

ARAŞTIRMA RESEARCH

Çevrimiçi ve Yüz Yüze Psikolojik Danışmaya İlişkin Algıları Keşfetmek: Nitel Bir Çalışma

Exploring Perceptions of Online and Face-to-Face Counseling: A Qualitative Study

Ahmet Erdem¹ , Meryem Özdemir¹ 

Öz

Teknolojik gelişmelerle birlikte çevrimiçi psikolojik danışma hizmetlerinin yaygınlaşmaya başladığı görülmektedir. Bu araştırmanın amacı insanların yüz yüze ve çevrimiçi psikolojik danışmanlığa yönelik sahip oldukları bilgileri tespit etmek ve yüz yüze ve çevrimiçi psikolojik danışmanlık hizmeti arasındaki tercihlerinin hangi yönde olduğunu belirlemektir. Nitel bir araştırma modeli olan durum çalışmasının kullanıldığı bu araştırmanın çalışma grubunu yaşları 17-49 arasında değişen ve farklı meslek gruplarına ait (asker, güvenlik görevlisi, sekreter, şoför, memur, temizlik görevlisi, ev hanımı, lise-üniversite öğrencisi ve akademisyen) 25 katılımcı oluşturmaktadır. Katılımcıların 4'ü yüz yüze psikolojik danışma hizmeti alırken, 21 katılımcı ise yüz yüze psikolojik danışma hizmeti almamış, ayrıca katılımcıların hiçbiri çevrimiçi psikolojik danışma hizmetinden yararlanmamıştır. Katılımcıların çevrimiçi psikolojik danışma hizmetine ayırmak istedikleri zamanın yüz yüze psikolojik danışma hizmetine ayırmak istedikleri zamandan daha fazla olduğu görülmektedir. Çevrimiçi psikolojik danışma hizmeti almak isteyen 17 katılımcının en çok tercih ettikleri yöntemin video konferansı ve chat olduğu görülmektedir. Son olarak katılımcıların çoğunun etkili olma ve jest ve mimik gibi sözel olmayan tepkilerin varlığından dolayı yüz yüze psikolojik danışma hizmetini tercih ettiği ve az bir kısmının ise anonimlik ve ulaşılabilir olma özelliklerinden dolayı çevrimiçi psikolojik danışma hizmetini tercih ettikleri görülmektedir. Sonuçlar genel olarak incelendiğinde bireylerin çevrimiçi psikolojik danışma alma konusunda istekli oldukları, ekonomik yönden ve ulaşım açısından çevrimiçi psikolojik danışmayı daha kullanılabılır buldukları ifade edilebilir.

Anahtar sözcükler: Çevrimiçi psikolojik danışma, online psikoterapi, nitel analiz

Abstract

With advancements in technology, proliferation of online counseling services has recently become observable. The purpose of the current study was to reveal what people know about face-to-face and online counseling and to determine the direction of their preferences for both. The participants of the current study, which is of a qualitative case study, were 25 people, ranging in age from 17 to 49, of different professions (soldiers, security officers, secretaries, drivers, officers, housekeepers, housewives, high school-university students and academicians). While 4 of the participants reported experiencing face-to-face counseling services, 21 participants did not report receiving one. Besides, none of the participants reported receiving online counseling services. The time that the participants want to allocate for online counseling services was found to be more than the time that they want to allocate for face-to-face counseling. The top two methods that 17 participants preferred, being of the opinion that they would have a warm ambiance while receiving counseling, were video conference (7), and chatting (5). Finally, it was also observed that most of the participants (20) preferred face-to-face counseling services due to the existence of active participation and non-verbal reactions such as gestures and facial expressions, and very few of them (5) preferred online counseling services because of anonymity and availability. Results in general showed that individuals were eager to receive online counseling and find it more useful in terms of finance and availability.

Keywords: Online counseling, online psychotherapy, qualitative analysis

¹ Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi, Tokat

✉ Ahmet Erdem, Tokat Gaziosmanpaşa Üniv. Eğitim Fakültesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık ABD, Tokat 1, Turkey
drahmeterdem@gmail.com

Geliş tarihi/Received: 10.09.2020 | Kabul tarihi/Accepted: 27.11.2020 | Çevrimiçi yayın/Published online: 25.12.2020

BİREYLER yaşamları boyunca farklı nitelikte ve derecede sorunlarla karşı karşıya gelirler. Bu sorunların çözümünde kendilerini yeterli hissetmedikleri durumlarda çevrelerinden yardım talebinde bulunabilirler. Yardım talep ettikleri kişiler eşleri, komşuları, arkadaşları bazen de bir profesyonel olabilir. İnsanlara yardım etme işini profesyonel hale getiren mesleklerden biri de psikolojik danışmadır. Psikolojik danışma, farklı nedenlerden dolayı uyum sorunu yaşayan, kendisini yalnız hissedene, başarılı ve değerli görmeyen bireylere, var olan probleminin kaynağını gösterene ve birçok çözüm yolunu olduğunu görmesinde bireye rehberlik eden bir hizmettir (Kuzgun 2013). Kendisini anlamak, tanımak ve kendisinin farkına varmak kısacası kendini gerçekleştirmek isteyen herkes bu hizmetten yararlanabilir.

Psikolojik danışma hizmeti, insanların kişisel amaçlarına ulaşabilmeleri için yüz yüze yapılan psiko-sosyal bir ilişki olarak görülmektedir (Myrick 2003, Cormier ve Hackney 2005). Psikolojik danışma hizmeti danışman ile bu hizmeti alacak olan danışan arasındaki ilk etkileşimle başlamaktadır (Gladding 2013). Ancak hızla gelişen ve insan hayatının vazgeçilmez bir unsuru haline gelen teknoloji sebebiyle iletişim yolları da farklılaşmıştır. Önceden yüz yüze gerçekleşen pek çok iletişim, zamanla çevrimiçi yollarla yapılmaya başlanmıştır. Örneğin; bankacılık, fatura ödeme, otobüs, uçak vb. bileti satın alma, alışveriş yapma, sohbet etme, arkadaş bulma, flört etme, evlenme vb. işlemler İnternet ve telefon üzerinden yapılmaya başlanmıştır (Yıldırım 2014, Zeren ve Bulut 2018). Günlük yaşantının teknoloji ile değişim geçirmesi, profesyoneller tarafından verilen psikolojik yardım hizmetlerinin de zamanla çevrimiçi uygulanmasına neden olmuştur (Granello 2000, Zeren ve Bulut 2018). Teknolojideki hızlı değişimler ve gelişimler yaşamın her alanını etkilediği gibi psikolojik yardım hizmetlerini de etkilemiş ve bu hizmetten yararlanmak isteyenlere geleneksel yüz yüze danışmanlık almak yerine çevrimiçi danışmanlık hizmeti alma seçeneğini sunmuştur (Buyruk Genç ve ark. 2019). Teknolojinin ve internetin kullanım alanlarının gelişmesi ve artması, psikolojik danışmanlık hizmetlerinin yüz yüze yürütülen geleneksel bağlamlarının dışında yeni ve kullanımı giderek artan çevrimiçi psikolojik danışmanlık hizmetlerinin gelişmesine yol açmıştır (Kormaz ve Şen 2018).

Çevrimiçi (Online) psikolojik danışma, uzmanların danışanlarıyla bağlantı kurmak için İnternetten yararlandıkları psikoterapötik bir müdahale biçimidir (Rochler Zack ve Speyer 2004). Çevrimiçi psikolojik danışmada, danışan ve bu hizmeti veren psikolojik danışman arasında kurulan terapötik ilişki ve bu ilişkide uygulanan müdahaleler, stratejiler bilgisayar kaynaklı iletişim teknolojilerinin bulunduğu ortamda gerçekleşmektedir (Barak ve Grohol 2011, Richards ve Viganò 2012, Zeren 2016). Çevrimiçi psikolojik danışma, teknolojinin insan hayatında daha çok yer almasıyla hissedilen ihtiyaçtan dolayı ortaya çıkan oldukça yeni bir yardım çeşididir. Çevrimiçi psikolojik danışma hizmetinde danışan istediği zaman diliminde, rahat olduğunda, herhangi bir yerden ve mesafeden çevrimiçi bir danışmanı internet üzerinden bulabilmektedir (Çetintulum Huyut 2019). Çevrimiçi psikolojik danışma hizmetlerine yönelik olarak danışanların artan ilgisi psikolojik danışmanların ve terapistlerin bu alana yönelmelerine neden olmuştur. Bu hızlı ilgi artışı ve yaygın kullanım oranına karşın çevrimiçi psikolojik danışma hizmetlerine ilişkin literatürde az sayıda kaynağın bulunması dikkat çekmektedir (Piri 2011). Dünya genelinde çevrimiçi psikolojik danışma ile ilgili standart belirlemiş kuruluş örnekleri ve bu alanda yapılmış çeşitli çalışmalar bulunurken (ACA 2014, ACES 2007, APA 2020), Türkiye’de çevrimiçi psikolojik danışma hizmeti veren uzmanlar için standartlar sunan çalışmalara rastlamak oldukça zordur (Erdem ve ark. 2018, Zeren ve Bulut 2018). Türkiye’de çalışmalar sınırlı olsa da çevrimiçi psikolojik danışma konusu yurtdışında uzun

yıllardır çalışılan bir konudur (Barnett 2005, Cohen ve Kerr 1998, Cook ve Doyle 2002, Mallen ve Vogel 2005, Murphy ve ark. 2009). 1950'li yıllardan beri telefonlar acil durumlarda insanlara psikolojik yardım ya da destek ulaştırmak amacıyla kullanılmaktadır (Allerman 2002, Centore ve Milacci 2008, Mohr ve ark. 2008, Stead ve ark. 2013). 1960'lı yıllardan sonra ise psikolojik danışma sürecinde video kullanımları artmaya başlamıştır (Rohland 2001, Holmes ve Foster 2012). Dijital teknolojilerin artması ve İnternet'in dahil olması ile birlikte bireylerin çevrimiçi psikolojik danışma taleplerinde de artış olmuştur (Stamm 1998, McKenna ve Bargh 2000, Norcross ve ark. 2002, Wright 2002).

Günümüzde çevrimiçi psikolojik danışma farklı şekillerde isimlendirilmektedir. Bunlar; uzaktan danışmanlık, online danışmanlık, tele-psikolojik danışma, internet tabanlı danışmanlık, sanal danışmanlık, elektronik danışmanlık, e-terapi, e-danışma, siber terapi, web danışmanlık, çevrimiçi terapi gibi çeşitli adlarla da ifade edilmektedir (Chester ve Glass 2006, Savaş ve Hamamcı 2010, Zeren 2017, Erdem ve ark. 2018, Zeren ve Bulut 2018; Zeren 2020).

Çevrimiçi psikolojik danışma almak isteyen danışanlara yönelik olarak bu hizmetin sağlanması yönündeki ilk adımlardan biri kriz durumlarında telefonla psikolojik danışma yardımının sağlanması şeklinde olmuştur (Savaş ve Hamamcı 2010, Brown 2012). Danışan ve psikolojik danışman arasında terapötik ilişki yüz yüze psikolojik danışmada bir dizi yüz yüze iletişim yoluyla gelişmekteyken, günümüzde çevrimiçi yöntemler (sms, e-posta, sohbet, forum, sesli veya video konferans) bu ilişkileri kurmak için bir alternatif olmuştur (Centore ve Milacci 2008, Amichai - Hamburger ve ark. 2014). Bu yöntemlerden hangisinin kullanılacağını danışan ve psikolojik danışmanın tercihi ve uygunluğu belirlemektedir.

Stofle'nin (2001) yapmış olduğu araştırmaya göre insanların, çevrimiçi psikolojik danışma hizmeti alırken en çok tercih ettikleri yöntem e-postadır (Manhal- Baugus 2001, Rochlen ve ark. 2004, Chester ve Glass 2006, Savaş ve Hamamcı 2010). Ayrıca Suler'in (2001) yapmış olduğu araştırmada çevrimiçi psikolojik danışmada, danışanların psikolojik danışmanla ilk oturumda e- posta yöntemini tercih ettikleri, sebebi ise e-posta yöntemiyle kendilerini daha rahat hissetmeleri ve anonim kimliklerini korumak istemeleri olarak ifade edilmiştir. Ancak, kişilerarası iletişimde İnternetin daha yaygın hale gelmesiyle birlikte danışanların, çevrimiçi psikolojik danışma hizmeti alırken tercih ettikleri yöntemler de farklılık göstermektedir. Zamanla çevrimiçi psikolojik danışmanların yüksek hızlı İnternet bağlantıları kullanmalarına paralel olarak video konferans oturumları daha fazla tercih edilmektedir (Rochlen ve ark. 2004). Video konferansı, psikolojik danışmanın danışanı ile video ile karşılıklı olarak sesli, hareketli iletişime geçmesine ve çevrimiçi ortamda psikolojik danışmanların danışanlarıyla etkileşime girmesine imkan sağlayan ideal bir yöntemdir Bu yöntem yüz yüze psikolojik danışmaya en yakın olan yöntemdir (Manhal- Baugus 2001).

Her uygulamada olduğu gibi çevrimiçi psikolojik danışma hizmetinin de avantajları ve dezavantajları bulunmaktadır. Literatür incelendiğinde çevrimiçi psikolojik danışma uygulamalarının avantajlı ve dezavantajlı yönlerine dair çeşitli bilgiler bulunmaktadır.

Çevrimiçi psikolojik danışmanın en büyük avantajlarından biri ruh sağlığı hizmetlerine ulaşılabilirliği artırması (Chester ve Glass 2006, Bozkurt 2013, Özer ve ark. 2016, Zeren ve Bulut 2018), çevrimiçi psikolojik danışmada randevuya gerek duymadan danışanın İnternet'e erişebilmesiyle psikolojik danışmanla iletişime geçerek, bunu kendi evinin ya da ortamının rahatlığında ve mahremiyetinde yapabilmesi (Manhal-Baugus 2001), psikolojik danışmanlık hizmeti aldıklarında damgalanma endişesinin daha az

olmasıdır (Rochlen ve ark. 2004, Chester ve Glass 2006, Özer ve ark. 2016, Zeren 2016, Zeren 2017, Zeren ve Bulut 2018).

Ayrıca gerçek kimliğini paylaşmak istemeyen danışanlar için anonimlik duygusu oluşturmaları (Manhal-Baugus 2001, Chester ve Glass 2006, Piri 2011, Özer ve ark. 2016), danışanların çevrimiçi ortamda psiko-sosyal değerlendirmelere yüz yüze psikolojik danışmaya göre daha net ve doğru yanıtlar vermesi (özellikle utanç verici, paylaşılması zor olabilecek duygulara sahip olan danışanlar için geçerli olabilir) (Chester ve Glass 2006), danışanların çok daha hızlı ve güvenilir bilgi almaları için uygun olması (Zeren ve Bulut 2018), çevrimiçi psikolojik danışmanlık hizmetinin sosyal ipuçlarını en aza indirmesi, kişilerarası risk algısını azaltması ve duygusal konularda iletişim kolaylığı sağlaması (Chester ve Glass 2006) danışanların yüz yüze olduklarında söyleyemediklerini çevrimiçi psikolojik danışmada daha rahat ifade edebilmeleri (Zeren 2015), çevrimiçi psikolojik danışmada yöntem olarak yazılı iletişim tercih edildiğinde hemen cevap verme zorunluluğunun olmaması ve çevrimiçi psikolojik danışmanın bilgisinin yeterli olmadığı konularda daha fazla bilgi toplayabilecek fırsatı yakalayabilmesi (Bozkurt 2013, Özer ve ark. 2016) açısından avantajlıdır.

Çevrimiçi psikolojik danışma ekonomiklik açısından değerlendirildiğinde daha düşük maliyetle daha fazla danışana hizmet verilebilmesi (Bozkurt 2013, Özer ve ark. 2016), psikolojik danışma sürecine yardım edebilecek birçok materyalin bu sürece dahil edilerek kullanılabilmesi (Özer ve ark. 2016), çevrimiçi psikolojik danışmada danışanların kendini açma seviyelerinin yüksek olması (Zeren 2015, Özer ve ark. 2016) danışanların sorunlarını çözmeye yardımcı olmada esnek olması (Manhal- Baugus 2001, Chester ve Glass 2006, Zeren ve Bulut 2018), danışanlara çevrimiçi psikolojik danışma hizmeti alırken herhangi bir fiziksel hazırlık gerektirmemesi (Cook ve Doyle 2002), danışma sürecinde danışanla ilgili kalıcı kayıtların kolayca oluşturulması ve bu kayıtların danışanda ilerlemeyi sağlamak için destekleyici roller sunması (Chester ve Glass 2006), yazmanın kendisinin iyileştirici bir süreç haline gelmesi (Piri 2011, Bozkurt 2013, Özer ve ark. 2016), bibliyoterapi, rehabilitasyon, mesleki ve kariyer danışmanlığı, yüz yüze psikolojik danışmanlık gibi alanlarda da kullanılabilmesi (Manhal Baugus 2001, Rochlen ve ark. 2004, Zeren ve Bulut 2018) çevrimiçi psikolojik danışma uygulamasının avantajları arasında sıralanabilmektedir.

Çevrimiçi psikolojik danışma hizmetinin dezavantajlı yönleri ise şu şekilde değerlendirilmektedir: Sözel ve sözel olmayan ipuçlarının varlığından yoksun olarak psikolojik danışma yapmanın zor olması (Rochlen ve ark. 2004, Piri 2011, Bozkurt 2013, Zeren 2015, Zeren ve Bulut 2018), çevrimiçi psikolojik danışmada güven ortamını sağlamanın güç olması (Zeren ve Bulut 2018), çevrimiçi ortamda psikolojik danışmanın ve danışanın birbirini görmesi, işitmesi fakat aynı ortamda olma duygusu hissedememesi (Manhal-Baugus 2001, Özer ve ark. 2016), teknolojik engellerin yaşanması (elektrik kesintisi, İnternet ağının zayıflığı veya yokluğu vb. durumlar) (Zeren 2015, Zeren ve Bulut 2018), danışanın çevrimiçi psikolojik danışman ile tam anlamıyla bağlantı kuramaması ve oluşan bağlantının bir kişiyle telefonda iletişim kurmasına benzemesi (Özer ve ark. 2016), aynı ortamda danışma yapamamanın getirmiş olduğu güçlükler (Zeren ve Bulut 2018), danışan ve danışanla ilgili bilgilerin gizliliğinin korunması konusunda zorluklar yaşanması (Piri 2011, Bozkurt 2013, Özer ve ark. 2016, Zeren ve Bulut 2018), bu hizmetten yararlanmak isteyen herkesin İnternet ağına sahip olmaması (Özer ve ark. 2016), e- postaların eş zamansız olmasından dolayı krize müdahale etme konusunda yetersiz kalması (Özer ve ark. 2016), oturumlarda tercih edilen yöntemin yazışma olması durumunda iletişim

hızının yavaş olması (Manhal-Baugus 2001, Chester ve Glass 2006, Zeren ve Bulut 2018) çevrimiçi psikolojik danışma uygulamasının dezavantajları arasında yer almaktadır.

Çevrimiçi psikolojik danışmanlık hizmeti sahip olduğu birçok avantaj nedeniyle hem yüz yüze psikolojik danışmanlık hizmetinin tamamlayıcısı hem de kendi başına bağımsız olarak insanlara psikolojik desteğin verilmesinde önemli bir yere sahiptir. Alan yazında insanların yüz yüze psikolojik danışmanlık ile yakın bir uygulama geçmişi olan çevrimiçi psikolojik danışmanlık hizmetine yönelik bilgilerinin ve tercihlerinin ne olduğu üzerine yapılan çalışmaların sayıca azlığı dikkat çekicidir (Bacıoğlu ve Kocabıyık 2019, Zeren ve ark. 2020). Ancak yapılan araştırmalar hem yüz yüze psikolojik danışma hizmetinin hem de çevrimiçi psikolojik danışma hizmetinin bireylere yardım etmenin etkili bir yolu olduğunu göstermektedir (Barak ve ark. 2008, Leibert ve Archer 2006, Zeren 2016). Psikolojik danışma hizmetinde doğrudan danışana yapılan bir yardım söz konusu olduğundan, bireylerin bu yardımı alırken nelere dikkat ettikleri, ne şekilde almak istedikleri ve bu yardımı almaya engel olan ya da olabilecek durumların neler olabileceğinin danışan olma ihtimali olan katılımcılar tarafından değerlendirilmesi önemlidir. Bununla birlikte özellikle hem yüz yüze hem de çevrimiçi psikolojik danışma için belirlenmiş ortak bir ücretlendirme söz konusu değildir. Bu araştırma hem yüz yüze hem de çevrimiçi psikolojik danışma hizmetinin verilmesinde uygulanabilecek ücretlendirmenin ne olabileceğine ilişkin yine katılımcı görüşleriyle ortalama bir değere ulaşılabilmesi açısından önemlidir. Ayrıca bireylerin çevrimiçi psikolojik danışma hizmetinden yararlanmayı isteyip istemedikleri, yararlanırken nelere dikkat edecekleri, ne kadarlık bir süre ayıracakları ve ne kadarlık bir bütçe ile bu hizmetten faydalanacakları ortaya konularak ilgili alanyazına katkı sağlanacaktır. Farklı meslek grupları ve toplumun farklı kesimlerinden katılımcıların görüşleriyle bireylerin bu iki kavrama yönelik bakış açılarının ortaya konulması ile ilgili alanyazında sınırlı sayıda çalışma olan bir alana ışık tutulacaktır.

Bu çalışmanın amacı bireylerin çevrimiçi psikolojik danışmaya yönelik görüşlerinin incelemektir. Bu amaçla şu soruların yanıtlanması amaçlanmıştır: 1. Bireylerin yüz yüze ve çevrimiçi psikolojik danışmanlığa yönelik sahip oldukları bilgiler nelerdir? 2. Bireyler yüz yüze ve çevrimiçi psikolojik danışma arasında hangisini tercih etmektedir? 3. Bireylerin yüz yüze psikolojik danışmayı tercih etme sebepleri nelerdir? 4. Bireylerin çevrimiçi psikolojik danışmayı tercih etme sebepleri nelerdir?

Yöntem

Katılımcıların yüz yüze ve çevrimiçi danışmaya yönelik bilgilerinin ve tercihlerini belirlemek amacıyla yapılan bu araştırma nitel modelde düzenlenmiştir. Nitel araştırmalar gözlem, görüşme gibi nitel bilgi elde etme yollarının kullanıldığı, algılanan ve meydana gelen olayların kendi çevrelerinde gerçek olan bir bakış açısıyla ortaya konan sürecin devam ettiği bir araştırma türüdür (Yıldırım ve Şimşek 2005).

Nitel araştırma modelinin bir türü olan durum çalışmaları, bilimsel özelliğe sahip sorulara yanıt aramada kullanılan bir araştırma türüdür. Durum çalışmaları, örnek olay çalışması olarak da ifade edilebilir. Örnek olay çalışmalarında bir durum çok fazla değişkene bağlı olarak ayrıntılı olarak incelenir. Araştırmalarda durum çalışmaları, bir olayı ortaya çıkaran incelikli noktaları fark etmek, bir olayla ilintili ihtimalleri açıklamak ve olayı kıymetlendirmek amacıyla yapılır (Büyüköztürk ve ark. 2018).

Örneklem

Bu çalışmada fikir edinilmesi istenen durum, katılımcıların yüz yüze ve çevrimiçi danışmaya yönelik bilgilerinin ve tercihlerinin neler olduğudur. Türkiye'nin farklı bölgelerindeki illerde yaşamakta olan bireylerinden oluşan çalışma grubu, 17-49 yaş aralığında 12'si (%48) kadın, 13'ü (%52) erkek, yaş ortalaması 32,72 olan katılımcılardan oluşmaktadır. Katılımcıların meslekleri öğrenci (lise ve üniversite), şoför, akademisyen, memur, ev hanımı, temizlik görevlisi, güvenlik görevlisi ve askerden oluşmaktadır. Örneklem yöntemi olarak kolay örnekleme bir diğer adıyla da ulaşılabilir örnekleme kullanılmıştır. Kolay ulaşılabilir veya elverişli örnekleme tamamen mevcut olan, ulaşması hızlı ve kolay olan ögelere dayanır. Kolay ulaşılabilir örneklemede araştırmacı, hali hazırda var olan ögeler içerisinde yeterli sayıda ögeyi örneklem olarak belirler. Bu yüzden bu örnekleme şans eseri, tesadüfi, kazara örnekleme olarak da ifade edilmektedir (Singleton ve Straits 2005). Dolayısıyla örneklem sayısı araştırmacılar tarafından belirlenerek çalışma gerçekleştirilmiştir.

Tablo 1. Çalışma grubu demografik bilgileri

	Değişken	n	%
Cinsiyet	Kadın	12	48
	Erkek	13	52
Yaş	17	1	4
	19	2	8
	20	1	4
	21	2	8
	25	1	4
	26	1	4
	28	1	4
	29	2	8
	31	2	8
	35	1	4
	37	1	4
	38	2	8
	42	1	4
	43	3	12
	44	2	8
	46	1	4
	49	1	4
	Asker	1	4
	Güvenlik görevlisi	1	4
	Sekreter	1	4
Şoför	1	4	
Temizlik görevlisi	2	8	
Memur	2	8	
Ev hanımı	3	12	
Öğrenci	6	24	
Akademisyen	8	32	

Örneklem sayısı belirlenirken herhangi bir güç analizi yapılmamıştır. Sebebi ise, nicel araştırmalarda güç analizi ve etki büyüklüğü önemli bir etkidir. Çıkan sonuçların ne kadarlık bir evrene genellenebileceği durumu önemli bir sorundur. Nitel çalışmalarda ise

standart bir ölçek kullanılmadığı, herhangi bir güç analizi gerçekleştirmek için ifadelerin dağılımıyla ilgili bir olasılık modeli de bulunmadığı için güç analizi gerçekleştirilmemektedir (Luborsky ve Rubinstein 1995). Bununla birlikte nitel araştırmalarda kaç katılımcının olacağıyla ilgili alanyazında öneriler mevcuttur. Nitel çalışmalarda nicelikle çoğunluktan ziyade niteliksel çoğunluk önemlidir (Neuman ve Robson 2014). Olgubilim çalışmalarında en az 10 kişinin olması (Charmaz 2011) uygun görülmeyle birlikte, bir kişi (Miles ve Huberman 1994) ile 325 kişiden (Neuman 2014) oluşan araştırmalar da mevcuttur. Dolayısıyla bu araştırmada da çeşitliliği sağlayacak şekilde 25 katılımcı dahil edilerek çalışma gerçekleştirilmiştir. Araştırmaya katılan katılımcıların demografik bilgileri Tablo 1’de verilmiştir.

Veri toplama aracı

Katılımcıların psikolojik ve çevrimiçi danışmanlığa yönelik bilgilerinin ve tercihlerinin belirlenmesine yönelik olarak kaynak taramasından sonra uzman görüşleri alınarak 15 açık uçlu sorudan oluşan yarı yapılandırılmış görüşme formu hazırlanmıştır. Formdaki sorulardan bazıları: “Daha önce hiç psikolojik danışma hizmeti aldınız mı? a) (Aldıysanız) Hangi konularla ilgili aldınız ve memnun kaldınız mı? (Almadıysanız) b) Hangi konularla ilgili almak isterdiniz?”, “Bir yakınınızı, akrabanızı, arkadaşınızı psikolojik danışma hizmeti alması için yönlendirir miydiniz? Neden?”, “Yüz yüze psikolojik danışma hizmetini mi, çevrimiçi psikolojik danışma hizmetini mi tercih ederdiniz? Neden?” şeklindedir.

Uygulama

Görüşmeye başlamadan önce Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Etik Kurulunun 17.04.2020 tarih ve 21072 sayılı etik kurul onayı doğrultusunda çalışmanın yapılabileceğine yönelik onay alınmıştır. Katılımcılar belirlendikten sonra yüz yüze veya çevrimiçi şekilde video konferans yoluyla katılımcılara ulaşılmıştır. Tüm sorular araştırmacılar tarafından bizzat katılımcılara sorularak veriler toplanmıştır. Katılımcılara çalışmanın hangi amaçla yapıldığı, nerede kullanılacağına yönelik bilgilerin aktarıldığı bir aydınlatılmış onam verilmiştir. Katılımcılar verilerin toplanmasına gönüllü olarak destek vermişlerdir. Görüşme sırasında katılımcılara anlaşılmayan noktalarda açıklık getirilerek çalışmaya devam edilmiştir. Katılımcıların yüz yüze ve çevrimiçi psikolojik danışmanlığa yönelik bilgilerinin ve tercihlerinin belirlenmesine yönelik olarak hazırlanmış olan 15 açık uçlu sorunun yer aldığı yarı yapılandırılmış görüşme formu bireysel olarak her bir katılımcıya tek tek uygulanmıştır. Görüşmede elde edilen veriler hem görüşme esnasında not alınmış hem de katılımcılardan izin alınarak ses kaydı alınmıştır. Yapılan çalışmadaki tüm uygulamalar Helsinki Bildirgesi’ne (2013) uygundur.

İstatistiksel analiz

Araştırmacılar tarafından görüşme kayıtları deşifre edilerek herhangi bir düzeltme işlemi yapılmadan yazıya dökülmüştür. Elde edilen yazılı döküm verileri üzerinde betimsel analiz gerçekleştirilmiştir. Katılımcı sayıları, cevap sayıları, hangi soruya kimlerin ne şekilde cevap verdiği frekanslara ve yüzdeliklere ayrılmıştır. Katılımcı görüşlerinden elde edilen bilgiler çerçevesinde veriler belirli temalara ayrılmış ve katılımcı görüşlerinden okuyucuya sunmak için doğrudan alıntılar dahil edilmiştir (Yıldırım ve Şimşek 2008). Burada yapılan işlemler genel olarak; görüşme ses kayıtlarının olduğu gibi yazıya geçiril-

mesi, görüşmelerde ortaya çıkan boyutlar çerçevesinde veri analizi için bir ortak tema oluşturma, elde edilen verilerin hangi temaların altında olacağına karar verme, verileri anlamlı bir bütün oluşturacak şekilde bir araya getirme, bulguları yorumlama şeklindedir. Her sorunun kendisine ait bir tematik çerçevesi mevcuttur. İlgili tematik başlıklar bulgular kısmında ilgili sorunun altında belirtilmiştir.

Bulgular

Psikolojik danışma hizmetinin ne olduğu hakkındaki düşünceler

Katılımcılara "Size göre psikolojik danışma nedir?" sorusu yöneltilmiştir. 25 katılımcıdan 24'ü soruyu yanıtlamış ve 1 katılımcı "Bilmiyorum" şeklinde cevap vermiştir. Katılımcıların soruyu cevaplama sürecinde anlaşılmayan noktalara açıklık getirilmiştir. Katılımcıların ifadeleri kodlanıp analiz edilmiş ve verilen cevaplar temalaştırılmıştır.

Katılımcıların psikolojik danışma hizmetinin ne olduğuna ilişkin görüşleri 2 başlık altında temalaştırılmıştır. Temalara ilişkin ifadeler gözden geçirildiğinde, 24 katılımcının görüşlerinden elde edilen 2 temada 24 ifade yer almıştır. Bildiğini ifade eden katılımcıların ifadelerinden ortaya çıkan temalar yardım almak (22), tedavi etmek (2), şeklindedir.

Tedavi etmek temasında 2 katılımcı psikolojisi bozulmuş insanları tedavi etmek amacıyla kullanılan bir yöntem olarak ifade etmişlerdir. Katılımcıların ifadelerine ilişkin örnekler ise şu şekildedir:

"Psikolojisi bozulanları tedavi eder." (K17)

Yardım almak temasında 22 katılımcı psikolojik danışmayı insanların hayatlarında karşılaştıkları problemleri yardım olarak çözmeye çalışması şeklinde ifade etmişlerdir. Katılımcıların ifadelerine ilişkin örnekler ise şu şekildedir:

"Kişinin hayatında yaşamış olduğu problemleri uzman kişilerden yardım olarak durumu hakkında çözüm üretmektir." K(14)

Psikolojik danışmanın kim olduğu hakkındaki düşüncelerine yönelik düşünceler

Katılımcılara "Size göre psikolojik danışman kimdir? sorusu yöneltilmiştir. 25 katılımcıdan 25'i soruyu yanıtlamıştır. Katılımcıların soruyu cevaplama sürecinde anlaşılmayan noktalara açıklık getirilmiştir. Katılımcıların ifadeleri kodlanıp analiz edilmiş ve verilen cevaplar temalaştırılmıştır. Temalara ilişkin ifadeler gözden geçirildiğinde, 25 katılımcının görüşlerinden elde edilen 3 temada 25 ifade yer almıştır. Bildiğini ifade eden katılımcıların ifadelerinden ortaya çıkan temalar akıllı olan herkes (2) yol gösteren kişi (7), uzman (16) şeklindedir. Akıllı olan herkes temasında 2 katılımcı akıllı olan her bireyin, insanları tanıyan ve onlara rehberlik eden kişiler şeklinde ifade etmişlerdir. Katılımcıların ifadelerine ilişkin örnekler ise şu şekildedir:

"Akıllı olan herkes illa doktor olmasına gerek yok, akil insandır." (K5)

Yol gösteren kişi temasında 7 katılımcı insanlara gerekli olan konularda ve karşılaştıkları sorunlarda onlara yol gösteren kişiler şeklinde ifade etmişlerdir. Katılımcıların ifadelerine ilişkin örnekler ise şu şekildedir:

"İnsanlara sosyal, psikolojik ve diğer alanlarda yol gösteren kişidir." (K2)

Uzman temasında 16 katılımcı alanında eğitim alarak uzman olmuş kişilerdir şeklinde ifade etmişlerdir. Katılımcıların ifadelerine ilişkin örnekler ise şu şekildedir:

“Konusunda uzman olan kişidir.” (K16)

Yardım aldıkları konular ve sonuçları ile ilgili düşünceler

Daha önce psikolojik danışma hizmeti aldığını ifade eden 4 katılımcıya “Hangi konularla ilgili aldınız ve memnun kaldınız?” sorusu yöneltilmiştir. 4 katılımcıdan 4’ü de soruyu yanıtlamıştır. Katılımcıların soruyu cevaplama sürecinde anlaşılmayan noktalara açıklık getirilmiştir. Katılımcıların cevapları analiz edilmiş ve verilen cevaplar temalaştırılmıştır.

Temalara ilişkin ifadeler gözden geçirildiğinde, 4 katılımcının görüşlerinden elde edilen 2 temada 4 ifade yer almıştır. Memnun kalmadığını ifade eden katılımcının temasından ortaya çıkan alt tema verimsiz (1), memnun kaldığını ifade eden katılımcıların temasından ortaya çıkan alt tema ise yararlı (3) şeklindedir.

Verimsiz temasında 1 katılımcı aldığı psikolojik danışma hizmetinden memnun kalmadığını ve verimli olmadığını ifade etmiştir. Katılımcının ifadesine ilişkin örnek ise şu şekildedir:

“Aldım. Heyecan ve stres yönetimi ile ilgili. Memnun kalmadım. Verimli değildi.”(K2)

Yararlı temasında 3 katılımcı aldıkları psikolojik danışma hizmetinden memnun kaldıklarını ve yararlı olduğunu ifade etmişlerdir. Katılımcıların ifadelerine ilişkin örnekler ise şu şekildedir:

“Aldım. Kadın hastalıklarından dolayı korkularım vardı, 2 ay boyunca aldım. Bir de sınavı kazanmama rağmen babam göndermediğinden dolayı 3 ay danışmanlık hizmeti aldım. Psikologdan aldım. Yararlı oldu, kendimi toparladım, kendime gelmeme yardımcı oldu.”(K14)

Yardım almayı düşünenlerin almak istedikleri konular ile ilgili düşünceler

Psikolojik danışma hizmeti almadığını belirten 21 katılımcıya “Hangi konularla ilgili almak istediniz?” sorusu yöneltilmiştir. 21 katılımcının 20’si soruyu yanıtlamıştır. 1 katılımcı ise ihtiyacı olmadığını ve almak istemediğini ifade etmiştir. Katılımcıların soruyu cevaplama sürecinde anlaşılmayan noktalara açıklık getirilmiştir. Katılımcıların cevapları analiz edilmiş ve verilen cevaplar temalaştırılmıştır.

Temalara ilişkin ifadeler gözden geçirildiğinde, 20 katılımcının görüşlerinden elde edilen 8 temada 20 ifade yer almıştır. Yardım almak istenen konulara ilişkin ortaya çıkan temalar ders çalışma(1), genel konular (1), etik olmayan durumlar (1), yaşanan olaylara destek (1), aile sorunları (2), ilişkiler (3), stres ve kaygı (5), çocuk eğitimi (6) şeklindedir.

Ders çalışma temasında 1 katılımcı psikolojik danışma hizmetini ders çalışma konusunda almak istediğini ifade etmiştir. Katılımcının ifadesine ilişkin örnek ise şu şekildedir:

“Ders çalışma konusu ile ilgili almak isterdim.”(K13)

Genel konularda almak isteyen 1 katılımcı psikolojik danışma hizmetini genel konularda almak istediğini ifade etmiştir. Katılımcının ifadesine ilişkin örnek ise şu şekildedir:

“İsterdim. Genel konulardan konuşmak isterdim.”(K8)

Etik olmayan durumlar temasında 1 katılımcı çevresinde görmüş ve yaşamış olduğu

kural dışı durumlarla ilgili psikolojik danışma hizmetini almak istediğini ifade etmiştir. Katılımcının ifadesine ilişkin örnek ise şu şekildedir:

“Çevremde gördüğüm etik olmayan kural dışı durumlar. Trafikteki durumlar, iş yaşamındaki haksızlıklar.” (K20)

Yaşanılan olaylara destek temasında 1 katılımcı yaşamında başından geçen olayları daha iyi atlatılmak için psikolojik danışma hizmetini almak istediğini ifade etmiştir. Katılımcının ifadesine ilişkin örnek ise şu şekildedir:

“Yas süreci, evlilik öncesi danışma hizmeti almak isterdim.” (K23)

Aile sorunları temasında 2 katılımcı ailelerinde yaşamış oldukları sorunlarla ilgili olarak psikolojik danışma hizmetini almak istediğini ifade etmiştir. Katılımcıların ifadelerine ilişkin örnekler ise şu şekildedir:

“Aile sorunlarıyla ilgili bilgi almak isterdim. Ailemden emekli olunca kaçmak istiyorum.” (K7)

İlişkiler temasında 3 katılımcı insanlar arası ilişkilerde psikolojik danışma hizmeti almak istediklerini ifade etmişlerdir. Katılımcıların ifadelerine ilişkin örnekler ise şu şekildedir:

“Kız erkek ilişkilerinde.” (K9)

Stres ve kaygı temasında 5 katılımcı stres, kaygıyla baş edebilmek için psikolojik danışma hizmetini almak istediklerini ifade etmişlerdir. Katılımcıların ifadelerine ilişkin örnekler ise şu şekildedir:

“Stresle baş edebilmek, kaygı bozukluğu konularıyla ilgili almak isterdim.” (K3)

Çocuk eğitimi temasında 6 katılımcı çocuklarının her türlü eğitiminde onlara yardım etmek için psikolojik danışma hizmeti almak istediklerini ifade etmişlerdir. Katılımcıların ifadelerine ilişkin örnekler ise şu şekildedir:

“Çocuklarının eğitimi ile ilgili, davranışlarının onlara karşı daha yapıcı olmasını isterdim, bu nedenle bu konularda almak isterdim. Ders çalışırken yardım etmek için.” (K16)

Psikolojik danışmaya ayrılacak süre ile ilgili düşünceler

Katılımcılara “Psikolojik danışma hizmeti için ne kadar zaman ayırmak sizin için uygun olurdu?” sorusu yöneltilmiştir. 25 katılımcıdan 25’i soruyu yanıtlamıştır. Katılımcıların soruyu cevaplama sürecinde anlaşılmayan noktalara açıklık getirilerek danışma oturumlarının süreleri hakkında gerekli bilgilendirilmeler yapılmıştır. Katılımcıların cevapları analiz edilmiştir. Cevaplar gözden geçirildiğinde, 25 katılımcının görüşlerinden elde edilen 25 ifade yer almıştır. Katılımcıların ifadeleri 15 günde 1 gün ve 1 saat (4), ayda 1-2 gün ve 1 saat (5), haftada 1 günden ve 1 saatten fazla (7) ve haftada 1 gün ve 1 saat (9) şeklinde ortaya çıkmıştır.

Psikolojik danışmanın zamanı ile ilgili düşünceler

Katılımcılara “Psikolojik danışma hizmetini günün hangi vaktinde almak sizin için uygun olurdu?” sorusu yöneltilmiştir. 25 katılımcıdan 25’i soruyu yanıtlamıştır. Katılımcıların soruyu cevaplama sürecinde anlaşılmayan noktalara açıklık getirilmiştir. Katılımcıların cevapları kodlanıp analiz edilmiş ve verilen cevaplar temalaştırılmıştır. Bu temalara ilişkin sonuçlar Tablo 2’de görülmektedir.

Tablo 2. "Psikolojik danışma hizmetini günün hangi vaktinde almak sizin için uygun olurdu?" sorusuna verilen cevaplara ilişkin temalar

Temalar	Alt Temalar	f	%
Sabah	Uygunluk	1	4
	Dinç	1	4
	Rahatlamak	2	8
	Toplam	4	
Öğle	Yoğunluk	1	4
	Açık olma	3	12
	Toplam	4	
Öğleden sonra	Tokluk	1	4
	Rahat olma	2	8
	Uygunluk	7	28
	Toplam	10	
Akşam	Yoğunluk	1	4
	Rahatlamak	3	12
	Uygunluk	3	12
	Toplam	7	
Toplam		25	

Cevaplara ilişkin ifadeler gözden geçirildiğinde, 25 katılımcının görüşlerinden elde edilen 4 cevap bulunmaktadır. Sabah temasında 3 alt tema bulunmaktadır. Bu temalar uygunluk (1), dinç (1), rahatlamak (2) şeklindedir. Öğle temasında 2 alt tema bulunmaktadır. Bunlar yoğunluk (1), açık olma (3) şeklindedir. Öğleden sonra temasında 3 alt tema bulunmaktadır. Bunlar tokluk (1), rahat olma (2), uygunluk (7) şeklindedir. Akşam temasında 3 alt tema bulunmaktadır. Bunlar yoğunluk (1), rahatlamak (3), uygunluk (3) şeklindedir. Bu 11 temada 25 ifade yer almıştır.

Sabah temasının uygunluk alt temasında 1 katılımcı bu saatlerde psikolojik danışma hizmetini almaya daha uygun olduğunu ifade etmiştir. Katılımcının ifadesine ilişkin örnek ise şu şekildedir:

"Sabah-öğlen arası görüşmek isterdim. Eşref saatimin uygun olduğum anlarda bir problemimin sorunumun olduğu dönemlerde görüşmek istemezdim." (K8)

Dinç alt temasında 1 katılımcı sabahları daha dinç olduğunu ve bu nedenle psikolojik danışma hizmetini sabahları almak istediğini ifade etmiştir. Katılımcının ifadesine ilişkin örnek ise şu şekildedir:

"Sabah. Daha dinç olunuyor." K(9)

Öğle temasının yoğunluk alt temasında 1 katılımcı öğlen saati dışındaki saatlerinde daha yoğun olduğundan öğle saatlerinde psikolojik danışma hizmeti almaya uygun olduğunu ifade etmiştir. Katılımcının ifadesine ilişkin örnek ise şu şekildedir:

"Öğlen saati iş yoğunluğundan dolayı." (K17)

Öğle temasının açık olma alt temasında 3 katılımcı öğle saatlerinde daha açık olduklarını ifade etmişlerdir. Katılımcıların ifadelerine ilişkin örnekler ise şu şekildedir:

"Öğle vakti. Sabah erken ve kendimize gelmemiş olmasından dolayı zihinsel, duygusal olarak daha açık olduğumu düşünüyorum." (K23)

Öğleden sonra temasının tokluk alt temasında 1 katılımcı öğleden sonra karnı tok ol-

duğundan psikolojik danışma hizmetini bu saatlerde almak istediğini ifade etmiştir. Katılımcının ifadesine ilişkin örnek ise şu şekildedir:

“Öğleden sonra 13.00-14.00 arası karnımın tok olması gerekir.”(K4)

Öğleden sonra temasının rahat olma alt temasında 2 katılımcı öğleden sonra kendilerini daha rahat hissettiklerini ifade etmişlerdir. . Katılımcıların ifadelerine ilişkin örnekler ise şu şekildedir:

“Öğleden sonra. Kendimi daha sakin hissettiğimden ve cümleleri daha rahat ifade ettiğimden dolayı.”(K14)

Öğleden sonra temasının uygunluk alt temasında 7 katılımcı psikolojik danışma hizmeti almak için öğleden sonraki saatlerin daha uygun olduğunu ifade etmişlerdir. Katılımcıların ifadelerine ilişkin örnekler ise şu şekildedir:

“Öğleden sonra. Sabah uykulu, sarhoş gibi olurum, beynimiz daha dağınık olduğundan tercih ederdim. Özel olarak hazırlanıp gitmeliyim.”(K1)

Akşam temasının yoğunluk alt temasında 1 katılımcı günün diğer saatleri okulda olması nedeniyle psikolojik danışma hizmetini akşam almak istediğini ifade etmiştir. Katılımcının ifadesine ilişkin örnek ise şu şekildedir:

“Akşam. Günüm okulda geçtiğinden dolayı.”(K13)

Akşam temasının rahatlamak alt temasında 3 katılımcı akşam saatlerinde psikolojik danışma hizmeti alarak rahatlamak istediklerini ifade etmişlerdir. Katılımcıların ifadelerine ilişkin örnekler ise şu şekildedir:

“Akşam. Uyuyamadığım için kafama takıyorum rahatlamak için.” (K7)

Akşam temasının uygunluk alt temasında 3 katılımcı akşam saatlerinde kendilerini daha rahat ve uygun hissettiklerini ifade etmişlerdir. Katılımcıların ifadelerine ilişkin örnekler ise şu şekildedir:

“Akşam. Boş zamanlarımın ve ruh halimin daha uygun olması nedeniyle.”(K3)

Psikolojik danışma hizmetinin ücreti ile ilgili düşünceler

Katılımcılara “Psikolojik danışma hizmeti ücretinin ne kadar olması sizin için uygun olurdu?” sorusu yöneltilmiştir. 25 katılımcıdan 25’i soruyu yanıtlamıştır. Katılımcıların soruyu cevaplama sürecinde anlaşılmayan noktalara açıklık getirilmiştir. Katılımcıların cevapları analiz edilmiştir.

Cevaplar gözden geçirildiğinde, 25 katılımcının görüşlerinden elde edilen 25 ifade yer almıştır. Katılımcıların ifadeleri, ücretsiz olsun (1), 1 seans 400-500TL arası olsun (2), 1 seans 1-75TL arası olsun (6), 1 seans 150-250TL arası olsun (8) ve 1 seans 100TL olsun (8) şeklindedir.

Psikolojik danışma alan kişilerle ilgili düşünceler

Katılımcılara “Bir yakınınız, arkadaşınız, akrabanız psikolojik danışma yardımı alsa onun hakkında ne düşünürdünüz?” sorusu yöneltilmiştir. 25 katılımcıdan 25’i soruyu yanıtlamıştır. Katılımcıların soruyu cevaplama sürecinde anlaşılmayan noktalara açıklık getirilmiştir. Katılımcıların cevapları analiz edilmiş ve verilen cevaplar olumlu ve olumsuz şekilde ifade edilmiştir. Bu temalara ilişkin sonuçlar Tablo 3’te görülmektedir.

Tablo 3. "Bir yakınınız, arkadaşınız, akrabanız psikolojik danışma yardımı alsa onun hakkında ne düşündünüz?" sorusuna verilen cevaplara ilişkin temalar

Temalar	Alt Temalar	f	%
Olumlu	Araştırma	2	8
	Bilinçli	3	12
	Normal	5	20
	Destekleme	6	24
	Sorunu var	7	28
	Toplam	23	
Olumsuz	Sinirleri bozuk	1	4
	Sorunu var	1	4
	Toplam	2	
Toplam		25	

Olumlu cevapların 5 temasında 23 ifade bulunmaktadır. Bunlar; araştırma (2), bilinçli (3), normal (5), destekleme (6), sorunu var (7). Olumsuz cevapların 2 temasında 2 ifade bulunmaktadır. Bunlar; sinirleri bozuk (1), sorunu var (1). Temalaştırma sonucunda 23 katılımcı olumlu ve 2 katılımcı olumsuz ifadelerini kullanmışlardır.

Araştırma temasında 2 katılımcı çevrelerinde bulunan insanlar psikolojik danışma yardımı aldıklarında neden aldıklarını araştırıp merak ettiklerini ifade etmişlerdir. Katılımcıların ifadelerine ilişkin örnekler ise şu şekildedir:

"İlk önce neden gittiğini araştırırdım, yararlı olup olmadığını sorardım ilerleme olup olmadığını görmek isterdim. Bunun içinde gözlem yapardım." (K12)

Bilinçli olma temasında 3 katılımcı genelde toplum tarafından psikoloji yardımı alan kişilere olumsuz bakıldığından bu olumsuzluğu aştığını düşündüklerini ifade etmişlerdir. Katılımcıların ifadelerine ilişkin örnekler ise şu şekildedir:

"Mutlu olurdum. Bilinçli bir insan olduğunu gösterir. Toplumda bununla ilgili yanlış algılar mevcuttur." (K22)

Normal temasında 5 katılımcı psikolojik yardımı almanın normal olduğunu ve insanların bu hizmetten yararlandıklarında normal karşıladıklarını ifade etmişlerdir. Katılımcıların ifadelerine ilişkin örnekler ise şu şekildedir:

"Normal karşılardım. Olumsuz bir şey düşünmezdim. Sıkıntılarını paylaşacağı için uygun olacağını düşünürdüm." (K6)

Destekleme temasında 6 katılımcı bir yakınının, arkadaşının, akrabasının psikolojik danışma yardımı aldığını duyduğunda olumsuz herhangi bir şey düşünmeyeceğini, bu hizmete karşı ön yargılı olmadıklarını ve gereken desteği vereceklerini ifade etmişlerdir. Katılımcıların ifadelerine ilişkin örnekler ise şu şekildedir:

"Bilimsel olarak faydalı olduğuna inandığım için takdir ederim ve devam etmesi için desteklerdim. Danışmanın onayıyla devam etmesi gerekir." (K3)

Sorunu var temasında 7 katılımcı insanların psikolojik yardım aldıklarında sorunları olduğunu ifade etmişlerdir. Katılımcıların ifadelerine ilişkin örnekler ise şu şekildedir:

"Mutlaka bir sorunu var derdim. Olumsuz düşünmezdim. Bilmediği bir şeyle ilgili danışıyorlardır diye düşünürdüm." (K4)

Sinirleri bozuk temasında 1 katılımcı çevresinde bulunan insanların psikolojik yardım

aldıklarında onların sınırlarının bozulmuş olduğunu düşündüğünü ifade etmiştir. Katılımcının ifadesine ilişkin örnek ise şu şekildedir:

“Üşütmüş, sınırları bozuk şekilde düşünürdüm. Olumsuz düşünürdüm.” (K17)

Sorunu var temasında 1 katılımcı yakını, eşi, dostu vb. psikolojik danışma yardımı aldığı soruları olduğunu ve onun hakkında olumsuz düşündüğünü ifade etmiştir. Katılımcının ifadesine ilişkin örnek ise şu şekildedir:

“Sıkıntıları olduğunu, olumsuz düşünürdüm. Ona davranırken daha hassas olurdum alınmasın diye.” (K19)

Psikolojik danışma alan kişilerle ilgili duygular

Katılımcılara “Bir yakınınız, arkadaşınız, akrabanız psikolojik danışma yardımı alsa onun hakkında ne düşünürdünüz?” sorusu yöneltilmiştir. Katılımcıların soruyu cevaplama sürecinde anlaşılmayan noktalara açıklık getirilmiştir. 25 katılımcıdan 5'i soruyu yanıtlamıştır. Katılımcıların cevapları analiz edilmiş ve verilen cevaplar temalaştırılmıştır.

Temalara ilişkin ifadeler gözden geçirildiğinde, 5 katılımcının görüşlerinden elde edilen 2 temada 5 ifade yer almıştır. Katılımcıların ifadelerinden ortaya çıkan temalar mutluluk (4), üzüntü (1), şeklinde ifade etmişlerdir.

Mutluluk temasında 4 katılımcı tanıdıkları psikolojik yardım aldığı dönemde mutluluk duyacaklarını ifade etmişlerdir. Katılımcının ifadesine ilişkin örnek ise şu şekildedir:

“Mutluluk duyarım, düzelmesini isterdim. Olumsuzluk düşünmezdim.” (K1)

Üzüntü temasında 1 katılımcı yakını, arkadaş vb. psikolojik yardım aldığı dönemde çevredeki insanlar ona olumsuz bakacaklarından dolayı üzüleceğini ifade etmiştir. Katılımcının ifadesine ilişkin örnek ise şu şekildedir:

“Deliymiş gibi bakar insanlar ama ben anlayışla karşılarım. Üzülürüm tepki alacağı için ama kendisi bunu takmıyorsa sorun değil. Farklı zihniyette tepkiler görebilir.” (K11)

Çevrimiçi psikolojik danışmanın tanımına yönelik düşünceler

Katılımcılara “Çevrimiçi psikolojik danışma nedir?” sorusu yöneltilmiştir. 25 katılımcıdan 9'u soruyu yanıtlamış ve 16 katılımcı “duymadım” şeklinde cevap vermiştir. Katılımcıların soruyu cevaplama sürecinde anlaşılmayan noktalara açıklık getirilmiştir. Katılımcıların cevapları kodlanıp analiz edilmiş ve verilen cevaplar temalaştırılmıştır.

Katılımcıların çevrimiçi psikolojik danışma hizmetinin ne olduğuna ilişkin görüşleri 4 başlık altında temalaştırılmıştır. Temalara ilişkin ifadeler gözden geçirildiğinde, 9 katılımcının görüşlerinden elde edilen 3 temada 9 ifade yer almıştır. Bildiğini ifade eden katılımcıların ifadelerinden ortaya çıkan temalar tedavi (1), yazışma (2), İnternet (6) şeklindedir.

Tedavi temasında 1 katılımcı çevrimiçi psikolojik danışmayı bedeninin tedavisi şeklinde ifade etmiştir. Katılımcının ifadesine ilişkin örnek ise şu şekildedir:

Fizik tedavi edilir.” (K17)

Yazışma temasında 2 katılımcı çevrimiçi psikolojik danışmayı yazışarak karşı tarafla iletişime geçme şeklinde ifade etmişlerdir. Katılımcıların ifadelerine ilişkin örnekler ise şu şekildedir:

“Duydum. Kişi sıkıntılarını bilgisayar aracılığıyla yazıp karşı tarafa bununla ilgili tedavi uygulanmasıdır.”(K2)

İnternet temasında 6 katılımcı çevrimiçi psikolojik danışmayı İnternet ortamında danışma hizmeti olarak ifade etmişlerdir. Katılımcıların ifadelerine ilişkin örnekler ise şu şekildedir:

“Duydum. İnternet ortamında görüşmedir.”(K3)

Çevrimiçi psikolojik danışma hizmeti almayı düşünenlerin yardım almak istedikleri konular

Katılımcılara "Çevrimiçi psikolojik danışma hizmetini hangi konularla ilgili almak isterdiniz?" sorusu yöneltilmiştir. 25 katılımcıdan 17'si çevrimiçi psikolojik danışma hizmetini almak istediğini, 8 katılımcı ise almak istemediklerini ifade etmiştir. Katılımcıların soruyu cevaplama sürecinde anlaşılmayan noktalara açıklık getirilmiştir. Katılımcıların cevapları kodlanıp analiz edilmiş ve verilen cevaplar temalaştırılmıştır. Bu temalara ilişkin sonuçlar Tablo 4'te görülmektedir.

Tablo 4. "Çevrimiçi psikolojik danışma hizmetini hangi konularla ilgili almak isterdiniz?" sorusuna verilen cevaplara ilişkin temalar

Temalar	Alt Temalar	f	%
Almak isterdim	Çocuk eğitimi	1	4
	Yüzeysel konular	1	4
	Özel konular	1	4
	İlişkiler	2	8
	Yaşanılan sorunlar	3	12
	Aile sorunları	4	16
	Stres ve kaygı	5	20
	Toplam	17	
Almak istemezdim	-	8	32
Toplam		25	

Katılımcıların çevrimiçi psikolojik danışma hizmetini hangi konularla ilgili almak istediklerine ilişkin görüşleri 7 başlık altında temalaştırılmıştır. Temalara ilişkin ifadeler gözden geçirildiğinde, 17 katılımcının görüşlerinden elde edilen 7 temada 17 ifade yer almıştır. Almak istediğini ifade eden katılımcıların ifadelerinden ortaya çıkan temalar çocuk eğitim (1), yüzeysel konular(1), özel konular (1), ilişkiler (2), yaşanılan sorunlar (3), aile sorunları (4), stres ve kaygı (5) şeklindedir.

Çocuk eğitimi temasında 1 katılımcı çocuklarının eğitimi ile ilgili olarak çevrimiçi psikolojik danışmanlık hizmeti almak istediğini ifade etmiştir. Katılımcının ifadesine ilişkin örnek ise şu şekildedir:

“Ergenlik dönemi ile ilgili, çocukların eğitimi ile ilgili almak isterdim.” (K15)

Yüzeysel konular temasında 1 katılımcı çevrimiçi psikolojik danışmanlık hizmetini daha yüzeysel konularla ilgili olarak almak istediğini ifade etmiştir. Katılımcının ifadesine ilişkin örnek ise şu şekildedir:

“Daha yüzeysel ve mesafeli konularla ilgili konuşurdum yüz yüze olmadığı için.” (K12)

Özel konular temasında 1 katılımcı insanlara rahat bir şekilde “Hayır” diyemediğini bu nedenden dolayı çevrimiçi psikolojik danışmanlık hizmetini daha özel konularda

almak istediğini ifade etmiştir. Katılımcının ifadesine ilişkin örnek ise şu şekildedir:

“Hayır deme konusunda kendimi üzmemek için, daha özel konularda yardım alırdım.”(K16)

İlişkiler temasında 2 katılımcı çevrimiçi psikolojik danışmanlık hizmetini ilişkiler konusunda almak istediğini ifade etmişlerdir. Katılımcıların ifadelerine ilişkin örnekler ise şu şekildedir:

“Kız erkek ilişkisi.” (K9)

Yaşanılan sorunlar temasında 3 katılımcı yaşadıkları sorunları anlatmak için çevrimiçi psikolojik danışmanlık hizmeti almak istediklerini ifade etmişlerdir. Katılımcıların ifadelerine ilişkin örnekler ise şu şekildedir:

“Daha rahat olabileceğimi düşünüyorum. Yaşadığım sorunları daha derinlemesine anlatabilirdim.” (K10)

Aile sorunları temasında 4 katılımcı aile içerisinde yaşanan sorunlarla ilgili olarak çevrimiçi psikolojik danışmanlık hizmeti almak istediklerini ifade etmişlerdir. Katılımcıların ifadelerine ilişkin örnekler ise şu şekildedir:

“Hayatımla ilgili, işsizlik, parasızlık, eşimle olan durumlar, alkol alıyor, çalışmıyor, eşimin sorumsuzluğu gibi konularda almak isterdim.” (K1)

Stres ve kaygı temasında 5 katılımcı stres ve kaygı ile ilgili çevrimiçi psikolojik danışmanlık hizmeti almak istediklerini ifade etmişlerdir. Katılımcıların ifadelerine ilişkin örnekler ise şu şekildedir:

“Stres ve kaygı bozukluğu ile ilgili olarak.”(K2)

Çevrimiçi psikolojik danışmaya ayrılacak süreyle ilgili düşünceler

Katılımcılara "Çevrimiçi psikolojik danışma için ne kadar zaman ayırmak sizin için uygun olurdu?" sorusu yöneltilmiştir. 25 katılımcıdan 17'si soruyu yanıtlamış ve 8 katılımcı çevrimiçi psikolojik danışma hizmetini almak istemediği için bu soruyu yanıtlamamıştır. Katılımcıların soruyu cevaplama sürecinde anlaşılmayan noktalara açıklık getirilerek danışma oturumlarının süreleri hakkında gerekli bilgilendirilmeler yapılmıştır. Katılımcıların cevapları analiz edilmiştir.

Cevaplar gözden geçirildiğinde, 17 katılımcının görüşlerinden elde edilen 17 ifade yer almıştır. Katılımcıların ifadelerinde, tek 1 gün almak istediklerini (1), haftada 1 defa almak istediklerini (2), 15 günde 1 defa almak istediklerini (2), ayda 1 almak istediklerini (2), haftada 1'den fazla almak istediklerini (4) ve her gün almak istediklerini (6) belirtmişlerdir.

Çevrimiçi psikolojik danışmanın zamanı ilgili düşünceler

Katılımcılara "Çevrimiçi psikolojik danışma hizmetini günün hangi vaktinde almak sizin için uygun olurdu?" sorusu yöneltilmiştir. 25 katılımcıdan 17'si soruyu yanıtlamış ve 8 katılımcı çevrimiçi psikolojik danışma hizmetini almak istemediği için bu soruyu yanıtlamamıştır. Katılımcıların soruyu cevaplama sürecinde anlaşılmayan noktalara açıklık getirilmiştir. Katılımcıların cevapları kodlanıp analiz edilmiş ve verilen cevaplar temalaştırılmıştır. Bu temalara ilişkin sonuçlar Tablo 5'te görülmektedir.

Tablo 5. "Çevrimiçi psikolojik danışma hizmetini günün hangi vaktinde almak sizin için uygun olurdu?" sorusuna verilen cevaplara ilişkin temalar

Temalar	Alt Temalar	f	%
Günün her saati uygun	-	1	6
Sabah	Hazırlık	1	6
	Dinç	2	12
	Toplam	3	
Öğle	Açık olma	1	6
	Yoğunluk	1	6
	-	1	6
	Toplam	3	
Öğleden sonra	Uygunluk	1	6
	-	2	12
	Toplam	3	
Akşam	Uygunluk	1	6
	Rahat olma	1	6
	-	2	12
	Toplam	4	
Gece	Düşünme	1	6
	Boş zaman	1	6
	Rahatlama	1	6
	-	1	6
	Toplam	4	
Toplam		17	

Cevaplara ilişkin ifadeler gözden geçirildiğinde, 17 katılımcının görüşlerinden elde edilen 6 cevap bulunmaktadır. Sabah temasında 2 alt tema bulunmaktadır. Bunlar hazırlık (1), dinç (2) şeklindedir. Öğle temasının 2 alt tema bulunmaktadır. Bunlar, açık olma (1), yoğunluk (1) şeklindedir. Öğleden sonra temasında 1 alt tema bulunmaktadır. Bu uygunluk (1) temasıdır. Akşam temasında 2 alt tema bulunmaktadır. Bunlar uygunluk (1), rahat olma (1) şeklindedir. Gece temasında 3 alt tema bulunmaktadır. Bunlar düşünme (1), boş zaman (1), rahatlama (1) şeklindedir. Bu 10 temada 11 ifade yer almıştır.

Sabah temasının hazırlık alt temasında 1 katılımcı çevrimiçi psikolojik danışma hizmetini alması için herhangi bir hazırlık yapmaya gerek olmadığını ifade etmiştir. Katılımcının ifadesine ilişkin örnek ise şu şekildedir:

"Sabah. Herhangi bir fiziksel hazırlanmaya gerek olmadığından dolayı sabah olmasını tercih ederdim."(K1)

Sabah temasının dinç alt temasında 2 katılımcı sabahları daha dinç olduklarını ve bu nedenle çevrimiçi psikolojik danışma hizmetini sabah saatlerinde almak istediklerini ifade etmişlerdir. Katılımcıların ifadelerine ilişkin örnekler ise şu şekildedir:

"Sabah. Dinç kafayla olduğumdan dolayı."(K12)

Öğle temasının açık olma alt temasında 1 katılımcı öğle vaktinde daha iyi düşünebildiğinden dolayı çevrimiçi psikolojik danışma hizmetini öğle vaktinde almak istediğini ifade etmiştir. Katılımcının ifadesine ilişkin örnek ise şu şekildedir:

"Öğle vakti almak isterdim. Daha iyi düşündüğümden dolayı."(K14)

Öğle temasının yoğunluk alt temasında 1 katılımcı günün diğer vakitlerinde yoğun

olduğundan dolayı çevrimiçi psikolojik danışma hizmetini öğle saatlerinde almak istediğini ifade etmiştir. Katılımcının ifadesine ilişkin örnek ise şu şekildedir:

“Öğle saati iş yoğunluğundan dolayı.”(K17)

Öğleden sonra temasında uygunluk alt temasında 1 katılımcı öğleden sonra kendisi için en uygun zaman olduğunu ve bu vakitlerde çevrimiçi psikolojik danışma hizmetini almak istediğini ifade etmiştir. Katılımcının ifadesine ilişkin örnek ise şu şekildedir:

“Öğleden sonra en uygun olduğum zamanda.”(K16)

Akşam temasının uygunluk alt temasında 1 katılımcı akşam vaktinin kendisi için en uygun zaman olduğunu ifade etmiştir. Katılımcının ifadesine ilişkin örnek ise şu şekildedir:

“Akşam. Boş vaktimin ve ruh halimin en uygun zaman olduğundan dolayı.”(K3)

Akşam temasının rahat olma alt temasında 1 katılımcı çevrimiçi psikolojik danışma hizmetinde yazışması istediğini ve rahat olmak için akşam saatlerini tercih ettiğini ifade etmiştir. Katılımcının ifadesine ilişkin örnek ise şu şekildedir:

“Akşam. Yazışmayı tercih ettiğim için rahat olması için.”(K6)

Gece temasının düşünme alt temasında 1 katılımcı çevrimiçi psikolojik danışma hizmetinde danışmanın söylediklerini düşünerek uyumak istediğini ifade etmiştir. Katılımcının ifadesine ilişkin örnek ise şu şekildedir:

“Gece. Söylediklerini düşünüp uyumak için.”(K10)

Gece temasının boş zaman alt temasında 1 katılımcı gece saatlerinde daha boş zamanının olduğunu ifade etmiştir. Katılımcının ifadesine ilişkin örnek ise şu şekildedir:

“Gece. Daha boş olduğumdan dolayı.”(K13)

Gece temasının rahatlatma alt temasında 1 katılımcı gece saatlerinde çevrimiçi psikolojik danışma hizmetini alıp rahatlatmak istediğini ifade etmiştir. Katılımcının ifadesine ilişkin örnek ise şu şekildedir:

“Gece. Daha sakin olduğu ve günün yorgunluğunu boşaltmak için.”(K15)

Çevrimiçi psikolojik danışmanın ücreti ile ilgili düşünceleri

Katılımcılara “Çevrimiçi psikolojik danışma hizmeti ücretinin ne kadar olması sizin için uygun olurdu?” sorusu yöneltilmiştir. 25 katılımcıdan 17’si soruyu yanıtlamıştır. Katılımcıların soruyu cevaplama sürecinde anlaşılmayan noktalara açıklık getirilmiştir. Katılımcıların cevapları analiz edilmiştir.

Cevaplar gözden geçirildiğinde, 17 katılımcının görüşlerinden elde edilen 17 ifade yer almıştır. Katılımcıların ifadeleri ücretsiz olsun (1), 1 seans 250TL olsun (1), 1 seans 1-100TL arası olsun (7) ve 1 seans 100-200TL arası olsun (8) şeklindedir.

Çevrimiçi danışma yöntemine yönelik düşünceler

Katılımcılara “Çevrimiçi psikolojik danışmanlık hizmetinin yöntemleri bulunmaktadır. Bunlar e-posta, telefon görüşmesi, video konferansı, anlık mesajlaşma, sohbet (chat). Siz bu yöntemlerden hangisini tercih ederdiniz? Neden?” sorusu yöneltilmiştir. 25 katılımcıdan 17’si soruyu yanıtlamıştır. Katılımcıların soruyu cevaplama sürecinde anlaşılmayan

noktalara açıklık getirilmiştir. Katılımcıların cevapları analiz edilmiştir. Bu cevaplara ilişkin sonuçlar Tablo 6'da görülmektedir.

Tablo 6. "Çevrimiçi psikolojik danışmanlık hizmeti yöntemlerden hangisini tercih ederdiniz? Neden?" sorusuna verilen cevaplara ilişkin temalar

Temalar	Alt Temalar	Frekans	%
Sohbet (chat)	Karar verme	1	6
	Hızlı iletişim	2	12
	Rahat olma	2	12
	Toplam	5	
Video konferansı	Güvenme	1	6
	Samimiyet	6	35
	Toplam	7	
Anlık mesajlaşma	Hızlı iletişim	2	12
	Toplam	2	
Telefon konuşması	Rahat olma	1	6
	Hızlı iletişim	1	6
	Toplam	2	
E - posta	Anlaşılır olma	1	6
	Toplam	1	
Toplam		17	

Temalara ilişkin ifadeler gözden geçirildiğinde, 17 katılımcının görüşlerinden elde edilen 6 temada 17 ifade yer almıştır. Sohbet temasında katılımcıların ifadelerinden ortaya çıkan alt temalar rahat olma (2) hızlı iletişim (2), karar verme (1) şeklinde, video konferansı temasında katılımcıların ifadelerinden ortaya çıkan alt temalar samimiyet (6), güvenme (1) şeklinde, anlık mesajlaşma temasında katılımcıların ifadelerinden ortaya çıkan alt tema hızlı iletişim (1) şeklinde, telefon konuşması temasında katılımcıların ifadelerinden ortaya çıkan alt temalar rahat olma (1) hızlı iletişim (1) ve e- posta temasında katılımcının ifadesinden ortaya çıkan alt tema anlaşılır olma (1) şeklindedir.

Sohbet temasının karar verme alt temasında 1 katılımcı Çevrimiçi psikolojik danışma hizmetini alırken elde ettikleri bilgileri hemen kullanarak karar vermek istediğini ifade etmiştir. Katılımcının ifadesine ilişkin örnek ise şu şekildedir:

"Chat. Elde ettiğim düşünceleri kendi durumumla hemen bağdaştırmak isterdim. Çelişkiyi oluşturmadan karar verebilmek için." (K14)

Sohbet temasının hızlı iletişim alt temasında 2 katılımcı sohbet ederken cevapların kısa sürede gelmesini istediklerini ifade etmişlerdir. Katılımcıların ifadelerine ilişkin örnekler ise şu şekildedir:

"Chat. Hemen cevap gelsin isterdim. Beklemek istemezdim." (K10)

Sohbet temasının rahat olma alt temasında 2 katılımcı Çevrimiçi psikolojik danışma hizmetini alırken sohbet yönteminde daha rahat olacaklarını ifade etmişlerdir. Katılımcıların ifadelerine ilişkin örnekler ise şu şekildedir:

"Chat (sohbet)duygularımı daha rahat ifade edebiliyordim." (K1)

Video konferansı temasının güvenme alt temasında 1 katılımcı karşısındaki kişiyi gördüğünde daha güvenilir olacağını ifade etmiştir. Katılımcının ifadesine ilişkin örnek

ise şu şekildedir:

“Eğer danışman bayansa görüntülü konuşurdum. Erkekse anlık mesajlaşmayı tercih ederdim. Görebildiğimden dolayı görüntülü daha güvenilir olurdu.”(K15)

Video konferansı temasının samimiyet alt temasında 6 katılımcı Çevrimiçi psikolojik danışma hizmetini alırken canlı olarak karşısındaki kişiyi görüp samimiyetini hissetmek istediklerini ifade etmişlerdir. Katılımcıların ifadelerine ilişkin örnekler ise şu şekildedir:

“Canlı görüşme. Tanımak isterdim karşımda kim olduğunu. Samimiyetini anlamak ve hissetmek için.”(K7)

Anlık mesajlaşma temasının hızlı iletişim alt temasında 2 katılımcı Çevrimiçi psikolojik danışma hizmetini alırken hemen iletişime geçmek istediklerini ifade etmişlerdir. Katılımcıların ifadelerine ilişkin örnekler ise şu şekildedir:

“Anlık mesajlaşma. Hemen iletişime geçmek için”(K21)

Telefon konuşması temasının rahat olma alt temasında 1 katılımcı karşısındaki kişiyle daha rahat paylaşımda bulunacağını ifade etmiştir. Katılımcının ifadesine ilişkin örnek ise şu şekildedir:

“Telefon konuşması. Daha rahat paylaşımda bulunurum. Yazma sıkıntılı olduğundan dolayı.”(K16)

Telefon konuşması temasının hızlı iletişim alt temasında 1 katılımcı ihtiyaç duyduğunda hemen ulaşabilmek için Çevrimiçi psikolojik danışma hizmetini alırken telefon konuşmasını tercih ettiğini ifade etmiştir. Katılımcının ifadesine ilişkin örnek ise şu şekildedir:

“Telefonla konuşmak isterdim. Konuşarak daha iyi anlaşıldığı için, e-mail attığımda görmeyebilir, ihtiyacım olduğu zamanlarda hemen ulaşmak isterdim.”(K18)

E- posta temasının anlaşılır olma alt temasında bir katılımcı yazarak daha iyi ifade ettiğini ve daha anlaşılır olduğunu bu nedenle e- posta yöntemini tercih ettiğini ifade etmiştir. Katılımcının ifadesine ilişkin örnek ise şu şekildedir:

“Yazışmayı tercih ederdim.(e-posta) görüntülü görüşmeyi tercih etmezdim. Yazmakla daha iyi ifade ettiğimi düşünüyorum. Cevap vermesi için acili yet duymuyorum.” (K23)

Çevrimiçi psikolojik danışma alan kişilere yönelik düşünceler

Katılımcılara “Bir yakınınız, arkadaşınız, akrabanız çevrimiçi psikolojik danışma yardımı alsan onun hakkında ne düşünürdünüz?” sorusu yöneltilmiştir. 25 katılımcıdan 25’i soruyu yanıtlamıştır. Katılımcıların soruyu cevaplama sürecinde anlaşılmayan noktalara açıklık getirilmiştir. Katılımcıların cevapları analiz edilmiş ve verilen cevaplar olumlu ve olumsuz şekilde ifade edilmiş ve temalaştırılmıştır. Bu temalara ilişkin sonuçlar Tablo 7’de görülmektedir.

Temalara ilişkin ifadeler gözden geçirildiğinde, 25 katılımcının görüşlerinden elde edilen 11 temada 25 ifade yer almıştır. Olumlu cevabında katılımcıların ifadelerinden ortaya çıkan temalar anonim olma (1), yaşadığı yerde yok (1), bilinçli olma (1), basit sorun (1), merak etme (2), destek olma (3), ihtiyaç duyma (3), normal (6) şeklindedir. Olumsuz cevabında katılımcıların ifadelerinden ortaya çıkan temalar güven duymama (1), sorunları var (2), yüz yüze alsın (5) şeklindedir.

Anonim olma temasında 1 katılımcı yakınının çevrimiçi psikolojik danışma hizmet-

tinde karşısındaki kişiyi görmediğinden daha rahat olacağını ifade etmiştir. Katılımcının ifadesine ilişkin örnek ise şu şekildedir:

“Normal karşılardım kötü herhangi bir şey düşünmezdim. Sıkıntılarının olduğunu ve başkalarına anlatamadığını düşünürdüm. Görmediği bir insan olduğundan dolayı rahat olabileceğini düşünürdüm.” (K10)

Tablo 7. “Bir yakınınız, arkadaşınız, akrabanız çevrimiçi psikolojik danışma yardımı alsa onun hakkında ne düşünürdünüz?” sorusuna verilen cevaplara ilişkin temalar

Temalar	Alt Temalar	f	%
Olumlu	Anonim olma	1	4
	Yaşadığı yerde yok	1	4
	Bilinçli olma	1	4
	Basit sorun	1	4
	Merak etme	2	8
	Destek olma	3	12
	İhtiyaç duyma	3	12
	Normal	6	24
	Toplam	17	
	Olumsuz	Güven duymama	1
Sorunları var		2	8
Yüz yüze alsın		5	20
Toplam		8	
Toplam		25	

Yaşadığı yerde yok temasında 1 katılımcı yakınının yaşadığı yerde psikolojik danışma hizmeti olmadığından dolayı çevrimiçi psikolojik danışma hizmetini aldığını ifade etmiştir. Katılımcının ifadesine ilişkin örnek ise şu şekildedir:

“İmkani olmadığı, yaşadığı yerde olmadığından dolayı aldığını düşünürdüm. Daha hassas davranırdım, çözülmesi gereken problemleri olduğundan medet umduğunu düşünürdüm.” (K19)

Bilinçli olma temasında 1 katılımcı yakınının çevrimiçi psikolojik danışma hizmetini almasının onun bilinçli bir insan olduğunu gösterdiğini ifade etmiştir. Katılımcının ifadesine ilişkin örnek ise şu şekildedir:

“Bilinçli olduğunu düşünürdüm.” (K22)

Basit sorun temasında 1 katılımcı yakınının çevrimiçi psikolojik danışma hizmetini daha basit bir soruna sahip olmasından dolayı aldığını ifade etmiştir. Katılımcının ifadesine ilişkin örnek ise şu şekildedir:

“Daha basit bir sorunu var diye düşünürdüm. Görmediği için telefonda halledebilir.” (K4)

Merak etme temasında 2 katılımcı yakınının neden çevrimiçi psikolojik danışma hizmeti aldığını merak ettiğini ve araştırma yapacağını ifade etmişlerdir. Katılımcıların ifadelerine ilişkin örnekler ise şu şekildedir:

“Üzülürdüm. Neden destek aldığını araştırırdım. Tepki vermezdim, olumsuz düşünmezdim. Yaşadığı bir durumdan dolayı aldığını düşünürdüm.” (K14)

Destek olma temasında 3 katılımcı çevrimiçi psikolojik danışma hizmetinin yakınına fayda sağlayacağını ve destek olacaklarını ifade etmişlerdir. Katılımcıların ifadelerine

ilişkin örnekler ise şu şekildedir:

“Olumlu katkılar sağlayacağına inandığımdan dolayı desteklerdim, eleştirmedim.”(K3)

İhtiyaç duyma temasında 3 katılımcı yakının çevrimiçi danışmanlık hizmetine ihtiyaç duyduklarını ifade etmişlerdir. Katılımcıların ifadelerine ilişkin örnekler ise şu şekildedir:

“Olabilir, olumsuz bir şey düşünmem. İhtiyacı olduğunu düşünürdüm.”(K5)

Normal temasında 6 katılımcı yakınının çevrimiçi psikolojik danışma hizmetini almasının çok normal olduğunu ifade etmişlerdir. Katılımcıların ifadelerine ilişkin örnekler ise şu şekildedir:

“Normal karşılardım. Olumsuz bir şey hissetmezdim yardımcı olmaya çalışırdım. Utanılacak bir durum yoktur. Dahiliye doktoru neyse ona da gidilmesi normaldir.” (K8)

Güven duymama temasında 1 katılımcı çevrimiçi psikolojik danışma hizmetine güven duymadığından yakınına karşı olumsuz düşüneceğini ifade etmiştir.

“Olumsuz olduğu ve güven vermediği için olumsuz bakardım.”(K11)

Sorunları var temasında 2 katılımcı yakının çevrimiçi psikolojik danışma hizmetini aldığı soruları olduğunu düşündüğünü ifade etmiştir. Katılımcıların ifadelerine ilişkin örnekler ise şu şekildedir:

“Sorunları olduğunu ve olumsuz düşünürdüm.” (K9)

Yüz yüze alsın temasında 5 katılımcı yakının çevrimiçi psikolojik danışma hizmetini değil yüz yüze psikolojik danışmanlık hizmetini alması gerektiğini ifade edeceklerini belirtmişlerdir. Katılımcıların ifadelerine ilişkin örnekler ise şu şekildedir:

“Olumsuz düşünürdüm, yüz yüze danışmanlık almasını isterdim, göz kontağı kurulmalıdır.”(K20)

Çevrimiçi psikolojik danışma alanlara yönelik duygular

Katılımcılara “Bir yakınız, arkadaşınız, akrabanız çevrimiçi psikolojik danışma yardımı alsa onun hakkında ne hissederdiniz? sorusu yöneltilmiştir. 25 katılımcıdan 3’ü soruyu duygulara yönelik olarak yanıtlamıştır. Katılımcıların soruyu cevaplama sürecinde anlaşılmayan noktalara açıklık getirilmiştir. Katılımcıların cevapları kodlanıp analiz edilmiş ve verilen cevaplar olumlu ve olumsuz ve herhangi bir duygu ifadesi yok şekilde ifade edilmiştir.

Cevaplar gözden geçirildiğinde, 25 katılımcının 3’ü duygulara yönelik ifadeler kullanmışlardır. Bir katılımcı olumsuz duygu ifadesi belirtirken, iki katılımcı ise olumlu duygu ifadesi belirtmiştir. Katılımcıların 22’si herhangi bir duygu ifadesi kullanmamıştır.

Yüz yüze ve çevrimiçi psikolojik danışmadan hangisinin tercih edileceğine ilişkin düşünceler

Katılımcılara “Yüz yüze psikolojik danışma hizmetini mi yoksa çevrimiçi psikolojik danışma hizmetini mitercih ederdiniz? Neden?” sorusu yöneltilmiştir. 25 katılımcıdan 25’i soruyu yanıtlamıştır. Katılımcıların soruyu cevaplama sürecinde anlaşılmayan noktalara açıklık getirilmiştir. Katılımcıların cevapları analiz edilmiş ve temalaştırılmıştır. Bu temalara ilişkin sonuçlar Tablo 8’de görülmektedir.

Tablo 8. "Yüz yüze psikolojik danışma hizmetini mi yoksa çevrimiçi psikolojik danışma hizmetini mi tercih edersiniz? Neden?" sorusuna verilen cevaplara ilişkin temalar

Temalar	Alt Temalar	Frekans	%
Çevrimiçi/online psikolojik danışma hizmeti	Ulaşılabilir olma	2	8
	Anonim olma	3	8
	Toplam	5	
Yüz yüze psikolojik danışma hizmeti	Bağlantı aksaklıkları	1	4
	Teknolojiye uzak olma	1	4
	Güvenilir olma	4	16
	Samimiyet	4	16
	Etkili olma	5	20
	Sözel Olmayan Tepkiler (Jest, mimik vb.)	5	20
	Toplam	20	
Toplam		25	

Temalara ilişkin ifadeler gözden geçirildiğinde, 25 katılımcının görüşlerinden elde edilen 9 temada 25 ifade yer almıştır. Çevrimiçi psikolojik danışma hizmeti temasında katılımcıların ifadelerinden ortaya çıkan alt temalar ulaşılabilir olma (2), anonim olma (3) şeklindedir. Yüz yüze psikolojik danışma hizmeti temasında katılımcıların ifadelerinden ortaya çıkan alt temalar bağlantı aksaklıkları (1), teknolojiye uzak olma (1), yeterli olmama (2), etkili olma (3), samimiyet (4), güvenilir olma (4), sözel olmayan tepkiler (5) şeklindedir. Ulaşılabilir olma alt temasında 2 katılımcı yüz yüze psikolojik danışmanlık hizmeti alırken danışmana her zaman ulaşamayabileceklerini fakat Çevrimiçi psikolojik danışmanlık hizmetinde danışmana her zaman ulaşabileceklerini belirmişlerdir. Katılımcıların ifadelerine ilişkin örnekler ise şu şekildedir:

"Online danışmanlığı, zaman için, yüz yüze de her zaman ulaşamayabilir, o anda o kişiye hemen ulaşabilmeyi tercih ederim." (K18)

Anonim olma alt temasında 3 katılımcı psikolojik danışma hizmeti veren kişiyi görmediklerinde daha rahat bir şekilde duygularını ve düşüncelerini ifade edebileceklerini ifade etmişlerdir. Katılımcıların ifadelerine ilişkin örnekler ise şu şekildedir:

"Online danışmanlık. Daha rahat hislerimi, duygularımı ifade edebildim. Doktor kelimesi beni korkutur, bu nedenle görmeden danışmanlık hizmeti almak istedim. İlerleyen zamanlarda ise yüz yüze görmeyi tercih ederim." (K1)

Bağlantı aksaklıkları alt temasında 1 katılımcı çevrimiçi psikolojik danışma hizmeti alırken yaşanılacak bağlantı aksaklıklarından dolayı yüz yüze danışmanlık hizmetini tercih edeceğini ifade etmiştir. Katılımcının ifadesine ilişkin örnek ise şu şekildedir:

"Yüz yüze danışmanlık. Online danışmanlıkta bağlantı kopabilir can damarımın olduğu noktada bu nedenle yüz yüze danışmanlığı tercih ederim." (K2)

Teknolojiye uzak olma alt temasında 1 katılımcı sürekli olarak yaşamının diğer alanlarında teknolojiyle iç içe olmasından dolayı psikolojik danışmanlık hizmetinde yüz yüze psikolojik danışmanlık hizmetini tercih ettiğini ifade etmiştir. Katılımcının ifadesine ilişkin örnek ise şu şekildedir:

"Yüz yüze danışmanlığı isterdim. Telefonla konuşmayı teknolojiyi sevmediğim için online danışmanlığı tercih etmezdim. İşimden dolayı sürekli teknolojiyle iç içe olmamdan dolayı yüz yüze danışmanlığı tercih ederim." (K8)

Etkili olma alt temasında 5 katılımcı yüz yüze psikolojik danışmanlığın daha etkili olduğunu ifade etmişlerdir. Katılımcıların ifadelerine ilişkin örnekler ise şu şekildedir:

“Yüz yüze danışmanlık. Bire bir iletişimin etkili bir şekilde aktarılacağından dolayı tercih ederdim.” (K3)

Samimiyet alt temasında 4 katılımcı yüz yüze psikolojik danışmanlığı daha samimi olduğundan dolayı tercih ettiklerini ifade etmişlerdir. Katılımcıların ifadelerine ilişkin örnekler ise şu şekildedir:

“Yüz yüze danışmanlığı. Samimi güven verir ve o an söylediklerimi jest ve mimiklerimle anlar onli-ne danışmanlıkta sorunlar birkaç kelimeyle ifade edilemez.” (K 11)

Güvenilir olma alt temasında 4 katılımcı yüz yüze psikolojik danışma hizmetini daha güvenilir olduğunu düşündüklerinden dolayı yüz yüze psikolojik danışmanlık hizmetini tercih ettiklerini ifade etmişlerdir. Katılımcıların ifadelerine ilişkin örnekler ise şu şekildedir:

“Yüz yüze danışmanlık. Güven duygusundan dolayı tercih ederdim.” (K16)

Sözel olmayan tepkiler alt temasında 5 katılımcı yüz yüze danışmanlık hizmetini danışmanın jestlerini, mimiklerini, vücut duruşu vb. görebildiklerinden dolayı tercih ettiklerini ifade etmişlerdir. Katılımcıların ifadelerine ilişkin örnekler ise şu şekildedir:

“Yüz yüze danışmanlık. Konuşurken yüz hareketleri önemli, tavırları, duruşu, beni dinleyip dinlemediğini anlarım. Gaz mı veriyor yoksa gerçeklerimi diyor diye düşündüğümünden dolayı. Bide konuşurken bana “hı hı” demelidir.” (K4)

Tartışma

Bu çalışma kapsamında insanların yüz yüze ve çevrimiçi psikolojik danışmaya yönelik bilgilerinin ve tercihlerinin neler olduğu değerlendirilmiştir. Bu araştırmanın ilk sorusunda insanların psikolojik danışma hizmetiyle ilgili bilgilerinin neler olduğuna yanıt aranmıştır. En fazla ifade edilen cevaplar arasında ilk sırayı yardım alınan bir hizmet cevabı almaktadır. Bunu, tedavi eden bir hizmet cevabı takip etmektedir.

Katılımcılara psikolojik danışma hizmeti alıp almadıkları ve bu hizmeti alanların memnun kalıp kalmadıkları sorulduğunda 21 katılımcı psikolojik danışma hizmeti almadığını belirtmişlerdir. Yapılan bir araştırmaya göre insanların profesyonel yardım alma hizmetine yönelik tutumlarını toplumun değer yargılarından etkilenme, akıl hastası damgası yeme korkusu, gelecek yaşantılarına yönelik olarak yargılanacakları düşüncesi vb. durumlar etkileyebilmektedir (Arslantaş ve ark. 2011). Bireylerin kolektif bir toplumdan geldikleri göz önüne alındığında psikolojik danışma hizmeti almamış olmaları alan yazındaki açıklamalar çerçevesinde değerlendirilebilir. Dolayısıyla psikolojik danışma hizmetine başvurma ve yardım alma sürecinde bireyleri etkileyen belirli unsurlar olduğu düşünülebilir. İlgili alanyazında da bireylerin psikolojik yardıma başvurmalarını ve sürdürmesini etkileyen birçok faktör söz konusudur. Bu faktörler kişilik özellikleri ya da bulunduğu duygusal durum gibi bireye özgü faktörler, kültüre ait özellikler, gelenek, görenek ve adetler gibi sosyokültürel faktörler ve psikolojik danışma klinikleri, psikiyatri servisleri gibi yardım alınabilecek kurum ile ilgili faktörler şeklindedir (Fisccher 1983, akt. Setiawan 2006). Kişisel faktörler cinsiyet (Khoie 2002, Ang ve ark. 2004, Chang 2007, Vogel ve ark. 2007, Oladipo ve Oyenuga 2013, Yıldırım ve ark. 2014), yaş (Halter 2004, Thao 2004), eğitim durumu (Fischer ve Cohen 1972, Knipscheer ve Kleber 2001), ken-

dini yeterli görme, zaman yokluğu (Kuhl 1997) ve problemlerini bir başkasıyla paylaşmaya karşı isteksizlik (Kelly ve Achter 1995, Cepeda-Benito ve Short 1998) olarak sınıflandırılabilir. Sosyal faktörler davranışlarının bağlı bulunduğu topluma getireceği sonuçları önemseme (Sue 1994, Tata ve Leong 1994), psikolojik destek alma ile ilgili negatif tuma sahip olma, duyguların ifade edilmesinin yanlış olarak değerlendirilmesi (Sibicky ve Dovidio 1986, Sue 1994) şeklinde açıklanabilir. Kurum ile ilgili faktörler arasında ise bilgi eksikliği, hizmetlerin bireyler açısından ulaşılabilir olarak algılanmaması, maddiyat ve uzmanın konu hakkında bilgi düzeyi vb konular yer almaktadır (Puchkoff ve Lewin 1987, Setiawan 2006). Dolayısıyla bu çalışmada oraya çıkan bu faktörlerin nicel bir çalışma kapsamında tekrar ele alınması gerekebilir.

Psikolojik danışma hizmeti alıp almadıkları sorusuna ilişkin 4 katılımcı ise psikolojik danışma hizmeti aldığını ifade etmiştir. Bulgular incelendiğinde psikolojik danışma hizmeti alan ve memnun kalan katılımcıların (3 katılımcı) yüksek olduğu görülmektedir. Zeren (2016) tarafından yapılan bir araştırma sonucuna göre 21 danışan (15' i yüz yüze psikolojik danışma ve 6 danışan çevrimiçi psikolojik danışma) almış oldukları psikolojik danışma hizmetinden memnun kaldıklarını ifade etmişlerdir. Alanyazında benzerlik gösteren sonuçlara göre bireyle psikolojik danışma hizmeti alan katılımcıların çoğu aldıkları hizmetten memnun kalmaktadır. Hem bu çalışmanın sonuçları hem de ilgili alanyazındaki sonuçları çerçevesinde düşünüldüğünde bireyle psikolojik danışma hizmetinin bireylerin sorunlarını çözmede etkili olduğu ve hizmeti aldıktan sonra bireylerin bundan memnun kaldıkları ifade edilebilir.

Araştırma kapsamında yöneltilen diğer bir soru psikolojik danışma hizmeti almayan 21 katılımcının danışmanlık hizmetini hangi konularla ilgili olarak almak istedikleri şeklindedir. Bulgulara göre katılımcıların cevapları arasında en çok “çocuk eğitimi”, “stres ve kaygı” “ilişkiler” ve “aile sorunları” şeklinde sıralanmıştır. Bu cevaplardan hareketle bireylerin genellikle ilişkisel sorunlar ile ilgili psikolojik yardım almak istedikleri ifade edilebilir. İlgili alanyazında bireylerin psikolojik yardım alma sebepleri çeşitlilik göstermektedir. Benton ve arkadaşları (2003) tarafından yapılan bir araştırmaya göre psikolojik danışma merkezine gelen danışanların gelme nedenleri arasında akademik beceriler, stres ve kaygı, ailevi sorunlar, ilişkiler, durumsal problemler, depresyon, fiziksel problemler, kişilik bozuklukları, intihar düşünceleri, cinsel taciz, sigara/madde kullanımı, yeme bozuklukları, yasal problemler, kronik psikolojik sorunlar şeklinde sınıflanmıştır (Erkan ve ark. 2012). Bu sınıflama içerisindeki konular bu araştırmada çıkan sonuçlarla benzerlik göstermektedir. Dolayısıyla bireylerin çeşitli konularla ilgili psikolojik yardım talepleri ifade edilebilir.

Araştırmanın diğer sorusu insanların Çevrimiçi psikolojik danışma hizmetiyle ilgili bilgilerinin neler olduğuna yanıt aranmıştır. 25 katılımcıdan 16'sı bilmediğini ifade etmiştir. 9 katılımcıdan alınan cevaplar en fazla İnternet, yazışma daha sonra tedavi olarak sıralanmaktadır. Katılımcıların büyük bir kısmı bu kavramı bilmediğini ifade etse de anlamlı bir sayı olarak değerlendirilebilecek kısmının online psikolojik danışma ile ilgili bilgisinin olduğu ifade edilebilir. Yapılan bir diğer çalışmada ise bireylerin çevrimiçi psikolojik danışmayı alma konusunda istekli oldukları ve bu niyetle davranışta bulunabilecekleri ifade edilmektedir (Erdem ve ark. 2018). Young (2005) tarafından yapılan çalışmada da bireylerin çevrimiçi psikolojik danışma ile ilgili çok fazla bilgi sahibi olmadıkları sonucu ortaya çıkmıştır. Çevrimiçi psikolojik danışma kavramı ilgili literatürde yeni bir kavram olmakla birlikte, toplum tarafından da henüz çok fazla talep edilen bir hizmet değildir.

Katılımcılara çevrimiçi psikolojik danışma hizmetini hangi konularla ilgili almak istedikleri sorulmuştur. 25 katılımcıdan 8'i çevrimiçi psikolojik danışma hizmetini almak istemediğini ifade etmiştir. 17 katılımcıdan alınan cevapların en fazla stres ve kaygı, aile sorunları, yaşanan sorunlar, ilişkiler ve çocuk eğitimi şeklinde sıralandığı görülmüştür. Bir katılımcı, çevrimiçi psikolojik danışmanın yüz yüze olmaması nedeniyle bu hizmeti yüzeysel konularla ilgili almak istediğini belirtirken, diğer bir katılımcı ise, çevrimiçi psikolojik danışma hizmetini özel konularla ilgili olarak almak istediğini belirtmiştir. Chester ve Glass'ın (2006) yapmış oldukları bir araştırmaya göre danışanların çevrimiçi psikolojik danışmaya gelme nedenleri arasında en fazla ilişki sorunları, aile sorunları, duygu durum bozuklukları ve anksiyete (kaygı) sorunlarının yer aldığı görülmektedir. Maheu ve Gordon (2000) yapmış oldukları araştırmada danışanların çevrimiçi psikolojik danışmaya gelme nedenleri arasında duygudurum, cinsel, uyum, kaygı ve ilişki sorunları olduğunu belirtmişlerdir. Aynı zamanda Powell'ın (1998) yapmış olduğu araştırma sonuçlarına göre insanların çevrimiçi psikolojik danışmaya başvurma nedenleri arasında en çok ilişki sorunları yer almaktadır (Chester ve Glass 2006). İlgili literatürdeki sorun alanları ve bu çalışmada çıkan sorun alanlarının benzer olduğu görülmektedir. Genel olarak değerlendirildiğinde ilişki sorunları ön plana çıkmaktadır. Bireyler ister yüz yüze psikolojik danışmada olsun, isterse çevrimiçi psikolojik danışmada olsun yakınlarıyla ilişkilerinde yaşadıkları sorunları çözmek istemektedirler.

Katılımcılara çevrimiçi psikolojik danışma hizmeti için verebilecekleri ücretin uygunluğuna yönelik soru sorulmuştur. Katılımcıların verdikleri cevaplar arasında en fazla seans (oturum) başına 1 saati 100-200 TL arası, 1- 100 TL arası, 250 TL ve seanslar ücretsiz olsun şeklinde cevaplar verdikleri görülmektedir. Çevrimiçi psikolojik danışma ücretleri uygulayıcıya ve tercih edilen yöntemle göre farklılık göstermektedir. Yapılan bir araştırmaya göre çevrimiçi psikolojik danışma hizmeti veren danışmanların e- posta yoluyla verecekleri cevap ile dakika başına 1 dolar veya 1 saate 49.20 dolar aldıklarını belirtmişlerdir. Yine aynı araştırma kapsamında çevrimiçi psikolojik danışmanların chat (sohbet) ile yaptıkları görüşmelerin dakika başına 1 dolar ve 1 saati için ise 58 dolar aldıklarını belirtmişlerdir (Chester ve Glass 2006). Ülkemiz de çevrimiçi psikolojik danışmanlık ücretlerinin 150 TL/60 dakika, 250 TL/50 dakika, 120 TL/50 dakika ve bazı web sitelerinin ise çevrimiçi psikolojik danışmanlık hizmetini ücretsiz olarak verdikleri görülmektedir. Çevrimiçi psikolojik danışmanın geleneksel yüz yüze psikolojik danışmayla kıyaslandığında daha düşük maliyetle daha fazla danışana hizmet verilebilmesi bu hizmetin tercih edilmesindeki en etkili avantajlarından birisidir (Bozkurt 2013, Özer ve ark. 2016). Katılımcıların çoğunun çevrimiçi psikolojik danışma hizmeti için verebilecekleri ücret aralığının ülkemizdeki bu hizmeti veren web sitelerinin ücret aralığına paralel olduğu görülmektedir. Ayrıca araştırma bulgularına göre katılımcıların yüz yüze psikolojik danışma hizmetine verebilecekleri ücretlere oranla çevrimiçi psikolojik danışma hizmetine verebilecekleri ücretlerin daha düşük olduğu görülmektedir.

Araştırmada katılımcıların çevrimiçi psikolojik danışma hizmetini alırken e- posta, telefon görüşmesi, video konferansı, anlık mesajlaşma, sohbet (chat) gibi yöntemlerden hangisini tercih edeceklerine yönelik soruya da yer verilmiştir. Bulgulara göre en fazla video konferansı daha sonra sohbet (chat), anlık mesajlaşma, telefon konuşması ve en az ise e- posta yönteminin tercih edildiği görülmektedir. Yapılan araştırmalara göre insanların, çevrimiçi psikolojik danışman hizmeti alırken en çok tercih ettikleri yöntem e-postadır (Manhal- Baugus 2001, Rochlen ve ark. 2004, Chester ve Glass 2006, Savaş ve Hamamcı 2010). Çevrimiçi psikolojik danışma hizmeti veren 67 danışmanın katıldığı ve

danışmanların geçmişlerini, verdikleri hizmetleri, aldıkları ücretleri ve kullanmış oldukları iletişim teknolojilerini araştıran bir araştırmanın sonuçlarına göre e-posta yönteminin en popüler yöntem olduğu ve danışmanların % 71'inin bu yöntemi tercih ettikleri görülmektedir (Chester ve Glass 2006). Ancak teknolojinin insan yaşamında daha geniş bir alana yayılmasıyla beraber çevrimiçi psikolojik danışmanların daha çok video konferans yöntemini tercih ettikleri görülmektedir (Rochlen ve ark. 2004). Bu araştırma kapsamında psikolojik danışma hizmetini alırken tercih edecekleri yöntemin nedeni sorulmuştur. Katılımcıların vermiş olduğu sohbet cevabında karar verme, hızlı iletişim, rahat olma; video konferansı cevabında güvenme, samimiyet; anlık mesajlaşma cevabında hızlı iletişim; telefon konuşması cevabında rahat olma, hızlı iletişim; e- posta cevabında ise anlaşılır olma temalarının vurgulandığı görülmektedir. Bulgular incelendiğinde samimiyet, hızlı iletişim temalarının sayılarının fazla olduğu görülmektedir. Bu açıdan bakıldığında çevrimiçi psikolojik danışmada, danışmanın görülmesinin katılımcılara samimi geldiği ve tercih edilen yöntemin iletişimi hızlandırmasının önemli kriterler olduğu sonucuna varılabilir. Ybarra ve Eaton'un (2005) yapmış oldukları araştırmaya göre çevrimiçi psikolojik danışma hizmetinin anonimliği getirmesi ve bu rahatlıkla geleneksel yüz yüze psikolojik danışma uygulamalarına kıyasla danışanların duygularını daha iyi paylaşabildiklerini göstermektedir. Yine yapılan başka bir araştırma sonuçlarına göre çevrimiçi psikolojik danışmanlıkta görsel anonimliğin olması uygulayıcılar için avantaj teşkil etmekte ve çevrimiçi ortam sosyal ipuçlarını en aza indirip, kişilerarası risk algısını azaltarak duygusal konularda iletişim kolaylığı sağlamaktadır (Chester ve Glass 2006). Çevrimiçi psikolojik danışma uygulamalarının ırk, etnik köken, fiziksel çekicilik gibi faktörleri önleyerek daha tarafsız değerlendirmelere liderlik ettiği görülmektedir (Ybarra ve Eaton 2005, Chester ve Glass 2006). Bir başka çalışmada ise katılımcılar çevrimiçi psikolojik danışmayı gizlilik, daha uygun olması, yetkinlik, erişim kolaylığı, düşük maliyet ve daha hızlı yönlendirme sebepleri için tercih etmektedirler (Young, 2005). Dolayısıyla insanların kaygılarının ve seçim sebeplerinin benzer olduğu ifade edilebilir. Bireyler tıpkı banka, fatura gibi iş vb. iş ve işlemlerini hallettikleri gibi kendileriyle ilgili yaşadıkları sorunları da hızlı, kolay ve pratik bir şekilde evlerinden çıkmadan çözümlenebilmek istemektedirler.

Araştırmanın son sorusu katılımcıların yüz yüze mi yoksa çevrimiçi psikolojik danışma hizmetini mi tercih ettiklerine yöneliktir. 25 katılımcıdan 20'si yüz yüze psikolojik danışma hizmetini tercih ederken 5'i ise çevrimiçi psikolojik danışma hizmetini tercih ettiğini belirtmiştir. Çevrimiçi psikolojik danışma hizmeti içinde birçok avantajı barındırmaktadır. Bulgulara göre katılımcıların çevrimiçi psikolojik danışma hizmetini tercih etmelerinin nedenleri arasında anonim olma ve ulaşılabilir olma temalarının yer aldığı görülmektedir. Çevrimiçi psikolojik danışma hizmeti kimlik bilgilerinin anonim kalmasını isteyen ve bu sebeple geleneksel yüz yüze psikolojik danışma hizmetine başvurmak istemeyen kimseler için alternatif bir hizmet yolu sağlamaktadır (Ybarra ve Eaton 2005). Araştırma sonuçları, bu anonimliğin beraberinde getirmiş olduğu rahatlıkla beraber yüz yüze psikolojik danışmaya kıyasla çevrimiçi psikolojik danışmada danışanların sorulan sorulara daha doğru ve net yanıtlar verdiklerini ortaya koymuştur (Chester ve Glass 2006). Ayrıca çevrimiçi psikolojik danışma hizmetlerinin en büyük avantajlarından bir diğeri de ruh sağlığı hizmetlerine ulaşılabilirliği arttırmasıdır (Chester ve Glass 2006, Bozkurt 2013, Özer ve ark. 2016, Zeren ve Bulut 2018). Çevrimiçi psikolojik danışma hizmeti geniş bir coğrafyada bulunan ve ruh sağlığı merkezlerine uzak yerleşelerde ikamet eden insanlara hızlı bir şekilde ulaşma imkanı sağlamaktadır (Piri 2011). Bulgulara göre anonim ve ulaşılabilir olma gibi sebeplerle katılımcıların çevrimiçi psikolojik danış-

ma hizmetini tercih ettikleri görülmektedir. Ayrıca 176 klinik psikoloğun katılım gösterdiği ve iki aşamalı olarak yapılan çalışmanın sonuçlarına göre teknolojinin psikoterapiye entegre edilmesinin oldukça önemli olduğunu ortaya koymaktadır (Yorulmaz ve diğerleri, 2018). Bireylerin çevrimiçi psikolojik danışmayı tercih ederken ilgili literatürle benzer şekilde anonim olma isteklerinin olduğu aşikardır. Çevrimiçi psikolojik danışma danışanların anonimlik arzularını karşılamak için önemli bir fırsattır. Özellikle kolektif toplumlarda bireylerin ruhsal sorunlar için yardım aradıklarında etiketlenme kaygıları bulunduğu durumlarda çevrimiçi psikolojik danışmanın bir kurtarıcı olabileceği ifade edilebilir.

Yüz yüze psikolojik danışmayı tercih eden katılımcıların vermiş oldukları cevaplar ise bağlantı aksaklıkları, teknolojiye uzak olma, yeterli olmama, etkili olma, samimiyet, güvenilir olma ve sözel olmayan tepkiler başlıklı temaları kapsadığı görülmektedir. Yüz yüze ve çevrimiçi psikolojik danışmanın birbirine benzer yönlerinin olmasının yanı sıra bazı farklılıkları da mevcuttur (Zeren, 2016). Bu farklılıklar çevrimiçi psikolojik danışma hizmetinin elektronik araçlarla yapılmasından kaynaklı İnternet bağlantı aksaklıkları, elektrik kesintisi ve bilgisayar arızaları gibi teknik sorunlar, psikolojik danışman ve danışan arasında terapötik işbirliğinin olmaması, danışma oturumlar sırasında sözlü ve sözsüz ipuçlarının eksik olması, oturma hızının kontrol edilmesinde güçlük ve evden danışma yapmanın olumsuz yanları gibi başlıklar altında sıralanmaktadır (Tanrıku 2009). Araştırma sonuçlarına göre yüz yüze psikolojik danışmanlığın çevrimiçi psikolojik danışmanlıktan daha etkili olduğu konusunda görüş birliği sağlanmış olmasına rağmen araştırmacılar arasında yine de bu konuyla ilgili olarak fikir ayrılıklarının olduğu görülmektedir (Chester ve Glass 2006). ODTÜ'de rehberlik ve psikolojik danışma programına kayıtlı olan 7 yüksek lisans ve 8 doktora öğrencisinin katılmış olduğu araştırma sonuçları şunu göstermiştir; katılımcılar yüz yüze ve çevrimiçi psikolojik danışma arasında seçim yapılırsa durumunda, çevrimiçi psikolojik danışma konusundaki endişeleri nedeniyle ilk tercihlerinin yüz yüze psikolojik danışma olacağını ifade etmişlerdir (Tanrıku 2009). Bu sonuçlara paralel olarak verilen psikolojik danışma hizmetlerinin %20'sini çevrimiçi psikolojik danışma hizmetleri oluşturmaktadır (Chester ve Glass 2006). Yapılan çalışmalarda çevrimiçi ve çevrimdışı yöntemler genellikle başarılı psikolojik danışmanın merkezi bir bileşeni olarak kabul edilen terapötik ittifak açısından karşılaştırılmıştır (Berger, 2016). Bazı uzmanlar arasında sözlü olmayan bilgilerin kaybı ve yakınlık eksikliği konusunda kaygılar olsa da, çalışmalar, yüz yüze oturumlardan bile daha güçlü bir şekilde çevrimiçi bir terapötik ittifakın başarıyla kurulabileceğini ortaya koymaktadır (Cook ve Doyle 2002, Finn ve Barak 2010, Barak ve Grohol 2011, Wagner ve ark. 2014). Bu bulgular ışığında katılımcıların İnternet bağlantı aksaklıkları, teknolojiye uzak olma, yeterli bulmama ve sözel olmayan tepkilerin eksikliği vb. nedenlerden dolayı tercihlerinin yüz yüze psikolojik danışma hizmeti yönünde olduğu görülmektedir. Bu bulgular da göstermektedir ki eğer teknoloji kaynaklı sorunlar çözülebilir ve çevrimiçi yardımın niteliği yüz yüze psikolojik danışmaya yaklaştırılabilirse bireyler çekinmeden çevrimiçi psikolojik danışmayı tercih edebileceklerdir.

Bu çalışma farklı görüşlerden, toplumun farklı kesimlerinden bireylerin, yüz yüze ve çevrimiçi psikolojik danışmaya yönelik görüşlerinin, tercih sebeplerinin araştırılması açısından önemli bir çalışmadır. Ancak bu denli önemli bir konuda sadece belirli bir sayıdaki katılımcı ile nitel araştırma yapılmış olması bu çalışmanın en önemli sınırlılığını oluşturmaktadır. Bununla birlikte katılımcıların sadece belirli bir bölgedeki bir şehirdeki kişilerden seçilmiş olması da bir diğer sınırlılıktır. Çalışmanın bulguları bu sınırlılıklar

çerçevesinde değerlendirilmelidir. Sonraki çalışmalarda ise bu sınırlılıkların giderildiği farklı çalışma desenleri tercih edilebilir.

Sonuç

Araştırmanın sonuçlarına göre, katılımcıların büyük çoğunluğu çevrimiçi psikolojik danışma kavramını bilmektedirler. Bu çerçeveden değerlendirildiğinde bundan sonraki çalışmalarda bilgi vermek ve bireyleri çevrimiçi psikolojik danışma açısından bilinçlendirmekten ziyade daha derinlemesine ve farklı değişkenlerle ilişkisine odaklanılması önerilebilir. Eğer yardım alacak olurlarsa alanyazında çevrimiçi psikolojik danışma konusunda yardım alınan konularla benzer konularda yardım talep edeceklerini ifade etmişlerdir. Dolayısıyla bu çalışma ve bundan önce yapılmış olan alanyazındaki diğer çalışmaların ortaya koyduğu alanlarda çevrimiçi psikolojik yardım hizmetinin sunulması bu yardım hizmetine talebi artırabilir. Uygulayıcılar bu çerçeveden değerlendirerek hem bireylere daha etkili yardım çalışmalarını ulaştırabilirler hem de süreçte zaman kayıplarını önleyebilirler. Çevrimiçi psikolojik danışmanın ücreti konusunda bir katılımcı ücretsiz olsun derken, katılımcıların geri kalan kısmı bu işin ücretli olması gerektiğini belirtmişlerdir. Bu bulgu çerçevesinde bu hizmetin danışanlar tarafından da ücretli olması gereken bir yardım hizmeti olduğu ifade edilebilir. Uygulayıcılar bu hizmeti danışanlarına sağlarken ücret konusunda bu çalışmanın sonuçlarını değerlendirerek yaklaşık bir miktar belirleyebilirler. Böylece hem danışanlarının ekonomik durumlarına uygun hem de bu hizmetin karşılığının net bir şekilde belirlendiği bir hizmet sağlamış olacaklardır. Çevrimiçi psikolojik danışmaya yönelik olarak olumlu sonuçlarla birlikte katılımcıların genel olarak yüz yüze psikolojik danışma hizmetinden faydalanmak istedikleri sonucuna ulaşılmış, çevrimiçi psikolojik danışma hizmeti ile ilgili endişeleri nedeniyle bu hizmete daha az sıcak baktıkları görülmüştür. Bu sonuçlar çerçevesinde, çevrimiçi psikolojik danışma ile ilgili bireylerin endişelerine neden olan durumların ortadan kaldırılması konusunda çalışmaların yapılması gerekmektedir. Çevrimiçi psikolojik danışma hizmetlerini daha sağlıklı bir şekilde tanıtıcı faaliyetlere ihtiyaç olduğu görülmektedir. Sadece ne olduğu ile ilgili bilgilendirmelerden ziyade karşılaştırmalı sonuçları ve deneysel çalışma sonuçları paylaşılabilir. Bu doğrultuda çalışmalar yapılabilir.

Kaynaklar

- Alleman JR (2002) Online counseling: The Internet and mental health treatment. *Psychotherapy (Chic)*, 39:199-209.
- American Counseling Association (2014) ACA Code of Ethics. Alexandria, VA, American Counseling Association.
- Wright AJ, Mihura JL, Pade H, McCord DM (2020) Guidance on Psychological Tele-Assessment During the COVID-19 crisis. Washington DC, American Psychological Association.
- Amichai-Hamburger Y, Klomek AB, Friedman D, Zuckerman O, Shani-Sherman T (2014) The future of online therapy. *Comput Human Behav*, 41:288-294.
- Ang RP, Lim KZ, Tan AG, Yau TY (2004) Effects of gender and sex role orientation on help-seeking attitudes. *Curr Psychol*, 23:203-214.
- Arsıantaş H, Dereboy İF, Aştı N, Pektekin Ç (2011) Yetişkinlerde profesyonel psikolojik yardım arama tutumu ve bunu etkileyen faktörler. *ADÜ Tıp Fakültesi Dergisi*, 12:17-23.
- Jencius M, Poynton T, Patrick P (2007) Technical Competencies for Counselor Education: Recommended Guidelines for Program Development. Association for Counselor Education and Supervision.
- Bacıoğlu SD, Kocabyık OO (2019) Counseling trainees' views towards usage of online counseling in psychological services. *European Journal of Education Studies*, 5(12):46-60.

- Barak A, Grohol JM (2011) Current and future trends in Internet-supported mental health interventions. *J Technol Hum Serv*, 29:155-196.
- Barak A, Hen L, Boniel-Nissim M, Shapira NA (2008) A comprehensive review and a metaanalysis of the effectiveness of internet-based psychotherapeutic interventions. *J Technol Hum Serv*, 26:109-160.
- Barnett JE (2005) Online counseling: New entity new challenges. *Couns Psychol*, 3:872-880.
- Benton SA, Robertson JM, Tseng WC, Newton FB, Benton SL (2003) Changes in counseling center client problems across 13 years. *Prof Psychol Res Pr*, 34:66-72.
- Berger T (2017) The therapeutic alliance in internet interventions: a narrative review and suggestions for future research. *Psychother Res*, 27:511-524.
- Bozkurt İ (2013) The new trend in psychological support practices: Online therapies Psikolojik yardım uygulamalarında yeni trend: Online terapiler. *Journal of Human Sciences*, 10:130-146.
- Brown C (2012) The working alliance in online counselling for crisis intervention and youth (Masters thesis). Alberta, University of Alberta.
- Buyruk Genç A, Amanvermez Y, Zeren ŞG, Erus SM (2019). Early separations: dropout from online and face-to-face counseling. *Pegem Journal of Education and Instruction*, 9:1001-1030.
- Büyükoztürk S, Kılıç-Çakmak E, Akgün Ö, Karadeniz S, Demirel F. (2018). Eğitimde Bilimsel Araştırma Yöntemleri. Ankara: Pegem Akademi.
- Centore AJ, Milacci F (2008) A study of mental health counselors' use of and perspectives on distance counseling. *J Ment Health Couns*, 30:267-282.
- Cepeda-Benito A, Short P (1998) Self-concealment, avoidance of psychological services, and perceived likelihood of seeking professional help. *J Couns Psychol*, 45:58-64.
- Chang H (2007) Psychological distress and help-seeking among Taiwanese college students: Role of gender and student status. *Br J Guid Couns*, 35:347-355.
- Chester A, Glass CA (2006) Online counselling: A descriptive analysis of therapy services on the internet. *Br J Guid Couns*, 34:145-160.
- Cohen GE, Kerr BA (1998) Computer-mediated counseling: An empirical study of a new mental health treatment. *Comput Human Serv*, 15(4):13-26.
- Cook JE, Doyle C (2002) Working alliance in online therapy as compared to face-to-face therapy: Preliminary results. *Cyberpsychol Behav*, 5:95-105.
- Cormier S, Hackney H (2008) Psikolojik Danışma İlke ve Teknikleri: Psikolojik Yardım Süreci Elkitabı (Çev: T Ergene, SA Sevim). Ankara, Mentis Yayıncılık.
- Çetintulum Huyut B (2019) Anksiyete bozukluklarının tedavisinde internet tabanlı bilişsel davranışçı terapi uygulamaları. *Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi*, 3:251-263.
- Erdem A, Bardakci S, Erdem Ş (2018) Receiving online psychological counseling and its causes: a structural equation model. *Curr Psychol*, 37:591-601.
- Erkan S, Özbay Y, Çankaya ZC, Terzi Ş (2012) Üniversite öğrencilerinin yaşadıkları problemler ve psikolojik yardım arama gönüllükleri. *Eğitim ve Bilim*, 37(164):94-107.
- Finn J, Barak A (2010) A descriptive study of e - counsellor attitudes, ethics, and practice. *Couns Psychother Res*, 10:268- 277.
- Fischer EH, Cohen SL (1972) Demographic correlates of attitude toward seeking professional psychological help. *J Consult Clin Psychol*, 39:70-74.
- Fisher JD (1983) Recipient reactions to aid: The parameters of the field. In *New Directions in Helping: Recipient Reactions to Aid* (Eds JD. Fisher, A Nadler, BM De Paulo):3-14). New York, Academic Press.
- Gladding ST (2013) *Counseling: A Comprehensive Profession*. New York, Pearson
- Granello PF (2000) Historical context: The relationship of computer technologies and counseling. In *Cybercounseling and Cyberlearning* (Eds JW Bloom, GR Walz):3-15. Alexandria, VA, American Counseling Association.
- Halter MJ (2004) Stigma & help seeking related to depression: A study of nursing students. *J Psychosoc Nurs Ment Health Serv*, 42:42-51.

- Holmes C, Foster V (2012) A preliminary comparison study of online and face to face counseling: Client perceptions of three factors. *J Technol Hum Serv*, 30:14–31.
- Kelly AE, Achter JA (1995) Self-concealment and attitudes toward counseling in university students. *J Couns Psychol*, 42:40-46.
- Khoie K (2002) Predictors of attitudes of Iranian males toward seeking psychological help. (Doctoral dissertation). Los Angeles, California, Alliant International University.
- Knipscheer JW, Kleber RJ (2001) Help-seeking attitudes and utilization patterns for mental health problems of Surinamese migrants in the Netherlands. *J Couns Psychol*, 48:28-38.
- Korkmaz B, Şen G (2018) Psikoterapistlerin çevrimiçi yürütülen psikoterapilere yönelik algılarına ilişkin bir tematik analiz çalışması. *Klinik Psikoloji Dergisi*, 2:140-152.
- Kuhl J, Jarkon-Horlick L, Morrissey RF (1997) Measuring barriers to help-seeking behavior in adolescents. *J Youth Adolesc*, 26:637-650.
- Kuzgun Y (2013) Rehberlik ve Psikolojik Danışma. Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Leibert T Archer JJ, Munson J, York G (2006) An exploratory study of client perceptions of Internet counseling and the therapeutic alliance. *J Ment Health Couns*, 28:69-83.
- Luborsky MR, Rubinstein RL (1995) Sampling in qualitative research: Rationale, issues, and methods. *Res Aging*, 17:89-113.
- Maheu MM, Gordon BL (2000) Counseling and therapy on the Internet. *Prof Psychol Res Pr*, 31:484-489.
- Mallen MJ, Vogel DL (2005) Introduction to the major contributions: Counseling psychology and online counseling. *Couns Psychol*, 33:761–775.
- Manhal-Baugus M (2001) E-therapy: Practical, ethical, and legal issues. *Cyberpsychol Behav*, 4:551-563.
- McKenna KYA, Bargh JA (2000) Plan 9 from cyberspace: The implications of the internet for personality and social psychology. *Pers Soc Psychol Rev*, 4:57–75.
- Mohr DC, Vella L, Hart S, Heckman T, Simon G (2008) The effect of telephone-administered psychotherapy on symptoms of depression and attrition: A meta-analysis. *Clin Psychol (New York)*, 15:243–253.
- Murphy L, Parnass P, Mitchell DL, Hallett R, Cayley P, Seagram S (2009) Client satisfaction and outcome comparisons of online and face-to-face counselling methods. *Br J Soc Work*, 39:627-640.
- Myrick RD (2003) *Developmental Guidance and Counseling: A Practical Approach*. Minneapolis, Educational Media Corporation.
- Neuman WL, Robson K (2014) *Basics of Social Research*. Toronto: Pearson Canada.
- Norcross JC, Hedges M, Prochaska JO (2002) The face of 2010: Delphi poll on the future of psychotherapy. *Prof Psychol Res Pr*, 33:316–322.
- Oladipo SE, Oyenuga TO (2013) Psycho-demographic predictors of psychological help-seeking behaviour of undergraduates. *International Journal of Development and Sustainability*, 2:697-703.
- Özer Ö, Yıkılmaz M, Altınok A, Bayoğlu F (2016) Psikolojik danışmanların çevrimiçi (online) psikolojik danışmaya yönelik tutumlarının danışan perspektifinden incelenmesi. *Akademik Bakış Dergisi*, 58:310-326.
- Piri S (2011) İnternet tabanlı psikolojik hizmetler ve bu alana özgü etik ilkeler: Bir gözden geçirme. *Hacettepe Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Dergisi*, 28:213-231.
- Powell T (1998) Online counseling: a profile and descriptive analysis. <http://www.netpsych.com/Powell.htm> adresinden alınmıştır.
- Puchkoff SC, Lewin PG (1987) Student responsiveness to specialized college services: Contribution of personality variables and perceptions of services. *J Couns Psychol*, 34:330-332.
- Richards D, Viganò N (2012) Online counseling. *Encyclopedia of Cyber Behavior*, 3:699-713.
- Rochler AB, Zack JS, Speyer C (2004) Online therapy: Review of relevant definitions, debates, and current empirical support. *J Clin Psychol*, 60:269– 283.
- Rohland BM (2001) Telepsychiatry in the heartland: If we build it, will they come? *Community Ment Health J*, 3:449–459.
- Savaş AC, Hamamcı Z (2010) Okullarda rehberlik hizmetlerinin internet üzerinden yürütülmesine ilişkin veli, öğrenci ve psikolojik danışmanların görüşlerinin incelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 27:147-158.
- Setiawan LJ (2006) Willingness to seek counselling, and factors that facilitate and inhibit the seeking of counselling in Indonesian undergraduate students. *Br J Guid Couns*, 34:403-419.

- Sibicky M, Dovidio JF (1986) Stigma of psychological therapy: Stereotypes, interpersonal reactions, and the self-fulfilling prophecy. *J Couns Psychol*, 33:148-154.
- Singleton R, Straits B (2005) *Approaches to Social Research*. New York: Oxford University Press.
- Stamm BH (1998) Clinical applications of telehealth in mental health care. *Prof Psychol Res Pr*, 29:536–542.
- Stead LF, Hartmann-Boyce J, Perera R, Lancaster T (2013) Telephone counselling for smoking cessation. *Cochrane Database Syst Rev*, (8):CD002850.
- Stofle GS (2001) *Choosing an Online Therapist*. Harrisburg, White Hat Communications.
- Sue DW (1994) Asian-American mental health and help-seeking behavior: Comment on Solberg et al.(1994), Tata and Leong (1994), and Lin (1994). *J Couns Psychol*, 41:292–295.
- Suler J (2001) Assessing a person's suitability for online therapy: The ISMHO clinical case study group. *Cyberpsychol Behav*, 4:675-679.
- Tannnkulu İ (2009) Counselors-in-training students' attitudes towards online counseling. *Procedia Soc Behav Sci*, 1:785-788.
- Tata SP, Leong FT (1994) Individualism-collectivism, social-network orientation, and acculturation as predictors of attitudes toward seeking professional psychological help among Chinese Americans. *J Couns Psychol*, 41:280-287.
- Thao DD (2006) Gender and acculturation as predictors of attitudes toward seeking professional psychological help among the hmong community (Masters thesis). Fresno, Alliant International University.
- Vogel DL, Wade NG, Hackler AH (2007) Perceived public stigma and the willingness to seek counseling: The mediating roles of self-stigma and attitudes toward counseling. *J Couns Psychol*, 54:40-50.
- Vogel DL, Wade NG, Wester SR, Larson L, Hackler AH (2007) Seeking help from a mental health professional: The influence of one's social network. *J Clin Psychol*, 63:233-245.
- Wagner B, Horn AB, Maercker A (2014) Internet - based versus face - to - face cognitive - behavioral intervention for depression: A randomized controlled non - inferiority trial. *J Affect Disord*, 152-154:113– 121.
- Wright JK (2002) Online counselling: Learning from writing therapy. *Br J Guid Couns*, 30:285–298.
- Ybarra ML, Eaton WW (2005) Internet-based mental health interventions. *Ment Health Serv Res*, 7(2):75-87.
- Yıldırım A, Şimşek H (2005) *Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Seçkin Yayıncılık.
- Yıldırım T, Atlı A, Çitil C (2014) Lise öğrencilerinin psikolojik yardım aramaya gönüllülükleri ile psikolojik belirtileri arasındaki ilişki. *E-Uluslararası Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 5(2):89-104.
- Yıldırım A (2014) İnternetin görünen yüzü. *KMÜ Sosyal ve Ekonomik Araştırmalar Dergisi*, 16 (Özel Sayı I):51- 59.
- Yorulmaz O, Sapmaz-Yurtsever S, Gökdağ C, Kaçar-Basaran S, Göcek-Yorulmaz E, Yalçın, M et al.(2018) The future of psychotherapy in Turkey: predictions for the next 10 years. *J Nerv Ment Dis*, 206:332-339.
- Young KS (2005). An empirical examination of client attitudes towards online counseling. *Cyberpsychol Behav*, 8:172-177.
- Zeren ŞG (2016) Yüz yüze ve çevrimiçi psikolojik danışma: Danışanların sorunları ve memnuniyetleri. *Eğitim ve Bilim*, 40(182):127-141.
- Zeren ŞG (2017) Therapeutic alliance in face-to-face and online counseling: Opinions of counselor candidates. *Journal of Human Sciences*, 14:2278-2307.
- Zeren ŞG, Bulut E (2018) Çevrimiçi psikolojik danışmada etik ve standartlar: Bir model önerisi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 8(49):63-80.
- Zeren ŞG, Erus SM, Amanvermez Y, Genc AB, Yılmaz MB, Duy B (2020) The effectiveness of online counseling for university students in Turkey: a non-randomized controlled trial. *European Journal of Educational Research*, 9:825-834.
- Zeren ŞG (2020) Psikolojik danışmada yeni açılımlar ve çevrimiçi psikolojik danışmaya giriş. In *Psikolojik Danışmada Yeni Açılımlar ve Çevrimiçi Psikolojik Danışma: Uygulayıcılar İçin El Kitabı* (Ed ŞG Zeren):2-27. Ankara, Pegem Kitabevi.

Yazarların Katkıları: Tüm yazarlar, her bir yazarın çalışmaya önemli bir bilimsel katkı sağladığını ve makalenin hazırlanmasında veya gözden geçirilmesinde yardımcı olduğunu kabul etmişlerdir.

Danışman Değerlendirmesi: Dış bağımsız

Etik Onay: Araştırma için Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Etik Kurulundan onay alınmıştır. Tüm katılımcılar aydınlatılmış onam vermişlerdir.

Çıkar Çatışması: Yazarlar çıkar çatışması bildirmemiştir.

Finansal Destek: Yazarlar bu çalışma için finansal destek almadıklarını beyan etmişlerdir

Not: Bu çalışmanın sonuçlarının bir kısmı 21. Uluslararası Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi'nde sözlü bildiri olarak sunulmuştur.

Authors Contributions: All authors attest that each author has made an important scientific contribution to the study and has assisted with the drafting or revising of the manuscript.

Peer-review: Externally peer-reviewed.

Ethical Approval: Ethical approval was obtained from Tokat Gaziosmanpaşa University Social and Human Sciences Research Ethics Committee for the study. All participants provided informed consent.

Conflict of Interest: No conflict of interest was declared by the authors.

Financial Disclosure: The authors declared that this study has received no financial support.

Acknowledgment: Part of the results of this study were presented as oral presentation at the 21st International Psychological Counseling and Guidance Congress.