

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN ÇEVİRİMİÇİ VE YÜZ YÜZE TERAPİYE DAİR TUTUMLARININ İNCELENMESİ (KKTC ÖRNEKLEMİ)

EXAMINING UNIVERSITY STUDENTS' ATTITUDES TOWARDS ONLINE AND FACE-TO-FACE THERAPY (TRNC SAMPLE)

Çağla Kübra KINAL

Lefke Avrupa Üniversitesi, Lefke, KKTC

ORCID: <https://orcid.org/0009-0002-2715-8257>

cagla.kinal@gmail.com

Melike HANÇER

Lefke Avrupa Üniversitesi, Lefke, KKTC

ORCID: <https://orcid.org/0009-0006-0842-1645>

melikehancer8@gmail.com

Figen YAMAN LESINGER

Doç.Dr., Lefke Avrupa Üniversitesi, Dr Fazıl Küçük Eğitim Fakültesi, Lefke, KKTC

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9556-4305>

flesinger@eul.edu.tr

Received: March 06, 2025

Accepted: June 21, 2025

Published: June 30, 2025

Suggested Citation:

Kinal, Ç. K., Hançer, M., & Yaman Lesinger, F. (2025). Üniversite öğrencilerinin çevrimiçi ve yüz yüze terapiye dair tutumlarının incelenmesi (KKTC örnekleme). *International Journal of Su-Ay Development Association (IJOSDA)*, 4(1), 41-52.



Copyright © 2025 by author(s). This is an open access article under the [CC BY 4.0 license](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

Öz

Günümüzde teknolojinin gelişmesiyle birlikte artan çevrimiçi terapide, terapötik müdahalelerin daha etkili ve verimli olabilmesi için bireylerin çeşitli demografik özelliklere göre tutumlarının incelenmesi gerekmektedir. Bu araştırma, çevrimiçi ve yüz yüze terapiye yönelik bireylerin tutumlarını çeşitli demografik değişkenler açısından incelemeyi amaçlamaktadır. Araştırmada, cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi ve mesleki durum gibi faktörlerin terapiye yönelik tutumlar üzerindeki etkisi değerlendirilen temel değişkenler olmuştur. Veri toplama aracı olarak, Çevrimiçi Psikolojik Danışma ve Yüz Yüze Psikolojik Danışma Tutum Ölçeği kullanılmıştır. Ölçekte 10 adet çevrimiçi terapiye yönelik; 10 adet yüz yüze terapiye yönelik tutumları ölçen toplamda 20 adet madde bulunmaktadır. Araştırma kapsamında toplamda 500 üniversite mezununa ulaşılmıştır. Bu veriler çevrimiçi ortamda Kruskal-Wallis testi, Mann-Whitney U testi ve Pearson Korelasyon testi kullanılarak toplanmıştır. Yapılan analizler sonucunda, bireylerin çevrimiçi ve yüz yüze terapiye yönelik tutumlarının cinsiyet, yaş ve mesleki durum gibi faktörlerden etkilendiğini, ancak eğitim düzeyinin belirleyici bir faktör olmadığını göstermektedir. İlgili alan yazın sonuçlarla beraber değerlendirilmiştir ve ileride çalışma yapacak diğer araştırmacılar için öneri sunulmuştur.

Anahtar Terimler: Online terapi, yüz yüze terapi, tutum, üniversite öğrencisi.

Abstract

In today's online therapy, which has increased with the development of technology, in order for therapeutic interventions to be more effective and efficient, it is necessary to examine the attitudes of individuals according to various demographic characteristics. This research aims to examine the attitudes of individuals towards online and face-to-face therapy in terms of various demographic variables. In the research, the effects of factors such as gender, age, education level and professional status on attitudes towards therapy were the main variables evaluated. The Online Counseling and Face-to-Face Counseling Attitude Scale was used as the data collection tool. The scale contains a total of 20 items, 10 of which measure attitudes towards online therapy and 10 towards face-to-face therapy. A total of 500 university graduates were reached within the scope of the research. This data was collected using the Kruskal-Wallis test, Mann-Whitney U test and Pearson Correlation test in the online environment. As a result of the analyzes, it is shown that the attitudes of individuals towards online and face-to-face therapy are affected by factors such as gender, age and professional status, but the level of education is not a determining factor. The relevant literature was evaluated with the results and suggestions were presented for other researchers who will conduct future studies.

Keywords: Online therapy, face-to-face therapy, attitude, university student.

GİRİŞ

Psikolojik danışma, sosyal hizmetler, klinik hizmetler, psikiyatrik yardım gibi ruh sağlığı hizmetlerinden birisi olarak yer almaktadır. Bu ruh sağlığı hizmeti, hem bireylerin hem de grupların hayatlarında karşılarına çıkan zorluklarla baş etmelerine, kendilerini anlamalarına ve hayatlarındaki amaçlarına ulaşabilmelerine yardımcı olmayı hedefleyen bir hizmettir (Özkan, 2023).

Psikolojik danışma esnasında, danışanların farkındalıklarını arttırabilmeleri için duygu, düşünce ve davranışlarını anlamaları ve anlamlandırabilmelerine yardımcı olunur. Psikolojik danışmanlar ise bu süreçte, danışanlarla iş birliği sağlayarak çalışır. Psikolojik danışma ilişkisi, danışanın yararına yönelik bir hizmettir. Psikolojik danışma, danışmayı verecek olan danışman ve danışan arasında kurulan ilk etkileşim ile başlar (Özkan, 2023).

Psikolojik danışma sürecinde danışan, kişisel problemlerini anlatır ve danışman tüm dikkatini danışana vererek, onun iç görü kazanması konusunda cesaretlendiren bir yaklaşım sergiler. Böylelikle danışma ortamında sorunların nedenleri ve olası çözümlerinin keşfedilmeye çalışıldığı bir yapı oluşmuş olur. Genel olarak bakıldığında psikolojik danışma, danışan ile danışman arasında kurulan terapötik ilişkidir (Akgül & Uslu, 2021).

Yüz yüze gerçekleştirilen terapi, danışanın danışman ile görüşmek için ofisine yani terapi merkezi ya da muayenehanesine gitmesi ile gerçekleştirilir. Bireyin, profesyonel bir ortamda uzmandan psikolojik desteğini alabilmesidir.

Teknolojinin gelişmesinin etkisiyle beraber ruh sağlığı uzmanlarının sağladıkları hizmetler için yeni yollar da gelişmeye başlamıştır. Özellikle internetin artık sadece iş yerlerinde değil, evlerde ve çeşitli ortamlarda kullanılma rahatlığının oluşmasıyla insanlar için çeşitli fırsatlar doğmuştur. Danışmanlar ve danışanlar içinse bu fırsatların başında, çevrimiçi terapi gelmektedir. Geleneksel terapi yaklaşımlarına göre danışman ve danışanın terapi esnasında aynı ortamda bulunması gerektiği anlayışı hakimdir. Fakat günümüzde bu durumun tam tersine bir anlayışın da artık var olduğu görülmektedir (Korkmaz & Şen, 2018; Erus & Zeren, 2020).

Çevrimiçi psikoterapi, aralarında mesafe olan danışman ve danışanların, internet aracılığıyla elektronik araçlar kullanarak kurduğu etkileşimin sağlandığı bir hizmettir (Özkan, 2023). Çevrimiçi bir şekilde sağlanan ruh sağlığı hizmetlerinde COVID-19 ile beraber önemli ölçüde artış gözlemlenmiştir (Pfund, Harriger & Hill, 2021). Çevrimiçi danışmada danışan, istediği herhangi bir zaman diliminde, rahat bir şekilde, istediği herhangi bir yerden ya da mesafeden internet aracılığıyla bir danışman bulabilmektedir. Bu hizmete yönelik ilginin artmasıyla beraber danışmanların da yönelimi bu yöne doğru olmuştur (Erdem & Özdemir, 2020).

Çevrimiçi psikoterapi artık yüz yüze terapinin bir alternatifi olarak başlı başına bir tür olarak kabul edilmektedir. Psikolojik desteğe ihtiyaç duyan fakat direkt psikolojik danışmana gitmek konusunda tereddütleri olan insanlar için oldukça avantajlı bir imkân olarak görülmektedir. Çünkü bazı danışanlar, hayatlarında gerçekleşmiş olan bir öyküyü, yüz yüze anlatmaya kıyasla çevrimiçi bir şekilde daha rahat ifade edebilmektedir. Çevrimiçi terapi de bireylerin sorunlarını uzaktan bir şekilde aktarabilmeleri için uygun ortamı mümkün kılar (Özkan, 2023). Günümüzde çevrimiçi terapinin anksiyete ve depresyon gibi psikolojik sorunlara etkili müdahaleler geliştirdiği söylenebilir (Lippke, Gao, Keller, & Becker, 2021). Özellikle pandemi ile birlikte ruh sağlığı alanının kullanılabilirliği kolaylaşmıştır. Hatta sadece pandemi için değil, aynı zamanda kırsal alanda yaşayan ya da konum olarak dezavantajlı yerlerde olan insanların faydalanması açısından da kolaylık sağladığı söylenebilir (Rotger & Cabré, 2022).

Çevrimiçi psikoterapinin ilk adımlarından biri, kriz anlarında telefon ile psikolojik destek sağlanabilmesi şeklinde olmuştur. Günümüzde telefon görüşmesi gibi pek çok teknolojik yöntemle sağlanan iletişim, psikolojik destek sunmaya yardımcı olmaktadır. Bu teknolojik yöntemlere; mesaj, e-posta, sesli konferans, video konferans örnek gösterilebilir. Bu yöntemlerden hangilerinin

kullanılmasının daha uygun olduğu konusunda ortak kararı danışman ve danışan verebilmektedir. Yapılan araştırmalara göre e-postanın da oldukça etkili bir teknolojik yöntem olduğu gözlemlenmiştir. Bu noktada danışanlar, anonim bir kimlikle kendilerini ifade ederken daha rahat hissetmektedir. İnternetin iletişim için kullanılması yaygınlaştıkça kullanılan teknolojik yöntemlerde değişmeye başlamıştır. İnternet hızı arttıkça bu süreçte psikolojik destek için video konferans oturumları tercih edilmeye başlanmıştır. Yüz yüze gerçekleştirilen oturumlara en yakın yöntem olan video konferansı, danışman ve danışanın karşılıklı olarak video dâhilinde sesli ve görüntülü olarak çevrimiçi şekilde etkileşime girmesine imkân veren bir yöntemdir (Erdem & Özdemir, 2020).

Araştırmanın Amacı

Araştırma kapsamında KKTC’de yaşayan üniversite mezunlarının çevrimiçi terapi ve yüz yüze terapiye dair tutumları ve demografik özellikleri arasında fark var mıdır sorusuna yanıt aranmaktadır. Araştırmanın amacı, üniversite mezunlarının çevrimiçi ve yüz yüze danışmanlığa karşı tutumlarını incelemek, yüz yüze danışmanlık ve çevrimiçi danışmanlık arasında tutum farklılıklarını belirlemektir.

Belirtilen amaç doğrultusunda aşağıda yer alan alt amaçlara cevap aranacaktır.

- 1) Araştırmaya katılan üniversite mezunlarının cinsiyet değişkenine göre çevrimiçi terapi ve yüz yüze terapiye yönelik tutumları arasında anlamlı bir fark var mıdır?
- 2) Araştırmaya katılan üniversite mezunlarının yaş değişkenine göre çevrimiçi terapi ve yüz yüze terapiye yönelik tutumları arasında anlamlı bir fark var mıdır?
- 3) Araştırmaya katılan üniversite mezunlarının eğitim durumları değişkenine göre çevrimiçi terapi ve yüz yüze terapiye yönelik tutumları arasında anlamlı bir fark var mıdır?
- 4) Araştırmaya katılan üniversite mezunlarının meslek durumları değişkenine göre çevrimiçi terapi ve yüz yüze terapiye yönelik tutumları arasında anlamlı bir fark var mıdır?
- 5) Araştırmaya katılan üniversite mezunlarının çevrimiçi terapi ve yüz yüze terapiye yönelik tutumları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

YÖNTEM

Araştırmanın Modeli

Bu araştırma karşılaştırmalı bir model çerçevesinde yürütülmüştür. Karşılaştırmalı araştırma modeli, iki veya daha fazla grup, durum veya olgu arasındaki benzerlikleri ve farklılıkları inceleyerek, bu farklılıkların nedenlerini ve sonuçlarını anlamayı amaçlayan bir araştırma yöntemidir. Bu model, farklı sistemleri, teorileri veya yaklaşımları karşılaştırarak daha geniş bir bakış açısı sunar ve belirli bir olgunun daha iyi anlaşılmasını sağlar. Karşılaştırmalı araştırma yöntemi spesifik olayların nasıl ortaya çıktığını, gelişiminde etken olan işlevsel faktörleri kategorize etmeyi ve açıklamayı hedefleyen bir araştırma türüdür (Oral & Çoban, 2020).

Evren ve Örneklem

Bu araştırmanın genel evrenini, KKTC’de bulunan 28 üniversite oluşturmaktadır. Çalışma evrenine ise üç üniversitede dahil edilmiştir. Araştırma örneklemini, üç üniversitede öğrenim gören ve uygun örnekleme yöntemiyle belirlenen 500 mezundan oluşmaktadır.

Çalışma Grubu

Bu araştırmaya katılan katılımcıların KKTC’de öğrenim gören lisans ve lisansüstü mezunlarından oluşan 500 kişidir (207 erkek, 293 kadın) Bu katılımcıların çevrimiçi veya yüz yüze danışmanlık tecrübesine sahip olup olmadığına bakılmaksızın bu iki danışmanlık hakkında ki tutumları incelenmiştir. Bu durum sayesinde araştırmada farklı deneyim ve görüşler elde etmek hedeflenmiştir. Veriler KKTC’de bulunan üç üniversitede öğrenim görmüş ve çalışmaya gönüllü olarak katılan kişilerden Google Formlar aracılığı ile toplanmıştır. Araştırmacılar tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu ve kullanılan ölçeği içeren link oluşturulmuş, bu link sosyal medya (Whatsapp) aracılığı ile paylaşılmıştır. Elde edilen verilerde araştırmaya katılan katılımcıların kişisel bilgileri korunmuş ve sadece bu araştırmanın amacı yönünde kullanılacağı belirtilmiştir.

Veri Toplama Aracı

Kişisel Bilgi Formu: Oluşturulan ankete başlamadan önce katılımcıların yaş, cinsiyet, eğitim durumu ve meslek değişkenlerini öğrenmek amacıyla 4 maddelik bir form hazırlanmıştır.

Yüz Yüze Danışmanlık Tutum Ölçeği(YYDTÖ)/Çevrimiçi Danışmanlık Tutum Ölçeği (ÇDTÖ): Çalışma grubunun çevrimiçi ve yüz yüze terapiye karşı tutumlarını ölçmek için Demirci, Şar ve Manap (2014) tarafından Türkçeye uyarlanan “Yüz Yüze Danışmanlık Ölçeği” ve “Çevrimiçi Danışma Ölçeği” kullanılmıştır. Ölçek 6’lı likert tipine sahip; (1) Hiç Katılmıyorum, (2) Çoğunlukla Katılmıyorum, (3) Kararsızım, (4) Katılıyorum (5) Çoğunlukla Katılıyorum ve (6) Tamamen Katılıyorum şeklinde derecelendirilmiştir. Ölçek 20 maddeden ve 4 alt boyuttan oluşmaktadır. Bu boyutlar çevrimiçi danışma değeri (1-5), çevrimiçi danışma rahatsızlığı (6-10), yüz yüze danışma değeri (11-15), yüz yüze danışma rahatsızlığı (16-20) şeklindedir Demirci, Şar ve Manap (2014) tarafından Türkçe’ye uyarlama çalışmalarında ölçekte bulunan maddelerin faktör yükleri 47 ile 88 arasında değiştiği görülmüştür. Ölçeğin alt boyutları için Cronbach Alfa iç tutarlılık kat sayısı sırasıyla; .84, .80, .88, ve .78 olarak hesaplanmıştır (Öztürk, Zümbül, ve Akça, 2022).

Verilerin Analizi

Elde edilen veriler doğrultusunda verilerin homojen olup olmadığı tespit edilmiştir ve homojen oldukları belirlenmiştir. Homojen olduklarından dolayı ise Mann-Whitney U testi iki değişkenlilerde, Kruskal Wallis H testi çok değişkenli verilerde analiz sonucu elde edilmiştir. Sonuçlar aşağıda bulgular kısmında ayrıntılı olarak incelenmiştir. Araştırmanın önem düzeyi .05 olarak kabul edilmiştir.

BULGULAR

Araştırma kapsamında elde edilen veriler analiz edilmiş ve aşağıda açıklanmıştır.

Araştırmaya katılan KKTC’deki üniversite mezunlarının cinsiyet, yaş, eğitim durumu, mesleki durumu Tablo 1de yer almaktadır.

Tablo 1. Katılımcıların demografik özelliklerine ilişkin bulgular

Değişken		f	%
Cinsiyet	Kadın	293	58.6
	Erkek	207	41.4
Yaş	23 – 27	277	55.4
	28 – 32	209	41.8
	33 – 37	2	.4
	38 - 42	12	2.4
Eğitim Durumu	Üniversite	452	90.4
	Yüksek Lisans	48	9.6
Mesleki Durum	Özel Sektör	399	79.8
	Devlet Dairesi	101	20.2

Katılımcıların, demografik özellikleri incelendiği zaman %58.6 kadın, %41.4 erkek katılımcıdır. Yaş değişkenine göre %55.4’ü 23-27, %41.8’i 28-32, %0.4’ü 33-37, %2.4’ü 38-42 yaş olduğu belirlenmiştir. Katılımcıların %90.4’ünün üniversite mezunu, %9.6’sının yüksek lisans mezunu olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların %79.8’i özel sektörde, %20.2’si devlet dairesinde çalışmaktadır.

Araştırmanın birinci alt probleminde “Araştırmaya katılan üniversite mezunlarının cinsiyet değişkenine göre çevrimiçi terapi ve yüz yüze terapiye yönelik tutumları arasında anlamlı bir fark var mıdır?” sorusuna yönelik katılımcılardan elde edilen veriler kapsamında Mann-Whitney U testi ile analiz yapılmıştır ve Tablo 2’de sonuçlar belirtilmiştir.

Tablo 2. Çevrimiçi Terapi ve Yüz Yüze Terapi Tutum Ölçeği ile cinsiyet değişkenine ait bulgular

			Değişken	N	Sıra Ort	U	Z	p
CİNSİYET	Çevrimiçi danışma tutum	Çevrimiçi danışmanın değeri	Kadın	293	268.02			
			Erkek	207	225.71	25193.000	-3,297	0.00*
		Çevrimiçi danışmanın rahatsızlığı	Kadın	293	226.71			
			Erkek	207	284.17	23355.500	-4.389	0.00*
	Yüz yüze danışma tutum	Yüz yüze danışmanın değeri	Kadın	293	257.02			
			Erkek	207	241.27	28415.000	-1.244	0.21
		Yüz yüze danışmanın rahatsızlığı	Kadın	293	223.23			
			Erkek	207	289.11	22334.000	-5.042	0.00*

*p<.05

Araştırma bulguları, kadınların çevrimiçi danışmanlığı erkeklerle kıyasla daha değerli bulduklarını ve bu bağlamda daha olumlu tutum sergilediklerini ortaya koymaktadır. Öte yandan, erkeklerin çevrimiçi danışmanlığa yönelik rahatsızlık düzeylerinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Yüz yüze danışmanlığın değeri açısından cinsiyetler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmamış olup, bu durum her iki cinsiyetin de yüz yüze danışmanlığa benzer düzeyde değer atfettiğini göstermektedir. Bununla birlikte, yüz yüze danışmanlığın rahatsızlık boyutunda erkeklerin kadınlara kıyasla daha düşük puan aldığı ve dolayısıyla yüz yüze danışmaya karşı daha az rahatsızlık duyduğu tespit edilmiştir. Elde edilen bulgular, cinsiyetin terapiye yönelik tutumlarda belirleyici bir değişken olabileceğini ve danışmanlık türlerine ilişkin algıların cinsiyete göre farklılık gösterebileceğini göstermektedir.

Araştırmanın ikinci alt probleminde “Araştırmaya katılan üniversite mezunlarının yaş değişkenine göre çevrimiçi terapi ve yüz yüze terapiye yönelik tutumları arasında anlamlı bir fark var mıdır?” sorusuna yönelik katılımcılardan elde edilen veriler kapsamında Kruskal-Wallis testi ile analiz yapılmıştır ve Tablo 3’de sonuçlar belirtilmiştir.

Tablo 3. Çevrimiçi Terapi ve Yüz yüze Terapi Tutum Ölçeği ile yaş değişkenine ait bulgular

			Değişken	N	Sıra Ort	X ²	df	p	Fark
YAŞ	Çevrimiçi danışma tutum	Çevrimiçi danışmanın değeri	23 – 27	277	232.21				
			28 – 32	209	278.52	15.487	3	0.00*	2>1
			33 – 37	2	135.00				
		Çevrimiçi danışmanın rahatsızlığı	38 – 42	12	203.92				
			23 – 27	277	289.21				
			28 – 32	209	202.48	44.786	3	0.00*	1>2
			33 – 37	2	188.75				

			38 – 42	12	203.58				
	Yüz yüze danışma tutum	Yüz yüze danışmanın değeri	23 – 27	277	233.63				2>1
			28 – 32	209	275.15	11.540	3	0.00*	
			33 – 37	2	187.00				
			38 – 42	12	221.13				
		Yüz yüze danışmanın rahatsızlığı	23 – 27	277	281.82				1>2
			28 – 32	209	211.41	29.485	3	0.00*	
			33 – 37	2	190.75				
			38 – 42	12	218.46				

*p<.05

Tablo 3'teki bulgular, yaştan çevrimiçi ve yüz yüze terapiye yönelik tutumlar üzerinde anlamlı bir etkisi olduğunu göstermektedir. 28-32 yaş grubu, her iki terapi türüne de 23-27 yaş grubuna kıyasla daha fazla değer atfetmektedir ($p<0.05$). Öte yandan, 23-27 yaş grubu çevrimiçi ve yüz yüze terapiye yönelik daha yüksek düzeyde rahatsızlık bildirmiştir ($p<0.05$). Bu sonuçlar, yaştan danışmanlık türlerine ilişkin tutumlarda önemli bir değişken olduğunu ortaya koymaktadır.

Araştırmanın üçüncü alt problemünde “Araştırmaya katılan üniversite mezunlarının eğitim durumları değişkenine göre çevrimiçi terapi ve yüz yüze terapiye yönelik tutumları arasında anlamlı bir fark var mıdır?” sorusuna yönelik katılımcılardan elde edilen veriler kapsamında Kruskal Wallis H testi ile analiz yapılmıştır ve Tablo 4’de sonuçlar belirtilmiştir.

Tablo 4. Çevrimiçi Terapi ve Yüz yüze Terapi Tutum Ölçeği ile eğitim durumu değişkenine ait bulgular

			Değişken	N	Sıra Ort	χ^2	df	P
EĞİTİM DURUMU	Çevrimiçi danışma tutum	Çevrimiçi danışmanın değeri	Üniversite	452	252.79			
			Yüksek Lisans	48	228.94	1.236	1	0.26
		Çevrimiçi danışmanın rahatsızlığı	Üniversite	452	251.16			
			Yüksek Lisans	48	244.24	0.100	1	0.75
	Yüz yüze danışma tutum	Yüz yüze danışmanın değeri	Üniversite	452	249.89			
			Yüksek Lisans	48	256.21	0.089	1	0.76
		Yüz yüze danışmanın rahatsızlığı	Üniversite	452	249.51			
			Yüksek Lisans	48	259.83	0.223	1	0.63

*p<.05

Tablo 4'te eğitim durumu ile çevrimiçi ve yüz yüze terapi tutumları arasındaki ilişki incelenmiştir. Sonuçlar, eğitim düzeyine (üniversite ve yüksek lisans) göre terapi tutumlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığını göstermektedir ($p > .05$). Çevrimiçi danışmanlığın değeri ve rahatsızlık alt boyutlarında üniversite ve yüksek lisans mezunları arasında anlamlı bir fark saptanmamıştır. Benzer şekilde, yüz yüze danışmanlığın değeri ve rahatsızlık alt boyutlarında da gruplar arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bu bulgular, eğitim düzeyinin yani lisans ve yüksek lisans mezunları açısından terapi tutumları üzerinde belirleyici bir faktör olmadığını ortaya koymaktadır.

Araştırmanın dördüncü alt problemünde “Araştırmaya katılan üniversite mezunlarının meslek durumları değişkenine göre çevrimiçi terapi ve yüz yüze terapiye yönelik tutumları arasında anlamlı bir fark var mıdır?” sorusuna yönelik katılımcılardan elde edilen veriler kapsamında Mann-Whitney U testi ile analiz yapılmıştır ve Tablo 5’de sonuçlar belirtilmiştir.

Tablo 5. Çevrimiçi Terapi ve Yüz yüze Terapi Tutum Ölçeği ile mesleki durum değişkenine ait bulgular

		Değişken	N	Sıra Ort	U	Z	p	fark
CİNSİYET	Çevrimiçi danışmanlık tutum	Özel Sektör	399	248.40				
					19311.000	-.661	0.50	
		Devlet Dairesi	101	258.80				
	Çevrimiçi danışmanlık rahatsızlığı	Özel Sektör	399	262.33				
					15428.500	-3.647	0.00*	1>2
		Devlet Dairesi	101	203.76				
	Yüz yüze danışmanlık tutum	Özel Sektör	399	255.14				
					18298.000	-1.479	0.13	
		Devlet Dairesi	101	232.17				
	Yüz yüze danışmanlık rahatsızlığı	Özel Sektör	399	260.06				
					16336.000	-2.952	0.00*	1>2
		Devlet Dairesi	101	212.74				

* $p < .05$

Tablo 5'te mesleki durumun (özel sektör ve devlet dairesi) çevrimiçi ve yüz yüze danışmanlık tutumlarına etkisi incelenmiştir. Online danışmanlığın değeri açısından gruplar arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Ancak, çevrimiçi danışmanlığın rahatsızlık boyutunda özel sektör çalışanlarının daha az rahatsızlık hissettikleri görülmüştür. Benzer şekilde, yüz yüze danışmanlığın değeri açısından da gruplar arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır, ancak yüz yüze danışmanlığın rahatsızlık boyutunda özel sektör çalışanlarının daha olumlu bir tutum sergilediği belirlenmiştir. Bu bulgular, özel sektör çalışanlarının her iki danışmanlık türünde de rahatsızlık düzeylerini daha düşük algıladıklarını göstermektedir.

Tablo 6. Korelasyonel ilişki

		Çevrimiçi Danışmanın Değeri	Çevrimiçi Danışmanın Rahatsızlığı	Yüz Yüze Danışmanın Değeri	Yüz Yüze Danışmanın Rahatsızlığı
Çevrimiçi Danışmanın Değeri	Correlation	1			
	p				
	N	500			
Çevrimiçi Danışmanın Rahatsızlığı	Correlation	-.146**	1		
	p	.001			
	N	500	500		
Yüz Yüze Danışmanın Değeri	Correlation	.556**	-.099*	1	
	p	.000	.027		
	N	500	500	500	
Yüz Yüze Danışmanın Rahatsızlığı	Correlation	-.163**	.805**	-.162**	1
	p	.000	.000	.000	
	N	500	500	500	500

Tablo 6'dan da görüleceği üzere korelasyon sonuçlarına göre, çevrimiçi danışmanın değeri ile çevrimiçi danışmanın rahatsızlık boyutu arasında negatif ve anlamlı bir ilişki bulunmuş, bu da çevrimiçi danışmanın değerini yüksek algılayan bireylerin, bu tür danışmayı daha az rahatsız edici bulduklarını göstermiştir. Çevrimiçi danışmanın değeri ile yüz yüze danışmanın değeri arasında ise pozitif ve güçlü bir ilişki gözlenmiştir, bu da danışmanlık hizmetlerinin genel değer algısında bir tutarlılık olduğunu ifade etmektedir. Çevrimiçi danışmanın rahatsızlık boyutu ile yüz yüze danışmanın rahatsızlık boyutu arasında güçlü ve pozitif bir ilişki bulunmuş, bu da her iki danışma türüne yönelik rahatsızlık algısının paralel olduğunu göstermiştir. Sonuç olarak, danışmanlık hizmetlerinin değer ve rahatsızlık boyutlarında, yöntemler arasında anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir.

TARTIŞMA, SONUÇ ve ÖNERİLER

Son zamanlarda teknolojinin gelişimi ile birlikte psikolojik yardım alma konusunda da gelişmeler yaşanmaktadır. Bilgisayar ve internet desteği ile çevrimiçi şekilde yapılan psikolojik danışmanlıklar yaygınlaşmaktadır. Toplumda birçok yaşamsal neden, insanları çevrimiçi danışma almaya itmektedir. Zaman ayırmakta zorluk çekenler, yaşadığı evden çıkma konusunda problem yaşayanlar, bulundukları konumda böyle bir desteği alabilecekleri bir uzmanın olmayışı ve ekonomik bazı faktörler çevrimiçi terapiye ulaşımı arttıran sebeplerdendir. Özellikle eğitim durumu en az lisans olan ve aktif şekilde çalışan insanların bu nedenlere karşı hassasiyetlerinin olması durumu göz önünde bulundurularak, bu araştırma ile eğitim durumu yüksek olan bireylerin tutumları incelenmiştir (Öztürk, Zümbül & Akça, 2022)

Bu araştırma, KKTC'de bulunan üniversite mezunlarının yüz yüze ve çevrimiçi terapiye yönelik tutumları; cinsiyet, yaş, eğitim durumu ve mesleki durum değişkenleri açısından incelenmiştir. Elde edilen bulgulara göre belirtilen demografik değişkenlerin terapi türlerine karşı tutumları etkilediği görülmüştür.

Araştırma bulguları, kadın katılımcıların çevrimiçi terapiye yönelik tutumlarının erkek katılımcılara kıyasla daha olumlu olduğunu ortaya koymuştur. Buna karşın, erkek katılımcıların çevrimiçi terapi sürecine yönelik rahatsızlık düzeylerinin, kadın katılımcılara oranla daha yüksek olduğu saptanmıştır. Yüz yüze terapiye ilişkin değerlendirmeler incelendiğinde ise cinsiyetler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Ancak, erkek katılımcıların yüz yüze terapiye yönelik rahatsızlık düzeylerinin, çevrimiçi terapiye kıyasla daha düşük olduğu belirlenmiştir. Elde edilen bulgular, mevcut literatürde yer alan çalışmalarla da örtüşmektedir ve literatür, kadınların çevrimiçi terapiyi benimseme eğiliminin daha yüksek olduğunu ve erkeklerin bu terapi türüne karşı daha mesafeli bir tutum sergileyebileceğini göstermektedir.

Bu bulgu, mevcut araştırmanın sonuçlarıyla paralellik göstermektedir. Öztürk, Zümbül ve Akça (2022) çalışmasında da kadın katılımcıların çevrimiçi terapiyi daha güvenilir buldukları, erkek katılımcıların ise bu terapi yöntemine karşı daha fazla rahatsızlık duydukları tespit edilmiştir. Bu durum, kadınların çevrimiçi terapiye yönelik daha olumlu bir tutum sergilediğini gösteren mevcut araştırma bulgularını desteklemekte ve erkek katılımcıların çevrimiçi terapiye yönelik çekincelerinin çeşitli bağlamlarda tutarlı bir şekilde gözlemlendiğine işaret etmektedir. Dolayısıyla, her iki çalışmanın bulguları birlikte ele alındığında, cinsiyetin çevrimiçi terapiye yönelik tutum ve algılar üzerinde belirleyici bir faktör olabileceği söylenebilir. Erkek katılımcıların çevrimiçi terapiye karşı daha mesafeli yaklaşımlarının, yüz yüze terapiye duydukları görece daha düşük rahatsızlık düzeyiyle ilişkili olabileceği düşünülmektedir.

Yaş değişkeninin bireylerin terapi türlerine yönelik tutumlarında etkili bir faktör olduğunu göstermektedir. Elde edilen sonuçlara göre, 28-32 yaş aralığındaki katılımcılar, 23-27 yaş grubundaki katılımcılara kıyasla hem yüz yüze hem de çevrimiçi terapiye daha fazla değer atfetmektedir. Bununla birlikte, 23-27 yaş grubundaki katılımcıların her iki terapi türüne yönelik rahatsızlık düzeylerinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu bulgular, Erdem ve Özdemir'in (2020) araştırmasıyla da örtüşmektedir. İlgili çalışmada, genç yaştaki bireylerin çevrimiçi terapiye kolay erişim sağlamaları nedeniyle olumlu bir tutum sergiledikleri, ancak yüz yüze terapiye daha fazla güven duydukları ifade edilmiştir. Aynı çalışmada, 28 yaş ve üzeri katılımcıların yüz yüze terapiye karşı daha olumlu bir tutum benimsedikleri tespit edilmiştir (Erdem & Özdemir, 2020). Bu doğrultuda, mevcut bulgular yaş değişkeninin, bireylerin terapi türlerine yönelik algı ve tutumlarında önemli bir değişken olduğunu ortaya koymaktadır.

Eğitim düzeyinin bireylerin terapi türlerine yönelik tutumlarında en az belirleyici faktörlerden biri olduğunu ortaya koymaktadır. Üniversite ve yüksek lisans mezunlarının yüz yüze ve çevrimiçi terapiye yönelik tutumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilmemiştir. Bu durum, eğitim seviyesinin terapi türlerine yönelik tutumlarda belirleyici bir değişken olmadığını göstermektedir. Elde edilen bulgular, Akcan ve Uğraş'ın (2021) çevrimiçi terapi üzerine gerçekleştirdiği çalışmayla tutarlılık göstermektedir. Söz konusu çalışmada, bireylerin danışma hizmetlerine yönelik tutumlarında eğitim seviyesinin belirleyici bir rol oynamadığı, buna karşın bireylerin daha önceki terapi deneyimlerinin tutumlarını şekillendirmede daha etkili bir değişken olduğu ifade edilmiştir (Akcan & Uğraş, 2021). Bu doğrultuda, bireylerin terapiye yönelik tutumlarını anlamada eğitim düzeyinden ziyade önceki danışmanlık deneyimlerinin dikkate alınmasının daha anlamlı olabileceği söylenebilir.

Mesleki durum değişkeninin bireylerin çevrimiçi ve yüz yüze terapiye yönelik tutumlarında etkili bir faktör olabileceğini ortaya koymaktadır. Elde edilen sonuçlara göre, özel sektörde çalışan bireylerin, devlet kurumlarında çalışan bireylere kıyasla her iki terapi türüne yönelik rahatsızlık seviyelerinin daha düşük olduğu belirlenmiştir. Bu bulgu, meslek değişkeninin çevrimiçi ve yüz yüze terapiye karşı tutum üzerinde belirleyici bir etkiye sahip olabileceğini göstermektedir. Benzer şekilde, Akcan ve Uğraş'ın (2021) çalışmasında da özel sektör çalışanlarının, iş yaşamlarındaki zaman esnekliği nedeniyle devlet çalışanlarına oranla çevrimiçi terapi hizmetlerine daha olumlu bir tutum sergiledikleri ifade edilmiştir (Akcan & Uğraş, 2021).

Ayrıca, Çelik İskenderoğlu'nun (2021) yürüttüğü bir başka çalışmada, üniversite öğrencilerinin psikolojik destek almaya ilişkin tutumları; cinsiyet, medeni durum, yaş, sınıf düzeyi, fakülte türü ve daha önce psikolojik destek alıp almama durumları gibi çeşitli değişkenler açısından incelenmiştir. Söz konusu araştırma, bu değişkenlerin bireylerin psikolojik yardım alma tutumlarında anlamlı farklılıklar yarattığını ortaya koymuştur (Çelik İskenderoğlu, 2021). Bu doğrultuda, hem meslek hem de demografik faktörlerin bireylerin terapiye yönelik tutumlarını anlamada önemli bir rol oynadığı söylenebilir.

Araştırma bulguları, bireylerin çevrimiçi ve yüz yüze terapiye yönelik tutumlarının cinsiyet, yaş ve mesleki durum gibi faktörlerden etkilendiğini, ancak eğitim düzeyinin belirleyici bir faktör olmadığını

göstermektedir. Bu doğrultuda, terapi hizmetlerinin bireylerin demografik özellikleri göz önünde bulundurularak planlanması ve farklı grupların ihtiyaçlarına yönelik uygun stratejiler geliştirilmesi önerilmektedir.

İlgili literatür birlikte değerlendirildiğinde, farklılıkların terapiye yönelik tutumlar üzerinde belirleyici bir rol oynadığı görülmektedir. Terapinin, yalnızca danışan ve danışman arasındaki etkileşimle sınırlı kalmayıp, demografik özellikler doğrultusunda da şekillenen dinamik bir süreç olduğu ortaya çıkmaktadır. Araştırma sonuçları, terapi süreçlerinin bireyin kişisel özellikleri, değerleri ve demografik yapısı dikkate alınarak daha kapsamlı ve bireye özgü bir şekilde planlanmasının gerekliliğini ortaya koymaktadır.

Her bireyin kişisel değerleri ve özellikleri farklılık gösterdiğinden, terapiye yönelik algı ve tutumlar da bireyden bireye değişkenlik göstermektedir. Bu durum, bireyselleştirilmiş terapi yaklaşımlarının terapötik sürecin etkinliğini artırmada önemli bir unsur olabileceğini göstermektedir. Dolayısıyla, bireylerin terapiye yönelik tutumlarını daha iyi anlamak ve terapi süreçlerini daha verimli hale getirmek için bireyin özgün gereksinimlerine uygun müdahale yöntemlerinin geliştirilmesi önerilmektedir.

Araştırmanın Sınırlılıkları

Bu çalışmanın bazı sınırlılıkları bulunmaktadır:

- Araştırma yalnızca KKTC'deki lisans ve yüksek lisans öğrencileri ile sınırlıdır. Bu nedenle sonuçlar farklı kültürlerde veya toplumlarda genellenebilir değildir.
- Veriler öz bildirim yoluyla toplanmıştır. Bu durum sosyal beğenirlik yanlılığı gibi olası yanlılıkları içerebilir.
- Katılımcıların geçmiş terapi deneyimleri araştırılmamıştır. Önceki deneyimler, terapiye yönelik tutumları etkileyebilecek önemli bir faktördür.
- Çalışmada sadece cinsiyet, yaş, eğitim ve meslek gibi sınırlı sayıda değişken ele alınmıştır. Başka bireysel değişkenler (örneğin kişilik özellikleri, teknoloji kullanım sıklığı) araştırmaya dâhil edilmemiştir.

Etik ve Çıkar Çatışması

Yazarlar araştırmanın tüm aşamalarında etik kurallara uygun davrandıklarını, yazarlar arasında herhangi bir çıkar çatışmasının olmadığını beyan eder.

KAYNAKÇA

Akcan, G., & Uğras, S. D. (2021). *Çevrimiçi terapiye güncel bir bakış*. Erdoğan, E., & Akbulut, N. T. (Eds.). Pandemi sürecinde insan ve toplum. Konya: Eğitim Yayınevi.

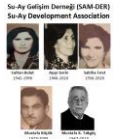
Akgül, H., & Uslu, G. (2021). Psikolojik danışma sürecinde güç [Power in the psychological counselling process]. *Trakya Journal of Education*, 11(3), 1212-1226. <https://doi.org/10.24315/tred.785599>

Çelik İskenderoğlu, G. (2021). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım alma tutumlarında demografik, kişisel ve çevresel değişkenlerin incelenmesi* [Investigation of demographic, personal and environmental variables on the attitude of university students to receive psychological help] (Yayınlanmamış Yüksek Lisans tezi). Bayburt Üniversitesi.

Demirci, İ., Şar, A. H., & Manap, A. (2014). The validity and reliability of the Turkish version of the online counseling and face-to-face counseling attitudes scale. *International Journal of Psychology and Educational Studies*, 1(1), 15-22. <http://doi.org/10.17220/ijpes.2014.01.002>

Erdem, A., & Özdemir, M. (2020). Çevrimiçi ve yüz yüze psikolojik danışmaya ilişkin algıları keşfetmek: Nitel bir çalışma [Exploring perceptions of online and face-to-face counseling: A qualitative study]. *Current Approaches in Psychiatry*, 12(1), 331-363. <https://doi.org/10.18863/pgv.793232>

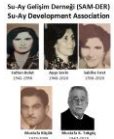
Erus, S. M., & Zeren, Ş. G. (2020). Danışan ve psikolojik danışmanın penceresinden terapötik işbirliği: Çevrimiçi, yüz yüze ve plasebo gruplarının karşılaştırılması. *Jass Studies-The Journal of Academic Social Science Studies*, 13(81), 139-152. <http://dx.doi.org/10.29228/JASSS.40292m>



- Korkmaz, B., & Şen, G. (2018). Psikoterapistlerin çevrimiçi yürütülen psikoterapilere yönelik algılarına ilişkin bir tematik analiz çalışması. [A thematic analysis study on psychotherapists' perceptions of online psychotherapies]. *Journal of Clinical Psychology Research*, 2(3), 140-152. <https://doi.org/10.31828/kpd2602443829092018m000004>
- Lippke, S., Gao, L., Keller, F. M., Becker, P., & Dahmen, A. (2021). Adherence with online therapy vs face-to-face therapy and with online therapy vs care as usual: Secondary analysis of two randomized controlled trials. *Journal of Medical Internet Research*, 23(11), e31274. <https://doi.org/10.2196/31274>
- Mercadal Rotger, J., & Cabré, V. (2022). Therapeutic alliance in online and face-to-face psychological treatment: Comparative study. *JMIR Mental Health*, 9(5), e36775. <https://doi.org/10.2196/36775>
- Oral, B., & Çoban, A. (2020). *Kuramdan uygulamaya eğitimde bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Pegem Akademi.
- Özkan, M. (2023). *Okulda yüz yüze yürütülen psikolojik danışma hizmeti ile uzaktan yürütülen psikolojik danışma hizmetinin ilişkisi: Çevrimiçi psikolojik danışma tutumlarının düzenleyici rolü* [The relationship between face-to-face and remote psychological counseling services in school: The moderating role of online psychological counseling attitudes] (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Bursa Uludağ Üniversitesi, Bursa.
- Öztürk, F., Zümbül, D., & Akça, F. (2022). *Online ve yüz yüze psikolojik danışmaya ilişkin tutum ile çevrimiçi mahremiyet kaygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi: Bursa ili örneği* [An investigation of the relationship between attitude towards online and face-to-face counseling and online privacy concern: Bursa city case]. *İstanbul Ticaret University Journal of Social Sciences*, 21(45), 1071-1095. doi: 10.46928/iticusbe.1072045
- Pfund, G. N., Harriger, J., & Hill, P. L. (2021). Video chat usage and the Big Five in women during the COVID-19 pandemic. *Personality and Individual Differences*. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.111234>

EXTENDED ABSTRACT

Today, with the development of technology, in online therapy, which has increased, in order for therapeutic interventions to be more effective and efficient, it is necessary to examine the attitudes of individuals according to various demographic characteristics. Online psychotherapy is now accepted as a type in itself as an alternative to face-to-face therapy. It is seen as a very advantageous opportunity for people who need psychological support but are hesitant to go to a psychological counselor directly. Because some clients can express a story that has happened in their lives more comfortably online than face-to-face. This research aims to examine the attitudes of individuals towards online and face-to-face therapy in terms of various demographic variables. The universe of this research consists of 28 universities in the TRNC. The sample consists of 500 graduates who studied at the three universities in the TRNC. This research was conducted within the framework of a comparative model. The comparative research method is a type of research that aims to categorize and explain how specific events occur and the functional factors that are effective in their development. The participants in this study are 500 undergraduate and graduate students studying in the TRNC (207 male, 293 female). The attitudes of these participants towards these two types of counseling were examined regardless of whether they had online or face-to-face counseling experience. Thanks to this situation, the study aimed to obtain different experiences and opinions. Data were collected from individuals who studied at the three universities in the TRNC and who volunteered to participate in the study via Google Forms. A link was created containing the personal information form prepared by the researchers and the scale used, and this link was shared via social media (Whatsapp). In the data obtained, it was stated that the personal information of the participants participating in the study was protected and would only be used for the purpose of this research. Before starting the survey, a 4-item form was prepared in order to learn the age, gender, education status and occupation variables of the participants. In order to measure the attitudes of the study group towards online and face-to-face therapy, the "Face-to-Face Counseling Scale" and "Online Counseling Scale" adapted to Turkish by Demirci, Şar, and Manap (2014) were used. According to the obtained data, it was determined whether the data were homogeneous or not and it was determined that they were homogeneous. Since they were homogeneous, the Mann-Whitney U test was used for bivariate analysis and the Kruskal Wallis H test was used for multivariate analysis. The results are examined in detail in the findings section below. As a result of the analyses, it is shown that the attitudes of individuals towards online and face-to-face therapy are affected by factors such as gender, age, and professional status, but the



level of education is not a determining factor. The research findings revealed that the attitudes of female participants towards online therapy are more positive compared to male participants. On the other hand, it was determined that the discomfort levels of male participants towards the online therapy process were higher than female participants. When the evaluations regarding face-to-face therapy were examined, no statistically significant difference was found between the genders. However, it was determined that male participants had lower levels of discomfort towards face-to-face therapy compared to online therapy. It shows that the age variable is an effective factor in individuals' attitudes towards therapy types. According to the results obtained, participants between the ages of 28-32 attribute more value to both face-to-face and online therapy compared to participants in the 23-27 age group. However, it was determined that participants in the 23-27 age group had higher levels of discomfort towards both types of therapy. It reveals that education level is one of the least determining factors in individuals' attitudes towards therapy types. No statistically significant difference was found between the attitudes of university and master's degree graduates towards face-to-face and online therapy. It reveals that the occupational status variable may be an effective factor in individuals' attitudes towards online and face-to-face therapy. According to the results obtained, it was determined that individuals working in the private sector had lower levels of discomfort towards both types of therapy compared to individuals working in public institutions. When the relevant literature is evaluated together, it is seen that differences play a decisive role in attitudes towards therapy. It is revealed that therapy is a dynamic process that is not limited to the interaction between the client and the counselor, but also shaped by demographic characteristics. The research results reveal the need for therapy processes to be planned in a more comprehensive and individual-specific manner, taking into account the individual's personal characteristics, values, and demographic structure. Since each individual's personal values and characteristics differ, perceptions and attitudes towards therapy also vary from individual to individual. This situation shows that individualized therapy approaches can be an important element in increasing the effectiveness of the therapeutic process. Therefore, it is recommended that intervention methods appropriate to the individual's unique needs be developed in order to better understand individuals' attitudes towards therapy and to make therapy processes more efficient. This study has some limitations: The research is limited to undergraduate and graduate students in the TRNC. Therefore, the results are not generalizable to different cultures or societies. The data were collected through self-reporting. This situation may include possible biases such as social desirability bias. The participants' past therapy experiences were not investigated. Previous experiences are an important factor that can affect attitudes towards therapy. Only a limited number of variables such as gender, age, education and occupation were considered in the study. Other individual variables (e.g. personality traits, frequency of technology use) were not included in the study.