



HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programı

YÜZ YÜZE VE ÇEVİRİM İÇİ PSİKOLOJİK DANIŞMAYA YÖNELİK TUTUM İLE KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ VE KENDİNİ DAMGALAMA İLİŞKİSİ

İdil ÇATALAĞAÇ

Yüksek Lisans Tezi

Ankara, 2023

Liderlik, araştırma, inovasyon, kaliteli eğitim ve değişim ile

Daha ileriye... En iyiye...



HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programı

YÜZ YÜZE VE ÇEVİRİM İÇİ PSİKOLOJİK DANIŞMAYA YÖNELİK TUTUM İLE KİŞİLİK
ÖZELLİKLERİ VE KENDİNİ DAMGALAMA İLİŞKİSİ

THE RELATIONSHIP BETWEEN ATTITUDE TOWARD FACE-TO-FACE AND ONLINE
PSYCHOLOGICAL COUNSELING AND PERSONAL TRAITS AND SELF-STIGMA

İdil ÇATALAĞAÇ

Yüksek Lisans Tezi

Ankara, 2023

Öz

Bu araştırmada, kişilik özelliklerinin ve kendini damgalamanın yüz yüze ve çevrim içi psikolojik danışma tutumunu nasıl yordadığı incelenmiştir. Araştırmanın katılımcı grubu, 500 üniversite öğrencisinden oluşmaktadır. Veri toplama sürecinde Online ve Yüz Yüze Danışmaya Yönelik Tutum Ölçeği, Sıfatlara Dayalı Kişilik Testi, Psikolojik Yardım Aramada Kendini Damgalama Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre, öğrencilerin kişilik özelliklerine göre deneyime açıklık ve yumuşak başlılık boyutları çevrim içi psikolojik danışmanın değerini pozitif yönde yordamaktadır. Duygusal dengesizlik boyutu çevrim içi psikolojik danışmadan duyulan rahatsızlığı pozitif yönde, sorumluluk ise çevrim içi psikolojik danışmadan duyulan rahatsızlığı negatif yönde yordamaktadır. Ayrıca, duygusal dengesizlik, deneyime açıklık ve yumuşak başlılık boyutlarının yüz yüze psikolojik danışmaya olan değeri pozitif yönde yordadığı, duygusal dengesizliğin ise yüz yüze psikolojik danışmadan duyulan rahatsızlığı pozitif yönde yordadığı görölmüştür. Kendini damgalama puanları ise yüz yüze ve çevrim içi psikolojik danışmanın değerini negatif yönde yordarken, aynı şekilde yüz yüze ve çevrim içi psikolojik danışmadan duyulan rahatsızlığı pozitif yönde yordamaktadır. Cinsiyetle ilgili olarak, kadınların yüz yüze ve çevrim içi psikolojik danışmaya verdikleri değer puanlarının, erkeklerin ise yüz yüze ve çevrim içi psikolojik danışmadan duydukları rahatsızlık puanlarının anlamlı olarak daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Ayrıca, daha önce psikolojik danışma alma durumu da yüz yüze ve çevrim içi psikolojik danışmadan duyulan rahatsızlık ve yüz yüze psikolojik danışmaya olan değer açısından anlamlı farklar göstermektedir. Sonuçlar, literatür ışığında tartışılmış ve araştırmacılara ve alandaki çalışanlara öneriler sunulmuştur.

Anahtar Sözcükler: psikolojik danışma, çevrim içi psikolojik danışma, kişilik özellikleri, psikolojik yardım arama, kendini damgalama.

Abstract

This study examined how personality traits and self-stigma predict attitudes towards face-to-face and online counseling. The study population consisted of 500 university students. In the data collection process, the Attitudes Towards Online and Face-to-Face Counseling Scale, the Adjective-Based Personality Test, the Self-Stigma in Seeking Psychological Help Scale and the Personal Information Form were used. According to the results of the study, according to the personality traits of the students, the dimensions of openness to experience and agreeableness positively predict the value of online counseling. The dimension of emotional instability positively predicts discomfort with online counseling, and responsibility negatively predicts discomfort with online counseling. In addition, emotional instability, openness to experience and agreeableness positively predicted the value of face-to-face counseling, while emotional instability positively predicted discomfort with face-to-face counseling. While self-stigmatisation scores negatively predicted the value of face-to-face and online counseling, they positively predicted discomfort with face-to-face and online counseling. In terms of gender, it was found that women's value scores for face-to-face and online counseling and men's discomfort scores for face-to-face and online counseling were significantly higher. In addition, previous counseling status also showed significant differences in terms of discomfort with face-to-face and online counseling and value of face-to-face counseling. The results were discussed in the light of the literature and recommendations were made for researchers and professionals in the field.

Keywords: Counseling, Online counseling, Personality traits, Seeking help, Self-stigmatization.

İçindekiler

Kabul ve Onay.....	ii
Öz.....	iii
Abstract.....	iv
Tablolar Dizini.....	viii
Simgeler ve Kısaltmalar Dizini.....	ix
Bölüm 1 Giriş.....	1
Problem Durumu.....	1
Araştırmanın Amacı ve Önemi.....	6
Araştırma Problemi.....	8
Sayıtlılar.....	9
Sınırlılıklar.....	9
Tanımlar.....	10
Bölüm 2 Araştırmanın Kuramsal Temeli ve İlgili Araştırmalar.....	12
Yüz Yüze ve Çevrim İçi Psikolojik Danışma.....	12
Yüz Yüze Psikolojik Danışma.....	12
Çevrim İçi Psikolojik Danışma.....	14
Yüz Yüze ve Çevrim İçi Psikolojik Danışmanın Karşılaştırılması.....	20
Kişilik.....	22
Kişilik Kavramının Tanımı ve Kapsamı.....	22
Ayırıcı Özellik Yaklaşımı.....	24
Beş Faktör Kişilik Modeli.....	27
Psikolojik Yardım Aramada Kendini Damgalama.....	31
Psikolojik Yardım Arama.....	31
Psikolojik Yardım Aramada Kendini Damgalama.....	41
İlgili Araştırmalar.....	36
Bölüm 3 Yöntem.....	42

Araştırmanın Türü.....	42
Çalışma Grubu.....	42
Veri Toplama Süreci.....	44
Veri Toplama Araçları.....	45
Online ve Yüz Yüze Danışmaya Yönelik Tutum Ölçeği.....	45
Sıfatlara Dayalı Kişilik Testi.....	47
Psikolojik Yardım Aramada Kendini Damgalama Ölçeği.....	48
Kişisel Bilgi Formu.....	49
Verilerin Analizi.....	50
Bölüm 4 Bulgular, Yorumlar ve Tartışma.....	57
Bulgular.....	57
Kişilik Özelliklerinin Çevrim İçi ve Yüz Yüze Psikolojik Danışma Tutumunu Yordamasına İlişkin Bulgular.....	57
Kendini Damgalamanın Çevrim İçi ve Yüz Yüze Psikolojik Danışma Tutumunu Yordamasına İlişkin Bulgular	61
Cinsiyete Göre Çevrim İçi ve Yüz Yüze Psikolojik Danışma Tutumuna İlişkin Bulgular.....	64
Psikolojik Yardım Alma Durumuna Göre Çevrim İçi ve Yüz Yüze Psikolojik Danışma Tutumuna İlişkin Bulgular.....	65
Tartışma.....	67
Kişilik Özelliklerinin Çevrim İçi ve Yüz Yüze Psikolojik Danışma Tutumunu Yordamasına İlişkin Tartışma.....	67
Kendini Damgalamanın Çevrim İçi ve Yüz Yüze Psikolojik Danışma Tutumunu Yordamasına İlişkin Tartışma.....	71
Yüz Yüze ve Çevrim İçi Psikolojik Danışma Tutumunun Cinsiyete Göre İncelenmesine İlişkin Tartışma.....	73
Yüz Yüze ve Çevrim İçi Psikolojik Danışma Tutumunun Daha Önce Psikolojik Danışma Alma Durumuna Göre İncelenmesine İlişkin Tartışma.....	75
Bölüm 5 Sonuç ve Öneriler.....	78
Sonuçlar.....	78
Öneriler.....	79

Kaynaklar.....	82
EK-A: Ölçek İzinleri Ekran Görüntüleri	xcvii
EK-B: Gönüllü Katılım Formu.....	xcviii
EK-C: Kişisel Bilgi Formu	c
EK-Ç: Örnek Ölçek Maddeleri	ci
EK-D: Araştırma Etik Komisyonu Onay Bildirimi.....	cv
EK-E: Etik Beyanı.....	cvi
EK-F: Yüksek Lisans Tez Çalışması Orijinallik Raporu	cvii
EK-G: Thesis Originality Report.....	ciii
EK-Ğ: Yayımlama ve Fikri Mülkiyet Hakları Beyanı	cix

Tablolar Dizini

Tablo 1 <i>Çalışma Grubuna Ait Sosyodemografik Bilgiler</i>	43
Tablo 2 <i>Ölçek Puanlarına İlişkin Tanımlayıcı İstatistik Tablosu</i>	51
Tablo 3 <i>Çoklu Bağlantı Problemi Tablosu</i>	53
Tablo 4 <i>Ölçek Alt Boyutları Arasında Pearson Korelasyon Tablosu</i>	54
Tablo 5 <i>Çevrim İçi Psikolojik Danışmanın Değeri İçin Regresyon Tablosu</i>	57
Tablo 6 <i>Çevrim İçi Psikolojik Danışmanın Rahatsızlığı İçin Regresyon Tablosu</i>	58
Tablo 7 <i>Yüz Yüze Psikolojik Danışmanın Değeri İçin Regresyon Tablosu</i>	59
Tablo 8 <i>Yüz Yüze Psikolojik Danışmanın Rahatsızlığı İçin Regresyon Tablosu</i>	60
Tablo 9 <i>Çevrim İçi Psikolojik Danışmanın Değeri İçin Basit Doğrusal Regresyon Tablosu</i>	61
Tablo 10 <i>Çevrim İçi Psikolojik Danışmanın Rahatsızlığı İçin Basit Doğrusal Regresyon Tablosu</i>	62
Tablo 11 <i>Yüz Yüze Psikolojik Danışmanın Değeri İçin Basit Doğrusal Regresyon Tablosu</i>	63
Tablo 12 <i>Yüz Yüze Psikolojik Danışmanın Rahatsızlığı İçin Basit Doğrusal Regresyon Tablosu</i>	64
Tablo 13 <i>Cinsiyete Göre Çevrim İçi ve Yüz Yüze Psikolojik Danışma Tutumu Bağımsız Gruplar T Testi Tablosu</i>	65
Tablo 14 <i>Psikolojik Danışma Alma Durumuna Göre Çevrim İçi ve Yüz Yüze Psikolojik Danışma Tutumu Bağımsız Gruplar T Testi Tablosu</i>	66

Simgeler ve Kısaltmalar Dizini

COVID-19	: Koronavirüs 2019 varyantı
APA	: Amerikan Psikoloji Derneği (American Psychological Association)
ACA	: Amerikan Psikolojik Danışma Derneği (American Counseling Association)
SDKT	: Sıfatlara Dayalı Kişilik Testi
PYAKDÖ	: Psikolojik Yardım Aramada Kendini Damgalama Ölçeği
Türk PDR-Der	: Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Derneği

Bölüm 1

Giriş

Araştırmanın bu bölümünde ilk olarak problem durumu sunulmuştur. Devamında ise araştırmanın amacı ve önemi, araştırma problemi, alt problemler, sayıltılar ve sınırlılıklar ortaya konmuştur. Son olarak da araştırmada kullanılan temel kavramların tanımlarına yer verilmiştir.

Problem Durumu

İnsanlar, geçmişten günümüze türlü olumsuzluklarla karşı karşıya kalmışlardır. Psikolojik sıkıntılar da bu olumsuzluklardan biridir. Günümüz dünyasında, insanlar yaşanan stres, ilişki sorunları ve kişisel gelişim hedefleri gibi konuların çeşitlenmesiyle profesyonel bir psikolojik destek arayışına girmiştir. Bu noktada psikolojik danışma, bireylerin bu zorluklarla başa çıkabilmesi ve kişisel gelişimlerini destekleyebilmeleri için önemli bir yöntem olarak karşımıza çıkmaktadır. American Counseling Association (ACA, 2014) psikolojik danışmayı "kişisel, sosyal, eğitsel veya mesleki sorunları olan bireylerin, çiftlerin, ailelerin veya grupların yaşadıkları zorluklarla başa çıkmalarına yardımcı olmak amacıyla gerçekleştirdiği profesyonel bir hizmet" şeklinde açıklamıştır. Psikolojik danışma, yüz yüze gerçekleşen bir süreç olup danışan ile psikolojik danışmanın aynı fiziksel ortamı paylaşması esasına dayanmaktadır.

Teknolojinin hızla gelişmesiyle birlikte, pek çok alanda dijital dönüşüm yaşanmış ve internet aracılığıyla iletişim kurma imkânı kolaylaşmıştır. Bu durum, ruh sağlığı alanında da etkisini göstermektedir. İnternetin kullanımıyla birlikte, uzaktan iletişim araçları psikolojik danışmaya entegre edilmiş ve "çevrim içi psikolojik danışma" ortaya çıkmıştır. Bu yeni yaklaşımın doğmasıyla birlikte geleneksel olan psikolojik danışmayı çevrim içi psikolojik danışmadan ayırabilmek için "yüz yüze psikolojik danışma" terimi kullanılmaktadır.

Ruh sağlığı alanında iletişim yöntemleri zaman içinde değişim göstermiştir. Yüz yüze iletişimin önemi her zaman değerli kabul edilse de uzak mesafeli iletişim araçları da

gerektiğinde kullanılmaktadır. Bu tür çalışmaların bilinen ilk örneği, "Küçük Hans Vakası"dır. Freud, 1900'lerin başında seanslarını geleneksel yöntemler yerine uzaktan, mektup aracılığıyla gerçekleştirmiştir (Skinner ve Zack, 2004). Zaman içinde teknolojinin de ilerlemesiyle birlikte, uzaktan ruh sağlığı hizmetleri için farklı iletişim araçları kullanılmaya başlanmıştır. Bilgisayar ve internetin yaygınlaşmasıyla birlikte, telefon ve mektup gibi geleneksel yöntemlere ek olarak çevrim içi platformlar da kullanılmıştır. Bilinen en eski çevrim içi ruh sağlığı hizmeti "Ezra Amcaya Sor" adlı tavsiye veren bir internet sitesidir (Lang, 2007).

Çevrim içi psikolojik danışma, geleneksel ruh sağlığı hizmetlerine alternatif olarak sunulan bir hizmettir ve internet aracılığıyla bir profesyonelle iletişim kurma imkânı sunmaktadır (Cook ve Doyle, 2002). Bu sayede danışanlar, zamandan ve mekândan bağımsız olarak psikolojik danışma hizmetlerine erişebilirler. Çevrim içi psikolojik danışma, danışanların kendi evlerinden, işyerlerinden veya herhangi bir uygun ortamdaki psikolojik yardım alabilmelerine olanak tanır. İnternetin kullanımıyla birlikte, psikolojik danışman ve danışan arasındaki ilişki yeniden yapılandırılmıştır (Aygün Cengiz, 2008). Bu yeni iletişim ortamı, danışanların daha rahat hissetmelerini ve açıklamalarını kolaylaştırırken, psikolojik danışmanlara da esneklik ve erişilebilirlik sağlamaktadır.

Yüz yüze psikolojik danışma hizmetinden yararlanma imkânı olmayan kişiler, çevrim içi ortamın sağladığı kolaylık sayesinde psikolojik danışma hizmetinden faydalanabilmektedir (Kofmehl, 2017). Bu gelişme sayesinde, yüz yüze psikolojik danışma süreci, psikolojik danışma almak için zorunlu olmaktan çıkmıştır. Böylece internet, psikolojik danışmanlar ile danışanlar arasında bir bağlantı aracı haline gelmiştir. Araştırmalar, çevrim içi psikolojik danışmanın temel unsurlar, memnuniyet ve terapötik iş birliği açısından yüz yüze psikolojik danışmadan farkının olmadığını göstermektedir (Cook ve Doyle, 2002; Cayley, Hallett, Mitchell, Murphy, Parnass, Seagram, 2009; Zeren, 2017). Çevrim içi psikolojik danışma; erişim kolaylığı, düşük maliyet, rahatlık, güven, anonimlik ve sosyal damgalanmanın önlenmesi gibi avantajlar sağlamaktadır (Andersson, 2010; Teh,

Hechanova, Acosta, Garabiles ve Alianan, 2014). Gavin ve Whitty (2001) tarafından yapılan bir çalışmada, çevrim içi iletişimin yüz yüze iletişime kıyasla daha gerçek ve yoğun olduğu ve bu durumun sosyal ipuçlarının eksikliğinden kaynaklandığı belirtilmektedir. Sosyal ipuçları; yüz ifadeleri, beden dilinin tamamı, jestler, tonlama gibi iletişimde kullanılan görsel ve işitsel ipuçlarıdır. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Derneği (Türk PDR-Der, 2021) tarafından yapılan bir çalışma zaman sıkıntısı, maddi zorluklar, asosyallik, salgınlar ve engel durumları gibi nedenlerle psikolojik destek almakta zorlanan insanların çevrim içi hizmetlerden yararlanabileceğini vurgulamaktadır. Bu durumda, çevrim içi psikolojik danışma, bu zorlukların üstesinden gelmek için alternatif bir yöntem olarak karşımıza çıkmaktadır.

Tüm teknolojik gelişmeler gibi çevrim içi psikolojik danışma da hayatımızı kolaylaştırmanın yanında bazı olumsuz sonuçlara da sebep olmaktadır. Çevrim içi psikolojik danışma; derinlikten yoksunluk, aynı ortamda bulunmama, sözlü olmayan mesajlara odaklanamama, bilgilerin gizliliğinin sağlanamaması riski, internet olanaklarının kimi insanlar için kısıtlı olması ve bazı yöntemlerin eş zamanlı olmaması nedeniyle acil durumlarda etkisiz olabileceği gibi konularla eleştirilmektedir (Coursol, Lewis ve Wahl, 2003). Çevrim içi psikolojik danışmaya ilişkin etik standartların geliştirilmesinin dezavantajların giderilmesi açısından önemli görüldüğü vurgulanmaktadır. Türkiye'de çevrim içi psikolojik danışma yöntemine dair etik standartların geliştirilmesi için yasal girişimlere ihtiyaç duyulmaktadır. Fiziksel veya psikolojik nedenlerle yüz yüze psikolojik danışma seçeneğini kullanamayan bireylerin, çevrim içi psikolojik danışma yöntemini tercih ettiği belirtilmektedir (Zeren ve Bulut, 2018).

Çevrim içi psikolojik danışmanın bazı durumlarda kullanılmasının gerekliliği tartışmasıdır. Bu durumun en belirgin örneği, yakın zamanda yaşanmış ve küresel bir sorun olan COVID-19 pandemisidir. İnsanların ruh sağlığı hizmetlerine en çok ihtiyaç duydukları dönemde COVID-19'un bulaşma riski nedeniyle bu hizmetlere erişimleri kısıtlanmıştır (Atalan, 2020). Bu dönemde olumsuz olarak etkilenen ruh sağlığı hizmetleri

için alternatif yollar aranmış ve çevrim içi psikolojik danışma büyük bir önem kazanmıştır (Poyrazlı ve Can, 2020). Ruh sağlığı alanında zaten var olan çevrim içi platformlar, yaşanan koşullar gereği daha yaygın bir şekilde kullanılmaya başlamıştır. Zaman ve mekân sınırlaması olmaksızın danışanlarla psikolojik danışmanları bir araya getirebilen çevrim içi psikolojik danışma yöntemi, psikolojik yardım süreçlerinin yeni bir eğilimi haline gelmiştir (Bozkurt, 2013). COVID-19 pandemisi dışında, çevrim içi psikolojik danışmanın yaygınlaşmasında internetin sosyal bir araç olarak daha fazla kabul görmesi, bilgisayar teknolojilerinin gelişmesiyle bazı endişelerin ortadan kalkması, bazı kuruluşların etik yönergelerini genişletmesi, artan araştırmalar ve çevrim içi psikolojik danışmanlık eğitimlerinin sunulmaya başlanması gibi faktörler etkili olmuştur (Barak, Klein ve Proudfoot, 2009). Özellikle dijital dünyanın dilini rahatlıkla konuşabilen ve dijital yerliler olarak adlandırılan bir kuşağın, psikolojik yardım aramak için de dijital dünyayı tercih etme olasılığı oldukça yüksektir (Prensky, 2001; Akt., Tombul, 2020). Yine de psikolojik yardım arama tutumunu etkileyen değişkenler, teknolojik aşinalık ve dijital iletişim becerileriyle sınırlı değildir.

Fischer ve Turner (1970), psikolojik yardım arama tutumunu etkileyen faktörleri dört alt boyutta değerlendirmektedir (Akt. Gürsoy, 2014). Bu alt boyutlar; kişinin yardıma ihtiyacını fark etmesi, reddedilme korkusu, uzmana duyulan inanç ve kişiler arası açıklık olarak belirlenmiştir. Özellikle reddedilme korkusu, uzmana duyulan inanç ve kişiler arası açıklık faktörleri, bireyin kişilik özellikleri ve yaşadığı toplumun bakış açısıyla ilişkili bulunmuştur. Birey, toplumun damgalayıcı tutumlarını içselleştirirse, yani kendini damgalarsa psikolojik yardım arama tutumu olumsuz etkilenmektedir (Corrigan, 2004). Bu bağlamda, çevrim içi psikolojik danışma, damgalanma riskini azaltarak anonimliğin korunmasıyla yardım arama olasılığını artırmaktadır (Joyce, 2012; Joyce, Namkoong ve Wang, 2020). Geleneksel yardım arama davranışlarını etkileyen damgalama engelinin çevrim içi hizmetlerle aşılabileceği düşünülmektedir (Joyce, 2012). Bahsedilen bilgiler ışığında psikolojik yardım arama tutumunu etkileyen faktörler arasında kendini

damgalamanın ve kişilik özelliklerinin önemli rol oynadığı görülmektedir. Kişilik, insanların tutum ve davranışlarının belirlenmesinde etkili bir rol oynamaktadır. Kişinin kendine özgü özellikleri, tepkileri ve tutumları, kişilik kavramı içinde yer almaktadır (Çiçek ve Aslan, 2020). Bu nedenle, psikolojik yardım arama konusunda sadece geleneksel yöntemler değil, güncel yöntemler de bu bilgiler ışığında değerlendirilmelidir.

Psikolojik yardım arama tutumlarını etkileyen başka faktörler de bulunmaktadır. Bunlardan biri, kişilerin daha önce psikolojik danışma deneyimi yaşayıp yaşamadığıdır. Araştırmalar, psikolojik danışma deneyimi olan bireylerin, psikolojik yardım arama tutumlarının anlamlı şekilde daha olumlu olduğunu göstermektedir (Türküm, 2005; Sezer ve Gülleroğlu, 2016). Bireylerin psikolojik danışma tutumlarını etkileyen önemli bir diğer değişken ise cinsiyettir (Yelpaze, 2016). Araştırmalar, kadınların genellikle daha olumlu psikolojik yardım arama tutumlarının olduğunu, erkeklerin ise yardım aramaya daha dirençli olduğunu göstermektedir (Türküm, 2005). Bununla birlikte, cinsiyete göre fark göstermediğine ilişkin sonuçlara da rastlanmaktadır (Rochlen, Beretvas ve Zack, 2004).

Görülmektedir ki psikolojik danışma tutumlarını etkileyen değişkenler, çevrim içi ve yüz yüze psikolojik danışma yöntemi arasında farklı sonuçlar verebilmektedir. Bu nedenle, psikolojik yardım arama tutumunu etkileyen kişilik özellikleri ve kendini damgalama gibi değişkenler, çevrim içi ve yüz yüze psikolojik danışma tutumunu ele alırken dikkate alınmalıdır. Verilen bilgiler ışığında araştırmanın problemi, kişilik özellikleri ve kendini damgalamanın yüz yüze ve çevrim içi psikolojik danışmaya yönelik tutumu yordayıp yordamadığını incelemektir. Ayrıca, üniversite öğrencilerinin çevrim içi ve yüz yüze psikolojik danışma tutumu ile ilişkili olduğu düşünülen cinsiyet ve daha önce psikolojik danışma alan veya almayanlara göre fark gösterip göstermediği de bu araştırma kapsamında ele alınacaktır.

Araştırmanın Amacı ve Önemi

Çevrim içi psikolojik danışma yönteminin giderek daha fazla tercih edildiği bilinmekte ve yakın gelecekte de daha popüler hale gelmesi beklenmektedir (Mercan ve Dursun, 2023). Çevrim içi psikolojik danışmanın popülerliğindeki artış, bu yöntemin daha detaylı bir şekilde incelenmesini gerektirmiştir. Ayrıca, fiziksel veya psikolojik nedenlerle yüz yüze psikolojik danışma seçeneğini kullanamayan bireyler, çevrim içi psikolojik danışmayı tercih etmektedir (Zeren ve Bulut, 2018). Özellikle çevrim içi psikolojik danışmanın kullanılmasının zorunlu olduğu durumlarda, kişilerin çevrim içi psikolojik danışmaya yönelik tutumlarının olumsuz olması, psikolojik danışma hizmetinden yoksun kalmalarına neden olabilir. Bu nedenle, çevrim içi psikolojik danışmaya dair olumsuz tutumların giderilmesi, psikolojik danışmayı erken bırakma ve psikolojik danışmadan duyulan memnuniyet açısından da önemlidir (Rochlen vd., 2004). Hem çevrim içi hem de yüz yüze psikolojik danışmaya dair olumsuz tutumları yordayan değişkenlerin belirlenmesi sayesinde, bireylerin psikolojik danışma sürecini erken bırakma eğilimleri azaltılabilir ve daha olumlu deneyimler elde etmeleri sağlanabilir. Bu nedenle, psikolojik yardım arama tutumunu etkileyen değişkenlerle ilgili çalışmalar yapılmıştır.

Bireylerin psikolojik yardım arama tutumunu etkileyen en önemli değişkenler kendini damgalama ve kişilik özellikleridir (Corrigan, 2004; Sezer ve Gülleroğlu, 2016; Ülken, 2016; Yelpaze, 2016). Ancak, bu çalışmalar yüz yüze ve çevrim içi psikolojik danışmayı ayırmadan genel psikolojik yardım arama tutumları üzerine odaklanmaktadır. Dolayısıyla, yüz yüze ve çevrim içi psikolojik danışmanın tutumlar üzerindeki etkisinin daha ayrıntılı bir şekilde incelenmesi önemli bulunmaktadır.

Araştırmalar, cinsiyetin ve daha önce psikolojik danışma deneyimi olan bireylerin, psikolojik yardım arama tutumlarında fark gösterdiğini ortaya koymaktadır (Türküm, 2005). Daha önce psikolojik danışma deneyimi olan bireyler, psikolojik danışma hizmetlerine daha olumlu bir tutum geliştirmekte ve çevrim içi psikolojik danışmaya daha istekli olmaktadır. Bu nedenle, cinsiyet ve daha önce psikolojik danışma deneyimi gibi faktörlerin yüz yüze ve

çevrim içi psikolojik danışma tutumlarını yordama rolü daha ayrıntılı bir şekilde incelenmiştir. Bu bilgiler, psikolojik danışmanların hizmetlerini bireylere daha etkili bir şekilde sunmalarına ve danışanların tercihlerini daha iyi anlamalarına yardımcı olabilir.

Literatürde, kişilik özelliklerinin (Klein ve Cook, 2010; Bassiouny, Bathje, Kim, Kim ve Rau, 2014; Zeren, 2015; Kofmehl, 2017; Alias, Hassan, Yusof ve Zainudin, 2019; Gao ve Liu, 2021) ve kendini damgalamanın (Young, 2005; Topkaya ve Kağnıcı, 2012; Bassiouny vd., 2014; Ballesteros ve Hilliard, 2016; Bird, Chow ve Yang, 2020; Erdem ve Özdemir, 2020; Chen, Du ve Qi, 2022) çevrim içi ve yüz yüze psikolojik danışma tutumu üzerinde etkili olduğunu destekleyen çalışmalara rastlanmıştır. Ancak, Türkçe literatürde bu konuya ilişkin çalışmaların sınırlı olduğu görülmüştür (Topkaya ve Kağnıcı, 2012; Zeren, 2015; Erdem ve Özdemir, 2020). Bu çalışma, Türkçe literatüre katkı sağlamayı amaçlayarak, kişilik özelliklerinin ve kendini damgalamanın yüz yüze ve çevrim içi psikolojik danışmaya yönelik tutumlarla olan ilişkisini daha ayrıntılı bir şekilde incelemektedir. Ayrıca, Bassiouny vd. (2014) literatürde kişilik özellikleri ve kendini damgalamanın bir arada incelendiği tek çalışmadır. Kişilik özelliklerinin ve kendini damgalamanın birlikte incelenmesi, psikolojik yardım arama tutumunu daha kapsamlı bir şekilde anlamak için gereklidir. Bu faktörlerin birlikte ele alınması, bireyleri psikolojik yardım arama tutumlarını etkileyen farklı yönleriyle anlamak anlamına gelir. Bu çalışma, yüz yüze ve çevrim içi psikolojik danışmanın tutumlar üzerindeki etkisini daha iyi anlamak ve psikolojik danışmanların, bireyleri daha iyi anlamalarına ve uygun stratejiler geliştirmelerine yardımcı olmayı hedeflemektedir.

Son olarak, yüz yüze ve çevrim içi psikolojik danışmanın farklı bireyler için nasıl daha uygun hale getirilebileceği ve daha etkili ve kişiye özgü bir şekilde sunulabileceği konusunda pratik öneriler sunulabilir. Ayrıca, çevrim içi psikolojik danışmanın daha iyi anlaşılmasına ve daha etkili hizmetlerin geliştirilmesine katkıda bulunabilir. Bu çalışmanın sonuçları, psikolojik danışmanların danışanlarının tercihlerini daha iyi anlamalarına ve psikolojik danışma sürecini iyileştirmelerine yardımcı olabilir. Elde edilen sonuçlara dayanarak,

psikolojik danışmanlar, psikolojik danışma tutumlarını iyileştirebilecek etkinlikler düzenleyerek psikolojik danışma yöntemlerine karşı rahatsızlık duyan gruplara destek olabilirler. Ayrıca, psikolojik danışmanların danışanların çevrim içi veya yüz yüze psikolojik danışmaya uygunluğunu belirleyebilmeleri ve buna göre stratejiler geliştirebilmeleri sağlanabilir. Dolayısıyla, bu çalışma psikolojik danışmanların mesleki gelişimine katkıda bulunabilir ve psikolojik danışma hizmetlerinin daha geniş bir kitleye ulaşmasına yardımcı olabilir.

Araştırma Problemi

Araştırmanın problem cümlesi şu şekildedir: “Kişilik özellikleri ve psikolojik danışmada kendini damgalama, yüz yüze ve çevrim içi psikolojik danışma tutumlarını istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır?” “Cinsiyet ve daha önce psikolojik danışma alıp almamış olmaya göre yüz yüze ve çevrim içi psikolojik danışmaya yönelik tutum anlamlı olarak fark göstermekte midir?”

Alt Problemler

Araştırma problemlerinin detaylı olarak incelenmesi için alt problemler aşağıda sunulmuştur.

1. Üniversite öğrencilerinin kişilik özellikleri, yüz yüze ve çevrim içi psikolojik danışma tutumlarını anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır?
2. Üniversite öğrencilerinin kendini damgalama düzeyleri, yüz yüze ve çevrim içi psikolojik danışma tutumlarını anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır?
3. Üniversite öğrencilerinin yüz yüze ve çevrim içi psikolojik danışmaya yönelik tutumu cinsiyete göre anlamlı olarak fark göstermekte midir?
4. Üniversite öğrencilerinin yüz yüze ve çevrim içi psikolojik danışmaya yönelik tutumu daha önce psikolojik danışma alıp almamış olmalarına göre anlamlı olarak fark göstermekte midir?

Sayıtlılar

- Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin kişisel bilgi formu ve ölçeklere kendilerini gerçeğe en yakın şekilde yanıtlar verdikleri varsayılmıştır.
- Araştırmada kullanılan ölçeklerin araştırmadaki değişkenleri ölçtüğü varsayılmaktadır.

Sınırlılıklar

- Veriler, 2021-2022 Eğitim-Öğretim Yılı Bahar Dönemi'nde sadece Ankara ve Bursa illerinde devam eden 500 öğrenciden toplanmıştır. Başlangıçta araştırmanın yüz yüze gerçekleştirilmesi planlandığı için veri toplama süreci, bu iki il ile sınırlı tutulmuştur. Ancak, COVID-19 vakalarının artması nedeniyle sağlık ve güvenlik önlemleri gözetilerek ölçme araçlarının çevrim içi ortamda uygulanması daha uygun bir seçenek olarak değerlendirilmiştir.
- Verilerin çevrim içi ortamda toplanması, araştırma sonuçlarının üzerinde etkisi olabilecek bir durumdur. Tüm öğrencilerin internet erişiminin olmadığı göz önüne alındığında, çevrim içi veri toplama yöntemi kapsamında bazı öğrencilerin dışarıda bırakılma riski, sınırlılık kapsamında yer almaktadır.
- Çalışmada ilgili değişkenler, ölçme araçlarının ölçtüğü özelliklerle sınırlıdır.
- COVID-19 pandemisinin etkisi nedeniyle ölçme araçları, kolaylıkla ulaşılabilecek kişilere uygulanmıştır ve uygun örnekleme yöntemi tercih edilmiştir.
- Veri sonuçlarına göre, kadın ve erkeklerin orantılı bir şekilde temsil edilmemesi de ayrı bir sınırlılık olarak değerlendirilebilir.

- Kullanılan araştırma modeline göre incelenen değişkenler arasındaki ilişkinin incelendiği, ancak değişkenler arasında nedensel bir ilişki kurulamaması sınırlılık olarak kabul edilebilir.

Tanımlar

Çevrim İçi Psikolojik Danışma

Psikolojik danışma temel becerilerine uygun olarak psikolojik danışmanın, danışana yardım etme sürecinin çevrim içi ortama taşınmış halidir (Flores, 2012). Bu çalışma içerisinde ölçeğin alt boyutlarından bahsedilirken, ölçeğin kendisi ve alt boyutlarının ismini değiştirmemek adına "online danışma" terimi kullanılmıştır. Diğer kısımlarda ise Türkçe karşılığı olan "çevrim içi psikolojik danışma" ifadesine yer verilmiştir.

Kişilik

Bireyin kalıcı ve özgün özelliklerini, düşünce biçimini, duygusal tepkilerini ve davranışlarını içeren psikolojik yapıdır (Costa ve McCrae, 1985; Akt. Feist ve Feist, 2008). Beş Faktör Kişilik Modeli'ne göre, kişilik beş temel boyut üzerinde açıklanmıştır. Bu boyutlar; duygusal dengesizlik, dışa dönüklük, deneyime açıklık, sorumluluk ve yumuşak başlılıktır (Costa ve McCrae, 1992).

Duygusal Dengesizlik (Neuroticism)

Kişinin duygusal denge ve istikrar seviyesini yansıtan boyuttur. Yüksek duygusal dengesizlik puanları, kişinin duygusal dalgalanmalara, kaygıya, endişeye ve stres tepkilerine daha eğilimli olduğunu gösterirken, düşük duygusal dengesizlik puanları daha duygusal olarak kararlı ve dengeye sahip olduğunu ifade etmektedir (Costa ve McCrae, 1992).

Dışa Dönüklük (Extroversion)

Kişinin sosyal etkileşim, dışarıya açıklık, enerji seviyesi ve aktivite düzeyini yansıtan boyuttur. Yüksek dışa dönüklük puanları, kişinin sosyal, enerjik, konuşkan ve dışa dönük

bir kişilik sergilediğini ifade ederken, düşük dışa dönüklük puanları daha içe dönük, sessiz ve çekingen bir kişilik yapısını yansıtmaktadır (Costa ve McCrae, 1992).

Deneyime Açıklık (Openness to experience)

Kişinin yeni deneyimlere açıklık, sanatsal ilgi, farklı düşüncelere ve fikirlere tolerans gibi özelliklerini yansıtan boyuttur. Yüksek deneyime açıklık puanları, kişinin yaratıcı, esnek düşünen, hayal gücü yüksek ve çeşitliliği kabul eden bir kişilik sergilediğini ifade ederken, düşük deneyime açıklık puanları daha geleneksel, tutucu ve değişime dirençli bir yaklaşımı yansıtmaktadır (Costa ve McCrae, 1992).

Sorumluluk (Conscientiousness)

Kişinin disiplin, özdenetim, organizasyon ve düzen gibi davranışlarını yansıtan boyuttur. Yüksek sorumluluk puanları, kişinin düzenli, sorumluluk sahibi, disiplinli ve kendine özgü bir sistem ve düzen oluşturma eğiliminde olduğunu ifade ederken, düşük sorumluluk puanları daha esnek, rahat ve spontane bir yaklaşımı yansıtmaktadır (Costa ve McCrae, 1992).

Yumuşak Başlılık (Agreeableness)

Kişinin başkalarına güven, merhamet, iş birliği yapma ve anlayış gibi olumlu sosyal davranışlarını yansıtan boyuttur. Yüksek uyumluluk puanları, kişinin empatik, yardımsever, uzlaşmacı ve başkalarıyla iş birliği içinde olma eğiliminde olduğunu ifade ederken, düşük uyumluluk puanları daha rekabetçi, kendine odaklı ve çatışmacı bir yaklaşımı yansıtmaktadır (Costa ve McCrae, 1992).

Kendini Damgalama

Kişinin, bedensel veya psikolojik sıkıntıları dolayısıyla kendisini olumsuz değerlendirip etiketlemesi ve bu etiketler sebebiyle negatif duygular deneyimlemesidir (Corrigan ve Watson, 2002).

Bölüm 2

Araştırmanın Kuramsal Temeli ve İlgili Araştırmalar

Kuramsal çerçeve kısmında ilk olarak yüz yüze ve çevrim içi psikolojik danışma hakkında bilgiler verilmektedir. Ardından kişilik konusunda değerlendirmeler yapılmaktadır. Psikolojik yardım aramaya dair açıklamalar getirilmesi ile birlikte kuramsal çerçeve kısmı tamamlanmaktadır.

Yüz Yüze ve Çevrim İçi Psikolojik Danışma

Teknolojide yaşanan gelişmelere paralel olarak değişen yaşam tarzı COVID-19 pandemisiyle birlikte dijitalleşme eğilimi göstermektedir (Zeren, 2020). Çevrim içi psikolojik danışmanın varlığını da bu açıdan ele almak gerekir. Bu bölümde yüz yüze ve çevrim içi psikolojik danışma hakkında bilgiler verilip sonrasında kıyaslama yapılmaktadır.

Yüz Yüze Psikolojik Danışma

"Psikolojik danışma, bireylerin kendilerini tanımaları, güçlü ve zayıf yönlerini anlamaları ve yaşadıkları problemleri etkili bir şekilde çözebilmeleri için psikolojik danışman ile danışan arasında yüz yüze gerçekleşen bir ilişki sürecidir" (Eryılmaz, 2019). Psikolojik danışma, farklı hedef kitlelere, örneğin bireyler, gruplar, çiftler ve aileler gibi, duygusal destek, zihinsel sağlık ve kişisel gelişim konularında yardım hizmeti sunmaktadır (Gladding, 2018; Mercan ve Dursun, 2023). Bireysel psikolojik danışma, bir psikolojik danışman ile bir danışan arasında kurulan ilişkiyi ifade ederken, grupla psikolojik danışma ise bir psikolojik danışman ile birden fazla danışan arasında gerçekleşen ilişkiyi ifade etmektedir (Eryılmaz, 2019).

Güven, terapötik ilişkinin temel taşıdır (ACA, 2014). Yüz yüze psikolojik danışma esnasında danışanlar ile psikolojik danışmanın aynı ortamı paylaşması, terapötik ilişkinin güçlü olmasını, bazı tekniklerin daha kolay uygulanmasını ve jest ve mimiklerin daha iyi gözlemlenmesini sağlamaktadır (Coursol vd., 2003; Şahin, 2021). Güçlü bir terapötik ilişki kurularak, danışanların kendi iç kaynaklarına erişmeleri ve yaşamlarında

önemli değişiklikler yapmaları hedeflenmektedir (Erdem ve Özdemir, 2020). Psikolojik danışman, danışanın gereksinimlerine uygun yöntemlerle, kişinin yaşamı çerçevesinde, gerekli sosyal beceri ve bilgileri kullanarak kişiye destek sağlamaktadır (Gustad, 1953; Akt. Tan, 2013). Bu sürecin amacı, danışanın toplumda daha mutlu ve üretken bir birey haline gelmesidir. Psikolojik danışmanlar, psikolojik danışma sürecinde güvenli bir ortam oluşturarak, empati kurarak, dinleyerek ve danışanların ihtiyaçlarını belirlemek için çaba sarf etmektedir. Psikolojik danışma süreci, bireylerin kendi potansiyellerini gerçekleştirmelerine, daha sağlıklı kararlar almalarına, tatmin edici bir yaşam sürmelerine ve toplumda daha mutlu ve üretken bir birey olmalarına yardımcı olmaktadır (Gustad, 1953; Akt. Tan, 2013; Gladding, 2018; Erdem ve Özdemir, 2020).

Psikolojik danışma sürecinde, danışanın bireysel hedeflerine ulaşmasını desteklemek için bir plan oluşturulmaktadır (Koç, 2022). Psikolojik danışmanlar, bilişsel yeniden yapılandırma, duygusal düzenleme, problem çözme becerilerinin geliştirilmesi ve stres yönetimi gibi çeşitli stratejiler kullanarak danışanlara destek sağlamaktadır. Psikolojik danışma süreci ayrıca danışanın ilerlemesini izlemeyi ve gerektiğinde müdahale etmeyi içermektedir. Psikolojik danışmanlar, danışanların güçlü yönlerini vurgulayarak olumlu değişiklikler yapmalarını teşvik etmektedir (Gladding, 2018; Gunlu, 2023). Danışanın kendini daha iyi anlamasına, sorunlarını fark etmesine ve çözüm yolları bulmasına yardımcı olmanın yanı sıra, bireyin güçlü yönlerini keşfetmesine ve potansiyelini geliştirmesine de odaklanılmaktadır (Lewis, 1970; Akt. Tan, 2013).

Psikolojik danışma, bireylere duygusal destek, zihinsel sağlık ve kişisel gelişim konularında yardımcı olmayı hedeflemektedir. Psikolojik danışma süreci, danışanın bireysel hedeflerine ulaşmasını desteklemek için bir plan oluşturmaktadır. Psikolojik danışmanlar, bireylerin kendi düşüncelerini ve duygularını keşfetmelerine, yeni perspektifler geliştirmelerine ve kişisel büyüme sağlamalarına yardımcı olmaktadır.

Psikolojik danışma, yüz yüze görüşmelerle gerçekleşir ve danışanın toplumda daha mutlu ve üretken bir birey olmasına yardımcı olmayı hedefler. Psikolojik danışma hizmetleri,

bireylerin kişisel gelişimlerini desteklemeyi amaçlayan önemli bir hizmet alanıdır. Yüz yüze görüşmelerde danışanlarla psikolojik danışman arasındaki ilişkinin güçlü olması ve jest-mimiklerin daha iyi gözlemlenebilmesi gibi faktörler, yüz yüze psikolojik danışmanın faydaları arasında yer almaktadır.

Çevrim İçi Psikolojik Danışma

İnternetin insan hayatının bir parçası haline gelmesi, psikolojik danışma alanının da bu gelişmelerden etkilenmesini kaçınılmaz hale getirmiştir. Özellikle COVID-19 pandemisiyle birlikte çevrim içi psikolojik danışma yaygın şekilde tercih edilmeye başlanmıştır. İnternet aracılığıyla sunulan psikolojik danışma hizmetlerinin sayısının artması, çevrim içi psikolojik danışmanın incelenmesini önemli kılmaktadır (Bozkurt, 2013).

Zeren (2015), çevrim içi psikolojik danışmayı "psikolojik danışman ve danışanlar arasındaki ilişkinin bilgisayar destekli iletişim teknolojilerinin yer aldığı çevrim içi ortamda oluşturulması ve terapötik müdahalelerin yine bu ortamda kullanılması" olarak tanımlamaktadır. Psikolojik danışma süreçlerinin çevrim içi ortamda yürütülmesi, çevrim içi psikolojik danışmanın kapsamını açıklamaktadır.

Çevrim içi psikolojik danışmanın sunduğu olanaklar aşağıdaki gibi sıralanmaktadır (Özer, Yıkılmaz, Altınok ve Bayoğlu, 2016):

Psikolojik danışma hizmetlerine kolay bir şekilde erişim sağlanması,

Danışanın kendisini açmasına olanak tanınması,

Samimiyet meydana getirmesi,

Psikolojik yardım sürecine destek sağlayacak materyallerin daha yaygın kullanılması,

Ulaşılabilirlik düzeyinin artması,

Düşük maliyetlerle psikolojik danışma hizmetlerinin sürdürülmesi,

Bilginin yetersiz kalması durumunda araştırma yapmak için fırsat tanınması,

Daha geniş kitlelere erişimin sağlanması,

Rahat bir şekilde kullanılabilir olması,

Danışanlar açısından güvenlik ve emniyette olma hissi tanınması şeklindedir.

Sıralanan maddelerden anlaşılacağı üzere, çevrim içi psikolojik danışma yöntemi birçok avantaj içermektedir. Mesafelerin psikolojik danışma süreçlerinde engel niteliği taşıması durumunun ortadan kalkması, çevrim içi psikolojik danışmanın ayırt edici özelliklerinden biridir. Ayrıca, psikolojik yardım almaktan çekinen, damgalanma korkusu yaşayan veya fiziksel ya da başka bir engel nedeniyle evden çıkamayan bireyler için çevrim içi psikolojik danışma daha rahatlatıcı olmaktadır. Bu nedenle, çevrim içi psikolojik danışma tercih edilmektedir (Arslan, Karataş ve Dostuoğlu, 2019). Bu avantajlara ek olarak, bazı etik kaygıların bulunduğu gerçeği de göz ardı edilmemelidir. Danışanların, çevrim içi psikolojik danışmanın avantajları ve dezavantajları hakkında bilgilendirilmesi önemli görülmektedir (Özdemir ve Barut, 2020).

Çevrim içi psikolojik danışma yönteminin sınırlılıklarından biri, sabit bir tipoloji oluşturulamamasıdır. Literatüre bakıldığında, çevrim içi psikolojik hizmetlerin farklı şekillerde sınıflandırıldığı ve isimlendirme konusunda ortak bir kullanımın olmadığı görülmektedir. Çevrim içi psikolojik hizmetlere e-danışma, e-terapi, siber terapi, e-posta terapisi, uzaktan psikolojik danışma, web danışmanlığı, web terapi, sanal danışma, tele sağlık, davranışsal tele sağlık, tele psikolojik danışma, internet danışmanlığı, siber danışma, e-psikolojik danışma ve çevrim içi psikolojik danışma gibi terimlerle atıfta bulunmaktadır (Aygün Cengiz, 2008; Barak vd., 2009; Li, Lau, Jaladin ve Abdullah, 2013; Zeren ve Bulut, 2018). Bu nedenle, bu çalışmada araştırmacıların özel olarak kullandığı isimler yerine "çevrim içi psikolojik danışma" terimi kullanılmıştır. Psikolojik hizmetlerin ortak bir çerçevesinin olmaması nedeniyle, aşağıda araştırmacıların sınıflandırmaları verilmiştir.

Bazı araştırmacılar çevrim içi psikolojik danışmayı psikolojik danışmanın çevrim içi ortama taşınmış bir şekli olarak görürken, bazılarına göre yeni ve farklı bir türdür. Bu

nedenle, çevrim içi psikolojik danışmanın teorik çerçevesinin yüz yüze psikolojik danışmadan ayrılması ve kendine özgü bir teorik çerçeve oluşturması gerektiği düşünülmektedir. Çevrim içi psikolojik danışma, hem yüz yüze psikolojik danışmayı destekleyen hem de yeni, çok yönlü ve esnek bir model olarak kullanılabilir (Richards ve Vignano, 2013). Teknolojinin hızla ilerlemesi ve çeşitlenmesi, ruh sağlığı alanında teknoloji kullanımını sınıflandırmayı zorlaştırmaktadır. Ruh sağlığıyla ilgili teknolojik yeniliklerden nasıl yararlanılabileceği konusundaki arayışların ve çalışmaların devam edeceği düşünülmektedir (Buğa ve Hamamcı, 2020).

Barak vd. (2009), çevrim içi müdahaleler literatürünü dağınık ve netlikten uzak bulmuş ve bunun için "internet tabanlı müdahaleler" çatısı altında birleştirilmiştir. Müdahaleler dört kategoride incelenmektedir: Çevrim içi psikolojik danışma, web tabanlı müdahaleler, internetle çalışan terapötik yazılım ve diğer çevrim içi etkinliklerdir. Çevrim içi psikolojik danışma, danışanın konumundan bağımsız olarak istediği yerden ve uygun olduğu zamanlarda psikolojik danışmanla terapötik iletişim kurmasını içerir. E-posta, anlık mesajlaşma ve görüntülü konuşma gibi araçların kullanımı diğer çevrim içi müdahale yöntemleriyle benzerlik gösterse de profesyonel ilişkiden sapmaması için bu araçların kullanımı belirli yönergeler ve kurallarla sınırlandırılmalıdır.

Daha sonra Barak ve Grohol (2011), çevrim içi psikolojik danışmayı farklı yöntemlere dayanarak sınıflandırmıştır. Bu sınıflandırma, kullanılan yöntemlere dayanmaktadır. Çevrim içi psikolojik danışma türleri; video konferans, sanal gerçeklik, avatar sohbet, metin tabanlı sohbet ve e-postadır.

Video konferans yöntemi, her iki tarafın da bilgisayarlarına yüklenen programlar aracılığıyla etkileşim kurmalarını içerir (Bozkurt, 2013). Eşzamanlı olarak gerçekleştirilen görüntülü görüşmelerle gerçekleştirilir (Aygün Cengiz, 2008). Hem psikolojik danışmanın hem de danışanın karşıdakinin beden dilini, jestlerini ve mimiklerini kısmi olarak algılayabilmeleri, iletişimde zorluklara neden olmaktadır (Aviezer, Trope ve Todorov, 2012; Akt. Azakoğlu, Çelikbaş, Fırat, Ökten, Subaşı ve Urgancıoğlu, 2020). Görüntülü olması

nedeniyle, diğer çevrim içi psikolojik danışma yöntemleriyle karşılaştırıldığında beden dilinin, jestlerin ve mimiklerin iletilmesi konusunda avantajları bulunmaktadır.

Sanal gerçeklik (VR), danışanın kendi yarattığı sanal ortamda ve kendi yarattığı kişilerle iletişim kurduğu bir yöntemdir (Oravec, 2000). Üç boyutlu bilgisayar simülasyonları aracılığıyla sunulmaktadır. Özellikle fobiler ve anksiyete bozukluklarının tedavisinde kullanılmaktadır (Cutter, 1996; Akt. Akcan ve Diker Uğraş, 2021).

Avatar sohbet hem psikolojik danışmanın hem de danışanın kendi avatarlarını yarattığı bir yöntemdir. Oluşturulan avatarlar, danışanın veya psikolojik danışmanın sanal ortamdaki temsilcisi olarak kullanılmaktadır. Bu avatarlar sayesinde anonimlik korunarak çevrim içi ortamda psikolojik danışma hizmeti sağlanmaktadır. Gelecekte kullanımının artması beklenmektedir (Munro, 2023).

Metin tabanlı sohbet (Chat) ve e-posta, yazılı iletişim yöntemleridir. Bu yöntemler, çevrim içi psikolojik danışma türleri arasında en çok tercih edilen yöntemlerdendir. Psikolojik danışmanla yapılan sanal sohbetler gibi benzer sorunları olan kişilerin oluşturduğu gruplar, diğer yöntemlerle birlikte veya ayrı olarak kullanılabilir (Barak, Boniel-Nissim, Hen ve Shapira, 2008; Childress, 2000; Akt. Bozkurt, 2013).

Suler (2000), siber ortamda gerçekleşen iletişimin beş özelliğinden bahsetmiştir. Bu özellikler, eş zamanlı (senkron) / eş zamansız (asenkron), yazılı / duyusal, gerçek / hayali, otomatik / kişilerarası ve gizli veya görünmez / mevcut şeklinde sınıflandırılmıştır. Herhangi bir iletişim yöntemi, bu beş boyutun her birinde bulunabilmektedir. Eş zamanlı / eş zamansız özellik, kişilere aynı anda veya farklı zamanlarda iletişim kurma özgürlüğü sağlamaktadır. Eş zamanlı iletişim, danışan ve psikolojik danışmanın aynı anda etkileşim halinde olduğu ve aralarındaki iletişimin daha spontane gerçekleşmesidir. Eş zamansız iletişimde ise aynı anda etkileşimde olmak için randevu gerekmemektedir. Danışan veya psikolojik danışman, cevap verebilecek durumda olduğunda birbirlerine cevap vermektedir.

Diğer bir özellik, yazılı / duyuşal iletişimi içermektedir. Çünkü yüz yüze olunmadığı için bazı insanlar daha dürüst davranabilir ve kendilerini yazarak daha rahat ifade edebilmektedir. İfşa olma gibi endişeler yaşayanlar için metin tabanlı psikolojik danışmayı daha tercih edilebilmektedir. Çünkü bireye, anonim olma imkânı sunmaktadır. İyi bir duyuşal iletişim hem sesli hem görsel iletişimi içermesi beklenir. Bu açıdan video konferans, duyuşal açıdan daha başarılıdır. Görsellik, çoklu duyuşal ipuçlarını sağlar ve psikolojik danışmanın varlığı bazı danışanlarda etkiyi ve bağlılığı artırmaktadır. Metin tabanlı iletişime göre daha az yanlış anlamalar meydana gelir ve bazı insanlar kendilerini konuşarak daha iyi ifade etmektedir.

Bir diğer özellik, iletişimin gerçek veya hayali olmasıdır. Burada hayali olma özelliği, avatarları ifade etmektedir. Rol yapma, psikodrama, rüya analizi gibi teknikler siber ortama uyarlanabilir, hayali topluluklara katılabilir ve burada oluşturulan yaşam tarzı psikolojik danışmada tartışılabilir. Ancak bu hayali duruma gereğinden fazla odaklanmak kişiyi gerçeklikten uzaklaştırabilir ve bazı durumlarda durumu daha olumsuz hale getirebilmektedir. Gerçek olma özelliği bulunan uygulamalarda ise danışan, psikolojik danışmanın kimliğini doğrulayabilir ve bazı danışanlara psikolojik danışmanın gerçek varlığı güç verebilir, psikolojik danışmaya bağlılığı ve yakınlığı artırabilmektedir.

Son olarak, iletişimin otomatik veya kişilerarası olma özelliğidir. Otomatik olma özelliği, belirli görevleri otomatikleştiren bilgisayarın psikolojik danışmayı yönetmesini ifade etmektedir. Bu yaklaşım değerlendirme, test etme, teşhis gibi aşamalarda etkili, objektif ve doğru araçlar sunma açısından potansiyele sahip olsa da tam anlamıyla psikolojik danışma hizmeti verememektedir. İyileştirici bir terapötik ilişki için, mevcut bir psikolojik danışmana ihtiyaç bulunmaktadır. Danışan ve psikolojik danışmanın varlığı ile iletişimin eş zamanlı ve duyuşal olması terapötik ilişkiyi en üst düzeye çıkarmaktadır. Birlikte, video konferans gibi gerçek bir kişiyi görmek ve duymak, genellikle daha gerçek, canlı ve var olduğu algısını hissettirir.

The American Psychological Association (APA), The Association of State and Provincial Psychology Boards (ASPPB) ve The APA Insurance Trust (APAIT) kuruluşları tarafından geliştirilen “The Joint Task Force for the Development of Telepsychology Guidelines for Psychologists (Telepsychology Task Force)” isimli kılavuza göre ise çevrim içi psikolojik danışma yöntemleri, telepsikoloji uygulamaları ismiyle daha genel bir başlık altında da toplanmaktadır. Mobil cihazlar, video konferans, e-posta, metin tabanlı sohbet, kendi kendine yardım siteleri, bloglar ve sosyal medya gibi kaynaklar, çevrim içi psikolojik danışmada kullanılan araçlardır. Diğer araştırmacılar tarafından hem yazılı, görsel veya sesli iletişimi içermesi hem de eş zamanlı veya eş zamansız olarak kategorilere ayrıldığı ifade edilmektedir (APA, 2013).

Abbott, Klein ve Ciechowski (2008), e-danışma ve e-terapiyi birbirinden ayırmaktadır. E-danışma, genellikle gerçek zamanlı ve yapılandırılmış bir tedavi programını içeren metinsel iletişim yoluyla psikolojik danışman ve danışan arasında destek sağlamayı amaçlamaktadır. E-terapi ise genellikle bilişsel davranışçı terapi ilkelerini içerir ve yapılandırılmış bir şekilde gerçekleştirilmektedir. Genellikle e-posta yoluyla gecikmeli olarak iletişim kurulur ve metin, grafik, ses, video gibi çeşitli multimedya içerikleri barındırmaktadır.

Çevrim içi psikolojik danışma yöntemleri hem bireysel olarak hem de gruplarla kullanılabilir. Bu gruplar, grupla psikolojik danışma veya destek gruplarıdır (Aygün Cengiz, 2008). Ancak, çevrim içi psikolojik danışmanın gruplarla kullanımı, bireysel kullanıma kıyasla daha az etkili görülmüştür (Barak vd., 2008).

Çevrim içi psikolojik danışma, bilgisayar destekli iletişim teknolojilerinin kullanıldığı çevrim içi ortamda psikolojik danışma hizmetlerinin sunulmasıdır. Bu yöntem birçok avantaj sağlamaktadır. Bunlar arasında kolay erişim sağlama, danışanın kendini rahatça ifade etme kolaylığı, samimiyet oluşturma, psikolojik yardım sürecine destek sağlayacak materyallerin kullanımı, ulaşılabilirlik düzeyinin artması, düşük maliyetlerle hizmetlerin sürdürülmesi, bilgi araştırması yapabilme imkânı, daha geniş kitlelere erişim sağlama, kullanım kolaylığı ve danışanlar için güvenlik hissi sağlama gibi faktörler yer almaktadır. Ancak çevrim içi

psikolojik danışma yöntemi bazı sınırlılıklara da sahiptir. Farklı araştırmacılar tarafından çevrim içi psikolojik danışma yöntemi çeşitli şekillerde sınıflandırılmıştır. Bu yapılan sınıflandırmalar ve açıklamalar doğrultusunda çevrim içi ve yüz yüze psikolojik danışmanın benzer ve farklı yönleri bulunmaktadır. Bir sonraki bölümde söz konusu unsurlara değinilmektedir.

Yüz Yüze ve Çevrim İçi Psikolojik Danışmanın Karşılaştırılması

Yüz yüze ve çevrim içi psikolojik danışma yöntemleri karşılaştırıldığında, psikolojik danışmanın öz yeterliği incelenmeye değerdir. Çünkü öz yeterlik psikolojik danışma temel becerilerinden biridir (Yam ve İlhan, 2016). Hem yüz yüze hem de çevrim içi psikolojik danışma yöntemleri için öz yeterlik, psikolojik danışma sürecinin niteliğini belirleyen önemli bir rol oynamaktadır.

Psikolojik danışma hizmeti, danışan ve psikolojik danışman arasındaki etkileşimlerle gerçekleşmektedir (Erdem ve Özdemir, 2020). Yüz yüze ve çevrim içi psikolojik danışma yöntemlerinde bu etkileşimler ortak bir nokta olsa da kuruluş biçimi ve devam etmesi açısından fark gösterebilmektedir. Çevrim içi psikolojik danışmanın kapsamını belirleyen unsurlar bilgiler, teknolojik altyapı ve etik ilkeler gibi faktörler yüz yüze psikolojik danışmadan ayrılmaktadır (Zeren ve Bulut, 2018).

Yüz yüze psikolojik danışma, danışanlarla psikolojik danışmanlar arasında doğrudan bir bağlantı kurulduğu için güven ve empati sağlama açısından avantajlıdır (Öztürk vd., 2022). Bu durum, danışanların kendilerini rahat hissetmelerini ve iç dünyalarını daha açık bir şekilde ifade etmelerini sağlamaktadır. Yüz yüze iletişimde beden dilinin ve yüz ifadelerinin kullanılması, duygusal ifadelerin daha iyi anlaşılmasını sağlamaktadır (Yüksel, 2019). Psikolojik danışmanlar, danışanların beden dilini ve ifadelerini dikkate alarak daha iyi bir değerlendirmeler yapabilmektedir (Üstündağ, 2015). Ancak, yüz yüze psikolojik danışma yöntemi bazı zorlukları da beraberinde getirebilmektedir. Coğrafi ve zaman kısıtlamaları, erişilebilirlik sorunlarına neden olabilmektedir (Sezgin, 2021).

Danışanlar, psikolojik danışmanın ofisine gitmek için zaman ve maliyet harcamak zorunda kalmaktadır. Ayrıca, bazı danışanlar yüz yüze iletişimden rahatsızlık duyabilir veya sosyal anksiyete yaşayabilmektedir (Öztürk vd., 2022), bu da psikolojik danışmaya katılmaktan kaçınmalarına veya psikolojik danışma sürecinde zorluklar yaşamalarına yol açabilir.

Çevrim içi psikolojik danışma, internet üzerinden hızlı ve etkili bir şekilde yardımcı bir ilişkinin gerçekleşmesini sağlayan alternatif bir yöntemdir. Bu hizmet, yüz yüze psikolojik danışmanın yerini almayı hedeflemese de yaşamın sorunlarıyla başa çıkmada alternatif bir yardım kaynağı olarak faydalı görülmektedir. Çevrim içi psikolojik danışma hizmeti, elektronik posta, sohbet odası ve video konferans gibi farklı biçimlerde sunulmaktadır. Çevrim içi psikolojik danışma, çevrim içi metin tabanlı sanal dünyada gerçekleşen alternatif bir psikolojik danışma süreci niteliği taşımaktadır (Mejah, Bakar ve Amat, 2019).

Psikolojik yardım alma nedenleri genellikle benzer konuları içermektedir. Ailevi sorunlar, romantik ilişkiler, ekonomik ve mesleki kaygılar gibi nedenler psikolojik yardım alma nedenleri arasında yer almaktadır (Zeren, 2015). Yüz yüze ve çevrim içi psikolojik danışmanın tercih edilme nedenleri açısından birbirine benzerlik göstermektedir.

Özet olarak, yüz yüze ve çevrim içi psikolojik danışma yöntemleri arasında bazı farklar ve benzerlikler bulunmaktadır. Her iki yöntem de psikolojik danışmanın öz yeterliği açısından önemlidir ve psikolojik danışma sürecinin niteliğini belirleyen bir rol oynamaktadır. Yüz yüze psikolojik danışma, doğrudan bağlantı kurma ve beden dilini kullanma avantajlarına sahipken, zaman, mekân ve sosyal anksiyete gibi zorlukları beraberinde getirebilmektedir. Öte yandan, çevrim içi psikolojik danışma hızlı ve etkili bir yardım kaynağı olarak görülmektedir, ancak teknolojik altyapı ve etik ilkeler gibi farklı unsurları bulunmaktadır. Hem yüz yüze hem de çevrim içi psikolojik danışma benzer nedenlerle tercih edilmekte olup, psikolojik yardım alma konuları genellikle benzerlik göstermektedir. Bu nedenle, yüz yüze ve çevrim içi psikolojik danışma yöntemleri, tercih edilen araçlar açısından fark gösterebilmektedir.

Kişilik

Kişilik, kompleks bir yapıdan oluşmaktadır. İnsanın hayatının tümünü etkileyen bir kavram olması sebebiyle psikolojide kişilik kavramı, yaygın şekilde araştırılan konulardan biri olmuştur. Bu nedenle, kişilik psikolojisi ayrı bir disiplin olarak ortaya çıkmıştır (Abdullah, Omar ve Panatik, 2016). Bu bölümde, kişilik kavramının tanımı ve kapsamı ile Ayırıcı Özellik Yaklaşımı ve Beş Faktör Kişilik Modeli hakkında bilgiler sunulmuştur.

Kişilik Kavramının Tanımı ve Kapsamı

Eski dönemlerden bu yana insanları doğru bir şekilde tanımak ve anlamak amacıyla kişilik, birçok araştırmanın odak noktası olmuştur (Taymur ve Türkçapar, 2012). Bu araştırmaların sayısı 1930'lardan itibaren artmış olup, 20. yüzyılın sonlarına doğru yoğunlaşmıştır (Arpacı, 2015). Ancak, kişiliğin karmaşık yapısı nedeniyle araştırmacılar arasında ortak bir açıklama bulunmamaktadır.

Piedmont (1998), kişiliği, bireyin iç dünyasının zaman içinde istikrarlı ve durumlara karşı tutarlı bir şekilde organize olması olarak tanımlamaktadır. Kişilik özellikleri de genellikle insanların davranış, düşünce ve duygu kalıplarını tanımlayan özellikler olarak ifade edilmektedir (Leduc, Feldman ve Bardi, 2015). Her bireyin kişilik özellikleri farklıdır, çünkü her bireyin olayları yorumlama ve deneyimleri değerlendirme biçimi fark göstermektedir (Taymur ve Türkçapar, 2012). Bu faktörler, bireyin tutum ve davranışlarını yönlendirebilme potansiyeline sahiptir.

Kişilik karmaşık bir yapıya sahip olup, değişkenlik göstermesi nedeniyle açıklanması zor bir konudur. Kişiliği etkileyen faktörler, disiplinler arası bir konu olup bireyin kendisini tanımlamasında belirleyici bir rol oynamaktadır. Fiziksel, duygusal ve psikolojik özellikler, kişilik açısından etkili faktörlerdir (Çiçek ve Aslan, 2020). Kişiliği etkileyen faktörlerin, bireyin kişiliğini olumlu veya olumsuz yönde etkileyebileceği anlaşılmaktadır.

Her bireyin kendi kişiliği olsa da ortak özelliklerin ve davranışların bulunması kişilikle ilgili önemli bir konudur. Kişilik, bireyin konuşma, düşünme, davranma ve hissetme şekli

olarak tanımlanmaktadır. Farklı kültürlerdeki insan davranışını ve kişiliğini incelemeye yönelik ilgi ve merak, psikologları bu alana yönlendirmiştir. İnsanlar, sergiledikleri kişisel özelliklerle tanınmaktadır. Örneğin cimri, zalim ve bencil olmak, kötü bir kişiliğe sahip olmak olarak kabul edilmektedir (Geramian, Mashayekhi ve Ninggal, 2012). Bu bilgiler, kişiliği etkileyen faktörlerin kişinin yaşamına olumlu veya olumsuz yansıtacağını göstermektedir.

Kişilik, insan hayatının her aşamasında belirleyici etkilere sahiptir. İnsanların sergilediği davranışları yönlendirmesi, kişiliğin etkileri açısından önemli bir rol oynamaktadır (Yıldırım ve Oruç, 2020). Kişiliğin etkilerinin geniş bir alana yayılması, kişiliğin öneminin artmasına neden olmaktadır.

Doğru davranışların sergilenmesi, kişiden kişiye değişiklik gösteren bir konudur. Bu nedenle, toplum genelinde kabul gören hususların kişilik üzerindeki etkileri göz önünde bulundurulmalıdır. Eğitim süreçleri, kişilik üzerindeki olumlu etkileri ve kişiliğin önemini vurgulaması açısından dikkate alınması gereken bir faktördür. Kişiliğin olumlu yönde etkilerinin gözlemlenebilmesi için doğru yönlendirmeler yapılması önemlidir (Leduc vd., 2015).

İnsanın sahip olduğu özellikler, kişilik aracılığıyla yansıtılmaktadır (Polatçı, İrk, Gültekin ve Sobacı, 2017). Bu nedenle, kişiliğin bir insanın niteliklerini ve sergileyeceği tutum ve davranışları belirlediği söylenebilir. Kişiliğin bu yansımaları, hayatın her alanında ortaya çıkmaktadır. Bu nedenle, kişilikle ilgili uzun yıllardır, çeşitli yaklaşımlara rastlanmaktadır.

Kişiliği açıklayan yaklaşımlar genel olarak altı boyutta incelenmektedir. Bunların ilki, Freud'un ortaya attığı Psikanalitik Yaklaşımdır. Bu yaklaşıma göre, kişilik bilinçdışı malzemenin bilinç düzeyine çıkarılmasında önemli bir rol oynamaktadır. İkinci yaklaşım Biyolojik Yaklaşımdır ve kişiliği biyolojik etkilerden ayrı düşünmez. Bu yaklaşımda beyin dalgaları, hormon düzeyleri, kalp atış hızı gibi fizyolojik özellikler arasında bireyler arasında değişiklikler olduğu kabul edilmektedir. Üçüncü yaklaşım ise İnsancıl Yaklaşımdır. Bu yaklaşıma göre, insanlar tüm eylemlerinden sorumludur ve olaylar karşısında otomatik

tepkiler vermek yerine eylemlere karar verme gücüne sahiptir. Dördüncü yaklaşım Davranışsal/Sosyal Yaklaşımdır. Bu yaklaşıma göre kişilik, bireylerin geçmişte yaşadığı koşulların sonucunda oluşur. Davranışçılar, davranışları klasik ve edimsel koşullanma yoluyla açıklarlar. Beşinci yaklaşım Bilişsel Yaklaşımdır. Kişilik arasındaki farklar, bireylerin bilgiyi işleme süreçlerindeki farklılıklardan kaynaklanır. Bilişsel psikologlar, bireysel farkları ve kişisel süreçleri açıklamak için çeşitli bilişsel yapılar belirlemişlerdir. Son olarak Ayırıcı Özellik Yaklaşımı, kişilik özelliklerini zaman ve durum odaklı değişmeyen kararlı davranış farklarına dayandırmaktadır. Bu yaklaşım, insanların genel davranışlarını tanımlar ve kişilik özelliklerinin durumlara göre kararlılık gösterdiğini varsayar.

Bu yaklaşımlar, kişiliği farklı açılarından açıklamaya çalışmış ve kişilik özelliklerini çeşitli faktörlerle ilişkilendirmiştir. Araştırmacılar kişiliği ölçmek için genellikle Ayırıcı Özellik Yaklaşımı'nı kullanarak ölçekler geliştirmiştir. Bu yaklaşım, toplumsal bir perspektifle kişilik özelliklerini incelemeye imkân sağlaması nedeniyle araştırmacılar tarafından sıkça kullanılan bir yaklaşımdır.

Özetlemek gerekirse, kişilik psikolojisiyle ilgili birçok tanım ve yaklaşım bulunmaktadır. Kişilik, bireyin içsel organizasyonu ve istikrarlı davranış, düşünce ve duygu kalıplarıyla ilgilidir. Her bireyin kişilik özellikleri fark gösterir çünkü her biri olayları farklı şekillerde yorumlar ve anlamlandırır. Kişilik özellikleri, bireyin tutum ve davranışlarını yönlendiren faktörler arasında bulunmaktadır. Farklı kişilik yaklaşımları kişiliği çeşitli açılarından açıklamaya çalışmakta ve kişilik özelliklerini farklı faktörlerle ilişkilendirmektedir. Bu nedenle, kişilik psikolojisi çok boyutlu bir değerlendirme alanı sunmaktadır.

Ayırıcı Özellik Yaklaşımı

Allport (1961), kişilik özelliklerini ifade etmek için İngilizce dilinde kullanılan 4000 kelime olduğunu belirtmektedir. Ayırıcı özellik araştırmacıları, kişiliğin temel özelliklerin sentezi olduğunu ve bu özelliklerin keşfedilmesiyle bireyin kişiliğinin tespit edilebileceğini ifade etmiştir (Burger, 2006). Özellikleri gruplandırarak anlamlı yapılar oluşturmayı ve ayırıcı

özellikleri ortaya koymayı amaçlamışlardır. Ancak her bir özelliğin ayrı ayrı değerlendirilmesi mümkün değildir. Bu nedenle araştırmacılar, benzer sonuçlar veren özellikleri gruplandırmışlardır. Bu amaçla faktör analizi yöntemini kullanılmıştır. Ancak elde ettikleri gruplandırma sayı ve içerik açısından fark göstermektedir. Ayırıcı özellikleri belirlemek için yapılan ilk çalışmalar tipoloji çalışmaları olsa da bu yaklaşım günümüzde geçerli kabul edilmemektedir.

Özellikler, bireyleri aynı anda karakterize eder ve onları diğerlerinden ayırarak değişen davranış kalıplarını açıklamakta, benzer özelliklere sahip kişilerin de genel olarak nasıl davranacaklarına dair genellemeler sunmaktadır. Bu nedenle Ayırıcı Özellik Yaklaşımı, evrensel özellikleri yani tüm insanlık için ortak olan özellikleri ve özel, istisnai durumları görmezden gelmektedir. Sadece aşırı uçlardaki kişilerin ne yönde değişiklik yapabilecekleri konusunda fikir vermektedir. Bu yüzden Ayırıcı Özellik Yaklaşımı ile çalışanlar genellikle uygulamacılar değil araştırmacılarıdır (Costa ve McCrae, 2008).

Ayırıcı Özellik Yaklaşımı, kişinin belirli bir özelliği ne ölçüde gösterdiğine bakılarak yapılan kişilik sınıflandırmasıdır (Burger, 2006). Kişiliği tamamen açıklama iddiasında değildir, sadece bir bakış açısı sunmaktadır. Kişilik tanımlama ve davranış tahmininden ibaret değildir. Kişinin bir özelliğe ne kadar sahip olduğuna odaklanmaktadır. Amacı, grup içindeki kişilerin genel davranışlarındaki farkları belirlemektir. Diğer yaklaşımlardan farklı olarak davranışın nedenlerini açıklamayı hedeflemez. Yaklaşımın faydası, kişiler arasında karşılaştırma yapmayı kolaylaştırmasıdır. Kişilerin diğerleri arasında nerede olduğunu tespit etmeyi amaçlamaktadır

Ayırıcı Özellik Yaklaşımı'nın bazı sınırlılıkları bulunmaktadır. Bunlardan ilki, özel durumlarda kişilik özelliklerinin nasıl ve ne ölçüde değişeceği, farkın nasıl olacağıyla ilgili bir açıklama yapmamasıdır. Gelişimsel bir perspektif sunmamış, sadece mevcut durumu açıklamıştır. Geçmiş ve özelliklerin birbiriyle etkileşimi hakkında bilgi vermemektedir. Bu yaklaşımda, kişi bütün olarak ele alınmamaktadır. Tüm bu sorunlara rağmen, Ayırıcı Özellik

Yaklaşımı, kişilik boyutlarının değerlendirilmesi ve istatistiksel araştırma tekniklerinin gelişimine katkıda bulunmuştur (Cüceloğlu, 1991).

Birçok araştırmacı, çalışmalarında Ayırıcı Özellik Yaklaşımı'nı ve ayırıcı özellik ölçümlerini kullanmaktadır. Bu yaklaşımın günümüzde de etkili olmasının nedenlerinden biri, ilk kuramcılarının öncü çalışmalarıdır. Bu kuramcılar; yaklaşımın doğasını, kişilik yapısını, ayırıcı özellik boyutlarını ve bu boyutların diğer psikolojik boyutlarla ilişkilerini incelemiştir (Burger, 2006).

Ayırıcı Özellik Yaklaşımı'na önemli katkılarda bulunan bir diğer araştırmacı Cattell'dir. Cattell, yaşanan durumun kişilik üzerindeki etkisini göz ardı etmezken, odaklandığı temel kavram ayırıcı özelliklerdir (Yazgan İnanç ve Yerlikaya, 2012). Mizaç ve yetenek özellikleri açısından kişilik yapısını, davranış tarzını ve etkinliğini belirleyen özellikleri açıklamaktadır. Psikolojinin daha nesnel ve matematiksel bir hale gelerek gelişeceğini savumuş ve bu nedenle istatistiksel bir teknik olan faktör analizinden yararlanmıştır (Ewen, 2010). Binlerce insanın verilerinden elde ettiği sonuçlarla, faktör analizi yöntemini kullanarak özellikleri daha farklı şekillerde sınıflandırılabileceğini ortaya koymuş ve temel özellikleri belirlemeye yönelik önceki araştırmaların verilerine dayanarak çalışmıştır (Yazgan İnanç ve Yerlikaya, 2012). Bu çalışmalar sonucunda ilk kez 1949 yılında On Altı Faktörlü Kişilik Testi (16PF) yayınlanmıştır (Cattell, 2001). Bu ölçeğin güncel versiyonu günümüzde hâlâ kullanılmaktadır.

Costa ve McCrae, Cattell'in psikometri çalışmalarından etkilenmiştir. Diğer birçok araştırmacı gibi kişilik özelliklerini sınıflandırmaya çalışmıştır. Bu sonuçları test etmek için Cattell gibi onlar da faktör analizi yönteminden yararlanmıştır. Başlangıçta dışa dönüklük ve duygusal dengesizlik faktörlerine ulaşmış olsalar da kısa süre sonra deneyime açıklığı da faktörler arasına eklemiştir. 1985 yılından itibaren yumuşak başlılık ve sorumluluk faktörlerinin de eklenmesiyle NEO-PI (Costa ve McCrae, 1985; Akt. Feist ve Feist, 2008) ölçeği geliştirilmiştir. Ölçek üzerindeki çalışmalara devam edilmiş ve bu sayede Costa ve

McCrae (1992), yumuşak başlılık ve sorumluluk faktörlerini de içeren "Revised NEO-PI" adıyla envanteri yayınlamıştır (Akt. Feist ve Feist, 2008).

Kişiliğin beş faktörlü yapısından emin olunduktan sonra, faktörlerin açıklanması gerektiği ihtiyacıyla bir teori geliştirilmiştir (Yazgan İnanç ve Yerlikaya, 2012). Ancak yalnızca araştırma bulguları teori oluşturmak için yeterli olmamaktadır. Bu nedenle birçok ek çalışmanın sonucunda bir model oluşturulmuştur (Feist ve Feist, 2008). Oluşturulan model, Beş Faktör Kişilik Modeli veya Büyük Beşli (Big Five) olarak adlandırılmaktadır.

Bu bölümde, kişilik özelliklerinin belirlenmesi ve sınıflandırılmasıyla ilgili Ayırıcı Özellik Yaklaşımı ve Beş Faktör Kişilik Modeli hakkında bilgiler verilmiştir. Ayırıcı Özellik Yaklaşımı, kişilik özelliklerini belirleyerek bireyleri farklı kategorilere ayırma amacını taşımaktadır. Bu yaklaşıma göre kişilik, belirli özelliklerin ne ölçüde sergilendiğine göre sınıflandırılmıştır. Bu yaklaşım, bireyler arasındaki farkları belirlemeyi hedefler ve kişilerin genel davranışlarındaki farkları saptamaya çalışır. Bu bağlamda, Costa ve McCrae tarafından önerilen Beş Faktör Kişilik Modeli veya Büyük Beşli (Big Five) modeli geliştirilmiştir. Bu model, kişiliği beş temel faktör üzerinden açıklamaktadır. Genel olarak, bu bölümde kişilik özelliklerinin belirlenmesi ve sınıflandırılmasıyla ilgili Ayırıcı Özellik Yaklaşımı ve Beş Faktör Kişilik Modeli üzerinde durulmuştur. Bu yaklaşımlar, kişilik araştırmalarında kullanılan ve bireyler arasındaki farkları anlamaya yardımcı olan önemli teorik çerçevelerdir.

Beş Faktör Kişilik Modeli

Araştırmalarda farklı yöntemler kullanılmasına rağmen istikrarlı bir şekilde beş faktörün ortaya çıkması sonucunda, "Beş Faktör Kişilik Modeli" adı verilen bir model geliştirilmiştir. Beş Faktör Kişilik Modeli, en önemli kişilik özelliklerinin belirlenmesiyle türetilen bir kişilik sınıflandırmasıdır. Ancak kapsamlı bir kişilik analizi sunmayı vaat etmemektedir. Genel anlamda kişiliği açıklamak için kullanılan beş boyuttan oluşmaktadır

(Goldberg, 1993). Bu model, Ayırıcı Özellik Yaklaşımı'nın temel ilkelerini benimseyerek kişilik özelliklerini bütünleştirip sistematik bir hâle getirmiştir (Costa ve McCrae, 2008).

Beş Faktör Kişilik Modeli'nin oluşturulmasından sonra araştırmacılar, elde edilen bulguları "Beş Faktör Kişilik Teorisi" çerçevesinde anlamlandırmıştır (Costa ve McCrae, 2008). Beş Faktör Kişilik Teorisi, bir bireyin davranışının temelini oluşturan benlik kavramı, kişisel çabalar, alışkanlıklar veya tutumlar gibi unsurlara odaklanmaktadır. Bireysel davranışlar aynı zamanda kültürel normlar, yaşam olayları ve deneyimler gibi dış etkilerden de etkilenmektedir (Saxena ve Mishra, 2014). Bu teori, psikolojik mekanizmaların gelişimini, işleyişini, davranışları ve deneyimleri anlamak için bir çerçeve sunmuştur (Costa ve McCrae, 2008).

Beş Faktör Teorisi, bir kişilik sisteminin evrensel işleyişini tanımlayan belirli değişken kategorileri ve dinamik süreç sınıflarını içeren bir kişilik sisteminin işleyişini açıklamaktadır (Costa ve McCrae, 2008). Bu teorinin dört varsayımı bulunmaktadır. Bunların ilki, bilinebilirlik üzerine kurulmuştur. Bilinebilirlik varsayımı, kişiliğin bilimsel olarak incelenmesinin bireyler ve toplumlar için faydalı olduğunu savunmaktadır. İkinci varsayım, akılcılıktır. Temel yapı ve işleyiş anlamaya çalışır. Bu varsayıma göre, bir kişinin kişilik özelliklerini anlamak mümkün olsa da özelliğin kalıtımsallığı, gelişimsel süreci ve evrenselliği bilinemez. Bu sebeple de özelliklerin temeliyle ilgilenilmemektedir. Üçüncü varsayım ise değişkenlik üzerinedir. İnsanların psikolojik olarak belirgin bir şekilde fark gösterdiğini kabul edilmektedir. Son olarak, dördüncü varsayım, proaktivitedir. Bireyin eyleminin nedenlerini, bireyin özelliklerinde aramak gerektiğini ifade etmektedir. Ayırıcı Özellik Yaklaşımı, davranışın kökenlerini kişinin özelliklerinde aramanın değerli olduğunu savunmuştur. Daha açık bir ifadeyle insanlar, hayatın etkisiz ve boş kurbanları değildir. Beş Faktör Kişilik Teorisi, insanların bilinebilir, akılcı, değişken ve proaktif olduğunu varsayarak Ayırıcı Özellik Yaklaşımı'nın çağdaş bir versiyonunu oluşturmuştur.

Bu modelin temelini oluşturan beş kişilik faktörü, Beş Faktör Kişilik Teorisi tarafından sistematik bir şekilde izlenmektedir. Faktörlerin isimleri konusunda araştırmacılar arasında

farklar olsa da faktörleri tanımlayan özellikler büyük ölçüde benzerlik göstermektedir (Barrick ve Mount, 1991). Beş kişilik faktörü; dışa dönüklük, yumuşak başlılık/uyumluluk, sorumluluk/özdenetim, duygusal dengesizlik/nevrotiklik ve deneyime açıklık/gelişime açıklık/açıklık olarak beş temel boyuttan oluşmaktadır (Costa ve McCrae, 1992; Somer, Korkmaz ve Tatar, 2002). Bu faktörler, bir kişilik özelliğinden ziyade bir faktör altında birçok farklı kişilik özelliğini içermektedir.

En çok çalışılan boyut olarak dışa dönüklük ön plana çıkmaktadır. Dışa dönüklük faktörü, bir bireyin sosyal ilişkilerde kendini kabul ettirme, insanlarla ilişki kurmada zorlanmama gibi özelliklerini açıklamaktadır. Dışa dönük bireyler; sosyal, enerjik ve olumlu duygu, düşünce ve deneyimlere sahip olma eğilimindedir (Costa ve McCrae, 1992). Dışa dönüklük puanları düşük olan kişiler sessiz, edilgen, ölçülü, mesafeli, ciddi, çekingen, yalnızlığı seven, pasif ve ağırbaşlı olarak tanımlanmaktadır (Costa ve McCrae, 1986; Goldberg, 1993).

Duygusal dengesizlik veya nevrotiklik faktörü, bireyin duygusal dengesizliğine odaklanmaktadır. Endişe, kaygı, öfke gibi olumsuz duygularla ilişkilendirilen tutum ve davranışları ifade etmektedir. Duygusal dengesizlik düzeyi yüksek olan bireylerde olumsuz davranışlar görülürken, düşük düzeyde olan bireylerde ise olumlu davranışlar gözlenmektedir (Doğan, 2013). Duygusal dengesizlik düzeyi düşük olan bireyler sakin, güvenli, halinden memnun, soğukkanlı ve güçlü olarak nitelendirilirken (Costa ve McCrae, 1986), yüksek düzeyde olanlar ise gergin, endişeli, sinirli ve hassas olarak tanımlanmaktadır.

Uyumluluk veya yumuşak başlılık faktörü, bireyin uyumlu olmasını ifade etmektedir. Alçak gönüllülük, çevreye saygı gösterme, güvenilirlik, kibarlık, duygusal açıdan olgunluk gibi özellikler yumuşak başlılık düzeyi yüksek olan bireylerde görülen davranışlardır (Kaleli ve Yalçın, 2021). Yumuşak başlılık puanı yüksek olan kişiler, yumuşak kalpli, güvenilir, cömert, hoşgörülü ve iyi huylu olma eğilimindedirler (Costa ve McCrae, 1986). Yumuşak

başlılık puanı düşük olan kişiler ise katı, şüpheli, eli sıkı, muhalif, eleştirel ve asabi gibi özelliklere sahip olabilmektedir (Costa ve McCrae, 1986).

Sorumluluk, özdenetim veya vicdanlılık faktörü, bireyin tutum ve davranışlarında ölçülülüğe odaklanır. Çalışkanlık ve güçlü irade ile başarıya ulaşma eğilimi bu faktörü ifade etmektedir (Çiçek ve Aslan, 2020). Sorumluluk puanı yüksek olan bireyler güvenilir, hedeflere yönelik çaba gösteren, ilkelerine bağlı, düzenli, başarı odaklı ve disiplinli olarak nitelendirilirken (Goldberg, 1981; Costa ve McCrae, 2008), düşük puanlara sahip olanlar öz disiplinden yoksun, zevk aldığı aktiviteleri işe tercih eden, sorumluluklarına karşı rahat bir tutum sergileyen, dikkatsiz ve güvenilmez olma eğilimindedirler (Costa ve McCrae, 1992).

Deneyime veya gelişime açıklık, beş kişilik faktörü arasında yer alan bir diğer faktördür. Meraklı olma, yaratıcılık, değişime açıklık, yeni deneyimlere ilgi duyma, estetik duyarlılık ve yaratıcılık gibi özellikler bu faktörün kapsamına girmektedir (Costa ve McCrae, 1992; Doğan, 2013). Deneyime açıklık puanı düşük olan bireyler gerçekçi, yaratıcılıktan uzak, geleneksel rutini seven, muhafazakâr, merak duygusu olmayan, yenilikten ve çeşitlilikten uzak kişilik özelliklerine sahip olabilmektedir (Costa ve McCrae, 1986; Şahin, 2017).

Beş Faktör Kişilik Modeli'nin sunduğu beş kişilik faktörünün her biri, farklı davranış kalıplarına vurgu yapmaktadır. Bu faktörler, bireysel ve çevresel faktörlerle yakından ilişkilidir. Ayrıca bu faktörlerin bazı değişkenlerle ilişkili olduğunu gösteren araştırmalar da mevcuttur. Örneğin, cinsiyet açısından bakıldığında kadınlarda duygusal dengesizlik ve yumuşak başlılık, erkeklerde ise dışa dönüklük ve sorumluluk boyutlarının yüksek olduğu bulunmuştur (Costa ve McCrae, 2008). Yaş değişkeniyle ilişkili olarak ise yaş ilerledikçe yumuşak başlılık ve sorumluluk boyutlarında artış, duygusal dengesizlik ve deneyime açıklık boyutlarında ise azalma eğilimi görülmektedir. Psikolojik ve fizyolojik rahatsızlıklar ve olumsuz yaşantılar da duygusal dengesizlik faktörünün yüksek olduğu durumlarla ilişkilendirilmiştir. Dışa dönüklük puanlarının yüksek olmasının olumsuzluklara karşı koruyucu olabileceği saptanmıştır. Yumuşak başlılık puanının yüksek olması ise arkadaşlar,

aile ve iş arkadaşlarıyla daha olumlu deneyimlere sahip olma eğilimiyle ilişkilendirilmiştir (Chmielewski ve Morgan, 2013).

Sonuç olarak, Ayırıcı Özellik Yaklaşımı temel alınarak geliştirilen Beş Faktör Kişilik Modeli, kişiliğe daha geniş bir perspektiften bakmayı sağlamaktadır. Bu modelin temelini oluşturan beş kişilik faktörü, dışa dönüklük, yumuşak başlılık/uyumluluk, sorumluluk/özdenetim, duygusal dengesizlik/nevrotiklik ve deneyime açıklık/gelişime açıklık/açıklık olarak adlandırılan boyutlardan oluşmaktadır. Bu faktörler, bir kişilik özelliğinden ziyade bir faktör altında birçok farklı kişilik özelliğini içermektedir.

Psikolojik Yardım Aramada Kendini Damgalama

Bu bölümde sırasıyla psikolojik yardım arama ile psikolojik yardım aramada kendini damgalama konu başlıkları araştırılmaktadır.

Psikolojik Yardım Arama

Bireyin psikolojik açıdan yıpranması ve bu yıpranma karşısında çözüm arayışları içinde olması, psikolojik yardım arama kavramını ortaya çıkarmaktadır. Psikolojik yardım arama, bireyin psikolojik açıdan yardıma ihtiyacı olduğunu fark etmesi ve ihtiyacı olan yardımı dış kaynaklarda araması sürecidir (Sezer ve Kezer, 2013). Fischer ve Turner (1970) ise psikolojik yardım aramayı, kişinin varoluşunu tehdit altında hissettiği durumlarda kendi çabalarının yetersiz olduğunu fark etmesi ve gereksinim duyduğu yardımı dış kaynaklardan araması olarak tanımlamaktadır (Akt. Gürsoy, 2014).

Psikolojik yardım arama, bireyin içinde bulunduğu psikolojik sorunlarla başa çıkabilmek için ilgili profesyonel veya profesyonel olmayan kaynaklardan destek aramadır (Temiz, Özdoğan ve Sayar, 2021). Bu süreç, resmi (profesyonel) ve resmi olmayan (profesyonel olmayan) psikolojik yardım arama olarak iki şekilde incelenmektedir. Resmi olmayan psikolojik yardım arama, aile, arkadaş gibi sosyal çevredeki kaynaklardan destek arayışıdır. Resmi psikolojik yardım arama ise ruh sağlığı uzmanları, sağlık çalışanları, öğretmenler gibi uygun rol ve eğitime sahip profesyonellerden yardım arama sürecidir

(Rickwood, Deane, Wilson ve Ciarrochi, 2005). Psikolojik yardım arama, psikolojik ihtiyaçlar karşısında profesyonel bir yardım arayışı niteliği taşımaktadır (Ramdass, Birbal, Alleyne ve Harripaul, 2020).

Psikolojik yardım arama tutumu, bazı ön koşullara dayanmaktadır (Husky, 2011). Bunlar arasında kişinin sorununun farkında olması, sorunu önemli görme, yardım almanın olumlu sonuçlara yol açacağına inanma, yardım kaynaklarına erişebilme gibi faktörler yer almaktadır. Psikolojik yardım arama süreci, kişinin psikolojik sorunlarıyla başa çıkmak için yaptığı girişimleri içinde barındırmaktadır (Bryant, Cook, Egan, Wood ve Mantzios, 2021).

Psikolojik yardım arama süreci karmaşık bir yapıya sahiptir ve demografik, sosyal, psikolojik ve çevresel faktörler, bu sürece etki etmektedir (Topkaya ve Kağnıcı, 2012). Bu nedenle psikolojik yardım arama süreci, çok yönlü bir şekilde değerlendirilmelidir. Her bir psikolojik yardım arama süreci, bireyin özellikleri ve ihtiyacına bağlı olarak fark gösterebilir.

Psikolojik yardım arama sürecinde; harekete geçme kararı, yardım kaynağı seçimi ve sorunun doğru bir şekilde tanımlanması sürece yön vermektedir. Bu süreç, problem odaklıdır ve taraflar arasında etkileşimi içermektedir. Psikolojik yardım arama süreci, sorunun çözülmesi durumunda kişisel memnuniyet, yüksek yaşam kalitesi ve artan mutluluk gibi sonuçları beraberinde getirmektedir. Sorunun çözülmemesi durumunda ise çaresizlik, inanç kaybı, öfke, memnuniyetsizlik ve sağlık durumunun kötüleşmesi gibi olumsuz sonuçlar ortaya çıkabilmektedir. Dolayısıyla, psikolojik yardım arama davranışı ve çözüm çabaları değerlidir. Psikolojik yardım arama sürecinin, birey ve toplum üzerinde kısa ve uzun vadeli sonuçlarını görmek mümkündür (Şık, 2019).

Psikolojik yardım arama tutumunu etkileyen faktörler arasında en önemlisi kendini damgalama korkusudur (Sezer ve Gülleroğlu, 2016). Ayrıca bireylerin kişilik özellikleri, reddedilme korkusu, uzmana duyduğu inanç, kişiler arası açıklığı, toplumun bakış açısı, sosyal destek algısı, kendini saklama, cinsiyet rolleri, problem alanları ve problemin ciddiyeti, yaş, cinsiyet, gelir düzeyi, medeni durum gibi demografik özellikleri psikolojik yardım arama tutumunu etkileyen temel faktörlerdir (Corrigan, 2004; Özden ve Erel, 2010;

Vergili, 2017). Bireyin çevresinden olumsuz tepkiler beklemesi, psikolojik yardım aramayı engellerken ihtiyaç halinde mevcut kaynaklara başvurmak, bireyin psikolojik sağlığı açısından olumlu şekilde etkilidir (Temiz vd., 2021). Travmatik olaylar da psikolojik yardım arama tutumunu etkileyen faktörler arasında yer alır (Demircioğlu, Şeker ve Aker, 2019). Bu durum, travmatik olayın içeriğine ve bireyin özgün niteliklerine bağlı olarak psikolojik yardım arama tutumunun değişebileceğini göstermektedir.

Sonuç olarak, psikolojik yardım arama davranışı, bireyin kendi başına çözemeyeceği durumlarda yardım aramasını ifade eder. Bu süreç, profesyonel veya profesyonel olmayan kaynaklardan yardım arama şeklinde gerçekleşebilir. Psikolojik yardım arama tutumu, bireyin sorununun farkında olması, sorunu önemsemesi, olumlu sonuçlara inanması ve uygun yardım kaynaklarına erişebilmesine dayanır. Psikolojik yardım arama süreci karmaşık bir yapıya sahiptir ve demografik, sosyal, psikolojik ve çevresel faktörlerden etkilenmektedir.

Psikolojik Yardım Aramada Kendini Damgalama

Damgalama terimi, ilk olarak Yunanlılar tarafından ahlaki açıdan kabul edilmeyen ve kötü olarak nitelendirilenleri ifşa etmek için kullanılmıştır. Toplum, sıra dışı ve kötü görülen kişilerden uzak durup kendilerini korumaya çalışmıştır. Bunu amaçla ifşa olması gerektiği düşünülen kişiler tespit edilmiş ve bedenlerine kalıcı izler bırakılmıştır. Bu yöntemle, halka bu kişilerin kirli ve kusurlu oldukları ilan edilmiştir. Günümüzde damgalama terimi aynı anlamıyla kullanılmakta olup artık kalıcı izler bırakılarak yapılmamaktadır. Damgalama, diğer insanların nasıl olması gerektiğine dair inançlara dayanmaktadır. Bir kişinin uç noktalarda, kötü, tehlikeli veya zayıf olarak algılanması ve diğer insanlardan farklı niteliklere sahip olduğunun atfedilmesi, kişiyi beğenilmeyen ve uygun görülmeyen biri haline getirmektedir (Goffman, 1963).

Günümüzde damgalama, toplumun olumsuz, riskli veya düşük niteliklerle ilişkilendirdiği kişilere karşı negatif bir algıya sahip olması, kişinin itibarını zedeleme ve

olumsuz kalıp yargıları kişiye atama sürecidir (Goffman, 1963; Bresnahan, Link, Pescosolido, Phelan ve Stueve, 1999). Bu durum ayrımcılığa yol açmaktadır (Bresnahan vd., 1999). Damgalama, insanların hayatında çeşitli psikolojik etkileri de beraberinde getirir. Damgalama aynı zamanda bireyin psikolojik rahatsızlıklarının tedavisinin önünde engel niteliği taşımaktadır (Avcil, Bulut ve Sayar, 2016). Aynı zamanda damgalanan kişilerin; moral bozukluğu, gelir kaybı ve işsizlik gibi sonuçlarla karşılaştığı görülmektedir (Link, 1987). Damgalama, bireylerin psikolojik yardım süreçlerine yönelik çekinceye neden olmaktadır (Özmen ve Erdem, 2018). Ağır psikolojik rahatsızlıklara sahip bireylerin kendilerini damgalama düzeyinin de yüksek olduğu araştırmalarla saptanmıştır (Doğanavşargil Baysal, 2013). Damgalama, psikolojik yardım arama tutumunu etkileyen en önemli faktörlerden biridir (Gizir ve Gürsoy, 2018; Zhang ve Hao, 2019). Bu da birey ve toplum sağlığı açısından damgalamanın zararlı potansiyelini gösteren bir durumdur. Neden olduğu sonuçları engelleyebilmek için damgalama sürecinin de bilinmesi gerekmektedir.

Damgalama süreci bir dizi aşamadan oluşur. İlk olarak, kişinin farklarının belirlenip etiketlenmesi söz konusudur. Ardından baskın kültürel inançlar, kişileri istenmeyen özelliklerle ilişkilendirir, yani olumsuz kalıp yargılar oluşturur. Oluşturulan kalıp yargılar, etiketlenmiş kişiler ve toplumun diğer kesimi arasında kopukluk yaşanmasına neden olur ve bu da kişilere ayrımcılık yapılarak kategorileştirilir. Sonuç olarak, etiketlenen kişiler statü kaybı ve ayrımcılık gibi eşitsizliklere maruz kalmaktadır. Damgalamanın ortaya çıkması için tüm bu bileşenlerin bir araya gelmesi gerekmektedir (Link ve Phelan, 2001).

Damgalama, damgalamayı gerçekleştiren kişilere göre de iki gruba ayrılmaktadır. Bunlar, sosyal damgalama ve kendini damgalamadır. Sosyal damgalama, bir kişinin çevresindekilerin olumsuz algılarıdır. Kendini damgalama ise kişinin, kendinde var olduğuna inandığı olumsuz inançlarla ilgili algısıdır (Corrigan, 2004). Damgalanan kişiler, diğerlerinin onlara atfettikleri olumsuz özelliklerin gerçek olduğu yanılsamasına düşebilmektedir (Corrigan ve Watson, 2002). Böylece kendini damgalama ortaya çıkmaktadır. Kendini damgalama, toplumda bir bireye yönelik olumsuz inançların zamanla

kişi tarafından içselleştirilmesi ve kişinin davranışlarına yansıması anlamına gelmektedir (Acun Kapıkıran ve Kapıkıran, 2013). Bireye yönelik olumsuz algılar ve önyargılar etkisinde, kişinin kendisinin, damgalaması söz konusudur. Kısacası, kendini damgalama, toplumun sahip olduğu önyargıları kişinin benimsemesi ve içselleştirmesi durumudur (Corrigan ve Watson, 2002).

Damgalanmış bireyler, algıladıkları duruma bağlı olarak farklı tepkiler gösterebilir. Bazı damgalanmış bireylerde öfke ortaya çıkarken, diğerlerinde düşük benlik saygısı, azalmış öz yeterlik veya kayıtsızlık gözlenebilmektedir. Bu farkı belirleyen şey, damgalanan bireyin durumu haklı bulup bulmadığıdır. Diğerlerinin olumsuz davranışlarını haklı gören bireylerde, benlik saygısı ve öz yeterlik düzeylerinde azalma yaşanmaktadır. Gruba aidiyeti yüksek olan bireylerin öfke göstermesi beklenirken, grup aidiyeti olmayanlar damgalanmaya kayıtsız kalabilmektedir. Ancak kayıtsızlık göstermek, kişinin üzerinde hiçbir etkisi olmadığı anlamına gelmemektedir. Diğerlerinin meydana getirdiği davranışların, hayatlarını etkileme potansiyellerinden dolayı etkilenebilirler (Corrigan ve Watson, 2002). Bunun yanı sıra damgalanan bireyler utanç, içe kapanma veya düşmanca davranışlar sergilemektedir. Her şekilde damgalanmanın kişiyi olumsuz etkilediği görölmektedir (Goffman, 1963).

Sonuç olarak, bir bireyin toplumun tamamı veya bir kesimi tarafından olumsuz imaj veya etiketlerle karşı karşıya kalması ve buna bağlı olarak ayrımcılığa uğraması durumuna damgalama denir. Aynı zamanda damgalamayı gerçekteştiren kişilere göre sosyal damgalama ve kendini damgalama olmak üzere iki gruba ayrılır. Damgalanan bireylerde düşük benlik saygısı, azalmış öz yeterlik, kayıtsızlık, utanç, içe kapanma, düşmanca davranışlar, itibar zedelenmesi, statü kaybı, gelir kaybı, işsizlik, eşişsizlik ve psikolojik, sosyal ve ekonomik olumsuz etkiler görölebilmektedir. Yine de bu kişiler, yaşadıkları tüm bu olumsuzluklara rağmen psikolojik yardım aramaktan kaçınmaktadır.

İlgili Araştırmalar

İlgili araştırmalar başlığı altında ilk olarak yüz yüze ve çevrim içi psikolojik danışmaya yönelik tutumunun kişilik özellikleriyle, sonrasında yüz yüze ve çevrim içi psikolojik danışmaya yönelik tutumunun psikolojik danışmada kendini damgalamayla ilişkisini inceleyen çalışmalara yer verilmiştir. Literatürdeki araştırmalar kronolojik sıraya göre sunulmuştur.

Kişilik Özellikleri ve Çevrim İçi ve Yüz Yüze Psikolojik Danışma Tutumu ile İlgili Araştırmalar

Klein ve Cook (2010), yüz yüze ve çevrim içi psikolojik danışma tercih edenlerin arasındaki fark olup olmadığını araştırmıştır. Çalışmada 18-80 yaşları arasında Avustralyalı 218 katılımcının cinsiyet, yaş, eğitim durumu, ikamet yeri, doğum yeri, daha önce psikolojik danışma alıp almadığı, çevrim içi psikolojik danışma endişeleri, yardımseverlik algıları ve ruh sağlığı hizmetlerine dair gelecekteki düşünceleri açısından bakılmıştır. Sonuçlara göre daha önce psikolojik danışma alıp almadığı ve demografik değişkenlere göre fark görülmesi de yardımseverlik algıları, endişeleri ve gelecekteki düşünceleri açısından fark görülmüştür. Ayrıca araştırmada bireysel farklara (damgalama, kişilik özellikleri, kontrol odağı ve öğrenme stilleri) da bakılmıştır. Yüz yüze ve çevrim içi psikolojik danışma açısından bakıldığında damgalama, kişilik özellikleri ve kontrol odağı fark göstermiştir. Çevrim içi psikolojik danışmayı tercih edenlerin damgalanmış inançlarının yüksek; kişilik özelliklerinde de dışa dönüklük, duygusal dengesizlik, yumuşak başlılık ve deneyime açıklık puanlarının düşük olduğu görülmüştür.

Başka bir çalışmada Bassiouny vd. (2014) yüz yüze ve çevrim içi psikolojik danışmaya ilişkin tutumları incelemiştir. Buna ek olarak genel eğilimlerin psikolojik danışmaya dair beklentilere etkisine de bakılmıştır. Araştırma için Kore'de öğrenim gören 228 Koreli üniversite öğrencisiyle çalışılmıştır. Katılımcılar Kendini Gizleme Ölçeği, Deneyime Açıklık Ölçeği, Yüz Kaybı Ölçeği, Psikolojik Yardım Aramada Kendini Damgalama Ölçeği, Açıklama Beklentileri Ölçeği, Çevrim İçi ve Yüz Yüze Danışmanlık

Tutumları Ölçeği'ni çevrim içi yolla doldurmuştur. Araştırmanın sonuçlarına göre hem yüz yüze hem de çevrim içi psikolojik danışmanın kendini açma ve deneyime açıklıkla ise pozitif ilişkili olduğu görülmüştür.

Benzer bir çalışmada Zeren (2015), yüz yüze ve çevrim içi psikolojik danışma alan danışanların, sorunlarını ve süreçten duydukları memnuniyeti saptamayı amaçlamıştır. Araştırma için 12 kadın, 9 erkek toplam 21 daha önce psikolojik danışma deneyimi olan katılımcıyla görüşülmüştür. Çevrim içi psikolojik danışma ve yüz yüze psikolojik danışma kıyaslaması yaparken danışanların sorunları ve memnuniyetleri üzerinde durulmuştur. Araştırmada kişilik özelliği olarak kendini açmada sorun yaşayan bireyler için çevrim içi psikolojik danışma yönteminin ideal bir seçenek olduğu belirtilmiştir.

Kofmehl (2017), yaptığı çalışmada Beş Faktör Kişilik Modeli'nde ele alındığı şekliyle dışa dönüklük kişilik faktörünü danışanların tercih ettikleri psikolojik danışma yöntemini yordayıp yordamadığı incelenmiştir. Çevrim içi şekilde veri toplanan çalışmada 301 katılımcıya ulaşılmıştır. Elde edilen bulgulara göre kişinin dışa dönük veya içe dönük olmasının yüz yüze ve çevrim içi psikolojik danışma yöntemi seçimini yordamadığı sonucuna ulaşılmıştır. Ancak bu sonuçlara göre yaş ve çevrim içi psikolojik danışma yönteminin seçilmesi negatif ilişkili görülmüştür.

Farklı sonuçlar elde eden başka bir çalışmada Alias vd. (2019), çevrim içi psikolojik danışmanın kişilik özellikleriyle arasındaki ilişkinin varlığını ölçmeyi amaçlamıştır. Çalışmada Malezya'daki 13-17 yaş arası ortaokul öğrencilerinden oluşan 60 katılımcıya Eyneseck Çocuklara Yönelik Kişilik Envanteri ve Danışan Memnuniyet Envanteri uygulanmıştır. Çalışmada içe dönük kişilerin çevrim içi psikolojik danışmayı daha fazla tercih ettiğini sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca sonuçlara göre danışan memnuniyeti ve psikolojik danışma türü arasında ilişki bulunmamaktadır.

Gao ve Liu (2021) yaptıkları çalışmada psikolojik sıkıntısı olan kişilerin çevrim içi psikolojik danışma yöntem seçimlerini etkileyen faktörler incelemiştir. Çin'de geliştirilmiş ve diğer ülkelerde yaşayanlar tarafından da kullanılabilen çevrim içi psikolojik danışma

platformundan, yaklaşık beş yıllık bir süre boyunca yaşları belli olmayan 2375 katılımcıdan alınan veriler çalışmaya dahil edilmiştir. Çevrim içi psikolojik danışma sürecinden geçen danışanların yorumlarına bakıldığında kişilik özellikleri, ihtiyaç ve koşullara göre kullanılan çevrim içi psikolojik danışma yönteminin uygunluğunun değiştiğini görülmüştür.

Literatürde kişilik özellikleri ve çevrim içi psikolojik danışma tutumu ilişkisini konu alan çalışmalar incelendiğinde istatistiksel açıdan anlamlı ilişkiler olduğu saptanmıştır. Araştırma sonuçlarına göre çevrim içi psikolojik danışmanın kişiye uygun olup olmadığını etkileyen faktörlerden birisi kişilik özellikleridir. Araştırma sonuçlarına göre özellikle kendini açmak konusunda problem yaşayan ve içe dönük kişilik özellikleri gösteren kişiler, çevrim içi psikolojik danışma yöntemini daha ideal bulmaktadır. Bunun yanında yeniliklere açık olmaları sebebiyle deneyime açıklık kişilik özellikleri gösteren kişilerin de çevrim içi psikolojik danışma yöntemine açık ve istekli oldukları saptanmıştır. Yine de yüz yüze ve çevrim içi psikolojik danışma tutumu ile kişilik özelliklerinin incelendiği çalışmaların sınırlı olduğu görülmüştür.

Psikolojik Danışmada Kendini Damgalama ve Çevrim İçi ve Yüz Yüze Psikolojik Danışma Tutumu ile İlgili Araştırmalar

Young (2005) çalışmasında çevrim içi psikolojik danışmaya yönelik tutumları araştırmıştır. Çevrim İçi Danışmanlık Merkezi'nde çevrim içi psikolojik danışma alan ve yaş ortalamaları 44 olan 48 katılımcının tutumları Danışan Tutum Anketi ile incelenmiştir. Sonuçlara göre orta yaşlı erkeklerin çevrim içi psikolojik danışmadan yararlanma ihtimallerinin daha fazla olduğunu saptanmıştır. Katılımcılar bu durumu çevrim içi psikolojik danışmayı yüz yüze psikolojik danışmaya kıyasla anonim, kolaylık ve psikolojik danışmana güven sebepleriyle tercih ettiklerini bildirmişlerdir.

Bir diğer araştırmada Topkaya ve Kağnıcı (2012), üniversite öğrencilerinde saygınlığını yitirme kaygısının cinsiyet, cinsiyet rolleri ve psikolojik danışma alma deneyimi ile ilişkisini incelemişlerdir. Araştırmaya 141 kadın, 125 erkek toplamda 266 kişi katılmıştır. Araştırmacılar psikolojik yardım alma niyeti konulu çalışmada tedavi korkuları ile psikolojik

danışma arasında negatif yönlü bir ilişki olduğunu ortaya koymuşlardır. Toplumda damgalama ile ilgili süreçlerin bireyin psikolojik yardım alma konusunda çekingen davranmasına neden olması, bu durumun çevrim içi psikolojik danışma tutumuna olumsuz şekilde yansiyacak bir örnek haline getirmektedir. Nitekim araştırmada bireyin beklediği risk ve yarar algısının kendini damgalama ve psikolojik danışma tutumu üzerinde etkili olduğuna değinilmiştir.

Bassiouny vd. (2014) yüz yüze ve çevrim içi psikolojik danışmaya ilişkin tutumları incelemiştir. Buna ek olarak genel eğilimlerin psikolojik danışmaya dair beklentilere etkisine de bakılmıştır. Araştırma için Kore'de öğrenim gören 228 Koreli üniversite öğrencisiyle çalışılmıştır. Katılımcılar Kendini Gizleme Ölçeği, Deneyime Açıklık Ölçeği, Yüz Kaybı Ölçeği, PYAKDÖ, Açıklama Beklentileri Ölçeği, Çevrim İçi ve Yüz Yüze Danışmanlık Tutumları Ölçeği'ni çevrim içi yolla doldurmuştur. Araştırmanın sonuçlarına göre hem yüz yüze hem de çevrim içi psikolojik danışmanın kendini gizlemeyle negatif ilişkili olduğu görülmüştür.

Ballesteros ve Hilliard (2016), çevrim içi psikolojik danışma tutumlarını incelemiştir. Araştırma için 18-55 yaş arası 231 Amerika'daki İspanyol kökenli üniversite öğrencisiyle çalışılmıştır. Çalışmada Psikolojik Yardım Aramada Damgalanma Ölçeği, PYAKDÖ ve İspanyollar İçin Kültürel Etkileşim Ölçeği kullanılmıştır. Çevrim içi psikolojik danışmanın kendini damgalama ile anlamlı ancak düşük bir ilişkisi saptanmıştır. Psikolojik danışma hizmetinden yararlanma çevrim içi psikolojik danışma tutumlarının yordayıcısı olduğu görülmüştür. Ancak cinsiyet değişkeninin çevrim içi psikolojik danışma tutumuna yönelik yordayıcılığı bulunmamaktadır.

Benzer bir çalışmada Bird vd. (2020), yüz yüze ve çevrim içi psikolojik danışma arasında sosyal damgalanma, kendini damgalama, yardım arama tutum ve niyetleri yönünden farkları belirlemeyi amaçlamıştır. Amerika'da bir üniversitede yaptıkları araştırmaya yaş ortalaması 20 olan 538 üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırmada çevrim içi psikolojik danışmaya yönelik tutumlarını değerlendirmek için Çevrim İçi Danışmanlık

Tutumları Ölçeği, yüz yüze psikolojik danışmaya yönelik tutumları değerlendirmek içinse Yüz Yüze Danışmanlık Tutumları Ölçeği kullanılmıştır. Katılımcıların verdiği yanıtlara göre çevrim içi psikolojik danışmaya ilişkin yüksek düzeyde kendini damgalama ve rahatsızlık; yüz yüze psikolojik danışma içinse yüksek düzeyde değer ve yardım aramaya yönelik niyet ilişkili görülmüştür. Psikolojik danışmaya yönelik değer algısının kendini damgalamayla negatif, yardım aramaya yönelik niyetle ise pozitif ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

İnsanların yüz yüze ve çevrim içi psikolojik danışmaya dair bilgilerini test etmek ve tercihlerinin hangi yönde olduğunu belirlemeyi amaçlayan Erdem ve Özdemir (2020) çalışmasında Türkiye’de farklı meslek gruplarından, yaşları 17-49 arasında olan 25 katılımcıyla çalışılmıştır. Katılımcılara 15 açık uçlu sorudan oluşan yarı yapılandırılmış bir görüşme formu uygulanmıştır. Yüz yüze ve çevrim içi psikolojik danışma hakkındaki araştırmada jest ve mimiklerin somut olarak takip edilmesi sebebiyle psikolojik danışmanlar tarafından yüz yüze psikolojik danışma seçeneğinin tercih edildiğini belirtmiştir. Az bir kısmın ise anonimlik ve kolay ulaşılma şansları olduğu için çevrim içi psikolojik danışmayı tercih ettikleri belirtilmiştir.

Bir başka çalışmada Chen vd. (2022), üniversite öğrencilerinin çevrim içi psikolojik danışma alma istekliliğini etkileyen faktörleri araştırmıştır. Çin’deki bir üniversitenin 823 öğrencisinden anket yoluyla veri toplanmıştır. Araştırmanın sonuçlarına göre; etik kaygılar, kendini damgalama ile çevrim içi psikolojik danışma arasındaki ve çevrim içi kişiler arası güven ile çevrim içi psikolojik danışma arasındaki ilişkiye aracılık etmiştir. Psikolojik yardım aramayı etkileyen kendini damgalamayı azaltmanın, çevrim içi psikolojik danışmanın etik normlarını daha iyi bir hale taşımanın ve kişilerarası güven duygusunu artırmanın çevrim içi psikolojik danışma alma isteğini artırabileceğini göstermektedir. Psikolojik yardım arama konusunda kendini damgalama ile çevrim içi psikolojik danışma alma isteği arasında anlamlı negatif ilişki görülmüştür. Yani bireyin algılanan kendini damgalaması arttıkça çevrim içi psikolojik danışma alma isteği azalmaktadır.

Görüldüğü gibi, psikolojik danışmaya dair genel tutum yüz yüze psikolojik danışmaya karşı daha olumlu olsa da bu durum yaş, damgalanma kaygısı, değer ve rahatsızlık algıları, etik kaygılar ve güven duygusu, bireylerin tercihlerini ve tutumları değişkenlerine göre fark göstermektedir. Çevrim içi psikolojik danışma tutumunu kendini damgalamayla ilişkili bulan çalışmalar çoğunlukta olsa da ilişkili bulmayan çalışmalar da mevcuttur. Genel kanı çevrim içi psikolojik danışma tutumu ile kendini damgalama arasında negatif bir ilişki olduğu yönündedir. Damgalanma korkusuna sahip kişilerin ise anonimlik, kolaylık, güvenlik sebepleriyle çevrim içi psikolojik danışma yöntemini tercih etmeye daha istekli oldukları görülmüştür. Literatürde yüz yüze ve çevrim içi psikolojik danışma tutumu ile kendini damgalama ilişkisine yönelik çalışmalar olsa da özellikle yerli literatürde sayısı kısıtlıdır.

Bölüm 3

Yöntem

Yöntem bölümünde araştırmanın türü, çalışma grubu, veri toplama süreci, veri toplama araçları ve verilerin analizi hakkında değerlendirmelere yer verilmektedir. Araştırmanın türü ilgili bilgilerin bu bölüm içerisinde ayrıntılı şekilde açıklanması tasarlanmaktadır.

Araştırmanın Türü

Bu araştırma, kişilik özellikleri ve psikolojik danışmada kendini damgalamanın, yüz yüze ve çevrim içi psikolojik yardım alma tutumunu yordama gücünü belirlemek amacıyla tasarlanmıştır. Ayrıca araştırma kapsamında cinsiyet ve bireyin daha önce psikolojik danışma alma durumuna göre yüz yüze ve çevrim içi psikolojik danışmaya yönelik tutumda değişiklik gösterip göstermediği değerlendirilmiştir. Araştırma yöntemi olarak nicel yöntemlerden olan ilişkisel tarama yöntemi benimsenmiştir. İlişkisel tarama modeli, iki veya daha fazla değişkenin arasında bulunan ilişkiyi saptamak, değişimin olup olmadığını ve değişim varsa derecesini belirlemeyi amaçlayan tarama modellerinden biridir (Fraenkel, Hyun ve Wallen, 2012).

Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubu, 2021-2022 Eğitim-Öğretim Yılı Bahar Döneminde Ankara ve Bursa illerinde öğrenim görmekte olan 500 üniversite öğrencisinden oluşmaktadır. COVID-19 pandemisinin sebep olduğu sınırlılıklar nedeniyle araştırma verileri çevrim içi ortamda toplanmıştır. Katılımcılar uygun örnekleme yöntemiyle oluşturulmuştur. Uygun örnekleme yöntemi, araştırma yapılırken ulaşmanın daha kolay olacağı katılımcılardan verilerin toplandığı yöntemdir (Fraenkel vd., 2012).

Araştırmanın temel problemi olan kişilik özellikleri ve psikolojik danışmada kendini damgalamanın, yüz yüze ve çevrim içi psikolojik yardım alma tutumunu yordama gücünü

belirlemek için çoklu doğrusal regresyon analizi kullanılmasına karar verilmiştir. Regresyon analizinin uygulanabilmesi için gereken örneklem büyüklüğünün formülü $N \geq 50 + 8m$ olmalıdır. Bilinmeyen “m” yerine bağımsız değişkenlerin sayısı yazılarak örneklem büyüklüğü tespit edilebilmektedir (Tabachnick ve Fidell, 2013). Bu bilgiler ışığında gerekli örneklem büyüklüğüne ulaşılmıştır. Araştırma için toplamda 503 katılımcıya ulaşılmıştır. Kullanılan ölçeklerin tümüne verilen cevaplar kontrol edilmiştir. Uç değer kontrolünde uç değerlerde bulunan 3 kişinin yanıtları veri setine dahil edilmemiştir. Çıkarılan verilerin ardından veri seti hazırlanmıştır.

Katılımcıların 380’ini kadınlar (%76), 120’sini erkekler (%24) oluşturmuştur. Katılımcıların yaşları 18-55 arasında değişmekte ortalaması 22.6 ve standart sapması 4.4 olarak elde edilmiştir. Katılımcıların 148’i (%29.6) daha önce psikolojik danışma almışken 352’si (%70.4) daha önce psikolojik danışma almamıştır. Araştırmaya 28 farklı fakülteden üniversite öğrencileri katılmıştır. Bu üniversite öğrencilerinin fakülteleri Tablo 1’de gösterilmiştir.

Tablo 1

Çalışma Grubuna Ait Sosyodemografik Bilgiler

Değişkenler	Gruplar	n	Yüzde
Cinsiyet	Kadın	380	%76
	Erkek	120	%24
Daha önce psikolojik danışma alma durumu	Almış	148	%29.6
	Almamış	352	%70.4
Fakülteler	Eğitim Fakültesi	274	%54.8
	Sağlık Bilimleri Fakültesi	37	%7.4
	Mühendislik Fakültesi	31	%6.2
	Fen Edebiyat Fakültesi	28	%5.6
	Tıp Fakültesi	20	%4
	İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi	16	%3.2
	Eğitim Bilimleri Enstitüsü	12	%2.4
	Sosyal Bilimler Enstitüsü	11	%2.2
	Sağlık Bilimleri Enstitüsü	8	%1.6
	Mimarlık Fakültesi	7	%1.4
	Hukuk Fakültesi	5	%1
	Ziraat Fakültesi	5	%1

Güzel Sanatlar Fakültesi	4	%0.8
İşletme Fakültesi	4	%0.8
Sağlık Bilimleri Meslek Yüksekokulu	4	%0.8
Spor Bilimleri Fakültesi	4	%0.8
Turizm Meslek Yüksekokulu	4	%0.8
İletişim Fakültesi	3	%0.6
Veterinerlik Fakültesi	3	%0.6
Teknik Bilimler Meslek Yüksekokulu	3	%0.6
Açık öğretim Fakültesi	2	%0.4
Hemşirelik Fakültesi	2	%0.4
İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi	2	%0.4
Sosyal Bilimler Fakültesi	2	%0.4
Biyoteknoloji Enstitüsü	1	%0.2
Fen ve Mühendislik Bilimleri Enstitüsü	1	%0.2
Mutfak Sanatları Meslek Yüksekokulu	1	%0.2
Teknoloji Fakültesi	1	%0.2
Toplam	500	100

Veri Toplama Süreci

Uygulamaya başlamadan önce Online ve Yüz Yüze Danışmaya Yönelik Tutum Ölçeği (Demirci, Şar ve Manap, 2014), Psikolojik Yardım Aramada Kendini Damgalama Ölçeği'ni (Acun Kapıkıran ve Kapıkıran, 2013) ve Sıfatlara Dayalı Kişilik Testi (SDKT) (Aslan, Bacanlı ve İlhan, 2009) Türkçeye uyarlayan araştırmacılardan e-posta yoluyla izin alınmıştır (EK-A). Sonrasında "Gönüllü Katılım Formu" (EK-B) ve "Kişisel Bilgi Formu" hazırlanmıştır (EK-C). Bu işlemlerin ardından Hacettepe Etik Komisyonu'ndan ilgili ölçek ve formların uygulanabilmesi için 29.03.2021 tarihli ve E-35853172-300-00002108628 sayılı izin alınmıştır (EK-D).

Veri toplama sürecine, etik iznin alınmasının ardından 2021-2022 Eğitim- Öğretim Yılı Bahar Döneminde başlanmıştır. Veri toplama süreci 10 Mayıs 2022- 4 Temmuz 2022 tarihleri arasında yaklaşık 2 aylık bir zamanda gerçekleşmiştir. COVID-19 pandemisi şartlarına uygun olarak veri toplama süreci çevrim içi platformlar aracılığıyla gerçekleştirilmiştir. Form ve ölçekler, katılımcılara "Google Dokümanlar" kullanılarak çevrim içi şekilde hazırlanmış ve potansiyel katılımcılarla paylaşılmak üzere link oluşturulmuştur.

Oluşturulan link, Ankara ve Bursa'daki üniversite öğrencilerinin bulunduğu WhatsApp, Instagram ve e-posta gruplarında paylaşılmıştır. Ölçek maddelerine geçilmeden önce ilk olarak katılımcılar çalışmaya ilişkin bilgiler ve gönüllülük esasına dayandığı bilgilerinin sunulduğu "Gönüllü Katılım Formu"nu doldurmuş (EK-B), sonrasında da "Onaylıyorum" ifadesini seçerek çalışmaya gönüllü olarak katıldıklarını belirtmişlerdir. Çalışmada yer alan tüm form ve ölçekteki maddelerin cevaplanması zorunlu tutulmuştur. Gönüllü olarak katıldığına onay veren katılımcılara sırasıyla "Kişisel Bilgi Formu" (EK-C), Online ve Yüz Yüze Danışmaya Yönelik Tutum Ölçeği, PYAKDÖ ve SDKT uygulanmıştır. Katılımcılara rahatsızlık hissetmeleri durumunda diledikleri zaman çalışmadan ayrılacakları gibi bilgiler araştırmanın başında verilmiştir. Katılımcıların bahsi geçen form ve ölçekleri yanıtlaması yaklaşık 10-15 sürmüştür.

Veri Toplama Araçları

Araştırmada üniversite öğrencilerinin çevrim içi psikolojik danışma tutumlarını tespit etmek için Online ve Yüz Yüze Danışmaya Yönelik Tutum Ölçeği, psikolojik danışmada kendini damgalama düzeylerini ölçmek için PYAKDÖ, kişilik özelliklerini belirlemek amacıyla SDKT araçlarıyla veri toplanmıştır. Ayrıca sosyodemografik bilgileri elde etmek için de araştırmacı tarafından geliştirilmiş olan Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır.

Online ve Yüz Yüze Danışmaya Yönelik Tutum Ölçeği

Rochlen vd. (2004) tarafından geliştirilen ölçek Demirci vd. (2014) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Bireylerin çevrim içi psikolojik danışmaya ve yüz yüze psikolojik danışmaya yönelik tutumlarını karşılaştırmalı bir şekilde değerlendirmeye yönelik geliştirilen ve bireyin kendisi hakkında bilgi vermesi esasına dayalı, üniversite öğrencileri için uygun bir ölçme aracıdır.

Ölçek 6'lı likert tipte, 20 maddeden ve dört alt boyuttan oluşmaktadır. Hem çevrim içi psikolojik danışma tutumunu hem de yüz yüze psikolojik danışma tutumunu ölçmek için birlikte kullanılabilir gibi ayrı ayrı kullanılmasında da sakınca bulunmamaktadır. Online

danışma tutumunun; online danışmanın değeri, online danışmanın rahatsızlığı boyutları, yüz yüze danışma tutumunun ise; yüz yüze danışmanın değeri, yüz yüze danışmanın rahatsızlığı boyutları bulunmaktadır. Ölçek toplam puan vermemekte, boyutlar ayrı ayrı değerlendirilmektedir.

Orijinal ölçeğin çevrim içi psikolojik danışma tutumun açıklayıcı faktör analizi sonucu iki faktörden oluşur. Faktörler 10 maddeye verilen yanıtlardaki varyansın %64.6'sını ve -.52'lik bir faktör korelasyonu açıklamaktadır. Yüz yüze psikolojik danışmaya yönelik tutumun açıklayıcı faktör analizi sonucu iki faktörden oluşmaktadır. Faktörler 10 maddeye verilen yanıtlardaki varyansın %62.2'sini ve -.59'lık bir faktör korelasyonu açıklamaktadır. Online danışmanın değeri alt ölçeği, katılımcıların çevrim içi psikolojik danışmadan nasıl yararlanacaklarına dair algıları da dahil olmak üzere çevrim içi psikolojik danışmanın yararlarına yönelik genel duygularını temsil etmektedir. Online danışmanın rahatsızlığı alt ölçeği, katılımcıların çevrim içi psikolojik danışma hizmetlerini kullanmayla ilgili kolaylıkları ve rahatlıkları ile ilgili duygusal duygularını ve tepkilerini temsil etmektedir. Doğrulayıcı faktör analizinin sonucu (CFA) $\chi^2=265.49$, $p<0.05$, RMSEA=.057, CFI=.96, TLI=.95 ve SRMR=.57. Ölçek, güçlü ve anlamlıdır ($p<.001$). Faktör yükleri ise .52 ile .92 arasında değişmektedir. İç tutarlılık katsayıları .77 ile .90 arasında değişmektedir. Her iki alt ölçekte de 3 haftalık bir süre boyunca yapılan test-tekrar test korelasyonunun değerleri .70 ile .88 arasında bulunmuştur.

Türkçeye uyarlanan ölçeğin, orijinal formun ölçek yapısına uygunluğuna bakmak için yapılan doğrulayıcı faktör analizi sonuçlarına göre uyarlanan ölçeğin iyi uyum gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. Alt boyutların iç tutarlılık katsayıları online danışmanın değeri için .84, online danışmanın rahatsızlığı için .80, yüz yüze danışmanın değeri için .88 ve yüz yüze danışmanın rahatsızlığı için .78 olarak hesaplanmıştır. Düzeltilebilir madde-toplam korelasyonlarının değerleri online danışmanın değeri için .57 ile .70, online danışmanın rahatsızlığı için .50 ile .71, yüz yüze danışmanın değeri için .71 ile .73 ve "yüz yüze danışmanın rahatsızlığı" için .43 ile .68 aralığında bulunmuştur.

Bu araştırma sonucundan elde edilen analizlere göre Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayıları Online ve Yüz Yüze Danışmaya Yönelik Tutum Ölçeği alt boyutları için 0.807-0.865 aralığındadır. Online danışmanın değeri alt boyutunun Cronbach Alfa değeri 0.865; online danışmanın rahatsızlığı alt boyutunun Cronbach Alfa değeri 0.807; yüz yüze danışmanın değeri alt boyutunun Cronbach Alfa değeri 0.857 ve yüz yüze danışmanın rahatsızlığı alt boyutunun Cronbach Alfa değeri 0.826 şeklinde hesaplanmıştır. Elde edilen iç tutarlılık katsayılarına bakıldığında Online ve Yüz Yüze Danışmaya Yönelik Tutum Ölçeği'nin hem orijinal hem de Türkçeye uyarlandığı çalışma olduğu gibi bu araştırma grubunda da güvenilir sonuçlar verdiğinden bahsedilebilir. Ölçeğe ilişkin bazı örnek maddeler (bkz. EK-A1), "Online psikolojik danışma kendimi tanımama yardımcı olacaktır.", "Kişisel bir problemim olsaydı bir psikolojik danışmandan yardım almak son düşüncem olurdu." ve "Bir psikolojik danışman ile randevu almak için çok fazla çaba harcamam gerekeceğini düşünüyorum." şeklindedir.

Sıfatlara Dayalı Kişilik Testi

Ölçek Aslan vd. (2009) tarafından Beş Faktör Kişilik Modeli temel alınarak geliştirilmiştir. Patolojik olmayan bireylerin de kişilik yapılarının ölçülebilmesi amacıyla geliştirilen ölçek, birbirine zıt 40 sıfat çiftinden oluşmaktadır. Toplam madde sayısı 40 olan ölçeğin alt boyutlarının madde sayısı; duygusal dengesizlik alt boyutunun 7, dışa dönüklük alt boyutunun 9, deneyime açıklık alt boyutunun 8, sorumluluk alt boyutunun 7 ve yumuşak başlılık alt boyutunun 9 şeklindedir. Ölçek, üniversite öğrencilerine uygundur.

Maddeler üzerinde yapılan faktör analizinde beş boyutun ölçeğin tümüne ait varyansın %526'sını açıkladığı bulunmuştur. Ölçeğin alt boyutlarının faktör yük değerleri "dışa dönüklük" için .57 ile .79, "yumuşak başlılık" için .78 ile .60, "sorumluluk" için .86 ile .67, "duygusal dengesizlik" için .72 ile .37, "deneyime açıklık" .79 ile .49 olarak hesaplanmıştır. Yine bu alt ölçekler tüm ölçeğin varyansının sırasıyla %23.20, %10.45, %9.15, %5.26, %4.56'ını açıklamaktadır. Uyum geçerliğini sınama için yapılan çalışmalarda Sosyotropi Ölçeği, Çatışmalara Tepki Ölçeği, Negatif-Pozitif Duygu Ölçeği, Sürekli Kaygı

Envanteri'nden yararlanılmıştır. Bu ölçeklerle arasında anlamlı ve orta düzeyde bir yapı ortaya koymaktadır. Ölçeğin tümünün iç tutarlılık katsayısı .73 ile .89 ile değişiklik göstermektedir. Alt boyutlarına bakıldığında en yüksek iç tutarlılık katsayısının .89 olan "dışa dönüklük, en düşük iç tutarlılık katsayısının da .73 olan "duygusal dengesizlik" olduğu görülmektedir. Test- tekrar test sonuçlarına bakıldığında en yüksek ilişkiyi .86 ile "yumuşak başlılık", en düşük ilişkiyi de .68 ile "deneyime açıklık" ortaya koymaktadır.

Bu çalışmada mevcut araştırma grubundan elde edilen verilere bakılarak SDKT'nin Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı tüm boyutlarda 0.714-0.909 arasında bulunmuştur. Tüm boyutlara ayrı ayrı bakılacak olursa duygusal dengesizlik alt boyutunun madde sayısı 7, Cronbach Alfa değeri 0.714; dışa dönüklük alt boyutunun madde sayısı 9, Cronbach Alfa değeri 0.909; deneyime açıklık alt boyutunun madde sayısı 8, Cronbach Alfa değeri 0.780; sorumluluk alt boyutunun madde sayısı 7, Cronbach Alfa değeri 0.852 ve yumuşak başlılık alt boyutunun madde sayısı 9, Cronbach Alfa değeri 0.762'dir. Ölçeğin kendi iç tutarlılık sonuçlarıyla bu çalışmanın elde ettiği değerler benzer sonuçlar vermiştir ve kullanılan ölçme aracının bu çalışmada da güvenilirlik gösterdiği görülmektedir. Ölçme aracında "sakin-sinirli", "dar görüşlü-geniş görüşlü" ve "inatçı-uzlaşmacı" gibi sıfat çiftleri (bkz. EK-A2) yer almaktadır.

Psikolojik Yardım Aramada Kendini Damgalama Ölçeği

Vogel, Wade ve Haake (2006) tarafından profesyonel psikolojik yardım almanın kişinin özsaygısını, kendinden memnuniyetini, kendine güvenini tehdit edeceği algısını doğrudan ölçen bir kendini damgalama ölçeği geliştirmek ve kendini damgalamanın psikolojik yardım arama sürecinde oynadığı rolün incelenmesi amacıyla geliştirilmiş. Acun Kapıkıran ve Kapıkıran (2013) tarafından da Türkçeye uyarlama çalışması yapılmıştır. 5'li likert tipinde, tek faktörlü, 10 maddeden oluşan ölçekten alınan puanların yükselmesi psikolojik yardım aramada kendini damgalamanın yüksek olduğu anlamına gelmektedir.

Orijinal ölçeğin maddelerin tümü .50'den yüksek faktör yüküne ve X^2 (35, N = 470) 105.5, p <.00, karşılaştırmalı uyum indeksi .98, yaklaşık hataların ortalama karekökü .04,

standardize edilmiş hataların ortalama karekökü .04 ile yeterli düzeyde uyum değerlerine sahip olduğu saptanmıştır. Ölçeğin kriter geçerliği için, profesyonel psikolojik yardım aramaya ilişkin tutumlar ile -.53-.63, psikolojik danışma arama ile -.32-.38 arasında korelasyonlar elde edilmiştir. İç tutarlılık katsayısı da .73 olarak hesaplanmıştır.

Uyarlanan açımlayıcı faktör analizi sonuçlarına göre KMO değerinin .63, Bartlett's Testi'nin ise [$\chi^2= 226,126$ $df= 36$ $p<.001$] anlamlı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ölçeğin maddelerinin faktör yükleri 36 ile .68 arasında değişirken faktör yapısını %31.40 açıkladığı bulunmuştur. Karşılaştırmalı uyum indeksi .93, uyum iyiliği indeksi.90 ve Standardize edilmiş hataların ortalama karekökü .07 değerleri ile kabul edilebilirdir. Ancak yaklaşık hataların ortalama karekökü .09 ile istenilen düzeyin altında kalmıştır. Ki kare düşmesi yaratan iki madde ölçekten çıkarıldığında tüm değerler $\chi^2= 39.52$ $df = 26$, $\chi^2/df = 1.52$, uyum iyiliği indeksi .94, standardize edilmiş hataların ortalama karekökü .06, yaklaşık hataların ortalama karekökü .06 ve karşılaştırmalı uyum indeksi .97 uygun bulunmuştur. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .71 olarak bulunmuştur. Ölçeğin düzeltilmiş madde-toplam puan korelasyon katsayısı .68 ile .71 arasında değişmektedir.

PYAKDÖ'nin bu çalışmada yer alan araştırma grubuyla güvenilirlik analizleri yapılmıştır. Tek boyutludur olan ölçekten elde edilen analize göre Cronbach Alfa değeri 0.808'dir. Ölçeğin hem orijinal hem de Türkçeye uygulandığı versiyonunda olduğu bu çalışmada da güvenilirlik gösterdiği saptanmıştır. İlgili ölçme aracında; "Psikolojik yardım için bir terapistle gitseydim kendimi yetersiz hissederdim.", "Bir terapist ile konuşsaydım, kendime olan saygım artardı" ve "Uzman yardımı aramayı seçersem kendimi iyi hissederim." gibi maddeler (EK-A3) yer almaktadır.

Kişisel Bilgi Formu

Araştırmaya katılan katılımcıların sosyodemografik özelliklerine ilişkin bilgiler toplanmaya çalışılmıştır. Bu formda, cinsiyet ve bireyin daha önce psikolojik danışma alıp almadığına ilişkin sorular bulunmaktadır. Ayrıca sorular araştırmacı tarafından hazırlanmıştır.

Verilerin Analizi

Veri analizinde SPSS 26 programı kullanılmıştır. Araştırmacı tarafından eksik ya da hatalı verilerin olup olmadığının kontrolü yapılmıştır. Uç değer olup olmadığı z değerleri ile kontrol edilmiştir. Uç değer için ise z değerleri ile Mahalonobis uzaklıklarına bakılmıştır. Maddelerin z değerleri ± 3.30 aralığının dışında olanlar uç değer olarak değerlendirilir ancak bu aralık dışında bir değer olmadığı için uç değer yoktur. Ölçek puanlarının normalliği ise çarpıklık ve basıklık değerleri ile incelenmiştir. Bu değerler ± 1.5 arasında olduğunda veri dağılımı normaldir. Ölçek puanlarına göre tanımlayıcı istatistikler Tablo 2'de gösterilmiştir.

Tablo 2*Ölçek Puanlarına İlişkin Tanımlayıcı İstatistik Tablosu*

Puan	En Küçük	En Büyük	\bar{X}	ss	Çarpıklık	Basıklık
Online Danışmanın Değeri	5	30	22.46	5.34	-0.593	-0.166
Online Danışmanın Rahatsızlığı	5	30	12.73	5.32	0.826	0.420
Yüz Yüze Danışmanın Değeri	10	30	26.06	4.03	-1.166	0.911
Yüz Yüze Danışmanın Rahatsızlığı	5	30	11.94	5.48	1.004	0.820
Kendini Damgalama	10	46	20.26	6.67	0.683	-0.025
Duygusal Dengesizlik	9	46	27.32	7.07	0.106	-0.172
Dışa Dönüklük	9	63	42.90	11.02	-0.396	-0.206
Deneyime Açıklık	14	56	43.15	7.38	-0.479	0.086
Sorumluluk	7	49	36.45	7.82	-0.700	0.304
Yumuşak Başlılık	17	63	48.73	7.48	-0.446	0.278

Online danışmanın değeri ölçek puanı 5-30 arasında değişirken ortalaması 22.46 ve standart sapması 5.34 olarak elde edilmiş olup online danışmanın rahatsızlığı ise 5-30 arasında değişirken ortalaması 12.73 ve standart sapması 5.32 olarak elde edilmiştir. Yüz yüze danışmanın değeri ölçek puanı 10-30 arasında değişirken ortalaması 26.06 ve standart sapması 4.03 olarak elde edilmiş olup yüz yüze danışmanın rahatsızlığı ise 5-30 arasında değişirken ortalaması 11.94 ve standart sapması 5.48 olarak elde edilmiştir. Kendini damgalama puanları 10-46 arasında değişirken ortalaması 20.26 ve standart sapması 6.67'dir. Duygusal dengesizlik ($X=27.32$, $ss=7.07$) 9-46, dışa dönüklük ($X=42.9$, $ss=11.02$) 9-63, deneyime açıklık ($X=43.15$, $ss=7.38$) 14-56, sorumluluk ($X=36.45$, $ss=7.82$) 7-49 ve yumuşak başlılık ($X=48.73$, $ss=7.48$) alt boyutuna ilişkin puanlar 17-63 arasında değişmektedir. Tüm çarpıklık ile basıklık katsayıları ± 1.5 arasında olduğu için ölçek alt boyutlarına ilişkin dağılımın normal olduğu söylenebilir.

Çoklu regresyon analizinde uç değer için başka bir varsayım Mahalonobis uzaklığıdır. Bu uzaklık $p < .001$ anlamlılık düzeyindeki kritik ki-kare değeri 20.52 olup bu değere göre karşılaştırma yapılmıştır (Tabachnick ve Fidell, 2013). Tüm çoklu doğrusal regresyon analizi için bu kritik değerden yüksek bir Mahalonobis uzaklığı değeri elde edilmemiş olup uç değere de rastlanmamıştır. Veri analizinde demografik değişkenlere ilişkin frekans ve yüzde dağılımı verilmiştir. SDKT alt boyutlarının Online ve Yüz Yüze Danışmaya Yönelik Tutum Ölçeği alt boyutlarının her birine olan etkisi çoklu doğrusal regresyon analizi yöntemi ile psikolojik yardım aramada kendini damgalama ölçek puanının Online ve Yüz Yüze Danışmaya Yönelik Tutum Ölçeği alt boyutlarının her birine olan etkisi ise basit doğrusal regresyon analiz yöntemi ile incelenmiş olup varsayımları test edilmiştir. Gruplara göre karşılaştırmada ise iki grup için sürekli ve normal dağılım gösteren puanların karşılaştırılmasında kullanılan bağımsız gruplar t testi yöntemi kullanılmıştır (Pallant, 2007).

SDKT alt boyutlarının Online ve Yüz Yüze Danışmaya Yönelik Tutum Ölçeği alt boyutlarından online danışmanın değeri alt boyutuna olan etkisinde çoklu doğrusal regresyon analiz yöntemi kullanılmıştır. Çoklu doğrusal regresyon analiz yöntemi için çeşitli

varsayımların sağlanması gerekir. Öncelikle modelde birden fazla sürekli ya da kategorik bağımsız değişken yer alması gerekir. Yordanan (bağımlı) değişken ise normal dağılımalı ve sürekli olması gerekir. Eğer yordayıcı (bağımsız) değişkenler sürekli ise onlar da normal dağılımalıdır. Çoklu doğrusal regresyon için en önemli varsayımlardan biri ise modelde yer alan bağımsız değişkenler arasında çoklu bağlantı problemi olmaması yani başka bir ifade ile bu değişkenler arasında çok yüksek ($r > .90$) ilişki olmaması gerekir (Pallant, 2007). Çoklu bağlantı problemi için VIF ve tolerans değerlerine bakılır. VIF değerleri ise 10'dan küçük ve tolerans değerleri 0.10'dan büyük olduğunda çoklu bağlantı yoktur (Tabachnick ve Fidell, 2013).

Tablo 3

Çoklu Bağlantı Problemi Tablosu

	Tolerans	VIF
Duygusal Dengesizlik	0.824	1.214
Dışa Dönüklük	0.518	1.931
Deneyime Açıklık	0.600	1.667
Sorumluluk	0.720	1.389
Yumuşak Başlılık	0.795	1.258

Çoklu bağlantı problemi tablosuna göre bağımsız değişkenler için tolerans değerleri 0.10'dan büyük ve VIF değeri ise 10'dan küçüktür dolayısıyla çoklu bağlantı problemi yoktur. Tüm yordayıcı değişkenler sürekli olup normal dağılmakta aynı zamanda bağımlı değişken de sürekli ve normal dağılmaktadır. Model için varsayımlar sağlanmıştır.

Ölçek alt boyutlarından elde edilen puanlar arasında ilişki olup olmadığı Pearson korelasyon yöntemi ile incelenmiştir. Bu yöntem için tüm puanların sürekli ve normal dağılım göstermesi gerekir. İstatistiksel analizler $p < .05$ anlamlılık düzeyinde test edilmiştir ve sonuçlar Tablo 4'te verilmiştir.

Tablo 4*Ölçek Alt Boyutları Arasında Pearson Korelasyon Tablosu*

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1. Online Danışmanın Değeri	1									
2. Online Danışmanın Rahatsızlığı	-	1								
3. Yüz Yüze Danışmanın Değeri	0.479**	-	1							
4. Yüz Yüze Danışmanın Rahatsızlığı	-	0.629**	-	1						
5. Kendini Damgalama	-	0.432**	-	0.513**	1					
6. Duygusal Dengesizlik	-0.046	0.143**	0.021	0.188**	0.126**	1				
7. Dışa Dönüklük	0.079	-0.038	0.083	-	-0.114*	-	1			
8. Deneyime Açıklık	0.147**	-0.069	0.174**	-	-	-	0.612**	1		
				0.117**	0.207**	0.225**				

9.Sorumluluk	0.076	-	0.114*	-	-0.080	-	0.493**	0.350**	1	
		0.122**		0.167**		0.252**				
10.Yumuşak	0.156**	-	0.173**	-	-	-	0.271**	0.318**	0.311**	1
Başlılık		0.134**		0.155**	0.187**	0.340**				

**** $p < .01$; * $p < .05$**

Online ve Yüz Yüze Danışmaya Yönelik Tutum Ölçeği alt boyutları, SDKT alt boyutları ve PYAKDÖ puanları normal dağılım gösterdiği ve veri sayısı da ($N > 50$) yeterli olduğu için Pearson korelasyon analizi ile puanlar arasındaki ilişki incelenmiş ve tablo 4'te gösterilmiştir. Online danışmanın değeri alt boyutu ile kendini damgalama puanı arasında negatif yönde ve zayıf düzeyde ilişki elde edilmiştir ($r = -0.307$). Online danışmanın değeri alt boyutu ile SDKT alt boyutları deneyime açıklık ($r = 0.147$) ve yumuşak başlılık ($r = 0.156$) arasında pozitif yönde ve zayıf düzeyde ilişki vardır. Online danışmanın rahatsızlığı alt boyutu ile kendini damgalama puanı arasında pozitif yönde ve orta düzeyde ilişki elde edilmiştir ($r = 0.432$). Online danışmanın rahatsızlığı alt boyutu ile SDKT alt boyutlarından duygusal dengesizlik ($r = 0.143$) arasında pozitif, sorumluluk ($r = -0.122$) ve yumuşak başlılık ($r = -0.134$) arasında negatif yönde ve zayıf düzeyde ilişki vardır. Yüz yüze danışmanın değeri alt boyutu ile kendini damgalama puanı arasında negatif yönde ve orta düzeyde ilişki elde edilmiştir ($r = -0.496$). Yüz yüze danışmanın değeri alt boyutu ile SDKT alt boyutlarından deneyime açıklık ($r = 0.174$), sorumluluk ($r = 0.114$) ve yumuşak başlılık ($r = 0.173$) arasında pozitif yönde ve zayıf düzeyde ilişki vardır. Yüz yüze danışmanın rahatsızlığı alt boyutu ile kendini damgalama puanı arasında pozitif yönde ve orta düzeyde ilişki elde edilmiştir ($r = 0.513$). Yüz yüze danışmanın rahatsızlığı alt boyutu ile SDKT alt boyutlarından dışa dönüklük ($r = -0.159$), deneyime açıklık ($r = -0.117$), sorumluluk ($r = -0.167$) ve yumuşak başlılık ($r = -0.155$) arasında negatif yönde ve zayıf düzeyde ilişki vardır. Ancak yüz yüze danışmanın rahatsızlığı alt boyutu ile SDKT'nin duygusal dengesizlik alt boyutu arasında pozitif yönde ve zayıf düzeyde ilişki vardır ($r = 0.188$). Kendini damgalama puanları ile SDKT alt boyutları

dışa dönüklük ($r=-0.114$), deneyime açıklık ($r=-0.207$) ve yumuşak başlılık ($r=-0.187$) arasında negatif yönde ve zayıf düzeyde ilişki vardır. Ancak kendini damgalama puanları ile SDKT duygusal dengesizlik alt boyutu arasında pozitif yönde ve zayıf düzeyde ilişki vardır ($r=0.126$). Tablo 5'te yer alan değerler incelendiğinde söz konusu verilerin regresyon analizi varsayımlarını karşıladığı görülmüştür.

Bölüm 4

Bulgular, Yorumlar ve Tartışma

Bu bölümde araştırmada gerçekleştirilen analizlerden elde edilen sonuçlar ve bulgular yer almaktadır. Bulgular alt problemler temel alınarak sıralanmıştır. Ayrıca, bulgulara yönelik değerlendirmeler değinilmiş ve tartışılmıştır.

Kişilik Özelliklerinin Çevrim İçi ve Yüz Yüze Psikolojik Danışma Tutumunu Yordamasına İlişkin Bulgular

SDKT alt boyutlarının Online ve Yüz Yüze Danışmaya Yönelik Tutum Ölçeği alt boyutlarından her bir alt boyutuna olan etkisinde çoklu doğrusal regresyon analiz yöntemi kullanılmıştır. Çoklu bağlantı problemi yoktur çünkü yordayıcı değişkenler aynıdır. Bağımlı değişken sürekli ve normal dağılmaktadır. Model için varsayımlar sağlanmıştır.

Tablo 5

Çevrim İçi Psikolojik Danışmanın Değeri İçin Regresyon Tablosu

Bağımsız Değişkenler	B	Standart Hata	β	p
Sabit	14.074	2.548		0.000
Duygusal Dengesizlik	0.014	0.037	0.019	0.703
Dışa Dönüklük	-0.017	0.030	-0.034	0.579
Deneyime Açıklık	0.092	0.041	0.128	0.026
Sorumluluk	0.009	0.036	0.013	0.803
Yumuşak Başlılık	0.090	0.035	0.126	0.011

$F_{(5,494)}=3.686$; $p<0.05$

$R=0.190$; $R^2=0.036$

SDKT alt boyutlarının Online ve Yüz Yüze Danışmaya Yönelik Tutum Ölçeği alt boyutlarından online danışmanın değeri alt boyutuna olan etkisine göre test edilen çoklu doğrusal regresyon modeli istatistiksel olarak anlamlıdır ($F_{(5,494)}=3.686$, $p<.05$). R kare değeri

bağımlı değişkende olan değişkenliğinin ne kadarının bağımsız değişkenler tarafından açıklandığını gösterir (Pallant, 2007). Online danışmanın değeri alt boyutu puanlarında olan değişkenliğin %3.6'sı SDKT alt boyutları ile açıklanır. Deneyime açıklık ($B=0.092$, $t=2.239$, $p<.05$) ve yumuşak başlılık ($B=0.090$, $t=2.553$, $p<.05$) alt boyutu online danışmanın değeri alt boyutunu istatistiksel olarak anlamlı şekilde yordamaktadır. Her iki alt boyutun etkisi pozitif yöndedir. Deneyime açıklık alt boyutu puanlarında 1 birimlik artış öğrencilerin online danışmanın değeri puanlarında 0.092 birimlik artış sağlarken yumuşak başlılık alt boyutu puanlarında olan 1 birimlik artış online danışmanın değeri puanlarında 0.090 birimlik artış sağlar. β değer standartlaştırılmış regresyon katsayısı olup bağımlı değişkene olan etkiye yönelik önem düzeyini gösterir. Dolayısıyla deneyime açıklık en çok etkileyen değişkendir. SDKT duygusal dengesizlik, dışa dönüklük ve sorumluluk alt boyutlarının Online ve Yüz Yüze Danışmaya Yönelik Tutum Ölçeği alt boyutlarından online danışmanın değeri alt boyutuna olan etkisi anlamlı değildir ($p>.05$). Online danışmanın değeri alt boyutu için kurulan regresyon denklemi ise;

$$\text{Online Danışmanın Değeri} = 14.074 + 0.092 * \text{Deneyime açıklık} + 0.090 * \text{Yumuşak başlılık}$$

Tablo 6

Çevrim İçi Psikolojik Danışmanın Rahatsızlığı İçin Regresyon Tablosu

Bağımsız Değişkenler	B	Standart Hata	β	p
Sabit	14.917	2.533		0.000
Duygusal Dengesizlik	0.085	0.037	0.113	0.020
Dışa Dönüklük	0.046	0.030	0.096	0.119
Deneyime Açıklık	-0.030	0.041	-0.042	0.464
Sorumluluk	-0.069	0.035	-0.102	0.049
Yumuşak Başlılık	-0.055	0.035	-0.077	0.121

$F_{(5,494)}=3.934$; $p<0.05$

$R=0.196$; $R^2=0.038$

SDKT alt boyutlarının Online ve Yüz Yüze Danışmaya Yönelik Tutum Ölçeği alt boyutlarından online danışmanın rahatsızlığı alt boyutuna olan etkisine göre test edilen çoklu doğrusal regresyon modeli istatistiksel olarak anlamlıdır ($F_{(5,494)}=3.934$, $p<.05$). Online danışmanın rahatsızlığı alt boyutu puanlarında olan değişkenliğin %3.8'i SDKT alt boyutları ile açıklanır. Duygusal dengesizlik ($B=0.085$, $t=2.326$, $p<.05$) ve sorumluluk ($B=-0.069$, $t=-1.963$, $p<.05$) alt boyutu online danışmanın rahatsızlığı alt boyutunu istatistiksel olarak anlamlı şekilde yordamaktadır. Duygusal dengesizlik pozitif yönde, sorumluluk ise negatif yönde etkilemektedir. Duygusal dengesizlik alt boyutu puanlarında 1 birimlik artış öğrencilerin online danışmanın rahatsızlığı puanlarında 0.085 birimlik artış sağla. Sorumluluk alt boyutu puanlarında olan 1 birimlik artış online danışmanın rahatsızlığı puanlarında 0.069 birimlik düşüşe neden olur. B katsayına göre duygusal dengesizlik en çok etkileyen değişkendir. SDKT dışa dönüklük, deneyime açıklık ve yumuşak başlılık alt boyutlarının Online ve Yüz Yüze Danışmaya Yönelik Tutum Ölçeği alt boyutlarından online danışmanın rahatsızlığı alt boyutuna olan etkisi anlamlı değildir ($p>.05$). Online danışmanın rahatsızlığı alt boyutu için kurulan regresyon denklemi ise;

$$\text{Online Danışmanın Rahatsızlığı} = 14.917 + 0.085 * \text{Duygusal dengesizlik} - 0.069 * \text{Sorumluluk}$$

Tablo 7

Yüz Yüze Psikolojik Danışmanın Değeri İçin Regresyon Tablosu

Bağımsız Değişkenler	B	Standart Hata	β	p
Sabit	16.204	1.897		0.000
Duygusal Dengesizlik	0.062	0.027	0.109	0.024
Dışa Dönüklük	-0.019	0.022	-0.052	0.392
Deneyime Açıklık	0.087	0.031	0.159	0.005
Sorumluluk	0.033	0.026	0.063	0.218
Yumuşak Başlılık	0.083	0.026	0.154	0.002

$F_{(5,494)}=6.271$;
 $p<0.001$
 $R=0.244$; $R^2=0.06$

SDKT alt boyutlarının Online ve Yüz Yüze Danışmaya Yönelik Tutum Ölçeği alt boyutlarından yüz yüze danışmanın değeri alt boyutuna olan etkisine göre test edilen çoklu doğrusal regresyon modeli istatistiksel olarak anlamlıdır ($F_{(5,494)}=6.271$, $p<.05$). Yüz yüze danışmanın değeri alt boyutu puanlarında olan değişkenliğin %6'sı SDKT alt boyutları ile açıklanır. Duygusal dengesizlik ($B=0.062$, $t=2.258$, $p<.05$), deneyime açıklık ($B=0.087$, $t=2.828$, $p<.05$) ve yumuşak başlılık ($B=0.083$, $t=3.151$, $p<.05$) alt boyutu yüz yüze danışmanın değeri alt boyutunu istatistiksel olarak anlamlı şekilde yordamaktadır. Tüm alt boyutların etkisi pozitif yöndedir. Duygusal dengesizlik, deneyime açıklık ve yumuşak başlılık alt boyutlarının her birinde 1 birimlik artış olduğunda öğrencilerin yüz yüze danışmanın değeri puanlarında sırasıyla 0.062, 0.087 ve 0.083 birimlik artış olur. β değerleri incelendiğinde deneyime açıklık en çok etkileyen değişkendir. SDKT dışa dönüklük ve sorumluluk alt boyutlarının Online ve Yüz Yüze Danışmaya Yönelik Tutum Ölçeği alt boyutlarından yüz yüze danışmanın değeri alt boyutuna olan etkisi anlamlı değildir ($p>.05$). Yüz yüze danışmanın değeri alt boyutu için kurulan regresyon denklemi ise;

$$\text{Yüz Yüze Danışmanın Değeri} = 16.204 + 0.062 * \text{Duygusal dengesizlik} + 0.087 * \text{Deneyime açıklık} + 0.083 * \text{Yumuşak başlılık}$$

Tablo 8

Yüz Yüze Psikolojik Danışmanın Rahatsızlığı İçin Regresyon Tablosu

Bağımsız Değişkenler	B	Standart Hata	β	p
Sabit	15.295	2.582		0.000
Duygusal Dengesizlik	0.096	0.037	0.123	0.011
Dışa Dönüklük	-0.028	0.030	-0.056	0.358
Deneyime Açıklık	-0.002	0.042	-0.003	0.959
Sorumluluk	-0.060	0.036	-0.085	0.099
Yumuşak Başlılık	-0.051	0.036	-0.070	0.152

$F_{(5,494)}=6.023$;
 $p<0.001$
 $R=0.240$; $R^2=0.057$

SDKT alt boyutlarının Online ve Yüz Yüze Danışmaya Yönelik Tutum Ölçeği alt boyutlarından yüz yüze danışmanın rahatsızlığı alt boyutuna olan etkisine göre test edilen çoklu doğrusal regresyon modeli istatistiksel olarak anlamlıdır ($F_{(5,494)}=6.023, p<.05$). Yüz yüze danışmanın rahatsızlığı alt boyutu puanlarında olan değişkenliğin %5.7'si SDKT alt boyutları ile açıklanır. Duygusal dengesizlik alt boyutu yüz yüze danışmanın rahatsızlığı alt boyutunu istatistiksel olarak anlamlı şekilde ve pozitif yönde yordamaktadır ($B=0.096, t=2.566, p<.05$). Duygusal dengesizlik alt boyutu puanlarında 1 birimlik artış olduğunda öğrencilerin yüz yüze danışmanın rahatsızlığı puanlarında 0.096 birimlik artış olur. SDKT dışı dönüklük, deneyime açıklık, sorumluluk ve yumuşak başlılık alt boyutlarının Online ve Yüz Yüze Danışmaya Yönelik Tutum Ölçeği alt boyutlarından yüz yüze danışmanın rahatsızlığı alt boyutuna olan etkisi anlamlı değildir ($p>.05$). Yüz yüze danışmanın rahatsızlığı alt boyutu için kurulan regresyon denklemi ise;

$$\text{Yüz Yüze Danışmanın Rahatsızlığı}=15.295+0.096*\text{Duygusal dengesizlik}$$

Kendini Damgalamanın Çevrim İçi ve Yüz Yüze Psikolojik Danışma Tutumunu Yordamasına İlişkin Bulgular

Psikolojik yardım aramada kendini damgalama puanlarının Online ve Yüz Yüze Danışmaya Yönelik Tutum Ölçeği alt boyutlarından her birine olan etkisi basit doğrusal regresyon yöntemi ile analiz edilmiştir. Bu yöntem için tek bir bağımsız (yordayıcı) değişken vardır. Hem yordanan hem de yordayıcı değişkenler normal dağılması gerekir (Pallant, 2007).

Tablo 9

Çevrim İçi Psikolojik Danışmanın Değeri İçin Basit Doğrusal Regresyon Tablosu

Bağımsız Değişkenler	B	Standart Hata	β	p
Sabit	27.443	0.728		0.000
Kendini Damgalama	-0.246	0.034	-0.307	0.000

$F_{(1.498)}=51.881$;
 $p<0.001$
 $R=0.307$; $R^2=0.094$

Psikolojik yardım aramada kendini damgalama puanlarının Online ve Yüz Yüze Danışmaya Yönelik Tutum Ölçeği alt boyutlarından online danışmanın değeri alt boyutuna olan etkisine göre test edilen basit doğrusal regresyon modeli istatistiksel olarak anlamlıdır ($F_{(1.494)}=51.881$, $p<.05$). Online danışmanın değeri alt boyutu puanlarında olan değişkenliğin %9.4'ü psikolojik yardım aramada kendini damgalama puanları ile açıklanır. Kendini damgalama puanı online danışmanın değeri alt boyutunu istatistiksel olarak anlamlı şekilde ve negatif yönde yordamaktadır ($B=-0.246$, $t=-7.203$, $p<.05$). Kendini damgalama puanlarında 1 birimlik artış olduğunda öğrencilerin online danışmanın değeri puanlarında 0.246 birimlik düşüş olur. Online danışmanın değeri alt boyutu için kurulan regresyon denklemi ise;

$$\text{Online Danışmanın Değeri}=27.443-0.246*\text{Kendini Damgalama}$$

Tablo 10

Çevrim İçi Psikolojik Danışmanın Rahatsızlığı İçin Basit Doğrusal Regresyon Tablosu

Bağımsız Değişkenler	B	Standart Hata	β	p
Sabit	5.755	0.687		0.000
Kendini Damgalama	0.344	0.032	0.432	0.000

$F_{(1.498)}=114.26$;
 $p<0.001$
 $R=0.432$; $R^2=0.187$

Psikolojik yardım aramada kendini damgalama puanlarının Online ve Yüz Yüze Danışmaya Yönelik Tutum Ölçeği alt boyutlarından online danışmanın rahatsızlığı alt boyutuna olan etkisine göre test edilen basit doğrusal regresyon modeli istatistiksel olarak anlamlıdır ($F_{(1.498)}= 114.26$, $p<.05$). Online danışmanın rahatsızlığı alt boyutu puanlarında olan değişkenliğin %18.7'si psikolojik yardım aramada kendini damgalama puanları ile

açıklanır. Kendini damgalama puanı online danışmanın rahatsızlığı alt boyutunu istatistiksel olarak anlamlı şekilde ve pozitif yönde yordamaktadır ($B=0.344$, $t=10.689$, $p<.05$). Kendini damgalama puanlarında 1 birimlik artış olduğunda öğrencilerin online danışmanın rahatsızlığı puanlarında 0.344 birimlik artış olur. Online danışmanın rahatsızlığı alt boyutu için kurulan regresyon denklemi ise;

$$\text{Online Danışmanın Rahatsızlığı}=5.755+0.344*\text{Kendini Damgalama}$$

Tablo 11

Yüz Yüze Psikolojik Danışmanın Değeri İçin Basit Doğrusal Regresyon Tablosu

Bağımsız Değişkenler	B	Standart Hata	β	p
Sabit	32.124	0.501		0.000
Kendini Damgalama	-0.299	0.023	-0.496	0.000

$F_{(1.498)}=162.114$; $p<0.001$
 $R=0.496$; $R^2=0.246$

Psikolojik yardım aramada kendini damgalama puanlarının Online ve Yüz Yüze Danışmaya Yönelik Tutum Ölçeği alt boyutlarından yüz yüze danışmanın değeri alt boyutuna olan etkisine göre test edilen basit doğrusal regresyon modeli istatistiksel olarak anlamlıdır ($F_{(1.498)}=162.114$, $p<.05$). Yüz yüze danışmanın değeri alt boyutu puanlarında olan değişkenliğin %24.6'sı psikolojik yardım aramada kendini damgalama puanları ile açıklanır. Kendini damgalama puanı yüz yüze danışmanın değeri alt boyutunu istatistiksel olarak anlamlı şekilde ve negatif yönde yordamaktadır ($B=-0.299$, $t=-12.732$, $p<.05$). Kendini damgalama puanlarında 1 birimlik artış olduğunda öğrencilerin yüz yüze danışmanın değeri puanlarında 0.299 birimlik düşüş olur. Yüz yüze danışmanın değeri alt boyutu için kurulan regresyon denklemi ise;

$$\text{Yüz Yüze Danışmanın Değeri}=32.124-0.299*\text{Kendini Damgalama}$$

Tablo 12

Yüz Yüze Psikolojik Danışmanın Rahatsızlığı İçin Basit Doğrusal Regresyon Tablosu

Bağımsız Değişkenler	B	Standart Hata	β	p
Sabit	3.411	0.673		0.000
Kendini Damgalama	0.421	0.032	0.513	0.000

$F_{(1,498)}=177.86;$
 $p<0.001$
 $R=0.513; R^2=0.263$

Psikolojik yardım aramada kendini damgalama puanlarının Online ve Yüz Yüze Danışmaya Yönelik Tutum Ölçeği alt boyutlarından yüz yüze danışmanın rahatsızlığı alt boyutuna olan etkisine göre test edilen basit doğrusal regresyon modeli istatistiksel olarak anlamlıdır ($F_{(1,498)}=177.86, p<.05$). Yüz yüze danışmanın rahatsızlığı alt boyutu puanlarında olan değişkenliğin %26.3'ü psikolojik yardım aramada kendini damgalama puanları ile açıklanır. Kendini damgalama puanı yüz yüze danışmanın rahatsızlığı alt boyutunu istatistiksel olarak anlamlı şekilde ve pozitif yönde yordamaktadır ($B=0.421, t=13.336, p<.05$). Kendini damgalama puanlarında 1 birimlik artış olduğunda öğrencilerin yüz yüze danışmanın rahatsızlığı puanlarında 0.421 birimlik artış olur. Yüz yüze danışmanın rahatsızlığı alt boyutu için kurulan regresyon denklemi ise;

$$\text{Yüz Yüze Danışmanın Rahatsızlığı} = 3.411 + 0.421 * \text{Kendini Damgalama}$$

Cinsiyete Göre Çevrim İçi ve Yüz Yüze Psikolojik Danışmaya Yönelik Tutuma İlişkin Bulgular

Öğrencilerin cinsiyetine göre Online ve Yüz Yüze Danışmaya Yönelik Tutum Ölçeği alt boyutlarına ilişkin puanlar arasında fark olup olmadığı bağımsız gruplar t testi ile analiz edilmiştir. Bu yöntem iki grupta sürekli ve normal dağılım gösteren puanların karşılaştırılmasında kullanılır.

Tablo 13

Cinsiyete Göre Çevrim İçi ve Yüz Yüze Psikolojik Danışma Tutumu Bağımsız Gruplar T Testi Tablosu

Ölçekler	Grup	N	Ortalama	ss	sd	p
Online Danışmanın Değeri	Erkek	12 0	21.43	5.83	498	0.015 *
	Kadın	38 0	22.79	5.14		
Online Danışmanın Rahatsızlığı	Erkek	12 0	15.01	6.18	498	0.000 *
	Kadın	38 0	12.01	4.80		
Yüz Yüze Danışmanın Değeri	Erkek	12 0	24.28	4.37	498	0.000 *
	Kadın	38 0	26.63	3.75		
Yüz Yüze Danışmanın Rahatsızlığı	Erkek	12 0	13.94	6.15	498	0.000 *
	Kadın	38 0	11.31	5.09		

***p<.05**

Öğrencilerin cinsiyetine göre Online ve Yüz Yüze Danışmaya Yönelik Tutum Ölçeği online danışmanın değeri ($t_{(498)}=-2.432$, $p<.05$), online danışmanın rahatsızlığı ($t_{(498)}=5.548$, $p<.05$), yüz yüze danışmanın değeri ($t_{(498)}=-5.759$, $p<.05$) ve yüz yüze danışmanın rahatsızlığı ($t_{(498)}=4.689$, $p<.05$) puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark elde edilmiştir. Buna göre kadınların erkeklere göre online ve yüz yüze danışmanın değeri alt boyutlarına ilişkin puan ortalaması erkeklerin ise kadınlara göre online ve yüz yüze danışmanın rahatsızlığı puan ortalaması daha yüksektir.

Psikolojik Danışma Alma Durumuna Göre Çevrim İçi ve Yüz Yüze Psikolojik Danışmaya Yönelik Tutum Puanlarına İlişkin Bulgular

Öğrencilerin psikolojik danışma alma durumuna göre Online ve Yüz Yüze Danışmaya Yönelik Tutum Ölçeği alt boyutlarına ilişkin puanlar arasında fark olup olmadığı bağımsız gruplar t testi ile analiz edilmiştir. Bu yöntem iki grupta sürekli ve normal dağılım gösteren puanların karşılaştırılmasında kullanılır.

Tablo 14

Psikolojik Danışma Alma Durumuna Göre Çevrim İçi ve Yüz Yüze Psikolojik Danışma Tutumu Bağımsız Gruplar T Testi Tablosu

Ölçekler	Grup	N	Ortalama	ss	sd	p
Online Danışmanın Değeri	Evet	148	23.05	5.71	498	0.112
	Hayır	352	22.22	5.16		
Online Danışmanın Rahatsızlığı	Evet	148	11.86	5.34	498	0.018*
	Hayır	352	13.09	5.27		
Yüz Yüze Danışmanın Değeri	Evet	148	27.11	3.33	498	0.000*
	Hayır	352	25.63	4.21		
Yüz Yüze Danışmanın Rahatsızlığı	Evet	148	10.36	4.83	498	0.000*
	Hayır	352	12.61	5.60		

***p<.05**

Öğrencilerin psikolojik danışma alma durumuna göre Online ve Yüz Yüze Danışmaya Yönelik Tutum Ölçeği online danışmanın rahatsızlığı ($t_{(498)}=-2.365$, $p<.05$), yüz yüze danışmanın değeri ($t_{(498)}=3.809$, $p<.05$) ve yüz yüze danışmanın rahatsızlığı ($t_{(498)}=-4.26$, $p<.05$) puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark elde edilmiştir. Buna göre psikolojik danışma almayanların online ve yüz yüze danışmanın rahatsızlığı alt boyutlarına ilişkin puan ortalaması psikolojik danışma alanlara göre psikolojik danışma alanların ise yüz yüze danışmanın değeri puan ortalaması psikolojik danışma almayanlara göre daha yüksektir. Öğrencilerin psikolojik danışma alma durumuna göre Online ve Yüz Yüze Danışmaya Yönelik Tutum Ölçeği online danışmanın değeri alt boyutu puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark yoktur ($t_{(498)}=1.591$, $p>.05$). Psikolojik danışma alan ve almayan öğrencilerin online danışmanın değeri puan ortalaması benzerdir.

Tartışma

Bu bölümde araştırma bulguları ilgili literatür çerçevesinde tartışılmıştır. Sırasıyla öncelikle çevrim içi ve yüz yüze psikolojik danışmanın yordayıcılığı incelenen kişilik özellikleri ve kendini damgalama ile ilgili elde edilen bulgulara, sonrasında ise sosyodemografik değişkenlerle ilgili elde edilen bulgulara ilişkin tartışmaya yer verilmiştir.

Kişilik Özelliklerinin Çevrim İçi ve Yüz Yüze Psikolojik Danışma Tutumunu Yordamasına İlişkin Tartışma

Araştırmada, üniversite öğrencilerinin kişilik özelliklerinin yüz yüze ve çevrim içi psikolojik danışma tutumunu nasıl etkilediği incelenmiştir. Elde edilen bulgulara göre, kişilik özellikleri yüz yüze ve çevrim içi psikolojik danışma tutumunu anlamlı bir şekilde yordamaktadır. Aşağıda, her bir tutum doğrultusunda kişilik özelliklerine ait boyutlar tartışılmıştır.

Çevrim içi psikolojik danışmanın değeri ile ilgili bulgulara bakıldığında deneyime açıklık ve yumuşak başlılık boyutlarının çevrim içi psikolojik danışmaya verilen değeri anlamlı ve pozitif olarak yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Deneyime açıklık ve yumuşak başlılık boyutları arttıkça, çevrim içi psikolojik danışmaya verilen değer de artmaktadır. Deneyime açıklık; bireylerin yeni deneyimlere açık olma, farklı perspektifleri anlama ve değişime uyum sağlama yeteneği olarak açıklanmaktadır (Doğan, 2013). Bu sebeple deneyime açık olan kişilerin, çevrim içi psikolojik danışmayı tercih ederken yeni teknolojilere ve iletişim yöntemlerine daha açık olabilecekleri düşünülmektedir. Deneyime açıklığın çevrim içi psikolojik danışma tutum ve niyetiyle pozitif bir ilişkisi olduğu önceki araştırmalarla da desteklenmektedir (Joyce, 2012; Bassiouny vd., 2014). Bu kişilerin, görece daha yeni bir hizmet olan çevrim içi psikolojik danışma hizmetine dair olumlu tutumlar sergilemelerinde, yeniliğe açık ve meraklı kişiliklerinin (Goldberg, 1993) etkisinin olabileceği yorumunda bulunulabilir. Yumuşak başlılık boyutu ise bireylerin uyumlu, anlayışlı ve hoşgörülü bir tutum sergileme eğilimini ifade etmektedir (Kaleli ve Yalçın, 2021). Yumuşak başlılık faktörünün

çevrim içi psikolojik danışma tutumunu etkilediği ve bu kişilik özelliğine sahip bireylerin çevrim içi psikolojik danışmaya değer verdikleri saptanmıştır. Ancak literatürde, çevrim içi psikolojik danışmayı tercih edenlerin yumuşak başlılık puanlarının düşük olduğuna dair bulgular da bulunmaktadır (Klein ve Cook, 2010). Yumuşak başlılık puanları düşük olan bireylerin, insan ilişkilerinde başarıya ulaşma olasılıklarının düşük olması ve diğer kişilerle uyumsuzluklar yaşamaları (Şahin, 2017) sebebiyle, çevrim içi psikolojik danışmayı tercih etmeleri mantıklı görülmektedir. Daha açık bir ifadeyle, çevrim içi platformların araya girmesi sayesinde kurulan mesafeli iletişim, yumuşak başlılığı düşük kişilere kendilerini daha rahat hissettirebilir.

Çevrim içi psikolojik danışmanın rahatsızlığı ile ilgili bulgulara bakıldığında, duygusal dengesizlik boyutu çevrim içi psikolojik danışmadan duyulan rahatsızlığı anlamlı ve pozitif yönde, sorumluluk boyutu ise çevrim içi psikolojik danışmadan duyulan rahatsızlığı anlamlı ancak negatif yönde yordamaktadır. Duygusal dengesizlik boyutu; duygusal dalgalanmaları yoğun, ani duygu değişiklikleri yaşayan veya duygusal düzenlemelerde zorluk çeken bireyleri tanımlamaktadır (Costa ve McCrae, 1992). Bu durum, duygusal dengesizliğin çevrim içi psikolojik danışmayı tercih etme konusunda bir engel teşkil edebileceğini düşündürmektedir. Çünkü bu kişiler, duygusal iniş çıkışlar yaşayıp duygusal tepkilerini kontrol etmekte zorluk çekebilmektedir. Sorumluluk boyutunda ise sorumluluk azaldıkça, çevrim içi psikolojik danışmadan duyulan rahatsızlık artmaktadır. Sorumluluk; disiplin, özdenetim, organizasyon ve düzen gibi davranışları ifade etmektedir (Costa ve McCrae, 1992). Bu sebeple psikolojik danışmanın yüz yüze kıyasla çevrim içi yapılmasının beraberinde getirdiği konfor, kişide sorumluluğun azaldığını düşündürerek çevrim içi psikolojik danışma sürecinde rahatsızlık hissi yaratabilir. Bireylerin çevrim içi psikolojik danışmada kendilerini daha az sorumlu hissedip bu yönetime karşı rahatsızlık duymaları olasıdır. Farklı olarak sorumluluk boyutunu, çevrim içi psikolojik danışma tutumuyla ilişkilendirmeyen çalışmalar da bulunmaktadır (Klein ve Cook, 2010).

Yüz yüze psikolojik danışmanın değeri ile ilgili bulgulara bakıldığında, duygusal dengesizlik, yumuşak başlılık ve deneyime açıklık boyutlarının her biri yüz yüze psikolojik danışmaya verilen değeri anlamlı ve pozitif yönde yordamaktadır. Duygusal dengesizlik arttıkça yüz yüze psikolojik danışmaya verilen değer de artmaktadır. Elde edilen bulgulara da paralel olarak Klein ve Cook (2010) da çalışmasında, duygusal dengesizliği yüksek kişilerin, yüz yüze psikolojik danışmayı değerli bulduklarını ve bu yöntemi tercih ettiklerini belirtmektedir. Duygusal dengesizlik boyutu, kişinin psikolojik sıkıntı yaşama eğilimini temsil etmektedir (Costa ve McCrae, 1992). Bu sebeple stres, kendine acıma, içine kapanıklık ve aşırı duygusallık gibi zorluklarla (Goldberg, 1981; Akt. Feist ve Feist, 2008) başa çıkmak için profesyonel bir psikolojik yardım arayışı içinde oldukları yorumunda bulunulabilir. Yumuşak başlılık boyutu puanları daha fazla olan kişilerin yüz yüze psikolojik danışmaya daha çok değer verdiği tespit edilmiştir. Yüz yüze psikolojik danışma, bireyler arasında güven, anlayış ve duygusal destek sağlayabilecek bir ortam sunmasıyla ilişkilendirilebilir. . Yumuşak başlılık puanları yüksek olanlar, diğerlerine güvenen ve kabul edici yapıları sayesinde uyumlu kişilerdir (Goldberg, 1981; Akt. Feist ve Feist, 2008). Araştırmacılar, bunun beklenen bir sonuç olduğunu ve yumuşak başlılık puanları yüksek olanların genel psikolojik yardım aramaya dair tutumlarının da olumlu olduğu bulgularına ulaşmıştır (Atik ve Yalçın, 2011; Yelpaze, 2016). Deneyime açıklık boyutuna ilişkin elde edilen sonuçlara göre, deneyime açık bireylerin yüz yüze psikolojik danışmaya verdikleri değer daha fazladır. Araştırmalar doğrultusunda da benzer şekilde deneyime açık bireylerin yüz yüze psikolojik danışmaya yönelik tutumlarının da pozitif olduğu gözlemlenmiştir (Bassiouny vd., 2014). Yeni yaşantı ve çeşitliliği seven bu kişilerin, kendileri için farklı bir deneyim olacak psikolojik danışmayı deneyimlemeyi tercih etmeleri mümkün görünmektedir (Çetinkaya Yıldız ve Gençtanırım Kurt, 2020). Bu sebeple deneyime açıklık puanları yüksek olan kişilerin hem yüz yüze hem de çevrim içi psikolojik danışmayı değerli bulması, normal bir durum olarak kabul edilmektedir. Benzer şekilde, bireylerin genel psikolojik yardım arama tutumları da deneyime açıklık faktörü ile ilişkilidir (Atik ve Yalçın, 2011; Kakhnovets, 2011).

Yüz yüze psikolojik danışmanın rahatsızlığı ile ilgili bulgulara bakıldığında, yalnızca duygusal dengesizlik boyutunun yüz yüze psikolojik danışmadan duyulan rahatsızlığı anlamlı ve pozitif yönde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Duygusal dengesizlik arttıkça, yüz yüze psikolojik danışmadan duyulan rahatsızlık da artmaktadır. Bu sonuç kendi içinde çelişki göstermektedir. Duygusal dengesizlik yaşayan kişilerin hem yüz yüze hem çevrim içi psikolojik danışmadan rahatsızlık duyduğu ancak yüz yüze psikolojik danışmaya da değer verdikleri belirtilmektedir. Duygusal dengesizlik, duygusal dalgalanmaların sık yaşandığı ve duygusal dengeyi sürdürmede zorluk yaşandığı durumunu ifade etmektedir (Costa ve McCrae, 1992). Bu durum, duygusal dengesizliği yüksek olan bireylerin psikolojik danışmada duygusal destek almalarını veya psikolojik danışmanla etkileşime girmelerini zorlaştırabileceğini düşündürmektedir. Bu bireyler, kendilerini istikrarsız hissedebilir, duygusal iniş çıkışlar yaşayabilir ve duygusal tepkilerini kontrol etmede zorluklar çekebilmektedir. Elde edilen sonuçlarda çelişki durumun, duygusal dengesizlik boyutunun doğası gereği olduğu yorumunda bulunulabilir.

Araştırmada dışa dönüklük boyutuyla ilgili bulgulara rastlanmamıştır. Dışa dönüklük boyutu, çevrim içi veya yüz yüze psikolojik danışma tutumuyla ilişkilendirilmemiştir. Benzer şekilde, dışa dönüklük faktörünün çevrim içi veya yüz yüze psikolojik danışma yöntemlerinin seçiminde etkili olmadığına ilişkin çalışmalar da mevcuttur (Joyce, 2012; Kofmehl, 2017). Ancak bazı çalışmalarda çevrim içi psikolojik danışmayı tercih edenlerin dışa dönüklük puanlarının düşük olduğuna dair bulgular bulunmaktadır (Alias vd., 2019; Klein ve Cook, 2010). Dışa dönüklük ile çevrim içi veya yüz yüze psikolojik danışma tutumu arasındaki ilişkiye yönelik başka araştırmalara rastlanmamış olsa da içe dönüklüğün kendini açmayı etkileyen faktörlerden biri olduğu bilinmektedir (Dickson ve Hargie, 2004; Akt. Çitil Gürel, 2015). Özellikle içe dönük kişilik özelliklerine sahip bireyler için çevrim içi psikolojik danışmanın tercih edilebilir bir seçenek olduğu ifade edilmektedir (Zeren, 2015). Ayrıca, dışa dönüklüğün her iki cinsiyetin (Atik ve Yalçın, 2011) ve sadece kadınların (Kakhnovets, 2011) psikolojik yardım arama tutumunu olumlu yönde etkilediği çalışmalara da

rastlanmaktadır. Bu durum, ie dönük kişilik özelliklerine sahip bireyler için çevrim içi psikolojik danışmanın tercih edilebilir bir seçenek olduğunu göstermektedir. Ayrıca, dışa dönüklüğün genel psikolojik yardım arama tutumunu olumlu yönde etkilediği çalışmalara da rastlanmaktadır.

Kendini Damgalamanın evrim İçi ve Yüz Yüze Psikolojik Danışma Tutumunu Yordamasına İlişkin Tartışma

Araştırmada, niversite ğrencilerinin kendini damgalama düzeylerinin yüz yüze ve çevrim içi psikolojik danışma tutumunu yordayıcılığı incelenmiştir. Elde edilen bulgulara göre, kendini damgalama yüz yüze ve çevrim içi psikolojik danışma tutumunu anlamlı bir Şekilde yordamaktadır. Aşağıda, her bir tutum doğrultusunda kendini damgalama sonuçları tartışılmıştır.

evrim içi psikolojik danışmanın değeri ile ilgili bulgulara göre, kendini damgalama düzeyi çevrim içi psikolojik danışmaya verilen değeri anlamlı Şekilde ve negatif yönde yordamaktadır. Ulaşılan sonuçlara göre, kendini damgalama düzeyi azalırken çevrim içi psikolojik danışmaya verilen değerin arttığı görülmektedir. evrim içi psikolojik danışma; erişim kolaylığı, düşük maliyet, rahatlık, güven, anonimlik ve sosyal damgalamanın önlenmesi gibi avantajlara sahiptir (Andersson, 2010; Teh vd., 2014). Ancak, kendini damgalayan bireylerin çevrim içi psikolojik danışmaya daha az değer vermesinin farklı sebepleri olabileceği düşünülmektedir. Örneğin, evrim içi psikolojik danışmanın gizlilik ve mahremiyet konularında yeterli olmadığı ve kişisel bilgilerin ifşa olacağı endişesi bunlardan biri olabilir (Coursol vd., 2003). Psikolojik yardım alma tutumu ve niyetiyle ilgili yapılan çalışmalarda, tedavi korkularıyla psikolojik danışma arasında negatif bir ilişki olduğu ortaya çıkmıştır (Topkaya ve Kağnıcı, 2012; Zhang ve Hao, 2019). Bireyler, tedavi korkuları nedeniyle psikolojik yardımdan kaçınabilir veya rahatsızlık hissedebilirler. Toplumsal damgalamanın da bireylerin psikolojik yardım arama konusunda çekingen davranmalarına ve bu durumun çevrim içi psikolojik danışma tutumunu olumsuz etkilemesine neden olduğu görülmektedir (Corrigan, 2004). Bu nedenle, çevrim içi psikolojik danışma hizmetleri, yüz

yüze psikolojik danışma imkânı bulamayan ve damgalanma endişesi taşıyan kişiler için önemli bir destek kaynağı olarak görülmektedir (Ballesteros ve Hilliard, 2016). Çevrim içi psikolojik danışma, kendini damgalayan bireylere daha rahat ve güvenli bir ortamda destek sağlayabilir ve psikolojik yardım alma eğilimlerini artırabilir. Ancak, gizlilik ve mahremiyet konularının önemi göz ardı edilmemeli ve danışanların bu konulardaki endişeleri dikkate alınmalıdır.

Çevrim içi psikolojik danışmanın rahatsızlığı ile ilgili bulgulara göre, kendini damgalama düzeyi çevrim içi psikolojik danışmadan duyulan rahatsızlığı anlamlı ve pozitif yönde yordamaktadır. Kendini damgalama düzeyi arttıkça, çevrim içi psikolojik danışmadan duyulan rahatsızlık da artmaktadır. Başka bir deyişle, kendini damgalayan kişilerin çevrim içi psikolojik danışmaya karşı daha olumsuz tutumlar sergiledikleri görülmektedir. Ancak çevrim içi psikolojik danışma, güvenli bir ortam ve mahremiyet sunma potansiyeline sahiptir (Young, 2005; Joyce, 2012). Araştırmalara göre anonimlik, çevrim içi psikolojik danışmayı tercih edenler için önemli bir faktördür (Young, 2005; Erdem ve Özdemir, 2020). Çevrim içi psikolojik danışmanın kendini damgalayanlar için avantajlı yönleri olsa da bu avantajlar yeterli bulunmamış olacak ki kendini damgalayan kişilerin çevrim içi psikolojik danışmadan rahatsızlık duymalarını engelleyememiştir.

Yüz yüze psikolojik danışmanın değeri ile ilgili bulgulara göre, kendini damgalama düzeyi yüz yüze psikolojik danışmaya verilen değeri anlamlı şekilde ve negatif yönde yordamaktadır. Kendini damgalama düzeyi azaldıkça, yüz yüze psikolojik danışmaya verilen değer artmaktadır. Yüz yüze psikolojik danışma, danışan ve psikolojik danışman arasında doğrudan, kişisel bir bağlantı ve güven oluşturma potansiyeli sunmaktadır (Chen vd., 2022). Yüz yüze iletişim sayesinde danışanlar kendilerini rahat hisseder ve iç dünyalarını daha açık bir şekilde ifade edebilir. Beden dilinin ve yüz ifadelerinin kullanılması, psikolojik danışmanların danışanların duygusal durumlarını ve ihtiyaçlarını daha iyi anlamalarını sağlar. Bu da psikolojik danışmanların daha etkili bir şekilde destek sağlamalarını ve danışanların sorunlarına çözüm bulmalarını kolaylaştırmaktadır (Gladding,

2018). Ek olarak, kendini damgalayan bireylerin, toplum normlarına uyum sağlamak ve psikolojik yardım arama konusunda olumsuz tutumlar geliştirmek gibi bir eğilimleri olabilir. Kendini damgalayan kişilerin, sorunları için çevrim içi psikolojik yardım aramasının geleneksel psikolojik yardım hizmetlerinden daha istekli olduğuna dair araştırmalar olmasına rağmen (Joyce, 2012), bu araştırmada kendini damgalamanın çevrim içi ve yüz yüze psikolojik danışma tutumları yordaması açısından bir fark bulunmamıştır. Kendini damgalama düzeyi azaldıkça, bireylerin psikolojik danışmanlarına güvenme ve mahremiyet konularında daha rahat hissetmeleri, her iki yönetime de değer vermelerini açıklayabilir.

Yüz yüze psikolojik danışmanın rahatsızlığı ile ilgili bulgulara göre, kendini damgalama düzeyi yüz yüze psikolojik danışmadan duyulan rahatsızlığı anlamlı şekilde ve pozitif yönde yordamaktadır. Kendini damgalama düzeyi arttıkça, yüz yüze psikolojik danışmadan duyulan rahatsızlık da artmaktadır. Benzer şekilde, kişilerin kendini damgalama düzeylerinin artmasının yüz yüze psikolojik danışma sürecinde daha fazla rahatsızlık hissetmelerine sebep olduğu sonuçları da bulunmaktadır (Bird vd., 2020). Bu durum, kendini damgalama yaşayan bireylerin yüz yüze psikolojik danışmada daha fazla zorlanabileceğini ve rahatsız hissedebileceğini göstermektedir. Elde edilen sonuçlar, kendini damgalamanın psikolojik yardım almaya engel olduğu bilgisiyle paralellik göstermektedir (Fischer ve Turner, 1970; Akt. Dinar ve Yalçınkaya Alkar, 2021)

Yüz Yüze ve Çevrim İçi Psikolojik Danışma Tutumunun Cinsiyete Göre İncelenmesine İlişkin Tartışma

İlk olarak araştırmanın sonuçları, kadınlar ve erkekler açısından yüz yüze ve çevrim içi psikolojik danışma tutumları arasında fark olduğunu ortaya koymaktadır. Kadınların çevrim içi psikolojik danışmaya daha yüksek bir değer verdiği tespit edilmiştir. Bu sonuçlar, kadınların çevrim içi psikolojik danışmayı daha kabul edilebilir, uygun ve etkili bir hizmet olarak gördüklerini göstermektedir. Literatürde, kadınların daha yüksek oranda çevrim içi psikolojik danışmayı tercih ettikleri ve çevrim içi psikolojik danışma alma ihtimallerinin daha yüksek olduğuna dair bulgular bulunmaktadır (Batterham ve Cleave, 2017; Sweeney,

Donovan, March ve Forbes, 2016). Ayrıca, kadınların genel olarak psikolojik danışma tutumlarının da olumlu olduğu bilinmektedir (Türküm, 2005). Bu nedenle, kadınların çevrim içi psikolojik danışmaya yönelik tutumlarının olumlu olması beklenen bir sonuçtur. Ayrıca, internetin anonimliği kadınların kendilerini daha rahat açmalarına yardımcı olmaktadır (Verhoeks, Teunissen, Stelt-Steenbergen ve Lagro-Janssen, 2019). Farklı bir araştırma sonucuna göre ise özellikle orta yaşlı erkeklerin çevrim içi psikolojik danışmadan yararlanma ihtimallerinin daha fazla olduğu ve bunun büyük ölçüde damgalanma kaygısıyla ilgili olduğu belirtilmektedir (Young, 2005). Literatürdeki araştırmalarda cinsiyete göre çevrim içi ve yüz yüze psikolojik danışma tutumları arasında farklar olduğu bulunmaktadır. Bu araştırmalarda, anonimlik ve damgalanma kaygısı temaları dikkat çekmektedir. Bu doğrultuda, kişilerin çevrim içi psikolojik danışmayı tercih etmelerinin en önemli nedenlerinden birinin ifşa olmamak olduğu düşünülmektedir. Araştırmalar arasındaki farkın ise mevcut kültürün toplumsal cinsiyet rollerinin yansıması olduğu düşünülmektedir.

Araştırmanın sonuçlarına göre, üniversite öğrencilerinin çevrim içi psikolojik danışmadan duydukları rahatsızlık da cinsiyete bağlı olarak anlamlı bir fark göstermektedir. Erkeklerin çevrim içi psikolojik danışmadan daha fazla rahatsızlık duyduğu belirlenmiştir. Bu sonuçlar, erkeklerin çevrim içi psikolojik danışma sürecinde daha fazla zorlanma, güvensizlik veya mahremiyet endişesi yaşadıklarını göstermektedir. Çevrim içi psikolojik danışma tutumları açısından bakıldığında kadınların psikolojik danışma almaya yönelik tutumlarının daha olumlu olduğu sonucuna ulaşılmış olmasına rağmen, cinsiyetin belirleyici bir faktör olmadığına işaret eden çalışmalar da bulunmaktadır (Ballesteros ve Hilliard, 2016). Benzer şekilde, Klein ve Cook (2010), Eichenberg vd. (2013) ve Özer vd. (2016) çevrim içi ya da yüz yüze psikolojik danışmayı tercih etmenin cinsiyet açısından fark göstermediğini raporlamışlardır.

Araştırmanın sonuçları, üniversite öğrencilerinin yüz yüze psikolojik danışmaya verilen değer tutumlarının da cinsiyete bağlı olarak anlamlı bir fark gösterdiğini ortaya koymaktadır. Kadınların yüz yüze psikolojik danışmaya daha yüksek bir değer verdiği tespit

edilmiştir. Bu sonuçlar, kadınların yüz yüze psikolojik danışma sürecinde daha fazla etkileşim ve duygusal destek aradıklarını göstermektedir. Kadınların, yüz yüze psikolojik danışma sürecinde bire bir ilişki kurma ve yüz yüze iletişimden daha fazla yarar sağlama eğiliminde olduğu düşünülmektedir.

Erkeklerin ise yüz yüze psikolojik danışmadan daha fazla rahatsızlık duyduğu belirlenmiştir. Söz konusu bulgulara benzer şekilde erkeklerin psikolojik danışma konusunda dirençli oldukları görülmektedir (Türküm, 2005). Dolayısıyla, erkeklerin hem çevrim içi hem de yüz yüze psikolojik danışmadan duydukları rahatsızlığın daha yüksek olması beklenen bir sonuçtur. Bu durumun sebebi, erkeklerin yüz yüze psikolojik danışmada kendilerini daha fazla açma ve duygusal paylaşımda bulunma konusunda çekincelerinin olması ve toplumsal cinsiyet rollerine göre davranmaları gerektiği düşüncelerinin olabileceği düşünülmektedir.

Yüz Yüze ve Çevrim İçi Psikolojik Danışma Tutumunun Daha Önce Psikolojik Danışma Alma Durumuna Göre İncelenmesine İlişkin Tartışma

Araştırma kapsamında incelenen son sosyodemografik değişken, kişinin daha önce psikolojik danışma alıp almadığıdır. Daha önce psikolojik danışma almayanların, yüz yüze ve çevrim içi psikolojik danışmadan duydukları rahatsızlık ortalaması, psikolojik danışma alanlara göre daha yüksektir. Bu bağlamda, daha önce psikolojik danışma almayanların hem çevrim içi hem de yüz yüze psikolojik danışmaya karşı olumsuz tutum sergilemeleri, beklenen bir sonuçtur.

Bu çalışmanın bulgularına göre, üniversite öğrencilerinin daha önce psikolojik danışma almamış olanlar ile almış olanların çevrim içi psikolojik danışmaya verdikleri değer arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır. Daha önce psikolojik danışma alan ve almayan öğrencilerin çevrim içi psikolojik danışmaya dair tutumları benzer düzeydedir. Benzer şekilde, Klein ve Cook (2010) da çevrim içi psikolojik danışmayı tercih edenler ile etmeyenler arasında anlamlı bir fark saptamamıştır. Çevrim içi psikolojik danışmanın son yıllarda popülerlik kazanması, öncesinde kullanımının sınırlı olduğu bilgisi

doğrultusunda (Mercan ve Dursun, 2023), daha önce psikolojik danışma aldığını ifade edenlerin psikolojik danışma deneyimlerinin çevrim içi değil yüz yüze biçimde olması muhtemeldir. Bu nedenle, aşına oldukları yüz yüze psikolojik danışmaya daha fazla değer verdikleri yorumunda bulunulabilir. Ayrıca, psikolojik danışmanlar açısından bakıldığında, çevrim içi psikolojik danışma uygulama süreleri ile terapötik ittifak pozitif ilişkilidir (Büyükbaş, 2021). Bu bulgular, psikolojik danışmanların çevrim içi platformlarda daha fazla deneyim kazandıkça, danışanlarla arasında güçlü bir terapötik ilişki kurma becerisinin arttığını ve bu nedenle çevrim içi psikolojik danışmaya daha olumlu tutum geliştirdiklerini göstermektedir. Ayrıca, daha önceki psikolojik danışma deneyiminde psikolojik danışmanla güçlü bir terapötik ilişki geliştirmiş olan danışanların, çevrim içi psikolojik danışmaya daha olumlu bir tutum sergileme olasılığının daha yüksek olduğu düşünülmektedir. Bu durum, danışanların daha önceki olumlu deneyimlerinden yola çıkarak, çevrim içi psikolojik danışmaya güven duymaları ve bu hizmetlerden fayda sağlayabileceklerine inanmalarıyla açıklanabilir.

Araştırmanın sonuçlarına göre, daha önce psikolojik danışma almamış olanların çevrim içi psikolojik danışmadan duydukları rahatsızlık, psikolojik danışma alanlara göre daha yüksektir. Öğrencilerin daha önce deneyimlemediği bir psikolojik danışma türüne adapte olmaları ve çevrim içi psikolojik danışmanın sağladığı avantajları anlamaları zaman alabilir. Bu durum, Lincke, Ulbrich, Reis, Wandinger, Brähler, Dück ve Kölch (2022) tarafından yapılan bir çalışmada da belirtilmiştir. Çalışmada, daha önce psikolojik danışma alanların, psikolojik danışma deneyimi olmayanlara göre çevrim içi psikolojik danışmayı daha güçlü bir şekilde reddettiği bildirilmiştir. Bireylerin yüz yüze psikolojik danışma deneyimine alışkın olmaları ve çevrim içi ortamda benzer bir ilişkinin gerçekleştirilemeyeceğini düşünmeleri, bu sonuçlara sebep olmuş olabilir. Bu nedenle, psikolojik danışma hizmetlerinin çevrim içi olarak sunulmasının kabul edilmesi ve benimsenmesi için bilgi, zaman ve adaptasyon süreci gerekebilir.

Ayrıca, daha önce psikolojik danışma almamış olanların yüz yüze psikolojik danışmaya verdikleri değer, psikolojik danışma alanlara göre daha düşüktür. Bu sonuçlar,

psikolojik danışma deneyimi olmayan öğrencilerin yüz yüze psikolojik danışmaya karşı daha az olumlu tutum sergilediklerini göstermektedir. Bu bilgi ışığında, daha önce yüz yüze psikolojik danışmayı deneyimlememiş olanların önyargılı bir yaklaşım sergiledikleri, deneyimleyenlerin ise bu yöntemi daha fazla bildikleri ve etkisini gördükleri için değerli buldukları düşünülebilir. Buna göre, daha önce psikolojik danışma deneyimi olan kişilerin süreci bildikleri ve bu açıdan psikolojik danışmaya verilen değer yüksek, psikolojik danışmadan duyulan rahatsızlığın ise düşük olduğu yorumunda bulunulabilir. Benzer şekilde, Ballesteros ve Hilliard (2016), olumlu psikolojik danışma deneyimine sahip olanların psikolojik danışma tutumlarının olumlu olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Son olarak, üniversite öğrencilerinin daha önce psikolojik danışma almamış olanların yüz yüze psikolojik danışmadan duydukları rahatsızlık, psikolojik danışma alanlara göre daha yüksektir. Bu bulgu, psikolojik danışma deneyimi olmayan öğrencilerin psikolojik danışma sürecine daha fazla endişe veya güvensizlikle yaklaştıklarını göstermektedir. Dolayısıyla, psikolojik danışma deneyimi olmayan öğrenciler hem çevrim içi hem de yüz yüze psikolojik danışmaya adapte olma ve rahatsızlık hissetme konusunda daha çok zorlanabilmektedir.

Bölüm 5

Sonuç ve Öneriler

Bu bölümün ilk kısmında araştırma sonucunda elde edilen bulgular özetlenmiştir. Son olarak da bu bilgiler ışığında alanda çalışanlara ve araştırmacılara öneriler sunulmuştur. İlgili kısımlara aşağıda yer verilmektedir.

Sonuçlar

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin kişilik özellikleri ve psikolojik yardım aramada kendini damgalamanın yüz yüze ve çevrim içi psikolojik danışmaya yönelik tutumu yordama gücü ile cinsiyet ve bireyin daha önce psikolojik danışma alıp almamasına göre fark gösterip göstermediği incelenmiştir. Elde edilen analiz sonuçlarına aşağıda sırasıyla yer verilmiştir:

1. Üniversite öğrencilerinin kişilik özellikleri ile yüz yüze ve çevrim içi psikolojik danışma tutumlarını anlamlı yordamaktadır. Deneyime açıklık ve yumuşak başlılık arttıkça çevrim içi psikolojik danışmaya verilen değer artmaktadır. Duygusal dengesizlik artarken çevrim içi psikolojik danışmadan duyulan rahatsızlık artmakta, sorumluluk azalırken ise çevrim içi psikolojik danışmadan duyulan rahatsızlık artmaktadır. Duygusal dengesizlik, deneyime açıklık ve yumuşak başlılık artarken yüz yüze psikolojik danışmaya verilen değer artmaktadır. Duygusal dengesizlik artarken yüz yüze psikolojik danışmadan duyulan rahatsızlık da artmaktadır.

2. Üniversite öğrencilerinin kendini damgalama düzeyleri, yüz yüze ve çevrim içi psikolojik danışma tutumlarını anlamlı biçimde yordamaktadır. Kendini damgalama azalırken yüz yüze ve çevrim içi psikolojik danışmaya verilen değer artmaktadır. Kendini damgalama artarken yüz yüze ve çevrim içi psikolojik danışmadan duyulan rahatsızlık artmaktadır.

3. Üniversite öğrencilerinin yüz yüze ve çevrim içi psikolojik danışmaya yönelik tutumu cinsiyete göre anlamlı olarak fark göstermektedir. Yüz yüze ve çevrim içi psikolojik

danışmaya verilen değer kadınlarda erkeklere göre daha yüksek, yüz yüze ve çevrim içi psikolojik danışmadan duyulan rahatsızlık ise erkeklerde kadınlardan daha yüksektir.

4. Üniversite öğrencilerinin daha önce psikolojik danışma almayanların psikolojik danışma alanlara göre yüz yüze ve çevrim içi psikolojik danışmadan duyduğu rahatsızlık daha yüksek, yüz yüze psikolojik danışmadan duyduğu rahatsızlık ise daha düşüktür. Öğrencilerin psikolojik danışma alma durumuna göre çevrim içi psikolojik danışmaya verilen değer arasında ise anlamlı fark olmadığı belirlenmiştir. Psikolojik danışma alan ve almayan öğrencilerin çevrim içi psikolojik danışmaya verdiği değerler arasında fark görünmemektedir.

Öneriler

Bu kısımda araştırmadan elde edilen bulgular ve tartışma bölümü doğrultusunda araştırmacılara ve alan çalışanlarına öneriler sunulmuştur.

Araştırmacılara Öneriler

- Bu araştırmada, üniversite öğrencilerinin kişilik özellikleri ve kendini damgalama ile yüz yüze ve çevrim içi psikolojik danışmanın ilişkisi incelenmiştir. İlgili değişkenlerin birlikte ele alındığı başka bir çalışma olmaması sebebiyle, farklı demografik gruplarla araştırma tekrarlanabilir.
- Araştırma bulguları, literatürde yer alan çalışmalarla benzerlik ve fark göstermektedir. Bu farkların etkili olabileceği düşünülen değişkenler (bireylerin kişisel deneyimleri, konfor düzeyleri, iletişim tercihleri ve psikolojik danışma hizmetlerine olan inançları gibi faktörler), çevrim içi veya yüz yüze psikolojik danışma tercihlerini etkileyebileceğinden gelecek araştırmalarda incelenebilir.
- Bu araştırmada, değişkenler daha önce psikolojik danışma almış olma durumuna göre incelenmektedir. Bu bağlamda, olumlu bir psikolojik danışma deneyimi yaşayanların çevrim içi veya yüz yüze psikolojik danışma tutumlarının olumlu yönde etkileneceği ve olumsuz deneyimler yaşayanların ise daha temkinli olabileceği

düşünülmektedir. Ancak, katılımcıların daha önceki psikolojik danışma deneyimleriyle ilgili detaylı bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu konuda daha fazla araştırmaya ihtiyaç duyulmaktadır.

- Elde edilen sonuçlara göre, özellikle yüz yüze ve çevrim içi psikolojik danışmadan yüksek düzeyde rahatsızlık duyan gruplar (kendini damgalayanlar, duygusal dengesizlik kişisel özelliğine sahip olanlar ve erkekler) için psikolojik danışma tutumlarını iyileştirmeye yönelik atölyeler, grupla psikolojik danışma seansları, seminerler, psikoeğitim programları gibi etkinlikler düzenlenebilir.

- Bu araştırmada genel olarak çevrim içi psikolojik danışma tutumu ile kişilik özellikleri ve kendini damgalama ilişkisi ele alınmıştır. Ancak çevrim içi psikolojik danışma yöntemi tercih edenlerde kişilik özelliklerinin ve kendini damgalamanın fark gösterebileceği düşünülmektedir. Suler (2000) benzer şekilde, damgalanma yaşayan kişilerin metin tabanlı psikolojik danışma yöntemini tercih edebileceğini öne sürmektedir. Bu nedenle ilgili değişkenlerin psikolojik danışma yöntemine göre de incelenmesi önemlidir.

- Araştırmada bazı kişilik özelliklerinin çevrim içi veya yüz yüze psikolojik danışmaya yönelik tutumu yordadığı belirlendiğinden, psikolojik danışmanların da kişilik özelliklerinin çevrim içi veya yüz yüze psikolojik danışma tutumunu etkileyip etkilemediği incelenebilir.

Alan Çalışanlarına Öneriler

- Araştırmanın sonucuna göre, kendini damgalama puanları arttıkça yüz yüze ve çevrim içi psikolojik danışmadan duyulan rahatsızlığın da arttığı belirlenmiştir. Bu bulgu, psikolojik danışmanların kendini damgalama riski taşıyan gruplarla çalışmalarının önemli olduğunu ve hem yüz yüze hem de çevrim içi psikolojik danışma konusunda bilgilendirilmelerinin gerekliliğini göstermektedir.

- Danışanların kişilik özelliklerini, kendini damgalama düzeyini, cinsiyetini ve psikolojik danışma alma deneyimini dikkate almak, en uygun psikolojik danışma yaklaşımını belirlemede yardımcı olabilir. Örneğin, deneyime açık bir birey çevrim içi psikolojik danışmaya olumlu bir tutum sergiliyorsa, çevrim içi psikolojik danışma yöntemleri kullanılabilir. Aynı şekilde, duygusal olarak dengesiz bir birey için yüz yüze psikolojik danışma daha uygun olabilir. Bu, psikolojik danışmanın bireyin ihtiyaçlarına ve tercihlerine göre özelleştirilmiş bir hizmet sunmasını sağlar.

- Danışanın yüz yüze veya çevrim içi psikolojik danışmaya olan tutumunu anlamak, değerli bilgiler sağlar. Psikolojik danışmanlar, danışanın olumsuz tutumlarını belirleyerek, bu tutumlarla başa çıkmak için uygun stratejiler geliştirebilir. Örneğin, çevrim içi psikolojik danışmadan rahatsızlık duyan bir danışana bu platformun avantajlarını ve güvenliğini vurgulayarak, onun endişelerini hafifletebilir.

- Danışanın psikolojik danışma yöntemine karşı tutumu, hedef belirleme aşamasında rehberlik sağlayabilir. Kişilik özellikleri ve kendini damgalama düzeyiyle ilişkili olan ölçekler veya değerlendirme araçları kullanılarak, danışanın psikolojik danışma tutumuyla bağlantılı hedefler belirlenebilir. Örneğin, kendini damgalama düzeyi yüksek olan bir danışanın özgüvenini artırmaya yönelik hedefler belirlenebilir veya çevrim içi psikolojik danışmaya olan olumsuz tutumunu etkileyen belirli kişilik özellikleri üzerinde çalışma hedefleri belirlenebilir. Psikolojik danışmanlar, bireyin kendini damgalama ile başa çıkma stratejilerini geliştirmesine yardımcı olabilir.

Kaynakça

- Abbott, J. M., Klein, B. ve Ciechomski, L. (2008). Best practices in online therapy. *Journal of Technology in Human Services*, 26, 360-375.
- Abdullah, I., Omar, R. ve Panatik, S. A. (2016). A literature review on personality, creativity and innovative behavior. *International Review of Management and Marketing*, 6(1), 177-182.
- Acun Kapıkıran, N. ve Kapıkıran, Ş. (2013). Psikolojik yardım aramada kendini damgalama ölçeği. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5(40), 131-141.
- Akcan, G. ve Diker Uğraş, S. (2021). Çevrimiçi terapiye güncel bakış. E. Erdoğan ve N. Tan Akbulut (Ed.), *Pandemi Sürecinde İnsan ve Toplum* (s. 71-93) içinde. Eğitim.
- Alias, B. S., Hassan, S. A., Yusof, Y. M. ve Zainudin, Z. N. (2019). The effectiveness of cybertherapy for the introvert and extrovert personality traits. *Malaysian Journal of Medicine and Health Sciences*, 15(1), 105-109.
- Allport, G. W. (1961). *Pattern and growth in personality*. Holt, Reinhart & Winston.
- American Counseling Association. (2014). *2014 ACA Code of Ethics*.
<https://www.counseling.org/docs/default-source/default-document-library/2014-code-of-ethics-finaladdress.pdf>
- American Psychological Association. (2013, Temmuz). *Guidelines for the practice of telepsychology*. <https://www.apa.org/practice/guidelines/telepsychology>
- Andersson, G. (2010). The promise and pitfalls of the internet for cognitive behavioral therapy. *BMC Medicine*, 8(1), 82. <http://doi.org/10.1186/1741-7015-8-82>
- Arpacı, S. (2015). *Kişilik ve iş erdemi arasındaki ilişki* (Yüksek lisans tezi). Adnan Menderes Üniversitesi, Aydın.

- Arslan, Ü., Karataş, U., Dostuoğlu, E. (2019). Psikolojik danışmanlık alanında mevcut ve gelişen etik sorunlar. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(15), 86-103. <https://doi.org/10.17860/mersinefd.515865>
- Aslan, S., Bacanlı, H. ve İlhan, T. (2009). Beş faktör kuramına dayalı bir kişilik ölçeğinin geliştirilmesi: Sıfatlara dayalı kişilik testi (SDKT). *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 7(2), 261-279. <https://dergipark.org.tr/en/pub/tebd/issue/26107/275060>
- Atalan, A. (2020). Is the lockdown important to prevent the COVID-19 pandemic? Effects on psychology, environment and economy-perspective. *Annals of Medicine and Surgery*, 56, 38–42. <https://doi.org/10.1016/j.amsu.2020.06.010>
- Atik, G. ve Yalçın, İ. 2011 Help-seeking attitudes of university students: The role of personality traits and demographic factors. *South African Journal of Psychology*, 41(3), 328-338
- Avcil, C., Bulut, H. ve Sayar, G.H. (2016). Psikiyatrik hastalıklar ve damgalama. *Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 2(2), 175-202.
- Aygün Cengiz, S. (2008). *Sanal terapi: İnternet'te terapi hizmetlerinin betimleyici bir çözümlemesi* (Yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Azakoğlu, O., Çelikbaş, B., Fırat, Ç., Ökten, E., Subaşı, B. ve Urgancıoğlu, S. (2020). *Terapistler için online terapiler rehberi*. İstanbul: Güzel Günler Klinik. <https://guzelgunler.com/assets/pdfs/terapistler-icin-online-terapiler-rehberi.pdf>
- Ballesteros, J. L. ve Hilliard, R. C. (2016). U.S.-Based latina/o college students' attitudes toward online counseling. *International Journal for the Advancement of Counseling*, 38(4), 269–285. <https://doi.org/10.1007/s10447-016-9271-x>
- Barak, A., Boniel-Nissim, M., Hen, L. ve Shapira, N. (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.
<https://doi.org/10.1080/15228830802094429>
- Barak, A. ve Grohol, J. M. (2011). Current and future trends in internet-supported mental health interventions. *Journal of Technology in Human Services*, 29(3), 155-196.
<https://doi.org/10.1080/15228835.2011.616939>
- Barak, A., Klein, B. ve Proudfoot, J. D. (2009). Defining internet-supported therapeutic interventions. *Annals of Behavioral Medicine*, 38(1), 4-17.
<https://doi.org/10.1007/s12160-009-9130-7>
- Barrick, M. R. ve Mount, M. K. (1991). The Big Five personality dimensions and job performance: A meta-analysis. *Personnel Psychology*, 44(1), 1-26.
<https://doi.org/10.1111/j.1744-6570.1991.tb00688.x>
- Bassiouny, M. A., Bathje, G. J., Kim, E., Kim, T. ve Rau, E. (2014). Attitudes toward face-to-face and online counseling: Roles of self-concealment, openness to experience, loss of face, stigma, and disclosure expectations among korean college students. *International Journal for the Advancement of Counseling*, 36(4), 408-422.
<https://doi.org/10.1007/s10447-014-9215-2>
- Batterham, P. J. ve Calear, A. L. (2017). Preferences for internet-based mental health interventions in an adult online sample: Findings from an online community survey. *Jmir Mental Health*, 4(2). <https://doi.org/10.2196/mental.7722>
- Baykul, Y. (2010). *Eğitimde ölçme ve değerlendirme*. Pegem Akademi.
- Bird, M. D., Chow, G. M. ve Yang, Y. (2020). College students' attitudes, stigma, and intentions toward seeking online and face-to-face counseling. *Journal of Clinical Psychology*, 9(76), 1775-1790. <https://doi.org/10.1002/jclp.22956>
- Bozkurt, İ. (2013). Psikolojik yardım uygulamalarında yeni trend online terapiler. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 10(2), 130-146.

- Bresnahan, M., Link, B. G., Pescosolido, B. A., Phelan, J. C. ve Stueve, A. (1999). Public conceptions of mental illness: Labels, causes, dangerousness, and social distance. *Am. J. Public Health*, 89(9), 1328-1333. <https://ajph.aphapublications.org/doi/epdf/10.2105/AJPH.89.9.1328>
- Bryant, A., Cook, A., Egan, H., Wood, J. ve Mantzios, M. (2021). Help seeking behaviors for mental health in higher education. *Journal of Further and Higher Education*, 46(4), 522-534. <https://doi.org/10.1080/0309877X.2021.1985983>
- Buğa, A. ve Hamamcı, Z. (2020). Bilişsel davranışçı terapiler ve teknolojik uygulamalar. Z. Hamacı ve F. Türk (Ed.), *Geçmişten Geleceğe Bilişsel Davranışçı Terapi* (s. 211-225). Pegem Akademi.
- Burger, J. M. (2006). *Kişilik* (İ. D. Erguvan Sarıoğlu, Çev.). Kaknüs.
- Büyükbaş, S. (2021). *Psikoterapistlerde durumluk ve sürekli kaygı ile kişilik özelliklerinin terapötik ittifak üzerindeki yordayıcı rolü* (Yüksek lisans tezi). Işık Üniversitesi, İstanbul.
- Cayley, P., Hallett, R., Mitchell, D. L., Murphy, L., Parnass, P. ve 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. <http://doi.org/10.1093/bjsw/bcp041>
- Cattell, V. (2001). Poor people, poor places, and poor health: The mediating role of social networks and social capital. *Social Science & Medicine*, 52(10), 1501–1516. [https://doi.org/10.1016/S0277-9536\(00\)00259-8](https://doi.org/10.1016/S0277-9536(00)00259-8)
- Chen, X., Du, A. ve Qi, R. (2022). Factors affecting willingness to receive online counseling: The mediating role of ethical concerns. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(24), 16462. <https://doi.org/10.3390/ijerph192416462>

- Chmielewski, M. S. ve Morgan T. A. (2013). Five-factor model of personality. In M. D. Gellman ve J. R. Turner (Eds.), *Encyclopedia of Behavioral Medicine* (pp. 803-804). Springer. https://doi.org/10.1007/978-1-4419-1005-9_1226
- Cook, J. E. ve Doyle, C. (2002). Working alliance in online therapy as compared to face-to-face therapy: Preliminary results. *CyberPsychology & Behavior*, 5(2), 95-105.
- Corrigan, P. W. ve Watson, A. C. (2002). The paradox of self-stigma and mental illness. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 9(1), 35–53. <https://doi.org/10.1093/clipsy.9.1.35>
- Corrigan, P. W. (2004). How stigma interferes with mental health care. *American Psychologist*, 59(7), 614-625. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.59.7.614>
- Costa, P. T. ve McCrae, R. R. (1986). Personality stability and its implications for clinical psychology. *Clinical Psychology Review*, 6(5), 407–423. [https://doi.org/10.1016/0272-7358\(86\)90029-2](https://doi.org/10.1016/0272-7358(86)90029-2)
- Costa, P. T. ve McCrae, R. R. (1992). Neo PI-R professional manual. *Psychological Assessment Resources*, 396(1).
- Costa, P. T. ve McCrae, R. R. (2008). The five-factor theory of personality. In O. P. John ve R. W. Robins (Eds.), *Handbook of Personality: Theory and Research* (pp. 159–181). The Guilford Press.
- Coursol, D., Lewis, J. ve Wahl, K. H. (2003). Researching the cybercounseling process: a study of the client and counselor experience. In C. Diane, L. Jacqueline ve K. Herting (Eds.), *Cybercounseling and Cyberlearning: An Encore* (pp. 307–325). Eric.
- Cüceloğlu, D. (1991). *İnsan ve davranışı* (15. baskı). Remzi Kitabevi.
- Çiçek, İ. ve Aslan, A. E. (2020). Kişilik ve beş faktör kişilik özellikleri kuramsal bir çerçeve. *Batman Üniversitesi Yaşam Bilimleri Dergisi*, 10(1), 135-145.

- Çitil Gürel, E. (2015). *Kişilerarası iletişimde kendini açma ve özsaygı ilişkisi* (Yüksek lisans tezi). Ege Üniversitesi, İzmir.
- Demirci, İ., Manap, A. ve Şar, A. H. (2014). The validity and reliability of the Turkish version of the online counseling and face-to-face counseling attitudes scale. *International Journal of Psychology and Educational Studies*, 1(1), 15-22. <https://doi.org/10.17220/ijpes.2014.01.002>
- Demircioğlu, M., Şeker, Z. ve Aker, A. T. (2019). Psikolojik ilk yardım. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar Dergisi*, 11(3), 351-362.
- Dinar, C. Ve Alkar, Ö. (2021). Psikolojik yardım alma tutumunun incelenmesi: Psikoloji öğrencileri ve genel popülasyonun karşılaştırılması. *Türk Psikoloji Yazıları*, 24(48), 71-89.
- Doğan, T. (2013). Beş faktör kişilik özellikleri ve öznel iyi oluş. *Doğuş Üniversitesi Dergisi*, 14(1), 56-64.
- Doğanavşargil Baysal, G.Ö. (2013). Damgalanma ve ruh sağlığı. *Arşiv Kaynak Tarama Dergisi*, 22(2), 239-251.
- Eichenberg, C., Wolters, C. ve Brähler, E. (2013). The internet as a mental health advisor in Germany—results of a national survey. *PLOS ONE*, 8(11). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0079206>
- Erdem, A. ve Özdemir, M. (2020). Çevrim içi ve yüz yüze psikolojik danışmaya ilişkin algıları keşfetmek. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar Dergisi*, 12, 331-363.
- Eryılmaz, A. (2019). Kişisel-(sosyal) psikolojik danışma ve rehberlik. C. Şahin (Ed.), *Psikolojik Danışma ve Rehberlik* (s. 151-179) içinde. Pegem Akademi.
- Ewen, R. B. (2010). *An introduction to theories of personality* (7th ed.). Psychology Press.
- Feist, J. ve Feist, G. J. (2008). *Theories of personality*. McGraw-Hill.

- Flores, S. A. (2012). *Online counseling and online counselor preparation: A mixed methods investigation* (Doctoral dissertation thesis). Texas A&M University, Corpus Christi, USA.
- Fraenkel, J. R., Wallen, N. E. ve Hyun, H. H. (2012). *How to design and evaluate research in education*, (7), 429. New York: McGraw-Hill.
- Gao, L. ve Liu, J. (2021). Analysis of topics and characteristics of user reviews on different online psychological counseling methods. *International Journal of Medical Informatics*, 147. <https://doi.org/10.1016/j.ijmedinf.2020.104367>
- Gavin, J. ve Whitty, M. (2001). Age/sex/location: Uncovering the social cues in the development of online relationships. *Cyberpsychology & Behavior*, 4(5), 623-630. <https://doi.org/10.1089/109493101753235223>
- Geramian, S. M., Mashayekhi, S. ve Ninggal, M. T. B. (2012). The relationship between personality traits of international students and academic achievement. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 46, 4374-4379.
- Gizir, C. A. ve Gürsoy, O. (2018). Üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım almaya yönelik tutumları: Sosyal damgalanma, kendini damgalama, öznel sıkıntıları açma, benlik saygısı ve cinsiyetin rolü. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 8(49), 137-155. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/tpdrd/issue/40627/487349>
- Gladding, S. T. (2018). *Counseling: A comprehensive profession*. Routledge.
- Goffman, E. (1963). *Stigma: Notes on the management of spoiled identity*. Penguin Books.
- Goldberg, L. R. (1993) The structure of phenotypic personality traits. *American Psychologist*, 48, 26-34. <http://dx.doi.org/10.1037/0003-066X.48.1.26>.

- Gunlu, A. (2023). Okullarda Yürütülen Psikolojik Danışma Hizmetlerine İlişkin Yapılan Denetimlerin Psikolojik Danışmanlar Tarafından Değerlendirilmesi. *Asya Studies*, 23(7), 259-268. <https://doi.org/10.31455/asya.1196489>
- Gürsoy, O. (2014). *Profesyonel psikolojik yardım alma deneyimlerine göre Mersin Üniversitesi öğrencilerinin psikolojik yardım almaya yönelik tutumları* (Yüksek lisans tezi). Mersin Üniversitesi, Mersin.
- Husky, M. (2011). Help-seeking. In R. J. R. Levesque (Eds.) *Encyclopedia of Adolescence* (pp. 1288-1294). Springer. https://doi.org/10.1007/978-1-4419-1695-2_285
- Joyce, N. R. (2012). *An empirical examination of the influences of personality, gender role conflict, and self-stigma on attitudes and intentions to seek online counseling in college students* (Doctoral dissertation thesis). Akron Üniversitesi, Ohio.
- Joyce, N. R., Namkoong, K. ve Wang, X. (2020). Investigating college students' intentions to seek online counseling services. *Communication Studies*, 71(4), 550-567. <https://doi.org/10.1080/10510974.2020.1750448>
- Kakhnovets, R. (2011). Relationships among personality, expectations about counseling, and help-seeking attitudes. *Journal of Counseling & Development*, 89, 11-19.
- Kaleli, B. ve Yalçın, B. (2021). Beş faktör kişilik özellikleri ile iş değerleri ilişkisinin kuşaklar kapsamında analizi. *Hitit Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 14(1), 87-109.
- Klein, B. ve Cook, S. (2010). Preferences for e-mental health services amongst an online Australian sample. *Electronic Journal of Applied Psychology*. 6(1), 27-38.
- Koç, İ. (2022). The Effect Of the Supervision With Interpersonal Process Recall On The Counseling Skills, Self-efficacy And Anxiety Levels Of Counselor Trainees. *Eğitim Ve Yeni Yaklaşımlar Dergisi*, 2(5), 327-347. <https://doi.org/10.52974/jena.1220036>

- Kofmehl, J. J. (2017). *Online versus in-person therapy: Effect of client demographics and personality characteristics* (Doctoral dissertation thesis). Walden University, Minnesota.
- Lang, S. S. (2007). *For two decades, Dear Uncle Ezra, world's first online advice column, has aided the perplexed, the shy and the confused*. Cornell Cronicle. <https://news.cornell.edu/stories/2007/02/any-person-any-question-ask-dear-uncle-ezra-advice>).
- Leduc, L.P., Feldman, G. ve Bardi, A. (2015). Personality traits and personal values. *Personality and Social Psychology Review*, 19(1), 3-29.
- Lincke, L., Ulbrich, L., Reis, O., Wandinger, E., Brähler, E., Dück, A. ve Kölch, M. (2022). Attitudes toward innovative mental health treatment approaches in Germany: E-mental health and home treatment. *Frontiers In Psychiatry*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2022.889555>
- Link, B. G. (1987). Understanding labelling effects in the area of mental disorders: An assessment of the effects of expectations of rejection. *American Sociological Review*, 52, 96-112. <http://dx.doi.org/10.2307/2095395>
- Link, B. G. ve Phelan, J. C. (2001). Conceptualizing stigma. *Annual Review of Sociology*, 27, 363–385. <https://doi.org/10.1146/annurev.soc.27.1.363>
- Li, P., Lau, R., Jaladin, A. M. ve Abdullah, H. S. (2013). Understanding the two sides of online counseling and their ethical and legal ramifications. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 103, 1243-1251.
- Mejah, H., Bakar, A.Y. ve Amat, S. (2019). Online counseling as an alternative of new millennial helping services. *International Journal of Academic Research in Business & Social Sciences*, 9(9), 40-54.

- Mercan, O. ve Dursun, A. (2023). Psikolojik danışman adaylarının süpervizyon deneyimlerine ilişkin değerlendirmeleri. *Kalem Eğitim ve İnsan Bilimleri Dergisi*, 13(1), 105-134.
- Munro, K. (2023, April). *Myths & realities of online clinical work*. KaliMunro Psychotherapist. <https://kalimunro.com/wp/articles-info/therapy-healing/myths-and-realities-of-online-clinical-work>
- Oravec, J. A. (2000). Online counselling and the internet: Perspectives for mental health care supervision and education. *Journal of Mental Health*, 9(2), 121-135. <https://doi.org/10.1080/09638230050009122>
- Özdemir, M. B. ve Barut, Y. (2020). Psikolojik danışma uygulamalarında postmodern bakış açısı çevrim içi psikolojik danışma. *Cyprus Turkish Journal of Psychiatry & Psychology*, 2(3), 192-199.
- Özden, S. K. ve Erel, Ö. (2010). Psychological help seeking. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 5, 688-693.
- Özer, Ö., Yıkılmaz, M., Altınok, A. ve Bayoğlu, F. (2016). Psikolojik danışmanların çevrim içi psikolojik danışmaya yönelik tutumlarının danışan perspektifinden incelenmesi. *Akademik Bakış Dergisi*, 58, 549-559.
- Özmen, S. ve Erdem, R. (2018). Damgalamanın kavramsal çerçevesi. *Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 23(1), 185-208.
- Pallant, J. (2007). *SPSS survival manual: A step by step guide to data analysis using SPSS for Windows* (12th ed.). Routledge.
- Piedmont, R. L. (1998). *The revised NEO personality inventory: Clinical and research applications*. Plenum Press. <https://doi.org/10.1007/978-1-4899-3588-5>

- Polatçı, S., Irk, E., Gültekin, Z. ve Sobacı, F. (2017). Psikolojik dayanıklılık ve kişilik özellikleri tatmin düzeyini etkiler mi. *Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 29, 553-578.
- Poyrazlı, S. ve Can, A. (2020). Çevrim içi psikolojik danışma. *Okul Psikolojik Danışmanlığı Dergisi*, 3(1), 59-83.
- Ramdass, M., Birbal, R., Alleyne, G.J. ve Harripaul, C. (2020). Students' attitudes towards psychological help seeking. *Journal of Education and Development*, 4(3), 11-29.
- Richards, D. ve Vigano, N. (2013). Online counseling: A narrative and critical review of the literature. *Journal of Clinical Psychology*, 69(9), 994-1001.
<https://doi.org/10.1002/jclp.21974>
- Rickwood, D., Deane, F. P., Wilson, J. C. ve Ciarrochi, J. (2005). Young people's helpseeking for mental health problems. *Australian e-Journal for the Advancement of Mental Health*, 4(3), 1-34. <https://doi.org/10.5172/jamh.4.3.218>
- Rochlen, A. B., Beretvas, S. N. ve Zack, J. S. (2004). The online and face-to-face counseling attitudes scales: A validation study. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*. 37(2), 95-111. <https://doi.org/10.1080/07481756.2004.11909753>
- Saxena, M. ve Mishra, D. (2014). A study of the relation between personality type & academic success. *Drishtikon Management Journal*, 5(1), 23-40.
- Sezer, S. ve Kezer, F. (2013). Psikolojik yardım aramada kendini damgalama ölçeğinin bir Türk örneğinde geçerlik ve güvenilirliği. *Düşünen Adam Dergisi*, 26, 148-156.
- Sezer, S. ve Gülleroğlu, D. (2016). Psikolojik yardım arama tutumlarını yordayan değişkenler: Kendini damgalama, özsaygı, psikolojik yardım almış olma. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 29 (1), 75-93.
<https://doi.org/10.19171/uuefd.52149>

- Somer, O. (1998). Türkçe'de kişilik özelliği tanımlayan sıfatların yapısı ve beş faktör modeli. *Türk Psikoloji Dergisi*, 13(42), 17-32.
- Somer, O., Korkmaz, M. ve Tatar, A. (2002). Beş Faktör Kişilik Envanteri'nin geliştirilmesi-I: Ölçek ve alt ölçeklerin oluşturulması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 17(49), 21–36.
- Suler, J. (2000). Psychotherapy in cyberspace: A 5-dimensional model of online and computer-mediated psychotherapy. *CyberPsychology & Behavior*. 3. 151-159. 10.1089/109493100315996.
- Sweeney, G. M., Donovan, C. L., March, S. ve Forbes, Y. (2016). Logging into therapy: Adolescent perceptions of online therapies for mental health problems. *Internet Interventions*, 15, 93–99. <https://doi.org/10.1016/j.invent.2016.12.001>
- Şahin, E. S. (2017). Ayırıcı özellik kuramı: G. Allport, R. Cattell, P. T. Costa ve R. R. McCrae. D. Gençtanırım-Kurt ve E. Çetinkaya-Yıldız (Ed.), *Kişilik Kuramları* (s. 508-554) içinde. Pegem Akademi.
- Şahin, F. Y. (2021). Psikolojik danışmanların covid-19'a yüz yüze ve çevrim içi psikolojik danışma yapmaya, yüz yüze ve çevrim içi eğitim almaya ilişkin görüşlerinin incelenmesi. *IBAD Sosyal Bilimler Dergisi*, 9, 496-522.
- Şık, T. (2019). *Yetişkinlerin psikolojik yardım arama tutumlarında psikolojik iyi oluş ve damgalanmanın etkisi* (Yüksek lisans tezi). Kafkas Üniversitesi, Kars.
- Tabachnick, B. G., Fidell, L.S. (2013). *Using Multivariate Statistics*. Boston: Pearson.
- Tan, S. (2013). *Psikolojik Danışma ve Rehberlik: Temel Kavramlar ve Beceriler*. Nobel Akademik Yayıncılık.
- Taymur, İ. ve Türkçapar, M. H. (2012). Kişilik tanımı, sınıflaması ve değerlendirmesi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar Dergisi*, 4(2), 154-177.

- Teh, L. A., Hechanova, M. R., Acosta, A., Garabiles, M. R. ve Alianan, A. S. (2014). Attitudes of psychology graduate students toward face-to-face and online counseling. *Philippine Journal of Psychology*, 47, 1.
- Temiz, M., Özdoğan, B. ve Sayar, G. H. (2021). Psikolojik yardım alma tutumları, işlevsel olmayan tutumlar ve benlik saygısı ilişkisi. *Uluslararası Anadolu Sosyal Bilimler Dergisi*, 5(3), 1056-1078.
- Tombul, I. (2020). Argümantatif yaklaşımla dijital yerliler ve dijital göçmenleri tartışmak. *Ege Üniversitesi İletişim Fakültesi Yeni Düşünceler Hakemli E-Dergisi*, (14), 134-155. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/euifydhed/issue/58510/823338>
- Topkaya, N. ve Kağnıcı, D. Y. (2012). Psikolojik yardım alma niyeti. *Türk Psikoloji Dergisi*, 27(69), 101-117.
- Türküm, A. S. (2005). Üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım arama davranışlarını etkileyen faktörler. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(24), 55-63.
- Türk PDR Derneği (2021, Mart). *Çevrim içi-online psikolojik danışma özellikleri kurallar sınırları*. <https://pdr.org.tr/2020/03/26/online-psikolojik-danisma/>
- Ülken, E. (2016). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım alma tutumlarının bağlanma stilleri, kişilik özellikleri ve bazı sosyo demografik değişkenler açısından incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Karadeniz Teknik Üniversitesi, Trabzon.
- Üngüren, E. (2011). *Psikobiyolojik kişilik kuramı ekseninde yöneticilerin kişilik özellikleri, karar verme stilleri ve örgütsel sonuçlara yansımaları* (Doktora tezi). Akdeniz Üniversitesi, Antalya.
- Vergili, O. (2017). *Profesyonel psikolojik yardım arama tutumuna ilişkin geliştirilen psikoeğitim programının profesyonel psikolojik yardım arama tutumlarına etkisi* (Yüksek lisans tezi). Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Burdur.

- Verhoeks, C., Teunissen, D., van der Stelt-Steenbergen, A. ve Lagro-Janssen, A. (2019). Women's expectations and experiences regarding e-health treatment: A systematic review. *Health Informatics Journal*, 25(3), 771–787. <https://doi.org/10.1177/1460458217720394>
- Vogel, D. L., Wade, N. G. ve Haake, S. (2006). Measuring the self-stigma associated with seeking psychological help. *Journal of Counseling Psychology*, 53(3), 325–337. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.53.3.325>
- Yam, F. C. ve İlhan, T. (2016). Psikolojik danışma özyeterliği. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 9(42), 1304-1313.
- Yazgan İnanç, B. ve Yerlikaya, E. E. (2012). *Kişilik Kuramları* (6. baskı). Pegem Akademi.
- Yelpaze, İ. (2016). *Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Yardım Alma Tutumlarının İncelenmesi* (Doktora tezi). Anadolu Üniversitesi, Eskişehir.
- Young, K. (2005). An empirical examination of client attitudes towards online counseling. *Cyberpsychology & Behavior*, 8(2), 172-177. doi:10.1089/cpb.2005.8.172
- Zeren, Ş. G. (2015). Yüz yüze ve çevrim içi psikolojik danışma. *Eğitim ve Bilim Dergisi*, 40(182), 127-141.
- Zeren, Ş. G. (2017). Yüz yüze ve çevrimiçi psikolojik danışmada terapötik işbirliği: Psikolojik danışman adaylarının görüşleri. *Journal of Human Sciences*, 14(3), 2293-2307. <https://doi.org/10.14687/jhs.v14i3.4203>
- Zeren, Ş. G. ve Bulut, E. (2018). Çevrim içi psikolojik danışmada etik ve standartlar. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Derneği Dergisi*, 8(49), 63-80.
- Zeren, Ş. G. (2020). *Psikolojik danışmada yeni açılımlar ve çevrim içi psikolojik danışma*. Pegem Akademi.

Zhang, J. and Hao, Z. (2019). Influence of public stigma on attitude toward psychological help in college students: The Chain mediating effect of self-compassion and self-stigma. *Chinese Journal of Clinical Psychology*, 2019(06), 1227-1231.
doi:10.16128/j.cnki.1005-3611.2019.06.030

EK-A: Ölçek İzinlerine Ait Ekran Görüntüleri

EK-A1: Psikolojik Yardım Aramada Kendini Damgalama Ölçeği

NECLA ACUN KAPIKIRAN

Ynt: Ölçek İzni

Kime: İdil

Merhaba İdil,

Ölçek ektedir.

Kolay gelsin

Dr. Necla Acun KAPIKIRAN
Pamukkale Üniversitesi
Eğitim Fakültesi
PDR Anabilim Dalı

EK-A2: Sıfatlara Dayalı Kişilik Testi

Sevda Aslan

Ynt: Sıfatlara Dayalı Kişilik Testi İzni

Kime: İdil

12 Ocak 2022 14:53

SA

Sayın İdil Hanım,
Ekte, ölçek yer almaktadır. Memnuniyetle olcegi kullanabilirsiniz. Ölçeği puanlarken ve SPSS de veri girerken en solun 1 en sağın 7 olduğunu dikkate almanızda fayda vardır. Aşağıda da maddeler yer almaktadır. Meliha Hocam'a da çok selamlarımı iletirseniz çok sevinirim.
Çalışmalarınızda kolaylıklar ve başarılar dilerim.
Prof. Dr. Sevda Aslan

EK-A3: Online ve Yüz Yüze Danışmaya Yönelik Tutum Ölçeği

Ali Haydar Şar

Ynt: Ölçek İzni

Kime: İdil

Merhaba değerli meslektaşım istemiş olduğunuz ölçek ektedir, başarılar dilerim

İdil <icatalagac@hotmail.com>, 27 Ara 2021 Pzt, 21:24 tarihinde şunu yazdı:

İdil adlı kişiye alt metnin [Daha Fazlasını Gör](#)



Online-
Danism...9].doc

EK-B: Gönüllü Katılım Formu

Değerli Katılımcı,

Öncelikle yapacak olduğum araştırmaya gösterdiğiniz ilgi ve ayırdığınız zaman için teşekkür ederim. Bu araştırma, Hacettepe Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı tezli yüksek lisans öğrencisi İdil Çatalağaç'ın, Doç. Dr. Meliha Tuzgöl Dost danışmanlığında yürütülen “Yüz Yüze ve Çevrim İçi Psikolojik Danışmaya Yönelik Tutum ile Kişilik Özellikleri ve Kendini Damgalama İlişkisi” konulu yüksek lisans tezi kapsamında gerçekleştirilmektedir. Araştırmanın amacı kişilik özellikleri ve kendini damgalama ile çevrim içi psikolojik danışma ve yüz yüze psikolojik danışmaya yönelik tutumun ilişkisini incelemektir.

Bu çalışma için Hacettepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Yönetim Kurulu'ndan ve Hacettepe Üniversitesi Etik Komisyonu'ndan onay ile gerekli izinler alınmıştır (29.03.2021 tarihli, E-35853172-300-00002108628 sayılı). Araştırmaya katılım gönüllülük esasına dayanmaktadır. Ölçek, kişisel rahatsızlık verecek sorular ve risk içermemektedir. Ancak katılım esnasından sorulardan veya başka herhangi bir nedenden rahatsızlık hissederseniz istediğiniz zaman araştırmadan ayrılabilirsiniz. Böyle bir durumda çevrim içi formu kapatıp uygulamayı sonlandırmanız yeterli olmaktadır. Bu durum size hiçbir yükümlülük getirmeyecek ve herhangi olumsuz bir tutumla karşılaşmayacaksınız. Ayrıca rahatsızlığın giderilmesi için gerekli olan yardım size ölçekleri uygulayan araştırmacı tarafından sağlanacaktır. Çevrim içi forma isim yazma gerekliliği bulunmamaktadır. Elde edilecek olan veriler yalnızca bilimsel amaçlar doğrultusunda kullanılacaktır. Burada verilen bilgiler, bu araştırmada yer alan iki araştırmacı dışında kimseyle paylaşılmayacaktır. Toplanan veriler, bireysel değil bir bütün olarak değerlendirilecektir. Katılımcıların tutulan tüm kayıt ve raporlarının gizliliği araştırmacılar tarafından sağlanacaktır.

Araştırma kapsamında üniversite öğrencilerinin yüz yüze ve çevrim içi psikolojik danışmaya yönelik tutumlarını öğrenmek için Online ve Yüz Yüze Danışmaya Yönelik Tutum Ölçeği, kişilik özelliklerini belirlemek amacıyla Sıfatlara Dayalı Kişilik Testi, kendini

damgalama düzeylerini ölçmek için Psikolojik Yardım Aramada Kendini Damgalama Ölçeği, sosyodemografik bilgiler elde etmek için ise araştırmacılar tarafından geliştirilen Kişisel Bilgi Formu kullanılacaktır. Her bölümdeki ölçeğin nasıl yanıtlanacağını bilgisi, ilgili bölümün başında bulunmaktadır. Ölçeklerin yanıtlanması yaklaşık 10-15 dakika sürmekte olup herhangi bir süre kısıtlaması bulunmamaktadır. Her bir soruya sizi en çok yansıtan yanıtı vermeniz ve boş soru bırakmamanız araştırma için önem arz etmektedir.

Çalışmaya katılmayı onaylamadan önce ya da sonrasında aklınıza gelen, sormak istediğiniz soruları çekinmeden, istediğiniz zaman ölçeği uygulayan kişiye sorabilirsiniz. Araştırmaya dair her türlü sorunuz ölçeği uygulayan kişi tarafından cevaplanacaktır. Araştırmanın sonucu hakkında bilgi almak ve çalışmayla ilgili herhangi bir görüş bildirmek ya da soru sormak isterseniz icatalagac@hotmail.com e-mail adresinden yüksek lisans öğrencisi/psikolojik danışman İdil Çatalağaç ile iletişim kurabilirsiniz. Ayrıca herhangi bir soru veya görüş bildirmek için sorumlu ya da yardım araştırmacıya, aşağıdaki iletişim adreslerinden de ulaşabilirsiniz. Katılımınız için şimdiden teşekkür ederiz.

Sorumlu Araştırmacı:

Prof. Dr. Meliha TUZGÖL DOST

Hacettepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri
Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik
Danışmanlık Bilim Dalı, Beytepe / Ankara

Araştırmacı:

Psk. Dan. İdil ÇATALAĞAÇ

Hacettepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri
Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik
Danışmanlık Bilim Dalı, Beytepe / Ankara

EK-C: Kişisel Bilgi Formu

Değerli Katılımcı,

Üniversite öğrencilerinin yüz yüze ve çevrim içi psikolojik danışma tutumlarının kişilik özellikleri ve kendini damgalama ile ilişkisini araştırmak için yapılan çalışma kapsamında Kişisel Bilgi Formu'nu yanıtlamanız beklenmektedir. Yanıtlarınızdan elde edilen bilgiler sadece bilimsel amaçlı kullanılacaktır. İçten ve samimi yanıtlarınız üniversite öğrencileriyle ilgili bilimsel bilgi birikimine katkıda bulunacaktır. Araştırmada yer alan ölçme araçlarındaki tüm ifadelere lütfen hiçbirini atlamadan yanıt veriniz.

Katılımınız için teşekkür ederim.

Psk. Dan. İdil Çatalağaç

Hacettepe Üniversitesi

Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Anabilim Dalı

Yüksek Lisans Öğrencisi

1. **Kimlik cinsiyeti:** () K () E
2. **Daha önce psikolojik danışma aldınız mı?** () Evet () Hayır
3. **Fakülteniz?**

EK-Ç: Örnek Ölçek Maddeleri

EK-Ç1: Online ve Yüz Yüze Danışmaya Yönelik Tutum Ölçeği

Yönerge: Bu anketlerden elde edilen sonuçlar bilimsel bir çalışmada kullanılacaktır. Bu çalışma Online Psikolojik Danışma ve Yüz-Yüze Psikolojik Danışma hakkındaki tutumlarınızı ölçmek için hazırlanmıştır. Lütfen her ifadeye mutlaka TEK yanıt veriniz ve kesinlikle BOŞ bırakmayınız. Sizin için en uygun seçeneğin karşısına çarpı (X) işareti koyunuz.

(1) Hiç katılmıyorum (2) Çoğunlukla katılmıyorum (3) Kararsızım (4) Katılıyorum (5) Çoğunlukla katılıyorum (6) Tamamen katılıyorum

Online Danışmaya Yönelik Tutum

- | | | | | | | |
|--|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 1. Online Psikolojik Danışma kendimi tanımama yardımcı olacaktır. | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) | (6) |
| 5. Hiçbir ücret ödemedem Online Psikolojik Danışmanlık hizmeti imkânım olsaydı bunu denemeyi düşünürdüm. | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) | (6) |
| 8. Online Psikolojik Danışmana problemlerimi anlatmak benim için korkunç olur. | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) | (6) |

Yüz Yüze Danışmaya Yönelik Tutum

- | | | | | | | |
|---|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 2. Bir arkadaşımın kişisel bir problemi olduğunda onu Yüz-Yüze Psikolojik Danışmanlığı dikkate alması için teşvik edebilirim. | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) | (6) |
|---|-----|-----|-----|-----|-----|-----|

16	Tutarlı	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Tatarsız
22	Neşesiz	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Neşeli
26	Huzurlu	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Huzursuz
28	Tutucu	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Liberal
31	Kaygılı	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Kaygısız
36	Yeni ilişkilere açık	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Yeni ilişkilere kapalı
39	Donuk	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Coşkulu
40	İnatçı	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Uzlaşmacı

EK-Ç3: Psikolojik Yardım Aramada Kendini Damgalama Ölçeği

Yönerge: İnsanlar yardım aramaya ilişkin sorunlarla karşılaşurlar. Bu yardım aramanın ne anlama geldiğini ilişkin tepkileri getirebilir. Bu durumlar ilgili nasıl davrandığınızı tanımlayan cümledeki düşünceye ne derece katıldığınızı belirtiniz.

(1) Tamamen katılmıyorum (2) Katılmıyorum (3) Katılmam ve katılmamam eşit (4) Katılıyorum (5) Tamamen katılıyorum

1.	Psikolojik yardım için bir terapistle gitseydim kendimi yetersiz hissedirdim	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
----	--	-----	-----	-----	-----	-----

4.	Bir terapist ile konuşsaydım, kendime olan saygım artardı.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
7.	Uzman yardımı aramayı seçersem kendimi iyi hissederim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)

EK-D: Araştırma Etik Komisyonu Onay Bildirimi

Tarih: 29/03/2022
Sayı: E-35853172-300-00002108628
00002108628



T.C.
HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Rektörlük

Saya : E-35853172-300-00002108628
Konu : İdil ÇATALAĞAÇ Hk. (Etik Komisyon İzni)

29.03.2022

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

İlgi : 04.03.2022 tarihli ve E-51944218-300-00002072819 sayılı yazınız.

Enstitünüz Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık yüksek lisans programı öğrencilerinden **İdil ÇATALAĞAÇ**'ın **Doç. Dr. Meliha TUZGÖL DOST** danışmanlığında yürüttüğü "**Yüz Yüze ve Çevrim İçi Psikolojik Danışmaya Yönelik Tutum İle Kişilik Özellikleri ve Kendini Damgalama İlişkisi**" başlıklı tez çalışması Üniversitemiz Senatosu Etik Komisyonunun **22 Mart 2022** tarihinde yapmış olduğu toplantıda incelenmiş olup, etik açıdan uygun bulunmuştur.

Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.

Prof. Dr. Vural GÖKMEN
Rektör Yardımcısı

Bu belge gerekli elektronik izni ile kullanılabilir.

Belge Doğrulama Kodu: D8EE72E4-5F3F-427E-B8E5-DD093E4905E

Belge Doğrulama Adresi: <https://www.turkiye.gov.tr/ta-ebys>

Adres: Hacettepe Üniversitesi Rektörlük 06100 Sıhhiye-Ankara

Belge için: Duygu Dilem İLERİ

E-posta: yazisiz@hacettepe.edu.tr İnternet Adresi: www.hacettepe.edu.tr Elektronik

Mühür

Ağ: www.hacettepe.edu.tr

Telefon: .

Telefon: 0 (312) 305 3001-3002 Faks: 0 (312) 311 9992

Kep: hacettepeunivresmis@ta01.kep.tr



EK-E: Etik Beyanı

Hacettepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, tez yazım kurallarına uygun olarak hazırladığım bu tez çalışmada,

- * tez içindeki bütün bilgi ve belgeleri akademik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi,
- * görsel, işitsel ve yazılı bütün bilgi ve sonuçları bilimsel ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu,
- * başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda ilgili eserlere bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunduğumu,
- * atıfta bulunduğum eserlerin bütününe kaynak olarak gösterdiğimi,
- * kullanılan verilerde herhangi bir tahrifat yapmadığımı,
- * bu tezin herhangi bir bölümünü bu üniversitede veya başka bir üniversitede başka bir tez çalışması olarak sunmadığımı

beyan ederim.

12/06/2023

(İmza)

İdil ÇATALAĞAÇ

EK-F: Yüksek Lisans Tez Çalışması Orijinallik Raporu

17/07/2023

HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ
Eğitim Bilimleri Enstitüsü
Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı Başkanlığına,

Tez Başlığı: YÜZ YÜZE VE ÇEVİRİM İÇİ PSİKOLOJİK DANIŞMAYA YÖNELİK TUTUM İLE KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ VE KENDİNİ DAMGALAMA İLİŞKİSİ

Yukarıda başlığı verilen tez çalışmamın tamamı (kapak sayfası, özetler, ana bölümler, kaynakça) aşağıdaki filtreler kullanılarak **Turnitin** adlı intihal programı aracılığı ile kontrol edilmiştir. Kontrol sonucunda aşağıdaki veriler elde edilmiştir:

Rapor Tarihi	Sayfa Sayısı	Karakter Sayısı	Savunma Tarihi	Benzerlik Oranı	Gönderim Numarası
17/07/2023	86	145757	20/06/2023	%8	2132511968

Uygulanan filtreler:

- Kaynaklar hariç
- Alıntılar dâhil
- 5 kelimedenden daha az örtüşme içeren metin kısımları hariç

Hacettepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Tez Çalışması Orijinallik Raporu Alınması ve Kullanılması Uygulama Esaslarını inceledim ve çalışmamın herhangi bir intihal içermediğini; aksinin tespit edileceği muhtemel durumda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve yukarıda vermiş olduğum bilgilerin doğru olduğunu beyan eder, gereğini saygılarımla arz ederim.

Ad Soyadı: İdil Çatalağaç

Öğrenci No.: N20138125

Ana Bilim Dalı: Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı

İmza

Programı: Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programı

Statüsü: Y.Lisans Doktora Bütünleşik Dr.

DANIŞMAN ONAYI

UYGUNDUR.

Prof. Dr. Meliha TUZGÖL DOST

EK-G: Thesis Originality Report

17/07/2023

HACETTEPE UNIVERSITY
Graduate School of Educational Sciences
To The Department of Institute of Education Sciences

Thesis Title: The Relationship Between Attitude Toward Face-to-Face and Online Psychological Counseling and Personal Traits and Self-Stigma

The whole thesis that includes the *title page, introduction, main chapters, conclusions and bibliography section* is checked by using **Turnitin** plagiarism detection software take into the consideration requested filtering options. According to the originality report obtained data are as below.

Time Submitted	Page Count	Character Count	Date of Thesis Defense	Similarity Index	Submission ID
17/07 /2023	86	145757	20/06/2023	%8	2132511968

Filtering options applied:

1. Bibliography excluded
2. Quotes included
3. Match size up to 5 words excluded

I declare that I have carefully read Hacettepe University Graduate School of Educational Sciences Guidelines for Obtaining and Using Thesis Originality Reports; that according to the maximum similarity index values specified in the Guidelines, my thesis does not include any form of plagiarism; that in any future detection of possible infringement of the regulations I accept all legal responsibility; and that all the information I have provided is correct to the best of my knowledge.

I respectfully submit this for approval.

Name Lastname: İdil Çatalağaç
Student No.: N20138125
Department: EDUCATIONAL SCIENCES
Program: GUIDANCE AND PSYCHOLOGICAL COUNSELING
Status: Masters Ph.D. Integrated Ph.D.

Signature

ADVISOR APPROVAL

APPROVED
Prof. Dr. Meliha TUZGÖL DOST

EK-Ğ: Yayınlanma ve Fikrî Mülkiyet Hakları Beyanı

Enstitü tarafından onaylanan lisansüstü tezimin/raporumun tamamını veya herhangi bir kısmını, basılı (kâğıt) ve elektronik formatta arşivleme ve aşağıda verilen koşullarla kullanıma açma iznini Hacettepe Üniversitesine verdiğimi bildiririm. Bu izinle Üniversiteye verilen kullanım hakları dışındaki tüm fikri mülkiyet haklarım bende kalacak, tezimin tamamının ya da bir bölümünün gelecekteki çalışmalarda (makale, kitap, lisans ve patent vb.) kullanım hakları bana ait olacaktır.

Tezimin kendi orijinal çalışmam olduğunu, başkalarının haklarını ihlal etmediğimi ve tezimin tek yetkili sahibi olduğumu beyan ve taahhüt ederim. Tezimde yer alan telif hakkı bulunan ve sahiplerinden yazılı izin alınarak kullanılması zorunlu metinlerin yazılı izin alınarak kullandığımı ve istenildiğinde suretlerini Üniversiteye teslim etmeyi taahhüt ederim.

Yükseköğretim Kurulu tarafından yayınlanan "**Lisansüstü Tezlerin Elektronik Ortamda Toplanması, Düzenlenmesi ve Erişime Açılmasına İlişkin Yönerge**" kapsamında tezimin aşağıda belirtilen koşullar haricince YÖK Ulusal Tez Merkezi / H.Ü. Kütüphaneleri Açık Erişim Sisteminde erişime açılır.

- Enstitü/ Fakülte yönetim kurulu kararı ile tezimin erişime açılması mezuniyet tarihinden itibaren 2 yıl ertelenmiştir. ⁽¹⁾
- Enstitü/Fakülte yönetim kurulunun gerekçeli kararı ile tezimin erişime açılması mezuniyet tarihinden itibaren ... ay ertelenmiştir. ⁽²⁾
- Teziminle ilgili gizlilik kararı verilmiştir. ⁽³⁾

..... /..... /.....
(imza)

İdil ÇATALAĞAÇ

"Lisansüstü Tezlerin Elektronik Ortamda Toplanması, Düzenlenmesi ve Erişime Açılmasına İlişkin Yönerge"

- (1) Madde 6. 1. Lisansüstü teze ilgili patent başvurusu yapılması veya patent alma sürecinin devam etmesi durumunda, tez danışmanının önerisi ve enstitü anabilim dalının uygun görüşü üzerine enstitü veya fakülte yönetim kurulu iki yıl süre ile tezin erişime açılmasının ertelenmesine karar verebilir.
- (2) Madde 6. 2. Yeni teknik, materyal ve metodların kullanıldığı, henüz makaleye dönüşmemiş veya patent gibi yöntemlerle korunmamış ve internetten paylaşılması durumunda 3. şahıslara veya kurumlara haksız kazanç; imkânı oluşturabilecek bilgi ve bulguları içeren tezler hakkında tez danışmanının önerisi ve enstitü anabilim dalının uygun görüşü üzerine enstitü veya fakülte yönetim kurulunun gerekçeli kararı ile altı ay aşmamak üzere tezin erişime açılması engellenebilir.
- (3) Madde 7. 1. Ulusal çıkarları veya güvenliği ilgilendiren, emniyet, istihbarat, savunma ve güvenlik, sağlık vb. konulara ilişkin lisansüstü tezlerle ilgili gizlilik kararı, tezin yapıldığı kurum tarafından verilir*. Kurum ve kuruluşlarla yapılan işbirliği protokolü çerçevesinde hazırlanan lisansüstü tezlere ilişkin gizlilik kararı ise, ilgili kurum ve kuruluşun önerisi ile enstitü veya fakültenin uygun görüşü üzerine üniversite yönetim kurulu tarafından verilir. Gizlilik kararı verilen tezler Yükseköğretim Kuruluna bildirilir.

Madde 7.2. Gizlilik kararı verilen tezler gizlilik süresince enstitü veya fakülte tarafından gizlilik kuralları çerçevesinde muhafaza edilir, gizlilik kararının kaldırılması halinde Tez Otomasyon Sistemine yüklenir

*Tez danışmanının önerisi ve enstitü anabilim dalının uygun görüşü üzerine enstitü veya fakülte yönetim kurulu tarafından karar verilir

