İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi
Journal of the Human and Social Science Researches
[2147-1185]

[itobiad], 2020, 9 (1): 398/416

Sosyal Hizmet Uygulamalarında Beden-Zihin-Ruh (Tin) Müdahaleleri

Body-Mind-Spirit Interventions In Social Work Practices

Fulya AKGÜL GÖK

Dr., Ankara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Sosyal Hizmet Bölümü
PhD., Ankara University, Faculty of Health Sciences, Social Work Department

fullyagok@gmail.com / ORCID: 0000-0003-3657-8704

Ezgi ARSLAN ÖZDEMİR

Arş.Gör., Ankara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fak., Sosyal Hizmet Bölümü

RA., Ankara University, Faculty of Health Sciences, Social Work Department

melodi4@gmail.com / ORCID: 0000-0001-8060-2535

Makale Bilgisi / Article Information

Makale Türü / Article Type	**:** Araştırma Makalesi / Research Article
Geliş Tarihi / Received	**:** 19.12.2019
Kabul Tarihi / Accepted	**:** 21.03.2020
Yayın Tarihi / Published	**:** 30.03.2020
Yayın Sezonu	**:** Ocak-Şubat-Mart
Pub Date Season	**:** January-February-March

Atıf/Cite as: AKGÜL GÖK, F, ARSLAN ÖZDEMİR, E. (2020). Sosyal Hizmet Uygulamalarında Beden-Zihin-Ruh (Tin) Müdahaleleri. İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi, 9 (1), 398-416. Retrieved from http://www.itobiad.com/tr/issue/53155/661680

İntihal /Plagiarism: Bu makale, en az iki hakem tarafından incelenmiş ve intihal içermediği teyit edilmiştir. / This article has been reviewed by at least two referees and confirmed to include no plagiarism. http://www.itobiad.com/

Copyright © Published by Mustafa YİĞİTOĞLU Since 2012 – Istanbul / Eyup, Turkey. All rights reserved.

Sosyal Hizmet Uygulamalarında Beden-Zihin-Ruh (Tin) Müdahaleleri

Öz

Beden-zihin-ruh müdahalelerinin amacı, çeşitli tekniklerle bireyin bedenine, zihnine ve ruhuna yönelik farkındalık geliştirmesidir. Bu teknikler bireyin sorunlarının çözümüne yardım ederek, bireyin güçlenmesini ve olumlu yönde değişimini desteklemektedir. Çalışmanın temel amacı, beden-zihin-ruh müdahalelerinin neler olduğunun belirtilmesi ve sosyal hizmet uygulamalarında bireyin sorunlarının çözümüne olan katkısının incelenmesidir. İnsanlar yaşamlarının belli dönemlerinde sorunlarla karşılaşmaktadır. Sorunlar karşısında kimi zaman bireyin var olan baş etme stratejileri etkisiz kalmaktadır. Bu anlamda bireyin mevcut sorunlarının çözümünde bedene-zihne ve tine yapılan müdahalelerin birey üzerinde oldukça olumlu etkilerinin olduğu yapılan pek çok araştırmayla saptanmıştır. Beden-zihin-ruh teknikleri, sosyal hizmet, psikoloji ve hemşirelik gibi bazı alanlarda müracaatçılar ve hastalar üzerinde uygulanmıştır. Çalışmada öncelikle bireyin bütüncül değerlendirilmesinde fiziksel, sosyal, bilişsel, duyuşsal ve tinsel alan kavramlarına yer verilmiştir. Daha sonra ise bu beş alanla yakından temas halinde olan beden-zihin-ruh teknikleri açıklanmıştır. Son olarak ise sosyal hizmet uygulamalarında beden-zihin-ruh müdahaleleri incelenmiştir.

Özet

Beden-zihin ve ruh birbiriyle bağlantı içindedir ve bu alanların birbiriyle uyum içinde olması bireyin iyilik hali üzerinde oldukça etkilidir. Beden-zihin-ruh müdahalelerinde amaç, bireyin bedenine-zihnine ve ruhuna ilişkin farkındalık geliştirmesidir. Bireyin herhangi bir sorunla karşılaştığında bedenine-zihnine-ruhuna yönelik farkındalık geliştirmesi, sorunla daha etkili bir şekilde baş edebilmesine de olanak sağlamaktadır. Kimi zaman birey, olumsuz yaşam olayları karşısında savunmasız kalabilmekte ve etkili baş etme stratejileri kullanamayarak sorunun içinde düğümlenmektedir. Bu durumda birey profesyonel yardım ihtiyacı duymaktadır. Özellikle son zamanlarda uluslar arası literatüre bakıldığında, bireyin yaşadığı sorunların çözümüne yardımcı olacak beden-zihin-ruh müdahalelerinin önemine yoğun bir şekilde yer verildiği görülmektedir. Bu müdahalelere özellikle psikiyatri ve psikoloji disiplinlerinde uzun yıllar önce yer verilmesine rağmen, sosyal hizmet uygulamalarındaki geçmişi oldukça yenidir. Sosyal hizmet mesleği, bireyi bütüncül bir şekilde değerlendiren bir meslektir. Bu bağlamda bireyin fiziksel, duyuşsal, bilişsel, sosyal ve tinsel alanlarda derinlemesine bir şekilde ele alınması ve bu alanların tümünde sorunlarının değerlendirilmesi gerekmektedir. Bireyin fiziksel alanı, öz bakım, egzersiz, beslenme, uyku, boş zaman etkinliklerini vb. içeren alandır. Sosyal alan, aile, arkadaş, akraba ve diğer insanlarla ilişkilidir. Duyuşsal alan, öz farkındalık ve hissetme kapasitesi ile ilgilidir. Bilişsel alan, bireyin problem ve çatışma

çözme becerilerini vb. içermektedir. En çok ihmal edilen alanlardan biri olan tinsel alan ise bireyin içsel alanındaki duygu, düşünce ve inançlarıyla ilgilidir. bireyin tüm bu alanlarına ilişkin farkındalığı aynı zamanda bir bütün olarak kendisine ilişkin farkındalığı anlamına gelmektedir. Bireyin, yaşadığı sorunların, zorlu yaşam süreçlerinin bedenine, bilişseline, duyuşsalına, sosyaline ve tinseline etkisinin farkına varması aynı zamanda sorunlarla etkili bir şekilde baş edebilmesinde de son derece önemlidir. Beden-zihin-ruh müdahaleleri de bireyin fiziksel, bilişsel, duyuşsal, sosyal ve tinsel alanıyla ilişkilidir. Özellikle son zamanlarda bireyi çevreleyen stresörlerle, hastalıklarla mücadelede, fiziksel ve mental iyilik halinin artırılmasında zihnin rolü üzerinde durulmaktadır. Çünkü bireyin duygularının ve düşüncelerinin fiziksel sağlığı üzerinde oldukça önemli etkileri bulunmaktadır. Bu bağlamda zihnin, tinin ve bedenin bir bütün olarak değerlendirilmesi gerekmektedir. Bu şekilde bütüncül değerlendirmede kullanılan teknikler sosyal hizmetin temel yaklaşımlarından biri olan güçlendirme yaklaşımının özüne de vurgu yapmaktadır. Beden-zihin-ruh uygulamaları beden, beyin, akıl ve davranış arasındaki etkileşimlere odaklanmaktadır. Beden-zihin-ruh müdahalelerinde kullanılan tekniklerden bazıları, meditasyon, yoga, akupunktur, farkındalık çalışmaları, tinsel temelli teknikler, rahatlama/gevşeme egzersizleri, rahatlama temelli terapiler, hareket terapileri ve konsantrasyon temelli terapilerdir. Bu uygulamalar aynı zamanda tamamlayıcı ve alternatif uygulamalardır. Amaç, beden-zihin-ruh arasındaki dengenin ve ilişkinin sağlanmasıdır.

Sosyal hizmet uygulamada biyo-psiko-sosyal perspektifin önemini vurgulayan ve bireyi çevresi içinde ele alarak değerlendiren bir meslektir. Sosyal hizmet alanında yapılan çalışmalar incelendiğinde oldukça sınırlı sayıda çalışmanın müdahale yaklaşımı olarak biyo-psiko-sosyal-duyuşsal-tinsel yaklaşımından yararlandığı görülmektedir. Ancak beden-zihin-ruh müdahalelerinin, müracaatçıyı güçlendirdiği, müracaatçıdaki olumlu değişimi desteklediği ve kendi kendine yardımı destekleyerek müracaatçının sorumluluk almasına olanak sağladığı bilinmektedir. Son yıllarda sosyal hizmet literatüründe, sosyal hizmet uzmanlarının müracaatçıların sorunlarını ve gereksinimlerini değerlendirmede, yardım sunmada farklı yolları ve teknikleri öğrenmeye ihtiyaç duyduğu belirtilmektedir. Sosyal hizmet uzmanları bireyin ihtiyaçlarının karşılanmasına, iyilik hallerinin artırılmasına yardımcı olmak için değişen toplum düzeninde kendisini yenilemek ve geliştirmek durumundadır. Diğer bir deyişle müracaatçıya daha etkili hizmet sunabilmek için bilgi repertuarını yenilemek ve geliştirmek durumundadır. Sosyal hizmet mesleği her ne kadar bütüncül değerlendirmenin önemine vurgu yapsa da Türkiye'deki sosyal hizmet müdahaleleri değerlendirildiğinde beden-zihin-ruh müdahalelerinin hiç kullanılmadığı ya da çok az kullanıldığı bilinmektedir. Bununla birlikte son yıllarda sosyal hizmet uygulamalarında bireyin tinsel alanının önemine vurgu yapan araştırmaların sayısında artış

olduğu görülmektedir. Hem müracaatçının hem de sosyal hizmet uzmanının bedenine, zihnine ve tinseline yönelik farkındalığı müdahale sürecinde oldukça anlamlı ve değerlidir. İnsanla birebir çalışan bir mesleği icra eden sosyal hizmet uzmanlarının kendisine ilişkin farkındalığı oldukça önemlidir. Çünkü kendisini tanımayan, sınırlarını, yapabileceklerini veya yapamayacaklarını bilmeyen bir sosyal hizmet uzmanının müracaatçıyla etkili bir şekilde çalışması beklenemez. Diğer taraftan kendi bedenine, zihnine ve tinseline yönelik farkındalık geliştirmemiş bir müracaatçının da sorunlarıyla etkili bir şekilde baş edebilmesi güç görünmektedir. Müracaatçının, yaşadığı sorunların kendisinde yarattığı etkinin farkında olması, bu sorunlara ve sorunların çözümlerine farklı açılardan bakmasını sağlayacaktır. Birey, bedenini dinlemeyi öğrendiğinde sorunun bedenine olan yansımasını da fark edecektir. Beden farkındalığıyla birlikte diğer alanlarına ilişkin farkındalığı, bireyin kendisini daha güçlü hissetmesine ve sorunlarının çözümünde aktif rol almasına yardımcı olacaktır. Kimi durumlarda müracaatçının kendi benliğine yönelik farkındalığının olmadığı görülmektedir. Bu durumda bu keşfetme süreciyle ilgili sosyal hizmet uzmanının müdahale sürecinde tinsel yöntemler kullanarak, müracaatçının tinsel alanını keşfetmesine yardım etmesi oldukça önemlidir. Sosyal hizmet uygulamalarında beden-zihin-ruh müdahaleleri, bireyin baş etme becerilerinin gelişmesinde, kendisiyle ve dünyayla ilişkili gerçekçi inançlarının oluşmasında, stres yönetiminde, kendilik değerinin, benlik saygısının, öz yeterlilik duygusunun ve yaşamı üzerinde kontrol duygusunun artmasında etkilidir.

Sonuç olarak sosyal hizmet literatüründe beden-zihin-ruh uygulamalarına ilişkin bilgilerin daha fazla yer almasının; sosyal hizmet okullarında farklı, etkili ve uygulanabilir müdahale tekniklerinin öğretilmesinin ve müracaatçılarla olan müdahale sürecinde bu tür tekniklerden yararlanılmasının oldukça anlamlı ve önemli olduğu düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Beden, zihin, ruh, sosyal hizmet, müdahale

Body-Mind-Spirit Interventions In Social Work Practices

Abstract

The purpose of body-mind-spirit interventions is to raise awareness of the body, mind and spirit of the individual through various techniques. These techniques include helping the individual to solve their problems and supporting the individual's empowerment and positive change. The aim of the study is to determine what the body-mind-spirit interventions are and to examine the individual's contribution to the solution of the problems in social work practices. People face problems in certain periods of their lives. Sometimes the existing coping strategies of the individual are ineffective. In this sense, it has been determined by several studies that interventions to the

body, mind and spirit have positive effect in solving the existing problems of the individual. Body-mind-spirit techniques have been applied to clients and patients in some areas such as social work, psychology and nursing. In this study, physical, social, cognitive, affective and spiritual field concepts are included in the holistic evaluation of the individual. Then, body-mind-spirit techniques which are in close contact with these five areas are explained. Finally, body-mind-spirit interventions in social work practices were examined.

Summary

Body-mind and spirit are interconnected, and the harmony of these areas with each other is highly effective on the individual's well-being. In body-mind-spirit interventions, the aim is to raise awareness about the body-mind and spirit of the individual. When the individual encounters any problem, raising awareness of his or her body-mind-spirit also enables him or her to cope with the problem more effectively. Sometimes, the individual can be vulnerable to negative life events and cannot be able to use effective coping strategies and they are knotted in the problem. In this case, the individual needs professional help. Especially recently when being looked at the international literature it is seen that the importance of body-mind-spirit interventions that will help to solve the problems that experienced by the individual has been intensely included. Although these interventions were included in psychiatry and psychology disciplines many years ago, their history in social work practices is quite new. The social work profession is a profession that evaluates the individual in a holistic way. In this context, the individual needs to be handled in depth in the physical, affective, cognitive, social and spiritual areas and the problems in all of these areas should be evaluated. The physical area of the individual is the area that includes self-care, exercise, nutrition, sleep, leisure, etc. activities. Social space is related to family, friends, relatives and other people. Affective space is about self awareness and capacity to feel. Cognitive space includes the individual's problem and conflict resolution skills and etc. Spiritual space which is one of the most neglected spaces, is about the feelings, thoughts and beliefs of the individual's inner field. The individual's awareness of all these areas also means his or her awareness of himself or herself as a whole. Awareness of the problems experienced by the individual and the effect of difficult life processes on the body, cognitive, affective, social and spiritual is also very important in dealing with the problems effectively. Body-mind-spirit interventions are also related to the physical, cognitive, affective, social and spiritual space of the individual. Especially recently, the role of the mind has been emphasized in combating stressors and diseases surrounding the individual and increasing physical and mental well-being, because the emotions and thoughts of the individual have significant effects on the physical health. In this context, the mind, spirit and body must be evaluated

as a whole. In this way, the techniques used in holistic evaluation also emphasize the essence of the empowerment approach, which is one of the basic approaches of social work. Body-mind-spirit practices focus on interactions between body, brain, mind and behavior. Some of the techniques used in body-mind-spirit interventions are meditation, yoga, acupuncture, awareness exercises, spiritual-based techniques, relaxation / relaxation exercises, relaxation-based therapies, movement therapies, and concentration-based therapies. These practices are also complementary and alternative practices. The aim is to provide balance and relationship between body-mind-spirit.

Social work is a profession that emphasizes the importance of the bio-psycho-social perspective in practice and evaluates the individual by considering it in its environment. When the studies in the field of social work are analyzed, it is seen that a very limited number of studies use the bio-psycho-social-affective-spiritual approach as an intervention approach. However, it is known that body-mind-spirit interventions strengthen the patient, support the positive change in the patient, and enable the patient to take responsibility by supporting self-help. In recent years, in the social work literature, it is stated that social workers need to learn different ways and techniques in evaluating the problems and needs of the patients and providing assistance. Social workers need to renew and improve themselves in a changing society in order to help meet the individual's needs and increase their well-being. In other words, they have to renew and improve their knowledge repertoire in order to provide more effective service to the client. Although the social work profession emphasizes the importance of holistic assessment, when social work interventions in Turkey are evaluated, it is known that body-mind-spirit interventions have never been used or used very little. However, in recent years, there has been an increase in the number of studies emphasizing the importance of the individual's spiritual space in social work practices. Both the client's and the social worker's awareness of her or his body, mind, and spirit is very meaningful and valuable in the intervention process. The self awareness of social workers, who perform a one-to-one profession, is very important because a social worker who does not know himself or herself, does not know his or her limits, what they can or cannot do, cannot be expected to work effectively with the patient. On the other hand, it seems difficult for a patient who has not developed awareness of her or his body, mind and spirituality to cope effectively with her or his problems. Being aware of the impact that the client has on the problems he or she has experienced will enable them to look at these problems and their solutions from different perspectives. When the individual learns to listen to his or her body, he or she will notice the reflection of the problem on his or her body. Awareness of other areas along with body awareness will help the individual feel stronger and take an active role in solving their problems. In some cases, it is seen that the client has no awareness of his or her self. In this case, It is very important that the social worker involved in this discovery process helps the client discover the

spiritual field by using spiritual methods in the intervention process. In social work practices, body-mind-spirit interventions are effective in the development of the coping skills of the individual, the formation of realistic beliefs related to himself and the world, stress management, increasing the self-worth, self-esteem, self-efficacy and control over his life.

As a result, it is thought that it is quite meaningful and important to have more information about body-mind-spirit practices in the social work literature, to teach different, effective and feasible intervention techniques in social work schools and to use such techniques in the intervention process with the clients.

Keywords: Body, mind, spirit, social work, intervention

Giriş

Son yıllarda sosyal hizmet literatüründe "bütüncül yaklaşım" vurgusu paralelinde beden-zihin-ruh müdahalelerinin önemine yer verilmektedir. Bireyin iyilik halinin artırılması, sorunlarına etkili çözümler bulabilmesi ve beden-zihin-ruh arasındaki uyumu sağlayabilmesi için bireyin fiziksel, bilişsel, duyuşsal, sosyal ve tinsel alanında iyilik halinin sağlanması gerekmektedir.

Mikro, mezzo ve makro düzey sosyal hizmet müdahalelerinde sosyal hizmet uzmanları, birçok yaklaşımdan, mesleki beceriden faydalanmakta ve hem mesleki hem de kişisel değerleriyle uygulamalara yön vermektedir. Sosyal hizmet müdahalelerinde bireyin bütüncül bir şekilde değerlendirilmesi için fiziksel, bilişsel, duyuşsal, sosyal ve tinsel alanda yaşadığı sorunların, gereksinimlerin, güçlerin ve güçsüzlüklerin incelenmesi gerekmektedir. Ancak alanda yapılan çalışmalara bakıldığında özellikle tinsellik vurgusuna müdahale odağında gereken önemin verilmediği görülmektedir (Liu ve ark., 2018; Lee ve ark., 2018). Bununla birlikte tinsel alan dahilinde, bireyin kendi "ben"ini tanıması, içsel güçlerini fark etmesi yani kendisine yönelik bir farkındalık sağlaması açısından, bütüncüllük kapsamında tinsellik vurgusu yapan çalışmaların artırılması oldukça önemlidir.

Bireyin fizikselini, sosyalini, bilişselini, duyuşsalını ve tinselini içeren beden-zihin-ruh müdahalelerinin neler olduğunun açıklanması ve sosyal hizmet müdahalelerindeki öneminin vurgulanması önem taşımaktadır.

Sosyal Hizmet Uygulamalarında Bütüncül Yaklaşım

Sosyal hizmet alanında bütüncül bakış açısını anlayabilmek için, bireyin beş gelişim boyutunu anlamak ve bireyi bu beş gelişim boyutunda

değerlendirmek gerekmektedir. Sorunlar ve gereksinimler bağlamında bireyin içsel ve dışsal unsurlarını; yani bireyin güçlerini, güçsüzlüklerini, bireyi güçlü ve güçsüz kılan tüm unsurları ele almak gerekmektedir. Bu bağlamda bütüncül değerlendirme kapsamında bireyin fiziksel, bilişsel, duyuşsal, sosyal ve tinsel alanlarının tüm incelikleriyle ele alınması son derece önemlidir. Bu noktada vurgulanması gereken önemli bir detay, tüm bu alanların birbiriyle etkileşim içinde olduğudur (Derezotes, 2000).

Sosyal hizmet müdahalelerinde fiziksel alan, egzersiz, öz bakım, beslenme, uyku, gevşeme gibi konularla bağlantılı olan öz bakımın sağlıklı kalıplarını oluşturma konusunda bireyin yeteneğini kapsamaktadır. Beden, akıl ve ruh arasındaki bağlantı bireyin fiziksel iyilik halinin de göstergesidir. Beden, zihnin bir enstrümanıdır ve bireye kim olduğunu hatırlatır (Derezotes, 2000, s. 214).

Bilişsel alan, bireyin etkili problem çözme, çatışma çözme becerilerinin, kendisi ve diğerleri hakkındaki inançlarının aşamalı bir şekilde oluşturulmasını içermektedir (Derezotes, 2000).

Bireyin sosyal alanı, ailesiyle, arkadaşlarıyla, akrabalarıyla ve diğer insanlarla olan ilişkilerini içerir. Bireyin sosyal amaçları arasında, saygı, güç dengesi, sosyal çevresindeki insanlarla etkileşimi, çevreyi etkileme, bireyin ve toplumun menfaatleri arasında denge kurma yer almaktadır. Dolayısıyla uygulamalarda sosyal hizmet uzmanı, bireyin istenen amaçlara ulaşabilmesi için sosyal beceriler kazanmasına yardım eder. Bilişsel alan, etkili problem çözmeyi, karar vermeyi ve bireyin kendisi, diğerleri ve evren hakkındaki inançlarını kapsamaktadır (Derezotes, 2000, s. 214). Bireyin bilgi elde etme çabası, baş etme biçimi ve yaşamı üzerindeki kontrol duygusu da bilişsel alan ile ilgilidir (Akgül Gök, 2018).

Duyuşsal alan, bireyin kendini kabulü, öz farkındalığı ve hissetme kapasitesi ile ilgilidir. Bu bağlamda bireyin kendi duygularının farkında olması ve duygularını kabul etmesi; özellikle kriz durumlarında yaşadığı duyguların farkında olması oldukça önemlidir (Derezotes, 2000).

Sosyal hizmet uygulamalarında en çok ihmal edilen gelişim boyutlarından (Derezotes, 2000) olan tinsel alan ise bireyin içsel alanındaki inançlarıyla, duygularıyla ve düşünceleriyle ilişkilidir (Akgül Gök, 2018). Tinsellik, kutsalın takdiri, bireyin kendisiyle ve dünyayla olan ilişkisi ve yaşamda bir amaç duygusu ile ilişkili bir alandır. Tinsellik, ruhun derinlerine yapılan bir yolculuktur (Derezotes, 2000). Tinsellik, tüm inanan ve inanmayan insanları kapsayan, din kavramının ötesinde bir kavramdır (Cawley, 1997). Kate ve ark. (2014) tinselliğin, bireyin yaşam kalitesine etki eden fiziksel, psikolojik, çevresel ve sosyal alanlarla doğrudan bağlantılı olduğunu ifade etmiştir. Tinsel uygulamalarla bağlantılı olan baş etme yöntemleri vardır. Doğrudan eyleme geçme, derinlemesine düşünme, kişinin çevreyle ve diğerleriyle olan ilişkisi ve kişinin de ötesinde yüce bir güce olan bağlılık gibi yöntemler bireyin kendi "ben"ine yönelmesine, yaşam, sorunlar ve hastalık gibi

durumlardan bir anlam çıkarmasına yardım etmektedir (Baldacchino ve Draper, 2001).

Beden-zihin-ruh müdahaleleri de bireyin fiziksel, sosyal, bilişsel, duyuşsal ve tinsel alanıyla ilişkilidir. Ancak beden-zihin-ruh müdahalelerinde kullanılan teknikler her ne kadar bilindik gibi görünse de sosyal hizmet müdahalelerindeki geçmişi yeni sayılabilecek niteliktedir.

Beden-Zihin-Ruh Üçlemesi

Sosyal ve bireysel düzeyde insanları çevreleyen stres faktörlerinin artması, sağlık bakımında ve bütüncül korumada alternatif ve tamamlayıcı müdahalelerin gerekliliğini gündeme getirmektedir. Son yıllarda bireyi kuşatan stresörlerle mücadelede, hastalıkların önlenmesinde, mental ve fiziksel iyilik halinin artırılmasında zihnin rolü üzerinde durulmaktadır. Bireyin düşüncelerinin ve duygularının fiziksel sağlık üzerindeki etkisi araştırılmaya başlanmıştır (Eisenberg et al., 1998; Finger ve Arnold, 2002). Bireyin iyilik halinin artırılmasında gerekli olan bütüncül yaklaşım, beden, zihin ve ruhun birlikte değerlendirilmesini gerektirmektedir. Bütüncül değerlendirmede kullanılan teknikler güçlendirme yaklaşımının özüne de vurgu yapmaktadır.

Beden-zihin-ruh uygulamaları beyin, vücut, akıl ve davranış arasındaki etkileşimlere odaklanmaktadır (Bo ve ark., 2017). Bu uygulamalar meditasyonu, akupunkturu, yogayı, masajı, farkındalık çalışmalarını, tinsel temelli teknikleri ve rahatlama/gevşeme tekniklerini (Liu ve ark., 2018; Libby ve ark., 2013); genellikle yapılandırılmış hareketleri, meditasyonu ve nefes egzersizlerinin farklı kombinasyonlarını; (Cramer ve ark., 2013; Sharma ve Haider, 2013); rahatlama temelli terapileri (aşamalı kas gevşetme, biyogeribildirim), konsantrasyon temelli terapileri (meditasyon, imgeleme, hipnoz) ve hareket temelli terapileri (Tai Chi, yoga) içermektedir (Morone ve Greco, 2007). Bunların yanı sıra farkındalık çalışmaları, dikkat düzenleme, beden farkındalığı, duygu yönetimi ve benlik algısında değişim de beden-zihin-ruh müdahaleleri içerisindedir (Creswell, 2017).

Alternatif ve tamamlayıcı uygulamalar, beden, zihin tekniklerinin ve tinsel tekniklerin kullanımını kapsamaktadır. Bu uygulama biçimi bireyin iyilik halinin, ruhsal sağlığının ve genel olarak sağlığının korunmasında beden-zihin-ruh arasındaki ilişkinin ve dengenin sağlanmasına vurgu yapar (Lee ve ark., 2018). Yapılan bazı çalışmalar, yoga ve farkındalık meditasyonu gibi uygulamaların müdahale sürecinde kullanımının çeşitli popülasyonlarda depresif ve anksiye semptomlarını ve kaçınma davranışlarını azalttığını göstermektedir (Kimbrough ve ark., 2010; King ve ark., 2013). Beden-zihin müdahaleleri, insan ve doğa arasındaki dengeye olan inanç doğrultusunda Çin felsefesiyle uyumludur (Chesney ve Straus, 2004). Bu müdahalelerin

bireyin iyilik halinin artırılmasında son derece etkili olduğu belirtilmektedir (Yeung ve ark., 2014).

Uygulamada kullanılan beden-zihin-ruh müdahalelerinden biri farkındalık çalışmalarıdır. Farkındalık genellikle şimdiki zamanla ilgilidir (Brown ve Ryan, 2003). Yapılan bazı çalışmalar post travmatik stres bozukluğu olan bireylerle çalışmada, farkındalık çalışmalarının önemli olumlu etkilerinin olduğunu göstermektedir (Liu ve ark., 2018; Niles ve ark., 2012; Rees ve ark., 2013). Bu çalışmalarda psikoeğitim kapsamında, farkındalık, güven, güvenlik, öz bakım, travma etkileri, baş etme gibi konular üzerinde çalışılmıştır. Rees ve ark. (2013), mültecilerdeki post travmatik stres bozukluğu üzerine çalışmalar yapmıştır. Post travmatik stres bozukluğu üzerinde transandantal meditasyonun olumlu çıktıları olduğunu tespit etmiştir. Uygulamada kullanılan diğer bir müdahale türü yogadır. Yoga, zihin-beden bağlantısına vurgu yapan, bireyin kendisini gözlemlemesini sağlayan şimdi ve burada odaklı bir müdahale türüdür. Aynı zamanda yoga, bedensel duyum kontrolüne odaklanarak meditasyon, postür ve nefes alma gibi konulara önem verir. Yoga, anksiyete ve depresyon tedavisi gören gençlerde son derece etkili bir müdahale türüdür (Sharma ve Haider, 2013); aynı zamanda yeme bozuklukları, dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu ve antisosyal davranışların tedavisinde de son derece etkilidir. Yoga, bireyin fiziksel, duyuşsal, bilişsel, sosyal ve tinsel alanda güçlenmesinde, yaşam kalitesinin artmasında ve bireyin yaşamı üzerinde kontrol duygusu sağlamasında etkilidir (Spinazzola ve ark., 2011). Taylor ve ark. (2003) tarafından yapılan bir çalışma, rahatlama/gevşeme egzersizlerinin post travmatik stres bozukluğu üzerinde olumlu etkilerinin olduğunu göstermiştir. Bu teknikler dışında müzik terapi, tai chi, çigong beden-zihin-ruh müdahalesinde kullanılan teknikler arasındadır (Liu ve ark., 2018).

Farkındalık-meditasyon temelli müdahaleler, beden-zihin-ruh müdahalelerinde kullanılan bir diğer tekniktir. Özellikle müracaatçının stresini azaltmada oldukça etkili olan teknik, doğu geleneklerinden uyarlanmıştır. Bireyin nefes alışverişine odaklanmasını ve vücudunu rahatlatmasını öğrenmesinde bireye yardım eden bir tekniktir. Müracaatçının kendi bedenini keşfetmesine olanak tanımaktadır. Bireyin deneyimlerini yargılamadan, bilişsel ve duyuşsal deneyimine odaklanmasını sağlamaktadır (Lee ve ark., 2018). Ayrıca müracaatçının şimdide kalmasına yardım ederek, şu anda var olan sorunlarına ve gereksinimlerine önem vermektedir. Farkındalık meditasyonunda, dikkat dağıtıcı düşünceler, duyumlar veya fiziksel rahatsızlıklar görmezden gelinmek yerine, onlara odaklanılır. Meditasyon, 2500 yıllık Budist geleneğine dayanmaktadır. Bireyin yaşama ilişkin farkındalığının artmasında ve yaşamda daha etkili bir şekilde yer alabilmesinde kendisine acı veren durumlara odaklanması, böylelikle olumsuz durumlarla daha etkili bir şekilde baş etmesi sağlanmaktadır (Finger ve Arnold, 2002).

Aşamalı kas gevşetme, Edmund Jacobson tarafından geliştirilmiş; özel bir kas grubunda stresin tanımlanmasına odaklanmayı temel alan bir tekniktir (Jacobson, 1938, akt. Finger ve Arnold, 2002). Kasları rahatlatmadaki amaç, vücudun strese verdiği cevabı ölçemeye ve duygu üzerine odaklanmaya yardım etmektedir.

Müzik, bireyin fiziksel, duyuşsal, psikolojik ve ruh sağlığını geliştirmek için kullanılan bir yöntemdir (Lee ve ark., 2018).

Biyogeribildirim, 1970'li yılların başında geliştirilmiş; dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu, baş ağrısı, hipertansiyon ve daha birçok sorunun çözümüne yardımcı olan bir müdahale yöntemidir. Genellikle aşamalı kas gevşetme ve diğer rahatlama teknikleriyle birlikte kullanılmakta ve bireylerin strese verdiği fizyolojik tepkileri izlemelerine yardımcı olmaktadır (Finger ve Arnold, 2002).

Tinsel temelli müdahaleler ve tinsellik; dini ve dini olmayan inanç ve değerlerle ilgilidir. Bireyin, yaşamındaki anlam arayışını ve kendisinden daha büyük ve yüce olanla bağlantısını içermektedir (Lee ve ark., 2018). Bu müdahale türünde, bireyin tinsel alanını keşfetmesine yardım edilir.

Güdümlenmiş görsellik, 1970'lerde Martin Rossman tarafından geliştirilen bir tekniktir. Müracaatçı, yaşamındaki streslerin ve semptomların duygusal anlamlarını anlayabilmek için imgelerin zihnine gelmesine izin verir. Terapötik görsellik oturumu 20-25 dakika sürmektedir. Bireyin dikkatinin ve zihninin belli bir yere odaklanması sağlanır ve gevşeme egzersizleri yapılır. Bireyler bunu kendileri uygulayabilir ya da bir uygulayıcıdan öğrenilen teknikleri kullanabilirler. Bu stres azaltma yöntemi, birçok kültür tarafından kullanılan eski iyileşme yöntemlerine dayanmaktadır. Güdümlenmiş görsellik, kanserle ilişkili problemlerin ve semptomların tedavisinde oldukça olumlu çıktılar sağlamıştır (Finger ve Arnold, 2002). Kanser hastalığının semptomlarını azaltmada kullanılan gevşeme egzersizlerinin ve imgelemenin, hastaların duygusal süreçlerini olumlu bir şekilde etkilediği görülmüştür (Wallace, 1997).

Çigong, Çin tıbbı uygulamasının bilgeliğine dayanan, beden hareketlerinde ve nefes almada senkronizasyonu içeren egzersiz ve hareket temelli bir uygulamadır (Lee ve ark., 2018).

Tai Chi, eski bir Çin perspektifine dayanan, Yin-Yang temelinde meditatif hareketleri ve egzersizleri içeren bir tekniktir (Lee ve ark., 2018).

Dans ve hareket, beden yönelimli terapötik çalışmayı içermekte ve bireyin entelektüel, duyuşsal işlevlerini desteklemeyi öngörmektedir (Lee ve ark., 2018).

Aromaterapi, uçucu yağlar ve diğer aroma bileşenleri dahil olmak üzere aromatik bitki yağları kullanarak psikolojik ve fiziksel iyilik halini geliştiren uygulamalardır (Lee ve ark., 2018).

Beden-zihin-ruh müdahaleleri birçok hastalığın ve bozukluğun tedavisinde kullanılabilmektedir. Bu müdahalelerin ruh sağlığı bozukluklarında (Lee ve ark., 2018), post travmatik stres bozukluğunda (Liu ve ark., 2018; Taylor ve ark., 2003; Liu ve ark., 2018; Niles ve ark., 2012; Rees ve ark., 2013), anksiyete ve depresyon tedavisinde (Boynton, 2014; Sharma ve Haider, 2013) son derece etkili olduğu saptanmıştır. Liao (2019)'nun istismar mağduru kadınlarla yaptığı çalışmada, fiziksel, ruhsal ve tinsel sağlık hizmetleri yeniden tanımlanmıştır. Araştırma sonuçları istismara uğramış kadınlara yönelik yapılan beden-zihin-ruh müdahalelerinin olumlu sonuç verdiğini ve kadınları güçlendirdiğini göstermektedir. Araştırma sonuçlarına göre beden (fiziksel sağlık hizmetleri) dahilinde akupunktur, refleksoloji, fiziksel esneme hareketleri; bireyin zihinsel süreçlerine müdahalede danışmanlık, grup terapisi, bireyin güvendiği sosyal çevresiyle yüz yüze konuşmalar; tinsel alanda ise dini pratikler (dua etme gibi), meditasyon, yaşamın anlamıyla ilgili sorgulamalar yapma ve amaç soruları gibi müdahale tekniklerinin olumlu sonuçlar verdiği görülmüştür. Gillum ve ark. (2006), istismar mağduru kadınlarla yapılan çalışmalarda tinselliğin oldukça önemli olduğu; tinsel iyileşmenin kadınların kendi yaşamında kontrol sağlamasına ve yaşamın anlamını yeniden sorgulamasına olanak verdiğini belirtmiştir. Bo ve ark. (2017), Çinli yaşlılardaki depresif semptomların tedavisinde beden-zihin müdahalelerinin etkililiğini değerlendirdiği meta analiz çalışmasında, beden-zihin müdahalelerinin yaşlılardaki depresif semptomları azaltmada son derece etkili olduğu görülmüştür.

Beden-Zihin Müdahalelerinin Tarihi

Modern batı tıbbının aksine kadim kültürler zihin ve bedeni birbirinden ayrı olarak düşünmezdi ve bir bütün olarak değerlendirirdi. Greklerin iyileşme modelinde imgeleme yer alırdı. 17. yy'da Descartes'ın çalışması zihin ve beden ayrımını öngörmüş yani bu iki kavramın ayrı ayrı ele alınması gerektiğini belirtmiştir (Finger ve Arnold, 2002). Sosyal hizmet mesleği de sosyal bağlam içinde temellendirilmiştir. 1901 yılında Mary Richmond, mahalle, toplum ve hükümet kaynaklarıyla beraber birey ve aileyi kapsayan vaka çalışması modelini geliştirmiştir (Richmond, 1901, akt. Finger ve Arnold, 2002).

1920'li yıllarda fizyolog Edmund Jacobson, günümüzde hala gevşeme ve rahatlama modellerinde kullanılan aşamalı kas gevşetme sistemini geliştirmiştir (Jacobson, 1938, akt. Finger ve Arnold, 2002). Sonraki yıllarda Hans Selye, vücudun strese olan tepkisi ve çevresel stresler arasındaki ilişkiyi tanımlamıştır. 1960'da kardiyolog Herbert Benson, hastaların stresli olduğu zamanlarda daha yüksek tansiyona sahip olduğunu gözlemlemiş ve bunun üzerine araştırmalara başlamıştır. Bu bağlamda insanların, daha yavaş nefes alarak ve diğer metabolik değişikliklerle düşüncelerini rahatlattığında fiziksel değişimin de sağlandığını keşfetmiştir. Herbert Benson ve çalışma arkadaşları buna "rahatlama tepkisi" adını vermiştir (Benson ve ark., 1974).

Mary Richmond beden-zihin müdahaleleri ile ilgili şunları söylemiştir: "…iyileşme, bedenin ve zihnin ötesinde tinsel ve psiko-sosyal boyutları kapsar… Psiko-sosyal alan iyileşmeyi mümkün kılmak için bağlamı da göz önünde bulundurmayı kabul etmektedir. Birey, diğerlerinden, çevresinden izole olarak var olamaz; ancak toplum, aile, iş yeri ve din gibi unsurlar bağlamında var olur." (Moyers, 2012). Mary Richmond'un bu söylemi beden-zihin ikilisine tinsel alanın da eklenmesinin gerektiğini belirtmektedir.

Beden-zihin-ruh müdahalelerinin tarihsel sürecine bakıldığında bu alandaki en önemli gelişmelerden biri de 1998 yılında kurulan Ulusal Tamamlayıcı ve Alterantif Tıp Merkezi'nin kurulmasıdır (NCCAM, 2000).

Beden-zihin-ruh tekniklerinin tarihsel sürecine bakıldığında, çok eski zamanlardan bu yana bireylerin iyilik halinin artırılmasında kullanıldığı görülmektedir.

Sosyal Hizmet Uygulamalarında Beden-Zihin-Ruh Müdahaleleri Nasıl Olabilir?

Alternatif, tamamlayıcı ve bütüncül uygulamalar psikiyatri, psikoloji, hemşirelik ve danışmanlık alanlarında görülmekle birlikte, sosyal hizmet alanı bu değişime daha yavaş cevap vermektedir. Sosyal hizmet, uygulamada biyo-psiko-sosyal perspektifin önemini vurgulayan, birey ve çevresi arasındaki etkileşimi fark eden ve çevresi içinde birey kavramsallaştırmasını içeren bütüncül bakış açısına sahip bir meslektir (Gitterman ve Germain, 2008). Bireyin bütüncül olarak değerlendirilmesi beden, zihin ve ruh üzerinde odaklanmayı içermektedir. Sosyal hizmet literatüründe çok az sayıda çalışmanın müdahale yaklaşımı olarak biyo-psiko-sosyal-duyuşsal-tinsel yaklaşımı bir bütün olarak kullandığı görülmektedir (Fisher, 2009); yani sosyal hizmet, bütüncül beden-zihin-ruh bağlantısını uygulama çerçevesine henüz taşıyamamıştır (Lee ve ark., 2018). Sosyal hizmetin eğitim, araştırma ve uygulama alanlarında beden-zihin-ruh müdahaleleri için gösterilen çaba yeterli düzeyde değildir (Lee ve ark., 2018). Bununla birlikte beden-zihin-ruh müdahalelerinin, müracaatçıdaki olumlu değişimi desteklediği, müracaatçıyı güçlendirdiği ve kendi kendine yardımı destekleyerek müracaatçının sorumluluk almasına olanak sağladığı bilinmektedir. Son yıllarda sosyal hizmet literatüründe, sosyal hizmet uzmanlarının müracaatçıların sorunlarını ve gereksinimlerini değerlendirmede, yardım sunmada farklı yolları ve teknikleri öğrenmeye ihtiyaç duyduğu belirtilmektedir (Finger ve Arnold, 2002).

Sosyal hizmet literatüründe sorunları ve gereksinimleri olan bireylerle yapılan çalışmalarda daha çok bireyin fizikseline yani bedene veya beden ve zihni temel alan müdahalelere yer verildiği görülmektedir (Fisher, 2009; Boynton, 2014).

Sosyal hizmet uzmanları müdahale sürecinde, müracaatçıya etkili hizmet sunabilmek için bilgi repertuarını yenilemek ve geliştirmek durumundadır. Sunulan hizmetin içeriğini ise müracaatçıların gereksinimleri belirlemektedir. Cook ve ark. (2000), müracaatçının inanç sisteminin de müdahale sürecinde oldukça etkili olduğunu belirtmiştir.

Bugün Türkiye'deki mevcut sosyal hizmet müdahaleleri değerlendirildiğinde, beden-zihin-ruh yöntemlerinin, müdahale sürecinde ya hiç kullanılmadığı ya da oldukça yetersiz kaldığı söylenebilmektedir. Ancak son yıllarda sosyal hizmet müdahalelerinde tinselliğin önemine vurgu yapan çalışmalar ulusal literatürde yerini almaya başlamıştır (Akgül Gök, 2018; Tuncay, 2009; Tuncay, 2007). Beden-zihin-ruh müdahalelerinde bireyin kendi tinsel alanını keşfetmesi oldukça önemlidir.

Sosyal hizmet literatüründe birçok tinsellik tanımlaması bulunmaktadır. Crisp (2010), tinselliğin, bireyin Tanrı'ya, diğer insanlara ya da kutsal olana ilişkin farkındalığını içerdiğini; bu durumun bireyin transandantal, kimlik, anlam hakkında sorular sormasını, deneyimlerini anlamasını, isteklerini ve ihtiyaçlarını belirlemesine olanak sağladığını belirtmiştir. Sheridan (2004) tinselliği, bireyin gerçeklikle, evrenle, diğerleriyle ve kendisiyle bağlantısı; anlam ve amaç arayışı olarak tanımlar. Bazı çalışmalar tinselliğin, bireyin iyilik hali, mutluluğu ve sağlığı üzerinde olumlu etkileri olduğunu göstermektedir (Walker ve ark., 2009; Boynton, 2014). Bireyin, fiziksel ve sosyal çevresinde meydana gelen değişimler, tinsel alanla etkileşim içerisindedir. Tinsel alana etki eden faktörler de bireyin bilişsel ve duyuşsal alanında farklılaşmalara neden olmaktadır. Bu durumda bireyin tinsel alanına yönelmesi ve bu alanını keşfetmesi aynı zamanda kendi benliğine yönelik farkındalık sağlamasına olanak tanımaktadır. Dolayısıyla müracaatçıların sorunlarına yönelik müdahale sürecinde öncelikle bireyin kendisini ve tinsel alanını keşfetmesi, sosyal hizmet uygulamalarının etkililiği bakımından son derece önemlidir. Cook ve ark. etkili sosyal hizmet uygulaması için sosyal hizmet uzmanının, müracaatçının dünya görüşüyle ilgili farkındalık geliştirmesinin önemini vurgulamıştır (2000). Cook ve ark.'nın görüşüyle paralel olarak, müdahale sürecinde müracaatçıyla etkili bir uygulama süreci geçirebilmesi için öncelikle sosyal hizmet uzmanının kendi tinsel alanına yönelmesi, kendi tinsel alanını keşfetmeye başlaması gerekmektedir. Bu şekilde sosyal hizmet uzmanı, müracaatçının tinsel alanını keşfetmesinde çok daha fazla etkili olacaktır.

Bir veya birden fazla sorunun bireyin, fiziksel, duyuşsal, bilişsel, sosyal ve tinsel alanlarına nasıl etki ettiğinin, bireyin bu olumsuz etkilenmeler karşısında ne tepki verdiğinin anlaşılması için öncelikle bireyin kendi benliğini ve ruhunu tanıyıp, keşfetmesi gerekmektedir. Kimi durumlarda müracaatçının kendi benliğine yönelik farkındalığının olmadığı görülmektedir. Bu durumda bu keşfetme süreciyle ilgili sosyal hizmet uzmanının müdahale sürecinde tinsel yöntemler kullanarak, müracaatçının tinsel alanını keşfetmesine yardım etmesi oldukça önemlidir. Vis ve Boynton

(2008), tinselliğin, bireyin yaşam görüşü ve iyilik hali üzerinde oldukça etkili olduğunu belirtir. Tinsel alanın keşfi, bireyin yaşamın ve olayların anlamı üzerine sorular sormasını sağlar. Tinsel alanın keşfine yönelik uygulamalar arasında, bireyin kendisiyle içsel konuşmalar yapması, meditason, yoga, bireyin anlam arayışı, kişisel farkındalık kazanması, bireyin kendisiyle ve diğerleriyle olan bağlantısını geliştirmesi, kendini izleme kartlarıyla uygulamalar yapması yer almaktadır. Ayrıca bireyin doğada zaman geçirmesi, dini pratikleri yerine getirmesi, günlük tutması ve yaratıcı faaliyetlerde bulunması tinsel alanını besleyen uygulamalar arasında yer almaktadır (Boynton, 2014).

Sosyal hizmet uygulamalarında beden-zihin-ruh müdahaleleri, bireyin baş etme becerilerinin gelişmesinde, kendisiyle ve dünyayla ilişkili gerçekçi inançlarının oluşmasında, stres yönetiminde, kendilik değerinin, benlik saygısının, öz yeterlilik duygusunun ve yaşamı üzerinde kontrol duygusunun artmasında son derece etkilidir. Lee ve ark. (2018), beden-zihin-ruh arasındaki etkileşimin ve dengenin, bireyin iyilik hali, ruh sağlığı ve genel sağlığı üzerinde olumlu etkiler yaratacağını belirtmiştir.

Beden-zihin-ruh müdahalelerinin, sistemik ve bireysel düzeyde olumlu çıktılar sağladığı belirtilmektedir. Bu müdahaleler, var olan müdahalelerin ve hizmetlerin tamamlayıcısı niteliğindedir ve bireylerdeki potansiyelin farkındalığını sağlatmaya yardımcı olmaktadır. Kurumlarda hizmet veren meslek elemanları, bu müdahaleleri kullanarak yeni programlar geliştirebilirler. Bu teknikler, sosyal hizmetin bilgi repertuarına oldukça önemli katkılar sağlamaktadır. Örneğin, biyogeribildirim tekniği hastalık ve iyilik hali ile psiko-sosyal faktörler arasında bir bağlantı kurmayı destekleyebilir (Finger ve Arnold, 2002). Sosyal hizmet eğitimcileri, sosyal hizmet uygulamalarını geliştirmek için deneysel olarak geçerliliği kanıtlanmış stres azaltma tekniklerine önem vermelidir (Collins ve Shannon, 1988; Lee ve ark., 2018). Beden-zihin-ruh müdahalelerinin sosyal hizmet eğitim müfredatında yer alması ve bu tekniklerin sosyal hizmet öğrencilerine öğretilmesi, sosyal hizmet mesleğinin müdahale alanını genişletecektir (Finger ve Arnold, 2002). Bu inovatif teknikler, sosyal hizmetin bilgi ve uygulama temeline büyük katkılar sağlayacaktır. Sosyal hizmet uygulamalarında, bireydeki beden-zihin-ruh arasındaki etkileşimin farkına varma ve bireyin bu etkileşimi fark etmesini sağlama, bireyin sorunlara yönelik bakış açısını ve sorunlarla başetme çabalarını etkileyecektir.

Sonuç

Beden-zihin-ruh müdahaleleri eski dönemlerden bu yana, bireylerin sorunlarının çözümünde ve iyilik halinin artırılmasında kullanılmasına

rağmen sosyal hizmet müdahalelerindeki kullanımı yakın zamana dayanmaktadır. Bu uygulamalar bireyin bedenine odaklanmasını, bedeninin farkına varmasını ve rahatlatmasını amaçlamaktadır. Bu şekilde zihinsel karmaşanın giderilmesi, sorunlara yönelik farkındalık kazanma ve bireyin kendi güçlerini keşfetmesi sağlanmaktadır.

Bireyin kendisine ve sorunlarına ilişkin farkındalık kazanmasının; kişisel ve kişilerarası güçlerini kullanarak sorunların giderilmesinde aktif rol almasına olanak sağlayacağı öngörülmektedir. Beden-zihin-ruh tekniklerinin sosyal hizmet eğitim müfredatında yer alması ve uygulayıcıların müdahale sürecinde bu tekniklerden faydalanması, etkili sosyal hizmet müdahaleleri için oldukça önemlidir. Birey, kendisiyle ilgili olumsuz durumların çözümlenmesinde, süreç içinde aktif rol almalıdır. Böylelikle bireyin, sorunlarıyla etkili bir şekilde baş edebileceği düşünülmektedir.

Beden-zihin-ruh müdahaleleri bir nevi farkındalık çalışması olarak düşünülebilir. Bu farkındalık, bireyin bedenini, zihnini ve ruhunu kapsayan derin bir anlayıştır. Değişimin temel katalizörlerinden biri de farkındalıktır. Dolayısıyla bireyin birtakım teknikler kullanarak kendisine yönelmesi, kendisini keşfetmeye başlaması ve kendisini kabul etmesi, sorunlara olan bakış açısının değişmesine de olanak sağlayacaktır.

Kaynakça

Akgül Gök, F. (2018). Şizofreni Tanısı Olan Bireylerin Ebeveynlerinin Yaşantılarının Güçlendirme Yaklaşımı Çerçevesinde İncelenmesi. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Ankara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Baldacchino, D. ve Draper, P. (2001). Spiritual coping strategies: A review of the nursing research literature. *Journal of Advanced Nursing*, 34(6): 833-841.

Benson, H., Beary, J. F., & Carol, M. P. (1974). The relaxation response. *Psychiatry*, *37*, 37-46.

Bo, A., Mao, W., & Lindsey, M. A. (2017). Effects of mind–body interventions on depressive symptoms among older Chinese adults: a systematic review and meta-analysis. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, *32*(5), 509-521.

Boynton, H. M. (2014). The healthy group: A mind–body–spirit approach for treating anxiety and depression in youth. *Journal of Religion & Spirituality in Social Work: Social Thought*, *33*(3-4), 236-253.

Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, *84*(4), 822-848.

Cawley, N. (1997). An exploration of the concept of spiritually. *International Journal of Palliative Nursing*, 3: 31-36.

Chesney, M.A., & Straus, S.E. (2004). Complementary and alternative medicine: the convergence of public interest and science in the United States. *Medical Journal of Australia*, *181*(6), 335-336.

Cook, C.A. L., Becvar, D.S., & Pontious, S.L. (2000). Complementary alternative medicine in health and mental health: Implications for social work practice. *Social Work in Health Care*, *31*(3), 39-57.

Cramer, H., Lauche, R., Langhorst, J., & Dobos, G. (2013). Yoga for depression: A systematic review and meta-analysis. *Depression and Anxiety*, *30*(11), 1068-1083.

Creswell, J. D. (2017). Mindfulness interventions. *Annual Review of Psychology*, *68*, 491-516.

Crisp, B. R. (2010). *Spirituality and Social Work*. Farnham, UK: Ashgate.

Derezotes, D.S. (2000). *Advanced Generalist Social Work Practice*. Sage Publications.

Eisenberg, D.M., Davis, R.B., Ettner, S.L., Appel, S., Wilkey, S., Van Rompay, M., & Kessler, R.C. (1998). Trends in alternative medicine use in the United States, 1990-1997. *Journal of American Medical Association*, *280*, 1569-1575.

Finger, W., & Arnold, E.M. (2002). Mind-body interventions: Applications for social work practice. *Social Work in Health Care*, *35*(4), 57-78.

Fisher, J.W. (2009). Getting the balance: assessing spirituality and well-being among children and youth. *International Journal of Children's Spirituality*, *14*(3), 273-288.

Froeliger, B., Garland, E.L., & McClernon, F.J. (2012). Yoga meditation practitioners exhibit greater gray matter volume and fewer reported cognitive failures: results of a preliminary voxel-based morphometric analysis. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, *2012*, 1-8.

Gillum, T.L., C.M. Sullivan and D.I. Bybee (2006). The Importance of Spirituality in the Lives of Domestic Violence Survivors. *Violence Against Women,* 12, 240–50.

Gitterman, A., & Germain, C.B. (2008). *The Life Model of Social Work Practice: Advances in Theory and Practice* (3rd ed.). New York: Columbia University Press.

Kate, N., Grover, S., Parmanand, K., Nehra, R. (2014). Relationship of quality of life with coping and burden in primary caregivers of patients with schizophrenia. *International Journal of Social Psychiatry*, 60(2), 107-116

Kimbrough, E., Magyari, T., Langenberg, P., Chesney, M., & Berman, B. (2010). Mindfulness intervention for child abuse survivors. *Journal of Clinical Psychology*, *66*(1), 17-33.

King, A.P., Erickson, T.M., Giardino, N. D., Favorite, T., Rauch, S.A., Robinson, E., Kulkarni, M. ve Liberzon, I. (2013). A pilot study of group mindfulness-based cognitive therapy (MBCT) for combat veterans with posttraumatic stress disorder (PTSD). *Depression and Anxiety*, *30*(7), 638-645.

Lee, M.Y., Chan, C.C., Leung, P.P., & Ng, S.M. (2018). *Integrative Body-Mind-Spirit Social Work: An Empirically Based Approach to Assessment and Treatment*. Oxford University Press.

Liao, M.Y. (2019). Integrating body–mind–spirit services used by women experiencing intimate partner violence: A case study in Taiwan. *International Social Work*, *62*(2), 549-566.

Libby, D.J., Pilver, C.E., & Desai, R. (2013). Complementary and alternative medicine use among individuals with posttraumatic stress disorder. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, *5*(3), 277-285.

Liu, C., Beauchemin, J., Wang, X., & Lee, M.Y. (2018). Integrative body-mind-spirit (I-BMS) interventions for posttraumatic stress disorder (PTSD): A review of the outcome literature. *Journal of Social Service Research*, *44*(4), 482-493.

Morone, N.E., & Greco, C.M. (2007). Mind–body interventions for chronic pain in older adults: A structured review. *Pain Medicine*, *8*(4), 359-375.

Moyers, B. (2012). *Healing and the Mind*. New York: Doubleday.

Niles, B.L., Klunk-Gillis, J., Ryngala, D.J., Silberbogen, A.K., Paysnick, A., & Wolf, E.J. (2012). Comparing mindfulness and psychoeducation treatments for combat-related PTSD using a telehealth approach. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, *4*(5), 538-547.

Rees, B., Travis, F., Shapiro, D., & Chant, R. (2013). Reduction in posttraumatic stress symptoms in congolese refugees practicing transcendental meditation. *Journal of Traumatic Stress*, 26(2), 295–298.

Sharma, M., & Haider, T. (2013). Tai Chi as an alternative or complementary therapy for patients with depression: a systematic review. *Journal of Evidence-Based Complementary & Alternative Medicine*, *18*(1), 43-49.

Sheridan, M. J. (2004). Predicting the use of spiritually-derived interventions in social work practice. A survey of practitioners. *Journal of Religion and Spirituality in Social Work*, *23*(4), 5–25.

Spinazzola, J., Rhodes, A. M., Emerson, D., Earle, E., & Monroe, K. (2011). Application of yoga in residential treatment of traumatized youth. *Journal of the American Psychiatric Nurses Association*, *17*(6), 431-444.

Taylor, S., Thordarson, D.S., Maxfield, L., Fedoroff, I.C., Lovell, K., & Ogrodniczuk, J. (2003). Comparative efficacy, speed, and adverse effects of three PTSD treatments: exposure therapy, EMDR, and relaxation training. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, *71*(2), 330-338.

Tuncay, T. (2009). Genç kanser hastalarının hastalık anlatılarının güçlendirme yaklaşımı temelinde analizi. *Toplum ve Sosyal Hizmet*, *20*(2), 69-88.

Tuncay, T. (2007). Kronik hastalıklarla başetmede tinsellik. *Sağlık ve Toplum Dergisi*, *17*(2), 13-20.

Vis, J., & Boynton, H. M. (2008) Spirituality and transcendent meaning making: Possibilities for enhancing posttraumatic growth. *Journal of Religion and Spirituality in Social Work: Social Thought*, *27*(1–2), 69–86.

Walker, D. F., Reid, H. W., O'Neill, T., & Brown, L. (2009). Changes in personal religion/spirituality during and after childhood abuse: A review and synthesis. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, *1*(2), 130–145.

Wallace, K.G. (1997). Analysis of recent literature concerning relaxation and imagery interventions for cancer pain. *Cancer Nursing, 20*(2), 79-87.

Yeung, A., Slipp, L., Niles, H., Jacquart, J., Chow, C. L., Fava, M., Denninger, J.W., Benson, H. ve Fricchione, G.L. (2014). Effectiveness of the relaxation response-based group intervention for treating depressed Chinese American immigrants: a pilot study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *11*(9), 9186-9201.

Copyright of Itobiad: Journal of the Human & Social Science Researches is the property of Itobiad: Journal of the Human & Social Science Researches and its content may not be copied or emailed to multiple sites or posted to a listserv without the copyright holder's express written permission. However, users may print, download, or email articles for individual use.

Copyright of Itobiad: Journal of the Human & Social Science Researches is the property of Itobiad: Journal of the Human & Social Science Researches and its content may not be copied or emailed to multiple sites or posted to a listserv without the copyright holder's express written permission. However, users may print, download, or email articles for individual use.