



Türkiye Bütüncül Psikoterapi Dergisi

Cilt 3(2020), Sayı 6, 67-86

Online Psikoterapi ve Danışmanlıkta Etik*

Kamil TUZGÖL¹

Öz

Online psikoterapi ve danışmanlık özellikle çağımız gelişen dijital dünyasında interneti kullanabilme özelliği olan, telefon, bilgisayar ve benzeri iletişim araçları ile uygulanan bir terapi çeşididir. Dijital dünyanın ve internetin kullanımındaki hızlı artış ile orantılı olarak son dönemlerde popüler olan online terapiler klasik psikoterapi uygulamalarına göre maliyetinin daha uygun olması, gizliliğe önem veren hasta ve danışanlar açısından avantajları, ev ya da seyahatte olunması durumlarında dahi zaman ve mekân açısından getirdiği avantajlar gibi nedenlerle tercih edilmekte ve her geçen gün kullanımı ve çeşitliliği artmaktadır. Bu makalede online terapi hizmetlerinin tanımı, tarihçesi, hangi terapi ve danışmanlık hizmetlerini içerdiği, dünyada ve ülkemizdeki kullanımı, dünya ve ülkemiz ölçeğinde etik ilkeleri, standartları, avantaj ve dezavantajları açısından genel bir bakışın sağlanması amaçlanmıştır. Aynı zamanda uzun yıllardır geleneksel olarak yüz yüze uygulanan klasik psikoterapi ve psikolojik yardım uygulamalarında var olan mesleki standartların ve etik ilkelerin online psikoterapi ve danışmanlık alanına güncel olarak uyarlanmasında önerilerde bulunmak amaçlanmıştır. Günümüzde özellikle bireysel kullanımı artan çağdaş teknolojilerle birlikte, ihtiyaç duyulan ve Covid-19 pandemi döneminde önemi daha da artan online terapi hizmetlerinin ülkemizde yasal mevzuatının, etik ilke ve standartlarının daha fazla netleştirilmesi gerekmektedir.

Anahtar kelimeler: Online Psikoterapi, Online Terapi, Online Psikolojik Danışma, Online Psikoterapide Etik, Etik

Ethics in Online Psychotherapy and Counseling

Abstract

Online psychotherapy and counseling, in our rapidly developing digital world, refer to the types of therapies which can use internet, and which are applied via smartphones, computers and similar communication gadgets. In addition to the fact that online therapies have gained the popularity with the increasing usage of the digital world and the internet, they also have some advantages against the classic psychotherapy such as lower cost, higher privacy and conveniences about time and place that is provided even from homes or vacations; therefore, they are widely preferred and they grow in both application and diversity. In this article, it is aimed to provide a general information about the online therapies' definition, history, types and services, application and ethical principles within the Turkey and the World, standards, advantages and disadvantages. Therewithal, this article's another point

* Bu çalışma, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Klinik Psikoloji Programı, Klinik Psikolojide Etik Konular Dersi kapsamında yazılmıştır. Katkı ve desteklerinden dolayı çok değerli hocam Prof. Dr. İhsan DAĞ'a teşekkür ediyorum.

¹ M.D, Ph.D, Dr. Kamil TUZGÖL Özel Muayenehanesi / Arel Üniversitesi Klinik Psikoloji Doktora Programı, drkamiltuzgol@gmail.com

is to make recommendations about the current adaptations of vocational standards and ethical principles from the classic psychotherapy and consultancy which have been applied face-to-face for a long time to online psychotherapy and consultancy. Today, especially in the Turkey where the demand for online therapy and the usage of internet and technology systems are increasing, even more during the Covid-19 pandemic, the legal regulations, ethical principles and standards of the online therapy services need to be further clarified.

Keywords: Online Psychotherapy, Online Therapy, Online Psychological Counseling, Ethics in Online Psychotherapy, Ethics

Giriş

Online ya da çevrimiçi terapi olarak ifade edilen psikoterapi uygulaması geleneksel olarak yüz yüze uygulanan psikoterapi yönteminden farklı olarak teknoloji ve internet kullanımının arttığı günümüzde kullanılmaya başlayan ve son zamanlarda oldukça yaygınlaşan bir terapi türüdür. İnternetin kişisel kullanımının artmaya başladığı ilk yıllarda e-posta ve chat ile uygulanmaya başlanan bu psikoterapi şekli internetin bulunduğu ve ilk kullanılmaya başlandığı dönem sonrası ilk kez 1972 yılında Stanford ve UCLA arasında uygulanan bir psikoterapi seansı simülasyonu ile başlamıştır. Bu simülasyon seansı sonrasında devam eden süreçte hem teknolojik gelişmeler hem de psikoterapi alanındaki gelişmelerin etkisi ile önceleri daha çok yazılı olarak başlayan online terapi süreci şu anda hem yazılı hem de görüntülü internet programları aracılığı ile devam etmektedir. Birçok farklı terapi ismi ile anılan online ya da çevrimiçi terapiler daha önceleri siberterapi, e-terapi, webterapi gibi isimler ile anılırken günümüzde daha çok online ya da çevrimiçi terapi olarak ifade edilmektedir (Cengiz, 2007).

Bazı kaynaklarda E-Terapi olarak da isimlendirilen online terapiler asıl olarak bilgisayar (elektronik posta, anlık mesajlaşma, sohbet odaları, tartışma panoları, vb.), telefon, mobil cihazlar ve video konferans cihazları gibi bir elektronik ortam kullanan herhangi bir iletişim yöntemi ile uygulanabilmektedir (Manhal-Baugus'den akt. Prabhakar, 2013).

Online psikoterapi ve danışmanlık ile ilgili literatür incelendiğinde farklı farklı isimler ile ifade edildiği gözlenmektedir. Online terapi çeşitleri aralarında uygulama ve kullandıkları teknoloji farklılıkları olsa da temelinde geleneksel olan psikoterapi ve danışmanlık yöntemlerinin uygulamalarındaki temel klinik görüşme teknik ve etik ilkelerine uyarak, terapist ve hastasının farklı mekanlarda bulunarak günümüz teknoloji ve internet sistemlerini kullanarak gerçekleştirilebilmektedir. Online terapi ve danışmanlıklar aralarındaki farklılıklara göre ve isim aldıkları dönemlerdeki farklı ifade edilme durumlarına göre şu isimler ile tanımlanmaktadır. Bunlar; e-terapi (etherapy), siber terapi (cybertherapy), bilgisayar aracılığı ile psikoterapi (computer-mediated psychotherapy), çevrimiçi terapi (online therapy), telepsikiyatri, "e- danışma (e-counseling), çevrimiçi psikolojik danışma (online counseling);

web danışmanlığı (web counseling), , tele- psikolojik danışma (tele-counseling), tele-ruh sağlığı (tele-mental health), İnternet tabanlı psikolojik hizmetler (online therapy), uzaktan psikolojik danışma (distance counseling)” gibi çeşitli adlarla anılmaktadır (Alleman, 2002; American Counseling Association [ACA], 2014; Barak, Klein ve Proudfoot, 2009; Elleven ve Allen, 2004; Piri, 2011; Zeren, 2014, 2015, 2017; Zur, 2012’den akt. Zeren ve Bulut, 2018). Bloom (1998) online terapi ve danışmanlığı, danışan ve terapistin iki farklı yerdeyken, dijital ve elektronik sistemlerden faydalanarak terapötik olarak oluşturdukları profesyonel ilişki biçimi ve psikolojik yardım uygulaması olarak tanımlamıştır (Özkan ve Eskiuyurt, 2016; Zeren ve Bulut, 2018).

İnternet ve bilgisayar teknolojileri günümüz medeniyet kurgusu içerisinde oldukça kolay ulaşılabilir bir teknolojidir. Bu nedenle, çoğu birey zihinsel, duygusal, ruhsal ve fiziksel sorunları için online yardım isteyebilir. Online terapinin bu nedenle günümüzde özellikle psikoterapi ve danışmanlıkta her geçen gün hem kullanım sıklığı hem de psikoterapi ve danışmanlık pratiğindeki kullanım çeşitliliği artmaktadır. Online psikoterapi ve danışmanlığın faydalı olduğunu düşünen ve savunan çalışmacılar psikolojik sorunların terapisinde ve danışmanlığında online terapilerin birçok psikolojik sorunda faydalı olduğunu ifade etmektedirler (Barnet’den akt. Haberstroh, 2014).

Benzer şekilde bazı danışanların yüz yüze danışma yerine terapötik ilişkinin internet tabanlı olarak da deneyimlenebildiği online terapiyi tercih ettiği saptanmıştır. Bu yapılan online terapi görüşmelerinde birçok danışanın çevrimiçi müdahalelerden fayda gördüğü tespit edilmiştir. Bir dizi klinik çalışma, danışan ve terapi alanların online müdahalelerden yararlandığını ortaya koymuştur. Örneğin, travma sonrası stres bozukluğu, depresif bozukluklar, anksiyete bozuklukları ve yeme bozukluklarından sıkıntı çeken kişilerin klinik çalışmalarda online psikoterapilerden fayda gördüğü tespit edilmiştir (Mallen’dan akt Haberstroh, 2014).

Online terapilerin savunucuları, birçok sorun için İnternet üzerinden terapinin etkili olduğunu tespit etmiştir. Özellikle başka yolla akıl sağlığı hizmetlerine ulaşamayanlar için bu yararın önemi özellikle vurgulanabilir (Barnett’den akt Haberstroh ve diğ., 2014). Benzer şekilde, terapötik ilişki online olarak da deneyimlenebilmektedir. Ayrıca bazı danışanlar yüz yüze terapi ya da danışmanlık yerine online terapiyi tercih etmektedirler. Barak ve Grohol (2011) bireyler için sayısız online hizmet olduğunu belirtiyor ve insan hizmetleri uygulamalarında gelecekteki teknolojik yönelimleri özetliyorlar. Online psikoterapi pratiği gelişirken, teknoloji sorunları, sözel olmayan işaretlerin yokluğu ve danışmanlık oturumlarının sınırlı odağı, online terapi ve danışmanlık ilişkilerini kurmak ve sürdürmek için engel teşkil edebilir (Haberstroh ve diğ.,

2007). Rochlen Beretvas ve Zack'ın (2004) yaptıkları bir çalışmada benzer şekilde, pek çok lisans öğrencisi yüz yüze danışmanlığı tercih etmiştir. Leibert, Archer, Munson ve York (2006), danışanların online iletişimin mahremiyetini beğendiklerini saptamışlar ve yüz yüze görüşmede memnuniyet puanlarının online görüşmeye göre daha yüksek olmadığını gözlemlemişlerdir. Online tedavi ve psikoterapi uluslararası olarak birçok ruh sağlığı mesleğinin ulusal etik kodlarında uygulama yöntemi olarak kabul edilmiş ve meslekler bu alanda araştırmalarını ve uygulama kurallarını genişletmektedir (Haberstroh ve diğ., 2014).

Bununla birlikte online terapiler ağır psikiyatrik bozukluk durumlarında, kriz durumlarında: kendine veya bir başkasına zarar verme düşüncelerinin bulunması ve velisinin izni ve bilgisi haricinde 18 yaşından küçük danışanlarda uygulanması uygun değildir (Novotney, 2017; <http://www.medaimyanikklinigi.com/online-terapi/>, 23 Haziran 2018).

Online Terapilerin Tarihçesi

Online psikoterapi ve danışmanlığın tarihçesine baktığımızda daha 1900'lü yılların başında mesafeler arası olması, terapist ve hastanın geleneksel yöntemler ve uygulamalar dahilinde yüz yüze aynı ortamda bulunulmaması ve iletişimi sağlayan başka metotları kullanarak uzaktan iletişim kurulması bağlamında değerlendirecek olursak Sigmund Freud'un çalışmalarında mektuplaşarak hem hastaları ile yazışma hem de kendi analizi olarak da kimi kuramcılar tarafından değerlendirilen Dr. Fliess ile olan mektuplaşmaları bu anlamdaki tarihsel süreçteki psikolojik yardımların ilk örnekleri olarak değerlendirilebilir (Berger, 2016; Freud, 1897-1996; McLeod, 2008; Prabhakar, 2013).

Dönemine göre yeni teknolojilerin devreye girmesi ile o döneme kadar geleneksel metotlar ile yapılandırılan psikoterapi görüşmeleri farklı uygulama şekilleri ile uygulamalarına devam edebilmiştir. Buna bir başka örnekte telefonun kullanımının yaygınlaştığı dönemlerde 1968'de Massachusetts Hastanesi'nde telefon aracılığıyla psikiyatrik hizmetler hasta ve danışanlara sunulmaya başlamıştır (Brown 1998; akt. Zeren ve Bulut, 2018). Bilgisayar kullanımının başlamasıyla 1960'ların sonlarında ilk online ELIZA adlı robot terapist hizmete başlamıştır. Kişi odaklı psikolojik yardım becerilerine sahip olan ve yazılımı bu özelliği gözeterek yapılandırılan ELIZA, anlık olarak mesajlara cevap vererek hizmet verebilmektedir. <http://www.manifestation.com/neurotoys/eliza.php3> adresinden ulaşılabilen ELIZA robot terapisti halen günümüzde hizmet vermektedir (Zeren ve Bulut, 2018).

Uzaktan ve online psikoterapilerin oluşumu sürecinde farklı kullanım alanları ve isimlendirmeleri olsa da bu alanda ki ilk tanımlamalardan birisini John Grohol tarafından, e-

terapi terimi ile 1995 yılında belirlenmiştir ve birkaç yıl boyunca zihinsel sağlık ve ilişki konularında ücretsiz pazartesi gecesi sohbetleri yapmıştır. Bununla birlikte aslında psikoterapide bilgisayarların kullanımı Ekim 1972 yılında başlamıştır. O yıl Stanford ve UCLA'daki bilgisayarlar arasında bir psikoterapi oturumu gerçekleştirilmiştir. 1986 yılında ise Cornell Üniversitesi'nde öğrenciler için web tabanlı ruh sağlığı tavsiyesi içerikli bir hizmet başlatılmıştır. Tavsiye ve öneri sitesi olan, “Ask Uncle Ezra” olan ve Türkçeye “Ezra Amca'ya Sor” olarak çevirebileceğimiz site yıllar boyunca danışanlarına ve öğrencilere hizmet vermiştir. Arşivlenmiş diyaloglar 1986'ya kadar mevcuttur (Santhiveeran, 2004).

Ayrıca telif hakkı 1995'den itibaren Martha Ainsworth'e ait olan kâr amacı gütmeyen ve online psikoterapi ve danışmanlık hizmeti veren bir internet sitesi de mevcuttur. İhtiyacı olanlara online psikoterapi ve psikolojik destek veren bu sitenin adı olan Metanoia; kelimenin tam anlamıyla, “zihin değişikliği” anlamına gelen Yunanca bir kelimedir. Bu kelime için web sitesinde daha çok yeni bir yöne bakma kararı almayı ima ettiği ifade edilmiştir. Bu site halen hizmet <https://www.metanoia.org/imhs/> adresinden hizmet vermektedir (<http://www.metanoia.org/imhs>, 26 Haziran 2020).

Yapılan araştırmalar incelendiğinde online olarak internet aracılığıyla sunulan psikolojik yardım ve ruh sağlığı hizmetlerinin ilk olarak 1995 yılının şubat ayında ortaya çıktığı ve yine bu zaman diliminde Amerika Birleşik Devletleri (ABD)'nde iki adet internet sitesinin ruh sağlığı alanı ile ilgili uygulamaları olduğu gözlenmektedir (Shapiro ve Schulman'dan akt Piri, 2011).

Yine 1995 yılı ortalarında akıl sağlığı tavsiyeleri için ücret talep edildi. Bir klinik psikolog olan Holmes, bir ücret karşılığında e-posta yoluyla terapi önermiştir. Holmes ve Sommers (1996), dünyanın her yerindeki insanlarla ilişkilere yardım eden ücrete dayalı internet sitesi kurdu (Ainsworth'den akt Santhiveeran, 2004).

Günümüzde Online Terapilerin Uluslararası Durumu

Online terapi ve danışmanlığın uluslararası durumuna bakacak olursak; ABD'de online danışmanlık için ulusal etik standartlar son yirmi yılda geliştiği söylenebilir. Kamuya açık ulusal standartları gözden geçirmemizde, APA (American Psychological Association-Amerikan Psikoloji Derneği), AAMFT, (American Association for Marriage and Family Therapy-Amerikan Evlilik ve Aile Terapisi Derneği), ACA (American Counseling Association-Amerikan Danışmanlık Derneği) ve NASW'nın (National Association of Social Workers- Ulusal Sosyal Hizmet Çalışanları Derneği) tümü, kendi ulusal etik kodlarında online

uygulama için rehberlik sağlamıştır. Oluşturulan kodlar kendi online psikoterapi kapsamlarında değişmiştir ancak tamamı terapötik bir modalite olarak online uygulamaları onaylamıştır. Önemli bir nokta hem AAMFT hem de ACA, uygulayıcıları ve terapistleri çevrimiçi pratik yapmadan önce devlet lisans yasalarını doğrulamaya çağırmıştır.

Psikologların mesleki uygulamalarını ve etik ilkelerini belirleyen APA Etik İlkeleri (APA, 2002), giriş bölümünde online psikolojik uygulama ile ilgili ifadeler yer vermiştir; Bölüm 3.10, Bilgilendirilmiş Onam ve Kısım 4.02, Gizliliğin Sınırlarını Tartışmak. Giriş kısmı, APA etik kodunun, kişi, telefon, internet ve diğer elektronik iletimlerden oluşan tüm faaliyetlere uygulandığını belirtmiştir (APA, 2002, s. 2). Bölüm 3.10, Bilgilendirilmiş Onam, psikologlara elektronik yollarla hizmet sunmadan önce bilgilendirilmiş onam almaları ve müşteriyi “gizlilik ve gizlilik sınırlarına” ilişkin riskler hakkında bilgilendirmeleri için yönlendirmiştir (APA, 2002, s. 6). Son olarak, Devlet ve İl Psikoloji Kurulları Birliği (ASPPB) 2005 yılında “ASPPB Davranış Kurallarını” yayınlamıştır, ancak online psikoloji veya psikoterapinin uygulamasını özetlememiştir.

Evlilik ve Aile Terapistleri, AAMFT (American Association for Marriage and Family Therapy- Amerikan Evlilik ve Aile Terapisi Derneği) Etik Kuralları (AAMFT, 2012) elektronik tedavi ile ilgili bölüm 1.14'teki çevrimiçi ve mesafeyi ele almıştır. AAMFT etik kodu, (a) uzaktan terapide eğitim almaları, (b) danışanları elektronik terapi riskleri hakkında bilgilendirmeleri, (c) danışanlarının online ortamda çalışma becerilerini değerlendirmeleri ve (d) bu iletişim kanallarının özel ve güvenli olduklarından emin olmaları için aile terapistlerine rehberlik etmiştir. Bu ilkeler, online danışma pratiği için daha fazla ayrıntı sağlayan ACA Etik Kuralları'nda (ACA, 2005) dile getirilmiştir.

Genel olarak, Amerika'da eyalet kurullarının yarısından daha azı, yerel eyalet yasaları veya etik kodları aracılığıyla online klinik çalışma uygulamasına doğrudan izin vermiştir. Ayrıca hiçbir eyalet özellikle online klinik uygulamaları yasaklamamıştır. Dahası, ulusal etik kodlarını kabul eden eyalet kurullarının, etik olarak online uygulamaları onayladıkları söylenebilir.

Ayrıca online psikoterapiyi bir tedavi yöntemi olarak onaylayan daha fazla eyalet ve meslek grubuna doğru bir eğilim var gibi görünmektedir. Bununla birlikte, lisanslama kurulları tarafından sağlanan kılavuzun özgüllüğü büyük ölçüde değişmiştir. Bazı kurullar online psikoterapi için doğrudan ve açıkça kriterleri özetlerken, diğerleri sadece ulusal kodları referans alarak kabul etmiştir.

Rummell ve Joyce (2010), online psikolojik pratiğe ilişkin olarak APA'dan belirli kılavuzların bulunmadığını tartışmışlardır. Barnett (2011), online psikoterapötik uygulama için özel önerileri olan geniş APA etik kurallarına ekleme yapmıştır. Novotney (2011), APA Uygulama Müdürlüğü'nün sadece online psikoterapiye izin veren birkaç eyalet psikolojisi lisans kurulunu tanımladığını bildirdi. Ancak yakın tarihli bir raporda, birçok kurulun uzaktan psikoterapi ile ilgili politika beyanları geliştirmeye devam ettiğini tespit etmiştir. (DeAngelis'den akt. Haberstroh, Barney, Foster ve Duffey, 2014). Online psikoterapi, uygulama tüzükleri içinde açıkça tanımlandığında, bu eyaletlerdeki klinisyenlerin standart bakım sağlamak için daha iyi bir şekilde hazırlanabilecekleri düşünülmüştür.

Ayrıca birçok eyalet lisansı kurulları, uygulama kılavuzlarında online psikoterapinin pratiğini ele almamışlardır ve online danışma ve terapiyi tanımlamak için kullanılan dil genellikle belirsizdir. Lisansların ve profesyonel uygulama kurullarının, online psikoterapiyi ana hatlarıyla belirleyen tüzük ve etik belgeleri gözden geçirmeleri bu bağlamda tavsiye edilebilir. Ayrıca, bundan sonra yapılacak olan ek araştırmalar, internet psikoterapisine izin veren etik ve yasal mevzuatlardaki içerik analizine odaklanabilir. Amerika'daki klinisyenlerin bu anlatılanlar ışığında çevrimiçi psikoterapötik uygulamaya başlamadan önce ilgili eyalet lisans kurullarına doğrudan danışmaları önerilmektedir (Haberstroh ve diğ., 2014).

Türkiye'deki Online Terapilerin Güncel Durumu

Türkiye'de online terapi ve danışmanlık ile ilgili uygulamaların ve akademik çalışmaların geçmişinin çok da uzun yıllar öncesine dayanmadığı hem alan ile ilgili literatür hem de internet üzerinden yapılan aramalardan gözlemlenmektedir. Google arama motorunda 24 Haziran 2018'de online terapi, online danışmanlık ya da online psikoterapi anahtar kelimeleri ile arama yapılarak sonuçlara bakıldığında Türkiye genelinde haziran ayı itibari ile sırası ile online terapi için, 26.200.000", online danışmanlık anahtar kelimesi için "539.000.000" ve online psikoterapi için ise; 422.000 sonuç bulunmuştur.

Covid-19 pandemisi döneminde 26 Haziran 2020 tarihinde yine Google arama motorunda online terapi, online danışmanlık ve online psikoterapi anahtar kelimeleri ile yeniden arama yapıldığında bu kez online terapi için, "39.000.000", online danışmanlık anahtar kelimesi için "812.000.000" ve online psikoterapi için ise; "1.050.000" sonuç bulunmuştur. Online psikoterapi ve danışmanlıktaki bu artışın Covid-19 pandemisi döneminde önlem olarak uygulanan sosyal ve fiziksel mesafelenme kuralları nedeni ile yüz yüze terapinin uygulanmasındaki güçlük nedeni ile meydana geldiği düşünülmüştür.

(<https://www.google.com/search?q=online+dan%C4%B1%C5%9Fmanl%C4%B1k&oq=online+dan%C4%B1%C5%9Fmanl%C4%B1k&aqs=chrome..69i57j69i60.5202j0j9&sourceid=chrome&ie=UTF-8>, 26 Haziran 2020)

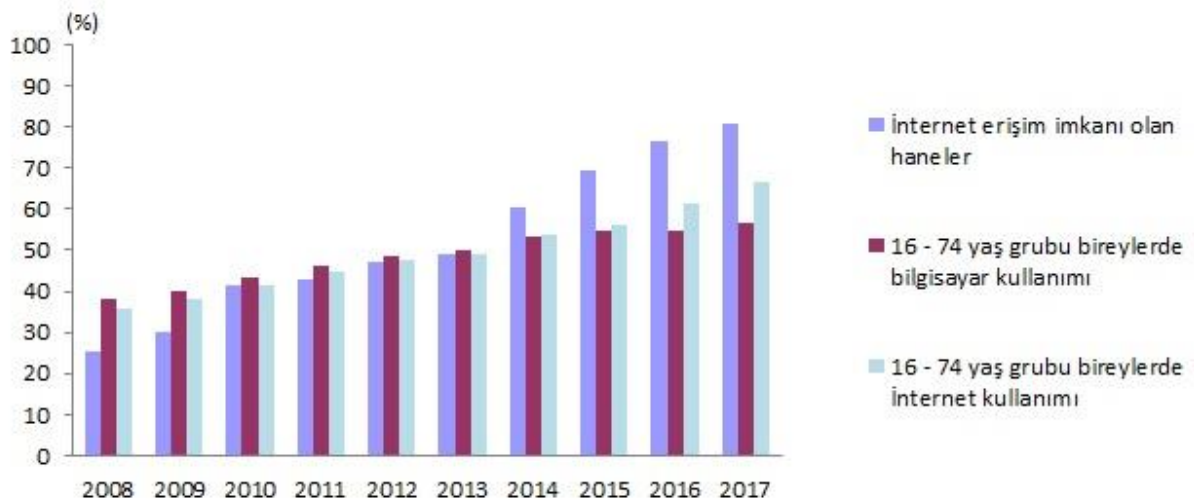
(<https://www.google.com/search?q=online+psikoterapi&oq=ONL%C4%B0NE+&aqs=chrome.0.69i5913j69i57j69i6012j69i65j69i60.12728j0j4&sourceid=chrome&ie=UTF-8>, 26 Haziran 2020)

(<https://www.google.com/search?q=online+terapi&oq=online+terapi&aqs=chrome.0.69i59j69i6013.3630j0j9&sourceid=chrome&ie=UTF-8>, 26 Haziran 2020)

Türkiye İstatistik Kurumu'nun (TÜİK), Hanehalkı Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması, 2017 verilerine göre; Türkiye'de yakın tarihte internet kullanım oranları ve sıklığına bakacak olursak; 2017 yılında internet kullanan bireylerin oranı %66,8 olarak saptanmıştır. 2017 yılında bilgisayar ve internet kullanım oranları 16-74 yaş grubunda bulunan bireylerde sırası ile %56,6 ve %66,8 olarak ortaya konmuştur. Aynı oranların 2016 yılındaki karşılığına bakacak olursak sırası ile %54,9 ile %61,2 olarak saptanmıştır. Yine aynı yıl verilerine göre her on hanenin sekizi internet erişim imkanına sahip olduğu saptanmıştır.

Bu araştırma ile 2017 Nisan ayında hanelerin %80,7'sinin evden internet erişimine sahip olduğu tespit edilmiştir. Aynı oran 2016 yılının aynı ayında ise %76,3'müş.

Temel göstergeler, 2008-2017



Şekil 1: Hanehalkı Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması, 2017, Temel Göstergeler 2008-2017(TÜİK,2017)

Yine bu çalışmanın sonuçlarına göre genişbant internet erişim oranının %78,3 olduğu saptanırken; genişbant internet erişim imkânına sahip olan hanelerin oranı 2017 yılı nisan ayında %78,3 olarak saptanmıştır. Buna oranlara göre tüm hanelerin %40'ı sabit genişbant bağlantı (ADSL, kablolu İnternet, fiber vb.) ile İnternete erişim sağlarken, %72,4'ü mobil genişbant bağlantı ile internete erişim sağladığı gözlenmiştir. Genişbant İnternet erişim imkânına sahip hanelerin oranı önceki yıl %73,1 olarak tespit edilmiştir. (TÜİK, 2017)

Online terapiler ile ilgili daha evvelinde Türkiye’de yapılan akademik çalışmalara baktığımızda Türkiye’de online psikoterapi ve danışmanlık alanında uygulama standartları ve etik ilkeler ile ilgili olarak az sayıda çalışma bulunmaktadır. Aygün Cengiz, Serpil’in 2007 yılında yayımladığı “Empatik Yaklaşımla Sanal Terapide Duygusal Okuryazarlık” adlı makalesi mevcuttur (Cengiz, 2007). Ayrıca yine aynı yıl Zeynep Hamamcı (2007) tarafından online psikolojik danışmanın ayrıntılı olarak ele alındığı kitap bölümü de mevcuttur. Online Terapilerle ilgili olarak Türkiye’de yapılan bir diğer çalışma ise; Piri (2011) online psikolojik yardımı anlattığı “İnternet Tabanlı Psikolojik Hizmetler ve Bu Alana Özgü Etik İlkeler: Bir Gözden Geçirme” adlı çalışmadır. Yine Bozkurt’un 2013 yılında yayımladığı “Psikolojik yardım uygulamalarında yeni trend: Online terapiler” adlı makalesi de konu ile ilgili bir diğer Türkiye’de yapılmış çalışmadır (Bozkurt, 2013). Yine Özkan ve Eskiyurt’un (2016) yılında yayımladığı “Şizofreni Hastalarının Ailelerine Yönelik Telepsikiyatrik Müdahalelerin Etkinliği” adlı çalışma da uzaktan online terapiler ile ilgili olarak Türkiye’de yapılan bir diğer çalışmadır (Özkan ve Eskiyurt, 2016). Ayrıca Türkiye Psikologlar Derneği Yayınları’ndan olan Çeviri Editörlüğü’nü İhsan Dağ, Yeşim Korkut ve Mehin Akhun’un yaptığı Vasquez ve Pope’un “Psikoterapi ve Danışmanlıkta Etik” adlı kitabın’ın 5. Bölümü’de Türkçeye kazandırılmış kitap bölümü olarak “Dijital Dünyada Terapi: Yeni Teknolojilerin Etik Güçlükleri”nden bahsetmektedir (Pope ve Vasquez, 2016).

Son yıllarda online psikoterapi ve danışmanlık ile ilgili olarak yukarıda bahsedildiği üzere yapılan çalışmalar artmıştır. Bu durumu internet üzerinden Google arama motoru ile yapılan aramalarda fark etmek de mümkündür. Bu arama sonuçlarında karşımıza çıkan daha çok özel psikolojik destek veren psikoloji ve psikiyatri merkezleri, muayenehane ve hastanelerin internet sitelerinde konu ile ilgili ilanları, ülkemizde de online terapilere ilginin arttığını bize göstermektedir.

Covid-19 pandemisi döneminde ise online psikoterapi ile ilgili sonuçların daha da arttığı gözlenmiştir.(<https://www.google.com/search?q=online+psikoterapi&oq=online+psikoterapi>

&aqs=chrome.0.69i59j69i60.176124j0j9&sourceid=chrome&ie=UTF-8, 26 Haziran 2020 tarihinde erişildi).

Ve yine bazı devlet kurumları dönem dönem bazıları ise halen uzaktan psikolojik yardım hizmeti vermektedir. Kocaeli Başiskele Belediyesi'nin bir dönem başlattığı e-psikolog uygulaması, Malatya İl Emniyet Müdürlüğü'nün psikolojik danışmanlık birimi, Türk Silahlı Kuvvetlerinin TELE-NET Telefonla Danışma Hattı ve Sağlık Bakanlığı'nın ALO 171 Sigara Bırakma Danışma Hattı bunlardan bazılarıdır (www.onlineterapiler.com'dan akt. Bozkurt, 2013).

Online Terapilerin Etkinliği

Online terapi ve danışmanlığın ortaya çıkışından bu yana etkinliği konusunda önemli tartışmalar bulunmaktadır. Bazı profesyoneller online terapist ve danışmanın varlığını tartışırken, diğerleri bunun için büyük bir coşkuya sahip gibi görünmekte. Online Terapiyi ve danışmanlığı savunanlar şunlar gibi faydalara işaret ediyor: (a) Coğrafi olarak izole bölgelerde yaşayan danışanlar, (b) fiziksel olarak engelli veya ciddi bir hastalıktan dolayı evden çıkamayanlar (Sussman'dan akt. Shaw ve & Shaw, 2006), (c) düzenli olarak geleneksel danışmanlık istemeyenler (Alleman'dan akt. Shaw ve Shaw, 2006) ve (d) kendilerini yazılı bir biçimde daha iyi ifade edebilenler (Grohol ve ISMHO'den akt. Shaw ve Shaw, 2006). Online terapilerin etkinliğini olumsuz etkileyen durumlar ise şunlarla izah edilebilir: (a) İnternet üzerinden gizliliğin korunmasının zorluğu, (b) acil durumların ele alınması, (c) ifade, ses tonu, beden dili, yüz gibi sözel olmayan bilgileri edinme zorluğu (Sussman'den akt. Shaw ve Shaw, 2006); (d) devlet üzerinden çevrimiçi hizmetler sunmanın yargı ile ilgili tehlikeleri, (e) çevrimiçi danışmanlık çalışmalarlarıyla ilgili etkililik araştırmalarının yetersizliği (Bloom'den akt. Shaw ve Shaw, 2006) ve (f) hiç yüz yüze gelinmeyen bir danışanla terapötik ilişki geliştirmenin zorluğu (Bloom, ve Morrissey'den akt. Shaw ve Shaw, 2006).

Bunun dışında birçoğu “Telemental Sağlık Enstitüsü” (Telemental Health Institute), tarafından listelenen (<https://telehealth.org/bibliography/>) araştırma çalışmaları, online terapilerin çeşitli ortamlarda yüz yüze bakım ve kabul edilebilir bir alternatife eşdeğer olduğunu göstermektedir. Araştırmaların çoğu, online terapi yöntemi olarak video konferansın kullanımını test ederken, 2013 yılında yayınlanmış olan iki çalışmada asenkron mesajlaşma terapisinin, birey terapisi kadar etkili olabileceğini göstermiştir (Novotney, 2017).

Online Terapilerin Avantajlı ve Dezavantajlı Tarafları

Geleneksel olmayan online terapi ve danışmanlığın birçok avantajlı ve faydalı yönleri vardır. Bunlar; Uygulanacak olan psikoterapi ve tedavi öncesi psikoeğitim verilebilmesi, daha az masraflı olması, uzak ve kırsal bölgelerde yaşayanlara ulaşım imkanı sağlıyor olması, hizmet alamayanlara ulaşmakta kolaylık, etnik azınlıklara ulaşmayı sağlamak, tedavi sürecini ve takibini kolaylaştırmak, hasta ve danışanlara ev ödevi verebilme ve takip edebilme imkanı, terapist ve klinisyenlerin hasta ve danışanlarındaki belirtileri, psikolojik hallerindeki ve davranışlarındaki durum ve değişiklikleri zaman ve yer sınırı olmaksızın direkt olarak takip edebilmesi imkanı sağlaması (Jones ve Moffitt, 2016).

Ayrıca online psikoterapilerin faydalı olduğu diğer durumlara örnek verecek olursak; terapi hizmeti alamayan alanlarda yaşayanlara ve fiziksel olarak kendini saklama amacıyla olanlara da faydalı olduğu kanıtlanmıştır. Bunun dışında sıklıkla seyahat eden danışanlara ve terapi hizmetlerini kendi programına uygun hale getirmek durumunda olanlara da faydalıdır. Ayrıca danışanların online terapide daha dürüst oldukları bulunmuştur. Danışanlar yüz yüze terapiye göre online terapide daha iş birliği yapan, derin sorunları keşfetme eğiliminde ve bunları daha kısa sürede yapmaya eğilimli oldukları görülmüştür (Prabhakar, 2013).

Online terapi uygulamalarında kullanılan internet, danışanın bilgilerini depolamak, takip etmek ve kaydederek saklamak için kullanıldığında gizlilik sorunu ortaya çıkabilir. Bu konuda dikkatli olmak ve gerekli açıklama ve önlemleri almak için öncelikle bilgilendirilmiş onam almak ve gerekli açıklamalar ile bilgilendirilmelerin yapılması gereklidir. Aynı zamanda gizliliğin sağlanması için de şifreli koruma oluşturulmalıdır. Terapist ve hastası arasında oluşabilecek güvenlik riskleri ve açıklarının, elektronik kayıt ve bilgilere kimlerin ve ne şekilde erişebileceğinin, gizlilik ilkesi gereği olması gereken sınırlamaların ve online terapi ve danışmanlıkta kullanılacak olan internet ya da mobil uygulamaların kullanılması esnasında oluşabilecek muhtemel risklerin detaylıca açıklandığı bir sistem kurgusu olmalıdır (Jones ve Moffitt, 2016).

Online Terapiler ile İlgili Zorluklar

Avantajlarına rağmen online terapi, danışmanlara, hastalara ve endüstrinin kendisine birtakım zorluklar da getirmektedir.

Hizmeti Veren İçin Zorluklar

Yazılı metinlerle yapılan terapide yanlış teşhis ve iletişimsizlik potansiyeli artar. Bunun nedeni, sözel olmayan bazı ipuçlarının kaçırılabilmesidir, sosyal normları anlamak ve acil müdahale

gerektiren olayları tespit etmek güç olabilir. Ayrıca, hizmeti veren psikolojik danışman, danışanın çevresinin yasal, politik ve kültürel özelliklerini bilmeyebilir.

Endüstriyel Sorunlar

Sağlık sektörü, değişen iletişim ortamına uyum sağlamak için kurallarını ve yönetmeliklerini sürekli olarak uyarlamak için büyük bir baskıyla karşı karşıyadır. Web tabanlı danışmanlık hizmetlerini içerecek şekilde güncel mevzuatı genişletmek, geri ödeme endişelerini gidermek, güvenliği ve hasta sağlık kayıtlarını saklamayı sağlamak, internet gibi giderek daha düzensiz olan bir ortamda gizliliği korumak, hizmeti veren ve hasta kimliklerini doğrulamak ve yargı yetkisini tanımlamak, güvenli online terapinin sağlanmasına yönelik endişelerden bazılarıdır.

Danışan Açısından Zorluklar

Farklı sosyal ve kültürel gruplara mensup kişiler, sağlık danışmanlarını çevrimiçi danışmanlık meslek mensubu tarafından düşünülmemen bir şekilde algılayabilirler. Dilsel ve ekonomik engeller, ruh sağlığı hizmetlerine ihtiyaç duyan hastaların sürekli online terapi seanslarına erişmelerini engelleyebilir. Ayrıca, bir e-postanın veya sadece yazılı metinle yapılan oturumun yanlış yorumlanması ihtimali, hastanın sunulan bilgileri terapistle anında doğrulayabildiği terapistten çok daha yüksektir. Ayrıca, online terapi sağlık durumlarına veya iletişim yeteneklerine bağlı olarak belirli insan grupları için uygun olmayabilir (Prabhakar, 2013).

Online Terapilerde Etik İlkeler

İnternet psikoterapistlere, ortama uygun psikoterapötik müdahaleleri sunabilecekleri yeni bir iletişim aracı sunmaktadır. Ancak, online psikoterapi, çevrimiçi psikoterapötik hizmetlerin sunulmasıyla ilgilenen terapistler için yeni etik zorluklar da sunmaktadır. Etkileşimli metin tabanlı iletişim ve kişisel sözlü iletişim arasındaki farklar, yüz yüze terapide daha önce karşılaşılmayan yeni etik zorluklar yaratmaktadır.

Zorluk yaratan etik konulardan biri, ruh sağlığı uzmanlarının, hasta ve danışanların taleplerini karşılamak için hizmet sağlama sorumluluğunu içerir. Çevrimiçi psikoterapötik hizmetlerin sunulmasıyla ilgili olarak rezervasyonlar bulunabilirken, danışanlar bu tür hizmetleri istiyorlarsa ve çevrimiçi terapötik müdahalelerin yararlı olabileceğine dair makul bir beklenti varsa, bu talebi karşılamak için profesyonel bir yükümlülüğümüz vardır. Ruh sağlığı uzmanları bu hizmetleri sağlamak için ileriye doğru adım atmaları bu alanda lisanssız ve eğitimsiz hizmet sağlayıcıların olması nedeni ile bir gereklilik olarak görülmektedir. Online terapi hizmetini verebilecek ruh sağlığı uzmanı psikoloji alanında, online psikoterapötik müdahalelerin etik ve profesyonel olarak sorumlu sunumunu araştırmakla görevlidir. Ancak, online psikoterapötik

hizmetlerin profesyonel sunumunu keşfetme zorunluluğunu kabul ettikten sonra, diğer sorunsal etik sorunlar ortaya çıkmaktadır (Childress, 2000).

Kitchener (1984) bir etik savunma modeli ele almıştır. İlk aşama profesyonel davranış kuralları ve yasalara referanstır. Bu modeldeki ikinci aşama etik ilkelere atıfta bulunmakta ve sırasıyla aşağıdaki bölümlerde tartışılmaktadır.

Özerklik

Özerklik, seçimleri diğerinin haklarını ihlal etmediği sürece, danışanın özerk biri olarak davranma hakkını içeren etik bir ilkedir. Ancak, özerklik, sınırsız özgürlük anlamına gelmez. Bir terapist, bir danışanın kendisini veya bir başkasını öldürmekle tehdit edeceği veya zarar vereceği tehdidiyle karşılaştığında, danışanın özerkliğinin ihlalini gerekli görecektir. Bir internet ilişkisinin yarattığı izolasyonla hem terapist hem de danışman normal destek ağlarından ve irtibatlarından uzak kalabilir. Bu gibi durumlarda, terapistin sorunları çözmesi daha zordur. Daha geleneksel yollarla, yüz yüze yapılan danışmalarda, danışmanlar genellikle danışanın destek alabileceği diğer profesyonellerle bağlantı kurabilirler. İnternette, bu, bir danışanın anonim olma olasılığı nedeniyle mümkün olmayabilir. Danışan, gönderenin kimliğini gizleyen e-posta servislerini kullanarak anonim (isimsiz / isim kullanmayan) olarak terapistle iletişim kurabilir. Terapistin danışanın iyiliği / güvenliği konusunda endişe duyması durumunda, destek hizmetlerini bulma veya danışana yönelik yerel desteği arama konusunda anonim danışana yardım etmesi mümkün olmayabilir.

İyilik

İyi olma / iyilik, danışanın refahını arttırmak için hareket etmeyi içeren ilkedir. Eğer iki kişi arasında sadece yazı yazma düzeyinde bir iletişim varsa, danışanın iyilik halini artırma olasılığı azalabilir. Kendini keşfetmenin riskli işini üstlenmek için, danışan (ve terapist) fiziksel ve psikolojik olarak güvenli hissetmelidir (McGuiness'den akt. Robson ve Robson, 2000). Fiziksel güvenliğe, internet üzerinden ulaşılması daha zor olabilir. Kendi evlerinden danışmanlık ve terapi yapan kişiler, kendi alanlarını paylaşan başkaları tarafından kesintiye uğratılabilir. Danışan istismara uğruyorsa ve istismarcısıyla ilgili sırlarını anlatıyorsa, bu belirli bir sorun olabilir. Güvenlik sorunu daha fazla istismara uğramaya ve fiziksel saldırıya maruz kalmaya yol açabilir.

Zarar Vermeme

Zarar vermeme, hastalara ve danışanlara zarar vermemek ile ilgili prensiptir. Ne yazık ki, danışanlar terapistleri ve danışmanları tarafından istismara uğrayabilmektedir. İnternet ortamı

bunu kolaylaştırabilmektedir. Mesleki /Profesyonel İstismarın Önlenmesi Ağı, (The Prevention of Professional Abuse Network (POPAN) İngiltere'de 35.000'den fazla kişinin sağlık hizmeti uygulayıcıları tarafından istismar edildiğini tahmin etmektedir: Şikâyet edilen istismar biçimleri, kural ihlali, mali istismar, duygusal, fiziksel ve cinsel istismardır (Szymanska ve Palmer' den akt. Robson ve Robson, 2000).

Bildirilen istismarların çoğunluğu, internet üzerinden kurulan ilişkilerde meydana gelmemiştir ancak teknolojiye yer alan bazı faktörler nedeniyle istismar olasılığı daha da artmaktadır. İnternetteki güvenlik eksikliği, kural ihlalleri ve mali istismarı artırabilir ve failerin izini bulmayı daha da zorlaştırabilir. Terapide zarar vermemek, kararlaştırılan sınırlar dahilinde, düzenlenmiş çevresel bir ortam gerektirir. İnternetin şu anda güvenilirlik için gerekli standartları sunabileceği net değildir. Örneğin, bir danışanın mesajının bir kopyasını yakalamak ve kaydetmek çok kolaydır.

Doğruluk

Doğruluk ilkesi danışanlarla güven içinde olmayı içerir. Danışanı inançlarını kötüye kullanmaya karşı korumak için çalışan güvencelerden biri şikâyet prosedürleri ve danışan ile terapist arasında kurulan güvendir. Başka bir coğrafi bölgede bulunabilecek ve danışanın herhangi bir resmi şikâyet prosedürüne erişemediği bir terapistte güvenmek mümkün olmayabilir. Ayrıca, bir danışanın terapistlerin mesleki yeterliliğine inanması gerekir ve bu genellikle terapist tarafından öne sürülen niteliklerle değerlendirilir. Bu nitelikleri kontrol etmek, terapist ve danışan coğrafi olarak ayrı olduğunda daha zor olabilir. Yetkin uygulayıcılar için dünya çapında kabul edilen standart bir değerlendirme yoktur. Danışanların başka bir ülkedeki danışma ve psikoterapi nitelikleri düzeyini değerlendirmede zorluk yaşayacağı muhtemeldir (Robson ve Robson, 2000).

Onam Formu

Yüz yüze terapilerde onam formu ile terapötik süreçteki çerçevenin belirlenmesi hem etik ilkelere uyum hem de terapist ve hasta arasındaki sınırların belirlenmesi açısından önemlidir. Geleneksel olmayan online terapilerde de onam formu önem teşkil etmektedir. Dijital ve güncel teknolojik sistemlerin kullanılıyor olması yukarıda da bahsetmiş olduğumuz birçok avantajı beraberinde getirirken psikoterapilerin teknik uygulamaları ve etik standartları açısından da belli etik ikilem ve sorunları beraberinde getirmektedir. Bilgilendirilmiş onam formunun aynı ortamda ve yüz yüze olmayan klinik psikolog psikoterapist ve hastası arasında nasıl alınacağı ve de imzalı kabulünün şekli ile tarafların birbirlerine onam matbu evraklarını nasıl

ulaştırabileceklerine kadar birçok yeni durum online terapi türlerinin sorunsallarından biri olarak karşımıza çıkabilir. Online psikoterapi yapan internet siteleri incelediğinde onam formunun elektronik olarak imzalanmasından, faks ya da posta yolu ile onaylanmış halinin taraflar arasında paylaşılabilirdiği gözlemlenmektedir. Yine konu ile ilgili zaman içerisinde kural ve etik ilkelerin belirlenmesi ile diğer konularda olduğu gibi bilgilendirilmiş onam konusunda da belli standartların oluşturulacağı düşünülebilir.

Genel olarak bakıldığında Amerika’da, devlet kurullarının yarısından daha azı, yerel eyalet yasaları veya etik kodları aracılığıyla online klinik çalışma uygulamasına doğrudan izin vermiş ve hiçbir eyalet özellikle online klinik uygulamaları yasaklamamıştır. Dahası, ulusal etik kodlarını kabul eden eyalet kurullarının, etik olarak online uygulamaları onayladıkları söylenebilir.

Ayrıca, online psikoterapiyi bir tedavi yöntemi olarak onaylayan daha fazla eyalet ve meslek grubuna doğru bir eğilim var gibi görünmektedir. Bununla birlikte, lisanslama kurulları tarafından sağlanan kılavuzun özgüllüğü büyük ölçüde değişmiştir. Bazı kurullar online psikoterapi için doğrudan ve açıkça kriterleri özetlerken, diğerleri sadece ulusal kodları referans alarak kabul etmiştir.

Yine birçok devlet lisansı kurulları, uygulama kılavuzlarında online psikoterapinin pratiğini ele almamışlardır ve online danışma ve terapiyi tanımlamak için kullanılan dil genellikle belirsizdir. Lisansların ve profesyonel uygulama kurullarının, çevrimiçi psikoterapiyi ana hatlarıyla belirleyen tüzük ve etik belgeleri gözden geçirmelerini doğru olacağı tavsiye edilmektedir. Ayrıca, ek araştırmalar, internet psikoterapisine izin veren etik ve yasal mevzuatlardaki içerik analizine odaklanabilir. Klinisyenlerin online psikoterapötik uygulamaya başlamadan önce ilgili devlet lisans kurullarına danışmaları önemlidir (Haberstroh ve diğ., 2014).

Ülkemizde ve Yurtdışında Online Terapilerdeki Etik İlkeler ve Öneriler

Ülkemizdeki online terapi uygulamasını yapanların genellikle psikologlar ve az sayıda psikiyatristler olduğu görülmektedir. Ayrıca psikolojik danışmanlık alanında ki meslek profesyonellerinin de online danışmanlık ile ilgili uygulamalar yaptıkları ifade edilebilir. Online terapinin etik standartlarının ve ilkelerinin belirlenmesi amaçlı yönetmelik düzeyinde yapılan ilk ciddi çalışma Türk Psikologlar Derneği (T. P. D.) tarafından düzenlenmiştir. (Türk Psikologlar Derneği, 2004’den akt Bozkurt).

Bu bağlamda online terapi; Türk Psikologlar Derneği'nin 18 Nisan 2004 tarihinde yapılan 27. Olağan Genel Kurulu'nda kabul edilen etik yönetmeliği'nin 7. Maddesi olan "Psikoterapi ile İlgili Etik Kurallar" maddesinin 4. alt maddesi'nde;

"Geleneksel Olmayan Psikoterapi Ortamları" alt başlığında; "Psikoterapi ilişkisinin başlangıcından itibaren telefon, e-posta, bilgisayar ortamında karşılıklı görüşme ('chat'), videokonferans vb. ortamların kullanıldığı durumlardır."

Şeklinde tanımlanmıştır.

Yine Türk Psikologlar Derneği'nin Etik Yönetmeliği'nde;

"Yüz yüze yapılan terapide ortaya çıkması beklenmeyen riskleri içinde barındırdıkları için; bu ortamların geleneksel terapi yöntemlerine seçenek olup olmadıkları (örneğin: sözel olmayan ipuçlarının kaybı ile yanlış anlamalara yol açılması, duygusal derinlikle ilgili sorunlar, bu ortamın danışanın en yüksek yararına hizmet etmiyor olması, vb.) dünyada tartışılmakla birlikte, eğer bu ortamlarda psikolojik hizmet veriliyor ise, bu yönetmelikte konulan tüm etik kurallara uyulması esastır. Geleneksel olmayan psikoterapi ortamları doğaları gereği etik kurallardan herhangi birine uymamayı ya da uyamamayı zorunlu kılıyorsa psikoterapi hizmetinin bu ortamlarda verilmesinden kaçınılması gerekir."

Şeklinde ifade edilmiştir. Ayrıca aynı yönetmelikte 7.4.'ncü maddenin iki alt diğer maddesinde de;

"7.4.1 Geleneksel Olmayan Psikoterapi Ortamlarında Danışanın Bilgilendirilmesi

Eğer psikoterapi ya da danışmanlık bu ortamlarda uygulanacaksa; danışan (a) süreç, (b) terapist, (c) hizmetlerin yararları ve olası riskleri, (d) riskleri ortadan kaldırmak için alınabilecek önlemler ve (e) bu hizmetler dışındaki olası diğer yöntemler konusunda bilgilendirilmelidir.

7.4.2 Geleneksel Olmayan Psikoterapi Ortamlarında Dikkate Alınması Gereken Etmenler

Psikolog, geleneksel olmayan psikoterapi ortamlarında da yüz yüze hizmet verdiği durumlarda izlediği ilke ve kuralları dikkate almalıdır. Vereceği hizmetin özelliklerini, hizmet sunma yöntemlerini ve gizlilikle ilgili öngörülmesi gereken durumları incelemeli ve uygun etik ilke ve kuralları izlemelidir. İlgili ilke ve kurallar: Yetkinlik ve Yetkinliğin Sınırları (1.1), Yararlı Olmak ve Zarar Vermemek (2.1-2.5), Dürüstlük (4.1-4.7), Değerlendirme (8.1-8.13), Psikoterapi (bütün kurallar, özellikle; 7.1, 7.5, 7.6, 7.7), Gizlilik (3.2)."

Şeklinde ifade edilmiştir (T. P. D. Etik Yönetmeliği, 2004).

Ülkemizde son yıllarda akademik olarak yapılan online psikoterapi ve danışmanlık ile ilgili bu çalışmalar ve de Google Arama Motoru'nda online terapi hizmeti veren merkezler ile ilgili arama sonuçlarında bulunan birçok internet sitesinde konu ile ilgili ilanlar mevcuttur. Bu durum uluslararası düzeyde de olduğu gibi ülkemizde de son yıllarda online terapiye bir ilgi artışının olduğunu göstermektedir.

Her ne kadar artan bu ilgiye rağmen hala psikoterapinin yasal zeminin belirsizliği ve de ruh sağlığı alanı meslek profesyonellerinin meslek yasalarındaki belirsizliklerin olmasına karşın ruhsal sorunlara karşı kişilerin farkındalığı ve sonucunda artan psikolojik yardım talepleri mevcuttur. Bulduğumuz çağın ve dijital dünyanın hızlı ilerleyişi ile birlikte bahsedilen bu ilgi artışı sonucunda online psikoterapi ve psikolojik yardım uygulamalarında artış görülmektedir. Bu durum Türk Psikologlar Derneği'nin bir meslek örgütü olarak kendi çabaları ile ortaya koymuş olduğu etik ilkelerin online terapiler ile ilgili bölümü gibi aynı zamanda ruh sağlığı alanında çalışan diğer meslek gruplarının meslek örgütleri ve derneklerinin de benzeri çalışmaları yapmaları ve geliştirmeleri gerekmektedir. Aynı zamanda ülkemiz yasal zemininin de meslek yasası ve online psikoterapiler için gerekli düzenlemelerinin yapılması gerekmektedir. Bu düzenlemeler ile online psikoterapilerin uygulama standartlarının belirlenmesi ve bu alanda çalışan meslek profesyonelleri ile hizmet alan hasta ve danışanların terapi ilişkisi içerisinde konularının belirlenmesi gerekmektedir.

Sonuç ve Öneriler

Online terapiler yüz yüze yapılan terapiler kadar sık uygulanmasa da bahsettiğimiz birçok avantajının ve güncel olarak internet ile teknolojinin yaygın kullanımının bir sonucu olarak günümüzde popüler olmaya başlamıştır. Her ne kadar ağır psikiyatrik durumlar, 18 yaş altı danışanlar, intihar riski olanlar ve uyuşturucu bağımlılığı gibi durumlarda kullanımı ile ilgili sorunlar olsa da birçok bilimsel çalışma hastaların ve danışanların online terapilerden fayda gördüğünü saptamıştır. Özellikle sosyal fobi, depresif bozukluklar, travma sonrası stres bozukluğu, yas reaksiyonları, anksiyete bozuklukları ve yeme bozuklukları gibi sorunları olan kişilerin klinik çalışmalarda online psikoterapilerden fayda gördüğü tespit edilmiştir.

Bu durumlar ışığında online terapilere olan bu ilgi artışı sonucunda uygulamalarda, henüz çok netleşmeyen yasal mevzuat, etik ilkeler ve meslek standartları nedeniyle sorunlar ortaya çıkabilmektedir. Aynı zamanda mesleki eğitim ve yetkinlik ile ilgili de ihtiyaçlar oluşmaktadır. Online terapilerin daha yetkince, hastalara ve danışanlara zarar vermeden uygulanabilmesi için hem lisans düzeyinde hem de lisans üstü eğitim düzeyinde klinik psikologlara ve ruh sağlığı profesyonellerine eğitimler verilmelidir.

Ulusal ve uluslararası birçok etik kurul, mesleki kuruluşlar ve çalışmacılar artan bir şekilde online terapiler ile ilgili araştırmalar yapmakta ve de önerilerde bulunmaktadır. Buna rağmen çoğu güncel mesleki alanın gelişmesi ve şekillenmesi sürecinde olduğu gibi online psikoterapi ve danışmanlık alanında da öncelikle bazı mesleki açmazlar ve etik ikilemler meydana gelmekte ardından da yasal zemin ve kurallar ile ilgili beklentiler oluşmaktadır. Meslek icrası açısından yol gösterici olan bu yasal süreç ve etik ilkeleri her klinik psikolog psikoterapistin dikkatle araştırması ve bilmesi gerekmektedir. Online terapiler gibi daha güncel mesleki uygulamaların yasal olarak kuralları ve meslek uygulama standartları tam olarak oluşmamış ise ruh sağlığı meslek profesyonellerinin kendi meslek örgütü ve derneklerinin belirlemiş olduğu etik ilkeler ve konu ile ilgili araştırmaların sonuçlarını dikkate almaları terapötik süreçlerinin daha doğru yapılandırılması açısından gerekmektedir. Klinik psikolog psikoterapistler bu bağlamda yukarıda da bahsetmiş olduğumuz; yetkinlik ve yetkinliğin sınırları, yararlı olmak ve zarar vermemek, dürüstlük, sorumluluk, gizlilik ve insan haklarına saygılı olma ve ayrımcılık yapmama gibi etik ilkelere uyarak online terapilerde de terapötik süreçlerini inşa etmelidirler.

Sonuç olarak; daha geleneksel yöntemlerle ve günümüze kadar uygulanan yüz yüze psikoterapi ve danışmanlık uygulamalarının mesleki standartlarının ve etik ilkelerinin online psikoterapi alanına çağdaş bir şekilde uyarlanması gerekmektedir. Son dönemde, özellikle 2020 yılında Covid 19 pandemisinin etkisi altında online psikoterapi ve danışmanlık hizmetine ilginin daha da arttığı düşünüldüğünde online terapilerin ülkemizde yasal zemininin, etik ilke ve standartlarının oluşturulması gerekmektedir.

Kaynaklar

- Aygün Cengiz, S. (2007). Empatik Yaklaşımla Sanal Terapide Duygusal Okuryazarlık. International Symposium Emotional Intelligence and Communication Kongre Kitabı.
- Bozkurt, İ. (2013). The new trend in psychological support practices: Online therapies. Psikolojik yardım uygulamalarında yeni trend: Online terapiler. *Journal of Human Sciences*, 10(2), 130-146.
- Breger, L. (2016). *Freud: görüntünün ortasındaki karanlık: Yaşantı*. İstanbul: Yapı Kredi Yayınları.
- Childress, C. A. (2000). Ethical issues in providing online psychotherapeutic interventions. *Journal of Medical Internet Research*, 2(1).
- Freud, S. (1897-1996). Freud'dan Fliess'e Mektuplar. *Cogito*, 9, 53-59.

- Haberstroh, S., Barney, L., Foster, N., ve Duffey, T. (2014). The ethical and legal practice of online counseling and psychotherapy: A review of mental health professions. *Journal of Technology in Human Services*, 32(3), 149-157.
<http://www.medaimyanikklinigi.com/online-terapi/> 23 Haziran 2018 yılında saat 15.00'da erişildi.
- <https://www.google.com/search?q=online+dan%C4%B1%C5%9Fmanl%C4%B1k&oq=online+dan%C4%B1%C5%9Fmanl%C4%B1k&aqs=chrome..69i57j69i60.5202j0j9&sourceid=chrome&ie=UTF-8>, 26 Haziran 2020 tarihinde erişildi.
- <https://www.google.com/search?q=online+psikoterapi&oq=ONL%C4%B0NE+&aqs=chrome..0.69i5913j69i57j69i6012j69i65j69i60.12728j0j4&sourceid=chrome&ie=UTF-8>, 26 Haziran 2020 tarihinde erişildi.
- <https://www.google.com/search?q=online+terapi&oq=online+terapi&aqs=chrome.0.69i59j69i6013.3630j0j9&sourceid=chrome&ie=UTF-8>, 26 Haziran 2020 tarihinde erişildi.
- <https://www.metanoia.org/imhs/>, 26 Haziran 2020'de erişildi
- Jones, N., ve Moffitt, M. (2016). Ethical guidelines for mobile app development within health and mental health fields. *Professional Psychology: Research and Practice*, 47(2), 155.
- McLeod, S. (2008). Psychosexual stages. Simply Psychology, <https://www.simplypsychology.org/little-hans.html> adlı adresten 24.06.2018 tarihinde, saat 17.45'de erişildi.
- Novotney, A. (2017). A growing wave of online therapy. *Monitor on Psychology*, 48(2), 48.
<http://www.apa.org/monitor/2017/02/online-therapy.aspx> adlı adresten 24.06.2018 tarihinde saat 16.14'de erişildi.
- Özkan, B., ve Eskiuyurt, R. (2016). Şizofreni Hastalarının Ailelerine Yönelik Telepsikiyatrik Müdahalelerin Etkinliği. *Psikiyatride Guncel Yaklasimler-Current Approaches in Psychiatry*, 8(3), 228-243.
- Pope, K. S., ve Vasquez, M. J. T. (2007). *Psikoterapi ve Danışmanlık Etik*: (Çev. Ed. Dağ İ., Korkut Y., Akhun M.), 1. Basım, Türk Psikologlar Derneği Yayınları No:44, Şubat 2016, Ankara
- Prabhakar, E. (2013). E-therapy: Ethical considerations of a changing healthcare communication environment. *Pastoral Psychology*, 62(2), 211-218.
- Robson, D., ve Robson, M. (2000). Ethical issues in Internet counselling. *Counselling Psychology Quarterly*, 13(3), 249-257.

- Shaw, H. E., ve Shaw, S. F. (2006). Critical ethical issues in online counseling: Assessing current practices with an ethical intent checklist. *Journal of Counseling & Development, 84*(1), 41-53.
- TÜİK, 2017, Türkiye İstatistik Kurumu'nun (TÜİK) Hanehalkı Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması, <http://www.tuik.gov.tr/HbPrint.do?id=24862> 24.05.2018 tarihinde saat 03.44'de ulaşıldı.
- Türk Psikologlar Derneği. (2004). Türk Psikologlar Derneği Etik Yönetmeliği, <https://www.psikolog.org.tr/turkey-code-tr.pdf> Erişim tarihi. 20.06.2018 tarihinde saat: 01.01'de erişilmiştir.
- Zeren, Ş. G., ve Bulut, E. (2018). Çevrimiçi Psikolojik Danışmada Etik ve Standartlar: Bir Model Önerisi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 8*(49).