

Gönüllü Psikolog Ağı

Katılımcı bir değerlendirme | Hayat Sende, Türkiye

Hayat Sende hakkında

Devlet koruması altında yetişen gençler tarafından 2007 yılında kurulan ve merkezi Ankara'da bulunan Hayat Sende Gençlik Akademisi Derneği, çocukların ve gençlerin devlet bakımından bağımsız yaşama geçişlerine yardımcı olmayı amaçlamaktadır. Kuruluş, fırsat eşitliğini savunmakta ve Türk toplumundaki yaygın "merhamet" yaklaşımına (devlet bakımı altındaki çocukların ve gençlerin hak temelli bir bakış açısından ziyade acıma duygusuyla korunduğu) meydan okuyarak dezavantajlı geçmişe sahip bireylerin ayrımcılığa uğramadan gelişmeleri için araçlar ve destek sağlamaktadır. Hayat Sende, kız çocukları ve genç kadınlar gibi hassas grupların savunuculuğunu yapmakta, onları güçlendirmek, ihtiyaçlarını karşılamak ve devlet bakımından ayrıldıktan sonra başarılı olmaları için fırsatlar sağlamak üzere savunuculuk, farkındalık yaratma ve hedefe yönelik programlara odaklanmaktadır.

Değerlendirilen proje: Gönüllü Psikolog Ağı

2021 yılında Hayat Sende Derneği, devlet bakımında geçmişi olan gençlere duygusal dayanıklılık, özgüven ve başa çıkma becerileri kazandırmak amacıyla ücretsiz psikolojik destek sunan bir Gönüllü Psikolog Ağı başlattı. Gönüllü klinik psikologlar ve bir yarı zamanlı psikolog, genç yetişkinlerin karşılaştıkları duygusal, sosyal ve psikolojik zorlukların üstesinden gelmelerine yardımcı olmaktadır. 2021'de 10 seans destek sunarak başlayan ağ, şu anda bireylere 25 ila 30 arasında seans sunuyor. 2021 ve 2024 yılları arasında, çoğunluğu üniversite öğrencisi kadınlardan oluşan 66 genç yetişkin programdan yararlanmıştır.

Proje ayrıca psikologlar için düzenli süpervizyon sağlayarak hizmet kalitesini ve psikologların mesleki gelişimi artırmaktadır.

Değerlendirme için genel plan

Hayat Sende, Gönüllü Psikolog Ağı'nı değerlendirerek programın etkinliğini ve etkisini ortaya çıkarmayı, iyileştirme alanlarını belirlemeyi ve psikologlardan ve yararlanıcılardan geri bildirim



Family
for every child

almayı amaçlamıştır. Değerlendirme süreci “katılımcıydı” olarak tasarlandı, diğer bir deyişle, projeye dâhil olan paydaşlar- psikologlar, süpervizörler ve yararlanıcılar- değerlendirmeye aktif olarak katkıda bulundular.

Tüm kilit katılımcıların deneyimlerini ve içgörülerini yakalamak için kapsamlı bir değerlendirme planı geliştirilmiştir. Bu kapsamda psikologlarla, genç yetişkinlerle ve süpervizörlerle görüşmeler yapılarak hizmetlerin etkililiği hakkında bilgi toplanmıştır. Bu görüşmeler, psikologların programın kendileri ve yararlanıcıları üzerindeki etkisine ilişkin deneyimlerini, karşılaştıkları zorlukları ve gözlemlerini paylaşmalarına olanak sağlamıştır. Süpervizörler ayrıca programın gençlere sunduğu hizmet hakkında geri bildirimde bulunmuştur.

Nitel ve nicel veri toplama yöntemleri kullanılarak 2023’ten 2024’e kadar olan proje dönemi değerlendirilmiştir. Toplanan bilgiler tematik olarak analiz edilerek temel eğilimlerin, zorlukların ve başarı alanlarının belirlenmesine olanak sağlamıştır.

Seçilen araçlar

Katılımcı değerlendirme, hem psikologlardan hem de yararlanıcılardan ayrıntılı geri bildirim almak üzere tasarlanmış bir dizi özel araç üzerine inşa edilmiştir:

- Yapılandırılmış mülakatlar: Her bir katılımcı grubu için özelleştirilmiş anketler oluşturulmuştur. Psikologların mülakatları mesleki gelişim, terapötik yaklaşımlar, karşılaşılan zorluklar ve iyileştirme önerileri üzerine odaklanmıştır. Yararlanıcılarla yapılan görüşmeler, hizmetle ilgili deneyimleri, ruh sağlıkları üzerindeki etkisi ve programın geliştirilmesine yönelik tavsiyeleri üzerine odaklanmıştır.
- Süpervizör raporları: Psikologlar ve süpervizörler, bu oturumların sunulan hizmetin kalitesine ne kadar katkıda bulunduğunu değerlendirmek için kullanılan süpervizyon toplantıları sırasında geri bildirim sağlamışlardır. Raporlar ayrıca psikologların karşılaştığı zorlukları vurgulamış ve daha fazla eğitim veya desteğe ihtiyaç duyulabilecekleri alanları vurgulamıştır.
- Tematik analiz: Görüşme verileri, verilen yanıtların kalıplarını ve eğilimlerini belirlemek için tematik olarak analiz edilmiştir. Bu süreç, daha uzun seanslara duyulan ihtiyaç gibi ortak sorunların ve gençlerin başa çıkma becerilerinin ve duygu düzenlemenin geliştirilmesi gibi programın özellikle etkili olduğu alanların ortaya çıkarılmasına yardımcı olmuştur.

Bu araçlar, hem hizmet sağlayıcıların hem de alıcıların doğrudan girdileri ile programın güçlü yönlerinin ve geliştirilmesi gereken alanların derinlemesine ve katılımcı bir şekilde anlaşılmasını sağlamıştır.



Değerlendirme sonuçları

Psikologların bakış açıları

Profesyonel gelişim: Psikologlar, Gönüllü Psikolog Ağı'na katılımları sonucunda önemli bir mesleki gelişim kaydettiklerini bildirmişlerdir. Özel muayenehanelerinde tipik olarak karşılaşmayacakları hassas bir grupla çalışma fırsatının önemli olduğunu belirtmişlerdir. Birçok psikolog, terapötik tekniklerini geliştirmelerini ve karmaşık vakaları yönetme konusunda kendilerine olan güvenlerini artırmalarını sağlayan süpervizyon desteğinin önemini vurgulamıştır.

Kullanılan terapötik yaklaşımlar, yararlanıcıların olumsuz düşünce kalıplarını ele almalarına ve duygu düzenleme ve başa çıkma stratejilerini geliştirmelerine yardımcı olmuştur. Bilişsel davranışçı terapi (BDT) en yaygın kullanılan terapötik yaklaşım olmuş, bunu Gestalt ve Şema Terapi gibi diğer yöntemler izlemiştir.

Karşılaşılan zorluklar: Psikologlar, özellikle çevrimiçi seanslarda danışanlarla yakınlık kurmak ve hizmetin ücretsiz doğası göz önüne alındığında danışanların terapötik sürece bağlı kalmalarını sağlamak gibi çeşitli zorluklarla karşılaştılar. Bazı psikologlar, gençlerin bağlılığını artırmak için küçük bir sembolik ücret getirilmesini önermişlerdir.

Yararlanıcıların bakış açıları

Genç yararlanıcılar kaygı düzeylerinde, öz saygılarında ve başa çıkma mekanizmalarında önemli iyileşmeler olduğunu bildirmişlerdir. Birçoğu, desteğin duygusal zorlukların üstesinden gelmelerine yardımcı olduğunu ve önyargılarının kırıldığı hissini verdiğini belirtmiştir. Bir katılımcı duygusal istikrara ilişkin değişimini "onda bir"den "onda ona" geçiş olarak tanımladı. Hizmete erişilebilirlik: Yararlanıcılar- proje katılımcıları terapiye ücretsiz erişimi olumlu bulurken, bazıları sınırlı sayıda seansla ilgili endişelerini dile getirmiş ve daha uzun süreli seansların sonuçlarını daha da iyileştireceğini belirtmişti. Ayrıca, bazı yararlanıcılar uzaktan seanslar için özel alan bulmak gibi lojistik zorluklar nedeniyle daha az etkili buldukları çevrimiçi terapi yerine yüz yüze seansları tercih etmiştir.

Hizmetten duyulan memnuniyet: Bazı zorluklara rağmen, tüm katılımcılar hizmetten memnun olduklarını ve başkalarına tavsiye etmeye istekli olduklarını ifade etmişlerdir. Ayrıca, kendi durumlarındaki insanlar için nadir bir fırsat olduğunu düşündükleri erken yaşta psikolojik destek almanın olumlu etkisini vurguladılar.

"Daha önce, zihinsel sağlık iyileştirmeye karşı uzaktım: Psikolojik desteğin çok etkili olabileceğini düşünmüyordum. İnsanların belli dönemlerde destek almaları normal, kendi başıma psikolojik destek alma fırsatım olmamıştı. Hayat Sende bana çok yardımcı oldu ve beni mutlu etti."

- proje katılımcısı



Family
for every child

Alınan dersler

Mesleki gelişim için süpervizyon çok önemlidir: Psikologların düzenli olarak süpervizyon alması, sunulan hizmetin kalitesinin sağlanmasında kritik bir rol oynamaktadır. Süpervizörler, psikologların karşılaştıkları zorlukların üstesinden gelmelerine yardımcı olmakta ve karmaşık vakalara ilişkin değerli içgörüler sağlamaktadır.

Hizmet esnekliği anahtardır: Geniş bir kitleye ulaşmak ve bireysel ihtiyaçları karşılamak için kullanılan terapötik yaklaşımlarda ve sunum biçiminde (çevrimiçi ve yüz yüze) esneklik esastır.

Seans sayısını artırmak: Yararlanıcıların geri bildirimleri, daha derin sorunları ele almak ve sürekli destek sağlamak için daha uzun ve daha sık oturumlara ihtiyaç duyulduğunu vurgulamıştır.

Daha fazla kaynağa ihtiyaç vardır: Psikologlar, devlet koruması geçmişi olan gençlerle çalışmaya özel olarak uyarlanmış daha fazla kaynak ve eğitime ihtiyaç duyduklarını ifade etmişlerdir. Bu, psikologların bu grubun karşılaştığı benzersiz zorlukları daha iyi anlamalarına yardımcı olabilecek daha fazla yazılı materyal ve vaka çalışmasını içermektedir.

Sonuç

Gönüllü Psikolog Ağı, devlet koruması altında büyüyen gençler için önemli bir kaynak olduğunu kanıtlamış ve onlara çok ihtiyaç duydukları psikolojik desteği sağlamıştır. Hem psikologlar hem de yararlanıcılar, psikologlar için mesleki gelişim ve yararlanıcılar için iyileşen ruh sağlığı da dâhil olmak üzere programdan olumlu sonuçlar elde ettiklerini bildirmişlerdir. Program, ruh sağlığı'nın iyileştirilmesi ve psikologlar için mesleki gelişim de dahil olmak üzere kayda değer bir başarı elde etmiş olsa da, ağını genişleterek, seans sayısını artırarak ve ek kaynaklar ve eğitim sağlayarak güçlendirilebilir. Paydaşların geri bildirimlerini de dahil ederek programın etkisini artırabilir ve gençleri daha etkili bir şekilde güçlendirebilir.

“İlk başta psikolojik destek almaya karşı önyargılıydım, ancak dernek bu yönde bir adım atmama yardımcı oldu. Psikoloğum bana zor durumlarda bir kapı olmak istediğini söyledi. Zaman zaman aynı psikologla görüşmeye devam etmek istiyorum.”

- Proje katılımcısı genç