

WEB TABANLI PSİKOLOJİK DESTEK UYGULAMALARI ÜZERİNE MİNÖR BİR DEĞERLENDİRME: AVANTAJLAR-SINIRLILIKLAR**Hatice ACAR*****ÖZET**

Teknolojik gelişme ve ilerleme antik zamanlardan beri insan hayatını şekillendirmektedir. Web tabanlı psikolojik destek uygulamaları da teknolojik gelişmeler sonucunda hayatımıza girmiştir. Pandemi ile birlikte, web tabanlı psikolojik destek uygulamaları çok daha fazla ruh sağlığı uzmanı ve danışan tarafından tercih edilmeye başlanmıştır. Web tabanlı psikolojik yardım uygulamaları, uzman ile danışanın birbirinden uzak olmalarına karşın eş zamanlı olarak bir araçla iletişim kurdukları bir terapi modelidir. Makalede bu modelin avantajları ve sınırlılıkları üzerinde durulmuştur. Sonuçlar web tabanlı psikolojik yardım uygulamalarının avantajları olduğu gibi dezavantajları olduğunu da açık biçimde göstermektedir. Bununla birlikte bu modelin sunduğu avantajların, dezavantajlarından daha ağır bastığı ifade edilebilir. Bu modelin önümüzdeki yıllarda hem ruh sağlığı uzmanları hem de danışanlar tarafından daha fazla tercih edileceği düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Online Terapi, Online Psikolojik Yardım, Geleneksel Olmayan Terapiler

A MINOR REVIEW ON WEB-BASED PSYCHOLOGICAL SUPPORT APPLICATIONS: ADVANTAGES-LIMITATIONS**ABSTRACT**

Technological development and progress have been shaping human life since ancient times. Web-based psychological support applications have also entered our lives as a result of technological developments. With the pandemic, web-based psychological support applications have started to be preferred by many more mental health professionals and clients. Web-based psychological help applications are a therapy model in which the expert and the client communicate simultaneously with a tool, even though they are far from each other. The article focuses on the advantages and limitations of this model. The results clearly show that web-based psychological help applications have advantages as well as disadvantages. However, it can be stated that the advantages of this model outweigh the disadvantages. It is thought that this model will be preferred more by both mental health professionals and clients in the coming years.

Keywords: Online Therapy, Online Psychological Help, Non-Traditional Therapies

* İstanbul Aydın Üniversitesi Yüksek Lisans, hacar@stu.aydin.edu.tr 0000-0001-5915-9524

Derleme Makale

Sayfa Sayısı:414-423

Makale Geliş Tarihi:02.10.2021

Makale Kabul Tarihi: 27.02.2022

Makale Yayın Tarihi: 28.02.2022

1. GİRİŞ

İnsan ruhunun merak konusu olması antik çağlara kadar uzanan bir geçmişe sahiptir. Ruh'a, Antik Yunanlılar "psykhe" derken Romalılar "spiritus" demişlerdir. Psikoloji terimi psykhe (ruh) ve logos (bilgi) kelimelerinin bileşiminden türetilmiştir. Felsefe tarihinde psykhe hakkında o günlerden bu güne kadar geniş bir literatür ortaya çıkmıştır. İlk filozof olarak bilinen Thales, sadece insanda değil, her şeyin ruhla dolu olduğuna inanmış, psykhe'yi varlıkları hareket ettirici psişik bir güç olarak tarif etmiştir. Anaksimanes de "aer" olarak varlık alanını biçimlendiren bir arkhe olarak kullanılan "hava", psykhe'nin içleminde yer almıştır. O'na göre, "hava (aer)" nasıl kosmosu bir arada tutuyorsa "psykhe" de bedeni öylece sarıyor, bir arada tutuyor, dağılmasını önüyor. Herekleitos'ta "ateş", Demokritos'ta "atomlar" psykhe tarafından yönetilir. Hareketi psykhe'den alır, varlığa etki ederler.

Antik Yunan filozoflarının psykhe'ye olan merakı bunlarla sınırlı değildir. Pythagorasçıların ruh görüşleri antikçağda en ileri boyuta varmıştır. Onların ruhun ölümsüz olduğuna, ruh göçüne, reenkarnasyona inanan açıklamaları bulunmaktadır. Pythagorasçıların bu görüşleri sonradan birçok dinin içine de yerleşmiştir. Bugün bile dünya üzerinde Pythagorasçı bir görüş olan reenkarnasyona inanan toplumlar vardır. İslam'da ahret günü bedenden ayrılan ruhların vücuda geri geleceği, Hz. İsa'nın reenkarnasyonu inancı bunun en bilinenleridir.

Pre-Sokrates dönemde ruh ile ilgili tanım, tartışma ve açıklamalar Sokratik dönemde de canlılığını korumuştur. Sokrates, insanın ruh ve bedenden meydana gelen dualist bir varlık olduğunu, bedenin ruhun hizmetinde olduğunu, erdemli birey olmak için nefis terbiyesine ihtiyaç olduğunu ifade eder. Sokratesçi bu görüş bütün dinlerde iyi insanı tanımlamada temel ölçü olmasının yanında ahlak felsefesinde de ana görüş olmuştur. Platon'un, Phaidon (1997), Timaios (1997), Devlet (1999) adlı eserlerinde ruhun varlığı, insan davranışı üzerindeki etkileri, erdemli ruh ile erdemsiz ruh arasındaki davranış farkları yanı sıra ruhun bedenden üstün olduğuna ilişkin diyaloglarına rastlanır. Aristoteles (2001) de "Ruh Üzerine" adlı eserinde kendinden önceki filozofların ruh tanımlarını eleştirmiş, ruhun bedene insan kimliği veren varlık olduğunu belirtmiş, ruhun akılla donatıldığını ifade etmiştir.

Arap dünyasında da ruh-beden tartışmaları yekün tutacak kadar ele alınmıştır. Bu tartışmalar, antik yunan eserlerinin Arapça'ya çevrilmesiyle birlikte ruh ve davranışlar konusu İlm-i Nefis adı altında geliştirilmiştir. İslam dünyasında Farabi, Kindi, İbn-i Rüşd ve İbn-i Sina'nın insan davranışı ile ruh yapısı arasında bazen olumlu bazen olumsuz etkileşimlerin bulunduğu görüşlerine rastlanabilir. Hatta Aristo'nun en önemli yorumcularından kabul edilen İbn-i Rüşd (2013), "Psikoloji Şerhi - Kitabu'n - Nefs" adlı eserinde Aristo'nun ruh hakkındaki görüşlerine şerh yazıları yazmıştır. Endülüs kültür çevresinden İbn-i Bacce'nin (2019) "Kitâbü'n-Nefs" adlı bir eser yazdığı da bilinmektedir. Modern dönemde Descartes ve Spinoza'da da ruh-beden ilişkisi başat tartışma konularından birisidir. Descartes (2011), "İlk Felsefe Üzerine Meditasyonlar" adlı eserinde insan ruhunun doğası hakkında bilgiler verir. Ancak filozofların ruh-beden dualizmi şeklindeki yaklaşımları modern çağda giderek geçerliliğini kaybetmiştir. Wundt'un insan zihninin süreçlerini anlamaya odaklanan bilimsel araştırmaları bir bilim dalı olarak psikolojinin sonsuza dek felsefeden ayrılmasında kilometre taşı rolü oynamıştır.

...

(akademik, hakemli, indexli, uluslararası dergi)

Pek çok kimse ününden dolayı Freud'u modern psikolojinin kurucusu olarak bilse de gerçek öyle değildir. Leibzig'de 1879'da Wundt tarafından kurulan deneysel psikoloji laboratuvarı ile psikolojinin bağımsız bir bilim kimliği kazandığı bilinir. Bu eylemi onun psikolojinin babası olarak adlandırılmasına katkı yapmıştır. Ancak Wundt'un, insanı nesneleştirdiği, insanın zengin içkin muhtevasını laboratuvar ortamında daraltarak sonuçlara ulaştığı yönünde eleştirenler olmuştur (Kırklaroglu, 2018:194). Bu görüş tamamen olmasada, büyük oranda haksız bir eleştiridir çünkü Wundt, çalışmalarında görüntüler, duygular, düşüncelerin zihinsel süreçlerde oluşumu ve insan davranışı üzerindeki etkilerine odaklanmıştı (Web 1). Onun odak noktası olan bu üç konu günümüzde bilişsel psikolojinin temellerini oluşturmuştur. Wundt'dan sonra bağımsızlaşan psikoloji bilimi Adler, Freud, Watson, Yung, Fromm, Pavlov, Piaget, Milgram gibi psikoloji biliminin öncülerince günümüzde daha da gelişmiştir. Zaman içinde oluşan literatür, gelişen teknoloji ve bilgi birikimi sayesinde psikoloji biliminde bir takım yaklaşımlar ortaya çıkmıştır. Yapısalcılık, işlevselcilik, davranışçılık, psikanaliz yaklaşımı, hümanist yaklaşım, bilişsel yaklaşım, nöropsikoloji bunların akla ilk gelenleridir.

Benimsemiş olduğu yaklaşım ne olursa olsun 1990'lara kadar psikologlar danışanlarına yardım hizmetlerini yüz yüze (face to face) tekniği ile vermişlerdir. Ancak 1990'ların ortalarından itibaren teknolojinin hızla gelişmesi ve tüm sektörlerde web tabanlı hizmet sunumunun artmasıyla beraber psikolojik destek hizmeti sunma biçimleri de değişmiştir (Wolf, 2011). Bu tarihlerde Tele-tıp kavramı da literatüre girmiştir. Tele-tıp, bilişim teknolojileri ve telekomünikasyonla uzak mesafeden tıbbi hizmet sunumu olup, ilk kez 1960'lı yıllarda siyah beyaz ekranlı televizyonlarla başlamıştır (Bal ve ark, 2015:137). Tele-psikiyatri, Tele-tıbbın psikoloji alanına uyarlanmış biçimidir. Adı geçen kavram nira Tele-psikoloji, tele-psikolojik danışma, tele-terapi şeklinde kullanılmışsa da günümüzde web tabanlı psikolojik danışma, e-psikolojik danışma, uzaktan psikolojik danışma, online ya da çevrimiçi psikolojik danışma şeklinde telaffuz edilir olmuştur.

Danışanlar ile yüz yüze olmadan gerçekleştirilen psikolojik destek uygulamalarının günümüze özgü bir durum olmadığını belirtmek gerekir. Örneğin Freud'un kendisinden uzakta bulunan danışanları ile mektup aracılığıyla iletişim kurduğu bilinmektedir. Adler'in de ayrıcalıklı ve özel hastalarına mektup yazdığı ifade edilmektedir. Mesleğin duayenlerinin mektup ile başlattığı uygulamalar aradan geçen zaman zarfında ilk tele-psikiyatri uygulamalarının ortaya çıkmasına imkân vermiştir.

Uzaktan sağlanan psikolojik yardım uygulamalarının geçmişten günümüze gelişim gösterdiği görülmektedir. Günümüzde uzmanlar danışanları ile sesli ya da görüntülü görüşme yöntemlerini kullanarak terapilerin devamlılığını sağlayabilmektedirler (Bozkurt, 2013:130). Türk Psikologlar Derneği'nin web tabanlı psikolojik destek hizmetlerini "Geleneksel Olmayan Psikoterapi Ortamı" olarak sınıflandırmıştır. Çevrimiçi terapiyi de "Psikoterapi sürecinin başından itibaren telefon, e-posta, bilgisayar ortamında karşılıklı görüşme ('chat'), video konferans vb. ortamların kullanıldığı durumlar" olarak tanımlanmıştır (Tuzgöl, 2020:68). Yine Türk Psikologlar Derneğinin hazırladığı "Çevrimiçi Psikolojik Müdahale ve Uygulamalar için Telepsikoloji Kılavuzu" bulunmakta ve kılavuz içeriğinde bulunmayan durumlar için Türk Psikologlar Derneği Etik Yönetmeliği'nin etik karar verme süreçlerine başvurulması önerilmektedir (Türk Psikologlar Derneği, 2020).

Çevrimiçi psikolojik yardım hizmeti gibi yardımlar özellikle son dönemde Corona virüsü'nün neden olduğu pandemi süreciyle oldukça önem kazanmıştır. "Corona virüs pandemisi toplumlar üzerinde sosyal yaşamdan, düşünme biçimine, eğitimden ekonomiye, üretimden tüketime kadar pek çok alanda öyle etkiler bırakarak ilerlemektedir ki, pandemi sonrası dönemde hiçbir şeyin eskisi gibi olmayacağı ifade edilmektedir. Dünyadaki yerimizi yeniden düşünmek, daha insani toplumlar inşa etmek, iyiliksever felsefenin yükselişi, sağlık, eğitim, ekonomide köklü yapısal değişimlerin yaşanacağı, günlük hayatta web tabanlı görüntülü internet kullanım ağırlığının daha geniş bir alana yayılacağı gibi öngörüler bunlardan akla ilk gelenlerdir." (Arslan, 2022: 464). Yıkıcı etkilerini sürdüren pandemi ortamında danışanlar ile ruh sağlığı uzmanları eskisi gibi bir araya gelemedikleri için terapistler, danışanlara web tabanlı teknolojik ortamda ulaşabilmenin yolunu aramaya başlamışlardır (Poyrazlı ve Can, 2020). İnsanların hastane, klinik gibi kalabalık ortamlarda bulunmak istemedikleri dönemlerde teknolojik yöntemlerin kullanılması sayesinde danışanların tedavilerinin devamlılığının sağlanabildiği görülmüştür (Bozkurt, 2013). Web tabanlı psikolojik destek uygulamalarının Türkiye'de önemli bir kabul gördüğünü belirtmek gerekir. Google arama motorunda online terapi, online danışmanlık ve online psikoterapi anahtar kelimeleri ile yeniden arama yapıldığında online terapi için, "39.000.000", online danışmanlık anahtar kelimesi için "812.000.000" ve online psikoterapi için ise; "1.050.000" sonuç bulunmuştur (Tuzgöl, 2020: 73). Pandemi nedeniyle bu sayıların çok daha arttığına hiç kuşku yoktur.

Web tabanlı psikolojik destek hizmetleri incelendiğinde uygulamaların iki temel üzerinden gerçekleştiği görülmektedir. Bunların ilki aktif diğeri pasif müdahalelerdir. Danışanları bilgilendirilme amacı taşıyan psiko-eğitim uygulamaları pasif, psikopatolojik süreçlere yönelik uygulanan müdahaleler ise aktif müdahale biçimleridir. Her iki yöntemin de günümüzde kullanıldığı ve belli başarıları olduğunu gösteren araştırmalar bulunmaktadır (Piri, 2011; Barak, 1999; Bozkurt, 2013).

2. ÇEVİRİMİÇİ PSİKOLOJİK YARDIMLARIN AVANTAJLARI

Web tabanlı psikolojik destek hizmetlerinin pandemiden sonra daha sık kullanıldığı bir gerçektir. Hatta sokağa çıkma yasaklarının olduğu dönemlerde psikolojik destek hizmetlerinin neredeyse tek uygulama sahası web tabanlı görüşmeler olmuştur. Bu sonucun ortaya çıkmasının altında yatan başat neden her şeyden önce web platformunun bu iş için uygun bir mecra olmasıdır. Bununla birlikte bu mecra üzerinden biçimlenen psikolojik danışmanlık hizmetlerinin "destek veren" ile "desteği alan" açısından sunmuş olduğu avantaj ve faydaları da bu metodun rağbet görmesine sebep olmuştur.

Web tabanlı danışmanlık hizmetinin en avantajlı yönü kolay ulaşılabilirliğidir. Danışanlar fiziksel olarak nerede olduğunun bir önemi kalmadan uzmandan internet aracılığıyla psikolojik yardım talep edebilmektedir (Bozkurt, 2013:130).

Zaman ve mekân konusunda gerek uzmanlara olduğu gibi danışanlara da kolaylık sağlamaktadır. İnternete erişim sağlayan herhangi bir cihaz ile bireyler psikolojik yardıma ulaşabilmektedirler. Böylece uzman görüşmeleri için uzun yolculuklara ya da trafik gibi bazı stresörlere maruz kalmamaktadırlar. Bu durum da maliyetlerin düşmesi anlamına gelmektedir. Yüksek enflasyon, hayat pahalılığı, kira, gıda, elektrik, doğalgaz fiyatlarının giderek arttığı günümüzde maliyetin düşmesi danışanlar açısından çok önemli bir avantaj sağlamaktadır. Aynı şey ruh sağlığı uzmanları için de geçerlidir. Sonuçta onların bu toplumun bir bireyi olduğu düşünülüğünde maliyetlerin artması

...

(akademik, hakemli, indexli, uluslararası dergi)

danışanlar gibi onları da etkilemekte, çevrimiçi uygulamalar sayesinde onların da ofise gidiş-dönüş vb. maliyetleri düşmektedir.

Bu tip uygulamaların başka bir avantajı da süre ve zamandır. İnternetin olduğu her yerde danışanlar psikolojik destek hizmetlerinden kolayca yararlanmakta, zamanı ergonomik kullanarak artan zamanlarını kendilerine ayırabilmektedirler. Özellikle büyük şehirlerde trafikte geçen zaman çoğu kez terapiye ayrılan zamandan daha fazladır. Özel aracı olmayan danışanlar ile birkaç vasıta değiştirmek zorunda olan danışanlar için bu ekstra bir zorluk getirmektedir. Danışanın neredeyse gününün yarısı seanslarına gidip-dönerken tüketmektedir. Online terapi bu sorunu yaşayanlar için süre ve zaman avantajı sunmaktadır. Ruh sağlığı uzmanı içinde aynı avantajlar söz konusudur. Uzman, online terapi ile kazandığı zamanı kişisel ve mesleki gelişimi için ayırıp, efektif değerlendirebilmektedir.

Ev ortamında internet aracılığıyla kolaylıkla ruh sağlığı hizmeti alabilmek özellikle dışarı çıkma fobisi olanlar, cinsel kimlikleriyle ilgili sorun yaşayan bireylerin yardım almalarını ve etiketlenme endişelerinin önüne geçebilmeleri için önemli bir yardım aracı olabilmektedir. Bakım hizmetleri alan ve evden kolaylıkla çıkma olanağı bulamayan bireylerin ulaşım problemlerine çevrimiçi yardım uygulamaları çözüm sunabilmektedir (Helvacıgöl, 2019:18).

Bir başka avantaj farklı iller hatta yurtdışındaki danışanların farklı ülke yada illerdeki uzmanlara kolaylıkla ulaşabilmeleridir. Bir başka deyişle çevrimiçi yardım uygulaması aracılığıyla danışanların ve uzmanların fiziksel olarak buldukları konumların uzak olmasının bir önemi kalmamıştır (Dinçyürek ve Uygarer, 2012:77). Örneğin Amerika'da yaşayan bir birey kendini daha iyi anlayan ve kültürünü tanıyan Türk ve Müslüman bir uzmana danışmak istediğinde online hizmet sayesinde İstanbul'daki bir uzmandan hem de ucuz maliyetle destek alabilmektedir. Yine Doğu-Güneydoğu Anadolu bölgesindeki birçok ilçe ve ilde yeterli ruh sağlığı uzmanı olmadığı bilinmektedir. Bu bölgelerde ikamet eden vatandaşlar da online terapi sayesinde İstanbul'daki bir uzman ile seans yapabilmektedir.

Aile ve çift terapilerinde bütün aile bireylerinin bir araya gelmesini sağlıyor olması bu metodun açıklanan avantajlarından bir diğeridir. Pandemi döneminde online platformlarda masal terapisi, edebiyat terapisi, sanat terapisi şeklinde sık sık ilan verildiği hatırlanmaktadır. Bu ilanların pandemi öncesi döneme göre web ortamında daha sık görülmesinin nedeni online terapinin grup terapisine uygun bir mecra olması ile doğrudan ilişkilidir.

Çeşitli travmalarla kimliklerini gizlemek isteyenler için de web tabanlı psikolojik destek hizmetleri avantajlıdır. Birbirinden bağımsız yürütülmüş olan pek çok araştırmada bu gerçek ortaya konulmuştur (Bozkurt, 2013; Aygün, 2007; Witt, Oliver ve McNichols, 2016, Zeren, 2017). Bireyler çevrimiçi ortamlarda kimliklerini açıklamak mecburiyetinde olmadıkları için kaygı düzeyleri daha düşük olabilmektedir. Sosyal fobi ya da çekingenlik yaşayanlar, agorafobi sorunu olanlar, yüz yüze psikolojik tedaviyi reddeden bireyler için çevrimiçi yardım uygulamaları son derece avantajlıdır (Bozkurt, 2013). Cinsel tacize maruz kalan, tecavüze uğrayan veya farklı cinsel yönelimi olan bireylerin de kimliklerini gizleyerek çevrimiçi yardım almaları ve sorunlarını daha rahat aksettirmeleri mümkündür. Bu minvalde izole, katı tutucu ve geleneksel coğrafi bölgelerde yaşayan, toplumsal normlarla belli haklarından mahrum edilmiş, dezavantajlı, azınlık nüfustan bireyler içinde online terapi kolay ulaşılır, az maliyetli, kendini güvende hissedeceği bir mecra sunmaktadır

(Changrani ve ark., 2008:55). Araştırma bulguları da bu görüşü destekler mahiyettedir. Çevrimiçi ve yüz yüze psikolojik yardım uygulamaları hakkında yapılan 25 katılımcının katıldığı nitel bir araştırmada 5 katılımcı anonim olma ve ulaşılabilir olma avantajları nedeniyle çevrimiçi uygulamaları tercih edeceğini belirtirken diğer 20 katılımcı güvenilir olma, samimiyet, etkili olma, sözel olmayan tepkiler (jest, mimik vb.) nedenlerden dolayı yüz yüze terapiyi tercih edeceklerini belirtmişlerdir (Erdem ve Özdemir, 2020).

Poyrazlı ve Can (2020), toplumun olumsuz eleştirisi ve önyargılarından kaynaklanabilecek endişe nedeniyle, psikolojik yardım alan bir birey olarak etiketlenmekten endişelenen danışanlar için çevrimiçi yardım süreçleri kaygıyı azaltıcı etken olabileceğini belirtmişlerdir. Girişinde 'Psikoterapi Kliniği' yazan bir ofise girerken görülmekten çekinen ve yardım aldığı gizliliğinden endişe eden danışanlar için çevrimiçi yardım uygulamaları tercih edilebilir. Hatta bu tip danışanlar için günümüzdeki en iyi alternatifi sunmaktadır.

Bir diğer avantaj ise verilen danışmanlık hizmetinin kalıcı olma özelliğidir. Özellikle e-posta veya anlık ileti yazma gibi yardım uygulamalarında görüşme sırasında önemli olduğu işaret edilen konuların arşivlenmesi, ihtiyaç duyulduğunda yeniden kullanım için bu bilgilere yeniden ulaşılabilmesi çevrimiçi ortamın sunduğu önemli imkanlardan biridir. Barak (1999), Aygün (2007), Damar (2019), Erdem ve Özdemir'in (2020) araştırma bulguları da bu görüşü desteklemektedir.

3. ÇEVİRİMİÇİ PSİKOLOJİK YARDIMLARIN SINIRLILIKLARI

Web tabanlı psikolojik yardım uygulamalarının tamamen sorunsuz çalışmalar olduğu düşünülmemelidir. Her uygulamanın avantajları olduğu gibi sınırlılıkları da vardır. Barak (1999), çevrimiçi psikolojik yardım uygulamasını veren terapistlerin özel yeteneklere ihtiyaç duyduğunu ve geleneksel psikolojik uygulamadan oldukça farklı olan bu uygulamanın üstesinden gelebilmek için yeterli bilgi ve tecrübenin olması gerektiğinin altını çizmiştir. Cipolletta ve Damiano (2018), pandemi öncesinde İtalya'da psikolojik hizmetler sunan birçok profesyonelin çevrimiçi yardıma karşı olmadığını, ancak bu profesyonellerin çok azının çevrimiçi hizmet sağlama konusunda yeterli bilgi ve deneyime sahip olduğu sonucuna varmışlardır. Yazıcı ve arkadaşlarının (2021) pandemi sürecinde Türkiye genelinde yaptıkları bir araştırmanın bulguları da bu görüşü destekler mahiyettedir. Söz konusu araştırmada Türkiye'nin farklı bölgelerinde çalışan 168 ruh sağlığı uzmanından çevrimiçi psikolojik danışmaya yönelik olumlu tutumlara sahip olduğu bulunmuş; ancak uzmanların kendi teknik bilgi ve becerilerine yönelik algılarının düşük düzeyde olduğu saptanmıştır. Gerçekten de yüz yüze terapi ile online terapi arasında teknik/pratik/tecrübesizlik/dil vb. konularda aksamlar yaşanabilmektedir. Örneğin bir Zoom, Google Meet toplantısı ayarlama ve bunu yönetme konusunda yeterli teknik bilgiye sahip olmayan uzman yada danışan terapinin amacına sekte vurabilir. Bu temelde iki tarafında web tabanlı işlem okur yazarlığı bilgisinin yeterli düzeyde olması önem arz etmektedir. Çevrimiçi psikolojik yardım sağlayan uzmanların bu sebeple uygun teknik eğitimi, danışanlarında yeterli düzeyde bilgilerinin olduğundan emin olmaları gerekmektedir. Ayrıca online ortamda terapi yapılacağı için ruh sağlığı uzmanının online terapi yetkinliklerini eğitimler sayesinde geliştirmesi önem arz etmektedir.

Bir terapi sadece konuşma değil aynı zamanda jest, mimik gibi beden dili ile bir bütündür. Çevrimiçi yardım uygulamalarında danışanın gözle görülebilir ve anlaşılır beden dilinin verdiği sözsüz mesajlarının ruh sağlığı uzmanı tarafından anlaşılması mümkün olmayabilir. Geleneksel

...

(akademik, hakemli, indexli, uluslararası dergi)

psikoterapiyle kıyaslandığında uzman, empati kurmada ve duygu yansıtma zorlanabilir. Çevrimiçi ruh sağlığı uzmanının beden dilinin sağladığı sözsüz mesajları yakalamada yaşayabileceği zorluklar ve çevrimiçi terapi sürecini yönetmenin zorlukları dezavantajlar arasında sıralanabilir (Amanvermez, 2015). Bunun yanında dil ve konuşma güçlüğü yaşayan hastalar için sınırlılık çok daha fazla ve sınırlayıcı olmaktadır.

Bir diğer sınırlılık ise e-posta ile yapılan psikolojik yardım uygulamalarıdır. E-postanın zamanında ulaşmaması, spam kutusuna düşmesi, başka birinin posta kutusuna düşmesi yada söz ve duygudan bağımsız olması gibi durumlar sınırlılık yaratabilmektedir. Ayrıca meil yazmayı/göndermeyi bilmeyen, klavye kullanamayan ve disleksi-disgarifi hastalarının yazma güçlükleri düşünüldüğünde bu sınırlılık düşündürücüdür. Nitekim, online desteğin, yüz yüze gerçekleştirilen terapiden farklı olarak danışanla terapötik bağ kurmayı zorlaştırabileceğini belirten görüşler vardır (Bozkurt, 2013). Zeren (2017), geleneksel terapiyle, çevrimiçi terapiyi kıyasladığı çalışmasında terapötik iş birliği sürecini ruh sağlığı uzman adaylarının nasıl değerlendirdikleri üzerinde durmuş, geleneksel terapi sürecinde danışanlarla kişisel bir bağ, güçlü işbirliği kurulmasının daha kolay oluştuğunu saptamıştır. Online terapi sürecinde danışan ile ruh sağlığı uzmanının birbirini anlaması, doğru kontakları yakalayabilmesi terapinin başarısını belirleyen başat unsurlardan biridir. Bu temelde yukarıda zikredilen araştırmalar, çevrimiçi terapi sürecinde anlama ve iş birliği kurma zorluklarını kanıtları ile birlikte ortaya koyup, saptamışlardır. Enerji kesintileri de online tarapinin sınırlı taraflarından biridir. Terapi esnasında elektirik kesintisi olduğunda hem uzmanın hem de danışanın motivasyonu olumsuz etkilenebilmektedir. Uzun süreli elektirik kesintileri terabi için ayrılan zamanın heba olup gitmesine yol açabilmektedir. Yine online terapi araçlarında meydana gelecek umulmadık ve zamansız arızalar da terapi sürecini baltalayıp, bütünüyle olumsuz etkileyebilecektir.

Web tabanlı psikolojik yardım uygulamalarında karşılaşılan zorluklardan biri de tanı koymaktır. Bu modelin tanı koyma sürecinde sınırlılıklara sahip olduğunu ifade eden görüşler bulunmaktadır. Çünkü bu görüşmeler tanı koymak için gereken klinik şartların tamamını sağlama yeteneğine sahip değildir. İnternet tabanlı psikolojik yardım uygulamalarının gelecekte teknolojinin gelişmesi ile ortaya çıkacak yeni geliştirmeler sonucunda psikolojik sorunlara tanı koyması için de kullanılabilmesi mümkün olabile de bugün için henüz tam manasıyla mümkün değildir. Rohde ve arkadaşlarının (1997) 60 kişiyle yüz yüze ve telefonla Eksen I bozuklukları ile ilgili olarak, 60 kişiyle de Eksen II bozuklukları ile ilgili olarak iki kez görüşme yapmışlardır. Eksen I ve eksen II tanılarının, telefon ile ve yüz yüze sağlanan görüşmelerle koyulan tanıları kıyaslanmıştır. Kaygı bozukluklarının ve majör depresyonun tanılanmasında telefonun yüksek seviyede sonuç verdiği görülmüştür. Ancak uyum bozuklukları, kendiliğinden düzelen depresif ruh hali, alkol ve madde bağımlılığı gibi durumlar için yetersiz olduğu bulgulanmış, şizofreni ve somotoform bozuklukları için ise telefonla tanı konulmasının mümkün olmayacağı saptanmıştır. Bozkurt'ta (2013) yaptığı araştırmada disosiyatif bozukluklar, psikotik bozukluk öyküsü olanlar, intihar düşüncesi olanlar, alkol veya madde bağımlılığı olanlar, şiddetli depresyon, 18 yaşın altındakiler için çevrimiçi yardım uygulamalarının yeterli olmadığı görüşündedir. Bu durum psikiyatrik bozuklukların tanısında internet tabanlı yardım uygulamalarının kullanılmasının bazı sınırlılıklarının olduğunu açık şekilde kanıtlamaktadır.

Bir diğer sınırlılık danışanların online tarapiye devam etme motivasyonu ile ilgilidir. Buyruk ve arkadaşlarının (2019) yaptıkları güncel bir araştırmada çevrimiçi yardım sürecine başvuran

...

(akademik, hakemli, indexli, uluslararası dergi)

danışanların terapi sürecini terk ettikleri aşamanın en çok ön görüşme sonrası ve ilk seanstan sonra olduğu bilgisine ulaşımlardır. Aynı araştırmada çevrimiçi psikolojik yardım sürecini terk etme oranının, yüz yüze psikoterapi sürecine kıyasla çok daha sık ve fazla olduğu saptanmıştır.

Çevrimiçi olarak gerçekleştirilecek terapi oturumları düzenlemenin kendine özgü birtakım zorluklar içerdiği yukarıda vurgulanmıştı. Örneğin çevrimiçi ortamda yeterli güvenlik önemlerinin alınmamış olması etik ve yasal sorunlara sebep olabilecek, ciddi gizlilik problemlerinin oluşmasına yol açabilecektir (Amanvermez, 2015). Çevrimiçi yardım hizmetlerinde uzmanın ve danışanın gizlilik ilkesinin sorumluluğunu paylaşması, görüşme sırasında yalnız olmaları, kişisel bilgisayarındaki verileri korumak ve üçüncü kişilerle paylaşmamak etik sorumluluk gerektirmektedir. Ülkemizde çevrimiçi psikolojik yardım hizmetlerine yönelik etik standartlar hala tam manasıyla oluşturulmuş olmadığından tehlike ve belirsizlik mevcuttur. Bu tehlike ve belirsizlikler mevcut oldukça terapötik sonuçlara ulaşmakta güçlükler doğabilir.

4. SONUÇ

Son zamanlarda kişilerin duygusal problemlerinin çözümüne yönelik psikolojik yardım ortamlarının geleneksel mecralardan farklı bir kulvara doğru gittiği görülmektedir, Klinikler ve hastanelerin yanında çevrimiçi (online) yardım aracılığıyla da psikolojik yardımın sunulabileceği anlaşılmaktadır. Web tabanlı psikolojik destek uygulamalarının zaman, mekan, maliyet avantajları nedeniyle psikoterapi çalışmaları içinde değerli bir yeri vardır. Henüz çok uzun bir geçmiş tecrübeye sahip olmayan bu uygulamaların gelecekte bugünkünden daha fazla tercih edileceği düşünülmektedir. Çünkü çağımız giderek daha fazla dijitalleşmekte, online bir yaşam her zamankinden daha fazla yaşamımızın odağındadır. Ayrıca yıllar süren pandemi gerçeği de süreci bu yönde zorlayan reel bir gerekçe olmuştur. Web tabanlı psikolojik yardım uygulamalarının dezavantajlarından çok daha fazla avantaj sunduğu pandemi dönemini yaşadığımız bugünlerde, birçok uzmanın neredeyse ortak görüşüdür. Bu minvalde çevrimiçi terapi hizmetlerinin kalitesini geliştirmek, ilerletmek gerektiği aşikardır. Uygulama standartları, etik kuralları, bilgi güvenlikleri vb. hassas konular geliştirilmeyi beklemektedir. Bu temelde web tabanlı psikolojik yardım uygulamalarının niteliğinin yükseltilmesi kuşku yok ki ruh sağlığı alanında önemli gelişmelere yol açacaktır. Nitelik arttıkça çevrimiçi psikolojik yardım uygulamaları, danışan ve uzmanlar açısından son derece verimli terapi süreçleri sağlayabilir. Aynı zamanda çevrimiçi psikolojik yardım uygulamalarının hızla gelişmesine ortam oluşturulur ve psikoloji ile psikiyatri bilimlerine de değerli katkılar sağlayabilir.

KAYNAKÇA

- Aristoteles. (2001). Ruh Üzerine, (Çev.) Doç. Dr. Z. Özcan. İstanbul: Alfa Yay.
- Amanvermez, Y. (2015). The Comparison Of Online Counseling Researches in Turkey And USA. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 186, 966 – 969. Erişim adresi: <https://www.researchgate.net/publication/277964454>
- Arslan, Y. (2022). Post-Corona döneminde müfredat için yeni konu önerileri. *Kafkas Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 28, 463-481.
- Aygün, Cengiz, S. (2007). İnternet ve etik: Örnek uygulama alanı olarak sağlık iletişimi. *Yeni Medya Çalışmaları*, 347-383. Erişim adresi: <https://www.researchgate.net/publication/301613954>
- Bal, U., Yılmaz, E., Tamam, L., & Çakmak, S. (2015). Tele Psikiyatri Şimdi ve Burda, *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar- Current Approaches in Psychiatry*, 7(2), 136-148. Erişim adresi: <https://www.researchgate.net/publication/277593643>
- Barak, A. (1999). Psychological applications on the Internet: A discipline on the threshold of a new millennium. *Applied and Preventive Psychology*, 8(4), 231-245. Erişim adresi: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0962184905800381>
- Bozkurt, İ. (2013). Psikolojik yardım uygulamalarında yeni trend: Online terapiler. *International Journal of Human Sciences*, 10(2), 130-147. Erişim adresi: <https://www.j-humansciences.com/ojs/index.php/IJHS/article/view/2628>
- Buyruk Genç, A., Amanvermez, Y., Zeren, S. G., & Erus, S. M. (2019). Early separations: Dropout from online and face-to-face counseling. *Pegem Eğitim ve Öğretim Dergisi*, 9(4), 1001-1030. Erişim adresi: <https://www.researchgate.net/publication/335904823>
- Changrani, J., Lieberman, M., Golant, M., Rios, P., Damman, J., & Gany, F. (2008). Online cancer support groups: Experiences with underserved immigrant Latinos. *Primary Psychiatry*, 15(10), 55–62. Erişim adresi: <https://www.researchgate.net/publication/228662138>
- Cipolletta, S., & Damiano, M. (2018). Online counseling: An exploratory survey of Italian psychologists' attitudes towards new ways of interaction. *Psychotherapy Research*, 28 (6). 909- 924. Erişim adresi: <https://doi.org/10.1080/10503307.2016.1259533>
- Damar, E. (2019). Çevrimiçi Psikolojik Danışmaya Yönelik Psikolojik Danışmanların Görüşleri. Nitel Bir Çalışma. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Akdeniz Üniversitesi, Antalya.
- Dinçyürek, S., & Uygurer, G. (2012). Conduct of psychological counseling and guidance services over the internet: Converging communications. *Turkish Online Journal of Educational Technology*, 11(3), 77–81. Erişim adresi: <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ989201.pdf>
- Descartes, R. (2011). İlk Felsefe Üzerine Meditasyonlar. (Çev.) Aziz Yardımlı. İstanbul: İdea Yay.
- Erdem, A., & Özdemir, M. (2020). Çevrimiçi ve Yüz Yüze Psikolojik Danışmaya İlişkin Algıları Keşfetmek: Nitel Bir Çalışma. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 12, 331-363. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/pgy/issue/48355/793232>
- Helvacıgöl, E. (2019). Çevrimiçi Psikolojik Danışmaya Yönelik Danışmanların Görüşleri. Yüksek Lisans Tezi, Antalya: Akdeniz Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Erişim adresi: https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezDetay.jsp?id=d_7LgEfoGNoHbjTLoE7ByA&no=qfAMnYIW_qu5_Z5GEUjG4A
- İbn-i Bacce (2019). Kitâbü'n-Nefs. (Çev.) Burhan Köroğlu. İstanbul: TYEK Yay.
- İbn-i Rüş (2013). "Psikoloji Şerhi - Kitabı'n – Nefs. Çev. Atilla Arkan. İstanbul: Litera yay.

- Kırklaroglu, H. (2018). Bilim Tarihi Açısından Psikoloji Ve Bilimselliği Üzerine Tartışma. Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 5(13), pp. 194-210.
- Korkmaz, B., & Şen, G. (2018). Psikoterapistlerin Çevrimiçi Yürütülen Psikoterapilere Yönelik Algılarına İlişkin Bir Tematik Analiz Çalışması. *Klinik Psikoloji Dergisi*, 2(3), 140-152. Erişim adresi: <https://www.researchgate.net/publication/329945178>
- Piri, S. (2011). İnternet Tabanlı Psikolojik Hizmetler ve Bu Alana Özgü Etik İlkeler: Bir Gözden Geçirme. *Edebiyat Fakültesi Dergisi*, 28(2), 213-231. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/huefd/issue/41213/509014>
- Poyrazlı, S., & Can, A. (2020). Çevrimiçi Psikolojik Danışma: Etik Kuralları, Covid-19 Süreci ve Öneriler. *Okul Psikolojik Danışmanlığı Dergisi*, 3(1), 59-83. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/opdd/issue/55593/739671>
- Platon. (1997). Timaios. (Çev.) Erol Güneş- Lütfü Ay. İstanbul: MEB Yay.
- Platon. (1997). Phaidon, (Çev.) Ord. Prof. Dr. Suut K. Yetkin Vd. İstanbul: MEB Yay.
- Platon. (1999). Devlet, (Çev.) Sebahattin Eyüpoğlu Vd. İstanbul: Türkiye İş Bankası Yay.
- Rohde, P., Lewinsohn, P.M., & Seeley, J. R. (1997). Comparability of telephone and face to face interviews in assessing axis I and II disorders, *The American Journal of Psychiatry*, Vol. 154, No. 11. Erişim adresi: <https://www.researchgate.net/publication/13872142>
- Tuzgöl, K. (2020). Online Psikoterapi ve Danışmanlıkta Etik. *Türkiye Bütüncül Psikoterapi Dergisi*, 3(6), 67-86. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/bpd/issue/55067/758963>
- Türk Psikologlar Derneği (2020). Çevrimiçi Psikolojik Müdahale ve Uygulamalar için Telepsikoloji Kılavuzu. Erişim adresi: <https://www.psikolog.org.tr/tr/files/folder/telepsikoloji-kilavuzu-x150.pdf>
- Yazıcı, H., Altun, F., Tosun C., & Özdemir M. (2021). Covid-19 Salgının İlk Aylarında Gözlenen Psikolojik Problemler ve Ruh Sağlığı Uzmanlarının Bu Problemlere Çevrimiçi (Online) Yollarla Müdahale Etmeye İlişkin Deneyimleri. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 25 (4), 1460-1484. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/ataunisobil/issue/67367/900363>
- Witt, K. J., Oliver, M., & McNichols, C. (2016). Counseling via avatar: Professional practice in virtual worlds. *International Journal for the Advancement of Counselling*, 1-19. Erişim adresi: <https://link.springer.com/article/10.1007/s10447-016-9269-4>
- Wolf, A. W. (2011). Internet And Video Technology in Psychotherapy Supervision and Training. *Psychotherapy*, 48(2), 179-181. Erişim adresi: <https://psycnet.apa.org/record/2011-10776-009>
- Zeren, Ş. G. (2017). Yüz Yüze ve Çevrimiçi Psikolojik Danışmada Terapötik İş Birliği: Psikolojik Danışman Adaylarının Görüşleri. *Journal of Human Sciences*, 14(2). Erişim adresi: <https://www.j-humansciences.com/ojs/index.php/IJHS/article/view/4203/2253>

Çatışma Beyanı: Bu çalışma ile ilgili taraf olabilecek herhangi bir kişi ya da finansal ilişkiler bulunmamakta, dolayısıyla herhangi bir çıkar çatışması olmamaktadır.

Destek ve Teşekkür: Çalışmada herhangi bir kurum ya da kuruluştan destek alınmamıştır.

Etik Kurul Kararı: Bu araştırma, Etik Kurul Kararı gerektiren makaleler arasında yer almamaktadır.