

# Toplum ve Sosyal Hizmet

ISSN: 2147-3374 / E-ISSN: 2602-280X

Derleme Makale / Review Article

## Sosyal Hizmet ve Bilinçli Farkındalık Uygulamaları\*

### *Social Work and Mindfulness Practices*

Navid R. HOSSEINZADEH ASL<sup>1</sup>, Kübra DÖLEK<sup>2</sup>, Sunay İL<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Dr., Necmettin Erbakan Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Sosyal Hizmet Bölümü, navid.rha@gmail.com, ORCID: 0000-0003-4469-0632

<sup>2</sup> Hacettepe Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Sosyal Hizmet Bölümü, kubraspina@gmail.com, ORCID: 0000-0001-7193-8686

<sup>3</sup> Prof. Dr., Hacettepe Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Sosyal Hizmet Bölümü, suil@hacettepe.edu.tr, ORCID: 0000-0002-6034-5794

Başvuru: 15.10.2020  
Kabul: 15.02.2021

Atıf:  
Hosseinzadeh-Asl, N., Dölek, K. ve İl, S. (2021). Sosyal hizmet ve bilinçli farkındalık uygulamaları. *Toplum ve Sosyal Hizmet*, 32(2), 643-659. DOI: 10.33417/tsh.807494

#### ÖZET

*Bilinçli farkındalık uygulamalarının etkili ve kanıta dayalı olduğu pek çok araştırma tarafından ortaya konulmuştur ve bu nedenle son zamanlarda çeşitli disiplinler bilinçli farkındalık uygulamalarına yoğun ilgi gösterip bu uygulamaları kendi disiplinlerine entegre ederek kullanmaktadır. Ancak sosyal hizmet disiplininde ve özellikle Türkiye gibi gelişmekte olan ülkelerde bu uygulamalar henüz yeterince tanınmamakta ve dolayısıyla ilgi görmemektedir. Bu makalede, önce bilinçli farkındalık ve bilinçli farkındalığın nasıl uygulandığı kısaca gözden geçirilmiş ve daha sonra bilinçli farkındalığın sosyal hizmette kullanım şekli ve sağlayabileceği katkılar tartışılmıştır. Genel olarak bilinçli farkındalığın sosyal hizmet disiplininde üç alan için katkı sağlayabileceği öne sürülmüştür. Bu alanlar, "müracaatçılarla çalışmada etkili bir yaklaşım," "psikolojik öz-bakım uygulaması" ve "uzman-müracaatçı ilişkisini güçlendirme" olarak tanımlanmıştır. Çeşitli araştırmalar, bilinçli farkındalığın bu üç alana sunduğu olumlu katkıları destekler niteliktedir. Dolayısıyla bilinçli farkındalık uygulamalarının sosyal hizmet müfredatına entegre edilmesi pek çok araştırmacı ve akademisyen tarafından önerilmektedir. Türkiye'de ise sosyal hizmet alanında bu uygulamaları ve muhtemel katkılarını konu alan araştırmalar yok denilebilecek kadar az sayıdadır. Sonuç olarak, bilinçli farkındalık uygulamalarının çeşitli faydaları ve avantajlı yönleri göz önünde bulundurularak, bu konuda daha çok araştırma ve entegrasyon çalışmaları yapılması önerilmektedir.*

**Anahtar kelimeler:** *Bilinçli farkındalık, sosyal hizmet, psikolojik öz-bakım, uzman-müracaatçı ilişkisi*

#### ABSTRACT

*Many studies have shown that mindfulness practices are effective and evidence-based practices. For this reason, various disciplines have been recently showing great interest in such practices, therefore, trying to integrate and use them into their training. However, in social work, particularly in developing countries such as Turkey, these practices are not known enough, and consequently, there is a lack of interest. In this article, first, mindfulness and how it is applied was briefly reviewed, and then the use of mindfulness and its possible contributions to social work are discussed. In general, it has been suggested that mindfulness can contribute to three areas in social work. These areas have been defined as "an effective approach to working with clients," "psychological self-care practice," and "strengthening rapport between the social worker and client." Various studies support the positive contributions of mindfulness to these three areas.*

\* Bu çalışma "Sosyal Hizmet Öğrencileri için Kısa Süreli Bilinçli Farkındalık Eğitim Programı" başlıklı doktora tezinin bir bölümünden oluşmaktadır.

*Therefore, it is recommended by several researchers and academics to integrate mindfulness practices into the social work curriculum. In Turkey, there have been found almost no study investigated these practices and their benefits in social work. Thus, considering the various benefits and advantages of mindfulness practices, more research and integration studies are recommended.*

**Keywords:** *Mindfulness, social work, psychological self-care, rapport*

## GİRİŞ

Son 20 yıldır, bilinçli farkındalık sadece bir psikoterapi yöntemi olarak değil ayrıca bir günlük yaşam pratiği olarak da sıcak gündem konusu haline dönüşmüştür. Bu durum, şüphesiz ki bilinçli farkındalığın depresyon, anksiyete, stres, travma sonrası stres bozukluğu, madde bağımlılığı ya da kronik ağrı gibi çeşitli sorunları hafifletmedeki etkililiğinden ve fizibilitesinden kaynaklanmaktadır (Abbott ve ark., 2014; Hosseinzadeh Asl ve Barahmand, 2014; Hosseinzadeh Asl ve Hosseinalipour, 2014; Khoury, Knäuper, Schlosser, Carrière ve Chiesa, 2017; Khoury, Sharma, Rush ve Fournier, 2015; Zainal, Booth ve Huppert, 2013).

Bilinçli farkındalığın Batı literatürüne kazandırılmasında çok önemli payı olan öncülerden Kabat-Zinn, bilinçli farkındalığı “belirli bir şekilde dikkat verme: bilerek, şu anda ve yargısız” olarak tanımlamaktadır (Kabat-Zinn, 2005). Bu, bilinçli farkındalığın, şu anda ortaya çıkanlar (örneğin, düşünce ve duygularımız) hakkında yargıda bulunmadan, dikkatimizi istediğimiz ve belirlediğimiz bir yere yönlendirme pratiği olduğu anlamına gelmektedir. Bilinçli farkındalığın bu açıklamaları oldukça karmaşık olsa da, pratikte uygulaması daha kolaydır.

Psikolojik sıkıntı ve problemleri hafifletmenin yanı sıra, bilinçli farkındalığı çekici kılan başka faktörler de bulunmaktadır ve bu nedenle zaman geçtikçe, sosyal hizmet de dâhil olmak üzere, farklı disiplinler bilinçli farkındalığa yoğun ilgi duymaktadır. Bu uygulamalar, sadece müracaatçıları değil ayrıca uygulayıcıların kendi psikolojik sağlığını ve mesleki gelişimlerini de etkileyebilmektedir. Araştırmalar, terapistler, sağlık uzmanları ve hatta üniversite öğrencileri tarafından bilinçli farkındalık eğitimi almanın onların psikolojik öz bakımlarını desteklediğini, üstelik onların klinik bilgi ve becerilerini (örneğin, empati kurma ve şefkatli olma becerilerini) de geliştirdiğini göstermiştir (Bonifas ve Napoli, 2014; Hick, Bien ve Segal, 2010; Morgan ve Morgan, 2005). Böylece bilinçli farkındalığın müracaatçının psikolojik sağlığını, uygulayıcının psikolojik öz bakımını ve iyi bir uzman-müracaatçı ilişkisinin kurulmasını sağlayabileceği öne sürülmektedir. Bu makalede, bilinçli farkındalık kavramını, bilinçli farkındalık temelli uygulamaları ve bu uygulamaların müracaatçılara ve uygulayıcılara sunacağı potansiyel faydaları sosyal hizmet disiplini bağlamında tartışmaktayız.

## BİLİNÇLİ FARKINDALIK

### Tarihsel Geçmiş

*Bilinçli farkındalık* (İngilizcede *mindfulness*) kelimesi ilk olarak Buda'nın (Siddhartha Gautama) metinlerinin (orijinal olarak Pali dilinde yazılmış) İngilizce çevirilerinde *sati* (सति) kelimesinin çevirisi olarak kullanılmıştır. Pali dilinde *sati* kelimesi, *farkındalık*, *dikkat* ve de *hatırlama* anlamına gelmektedir. Farkındalık, şimdiki anın farkında olma ve şu anda ortaya çıkan her şeyin bilincinde olmakla ilgilidir. Dikkat ise, farkındalığımızı şu ana getirmek için gösterdiğimiz çabadır ve aslında dikkat ederek ilk ögeye ulaşırız, yani farkındalığa. Üçüncü öge, yani hatırlama, alıştığımız ve

beklenen anlamından biraz farklı bir anlam taşımaktadır. Burada, hatırlama geçmiş olayları ya da anıları hatırlamak değil, aksine ne zaman geçmişte ya da gelecekte kaybolursak ilk ögeyi (farkındalığı) hatırlamaktır. Başka bir deyişle, farkında olmadığımızı anladıktan sonra, dikkati geri getirmeyi ve onu şimdiki zamana yönlendirmeyi hatırlarız.

İki bin yılı aşan bir geçmişe sahip olan bilinçli farkındalık uygulamaları önceleri dini amaçlar için, aynı zamanda insanların psikolojik sıkıntılarını hafifletmek ve iyileştirmesi için de kullanılmıştır. İnsanlar bu tür uygulamaları çeşitli psikolojik rahatsızlıkları yatıştırdığını fark ederek kullanmaya başlamışlardır. Bu nedenle neredeyse her kültürün kendine özgü bir şekilde bu tür uygulaması bulunmaktadır. Bilinçli farkındalığın Budist geleneklerinden gelmesine rağmen, İslam, Hıristiyanlık ve Yahudilik gibi diğer birçok din de kendi içinde bir çeşit bilinçli farkındalık uygulamaları barındırmaktadır (Trousselard, Steiler, Claverie ve Canini, 2014). Ancak, Batı'nın bugünkü literatüründe bahsedilen bilinçli farkındalık, ağırlıklı olarak Budizm geleneğinden gelmektedir ve Batı'daki modern bilinçli farkındalığın öncüleri (Jon Kabat-Zinn, Sharon Salzberg ve Joseph Goldstein gibi) kendi uygulamalarını bu geleneği temel alarak oluşturmuşlardır.

### **Günümüzde Bilinçli Farkındalık**

Batıda çeşitli disiplinlerden pratisyenler, bilinçli farkındalığın kayda değer faydaları olduğunu öğrendikçe, bunu uygulamalarına dâhil etmişlerdir. Bilinçli farkındalık, her ne kadar hala Batı'da bile bazı uygulamalarda dini kökeniyle devam etse de modern bilinçli farkındalık tamamen seküler bir uygulama haline gelmiştir. Bu uygulama, zihni eğitmek için psikolojik bir uygulama ve eğitim haline gelmiştir; Kabat-Zinn'in belirttiği gibi: "... bilinçli farkındalık bir kavram değil, iyi bir fikir değil, bir felsefe ve bir kateşizm değildir. Bu, bir varoluş yoludur, fakat pratik gerektirir"(Kabat-Zinn, 2016).

Böylece, Batı perspektifinden ve bir psikolojik uygulama olarak bilinçli farkındalık, düşünceler, duygular veya dürtüler gibi anda oluşan deneyimlere yargı yapmayarak ve tepki vermeyerek gerçekleştirilen bir dikkat yönlendirme uygulaması olarak tanımlanmıştır (Kabat-Zinn, 2013; Linehan, 1993). Bishop ve arkadaşları (2004), bilinçli farkındalığı iki bileşene ayırarak, kullanılabilir işlevsel bir tanım önermişlerdir: dikkatin düzenlenmesi ve tutumun yönlendirilmesi.

1. *Dikkatin düzenlenmesi*: bu düzenleme, şu andaki deneyimlere odaklanmış olmakla ilgilidir ve böylece dikkat ne zaman uçuşursa, onu şimdiki zamana geri getirmektir, sonra tekrar uçuşunca yine tekrar geri getirmektir; bu tekrar ve tekrar düzenleme yapmak dikkat düzenlemesi pratiğinin kilit noktasıdır.

2. *Tutumun yönlendirmesi*: bu konu bilinçli farkındalığın tutumsal bileşenidir ve ortaya çıkan deneyimlere karşı gözlemci, açık ve meraklı olmayı ve tabii ki onları kabul etmeyi gerektirmektedir (Bishop ve ark. 2004). Kabat-Zinn (2013), bilinçli farkındalığı kendimizde geliştirilmek için yedi temel tutum önermiştir: a) deneyimlere karşı yargısız tutum alma, b) sabırlı olma, c) bir çocuk gibi yeni başlayanın zihnine sahip olma ve deneyimleri ilk kez görüyormuş gibi izleme, d) kendine güvenme, e) zorlayıcı olmayan tutuma sahip olma, f) kabul etme ve olanları yaşamın size sunduğu gibi ve

oldukları gibi görme ve g) geçmelerine izin verme/bırakma, özellikle zihninin tutunmayı sevdiği belirli düşüncelerin, durumların ve duyguların geçmesine.

Yukarıdaki tanımları özetlemek gerekirse, bilinçli farkındalığın katılımcıların zihinlerini eğitmenin bir yolu ve birinin daha farkında olmak için kasıtlı olarak uyguladığı beceriler dizisi olduğu söylenebilir. Farkında olma (being mindful), düşünceler ve duygular gibi şu anda meydana gelen deneyimlere karşı daha bilinçli olma anlamına gelmektedir. Bu da günlük yaşamda otomatik olarak gerçekleştirdiğimiz aktivitelerin (örneğin, otomatik yemek yeme) kontrolünü *otomatik pilottan* almak ve dikkatimizi yaptığımız eyleme yönlendirerek şu anda neler olduğunun farkında olmak demektir. Dahası, bilinçli farkındalık bu deneyimlere karşı yargılayıcı olmamak ve aslında onları kabul edici bir bakış açısıyla gözlemlemektir. Bu, öğretilbilir ve öğrenilebilir tamamen seküler bir beceriler dizisidir. Genellikle bilinçli farkındalığı öğrenmek için *yetiştirme* (cultivation) sözcüğü kullanılır ve bu kelime emek, bakım veya çalışma yoluyla bir dizi becerileri geliştirmek ve ilerletmek için kullanılır. Çünkü örneğin yargılayıcı olmama veya çoğu hoş olmayan ve rahatsız edici deneyimlere karşı kabul edici bir tutuma sahip olma gibi nitelikleri geliştirmek biraz zaman almaktadır ve sabırla gelişmektedir.

### **Bilinçli Farkındalık-Temelli Uygulamalar**

Potansiyel faydalarından dolayı akademisyenler bilinçli farkındalığı kendi uygulamalarına entegre etmeye başlamıştır ve böylece bilinçli farkındalık-temelli terapiler ve yaklaşımlar 1980'li yılların sonu itibarıyla ortaya çıkmaya başlamıştır. Bazıları bu yaklaşımları bilişsel davranışçı terapilerin üçüncü dalgası olarak da tanımlamaktadır. Davranışçı terapiler birinci dalgayı ve bilişsel terapiler ikinci dalgayı oluştururken bilinçli farkındalık kavramlarını içeren yaklaşımlar üçüncü dalga terapiler olarak kabul görmektedir. Bu üçüncü dalga yaklaşımlardan dördü, en fazla araştırma desteğine sahiptir; MBSR (mindfulness based-stress reduction – mindfulness temelli stres azaltma; Kabat-Zinn, 1982, 2013), DBT (dialectical behavior therapy – diyalektik davranışçı terapisi; Linehan, 1993), ACT (acceptance and commitment therapy – kabul ve kararlılık terapisi; Hayes, Strosahl ve Wilson, 2009) ve MBCT (mindfulness-based cognitive therapy – mindfulness temelli bilişsel terapisi; Segal, Williams ve Teasdale, 2013). MBSR, Kabat-Zinn tarafından oluşturulmuş en öncül bilinçli farkındalık uygulamasıdır, ancak bir psikoterapi yaklaşımından daha ziyade psikoeğitsel bir programdır ve pek çok diğer uygulamaya (üçüncü dalga terapilerine) ilham kaynağı olmuştur.

### **Bilinçli Farkındalık Uygulaması Nasıl Yapılır?**

Bilinçli farkındalık-temelli yaklaşımlar dikkat yönlendirme pratiklerinin yansırı bilinçli farkındalık kavramlarını (yargı yapmamak, kabul ve bırakmak gibi) da içermektedir ve aslında bu iki yön birbiri ile iç içe olup birlikte kullanılmaktadır.

Bilinçli farkındalık, genelde meditasyon yolu ile uygulanmakta ve iki türde yapılmaktadır: *formal* ve *formal olmayan* meditasyonlar. Formal meditasyonda bir zaman dilimi ayırarak katılımcılar rahat bir pozisyon alırlar, yerde bir yastık üzerine, bir sandalye veya bir koltuğa, ama omurgayı dik tutarak, otururlar veya hiç oturmadan sadece yere yatabilirler. Formal meditasyonda katılımcıların illa ki özel

bir şekilde meditasyon pozisyonları (Yarı Lotus gibi uzak doğu meditasyon pozisyonu) almaları gerekmemektedir. Önemli olan, rahat bir pozisyon almaktır, fakat bu pozisyon uykuya daldırmayan bir pozisyon olmalıdır. Meditasyon sırasında uygulayıcı dikkatini bir duyuşsal noktaya (örneğin, nefes alıp verme hissine veya bir zil sesine) odaklamaya çalışır, ancak bu sırada zihin hep uçuşup gidecektir ve başka düşüncelere (özellikle negatif düşüncelere) odaklanacaktır. Kişi bu uçuşmayı fark ettiği an, öncelikle o düşünceler karşısında yargısız bir tavır alacak ve aynı zamanda bu dikkatin dağılması sonucunda kendisini yargılamayacaktır (neden yapamadım, bir türlü odaklanamıyorum ve beceremiyorum gibi yargılar). Meditasyonda en önemli olan konu bu dikkat uçuşmasını fark edip, yavaşça ama güçlüce dikkati yeniden duyuşsal noktaya yönlendirmektir. Ancak bir süre (belki kaç saniye) sonra zihin tekrar uçuşacaktır, fakat yeniden aynı şekilde uygulayıcı zihnini odak noktasına geri yönlendirecektir.

Formal olmayan meditasyonda ise uygulayıcı normalde yaptığı aktiviteleri, otomatik değil, farkında olarak yapmaya çalışır ve zihninin bu aktivitelerden uçuşmasını fark ederken zihnini yeniden bu aktiviteye geri yönlendirir. Örneğin, yemek yerken yemeğin yarattığı tat hissine ve duyuşuna odaklanır ve zihninin uçuştüğünü fark ettiği an yeniden o hisse geri döner.

Bilinçli farkındalık meditasyonu zihnimizi boşaltmak anlamına gelmemektedir; zihni hep duyuşsal noktaya geri döndürmek ve bunu tekrar ve tekrar yapmaktır. Böylece, zihin bu pratiği yaparken *şimdi* ve *burada* olmaya davet edilmektedir ve bu, zihni daha rahat ve mutlu bir statüye geçirmektedir. Araştırmalar şimdi ve burada olmanın mental sağlığı pozitif yönde etkilediğine hep vurgu yapmışlardır (Killingsworth ve Gilbert, 2010).

### **Bilinçli Farkındalığın Olumlu Etkileri**

Ampirik kanıtlar, farkında olma ve iyi oluş düzeyleri arasında pozitif bir ilişki olduğunu göstermiştir (Carmody ve Baer, 2008). Bu nedenle, bilinçli farkındalık-temelli yaklaşımlar, müracaatçıların farkındalık düzeyini artırmak için bilinçli farkındalık becerilerini kullanmaktadır. Bilinçli farkındalık-temelli müdahaleler, bilinçli farkındalık pratiklerini düzenli bir şekilde sunarak, müracaatçıların kendi yaşamları üzerindeki farkındalıklarını artırmalarını sağlamaya çalışır ve sonuç olarak onların psikolojik sağlıklarını ve yaşam kalitelerini geliştirir. Son otuz yılda, araştırmalar bu müdahalelerin depresyon, anksiyete, stres, travma sonrası stres bozukluğu, madde kullanımı ya da kronik ağrı gibi pek çok alanda etkili olduğunu göstermiştir (Abbott vd., 2014; Hosseinzadeh Asl ve Barahmand, 2014; Hosseinzadeh Asl ve Hosseinalipour, 2014; Khoury vd., 2017; Khoury vd., 2015; Zainal vd., 2013) ve dolayısıyla bilinçli farkındalık dünya çapında dikkat çekici bir konu haline gelmiştir.

Bunun yanı sıra, bilinçli farkındalığın nörolojik yönlerini inceleyen araştırmalar, bilinçli farkındalığın beynin sol ön kısmının (pozitif duygularla ilişkili olan alanın) aktivitesini arttırdığını ve tam tersine korku gibi yoğun duygulardan sorumlu olan amigdalanın (beynin derinlerinde bulunan iki badem şeklindeki parçanın) aktivitesini azalttığını göstermiştir (Herwig, Kaffenberger, Jäncke ve Brühl, 2010; Lutz vd., 2013). Amigdala çok fazla aktif olduğunda kaç, savaş ya da don mekanizması (hayatta kalma mekanizması) aktive edilir, böylece kişinin problem çözme perspektifi olmadan kişi

otomatik bir şekilde içgüdüleri üzerinden hareket eder. Dolayısıyla bu pratikler beynin sol ön kısmı aktivitesini artırarak kişinin daha olumlu duygular hissetmesini ve amigdalanın aktivitesini azaltarak kendisini daha az gergin hissetmesini sağlar. Böylece birey problem çözme perspektifiyle daha sağlıklı ve çözüm odaklı düşünebilir. Kuşkusuz, bilinçli farkındalık uygulamalarının problem çözme kabiliyetini iyileştirme etkisi kayda değer bir konudur.

Bilinçli farkındalığın yukarıda bahsedilen faydalarından dolayı davranışsal tıp, psikoloji, psikiyatri ve sosyal hizmet gibi disiplinler bu uygulamaları kendi müdahalelerine dâhil etmeye başlamıştır. Bilinçli farkındalığın sosyal hizmette kullanımı oldukça yenidir ve bu uygulamalar Türkiye’de henüz ilk adımlarını atmaktadır. Makalenin geri kalan kısımlarında sosyal hizmet çerçevesinde bilinçli farkındalığın nasıl ve hangi alanlarda uygulandığı tartışılmaktadır.

## **SOSYAL HİZMET ÇERÇEVESİNDE BİLİNÇLİ FARKINDALIK**

### **Bilinçli Farkındalığın Üç Potansiyel Katkısı**

Son zamanlarda, sosyal hizmet de pek çok disiplin gibi bilinçli farkındalık-temelli uygulamalara büyük ilgi duymaktadır. Öncelikle, sosyal hizmette bilinçli farkındalık kuramları ve uygulamaları diğer kuramlar (örneğin psikoanalitik, insancıl veya bilişsel-davranışsal kuramları) gibi insanların yaşadıkları zorluklar ve sıkıntıların giderilmesinde kullanılmaktadır. Bilinçli farkındalık uygulamalarının kanıta dayalı ve etkili olduğu çeşitli araştırmalar tarafından bildirilmiştir (Abbott vd., 2014; Khoury vd., 2017; Zainal, Booth ve Huppert, 2013). Dahası bu uygulamalar, ortalama sekiz hafta gibi kısa bir sürece sahiptir ve böylece uygulamalar daha az maliyet gerektirmektedir. Bu nedenle, özellikle incinebilir gruplar için daha uygun olan söz konusu uygulamalar, sosyal hizmet müdahalelerinde gün geçtikçe önem kazanmaktadır ve sosyal hizmet uzmanı bu uygulamaları öğrenip kullanarak “müracaatçıların sorunlarını giderme açısından” daha yeterli bir seviyeye sahip olmaktadır. Diğer taraftan bilinçli farkındalık diğer pek çok disiplinde olduğu gibi sosyal hizmette de “kişisel psikolojik öz-bakım” ve “uzman-müracaatçı ilişkisini” (rapport) iyileştirme gibi başka amaçlara da fayda sağlamaktadır (Birbaum ve Birbaum, 2008; Gockel ve Deng, 2016; Lynn, 2010). Bu bölümde bilinçli farkındalığın sosyal hizmet için sunabileceği üç potansiyel katkı tartışılmaktadır.

#### *1) Müracaatçılarla Çalışmada Etkili Bir Yaklaşım*

Her disiplin kendini güncel tutmak ve bilgi temeline yeni yaklaşımları dâhil edip kullanmakla yükümlüdür. Sosyal hizmet de bu konuda bir istisna oluşturmamaktadır ve kendini daima yeni ortaya çıkan ve kanıta dayalı yaklaşımlarla zenginleştirmelidir. Bilinçli farkındalık-temelli yaklaşımlar ve müdahalelerin kanıta dayalı olumlu sonuçlarını göz önüne aldığımızda bu tür yaklaşımların sosyal hizmet uzmanına müracaatçıların sıkıntılarını gidermede büyük ölçüde yardımcı olduğunu söyleyebiliriz. Uzmanlar, bu yaklaşımları öğrendiklerinde müracaatçıları için bilinçli farkındalık-temelli, kanıta dayalı, nispeten kısa, fakat aynı zamanda etkili bir müdahale sunacaklardır (Shapiro, Thakur ve de Sousa, 2014). Başka bir deyişle, sosyal hizmet uzmanı bu yaklaşımları öğrendikten

sonra müracaatçısı ile bilinçli farkındalık-temelli müdahaleler uygulayarak bu müdahalelerin potansiyel faydalarını müracaatçısına sunacak ve onların psikolojik sağlığını güçlendirecektir.

## 2) *Psikolojik Öz-Bakım Uygulaması*

Sosyal hizmet uzmanları, iyi oluş hallerini ve sağlıklarını etkileyebilecek stresli ve oldukça rahatsız edici ortamlarda çalışmak durumundalardır (Lloyd, King ve Chenoweth, 2002; Lynn, 2010). Sosyal hizmet uzmanlarının müracaatçıların büyük bölümü savaş, cinsel istismar ve aile içi şiddet gibi travmatik ya da yoksulluk gibi zorlu şartları deneyimleyen bireylerden oluşmaktadır. Bu durum uzmanlarda, kaygı, tükenmişlik, depresyon, temsili travmatizasyon (vicarious traumatization) veya ikincil travmatik strese (secondary traumatic stress) neden olarak onların psikolojik sağlığını olumsuz yönde etkileyebilmektedir (Bride, 2007; Grise-Owens, Miller ve Eaves, 2016). Bu durumda, uzmanların kendi psikolojik öz bakımlarının önemi ortaya çıkmakta olup onların psikolojik sağlığını korumak için etkili öz-bakım uygulamalarının geliştirilmesi beklenmektedir.

Öz bakım uygulamaları sadece sosyal hizmet uzmanlarının kendilerini değil, aynı zamanda müracaatçılara sundukları hizmetleri de etkilemektedir. Sosyal hizmet uzmanları psikolojik olarak sağlıklı olmazlarsa, müracaatçılara nasıl uygun bir şekilde hizmet verebilirler? Uzmanların psikolojik öz bakım konusunu ihmal etmek, uzmanlarda uyku yoksunluğu, tükenmişlik, duygu bozuklukları ve umutsuzluk gibi pek çok probleme yol açarak onların verdiği hizmeti olumsuz yönde etkileyebilir ve etik problemlere yol açabilir (Mänttäre-van der Kuip, 2016). Bu durum daha ileri seviyede personel değişimine ve işten çıkarmalara da sebebiyet verebilir (Adams, Boscarino ve Figley, 2006; Pooler, 2008). Böylece bu durum müracaatçıların yetersiz ve başarısız hizmetler almaları ile sonuçlanabilir (McGarrigle ve Walsh, 2011).

Sosyal hizmet uzmanının öz-bakımıyla ilgilenmesi gerektiği gerçeğinin büyük önem arz etmesinden dolayı NASW (National Association of Social Workers – Ulusal Sosyal Hizmet Uzmanları Birliği) bu konuyu uzmanın etik sorumluluğu olarak açıklamıştır. NASW'nin öz-bakımla ilgili belirlemiş olduğu etik sorumluluk aşağıdaki gibidir:

(a) Sosyal hizmet uzmanları, kendi kişisel sorunlarının, psikososyal problemlerinin, yasal sorunlarının, madde kötüye kullanımının veya psikolojik sağlık sorunlarının, mesleki kararlarını ve performanslarını etkilemesine veya mesleki açıdan sorumlu oldukları kişilerin yüksek yararını tehlikeye atmasına izin vermemelidir. Sosyal hizmet uzmanlarının kişisel sorunları, psikososyal problemleri, yasal sorunları, madde kötüye kullanımı veya psikolojik sağlık sorunları onların mesleki sorumluluklarını ve performanslarını etkilerse, derhal gereken konsültasyona ve uygun olan tedaviye başvurmalı, profesyonel yardım alarak, iş yüklerinde düzenlemeler yaparak, uygulamayı sonlandırarak veya gerekli diğer adımları atarak müracaatçıları ve diğerlerini korumalıdır (NASW, 2017, s. 25-26).

NASW ayrıca, "uzmanların yetkinliklerini korumanın, mesleği güçlendirmenin ve müracaatçılarla çalışmalarının bütünlüğünü korumanın bir yolu olarak sosyal hizmet uzmanları için profesyonel öz-



bakım uygulamasını desteklemektedir” ifadesini beyan etmiş, sosyal hizmet eğitimine öz-bakım uygulamalarını dâhil etmeyi önermektedir (NASW, 2015, s. 270). Dolayısıyla kendi psikolojik sağlıklarını iyileştirmek ve aynı zamanda mesleki/etik sorumluluklarını yerine getirilmek için sosyal hizmet uzmanlarının uygun bir öz-bakım uygulaması edinmelerine ihtiyaçları vardır.

Psikolojik sağlık sorunları ile başa çıkmanın nispeten yeni ve etkili araçlarından birisi bilinçli farkındalıktır. Botta, Cadet ve Maramaldi'ye (2015) göre, sağlık ve sosyal hizmet profesyonelleri, bilinçli farkındalığı uygulamalarına giderek daha fazla entegre etmektedir çünkü yeni araştırmalar bunun etkili bir öz-bakım aracı olduğunu göstermektedir. Araştırmaların sonuçları bilinçli farkındalık-temelli müdahalelerin entegre edilmesinin, sosyal hizmet öğrencileri ve uzmanları arasında öz-bakımı artırabildiğini (örneğin, Bonifas ve Napoli, 2014; Tan ve Keng, 2019) ve böylece müracaatçılara sunduğu hizmeti olumlu şekilde etkilediğini kanıtlamıştır (McGarrigle ve Walsh, 2011).

### 3) *Uzman-Müracaatçı İlişisini Güçlendirme*

Uzman-müracaatçı ilişkisinin kalitesi, müdahalenin başarısı için hayati bir öneme sahiptir. Eğer sosyal hizmet uzmanı müracaatçıyla kaliteli bir bağlantı kuramazsa, büyük olasılıkla müdahalenin türü, konusu ve odak noktası fark etmeksizin o müdahale başarısız olacaktır. Ne kadar iyi bir köprüye sahip olunursa, o kadar çok diğer tarafa istenilen taşınabilecektir. Eğer köprü iyi durumda değilse, müracaatçıya ulaşamayacak, faydalı bir aktarma yapılamayacaktır.

Araştırmalar, sosyal hizmet uzmanı-müracaatçı ilişkisini güçlendiren empati ve şefkat gibi faktörlerin müdahale başarısıyla pozitif ilişkisi olduğunu tespit etmiş, hatta bu ilişkinin terapi teknikleriyle müdahale başarısı arasındaki ilişkiden daha güçlü olduğunu belirtmişlerdir (Lambert ve Barley, 2001). Bir diğer anlamda, örneğin psikoanalitik veya bilişsel davranışsal teknikleri seçmekten ziyade uzmanın empati kurma ve şefkatli olma becerileri müdahale sonuçlarını daha çok etkileyecektir. Bu, sosyal hizmet müdahalesinde uygulamak istediğimiz teori veya teknik ne olursa olsun, müdahalede bu söz konusu faktörlere özellikle dikkat etmemiz gerektiği anlamına gelmektedir. Aşağıda belirtirildiği gibi, NASW de ilişkinin öneminden dolayı kendi etik ilkelerinde bu konuya şu şekilde yer vermiştir:

Sosyal hizmet uzmanları insan ilişkilerinin merkezi öneme sahip olduğunun farkındadırlar. Sosyal hizmet uzmanları, insanlar arasındaki ilişkilerin müracaatçıların değişimi için önemli bir araç olduğunu anlamaktadırlar. Sosyal hizmet uzmanları, insanları yardım sürecine ortak olarak dâhil ederler. Sosyal hizmet uzmanları, bireyler, aileler, sosyal gruplar, kuruluşlar ve toplulukların refahını geliştirmek, iyileştirmek, sürdürmek ve geliştirmek için insanlar arasındaki ilişkileri güçlendirmeye çalışır (NASW, 2017, s. 6).

Bu etik ilke, değişim sürecinde insan ilişkilerinin önemini vurgulamaktadır. Başka bir deyişle, ilişkilerin kalitesi sosyal hizmet müdahale sürecini etkileyebilir, öyle ki eğer sosyal hizmet uzmanı müracaatçısı ile iyi bir ilişki kuramazsa, başarı oranı çok düşük olacaktır. Dolayısıyla sosyal hizmet

müdahalelerinin etkililiğini ve kalitesini artırmak için, sosyal hizmet uzmanı-müracaatçı ilişkilerini geliştiren empati ve şefkat gibi faktörlerin nasıl artırılabilirliğinin yolları bulunmalıdır.

Son zamanlarda bilinçli farkındalık uygulamalarının uzman-müracaatçı ilişkisini iyi yönde etkileyebildiği sosyal hizmet araştırmacıları tarafından tartışılmaktadır. Bilinçli farkındalık uygulamalarını gerçekleştiren sosyal hizmet uzmanları daha iyi bir dinleyici olmaya, daha iyi empati kurmaya ve daha şefkatli olmaya meyilli olmaktadır (Hick ve ark., 2010). Bu durum, bilinçli farkındalığın kendi özelliklerinden kaynaklanabilir. Örneğin, dikkat yönlendirme ve dikkatli dinleme, yargıda bulunmama veya daha şefkatli olma gibi bilinçli farkındalık pratikleri empati ve şefkatin gelişmesinde etkili olabilir.

Yukarıda bahsetmiş olduğumuz bilinçli farkındalığın sosyal hizmet disiplinine sağladığı bu üç potansiyel katkı göz önünde bulundurulduğunda, bu uygulamaların önemi ve dolayısıyla eğitimi gündeme gelmektedir. Ancak yine de, gelişmekte olan ülkelerde (Türkiye de dâhil) bu tür uygulamalar, özellikle sosyal hizmet disiplinde henüz pek tanımlanmamıştır (Tan ve Keng, 2019).

### **Bilinçli Farkındalığın Sosyal Hizmete Katkıları İle İlgili Araştırmalar**

Çeşitli araştırmalar, bilinçli farkındalığın sosyal hizmete katkılarını (müracaatçılarla çalışmada, sosyal hizmet uzmanlarına psikolojik öz-bakım sağlamada ve uzman-müracaatçı ilişkisini iyileştirmede) değerlendirmişlerdir. Bu araştırmalar, sosyal hizmet uzmanlarını ve ayrıca uzmanların çalıştığı çeşitli müracaatçı popülasyonlarını ele alarak bilinçli farkındalığın muhtemel pozitif etkilerini incelemiştir. Aşağıda, bilinçli farkındalığın sosyal hizmete katkıları, öne çıkan bazı çalışmalar temel alınarak tartışılmaktadır.

Sosyal hizmet literatüründe, bilinçli farkındalığı sosyal hizmet uygulamalarına dâhil etme çalışmalarında öne çıkan araştırmalardan birisi Hick ve Furlotte (2010) tarafından yapılmıştır. Bu çalışmada, araştırmacılar Jon Kabat-Zinn tarafından geliştirilen MBSR programını, sosyal hizmette özel bir yere sahip olan, *eleştirel sosyal teorileri* ile entegre ederek *radikal bilinçli farkındalık eğitimi* (*radical mindfulness training; RMT*) adlı programı, özellikle ekonomik olarak dezavantajlı müracaatçılar için tasarlamışlardır. Bu entegrasyon sonucunda RMT, bir taraftan müracaatçılara MBSR gibi psikoeğitim programı sağlayıp, onların streslerini azaltarak ve öz-şefkatlerini (mental sağlıkla güçlü pozitif ilişkiye sahip olan bir faktörü) yükselterek onların psikolojik sağlığını korumaktadır. Diğer taraftan ise sosyolojik eğitim sağlayarak müracaatçılara baskı ve adaletsizlik gibi kavramların anlamlarını öğretmekte olup, böylece onların yoksulluğunun asıl temellerine ve kaynaklarına dair onlara bilgi sunmaktadır (Hick ve Furlotte, 2010). Program tasarlandıktan sonra yirmi iki katılımcıyla gerçekleştirilmiştir ve yedi katılımcı son değerlendirmelere katılmıştır. Araştırmanın sonuçları, program neticesinde katılımcıların öz-şefkat ve yaşam memnuniyetlerinin yükseldiğini göstermiştir (Hick ve Furlotte, 2010).

Başka bir birleştirme çalışmasında, Crowder (2016) bilinçli farkındalık uygulamalarını feminist kurama dâhil ederek aile içi şiddete maruz kalan kadınlar için bir program önermiştir. Bu araştırmada,

birisi bilinçli farkındalık grubu ve diğeri feminist temelli müdahale olmak üzere gruplar oluşturulmuştur. Sonuçlara göre, her iki grupta yer alan katılımcıların öz-şefkat seviyeleri yükselmiştir. Araştırmacı feminist ve bilinçli farkındalık kuramlarının birbirine büyük katkılar sağlayacağını savunmuştur. Örneğin, feminist kuramın en önemli odak noktası olan “toplumda baskı ve güç kavramları ile nasıl baş edileceği” veya müracaatçıların “kendi öykülerini nasıl yeniden yazabilecekleri” gibi konularda bilinçli farkındalık temelli uygulamalara değerli katkılar sağlayabileceği araştırmacı tarafından savunulmuştur. Öte yandan, bilinçli farkındalık temelli uygulamaların stres ve zorluklarla baş etme becerilerini müracaatçılara kazandırarak feminist kuramını zenginleştirebileceği öne sürülmüştür. Bu nedenle araştırmacı iki yaklaşımın faydalı yöntemlerini bir araya getirerek *bilinçli farkındalık-temelli feminist terapilerin* ortaya çıkarılmasını savunmuştur (Crowder, 2016).

Bilinçli farkındalık uygulamalarını sosyal hizmet eğitimine dâhil ederek ve böylece sosyal hizmet öğrencileri ve uzmanları üzerinde yarattığı etkileri araştırmak üzere Gockel, Cain, Malove ve James (2013) yaptıkları nicel bir çalışmada kayda değer bulgular elde etmişlerdir. Bu çalışmada sosyal hizmet yüksek lisans (klinik odaklı) programına bilinçli farkındalık eğitimi eklenmiş, süreç bittikten sonra 20 öğrenci ile görüşmeler yapılmıştır. Öğrenciler, eğitimin onların dikkat dağınıklıklarına ve kaygıyı yönetmelerine yardımcı olduğunu, derslerini daha iyi öğrenmelerine katkı sağladığını belirtmişlerdir. Ayrıca öğrenciler, müracaatçılarla daha iyi ve kaliteli bir uzman-müracaatçı ilişkisi kurmada eğitimin büyük yarar sağladığını öne sürmüşlerdir. Başka bir deyişle, bu eğitim sayesinde, öğrenciler sınıfta derslerini daha iyi öğrenebilme kabiliyetine ve sahada ise daha iyi klinik becerilere sahip olmuşlar (Gockel vd., 2013). Böylece, araştırmacılar bilinçli farkındalık uygulamalarının kayda değer etkilerinden dolayı sosyal hizmet müfredatına eklenmesini vurgulayarak önermişlerdir (Gockel vd., 2013).

Sosyal hizmet yüksek lisans öğrencileri (N=34) ile yapılan bir nicel çalışmada (Botta ve ark., 2015), bilinçli farkındalık eğitimi sonunda öğrenciler bu tür uygulamalar ve stresle nasıl baş edecekleri konusunda önemli bilgiler kazandıklarını ve bu bilgileri sadece okul hayatında değil, gelecekte saha çalışmalarında da kullanabileceklerini belirtmişlerdir. Katılımcılar ayrıca bu uygulamalarla ilgili çeşitli ya da ileri seviyede kurslar olduğu takdirde yine katılmak istediklerini bildirmişlerdir. Sonuç olarak, araştırmacılar bilinçli farkındalık uygulamalarının sosyal hizmet uzmanlarının psikolojik öz-bakımları konusunda önemli katkılar sağlayabileceğini öne sürmüşlerdir (Botta vd., 2015).

Trowbridge ve Mische Lawson (2016) tarafından nicel ve nitel olmak üzere toplam 10 araştırma dâhil edilerek yapılan bir meta-analizde, bilinçli farkındalık uygulamalarının sosyal hizmet uzmanları ve özellikle tıbbi sosyal hizmet uzmanları ve onların sundukları müracaatçı (ve aileleri) merkezli hizmetler üzerindeki potansiyel katkıları incelenmiştir. Bu meta-analiz, bilinçli farkındalık uygulamalarının uzmanların psikolojik sağlığını ve yaşam kalitelerini yükselterek, aynı zamanda onların empati, saygı duyma ve dikkatli dinleme gibi iyi ilişki kurma becerilerini de iyileştirdiğini rapor

etmiştir. Sonuç olarak, araştırmacılar bilinçli farkındalığın tıbbi sosyal hizmet uygulamalarını ve uzmanların sunduğu müracaatçı-merkezli hizmetleri derinleştirip, zenginleştirdiği kanaatine varmışlar, ama aynı zamanda bu konuda daha çok araştırmaya ihtiyaç duyulduğunu da vurgulamışlardır (Trowbridge ve Mische Lawson, 2016).

Son olarak, Decker, Brown, Ashley ve Lipscomb (2019) bilinçli farkındalık uygulamalarını sosyal hizmet müfredatına dâhil etme doğrultusunda yüksek lisans öğrencileri için bilinçli farkındalık eğitim programı sunmayı ve onları bu uygulamalar ile tanıştırmayı hedeflemişlerdir. Araştırmacılar, bu eğitimin bir bilinçli farkındalık eğitmeni tarafından verilmediğine, ayrıca öğrencilerin de bu uygulamaları aldıktan sonra eğitmen seviyesine ulaşmaları amaçlanmadığına dair vurgu yapmışlardır. Başka bir deyişle, araştırmacılar bu eğitimin bilinçli farkındalık eğitmeni olmayan akademisyenler tarafından sunulabilmesini ve öğrencilerin bu uygulamaların ilk seviyeleriyle tanıştırılmasını amaçlamışlardır. Eğitimin öğrencilere psikolojik öz-bakım konusunda ve müracaatçılarla çalışmalarında yardımcı olacağı düşünülmüştür. Araştırmaya katılan öğrenciler (N=17) hastanelerde, kanser hastaları için hizmet veren palyatif merkezlerinde, bakım evlerinde, okullarda, çocuk evlerinde, kliniklerde, madde bağımlılığı tedavisi merkezlerinde, psikolojik sağlık merkezlerinde ve gazilere hizmet veren merkezlerde staj yapmaktadırlar. Eğitim dönemi bittikten ve görüşmeler yapıldıktan sonra elde edilen sonuçlara göre öğrenciler kendi psikoterapi ve danışmanlık uygulamalarında bilinçli farkındalık metotlarını kullandıklarını belirtmişlerdir. Aynı zamanda, öğrenciler streslerini daha iyi kontrol altına aldıklarını fark etmiş ve bunu eğitimde öğrendiklerine borçlu olduklarını belirtmişlerdir. Böylece araştırmacılar bilinçli farkındalık uygulamalarının önemli ve çok boyutlu faydalar sağlayan uygulamalar olduğu sonucuna varmışlardır.

Türkiye’de literatür tarandığında şimdye kadar (Ekim 2020) sosyal hizmet alanında bilinçli farkındalık uygulamalarını konu alan ve bunların etkilerini sosyal hizmet öğrencileri veya uzmanları üzerinde inceleyen sadece bir tez çalışmasına rastlanılmıştır. Ancak, bu araştırmanın örnekleminin sadece dokuzu sosyal hizmet öğrencilerinden oluşmaktadır. Bu çalışmada, Öksüz (2018) dört bölümden (iktisat, işletme, psikoloji ve sosyal hizmet) 40 lisans öğrencisi için hazır online bir MBSR programı uygulayarak öğrencilerin affedicilik becerilerinin ve psikolojik iyi oluş hallerinin artıp artmadığını ölçmüştür. MBSR programının ardından bu faktörlerin yükseldiği saptanmıştır ve araştırmacı bu programın etkili olduğu sonucuna varmıştır. Başka bir deyişle, uygulamadan sonra öğrenciler hem kendilerine ve hem de diğerlerine karşı daha affedici olmuş ve üstelik daha iyi psikolojik iyi oluş haline sahip olmuşlardır (Öksüz, 2018). Bu faktörlerin yükselişi hem öğrenciler hem de müracaatçılar için önemli katkılar sağlama potansiyeline sahiptir.

Yukarıdaki araştırmalar göz önünde bulundurulduğunda, genel olarak bilinçli farkındalığın sosyal hizmete kayda değer katkılar sağladığını söyleyebiliriz. Ancak bu konuda, özellikle Türkiye’de, daha çok araştırmaya gerek duyulmaktadır.

## **TARTIŞMA VE SONUÇ**

Bilinçli farkındalık uygulamaları, sağladığı faydalardan dolayı psikoloji ve psikiyatri başta olmak üzere, çeşitli disiplinler tarafından kullanılmaktadır. Son yıllarda, bu uygulamalar, sosyal hizmetin de ilgisini çekmeye başlamıştır ve çeşitli araştırmalarla birlikte söz konusu uygulamaların muhtemel katkıları incelenmiştir. Sosyal hizmet literatüründe, bilinçli farkındalığın bu disipline sağladığı potansiyel katkıları araştırmacılar tarafından genellikle üç alana ayrılarak incelenmektedir.

Bilinçli farkındalığın sosyal hizmete birinci katkısı, sosyal hizmet uzmanının bu etkili ve kanıta dayalı uygulamaları öğrenip uygulayarak müracaatçılarına kanıta dayalı ve daha iyi bir hizmet sağlamasıdır. Pek çok araştırma bu uygulamaları sosyal hizmet müdahalelerine dâhil ederek ekonomik açıdan dezavantajlı bireyler (Hick ve Furlotte, 2010) veya şiddete maruz kalan kadınlar (Crowder, 2016) gibi çeşitli müracaatçı popülasyonlarında uygulamış ve iyi sonuçlar aldıklarını rapor etmişlerdir.

Sosyal hizmet için bilinçli farkındalığın ikinci katkısı bu uygulamaların sosyal hizmet uzmanına psikolojik öz-bakım donanımı sağlaması ve böylece uzmanın psikolojik sağlığını iyileştirip yaşam kalitesini yükseltmesidir. Aynı zamanda, bu kalitenin yükselmesi sonucunda uzman, müracaatçılara daha iyi ve kaliteli hizmet sunabilme imkânına sahip olmaktadır. Uzmanın kendi psikolojik sağlığı ve yaşam kalitesi iyi olmazsa bu durum uzmanın verdiği hizmeti de olumsuz yönde etkileyebilir ve hizmetin kalitesini düşürebilir. Söz konusu nedenlerden dolayı ve özellikle sosyal hizmetin stresli bir disiplin olduğu göz önünde bulundurulduğunda, uzmanların psikolojik öz-bakımlarına özen göstermeleri ve bu konuda iyi bir öz-bakım donanımına sahip olmaları gerekmektedir. Araştırmalar, bilinçli farkındalık uygulamalarının bu konuda güçlü potansiyele sahip olduğunu göstermektedir; bu uygulamalara katılan sosyal hizmet uzmanlarının psikolojik sağlıklarının daha iyi olduğu çeşitli araştırmalar tarafından rapor edilmiştir.

Bilinçli farkındalığın üçüncü katkı sağlayabileceği alan ise bu uygulamaların uzman-müracaatçı ilişkisini zenginleştirip iyileştirebilmesidir. Sosyal hizmet uzmanı-müracaatçı ilişkisinin kalitesi müdahalelerin etkili olmasında en önemli ve hatta ilk faktörlerden birisi sayılabilir ve bu kalitenin artması müdahalenin daha etkili olmasının ilk koşuludur. Araştırmalar, sosyal hizmet uzmanlarının bilinçli farkındalık uygulamalarına katıldıklarında şefkat ve empati gibi uzman-müracaatçı ilişkisi kurmada hayati öneme sahip olan becerileri daha iyi geliştirdiklerini rapor etmişlerdir. Böylece, bu uygulamalara katılan uzmanlar, müracaatçıyla profesyonel ilişki kurma kabiliyetini de daha iyi geliştirebilmektedir.

Sonuç olarak, bilinçli farkındalık uygulamalarının sosyal hizmet disiplinine sunabileceği kayda değer potansiyel yararlarını göz önünde bulundurarak, araştırmacılar bu uygulamaların üniversitede sosyal hizmet bölümlerinin müfredatına dâhil edilmesini önermişlerdir. Gelişmiş ülkelerde pek çok sosyal hizmet bölümü bu entegrasyonu yapmış olup kendi müfredatlarına bu uygulamaları yerleştirmişlerdir (Tan ve Keng, 2019). Ancak, Türkiye dâhil gelişmekte olan ülkelerde bu uygulamalar sistematik bir

şekilde sosyal hizmet programlarının müfredatına henüz dâhil edilmemiştir. Bu konuda entegrasyon çalışmalarının yapılması önerilmektedir.

### ARAŞTIRMACILARIN KATKI ORANI

Bu çalışma birinci yazarın doktora tezinin bir bölümünden oluşmaktadır ve diğer yazarlar bu makalenin zenginleşmesine katkıda bulunmuştur.

### ÇATIŞMA BEYANI

Herhangi bir potansiyel çıkar çatışması bulunmamaktadır.

### KAYNAKÇA

- Abbott, R. A., Whear, R., Rodgers, L. R., Bethel, A., Thompson Coon, J., Kuyken, W., . . . Dickens, C. (2014). Effectiveness of mindfulness-based stress reduction and mindfulness based cognitive therapy in vascular disease: A systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials. *J Psychosom Res*, 76(5), 341-351. doi:10.1016/j.jpsychores.2014.02.012
- Adams, R. E., Boscarino, J. A., & Figley, C. R. (2006). Compassion Fatigue and Psychological Distress Among Social Workers: A Validation Study. *American Journal of Orthopsychiatry*, 76(1), 103-108. doi:10.1037/0002-9432.76.1.103
- Birnbaum, L., & Birnbaum, A. (2008). Mindful Social Work: From Theory to Practice. *Journal of Religion & Spirituality in Social Work: Social Thought*, 27(1-2), 87-104. doi:10.1080/15426430802113913
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., . . . Devins, G. (2004). Mindfulness: A Proposed Operational Definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 230-241. doi:10.1093/clipsy.bph077
- Bonifas, R. P., & Napoli, M. (2014). Mindfully Increasing Quality of Life: A Promising Curriculum for MSW Students. *Social Work Education*, 33(4), 469-484. doi:10.1080/02615479.2013.838215
- Botta, A. A., Cadet, T. J., & Maramaldi, P. (2015). Reflections on a Quantitative, Group-Based Mindfulness Study with Social Work Students. *Social Work with Groups*, 38(2), 93-105. doi:10.1080/01609513.2014.975885
- Bride, B. E. (2007). Prevalence of Secondary Traumatic Stress among Social Workers. *Social Work*, 52(1), 63-70. doi:10.1093/sw/52.1.63
- Carmody, J., & Baer, R. A. (2008). Relationships between mindfulness practice and levels of mindfulness, medical and psychological symptoms and well-being in a mindfulness-based stress reduction program. *Journal of Behavioral Medicine*, 31(1), 23-33. doi:10.1007/s10865-007-9130-7

- Crowder, R. (2016). Mindfulness based feminist therapy: The intermingling edges of self-compassion and social justice. *Journal of Religion & Spirituality in Social Work: Social Thought*, 35(1-2), 24-40. doi:10.1080/15426432.2015.1080605
- Decker, J. T., Brown, J. L. C., Ashley, W., & Lipscomb, A. E. (2019). Mindfulness, meditation, and breathing exercises: reduced anxiety for clients and self-care for social work interns. *Social Work with Groups*, 1-15. doi:10.1080/01609513.2019.1571763
- Gockel, A., Cain, T., Malove, S., & James, S. (2013). Mindfulness as Clinical Training: Student Perspectives on the Utility of Mindfulness Training in Fostering Clinical Intervention Skills. *Journal of Religion & Spirituality in Social Work: Social Thought*, 32(1), 36-59. doi:10.1080/15426432.2013.749146
- Gockel, A., & Deng, X. (2016). Mindfulness training as social work pedagogy: Exploring benefits, challenges, and issues for consideration in integrating mindfulness into social work education. *Journal of Religion & Spirituality in Social Work: Social Thought*, 35(3), 222-244. doi:10.1080/15426432.2016.1187106
- Grise-Owens, E., Miller, J., & Eaves, M. (2016). *The A-to-Z self-care handbook for social workers and other helping professionals*. Harrisburg, PA: The New Social Worker Press.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2009). *Acceptance and commitment therapy*. American Psychological Association Washington, DC.
- Herwig, U., Kaffenberger, T., Jäncke, L., & Brühl, A. B. (2010). Self-related awareness and emotion regulation. *NeuroImage*, 50(2), 734-741. doi:https://doi.org/10.1016/j.neuroimage.2009.12.089
- Hick, S. F., Bien, T., & Segal, Z. V. (2010). *Mindfulness and the Therapeutic Relationship*: Guilford Publications.
- Hick, S. F., & Furlotte, C. (2010). An Exploratory Study of Radical Mindfulness Training with Severely Economically Disadvantaged People: Findings of a Canadian Study. *Australian Social Work*, 63(3), 281-298. doi:10.1080/0312407X.2010.496865
- Hosseinzadeh Asl, N., & Barahmand, U. (2014). Effectiveness of Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Co-Morbid Depression in Drug-Dependent Males. *Archives of Psychiatric Nursing*, 28(5), 314-318. doi:10.1016/j.apnu.2014.05.003
- Hosseinzadeh Asl, N., & Hosseinalipour, F. (2014). Effectiveness of mindfulness-based stress reduction intervention for health-related quality of life in drug-dependent males. *Iranian Red Crescent medical journal*, 16(9), e12608-e12608. doi:10.5812/ircmj.12608

- Kabat-Zinn, J. (1982). An outpatient program in behavioral medicine for chronic pain patients based on the practice of mindfulness meditation: Theoretical considerations and preliminary results. *General Hospital Psychiatry, 4*(1), 33-47. doi:[https://doi.org/10.1016/0163-8343\(82\)90026-3](https://doi.org/10.1016/0163-8343(82)90026-3)
- Kabat-Zinn, J. (2005). *Wherever you go, there you are : mindfulness meditation in everyday life*. New York: Hyperion.
- Kabat-Zinn, J. (2013). *Full catastrophe living : using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness* (Revised and updated edition. ed.). New York: Bantam Books trade paperback.
- Kabat-Zinn, J. (2016). 'This is not McMindfulness'. In E. Shonin (Ed.), (pp. 124-125): *The Psychologist*.
- Khoury, B., Knäuper, B., Schlosser, M., Carrière, K., & Chiesa, A. (2017). Effectiveness of traditional meditation retreats: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Psychosomatic Research, 92*, 16-25. doi:<https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2016.11.006>
- Khoury, B., Sharma, M., Rush, S. E., & Fournier, C. (2015). Mindfulness-based stress reduction for healthy individuals: A meta-analysis. *J Psychosom Res, 78*(6), 519-528. doi:[10.1016/j.jpsychores.2015.03.009](https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2015.03.009)
- Killingsworth, M. A., & Gilbert, D. T. (2010). A Wandering Mind Is an Unhappy Mind. *Science, 330*(6006), 932-932. doi:[10.1126/science.1192439](https://doi.org/10.1126/science.1192439)
- Lambert, M. J., & Barley, D. E. (2001). Research summary on the therapeutic relationship and psychotherapy outcome. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training, 38*(4), 357-361. doi:[10.1037/0033-3204.38.4.357](https://doi.org/10.1037/0033-3204.38.4.357)
- Linehan, M. (1993). *Cognitive-behavioral treatment of borderline personality disorder*. New York: Guilford Press.
- Lloyd, C., King, R., & Chenoweth, L. (2002). Social work, stress and burnout: A review. *Journal of Mental Health, 11*(3), 255-265. doi:[10.1080/09638230020023642](https://doi.org/10.1080/09638230020023642)
- Lutz, J., Herwig, U., Opialla, S., Hittmeyer, A., Jäncke, L., Rufer, M., . . . Brühl, A. B. (2013). Mindfulness and emotion regulation—an fMRI study. *Social Cognitive and Affective Neuroscience, 9*(6), 776-785. doi:[10.1093/scan/nst043](https://doi.org/10.1093/scan/nst043)
- Lynn, R. (2010). Mindfulness in Social Work Education. *Social Work Education, 29*(3), 289-304. doi:[10.1080/02615470902930351](https://doi.org/10.1080/02615470902930351)
- Mänttari-van der Kuip, M. (2016). Moral distress among social workers: The role of insufficient resources. *International Journal of Social Welfare, 25*(1), 86-97. doi:[10.1111/ijsw.12163](https://doi.org/10.1111/ijsw.12163)



- McGarrigle, T., & Walsh, C. A. (2011). Mindfulness, Self-Care, and Wellness in Social Work: Effects of Contemplative Training. *Journal of Religion & Spirituality in Social Work: Social Thought*, 30(3), 212-233. doi:10.1080/15426432.2011.587384
- Morgan, W. D., & Morgan, S. T. (2005). Cultivating attention and empathy. *Mindfulness and psychotherapy*, 73-90.
- National Association of Social Workers. (2015). *Social work speaks : National Association of Social Workers policy statements, 2015-2017* (pp. xiv, 377 pages). Retrieved from [http://cantasd.org/wp-content/uploads/CWVE18\\_NASW.ProfessionalSelf-Care.pdf](http://cantasd.org/wp-content/uploads/CWVE18_NASW.ProfessionalSelf-Care.pdf)
- National Association of Social Workers. (2017). NASW code of ethics. Retrieved from <https://www.socialworkers.org/About/Ethics/Code-of-Ethics/Code-of-Ethics-English>
- Öksüz, S. (2018). *Use of mindfulness in social work practice: A study of mindfulness among university students*. (Doktora Tezi), İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, İstanbul.
- Pooler, D. K. (2008). Social Workers and Distress: Implications for Sustaining a Healthy Workforce. *Journal of Workplace Behavioral Health*, 23(4), 445-466. doi:10.1080/15555240802540137
- Segal, Z. V., Williams, J. M. G., & Teasdale, J. D. (2013). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression* (2nd ed. ed.). New York: Guilford Press.
- Shapiro, S., Thakur, S., & de Sousa, S. (2014). Chapter 14 - Mindfulness for Health Care Professionals and Therapists in Training. In R. A. Baer (Ed.), *Mindfulness-Based Treatment Approaches (Second Edition)* (pp. 319-345). San Diego: Academic Press.
- Tan, S. Y., & Keng, S.-L. (2019). Application of Mindfulness-Based Approaches in the Context of Social Work. In R. Ow & A. W. C. Poon (Eds.), *Mental Health and Social Work* (pp. 1-19). Singapore: Springer Singapore.
- Tobin, P. J., & Carson, J. (1994). Stress and the student social worker. *Social Work and Social Sciences Review*, 5(3), 246-255.
- Trousselard, M., Steiler, D., Claverie, D., & Canini, F. (2014). The history of mindfulness put to the test of current scientific data: Unresolved questions. *Encephale*, 40(6), 474-480.
- Trowbridge, K., & Mische Lawson, L. (2016). Mindfulness-based interventions with social workers and the potential for enhanced patient-centered care: A systematic review of the literature. *Social Work in Health Care*, 55(2), 101-124. doi:10.1080/00981389.2015.1094165
- Zainal, N. Z., Booth, S., & Huppert, F. A. (2013). The efficacy of mindfulness-based stress reduction on mental health of breast cancer patients: a meta-analysis. *Psychooncology*, 22(7), 1457-1465. doi:10.1002/pon.3171