

SAĞLIK PSİKOLOJİSİNE GİRİŞ

ANJELİKA ŐİMŐEK

İÇİNDEKİLER

1. KISIM: SAĞLIK PSİKOLOJİSİNİN KAPSAMI

1. SAĞLIK PSİKOLOJİSİNE GİRİŞ

- Sağlık Psikolojisinin Tarihçesi

- Biyomedikal Model Nedir?

- Yirminci Yüzyıl

- Sağlık Psikolojisi Nedir?

- Sağlık Psikolojisinin Odak Noktası

- Sağlık Psikolojisinin Amaçları Nelerdir?

- Sağlık Psikolojisinin Geleceği Nedir?



1.KISIM SAĞLIK PSİKOLOJİSİNİN KAPSAMI

1. SAĞLIK PSİKOLOJİSİNE GİRİŞ

Sağlık Psikolojisinin Tarihçesi

On dokuzuncu yüzyılda, modern tıp kuruldu. “İnsan” (on dokuzuncu yüzyıl dönemi), parçalara ayrılarak, fiziksel inceleme ve tıbbi muayene yoluyla incelendi. Darwin’in tezi olan evrim kuramını açıklayan Türlerin Kökeni, 1856’da yayınlandı. Bu devrim niteliğindeki kuram, insanın doğa içindeki yerini tanımladı ve insanın doğanın bir parçası olduğunu doğadan geldiğimizi ve biyolojik varlıklar olduğumuzu ileri sürdü. Bu doğal dünyanın diğer üyelerinin daha önceki yıllarda incelendiği aynı yollarla insanı inceleyen tıbbın biyomedikal modeli ile bağdaşım (uyum) içindeydi. Bu model, insanı tüm diğer biyolojik varlıklar ile ortak bir biyolojik kimliğe sahip olarak tanımladı.

Biyomedikal Model Nedir?

Tıbbın biyomedikal modeli aşağıdaki sorulara verdiği cevaplar ile anlaşılabilir:

- **Hastalığa ne neden olur?** Tıbbın biyomedikal modeline göre hastalıklar, vücut dışından gelirler, vücudu istila eder ve vücut içinde fiziksel değişikliklere neden olurlar ya da içsel istemsiz fiziksel değişimlerden kaynaklanırlar. Bu tür hastalıklara örneğin; kimyasal dengesizlikler, bakteri, virüs ve genetik yatkınlık gibi çeşitli faktörler neden olabilir.
- **Hastalıktan kim sorumludur?** Hastalığın kişinin kontrolü dışında biyolojik değişiklikler nedeniyle oluştuğu düşünöldüğu için kişiler hastalıktan sorumlu olarak görülmezler. İç değişikliklere neden olan bazı dış güçlerin kurbanları olarak kabul edilirler.
- **Hastalık nasıl tedavi edilmelidir?** Biyomedikal model aşı, cerrahi, kemoterapi ve radyoterapi gibi tedavileri içerir ve tüm bu tedaviler vücudun fiziksel durumunu değiştirmeyi hedeflemektedir.
- **Tedaviden kim sorumludur?** Tedaviden tıp mesleği sorumludur.

Yirminci Yüzyıl

Yirminci yüzyıl boyunca sağlık üzerinde psikolojinin artan rolüne vurgu yapan biyomedikal modelin altında yatan bazı varsayımlar ve zihin ile beden arasındaki ilişkinin değişen modelinin doğruluğu ile ilgili tartışmalar mevcuttu.

Psikosomatik Tıp

İlk olarak biyomedikal modele karşı çıkan psikosomatik tıp oldu. Yirminci yüzyılın başında Freud'un zihin ve fiziksel hastalık arasındaki ilişki ile ilgili analizine yanıt olarak geliştirildi. Yüzyılın başında, Freud görünen fiziksel bir nedene bağlı olmayan, uzuvlarda (kol ve bacaklar) felcin yaşandığı ve sinirlerin yapısını yansıtmayan "histerik felç" olarak adlandırılan bir durum tanımladı.

Davranışsal Tıp

Sağlığın biyomedikal modeline karşı çıkan bir başka disiplin olan davranışsal tıp Schwartz ve Weiss (1977) tarafından davranışsal bilim disiplinleri (psikoloji, sosyoloji, sağlık eğitimi) elementlerinin bir karışımı ve sağlık hizmeti, tedavi ve hastalıkların önlenmesine odaklanan bir disiplin olarak tanımlanmaktadır.

Sağlık Psikolojisi Nedir?

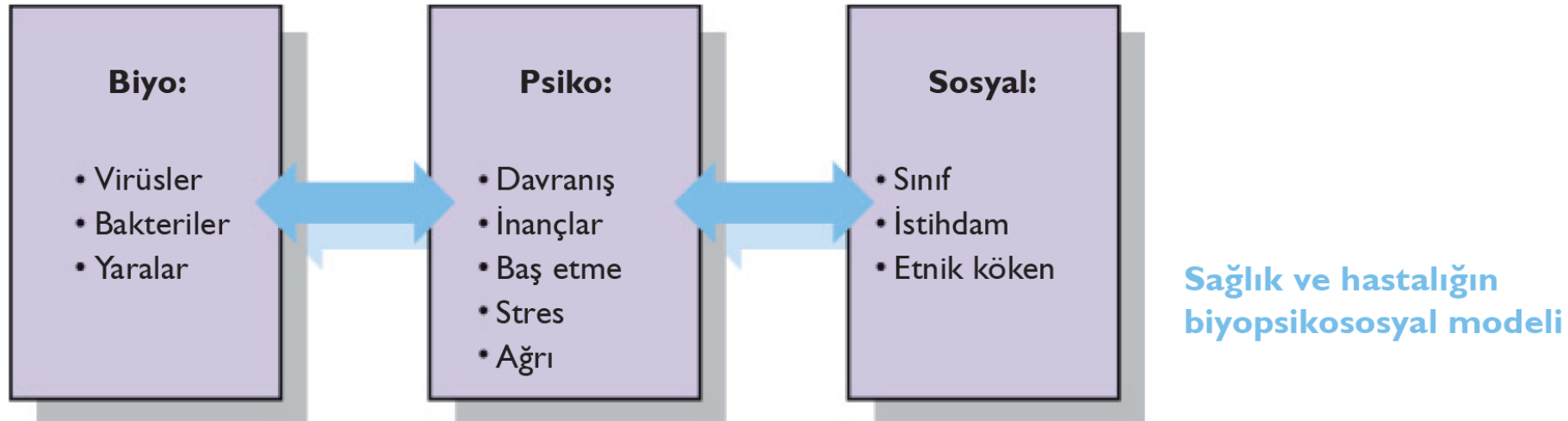
Sağlığı anlamada psikolojinin yer alması sürecinde muhtemelen en son gelişme sağlık psikolojisidir. Sağlık psikolojisi Matarazzo tarafından “sağlığın geliştirilmesi ve sürdürülmesi, hastalıkların ve ilişkili işlev kayıplarının azaltılması ve tedavisi için psikoloji disiplinin kendine özgü eğitimsel, bilimsel ve mesleki katkılarının toplamı” olarak tanımlanmaktadır.

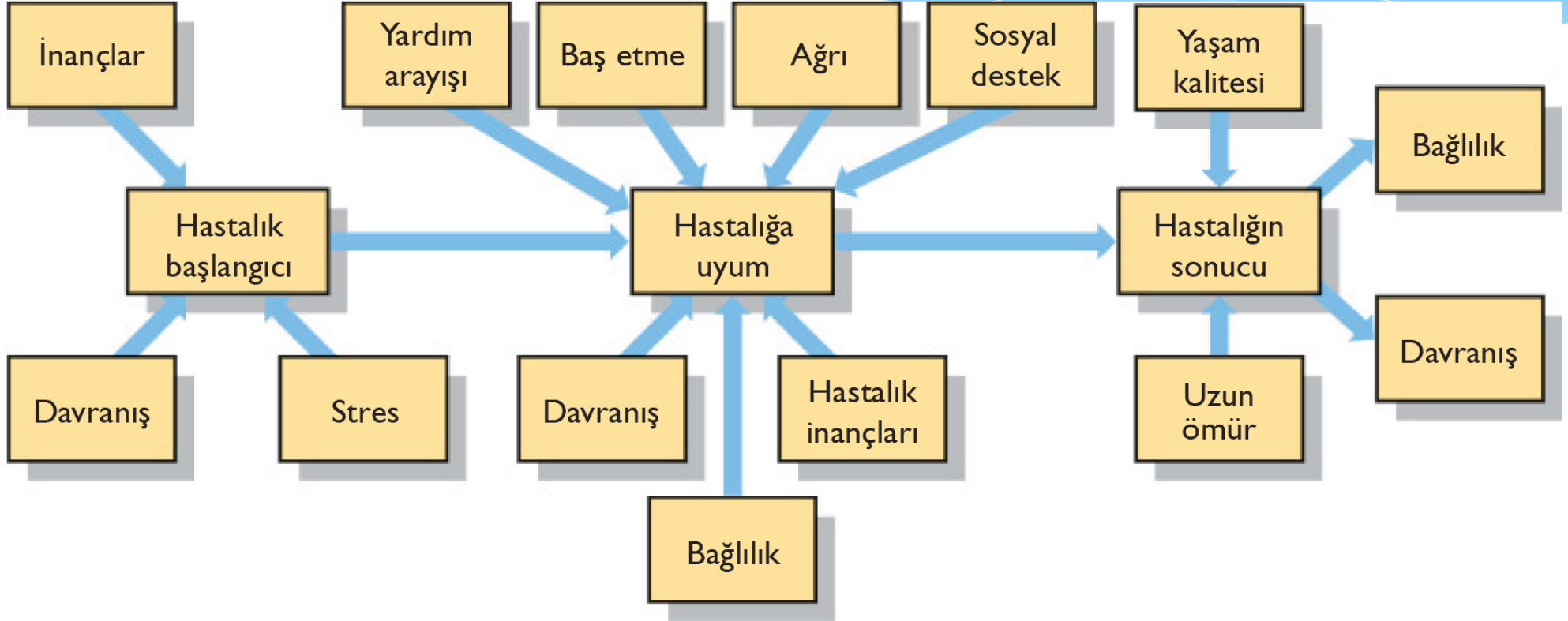
Sağlık psikolojisi de hastalıkların hem nedenleri hem de tedavisinde zihnin rolü olduğunu ancak psikosomatik tıp ve davranışsal tıptan farklı olarak sağlık psikolojisindeki araştırmaların daha çok psikoloji disiplinine özgü olduğunu ileri sürerek beden-zihin ayrımını reddetmektedir.



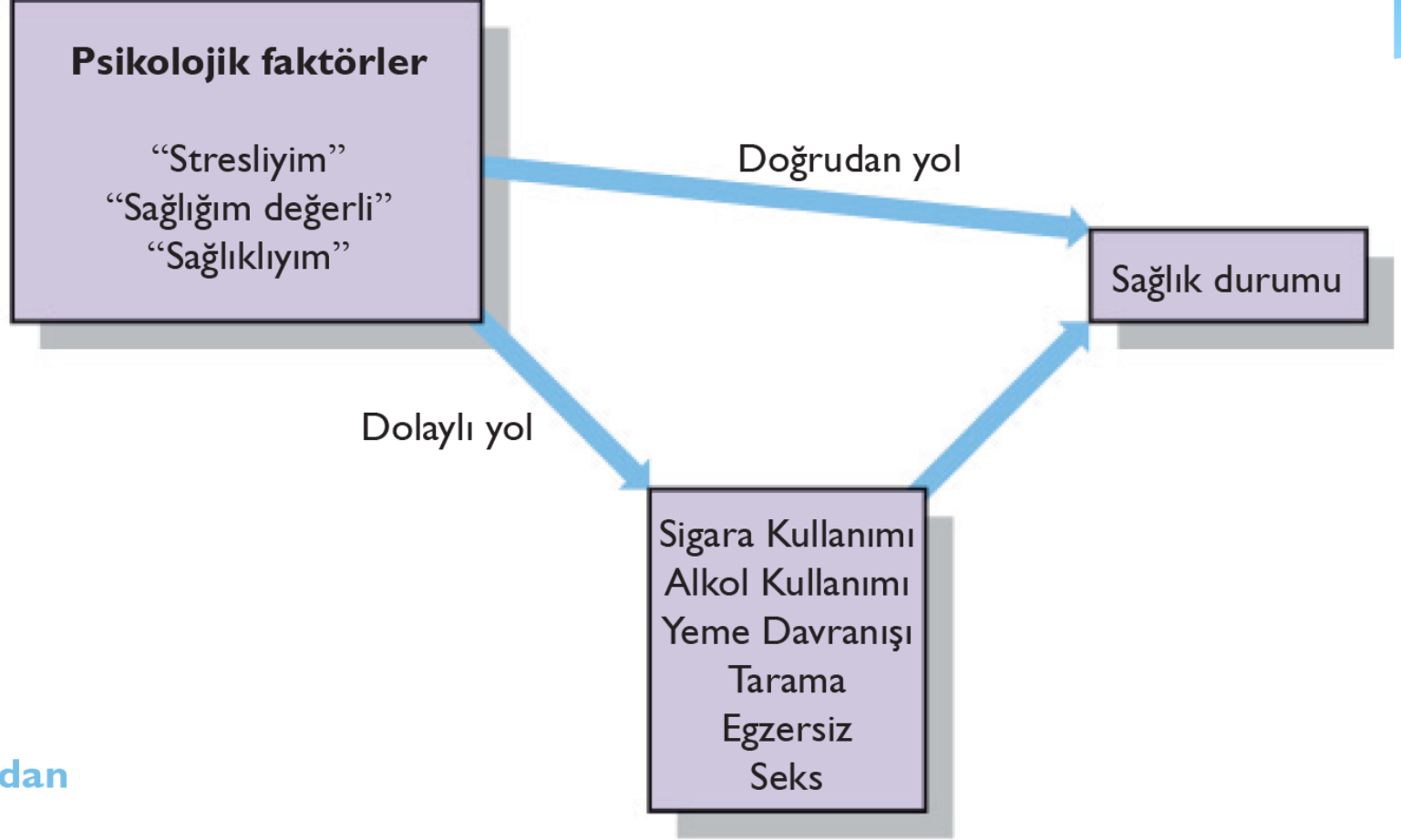
Sağlık Psikolojisinin Odak Noktası

Sağlık psikolojisi sağlık ve hastalık analizinde dört temel bakış açısı ¼zerinde durmaktadır. Bunlar sağlığın biyopsikososyal modeli, bir s¼reklilik olarak sağlık, psikoloji ve sağlık arasındaki doğrudan ve dolaylı yollar ve değişkenliktir.



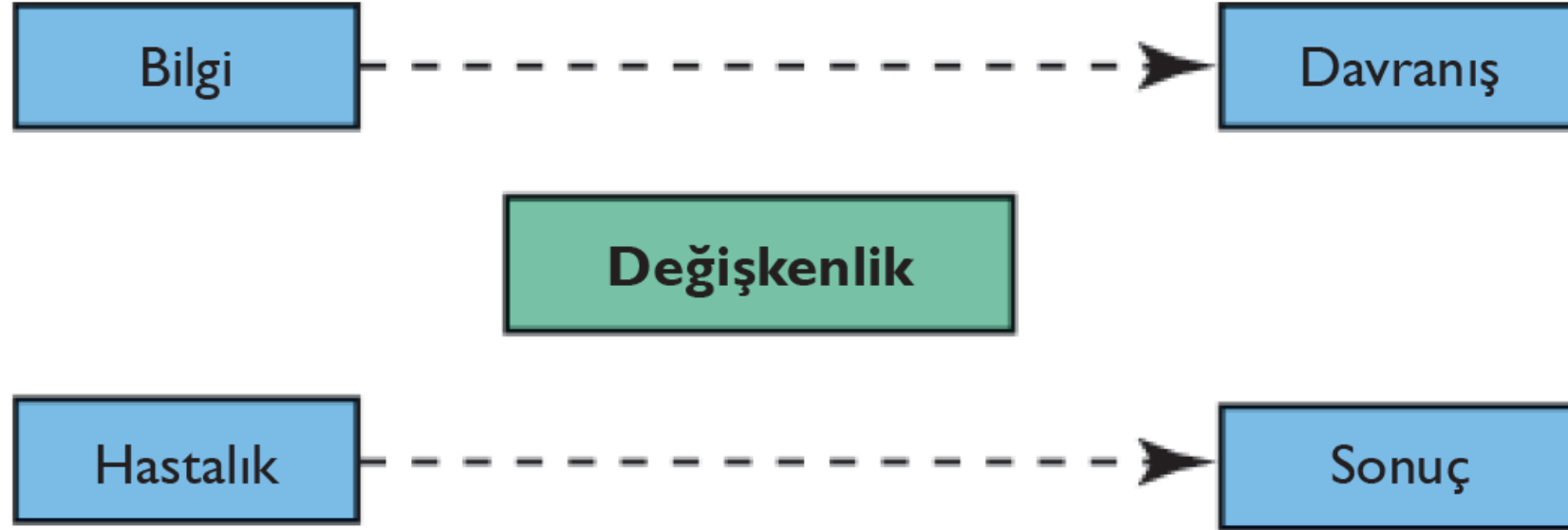


Bir süreklilik olarak sağlık ve yaşam boyu psikoloji



Psikoloji ve sağlık: doğrudan ve dolaylı yollar

Değişkenlik kavramı



Sağlık Psikolojisinin Amaçları Nelerdir?

Sağlık psikolojisi sağlık ve hastalığın nedenleri, gidişatı ve sonuçları üzerinde psikolojik faktörlerin rolünü vurgular. Sağlık psikolojisinin amaçları (1) anlama, açıklama, kuram geliştirme ve test etme ve (2) bu kuramı uygulamaya koyma olarak gruplanabilir.

1. Sağlık psikolojisi anlama, açıklama, kuram geliştirme ve test etme hedefleri için:

- a. Hastalıkların etiolojisinde davranışların rolünün değerlendirilmesi.
- b. Sağlıksız davranışları yordamak.
- c. Psikoloji ve fizyoloji arasındaki etkileşimin değerlendirilmesi.
- d. Hastalık yaşantısında psikolojinin rolünü anlamak.
- e. Hastalığın tedavisinde psikolojinin rolünün değerlendirilmesi.

2. Sağlık psikolojisi aynı zamanda kuramı uygulamaya koymayı da hedeflemektedir. Bunu uygulamanın yolları:

- a. Sağlıklı davranışları teşvik etmek.
- b. Hastalığı önlemek.

Sağlık Psikolojisinin Geleceği Nedir?

- Sağlık psikolojisi Avrupa'da Birleşik Krallık'ta, Avustralya, Yeni Zelanda ve ABD'de, gelişen bir alandır. Birçok öğrenci için bu durum, psikoloji eğitimlerinin bir parçası olarak bir sağlık psikolojisi dersi almayı içermektedir.
- Diğer ilişkili alanlar örneğin tıp, hemşirelik, sağlık araştırmaları ve diş hekimliği gibi alanlarda eğitim gören öğrenciler için ise sağlık psikolojisi çalışmalarının bir parçasıdır.
- Ancak, sağlık psikolojisini başlangıç seviyesinde okuyanların yanı sıra, her geçen gün artan sayıda öğrenci bu alanda kariyerlerini geliştirmek için sağlık psikolojisi alanında üst düzey eğitimlerini sürdürmektedir.
- Bu sağlık psikolojisinin geleceği ve sağlık psikologlarının olası rolleri ile ilgili tartışmalara yol açmaktadır. Bugüne kadar yapılan tartışmalar sonucunda üç olası kariyer yolu ortaya çıktı: klinik sağlık psikoloğu, uzman (profesyonel) sağlık psikoloğu ve akademik sağlık psikoloğu.