



# Çevrimiçi Psikoterapi ve Psikolojik Danışmanlık: Etik Değerlendirmeler ve Okul Uygulamaları İçin Öneriler

Online Psychotherapy and Counseling: Ethical Considerations and Recommendations for School Practices

Temel KALAFAT<sup>[1]</sup>

Başvuru Tarihi: 04 Eylül 2024

ÖZ

Kabul Tarihi: 24 Ocak 2025

Özellikle 2000 yılından sonra internet teknolojisinde ve yapay zekâ alanında yaşanan gelişmeler psikolojik hizmetlerin sunulma biçimlerini de etkilemiştir. Özellikle COVID-19 pandemisinde yer alan kapanma sırasında zorunlu olarak uzaktan sunulan bu hizmetler yüz yüze uygulamalara alternatif olarak ya da destekleyici biçimde sunulabileceğine ilişkin görüşlerin ortaya çıkmasına neden olmuştur. Bu durumun yanı sıra yapılan çalışmalar okul çağı çocuklar ve ergenlerin teknoloji ile iç içe olduklarını göstermektedir. Bu nedenle bu bireylerin çevrimiçi psikolojik danışma uygulamalarından da daha kolay faydalanacağı düşünülmektedir. Bu çalışmada da okullarda sunulan psikolojik yardımların çevrimiçi uygulamalarla nasıl entegre edileceğine ilişkin öneriler ilgili alanyazın ışığında verilmiştir. İlgili alanyazın incelendiğinde teknoloji temelli uygulamaların birçok alanda yaygınlaştığı, psikoterapi ve psikolojik danışma alanında da yavaş yavaş uygulamaların yaygınlaştığı görülmektedir. Fakat Türkiye'deki durum incelendiğinde henüz bu konuda sistematik bir çalışma yapılmadığı görülmektedir. Önümüzdeki on yıl için okullarda rehberlik ve psikolojik danışma hizmetlerinin teknoloji temelli nasıl sunulabileceği ile ilgili çalışmaların yapılması gerekmektedir. Sonuç olarak son dönemde çevrimiçi psikolojik danışma uygulamalarının bireyler tarafından daha fazla kabul görmeye başladığı fark edilmektedir. Bu durumun nedenleri arasında uzmanlara ulaşımın kolay olması, maliyetin düşük olması, danışanların haklarını daha kolay kullanabilmeleri ve gizlilikle ilgili kaygılar sayılabilir. Bu durumun yanında çevrimiçi uygulamalara ilişkin etik ve yasal kuralların tam olarak oluşturulmadığı, aynı zamanda çevrimiçi psikolojik danışma uygulamaları için bazı alt yapı sorunlarının bulunduğu görülmektedir. Belirtilen problem durumları ortadan kaldırıldığında çevrimiçi psikolojik danışma uygulamaları da danışanların akıl sağlığı hizmetlerine ulaşmada bir alternatif olarak kullanılabilir.

**Anahtar Kelimeler:** Çevrimiçi psikoterapi, çevrimiçi psikolojik danışma, e-terapi

Received Date: September 04, 2024

ABSTRACT

Accepted Date: January 24, 2025

Developments in internet technology and artificial intelligence, especially after 2000, have also affected the way psychological services are provided. These services, which are necessarily offered online, especially during the closure of the COVID-19 pandemic, have led to opinions that they can be offered as an alternative or in support of face-to-face applications. For this reason, it is thought that these individuals who use technology extensively will benefit from online psychological counseling applications more easily. For this reason, it is unthinkable not to use technology in the provision of school guidance and psychological counseling services. In this study, suggestions on how to integrate psychological assistance offered in schools with online applications are given in the light of the relevant literature. When the relevant literature is examined, it is seen that technology-based applications have become widespread in many areas, and applications are gradually becoming widespread in the field of psychotherapy and psychological counseling. However, when the situation in Turkey is examined, it is seen that no systematic study has been carried out on this issue yet. For the next ten years, studies need to be carried out on how technology-based guidance and psychological counseling services can be provided in schools. As a result, it has been noticed that online psychological counseling applications have become more accepted by individuals recently. Reasons for this situation include easy access to experts, low costs, clients being able to get their rights more easily, and concerns about confidentiality. In addition to this situation, it is seen that the ethical and legal rules regarding online applications have not been fully established, and at the same time, there are some infrastructure problems for online psychological counseling applications. When the specified problem situations are eliminated, online psychological counseling applications can be used as an alternative for clients to access mental health services.

**Keywords:** Online psychotherapy, online counseling, e-therapy

Atf  
Cite

KALAFAT, T. (2025). Çevrimiçi Psikoterapi ve Psikolojik Danışmanlık: Etik Değerlendirmeler ve Okul Uygulamaları İçin Öneriler. *Humanistic Perspective*, 7 (1), 48-72.  
<https://doi.org/10.47793/hp.1543821>

<sup>[1]</sup> Dr. | Çankırı Karatekin Üniversitesi | Çankırı | Türkiye | ORCID: 0000-0001-5794-9813 | kalafattemel@hotmail.com

## GİRİŞ

**T**erapi kelimesinin kökeni, Fransızca “thérapie” kelimesinden gelir ve anlamı “tedavidir”. Terapi sözcüğü Fransızcaya, Eski Yunanca’dan geçmiştir. Eski Yunanca’da “hizmet etme, hasta bakma” anlamına gelen bu sözcük (Etimolojisözlük, 2024), psikoterapi bağlamında incelendiğinde ruhsal yollardan sunulan yardım (psiko = ruh, terapi = yardım/iyileştirme) ve iyileştirme olarak tanımlanmaktadır. Bu tanım bağlamında düşünüldüğünde, bireye sunulan telkin, ikna ve çeşitli yöntemlerle davranış ve kişiliği değiştirmeye yönelik tüm eylemler psikoterapi kapsamına dâhil edilebilir. Eski dönemlerde kişinin rahatlaması için yapılan bir dua, yazılan bir muska ya da düzenlenen çeşitli dinî veya kültürel ritüeller de ilkel psikoterapi örnekleri olarak değerlendirilebilir. Ancak akıl sağlığı çalışmaları bağlamında düşünüldüğünde, kuramsal temele dayanan ve danışanla karşılıklı ilişki ve iletişim yoluyla yürütülen uygulamalar psikoterapi olarak kabul edilmektedir (Öztürk, 2008).

Bu tanım ekseninde, Binder ve arkadaşlarının (2015) psikoterapinin danışan üzerindeki etkilerini inceledikleri araştırmada, danışanlar aldıkları yardım sonucunda sosyal olarak daha iyi iletişim kurabildiklerini, rahatsızlıklarına dair daha az semptom yaşadıklarını, kendileri hakkında daha gerçekçi bir bakış açısı kazandıklarını ve kendilerine daha fazla değer verip kabul ettiklerini ifade etmişlerdir. Danışanların bu açıklamaları, onların duygusal açıdan tedavi sürecine dâhil olduklarını göstermektedir. Ancak bu tedavi sürecinin başarılı olabilmesi için danışan ve psikoterapist arasında güçlü bir işbirliği (örneğin, karşılıklı güven bağı, tedavi amaçları ve iletişim sınırları konusunda uzlaşma vb.) kurulması gerekir. Bu işbirliği sağlanamadığında psikoterapi süreci baştan zarar görmüş sayılabilir (Kazdin, 2009). İşbirliğinin gücü sayesinde psikoterapist ve danışan, terapi sürecinde sağlıklı bir ilerleme sağlayabilir; aksi hâlde bu koşulların karşılanmaması danışan için olumsuz klinik sonuçlar doğurabilir. Dolayısıyla psikoterapi ilişkisinde karşılıklı iletişim büyük önem taşımaktadır (Goldfried, 2013).

Psikoterapinin tanımına dikkat edildiğinde, karşılıklı ilişki ve iletişime vurgu yapıldığı görülmektedir. Ancak bu ilişkinin yüz yüze, telefonla ya da çevrimiçi ortamlarda kurulacağına dair herhangi bir ifade yoktur. Bunun nedeni, Freud ile psikoterapi kavramının ortaya çıktığı ilk yıllarda teknolojinin henüz yeterince gelişmemiş olmasıdır; bu nedenle yardımlar genellikle doğrudan yüz yüze iletişim çerçevesinde ele alınmıştır. Yine de, Freud’un zaman zaman hastalarıyla mektuplaşarak da yardım sunduğu bilinmektedir (Berger, 2016). Teknolojik cihazların her eve girmesiyle birlikte ise uzaktan terapi uygulamalarına yönelik çalışmaların yavaş yavaş yapılmaya başlandığı görülmektedir. Bu uygulamaların ilk örneklerinden biri, telefonla psikoterapi yöntemidir. Günümüzde hâlâ bu yöntemi kullanan terapistler bulunmaktadır. Nitekim, ölümcül olmayan ancak kronik hastalığa sahip bireylerle telefonla yürütülen terapi uygulamalarını inceleyen bir meta-analiz çalışmasında Müller ve Yardley (2011),

hastaların psikolojik iyilik hâlinin arttığını tespit etmiştir. Irvine ve arkadaşları (2020) ise telefonla psikoterapiyle yüz yüze psikoterapi seansları arasındaki etkileşim farklılıklarını inceleyen 15 araştırmayı analiz etmiş; sonuçta, terapötik işbirliği, kendini açma, empati, dikkat ve sürece katılım gibi etkileşim özellikleri açısından iki yöntem arasında çok az fark olduğunu bulmuştur. Ancak bu çalışmanın küçük bir örnekleme yapıldığı unutulmamalıdır.

Telefonla görüşmeler, çevrimiçi görüşmelere kıyasla yüz yüze iletişim imkânını tamamen ortadan kaldırdığı için daha kısıtlı uygulamalar olarak düşünülebilir. Bununla birlikte, teknolojinin gelişmesiyle Zoom, Skype, Google Meet gibi çevrimiçi ortamlarda görüntülü görüşme olanağı yaygınlaşmıştır. Özellikle COVID-19 pandemisi sürecinde ve sonrasında bu tür çevrimiçi görüşmelerin sıklığının arttığı düşünülmektedir. Çevrimiçi uygulamalar geliştirildiğinden bu yana, e-terapi (e-therapy), siber terapi (cybertherapy), bilgisayar temelli psikoterapi (computer-mediated psychotherapy) ve çevrimiçi terapi (online therapy) gibi pek çok isim kullanılmaktadır. Genellikle “e-terapi” kavramıyla anılan bu uygulamalar; e-posta, anlık mesajlaşma, telefon ve video konferans gibi çeşitli formları içermektedir. Burada önemli olan, elektronik ortam kullanan herhangi bir cihaza sahip olunmasıdır. Farklı isimlerle anılsa da günümüzde akıl sağlığı hizmetlerine yönelik çalışmalar yürüten pek çok dernek, çevrimiçi uygulamaları kabul etmekte ve bu alandaki uygulama standartlarını belirlemeye çalışmaktadır (Tuzgöl, 2020). Bu bağlamda, elinizdeki çalışmanın amacı; çevrimiçi uygulamalarla ilgili etik kuralları incelemek ve bu uygulamaların faydalarıyla eksik yönlerini ilgili literatür ışığında değerlendirmektir. Bu amaçla, öncelikle çevrimiçi görüşmelere ilişkin etik kurallar ve ortaya çıkan sorunlar ele alınmış, ardından çevrimiçi görüşmelerin avantajları ve dezavantajları tartışılmıştır.

## ÇEVİRİMİÇİ PSİKOTERAPİ UYGULAMALARINDA ETİK KURALLAR

Her psikoterapi uygulaması etik kurallar üzerine inşa edilmek zorundadır. Çünkü etik kurallar hem uygulayıcılar arasında adaletin oluşmasını sağlar hem de danışanların uygulamalardan zarar görmesini engeller (Pope ve Vasquez, 2016; s. 25). Türkiye’de ise çevrimiçi psikoterapi ortamları ile ilişkili ilk etik düzenleme Türk Psikologlar Derneği-TPD (2004) tarafından yapılmıştır. Türk Psikologlar Derneği Etik Yönetmeliğinin 7. maddesi “Psikoterapi ile İlgili Etik Kurallar” başlığıdır. Bu başlığın 4. Maddesi “Geleneksel Olmayan Psikoterapi Ortamları” olarak tanımlanmıştır ve aşağıdaki şekilde açıklamaya sahiptir:

Madde 7. “Psikoterapi ilişkisinin başlangıcından itibaren telefon, e-posta, bilgisayar ortamında karşılıklı görüşme (‘chat’), video konferans vb. ortamların kullanıldığı durumlardır. 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 uymayı ya da uyamamayı zorunlu kılıyorsa psikoterapi hizmetlerinin bu ortamlarda verilmesinden kaçınılması gerekir.”*

Etik maddeden de anlaşılacağı gibi iletişimin yetersizliği ile ilgili kaygılara vurgu yapılmaktadır. Bu anlamda en ufak bir etik şüphe durumunda böyle bir uygulamadan kaçınılması önerilmektedir. Aynı zamanda yüz yüze görüşmeler için geçerli olan tüm etik kuralların aynı şekilde çevrimiçi uygulamalar için de geçerli olduğu vurgulanmaktadır. Yukarıda verilen maddenin devamında ise danışanın bilgilendirilmesi ve psikoterapi ortamının durumuna ilişkin bilgiler şu şekilde yer almaktadır (TPD, 2004):

*“Madde 7.4.1. Eğer psikoterapi ya da danışmanlık bu ortamlarda uygulanacaksa, danışan; a) süreç, b) terapist, c) hizmetlerin yararı ve olası riskleri, d) riskleri ortadan kaldırmak için alınabilecek önlemler ve e) bu hizmetler dışındaki olası diğer yöntemler konusunda bilgilendirilmelidir.”*

*“Madde 7.4.2. 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 ön görülmesi gereken durumları incelemeli ve uygun etik ilke ve kuralları izlemelidir.”*

Bu çalışmaların dışında TPD, yayınladığı “Telepsikoloji Kılavuzu (2020)” ile çevrimiçi uygulamalara dair daha açık standartlar belirlemiştir. Bu uygulamalara dikkat edildiğinde aslında çevrimiçi ya da diğer uzaktan psikoterapi uygulamaları ile ilgili etik kuralların yaklaşık yirmi yıl önce ortaya konulduğu görülmektedir. TPD'nin yaptığı bu sınıflamaların American Psychological Association-APA (2002) sınıflaması ile de benzerlik gösterdiği görülmektedir. APA'nin etik kodlar yönetmeliğinde “bölüm 3.10: Bilgilendirilmiş onam”, “bölüm 4.02: Gizliliğin sınırları” kısmında elektronik uygulamalarla ilgili açıklamalara yer verilmiştir. Aynı zamanda yönetmeliğin giriş kısmında APA etik kodlarının telefon, internet ve danışanlar diğer her türlü elektronik faaliyet yoluyla kurulacak ilişkiler için geçerli olduğu belirtilmiştir (APA, 2002; s. 2). Yine Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Derneğinin (TÜRK-PDR-DER) belirlediği etik kurallar (1995) içinde psikolojik danışma ilişkisine vurgu yaptığı ikinci madde ve 21. Etik kodda; “Hizmeti, sonuçları ya da bilgiyi internet gibi elektronik yolla sunan psikolojik danışmanlar, danışanlarını riskler ve gizliliğin sınırları ile ilgili olarak bilgilendirirler” şeklinde çevrimiçi uygulamalara vurgu yapıldığı görülmektedir. Fakat Türk PDR DER bünyesinde çevrimiçi uygulamalara dair daha detaylı tanımlamaların olmadığı dikkat çekmektedir. Görüldüğü gibi çevrimiçi uygulamaların günümüzde bu kadar yoğun hale gelmesinden çok daha önce ilgili hizmetlere ait etik kurallar belirlenmiştir.

Fakat bu kuralların günümüzde hala çevrimiçi psikoterapi ve psikolojik danışma kurallarını tam anlamıyla çözebildiği söylenemez. Pakyürek ve Yayın (2023), yaptıkları nitel çalışmada 43 psikoterapistin çevrimiçi uygulamalarda en çok ortaya çıkan problemler ve bunların çözümüne ilişkin etik kodlar çerçevesinde görüşlerini almıştır. Psikoterapistlerden bazıları sanal ortamda gizlilik koşullarını sağlamanın mümkün olmadığını belirtirken, diğer bazıları da yüz ifadeler, ses tonu gibi iletişime ait paralinguistik unsurların çevrimiçi olarak tam anlamıyla yakalanamayacağını bu yüzden bu uygulamaların problemlerini belirttişlerdir. Bu psikoterapistlerin yanı sıra uygun teknolojik donanım ve etik koşullar sağlandığında çevrimiçi uygulamaların da en az yüz yüze uygulamalar kadar etkili olacağını savunan psikoterapistler de bulunmaktadır. En önemli vurgulardan biri ise intihar riski gibi ağır psikolojik problemi olan danışanlarla görüşürken daha dikkatli olunması gerektiğidir. Zeren ve Bulut (2018) ise çevrimiçi psikolojik danışma yardımının fiziksel ya da ruhsal sorunları, ekonomik problemleri nedeniyle evde dışarı çıkamayanlar, yardımlara ulaşamayacak kadar uzak bölgede yaşayanlar, yüz yüze iletişimde zorluk çekenler, sık sık seyahat edenler, akıl sağlığı merkezlerine gittiklerinde etkileneceklerini düşünen bireyler için avantaj sağlayacağını belirtmişlerdir. Fakat dünyada çevrimiçi uygulama standartlarını belirleyen birçok kurum ve kuruluş varken bu konuda Türkiye'nin standartlarını tam olarak oturtmadığını belirtmiştir. Araştırmacılar çevrimiçi uygulamaların etik kurallara uygun şekilde yürütülmesi için bazı koşulların sağlanması gerektiğini vurgulamaktadırlar. Bu koşullar iyi bir teknolojik alt yapı, psikolojik danışmanların teknoloji konusunda eğitimi, danışanların çevrimiçi koşullarının ve bilgilerinin değerlendirilmesi, uygulamalara ilişkin etik kuralların açık bir biçimde ortaya konulması ve denetleyici kurulların aktif bir biçimde faaliyette bulunmasıdır. Pekiyi bu süreçte yapılan çalışmalar ne göstermektedir? Bu kurallara rağmen ortaya çıkan etik sorunlar neler olmuş ve araştırmacılar ne tür çözüm önerileri geliştirmişlerdir. İlerleyen bölümde bu çalışmalar üzerinde durulmuştur.

## **ÇEVİRİMİÇİ PSİKOTERAPİ VE PSİKOLOJİK DANIŞMA UYGULAMASININ FAYDALARINA İLİŞKİN GÖRÜŞLER**

Çevrimiçi psikolojik destek uygulamalarında ortaya çıkan etik problemlerle ilgili en kapsamlı çalışma Stoll ve diğerleri (2020) tarafından yapılmıştır. Araştırmacılar çevrimiçi terapi ve danışmanlık uygulamalarının avantaj ve dezavantajlarını araştıran toplam 249 çalışmayı incelemiştir. İnceleme sonucunda çevrimiçi psikoterapi uygulamalarının avantaj ve dezavantajlarına ilişkin bazı maddeler tanımlamıştır. Stoll ve diğerlerinin (2020) yaptığı bu çalışma çok kapsamlıdır. Bu nedenle bu çalışmada da ilgili literatür eşliğinde bu başlıklardan bazıları birbirine benzer olduğu için birleştirilerek incelenmiştir. İlk önce çevrimiçi uygulamaların avantajlarına yer verilmiş, daha sonra ise dezavantajlı olduğu noktalar üzerinde durulmuştur.

İlerleyen bölümde bu avantaj ve dezavantajlar tek tek tartışılmıştır. Çevrimiçi psikolojik hizmetlerin getirdiği avantajlar aşağıdaki başlıklar altında tanımlanabilir:

### **Hizmetlere Ulaşımında Kolaylık ve Zamansal Esneklik**

Daha önce de bahsedildiği gibi özellikle kırsal bölgede yaşayanlar, sağlık hizmetlerine ulaşımında sorun yaşayanlar, yoğun çalışanlar ya da sürekli seyahat edenler için çevrimiçi uygulamalar büyük esneklik sağlamaktadır. Bu durum daha fazla insanın akıl sağlığı ve danışmanlık hizmetlerinden yararlanmalarına yardımcı olmaktadır (Zeren ve Bulut, 2018). Örneğin Aydın (2009), yaptığı çalışmada sağlık kaygısı olan üç danışanla yürütülen çevrimiçi Bilişsel Davranışçı Terapi uygulamasının olumlu ve olumsuz etkilerini değerlendirmiştir. Araştırmacı terapi saatlerinin esnek olabilmesi, farklı yerlerden seansa katılma, maddi olarak ekonomik olabilmesi olumlu imkanlar olarak tanımlanmıştır. İnternet kaynaklı aksaklıklar, beden dilinin daha az fark edilmesi, bazen ise dikkat dağınıklığı oluşturması tanımlanmıştır.

### **Danışanın Kişilik Özelliklerine Uygun Hizmet İmkânı**

Çevrimiçi uygulamalar uzakta olan, kırsal bölgede olanların yanı sıra farklı fiziksel nitelikleri nedeni ile dışarı çıkamayan ya da agorafobi, kaygı ya da diğer rahatsızlıklar gibi psikolojik rahatsızlıkları nedeniyle dışarı çıkamayan danışanlar için de önemli bir avantaj sağlamaktadır. Çevrimiçi uygulamalar en fazla düşük ve orta düzeyde semptomla sahip hastalarda etkili olmaktadır. Fakat akut müdahale gerektiren ağır psikolojik probleme sahip bireylerin çevresinde yardım olanağı olmadığında da avantajlı bir hizmet olarak karşımıza çıkabilmektedir (Gun ve diğerleri, 2011; Haas ve Malouf, 1995).

### **Ekonomik Avantajlar**

Çevrimiçi psikoterapi ve danışmanlık uygulamaları danışanlar, psikoterapistler, psikolojik danışmanlar ve toplum için daha az maliyetlidir. Bunun sebebi, bina, temizlik, sekreteryaya gibi birçok ek hizmetin daha az kişi ve materyalle yürütülebilmesidir. Bu anlamda çevrimiçi uygulamalar düşük ve orta gelire sahip insanların bulunduğu yerlerde akıl sağlığı hizmetine ihtiyaç duyan bireyler için bir çözüm olarak düşünülebilir. Çevrimiçi psikolojik danışma sadece bireysel değil, grup uygulamaları bakımından da avantaj sağlamaktadır. Atalay (2022), üniversite öğrencileri ile birlikte yürüttüğü sanat temelli çevrimiçi grup terapisinin kendini açmayı sağladığı, özdeşim kurabildikleri, paylaşımlardan öğrendiklerini ve öz farkındalıklarını arttırdığını belirtmişlerdir. Grup terapisinin bireysel terapiye göre hem zaman hem de ekonomik olarak avantajlı olduğu düşünüldüğünde bu bulgu pozitif olarak değerlendirilebilir. Nar (2023), da yürüttüğü çevrimiçi aile danışmanlığı uygulamasında da en büyük avantajın zamandan tasarruf olduğunu belirtirken, dezavantajın ise teknolojik alt yapıdaki yetersizlikler olduğunu vurgulamıştır.

### **Kolaylık, Memnuniyet, Kabul ve Artan Talep**

Çevrimiçi psikoterapi ve psikolojik danışma, artık danışanlar, psikoterapistler ve psikolojik danışmanlar tarafından daha fazla kabul görmeye başlamıştır. Bu artan talep, danışanların hizmetlerin sunumuna ilişkin güven duygusuna sahip olduklarının da bir göstergesidir. Özkan (2023), özellikle özel okullarda çalışan psikolojik danışmanların çevrimiçi görüşmelere daha açık olduğunu belirtmiş ve çevrimiçi terapi-psikolojik danışmaya karşı olumlu tutumun hizmetlerin kalitesini arttırdığını ortaya koymuştur. Zeren (2017), psikolojik danışman adayları ile yaptığı bir çalışmada, adayların çevrimiçi uygulamaların avantajlı olduğunu belirttikleri fakat danışanla bağ kurmada hala bazı sorunlar yaşadıklarını belirtmişlerdir. Yüksel-Şahin (2021) yılında yüksek lisans ve doktora yapan psikolojik danışmanların çevrimiçi psikolojik danışma uygulamalarına ilişkin görüşlerini almıştır. Psikolojik danışmanlar çevrimiçi uygulamaların oldukça ekonomik olduğunu fakat tek başına yeterli bir uygulama olmadığını belirtmişlerdir. Bu veriler çevrimiçi uygulamaya talebin arttığını fakat uygulamada hala bazı sorunlar olduğunu göstermektedir.

### **Anonimlik ve Gizlilik**

Çevrimiçi psikoterapi ve danışmanlık, danışanın ofise girmesinin görülmemesi anlamında bir anonimlik sağlarken, aynı zaman internet ortamında bire bir görüşme için de bir gizlilik sağlamaktadır. Gerçek ya da algılanan hangi tür de olursa olsun bir anonimlik danışanların daha az direnç göstermesine ve kendini daha fazla açmasına yardımcı olmaktadır. Çünkü psikolojik yardım arayan bireyler hala belli düzeyde etiketleme ile karşı karşıya kalmaktadır (Ben-Porath, 2005). Özellikle hala geleneksel inanışların devam ettiği bölgelerde psikolojik yardım almak “delilik” olarak nitelenebilir (Şimşek, 2017). Buna ek olarak toplumda erkeklerin daha güçlü olması gerektiği düşünülebilir, bu nedenle psikolojik yardım almak erkekler tarafından bir başarısızlık olarak nitelenebilir ve duygudan kaçınmak için bireyler psikolojik yardımdan kaçınabilir (Gürsoy ve Gizir, 2018). Bu durumun önüne geçmede çevrimiçi psikolojik yardım hizmetlerinin bir avantaj sağlayacağı düşünülebilir.

### **Duygusal Bağlanma Konusunda Kolaylık**

Bu başlık aslında kısmen anonimlik ve gizlilikle ilgili de bir konudur. Çevrimiçi uygulamalar yoluyla danışanlar sosyal anlamda daha az baskı görürler ve daha az etiketlenme riski taşırlar. Çevrimiçi uygulamalar özellikle danışanların yardım almaya ilişkin ilk korkularının ortadan kaldırılmasına oldukça etkilidir. Fiziksel olarak psikolojik yardıma gitmek danışanlarda ilk aşamada bir çekince oluşturabilir. Fakat çevrimiçi olarak sürece alıştıktan sonra danışanlar fiziki olarak da yardım almak isteyebilirler. Bunun dışında Dunn (2012), utangaç olan ve bağlanma problemi yaşayan danışanların çevrimiçi ortamlarda kendilerini daha iyi

hissettiklerini vurgulamıştır. Richards (2009) da danışanların anonimlik durumunda kendilerini daha güvende hissettikleri ve kendilerini daha iyi açtıklarını ifade etmektedir.

### **Terapötik (Tedavi Edici) Güç**

Tüm psikolojik yardım ilişkileri tedavi edicidir yani terapötiktir. Yapılan çalışmalar çevrimiçi uygulamalarda da hemen hemen yüz yüze ilişki ile aynı derecede terapötik bağın yakalanabildiğini göstermektedir. Örneğin Baykal (2023), Borderline Kişilik Bozukluğu olan bir danışanı ile çevrimiçi yürüttüğü şema terapi uygulamasında bu çalışmada bahsedilen belli başlı sıkıntıları yaşasa da oldukça verimli sonuçlar elde ettiğini belirtmiştir. Huyut (2019) da kaygı bozukluklarını (Toplumsal Kaygı Bozukluğu, Panik Bozukluğu/Agorafobi, Yaygın Kaygı Bozukluğu ve Özgül Fobi) tedavisinde çevrimiçi Bilişsel Davranışçı Terapi uygulamalarını kullanan çalışmaların etkililiğini incelediği çalışmasında çevrimiçi uygulamaların yüz yüze terapi uygulamalarına yakın sonuçlar verdiğini görmüştür. Bu anlamda iletişim sürecinin çevrimiçi uygulamalarda da güçlü bir şekilde devam ettiği söylenebilir. Garcia ve diğerleri (2021), çevrimiçi uygulamalarda anlık bakışlar, beden duruşu, diğer bazı mimiklerin gözden kaçabileceğini belirtmişlerdir. Bu eksikliklerin sessizliği etkili kullanarak ve gerektiği yerde sözel etkileşimin daha yoğun kullanılarak telafi edilebileceğini vurgulamışlardır ve uzmanların terapötik sürecin etkililiğini hala koruyabileceklerini vurgulamışlardır. Zeren (2016) yaptığı çalışmada çevrimiçi psikolojik danışma uygulamaları ile yüz yüze psikolojik danışma uygulamaları arasında danışan memnuniyeti bakımından bir farklılık olmadığını belirtmiştir. Fakat terapist-psikolojik danışman ve danışan arasındaki ilişkinin niteliğine ilişkin daha fazla çalışmaya ihtiyaç olduğu açıktır.

### **Çevrimiçi Öğretim ve Süpervizyon**

Psikoterapi ve psikolojik danışma uygulamalarında süpervizyon uzmanların gelişimine büyük katkı sağlamaktadır. Bu anlamda uzmanlar eksik olduğu konularda eğitimler almalı ve meslektaşları ile istişare etmelidirler. Fakat bu çalışmayı yüz yüze gerçekleştirmek uzmanların çalışma durumları ya da ekonomik konular gibi nedenlerden her zaman mümkün olan bir durum değildir. Fakat çevrimiçi uygulamalar bu problemi ortadan kaldırmaktadır. Çeşitli uygulamalar yoluyla uzmanlar hem yeni eğitimler alabilmekte hem de meslektaşlarıyla süpervizyon çalışmalarını yürütebilmektedirler. Özer ve diğerleri (2016), özellikle bilgisayar ile daha fazla vakit geçiren, teknoloji kullanımına yatkın olan psikolojik danışmanların çevrimiçi uygulamalara daha açık oldukları ve bunları sık kullanma ihtimallerinin daha yüksek olduğunu belirtmişlerdir. COVID-19 pandemi süreci boyunca APA (American Psychological Association) ve ACA (American Counseling Association) üyeleri için birçok eğitim düzenlemişlerdir. Çalışmalarla özellikle kapanma döneminde uzmanların sürekli gelişimlerinin devamı sağlanmıştır (Poyrazlı ve Can, 2020). Uzmanların sürekli gelişimlerinin sağlanması danışanların daha kaliteli hizmetleri erişimi açısından oldukça önemlidir.



### **Danışanın Artan Kontrolü**

Çevrimiçi psikoterapi ve psikolojik danışma, danışana daha kolay uzman değiştirme imkanı sunması, kendi terapi sürecini daha kolay kontrol etmesi bağlamında daha fazla güç vermektedir. Bu durum psikoterapist ve danışan arasındaki güç dengesinin yeniden kurulmasına yardımcı olur ve terapi-danışma sürecini daha işbirlikçi hale getirir (Stoll ve diğerleri, 2020).

### **Sınır Ötesine Ulaşma**

Çevrimiçi psikoterapi uygulamaları ile coğrafi, ülke-şehir sınırları ve zaman kısıtlaması olmadan psikoterapistler-psikolojik danışmanlar danışanlarla etkileşime geçebilirler. Özellikle aynı dili konuşan ülkeler arasında psikoterapistler ve psikolojik danışmanlar psikolojik yardım hizmeti sunabilirler (Fenichel ve diğerleri, 2002).

### **Aciliyete Müdahale**

Çevrimiçi psikoterapi acil durumlarda ve kriz anlarında oldukça kullanışlı müdahaleler sunar. Geleneksel terapi yöntemleri ile kıyaslandığında özellikle intihar, saldırıya maruz kalma gibi durumlardan sonra mağdurlara daha hızlı ulaşılmasına yardımcı olabilir. Özellikle diğer kriz durumları ve intiharı önlemede acil telefon hatları diğer bazı ülkelerde yıllardır kurulmuş durumdadır (Knox ve diğerleri, 2012; Rhee ve diğerleri, 2005). Benzer şekilde çevrimiçi acil yardım hatları da kurulabilir.

### **Hizmetlerin Uyarlanabilirliği ve Kişiyeye Uygun Hizmet**

Çevrimiçi uygulamalar birçok rahatsızlık ya da soruna uyarlanabilir. Danışanlar, her rahatsızlık konusunda istedikleri zaman uzmana ulaşma şansına sahip olabilirler. Bu imkân da danışanlara daha fazla kişiselleştirilmiş hizmet sunulmasına yardımcı olur. Çünkü bireylerin fiziki olarak bulunduğu çevrede her zaman ihtiyaçlarına uygun hizmet veren bir uzman olmayabilir (Chaet ve diğerleri, 2017).

### **Bağlılık ve Uyum**

Çevrimiçi uygulamalar yoluyla terapi-psikolojik danışmanlık sürecine daha fazla katılımı, bağlılığı ve artan derecede uyumu en az geleneksel terapi yöntemleri kadar başarılı bir şekilde sağlanabilir. Aslında bu durum hem erişim kolaylığı hem de ekonomiklik ile ilişkili bir durumdur. Danışanlar hem daha çabuk hem de daha az maliyetle sürekli uzmana ulaşma şansı elde edeceklerdir (Özkan, 2023; Zeren, 2017).

### **Araştırma İçin Fırsatlar**

İnternet uygulamalarının bu kadar yoğun olmadığı zaman çeşitli araştırmalar için danışanlara ulaşmak büyük problem teşkil ediyordu. Fakat günümüzde e-posta temelli uygulamalar, otomatik olarak kaydedilen oturumlar yoluyla araştırmalar yapmak daha kolay hale

gelmiş durumdadır. Örneğin dikkatli bir düzenleme ile birçok test ve anket internet temeli ile katılımcılara ulaştırılabilir (Ball, 2019).

### **Etİge Aykırılık**

Herkes ihtiyaç halinde sağlık hizmetlerinden yararlanma hakkına sahiptir. Anayasanın 56. maddesi, sağlık hakkını sosyal haklardan biri olarak kabul etmiştir (Atatanır, 2021). Bu nedenle bireylerin sağlık haklarına erişimini engellemek anayasaya aykırılık teşkil eder. Bu anlamda hizmetlere ulaşım imkanı olmayanlara psikoterapi hizmeti sunmamak etik uygulamalara da aykırıdır. Fakat çevrimiçi uygulamalar yoluyla her bireye ulaşmak bu problemi bir nebze de olsa ortadan kaldıracaktır.

### **Uzmanlar İçin Özgürlük**

Çevrimiçi uygulamalar psikoterapist ve psikolojik danışmanların sürekli olarak kurumsal yer değiştirmesini engeller. Örneğin işe ya da görüşme yapacağı büroya gidip gelmesi esnasında oluşan zaman kaybı, ortamın düzenlenmesi ile ilişkili olan zaman kayıplarının önüne geçer. Bu durumda psikoterapistler-psikolojik danışmanlar özel hayatları ile iş hayatları arasında daha kolay bir şekilde denge sağlamış olurlar. Kazu ve Yıldırım (2021), mesleki tükenmişliği tetikleyen en önemli faktörün aşırı iş yükü olduğunu belirtmişlerdir. İş yükünün fazla olması bireyin özel hayatına zaman ayıramamasına ve çalışma yaşamında da soğumasına neden olmaktadır. Fakat çevrimiçi uygulamalar uzmanlara ek zaman kazandırarak bu olumsuz durumun önüne geçebilir.

### **Hesap Verilebilirliğin Artması**

Çevrimiçi uygulamalarda hem terapistler hem de danışanlar için hesap verilebilirliği sağlamak daha kolaydır. Çünkü hem kayıtlar iki tarafta da bulunabilir hem de bunları saklamak daha kolaydır. Böyle bir tedbir birçok yanlış uygulamanın ve dava sürecinin önüne geçebilir. Tabi terapi kayıtlarının nasıl kullanılacağı, gizlilikle ilgili şartların nasıl sağlanacağı hala tartışma konusudur (Halovic, 2019). Fakat çevrimiçi ortamda bu kayıtların daha kolay tutulması her zaman değerlendirme için bir avantaj sağlayacaktır.

### **Uzmanların Korunması**

Çevrimiçi uygulamalar yoluyla uygulayıcıların riskli ortamlarda bulunan tehditlerden ya da riskli danışanların olumsuz davranışların korunması sağlanmış olur. Danışanların uzmanları tehdit etmesi, takip etmesi, taciz etmesi ile ilgili durumlar genellikle literatürde ihmal edilmiştir (Erickson ve diğerleri, 2019). Fakat bazı hastaların duygusal anlamda istikrarsız olduğu dikkate alındığında çevrimiçi uygulamaların bu riski en aza indirdiği görülmektedir.

### **Sosyal Medya**

Çevrimiçi destekli olarak danışanlar sosyal medyada birçok uzmana ulaşarak rahatsızlıklarına ilişkin bilgi alabiliyorlar. Aynı zamanda sosyal medya yoluyla birçok farklı insana ulaşarak ilişkilerini geliştirme fırsatı elde ediyorlar. Çünkü sosyal medya son dönemde özellikle gençlerin duygusal tatmin aracı olmuş durumdadır (Alioğlu, 2016). Çevrimiçi uygulamalarla birlikte sosyal medya da destekleyici olarak kullanılabilir (Creaner, 2020).

### **Yakınlığın Azalması**

Çevrimiçi uygulamaların fiziksel yakınlığı azaltması uzmanlar ve danışanlar arasındaki duygusal ve cinsel çekime ilişkin riski de en aza indirmektedir. Terapi uygulamalarında transferans üzerinde en fazla çalışılması gereken konulardandır. Transferansın oluşmasında bireylerin sözlerinden ziyade bedensel tepkileri, fiziksel yakınlık gibi durumlar da etkili olmaktadır. Sayers (2021), çevrimiçi uygulamalarda her ne kadar iletişim kuvvetli olsa bile beden ifadelerinin aynı ortamda olduğu kadar güçlü iletilemeyeceğini, bu nedenle transferans ve karşıt transferans olgusunun daha nadir ortaya çıkacağını söylemektedir.

### **Bilgilendirilmiş Onam**

Çevrimiçi uygulamalarla bilgilendirilmiş onamın biçimini güçlendirilebilir. Örneğin gerektiği durumda web sayfaları tekrar ziyaret edilebilir, danışanın ihtiyaç duyduğu ek bilgiler internet sitesine eklenebilir ve gerektiğinde farklı dillere çevrilebilir (Örneğin göçmen danışanlar için daha fazla erişim sağlanabilir). Kurşun ve diğerleri (2023), pandemi döneminde mültecilerle çevrimiçi psikolojik danışma hizmetleri yürütmüş, danışana ulaşma konusunda avantaj sağlandığını fakat bazen danışanların kısıtlı imkanları ve sistemle ilgili bilgi eksikliği nedeniyle sorun yaşadıklarını vurgulamışlardır. Bu durum, çevrimiçi psikolojik danışma uygulamalarında teknoloji alt yapısının iyi olması gerektiğinin, hem terapist-danışmanların hem de danışanların çevrimiçi süreçlere hâkim olması gerektiğinin en temel göstergesidir. Aynı zamanda göçmenler ya da azınlıklar gibi gruplara hizmet sunarken, izin-onay şartlarının daha açık bir biçimde tanımlanması gerektiğinin bir göstergesidir.

### **Serbest Piyasaya Karşı Koruma**

Çevrimiçi psikoterapi ve danışmanlık hizmetinin sunulmamasını istemek serbest piyasa ekonomisi görüşüne aykırılık teşkil eder. Çünkü birçok hizmetin artık çevrimiçi uygulaması bulunmaktadır. Örneğin e-kütüphaneler, e-sağlık hizmetleri, e-pazarlama siteleri gibi. Bu nedenle psikolojik danışma-psikoterapi uygulamalarını da çevrimiçi yapıdan ayrı tutmak serbest piyasa şartlarına aykırılık teşkil eder.

## ÇEVİRİMİÇİ PSİKOTERAPİ VE PSİKOLOJİK DANIŞMA UYGULAMASININ ETİK AÇIDAN ZARARLARINA İLİŞKİN GÖRÜŞLER

Daha önce belirtildiği gibi her ne kadar çevrimiçi uygulamalara olan talep son dönemde artsa da ya da faydaları üzerinde durulsa da hala eksik bir uygulama biçimi ya da etik sorunlara sahip olduğunu söyleyen çalışmalar bulunmaktadır. Yine Stoll ve diğerleri (2020), bu konuda da birçok araştırmayı incelemiş ve eksik yönlerle, etik sıkıntılara ilişkin bir sınıflama yapmıştır. Bu sınıflamada bazı başlıklar birleştirilerek, diğer literatürle desteklenerek bu çalışmada ilerleyen bölümde tanımlanmıştır:

### Gizlilik ve Güvenlik Sorunları

Çevrimiçi psikoterapi-danışmanlıkta en büyük güvenlik problemi verilerin çalınması konusudur. Danışana ait gizli bilgilerin, kimlik bilgilerinin saklanması için güçlü güvenlik sistemleri gerekmektedir. Bu anlamda teknoloji kullanımı uzmanlar ve imkanlara kolay ulaşma imkânı sağlarken, verilerin kolayca sızdırılmasına da neden olmuştur (Yegen, 2014).

### Uzmanın Yeterliği ve Eğitimi

Akıl sağlığı uzmanlarının sadece yardım sunacağı konularda yeterli olması yetmez. Aynı zamanda hem teknoloji kullanım yeterliklerine sahip olmaları, hem de terapötik becerilerini çevrimiçi ortama aktarabilecek yeterliklere sahip olmaları beklenir. Aynı zamanda uzmanlar çevrimiçi uygulamadaki etik ilkelere ve yasal kurallara da hâkim olmalıdırlar ki ileride hukuki sorunlarla karşılaşmasınlar. Kurşun ve diğerleri (2023), çevrimiçi uygulamaların çok faydalı olduklarını söylerken, uygulama inceliklerine hala yeterli derecede sahip olmadıklarını belirtmişlerdir.

### İletişim Problemleri

Belki de çevrimiçi psikolojik danışma hizmetlerine ilişkin yöneltilen en önemli eleştirilerden biri yüz yüze görüşmelerde olduğu gibi yeterli terapötik iletişimin sağlanamayacağına ilişkindir. Yüksel-Şahin (2021), yaptığı çalışmada psikolojik danışmanların çevrimiçi uygulamaları etkili bulurken, özellikle iletişim konusunda yüz yüze kadar etkili olmadıklarını düşündüklerini bulmuştur. Bunun sebebi olarak ise çevrimiçi ortamlarda jest ve mimiklerin kaçırılma ihtimalinin daha yüksek olduğunu belirtmişlerdir.

### Faydaya İlişkin Yetersiz Araştırmalar

Çevrimiçi uygulamalara ilişkin çalışmalar yapılmış olsa da bunlar kısıtlı örneklemeler üzerinedir. Aynı zamanda bu terapilerin uzun dönemli etkilerine ilişkin boylamsal çalışmalar yok denecek kadar azdır. Bu nedenle yapılan çalışmalardan yola çıkarak bu terapilerin etkili olacağını söylemek yanıltıcı olacaktır (Korkmaz ve Şen, 2018; Richards ve Vigano, 2013).

### **Aciliyet**

Daha önce belirtildiği gibi danışanlar acil ihtiyaç duyduğunda bu hizmetlerden çevrimiçi faydalanabileceklerdir. Fakat danışanların durumuna acil fiziki ya da yasal müdahale gereken durumlarda farklı bölgelerdeki danışanlara ulaşım sorun olacaktır. Müdahaleler sadece internet üzerinden olabilecektir. Fakat bu durum gecikmelere neden olabilir.

### **Bilgilendirilmiş Onam Sorunları**

Daha önce vurgulandığı gibi bilgilendirilmiş onamın danışanlardan daha detaylı alınabilmesi mümkün olabilir. Fakat çevrimiçi onayı yasal olarak almak için resmi düzenlemelerin ciddi biçimde yapılması gerekir. Aynı zamanda danışanın onay verecek mental olgunlukta olup olmadığını anlamak zor olabilir.

### **Teknolojik Yetersizlik**

Uzmanların çevrimiçi hizmetleri sunabilmek için teknolojik donanımlarının oldukça iyi olması gerekir. Aynı zamanda danışanların da teknolojik olarak donanımlarının iyi olması ve içinde buldukları bölgede internete erişimlerinin olması gerekir. Fakat çevrimiçi uygulamaların daha çok alt ve orta gelir grubuna hitap edebilmesinin bir avantaj olduğu düşünüldüğünde, özellikle düşük SED'e sahip bireyler açısından bu durum bir dezavantaj olarak ortaya çıkacaktır. Fakat günümüzde Türkiye'deki hanelerin dörtte üçü internet erişimine sahiptir. Fakat bireyler bilgisayar ya da tableten ziyade daha çok akıllı telefon kullanmaktadırlar (Güler ve diğerleri, 2017). Bu durum telefonla çevrimiçi görüşmeleri zorlaştırabilir.

### **Yönergelerin Olmaması ya da Yetersizliği**

Çevrimiçi uygulamalara ilişkin yurt dışında ve ülkemizde bazı standartlar benimsenmiş olsa bile bunlar detay içermekten oldukça uzaktır. Gizlilik şartları nasıl sağlanacak, gerektiği durumda yüz yüze görüşmenin koşulları ne olacak, ödeme şartlarının güvenliği nasıl sağlanacak gibi birçok konuda yönergeler eksiktir (Harris ve Birnbaum, 2015; Manhal-Baugus, 2001). Bu nedenle çevrimiçi psikoterapi uygulamalarının yalnızca destekleyici olarak kullanılması daha uygun olacaktır.

### **Coğrafi Bölgeler Arası Uygulama Zorluğu**

Farklı coğrafi bölgelerdeki bireylerle çalışan uzmanların karşılaşacağı en büyük problem kültürel farklılıklar olacaktır. Bu nedenle çevrimiçi ve farklı kültürden bireylerle çalışacak uzmanların kültürlerarası terapi konusunda bilgi sahibi olması ve çalıştığı bireyin kültürel değerlerine hâkim olması gerekir (Laungani, 2010).

### **Danışanın Özellikleri**

Bazı uzmanlar çevrimiçi psikolojik hizmetlerin tüm danışan türleri için uygun olmadığını belirtir. Özellikle şizofreni, ağır kişilik problemleri gibi klinik tedavi görmesi gereken danışanlar için bu hizmetler fayda sağlamayacaktır. Fakat ani durumlarda, pandemi kapanması gibi hastalara ulaşımın zor olduğu durumlarda kısa çevrimiçi müdahaleler hastalar için avantaj sağlayabilir (Cheli ve diğerleri, 2020).

### **Bakış Açısı, Gelenekler ve Uzmanın Tutumu**

Çoğu uzman henüz çevrimiçi uygulamaları basit çalışmalar olarak görür, yani profesyonel olarak kabul etmez ve bu nedenle uygulamaları benimsemiş değildir. Bu durum da çevrimiçi uygulamaların daha yavaş bir şekilde gelişim göstermesine neden olacaktır. Korkmaz ve Şen (2018), 45 psikoterapist ile yaptığı görüşmede çevrimiçi terapiye ilişkin görüşleri şu alt başlıklarda toplamıştır: a) Kaygı uyandıran bir yapı, b) Uygun olmayan bağlam, c) yedek/koşullu bir bağlam, d) özel eğitim ve bilgi gerektiren bağlam, e) suistimale açık bir bağlam, f) aksiliklere açık bir bağlam, g) ulaşılabilirliği yüksek bağlam, h) yüz yüz terapiden farklı olmayan bağlam. Görüşler incelendiğinde psikoterapistlerin büyük oranda çevrimiçi uygulamalara ilişkin bakış açısının olumsuz olduğu görülmektedir.

### **Kötüye Kullanım ve Zarar Verme**

Çevrimiçi uygulamalardaki en riskli durumlardan biri uzmanların lisansını onaylatma sorunudur. Özellikle psikolojik hizmetlerle ilgili yasal boşlukların çok olduğu günümüzde yetersiz eğitime sahip bireyler hatta sahte psikoterapistler ve psikolojik danışmanların bile yardım sunma olasılığı bulunuyor.

### **Sınır Problemleri**

Çevrimiçi psikolojik hizmetler profesyonel sınırların korunmasını engelleyebilir. Teknoloji üzerinden kurulan iletişim danışanlar tarafından daha az resmi, daha arkadaşça değerlendirilebilir. Aynı zamanda teknoloji sayesinde uzman tatildeyken, hastanedeyken ya da seyahat ederken kısacası uygunsuz zamanlarda danışan tarafından rahatsız edilebilir. Buna ek olarak internete ulaşım kolaylığı nedeniyle uzman ve danışan birbirlerinin bilgilerine kolayca ulaşabilir. Oysa gerek bireysel gerekse grupta psikolojik danışmada hizmetlerin profesyonel şekilde yürütülmesi için mesleki sınırların korunması, yani süreç boyunca uzman ve danışan ilişkisinin devam etmesi gerekir (Özçetin ve Yalçın, 2015). Özellikle daha önce bahsedildiği gibi sosyal medya destekleyici olduğu kadar yardımları engelleyici de olabilir. Örneğin danışanlar transferans olgusuyla uzmanlarla daha fazla yakınlaşmak için mesajlar atabilir, arkadaşlık istekleri gönderebilir ya da aldıkları yardım biçimlerini uygunsuz şekilde ifşalayabilir.

### **Teknoloji Kullanımının Olumsuz Etkisi**

Çevrimiçi psikoterapi uygulamaları, teknoloji bağımlılığı olan bireylerin daha fazla sosyal olarak izole olmasına neden olabilir. Çünkü bazı danışanların ev dışına çıkarak sosyalleşmeleri ve bu şekilde psikolojik sağlıklarını tekrar kazanmaları gerekir. Fakat teknoloji destekli yardımlar bu durumu engelleyebilir. Örneğin, Durucu ve diğerleri (2021), günde 5-6 saat vaktini sosyal medyada harcama ile yalnızlık düzeyleri arasında bir ilişki olduğunu bulmuşlardır.

### **Terapiye Bağlanma Sorunları**

Çevrimiçi uygulamalarda danışanların istedikleri zaman interneti ya da bilgisayarı kapatabilmeleri, sistemden çıkış yapabilmeleri, zorlandıkları durumlarda terapi sürecinden kaçmalarına neden olabilir. Bu durum danışanların sürece bağlanmalarını zorlaştırabilir (Stoll ve diğerleri, 2020).

### **Özerklik Kaybı**

Çevrimiçi uygulamalarda danışanlar ev gibi ortamlarda giriş yaptıklarında aile üyelerinin sürece müdahalesi ile karşılaşabilirler. Terapi seanslarını kendilerine göre değil içinde buldukları ortamın şartlarına göre düzenlemek zorunda kalabilirler (Fleming ve diğerleri, 2009).

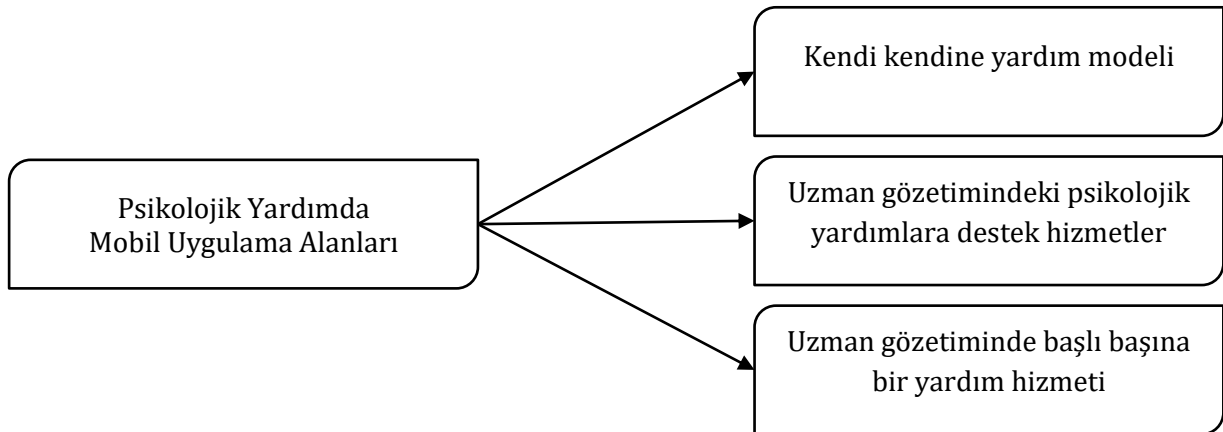
## **OKULLARDA ÇEVİRİMİÇİ PSİKOTERAPİ/PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK UYGULAMALARINA DAİR ÖNERİLER**

Verilen literatür incelendiğinde çevrimiçi uygulamaların hem lehine hem de aleyhinde görüşler olduğu görülmektedir. Fakat çalışmalardan ortaya çıkan kaçınılmaz gerçek göstermektedir ki sanal dünya artık günlük yaşamla iç içedir ve hemen hemen her bireyin internete erişimi vardır. Özellikle 2000 sonrası doğal nesil için internetsiz bir dünya tanımı yoktur. TÜİK (2023) verilen göre internete erişimi olan hane halkı oranı %95,5, internet kullanan bireylerin oranı ise % 87,1 olmuştur. Yine TÜİK (2021)'in yaptığı "Çocuklarda Bilişim Teknolojileri Kullanım" araştırmasına göre 6-15 yaş grubu çocukların yüzde 55,6'sının bilgisayar, yüzde 82,7'sinin internet, yüzde 64,4'ünün cep telefonu kullandığı belirlendi. Araştırmaya göre; internet kullanımı, 6-15 yaş grubundaki çocuklar için 2013'te yüzde 50,8 iken 2021'de yüzde 82,7'ye yükseldi. Düzenli internet kullanan erkek çocukların oranının 2013'te yüzde 92,8'den 2021'de yüzde 98,9'a, kız çocukların oranının ise yüzde 90,7'den yüzde 98,4'e çıktığı görüldü. Bu veriler sanal dünyada çocuk, ergen ve gençlerin ne kadar aktif olduklarının göstergesidir. Bu nedenle okullarda psikolojik yardım hizmetlerinde mobil ve diğer sanal uygulamaların kullanılması kaçınılmaz bir zorunluluktur. Bunun yanı sıra son dönemde okullara birçok davranış problemi görülebilir ve bunlara hızlı ve etkili bir şekilde müdahale edilmesi gerekir. Örneğin bireylerin maddeleri en az bir kere deneme yaş aralığı 15-24 yaşdır. Aynı zamanda okul çağında

sonlanmış ya da sonlanmamış intihar (Akyol, 2023; Korkmaz, 2024), depresyon, kaygı (Düşünceli ve diğerleri, 2022; Karadağ, 2020) gibi birçok problem görülebilmektedir. Fakat öğrenciye ulaşmada psikolojik danışmanlar sorunlar yaşamaktadır. Öğrencilerin okul saatlerinde derslerde olmaları, ders sonunda okuldan ayrılmaları ya da okulda psikolojik danışman ile görüşürken görünmek istememeleri psikolojik hizmetlerden istenen düzeyde verim alınmasını engellemektedir. Fakat çevrimiçi yapılacak düzenlemelerle öğrencilerle görüşmede engel oluşturan bu durumların önüne geçilebilir. Daha önce de belirtildiği gibi artık çevrimiçi psikoterapi-psikolojik danışma uygulamaları kabul edilebilir hale gelmiştir. Fakat bu uygulamaların dışında sağlıkla ilgili birçok mobil uygulamaya da sanal mağazalardan erişilebilmektedir. Aynı çalışmaların okullarda psikolojik hizmetleri destekleyici olarak sunulması da düşünülebilir. Bu bağlamda okullarda internet üzerinden ne çeşit yardımlar sunulabileceğine dair öneriler ilerleyen bölümde sunulmuştur.

### Okul Temelli Psikolojik Hizmetleri Sunmada Mobil Uygulamalar

Mobil uygulama diğer sanal görüşme biçimlerinden biraz farklıdır. Mobil uygulama masaüstü veya dizüstü bilgisayarlardan ziyade; akıllı telefonlar ve tabletler gibi küçük, kablosuz bilgi işlem aygıtlarında kullanılır. Mobil uygulamaların amacı, kişilerin veya işletmelerin mevcut işlerinin daha verimli hale gelmesi ve müşterileriyle daha etkileşimli olması için kullanılabilir. Navigasyondan eğlenceye, spor, zindelik ve hayal edilebilecek bütün işler için kullanılabilir (SOFTECH, 2024). Özellikle fiziksel sağlık alanında kullanılan mobil uygulamalar artık psikolojik sağlık alanında kullanılmaktadır ve bu uygulamalarının verimliliğine ilişkin çalışmalar ortaya konulmaya başlamıştır (Marques ve diğerleri, 2021; Schueller ve diğerleri, 2020). Oliveira ve diğerleri (2021) yılında üniversite öğrencileri ile yürüttükleri çalışmada mobil uygulama destekli psikolojik yardımların öğrencilerin kaygı, stres, depresyon, alkol ve tütün kullanımı gibi riskli davranışlarına müdahalede öğrenciler tarafından benimsendiğini bulmuşlardır. Psikolojik yardım hizmetlerinde mobil uygulamaların kullanımı üç şekilde gerçekleştirilebilir:



Şekil 1. Psikolojik yardım hizmetlerinde mobil uygulamaların kullanım biçimleri (Neary ve Schueller, 2018; akt. Kabadayı ve Güven, 2023).



Şekil 1’de görüldüğü gibi ilk yardım biçimi bireylerin uygulamaları kullanarak kendileri ile ilgili çeşitli konularda bilgiler alabildikleri uygulamalardır. İkinci uygulama biçimi normalde yüz yüze ya da çevrimiçi psikoterapi-psikolojik danışmanlık desteği alan bireyleri uzmanın yönlendirmesiyle kendini geliştirecek konularda bilgi almasıdır. Üçüncü uygulama ise bir uzmanın uygulama yoluyla çevrimiçi bağlamda danışana yardımcı olmasını açıklar. Yurt dışında bu bağlamda bu üç türe uygun psikolojik hizmet amacıyla birçok farklı mobil uygulamanın geliştirildiği ve birçok uygulamanın daha çok Bilişsel-Davranışçı Yaklaşımı temel alarak hizmet verdiği görülmektedir. PsyPills, Rational Parenting Coach (RPC), CBT Mobile-Work, BlueIce, Challenger gibi uygulamalar bulunmaktadır (Kabadayı ve Güven, 2023). Türkiye’de baktığımızda ise Sağlık Bakanlığı bünyesinde oluşturulan Ruhsal Destek Sistemi (RUHSAD) uygulaması bulunmaktadır. Bu uygulama COVID-19 pandemisi ile mücadelede problem yaşayan sağlık personeli ve ailelerinin ruhsal hizmetlere çabuk ulaşabilmesi amacıyla geliştirilmiş bir uygulamadır (www.sbsm.gov.tr). Gümüş ve Tengirsen (2020) de “Dialogue” isimli bir ara yüz uygulaması geliştirerek bireylerin mobil uygulama yoluyla yardım almasını desteklemişlerdir fakat daha sonra programın ilerletilmediği görülmüştür. Psikoloji.app, Hiwell gibi siteler de Türkiye’de özellikle çevrimiçi uzman bulma konusunda bireylere yardımcı olmaktadır. Fakat bu uygulamaların henüz çok yeni olduğu ve yapılandırılması gerektiği düşünülmektedir. Şu an için Türkiye’de doğrudan öğrencilere uzman aracılığıyla yardım sunacak bir uygulama geliştirmek zordur. Fakat Milli Eğitim Bakanlığı (MEB), öğrencilerin kendine kendine yardım hizmeti alabileceği, tanımlanmış problem durumlarına ilişkin öğrenci ve ailelerine yol gösterici bir psikolojik destek mobil uygulaması öğrencilerde bilinci arttırarak faydalı olacaktır.

### **Okul Temelli Psikolojik Hizmetleri Sunmada Çevrimiçi Psikolojik Danışma**

Psikolojik danışmanların çevrimiçi çalışma deneyimlerini arttıran en önemli olay COVID-19 pandemi sürecidir. Diğer tüm çalışma alanlarında olduğu gibi psikolojik danışmanlar da hizmetlerini uzaktan yürütmek zorunda kalmışlardır. Siye (2022), bu konuda psikolojik danışmanların görüşlerini aldığı çalışmasında çoğunlukla olumsuz görüşler belirttiklerini görmüşlerdir. Fakat o şartlar altında psikolojik danışman ve öğrencilerin teknolojik alt yapılarının yetersiz olması, çevrimiçi uygulamaları yürütecek eğitime sahip olmamaları dikkate alınmalıdır. Özkan (2023) ise eğer psikolojik danışmanlar bu hizmeti yürütmeye dair olumlu tutuma sahip olurlarsa o zaman hizmetleri sunmada daha verimli olduklarını gözlemlemiştir. Örneğin Cerrito ve Behun (2020), kariyer psikolojik danışmanlığı uygulamalarının çevrimiçi uygulamalar yoluyla gayet başarılı bir şekilde yürütülebileceğini belirtmişlerdir. Wilson (2022) ise iyi yapılandırılmış bir sanal rehberlik uygulama sisteminin hizmetlerin kalitesini de oldukça hızlı bir şekilde arttıracakını vurgulamıştır. Oktaviani ve diğerleri (2021), yine COVID-19 pandemi döneminde

geliştirdikleri web temelli rehberlik ve psikolojik danışma sisteminin öğrenciler için faydalı olduğunu tespit etmiştir.

Türkiye’de de MEB kariyer rehberliği ve psikolojik danışmanlığı uygulamaları kapsamında “Mesleki Bilgi Sistemi” web temelli uygulamasını geliştirmiştir fakat hizmetlerin güncellemesi yapılmamıştır. MEB buna benzer bir uygulamayı diğer psikolojik hizmetler için de kullanmalıdır. Örneğin öğrenciler ihtiyaç duyduğu konularda (sınav kaygısı, depresyon, akademik erteleme vb.) kendi kendine testler yapıp, durumunu değerlendirerek rehberlik servisinden yardım talep edebilir. Aynı zamanda psikolojik danışmanlar bazı durumlarda öğrencilere mesai saatleri kapsamında çevrimiçi görüşme randevusu verip, bunları kayıt altına alarak öğrencilere her an ulaşabilirler. Sonuç olarak teknoloji günlük yaşamımızın içindedir ve insanlar artık uzaktan uygulamalara yatkındırlar. Bu nedenle bu uygulamaların okul rehberlik ve psikolojik danışma sistemlerine entegre edilmeyeceğini düşünmek anlamsızdır.

### SONUÇ VE ÖNERİLER

Son dönemde yapılan çalışmalarda da görüldüğü gibi çevrimiçi psikolojik hizmetler hem Türkiye’de hem de yurt dışında çocuk, ergen, genç, yetişkin ve aile yapılarında yaygın olarak kullanılmaya başlamıştır (Chester ve Glass, 2006; Oktay ve diğerleri, 2021). Bu uygulamaların etik yönden sakıncaları olduğu tartışılrsa da psikolojik hizmetlerin sunumunda birçok avantajı beraberinde getirdiği açıktır (Acar, 2022). Gizlilik, danışanların kontrolü, teknolojik altyapı gibi olumsuzlukların yanında, danışanlara çabuk ulaşım sağlama, psikolojik hizmetlerin yetersiz olduğu yerleşim yerlerinde bireylere kolayca hizmet sunabilme gibi birçok avantajı da beraberinde getirmektedir. ABD ve Avrupa’daki psikoterapi ve psikolojik danışma sistemleri incelendiğinde çevrimiçi yardımları sunmak için etik kuralların daha detaylı tanımlandığı ve alt yapının daha iyi hazırlandığı görülmektedir. Fakat Türkiye hem kanuni, etik alt yapı hem de teknolojik alt yapı bakımından bu konuda zayıf görünmektedir. Özellikle okullarda sunulan psikolojik hizmetler bağlamında düşünüldüğünde okullarımızın hala tam anlamıyla bu hizmetlere uyum sağlayamadığı görülmektedir. Oysa hem birçok kişiye ulaşma, hem yeni neslin teknoloji yatkınlığı, hem ekonomiklik anlamında düşünüldüğünce çevrimiçi uygulamaların psikolojik hizmetlerin sunumunda birçok avantaj sağlayacağı açıkça görülmektedir.

Bu nedenle eğitim kurumları özellikle iki biçimde çevrimiçi psikolojik hizmetleri yapılarına entegre edebilir. Bunlardan ilgi mobil uygulamalar yoluyla öğrencilerin kendi kendine yardım alabileceği mobil uygulamaları özellikle MEB’e bağlı okullar kullanabilir. İkincisi öğrencilere verilecek randevular yoluyla ders saatleri dışında evde olan ya da okulda etiketlenme korkusu nedeniyle görüşme yapmaktan çekinen öğrenciler gibi durumu olan bireylerin psikolojik hizmetlerden yararlanması sağlanabilir. Bu şekilde her öğrencinin psikolojik hizmetlere ulaşması

daha kolay sağlanabilir. Bu anlamda okul rehberlik ve psikolojik danışma hizmetlerinin sunumunda teknoloji temelli uygulamaların kullanımı ile ilişkili aşağıdaki öneriler verilebilir:

1. Öğrencilerin psikolojik yardım bilgisine hızlıca ulaşabileceği mobil uygulamalar geliştirilebilir.
2. RAM bünyelerinde sadece çevrimiçi randevular görüşme alan bir psikolojik danışma birimi oluşturulabilir.
3. MEB mobil uygulamalar dışında geliştireceği web sayfaları ile öğrencilere gerekli konularda hem bilgilendirme yapabilir hem de öğrencilerin bireysel olarak kendini değerlendirip, yorumlar alabileceği bir sistem kullanabilir.
4. Okul rehberlik servisleri, yüz yüze görüşmeler gibi çevrimiçi görüşmeler için de randevular oluşturabilir.

- Acar, H. (2022). Web tabanlı psikolojik destek uygulamaları üzerine minör bir değerlendirme: avantajlar-sınırlılıklar. *Uluslararası Anadolu Sosyal Bilimler Dergisi*, 6 (1), 414–423. <https://doi.org/10.47525/ulasbid.1003842>
- Akyol, M. E. (2023). Ergen intiharlarına yönelik okul temelli müdahalelerin incelenmesi. *Erciyes Akademi*, 37 (4), 1663–1679. <https://doi.org/10.48070/erciyesakademi.1325165>
- Alioğlu, N. (2016). Duygusal tatmin aracı olarak sosyal medya kullanımı üzerine bir alan araştırması. *Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 9 (2), 1–27. <https://doi.org/10.18221/bujss.59416>
- Atalay, G. B. (2022). Çevrim içi sanatla grup terapisinin üniversite öğrencilerinin kişisel ve duygusal farkındalıkları üzerine etkileri: Nitel bir çalışma. *AYNA Klinik Psikoloji Dergisi*, 9 (3), 559–587. <https://doi.org/10.31682/ayna.978581>
- Atatanır, H. (2022). Post-pandemi sürecinde sağlık hakkı ve sağlıkta eşitlik. *Journal of Social, Humanities and Administrative Sciences*, 7(45), 2106–2118. <https://doi.org/10.31589/joshas.790>
- Aydın, B. (2023). Bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı çevrim içi psikolojik danışmanın sağlık kaygısını nasıl etkilediğine ilişkin danışan görüşleri. *EKEV Akademi Dergisi*, (96), 26–40. <https://doi.org/10.17753/sosekev.1367444>
- Baykal, N. B. (2023). Borderline kişilik örüntüsü ve ilişki problemlerinin şema terapi ile çevrim içi çalışılması: Bir vaka örneği. *AYNA Klinik Psikoloji Dergisi*, 10 (1), 165–187. <https://doi.org/10.31682/ayna.1071857>
- Ben-Porath, D. D. (2002). Stigmatization of individuals who receive psychotherapy: An interaction between help-seeking behavior and the presence of depression. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 21(4), 400–413. <https://doi.org/10.1521/jscp.21.4.400.22594>
- Binder, P. E., Holgersen, H., & Nielsen, G. H. S. (2010). What is a “good outcome” in psychotherapy? A qualitative exploration of former patients’ point of view. *Psychotherapy Research*, 20(3), 285–294. <https://doi.org/10.1080/10503300903376338>
- Breger, L. (2016). *Freud: Görüntünün ortasındaki karanlık: Yaşantı* (A. Biçen, Çev.). Yapı Kredi Yayınları.
- Cerrito, J. A., & Behun, R. J. (2020). Online career guidance systems for PK-12 school students: Compliments to a comprehensive school counseling program. In S. Waller (Ed.), *Education at the Intersection of Globalization and Technology*. IntechOpen. <https://www.intechopen.com/chapters/74356>
- Cheli, S., Cavalletti, V., & Petrocchi, N. (2020). An online compassion-focused crisis intervention during COVID-19 lockdown: A cases series on patients at high risk for psychosis. *Psychosis*, 12(4), 359–362. <https://doi.org/10.5772/intechopen.95084>
- Creaner, M. (2020). The role of social media in counselling and psychotherapy. In R. Tribe & J. Morrissey (Eds.), *The Handbook of Professional Ethical and Research Practice for Psychologists, Counsellors, Psychotherapists and Psychiatrists* (pp. 117–128). Routledge.
- Dunn, K. (2012). A qualitative investigation into the online counselling relationship: To meet or not to meet, that is the question. *Counselling and Psychotherapy Research*, 12(4), 316–326. <https://doi.org/10.1080/14733145.2012.669772>
- Durucu, M., Tuncer, O., & Bayraktar, C. A. (2021). The effect of social media usage on loneliness. *In Lecture notes in management and industrial engineering* (pp. 283–299). [https://doi.org/10.1007/978-3-030-76724-2\\_22](https://doi.org/10.1007/978-3-030-76724-2_22)
- Düşünceli, B., Özbey, H., & Karakuloğlu, M. (2022). Ergenlerde depresyon düzeyinin bağlanma stillerine ve sosyal medya bağımlılığına göre incelenmesi. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 35(1), 28–43. <https://doi.org/10.19171/uefad.932093>

- Emniyet Genel Müdürlüğü. (2018). Türkiye’de genel nüfusta tütün, alkol ve madde kullanımına yönelik tutum ve davranış araştırması. <https://www.narkotik.pol.tr/kurumlar/narkotik.pol.tr/>
- Erickson Cornish, J. A., Smith, R. D., Holmberg, J. R., Dunn, T. M., & Siderius, L. L. (2019). Psychotherapists in danger: The ethics of responding to client threats, stalking, and harassment. *Psychotherapy*, 56(4), 441. <https://doi.org/10.1037/pst0000248>
- Etimolojisözlük. (2024). Kelime kökeni, kelimesinin anlamı - etimoloji. <https://www.etimolojiturkce.com/arama/terapi>
- Fenichel, M., Suler, J., Barak, A., Zelvin, E., Jones, G., Munro, K., ... & Walker-Schmucker, W. (2002). Myths and realities of online clinical work. *CyberPsychology & Behavior*, 5(5), 481–497.
- Fleming, D. A., Edison, K. E., & Pak, H. (2009). Telehealth ethics. *Telemedicine and e-Health*, 15(8), 797–803.
- García, E., Di Paolo, E. A., & De Jaegher, H. (2022). Embodiment in online psychotherapy: A qualitative study. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 95(1), 191–211.
- Goldfried, M. R. (2013). What should we expect from psychotherapy? *Clinical Psychology Review*, 33(7), 862–869. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2013.05.003>
- Güler, H., Şahinkaya, Y., & Şahinkaya, H. (2017). İnternet ve mobil teknolojilerin yaygınlaşması: Fırsatlar ve sınırlılıklar. *Kilis 7 Aralık Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 7(14), 186–207. <https://doi.org/10.31834/kilissbd.341511>
- Gümüş, Ç., & Tengirşen, Ç. G. A. (2022). Yetişkinlerin psikolojik destek almasına yönelik mobil uygulama tasarımı. *Social Mentality and Researcher Thinkers Journal (Smart Journal)*, 6(30), 385–398. <https://doi.org/10.31576/smryj.484>
- Gun, S. Y., Titov, N., & Andrews, G. (2011). Acceptability of Internet treatment of anxiety and depression. *Australasian Psychiatry*, 19(3), 259–264. <https://doi.org/10.3109/10398562.2011.562295>
- Gürsoy, O., & Gizir, C. A. (2018). Üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım almaya yönelik tutumları: Sosyal damgalanma, kendini damgalama, öznel sıkıntıları açma, benlik saygısı ve cinsiyetin rolü. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 8(49), 137–155.
- Haas, L. J., & Malouf, J. L. (2005). *Keeping up the good work: A practitioner’s guide to mental health ethics* (4th ed.). Professional Resource Press.
- Halovic, S. N. (2019). Competing ethical interests regarding privacy and accountability in psychotherapy. *Journal of Bioethical Inquiry*, 16(3), 469–471. <https://doi.org/10.1007/s11673-019-09925-1>
- Harris, B., & Birnbaum, R. (2015). Ethical and legal implications on the use of technology in counselling. *Clinical Social Work Journal*, 43, 133–141. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1007/s10615-014-0515-0>
- Huyut, B. Ç. (2019). Anksiyete bozukluklarının tedavisinde internet tabanlı bilişsel davranışçı terapi uygulamaları. *Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi*, 3(6), 251–263. <https://doi.org/10.31461/ybpd.622846>
- Irvine, A., Drew, P., Bower, P., Brooks, H., Gellatly, J., Armitage, C. J., ... & Bee, P. (2020). Are there interactional differences between telephone and face-to-face psychological therapy? A systematic review of comparative studies. *Journal of Affective Disorders*, 265, 120–131. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.01.057>
- Karadağ, M. (2020). Okulu bırakan ergenlerde depresyon ve anksiyete düzeylerinin değerlendirilmesi. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 23(3), 274–279. <https://dx.doi.org/10.5505/kpd.2020.72324>

- Kazu, İ. Y., & Yıldırım, D. (2021). Mesleki tükenmişlik: Etki eden faktörler, belirtileri ve sonuçları. *Eğitim ve Toplum Araştırmaları Dergisi*, 8(2), 462–473. <https://doi.org/10.51725/etad.1003628>
- Knox, K. L., Kemp, J., McKeon, R., & Katz, I. R. (2012). Implementation and early utilization of a suicide hotline for veterans. *American Journal of Public Health*, 102(1), S29–S32. <https://doi.org/10.2105/AJPH.2011.300301>
- Korkmaz, B., & Şen, G. (2018). Psikoterapistlerin çevrim içi yürütülen psikoterapilere yönelik algılarına ilişkin bir tematik analiz çalışması. *Klinik Psikoloji Dergisi*, 2(3), 140–152. <https://doi.org/10.31828/kpd2602443829092018m000004>
- Korkmaz, Y. (2024). Medyaya yansıyan tamamlanmış 15–19 yaş aralığındaki intiharların analizi ve sosyal hizmetin önleyici rolü. *Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi SBE Dergisi*. <https://doi.org/10.30783/nevsosbilen.1276329>
- Kurşun, Ş. G., Uygun, E., & Dikeç, G. (2023). COVID-19 döneminde mültecilere çevrim içi psikolojik destek sağlayan ruh sağlığı profesyonellerinin deneyimleri: Nitel çalışma. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 12(3), 264–278. <https://doi.org/10.5455/JCBPR.155223>
- Laungani, P. (2004). Counselling and therapy in a multi-cultural setting. *Counselling Psychology Quarterly*, 17(2), 195–207. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1080/09515070410001728262>
- Manhal-Baugus, M. (2001). E-therapy: Practical, ethical, and legal issues. *CyberPsychology & Behavior*, 4(5), 551–563. <https://doi.org/10.1089/109493101753235142>
- Marques, G., Drissi, N., de la Torre Díez, I., de Abajo, B. S., & Ouhbi, S. (2021). Impact of COVID-19 on the psychological health of university students in Spain and their attitudes toward mobile mental health solutions. *International Journal of Medical Informatics*, 147, 104369. <https://doi.org/10.1016/j.ijmedinf.2020.104369>
- Muller, I., & Yardley, L. (2011). Telephone-delivered cognitive behavioural therapy: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Telemedicine and Telecare*, 17(4), 177–184. <https://doi.org/10.1258/jtt.2010.100709>
- Nar, S. (2023). Uzaktan çevrim içi aile danışmanlığı: Nitel bir çalışma. *Akademik Platform Eğitim ve Değişim Dergisi*, 6(1), 141–168. <https://doi.org/10.55150/apjec.1277514>
- Oktaç, S., Merdan-Yıldız, E. D., Karaca-Dinç, P., & Erden, G. (2021). Çevrim içi psikoterapi yöntemlerinin farklı gruplar (yetişkin, çocuk, ergen ve aile) temelinde incelenmesi. *Klinik Psikoloji Dergisi*, 5(3), 304–322. <https://doi.org/10.5455/kpd.26024438m000046>
- Oliveira, C., Pereira, A., Vagos, P., Nóbrega, C., Gonçalves, J., & Afonso, B. (2021). Effectiveness of mobile app-based psychological interventions for college students: A systematic review of the literature. *Frontiers in Psychology*, 12, 1–16. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.647606>
- Özçetin, Y. S. Ü., & Yalçın, İ. (2015). Grupla psikolojik danışma sürecinde bir risk alanı: Sınır aşımı. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 5(43), 128–136.
- Özer, Ö., Yıkılmaz, M., Altınok, A., & Bayoğlu, F. (2016). Psikolojik danışmanların çevrim içi (online) psikolojik danışmaya yönelik tutumlarının danışan perspektifinden incelenmesi. *Akademik Bakış Dergisi*, 58, 549–559.
- Özkan, M. (2023). *Okulda yüz yüze yürütülen psikolojik danışma hizmeti ile uzaktan yürütülen psikolojik danışma hizmetinin ilişkisi: Çevrim içi psikolojik danışma tutumlarının düzenleyici rolü* [Yayımlanmamış doktora tezi]. Uludağ Üniversitesi.
- Öztürk, O. M. (2008). *Psikanaliz ve psikoterapi* (4. basım). Türk Psikologlar Derneği Yayınları.

- Pope, S. K., & Vasquez, M. J. T. (2016). *Psikoterapi ve danışmanlıkta etik: Uygulama için bir kılavuz* (M. Akhun, Y. Korkut, & İ. Dağ, Çev. Eds.). Nobel Yayıncılık.
- Poyrazlı, Ş., & Can, A. (2020). Çevrim içi psikolojik danışma: Etik kuralları, COVID-19 süreci, öneriler. *Okul Psikolojik Danışmanlığı Dergisi*, 3(1), 59–83.
- Rhee, W. K., Merbaum, M., Strube, M. J., & Self, S. M. (2005). Efficacy of brief telephone psychotherapy with callers to a suicide hotline. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 35(3), 317–328. <https://doi.org/10.1521/suli.2005.35.3.317>
- Richards, D. (2009). Features and benefits of online counselling: Trinity College online mental health community. *British Journal of Guidance & Counselling*, 37(3), 231–242. <https://doi.org/10.1080/03069880902956975>
- Richards, D., & Viganó, N. (2013). Online counseling: A narrative and critical review of the literature. *Journal of Clinical Psychology*, 69(9), 994–1011. <https://doi.org/10.1002/jclp.21974>
- Sayers, J. (2021). Online psychotherapy: Transference and countertransference issues. *British Journal of Psychotherapy*, 37(2), 223–233. <https://doi.org/10.1111/bjp.12624>
- Şimşek, P. (2017). Yetişkinlerin psikolojik yardım alma tutumlarının incelenmesi: Mardin ili örneği. *Anadolu Bil Meslek Yüksekokulu Dergisi*, (45), 105–126. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/abmyoder/issue/46645/584844>
- SOFTECH. (2024). *SOFTECH | She thinks about you. Softech Technology And Consultancy*. <https://www.softech-tr.com/>
- Türk Psikologlar Derneği-TPD. (2004). Etik yönetmeliği. <http://www.psikolog.org.tr>
- Türk Psikologlar Derneği-TPD. (2020). Çevrim içi psikolojik müdahale ve uygulamalar için telepsikoloji kılavuzu. [https://www.tpd.com.tr/en/files/folder//telepsikoloji-kila\)vuzu-x150.pdf](https://www.tpd.com.tr/en/files/folder//telepsikoloji-kila)vuzu-x150.pdf)
- Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Derneği-Türk PDR DER. (1995). Psikolojik danışma ve rehberlik alanında çalışanlar için etik kurallar. <http://www.acikders.ankara.edu.tr>
- Türkiye İstatistik Kurumu [TÜİK]. (2021). Çocuklarda bilişim teknolojileri kullanım araştırması. <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Cocuklarda-Bilisim-Teknolojileri-Kullanim-Arastirmasi-2021-41132>
- Türkiye İstatistik Kurumu [TÜİK]. (2023). Hanehalkı bilişim teknolojileri (BT) kullanım araştırması. [https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-\(BT\)-Kullanim-Arastirmasi-2023-49407](https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-(BT)-Kullanim-Arastirmasi-2023-49407)
- Tuzgöl, K. (2020). Online psikoterapi ve danışmanlıkta etik. *Türkiye Bütüncül Psikoterapi Dergisi*, 3(6), 67–86.
- Yegen, C. (2014). Dijital aktivizmin bir türü olarak Hacktivizm ve “Redhack”. *Intermedia International E-Journal*, 1(1), 118–132.
- Yüksel-Sahin, F. (2021). Psikolojik danışmanların COVID-19’a, yüz yüze ve çevrim içi psikolojik danışma yapmaya, yüz yüze ve çevrim içi eğitim almaya ilişkin görüşlerinin incelenmesi. *IBAD Sosyal Bilimler Dergisi*, (9), 496–522. <https://doi.org/10.21733/ibad.799721>
- Zeren, Ş. G. (2016). Yüz yüze ve çevrim içi psikolojik danışma: Danışanların sorunları ve memnuniyetleri. *Eğitim ve Bilim*, 40 (182), 127–141. <http://dx.doi.org/10.15390/EB.2015.4696>
- Zeren, Ş. G. (2017). Yüz yüze ve çevrim içi psikolojik danışmada terapötik işbirliği: Psikolojik danışman adaylarının görüşleri. *Journal of Human Sciences*, 14 (3), 2293–2307. <https://doi.org/10.14687/jhs.v14i3.4203>
- Zeren, Ş. G., & Bulut, E. (2018). Çevrim içi psikolojik danışmada etik ve standartlar: Bir model önerisi. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 8 (49), 63–80.

**EXTENDED ABSTRACT****Introduction**

However, when considered in the context of mental health studies, it can be evaluated as several practices based on theoretical foundations and put forward through mutual relations and communication with the client. Considering the given definition of psychotherapy, emphasis is placed on mutual relationship and communication. However, there is no emphasis on whether this relationship will be done face to face, by phone or online. The reason for this is that considering the years when Freud and the understanding of psychotherapy first emerged, these aids were handled in the context of direct face-to-face communication, since technological developments were not at such an advanced level. However, nowadays, as an alternative to face-to-face meetings, psychotherapy or psychological counseling practices over the phone or online are becoming more common. Since its development, online applications have received many different names such as e-therapy, cyber-therapy, computer-mediated psychotherapy, and online therapy. These applications, in most cases called e-therapy, include many forms (e-mail, instant messaging applications, telephone, video conferencing). The important thing is to have a device that uses electronic media. Although it is called by many different names, many associations related to mental health services have now accepted online applications and tried to determine application standards. In this context, the aim of this study is to examine the ethical rules regarding online applications and to make evaluations regarding the benefits and shortcomings of online meetings in the light of the relevant literature.

**Method**

The traditional review method was used in the study. For this reason, firstly, studies on foreign literature were examined, and then studies in Turkey and the ethical rules put forward accordingly were emphasized.

**Results**

In addition to the negative aspects such as confidentiality, control of clients, and technological infrastructure, it also brings many advantages such as providing quick access to clients and being able to easily provide services to individuals in settlements where psychological services are inadequate. When the psychotherapy and psychological counseling systems in the USA and Europe are examined, it is seen that the ethical rules are defined in more detail and the infrastructure is better prepared to provide online assistance. However, Türkiye appears to be weak in this regard, both in terms of legal, ethical infrastructure and technological infrastructure. Especially when considered in the context of psychological services offered in schools, our schools are still not fully adapted to these services. However, when considered in terms of reaching many



people, the technological aptitude of the new generation, and economy, it is clearly seen that online applications will provide many advantages in the provision of psychological services.

### **Discussion & Conclusion**

Therefore, educational institutions can integrate online psychological services into their structures, especially in two ways. Among these, schools affiliated with the Ministry of National Education can use mobile applications where students can provide self-help through mobile applications. Secondly, through appointments given to students, individuals who are at home outside of class hours or who hesitate to meet at school due to fear of being labeled can benefit from psychological services. In this way, it can be easier for every student to access psychological services. In this sense, the following suggestions can be given regarding the use of technology-based applications in the provision of school guidance and psychological counseling services:

- Mobile applications can be developed where students can quickly access psychological help information.
- A psychological counseling unit that only takes online appointments and meetings can be established within RAM.
- With the web pages it will develop in addition to mobile applications, MEB can both inform students about necessary issues and use a system where students can evaluate themselves individually and receive comments.
- School guidance services can make appointments for online meetings, just like face-to-face meetings.