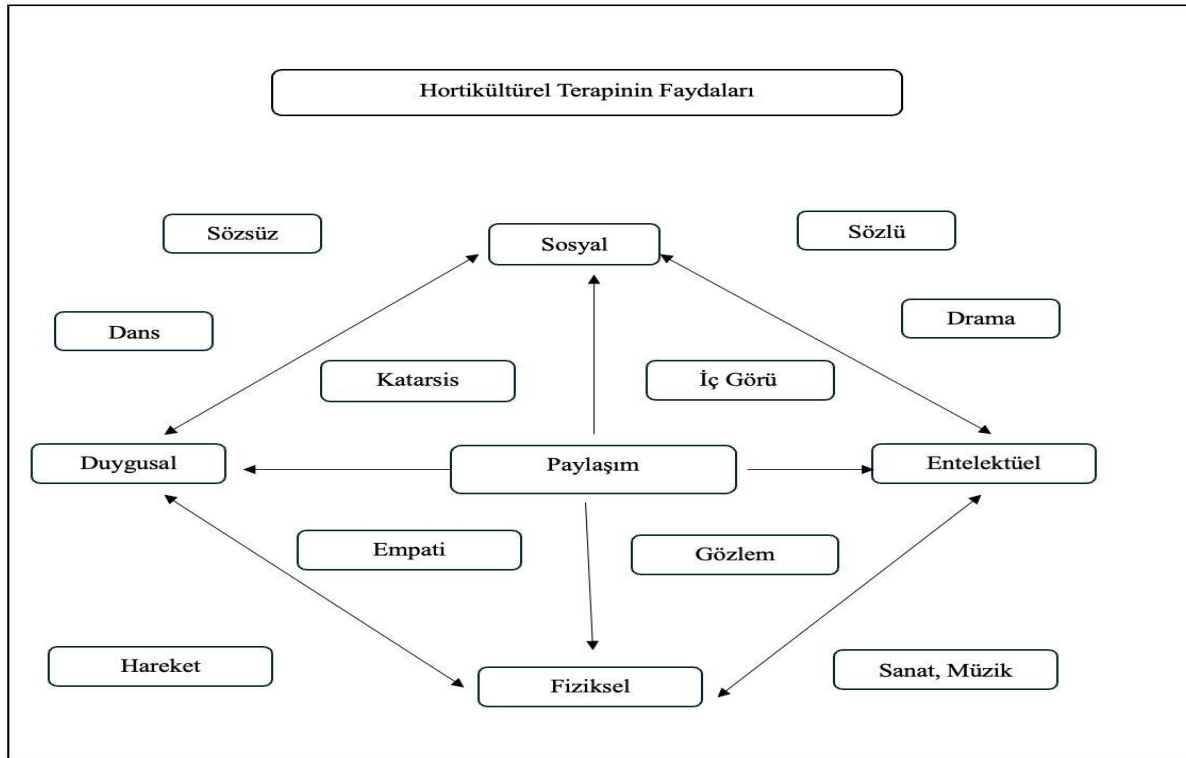
Hortikültürel Terapinin Faydalarının Modellenmesi

Relf 1973 yılında hortikültürel terapinin faydalarının görülebileceği alanları kategorize eden bir model geliştirmiştir (Şekil 2). Bu model, hortikültürel terapinin potansiyel faydalarını tanımlamak ve sistematik bir biçimde düzenlemek için önemli bir çerçeve sunmaktadır (Relf, 2006). Relf, hortikültürel terapinin faydalarını duygusal, sosyal, fiziksel ve entelektüel olmak üzere dört ana kategori altında sınıflandırmıştır. Modelde hortikültürel terapinin faydaları; duygusal alanda öz saygı ve kabullenme, sosyal alanda paylaşım ve iletişim, fiziksel alanda koordinasyon ve egzersiz, entelektüel alanda bilgi ve beceri alt başlıkları altında gruplandırılmıştır (Şekil 2). Bu model, hortikültürel terapinin faydalarını sınıflandırmış ancak faydaların kendi arasındaki ilişkilerini ve etkileşimlerini açıklamadığı için hortikültürel terapinin bütüncül etki mekanizmasını yansıtmada yeterli bulunmamıştır (Relf, 2006; Son vd., 2014).



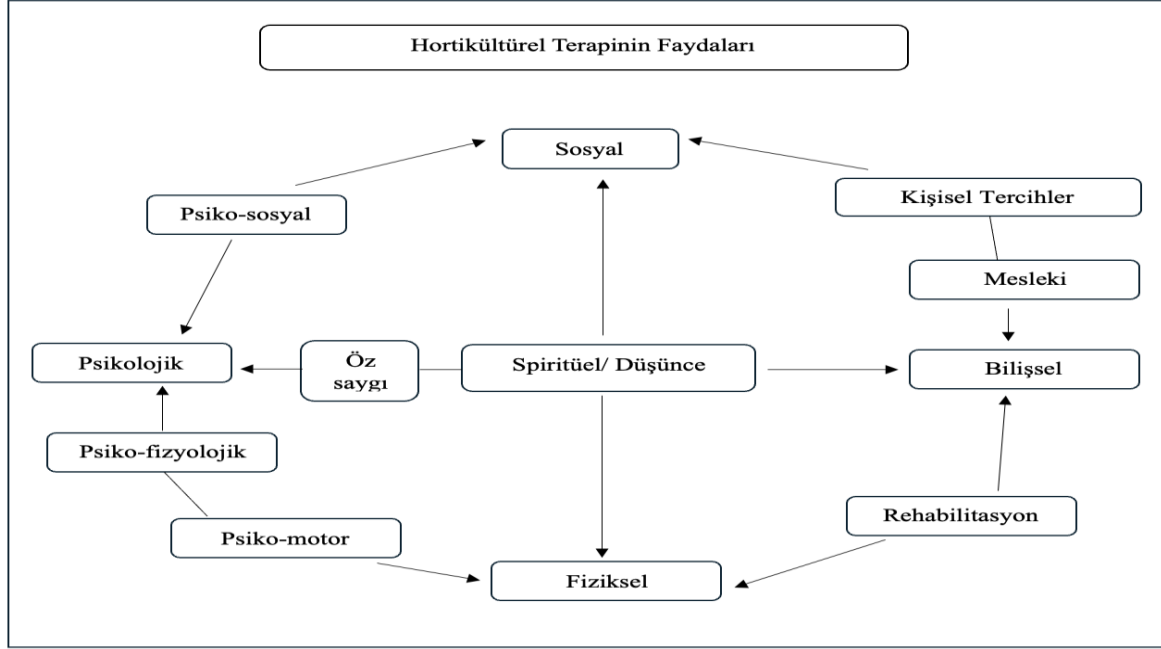
Şekil 2. Hortikültürel Terapinin Faydaları (Relf, 2006).

Takaesu 1998 yılında Relf'in hortikültürel terapinin faydalarını açıklamak amacıyla geliştirdiği modeli güncelleyerek yeniden yapılandırmıştır (Şekil 3). Takaesu yeniden yapılandırmada, hortikültürel terapinin faydaları arasındaki ilişkileri açıklamayı hedeflemiştir. Özellikle "sosyal" faydalar kategorisinin alt başlıklarından birisi olan "paylaşım" kavramına odaklanarak, olası faydalar arasındaki bağlantıları görselleştirmiştir. Ayrıca modele sözlü ve sözsüz diğer terapötik yaklaşımlar dahil edilerek, doğaya yönelik verilen tepkilerinin kapsamlı bir şekilde açıklanması sağlanmıştır (Relf, 2006; Son vd., 2014).



Şekil 3. Hortikültürel Terapinin Faydaları (Relf, 2006)

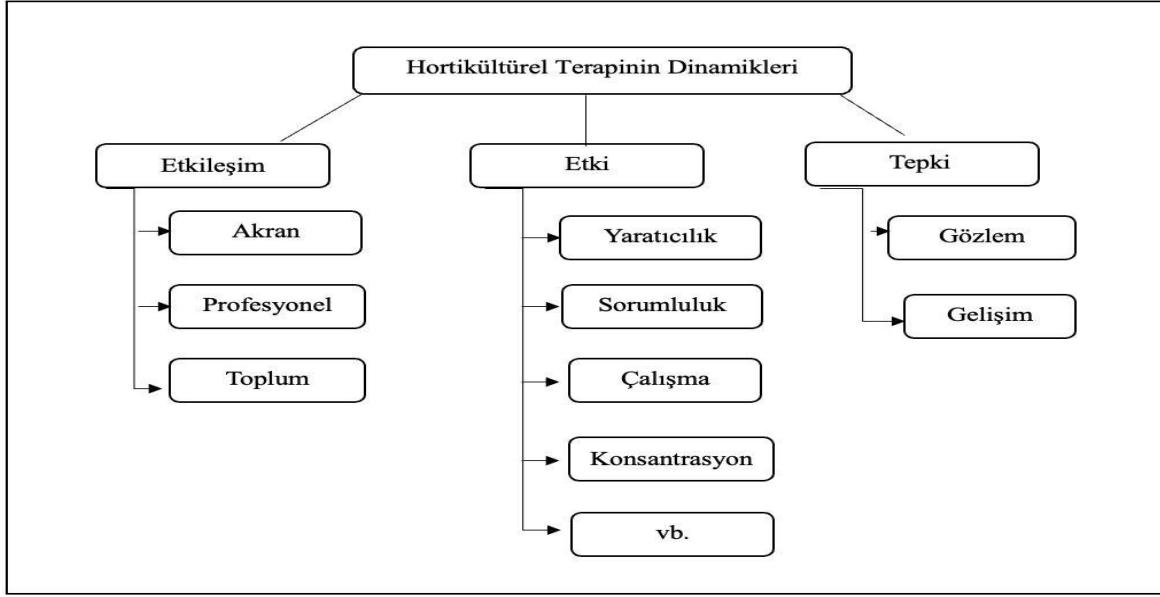
Relf, Takaesu'nun 1998 yılında geliştirdiği hortikültürel terapinin faydaları modelindeki bazı kavramları değiştirerek modeli tekrar güncellemiştir. Modelde “duygusal” yerine “psikolojik” ve “entelektüel” yerine “bilişsel” kavramını kullanmıştır (Şekil 4). Bu model hortikültürel terapinin faydalarının yalnızca belirli bir grup ile sınırlı olmadığını benzer ilkeler doğrultusunda pek çok farklı gruplar üzerinde uygulanabileceğini göstermiştir. Modele göre her grubun ihtiyaçlarına uygun farklı programların geliştirilmesi gerekmektedir. Böylece genelleştirilmiş model, insan-doğa etkileşiminde terapötik potansiyele ilişkin daha kapsamlı bilgi sağlamaktadır (Relf, 2006; Son vd., 2014).



Şekil 4. Hortikültürel Terapinin Faydaları Modeli (Relf, 2006).

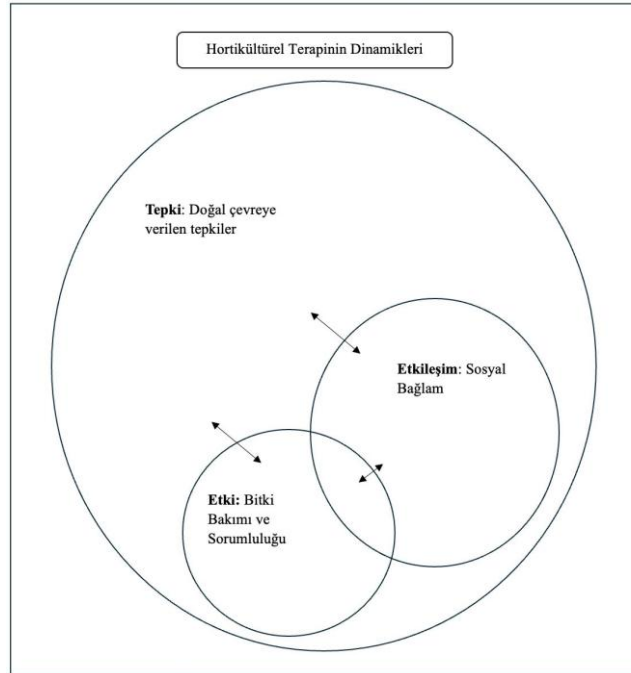
Hortikültürel Terapi Mekanizmasının Modellenmesi

Relf 1981 yılında hortikültürel terapinin dinamiklerini açıklayan bir model yayınlanmıştır (Şekil 5). Bu modelde hortikültürel terapinin dinamikleri etkileşim, etki ve tepki olmak üzere üç temel unsur olarak tanımlanmıştır. “Etkileşim”, bahçecilik faaliyetlerinin sosyal değişim için optimum ortam sağlama yeteneğini temsil etmektedir. “Tepki”, insanların çevrelerindeki bitkilere karşı doğuştan gelen tepkilerini göstermektedir. “Etki” ise, canlı bitkileri yetiştirme ve bakımın etkilerini ifade etmektedir. Relf, hortikültürel terapinin danışanlara farklı şekillerde fayda sağladığını belirtmektedir. Modelde Relf hortikültürel terapinin; yaratıcılık, sorumluluk, çalışma, konsantrasyon gibi etkiler, gözlem ve gelişim gibi tepkiler ve akran, profesyonel ve toplumla etkileşimler oluşturduğunu vurgulamaktadır (Relf, 2006; Son vd., 2014).



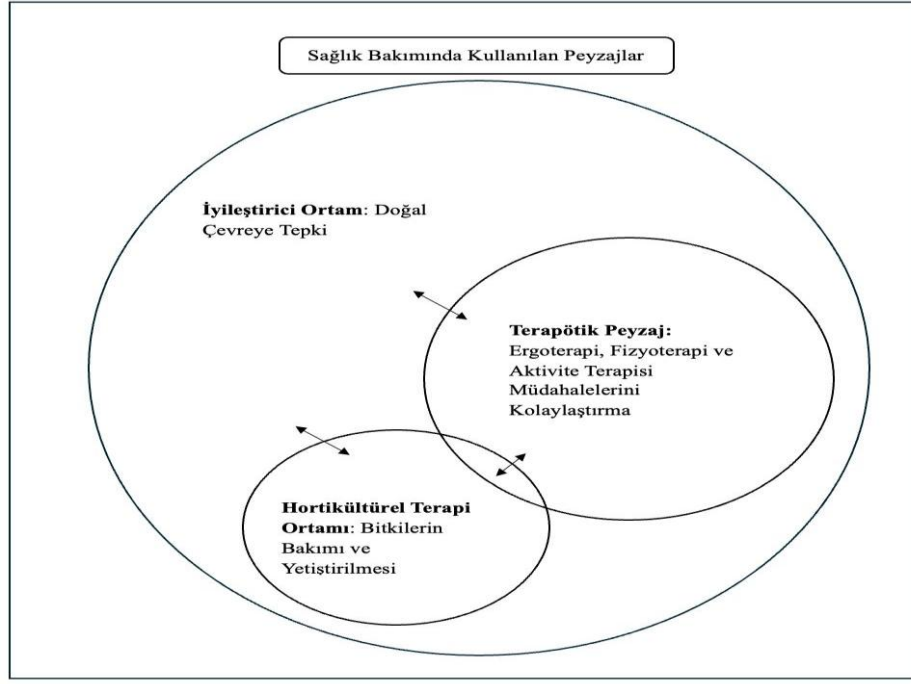
Şekil 5. Hortikültürel Terapinin Dinamikleri (Relf, 2006)

Relf hortikültürel terapinin dinamikleri modelini geliştirerek, modelin üç unsurunda her bir unsur arasındaki ilişkiyi daha net hale getirmiş ve bir daire modeli oluşturmuştur (Şekil 6). Bu modelde Relf, daire içinde “tepki” kavramına “etkileşim” ve “etki” kavramlarını dahil etmiş ve kavramların iç mekanizmasını açıklamıştır (Relf, 2006; Son vd., 2014).



Şekil 6. Hortikültürel Terapinin Dinamikleri (Relf, 2006)

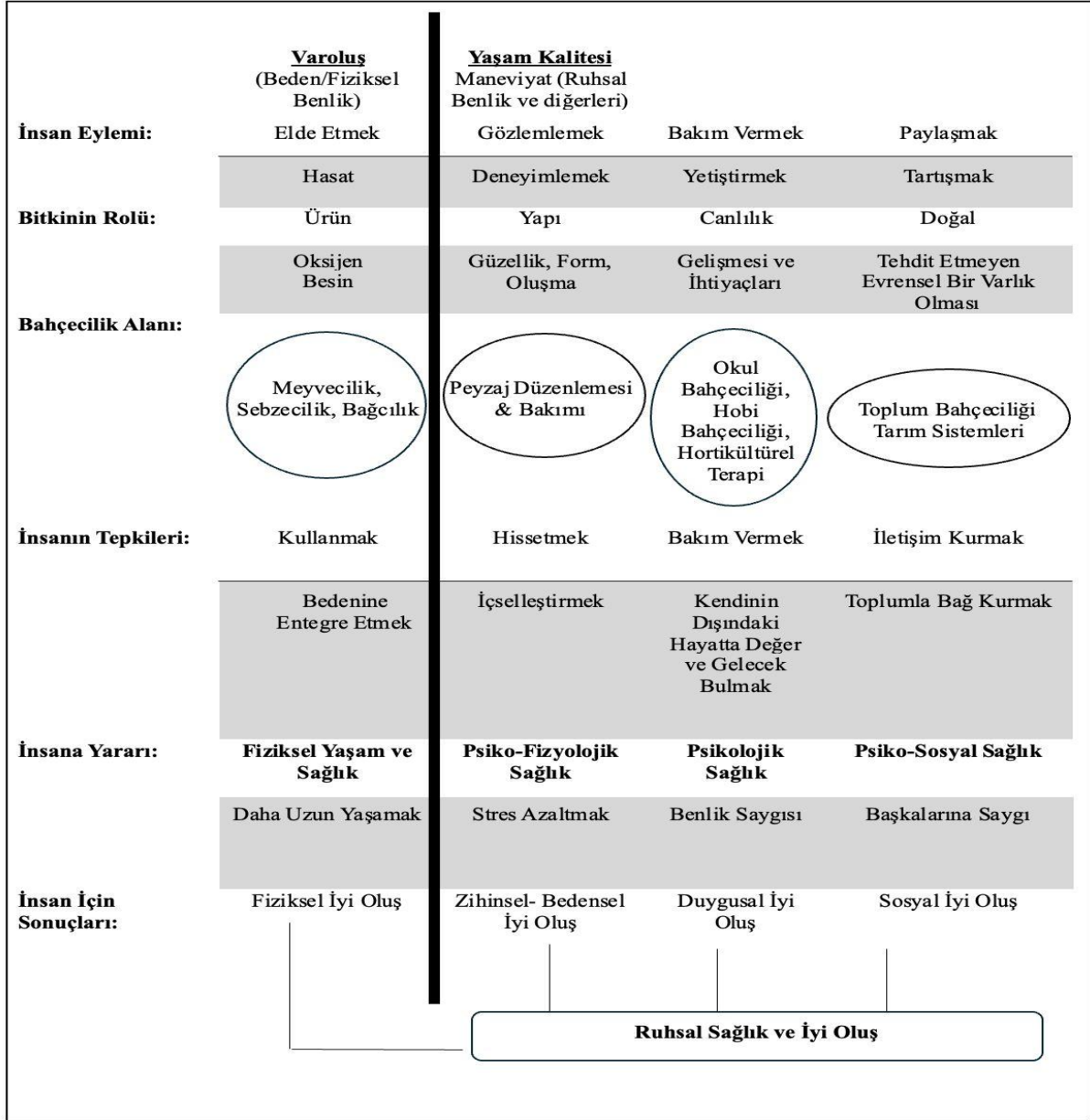
Relf 2005 yılında hortikültürel terapinin dinamikleri modeline dayalı olarak, sağlık bakımında iyileştirici ortam, terapötik peyzaj ve hortikültürel terapi ortamı gibi çeşitli peyzaj türlerinin etkileşimini anlamak için bir model geliştirmiştir (Relf, 2005; Relf, 2006) (Şekil 7).



Şekil 7. Sağlık Bakımında Kullanılan Peyzajlar (Relf, 2006)

İyi Oluş veya Yaşam Kalitesi Mekanizmasının Modellenmesi

Relf 1999 yılında iyi oluş veya yaşam kalitesi mekanizmasının modellenmesini geliştirmiştir. Bu model bitkilerin ve bahçeciliğin insan varoluşu ve yaşam kalitesindeki rolüne odaklanmaktadır. Modelde bitkilerin ve bahçeciliğin; insan eylemi, bitki rolü, bahçecilik alanı, insan tepkileri, insana yararı ve insan için sonuçları ele alınmaktadır (Relf, 1999) (Şekil 8). Relf'in geliştirdiği bu model, insan-bitki etkileşimini hem varoluşsal hem de yaşam kalitesine yönelik çok boyutlu bir süreç olarak ele alan kapsamlı bir çerçevedir. Modelde bitkilerin terapi sürecinde; ürünleri, yapıları, canlı olmaları ve doğayla bağlantı kurmayı sağlamaları nedeniyle pek çok roller üstlendiği belirtilmektedir. Modelde bitkilerin ürün, yapı, canlılık ve doğal olarak çok yönlü rol üstlendiği belirtilmektedir. Modelde bahçecilik faaliyetlerinin farklı alanlarda (meyvecilik, sebzeçilik, bağcılık, peyzaj düzenlemesi ve bakımı, okul bahçeciliği, hobi bahçeciliği, hortikültürel terapi, toplum bahçeciliği, tarım sistemleri) uygulanabilmesine olanak tanınmaktadır. Modele göre insan bu süreçte bitkileri kullanarak bedenine entegre eder, bitkileri hissederek içselleştirir, bitkilere bakım vererek kendi dışındaki hayatta değer ve gelecek bulur ve bitkilerle iletişim kurarak toplumla bağ kurar. Bu çok boyutlu etkileşimlerin sonucunda bitkiler ve bahçecilik insana fiziksel, psiko-fizyolojik, psikolojik ve psiko-sosyal sağlık gibi yararlar sağlamaktadır. Sonuç olarak bu eylemlerin her biri insanın fiziksel iyi oluş, zihinsel-bedensel iyi oluş, duygusal iyi oluş ve sosyal iyi oluşuna etki etmektedir. Modele göre bu bütüncül kazanımlar bireyin ruhsal sağlığına ve iyi oluşuna katkı sağlamaktadır (Relf, 1999; Relf, 2006).



Şekil 8. İnsanın Varoluşunda ve Yaşam Kalitesinde Bitkilerin ve Bahçeciliğin Rolü (Relf, 2006)

Sonuç ve Öneriler

Relf tarafından hortikültürel terapi için geliştirilen modeller, hortikültürel terapinin tanımı, kapsamı, faydaları, etki mekanizması ve iyi oluş etkisi açısından sistematik bir çerçeve sağlamaktadır. Geliştirilen modeller, terapötik programların tasarım ve değerlendirilmesini düzenli ve ölçülebilir bir biçimde ele almakta ve hortikültürel terapide, terapötik amaçların belirlenmesi, uygun bahçecilik faaliyetlerinin seçilmesi ve elde edilen çıktılarının değerlendirilmesini sağlamaktadır. Relf Modelleri hem uygulayıcılar hem de araştırmacılar için hortikültürel terapinin sınırlarının netleştirilmesine, terapötik süreçlerin yapılandırılmasına ve bilimsel değerlendirmelerin standartlaştırılmasına katkı sağlamaktadır. Bu kapsamda hortikültürel terapi uygulamalarında teori temelli müdahalelerin uygulanması, sistematik bir çerçeve sağlanması açısından önemlidir.

Kaynaklar

- Kamioka, H., Tsutani, K., Yamada, M., Park, H., Okuizumi, H., Honda, T., & Mutoh, Y. (2014). Effectiveness of horticultural therapy: A systematic review of randomized controlled trials. *Complementary Therapies in Medicine*, 22(5), 930–943. <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2014.08.009>
- Lu, S., Liu, J., Xu, M., & Xu, F. (2023). Horticultural therapy for stress reduction: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 14, 1086121. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1086121>
- Relf, P. D. (1990). Psychological and sociological response to plants: Implications for horticulture. *HortScience*, 25(1), 11–13. <https://doi.org/10.21273/HORTSCI.25.1.11>
- Relf, P. D. (1998). People–plant relationship. In S. Simson & M. C. Straus (Eds.), *Horticulture as therapy: Principles and practice* (pp. 21–42). CRC Press. <https://doi.org/10.1201/9781003578420-3>
- Relf, P.D. (1999). The role of horticulture in human well-being and quality of life. *Journal of Therapeutic Horticulture*, 10, 10–14. <https://www.jstor.org/stable/44024981>.
- Relf, P. D. (2005). The therapeutic values of plants. *Pediatric Rehabilitation*, 8(3), 235–237. <https://doi.org/10.1080/13638490400011140>
- Relf, P. D. (2006). Theoretical models for research and program development in agriculture and health care: Avoiding random acts of research. In *Farming for health* (pp. 1–20). Springer. https://doi.org/10.1007/1-4020-4541-7_1
- Relf, P. D. (2024). Critical concepts for developing theories of horticulture for therapy. *Landscape Architecture*, 31(5), 54–74. <https://doi.org/10.3724/j.fjyl.202312040544>
- Relf, P. D., & Dorn, S. T. (1995). Horticulture: Meeting the needs of special populations. *HortTechnology*, 5(2), 94–103. <https://doi.org/10.21273/HORTTECH.5.2.94>
- Siu, A. M. H., Kam, M., & Mok, I. (2020). Horticultural therapy program for people with mental illness: A mixed-method evaluation. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(3), 711. <https://doi.org/10.3390/ijerph17030711>
- Son, K. C., Jung, S. J., Lee, A. Y., & Park, S. A. (2014). The theoretical model and universal definition of horticultural therapy. In *XXIX International Horticultural Congress...* (pp. 79–88). ISHS. <https://doi.org/10.17660/ActaHortic.2016.1121.12>