

SAĞLIK PSİKOLOJİSİ: TÜRKİYE AÇISINDAN BİR DURUM DEĞERLENDİRMESİNE DOĞRU

Hale BOLAK BORATAV* - Diane SUNAR**

ÖZ

Öyle düşünülmesine bile 'sağlık psikolojisi' ülkemizde bir çok psikologun çalışmakta olduğu bir alandır. Bu yazının amacı sağlık psikolojisinin Türkiye açısından bir durum değerlendirmesini yapmak ve bu konuda gelecekte yapılabilecek daha kapsamlı çalışmalara bir zemin oluşturmaktır. Bu amaç doğrultusunda, öncelikle, ülkemizdeki psikologların sağlık psikolojisi ile ilgili algı ve görüşlerinin, bu alanda verilen eğitimlerin, yapılan araştırma ve uygulamaların saptanması hedeflenmiştir. Yazının ilk bölümünde sağlık psikolojisi alanının ortaya çıkış nedenleri kısaca özetlenmektedir. İkinci bölümde İstanbul'da ilki 1993'te, ikincisi de 2004'te, sağlık kurumlarında çalışan toplam 141 psikologla yapılan saha araştırmalarının bulguları paylaşılmaktadır. İnternet üzerinden yapılan bir araştırmanın özetlendiği son bölümde ise, Türkiye'de sağlık psikolojisi alanı ile ilgilenenlerin görüşleri ve ulaşılabildiğimiz kadarı ile, bu alanda ne gibi çalışmalar olduğu bilgileri paylaşılmakta ve önerilerde bulunmaktadır.

Health Psychology:

A step towards understanding the situation of the field in Turkey

ABSTRACT

Although it is generally not recognized, 'health psychology' is the field within which many psychologists in Turkey work. The aim of this article is to assess the situation of health psychology in Turkey, and to provide a basis for future studies of a more comprehensive nature. In line with this aim, priority was given to exploring the perceptions of psychologists regarding health psychology, and to identifying training, research and applications in this area. In the first section,

* Yrd. Doç. Dr., İstanbul Bilgi Üniversitesi Psikoloji Bölümü

** Prof. Dr., İstanbul Bilgi Üniversitesi Psikoloji Bölümü

there is a brief summary of the background of the development of the field of health psychology in the world. Next, there is a description of the findings of two field studies conducted first in 1993 and then in 2004 with 141 psychologists in health settings in İstanbul. The last section provides a summary of the findings of a study done over the Internet; included here are the ideas of psychologists working in the area of health psychology as well as relevant applications. The article ends with some suggestions.

Öyle düşünülmesi bile ‘sağlık psikolojisi’ ülkemizde bir çok psikologun çalışmakta olduğu bir alandır. Bu yazının amacı sağlık psikolojisinin Türkiye açısından bir ilk durum değerlendirmesini yapmak ve bu konuda gelecekte yapılabilecek daha kapsamlı çalışmalara bir zemin oluşturmaktır. Bu amaç doğrultusunda, öncelikle, ülkemizdeki psikologların sağlık psikolojisi ile ilgili algı ve görüşlerini, bu alanda verilen eğitimleri, yapılan araştırma ve uygulamaları saptamayı hedefledik. Yazının esas konusu olan Türkiye ile ilgili çalışmamıza geçmeden önce, sağlık psikolojisini tanımlamak ve bu alanın ortaya çıkış nedenlerine kısaca değinmenin yararlı olacağını düşünüyoruz.

‘Sağlık psikolojisi’ sağlıklı olmanın, hastalık nedenlerinin, hastalık ve tedavi sürecine uyum sürecinin biyo-psiko-sosyal yani bütüncül bir yaklaşımla ele alınması gerektiği prensibinden yola çıkan, bilimsel ve uygulamalı bir çalışma alanıdır. Sağlık psikolojisinin özellikle 1970’lerin sonlarından itibaren, ABD ve Batı Avrupa’da ve giderek dünyada önem kazanmaya başladığını (Schwarzer & Gutierrez-Donna, 2000; Taylor, 1997), konuyla ilgili ders kitaplarında (örn. Sanderson, 2004; Sarafino, 2002; Taylor, 2003) ve alandaki son gelişmelerin izlenebildiği derlemelerde (Baum, Revenson & Singer, 2001; Sutton, Johnston & Baum, 2004) bir artış olduğunu söyleyebiliriz. Ülkemiz açısından sevindirici bir gelişme, bu alanı Türkiye’de tanıtan ve sağlık psikoloji eğitimine katkıda bulunabilecek kitapların da görülmeye başlaması (örn. Baltaş, 2000; Okyayüz, 1999) ve yalnız klinik psikologları değil, aynı zamanda sosyal psikologları da ilgilendiren bir konu olmaya başlamasıdır (örn. Hovardaoğlu, 1999).

Bu alanın kurumsallaştığı ilk ülkelerden birisi olan ABD’de psikolojinin insan sağlığı üzerinde önemli bir etkisi olduğunun anlaşılması ile APA

bünyesinde 1978 yılında kurulan 'Sağlık Psikolojisi' biriminin (Div 38) ilk başkanı olan Matarazzo'nun (1980) sağlık psikolojisi için koyduğu dört ana hedef hala geçerliğini korumaktadır: 1. Sağlıklı yaşamın değer kazanması, sağlığın korunması ve sürdürülmesi; 2. Hastalığın önlenmesi, iyileştirilmesi ve rehabilitasyonu; 3. Sağlıklı olma durumunun, hastalığın ve hastalığa bağlı yeti yitim nedenlerinin ve teşhis kriterlerinin daha iyi belirlenebilmesi; 4. Sağlık politikalarının analizi ve iyileştirilmesi. Sağlık psikolojisinin konuları 'psikonöroimmunoloji' gibi psikolojinin fizyolojik sistemlerle ilişkisinden, yeni sağlık ve eğitim politikalarının oluşturulması, sağlık kurumları ve bakım evlerinin ve bu kurumlarda görevli sağlık personelinin nitelik ve işlevlerinin yeniden tanımlanması ve geliştirilmesine uzanan geniş bir yelpazede yer alır ve dolayısı ile, sosyal, psikolojik ve sağlık bilimleri arasında işbirliği gerektirir.

Sağlık psikolojisi alanına duyulan gereksinim ve artan önemi ise literatürde şu başlıklarla açıklanmaktadır (Masterson, 2004; Taylor, 2003):

1. Hastalık örüntülerinde zaman içinde görülen değişiklikler

Geride bıraktığımız yüzyıl içinde hastalık örüntülerinin zaman içinde akut enfeksiyon hastalıklarından kronik hastalıklara doğru bir değişim göstermesi dikkati sosyo-psikolojik etmenlere çevirmiştir. Dünya çapında bakıldığında ölüm nedeni olarak zatüree ve tüberküloz gibi akut enfeksiyon hastalıkları hala en üst sırada yer almaktaysa da, günümüzde özellikle ileri sanayi toplumlarında ve kısmen de Türkiye gibi gelişen ülkelerde birinci sıradaki ölüm nedeninin kalp hastalıklarının başını çektiği kronik hastalıklar olduğunu görmekteyiz. Kronik hastalıkların artışı sağlık psikolojisini değişik yönlerden doğrudan ilgilendirmektedir. Sağlık psikologları sağlıksız alışkanlıkların sağlıklı davranışlarla değiştirilmesi, kronik hastaların hastalıkları ile başa çıkma süreci gibi konularda önemli katkılarda bulunabilmektedirler. Yaşam süresi uzadıkça, depresyon ve Alzheimer gibi kronik hastalıklarla yaşayan insan sayısı da artmaktadır.

2. Biyomedikal modelin hastalık ve sağlığı açıklamadaki yetersizliği

Biyomedikal model, fiziksel ve psikolojik sağlığı birbirinden ayırdığı, sağlıktan ziyade hastalığa ağırlık verdiği ve tıbbi tedaviyi öncüllediği ölçüde gerek hasta olma gerekse sağlıklı olma durumunu açıklamakta yetersiz kalmış, bunun yerini, kişilik ve bilişsel süreçler, aile ve iş çevresi, hasta-doktor ilişkileri gibi unsurları da gözeten ve daha bütüncül ve disiplinlerarası bir yaklaşım olan biyopsikososyal model (Engel, 1980) almıştır.

3. Sağlık hizmetlerine ilişkin etmenler

Özellikle ileri sanayi toplumlarında refah düzeyinin yükselmesi ile yaşam süresinin uzaması ve yaşlı nüfusun toplumdaki oranının da artıyor olması, kronik hastalıklarda kullanılan pahalı tanı ve tedavi teknolojileri gibi sağlık hizmetlerinin maliyetini arttırmış ve hizmet alanında bir takım yapısal reformların yapılmasını gerektirmiştir. Yeterli ve uygun maliyetli hizmet sunumu, hastalıkları önlemeye ve erken teşhise yönelik tedbirler giderek daha çok ilgi görmektedir.

4. Teknolojideki gelişmeler

Tıpta özellikle genetik alanındaki gelişmeler beraberinde psikolojik ve etik sorunsalları da getirebilmektedir. Örneğin, meme kanserine yakalanma riskinin yüksek olduğunu veya hamileyken sakat bir bebek doğuracak olduğunu bilmek kişiyi bir takım zor kararlarla karşı karşıya bırakabilmektedir. Nitekim, psikologlara genetik danışmanlıkta giderek artan bir rol düşeceği düşünülmektedir. Benzer bir şekilde, özellikle ileri sanayi toplumlarında hastanelerde sunulan tıbbi yaşam desteği teknolojisi ilerledikçe, hastaların, bu teknolojiye yararlanıp yararlanmayacakları ve ne süre ile yararlanacakları, bu durumdaki hastaların yaşam kalitesi gibi konular gündeme gelmekte, psikolojik desteğin bu sorunlarla başa çıkmada önemli bir işlevi olabilmektedir.

5. Tıp dünyasında psikologların artan rolü ve saygınlığı

Sağlık psikologlarının katkıları giderek daha iyi anlaşılmakta ve saygınlık kazanmaktadır. Eskiden görevleri test uygulayıp sonuçlarını yorumlamak ve

doktorlar için 'sorun' yaratan hastalarla ilgilenmekle sınırlı olan psikologların teşhis ve tedavi sürecinin her aşamasında yapabilecekleri katkılar şimdilerde daha iyi anlaşılmaktadır. Sağlık psikologları yaptıkları çalışmalarla hastanın ağrı ile başedebilmesi veya ameliyata psikolojik açıdan hazır olması gibi konulardaki katkılarını somut biçimde kanıtlayabilmişlerdir. Nitekim, özellikle ABD'de, sağlık psikologları, araştırma, uygulama ve eğitim alanlarındaki uzmanlıkları ile sağlık sektörüne özgün bir katkılarını olabileceğini yavaş da olsa kabul ettirmişlerdir. Davranış bilimcileri olarak, sosyal psikologların bu alana katkıları klinik psikologlar kadar önem taşımaktadır.

Sağlık psikoloğu olmak için psikolojide doktora derecesi ön koşuldur; eğer doktora programındaki sağlık psikolojisi eğitimi yeterli değilse doktora sonrası eğitim gerekebilmektedir. Sağlık psikologların çoğu hastane ve özel klinik gibi sağlık kurumlarında ve akademik ortamlarda çalışmaktadırlar. Klinik psikoloji alanında eğitim görmüş olan sağlık psikologları hastaların sağlık sorunları ile başetmelerine ve hastalıklarına uyum sağlamalarına yardımcı olurlar. Sağlık psikologları, ayrıca, yaşam biçimleri, kişilik ve bilişsel süreçler gibi çok farklı konularda yaptıkları araştırmalarla gerek bireylerin daha sağlıklı bir yaşam sürmelerine, gerekse hastalarla yüz yüze gelen sağlık personelinin hastaların psikososyal gereksinimlerini daha iyi anlamalarına yardımcı olabilmektedirler.

Kendisini sağlık psikolojisi alanında gören ve bu alanı Türkiye'de gündeme getirmeye ve yaygınlaştırmaya çalışan profesyonellerin de belirttiği gibi (İnceer, Ertürk, Seyfioğlu, Gökçe & Aydın, 2001) sağlık psikolojisi eğitimi almış kişilerin sayısının yok denecek kadar az olması nedeniyle, bu alandaki hizmet gereksinimi klinik alanda çalışan psikologlar ve danışman hemşireler tarafından karşılanmaya çalışılmaktadır. Sağlık psikolojisinin önemli olduğu ve bu alanın ülkemizde de yaygınlaştırılmasının gerekliliğinden yola çıkarak, biz de öncelikle, alanda çalışan psikologların görüşlerini almanın önemli olduğuna karar verdik. Bu bağlamda da keşfedici nitelikte iki farklı çalışma yürüttük. Bu çalışmalardan birisi, yüz yüze görüşmelere dayanan ve 11 yıl ara ile tekrarlanan bir saha araştırması, diğeri ise 2004 yılında internet üzerinden yaptığımız araştırmadır. Yazının bundan sonraki kısmında sırayla bu iki araştırma özetlenecektir.

Çalışma 1: İstanbul'da hastanelerde çalışan psikologlarla ilgili saha araştırması

Bu çalışma bağlamında, sağlık kurumlarında görevli psikologların profilini çıkartmanın ve sağlık psikolojisi ile ilgili algı ve görüşlerini anlamaya yönelik bir araştırma yapmanın önemli olduğunu düşündük. Birinci çalışma 1993 yılında devlet hastanelerinde psikolog kadrosunda çalışan kişilerle yapıldı; 2004 yılında yapılan ikinci çalışmada ise, bu zaman zarfında sayıları artmış olan özel hastaneler de kapsama alındı ve sağlık psikolojisi ile ilgili daha ayrıntılı sorulara yer verildi.

Bu iki araştırmanın başlıca amaçları şunlardı: 1. 'Sağlık psikolojisi' çerçevesinde değerlendirebilmek üzere psikologların şu andaki görev, yetki ve sorumluluk alanlarının saptamak, 2. Daha genel olarak Türkiye'de sağlık kurumları içinde psikoloğun (ve psikolojinin) yeri ve önemi konusunda veri toplamak, 3. Psikologların 'sağlık psikolojisi' konusundaki görüşlerini ve bu alanın sağlık kurumlarında uygulamaya konmasıyla ilgili düşünce ve önerilerini almak. Bu araştırmanın 11 yıl arayla tekrarlanmış olmasının önemli bir avantajı ise, bize araştırma konularımız açısından zaman içindeki gelişmeleri görebilme olanağı sunmasıdır.

Yöntem

Katılımcılar

1993 yılında yapılan ilk araştırmanın uygulama alanı olarak İstanbul'da, Sağlık Bakanlığı'na bağlı devlet hastaneleri, S.S.K Hastaneleri ve Marmara Üniversitesi ile İstanbul Üniversitesi'ne bağlı (Çapa ve Cerrahpaşa) bağlı üniversite klinikleri belirlenmiş ve bu kliniklerde psikolog ünvanı ile görev yapan herkese ulaşılması hedeflenmiştir. Sonuçta, hedef kitlenin büyük bir çoğunluğunu oluşturan 81 kişi ile (K=69, E=12) yüz yüze mülakat yapılmıştır. 2004 yılında yapılan ikinci çalışmada 10 özel sağlık kurumu da araştırma kapsamına alınmış ve araştırmaya katılmayı kabul eden 60 kişi ile (K=53, E=7) mülakat yapılmıştır. İki araştırmada da katılımcıların çoğuna Türk Psikologlar Derneği İstanbul Şubesi'nin üye listesinden ulaşılmıştır. Katılımcılarla ilgili bazı bilgiler aşağıdaki tablolarda özetlenmektedir.

Tablo 1: Katılımcıların eğitim durumu

	1993 (N=81)	2004 (N=60)
Lisans	27%	45%
Yüksek Lisans	48%	42%
Yüksek Lisansa devam eden	10%	5%
Doktora	13%	7%
Doktoraya devam eden	3%	2%

Tablo 2: Katılımcıların mezuniyet yıllarına göre dağılımı

	1993 (N=81)	2004 (N=60)
1959-1969	9.7%	-
1970-1979	35.7%	7%
1980-1989	45.8 %	33%
1990-1995	8.6 %	19%
1996-2000	-	36%
2001-2004	-	5%

Tablo 3: Katılımcıların yüksek lisans eğitimini tamamladığı alan

	1993	2004
Psikoloji	55%	68%
Psikiyatri	21%	19%
Halk sağlığı	2%	6%
Diğer	23%	6%

Tablo 4: Kurumda hangi bölüme bağlı çalışıyor?

	1993 (N=81)	2004 (N=60)
Psikiyatri	47%	36%
Çocuk Psikiyatrisi	7%	14%
Başhekimlik	10%	12%
Psikoloji/psikoterapi birimi	11%	3%
Nöroloji	7%	7%
Diğer (onkoloji, KBB, vb.)	17%	29%

Aletler

Araştırma için geliştirilen yarı-yapılandırılmış soru formları ile psikologların görev ve sorumlulukları, çalıştıkları kurumlardaki konum ve koşullarına ilişkin değerlendirmeleri, sağlık psikolojisi ile ilgili görüşleri ve demografik konularda bilgi toplanmıştır.

İşlem

Her iki araştırma da, psikologlarla yüzyüze yapılan mülakatlarla gerçekleştirilmiştir. Görüşmeler, mülakatçı eğitiminden geçen ve sağlık psikolojisi konularında bilgi sahibi olan Boğaziçi Üniversitesi (1993) ve İstanbul Bilgi Üniversitesi (2004) Psikoloji öğrencileri tarafından gerçekleştirilmiştir. İlk çalışmada 7 öğrenci, ikinci çalışmada da 17 öğrenci çalışmış, mülakatlar her iki çalışmada da bir ayda tamamlanmıştır. Katılımcıların izniyle teybe alınan görüşmeler ortalama olarak 30-40 dakika sürmüştür.

Sonuçlar

Psikologların sağlık psikolojisi ile ilgili görüşleri

Psikologların öncelikle sağlık psikolojisi ile ilgili görüşleri araştırılmıştır. Her iki çalışmada da, görüşülen psikologların çoğu, çalışmalarının 'sağlık psikolojisi' kapsamına girdiğini düşünmektedir. 'Sağlık psikolojisi sizin için ne ifade ediyor?' şeklinde yöneltilen bir açık uçlu bir soruya verilen yanıtlar ise Tablo 5'te özetlenmektedir. Her iki çalışmada da psikologların sağlık psikolojisi konusundaki algı ve görüşleri alandaki literatür ile ancak kısmen örtüşmektedir. Hasta-doktor ilişkisi, sağlık davranışları gibi sağlık psikolojisinin en temel konuları henüz sağlık psikolojisi kapsamında düşünülmemektedir. Zaman içinde, verilen yanıtlarda bir miktar çeşitlenme olduğu, örneğin sağlık psikolojisinin artık genel olarak 'ruhsal sağlık' olarak nitelendirilmekten çıktığı anlaşılmakta, fakat sağlık psikolojisi ile ilgili algılar bu konudaki bilgi ve bilinç düzeyinin hala görece sınırlı olduğunu yansıtmaktadır.

Tablo 5: Sağlık psikolojisi kavramı ne ifade ediyor?

	1993 (N=81)	2004 (N=60)
Ruhsal sağlık	% 41	-
Koruyucu – önleyici hekimlik	% 39	% 22
Psikosomatik rahatsızlıkların tedavisi	% 3	% 18
Hasta-doktor ilişkisi	% 6	-
Fiziksel, toplumsal ve psikolojik sağlık	% 39	% 32
Hastanenin her bölümünde psikolog bulundurulması / hastanede psikolojik hizmet verilmesi	% 9	% 12
Çok gerekli/yeterince önemsenmiyor	-	% 11
Hem koruyucu, hem tedavi edici bir dal		% 9
Diğer	-	% 4
Hiçbir fikrim yok	% 11	-

Katılımcılara ayrıca 'Türkiye'de sağlık psikolojisinin yerleştirilmesi/yaygınlaştırılması için neler yapılmalı?' sorusu yöneltilmiştir. Bu açık uçlu sorunun yanıtları Tablo 6'da özetlenmektedir. Bu soruya verilen yanıtlar sağlık psikolojisinin Türkiye'de daha iyi tanıtılması, eğitimlerde daha çok yer alması gerektiğinin altını çizmektedir. Bir önceki soruda olduğu gibi, bu soruya verilen yanıtlarda da zaman içinde kısmen çeşitlenme olduğu, örneğin psikoloji eğitiminin, medyanın ve derneğin öneminin ayrı ayrı vurgulandığı görülmektedir.

Tablo 6: Türkiye'de Sağlık Psikolojisinin Yaygınlaştırılması İçin Öneriler:

	1993 (N=81)	2004 (N=60)
Halkın eğitilmesi/bilinçlendirilmesi	% 61	% 26
Uzmanların eğitilmesi - ek eğitimler düzenlenmesi	% 57	% 36
Kurumların yeniden düzenlenmesi	% 38	-
Yasal düzenlemeler	% 16	% 19
Psikolojinin/psikolojik danışmanlığın yaygınlaştırılması	% 49	% 25
Medya kullanılmalı-tanıtım yapılmalı	-	% 28
Daha çok araştırma yapılmalı	-	% 11
Psikoloji eğitiminde daha çok yer almalı	-	% 30
Dernek desteklemeli	-	% 15
Diğer	-	% 31

Sağlık psikologlarının profiline baktığımızda ise şöyle bir görünüm çıkmaktadır: Sağlık sektöründe çalışan psikologların arasında yüksek lisansını psikolojide yapmış olanların oranı zaman içinde az da olsa artmış olsa da yüksek lisansa sahip oranı düşmüştür. Bu durum, psikolojide yüksek lisans eğitimi almanın zorluğunun, bu alandaki yetersizliğin bir göstergesi sayılabilir. Eğitim almayan üniversite açısından bakıldığında ise, psikologların en az yarısının lisans veya lisansüstü derecelerini beklenebileceği gibi İstanbul Üniversitesi'nden aldığı, ikinci ve üçüncü sıralarda ise Hacettepe ve Ankara Üniversiteleri'nin yer aldığı görülmektedir.

Psikologların bağlı oldukları bölümlere bakıldığında ise zaman içinde psikiyatri ve nöroloji alanlarının dışında çalışanların oranının artmış olduğu görülmektedir; 'diğer' kategorisinin artmış olması psikologların psikiyatri dışındaki alanlarda da daha çok kabul görmeye başlamış olmasının olumlu bir işareti olarak değerlendirilebilir. 11 yıl içinde, psikologların görev ve sorumluluklarında pek bir değişiklik olmadığı, çoğunun ağırlıklı olarak test uyguladıkları ve fakat kendilerinin özellikle araştırmalarda ve tedavide daha çok yer almak istedikleri anlaşılmaktadır. Yapmak isteyip de yapamadığı şeyler olan ve işinin kapsamını yeterli bulmayan psikologlar çoğunluğu oluşturmaktadır. Psikologların yapmak isteyip de yapamadıkları işlerin başında 'araştırmaya daha çok zaman ayırmak,' ikinci sırada ise 'tedavide daha çok yer almak' gelmekte ve fakat psikologlar bu açılardan hastanede yeterli olanakların sağlanmadığını söylemektedirler.

Psikologların %60'ndan fazlası hastalarla ilgili kararlarda söz sahibi olduğunu düşünmekte ve tek başına karar verebilmektedir. Bu açıdan kısıtlandığını düşünen psikologlar bir önceki araştırmada 'psikiyatrlarla işbirliği olmaması'nı en önemli neden olarak gösterirken, yeni araştırmada işbirliğinin olmamasından değil ama 'son sözün psikiyatrı'da olmasından yakınlarının oranının artmış görünmektedir.

Çalışma 2: İnternet araştırması

Sağlık psikolojisi ile ilgili çalışmamızın bu araştırma ile sınırlı kalmaması gerektiği düşüncesinden yola çıkarak, ikinci bir araştırma daha yapmaya karar verdik. Türkiye'de sağlık psikolojisi ile ilgili araştırma, eğitim ve uygulama

programları hakkında bilgi sahibi olmak amacıyla 2004 yılında elektronik ortamda bir araştırma gerçekleştirdik. Bu araştırma bağlamında öncelikle olabildiğince kapsamlı bir internet taraması yapmaya çalıştık. Daha sonra da, psikoloji bölüm başkanlarına ve psikolog ve psikiyatrların kullandıkları çeşitli iletişim sitelerine elektronik posta göndererek şu üç soruyu yanıtlamalarını rica ettik:

1. Sağlık psikolojisi konusunda herhangi bir eğitim aldınız mı? Evet ise, bunun nerede ve nasıl bir eğitim olduğu ile ilgili kısa bir bilgi verir misiniz?
2. Sağlık psikolojisi kapsamına girdiğini düşündüğünüz, kendinizin veya bir başkasının yaptığı bir çalışmanın referansını verebilir misiniz?
3. Daha önce çalıştığımız veya halen çalışmakta olduğunuz bir kurumda sağlık psikolojisi kapsamına girdiğini düşündüğünüz herhangi bir uygulamadan haberdar iseniz bize bundan kısaca bahseder misiniz?

Sağlık psikolojisi ile ilgili görüş, gözlem ve deneyimler

Araştırmamızı yaparken kullandığımız iletişim sitelerinin üye sayısını bilmediğimiz için ulaştığımız kişi sayısını belirlemek mümkün olmadı. Buna karşın, bize geri dönen akademisyen ve alanda çalışan psikolog sayısının 16 (K=12, E=4) olduğunu düşünürsek geri dönme oranının çok düşük kaldığını söylemek mümkün. Yanıtların çoğunluğu Türkiye'nin değişik yerlerinden geldiyse de, bir kaç tane yurt dışından da gelen oldu. Yanıt gönderenlerin çoğu en az yüksek lisans seviyesinde olup, akademisyen ve alanda çalışan psikolog sayısı aşağı yukarı eşitti. Bize çarpıcı gelen, aldığımız yanıtların azlığı kadar, yanıtlayan (çoğunlukla) klinik psikologların bu alanı çok seviyor ve önemiyor, Türkiye'de tanınması ve yerleşmesi yönünde kendi katkılarına yapmaya çalışıyor ve sağlık psikolojisi alanında kendilerini yetiştirmek için konuları ile ilgili çok okumak, çalıştıkları sağlık kurumunda bulabildikleri eğitimlere katılmak ve uzmanlardan destek almak gibi özel çaba gösteriyor olduklarıydı. Örneğin, bir psikolog şöyle demektedir:

Sağlık psikolojisi ile ilgili özel bir eğitim almadım. Fakat Psikiyatri kliniği içindeki KLP (Konsültasyon Liyezon Psikiyatri) biriminin eğitim programlarına düzenli olarak katıldım. Haftada 2 gün toplantımız vardı: Biri hasta danışma toplantısı diğeri ise eğitim toplantısı. Kanseri hastalarıyla yaptıkları "açık gruplara" katıldım. Bahsettiğim uzman doktor ile hasta görüşmelerine katıldım. Hastalarla ilgili süpervizyonlar aldım. Meme kanserli hastalarla yapılan kapalı gruplara katıldım. Tüp bebek hastalarıyla yapılan "bilişsel-davranışçı yönelimli kapalı grupları" izledim. Asistanlara yönelik KLP eğitimlerini ben de aldım. Tüm bunların dışında bulduğum kaynakları okumaya çalıştım. Pek çok hasta gördüm, aile görüşmeleri yaptım.

Bize yazarların ortak yakınmalarının başında, bu alanda kimin hangi konuda çalıştığı bilinmediği için bilgi paylaşımının ve eşgüdümünün de olmadığı, bu konuda üniversitelerde eğitim verilmemesi ve hastanelerde psikolog çalışması gerektiğiyle ilgili yasal düzenlemelerin olmayışı gelmektedir. Bu konuda bir psikolog şöyle demektedir:

Eğitim, kliniklerde hemşireleri danışman olarak eğitip çalıştırmak. Peki ya psikologlar nerede?... Benim dileğim her üniversite hastanesi bünyesinde bir sağlık psikolojisi bölümü olması ve nasıl psikiyatri kliniği hastaneye hizmet veriyorsa o sağlık psikolojisi kliniği de tüm hastaneye hizmet verebilsin. Ama bunun için öğretim üyesi sağlık psikologlarına ihtiyaç var. Fakat Türkiye'de sağlık psikolojisi yüksek lisans ve doktora programları yok. (Sadece Karadeniz Teknik Üniv. dışında)...Bunun yanında diyaliz merkezlerinin açılma koşullarından birisi "muhakkak 1 psikologla sözleşme yapmak" zorunda olunması. Psikolog 50 hastaya kadar part-time 50 hastadan sonra daimi çalışmak zorunda ve her diyaliz merkezi tam gün çalışıyor şekilde psikologu gösterip sigorta yaptırmak zorunda. Buraya başlayan psikologlar o kadar çok eğitimsiz ve etksiz oluyorlar ve hata yapıyorlar ki. Bence bu alanlarda çalışan kişilerin mutlaka "sağlık psikolojisi master"larının olması gerekiyor. Bu, toplum içinde bizim mesleki temsilimiz açısından da bence çok önemli.

Ülkemizde sağlık psikolojisi konusundaki birikim çok fazla olmasa da, uygulamaya yansımaları daha da az olmaktadır. Bize verilen örneklerden, aşağıdaki konularda uygulamaya dönük bir takım çalışmaların yapıldığı anlaşılmaktadır:

- Hemodializ merkezlerinde hastalar ile yapılan çalışmalar
- Tüp Bebek hastaları ile yapılan grup çalışmaları
- Huzur evi sakinleri ile yapılan psikososyal destek çalışmaları
- Çapa, Cerrahpaşa gibi büyük hastanelerin onkoloji servislerindeki çalışmalar

Yapılan uygulamalı çalışmalarla ilgili olarak bir öğretim üyesi klinik psikolog tarafından paylaşılan bir gözlem ise şöyle:

Uygulamada, sağlık psikolojisi alanına girebilecek münferit çalışmalar mevcut. Ancak, bu çalışmaları yapanlar sağlık psikolojisi ile ilgili ders almış, eğitim almış değiller. Çoğu sadece sağlık kurumlarında çalışan psikologlar olarak görüyorlar kendilerini. Bir de özel hastanelerin içinde çalışan 'pedagoglar', 'eğitmciler' var; sağlık psikoloğunun olması gereken kadrolarda aslında. Sağlık psikolojisi alanında yapılıcakları bilmeden ve uygulamadan kaotik bir tarzda çalışıyorlar.

Sağlık psikolojisi alanında verilen eğitimler

Bu çalışma kapsamında ülkemizde sağlık psikolojisi alanında verilen eğitimleri de değerlendirmek istedik ve ulaşabildiğimiz kaynaklara dayanarak bazı saptamalar yaptık. Öncelikle, henüz bu alanda oluşturulmuş bir doktora programı olmadığı anlaşılmaktadır. Sağlık psikolojisi alanı ile ilgili yüksek lisans programlarını araştırdığımızda ise birbirinden içerik olarak bir hayli fark gösteren, psikoloji mezunlarının yanısıra rehberlik ve psikolojik danışmanlık bölümü mezunlarına, sosyal hizmet uzmanlarına, hemşirelere ve tıp doktorlarına açık olduğu görülen şu programlara rastladık:

1. Karadeniz Teknik Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü'ne bağlı Sağlık Psikolojisi yüksek lisans programı.
2. İ.Ü. Onkoloji Enstitüsünde Prevantif Onkoloji Anabilim Dalına bağlı Eğitim ve Psikososyal Onkoloji Bilim Dalı yüksek lisans programı.
3. Ege Üniversitesi'nde sağlık bilimleri bünyesinde Sağlık Danışmanlığı yüksek lisans programı.

Bazı üniversitelerde sağlık konusunda bir sosyal bilim dersi Sağlık Bilimleri Enstitüsü veya Sağlık Bilimleri Fakültesi bünyesinde verilmektedir. Başkent Üniversitesi, Ege Üniversitesi ve Ankara Üniversitesi bunlara örnek verilebilir. Tıp Fakültelerinin 'Davranış Bilimleri' dersi bünyesinde yer alan sağlık psikolojisi modülünde ise ağrı, stres ve organik faktörler vurgulanırken, sağlık davranışları, hasta-doktor ilişkisi, sosyal destek gibi daha 'sosyo-psikolojik' içerikli konular pek yer almıyor gibi gözükmektedir. Son olarak, sağlık psikolojisi dersi Bilgi, Ege, İstanbul, Maltepe ve Uludağ Üniversitelerinin psikoloji lisans programlarında seçmeli ders olarak, Doğu Üniversitesi ve İstanbul Bilgi Üniversitesi klinik psikoloji yüksek lisans programlarında ve zaman zaman İstanbul Üniversitesi ve ODTÜ' nün psikoloji yüksek lisans programlarında yer almaktadır.

Ege Üniversitesi gerek eğitim gerekse klinik uygulama açısından sağlık psikolojisi alanında en çok yol alınmış üniversite olarak görünmektedir. Geçmiş yıllarda bu üniversitenin Tıp Fakültesi Hastanesi'nde 'sağlık psikolojisi' yüksek lisans programı açılması ile ilgili çaba sarfedildiği, bu konuda yurt dışı bağlantılar kurulduğu, o dönemde çeşitli nedenlerle bu programın açılmadığı anlaşılmaktadır.

Son bir kaç yıldır Türk Psikologlar Derneği bünyesinde de bu konuda hizmet içi eğitim kurslarıyla eksiklik giderilmeye çalışılmaktadır (örn. Korkut, 2003). Bu seminerlerde şu konular yer almaktadır: Sağlık psikolojisi nedir? Sağlık psikoloğunun görevleri nelerdir? Dünyada sağlık psikolojisinin gelişimi ve sağlık psikoloğu olmak için öngörülen eğitimler. Sağlık Psikoloğunun çalışma alanları, biopsikososyal yaklaşım ve değişen sağlık anlayışı. Yaşam kalitesi, yaşam stili gibi kavramların tanıtılması ve çeşitli kronik hastalık tablolarında sağlık psikologlarının rollerine dair örnekler. Geçen yıl aynı başlık altında, hem alanı tanıtan hem de çeşitli uygulamalardan daha detaylı örnekleri de içeren (ağrı, epilepsi) daha uzun süreli bir eğitim de sunulmuştur. Eğitimlere büyük ilgi olduğu anlaşılmaktadır (Korkut, 2004, özel ileti). Dernek bünyesinde 2004 yılı içinde yapılan klinik-sağlık komisyonu ise bu alanlarda çalışan kişilerin meslek tanımlarının yapılması konusunda çalışmalar yapmakta, dernekte sağlık alanında eğitim verebilecek uzmanlarla bağlantılar kurmaktadır.

Nitekim, 2006 Bahar dönemi için hastanelerde çalışan psikologlara yönelik bir sağlık psikolojisi sertifika programı planlanmaktadır.

Sağlık psikolojisinin akademik psikoloji içindeki yeri

Sağlık psikolojisinin Türkiye'deki durumunun bir göstergesi de akademik psikolojideki konumu, örneğin alanın önde gelen bilimsel süreli yayınlarında nasıl temsil edildiğidir. *Türk Psikoloji Dergisi*'nin 50. Sayısı için hazırlanan ve derginin 1978'den 2002'ye uzanan serüvenini değerlendiren bir yazıda (Er, Solmuş & Uçar, 2002) yer alan makale indeksi, sağlık psikolojisi konusunda 25 yıl içinde yayınlanmış yazılar konusunda bir fikir vermekte, kabaca, bu konuda çıkmış olan yazıların bir sayıyı bile dolduramayacak kadar az olduğunu göstermektedir. 1980'de çıkan bir sayıda sağlık sektöründe çalışan psikologların durumu ile ilgili bir kaç kısa değerlendirme, sonraki yıllarda ise, ağrı ve stresle başa çıkma konularında tek tük makale yer almaktadır. Sağlık psikolojisi kapsamına giren konular zaman zaman 3 P (Psikiyatri, Psikoloji ve Psikofarmakoloji) Dergisi'nde de yer alabilmiştir. 2000 yılından bu yana yapılmış olan son üç ulusal psikoloji kongre programlarında ise sağlık psikolojisi başlığı altında bir oturum yapılmadığı, buna karşın son iki kongrede bir oturumda toplanabilecek sayıda bildiri sunulduğu göze çarpmaktadır.

Sağlık psikolojisi kapsamında Türkiye'de yapılmış çalışmaları derlemenin önemli olduğunu düşündük ve bize ulaşan bilgilerle ve yakın zamanda bir web sayfasına yerleştirmeyi planladığımız kısmi bir liste oluşturmaya çalıştık. Bu listede yer alan yayınların ağırlıklı olarak, psikiyatri alanında oldukları ve hastane ortamında gerçekleştirilen çalışmalara dayandıkları söylenebilir. Aralarında yabancı dergilerde çıkan araştırma makaleleri de bulunmaktadır (örn. Karancı & Dirik, 2003; Luszczynska, Gibbons, Piko, & Teközel, 2004).

Burada eklememiz gereken bir nokta, bize yazan bazı meslektaşlarımızın sağlık psikolojisi konusunda kendi çalışmaları veya tez danışmanlıkları olduğu, ama bunları yayma dönüştürmek için zaman veya olanak bulamadıkları idi. Bu bağlamda not edilebilecek diğer bir husus da, yurt dışında ve özellikle ABD'de sağlık psikolojisi alanında bir çok genç psikoloğun doktora yapıyor olduklarıdır.

Bu kişilerin akademik yaşamlarını ilerde Türkiye’de devam ettirmeleri durumunda bu alanın ülkemizdeki geleceğinin daha iyi olacağını söyleyebiliriz.

Tartışma

Sağlık psikolojisinin, ABD gibi gelişmiş ülkelerde bile kendine saygın bir yer edinmesi zaman almış ve kolay olmamıştır. Bu çalışmamız, ülke olarak bu sürecin henüz başlarında olduğumuzu düşündürtse de, bu alana özgün sürecin tam olarak neresinde olduğumuzun bilgi temelinde tesbit edilmesi çok önemlidir ve yazımızın dayandığı mütevazı ön çalışmanın çok daha kapsamlı ve sistematik bir devamını gerektirmektedir. Yazının başında değindiğimiz ve sağlık psikolojisinin gelişmesine katkıda bulunmuş olan etmenlerin hangilerinin ülkemizde de itici güç oluşturacağı (örn. kalp-damar hastalıkları gibi kronik hastalıkların ve yaşlı nüfusun zaman içinde artacak olması) ve başka hangi etmenlerin rol oynayabileceği (örn. özel hastanelerin artışı, Türk Psikologlar Yasası) de bu bağlamda ele alınmalıdır.

İstanbul her ne kadar alanda çalışan psikologların en çok istihdam edildiği kent olsa da, daha kapsamlı bir saha araştırmasının Türkiye genelinde yapılmasının faydalı olacağı açıktır. İnternet üzerinden yaptığımız araştırmada aldığımız yanıtları ise öne çıkan belli temaları örneklemek için kullandık. Akademik ve demografik özellikleri açısından alanda çalışan psikologları daha iyi temsil eden bir örneklem ile bu çalışmayı da tekrarlamak önemli olacaktır. Kendi çalışmamızdan elde ettiğimiz sınırlı veriler bize gerek sağlık psikolojisi kapsamına giren uygulamaların gerekse alanda çalışan psikologların bu konu ile ilgili görüşlerinin halen kısıtlı olduğu izlenimini vermektedir. Sağlık davranışları ve davranış modelleri, hasta-doktor ilişkisi, sosyal destek gibi konular henüz sağlık psikolojisi kapsamında düşünülmemektedir. Bu gibi konuların önemini vurgulayan ve genel olarak sağlık psikolojisi alanında yapılan çalışmaların, özellikle de yüksek lisans ve doktora tezlerinin mütevazı bir birikim oluşturduğu anlaşılmakta, bu çalışmaların daha yaygın paylaşılabilmesi çok önemli gözükmektedir. Aynı şekilde, sağlık psikolojisinin ülkemizdeki lisans ve lisansüstü psikoloji müfredatlarında daha çok yer alması, hem sağlık kurumlarında, hem de sağlık politikalarının oluşturulmasında psikologların daha çok sorumluluk almasına yönelik çaba sarfedilmesi

gerekmektedir. Bu alanda çalışan profesyonellerin bazı önerileri şunlardır: 1. Sağlık psikolojisi alanının tanımının net olarak yapılması; 2. Türkiye çapında oluşturulan bir komisyon denetiminde standart bir sağlık psikolojisi eğitiminin planlanması ve bu alanda çalışan kişilerin arasındaki eşgüdümün sağlanması; 3. Yüksek lisans programları açılıncaya kadar hizmet içi kursların düzenlenmesi ve tıpta uzmanlık eğitimine yedirilmesi; 4. Uzmanlık eğitimi içinde sağlık psikoloji eğitim ve deneyiminin yerleşmesi; 5. Üniversitelerin Sağlık Bilimlerine bağlı ve disiplinlerarası bir eğitim programı uygulayabilecek yüksek lisans programlarının açılması (İnceer ve diğ., 2001). Bu çalışmalar sürerken, kısa vadede mütevazı bir katkı belki de lisans düzeyinde bu dersleri alan psikoloji mezunlarının hastanelerde gönüllü olarak bilgilerini paylaşmaları ile mümkün olabilir.

Bu çalışmamız bağlamında, TPD'nin 1990'lı yıllardan bu yana sağlık bakanlığında 'sağlık psikoloğu' kavramını yerleştirmek üzere çeşitli çalışmalarda bulunduğunu, örneğin, psikologların sadece psikiyatri veya nöroloji servislerinde değil, tüm dahili ve cerrahi kliniklerde işlevsellik kazanmasının sağlandığı anlaşılmıştır. Geçtiğimiz yıl, en azından TPD İstanbul Şubesi'nde, psikolojinin diğer alt alanlarında olduğu gibi sağlık konusunda çalışan psikologlar da bir komisyon oluşturmuşlar ve dernek, bu alanda çalışan psikologlara yönelik bir sertifika programının hazırlık çalışmalarını başlatmıştır. Derneğimizin bir çok konuda olduğu gibi, sağlık psikolojisi konusunda da, bu konuyla ilgilenen tüm meslektaşlarımıza yol gösterici çalışmalar yapmaya devam edeceğine güveniyor, bu çalışmalarını desteklememiz gerektiğine ve bu alanı Türkiye'de hem bilimsel hem de mesleki anlamda daha ileriye taşımanın zamanı geldiğine inanıyoruz.

Katkıları için Daniela Schultz ve Alev Çavdar'a teşekkür ederiz.

Kaynakça

- Baltaş, Z. (2000). *Sağlık psikolojisi: Halk sağlığında davranış bilimleri*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Banm, A., Revenson, T., & Singer, J. (Der.) (2001). *Handbook of health psychology*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Er, N., Solmuş, T., & Uçar, F. (2002). "1978 'den 2002'ye (50. Sayıya) Türk Psikoloji Dergisi Serüveni. *Türk Psikoloji Dergisi*, 17, 103-127.
- Hovardaoğlu, S. (1999). Yükleme kuramı açısından sağlık davranışları. (Der.) Ü. H. Okyayüz. *Sağlık Psikolojisi: Giriş*. Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yay.
- İnceer, B., Ertürk, N., Seyfioğlu, U., Gökçe, B. & Aydm, B. (2001). Sağlık psikolojisi uygulamaları. *Türk Psikoloji Bülteni*, 23, 167-168.
- Karancı, A. N. & Dirik, G. (2003). Predictors of pre-and post-operative anxiety in emergency surgery patients. *Journal of Psychosomatic Research*, 55, 363-369.
- Korkut, Y. (2003). Sağlık Psikolojisi. Meslektaş Eğitimi. Türk Psikologlar Derneği, İstanbul.
- Korkut, Y. (2004). Özel ileti.
- Luszczynska, A., Gibbons, F.X., Piko, B.F., Teközel, M., (2004). Self-regulatory cognitions, social comparison, and perceived peers' behaviors as predictors of nutrition and physical activity: A comparison among adolescents in Hungary, Poland, Turkey, and USA. *Psychology and Health*, 19.
- Okyayüz, Ü. (Der.) (1999). *Sağlık psikolojisi: Giriş*. Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yay.
- Sanderson, C. A. (2004). *Health psychology*. New York: Wiley.
- Sarafino, E. P. (2002). *Health psychology: Biopsychosocial interactions* (4th edn.). New York: Wiley.
- Schwarzer, R., & Gutierrez-Donna, B. (2000). Health psychology. In K. Pawlik & M. E. Rosenzweig (Eds.), *The international handbook of psychology*. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Sutton, S., Johnston, M., & Baum, A. (Eds.) (2004). *Handbook of health psychology*. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Taylor, S. E. (1997). Health psychology: The science and the field. In J. M. Natterman (Ed.). *The evolution of psychology: Fifty years of American Psychologist*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Taylor, S. E. (2003). *Health psychology* (5th ed.). Boston, MA: Mc-Graw-Hill.