

HAYAT SENDE DERNEĞİ

KORUMA ALTINDA YETİŞEN
GENÇLERE SUNULAN

Psikolojik Destek Hizmeti Değerlendirme Raporu



Ankara
2025



İçindekiler

<u>Hayat Sende Derneği.....</u>	<u>1</u>
<u>Teşekkür.....</u>	<u>2</u>
<u>Gönüllü Psikolog Ağı</u>	<u>2</u>
<u>1.Giriş.....</u>	<u>3</u>
<u>2. Projenin Özeti.....</u>	<u>3</u>
<u>3. Değerlendirme Hedefleri, Amacı ve Kapsamı.....</u>	<u>3</u>
<u>4. Değerlendirme Soruları.....</u>	<u>3</u>
<u>5. Değerlendirme Metodu.....</u>	<u>4</u>
<u>6. Veri Analizi.....</u>	<u>4</u>
<u>6.1. Katılımcı Grubu 1: Gönüllü Psikolog Ağı'ndan Yer Alan Psikologlar ve Dernek Psikoloğu.....</u>	<u>4</u>
<u>6.2. Katılımcı Grubu 2: Gönüllü Psikolog Ağı'ndan Yararlanan Gençler.....</u>	<u>8</u>
<u>7. Temel Bulgular.....</u>	<u>10</u>
<u>7.1. Katılımcı Grubu 1: Psikologlar ve Süpervizörler.....</u>	<u>10</u>
<u>7.2. Katılımcı Grubu 2: Genç Yararlanıcılar</u>	<u>12</u>
<u>7.3. Kapsamlı Gözlemler.....</u>	<u>12</u>
<u>8. Öneriler.....</u>	<u>13</u>
<u>8.1. Genç Yararlanıcılardan Öneriler.....</u>	<u>13</u>
<u>8.2. Psikologlardan Öneriler.....</u>	<u>14</u>
<u>8.3. Program Geliştirme için Genel Öneriler.....</u>	<u>14</u>
<u>EK-A: Psikososyal Destek Sağlayan Psikologlar için Anket</u>	<u>15</u>
<u>EK-B: Psikolojik Destek Değerlendirme Anketi.....</u>	<u>16</u>



Hayat Sende Gençlik Akademisi Derneği (Hayat Sende), 2007 yılında kendileri de devlet koruması altında yetişen bir grup idealist genç tarafından kurulmuş olup devlet korumasında yetişen çocuk ve gençlerin temel yaşam becerilerini kazanmış şekilde, ayrımcılığa uğramadan hayata atılması vizyonuyla çalışmalar gerçekleştirmektedir.

Derneği kuran gençler korumadan ayrıldıklarında yaşadıkları güçlüklerden yola çıkarak kendilerinden sonra korumadan ayrılacak arkadaşları için bir destek mekanizması kurmayı amaçlamışlardır.

Toplumda koruma altında yetişen çocuk alanındaki çalışmaların birçoğunun merhamet ve acıma temelli olduğu görülmektedir. Hayat Sende bu bakış açısına karşı çıkarak hak temelli bir yaklaşım savunmakta, her bireyin hak sahibi olduğu ancak bazı bireylerin toplumdaki diğer bireylere göre haklara erişimde daha çok güçlük yaşadığından yola çıkarak fırsat eşitliği amacıyla çalışmalarını yürütmektedir.

Koruma altında yetişen çocuk ve gençlerin toplumda karşılaştığı ayrımcılık, dışlanma ve etiketlenmeye karşı savunuculuk ve farkındalık çalışmaları yürütmektedir. Ayrıca dernek koruma altında yetişen ve çoklu hassasiyet yaşayan gruplara yönelik özelleşen çalışmalar da yürütmeye çalışmaktadır.



Teşekkür

Family for Every Child Ağı'na projeye desteklerinden dolayı;

Değerlendirme sürecini yürüten Hayat Sende Derneği ekibinden Beyza Sarıhan'a, Dilara Bekçibaşı'na ve Rumeysa Bozdemir'e;

Koruma altında yetişen gençlere psikososyal destek sunulmasında zamanı ve enerjisiyle değer katan tüm psikologlarımıza çok teşekkür ederiz.

Gönüllü Psikolog Ağı

Psikolojik destek, bireylerin duygusal, sosyal ve psikolojik sorunlarını çözmelerine yardımcı olmak amacıyla sunulan bir hizmettir. Hayat Sende Derneği, devlet koruması altında yetişen gençlerin psikolojik destek alabilmeleri için 2021 yılında bir "Gönüllü Psikolog Ağı" kurmuş, bu kapsamda gönüllü klinik psikologlarla ücretsiz psikolojik destek sunmaya başlamıştır. 2023 yılında ise yarı zamanlı çalışan bir psikolog aracılığıyla da ek olarak destek sunmaya başlamıştır. Psikolojik destek 2021-2022 döneminde en fazla 10 seans olarak sunulurken, geri bildirimler ışığında 2023 yılından itibaren ortalama 25 seans ihtiyaç olması durumunda 30 seans şeklinde sunulmuştur.

Gönüllü Psikolog Ağı'nda;
2021 yılında 7 psikolog,
2022 yılında 7 psikolog,
2023 yılında 7 psikolog,
2024 yılında ise 12 psikolog gönüllü destek sunmuştur.

Gönüllü Psikolog Ağı'na süpervizyon 2 klinik psikolog ve 1 sosyal hizmet uzmanı tarafından sunulmaktadır. Gönüllü Psikolog Ağı'nda farklı meslek grupları arasında iş birliği önemsenmiş, yararlanıcıların süreçlerini takip eden sosyal hizmet uzmanı da mesleki tecrübeleri ve kendi alanının sınırları dahilinde süpervizyonda destek sunmaktadır.

2021 yılından beri devam eden psikolog ağından 52 (10 Erkek, 42 Kadın); dernek psikoloğundan 14 (1 Erkek, 13 Kadın) toplamda 66 koruma altında yetişen genç yararlanmıştır. Yararlanıcıların yaş aralığı 18-30 yaştır. Öğrenim durumları ise lise mezunu, üniversite öğrencisi ve üniversite mezunu olup yararlanıcıların büyük çoğunluğunu üniversite öğrencisidir.

Bu rapor, derneğin sunduğu hizmetlerin yararlılığını değerlendirmek üzere psikologlarla, psikolog desteğinden yararlanan gençlerle ve psikologlara süpervizyon sunan süpervizörlerle gerçekleştirilen birebir yapılandırılmış görüşmelerin sonuçlarının analizine dayanmaktadır.

1. Giriş

Bu değerlendirme raporu, Hayat Sende Derneği bünyesinde kurulan Gönüllü Psikolog Ağı tarafından sunulan psikolojik destek hizmetinin kapsamlı bir analizini sunmaktadır. Rapor, psikologların ve genç yararlanıcıların bakış açılarını ele alarak hizmetin etkilerini ve daha da geliştirilmesi için fırsatları yansıtmaktadır.

2. Projenin Özeti

Hayat Sende Gençlik Akademisi Derneği (Hayat Sende), devlet koruması altında yetişen çocukları ve gençleri güçlendirmeyi amaçlamaktadır. Gönüllü Psikolog Ağı 2021'de gençlerin duygusal, sosyal ve psikolojik zorluklarını ele almak için kuruldu. Bu girişim o zamandan beri 18-30 yaş arası gençlere gönüllü ve yarı zamanlı psikologlar aracılığıyla ücretsiz psikolojik destek sağladı ve ortalama seans uzunluğu 2023'e kadar 25-30 seansa çıkarıldı.

2021-2024 yılları arasında çoğunluğu üniversite öğrencileri olmak üzere toplam 66 genç bu programdan yararlandı. Hizmet ayrıca psikologlar için süpervizyon da içeriyor ve profesyonel gelişim ve etkili hizmet sunumu sağlıyor.

3. Değerlendirme Hedefleri, Amacı ve Kapsamı

Bu değerlendirmenin temel hedefleri şunlardır:

- Psikolojik destek hizmetinin yararlılığını ve etkisini değerlendirmek.
- Hizmet sunumunda zorlukları ve iyileştirme alanlarını belirlemek.
- Sürekli gelişim için psikologlardan ve yararlanıcılardan geri bildirim toplamak.

Değerlendirme, programa dahil olan psikologlara ve genç yararlanıcılara odaklanarak 2023-2024 dönemini kapsamaktadır.

4. Değerlendirme Soruları

Değerlendirmenin amacı aşağıdaki temel soruları yanıtlamaktır:

- Gönüllü Psikolog Ağı genç yararlanıcıları desteklemede ne kadar etkilidir?
- Psikologların psikolojik destek sağlamada karşılaştıkları zorluklar nelerdir?
- Program etkisini ve sürdürülebilirliğini artırmak için nasıl iyileştirilebilir?
- Gençlerin psikolojik destek alma deneyimleri nelerdir?

Tüm görüşme soruları Ek A ve Ek B'de sunulmuştur.

5. Değerlendirme Metodu

Gönüllü Psikolog Ağı ve dernek psikoloğu aracılığıyla sunulan psikolojik destek hizmetinin geliştirilmesi amacıyla bir değerlendirme süreci yürütülmüştür. Değerlendirme süreci derneğin genel koordinatörü Rumeysa Bozdemir liderliğinde yürütülmüş, sorular hazırlanmış, katılımcılarla görüşmeler dernekte staj yapan psikoloji lisans bölümü son sınıf öğrencileri Dilara Bekçibaşı ve Beyza Sarıhan tarafından gerçekleştirilmiştir. Sonuçların analizi Rumeysa Bozdemir tarafından yapılarak raporlaştırılması sağlanmıştır.

Değerlendirme kapsamında 7 psikolog ve süpervizyon veren 2 psikolog ve 1 sosyal hizmet uzmanı, Gönüllü Psikolog Ağı'ndan 2023-2024 döneminde yararlanan 5 genç kadın ile birebir yapılandırılmış görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Görüşmeler raporlanmış ve daha sonra iki grubun çıktıları ayrı ayrı analiz edilmiştir.

6. Veri Analizi

6.1. Katılımcı Grubu 1: Gönüllü Psikolog Ağı'ndan Yer Alan Psikologlar ve Dernek Psikoloğu

Değerlendirme kapsamında 7 psikolog ve süpervizyon veren 2 psikolog ve 1 sosyal hizmet uzmanı ile birebir yapılandırılmış görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Katılımcıların tamamı kadın olup, yaşları 26 ile 34 arasında değişmektedir. Psikologların çalışma alanları arasında çocuk, ergen, genç ve yetişkinler bulunmaktadır. Katılımcı psikologlar Hayat Sende Derneği'nde sundukları süreçleri yüz yüze ve online olarak sunduğunu belirtmiştir. Görüşmeler sonucunda ortaya çıkan temalar ve içerikleri şu şekildedir:

Psikologların Mesleki Deneyim ve Gönüllülük Süreçleri

Katılımcıların mesleki deneyim süreleri değişiklik göstermektedir. Deneyim süreleri 1,5 yıldan 4 yıla kadar uzanmaktadır. Araştırmaya katılan psikologların mesleki deneyim süresi ortalama 2.5 yıl iken, süpervizörlerin ortalama mesleki deneyim süresi 7 yıldır.

Araştırmaya katılan gönüllü psikologlar 2021-2024 yılları arasında gönüllü olarak psikolojik destek sunmuştur.

Psikologların Profesyonel Yaklaşım ve Terapi Yöntemleri

Kullanılan Yöntemler: Katılımcıların çoğu Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT) yöntemini kullanmaktadır. Ayrıca, dinamik yaklaşım, Şema Terapi ve Gestalt terapi gibi diğer yöntemler de kullanılmaktadır.

Öncelikli Teknikler: Olumsuz otomatik düşünceleri değiştirme, Sokratik sorgulama ve boş sandalye tekniği gibi teknikler öncelikli olarak kullanılmaktadır.

Psikologların Karşılaştıkları Zorluklar ve Başa Çıkma Stratejileri

Katılımcılar, psikososyal destek süreçlerinde çeşitli zorluklarla karşılaştıklarını belirtmişlerdir. Bu zorluklar arasında danışanların terapi mantığını anlamakta güçlük çekmeleri, seansları unutmaları ve bağ kurmada yaşanan sıkıntılar yer almaktadır. Bununla birlikte süpervizyonların her hafta olmasının bir süre sonra yorucu olduğunu belirten katılımcılar da olmuştur.

Verilen desteğin ücretsiz olmasının danışanın süreci ciddiye alması noktasında bir risk olabileceğine dikkat çekilmiştir. Bununla birlikte ücretsiz olmasının bazı danışanlar için iyi olduğunu, yalnız hissetmemesini sağladığını belirten psikologlar da olmuştur. Ayrıca ön değerlendirme sürecinde kişinin motivasyonunun da iyi bir şekilde değerlendirilerek motivasyonu yüksek kişilerin dahil edilmesinin önemli olduğu belirtilmiştir.

“Tamamen ücretsiz olması sorun olabiliyor, bu yüzden sembolik bir ücret alınabilir. 100-200 tl gibi cüzi bir miktar olması daha verimli olabilir. Ücretsiz olduğunda danışan süreye çok adapte değilse verimli olmuyor yine.”

Sivil toplum alanında gönüllü olmanın ilk başlarda zorlayıcı olabileceği belirtilmiştir. Aynı şekilde koruma altında yetişen gençlerle ilk defa çalışmanın ve gençlerin hayat öykülerinin travmatik olmasının da bir güçlük oluşturduğu belirtilmiştir.

“Dezavantajlı grupla ilk kez karşılaştım. Psikodinamik köken ile geldiğim için STK da çalışmak farklı bir durum. Bu alanda kendini geliştirmem gerekti.”

Süpervizörlerin süpervizyonlara düzenli devam etmesinin ve süpervizyonların belirli bir gün ve saatte yapılmasının altı birden çok psikolog tarafından çizilmiştir.

“Süpervizörümüz kendi işlerinden dolayı katılamadı o zaman kendimi daha güvensiz hissettim, daha düzenli olmasını istemiştım bilgileri aktarma konusunda da eksiklikler olabiliyor böyle olunca.

“Disiplinli ve net bir saatin ayrılmasını anlamlı buluyorum. Düzenli olmasını istiyorum.”

Bu zorluklarla başa çıkma stratejileri olarak:

Süpervizyon Desteği: Süpervizyon toplantıları, katılımcılara farklı bakış açıları kazandırarak, sorunlarını daha iyi anlamalarına ve çözüm yolları geliştirmelerine yardımcı olmuştur.

Araştırma ve Okuma: Alan hakkında yapılan araştırmalar, katılımcıların daha iyi bir perspektif kazanmalarına olanak tanımıştır.

Sabır ve İletişim: Danışanlarla yapılan iletişimde sabırlı olma ve konuları tekrarlama gibi yöntemler kullanılmıştır.

Psikologların Süpervizyon Görüşmeleri Değerlendirme ve Geliştirme Önerileri

“Diğer vakaları duymak mesleki olarak tecrübemi artırdı. Kendi vakam hakkında başka görüşleri duymak iyi oldu, hem kendimi güvende hissetmemi sağladı. Vakayı daha kapsamlı olarak ele almama vesile oldu. Ben tam klinik psikoloji okurken süpervizyon aldım ve süpervizyon mesleğe adaptasyon sürecimi kolaylaştırdı.”

Süpervizyon toplantıları, katılımcılar için önemli bir kaynak olmuştur. Katılımcılar, süpervizyonun onlara farklı perspektifler sunduğunu, uyguladıkları teknikler hakkında geri bildirim aldıklarını ve zorlandıkları konuları çözme fırsatı bulduklarını ifade etmişlerdir. Ayrıca, süpervizyon sürecinin düzenli olması ve farklı tekniklerin öğretilmesi gerektiği vurgulanmıştır.

“Bence süpervizyon hem farklı ekollerin yorumlarını duymak hem de takıldığım yerlerin aşılabilmesi adına yeterli oluyor.”

“Düzenli olması güzel. Sık takip edilmesi verimli geçiyor.”

Katılımcılar farklı meslek gruplarının süpervizyon vermesini çoğunlukla olumlu olarak değerlendirmiştir.

“Sosyal hizmet uzmanı ve psikoloğun fikirleri farklılık sağlıyor. Süpervizör olan psikologdan terapi konusunda fikir almak çok işime yaradı, kendi yaptıklarımı da fark etmemi sağladı.”

Katılımcılar süpervizörlere sürekli ulaşabiliyor olmanın ve travma çalışma ile ilgili destek alıyor olmanın önemli olduğunu belirtmiştir.

“Travma konusunda tecrübem yokken süpervizör psikolog ve sosyal hizmet uzmanına herhangi bir zaman ulaşabilmek iyi bir şeydi. Psikoloğun terapist tarafından bakıyor olması ve sosyal hizmet uzmanının danışan tarafından bakması iyi. Sosyal hizmet perspektifinden faydalanmak güzel.”

Süpervizyonun nasıl geliştirilebileceği hususunda en çok farklı ekollerden kişilerin sürece dahil edilerek eğitim, vaka analizi ve süpervizyon oturumları yapılabileceği önerisi gelmiştir.

“Farklı biri çağırılıp vaka analizi yapılabilir. Dinamik teknikte veya BDT gibi farklı alanlarda daha yetkin veya belirli bir teknikte veya tekniklerde uzun süreler çalışmış birilerini bulup toplantı yapabiliriz.”

Katılımcılar devlet koruması altında olan gençlerle çalışma ve STK'da psikolog olmakla ilgili kaynak eksikliğine dikkat çekerek bu konuda gelişme olabileceğini belirtmiştir.

“STK'larda psikolog olmakla ilgili ve devlet koruması altında olan gençlerle ilgili psikososyal destek veren çok kuruluş yok ve pek bir kaynak da yok. Dernek, bir kaynak varsa bize ulaştırabilir. Bu konuda eğitimler olabilir koruma altında olan gençler ile ilgili.”

Psikologların Gözünden Gönüllü Psikolog Ağı'nın Psikologlar Üzerindeki Etkileri

Psikologlar böyle bir ağ içinde yer almanın ve süpervizyon olmanın kariyerleri ve mesleki gelişimleri için olumlu olduğunu belirtmiştir. Yeni meslektaşlarla çalışmanın, farklı ekoller ve vakalar hakkında bilgi sahibi olmanın, psikologların birbirini desteklemesinin önemli olduğu belirtilmiştir. Sosyal hizmet alanı ile ilgili bilgi sahibi olmanın ve normalde karşılaşma ihtimalleri yüksek olmayan bir danışan grubuyla çalışmanın da geliştirici olduğu belirtilmiştir.

“Her yerde kolaylıkla karşılaşamayacağınız bir danışan grubu. Her yerde elde edilemeyecek deneyim olduğunu düşünüyorum. STK alanında çalışmak, bir psikolog açısından iyi bir deneyim sağlıyor. Bu grupla çalışmanın mesleki tatmini de oluyor.”

Danışan profili ve süpervizyon desteği sayesinde katılımcı psikologlar kariyerlerinde özgüven kazandıklarını, farklı gruplarla çalışmanın kendilerine fayda sağladığını ifade etmiştir. Gönüllülük faaliyeti olarak bu tür bir deneyim kazanmanın mesleki tatmin açısından da önemli olduğu belirtilmiştir.

Psikologların Gözünden Psikolojik Destek Sunulmasının Danışanlar Üzerindeki Etkileri

Psikologlar sunulan psikolojik desteğin danışanlar üzerinde olumlu etkiler yarattığını belirtmiştir. Danışanların, programa katıldıklarında yalnız hissetmedikleri, hayatlarındaki zorluklarla başa çıkabilmeleri için destek aldıkları ve sorunlarını aşma konusunda ilerleme kaydettikleri gözlemlenmiştir. Danışanların öz bakımına dikkat etmeye ve hayatlarında düzen sağlamaya başladığı, terapiler sayesinde gençlerin hayatlarına yeni bir düzen geldiğinin gözlemlendiği belirtilmiştir. Bunlarla birlikte psikolojik destek alan danışanlarda içgörünün arttığı,

Danışanların günlük işlevselliklerinin arttığı, okula devam etme iş arama gibi motivasyonları arttığı,

Sunulan desteğin özellikle sosyal destek mekanizmalara erişimde güçlük yaşayan danışanlar için daha yararlı olduğu belirtilmiştir.

“Özellikle kadın genç daha yalnız olan aile desteği bakımından dezavantajlı olan kadınlara pozitif desteği olduğunu düşünüyorum.”

6.2. Katılımcı Grubu 2: Gönüllü Psikolog Ağı'ndan Yararlanan Gençler

Değerlendirme kapsamında Gönüllü Psikolog Ağı'ndan 2023-2024 döneminde yararlanan 5 genç kadın ile birebir yapılandırılmış görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Katılımcı kadınların yaşları 20 ile 22 arasında değişmektedir.

Tamamı üniversite öğrencisi olan katılımcıların aldıkları seans sayıları azdan çoğa doğru “5, 20, 25, 30, 30” seans şeklindedir. Buna göre en az seans alan 5 seans en çok seans alan 30 seans almıştır.

Görüşmeye katılan katılımcıların tamamı bu hizmeti bir başka gence önerebileceğini ve bundan sonra hayatında psikolojik destek almaya olumlu yaklaştığını belirtmiştir.

Gençlerin Gözünden Hizmetin Yararlılığı

Katılımcılar, psikolojik destek almadan önceki durumlarıyla karşılaştırıldığında olumlu anlamda önemli değişiklikler yaşadıklarını ifade etmişlerdir. Destek sürecinin ardından, bireyler kaygılarında azalma, özgüven artışı ve sorunlarla başa çıkma becerilerinde gelişim gözlemlediklerini belirtmiştir. Örneğin, bir katılımcı, iyilik haliyle ilgili “Başlamadan önce onda ise onda on oldu” diyerek psikolojik desteğin hayatındaki olumlu etkisini vurgulamıştır.

Katılımcılar destek aldıkları süreci olumlu olarak değerlendirmiş, bazı katılımcılar başta zorlandığını ancak daha sonra iyi hissettiğini belirtmiştir. Sonlandırma sürecinde bazı katılımcılar bitirmek istemediklerini, sonrası için endişelendiklerini dile getirmiştir. Bu durumda psikoloğun tutarlı yaklaşımının kolaylaştırıcı olduğu belirtilmiştir.



Olumlu Yönler

- Psikologların Yaklaşımı: Katılımcılar, psikologların profesyonel ve destekleyici yaklaşımlarını övmüş, bu süreçte öz farkındalıklarının arttığını belirtmişlerdir.
- Erken Yaşta Yararlanma Olanağı: Psikolojik desteğe erken bir yaşta ücretsiz olarak erişmenin önemi belirtilmiştir.
- Derneğin Kolaylaştırıcılığı: Dernek, sürecin yönetiminde kolaylık sağlamış, katılımcılar birçok noktada destek almanın imkanını bulmuşlardır. Örneğin seansların dernek ofisinde yüz yüze yapılma imkanının sunulması, burs başvurusuna psikolog desteği ile ilgili bilgi konulması derneğin süreci kolaylaştırması olarak belirtilmiştir.

Olumsuz Yönler

- Seans Süre ve Sayısı: Katılımcıların çoğu, seans sürelerinin kısıtlı olduğunu ve sayısının artırılmasının faydalı olabileceğini belirtmişlerdir.
- Online Görüşmelerin Verimliliği: Yüz yüze seansların daha etkili olacağına dair düşünceler dile getirilmiştir. Bazı katılımcılar online görüşmelerin kendileri için verimsiz olduğunu dile getirmiştir.
- Bununla birlikte online görüşme yapıldığında özellikle KYK yurtlarında kalan gençler için görüşme yeri bulmanın sorun olduğu belirtilmiştir.

Gençlerin Hizmetin Geliştirilmesi Önerileri

Katılımcılar, seans sürelerinin ve sayılarının artırılması gerektiği yönünde görüş bildirmişlerdir. Bununla birlikte bazı katılımcılar yüz yüze seans yapılmasının daha yararlı olabileceğini belirtmiştir. Ayrıca, daha fazla psikoloğun hizmet vermesi ve ağın genişletilmesi gerektiği vurgulanmıştır.

Bir kere psikolojik destekten yararlanan gençler öncelikli olarak bir daha yararlanamadığı için tekrar yararlanmanın kolaylaştırılması önerilmiştir.

Gençler Açısından Gizlilik ve Güvenlik

Genel olarak katılımcılar, gizlilik ve güvenlik konularında herhangi bir endişe yaşamadıklarını ifade etmişlerdir. Derneğin gizlilik politikalarına olan güven, katılımcıların destek süreçlerini olumlu bir şekilde deneyimlemelerine yardımcı olmuştur.

7. Temel Bulgular

7.1. Katılımcı Grubu 1: Psikologlar ve Süpervizörler

Mesleki Etki ve Gönüllülük Bağlamı

Görüşme yapılan psikologların mesleki deneyimleri 1,5 ila 4 yıl arasında değişiyor ve ortalama 2,5 yıl. Süpervizörlerin ortalama deneyimi 7 yıldır.

Gönüllü psikologlar 2021-2024 yılları arasında hem çevrimiçi hem de yüz yüze destek sağladılar ve öncelikle çocuklarla, ergenlerle, genç yetişkinlerle ve yetişkinlerle çalıştılar.

Terapötik Yöntemler ve Yaklaşımlar

Çoğu psikolog Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT), Şema Terapi, Gestalt Terapi ve dinamik yaklaşımla görüşmelerini sürdürmüşlerdir.

Yaygın teknikler arasında olumsuz otomatik düşünceleri değiştirme, Sokratik sorgulama ve boş sandalye tekniği yer almaktadır.

Zorluklar ve Başa Çıkma Stratejileri

Psikologların karşılaştıkları zorluklar:

- Terapi süreçlerini anlamakta zorluk çeken veya seansları unutan danışanlar.
- Terapide, özellikle çevrimiçi seanslar sırasında, uyum sağlama.
- Süpervizyon görüşmelerini sürdürme.

Hizmetin ücretsiz doğası, bazen danışan bağlılığı konusunda endişelere yol açtı ve bazıları algılanan değeri artırmak için sembolik bir ücret önerdi.

Zorlukların üstesinden gelmek için stratejiler arasında süpervizyon desteği, kendi kendine yönlendirilen araştırma ve sabır, iletişim tekniklerinin kullanılması yer aldı.

Süpervizyon İçgörüler

Süpervizyon, yeni bakış açıları kazanmak, vaka ile ilgili zorlukları çözmek ve mesleki gelişimi artırmak için olarak oldukça değerliydi.

Psikologlar çeşitli terapi yaklaşımlardan uzmanların yer aldığı, bilişsel davranışçı terapi veya travmaya duyarlı bakım gibi tekniklere odaklanan düzenli ve yapılandırılmış süpervizyonun önemli olduğunu vurguladı.

Devlet koruması altındaki ve STK bağlamındaki gençlerle çalışmak için kaynak eksikliği gözlemlendi ve psikologlar daha fazla eğitim ve yazılı materyale erişim talep etti.

Mesleki Etki

Gönüllü Psikolog Ağı'na katılım, aşağıdakiler de dahil olmak üzere önemli kariyer avantajları sağladı:

- Çeşitli müşteri profilleriyle başa çıkma becerilerinin geliştirilmesi.
- Standart uygulamada tipik olarak karşılaşılmayan vakalar ve müşteri gruplarıyla etkileşim kurma fırsatları.
- Anlamlı bir amaca katkıda bulunmaktan kaynaklanan mesleki tatmin.

Algılanan Yararlanıcı Sonuçları

Psikologlar, özellikle sosyal destek sistemlerinden yoksun olan danışanlarda, gelişmiş başa çıkma mekanizmaları, daha iyi duygusal düzenleme ve artan günlük işlevsellik gibi olumlu değişiklikler gözlemlediler.

Program, özellikle sınırlı aile desteğine sahip genç kadınlar için faydalıydı ve onlara bir bağlantı ve özgüven duygusu sağladı.

7. 2. Katılımcı Grubu 2: Genç Yararlanıcılar Demografi ve Katılım

2023-2024'te 5 ila 30 terapi seansı alan 20-22 yaşlarındaki beş genç kadınla görüşmeler yapıldı. Tüm katılımcılar üniversite öğrencisiydi ve hizmeti akranlarına tavsiye etme isteğini dile getirdiler.

Algılanan Faydalar

Yararlanıcılar kaygılarında önemli bir azalma, artan özgüven ve gelişmiş başa çıkma becerileri bildirdiler.

Terapi, bazı katılımcıların psikolojik destek hakkındaki şüphelerini aşmalarına yardımcı oldu ve günlük yaşamlarındaki zorlukları sırasında önemini pekiştirdi.

Katılımcılar, daha iyi akademik performans ve iş arama gibi aktivitelere katılma motivasyonunun artması da dahil olmak üzere günlük işleyişte iyileşmeler kaydetti.

İyileştirilecek Alanlar

Öneriler arasında seans sayısının artırılması ve yüz yüze terapi seçenekleri sunulması yer aldı.

Yararlanıcılar, sürekli desteğe ihtiyaç duyanlar için programa daha kolay yeniden giriş isteğini dile getirdi.

Zorluklar arasında, yurtlarda özel alan bulma zorluğu gibi çevrimiçi terapiyle ilgili lojistik sorunlar yer aldı.

Gizlilik ve Güvenlik

Derneğin gizlilik politikalarına olan güven yüksekti ve bu da olumlu deneyimlere katkıda bulundu.

Kolaylaştırıcı Faktörler

Derneğin yapılandırılmış yaklaşımı, yüz yüze seanslar sunmak ve psikolojik destek bilgilerini burs başvurularına entegre etmek de dahil olmak üzere oldukça takdir edildi.

7. 3. Kapsamlı Gözlemler Programın Güçlü Yönleri:

Program, devlet korumasından gelen gençler için özel olarak tasarlanmış nadir ve ihtiyaç duyulan bir psikolojik destek hizmeti sunarak hedef kitlesine başarıyla ulaştı.

Hem psikologlar hem de yararlanıcılar, programın esnekliğini ve uzun vadeli faydalara odaklanmasını vurguladı.

Geliştirilecek Alanlar:

Hem psikologlar hem de hedef kitlenin oluşturduğu benzersiz zorlukları ele almak için daha sistematik bir eğitim ve denetim yaklaşımına ihtiyaç duyulmaktadır.

Programı daha fazla psikoloğu kapsayacak şekilde genişletmek ve seans ulaşılabilirliğini artırmak, erişilebilirliği iyileştirebilir ve bekleme sürelerini azaltılabilir.

8. Öneriler

Bu rapor, Hayat Sende Derneği tarafından sağlanan psikolojik desteğin genel olarak psikologlar ve psikolojik destekten faydalanan gençler üzerinde olumlu bir etki yarattığını göstermektedir.

Hem psikologlar hem de psikolojik destek alan gençler, desteğin gençlerin yaşamları üzerinde olumlu etkileri olduğu, onları güçlendirdiği ve refahlarını artırdığı konusunda hemfikirdir. Ayrıca, sürecin sadece gençler için değil psikologlar için de çok öğretici olduğu ve psikologların meslektaş dayanışması, mesleki gelişim ve memnuniyet açısından fayda sağladığı görülmektedir.

Psikolojik destekten faydalanan gençler, desteğin süresi ve yaşamları üzerindeki etkisi açısından değerlendirirken, psikologlar katıldıkları “Gönüllü Psikolog Ağı” tarafından sağlanan süpervizyon açısından değerlendirmiştir. Her iki alanda da çeşitli öneriler dile getirilmiştir.

8.1. Genç Yararlanıcılardan Öneriler

Katılımcı gençler aldıkları hizmetten memnun olduklarını belirttiler. Sağlanan desteği iyileştirmek için şu önerilerde bulunuldu:

Seans Süresi ve Sayısında Artış:

Seans süresinin ve sayısının artırılması ve bir kez faydalananların tekrar faydalanabilmesi önerildi.

Psikolog Ağının Genişletilmesi:

Gençler, hizmete daha fazla psikoloğun dahil edilmesi ve daha fazla gence bu hizmetin sunulması gerektiğini önerdiler.

Yüz Yüze Görüşmelerin Kolaylaştırılması:

Katılımcıların bir kısmı çevrimiçi bir seansa katılmak için yer bulmanın zor olduğunu ve yüz yüze seansların daha etkili olduğunu ifade ettiler. Yüz yüze görüşme fırsatlarının iyileştirilmesi önerildi.

8.2. Psikologlardan Öneriler

Psikologların çoğunluğu mevcut psikolojik destek programından memnun olduklarını belirtti. Ancak programı geliştirmek ve iyileştirmek için birkaç öneri yapıldı:

Süpervizyon Süreçlerini İyileştirin:

Süpervizyon süreçlerinin daha disiplinli ve planlı bir şekilde yürütülmesi gerektiği vurgulandı. Bazı katılımcılar, süpervizyon toplantılarının her hafta yapılmaması ve aralıklarla yapılmasının yararlı olacağını belirtti.

Fiyatlandırma Teklifi:

Psikolojik destek seansları için sembolik bir ücret getirilmesinin danışan bağlılığını ve katılımını artırabileceği önerildi. Bunun seansları iptal etmeyi daha zor hale getireceği ve danışanların sürece daha fazla dahil olmasını sağlayacağı düşünülüyor.

Ek Eğitim ve Kaynaklar Sağlamak:

Katılımcılar, koruma altındaki çocuklar ve gençler hakkında yazılı kaynakların eksikliğine dikkat çekti ve deneyimlerinin akademik yayınlara aktarılması gerektiğini belirtti. Psikologlar arasındaki çevrimiçi toplantılara ek olarak, yüz yüze görüşmeler de yararlı olabilir.

8.3. Program Geliştirme için Genel Öneriler

Süpervizyon Katılımını Güçlendirmek:

Düzenli süpervizyon katılımı sağlansın ve ilerlemeyi izlemek için yapılandırılmış raporlama kullanın.

Farkındalığı ve Erişilebilirliği Artırın:

Gençleri mevcut hizmetler hakkında bilgilendirmek için farkındalık kampanyaları yürütün.

Özellikle devlet koruması altındaki gençler için psikolojik desteği daha erişilebilir hale getirmenin yollarını düşünün.

Gizlilik Standartlarını Koruyun ve Geliştirin:

Gizlilik politikalarına olan güven yüksek olsa da, güvenin devam etmesini sağlamak için süreçler periyodik olarak gözden geçirilmelidir. Hem psikologlara hem de yararlanıcılara gizlilik politikaları hakkında net bir iletişim sağlayın.

Geri Bildirim Mekanizması Oluşturun:

İyileştirilecek alanları belirlemek için anketler, görüşmeler yoluyla katılımcı geri bildirimlerini düzenli olarak toplayın.

Elde edilen bulguları programda yinelemeli iyileştirmeler yapmak için kullanın.

EK-A: Psikososyal/Psikolojik Destek Sağlayan Psikologlar için Anket

- **Kişisel Bilgiler:**

1. İsim soyisim:
2. Yaşınız:
3. Cinsiyetiniz:
4. İletişim Bilgileriniz (e-posta, telefon):
5. Mesleki Deneyiminiz:
6. Psikolog ağında ne zaman gönüllü oldunuz?

- **Hedef Kitle ve İletişim:**

7. Hangi gruplara psikososyal/psikolojik destek sağlıyorsunuz? (örn. gençler, yetişkinler, yaşlılar, travma mağdurları)
8. Destek sağlamak için hangi iletişim yöntemlerini kullanıyorsunuz? (yüz yüze, çevrimiçi terapi, telefon görüşmeleri, vb.)

- **Profesyonel Yaklaşım ve Yöntemler:**

9. Psikososyal destek sağlarken hangi terapi yöntemlerini kullanıyorsunuz? (örn. bilişsel davranışçı terapi, çözüm odaklı terapi, psikanalitik yaklaşım, vb.)
10. Yaklaşımınızda öncelik verdiğiniz herhangi bir alan veya teknik var mı?

- **Zorluklar ve Başa Çıkma Stratejileri:**

11. Psikososyal destek sağlarken karşılaştığınız zorluklar nelerdir?
12. Bu zorluklarla başa çıkma stratejileriniz nelerdir?

- **Süpervizyon Görüşmeleri:**

13. Programın bir parçası olarak katıldığınız süpervizyon toplantılarının sizin için yararlı olduğunu düşünüyor musunuz? Eğer öyleyse, ne tür faydalar sağladığını düşünüyorsunuz?

14. Süpervizyon toplantıları hakkında ekleyebileceğiniz görüşleriniz ve/veya önerileriniz nelerdir?

- **Psikososyal Destek Programının Etkileri ve Değerlendirme:**

15. Psikososyal destek programının danışanlar üzerindeki etkilerine ilişkin gözlemleriniz nelerdir?

16. Programın başarı kriterleri veya etkili olduğunu düşündüğünüz noktalar nelerdir?

17. Bu deneyimin kariyerinize fayda sağlayacağını düşünüyor musunuz? Eğer öyleyse, ne tür faydalar sağlayabilir?

- **Öneriler ve Geri Bildirimler:**

18. Psikososyal destek programının geliştirilmesi ve iyileştirilmesi için önerileriniz nelerdir?

19. Anketimizle ilgili geri bildirimlerinizi paylaşabilir misiniz?

EK-B: Psikososyal/Psikolojik Destek Değerlendirme Anketi

- **Kişisel Bilgiler:**

1. Adınız ve soyadınız:

2. Yaşınız:

3. Cinsiyetiniz:

4. Hangi yılda psikososyal/psikolojik destek aldınız?:

5. Kaç seans psikososyal/psikolojik destek aldınız?:

- **Destek süreci:**

6. Psikolojik destek aldığınız süre boyunca kendinizi nasıl hissettiniz? Neden?:

7. Psikolojik destek almadan önceki durumunuzla karşılaştırıldığında, desteğin hayatınız üzerindeki etkilerini değerlendirin:

8. Aldığınız psikolojik destek sürecini olumlu ve olumsuz yönleri açısından değerlendirin.

a. Seans sayısı:

b. Psikoloğun yaklaşımı:

c. Derneğe aracılık etme:

d. Seans sonlandırma süreci:

9. Gelecekteki yaşamınızda psikolojik destek almaya devam etmeyi nasıl görüyorsunuz? Hayat Sende'den aldığınız desteğin bu konuda olumlu veya olumsuz bir etkisi oldu mu? Varsa etkileri nelerdi?

10. Psikolojik destek alırken gizlilik ve güvenlik konusunda endişeleriniz oldu mu? Bu konuda deneyiminiz nasıldı?:

11. Hayat Sende Derneği'nden psikolojik destek almayı diğer gençlere önerir misiniz?:

12. Psikolojik destek almanızı zorlaştıran herhangi bir etken oldu mu?

-Bu etken sizinle mi yoksa dernekle mi ilgili?

-Dernekle ilgiliyse, zorlaştıran etkenler konusunda ne gibi iyileştirmeler yapılabilir?

13. Hayat Sende Derneği'nin sağladığı psikolojik desteği iyileştirmek için eklemek istediğiniz bir şey var mı?



HAYAT SENDE HER ADIMDA ÇOCUK VE GENÇLERİN YANINDA!

Değerlendirme Ekip Lideri: Rumeysa Bozdemir

Değerlendirme Ekip Üyeleri: Beyza Sarıhan ve Dilara Bekçibaşı

Rapor Tasarımı: Kübra Nur Ayrancıoğlu

İLETİŞİM



Kızılay Mah. Necatibey Cad. No: 27/11
Çankaya / Kızılay/ ANKARA / TÜRKİYE



+90 312 229 44 46 | 0552 159 50 56



bilgi@hayatsende.org



www.hayatsende.org | @hayatsendeorg

