



T.C.

BURSA ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI

REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

**OKULDA YÜZ YÜZE YÜRÜTÜLEN PSİKOLOJİK DANIŞMA
HİZMETİ İLE UZAKTAN YÜRÜTÜLEN PSİKOLOJİK DANIŞMA
HİZMETİNİN İLİŞKİSİ: ÇEVİRİMİÇİ PSİKOLOJİK DANIŞMA
TUTUMLARININ DÜZENLEYİCİ ROLÜ**

DOKTORA TEZİ

Mustafa ÖZKAN

BURSA 2023



T.C.

BURSA ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ

**EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI**

**OKULDA YÜZ YÜZE YÜRÜTÜLEN PSİKOLOJİK DANIŞMA
HİZMETİ İLE UZAKTAN YÜRÜTÜLEN PSİKOLOJİK DANIŞMA
HİZMETİNİN İLİŞKİSİ: ÇEVİRİMİÇİ PSİKOLOJİK DANIŞMA
TUTUMLARININ DÜZENLEYİCİ ROLÜ**

DOKTORA TEZİ

Mustafa ÖZKAN

TEZ DANIŞMANI

Doç. Dr. Asuman YÜKSEL

BURSA 2023

BİLİMSEL ETİĞE UYGUNLUK

Bu çalışmadaki tüm bilgilerin akademik ve etik kurallara uygun bir şekilde elde edildiğini beyan ederim.

Mustafa ÖZKAN

09/06/2023

TEZ YAZIM KILAVUZU'NA UYGUNLUK ONAYI

“Okulda Yüz Yüze Yürütülen Psikolojik Danışma Hizmeti ile Uzaktan Yürütülen Psikolojik Danışma Hizmetinin İlişkisi: Çevrimiçi Psikolojik Danışma Tutumlarının Düzenleyici Rolü” adlı Doktora tezi, Bursa Uludağ Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü tez yazım kurallarına uygun olarak hazırlanmıştır.

Tezi Hazırlayan
Mustafa ÖZKAN

Danışman
Doç. Dr. Asuman Yüksel

Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı Başkanı
Prof. Dr. Nagihan OĞUZ DURAN



EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
DOKTORA BENZERLİK YAZILIM RAPORU

T.C.
BURSA ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE,

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Ana Bilim Dalı’nda 811621201 numara ile kayıtlı Mustafa Özkan’ın hazırladığı “Okulda Yüz Yüze Yürütülen Psikolojik Danışma Hizmeti ile Uzaktan Yürütülen Psikolojik Danışma Hizmetinin İlişkisi: Çevrimiçi Psikolojik Danışma Tutumlarının Düzenleyici Rolü” isimli doktora çalışması ile ilgili tez savunma sınavı, 09/06/2023 günü 11.00-12:00 Saatleri arasında yapılmış, sorulan sorulara alınan cevaplar sonunda adayın tezinin/çalışmasının başarılı olduğuna oybirliği ile karar verilmiştir.

Sınav Komisyonu Başkanı

Doç. Dr. Asuman YÜKSEL

Bursa Uludağ Üniversitesi

Üye

Prof. Dr. Nagihan OĞUZ DURAN

Bursa Uludağ Üniversitesi

Üye

Prof. Dr. Nuran BAYRAM ARLI

Bursa Uludağ Üniversitesi

Üye

Doç. Dr. Eyüp ÇELİK

Sakarya Üniversitesi

Üye

Dr. Öğr. Üyesi M. Berkay ÖZÜNLÜ

Sinop Üniversitesi

ÖNSÖZ

Eğitim hayatıma bir şekilde dokunmuş, doğrudan veya dolaylı olarak gelişimime iyisiyle kötüsüyle katkı sunmuş herkese teşekkürü bir borç bilirim.

Doktora eğitimim boyunca yaşadıklarım beni epey yordu. Bu süreci bilen ve atlatmam konusunda desteklerini esirgemeyen, beni yarı yolda bırakmayan ve yanına her gittiğimde yapacaklarım konusunda beni bolca motive eden, birlikte nice yıllar çalışmayı umduğum, öğrencisi olmaktan gurur duyduğum sevgili danışman hocam Doç. Dr. Asuman YÜKSEL'e; her aradığımda neşe saçan sesini duyduğum için mutlu olduğum, her yardımını istediğimde bilgisiyle yanımda olan, sadece bir dönem ders almama rağmen hocalığını örnek aldığım çok sevgili hocam Prof. Dr. Nuran BAYRAM ARLI'ya; başarılı ve güçlü karakteriyle, hem akademik hem de yönetici olarak hayranlık duyduğum, öğrencisi olmaktan mutlu olduğum, bana vaktini ve emeğini harcadığı için ayrıca minnettar kaldığım sevgili hocam Prof. Dr. Nagihan OĞUZ DURAN'a; hem yeterliliğimde hem de doktora savunmamda yanımda olmayı çekinmeden kabul eden, bilgisiyle yanımda olan ve emek veren saygıdeğer hocam Doç. Dr. Eyüp ÇELİK'e; jüri üyeliğim için yanımda olmayı kabul eden, vaktini ve emeğini ayıran, bilgisiyle katkı sunan sevgili hocam Berkay ÖZÜNLÜ'ye sonsuz teşekkürlerimi sunuyorum.

Ayrıca yüksek lisansımda danışmanlığımı yapan, çalışırken bizi yalnız bırakmayan, ihtiyacımız olduğunda tezime katkı sunan, muhabbetine ve bilgisi, anlattıklarına doyum olmayan sevgili hocam Doç. Dr. Filiz GÜLTEKİN'e, derdime tasama ortak olan, ihtiyacım olduğunda yanımda olan ömürlük dostlarım Dr. Abdullah AÇAR ve Dr. İsmail ÇİMEN'e;

Zamanını ve sevgisini benden esirgemeyen, çalışma azmine hayran olduğum, sabırla bu çalışmayı bitirmemi bekleyen ve planlarımızı ertelerken gocunmayan, yüzünden gülüşü eksik olmasın diye dua ettiğim hem arkadaşım hem de müstakbel eşim, çok sevdiğim nişanlım Zeycan ALP'e; konforlarından feda ederek sevgilerini, hayatlarını bağışlayan, mutlu ve huzurlu olmam için ellerinden geleni fazlasıyla yapan babam Kemal ÖZKAN ve annem Güler ÖZKAN'a şükranlarımı sunuyorum.

Sayenizde.

Mustafa ÖZKAN

2023

ÖZET

Yazar Adı ve Soyadı	Mustafa ÖZKAN
Üniversite	Bursa Uludağ Üniversitesi
Enstitü	Eğitim Bilimleri Enstitüsü
Anabilim Dalı	Eğitim Bilimleri
Bilim Dalı	Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık
Tezin Niteliği	Doktora Tezi
Sayfa Sayısı	XVII +174
Mezuniyet Tarihi	
Tez Danışmanı	Doç. Dr. Asuman Yüksel

OKULDA YÜZ YÜZE YÜRÜTÜLEN PSİKOLOJİK DANIŞMA HİZMETİ İLE UZAKTAN YÜRÜTÜLEN PSİKOLOJİK DANIŞMA HİZMETİNİN İLİŞKİSİ: ÇEVİRİMİÇİ PSİKOLOJİK DANIŞMA TUTUMLARININ DÜZENLEYİCİ ROLÜ

Araştırmanın genel amacı psikolojik danışmanların okulda yüz yüze sundukları psikolojik danışma hizmetinin uzaktan yaptıkları psikolojik danışma hizmetiyle olan ilişkisinde çevrimiçi psikolojik danışma tutumlarının ve bazı demografik özelliklerin düzenleyici etkisini ortaya koymaktır. Bu genel amaç doğrultusunda iki çalışma yapılmıştır. İlk çalışma Bursa'da görev yapan 420 okul psikolojik danışmanı ile yürütülmüştür. Psikolojik danışmanların yüz yüze ve uzaktan gerçekleştirdikleri psikolojik danışma etkinliklerinin sıklığını belirlemek amacıyla Psikolojik Danışma Etkinlik Derecelendirme Ölçeği (PDED) Türkçe kültürüne uyarlanmıştır. Bunun yanında okul psikolojik danışmanlarının çevrimiçi psikolojik danışma tutumlarının belirlenebilmesi için Psikolojik Danışma Hizmetlerini Çevrimiçi Sunma Tutumu Ölçeği (PDHİÇET) geliştirilmiştir. Daha sonra 258 okul psikolojik danışmanı ile ikinci çalışma yapılmıştır. Çalışma 2 dahilinde okulda yüz yüze yürütülen psikolojik danışma hizmetinin uzaktan yürütülen psikolojik danışma hizmeti ile ilişkisine bakılmıştır. Ek olarak okulda yüz yüze yürütülen psikolojik danışma hizmetinin sıklığı ile uzaktan yürütülen psikolojik danışma hizmeti sıklığı arasındaki ilişkide sosyo-demografik özelliklerin ve çevrimiçi psikolojik danışma tutumlarının düzenleyici etkisi incelenmiştir. Çalışma 1'de elde edilmiş bulgulara göre PDED ve PDHİÇET'in geçerli ve güvenilir ölçme araçları olduğu ortaya konulmuştur. Çalışma 2 kapsamında ise okulda yüz yüze yürütülen psikolojik danışma hizmetinin uzaktan yürütülen psikolojik danışma hizmetini yordadığı anlaşılmıştır. Ayrıca yüz yüze yürütülen psikolojik danışma hizmeti ile uzaktan yürütülen psikolojik danışma hizmeti arasındaki ilişkide, okul türünün ve çevrimiçi psikolojik danışma hizmeti sunma tutumlarının düzenleyici etkisi olduğu

belirlenmiştir. Özel okullarda çalışma durumu ve olumlu çevrimiçi psikolojik danışma tutumunun uzaktan psikolojik danışma hizmeti sunma sıklığını artırıcı (booster) etki gösterdiği ortaya konulmuştur. Bulgular basit grafikler aracılığı ile paylaşılmıştır. Elde edilmiş sonuçlar geçmiş araştırmalar ışığında tartışılmış, buna göre araştırmacılara, okul psikolojik danışmanlarına, velilere ve politika yapıcı, mevzuat düzenleyici devlet kurumlarına ve Millî Eğitim Bakanlığındaki ilgili çalışanlara önerilerde bulunulmuştur.

***Anahtar Sözcükler:** Okul psikolojik danışmanlığı, okullarda psikolojik danışma hizmetleri, çevrimiçi psikolojik danışma sunma tutumu, uzaktan psikolojik danışma, PDED, PDHİÇET.*

ABSTRACT

Name and Surname	Mustafa ÖZKAN
University	Bursa Uludag University
Institution	Education Science Institution
Field	Educational Sciences
Branch	Guidance and Psychological Counseling
Degree Awarded	PhD
Page Number	XVII +174
Degree Date	2023
Supervisor	Doç. Dr. Asuman Yüksel

THE RELATIONSHIP BETWEEN FACE-TO-FACE AND REMOTE PSYCHOLOGICAL COUNSELING SERVICES IN SCHOOL: THE MODERATING ROLE OF ONLINE PSYCHOLOGICAL COUNSELING ATTITUDES

The general aim of the research is to reveal the moderating effect of online psychological counseling attitudes and certain demographic characteristics on the relationship between face-to-face psychological counseling services provided by counselors at school and the remote psychological counseling services they provide. In line with this general aim, two studies were conducted. The first study was carried out with 420 school psychological counselors in Bursa. The Psychological Counseling Activity Rating Scale (PCARS) was adapted to the Turkish culture to determine the frequency of face-to-face and remote psychological counseling activities carried out by the counselors. In addition, the Attitude Scale for Providing Online Psychological Counseling Services (ASPOPCS) was developed to determine the attitudes of school psychological counselors towards online psychological counseling. Afterwards, a second study was conducted with 258 school psychological counselors. Within the scope of Study 2, the relationship between face-to-face psychological counseling services conducted at school and remote psychological counseling services was examined. In addition, the moderating effect of socio-demographic characteristics and attitudes towards online psychological counseling on the relationship between the frequency of face-to-face psychological counseling services and the frequency of remote psychological counseling services at school was investigated. According to the findings obtained from Study 1, it has been revealed that PCARS and ASPOPCS are valid and reliable measuring tools. Within the scope of Study 2, it was understood that face-to-face psychological counseling services

conducted at school predict remote psychological counseling services. Additionally, it has been determined that the type of school and attitudes towards providing online psychological counseling services have a moderating effect in the relationship between face-to-face and remote psychological counseling services. It has been demonstrated that the employment status in private schools and a positive attitude towards online psychological counseling boost the frequency of providing remote psychological counseling services. The findings were shared through simple graphics. The obtained results were discussed in light of past research, and accordingly, recommendations were made to researchers, school psychological counselors, parents, policy makers, regulatory state institutions, and relevant employees in the Ministry of National Education.

Keywords: School counseling, counseling activities in schools, online counseling attitude, distance counseling and guidance, PDED, PDHİÇET.

İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ.....	V
ÖZET.....	vi
ABSTRACT	viii
İÇİNDEKİLER.....	x
TABLolar LİSTESİ.....	xiv
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	xv
KISALTMALAR LİSTESİ	xvi
1. BÖLÜM.....	1
GİRİŞ.....	1
1.1. Problem Durumu	1
1.2. Araştırma Soruları	8
1.3. Araştırmanın Amacı	9
1.4. Araştırmanın Önemi	9
1.5. Varsayımlar	11
1.6. Sınırlılıklar	11
1.7. Tanımlar	11
2. BÖLÜM.....	12
KAVRAMSAL ÇERÇEVE	12
2.1. Psikolojik Danışma Hizmeti.....	12
2.1.1. Psikolojik Danışma Hizmetinin Tanımı ve Amaçları:	14
2.1.2. Psikolojik Danışma İlişkisinin Unsurları:.....	19
2.1.3. Psikolojik Danışma Süreci ve Yaklaşımları:	21
2.1.4. Etkili Psikolojik Danışma İlişkisinin Özellikleri:.....	25
2.1.5. Okulda Yüz Yüze Sunulan Psikolojik Danışma Hizmeti:.....	30
2.2. Çevrimiçi Psikolojik Danışma	31
2.2.1. Çevrimiçi ruh sağlığı hizmetine genel bakış:	31
2.2.2. Çevrimiçi ruh sağlığı hizmetinin tarihçesi:	35
2.2.3. Çevrimiçi psikolojik danışma hizmetinin faydaları ve avantajları:	39
2.2.4. Çevrimiçi psikolojik danışma hizmetinin sınırlılıkları ve dezavantajları:.....	42
2.2.5. Çevrimiçi psikolojik danışma hizmeti sunulma biçimleri:	45
2.2.6. Çevrimiçi psikolojik danışma yöntemleri:	47

2.2.7. Çevrimiçi psikolojik danışmada meslek etiği:.....	55
2.3. Çevrimiçi Psikolojik Danışmaya Yönelik Tutumlar	67
2.3.1. Tutumlara Genel Bakış:	67
2.3.2. Tutumların Davranışlara Etkisi:	72
2.3.3. Çevrimiçi Psikolojik Danışma Tutumunun Gerekçeli Eylem Teorisi Açısından Değerlendirilmesi:	79
2.4. İlgili Araştırmalar	82
2.4.1. Yurtiçinde Yapılmış Araştırmalar:	82
2.4.2. Yurtdışında Yapılmış Araştırmalar:	86
3. BÖLÜM.....	93
ÇALIŞMA 1	93
YÖNTEM.....	93
3.1. Çalışmanın Modeli	93
3.2. Çalışma Grubu.....	93
3.3. Veri Toplama Araçları.....	95
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu	95
3.3.2. Psikolojik Danışma Etkinliği Derecelendirme Ölçeği (PDED):	95
3.3.3. Psikolojik Danışma Hizmetlerini Çevrimiçi Sunma Tutumu Ölçeği (PDHİÇET): ...	97
3.4. Verilerin Toplanması ve Çözümlemesi.....	99
3.4.1. Ölçeklerin Geçerlik Çalışmalarının Yapılması:	99
3.4.2. Ölçeklerin Güvenirlik Çalışmalarının Yapılması:	101
4. BÖLÜM.....	102
ÇALIŞMA 1	102
BULGULAR	102
4.1. PDHİÇET Ölçeğine İlişkin Çalışmalar	102
4.1.1. PDHİÇET Ölçeği'ne İlişkin Geçerlik Çalışmaları:	102
4.1.2. PDHİÇET Ölçeği'ne İlişkin Güvenirlik Çalışmaları:	106
4.2. OPDED ve UPDED Ölçeklerine İlişkin Çalışmalar	107
4.2.1. PDED Ölçeklerine İlişkin Geçerlik Çalışmaları:.....	107
4.2.2. OPDED ve UPDED Ölçeklerine İlişkin Güvenirlik Çalışmaları	111
5. BÖLÜM.....	112
ÇALIŞMA 2	112
YÖNTEM.....	112
5.1. Çalışmanın Modeli	112

5.2. Çalışmanın Grubu	112
5.3. Veri Toplama Araçları.....	113
5.3.1. Kişisel Bilgi Formu	113
5.3.2. Okulda Psikolojik Danışma Etkinliği Derecelendirme Ölçeği (OPDED).....	113
5.3.3. Uzaktan Psikolojik Danışma Etkinliği Derecelendirme Ölçeği (UPDED)	114
5.3.4. Psikolojik Danışma Hizmetlerini Çevrimiçi Sunma Tutumu Ölçeği (PDHİÇET)...	115
5.4. Verilerin Toplanması ve Analizi	115
6. BÖLÜM.....	118
ÇALIŞMA 2	118
BULGULAR	118
6.1. Okulda Yüz Yüze Yürütülen Psikolojik Danışma Sıklığının Uzaktan Yürütülen Psikolojik Danışma Sıklığına Etkisi	118
6.2. Psikolojik Danışma Hizmetlerinde Sosyo-Demografik Değişkenlerin Düzenleyici Etkisi	119
6.2.1. Okulda Yüz Yüze Yürütülen Psikolojik Danışma Sıklığı ile Uzaktan Yürütülen Psikolojik Danışma Sıklığı Arasındaki İlişkide Cinsiyetin Düzenleyici Etkisi	119
6.2.2. Okulda Yüz Yüze Yürütülen Psikolojik Danışma Sıklığı ile Uzaktan Yürütülen Psikolojik Danışma Sıklığı Arasındaki İlişkide Yaşın Düzenleyici Etkisi.....	119
6.2.3. Okulda Yüz Yüze Yürütülen Psikolojik Danışma Sıklığı ile Uzaktan Yürütülen Psikolojik Danışma Sıklığı Arasındaki İlişkide Eğitim Düzeyinin Düzenleyici Etkisi	120
6.2.4. Okulda Yüz Yüze Yürütülen Psikolojik Danışma Sıklığı ile Uzaktan Yürütülen Psikolojik Danışma Sıklığı Arasındaki İlişkide Çalışma Süresinin Düzenleyici Etkisi.....	121
6.2.5. Okulda Yüz Yüze Yürütülen Psikolojik Danışma Sıklığı ile Uzaktan Yürütülen Psikolojik Danışma Sıklığı Arasındaki İlişkide Okul Türünün Düzenleyici Etkisi	122
6.2.6. Okulda Yüz Yüze Yürütülen Psikolojik Danışma Sıklığı ile Uzaktan Yürütülen Psikolojik Danışma Sıklığı Arasındaki İlişkide Okul Kademesinin Düzenleyici Etkisi....	123
6.3. Psikolojik Danışma Hizmetlerini Çevrimiçi Sunma Tutumunun Düzenleyici Etkisi.....	124
6.3.1. Okulda Yüz Yüze Yürütülen Psikolojik Danışma Hizmetleri ile Uzaktan Yürütülen Psikolojik Danışma Hizmetleri Arasındaki İlişkide Çevrimiçi Olumlu Tutumun Etkisi:..	125
6.3.2. Okulda Yüz Yüze Yürütülen Psikolojik Danışma Hizmetleri ile Uzaktan Yürütülen Psikolojik Danışma Hizmetleri Arasındaki İlişkide Çevrimiçi Olumsuz Tutumun Etkisi:	126
7. BÖLÜM.....	129
TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER	129
7.1. Tartışma ve Sonuç	129

7.2. Öneriler.....	136
7.2.1. Araştırmacılara Yönelik Öneriler	136
7.2.2. Psikolojik Danışmanlara Yönelik Öneriler.....	138
7.2.3. Diğerlerine Yönelik Öneriler.....	139
KAYNAKÇA	141
EKLER.....	167
EK-1: Kişisel Bilgi Formu	167
EK-2: Psikolojik Danışma Etkinlik Derecelendirme Ölçeği (PDED)	168
EK-3: Psikolojik Danışma Hizmetlerini Çevrimiçi Sunma Tutumu Ölçeği (PDHiÇET).....	169
EK-4: Araştırma ve Yayın Etik Kurul Kararı	170
EK-5: MEB Resmi İzni	171
EK-6: SCARS Kullanım İzni	172
ÖZ GEÇMİŞ.....	173

TABLÖLAR LİSTESİ

<i>Tablo</i>	<i>Sayfa</i>
1. Çalışma 1'e katılan okul psikolojik danışmanlarının demografik özellikleri.....	96
2. Psikolojik Danışma Hizmetlerini Çevrimiçi Sunma Tutumu Ölçeği Madde Havuzu.....	100
3. PDHİÇET İçin Elde Edilen Ölçek Yapısına İlişkin Bulgular.....	105
4. PDHİÇET Ölçek Maddelerine İlişkin Madde-Toplam Korelasyonları.....	106
5. PDHİÇET DFA Uyum İndeksleri	107
6. PDHİÇET Birleşim ve Ayrışım Geçerliliği Değerleri.....	108
7. PDED Ölçeklerinin Maddelerine İlişkin Madde-Toplam Korelasyonları.....	110
8. OPDED DFA Uyum İndeksleri.....	111
9. UPDED DFA Uyum İndeksleri	112
10. PDED Ölçeklerine Ait Birleşim ve Ayrışım Geçerliliği.....	113
11. Çalışma 2'ye katılan okul psikolojik danışmanlarının demografik özellikleri	114
12. Okulda yüz yüze yapılan psikolojik danışma etkinliklerinin uzaktan yapılan psikolojik danışma etkinliklerinin ilişkisi.....	120
13. Cinsiyetin Düzenleyici Etkisi	121
14. Yaşın Düzenleyici Etkisi.....	122
15. Eğitim Düzeyinin Düzenleyici Etkisi.....	123
16. Çalışma Süresinin Düzenleyici Etkisi.....	123
17. Okul Türünün Düzenleyici Etkisi.....	124
18. Okul Kademesinin Düzenleyici Etkisi.....	126
19. Çevrimiçi Olumlu Tutumunun Düzenleyici Etkisi	127
20. Çevrimiçi Olumsuz Tutumunun Düzenleyici Etkisi.....	129

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil	Sayfa
1. Yeni Yargılara Bağlı Tutum Oluşumu.....	70
2. Gerekçeli Eylem Teorisinin Şeması.....	75
3. PDHİÇET'in Birinci Düzey Doğrulayıcı Faktör Analizi Ölçme Sonuçları.....	107
4. Okulda Psikolojik Danışma Etkinlik Derecelendirme Ölçeği (OPDED) Birinci Düzey Doğrulayıcı Faktör Analizi Path Diyagramı	111
5. Uzaktan Psikolojik Danışma Etkinlik Derecelendirme Ölçeği (UPDED) Birinci Düzey Doğrulayıcı Faktör Analizi Path Diyagramı	112
6. Basit Düzenleyici Etki Modeli.....	118
7. Okul Türünün Düzenleyici Etki Grafiği.....	125
8. Çevrimiçi Olumlu Tutumun Düzenleyici Etki Grafiği	128
9. Çevrimiçi Olumsuz Tutumun Düzenleyici Etki Grafiği	129

KISALTMALAR LİSTESİ

- ACA:** Amerikan Psikolojik Danışma Derneği (American Counseling Association)
- APA:** Amerikan Psikoloji Birliği
- ASCA:** Amerikan Okul Psikolojik Danışmanları Birliği (American School Counselors' Association)
- ASWB:** Sosyal Çalışma Kurulları Birliği
- ATA:** Amerikan Teletıp Derneği
- BCC:** Akredite Koçluk Kurulu (Board Certified Coach)
- CACREP:** Psikolojik Danışma Eğitim Programları Akreditasyon Kurulu
- CCE:** Kanada Etik Kodları (Canadian Code of Ethics)
- CPA:** Kanada Psikologlar Birliği
- DCC:** Uzaktan Akredite Danışman (Distance Certified Counselor)
- HON:** Ağda Sağlık Vakfı (Health on the net Foundation)
- ISMHO:** Uluslararası Çevrimiçi Ruh Sağlığı Topluluğu (International Society for Mental Health Online)
- KGRP:** Kapsamlı Gelişimsel Rehberlik Programı
- NBCC:** Ulusal Sertifikalı Psikolojik Danışmanlar Kurulu (National Board of Certified Counselors)
- OPDED:** Okulda Psikolojik Danışma Etkinlik Derecelendirme Düzeyi
- PDÇİHET:** Psikolojik Danışma Hizmetlerini Çevrimiçi Sunma Tutumu Ölçeği
- PDED:** Psikolojik Danışma Etkinlik Derecelendirme Ölçeği
- PDR:** Psikolojik Danışma ve Rehberlik
- UPDED:** Uzaktan Psikolojik Danışma Etkinlik Derecelendirme Düzeyi
- WBS:** Web Sohbeti Yayın Sistemi (Webchat Broadcasting System)

1. BÖLÜM

GİRİŞ

Bu bölümde araştırmanın problem durumu, araştırma soruları, araştırmanın amacı, önemi varsayımları ve sınırlılıkları ele alınmıştır.

1.1. Problem Durumu

Covid-19 salgını başlangıcından itibaren dünya genelinde pek çok alanı etkilemiştir. Öncelikle, salgın nedeniyle birçok insan sağlık sorunları yaşamış ve birçok insan da hayatını kaybetmiştir. Eğitim, ekonomi, iş dünyası ve başka sektörler büyük darbe almış, yapılan faaliyetlerin çok büyük bir kısmı aksamış ve durma noktasına gelmiştir. Ayrıca, salgın hızla yayıldığı için devletler tarafından çeşitli önlemler alınırken neredeyse tüm dünya genelinde sokağa çıkma yasağı ilan edilmiştir. Bu yasaklar, insanların işlerine, okullarına ve sosyal hayatlarına katılımlarını kısıtlamıştır. Buna bağlı olarak hayatın pek çok alanında teknoloji kullanımı artmıştır. Uzaktan çalışma ve uzaktan eğitim sistemleri yaygınlaşmış, çevrimiçi toplantı ve etkinlikler sıklıkla yapılmaya başlanmıştır. İnsanlar, çeşitli teknolojik araçları kullanarak, birbirleriyle iletişim kurmaya ve sosyal hayatlarını devam ettirmeye çalışmışlardır. Eğitim de uzaktan ve hibrit modellerle, öğrencilerin ve öğretmenlerin yeni sisteme uyum sağlama çabalarıyla, teknolojik araçlar sayesinde sürdürülebilmektedir. Eğitimin ve okulların önemli parçalarından biri olan okul psikolojik danışmanlığı da bu yeni düzene uyum sağlamaya çalışmıştır.

Okullarda yapılan eğitim, öğretim ve rehberlik programları göz önüne alındığında, okul psikolojik danışmanlarına pek çok sorumluluk düşmektedir. Okullarda yapılan psikolojik danışma hizmetinin, sınıf rehberliğinin, akran yardımcılığının, konsültasyon ve koordinasyon etkinliklerinin okul psikolojik danışmanının rollerini belirlediği söylenmektedir (Myrick, 1997a). Psikolojik danışmanlar yaptıkları bu etkinliklerle öğrencileri kişisel, sosyal, duygusal, iş ve kariyer gelişimi, ahlaki ve bilişsel alanlarda desteklemektedirler (Nazlı, 2019). Literatür incelendiğinde okullarda yapılan rehberlik uygulamalarının öğrencilerin sosyal duygusal gelişimini desteklediği (Lambie, Stickl Haugen, Borland & Campbell, 2019; Warner, Colognori, Brice, Herzig, Mufson ve diğerleri, 2016; Webb, Brigman, Carey, Villares, Wells ve diğerleri, 2019), akademik başarısını yükselttiği (Carey & Dimmit, 2012; Carrell & Carrell, 2006; Shi & Brown, 2020) ve öğrencilere iş bulma, kariyer planlama, üniversiteye devam etme, eğitim alma, girişimcilik, sosyal katılım, kültürel/kişisel gelişim gibi kazanımlar sağladığı anlaşılmaktadır (Hurwitz & Howell, 2014; McMahon, Griffith, Mariani & Zyromski, 2017;

Mulhern, 2020). Bu nedenle, psikolojik danışmanların pandemi dönemi ve sonrasında öğrencilerin ihtiyaçlarını karşılamak için belirli alanlarda sınırlı kalmaması gerektiği açıktır. Uzaktan çalışmaların da okul rehberlik servislerindeki gibi yürütülmesi, bu ihtiyaçların karşılanması için uygun bir yöntem olarak görülmektedir.

Önceki çalışmalardan elde edilmiş verilere göre, pandemi dönemi öğrencilerin akademik başarılarını ve ruh sağlıklarını olumsuz yönde etkileyen birçok zorluk yaratmıştır. Hem akademik başarılarını hem de ruhsal durumlarını etkileyen sosyal izolasyon, ebeveyn işsizliği, gıda sıkıntıları, hastalık korkusu ve salgın sebepli ölümler nedeniyle büyük bir kaos yaşanmıştır (Alexander, Savitz-Romer, Nicola, Rowan-Kenyon, & Carroll, 2022; Hamilton & Gross, 2021). Pandemi sürecinde, kaygı ve depresyon oranlarında artış olduğunu gösteren araştırmalar bulunmaktadır (Singh, Singh, Zaidi & Sharma, 2020). Bu durum, öğrencilerin psikolojik sağlığının daha da kötüleşebileceği yönündeki endişeleri artırmıştır. 2020 yılında okulların kapanmasıyla hibrit veya tamamen uzaktan öğrenme modellerine geçildiğinde, birçok öğrenci okullarının sağladığı istikrar ve destekten uzaklaşmış ve bu yüzden ruh sağlığı sorunlarının sıklığı artmıştır (YouthTruth, 2021). Bu artan ruh sağlığı sorunları ve eğitimde yaşanan değişimler, önceden var olan eğitim ve öğretim fırsatındaki eşitsizlikleri daha da derinleştirmiştir (Van Lancker & Parolin, 2020). Bu durum, eğitim sistemlerinin öğrencilerin ruh sağlıklarını korumak ve onların ihtiyaçlarını karşılamak için daha fazla destek sunmalarının önemini vurgulamaktadır. Ayrıca, öğrencilerin ruh sağlığına yönelik endişelerinin artmasıyla birlikte, okullarda sunulan psikolojik danışma hizmetleri daha da önem kazanmıştır. Psikolojik danışmanların öğrencilerin kaygı ve depresyon gibi sorunlarla başa çıkma becerilerini geliştirmelerine, zorlu koşullar altında başarılı olmalarına ve akademik hedeflerine ulaşmalarına yardımcı olması beklenmektedir. Okul rehberlik servislerinde sunulan psikolojik danışma hizmetleri, öğrencilerin ruh sağlığına yönelik endişelerinin azaltılmasında ve pandemi döneminde yaşanan olumsuz etkilerin telafi edilmesinde önemli bir rol oynayabilir. Pandemide öğrencilerin akademik başarılarının azalması ve kapanmanın ruh sağlıkları üzerindeki olumsuz etkilerinin artış göstermesi, okullarda sunulan psikolojik danışma hizmetlerinin önemini artırmıştır. Bu nedenle, okullarda yüz yüze yürütülen psikolojik danışma hizmetlerinin sıklığı ve bu sıklığın uzaktan yürütülen psikolojik danışma hizmetlerine olan etkileri hakkında bilgi sahibi olmak, öğrencilerin ruh sağlığını korumak ve pandeminin olumsuz etkilerini telafi etmek açısından önemli görünmektedir. Bununla birlikte Gerekçeli Eylem Teorisine ve Bilgi-Motivasyon-Davranışsal Beceriler Modeline göre, geçmişte edinilmiş bilgi ve alışkanlık haline gelmiş davranışlar, gelecekte yapılacak davranışları öngörmekte etkilidir (Fishbein & Ajzen,

2010; Fisher, Fisher & Rye, 1995). Bu bağlamda, okul içerisinde yüz yüze yürütülen psikolojik danışma hizmetinin sıklığının, uzaktan yürütülen psikolojik danışma sıklığını ne düzeyde öngördüğünün incelenmesi, özellikle pandemi sürecinde önem kazanan uzaktan psikolojik danışma hizmetlerinin etkinliğini ve sürekliliğini anlamaya katkıda bulunacaktır. Bu sayede, eğitim ve psikolojik danışmanlık alanında çalışan profesyoneller, öğrencilere yönelik psikolojik destek hizmetlerinin daha etkili bir şekilde sunulması ve psikolojik danışma alanındaki beceri ve alışkanlığın farklı koşullara taşınması konusunda gerekli stratejiler geliştirebilirler. Bu çalışma, literatüre, okulda yüz yüze yürütülen psikolojik danışma hizmetlerinin uzaktan yürütülmesi halinde ne düzeyde etkili olabileceği konusunda önemli katkı sağlayarak, gelecekteki uygulama ve araştırmalar için rehberlik edebileceği düşünülmektedir.

Okullarda sunulan psikolojik danışma hizmeti için teknolojinin kullanılması konusunda bazı tartışmalar mevcuttur. Araştırmalar, bireylerin teknoloji kullanımını kolay olarak algıarlarsa yeni teknolojiyi kabul etme ve kullanma olasılıklarının daha yüksek olduğunu göstermektedir (Davis, 1993; Nair & Das, 2011; Saade & Bahli, 2005). Önceki çalışmalar, okul psikolojik danışmanlığı mesleğinde belirli teknolojiler için algılanan kullanım kolaylığını ortaya koymaktadır. Birçok okul psikolojik danışmanı, e-posta ile iletişim kurmanın, multimedya sunumları ve web sayfaları oluşturma, haber bültenleri geliştirmenin ve okulların öğrenci bilgi sistemlerinden öğrenciler hakkında bilgi edinmenin nispeten kolay olduğunu belirtmektedir (Carey & Dimmitt, 2004; Carlson, Portman & Bartlett, 2006; Kozlowski, Mikesina & Genova, 2015; Loague, Alexander & Reynolds, 2010; Steele, Jacokes & Stone, 2014; Van Horn & Myrick, 2001). Birçok psikolojik danışman, internetten psikolojik danışmanlıkla ilgili bilgiler almayı ve öğrenciler için belirli amaçlara yönelik sunumlar oluşturmaya kolay bulduğunu belirtmektedir. Rehberlik müfredatı içeriğini belirleyip sunmanın, herhangi bir konuda bilgi vermenin ve öğrenci ihtiyaçlarına yönelik kariyer değerlendirmeleri yapmanın çevrimiçi ortamlar sayesinde eskisinden daha az çaba gerektirdiğini düşünmektedirler (Hayden, Poynton & Sabella, 2008; Holcomb-McCoy, Ileana & Georgina, 2009; Loague ve diğerleri, 2010; Milsom & Bryant, 2006; Steele ve diğerleri, 2014). Erken yaşlardan itibaren teknolojiyi kullanan ve her gün internet, kısa mesaj ve sosyal medya aracılığıyla iletişim kuran öğrencilerle çalışırken, okul psikolojik danışmanlarının öğrencilerle bağ kurmak, onları anlamak ve desteklemek için teknolojiyi benimsemesinin gerekebileceği bildirilmiştir (Gallo, Rausch, Smith & Wood, 2016). Pandemi döneminde psikolojik danışmanların uzaktan çalışmak zorunda kalmaları ile teknolojinin okul psikolojik danışmanlığında gerekli olduğu belirginleşmiştir. COVID-19'un okul psikolojik

danışmanlığına etkisinin incelendiği önceki araştırmalara göre, psikolojik danışma hizmetlerini kullanan kişi sayısında ve verilen hizmetlerdeki seans sayısında azalma görüldüğü anlaşılmıştır (O'Connor, 2022). Birçok okul psikolojik danışmanı, mesleklerinde doğrudan teknoloji kullanımıyla ilk kez karşılaşmış ve bu konuda eğitim eksikliği nedeniyle önemli sıkıntı yaşadıkları ortaya çıkmıştır (Mielgo-Conde, Seijas-Santos & Grande-de-Prado, 2021). Araştırmalar, okul psikolojik danışmanlarının teknolojiyi etkili bir şekilde kullanmalarının öğrencilerin akademik başarılarını artırabileceğini göstermektedir. Pandemi döneminde uzaktan eğitim ve psikolojik danışma hizmetleri için teknolojinin kullanımı eskisinden önemli hale gelmiştir. Okul psikolojik danışmanlarının teknolojiyi doğru şekilde kullanmaları, öğrencilere daha iyi hizmet sunmalarına yardımcı olabilir. Teknolojinin kullanımı ile psikolojik danışma hizmetleri daha erişilebilir hale gelebilir ve daha fazla öğrenciye ulaşılabilir. Ayrıca pandemi döneminde okul psikolojik danışmanları uzaktan psikolojik danışma hizmeti sunmak için çevrimiçi psikolojik danışma ile ilgili herhangi bir eğitimi almadan doğrudan teknolojiyi kullanmak zorunda kalmışlardır. Bu durum, eğitim almadan uzaktan psikolojik danışma hizmetlerinin ne düzeyde başarılı bir şekilde sunulabildiğini anlamının önemini de vurgulamaktadır. Araştırma sonucunda, çevrimiçi psikolojik danışma ve teknoloji eğitimi almamış okul psikolojik danışmanlarının, okul içerisinde yürüttükleri psikolojik danışma hizmetlerini uzaktan ne düzeyde yürütebildiklerini ve bu hizmetlerin etkinliğini ölçmek açısından önemli olduğu düşünülmektedir.

Teknolojinin hızla gelişmesiyle birlikte çevrimiçi psikolojik danışma hizmetleri de yaygınlaşmıştır. Artık psikolojik danışma hizmetleri sadece yüz yüze görüşme şeklinde değil, aynı zamanda çevrimiçi platformlarda veya e-posta, telefon ve video konferans görüşmesi gibi farklı şekillerde de sunulabilmektedir. Bu bağlamda, çevrimiçi psikolojik danışma konusu da araştırmaya değerdir. Daha önce yapılan çalışmaların genellikle danışan odaklı olduğu görülmüştür (Zeren, 2020). Yüz yüze ruh sağlığı hizmetleri ile çevrimiçi hizmetlerin karşılaştırılmasında memnuniyet bakımından fark bulunmamıştır (Cook & Doyle, 2002; Murphy, Parnass, Mitchell, Hallett, Cayley & Seagram, 2009). Ayrıca, çevrimiçi ve yüz yüze danışmanlık hizmetlerinde, danışanların danışma hizmeti konusunda yaşadıkları sorunlar ve öznel iyi oluşları benzer sonuçlar vermiştir (Zeren, 2015, 2017; Zeren, Erus, Amanvermez, Buyruk Genç, Yılmaz ve Duy, 2020). Bunun yanı sıra, yüz yüze ve çevrimiçi psikolojik danışmanlık hizmetlerinin karşılaştırıldığı bir araştırmada her ikisinin de benzer düzeyde etkili olduğu bulunmuştur (Barak, Hen, Boniel-Nissim & Shapira, 2008). Çevrimiçi psikolojik danışma hizmetleri, erişimi kolaylaştırması nedeniyle yüz yüze hizmetlerle aynı düzeyde

etkilidir (Alleman, 2002; Joyce, 2012; Shaw & Shaw, 2006; Zeren ve Bulut, 2018). Ayrıca, danışanların gizliliklerini korumalarını sağlaması ve etiketlenmeden yardım almalarına olanak tanınması nedeniyle çevrimiçi hizmetler, yüz yüze hizmetlere göre daha rahatlatıcı olabilmektedir (Cartreine, Ahern, & Locke, 2010; Chester & Glass, 2006). Son olarak, çevrimiçi psikolojik danışma hizmetleri, düşük maliyetleriyle de tercih edilebilir bir seçenek sunmaktadır (Bozkurt, 2013; Özer, Yıkılmaz, Altınok ve Bayoğlu, 2016). Araştırmalara göre çevrimiçi psikolojik danışma hizmetlerinin yaygınlaştığı, bu hizmetlerin farklı şekillerde sunulabildiği, çevrimiçi psikolojik danışma tutumlarının araştırmaya değer olduğu ve daha önce yapılan çalışmalarda çevrimiçi hizmetlerin yüz yüze hizmetlerle karşılaştırılmasında memnuniyet, etkililik ve erişim kolaylığı açısından benzer sonuçlar verdiği görülmektedir. Bu nedenlerle, çevrimiçi psikolojik danışma hizmetlerinin danışanlar açısından yararlı olduğu, çevrimiçi psikolojik danışma tutumlarını olumlu yönde etkileyebileceği ve zaman içinde danışanlar tarafından daha sık bir biçimde kullanılabileceği sonucuna varılabilir.

Son yıllarda, çevrimiçi psikolojik danışmanlığın giderek daha popüler hale gelmesi ile psikolojik danışmanların çevrimiçi danışmanlık hizmetlerine yönelik tutumlarının da araştırılması önemli hale gelmiştir. Bazı araştırmalar, psikolojik danışmanların çevrimiçi danışma hizmetlerine sıcak bakmalarına rağmen, bu hizmetlerin yüz yüze psikolojik danışma kadar etkili olduğundan emin olamadıklarını göstermektedir (Damar, 2019; Tanrikulu, 2009). Öte yandan, bir araştırma sonucunda terapistlerin çevrimiçi müdahalelere yönelik tutumları daha olumlu olarak değerlendirilmiş ve karşılaşılan zorlukların daha az olduğu belirtilmiştir (Rathenau, Sousa, Vaz & Geller, 2022). Başka bir araştırmada ise, psikolojik danışmanların çevrimiçi danışmanlık hizmetlerine uyum sağlamalarının iş deneyimi, ikamet yeri, danışmanlık yöntemi ve çevrimiçi danışmanlığa karşı tutum ile ilişkili olduğu bulunmuştur (Skipor & Vorobieva, 2021). Bununla birlikte, sanal gerçekliğin psikoterapide kullanılmasına yönelik tutumların araştırıldığı bir çalışmada, sanal gerçekliğin, farkındalık egzersizleri, fobiler, kademeli maruziyet terapisi, grup terapisi, sosyal beceri geliştirme, sandalye çalışması ve potansiyel olarak hastanın kendilik algısı, benlik saygısı veya benlik bilinci gibi sorunlar hakkında içgörü kazanma konusunda yardımcı olabileceği aktarılmıştır (Chao, 2022). Psikolojik danışmanların seanslarda VR teknolojisinin kullanımına olumlu yaklaştığı fakat teknolojinin getirdiği birtakım sıkıntıları da barındırdığı için her alana uygulanamayacağı belirtilmiştir. Sonuç olarak, psikolojik danışmanların çevrimiçi psikolojik danışma hizmetlerine yönelik tutumları hala çelişkili olsa da çevrimiçinde sunulan bu hizmetlerin giderek daha yaygın hale gelmesi ve teknolojinin sağladığı imkanların kullanılmasıyla birlikte, çevrimiçi psikolojik

danışmanın kullanımının yaygınlaşacağını, bazı alanlarda yararlı olabileceğini söylemek mümkündür.

Okul psikolojik danışmanlarının çevrimiçi psikolojik danışma hizmetlerine yönelik tutumları, teknolojinin etkisi ve kullanımı konusunda çeşitli araştırmalara konu olmuştur. Bazı araştırmacılar, okul psikolojik danışmanlarının teknoloji kullanımına yönelik tutumlarının çoğunlukla olumlu olduğunu ancak yeni teknolojiler tanıtıldığında bunlara karşı yönelimlerinin daha düşük olduğunu bulmuştur (Carlson, Portman, & Bartlett, 2006; Rainey, Mcglothlin & Miller, 2008; Steele ve diğerleri, 2014). Psikolojik danışmanlar açısından yalnızca teknolojik ürünlere sahip olmak ve bu ürünleri kullanışlı bulmak yeterli değildir. Rehberlik hizmetlerinin çevrimiçi kullanım için uygunluğu, çevrimiçi psikolojik danışma hizmetleri sunmanın öneminin fark edilmesi, sahip olunan teknolojik araç gereçlerin yeterliliği, kullanıcının bunları kullanmak için tutumunun olumlu olması halinde işe yarayacağı düşünülmektedir. Guzman ve Nussbaum (2009), yalnızca donanım veya yazılımı edinmenin teknolojileri hizmetlerle bütünleştirmek için yetersiz olduğunu savunmuş ve bu nedenle kullanıcının tutumunun önemini vurgulamıştır. Teknolojiye yönelik tutum ne kadar olumlu olursa, gerçek kullanımın da o kadar yüksek olacağı belirtilmiştir (Teo, 2011). Buna göre okul psikolojik danışmanlarının teknoloji kullanımına yönelik tutumlarının çoğunlukla olumlu olduğunu ancak yeni teknolojiler tanıtıldığında bu tutumun daha düşük olabileceği belirtilmektedir. Ayrıca teknolojik araç gereçlerin yeterliliği ve kullanıcının tutumunun olumlu olması gibi faktörlerin, çevrimiçi psikolojik danışma hizmetlerinin sunulmasında önemli olduğu vurgulanmaktadır.

Pandemi sırasında okul psikolojik danışmanları ile yapılmış çalışmalara baktığımızda pek çok sıkıntı ile karşı karşıya kalındığını gösteren çalışmalar mevcuttur. Psikolojik danışmanların sorumluluklarını yerine getirme konusunda sıkıntı yaşadıkları ve yeterince destek göremedikleri, okul yönetimi ve bazı mevzuatlar sebebiyle engellendiklerini, sosyal duygusal ihtiyaçları karşılamak ve ailelere destek olmak için daha fazla zaman harcarlarken kariyer danışmanlığı, bireyle psikolojik danışma ve grupla psikolojik danışma konularında daha az iş yapabildikleri anlaşılmıştır (Alexander ve diğerleri, 2022). Ayrıca pandeminin ilk dalgasında daha fazla okul yönetimi ve idari işlerle uğraşırlarken psikolojik danışmanlık ile ilgili görevleri daha az yaptıklarını bildirmişlerdir (Limberg, Villares, Gonzales, Rosen & Starrett, 2022; Strear, Duffy, & Sunde, 2021; Villares, Starrett & Limberg, 2022). Başka bir çalışmada teknolojinin kullanımını artırarak öğrencilere daha fazla yardım edilebileceği, pandemiden önceki döneme göre psikolojik danışmanlık, koordinasyon, konsültasyon, müfredat ve diğer görevlere daha fazla zaman ayırdıklarını, müfredat işlerinin fakir devlet

okullarında diğer okul türlerine göre daha az yapıldığı bulunmuştur (Limberg ve diğerleri, 2022). Bu araştırmalara göre pandemi döneminde okul psikolojik danışmanlarının yükü artarken, psikolojik danışmanların uzaktan çalışabilmelerinin önemi daha da artmıştır. Yapılan çalışmalar göstermektedir ki teknolojiden daha fazla yararlanıldığında uzaktan danışmanlık hizmetleri yoluyla öğrencilere daha fazla yardım edilebilir ve pandemi öncesine göre daha fazla psikolojik danışmanlık, koordinasyon, konsültasyon, müfredat ve diğer görevlere zaman ayırma imkânı sağlayabilir. Bu sayede okul psikolojik danışmanları, öğrencilerin sosyal duygusal ihtiyaçlarını gidermek ve ailelerine destek olmak için daha fazla zaman ayırabilirken, kariyer danışmanlığı, bireyle psikolojik danışma ve grupla psikolojik danışma konularında da daha fazla iş yapma fırsatı bulabilirler.

Pek çok psikolojik danışman, danışanlarına uzaktan psikolojik danışma hizmeti sunmaya başlamıştır fakat çevrimiçi psikolojik danışma konusunda psikolojik danışmanların tutumları birbirinden farklıdır. Bazı psikolojik danışmanlar, yüz yüze danışmanlığın daha etkili olduğunu savunurken, diğerleri ise çevrimiçi danışmanlığın daha esnek, daha erişilebilir ve daha uygun maliyetli olduğunu düşünmektedir (Bozkurt, 2013; Zeren ve diğerleri, 2017). Psikolojik danışma eğitimi alan öğrencilerin çevrimiçi psikolojik danışma ile ilgili bilgi edinme konusunda ilgileri bulunduğu ve eğitim konusunda istekli olduklarını gösteren, dolayısıyla tutumlarının olumlu olduğunu gösteren araştırmalar mevcuttur (Baştemur ve Baştemur, 2015; Blumer, Hertlein, & VandenBosch, 2015; Tanrıku, 2009). Kendilerini yetkin hissetmeleri durumunda daha fazla uzaktan psikolojik danışma hizmeti sunabilecekleri ve dolayısıyla genel anlamda uzaktan psikolojik danışma hizmeti sıklığının artacağı düşünülmektedir. Bu durumda okul psikolojik danışmanlığı söz konusu olduğunda, psikolojik danışmanların çevrimiçi danışmanlığa yönelik tutumlarının, okulda yürütülen ve uzaktan yürütülen psikolojik danışma hizmetleri arasındaki ilişkide düzenleyici bir etkisi olabilir. Psikolojik danışmanların çevrimiçi danışmanlığa olumlu bakmaları durumunda, uzaktan yürütülen danışmanlık hizmetleri daha sık olarak tercih edilebilir.

Psikolojik danışmanların demografik özelliklerinin uzaktan sunulan psikolojik danışma hizmetlerini etkileyebileceği düşünülmektedir. Bazı çalışmalar okul türlerine göre okullarda sunulan psikolojik danışma ve rehberlik hizmetlerinde farklılaşmalar olduğunu göstermektedir (Catalano, Torff, & Anderson, 2021; Limberg ve diğerleri, 2022; Zümbül ve Oğuz Duran, 2021). Çevrimiçi psikolojik danışma tutumu konusunda cinsiyet bakımından farklılaşma olduğunu gösteren çalışmalar da mevcuttur (Savitz-Romer, Rowan-Keyon, Nicola, Alexander & Carroll, 2021; Villares, Starrett & Limberg, 2022). Bazı araştırmalarda kadınların çevrimiçi

psikolojik danışma almaya daha fazla hazır olduğu bulunmuştur (Judd, Komiti, & Jackson, 2008; Sheffield, Fiorenza, & Sofronoff, 2004). Psikolojik danışmanların uzmanlık yılı, okul kademeleri gibi kriterlere göre psikolojik danışmanlık hizmetlerinin sıklığının farklılaştığı da bulunmuştur (Villares, Starrett, & Limberg, 2022). Gerekçeli Eylem Teorisine göre sosyodemografik özelliklerin bir davranışı gerçekleştirmeyi etkileyen faktörler olduğu belirtilmiştir (Fishbein & Ajzen, 2010). Sonuç olarak psikolojik danışmanların cinsiyeti, devlet okulunda çalışıp çalışmadığı, yaşı, çalıştığı okulun kademesi gibi bazı özelliklerinin uzaktan psikolojik danışma hizmetinin sıklığını etkileyebileceği düşünülmektedir.

Bu bilgiler ışığında bu araştırma iki kademeli olarak yürütülmüştür. İlk çalışmada psikolojik danışma hizmetlerinin okulda yüz yüze ve pandemi döneminde uzaktan ne düzeyde yapıldığını gösteren bir ölçme aracı Türk kültürüne uyarlanmış; psikolojik danışma hizmetini çevrimiçinde sunma tutumlarını ölçmeye yönelik de bir ölçme aracı geliştirilmiştir Buna bağlı olarak ikinci çalışmada yüz yüze yapılan psikolojik danışma hizmetlerinin sıklığı ile uzaktan yapılan psikolojik danışma hizmetlerinin sıklığı arasındaki ilişkide psikolojik danışma hizmetlerini çevrimiçi sunma tutumlarının ve bazı demografik özelliklerin düzenleyici etkisi olup olmadığı incelenmiştir.

1.2. Araştırma Soruları

Yapılan bu araştırma kapsamında iki çalışma yürütülmüştür. Çalışma 1 dahilinde aşağıdaki sorulara cevap aranmıştır:

1) Psikolojik Danışma Etkinliği Derecelendirme Ölçeği (PDED) geçerli ve güvenilir bir ölçek midir?

a) Okulda Psikolojik Danışma Etkinliği Derecelendirme Ölçeği (OPDED) geçerli ve güvenilir bir ölçek midir?

b) Uzaktan Psikolojik Danışma Etkinliği Derecelendirme Ölçeği (UPDED) geçerli ve güvenilir bir ölçek midir?

2) Psikolojik Danışma Hizmetlerini Çevrimiçi Sunma Tutumu Ölçeği (PDHİÇET) geçerli ve güvenilir bir ölçek midir?

Çalışma 2 kapsamında ise aşağıdaki sorulara yanıt aranmıştır:

1) Okulda yüz yüze yürütülen psikolojik danışma hizmetinin sıklığı uzaktan yürütülen psikolojik danışma hizmeti sıklığını yordamakta mıdır?

2) Okulda yüz yüze yürütülen psikolojik danışma hizmeti ile uzaktan yürütülen psikolojik danışma hizmeti arasındaki ilişkide psikolojik danışmanların sosyo-demografik özelliklerinin düzenleyici rolü nedir?

3) Okulda yüz yüze yürütülen psikolojik danışma hizmeti ile uzaktan yürütülen psikolojik danışma hizmetinin arasındaki ilişkide psikolojik danışmanların çevrimiçi psikolojik danışma hizmeti sunma tutumlarının düzenleyici rolü nedir?

1.3. Araştırmanın Amacı

Bu çalışmanın en genel amacı, okulda yüz yüze yapılan psikolojik danışma hizmetlerinin sıklığı ile uzaktan yapılan psikolojik danışma hizmetlerinin sıklığı arasındaki ilişkide psikolojik danışma hizmetlerini çevrimiçi sunma tutumlarının ve sosyo-demografik özelliklerin düzenleyici etkisini incelemektir.

1.4. Araştırmanın Önemi

2020 yılında rehberlik hizmetleri yönetmeliğinde bazı değişikliklere gidilmiştir. Bu değişikliklerden biri de rehberlik ve psikolojik danışma hizmetlerinin çevrimiçi sunulabilmesi ile ilgilidir. Bu çalışma sonucunda psikolojik danışma hizmetini çevrimiçi sunmaya yönelik herhangi bir eğitim almamış psikolojik danışmanların okulda uyguladıkları etkinlikleri uzaktan uygulamalarına ne düzeyde aktarabildikleri, bilgi ve becerilerini okul dışına ne kadar taşıyabildikleri, psikolojik danışmanların çevrimiçi psikolojik danışma tutumlarının uzaktan psikolojik danışma hizmeti sunma sıklığını ne kadar etkilediği ortaya konulmuş olacaktır. Sonuçta psikolojik danışmanların iş sürekliliğini ve uzaktan etkili bir şekilde çalışabilmelerini sağlamak için yapılacak eylem planlarında göz önünde bulundurulması gerekenleri paylaşarak yerel literatüre katkı sunacağı düşünülmektedir.

Literatürde uzaktan çalışma konusunda araştırmalar bulunmasına rağmen çevrimiçi psikolojik danışma ve okul psikolojik danışmanlarının uzaktan çalışmaları konusunda sınırlı sayıda çalışma bulunmaktadır. Bu çalışmanın uzaktan psikolojik danışma ile ilgili bir çalışma olması, okullarda yapılan çalışmaları ve dolayısıyla uzaktan eğitimi ele alması, yüz yüze yapılan psikolojik danışmanın uzaktan yapılan psikolojik danışma sıklığına ne düzeyde taşınabildiğinin ortaya konulması bakımından güncel ve özgün bir çalışma literatüre kazandırılmış olacaktır.

Psikolojik danışmanlarla ilgili yapılan araştırmalarda psikolojik danışmanların mesleki doyumları (DeMato & Curcio, 2004); psikolojik danışmanlık ve rehberlik hizmetlerinde yaşanan sorunlar (Hatunoğlu ve Hatunoğlu, 2006); özel eğitime ilişkin psikolojik danışmanların yaşadığı sorunlar (Sütçü, 2007); psikolojik danışmanların okullarda yürüttüğü hizmetlere ilişkin görüşler (Greenham, Harris, Hollet & Harris, 2019); psikolojik danışmanların iş değiştirme nedenleri (Tagay ve Çakar, 2017); psikolojik danışmanların okul yöneticilerinden ve öğretmenlerden beklentileri (Koçak Bıçak ve Ottekin Demirbolat, 2019) gibi farklı konular

ele alınmıştır. Ayrıca literatürde psikolojik danışmanların okullarda yerine getirdikleri görev ve sorumluluklarla ilgili araştırmalar da bulunmaktadır. Cockrell (2020) tarafından öğretmenlerin psikolojik danışmanlık rollerine dair beklenti ve algıları, Jackson (2021) tarafından psikolojik danışmanların performanslarını etkileyen faktörler, Aldridge (2021) tarafından sanal okul psikolojik danışmanlarının rolleri ve algıları araştırılmıştır. Psikolojik danışmanların uzaktan yaptıkları psikolojik danışma hizmetleri ile ilgili bir çalışma olması bakımından bu çalışma literatüre katkı sunabilir. Ayrıca bu çalışma okulda yüz yüze sunulan psikolojik danışma hizmetlerinin sıklığına ilişkin ayrıntılı bir ölçeğin kültüre kazandırılması bakımından da önemlidir.

Bireyler Arası İlişki Teorisi, Bilgi-Motivasyon-Davranışsal Beceriler Modeli ve Gerekçeli Eylem Teorisinin belirtmiş olduğu geçmiş davranışlar, sosyo-demografik özellikler ve tutumların gerçekleştirilecek olan davranışı etkilediği fikrini sunmaktadır. Bu çalışmada psikolojik danışmanların okullarda yürüttükleri psikolojik danışma hizmetleri ile okuldan uzakta yürüttükleri psikolojik danışma hizmetlerinin sıklığı arasındaki ilişkide çevrimiçi psikolojik danışma tutumlarının ve sosyo-demografik özelliklerin düzenleyici etkisi olup olmadığı araştırılacaktır. Çalışma sonucu elde edilecek sonuçlarla Bireyler Arası İlişki Teorisi, Bilgi-Motivasyon-Davranışsal Beceriler Modeli ve Gerekçeli Eylem Teorisi test edilmiş olacaktır. Bu bakımdan yapılan çalışma önemlidir.

Bu çalışma uzaktan çalışma konusunda kalıcı değişiklikler yaşanması halinde psikolojik danışmanların okullardaki çalışmalarında benzer performans sergileyebilmeleri adına yapılacak düzenlemelerde dikkat edilecek faktörler için kalıcı bilgi sağlayacaktır.

Psikolojik danışmanlara özgü çevrimiçi hizmet tutumlarını ölçen bir ölçme aracı literatürde bulunmamaktadır. Psikolojik danışmanların çevrimiçi hizmet tutumlarının ne düzeyde olduğunu ölçen bir ölçme aracı kazandırılmasının literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Bununla birlikte psikolojik danışmanların çevrimiçi tutumlarının uzaktan psikolojik danışma hizmeti üzerinde ne düzeyde etkili olacağı belirlenecektir. Böylece bu çalışma diğer araştırmacılar tarafından yapılacak çalışmalar için bir temel oluşturabilir ve uzaktan psikolojik danışma hizmetlerinin daha iyi hale getirilmesine yardımcı olabilir. Ayrıca, bu araştırma sonuçları, psikolojik danışma hizmetlerinin sunulması ve yönetilmesi konusunda uzmanlara, çalışmacılara ve uygulayıcılara fikir verebilir. Psikolojik danışma hizmetlerinin geliştirilmesi ve iyileştirilmesi için önemli katkı sağlayabilir.

1.5. Varsayımlar

Araştırmaya katkı sunan okul psikolojik danışmanlarının demografik bilgi formunu, okul psikolojik danışmanı etkinlik derecelendirme ölçeğini ve psikolojik danışmanların çevrimiçi hizmet tutumları ölçeğini durumlarını yansıtacak şekilde içtenlikle doğru bilgileri verdikleri kabul edilmektedir.

1.6. Sınırlılıklar

Bu araştırma Millî Eğitim Bakanlığı'na bağlı okullardaki rehberlik servislerinde görev yapan psikolojik danışmanlarla sınırlıdır. Toplanan veriler yalnızca 2021-2022 eğitim öğretim yılının bahar döneminde ve 2022-2023 eğitim öğretim yılının güz döneminde okulların farklı kademelerinde görev yapmakta olan okul psikolojik danışmanlarından elde edilmiştir. Ayrıca araştırma, katılımcıların bu dönem içerisindeki algı ve görüşlerini yansıtmaktadır.

1.7. Tanımlar

Çevrimiçi Psikolojik Danışma: İnternet ve teknolojik araçlar kullanılarak sunulan psikolojik danışma hizmeti, web danışmanlığı (Zeren, 2020)

Psikolojik Danışma Hizmetleri: Okullarda çalışan psikolojik danışmanların öğrencileri, öğretmenleri, okul yöneticilerini ve velileri kapsayan eğitsel ve ruh sağlığına olumlu katkısı bulunan eylemlerin tamamı.

Psikolojik Danışma: Bireysel ve küçük gruplar halinde öğrencilerin problemlerini ve gelişimsel sorunlarını halletmeleri için yardımcı olan özel koşullarda yapılan güvenli bir ilişki türü (Nazlı, 2019).

2. BÖLÜM

KAVRAMSAL ÇERÇEVE

Bu bölümde ruh sağlığı hizmetleri kapsamında psikolojik danışma hizmeti, çevrimiçi psikolojik danışma ve çevrimiçi psikolojik danışma tutumlarına değinilecektir. Daha sonra bu konularda hem yurtiçi hem de yurtdışında yapılmış çalışmalara yer verilecektir.

2.1. Psikolojik Danışma Hizmeti

Psikolojik danışma, sosyal hizmetler, psikiyatrik yardım ve ilaç tedavisi hizmetleri, psikoterapi ve klinik hizmetler gibi ruh sağlığı hizmetlerinden biri olarak ön plana çıkar. Psikolojik danışma hizmetinin ruh sağlığı hizmetlerindeki yerini anlamadan önce, ruh sağlığının ne olduğunu bilmek önemlidir. Günümüzde, ruh sağlığı farklı şekillerde tanımlanır ve ele alınır. Dünya Sağlık Örgütü (WHO)'ne göre ruh sağlığı, bireyin kendi potansiyelini gerçekleştirme, başkalarıyla sağlıklı ilişkiler kurma, iş ve okul gibi faaliyetlere uyum sağlama ve yaşamın stresli anlarına baş etme yeteneğidir (WHO, 2022). Manwell ve diğerleri (2015) tarafından yapılmış çalışmada ise ruh sağlığı duygusal, psikolojik ve sosyal refahı barındıran, insanların yaşamlarında stresle başa çıkma, ilişkiler kurma ve çalışma yeteneklerini etkileyen durum olarak açıklanmıştır. Başka bir çalışmada ruh sağlığı sıkıntılarla günlük yaşamda nasıl başa çıkıldığını, ilişkilerin nasıl yönetildiğini ve nasıl kararlar verildiğini etkileyen hal olarak tanımlamaktadır (Huber, Knottnerus, Green, Van Der Horst ve diğerleri, 2011). Buna göre ruh sağlığı sadece yaşanan sıkıntıları odağa alan patoloji temelli bir yaklaşım değildir. Bricker, Davis ve Squires (2004) insanların yeteneklerinin ve potansiyellerinin geliştirilmesi, güçlü yanlarının ortaya çıkarılması üzerinde duran ve olumluya odaklanan bir ruh sağlığı anlayışının da varlığına işaret etmektedir. Bütüncül olarak bakıldığında sıkıntılarla baş etmenin yanında bedensel, sosyal ve psikolojik açıdan iyilik halini; bireyin yaşamının çeşitli alanlarında olumlu duygular yaşayarak ve yaşam amacıyla uyumlu olarak hareket etmeyi; başarılı ve mutlu bir yaşam sürdürmeyi; yaşam kalitesini arttırma ve yaşamdan daha fazla tatmin elde etme sürecini de ele alan kapsayıcı bir kavramdır.

Ruh sağlığı hizmetleri, patolojik odaklı ve pozitif odaklı olmak üzere iki ana odak noktasına sahiptir. Psikolojik danışmanlık mesleğinin hem pozitif hem de patolojik odağı olmasıyla ruh sağlığı hizmetlerinde önemli bir yere sahiptir (Kottler & Shepard, 2014). Psikolojik danışma bir yandan bireylerin karşılaştıkları sorunlarla sağlıklı bir şekilde başa çıkmalarına yardımcı olmayı amaçladığı için patolojik odaklı ruh sağlığı hizmetleri kapsamında yer alır. Diğer yandan da bireylerin potansiyellerini ortaya çıkarıp bütünsel olarak gelişmelerine yardım etmeyi hedeflediği için pozitif odaklı ruh sağlığı hizmetleri kapsamında

değerlendirilmelidir (Seligman, 2002). Patolojik odaklı ruh sağlığı hizmetleri, bireyleri negatif durumdan nötr duruma getirdiği için değerli olsa da bu tam bir iyileşme değildir. Çünkü bireylerin patolojik belirtilerini ortaya çıkaran durumlar tekrar ortaya çıktığında, bireylerin ruh sağlığı tekrar bozulabilir. Öte yandan, olumlu odaklı ruh sağlığı hizmetleri, bireylerin rahatsız olduğu durumları veya koşulları ortadan kaldırırken aynı zamanda başa çıkma becerileri kazanmalarına yardımcı olur (Seligman, Steen, Park & Peterson, 2005). Dolayısıyla, Hefferon ve Boniwell (2011) tarafından belirtildiği üzere, olumlu odaklı ruh sağlığı hizmetleri bireylerin ruh sağlığına olumlu katkı sağlayan bir hizmet türü olarak ele alınabilir.

Patoloji temelli ve olumlu odaklı ruh sağlığı hizmetleri düşünüldüğünde psikolojik danışmanların, hangi odağı benimseyerek hizmetlerini sunacakları ruh sağlığı hizmetleri bağlamında önem arz etmektedir (Kottler & Shepard, 2014). Hem ülkemizde hem de dünya genelinde ruhsal rahatsızlığa sahip bireylerin sayısını göz önünde bulundurulduğunda Türkiye'deki psikiyatrik bozuklukların toplum içinde görülme sıklığının %20 olduğu, Amerika Birleşik Devletleri'nde ise bu oranın yaklaşık %15 olduğunu anlaşılmıştır (Pektaş, Bilge ve Ersoy, 2006). Bu oranlar, özellikle Türkiye'de yaşayan insanların hem patoloji odaklı hem de pozitif odaklı ruh sağlığı hizmetlerine ihtiyaç duyduklarını göstermektedir. İnsanlara yardımcı olmak için uyumsuzlukları giderildikten sonra gelişimlerini sağlıklı bir şekilde devam ettirebilmeleri için bireyle psikolojik danışma hizmeti aracılığı ile yardım sunulması gerekebilir (Eryılmaz, 2013).

Psikolojik danışma süreci diğer ruh sağlığı hizmetlerine benzese de özellikle benzetildiği psikoterapi sürecinden belli noktalarda farklılaşmaktadır (Hill, 2014). Bu nedenle psikolojik danışma ve psikoterapi arasındaki farklar hakkında bilgi sahibi olmak gerekir. Bu kavramlar sıklıkla birbirinin yerine kullanılmaktadır. Psikoterapi, ruhsal sağaltım veya iyileştirme olarak tanımlanırken yardım alan kişi ile terapist arasındaki ilişkiye dayalı bir tedavi yöntemidir. Psikoterapi hem hastalıktan kurtulmayı hem de iyilik halini artırmayı amaçlayan ve kuralları olan bir süreçtir. Psikolojik danışma da psikoterapi gibi insanların kendilerini daha iyi hissetmelerine yardımcı olmayı amaçlar. Literatürde, psikolojik danışma ve psikoterapi arasındaki farklılıklar genellikle hizmeti veren kişinin aldığı eğitim, hizmetin sunulduğu kişi, yardım süreci, kullanılan ilke ve yöntemler ile hizmetin sunulduğu kurumlar bakımından farklılık gösterebilmektedir (Corsini & Wedding, 2011; Özgüven, 1999).

Psikolojik danışma eğitimi genellikle üniversitelerin psikolojik danışmanlık ve rehberlik bölümlerinde lisans, yüksek lisans ve doktora düzeyinde verilmektedir. Diğer yandan, terapi eğitimleri genellikle terapi dernekleri tarafından sunulmaktadır ve terapist olabilmek için

lisans eğitiminin üzerine eğitim almak gerekmektedir. Terapi eğitimleri farklı meslek gruplarından insanlar için de mevcuttur; örneğin tıp doktorları, hemşireler, psikologlar, psikolojik danışmanlar ve sosyal hizmet uzmanları psikoterapist olabilirler (Lambert, 2013). Türkiye'de, birçok meslek elemanı psikoterapist olabilirken, psikolojik danışmanlık için sadece ilgili bölümlerde üniversite eğitimi almak gerekmektedir. Psikolojik danışma sürecinde hizmet alan kişiye danışan denirken, psikoterapi sürecinde terapi hizmeti alan kişiye danışan yerine hasta da denilmektedir. Ayrıca psikolojik danışma sürecinde, genellikle danışanın karar verme ve problem çözme ihtiyaçlarına odaklanılırken, psikoterapide danışanın ruhsal yapısına müdahale edilir ve düzenlenmesi veya güçlendirilmesi hedeflenir. Psikolojik danışma, önleyici ve geliştirici odaklar da içerebilirken, psikoterapi genellikle tedavi edici odaklıdır. Bu bakımdan psikoterapinin patoloji odaklı olduğu söylenebilir. Süreçlere baktığımızda psikolojik danışma sürecinde danışan ile danışman arasındaki etkileşim süresi, psikoterapiye göre daha kısadır. Ortak noktalarına bakıldığında ise gerek psikolojik danışmada gerekse psikoterapide terapötik koşullar oluşturulduktan sonra yardım için çeşitli beceriler, ilkeler ve teknikler kullanılmaktadır. Psikoterapi, terapistin kullandığı terapi yaklaşımına göre yapılandırıldığı için psikolojik danışma sürecinden farklılaşmaktadır. Hizmetin sunulduğu kurumlara göre ise psikolojik danışma hizmeti sağlık kuruluşlarının yanında okul, yurt ve askerlik gibi alanlar varken, psikoterapi daha çok sağlık kuruluşlarında sunulan bir hizmettir (Corsini & Wedding, 2011).

2.1.1. Psikolojik Danışma Hizmetinin Tanımı ve Amaçları: Psikolojik danışma hizmetleri, bireylerin ve grupların yaşamlarındaki zorluklarla başa çıkmalarına, duygusal ve sosyal refahlarını artırmalarına, kendilerini daha iyi anlayıp yaşam hedeflerine ulaşmalarına yardımcı olmayı amaç edinen profesyonel hizmetlerdir (Corsini & Wedding, 2011; Gladding, 2017). Psikolojik danışma, danışanların duygularını, düşüncelerini ve davranışlarını daha iyi anlamalarına ve bu bağlamda farkındalıklarını artırmalarına yardımcı olur (Corey, 2016). Psikolojik danışmanlar, danışanlarla iş birliği içinde çalışarak, uygun baş etme stratejileri ve farklı yöntem ve yaklaşımları temel alan kuramlardan yararlanarak sorunları ele alır, danışanların yaşamın zorluklarıyla baş etmeye yönelik becerilerini geliştirmelerine destek olur (Sue & Sue, 2012). Psikolojik danışmanlar çeşitli teorik yaklaşımlar ve teknikler kullanarak, danışanların bir süreç içerisinde duygusal, bilişsel ve davranışsal değişimini destekler (Yalom & Leszcz, 2005). Benton ve arkadaşlarına (2003) göre bireyle psikolojik danışmanın amacı, kişilerin yaşadıkları gerginlik, hayal kırıklığı, şüphe, korku gibi durumlardan kurtulmalarına yardımcı olmaktır. Dixon ve Glover (1984) psikolojik danışmayı, problemleri olan, karar

vermekte zorlanan ve çevreye uyum sağlama çabası içindeki bireylere yapılan yardım süreci olarak tanımlarken, Egan (1990) psikolojik danışma sürecini, bireylerin kendilerini keşfetmeleri, anlamaları ve değişimleri için sunulan psikolojik yardım süreci olarak ele almaktadır. Bu süreç, anlık değil, gelişimsel bir yapı gösterir. Hackney ve Cormier (2005) ise psikolojik danışmayı, danışanların ihtiyaçlarına odaklanan, güvenli ve gizli bir ortamda gerçekleştirilen, danışanların duygularına, düşüncelerine, davranışlarına ve sosyal sistemlerine tepki veren, gönüllülük esasına dayalı birçok kültürlü deneyim olarak tanımlamaktadır. Amerikan Psikolojik Danışma Derneği tarafından kabul edilen en genel tanımına göre psikolojik danışma ruh sağlığı, psikoloji ve gelişim ilkelerinin, bilişsel, duyuşsal, davranışsal ve etkileşimsel müdahale biçimleri kullanılarak, bireylerin iyi oluşunu, kişisel ve mesleki gelişimini ve patolojik bazı durumlarını ele alacak şekilde uygulanmasıdır (ACA, 1997). Psikolojik danışma sürecinde, danışanlar ve psikolojik danışmanlar arasında güvene dayalı, destekleyici, gizli ve kuralları olan bir ilişki kurulur. Bu ilişkinin türü ve kurulma biçimi, aynı zamanda amacı diğer ilişki türlerinden farklılaşmaktadır.

Psikolojik danışma ilişkisi diğer ilişkilerden farklı olarak danışanın yararına olan belli bir amaca hizmet eder. Psikolojik danışma hizmetlerinin amaçları danışanın ihtiyacına göre farklılaşır. Psikolojik danışmanlar, danışanların yaşadıkları duygusal zorluklar ve stresle başa çıkmalarına yardımcı olmak için duygusal destek sağlar. Danışanlara yardımcı olarak onların duygusal refahını artırmak psikolojik danışmanın temel unsurlarından biridir. Psikolojik danışmanlar danışanlara süreç içerisinde duygularını anlamalarını, ifade etmelerini ve düzenlemelerini sağlayabilecek beceriler kazandırabilir. Böylece duygusal zorluklarla başa çıkmalarında daha etkin olmalarına yardımcı olabilirler (Brown & Lent, 2008).

Kişisel farkındalığı artırma, psikolojik danışma hizmetlerinin önemli hedeflerinden biridir. Bu amaç, danışanların kendi duygularını, düşüncelerini, değerlerini ve inançlarını daha iyi anlamalarına ve bu konularda farkındalıklarını artırmalarına yardımcı olmayı hedeflemektedir. Kişisel farkındalık, bireylerin yaşamlarında daha sağlıklı ve bilinçli seçimler yapmalarını, özgüven ve özsaygılarını geliştirmelerini ve ilişkilerini güçlendirmelerini sağlar. Psikolojik danışma danışanların kendi duygularını, düşüncelerini ve davranışlarını daha iyi anlamalarına yardımcı olurken kendi davranışlarını ve bu davranışların arkasındaki motivasyonları fark ederler. Bu farkındalık danışanların davranışlarını değiştirme isteğini artırır. Ayrıca inançlar, değerler, sosyal ve kültürel faktörler gibi içsel ve dışsal etkenlerin yaşamlarındaki rollerini ve etkilerini anlamaya çalışırlar. Böylece yaşamlarını daha iyi yönlendirebilmeleri mümkün olabilir (Neukrug & Hays, 2011).

Psikolojik danışma hizmetleri ile bireylerin ilişkileri ve iletişim becerilerini artırmak hedeflenmektedir. Psikolojik danışmanlar, danışanların sosyal becerilerini ve iletişim yeteneklerini geliştirerek daha sağlıklı ve tatmin edici ilişkiler kurmalarına yardımcı olur. Psikolojik danışma sürecinde, danışanlar başkalarıyla daha sağlıklı ve uyumlu ilişkiler kurma ve sürdürme becerilerini öğrenirler. Danışanlar ilişkilerinde sınırlarını belirleme, dürüst ilişki ve iletişim kurma, saygıya ve güvene dayalı ilişkiler kurabilme gibi ilişkilerin temel bileşenlerini anlamaya çalışırlar. Başkalarının duygularını ve düşüncelerini anlamalarını sağlayan empati becerilerini geliştirmeleri mümkün olur, daha derin ve anlamlı ilişkiler kurmalarına olanak sağlar. Bununla birlikte psikolojik danışma sayesinde danışanlar ilişkilerinde ortaya çıkan çatışmaları ve sorunları çözmeye yönelik etkili stratejiler geliştirebilirler ve böylece başkalarıyla daha uyumlu ve sağlıklı ilişkiler sürdürebilirler. Daha etkili iletişim danışanların sosyal destek sistemlerini ve ağlarını geliştirme ve güçlendirme konusunda yardımcı olur (Corsini & Wedding, 2011).

Psikolojik danışma süreci, danışanların günlük yaşamlarında karşılaştıkları problemlere çözüm bulma ve karar verme becerilerini geliştirir. Psikolojik danışmanlar, danışanların yaşamlarındaki zorlukları doğru bir şekilde tanımlamalarına ve anlamalarına yardımcı olurken problemleri ve zorlukları daha etkili bir şekilde ele almanın ilk adımı problemleri tanımlayabilmektir. Danışanlar problemlerini tanımlayabilmeleri sayesinde buna çözüm sunacak olan mevcut seçenekleri ve alternatifleri değerlendirmeyi ve aldıkları kararların olası sonuçlarını düşünmeyi öğrenirler. Böylece psikolojik danışma hizmeti danışanlara daha bilinçli ve uygun kararlar almalarını sağlar. Danışanlar karar verirken farklı karar verme stratejilerini ve tekniklerini kullanır, belirledikleri hedeflere ve çözümlere ulaşmak için somut ve gerçekçi eylem planları oluşturur ve aldıkları kararların ve uyguladıkları çözümlerin sonuçlarını değerlendirmeyi, dolayısıyla bu süreçten öğrenmeyi öğrenirler. Böylece gelecekte karşılaşacakları problemlerle daha rahat baş edebilmeleri mümkün olur (Cormier & Nurius (2003).

Kişisel ve mesleki gelişimi destekleme ve danışanı kariyer hedeflerine ulaştırma psikolojik danışma hizmetlerinin önemli hedeflerinden biridir. Bu amaç, danışanların kendi potansiyellerini keşfetmelerine, kişisel ve mesleki hedeflerini belirlemelerine ve bu hedeflere ulaşmak için gerekli beceri ve bilgi kaynaklarını geliştirmelerine yardımcı olmayı hedefler. Psikolojik danışmanlar, danışanların kariyer hedeflerine ulaşmalarına ve kişisel gelişimlerini sürdürmelerine yardımcı olur. Bunun için psikolojik danışmanlar danışanların kendi ilgi alanlarını, değerlerini, becerilerini ve yeteneklerini keşfetmelerine ve bunların kariyer seçimleri

ve hedefleriyle nasıl ilişkili olduğunu anlamalarına yardımcı olmaya çalışmaktadır. Gerçekçi ve ulaşılabilir kariyer hedefleri belirlemek ve bu hedeflere ulaşmak için gerekli adımları planlamak için rehberlik etmek de psikolojik danışmana düşen görevlerden biridir. Eğitim ve mesleki gelişim fırsatlarını değerlendirmek, kişisel ve sosyal becerileri geliştirmek, sosyal ağ kurmak bu psikolojik danışma süreci içerisinde yer alır. Kariyer değişikliği ve yeni kariyere uyum sağlamak için psikolojik danışma yardımı verilebilir. Bunlarla birlikte psikolojik danışmanlar, danışanların iş ve özel yaşamlarını dengelemeye yönelik stratejiler geliştirmelerine ve yaşam kalitelerini artırmalarına yardımcı olmaya çabalamaktadır. Yani psikolojik danışma hizmetleri, danışanların kendi potansiyellerini gerçekleştirmelerine ve kişisel ve mesleki hedeflerine ulaşmalarına önemli ölçüde katkıda bulunma amacı taşımaktadır.

Psikolojik danışma danışanların kendi değerlerini ve yeteneklerini tanımalarına, başarılarını ve başarısızlıklarını kabul etmelerine ve kendilerine olan güvenlerini ve saygılarını artırmalarına yardımcı olmayı hedefler. Danışanların kendilerine olan güvenlerini ve özsaygılarını artırarak daha sağlıklı bir benlik algısı geliştirmelerine yardımcı olur. Bunun için psikolojik danışmanlar, danışanların kendi güçlü ve zayıf yönlerini, değerlerini ve inançlarını keşfetmelerine yardımcı olmaya çalışır. Psikolojik danışma süreci ile danışanların kendilerini daha iyi anlamalarını ve kendilerine olan güvenlerini artırmaları beklenmektedir. Ayrıca danışanların yaşamlarındaki başarıları ve başarısızlıklarını objektif bir şekilde değerlendirmeleri ve bu deneyimlerden öğrenmelerine yardımcı olmak, kendilerine ve yeteneklerine olan güvenlerini artırmalarını sağlamak ve başarısızlıklar karşısında daha dirençli olmalarına yardımcı olmak psikolojik danışma hizmetinin hedefleri arasındadır. Psikolojik danışmanlar, danışanların gerçekçi ve ulaşılabilir hedef ve beklentiler belirlemelerine rehberlik eder ve bu hedeflere ulaşmak için gerekli adımları planlamalarına yardımcı olurlar. Psikolojik danışma süreci danışanların olumlu düşünce ve davranış benimsemelerine; kendilerine ve başkalarına karşı daha olumlu bir tutum sergilemelerine de katkı sağlar. Bu sayede özgüvenleri ve özsaygıları artan danışanlar yaşamlarından daha fazla tatmin sağlarken daha kaliteli bir yaşam sürerler.

Psikolojik danışmanlar, danışanlara stresle başa çıkma yöntemleri ve yaşamın zorluklarıyla baş etme stratejileri öğretmeyi amaçlar. Danışanların yaşamlarındaki stres kaynaklarını ve zorlukları doğru bir şekilde tanımlamalarına ve anlamalarına yardımcı olmak, stresle baş etme sürecinin ilk adımıdır. Süreç içerisinde danışanlara problem odaklı ve duygu odaklı baş etme stratejileri gibi çeşitli etkili baş etme yöntemleri öğretilir. Bu stratejiler, danışanların stres ve zorluklarla daha etkili bir şekilde başa çıkmalarını ve yaşamlarındaki

dengeyi sağlamalarını destekler. Psikolojik danışma hizmetleri yoluyla danışanların zaman yönetimi, önceliklendirme, gevşeme teknikleri, bilinçli farkındalık ve nefes egzersizleri gibi yöntemler kullanılarak stres yönetimi becerilerini geliştirmelerine yardımcı olunur. Danışanların kendi duygularını tanımları, ifade edebilmeleri ve yönetebilmeleri gelişirken, öz-farkındalıkları da artış gösterir. Böylece psikolojik danışma danışanların daha sağlıklı duygusal tepkiler sergilemelerini sağlar ve başkalarıyla daha iyi bağlantı kurmalarına yardımcı olur.

Psikolojik danışma hizmetlerinin bir kritik hedefi de travmatik olaylar ve kriz yaşayan bireylere ve gruplara duygusal ve psikolojik destek sağlamaktır. Danışanların yaşamın zor ve beklenmedik durumları karşısında duygusal, psikolojik ve pratik destek alabilmelerini sağlamak psikolojik danışma hizmetinin en etkili yönlerinden biridir. Psikolojik danışma danışanların kriz durumlarını doğru bir şekilde değerlendirmeleri ve yaşadıkları durumun ciddiyetini anlamalarını; uygun destek ve müdahalelerin sunulmasını içermektedir. Kriz ve travma durumları genellikle bireylerde güvensizliğe neden olur. Psikolojik danışma hizmeti yoluyla uzmanlar danışanların güvende hissetmelerini sağlar, kötü koşullarla başa çıkmalarına yardımcı olacak etkili baş etme stratejileri sunarlar. Böylece zor durumlarla daha etkili bir şekilde baş etmeleri ve yaşamı daha iyi kontrol altına almaları sağlanır. Ayrıca psikolojik danışmanlar, danışanların kriz ve travma durumlarından iyileşme ve yaşamlarını yeniden yapılandırma planları yapmalarına da destek verir. Sonuçta psikolojik danışma hizmeti bireylerin yaşamlarını olabildiğince normal ve tatmin edici bir şekilde sürdürebilmelerini sağlamayı amaçlamaktadır.

Psikolojik danışma hizmetlerinin davranış değişikliği sağlama, yaşam kalitesini artırma grup ve topluluklarla çalışmaya teşvik etme ve önleyici hizmetler sunma gibi başka amaçları da bulunmaktadır. Psikolojik danışmanlar, danışanların zararlı veya uyumsuz davranışlarını fark etmelerine ve bu davranışları değiştirmeye yönelik stratejiler geliştirmelerine yardımcı olurken yaşamlarındaki stres, kaygı ve depresyon gibi olumsuz duyguları azaltarak yaşam kalitelerini artırmaya yönelik çalışmalarını sürdürür. Psikolojik danışma, gruplar ve topluluklarla yapılan çalışmalar aracılığı ile sosyal ve kültürel farkındalığı artırarak ve topluluklar içinde iş birliğine ve dayanışmaya teşvik ederek, toplumların genel refahına da katkı sağlar (Egan, 2010). Danışanlar için potansiyel sorunları ve riskleri erkenden tespit ederek önleyici stratejiler geliştirir ve uygular. Bu sayede, danışanların gelecekte yaşayabileceği olumsuz durumların önüne geçilmesine de yardımcı olur.

Sonuç olarak, psikolojik danışma hizmetlerinin temel amacının bireylerin ve grupların yaşamlarında karşılaştıkları zorluklara ve sorunlara çözüm üretebilmelerine, daha sağlıklı ve

mutlu bir yaşam sürdürmelerine yardımcı olmak ve aynı zamanda toplumun genel refahını, iyilik halini artırmak olduğu anlaşılmaktadır. Psikolojik danışmanlar bireylere bu amaçlarla destek sunar ve gelişimlerini sürdürürken karşılaştıkları engelleri aşmalarında yardımcı olurlar. Psikolojik danışma değişim, önleme ve yaşamın daha yaşanılabilir kılınması, yaşamın zenginleştirilmesine aracı bir alan olarak görülebilir.

2.1.2. Psikolojik Danışma İlişkisinin Unsurları: Psikolojik yardım ilişkisinde rol oynayan ve etkili olan unsurlar farklı kategoriler altında incelenebilir. Bu unsurlar arasında danışan rolü, psikolojik danışmanın yetkinliği, terapötik ilişki ve ortam, kültürel faktörler ve değerler yer almaktadır.

Danışan rolü, psikolojik yardım almayı isteyen kişiler tarafından üstlenilir. Danışanlar sadece zorlukları olan kişilerle sınırlı değildir, aynı zamanda gelişimlerini artırmak, ilişkilerini güçlendirmek veya kendilerini daha iyi anlamak isteyen insanlar da psikolojik danışmanlık hizmetlerinden yararlanabilirler. Danışanlar her yaştan, cinsiyetten, etnik kökenden ve sosyo-ekonomik durumdan olabilirler. Bazı danışanlar yüksek bir motivasyona sahipken, bazıları isteksiz veya dış faktörler tarafından yönlendirilmiş olabilir. Zor danışan olarak adlandırılanlar, yardım almaya direnç gösteren kişilerdir (Hackney & Cormier, 2005). Genellikle psikolojik sorunları veya zorlukları olan kişiler bu hizmetlerden faydalanırken psikolojik danışma hizmetleri kendini geliştirmek ve farkındalığını yükseltmek isteyen danışanlara da hitap etmektedir.

Psikolojik danışmanlar, danışmanlık hizmeti için eğitim almış, izin ve yetkiye sahip kişilerdir. Psikolojik danışmanlar, psikolojik yardım ilişkisi aracılığıyla bireylerin sorunlarına yardımcı olmakta ve danışma oturumlarında öğrendiklerini günlük hayatta uygulamalarına destek olmaktadır. Çalışma süresine ve becerilerine bağlı olarak acemi, profesyonel ve uzman olarak farklı sıfatlarla tanımlanan psikolojik danışmanlar bulunmaktadır (Nelson-Jones, 2010).

Terapötik ilişki, bir yardım alan ile yardım veren arasında, danışma sürecinin başında belirlenen amaçlara göre ilerleyen, iki taraf arasında anlaşmaya dayalı bir iş birliğidir (Bordin, 1979). Bu ilişki, profesyonel bir yardım hizmeti olarak kabul edilir ve arkadaşlar veya eşler arasındaki ilişkilerden farklıdır, çünkü kendine özgü sınırları ve sistematik bir yardım hizmeti sunma amacı vardır (Hackney & Cormier, 2008). Terapötik ilişki, danışan ve psikolojik danışmanın desteği ve katılımı ile gerçekleşir ve bu ilişkiyi kurmak, etkili bir yardım hizmeti sunabilmek için gereklidir. Hem danışanın hem de yardım sunan kişinin iş birliği yapması gerekmektedir çünkü psikolojik yardım ilişkisi, danışanın duygu, düşünce ve davranışlarını

anlamayı ve geri bildirim vererek bu konularda yardımcı olmayı içermektedir (Hackney & Cormier, 2005; Egan, 2010).

Terapötik ortam, amaçlı bir şekilde psikolojik danışman tarafından oluşturulan güvenilir bir ortamdır ve danışanların kendilerini rahat hissetmelerine ve açmalarına yardımcı olur. Bu ortam, danışanların değişimlerini kolaylaştırır ve psikolojik danışmanın becerileri kullanarak oluşturduğu terapötik koşullar sayesinde danışanlar sorunlarını farklı bir bakış açısıyla görerek daha iyi anlayabilir ve yeni çözüm yolları keşfedebilirler. Bu nedenle, terapötik ortam danışanların iyileşmesi için önemli bir unsurdur (Hackney & Cormier, 2008; Egan, 2010; Hackney & Cormier, 2005).

Kültür ve değerler de psikolojik danışmanın unsurlarından biridir. Pedersen'in (1991) belirttiği gibi, kültürün içinde birçok değişken yer almaktadır. Bunlar ırk, etnik köken, dil, yaş, cinsiyet, sosyoekonomik düzey ve ilişki ağları gibi etmenler olabilir. Bu değişkenlerin hepsi, psikolojik danışma ilişkisinde, terapötik ortamda oluşturulan ilişki üzerinde etkili olmaktadır. Egan (2010) yardım sunan ve yardım alan kişilerin kültürel değerlerinin, danışma süresince birbirlerini etkilemekte olduğunu belirtmiştir. Bu etkileşim, farklı kültürlerden gelen danışanlar ve psikolojik danışmanlar arasında da var olmaktadır (Nelson-Jones, 2012). McLeod ve McLeod (2015) tarafından vurgulandığı gibi hem danışanlar hem de psikolojik danışmanlar, kendi inanç, tutum ve davranışlarını şekillendiren büyüdükleri kültür bağlamında değerlendirilir ve önemli bir unsur olarak görülür.

Kültür ve kültürel çeşitlilik konularında, psikolojik danışman yeterlilikleri de gözden geçirilmeye başlanmıştır. Danışanlar, farklı din, yaş, cinsiyet ve eğitim gibi özelliklere sahip olmalarına rağmen, insani nitelikleri ve yardıma ihtiyaçları konusunda birbirlerine benzerler. Bu nedenle, psikolojik yardım sunan kişilerin öncelikli görevlerinden biri, danışanların kültürel çeşitliliğini anlamak ve takdir etmektir (Egan, 2010). Psikolojik danışmanın, danışanlarıyla birlikte kendi kültürel değerlerine karşı da duyarlı olması gerekmektedir. Bu doğrultuda, danışanların kültürel farklılıklarının farkında olmak ve kültürel bağlamda mevcut eksiklikleri fark etmek ve yeterlilik sağlamak için psikolojik danışman beceri ve yeterliliklerinin geliştirilmesi gerekmektedir (Nelson-Jones, 2010). Ayrıca, danışanların davranışları, tutumları, inançları kültürel bağlamda değerlendirilerek danışana uygun müdahale seçimi ve psikolojik danışma sürecinin yapılandırılması psikolojik danışmanların kültürel yeterlilikleri arasında yer almaktadır (McLeod & McLeod, 2015).

Psikolojik danışmada bir diğer unsur da psikolojik danışmanın yeterliliği konusudur. Bu yeterlilik psikolojik danışmanın becerilerini kapsar. Psikolojik danışmanın kullandığı beceriler,

yardım alan ve yardım veren arasında etkili bir terapötik ilişki kurmak ve danışanın hedeflerine ulaşmasını sağlamak için kullanılan becerilerdir (Nelson-Jones, 2012). Danışanın iç dünyasını anlamak, tanımlamak ve onlara geri yansıtmak amacını taşır. Psikolojik danışmanların yeterliliği, bu becerilerin yetkin kullanımı ve psikolojik danışma sürecine ilişkin bilgi birikimleri ile sağlanır (Egan, 2010). Psikolojik danışmanlar, yetkin oldukları süreçte danışanların kendilerini güvende hissedebilecekleri, isteyerek kendilerini açabilecekleri ve destek alabilecekleri bir ortam yaratabilirler (Hackney & Cormier, 2005).

2.1.3. Psikolojik Danışma Süreci ve Yaklaşımları: Psikolojik danışma kuramlara dayanır ve bir dizi faaliyetin başladığı, geliştiği ve sona erdiği bir süreç olarak değerlendirilir (Hackney & Cormier, 2005). Bu süreçler ve yaklaşımlar, danışanların duygusal, sosyal ve bilişsel ihtiyaçlarını karşılamaya yönelik çeşitli stratejiler ve teknikler yoluyla onların yaşamlarında olumlu değişimler ve gelişmeler sağlamayı amaçlar.

Psikolojik danışma hizmetinin sunulması için 400'den fazla yaklaşım bulunmaktadır (Corsini & Wedding, 2000; Gabbard, 1995; Hackney & Cormier, 2005). Bunlar belli başlı kuramlar olmaktan çok bazı kuramların türevleri olduğu söylenebilir. Peterson ve Niselholz (1999) belli temalar belirlemiş ve bunlardan öne çıkanların psikodinamik kuram, bilişsel/davranışsal kuram, insancıl kuram ve ben ötesini (transpersonal) ele alan kuram olduğunu belirtmiştir. Hackney ve Cormier (2005) ise buna sistemik kuram ya da etkileşimsel yaklaşımların kuramı olan sibernetik kuramı eklemiştir. Buna göre bu bölümde psikolojik danışma yaklaşımlarından bahsedilecektir.

Psikolojik danışmada hiçbir kuram tek başına tüm danışanların ihtiyaçlarına cevap veremez (Hackney & Cormier, 2016). Prochaska ve Norcross (2003) psikolojik danışma hizmeti veren psikolojik danışmanların çoğunluğunun eklektik bir yaklaşımı benimsediğini; bunu insancıl yaklaşım, bilişsel kuramlar, birey merkezli, psikodinamik, etkileşimsel ve davranışçı yaklaşımların izlediğini belirtmiştir. Bu yaklaşımlar belli açılardan birbirlerinden ayrılsa da ortak yönleri bulunmaktadır. Psikolojik danışma danışanın duygu, düşünce ve davranışlarına hitap edebilmeyi, danışanı duygu ve düşünceleri ile kabul edebilmeyi gerektirir. Danışanın hem davranışları hem de tutumlarıyla ilgilenirken, değişim sağlanmadan halihazırda nasıl biri olduğunu anlamak gerekmektedir. Kullanılan yaklaşım ne olursa olsun, danışanın gizliliğini korumak ve özel yaşamına saygılı olmak, psikolojik danışma ortamını da buna göre hazırlamak psikolojik danışmanın görevidir (Egan, 2010). Hizmet sağlanırken gönüllülüğün esas olduğunu unutmamak, yardım almaya zorlanmamak, danışana baskı yapmamak çok önemlidir. Sürece devam edip etmeyeceğinden neyi ne kadar paylaşmak istediğine kadar

danışanın sorumlu olduğunu gözden kaçırmamak gerekir. Bunların haricinde yaklaşımlar üstü olan bir konu da iletişimidir. Psikolojik danışma sırasında sözlü ve sözsüz mesajlar iletilmektedir. Psikolojik danışman hem kendi verdiği mesajların hem de danışan tarafından verilen mesajların farkında olmalı, buna karşı duyarlılık göstermelidir. Bununla birlikte psikolojik danışma çok kültürlü bir ortamdır ve buna karşı hassasiyet göstermek önemlidir.

2.1.3.1. Psikodinamik yaklaşım. Psikodinamik yaklaşım, insan davranışının ve duygusal durumunun, bilinçaltı süreçler ve geçmiş deneyimlerle şekillendiği fikrini temel almaktadır. Genellikle Sigmund Freud'un psikanalitik teorisiyle ilişkilendirmesine rağmen günümüzde bir dizi farklı psikodinamik teori ve terapi modeli bulunmaktadır (Fulmer, 2018). Psikodinamik terapinin çeşitli türleri vardır ve bunlar arasında psikanaliz, nesne ilişkileri teorisi, ego psikolojisi ve öz-psikoloji gibi yaklaşımlar bulunur. Her bir yaklaşım, insan davranışını ve duygusal durumunu anlamak için kendi benzersiz teorik çerçevesini ve yöntemlerini kullanmaktadır.

Psikodinamik yaklaşım, bireyin bilinçli farkındalığının ötesinde, bilinçdışı zihinsel aktivitenin davranışları, duyguları ve düşünceleri üzerinde önemli bir etkisi olduğunu savunur (Neukrug & Hays, 2011). İnsanların geçmiş deneyimlerinin, özellikle de çocukluk dönemi deneyimlerinin, kişilik gelişimini ve davranış kalıplarını nasıl etkilediği üzerinde durmaktadır.

Psikodinamik yaklaşımı benimsemiş olan psikolojik danışmanlar genellikle danışanın geçmiş deneyimlerini ve bilinçdışı çatışmalarını keşfetmesi için rehberlik eder. Bu süreçte, danışan kendi özünü fark etmeyi ve anlamayı öğrenir, bu süreç genellikle kişinin mevcut yaşam durumları ve ilişkileriyle daha sağlıklı ve uyumlu bir şekilde başa çıkmasına yardımcı olur (Amer & Jalal, 2013). Bilinçdışı, iç çatışmalar, geçmiş deneyimler, savunma mekanizmaları, aktarım-karşı aktarım, içgörü kazanmak temel kavram ve prensiplerini oluşturur. Psikodinamik yaklaşım insanların yaşamlarını ve ilişkilerini etkileyen bilinçdışı düşüncelerini, duygularını ve arzularını fark etmesi; bilinçli ve bilinçdışı düşünceleri, duyguları ve dürtüleri arasındaki gerilimi anlayabilmesi; çocukluk dönemi deneyimlerinin kişiliklerinde, düşünce ve davranışları üzerinde büyük etkisi olduğunu görebilmesi; bilinçdışı düşüncelerini ve duygularını yönetmek için savunma mekanizmaları kullandıklarını ve bu savunma mekanizmalarının sağlıklı ve uyumsuz davranışlar sergilemesine neden olabileceği çerçevesine oturtulmuştur. Psikodinamik yaklaşımın temel hedefi danışanların içgörü kazanmasıdır (Gelso, Nutt Williams & Fretz, 2014). Bu anlayış, daha sağlıklı ve uyumlu baş etme stratejileri geliştirmelerine ve yaşamlarında olumlu değişiklikler yapmalarına yardımcı olmaktadır. Aynı zamanda danışanların daha iyi bir

öz farkındalığa ve kendini anlamaya ulaşmasına, böylece yaşamlarında daha bilinçli ve etkili seçimler yapmasına katkıda bulunmaktadır.

2.1.3.2. İnsancıl yaklaşım. İnsancıl yaklaşım, psikoloji ve psikolojik danışma alanlarında insanın özgün doğasını, özgürlüklerini ve bireysel farklılıklarını vurgulayan bir yaklaşımdır. İnsancıl yaklaşım, insanın yaşamını anlamlandırma ve kendini gerçekleştirme arayışını merkeze almaktadır. Carl Rogers ve Abraham Maslow gibi teorisyenler bu yaklaşımın gelişiminde önemli katkılarda bulunmuşlardır (Norman & Ganser, 2004).

İnsancıl yaklaşım, özgürlük ve özerklik, kendini gerçekleştirme, içgörü ve öz farkındalık, empati ve insanı bütüncül perspektiften değerlendirme temellerine göre hareket eder. İnsanların kendi kararlarını verme ve kendi yaşamlarını yönlendirme yeteneğine sahip olduğuna inanır (Scholl, McGowan & Hansen, 2013). Bireylerin özerkliklerini ve özgürlüklerini desteklemek, bu yaklaşımın önemli bir yönüdür. İnsancıl yaklaşımın benimsendiği psikolojik danışma süreçleri ile yaşamlarında anlam ve amaca ulaşma arayışında olan bireylerin kendi potansiyellerini gerçekleştirmeleri için uğraşmaktadır. Danışanların benliklerini özgün bir şekilde yarabilmeleri ve yeteneklerini en üst düzeye çıkarmaları için çaba sarf edilir. Bunun için danışanların kendi düşüncelerini, duygularını ve inançlarını daha iyi anlamalarına ve fark etmelerine yardımcı olmak amaçlanır. Bu öz-farkındalık ve içgörü, danışanların yaşamlarında olumlu değişiklikler yapmalarını sağlar. Ayrıca insancıl yaklaşım, psikolojik danışmanın danışana empatiyle yaklaşmasını ve koşulsuz kabul etmesi gerektiğini vurgular. Böylece danışanların kendilerini değerli ve kabul edilmiş hissetmeleri istenmektedir. Bunu yaparken insan deneyiminin bütün yönlerini dikkate alan bir bakış açısı sunar. Bu yaklaşımla insan duygusal, bilişsel, davranışsal ve sosyal yönleri bir bütün olarak ele alınmaktadır.

İnsancıl yaklaşım, Carl Rogers tarafından geliştirilmiş danışan odaklı terapi ve Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisi gibi çeşitli teoriler ve yöntemler içermektedir. Bu yaklaşımla, insanların kendi yaşamlarında anlam ve amaç bulma potansiyelini teşvik etmek, insanın doğal büyüme ve gelişim süreçlerine odaklanmak istenmektedir (Scholl, 2013). Temel amaç, danışanların kendi özgünlüklerini ve potansiyellerini keşfetmelerine yardımcı olmak ve yaşamlarında daha tatmin edici ve sağlıklı bir deneyim elde etmelerini sağlamaktır. Bunun için psikolojik danışma sürecinde, psikolojik danışman ve danışan arasında güçlü ve samimi bir terapötik ilişki kurulmaktadır. Psikolojik danışman danışanın kendi içgörülerini ve çözümlerini bulmasına yardımcı olacak bir yol gösterici ve destekleyici olarak görülmektedir. Danışanın

yaşadığı zorluklar ve problemlerle başa çıkma becerilerini geliştirmesi ve daha sağlıklı, uyumlu ve tatmin edici bir yaşam sürdürmesi hedeflenmektedir.

2.1.3.3. Bilişsel-Davranışçı yaklaşım. Bilişsel davranışçı yaklaşım, psikolojik danışma ve psikoterapi alanında kullanılan etkili ve popüler bir yöntemdir. Bilişsel süreçlerin ve davranışların insan duyguları ve yaşantıları üzerinde önemli bir etkisi olduğunu savunmaktadır. Aaron T. Beck ve Albert Ellis gibi önemli teorisyenler, bu yaklaşımın temelini oluşturmuşlardır (Corey, 2012).

Bilişsel davranışçı yaklaşım, insanların duygularını ve davranışlarını anlamak için bilişsel süreçlere odaklanır. İnsanların çevrelerindeki bilgi ve deneyimleri seçici olarak işlemeleri ve önemli bilgilere öncelik vermeleri yani dikkatleri sayesinde belli uyaranlara ve olaylara odaklanır ve bu durum o kişilerin çevrelerindeki uyaranları ve olayları nasıl anladıkları ve yorumladıklarını etkiler (Beck & Beck, 2011). Bireyler edinilen bilgileri kodlayıp depolayarak hafızaya attıktan sonra bunları duygu, davranış ve düşüncelerinde kullanırlar. Böylece deneyim kazanarak yeni bilgiler edinmelerini, edinilen bilgi ve tecrübeleri eskilerinin üstüne inşa etmelerini ve geçmiş bilgilere dayanarak yeni durumlarla başa çıkmalarını sağlayan öğrenme süreçlerinden geçerler. Bu durum bireylerin çevrelerine uyum sağlamalarına ve yaşamlarında başarı elde etmelerine yardımcı olmaktadır. Bilişsel davranışçı yaklaşım ise insanların yaşamlarında daha sağlıklı ve uyumlu bir deneyim elde etmelerine yardımcı olmak için işlevsel düşünceler ve inançlar geliştirmeye odaklanmaktadır (Clark, 2006). Psikolojik danışmanlar, danışanın işlevsel olmayan düşüncelerini ve inançlarını belirleyerek, bunları daha işlevsel olanlarla değiştirmeye çalışır.

Bilişsel davranışçı yaklaşım, danışanların yaşamlarında olumlu değişiklikler yapmalarına yardımcı olmak için davranış değişikliğine odaklanır. Psikolojik danışman, danışanın problemleriyle başa çıkma becerilerini geliştirmesini ve daha sağlıklı davranışlar sergilemesini kolaylaştırmaya odaklanır (Wright, Brown, Thase & Basco, 2017). Bilişsel davranışçı yaklaşıma dayanan psikolojik danışma genellikle kısa süreli ve hedef odaklıdır. Davranış değiştirme süreci, belirli hedefler ve sonuçlar elde etmeye yönelik somut adımlar atmayı içermektedir. Bu süreç psikolojik danışmanın ve danışanın iş birliğine dayanmaktadır. Psikolojik danışman danışanın yaşadığı zorluklar ve problemlerle başa çıkma becerilerini geliştirmesine yardımcı olurken danışan, davranış değişikliği için danışma sürecine aktif olarak katılım sağlar ve gündelik yaşamında öğrendiklerini uygulayarak yeni davranışları alışkanlık haline getirmeye çalışır (Beck, 2020).

2.1.3.4. Sistemik yaklaşım. Etkileşimsel müdahaleler de denen sistemik yaklaşım, psikolojik danışma süreçlerinde kullanılan önemli bir yöntemdir. Nesne ilişkileri ekolü, aile sistemleri ekolü, yapısal aile terapisi ve stratejik müdahale ekolü gibi ekollere temsil edilmektedir. Çözüm odaklı terapi ve öyküsel terapi bu etkileşimsel terapi uygulamalarından türemiştir (Hackney & Cormier, 2005). Sistemik yaklaşım, bireylerin problemlerini ve davranışlarını, aile ve sosyal sistemlerinin bir parçası olarak ele alarak bireyin yaşadığı sorunları anlamak ve çözmek için geniş bir bağlamda değerlendirmeye dayanmaktadır. Özellikle ilişkiler ve etkileşimlerin önemine vurgu yapar, bireyler ele alınırken aile ve sosyal sistemleri içindeki rolleri ve etkileşimleri incelenir (Hernandez & Seem, 2004). Sistemik yaklaşımda, bireylerin ve sistemlerin değişebilir ve öğrenebilir olduğuna inanılmaktadır. Bu nedenle, psikolojik danışmada sistemin dinamiklerini değiştirmeye odaklanılmaktadır.

Etkileşimsel yaklaşımda sosyal sistemlerin belli kurallar roller, sınırlar ve davranış örüntüleri ile oluşturulmuş yapıları bulunur. Çoğu birey sistem içerisinde var olan ilişkiler ağı dahilinde işlev göstermektedir. Sistemik yaklaşıma dayanan psikolojik danışma, bireylerin ve ailelerin içinde bulundukları sistemlerin dinamiklerini anlamaları ve analiz etmeleri işlevini yerine getirmektedir (Holloway, 1995). Aile ve sosyal sistemler içinde yaşanan sorunları ve çatışmaları çözmeye yönelik stratejiler geliştirmek ve bireylerin ve ailelerin iletişim becerilerini, aile içerisindeki ilişkileri güçlendirmeye çalışmak etkileşimsel ekollerin amaçlarındandır.

Sistemik yaklaşımda, danışanlarla yapılan görüşmeler genellikle aile veya çiftler halinde yapılan oturumlar şeklinde gerçekleştirilir (Holloway, 1995). Bireysel görüşmeler de yapılabilir ancak terapötik süreç aile ve sosyal sistemlere odaklı olacak şekilde ilerler. Psikolojik danışman, danışanların ilişkilerini ve etkileşimlerini gözlemleyerek sistemin dinamiklerini analiz etmekle, bu analize dayalı olarak müdahalelerde bulunmakla sorumludur. Aile ve sosyal sistemlerdeki iletişim ve ilişkileri düzenlemeye yönelik teknikler kullanarak danışanların problemlerini daha sağlıklı bir şekilde ele almasına yardımcı olur. Sistemik yaklaşım ile aile ve sosyal sistemlerin güçlü yönlerine, var olan kaynaklarına odaklanılır. Böylece danışanlar ve aileler sorunlarını çözme ve gelişme kapasitelerini artırabilirler.

2.1.4. Etkili Psikolojik Danışma İlişkisinin Özellikleri: Psikolojik danışmanın başarılı bir şekilde sürdürülebilmesi için danışanların kendileri ile ilgilenildiğini, ilgiyle dinlenildiğini, kendilerine değer verildiğini ve anlaşıldığını hissetmeleri gerekmektedir (Hackney & Cormier, 2005). Danışanda yapıcı bir değişim sağlamak için gerekli ve yeterli bazı koşullar ortaya atılmıştır. Psikolojik danışmanın danışana karşı koşulsuz saygı ve empatik bir

anlayış içerisinde olması, bunların danışana açıkça ifade edilmesi ve danışanın bunu anlaması gerekmektedir. Farklı yaklaşımlar bu konuda düşünce birliği içerisinde. Etkili psikolojik danışman kişisel bir bütünlük halinde ve öz farkındalığı yüksektir. Danışanı biricik bir kişi olarak görür, ona değer verir, danışanın yaşantılarına yönelik anlama becerisinin bulunduğunu kabul eder.

İyi bir psikolojik danışma ilişkisinde uygun ve doğru empati bulunur (Blatt ve diğerleri, 1996). Doğru empati danışanın yaşadığı duyguları ve zihnindeki kişisel anlamları doğru şekilde hissederek bunu ona aktarmaktan geçer. Bununla birlikte doğru ve uygun empati danışanın farkında olduklarını değil farkındalık düzeyine ulaşmamış anlamları da ortaya koyar. Danışanın paylaştığı hisler, düşünceler ve davranışların danışanın yarattığı anlam olduğu bilinmeli; hem asıl anlamı hem de danışandaki karşılığı ona aktarılmalıdır. Güçlü bir empatik ilişkide biri tarafından dile getirilen düşünce, diğeri tarafından doğru, duyarlı ve duygusal anlamıyla tamamlanır. Ustalıkla dinleyerek karşıdaki ile kaynaşılır, diğeri bir deyişle rapport kurulur (Egan, 1998). Empatide iki koşul söz konusudur: psikolojik danışmanın danışanın dünyasına girmesini sağlayan koşullar ve danışanın kendi dünyasının başkası tarafından doğru bir biçimde anlaşılmasını sağlayan koşullar (Hackney & Cormier, 2005). Bu iki koşulun karşılanması durumunda danışanla empatik biçimde ilişki kurulmuş ve danışanın dünyası doğru bir şekilde algılanmış olur.

Etkili bir psikolojik danışma ilişkisinin gerekli ve yeterli koşullarından biri de koşulsuz kabul ve saygıdır (Hackney & Cormier, 2016). Danışanın davranışı, konumu, tavrı, görünümü gibi etmenler dikkate alınmadan sadece insan olmasından kaynaklanan değer ve onuru ile değerlendirilmesi gerekmektedir. Danışanın dünya görüşü ne olursa olsun olduğu gibi kabul edilir, düşüncelerine saygı gösterilir. Etnik ve kültürel kimliğinin de psikolojik danışmada yarattığı algının, ona karşı duruşu ve psikolojik danışma koşullarını etkilememesi için çaba gösterilir. Danışanın bireysel farklılıklarına, değerlerine ve kültürel özelliklerine saygı gösterilmesi, danışma sürecinin sağlıklı bir şekilde ilerlemesi için önemlidir. Psikolojik danışmanların danışanlarının farklılıklarına duyarlı ve saygılı olmaları, onların özgürlüklerine ve özerkliklerine değer vermeleri etkili bir psikolojik danışma hizmetinin sunulabilmesi için gereklidir (Brown & Lent, 2008). Saygı ve koşulsuz kabul ilkesi ile danışanların kendilerini güvende hissetmeleri, kendilerini daha rahat ifade etmeleri ve iç dünyalarını keşfetmeleri daha mümkün hale gelir. Bu saygı ve kabul ortamı sayesinde, danışanların kendilerini değerli hissetmeleri ve özgüvenlerinin artması sağlanır. Ayrıca, saygı ve koşulsuz kabul, danışanların yaşamlarında gerçekleştirmeleri gereken değişiklikleri daha objektif bir şekilde

değerlendirmelerine ve bu süreçte kendilerine karşı dürüst olmalarına destek olur. Terapötik ilişkinin temel taşlarından biri olarak kabul edilen danışana saygı duyma ve koşulsuz kabul ilkesi danışma sürecinin başarılı bir şekilde ilerlemesi için büyük önem taşır.

İçtenlik, iyi bir psikolojik danışma ilişkisinin temel özelliklerinden biridir ve psikolojik danışmanın danışana karşı dürüst, samimi ve otantik bir şekilde yaklaşması anlamına gelir. Otantiklik içinden geldiği şekilde ve doğal bir ilişki ortamı yaratabilme becerisidir (Skovholt & Ronnestad, 1992). Psikolojik danışma hizmetinin otantikliği psikolojik danışmanın danışanıya gerçek ve samimi bir bağ kurma çabasına bağlıdır. Danışanın psikolojik danışma hizmeti sunan uzmanla daha derin bir bağ kurması ve terapötik süreçte daha açık ve dürüst olması için içten davranması gerekir. Bu bağ, güvenli bir ortam yaratır ve danışanın açık ve rahat bir şekilde duygularını, düşüncelerini ve deneyimlerini paylaşmasına olanak tanır. İçten davranan bir psikolojik danışman kendi duygularını ve düşüncelerini uygun ve etkili bir şekilde ifade etme yeteneğine sahiptir. Böyle bir psikolojik danışma hizmeti sayesinde psikolojik danışmanlar danışanın ihtiyaçlarına ve içinde bulundukları duruma duyarlı bir anlayış geliştirir. Buna rağmen hizmeti sunan kendi profesyonel sınırlarını da korumayı ihmal etmemelidir. Otantik bir tavır benimsemek, psikolojik danışman ve danışan arasında karşılıklı anlayış ve saygıyı geliştirir, dolayısıyla etkili bir psikolojik danışma hizmetinin sahip olması gereken diğer tüm özelliklerle doğrudan bağlantılı olduğu söylenebilir (Duncan, Miller, Wampold & Hubble, 2010).

Etkili bir psikolojik danışma ilişkisinin olmazsa olmazlarında biri psikolojik danışmanın danışanın mahremiyetini koruması ve danışma sürecinde elde ettiği bilgileri gizli tutmasıdır (Brown & Lent, 2008). Danışanların mahremiyetini koruyarak onların açık ve dürüst bir şekilde psikolojik danışmana güvenmelerine yardımcı olmak gerekir. Mahremiyet içerisinde yürütülen bir psikolojik danışma oturumunda psikolojik danışman ortaya çıkan içerikleri gizli tutar ve korur. Hukuki bağlamda değerlendirilecek olanlar ve bilgilendirilmiş onamda belirtilen durumlar haricinde danışanın izni olmadan özel bilgileri başkaları ile paylaşamaz. Psikolojik danışman, danışanla kurduğu ilişkide profesyonel olmalı ve etik sınırlar içinde hareket etmelidir. Bu durum, psikolojik danışmanın, danışanın özel yaşamına gereksiz şekilde müdahale etmemesi ve mahremiyetine saygı göstermesi anlamına gelir. Bununla birlikte mahremiyet dahilinde olan bir başka konu da kayıt tutma ve tutulan kayıtları saklama durumudur. Danışanın özel bilgileri ve paylaştığı konular, yasal ve etik gerekliliklere uygun olarak muhafaza edilmeli, gerekli görüldüğünde ortadan kaldırılmalıdır.

Psikolojik danışma sürecinde psikolojik danışman ve danışan arasındaki ilişki uygun sınırlar çizilmesini gerektirmektedir (Duncan, Miller, Wampold & Hubble, 2010). Psikolojik danışman, danışma sürecinde profesyonel ilişki kurmalı ve etik sınırlar dahilinde kalmalıdır. Uygun sınır çizilmesi, danışanın ihtiyaçları odak noktasına alınıp duygusal ve profesyonel sınırları korumak ve danışanın refahını ön planda tutmaktır. Buna göre psikolojik danışman, danışanla olan ilişkisinde kendi profesyonel rolünü ve sorumluluklarını açıkça tanımlamalı ve danışana bunu aktarmalıdır (Bachelor & Horvath, 1999). Bu çerçevede danışanla olan ilişkisini özel ve kişisel ilişkilerden ayırmalıdır. Yardım almaya gelen danışanla yardım veren konumunda olan psikolojik danışman arasında doğal bir güç farklılığı bulunur. Güç dengesinin farkında olunmalı; danışanı kontrol etmek veya manipüle etmek yerine onun özerkliğine ve bireyselliğine saygı gösterilmelidir. Özellikle psikolojik danışman danışanla profesyonel dışı ilişkilere girmemelidir. Yoğun duygular ve romantik hisler, danışanın çıkarlarını kötü etkiler ve terapötik sürecin etkililiğine zarar verir. Sınırlar korunurken danışanın duygularına saygı gösterilmeli ve psikolojik danışman kendi duygusal sınırlarını korumalıdır. Danışanla olan ilişkide aşırı bağılık veya duygusal yoğunluk önlenmelidir (Norcross & Lambert, 2018). Duygusal sınırların yanında psikolojik danışman, danışanla fiziksel temas konusunda da dikkatli ve saygılı olmalıdır. El sıkışmak, sarılmak, omuzuna veya sırtına dokunarak şefkat gösterisinde bulunmak gibi farklı davranışlarda bulunmadan evvel olabildiğince dikkatli olmak, yalnızca danışanın rızası ve terapötik sürecin gereklilikleri doğrultusunda gerçekleştirmek gerekmektedir. Rol sınırlarının unutulmaması, terapötik ve profesyonel ilişkinin güvenli bir şekilde yürütülmesi için önemlidir.

Psikolojik danışma ilişkisinde danışanın sözlü ve sözsüz iletişimine dikkatli bir şekilde ve empatiyle odaklanmak gerekmektedir. Aktif dinleme sayesinde danışanın duygularını, düşüncelerini ve deneyimlerini tam olarak anlamak ve ona uygun bir şekilde yanıt vermek mümkün olur.

Aktif dinleme içerisinde konsantrasyonu, göz temasını, uygun beden dilini, geribildirim vermeyi, empatik bir yaklaşım sergilemeyi, yargılayıcı olmamayı, sabırlı davranmayı ve uygun sorular sormayı barındırır (Hackney & Cormier, 2005). Psikolojik danışman, danışanın söylediklerine dikkatlice odaklanmalı ve dikkat dağıtıcı unsurlardan kaçınmalıdır. Danışanla uygun göz teması kurarak ona odaklandığını ve söylediklerine değer verdiğini göstermelidir. Göz kaçırmak veya bilinçli bir şekilde göz göze gelmemeye çalışmak danışanda anlaşılmadığı ve önemsenmediği duygusuna yol açabilir (Bachelor & Horvath, 1999). Psikolojik danışman oturumlar sırasında açık ve kabul edici bir beden dili kullanarak danışanın rahat ve güvende

hissetmesine yardımcı olmalıdır. Bu durum, rahat bir duruş ve danışana yönelme gibi sözsüz sinyallerin kullanılmasıyla da mümkün olur. Danışanı anlaşıldığını ona göstermek için zaman zaman özetleme, yansıtma ve yorumlama gibi geribildirim teknikleri kullanılmalı; danışanın aktardığı duygu, düşünce ve deneyimleri herhangi bir süzgeçten geçirilmeden ve yargılanmadan kabul edilmeli; ona karşı önyargısız ve saygılı bir tutum sergilenmelidir. Ayrıca her bireyin kendine göre bir konuşma biçimi, süresi ve tavrı vardır. Danışanın düşüncelerini ve duygularını ifade etmek için gereken süre sağlanmalı ve onun ritmine saygı gösterilmelidir. Aktif dinleme, danışanların kendilerini ifade etmelerine ve terapötik süreçte daha derin bir öz farkındalık, kendilerine yönelik daha net bir anlayış kazanmalarına yardımcı olur (Brown & Lent, 2008). Bu, danışanın yaşamında anlamlı değişiklikler yapabilmesi için önemli bir temeldir.

Psikolojik danışma ilişkisinde danışman ve danışan, hedeflere ulaşmak için birlikte çalışır, sorunları ve çözümleri bir ekip olarak ele alır. Danışma sürecinde elde edilmesi istenen hedefler birlikte belirlenerek bu hedeflere ulaşmak için ortak bir plan oluşturulur. Her iki tarafın da sürece aktif olarak katılması ve çözüm odaklı olması gerekmektedir. Psikolojik danışman ve danışanın, terapötik süreçteki rollerini ve sorumluluklarını anlamaları ve yerine getirmeleri bu yüzden önemlidir. Ayrıca psikolojik danışma ilişkisi her iki taraf için de esneklik gerektirir. Psikolojik danışman danışanın ihtiyaçlarına ve durumuna uyum sağlar; farklı yöntemler ve yaklaşımlar kullanarak danışma sürecini danışana uygun biçimde kişiselleştirir. Danışanın da terapötik süreçte yeni düşüncelere, duygulara ve davranışlara açık olması gerekir. Mevcut sorunları ve zorlukları farklı bakış açıları ile değerlendirebilmeli ve alternatif çözüm yolları düşünebilmelidir (Norcross & Lambert, 2018).

Psikolojik danışmanın danışanla esnek bir iş birliği içerisinde olması, geleceğe yönelik olumlu beklentilere sahip olması ve olumlu sonuçlar elde etme konusunda inançlı olması psikolojik danışma ilişkisinden alınacak verimi artırır. İyimser bir beklenti, terapötik süreçte her iki taraf için de motivasyonu artırır, danışanın baş etme becerilerini güçlendirir. Bu sebeple psikolojik danışman danışanın değişim ve gelişim potansiyeline inanmalı ve danışanı cesaretlendirmelidir.

Psikolojik danışma hizmetinin etkili olabilmesinde en önemli gerekliliklerden biri kültüre duyarlı olmaktır. Her bireyin yaşam deneyimleri ve dünya görüşü kültürel faktörlerle şekillenir. Psikolojik danışman, danışanlarının kültürel, etnik, dini ve sosyal arka planlarına saygı göstermeli ve geldiği kültürün onun değerlerini, düşüncelerini ve yaşantılarını belirlediği gerçeğini anlamış olmalıdır (Ratts & Pedersen, 2014). Psikolojik danışman, sadece danışanın

değil kendi kültürel değerlerinin ve önyargılarının farkında olmalı ve bunların terapötik süreç üzerindeki etkisini bilerek hareket etmelidir. Psikolojik danışma sürecine girecek olan danışanların kültürel arka planlarına ilişkin bilgi edinmek ve bu bilgiyi terapötik süreçte nasıl kullanabileceği hakkında fikir yürütmek gereklidir. Farklı bir kültürden gelen danışanlar için uyum gösterebilecek yaklaşımlar ve teknikler kullanarak danışanlarına ayak uydurmalıdır. Bunu sağlayabilmek için de sürekli olarak kültürel yeterliliklerini geliştirmeli; eğitimler, çalıştaylar ve farklı süpervizyon sunan eğitimcilerden deneyimler edinerek kültürel becerilerini güçlendirmelidir (Suzuki & Ponterotto, 2007). Böylece kültüre duyarlı bir psikolojik danışma hizmeti sunulurken danışanın kendi kültürel değerleri ve inançları doğrultusunda sorunlarına çözümler bulmasını ve yaşamında daha sağlıklı ve uyumlu ilişkiler kurması sağlanabilir.

Özetle psikolojik danışma ilişkisinin etkili olması, empati becerisine; içten tavırla danışanı kabul etmeye; saygılı ve sabırlı olmaya; danışanın mahremiyetini koruyup danışanla uygun sınırlar çizebilmeye; aktif dinleme becerisine; esnek olmaya; psikolojik danışma hizmetine karşı iyimser olup danışanla işbirliği yapmaya; kültürel farklılıklara saygılı olmaya ve danışanın dünya görüşünü olduğu gibi kabul edebilmeye bağlıdır. Bu özellikler, psikolojik danışma ilişkisinin sağlıklı, güvenli ve etkili olmasına yardımcı olur. Danışanların yaşamlarında olumlu değişiklikler yapabilmelerine katkı sağlar.

2.1.5. Okulda Yüz Yüze Sunulan Psikolojik Danışma Hizmeti: Psikolojik danışma hizmeti okul psikolojik danışmanlığının ana unsurlarından biridir. Okullardaki psikolojik danışma, bireysel veya küçük gruplar halinde öğrencilerle bağ kurarak problemleri ile başa çıkabilmeleri için sağlanan ilişki olarak tanımlanabilir (ASCA, 2003). Okul psikolojik danışmanı ile öğrenciler arasında kurulan terapötik bağ ile güven duygusuna dayalı ve öğrencilerin gelişimine katkı sağlayan bir ilişki türü olduğu açıktır. Nelson-Jones (2012) psikolojik danışmanın bazı aşamalardan oluştuğunu belirtmiştir. Okullarda uygulanan psikolojik danışmanın dört aşamaya sahiptir. Öncelikle psikolojik danışman ile danışan arasında terapötik bir ilişki geliştirildiği, daha sonra danışanın sorunlarının keşfedildiği, süreçte bu sorunlara yönelik eylemde bulunulduğu ve sonunda ilişkinin sonlandırıldığı belirtilmektedir.

Myrick (2011)'e göre psikolojik danışma okul psikolojik danışmanı için planlanması gereken ve öğrenci sayısına göre yoğun geçeceğini belirttiği işlerden biridir. Psikolojik danışmanların okulda yüz yüze yaptıkları psikolojik danışma hizmetinin bir oturumu en az 30 dakika sürecek şekilde her öğrenciyle minimum 6 oturum olarak planlaması; haftalık 6-8 öğrenci ile görüşme yapması; psikolojik danışma prosedürlerine bağlı kalması ve randevulu çalışması gerektiği belirtilmiştir. Bireysel psikolojik danışmanın bir öğrenci ile 12 seansa kadar

haftada en fazla iki kez gerçekleştirilebileceği de dile getirilmektedir. Bunun dışında bir kriz ile gelen, tek seferlik uğrayan ya da sadece arkadaşça sohbet için, kendisiyle ya da psikolojik danışmanla ilgili bir şeyler keşfetmek için gelen öğrencilerle yapılan görüşmelerin psikolojik danışma değil, okulda psikolojik danışman olma işinin bir parçası olduğunu savunmaktadır. Psikolojik danışman başına düşen öğrenci sayısı ve yoğunluğu düşünüldüğünde bireysel psikolojik danışmanın gerçekçi ve pratik olmadığı hatta lüks sayılabileceği de belirtilmiştir (ASCA, 2019; Myrick, 2011).

Genelde bireysel psikolojik danışmanın ideal olan danışma biçimi olduğu düşünülür fakat grupla psikolojik danışma da bu müdahalenin bir yönüdür. Küçük grupla psikolojik danışma iki ya da fazla öğrenciyle yapılan psikolojik danışmayı içerir. Genelde beş altı kişiyle yapılır ve grup katılımcılarının birbiri hakkında düşünce, fikir ve duygularını da içeren bir dinamiğe sahiptir (Myrick, 1997b). Güven (2020) ise grupla psikolojik danışmanın 8-12 kişiden oluştuğunu, kişiler arası ilişkileri geliştirmenin ve bireylerin birbiri ile ilgili tutumları üzerinde durarak yardım sunulan terapötik bir süreç olduğunu belirtmiştir. Bireysel danışmaya göre grupla psikolojik danışmanın farklılaştığı noktalar bulunur. Bireysel psikolojik danışma oturumu 45-50 dakika sürerken grupla psikolojik danışma 90-120 dakika sürer (Güven, 2020). Grupla psikolojik danışmada süreç genellikle 10-12 oturumda son bulur. Grupla psikolojik danışma sosyal hayata aktarılması kolaydır, üyeler kendilerini yalnız hissetmezler. Psikolojik danışman açısından bakıldığında ise grup dinamiğini takip etmek bireysel psikolojik danışmaya göre daha zordur (Voltan Acar, 2017). Grupla psikolojik danışmada karşılıklı destek ve aidiyet duygusu ile insanların yalnız olmadığı ve başkaları tarafından değer verildiği, umursandığı yönünde bir farkındalık yaratılmaya çalışılır (Myrick, 2011). Bu durum iyileştiricidir ve öğrenme sürecine katkıda bulunur. Hem grupla hem de bireysel psikolojik danışmada farklı kısa ve orta vadeli amaçlar bulunurken asıl amaç yaşam gelişimini desteklemektir (Myrick, 1997). Danışanların sorunlarını çözmekten ziyade gelişimlerine katkıda bulunmak önceliklidir. Psikolojik danışmanın türü ve hangi yaklaşıma göre yürütüldüğünden çok kurulan ilişkinin niteliğine, empatik anlayış geliştirmeye odaklanmak gerekmektedir.

2.2. Çevrimiçi Psikolojik Danışma

Bu bölümde çevrimiçi ruh sağlığı hizmeti, bu hizmetin tarihçesi, yüz yüze psikolojik danışma hizmeti ile karşılaştırılması, hizmetin sunulduğu ortamlar, çevrimiçi psikolojik danışma biçimleri ve çevrimiçi psikolojik danışma etiğine değinilmiştir.

2.2.1. Çevrimiçi ruh sağlığı hizmetine genel bakış: Ruh sağlığı ile ilgilenen meslekler zaman içerisinde gelişim göstermektedir. Geçmişten günümüze yaşanan bu gelişim psikolojik

yardımların teorik alt yapısında farklılaşma yaratmamıştır. Yardım sunan kesimin farklı yöntemler kullanarak, farklı kuramlara dayalı hizmet biçimi seçerken danışanların ihtiyaçlarının ve hizmet alma taleplerinin de ele alınması gerekmektedir. Danışanlarla birlikte hizmeti veren ve bu konuda eğitim alanların ihtiyaçları da adil ve etkili bir şekilde ele alınmalıdır. Mevcut ihtiyaçlara göre düzenlemeler yapmak danışanların uygun hizmetlere ulaşmasını, uzmanların da uygun biçimde hizmet vermesini sağlayacaktır. Böylece ruh sağlığı hizmetlerinin temel amacının daha kolay biçimde yerine getirilebileceği düşünülmektedir.

Temel alanlardaki değişikliklerle birlikte psikolojik yardım sunma şekilleri ve yöntemleri de gelişmektedir. Yeni müdahale biçimleri (diyalektik davranış terapisi, şema terapi, EMDR vb.) ihtiyaçların belli alanlarda belirginleşmesiyle geliştirilmiştir. Eski durumla karşılaştırıldığında psikoterapistlerin klinik odalarındaki psikanaliz divanları ile sınırlı olmayan ruh sağlığı müdahaleleri, okullarda, evlerde ve diğer toplulukların bulunduğu ortamlarda olduğu kadar çevrimiçi ve uzaktan formatlarda da gerçekleştirilebilmektedir. Uzaktan psikolojik danışma ve online terapiler, ruh sağlığı alanının en yeni evrimlerinden kabul edilebilir ancak bununla bağlantılı pek çok değişik türdeki uygulamadan uzun süredir yararlanılmaktadır. Günümüzde çevrimiçi psikoterapi ya da uzaktan psikolojik danışma başlı başına bir tür ya da farklı alanlarda yüz yüze hizmet sunmanın bir alternatifi olarak kabul edilmektedir. Çevrimiçi psikolojik danışma, yardıma ihtiyaç duyan ancak doğrudan psikolojik danışmana gitmekte tereddüt eden kişiler için avantajlı ve faydalı olduğu gibi bazı danışanlar için konuyu yüz yüze tartışmak yerine, düşünce ve duygularındaki rahatsızlıklarını daha rahat bir şekilde aktarmalarını sağlayan bir yöntemdir. Çevrimiçi ruh sağlığı hizmeti yüz yüze konuşmakta zorlanan kişilerin yazışabilmelerini, sorunlarını telefonla aktarabilmelerini, ihtiyaçlarını çevrimiçi ortamlarda paylaşabilmelerini ve doğru yönlendirme alabilmelerini mümkün kılar. Çevrimiçinde hizmet veren psikolojik danışmanlar, kişilere uygun hizmeti sunabilir ve sorunlarının çözümüne etkili biçimde katkı sunabilir.

Çevrimiçi ruh sağlığı hizmeti uygulamaları COVID-19 ile başlayan dönemde kayda değer biçimde artmıştır (Pfund, Harriger & Hill, 2021). Daha önceleri web danışmanlığı olarak adlandırılan ruh sağlığı hizmetleri için Ulusal Sertifikalı Psikolojik Danışmanlar Kurulu (NBCC) belli standartlar yayınlayan ilk profesyonel danışmanlık kuruluşlarından biri olmuştur (Robertson, 2020). Çevrimiçi psikolojik danışma, danışanlarla danışmanlar birbirinden uzak yerlerde olduğunda, internet üzerinden elektronik araçları kullanarak ortaya çıkan profesyonel danışmanlık olarak tanımlanmıştır (NBCC, 1997; 2016). Çevrimiçi psikolojik danışmanlığın birçok tanımı olmasına rağmen ilklerden olan bu tanım temsili tanım olarak adlandırılabilir. Bu

tanımda geleneksel olarak tanımlanan yüz yüze psikolojik danışmanlığın başka araçlarla profesyonel biçimde gerçekleştirildiğini iddia eder. Ayrıca tanımda elektronik iletişim kullanımı vurgulanmaktadır. Elektronik iletişim, internet hizmetlerinden daha fazlasını içerir ve internet, telefon, metin veya zamanla gelişen diğer teknolojik iletişimi içerebilen ortak payda olarak kabul edilmektedir. Teknoloji kullanılarak yapılan ruh sağlığı müdahalesi (Barak & Grohol, 2011); temel psikolojik danışmanlık becerilerinin çevrimiçi ortamda kullanılması (Brown, 2012); bilgisayar kaynaklı iletişim teknolojilerinin bulunduğu ortamda gerçekleştirilen terapötik ilişki (Zeren, 2016); uzmanların danışanlarla bağlantı kurmak adına internet ortamını kullanması ve bu yolla psiko-terapötik müdahalelerde bulunması hali (Rochler, Zack & Speyer, 2004) çevrimiçi psikolojik danışma için yapılan tanımlardan bazılarıdır. Buradan çıkarılabilecek sonuç, psikolojik danışmanın teknolojiyi aracı olarak kullanması durumudur.

Çevrimiçi psikolojik danışmanın gerçekleşmesi için danışan ve psikolojik danışmanın ayrı ve uzak konumlarda olması gerekmez de (örneğin, aynı oda içerisinde mesajlaşma), oturumların çoğu danışanlar ile psikolojik danışmanların fiziksel yakınlığı olmadan gerçekleşir. Bu sebeple çevrimiçi psikolojik danışmayı uzaktan psikolojik danışma olarak da adlandırılmıştır (Ostrowski & Collins, 2016). Ayrıca uzaktan psikolojik danışmayı tanımlamak için 19 terim bulunduğu bahsedilmiştir: Uzaktan danışmanlık, uzaktan terapi, elektronik destekli danışmanlık, elektronik araçlar, elektronik uygulama, elektronik tele-uygulama, elektronik iletim, internet danışmanlığı, internet uygulaması, çevrimiçi danışmanlık, çevrimiçi terapi, uzaktan (remotely), teknoloji yardımlı danışma (technology-assisted), telekonferans, telesağlık, telemental sağlık, tele-uygulama, telepsikoloji ve teleterapi. Bununla birlikte internet bileşenlerinin kullanılarak uygulanan ruh sağlığı müdahaleleri için 45 ayrı kavramın kullanıldığını öne süren çalışmalar da mevcuttur (Smoktunowicz ve diğerleri, 2020). 50 yılı aşkın süredir uzaktan psikolojik danışma uygulamaları devam etmesine rağmen evrensel tek bir tanım yerine çok fazla tanım olmasının verilen hizmetlerin çeşitliliğinden kaynaklandığını düşündürmektedir (Zeren, 2020). Pek çok ruh sağlığı uzmanı COVID-19 krizinden sonra uzaktan hizmet vermeye başladığından, türünden bağımsız olarak verilen hizmeti çevrimiçi psikolojik danışma olarak adlandırmak yanlış olmayacaktır. Eğitim danışmanlığı, kariyer danışmanlığı, klinik rehabilitasyon danışmanlığı vb. dahil olmak üzere birçok danışmanlık hizmeti çevrimiçi psikolojik danışma şeklinde verilebilir. Çevrimiçi psikolojik danışmaya yönelik talep sadece ruh sağlığı için klinik durumlarda reaktif olarak uygulanması değil, tüm psikolojik danışmanlık uzmanlıkları için geçerlidir. Psikolojik danışmanlığa, ruh sağlığı

hizmetinin verilme biçimi belli resmiyet kazanmış olan ülkelerde, yayınlanan yeni etik kodlarda teknoloji kavramı ilave edilmiştir.

Çevrimiçi ruh sağlığı hizmeti ilk olarak 2003 yılında ReadyMinds adlı bir kuruluş tarafından geliştirilen Uzaktan Akredite Danışman (DCC) eğitim programının bir bileşeni olarak tanımlandı (Malone, Miller & Walz, 2007). Bu eğitim aracılığıyla ‘çevrimiçi psikolojik danışma, danışanların kişisel ve profesyonel yaşamlarında daha sağlıklı olması veya bu yönde gelişimine yardımcı olmak için teknolojileri (senkron, asenkron ve bilgisayarlı danışmanlık programları) kullanır’ şeklinde bir ibare barındırmaktadır (Anthony, 2015). Burada çevrimiçi psikolojik danışma terimi, danışmanlığın farklı uzmanlıklarını dahil etmek için online ya da çevrimiçi psikolojik danışma ile kullanılmaktadır. Örneğin kariyer danışmanları, bilgisayarlı kariyer rehberlik sistemleri ilk kez 1960'larda ortaya çıktığından, uzun süredir yaptıkları iş için uzaktan ve çevrimiçi kariyer danışmanlığı şeklinde ifade etmişlerdir (Boer, 2000; Harris-Bowlsbey & Sampson, 2005). Önde gelen kariyer gelişimi teorisyenleri, kariyer danışmanı uzmanlar arasında çevrimiçi ve uzaktan uygulamaların kabul edilmesini savunmuşlardır (Bright, 2015; Kettunen ve diğerleri, 2006). Özellikle de üniversite öğrencileri gibi belirli gruplarda çevrimiçi kariyer danışmanlığı uygulamalarından kayda değer biçimde yararlanılmıştır (Guindon & Richmond, 2005). Okul psikolojik danışmanları da öğrencilerle birlikte uzaktan teknolojileri kullanmışlardır. Yaklaşık 800 okul danışmanı ile yapılan bir ankette okul danışmanlarının %26'sının uzaktan bireysel ve grup danışmanlığı, psiko-eğitim, akran yardımı ve danışmanlığı yürütmek için çevrimiçi teknolojiyi kullandığını, %28'inin ise psikolojik danışmanlık ve değerlendirme için öğrencilerle çevrimiçi ve uzaktan teknolojileri kullandığını belirtilmişlerdir (Evans, 2009). Kariyer danışmanları gibi, okul psikolojik danışmanları da okul psikolojik danışmanlığında teknolojinin daha etkili ve etik kullanımını savunmuşlardır (Carlson ve diğerleri, 2006; Wilczenski & Coomey, 2006). Çevrimiçi psikolojik danışma çok çeşitli okul ortamlarında öğrencilerle etkin bir şekilde kullanılmaktadır (Evans, 2009).

Çevrimiçi hizmet çeşitli şekillerde uygulanmaktadır. Bazı psikolojik danışmanlar ve danışanlar özellikle çevrimiçi psikolojik danışmayı tercih eder; yani hem danışan hem de danışman, psikolojik danışmanlık için özellikle çevrimiçi ortamları kullanır. Bir kişinin çevrimiçi psikolojik danışmanlığı daha uygun bulmasının ötesinde kasıtlı olarak seçmesinin birçok nedeni olabilir. Spesifik olarak, kırsal bölgelerdeki danışanlara, seyahat veya hareket kısıtlılığı olanlara (fiziksel engellilik, seyahat engelliliği vb) ve damgalanmaktan korkanlara genellikle çevrimiçi psikolojik danışma hizmeti sunulur (Barnett, Ray, Souza & Mehrotra,

2018; Dryman, McTeague, Olin & Heimberg, 2017; Luxton, Pruitt & Osenbach, 2014; Zeren, 2020). Belirli bir rahatsızlığa yönelik olarak arayışta olanlar, yabancı bir dilde konuşma veya farklı uyruktakilere yönelik çok kültürlü danışmanlık arayanlar, bu türden danışmanlara erişmek için çevrimiçi psikolojik danışma kullanmayı seçebilirler. Çevrimiçi psikolojik danışma hizmetleri için, telefon görüşmesi, video konferans, eposta veya metin/sohbet gibi farklı yöntemler tek başına kullanılabileceği gibi birkaç yöntem birlikte kullanılabilir.

Çevrimiçi ruh sağlığı hizmeti planlanmamış bir şekilde veya özellikle seçilmediği halde de verilmesi söz konusudur. Danışanların kriz durumlarında veya geleneksel yüz yüze oturumlarına planlı devamsızlıklarda çevrimiçi ortamlardan yararlanılabilir. Kriz durumlarında danışanlar, kriz nedeniyle acil destek sunabilecek psikolojik danışmanlarla iletişime geçebilirler. Acil durum oturumunu kabul eden psikolojik danışmanlar, planlanmamış oturumu telefon, metin, eposta veya başka bir uzaktan yöntem ile yürütmeyi seçebilirler. Benzer şekilde, düzenli olarak yüz yüze planlanmış oturumlar sırasında bir danışan veya psikolojik danışman bir araya gelemeyeceği zaman, danışman ve danışanlar bir ya da birkaç oturum uzaktan yürütmeyi seçebilirler.

2.2.2. Çevrimiçi ruh sağlığı hizmetinin tarihçesi: Çevrimiçi psikolojik danışma hizmeti farklı şekillerde de olsa, sanılanın aksine 90lı yılların başında kişisel bilgisayarların yaygınlaşması ile başlamamıştır. Tarihi psikoloji biliminin ilk çalışmalarından günümüze kadar uzanmaktadır. Freud Küçük Hans vakasını mektup yoluyla uzaktan analizini yaparak terapi uygulamaya çalışmıştır (Skinner & Zack, 2004). 1960'ların başında internetin keşfiyle beraber bazı araştırmacılar insanların bilgisayar programıyla iletişime geçmeleri mümkün olmuştur. 1966 yılında Massachusetts Institute of Technology (MIT)'de Joseph Weizenbaum tarafından oluşturulmuş ELIZA isimli yazılım Rogeryan psikoterapi yöntemiyle basit cümle ve kelimelerle çevrimiçi psikolojik danışma yapmaya çalışmıştır (Loeb, 2021). ELIZA bir program olmasına karşın onunla iletişim kuranlar bunun farkında olmadan bir insanla iletişim halinde olduklarını düşünmüştür. Bununla birlikte yazılmış bir diğer program olan PARRY ise paranoid bozukluğu olan bir hastayı simüle eden program olarak ortaya çıkmış ve ne psikoterapistler ne de ELIZA tarafından diğer hastalardan ayırt edilebilmiştir.

Telepsikiyatri ya da teletıp olarak tanımlanmış, ruh sağlığı yardımı alanında değerlendirilebilecek bazı farklı uzaktan çalışmalar da bulunmaktadır. İlk teletıp çalışması 1959'da Kansas'ta iki yönlü kapalı devre televizyon sistemi kullanılarak, özellikle hastaların psikiyatrik ihtiyaçlarını ele almak için yapılmıştır (Breen & Matusitz, 2010). Aynı zamanda, Ulusal Havacılık ve Uzay Dairesi (NASA), astronotların fiziksel ve duygusal sağlığını

değerlendirmek için teletıp kullanmaya başlamıştır. Amerikan Psikiyatri Birliği (APA), 1969'da Massachusetts Hastanesi psikiyatristlerinin Logan Havalimanı'ndaki bir klinikte bulunan hastalara telepsikiyatri konsültasyonu sağladığını bildirmektedir. 1980'lerin ortalarında telepsikiyatri araştırmaları ve uygulamalarının küresel olarak 90lara doğru genişlemesiyle uzaktan psikolojik yardım konusunda terapötik etkileşim artmıştır (Robertson, 2020).

Bir diğer çevrimiçi ruh sağlığı hizmeti tarihinde yer alan gelişme, intiharı önlemeye yönelik ilk telefon danışma hattını 1953'te Londra'da kurulması ve bu hattın 1970'lerin başında Amerika Birleşik Devletleri'nde de yayılmış olmasıdır (Hornblow, 1986). Bu uzaktan psikolojik destek hizmeti, “kurumsal ve profesyonel olmayan yönelim, kolay erişilebilirlik ve garantili anonimlik” temelinde geniş çapta yayılmıştır. Halkın bilinçlenmesi, psikolojik hizmetlere olan talebin artması ve kriz dönemlerinde insanlara mümkün olan en kısa sürede yardım ulaştırabilme çabalarına bağlı olarak telefon danışmanlığının kullanımı bu sayede artmıştır.

1986 yılında üniversite öğrencilerine yardımcı olmak adına oluşturulmuş Uncle Ezra ise bir diğer çevrimiçi terapi aracıdır. Cornell Üniversitesi'nde bilgi sisteminin bir parçası olarak tanımlanmış olan bu aracın, öğrencilerle üniversite çalışanlarının karşılıklı soru-cevap iletişimi kurmasını sağlamakta olduğu bildirilmiştir (Skinner & Zack, 2004). Hizmet ücretsiz verilmiş ve o gün için sadece üniversite çevresine açık olan sistemin bugün internete aktarıldığı belirtilmektedir. Uncle Ezra bugün internette hala daha ulaşılabilir durumdadır. Program soru soranların ve cevaplayanların anonimliğini koruması sebebiyle önemlidir.

1991'de John Grohol 'Usenet' haber grubunda kendisine sorulan psikoloji ve zihinsel sağlık sorularını incelemeye başlamış ve çevrimiçi olarak ilk ruh sağlığı destek gruplarını oluşturmuştur. 1995 yılından itibaren faaliyetlerine PsychCentral adlı web sitesi üzerinde uzaktan psikolojik destek konusunda çalışmalar yaparak devam etmiştir (Grohol, 2004). Yine Webchat Broadcasting System (WBS) üzerinde çevrimiçi bir zihinsel sağlık sohbeti sunmaya başlamıştır. Haftalık olarak yapılan bu sohbet günümüze kadar kesintisiz devam etmiş ancak günümüzde sohbet sisteminin değiştirildiği belirtilmektedir. Grohol, halka sunduğu hiçbir hizmet için ücret talebinde bulunmadığına vurgu yapar.

1990'ların ortalarından itibaren internet forumları daha aktif kullanılmaya başlamıştır. Psikiyatrist ve psikofarmakolog olan Ivan Goldberg bipolar ve depresyon tanısı almış hastaların hangi ilacı ne kadar kullanacağı, doz değişikliklerini eposta yoluyla bildirerek yardımcı olmaya çalışmıştır (Grohol, 2004). 1996 yılında Depression Central isimli bir site kurarak işlerini buradan yürütmeye devam etmiştir.

Çevrimiçi hizmeti veren ilk sitelerden biri de Martha Ainsworth tarafından kurulmuş olan Metanoia (<https://www.metanoia.org/index.html>) isimli web sitesidir (Alleman, 2002). Bir koro müzisyeni olan Martha işi dolayısıyla çok seyahat etmek zorunda kalmış, psikolojik danışma yardımı ararken uygun yardım alamadığı için uzaktan ruh sağlığı hizmetine ulaşabilmek için bu siteyi kurmuştur. 1995 ile 2002 yılları arasında aktif olan site, güncellenmemesine rağmen popülerliğini korumaktadır.

Bilinen ilk ücretli internet ruh sağlığı hizmeti, 1995 yılında Sommers tarafından kurulmuştur. Danışanları ile internet üzerinden iletişim kurarak uzun vadeli, devam eden ilişkiler kurmaya çalışmıştır. 1995'ten 1998'e kadar Sommers, neredeyse tüm dünyayı kapsayan çevrimiçi uygulamasında 300'den fazla kişiyle çalışmıştır. Sommers, e-terapi için, başta şifrelemeli eposta olmak üzere, gerçek zamanlı sohbet ve video konferans gibi çeşitli internet teknolojilerini barındıran platformlar kullanmıştır (Robertson, 2020).

Ticari “e-kliniklerin” ortaya çıkışı, e-terapinin gelişmesi açısından önemli görünmektedir. Bu ticari girişimler, çoğu bağımsız e-terapistin karşılayamayacağı kaynakları sunarak e-terapi için gelişmiş bir ortam sunmaya çalışmaktadır. Bu ortamlar mümkün olan en sağlam çevrimiçi güvenlik, kredi kartı faturalama hizmetleri, uygulama yönetim araçları, uzmanların kapsamlı bir şekilde uygunluğunun denetlenmesi ve ruh sağlığı hizmetlerinin pazarlanması bakımından güvenilir ve tercih edilir hale gelmiştir (Skinner & Zack, 2004). Uzmanlar bu e-kliniklere cüzi bir aylık ücret karşılığında üye olup kendi e-terapi uygulamalarını yürütebilecekleri genel bir şablona ulaşabilmektedirler. Bu sitelerde danışanlar için seçebilecekleri e-terapist listesi sunulmaktadır ve bunların tümünün, nitelikli profesyoneller olduklarından emin olmak için dikkatle taranarak seçilmektedir. Bu sitelerde çeşitli kriterlere göre bir ruh sağlığı uzmanı seçebilme, kendi kendine yardım bilgilerine erişme ve üyeler için destek grupları da yer almaktadır. HelpHorizons.com, MyTherapyNet.com ve Psychology Online e-klinik örnekleridir (Robertson, 2020).

Amerikan Teletıp Derneği (ATA) tarafından yayınlananlar gibi başka uygulama kılavuzlarının da ortaya çıkması, etkili çevrimiçi psikolojik ruh sağlığı yardımı uygulamalarının yayılmasını sağlamıştır. 1990'lar ve 2000'ler boyunca farklı yardım meslekleri arasında uygulama kılavuzları geliştirilmiştir (Robertson, 2020). Bu konudaki uygulama yönergelerinden bazıları şunlardır:

-BCC, Web Danışmanlığının Etik Uygulaması için Standartlar (1997)

-Sosyal Çalışma Kurulları Birliği (ASWB), Teknoloji ve Sosyal Hizmet Uygulaması Standartları (2005)

-Amerikan Teletıp Derneği (ATA), Telesaglık Hizmetleri için Temel Operasyonel Kılavuzlar (2007)

-Amerikan Psikoloji Derneği (APA), Telepsikoloji Uygulaması Yönergeleri (2013)

Bu kılavuzlar yıllar içinde güncellenmiş ve genişletilmiş olsa da özellikle uzaktan psikolojik danışmanlık uygulamalarına yönelik ilk etik ve pratik kodları temsil etmektedir. Bu uygulama kılavuzlarının yayınlanması, önde gelen profesyonel kuruluşlar tarafından tanınan, çevrimiçi ruh sağlığı hizmetinin kabul edilebilir bir uygulama olarak sağlamlaştırılmasına yardımcı olmuştur. Yayınlanan standartlar çevrimiçi psikolojik yardımın etik kurallarına güvenilirlik kazandırmaktadır.

International Society for Mental Health Online'ın (www.ismho.org) kurulması, e-terapinin gelişiminde kilometre taşlarından biri olmuştur (Skinner & Zack, 2004). Uluslararası ruh sağlığı topluluğunun bu sitesi çevrimiçi iletişim, bilgi ve teknolojinin anlaşılması, kullanılması ve geliştirilmesini teşvik etmek amacıyla 1997 yılında oluşturulmuş kâr amacı gütmeyen bir topluluktur. Ruh sağlığı uzmanları yardım sağlamak için interneti kullanmanın güvenilir yollarını ararken, meslektaş desteği ve özgün tartışmalar sağlayan, birçok e-terapist için tercih edilen profesyonel bir organizasyon haline gelmiştir. International Society for Mental Health Online (ISMHO), üyelere özel bir alan olmasının yanında herkese açık genel bir tartışma ortamı sağlamaktadır. Katkılarının belki de en önemlisi, internette gelişen yeni klinik ve müdahale biçimleri konusunda değerli bilgiler sağlayan vaka çalışması gruplarına ön ayak olmasıdır.

2000'li yıllardan günümüze bilgi ve iletişim teknolojisi büyük ölçüde gelişmiştir. Yüksek kaliteli video kaydı, ses kaydı ve bunları iletim cihazları, internet platformlarına kolayca erişimle yaygın olarak kullanılabilir hale gelmiştir. Skype, FaceTime, Zoom, GoogleMeet gibi video konferans platformlarının ortaya çıkması, video konferans teknolojisine güvenilir ve genellikle ücretsiz erişim sağlamaktadır. Bu teknolojiler ilk kullanılmaya başladığında gizlilik, şifreleme ve güvenlikten yoksun olmasına rağmen bugün uçtan uca şifreleme teknolojisiyle birlikte kapalı devre güvenlik sistemine geçiş yapılmıştır. Video konferans yazılımı içerisinde ek olarak anlık mesajlaşma veya eposta içeren yeni teknolojik gelişmeler de ortaya çıkmıştır. Çeşitli platformlar sayesinde çevrimiçi ruh sağlığı hizmetleri bir kuruluş, e-klinik ya da siteler için satın alınabilir hale gelmiştir. Son yıllarda, video, eposta, sohbet ve sesin yanı sıra planlama özelliği ile bütünleştirilmiş BetterHelp ve Talkspace gibi siteler ortaya çıkmıştır. Bu platformlarda, bir ruh sağlığı hizmeti ağına katılan uzmanların hizmet vermek için kabul edilir lisans, sertifika ve eğitime sahip oldukları danışanlar

tarafından erişilebilir hale gelmiştir. Böylece güvenliği artırmak için düzenli olarak şifreleme özellikleri oluşturan bağımsız iletişim portalları olacak şekilde tasarlanmalarının yanında danışanların uygun hizmet alabilmesini de sağlayacak şekilde oluşturulmaktadır.

Apps olarak da bilinen mobil uygulamaların sayılarının artması, son zamanlarda çevrimiçi ruh sağlığı hizmetlerini de etkilemiştir. Uzaktan yardım hizmetini kolaylaştıran teknolojilere ek olarak, mobil uygulamalar aracılığıyla çeşitli otomatik ve kendi kendine yönlendirilen zihinsel sağlık uygulamaları piyasaya çıkmıştır. Bu araçlar, danışanların ve öğrencilerin ruh sağlığı taramalarına, öz değerlendirme uygulamalarına, başa çıkma tekniklerine ve klinik tedavileri uygulama mekanizmalarına erişmelerine olanak tanır. Uygulamaların bir danışan tarafından kullanılması, çevrimiçi psikolojik danışma ya da uzaktan akredite danışmanlığın standart tanımlarına dahil edilmese de bağımsız olarak yüz yüze veya çevrimiçi psikolojik danışmanlık hizmetlerini desteklemek için kullanılabilir. Mobil uygulama pazarının büyümesi, teknoloji destekli ruh sağlığı uygulamalarının kabul edilebilirliğini ve isteğe bağlı hizmetlere yönelik artan arz ve talebi göstermektedir.

2.2.3. Çevrimiçi psikolojik danışma hizmetinin faydaları ve avantajları: Çevrimiçi psikolojik danışmanın erişilebilirlik, düşük maliyet, anonim kalabilme ve uyarlanabilirlik bakımından bazı avantajlarının olduğu görülmektedir. Öncelikle psikolojik danışma hizmetinin çevrimiçi ortamlarda sunulabilmesi insanlara kolaylıkla erişim imkânı sağlamaktadır (Anthony & Merz Nagel, 2009; Myers, Sulzbacher & Melzer, 2003). Psikolojik yardım hizmeti talep eden kişiler ihtiyacı olan yardıma istedikleri kişilerden çevrimiçi hizmetler sayesinde ulaşabilmektedir. Psikolojik yardım sunma konusunda genel anlamda en büyük zorluklardan biri, ciddi sosyal veya duygusal sorunları olan ve hiç tedavi göremeyen insanlara ulaşmak olabilir (Anthony, Negel & Goss, 2010). Bunun yanında görece daha küçük yerlerdeki ruh sağlığı personellerine psikolojik danışma hizmeti konusunda süpervizyon eğitimi vermek için de kullanılabilir. Ayrıca dezavantajlı gruplardaki hastalar da yararlanabilir (King, Bambling, Reid & Thomas, 2006). Çevrimiçi hizmetler erişilebilirlik sunmakla kalmaz, aynı zamanda maliyeti düşürüp psikolojik danışma sürecini de daha iyi hale getirebilir (Robertson, 2020).

Ruh sağlığı konusunda herkes için bir şeyler sunan, umut verici yeni bir tarz olan çevrimiçi hizmetin toplumsal boyutta şu sayılan konularda faydalı olduğu anlaşılmaktadır:

- Ruh sağlığı hakkında halkın bilgisini geliştirmek.
- Doğrudan daha iyi ruh sağlığı hizmeti sağlayabilmek.
- Tedaviyi daha erişilebilir, daha şeffaf ve daha yönetilebilir hale getirmek.
- Maliyetleri azaltmak.

- Yaşlanan nüfusun ihtiyaçlarının ele almak.
- Suç ve yüksek riskli davranışların ele alınmasına yardımcı olmak.
- Dünyanın dört bir yanındaki farklı insan gruplarının özel ihtiyaçlarına uyum sağlamak.

Çevrimiçi psikolojik danışma hizmeti, faydalanan kesimlerin durumlarının ve gelişimlerinin izlenmesine ve belgelenmesine yardımcı olabilir. Hizmet sunulan kişilerin kapsamlı ve sorunsuz yardım alabilmesinde tamamlayıcı rol oynayabilir (Evans, 2009).

Çevrimiçi yardım almanın pek çok sebebi vardır. Günlük hayatın hızlı ve yorucu rutinleri arasında eğitilmiş ve deneyimli uzmanlar bulabilmek hayli uğraştırıcıdır. Bu bakımdan çevrimiçi yardım sunabilecek bir uzmanın bulunması ve yardımın çevrimiçi olarak alınması hayatı kolaylaştıracaktır. Bu kadar fazla işin ve uyarının olduğu günümüzde zamanı değerlendirmek çok önemlidir. İnsanlar için mesafeler söz konusu olduğunda zaman giderek daralmakta ve bazı şeylerle yeterince ilgilenirken bazılarıyla alakadar olmayı bırakmak zorunda kalabilmektedir. Sağlık söz konusu olduğunda her ne kadar öncelikli ihtiyaç gibi görünse de zaman zaman geri planda kalabilmektedir. Bu durum çevrimiçi yardım hizmetlerini önemli hale getirir. Günlük rutinlerle etkilemeyecek şekilde uzaktan yardım alabilmek yüz yüze geleneksel yöntem kullanmaktan daha az zaman harcanmasını sağlar. Bu esneklik sayesinde daha stressiz planlamalar yapılabilir ve düzenli biçimde oturumlara katılım gösterilebilir.

Çevrimiçi psikolojik danışmanın öncelikli avantajı ulaşılabilirliktir. Elektronik ortamlarda iletişimin yaygınlaşması ve gelişmesi sayesinde kolaylıkla farklı alanlara ulaşmak mümkün hale gelmiştir (Weiss ve diğerleri, 2018). Devamlı seyahat etmeyi gerektiren biri için bile uygun yardımı alabilmeyi sağlar ve bu konudaki tedirginlikleri gidermeyi başarır. Kırsal alanlarda yaşayanlar ya da yüz yüze yardım alabileceği yakın bir yer bulamayan kişiler için bu durum büyük bir gelişmedir. Ayrıca farklı sebeplerle evlerini terk edemeyenler için de uygundur. Teknoloji ile iç içe olan gençler veya çocukların rahatlıkla yardım alabilmeleri bakımından büyük avantaj sağladığı gibi yüz yüze yardım alanların oturumlarını aksatmamalarını sağlayan yardımcı bir unsur olarak da kullanılabilir.

Çevrimiçi psikolojik danışma yardımı alma görece kolaydır. Yüz yüze yardım için randevu alma ve randevuya yetişme, zamanında ofise ulaşabilmek için çok önceden bulunduğu yeri terk etme gibi durumlar yaşanmasına rağmen çevrimiçi hizmet bu gibi sorunları minimuma indirir, böylece daha verimli yardım koşulları sağlar. Ayrıca kendi sorunlarını kolayca dile getiremeyen, yüz yüze konuşmaktan çekinen danışanlar için çok uygundur. Fobi, agorafobi, kaygı bozukluğu yaşayan danışanlar için rahatlama sağlar (Amichai-Hamburger & Barak, 2009).

Çevrimiçi psikolojik danışma yardımının hem uzman hem de yardım talep eden açısından ekonomik olduğu söylenebilir. Web üzerinden verilen hizmetler sayesinde ofis kiralama ücretlerinin kısılması, yol masraflarının azalması gibi avantajları vardır. Diğer taraftan sadece yüz yüze psikolojik danışma hizmeti verenler bulundukları yerden ayrılamama durumlarından dolayı işlerini yapamayacak olmalarının yanı sıra kazançlarının azalacağı da söylenebilir (Barnett, Ray, Souza & Mehrotra, 2018).

Sosyal damgalanma dünyanın pek çok yerinde halen daha büyük bir sorundur ve bunlardan biri de psikolojik yardım alma sebebiyle damgalanmaktır (Anthony & Merz Nagel, 2009). Sırf bu korku sebebiyle yardım almaktan vazgeçen insanlar için çevrimiçi hizmet alabilmek büyük bir gelişme olarak görülmektedir. Çevrimiçi psikolojik danışma hizmeti herhangi bir yere gitmeye gerek olmadan, kimseye haber vermeden gizlilik içerisinde yürütülebilir. Danışanın ev ortamında, bilgisayar, tablet, telefonuyla hizmet alması onu rahatlatılabilir. Böylece daha az damgalanmış hissetmesini sağlayabilir. Etiketlenmek, eleştirilmek ve yargılanmaktan uzak biçimde yardım almak, danışanın cesaretini toparlayabilmesi için en çok istenen durumlardan biridir. Farklı cinsel yönelimi olanlar, cinsel taciz ve tecavüze uğramış olanlar, kendini güçsüz ve korkak hissedenler, farklı hastalıkları bulunanlar için damgalanmak büyük sıkıntıdır ve bununla baş etmek için çevrimiçi ruh sağlığı hizmeti almak, sorunlarını aşabilmeleri için çok önemlidir.

Çevrimiçi hizmetin bir diğer avantajı mahremiyetin korunmasıdır (Suler, 2002). Çevrimiçi psikolojik danışma hizmeti, bunu talep eden insanların ırk, cinsiyet, yaş, beden veya fiziksel görünüşleri hakkında düşünmeden kendilerini ifade etmelerine olanak sağlayarak mahremiyetlerini korur. Geleneksel yöntemlerde bu mümkün değildir. Bu anonimlik, uzman danışan ilişkisi içerisinde dürüstlük düzeyinin artmasını ve dolayısıyla danışanın kendini açarken daha rahat olmasını sağlar. Çevrimiçi ortamlarda anonimlik korunurken danışanın geçmiş bilgilerini elde edebilmek ve gelişimini izlemek daha kolay hale gelir. Ayrıca elektronik ortamda danışanın gizli bilgilerinin doğru biçimde saklanması halinde yazılı olarak dosyalanıp saklanmasından daha verimlidir. İstenildiğinde ve danışan buna izin verdiğinde ses kaydı, video görüntüsü, yazışmalar sayesinde danışan için uygun yardım da rahatlıkla sağlanabilir.

Çevrimiçi psikolojik danışma hizmetinde iletişim kurmanın çeşitli yolları vardır ancak yazılı olarak yapmak da bir seçenektir (Suler, 2002). Eposta yoluyla ya da sohbet programı aracılığıyla yazışırken bir sonuca varmadan önce düşünmek ve tartışmak için yeterli zaman bulunabilir. Bu yazılı iletişim, sorunlarını sözlü olarak ifade edemeyen danışanlar için faydalıdır. Danışanlar, uzmanın sözel olmayan ipuçlarından etkilenmedikleri için bu ortamda

daha iyi iletişim kurabilirler. Sıkıntılı zamanlarda sorunları yazmanın, onlar hakkında konuşmaktan daha olumlu olduğu bulunmuştur. Yazılı olarak yürütülen çevrimiçi hizmette bazı danışanlar için duygusal iyileşme daha hızlı olur.

Sonuç olarak çevrimiçi psikolojik danışma hizmeti yüz yüze yapılan psikolojik danışmaya göre hizmeti kolaylaştırıcı pek çok yönü bulunmaktadır. Çevrimiçi psikolojik danışmanın hizmete erişilebilirliği artırdığı, maliyetleri düşürdüğü, belli yöntemler kullanıldığında anonimlik sağladığı anlaşılmaktadır. Alanında uzman psikolojik danışmanlara ulaşabilmeyi sağlarken yol maliyetlerini düşürerek olumlu etkide bulunmakta, bu sayede zamandan da kazandırmaktadır. Geleneksel yöntemlerle yardım alanların yüz yüze sürdüremeyeceği durumlarda oturumların aksamasını önlemektedir. Sosyal damgalanma ve mahremiyet konusunda çekinceleri olan bireylerin yardım alabilmesini sağlayan çevrimiçi psikolojik danışma, kendilerini kolayca dile getiremeyen, çekingen danışanlar için yardım hizmetini almaya adım atma konusunda iyi bir başlangıç olabilmektedir.

2.2.4. Çevrimiçi psikolojik danışma hizmetinin sınırlılıkları ve dezavantajları:

Araştırmacılar çevrimiçi psikolojik danışma ve e-terapi alanında ilerlemenin önünde pek çok engel tanımlamışlardır. Bunlar arasında organizasyonlardaki problemler, araştırma eksikliği, yasal ve etik problemler, maliyet ve psikoteknolojilere karşı genel direnç bulunmaktadır (Weil & Rosen, 1997). Psikolojik danışma hizmetini daha verimli kılabilcek için çevrimiçi ortamlarda yeterince uygulama yapılmamış olması, davranışsal değişiklikleri ve müdahalelerin uygunluğunu keşfetme konusunda tereddüte sürüklemiştir. Mevcut sıkıntıları iyileştirmeye çalışan profesyoneller için sıkıntıların kendisi fırsat yaratmaktadır. Farklı alanlarda olduğu gibi çevrimiçi psikolojik danışma hizmeti konusunda yeni sistemlerin kullanımı için eğitim verilmelidir. Bu durum maliyetli ve sıkıntılı olabilir, uzmanlar yeni prosedürlere alışana kadar ofis çalışmaları yavaşlayabilir. Uygulamalı çevrimiçi psikolojik danışmanın yaygın olarak benimsenmesinin önündeki engellerden biri henüz yeni benimsenmeye başlanması sebebiyle kullanılan araştırma yöntemleri yeterince güvenilir değildir. Araştırma katılımcıları ve danışanlar ölçülen kriterlerin standart hale getirilmesinin eksikliğini yaşayabilirler (Suler, 2002). Çeşitli çevrimiçi psikolojik danışma müdahaleleri konusunda hem uzmanlar hem de hizmet alanlar tarafından bildirilen memnuniyet yüksek olmasına rağmen, standardizasyon eksikliği çelişkili sonuçlara yol açtığı için bulgular yetersiz görülebilir.

Çoğu ruh sağlığı uzmanı kullanılan sisteme değil, bireylere odaklanır. Henüz tanımlanamayan risklere karşı korunmak çok daha zordur. Ekipmanın güvenilmez ve bozulmaya meyilli olduğu durumlarda sorunlar ortaya çıkar. Çevrimiçi hizmet açısından

düşünüldüğünde yasal sorunlar ve sorumlulukların getirdiği yük beraberinde gelmektedir. Böylece hizmet sunulurken uzmanların dikkati danışanlardan ilgili yasal ve etik konulara kayabilir (Weiss ve diğerleri, 2018).

Teknolojinin kullanılması ruh sağlığı alanında bazı engellerin aşılması için bir adım olmuştur fakat bu yöntemin yaygın olarak benimsenmesinin önündeki bir diğer engel çevrimiçi ortamlarda danışan-psikolojik danışman ilişkisinin sağlıklı biçimde kurulabilmesine yönelik bir sıkıntı oluşturabileceği algısıdır. Bununla birlikte, psikolojik danışman çevrimiçinde bu hizmeti sunarken yaptığı işe karşı duyarsızlaşabilir, istediği biçimde terapötik bağ kurması mümkün olmayabilir (Harpaz-Rotem & Rosenheck, 2011). Danışan ve psikolojik danışmanlar telekomünikasyon ve diğer teknolojileri yabancı veya mesafeli olarak algılayabilir. Bu durum sunulan hizmetin verimini düşürebilir ya da hiç fayda sağlamayacak bir hale getirebilir.

Psikoteknolojileri kullanmak kötüye kullanıldığında mahremiyetin aşınmasına yol açabilir. Telekomünikasyon bağlantılarının, ruh sağlığı tedavisinin bazı yönlerden gerekli olan yoğun katılımı destekleyici bir alt yapıya sahip olup olmayacağı da tam kestirilememektedir (Llorca & Caruso, 2014). Her ne kadar gün geçtikçe iletişim hızı artsa da verilen hizmetin niteliği değiştikçe talep edilen teknolojik desteğin ihtiyacı da o denli büyümektedir. Daha kaliteli yardım sunabilmek için daha fazla pratiğe ihtiyaç olduğu, teknolojiyi daha yakından tanımanın gerekli olduğu söylenebilir.

Her ne kadar avantajları çok fazla olsa da çevrimiçi psikolojik danışma hizmetinin dezavantajlarından biri de sözlü/sözsüz ipuçlarının yeteri kadar olmaması ya da hiç olmaması olabilir (Anthony & Merz Nagel, 2009). Bazı danışanlar damgalanmaktan korkuyor olabilir. Fiziksel olarak belli bir yerde bulunmak zorunda kalmadığı için çevrimiçi psikolojik danışma hizmetini tercih edebilir. Bazen bu jest ve mimiklerin olmaması psikolojik danışmanın danışanı yeterince anlayamamasına yol açabilir.

Jestler iletişimin önemli bir parçası olduğundan video-konferans görüşmesi yapılmadığı durumlarda jestlerin yokluğu, uzman ve danışan açısından büyük bir eksiklik olarak tanımlanır (Anthony, Nagel & Goss, 2010). Danışanların duygularını değerlendirmek, sözlü ve sözlü olmayan davranışları arasındaki düzensizlikleri belirlemek için görmek gerekmektedir. Bu yokluk, danışanlar tarafından avantaj olarak kabul edilse de danışmanlar için doğru teşhis ve yorum açısından önemlidir. Jestler bazı danışma oturumlarında iletişimin özünü oluşturur. Danışanların düşünce, duygu ve davranışlarını anlamanın bir yolu olarak kullanıldığı için geleneksel danışmanlığın da ruhu sayılır. Çevrimiçi hizmet için yazılı yöntem tercih edildiğinde

ses tonundan, yüz ifadesinden, beden dilinden, göz temasından duygulara ve tavırlara yönelik herhangi bir şey tespit etmek mümkün değildir.

Çevrimiçi psikolojik danışma yardımıyla her ne kadar dikkatli ve donanımlı olunursa olunsun gizlilik ve güvenlik sıkıntısı mevcuttur. Bu hizmet, danışanlarının gizliliğini korumak ve sürdürmek için psikolojik danışmanlara etik bir sorumluluk yükler. Bazı ruh sağlığı hastalıkları toplumda önemli olarak kabul edildiğinden, danışanlar kimliklerini ifşa etmek istemezler. Ancak çevrimiçi hizmette danışanlarla ilgili kayıtların ve bilgilerin güvenliği manipüle edilebilir ve kayıtların epostalarda, çevrimiçi sohbetlerde yazılı kalmasıyla sürekli olarak gizliliğin ihlali riski vardır. Hiçbir bilginin izinsiz ele geçirilmemesi için uygun bir güvenlik sistemine sahip olmak, web sitelerinin, uygulamaların ve dolayısıyla psikolojik danışmanların sorumluluğundadır, bu sebeple güvenlik yazılımları güncel tutulmalıdır. Uzmanlar güvenlik ihlallerini önlemek için teknolojilerini sürekli olarak yenilemek ve teknolojiyi takip etmek zorundadırlar (Anthony & Merz Nagel, 2009).

Çevrimiçi hizmetin etkililiğinin yüz yüze psikolojik danışmadan farklı olmadığı ile ilgili araştırma sonuçları olsa da bazı durumlarda soru işaretleri mevcuttur. Çoğunlukla deneyimli uzmanlar, yüz yüze olmamanın uzman tarafından yanlış teşhis riskini artırabileceğini, ayrıca jest ve mimiklerin eksik olmasından dolayı çevrimiçi psikolojik danışma hizmetinin etkili olamayacağından söz etmektedir. Bunun dışında alkol problemlerinde BDT ile uygulanan çevrimiçi psikolojik danışma hizmetinin faydası tartışmalıdır. Kronik depresyon, intihar girişimi ve başkalarına zarar verme eğilimi olanlarda ve psikotik bozukluklar için çevrimiçi psikolojik danışma uygulanamamaktadır (Grohol, Slimowicz & Granda, 2014; Robertson, 2020).

Tüm uzmanların eşit derecede teknoloji yanlısı olması mümkün değildir. Çevrimiçi hizmet konusunda istekli olup teknolojik bilgi ve becerisi yeterince olmayan bir danışan veya uzman için çevrimiçi hizmet sunulması uygun olmayabilir. Ayrıca kullanılan araçlarla ilgili sorunlar da yaşanması mümkündür. Bilgisayarların çökmesi veya internet bağlantısının kesilmesi sunulan yardımı sekteye uğratabilir durumlardır. Kentsel alanlarda, bu sınırlılık bir süre içinde düzeltilebilir ancak kırsal veya uzak bölgelerde yaşayan danışanlar için sistem ve internet bağlantısının başarısız olması, sürecin gerilemesine yol açabilir. Teknolojik sıkıntılar her zaman olabilir ve teknolojik ortamın yarattığı bu güvensizlik dış kaynaklı olduğu için tamamen aşılması mümkün değildir. Çevrimiçi sunulan ruh sağlığı hizmetinin optimum yararı, bilgisayar becerileri konusunda sağlam bilgiye sahip olmak ve en önemlisi, iletişim ortamı için yeni yazılım ve/veya donanımları kurabilmek ve teknolojik gelişmeleri öğrenmekle mümkün

olur. Oturumlardaki kesinti, danışanları sıkıntıya sokma potansiyeline sahiptir ve bu, uzaktan verilen ruh sağlığı hizmetinin tamamen başarısız olmasına da yol açabilir (Anthony, Negel & Goss, 2010).

Çevrimiçi hizmet sunmayla ilgili dezavantajlardan bir diğeri uzmanın güvenilirliğidir. Danışanlar genellikle psikolojik danışmanların yeterliliklerinden; sertifika, lisans gibi eğitim belgelerinden habersiz kalırlar. Eğer hizmet belirli web siteleri aracılığı ile alınıyorsa uzmanların güvenilirlikleri çevrimiçi sitelerin verdiği güvenceye bağlıdır. Güvencenin sahte olması veya tam olmaması söz konusu olabilir. Danışanlar, eğitilmiş ve deneyimli uzmanlar gibi davranan deneyimsiz ve yetersiz kişiler tarafından istismar edilebilir.

Çevrimiçinde hizmet verme konusunda yasal ve etik konuların dikkate alınması çok önemlidir. Kiminle hizmetin yürütüldüğü bilinmiyorsa, sunulan hizmetin kalitesi, danışanın bulunduğu yer ve bazen acil durumlarda intihar düşünceleri yaşayan bir hasta gibi önemli bilgiler eksik veya yanlışsa çevrimiçi hizmet istenmedik sonuçlar doğurabilir. Bunlar, herhangi bir hizmet türünü sunmadan önce uzman tarafından bilinmesi gereken bazı önemli faktörlerdir.

Sonuç olarak çevrimiçi psikolojik danışma yüz yüze sunulan psikolojik danışma hizmetinden farklıdır. Çevrimiçi ortamlarda bazen duyguların ve iletilerin yanlış anlaşılması mümkündür, yüz yüze psikolojik danışmada olduğu gibi güçlü ve sıcak bir terapötik ilişki kurulamayabilir. Platformlarda veri ihlalleri yaşanabilir, gizliliği riske edebilecek durumlar yaşanabilir. Çeşitli internet sorunları, arızalar ve uyumsuz cihaz kullanımı gibi durumlar sebebiyle danışan ve psikolojik danışman arasında kopukluklar ve iletişim bozuklukları görülebilir. Psikolojik danışmanlar acil durumları iyi yönetemeyebilir. Acil durumlarda danışanın ihtiyacı olduğunda ona istediği biçimde yardım sunamayabilir. Ayrıca psikolojik danışmanın yetkinliği de önemlidir. Psikolojik danışmanın deneyimi olmayacağı gibi deneyiminin olup olmadığını sorgulamak da mümkün olmayabilir. Teknolojik bilgi ve beceri de çevrimiçi psikolojik danışma için önemli bir unsurdur. Hem danışan hem de psikolojik danışman çevrimiçi platformları kullanma konusundaki beceri eksikliği yüzünden sunulan hizmetin kalitesi düşebilir. Bazıları için çevrimiçi psikolojik danışman uygunken bazılarına uygun olmayabilir ve yüz yüze hizmet almak daha etkili bir hizmet sunulmasını sağlayabilir.

2.2.5. Çevrimiçi psikolojik danışma hizmeti sunulma biçimleri: Çevrimiçi hizmet için kullanılan ortamlar ve nasıl hizmet sunulduğu uzmanın bilgi ve becerisine, ihtiyacı olanın talebine, hizmetin uygunluğuna, hizmetin hangi araçla sunulduğuna göre çeşitlenmektedir. Çevrimiçi hizmet, senkron, asenkron, harmanlanmış biçimde hazır platformlar ve uygulamalar

üzerinden yürütülür. Bunlara ek olarak gelecekte benzer çeşitli varyasyonların ortaya çıkması beklenmektedir.

Eşzamanlı/senkron biçimde yapılan çevrimiçi psikolojik danışma, işin gerçek zamanlı olarak yürütülmesine olanak tanır. Eşzamanlı psikolojik danışma danışan ile uzmanın aynı anda çevrimiçi ortamda bulunması ve gerçek zamanlı olarak iletişim kurması anlamına gelir (Robertson, 2020). En yaygın olarak kullanılan senkron platformlar telefon ve video konferanstır. Anlık mesajlaşma veya sohbet gibi bazı platformlar 'canlı' olarak kabul edilebilir ancak mesajların iletiminde gecikme, farklı zamanlarda cevaplandırma gibi durumlar olabileceğinden, bu platformlar her zaman eşzamanlı olarak kullanılmayabilir. Senkron hizmetler belirlenmiş bir tarih/saatte planlanır. Bunun istisnası, planlanmamış eşzamanlı destek sağlayan telefon yardım hattı gibi bir kriz hizmetidir. Kriz müdahalesi, senkron hizmetin faydalarından biridir. Eşzamanlı bir oturum sırasında danışan kendisine veya başkalarına zarar verme niyetini ifade ederse, psikolojik danışman oturumda önceden belirlenmiş acil durum yönergelerini kullanarak anında müdahale edebilir (Barak, Hen, Boniel-Nissim ve Shapira, 2008).

Asenkron biçimde yapılan psikolojik danışma, psikolojik danışmanın ve danışanın mesajlara herhangi bir zamanda yanıt vermesiyle, hizmetin farklı zamanlarda, gecikmeli bir şekilde yürütülmesine izin verir. Bunlar eposta kullanımı, yazışmaya dayalı sohbet veya anlık mesajlaşmayı içerir. Başka bir tabirle “depola ve ilet” sistemleri olarak da bilinir (Luxton ve diğerleri, 2016). Danışan/danışman tarafından inceleme için saklanan ve iletilen video kayıtları da asenkron hizmetler olarak kabul edilir. Asenkron hizmetlerin genellikle önceden planlanması gerekmez. Bilgilendirilmiş onam belgelerinin, psikolojik danışmanların mesajları ne sıklıkta kontrol edip yanıtlayacağını ve danışanın yanıtlanması için beklenen zaman dilimlerini tanımlaması önerilir (Luxton ve diğerleri, 2016). Asenkron platformlar, psikolojik danışma hizmeti almak için belirgin bir randevu oluşturamayan ancak yine de bir psikolojik danışmandan yardım almak isteyen danışanlar için uygundur. Asenkron hizmetlerin risklerinden biri kriz durumlarına yanıt vermektir. Danışanlar, kendilerine veya başkalarına zarar verebileceğini eposta/mesaj ile bildirmiş fakat bu konu ile ilgili herhangi bir yardım hizmeti sunulamamış olabilir. Bu gibi durumlar için danışan ile acil durum iletişim kılavuzları oluşturmak gerekir (Anthony, Nagel & Goss, 2010).

Harmanlanmış platformlar senkron ve asenkron psikolojik danışma hizmetlerinin beraber yürütülmesini sağlar. Çevrimiçi psikolojik danışma yazılım sistemleri, sohbet, eposta ve video konferans gibi yöntemleri birleştirir. Diğer tüm platformlarda olması gerektiği gibi

karma platformlar da güvenilir olmalıdır. Skype, FaceTime ve Google Hangouts gibi platformlar, güncellenmeye ve bünyesine yeni özellikler katmaya devam etse de genellikle güvenli platformlar olarak kabul edilmezler. Bu uygulamalar herkese açık sistemler olduğu için mesajların korunması konusunda gerekli yüksek düzey hassasiyet sağlanamayabilir. Psikolojik danışmanların birden fazla yöntemle hizmet vermelerini sağlayan, faturalama, randevu alma, not alma gibi özellikleri de içeren yeni yazılımlar geliştirilmeye devam etmektedir. Bazı yazılım sistemleri, fiziksel bir ofis alanında sağlanan hizmetleri simüle eden sanal, elektronik bir “ofis” yaratır. Bir uzmanın ruh sağlığı uygulamaları için hangi karma platformun doğru olduğuna karar vermesi zor olabilir. Farklı çevrimiçi psikolojik danışma hizmeti sunan psikolojik danışmanlar, deneme sürümlerinden yararlanmaya, sistemleri bu konudaki uzmanlarla test etmeye ve hangisinin ihtiyaçlara uygun olduğunu görmek için sistemleri karşılaştırmaya ihtiyaç duyar. Ayrıca, uygulamalarda kullanılan herhangi bir teknolojik uygulama için, platform satıcısıyla bir iş ortaklığı sözleşmesi yapılmalıdır ve sunulacak hizmet ve koşullar buna uygun hale getirilmelidir (Luxton ve diğerleri, 2016).

Web siteleri, harmanlanmış bir sistem sunarak, danışanların psikolojik danışmanlara ulaşabilecekleri ağı ve potansiyel danışan havuzu oluşturur, böylece çevrimiçi psikolojik danışma hizmeti sunan uzmanların danışanlara ulaşma konusunda yaşadığı sıkıntıların çoğunu ortadan kaldırır. Amerika Birleşik Devletleri'ndeki en büyük çevrimiçi danışmanlık platformlarından ikisi BetterHelp ve TalkSpace'dir (Robertson, 2020). Psikolojik danışmanlar platforma katılır, bir tarama sürecinden geçer ve lisans/kimlik bilgileri edinilir. Bağımsız bir ruh sağlığı uzmanı ve uzaktan akredite danışman olarak burada işe alındıklarında, genellikle kendi bilgilendirilmiş onay belgelerini, danışman profillerini ve seçilen uygunluklarını platformlarda gerekli biçimde oluştururlar. Psikolojik danışmanlar, telefon, mesaj ve/veya video konferans gibi yöntemlerin hangileri ile danışan görececeklerini seçebilirler. Daha sonra, bilgi, beceri ve danışan seçimine uygun şekilde hizmet verebilecekleri danışanlarla eşleştirilirler. Hazır platformlar çeşitli düzeylerde destek ve eğitim sunar, platformları oluşturan sağlayıcıların uzaktan hizmet sunma deneyimine sahip olması gerekmez. Bu hazır platformların danışanların uzaktan psikolojik danışmaya uygunluğunu ne ölçüde belirleyebildiği açık değildir ancak acil durum iletişim bilgileri bu platformlar aracılığıyla oluşturulup toplandığı için güvenilir olduğu söylenebilir (Shaw & Shaw, 2006).

2.2.6. Çevrimiçi psikolojik danışma yöntemleri: Çevrimiçi psikolojik danışma hizmeti pek çok yöntemle uygulanabilir. Elektronik ortamda olmak üzere bilinen ilk çevrimiçi psikolojik danışma 1959'da kapalı devre iki yönlü televizyon kullanılarak yapılmıştır (Breen &

Matusitz, 2010). Profesyonel olmayan kişilerin sunduğu telefon danışmanlığı ise 1950'lerde intiharı önlemeye yönelik yardım hatları ile ortaya çıkmıştır (Hornblow, 1986). Günümüzde ruh sağlığı uzmanları telefon, eposta, metin, sohbet ve video konferans gibi yöntemlerle uzaktan psikolojik danışmanlık hizmeti vermektedir. Bu yöntemler, en yaygın olarak kullanılan uzaktan psikolojik danışma yardımı sistemleridir ancak yararlanılan usullerin büyümeye ve gelişmeye devam etmesi beklenmektedir. Bazı yöntemlerin ortadan kalkması, bazılarının ise ortaya çıkması ya da gelişerek değişmesi beklenebilir.

2.2.6.1. Telefon. Telefonların gelişmesi bu yöntemle sunulan psikolojik danışma hizmetini de değiştirmiş ve geliştirmiştir. 1970'lerin kablolu ve duvara monte telefonlarından 1980'lerin kablosuz telefonlarına; oradan 1990'ların cep telefonlarına, 2000'lerin mobil akıllı telefonlarına doğru gelişim söz konusudur. 2019'da Amerikalıların %96'sı cep telefonuna sahip olduğu tespit edilmiştir (Robertson, 2020). 2011'de akıllı telefon kullanıcılarında %35'den %81'e çıkarak önemli bir artış sağlanmıştır (Centore & Milacci, 2008). Telefonla psikolojik danışma artık hem düzenli oturumlar hem de acil konsültasyonlar için yaygındır. Acil durumlarda danışan danışmana telefonla ulaşabileceği gibi düzenli psikolojik danışma yöntemi olarak da kullanılabilir (Reese ve diğerleri, 2006). Yapılmış çalışmalarda, telefon danışmanlığının uzaktan psikolojik danışma için tercih edilen bir yöntem olduğu görülmüştür (Centore & Milacci, 2008; Reese ve diğerleri, 2006).

Cep telefonlarının en büyük sıkıntılarından biri güvenlik sorunları ortaya çıkarabilmesidir. Tüm cep telefonları güvenli değildir ve tüm telefonlar şifrelenemez (Saunders & Osborn, 2016). Ayrıca bağlantıda zorluklar yaşanabilir. Mobil telefonlarla yapılan danışmanlıkta sinyal gücü ve şifreleme hem psikolojik danışmanların hem de danışanların ele alması gereken durumlardır. Telefonla psikolojik danışmanlık hizmeti, danışan ve danışman için gerçek zamanlı olarak gerçekleştiğinden, 'eşzamanlı' bir hizmet olarak kabul edilir. Telefon danışmanlığı, randevu ayarlamak, değiştirmek veya randevu iptali için yapılan telefon görüşmelerini kapsamamaktadır. Görüşmenin uzaktan psikolojik danışma hizmeti olabilmesi için telefon üzerinden psikolojik yardım sürecinin yürütülüyor olması ve terapötik ilişkinin kurulması gerekmektedir.

2.2.6.2. Video-konferans (Görüntülü görüşme). Video konferans, gün geçtikçe uzaktan ruh sağlığı hizmetlerinde en yaygın kullanılan yöntemlerden biri haline gelmektedir (Lutxon ve diğerleri, 2016) ve çeşitli klinik sorunlar için etkili olduğu da düşünülmektedir (Cipolletta & Mocellin, 2018). Telefonla sunulan psikolojik danışmanlık hizmeti gibi, video-konferans konusunda birçok gelişme yaşanmıştır. İlk kaydedilen video konferans oturumunda günümüzün

video konferans oturumlarına çok benzeyen kapalı devre televizyonları kullanılmıştır. Bu video konferans birden çok biçimde sunulmuştur. Klinikten kliniğe formatında oturum birçok ruh sağlığı uzmanına ev sahipliği yapan büyük bir klinikte tek bir oturumda başlar ve birkaç farklı yerdeki kliniklere iletilir. Bu aynı zamanda başlangıç oturumunun merkez olduğu ve uydu konumlarının konuşmacılar olarak kabul edildiği “hub-spoke sistemi” olarak da adlandırılır (Luxton ve diğerleri, 2016). Bu formatta, ruh sağlığı hizmeti almak isteyenler, kaynak klinik olarak yayın yapan ana sağlayıcıdan hizmet almak için daha küçük bir kliniğe giderler. Kaynak klinikten sağlanan hizmet uydu konumunda bulunan küçük klinikler üzerinden sağlanmış olur. Klinikten kliniğe sistemlerin yararı, görece daha güvenli olmaları ve ruh sağlığı hizmetinin dağıtımını için hem donanım hem de yazılım kullanmış olmalarıdır. Oturum güvenli, gizli bir ortamdan (örn. hastane) diğerine (örn. klinik) iletildiğinden, uzman oturum üzerinde daha fazla kontrole sahiptir ve bir kriz çıkması durumunda danışanın bulunduğu klinikte müdahale etme şansı bulunur (Anthony, Nagel & Goss, 2010). Diğer bir video konferans türü, doğrudan danışana yönelik bir modeldir. Bu modelde, bir danışan, klinik gibi belirlenmiş bir yerde hizmet almak yerine, kendi seçtiği bir yerde ruh sağlığı hizmeti alır. Danışanlar oturumlarına evlerinden, ofislerinden veya diğer güvenli ve gizli konumlarından katılırlar. Bu modelde hizmeti sunan uzman resmi ofisinde (hastane, klinik veya ajans gibi) veya özel muayenehanesinde ya da ev ofisinde bulunabilir. Danışana uzaktan danışmanlık hizmeti sağlamak için kurumlar veya bireyler tarafından satın alınabilecek çeşitli yazılım sistemleri mevcuttur. Ruh sağlığı hizmeti talep edenlerin bu hizmetleri almak için güvenli cihazlar kullanamayacağına veya seçtikleri ayarın gizli olmayabileceğine dair endişeler mevcuttur. Örneğin, iş bilgisayarlarında bir oturumuna katılan kişi, potansiyel olarak işverenlerinin bilgisayardaki her şeye erişmesine olanak tanıyabilir (Anthony, Nagel ve Goss, 2010). Benzer şekilde, halka açık wi-fi kullanarak kafede bir danışma oturumuna katılmak güvenli ve gizli bir ortam olarak kabul edilmez.

Psikolojik danışmanlar hazır platformlara, video konferans sağlayan web tabanlı yazılımlara ve diğer platformlara katılmayı seçebilir ya da bağımsız bir ruh sağlığı hizmeti sağlayıcısının ağına katılabilir. Hazır platformlar genellikle yerleşik şifreleme özelliklerine ve acil durum iletişim yöntemlerine sahiptir. Ancak doğrudan tüketiciye yönelik hizmetlerde olduğu gibi gizlilik ve güvenlik konusunda soru işaretleri barındırır.

Video konferans hizmetleri, canlı oldukları için eşzamanlı olarak kabul edilir ancak bazı sistemlerde video kayıtları oluşturularak hizmet verilir. Bu kayıtlarla, danışan veya psikolojik danışmanın kendine uygun zamanda bir video izlemesi şeklinde asenkron iletişime

katılabilmesi söz konusudur. Ek olarak, asenkron danışma hizmetlerinde danışan ve psikolojik danışmanın daha sonra gözden geçirmesi için canlı video oturumları kaydedilebilir.

2.2.6.3. Eposta (E-mail). Eposta yoluyla psikolojik danışmanlık, telefon ve video konferansın sözlü ifadesinin aksine yazılı olarak kullanılan bir türdür. Daha güncel olan yazılımlar metinlerde konuşma özelliklerine izin verse de danışan ve psikolojik danışman yazarak rahat ve uygun bir şekilde iletişim kurabilmelidir. Eposta danışmanlığı psikolojik danışma hizmeti olarak kullanılmadan önce bilgisayar kullanımı, çevrimiçi uygulamaya dönük beceriler, donanım ve yazılım bilgisi gözden geçirilmelidir. Oturumda kullanılacak dil de dikkate alınmalıdır. Psikolojik danışmanlar ve danışanlar farklı bir dilde sözlü bir oturum yürütmekte rahat olabilirler ancak bu dili yazılı olarak iletmek konusunda sıkıntı yaşıyor olabilirler. Bazı insanlar, yanıt vermeden önce diğer kişinin geri bildirimlerini gözden geçirmeye zaman ayırabildiği için eposta danışmanlığını tercih eder. Bu durum hem profesyonelliğin hem de eposta danışmanlığının bir dezavantajı olabilir. Rahat biçimde yanıtlayabileceği gibi eposta iletişimi ile cevabın üzerinde düşünerek mantıklı olanın söylenmesine yol açabilir. Aynı zamanda yanıtlayanın kendi kendini düzenlemesine izin verir ve yanıtların süzgeçten geçerek doğrudan saydamlığını ve gerçekliğini azaltabilir. Sözsüz iletişim, eposta danışmanlığı yoluyla kaybolabilir, ancak bazı yazılan semboller duyguları tasvir etmek için kullanılabilir. Örneğin, büyük harflerle yazmak bağırıldığını belli etmek için veya kelimeleri/duyguları vurgulamak için emoji veya ifade kullanımı söz konusu olabilir (Recupero & Harms, 2016).

Epostayla psikolojik danışma hizmeti sayesinde danışma oturumlarının otomatik bir dökümü elde edilebilir (Recupero & Harms, 2016). Eposta ile gönderilmiş her posta içeriğindeki yazışmanın transkripti hem danışmana hem de danışana her seansta nelerin ele alındığını hatırlama konusunda yardımcı olabilir. Aynı zamanda, eposta geçmişi, herhangi bir yasal durum söz konusu olduğunda mahkeme kararına uygun olarak teslim edilebilecek uygun otomatik bir veri kaynağı oluşturur. Çoğu uzman, bir mahkeme kararına uygun olarak ifade vermeye veya kayıtları sunmaya çağrıldığında, danışma oturumlarının tüm ayrıntılarını vermek zorunda değildir. Mahkeme kararının niteliğine bağlı olarak, bir uzmanın tüm dökümü, yeniden uygun biçimde düzenlenmiş versiyonu veya sadece oturumun notlarını sunması gerekebilir. Bazı psikolojik danışmanlar, seanslarının kelimesi kelimesine kaydedilmesinden rahatsız olabilir.

Eposta aracılığı ile yürütülen çevrimiçi psikolojik danışmanlık hizmeti bazı bakımlardan telefon, video konferans gibi türlere benzer. Eposta danışmanlığı da randevu oluşturmaya

dönük ya da farklı amaçlarla danışan ve psikolojik danışman arasında yapılan eposta alışverişleriyle karıştırılmamalıdır. Telefon ve video konferansta olduğu gibi eposta ile yürütülen psikolojik danışmanlık da güvenlik ve mahremiyetle ilgili sorunlar mevcuttur. En yaygın ücretsiz eposta sistemleri güvenli ve/veya şifreli değildir. Eposta adresleri aracılığıyla gönderilen bilgiler, üçüncü şahıslar tarafından saldırıya uğrama veya okunma potansiyeline sahiptir. Eposta danışmanlığı ile psikolojik danışma hizmeti yürüten kişiler, güvenli/şifreli bir eposta platformu kullanmalı, epostalarında ve cihazlarında parola korumaları kullanmalı ve epostalarını başka kimsenin okumadığından emin olmalıdır. Örneğin bir iş laptopu veya bilgisayarına gönderilen epostalar, işverenin takdirine bağlı olarak okunabilir/incelebilir (Recupero & Harms, 2016). Epostayı gönderen uzmanın ve danışanın doğru kişiler olduğundan emin olmak için belli sözcükler içeren kodlar kullanması istenebilir. Eposta danışmanlığı tipik olarak eşzamanlı olmayan (asenkron) bir hizmet olarak kabul edilir çünkü danışanın ve psikolojik danışmanın aynı anda orada bulunması gerekmez.

2.2.6.4. Yazışma yöntemiyle psikolojik danışma. Yazışma psikolojik danışmanlıkta gelişmeye devam eden bir yöntemdir (Predmore ve diğerleri, 2017). Bu yöntem asenkron bir hizmet olarak kabul edilse de bazen eposta iletişimlerinde bulunmayan kısa mesajlarla anlık yürütülen durumları ve kriz durumlarını da kapsar. Bu anlık yazışma türü, eğitilmiş akredite danışmanların telefonla yürüttüğü kriz danışmanlığına benzer şekilde, krizdeki kişilere mesaj yoluyla ulaşmayı içeren yazışma hatlarını ortaya çıkarmıştır. Sohbet ve anlık mesajlar, belirli yazılımlar, uygulamalar, web sitelerindeki panolar veya mobil uygulamalardaki sohbet özellikleri gibi belli platformlar aracılığıyla iletilir. Eposta iletişimine benzer şekilde sohbet, sözlü değil yazılı olarak yürütülür. Farklı platformlarda da olsa yazışma yoluyla psikolojik danışmanlık hizmeti eposta danışmanlığı ile aynı olumlu ve olumsuz yönleri taşır çünkü hem yanıt vermeden önce düşünmek için zaman sağlar hem de oturumun otomatik bir dökümünü alma şansı sunar (Joinson, 2007).

Epostada olduğu gibi anlık yazışmada jest ve mimiklerin bulunmaması iletişimi kötü etkileyebilir ancak emojilerin ve ifadelerin kullanılmasının duyguların tasvirinde yardımcı olduğu düşünülmektedir. Her iki kullanıcı da metin veya sohbet yoluyla rahat iletişim kurmalı ve bunu yaparken psikolojik danışman mesleki yetkinliğini yazışma türüne taşımalıdır. Epostadan farklı olarak, sohbet yoluyla sunulan psikolojik danışmada iletişimin doğası gereği daha kısa cümleler, kelimeler aracılığı ile iletişim sürdürülür. Hatta kelimelerin ve anahtar ifadelerin kısaltmalarını içerebilir (örneğin, kib: kendine iyi bak; asap=en kısa zamanda). Psikolojik danışmanın sohbet oturumlarına girmeden önce bu iletişim tarzına aşina olması ve

danışanın bu tür kısaltmaları göndermeden önce neyi ifade ettiğinin farkında olması önerilir. Bu konuda danışan ve psikolojik danışman arasında bir protokol oluşturulabilir, hangi kısaltmanın ne anlama geldiği paylaşılabilir (Nagel & Anthony, 2009).

Yazışma yoluyla psikolojik danışma hizmetinde güvenlik konusu telefon, eposta ve video konferansta olduğu gibidir. Sohbet için kullanılan cihazlar güvenli ve şifreli olmalı, ideal olarak başka herhangi bir kişi tarafından erişilmemelidir. Kod sözcükleri ve şifreleme gibi güvenlik özellikleri de sohbet sistemlerinde kullanılabilir. Telefon ve video konferans gibi bağlantı da bir potansiyel soru teşkil eder. Bağlantı hızının düşüklüğü mesajların gecikmesine veya daha uzun mesajların birden çok metne bölünerek düzensiz görüntülenmesine neden olabilir. Bu olasılıkların her biri yazışma yoluyla psikolojik danışmanlık hizmeti sunulmadan mutlaka danışanla ele alınmalıdır.

2.2.6.5. Çevrimiçi psikolojik danışma için kullanılan diğer yöntemler. Teknolojinin her geçen gün gelişmesi ile daha az bilinen ancak diğer yöntemlerle eşit derecede etkili teknolojik araçlar ortaya çıkmıştır. Bu teknolojilerin çoğu, video konferans, eposta ve sohbet gibi halihazırda ele alınan yöntemlerin yanında daha yeni teknolojiler sanal gerçeklik, podcasting, blog, wiki gibi usullerin çevrimiçi psikolojik danışma hizmeti için kullanmasını içermektedir.

Web siteleri, bloglar ve wiki'lerin tümü, insanları yaşamlarındaki ilgili ruh sağlığı alanında danışanların sorunları hakkında eğitmeye yardımcı olmak için kullanılabilir. Bir danışanın okuyucu olarak rahatlama veya farkındalık geliştirme teknikleri hakkında bilgi edinmesine yardımcı olabilir veya başka bir kişinin yaşadığı ruhsal sorunlarla ilgili hikayesini paylaşılabilir. Psikoeğitim amaçlı kullanılabilir ve bireyin kendisinin veya sevdiklerinin ruhsal sağlıkları ile ilgili endişelerini ve yaygın olarak kullanılan tedavi türlerini anlamasına yardımcı olabilir. Birey, web siteleri, bloglar ve wiki'ler aracılığı ile bilgi edinerek kendi gelişim süreçlerinde daha aktif bir rol oynayabilecek bilgili ve eğitilmiş biri haline gelir (Goss, Anthony, Stretch & Nagel, 2016). Oturumlarda kullanılmak istenen kısıtlı ve değerli zaman, ruh sağlığı veya tedavisinin temel bileşenlerini danışanlara açıklamak yerine onların bireysel ihtiyaçlarına ve sorunlarına odaklanmak için kullanılabilir.

Danışanlar, ruhsal sağlık sorunları konusunda çevrimiçi ortamlardaki araştırmalara ve kendi değişim süreçlerine ilişkin değerli bilgiler sunan sayfalara yönlendirilmeleri konusunda teşvik edilebilir. Bu sayfalar daha sonra psikolojik danışmanla görüşmek için oturumlara getirilebilir ve tartışılabilir. Alternatif olarak, danışanlar ilginç buldukları web sitelerini veya sayfalarını eposta ile paylaşabilirler. Bu paylaşılan sayfalar üzerine tartışılması amacıyla

önceden belirlenerek oturumlarda kullanılabilir. Farklı türdeki siteler ve bilgiler psikolojik yardım hizmeti konusunda potansiyel barındırabilirken çevrimiçinde bulunan ve kabul görmüş tedavi stratejileri ile bilimsel olarak şüpheli stratejiler arasındaki farkı anlamak için yardıma ihtiyaç olabilir. Bir web sitesi ile wiki arasındaki tek fark, genellikle herkesin bir wiki'yi düzenleyebilmesidir. Ancak bir web sitesi oluşturmak ve yayınlamak sadece biraz daha zor olduğundan, psikoeğitim söz konusu olduğunda, bu iki çevrimiçi yayın biçimi arasında çok az fark bulunmaktadır. Yararlılığı konusunda uzmanlardan yardım alınabilir.

Çok sayıda çalışma hem kâr amaçlı oluşturulmuş hem de kâr amacı gütmeyen web siteleri tarafından sağlanan çevrimiçi ruh sağlığı bilgilerinin geçerli ve değerli olduğunu göstermiştir (Anthony, 2015; Grohol ve diğerleri, 2014). Popüler arama motorlarının ilk iki sayfasında listelenen web sitelerinin çoğu, ruh sağlığı sorunları hakkında güvenilir ve geçerli bilgiler sağlıyor gibi görünmektedir (Grohol ve diğerleri, 2014). Danışanlar, arama sonuçlarının ilk iki sayfasından birinde görünen ana akım web sitelerine bağlı kaldıkları sürece, genellikle güvenilir bilgiler edinirler.

Ruh sağlığı hizmeti arayan insanlar bir web sitesinde, blog'da veya wiki'de bulunan bilgileri, diğer web sitelerinden inceleyerek doğruluğunu teyit etmeye çalışabilir. Genel olarak benzer fikirler sunulduğunda daha güvenilir olduğu kanaatine varılabilir. Danışanlara ayrıca meşru web sitesi yayıncılarının bazı açıklayıcı işaretlerini aramaları tavsiye edilebilir. Bu işaretler gizlilik politikası, kullanım koşulları, sitenin kime ait olduğu veya yönettiğine dair iletişim ve adres bilgilerinin bulunması, yazılan makaleler ve kimlere ait olduğu, makalelerin tarihleri, sitede yararlandırılması düşünülen ruh sağlığı bilgileri gibi açıklamalar olabilir. Bu tarz açıklayıcı işaretler bir kişinin potansiyel olarak yararlı bir siteyi potansiyel olarak yararsız ve hatta tehlikeli bir siteden ayırt etmesine yardımcı olur. Kişisel siteler ve bloglar da psikolojik danışma hizmetleri konusunda çok değerli olabilir. Bu tarz kişisel siteler ruhsal sorunları veya başa çıkma deneyimlerini barındırdığı için benzer sorun yaşayan kişilerin daha az yalnız hissetmesine yardımcı olabilir. Ancak, bir kişinin bir bozukluk veya durum ve tedavileri hakkında birincil, kişisel araştırmalarını yürütmesi için en iyi yer olmayabilir. Uzmanlar eşliğinde buralardan yararlanmak daha etkili bir yöntem gibi görünmektedir.

Sadece çevrimiçi bir günlük tutmanın ötesinde, blog yazmanın ek terapötik faydaları olabilir. Çevrimiçi ortamda artan disinhibisyona karşı, blog oluşturmanın bir yazar için kağıt kalem kullanarak günlüğünde yalnızca kendine yazmaktan daha dürüst ve açık bir şekilde yazabileceği bir platform sağladığı öne sürülmektedir (Joinson, 2007). Çoğu blog başkalarının her yazı hakkında yorum yapmasına izin verdiğinden, okuyucular yazara yazdıkları hakkında

faydalı (veya zararlı) geri bildirim de sağlayabilir (Nagel & Anthony, 2009). Bu sürekli geri bildirim döngüsü, oturumlar dışında danışan için potansiyel olarak ruh sağlığı yardımının başka bir yönünü önüne sunabilir. Bir kişinin kendi bloguna yazmakla ilgisi olmasa bile, sadece diğer insanların deneyimlerini okumak bile faydalı olabilir (Richards, 2008). Bu tür psikolojik faydalar genellikle çevrimiçi destek grubu topluluklarında yapılan okumalarda elde edilirken, depresyon, kaygı veya başka bir endişeyle başa çıkmak hakkında yazan insanların bloglarını okuyarak da elde edilebilir.

Psikolojik danışma hizmetleri konusunda yararlanılabilecek bir diğer yöntem de sanal gerçekliktir. Sanal gerçeklik (VR) konusunda son 15 yılda ruh sağlığı sorunlarının anlaşılması, değerlendirilmesi ve tedavisi için çeşitli uygulamaları geliştirilmiştir (Riva, 2005; Wiederhold & Riva, 2014). VR ile danışan hem deneyimsel/duygusal hem de bilişsel/davranışsal yönleri üzerinde çalışarak kendileri için sorunlu görünen durumları değiştirebilmeyi öğrenir. Gerçek yaşantıları yeniden deneyimlemekten daha güvenli, daha az utanç verici ve daha az maliyetli bir maruz bırakma terapisi aracı olarak önerilmektedir (Gorini & Riva, 2008). VR danışanların kendilerini gerçekten tehdit altında hissetmeden keşfetmeye ve harekete geçmeye başlayabilecekleri özel, korunaklı bir ortamı kendilerini güçlendirici ve geliştirici bir ortama dönüştürür (Botella, García-Palacios, Villa, Baños, Quero, Alcañiz & Riva, 2007). Danışanın korktuğu veya cesaret edemediği hiçbir şey VR'de gerçekten başına gelemaz. Güvenebilir, daha özgürce keşfedebilir, deneyebilir, hissedebilir, yaşayabilir ve duygu ve/veya düşünceleri deneyimleme şansına sahip olabilir. VR böylece psikolojik danışman ile danışanın bulunduğu ofis ile gerçek dünya arasında faydalı bir geçiş süreci haline gelir.

Podcast, dijital video kamera, bilgisayar ve düzenleme yazılımı kullanılarak oluşturulan sesli bir dosyadır. 2005 yılında Apple şirketi tarafından çıkarılan, müzik yayınlarının dinlenilebildiği teknolojik bir araç olan ipod ve genel yayın yapma anlamına gelen broadcasting kelimelerinin birleşiminden oluşturulmuş bir ifadedir. Podcasting, isteyen kişinin herhangi bir alanda bilgi vermesi amacıyla yayın yapmasını sağlar. Podcast oluşturmak kolay ve ucuzdur. Bu nedenle ruh sağlığı uzmanları da dahil olmak üzere binlerce profesyonele kendilerini anlatmak ve geliştirmek için fırsat sunar.

Podcasting ruh sağlığı alanında oldukça sık yararlanır. Profesyonel yardımın mevcut olmadığı bölgeler için kendi kendine yardım gibi işlev görürken, profesyonel yardımın yeterli olduğu bölgelerdeki bir kısım insanlar psikolojik danışma hizmeti almakta tereddütlü veya isteksiz olabilmektedir. Bireyler podcast dinlemenin kendilerine sorunlarına yönelik bir çıkış yolu olabileceğini ve çözümlerin olabileceğini gösterdiğini belirtmişlerdir. Bu nedenle

danışanlar, depresyon, kaygı ve diğer bozuklukların ve sosyal izolasyon, bağımlılıklar ve kendine zarar verme gibi nedensel olarak kendi kendilerini yenilgiye uğratan davranışlarının üstesinden gelmelerine yardımcı olacak yöntemleri öğrenmeye heveslidirler. Podcast danışanlara adeta bir psikoeğitim yöntemi gibi durumlarını anlama imkânı sunar.

2.2.7. Çevrimiçi psikolojik danışmada meslek etiği: Ruh sağlığı uzmanları her koşul altında danışanların sorumluluğunu almak, verdikleri hizmetin kurallarını, etik düzenlemelerini, mesleki standartları ve akla gelebilecek diğer mesleki hususları bilmekle yükümlüdür (Robertson, 2020). Çevrimiçi psikolojik danışma henüz yeni bir alan olduğu için uzmanlar öncelikle psikolojik danışman, psikoterapist, psikiyatrist, sosyal hizmet uzmanı ya da psikolog olarak ruh sağlığı mesleğinin etiğini yerine getirmek zorundadır. Mevcut etik standartlar yerine getirildikten sonra güvenli ve yasal biçimde mesleğin gereklerini uzaktan yapabilmeye dönük etik ve yasal düzenlemelerin anlaşılması ve uygulamaya konulması gerekmektedir. Pollock (2006) ruh sağlığı uzmanlarının, çevrimiçi psikolojik danışma hizmeti sunup sunmayacaklarına bakılmaksızın bu konu hakkında bilgilendirilmesi gerektiğini belirtmiştir. Psikolojik danışmanların yüz yüze verdikleri hizmet için aldıkları eğitim, çevrimiçi psikolojik danışmada yaşanabilecek etik sorunları kavramalarına yardımcı olmak için yeterli olmayabilir (Sampson, 2006). Hizmet kalitesini korumak, olası istenmeyen durumlardan kaçınmak ve topluma güvenli bir şekilde hizmet etmek için, çevrimiçi psikolojik danışma hizmeti sunan profesyoneller, çevrimiçinde danışman ve danışan açısından sınırlarını bilmeli ve bu tür işler için geçerli olan çeşitli etik ve yasal hususları anlamalıdır (Kraus, Stricker & Speyer, 2010).

Bu bölümde çevrimiçi psikolojik danışmada gizlilik ve güvenlik, çevrimiçi bilgilendirilmiş onam, psikolojik danışmanın çevrimiçinde hizmet yeterliliği, danışana çevrimiçinde hizmet sunma koşulları, sosyal medya kullanımı ve acil durumların planlanması gibi konulardan bahsedilecektir.

2.2.7.1. Çevrimiçi psikolojik danışmada gizlilik ve güvenlik. Çevrimiçi psikolojik danışmaya katılan danışanların kayıtlarının güvenliği ve gizliliğinden, kayıtların saklanıp şifrelenmesi yoluyla bilgilerinin korunduğundan emin olmak gerekir. Hizmetin sunulacağı web sitelerinin uygun olup olmadığını belirlemek için psikolojik danışmanlar bu sitelerin, kimlik bilgilerini doğruladığını, tüm elektronik bağlantıların çalıştığını, web sitelerinin çok kültürlü ve engellilik hususlarına bağlı olduğunu kontrol etmelidir. NBCC ayrıca psikolojik danışmanların şifrelenmiş iletişim ve kayıtlar için bir yedekleme sistemi oluşturmasını ve ayrıca danışan

bilgilerini yetkisiz kişilerin erişimine karşı korumak için uygulamalar kullanmasını önermektedir (Anthony, 2015).

Başkaları ile ortaklaşa bilgisayar kullanan herkes için güvenlik konusu önemlidir. Ortak kullanılan bilgisayarlarda danışanın kimliğinin doğrulanması gerekir (Grohol, 2004). Bir eposta şifrelenmedikçe, başkaları tarafından potansiyel olarak ele geçirilmeye açık hale gelir (Collie, Cubranic & Long, 2002; Sussman, 2004). Pollock (2006), çevrimiçi psikolojik danışma hizmeti veren herhangi bir psikolojik danışman için, epostaların yalnızca doğru anahtara sahip biri tarafından açılabilmesini sağlayan şifreleme yazılımının düzenli olarak kullanılmasını önermektedir. Eposta hesabının gerçek sahibi olmayan herhangi biri, gerçek eposta adresi sahibinin hesabıyla eposta gönderebilir. Bu durum epostanın sahibine veya gönderildiği kişilere zarar verebilir. Benzer şekilde, eposta yollamak isteyen kişi için göndereceği adresin doğruluğu da önemlidir. Sanal ortamlarda eposta yoluyla verilen psikolojik danışma hizmetleri için aynı risk ve belirsizlik vardır. Psikolojik danışmanlar hem hizmetin başlangıcında hem de süreç boyunca danışanın kimliğini zaman zaman doğrulamaları önerilmektedir (Kraus, Stricker ve Speyer, 2010). Çevrimiçi psikolojik danışma hizmeti almaya dönük talepler eposta, telefon, web sitesine kayıt yoluyla geleceğinden, psikolojik danışman danışanla yüz yüze hiç tanışmamış olabilir. NBCC'nin yayınlamış olduğu kurallarda danışan doğrulamasına belli standartlar getirilmiştir (Williamson & Williamson, 2020). İlk oturumun mümkün olduğunca yüz yüze yapılması uygundur ancak mesafeye bağlı olarak bu her zaman mümkün olmaz. Danışan doğrulaması çeşitli şekillerde yapılabilir. Danışan videolu bir kayıtlı denetlenebilir. Psikolojik danışmanlar, bazı kaynaklardan edinilecekleri bilgilerle kendisine sunulan bilgilerin eşleşmesi yoluyla danışan kontrolü yapabilir. Ayrıca potansiyel danışandan adres veya doğum tarihi gibi bilgilerin doğrulanması istenebilir. Eposta ve telefon görüşmeleri yoluyla psikolojik danışma hizmeti sunmak da doğrulama gerektirir. Danışanların ve psikolojik danışmanların, her oturumun başında sunulan bir kod kelime, sayı veya görüntü kullanımı gibi bir sistem oluşturmaları önerilmektedir (ACA, 2014). Danışanlar ve psikolojik danışmanlar daha sonra görüşme gerçekleştirecekleri danışanın kimliğini doğrulamak amacıyla her sözlü veya yazılı oturuma bu koda karşılık gelen yanıtla başlayabilirler.

Çevrimiçi psikolojik yardım hizmeti sunan sorumluluk sahibi bir uzman her şeyden önce danışanın güvenliğini sağlamak zorundadır. Bu yüzden danışanın kimliğini bilmelidir. Gerektiğinde veya zorunlu hallerde yüz yüze psikolojik danışma da sunabilmelidir. Terapötik bir ilişkide, psikolojik danışmanlar danışanlarını kendilerine veya başkalarına zarar vermekten korumaya çalışmakla yükümlüdürler (Kraus, Stricker & Speyer, 2010). Bazen uzmanlar,

danışanlarıyla evden telefonla iletişim kurmak, danışanın bir yakınıni aramak veya hastane, acil servis gibi diğer kurumlara ulaşmak üzere bazı adımlar atmak zorunda kalabilir. Danışanları korumak için, onların gerçekte kim olduğunu bilerek beklenmeyen bir durumda doğrudan danışanla veya önceden belirlenmiş kişilerle iletişim kurabilir. Psikolojik danışmanların danışanlarının kimliğini bilmelerinin bir diğer nedeni de sosyal ilişkilerden kaçınmaktır. Çevrimiçi ortamlarda uzmanların bir meslektaş veya aile üyesiyle terapötik bir ilişkiye girmemeleri tavsiye edilir çünkü bu türden ilişkiler süreci olumsuz etkileyebilir. Uzmanlar için yüz yüze psikolojik danışmada romantik ilişkiler meslek etiğine uygun değildir ve uzaktan da olsa danışan psikolojik danışman ilişkisini etkileyecek herhangi bir durum yaşanmaması için özellikle dikkat edilmelidir (Williamson & Williamson, 2020).

Psikolojik danışmanın kimliğinin bilinmesi ile ilgili de belli düzenlemeler yapılmalıdır. Uzaktan psikolojik danışma yardımı almak isteyenler, psikolojik danışmanların kimlik bilgileri konusunda endişe duyabilir veya alan dışı bir kişinin deneyimli bir danışman gibi davranabileceği çekincesi yaşayabilir (Rippen & Risk, 2000). Çevrimiçi psikolojik danışma hizmetinin niteliği gereği, hizmet sunan bazı kişiler nitelikli olmayabilir ve herhangi bir eğitim almadan yetkin bir psikolojik danışman rolü oynayabilmesi mümkündür. Khelifa (2007), danışanların internet siteleri veya mobil programlar aracılığıyla hizmet almak istedikleri kişinin yetkin bir profesyonel olduğunu bilmesinin zor olduğunu belirtmiştir. Psikolojik danışman olmadan öyleymiş gibi davrananların, tehlikeli tavsiyelerde bulunmaları veya ciddi zihinsel sağlık sorunlarını tespit etmeden hizmet vermeye çalışmaları danışanlara zarar verebilme olasılığını ortaya çıkarır. Bir psikolojik danışman genellikle ofisinde eğitimini, sertifikalarını ve lisanslarını gösterirken, bunun sanal ortamlarda, profesyonel siteler aracılığı ile çevrimiçi olarak da yapılması gerekir. Uzmanın ofisinin konumu, lisansı, ne zamanlar ofiste bulunduğu dahil pek çok bilgi paylaşılmalıdır. Bu bilgiler, uzman tarafından çevrimiçi psikolojik danışma hizmeti almak isteyen danışanlar için web sitelerine yüklenmeli ve istenildiğinde paylaşım hazır hale getirilmelidir. Pollock (2006), psikolojik danışmanların danışanlarla ilk iletişimlerinin bir parçası olarak lisans bilgilerini ve akreditasyon kanıtlarını vermelerini tavsiye etmektedir. Böylece, danışanların uzman konusunda seçim yapmadan önce bilgilendirilmelerini sağlar.

Psikolojik danışma hizmetini çevrimiçi ortamlarda etik kurallar dahilinde sürdürmek için uzmanlar danışanlarını potansiyel riskler konusunda bilgilendirmeli ve danışanlara bu konuda tavsiyede bulunmalıdır (Williamson & Williamson, 2020). Bu konudaki edinilmiş deneyimler, birçok danışanın düzenli eposta kullanırken gizlilik konusunda fazla

endişelenmediğini gösterse de bu tür iletişimlerde gizliliğin sınırlarını açıklamak ve alternatifler sunmak psikolojik danışmanın sorumluluğundadır (Klaus, Stricker & Speyer, 2010). Oturum notları ve çevrimiçi olarak toplanan diğer belgeler, danışanla kullanılan hesaptan koruma kullanılmadan başka bir hesaba gönderilmemeli veya bir süpervizörle paylaşılmamalıdır. Belli bir eposta sağlayıcısı aracılığıyla gerçek zamanlı metin tabanlı oturumlar yürüten psikolojik danışmanlar, kullandıkları yazılımın/ağın gizliliğini, uçtan uca şifrelendiğini ve oturumların kayıtlarının sağlayıcı tarafından tutulmadığını veya paylaşılmadığını mutlaka kontrol etmelidir. Bazı yazılımlar ve sistemler kendileri üzerinden sağlanan tüm iletişimleri takip etme yeteneğine sahiptir. Bir ağın sanal ofisinin güvenliğini ele alırken veya hangi iletişim türünü kullanacaklarına karar verirken, psikolojik danışmanlar, oturumlarının ve iletişimlerinin kayıtlarının yapılmayacağını, gizliliğin korunması için sistemde bir yerde saklanmayacağını kesin olarak bilmelidir. Psikolojik danışmanlar danışanları ile uzaktan yürüttükleri oturumlarında not alabilir, kayıt tutabilir ve bunları yapması kendi sorumluluğundadır. Kayıtların gizliliğini sağlamak için oturumlar sonrasında da kayıtların korunması gerekir. Bu nedenle, uzaktan yapılan oturumlarda alınan notlar psikolojik danışmanın bilgisayarında (sabit diskinde) değil, mevcut düzenlemelere göre başka bir yerde güvenli bir şekilde kilitlenebilen korumalı bir diskte saklanmalıdır (Anthony, 2015).

Çevrimiçi psikolojik danışma hizmetinde danışanın belli hakları olduğu unutulmamalıdır. Bunlardan en önemlileri danışanı doğru şekilde bilgilendirme, danışanın onayını alma, gerektiğinde sevk etme gibi yüz yüze psikolojik danışmada geçerli olan meslek etiği ile ilgili durumlardır (Williamson & Williamson, 2020). Çevrimiçi hizmet veren psikolojik danışmanların, danışanlara ortamın sınırlarını net bir şekilde açıklamaları ve ihtiyaç duyulduğunda yüz yüze görüşme yapılması veya geleneksel yöntemlerle nasıl ve nereden yardım alınabileceği konusunda tavsiyelerde bulunmaları önemlidir (Anthony, 2015). Sorumlu bir psikolojik danışman etkinliğine özellikle dikkat ederek, çevrimiçi psikolojik danışma ile ilgili mevcut literatür hakkında bilgi sahibi olmalıdır. Etik kurallara bağlı bir ruh sağlığı uzmanı sadece ortam, güncel araştırma bulguları ve sınırları hakkında bilgi sahibi olmakla kalmamalı, bu bilgi danışanlarıyla da paylaşmalıdır. Danışanlar, bilinçli bir karar verebilmek için çevrimiçi psikolojik danışmanlığın potansiyel risklerini ve faydalarını anlamalıdır. Psikolojik danışmanlar çevrimiçi hizmetin etkililiğini, sınırlarını ve risklerini danışanla tartışmalı, alternatif hizmetlerin mevcudiyetine ve etkililiğine de değinmelidir (Rippen & Risk, 2000).

Her psikolojik danışman, bir danışanın kendisi veya başkaları için tehlike oluşturduğuna inanması durumunda yetkililere haber vermelidir (Robertson, 2020). Uyarma görevinin olduğu

durumlarda psikolojik danışmanlar, güvenlik amacıyla başka profesyonellerden yardım alacağı ve gerekirse acil durum personeli ile iletişime geçeceği konusunda danışanı bilgilendirmelidir. Psikolojik danışmanın uyarma görevi, oturumları uzaktan yürütürken devam eder ancak yardım arama veya acil durum personeli ile iletişim kurma olayı yüz yüze psikolojik danışma oturumlarında olduğundan biraz daha farklıdır (Williamson & Williamson, 2020). Psikolojik danışmandan uzakta bulunan bir danışan, kendisine veya başkalarına kasıtlı olarak zarar verdiğini ifade ettiğinde etik sorumlulukları konusunda zorluk yaşayabilir. Psikolojik danışman danışanın bulunduğu çevredeki acil servisleri ya da bunlara ulaşma yöntemini bilmiyor olabilir. Oturum sırasında danışanın fiziksel olarak nerede olduğunu bilemeyebilir. Danışanlar, tehlikeli bir niyet ifade ettikten sonra oturum aniden sonlanabilir ya da danışan tarafından sonlandırılabilir ve hizmeti veren psikolojik danışman, oturum sonlandırdıktan sonra o kişiye tekrar ulaşamayabilir. Bu durumların tümü, yapılan hizmetin uzaktan olduğu düşünüldüğünde psikolojik danışman için endişe vericidir. Bu sebeple çevrimiçi psikolojik danışma oturumları başlamadan evvel uygun planlama ve hazırlık ile durum için önlem alınabilir.

2.2.7.2. Çevrimiçi psikolojik danışmada bilgilendirilmiş onam. Uluslararası Çevrimiçi Ruh Sağlığı Derneği (ISMHO), çevrimiçi hizmetlerin sağlanması konusunda bazı ilkeler oluşturmuştur (ISMHO, 2000). Bu ilkeler danışanın bilgilendirilme sürecini özellikle ele alır. Bilgilendirilmiş onamda bulunan yönergeler, danışanın çevrimiçi ruh sağlığı hizmetlerini almaya rıza göstermeden önce süreç, psikolojik danışman hakkındaki bilgiler, verilen hizmetin potansiyel riskleri ve yararları, risklere karşı alınması gereken önlemler ve çevrimiçi hizmetlerin alternatifleri hakkında bilgiler içermelidir. Ayrıca, mümkünse, danışanın yaşadığı ona özel sorunlar için kullanılan yaklaşımın etkinliği konusunda da bilgi verilebilir.

Danışanın kabulünden evvel bu aydınlatma metni içeren bilgilendirilmiş onamın danışan tarafından okunduğu ve anlaşıldığından emin olunmalı, danışan oturumlara başlamadan evvel ne ile karşı karşıya olduğunu bilmeli ve ona göre çevrimiçi danışma alıp almamayı seçmelidir. Bu sebeple hizmeti sağlayan uzman bilgilendirilmiş onamı web sitesinin veya kullandığı programın mümkün olan en görünürdeki yerlerinden birine iliştiirmeli, okudum anladım şeklinde kabulün olduğu bir kutucuk ya da sanal imza ile bilgilendirilmiş olduğu, uzaktan ruh sağlığı hizmeti almaya rızasıyla katıldığı bilgisi garantiye alınmalıdır.

Amerika Teletıp Derneği (ATA) bilgilendirilmiş onamın danışan ile gerçek zamanlı olarak gözden geçirilmesi gerektiğini belirtir (Robertson, 2020). ATA ayrıca, imza gerekliyse elektronik imzalara izin verildiğini de belirtir. Bilgilendirilmiş onam özellikle acil durum bilgilerine, danışan yakınına, ulaşılabilir ikincil irtibatlarla, hasta destek kişilerine ve

danışanın yakın çevresindeki acil durum personeline duyulan ihtiyacı içermelidir. Danışanın, oluşturulan protokolde "acil durum planı" olarak da bilinen, acil bir durumda iletişime geçmesini isteyeceği en az iki irtibat kişinin adını içeren bir acil durum irtibat kişisi bildirmesi gerekir. Ayrıca planda danışanın yakın çevresinde bulunan yerel ruh sağlığı uzmanlarının ve en yakın polis karakolunun adlarının ve yerlerinin bulunması önemlidir.

Psikolojik danışman ve danışan arasında tanımlanan bilgilendirilmiş onam, eposta, sohbet ve metin oturumları için de kullanılabilir ancak bu formatlar asenkron doğası gereği karmaşıktır (Anthony, 2015). Danışman tarafından saatlerce veya günlerce gözden geçirilmeyen bir mesajda danışanın kendisine/başkalarına zarar verme olasılığı vardır. Asenkron biçimde eposta/metin oturumları yürütülüyorsa, bilgilendirilmiş onamda gecikmiş yanıt süreleri, acil durumlarda mesajlaşma yerine diğer sistemleri kullanma ve bir ruh sağlığı acil durumunda en yakın acil durum kişisiyle iletişime geçme beklentisi hakkında bir açıklama eklemek iyi olabilir. Kullanılan yazılıma bağlı olarak, psikolojik danışmanlar gelen mesajlara, uzmanın yanıtlama süresini ve acil bir durumda acil kişileri arama beklentisini açıklayan "otomatik yanıtlar" gönderebilir. Danışan, acil durum planının oluşturulduğu önceden belirlenmiş bir yerde bulunmalıdır. Danışan önceden belirlenmiş bir yerde değilse, psikolojik danışman bilgilendirilmiş onam belgesinde belirtilen yönergelerle başvurulmalıdır (Robertson, 2020).

2.2.7.3. Psikolojik danışmanın çevrimiçi hizmet konusunda yeterliliği. Çevrimiçi psikolojik danışma hizmeti acemi veya deneyimsiz uygulayıcılar için uygun olmadığı düşünülmektedir (Anthony, Nagel ve Goss, 2010). Ülkeden ülkeye eğitim ve akreditasyon/lisanslamadaki farklılıklar nedeniyle uygun nitelikler için bir temel seviye belirtmek mümkün değildir fakat bu durum yalnızca yüz yüze psikolojik danışma yeterliliğinin kabulü anlamına gelmemelidir. Pek çok ruh sağlığı uzmanı fiziksel varlık olmadan çalışmak konusunda rahat değildir ve birçok uzmanın teknolojik araçlarla çalışmak konusunda sorunları olacağı açıktır. Ayrıca genel bir kural olarak, belirli bir danışan grubuyla yüz yüze çalışmak için yeterli olunmadığı o zaman onlarla çevrimiçi çalışmak için de yeterli olunmadığının varsayılması gerektiği belirtilmektedir. Yani yüz yüze psikolojik danışma deneyimine sahip olmak çevrimiçi psikolojik danışma hizmeti sunmak için temel gereklilik olarak kabul edilebilir.

Çevrimiçi psikolojik danışma hizmeti sunan uzmanların çevrimiçi çalışırken kullandıkları yöntemlerin kendileri üzerindeki etkisini de göz önünde bulundurmaları gerekir (Anthony & Merz Nagel, 2009). Psikolojik danışmanlar çevrimiçi iletişimin dinamik yönünün

yüz yüze çalışmalarına olumlu anlamda taşındığını görebilirler. Çevrimiçi hizmet almamış danışanlar, psikolojik danışmandan uzaktayken çok erken sunulacak olan belirli düşünce ve duyguları kabul etmekte zorlandıklarında hayal kırıklığına uğrayabilirler.

Psikolojik danışmanlara teknoloji kullanarak yapılan uygulamalarında teknik becerilerinde, yasal ve etik konularda yetkin olmaları talimatı verilir (ACA, 2014). Çevrimiçi psikolojik danışma hizmet sunmak isteyen psikolojik danışmanlar, öncelikle teknolojiyi yeterli şekilde kullanmak için teknik becerilere sahip olmalıdır. Pek çok psikolojik danışman, teknik becerileri olduğu ve aynı zamanda psikolojik danışma becerilerine de sahip oldukları için, otomatik olarak teknoloji aracılığıyla hizmet sunabileceklerini varsaymaktadırlar. Çok sayıda çalışma, çevrimiçi psikolojik danışma konusunda sınırlı eğitim ve uygulamaya sahip olmalarına rağmen uzaktan oturumlarını yürütme yeteneklerine dair bir güven duygusu geliştirdiklerini göstermektedir (Cipolletta & Mocellin, 2018; Evans, 2009). Çevrimiçi psikolojik danışma, hem çevrimiçinde psikolojik danışma oturumlarının nasıl yürütüleceği hem de teknolojinin nasıl kullanılacağı konusunda eğitim ve yeterlilik gerektirmektedir.

Yetkin bir çevrimiçi psikolojik danışman olmak için bir bilgisayarın nasıl kurulacağını veya programların nasıl yazılacağını bilmek gerekli değildir ancak işletim sisteminin, iletişim programlarının nasıl çalıştığı hakkında ve kullanılan herhangi bir yazılımın yararları ve sınırlamaları konusunda bilgisi eksiksiz olmalıdır (Anthony & Merz Nagel, 2009). Buna ek olarak, çevrimiçinde blog, sanal gerçeklik gibi bazı yöntemler kullanılmayacak olsa da bunların ne olduğu ve insanların bunları neden kullandığı konusuna yabancı olunmamalıdır. Güvenlik duvarları, virüsler ve benzeri programların bilgisi ve eklentilerin kullanımı da bilinmelidir. Kaynağı bilinmeyen veya güvenilemeyecek bir dosyayı, danışandan dahi gelse doğrudan açmamak gerekir. Sık sık güncellenen antivirüs yazılım programına sahip olunması önerilir (Anthony, 2015). Antivirüs ve güvenlik programlarının şüpheli dosyaları tespit etme yeteneği işe yarar ve yeni virüsler, solucanlar veya truva atlarını (trojanlar) takip etmenin önemi hafife alınmamalıdır. İnternet bağlantıları bulunan herhangi bir bilgisayarda uygun güvenlik duvarı kurulumu bir zorunluluktur. Bazı temel programlar ücretsizdir ve kolayca indirilebilir.

Sanal ortamda çalışmanın bir başka yönü, sahte epostalar ve dolandırıcılıkların farkında olmaktır. Bariz dolandırıcılıkların yanı sıra, sürücünüzdeki bir dosyanın virüs olduğunu, verilerinizin ve donanımınızın güvende olması için onu silmeniz gerektiğini söyleyen zararlı yazılımlar da vardır. Antivirüs programları giderek daha güvenilir hale gelirken, psikolojik danışmanların bir sosyal ağ sitesindeki bağlantılara tıklamak veya dosya ve resimleri, hatta

bilinen bir kişiye ait gibi görünenleri indirmek konusunda dikkatli olmaları tavsiye edilmektedir (Anthony & Nagel, 2021).

2.2.7.4. Danışana çevrimiçinde hizmet sunma koşulları. Hangi danışan gruplarının çevrimiçi çalışmaya uygun olduğu ve hangilerinin uygun olmadığı konusu halen tartışmalıdır. Çevrimiçi çalışmaya kabul edilmemesi gereken bazı psikiyatrik durumlar olduğu doğrudur ancak bunlar genellikle sadece psikolojik danışma veya psikoterapi almaktan çok farmakolojik yardım, ilaç tedavisi gibi tıbbi müdahaleye ihtiyaç duyanlardır. Barak, Klein ve Proudfoot (2009) yüz yüze görüşme yürüttüğü danışanlara psikiyatrik ya da farmakolojik yardım için eposta kullanarak iletişim kurmayı önermektedir. Müdahaleler yüz yüze ortamda gerçekleşirken, farklı ihtiyaçlar için çevrimiçi platformlar da kullanılabilir.

Çevrimiçi çalışmaya uygun olup olmadığı tartışmalı olan diğer durum alkol veya uyuşturucu bağımlılığı ile ilgili olanlardır. Bu kişilerin yazışma, metin, eposta kullanarak yapılan çevrimiçi psikolojik danışma sırasında uyuşturucunun, alkolün etkisi altında olup olmadıkları görülmez. Birçok yüz yüze hizmet veren uzman, alkol veya uyuşturucu etkisi altında olan danışanları kabul etmez, bu durum mutlaka bilgilendirilmiş onamda belirtilmelidir. Ancak, çevrimiçi bir oturumda bağımlı bir danışanı bağımlılığıyla suçlamak, doğru olsun ya da olmasın, onların ruh halleri için tehlikeli olabilir ve danışan yargılanmadan mümkün olan her şekilde iletişimde kalmaya çalışılmalıdır. Danışan oturumlar sırasında herhangi bir maddenin etkisi altında olduğunu açıkça kabul ederse, oturuma devam edip etmeme konusunu kendisi belirleyebilir. Madde bağımlılıklarıyla çalışırken eğer yazışma yoluyla iletişim kuruluyorsa psikolojik danışma sürecine video bileşeni eklemek de bir diğer seçenek olabilir (Baca, Alverson, Manuel & Blackwell, 2007).

Danışanın daha önce hangi yardım ve destek yöntemlerine başvurduğu ve daha önce hangi ilaçları aldığı gibi bilgileri edinmek de potansiyel çevrimiçi danışanları kabul sürecinde önemlidir (Bond, 2015). Danışan, oturumlara başlama ve değerlendirme formlarını doldururken yanlış bilgi verebilir. Psikolojik danışman, danışanın ruh sağlığının bütün bir resmini elde etmeye yönelik değerlendirmesi alırken danışanın uygunluğunu anlayabilir.

Sanal ortamlar, internet doğası gereği kültürel engelleri ortadan kaldırır ve bu nedenle bunun psikolojik danışmanlar için hangi sorunları ortaya çıkardığı dikkatlice ele alınmalıdır. Yüz yüze psikolojik danışma uygulamalarında kültüre duyarlı psikolojik danışma, uzmanın kültürel alt yapısının olması, kültüre aşinalığının bulunması, o kültürle ilgili çalışmalarda bulunması durumunda sorun teşkil etmez ve bu durum çevrimiçi psikolojik danışma ile çalışırken de geçerlidir. Bu bağlamda dikkate alınması gereken konu coğrafi sınırların

kalkmasıyla kültürel ve dil farklılığı bulunan danışanların eskisinden yoğun bir şekilde yardım talebinde bulunmasının muhtemel olmasıdır. Danışanlar dünyanın dört bir yanından olabilir ve her birinin kültürü bambaşka olabilir. Herhangi bir psikolojik danışma yöntemi ile bir danışanla çalışırken belirli bir düzeyde kültürel duyarlılık gereklidir ve eğer yardım arayan kişi psikolojik danışmanın kendi kültüründen değilse gerekli düzeyde bir kültürel anlayış gelişmeyebilir (Anthony & Nagel, 2021). Bununla birlikte, cinsellik, dini yaşayış ve inanç, ikili ilişkiler gibi konularda varsayımlarda bulunulmaması, danışanla ilgili araştırma yapılması daha sağlıklı olacaktır. Psikolojik danışmanların web üzerinden danışanlarla çalışmaları arttıkça farklı kültürleri araştırma sorumluluğu olduğu, arama motorları ve web sitelerini kullanarak danışanın yaşadığı kültürü tanımanın oldukça basit bir süreç olduğu unutulmamalıdır (Page & Wosket, 2014).

Çevrimiçi çalışmanın, özellikle internete ve diğer teknolojik gelişmelere aşina olarak büyüyen gençler için uygun olduğu görülmektedir. Herhangi bir ülkede reşit olmadığı kabul edilen potansiyel danışanlara hizmet sunmak isteyen uzmanların, danışanlara ne gibi ek güvenceler sunabileceklerini ve görevlerinin bir veliyi veya başka bir sorumlu kişiyi bilgilendirmede neler olduğunu dikkatlice düşünmeleri gerekir. Reşit olmayan bir kişi ile psikolojik danışma yapılırken eğer bir aile bilgisayarı kullanıyorsa, ek gizlilik kuralları getirmek uygun olabilir (Rochlen, Zack, & Speyer, 2004).

Pratik materyalleri içeren yöntemler söz konusu olduğunda, internet üzerinden küçük çocuklarla çalışmak çok tatmin edici olabilir. Boyama yazılımı gibi bilgisayar araçlarını kullanarak ve bunları internet üzerinden uzmanlara ileterek, yardım kaynaklarına çok az erişimi olan çocuk ve ergenlerle uygun çalışmalar yürütülebilir. Diğer taraftan yaşlı bireylerle yapılan uzaktan psikolojik danışmada bu kişilerin ihtiyacı olan yardımı yeterli ölçüde sunabilmek adına engellilik durumunun olup olmadığını bilmek, neleri hangi kapasite ile yapabildiğini ölçmek ve buna göre psikolojik danışma oturumlarına almak uygundur. Ruh sağlığı uzmanlarına, rutin olarak danışanlarına profesyonel yardımda bulunamayacaklarsa başka uzmanlara yönlendirmeleri tavsiye edilir (ACA, 2014). Psikolojik danışmanlar, danışanlara profesyonel yardım sağlayamayacaklarını tespit ederlerse, psikolojik danışma ilişkilerine girmekten veya sürdürmekten kaçınırlar. Uzmanlar uygun sevk kaynakları hakkında bilgi sahibidir ve alternatifler önermelidir. Ancak, çevrimiçi danışma hizmeti sağlayanlar, danışanlarının bulunduğu yerde danışanları için mevcut olan seçeneklerin farkında olmayabilirler. Zamanında ve uygun bir yönlendirme sağlayabilmek önemlidir. Bu nedenle, mümkün olduğu ölçüde, bir

psikolojik danışmanın her danışanının bulunduğu yerdeki ruh sağlığı kaynaklarını belirleyip danışana bildirmesi önemlidir (Popoola ve Adebowale, Akintomide & Olatomide, 2012).

2.2.7.5. Sosyal medya kullanımı. ACA, uzmanların mesleki çalışmaları için sosyal medyayı kullanmayı seçmeleri halinde, bunu yapmadan önce ayrı kişisel ve profesyonel profiller oluşturmalarını şart koşar (Williamson & Williamson, 2020). Bu durum, sosyal medya politikaları adı altında bilgilendirilmiş onam belgelerinde açıkça belirtilmelidir. Sosyal medya politikaları uzmanlaşmaya göre değişiklik gösterebilir. Örneğin, bir klinik psikoloğun sosyal medya politikası, danışanlarıyla hiçbir sosyal medya platformunda bağlantı kurmayacaklarını belirtebilir. Bir okul psikolojik danışmanının politikası, sosyal medya platformlarında hiçbir öğrenci veya veli ile bağlantı kurmayacaklarını belirtebilir. Bir kariyer danışmanının politikası, LinkedIn'de bağlantılara izin verebilir ancak başka sosyal medya platformlarına izin vermeyebilir. Sosyal medya politikası, uzmanların yardım sağladığı kişinin sosyal medya içeriğinin mahremiyetine saygı göstereceklerini belirtmelidir. Bu, psikolojik danışmanların sosyal medyada danışan araması yapmadığı veya danışanların sosyal medya içeriğini izinsiz görüntülemediği anlamına gelir (Robertson, 2020). Bu durumun istisnası bir danışanın psikolojik danışmana bir şey göstermek istemesi ve oturum sırasında gönüllü olarak danışmana sosyal medya içeriği sunmasıdır. ACA ve NBCC'nin her ikisi de psikolojik danışmanların gizli bilgileri sosyal medya aracılığıyla paylaşmamaları konusunda uyarır. Sanal ilişki, "profesyonel sınırları bulanıklaştıran teknoloji veya sosyal medya aracılığıyla ilişki kurmak" olarak tanımlanır (Anthony & Nagel, 2021). Bu sınır sorunları, oturumlar öncesinde danışanlarla ana hatlarıyla belirlenmelidir. Danışanlar politikanın evrensel olduğunu ve kişisel bir durum olmadığını kabul etmeleri için bilgilendirilmiş onama dahil edilmesi gerekir. Psikolojik danışmanların uzmanlıkları için ACA kodlarını, NBCC standartlarını ve herhangi bir etik yönergeyi tam olarak okuyup anlamaları gerekmektedir. Ayrıca sosyal hizmet uzmanları, psikologlar ve psikiyatristler gibi diğer yardım meslekleri de çevrimiçi ruh sağlığı ile ilgili kılavuzlar yayınlamıştır (Rochlen, Zack, & Speyer, 2004). Bu kılavuzlardaki yönerge ve kuralların gözden geçirilmesi de faydalı olabilir.

2.2.7.6. Acil durumların planlanması. Psikolojik danışmanlar için bir diğer önemli konu, intihar, cinayet düşüncesi veya planı gibi acil durum yaşayan danışanlarla ilgilenmektir. Çevrimiçi psikolojik danışmanlığın büyük bir kısmı danışanlar ile farklı bölgede yaşayan psikolojik danışmanlar arasında olduğundan, acil durumlarda danışanın bulunduğu yerdeki bir ruh sağlığı uzmanı ile temasa geçecek şekilde hazırlanmaları gerekir (Pollock, 2006). Psikolojik danışman, belki de danışanın aile hekimi de dahil olmak üzere, nitelikli bir ruh sağlık hizmeti

sağlayıcısının adını ve telefon numarasını önceden almalıdır. NBCC (2016), kriz müdahalesi de dahil olmak üzere yerel yardım sağlayabilecek uygun şekilde eğitilmiş profesyonelleri belirlemek için psikolojik danışmanların danışanla iş birliği içinde çalışmasını önermektedir. Acil bir durum ortaya çıktığında psikolojik danışmana yardımcı olacak bir diğer öneri, uzmanın çalıştığı danışanlarla ilgili her zaman doğru iletişim bilgilerine sahip olmasıdır (Pollock, 2006). Böylece acil yardımın gönderilmesi kolaylaşmaktadır. Kriz durumlarından kaçınmaya yardımcı olacak bir husus da krizde görünen danışana hizmet vermemektir. King ve Merchant (2008), intihar düşüncesi veya niyetini ifade eden danışanların, kendilerini düzenli olarak daha iyi değerlendirebilecek olan kendi bölgelerindeki bir uzmandan hizmet almaları gerektiğini önermektedir.

Hiçbir teknoloji mükemmel değildir ve teknolojik başarısızlıklar da psikolojik danışma ilişkisini etkileyebilir. Teknolojiyi etkileyebilecek sıkıntılar, fırtına, elektrik kesintisi, internet sağlayıcılarının düzgün çalışmaması gibi durumlar, eposta mesajlarının alınmamasına, görüntülü görüşme yapılamamasına ya da telefon bağlantısı kurulamamasına neden olabilir. Psikolojik danışmanların bu durumlarla başa çıkmak için bir plana sahip olmaları gerekmektedir. Herhangi bir acil durumda izlenecek prosedürü danışanlarla terapötik ilişkinin başlangıcında konuşulmasına ihtiyaç vardır (Anthony & Nagel, 2021).

Danışan birden fazla yerden (örneğin, ofis ve ev) uzaktan oturumlara katılacaksa, en yakın için belirtilen yerler danışanın bulunduğu yere göre değişeceğinden, her bir konum için bir acil durum planı oluşturulmalıdır (Luxton ve diğerleri, 2016). Bilgilendirilmiş rıza ya da aydınlatılmış onam, danışanın güvenliğini sağlamak için her oturumda uygulanacak güvenlik önlemlerini de belirtmelidir. Bu bilgiler Ulusal Sertifikalı Psikolojik Danışmanların oluşturduğu standartlar yönergesinde özellikle belirtilmiştir (NBCC, 2012). Danışanlar, acil durum planlarında belirtilenlerin ötesindeki yerlerde oturumları yürütmeyi isteyebilir veya tercih edebilir. ATA (2013) “tedavi süresince lokasyon değiştiren” danışanlarla tedavi lokasyonlarında tutarlılığın önemi ve aynı zamanda lokasyon değiştirmenin acil durum yönetimi riskleri hakkında konuşulmasını tavsiye etmektedir. Hem danışanın hem de psikolojik danışmanın konumlarını paylaşması gerektiğini belirtilmektedir ancak psikolojik danışmanlar yaşadıkları yeri ofis olarak kullanıyorlarsa tam adresleri ifşa etmelerine gerek yoktur (Robertson, 2020). Yer değiştirme riski nedeniyle, psikolojik danışmanlar hizmetin yalnızca önceden onaylanmış yerlerde gerçekleşebileceğini de belirtebilirler. Bazı durumlar bilgilendirilmiş onamda özellikle belirtilerek oturumların farklı koşullarda yürütülmeyeceği danışana aktarabilirler. Yalnızca onaylanmış yerlerde oturumlara izin vermenin riski,

danışanların, belirlenmiş bir yerde değilken acil bir durumda uzmanla iletişim kurmak istememesi olabilir. Psikolojik danışman, danışanla oturumlara başlamadan önce acil durum planları hakkındaki bilgilerin doğruluğunu teyit etmelidir. Danışanın kendisi veya başkaları için bir tehlike ifade etmesi durumunda, danışmanlar planda belirtilen acil durum irtibat kişisi veya gerekirse acil durum personeli ile iletişime geçebilir (Luxton ve diğerleri, 2016). Acil durum oluştuğunda psikolojik danışman, danışanı telefonda veya görüntülü görüşmede tutarken, önceden belirlenen kişilerle iletişim kurmak için başka bir cihaz kullanıp onlara ulaşabilir. Uzman acil durumda aranan kişiye kendi kimliğini verememesi halinde, en yakın ruh sağlığı kuruluşunun adı ile irtibat sağlayabilir. Acil durumda muhatap olunan kişi danışana en yakın ruh sağlığı merkezine veya uzmanına kadar eşlik edemezse, acil durum personeli ile iletişime geçilerek danışanın bulunduğu yere yönlendirebilir.

Çevrimiçi psikolojik danışma hizmeti sunulurken acil durumlarda yüz yüze oturum yapma olasılığı da göz önünde bulundurulmalıdır (Rochlen, Zack, & Speyer, 2004). Hatta ilk psikolojik danışma oturumunun gerçek bir ofiste yüze gerçekleştirilmesi daha faydalı olmakla kalmaz, aynı zamanda hizmeti veren uzmanla bir noktada yüz yüze görüşmenin gerekli olabileceği kabul edilmiş olur. Yeni bir çevrimiçi psikolojik danışmada ilk temas kurulduğunda bir kriz yaşanmıyor olsa bile psikolojik danışmanlar herkesin daha yoğun bakım gerektiren duygusal olarak yıpratıcı bir durum yaşıyor olabileceğini unutmamalıdır. Bu nedenle, danışan adaylarının çevrimiçi yardım için uygunluğu değerlendirilmeli ve danışan yüz yüze hizmetlerin gerekli olabileceği konusunda bilgilendirilmelidir. Sorumlu bir psikolojik danışman bir danışanı şu durumlarda yüz yüze kabul etmelidir:

- Her iki tarafın da birbirine makul bir uzaklıkta olduğunu ve bu nedenle ihtiyaç olması durumunda ofiste görüşmeyi kabul etmesi

- Her iki tarafın da yüz yüze görüşmenin gerekli olduğu durumlar için bir acil durum sevk düzenlemesi üzerinde anlaşmaya varması (Kraus, Stricker ve Speyer, 2010).

Sonuç olarak çevrimiçi psikolojik danışmada meslek etiği kritik bir öneme sahiptir. Çevrimiçi seanslarda paylaşılan tüm bilgiler gizli tutulmalıdır. Danışanın izni olmadan hiçbir kişisel bilgi ifşa edilmemelidir. Şifreleme ve güvenli iletişim kanalları kullanılmalıdır. Danışanın kimliği ve psikolojik danışmana ulaşma yetkisi doğrulanmalıdır. Çevrimiçi oturumlar sırasında danışanı rahatsız edecek fotoğraf ve video kayıtları alınmamalıdır. Psikolojik danışman, danışanlarla etkili bir şekilde iletişim kurabilmeli, oturumlara zamanında katılabilmeli ve gerekli durumlarda acil olarak ulaşılabilir olmalıdır. Bununla birlikte psikolojik danışma hizmetine ilişkin amaçlar, süreç, kısıtlamalar, alternatif seçenekler vb. açıkça

belirtilmelidir. Psikolojik danışman, danışanın yararına hareket etmeli ve herhangi bir çıkar çatışmasından kaçınmalıdır. Danışanın problemleriyle başa çıkabilecek yetkinliğe sahip olmalı ve bunu çevrimiçinde danışanına kanıtlamalıdır. Gerekğinde başka uzmanlardan destek alınmalı, oturumlara ilişkin notlar, değerlendirmeler ve diğer kayıtlar gizli ve dikkatli bir şekilde tutulması gerekmektedir. Bu etik ilkeler gözetilerek, çevrimiçi psikolojik danışma hizmeti verilmelidir.

2.3. Çevrimiçi Psikolojik Danışmaya Yönelik Tutumlar

Bu bölümde öncelikle tutumların genel yapısı, davranışlara olan etkisi, bu konuda ortaya atılmış teoriler ile alışkanlıkların ve geçmişteki davranış örüntülerinin gelecekteki davranışları öngörmesi konusunda geliştirilmiş modellerden bahsedilecektir. Daha sonra çevrimiçi psikolojik danışmaya karşı tutumlar danışan ve psikolojik danışman açısından değerlendirilecek, çevrimiçi psikolojik danışma konusunda olumlu veya olumsuz tutum geliştirmeyi etkileyen faktörlerden kısaca bahsedilecektir.

2.3.1. Tutumlara Genel Bakış: Tutumlar sosyal psikoloji alanında üzerine en çok çalışılmış, tanımı üzerine en çok düşünülmüş kavramlardan biridir. Bireylerin çevrelerindeki kişi, olay, nesne veya fikirlere karşı belirgin bir tepkisi veya değerlendirmesi olarak tanımlanabilir. Eagly ve Chaiken (1993) tutum için belirli bir olay, kişi ya da fikrin lehine veya aleyhine değerlendirme yapılmasını sağlayan psikolojik eğilim diyerek en genel tanımı yapmıştır. Bazı araştırmacılara göre tutumlar insanlardan herhangi bir nesne üzerine yargıda bulunmaları istendiğinde oluşan yargılar, geçici yapılardır (Bern, 1972; Fabrigar, MacDonald & Wegener, 2005; Schwarz & Bohner, 2001; Wilson & Hodges, 1992). Benzer biçimde insanların diğer insanlar, nesne veya düşünceleriyle ilgili değerlendirmeleri olarak da tanımlanabilir (Crano & Prislın, 2006; Eagly & Chaiken, 2007; Fazio, 2007; Fishbein & Ajzen, 2005; Petty, Cacioppo, Strathman & Priester, 2005). Tutum, bellekte depolanan veya herhangi bir nesnenin değerlendirilmesi sırasında oluşan bir tür bilgi yapısı olarak görülebilir. Tutumla ilgili yapılan bazı araştırmalara göre tutumlar nesneleri değerlendirmeye yarayan çağrışımlar olarak düşünülmektedir (Fabrigar, MacDonald & Wegener, 2005; Fazio, 1995). Tutumu nesne ile nesnenin kişideki anlamı arasındaki anlamsal bağ olarak görmek mümkündür. Bunun yanında tutumun çağrışımdan öte daha geniş bir bilgi yapısının parçası olabileceğini söyleyen araştırmalar da mevcuttur (Eagly & Chaiken, 1993, 1998; Greenwald, Pratkanis, & Breckler, 1989; Krosnick & Petty, 1995).

Tutumun pek çok farklı tanımının olmasının altında yatan en büyük sebep sabit bir yapıya sahip olmayıp, farklı değişkenlerin, incelendiği durumun, zamanın etkisi altında

değişkenlik göstermesidir. Bir şeye karşı sahip olunan tutum bireylerin o şeyle meşgulken oluşan yargılarını barındırmaktadır (Schwarz & Bohner, 2001). Aynı zamanda işle ilgili belleklerinde onu temsil eden şeyler de tutumların içinde yer almaktadır (Fazio, 1986). En genel haliyle olumlu ya da olumsuz yargılardan oluşur ve bir bireyin davranışlarını etkileyen güçlü psikolojik eğilimler olarak açıklanabilir.

Tutumların yapısı, iç yapı ve tutumlar arası yapı olarak ikiye ayrılmaktadır. Tutumun iç yapısı denildiğinde herhangi bir nesneye karşı sahip olunan tek bir tutumun yapısından söz edilmektedir. Bir nesneye ait tutumlardan söz edildiğinde de o nesnenin farklı özelliklerinden söz ediliyor olabilir. Nesneyle ilişkili duygular ele alındığında ise tutum sistemlerinden bahsedilmiş olabilir. Tutumlar arası yapıda birden fazla tutumu içeren daha geniş yapılar ele alınır (Judd, Drake, Downing & Krosnick, 1991; McGuire, 1989). Tutumların iç yapısı ile tutumlar arası yapının birbiri ile iç içe değerlendirildiği söylenebilir.

Yapısal perspektiften bakıldığında tutum oluşurken bellekte yargıda bulunacak nesneye ait herhangi bir bilgi olmayabilir. Buna rağmen o nesneyi temsil edebilecek farklı bilgiler bulunur. Nesneye ilişkin herhangi bir değerlendirme yer almamasına rağmen nesneyi temsil eden bir şey varsa nesneye yönelik geçici değerlendirme oluşturulur. Yeni oluşturulan bu değerlendirme güçlü bir bağ içerdiğinde kalıcı olması beklenirken zayıf bir bağ olduğunda zamanla bozulması ve tekrar yapılandırılması beklenir. Bu tekrarlı düşünce duygu ve davranışsal yönelimlerle tutumlar oluşur. Bir tutum nesnesi için onun herhangi bir özelliğinin o tutum nesnesinin kendisi olarak değerlendirilmesinin; nesneye ait bilginin doğrudan saklanabileceğinin ve bağlamlara göre işlevsel olup olmaması ile tekrar yapılandırılmasının mümkün olduğu öne sürülmektedir (Fazio & Olson, 2003).

Tutumların en geniş haliyle üç bileşenli bir yapıda olduğu bilinmektedir (Fabrigar, MacDonald & Wegener, 2005). Bu yapılar; bilişsel bileşen, duygusal bileşen ve davranışsal bileşen olarak adlandırılmaktadır. Tutum nesnesine yönelik düşünceler ve inançlar biliş; olumlu veya olumsuz duygular duygusal bileşeni, tutum nesnesine yönelik eylemler ve tepkiler ise davranışsal bileşeni meydana getirir (Eagly & Chaiken, 1993, 1998; Maio, Verplanken, & Haddock, 2018; Zanna & Rempel, 1988). Pek çok araştırmada bunların birbirinden ayırt edilebildiği ortaya konulmuştur (Zanna & Rempel, 1988). Çağdaş görüşe göre bir tutumu oluşturan bu üç bileşen, tutumun kendisi olmasa da bu temellerden oluşturulmuş bilgilerin genel bir değerlendirme biçimi olarak nitelendirilebilir. Bu bileşenlerin tümü birlikte çalışarak bireylerin karmaşık ve çeşitli tutumlarına şekil verir. İnsanların sosyal etkileşimlerinde ve karar

verme süreçlerinde önemli bir rol oynayan tutumlar genellikle kişilik özellikleri ve sosyal çevre ile şekillenmektedir.

Herhangi bir nesneye yönelik nesnel değerler ve gerçeklere dayanan tutumlar bilişsel temellidir. Bilişsel temelli tutumlar nesnenin artı ve eksi yönlerini sınıflandırmaya izin veren tutumlardır. Nesne ile ilgili değerlendirme yaparken bu yönlerin karşılaştırılmasına izin verir (De Houwer, Gawronski & Barnes-Holmes, 2013; DeMarree, Clark, Wheeler, Brinol, & Petty, 2017). İnsanların herhangi bir nesnenin bazı yönlerini değerlendirmede inançları ön plandaysa bu bilişsel kaynaklı tutum olarak ifade edilmektedir. Karar verme mekanizmasının çalıştığı durumlarda nesneyle ilgili değerlendirmede bulunurken nesnenin kendisi ve onu temsil eden şeylere yönelik düşünceler ve inançlar nesneye yönelimi olumlu veya olumsuz biçimde etkilemektedir (Schwarz & Bohner, 2001).

Bilişsel temelli tutumların yapısında inançlar önemli yer tutmaktadır (Kruglanski & Stroebe, 2005; Wyer & Albarracin, 2005). Birbirinden farklı kavramlar olmasına rağmen tutumlar ve inançlar insanlar tarafından aynı şeylermiş gibi değerlendirilir. İnançlar dışsal ve nesnel kriterlerle doğrulanabilir olmasına rağmen tutumların bunu yapabilmesi zordur. İnançlar için bireyin gerçekliği ya da bir olay, nesne veya kişi hakkında sahip olduğu düşünceler olduğu söylenebilir. Bu bakımdan genellikle nesnel ve belirli bilgilerle ilgilidir ve bir kişinin dünyayı nasıl algıladığını şekillendirmektedir. İnançlar, bir kişinin değerleri ve etik kuralları gibi kişisel deneyimlerine ve sosyal çevresine dayalı olarak gelişir. Tutumlar ise basitçe olumlu ya da olumsuz değerlendirme olarak ele alınabilir. Tutumların bilişsel yapısı içerisinde inançlar yer aldığı için buradan beslendiği söylenebilir. Bu bakımdan inançlar ve tutumların farklılaşması halinde bile birbirleri ile etkileşim halinde olduğu söylenebilir.

Tutumun kaynağı, davranış temelli ise bireyin tutum nesnesine karşı eylemleri gözlemlenerek tutumunun nasıl olduğu anlaşılabilir (Schwarz & Bohner, 2001). Kişinin bir nesnenin davranışlarının gözlemlenmesi sonucu elde ettiği bilgilerle o nesneye karşı tutumunun belirlenmesi kişinin davranış kaynaklı tutumunu ortaya çıkarmaktadır. Önceden herhangi bir duygulanım olmaksızın belirli koşullar altında davranışlar tutumların temelini oluşturabilir. Genelde bireyin duygusal olarak bağ kurduğu nesnelere karşı davranışları oluşup tutumları şekillenirken burada tam tersi söz konusudur. Daryl Bem'in (1972) öz algılama kuramına göre insanlar belirli koşullar altında kendi davranışlarını gözlemleyene kadar nasıl hissettiklerini bilmemektedirler. Buna bağlı olarak davranışlar eyleme döküldükten sonra bu hisler fark edilebilir. Bu durum tutumları belirlemek için duygu ve düşünceden önce davranışların

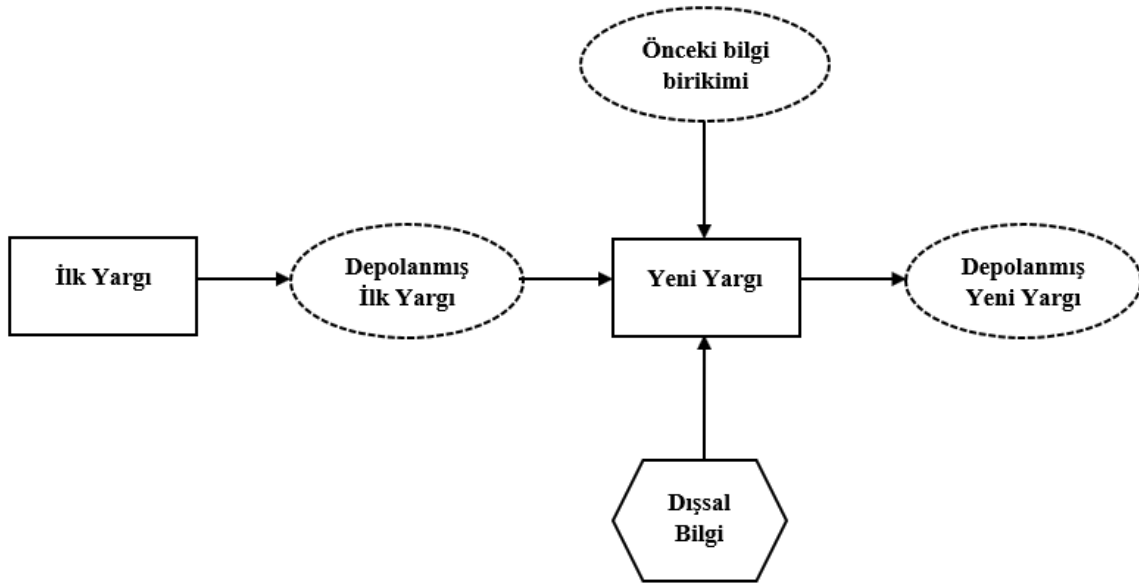
gözlemlenmesinin de mümkün olduğu, davranışsal temelli bir tutumun mümkün olabileceğini göstermektedir.

Duygulanımsal bileşeni ele aldığımızda tutumların rasyonel bir karşılığı olmadığı, mantıksal bir değerlendirmeye tabi tutulmadığı ve insanların değerleri ile bağlantılı olduğu anlaşılmıştır (Aronson, Wilson & Akert, 1994). Herhangi bir nesneye karşı duygusal tepkiler verilirken bu durum onun varlığından bağımsız şekilde yapılmaktadır. Genelde bir kişinin bir nesne hakkında nasıl hissettiği onu değerlendirme aşamasında ortaya çıkmaktadır. Duyguların ve değerlerin ön planda olduğu tutumlar duygulanım kaynaklı olarak tanımlanmaktadır (Breckler & Wiggins, 1989; Zanna & Rempel, 1988). Herhangi bir varlığa karşı olumsuz düşünceler barındırılmasa da ona karşı hissedilenler tutumları belirliyorsa bu duygulanım kaynaklı tutuma sahip olduğuna işaret eder. Bu tip tutumların işlevi insanın kendi temel değer sistemini ifade etmesi ve doğrulamasıdır (Maio & Olson, 1995; Schwartz, 2012). Başka bir görüşe göre duygulanım kaynaklı tutumların kaynağının koşullanmalar olabileceği de belirtilmektedir (Walther, 2002). Tutumlar herhangi bir nesne için yapılan duygusal değerlendirmeden farklılıklar taşımaktadır. En genel haliyle duygusal değerlendirme yada duygulanım tutumlar için temel oluşturmaktadır (Srull & Wyer, 1989). Buna rağmen tutum yapısı içerisinde sadece duygulanım bulunmaz aynı zamanda mantıksal çıkarımları içinde barındırır. Diğer taraftan aynı nesneye karşı tutumların ve duygulanımın birbirinin zıttı olduğu durumlar da bulunmaktadır (Fabrigar, MacDonald & Wegener, 2005).

Tutumlar her ne kadar duygulanımdan, inançlardan ve davranışlardan bir yönüyle farklılaşıyor olsa da tutum tepkileri bunlara göre sınıflandırılmıştır. İnsanların herhangi bir şeye karşı bilişsel, duyuşsal ve davranışsal tepkiler oluşturarak tutum sahibi olduğu belirtilmiştir (Eagly & Chaiken, 1993, 1998; Zanna & Rempel, 1988). Bu bileşenlerin tutumların parçaları olmaktan çok tutumlarla etkileşim halinde oldukları anlaşılmıştır. Buna göre tutumlar bilişsel kaynaklı, duygulanım kaynaklı ve davranış kaynaklı olabilir. Ayrıca bir kişi tutumunu açık biçimde gösterebilir ya da bir insanda herhangi bir varlığa dönük tutum örtük biçimde bulunabilmektedir.

Tutumlar ya açık ya da örtülü biçimde var olur (Gawronski & Bodenhausen, 2012; Greenwald & Banaji, 1995; Hahn, Judd, Hirsh & Blair, 2014; Wilson, Lindsey & Schooler, 2000). Açık tutumlar kolaylıkla gözlemlenebilir, kolaylıkla aktarılabilir ve belirgin biçimde varlığı fark edilir. Davranış, duygu ya da düşünce olarak ortaya konulduğunda başkası tarafından anlaşılabilir ve tutumu gösteren kişi bunu zorlanmadan anlatabilir. Örtük tutum ise istem dışı, kontrol edilemeyen ve bilinçdışı olarak da açıklayabileceğimiz tutumlardır (Nosek,

2007; Stanley, Phelps & Banaji, 2008). Otomatik düşünceler, önyargılar, istemsiz olumsuz duygular örtük yapıdadır. Sahip olunan tutumlar söz konusu olduğunda açık tutumlar ve örtük yapılar örtüşmeyebilir. Bazı durumlarda açık tutumların örtük tutumların tam zıttı şekilde ortaya çıktığı görülebilmektedir (Devine, 1989; Xu, Nosek & Greenwald, 2014). Örtük tutumların daha çok çocukluk deneyimlerinden kaynaklandığı, açık tutumların ise daha çok yakın dönemlerde edinilen yaşam tecrübelerine dayandığı iddia edilmektedir (Rudman, Phelan & Heppen, 2007). Tutumların açık ve örtük olması, onlara sahip olunduğu gerçeğini değiştirmemektedir. Fakat tutumlar hangi düzeyde olursa olsun kararlı olmak zorunda değil, değişime açıktır. Tutumun nesnesine ait zihinde var olan temsili, geçici olarak varlık gösterebilmektedir. Bir nesneye karşı tutum bellekteki bilgiye dayalı yargılardan beslendiği için bilgiler, anılar değiştiğinde bunlara ait yargılar, değerlendirmeler de değişir. Tutumun değişmesi de bu şekilde mümkün olabilmektedir. Bu durum aşağıdaki görselde (Şekil 1) paylaşılmıştır.



Şekil 1. Yeni Yargılara Bağlı Tutum Oluşumu. (Albarracin, Zanna, Johnson & Tarcen Kumkale, 2005)

Şekil 1’de insanların ilk yargılarının daha sonra kullanılmak üzere saklanabildiğini gösteren bir yapı bulunmaktadır. Herhangi bir nesnenin bellekteki temsili, nesneyle aktif ilişkideyken o nesne hakkındaki var olan yargı ile daha sonra hatırlandığındaki yargıdan farklıdır. İlk yargı örtük biçimde depolanmış şekilde dururken (noktalı dış çizgi), insanlar bunun farkında değilken bile vardır (Krosnick, Judd & Wittenbrink, 2005). Dışarıdan edinilen tecrübe

ve bilgiler önceki bilgi birikimi ile birleştğinde yeni bir yargı oluşur ve işleyen bellekte yerini alır. Böylece yargılar ve değerlendirmeler değişirken tutumların yeni yargılar, dışsal bilgiler ve önceki bilgi birikiminin etkileşimi ile değişmesi mümkün olur.

2.3.2. Tutumların Davranışlara Etkisi: Tutumlar ile davranışlar arasındaki ilişki görüldüğünden daha karmaşıktır. Genelde tutumlar bireyi tutum nesnesi ile ilgili davranış geliştirmesi için yönlendirici olmaktadır. Daha önce yapılmış çalışmalara bakıldığında tutumların davranışları belirleyemediği çalışmalar olduğu gibi davranışların tutumlarla tutarlı olduğu çalışmalar da bulunmaktadır. Bu durum davranışların belirli koşullar altında öngörülebildiğini ortaya çıkarmıştır (DeBono & Snyder, 1995; Friese, Smith, Koeber & Bluemke, 2016; Glasman & Albarracín, 2006). Tutuma yönelik davranışın açığa çıkmasında davranışın gelişigüzel olması ya da planlı bir davranış olması da önemli bir faktördür.

Tutumların erişilebilirliği yüksek olduğu zaman gelişigüzel gerçekleştirilecek davranışları daha rahat öngördüğü söylenebilir (Fazio, 2007; Petty & Krosnick, 2014). Erişilebilirlik bir tutum nesnesi ile ona yönelik değerlendirmenin arasındaki bağlantı gücünü ifade etmektedir. Kişinin tutum nesnesi ile ilgili duygularını hızlı aktarabilmesi tutum erişilebilirliğinin yüksekliğini gösterir (Fazio, 2000). Duyguların yanında bir tutum nesnesi ile ilgili elde edilen deneyim ne kadar çoksa erişilebilirliğinin de o kadar yüksek olduğu söylenebilir ve dolayısıyla tutumla spontane gelişen davranış daha tutarlı olacaktır (Descheemaeker, Spruyt, Fazio & Hermans, 2017).

Bazı davranışlar kendiliğinden olmasına rağmen çoğu davranış üzerine düşünülerek, planlanarak gerçekleştirilir. Planlanarak yapılan davranışlarda spontane davranışlardakinin aksine erişilebilirliğin önemi azdır. Ani karar verme zorunluluğu olmadığında, üzerine düşünüp nasıl hissedildiğinin anlaşılması için yeteri kadar zaman bulunmaktadır. Bu durum tutumun erişilebilirliğinin işe yarar olmasını ortadan kaldırmaktadır (Eagly & Chaiken, 1993). Üzerine düşünerek yapılan davranışlarda tutumların etkisini en iyi açıklayan kuramlardan biri gerekçeli eylem teorisidir (Ajzen & Sheikh, 2013; Fishbein & Ajzen, 2010).

2.3.2.1. Gerekçeli eylem teorisi. Genel olarak baktığımızda insanların davranışlarının arka planında bir dayanak bulunmaktadır. Kendiliğinden gösterilen davranışlar daha azdır. Bu koşullarda tutumların davranışları etkilerken ne kadar erişilebilir olduğunun önemi daha düşüktür. Yeterince zaman ve motivasyon sahibi olan her birey için tutumlar erişilebilir hale gelir ve davranışları, seçimleri, yönelimleri etkileyebilir (Aronson, Wilson & Akert, 1994; Eagly & Chaiken, 1993; Fazio, 1990). Tutumların üzerinde düşünülmüş olan davranışları öngörmesi konusunda şimdiye kadar ortaya atılmış en iyi teorilerden biri gerekçeli eylem

teorisidir. Bu kuram, üzerinde yeterince düşünme zamanı verilmiş davranışların en iyi yordayıcısının davranış göstermeye olan niyet olduğunu belirtir. Davranışı eyleme dönüştürmeye yönelten niyeti o davranışa karşı tutum, bireyin öznel normları ve algıladıkları davranışsal kontrolleri belirlemektedir.

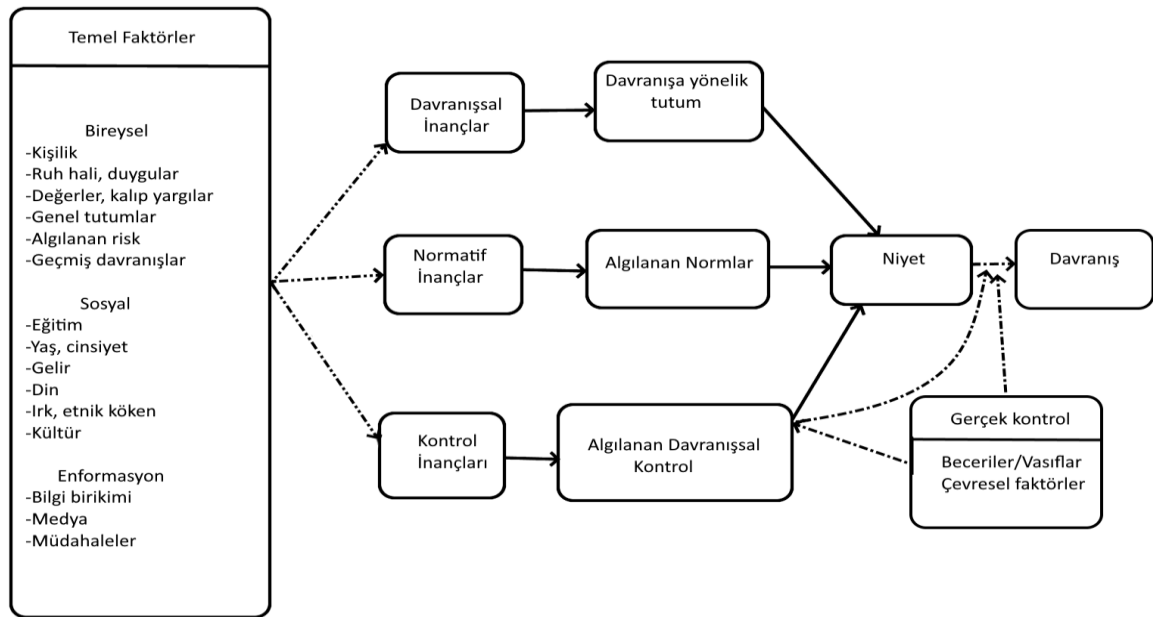
Gerekçeli eylem teorisi bir davranışın ortaya nasıl konulduğu ile ilgilenen, hangi sebeplerle yapıldığını tahmin etmeye çalışan ve davranışın nasıl işlevsel hale geldiği üzerinde çalışan bir yaklaşım modelidir. Davranışın tanımı ve ölçümü ile ilgilenir. Teoride davranış açıkça tanımlandıktan sonra belirleyicileri üzerinde durulmaktadır. Temel olarak, sosyal anlamda insan davranışının, söz konusu davranış hakkında sahip olunan bilgi veya inançlardan etkilenecek mantıklı bir şekilde fakat kendiliğinden oluştuğu varsayılır. Bu inançlar, kişisel deneyimler, örgün eğitim, radyo, gazeteler, TV, internet ve diğer medya ve aile ve arkadaşlarla etkileşimler gibi çeşitli kaynaklardan beslenir. Bireysel farklılıklar (örneğin, demografik özellikler, kişilik) yalnızca insanların sahip olduğu deneyimleri ve maruz kaldıkları bilgi kaynaklarını değil, aynı zamanda bu bilgileri yorumlama ve hatırlama biçimlerini de etkileyebilir. Sonuç olarak, farklı sosyal geçmişlere sahip veya farklı kişilik özelliklerine sahip bireylerin sahip oldukları inançlarda da farklılık göstermesi muhtemeldir.

Belirli bir davranışla ilgili inançlar söz konusu davranışı yapıp yapmama kararında belirleyici unsur görevi görürler. Üç tür inanç davranışı gerçekleştirme kararını etkiler. Birincisi, insanlar bir davranışı yapmaları durumunda deneyimleyebilecekleri olumlu ya da olumsuz sonuçlara ilişkin bazı inançlara sahiptir. Bu inançlar sonuç beklentileri veya davranışsal inançlar olarak adlandırılır ve insanların kişisel olarak davranışı gerçekleştirmeye yönelik tutumlarını, yani söz konusu davranışı gerçekleştirmelerine ilişkin olumlu veya olumsuz değerlendirmelerini belirlediği varsayılır. Genel olarak, davranışı gerçekleştirmenin olumsuz sonuçları düşünüldüğünde daha olumlu sonuçlara yol açacağı algısı varsa davranışa yönelik tutum olumlu olacaktır. İkincisi, insanlar, yaşamlarındaki önemli bireylerin veya grupların, onların davranışı gerçekleştirmelerini onaylayacak veya onaylamayacaklarına dair inançlar vardır. Bu referanslar söz konusu davranışı kendilerinin gerçekleştirip gerçekleştirmeyeceğine dair inançlar oluştururlar. Bir bütün olarak ele alındığında, bu karar verici ve tanımlayıcı normatif inançlar, algılanan bir norm, yani davranışa katılmak veya katılmamak için algılanan sosyal baskı üretir. Bireyin önemli gördüğü kişilerin davranışı onayladığına inanıyorsa ve önemli görülen kişilerin çoğunluğu da davranışı gerçekleştiriyorsa, insanların davranışa girişmek için sosyal baskı hissetmesi muhtemeldir. Son olarak, insanlar, davranışı gerçekleştirme girişimlerine yardımcı olabilecek veya onları engelleyebilecek kişisel

ve çevresel faktörler hakkında da inançlar oluştururlar. Toplamda, bu kontrol inançları, yüksek veya düşük öz-yeterlik duygusu (Bandura, 1986, 1997) veya davranışla ilgili olarak algılanan davranışsal kontrol olarak ikiye ayrılır. Kontrol inançları, engelleyici faktörlerden daha çok kolaylaştırıcıysa algılanan davranışsal kontrolün yüksek olması gerektiği söylenir.

Tutumlar, algılanan normlar ve algılanan davranışsal kontrol bireyde oluştuktan sonra davranışa dönük niyetleri ya da davranışları yönlendirmek için kullanılabilir. Spesifik olarak, davranışa yönelik tutum, algılanan norm ve davranışsal kontrol algısının birleşimi, davranışsal bir niyetin veya davranışı gerçekleştirmeye hazır olmanın oluşumuna yol açar (Montana & Kasprzyk, 2015). Genel bir kural olarak, tutum ve algılanan norm ne kadar olumluysa ve algılanan davranışsal kontrol ne kadar büyükse, kişinin söz konusu davranışı gerçekleştirme niyeti o kadar güçlenir. Bununla birlikte, niyetlerin bu üç belirleyicisinin göreceli öneminin veya ağırlığının davranışın niteliğine ve çevresel koşullara göre değişmesi beklenir.

Bu şekilde oluşan niyet davranışın performansını belirleme gücüne sahiptir. Niyet ne kadar güçlüyse, davranışın gerçekleştirilme olasılığı da o kadar yüksektir. Bununla birlikte, gerekli beceri ve yeteneklerin yoksunluğu veya çevresel kısıtlamaların varlığı, insanları niyetlerine göre hareket etmekten alıkoymaktadır. Yani, niyet davranışın performansı üzerinde gerçek kontrole sahip olmayabilir. Sadece insanlar davranışsal performans üzerinde kontrole sahip olduklarında, niyetin davranışın iyi bir göstergesi olması beklenir. Fiili davranışsal kontrol bu nedenle niyetlerin davranış üzerindeki etkisini yumuşatır. Davranış tam olarak tahmin etmek ve anlamak için, yalnızca niyetlerin değil, aynı zamanda gerçek davranışsal kontrolün de (yani, ilgili beceri ve yeteneklerin yanı sıra davranışsal performansın önündeki engeller ve kolaylaştırıcıları) değerlendirilmesi gerekir. Bununla birlikte, çoğu davranış için gerçek kontrol ölçütleri mevcut değildir. Benzer durumlarda, algılanan davranışsal kontrol bir aracı gibi kullanabilmektedir. Algılanan davranışsal kontrol, gerçek kontrolü doğru bir şekilde yansıttığı ölçüde, davranışsal öngörüğü iyileştirmektedir. Sonuçta bir davranışın gerçekleştirilmesi için gerekli olan faktörlerin örüntüsü Şekil 2’de paylaşılmıştır.



Gerekçeli Eylem Teorisi Şematik Gösterimi. Fishbein & Ajzen, 2010.

Şekil 2. Gerekçeli Eylem Teorisinin Şeması

Şekil 2 Gerekçeli Eylem Teorisinin çerçevesini ortaya koymaktadır. Teori, niyetin davranışın en iyi tek belirleyicisi olduğunu, ancak beceri ve yeteneklerin yanı sıra çevresel faktörleri (yani davranışsal kontrol) hesaba katmanın da önemli olduğunu öne sürmektedir. Bu nedenle, en temel düzeyde, insanların bir davranışı yapmaya niyetlenmeleri, gerekli beceri ve yeteneklere sahip olmaları ve niyetlerini gerçekleştirmelerini engelleyecek çevresel kısıtlamaların olmadığı durumda (yani, olumlu niyetler ve gerçek davranışsal kontrol) bu örüntü anlam kazanmaktadır. Bir sonraki aşamada, niyetlerin belirleyicileri de dikkate alınarak daha derin bir anlayışa ulaşmak mümkündür (Fishbein & Ajzen, 2010). İnsanların, davranışı kişisel olarak gerçekleştirmeye karşı olumlu tutumları varsa ve bunu yapmak için normatif baskı algılıyorlarsa, bir davranışı gerçekleştirmeye niyet edecekleri ve dolayısıyla yapacakları söylenebilir. Bununla birlikte, bu koşullar altında bile, bireyler davranışı gerçekleştirme üzerinde kontrol sahibi olmadıklarına inanırlarsa, davranışı gerçekleştirme niyeti oluşturamayabilirler. Bununla birlikte davranışın yapılıp yapılmayacağının en iyi göstergesi niyet olsa da niyetin oluşması davranışın kesin ortaya koyulacağı anlamına gelmemektedir.

Bir davranışı gerçekleştirme niyeti tutumlara, normatif inançlara ve kontrol inançlarına dayanırken her birinin etkisi farklı düzeydedir. Bazı insanlar belirli bir davranışa karşı olumlu tutuma sahip olduğu için o davranışı gerçekleştirirken, diğerleri aynı davranışı sosyal baskı

nedeniyle yapabilir. Her bir faktörün önemi her bir insan için değişebilir. Bu durum aynı zamanda insanların neden benzer özelliklere sahip olduğunu açıklamaya da yardımcı olabilir. İnsanlar tutumları, algılanan normlar ve kontrol algılarına göre farklı şekillerde davranırlar (Ajzen ve Fishbein, 1973). Tutumların etkisinin algılanan normlardan daha öncelikli olduğu söylenebilir. Bir davranışı gerçekleştirme niyeti hem algılanan normlardan hem de tutumlardan etkileniyorsa tutuma göre hareket edilmesi daha olasıdır.

Belirli bir davranışı meydana getiren somut bilgiler, öncelikle inanç faktörünü etkiler. İnançlar düzeyinde insanlar ilgili davranışı yapıp yapmama kararlarını etkileyen özellikleri edinmeye başlarlar. Bu düzey insanların davranış hakkında ne düşündükleri fikrini vermektedir. Sahip olunan inançlar düzeyinde tutuma yönelik davranışın olası sonuçları, başkaları tarafından onlara yöneltilen talepler, gerekli kaynaklar, olası engeller ve diğer kontrol sorunları hakkında bilgi edinilebilir. Ayrıca gerekli zamana ve finansal kaynaklara sahip olup olmama (kontrol inançları) belirli davranışı gerçekleştirip gerçekleştirilmeme kararını da doğrudan etkilemektedir. Bu durum davranışa yönelik tutumları olumlu olan fakat davranışı gerçekleştirmeyenlerin gerekli kaynaklara sahip olmadığı, engellerinin bulunduğu, davranışın olası sonuçlarına yönelik farklı düşüncelerinin olduğu gerçeğinden ortaya çıkmaktadır (Hale, Householder, & Greene, 2002; Trafimow & Sheeran, 2004). İlgili davranışı sergileyen bireyler ile tutumlarını davranışa dönüştüremeyen bireyler arasında ayrım davranışsal, normatif ve kontrol inançları şeklinde ayrılarak tanımlanabilir (Ajzen & Fishbein, 2000).

2.3.2.1.1. Gerekçeli eylem teorisinin arka plan faktörleri. Gerekçeli eylem teorisi inançlar ve tutumların davranışa olan etkisini ortaya koymaya çalışırken bu inançların kökenlerini ele alan pek çok başka yaklaşımdan beslenmektedir. Çok sayıda değişken, insanların sahip olduğu inançları ve dolayısıyla davranışın kendisini potansiyel olarak etkileyebilmektedir. Yaş, cinsiyet, etnik köken, sosyoekonomik durum, eğitim, milliyet, dini bağlılık, kişilik, ruh hali, duygu, genel tutumlar ve değerler, zekâ, grup üyeliği, geçmiş deneyimler, maruz kalınan bilgi, sosyal destek ve başa çıkma becerileri bunlardan bazılarıdır. Davranışsal tahmin modeli, bu tür arka plan faktörlerinin potansiyel önemini kabul etmektedir (Fishbein & Ajzen, 2010). Belirli bir inancın arka plan faktöründen etkilenip etkilenmediği deneysel olarak ortaya koyulabilir. Ancak her biri farklı düzeylerde etkili olduğu ve bir araya gelerek davranışı oluşturduğu için hiçbir etmenin doğrudan davranışı oluşturan etmen olduğu söylenemez. İlgili arka plan faktörleri onlarla ilgilenen teorik bir yaklaşımla ortaya konulur ve yaklaşımlarda o faktör ön plana çıkartılır. Bu tür teoriler, kavramsal çerçevenin bir parçası olmamasına rağmen ilgili arka plan faktörlerini inceleyerek davranışın ortaya çıkışındaki

etmenleri ortaya koyar ve bütünsel olarak davranışı tamamlayabilir. Böylece farklı teoriler ele alınıp bir davranışın belirleyicilerine ilişkin anlayış derinleştirilebilir (Petraitis, Flay & Miller, 1995).

Daha önce farklı davranışsal alanlardaki araştırmalar arka plan faktörlerinden genel tutum ve kişilik eğilimleri ile demografik özelliklere odaklanmaktadır (Fishbein & Ajzen, 2010). Belirli bir davranışla ilgili davranışsal, normatif ve kontrol inançlarının olası kökenlerini anlamak, ilgili arka plan faktörlerini ortaya koymak için bir rehber görevi görmektedir. Örneğin, önyargının davranışı oluşturan her bir inanç faktörünü etkilediği ortaya konmuştur (Dovidio & Gaertner, 2000). Buna göre önyargılı bireylerin önyargılı olmayan bireylerden farklı inançlara sahip olduğunu; önyargılı olan kişilerin bir davranış ortaya koyma konusunda doğrudan veya dolaylı olarak olumsuz eğilimleri olacağı düşünülmektedir (Webb & Sheeran, 2006). Önyargısı yüksek ve düşük olan kişilerin belirli bir davranışla ilgili davranışsal, normatif veya kontrol inançlarının farklılık göstermemesi halinde bile davranışın ortaya konması konusunda farklılaşan bulgular ortaya çıkmaktadır (Fishbein & Ajzen, 2015).

2.3.2.1.2. Gerekçeli eylem teorisi ile ilişkili modeller. Davranışın ilgili bilgi veya inançlardan etkilendiği fikri sadece gerekçeli eylem modeline özgü değildir (Fishbein ve diğerleri, 2001). Bandura'nın (1986; 1997) sosyal bilişsel teorisi, kısmen sonuç beklentilerine veya davranışsal inançlara ve daha da önemlisi, davranışı açıklamak için öz yeterlilik (algılanan davranışsal kontrol) yapısına dayanır. Triandis (1972; 1977), özne kültür ve kişilerarası ilişkiler teorisinde, davranışın önemli belirleyicileri olarak niyetleri, kolaylaştırıcı faktörleri, bir davranış gerçekleştirmenin algılanan sonuçlarını ve algılanan sosyal etkilerini ele almaktadır. Sağlık inanç modeline göre (Rosenstock, Strecher & Becker, 1994; Strecher, Champion, & Rosenstock, 1997), sağlığa dönük davranışlarda bulunma kararlarının kişinin bir hastalığa yakalanma duyarlılığından veya risk algısından etkilendiğini ortaya koymaktadır. Sağlıkla ilgili inanç modeline göre hastalığın şiddeti, önerilen sağlık davranışını gerçekleştirmenin maliyeti ve faydaları hakkındaki inançlar (davranışsal inançlar) ve ayrıca davranışla ilgili olarak algılanan öz yeterlilik de davranış etkilemektedir. Bu türden diğer modeller, bilgi-motivasyon-davranışsal beceriler modelini (Fisher, Fisher & Rye, 1995); AIDS risk azaltma modelini (Catania, Kegeles & Coates, 1990) ve deneme teorisini (Bagozzi & Warshaw, 1990) de içermektedir. Gerekçeli eylem teorisi gibi, tüm bu modeller davranışsal inançları veya sonuç beklentilerini merkeze koymaktadır. Ayrıca çoğu model kontrol veya öz yeterlilik ve normatif etkilerle ilgili değişkenleri de ele almaktadır. Bunların yanında bazı modeller, alışkanlık ve duygu (Triandis, 1977); bilgi (Fisher, Fisher, Williams & Malloy, 1994); motivasyon ve amaç

peşinde koşma (Bagozzi & Warshaw, 1990) gibi ek faktörlerin dikkate alınmasını önermektedir.

Sosyal davranış teorisi, farklı alanlardaki çeşitli davranış türlerinin tahmin edilmesini ve açıklanmasını ele almaktadır. Davranış anlamlandırılmaya çalışılırken genellikle tek bir davranış alanı bağlamında değerlendirilir ve bu alana özgü potansiyel belirleyiciler ortaya konulmaya çalışılır. Gerekçeli eylem teorisi ise bir davranışın ne düzeyde gerçekleştirileceğine dair açıklamalar getirmek yerine o davranışı açıklamak için birleştirici bir çerçeve sağlamaktadır. Aynı zamanda, bu çerçeve, davranışların olası belirleyicileri olarak daha önce farklı teorilerde araştırılmış veya tanımlanmış faktörlerin rolünü de örüntüye dahil etmektedir. Bu sebeple gerekçeli eylem teorisi geniş bir bakış açısı sunar.

2.3.2.2. Alışkanlıklar ve gelecekteki davranışların öncülü olarak geçmiş davranışlar.

Geçmişteki davranışların gelecekteki davranışları öngördüğüne inanılmaktadır ve bu nedenle alışkanlığın önemli olduğu kabul edilmektedir (Ajzen, 1985; 2002; Fishbein & Ajzen, 2010; Mischel, 2013; Triandis, 1977). İnsanların davranışlarının yalnızca gözlemlenerek tahmin edilmeye çalışılması bile alışkanlık kavramının güvenilirliğini göstermektedir. Öğrenme teorisinden de elde edilen bilgiler ışığında alışkanlığın davranışın başlıca belirleyicisi olduğu fikri ve geçmiş davranışların ya da alışkanlıkların davranışları yordaması durumu tutarlılık göstermektedir.

Landis, Triandis ve Adamopoulos (1975) tarafından yapılan bir çalışmada, öğretmenler üç farklı zaman diliminde sınıf ortamında gözlemlenmiştir. Siyahi ve beyaz olarak ve cinsiyetlerine göre öğrencilere yönelik öğretmen davranışları bir kategoriler sistemi halinde sınıflandırılmış ve 1. zamanındaki davranışın sıklığı ile 2. ve 3. zamanlardaki davranışın sıklığının bağlantılı olduğu görülmüştür. Bu farklı zamanlardaki davranışların sıklığının ilişkili olması durumu, alışkanlığın önemini ortaya koymaktadır. Bu çalışmaya göre alışkanlıklardan davranış tahmin edilirken sıklık değerleri arasında .42 değerinde korelasyon bulunduğu bildirilmiştir. Davranışları tahmin etme konusunda alışkanlıklar önemli bir ağırlığa sahipken, davranışsal niyetlerin önemsiz olduğu görülmüştür (Triandis, 1977).

Mischel (2013) davranış tahminlerinde bulunurken insanların IQ, bilişsel karmaşıklık, bilişsel stil ve kişilik gibi farklı özelliklerinin oldukça güvenilir olduğuna dikkat çekmiş ve entelektüel özelliklerden çeşitli durumlardaki davranışlara ilişkin çıkarımlar yapmanın uygun olduğunu bildirmiştir. Bununla birlikte, diğer özellik türlerinin, özellikle projektif testler gibi dolaylı ölçümlerle elde edilen özelliklerin, davranış öngörüsü konusunda faydasının olmadığını belirtmiştir. Dolaylı olarak ölçülen eğilimler, davranış kişinin kendi doğrudan beyanından,

doğrudan ilgili geçmiş davranışların basit örüntülerinden veya demografik değişkenlerden daha iyi tahmin etmediği özellikle vurgulanmıştır. Triandis (1977) tarafından alışkanlık olarak adlandırılan geçmiş davranışlar, Mischel (1973) tarafından özellikle tahmin için başka temel olmadığına gelecekteki davranışları en iyi yordayan özellik olduğu savunulmaktadır. Bununla birlikte, yeni yaşantı, davranış ve durumlarda, geçmiş davranışların yenilerini ön görücülüğü belirgin hale gelmektedir. Geleneksel bakış açısına göre insanın sahip olduğu özellikler de davranışı gerçekleştirmeye yönelik içsel bir faktör olduğu yönündedir. Ancak Mischel (1973) bunların gözlemlenen davranışı anlatan terimler (etiketler, kodlar, düzenleyici yapılar) olduğu yönünde fikir belirtmiştir. Kısacası, bireyin özellikleri denilen şey aslında geçmiş davranışlardan çıkarılan kararlı davranış kalıpları olduğu belirtilmiştir.

Geçmiş davranışlara, kişinin gelecekteki davranışına ilişkin tahminini, tutumlar hakkındaki bilgilerini eklediğimizde de davranışın gerçekleştirilip gerçekleştirilmeyeceğine yönelik iyi bir tahmin ortaya konabilir. Bu durumda geçmiş davranış muhtemelen özne için önemli bir bilgi kaynağı haline gelir. Juster tarafından 1966 yılında yapılmış bir araştırma bu durumun satın alma davranışında; Holman tarafından 1956 yılında yapılmış bir araştırma ise futbol maçlarına katılımda geçerli olduğunu göstermiştir (Fishbein & Ajzen, 2010). Sonuç olarak, davranış kurumsallaştığında veya rutinleştğinde- yani önemli bir alışkanlık bileşenine sahip olduğunda- bu bilgiyi davranışı gerçekleştirme niyetini etkileyen diğer bilgilere eklemek, davranışın öngörülebilirliğini büyük ölçüde artırmaktadır.

2.3.3. Çevrimiçi Psikolojik Danışma Tutumunun Gerekçeli Eylem Teorisi Açısından Değerlendirilmesi: Bir davranışı ortaya koymayı etkileyen yapılardan biri davranışsal tutumdur (Ajzen, 2002). Davranışsal tutum, davranışı gerçekleştirme konusunda olumlu yada olumsuz değerlendirmeleri içeren inançlar ve düşünceler olarak ifade edilebilir (Fishbein & Ajzen, 2010). Davranışı ortaya koyma niyetini etkileyen davranışsal tutum, davranışın sonuçları ile ilgili olası düşüncelerden etkilenmektedir (Kağıtçıbaşı ve Cemalcılar, 2016). Dolayısıyla düşünceler tutumları oluştururken davranışı gerçekleştirme niyetini de etkilemektedir. Bu durumda psikolojik danışmanların çevrimiçi psikolojik danışma hizmeti ile ilgili olumlu düşünceye sahip olmaları, çevrimiçi psikolojik danışma hizmeti sunma niyetlerini olumlu olarak etkilenecek, aynı zamanda çevrimiçi psikolojik danışma hizmeti sunma tutumunu artırıcı bir unsur olacaktır.

Psikolojik danışmanların psikolojik danışma hizmetlerini gerçekleştirmeleri konusunda en belirgin faktör çevrimiçi psikolojik danışma hizmeti sunma niyetidir. Psikolojik danışma hizmetini çevrimiçinde sunma davranışı; çevrimiçi psikolojik danışma hizmeti sunma niyeti,

çevrimiçi psikolojik danışma tutumları, psikolojik danışmanların subjektif normları ve psikolojik danışmanların algıladıkları davranışsal kontrol faktörlerinden doğrudan etkilenmektedir. Ayrıca duygusal ve değerlendirici tepkiler, psikolojik danışmanların çevrimiçi psikolojik danışmayı kabulü, etkililiğine olan inancı ve çevrimiçi psikolojik danışma hizmeti sunma motivasyonu, çevrimiçi psikolojik danışma hizmetini etkileyen faktörler olarak ele alınabilir. Bu faktörlerin artması halinde psikolojik danışmanlar, çevrimiçi hizmet sunmayı kabul ederek bu hizmetlerin geliştirilmesine ve uygulanmasına daha fazla zaman ve enerji harcayabilir, bunun için başka psikolojik danışmanları da teşvik edebilir.

Gerekçeli Eylem Teorisi, bireylerin belirli bir eylemi gerçekleştirmeyi seçme olasılıklarını tahmin etmek için kullanılmaktadır. Bu tahmin konusunda en fazla etkisi olan iki ana faktörün tutumlar ve subjektif normlar olduğunu belirtilmektedir. Çevrimiçi psikolojik danışma tutumlarının olumlu veya olumsuz olması, psikolojik danışma hizmetini çevrimiçi ortamlarda sunma konusunda bu yüzden önemlidir. Dolayısıyla çevrimiçi hizmet sunma konusunda inançların ve düşüncelerin etkili olacağı söylenebilir. Bir bireyin çevrimiçi psikolojik danışmaya yönelik tutumu söz konusu olduğunda, psikolojik danışma hizmetlerinin yüz yüze danışma kadar etkili olduğuna inanması durumunda bu hizmeti kullanma olasılığını artırması beklenir. Subjektif normlar denildiğinde ise bireyin çevresindekilerin o davranışı onaylaması ve kabul etmesinin etkisinden edilmektedir. Çevrimiçi psikolojik danışma konusunda diğerlerinin çevrimiçi psikolojik danışma hizmetine yönelik onayının önemli olduğu söylenebilir. Bireyin çevresindeki kişilerin, çevrimiçi psikolojik danışma hizmetini kabul ettiğini veya değerli bulduğunu fark etmesi durumunda, onun bu hizmeti kullanma olasılığı artacaktır. Ayrıca yakın çevredeki çevrimiçi danışma hizmetlerinin faydalı olduğunu belirtmesi durumunda bu hizmeti kullanma eğiliminin artacağı düşünülebilir. Bu durum psikolojik danışmanlar açısından da benzerdir. Psikolojik danışma hizmetini çevrimiçinde etkili biçimde sunabileceğine inanmak, çevrimiçi psikolojik danışma hizmetinin danışan için yüz yüze kadar etkili olacağını düşünmek psikolojik danışmanın hizmeti sunma sıklığını artıracaktır. Bununla birlikte yakın çevredeki psikolojik danışmanların çevrimiçi psikolojik danışma hizmeti verdiklerini, bunun danışanlara yarar sağladığını ve danışanların bu hizmeti alma konusunda istekli olduklarını aktarmaları durumunda psikolojik danışmanların da bu hizmeti sunma yönelimlerinin artıracaktır.

Gerekçeli Eylem Teorisi'nin bir uzantısı olan Planlı Davranış Teorisi, geçmiş davranışların da ortaya konulması beklenen davranış konusunda etkili olduğundan söz etmektedir (Ajzen, 2002). Buna göre geçmiş davranışlar ve alışkanlıklar da bireyin belirli bir

eylemi tekrar gerçekleştirme olasılığını etkileyebilmektedir. Bu bağlamda, çevrimiçi konusunda edinilmiş deneyimler çevrimiçi psikolojik danışma hizmetlerine olan tutumu ve bu hizmetleri kullanma eğilimini etkileyebilir. Ayrıca bir psikolojik danışmanın çevrimiçi psikolojik danışmanlık hizmetleri deneyiminden memnun kalması durumunda kullanımını artırabilir.

Çevrimiçi psikolojik danışma hizmeti sunma niyeti için ele alınabilecek bir diğer faktör ise algılanan davranış kontrolüdür. Gerekçeli Eylem Teorisinin bir uzantısı olan Planlı Davranış Teorisinde, algılanan davranış kontrolü faktörü bireylerin belirli bir davranışı gerçekleştirme kapasitelerine ilişkin inançlarını göstermektedir. Diğer bir deyişle, bir kişi belirli bir davranışı gerçekleştirme kabiliyetine sahip olduğunu düşünüyorsa, o kişi bu eylemi gerçekleştirmeyi daha olası bulabilir. Bu faktör çevrimiçi psikolojik danışma açısından ele alındığında teknolojiye olan güven, mahremiyet, güvenlik konusundaki inanç ve çevrimiçi hizmetin etkililiğine olan inanç çerçevesinde değerlendirilebilir. Bir psikolojik danışmanın çevrimiçi psikolojik danışma platformlarına ve diğer dijital araçlara olan aşinalığı, teknolojik konulardaki bilgisi, teknolojiyi kullanma konusundaki özgüveni çevrimiçi psikolojik danışma hizmeti sunma davranışını ve bu konudaki tutumunu etkileyebilir. Teknoloji konusunda sahip olduğu güven arttıkça psikolojik danışma hizmetini çevrimiçinde sunma sıklığı artabilir. Bununla birlikte çevrimiçi psikolojik danışma hizmetlerinin güvenilir olduğuna inanıyor ve bu hizmeti kullanırken mahremiyetin korunacağını düşünüyorsa hizmetleri çevrimiçinde sunma olasılığı artacaktır. Benzer şekilde çevrimiçi psikolojik danışmanın yüz yüze danışmanlıkla aynı yada daha fazla etkili olduğuna dair inanç da etkili başka bir faktördür. Etkililiğe olan inanç arttıkça çevrimiçi psikolojik danışma hizmeti sunma sıklığı artacağı düşünülmektedir. Yani çevrimiçi psikolojik danışma hizmetlerinin kullanılabilirliği ve etkinliği üzerine olumlu inançlar ve algılar geliştirmek, bu hizmeti sunabilme becerisine sahip olduğunu düşünmek psikolojik danışma hizmetlerini çevrimiçinde sunma olasılığını olumlu etkileyecektir.

Özetle Gerekçeli Eylem Teorisi ve uzantısı olan Planlı Davranış Teorisi, bireylerin belirli bir eylemi gerçekleştirmeyi seçme olasılıklarını tahmin etmek için kullanılmaktadır. Bu teoriler, bir bireyin davranışını şekillendiren ana faktörlerin niyetler, tutumlar, subjektif normlar ve geçmiş davranışlar olduğunu belirtmektedir. Çevrimiçi psikolojik danışma hizmetlerine yönelik tutumlar, bireyin bu hizmetlere olan pozitif veya negatif değerlendirmeleri ile belirlenebilir. Subjektif normlar ise bireyin çevresindeki önemli kişilerin (aile, arkadaşlar, meslektaşlar vb.) bu hizmetleri onaylama eğilimine dayanır. Bir psikolojik danışmanın, çevresindeki kişilerin çevrimiçi psikolojik danışma hizmetini onayladığını ve hizmeti

alabileceğini düşünmesi durumunda bu hizmeti sunma olasılığının artması beklenmektedir. Geçmiş davranışlar da bir bireyin belirli bir eylemi tekrar gerçekleştirme olasılığını etkileyecektir. Daha önce çevrimiçi psikolojik danışma hizmetlerini kullanmış ve bu hizmetlerden memnun kalmış olan bir bireyin, bu hizmetleri tekrar kullanma olasılığı daha yüksek olacaktır. Bu teoriler, çevrimiçi psikolojik danışma hizmetlerine olan tutumları ve bu hizmetleri kullanma olasılığını etkileyen faktörleri açıklama konusunda yardımcı olabilir, aynı zamanda bu hizmetlere yönelik eğitimlerin tasarlanmasında kullanılabilir.

2.4. İlgili Araştırmalar

Bu bölümde okullarda sunulan psikolojik danışma hizmeti ve çevrimiçi psikolojik danışma ile ilgili yurtiçinde ve yurtdışında yapılmış olan çalışmalara yer verilecektir.

2.4.1. Yurtiçinde Yapılmış Araştırmalar: Bu bölümde, okul psikolojik danışmanlığı, pandemi döneminde psikolojik danışmanlık ve çevrimiçi psikolojik danışma konularında yapılmış yurtiçi araştırmaları incelenmiştir. Pandemi öncesi yapılmış olan araştırmalar konusunda psikolojik danışmanların rollerine, okulun diğer paydaşlarının bu konudaki algılarına ve psikolojik danışmanların okullarda yaptıkları psikolojik danışma müdahalelerine değinilmiştir. Bir çalışmada psikolojik danışmanların teknoloji kullanımına ilişkin görüşleri yer almaktadır. Pandemi döneminde yapılan araştırmalarda ise çalışmaların nasıl yürütüldüğü, süpervizyonun çevrimiçi sunulması ve çevrimiçi psikolojik danışma tutumları ile ilgili çalışmalar paylaşılmıştır.

Yalçın (2006) tarafından yapılmış 21. Yüzyılda Psikolojik Danışman adlı araştırmada okul psikolojik danışmanlığının geleceğine ilişkin görüşler ve öneriler paylaşılmıştır. Psikolojik danışmanlığa yönelik kısa vadedeki en önemli sorunun meslekleşme, psikolojik danışman nitelikleri ve psikolojik danışmanların nasıl eğitilmesi gerektiği konusu olduğu belirtilmiştir. Ulusal ve uluslararası standartların, akreditasyonun gerekli olacağı görüşü sunulmuştur. Terapötik yaklaşımların artacağı ve bunların okullarda nasıl kullanılacağı konusunda tartışmaların yaşanabileceği öngörüsü vurgulanmıştır. Psikolojik danışmanların işlevlerinin ve rollerinin gelecekte değişeceği, ailelerin, öğretmenlerin ve öğrencilerin ihtiyaçlarının belirleyen ve bu ihtiyaçları karşılayabilecekleri kaynakları onlara sunan kişiler olmak zorunda oldukları üzerinde durulmuştur. Bir nevi toplum kaynakları uzmanı olarak çalışmaları gerektiği belirtilmiştir. Ayrıca kriz odaklı hizmet sunmak yerine gelişimsel ve önleyici çalışmalar yapan kişi olmaları gerektiği; okul sistemi içerisinde aile, öğrenci, yönetici, öğretmen unsurlarının merkezinde asli unsur olarak çalışmalarını yürütmeleri gerektiği savunulmuştur.

Nazlı (2007) tarafından yapılan araştırmada psikolojik danışmanların zaman içerisinde değişen rollerine değinilmiş, psikolojik danışma, koordinasyon ve konsültasyon rollerine ek olarak sınıf yönetimi, öğrenci savunuculuğu, öğretim liderliği gibi yeni rollerin eklendiği belirtilmiştir. Araştırma 11 psikolojik danışman ile görüşme formu kullanılarak betimsel içerik analizi yapılarak yürütülmüştür. Psikolojik danışmanların eğitim sistemindeki değişiklikleri bilmedikleri, gelişmeleri takip edemedikleri belirlenmiş fakat değişimi destekledikleri anlaşılmıştır. Bununla birlikte kendi rollerindeki dönüşümleri algılayamadıkları anlaşılmıştır, müşavirlik rolüne uygun işlevlerde artış kaydedildiği görülmüştür. Program yönetimi ve sınıf rehberliği rollerini yeterince bilmedikleri ve bu konuda sıkıntı yaşadıkları, yıllık çalışma takvimini esas alarak çalışmalarını yürüttükleri ve çalışmalar konusunda daha esnek olmaları gerektiği önerisinde bulunulmuştur.

Korkut Owen ve Owen (2008)'in yapmış olduğu çalışmaya baktığımızda okul psikolojik danışmanları ve okul yöneticilerinin okullardaki rehberlik hizmetleri, okul psikolojik danışmanlarının rol ve işlevleri, psikolojik danışmanların zamanlarını nasıl kullandıkları gibi konulardaki algıları araştırılmıştır. Yedi farklı şehirdeki ilk ve ortaöğretimde çalışan 90 okul yöneticisi ve 243 okul psikolojik danışmanından psikolojik danışma ve rehberlik hizmetlerine ilişkin görüşler anketi aracılığı ile toplanan verilerden elde edilen sonuçlara göre okul yöneticileri rehberlik hizmetleri konusunda psikolojik danışmanlardan daha olumlu bir tutum içerisinde olduğu anlaşılmıştır. Ayrıca psikolojik danışmanlar yönetsel konularda yapılan çalışmalara daha fazla zaman ayırdıklarını belirtmişlerdir. Bununla birlikte rehberlik programlarının okul misyonuna yararlı olduğu konusunda yöneticilerle psikolojik danışmanlar arasında fark olmadığı, her iki grubun da olumlu görüş bildirdiği görülmüştür. Benzer bir çalışma da Gümüş (2018) tarafından yapılmıştır. Okul yöneticilerinin psikolojik danışmanın rol ve işlevlerine ilişkin algıları ve bu algının hangi koşullarda oluştuğuna dair yapılmış çalışmada 202 okul yöneticisinden okul yöneticilerinin psikolojik danışmanlara ilişkin algıları anketi kullanılmıştır. Bununla birlikte 12 okul yöneticisi grup içerisinden ölçüt örnekleme tekniği ile seçilerek nitel araştırma kısmı oluşturulmuştur. Daha sonra nitel çalışma için açık uçlu sorulardan oluşan bir anket formu hazırlanmıştır. Nitel ve nicel olarak toplanan verilerin birbirileri ile tutarlı olduğu anlaşılmıştır. Okul yöneticilerinin okul psikolojik danışmanlarıyla ilgili algılarının olumlu olduğu görülmüştür. Psikolojik danışmanların öğrencilerin problemlerini çözen, ihtiyaçlarını belirleyen ve gidermek için çalışan profesyoneller olduğu bulgulanmıştır. Nitel bulgularında ise yönetim ile rehberlik servislerinde görev yapan psikolojik

danışmanlar arasında çatışma niteliği taşıyabilecek okul yönetiminde görev alması ve öğrencilerin sosyo-kültürel etkinliklerinde rol oynaması gibi beklentiler olduğu açığa çıkmıştır.

Rehberlik ve psikolojik danışma hizmetlerinin internet üzerinden gerçekleştirilmesine dair veli, psikolojik danışman ve öğrenci görüşleri alınmış, velilerin öğrenci ve psikolojik danışmanlara nazaran internet üzerinden pdr hizmetlerinin yürütülmesi konusunda daha olumlu görüşlere sahip olduğu bulunmuştur (Savaş ve Hamamcı, 2010). Ayrıca 10 okuldan 336 öğrenci, 142 veli ve 34 psikolojik danışman ile yürütülmüş bu çalışmada özel okullarda çalışan psikolojik danışmanların kamuda çalışanlara göre; 17 yaş ve üstündekilerin 15 yaş ve altındaki öğrencilere göre internet üzerinden verilen psikolojik danışmanlık hizmetlerine daha olumlu baktıkları görülmüştür.

Kabakçı ve Korkut Owen (2013) psikolojik danışmanların rollerine ilişkin algılarının değerlendirilmesi amacıyla bir ölçek geliştirmişlerdir. Lise öğrencilerinin psikolojik danışmanların rollerine ilişkin algılarını değerlendirmek üzere geliştirilen bu ölçek 190'ı kız, 192'si erkek olmak üzere 382 lise öğrencisinin katılımı ile gerçekleştirilmiştir. Oluşturulan ölçek analizi sonucunda eğitsel, kariyer ve kişisel/sosyal olmak üzere üç faktörlü 18 maddelik bir yapıya sahip olduğu, geçerli ve güvenilir bir ölçek olduğu belirlenmiştir.

Bir çalışmada okul psikolojik danışmanlarının okullarda yapılan psikolojik danışma uygulamalarında bilgi ve iletişim teknolojileri kullanımına ilişkin görüşleri alınmıştır (Beidoğlu, Dinçyürek ve Akıntuğ, 2015). Okullarda çalışan 61 psikolojik danışmanla yapılan çalışmada psikolojik danışmanların 54'ü kadın, 7'si erkektir. Ortalama yaşı 33.4 olan psikolojik danışmanların 42'si lisans, 16'sı yüksek lisans, 3'ü ise doktora mezunudur. 17'si ortaokulda, 23'ü lisede, 19'u lise/ortaokul karışık kurumlarda, 2'si ise ilkokullarda çalışmaktadır. Çalışma süreleri ortalama 10.4 yıldır. Verilerin elde edildiği psikolojik danışmanlara göre bilgisayar temelli uygulamaların ve web sayfalarının psikolojik danışma uygulamaları için kullanışlı olduğu belirlenmiştir. E-posta gruplarının kurulması ve psikolojik danışma ile ilgili bilgi paylaşımının e-posta yoluyla sağlanmasının kullanışlı olduğu da belirtilmiştir. Video-konferansın, hizmetlerin internet aracılığı ile verilmesinin, sohbet odalarının, toplantıların planlanmasının, psikolojik danışmanlarla iletişimin internet aracılığı ile sağlanmasının yararlı olduğu aktarılmıştır. Diğer taraftan psikolojik danışma seanslarının çevrimiçi yürütülmesi konusunda olumsuz fikirlere sahip olduklarının, bu şekilde psikolojik danışma etkinlikleri yapılmasının kullanışlı olmadığı belirtilmiştir. Sosyo-demografik değişkenler ele alındığında ise cinsiyet, yaş, derece, çalışılan okul türü, kıdem ya da psikolojik danışman/öğrenci oranına göre anlamlı bir farklılaşmanın söz konusu olmadığı da eklenmiştir.

Covid-19 döneminde 20 psikolojik danışman ile görüşme gerçekleştirilerek yapılmış bir çalışmada bu kriz dönemine ilişkin teknolojik, mesleki, ailevi ve psikolojik etkenlerin katılımcıların çalışmalarını zorlaştırdığı tespit edilmiştir (Öztan Ulusoy ve Cihangül, 2021). Bu dönemde kriz süreci ile ilgili bilgilendirme yapıldığı, duygu yönetimi üzerine çalıştıkları ve başa çıkma becerileri geliştirmeye dönük destek çalışmaları yürütüldüğü belirtilmiştir.

Pandemi döneminde psikolojik danışman eğitimi ve süpervizyon konusunda yapılmış olan bir çalışmada lisansüstü eğitimine devam eden 12 psikolojik danışman ile çevrimiçi görüşme yapılmış, kolaylaştırıcı ya da zorlaştırıcı olarak tanımlanmış kritik olayların oturumların planlanması, psikolojik danışma ilişkisi, çevrimiçi danışma becerileri, müdahale biçimleri, etik konular olarak tanımlandığı görülmüştür (Özyiğit ve Atik, 2021). Çevrimiçi süpervizyon konusunda kritik olayların ise süpervizyon ilişkisi, planlama ve yürütülmesi, etik konular ve pandemi temaları olduğu anlaşılmıştır. Zorlaştırıcı faktörlerin çevrimiçi danışma yürüttükçe yeterlik kazanma ile ortadan kalkacağı düşünüldüğü belirlenmiştir.

Zümbül ve Oğuz Duran (2021) tarafından yapılmış okul psikolojik danışmanlarının Covid-19 döneminde yürüttükleri çevrimiçi hizmetlerin düzeylerinin incelendiği çalışmada Covid döneminde psikolojik danışmanların büyük çoğunluğunun kendilerine bildirilen konularda çalışmalar yürüttükleri belirlenmiştir. Yürütülen çalışmaya göre okul psikolojik danışmanları pandemi sürecinde çevrimiçinde en çok sınıf rehberlik etkinlikleri yaptıklarını, velilerle çeşitli çalışma ve etkinlikler gerçekleştirdiklerini; toplantı, telefon görüşmeleri, veli ve öğretmenlere yönelik konsültasyon çalışmaları yürüttüklerini bildirmişlerdir. Bu tarz çalışmaları bireysel görüşmelerin, seminer konferans söyleşi gibi çalışmaların takip ettiğini aktarmışlardır. Psikolojik danışmanların farklı kurum ve kişilerle işbirliği yaparak yürütülen uygulamaları çok az yaptıkları da anlaşılmıştır. Teknolojiye erişim olanaklarına bakıldığında öğrencilerin yetersiz olanaklara sahip oldukları, okul kademesi düştükçe bu imkanların daha da azaldığı anlaşılmıştır. Ayrıca okul türü bakımından farklılaşma olduğu da görülmüştür. Özel okullarda çalışan psikolojik danışmanların çevrimiçi hizmet sayıları bakımından daha iyi konumda oldukları, hizmetleri çevrimiçi ortama aktarma bakımından daha başarılı oldukları belirlenmiştir.

Akgül ve Atalan Ergin (2022) tarafından yapılmış bir çalışmada pandemi döneminde okul psikolojik danışmanlarının çevrimiçi psikolojik danışmaya karşı tutumlarını etkileyebileceği düşünülen psikolojik danışmanların dijital öz yeterlilikleri ve psikolojik sağlamlıkları bir model içerisinde incelenmiştir. Çalışma 149 okul psikolojik danışmanı ile yürütülmüş olup %68.45'i lisans, %28.18'i yüksek lisans ve %3.35'i doktora mezunudur.

Verilerin toplandığı psikolojik danışmanların %90.6'sı devlet okullarında görev yapmaktadır. Elde edilen sonuçlara göre psikolojik sağlamlığın yüksek olması ile çevrimiçi psikolojik danışmaya karşı olumlu tutumun ilişkili olduğu anlaşılmıştır. Bu ilişkide dijital özyeterliliğin yüksek olmasının olumlu olan çevrimiçi psikolojik danışma tutumunu daha da artırdığı görülmüştür.

Uzaktan eğitim sürecinde psikolojik danışma ve rehberlik hizmetlerinde okul yöneticileri ve psikolojik danışmanların beklentilerini belirlemek amacıyla yapılmış bir çalışmada uzaktan ve yüz yüze sunulan psikolojik hizmetlerin benzer olduğu bilgisine ulaşılmıştır (Koç ve Kaçdi, 2022). Psikolojik danışmanların uzaktan eğitim sürecinde okullardaki hizmetlerin netleştirilmesi, çevrimiçi psikolojik danışmanlık alt yapısının oluşturulması ve okul yöneticilerinin sorumluluk almaları beklentisi içerisinde oldukları; okul yöneticilerinin ise ailelerle aktif biçimde iletişimde kalarak işbirlikli bir çalışma sürdürmeleri isteğindeki oldukları anlaşılmıştır.

2.4.2. Yurtdışında Yapılmış Araştırmalar: Bu bölümde, yurtdışında yapılmış çalışmalar ele alınmıştır. Pandemi öncesinde yapılmış çalışmalarda, okul psikolojik danışmanlarının okuldaki rollerini ele almaktadır. Ayrıca, öğrencilerin ve psikolojik danışmanların çevrimiçi psikolojik danışma tutumları da incelenmiştir. Bununla beraber çevrimiçi uygulamaların kullanımı konusundaki memnuniyet düzeylerini ele alan bir çalışma da bulunmaktadır. Bunlarla birlikte diğer paylaşılan çalışmalarda, psikolojik danışma hizmetini çevrimiçi sunma ve çevrimiçinde bu hizmeti alma niyetleri, uzaktan psikolojik danışma ile ilgili danışan algıları, pandemi dönemi yaşanmış sıkıntılar, pandemi döneminde psikolojik danışmaya karşı tutum ve pandemi döneminde psikolojik danışman rolleri gibi konular ele alınmıştır.

Okul yöneticilerinin psikolojik danışmanlık rolleri konusundaki algıları ile ilgili yapılmış çalışmalardan birinde okula ilişkin paylaşılmış görevler konusunda psikolojik danışmanların sorumluluğu olduğu belirtilmiştir (Bardhoschi & Duncan, 2009). 538 okul müdürü ile yapılmış olan çalışmada ASCA tarafından uygunsuz görevler listesine alınmış görevler okul psikolojik danışmanının önemli görevi olarak algılandığı tespit edilmiştir. Psikolojik danışmanın görevleri dört ayrı kategoride değerlendirilmiş ve buna göre yapılan işler puanlanmıştır. İlk kategori duyarlı hizmetler kategorisidir ve krize müdahale, küçük grup danışmanlığı, bireysel danışmanlık gibi hizmetler bulunmaktadır ve yöneticilerin yüzde 87'si bireysel danışmanlığı, yüzde 93'ü krize müdahaleyi, yüzde 75'i küçük grup danışmanlığını, yüzde 74'ü ise topluluk kaynaklarına yapılan yönlendirmeyi önemli veya çok önemli olarak

değerlendirmiştir. Okul rehberlik müfredatı kategorisinde ise organizasyon, akademik destek, akran ilişkileri, başa çıkma stratejileri, sosyal beceriler, çok kültürlülük ve çeşitlilik bilinci, kariyer farkındalığı konuları yer almaktadır. Katılımcıları yüzde 71'i organizasyon ve akademik desteği, yüzde 92'si akran ilişkilerini, başa çıkma stratejileri ve etkili sosyal becerileri önemli veya çok önemli olarak değerlendirmiştir. Yüzde 72'si ise kariyer farkındalığını önemli gördüğü belirtilmiştir. Sistem desteği kategorisine baktığımızda ise katılımcıların yüzde 84'ünün danışma, iş birliği ve ekip oluşturmayı önemli veya çok önemli olarak değerlendirdiği görülmüştür. Bireysel öğrenci planlaması kategorisinde bulunan görevlerden kendini anlama yüzde 79, akademik planlama yüzde 62 önemli veya çok önemli olarak değerlendirildiği anlaşılmıştır. Derecelendirilen ilk beş görev önem sırasına göre şunları içermektedir: kriz danışmanlığı; akran ilişkileri, başa çıkma stratejileri ve etkili sosyal beceriler; bireysel psikolojik danışmanlık, okul müdürüne öğrenci sorunlarını, ihtiyaçlarını ve sorunlarını belirleyip çözmede yardımcı olmak ve konsültasyon, iş birliği ve ekip oluşturma. Görevlerin algılanışına bakıldığında uygun olmayan bazı görevler, test uygulaması gibi, yüzde 68 oranında önemli bir iş olarak kabul edilmiştir. Benzer şekilde özel eğitim hizmetlerine yardımcı olmak, yüzde 50.7; öğrenci kayıtlarının tutulması yüzde 48 oranla önemli görüldüğü belirtilmiştir.

Trolley (2011) tarafından yapılmış olan çalışmada ASCA standartlarına dayalı üç anket aracılığı ile okul psikolojik danışmanlarının rolleri, görevleri ve yapacaklara işlere hazırlıklarının anlaşılmasına çalışıldığı belirtilmiştir. 26 okul psikolojik danışmanı ile yapılmış olan çalışmada yapılan işler hem gerçek hem de tercih edilen işler olarak ayrılmış ve her anketin altına boşluk bırakılarak ek aktivitelerin paylaşılması istenmiştir. Psikolojik danışmanların zamanlarını danışma, müfredat görevleri ve diğer görevler için harcama eğiliminde olduğu belirlenmiştir. İlkokul seviyesinde çalışanların daha çok zorbalık ve karakter eğitimi, ortaokul seviyesinde olanların, müfredat işleriyle birlikte sunumlar ve öğrenciler için bireysel planlama işleri için uğraştıkları görülmüştür. Lise düzeyinde ise bireysel öğrenci işleri için daha fazla zaman harcadığı ve madde bağımlılığı, flört, mesleki çalışmalar, kriz durumları için psikolojik danışmanlık gibi hizmetlere ve rehberlik konulara odaklanıldığı anlaşılmıştır. Elde edilen en önemli bilgilerden birinin tercih edilen işler ve yapılanların eşleşmiyor olmasıdır.

Lewis-Jones (2012) tarafından yapılmış olan çalışmada müdürlerin ve okul psikolojik danışmanlarının, ilkokul ortamında psikolojik danışmanın ideal rolü olduğuna inandıkları şeye ilişkin algıları karşılaştırılmıştır. 130 katılımcı ile yürütülmüş bu çalışmada okul psikolojik danışmanları ve okul müdürleri arasında ilkokul ortamındaki rol kayması algıları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu, kıdemleri ile rol kayması algıları arasında anlamlı

bir ilişki bulunmadığı, idari görevi olan ve olmayan psikolojik danışmanlar arasında rol kayması algıları bakımından da farklılaşma olmadığı bulunmuştur.

2015 yılında Glasheen, Campbell ve Shochet tarafından yürütülmüş bir çalışmada okul psikolojik danışmanlarının ve öğrencilerin çevrimiçi psikolojik danışmaya karşı tutumları nitel bir çalışma ile keşfedilmeye çalışılmıştır. Çalışma iki psikolojik danışman ve altı ortaokul öğrencisi ile yürütülmüştür. Okul psikolojik danışmanları dijital dünyanın gerçek dünyadan farklı olduğunu, çevrimiçi gruplara katılım sağlayanların rahat edemeyeceğini, teknolojinin yüz yüze psikolojik danışma etkileşimine yalnızca alternatif sağlayabileceğini, çevrimiçi psikolojik danışma için belirli beceriler gerektiği ve sözsüz iletişimin danışan ve danışman arasındaki terapötik bağ konusunda sıkıntı çıkaracağını belirtmişlerdir. Ayrıca hukuki durumlardan ve bunlara yönelik hesap verilebilirlikten çekindiklerinden de söz etmişlerdir. Çevrimiçi psikolojik danışmanın etkililiği konusuna şüpheli yaklaştıklarını da eklemişlerdir. Diğer taraftan ortaokul öğrencileri yüz yüze yardım alabilme imkanları bulunması halinde çevrimiçi yardım aramaya olumlu yaklaşmışlardır. Yanlış anlaşılma ve uygun olmayan kullanım açısından daha az rahat oldukları, evde bilgisayar aracılığı ile çevrimiçi yardım alırken ailelerinin kendi paylaşımlarını görmelerinden çekindikleri, ilettikleri gizli bilgileri psikolojik danışmanların başkaları ile paylaşmaları konusunda daha az güvende hissettikleri anlaşılmıştır.

Okul psikolojik danışmanlarının rolleri konusunda yapılmış bir diğer çalışmada ise okul yöneticileri ile psikolojik danışmanlar yapılan görevlerin sadece yüzde 52'sinde danışmanlık aktivitelerinin uygunluğu konusunda fikir birliğine vardıkları görülmüştür (Ruiz, Peters, & Sawyer, 2018).

Çevrimiçi psikolojik danışma konusunda yurtdışında yapılmış çalışmalardan birinde, pandemi öncesinde e-danışmanlık hizmeti alan 60 kişiyle hizmetin uygunluğu ve memnuniyeti konusunda araştırma yürütülmüş ve hizmet alan danışanların memnuniyeti yüz yüze alanlara göre daha yüksek çıkmıştır (Zainudin & Yusop, 2018).

Bekes ve Aafjes-van Doorn (2020) tarafından yapılan çalışmada pandemi sırasında çevrimiçi psikoterapiye yönelik tutumları ve önceki mesleki deneyimlerinin nasıl etkili olduğu araştırılmıştır. 145 psikoterapistten veri toplanmıştır. Psikolojik danışmanların ortalama yaşı 45.6 olan, 106'sı kadın olan, büyük bir kısmı Kafkas kökenli ve Kuzey Amerika'da yaşayan, %64 ve üzerinde bir oranla 9 ve üstü yıllarda deneyime sahip, 74'ünün ise daha önce çevrimiçi psikolojik danışma deneyimi olmayan psikoterapistlerden oluştuğu bildirilmiştir. Bu çalışmaya göre psikoterapistlerin büyük çoğunluğu çevrimiçi psikolojik danışma terapileri için olumlu tutuma sahip oldukları, danışanlarının bu deneyimi olumlu yaşadığını düşündükleri ve yalnızca

çevrimiçi psikolojik danışma deneyiminden yorulduklarında seans sırasında daha az rahat, yaptıkları işe daha az bağlı hissettiklerini ve danışanları ile daha az otantik bir bağ kurabildiklerini belirtmişlerdir. Bu çalışmaya göre yaşın ve cinsiyetin tutumlar üzerinde etkili olmadığı ortaya çıkarken daha önce çevrimiçi psikolojik danışma deneyimi yaşamış psikoterapistlerin çevrimiçi psikolojik danışmaya dönük daha olumlu tutum içerisinde oldukları açığa çıkmıştır.

Okul psikolojik danışmanları ile yapılmış bir çalışmada psikolojik danışmanların çevrimiçi psikolojik danışma (e-danışma) algıları psikolojik danışmanlık hizmetini çevrimiçi sunma niyetleri, onları e-danışma kullanmaya motive eden ve kullanmaktan caydıran faktörler üzerinden anlaşılmaya çalışılmıştır (Foon, Zainudin, Yusop & Wan Othman, 2020). Çevrimiçi psikolojik danışma hizmeti sunmuş veya sunmaya devam eden 66 okul psikolojik danışmanı ile yürütülmüş bu çalışmada gerekli olanaklara sahip olduklarında e-danışma hizmeti sunmak konusunda niyetlerinin olumlu olduğu anlaşılmış ama teknik becerilerdeki eksiklerin niyetlerini kötü yönde etkilediği de bildirilmiştir. E-danışma kullanmaya motive eden üç faktör bulunmuş; teknik ekipmanın bulunması, e-danışma konusunda gerekli eğitimin alınmış olması ve çevrimiçi ile yüz yüze uygulamaları karşılaştıran uygulama temelli araştırmaların bulunması durumunda psikolojik danışmanların e-danışma kullanmaya daha fazla motivasyon sağladıkları anlaşılmıştır. Caydırıcı faktörlerin ise çevrimiçinde kullanılan dil sebebiyle yanlış iletişim kurmak, mesleki ve teknik beceri eğitiminin eksikliği ile teknik kaynakların eksikliği olarak belirtilmiştir.

Covid-19 pandemisi sırasında Hong Kong'da kartopu yöntemi ile yapılan bir araştırmada 300 öğrenciye ulaşılmış ve bunların 191'inin herhangi bir ruhsal sorunu yokken 109'unun kaygı, depresyon gibi sıkıntılarının olduğu bilgisine ulaşılmıştır (Li & Leung, 2020). Bu öğrencilerden elde edilen bilgiler ışığında çevrimiçi psikolojik danışmanlık hizmeti alma niyeti olanların, tüm katılımcıların %40'ını oluşturduğu belirlenmiştir. Öğrencilerden sıkıntı yaşamayan gruptan çevrimiçi psikolojik danışma kullanma niyeti olanların çevrimiçi psikolojik danışmayı güvenilir bulduğu; çevrimiçi psikolojik danışma yardımını anlık mesajlaşma olarak değil video konferans yolunu tercih ettiği anlaşılmıştır. Sıkıntı yaşayan gruba bakıldığında çevrimiçi psikolojik danışmayı kullanma niyetinde olanların bu yardım şeklini etkili olarak algıladıkları görülmüştür.

Maurya, Bruce ve Therthani (2020) tarafından yapılmış olan, uzaktan psikolojik danışma ile ilgili psikolojik danışmanların algılarının incelendiği bir çalışmada 193 katılımcının görüşü alınmış, %80'inin uzaktan psikolojik danışmayı danışanlara ya hiç önermediği ya da

çok nadiren bu hizmeti sunmayı önerdiği tespit edilmiştir. Önerinin aksine katılımcıların 121'i ihtiyaç halinde uzaktan psikolojik danışma hizmeti sunma konusunda rahat hissettiğini belirtmiştir. Aynı zamanda bu grubun yeni teknolojiyi öğrenme konusunda yüksek düzeyde kendini rahat hissettiği; tamamına bakıldığında ise yüzde 88'inin yeni teknolojiyi öğrenmekte orta düzeyde rahat olduğu belirlenmiştir (Maurya, Bruce & Therthani, 2020). Ulaşılabilirlik ve kolaylık bakımından değerlendirildiğinde katılımcıların 141'i uzaktan psikolojik danışmanın en faydalı yanının bu olduğunu; 132 katılımcı için sosyal damgalanmayı en aza indirdiği görüşü hakimdir. Yüz yüze psikolojik danışma ile kıyaslandığında uzaktan psikolojik danışma 87 katılımcı için orta düzeyde, 49 katılımcı için ise epey yüksek düzeyde etkili olduğu algısı bulunmaktadır. Buna rağmen 118 psikolojik danışmandan oluşan büyük bir çoğunluk için yüz yüze psikolojik danışmanın yanında ek olarak kullanılan bir yardım yöntemi olarak görüldüğü tespit edilmiştir. Katılımcıların büyük çoğunluğu için uzaktan psikolojik danışma mesleki kimliklerini zayıflatan bir durum değildir. Neredeyse yarı kadarı için ise uzaktan psikolojik danışma hizmeti sunma işi finansal olarak karlı bir iş olup olmadığı konusunda belirsiz bir durumdur. 126 katılımcıya göre genç danışanlar yaşlı olanlara kıyasla uzaktan psikolojik danışmaya daha açıktır. Ayrıca özel olarak çalışan psikolojik danışmanların okul, üniversite, hastane gibi kamu kurumlarında çalışanlara göre uzaktan psikolojik danışmaya daha açık olduğu, uzaktan psikolojik danışma konusunda çalışmalara katılan, eğitim alan psikolojik danışmanların hiç almamış olanlara kıyasla bu hizmeti daha etkili bulduğu da tespit edilmiştir.

İtalyan üniversite öğrencileri ile yapılmış bir çalışmada pandemiye bağlı karantinada öğrencilerin yaşamış oldukları psikolojik zorluklar ve zihinsel sorunların tespit edilmesi amaçlanmıştır (Savarese, Curcio, D'Elia, Fasano & Pecoraro, 2020). 266 üniversite öğrencisi ile yapılmış çalışmada yüksek düzeyde kaygı, stres, konsantrasyon bozuklukları ve psikosomatik belirtiler saptanmıştır. Birkaç vakada önceden yaşamış oldukları travmaların tekrar belirdiği ve uyku bozuklukları görüldüğü tespit edilmiştir. Bunlara yönelik olarak ikinci amaç dahilinde psikoeğitim grupları oluşturulmuş ve çevrimiçi psikolojik görüşme, kaygı yönetimi müdahaleleri küçük gruplar halinde çalışma yöntemleri ile çalıştaylar düzenlenmiş ve çevrimiçi psikolojik danışmanlık müdahalelerinin psikolojik dayanıklılığı artırdığı anlaşılmıştır.

Planlı davranış teorisi çerçevesinde 440 üniversite öğrencisi ile yapılmış bir çalışmada öğrencilerin hem yüz yüze hem de çevrimiçi psikolojik danışma alma niyetleri incelenmiş, yüz yüze psikolojik danışmaya göre kendini damgalama, yakınlar tarafından damgalanma, konuşma zorlukları ve daha az iletişime girme gibi değişkenler işin içine girdiğinde çevrimiçi psikolojik

danışmanın daha çekici olduğu belirlenmiştir (Wang, Joyce & Namkoong, 2020). Bununla birlikte öznel normların, tutumların ve algılanan davranışsal kontrolün katılımcıların psikolojik danışma arama niyetlerini öngördüğü de tespit edilmiştir.

Savitz-Romer, Rowen-Kenyon, Nicole, Alexander ve Carroll (2021) tarafından yapılan çalışmada okul psikolojik danışmanlarının pandemi dönemindeki rollerine odaklanılmıştır. Sonuçlara göre psikolojik danışmanlar eğitim yöneticilerin desteğini hissetmediklerini bildirmiş, psikolojik danışmanlara özel eğitim verilmediğini, net bir yönlendirme sağlamadıklarını ve aktif biçimde rol almaları konusunda yardımcı olmadıklarını bildirmiştir. Okulların şehir veya kırsal alan olmasına bakımından psikolojik danışmanlardan aktif bir katılım aranması konusunda farklılaşma olmadığı fakat lise ve ortaokul düzeyi bakımında lisedekilerin ortaokullardan farklılaştığı anlaşılmıştır. Ayrıca sağlanan destek bakımından da kırsal alandakilerin destek almadığı ve yönlendirilmediği anlamlı biçimde şehirde bulunan psikolojik danışmanlardan farklılaşmakta olduğu bildirilmiştir. Zaman kullanımı bakımından bireysel psikolojik danışmaya ayrılan zamanın azaldığı, lise danışmanlarının kariyer danışmanlığı konusunda daha az zaman ayırırken, ilkokul ve ortaokullarda çalışanların ebeveynlerle bağlantı kurmak için daha çok zaman harcadığı anlaşılmıştır. Öğrencilerin teknolojiye ulaşımını kolaylaştırmak, çevrimiçi dersler için programlar oluşturmak ve yeni not verme politikaları uygulamak gibi işlerle meşgul olduklarını, duygusal sosyal destek sağlamaya zaman bulamadıklarını bildirmişlerdir. Psikolojik danışmanların yoklama takibi veya sınıf öğretmenlerinin yerini doldurma gibi görevleri de yerine getirdiği, kendi müfredat etkinliklerini yapmaları için ise zaman ve alan ayrılmadığı sonucuna da ulaşılmıştır.

Heled ve Davidovitch (2022) tarafından yapılmış çalışmada Covid-19 salgınında okul psikolojik danışmanlarının rolü farklı açılardan incelenmiştir. 11 okul psikolojik danışma ile gömülü teori tekniği ile nitel yapıda ve görüşmeye dayalı yapılmış bu çalışmada pandemi sırasında psikolojik danışmanların çalışma yapısındaki değişikliklere bakılmıştır. Öncelikle pandemi sırasında rol tanımlarının karmaşıkleştığından genel işleyişte büyük değişiklik olduğu bilgisine ulaşılmıştır. Tamamen sistematik bir çalışma düzenine geçilmesi ve sorumluluğun fazla olup bireysel çalışmanın az olduğu, rutin bir modda çalışıldığı anlaşılmıştır. Çalışma saatlerinin yıpratıcı ve sınırsız olması, yoğun iş yükü nedeniyle sadece sorunlu öğrencilerle ilgilenilmesi, kriz durumlarıyla uğraşılması ve bazı konulara odaklanırken bazılarının göz ardı edilmesi gibi durumların yaşandığı bildirilmiştir. Öğrencilerle iletişimi için öğretmenlerle daha fazla koordinasyon çalışmalarının yapıldığı ve konsültasyon desteğinin arttığı anlaşılmıştır. Okul terki ve intihara meyilli öğrencilerle baş etmek için ailelerle daha fazla görüşmeler

geçekleştirildiği ve pek çok çözümsüz kalan sorun olduğu da psikolojik danışmanlar tarafından vurgulanmıştır. Çalışma planlarının düzensizliği, müfredattaki değişiklikler, internet üzerinden yapılan görüşmelerde bağlantı problemleri ile karşılaşılması gibi sebeplerle müfredat etkinliklerinin devamlı kesintiye uğradığına vurgu yapılmıştır. Ayrıca özel ihtiyacı olan öğrencilerin işin içine katılmasının da imkânsız hale geldiği de vurgulanmıştır. Genel olarak rol tanımının ve amacın değişmediği ama yükün arttığı psikolojik danışmanların hemfikir olduğu konulardan biridir. Bu çalışmada öz yeterlik ve işten memnuniyet konusunda tecrübeli psikolojik danışmanların kendilerini kaybolmuş hissettiği ve işi yeniden öğrenmek zorunda kalır gibi hissettiklerini bildirmişlerdir. Çalışma sınırlarının korunmasının çok zor hale geldiği de aktarılmıştır. Buna rağmen yeni başlayanlarınsa daha memnun bir tablo çizdiği anlaşılmıştır. İşlerinden görece az tatmin oldukları, anlamlı ve doğru işler yaptıklarını, başkaları tarafından takdir edildiklerini söylemişlerdir. Meslektaşlarından destek gören psikolojik danışmanların baskı ve tükenmişlik hissi yaşamadıkları da anlaşılmıştır. Mesleki gelişim kurslarından yararlandıkları, gelişimlerine önem verdikleri de alınan cevaplardandır. Sanal ortamlarda pek çok şeyin yapılabileceği ama uzaktan eğitim becerisinin kazandırılması gerektiğini işlerin hantallaşmaması için çaba sarf edilmesinin önemli olduğunu da eklemişlerdir.

Z kuşağının sanal psikolojik danışmaya (cyber-counseling) yönelik tutumlarının araştırıldığı bir çalışmada sanal psikolojik danışmayı kullanma tutumu, internete yönelik tutum, bilgisayar öz yeterliliği, algılanan davranışsal kontrol, psikolojik yardıma yönelik tutum, kendini damgalama ve bilgisayar kullanımı değişkenleri bakımından incelenmiştir (Wang, Yuan, Shi, Tang & Shi, 2022). Psikolojik yardım alma tutumunun, internete yönelik tutumların ve algılanan davranışsal kontrolün anlamlı biçimde sanal psikolojik danışma tutumları üzerinde etkisi olduğu anlaşılmıştır.

3. BÖLÜM

ÇALIŞMA 1

YÖNTEM

Bu bölümde geliştirilmesi ve Türk kültürüne uyarlanması düşünülen ölçme araçlarına yönelik yapılmış çalışmalar hakkında bilgi verilmiştir. Çalışmanın modeli, çalışma grubu, kullanılan araçlar, verilerin toplanması ve verilerin analizinde kullanılan yöntemler aktarılmıştır.

3.1. Çalışmanın Modeli

Çalışma 1 kapsamında Çalışma 2’de kullanılacak olan ölçme araçlarının geliştirilmesi ve kültüre uyarlanması çalışmaları gerçekleştirilmiştir. Önce psikolojik danışmanların psikolojik danışma hizmetlerini çevrimiçi sunma tutumlarını ölçen bir ölçme aracı geliştirme çalışması yürütülmüştür. Sonra psikolojik danışmanların okulda ve uzaktan yürüttükleri psikolojik danışma etkinliklerinin sıklığını gösteren ve orijinali SCARS isimli okul psikolojik danışmanı etkinlik değerlendirme ölçeğinin Psikolojik Danışma alt boyutunun Türk kültürüne uyarlama çalışması yapılmış, ölçme araçlarının geçerlilik ve güvenirlikleri analiz edilmiştir. Bu çalışma, nicel araştırma yöntemlerinden tarama modelinde tasarlanmıştır. Tarama modellerinin mevcut durumu olduğu haliyle betimlemeye çalışan yaklaşımlar olduğu söylenebilir (Karasar, 2009).

3.2. Çalışma Grubu

Çalışma grubunu 2022 yılında Bursa iline bağlı devlet okullarında ve özel okullarda görev yapan okul psikolojik danışmanları oluşturmaktadır. Çalışma grubu Bursa ilindeki tüm psikolojik danışmanlar arasından sadece okullarda görev yapanların katılımcı olması ile amaçlı benzeşik örnekleme özelliğini göstermektedir. Amaçlı benzeşik örnekleme yönteminde örneklem araştırma problemiyle ilgili evrende yer alan benzeşik bir alt gruptan veya durumdan oluşturulur (Büyüköztürk, Kılıç Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2012).

Örnekleme yöntemi konusunda çapraz geçerlik metodundan yararlanılmıştır. Psikometride geçerliği, güvenirliği ve tekrarlanabilirliği korumanın yöntemlerinden biri çapraz geçerlik metodudur (Kyriazos, 2018; Thompson, 2004). Çapraz geçerlikte, çalışmanın örnekleme rastgele iki veya daha fazla alt örneklem gruplarına bölünür. Her bir alt örneklem grubu çalışmanın amacına uygun olarak analiz edilir (Bryne, 2012; Schumacker ve Lomax, 2015; Wang & Wang, 2012). Jackknife kestirimi ve bootstrapping yöntemleri gibi çapraz geçerlik metodu da faktör analiz sonuçlarının farklı örneklem gruplarında tekrarlanması ile genellenebilirliği göstermenin tercih edilen yöntemlerinden biridir (Kline 2013; Thompson,

2004). Çapraz geçerlikte bir örneklem alt örneklemelere bölündükten sonra ilk örneklem kalibrasyon örnekleme, ikincisi ise doğrulama örnekleme olarak adlandırılmaktadır. Burada amaç kalibrasyon örnekleminde ortaya konulanın doğrulama örnekleme ile parametreyi doğrulayıp doğrulayamayacağını test etmektir (Kyriazos, 2018).

Çalışma 1 kapsamında 420 psikolojik danışmana ulaşılmış, çapraz geçerlik metoduna göre örneklem ikiye bölünerek kullanılmıştır. İlk kesit açıklayıcı faktör analizi için kalibrasyon örneklemini, ikinci kesit ise doğrulayıcı faktör analizi için doğrulama örneklemini oluşturmuştur. 420 okul psikolojik danışmanının oluşturduğu çalışma grubuna yönelik demografik bilgiler Tablo 1’de verilmiştir.

Tablo 1

Çalışma 1’e katılan okul psikolojik danışmanlarının demografik özellikleri

	Değişken	n	%
Cinsiyet	Kadın	270	64.3
	Erkek	150	35.7
Yaş Aralığı	18-24	122	29.0
	25-45	208	49.5
	45 ve üstü	90	21.4
	Eğitim	322	76.7
Düzeyi	Lisans	322	76.7
	Yüksek L.	97	23.1
Çalışma Süresi	Doktora	1	0.2
	0-5	150	35.7
Okul Türü	6-10	107	25.5
	11-15	101	24.0
	15 ve üstü	62	14.8
	Devlet O.	327	77.9
Okul Kademesi	Özel Okul	93	22.1
	Okul Öncesi	63	15.0
Okul Kademesi	İlköğretim	182	43.3
	Lise	163	38.8
	Diğer	12	2.9
Toplam		420	100.0

Çalışmanın yaş aralığı Super’ın yaşam boyu kariyer gelişimi sürecinin açıklandığı kariyer gelişim basamaklarına göre belirlenmiştir (Super, 1990). 18-24 yaş aralığı keşfetme basamağının geçiş ve sınama alt basamaklarını; 26-45 yaş aralığı yerleşme basamağını; 45 ve üstü yaş aralığı ise sürdürme basamağını göstermektedir. Çalışma süresinin gruplandırılması ise uzmanlık düzeyini göstermek için beşer senelik aralıklarla ele alınmıştır (Salkind, 2007). Genel olarak psikolojik danışmanları, uygulama deneyimi yıllarına göre yeni başlayanlar veya acemi danışmanlar (0-5 yıl), orta düzeyde deneyime sahip danışmanlar (6-10 yıl), yüksek

düzeyde deneyime sahip danışmanlar (11-15 yıl) ve en yüksek düzeyde deneyime sahip danışmanlar (15 yıldan fazla deneyim) olarak 4 farklı kategoriye bölünmüştür. Okul kademesi, psikolojik danışmanın çalıştığı okulda hangi düzeydeki öğrencilere hizmet sunduğunu göstermek amacıyla okul öncesi, ilköğretim, lise ve diğer olarak 4 kategoriye ayrılmıştır. Kategorilerden diğer grubunu mesleki eğitim okulları; iş-eğitim okulları; zihinsel, işitsel, bedensel vb. engellilere özel eğitim kurumları; hastane okulları ve rehabilitasyon merkezleri gibi farklı yaş kategorilerini aynı anda barındırabilen resmi eğitim kurumlarında çalışan psikolojik danışmanlar oluşturmaktadır.

3.3. Veri Toplama Araçları

Bu çalışmanın tamamında yer alan verilerin toplanması için kullanılmış olan ölçme araçları aşağıda paylaşılmıştır.

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu: Katılımcıların sosyodemografik özelliklerini elde etmek amacıyla araştırmacı tarafından geliştirilmiştir. Hazırlanan formda okul psikolojik danışmanlarının cinsiyeti, yaş aralığı, eğitim düzeyi, psikolojik danışman olarak çalışma süresi, çalışılan okulun türü ve hangi okul kademesi olduğuna dair bilgiler bulunmaktadır (EK-1).

3.3.2. Psikolojik Danışma Etkinliği Derecelendirme Ölçeği (PDED): Psikolojik Danışma Etkinliği Derecelendirme Ölçeği, rehberlik servisinde gerçekleştirilen psikolojik danışma hizmetinin ne sıklıkta yerine getirildiğini gösteren bir ölçektir (EK-2). Bir sıklık ölçeği, likert tipi ölçeğe çok benzer olmasına rağmen, maddenin belirttiği eyleme 'ne kadar katıldığını' değil bir eylemin ne sıklıkta yapıldığının ölçüsü olarak kullanılır. Bu ölçeğin orijinali Scarborough (2005) tarafından geliştirilmiş olan SCARS ölçeğinin bir alt boyutudur. SCARS, okul psikolojik danışmanlarının belirli etkinlikleri gerçekleştirme ve bu etkinlikleri gerçekleştirmeyi tercih etme sıklıklarını değerlendirmek için tasarlanmıştır (Scarborough, 2005; Scarborough & Culbreth, 2008). SCARS, okul psikolojik danışmanlarının dört temel müdahale biçimini psikolojik danışma, konsültasyon, koordinasyon ve müfredat olarak ayrı ayrı boyutlarda ele almaktadır. Psikolojik danışmanların yapmış olduğu diğer etkinlikleri diğer görevler alt ölçeğinde ölçmüş ve ölçeğin tamamını diğer görevlerle birlikte 47 madde olarak belirlemiştir. Psikolojik danışma 9 maddeden, koordinasyon 13 maddeden, konsültasyon 7 maddeden, müfredat 8 maddeden ve diğer görevler (büro işleri 3 madde; paylaşılan işler 5 madde; idari işler 2 madde) de 10 maddeden oluşmaktadır. Sıklık ölçeği olması ve her bir boyutun farklı bir etkinliği ele alması bakımından farklı çalışmalarda farklı boyutların kullanılabilme olasılığı bulunmaktadır. Örneğin 'Burnout, Stress and Direct Student Services Among School Counselors' isimli çalışmada doğrudan öğrenci hizmetlerini ölçtüğü için

psikolojik danışma ve müfredat alt ölçekleri kullanılmışken koordinasyon, konsültasyon ve diğer etkinlikler dolaylı etkinlikleri ölçtüğü için kullanılmadığı belirtilmiştir (Mullen & Lambie, 2016). Bir diğer çalışmada ise SCARS'ın büro işlerini, paylaşılan işleri ve idari işleri barındıran diğer görevler alt ölçeğinin kullanıldığı görülmüştür (Bardhoshi, Schweinle & Duncan, 2014). Bu çalışmada ise yalnızca rehberlik servislerinde yapılan psikolojik danışma faaliyetleri ele alındığı için 9 maddelik psikolojik danışma etkinliği (PDED) alt ölçeği kullanılmıştır. Bu kapsamda PDED'in Türk kültürüne uyarlama çalışması yapılmıştır.

Ölçek beş dereceli olarak puanlanmaktadır. 1 puan 'bu aktiviteyi asla yapmam' şeklinde bir ifade belirtirken, 5 puan 'bu aktiviteyi rutin bir şekilde yaparım' anlamına gelmektedir. Psikolojik danışmanın okulda gerçekleştirdiğini belirttiği etkinlikler ayrı ayrı puanlanmaktadır. Psikolojik danışma boyutunda 'öğrencilerle ailevi/kişisel konularda psikolojik danışma yapma', 'sosyal beceriler ve ilişkilere yönelik küçük gruplarla psikolojik danışma yapma' ve 'bireysel ve grupla psikolojik danışma hizmeti alanların durumlarını takip etme' gibi ifadelerden oluşmaktadır.

SCARS okul psikolojik danışmanlarına aynı maddeler üzerinden asıl etkinlikler ve tercih edilen etkinlikler şeklinde iki farklı puanlama yapılmıştır. Asıl etkinlikler psikolojik danışmanların okulda yapmış olduğu etkinliklerin gerçek sıklık puanını verirken, tercih edilen etkinlikler psikolojik danışmanın yapmayı tercih ettiği etkinliklerin puanlarını göstermektedir. Asıl etkinliklerin dört alt boyutunun toplam varyansı %47.27; KMO değeri .91 ve Bartlett testi anlamlı olup, tercih edilen etkinliklerin toplam varyansı 45.22, KMO değeri .90 ve Bartlett testi anlamlı çıkmıştır. Ayrıca psikolojik danışmanların okulda yaptığı diğer görevlere yönelik puanlama ölçeği ise toplam varyansın %57.3'ünü açıklarken, KMO değeri .73 ve Bartlett testinin de anlamlı olduğu görülmüştür. Ölçeğe dair bütün maddelerin yükü .40 ve üzerinde olduğu belirtilmiştir. Asıl etkinlik sıklıklarının ölçüldüğü alt boyutlarına dair Cronbach Alfa değerleri müfredat için .93; koordinasyon için .84; psikolojik danışma için .85; konsültasyon için .75 olduğu belirtilmiştir. Diğer yapılan etkinliklerin Cronbach Alfa değerleri ise şöyledir: büro işleri .84; paylaşılan işler .53; idari işler .43.

Bu çalışmada SCARS ölçeğinden farklı olarak asıl etkinlikler ve tercih edilen etkinliklerin ölçümü yapılmamıştır. SCARS'ın ölçüm modeli modifiye edilerek asıl psikolojik danışma etkinliklerinin sıklığı Okulda Psikolojik Danışma Etkinlikleri Ölçeği ile ölçülmüştür. Okulun öğrencilerine yönelik mecburi hallerde, okul dışı herhangi bir ortamda yapılan psikolojik danışma etkinliklerinin sıklığı ise Uzaktan Psikolojik Danışma Etkinlikleri Ölçeği

ile ölçülmüştür. Okulda PDED ve Uzaktan PDED Ölçekleri aynı maddelere ve derecelendirme puanlarına sahip ölçeklerdir.

3.3.2.1. PDED ölçek uyarlama işlem basamakları. Psikolojik Danışma Etkinliği Derecelendirme Ölçeğinin uyarlanması için gerekli izin alındıktan sonra ölçeğin dilsel eşdeğerliğinin sağlanması için beş dil uzmanı tarafından Türkçe'ye çevrilmiştir. Standardizasyonunun bozulmaması için çeviriler tek form haline getirilerek psikolojik danışma ve rehberlik alanında uzman olan beş ayrı akademisyene gönderilmiş ve çeviriler içerisinden yüksek puanlı olanlar seçilerek, maddelerin anlamsal ve içeriksel uygunluğu iki akademisyenle birlikte karşılaştırılmıştır. En son halinin verilebilmesi için ise bir Türk dili uzmanı ile bir araya gelerek maddeler tartışılmış ve son hali verilmiştir.

3.3.3. Psikolojik Danışma Hizmetlerini Çevrimiçi Sunma Tutumu Ölçeği (PDHİÇET): Bu ölçek, Çalışma 1 kapsamında araştırmacı tarafından geliştirilmiş, psikolojik danışmanların psikolojik danışma hizmetini çevrimiçinde sunma tutumlarının ne düzeyde olduğunu gösteren bir ölçektir (EK-3). Ölçek geliştirmeye ilgili işlem basamakları aşağıda paylaşılmıştır.

3.3.3.1. PDHİÇET ölçek geliştirme işlem basamakları: Bu araştırmada okulda çalışan psikolojik danışmanların yürütmüş olduğu psikolojik danışma hizmetini çevrimiçinde yürütme konusundaki tutumlarını ölçme ihtiyacı hissedilmiştir. Ölçek geliştirmeye geçmeden evvel buna yönelik herhangi bir araç olup olmadığı kontrol edilmiş, psikolojik danışma hizmetini çevrimiçinde sunma tutumuna yönelik bir araç bulunamadığı için bu ölçme aracının geliştirilmesine karar verilmiştir.

Ölçek geliştirmeye karar verildikten sonra kavramsal çerçevesini çizebilmek için literatür taraması yapılmıştır. Çevrimiçinde yürütülen psikolojik danışmanın kapsamı ve bununla ilgili yapılmış çalışmalar incelenmiştir. Buna göre psikolojik danışmanın çevrimiçinde yapılmasının uygunluğu ve etkililiğine olan inanç, çevrimiçi psikolojik danışma hizmeti sunma niyeti, psikolojik danışma hizmetini çevrimiçinde sunma motivasyonu, çevrimiçi psikolojik danışma hizmetinin kullanışlılığı ve çevrimiçi psikolojik danışma hizmeti sunma yetkinliği ana başlıkları ele alınmıştır. Ölçek maddeleri oluşturulmaya başlanırken tutumların bilişsel, davranışsal ve duygusal boyutları göz önünde bulundurularak yazılmaya çalışılmıştır. Her bir başlıkta yer alan maddelerin hem olumsuz hem de olumlu anlama gelecek şekilde iki farklı şekli yazılarak havuza atılmıştır. Daha sonra ölçeğin türü konusunda Türk kültürüne en uygun olduğu düşünülen 5'li likert tip öz bildirim ölçeği olmasına karar verilmiştir (Erkuş, 2012). Bu kriterlerle madde havuzu oluşturulmuştur. İlk halinde yaklaşık 80 madde bulunan bu havuz için

uzman görüşü alınmıştır. Maddelerdeki ifadelerin ilgili değişkeni ölçüp ölçmediği, maddenin anlaşılabilir olup olmadığı ve hedef kitleye uygunluğu kriterlerinin karşılanması için uzmanlar tarafından değerlendirilmesi için paylaşılmıştır. Öncelikle 5 psikolojik danışma ve rehberlik, 1 ölçme değerlendirme ve 1 Türk dili alanından uzman akademisyene gönderilmiş ve alınan geri dönüşlerle uygun düzeltmeler yapılmıştır. Daha sonra anlaşılabilirliğinin ölçülmesi için 25 psikolojik danışmanla pilot uygulama yapılmıştır. Bazı maddelerin birleştirilmesi, bazı maddelerin atılması sonrasında toplamda 36 maddelik bir form elde edilmiştir. Tablo 2’de bu maddeler paylaşılmıştır.

Tablo 2

Psikolojik Danışma Hizmetlerini Çevrimiçi Sunma Tutumu Ölçeği Madde Havuzu

1. Çevrimiçi psikolojik danışma gereksiniminin gün geçtikçe artacağına inanıyorum.
2. Çevrimiçi platformları psikolojik danışma hizmeti sunmak için kullanabilirim.
3. Çevrimiçi ortamlarda psikolojik danışma hizmeti verebilmek için istekli değilim.
4. Çevrimiçi psikolojik danışma, danışanların hizmete erişimini elverişli hale getirir.
5. Çevrimiçi psikolojik danışma yapabilmek için yeterli donanıma sahibim.
6. Çevrimiçi psikolojik danışmanın kalıcı bir hizmet türü olacağına inanmıyorum.
7. Psikolojik danışma hizmetini çevrimiçi ortamlarda sunmak planlarım arasında yer alır.
8. Çevrimiçi psikolojik danışma hizmeti sunabilmek için eğitim alma fikri benim heyecanlandırmıyor.
9. Çevrimiçi psikolojik danışma hizmeti sunmak, yüz yüze psikolojik danışmaya göre daha kullanışlıdır.
10. Psikolojik danışma hizmetini çevrimiçi yollarla etkili biçimde yerine getirilebilirim.
11. Çevrimiçi ortamlarda, farklı şekillerde psikolojik danışma yardımı verilebilir.
12. Çevrimiçi psikolojik danışmayı yüz yüze psikolojik danışmaya tercih ederim.
13. Psikolojik danışma yardımını çevrimiçi sunma düşüncesi motivasyonumu artırıyor.
14. Çevrimiçi psikolojik danışma hizmetleri sayesinde zamandan tasarruf edebilirim.
15. Çevrimiçi psikolojik danışma hizmeti sunmak için kendimi yeterli hissetmiyorum.
16. Çevrimiçi ortamlarda, psikolojik danışma yapılması uygun değildir.
17. Yüz yüze psikolojik danışma yapmak varken çevrimiçi psikolojik danışmayı tercih etmem.
18. Psikolojik danışma hizmeti sırasında fiziksel olarak aynı ortamda olmamak isteğimi azaltır.
19. Çevrimiçi psikolojik danışma hizmeti sunmak için eğitim almaktan mutluluk duyarım.
20. Çevrimiçi psikolojik danışma güvenilir bir hizmettir.
21. Çevrimiçi ortamlarda verilen psikolojik danışma hizmeti yüz yüze kadar etkilidir.
22. Teknolojik araçlarla çok ilgili olmadığım için çevrimiçi psikolojik danışma hizmeti sunabileceğimi düşünmüyorum.
23. Çevrimiçi platformları psikolojik danışma hizmeti sunmak için kullanmaya istekli değilim.
24. Çevrimiçi psikolojik danışma sayesinde daha fazla kişi için ulaşılabilir olmayı önemli görüyorum.
25. Çevrimiçi ortamlarda danışanla terapötik bağ kurmak mümkün değildir.

26. Teknolojik araçlarla psikolojik danışma hizmeti sunmak işimi kolaylaştırır.
27. Teknoloji destekli uygulamaları nasıl kullanacağımı bildiğim için psikolojik danışma hizmeti sunma konusunda rahatım.
28. Çevrimiçi ortamlarda danışan ile danışman arasında terapötik iş birliği sağlanabilir.
29. Çevrimiçi platformlarda psikolojik danışma hizmeti sunabilmek için eğitim almayı isterim.
30. Çevrimiçi psikolojik danışma hizmetini güvenilir bulmuyorum.
31. Psikolojik danışma hizmetini çevrimiçi ortamlarda sunabilmek için eğitim almaya sıcak bakmıyorum.
32. Çevrimiçi psikolojik danışma günümüzde yaygınlaşıyor olsa da bunun için yeterli motivasyonum yok.
33. Psikolojik danışma hizmeti sunmak için çevrimiçi ortamın düzenlenmesi benim için zordur.
34. Çevrimiçi psikolojik danışmanın yüz yüze yapılan kadar etkili olabileceğine inanmıyorum.
35. Çevrimiçi psikolojik danışmanın giderek yaygınlaşması, bu hizmeti sunma motivasyonumu artırıyor.
36. Psikolojik danışma hizmetini çevrimiçi yerine yüz yüze sunmak beni daha çok mutlu eder.

3.4. Verilerin Toplanması ve Çözümlemesi

Öncelikle araştırmanın yapılabilmesi için Bursa Uludağ Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsünden Etik Kurul İzni (EK-4) ve verilerin toplanabilmesi için Bursa İl Milli Eğitim Müdürlüğünden resmi izin (EK-5) alınmıştır. Daha sonra PDED için eposta yoluyla kullanım izni elde edilmiştir (EK-6).

Bu çalışma dahilinde veriler basılı ve çevrimiçi form olacak şekilde iki farklı türde oluşturulmuştur. Basılı formlar için önce okullar aranmış ve katılım sağlamaya gönüllü olan psikolojik danışmanların çalıştığı okullar ziyaret edilerek veriler yüz yüze elde edilmiştir. Diğer yandan ulaşılması güç okulların rehberlik servislerinde çalışan psikolojik danışmanlara telefon veya e-posta yoluyla çalışma açıklanıp, katkı verebileceğini söyleyen psikolojik danışmanların e-posta adreslerine çevrimiçi formlar gönderilmiştir. Buna ek olarak sosyal medya aracılığı ile bağlantılar paylaşarak Bursa’da çalışan psikolojik danışmanların katılımı rica edilmiştir.

3.4.1. Ölçeklerin Geçerlik Çalışmalarının Yapılması: Araştırmalarda geçerlik bir ölçme aracının amacına hizmet etmesi anlamına gelir (Erkuş, 2014). Çalışma 1’de Türk kültürüne uyarlanan PDED ölçeğinin ve geliştirilen PDHİÇET ölçeğinin geçerliliğinin belirlenmesi için yapılan çalışmalara aşağıda değinilmiştir.

3.4.1.1. Açıklayıcı faktör analizi. Ölçek uyarlama ve geliştirme çalışmalarının yapı geçerliliğinin belirlenmesi için açıklayıcı faktör analizi yapılması önerilmektedir (DeVellis, 2017; Kline, 2005). Açıklayıcı faktör analizi yapılırken hem PDED hem de PDHİÇET için

maksimum olabilirlik tekniği kullanılmıştır. PDED ölçeğinde kavramsal olarak ölçek maddeleri birbiri ile ilişkili ve veri sayısı görece az olduğu düşünüldüğünden eğik döndürme yöntemlerinden Direct Oblimin döndürme yöntemi seçilmiştir (Tabachnick & Fidell, 2013). PDHİÇET için de benzer biçimde faktörler ve maddeler arası ilişki bulunması sebebiyle dik döndürme yöntemlerinden Direct Oblimin seçilmiştir. AFA için 210 verilik kalibrasyon örnekleme kullanılmıştır.

3.4.1.2. Madde analizi. Maddelerin hangi yapıya ait olduğunun belirlenmesi, ne derece bir araya geldiği, amacına hizmet edip etmediğinin belirlenmesi için madde-toplam korelasyonları hesaplanmıştır (Field, 2005). Ebel (1965)'e göre .40'ın üstünde yer alanların ölçülmek isteneni çok iyi ölçen maddeler olduğu, bazı araştırmacılara göre ise .30 üzerindeki değerlerin yeterli kabul edilebileceği bildirilmiştir (Field, 2005).

3.4.1.3. Doğrulayıcı faktör analizi. Ölçek geliştirme ve kültüre uyarlama çalışmalarında önceden oluşturulmuş yapının geçerliliğini test etmek için uygulanan tekniğin genel adıdır (Suhr, 2006). Yapısal eşitlik modeline dayanan bu teknik gözlenemeyen gizil yapıları gözlenebilen değişkenler aracılığı ile ortaya koymayı amaçlar (Tabachnick & Fidel, 2001; Yaşlıoğlu, 2017). AFA sonucunda elde edilmiş yapılar DFA ile doğrulanmaya çalışılırken bunların farklı verilerle yapılması önerilmektedir. Bu sebeple PDED ve PDHİÇET için 210 verilik doğrulama örnekleme kullanılmıştır. Test edilen modellerin uyumunun değerlendirilmesi için çeşitli uyum indekslerine bakılmıştır. Bunlar Ki-Kare İyilik Uyumu (χ^2/sd), Yaklaşık Hataların Ortalama Karekökü (RMSEA), Karşılaştırmalı Uyum İndeksi (CFI), Tucker Lewis Uyum İndeksi (TLI) ve Standardize Edilmiş Kalıntıların Ortalama Kare Kökü (SRMR) değerleridir.

Ki-Kare Uyum İndeksi veriyle model arasındaki uyumu gösteren en temel ölçümdür (Hu ve Bentler, 1999). Bazı kaynaklara göre χ^2/sd için 5 değeri yüksek bir değer olarak kabul görürken, bazı kaynaklar 2 civarındaki düşük değerlerin kabul edilebilir olduğunu belirtmektedir (Tabachnick & Fidel, 2007; Yaşlıoğlu, 2017). Ayrıca bu değer 3'ün altında olmasının mükemmel bir uyum iyiliğini gösterdiği de söylenmektedir (Kline, 2005). Bu bakımdan χ^2/sd değeri 2 ile 5 arası kabul edilebilir değer olarak belirlenmiştir. Yaklaşık Hataların Ortalama Karekökü (RMSEA) ise 0 ve 1 arasında değer alırken .08'in altında olması kabul edilebilir değeri göstermektedir (Schumacker & Lomax, 2004). CFI değeri örneklem büyüklüğünden en az etkilenen istatistiki değer olması sebebiyle çok fazla kullanılan bu değer, .90 ve üzeri olması halinde modelin kabul edilebilir olduğunu göstermektedir (Kenny, 2010; Yaşlıoğlu, 2017). TLI değeri normlandırılmamış uyum indeksi olarak bilinir ve .85 üzeri

değerlerin kabul edilebilir olduğu belirtilmektedir (Arbuckle, 2007). SRMR ise korelasyon ölçümündeki kalıntıların karelerinin toplamının kareköküdür ve .05'in altında kalan değerler iyi bir uyumu göstermektedir (Kenny, 2010).

3.4.1.4. Birleşim ve ayrışım geçerliliği. PDED ve PDHİÇET'in AFA ve DFA analizleri yapıldıktan sonra ölçeklerin yapı geçerliliği incelemek için birleşim ve ayrışım geçerlilikleri incelenmiştir. Birleşim geçerliliği ile aynı faktörde toplanan maddelerin uyumu ve ilişki düzeyleri belirlenmektedir. Birleşim geçerliliği için CR (Composite Reliability) ve AVE (Average Variance Extracted) değerlerine bakılır. CR değeri .70'den ve AVE değerinin de .50'den büyük olması beklenmektedir (Fornell ve Larcker, 1981). Bunlara bağlı olarak da CR değerinin AVE değerinden büyük olması birleşim geçerliliği olduğuna işaret etmektedir (Gürbüz, 2021).

Çok faktörlü yapılarda faktörlerin birbirinden bağımsız olduğunu, farklı yapıları ölçüp ölçmediğini anlamak için ayrışım geçerliliğine bakmak gerekmektedir. Ayrışım geçerliliğine iraksak geçerlilik de denir (Yaşlıoğlu, 2017). Ayrışım geçerliliğinde maksimum paylaşılan varyansın karesi (MSV) ve paylaşılan varyansın karesinin ortalaması (ASV) değerleri kontrol edilir. Ayrışım geçerliliğinin olabilmesi için $MSV < AVE$; $ASV < MSV$ ve AVE'nin karekökünün faktörler arası korelasyondan büyük olması koşullarının sağlanıyor olması gerekir.

3.4.2. Ölçeklerin Güvenirlik Çalışmalarının Yapılması: Güvenirlik aynı testi farklı koşullarda uygulayan kişilerin bu uygulamalarının sonucunda elde edilen puanların tutarlı olması durumudur (Tavşancıl, 2002). Ölçeklerin iç tutarlılık katsayısı için Cronbach Alfa değerlerine bakılmıştır. Cronbach Alfa yönteminin yanı sıra güvenirlik için Test-Tekrar Test Yöntemi uygulanmıştır. Test Tekrar Test Yöntemi ile 42 psikolojik danışmana 3 hafta aralıkla aynı ölçüm araçları uygulanarak iki uygulama arasındaki kararlılık katsayısı belirlenmiştir.

4. BÖLÜM

ÇALIŞMA 1

BULGULAR

Bu bölümde Psikolojik Danışma Hizmetlerini Çevrimiçi Sunma Tutumu Ölçeği'nin geliştirilmesi ve Psikolojik Danışma Etkinliği Değerlendirme Ölçeğinin Türk kültürüne uyarlanması çalışmaları doğrultusunda yapılan analizlere ve bulgulara yer verilmiştir.

4.1. PDHİÇET Ölçeğine İlişkin Çalışmalar

Bu bölümde Psikolojik Danışma Hizmetlerini Çevrimiçi Sunma Tutumları Ölçeği'nin geçerlik ve güvenirlik çalışmalarına dair bulgulara yer verilmiştir.

4.1.1. PDHİÇET Ölçeği'ne İlişkin Geçerlik Çalışmaları: PDHİÇET Ölçeğinin öncelikle kalibrasyon örneklemini kullanılarak AFA analizi yapılmış ve daha sonra madde analizine geçilmiştir. Elde edilen ölçeğin son hali doğrulama örneklemini ile DFA yapılarak incelenmiş, geçerliliği birleşme ayrışma analizleri ile desteklenmiştir. Geçerlik çalışması sonrasında güvenirlik analizi yapılarak elde edilen bulgular paylaşılmıştır.

4.1.1.1. Açımlayıcı faktör analizi çalışması. Ölçek geliştirme ve uyarlama çalışması için toplanmış olan 420 verilik örneklemin kalibrasyon kısmı ile çalışma yürütülmüştür. Faktör analizine geçmeden evvel verilerin faktörleşmeye uygun olup olmadığını anlamak için Kaiser-Meyer Olkin katsayısı hesaplanmış ve Bartlett Küresellik Testi yapılmıştır. KMO uyum ölçüsü değeri .96 olarak belirlenmiştir. Bartlett testine göre ki-kare değerinin anlamlı çıkmıştır ($\chi^2=7349.427$; $p<.001$). Pallant (2001), KMO değerinin .60 ve üzerinde bir değer alması gerektiğini belirtmektedir. Hem KMO hem de Bartlett Küresellik Testi sonuçlarına göre ölçeğe faktör analizi yapmanın uygun olduğu anlaşılmıştır.

KMO ve Bartlett sonucunda 36 maddeye ilişkin AFA yapılmıştır. Bu faktör analizinde faktör çıkarma işlemlerinden Maksimum Benzerlik (ML) kullanılmıştır. Ayrıca kuramsal olarak ölçek maddelerinin birbiri ile ilişkili olduğu düşünüldüğü için doğrudan eğik döndürme (Direct Oblimin) yöntemi kullanılmıştır. Yapılan ilk AFA sonrasında öz değeri birden fazla 4 faktör olduğu ve bu dört faktörün varyansın %67.376'sını açıkladığı görülmüştür. Faktör yükü .40'dan küçük olanlar, birden fazla faktöre yük veren maddeler ve bunlardan faktör yükleri arasındaki fark .20'den küçük olanlar çıkarılarak tekrar analiz yapılmıştır. Yapılan AFA sonrası 15 maddeden oluşan iki faktörlü bir ölçek yapısı elde edilmiştir. Elde edilen ölçek yapısına ilişkin bulgular Tablo 3'te verilmiştir.

Tablo 3

PDHİÇET İçin Elde Edilen Ölçek Yapısına İlişkin Bulgular

Madde No	Maddeler	Faktör 1	Faktör 2
Madde 24	Çevrimiçi psikolojik danışma sayesinde daha fazla kişi için ulaşılabilir olmayı önemli görüyorum.	.836	
Madde 4	Çevrimiçi psikolojik danışma, danışanların hizmete erişimini elverişli hale getirir.	.831	
Madde 10	Psikolojik danışma hizmetini çevrimiçi yollarla etkili biçimde yerine getirilebilirim.	.825	
Madde 14	Çevrimiçi psikolojik danışma hizmetleri sayesinde zamandan tasarruf edebilirim.	.776	
Madde 29	Çevrimiçi platformlarda psikolojik danışma hizmeti sunabilmek için eğitim almayı isterim.	.709	
Madde 1	Çevrimiçi psikolojik danışma gereksiniminin gün geçtikçe artacağına inanıyorum.	.692	
Madde 28	Çevrimiçi ortamlarda danışan ile danışman arasında terapötik işbirliği sağlanabilir.	.686	
Madde 35	Çevrimiçi psikolojik danışmanın giderek yaygınlaşması, bu hizmeti sunma motivasyonumu artırıyor.	.581	
Madde 30	Çevrimiçi psikolojik danışma hizmetini güvenilir bulmuyorum.		-.986
Madde 34	Çevrimiçi psikolojik danışmanın yüz yüze yapılan kadar etkili olabileceğine inanmıyorum.		-.905
Madde 16	Çevrimiçi ortamlarda, psikolojik danışma yapılması uygun değildir.		-.789
Madde 23	Çevrimiçi platformları psikolojik danışma hizmeti sunmak için kullanmaya istekli değilim.		-.694
Madde 3	Çevrimiçi ortamlarda psikolojik danışma hizmeti verebilmek için istekli değilim.		-.616
Madde 33	Psikolojik danışma hizmeti sunmak için çevrimiçi ortamın düzenlenmesi benim için zordur.		-.592
Madde 15	Çevrimiçi psikolojik danışma hizmeti sunmak için kendimi yeterli hissetmiyorum.		-.482
	Özdeğer	8.677	1.518
	Açıklanan Varyans	55.414	7.929
	Toplam Açıklanan Varyans		63.344

Tablo 3 incelendiğinde yapılan AFA sonucunda ölçekte yer alan 15 maddenin iki faktör altında toplandığı; 8 maddeden oluşan birinci faktörün öz değerinin 8.677; 7 maddeden oluşan ikinci faktörün öz değerinin ise 1.518 olduğu görülmektedir. Ölçekte yer alan maddelerin faktör yüklerine bakıldığında, madde faktör yüklerinin .50 ile .99 arasında değiştiği görülmektedir. Buna göre ölçekte yer alan maddelerin madde faktör yüklerinin iyi düzeyde olduğu söylenebilir. Bunun yanında ölçekte yer alan ve çevrimiçi olumlu tutum olarak adlandırılan birinci faktör

varyansın %55.414'ünü açıklarken çevrimiçi olumsuz tutum olarak adlandırılan ikinci faktör varyansın %7.929'unu açıklamaktadır. Elde edilen ölçeğin toplam açıklanan varyansının %63.344 olduğu görülmektedir.

AFA yapılarak ölçek yapısı incelenen ve iki faktörden oluşan bu ölçek için aynı çalışma grubunda faktörler arası ilişkiler ortaya konulmuştur. Maksimum Benzerlik (ML) Yöntemi ile faktör yapısı çıkarılan bu ölçeğin alt boyutları olan olumlu tutum ve olumsuz tutum arasındaki faktör katsayısı -.68 olarak bulunmuştur. Buna göre bu iki alt boyut arasında orta düzeyde ters yönde anlamlı bir ilişki olduğu söylenebilir ($p<.001$).

4.1.1.2. Madde analizi. PDHİÇET'in ölçek yapısının ve faktörler arası korelasyonların hesaplanmasının ardından ölçekteki maddelerin ölçüm yaptığı yapıyı ölçüp ölçmediğini belirlemek amacıyla madde-toplam korelasyonları incelenmiştir. Her bir madde için hesaplanan değerler Tablo 4'te verilmiştir.

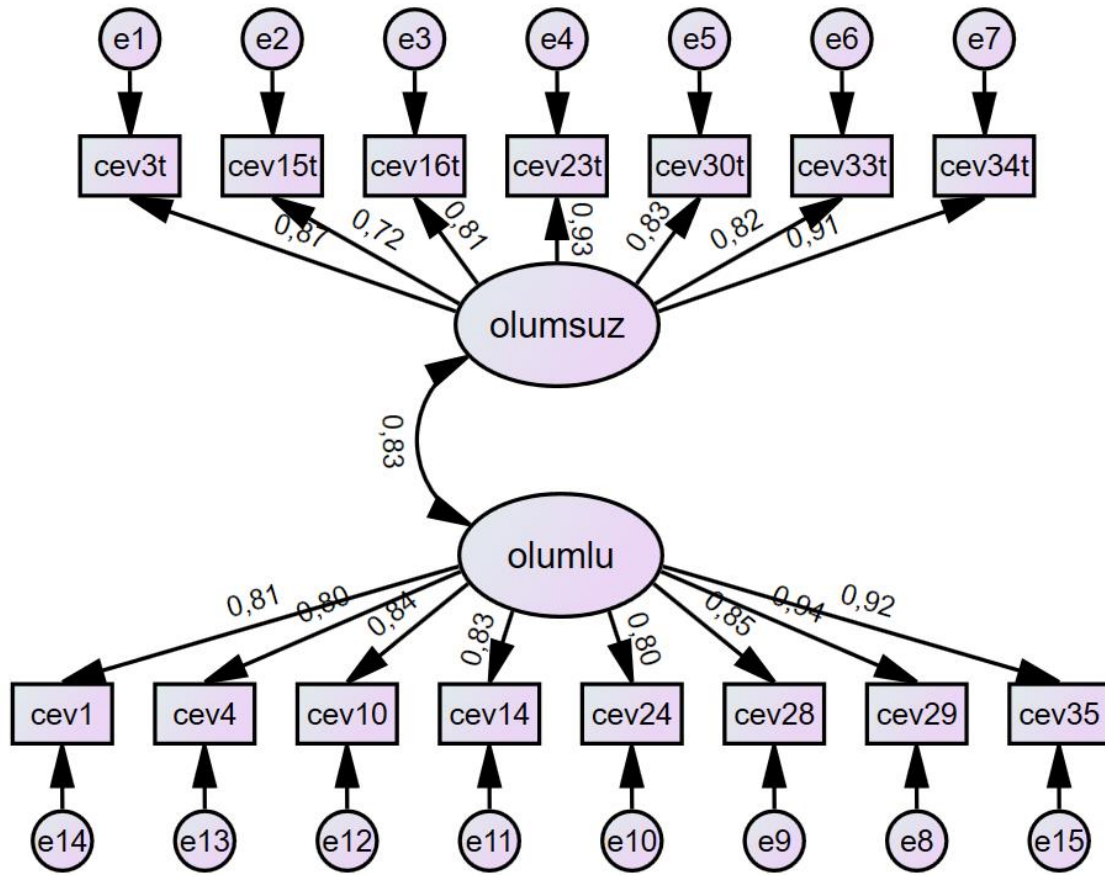
Tablo 4

PDHİÇET Ölçek Maddelerine İlişkin Madde-Toplam Korelasyonları

Faktörler	Maddeler	X_{ort}	Ss	Madde-Toplam Korelasyonu
Çevrimiçi Olumlu Tutum	Madde 24	3.59	1.07	.769
	Madde 4	3.75	1.04	.635
	Madde 10	3.40	1.15	.707
	Madde 14	3.78	1.15	.736
	Madde 29	3.80	1.26	.773
	Madde 1	3.77	1.11	.611
	Madde 28	3.42	1.17	.807
	Madde 35	3.17	1.15	.752
Çevrimiçi Olumsuz Tutum	Madde 30	3.89	1.19	.714
	Madde 34	3.53	1.43	.720
	Madde 16	3.99	1.24	.704
	Madde 23	3.82	1.37	.818
	Madde 3	3.79	1.25	.732
	Madde 33	3.79	1.17	.690
	Madde 15	3.58	1.21	.595

Tablo 4'e bakıldığında ölçekte yer alan 15 maddenin istenilen özelliği ölçüp ölçmediğine ilişkin madde toplam korelasyonu ışığında değerlerin .60 ile .82 arasında değiştiği tespit edilmiştir. Olumlu tutum alt boyutunda yer alan maddelerin madde toplam korelasyonlarının .61 ile .81 arasında değiştiği, olumsuz tutum boyutundaki maddelerin ise .60 ile .82 arasında değiştiği görülmektedir. Field (2005) madde-toplam korelasyon sayılarının .30 ve üzerinde olması gerektiğini belirttiği için PDHİÇET'e ait maddelerin ölçülmek istenen özelliği ölçtüğü söylenebilir.

4.1.1.3. Doğrulayıcı faktör analizi. Bu aşamada 15 maddelik Psikolojik Danışma Hizmetlerini Çevrimiçi Sunma Tutumu Ölçeği için DFA yapılmıştır. Bu aşamada 210 verilik doğrulama örnekleme kullanılmış ve sonuçlar Şekil-3'te paylaşılmıştır.



Şekil 3. PDHİÇET'in Birinci Düzey Doğrulayıcı Faktör Analizi Ölçme Sonuçları

Şekil 3'te PDHİÇET'in faktör analizine ait standartlaştırılmış path diyagramı değerleri verilmiştir. Ölçme modelinin tüm yol katsayıları anlamlıdır ($p < .001$). Çevrimiçi Olumlu Tutum alt boyutunun standartlaştırılmış yol katsayıları .80 ile .94 aralığındadır. Çevrimiçi Olumsuz Tutum alt boyutuna ait yol katsayıları ise .72 ile .93 aralığında olduğu anlaşılmıştır. Ölçüm modeline ilişkin uyum indeksleri ise Tablo 5'te paylaşılmıştır.

Tablo 5

PDHİÇET DFA Uyum İndeksleri

Model	χ^2/sd	CFI	TLI	RMSEA	SRMR
PDHİÇET	2.41	.96	.95	.08	.04

Tablo 5’te sunulan, modelin uyum iyilii indeksleri incelendiğinde χ^2/sd değerinin 2.41 olduğu görülmektedir. Bu değerin için altında olması mükemmel bir uyum iyiliğine sahip olduğunu göstermektedir (Kline, 2005). CFI ve TLI değerlerinin .95 ve üzerinde olması; RMSEA değerinin .08 ve altında olması; SRMR değerinin ise .05 ve altında olması kabul edilebilir uyum gösterdiğine işaret etmektedir (Hu ve Bentler, 1999; Cho, Hwang, Sarstedt ve Ringle, 2020).

4.1.1.4. Birleşim ve ayrışım geçerliliği. PDHİÇET’in faktörlerine ait ayrışım ve birleşim geçerlilikleri hesaplanmış; CR, AVE, MSV ve ASV değerleri Tablo 6’da paylaşılmıştır.

Tablo 6

PDHİÇET Birleşim ve Ayrışım Geçerliliği Değerleri

Faktörler	CR	AVE	MSV	ASV	Korelasyonlar	
					Ç. Olumlu Tutum	Ç. Olumsuz Tutum
Ç. Olumlu Tutum	.95	.72	.69	.69	.85*	.83
Ç. Olumsuz Tutum	.94	.71	.69	.69	.83	.84*

CR: Birleşim Güvenirliği, AVE: Ortalama Açıklanan Varyans, MSV: Maksimum Paylaşılan Varyans, ASV: Ortalama Paylaşılan Varyans. *: AVE’nin karekökünü göstermektedir.

Tablo 6’da görüldüğü gibi Psikolojik Danışma Hizmetlerini Çevrimiçi Sunma Tutumu Ölçeğinin Çevrimiçi Olumlu Tutum boyutunun CR değeri .95; AVE değeri .72; MSV ve ASV değerleri ise .69 olarak hesaplanmıştır. Çevrimiçi Olumsuz Tutum boyutuna baktığımızda ise CR değeri .94; AVE değeri .71; MSV ve ASV değerlerinin ise .69 olduğu anlaşılmıştır. Birleşim kriterleri için $CR > .70$ $AVE > .50$ ve $CR > AVE$ özellikleri gerekli olduğundan ölçeğin birleşim geçerliliğine sahip olduğu söylenebilir. Bununla birlikte AVE değerleri MSV ve ASV değerlerinden büyük ($.72 > .69$; $.71 > .69$); AVE’nin karekökü faktörler arası korelasyon değerlerinden de büyük olduğu için ($\sqrt{AVE_{olumlu}} = .85$; $\sqrt{AVE_{olumsuz}} = .84$) ayrışım geçerliliği için gerekli özellikleri taşıdığı görülmektedir.

4.1.2. PDHİÇET Ölçeği’ne İlişkin Güvenirlik Çalışmaları: PDHİÇET Ölçeğinin güvenirliliğini belirlemek için Cronbach Alfa Katsayı değerleri hesaplanmıştır. 15 maddelik formda ölçeğin tümüne ait Cronbach Alfa değeri .96; olumlu tutum alt boyutu değeri .95 ve olumsuz tutum alt boyutu değeri .94 olarak bulunmuştur.

PDHİÇET Ölçeğinin güvenirliliğini belirlemek için uygulanan bir diğer yöntem de Test Tekrar Test Yöntemidir. 3 haftalık arayla 42 psikolojik danışmana uygulanan ön test son test puanları arasındaki ilişki .88 olarak bulunmuştur. Hem iç güvenirlik katsayısı hem de kararlılık katsayısına göre PDHİÇET Ölçeğinin güvenilir olduğu söylenebilir.

4.2. OPDED ve UPDED Ölçeklerine İlişkin Çalışmalar

Bu bölümde Psikolojik Danışma Etkinlik Değerlendirme Ölçeğinin Türk kültürüne uyarlanması çalışmasına ilişkin bulgulara yer verilmiştir. PDED, orijinali SCARS olan ölçeğin sadece psikolojik danışma alt boyutunu kapsamaktadır. Ölçekten alınan puanlar bir psikolojik danışmanın, psikolojik danışma hizmetini ne sıklıkta yaptığını göstermektedir. Bu çalışmada PDED Ölçeği modifiye edilerek OPDED ve UPDED olmak üzere iki farklı şekilde kullanılmıştır. Psikolojik danışmanların, psikolojik danışma hizmetini rehberlik servislerinde ne düzeyde sundukları Okulda Psikolojik Danışma Etkinliği Değerlendirme (OPDED) Ölçeği aracılığıyla ölçülürken, okul dışında ne düzeyde sundukları Uzaktan Psikolojik Danışma Etkinliği Değerlendirme (UPDED) Ölçeği ile ölçülmüştür. OPDED ve UPDED aynı maddelere sahip ölçekler olmasına karşın, psikolojik danışma hizmetinin verildiği yere göre hizmet biçimi ve hizmetin sıklığı değiştiğinden farklı ölçekler olarak değerlendirilmiştir. Bu sebeple OPDED ve UPDED için ayrı ayrı analizler yürütülmüştür.

4.2.1. PDED Ölçeklerine İlişkin Geçerlik Çalışmaları: PDED Ölçeği OPDED ve UPDED olarak iki ayrı ölçek olarak ele alınmıştır. Bu ölçeklerin geçerliklerini belirlemek için yapılan çalışmalara ilişkin bulgular aşağıda sunulmuştur.

4.2.1.1. Açımlayıcı faktör analizi çalışması. OPDED ve UPDED Ölçekleri uyarlanırken açımlayıcı faktör analizi çalışması için orijinalinde 9 madde barındıran psikolojik danışma alt ölçeği ele alınmış, analiz için 210 verilik kalibrasyon örnekleme kullanılmıştır. Ölçeklerdeki maddeler arasında anlamlı bağlantılar olması sebebiyle Direct Oblimin döndürme işlemine tabi tutulmuş, faktör analizi tekniklerinden Maximum Likelihood seçilmiştir.

OPDED için faktör analizi öncesinde faktör analizine uygunluğun belirlenebilmesi için KMO Katsayısı ve Bartlett Küresellik Testi yapılmıştır. Buna göre KMO değeri .82; Bartlett Küresellik Testi sonucu ise ($\chi^2=741.756$; $p<.001$) anlamlı çıktığı için faktör analizine uygun olduğu söylenebilir. UPDED için yapılan faktör analizine uygunluk analizlerinde ise KMO (.89) ve Bartlett Testi ($\chi^2=1062.177$; $p<.001$) sonuçları da analize uygun olduğunu göstermektedir.

OPDED için yapılan AFA sonucunda ölçeğin öz değerinin 1'den büyük 2 faktör altında toplandığı, bu iki faktörün ölçeğe ilişkin açıkladığı varyansın da %60.0 olduğu anlaşılmıştır. UPDED için yapılmış olan AFA sonucunda ise ölçeğin özdeğerinin 1'den büyük tek faktörlü olduğu, ve ölçeğe ilişkin açıklanan varyansın %55.4 olduğu belirlenmiştir. Kuramsal temele bağlı kalmak için faktör sayısı 1'e sabitlenmiştir. Maddelerin her biri psikolojik danışmanların sunmuş olduğu her bir hizmetin göstergesi olduğu için herhangi bir madde atılmamıştır.

4.2.1.2. Madde analizi. OPDED ve UPDED'in ölçek yapısının ve açıkladığı varyansların hesaplanmasının ardından ölçekteki maddelerin ölçüm yaptığı yapıyı ölçüp ölçmediğini belirlemek amacıyla madde-toplam korelasyonları incelenmiştir. Ölçeklerin her bir maddesi için hesaplanan değerler Tablo 7'de verilmiştir.

Tablo 7

PDED Ölçeklerinin Maddelerine İlişkin Madde-Toplam Korelasyonları

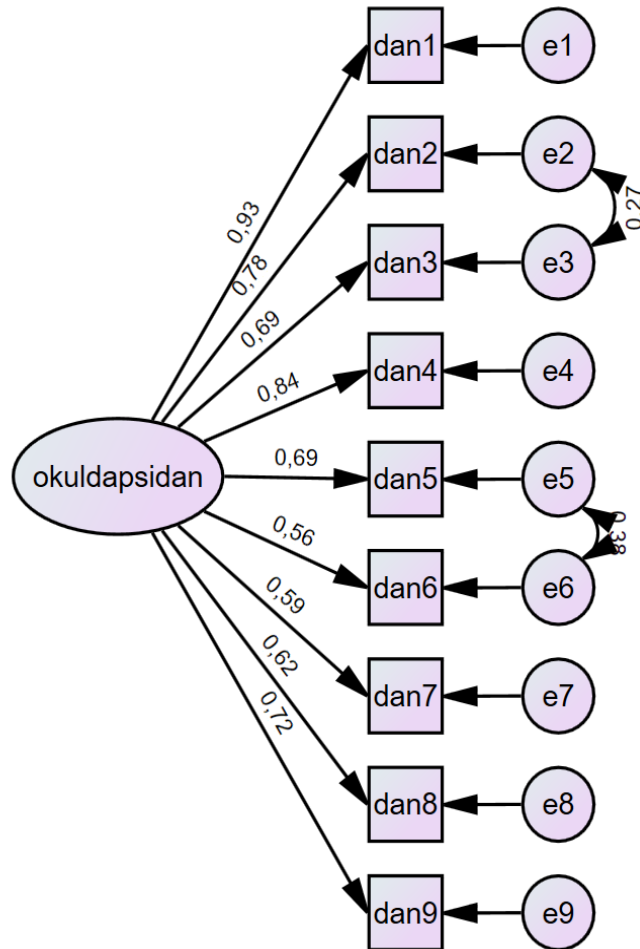
Ölçekler	Maddeler	X_{ort}	Ss	Madde-Toplam Korelasyonu
OPDED	Dan1	3.88	1.06	.720
	Dan2	4.10	.988	.652
	Dan3	3.90	.976	.604
	Dan4	3.88	1.02	.702
	Dan5	3.48	1.11	.421
	Dan6	3.08	1.27	.421
	Dan7	2.59	1.00	.448
	Dan8	3.71	.844	.461
	Dan9	4.06	1.28	.493
UPDED	Dan1u	2.21	1.20	.776
	Dan2u	2.14	1.22	.760
	Dan3u	2.36	1.29	.710
	Dan4u	2.19	1.15	.750
	Dan5u	1.77	1.05	.667
	Dan6u	1.71	1.04	.717
	Dan7u	1.31	.646	.413
	Dan8u	2.72	1.49	.542
	Dan9u	3.06	2.53	.302

Tablo 7'ye bakıldığında OPDED'e ait madde-toplam korelasyon değerlerinin .42 ile .72 arasında değiştiği görülmektedir. UPDED'e ait madde-toplam korelasyonlara baktığımızda ise .30 ile .78 arasında değişim göstermektedir. Madde-Toplam Korelasyonları .30 ve üzerinde olması ölçek maddelerinin geçerliliğinin bir kanıtı olarak belirlenmiştir (Field, 2005). Buna göre ölçek maddeleri ölçülmek istenen özelliği ölçme amacına hizmet ettiği anlaşılmıştır.

4.2.1.3. Doğrulayıcı faktör analizi. OPDED ve UPDED ölçeklerinin AFA ile belirlenmiş yapısının doğrulanması için doğrulama örnekleminin verileri kullanılmıştır. Doğrulama örnekleminde Mahalanobis Uzaklığı ile uç değerler incelenmiş, OPDED ve UPDED için herhangi bir veri atılmadan 210 veri işleme sokulmuştur. Birinci düzey DFA ile incelenen OPDED ölçeğine ait sonuçlar Şekil 4'te ve UPDED ölçeğine ait sonuçlar da Şekil 5'te paylaşılmıştır. Ölçme modelinin veri ile uyumunun değerlendirilmesinde modele ait χ^2/df değerine, yaklaşık hataların ortalama kare köküne (RMSEA), karşılaştırmalı uyum indeksine

(CFI), Tucker Lewis uyum indeksine (TLI) ve standardize edilmiş kalıntıların ortalama kare köküne (SRMR) bakılmıştır.

Önce OPDED analiz edilmiş ve uyum iyiliği sonuçları Tablo 8’de paylaşılmıştır.



Şekil 4. Okulda Psikolojik Danışma Etkinlik Derecelendirme Ölçeği (OPDED) Birinci Düzey Doğrulayıcı Faktör Analizi Path Diyagramı

Tablo 8

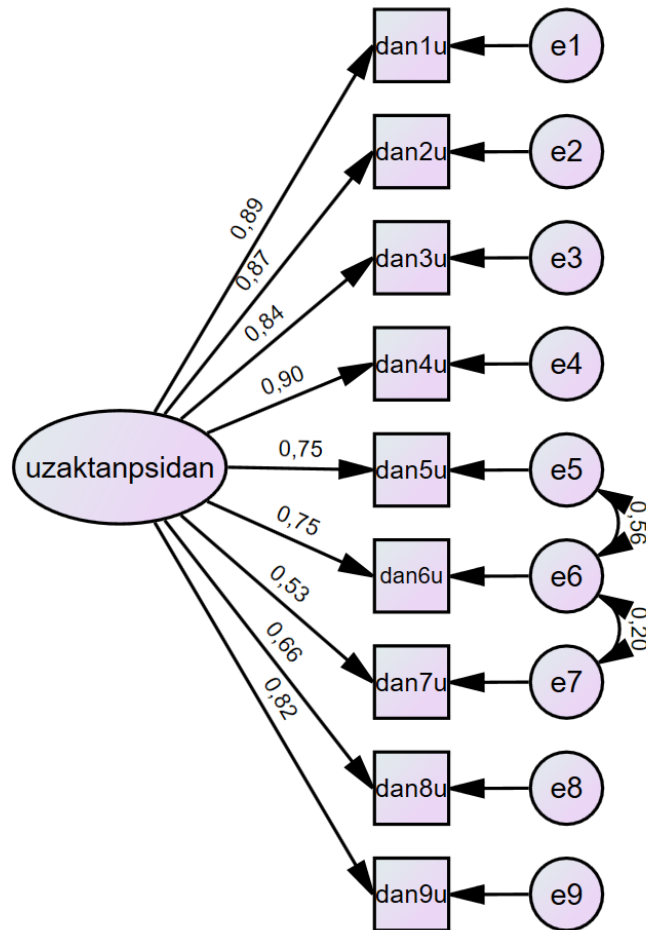
OPDED DFA Uyum İndeksleri

Model	χ^2/sd	CFI	TLI	RMSEA	SRMR
OPDED	1.906	.98	.97	.07	.04

Şekil 4’te yol analizi paylaşılan ve buna bağlı olarak Tablo 8’de sunulan OPDED Ölçeğinin uyum iyiliği indeksleri incelendiğinde model, χ^2/sd değeri 3’ün altında olduğu için mükemmel uyuma; CFI değerine göre .97 ve üzeri olduğu için mükemmel uyuma; TLI değeri olması beklenen değerlere göre .95 üzerinde olduğu için mükemmel uyuma; RMSEA değeri .08’in

altında olduğu için kabul edilebilir uyuma ve SRMR değeri .05'in altında olduğu için mükemmel uyuma sahip olduğu söylenebilir (Hu ve Bentler, 1999).

UPDED Ölçeği doğrulayıcı faktör analizi path diyagramı ve uyum iyiliği indeksleri ise aşağıda paylaşılmıştır.



Şekil 5. Uzaktan Psikolojik Danışma Etkinlik Derecelendirme Ölçeği (UPDED) Birinci Düzey Doğrulayıcı Faktör Analizi Path Diyagramı

Tablo 9

UPDED DFA Uyum İndeksleri

Model	χ^2/sd	CFI	TLI	RMSEA	SRMR
UPDED	2.977	.97	.95	0.1	.04

Şekil 5'te yol analizi paylaşılan ve buna bağlı olarak Tablo 9'da sunulan UPDED Ölçeğinin uyum iyiliği indeksleri incelendiğinde model, χ^2/sd değeri 3'ün altında olduğu için mükemmel uyuma; CFI'a göre .97 ve üzerinde bir değere sahip olduğu için mükemmel uyuma; TLI değeri olması beklenen değerlere göre .95 üzerinde olduğu için mükemmel uyuma ve SRMR değeri

.05'in altında olduğu için mükemmel uyuma sahip olduğu görülmektedir (Hu ve Bentler, 1999). RMSEA değeri ise .1 olduğu için kabul edilebilir uyum değerleri dışına çıkmıştır. RMSEA değerlerinde yanıltıcı bir durum söz konusudur Serbestlik derecesi ($df=25$) ve örneklem boyutu ($N=210$) da görece küçük olduğunda istatistiksel olarak anlamlı olmayan değerler verebilmektedir (Bayram, 2010; Kline, 2005). Bu bulgular dikkate alındığında 9 maddelik Psikolojik Danışma Etkinlik Değerlendirme Ölçeğinin geçerli bir ölçek olduğu ortaya konulmuştur.

4.2.1.4. Birleşim ve ayrışım geçerliliği. PDED'in modifikasyonları olan OPDED ve UPDED ölçeklerine ait birleşim geçerlilikleri hesaplanmış CR ve AVE değerleri Tablo 10'da paylaşılmıştır.

Tablo 10

PDED Ölçeklerine Ait Birleşim ve Ayrışım Geçerliliği

Ölçekler	CR	AVE
OPDED	.91	.52
UPDED	.93	.62

CR: Birleşim Güvenirliği, AVE: Ortalama Açıklanan Varyans, MSV: Maksimum Paylaşılan Varyans, ASV: Ortalama Paylaşılan Varyans. *: AVE'nin karekökünü göstermektedir.

Tablo 10'da paylaşılan OPDED ölçeğinin CR değeri .91; AVE değeri .52 olarak hesaplanmıştır. UPDED Ölçeğine baktığımızda ise CR değeri .93; AVE değerinin ise .62 olduğu anlaşılmıştır. Birleşim kriterleri için $CR > .70$ AVE $> .50$ ve $CR > AVE$ kriterleri gerekli olduğundan ölçeklerin maddelerine yönelik birleşim geçerliliğine sahip olduğu söylenebilir. Ölçekler tek faktörlü olduğu için faktörlerin ayrışmasına yönelik yapılan ayrışım geçerlilikleri yapılamamış, MSV ve ASV değerleri bu sebeple hesaplanamamıştır.

4.2.2. OPDED ve UPDED Ölçeklerine İlişkin Güvenirlik Çalışmaları: OPDED ve UPDED Ölçeklerinin güvenirliliğini belirlemek için Cronbach Alfa Katsayıları hesaplanmıştır. 9 maddelik formda OPDED Ölçeğine ait Cronbach Alfa değeri .91; UPDED Ölçeğine ait Cronbach Alfa değeri .93 olarak bulunmuştur. Bir ölçeğe ait Cronbach Alfa güvenirlilik katsayısının minimum .70 ve üzerinde olması beklenmektedir (DeVellis, 2017). Bu sonuçlara göre OPDED ve UPDED Ölçeklerinin Cronbach Alfa değerleri yeterli olduğu söylenebilir. Güvenirlilik çalışması için yapılan bir diğer analiz de Test-Tekrar Test Yöntemidir. 42 psikolojik danışmana 3 hafta aralıkla uygulanmış olan ölçeklerin OPDED için Kararlılık Katsayısı .88; UPDED için Kararlılık Katsayısı .76 olarak bulunmuştur. Hem Cronbach Alfa Katsayısı hem de uygulanan ön test son test puanlarına göre elde edilmiş ilişki düzeyi puanlarına göre OPDED ve UPDED'in güvenilir ölçekler olduğu söylenebilir.

5. BÖLÜM

ÇALIŞMA 2

YÖNTEM

Bu bölümde ‘Okulda Yüz Yüze Yürütülen Psikolojik Danışma Hizmeti ile Uzaktan Yürütülen Psikolojik Danışma Hizmeti Arasındaki İlişkide Çevrimiçi Psikolojik Danışma Tutumlarının Etkisi’ isimli 2. Çalışmanın modeli, çalışma grubu, kullanılan araçlar, verilerin toplanması ve verilerin analizinde kullanılan yöntemler hakkında bilgi verilmiştir.

5.1. Çalışmanın Modeli

Bu çalışma, okullarda çalışan psikolojik danışmanların yüz yüze ve uzaktan sundukları psikolojik danışma hizmetleri arasındaki ilişkide çevrimiçi psikolojik danışma tutumlarının düzenleyici etkisini anlamaya yönelik ilişkisel tarama modelinde bir çalışmadır. Çalışmanın bağımsız değişkeni okulda yüz yüze sürdürülen psikolojik danışma hizmetinin sıklığı iken, bağımlı değişken uzaktan sunulan psikolojik danışma hizmeti sıklığıdır. Çevrimiçi psikolojik danışma tutumları ise uzaktan psikolojik danışma hizmetinin sıklığına ne düzeyde etki ettiği anlaşılmaya çalışılan düzenleyici değişkendir.

5.2. Çalışmanın Grubu

Bu bölümde çalışmaya katılan psikolojik danışmanların özellikleri hakkında Tablo 11’de bilgi verilmiştir.

Tablo 11

Çalışma 2’ye katılan okul psikolojik danışmanlarının demografik özellikleri

Değişken		n	%
Cinsiyet	Kadın	184	71.3
	Erkek	74	28.7
Yaş Aralığı	18-24	57	22.1
	25-45	156	60.5
	46 ve üstü	45	17.4
Eğitim	Lisans	203	78.7
Düzeyi	Yüksek L.	54	20.9
	Doktora	1	0.4
Çalışma Süresi	0-5	112	43.4
	6-10	54	20.9
	11-15	55	21.3
	15 ve üstü	37	14.3
Okul Türü	Devlet O.	200	77.5
	Özel Okul	58	22.5
Okul	Okul Öncesi	36	14.0
Kademesi	İlköğretim	115	44.6
	Lise	95	36.8
	Diğer	12	4.7

Toplam	258	100.0
--------	-----	-------

Analizler için olması gereken örneklem büyüklüğünün yeter sayısı konusunda farklı görüşler bulunmaktadır. Kline (1994)' a göre faktör analizi için $N > 200$ olması yeterlidir. Pedhazur ve Schmelkin (1991) 50'den büyük olmasının, Comrey ve Lee (1992) 100'den büyük olmasının; Sivo ve diğerleri (2006) 200'den büyük olmasının, Tabachnick ve Fidell (2013) 300'den büyük olmasının gerekli olduğunu belirtmiştir. Ayrıca Comrey ve Lee (1992) örneklem büyüklüğü konusunda 100 verinin yetersiz, 200'ün orta yeterlilikte, 300'ün yeterli, 500'ün çok iyi ve minimum 1000 verinin mükemmel yeterlilikte olduğunu belirtmiştir. Bunun yanında bazı çalışmalarda her parametre başına 10 veri ya da madde başına 5-10 veri olması önerisinde bulunulmuştur (Comrey & Lee, 1992; Hu, Bentler & Kano, 1992). Bu çalışmada kullanılan OPDED ve UPDED Ölçeklerinde toplam 18 madde bulunmaktadır. Geliştirilen Psikolojik Danışma Hizmetlerini Çevrimiçi Sunma Tutumu Ölçeğinin (PDHİÇET) madde sayısı ise 15'tir. Madde başına düşen 5-10 veri kriterine göre 165-330 veri arası bir örneklem büyüklüğü gerekmektedir. Elde edilen verilerin sayısı hem madde koşulunu ve parametre koşulunu karşılayacak minimum koşullarını sağlayabilmektedir. Bu bakımdan örneklem büyüklüğünün yeterli olduğu söylenebilir.

5.3. Veri Toplama Araçları

Bu çalışmada verilerin toplanması için Kişisel Bilgi Formu, OPDED, UPDED ve PDHİÇET Ölçekleri kullanılmıştır. Bu ölçeklerle ilgili bilgiler aşağıda sunulmuştur.

5.3.1. Kişisel Bilgi Formu: Katılımcıların sosyodemografik özelliklerini elde etmek amacıyla araştırmacı tarafından geliştirilmiştir. Hazırlanan formda okul psikolojik danışmanlarının cinsiyeti, yaş aralığı, mezuniyet derecesi, psikolojik danışman olarak çalışma süresi, çalışılan okulun türü ve hangi okul kademesi olduğuna dair bilgiler bulunmaktadır (EK-1).

5.3.2. Okulda Psikolojik Danışma Etkinliği Derecelendirme Ölçeği (OPDED): OPDED okullarda çalışan psikolojik danışmanların rehberlik servisinde yüz yüze yaptığı psikolojik danışma hizmeti etkinliklerini ne sıklıkta yerine getirdiklerini gösteren bir ölçektir (EK-2). OPDED Ölçeği SCARS ölçeğinin Türk kültürüne uyarlanmış olan 'psikolojik danışma' alt boyutundan ibarettir.

Ölçek beş dereceli olarak puanlanmaktadır. 1 puan 'bu aktiviteyi asla yapmam' şeklinde bir ifade belirtirken, 5 puan 'bu aktiviteyi rutin bir şekilde yaparım' anlamına gelmektedir. Psikolojik danışmanın okulda gerçekleştirdiği belirttiği etkinlikler ayrı ayrı puanlanmaktadır.

Toplamda 9 madde olan bu ölçek, ‘öğrencilerle ailevi/kişisel konularda psikolojik danışma yapma’, ‘sosyal beceriler ve ilişkilere yönelik küçük gruplarla psikolojik danışma yapma’ ve ‘bireysel ve grupla psikolojik danışma hizmeti alanların durumlarını takip etme’ gibi psikolojik danışma hizmetini kapsayan maddelerden oluşmaktadır.

Orijinali SCARS Ölçeğinin psikolojik danışma alt boyutunda asıl etkinliklerin puanlandığı ölçeğin Cronbach Alfa değeri .85; tercih edilen etkinliklerin puanlandığı ölçeğin Cronbach Alfa değeri ise .83’tür. Bu çalışmada OPDED kapsamında elde edilmiş güvenirlik değeri ise .91’dir. 42 psikolojik danışman ile 3 hafta arayla uygulanan Test-Tekrar Test Yöntemi sonucu elde edilmiş kararlılık katsayısı ise .88’dir. Ayrıca yapılan AFA sonucunda ölçeğin açıklanan varyansının %60.0 olduğu belirlenmiştir. AFA sonrası uygulanan DFA sonucunda elde edilen uyum indeksleri de şöyledir: $\chi^2/sd=1.906$; CFI=.97; TLI=.97; RMSEA=.07; SRMR=.04.

5.3.3. Uzaktan Psikolojik Danışma Etkinliği Derecelendirme Ölçeği (UPDED):

UPDED okullarda çalışan psikolojik danışmanların uzaktan sundukları psikolojik danışma hizmeti etkinliklerini ne sıklıkta yerine getirdiklerini gösteren bir ölçektir (EK-2). UPDED Ölçeği SCARS ölçeğinin Türk kültürüne uyarlanmış olan ‘psikolojik danışma’ alt boyutundan ibarettir. OPDED Ölçeği ile aynı maddelere sahip olup OPDED okullarda, UPDED ise okul dışında ne düzeyde psikolojik danışma hizmeti sunulduğu bilgisini vermektedir.

Ölçek beş dereceli olarak puanlanmaktadır. 1 puan ‘bu aktiviteyi asla yapmam’ şeklinde bir ifade belirtirken, 5 puan ‘bu aktiviteyi rutin bir şekilde yaparım’ anlamına gelmektedir. Psikolojik danışmanın uzaktan gerçekleştirdiği belirttiği etkinlikler ayrı ayrı puanlanmaktadır. Toplamda 9 madde olan bu ölçek, ‘öğrencilerle ailevi/kişisel konularda psikolojik danışma yapma’, ‘sosyal beceriler ve ilişkilere yönelik küçük gruplarla psikolojik danışma yapma’ ve ‘bireysel ve grupla psikolojik danışma hizmeti alanların durumlarını takip etme’ gibi psikolojik danışma hizmetini kapsayan maddelerden oluşmaktadır.

Bu çalışma kapsamında UPDED için elde edilmiş güvenirlik değeri .93 olarak bulunmuştur. 42 psikolojik danışman ile 3 hafta arayla uygulanan Test-Tekrar Test Yöntemi sonucu elde edilmiş kararlılık katsayısı .76 olarak hesap edilmiştir. Ayrıca yapılan AFA sonucunda ölçeğin açıklanan varyansının %55.4 olduğu belirlenmiştir. DFA sonucunda elde edilen uyum indeksleri ise şöyledir: $\chi^2/sd=2.977$; CFI=.97; TLI=.95; RMSEA=.1; SRMR=.04. Bu değerlere göre modelin kabul edilebilir uyum gösterdiği söylenebilir (Hu ve Bentler, 1999; Cho, Hwang, Sarstedt ve Ringle, 2020).

5.3.4. Psikolojik Danışma Hizmetlerini Çevrimiçi Sunma Tutumu Ölçeği (PDHİÇET): Psikolojik Danışma Hizmetlerini Çevrimiçi Sunma Tutumu Ölçeği (PDHİÇET) araştırmacı tarafından geliştirilmiş, psikolojik danışmanların çevrimiçi koşullarda psikolojik danışma hizmetini yerine getirme tutumlarının ne düzeyde olduğunu gösteren bir ölçektir (EK-3). PDHİÇET ‘çevrimiçi olumlu tutum’ ve ‘çevrimiçi olumsuz tutum’ olarak adlandırılan iki boyuttan ve toplamda 15 maddeden oluşmaktadır. Tüm ölçekten alınabilecek en düşük puan 15 iken, en yüksek puan 75’tir. Ölçekteki tüm maddelerin toplanması ile toplam puan elde edilmektedir. Olumsuz tutum boyutundaki maddeler ters çevrildikten sonra puanlama yapılmaktadır.

Çalışma 1 kapsamında PDHİÇET’in açıklanan varyansı olumlu tutum boyutu için %55.41; olumsuz tutum için %7.93 ve toplamda %63.34 olarak hesaplanmıştır. İç tutarlılığına baktığımızda ise olumlu tutum boyutu katsayısı $Cr\alpha=.95$; olumsuz tutum boyutu katsayısı $Cr\alpha=.94$ ve ölçeğin tamamının iç tutarlılık katsayısı $Cr\alpha=.96$ olarak hesaplanmıştır. Test Tekrar Test Yöntemi ile elde edilen kararlılık katsayısı ise .88’dir.

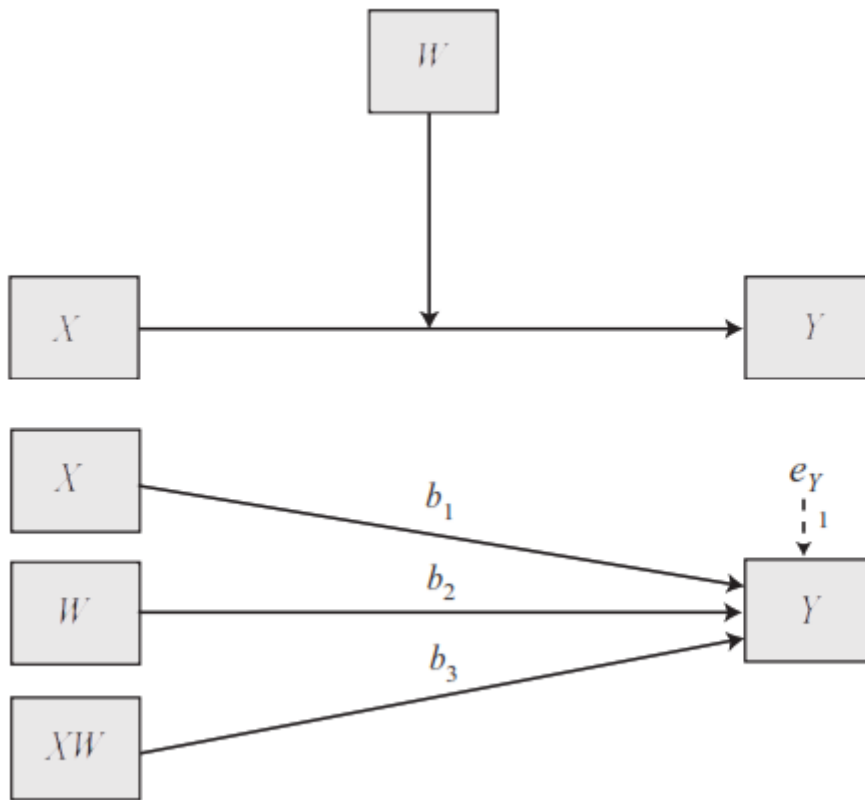
5.4. Verilerin Toplanması ve Analizi

Çalışma 2 kapsamında önce psikolojik danışmanların okulda yapmış oldukları psikolojik danışma etkinliklerinin ve uzaktan yaptıkları psikolojik danışma etkinliklerin sıklık değerleri incelenmiş, ölçeklerin betimleyici istatistiki değerleri paylaşılmıştır. Okulda yapılan psikolojik danışma hizmeti sıklığının uzaktan yapılan psikolojik danışma sıklığını açıklayıp açıklamadığı basit regresyon analizi ile ortaya konulmuştur. Ardından okulda yapılan psikolojik danışma etkinlikleri ile uzaktan yapılan psikolojik danışma etkinlikleri arasındaki ilişkide hem sosyodemografik özelliklerin hem de çevrimiçi psikolojik danışma hizmet tutumlarının düzenleyici etkisinin olup olmadığı basit düzenleyici model aracılığı ile ortaya konulmaya çalışılmıştır.

OPDED ve UPDED Ölçeklerinin toplam puanlarının tek değişkenli normalliğini hesaplamak için basıklık ve çarpıklık değerleri incelenmiştir. Basıklık ve çarpıklık katsayılarının -1 ve +1 aralığında olması beklenmektedir (Büyüköztürk, 2009). OPDED ‘in toplam puanlarına ait çarpıklık katsayısı -.51 ve basıklık katsayısı .32; UPDED’in toplam puanlarına ait çarpıklık katsayısı .59 ve basıklık katsayısı -.19 olarak tespit edilmiştir. Ayrıca basit regresyon analizi için gerekli olan temel varsayımlardan biri olan Durbin Watson katsayısı hesaplanmıştır. Öztürk (2005)’e göre bu katsayının 1.5 ile 2.5 arasında bir değer alması gerekmektedir. Çalışma kapsamında yapılan analiz sonucu $d=1.51$ olarak bulunmuş, böylece

hata terimleri arasında otokorelasyon olmadığı ortaya konulmuştur. Elde edilen bu sonuçlara göre regresyon analizi yapmak mümkündür.

Düzenleme ya da moderasyon etkisi, bağımsız bir değişkenin bağımlı değişken üzerindeki doğrudan etkisinin üçüncü bir değişken tarafından farklılaştırılması durumunu açıklamaktadır ve düzenleyici değişken bağımlı ve bağımsız değişken arasındaki ilişkinin etkisini ve yönünü değiştirme gücüne sahip olabilir (Collier, 2020). Düzenleyicilik istatistiksel olarak açıklanmaya çalışılan bir kavramdan çok, teorik olarak belirlenmeye çalışılan bir durumdur (Dawson, 2014). Hayes (2022)'e göre düzenleyici etki modeli Şekil 6'da belirtildiği gibi gösterilmektedir. Modelde X değişkeni bağımsız, Y değişkeni bağımlı, W değişkeni ise düzenleyici değişken olarak adlandırılmaktadır. İstatistiksel olarak gösterimine baktığımızda ise XW bağımsız ve düzenleyici değişkenlerin birlikte oluşturdukları etkileşimi, b_1 , b_2 ve b_3 ise bağımlı değişken üzerindeki etkiyi açıklamaktadır.



Şekil 6: Basit Düzenleyici Etki Modeli (Hayes, 2022).

Bu çalışmada X değişkeni okulda yapılan psikolojik danışma etkinliklerinin sıklığını; Y değişkeni uzaktan yapılan psikolojik danışma etkinliklerinin sıklığını; W değişkeni ise sosyo-demografik özellikler ve psikolojik danışma hizmetlerini çevrimiçi sunma tutumu düzeyini

göstermektedir. Analize geçilmeden düzenleyici etki modelinin uygun olup olmadığının belirlenebilmesi için bazı varsayımlar araştırılmıştır. Buna göre öncelikle bağımsız ve bağımlı değişkenin sürekli değişken olması gerekmektedir (Hayes, 2017). Hem OPDED puanları hem de UPDED puanları sürekli değişken olduğu için bu varsayımı karşılamaktadır.

Bu modelde sürekli düzenleyici değişkenler için grafik oluştururken 16-50-84 yüzdeleri ve -1, +1 ortalama uzaklıkları ile saçılımları incelenmiş, ayrıca Johnson-Neyman tekniğinin çıktıları ile kontrol edilmiştir. Bir nokta seç tekniği ortalamadan -1 ve +1 uzaklıkta belirli noktaların seçilip düşük, orta ve yüksek şeklinde düzenleyici etki etkileşiminin dağılımını göstermek için kullanılmaktadır (Hayes, 2022). Genel olarak bir nokta seç yaklaşımı kullanılırken X'in verilen W üzerindeki koşullu etkisinin standart hatasına oranı ile hesaplanmaktadır. Johnson-Neyman tekniğinde ise durumsal etkiler için ayrıntılı sonuçlar vermektedir.

Varsayımlardan bir diğeri bağımsız ve bağımlı değişken arasındaki ilişkinin doğrusal olması gerekliliğidir. Bu çalışmada psikolojik danışma hizmetlerinin sıklığı saçılım grafiği ile incelenmiş ve doğrusal olduğu görülmüştür. Ayrıca eş varyans için hataların normal değilip dağılmadığı da saçılım grafiği üzerinden incelenmiş ve dağılımın normal olduğu anlaşılmıştır. Son olarak kayıp veri incelemesi yapılmış, Cook's ve Mahalanobis uzaklığı ile veriler atılarak aykırı değerler veri setinden çıkarılmıştır. Elde edilen verilerde ortalama puanlar alınmış, sonrasında ise bağımlı ve bağımsız değişkenlerin puanları standardize edilerek z puanına dönüştürülmüştür. Verilerin standart puanlara çevrilerek hem kolay sonuç alınabilmesi sağlanmakta hem de çoklu bağlantılılık problemi ortadan kaldırılmaktadır (Dawson, 2014; Collier, 2020).

Analize geçilmeden evvel standardize edilmiş bağımsız değişken (X) puanları ile düzenleyici (W) puanları çarpılarak, etkileşimsel terim oluşturulmuştur. Sonra da düzenleyici değişkenin bağımsız değişkenle girdiği etkileşimi gösteren etkileşimsel terim ile basit düzenleyici bir model oluşturularak anlamlılık düzeylerine bakılmıştır.

Analizler SPSS 28 ve SPSS Process v4.2 programları aracılığı ile hesaplanmıştır. SPSS Process üzerinden elde edilen regresyon, varyans, güven aralık değerleri Process programında yer alan hazır modellerden uygun model olan Model 1 seçilerek açıklanmaya çalışılmıştır. En son safhada düzenleyici etki basit eğim analizi grafiği üzerinde gösterilmiş ve bulgular paylaşılmıştır.

6. BÖLÜM

ÇALIŞMA 2

BULGULAR

Bu bölümde “Okulda Yüz Yüze Yürütülen Psikolojik Danışma Hizmeti ile Uzaktan Yürütülen Psikolojik Danışma Hizmeti Arasındaki İlişkide Çevrimiçi Psikolojik Danışma Tutumlarının Etkisi” isimli Çalışma 2’nin amaçları doğrultusunda yapılan analizler ve analizler sonucunda elde edilen bulgulara yer verilmiştir. Öncelikle psikolojik danışmanların okulda yüz yüze yürüttükleri psikolojik danışma hizmeti sıklığının uzaktan yürütülen psikolojik danışma hizmeti sıklığına olan etkisi ortaya konulmuştur. Bundan sonra yüz yüze ve uzaktan yürütülen psikolojik danışma hizmeti düzeyleri arasındaki ilişkide sosyo-demografik özelliklerin etkisine bakılmıştır. En sonunda ise çevrimiçi psikolojik danışma hizmeti sunma tutumunun bu ilişkideki düzenleyici etkisi incelenmiştir.

6.1. Okulda Yüz Yüze Yürütülen Psikolojik Danışma Sıklığının Uzaktan Yürütülen Psikolojik Danışma Sıklığına Etkisi

Psikolojik danışma etkinliklerinin düzeylerine ilişkin betimsel istatistikler ve okullarda yapılan psikolojik danışma etkinliklerinin sıklığının uzaktan yapılan psikolojik danışma etkinliği sıklığına olan etkisi aşağıda paylaşılmıştır.

Tablo 12

Okulda yüz yüze yapılan psikolojik danışma etkinliklerinin uzaktan yapılan psikolojik danışma etkinliklerinin ilişkisi

Değişkenler	Ortalama	ss	r	R ²	t
Okulda Psi. Dan.	32.03	7.03	.45	.20	7.983**
Uzaktan Psi. Dan.	20.20	7.99			

** $p < .05$

Tablo 12’ye göre okulda yüz yüze yapılan psikolojik danışma etkinliğine ait toplam puanların ortalaması 32.03 iken uzaktan yapılan psikolojik danışma etkinliklerinin toplam puanları ortalaması 20.20 olarak hesaplanmıştır. Okulda yapılan psikolojik danışma etkinliklerinin sıklığı ile uzaktan yapılan psikolojik danışma etkinliklerinin sıklığı arasındaki ilişkinin düzeyi Pearson Korelasyon Katsayısı ile incelenmiş ve $r = .45$ olarak hesap edilmiştir ($p < .05$). Okulda yapılan psikolojik danışma sıklığının uzaktan yapılan psikolojik danışma sıklığını yordadığı ve açıklanan varyansın %20 olduğu tespit edilmiştir.

6.2. Psikolojik Danışma Hizmetlerinde Sosyo-Demografik Değişkenlerin Düzenleyici Etkisi

Okulda yapılan psikolojik danışma sıklığının uzaktan yapılan psikolojik danışma sıklığına olan etkisinde cinsiyet, yaş aralığı, eğitim düzeyi, çalışma süresi, okulun türü ve çalışılan okulun kademesi gibi sosyo-demografik özelliklerin düzenleyici etkisi olup olmadığı basit düzenleyici model ile incelenmiş ve bulgular paylaşılmıştır.

6.2.1. Okulda Yüz Yüze Yürütülen Psikolojik Danışma Sıklığı ile Uzaktan Yürütülen Psikolojik Danışma Sıklığı Arasındaki İlişkide Cinsiyetin Düzenleyici Etkisi:

Psikolojik danışmanların okulda yaptığı psikolojik danışma etkinliklerinin sıklığı ile uzaktan yaptıkları psikolojik danışma etkinliklerinin sıklığı arasındaki ilişkide cinsiyetin düzenleyici etkisinin olup olmadığını regresyon temelli düzenleyici etki testleri yapılan bir model oluşturulmuştur. Bu model Process aracılığı ile test edilmiş ve yapılan analizin sonuçları Tablo 13'te paylaşılmıştır.

Tablo 13

Cinsiyetin Düzenleyici Etkisi

			β	SE	t	p
	Sabit	i_y	-.21	.17	-1.23	.22
	Okulda Psi. Dan. (X)	b_1	.27	.17	1.60	.11
	Cinsiyet (W)	b_2	.16	.12	1.31	.19
	Etkileşim (XW)	b_3	.14	.13	1.11	.27
$R^2=.208$, $MSE=.801$						
$F(3,254) = 22.300$, $p < .001$						

β : Standartlaştırılmış Regresyon Katsayısı, SE: Standart hata, MSE: Ortalama kareler hatası, * $p < .05$

Tablo 13'te okulda yüz yüze yapılan psikolojik danışma hizmetlerinin sıklığının (X) uzaktan yapılan psikolojik danışma hizmetlerinin sıklığına (Y) olan etkisinde cinsiyetin düzenleyici etkisi araştırılmış ve elde edilen bulgular paylaşılmıştır. Değerlendirilen modelin anlamlı olduğu ($F(3,254)=22.300$, $p < .001$) ve tüm tahmin değişkenlerinin uzaktan psikolojik danışma sıklığındaki değişimin %21'ini açıkladığı görülmektedir. Buna rağmen okulda yapılan psikolojik danışma sıklığı ile cinsiyet etkileşiminin uzaktan psikolojik danışma sıklığı üzerindeki etkisinin anlamlı olmadığı belirlenmiştir ($\beta=.138$, $F(1,254)=1.230$, %95 GA [-.11, .38], $p=.27$). Sonuç olarak cinsiyetin okulda yapılan psikolojik danışma sıklığı ile uzaktan yapılan psikolojik danışma sıklığı arasındaki ilişkide düzenleyici etkisinin bulunmadığı anlaşılmıştır.

6.2.2. Okulda Yüz Yüze Yürütülen Psikolojik Danışma Sıklığı ile Uzaktan Yürütülen Psikolojik Danışma Sıklığı Arasındaki İlişkide Yaşın Düzenleyici Etkisi:

Psikolojik danışmanların okulda yaptığı psikolojik danışma etkinliklerinin sıklığı ile uzaktan yaptıkları psikolojik danışma etkinliklerinin sıklığı arasındaki ilişkide yaşı düzenleyici etkisini incelemek için bir model oluşturulmuş ve yapılan analizin sonuçları Tablo 14’te paylaşılmıştır.

Tablo 14

Yaşın Düzenleyici Etkisi

			β	SE	t	p
	Sabit	iy	.315	.210	1.500	.135
	Okulda Psi. Dan. (X)	b ₁	.490	.218	2.243	.026
	Yaş (W)	b ₂	-.010	.006	-1.552	.122
	Etkileşim (XW)	b ₃	-.001	.007	-.168	.867
R ² = .207, MSE= .802						
F(3,254) = 22.091 , p < .001						

β : Standartlaştırılmış Regresyon Katsayısı, SE: Standart hata, MSE: Ortalama kareler hatası, *p<.05

Tablo 14’te okulda yapılan psikolojik danışma hizmetlerinin sıklığı ile (X) uzaktan yapılan psikolojik danışma hizmetlerinin sıklığı (Y) arasındaki ilişkide yaşı düzenleyici etkisinin olup olmadığı araştırılmıştır ve bulgular paylaşılmıştır. Değerlendirilen modelin anlamlı olduğu ($F_{(3,254)}=22.091$, $p<.001$) ve tüm tahmin değişkenlerinin uzaktan psikolojik danışma sıklığındaki değişimin %21’ini açıkladığı görülmektedir. Buna rağmen okulda yapılan psikolojik danışma sıklığı ile yaşı etkileşiminin (XW) uzaktan psikolojik danışma sıklığı üzerindeki etkisinin anlamlı olmadığı belirlenmiştir ($\beta = -.001$, $F_{(1,254)} = .028$, %95 GA [-.014, .012], $p = .867$). Sonuç olarak yaşı bu modelde düzenleyici etkisinin bulunmadığı anlaşılmıştır.

6.2.3. Okulda Yüz Yüze Yürütülen Psikolojik Danışma Sıklığı ile Uzaktan Yürütülen Psikolojik Danışma Sıklığı Arasındaki İlişkide Eğitim Düzeyinin Düzenleyici Etkisi: Bu çalışmada psikolojik danışmanlar en son aldıkları diplomaya göre eğitim düzeyi bakımından farklı kategorilere ayrılmışlardır. Psikolojik danışmanların 203’ü lisans mezunu, 54’ü yüksek lisans mezunu ve bir tanesi de doktora mezunudur. Doktora mezunları için kategorik olarak yeterli sayı oluşmadığından analiz dışında bırakılmıştır. Buna göre okulda yapılan psikolojik danışma etkinliklerinin sıklığı ile uzaktan yapılan psikolojik danışma etkinliklerinin sıklığı arasındaki ilişkide eğitim düzeyinin düzenleyici etkisini incelenmiştir. Yapılan analizin sonuçları Tablo 15’te paylaşılmıştır.

Tablo 15

Eğitim Düzeyinin Düzenleyici Etkisi

			β	SE	t	p
	Sabit	i_y	-.048	.181	-.266	.79
	Okulda Psi. Dan. (X)	b_1	.578	.188	3.074	.002
	Eğitim Düzeyi (W)	b_2	.048	.144	.331	.74
	Etkileşim (XW)	b_3	-.114	.154	-.742	.459
$R^2 = .201$, MSE = .810						
$F(3,253) = 21.235$, $p < .001$						

β : Standartlaştırılmış Regresyon Katsayısı, SE: Standart hata, MSE: Ortalama kareler hatası, $*p < .05$

Tablo 15'te okulda yapılan psikolojik danışma hizmetlerinin sıklığı ile (X) uzaktan yapılan psikolojik danışma hizmetlerinin sıklığı (Y) arasındaki ilişkide eğitim düzeyinin düzenleyici etkisinin olup olmadığı araştırılmış ve sonuçlar paylaşılmıştır. Değerlendirilen modelin anlamlı olduğu ($F_{(3,253)} = 21.235$, $p < .001$) ve tüm tahmin değişkenlerinin uzaktan psikolojik danışma sıklığındaki değişimin %20'sini açıkladığı görülmektedir. Buna rağmen okulda yapılan psikolojik danışma sıklığı ile eğitim düzeyinin etkileşiminin (XW) uzaktan psikolojik danışma sıklığı üzerindeki etkisinin anlamlı olmadığı belirlenmiştir ($\beta = -.114$, $F_{(1,253)} = .551$, %95 GA [-.418, .189], $p = .459$). Sonuç olarak eğitim düzeyinin bu modelde düzenleyici etkisinin bulunmadığı anlaşılmıştır.

6.2.4. Okulda Yüz Yüze Yürütülen Psikolojik Danışma Sıklığı ile Uzaktan Yürütülen Psikolojik Danışma Sıklığı Arasındaki İlişkide Çalışma Süresinin Düzenleyici Etkisi: Okulda yapılan psikolojik danışma etkinliklerinin sıklığı ile uzaktan yapılan psikolojik danışma etkinliklerinin sıklığı arasında çalışma süresinin düzenleyici bir etkisi olup olmadığı incelenmiş ve sonuçlar Tablo 16'da paylaşılmıştır.

Tablo 16

Çalışma Süresinin Düzenleyici Etkisi

			β	SE	t	p
	Sabit	i_y	.160	.087	1.834	.067
	Okulda Psi. Dan. (X)	b_1	.546	.089	6.089	.000
	Çalışma Süresi (W)	b_2	-.018	.008	-2.290	.023
	Etkileşim (XW)	b_3	-.001	.007	-1.255	.211
$R^2 = .219$, MSE = .789						
$F(3,254) = 23.827$, $p < .001$						

β : Standartlaştırılmış Regresyon Katsayısı, SE: Standart hata, MSE: Ortalama kareler hatası, $*p < .05$

Tablo 16'ya baktığımızda değerlendirilen modelin anlamlı olduğu ($F_{(3,254)} = 23.254$, $p < .001$) ve tüm tahmin değişkenlerinin uzaktan psikolojik danışma sıklığındaki değişimin %22'sini açıkladığı görülmektedir. Ayrıca çalışma süresinin uzaktan psikolojik danışma sıklığı üzerinde bir etkisi olduğu anlaşılmıştır ($\beta = -.018$, %95 GA $[-.0339, -.002]$, $p = .023$). Fakat okulda yapılan psikolojik danışma hizmeti sıklığı ile çalışma süresinin etkileşiminin (XW) uzaktan yapılan psikolojik danışma hizmeti sıklığına etkisinin bulunmadığı görülmüştür ($\beta = -.001$; %95 GA $[-.025, .006]$; $p = .21$). Bu sonuçlara göre çalışma süresinin modelde düzenleyici bir etkisinin olmadığı belirlenmiştir.

6.2.5. Okulda Yüz Yüze Yürütülen Psikolojik Danışma Sıklığı ile Uzaktan Yürütülen Psikolojik Danışma Sıklığı Arasındaki İlişkide Okul Türünün Düzenleyici Etkisi: Okulda yapılan psikolojik danışma hizmeti sıklığı ile uzaktan yapılan psikolojik danışma hizmeti sıklığı arasındaki ilişkide okul türünün düzenleyici etkisinin olup olmadığının anlaşılabilmesi için Process aracılığı ile analiz yapılmış ve sonuçları aşağıda paylaşılmıştır.

Tablo 17

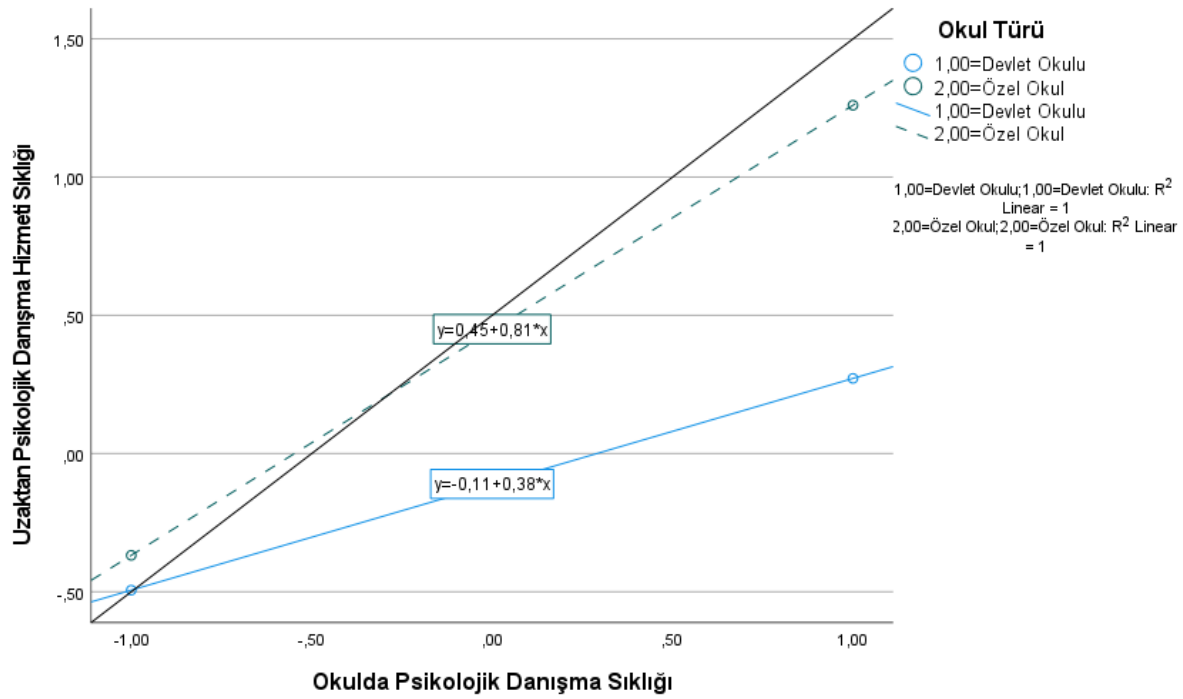
Okul Türünün Düzenleyici Etkisi

			β	SE	t	p
	Sabit	iy	-.668	.167	-4.009	.000
	Okulda Psi. Dan. (X)	b ₁	-.048	.172	-.276	.783
	Okul Türü (W)	b ₂	.557	.129	4.309	.000
	Etkileşim (XW)	b ₃	.431	.138	3.120	.002
$R^2 = .272$, MSE = .736						
$F(3,254) = 31.678$, $p < .001$						

Standartlaştırılmış Regresyon Katsayısı, SE: Standart hata, MSE: Ortalama kareler hatası,

* $p < .05$

Tablo 17'de yer alan sonuçlara bakıldığında modelin anlamlı olduğu ve tüm tahmin değişkenlerinin uzaktan psikolojik danışma sıklığındaki değişimin %27'sini açıkladığı görülmektedir ($F(3,254) = 31.678$, $p < .001$). Buna bağlı olarak okulda psikolojik danışma sıklığı ile okul türünün etkileşiminin anlamlı olduğu ($\beta = .431$, $F(1,254) = 9.734$, %95 GA $[-.159, .703]$, $p = .002$) ve etkileşim etkisinin modelde açıklanan varyansa katkısının %3 ($R^2\text{-chg} = .028$) olduğu belirlenmiştir. Okul türünün düzenleyici etkisine ait basit eğim analizi sonuçları Şekil 7'de verilmiştir.



Şekil 7. Okul Türünün Düzenleyici Etki Grafiği

Şekil 7’de okul türünün düzenleyici etkisi gösterilmiştir. Kesikli çizgi özel okulu temsil ederken, düz çizgi devlet okuluna aittir. Özel okulda psikolojik danışma yapmanın sıklığı arttıkça uzaktan psikolojik danışma etkinliğinin sıklığını devlet okulundakine göre daha hızlı artırmaktadır (booster). Diğer bir deyişle özel okullarda psikolojik danışman olarak çalışma durumunun devlet okullarında çalışmaya kıyasla uzaktan psikolojik danışma sıklığını artırdığı anlaşılmıştır.

6.2.6. Okulda Yüz Yüze Yürütülen Psikolojik Danışma Sıklığı ile Uzaktan Yürütülen Psikolojik Danışma Sıklığı Arasındaki İlişkide Okul Kademesinin Düzenleyici Etkisi: Psikolojik danışmanlar çalıştıkları okulların kademelerine göre sınıflandırılmış, okul öncesinde çalışan 36, ilköğretimde çalışan 115, liselerde çalışan 95 ve diğer kademelerde çalışan 12 psikolojik danışman olduğu belirlenmiştir. Okul kademesi kategorik bir değişken olması sebebiyle Process programında çoklu kategorik analizlerden Indicator kodu seçilmiştir. İki'den fazla kategori barındıran düzenleyici değişkenler için doğru sonuç alınması için bu kod kullanılmaktadır (Hayes & Montoya, 2017). Bu kademelerin okulda yüz yüze yapılan psikolojik danışma hizmeti sıklığı ile uzaktan psikolojik danışma sıklığı arasında düzenleyici bir etkisinin olup olmadığı analiz edilmiş ve sonuçlar Tablo 18’de paylaşılmıştır.

Tablo 18
Okul Kademesinin Düzenleyici Etkisi

		β	SE	t	p
Sabit	iy	-.057	.236	-.244	.808
Okulda Psi. Dan. (X)	b ₁	.486	.160	3.044	.003
Okul Kademesi (W ₁)	b ₂	-.027	.250	-.109	.913
Okul Kademesi (W ₂)	b ₃	.163	.246	.638	.524
Okul Kademesi (W ₃)	b ₄	.475	.349	1.363	.174
Etkileşim (XW ₁)	b ₅	-.193	.186	-1.041	.299
Etkileşim (XW ₂)	b ₆	-.053	.197	-.270	.787
Etkileşim (XW ₃)	b ₇	.252	.251	1.001	.318
R ² = .233 , MSE = .788					
F(7,250) = 10.855, p < .001					

β : Standartlaştırılmış Regresyon Katsayısı, SE: Standart hata, MSE: Ortalama kareler hatası, *p<.05

Tablo 18’de okul kademesinin düzenleyici etkisi çoklu kategorik düzenleyici analiz ile edilmiş ve bulgular paylaşılmıştır. Çoklu kategorik düzenleyici değişken bulunduran analizlerde ikili karşılaştırmalar en düşük düzey referans alınarak yapılmaktadır (Hayes & Montoya, 2017). Birinci düzeyde bulunan okul öncesi ile diğer okul kademeleri model içerisinde bire bir karşılaştırılmış ve bu karşılaştırmalar sonucunda uzaktan psikolojik danışma üzerinde okul öncesi ile ilköğretimin karşılaştırıldığı W₁, okul öncesi ile lisenin karşılaştırıldığı W₂ ve okul öncesi ile diğer kademelerin karşılaştırıldığı W₃ olmak üzere üç ayrı durum ortaya çıkmıştır. W₁, W₂ ve W₃’ün okullarda yapılan psikolojik danışma sıklığı ile etkileşimleri de buna bağlı olarak üç ayrı düzeyde hesaplanarak uzaktan yapılan psikolojik danışma sıklığına etkisi incelenmiştir.

Tablo 18’deki sonuçlara göre modelin anlamlı olduğu ve tüm tahmin değişkenlerinin uzaktan psikolojik danışma sıklığındaki değişimin %23’ünü açıkladığı görülmektedir (F(7,250) = 10.855, p<.001). Buna rağmen W₁, W₂ ve W₃ durumları ile uzaktan psikolojik danışma sıklığı arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır [(W₁, p= .913), (W₂, p= .524), (W₃, p= .174)]. Ayrıca okullarda yapılan psikolojik danışma hizmeti sıklığı ile okul kademesinin etkileşiminin uzaktan psikolojik danışma sıklığı üzerinde anlamlı bir etkisi olmadığı görülmektedir (F(3,250) = 1.548, p= .203). Bu sonuçlara göre okul kademesinin düzenleyici bir etkisinin olmadığı söylenebilir.

6.3. Psikolojik Danışma Hizmetlerini Çevrimiçi Sunma Tutumunun Düzenleyici Etkisi

Psikolojik danışma hizmetlerini çevrimiçi sunma tutumunun psikolojik danışma etkinliklerini gerçekleştirme sıklığı üzerindeki düzenleyici etkisinin olup olmadığını değerlendirmek için regresyon temelli düzenleyici etki testleri oluşturulmuş ve bu model

Process aracılığı ile analiz edilmiştir. Analizler çevrimiçi olumlu tutum ve çevrimiçi olumsuz tutum boyutları için gerçekleştirilmiştir.

6.3.1. Okulda Yüz Yüze Yürütülen Psikolojik Danışma Hizmetleri ile Uzaktan Yürütülen Psikolojik Danışma Hizmetleri Arasındaki İlişkide Çevrimiçi Olumlu Tutumun Etkisi: Okulda yüz yüze yürütülen psikolojik danışma hizmetleri sıklığının uzaktan yürütülen psikolojik danışma sıklığına olan etkisinde çevrimiçi olumlu tutumun düzenleyici etkisinin olup olmadığı incelenmiş ve sonuçlar Tablo 19’da verilmiştir.

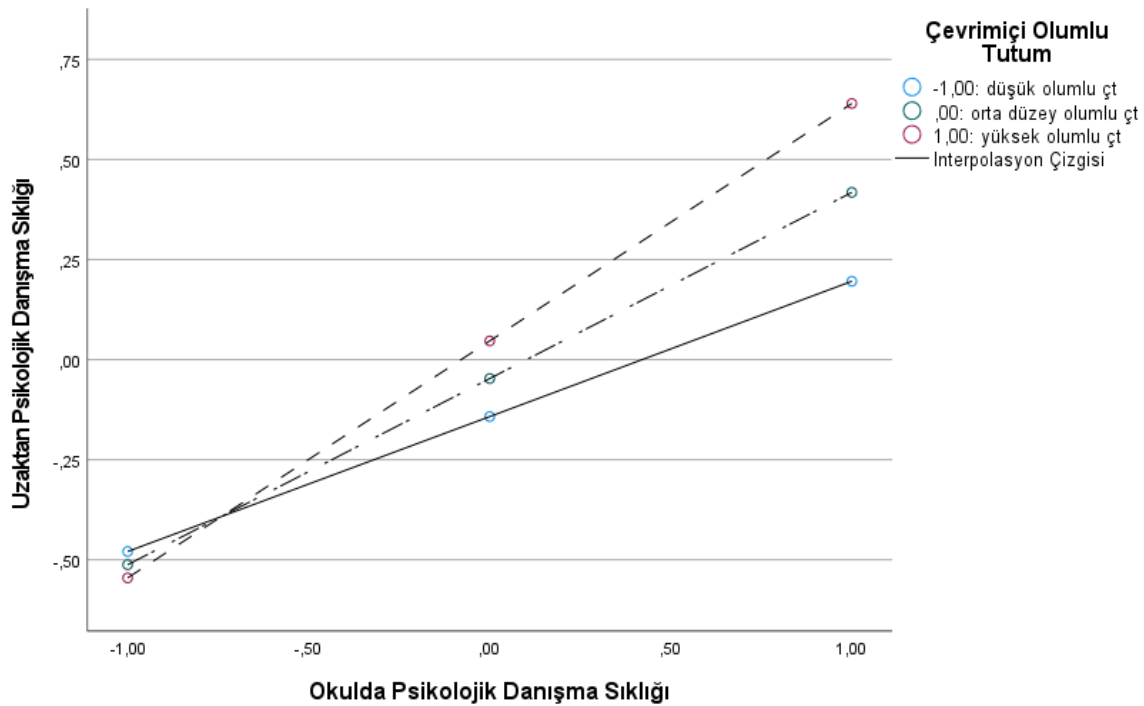
Tablo 19

Çevrimiçi Olumlu Tutumunun Düzenleyici Etkisi

			β	SE	t	p
	Sabit	iy	-.047	.059	-.795	.43
	Okulda Psi. Dan. (X)	b ₁	.465	.065	7.17	.00
	Olumlu Tutum (W)	b ₂	.095	.060	1.59	.11
	Etkileşim (XW)	b ₃	.127	.058	2.20	.03
R ² = .223, MSE= .786						
F(3,254) =24.312, p < .001						

Standartlaştırılmış Regresyon Katsayısı, SE: Standart hata, MSE: Ortalama kareler hatası, *p<.05

Tablo 19’da paylaşılmış sonuçlara bakıldığında modelin anlamlı olduğu ve tüm tahmin değişkenlerinin uzaktan psikolojik danışma sıklığındaki değişimin %22’sini açıkladığı görülmektedir ($F_{(3,254)} = 24.312, p < .001$). Buna bağlı olarak okulda yüz yüze yapılan psikolojik danışma sıklığı ile olumlu çevrimiçi tutumun etkileşiminin anlamlı olduğu ($\beta = .127, F_{(3,254)} = 4.847, \%95 \text{ GA } [.013, .241], p = .03$) ve etkileşim etkisinin modelde açıklanan varyansa katkısının %2 ($R^2\text{-chg} = .015$) olduğu belirlenmiştir. Olumlu çevrimiçi tutumun düzenleyici etkisine ait basit eğim analizi sonuçları Şekil 8’de verilmiştir.



Şekil 8. Çevrimiçi Olumlu Tutumun Düzenleyici Etki Grafiği

Düzenleyici etki analizi sonuçları anlamlı bulunduğundan değişimin nasıl gerçekleştiğinin belirlenmesi için basit eğim analizi gerçekleştirilmiştir (Şekil 8). Paylaşılan grafikte çizgiler standartlaştırılmış puanlara göre olumlu tutum düzeylerindeki değişimin okulda yapılan psikolojik danışma sıklığı ile uzaktan yapılan psikolojik danışma sıklığı arasındaki ilişkiye etkisini göstermektedir. Düşük düzeyde olumlu çevrimiçi tutumun eğimi en azken, yüksek düzeydeki olumlu tutumunun eğimi en fazladır. Buna göre psikolojik danışma hizmetini çevrimiçi sunma konusundaki olumlu tutum arttıkça uzaktan psikolojik danışma hizmeti sıklığı artmaktadır. Diğer bir deyişle okulda yüz yüze sunulan psikolojik danışma hizmetinin sıklığı arttıkça uzaktan psikolojik danışma hizmeti sıklığının çevrimiçi hizmet tutumunun olumlu etkisiyle daha fazla artış göstermesi (booster) beklenmektedir. Çevrimiçi olumlu tutum okulda yüz yüze yapılan psikolojik danışma hizmeti sıklığının uzaktan yapılan psikolojik danışma hizmeti sıklığına olan etkisini güçlendirmektedir.

6.3.2. Okulda Yüz Yüze Yürütülen Psikolojik Danışma Hizmetleri ile Uzaktan Yürütülen Psikolojik Danışma Hizmetleri Arasındaki İlişkide Çevrimiçi Olumsuz Tutumun Etkisi: Okulda yüz yüze yürütülen psikolojik danışma hizmetleri sıklığının uzaktan yürütülen psikolojik danışma sıklığına olan etkisinde çevrimiçi olumsuz tutumun düzenleyici etkisinin olup olmadığı incelenmiş ve sonuçlar Tablo 20’de verilmiştir.

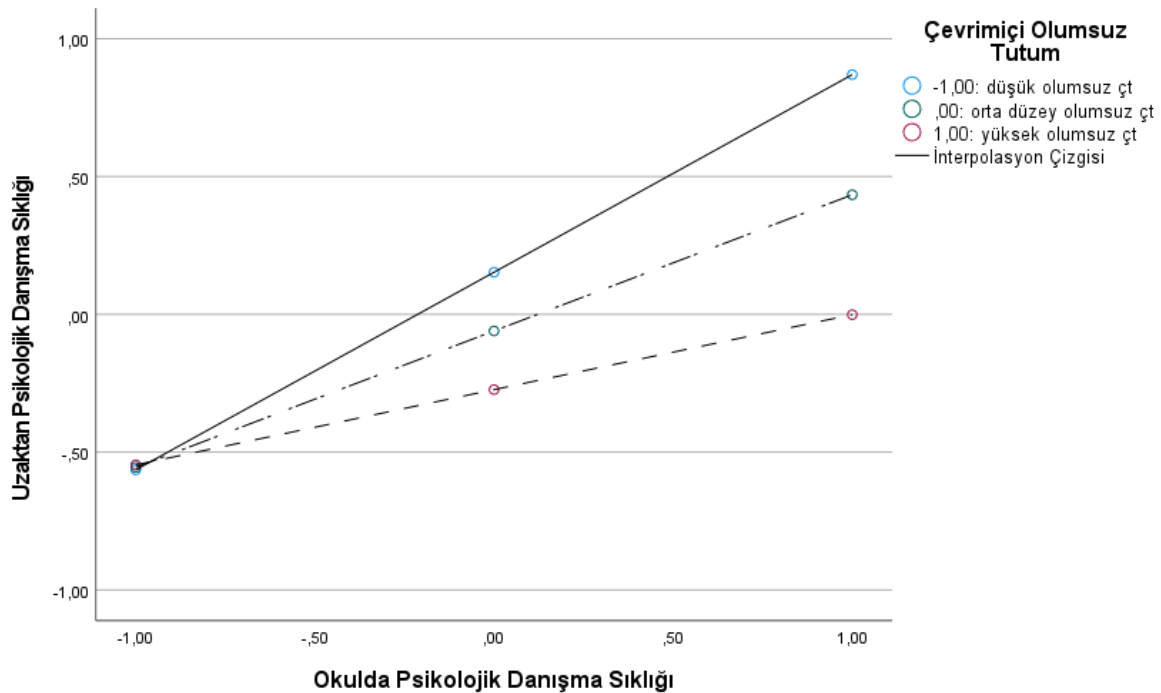
Tablo 20

Çevrimiçi Olumsuz Tutumunun Düzenleyici Etkisi

			β	SE	t	p
Sabit	iy		-.060	.055	-1.10	.27
Okulda Psi. Dan. (X)	b ₁		.495	.061	8.07	.00
Olumsuz Tutum (W)	b ₂		-.213	.055	-3.87	.00
Etkileşim (XW)	b ₃		-.222	.055	-4.01	.00
R ² = .290, MSE= .718						
F(3,254)=34.626, p < .001						

Standartlaştırılmış Regresyon Katsayısı, SE: Standart hata, MSE: Ortalama kareler hatası,
*p<.05

Tablo 20’de paylaşılan sonuçlara bakıldığında modelin anlamlı olduğu ve tüm tahmin değişkenlerinin uzaktan psikolojik danışma sıklığındaki değişimin %29’unu açıkladığı görülmektedir ($F_{(3,254)} = 34.626, p < .001$). Buna bağlı olarak okulda yüz yüze yapılan psikolojik danışma sıklığı ile olumsuz çevrimiçi tutumun etkileşiminin anlamlı olduğu ($\beta = -.222, F_{(1,254)} = 16.089, \%95 \text{ GA } [-.332, -.113], p < .001$) ve etkileşim etkisinin modelde açıklanan varyansa katkısının %5 ($R^2\text{-chg}=.045$) olduğu belirlenmiştir. Olumsuz çevrimiçi tutumun düzenleyici etkisine ait basit eğim analizi sonuçları Şekil 9’da verilmiştir.



Şekil 9. Çevrimiçi Olumsuz Tutumun Düzenleyici Etki Grafiği

Düzenleyici etki analizi sonuçları anlamlı bulunduğundan değişimin nasıl gerçekleştiğinin belirlenmesi için basit eğim analizi gerçekleştirilmiştir (Şekil 9). Analiz sonucunda yüksek düzeyde olumsuz çevrimiçi tutumun eğimi en azken, düşük düzeydeki

olumsuz tutumunun eğimi en fazladır. Buna göre psikolojik danışma hizmetini çevrimiçi sunma konusundaki olumsuz tutum arttıkça uzaktan psikolojik danışma hizmetindeki artış azalma eğilimi göstermektedir. Diğer bir deyişle okullarda psikolojik danışma hizmeti sıklığı arttıkça uzaktan psikolojik danışma hizmeti sıklığı artarken olumsuz çevrimiçi tutum bu sıklığı azaltıcı (buffer) etki göstermektedir. Çevrimiçi olumsuz tutuma sahip olan psikolojik danışmanların okulda yüz yüze yaptıkları psikolojik danışma hizmetini yoğun olarak sunsa bile uzaktan yapılan psikolojik danışma hizmetini sağlama sıklığı beklenenden az olmaktadır.

7. BÖLÜM

TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde çalışmadan elde edilen bulgulara dönük tartışma sonuç ve önerilere yer verilmiştir.

7.1. Tartışma ve Sonuç

Bu araştırma kapsamında psikolojik danışmanların okulda yüz yüze yürütmüş oldukları psikolojik danışma hizmetinin sıklığının uzaktan yürütülen psikolojik danışma hizmeti sıklığı ile ilişkisinde sosyodemografik özelliklerin ve çevrimiçi psikolojik danışma tutumlarının düzenleyici rolü incelenmiştir. Okulda yüz yüze yürütülen psikolojik danışma sıklığının uzaktan yürütülen psikolojik danışma sıklığına etkisi olduğu görülmüştür. Okulda yüz yüze yürütülen psikolojik danışma hizmetinin sıklığı ile uzaktan yürütülen psikolojik danışma hizmetinin sıklığı arasındaki ilişkide sosyodemografik özelliklerden cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi, çalışma süresi ve okul kademesinin düzenleyici etkisi bulunamamıştır. Diğer taraftan sosyodemografik özelliklerden sadece okul türünün düzenleyici etkisi bulunduğu anlaşılmıştır. Bu ilişkide psikolojik danışmanların çevrimiçi psikolojik danışma tutumunun düzenleyici etkisine baktığımızda ise düzenleyici etki bulunduğu, olumsuz tutumun daha yüksek olması şartıyla hem olumlu tutumun hem de olumsuz tutumun okulda yüz yüze yapılan psikolojik danışma hizmeti sıklığı ile uzaktan yapılan psikolojik danışma hizmeti sıklığı arasındaki ilişkiyi düzenlediği ortaya çıkmıştır.

Bu çalışmada ayrıca okul psikolojik danışmanlarının psikolojik danışma hizmetlerinin sıklığının ölçülmesinde kullanılan ölçme aracı PDED'in Türk kültürüne uyarlaması yapılarak ölçeğin geçerli ve güvenilir olduğu ortaya konulmuştur. Bununla birlikte psikolojik danışmanların çevrimiçi hizmet sunma tutumlarını ölçen PDHİÇET Ölçeği de geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olarak literatüre kazandırılmıştır.

Bu araştırma kapsamında elde edilmiş bulguya göre okulda yüz yüze yürütülen psikolojik danışma hizmetlerinin uzaktan yürütülen psikolojik danışma hizmetlerini yordadığı tespit edilmiştir. Uzaktan sürdürülen psikolojik danışma hizmetinin, yüz yüze yürütülen psikolojik danışma hizmeti tarafından yalnızca %20 oranında açıklanabildiği ortaya konulmuştur. Eğitim alanında yapılmış bir çalışmada geçmişte yapılmış bir davranışın sıklığının daha sonraki davranışları tahmin edebildiği ortaya konulmuştur (Landis, Triandis & Adamopoulos, 1975). Bununla birlikte literatürde Covid-19 döneminde ruh sağlığı uzmanlarının çalışma sürelerinin ve hizmet türlerinin yoğunluğunun önceki dönemlere göre değiştiğini gösteren pek çok çalışma bulunmaktadır (Armitage, 2021; Bauer-Staeb, Davis,

Smith, Wilsher Betts, Eldridge, Griffith, Faraway & Button, 2021; Chen ve diğerleri, 2020; Limberg ve diğerleri, 2022; O'Connor, 2022; Savitz-Romer ve diğerleri, 2021; Sprague, 2021; Tromans, Chester, Harrison, Pankhania, Booth & Chakraborty, 2020; Villares, Starrett & Limberg, 2022). Bazı çalışmalarda ise okul psikolojik danışmanlarının pandemi döneminde psikolojik danışma hizmetlerini daha az yaptıkları bildirilmiştir (Limberg, ve diğerleri, 2022; Strear ve diğerleri, 2021; Villares, Starrett & Limberg, 2022). Bu çalışmalardan elde edilmiş olan bilgiler ışığında, yüz yüze sunulan psikolojik danışmanın uzaktan yürütülen psikolojik danışmayı düşük düzeyde açıklıyor olmasının bir nedeni psikolojik danışmanların pandemi döneminde başka çalışmalara yoğunlaşması olabilir. Pandemi sırasında okul psikolojik danışmanlarının öğrencilerle sosyal-duygusal konularda doğrudan çalışmaya yeterince çaba gösteremedikleri, genellikle koordinasyon işleri ve idari işlerle meşgul olabildikleri aktarılmıştır (Savitz-Romer ve diğerleri, 2021). Strear ve diğerlerinin 2021 yılında yaptığı çalışmada sınıf ikliminin tam olarak oluşamaması, psikolojik danışmanların profesyonel kimliklerinin iş koşullarına tam olarak yansıtamaması, rol tanımlarında resmi değişiklikler olması, çalışma yapısının farklılaşması gibi sıkıntılar meydana geldiği belirtilmiştir. Bunlara göre okul psikolojik danışmanlarına yeni görevler veya sorumluluklar da eklenmiş görünmektedir. Bu faktörler pandemi döneminde uzaktan yürütülen psikolojik danışma hizmetlerinin azalmasında veya sınırlanmasında rol oynamış olabilir. Bir diğer neden teknolojik gelişmelere ayak uydurulamaması olabilir. Birçok okul psikolojik danışmanı, mesleklerinde doğrudan teknoloji kullanımıyla ilk kez pandemi döneminde karşılaşmış ve daha önce çevrimiçinde hizmet verme konusunda eğitim almamıştır (Mielgo-Conde ve diğerleri, 2021). Her ne kadar teknolojilere karşı tutumları olumlu da olsa okul psikolojik danışmanlarının yeni teknolojileri kullanmaya karşı yönelimlerinin daha düşük olduğundan söz edilmiştir (Carlson ve diğerleri, 2006; Rainey, Mcglothlin & Miller, 2008; Steele ve diğerleri, 2014). Okulda yüz yüze yürütülmüş olan psikolojik danışma hizmetleri pandemi döneminde uzaktan yürütülen psikolojik danışma hizmetlerini yorduyor olsa da teknoloji kullanımının yeterince benimsenmemesi, okuldaki diğer hizmetlerle meşgul olunması ve eğitim eksikliği yordama etkisinin düşük düzeyde kalmasına neden olmuş olabilir.

Bir diğer bulguya göre okulda yüz yüze yürütülen psikolojik danışma hizmetleri ile uzaktan yürütülen psikolojik danışma hizmetleri arasındaki ilişkide cinsiyetin düzenleyici rolü olmadığı tespit edilmiştir. Literatürde bu bulguyla tutarlı olan (Ağır, 2007; Birol, 2022; Gündüzalp, 2021; Kurnaz, Kaynar, Şentürk Barışık ve Doğrukök, 2020; Zümbül ve Oğuz Duran, 2021) ve olmayan (Gören, Gök, Yalçın, Göregen ve Çalışkan, 2020; Özen ve Baran,

2020) çeşitli araştırmalar yer almaktadır. Özellikle Zümbül ve Oğuz Duran (2021) tarafından yapılmış çalışmada hizmet türü ve sayısında cinsiyete göre farklılaşma olmaması bakımından tutarlı olduğu görülmüştür. Teknolojiye erişim ve kullanım yeteneği, uzaktan yürütülen psikolojik danışma hizmetlerinin etkililiği üzerinde büyük bir etkiye sahip olabilir (Barak, Hen, Boniel-Nissim & Shapira, 2008). Ancak, günümüzde cinsiyetler arası teknolojiye erişim ve kullanım yeteneği konusunda büyük bir fark olmadığı görülmektedir. Ayrıca çoğu psikolojik danışmanlık yaklaşımı, bireylerin cinsiyetinden bağımsız olarak kendi deneyimlerini ve duygularını anlamalarına yardımcı olmayı hedeflemektedir. Bireylerin psikolojik danışmanlık hizmetlerini sunma şekilleri de cinsiyetlerinden çok genellikle kişilik özellikleri, deneyimler, mevcut psikolojik durumlar gibi unsurlarla yani kişisel faktörlerle daha çok ilişkilidir. Bu gibi sebeplerle cinsiyetin uzaktan psikolojik danışma hizmetine etkisi görülmemiş olabilir.

Bu araştırmada elde edilmiş başka bir sonuca göre, yüz yüze yürütülen psikolojik danışma hizmetleri ile uzaktan yürütülen psikolojik danışma hizmetleri arasındaki ilişkide yaşın düzenleyici rolü olmadığı tespit edilmiştir. Literatürde bu bulguyu desteklemeyen (Mullen & Lambie, 2016; Scarborough & Colbreth, 2008) araştırmalar yer almaktadır. Bu çalışma Zümbül ve Oğuz Duran (2021) tarafından yapılmış çalışmadaki hizmet türü ve sayısında yaşa göre farklılaşma olmaması bakımından tutarlıdır. Bu sonucun bir nedeni dijital teknolojilerin hızlı bir şekilde yaygınlaşması olabilir. Yaşça daha genç psikolojik danışmanların bu teknolojileri kullanmaya daha aşina olmaları ve gerekli teknolojik bilgileri öğrenmeleri daha kolay olsa da daha ileri yaşlarda olanları da içine alacak şekilde pandemi döneminin getirdiği uzaktan zorunlu çalışma durumu yaş farkının etkisini azaltmış olabilir. Pandemi döneminde artan ihtiyaçlar nedeniyle tüm psikolojik danışmanlar yoğun bir şekilde uzaktan hizmet sunmak durumunda kalmıştır. Bu nedenle yaştan bağımsız olarak benzer düzeyde deneyim kazanmış ve uzmanlaşmış olabilirler. Psikolojik danışmanlık, yaştan bağımsız olarak bireylerin ihtiyaçları doğrultusunda şekillenen bir hizmet olduğu için, sunulan hizmetin niteliği ve sıklığında yaş farklılıklarının etkisi sınırlı kalmış olabilir. Bu ve benzeri sebeplerden dolayı yüz yüze yürütülen psikolojik danışma hizmetleri ile uzaktan yürütülen psikolojik danışma hizmetleri arasındaki ilişkide yaşın düzenleyici rolünün olmadığı sonucuna ulaşılabilir.

Bu araştırmada okulda yüz yüze yürütülen psikolojik danışma hizmetleri ile uzaktan yürütülen psikolojik danışma hizmetleri arasındaki ilişkide eğitim durumunun düzenleyici rolü olmadığı tespit edilmiştir. Literatürde uzaktan psikolojik danışma hizmeti ile eğitim durumunun ilişkisini inceleyen bir çalışmaya rastlanmamıştır. Benzer çalışmalar incelendiğinde bu çalışmanın bulgusundan farklı sonuçlara sahip araştırmalar yer almaktadır. Öğretmenlerin

uzaktan eğitime ilişkin tutumlarının incelendiği bir araştırmada ise öğrenim durumu daha iyi olanların daha olumlu tutuma sahip oldukları belirlenmiştir (Özen ve Baran, 2020). Bu çalışmada ise lisans, yüksek lisans veya doktora mezunu olmanın uzaktan psikolojik danışmaya etkisinin olmamasının birkaç sebebi olabilir. Uzaktan psikolojik danışma hizmetleri çoğunlukla video konferans yoluyla gerçekleştirildiğinden, bu hizmetleri sunmak için gerekli teknik beceriler eğitim düzeyinden bağımsız olarak edinilebilir. Psikolojik danışmanlar bu becerileri kendi çabalarıyla ya da kısa süreli eğitimlerle kazanmış olabilirler. Psikolojik danışmanlığın temel becerileri olan iletişim, empati kurma, sorun çözme ve müdahale teknikleri uzaktan ve yüz yüze hizmet sunumunda değişmemektedir. Bu nedenle, eğitim düzeyi ne olursa olsun, psikolojik danışmanlar bu temel becerilere sahip olmak zorundadırlar. Koşulların getirdiği zorunluluk da eğitim düzeyinden bağımsız olarak psikolojik danışmanların uzaktan psikolojik danışma konusunda benzer düzeyde deneyim kazandıklarını ve bunu aktardıklarını gösteriyor olabilir. Aldıkları eğitime bakıldığında psikolojik danışmanların eğitim düzeyleri arasındaki farklar uzaktan hizmet sunmada çok büyük bir etki yaratmıyor olabilir. Psikolojik danışmanlık için alınan eğitimin sunulan hizmetin kalitesine etkisinin sınırlı olduğu düşünülebilir.

Bu araştırmada okulda yüz yüze yürütülen psikolojik danışma hizmetleri ile uzaktan yürütülen psikolojik danışma hizmetleri arasındaki ilişkide çalışma süresinin düzenleyici rolü olmadığı anlaşılmıştır. Literatürde bu bulguyla tutarlı (Ağır, 2007; Birol, 2022; Gündüzalp, 2021; Kurnaz, Kaynar, Şentürk Barışık ve Doğrukök, 2020; Zümbül ve Oğuz Duran, 2021) ve tutarsız (Clark & Amatea, 2004; Gören, Gök, Yalçın, Göregen ve Çalışkan, 2020; Mullen & Lambie, 2016; Özen ve Baran, 2020) araştırmalar yer almaktadır. Scarborough ve Culbreth (2008) tarafından yapılmış çalışmada psikolojik danışmanların okulda yapmayı tercih ettiği hizmetlerle tecrübeleri arasında ilişki bulunmuştur. Yaş ve deneyim ile hizmet arasındaki ilişki daha fazla deneyime sahip olanların okul ortamında nasıl hareket edeceklerini bilmeleri ve uygun danışmanlık görevlerini yapacak özgüvene sahip olmaları ile açıklanabilir. Diğer yandan genç insanların yaşlı insanlara kıyasla günlük yaşamlarında teknolojiyi kullanma konusunda daha rahat ve açık oldukları görülmektedir (Anderson & Perrin, 2017). Bu nedenle, bir uygulayıcının deneyim düzeyi ve yaşı genellikle paralel ilerlediğinden, genç psikolojik danışmanların uzaktan psikolojik danışma konusunda daha açık ve rahat olmaları istenirken deneyim kazandıkça ve çalışma süresi arttıkça uzaktan yaptıkları psikolojik danışma sıklığını daha fazla artırmaları beklenir. Bundan farklı olarak bu çalışmada kıdemin herhangi bir etkisinin olmadığı görülmüştür. Bu sonucun bir nedeni uzaktan psikolojik danışmanlık hizmetleri teknoloji kullanılarak sunulduğundan, psikolojik danışmanların yıllar içerisinde

edindikleri mesleki tecrübelerinden bağımsız olarak bu hizmetleri verebilmelerinin mümkün olması olabilir. Pandemi döneminde psikolojik destek ihtiyacının artması, psikolojik danışmanlara olağanüstü koşullarda çalışma ve uzaktan hizmet sunma konusunda deneyim kazandırmış olabilir. Bu deneyimler çalışma süresinden bağımsız olarak tüm yaş gurubundan ve farklı çalışma süresine sahip psikolojik danışmanlara kazandırılmış olabilir.. Dolayısıyla yüz yüze yürütülen psikolojik danışma hizmetleri ile uzaktan yürütülen psikolojik danışma hizmetleri arasındaki ilişkide çalışma süresi düzenleyici etki göstermemiş olabilir.

Bu araştırmada okulda yüz yüze yürütülen psikolojik danışma hizmetleri ile uzaktan yürütülen psikolojik danışma hizmetleri arasındaki ilişkide okul türünün düzenleyici rolü olduğu belirlenmiştir. Elde edilen bulgulara göre psikolojik danışmanların özel okullarda çalışması durumunda okulda yaptıkları psikolojik danışma sıklığı arttıkça uzaktan psikolojik danışma sıklığı devlet okulunda çalışmaya kıyasla daha fazla artacaktır. Dolayısıyla özel okulda çalışma durumunun uzaktan psikolojik danışma sıklığını olumlu bir şekilde artırıcı etkisi bulunmaktadır. Literatürde bu bulguyla tutarlı (Kağan, 2005; Karaküçük, 2020; Zümbül ve Oğuz Duran, 2021) ve tutarsız (Ağır, 2007; Birol, 2022; Dursun ve Yıldız, 2022; Gündüzalp, 2021; Kurnaz, Kaynar, Şentürk Barışık ve Doğrukök, 2020) araştırmalar yer almaktadır. Bulgunun bir nedeni özel okullarda çalışan psikolojik danışmanların devlet okullarına göre daha fazla vaka görme şansına sahip olması olabilir. Hem okul içinde hem de uzaktan daha fazla danışanla çalışmak durumunda kalmış olabilirler. Dolayısıyla uzaktan psikolojik danışma sıklıkları da artmış olabilir. Özel okullarda çalışan psikolojik danışmanlar psikolojik danışma hizmeti konusunda daha fazla esnek çalışma saatlerine sahip olabilir. Devlet okullarında çalışan psikolojik danışmanlar daha katı çalışma saatleri ve düzenlemelerle sınırlandırılmıştır. Ayrıca özel okullarda çalışan psikolojik danışmanlar daha fazla imkan ve kaynağa sahiptir. Bu da uzaktan psikolojik danışma yapmalarını kolaylaştırıyor olabilir. Çevrimiçi psikolojik danışmanlık rollerinin geliştirilebilmesi için teknik donanım ihtiyacı duyulmaktadır (Foon ve diğerleri, 2020; Othman, 2000). Bakanlık düzeyinde veya okul yönetimi düzeyinde okula özgü desteğin gerekli olduğunu gösteren araştırmalar vardır (Glasheen ve diğerleri, 2018; Kok & Low, 2017). En yeni donanım ve yazılımlara sahip çevrimiçi iletişim teknolojilerinin, çevrimiçi psikolojik danışma hizmetlerini desteklemek için önemli olduğu belirtilmektedir. Bu durum donanım bakımından daha fazla yatırım yapılmış olduğu düşünülen özel okulların uzaktan psikolojik danışma konusunda etkisinin olmasını anlamlı kılmaktadır. Bununla birlikte özel okul velileri ve öğrencileri uzaktan psikolojik danışma hizmetlerine daha sıcak bakıyor olabilir. Bu da psikolojik danışmanların bu hizmeti daha sık sunmalarını sağlar. Devlet okullarında

aileler uzaktan hizmetlere daha mesafeli yaklaşabilirler. Özel okul yönetimleri uzaktan hizmetleri daha fazla destekleyebilir ve teşvik edebilir. Bu da psikolojik danışmanların bu hizmeti daha sık sunmalarına katkıda bulunmuş olabilir. Maurya, Bruce ve Therthani (2020) özel muayenehanelerde psikolojik danışma yapmanın psikolojik danışmanlara deney yapmaları, risk almaları ve uzaktan psikolojik danışma girişiminde bulunmaları için daha fazla bireysel ve finansal özgürlük sunarken, daha büyük yerleşik kuruluşlarda daha resmi prosedürler izlemesi gerektiğini belirtmiştir. Özel okullarda çalışan psikolojik danışmanlar devlet okullarına göre kurumsal bürokrasi ile daha az karşılaşarak daha hızlı hareket edebilir, uzaktan psikolojik danışma yapmayı herhangi bir prosedür uygulamadan doğrudan kullanmayı seçebilir ve bununla ilgili bir kursa, eğitime ve sertifikaya zaman ve mali yatırım yapabilir. Bu sebeple yüz yüze yürütülen psikolojik danışma hizmetleri ile uzaktan yürütülen psikolojik danışma hizmetleri arasındaki ilişkide özel okulda psikolojik danışma yapmak düzenleyici etki gösteriyor olabilir.

Bu araştırmada okul kademesinin (okul öncesi, ilköğretim, ortaöğretim, diğerleri) psikolojik danışma hizmetlerinin yürütülmesinde uzaktan ve yüz yüze şeklinde sunulan hizmet sıklığı arasında düzenleyici bir etkiye sahip olmadığını anlaşılmıştır. Literatürde bu bulguyla tutarlı (Kurnaz, Kaynar, Şentürk Barışık ve Doğrukök, 2020; Zümbül ve Oğuz Duran, 2021) ve tutarsız (Gören, Gök, Yalçın, Göregen ve Çalışkan, 2020; Özen ve Baran, 2020) araştırmalar yer almaktadır. Okullarda psikolojik danışma hizmetlerinin içeriği ve yöntemi danışanın ihtiyacına göre belirlenir (MEB, 2020). Okul kademesinden ziyade danışanın yaşadığı sorunlar ve ihtiyaçları hizmetin belirlenmesinde etkili olur. Uzaktan ve yüz yüze psikolojik danışma hizmetleri sunulurken okul kademelerinde aynı kuramsal yaklaşım ve tekniklerden yararlanılabilir. Psikolojik danışmanın çalıştığı okul kademesi hizmetin sunulma biçimini değiştirecek bir etkiye sahip olmayabilir. Bununla birlikte psikolojik danışmanlar yüz yüze hizmet verme konusunda eğitim almış uzmanlardır. Uzmanların okul kademesinin getirdiği farklılıklara göre hizmeti yeniden düzenleyebilecek mesleki yeterliliğe sahip oldukları düşünülebilir. Ayrıca okul yönetimi ve öğretmenler ile psikolojik danışmanlar arasında işbirliği söz konusudur. Okulun ihtiyaçları doğrultusunda hizmetin planlanması mümkündür. Sunulan hizmetin içeriği danışanın ihtiyaçlarına ve psikolojik danışmanın mesleki yaklaşımına göre şekillendiği için psikolojik danışmanın benimsemiş olduğu çalışma düzeni, aldığı kuramsal eğitim, okul kademesine uyarlama kabiliyeti önemli hale gelir. Psikolojik danışmanların bu uyarlama kabiliyetleri bakımından birbirlerinden farklılaşmamış olabilmesi de mümkündür.

Sonuç olarak, okul kademesi psikolojik danışma hizmetlerinin uzaktan ve yüz yüze yürütülmesi arasındaki ilişkide doğrudan düzenleyici bir rol oynamamaktadır.

Bu araştırmada okulda yüz yüze yürütülen psikolojik danışma hizmetleri ile uzaktan yürütülen psikolojik danışma hizmetleri arasındaki ilişkide çevrimiçi hizmet sunma tutumunun düzenleyici rolü olduğu belirlenmiştir. Elde edilmiş bulgulara göre psikolojik danışmanların olumlu çevrimiçi hizmet sunma tutumları olması durumunda okulda yaptıkları psikolojik danışma sıklığı arttıkça uzaktan psikolojik danışma sıklığı daha fazla artacaktır. Diğer yandan psikolojik danışmanların psikolojik danışma hizmetini çevrimiçi sunma konusunda olumsuz tutuma sahip olması durumunda ise uzaktan psikolojik danışma hizmeti sunma sıklığı yeterince artış göstermeyecektir. Bununla birlikte elde edilen verilere göre psikolojik danışmanların olumsuz tutuma sahip olması, uzaktan psikolojik danışma hizmeti sunma sıklığını olumlu tutuma sahip olmaktan daha yüksek düzeyde etkilemektedir. Dolayısıyla çevrimiçi psikolojik danışma hizmeti sunma tutumu daha fazla olumlu hale geldikçe uzaktan psikolojik danışma sıklığının artışı daha fazla olacaktır. Literatürde bu bulguyla tutarlı (Akgül ve Atalan Ergin, 2022; Özyiğit ve Atik, 2021; Foon ve diğerleri, 2020; Glasheen, Campbell & Shochet, 2015; Dinçyürek ve Uygarer, 2012; Tanrıku, 2009; Beidoğlu, Dinçyürek ve Akıntuğ, 2015; Bekes & Aafjes-van Doorn, 2020; Donovan, Poole, Boyes, Redgate & March, 2015) benzer araştırmalar yer almaktadır. Çevrimiçi psikolojik danışma hizmeti kullanma niyetinin büyük oranla teknik beceri ve çevrimiçi psikolojik danışma yeterliliğinden etkilendiği ortaya konulmuştur (Foon ve diğerleri, 2020). Teknoloji ile ilgili zamanında ve düzenli eğitim almanın, çevrimiçi psikolojik danışmayı kullanmaya yönelik güven düzeylerini de artırabileceği söylenmektedir (Sabella, Poynton & Isaacs, 2010; Steele ve diğerleri, 2014). Dolayısıyla teknolojik bilgi ve beceriyi artırmanın çevrimiçi psikolojik danışma tutumunu olumlu anlamda artıracakı düşünülebilir. Olumlu çevrimiçi psikolojik danışma tutumu, psikolojik danışmanların bu alanda kendilerini yeterli hissetmelerini destekleyebilir. Bu da onları çevrimiçi psikolojik danışma uygulamalarına daha istekli hale getirebilir ve daha sık uygulama yapmalarını sağlayabilir. Olumlu çevrimiçi psikolojik danışma tutumu, psikolojik danışmanların bu hizmet türünün faydalarını daha olumlu algılamalarına neden olabilir. Bilgi teknolojilerinin kullanımını kolay olarak algılayan okul danışmanlarının, kullandıkları hizmetleri teknolojik araçlarla sunma konusunda olumlu bir tutuma sahip olma olasılıklarının daha yüksek olduğu ve çevrimiçi hizmetlerin faydalı olduğunu düşünmeleri olumlu tutumları yordadığı belirlenmiştir (Anni, 2018). Böylece çevrimiçi psikolojik danışma hizmetini faydalı

algılayan psikolojik danışmanlar, çevrimiçi psikolojik danışmayı daha sık kullanma eğiliminde olabilirler.

Elde edilen sonucun bir nedeni olarak da kontrol odağı gösterilebilir. Olumlu çevrimiçi psikolojik danışma tutumu, psikolojik danışmanların bu süreç üzerinde daha fazla kontrol sahibi hissetmelerine neden olabilir. Bu da onları çevrimiçi psikolojik danışma uygulamalarına daha aktif olarak katılmaya ve daha sık uygulama yapmaya yönlendirebilir. Ayrıca olumlu çevrimiçi psikolojik danışma tutumu, psikolojik danışmanların bu alana ilişkin kaygılarını azaltabilir. Daha az kaygı duyan psikolojik danışmanlar, çevrimiçi psikolojik danışma uygulamalarına daha rahat katılabilir ve daha sık yapabilirler.

Çevrimiçi psikolojik danışma tutumunun uzaktan psikolojik danışma sıklığına etkisinin diğer nedenleri de özyeterliliğe sahip olma ve hizmeti sunmaya yönelik motivasyonla ilgili olabilir. Olumlu çevrimiçi psikolojik danışma tutumu, psikolojik danışmanların çevrimiçi ortamda hizmet verme motivasyonunu artırabilir. Bu da onların çevrimiçi psikolojik danışma uygulamalarını daha sık yapmalarını sağlayabilir. Bununla birlikte olumlu tutuma sahip olan psikolojik danışmanlar bu alanda kendilerini daha yeterli hissedebilir ve bu da onları çevrimiçi psikolojik danışma uygulamalarına daha istekli hale getirerek daha sık uygulama yapmalarını sağlayabilir.

7.2. Öneriler

Bulgulara ve sonuçlara göre öneriler araştırmacılara, okullarda çalışan psikolojik danışmanlara ve velileri, politikacıları, milli eğitim bakanlığına bağlı ilgili kurum ve kuruluşlar gibi resmi makamları kapsayan diğer paydaşlara olmak üzere üç başlık altında sunulacaktır.

7.2.1. Araştırmacılara Yönelik Öneriler: Bu çalışmadan elde edilen bulgular Okul Psikolojik Danışmanı Etkinlik Derecelendirme Ölçeğinin Psikolojik Danışma alt boyutunda olan etkinliklerden ibarettir. Müşavirlik, Müfredat, Koordinasyon ve diğer görevleri ele alan alt boyutlardaki etkinliklerin sıklıkları elde edilebilir. Psikolojik danışmanların çevrimiçi hizmet tutumlarının bu alt boyutlardaki etkinliklerin uzaktan yapılması halinde onların sıklığına olan etkisi incelenebilir. Farklı etkinlikler nitel çalışmalarla keşfedilerek araştırma genişletilebilir.

Araştırmada çevrimiçi psikolojik danışma hizmeti tutumlarının düzenleyici etkisi incelenmiştir. Planlı davranış teorisi çerçevesinde psikolojik danışmanların çevrimiçi hizmet tutumlarının çevrimiçi çalışma niyetlerine etkisi incelenebilir, psikolojik danışmanların çevrimiçinde çalışmaları planlı davranış teorisi çerçevesinde bir model oluşturularak incelenebilir.

Elde edilen bulgulara göre teknolojik bilgi ve beceriyi artırmanın çevrimiçi psikolojik danışma tutumunu olumlu anlamda artıracığı düşünülmektedir. Buna göre psikolojik danışmanlara eğitim verilebilir, verilen eğitimin etkisinin çevrimiçi psikolojik danışma hizmeti sunma tutumlarını ne düzeyde etkilediği incelenebilir.

Çevrimiçi psikolojik danışma tutumunun uzaktan psikolojik danışma hizmeti sunma sıklığı üzerinde düzenleyici etki gösterdiği anlaşılmıştır. Bunun sebebinin psikolojik danışmanlara kontrol odağı sağlaması, kaygı düzeyini azaltması, özyeterlilik inancı geliştirmesi, psikolojik danışma hizmeti sunmaya dönük motivasyon sağlaması gibi nedenler olduğu düşünülmektedir. Sunulmuş olan bu nedenlerin doğruluğu incelenebilir. Psikolojik danışmanların uzaktan yaptıkları etkinliklerin sıklığını etkileyen nedenleri belirlemeye dönük başka çalışmalar yürütülebilir.

Okulda yüz yüze yürütülen psikolojik danışma etkinliklerinin uzaktan yürütülen psikolojik danışma etkinliklerini yordadığı tespit edilmiştir. Uzaktan sunulan psikolojik danışma hizmetlerinin sıklığını yordayan başka etmenler olup olmadığı incelenebilir. Okulda yapılan psikolojik danışma etkinliklerinin düzeyi arttıkça uzaktan yapılan etkinliklerin arttığı anlaşılmıştır. Yordama düzeyini artırabilecek çalışmalar ortaya konabilir. Yüz yüze yürütülen psikolojik danışma hizmetlerinin uzaktan nasıl sunulacağına dönük araştırmalar yapılabilir ve bununla ilgili eğitimler verilerek etkisi incelenebilir.

Hem okulda hem de uzaktan yürütülen psikolojik danışma hizmetlerinin sıklığı psikolojik danışmanların öz değerlendirmesi ile elde edilmiştir. Bunların öğrenci, veli ve okul yöneticileri açısından değerlendirmeleri alınabilir.

Okul psikolojik danışmanlarının uzaktan yürütmüş oldukları psikolojik danışma etkinlikleri sırasında psikolojik danışmanların yaşadıkları zorluklar ve bu zorlukları aşma stratejileri nitel araştırma yöntemleri ile incelenebilir.

Psikolojik danışmanların çevrimiçi psikolojik danışma hizmeti sunma tutumlarının yanında okul idarecilerinin, velilerin ve öğrencilerin uzaktan psikolojik danışma hizmetine yönelik tutumları değerlendirilebilir ve tutumlarının uzaktan psikolojik danışma hizmeti sunma konusunda ne düzeyde etkili olduğu da incelenerek araştırma genişletilebilir.

Uzaktan psikolojik danışma hizmetinin etkisinin artırılabilmesi için okul yöneticileri, veliler ve öğrencilere çevrimiçi psikolojik danışma konusunda eğitim, konferans, panel ve sunumlar düzenlenebilir, bu hizmetin avantajları tanımlanarak okullarda daha yaygın kullanılması teşvik edilebilir. Yapılması planlanan etkinliklerin uzaktan psikolojik danışma hizmetinin kullanım sıklığına olan etkisi araştırılabilir.

Özel okulda psikolojik danışman olarak çalışmanın uzaktan psikolojik danışma hizmeti sunmaya dönük artırıcı bir etkisi olduğu ve bunun sebeplerinin de teknolojik alt yapı ve okul paydaşlarının teknolojiye dönük olumlu tutumu olduğu düşünülmektedir. Özel okullarda çalışmanın olumlu etkisinin varsayılan sebeplerinin doğru olup olmadığının, varsa başka nedenlerinin neler olabileceğinin ortaya konulabilmesi amacıyla nitel bir çalışma yürütülebilir.

7.2.2. Psikolojik Danışmanlara Yönelik Öneriler: Okullarda çalışan psikolojik danışmanların çevrimiçi hizmet tutumlarının olumlu olması uzaktan psikolojik danışma etkinlik sıklığını artırıcı bir etkisi bulunmaktadır. Uzaktan psikolojik danışma hizmetine yönelik olumlu tutum geliştirmenin önemli olduğu anlaşılmalı, çevrimiçi psikolojik danışma hizmetinin avantajları benimsenmelidir. Böylece psikolojik danışma hizmetinin çevrimiçinde farklı şekillerde sunulması ve bu hizmet için farklı platformlardan yararlanılması gibi durumlar diğer hizmet alanlarına doğru genişletilebilir. Bununla birlikte psikolojik danışma hizmet tutumlarını daha olumlu hale getirebilmek için çevrimiçi psikolojik danışma hizmetleri ile ilgili eğitimlere katılabilir, uzaktan psikolojik danışma hizmeti konusunda farklı kaynaklardan yararlanabilir, teknolojik araç gereçlerin psikolojik danışmada nerede ve nasıl kullanılabileceği ile ilgili uzmanlardan yardım talep edebilirler.

Pandemi döneminde farklı alanlarda çalışanlarda olduğu gibi okul psikolojik danışmanları da hazırlıksız yakalanmıştır. Bu şekilde beklenmedik dönemlere hazırlıklı olmak için okulda yapılan rutinleşmiş psikolojik danışma etkinliklerinin okulun, öğrencilerin, öğretmenlerin, yöneticilerin ve rehberlik servisinin ihtiyaç ve imkanları göz önünde bulundurularak çevrimiçi platformlarda uygulanabilecek bir kriz programı oluşturulabilir. Zaman zaman hibrit bir şekilde uygulamalar yapılarak eksikler ve sıkıntılar belirlenebilir, çevrimiçi psikolojik danışmaya uygun uygulamalar kullanılabilir.

Okul psikolojik danışmanları uzaktan danışma hizmeti sunabilmek için gerekli teknolojik bilgi, beceri ve yetkinlik kazanmaları gerekir. Bu konuda gerekli eğitimler alarak uzaktan hizmet sunma becerilerini geliştirebilirler. Uzaktan hizmet sunarken karşılaşılabilecek teknik sorunlar, iletişim kurma güçlüğü gibi zorlukları öngörebilir ve bu zorlukları aşabilecek stratejileri geliştirebilirler.

Okul psikolojik danışmanları öğrenciler, okul yönetimi ve velilerin uzaktan psikolojik danışma hizmetine yönelik tutumlarını değerlendirebilir ve bu konuda onları bilinçlendirebilir. Olumlu algı geliştirilmesine yardımcı olabilirler. Bunun için okul psikolojik danışmanları okuldaki öğretmenleri, okul yöneticilerini, velileri ve diğer okul paydaşlarını bilgilendirmesi, çevrimiçinde de hizmet verilebileceğini anlatması etkinliklerin uzaktan kolayca

yürütülebilmesine ön ayak olabilirler. Velilerin, okul yöneticilerinin ve öğretmenlerin, öğrenciler için mevcut olanakları genişletmesine, okul ve evdeki imkanları geliştirmesine ve psikolojik danışma için kullanılabilecek çevrimiçi alt yapının oluşturulmasına yardımcı olabilirler.

Özel okullarda çalışmanın uzaktan yürütülen psikolojik danışma hizmetinin sıklığını artırıcı etkisi bulunduğundan, devlet okulunda çalışan psikolojik danışmanlar, çevrimiçi çalışmaya dönük özel okullar ile kendi okulları arasında bulunan farklılıkları belirleyebilir ve rehberlik servislerini buna uygun biçimde düzenleyebilir. Belirlenen eksiklik ve sıkıntıları öncelikli ihtiyaçlara uygun biçimde okul yönetimine ve il/ilçe milli eğitim müdürlüklerine raporlayabilir.

Psikolojik danışmanlar okul dışında da öğrencilere yardımcı olabilmek için çalıştıkları okulun ihtiyaçlarını göz önünde bulundurarak, uzaktan psikolojik danışma hizmeti ile yüz yüze hizmetin avantaj ve dezavantajlarını da dikkate alarak, her iki yöntemi de etkili bir şekilde kullanabilecekleri karma modeller geliştirebilirler.

7.2.3. Diğerlerine Yönelik Öneriler: Elde edilen bulgulara göre psikolojik danışma hizmetlerinin önemi göz önünde bulundurularak, bu hizmetlere ayrılan kaynakların yeterli olup olmadığı incelenebilir. Hizmetlerin etkililiğini artıracak ek kaynak ihtiyacı varsa gerekli destek devlet tarafından sağlanabilir.

İlgili kurumlarca psikolojik danışmanların mesleki gelişimlerine yönelik eğitim programları oluşturulabilir. Uzaktan psikolojik danışma hizmetini kapsayan eğitimler de hizmet içi eğitim programlarında yer alabilir.

Milli Eğitim Bakanlığı tarafından psikolojik danışma hizmetlerinin daha etkili sunulmasını sağlamak amacıyla okul yönetimleri, veliler, öğrenciler ve diğer paydaşlarla işbirliği ve koordinasyonun geliştirilmesine yönelik politikalar oluşturulabilir.

Uzaktan psikolojik danışma hizmetlerinin yaygınlaşabilmesi, tanınırlığının artması ve okullarda yüz yüze sunulan psikolojik danışma hizmetlerinin çevrimiçinde doğru şekilde sunulabilmesi için üniversitelerin ilgili bölümlerinin lisans, yüksek lisans ve doktora düzeyinde çevrimiçi psikolojik danışma dersleri açılabilir.

Okullardaki psikolojik danışma hizmetlerine ilişkin mevzuat güncellenebilir. Uzaktan psikolojik danışma hizmeti sunumuna ilişkin ayrıntılı düzenlemeler yapılarak ve ek maddeler konularak, ilgili maddeler geliştirilebilir ve çevrimiçi psikolojik danışma hizmetinin genel kapsamı daha net çizgilerle belirlenebilir.

İl veya İlçe Milli Eğitim Müdürlüğü tarafından ihtiyaç halinde öğrencilerin hizmetten daha kolay yararlanabilmesine yardımcı olabilmek için çevrimiçi psikolojik danışma hizmeti verme konusunda olumlu tutuma sahip psikolojik danışmanların seçilmesine öncelik verilebilir. Farklı okullarda acil durumlar oluştuğunda belirlenen psikolojik danışmanlardan bu hizmetler talep edilebilir. Ayrıca bu konuda istekli ve yetkin olmayan psikolojik danışmanların gelişimlerini sağlamak için ilgili birimler oluşturularak destek sağlanabilir.

Bakanlık düzeyinde uzaktan psikolojik danışma hizmet modelinin etkililiğine ilişkin kanıtlara dayalı politik kararlar alınabilir ve pilot çalışmalar yapılarak modelin iyileştirilmesi sağlanabilir.

Veliler çocukları için okulda sunulan psikolojik danışma hizmetlerinin niteliği ve yeterliliği hakkında bilgi edinebilir, hizmetlerden memnun olmadığı durumlarda okul yönetimiyle görüşerek geliştirilmesi için talepte bulunabilirler.

Anne babalar, çocuklarının ruhsal gelişiminde ve davranışlarında değişiklik olduğunu fark ettiğinde okul psikolojik danışmanından yardım istemekten çekinmemeli, erken müdahalenin önemli olduğunu ve çevrimiçi psikolojik danışma yoluyla da bu yardımın alınabileceğini bilmelidir. Uzaktan psikolojik danışma hizmeti seçeneği sunulduğunda bu hizmete olumlu yaklaşmalı ve gerekli görüldüğünde bu hizmetten yararlanmaktan çekinmemelidir.

Veliler öğrencilerin çevrimiçi psikolojik danışma hizmetini tercih ettiği durumlarda, psikolojik danışmanla güvene dayalı bir ilişki kurulmasına yardımcı olmalıdır. Çocuğun rahatlıkla paylaşımda bulunabilmesini sağlamalı, uygun ortamı oluşturmalı ve gizlilik içerisinde yürütüldüğünü, çocuğun özel bilgilerinin ona ait olduğunu bilerek hareket etmelidir. Veliler kişisel bilgisayarını çocuğun kullanımına açtığında var olan bilgileri saklamaya özen göstermelidir.

Veliler, psikolojik danışma hizmetlerinin etkililiğine ilişkin görüşlerini okul yönetimi ve ilgili kurumlarla paylaşmalı, öğrencilerin ve kendilerinin olumlu ve olumsuz deneyimlerinden yola çıkarak hizmetlerin iyileştirilmesine katkıda bulunmalıdır. Ek olarak çocuğun ruhsal iyi olma hali için el birliğiyle çaba sarf etmenin önemini bilmeli ve psikolojik danışman, öğretmen, okul yönetimi ve ailenin koordinasyon içinde çalışması gerektiğini bilmelidir.

KAYNAKÇA

Ağır, F. (2007). Özel okullarda ve devlet okullarında çalışan ilköğretim öğretmenlerinin uzaktan eğitime karşı tutumlarının belirlenmesi [Yayımlanmamış Yüksek lisans tezi, Balıkesir Üniversitesi].

Ajzen, I. (1985). From intentions to actions: A theory of planned behavior. In *Action control* (pp. 11-39). Springer, Berlin, Heidelberg.

Ajzen, I. (2002). Perceived behavioral control, self-efficacy, locus of control, and the theory of planned behavior 1. *Journal of applied social psychology*, 32(4), 665-683.

Ajzen, I., & Fishbein, M. (1973). Attitudinal and normative variables as predictors of specific behavior. *Journal of personality and Social Psychology*, 27(1), 41.

Ajzen, I., & Fishbein, M. (2000). Attitudes and the attitude-behavior relation: Reasoned and automatic processes. *European review of social psychology*, 11(1), 1-33.

Ajzen, I., & Sheikh, S. (2013). Action versus inaction: Anticipated affect in the theory of planned behavior. *Journal of applied social psychology*, 43(1), 155-162.

Akgül, G., & Atalan Ergin, D. (2022). School counselors' attitude toward online counseling services during the pandemic: The effects of resilience and digital self-efficacy. *Psychology in the Schools*.

Albarracín, D., Johnson, B. T., Zanna, M. P., & Kumkale Tarcen, G. (2005). Attitudes: Introduction and scope. *The handbook of attitudes*, 2005, 3-19.

Aldridge, L. (2021). The Roles and Functions of the Virtual School Counselor [Yayımlanmamış doktora tezi, The University of Memphis]. ProQuest Dissertations & Theses Global.

Alexander, E. R., Savitz-Romer, M., Nicola, T. P., Rowan-Kenyon, H. T., & Carroll, S. (2022). “We Are the Heartbeat of the School”: How School Counselors Supported Student Mental Health During the COVID-19 Pandemic. *Professional School Counseling*, 26(1b). <https://doi.org/10.1177/2156759X221105557>.

Alleman, J. R. (2002). Online counseling: The Internet and mental health treatment. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 39(2), 199.

Amer, M. M., & Jalal, B. (2013). Individual psychotherapy/counseling: Psychodynamic, cognitive-behavioral, and humanistic-experiential models. In *Counseling Muslims* (pp. 87-117). Routledge.

American Counseling Association. (2014). ACA Code of Ethics. Alexandria. <http://www.counseling.org/knowledge-center/ethics>‘den alınmıştır

American School Counselor Association (2008). The role of the school counselor. Alexandria.

American School Counselor Association. (2003). The ASCA national model: A framework for school counseling programs. *Professional School Counseling*, 165-168.

American School Counselor Association. (2019). The ASCA National Model: A framework for school counseling programs (4 th ed.). Alexandria.

American Telemedicine Association. (2013). Practice guidelines for video-based online mental health services.

Amichai-Hamburger, Y., & Barak, A. (2009). Internet and well-being. In Y. Amichai-Hamburger (Ed.), *Technology and psychological well-being* (34–76). *Cambridge University Press*. <https://doi.org/10.1017/CBO9780511635373.003>

Anderson, M., & Perrin, A. (2017). Technology use among seniors. Pew Research Center for Internet & Technology.

Anni, C. T. (2018). School Counselors' Intention to Use Technology: The Technology Acceptance Model. *Turkish Online Journal of Educational Technology-TOJET*, 17(2), 120-124.

Anthony, K. & Merz Nagel, D. (2009). *Therapy online: A practical guide*. Sage Publications.

Anthony, K. (2015). Training therapists to work effectively online and offline within digital culture. *British Journal of Guidance & Counselling*, 43(1), 36-42.

Anthony, K., & Nagel, D. M. (2021). *Coaching Online: A Practical Guide*. Routledge.

Anthony, K., Nagel, D. M., & Goss, S. (2010). *The use of technology in mental health: Applications, ethics and practice*. Charles C. Thomas.

Armitage, R. (2021). Antidepressants, primary care, and adult mental health services in England during COVID-19. *The Lancet Psychiatry*, 8(2), e3.

Aronson, E., Wilson, T. D., & Akert, R. M. (1994). *Social psychology: The heart and the mind*. HarperCollins College Publishers.

Baca, C. T., Alverson, D. C., Manuel, J. K., & Blackwell, G. L. (2007). Telecounseling in rural areas for alcohol problems. *Alcoholism Treatment Quarterly*, 25(4), 31-45.

Bachelor, A., & Horvath, A. (1999). The therapeutic relationship. The heart and soul of change: What works in therapy. *American Psychological Association*.

Bagozzi, R. P., & Warshaw, P. R. (1990). Trying to consume. *Journal of consumer research*, 17(2), 127-140.

- Bandura, A. (1986). The explanatory and predictive scope of self-efficacy theory. *Journal of social and clinical psychology*, 4(3), 359.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. Macmillan.
- Barak, A., & Grohol, J. M. (2011). Current and future trends in internet-supported mental health interventions. *Journal of Technology in Human Services*, 29(3), 155-196.
- Barak, A., Hen, L., Boniel-Nissim, M., & Shapira, N. A. (2008). A comprehensive review and a meta-analysis of the effectiveness of internet-based psychotherapeutic interventions. *Journal of Technology in Human services*, 26(2-4), 109-160.
- Barak, A., Klein, B., & Proudfoot, J. G. (2009). Defining internet-supported therapeutic interventions. *Annals of behavioral medicine*, 38(1), 4-17.
- Bardhoshi, G., & Duncan, K. (2009). Rural School Principals' Perception of the School Counselor's Role. *Rural Educator*, 30(3), 16-24.
- Barnett, M. L., Ray, K. N., Souza, J., & Mehrotra, A. (2018). Trends in telemedicine use in a large commercially insured population, 2005-2017. *Jama*, 320(20), 2147-2149.
- Baştemur, S. & Baştemur, E. (2015). Technology based counseling. Perspectives of Turkish counselors. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 176, 431-438. <https://doi.org/10.1007/s11414-012-9299-6>.
- Bauer-Staeb, C., Davis, A., Smith, T., Wilsher, W., Betts, D., Eldridge, C., ... & Button, K. S. (2021). The early impact of COVID-19 on primary care psychological therapy services: A descriptive time series of electronic healthcare records. *EClinicalMedicine*, 37, 100939.
- Bayram, N. (2010). Yapısal eşitlik modellemesine giriş AMOS uygulamaları. Ezgi Kitabevi.
- Beck, J. S. (2020). *Cognitive behavior therapy: Basics and beyond*. Guilford Publications.
- Beck, J. S., & Beck, A. T. (2011). *Cognitive behavior therapy*. New York: Basics and beyond. Guilford Publication, 19-20.
- Beidoğlu, M., Dinçyürek, S., & Akıntuğ, Y. (2015). The opinions of school counselors on the use of information and communication technologies in school counseling practices: North Cyprus schools. *Computers in Human Behavior*, 52, 466-471.
- Békés, V., & Aafjes-van Doorn, K. (2020). Psychotherapists' attitudes toward online therapy during the COVID-19 pandemic. *Journal of Psychotherapy Integration*, 30(2), 238.
- Bem, D. J. (1972). Self-perception theory. In *Advances in experimental social psychology*, 6, 1-62. Academic Press.

Benton, S. A., Robertson, J. M., Tseng, W. C., Newton, F. B., & Benton, S. L. (2003). Changes in counseling center client problems across 13 years. *Professional psychology: Research and practice*, 34(1), 66.

Birol, A. (2022). Liselerde görev yapan öğretmenlerin uzaktan eğitime yönelik tutumları

Blatt, S. J., Sanislow III, C. A., Zuroff, D. C., & Pilkonis, P. A. (1996). Characteristics of effective therapists: further analyses of data from the National Institute of Mental Health Treatment of Depression Collaborative Research Program. *Journal of Consulting and Clinical psychology*, 64(6), 1276.

Blumer, M. L., Hertlein, K. M., & VandenBosch, M. L. (2015). Towards the development of educational core competencies for couple and family therapy technology practices. *Contemporary Family Therapy*, 37, 113-121.

Boer, P. M. (2000). *Career counseling over the Internet: An emerging model for trusting and responding to online clients*. Routledge.

Bond, T. (2015). *Standards and ethics for counselling in action*. Sage.

Botella, C., García-Palacios, A., Villa, H., Baños, R. M., Quero, S., Alcañiz, M., & Riva, G. (2007). Virtual reality exposure in the treatment of panic disorder and agoraphobia: A controlled study. *Clinical Psychology & Psychotherapy: An International Journal of Theory & Practice*, 14(3), 164-175.

Bozkurt, İ. (2013). The new trend in psychological support practices: Online therapies. *Psikolojik yardım uygulamalarında yeni trend: Online terapiler*. *Journal of Human Sciences*, 10(2), 130-146.

Breckler, S. J., & Wiggins, E. C. (1989). Affect versus evaluation in the structure of attitudes. *Journal of Experimental Social Psychology*, 25, 253-271.

Breen, G. M., & Matusitz, J. (2010). An evolutionary examination of telemedicine: a health and computer-mediated communication perspective. *Social work in public health*, 25(1), 59-71.

Bricker, D., Davis, M. S., & Squires, J. (2004). Mental health screening in young children. *Infants & Young Children*, 17(2), 129-144.

Bright, J. E. (2015). If you go down to the woods today you are in for a big surprise: seeing the wood for the trees in online delivery of career guidance. *British Journal of Guidance & Counselling*, 43(1), 24-35.

Brown, C. (2012). *Online counseling: Attitudes and potential utilization by college students* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Humboldt State University].

Brown, S. D., & Lent, R. W. (2008). *Handbook of counseling psychology*. John Wiley & Sons.

Büyüköztürk, Ş. (2009). *Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El Kitabı* (Gözden geçirilmiş 8. Baskı). PegemA Yayıncılık.

Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., & Demirel, F. (2012). *Örnekleme yöntemleri*.

Carey, J., & Dimmitt, C. (2004). The web and school counseling. *Interdisciplinary Journal of Practice, Theory, and Applied Research*, 21(3–4), 69–79.

Carey, J., & Dimmitt, C. (2012). School counseling and student outcomes: Summary of six statewide studies. *Professional School Counseling*, 16(2), 2156759X0001600204.

Carlson, L., Portman, T., & Bartlett, J. (2006). Professional school counselors' approaches to technology. *Professional School Psychology*, 9, 252–256.

Carrell, S. E., & Carrell, S. A. (2006). Do lower student to counselor ratios reduce school disciplinary problems?. *The BE Journal of Economic Analysis & Policy*, 5(1).

Cartreine, J. A., Ahern, D. K., & Locke, S. E. (2010). A roadmap to computer-based psychotherapy in the United States. *Harvard review of psychiatry*, 18(2), 80-95.

Catalano, A. J., Torff, B., & Anderson, K. S. (2021). Transitioning to online learning during the COVID-19 pandemic: Differences in access and participation among students in disadvantaged school districts. *The International Journal of Information and Learning Technology*.

Catania, J. A., Kegeles, S. M., & Coates, T. J. (1990). Towards an understanding of risk behavior: An AIDS risk reduction model (ARRM). *Health education quarterly*, 17(1), 53-72.

Chao, V. T. (2022). College Students' and Campus Counselors' Attitudes Toward Adopting Virtual Reality Therapy for Counseling Services and Preliminary Design Considerations.

https://www.rit.edu/ischoolprojects/sites/rit.edu.ischoolprojects/files/document_library/report.pdf.

Chen, Q., Liang, M., Li, Y., Guo, J., Fei, D., Wang, L., ... & Zhang, Z. (2020). Mental health care for medical staff in China during the COVID-19 outbreak. *The Lancet Psychiatry*, 7(4), e15-e16.

Chester, A., & Glass, C. A. (2006). Online counselling: A descriptive analysis of therapy services on the Internet. *British Journal of Guidance & Counselling*, 34(2), 145-160.

Cho, G., Hwang, H., Sarstedt, M., & Ringle, C. M. (2020). Cutoff criteria for overall model fit indexes in generalized structured component analysis. *Journal of Marketing Analytics*, 8(4), 189-202.

Cipolletta, S., & Mocellin, D. (2018). Online counseling: An exploratory survey of Italian psychologists' attitudes towards new ways of interaction. *Psychotherapy Research*, 28, 909– 924.

Clark, D. A. (2006). *Cognitive-behavioral therapy for OCD*. Guilford Press.

Clark, M. A., & Amatea, E. (2004). Teacher perceptions and expectations of school counselor contributions: Implications for program planning and training. *Professional School Counseling*, 132-140.

Cockrell, L. M. (2020). *Teacher Expectations and Perceptions of the School Counselor's Role*. Trevecca Nazarene University.

Collie, K., Čubranić, D., & Long, B. C. (2002). Audiographic communication for distance counselling: A feasibility study. *British Journal of Guidance and Counselling*, 30(3), 269-284.

Collier, J. E. (2020). *Applied structural equation modeling using AMOS: Basic to advanced techniques*. Routledge.

Comrey, A. L., & Lee, H. B. (1992). Interpretation and application of factor analytic results. Comrey AL, Lee HB. *A first course in factor analysis*, 2, 1992.

Cook, J. E., & Doyle, C. (2002). Working alliance in online therapy as compared to face-to-face therapy: Preliminary results. *CyberPsychology & Behavior*, 5(2), 95-105.

Corey, G. (2012). *Theory and practice of counseling and psychotherapy*. Cengage learning.

Corey, G. (2016). *Theory and practice of counseling and psychotherapy*, Enhanced. Cengage learning.

Corey, G., Corey, M. S., Callanan, P. (2011). *Issues and Ethics in the helping professions*. <https://pdfuni.com/sample/PoliticsSociology/PS1101-1200/PS1102/sample-Issues%20and%20Ethics%20in%20the%20Helping%20Professions%2010th%2010E.pdf>

Cormier, L. S., & Hackney, H. (2016). *Counseling strategies and interventions for professional helpers*. Pearson.

Corsini, R. J., & Wedding, D. (2011). *Current Psychotherapies*. 9th edition. Brooks/Cole.

Crano, W. D., & Prislin, R. (2006). Attitudes and persuasion. *Annual review of psychology*, 57, 345.

Damar, E. (2019). Çevrimiçi psikolojik danışmaya yönelik psikolojik danışmanların görüşleri: Nitel bir çalışma [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Akdeniz Üniversitesi, Antalya.

Davis, F. D. (1993). User acceptance of information technology: system characteristics, user perceptions and behavioral impacts. *International journal of man-machine studies*, 38(3), 475-487.

Dawson, J. F. (2014). Moderation in management research: What, why, when, and how. *Journal of business and psychology*, 29(1), 1-19.

De Houwer, J., Gawronski, B., & Barnes-Holmes, D. (2013). A functional-cognitive framework for attitude research. *European Review of Social Psychology*, 24(1), 252-287.

DeBono, K. G., & Snyder, M. (1995). Acting on one's attitudes: The role of a history of choosing situations. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 21(6), 629-636.

DeMarree, K. G., Clark, C. J., Wheeler, S. C., Briñol, P., & Petty, R. E. (2017). On the pursuit of desired attitudes: Wanting a different attitude affects information processing and behavior. *Journal of Experimental Social Psychology*, 70, 129-142.

DeMato, D. S., & Curcio, C. C. (2004). Job satisfaction of elementary school counselors: A new look. *Professional school counseling*, 236-245.

Descheemaeker, M., Spruyt, A., Fazio, R. H., & Hermans, D. (2017). On the generalization of attitude accessibility after repeated attitude expression. *European Journal of Social Psychology*, 47(1), 97-104.

DeVellis, R. F. (2017). *Scale Development: Theory and Applications* (4th ed.). Sage.

Devine, P. G. (1989). Stereotypes and prejudice: Their automatic and controlled components. *Journal of personality and social psychology*, 56(1), 5.

Dinçyürek, S., & Uygarer, G. (2012). Conduct of Psychological Counseling and Guidance Services over the Internet: Converging Communications. *Turkish Online Journal of Educational Technology-TOJET*, 11(3), 77-81.

Dixon, D. N., & Glover, J. A. (1984). *Counseling: A problem-solving approach*. John Wiley & Sons Incorporated.

Donovan, C. L., Poole, C., Boyes, N., Redgate, J., & March, S. (2015). Australian mental health worker attitudes towards cCBT: What is the role of knowledge? Are there differences? Can we change them?. *Internet Interventions*, 2(4), 372-381.

Dovidio, J. F., & Gaertner, S. L. (2000). Aversive racism and selection decisions: 1989 and 1999. *Psychological science*, 11(4), 315-319.

Dryman, M. T., McTeague, L. M., Olino, T. M., & Heimberg, R. G. (2017). Evaluation of an open-access CBT-based Internet program for social anxiety: Patterns of use, retention, and outcomes. *Journal of consulting and clinical psychology*, 85(10), 988.

Duncan, B. L., Miller, S. D., Wampold, B. E., & Hubble, M. A. (2010). *The heart and soul of change: Delivering what works in therapy*. American Psychological Association.

Dursun, İ. E., & Yıldız, B. B. (2022). Öğretmenlerin Uzaktan Eğitime Yönelik Algılarının Farklı Değişkenlere Göre İncelenmesi: İstanbul İli Örneği. *Uluslararası Beşeri Bilimler ve Eğitim Dergisi*, 8(17), 74-99.

Eagly, A. H., & Chaiken, S. (1993). *The psychology of attitudes*. Harcourt brace Jovanovich college publishers.

Eagly, A. H., & Chaiken, S. (2007). The advantages of an inclusive definition of attitude. *Social cognition*, 25(5), 582.

Eagly, A., & Chaiken, S. (1998). Attitude structure. *Handbook of social psychology*, 1, 269-322.

Egan, G. (1990). *The skilled helper: A systematic approach to effective helping*. Thomson Brooks/Cole Publishing Co.

Egan, G. (2010). *TAe skilled helper: A problem management and opportunity-development approach to helping*.

Erkuş, A. (2012). *Psikolojide ölçme ve ölçek geliştirme*. Pegem Akademi Yayınları.

Eryılmaz, A. (2013). Pozitif psikolojinin psikolojik danışmanlık ve rehberlik alanında gelişimsel ve önleyici hizmetler bağlamında kullanılması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 1(1), 1-22.

Evans, J. (2009). *Online counselling and guidance skills*. Sage.

Fabrigar, L. R., MacDonald, T. K., & Wegener, D. T. (2005). The Structure of Attitudes. In D. Albarracín, B. T. Johnson, & M. P. Zanna (Eds.), *The handbook of attitudes* (79–125). Lawrence Erlbaum Associates Publishers.

Fazio, R. H. (1986). How do attitudes guide behavior. *Handbook of motivation and cognition: Foundations of social behavior*, 1, 204-243.

Fazio, R. H. (1990). Multiple processes by which attitudes guide behavior: The MODE model as an integrative framework. In *Advances in experimental social psychology* (Vol. 23, pp. 75-109). Academic Press.

Fazio, R. H. (1995). Attitudes as object-evaluation associations: Determinants, consequences, and correlates of attitude accessibility. *Attitude strength: Antecedents and consequences*, 4, 247-282.

Fazio, R. H. (2000). Accessible attitudes as tools for object appraisal: Their costs and benefits. *Why we evaluate: Functions of attitudes*, 1, 1-36.

Fazio, R. H. (2007). Attitudes as object-evaluation associations of varying strength. *Social cognition*, 25(5), 603.

Fazio, R. H., & Olson, M. A. (2003). Implicit measures in social cognition research: Their meaning and use. *Annual review of psychology*, 54(1), 297-327.

Field, A. P. (2005). Is the meta-analysis of correlation coefficients accurate when population correlations vary?. *Psychological methods*, 10(4), 444.

Fishbein, M., & Ajzen, I. (1977). Belief, attitude, intention, and behavior: An introduction to theory and research. *Philosophy and Rhetoric*, 10(2).

Fishbein, M., & Ajzen, I. (2005). Theory-based behavior change interventions: Comments on Hobbis and Sutton. *Journal of health psychology*, 10(1), 27-31.

Fishbein, M., & Ajzen, I. (2010). Predicting and changing behavior: The reasoned action approach (538).

Fisher, J. D., Fisher, W. A., Williams, S. S., & Malloy, T. E. (1994). Empirical tests of an information-motivation-behavioral skills model of AIDS preventive behavior. *Health Psychology*, 13, 238– 250.

Fisher, W. A., Fisher, J. D., & Rye, B. J. (1995). Understanding and promoting AIDS preventive behavior: Insights from the theory of reasoned action. *Health Psychology*, 14, 255– 264.

Foon, L. W., Zainudin, Z. N., Yusop, Y. M., & Wan Othman, W. N. (2020). E-counselling: The intention, motivation and deterrent among school counsellors. *Universal Journal of Educational Research*, 8(3), 44-51.

Frieze, M., Smith, C. T., Koeber, M., & Bluemke, M. (2016). Implicit measures of attitudes and political voting behavior. *Social and Personality Psychology Compass*, 10(4), 188-201.

Fulmer, R. (2018). The evolution of the psychodynamic approach and system. *International Journal of Psychological Studies*, 10(3), 1.

Gallo, L. L., Rausch, M., Smith, C. K., & Wood, S. (2016). School counselors' experiences working with digital natives: A qualitative study. *Professional School Counseling*, 20(1), 1096-2409.

Gawronski, B., & Bodenhausen, G. V. (2006). Associative and propositional processes in evaluation: an integrative review of implicit and explicit attitude change. *Psychological bulletin*, 132(5), 692.

Gawronski, B., & Bodenhausen, G. V. (2012). Self-insight from a dual-process perspective. *Handbook of self-knowledge*, 22-38.

Gelso, C. J., Nutt Williams, E., & Fretz, B. R. (2014). The psychodynamic approach.

Gladding, S. T. (2017). *The counseling dictionary*. John Wiley & Sons.

Glasheen, K., Campbell, M., & Shochet, I. (2015). School counsellors' and students' attitudes to online counselling: A qualitative study. *Journal of relationships research*, 6, e12.

Glasheen, K., McMahon, M., Campbell, M., Rickwood, D., & Shochet, I. (2018). Implementing online counselling in Australian secondary schools: What principals think. *International Journal for the Advancement of Counselling*, 40, 14-25.

Glasman, L. R., & Albarracín, D. (2006). Forming attitudes that predict future behavior: a meta-analysis of the attitude-behavior relation. *Psychological bulletin*, 132(5), 778.

Gorini, A., & Riva, G. (2008). Virtual reality in anxiety disorders: the past and the future. *Expert Review of Neurotherapeutics*, 8(2), 215-233.

Goss, S., Anthony, K., Stretch, L. S., & Nagel, D. M. (2016). *Technology in mental health: Applications in practice, supervision and training*. Charles C Thomas Publisher.

Gören, S. Ç., Gök, F. S., Yalçın, M. T., Göregen, F., & Çalışkan, M. (2020). Evaluation of distance education during pandemic: The case of Ankara. *Milli Eğitim*, 69-94.

Greenham, J. C., Harris, G. E., Hollett, K. B., & Harris, N. (2019). Predictors of turnover intention in school guidance counsellors. *British Journal of Guidance & Counselling*, 47(6), 727-743.

Greenwald, A. G., & Banaji, M. R. (1995). Implicit social cognition: attitudes, self-esteem, and stereotypes. *Psychological review*, 102(1), 4.

Greenwald, A. G., Pratkanis, A. R., & Breckler, S. J. (1989). *Attitude structure and function*. L. Erlbaum Associates.

Grohol, J. M. (2004). Online counseling: A historical perspective. In R. Kraus, J. S. Zack, & G. Stricker (Eds.), *Online counseling: A handbook for mental health professionals* (51–68). Elsevier Science.

Grohol, J. M., Slimowicz, J., & Granda, R. (2014). The quality of mental health information commonly searched for on the Internet. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 17(4), 216-221.

Guindon, M. H., & Richmond, L. J. (2005). Practice and research in career counseling and development--2004. *The Career Development Quarterly*, 54(2), 90-137. <https://doi.org/10.1002/j.2161-0045.2005.tb00145.x>

Guzman, A. ve Nussbaum, M. (2009). Teaching competencies for technology integration in the classroom. *Journal of computer Assisted learning*, 25(5), 453-469.

Gümüş, A. E. (2018). Okul psikolojik danışmanlarının rollerine ilişkin okul yöneticilerinin algıları: Bir karma yöntem araştırması. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 14(1), 151-168.

Gündüzalp, C. (2021). Öğretmenlerin Uzaktan Eğitime Yönelik Algı ve Tutumları. *Caucasian Journal of Science*, 8(2), 247-271.

Güven, M., (2020). Türkiye’de Rehberlik ve Psikolojik Danışma Hizmetlerinin Tarihsel Gelişimi. *Türkiye’de Rehberlik ve Psikolojik Danışma Hizmetleri*. Milli Eğitim Bakanlığı Yayını.

Hackney, H., & Cormier, S. (2005). *The professional counsellor: A process guide to helping* (5th ed.). Pearson Education.

Hackney, H., & Cormier, S. (2008). *Professional counselor: a process guide to helping* (çeviri, T. Ergene and SA Sevim). Mentis Yayıncılık.

Hahn, A., Judd, C. M., Hirsh, H. K., & Blair, I. V. (2014). Awareness of implicit attitudes. *Journal of Experimental Psychology: General*, 143(3), 1369.

Hale, J. L., Householder, B. J., & Greene, K. L. (2002). The theory of reasoned action. *The persuasion handbook: Developments in theory and practice*, 14(2002), 259-286.

Hamilton, L., & Gross, B. (2021). How Has the Pandemic Affected Students' Social-Emotional Well-Being? A Review of the Evidence to Date. *Center on Reinventing Public Education*.

Harpaz-Rotem, I., & Rosenheck, R. A. (2011). Serving those who served: Retention of newly returning veterans from Iraq and Afghanistan in mental health treatment. *Psychiatric Services*, 62(1), 22-27.

Harris-Bowlsbey, J. & Sampson Jr, J. P. (2005). Use of technology in delivering career services worldwide. *The Career Development Quarterly*, 54(1), 48-56.

Hatunoğlu, A. ve Hatunoğlu, Y. (2006). Okullarda verilen rehberlik hizmetlerinin problem alanlar. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 14(1), 333-338.

Hayden, L., Poynton, T., & Sabella, R. A. (2008). School counselors' use of technology within the ASCA national model's delivery system. *Journal of Technology in Counseling*, 5(1).

Hayes, A. F. (2017). Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach. Guilford publications.

Hayes, A. F. (2022). Introduction to mediation, Moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach, third edition. Guilford publications.

Hayes, A. F., & Montoya, A. K. (2017). A tutorial on testing, visualizing, and probing an interaction involving a multicategorical variable in linear regression analysis. *Communication Methods and Measures*, 11(1), 1-30.

Hefferon, K., & Boniwell, I. (2011). Positive psychology: Theory, research and applications. McGraw-Hill Education (UK).

Heled, E., & Davidovitch, N. (2022). On the Association between Academic Studies and Professional Training--The Case of School Counseling: Do Academic Studies Train School Counselors for Their Work, as Perceived by Them Retrospectively?. *International Journal of Higher Education*, 11(1), 160-174.

Hernandez, T. J., & Seem, S. R. (2004). A safe school climate: A systemic approach and the school counselor. *Professional School Counseling*, 7(4), 256-262.

Hill, C. E. (2014). Helping skills training. *The Wiley international handbook of clinical supervision*, 329-341.

Holcomb-McCoy, C., Ileana, G., & Georgina, J. (2009). School counselor dispositions as predictors of data usage. *Professional School Counseling*, 12(5), 2156759X0901200504.

Holloway, E. (1995). Clinical supervision: A systems approach. Sage.

Hornblow, A. R. (1986). The evolution and effectiveness of telephone counseling services. *Psychiatric Services*, 37(7), 731-733.

Hu, L. T., & Bentler, P. M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural equation modeling: a multidisciplinary journal*, 6(1), 1-55.

Hu, L. T., Bentler, P. M., & Kano, Y. (1992). Can test statistics in covariance structure analysis be trusted?. *Psychological bulletin*, 112(2), 351.

Huber, M., Knottnerus, J. A., Green, L., van der Horst, H., Jadad, A. R., Kromhout, D., ...& Smid, H. (2011). How should we define health?. *Bmj*, 343.

Huber, M., Knottnerus, J. A., Green, L., Van Der Horst, H., Jadad, A. R., Kromhout, D., ... & Smid, H. (2011). How should we define health?. *Bmj*, 343.

Hurwitz, M., & Howell, J. (2014). Estimating causal impacts of school counselors with regression discontinuity designs. *Journal of Counseling & Development*, 92(3), 316-327.

International Society for Mental Health Online. (2000). ISMHO/PSI suggested principles for the online provision of mental health services. www.ismho.org/suggestions.html'den alınmıştır.

Jackson, D. N. (2021). Factors that Affect Counselors' Performance on the Texas School Counselor Evaluation and Support System (T-SCESS) [Yayımlanmamış doktora tezi, Dallas Baptist University]. ProQuest Dissertations & Theses Global.

Joinson, A. N. (2007). Disinhibition and the Internet. In *Psychology and the Internet* (pp. 75-92). Academic Press.

Joyce, N. (2012). An empirical examination of the influence of personality, gender role conflict, and self-stigma on attitudes and intentions to seek online counseling in college students. The University of Akron.

Judd, C. M., Drake, R. A., Downing, J. W., & Krosnick, J. A. (1991). Some Dynamic Properties of Attitude Structures: Context-Induced Response Facilitation and Polarization. *The Journal of Personality and Social Psychology*. 60(2), 193-202.

Judd, F., Komiti, A., & Jackson, H. (2008). How does being female assist help-seeking for mental health problems?. *Australian and New Zealand journal of psychiatry*, 42(1), 24-29.

Kabakçı, Ö. F., & Owen, F. K. (2013). School counselors' roles scale: A survey Psikolojik danışman rolleri ölçeği: Bir tarama çalışması. *Journal of Human Sciences*, 10(1), 1586-1606.

Kağan, M. (2005). Devlet ve özel ilköğretim okulları ile rehberlik ve araştırma merkezlerinde çalışan rehber öğretmenlerin iş doyumlarının incelenmesi (Ankara İli örneği) (Yüksek Lisans Tezi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü).

Kağıtçıbaşı, Ç. ve Cemalcılar, Z. (2016). Dünden Bugüne İnsan ve İnsanlar: *Sosyal Psikolojiye Giriş* (18. Basım). Evrim.

Karaca, R., & İkiz, E. (2010). Psikolojik danışmanlık ve rehberlikte çağdaş bir anlayış. Nobel Akademik Yayıncılık.

Karaküçük, S. (2010). Okul rehberlik servislerinin fiziksel/mekânsal koşullarının incelenmesi (rehber öğretmenlerin mekânsal algıları bağlamında). *Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 28, 421-440.

Karasar, N. (2009). Bilimsel Araştırma Yöntemi (Gözden geçirilmiş 20. Baskı). Nobel Yayın Dağıtım.

Kettunen, T., Liimatainen, L., Villberg, J., Perko, U. (2006) Developing empowering health counseling measurement Preliminary results. *Patient Educ Couns*, 64, 159-166.

Khelifa, M. (2007). Online counseling: Competing ethically and safely in a global environment. *The Electronic Journal of the American Association of Behavioral and Social Sciences*, 10.

King, C. A., & Merchant, C. R. (2008). Social and interpersonal factors relating to adolescent suicidality: A review of the literature. *Archives of suicide research*, 12(3), 181-196.

King, R., Bambling, M., Reid, W., & Thomas, I. (2006). Telephone and online counselling for young people: A naturalistic comparison of session outcome, session impact and therapeutic alliance. *Counselling and Psychotherapy Research*, 6(3), 175-181.

Kline P. (1994). *An Easy Guide to Factor Analysis*. Routledge.

Kline, P. (2013). *Handbook of psychological testing*. Routledge.

Kline, T. (2005). *Psychological testing: A practical approach to design and evaluation*. Sage.

Koç, S., & Kaçdi, R. (2022). Uzaktan Eğitim Sürecinde Psikolojik Danışma ve Rehberlik Hizmetleri: Okul Yöneticilerinin ve Psikolojik Danışmanların Deneyimleri. *International Journal of Innovative Approaches in Education* 2022, Vol. 6 (1), 63-82.

Koçak Bıçak, D. & Ottekin Demirbolat, A. (2019). Okul Psikolojik Danışmanlarının Okul Yöneticileri ve Öğretmenlerden Beklentileri . *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi* , 17 (2) , 236-257.

Kok, J. K., & Low, S. K. (2017). Proposing a collaborative approach for school counseling. *International Journal of School & Educational Psychology*, 5(4), 281–289.

Korkut Owen, F., & Owen, D. W. (2008). School counselor's role and functions: School administrators' and counselors' opinions. *Journal of Faculty of Educational Sciences*, 41(1), 207-221.

Kottler, J. A., & Shepard, D. S. (2014). *Introduction to counseling: Voices from the field*. Cengage Learning.

Kozlowski, K. A., Mikesina, L., & Genova, A. (2015). Incorporating technology into a school counseling body image group.

Kraus, R., Stricker, G., & Speyer, C. (2010). *Online counseling: A handbook for mental health professionals*. Academic Press.

Krosnick, J. A., & Petty, R. E. (1995). Attitude strength: An overview. *Attitude strength: Antecedents and consequences*, 1, 1-24.

Krosnick, J. A., Judd, C. M., & Wittenbrink, B. (2005). Attitude measurement. *Handbook of attitudes and attitude change*. Mahwah, NJ: Erlbaum, 21-76.

Kruglanski, A. W., & Stroebe, W. (2005). The influence of beliefs and goals on attitudes: Issues of structure, function, and dynamics. *The handbook of attitudes*, 1, 323-368.

Kurnaz, A., Kaynar, H., Barışık, C. Ş. ve Doğrukök, B. (2020). Öğretmenlerin uzaktan eğitime ilişkin görüşleri. *Milli Eğitim Dergisi*, 49(1), 293-322.

Kyriazos, T. A. (2018). Applied psychometrics: The 3-faced construct validation method, a routine for evaluating a factor structure. *Psychology*, 9(8), 2044-2072.

Lambert, M. J. (2013). *Bergin and Garfield's handbook of psychotherapy and behavior change*. John Wiley & Sons.

Lambie, G. W., Stickl Haugen, J., Borland, J. R. ve Campbell, L. O. (2019). Who Took" Counseling" out of the Role of Professional School Counselors in the United States?. *Journal of School-Based Counseling Policy and Evaluation*, 1(3), 51-61.

Landis, D., Triandis, H. C., & Adamopoulos, J. (1975). The prediction of teacher classroom behavior.

Lewis-Jones, P. L. (2012). A comparative study of professional school counselor/principal perceptions of the role of the counselor in elementary schools [Yayımlanmamış doktora tezi, Capella University]. ProQuest Dissertations & Theses Global.

Li, T. M., & Leung, C. S. (2020). Exploring student mental health and intention to use online counselling in Hong Kong during the COVID-19 pandemic. *Psychiatry and Clinical Neurosciences*.

Limberg, D., Villares, E., Gonzales, S., Starrett, A., & Rosen, N. (2022). An investigation of how school counselors adapted their delivery due to COVID-induced disparities. *Professional School Counseling*, 26(1b), 2156759X221105797.

Llorca, J. C. & Caruso, D. B. (2014). Long waits persist for vets seeking mental health care at VA medical centers. *US News and World Report/Associated Press*. <http://www.usnews.com/news/us/articles/2014/06/11/long-waits-at-the-va-formental-health-care>.

Loague, A. M., Alexander, J. J., & Reynolds, G. P. (2010). The school counselor web page. *Ideas and research you can use: VISTAS*, 1-9.

Loeb, Z. (2021). The lamp and the lighthouse: Joseph Weizenbaum, contextualizing the critic. *Interdisciplinary Science Reviews*, 46:1-2, 19-35.

Luxton, D. D., Pruitt, L. D., & Osenbach, J. E. (2014). Best practices for remote psychological assessment via telehealth technologies. *Professional Psychology: Research and Practice*, 45(1), 27.

Maio, G. R., & Olson, J. M. (1995). Relations between values, attitudes, and behavioral intentions: The moderating role of attitude function. *Journal of experimental social psychology*, 31(3), 266-285.

Maio, G. R., Verplanken, B., & Haddock, G. (2018). *The psychology of attitudes and attitude change*. Sage.

Malone, J., Miller, R., & Walz, G. (2007). Distance counseling: Expanding the counselor's reach and impact. *Counselling Outfitters*.

Manwell, L. A., Barbic, S. P., Roberts, K., Durisko, Z., Lee, C., Ware, E., & McKenzie, K. (2015). What is mental health? Evidence towards a new definition from a mixed methods multidisciplinary international survey. *BMJ open*, 5(6), e007079.

Maurya, R. K., Bruce, M. A., & Therthani, S. (2020). Counselors' perceptions of distance counseling: A national survey. *Journal of Asia Pacific Counseling*, 10(2), 1-22.

McGuire, W. J. (1989). The structure of individual attitudes and attitude systems. *Attitude structure and function*, 37-69.

McMahon, G., Griffith, C., Mariani, M., & Zyromski, B. (2017). School Counseling Intervention Research on College Readiness, College Access, and Postsecondary Success: A 10-Year Content Analysis of Peer-Reviewed Research. *Journal of College Access*, 3(2), 8-27.

Mielgo-Conde, I., Seijas-Santos, S., & Grande-de-Prado, M. (2021). Review about online educational guidance during the COVID-19 pandemic. *Education Sciences*, 11(8), 411.

Millî Eğitim Bakanlığı (2020). Millî Eğitim Bakanlığı Rehberlik Ve Psikolojik Danışma Hizmetleri Yönetmeliği.

http://orgm.meb.gov.tr/meb_iys_dosyalar/2020_08/14231603_Rehberlik_ve_Psikolojik_DanYYma_Hizmetleri_YonetmeliYi_2.pdf adresinden ulaşılmıştır.

Milsom, A., & Bryant, J. (2006). School counseling departmental web sites: What message do we send?. *Professional School Counseling*, 10(2), 2156759X0601000211.

Mischel, W. (1973). Toward a cognitive social learning reconceptualization of personality. *Psychological review*, 80(4), 252.

Mischel, W. (2013). *Personality and assessment*. Psychology Press.

Mulhern, C. (2020). Beyond teachers: Estimating individual guidance counselors' effects on educational attainment. Unpublished Manuscript, RAND Corporation.

Mullen, P. R., & Lambie, G. W. (2016). The Contribution Of School Counselors' self-Efficacy To Their Programmatic Service Delivery. *Psychology in the Schools*, 53(3), 306-320.

Murphy, L., Parnass, P., Mitchell, D. L., Hallett, R., Cayley, P., & Seagram, S. (2009). Client satisfaction and outcome comparisons of online and face-to-face counselling methods. *British Journal of Social Work*, 39(4), 627-640.

Myers, K., Sulzbacher, S., & Melzer, S. M. (2003). Telemedicine for pediatric mental health in rural areas. *Telemedicine Journal and e-Health*, 9(1), 53.

Myrick, R. D. (1997a). Developmental guidance and counseling: practical approach (3rd ed). Educational Media.

Myrick, R. D. (1997b). Traveling together on the road ahead. *Professional School Counseling*, 1(1), 4-8.

Nagel, D. M., & Anthony, K. (2009). Writing therapy using new technologies—The art of blogging. *Journal of poetry therapy*, 22(1), 41-45.

Nair, I., & Das, V. M. (2011). Analysis of recent studies undertaken for assessing acceptance of technology among teachers using TAM. *International Journal of Computer Applications*, 32(8), 38-46.

National Board for Certified Counselors (1997). National Board for Certified Counselors code of ethics.

National Board for Certified Counselors (2016). National Board for Certified Counselors code of ethics.

National Board for Certified Counselors. (2012). Policy regarding the provision of distance professional services.

Nazlı, S. (2002). İlköğretimde gelişimsel rehberlik modeli. MEB Eğitimi Araştırma ve Geliştirme Dairesi (EARGED) Yayınları.

Nazlı, S. (2007). Psikolojik danışmanların değişen rollerini algılayışlar. *Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 10(18), 1-17.

Nazlı, S. (2008). Öğretmenlerin değişen rehberlik hizmetlerini ve kendi rollerini algılamaları. *Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 11(20), 11-25.

Nazlı, S. (2019). Kapsamlı Gelişimsel Rehberlik Programı (Gözden geçirilmiş 7. Baskı). Anı Yayıncılık.

Nelson-Jones, R. (2010). Theory and practice of counselling and therapy. Sage.

Nelson-Jones, R. (2012). Introduction to counselling skills: Text and activities. *Introduction to Counselling Skills*, 1-344.

Neukrug, E., & Hays, D. G. (2011). *Counseling theory and practice*. Brooks/Cole, Cengage Learning.

Norcross, J. C., & Lambert, M. J. (2018). Psychotherapy relationships that work III. *Psychotherapy*, 55(4), 303.

Norman, D. M., & Ganser, T. (2004). A humanistic approach to new teacher mentoring: A counseling perspective. *The Journal of Humanistic Counseling, Education and Development*, 43(2), 129-140.

Nosek, B. A. (2007). Implicit – explicit relations. *Current Directions in Psychological Science*, 16: 65–69.

O'Connor, M. (2022). School counselling during COVID-19: an initial examination of school counselling use during a 5-week remote learning period. *Pastoral Care in Education*, 40(1), 81-91.

Ostrowski, J., & Collins, T. P. (2016). A Comparison of Telemental Health Terminology Used Across Mental Health State Licensure Boards. *Professional Counselor*, 6(4).

Othman, M. (2000). *Principles of Psychotherapy and Management in Counselling*. Universiti Putra Malaysia.

Özen, E., & Baran, H. (2020). Öğretmenlerin uzaktan eğitime yönelik tutumlarının farklı değişkenler açısından incelenmesi: Eskişehir örneği. *Anadolu Üniversitesi*.

Özer, Ö., Yıkılmaz, M., Altınok, A., & Bayoğlu, F. (2016). Psikolojik danışmanların çevrimiçi (online) psikolojik danışmaya yönelik tutumlarının danışan perspektifinden incelenmesi. *Akademik Bakış Dergisi*, 58, 549-559.

Özgüven, İ. E. (1999). Psikolojik testler. PDREM yayınları.

Özyiğit, M. K., & Atik, Z. E. (2021). Covid-19 sürecinde psikolojik danışma ve süpervizyon: #evdekal deneyimi. *Başkent University Journal of Education*, 8(1), 253-274.

Page, S., & Wosket, V. (2014). *Supervising the counsellor and psychotherapist: A cyclical model*. Routledge.

Pedhazur, E. J., & Schmelkin, L. P. (1991). Artifacts and pitfalls in research. *Measurement, Design, and analysis: An Integrated Approach*. Lawrence Erlbaum Associates, 234-241.

Pektaş, İ., Bilge, A. ve Ersoy, M. A. (2006). Toplum ruh sağlığı hizmetlerinde epidemiyolojik çalışmalar ve toplum ruh sağlığı hemşireliğinin rolü. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 7(1), 43-48.

Petratis, J., Flay, B. R., & Miller, T. Q. (1995). Reviewing theories of adolescent substance use: organizing pieces in the puzzle. *Psychological bulletin*, 117(1), 67.

Petty, R. E., & Krosnick, J. A. (2014). *Attitude strength: Antecedents and consequences*. Psychology Press.

Petty, R. E., Cacioppo, J. T., Strathman, A. J., & Priester, J. R. (2005). To think or not to think. *Persuasion: Psychological insights and perspectives*, 81, 116.

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*, 171, 110537.

Pollock, S. L. (2006). Internet counseling and its feasibility for marriage and family counseling. *The Family Journal*, 14(1), 65-70.

Popoola, B. I., Adebawale, O. F., Akintomide, A. G., & Olatomide, O. O. (2012). Intimacy and relational communication in online counselling. In *Online Guidance and Counseling: Toward Effectively Applying Technology* (pp. 48-63). IGI Global.

Predmore, Z., Ramchand, R., Ayer, L., Kotzias, V., Engel, C., Ebener, P., ... & Haas, G. L. (2017). Expanding suicide crisis services to text and chat: Responders' perspectives of the differences between communication modalities. *Crisis: The Journal of Crisis Intervention and Suicide Prevention*, 38(4), 255.

Rainey, S., McGlothlin, J., & Miller, L. (2008). Technology: School counselor attitudes, experiences, and competency. *Journal of Technology in Counseling*, 5(1).

Rathenau, S., Sousa, D., Vaz, A., & Geller, S. (2022). The effect of attitudes toward online therapy and the difficulties perceived in online therapeutic presence. *Journal of Psychotherapy Integration*, 32(1), 19.

Ratts, M. J., & Pedersen, P. B. (2014). *Counseling for multiculturalism and social justice: Integration, theory, and application*. John Wiley & Sons.

Recupero, P. R., & Harms, S. (2016). Using email to conduct a therapeutic relationship. In S. Goss, K. Anthony, LS Stretch & DM Nagel (Red.). *Technology in mental health. Applications in practice, supervision and training*, 2, 5-15.

Richards, J. (2008). 'Because I need somewhere to vent': the expression of conflict through work blogs. *New Technology, Work and Employment*, 23(1-2), 95-110.

Rippen, H., & Risk, A. (2000). e-Health code of ethics (May 24). *Journal of medical internet research*, 2(2), e9.

Riva, G. (2005). Virtual reality in psychotherapy. *Cyberpsychology & behavior*, 8(3), 220-230.

Robertson, H. C. (2020). *Telemental Health and Distance Counseling: A Counselor's Guide to Decisions, Resources, and Practice*. Springer Publishing Company.

Rochlen, A. B., Zack, J. S., & Speyer, C. (2004). Online therapy: Review of relevant definitions, debates, and current empirical support. *Journal of clinical psychology*, 60(3), 269-283.

Rosenstock, I. M., Strecher, V. J., & Becker, M. H. (1994). The health belief model and HIV risk behavior change. In *Preventing Aids* (pp. 5-24). Springer.

Rudman, L. A., Phelan, J. E., & Heppen, J. B. (2007). Developmental sources of implicit attitudes. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 33(12), 1700-1713.

Ruiz, M., Peters, M. L., & Sawyer, C. (2018). Principals' and counselors' lens of the school counselor's role. *Journal of Professional Counseling: Practice, Theory & Research*, 45(1), 1-16.

Saadé, R., & Bahli, B. (2005). The impact of cognitive absorption on perceived usefulness and perceived ease of use in on-line learning: an extension of the technology acceptance model. *Information & management*, 42(2), 317-327.

Sabella, R. A., Poynton, T. A., & Isaacs, M. L. (2010). School counselors perceived importance of counseling technology competencies. *Computers in human Behavior*, 26(4), 609-617.

Sampson, J. P. (2006). E-guidance, e-learning and ethical considerations. In *National Guidance Research Forum*.

Savarese, G., Curcio, L., D'Elia, D., Fasano, O., & Pecoraro, N. (2020). Online University counselling services and psychological problems among Italian students in lockdown due to Covid-19. In *Healthcare*, 8 (4), 440, MDPI.

Savaş, A. C., & Hamamcı, Z. (2010). Okullarda rehberlik hizmetlerinin internet üzerinden yürütülmesine ilişkin veli, öğrenci ve psikolojik danışmanların görüşlerinin incelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 27(27), 147-158.

Savitz-Romer, M., Rowan-Kenyon, H. T., Nicola, T. P., Alexander, E., & Carroll, S. (2021). When the Kids Are Not Alright: School Counseling in the Time of COVID-19. *AERA Open*, 7. <https://doi.org/10.1177/23328584211033600>

Scarborough, J. L. (2005). The school counselor activity rating scale: An instrument for gathering process data. *Professional School Counseling*, 274-283.

Scarborough, J. L., & Culbreth, J. R. (2008). Examining discrepancies between actual and preferred practice of school counselors. *Journal of Counseling & Development*, 86(4), 446-459.

Scholl, M. B. (2013). *Humanistic perspectives on contemporary counseling issues*. Routledge.

Scholl, M. B., McGowan, A. S., & Hansen, J. T. (2013). Introduction to humanistic perspectives on contemporary counseling issues. In *Humanistic perspectives on contemporary counseling issues* (pp. 21-32). Routledge.

Schumacker, R. E. and Lomax, R. G. (2004). *A beginner's guide to structural equation modeling*. Psychology press.

Schumacker, R. E. and Lomax, R. G. (2015). *A Beginner's Guide to Structural Equation Modeling* (4th ed.). Routledge.

Schwartz, S. (2012). Toward Refining the Theory of Basic Human Values. In: Salzborn, S., Davidov, E., Reinecke, J. (eds) *Methods, Theories, and Empirical Applications in the Social Sciences*. https://doi.org/10.1007/978-3-531-18898-0_6

Schwarz, N., & Bohner, G. (2001). The construction of attitudes. *Blackwell handbook of social psychology: Intraindividual processes*, 1, 436-457.

Seligman, M. E. (2002). Positive psychology, positive prevention, and positive therapy. *Handbook of positive psychology*, 2(2002), 3-12.

Seligman, M. E., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: empirical validation of interventions. *American psychologist*, 60(5), 410.

Shaw, H. E., & Shaw, S. F. (2006). Critical ethical issues in online counseling: Assessing current practices with an ethical intent checklist. *Journal of Counseling & Development*, 84(1), 41-53.

Shechtman, Z. (2007). How does group process research inform leaders of counseling and psychotherapy groups?. *Group Dynamics: Theory, Research, and Practice*, 11(4), 293.

Sheffield, J. K., Fiorenza, E., & Sofronoff, K. (2004). Adolescents' willingness to seek psychological help: Promoting and preventing factors. *Journal of Youth and Adolescence*, 33(6), 495-507.

Shi, Q., & Brown, M. H. (2020). School counselors' impact on school-level academic outcomes: Caseload and use of time. *Professional School Counseling*, 23(13), 2156759X20904489.

Singh, G., Singh, A., Zaidi, S. Z. H., & Sharma, S. (2020). A study on mental health and well-being of individuals amid COVID-19 pandemic lockdown. *Mukt Shabd Journal*, ISSN, (2347-3150).

Skinner, A. Ce Zack, J. S. (2004). Counseling and the Internet. *American Behavioral Scientist*, 48(4), 434-446.

Skipor, S., & Vorobieva, A. (2021). Psychological characteristics of psychologists' adaptation to online counseling during the COVID-19 pandemic.

Skovholt, T. M., & Ronnestad, M. H. (1992). Themes in therapist and counselor development. *Journal of Counseling & development*, 70(4), 505-515.

Smoktunowicz, E., Barak, A., Andersson, G., Banos, R. M., Berger, T., Botella, C., Dear, B. F., Donker, T., Ebert, D. D., Hadjistavropoulos, H., Hodgins, D. C., Kald, V., Mohr, D. C., Nordgreen, T., Powers, M. B., Riper, H., Ritterband, L. M., Rozental, A., Schueller, S. M., . . . Carlbring, P. (2020). Consensus statement on the problem of terminology in psychological interventions using the internet or digital components. *Internet Interventions*, 21, 100331. <https://doi.org/10.1016/j.invent.2020.100331>

Sprague, E. D. (2021). Counseling during COVID: Exploring Counselor Occupational Experience along Dimensions of Work-Family Conflict and Job Satisfaction [Doctoral dissertation, Lindsey Wilson College].

Strull, T. K., & Wyer, R. S. (1989). Person memory and judgment. *Psychological review*, 96(1), 58.

Stanley, D., Phelps, E., & Banaji, M. (2008). The neural basis of implicit attitudes. *Current Directions in Psychological Science*, 17(2), 164-170.

Steele, T. M., Jacokes, D. E., & Stone, C. B. (2014). An examination of the role of online technology in school counseling. *Professional School Counseling*, 18, 125–135.

Strear, M., Duffy, H., & Sunde, A. (2021). When Schools Go Dark, School Counselors Shine: School Counseling during a Global Pandemic. American Institutes for Research.

Strecher, V. J., Champion, V. L., & Rosenstock, I. M. (1997). The health belief model and health behavior.

Sue, D. W., & Sue, D. (2012). Counseling The culturally diverse: Theory and practice. Wiley.

Suler, J. R. (2002). The future of online clinical work. *Journal of Applied Psychoanalytic Studies*, 4(2), 265-270.

Sussman, R. J. (2004). Counseling over the Internet: Benefits and Challenges in the Use of New Technologies.

Suzuki, L. A., & Ponterotto, J. G. (2007). *Handbook of multicultural assessment: Clinical, psychological, and educational applications*. John Wiley & Sons.

Sütçü, Z. (2007). Yasal düzenlemeler açısından rehber öğretmenlerin/psikolojik danışmanların özel eğitimle ilgili görevlerini uygulamaya yönelik görüşlerinin değerlendirilmesi [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Selçuk Üniversitesi, Konya.

Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics*. (6th ed.). Pearson Education, Inc.

Tagay, Ö. ve Çakar, F. S. (2017). Okullarda yürütülen psikolojik danışma ve rehberlik hizmetlerine ilişkin okul psikolojik danışmanlarının görüşleri. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18(3), 1168-1186.

Tanrikulu, İ. (2009). Counselors-in-training students' attitudes towards online counseling. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 1, 785-788.

Teo, T. (2011). Factors influencing teachers' intention to use technology: Model development and test. *Computers & Education*, 57(4), 2432-2440.

Thompson, B. (2004). *Exploratory and Confirmatory Factor Analysis: Understanding Concepts and Applications*. American Psychological Association.

Trafimow, D., & Sheeran, P. (2004). A theory about the translation of cognition into affect and behavior. In *Contemporary perspectives on the Psychology of Attitudes* (pp. 75-94). Psychology Press.

Triandis, H. C. (1972). The impact of social change on attitudes. *Attitude, conflict, and social change*, 127, 136.

Triandis, H. C. (1977). Cross-cultural social and personality psychology. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 3(2), 143-158.

Trolley, B. C. (2011). School counselor roles and preparation. *Michigan Journal of Counseling: Research, Theory and Practice*, 38(1), 3.

Tromans, S., Chester, V., Harrison, H., Pankhania, P., Booth, H., & Chakraborty, N. (2020). Patterns of use of secondary mental health services before and during COVID-19 lockdown: observational study. *BJPsych open*, 6(6), e117.

Ulusoy, Y. Ö., & Cihangül, N. (2021). Uzaktan eğitim sürecinde psikolojik danışmanların krize müdahale deneyimlerinin incelenmesi. *Milli Eğitim Özel Eğitim ve Rehberlik Dergisi*, 1(1), 195-231.

Van Horn, S. M., & Myrick, R. D. (2001). Computer technology and the 21st century school counselor. *Professional School Counseling*, 5(2), 124.

Van Lancker, W., & Parolin, Z. (2020). COVID-19, school closures, and child poverty: a social crisis in the making. *The Lancet Public Health*, 5(5), e243-e244.

Villares, E., Starrett, A., & Limberg, D. (2022). Exploring school counseling during the first wave of COVID-19. *Journal of Counseling & Development*, 100, 386– 398. <https://doi.org/10.1002/jcad.12433>

Walther, E. (2002). Guilty by mere association: evaluative conditioning and the spreading attitude effect. *Journal of personality and social psychology*, 82(6), 919.

Wang, J., & Wang, X. (2012). *Structural Equation Modeling: Applications Using Mplus*. Wiley, Higher Education Press.

Wang, J., Yuan, G. F., Shi, X., Tang, A., & Shi, W. (2022). Factors influencing attitudes toward cyber-counseling among China's Generation Z: A structural equation model. *Archives of Psychiatric Nursing*, 40, 124-131.

Wang, X., Joyce, N., & Namkoong, K. (2020). Investigating college students' intentions to seek online counseling services. *Communication Studies*, 71(4), 550-567.

Warner, C. M., Colognori, D., Brice, C., Herzig, K., Mufson, L., Lynch, C., Reiss, P. T., Petkova, E., Fox, J., Mocer, D. C., Ryan, J., & Klein, R. G. (2016). Can school counselors deliver cognitive-behavioral treatment for social anxiety effectively? A randomized controlled trial. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 57(11), 1229-1238. <https://doi.org/10.1111/jcpp.12550>.

Webb, L., Brigman, G., Carey, J., Villares, E., Wells, C., Sayer, A., ... & Chance, E. (2019). Results of a randomized controlled trial of the student success skills program on grade 5 students' academic and behavioral outcomes. *Journal of Counseling & Development*, 97(4), 398-408.

Webb, T. L., & Sheeran, P. (2006). Does changing behavioral intentions engender behavior change? A meta-analysis of the experimental evidence. *Psychological bulletin*, 132(2), 249.

Weil, M. M., & Rosen, L. D. (1997). *Technostress: Coping with technology@ work@ home@ play* (Vol. 13, p. 240). J. Wiley.

Weiss, J. A., Thomson, K., Burnham, Riosa P., Albaum, C., Chan, V., Maughan, A., . . . Black, K. (2018). A randomized waitlist-controlled trial of cognitive behavior therapy to improve emotion regulation in children with autism. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 59, 1180–1191.

Wiederhold, B. K., & Riva, G. (2014). Cognitive assessment of OCD patients: NeuroVR vs neuropsychological test. *Annu Rev Cybertherapy Telemed 2014 Posit Change Connect Virtual Real*, 199, 40.

Wilczenski, F. L., & Coomey, S. M. (2006). Cyber-communication: Finding its place in school counseling practice, education, and professional development. *Professional School Counseling*, 327-331.

Williamson, J. N., & Williamson, D. G. (2020). Distance counseling and supervision: A Guide for Mental Health Clinicians. John Wiley & Sons.

Wilson, T. D., & Hodges, S. D. (1992). Attitudes as temporary constructions. The construction of social judgments, 10, 37-65.

Wilson, T. D., Lindsey, S., & Schooler, T. Y. (2000). A model of dual attitudes. *Psychological review*, 107(1), 101.

World Health Organization. (2022). World mental health report: transforming mental health for all.

Wright, J. H., Brown, G. K., Thase, M. E., & Basco, M. R. (2017). Learning cognitive-behavior therapy: An illustrated guide. American Psychiatric Pub.

Wyer, R. S., & Albarracín, D. (2005). Belief formation, organization, and change: Cognitive and motivational influences. In D. Albarracin., B.T. Johnson., & M.P. Zanna (Eds.). *The Handbook of Attitudes*, (pp. 273-322). Psychology Press: Lawrence Erlbaum Associates.

Xu, K., Nosek, B., & Greenwald, A. (2014). Psychology data from the race implicit association test on the project implicit demo website. *Journal of Open Psychology Data*, 2(1).

Yalçın, İ. (2006). 21. yüzyılda psikolojik danışman. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 39(1), 117-133.

Yalom, I. D., & Leszcz, M. (2005). Basic Books. Hachette Book Group.

Yaşlıoğlu, M. M. (2017). Sosyal bilimlerde faktör analizi ve geçerlilik: Keşfedici ve doğrulayıcı faktör analizlerinin kullanılması. *İstanbul Üniversitesi İşletme Fakültesi Dergisi*, 46, 74-85.

YouthTruth. (2021). Students weigh in, part II: Learning & well-being during COVID-19. <https://youthtruthsurvey.org/students-weigh-in-part2>.

Zainudin, Z. N., & Yusop, Y. M. (2018). Client's satisfaction in face-to-face counselling and cyber counseling approaches: A comparison. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, 8(3), 677-684.

Zanna, M. P., & Rempel, J. K. (1988). Attitudes: A new look at an old concept. In D. Bar-Tal & A. W. Kruglanski (Eds.), *The social psychology of knowledge* (pp.315-334). Cambridge University Press.

Zeren, Ş. G. (2015). Yüz Yüze ve Çevrimiçi Psikolojik Danışma: Danışanların Sorunları ve Memnuniyetleri. *Eğitim ve Bilim*, 40(182). <https://10.15390/EB.2015.4696>

Zeren, Ş. G. (2016). Yüz yüze ve çevrimiçi psikolojik danışma: Danışanların sorunları ve memnuniyetleri. *Eğitim ve Bilim*, 40(182).

Zeren, Ş. G. (2017). Yüz yüze ve çevrimiçi psikolojik danışmada terapötik işbirliği: Psikolojik danışman adaylarının görüşleri. *Journal of Human Sciences*, 14(3), 2293-2307.

Zeren, Ş. G. (2020). Psikolojik danışmada yeni açılımlar ve çevrimiçi psikolojik danışma: Uygulayıcılar için el kitabı. Anı Yayıncılık.

Zeren, Ş. G., & Bulut, E. (2018). Çevrimiçi psikolojik danışmada etik ve standartlar: Bir model önerisi. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 8(49), 63-80.

Zeren, Ş. G., Erus, S. M., Amanvermez, Y., Buyruk Genç, A., Yılmaz, M. B., & Duy, B. (2020). An experimental study of online counseling in Turkey: Clients' subjective well-being. *European Journal of Educational Research*, 9(2), 825-834. <https://doi.org/10.12973/eujer.9.2.825>.

Zümbül, D. ve Oğuz Duran, N. (2021). Okul psikolojik danışmanlarının Covid-19 pandemisi döneminde yürüttükleri çevrimiçi hizmetlerin ve psikolojik sağlamlık, olumsuz değerlendirilme korkusu ve topluluk önünde konuşma kaygısı düzeylerinin incelenmesi, A. Çetin içinde, *Eğitim Bilimleri Alanında Akademik Çalışmalar* (s. 295-322), Duvar Yayınları.

EKLER

EK-1: Kişisel Bilgi Formu

SOSYODEMOGRAFİK BİLGİ FORMU

Sevgili Katılımcı,

Bu araştırma sizlerin okulda çalışan bir psikolojik danışman olarak hem okulda hem de okuldan uzakta kaldığınız pandemi dönemi boyunca uzaktan yürüttüğünüz görevlerin çevrimiçi hizmet tutumlarınızla ilişkili olup olmadığını, tutumlarınızın görevleriniz üzerindeki etkisini ve farklı değişkenlerin yerine getirdiğiniz görevler üzerinde fark yaratıp yaratmadığını anlamak amacıyla yürütülmektedir. Çalışma doktora tezi kapsamında olup, veriler sadece belirtilen amaç doğrultusunda kullanılacaktır. Çalışmada isim belirtmenize gerek yoktur.

İlk kısımda size ait sosyo-demografik bilgiler, ikinci kısımda okulda yürüttüğünüz görevlere ilişkin değerlendirme ölçeği ve son kısımda çevrimiçi psikolojik danışma tutumlarınıza ilişkin maddeleri içeren envanter bulunmaktadır.

Lütfen sakince maddeleri okuyarak size uygun olan değerlendirmeyi her bir kısımda belirtildiği şekilde yapınız. Değerli katkılarınız için çok teşekkürler.

Araş. Gör. Mustafa Özkan

Bursa Uludağ Üniversitesi

Eğitim Bilimleri Bölümü

Psikolojik Danışma ve Rehberlik ABD

İletişim:

1. KISIM:

- Yaşınız:
- Cinsiyetiniz:.....
- Mezuniyet dereceniz: ☐Lisans ☐Yüksek Lisans ☐Doktora
- Lisans mezuniyetinizden bu yana psikolojik danışman olarak yaptığınız görev süresi:.....
- Şu an çalışmakta olduğunuz okuldaki görev süreniz:.....
- Çalıştığınız Okulun Türü: ☐Devlet Okulu ☐Özel Okulu
- Çalıştığınız okulun kademesi: ☐Okul Öncesi ☐İlköğretim ☐Ortaöğretim

EK-2: Psikolojik Danışma Etkinlik Derecelendirme Ölçeği (PDED)

A-) AÇIKLAMA: Aşağıda, okul danışmanları tarafından gerçekleştirilebilecek işlevlerin bir listesi bulunmaktadır. ‘Okulda Yapılan’ sütunu altında okul içerisindeyken; ‘Okul Dışında Yapılan’ sütunu altında ise örneğin pandemi koşullarında, işlerinizi evden yürütürken, okul dışında herhangi bir mekânda, bilgisayar başındayken yaptığınız işleri düşünerek gerçekleştirme sıklığını gösteren sayıyı satırdaki ifadenin yanına yazınız. DERECELENDİRME: (1) Hiç yapmam (2) Nadiren yaparım (3) Ara sıra yaparım (4) Sık sık yaparım (5) Rutin olarak yaparım	Okulda Yapılan	Okul Dışında Yapılan (Uzaktan)
1- Öğrencilerle ailevi/kişisel konularda psikolojik danışma yapma		
2- Öğrencilerle okuldaki davranışları üzerine psikolojik danışma yapma		
3- Öğrencilerle acil durumlar/kriz durumları üzerine danışma yapma		
4- Öğrencilerle ilişkiler üzerine psikolojik danışma yapma (örn: aile ilişkileri, arkadaş ilişkileri, romantik ilişkiler)		
5- Sosyal beceriler ve ilişkilere yönelik küçük gruplarla psikolojik danışma yapma		
6- Ailevi/kişisel konularla (örneğin boşanma, ölüm) ilgili küçük gruplarla psikolojik danışma yapma		
7- Madde kullanımına ilişkin konularda (kendilerinin kullanımı veya aile üyelerinin/arkadaşların kullanımı) küçük gruplarla psikolojik danışma yapma		
8- Bireysel veya grupla psikolojik danışma hizmeti alanların durumlarını takip etme		
9- Öğrencilere akademik konularda danışmanlık yapma		

EK-3: Psikolojik Danışma Hizmetlerini Çevrimiçi Sunma Tutumu Ölçeği (PDHiÇET)

B-) AÇIKLAMA: Aşağıda bir okul psikolojik danışmanının çevrimiçi psikolojik danışma hizmeti sunmaya yönelik tutumunu pek çok boyutta ele alan maddeler bulunmaktadır.	HİÇ UYGUN DEĞİL	Pek uygun değil	Biraz uygun	Epey uygun	TAMAMEN UYGUN
Belirtilen ifadelerin sizi ne kadar tanımladığını 1 ile 5 puan arasında değerlendiriniz. Uygun olan sayıyı işaretleyiniz.					
Çevrimiçi psikolojik danışma gereksiniminin gün geçtikçe artacağına inanıyorum.	1	2	3	4	5
Çevrimiçi ortamlarda psikolojik danışma hizmeti vermeye istekli değilim.	1	2	3	4	5
Çevrimiçi psikolojik danışma, danışanların hizmete erişimini elverişli hale getirir.	1	2	3	4	5
Psikolojik danışma hizmetini çevrimiçi yollarla etkili biçimde yerine getirilebilirim.	1	2	3	4	5
Çevrimiçi psikolojik danışma hizmetleri sayesinde zamandan tasarruf edebilirim.	1	2	3	4	5
Çevrimiçi psikolojik danışma hizmeti sunmak için kendimi yeterli hissetmiyorum.	1	2	3	4	5
Çevrimiçi ortamlarda, psikolojik danışma yapılması uygun değildir.	1	2	3	4	5
Çevrimiçi platformları psikolojik danışma hizmeti sunmak için kullanmaya istekli değilim.	1	2	3	4	5
Çevrimiçi psikolojik danışma sayesinde daha fazla kişi için ulaşılabilir olmayı önemli görüyorum.	1	2	3	4	5
Çevrimiçi ortamlarda danışan ile danışman arasında terapötik iş birliği sağlanabilir.	1	2	3	4	5
Çevrimiçi platformlarda psikolojik danışma hizmeti sunabilmek için eğitim almayı isterim.	1	2	3	4	5
Çevrimiçi psikolojik danışma hizmetini güvenilir bulmuyorum.	1	2	3	4	5
Psikolojik danışma hizmeti sunmak için çevrimiçi ortamın düzenlenmesi benim için zordur.	1	2	3	4	5
Çevrimiçi psikolojik danışmanın yüz yüze yapılan kadar etkili olabileceğine inanmıyorum.	1	2	3	4	5
Çevrimiçi psikolojik danışmanın giderek yaygınlaşması, bu hizmeti sunma motivasyonumu artırıyor.	1	2	3	4	5

EK-4: Araştırma ve Yayın Etik Kurul Kararı

BURSA ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ
ARAŞTIRMA VE YAYIN ETİK KURULLARI
 (Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırma ve Yayın Etik Kurulu)
TOPLANTI KARARI

OTURUM TARİHİ
 24 Aralık 2021

OTURUM SAYISI
 2021/11

KARAR NO 12: Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü'nden alınan Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı doktora programı öğrencisi Mustafa ÖZKAN'ın

konulu tez çalışması kapsamında uygulanacak ölçek sorularının değerlendirilmesine geçildi.

Yapılan görüşmeler sonunda; Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı doktora programı öğrencisi Mustafa ÖZKAN'ın

konulu tez çalışması kapsamında uygulanacak ölçek sorularının fikri, hukuki ve telif hakları bakımından metot ve ölçeğine ilişkin sorumluluğu başvurucuya ait olmak üzere uygun olduğuna oybirliği ile karar verildi.

Prof. Dr. Feriðdin YILMAZ
 Kurul Başkanı

Prof. Dr. Ademusiim AKDEMİR

Prof. Dr. Doğan ŞENYUZ
 Üye

Prof. Dr. Ayşe OĞUZLAR
 Üye

Prof. Dr. Vejdî BİLGİN
 Üye

Prof. Dr. Gülşay GÖĞÜŞ
 Üye

Prof. Dr. Alev SİNAR UĞURLU
 Üye

EK-5: MEB Resmi İzni

T.C.
BURSA VALİLİĞİ
İl Milli Eğitim Müdürlüğü

Sayı :
Konu : Mustafa OZKAN'ın Araştırma İzni

05.05.2022

DAĞITIM YERLERİNE

İlgi : Bursa Uludağ Üniversitesinin 28.04.2022 tarih ve 56572 sayılı yazısı.

Bursa Uludağ Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık doktora öğrencisi Mustafa ÖZKAN'ın

konulu araştırmasını ilçenize bağlı Psikolojik Danışman ve Rehber öğretmenlerine uygulama isteği 29.04.2022 tarih ve 48858617 sayılı Onay ile uygun görülmüştür.

Bilgilerinizi ve ilçenize bağlı resmi/özel okullarda görevli Psikolojik Danışman ve Rehber öğretmenlerine duyurulmasını rica ederim.

Mahmut KARAKAYA
Müdür a.
İl Milli Eğitim Şube Müdürü

Ek : Onay Örneği (1 Sayfa)

DAĞITIM:
Gereği İçin:
17 İlçe Milli Eğitim Müdürlüğüne

Bilgi İçin:
Bursa Uludağ Üniversitesi Rektörlüğüne

EK-6: SCARS Kullanım İzni



Scarborough, Janna L.

Alıcı: ben ▼

İngilizce ▼ > Türkçe ▼ [İletiyi çevir](#)

Hello,

Thank you for your interest in the SCARS! You are welcome to use the instrument if it fits for you. I do ask that you reference the following if you do use it:
Scarborough, J. L., & Culbreth, J. R. (2008). Examining discrepancies between actual and preferred practice of school counselors. *Journal of Counseling and Development*, 86, 446-459.
Scarborough, J. L. (2005). The School Counselor Activity Rating Scale: An instrument for gathering process data. *Professional School Counseling*, 8, 274-283.

If you have any questions, please let me know.

Best,

Janna

Janna L. Scarborough, Ph. D.

Dean of Clemmer College

Professor of Counseling

She/Her

ÖZ GEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler

E-posta:

Diğer E-posta:

Web:

Posta Adresi:

Uluslararası Araştırmacı ID'leri

Eğitim Bilgileri

Yaptığı Tezler

Yüksek Lisans, Öğretmen adaylarının psikolojik sağlamlık, duygusal zekâ özellikleri ve kariyer geleceği algıları arasındaki ilişkinin incelenmesi, 2017

Araştırma Alanları

Sosyal ve Beşeri Bilimler, Temel Bilimler

Akademik Unvanlar / Görevler

Araştırma Görevlisi, Bursa Uludağ Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri, 2014

Diğer Dergilerde Yayınlanan Makaleler

1. **ÖĞRETMEN ADAYLARININ KARIYER GELECEĞİ ALGILARI İLE FARKLI ÖZELLİKLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**
ÖZKAN M.
Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, sa.1, ss.44-83, 2021 (Hakemli Dergi)

Kitap & Kitap Bölümleri

- I. **Öğretmen Adaylarının Çok Kültürlü Eğitime Yönelik Algıları ile Bireysel Yenilikçilik Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi**
AKÇA F., ÖZKAN M., ARSLAN S.
Eğitimin Üç Temel Ögesi: Öğrenme, Öğrenci Ve Öğretmen, AKÇA Figen, Editör, İKSAD Yayınevi, Ankara, ss.133-164, 2020

Hakemli Kongre / Sempozyum Bildiri Kitaplarında Yer Alan Yayınlar

- I. **ERGENLİK DÖNEMİNDE İKİ ÖNEMLİ PROBLEM: OKULTÜKENMİŞLİĞİ VE ÖZ KAVRAMI**
AKÇA F., DEMİR S., Deniz H., ÖZKAN M.
TARAS SHEVCHENKO 5th INTERNATIONAL CONGRESS ON SOCIAL SCIENCES, Türkiye, 8 - 10 Mayıs 2020, ss.35-55
- II. **The impact of personality traits of teacher candidates on calling in pre-service teacher education**
ÖZKAN M., YÜKSEL A., GÜLTEKİN F.
6. International Symposium on New Issues in Teacher Education (ISNITE 2019), Valletta, Malta, 16 - 18 Eylül 2019, ss.66
- III. **Examining The Relationship Between Resilience, Emotional Intelligence Traits And Career Future Perceptions Of Pre-Service Teachers**
ÖZKAN M.
20. Uluslararası Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Kongresi, Türkiye, 25 - 27 Ekim 2018

Doğum Yeri ve Yılı :

Çalıştığı Kurumlar :