

Toplum ve Sosyal Hizmet

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

Derleme Makale / Review Article

Bilinçli Farkındalık Uygulamalarında Eleştirel Yansımalar: Radikal Farkındalık Tartışmalarının Sosyal Hizmete Etkileri Açısından Bir Derleme

Critical Reflections on Mindfulness Practices: A Review of the Effects of Radical Mindfulness Discussions on Social Work

Ecem Güneş GÜMÜŞER¹

¹Doktora Öğrencisi Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sosyal Hizmet Bölümü, ecemgumuser@gmail.com, ORCID: 0009-0001-6800-752X

Başvuru: 21.06.2023
Kabul: 08.12.2023

Atıf:
Gümüser, E, G. (2024). Bilinçli farkındalık uygulamalarında eleştirel yansımalar: radikal farkındalık tartışmalarının sosyal hizmete etkileri açısından bir derleme. *Toplum ve Sosyal Hizmet*, 35(1), 137-152. DOI:10.33417/tsh.1317941

ÖZ

1970'li yıllardan bugüne bilinçli farkındalık temelli uygulamalar birçok akademik disiplin tarafından çalışmalara konu olmuş ve tüm bu çalışmalar, bilinçli farkındalığın farklı alanlarda uygulanabilir olduğunu ve etkili olabileceğini göstermiştir. Alanyazında oldukça yeni bir kavram olan ve ilk olarak David Forbes (2012) tarafından kullanılan radikal bilinçli farkındalık, modern bilinçli farkındalık uygulamalarına ek olarak, toplumsal sorunlar, sosyal adaletsizlikler ve çevresel sorunlar gibi daha büyük ve daha geniş bir bağlamda farkındalık geliştirmeyi vurgulayan bir kavramsallaştırmadır. Radikal bilinçli farkındalık, bilinçli farkındalık uygulamalarının sadece kişisel bir fayda sağlamakla kalmayıp, aynı zamanda toplumsal ve çevresel sorunlarla ilgili farkındalık geliştirerek daha geniş bir etki alanına sahip olabileceği fikrine dayanır. Amaç, kişilerin kendi içsel dünyalarını keşfetmeleri ve bu dönüştürücü etki ile daha büyük bir amaç doğrultusunda hareket etmeleridir. Sosyal hizmete yansımaları bilinçli farkındalık ve sosyal adalet yaklaşımlarının bağlantı noktalarını belirleyerek uygulamaya dahil edilebilme yollarını araştırmak olmuştur. Bu makalede, alanyazında farkındalığın dönüştürücü ve özgürleştirici potansiyelini vurgulayan eleştirel görüşlerin ve radikal yansımaların bireysel ihtiyaçlar ile toplumsal refah arasında konumlanan sosyal hizmet uygulamasına etkilerini tartışmayı amaçlanmaktadır.

Anahtar kelimeler: bilinçli farkındalık, sosyal hizmet, eleştirel bilinçli farkındalık.

ABSTRACT

From the 1970s to the present, mindfulness-based practices have been the subject of research in many academic disciplines, and all these studies have shown that mindfulness can be applicable and effective in various fields. Radical mindfulness, a relatively new concept in the literature of mindfulness first introduced by David Forbes in 2012, emphasizes developing awareness in a broader context, addressing societal issues, social injustices, and environmental problems, in addition to modern mindfulness practices. Radical mindfulness is based on the idea that mindfulness practices can have a broader impact by not only providing personal benefits but also by developing awareness related to societal and environmental issues. The goal is for individuals to explore their internal worlds and, through transformative effects, act toward a greater purpose. The reflections in social work have focused on exploring ways to incorporate mindfulness and social justice approaches by identifying points of connection. This article aims to discuss the impacts of critical perspectives and radical reflections in the literature of mindfulness, which emphasize the transformative and liberating potential of mindfulness, on social work practice situated between individual needs and social welfare.

Keywords: mindfulness, social work, critical mindfulness.

GİRİŞ

Farkındalık pratiğinin çeşitli insani problemleri ele almada nasıl kullanılabileceğine yönelik farklı disiplinlerce son yıllarda artan bir ilgi söz konusudur. Sosyal hizmet disiplinde bilinçli farkındalığa yönelik artan ilgiye yanıt olarak her yıl Kanada'da düzenlenen Uluslararası Tinsellik ve Sosyal Hizmet Konferansı'nın 2014 yılında konusu "Farkındalık Uygulamasını Geliştirmek: Etkili Uygulama için Kişisel ve Profesyonel Bütünleştirme" olmuştur. Özellikle Amerika'da ve Avrupa ülkelerinde bilinçli farkındalık, akademik alanlarda, sağlık endüstrilerinde, insan odaklı mesleklerde, çeşitli toplumsal gruplarda ve coğrafi bölgelerde hızla önemli bir metodoloji olarak ortaya çıkmaktadır (Carmody ve Baer, 2008; Hick, 2009; Crowder, 2016). Sürekli gelişen çeşitli uygulamalara sahip olan bilinçli farkındalığın bir dizi insani problemi ele almada yararlı olduğuna dair çalışmalar artmaktadır. Bunun yanı sıra tartışılması gereken bazı sorulara işaret eden eleştirilerin de hızla artmakta olduğu görülmektedir (Žižek, 2001; Forbes, 2012; Bieber, 2014; Walsh, 2016; Purser, 2019).

Bilinçli farkındalık yaklaşımı içerisinde oldukça yeni bir kavram olan ve ilk olarak Forbes (2012) tarafından kullanılan radikal bilinçli farkındalık kavramı, farkındalığın yalnızca stresi azaltma, sabit bir iyilik hali yaratma ve sürdürme yoluyla kişinin yaşamı üzerinde daha fazla kontrol sahibi olmasına veya bir organizasyonun daha sorunsuz ve verimli çalışmasına yardımcı olmakla ilgili olmadığını savunur. Bunun yanı sıra farkındalığın kişisel, kişilerarası ve yapısal düzeyde dönüştürücü bir uygulama olduğu; baskıcı ideolojileri ve uygulamaları sorgulamaya yardımcı olabileceği iddiasını temel alır (Forbes, 2012). Bu makale, alanyazında farkındalığın dönüştürücü ve özgürleştirici potansiyelini vurgulayan eleştirel görüşlerin ve radikal yansımaların bireysel ihtiyaçlar ile toplumsal refah arasında konumlanan sosyal hizmet uygulamasına etkilerini tartışmayı amaçlamaktadır. Dört bölümden oluşan makalenin ilk bölümünde, farklı disiplinlerin ortaya koyduğu çalışmalar ve yaklaşımlar üzerinden bilinçli farkındalık kavramının temelleri ve tarihsel değişim sürecine odaklanılmaktadır. İkinci bölümde bilinçli farkındalık literatüründe eleştirel görüşlere yer verilmektedir. Üçüncü bölümde ulusal ve uluslararası sosyal hizmet literatüründe bilinçli farkındalık uygulamaları üzerine yapılan çalışmalara değinilmekte ve son olarak bilinçli farkındalık uygulamalarında eleştirel görüşlerin ulusal ve uluslararası sosyal hizmet literatürüne etkileri ele alınmaktadır.

Budist Gelenekten Modern Tekniğe: Bilinçli Farkındalığın Temelleri ve Gelişimi

Teknik bir terim olan ve ilk olarak 1881 yılında Rhys Davids tarafından İngilizce'ye "Mindfulness" olarak kazandırılan (Levey ve Levey, 2018) bilinçli farkındalık kavramının tarihsel kökenleri MÖ 600'lü yıllarda Budist metinlerde kullanılan "sati" kelimesine dayanmaktadır. Pali dilindeki 'sati' kelimesi, Türkçe'de farkındalık, dikkat ve hatırlama anlamlarına gelmektedir. Açgözlülük, öfke ve cehalet gibi düşünce ve arzuları nedeniyle insanların acı çektiğini öne süren Budizm'in Dört Yüce Gerçek (Four Noble Truths) öğretisi, insanların yaşamın getirdiği bu acılardan kurtulmalarında içgörünün, bilgelik ve sevgi gibi değerlerin önemini vurgulamaktadır. Farkındalık ve dikkati

odaklamada temel araç olan içgörü meditasyonları (Vipassana), temel itibariyle nefes ve beden farkındalığına odaklanmaktadır. Bilinçli farkındalık pratiklerinin izlerini pek çok dini ve felsefi gelenekte de görmek mümkün olsa da (Brown ve Diğerleri 2007) modern bilinçli farkındalık uygulamaları temelini daha çok Budist öğretilerden almaktadır.

Bilinçli farkındalık pratiğinin Budist öğretilerinden modern bilimsel yaklaşımlara uzanan sürecini ele almada öne çıkan gelişmelerden ilki, Almanyalı Budist bilim insanı Nyanaponika Thera'nın Theravada Budizmi üzerine yazdığı kitap ve makalelerin Batı'da büyük ilgi uyandırmasıdır (Thera 1972). Modern bilim literatüründe bilinçli farkındalık pratiğinin gelişmesinde bir diğer önemli olay, Tibet Budistlerinin lideri Dalai Lama'nın öncülüğünde Massachusetts'te kurulan Zihin ve Yaşam Enstitüsü'nde bilinçli farkındalık pratiğine ilişkin çeşitli disiplinlerce pek çok bilimsel çalışmanın yürütülmesidir (Moniz ve Slutzky, 2015). Bu çalışmalara ek olarak, Amerika Birleşik Devletleri'nde Jon Kabat-Zinn tarafından geliştirilen Farkındalık Temelli Stres Azaltma Programı (MBSR)'nin da etkisiyle bilinçli farkındalık, Batı'da ruh sağlığı ve tıp alanları başta olmak üzere pek çok bilim dalında popüler bir konu haline gelmeye başlamıştır (Schmidt, 2011). Bu gelişmeler bilinçli farkındalığın çeşitli yönlerini inceleyen bilimsel araştırma ve çalışmaların niteliksel ve niceliksel olarak hızla artmasını sağlamıştır.

Çeşitli bilim dalları tarafından yürütülen araştırmalar, bilinçli farkındalık pratiğinin kişilerin fiziksel, bilişsel ve sosyal anlamda çok boyutlu iyilik haline olumlu etkileri olduğunu ortaya koymuştur (Carmody ve Baer, 2008). Örneğin nöroloji alanında yapılan çalışmalar, bilinçli farkındalığın beynin savunma işlevli duygularla ilişkili alanı olan amigdalanın aktivitesini azalttığını ortaya koymuştur (Lutz ve diğerleri, 2013). Bu çalışmalar bilinçli farkındalık temelli psikoterapi teknik ve yaklaşımlarının geliştirilmesine katkı sunmuş (Davis ve Hayes, 2011) olup bazı bilim insanları tarafından bilinçli farkındalık temelli yaklaşımlar "bilişsel davranış terapilerinin üçüncü dalgası" olarak tanımlanmıştır (Hayes 2004).

Sosyal hizmet alanında yürütülen çalışmaların büyük çoğunluğunda da sık kullanılan farkındalık temelli stres azaltma (MBSR) programı, 1979'da Jon Kabat-Zinn tarafından geliştirilen kronik ve çözölemeyen sağlık sorunları yaşayan kişilere yönelik standartlaştırılmış psikoeğitimsel bir yaklaşımdır. MBSR, bilinçli farkındalık uygulamalarını belirli bir terapi yaklaşımının bir bileşeni olarak kullanmayan (Carmody & Baer, 2009) araştırmacılar arasında en kapsamlı ve en çok kullanılan bilinçli farkındalık uygulamasıdır. DBT (diyalektik davranışçı terapisi) (Linehan, 1993), ACT (kabul ve kararlılık terapisi) (Hayes, Strosahl ve Wilson, 2009) ve MBCT (bilinçli farkındalık temelli bilişsel terapi) (Segal, Williams ve Teasdale, 2013) gibi pek çok bilinçli farkındalık temelli psikoterapi yaklaşımının temelini oluşturan MBSR programı, haftada iki buçuk saatlik oturumlar olmak üzere sekiz hafta süren bir psikoeğitim programıdır (Kabat-Zinn, 2003). Didaktik bir süreçten ziyade deneyimsel bir süreci içeren bir eğitim programı olan MBSR'de grup etkileşimi ve içsel farkındalık egzersizleri, temel öğrenme kaynakları olarak kullanılır. Temelinde vücut taraması, dikkat

egzersizleri, oturma, yürüme ve yoga meditasyonları olmak üzere dört meditasyon tekniği içerir. Ek olarak, bilinçli farkındalığın sosyal etkileşimleri anlamak için bir araç olarak kullanıldığı grup tartışmalarına da yer verilir.

Bilinçli farkındalığın farklı boyutlardaki olumlu katkılarını ortaya koyan çalışmaların artmasının da etkisi ile günümüzde bilinçli farkındalık, tıp ve ruh sağlığı alanlarında kullanılan psikoterapi yöntemlerinin yanı sıra gündelik yaşamın çeşitli alanlarında yer bulan bir pratik haline gelmiştir. Örneğin, 21.yy. başlarından itibaren teknolojinin ve internet tabanlı uygulamaların gelişmesiyle bilinçli farkındalık temelli mobil uygulama ve araçlar da yaygınlaşmaya başlamıştır. Ek olarak akıllı saat gibi giyilebilir teknolojik aletlerde stres düzeyi ölçümü ve faaliyet takibi gibi özellikler geliştirilmiştir. Benzer şekilde nöroloji alanında gelişen teknolojilerin etkisiyle EEG neurofeedback gibi beyin işlevini etkileyen giyilebilir teknolojik araçlar gelişmeye başlamıştır. Bilinçli farkındalık eğitimi ve günlük yaşamda farkındalık temelli bileşenler içeren mobil uygulamaları dahil ederek yapılan bir derleme çalışması, 50 mobil uygulamayı dil, indirme sayıları veya fiyatlar bağlamında analiz etmiştir. Bu mobil uygulamaların günlük meditasyon pratiği, bilinçli farkındalık teknikleri eğitimi, değerlendirme veya testler, mola vermek için hatırlatıcılar, sosyal medyada harcanan süre kontrolü ve günlük aktivite takibi gibi içeriklere sahip olduğu görülmüştür (Plaza ve diğerleri, 2013). Öte yandan araştırmacılar, bu mobil uygulamaların kullanıcılar üzerindeki etkilerini ortaya koyan ve bu uygulamaların yararlılığını destekleyen hiçbir çalışma bulunmadığını ifade etmişlerdir.

Bilinçli farkındalığın stres yönetimi ve iyilik hali üzerindeki olumlu etkilerine ilişkin artan kanıtlar, bilinçli farkındalık programlarının çeşitli meslek gruplarından profesyoneller, çalışma ortamı ve iş performansı üzerinde nasıl etkileri olduğuna dair araştırmaların hızlanmasına yol açmıştır. Örneğin Amerika'da yapılan bir araştırma askeri konuşlandırma öncesi uzun süreli ve tekrarlayan stresin etkilerini hafifletmek için psikolojik ve fiziksel sağlığı koruyucu bir yöntem olarak Farkındalık Temelli Zihin Fitness Eğitimi (MMFT)'nin etkilerini araştırmış; bu eğitimin askerlerde algılanan stresi azaltarak stresle baş etme becerilerini geliştirmede etkili olabileceğini ortaya koymuştur (Stanley ve diğerleri, 2011). Bilinçli farkındalığın çalışma yaşamının pek çok yönüyle bağlantılı olumlu etkileri olduğunu ortaya koysa da araştırmalardan elde edilen bilgi tabanının sistematik olarak derlenmediğini vurgulayan Good ve arkadaşları (2016), yaptıkları meta-analiz çalışması sonucunda farkındalığın çalışma yaşamı üzerindeki olumlu etkilerini çalışanların iş performansı düzeylerini artırma, performans değişkenliğini azaltma, olumsuz koşulların performans üzerindeki olumsuz etkilerini hafifletme ve hedef odaklı davranış ve motivasyonu artırma olarak raporlamıştır.

Yine ilgili literatür incelendiğinde çoklu dikkat dağıtıcı unsurlar nedeniyle odaklanmakta veya stres yönetiminde zorlanma gibi okul ortamlarında öğrencilerin yaşadığı sorunlarla ilgili okullarda bilinçli farkındalığın etkilerini araştıran çok sayıda araştırmaya rastlanmıştır. Yapılan çalışmalar, gelişim dönemlerine uygun şekilde geliştirilen bilinçli farkındalık uygulamalarının öğrencilerin streslerini ve dikkatlerini bilinçli şekilde yönetmelerinde ve öğrenme süreçlerinde olumlu katkıları olabileceğini ortaya koymuştur (Jennings, 2015). Bu konuda çalışmak üzere kurulmuş Okullarda Barış (Peace in

Schools) gibi sivil toplum örgütleri, devlet okulları ile ortaklık geliştirerek öğrencilere ve öğretmenlere yönelik bilinçli farkındalık programları geliştirmekte ve uygulamaktadır (Naranjo-Rivera, 2021).

Özetle, son on yılda hem bilinçli farkındalık uygulamaları ile ilgili çeşitli disiplinlerce yapılan bilimsel çalışmaların arttığını hem de bilinçli farkındalık uygulamalarının gündelik yaşamda giderek yaygınlaştığını söylemek mümkündür. Bununla birlikte stres semptomlarını azaltmaya odaklanan bilinçli farkındalık tekniklerinin zorlu yaşam koşullarından kaynaklanan sorunları bireyselleştirme eğilimine dikkat çeken eleştirel çalışmalar da artmaktadır.

Bilinçli Farkındalık Literatüründe Radikal Yansımalar: 'McMindfulness'tan Eleştirel/Radikal Bilinçli Farkındalığa

Bilinçli farkındalık uygulamaları ile ilgili çalışmalar, stres kaynaklı semptomları azaltma, içsel kaynaklar yaratma, karar ve davranışların sorumluluğunu alma ve yaşam üzerindeki kontrolü artırma gibi kişisel düzeyde güçlendirici etkilere sahip olduğunu göstermektedir. Öte yandan bilinçli farkındalık literatüründe eleştirel görüşler, modern bilinçli farkındalık uygulamalarının bireysel stres azaltma ve kişisel gelişim için evrensel yöntemler olarak sunulmasının bilinçli farkındalığı özgürleştirici ve dönüştürücü amacından uzaklaştırdığına işaret etmektedir (Purser, 2019). İyilik hali üzerinde etkili olan faktörlerin çok boyutluluğu düşünüldüğünde bilinçli farkındalığın etkilerini değerlendirmek için beyin taramasından ziyade bir kişinin tüm yaşamına bakmanın gerekli olduğu vurgulanmaktadır (Bieber, 2014).

'McMindfulness' eleştirisi, Ron Purser ve David Loy (2013) tarafından geliştirilen ve en çok ses getiren eleştirel perspektif olmuştur. Purser ve Loy (2013), neoliberal ideolojinin bilinçli farkındalık uygulamaları üzerindeki etkilerine işaret eden çalışmalarında, özellikle meslek profesyonellerine yönelik farkındalık programlarının iş stresinin yalnızca kişisel bir sorun olarak çerçevelendirilmesine yol açtığını ve olumsuz çalışma koşullarında çalışanların daha verimli çalışmasını sağlama aracı olarak yansıtıldığını öne sürmektedirler. Kapitalizmin ideolojik tamamlayıcısı olma tehlikesiyle karşı karşıya olan farkındalığın metalaşmış çeşitli kendine yardım tekniklerine dönüşerek eleştirel, sosyal ve katılımcı yönlerinin silikleştirdiğine işaret edilmektedir (Žižek, 2001; Walsh, 2016).

Ng (2016) bilinçli farkındalığı, benliğin verdiği kararlarla nasıl şekillendiğine ve bu sürecin baskın ideolojilerden nasıl etkilendiğine dair farkındalığı artırarak baskıya meydan okuyabilecek eleştirel bir öz bakım biçimi olarak çerçeveler. Ona göre, bilinçli farkındalık uygulamaları kendi başına baskıcı sosyal koşulları değiştirmez ancak insanların kişisel yaşam deneyimlerinin bu koşullardan nasıl etkilendiklerini fark etmelerini kolaylaştırmada bir potansiyel olabilir. Bilinçli farkındalık uygulamalarının etrafında şekillendiği ideolojileri sorgulayabilme ve eşitsiz güç ilişkilerine yol açan baskıcı ideolojilere meydan okuyabilmenin yolu, bilinçli farkındalık yaklaşımlarının eleştirel perspektif ile yeniden çerçevelenmesidir (Walsh, 2016).

'McMindfulness' olarak kavramsallaştırılan metalaşmış bilinçli farkındalık, stres ve travmayı azaltmada önemli bir role sahip olsa da bu koşulların altında yatan sosyoekonomik nedenleri ele almayarak eşitsiz güç ilişkilerini yeniden üretme riski taşır. Olumlu sosyal değişimi teşvik edecek bilinçli farkındalık uygulamalarını ifade eden ve alanyazında eleştirel ya da radikal farkındalık olarak kullanılan bu kavram, kişilerin içinde bulunduğu mevcut sosyopolitik koşulların eleştirel düşünce ile değerlendirilmesi ile birlikte daha bütüncül ve kapsayıcı bir uygulama içeriğinin gerekliliğine vurgu yapmaktadır.

Ulusal ve Uluslararası Sosyal Hizmet Literatüründe Bilinçli Farkındalık Temelli Modern Uygulamalar Üzerine Yapılan Çalışmalar

Son otuz yıldır bilinçli farkındalık konusunda artan bilimsel ilgi ve yapılan araştırmaların niteliksel ve niceliksel derinliği, bilinçli farkındalığın etkili olduğu çeşitli faktörler ve etkiler ile ilgili perspektifler sunmaktadır. Ulusal ve uluslararası sosyal hizmet literatüründe bilinçli farkındalık temelli uygulamalar üzerine son 10 yılda yapılan çalışmalar incelendiğinde; stres ve strese bağlı sağlık sorunları, bağımlılık gibi davranış sorunları, kaygı ve yas gibi zorlu duygularla baş etme veya sağlık sorunları üzerindeki olumlu etkileri nedeniyle pek çok bilim dalında ilgi gören bilinçli farkındalık çalışmaları, sosyal hizmet literatüründe de son yıllarda giderek daha fazla yer bulmaktadır.

Uluslararası sosyal hizmet literatüründe son on yılda yapılan araştırmalar, bilinçli farkındalık uygulamalarının, mesleki öz bakımın önemini hatırlatarak ve içselleştirilmiş baskıya dair farkındalık geliştirerek; hizmet kullanıcılarıyla refleksif etkileşimi destekleyerek, mesleki stresi ve rol çatışmasını azaltarak sosyal hizmet uzmanlarının mesleki uygulamalarını geliştirmede güçlü bir potansiyele sahip olduğunu göstermektedir (Gockel ve ark., 2013; Trowbridge ve Mische Lawson, 2016; Decker ve ark., 2019; Kinman ve ark., 2020; McCusker 2022) .

İngiltere'de Kinman, Grant ve Kelly (2020) tarafından yürütülen bir karma yöntem araştırması, farkındalık eğitiminin sosyal hizmet uzmanlarının dayanıklılığını destekleyen çeşitli kaynaklar (duygusal öz-yeterlik, psikolojik esneklik, yansıtma yeteneği ve öz-şefkat) üzerindeki etkilerini mesleki rollerle ilgili yönleriyle (merhamet yorgunluğu, merhamet memnuniyeti ve algılanan stres) incelemiştir. Araştırma sonuçları, duygusal öz-yeterlik, psikolojik esneklik ve merhamet memnuniyetin arttığını, merhamet yorgunluğu ve algılanan stresin azaldığını ortaya koymuştur. Niteliksel veriler ise bireysel düzeyde deneyimlenen farkındalık temelli uygulamaların sosyal hizmet uzmanlarının uzun vadede refahını kendi başlarına destekleyemediğini göstermektedir. Buna göre sosyal hizmette yüksek iş yükü ve kısıtlı kaynaklar gibi birçok yapısal stres nedenini ele almada farkındalığın kuruluşlar içinde kişisel, ilişkisel ve sosyal uygulamalarla desteklenmesinin önemli olduğu vurgulanmıştır.

Ulusal ve uluslararası literatürde bilinçli farkındalık uygulamalarının sosyal hizmet kullanıcıları üzerindeki etkisini araştıran çalışmaların sınırlı olduğu görülmüştür. Az sayıda çalışma sosyal hizmet alanında bilinçli farkındalık uygulamalarını sosyal hizmet uygulamalarına entegre ederek farklı hizmet alan grupların (Hick ve Furlotte, 2010; Crowder, 2016) yaşadıkları zorlu yaşam deneyimleri

karşısında kendi içsel kaynaklarına erişmelerine, deneyimlerini ve duygularını daha iyi anlamalarına ve daha iyi bir yaşam kalitesi elde etmelerine dair güçlü bir araç olduğu vurgulanmıştır.

Tablo 1: Uluslararası Sosyal Hizmet Literatüründe Bilinçli Farkındalık Temelli Modern Uygulamalar Üzerine Yapılan Çalışmalar

Yazar(lar) ve Yıl	Araştırmacının Amacı	Örneklem Sayısı/Yöntem	Araştırmacının Genel Sonucu
Gockel, Cain, Malove ve James (2013)	Kanada'da sosyal hizmet yüksek lisans programına dahil edilen bilinçli farkındalık programının öğrenciler üzerindeki etkilerini incelemek	20/Nitel Yöntem	Bilinçli farkındalık programının mesleki stresi, dikkati yönetme ve özbakım açısından etkili bir araç sağlayarak dersteki öğrenme süreçlerini olumlu etkilediği görülmüştür. Fiziksel ve duygusal tepkilere yönelik artan farkındalığın mesleki becerileri geliştirdiği ifade edilmiştir. Ek olarak mesleki uygulamalarda belirsizliklerle başa çıkmaya katkı sunduğu ifade edilmiştir.
Botta, Cadet ve Maramaldi (2015)	Amerika'daki bilinçli farkındalık temelli grup çalışmasının sosyal hizmet yüksek lisans öğrencileri üzerindeki etkilerini incelemek	34/Nicel Yöntem	Amerika'daki bilinçli farkındalık temelli grup çalışmasının sosyal hizmet yüksek lisans öğrencilerinin mesleki stresi yönetmelerinde etkili bir araç olduğu sonucuna ulaşılmıştır.
Trowbridge ve Mische Lawson (2016)	Bilinçli farkındalık uygulamalarının başta tıbbi sosyal hizmet uzmanları olmak üzere sosyal hizmet uzmanları ve sundukları hizmetler üzerindeki etkilerini incelemek	10/Nicel Yöntem	Bilinçli farkındalık uygulamalarının sosyal hizmet uzmanlarının psikolojik esenliğini ve yaşam kalitelerini yükselttiğini; aynı zamanda empati ve iletişim gibi mesleki becerilerini de iyileştirdiği sonucuna ulaşılmıştır.
Decker, Constansine Brown, Ashley ve Lipscomb (2019)	Bilinçli farkındalık uygulamalarının Amerika'da uygulama dersi alan sosyal hizmet yüksek lisans öğrencileri üzerindeki etkilerini anlamak	17/Nitel Yöntem	Araştırmaya katılan sosyal hizmet yüksek lisans öğrencileri açısından bilinçli farkındalık uygulamalarının mesleki streslerini yönetmede etkili bir araç olduğu; aynı zamanda bilinçli farkındalık metotlarını mesleki uygulamalarında kullandıklarını ifade etmişlerdir.

Tablo 1: Uluslararası Sosyal Hizmet Literatüründe Bilinçli Farkındalık Temelli Modern Uygulamalar Üzerine Yapılan Çalışmalar (devamı)

Yazar(lar) ve Yıl	Araştırmanın Amacı	Örneklem Sayısı/Yöntem	Araştırmanın Genel Sonucu
Kinman, Grant ve Kelly (2020)	Bilinçli farkındalık eğitiminin etkilerini İngiltere'de sosyal hizmet uzmanlarının dayanıklılığını destekleyen çeşitli kaynaklar üzerindeki etkilerini mesleki rollerle ilgili yönleriyle incelemek	26-4/Karma Yöntem	Bilinçli farkındalık eğitiminin duygusal öz-yeterliği, psikolojik esnekliği ve merhamet memnuniyetini artırdığı; merhamet yorgunluğu ve algılanan stresi azalttığı sonucuna ulaşılmıştır. Ek olarak araştırmacılar tarafından bireysel düzeydeki farkındalık uygulamalarının yanı sıra mesleki iş yükü ve kaynak yetersizliği gibi yapısal stres faktörlerini ele almada kurumsal düzeydeki uygulamalara ihtiyaç duyulduğu vurgulanmaktadır.
Pearse McCurser (2022)	Sosyal hizmet eğitimi ve uygulamasında mesleki öz bakımın refleksif bir biçimi olarak radikal farkındalığın etkilerini anlamak	9/Nitel Yöntem	Sosyal hizmet eğitimi ve uygulamasında eleştirel bir farkındalık çerçevesinin mesleki öz bakım sağlamada ve içselleştirilmiş baskıya dair farkındalık geliştirmede, hizmet kullanıcılarıyla refleksif etkileşimi desteklemede ve mesleki stresi ve rol çatışmasını azaltmada etkili olduğu görülmüştür.

Son on yılda ulusal sosyal hizmet literatüründe bilinçli farkındalık uygulamaları ile ilgili yapılan araştırmalar, bilinçli farkındalığın sosyal hizmet uzmanları ve sosyal hizmet öğrencileri üzerindeki etkilerini çeşitli değişkenler açısından ele almaktadır (Babahanoğlu, 2016; Öksüz, 2018; Hosseinzadeh Asl, 2020; Kurt, 2021; Hosseinzadeh Asl, 2022).

Bilinçli farkındalık uygulamalarının sosyal hizmet uzmanlarının algıladıkları stres ve yaşam doyumları üzerindeki etkilerinin çeşitli değişkenlere göre incelendiği bir araştırmada (Kurt, 2021) bilinçli farkındalık uygulamalarının sosyal hizmet uzmanlarının algıladığı stresi azalttığı ve yaşam doyumlarını artırdığı görülmüş; cinsiyet, medeni durum ve yaş değişkenlerinin anlamlı bir etkisinin olmadığı ancak yüksek gelir düzeyinin algılanan stresi azaltmada ve yaşam doyumunu artırmada olumlu bir etkisi olduğu ortaya konmuştur. Bilinçli farkındalık uygulamalarının sosyal hizmet bölümü öğrencileri üzerindeki etkilerini inceleyen çalışmalar, öğrencilerin akademik başarıları ile bilinçli farkındalık arasında anlamlı bir fark olmadığını ortaya konmuş (Babahanoğlu, 2016); bilinçli farkındalık programına katılan öğrencilerin affedicilik becerilerinin ve psikolojik iyi oluş hallerinin

yükseldiği (Öksüz, 2018) ancak terapötik ilişkilerini geliştirmede istatistiksel olarak anlamlı bir etkisinin olmadığı ortaya konmuştur (Hosseinzadeh Asl, 2020).

Son olarak, COVID-19 salgını sonrasında yürütülen bir araştırmada kısa bilinçli farkındalık eğitim programının sosyal hizmet uzmanlarının psikolojik esneklik, öz-şefkat ve depresyon durumlarında olumlu katkılar sağladığı görülmüştür (Hosseinzadeh Asl, 2022). Makalede değinilen bilimsel çalışmalar, mevcut araştırma yöntemlerinin ve bulgularının sınırlılıklarına ve ileride yapılacak çalışmaların bu sınırlılıkları aşması için ne gibi yollar benimseyebileceğine dair önerilerine yer vermiştir.

Tablo 2: Ulusal Sosyal Hizmet Literatüründe Bilinçli Farkındalık Temelli Modern Uygulamalar Üzerine Yapılan Çalışmalar

Yazar(lar) ve Yıl	Araştırmanın Amacı	Örneklem Sayısı/Yöntem	Araştırmanın Genel Sonucu
Babahanoğlu ve Mavili (2018)	Konya'da sosyal hizmet öğrencilerinin eleştirel düşünme eğilimleri ile bilinçli farkındalık düzeyleri arasındaki ilişkiyi çeşitli değişkenlere göre incelemek	510/Nicel Yöntem	Sosyal hizmet öğrencilerinin eleştirel düşünme eğilimleri ile bilinçli farkındalık düzeyleri arasında anlamlı ve doğru orantılı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır.
Öksüz (2018)	Online MBSR programının İstanbul'da iktisat, işletme, psikoloji ve sosyal hizmet bölümlerinden lisans öğrencilerinin affedicilik becerileri ve psikolojik iyi oluş düzeyleri üzerindeki etkilerini incelemek	40/Nicel Yöntem	MBSR programının katılımcıların affedicilik becerilerini ve psikolojik iyi oluş hallerini olumlu etkilediği sonucuna ulaşılmıştır.
Hosseinzadeh Asl (2020)	Ankara'da sosyal hizmet 3.sınıf lisans öğrencileri için tasarlanan kısa süreli bilinçli farkındalık programının öğrencilerin psikolojik esenliği ve terapötik becerileri üzerindeki etkililiğini incelemek	101/Nicel Yöntem	Kısa bilinçli farkındalık eğitim programının öğrencilerin psikolojik esenliği üzerinde olumlu etkileri olduğu fakat terapötik becerileri geliştirmede anlamlı bir etkisinin olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.
Kurt (2021)	Türkiye'de sosyal hizmet kuruluşlarında çalışan meslek elemanlarının bilinçli farkındalık düzeyleri ile algılanan stres düzeyleri ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi çeşitli değişkenlere göre incelemek	233/Nicel Yöntem	Bilinçli farkındalık düzeyi yükseldikçe algılanan stres düzeyi azalmakta ve yaşam doyumu düzeyi artmakta olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuçta cinsiyet, medeni durum ve yaş değişkenlerinin anlamlı bir fark yaratmadığı; gelir düzeyinin yüksekliğinin ise algılanan stresi azaltıp yaşam doyumunu artırmakta olumlu bir etkisi olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Tablo 2: Ulusal Sosyal Hizmet Literatüründe Bilinçli Farkındalık Temelli Modern Uygulamalar Üzerine Yapılan Çalışmalar (devamı)

Yazar(lar) ve Yıl	Araştırmanın Amacı	Örneklem Sayısı/Yöntem	Araştırmanın Genel Sonucu
Hosseinzadeh Asl (2022)	Dört haftalık bilinçli farkındalık programının Ankara'da COVID-19 salgını sırasında çalışan sosyal hizmet uzmanlarının psikolojik esenlik, öz şefkat ve depresyon düzeyleri üzerindeki etkilerini incelemek	49/Nicel Yöntem	Araştırma sonucunda dört haftalık bilinçli farkındalık programının Ankara'da COVID-19 salgını sırasında çalışan sosyal hizmet uzmanlarının psikolojik esenlik ve öz şefkat düzeylerini arttırmada; depresyon düzeylerini azaltmada etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Uluslararası Sosyal Hizmet Literatüründe Radikal/Eleştirel Bilinçli Farkındalık Üzerine Yapılan Çalışmalar

Radikal bilinçli farkındalık yaklaşımının sosyal hizmet literatürüne yansımaları incelendiğinde uluslararası literatürde çok az sayıda çalışmaya rastlanmıştır. Tüm bu çalışmalar, sosyal hizmette bilinçli farkındalık ve sosyal adalet yaklaşımlarının uyumlu olduğu yönleri belirleyerek bunların uygulamaya dahil edilebileceği yolları keşfetmeyi amaçlamaktadır. Sosyal hizmette sosyal adalet yaklaşımları, eşitsiz sosyal yapıları ve baskıcı güç ilişkilerini ortaya çıkarmak, analiz etmek ve dönüştürmek için yöntemler sağlar. Bilinçli farkındalık uygulamaları ise kendimiz ve deneyimlerimiz hakkında içgörü sağlamak için araçlar sunar. Birlikte ele alındığında, sosyal hizmet uzmanlarının hem kendilerinin hem hizmet alanların içsel ve dışsal deneyimlerine, ikisi arasındaki diyalektik ilişkiye ve bunun toplumsal yapılarla ilişkisine dair bilinç geliştirmelerine katkı sunabilir. Kişisel, kişilerarası ve yapısal yönleriyle farkındalık, kişisel deneyimleri bir patolojiye veya kişisel hataya dönüştürmeden anlamak için yöntemler sunarak sosyal hizmetin bilinç yükseltme yönlerine katkıda bulunabilmektedir.

Hick ve Furlotte (2010), MBSR programına eleştirel sosyal hizmet teorilerini entegre ederek tasarladıkları radikal bilinçli farkındalık eğitime (radical mindfulness training; RMT) katılan Kanada'da yoksulluk ve bir ya da daha fazla psikolojik, fiziksel güçlük yaşayan 22 katılımcının deneyimlerini anlamayı amaçlamıştır ancak programı yalnızca 7 katılımcı tamamlamıştır. Karma yöntem ile yürütülen araştırma sonuçları, katılımcıların zorlayıcı deneyimlerle baş etme ve kendini suçlama yerine öz-şefkatlerini artırarak psikolojik iyi oluşlarına katkı sunduğunu; diğerleri ile bağlantı ve ortaklık kurmaya dair motivasyonu artırdığını göstermektedir (Hick ve Furlotte, 2010).

Feminist grup çalışması ve bilinçli farkındalık tekniklerini birleştirmenin potansiyel avantajına işaret ederek bilinçli farkındalığın sosyal eylem potansiyelini vurgulayan Crowder (2016) topluluk temelli bir feminist grubun ve farkındalık temelli bir grubun sonuçlarını karşılaştırarak yakın partner şiddetinden kurtulanların benlik ve eylemlilik duygularını yeniden inşa etmelerinde farkındalık ve öz-şefkatin etkilerini inceleyen keşifsel bir araştırma yürütmüştür. Bu çalışmada, bilinçli farkındalık grubu (n:7) ve topluluk temelli feminist destek grupları (5) olmak üzere iki grup oluşturulmuş; Öz-

şefkat Ölçeği kullanılarak etkileri karşılaştırılmıştır. Sonuçlara göre, her iki grupta yer alan katılımcıların öz-şefkat seviyeleri yükselmiştir. Feminist grupta izolasyon duygusunda azalma daha güçlü bir yan olarak görülmüşken; farkındalığın zorlayıcı duygu ve düşüncelerde azalma ve diğerleri ile bağlantı kurmayı kolaylaştırmada güçlü yanları olduğu belirlenmiştir. Araştırmacı feminist ve bilinçli farkındalık kuramlarının birbirine büyük katkılar sağlayacağını savunmuş; bilinçli farkındalık uygulamalarını feminist kurama dâhil ederek partner şiddetine maruz kalan kadınlar için bir program önermiştir (Crowder, 2016).

Sosyal hizmet eğitimi ve uygulamasında bilinçli farkındalığın refleksif bir kişisel bakım uygulaması olarak potansiyelini araştıran bir katılımcı eylem araştırması (McCusker, 2022), eleştirel bir farkındalık anlayışının özbakımın önemine dikkat çekerek, içselleştirilmiş baskının farkındalığını artırarak, hizmet kullanıcıları ile refleksif katılımı teşvik ederek ve rol çatışmasını ve stresi azaltarak refleksif özbakımı desteklediğini ortaya koymuştur. Diğer bir deyişle eleştirel farkındalık, sosyal hizmet öğrencilerinin hizmet kullanıcılarının yaşam deneyimlerini sosyal bağlamları içerisinde ele alma ve sosyal hizmet süreçlerini 'hizmet kullanıcıları ile birlikte' yürütmede refleksif bir duruş benimsemeyi destekleyebileceğini göstermektedir.

Maddock ve arkadaşları (2022), sosyal hizmet öğrencilerinin iyilik halleri için geliştirdikleri altı haftalık Farkındalık Temelli Sosyal Hizmet ve Öz Bakım (MBSWSC) programının etkilerini araştırdıkları çalışmalarında, programın sosyal hizmet öğrencileri arasında stresi, tükenmişlik duygularını ve kaygıyı azalttığı ve psikolojik esenliği artırdığı sonucuna ulaşmışlardır. Ayrıca dikkat düzenleme, kabullenme, yargılamama, empati ve gözlem becerileri, koşulsuz olumlu kabul, kontrollü duygusal katılım gibi mesleki becerileri geliştirmede etkili olduğu görülmüştür. Ek olarak, bilinçli farkındalık temelli programların ağır iş yükü ve hizmetlere ve kaynaklara sınırlı erişim gibi sosyal hizmette stresin yapısal nedenlerini ele almada kullanılması gereken doğru araç olmadığı ve örgütsel iyileştirme uygulamalarına yalnızca ek olarak kullanılabileceği (Maddock ve arkadaşları, 2022) vurgulanmıştır.

SONUÇ

Bilinçli farkındalık temelli uygulamalar, çeşitli disipline yapılan araştırmaların ortaya koyduğu olumlu etkilerin de etkisiyle farklı sosyal bağlamlarda geniş bir etki alanına sahiptir. Artan popülerliğinin yanı sıra özellikle son 10 yıldır bilinçli farkındalık çalışmalarında eleştirel perspektifler de artmaktadır. Eleştirel perspektifler, bilinçli farkındalığın kişinin iyilik hali üzerindeki olumlu etkileri göz ardı edilmemekle birlikte; kişisel refahı toplumsal refahtan ayırıştırarak, kişisel refahı olumsuz etkileyen koşulların yapısal nedenlerini göz ardı ederek sosyal sorunların bireyselleştirilmesine yol açma riskine dikkat çekmektedir. Bilinçli farkındalık uygulamalarına getirilen eleştiriler, bilinçli farkındalığın kişisel düzeyde olumlu katkılarına ek olarak kişilerarası ve toplumsal sorunları ele almadaki potansiyeline işaret etmektedir. Bilinçli farkındalık literatüründe eleştirel tartışmalar, bilinçli farkındalığın kişisel esenliği ve öz farkındalığı artırma potansiyelinin, kişilerin esenliğini etkileyen

toplumsal sistemlere karşı eleştirel bir farkındalık kazanmaları, kişilerin yaşadıkları sorunlar hakkında fikirlerini ifade etmeleri ve bu sistemleri değiştirmek üzere eyleme geçmeleri üzerindeki potansiyeli ile birlikte düşünülmesinin önemini ortaya koymaktadır.

Sosyal hizmet alanında bilinçli farkındalık üzerine yapılan çalışmalar incelendiğinde, uygulanabilirlik ve terapötik etkinliğine ek olarak; sosyal adalet ve güçlendirme ilkelerinin bilinçli farkındalık yaklaşımı ile tutarlılıklar barındırdığını ifade eden çalışmalara rastlanmaktadır (Hick ve Furlotte, 2009). Bilinçli farkındalık ile sosyal hizmet mesleğinin temel ilkeleri arasındaki bağlantı göz önüne alındığında, sosyal hizmet uzmanlarının bu araştırma konusuna katılmalarının önemli olduğu düşünülmektedir. Ayrıca sosyal hizmet uzmanlarının bilinçli farkındalık yaklaşımları ve yöntemleri üzerine çalışırken eleştirel bir duruş benimsememelerinin eşitsiz güç ilişkilerini yeniden üretebileceği vurgulanmaktadır (Hick ve Furlotte, 2009). Sosyal hizmet araştırmacıları, bilinçli farkındalığın terapötik etkilerine olduğu kadar bilinçli farkındalığa dayalı uygulamaların kullanılabilirliğini ve kabulünü etkileyen kültürel ve çevresel faktörlerin farkında olması önemli görülmektedir.

Sosyal hizmette bilinçli farkındalık uygulamalarına ilişkin ulusal ve uluslararası çalışmalar incelendiğinde bilinçli farkındalık araştırmalarının büyük çoğunluğunda katılımcıların beyaz, heteroseksüel, orta ve üst sınıf erkeklerden oluşuyor olması dikkat edilmesi gereken bir boyuttur. Çoğunlukla ayrımcılık ve baskıya maruz kalan toplumsal gruplarla çalışan sosyal hizmet uzmanları açısından toplumdaki kilit gruplara yönelik bilinçli farkındalık temelli uygulamaların yoksulluk, engellilik, toplumsal cinsiyete dayalı ayrımcılık gibi sosyal sorunlar yaşayan kişiler için farklı bir anlam ifade ediyor olabileceği düşünülmelidir.

Sosyal hizmet uygulaması bireysel ihtiyaçlar ile toplumsal refah arasında konumlandığından sosyal hizmet araştırmacılarının, sosyokültürel bağlam ve bilinçli farkındalık uygulamalarının etkileri arasındaki etkileşimleri analiz etmek için ideal bir konumda olduğu düşünülmektedir. Farkındalık eğitiminin çeşitli sosyoekonomik ve kültürel bağlamlardan kişiler üzerindeki etkileri, bilinçli farkındalık temelli uygulamaların kullanımına rehberlik eden bilimsel araştırmalara dahil edilmesi için eleştirel/radikal farkındalık, refleksivite ve mesleğin sosyal adalet hedefleri arasındaki bağlantılara odaklanmanın önemli katkılar sunabileceği düşünülmektedir. Kişinin deneyimlediği sorunlar ile sosyal sistemler ve yapılar arasındaki etkileşimleri görünür kılmak, bireysel, kurumsal ve yapısal eşitsizliklere yapıcı bir biçimde karşı çıkmanın gereğidir. Toplumsal, siyasi, ideolojik, ekonomik, kültürel ve yapısal boyutlarda farklı güç dinamiklerinin hizmet alanların yaşam deneyimleri ve iyilik halleri üzerinde etkileri gözetilerek yapılan araştırmaların bilinçli farkındalık literatürüne önemli katkılar sunacağı düşünülmektedir.

ÇATIŞMA BEYANI

Bu çalışmada herhangi bir potansiyel çıkar çatışması bulunmamaktadır.

KAYNAKÇA

Babahanoğlu, R. & Mavili, A. (2018). Sosyal Hizmet Öğrencilerinin Eleştirel Düşünme Eğilimleri ile

- Bilinçli Farkındalıkları Arasındaki İliſkilerin İncelenmesi (Konya Örneđi). *Toplum ve Sosyal Hizmet*, 29 (1) , 90-113.
- Bacon, N., & Mguni, N. (2012, 09). The wellbeing and resilience paradox. The Young Foundation: <https://www.youngfoundation.org/publications/the-wellbeing-and-resilience-paradox/> adresinden alındı
- Berila, B. (2016) Integrating Mindfulness into anti-Oppression Pedagogy, New York, Routledge.
- Bieber, M. (2014). Everyone comes to meditation practice for the wrong reason: A conversation with psychoanalyst barry magid . Bu adresten alındı <http://www.mattbieber.net/magid/>
- Birnbaum, L. (2008) 'The use of mindfulness training to create an 'accompanying place' for social work students', *Social Work Education*, 27(8), 837–52.
- 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.
- Brown K. W., Ryan R. M., & Creswell J. D. (2007). 'Mindfulness: Theoretical Foundations and Evidence for its Salutary Effects'. *Psychological Inquiry*, 18(4), 211–237. doi:10.1080/10478400701598298
- 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, 23-33.
- Crowder, R. and Sears, A. (2017) 'Building resilience in social workers: An exploratory study on the impacts of a mindfulness-based intervention', *Australian Social Work*, 70(1), 17–29.
- Davis, D. M., & Hayes, J. A. (2011). What are the benefits of mindfulness? A practice review of psychotherapy-related research. *Psychotherapy*, 48(2), 198.
- 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*, 42(4), 308-322.
- Desbordes, G., Gard, T., Hoge, E. A., Hölzel, B. K., Kerr, C., Lazar, S. W., ... Vago, D. R. (2014). Moving Beyond Mindfulness: Defining Equanimity as an Outcome Measure in Meditation and Contemplative Research. *Mindfulness*, 6(2), 356–372. doi:10.1007/s12671-013-0269-8.
- Ferrarelli, F., Smith, R., Dentico, D., Riedner, B. A., Zennig, C., Benca, R. M., ... & Tononi, G. (2013). Experienced mindfulness meditators exhibit higher parietal-occipital EEG gamma activity during NREM sleep. *PloS one*, 8(8), e73417.
- Forbes, D. (2012). Occupy mindfulness. City University of New York (CUNY). Bu adresten alındı https://academicworks.cuny.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1093&context=bc_pubs
- Garland, E. L. (2013). Mindfulness Research in Social Work: Conceptual and Methodological Recommendations. *Social Work Research*, 37(4), 439–448. doi:10.1093/swr/svt038
- Garrett, P. M. (2015) 'Questioning tales of 'ordinary magic': 'Resilience' and neo-liberal reasoning', *British Journal of Social Work*, 46(7), 1909–25.

- Gockel, A., Cain, T., Malove, S. and 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.
- Good, D. J., Lyddy, C. J., Glomb, T. M., Bono, J. E., Brown, K. W., Duffy, M. K., ... & Lazar, S. W. (2016). Contemplating mindfulness at work: An integrative review. *Journal of management*, 42(1), 114-142.
- Hayes, S. C. (2004). Acceptance and commitment therapy, relational frame theory, and the third wave of behavioral and cognitive therapies. *Behavior therapy*, 35(4), 639-665.
- Hick, S. F. (2008). "A Personal Journey to Mindfulness: Implication for Social Work Practice." *Reflections: Narratives of Professional Helping* 14, no. 2, 16
- Hick, S. F. and Furlotte, C. (2009) 'Mindfulness and social justice approaches: Bridging the mind and society in social work practice', *Canadian Social Work Review*, 26(1), pp. 5–24.
- Hick, S. F. and 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), 281–98.
- Houston, S. and Marshall, G. (2020) 'Developing anti-oppressive practice with the person-in-society: Reflexivity and social Work', *Irish Journal of Applied Social Studies*, 20(1), pp. 3–16.
- Hussein, S. (2018) 'Work engagement, burnout and personal accomplishments among social workers: A comparison between those working in children and adults' services in England', *Administration and Policy in Mental Health and Mental Health Services Research*, 45(6), pp. 911–23.
- Hosseinzadeh Asl, N. (2020). A brief mindfulness education program for social work students. (Doktora Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Hosseinzadeh Asl, N. R. (2022). A randomized controlled trial of a mindfulness-based intervention in social workers working during the COVID-19 crisis. *Current Psychology*, 41(11), 8192-8199.
- Jennings, P. A. (2015). *Mindfulness for teachers: Simple skills for peace and productivity in the classroom (the Norton series on the social neuroscience of education)*. WW Norton & Company.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-Based Interventions in Context: Past, Present, and Future. *Clinical Psychology-science and Practice*, 10(2):144-156. doi: 10.1093/CLIPSY.BPG016
- Khoury, B., Sharma, M., Rush, S. E. and Fournier, C. (2015) 'Mindfulness-based stress reduction for healthy individuals: A meta-analysis', *Journal of Psychosomatic Research*, 78(6), pp. 519–28.
- Kinman, K., Grant, L. and Kelly, S. (2020) "'It's my secret space': The benefits of mindfulness for social workers', *The British Journal of Social Work*, 50(3), pp.758–77.
- Kurt, H. (2021). Sosyal Hizmet Kurumlarında Çalışan Meslek Elemanlarının Bilinçli Farkındalık Düzeyleri ile Algıladıkları Stres Düzeyleri ve Yaşam Doyumları Arasındaki İlişkinin

- İncelenmesi. (Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.
- Levey J., Levey M. (2018). 'Roots and shoots of mindfulness. *Subtle Energies Magazine*', 28(3), 22-39.
- Maddock, A., McCusker, P., Blair, C., & Roulston, A. (2022). The mindfulness-based social work and self-care programme: A mixed methods evaluation study. *The British Journal of Social Work*, 52(5), 2760-2777.
- Manttari-Van Der Kuip, M. (2014) 'The deteriorating work-related well-being among statutory social workers in a rigorous economic context', *European Journal of Social Work*, 17(5), 672–688.
- McCusker, P. (2022). Critical mindfulness in social work: Exploring the potential of reflexive self-care in the journey from student to social worker. *The British Journal of Social Work*, 52(1), 334-353.
- McFadden, P., Campbell, A. and Taylor, B. (2015) 'Resilience and burnout in child protection social work: Individual and organisational themes from a systematic literature review', *British Journal of Social Work*, 45(5), 1546–63.
- McGarrigle, T. and 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.
- Miller, J., Lianekhammy, J., Pope, N., Lee, J. ve Grise-Owens, E. (2017) 'Self-care among healthcare social workers: An exploratory study', *Social Work in Health Care*, 56(10), 865–883.
- Moniz, R., & Slutzky, H. (2015). A brief introduction to mindfulness: origins, science, the brain, and practice. *The Mindful Librarian: Connecting The Practice of Mindfulness to Librarianship* (Eds R Moniz, JE Eshleman, J Henry, H Slutzky, L Moniz), 1-24.
- Ng, E. (2016). The Critique of Mindfulness and the Mindfulness of Critique: Paying Attention to the Politics of Our Selves with Foucault's Analytic of Governmentality. *Handbook of Mindfulness*, 135–152. doi:10.1007/978-3-319-44019-4_10
- Naranjo-Rivera, K. L. (2021). The Adverse Childhood Experiences (ACEs), Mindfulness, and Adolescent (AMA) Health Study: Addressing Health and Well-being in Schools and Advancing the Science of Social Justice in Public Health and Education (Doctoral dissertation, Johns Hopkins University).
- Öksüz, S. (2018). Use of mindfulness in social work practice: A study of mindfulness among university students. (Doktora Tezi). İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, İstanbul.
- Purser, R. E., & Milillo, J. (2015). Mindfulness Revisited: A Buddhist-Based Conceptualization. *Journal of Management Inquiry*, 24(1), 3–24. <https://doi.org/10.1177/1056492614532315>
- Plaza, I., Demarzo, M. M. P., Herrera-Mercadal, P., & García-Campayo, J. (2013). Mindfulness-based mobile applications: literature review and analysis of current features. *JMIR mHealth and uHealth*, 1(2), e2733.
- Purser, R., & Loy, D. (2013). Beyond mcmindfulness. Huffington Post. Bu adresten alındı

- http://www.hffingtonpost.com/ronpurser/beyondmcmindfulness_b_3519289.html
- Purser, R. E. (2021). McMindfulness: How Mindfulness Became the New Capitalist Spirituality. *Journal of Global Buddhism*, 22(1), 251-258.
- Roulston, A., Montgomery, L., Campbell, A. and Davidson, G. (2018) 'Exploring the impact of mindfulness on mental wellbeing, stress and resilience of undergraduate social work students', *Social Work Education*, 37(2), 157–172.
- Schmidt, S. (2011). 'Mindfulness in East and West – Is It the Same?'. *Neuroscience, Consciousness and Spirituality*, 23–38. doi:10.1007/978-94-007-2079-4_2
- Stanley, E. A., Schaldach, J. M., Kiyonaga, A., & Jha, A. P. (2011). Mindfulness-based mind fitness training: A case study of a high-stress pre-deployment military cohort. *Cognitive and Behavioral Practice*, 18(4), 566-576.
- Thera, N. (1972). *The Power of Mindfulness*, San Francisco: Unity Press.
- Tangenberg, K. M., & Kemp, S. (2002) 'Embodied practice: Claiming the body's experience, agency and knowledge for social work', *Social Work*, 47(1), 9-18.
- 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.
- Žižek, S. (2001). From western Marxism to western Buddhism. Cabinet Magazine, 2. Bu adresten alındı <http://www.cabinetmagazine.org/issues/2/western.php>
- Wong, Y. R. (2004). Knowing Through Discomfort: A Mindfulness-Based Critical Social Work Pedagogy, *Critical Social Work*, 5(1).
- Wong, Y.-L. R. (2013) 'Returning to silence, connecting to wholeness: Contemplative pedagogy for critical social work education', *Journal of Religion & Spirituality in Social Work: Social Thought*, 32(3), pp. 269–85.
- Walsh, Z. (2016). A Meta-Critique of Mindfulness Critiques: From McMindfulness to Critical Mindfulness. *Handbook of Mindfulness*, 153–166. doi:10.1007/978-3-319-44019-4_11