

Bir Uygulama Alanı Olarak Sağlık Psikolojik Danışmanlığı

Ezgi Özeke Kocabaş*

Öz

Bu çalışmada, son yıllarda gelişerek ülkemizde de uygulama alanı bulabilen sağlık psikolojik danışmanlığının kapsamı hakkında bilgi vermek amaçlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda, öncelikle sağlık kavramına değinilmiş, ardından sağlık psikolojik danışmanlığı ile ilgili olduğu düşünülen diğer kavram ve modeller ele alınmıştır. Daha sonra sağlık psikolojik danışmanlığının kapsamı hakkında bilgi verilerek, alanın uygulayıcıları ve uygulama alanları belirtilmiştir. Son olarak, sağlık alanında çalışabilecek psikolojik danışmanlara ihtiyaç olduğu vurgusu ile bu alanda çalışabilecek nitelikte psikolojik danışman yetiştirmenin önemi üzerinde durularak sağlık psikolojik danışmanlığının sağlık sistemi içinde kendine bir yer edinmesinin önemi vurgulanmıştır.

Anahtar Sözcükler: Sağlık, sağlık eğitimi, sağlığı geliştirme, sağlık psikolojik danışmanlığı

* Yrd.Doç.Dr., Ege Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, ezgi.ozeke@ege.edu.tr

Health Counseling as an Application Field

Abstract

In the present study, it was intended to provide information about the content of health counseling, which was stated as a newly developing area of application in our country. In this manner, first the concept of health, later concepts and models related with health and health counseling were examined. Afterwards, health counseling was described and provided information about the practitioners and subject areas of the field. Finally, pointing the need for qualified counselors who can work in health settings, the importance of training qualified counselors for health settings was discussed and the importance of health counseling in health system was stated.

Key Words: *Health, health education, health promotion, health counseling*

GİRİŞ

Sağlık, genel anlamıyla “vücudun hasta olmaması durumu, vücut esenliği, sıhhat” olarak tanımlanmaktadır (Büyük Türkçe Sözlük, <http://tdkterim.gov.tr/bts/>). Bu tanım fizyolojik sağlığı çağrıştırmakla birlikte, beden ve ruh sağlığının bir bütün olarak ele alınması gereği son yıllarda kabul edilmektedir. Günümüzde, değişen yaşam tarzları, teknolojik gelişmeler ve tıptaki yenilikler ve koruyucu tıp alanındaki gelişmeler sağlık tanımına farklı açılımlar getirmiştir. Sadece beden sağlığını temel alan anlayış terk edilerek beden ve zihnin bir bütün olarak sağlıklı olmasından söz edilmektedir. Benzer şekilde, Dünya Sağlık Örgütü’nün yaygın kabul gören tanımına göre ise sağlık, “Sadece bir hastalığın olmaması değil, bir bütün olarak beden, zihnen ve sosyal yönlerden tam bir iyilik içinde olmaktır” (http://www.who.int/topics/mental_health/en/; Baltas, 2000). Görüldüğü üzere, Dünya Sağlık Örgütü’nün sağlık tanımında, bir bütün olarak fiziksel, zihinsel ve sosyal iyilik halinden bahsedilmekte ve sağlığın hastalığın yokluğu anlamına gelmediği belirtilmektedir. Bu tanım, aynı zamanda hastalığı sadece tıbbi belirtiler boyutu ile ele almaktan kaçınması ve hastalığın insanın psikolojik yapısını ve sosyal yaşamını etkilediğini belirtmesiyle çağdaş sağlık yaklaşımlarına ve modellerine uygun bir tanımdır (Baltas, 2000).

Günümüzde, fiziksel sağlığın bireylerin psikolojik durumu ve sosyal çevresinden bağımsız olmadığı kabul edilmektedir (Meyerovitz, 1986; akt. Üner, 1993). Bu çerçevede, hastalıkların önlenmesi, teşhis ve tedavisinde sağlığın psikolojik boyutu çerçevesindeki uygulama ve yaklaşımlardan destek almak kaçınılmaz görünmektedir. Son yıllarda, koruyucu sağlık yaklaşımları, önleyici tıp, iyilik hali, bireylerin sağlıklı yaşamı bir yaşam biçimi haline getirmeleri gibi konular son derece popüler olup çeşitli basın yayın organlarında da sıklıkla yer verilmektedir. Bunun yanında, çeşitli kronik ve ölümcül hastalıklarla baş etmek, çeşitli hastalıkların tedavisinde bireyleri duygusal yönden desteklemek, üreme sağlığı, cinsel yolla bulaşan hastalıklar, stresle basa çıkma, yaşam kalitesinin artırılması vb. konularda verilen psikolojik hizmetlerin önemi artmaktadır. Bu çerçevede, psikolojik bilimlerin bilgi, beceri ve yaklaşımlarını kullanan sağlık psikolojisi alanının sağlık bilimleri için büyük öneme sahip olduğu belirtilmektedir (Üner, 1993).

Sağlık psikolojisi, Amerikan Psikoloji Derneği (APA) Bölüm 38’de temsil edilmektedir. 1978’de kurulan bölüm, sağlık psikolojisi konularında araştırma ve uygulamalar hakkında bilgi sunarak bu konuda çalışan profesyonelleri desteklemeyi amaçlamaktadır. Sağlık psikologlarının, psikolojik kuram ve araştırmaları bir araya getirerek danışanların sağlıklı yaşam sürdürmelerine

yardımcı olacak yöntemler geliştirme konusunda önemli katkılar yaptıkları belirtilmektedir. Bunun yanında, kronik hastalıklarla baş etmede ve önlenebilir hastalıklardan korunmada, akut yaralanma vakaları ve kronik hastalıklarda iyileştirme hizmetleri sunmada danışanlara yardım ettikleri vurgulanmaktadır (<http://www.health-psych.org/AboutWhatweDo.cfm>). İngiliz Psikologlar Derneği Sağlık Psikolojisi Bölümü de, sağlık alanında çalışan psikologların, bireylere diyabet vb. gibi hastalıklarla baş etme, sağlığı geliştirmek için davranış değiştirme ve hastalıkları önleyerek, sağlığın ve iyi oluşun geliştirilmesi konularında yardım sunduklarını belirtmişlerdir (The British Psychological Society, www.health-psychology.org.uk). Bunun yanında, Amerikan Psikologlar Derneği (APA) Bölüm 17'de "danışma psikolojisi" temsil edilmektedir. Bu bölüm altında yer verilen çeşitli altbölümlerden biri de sağlık danışmanlığıdır. Bu bölüm, yaşam boyunca bireylere önleme, hastalığa uyum sağlama ve iyileşme, sağlıklı yaşam biçimleri oluşturma, fiziksel hastalıklara eşlik eden psikolojik durumlar gibi konularda hizmet sunarak, sağlık psikolojisi, hastalıkları önleme, davranışçı tıp, iyileştirme, sağlık eğitimi ve ilgili alanlarda psikolojik danışmanların rollerini ve katkılarını destekleyerek ve sağlık ve hastalıkla ilgili müdahalelerin etkinliğini araştıran araştırmaları teşvik ederek bu alana katkıda bulunmayı amaçlamaktadır. Ayrıca, lisansüstü düzeyde öğrenci yetiştirme, diğer sağlık personellerine eğitim verme veya sağlık politikaları oluşturmaya katılım bu birimin diğer hedefleri arasındadır (http://www.div17.org/sections_chp.html;<http://www.apa.org/divisions/div17/sections/health/Home.html>).

Sağlık psikolojisinin 1970'lerde bir sağlık disiplini olarak ortaya çıktığı ve dört farklı alanda geliştiği belirtilmiştir (Usubütün, 2003). Bu dört alan, sağlık sisteminin örgüt yapısı içinde hastaneler, sağlık merkezleri gibi klinik alanlarda verilmekte olan hizmetlere yönelik çalışmalar yapan klinik sağlık psikolojisi; sağlığın geliştirilmesi, hastalıkların önlenmesi amacıyla okullar, işyerleri ve medya yoluyla hizmetler sunan halk sağlığı psikolojisi; hassas gruplar ve topluluklarla yapılan toplum araştırmalarına dayanarak bireyin güçlendirilmesini hedefleyen toplum sağlığı psikolojisi ve eleştirel psikolojiye dayanan ve amacı sağlık hizmetlerinde iktidar yapılarının rolünü ön plana çıkaran eleştirel sağlık psikolojisidir (Marks, 2002, akt. Usubütün, 2003).

Benzer şekilde, bir ruh sağlığı hizmeti olarak psikolojik danışmanlık, günümüzde kabul gören ve beden, zihin ve sosyal çevreyi bir bütün olarak ele alan sağlık yaklaşımının önemli bir parçasını oluşturmaktadır. Değişen sağlık tanımıyla birlikte, önleyici yaklaşımın sağlık hizmetlerinde ağırlıklı bir yer almaya başladığı ve sağlığın desteklenmesi kavramının öne çıkması ile birlikte, sağlıklı yaşam biçimleri, riskli davranışları önleme gibi konuların daha da önem kazandığı belirtilmektedir (Erbaydar, 2003). Çeşitli sağlık sorunları ile uğraşan

kişiler stres, bilgi ihtiyacı, yaşam tarzı değişikliği, sosyal sorunlar gibi zorlayıcı olaylarla karşılaşabilmekte ve hastalığın getirdiği fiziksel yükü birlikte bu durum çeşitli ruhsal sorunlar yaratabilmektedir. Herhangi bir ruhsal sorun olmasa dahi hastalığın getirdiği yoğun duygularla baş etmek çok kolay olamamaktadır. Bunun yanında, hastalıklardan korunma, ilgili risklerin azaltılması, hastalıkların önlenmesi, sağlıklı yaşam biçimi oluşturma gibi konularda bireylerin gerek bilgilendirme gerekse sağlık davranışları geliştirme boyutunda bir ruh sağlığı personelinin yardımına ihtiyaç duyabilecekleri de düşünülmektedir. Bu da, psikolojik danışma ve rehberlik alanının önemli bir işlevi olan önleme çalışmaları ile örtüşmektedir (Korkut, 2004).

Bu nedenle bu derlemede, ülkemizde fazla tanınmayan ve son yıllarda gelişerek uygulama alanları bulabilen sağlık psikolojik danışmanlığı ve kapsamı hakkında bilgi vermek ve uygulama alanlarını tanıtmak amaçlanmıştır.

SAĞLIK PSİKOLOJİK DANIŞMANLIĞI İLE İLİŞKİLİ KAVRAM VE MODELLER

Modern sağlık anlayışı ve tanımı, geleneksel sağlık tanımında yer alan ve sağlığı, hastalığın olmaması olarak tanımlayan anlayışı değiştirmiştir. Hastalık ve sağlıktan bahsederken, biyolojik, psikolojik ve sosyal faktörleri dikkate almak gerekmektedir. Geleneksel yaklaşım olarak da bilinen biyomedikal yaklaşımda, hastalıkların sadece fizyolojik faktörlerin sonucu olarak düşünüldüğü ve hastalığın davranışsal boyutunun ihmal edildiği görülmektedir. Baltaş (2000), bu modelde hastalığa karşı önlemlerin, merkezi organizasyonlar tarafından ele alındığını ve bireylerin katılımının gerekmediği düşünüldüğünü belirtmiştir. Biyopsikososyal sağlık ve hastalık anlayışı denilen yaklaşım ise biyomedikal yaklaşımı da içine alan, ancak hastalık ve sağlığı biyolojik, sosyal ve psikolojik faktörleri de dikkate alarak değerlendirmeyi kapsayan, modern sağlık anlayışına uygun bir modeldir. Örneğin, AIDS veya cinsel yolla bulaşan hastalıklar gibi konularda laboratuvar çalışmalarının yanı sıra, psikolojik, sosyal ve davranışsal boyuttaki çalışmaların sağlığı koruma ve önleme çalışmaları boyutunda önemli olduğu görülmektedir (Baltaş, 2000).

Bunun yanında, sağlık psikolojisi ve sağlık psikolojik danışmanlığının amaçlarından biri olan koruyucu sağlık davranışları kazandırmak, karşımıza sağlık ve hastalık davranışı kavramlarını çıkarmaktadır. Sağlık davranışı, kişilerin sağlıklarını iyileştirmek ya da hastalıkları önlemek adına yapıp yapmadıkları şeyler olarak tanımlanabilir. İyi beslenme, fiziksel aktivite (egzersiz), emniyet kemeri kullanımı gibi sağlığı geliştirici davranışlar ve sigara içme, prezervatif kullanmama gibi sağlığı riske sokan davranışlar da bu tanımın içinde yer almaktadır. Hastalık davranışı ise insanların bir hastalığa sahip

olduklarını, maruz kaldıklarını düşündüklerinden itibaren yapıp yapmadıkları ile ilgilidir. İnsanların hastalık belirtilerinin ya da risk faktörlerinin varlığında buna nasıl tepki verdikleri ve bu durumu nasıl yorumladıklarını içerir (Blonna and Water, 2005). Bir başka kavram olan hasta davranışları ise, bireylerin hastalık teşhisi ile tedavi arasında geçen zamanda veya koruyucu bakım evresinde yapıp yapmadıkları ile ilişkilidir. Bu üç kavram önleme düzeyleri ile yakından ilişkili olup, hangi düzeyde hizmet verileceği psikolojik danışma ilişkisini yakından etkilemektedir. Hastalıkların oluşmadan önlenmesi üzerine yoğunlaşan birincil önlemeye yönelik hizmetler ve çalışılan konularla, hastalık veya bir sakatlık sonrası oluşan zararların önlenmesine ya da iyileştirmeye yönelik hizmetler birbirinden farklılık göstermektedir (Blonna ve Water, 2005).

Sağlık ve hastalıklarla ilgili çalışmalar ve uygulamalar, birinci, ikinci ve üçüncü basamak sağlık hizmetleri olmak üzere genellikle üç düzeyde ele alınmaktadır (Baltaş, 2000). Bunlar, birinci, ikinci ve üçüncü düzey önleme olarak da adlandırılabilir (Blonna and Water, 2005). Birinci basamak sağlık hizmetleri hastalıklara karşı üst düzey korunma hizmetlerini içerir. Bireyin -risk altında olsun olmasın- bir hastalığa yakalanma olasılığını azaltmayı hedefler. Amaç, danışanların risklerini azaltmak ve sağlıklı kalmalarına yardımcı olmaktır. Bu amaçla bilgi, beceri ve davranışlar öğretilir. Örneğin, gençlere madde bağımlılığı hakkında bilgi vermek bu düzeyde bir önleme hizmeti olarak düşünülmelidir. Bu düzeyde bir psikolojik danışma hizmeti, bireysel ya da grupla çalışmayı ve bu yolla madde bağımlılığı hakkında bilgi vererek sağlıklı seçimler yapmayı ve riskli davranışları azaltmayı içerebilir (Blonna ve Water, 2005). İkinci basamak sağlık hizmetleri, erken teşhis ve tedaviye yönelik hizmetleri içerir. Amaç sorunun ilerlemesini önlemektir. Bu düzeyde, danışanlar şu anda bir sorunu olan veya bir probleme sahip olma riski bulunan kişilerdir. Dolayısıyla tarama programları da bu düzeyin önemli bir parçasıdır. Örneğin, AIDS ile ilgili çalışmalar yürüten bir psikolojik danışman, bu hastalığa yakalandığından şüphelenen ve HIV/AIDS testine ihtiyacı olan danışanlarla çalışır. Önce danışanların bu duruma maruz kalma ve muhtemel hastalık taşıma ile ilgili duygularıyla ilgili çalışarak onları hazırlar. Bunun yanında, danışanları AIDS, test ve sonuçlarını yorumlama, pozitif sonuçla baş etme gibi konularda eğitmek de bu konuda çalışan bir sağlık psikolojik danışmanının görevleri arasındadır (Blonna ve Water, 2005). Üçüncü basamak sağlık hizmetleri, tedavi hizmetlerinden sonraki iyileştirme faaliyetleri ile ilişkilidir. Bir süre belli bir hastalıkla yaşayan kişilerin, yaşadıkları yan etkilerle ilgili zorluklarla baş etmeleri için ihtiyaç duydukları yardımı sunar. Örneğin, kalp-damar hastalıkları tedavisi sonrası aile veya iş hayatını sürdürme veya bir sakatlık sonrası kişinin yaşamına nasıl devam edeceği konularında çalışmak ve bu durumlarda yaşanan duyguları ele almak bu düzey hizmetler arasındadır (Baltaş, 2000). Sağlık psikolojik danışmanlığı bu üç düzey sağlık hizmetleri veya

önleme çalışmasından bir ya da birkaçını hedefleyebilir. Sunulan hizmetin çeşidi, hizmet verilen kuruma ve hastalığın türüne göre farklılık gösterebilir.

Sağlık ve sağlık psikolojik danışmanlığı söz konusu olduğunda bazı ilişkili kavramlar göze çarpmaktadır. Bunların en sık kullanılan ikisi sağlık eğitimi ve sağlığın geliştirilmesidir (health education and health promotion). Sağlığın geliştirilmesi daha geniş bir kavram olup bireylerin ve toplumun sağlığını ve yaşam şartlarını geliştirmesini destekleyecek eğitim, organizasyon ve politikaları içermektedir (AAHE, 2001; akt. Blonna ve Water, 2005). Bu amaca yönelik etkinlikler, toplum sağlığını koruyucu politikaları (kapalı alanlarda sigara içme yasağı gibi) ve sağlık davranışları konusunda bilgi verme amaçlı koruyucu sağlık eğitimini içerir (Blonna, Water, 2005).

Sağlık eğitimi ise, bireylere bilgi verme yoluyla karar verme ve davranış değişikliği yaratma konularında yardımcı olmayı ve bu yolla sağlık durumunun iyileştirilmesini amaçlar (Donnelly, 2003). Bu açıdan sağlık eğitimi daha çok yaşam tarzı değişikliği ile bağlantılı olup, bireylerin kendi sağlıkları ve iyilik halleriyle ilgili daha çok sorumluluk almaları ile ilintilidir (Blonna ve Water, 2005). Bazı sağlık profesyonelleri bu iki kavramı bir tutmakta, bazıları ise birbiri ile ilişkili uygulamalar olduğunu ancak farklı amaçlara hizmet ettiğini söylemektedirler. Webb (1997) sağlığın iyileştirilmesi kavramının sağlıklı bireyleri sağlıklı kalmaya güdülediğini ve bu sürecin bir parçasının da sağlık eğitimi olduğunu belirtmektedir.

Sağlık psikolojik danışmanlığı, genel anlamda sağlığın geliştirilmesine hizmet etmesi ve bu yönde çalışmalar yürütmesi ve sağlık eğitiminin de önemli bir boyutu olması sebebiyle bu iki kavram ile yakından ilişkilidir. Ancak farklı olarak, psikolojik danışmanlık boyutunda, bilişsel ve davranışsal odaktan öte hastalığın duygusal boyutu da önem kazanmaktadır (Blonna ve Water, 2005).

SAĞLIK PSİKOLOJİK DANIŞMANLIĞI

Donnelly'ye (2003) göre sağlık psikolojik danışmanlığı, sağlık eğitimi ve psikolojik danışma alanlarından unsurlar içeren ayrı bir uzmanlık alanıdır. Blonna ve Waters (2005), sağlık psikolojik danışmanlığını, sağlık problemleri ile ilgili yaşanan duyguları anlama, bu duygularla baş etmede danışanlara yol gösterme ve yaşanan sağlık probleminin üstesinden gelebilmek amacıyla danışanların tedavi planına bağlı kalmalarına yardım etme işlevi olan psikoeğitimsel bir süreç olarak tanımlamıştır. Sürecin psikolojik boyutu, danışanların sağlık problemleri ile ilgili yaşadıkları duygularla ilişkilidir. Eğitimsel boyut ise daha çok sağlık probleminin üstesinden gelmede gerekli bilgi ve becerilerin öğretilmesi ve öğrenilmesini vurgulamaktadır. Psikolojik danışmanın sağlık problemi çerçevesinde ilerlemesi, odağın sağlık problemini çevreleyen duygusal konular olması, özel sağlık problemi ile başlayıp biten süreç olması nedeniyle sağlık psikolojik danışmanlığı görev odaklı ve kısa

sürekli bir süreç olarak tanımlanabilir. Bu süreç danışanın ihtiyaçlarına göre sağlık probleminin etrafında dönen, psikolojik danışman-danışan arasındaki karşılıklı yoğun ilişkiyi içerir (Blonna and Waters, 2005).

Sağlık psikolojik danışmanlığında da, genel psikolojik danışma yaklaşımında olduğu gibi danışana öğüt verilmez, karar vermesi için bireylere seçenekler sunulur ve genel hedef olarak danışanların hayatları üzerinde daha fazla kontrol sahibi olmalarına yardım etmek amaçlanır. Benzer şekilde, Donnelly'ye (2003) göre de etkili sağlık psikolojik danışmanlığı, farkındalığı artırma, davranış değiştirme ve iyi sağlık uygulamalarını destekleyen ortamlar yaratma yoluyla yaşam tarzı değişikliğini gerçekleştirme amacına hizmet eder.

Sağlık psikolojik danışmanlığının temelinde, danışanlara sağlıklarını iyileştirecek ve hastalıklardan koruyacak davranışların sürdürülmesi veya iyileşme sürecini engelleyen ve hastalığa katkı sağlayan davranışların değiştirilmesi konularında yardım etmek yatmaktadır. Bu nedenle, psikolojik danışma becerilerinin yanında, davranışları açıklayan ve davranış değiştirme ile ilgili kuramsal bilginin de son derece önemli olduğu düşünülmektedir (Blonna ve Waters, 2005). Bunun yanında, hastalıkla ilgili temel bilgiler, korunma yolları, tedavi süreci ve ilgili hastalık ve tedavisi sürecinde yaşananlar hakkında hem fizyolojik ve hem de psikolojik boyutlarıyla bilgi sahibi olmak önemli görünmektedir. Bu açıdan bakıldığında, genel ruh sağlığı hizmetlerinden farklı olarak daha görev odaklı, daha özel bir konuda yardım içerdiği söylenebilir.

Davranış değişikliğini açıklayan yaklaşımlar sağlık eğitiminde sıklıkla kullanılmaktadır ve sağlık psikolojik danışmanlığı için temel oluşturmaktadır. Bunlar arasında, sosyal öğrenme ve öz-yeterlik kuramları, değişim aşamaları modeli, akla dayalı eylem kuramı bulunmakta ve bu modeller bilişsel etkenlere vurgu yapan ve danışanın sağlığı hakkındaki inançlarını ele alan sağlık inanç modeli'nden, ödül ve cezayı kullanan davranışçı yaklaşıma kadar çeşitlilik göstermektedir. Bunlar arasında özellikle koruyucu sağlık davranışları kazandırılması boyutunda etkili olan zihinsel süreçlerin ele alındığı "Sağlık İnanç Modeli" öne çıkmaktadır (Baltaş, 2000). Bu model, sağlık davranışlarını dört farklı algı boyutunda açıklamaktadır: Kişisel algı, hastalık algısı, yarar ve engel algısı. Kişilerin belli konularda kendilerini hassas hissetmeleri ve hastalıklara atfettikleri değerler kişisel algı, hastalığın bir tehdit olarak algılanıp algılanmadığı ise hastalık algısıdır. Kişinin davranışını değiştirdiğinde yaşamında bazı yararlar elde edeceğini düşünmesi yarar algısı, davranış değişikliğinin bireysel veya toplumsal bazı sebeplerle etkili olmayacağına dair inancı da engel algısıdır. Kişilerin algıladıkları engellere örnek olarak, davranışı değiştiremeyeceğine dair inanç veya yeni davranışın sosyal olarak kabul görmeyeceği algısı verilebilir. Koruyucu sağlık davranışının uygulanması, yarar

algısı ile engel algısı arasındaki farka bağlı olup, yarar algısı üstün geldikçe davranışa yönelim artar (Baltaş, 2000). Sağlık davranışlarını anlamamıza yardımcı olan bir başka kuram ise akla dayalı eylem kuramıdır. Bu kuram, sağlık davranışının bireylerin inanç, tutum, sosyal etkiler, geçmiş yaşantılar ve niyetlerinin birbiriyle ilişkisi sonucu oluştuğunu belirtir (Blonna ve Water, 2005). Bireylerin neden ve nasıl davranış değiştirdiklerini anlamamızı sağlayan bu kuramlar yanında, davranış değiştirme kuramları, bilişsel davranışçı kuram ve diğer psikolojik danışma kuramları da sağlık psikolojik danışmanlığı uygulamaları için önemli görülmektedir.

Donnelly'ye (2003) göre, sağlık psikolojik danışmanlığı geniş ve farklı uygulama alanları nedeniyle tıbbi bakım danışmanlığı, hasta eğitimi, sağlık geliştirme danışmanlığı ve sağlık odaklı psikoterapi olmak üzere dört farklı şekilde ele alınabilir. Bu türler bazı ortak noktaları barındırmakla birlikte yardımcı veren kişi, yardımın verildiği ortam ve yardım sürecindeki ilişki düzenlemeleri açısından birbirinden farklılaşmaktadır. Örneğin, tıbbi bakım danışmanlığında amaç sağlık durumunun iyileştirilmesi için reçete sunma ve önerilerde bulunmaktır. Bu klinik veya hastane ortamlarında, doktorlar tarafından verilen bir hizmettir. Hasta eğitimi ise yine klinik ortamda doktorlar dışındaki sağlık profesyonelleri tarafından (hemşireler, sosyal hizmet uzmanı, sağlık eğitimcileri vb.) sunulması sebebiyle tıbbi bakım danışmanlığı ile ilişkili olup, hastanın tedavi ile ilgili bilgi, becerisini artırmak ve tedaviye uyumunu sağlamayı amaçlar. Örneğin, diyabet hastalarına tedavi ile ilgili reçete sunulduktan sonra dikkat edilmesi gerekenler ve iğnelerin kullanımı hakkında bilgi verilmesi ve hastanın tedaviye katılımının sağlanması hasta eğitimini bir parçasıdır. Sağlığı geliştirme danışmanlığı, sağlık davranışlarının geliştirilmesi ve bu yolla bireyin sağlıklı yaşam biçimini benimsemesini amaçlar. Bireyin öz-yeterliliği ve kontrol ile ilgili müdahalelerde bulunur. Son olarak, sağlık odaklı psikoterapi, profesyonel psikolojik danışmanlar, psikiyatrlar, psikologlar veya psikiyatri hemşireleri tarafından sunulabilen bir yardım olup sağlık konularında daha çok kişilik dinamiklerine odaklanan terapötik bir süreçtir. Bu süreç, psikolojik danışma süreçlerinde olduğu gibi planlanmış, belli aralıklarla görüşülen, empati, saygı ve içtenliğin olduğu bir terapötik ilişkiyi içerir.

SAĞLIK PSİKOLOJİK DANIŞMANLIĞI UYGULAMA ALANLARINDAN ÖRNEKLER VE UYGULAYICILAR

Sağlık psikolojik danışmanlığı, belli bir profesyonel ehliyet ya da uzmanlıkla ayrılmış özel bir alan değildir. Bu nedenle sağlık psikolojik danışmanlığı hizmeti sunan profesyonellere örnek olarak, psikolojik danışman, psikolog ve psikiyatrlar, sağlık eğitimcileri, hemşireler, doktorlar, ebeler ve fizyoterapistler verilebilir. Hizmeti veren kişi, verilen hizmetin türüne, hastalığın çeşidine ve

çalışılan kuruma göre farklılık göstermektedir. Bu nedenle, sağlık sistemi içinde farklı uzmanlık alanları ile birlikte çalışılması gereken bir alandır. Özellikle psikolojik yardım veren kişiler için, hastalıkları önleme veya hastalıklarla baş etmede psikolojik yardım, duygu, düşünce ve davranışlara odaklanmakla birlikte, hastalıkla ilgili yeterli bilgi sahibi olmak da önem kazanmaktadır. Danışanların içinde buldukları koşulların duygusal durumlarına etki etmesi nedeni ile, hastalıklar farklı duygusal tepkiler yaratmakta ve terapötik etkileşim ve bağlılık da bu durumdan etkilenmektedir. Benzer şekilde, Donnelly (2003), profesyonel psikolojik danışmanların, psikolog ve psikoterapistlerin etkili sağlık psikolojik danışmanlığı için gerekli değerlendirme ve müdahale tekniklerine sahip olduklarını, ancak farklı uzmanlık alanlarından gelen sağlık personelinin de bu müdahale yöntem ve tekniklerini kullanmayı öğrenebileceğini belirtmiştir. Özetle, sağlık psikolojik danışmanlığı, profesyonel olarak tam olarak sınırları belirlenmiş bir alan olmaması ile ilişkili olarak farklı ortamlarda, farklı yeterlilikleri olan bireyler tarafından uygulanmaktadır.

Sağlık alanında çalışan psikolojik danışmanlar, çok çeşitli kurum ve kuruluşlarda çalışabilmektedirler, bunlar arasında, hastaneler, dispanserler, sağlık ocakları, bakımevleri, halk sağlığı merkezleri ve tüp bebek merkezleri bulunmaktadır. Hastanelerin psikiyatri kliniği dışındaki diyaliz, tüp bebek, onkoloji gibi kliniklerinde de psikolojik yardıma gerek duyulmaktadır.

Sağlık alanında çalışan psikolojik danışmanlar, pek çok konuda bu hizmeti yürütebilmektedirler. Daha önce de belirtildiği üzere, bu hizmetler üç basamak sağlık hizmetleri içinde herhangi bir düzeyde yürütülebilir. Bunlar arasında, kronik stres, doğum kontrolü, cinsel yolla bulaşan hastalıklar, HIV/AIDS, madde kullanımı, yeme bozuklukları gibi konularda sağlık psikolojik danışmanları birinci düzey önleme hizmetleri içinde hizmet verebilmekte, bilgi verme ve grup çalışmaları yoluyla önleme çalışmalarına katkıda bulunmaktadırlar.

Sağlık psikolojik danışmanları, danışanlara bireysel ya da grupla psikolojik danışma yoluyla yardım verebilir. Kronik stres, doğum kontrolü, cinsel yolla bulaşan hastalıklar, cinsellik, madde bağımlılığı, yaşlılığın getirdiği yetersizlikler, infertilite, kanser, kalp hastalıkları, yüksek tansiyon, diyabet, astım, yaralanmalar, zihinsel yetersizlikler, şiddete bağlı sağlık sorunları (cinsel taciz, şiddet, çocuk istismarı ve ihmali) gibi sorunlarda farklı kurumlarda hizmet verebilmektedirler. Bunun yanında, hasta yakınlarına destek ve psikolojik yardım da önemli hizmetler arasındadır.

Sağlık psikolojik danışmanlığı'nda, odak noktası belli bir sağlık problemi ve onu çevreleyen duygular olması sebebiyle her bir farklı çalışma alanı farklı

eğitim ve duygusal yönelimler gerektirebilir Örneğin, HIV pozitif bir danışanla çalışmak obezite sorunu olan danışanlarla çalışmaktan farklı olacaktır. Her iki durumda da danışanların içinde buldukları şartlar ve duygusal durumlarına odaklanılsa da, bu durum hastalıkların farklı duygusal tepkiler yaratması ve terapötik etkileşim ve bağlılığın farklılaşması ile ilgilidir (Blonna ve Water, 2005).

Alcorn, Altmaier ve Harris (1991) psikolojik danışmanların sağlık uygulamalarında yer almalarının gelişiminin biraz yavaş olduğunu belirtmekle beraber, psikolojik danışmanın geleneksel amaçlarının sağlığı geliştirme ve hastalıkları azaltma ile örtüştüğünü belirtmiştir. Herman ve ark. (2007) ise, psikolojik danışma eğitiminin, sağlık psikolojisi hizmeti ile çok iyi örtüştüğünü belirterek psikolojik danışmadaki önleme, güçlendirme ve psikolojik sağlamlığı destekleme vurgusunun klinik ortamlarda bireylerin ihtiyaç duyduğu konular olduğunu belirtmiştir. Bunun yanında, psikolojik danışmanların, doktor hasta iletişimi, tedaviye uyma, stres tepkileri, hastalığa eşlik eden psikolojik tepkiler ve hastalıkla baş etme konularında destek sağlayabileceğini ve bireylerin yaşam biçimlerini değiştirme ve sağlıklarını geliştirme konularında yardım için gerekli becerilere sahip olduğunu ifade etmiştir. Psikolojik danışmanların klinik ortamlarda, sağlık hizmeti verenlere kişilerarası iletişim becerileri eğitimi verme, hasta ve sağlık hizmeti verenlere psikolojik danışma ve değerlendirme hizmeti sağlama, hastalarla davranışsal risk faktörlerini azaltmaya yönelik çalışmalar ve farklı disiplinlerden gelen uzmanlarla kültürel ve gelişimsel konularda konsültasyon gibi etkinliklerde yer alabilecekleri de belirtilmektedir (Alcorn, 1991).

Usubütün (2003) ülkemizde sağlık psikolojisi ile ilgili bazı çalışmalar olmakla birlikte alanın yeni tanımlandığını ve bu alanda bir akademik disiplinin oluşmadığını belirtmiştir. Yurdakul (2006) ise sağlık psikolojisi alanının gelişmekte olduğunu ve sağlık-davranış ilişkisi ile ilgili araştırmalar yanında toplum sağlığını korumaya yönelik müdahale programları yürütülmesi gerektiğini belirtmiştir. Ayrıca, bu alanda karşılaşılan sorunların başında klinik ortamda kabul görme zorluğunun ve bu konuda eğitilmiş uzmanların sayısının çok az olmasının geldiğini belirtmiş ve bu alanın gelişmesi için sağlık davranışları, hastalıklar ve yaşam alışkanlıkları ile ilgili konularda araştırmalar yapılması ve uzmanlaşma için akademik ve uygulamalı programların gerekliliği üzerinde durmuştur. Benzer şekilde, sağlık psikolojisi temelinde sağlık psikolojik danışmanlığı uygulamaları da gelişmekte ve uygulayıcılar için farklı konularda bilgi ve beceri edinebilecekleri uygulama ortamlarına ihtiyaç artmaktadır.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Görüldüğü üzere, sağlık psikolojik danışmanlığı, temel psikolojik danışma bilgi ve becerilerini kullanmakla birlikte, çalışılan bireylerin özel bir grup olması sebebiyle özel bilgi, beceri ve yaklaşımlara sahip bir alandır. Ancak ne yazık ki, ülkemizde psikolojik danışman eğitimi programlarının sağlık kurumlarının ihtiyaç duyduğu sayı ve nitelikte psikolojik danışman yetiştirdiği söylenememektedir (Doğan, 2008). Sağlık alanında çalışabilecek nitelikli psikolojik danışmanlar yetiştirebilmek için, bu alanda uzmanlaşmaya yönelik programların ya da derslerin açılması gerekmektedir.

Bir psikolojik danışmanlık uygulama alanı olarak sağlık psikolojik danışmanlığı Amerika gibi ülkelerde sağlık sistemi içinde kendine bir yer bulmuş ve yol almıştır. Eğitim programları ona göre düzenlenmiştir (Donnelly, 2003). Çeşitli dersler ve programlar yoluyla sağlık alanında çalışabilecek psikolojik danışmanlar yetiştirilmeye çalışılmaktadır (Alcorn ve McPhearson, 1997). Türkiye’de ise bu programlar daha çok eğitim alanına göre düzenlenmiştir. Yüksek lisans ve doktora düzeyindeki programların uzmanlaşmaya yönelik olması (Korkut-Owen, 2007), ruh sağlığı psikolojik danışmanlığı ve sağlık psikolojik danışmanlığı gibi yüksek lisans programlarının açılması psikolojik danışma mesleğinin çağdaş ihtiyaçlara cevap vermesi yönünden önemli görülmektedir.

Ülkemizde psikolojik danışma ve rehberlik eğitimi lisans, yüksek lisans ve doktora olmak üzere üç düzeyde birden yürütülmekte, lisans eğitimi daha çok eğitim kurumlarında okul psikolojik danışmanı yetiştirmekte, yüksek lisans ve doktora düzeyinde ise daha genel bir eğitim verilmekte, herhangi bir uzmanlaşma olmamaktadır (Korkut-Owen, 2007; Doğan, 2008). Doktora eğitiminin amacı daha çok alana akademisyen yetiştirmektir (Doğan, 2008). Bununla birlikte, mezunlar eğitim sektörü dışında endüstri veya sağlık kurumlarında çalışabilmektedirler. Ruh sağlığı personeli olarak psikolojik danışmanlar gerek psikolojik hizmeti veren kurumlarda gerekse hastane vb. gibi fiziksel sağlık hizmetinin ön panda olduğu kurumlarda çalışabilmektedirler. Bununla birlikte, ülkemizdeki rehberlik ve psikolojik danışmanlık programlarına baktığımızda sağlık psikolojik danışmanlığı ile ilgili uzmanlaşmanın olmadığı, hatta bir-iki üniversite dışında bu konuda programda bir dersin dahi yer almadığı gözlenmektedir. Sağlık psikolojik danışmanlığı hizmetlerinin ülkemizde yeni önem kazanması ve ihtiyaç hissedilmesi, bu alanda bilgi ve yeterli donanıma sahip meslek personeli yetiştirme ihtiyacını doğurmaktadır. Doğan’ın (2008) belirttiği üzere, psikolojik danışma ve rehberlik programlarının yeniden yapılanarak 5 yıla çıkarılması ve çeşitli uzmanlık alanlarına personel yetiştirilmesi veya seçmeli dersler yoluyla ihtiyaç duyulan yeterliliklerin kazandırılması gerekmektedir. Ülkemizde

psikolojik danışma ve rehberlik hizmetlerinin çağın gereklerine ve ihtiyaçlarına cevap vermesi ancak çeşitli uzmanlık alanlarına nitelikli personel yetiştirmekle mümkündür. Bunun yanında, sağlık alanında çalışacak psikolojik danışmanların sahip olması gereken yeterlik, bilgi ve becerilere ilişkin bilimsel araştırmaların yapılmasına ihtiyaç vardır.

Sağlık psikolojik danışmanlığı hızla büyüyen ve Türkiye’de ve dünyada ihtiyaç hissedilen bir alan olmaktadır. Sağlık alanında eğitim gören bireylerin tıbbi bilgileri ne kadar yeterli olsa da, danışanla sosyal ve psikolojik boyutta ilişki kurmada eksiklikler göze çarpmaktadır. Bu nedenle gelecekte sağlık alanında psikolojik yardım hizmeti vermek isteyen danışmanların psikolojik danışma boyutunda kendilerini geliştirmeleri gerekmektedir. Sağlık alanında çalışan psikolog ve psikolojik danışmanların da sağlık personelinin bu anlamda destekleyebileceği düşünülmektedir.

Sağlık psikolojik danışmanlığının, gelecekte gerek ülkemizde gerek dünyada sağlık sistemi içinde kendine sağlam bir yer edinebileceği düşünülmektedir. Yapılacak bilimsel çalışmalar ve uygulama örnekleri alanın gelişmesine ve hizmetlerin gelişmesine yardımcı olacaktır.

Kaynakça

- Alcorn, J.D. (1991). Counseling psychology and health applications. *The Counseling Psychologist*, 19, 3, 325-341.
- Alcorn, J.D.; Altmaier, E.M; Haris, J. K. (1991). Counseling psychology and health applications: Introduction and overview. *The Counseling Psychologist*, 19, 3, 323-324.
- Alcorn, J.D.; McPhearson, R.W. (1997). Counseling psychology in multidisciplinary health settings: Implications for future training. *The Counseling Psychologist*, 25, 4, 637-653.
- APA Division 38, Health Psychology. What we do. İnternette 20 Kasım 2008 tarihinde elde edildi.
<http://www.health-psych.org/AboutWhatweDo.cfm>
- APA Division 17, Section: Counseling Health Psychology. İnternette 25 Mart 2009 tarihinde elde edildi.
http://www.div17.org/sections_chp.html,
<http://www.apa.org/divisions/div17/sections/health/Home.html>
- Baltaş, Z. (2000). Sağlık psikolojisi: Halk sağlığında davranış bilimleri. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Blonna, R. ve Water, D. (2005). Health counseling: A microskills approach. Boston: Jones and Bartlett Publishers.
- Büyük Türkçe Sözlük.. İnternette 01 Aralık 2008 tarihinde elde edildi.
<http://tdkterim.gov.tr/bts>
- Doğan, S. (2008). Türkiye’ de psikolojik danışman eğitiminin rotası [The route of counselor education in Turkey]. Uluslararası Psikolojik Danışmanlık Kongresi’nde sunulan bildiri. İstanbul: Bahçeşehir Üniversitesi.
- Donnelly, J. (2003). Health counseling: Application and theory. Wadsworth: Thomson Learning Inc.
- Erbaydar, T. (2003). Halk sağlığı açısından sağlık iletişimi. C.Ü. Tıp Fakültesi Dergisi, 25,4, (2003 Özel eki), 45-51.
- Herman, K.C.; Tucker, C.M.; Ferdinand, L.A.; Mirsu-Paun, A.; Hasan, N.T.; Beato, C. (2007). Culturally sensitive health care and counseling psychology: An Overview. *The Counseling Psychologist*, 35, 633-649.

- Korkut, F. (2004). Okul temelli önleyici rehberlik ve psikolojik danışma. Ankara: Anı Yayıncılık.
- Korkut-Owen, F. (2007). Psikolojik danışma alanında meslekleşme ve psikolojik danışman eğitimi: ABD, Avrupa Birliği Ülkeleri ve Türkiye’de durum. (eds. R. Özyürek, F. Korkut-Owen, D.W. Owen). Gelişen Psikolojik Danışma ve Rehberlik: Meslekleşme Sürecinde İlerlemeler Cilt 1. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- The British Psychological Society. What is health psychology? A guide for the public. İnternette 30 Kasım 2008 tarihinde elde edildi.
www.health-psychology.org.uk
- Usubüttin, S. (2003). Sağlık psikolojisi ve koruyucu sağlık çalışmaları. C.Ü. Tıp Fakültesi Dergisi, 25, 4, (2003 Özel eki), 58-61.
- Üner, H. (1993). Bir araştırma ve uygulama alanı olarak sağlık psikolojisi. Psikiyatri, Psikoloji ve Psikofarmoloji Dergisi. 1, 2, 153-157. www.psikiyatridizini.org adresinden 24 Kasım 2008 tarihinde elde edildi.
- Web, P (1997). Some ethical issues in health and patient education. (ed. P. Webb). Health Promotion and Patient Education..Cheltenham:Stanley Thornes (Publishers)Ltd.
- World Health Organization. İnternette 02Aralık 2008 tarihinde elde edildi.
http://www.who.int/topics/mental_health/en/
- Yurdakul, A. (2006). Sağlık psikolojisi ve geleceği. İnternette 30 Nisan 2009 tarihinde elde edildi. http://www.psikolog.org.tr/articles_detail.asp?cat=5&id=31