

## **Psikolojik Danışman Adaylarının Çevrimiçi Psikolojik Danışma Deneyimlerine İlişkin Görüşleri: Bir Durum Çalışması**

*Ece Eken<sup>1</sup>, İsmet Koç<sup>2</sup>, Erol Esen<sup>3</sup>*

**Özet:** Bu araştırmanın amacı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık lisans programı dördüncü sınıf öğrencilerinin bireyle psikolojik danışma uygulaması dersi kapsamında yürüttükleri çevrimiçi psikolojik danışma sürecindeki deneyimlerine ilişkin görüşlerinin incelenmesidir. Araştırmanın katılımcılarını Manisa Celal Bayar Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık lisans programına devam eden dördüncü sınıf öğrencileri oluşturmaktadır. Amaçlı örnekleme yöntemiyle ulaşılan ve psikolojik danışma sürecini çevrimiçi şekilde tamamlayan gönüllü 25 psikolojik danışman adayı araştırmada yer almıştır. Araştırmanın deseni, nitel araştırma desenlerinden biri olan durum çalışmasıdır. Araştırmada veriler yarı yapılandırılmış bireysel görüşmeler ile toplanmıştır. Verilerin analizinde içerik analizinde yararlanılmıştır. İçerik analizi sonucunda çevrimiçi psikolojik danışmanın avantajları, çevrimiçi psikolojik danışmanın dezavantajları, çevrimiçi psikolojik danışmaya ilişkin ön yargılar ve çevrimiçi psikolojik danışma sürecini kolaylaştıran faktörler olmak üzere dört ana temaya ulaşılmıştır. Araştırmada ulaşılan sonuçlar ışığında, uygulayıcılara, psikolojik danışman eğitimcilerine ve araştırmacılara yönelik öneriler sunulmuştur.

**Anahtar Kelimeler:** Çevrimiçi psikolojik danışma, nitel araştırma, psikolojik danışman adayları

**Geliş Tarihi:** 10.05.2022 – **Kabul Tarihi:** 13.06.2022 – **Yayın Tarihi:** 30.06.2022

**DOI:** 10.29329/mjer.2022.481.5

### **COUNSELOR TRAINEES' VIEWS ABOUT THEIR EXPERIENCES OF ONLINE COUNSELING: A CASE STUDY**

**Abstract:** The aim of this study is to examine the views of the counselor trainees about their experiences of online counseling which carried out at the fourth grade level of the psychological counseling and guidance undergraduate program. Senior students of Manisa Celal Bayar University Psychological Counseling and Guidance program were the participants of the study. 25 volunteer senior students who completed the online counseling sessions successfully were selected through the purposive sampling method. The case study design which is one of qualitative research methods was utilized in the study. The data was collected through the semi-structured interviews. Four themes were emerged after the content analysis: the advantages of online counseling,

<sup>1</sup> **Ece Eken**, Lecturer, Counseling and Guidance, Bahçeşehir University, ORCID: 0000-0003-2442-2542

<sup>2</sup> **İsmet Koç**, Assist. Prof. Dr., Counseling and Guidance, Manisa Celal Bayar University, ORCID: 0000-0001-5725-339X)

<sup>3</sup> **Erol Esen**, Assist. Prof. Dr., Counseling and Guidance, Manisa Celal Bayar University, ORCID: 0000-0002-8285-2666

**Correspondence:** erol.esen@cbu.edu.tr

the disadvantages of online counseling, prejudices about the online counseling and the factors that facilitate the online counseling process. The findings of the study were discussed in the light of the literature and suggestions for practitioners, psychological counselor educators and researchers were presented.

**Key Words:** Online counseling, qualitative research, counselor trainees

## GİRİŞ

İnternet teknolojisindeki ve mobil iletişim araçlarındaki hızlı gelişim ile birlikte anlık görüntülü iletişim günlük hayatlarımızın vazgeçilmez bir parçası haline gelmiştir. Çok sayıda platform ve sağladıkları yeni iletişim biçimleri, bireylerin mesafe sınırı olmaksızın/fiziksel mesafe tanımaksızın etkileşimsel iletişim kurmasına olanak sağlamaktadır. Bu hızlı gelişimin etkilerinin çarpıcı şekilde hissedildiği alanlardan biri de ruh sağlığı hizmetleridir. En genel haliyle farklı mekanlarda bulunan danışan ve psikolojik danışman arasındaki iletişimde bilişim teknoloji araçlarının kullanıldığı bir ruh sağlığı müdahalesi olarak tanımlanan çevrimiçi (online) psikolojik danışma giderek daha popüler hale gelmekte ve daha çok danışan tarafından tercih edilmektedir (Barak ve Grohol, 2011; Carneiro vd., 2022; Ravindran vd., 2022).

Çevrimiçi (online) psikolojik danışmanın, günümüzde bireylerin giderek artan ruh sağlığı desteği ihtiyacının giderilmesine yönelik büyük bir potansiyel taşıdığına inanılmaktadır (Dowling ve Rickwood, 2013; Okyere-Twum, 2021; Van Doorn vd., 2021). Elektronik posta, telefon, anlık mesajlaşma veya anlık görüntülü konuşma yoluyla psikolojik danışma, psikolojik yardım sunmanın alternatif yolları arasında sıklıkla tanımlanmaktadır (Jitanan vd., 2022; Mallen ve Vogel, 2005). Yüksek hızlı internet bağlantısının giderek yaygınlaşması, yeni nesil mobil cihazların hemen hemen hepsinde yüksek çözünürlüklü kameraların varlığı bu alternatif yollara erişimi büyük oranda kolaylaştırmıştır. Bununla birlikte görüntülü konuşma yoluyla psikolojik danışma, eş zamanlı (canlı) olarak katılımcılara sözel ve sözel olmayan davranışları (ip uçlarını/ yüz ifadeleri, davranışları vb.) fark edebilecekleri görsel bir iletişim imkânı sunması nedeniyle çevrimiçi (online) psikolojik yardım süreçlerinde diğer yöntemlere kıyasla daha fazla tercih edilmektedir (Holmes ve Foster, 2012, Huang, Wang ve Zhong, 2020). Video konferans yoluyla sunulan psikolojik danışma, yüz yüze psikolojik danışmaya en benzer yardım formu olarak kabul edilmektedir (Byaruhanga vd., 2020). Elektronik posta veya mesajlaşma gibi asenkron yöntemlerle sunulan çevrimiçi (online) psikolojik danışma sürecinde danışanların yanıt beklerken yaşayabilecekleri kaygıyı ve belirsizlik hissini ortadan kaldırması sürecin etkililiğini de arttırmaktadır (Richards ve Vigano, 2013).

Çevrimiçi (online) psikolojik danışmanın giderek daha fazla sayıda danışan tarafından tercih edilmesinde, bu psikolojik yardım formunun hem danışanlara hem de psikolojik danışmanlara sağladığı avantajlar da etkilidir. İnternetin olduğu hemen hemen yerde yürütülebilen çevrimiçi (online) psikolojik danışma zaman ve mekândan bağımsız olarak ruh sağlığı hizmetlerinin daha geniş kitlelere

ulaşmasına olanak sağlamaktadır. Psikolojik yardım almanın önündeki fiziksel engelleri ortadan kaldıran çevrimiçi (online) psikolojik danışma özellikle kırsal bölgelerde yaşayan ve uzmanlara erişimde zorlanan bireylerin hizmete ulaşmasını kolaylaştırmaktadır (Andrews vd., 2010; Baker ve Ray, 2011; Barak ve Grohol, 2011; Jitanan vd., 2022). Benzer şekilde fiziksel olarak psikolojik danışma merkezlerine ulaşmakta zorluklar yaşayan, önemli ölçüde çaba sarf etmeleri gereken engelli bireyler için de çevrimiçi ortamda sunulan psikolojik danışma hizmeti daha avantajlı olabilmektedir (Botella vd., 2009; Chester ve Glass, 2006; Ventura vd., 2018). Özellikle trafikte ciddi sürelerin harcandığı metropollerde, çevrimiçi (online) psikolojik danışma danışanlara zaman tasarrufu imkânı sunmaktadır (Poyrazlı ve Can, 2020).

Anonimlik, çevrimiçi (online) psikolojik danışmanın danışanlarına sağladığı bir diğer avantaj olarak kabul edilmektedir (Bacigalupe ve Lambe, 2011; Wallin, Mattsson ve Olsson, 2016). Çevrimiçi (online) psikolojik danışmanın sağladığı anonimlik, psikolojik destek almaya ilişkin damgalanma korkusu/kaygısı veya içselleştirilmiş damgalanma yaşayan bireylerin yardım arama davranışlarını kolaylaştırabilmektedir (Bird vd., 2019). Klein ve Cook (2010) yüz yüze yerine çevrimiçi (online) psikolojik danışmayı tercih eden bireylerin psikolojik destek almaya ilişkin algıladıkları damgalanma düzeyinin, yüz yüze yardım almayı tercih edenlerden yüksek olduğunu bulmuşlardır. Benzer şekilde yardım aradıkları soruna ilişkin damgalanmanın yaygın olduğuna inanan bireylerin çevrimiçi (online) psikolojik yardımı tercih etme olasılıkları daha yüksek bulunmuştur (Wallin vd., 2016). Ayrıca danışanların deneyimledikleri anonimlik hissi; duygusal konularda daha az savunucu olmalarına, kendilerini daha kolay ve derinlikli açmalarına yol açabilmektedir (Amichai-Hamburger vd., 2014; Huang, Wang ve Zhong, 2020). Reynolds ve arkadaşları (2013) yoğun çekingelik ve sosyal fobi yaşayan danışanların yüz-yüze psikolojik danışmaya kıyasla çevrimiçi (online) psikolojik danışma süreçlerinde daha derin bağlantılar yaratabildiklerini bildirmişlerdir. Çevrimiçi (online) psikolojik danışma bireylerin kendi evlerinden psikolojik desteğe ulaşmalarına olanak vererek kendilerini daha güvende hissetmelerini sağlayabilmektedir (Centore ve Milacci, 2008).

Çevrimiçi (online) psikolojik danışma, danışanlara daha fazla özerklik sunmakta ve kendi yardım süreçleri üzerinde daha fazla kontrol sahibi olmalarına olanak sağlamaktadır (Mallen ve Vogel, 2005). Bireylere yardım almak istedikleri zaman dilimlerinin belirlenmesinde, yakın çevrelerinde istedikleri özelliklere sahip ruh sağlığı uzmanları olmadığı durumlarda daha fazla uzman arasından seçim imkânı sunması akla gelen ilk örneklerdir. Ayrıca psikolojik danışmanlara sağladığı esneklik ile çalışma saatlerini daha bağımsız şekilde düzenlemelerini mümkün kılmaktadır. Bu açıdan değerlendirildiğinde çevrimiçi (online) ortamın büyük oranda eşitlikçi olduğu; danışan ve psikolojik danışman arasındaki güç dengesini yeniden şekillendirdiği görülmektedir (Huang, Wang ve Zhong, 2020).

Çevrimiçi (online) psikolojik danışmanın bir diğer avantajı ise çoğunlukla yüz-yüze sürdürülen psikolojik destek hizmetlerine göre daha ekonomik olmasıdır (Botella vd., 2009). Psikolojik danışma

büroları için ödenen kira, diğer personellerin maaşları gibi giderlerin ortadan kalkması, danışanların ödediği hizmet bedelinin büyük oranda psikolojik danışma hizmetinin kendisine ödenmesini sağlamaktadır (Chester ve Glass, 2006; Zeren ve Bulut, 2018).

Yukarıda altını çizdiğimiz avantajlarla birlikte çevrimiçi (online) psikolojik danışmanın içerdiği sınırlılıklar da göz önünde bulundurulmalıdır. İlgili alanda çalışan araştırmacıların ve hizmet sunan psikolojik danışmanların üzerinde uzlaştığı sınırlılıkların başında “veri güvenliği/çevrimiçi ortamlarda gizliliğin korunması ile ilgili riskler/endişeler” gelmektedir. Çevrimiçi (online) psikolojik danışmanın yürütüldüğü web sitelerinde, platformlarda veya iletişim araçlarında meydana gelen teknik sorunlar sürece ilişkin bilgilerin ve kayıtların ifşa olmasına veya kaybolmasına neden olabilmektedir (Bacıoğlu ve Kocabıyık, 2019; Huang, Wang ve Zhong, 2020). İnternet tabanlı platformlarda ortaya çıkan teknik sorunların yanı sıra kötü niyetli çevrimiçi (online) saldırılar da gizli kalması gereken bilgi ve materyallerin başkalarının eline geçmesi riskini arttırmaktadır (Amanvermez, 2015; Zeren ve Bulut, 2018). Birçok psikolojik danışman özel şifrelenmiş (kriptolu) elektronik postalar kullansa bile danışanların bu tür siber güvenlik önlemlerine uyum sağlaması pek gerçekçi bir beklenti değildir (Baker ve Ray, 2011).

Çevrimiçi ortamda yürütülen psikolojik yardım hizmetlerine ilişkin belirsizliğin yüksek olduğu bir diğer konu da etik ilkelerdir (Bolton, 2017). Çevrimiçi (online) dünyadaki sınırların bulanıklığı, psikolojik danışmanları dikkatli olmaları gereken yeni etik ikilemlerle/konularla baş başa bırakabilmektedir. Özellikle COVID-19 pandemisinin etkisiyle; Amerikan Psikologlar Derneği (American Psychological Association [APA]), Amerikan Psikolojik Danışma Derneği (American Counseling Association [ACA]), Çin Psikoloji Derneği (Chinese Psychological Society [CPS]), Avrupa Psikolojik Danışma Derneği (European Association for Counselling [EAC]), Türk Psikologlar Derneği (TPD) ve Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Derneği (Türk PDR-DER ) gibi çeşitli kuruluşlar çevrimiçi (online) psikolojik yardım hizmetlerini düzenlemeye yönelik “rehberler/el kitapları” yayınlasalar da bu hizmet türüne özgü, üzerinde uzlaşılmış etik kodların eksikliği ve etik konulara ilişkin cevapsız soruların çokluğu derinden hissedilmektedir (Bolton, 2017; İkiz, Baş ve Arslan, 2021; Poyrazlı ve Can, 2020; Pulat ve Barutçu-Yıldırım, 2021). Örneğin danışanların kendilerine zarar vermeyle ilgili düşüncelerinin arttığı süreçlerde bu krize ilişkin risk değerlendirmesinin nasıl yapılacağına ve yönlendirme sürecine dair belirsizlikler dikkat çekmektedir (Finn, 2002; Rochlen, Zack ve Speyer, 2002). Birçok uzman yüz-yüze oturumlar olmadan danışanların intihar riski, tanı kriterleri, çevrimiçi psikolojik danışmaya uygunluk açısından doğru şekilde değerlendirilmelerinin oldukça güç olduğunu vurgulamaktadır (Bozkurt, 2013; Heinlen vd., 2003; Novotney, 2017).

Günümüzde çevrimiçi (online) psikolojik danışmanın büyük oranda anlık görüntülü konuşma yoluyla yürütülmekle birlikte bu yöntem yaygınlaşmadan önce telefon veya anlık mesajlaşma yoluyla yardım sunulması oldukça yaygındı. Psikolojik danışmanın, danışan ile sadece konuşarak veya

yazışarak bilgi alması sözel olmayan birçok ipucunun gözden kaçmasına/fark edilememesine yol açarak sunulan hizmetin niteliğini olumsuz etkileyebilmektedir (Amos, Bedu-Addo ve Antwi, 2020; Poh Jaladin ve Abdullah, 2013). Danışanın ses tonu, vurguları, duraksamaları veya mesajlaşma sırasındaki ifadeleri, sözcükleri, noktalama işaretleri danışanın duygusal durumu hakkında bilgi verse de bu kaynakların yüz yüze sunulan psikolojik danışma süreci ile karşılaştırıldığında daha sınırlı bilgi sağlayacağı açıktır (Huang, Wang ve Zhong, 2020). Süreç bakımından önemli olabilecek bilgilerin, semptomların gözden kaçması özellikle sorunun kavramsallaştırılması aşamasında hatalı veya eksik değerlendirmelere yol açabilmektedir (Baker ve Ray, 2011). Yine teknolojik cihazlardan veya internet bağlantısından kaynaklı sorunlar veya oturum sırasında ortama giren beklenmedik ziyaretçiler de sürecin bölünmesine neden olabilmektedir (Buyruk Genç vd., 2019).

Son iki yılda dünya genelinde birçok davranış ve etkinlikte köklü değişimlere neden olan COVID-19 enfeksiyonu psikolojik yardım süreçlerinde de değişimleri tetiklemiş veya hızlandırmıştır. Bu küresel salgına karşı birçok ülkede uzaktan eğitim, evden çalışma, sokağa çıkma yasakları, sosyal mesafe gibi önlemler uygulamaya konmuştur (Esen ve Siyez 2020; Situmorang, 2020). Hem bu önlemlerin beraberinde getirdiği radikal değişim hem de salgının yarattığı belirsizlik iklimi birçok bireyde anksiyete, stres, depresyon gibi ruhsal sıkıntıların tetiklenmesine yol açmış olabilir (Arnout vd., 2020; Brook vd., 2020; Buzzi vd., 2020; Liebreuz vd., 2020). Artan psikolojik destek ihtiyacına karşı COVID-19/salgın kısıtlamaları nedeniyle yüz yüze psikolojik danışma hizmetinin sunulmasının oldukça zorlaşması çevrimiçi (online) psikolojik danışma hizmetinin yaygınlığını ve bilinirliğini önemli ölçüde arttırmıştır (Huang, Wang ve Zhong, 2020).

Çevrimiçi (online) psikolojik danışmanın hızla artan popülaritesinin doğal bir sonucu olarak; danışanların bu hizmete ulaşmalarını kolaylaştıran platformların (uygulamalar, internet siteleri vb.), çevrimiçi psikolojik destek talep edenlerin ve alanların sayısı hızla artmaktadır (Ames, 2015; Huang, Wang ve Zhong, 2020). Eş zamanlı olarak çevrimiçi psikolojik danışma hizmetini farklı yönlerden ele alan araştırmalarda da hızlı bir artış görülmektedir (Dores vd., 2020; Mançe Çalışır ve Can, 2021; Proudfoot vd., 2011; Teh vd., 2014). Küresel ölçekteki hızlı artışa karşı, ilgili alanda Türkiye’de yürütölen çalışmaların sayısının halen sınırlı olduğu ve daha fazla araştırmaya ihtiyaç duyulduğu vurgulanmaktadır (Amanvermez, 2015; Özdemir ve Barut, 2020; Zeren vd., 2020) . Özellikle uygulamaya yönelik deneyimlerin, tutumların ve öznel normların derinlemesine ele alınması ihtiyacı gerek Türkiye’den gerekse farklı ülkelerden araştırmacılar tarafından sıklıkla ifade edilmektedir (Bacıoğlu ve Kocabıyık, 2019; Chipps vd., 2020; Wang, Joyce ve Namkoong, 2020).

Bu araştırmayla psikolojik danışman adaylarının yürüttükleri çevrimiçi (online) psikolojik danışma süreçlerine ve bu süreçlerdeki deneyimlerine ilişkin görüşlerinin ortaya konması amaçlanmaktadır. Bu doğrultuda dört soruya yanıt aranmıştır: 1. Süreç başlamadan önce, psikolojik danışma hizmetini çevrimiçi (online) yürütölmeye ilişkin düşünceleriniz nelerdi? 2. Çevrimiçi psikolojik danışma yardımı sunarken en çok zorlandığınız durumlar nelerdi? 3. Çevrimiçi psikolojik

danışma yardımı sunarken psikolojik danışma yardımını kolaylaştıran durumlar nelerdi? 4. Kendi deneyimlerinize dayanarak, ilk kez çevrimiçi psikolojik danışma yardımı sunacak olan psikolojik danışman adaylarına ne önerirsiniz?

## YÖNTEM

### Araştırma Deseni

Araştırmada, nitel araştırma yöntemlerinden durum çalışması deseni kullanılmıştır. Araştırmanın çevrimiçi psikolojik danışma uygulamasına dair yaygın ve ortak deneyimleri anlamak amacıyla yürütölmesi sebebiyle, belli bir duruma yönelik derinlemesine bir anlayış sunmayı amaçlayan durum çalışması yaklaşımının (Creswell, 2018), araştırmanın amacına en uygun nitel desen olduğu düşünölmektedir.

### Katılımcılar

Araştırma örneklemini 2020-2021 Güz döneminde Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık lisans programında yer alan Bireyle Psikolojik Danışma Uygulaması dersi kapsamında ilk kez çevrimiçi psikolojik danışma oturumları yürüten dördü erkek, 19'u kadın olmak üzere 25 dördüncü sınıf öğrencisi oluştırmaktadır. Katılımcılar dönem içerisinde en az beş, en fazla 13 oturum yürütmüşlerdir. Dokuz katılımcı, psikolojik danışma yardımı almak üzere başvuruda bulunan danışmanlarla görüşmelere başlamadan önce, sınıf içerisinde eşleştikleri arkadaşlarıyla üçer oturum görüşme yapmıştır. Diğer katılımcılar doğrudan başvuruda bulunan danışmanlarla çevrimiçi psikolojik danışma görüşmelerine başlamışlardır. Dönem süresince iki öğrenci yalnızca grup süpervizyonu, 14 öğrenci yalnızca bireysel süpervizyon ve dokuz öğrenci hem bireysel süpervizyon hem de grup süpervizyonu desteği almıştır.

### Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplama aracı olarak çevrimiçi psikolojik danışma sürecini detaylı bir biçimde betimlemeye yönelik Yarı Yapılandırılmış Görüşme Formu kullanılmıştır.

### Yarı Yapılandırılmış Görüşme Formu

Bu araştırmada, ilk psikolojik danışma süreci yürütecek olan psikolojik danışman adaylarının, çevrimiçi psikolojik danışma sürecini nasıl deneyimlediklerinin detaylı bir incelemesini sağlayabilmek amacıyla nitel görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Görüşmede kullanılan Yarı Yapılandırılmış Görüşme Formu hazırlanırken, araştırmanın amacına, problem cümlesi ve alt problemlerine ilişkin açık uçlu, anlaşılır ve yönlendirme içermeyen sorulardan bir soru havuzu oluşturulmuştur. Daha sonra, soruların açıklığına ve geçerliğine ilişkin uzman kişilerin görüşleri alınmış ve geri bildirimler doğrultusunda sekiz açık uçlu sorudan oluşan taslak bir görüşme hazırlanmıştır. Taslak görüşme formu, asıl uygulama öncesinde denenmiş ve soruların daha anlaşılır bir hale gelmesine yönelik düzenlemeler yapılmıştır. Görüşme sırasında formun içeriği sondalarla zenginleştirilmiştir.

## **Veri Toplama Süreci**

Durum çalışmalarında veri toplama sürecinde uzun süreli gözlem ve veri çeşitlemesi önemli görülmekte ve nitel araştırmalarda geçerliği sağlamanın yollarından biri de katılımcılarla uzun süreli etkileşim halinde olmaktır (Yıldırım ve Şimşek, 2016). Nitel görüşmeleri yürüten araştırmacılar, dönem süresince katılımcılarla süpervizyon oturumlarında etkileşim halinde bulunmuş ve katılımcıların çevrimiçi psikolojik danışma süreçlerini yakından takip etmişlerdir. Nitel görüşmeler 2020-2021 Güz Dönemi'nin sonunda, katılımcıların çevrimiçi psikolojik danışma süreçlerinin tamamlanmasının ardından gerçekleştirilmiştir. Görüşmelerin öncesinde katılımcılara katılımın gönüllülük esasına dayalı olduğu belirtilmiş ve araştırmanın amacı ve görüşmelerin ne şekilde yürütüleceğine ilişkin bilgilendirme yapılmıştır. Görüşmeler ortalama 10 dakika sürmüş, her bir katılımcıya soruların benzer bir tutumla sorulmasına dikkat edilmiş ve görüşmeler ses kaydına alınmıştır.

## **Verilerin Analizi**

İçerik analizi öncesinde verilerin geçerlik ve güvenilirliğini sağlamak amacıyla birtakım önlemler alınmıştır. Katılımcılarla uzun süreli etkileşim ve her bir katılımcıyla görüşmelerin benzer bir tutumla yürütülmüş olmasının haricinde, yazılı transkriptler kelime kelime bilgisayara aktarılmış, birçok defa okunmuş ve genel bir bakış açısı kazanılmıştır. 25 katılımcıyla yapılan nitel görüşmelerin deşifreleriyle toplamda 101 sayfalık nitel veri seti kullanılmıştır. Elde edilen veriler sürekli olarak karşılaştırılmış, yorumlanmış ve kodlama aşamasında uzman görüşü alınmıştır. Bütün katılımcıların transkriptlerinde yaygın olan yapılar açık olarak ifade edilmiş, temalar gruplandırılmış ve ortaya çıkan temalar sürekli olarak literatürdeki diğer bulgularla karşılaştırılmıştır. Son olarak, tüm veri toplama araçları, ham veriler ve kodlamalar saklanmıştır.

## **Verilen Kodlanması ve Temalara Ulaşma**

Analiz öncesinde ses kayıtları birer defa dinlenmiş, nitel veri seti belli aralıklar birkaç defa okunmuştur. Okumalar sırasında temaların ne şekilde oluşturulabileceğine dair kestirimlerde bulunulmuştur. Daha sonra veri içerisinden her bir kod işaretlenerek ayrı bir sayfada organize edilmiş ve aynı yapıya işaret eden ifadelerin, aynı kodla isimlendirilmesine dikkat edilmiştir. Ardından benzer kodlar bir araya getirilerek tema grupları oluşturulmuştur. Temaların oluşturulması aşamasında, içsel homojenliğe ve dışsal heterojenliğe dikkat edilmiştir. Veriden elde edilen kodlar uygun başlıklandırmalar altında toplanmıştır.

## **Veriyi Örgütleme**

Ayrıntılı kodlama ve tema gruplarının oluşturulmasının ardından, tüm kodlar ve temalar Microsoft EXCEL dosyasına aktarılmıştır. Her bir koda hangi veri kaynağından ulaşıldığının işaretlenebileceği dosyada, bulgularda sunmak üzere hangi kodun kaç katılımcı tarafından doğrulandığına ilişkin bilgiler de tutulabilmektedir. Buna ek olarak, temsil gücü en yüksek alıntılarının

seçiminde kolaylık sağlanması amacıyla, her bir veri kaynağına açıklamalar eklenerek, söz konusu kodu içeren ifadeler de aynı EXCEL dosyası içerisinde yer verilmiştir.

## BULGULAR VE YORUM

Yapılan nitel analizler sonucunda, araştırmanın alt problemleriyle de paralel olarak, beş tema oluşturulmuş ve bu temaların altında yer alan sekiz alt tema ve kodlarla birlikte toplamda 39 farklı boyut incelenmiştir (Tablo 1). Tema ve kodlar, araştırmanın alt problemlerine uygun olarak gruplara ayrılmış ve her bir alt problem, ilgili tema ve kodlara işaret eden alıntılar eşliğinde yorumlanmıştır.

**Tablo 1.** Temalar ve Alt Temalar Listesi

Temalar ve Alt Temalar	f
1. Çevrimiçi Psikolojik Danışmanın Avantajları	61
1.1. Psikolojik Danışman Adayına Yönelik Avantajlar	24
1.2. Danışana Yönelik Avantajlar	7
1.3. Ortak Avantajlar	30
2. Çevrimiçi Psikolojik Danışmanın Dezavantajları	65
2.1. Teknolojik Engellerin Yarattığı Dezavantajlar	21
2.2. Psikolojik Danışma Ortamı Kaynaklı Dezavantajlar	44
3. Çevrimiçi Psikolojik Danışmaya İlişkin Ön Yargılar	38
4. Çevrimiçi Psikolojik Danışma Sürecini Kolaylaştıran Faktörler	74
4.1. Eğitsel Faktörler	23
4.2. Kişisel Faktörler	16
4.3. Süreçte Dikkat Edilmesi Gereken Faktörler	35

### Çevrimiçi Psikolojik Danışmanın Avantajları

25 katılımcıyla yürütülen nitel görüşmelerin içerik analizleri sonucunda, çevrimiçi psikolojik danışmanın avantajları *psikolojik danışman adayına yönelik avantajlar*, *danışana yönelik avantajlar* ve *ortak avantajlar* olmak üzere üç başlık altında toplanmıştır. Psikolojik danışman adayına yönelik avantajlar, *duygu yönetimi*, *notlara bakabilmek* ve *sürece daha rahat hazırlanabilmek* boyutlarını; danışana yönelik avantajlar *oturum anı* ve *sonrasında daha rahat hissedebilmek* boyutunu ve ortak avantajlar *zaman esnekliği*, *mekân esnekliği* ve *daha az sosyal temas* boyutlarını içermektedir. Bu avantajlardan *zaman esnekliği* ve *mekân esnekliği* en çok ifade edilen avantajlar olarak dikkat çekmektedir.

### Psikolojik Danışman Adayına Yönelik Avantajlar

İçerik analizi sonucunda, katılımcıların psikolojik danışman adayına yönelik üç farklı avantajdan bahsettikleri görülmektedir. Bu avantajlardan *duygu yönetimine* 10 katılımcı değinmiştir. Dolayısıyla duygu yönetiminin katılımcılar tarafından sıklıkla hissedilen bir avantaj olduğu söylenebilmektedir. Katılımcıların ifadeleri daha çok çevrimiçi görüşmelerde heyecanlarını daha rahat gizleyebildikleri ve vücut dillerini kontrol etme zorunluluğu hissetmediklerini vurgular niteliktedir:

*"...ama online da kendi adıma şöyle olumluydu, stresli olsam bile sonuçta ben burada bir uzman rolündeyim ve karşı tarafa bunu geçirmedim yani geçtiyse de az*



*geçirdim yani öyle inanıyorum. Stresli olsam bile işte elimi aşağıda bacağımın arasına koyabiliyordum, bacağımı sallayabiliyordum ve danışan bunları görmüyordu, bunların rahatlığı vardı aslında..." [Nitel Görüşme: K1]*

K1'in yukarıdaki ifadeleri daha çok danışanın psikolojik danışmanın bulunduğu ortamı bütünüyle göremiyor olmasının yarattığı rahatlığa işaret etmektedir. Çevrimiçi psikolojik danışmanın psikolojik danışmana yönelik avantajlarından en çok değinilen diğer bir avantajın *notlara bakabilmek* olması ise bu rahatlıkla oldukça paralel görünmektedir. 25 katılımcıdan sekizinin çevrimiçi psikolojik danışma görüşmelerine hazırlandıkları sırada tuttukları çalışma notlarına bakabileceklerini bilmenin hissettirdiği güven duygusuna değindiği ve bu notların danışanın görüş alanının dışında olmasının rahatlığına vurgu yaptıkları görülmektedir:

*"...çünkü sonuçta seni göremiyor, daha rahat bir durumdasın. Önünde mesela not alabileceğin şeylerin, materyalleri nasıl tuttuğun ya da işte elinde ne olduğu vs. karşıdaki bunu göremiyor, bu açıdan daha rahat..." [Nitel Görüşme: K5].*

K5'in ifadesiyle tutarlı olarak, altı katılımcı, çevrimiçi psikolojik danışma oturumlarına daha rahat bir şekilde hazırlanabildiklerine, oturum aralarında çalışmalarına daha kolay odaklanabildiklerine ve oturum sırasında ihtiyaç duyacakları materyalleri daha pratik bir biçimde organize edebildiklerine de değinmiştir:

*"...daha yoğun yaşayabildiğimi düşünüyorum bu süreci. Evde olduğumdan, yalnız olduğum ve zamanım biraz daha fazla gibi hissettiğimden çevrimiçi olduğu için daha fazla sürece adapte olabilmiş gibi hissediyorum... tek başıma sakin olmak, hazırlanabilmek, daha sonrasında düşünmek için zaman bulabilmek, apar topar mesela o odadan çıkmam gerekecekti belki aksayacaktı ama evde buna da fırsat buldum..." [Nitel Görüşme: K5].*

*"...Aslında şöyle online yaptıktan sonra onlinein benim yani kendi adıma daha kolay, daha rahat olduğunu düşünüyorum. Çünkü mesela onlineda bir şeyleri daha çabuk toparlayabiliyoruz mesela ama yüz yüze olunca daha çok heyecanlanırdım gibime geliyor. Ama mesela burada sakinliğimi koruyup daha etkili olabildiğimi düşünüyorum..." [Nitel Görüşme: K7].*

Çevrimiçi psikolojik danışmanın psikolojik danışman adayına yönelik avantajlarına genel olarak bakıldığında, özellikle psikolojik danışma sürecini yönetmeye ilişkin kaygıyla başa çıkmaya yönelik yapılar dikkat çekmektedir. Daha yoğun hazırlık sürecine ihtiyaç duymaları olası psikolojik danışman adaylarının, özellikle bu avantajlara odaklanmaları beklendik bir bulgudur.

### ***Danışana Yönelik Avantajlar***

Nitel görüşmelerin detaylı incelenmesi sonucunda, katılımcıların değindikleri danışanlara yönelik avantajların *oturum anı ve sonrasında daha rahat ve güvende hissetmek* başlığı altında

toplanabileceği görülmüştür. Yedi katılımcının değindiği bu avantaj, danışanların eğer ki uygun bir ortam sağlayabiliyorlarsa kendilerini çevrimiçi süreçte daha kolay ve rahat açabileceklerini ve oturum sonrasında buldukları ortamdan ayrılma zorunluluklarının olmamasının sağladığı konforu içermektedir. Öyle ki, çevrimiçi psikolojik danışma sürecinde danışanların kendilerini açma konusunda zorlanacağına ilişkin ön yargının da süreç içerisinde tersine döndüğü görülmektedir:

*"...Online olarak çünkü yüz yüze olmanın vereceği etkiyi vermeyecek diye düşündüm. Danışan güvenemeyebilir ya da o duyguyu alamayabilir ya da açmakta zorlanır kendini diye öyle düşünmüştüm. Ama online görüşmede aslında danışan kendini açabiliyor duygularını rahatça açabiliyor ve bir de şöyle bir şey danışan kendi güvenli alanında iken evindeyken falan, bağlanırken kendini istediği kadar rahat açabiliyor aslında..." [Nitel Görüşme: K16].*

### **Ortak Avantajlar**

Yapılan içerik analizi sonucunda katılımcıların çevrimiçi psikolojik danışma sürecinde hem psikolojik danışmanın hem de danışanın yaşaması muhtemel üç farklı avantaj üzerinde durdukları görülmüştür. Bu avantajlar *zaman esnekliği*, *mekân esnekliği* ve *daha az sosyal temas* olarak isimlendirilmiştir. Zaman ve mekân esnekliği, görüşme yerine ulaşmak üzere yola çıkma zorunluluğunun olmaması, danışanların iş saatlerine uygun görüşme saatlerinin ayarlanabilmesi, erteleme ve iptal durumlarının telafi edilebilirliği, farklı şehirlerdeki danışanlara da yardımcı olabilmek ve daha kolay gün saat eşleşmesinin yapılabilmesi boyutlarını içermektedir ve katılımcılar tarafından en çok değinilen avantajlar arasındadır. Öyle ki 25 katılımcıdan 13'ünün mekân esnekliğine, 12'sinin ise zaman esnekliğine değindiği ve bu iki boyutun sıklıkla bir arada ele alındığı görülmektedir:

*"...avantajı belki, belki değil hatta tabii ki herkesin evinden danışma saati geldiğinde bilgisayarı açıp görüşme yapabilmemizdi. Bu tabii ki bir avantaj yani normalde olsa bir yer belirlememiz gerekiyordu özellikle bu ders kapsamında herkesin bir sınıf belirlemesi gerekiyordu o saati bulmamız gerekiyordu sınıfın boş olması gerekiyordu falan. Bu açıdan tabii ki rahat olduğunu düşünüyorum..." [Nitel Görüşme: K19].*

Ortak avantajlar arasında yer alan *daha az sosyal temas* ise özellikle *mekân esnekliği* aracılığıyla ortaya çıkan bir avantaj gibi görünmektedir. Öyle ki katılımcılar sıklıkla, sosyal fobi, utangaçlık, etiketlenme korkusu, yüz yüze etkileşimde kendini açma zorlukları gibi hem psikolojik danışman adayının hem de danışanın yaşayabileceği durumlara değinmiş ve bir ekran aracılığıyla bu yardımı sunabilmenin ve alabilmenin sosyal ilişkilerde yaşanması muhtemel kaygıyı azaltabildiğini belirtmişlerdir:

*"... ne olursa olsun bir ekran var bunu dezavantaj olarak saydım ama benim kişilik özelliklerim açısından baktığımızda aslında benim için bir avantaj olmuş olabilir çünkü az önce de söylediğim gibi biraz daha girişken bir yapıya sahip değilim belki ilk iletişimi kurma konusunda çok böyle atulgan biri olduğumu düşünmüyorum ama hani ama ekran karşısında olmak bana kendimi biraz daha güvende hissettirmiş olabilir. Evet bunu da bir avantaj olarak sayabiliriz. Daha güvenli ve daha kendi alanımda gibi hissettim kendimi..." [Nitel Görüşme: K14].*

Çevrimiçi psikolojik danışmanın avantajlarına genel olarak bakıldığında, zaman ve mekân esnekliğinin bulunması gibi somut ve maddi anlamda kolaylık sağlayan avantajların yanı sıra hem psikolojik danışmanların hem de danışanların kendilerini daha güvende ve rahat hissetmeleri gibi duygusal boyuttaki avantajlar da dikkat çekmektedir. Bu anlamda çevrimiçi psikolojik danışmanın yalnızca fiziksel koşulların elvermediği durumlarda tercih edilebilecek bir düzenleme olmadığı, psikolojik danışmanların ve danışanların kişilik özellikleri ve duygusal ihtiyaçları doğrultusunda da tercih edilebileceği söylenebilir. Ancak bu noktada çevrimiçi psikolojik danışma oturumlarının yürütülebilmesi için gerekli koşulların ve çevrimiçi psikolojik danışmanın olası dezavantajlarının incelenmesi ihtiyacı doğmaktadır.

#### **Çevrimiçi Psikolojik Danışmanın Dezavantajları**

Yapılan içerik analizi sonucunda, katılımcıların çevrimiçi psikolojik danışma sürecinde teknolojik engeller ve uygun psikolojik danışma ortamının sağlanamaması sebepli yaşadıkları zorlukların öne çıktığı görülmektedir.

#### **Teknolojik Engellerin Yarattığı Dezavantajlar**

21 katılımcının değindiği teknolojik engellerin yarattığı dezavantajlar, sıklıkla internet bağlantısının kopması, bağlantı kalitesinin düşük olması sebepli yaşanan aksaklıklar, ses ve görüntünün net olmayışı, bağlantı kopukluğu sonrası oturumu toparlayamamak, yaşantısal tekniklerin uygulandığı sırada internet bağlantısının kopmasının yaşattığı kaygı gibi boyutları içermektedir:

*"...Canlandırma tekniği uyguluyordum ve hani böyle çok hani işte güvenli ortama gittik sonra bir anda bir travmatik anıya gittik ve sonra bir anda danışanın görüntüsü ve sesi gitti, hani böyle bir teknik uygularken böyle bir sıkıntı yaşamak beni çok tedirgin etti. Sonrasında danışan bağlandığında hani nereden başlasam bilemedim, onun kaygısı oldu. Bir de benim danışanım çok telefonundan aranıyordu, arandığı zaman da çok fazla görüntü ses gidiyordu..." [Nitel Görüşme: K2].*

K2'nin deneyimlediği duruma paralel olarak, katılımcılar çevrimiçi psikolojik danışma sırasında danışanın ve kimi zaman da kendilerinin bulunduğu ortamı kontrol edememeleri sebebiyle yaşadıkları sıkıntılara da sıklıkla değinmişlerdir.

### ***Psikolojik Danışma Ortamı Kaynaklı Dezavantajlar***

Psikolojik danışma ortamı kaynaklı dezavantajlar teknik, müdahale ve gözlemin kısıtlanması, uygun psikolojik danışma ortamının sağlanamaması ve yüz yüze psikolojik danışma sürecine ilişkin öğrenmelerin eksikliği olarak üçe ayrılmaktadır.

### ***Teknik Müdahale ve Gözlemin Kısıtlanması***

Nitel görüşmelerde 22 katılımcının çevrimiçi psikolojik danışma sırasında danışanlarının beden duruşlarını ve hareketlerini görememeleri, dolayısıyla danışanın duygularını yansıtmaya ve beden duruşuyla çelişen sözel ifadelerini yüzleştirme gibi becerilerin kullanımının kısıtlanması, danışan ağladığında onlara peçete uzatamamaları ve yine katarsis anlarında müdahale seçeneklerinin daralması ve boş sandalye gibi teknikleri uygulayamamaları şeklinde dezavantajlardan bahsettikleri görülmüştür:

*"...Yapamadığımı düşündüğüm şu oldu benim, örneğin danışanım ağladı oturumda ve bu durumda da ben şey oldum, çok tedirgin oldum çünkü ona hani belki bir mendil uzatmak bile onun yararına olabilirdi ama hani ben çok uzakta kaldım. Şu an sen ne yapmak istersin dedim ama ona dokunamamış gibi hissettim. Bu yüzden belki mesela yüz yüze olsaydık o durumu daha iyi yönetebilirdim diye düşünüyorum. Danışanımı daha iyi gözlemleyebilirdim çünkü danışanımdaki değişimleri çok gözlemleyemedim hani hep onun gösterdiği kadarıyla hani şu an ben mutluyum böyleyim, fiziksel değişimlerim şöyle oldu gibi mesela o değişimleri kendisi anlattığı kadarıyla gözlemleyebildim..." [Nitel Görüşme: K2].*

Katılımcılar, danışanlarındaki fiziksel değişimleri gözlemleyememenin haricinde, danışanın psikolojik danışma oturumunu gerçekleştirebilecek uygun bir ortamda bulunmaması sebebiyle de danışana ilişkin bilgi edinmekte ve süreci yönetmekte zorlandıklarını ifade etmişlerdir.

### ***Uygun Psikolojik Danışma Ortamının Sağlanamaması***

Nitel görüşmeler sırasında katılımcıların kendilerinin ve danışanlarının psikolojik danışma oturumlarının yürütülebilmesi için gerekli koşulları sağlayamamaları sebebiyle yaşadıkları sıkıntılara dikkat çektikleri görülmüştür. Bu sıkıntılar, oturum sırasında danışanın ve psikolojik danışmanın bulunduğu ortamda başka insanların da bulunması sebepli dikkat kaybının yaşanması, gizliliğin sağlanamamasına ilişkin yaşanan kaygılar ve oturumların diğer kişiler tarafından bölünebilmesi gibi durumları içermektedir:

*"...Gizlilik daha gizli kalabilirdi diye düşünüyorum. Şey olarak, dışarıdan birisi duymasın diye arada bir ses kısılması çünkü şey hafta sonu yaptığımız zaman bizim evde mutlaka birileri oluyordu hafta içi hafta sonu, danışanımda da aynı şekilde. İşte ses dikkat dağıtıyor*

*ama birebir olduğunuz zaman tam full odak orada oluyorsunuz, telefona bakamıyorsunuz..."[Nitel Görüşme: K8].*

K8'in ifadesinde de yer alan telefona bakmamak ve odağın bütünüyle danışanda olması, oturum sırasında bir psikolojik danışmanın sergilemesi beklenen davranışlar arasındadır. Ancak içerik analizi sonucunda, çevrimiçi psikolojik danışma sürecinde danışanların uygun ortamı sağlayamadığına ilişkin ifadelerin yanı sıra psikolojik danışmanın da mesleki kimliğini sergilemekte zorlandığına ilişkin ifadeler dikkat çekmektedir. Dolayısıyla, ilk deneyimin çevrimiçi gerçekleştirilmesinin yüz yüze psikolojik danışmaya ilişkin öğrenmelerin eksik kalması ihtimalini ortaya çıkardığı söylenebilmektedir.

### ***Yüz Yüze Psikolojik Danışma Sürecine İlişkin Öğrenmelerin Eksikliği***

Çevrimiçi psikolojik danışmanın psikolojik danışman adaylarına sağladığı kolaylıklardan biri, psikolojik danışman adayının yaşadığı heyecanı ve stresi danışana yansıtma olanağı bulabilmesiydi. Öyle ki katılımcılar, heyecanlarının beden duruşlarına ve hareketlerine yansımaları ve zorlandıkları anlarda önceden hazırladıkları notların danışanlar tarafından görünmüyor olmasının avantajlarından bahsetmişlerdir. Ancak bu avantajların bir dezavantaj olarak yorumlanabildiği de görülmektedir:

*"... danışan ile yüz yüze iletişime geçememek hocam yani o sırada hani normalde eğer atanırsam seneye bir danışma ortamında yani biriyle danışma yaparken hani nasıl tepkiler verebileceğimi kendi vücut dilimi de kontrol edememe ihtimalim olacak bu sefer..."[Nitel Görüşme: K17].*

K17'nin de belirttiği gibi özellikle ilk kez psikolojik danışma oturumları yürütecek olan psikolojik danışman adaylarının bu süreci çevrimiçi ortamda öğrenmeleri, yüz yüze yürütülecek olan oturumlarda kullanmalarının beklendiği birtakım becerileri edinmemeleriyle sonuçlanabilmektedir.

### ***Çevrimiçi Psikolojik Danışmaya İlişkin Ön Yargılar***

Yapılan detaylı içerik analizi sonucunda, katılımcıların psikolojik danışma oturumlarını çevrimiçi olarak yürüteceklerini öğrendikleri anda birtakım ön yargılara kapıldıkları ancak bu ön yargıların birçoğunun sürecin devamında ortadan kalktığı görülmektedir. Genel olarak bakıldığında, çevrimiçi psikolojik danışmanın daha zor veya daha kolay olacağına, terapötik ilişkinin kurulmasının zor olacağına, çevrimiçi psikolojik danışmanın etkili olmayacağına ve danışanların çevrimiçi psikolojik danışmayı tercih etmeyebileceklerine ilişkin ön yargıların yaşandığı görülmektedir. Özellikle terapötik ilişki, oturumların etkililiği ve sürecin zorluk ve kolaylık derecesine ilişkin ön yargıların sıklıkla bir arada ifade edildiği dikkat çekmektedir:

"...Yüz yüze olmasına rağmen ama öğrenince çok daha fazla zorlanacağımı düşündüm çünkü bahsettiğimiz terapötik ilişkinin kurulması için yüz yüzenin daha avantajlı olduğunu düşünüyordum aslında. O yüzden online olacağını öğrenmek beni biraz daha zorlanacağımı düşünmeye itti bu süreçte biraz daha zorlanacağımı düşünmüştüm... bir oturumda danışanın karşısına oturup gözlerinin içine bakmayı yeğlerdim diyebilirim yani hani acaba etkili olacak mı noktasında o ilişkiyi o terapötik ilişkinin kurulmasına az önce dediğim gibi etkili daha az mı etkili olur şeklinde düşünmeme neden olmuş olabilir. Ön yargı ile yaklaşmış olabilirim..."[Nitel Görüşme: K14].

K14'ün de belirttiği gibi çevrimiçi psikolojik danışmada yaşanması muhtemel eksiklikler üzerinden katılımcıların sürecin daha az etkili olabileceğine ilişkin birtakım ön yargıları olabilmekte ve bu eksiklikler sürecin daha zor veya daha kolay geçeceği beklentisini doğurabilmektedir. Sürecin devamında ön yargılarının geçersiz olduğunun farkına varan katılımcılar çoğunlukta olmakla birlikte, eğer süreci yüz yüze yürütselerdi daha etkili olabileceklerini düşünen katılımcılar da bulunmaktadır:

"...Başında böyle bir tereddütlerim vardı. Süreç içerisinde çok zorlanmadım ama hani tabii ki yüz yüze olsaydı daha da farklı olacağını da düşünüyorum açıkçası. Çok fark eder miydi? Müthiş bir fark olmazdı belki ama belki daha verimli bir süreç olabilirdi..." [Nitel Görüşme: K19].

Psikolojik danışma oturumları süresince yaşanması muhtemel zorlukların yanı sıra dört katılımcı, danışanların çevrimiçi psikolojik danışmayı tercih etmeyeceklerine ilişkin ön yargıları olduğunu belirtmişlerdir:

"...danışan bulma süreci biraz falan daha zor çünkü herkes evde uğraşabilecek insan sayısı az olur yani ben olsam ben yapamazdım evde danışma olmazdı..." [Nitel Görüşme: K24].

K24'ün ifadesinden yola çıkarak, danışanların çevrimiçi psikolojik danışmayı tercih etmeyeceklerine ilişkin ön yargının da aslında çevrimiçi psikolojik danışmanın dezavantajları arasında yer alan uygun psikolojik danışma ortamını sağlayamamakla ilişkili olduğu söylenebilir.

### **Çevrimiçi Psikolojik Danışma Sürecini Kolaylaştıran Faktörler**

Yapılan içerik analizi sonucunda katılımcıların çevrimiçi psikolojik danışma sürecini onlar için daha kolay ve verimli hale getiren birtakım önerilerde buldukları görülmüştür. Bu öneriler, *eğitsel*, *kişisel* ve *süreçte dikkat edilmesi gereken faktörler* olmak üzere üç başlık altında toplanmıştır.

#### **Eğitsel Faktörler**

Katılımcıların gerek ilk psikolojik danışma tecrübesi gerekse bu tecrübeyi çevrimiçi ortamda yaşamının getirdiği olumsuz duygu ve durumlarla, etkili *süpervizyon* desteği ve süpervizyon harici yaptıkları *ek çalışmalar* aracılığıyla başa çıktıkları dikkati çekmektedir. Yapılan içerik analizi sonucunda süpervizörle kurulan ilişkinin sürecin işleyişinde belirleyici bir rolü olduğu ortaya

çıkılmaktadır. Süpervizörün öğretici rolünün yanı sıra katılımcıların yaşadıkları kaygı ve stresi yönetebilmelerinde de önemli bir faktör olduğu ve sürecin çevrimiçi yürütülmesinin, katılımcıların süpervizörlerine daha kolay ve hızlı bir şekilde ulaşabilmeleri açısından bir avantaj yarattığı görülmektedir. Bunlara ek olarak bireysel süpervizyondan ve grup süpervizyonundan mümkün olabildiğince yararlanmaya çalışmak, süpervizyonlara hazırlıklı gitmek, süpervizyon sonrasında alınan geri bildirimlere yönelik ek çalışmalara yönelmek, araştırmalar ve okumalar yapmak, oturum hazırlığına zaman ayırmak da katılımcıların önerileri arasında yer almaktadır:

*"... öncelikle süpervizyondan sonra hazırlanıyordum zaten hani süpervizörün dedikleri doğrultusunda psikolojik danışma kitaplarım var üç farklı kitabım var orda işe aşamalara göre hani u yapılması gereken şeyler... Oradan okuyordum daha sonra internette işte bazen makalelerden bakıyordum bazen normal web sayfalarından bakıyordum... Sonra genel olarak u oturuma bir iki gün kala gerekenleri sırası ile yazıyordum düzenli bir şekilde. Onlar işte aklıma giriyordu öyle yazdıktan sonra." [Nitel Görüşme: K11].*

Katılımcıların bu süreçte yaşadıkları eksiklik ve yetersizlik duygularıyla başa çıkmak üzere yalnızca eksiklikleri ne şekilde kapatabileceklerine ilişkin değil aynı zamanda duygusal olarak kendilerine ne şekilde destek olabileceklerine ilişkin de birtakım önerilerde buldukları görülmektedir.

### ***Kişisel Faktörler***

Kişisel faktörler, ön yargılı yaklaşmamak ve mükemmeliyetçi olmamak şeklinde iki farklı boyuta işaret etmektedir. *Ön yargılı yaklaşmamak*, çevrimiçi psikolojik danışma sürecini kolaylaştıran faktörler arasında *ek çalışmalardan* sonra en çok değinilen faktör olarak karşımıza çıkmaktadır. Katılımcılar, sürecin çevrimiçi yürütüleceğini öğrendikleri anda yaşadıkları kaygı ve korkularının, sürecin devamında ortadan kalktığını belirtmiş ve çevrimiçi psikolojik danışmanın etkili olmayacağına ilişkin bir ön kabulde sürece başlamanın olumsuz etkilerine de değinmişlerdir:

*"... önyargılı olmamalarını isterdim... çünkü ben ilk danışanımda yaşadığım kaygıların sebepleri ön yargılarımdı çünkü bunu sürece yansıtım ilk olarak çok üzülmuştüm çevrimiçi olacağını öğrendiğimde ve kendi içimde böyle ani ve hızlı bir şekilde ön yargılar oluştu ve bu ister istemez sürece yansıyor..." [Nitel Görüşme: K14].*

Katılımcıların çevrimiçi psikolojik danışma sürecine ilişkin ön yargılarının ve bu ön yargıların kaygıya dönüşmesinin bir sebebinin de bu sürecin hatasız bir şekilde tamamlanmasına ilişkin beklenti olduğu görülmektedir. Bu beklenti psikolojik danışman adayının kendisine yönelttiği bir beklenti olabilirken, psikolojik danışma ortamına dair yaşanabilecek aksaklıkları sıfırlamaya yönelik de olabilmektedir:

*"...Her şeye hazır olun. Gerçekten danışmanız dışarıda da girebilir. Moraliniz bozulmasın, o oturumu kötü geçirmeyin. Bunu da bekleyin yani kendinizi her şeye hazırlayın. Bir şeyleri*

*kabul edin. Öfkelenebilirsiniz de her şeyi yaşayabilirsiniz, kendi duygunuzu kabul edin ve ondan sonra devam edin..." [Nitel Görüşme: K3].*

K3'ün ifadesinden yola çıkarak, psikolojik danışman adaylarının kendilerinden öfkelenmemek gibi birtakım gerçekçi olmayan beklentilerinin olabileceği, buna ek olarak psikolojik danışma ortamında kendi kontrolleri dahilinde olmayan durumlar karşısında olumsuz duygular yaşayabilecekleri söylenebilmektedir. Öyle ki diğer bir katılımcı tarafından psikolojik danışman adaylarının kendilerine henüz öğrenme sürecinde olduklarını hatırlatmaları önerisi de sunulmaktadır:

*"...Kendime hep şeyi hatırlattım sen bir psikolojik danışma öğrencisisin sen şu an öğrenme sürecindesin. Hata yapma şansın var ama mümkün olduğunca az yap çünkü danışana zarar vermemek birinci önceliğin olmalı..." [Nitel Görüşme: K18].*

Katılımcıların psikolojik danışma sürecinin yürütülmesine ilişkin sundukları öneriler ise K18'in de değindiği öğrenme sürecini destekler nitelikte görünmektedir.

### ***Süreçte Dikkat Edilmesi Gereken Faktörler***

Yapılan içerik analizi sonrasında çevrimiçi psikolojik danışma süreci sırasında dikkat edilmesi gereken faktörler, *olası problemlerin ve çözümlerin ilk oturumda konuşulması, psikolojik danışmandan kaynaklı teknolojik problemlerin en aza indirilmesi, danışana odaklanmak, sürecin yüz yüze gibi düşünülmesi, oturum saatlerinin net bir şekilde belirlenmesi ve çevrimiçi psikolojik danışma sürecinin yürütüleceği odanın hazırlanmasını* içermektedir. Olası problemlerin ve çözümlerinin ilk oturumda konuşulması ve psikolojik danışmandan kaynaklı teknolojik problemlerin en aza indirilmesi, birbiriyle ilişkili faktörler olarak karşımıza çıkmaktadır. Çevrimiçi psikolojik danışma sürecinde yaşanması muhtemel teknik aksaklıklar sıklıkla kaygı sebebi olabilmektedir. Katılımcılar bu aksaklıkları en aza indirmek adına teknolojik aletlerini ve interneti kontrol etmek, bilgisayar oturum saatinden önce açmak, görüşmenin yapılacağı platformları güncellemek gibi önlemlerin yanı sıra bu tarz aksaklıklarla karşılaşıldığında neler yapılabileceğinin danışanla sürecin başında konuşulmasının rahatlatıcı etkisinden de bahsetmektedirler:

*"... Bununla başa çıkmak için aslında bilgilendirilmiş onamı tanıttığım kısımda yani ilk başta ilk seansta danışana söyledim hani ilk kez ikimiz de böyle bir deneyim yaşayacağız, bağlantı kopuklukları olabilir bu senden kaynaklı da olabilir, biz kaynaklı olmayabilir de hani veri tabanından kaynaklanabilir. Böyle durumlarda dedim eğer hani o sıra çözebiliyorsak çözmeye çalışalım on dakika içerisinde artık neyse, çözemiyorsak uygun bir tarihe başla bir seans oluşturalım dedim. Bunu aslında ilk seanstan netleştirmek beni biraz daha rahatlattı. Her ne kadar evet orada bir sorun var onun stresinde olsam da karşı taraf ne yapacağımızı biliyor çünkü önceden bunun anlaşmasına vardık. Onu yapmak gerçekten iyi olmuştu..." [Nitel Görüşme: K1].*



Çevrimiçi psikolojik danışma sürecinde teknik aksaklıklar gibi danışanın ve psikolojik danışmanın dikkatini dağıtabilecek birçok faktörün yer alması, psikolojik danışman adaylarının danışanlara odaklanmalarında da sıkıntı yaşamalarına sebep olabilmektedir. Öyle ki, *danışana odaklanmak*, süreçte dikkat edilmesi gereken faktörlerden en çok değinilen faktör olarak dikkat çekmektedir. Danışana odaklanmayı engellemesi muhtemel durumlar, teknik aksaklıklar, bulunulan ortamdaki ses ve hareketlilik, danışanı bütünüyle görememek ve psikolojik danışman adayının zihninin bir sonraki adımında ne yapması gerektiği sorularıyla meşgul olması şeklinde sıralanabilmektedir. Bu gibi durumlarla başa çıkabilmek üzere etkili dinleme becerilerinin önemine işaret edilmektedir:

*"...karşı tarafı sahiden iyi dinlemelerini söyledim büyük ihtimalle. Çünkü işte dediğim gibi bence online olduğu için duyguları almak biraz daha zorlanıyor. O yüzden belki daha, yüz yüzeden daha dikkatli bir şekilde dinlemelerini ve gözlemlmelerini söyleyebilirdim..." [Nitel Görüşme: K9].*

Sürecin yüz yüze gibi düşünülmesi, oturum saatlerinin net bir şekilde belirlenmesi ve çevrimiçi psikolojik danışma sürecinin yürütüleceği odanın hazırlanması faktörleri ise sıklıkla oturumların ev ortamında yürütülüyor olmasının yarattığı olumsuz etkiyle başa çıkmak üzere sunulan önerileri kapsamaktadır. Her ne kadar zaman ve mekân esnekliği çevrimiçi psikolojik danışmanın avantajları arasında sıralansa da bu avantajların oturumların etkililiğini düşürme riski de katılımcılar tarafından göz önünde bulundurulmuştur:

*"... bu rahatlık istenilen bir rahatlık mı emin değilim. Yani birçok arkadaşımın altında pijamayla seansa girdiğini de biliyorum ve ben bu rahatlamışlık durumunun seansa nasıl yansıdığı konusunda açıkçası çok bir fikir sahibi değilim. Pozitif mi negatif mi, çok da bence rahat olunması gereken bir ortam değil. Sonuçta bir iş yapıyoruz ve bir ciddiyeti olmalı..." [Nitel Görüşme: K4].*

*"...Üçüncü olarak net bir şekilde saatler belirlensin gerçekten danışmanlık sürecinde uygulayacak şekilde şu günlerde şu saatte yapacağız hani bunun çok aksamaması önemle rica olunur gibi. Ben bu konuda biraz eksiktim mesela sürede çok kayma yaşadım. Buna dikkat edebilirler..." [Nitel Görüşme: K8].*

K4'ün ifadesiyle paralel olarak, katılımcılar oturum öncesinde odalarının özellikle danışanın görebileceği kısmını düzenlemenin, giyimlerine dikkat etmenin, oturum esnasında mümkün olduğunca danışanla aynı odadaymış gibi hissetmeye çalışmanın önemine ve oturum gün ve saatlerinin her an değiştirilebilir olarak görülmesinden duydukları rahatsızlığa da değinmektedir. Buna ek olarak her ne kadar zaman esnekliği bir avantaj olarak görülse de

K8'in de belirttiği gibi görüşmeler için sabit gün ve saat belirlemenin önemine de işaret edilmektedir.

## TARTIŞMA VE ÖNERİLER

Bu araştırmada RPD lisans programında yer alan “Bireyle Psikolojik Danışma Uygulaması” dersi kapsamında COVID-19 pandemisi nedeniyle çevrimiçi gerçekleştirilen psikolojik danışma sürecine ilişkin psikolojik danışman adaylarının görüşlerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Durum çalışması desenine uygun olarak gerçekleştirilen araştırmada yarı yapılandırılmış görüşme formu kullanılmış ve içerik analizi ile veriler çözümlenmiştir. Yapılan analizler sonucunda; çevrimiçi psikolojik danışmanın avantajları, çevrimiçi psikolojik danışmanın dezavantajları, çevrimiçi psikolojik danışmaya ilişkin ön yargılar ve çevrimiçi psikolojik danışma sürecini kolaylaştıran faktörler olmak üzere dört temaya ulaşılmıştır.

Çevrimiçi psikolojik danışmanın avantajları teması altında; *psikolojik danışman adayına yönelik avantajlar, danışana yönelik avantajlar ve ortak avantajlar* alt temaları yer almaktadır. Çevrimiçi psikolojik danışmanın dezavantajları teması altında; *teknolojik engellerin yarattığı dezavantajlar, psikolojik danışma ortamı kaynaklı dezavantajlar* alt temaları yer almaktadır. Çevrimiçi psikolojik danışmaya ilişkin ön yargılar teması altında herhangi bir alt temaya ulaşılmamıştır. Çevrimiçi psikolojik danışma sürecini kolaylaştıran faktörler teması altında ise; *eğitsel faktörler, kişisel faktörler, süreçte dikkat edilmesi gereken faktörler* alt temaları yer almaktadır. Sonuçlar tartışılırken temalar ve alt temalar psikolojik danışman adayına ilişkin avantaj ve dezavantajlar, psikolojik danışma sürecine ilişkin avantaj ve dezavantajlar ve psikolojik danışman eğitime ilişkin fırsatlar ve güçlükler bakımından ele alınarak tartışılmış; son olarak da uygulayıcılar ve psikolojik danışman eğitimcilerine öneriler sunulmuştur.

İçerik analiziyle ulaşılan *duygu yönetimi, notlara bakabilmek ve sürece daha rahat hazırlanabilmek* boyutları değerlendirildiğinde psikolojik danışman adaylarının, çevrimiçi psikolojik danışmayı, ilk defa deneyimlemeye ve süreçteki belirsizliklere ilişkin kaygıyla baş edebilme açısından avantaj olarak gördükleri söylenebilir. Psikolojik danışman adaylarının psikolojik danışma yardımı sunmayı ilk kez ister yüz yüze ister çevrimiçi ortamda deneyimlesin büyük olasılıkla yüksek bir kaygı düzeyine sahip olacakları birçok araştırmada ifade edilmiştir (Bowman ve Roberts, 1979; Rønnestad ve Skovholt, 1993; Muse-Burke, Ladany ve Deck, 2001; Kurtyılmaz, 2015; Flasch, Bloom ve Holladay, 2016; Atik, 2017; Şahin, Togay ve Atıcı, 2019; Parlak, 2021). Ayrıca Kagan (1995), psikolojik danışman adaylarının danışanlarla ilişkilerinde kendilerini rahat hissetmelerine yardım edilmedikçe psikolojik danışma becerilerini kullanamayacaklarını iddia etmiştir. Kurtyılmaz (2015) ise kaygısı yüksek olan psikolojik danışman adaylarının kuramsal bilgi eksikliğinin yanında, terapötik beceri ve profesyonel uygulamalara ilişkin tepkilerdeki yetersizlikleri konusunda da kaygı yaşadıkları bulgusuna ulaşmıştır. Bununla birlikte, deneyimli psikolojik danışmanlarla karşılaştırıldığında bu

süreçte danışanın duygu, düşünce ve davranışları yerine kendininkilere daha çok odaklanma eğilimi taşıdıklarından (Kagan, 1980) odağı danışana kaydırmalarına yardımcı olacak her türlü desteği avantaj olarak değerlendirmeleri anlaşılır bir durumdur. Özellikle beden dilini gizleyebilme şansı ve oturumu yönetmeye ilişkin planlamanın önemli bir parçası olan bilişsel hazırlığı hatırlatıcı notları görebilme (dijital ya da yazılı notlar) psikolojik danışman adayları açısından kaygıyı azaltıcı bir avantaj olarak ifade edilmiştir.

*"...ben çok mimik ve şey vücut dilimi çok fazla kullanan birisiyim mesela. Hani belki bu bazen karşdakini rahatsız edebilir. Hani benim en büyük korkum buydu hani ben hareketlerimi çok fazla kontrol edemiyorum heyecanlandığımda. Ama mesela onlineda hani öyle bir zorluğu hiç yaşamadım hani hiç bunu düşünmedim, kendimi kontrol etmeyi. Hani o açıdan benim için online daha iyi, daha yararlı oldu." [Nitel Görüşme: K7].*

*"Bir de yani bu süreç içinde online süreç içinde belki şeydir bilmiyorum ama materyalleri şeydeyken, online danışmanlık sürecinde söylemeyi unuttum, yanına koyabiliyorsun yani kullanacağın şeyler önünde görünebiliyor hani yüz yüze olsam onlara bakamayacağım belki, önceden aldığım notlara falan ama bunu yapabilirler." [Nitel Görüşme: K8].*

Psikolojik danışman adaylarına ilişkin avantajlardan bir diğerinin süpervizyon desteğine ulaşmadaki esneklik olduğu söylenebilir. Covid-19 pandemisi süresince psikolojik desteğin çevrimiçi yöntemlerle alınması eğiliminin artması yanında psikolojik danışman eğitimi kapsamında verilen süpervizyonun da diğer dersler gibi uzaktan olması bu çalışmadaki psikolojik danışman adayları tarafından avantaj olarak değerlendirilmiştir. Katılımcıların ifadeleri incelendiğinde bu avantajın da kaygı ile ilişkili olduğu söylenebilir.

*"Online da olsa süpervizyon çok faydalıydı. Mesela süpervizyonda da yüz yüze mesela bireysel görüşme diyelim sizden talep ediyorum. Belki de yüz yüze bunu yapmak zor olacaktı. Online bir şekilde buna ulaşmak daha kolaydı, size ulaşmak daha kolaydı, arkadaşlarıma da aynı şekilde. Aslında bu süreç bize biraz da bunu sağladı, daha esnektik, her ne kadar bazı saatleri esnetmemek daha faydalı olsa da daha esnek olmak daha rahatlatıcı bir etki yarattı üstümde." [Nitel Görüşme: K6].*

Ancak, psikolojik danışman eğitimi kapsamında gelişimsel açıdan bakıldığında algılanan bu avantajın bir erteleme davranışı olabileceği düşünülmelidir. Fulton ve Cashwell (2005) de güçlü iletişim becerilerinin psikolojik danışman kaygısını azaltmada önemli bir faktör olduğunu ileri sürmüşlerdir. Ayrıca Aladağ (2013), Bandura'nın (1997) uygulamaya ilişkin yaşantıların kişisel

başarıların ortaya çıkmasındaki rolüne vurgu yaptığı düşüncesinden yola çıkarak psikolojik danışman adaylarının uygulama eksikliklerinin özyeterlik ve beden dilini de içeren psikolojik danışma becerilerinin gelişmesine engel olabileceğini söylemektedir. Benzer şekilde Stoltenberg ve McNeill (2010) psikolojik danışman adaylarının eğitimle birlikte deneyim kazandıkça kaygı düzeylerinin azaldığını ve psikolojik danışma becerilerine ilişkin özyeterlik algılarının yükseldiğini ifade etmektedirler. Ayrıca, duygu yönetimi boyutu bir başka açıdan ele alındığında, katılımcılarda, psikolojik danışma oturumlarını çevrimiçi olarak yürüteceklerini öğrendiklerinde ön yargı olduğu ancak sürecin devamında bu ön yargıların birçoğunun ortadan kalktığı görülmektedir. Bir psikolojik danışmanın mesleğini bir danışanla hiç yüz yüze gelmeden sürdürebilmesi gerçekçi değildir. Bu yüzleşme gerçekleştiğinde, psikolojik danışmanın ne beden dilini gizleyebileceği kameranın görmediği kör noktası ne de danışanın göremediği bir noktada oturum için hazırladığı notları olacaktır. Ayrıca, süpervizöre daha rahat ulaşılabilmelerine ilişkin görüşlerinde de benzer bir olumsuzluk olduğu düşünülebilir. Süpervizörlerin, psikolojik danışman adayları tarafından, ellerinin altındaki acil yardım düğmesi gibi görülmesi gelişim için hissetmeleri gereken orta düzey kaygıdan uzaklaşmaları olasılığı nedeniyle dezavantaj olarak değerlendirilebilir. Dolayısıyla hem psikolojik yardım desteği sürecinde hem de süpervizyon sürecinde, yüzleşerek ve deneyimleyerek kazanılabilecek duygu yönetimine ve bilişsel hazırlığa ilişkin becerilerin edinimi açısından bir dezavantaj oluşması da dikkate alınması gereken bir etkidir. Gerek kaygı boyutu gerekse ön yargılar teması değerlendirildiğinde eğitim sürecinde uygulamayla kazanılan deneyimin önemi ortaya çıkmaktadır.

*"...süpervizyona da hazırlıklı gitmeleri lazım neleri sorup neleri sormayacaklarını ve not almaları lazım ne yapmaları ile alakalı süreci daha iyi yönetebilirler bence öyle." [Nitel Görüşme: K22].*

*"Açıkçası ben de biraz önyargılı yaklaşarlardandım, verim düşer mi acaba yüz yüze enerji geçişi daha mı faydalı olur, süreç daha mı akıcı ilerler diye biraz kaygılarım vardı ama mecburi bir durum olduğu için kabullenişimiz de bir o kadar kolay oldu sanırım bu süreçte, o yüzden başladıktan sonra sahip olduğum bütün kaygılar ortadan kalktı ve açıkçası ben çok da verimli bir dönem geçirdiğimizi düşünüyorum." [Nitel Görüşme: K4].*

Psikolojik danışman eğitimi kapsamında sunulan psikolojik yardım hizmeti de profesyonel olarak sunulan hizmet gibi bir süreçtir. Bu süreç içerisinde süpervizyon veren eğitmen haricindeki yardım alan, yardım sunan, mekân, zaman gibi birçok farklı değişken ortaktır. Psikolojik danışmada süreç araştırmaları incelendiğinde psikolojik danışman, danışan ya da aralarındaki terapötik ilişkiye ilişkin birçok araştırmaya rastlanmaktadır. Bunun yanında az da olsa psikolojik yardımın sunulduğu fiziksel ortama ilişkin araştırmalar bulunmaktadır. Pressly ve Heesacker (2001) psikolojik danışma ortamına ilişkin değişkenleri inceledikleri araştırmalarında aksesuarlar, renk, mobilya ve odanın tasarımı, ışıklandırma, koku, ses, iklimlendirme gibi faktörleri ele almışlar ve bu değişkenlerin etkilerini ifade etmişlerdir. Psikolojik yardım yüz yüze yerine çevrimiçi ortamda sunulduğunda ise bu

değişkenlerin birçoğunun etkisi farklılaşmakta ya da yerini dijital değişkenlere bırakmaktadır. Örneğin çevrimiçi sunulan psikolojik yardımdaki fiziksel ortam; danışanın bulunduğu ortam, psikolojik danışmanın bulunduğu fiziksel ortam ve dijital ortam olmak üzere ayrılmaktadır.

Çevrimiçi psikolojik danışmanın avantajları teması altındaki ortak avantajlar alt teması ele alındığında katılımcıların mekân esnekliğini bir avantaj olarak değerlendirdikleri görülmektedir. Bu bulgu alınyazındaki, çevrimiçi psikolojik yardımın kırsal bölgelerde yaşayan ve psikolojik yardım hizmetine erişimde zorlanan danışanların hizmete ulaşmasını kolaylaştırdığına ilişkin bulgularla (Andrews vd., 2010; Baker ve Ray, 2011; Barak ve Grohol, 2011; Jitanan vd., 2022) örtüşmektedir. Ayrıca Centore ve Milacci (2008) de çevrimiçi psikolojik danışmanın bireylerin psikolojik desteğe kendi evlerinden ulaşmalarına olanak vererek kendilerini daha güvende hissetmelerine yardımcı olduğunu ifade etmektedir.

*"Onun dışında belki de kişinin kendi ortamında olması kendisini açmasına daha da yardımcı oluyor diye düşünüyorum çünkü hani ev ortamı hani daha sıcak, daha hani insanın kendini açabileceği, ofise gelmediği bir ortam. Böyle düşünüyorum. Bunun dışında insanın kendisini toparlaması için de bir süreç veriyor, odadan çıkmıyor, o yerden çıkmıyor hani o yoğun duyguları yaşadıktan sonra, bu bir avantaj diye düşünüyorum." [Nitel Görüşme: K2].*

Buna karşın psikolojik danışma ortamı kaynaklı dezavantajlar alt teması altında yer alan uygun psikolojik danışma ortamının sağlanamaması boyutu ele alındığında bu durum bir dezavantaj olarak değerlendirilmiştir. Gerek danışanın bulunduğu ortam gerekse psikolojik danışman adayının bulunduğu ortamdaki kaynaklı, terapötik süreci olumsuz şekilde etkileyen ses, dikkat dağılması, gizliliğe ilişkin kaygılar ile teknik, müdahale ve gözlemin kısıtlanması boyutu altında ele alınan etkenlerin çevrimiçi psikolojik yardımın mekân esnekliği avantajını bir dezavantaja çevirdiği söylenebilir. Buyruk Genç vd. (2019) yaptıkları araştırmada bu tür kaygıların psikolojik yardım almaktan vazgeçmekle sonuçlanabileceği bulgusunu ortaya koymuşlardır.

*"İşte insanlar geçiyor, onlara göz kayıyor o an, çok önemli bir şey konuşuyoruz belki ama dikkati dağılıyor. Sonrasında, ezan okundu birkaç oturumda. Siz de ses kaydını dinlediyseniz fark etmişsinizdir, o an durmak zorunda kaldık ve çok önemli bir şeyse bile o an durmak ve bittikten sonra daha etkili bir şekilde devam etmek zorunda kaldık. Bazen bağırarak devam etmek zorunda kaldık. O yüzden de hani birçok açıdan zorladığı tarafları da oldu" [Nitel Görüşme: K3].*

*"Sanırım bunlar biraz daha tekniklerle alakalı olabilir işte hep konuştuğumuz boş sandalye tekniğinde mesela onlineda uygulamak çok daha zor ama başka neler olabilir tekniklerin dışında diye sorarsam sanırım şey olabilir bir duygu dışavurumu noktasında danışanın hani ben fiziksel olarak da onun tabii izin verdiği müddetçe yanında olmayı hissettirebilmek isterim. Belki bu bir peçete uzatmak bile olabilir yani illa dokunmak sarılmak değil ama o an*

*orada onunla olduğumu hissettirebilmek bence yüz yüze çok daha kolay. Onlineda ne yapabiliriz, sözlü bir şekilde tabii ki yanında olduğumuzu ifade edebiliyoruz ama çok karşı tarafa geçiyor mu geçmiyor mu o bir muamma benim için." (K4)*

Fiziksel mekânın yanı sıra, çevrimiçi psikolojik danışmanın mekânı olarak değerlendirilebileceğimiz dijital ortama ilişkin teknolojik engellerin yarattığı dezavantajlar da katılımcılar tarafından ifade edilmiştir. Sıklıkla internet bağlantısının kopması, bağlantı kalitesinin düşük olması sebebiyle yaşanan aksaklıklar, ses ve görüntünün net olmayışı, bağlantı kopukluğu sonrası oturumu toparlayamamak, yaşantısal tekniklerin uygulandığı sırada internet bağlantısının kopması şeklinde yansıtılan bu dezavantajlar alanyazında belirtilenlerle örtüşmektedir (Donat Bacıoğlu ve Onat Kocabıyık, 2019; Zeren, 2020).

*"Yani bir seans boyunca kopukluklar yaşadım, yer değiştirdim yine kopukluklar devam etti. Hem benden dolayı hem karşı taraftan dolayı aslında hani ikimizin de sanırım bağlantısında sorunlar vardı. O gün çok streslendim, gerçekten sonrasında da kötü oldum çünkü hani karşı taraf bir şeyler söylüyor ben o sıra yer değiştiriyorum sonra karşı tarafa şeyi sormak zorunda kalıyorum, nerede kalmıştık. Gidiyor yani aklım dağılıyor." [Nitel Görüşme: K1].*

Çevrimiçi psikolojik danışmanın ortak avantajları alt teması altında yer alan zaman esnekliği ele alındığında danışanların iş saatlerine uygun görüşme saatlerinin ayarlanabilmesi, erteleme ve iptal durumlarının telafi edilebilirliği, daha kolay gün saat eşleşmesinin yapılabilmesi katılımcılar tarafından ifade edilen avantajlar olarak öne çıkmaktadır. Özellikle ulaşımaya ciddi zaman harcanan büyükşehirlerde, çevrimiçi psikolojik danışma, danışanların zamanı açısından önemli bir avantajdır (Poyrazlı ve Can, 2020). Ancak araştırma kapsamındaki katılımcıların *sürece dair kolaylaştırıcı faktörler* alt teması altındaki ifadeleri incelendiğinde, danışanların erteleme istekleri gibi talepleri nedeniyle bu avantajın beraberinde bazı güçlükler de getirdiğini düşündürmektedir. Ayrıca mekânın başka öğrenciler tarafından kullanılacak olması gibi sınırlılıkların olmamasının, psikolojik danışman adayının zamanı yönetme becerilerini geliştirmesinin önünde bir engel oluşturabileceği de dikkate alınmalıdır.

*"...yer ve saatin yani günü ve saati tam ayarlamasını isterdim. Çünkü biz bundan dolayı çok sıkıntılar yaşadık. Danışan sürekli günü ve saati söylediğim gibi erteliyordu. Ama yüz yüze aynı ortamda olacağımız için oraya geleceği için sıkıntı olmazdı. Dediğim gibi gün ve saati önceden belirlemek çok önemli. Ve oturumu ayarlamaları. Biz de ayarladık ama oturtamadık." [Nitel Görüşme: K12].*

Sonuç olarak, bu araştırma ve alanyazındaki bulgularla örtüşen şekilde psikolojik yardımın çevrimiçi yollarla sunulması birçok avantaj sağlamaktadır. Ancak bu avantajların her birinin beraberinde dezavantaj da barındırdığı söylenebilir. Çevrimiçi psikolojik danışma, süpervizyon altında uygulama yaparak psikolojik danışma sürecine dair yeterli ve becerilerini geliştirmekte olan

psikolojik danışman adaylarının kaygılarını optimize etmeleri, özyeterliklerini geliştirmeleri, süpervizyon desteğine daha kolay ulaşmaları, daha kolay şekilde zaman ve mekân bulmaları gibi fırsatlar sunmaktadır. Özellikle COVID-19 pandemisi sürecinde psikolojik danışma uygulaması yapabilme fırsatı sağlaması açısından önemli bir katkı sağladığı da söylenebilir. Diğer taraftan ise yüz yüze deneyimlerin eksik kalması nedeniyle, kaygı yönetimi, oturumlara yönelik bilişsel hazırlık, oturumu yönetme, beden dilinin uygun kullanımına ilişkin becerilerin geliştirilmesi, mekân ve zaman yönetimi gibi eğitim fırsatlarını kaçırmış olmaları da bir sınırlılık olarak ifade edilebilir. Nitekim, katılımcıların, *çevrimiçi psikolojik danışma sürecini kolaylaştıran faktörler* teması altında *eğitsel, kişisel ve süreçte dikkat edilmesi gereken faktörler* olarak adlandırılan alt temalardaki ifadeleri incelendiğinde çevrimiçi psikolojik danışma sürecini psikolojik danışman adayları için daha kolay ve verimli hale getirebilecek birtakım önerilerde buldukları görülmüştür. Bu önerilerin alanyazındaki çevrimiçi psikolojik danışmada dikkat edilmesi gereken hususlara ilişkin uyarılarla benzerlik göstermesi dikkat çekicidir. Ayrıca katılımcıların çevrimiçi psikolojik danışma sürecine ilişkin görüşlerini ifade ederken, sürece başlama noktasında acemi ancak önerilere gelince profesyonel bir izlenim uyandırmaları süpervizyon altında uygulama yapmanın onların mesleki gelişimine katkı sağladığına bir kanıt olarak sunulabilir.

*"Önereceğim ilk şey yüz yüzeymiş gibi hazırlanmaları. Çünkü fiziksel olarak kendini motive ettiğin zaman, daha da fazla dikkatli şekilde bir danışmanlık süreci geçirebiliyorsun. Daha dikkatli oluyorsun. Yani bu ders dinlerken de nasıl böyle yatar pozisyonda dinlemek daha da güçleştiriyorsa bence danışanın karşısında da böyle işte eşofman, ya şey gibi demek istemiyorum ama rahat giyinmek falan bunlar bence negatif etkileyecek şeyler. Bu konuda, hazırlanma konusunda bence karşılarındaymış gibi, dışarı çıkacakmış gibi hazırlanmaları."*  
[Nitel Görüşme: K8].

Araştırmada ulaşılan sonuçlar doğrultusunda, uygulayıcılara, psikolojik danışman eğitimcilerine ve araştırmacılara yönelik olarak şu öneriler sunulmuştur:

Uygulayıcılara; yardım sunacağı ortama ilişkin düzenleme yapmaları, teknolojik yeterliliklerini arttırmaları, çevrimiçi psikolojik danışma öncesi uygun yapılandırmayı yaparak bilgilendirilmiş onamı almaları, danışanın yardımı alacağı ortamla ilgili olası sorunlar ve çözümleri kararlaştırmaları önerilebilir.

Psikolojik danışman eğitimcilerine; psikolojik danışman adaylarının yüksek kaygı düzeyini optimize etmelerine yardımcı olacağı için ilk deneyimlerinde ya da gerçek uygulama öncesinde çevrimiçi deneyim fırsatı sunmaları önerilebilir. Ayrıca, süpervizyon ilişkisini yapılandırırken teknoloji kullanımının nasıl olacağı konusunda çerçeveyi net bir şekilde çizmeleri ve psikolojik danışmana adaylarının teknolojik becerilerini geliştirmelerine yardımcı olacak içerikleri öğretim planlarına dahil etmeleri önerilebilir.

Araştırmacılara yönelik olarak, gelecekteki benzer çalışmalar için COVID-19 pandemisi gibi zorunlu bir durum olmadan ve yüzyüze ile çevrimiçi deneyime ilişkin görüşlerin birlikte incelendiği araştırmaların yapılması, karma desenlerin kullanılması, danışanların çevrimiçi psikolojik danışma deneyimlerinin de incelenmesi önerilebilir.

### KAYNAKÇA

- Aladağ, M., (2013), Counseling skills pre-practicum training at guidance and counseling undergraduate programs: A qualitative investigation. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 13(1), 72-79.
- Amanvermez, Y. (2015). The Comparison of online counseling researches in Turkey and USA. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 186, 966-969.
- Ames, J. (2016). Counselling online in HE: Opportunities and challenges. In Mair, D. (ed.), *Short-term counselling in higher education: Context, theory and practice* (pp. 179–196). Routledge/Taylor & Francis Group.
- Amos, P. M., Bedu-Addo, P. K. A., & Antwi, T. (2020). Experiences of online counseling among undergraduates in some Ghanaian Universities. *SAGE Open*, 10(3), 2158244020941844.
- Amichai-Hamburger, Y., Klomek, A. B., Friedman, D., Zuckerman, O., & Shani-Sherman, T. (2014). The future of online therapy. *Computers in Human Behavior*, 41, 288-294.
- Andrews, G., Cuijpers, P., Craske, M. G., McEvoy, P., & Titov, N. (2010). Computer therapy for the anxiety and depressive disorders is effective, acceptable and practical health care: a meta-analysis. *PloS one*, 5(10), e13196.
- Arnout, B. A., Al-Dabbagh, Z. S., Al Eid, N. A., Al Eid, M. A., Al-Musaibeh, S. S., Al-Miqtqi, M. N., ... & Al-Zeyad, G. M. (2020). The effects of corona virus (COVID-19) outbreak on the individuals' mental health and on the decision makers: A comparative epidemiological study. *Health Sciences*, 9(3), 26-47.
- Atik, Z. (2017). Psikolojik danışman adaylarının bireyle psikolojik danışma uygulaması ve süpervizyonuna ilişkin değerlendirmeleri (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Bacıoğlu, S. D., & Kocabıyık, O. O. (2019). Counseling trainees' views towards usage of online counseling in psychological services. *European Journal of Education Studies*, 5(12), 46-60. <https://doi.org/10.5281/zenodo.2597546>
- Bacigalupe, G., & Lambe, S. (2011). Virtualizing intimacy: Information communication technologies and transnational families in therapy. *Family Process*, 50(1), 12-26.
- Baker, K. D., & Ray, M. (2011). Online counseling: The good, the bad, and the possibilities. *Counselling Psychology Quarterly*, 24(4), 341-346.
- Barak, A., & Grohol, J. M. (2011). Current and future trends in internet-supported mental health interventions. *Journal of Technology in Human Services*, 29(3), 155-196.
- Bird, M. D., Chow, G. M., Meir, G., & Freeman, J. (2019). The influence of stigma on college students' attitudes toward online video counseling and face-to-face counseling. *Journal of College Counseling*, 22(3), 256-269.
- Bolton, J. (2017). The Ethical Issues which must be addressed in online counselling. *Australian Counselling Research Journal*, 11(1), 1-15



- Botella, C., Díaz-García, A., Baños, R., & Quero, S. (2009). Cybertherapy: Advantages, limitations, and ethical issues. *Psychology*, 7, 77-100.
- Bozkurt, İ. (2013). Psikolojik yardım uygulamalarında yeni trend: Online terapiler. *International Journal of Human Sciences*, 10(2), 130-146.
- Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., & Rubin, G. J. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: Rapid review of the evidence. *The Lancet*, 395(10227), 912-920.
- Buyruk Genç, A., Amanvermez, Y., Zeren, S. G. ve Erus, S. M. (2019). Erken ayrılıklar: Çevrimiçi ve yüz yüze psikolojik danışmayı yarıda bırakma. *Pegem Eğitim ve Öğretim Dergisi*, 9(4), 1001-1030.
- Buzzi, C., Tucci, M., Ciprandi, R., Brambilla, I., Caimmi, S., Ciprandi, G., & Marseglia, G. L. (2020). The psycho-social effects of COVID-19 on Italian adolescents' attitudes and behaviors. *Italian Journal of Pediatrics*, 46(1), 1-7.
- Byaruhanga, J., Atorkey, P., McLaughlin, M., Brown, A., Byrnes, E., Paul, C., ... & Tzelepis, F. (2020). Effectiveness of individual real-time video counseling on smoking, nutrition, alcohol, physical activity, and obesity health risks: systematic review. *Journal of Medical Internet Research*, 22(9), e18621.
- Carneiro, L., Afonso, J., Clemente, F., & Frontini, R. (2022). Web-Based Psychotherapy and Exercise Interventions for Depressive and Anxiety Disorders. In *Digital Therapies in Psychosocial Rehabilitation and Mental Health* (pp. 93-114). IGI Global.
- Centore, A. J., & Milacci, F. (2008). A Study of Mental Health Counselors' Use of and Perspectives on Distance Counseling. *Journal of Mental Health Counseling*, 30(3), 267-282.
- Chester, A., & Glass, C. A. (2006). Online counselling: A descriptive analysis of therapy services on the Internet. *British Journal of Guidance & Counselling*, 34(2), 145-160.
- Chipps, W., Petzold, A., Adams, C., & Jackson, K. (2020). Online therapeutic methods: A systematic review. *Current Psychology*, 1-13. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-00791-4>
- Creswell, J. W. (2018). *Nitel araştırma yöntemleri: Beş yaklaşıma göre nitel araştırma ve araştırma deseni*. Siyasal kitabevi.
- Dores, A. R., Geraldo, A., Carvalho, I. P., & Barbosa, F. (2020). The use of new digital information and communication technologies in psychological counseling during the COVID-19 pandemic. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(20), 7663.
- Dowling, M., & Rickwood, D. (2013). Online counseling and therapy for mental health problems: A systematic review of individual synchronous interventions using chat. *Journal of Technology in Human Services*, 31(1), 1-21.
- Esen, E. & D. M. Siyez (2020). Ergenler için gerçekten yeni mi yoksa travma sonrası büyüme fırsatı mı? B Gençdoğan (Ed.), *Pandemi Döneminde Çocuk ve Ergen Psikolojisi* içinde (s. 1-8). Türkiye Klinikleri.
- Finn, J. (2002). MSW student perceptions of the efficacy and ethics of internet-based therapy. *Journal of Social Work Education*, 38(3), 403-419.
- Flasch, P., Bloom, Z. D., & Holladay, K. (2016). Self-efficacy of counselor trainees in pre-practicum: A phenomenological study. *Journal of Counselor Practice*, 7(1), 1-20.

- Heinlen, K. T., Welfel, E. R., Richmond, E. N., & Rak, C. F. (2003). The scope of webcounseling: A survey of services and compliance with NBCC standards for the ethical practice of webcounseling. *Journal of Counseling & Development, 81*(1), 61-69.
- Holmes, C., & Foster, V. (2012). A preliminary comparison study of online and face-to-face counseling: Client perceptions of three factors. *Journal of Technology in Human Services, 30*(1), 14-31.
- Huang, X., Wang, Q., & Zhong, Z. (2020). The advantages and disadvantages of online counseling under the rapid development of information technology. In *2nd International Conference on Information Technology and Computer Application (ITCA)* (pp. 725-728). <https://doi.org/10.1109/ITCA52113.2020.00156>
- Jitanan, M., Somanandana, V., Jitanan, S., Lalitpasan, U., & Kham-in, S. (2021). The Development of "Friend from Heart" application based on line system to promote well-being of undergraduate students of faculty of education, Kasetsart University. *Higher Education Studies, 11*(2), 215-223.
- Kagan, N., (1995) Interpersonal process recall: A method of influencing human interaction. Virginia: Microtraining Associates Inc.
- Klein, B., & Cook, S. (2010). Preferences for e-mental health services amongst an online Australian sample. *E-Journal of Applied Psychology, 6*, 28-39.
- Kurtyilmaz, Y. (2015). Counselor trainees' views on their forthcoming experiences in practicum course. *Eurasian Journal of Educational Research, 61*, 155-180. <http://dx.doi.org/10.14689/ejer.2015.61.9>.
- Liebrenz, M., Bhugra, D., Buadze, A., & Schleifer, R. (2020). Caring for persons in detention suffering with mental illness during the Covid-19 outbreak. *Forensic Science International: Mind and Law, 1*, 100013.
- Mallen, M. J., & Vogel, D. L. (2005). Introduction to the major contribution: Counseling psychology and online counseling. *The Counseling Psychologist, 33*(6), 761-775..
- Mançe Çalışır, Ö., & Can, N. (2021). Dijital Ruh Sağlığı Hizmetlerinde Güncel Durum: Üniversite Öğrencilerine Sunulan Hizmetlerle İlgili Bir Derleme. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 22*(3), 2013-2033.
- Muse-Burke, J. L., Ladany, N., & Deck, M. D. (2001). The supervisor relationship. In L. J. Bradley & N. Ladany (Eds.), *Counselor supervision: Principles, process, and practice* (3rd ed., pp. 28-62). Philadelphia: Brunner-Routledge.
- Novotney, A. (2017). A Growing wave of online therapy. *Monitor on Psychology, 48*(2), 48.
- Okyere-Twum, E. (2021). Can digital innovation be helpful to counselling and psychotherapy in low- and middle-income countries? The case of Ghana. *Counselling and Psychotherapy Research, 00*, 1-10. <https://doi.org/10.1002/capr.12451>
- Özdemir, M. B., & Barut, Y. (2020). Psikolojik danışma uygulamalarında post modern bakış açısı: Çevrimiçi psikolojik danışma. *Kıbrıs Türk Psikiyatri ve Psikoloji Dergisi, 2*(3), 192-199.
- Parlak, S. (2021). Psikolojik Danışman Adaylarının Bireyle Psikolojik Danışma Yürütme Deneyimleri ve İhtiyaçları. *MSGSÜ Sosyal Bilimler, 1*(23), 420-436.
- Poh Li, L., Jaladin, R. A. M., & 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.
- Poyrazlı, Ş., & Can, A. (2020). Çevrim içi psikolojik danışma: Etik kuralları, COVID-19 süreci, öneriler. *Okul Psikolojik Danışmanlığı Dergisi, 3*(1), 59-83.

- Pressly, P. K., & Heesacker, M. (2001). The physical environment and counseling: A review of theory and research. *Journal of counseling & development*, 79(2), 148-160.
- Proudfoot, J., Klein, B., Barak, A., Carlbring, P., Cuijpers, P., Lange, A., ... & Andersson, G. (2011). Establishing guidelines for executing and reporting internet intervention research. *Cognitive Behaviour Therapy*, 40(2), 82-97.
- Ravindran, S., Roopesh, B. N., Murugesan, M., Manikappa, S. K., & Channaveerachari, N. (2022). The Psychological Implications of COVID-19: A Mental Health Perspective. In *Handbook of Health and Well-Being* (pp. 375-395). Springer, Singapore.
- Reynolds Jr, D. A. J., Stiles, W. B., Bailer, A. J., & Hughes, M. R. (2013). Impact of exchanges and client–therapist alliance in online-text psychotherapy. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 16(5), 370-377.
- Richards, D., & Viganó, N. (2013). Online counseling: A narrative and critical review of the literature. *Journal of Clinical Psychology*, 69(9), 994-1011.
- Rochlen, A. B., Zack, J. S., & Speyer, C. (2004). Online therapy: Review of relevant definitions, debates, and current empirical support. *Journal of Clinical Psychology*, 60(3), 269-283.
- Rønnestad, M. H., & Skovholt, T. M. (1993). Supervision of beginning and advanced graduate students of counseling and pschotherapy. *Journal of Counseling & Development*, 71, 396-405.
- Situmorang, D. D. B. (2020). The issues of transference and countertransference in tele-psychotherapy during COVID-19 outbreak. *Asian Journal of Psychiatry*, 54, 102427.
- Stoltenberg, C. D., & McNeill, B. W. (2010). *IDM supervision: An integrative developmental model for supervising counselors and therapists*. Routledge.
- Şahin, İ., Togay, A., ve Atıcı, M. (2019). Psikolojik danışman adaylarının terapötik beceri ve koşullara ilişkin algıları. *Journal of Human Sciences*, 16(1), 56-72. <https://www.j-humansciences.com/ojs/index.php/IJHS/article/view/5347> adresinden alınmıştır.
- Teh, L. A., Acosta, A. C., Hechanova, M. R. M., Garabiles, M. R., & Alianan Jr, A. S. (2014). Attitudes of psychology graduate students toward face-to-face and online counseling. *Philippine Journal of Psychology*, 47(2), 65-97.
- Van Doorn, M., Nijhuis, L. A., Egeler, M. D., Daams, J. G., Popma, A., Van Amelsvoort, T., ... & Nieman, D. H. (2021). Online indicated preventive mental health interventions for youth: A Scoping review. *Frontiers in Psychiatry*, 12, 562-581.
- Ventura, S., Baños, R. M., Botella, C., & Mohamudally, N. (2018). Virtual and augmented reality: New frontiers for clinical psychology. In *State of the art virtual reality and augmented reality knowhow* (pp. 99-118). IntechOpen. <https://doi.org/10.5772%2Fintechopen.74344>
- Wallin, E. E. K., Mattsson, S., & Olsson, E. M. G. (2016). The preference for internet-based psychological interventions by individuals without past or current use of mental health treatment delivered online: A survey study with mixed-methods analysis. *JMIR Mental Health*, 3(2), e25. <https://doi.org/10.2196/mental.5324>
- Wang, X., Joyce, N., & Namkoong, K. (2020). Investigating college students' intentions to seek online counseling services. *Communication Studies*, 71(4), 550-567.
- Yıldırım, A., & Şimşek, H. (2016). Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri (10. bs.). *Ankara: Seçkin Yayıncılık*.

- Zeren, Ő. G., & Bulut, E. (2018). evrimii psikolojik danışmada etik ve standartlar: Bir model nerisi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 8(49), 63-80.
- Zeren, Ő. G. (2020). Psikolojik danışmada yeni açılımlar ve evrimii psikolojik danışmaya giriş. ŐG Zeren. Psikolojik danışmada yeni açılımlar ve evrimii psikolojik danışma uygulayıcıları için el kitabı, 2-27.
- Zeren, S. G., Erus, S. M., Amanvermez, Y., Genc, A. B., Yilmaz, M. B., & Duy, B. (2020). The Effectiveness of Online Counseling for University Students in Turkey: A Non-Randomized Controlled Trial. *European Journal of Educational Research*, 9(2), 825-834.

## **COUNSELOR TRAINEES' VIEWS ABOUT THEIR EXPERIENCES OF ONLINE COUNSELING: A CASE STUDY**

### **EXTENDED SUMMARY**

The COVID-19 infection, which has caused radical changes in many behaviors and activities around the world in the last two years, has also triggered or accelerated changes in psychological help processes. Despite the increasing need for psychological support, the difficulty of providing face-to-face counseling due to COVID-19/epidemic restrictions has significantly increased the prevalence and awareness of online counseling. With this research, it is aimed to reveal the opinions of psychological counselor candidates about the online counseling processes they carry out and their experiences in these processes. In this direction, answers to four questions were sought: 1. Before the process started, what were your thoughts on running the psychological counseling service online? 2. What were the most difficult situations when providing online counseling assistance? 3. What were the situations that facilitated counseling while offering online counseling help? 4. Based on your own experience, what would you recommend to counselor candidates who are going to offer online counseling assistance for the first time?

In the research, case study design, one of the qualitative research methods, was used in order to understand common and common experiences of online counseling practice. The research sample consists of 25 fourth-year students, four male and 19 female, who conduct online counseling sessions for the first time within the scope of the Individual Counseling Practice course in the Guidance and Psychological Counseling undergraduate program in the 2020-2021 Fall semester. In this study, qualitative interviews were conducted in order to provide a detailed examination of how the counselor candidates, who will conduct the counseling process for the first time, experience the online counseling process. In the research, Semi-Structured Interview Form was used as a data collection tool to describe the online counseling process in detail. Qualitative interviews were held at the end of the 2020-2021 Fall Semester, after the participants had completed their online counseling processes. Before the interviews, it was stated to the participants that the participation was on a voluntary basis and they were informed about the purpose of the research and how the interviews would be conducted. The interviews lasted an average of 10 minutes, attention was paid to asking each participant in a similar manner, and the interviews were audio-recorded.

As a result of the qualitative analysis, five themes were created in parallel with the sub-problems of the research, and a total of 39 different dimensions were examined, with eight sub-themes and codes under these themes. Themes and codes were divided into groups in accordance with the sub-problems of the research, and each sub-problem was interpreted with quotations pointing to the relevant themes and codes. As a result of the content analysis of the qualitative interviews, four themes were reached: the advantages of online counseling, the disadvantages of online counseling, prejudices

regarding online counseling and the factors that facilitate the online counseling process. Under the theme of the advantages of online psychological counseling; advantages for the counselor candidate, advantages for the client and common advantages sub-themes. The advantages for the counselor candidate are the dimensions of emotion management, being able to look at the notes and being able to prepare for the process more easily; the advantages for the client include the dimension of feeling more comfortable during and after the session, and the common advantages include the dimensions of time flexibility, space flexibility and less social contact. Among these advantages, time flexibility and spatial flexibility stand out as the most expressed advantages.

Under the theme of the disadvantages of online psychological counseling; disadvantages created by technological barriers, disadvantages arising from the psychological counseling environment sub-themes are included. In the sub-theme of the disadvantages created by technological barriers, there are dimensions such as frequent disconnection from the internet, disruptions due to low connection quality, poor sound and image, and inability to recover the session after disconnection. In the sub-theme of disadvantages stemming from the counseling environment, three dimensions were reached: restriction of technique, intervention and observation, inability to provide an appropriate counseling environment, and lack of learning about face-to-face counseling process. Under the theme of prejudices regarding online counseling, no sub-theme was reached, and under the theme, the prejudices of the counselor candidates regarding the process were discussed. Under the theme of factors facilitating the online counseling process; educational factors, personal factors, factors to be considered in the process are sub-themes.

In line with the findings, it can be said that online counseling is seen as an advantage by the counselor candidates in terms of coping with the anxiety about the uncertainties in the process. The chance to hide body language and use digital or written notes has been expressed as an anxiety-reducing advantage for counselor candidates. The chance to hide body language and use digital or written notes has been expressed as an anxiety-reducing advantage for counselor candidates. In addition, it can be said that another advantage is flexibility in reaching supervision support. However, it should be considered that these perceived advantages may be procrastination behaviors when viewed from a developmental point of view within the scope of psychological counselor education. The fact that there is a disadvantage in terms of the acquisition of skills related to emotion management and cognitive preparation that can be gained by confrontation and experience, both in the process of psychological help support and in the supervision process, is also an effect that should be taken into account.

It can be said that a similar situation applies to space and time. The advantages of space and time, which provide advantages in terms of accessibility and flexibility, also contain risks. In particular, it is difficult to control the variables that originate from the place where the client receives

help and negatively affect the therapeutic process. Finally, based on the results of the research, suggestions are presented for practitioners, psychological counselor educators and researchers.