



PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK VE REHBERLİKTE ÖNEMLİ BİR ALAN: SAĞLIK PSİKOLOJİK DANIŞMANLIĞI VE REHBERLİĞİ

DERLEME MAKALESİ

Ali ERYILMAZ¹, Mehmet F. ŞİRAZ²

¹ Prof. Dr., Yıldız Teknik Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Bölümü, İstanbul, Türkiye, aeryilmz@yildiz.edu.tr, ORCID: 0000-0001-9301-5946

² Uzm. Klinik Psikolog, Sağlık Bakanlığı, Kayseri, Türkiye, fatihsiraz@gmail.com, ORCID: 0000-0001-5399-5898

Geliş Tarihi: 26/06/2021 Kabul Tarihi: 26/07/2021

Öz: Bu çalışmada psikolojik danışmanlık ve rehberlikte önemli bir alan olan sağlık psikolojik danışmanlığı ve rehberliğinin kapsamı, tanımı ve uygulamaları hakkında literatür bilgileri çerçevesinde var olan durumuna geniş açıdan bakılmıştır. Ayrıca sağlık psikolojik danışmanlığı ve rehberlik hizmetinin biyo-psiko-sosyal modeldeki yeri ve önemi tartışılmıştır. Bu amaçlar doğrultusunda öncelikle, sağlık kavramına ilişkin yaklaşımlar incelenmiştir. Daha sonra biyo-psiko-sosyal yaklaşım üzerinde durulmuştur. Genel olarak psikolojik danışmanlık ve rehberlik alanına değinilmiştir. Sağlık psikolojik danışmanlık ve rehberlik tanımı yapılmıştır. Sağlık psikolojik danışmanlığı ve rehberliğinin kökenlerine değinilmiştir. Sağlık psikolojik danışmanlığı ve rehberliği ile ruh sağlığı danışmanlığı ve rehberliği arasındaki ilişkiler ele alınmıştır. Sağlık psikolojik danışmanlığı ve rehberliğinin uygulama alanları incelenmiştir. Türkiye’de sağlık psikolojisi temelinde sağlık psikolojik danışmanlığı ve rehberliği uygulamalarına yer verilmiştir. Çalışmada sağlığa çok yönlü bakışın, sağlık psikolojik danışmanlığı ve rehberliği alanını zorunlu kıldığı sonucuna varılmıştır. Sonuç olarak sağlık psikolojik danışmanlığı ve rehberlik hizmetlerinin örgütlenmiş, planlanmış ve sistematik bir şekilde Türk sağlık sistemi içerisinde entegre edilmediği görülmektedir. Bu çalışmanın sağlık psikolojik danışmanlığı ve rehberliğinin önemi ve kullanımı açısından alan literatürüne katkı sağlayacağı öngörülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Sağlık psikolojik danışmanlığı ve rehberliği, sağlık eğitimi, sağlık psikolojisi.



AN IMPORTANT DIVISOIN IN PSYCHOLOGICAL COUNSELING AND GUIDANCE: HEALTH PSYCHOLOGICAL COUNSELING AND GUIDANCE

Abstract: In this study, the current situation of health psychological counseling and guidance, which is an important field in psychological counseling and guidance, within the framework of the literature about the scope, definition, and applications, has been examined from a broad perspective. In addition, the place and importance of health psychological counseling and guidance service in the bio-psycho-social model has been discussed. For these purposes, first of all, approaches to the concept of health were examined. Then, the bio-psycho-social approach was emphasized. In general, the field of psychological counseling and guidance has been mentioned. The definition of health psychological counseling and guidance has been made. The origins of health psychological counseling and guidance are mentioned. The relationships between health psychological counseling and guidance and mental health counseling and guidance are discussed. The application areas of health psychological counseling and guidance were examined. In Turkey, health psychological counseling and guidance practices are included on the basis of health psychology. In the study, it was concluded that the multidimensional view of health makes the field of health psychological counseling and guidance compulsory. As a result, it is seen that health psychological counseling and guidance services are not integrated within the Turkish health system in an organized, planned, and systematic way. It is anticipated that this study will contribute to the literature in terms of the importance and use of health psychological counseling and guidance.

Keywords: Health counseling and guidance, health education, health psychology.



Giriş

Sağlık kavramı, insanlık tarihi boyunca canlılığın ve yaşamın sürdürülebilmesinin bir bileşeni olarak her zaman önemini korumuştur. Sağlıklı olmak, yaşamın olağan akışında ihtiyaç duyulan ve arzu edilen bir durumdur. Bu nedenle sağlık ile ilgili alanlara ihtiyaç ve talep artmaktadır. Bunlardan biri olan sağlık psikolojisi disiplini ve bu disiplin temelinde son yıllarda ön plana çıkan sağlık psikolojik danışmanlığı ve rehberliği alanının önemi günden güne artmaktadır. Türkiye’de yeterli düzeyde tanınmayan sağlık psikolojik danışmanlığı ve rehberliğinin tanımlamasını yaparak uygulama sahasını belirlemek, bu konuda yapılacak araştırmalara, uygulamalara katkı sunarak verimliliği artıracaktır.

Sağlık sorunlarının nedenleri ve gidişatı, biyo-medikal, psiko-sosyal ve son zamanlarda biyo-psiko-sosyal modeller dahil olmak üzere farklı kuramsal modeller kullanılarak kavramsallaştırılmıştır. Biyo-medikal model; hastalık semptomları, ilaç tedavisi ve genetiğe vurgu yapan insan bedenine odaklanırken, psiko-sosyal model, ruhsal yapılar, davranışlara ve ilişkilere vurgu yapar. Bunun aksine, biyo-psiko-sosyal model, zihin ve beden arasındaki ikilemi ortadan kaldırarak bu iki model arasındaki boşluğu doldurmaya çalışır (Leong, Altmaier ve Johnson, 2008). Sağlık ile ilgili yaklaşımlar, biyo-medikal bir modelden sağlık ve hastalığın biyo-psiko-sosyal bir kavramsallaştırmasına doğru geçiş yaşamaktadır (Suls ve Rothman, 2004).

Kavram olarak bakıldığında sağlık, “Sadece bir hastalığın olmaması durumu değil, bir bütün olarak bedenen, zihnen ve sosyal yönlerden tam bir iyilik içinde olmaktır” (World Health Organization.-WHO-, 2020). Bu bütünsel yaklaşım bireye, sadece tıbbi odaklı değil aynı zamanda ruhsal ve sosyal alanlara da odaklanarak yaklaşmayı gerektirmektedir. Bir başka deyişle bireyin salt beden sağlığı alanını ele almak yerine; bireyin fiziksel, psikolojik ve sosyal alanlarını bir bütün olarak değerlendirmenin önemini vurgular. Biyo-psiko-sosyal modelin merkezinde fiziksel sağlığın ve refahın; biyolojik, psikolojik ve sosyal faktörler arasındaki etkileşimler tarafından şekillendirildiği varsayımı bulunmaktadır (Suls ve Rothman, 2004).

Hoffman ve Driscoll (2000) sağlık durumunu; hastalık veya hastalığın varlığı veya yokluğu olarak kavramsallaştırmak yerine biyo-psiko-sosyal faktörlerin karşılıklılık ilkesini göz önünde bulundurmaya ve odağın bireyin yaşam kalitesi



üzerinde olması gerektiğini belirtmişlerdir. Bu doğrultuda örneğin bireylerin semptomatik şikâyetleri olabilir, ancak yine de bireyler başa çıkma mekanizmaları, sosyal destek veya kurumsal destekler nedeniyle yüksek bir yaşam kalitesine sahip olduklarını düşünebilirler.

Bireylerin sağlıkları, fiziksel ve ruhsal olmak üzere iki önemli noktada ele alınmaktadır. Ruh sağlığı ile fiziksel sağlık arasında çok yakından bir ilişki bulunmaktadır. Ruhsal sorunlar, fiziksel sağlık sorunlarının hem öncülü hem de sonucu olabilir. Örneğin, olumsuz duyguların, bağışıklık sisteminden etkilenebilecek bir dizi sağlık sorununu veya hastalığı (kardiyovasküler hastalık) yoğunlaştırabileceği bilinmektedir (Leong vd., 2008). Bir başka açıdan bakıldığında fiziksel hastalığı olan bireylerde depresyon görülme sıklığı daha yaygındır (Bisschop, Kriegsman, Deeg, Beekman, ve Tilburg, 2004). Ruh sağlığı kendi içinde bir kategori olarak kabul edilse de diğer sağlık sorunlarının her birinin psiko-sosyal etkileri göz ardı edilemez. Fiziksel sağlık faktörleri ile psikolojik faktörler arasındaki karmaşık etkileşimin belirlenmesi ve bu etkileşimin bireyi nasıl etkilediğinin ortaya çıkarılması bütüncül sağlık yaklaşımı için önemlidir (Ogden, 2012). Ayrıca bütüncül yaklaşım sağlık alanında yürütülen hizmetlerde çok yönlülüğe vurgu yapmaktadır. Bu sebeple bireylerin ruhsal ve fiziksel sağlıklarını bir bütünlük içerisinde ele alan ve bireylere bu noktada hizmet sunan mesleklerle ihtiyaç vardır. Bu noktada psikolojinin pek çok alanı, bireylerin sağlıklarını iyileştirmede, geliştirmede ve olumsuzla gitmelerini önlemede önemli işlev görebilir. Bu bağlamda bugün APA'nın sınıflandırmasında 17. sırada yer alan danışmanlık psikolojisi alanı da bireylerin sağlıklarını daha olumlu bir konuma yükseltmede önemli bir araç olarak değerlendirilebilir.

Bu çerçevede sağlık psikolojik danışmanlığı ve rehberliği alanı; çare bulucu, koruyucu ve önleyici sağlık hizmetlerinin verilebilmesi için gereklilik olarak düşünülebilir. Bu sebeple bu derleme ile, önemli bir alan olan sağlık psikolojisi çerçevesinde sağlık psikolojik danışmanlığı ve rehberliğinin kapsamı, tanımı ve uygulamaları hakkında literatür bilgileri çerçevesinde var olan duruma geniş açıdan bakılmıştır. Ayrıca sağlık psikolojik danışmanlığın, biyo-psiko-sosyal modeldeki yeri ve önemi tartışılmıştır. Tüm bu amaçlanan kavramsal yapıya odaklanmadan önce psikolojik danışmanlık ve rehberliği ele almak gerekmektedir.



Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik

Psikolojik danışmanlık ve rehberlik; bireyin kendini anlaması, gerçekçi kararlar alması, sorunlarını çözmesi, çevresine ve kendisine dengeli bir şekilde uyum sağlaması adına bireylere sunulan bir psikolojik yardım sürecidir (Kepçeoğlu, 1997). Amerikan Psikolojik Danışma Derneği (American Counseling Association [ACA]) 1997 yılında psikolojik danışmanlığı; “ruh sağlığı, psikoloji ve gelişim ilkelerinin; bilişsel, duyuşsal, davranışsal ve etkileşimsel müdahale stratejileri aracılığıyla, bireyin iyi oluşu, kişisel gelişim, mesleki ve patoloji konularını ele alacak şekilde uygulanması” olarak tanımlamıştır. ACA, 2010 yılında güncellediği tanımda ise psikolojik danışmayı “bireylerin, grupların ve ailelerin ruh sağlığı, iyilik hali, akademik ve kariyer hedeflerini gerçekleştirmesi için yürütülen profesyonel bir ilişki” olarak tanımlamıştır (ACA, 2010).

Sunulduğu hizmet alanına göre psikolojik danışma ve rehberlik hizmetleri eğitim, sağlık, sosyal yardım, endüstri, adalet ve spor alanında verilebilmektedir. Özellikle eğitim kurumlarında verilen hizmetlerin nasıl örgütleneceği ile ilgili çeşitli modeller uygulanmıştır. Bu modeller geleneksel ve gelişimsel olarak iki başlık altında incelenebilir. Geleneksel modellerde esas unsur psikolojik danışmanın rolüdür (Yeşilyaprak, 2016). Bu modellere örnek olarak *hizmetler modeli*; (psikolojik danışmanların etkinliklerinin belirlendiği modeldir. Bu etkinlikler oryantasyon, bireyi tanıma, bilgi verme, psikolojik danışma, yerleştirme ve izleme olmak üzere 6 kategoride ele alınmıştır) *süreç modeli*; (psikolojik danışmanlığın klinik ve terapötik yönü vurgulanmıştır. Psikolojik danışman, psikolojik danışma, müşavirlik ve koordinasyon rollerini üstlenmiştir) *görevler modeli*; (Psikolojik danışmanın yapması gereken görevler listelenmiştir) verilebilir. Gelişimsel modelde ise bireyin gelişimsel ihtiyaçları ön plandadır ve rehberlik hizmetlerinin öğrencilerin içinde buldukları gelişim dönemlerinin ihtiyaçlarını karşılamaya yönelik verilmesi esasına dayanır (Gysbers, 1997; Yeşilyaprak, 2016).

Psikolojik danışmanlık ve rehberliğin etkin biçimde yapılabilmesi ve amacına ulaşabilmesi için temel ilkelerin bilinmesi, psikolojik danışma becerilerine sahip olunması ve terapötik koşulların oluşturulması gerekmektedir (Yüksel-Şahin, 2018). Psikolojik danışma ve rehberliğin temel ilkelerine kısaca bakılacak olursa temelde insan



hak ve sorumluluklarına önem ve değer veren, demokratik ve insancıl bir anlayış vardır. Bu anlayışla tüm bireylere yönelik olarak hizmet verilir ve bireysel farklılıklara saygı duyulur. Verilen hizmette gönüllülük, süreklilik, gizlilik ve bilimsellik esastır. Planlı ve programlı biçimde profesyoneller tarafından verilir (Deniz, 2018; Yeşilyaprak, 2016). Ayrıca etkili bir psikolojik yardım sunabilmek için psikolojik danışma becerilerine de sahip olunması gerekir (Yüksel-Şahin, 2018). Psikolojik danışma sürecinde kullanılan bu beceriler ilişki kurma, sorunun kavramsallaştırılması, amaçların oluşturulması ve sürecin yönetilmesinde kullanılırlar. Bu beceriler temel düzeyde (yakından ilgilenme, soru sorma, danışanı gözlemlenme, cesaretlendirme, içerik-duygu yansıtma ve özetleme) ve ileri düzeyde (yüzleştirme, odaklanma, anlamın yansıtılması, yorum yapma, yeniden çerçevlendirme, kendini açma, geri bildirim verme, mantıksal çıkarımlarda bulunma, bilgi verme, yönerge verme) becerilerdir (Ivey, Ivey ve Zalaquett, 2010; Lent, Hill, ve Hoffman, 2003). Eksiksiz bir görüşme yapabilmek için bu becerilere ihtiyaç vardır, buna ek olarak psikolojik danışman-danışan ilişkisi kurulabilmesi için bazı koşullara ihtiyaç vardır. Psikolojik danışman bu koşulları oluşturup danışana iletmelidir (Yüksel-Şahin, 2018). Bu koşullar; danışanı koşulsuz-yargısız kabul etmek, ona saygı duymak, empatik bir anlayışla yaklaşmak, psikolojik danışmanın tutarlı ve saydam olması, somutluk, kendini açma, ilişkinin şimdi ve buradalığıyla, yüzleştirmedir (Voltan-Acar, 2012; Yüksel-Şahin, 2018).

Genel olarak psikolojik danışmanlık ve rehberlik alanını tanımladıktan sonra, bu alanın daha özel alanlarda kullanılmasına bakmak gerekir. Bu noktada kariyer psikolojik danışmanlığı ve rehberliği, okul psikolojik danışmanlığı ve rehberliği gibi psikolojik danışmanlık ve rehberlik alanları bulunmaktadır. Bu alanlardan biri de sağlık psikolojik danışmanlığı ve rehberliği alanıdır.

Sağlık Psikolojik Danışmanlığı ve Rehberliği

Topluma yönelik temel sağlık hizmetlerinin, etkili olabilmesi ancak bireylerin ve toplumların katılımcı bir şekilde bilgilerini artırarak iş birliği yapmaları ile gerçekleşmektedir. Bireylerin kendi sağlık durumlarını daha olumlu bir konuma getirmeleri için; farkındalık ve bilgi düzeylerinin yükseltilmesini gerektirir. Bu hedeflere ulaşmak için kullanılan yöntemler arasında sağlık psikolojik danışmanlığı ve



rehberliği hizmetlerinin uygulanması, sağlık eğitimi ve sağlığın güçlendirilmesi bulunmaktadır (Tulchinsky ve Varavikova, 2014).

Sağlık psikolojik danışmanlığı ve rehberliği; bireylerin hastalık süreçlerinin ilerlemesini azaltmaya veya önlemeye, ayrıca sağlık durumlarını ve işleyişini iyileştirmeye yardımcı olmak için çeşitli yaklaşımları, yöntemleri kullanan geniş ve kapsamlı bir alandır (Sperry ve Carlson, 2002). Sağlık psikolojik danışmanlığının ve rehberliğinin kapsamlı bir alt alan olmasının nedeni; danışanın duygularını, düşüncelerini ve davranışlarını tanımlamayı, anlamayı ve yönetmeyi bu sayede onların sağlık sorunları ile baş edebilmelerine yardımcı olmayı içermesi ile ilgilidir (Blonna, Loschiavo ve Watter, 2011). Sonuç olarak sağlık psikolojik danışmanlığı ve rehberliği uygulamaları ile danışanın sağlık sorunlarına ilişkin farkındalık düzeyleri yükseltilerek hastalıkla başa çıkma becerileri artırılır (Tulchinsky ve Varavikova, 2014).

Sağlık psikolojik danışmanlığı ve rehberliği iki temel işlev etrafında şekillenmektedir. Bunlardan ilki, danışanın sağlık sorunları ile ilişkili duyguları anlamalarına ve bunlarla baş etmelerine yardımcı olmaktır. İkincisi ise, danışanlarla terapötik bağlam geliştirmek ve bu noktada terapötik ittifakı artırarak danışanların psikolojik yardım sürecinden üst düzeyde yararlanmalarına yardımcı olmaktır (Blonna, Loschiavo ve Watter, 2011). Sağlık psikolojik danışmanlığı ve rehberliği alanını genel olarak tanımladıktan sonra, sağlık psikolojik danışmanlığı ve rehberliği alanının kökenlerine değinmek gerekir.

Sağlık psikolojik danışmanlığı ve rehberliğinin kökenleri

Sağlık psikolojik danışmanlığı ve rehberliğine ilişkin literatür bilgilerinde birçok kavrama rastlanmaktadır. Bu bölümde sağlık psikolojik danışmanlığı ve rehberliği ile ilişkilendirilen ve temelini oluşturan sağlık psikolojisi, sağlık eğitimi ve sağlığın geliştirilmesi hakkında bilgiler aktarılmıştır.

Sağlık psikolojisi. Sağlık psikolojisi, sağlık ve hastalığın nedeni, ilerlemesi ve sonuçlarında psikolojik faktörlerin rolü üzerinde duran psikolojinin bir alt alanıdır (Ogden, 2012). Sağlık psikolojisi, Amerika Psikoloji Derneğindeki (APA) 54 bölümden bölüm 17’de (danışmanlık psikolojisi) bir alt çalışma alanı olarak (APA, 2021) ve 1978



yılında kurulan bölüm 38’de (sağlık psikolojisi) temsil edilmektedir. Sağlık psikolojisi alanında çalışan bireylere sağlık psikoloğu denilmektedir.

Sağlık psikologlarının amaçları arasında, psikolojik kuramları ve araştırmaları birleştirerek hastaların sağlıklı yaşam tarzlarını sürdürmelerine yardımcı olacak yöntemler geliştirmek, hastaların refahına önemli katkılarda bulunmak sayılır. Sağlık psikologları, hastaların kronik hastalıklarını yönetmelerine ve önlenebilir hastalıklardan kaçınmalarına yardımcı olurlar, ayrıca akut yaralanmaları ve kronik hastalıkları olan kişilere rehabilitasyon hizmetleri sağlarlar (Society for health psychology, 2021). İngiltere Psikoloji Derneği ise sağlık psikolojisi alanını; psikoloji araştırma ve yöntemlerini sağlığın geliştirilmesine ve sürdürülmesine, hastalığın önlenmesine ve yönetimine, hastalığa katkıda bulunan faktörlerin belirlenmesine, fiziksel hastalık durumuna, sağlık sisteminin iyileştirilmesine, sağlık politikalarının oluşturulmasına ve geliştirilmesine uygulayan bir psikoloji dalı olarak tanımlamaktadır (British Psychological Society, 2021).

Sağlıkla ilgili psikolojik hizmetlere vurgu yapan bir alan olarak sağlık psikolojisi zihin beden ayırımına karşı çıkmaktadır (Ogden, 2012). Bu alan fiziksel ve psikolojik faktörlerin karşılıklı etkileşimini göz önünde bulundurarak biyo-psiko-sosyal modeli benimser. Sağlık psikolojisi açısından psikolojik faktörler fiziksel sağlığı etkilerken, fiziksel ve davranışsal faktörler de psikolojik sağlık üzerinde etkili olmaktadır (Leong vd., 2008).

Sağlık psikolojisinin başlangıcından bugüne dört yaklaşım etrafında şekillendiği görülmektedir. Bu yaklaşımların her biri sağlık hizmetlerinde uygulama için kuram, araştırma ve öneriler sunarlar. Bu yaklaşımlardan ilki “Klinik sağlık psikolojisi”dir. Klinik sağlık psikolojisinin temelini, sağlığın geliştirilmesine ve sürdürülmesine, hastalığın önlenmesine ve tedavisine, sağlığın ve hastalığın etiyolojik ve tanısal ilişkilerinin açıklanmasına yönelik psikoloji disiplininin bilgileri oluşturmaktadır. İkinci yaklaşım "halk sağlığı psikolojisi"dir. Klinik sağlık psikolojisi gibi, halk sağlığı psikolojisi de hastalık tedavisinden çok, sağlığın geliştirilmesine ve hastalığın önlenmesine yönelik çalışan sağlık hizmetleri sisteminin bir parçasıdır. Üçüncü yaklaşım, topluluk araştırmasına ve eylemine dayanan "toplum sağlığı psikolojisi"dir. Toplum sağlığı psikolojisi, savunmasız toplulukların ve grupların üyeleriyle iş birliği



hâlinde çalışmayı içerir ve daha genel olarak, onları savunmasız hâle getiren koşullarla (sosyal dışlanma ve yoksulluk gibi) mücadele etmeyi amaçlar. Dördüncü yaklaşım, "eleştirel sağlık psikolojisi"dir. Eleştirel sağlık psikolojisi, gücün, ekonominin ve makro sosyal süreçlerin sağlığı, sağlık hizmetlerini, sağlık psikolojisini ve genel olarak toplumu nasıl etkilediğini ve yapılandırıldığını analiz etmeyi amaçlamaktadır (Marks, 2002).

Sağlık psikolojisi bu dört alanda sağlık ve hastalık analizinde dört temel perspektiften yararlanmaktadır. Bunlardan ilki, sağlığın biyo-psiko-sosyal modelidir. Bu model insan sağlığına; biyolojik olarak etkide bulunan faktörlerden virüsler, bakteriler ve yapısal kusurlarla; sağlığın ve hastalığın psikolojik yönlerine ilişkin bilişler, duygular ve davranışlar ile; sağlığın sosyal yönleri, sosyal davranış normları, davranışı değiştirmeye yönelik baskılar, sağlık üzerindeki sosyal değerler ile sosyal sınıf ve etnik köken açılarından yaklaşır.

İkinci bakış açısı “sağlık sürekliliğidir”. Süreklilik olarak sağlık: sağlığı ve hastalığı bir süreklilik olarak vurgular ve psikolojik faktörlerin sağlığı her aşamada (hastalığın başlangıcında, yardım aramada, hastalığa uyumda, hastalığın ilerlemesi ve sağlık sonuçları) etkilediğini savunur. Üçüncü bakış açısı, “psikoloji ve sağlık arasındaki doğrudan ve dolaylı yollardır”. Bu bakış açısı; psikoloji ve sağlık arasında hem doğrudan (bir kişinin yaşamını deneyimleme biçimi, vücutları üzerinde sağlık durumlarını değiştirebilecek doğrudan bir etkiye sahiptir) hem de dolaylı (bir kişinin düşünme biçimi davranışlarını etkiler ve bu da sağlıklarını etkileyebilir) bir yol olduğunu savunur. Dördüncü bakış açısı ise, “değişkenliğe odaklanmadır”. Değişkenliğe odaklanma; sağlık ve hastalığın yalnızca hastalığın ciddiyeti veya bilgi ile açıklanamayacağını, ancak diğer faktörlerin (bilişler, duygular, beklentiler, öğrenme, akran baskısı, sosyal normlar, başa çıkma ve sosyal destek gibi çok çeşitli psikolojik değişkenler) de anahtar bir role sahip olması gerektiğini vurgular (Ogen, 2012).

Sağlık eğitimi ve sağlığın geliştirilmesi. Sağlık psikolojik danışmanlığı ve rehberliği ile ilişkili bir diğer önemli nokta sağlık eğitimi ve sağlığın geliştirilmesidir. Özellikle psikolojik danışmanlık ve rehberlikte, sağlıkta eğitsel rehberlik hizmetleri kapsamını oluşturması açısından sağlık eğitimi çok önemlidir. Sağlık eğitimi ile ilgili birçok tanımlama yapılmaktadır. Tanımlarda, optimal sağlık uygulamaları hakkında



bilinenler ile gerçekte uygulananlar arasındaki boşluğu daraltmak, zararlı sağlık davranışlarını daha sağlıklı davranışlarla değiştirmek, sağlık üreten davranışların benimsenmesini kolaylaştırmak için gerekli olan öğretim süreçlerini ve öğrenme deneyimlerini ele almak gibi noktalara odaklanılmaktadır (Sperry ve Carlson, 2002). Sağlık eğitimine yönelik Whitehead (2004) yaptığı tanımında, “bireyi sağlığın / hastalığın doğası ve nedenleri ile ilgili bilgilendirmek ve ayrıca bireyin yaşam tarzıyla ve davranışlarıyla ilişkili kişisel risk düzeyleri hakkında bilgilendirmeyi amaçlayan bir faaliyet” gibi noktalara dikkat çekmiştir. Sağlık eğitimi, bireyin özellikle risk altında olduğu veya hastalıktan etkilendiği varsayıldığı durumlarda, değer, inanç ve tutum sistemlerini doğrudan etkileyerek bireyi bir davranış değişikliği sürecini kabul etmeye motive etmeye çalışır (Whitehead, 2004).

Halk sağlığının bir parçası olan sağlık eğitimi alanı, seçilen hedef nüfus gruplarında sağlıkla ilgili sorunların eğitimi ile ilgilenmektedir (Tulchinsky ve Varavikova, 2014). Hastaların eğitimi, sağlık hizmetlerinde aktif rol almalarına ve bilinçli kararlar vermelerine olanak sağlayarak hem hasta (bilgi edinme öz bakımının artması, anksiyetenin azalması vb.), hem sağlık kuruluşu (hizmet kalitesinin artmasıyla maliyetlerin düşmesi ve yanlış uygulamaların önlenmesi) hem de toplumsal açıdan (bilgi becerisi artan hastalar işlevselliklerini sürdürdükçe okula, işe veya hizmet faaliyetlerine dönmesi) fayda sağlar (Fernsler ve Cannon, 1991; Hoffmann ve Worrall, 2004).

Sağlık eğitiminin varsayımları şunlardır (Whitehead, 2004):

- Bireyin kendi sağlığına önem verdiği ve öncelik verdiği varsayılır. Sağlık profesyonelinin, bireyin herhangi bir olumsuz sağlık durumundan uzaklaşmasına ve sağlıklı olma durumunun artırılmasına yardımcı olmasını esas alır.
- Sağlık eğitimi, sağlık çalışanının vermesi gereken sağlıkla ilgili gerekli bilgilere sahip olduğunu, hizmet alan kişinin bu bilgilere ihtiyaç duyduğunu ve bundan yararlanacağını varsayar.
- Eğer hizmet alan kişi bu bilgiyi doğru bir şekilde özümsemişse davranışlarında değişikliğe veya düzenlemeye gidecektir. Hizmet alan kişiler bu süreç aracılığıyla desteklenebilir, ancak üstlenebilecekleri veya yapacakları herhangi bir eylemden kişisel olarak sorumludurlar.



Sağlık profesyonellerinin hastalara verdikleri eğitim, yaygın bir uygulama olmakla birlikte bu eğitimlerde sözlü olarak sunulan bilgileri desteklemek veya pekiştirmek için yazılı materyallerin kullanılması önerilmektedir (Hill, 1997), çünkü bu pekiştirme, eğitimin etkililiği üzerinde olumlu bir etkiye sahip olabilir (Theis ve Johnson, 1995). Bernier'e (1993) göre, yazılı eğitim materyalinin birtakım avantajları vardır. Bunlar; mesaj tutarlılığı, tekrar kullanılabilirlik, taşınabilirlik, esneklik, bilginin kalıcılığı; üretilmesi ve güncellenmesidir.

Sağlığın teşviki ve geliştirilmesi kavramı, sağlığı geliştirme çalışmalarında hastalık sürecine yol açan kişisel ve değiştirilebilir alışkanlıkları ele alınmaktadır. Bu alışkanlıklardan bazıları; düzenli egzersiz, besleyici yiyecekler yemek, tütün ve aşırı alkolden kaçınma, stresi yönetmeyi öğrenme, değerlerini netleştirme, başarıya gibi yaşam tarzı değişiklikleri şeklinde ifade edilebilir. Bu amaçlara ulaşmanın birincil yolu olarak sağlık psikolojik danışmanlığı ile kazandırılacak alışkanlıklar sayesinde sağlık durumu daha da iyileştirilebilir ve hastalıklar önlenir (Sperry ve Carlson, 2002).

Sağlık psikolojik danışmanlığı ve rehberliğinin kökenleri önemlidir. Bu kökenler yukarıda ayrıntılı bir şekilde ele alınmıştır. Bir diğer önemli nokta, sağlık psikolojik danışmanlığı ve rehberliği ile ruh sağlığı alanında yürütülen psikolojik danışmanlık ve rehberlik hizmetleri arasındaki ilişkilerin incelenmesidir.

Sağlık psikolojik danışmanlığı ve rehberliği ile ruh sağlığı danışmanlığı arasındaki ilişki

Sağlık psikolojik danışmanlığı ve rehberliği ile ruh sağlığı danışmanlığı arasında benzerlikler ve farklılıklar bulunmaktadır. Ruh sağlığı danışmanlığı, psikolojik danışmanlık mesleği içinde bir uzmanlık alanıdır. Amerikan Ruh Sağlığı Danışmanları Derneği'ne (AMHCA) göre, ruh sağlığı danışmanlığı, psikoterapi ilkelerinin uygulanması, insan gelişimi, öğrenme kuramı, grup dinamikleri ve akıl hastalığı etiolojisi dahil olmak üzere profesyonel danışmanlık hizmetlerinin sağlanması olarak tanımlanmaktadır ve optimal ruh sağlığını geliştirmek, normal yaşam problemleriyle uğraşmak ve psikopatolojiyi tedavi etmek amacıyla bireylere, çiftlere, ailelere ve gruplara verilmektedir (Erford ve Hays, 2009: s.101).



Sağlık psikolojik danışmanlığı ve rehberliği ile ruh sağlığı danışmanlığı arasındaki en büyük fark, sağlık psikolojik danışmanlığının ve rehberliğinin belirli bir sağlık sorununu çevreleyen duygusal konulara odaklanmasıdır (Blonna, Loschiavo ve Watter, 2011). Ruh sağlığı danışmanlığı daha çok psikopatolojik sorunların teşhisi ve tedavi planlanmasındaki klinik becerilere odaklanır (Erford ve Hays, 2009). Sağlık psikolojik danışmanlığının ve rehberliğinin odak noktası ise psikolojik danışma kuramlarının gibi sadece psikolojik ve duygusal yönler değildir. Bunun yanı sıra danışanın sağlığı, kişiler arası ilişkileri ve sosyal yeterliliği ile hem psikolojik hem de fiziksel boyutlarda ilgilenir (Sperry ve Carlson, 2002).

Literatürde sağlık psikolojik danışmanlığının ve rehberliğinin üç yönü üzerinde durulmaktadır:

- a) Sürecin psikolojik yönüdür ve sağlık sorunu ile ilgili duyguları içerir.
- b) Sürecin eğitici yönüdür ve sağlık problemini yönetmek için gerekli bilgi ve becerilerin öğretilmesi ve öğrenilmesiyle ilgilidir.
- c) Sürecin danışan ile danışman arasındaki ilişkisel yönüdür ve kişinin danışma ihtiyacının temeli olan sağlık sorununa odaklanma ile ilişkilidir (Blonna, Loschiavo ve Watter, 2011).

Sağlık psikolojik danışmanlığı ve rehberliğinin uygulama alanları

Psikolojik danışmanlık ve rehberlik birçok uzmanlık alanını (örneğin kariyer, akıl sağlığı, okul) içermesine rağmen, sağlık psikolojik danışmanlığı ve rehberliği için özel bir tanım yoktur. Sağlık psikolojik danışmanlığı ve rehberliği genel psikolojik danışmanlık becerilerinin ve kuramlarının sağlık sorunlarının yönetimine uygulanmasıdır. Doğası gereği sağlık danışmanlığı kısa vadeli ve görev odaklıdır. Belirli bir sağlık sorunu ile başlar ve biter (Blonna, Loschiavo ve Watter, 2011). Sağlık psikolojik danışmanlığı ve rehberliği, kişiye özel müdahaleleri ve nüksetmeyi önlemeyi vurgularken, değişimin önündeki engelleri azaltmak için yeniden çerçeveleme ve bilişsel yeniden yapılandırma gibi çeşitli psikoterapötik müdahaleleri kullanmaktadır. Sağlık, sosyal çevreden etkilendiği için, danışmanlık sürecinin kapsamını sosyal sistemi içerecek şekilde bireyin ötesine genişletme eğilimindedir (Sperry ve Carlson, 2002).



Geniş bir uygulama alanı olan sağlık psikolojik danışmanlığı ve rehberliği ile ilgili uluslararası literatürde farklı düzeylerde çalışmalara ve uygulamalara rastlanmaktadır. Alan literatürü incelendiğinde Migliore, Jankovic ve Squitieri (2009) yaptıkları “Hungtinton hastalığında genetik danışmanlık” araştırmasında psikolojik desteğin, tüm danışmanlık prosedürleri sırasında sunulması gerektiğini vurgulamaktadırlar. Montesi (2014) yaptığı çalışmada alkole bağlı olmayan karaciğer yağlanması hastalarında fiziksel aktivite odaklı psikolojik danışmanlığı, yapılandırılmış bilişsel davranışçı terapi grubu ile karşılaştırılmıştır. Araştırma sonucunda iki grup arasında karaciğer yağlanması ve fiziksel zindelik açısından bir fark bulunmadığı saptanmıştır.

Benzer şekilde cinsel sağlık danışmanlığının, doğum sonrası dönemdeki kadınların cinsel doyumu üzerindeki etkisine yönelik bir çalışma yapılmıştır. Çalışmada dört oturumlu bir cinsel sağlık danışmanlığı programının, doğum sonrası dönemde cinsel tatminleri belirgin düzeyde artırdığı saptanmıştır (Zamani, Roudsari, Moradi ve Esmaily, 2019). Bir başka çalışmada iltihaplı bağırsak hastalığı (İBH) olan bireylerde İBH odaklı psikolojik danışmanlığın hastaların psikolojik refahını artırmanın ve stresle baş etmelerini güçlendirmenin yanı sıra hastalığın nüks etme oranını azalttığını ve İBH'nın aktivitesini de iyileştirebileceğini göstermiştir. Bu bulgular, psikolojik danışmanlığın psikolojik stresle ilişkili olan İBH'lı hastalarda sağlık hizmeti kullanımını ve maliyetlerini de azaltabileceğini göstermiştir (Wahed, Corser, Goodhand, ve Rampton, 2010). Laederach-Hofmann ve diğerleri (1999) yaptıkları çalışmada diyet danışmanlığında psikolojik destekle birlikte düşük doz imipramin eklenmesinin, hastaların ilaçsız en az 6 ay boyunca kilo vermelerine yardımcı olduğunu göstermiştir.

Sağlık psikolojisi temelinde verilen sağlık psikolojik danışmanlığı ve rehberlik hizmetlerinin ortak yönleri şunlardır:

- Belirli bir sağlık sorunu ile başlamaktadır ve bu sağlık sorunu ile bitmektedir.
- Kısa dönemli müdahale modelidir.
- Sağlık sorunu ile ilişkili duygulara müdahaleyi içermektedir.
- Sağlık ve sağlık sorunu ile ilgili eğitici kısmı bulunmaktadır.
- Sağlık sorunu yaşayan birey ve psikolojik danışman arasında terapötik ilişki kurulmaktadır.



- Sağlık psikolojik danışmanı ve birey arasında etkili bir iletişim söz konusudur.
- Sağlıklı davranışın teşvik edilmesi söz konusudur.
- Hastalığın önlenmesi öncül olmakla birlikte hastalığın ilerlemesini arttıran problem alanlarına müdahale içermektedir.
- Sağlık, sosyal çevreden etkilendiği için danışmanlık süreci kapsamında müdahale, sosyal sistemi de içerecek şekilde genişletilerek uygulanmaktadır.

Türkiye’de sağlık psikolojisi temelinde sağlık psikolojik danışmanlığı ve rehberliği uygulamaları

Sağlık konusu ne olursa olsun hem önleyici hem de geliştirici sağlık uygulamaları kapsamında sağlık psikolojik danışmanlığı ve rehberliği hizmeti sunulabilmektedir. Günümüzde sağlık hizmetlerinin sunumu birinci, ikinci ve üçüncü basamak olmak üzere üç ana başlıkta verilmektedir. Bunlardan ilki birinci basamak sağlık hizmetleri bireylerin sağlık sistemi ile ilk temas ettikleri aşamadır. Bu basamakta bireyin sağlık sorununa müdahale edilir, gerekirse sonraki basamaklara (ikinci ve üçüncü basamaklara) sevk yapılır. Farklı ülkelerde uygulanma sistemi değişmekle birlikte birinci basamak sağlık hizmetlerinin önemi ve sistemin vazgeçilmezi olduğu konusunda görüş birliği vardır (Starfield, 2003). Gerek ulusal gerekse uluslararası çalışmalar bu basamağın güçlendirilmesinin önemini vurgulamaktadır (Ayhan-Başer vd., 2015). Türkiye’de 2003 yılında başlayan sağlıkta dönüşüm ile birinci basamak sağlık hizmetlerinde güçlendirmeye önem verilmiş ve ek hizmet birimleri oluşturulmuştur. Bunlardan bir tanesi olan sağlıklı yaşam merkezleri toplum sağlığı merkezlerine bağlı çalışan birinci basamak sağlık hizmetlerini güçlendirmeye ve bu hizmetlere ulaşılmasını kolaylaştırmaya yönelik hizmettir. Bu merkezlerdeki amaç sağlığa yönelik risklerden toplumu ve bireyi korumak ve sağlıklı yaşam tarzını teşvik etmek (Resmî Gazete, 25/5/2018) şeklinde sıralanabilir. İkinci basamak sağlık hizmetleri (devlet hastanesi, özel kurumlar) ayaktan ya da yataklı teşhis, tedavi ve rehabilitasyon hizmeti veren kurumlardır. Üçüncü basamak (üniversite/ eğitim araştırma hastanesi) sağlık hizmetleri ise ileri tetkik ve tedavi içeren kurumlardır. Bu kurumlarda eğitim ve araştırma hizmetleri de verilebilmektedir (Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü, 2019). Yapılan araştırmalar birinci basamak sağlık hizmetlerinin yeterli düzeyde etkin kullanılmadığı, bireylerin ikinci ve üçüncü basamak sağlık hizmetlerine



daha fazla öncelik verdiğini göstermektedir (Çiçek-Gümüş ve Güngörmüş, 2020; Özilice, Uçku ve Akdere, 2017).

Birinci basamak sağlık hizmetlerine başvuruları inceleyen bir çalışmada Aile Sağlığı Merkezlerine ruh sağlığı ve hastalığı ile ilgili başvuruların oldukça düşük olduğu saptanmıştır. Sebep olarak ruhsal hastalıkların sadece uzman hekim tarafından tedavi edilebileceği, aile hekimine yönelik güvensizlik ve kısıtlı zaman ayrılması olarak belirtilmiştir. Katılımcıların çoğunluğunun psikiyatrik sorunları için ikinci basamak (devlet hastanesi, özel kurumlar) ya da üçüncü basamak (üniversite/ eğitim araştırma hastanesi) sağlık merkezlerine başvurduğu saptanmıştır (Özilice, Uçku ve Akdere, 2017). Birinci basamak sağlık hizmetlerinde verilen; koruyucu ruh sağlığı, sigara bırakma, çocuk gelişimi risk gruplarına yönelik danışmanlıklar gibi psikososyal destek çalışmaları ve yine sağlıklı bireylere yönelik hizmetler içerisinde hastalıkların ve risk faktörlerinin önlenmesine yönelik bireysel ve grup danışmanlık faaliyetleri, farkındalık eğitimleri, sağlıklı yaşlanma danışmanlığı gibi hizmetlerin (Resmî Gazete, 25/5/2018), Ogden'in (2012) tanımladığı sağlık psikolojisi amaçları ile uyumlu olduğu görülmektedir. Örnek olarak hastalıkların etiyolojisini belirlemek, sağlıksız davranışları tahmin etmek, psikoloji ve fizyoloji arasında ilişkileri belirlemek, hastalıklarda psikolojinin rolünü anlamak, hastalık tedavilerinde psikolojinin rolünü belirlemek, sağlıklı davranışlarını tespit etmek ve hastalıkların önlenmesine yönelik hizmetleri kapsamaktadır (Ogden, 2012). İkinci ve üçüncü basamak sağlık hizmetlerinde ise ağırlıklı olarak klinik ruh sağlığı danışmanlığı hizmetleri verilmektedir. Sağlık psikolojik danışmanlığı ve rehberlik hizmetlerinin örgütlenmiş, planlanmış ve sistematik bir şekilde Türk sağlık sistemi içerisinde entegre edilmediği görülmektedir.

Tartışma

Bu çalışmada sağlık psikolojik danışmanlığı ve rehberliği alanı, dünyadaki uygulamalar ve kuramsal yaklaşımlar ile ampirik çalışmalar temelinde ele alınıp incelenmiştir. İncelemeler sonucunda, Türkiye'de sağlık psikolojik danışmanlığı ve rehberliği hizmetlerine yüksek düzeyde ihtiyaç olduğu ve bu noktada alanda boşluk olduğu görülmektedir. Tüm bunların yanında sağlık psikolojik danışmanlığı ve rehberliği alanı, diğer alanlarla da ilişkilidir. Ancak bu ilişkisel sınırlar tam olarak belirginleştirilmemiştir. Bu nedenle yapılan uygulamalarda ve araştırmalarda çelişkiler



ortaya çıkmaktadır. Özellikle sağlık alanında klinik ruh sağlığı psikolojik danışmanlığı hizmetleri verilmektedir. Bu alanda verilen hizmet psikopatoloji ağırlıklı olduğundan ruhsal sıkıntılar dışında önleyici/geliştirici ve koruyucu alanda yetersiz kalmaktadır. Çalışmanın bu bölümünde ilgili konular ele alınıp değerlendirilmiştir.

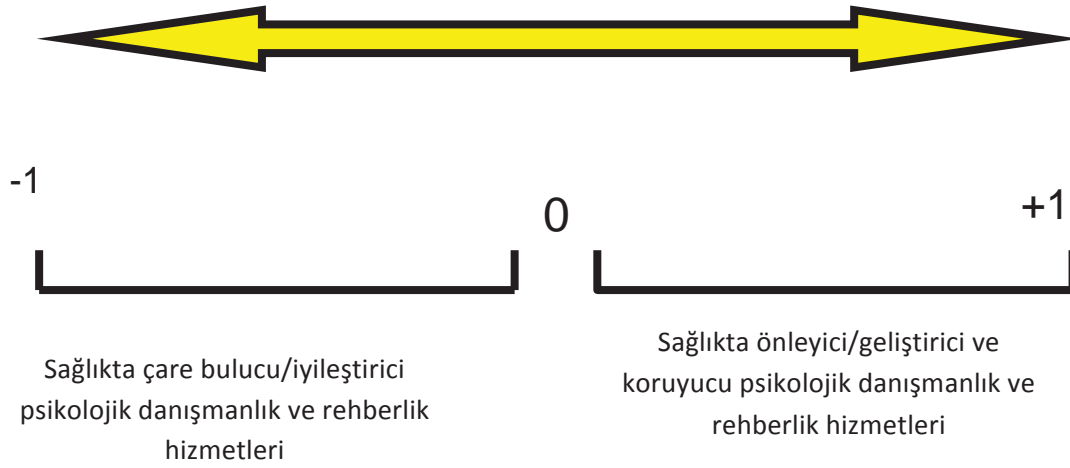
Öncelikle bütün sağlık kurumlarında ve kuruluşlarında sağlık psikolojik danışmanlarına ihtiyaç vardır. Bu ihtiyacın en önemli nedeni, medikal bağlamda hizmet sunan sağlık personelinin iş yükünün çok olmasıdır. Biyo-medikal model, hastalık semptomları, ilaç tedavisi ve genetiğe vurgu yaparak insan bedenine odaklanmaktadır. Oysaki doktor, hemşire, ebe, sağlık memuru, röntgen teknisyeni, laborant gibi sağlık hizmetini sunan meslek elemanları, insana hizmet etmektedirler. İnsan ise biyo-psiko-sosyal bir varlıktır. Sadece bedensel bir varlık değildir. Bu noktada sadece biyo-medikal modelle değil, biyo-psiko-sosyal modelle de insanlara hizmet sunmak gerekir. Bu noktada psiko-sosyal model, ruh hâli, davranışlar ve ilişkilere vurgu yapan bir zihin odağıyla ilişkilendirilmiştir. Biyo-psiko-sosyal model ise, zihin ve beden arasındaki ikilemi ortadan kaldırarak bu iki model arasındaki boşluğu doldurmaya çalışır (Leong, Altmaier ve Johnson, 2008). Zaten kavram olarak sağlık kavramı, bütünleşik bir şekilde çalışmayı gerekli kılmaktadır (World Health Organization.-WHO, 2020). Bu bütünsel yaklaşım bireye sadece tıbbi odaklı değil aynı zamanda ruhsal ve sosyal odaklı yaklaşmayı da gerektirmektedir. Bir başka deyişle bireyin salt beden sağlığı alanını ele almak yerine fiziksel, psikolojik ve sosyal sağlığını bir bütünü olarak değerlendirmenin önemi vurgulanır. Ayrıca sadece biyomedikal yöntemle sunulan hizmetlerin olumsuz sonuçları da görülmektedir. Örneğin sadece biyo-medikal modelle hizmet sunmak, sağlık meslek elemanlarının tükenmelerine neden olmaktadır (Çakır ve Tang, 2018; Özsoylu vd, 2017).

Sağlık psikolojik danışmanlığı ve rehberliği hizmetleri, sağlık kuruluşları için hayattır. Çünkü sağlık kuruluşlarının doğası incelendiğinde iki önemli nokta dikkati çekmektedir. Bunlardan ilki sağlık hizmetlerinin yönetimidir. Hastane başhekimliği ve müdürlüğü gibi birimler sağlık yönetimini temsil etmektedirler. İkinci önemli nokta ise, bireylerin sağlık durumlarının iyileştirilmesidir. Sağlık psikolojik danışmanlığı ve rehberliği hizmetleri tıpkı öğrenci kişilik hizmetleri (Yeşilyaprak, 2016) gibi “hasta/sağlıklı birey için kişilik hizmetleri” olarak ele alınabilir. Nasıl öğrenci kişilik

hizmetlerinden olan okul psikolojik danışmanlık ve rehberlik hizmetleri, öğretim ve yönetim süreçlerini destekliyorsa; sağlık psikolojik danışmanlığı ve rehberlik hizmetleri de sağlık yönetimi süreçlerini ve bireylerin sağlık durumlarını destekleyebilir. Verilecek sağlık psikolojik danışmanlığı ve rehberlik hizmetleri hastalık durumlarında çare bulucu/iyileştirici (-1 ile 0 arası) ve sağlık probleminin olmadığı ancak risk içeren durumlarda (0 ile 1 arası) önleyici/geliştirici ve koruyucu düzeyde olmalıdır (Şekil 1).

Şekil 1

Sağlık Psikolojik Danışmanlığı ve Rehberliği Hizmetleri



Sağlık psikolojik danışmanlığı ve rehberlik hizmetlerinin iki önemli özgesi bulunmaktadır: Bunlardan biri “sağlık psikolojik danışmanlığı” iken diğeri ise “sağlık rehberliğidir”. Genel olarak hizmetleri değerlendirildiğinde, iki önemli nokta dikkati çekmektedir: Bunlardan birincisi hastalık ya da çare bulucu hizmetler iken diğeri ise sağlık odaklı ya da önleyici, geliştirici ve koruyucu sağlık hizmetleridir. Sağlık psikolojik danışmanları, hastalık süreçlerinde ve sağlık kurumlarında daha çok çare bulucu hizmetlerde bulunurken; yaşamın diğer alanlarında ise daha çok koruyucu, önleyici ve geliştirici hizmetlerde bulunabilirler.

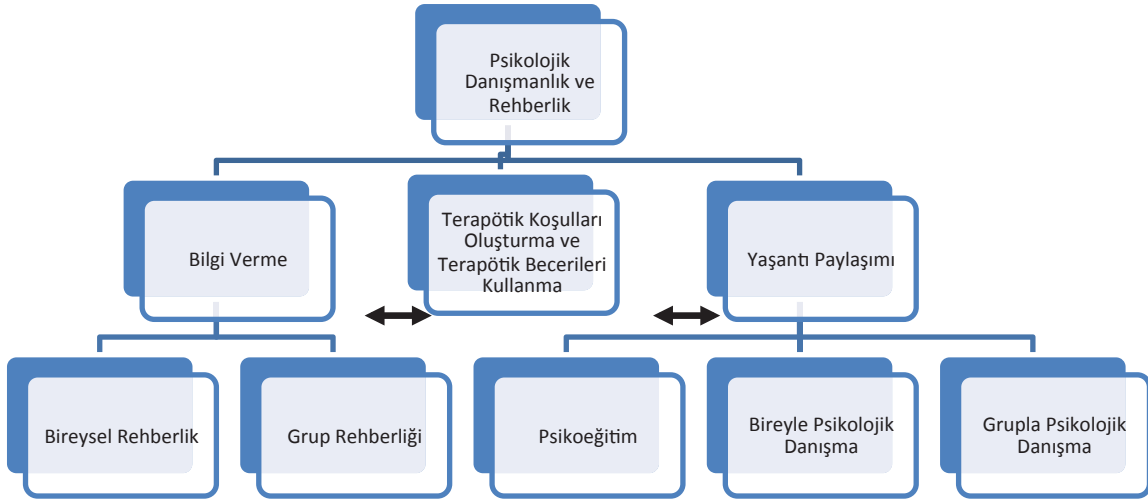
Sağlık psikolojik danışmanlığı ve rehberliği ile sağlık danışmanlığı kavramlarının ve uygulamalarının günümüzde iç içe yer aldığı görülmektedir. Bu iç içe yer alış gerek uygulamalarda gerekse yapılan bilimsel çalışmalarda kargaşaya neden olmaktadır. Bu karmaşayı önlemenin yolu, sağlık psikolojik danışmanlığı ile sağlık danışmanlığının kavramsal açıdan farklılıklarını ortaya koymaktan geçmektedir. Sağlık

psikolojik danışmanlığı ve rehberliği, psikolojik danışmanlık ve rehberlik alanının bir alt alanı olarak değerlendirilmektedir. Bu noktada psikolojik danışmanlık ve rehberlik hizmetlerini sunma şekilleri üzerinde durmak gerekir.

Psikolojik danışmanlık ve rehberlik hizmetleri çeşitli şekillerde sunulmaktadır. Bu noktada grup ya da birey olmak üzere iki önemli odak dikkati çekmektedir. Bir diğer konu ise yaşantı paylaşımı ile bilgi paylaşımına dayalı olarak psikolojik danışmanlık ve rehberlik hizmetleri şekillenmektedir. Bilgi paylaşımına dayalı, psikolojik danışma ve rehberlik hizmetlerinde tek kişiye bilgi verildiğinde bu noktada yapılan hizmet, “bireysel rehberlik”, eğer bir gruba bilgi veriliyorsa, bu durumda yapılan hizmet “grup rehberliği” adı altında sunulmaktadır. Gerek bilgi vermede gerekse yaşantı paylaşımında, psikolojik danışmanlar terapötik koşulların oluşturulmasına ve psikolojik danışmanlık ve rehberliğin ilkelerinin uygulanmasına azami derecede dikkat etmektedirler (Şekil 2). Sağlık danışmanlığı hizmeti veren doktor, hemşire, ebe vd. sağlık personeli aldıkları eğitim gereği terapötik becerileri ve koşulları uygulayamamaktadırlar.

Şekil 2

Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlikte Hizmet Araçları





Sağlık psikolojik danışmanlığı ve rehberliği, yeni veya ayrı bir sağlık bakımı uzmanlığı olmaktan çok, sağlık ve esenliğe yönelik bir tutum ve yönelim olarak değerlendirilir (Sperry ve Carlson, 2002). Uluslararası alanyazını incelendiğinde “*counseling*” kelimesinin psikolojik danışmanlık ve rehberlik terimini karşılamak amacıyla kullanıldığı ve tanımlandığı görülmektedir. Yine Türkçe karşılığı olarak da “*psikolojik danışma*” şeklinde çevrilmektedir. “*Health counseling*” kavramı da “*sağlık psikolojik danışmanlığı*” terimi yerine kullanılmaktadır. Ancak literatürde bu kavramın bazen “*sağlık danışmanlığı*” olarak kullanıldığı, psikolog ve psikolojik danışmanların dışında sağlıkla ilgili verilen hizmetlerin tamamı için kullanıldığı söylenebilir. Örnek olarak hemşire merkezli güçlendirici sağlık danışmanlığı çalışması (Poskiparta vd., 2001), hemşirelerin sağlık danışmanlığında sağlık davranışlarına ilişkin motivasyon oluşturmak için hastalara sordukları soruların araştırılması (Poskiparta, Kettunen ve Liimatainen 1998), ilerleyen hastalıkta bakım koordinasyonu ve sağlık danışmanlığının etkinliği (Engelhardt vd., 2009) verilebilir. Sağlık danışmanlığı altında yapılan uygulamalarda bilgi verme ağırlıklı çalışıldığı psikolojik müdahale yapılmadığı görülmektedir. Literatürdeki bu karmaşanın önüne geçebilmek için “Sağlık psikolojik danışmanlığı” kullanımı tercih edilmiştir. Sonuç olarak sağlık psikolojik danışmanları sundukları hizmetlerde bilgi verme, yaşantı paylaşımı gibi noktalara odaklanırken, terapötik becerileri, terapötik koşulları, psikolojik danışmanlık ve rehberliğin ilkelerini göz önünde bulundurmamak zorundadırlar. Oysaki diğer meslek elemanlarının verdiği sağlık danışmanlığı hizmetlerinde, daha çok bilgi vermeye odaklanılmaktadır. Bu sebeple sağlık psikolojik danışmanlığı ve rehberliği hizmetlerinin sunulmasında bir paradigma ihtiyacı doğmaktadır.

Sağlık psikolojik danışmanlığı ve rehberliği hizmetleri daha önce de belirtildiği gibi iki önemli noktada yürütülebilir. Bunlardan birincisi “*hastalık ya da çare bulucu*” hizmetler iken bir diğeri ise “*sağlık odaklı ya da önleyici, geliştirici ve koruyucu*” sağlık hizmetleridir. Özellikle sağlık kurumlarında ve kuruluşlarında hastalık ya da çare bulucu sağlık psikolojik danışmanlık ve rehberlik hizmetlerine ihtiyaç vardır. Bu noktada okul psikolojik danışmanlık ve rehberlik hizmetlerinden farklı olarak geleneksel hizmetler modelinin sağlık kuruluşlarındaki psikolojik danışmanlık ve rehberlik hizmetleri için uygun olduğu düşünülebilir. Öte yandan sağlık odaklı ya da geliştirici, önleyici ve koruyucu sağlık psikolojik danışmanlık ve rehberlik hizmetleri



için ise gelişimsel psikolojik danışmanlık ve rehberlik hizmetleri daha uygun görülmektedir.

Alan literatüründe yapılan incelemede sağlık psikolojik danışmanlığı ve rehberliği ile ilgili makale çalışmaları (Migliore vd., 2009; Montesi, 2014; Wahed vd., 2010) ve kitap çalışmaları (Blonna, Loschiavo ve Watter, 2011; Sperry ve Carlson, 2002) olmakla birlikte bu hizmetin kapsamlı ve sistemli bir şekilde yürütüldüğü uygulama bulunmamaktadır. Ayrıca ruh sağlığı uzmanlarına (psikiyatrist, psikolog, psikolojik danışman ve psikiyatri hemşiresi) bu alana yönelik bir eğitim verilmemektedir. Uluslararası alanda Amerika'daki "*Psikolojik Danışmanlık ve İlgili Eğitim Programları Akreditasyonu Kurulu*" tarafından belirlenen standartlarda giriş seviyesi uzmanlık alanları bağımlılık psikolojik danışmanlığı, kariyer psikolojik danışmanlığı, klinik ruh sağlığı psikolojik danışmanlığı, klinik rehabilitasyon, üniversite danışmanlığı ve öğrenci işleri, evlilik-çift ve aile danışmanlığı, okul psikolojik danışmanlığı ve rehabilitasyon danışmanlığı şeklinde sınıflandırılmıştır (CACREP, 2016). Ülkemizde ise psikolojik danışmanlık ve rehberlik eğitimi lisans düzeyinde ve lisansüstü düzeyde verilmekle birlikte aile danışmanlığı, klinik psikoloji, uygulamalı psikoloji alt alanlarında lisansüstü düzeyde eğitim verilmektedir. Sağlık psikolojik danışmanlığı ve rehberliği ayrı bir alan olarak değerlendirilmemekle birlikte psikolojik danışmanlık ve rehberliğin birçok alt alanı ile ilişkilendirilebilir. Özellikle klinik ruh sağlığı psikolojik danışmanlığı, rehabilitasyon psikolojik danışmanlığı ile ortak yönleri olmakla birlikte sağlık hizmetleri dışında da ihtiyaç duyulan bütün alanlarda kullanılabilecek yaklaşım hâline gelmektedir. Bu nedenle cevaplanması gereken bazı sorular bulunmaktadır. Bunlar; sağlık psikolojik danışmanlığı hizmetini kim verecek, faydalanıcıları kimler olacak, bu alana özgü sınırlılıklar neler, sağlık psikolojik danışmanlığı nerede ve nasıl uygulanılacak şeklinde ifade edilebilir. Yapılan bu derleme ile sağlık psikolojik danışmanlığının uygulanmasına yönelik soruların cevaplanabilmesi için bir model ihtiyacı belirgin olarak ortaya çıkmaktadır.



Sonuç ve Öneriler

Psikolojik danışma ve rehberlik hizmetleri, başlangıcından bugüne genel olarak dört yaklaşım (kriz, iyileştirici/çare bulucu, önleyici ve gelişimsel) etrafında şekillenmiş ve gelişimini sürdürmüştür (Myrick, 2011). Bu yaklaşımlara kısaca bakalım: Kriz yaklaşımı, olağanüstü durumlarda insanların kendilerinin ya da başkalarının refahı tehdit edildiği durumlarda yapılan müdahale şeklinde tanımlanabilir (Myrick, 2011). Ancak bu yaklaşımda kriz olmayan durumlardaki önleme, koruma ve geliştirme hizmetlerine yönelik müdahale tanımlanmamıştır. Uyum sağlayıcı (iyileştirici/çare bulucu) yaklaşım, durumları düzeltmeye, durumu iyileştirmeye dönük hizmetlerdir (Yeşilyaprak, 2019). Bu yaklaşımda da önleyici ve koruyucu hizmetler belirtilmemiştir. Sağlık psikolojik danışmanlığının alanının kapsamlı olması (Blonna, Loschiavo ve Watter, 2011) mevcut modellerin uygulanmasında sınırlılıklara sebep olmaktadır. Bu sebeple hem psikopatolojiyi (ruh sağlığı danışmanlığı) hem rehberlik hizmetlerini hem de biyo-psiko-sosyal sağlık temelini içerecek biçimde yeni bir model önerisine ihtiyaç duyulduğu söylenebilir.

Sağlık psikolojik danışmanlığının amacı semptomları azaltmak, sağlık durumunu iyileştirmek, yaşam tarzını değiştirerek olumlu sağlık davranışlarını ve bir tedavi sürecine uyumu artırmaktır (Sperry ve Carlson, 2002). Sağlık psikolojik danışmanlığı ve rehberliği; sağlığın teşviki, geliştirilmesi ve sağlık eğitimi alanlarında üç önleme düzeyinden herhangi birini hedefleyebilir. Birincil önleme danışmanlığında, danışanların sağlık problemini her zaman geliştirme risklerini azaltmak için ihtiyaç duydukları bilgi, beceri ve davranışların öğretilmesi amaçlanır. Birincil önleme faaliyetlerinde bulunanlar, sorunu olmayan ve sorun geliştirme riski olan danışanlarla çalışır. İkincil önleme danışmanlığı, erken teşhis ve hızlı tedavi düşünülen bir sağlık sorununun ilerlemesini önlemeye çalışır. İkincil önleme faaliyetlerinde bulunanlar, problemi olan danışanlarla ve problemi olan bireyleri keşfetme olasılığının olduğu topluluklarla çalışırlar. Üçüncül önleme danışmanlığı, danışanların çeşitli sağlık sorunları ile ilişkili engellerle ve komplikasyonlarla başa çıkmalarına yardımcı olmaya odaklanır. Bu tür bir danışmanlık, danışanların engellerini anlamalarına yardımcı olmak, işleyişini geri kazanmak, danışanlara yeni beceriler öğretmek ve engelleriyle ilişkili zorluklara uyum sağlamalarına yardımcı olmak ile ilişkilidir (Blonna, Loschiavo



ve Watter, 2011). Alanyazını çerçevesinde belirtilen üç önleme düzeyi ve sağlık eğitimi, sağlığın teşviki ve geliştirmesi alanları temel alınarak bir model önerisi sunulmuştur. Üç önleme düzeyinden herhangi birisi hedef alındığında verilecek hizmetlerin içeriğini özetleyelim:

Sağlığın teşviki; bireylerin sağlık motivasyonlarının oluşması, fiziksel sağlık ve psikolojileri arasındaki ilişkilerde farkındalık kazanmaları, hastalığın etiolojisinde düşüncelerin, davranışların ve duyguların rolü ile ilgili farkındalıkları sürecin istikrarlı devam etmesine katkı sağlayacak ve sağlıklı davranış kalıplarının kazanılmasında motivasyonu canlı tutacaktır.

Sağlık eğitimi; bu alanda bireyin hastalığını tanıması, yanlış inançların öğrenilmesi, sağlıklı olma hâli üzerine sağlık psikolojik danışmanlığı ve rehberliğin eğitici ve bilgi aktarıcı alanını oluşturmaktadır. Bu alan içerisinde bireysel ve grup rehberlik hizmetleri verilebilir. Yine bu birey sağlık eğitimi alanı ile hastalık süreci, hastalık sonrası, uyum ve oryantasyon hizmetleri alabilir.

Ruh sağlığı; alan literatüründe ayrı olarak ele alınmayan ve çoğunlukla ruh sağlığı danışmanlığı ile karıştırılan bir alan olarak modele ruh sağlığı alanı eklenerek ayrı başlık şeklinde önerilmiştir. Bu alanda ruh sağlığının psikopatolojisi üzerine değil fiziksel hastalık ile ruh sağlığı arasındaki bağlamda, ruh sağlığının hastalığa etkisi ve hastalığın ruh sağlığına etkisi üzerinde çalışılarak salt psikopatolojik bir yaklaşımdan öte biyopsikososyal iyilik hâline odaklanması hedeflenmiştir. Bu alanda örnek olarak bireylerin ihtiyaçları doğrultusunda psikoeğitim, bireysel ve grupla psikolojik danışma hizmetleri verilebilir.

Sağlığın korunması ve geliştirilmesi; sağlığın teşviki, sağlık eğitimi ve ruh sağlığı alanlarının temelinde sağlığın korunması ve geliştirilmesine odaklanılarak hem sağlıksız davranışların belirlenmesi hem sağlık motivasyonunun kazanılması hem de yaşam becerilerinin öğretilmesi hedeflenmiştir. Öncelikli olarak belirlenen sağlıksız davranışlar ile risk faktörleri üzerinde çalışılır (ör. sigara kullanımı, egzersiz ve aktivite azlığı, alkol kullanımı, diyet). Sağlıksız alışkanlıklar yaşamın her alanını ve yaşam kalitesini önemli ölçüde etkilemektedir (Chwalisz ve Obasi, 2008). Sağlığın geliştirilmesi alanının önemli bir parçası, risk ve koruyucu faktörler üzerinde durulduktan sonra DSÖ (2003) tarafından tanımlanan yaşam becerileri üzerinde

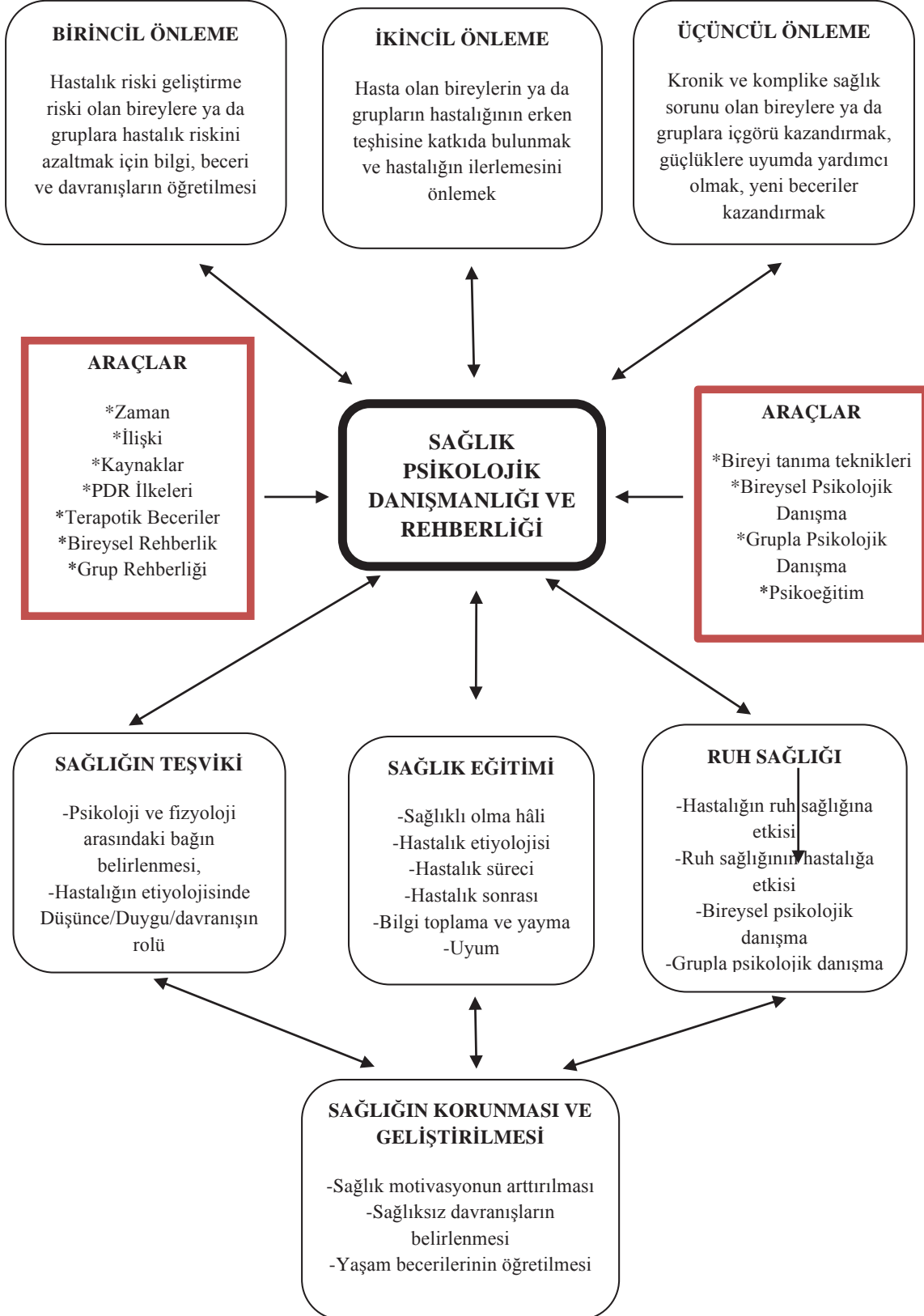


çalışmak şeklinde değerlendirilebilir. Yaşam becerileri, “bireylerin günlük yaşamın talepleri ve zorluklarıyla etkili bir şekilde başa çıkmalarını sağlayan uyarlanabilir ve olumlu davranış becerileridir”. Özellikle yaşam becerileri, insanların bilinçli kararlar vermelerine, problem çözmelerine, eleştirel ve yaratıcı düşünmelerine, etkili iletişim kurmalarına, sağlıklı ilişkiler kurmalarına, başkalarıyla empati kurmalarına, sağlıklı ve üretken bir şekilde yaşamlarıyla başa çıkmalarına ve bunları yönetmelerine yardımcı olan bir grup psikososyal yeterlilik ve kişilerarası becerilerdir (WHO, 2003).

Doğası gereği sağlık psikolojik danışmanlığı ve rehberliği hizmeti sunulurken, sağlık psikolojik danışmanı ve hasta arasındaki ilişkide verilecek olan hizmetin etkili olabilmesi için bazı araçlara ihtiyaç olacaktır. Bu araçlar; psikolojik danışmanlık ve rehberlik ilkeleri, terapotik beceriler, terapotik koşullar, terapotik ilişki, kaynaklar, zaman, bireyi tanıma teknikleri, bireyle ve grupla psikolojik danışma, psikoeğitim şeklinde sıralanabilir. Sağlık psikolojik danışmanlığının uygulanma aşamaları, kimlere verileceği, verilen hizmetin düzeyi ve amaçlar alanyazını çerçevesinde *Şekil 3*'te gösterilmektedir.

Şekil 3

Sağlık Psikolojik Danışmanlığı Müdahale Modeli





İncelenen literatür bilgileri özetlenecek olursa sağlık danışmanlığının ve ruh sağlığı danışmanlığının çok geniş uygulama alanları olduğu görülmektedir. Sağlık danışmanlığının bilgi verme, yönlendirme, hastalığı tanıma, önleme, güçlendirme ve uyum sağlama gibi hedefleri bulunmaktadır. Bu hizmeti alınacak hizmetin düzeyine göre hemşirelerin ve doktorların verdikleri görülmektedir. Ruh sağlığı danışmanlığının ise bir ruh sağlığı uzmanı (psikiyatrist, psikolog ya da psikolojik danışman) tarafından psikopatoloji ekseninde hizmet verdiği görülmektedir. Sağlık psikolojik danışmanlığı ve rehberliği alanının ise, fiziksel hastalıkların önlenmesi ve azaltılmasında, psikolojik sorunların önlenmesinde, yaşanan sıkıntının ve sosyal problemlerin azaltılmasında ve daha sağlıklı bir varoluşa odaklanarak Ogden (2012)'in belirttiği sağlık psikolojisi temelinde biyo-psiko-sosyal model ve sağlıkta süreklilik çerçevesinde kendisine alan oluşturduğu görülmektedir. Bu bütüncül ve biyo-psiko-sosyal yönelim sayesinde odak noktası fiziksel, psikolojik ve sosyal iyilik olarak da ifade edilebilir (Sperry ve Carlson, 2002). Bu sayede sağlık psikolojik danışmanlığı ve rehberliğinde fiziksel hastalıkla ilgili duygularla çalışma fırsatı tanınırken koruyucu ve geliştirici yönüyle de bilgi verme imkânı sağlayarak kapsamlı bir müdahale alanı oluşturur. Kapsamlı bir alan olması bazı tanımlama güçlüklerine sebep olmakla birlikte, özellikle birinci basamak sağlık hizmetlerindeki etkinliğin artırılmasının önemli olduğu düşünülmektedir. İlerideki araştırmacılar için sağlık psikolojik danışmanlığına dair uygulama modelinin geliştirilmesi ve sağlık psikolojik danışmanlığı alanında uygulama kısıtlılıklarının tespiti, alanda çalışan psikolog ve psikolojik danışmanlara yararlı olacaktır. Ayrıca sağlık psikolojik danışmanlığı alanında etkin hizmet sunulmasının, toplum sağlığı açısından da hem önleyici ve güçlendirici hem de iyileştirici etkileri arttıracacağı düşünülmektedir.

Tüm bunların yanında, sağlık psikolojik danışmanlığı ve rehberliği alanında lisansüstü eğitim programlarına ihtiyaç vardır. Bu programlarda; sağlık psikolojik danışmanlığı ve rehberliği için hangi derslerin olacağı, hangi konularda bilimsel çalışmaların yapılacağı ve sağlık kurumlarının sağlık psikolojik danışmanlığı ve rehberliği için ihtiyaçlarının neler olduğu gibi pek çok konu ele alınabilir. Özellikle sağlık psikolojik danışmanlığı için ruhsal ve fiziksel hastalıkla hastalıkların tedavisi, sağlık sistemi gibi konularda bilgilerin ve becerilerin ilgili alanda çalışacak psikolojik danışmanlara öğretilmesi de önemli görülmektedir.



Kaynakça

- American Counseling Association -ACA- (2010) The.“What is counseling?”. (01.04.2021 tarihinde <https://www.counseling.org/about-us/about-aca> sitesinden erişildi)
- American Psychological Association –APA- (2021). Health psychology. (05.01.2021 tarihinde <https://www.apa.org/about/division> sitesinden erişildi)
- Ayhan-Başer, D., Kahveci, R., Koç, E.M., Kasım, İ., Şencan, İ. ve Özkara, A. (2015). Etkin sağlık sistemleri için güçlü birinci basamak, *Ankara Medical Journal*, 15(1), 26-31.
- Bernier, M.J. (1993). Developing and evaluating printed education materials: a prescriptive model for quality. *Orthopaedic Nursing*, 12(6), 39-46.
- Bisschop, M.I., Kriegsman, D.M., Deeg, D.J., Beekman, A.T., ve van Tilburg, W. (2004). The longitudinal relation between chronic diseases and depression in older persons in the community: the longitudinal aging study Amsterdam. *Journal of Clinical Epidemiology*, 57(2), 187-194.
- Blonna, R., Loschiavo, J. ve Watter, D. (2011). *Health Counseling: A Microskills Approach For Counselors, Educators, And School Nurses* (2. Ed., ss.1-20). Boston: Jones and Bartlett Publishers.
- British Psychological Society – BPS- (2021). Health psychology. (26.04.2021 tarihinde <http://www.health-psychology.org.uk/> sitesinden erişildi)
- Chwalisz K. ve Obasi E., (2008). Promoting Health and Preventing and Reducing Disease S. D. Brown ve R. W. Lent (Ed.), *Handbook Of Counseling Psychology* içinde (4. ed., ss. 517-534). New York: Wiley.
- Çakır, Ö. ve Tang, Y. (2018). Türkiye'de sağlık çalışanlarında tükenmişlik sendromu: bir meta analiz çalışması. *The Journal of Industrial Relations & Human Resources*, 20(4), 39-59.
- Çiçek-Gümüş E. ve Güngörmüş Z. (2020). İkinci basamak sağlık hizmetlerine başvuru yapan hastaların birinci basamak sağlık hizmetlerini kullanma durumlarının belirlenmesi. *Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi*. 23(1), 119-126.



- Deniz, M.E. (2018). *Psikolojik Danışma ve Rehberlik* (12. Baskı). Ankara: Pegem.
- Engelhardt J.B., Rizzo V.M., Della Penna R.D., vd. (2009) Effectiveness of care coordination and health counseling in advancing illness. *The American Journal of Managed Care*. 15(11), 817-825.
- Erford, B.T., ve Hays, D.G. (Ed.). (2009). *The ACA Encyclopedia Of Counseling*. American Counseling Association.
- Fernsler, J.I.,ve Cannon, C.A. (1991). The whys of patient education. *Seminars in Oncology Nursing*, 7(2), 79-86.
- Gysbers, N. C. (1997). A Model Comprehensive Guidance Program. N. C. Gysbers ve P. Henderson (ed.), *Comprehensive Guidance Programs That Work II*. (s. 1-24). Greensboro, NC: ERIC/CASS publications.
- Hill, J. (1997). A practical guide to patient education and information giving. *Baillière's Clinical Rheumatology*, 11(1), 109-127.
- Hoffman, M.A., ve Driscoll, J.M. (2000). Health Promotion And Disease Prevention: A Concentric Biopsychosocial Model Of Health Status. S. D. Brown ve R. W. Lent (Ed.), *Handbook of counseling psychology içinde* (3. ed., ss. 532-567). New York: Wiley.
- Hoffmann, T. ve Worrall, L. (2004). Designing effective written health education materials: Considerations for health professionals, *Disability And Rehabilitation*, 26(19), 1166-1173.
- Ivey A., Ivey, M., ve Zalaquett, C. (2010). *Intentional Interviewing and Counseling: Facilitating Client Development in A Multicultural World* (7. ed.).Belmont, CA: Brooks/Cole, Cengage.
- Kepçeoğlu, M. (1997). *Psikolojik Danışma ve Rehberlik*. (Geliştirilmiş 11. Baskı). İstanbul: 1997.



- Laederach-Hofmann, K., Graf, C., Horber, F., Lippuner, K., Lederer, S., Michel, R., ve Schneider, M. (1999). Imipramine and diet counseling with psychological support in the treatment of obese binge eaters: A randomized, placebo-controlled double-blind study. *International Journal of Eating Disorders*, 26(3), 231-244.
- Lent, R. W., Hill, C. E., ve Hoffman, M. A. (2003). Development and validation of the counselor activity self-efficacy scales. *Journal of Counseling Psychology*, 50(1), 97-108.
- Leong, F.T.L., Altmaier, E.M. ve Johnson, B.D. (2008). *Encyclopedia Of Counseling: Personal and Emotional Counseling*. (ss. 779-781). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Marks, D.F. (2002). Freedom, responsibility and power: contrasting approaches to health psychology. *Journal of Health Psychology*, 7(1), 5-19.
- Migliore S., Jankovic J. ve Squitieri F. (2018) Genetic counseling in huntington's disease: potential new challenges on horizon?. *Frontiers in Neurology*. 10(453), 1-16.
- Montesi, L. (2014). Physical activity support or weight loss counseling for nonalcoholic fatty liver disease? *World Journal of Gastroenterology*, 20(29), 10128-10136.
- Myrick, R.D. (2011). *Developmental Guidance And Counseling: A Practical Approach*, (beşinci basım), Minneapolis: Educational Media Corporation.
- Ogden, J. (2012). *Health Psychology: The Context Of Health Psychology* (5. Baskı, ss.1-15). London: Open University.
- Özlüce Ö, Uçku R. ve Akdede B. (2017). Bir üniversite hastanesi psikiyatri polikliniğine ayaktan başvuranların birinci basamak kullanım durumları ve etkileyen etmenler. *Dokuz Eylül Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*. 31(2), 63-69.
- Özsoylu, S., Akyıldız, B., ve Dursun, A. (2017). Bir üniversite hastanesinde çalışan hemşirelerin tükenmişlik düzeyi ve etkileyen faktörler. *J Pediatr Emerg Intensive Care Med*, 4(3), 104-109.



- Poskiparta, M., Kettunen, T., ve Liimatainen, L. (1998). Reflective questions in health counseling. *Qualitative Health Research*, 8(5), 682-693.
- Poskiparta, M., Liimatainen, L., Kettunen, T., ve Karhila, P. (2001). From nurse-centered health counseling to empowermental health counseling. *Patient Education and Counseling*, 45(1), 69-79.
- Sağlık Hizmetleri Sunucularının Basamaklandırılması Genelgesi (2019) Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü, (3274, 31.05.2019) (27.01.2021 tarihinde <https://shgm.saglik.gov.tr/> sitesinden erişildi)
- Society for Health Psychology-SfHP- (2021) General information. (05.01.2021 tarihinde <https://societyforhealthpsychology.org/> sitesinden erişildi)
- Sperry, L. ve Carlson, J. (2002). What is health counseling? J. Donnelly (Ed.), *Health Counseling: Application And Theory*. Belmont: Wadsworth/Thomson Learning.
- Starfield B. (2003). The Effectiveness of Primary Health Care. Chapter 2. Lakhani M, Southgate L, (Ed.). *A Celebration of General Practice*. içinde (ss.19-36). Oxon, UK: Radcliffe.
- Suls, J., ve Rothman, A. (2004). Evolution of the biopsychosocial model: prospects and challenges for health psychology. *Health Psychology*, 23(2), 119-125.
- The Council for Accreditation of Counseling and Related Educational Programs - CACREP- (2016). 2016 Standarts with glossary. (24.06.2021 tarihinde <https://www.cacrep.org/for-programs/2016-cacrep-standards/> sitesinden erişildi)
- Theis, S.L., ve Johnson, J.H. (1995). Strategies for teaching patients. *Clinical Nurse Specialist*, 9(2), 100-105.
- Toplum Sağlığı Merkezi ve Bağlı Birimler Yönetmeliğinde Değişiklik Yapılmasına Dair Yönetmelik (2018). T.C. Resmî Gazete, (29258, 25.05.2018) (24.02.2021 tarihinde <https://www.resmigazete.gov.tr/> sitesinden erişildi).
- Tulchinsky, T.H. ve Varavikova, E.A. (2014). Expanding the Concept of Public Health. *The New Public Health* içinde (3. Ed. ss. 43-90). London: Elsevier Inc.



- Wahed, M., Corser, M., Goodhand, J. R., ve Rampton, D. S. (2010). Does psychological counseling alter the natural history of inflammatory bowel disease? *Inflammatory Bowel Diseases*, 16(4), 664-669.
- Whitehead, D. (2004). Health promotion and health education: advancing the concepts. *Journal of Advanced Nursing*, 47(3), 311-320.
- World Health Organization.-WHO- (1948/2021). What is the WHO definition of health? (18.04.2021 tarihinde <https://www.who.int/about/who-we-are/frequently-asked-questions> sitesinden erişildi).
- World Health Organization.-WHO- (2003). Skills for health: skills-based health education including life skills: an important component of a child-friendly/health-promoting school. (27.04.2021 tarihinde <https://apps.who.int/iris/handle/10665/42818> sitesinden erişildi).
- Voltan-Acar, N. (2012). *Yeniden terapötik iletişim kişiler arası ilişkiler* (8. baskı). Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Yeşilyaprak, B. (2016). *Eğitimde rehberlik hizmetleri: Gelişimsel yaklaşım* (26. Baskı). Ankara: Nobel Yayın.
- Yüksel-Şahin, F. (2018). *Psikolojik danışmanlar için el kitabı*, Ankara: Nobel.
- Zamani M., Latifnejad R.R, Moradi M. ve Esmaily H. (2019). The effect of sexual health counseling on women's sexual satisfaction in postpartum period: A randomized clinical trial, *International Journal of Reproductive BioMedicine*, 17(1),41-50.



Summary

Being healthy is a necessary and desirable condition in the ordinary course of life. For this reason, the need and demand for health-related fields is increasing. Health counseling and guidance, which is one of these fields, is an important field in the world and in Turkey. The fact that the field is comprehensive, and the framework is not clearly defined can also cause confusion in practice. In this study, health counseling and guidance, which is an important field in psychological counseling and guidance, has been examined. When the field literature is examined, it has been seen that "health counseling" is generally used by many occupational groups. It is seen that the health counseling services provided other than mental health counselors remain at the level of providing information. It has been determined that there are not enough studies in the fields of psychological and social health in the services provided.

The causes and course of health problems have been conceptualized using different theoretical models, including bio-medical, psycho-social and, more recently, bio-psycho-social models. From a biopsychosocial perspective, health is expressed as a state of complete well-being (Leong, Altmaier & Johnson, 2008). This holistic approach requires approaching the individual not only with a medical focus, but also with a focus on spiritual and social areas. The need for health counseling and guidance, which is an important field with both biopsychosocial and preventive health, is increasing. In this context, the field of health counseling and guidance can be considered as a necessity for providing health services with its protective/preventive and remedy feature.

Health counseling and guidance has two main functions. 1) helping the client understand and cope with the emotions associated with health problems, and 2) helping clients develop and adapt to the therapeutic context (Blonna, Loschiavo, & Watter, 2011). There are many concepts in the literature on health psychological counseling and guidance. These can be listed as health psychology, health education and health promotion. Health psychology emphasizes the role of psychological factors in the cause, progression, and consequences of health and disease (Ogden, 2012). Health education tries to motivate the individual to accept a behavior change process by directly affecting the value, belief, and attitude systems, especially when the individual is at risk or is assumed to be affected by the disease (Whitehead, 2004). Personal changeable lifestyle habits that lead to the disease process are discussed in health promotion studies. Some of these habits can be expressed as lifestyle changes such as quality of life, regular



exercise, eating nutritious foods, avoiding tobacco and excessive alcohol, learning to manage stress, clarifying lifestyle values, and achieving. As the primary way to achieve these goals, health status can be improved, and diseases can be prevented thanks to the habits to be gained through health psychological counseling (Sperry & Carlson, 2002).

When we look at the common aspects of health psychological counseling and guidance services given on the basis of health psychology; It starts with a certain health problem and ends with this health problem, it is a short-term intervention model, the emotions associated with the health problem are intervened, there is an educational section about the health and health problem, the therapeutic relationship is established between the individual who has a health problem and the psychological counselor, there is the promotion of healthy behavior, the prevention of the disease is a prerequisite.

In this study, the field of health psychological counseling and guidance has been discussed and examined on the basis of practices in the world, theoretical approaches and empirical studies. As a result of the examinations, it is seen that there is a high level of need for health psychological counseling and guidance services in Turkey and there is a gap in the field at this point. In addition to all these, the field of health psychological counseling and guidance is also related to other fields. However, these relational boundaries are not fully clarified. For this reason, contradictions arise in practices and research. Especially in the field of health, clinical mental health psychological counseling services are provided. Since the service provided in this field is mainly psychopathology, it is insufficient in the preventive/developing and protective fields except for mental problems. In response to this need, a model proposal was presented based on the three levels of prevention and health education, health promotion and development specified in the literature. In the content of the services to be provided when any of the three prevention levels are targeted: services are provided in the fields of health promotion, health education, mental health, health protection and development. In the vehicles needed while providing these services; psychological counseling and guidance principles, therapeutic skills, therapeutic conditions, therapeutic relationship, resources, time, techniques to get to know the individual, counseling with individuals and groups, and psychoeducation. As a result, it is predicted that the model proposed with this holistic approach will contribute to the field literature in terms of the importance and use of health psychological counseling and guidance, which is not sufficiently known in the field of health in our country.