

The new trend in psychological support practices: Online therapies

Psikolojik yardım uygulamalarında yeni trend: Online terapiler

İlhan Bozkurt¹

Abstract

Today, thanks to the fast-growing internet technologies, it is obvious that some of the practices in psychological science started to be transferred to the Internet environment. Internet based psychotherapy and counseling practices have reached to considerable dimensions while these practices have been continuing in traditional therapy environments. This study has emphasized the historical progress in the world and in our country and different kinds of current internet based distance psychological support practices which is becoming widespread and is estimated to have an important effect on psychological science. Also, the advantageous and disadvantageous aspects of this practice and the studies that can be done to create structures that will improve and supervise this practice are searched. According to the results of the study, internet based distance psychological support practices are seen to be appropriate for the treatment of some diseases however it isn't seen appropriate for some other diseases. This practice is preferred for being cost-efficient, having flexible work hours, and wishing to express people's problems in an anonymous way. However, it is also necessary to determine the practice standards and ethics code.

Keywords: Distance psychological support,

Özet

Günümüzde hızla gelişen internet teknolojileri sayesinde psikoloji bilimindeki bazı uygulamaların internet ortamına aktarılmaya başlandığı görülmektedir. Geleneksel ortamlarda uygulanan psikoterapi ve psikolojik danışmanlık hizmetleri devam ederken bu hizmetleri internet tabanlı olarak verenlerin sayısı da azımsanamayacak boyutlara ulaşmıştır. Bu çalışmada hızla yaygınlaşan ve psikoloji bilimi üzerinde büyük bir etkiye sahip olacağı tahmin edilen internet tabanlı uzaktan psikolojik yardım uygulamalarının dünyadaki ve ülkemizdeki tarihi gelişimi ile günümüzde yaygın olarak kullanılan türleri üzerinde durulmuştur. Ayrıca bu uygulamanın avantajlı ve dezavantajlı yönleri ile bu uygulamayı geliştirecek ve denetleyecek yapıların oluşturulması için ne tür çalışmalar yapılabileceği konusu araştırılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre uzaktan psikolojik yardım uygulamaları; bazı hastalıkların tedavisi için uygun görülmekte iken bazı hastalıkların tedavisinde uygun görülmemektedir. Maliyetinin düşük oluşu, esnek çalışma saatleri, kişilerin sorunlarını anonim kalarak ifade etme isteği gibi nedenlerle tercih edilmektedir. Ancak uygulama standartlarının ve etik kurallarının belirlenmesi gerekmektedir.

Anahtar Kelimeler: Uzaktan Psikolojik Yardım, Online Terapi, Online Psikolojik

¹ Psikolog. T.C. Sağlık Bakanlığı, Sakarya Üniversitesi Eğitim ve Araştırma Hastanesi, ilhanbozkurt79@myynet.com

Online Therapy, Online Counseling, Danışma, Telesikoloji, Telesikiyatri
Telepsychology, Telepsychiatry

[\(Extended English abstract is at the end of this document\)](#)

Giriş

İnternet günümüz dünyasında her geçen gün kendine yeni kullanım alanları bulan bir kitle iletişim aracı olarak karşımıza çıkmaktadır. Sürekli büyüyen ve genişleyen küresel köy olarak dünyada iletişim ve etkileşim yaygın şekilde online olarak gerçekleştirilmeye başlanmıştır. Günümüzde e-posta kullanımı, gerçek zamanlı metin yazma, yazışarak sohbet etme, uzaktan eğitim, elektronik ticaret, internetten gazete okuma gibi birçok işlem adeta “sihirli bir çember” içinde gerçekleşmektedir (Barak, 1999). Son yıllarda tüm dünyada internet kullanıcı sayısı önemli ölçüde artmış ve bu artış 2000-2012 yılları arasında %566.4’e ulaşmıştır. (www.internetworldstats.com: 2013).

Her geçen gün internet aracılığıyla gerçekleştirilen psikolojik danışmanlık hizmetlerinin sayısı artmaktadır (Collie, Mitchell, ve Murphy, 2000). İnternet teknolojilerindeki bu hızlı gelişmeler alışılmış ortamlarda ve yöntemlerle uygulanan birçok sağlık hizmeti gibi psikolojik yardım hizmetlerini de önemli ölçüde etkileyerek psikolojik yardımın geleneksel ortamların dışında da verilebilmesine olanak sağlamıştır. Psikoterapi ve psikolojik danışmanlık uygulamaları değişen dünyaya uyum sağlamak için psikolojik yardıma ihtiyaç duyan kişilerin bugünkü ve gelecekteki beklenti ve ihtiyaçlarını karşılayacak şekilde yenilikçi araçlar benimsemelidir (Barak, 1999). Ancak bu hızlı gelişme online terapi uygulamalarını geliştirecek ve denetleyecek yapıların yeterli düzeyde oluşturulamaması nedeniyle uzmanlarda ve bu hizmeti almak isteyenlerde bazı tereddütleri de beraberinde getirmiştir. Amerika’da yapılan bir çalışmaya göre ülkedeki internet kullanıcılarının %90’ının sağlık konularında internet yolu ile danışmanlık aramasına rağmen sağlık personelinin büyük bir bölümü kültürel, yasal veya alt yapı ile ilgili çekimserlikleri nedeniyle mesleki konularda internet yoluyla iletişimi tercih etmemektedir (Baer, 2011). Sağlık personelinin yaşadığı bu çekimserliğin online terapi uygulamaları yapmak isteyen ruh sağlığı uzmanları için de geçerli olduğu görülmektedir.

Bu çalışmada bir tür uzaktan psikolojik yardım uygulaması olan internet tabanlı psikolojik yardım uygulamalarının dünyadaki ve ülkemizdeki durumu değerlendirilerek online terapilerin avantajlı ve dezavantajlı yönleri ile psikolojik sorunların tedavisinde uygun bir yol olup olmadığının belirlenmesi amaçlanmıştır. Böylece uygulama hakkında yaşanan tereddütlerin giderilmesi de hedeflenmektedir.

Çalışmanın bir diğer önemli amacı ise dünyada hızla yükselen ve yeni bir trend olan online terapi uygulamalarının ülkemizdeki bilinirliğine, bilimsel çerçevedeki gelişimine ve konuyla ilgili Türkçe literatüre katkısı sağlanmasıdır.

İnternet Tabanlı Uzaktan Psikolojik Yardım Uygulamalarının Tarihi Gelişimi

İnternetin kökeni 1962 yılında Amerikan Askeri Araştırma Projesi (ARPANET)'e dayanmakta ve internetin toplumsal etkileşimle ilgili boyutunun Licklider'in 1962'de yazdığı makaleler ile gündeme geldiği görülmektedir. 1972'de ilk defa elektronik posta (e-mail) kullanılmaya başlanmış, 1980'li yıllardan itibaren de internet toplumsal etkileşim amaçlı olarak yaygınlaşmaya başlamıştır. Türkiye ise 1993 yılında küresel internete bağlanmıştır (Çakır ve Topçu, 2005: 71 -75).

Telepsikiyatri hizmetlerinin ilk kullanımının neredeyse iki yönlü telekominikasyonun ilk kullanımı kadar eskiye dayandığı görülmektedir. 1959 yılında Nebraska Üniversitesi Psikiyatri Enstitüsü ve Norfolk Devlet Hastanesi işbirliği ile kapalı devre televizyon sistemi kullanılarak görsel ve işitsel danışma, eğitim, öğretim ve araştırma uygulamaları yapılmıştır. 1968'de Massachusetts Hastanesi'nde telepsikiyatri adıyla sağlık hizmetleri vermeye başlanmış, bu hizmetler 1970'li yıllarda hastane çevresindeki okul, hapisane ve mahkemelere doğru genişletilmiştir (Brown, 1998).

Geçmişe oranla bilgi teknolojilerinin fiyatının daha makul olması ve kullanımının yaygınlaşması bilgisayar ve internet kullanımını psikoloji alanında da yaygınlaştırmıştır. Psikoloji ile ilgili bilim dallarının 1980'lerin sonuna doğru bu çemberin içinde yer almaya başladığı görülmektedir. Casey (1995) genç ve yetişkin danışmanlığı, Gray (1997) okul danışmanlığı, Hartman (1998) eğitim ve karar destek sistemi, Kruger, Cohen, Marca, ve Matthews (1996) grup sorunlarının çözümü, Barak ve Safir (1997) ve Cooper (1998) cinsellik eğitimi alanında internet kullanımının katkıları üzerine çalışmalar yapmışlardır (Barak, 1999). Terapötik müdahale için internet kullanımının ABD'deki kökeni ise 1995 yılındaki ilk "soru-cevap" hizmetlerine dayanmaktadır (Grohol, 1998). Bu uygulamanın gelişim sürecinde internette uygulanan terapileri önceleri desteklemeyen ve eleştiren klinisyenlerin olumsuz tepkilerinin son yıllarda minimuma indiği görülmektedir (Andersson, 2010).

Günümüzde online terapi uygulamaları çoğunlukla internet yoluyla gerçekleştirilmektedir. Uzaktan psikolojik yardım uygulaması olarak eskiden daha çok kullanılan uzmanla mektuplaşma veya telefonla görüşme gibi yöntemler internet kullanımının yaygınlaşması ile birlikte daha az kullanılır hale gelmiştir. İnternette uygulanan online terapiler ise daha çok tercih edilmeye başlamıştır (Childress, 2000).

Bu gelişmeler ve günümüzdeki uygulamalar ışığında uzaktan psikolojik yardım uygulamalarının internetteki gelişimine genel olarak bakıldığında; başlangıçta kendi kendine yardım uygulamaları

şeklinde nitelendirebilecek çeşitli makale ve yazıların bulunduğu, kayıtlı üyelerin sorunlarını paylaşabildiği, diğer üyelerin ve üyeler arasında olan uzman üyelerin yazılanlar hakkında yorumlar yaptığı internet siteleri şeklinde geliştiği görülmektedir. Daha sonraki dönemlerde ve günümüzde ise internet tabanlı uzaktan psikolojik yardım uygulamaları daha profesyonel şekilde yapılmaya başlanmıştır. Belli sorun alanları için internette yayınlanmak üzere kendi kendine yardım kılavuzları hazırlanmıştır. Zaman içinde ise psikolojik yardıma ihtiyaç duyan kişilerin direkt olarak uzmana e-posta yoluyla soru sorabilmesine, uzmanla anlık ileti yoluyla yazışabilmesine veya video konferans yoluyla görsel ve sesli görüşebilmesine olanak tanıyan daha profesyonel online terapi uygulamalar başlatılmıştır. Süreç geliştikçe ücretli ve ücretsiz birçok uzaktan psikolojik yardım uygulaması da sürece eklenmeye devam etmiştir.

Günümüzde İnternet Tabanlı Uzaktan Psikolojik Yardım Uygulamalarının Ulusal ve Uluslararası Genel Durumu

1996 yılında ABD’de 12 web sitesinden online terapi uygulaması yapılırken bu sayı 2001 yılında 250’ ye ulaşmıştır. Bu sitelerde aktif çalışan psikolog sayısı ise 400’ leri bulmuştur (Manhal, 2001). Online psikolojik danışma hizmetlerinin çoğaldığının bir göstergesi de internet arama motorlarında yapılan popüler arama sorgulamalarıdır (Günther ve Hahn, 2000). Bu anlamda Google arama motorunun arama verilerine bakıldığında dünya genelinde “online therapy” anahtar kelimesi ile ortalama aylık 165.000 arama yapılmaktadır. (www.adwords.google.com.tr).

Yukarıda bahsedilen uygulamaların yanı sıra yurtdışında online terapi konulu önemli sayıda bilimsel araştırma, makale, doktora tezi ve kitap yayınları vardır. Bazı tanınmış üniversitelerin ilanlar vererek toplum tabanlı alan araştırmaları yaptıkları görülmektedir (www.uanews.ua.edu: 2013). Yine 1997 yılında online psikolojik yardım hizmetlerinin gelişmesini teşvik etmek için kurulan International Society for Mental Health Online (ISMHO) uzaktan psikolojik yardım uygulamaları için etik ilkeler ve eğitim standartları oluşturmak için çalışmalar yapmaktadır (www.ismho.org: 2013). Amerikan psikoloji Derneği (APA) telepsikoloji olarak adlandırdığı bu uygulamalarla ilgili bazı etik kurallar ve standartlar belirlemiştir ve bu çalışması devam etmektedir (<http://apacustomout.apa.org>: 2013). Hollanda'daki uygulamalarda ise internet üzerinden yapılan terapilerin düzenli psikoterapi maliyeti olarak sağlık sigortası kapsamına alındığı görülmektedir (Wagner ve Lange, 2008).

Ülkemizdeki uygulamalarda ise “online terapi” kavramının ön plana çıktığı ve bu uygulamayı yapanların genellikle psikologlar ve az sayıda psikiyatristler olduğu görülmektedir. Uygulamanın etik kurallarının belirlenmesi için yönetmelik bazında ilk ciddi çalışma Türk Psikologlar Derneği tarafından yapılmıştır (Türk Psikologlar Derneği, 2004). Yine bazı devlet kurumları dönem dönem bazıları ise halen uzaktan psikolojik yardım hizmeti vermektedir. Kocaeli Başiskele Belediyesi’nin

bir dönem başlattığı e-psikolog uygulaması, Malatya İl Emniyet Müdürlüğü'nün psikolojik danışmanlık birimi, Türk Silahlı Kuvvetlerinin TELE-NET Telefonla Danışma Hattı ve Sağlık Bakanlığı'nın ALO 171 Sigara Bırakma Danışma Hattı bunlardan bazılarıdır (www.onlineterapiler.com, 2013).

İnternet Tabanlı Uzaktan Psikolojik Yardım Uygulama Türleri

Uzaktan psikolojik yardım uygulamalarının geçmişten günümüze kadar uzmanla mektuplaşma, sesli ve görüntülü egzersiz CD'leri izleme, makale, broşür ve kitap okuma gibi çeşitli türleri olmakla beraber içinde bulunduğumuz bilişim çağında ağırlıklı olarak internet üzerinden yazılı, görsel ve işitsel olarak yapıldığı görülmektedir. Psikolojik yardım uygulamalarının dijital dünyaya uyum sürecinde internet destekli olarak yapılan bu uygulamalar kendi içinde de farklı türlere ayrılmaktadır. Barak (1999: 232) bilgi teknolojilerindeki hızlı gelişmeler nedeniyle internet tabanlı olarak yapılan psikolojik yardım uygulama türleri için sabit bir tipoloji oluşturmanın mümkün olmadığını belirtmekle birlikte uygulamanın yaygın olarak kullanılan bazı farklı türlerinden bahsetmektedir.

İnternet tabanlı psikolojik yardım uygulamalarının Barak (1999) tarafından sınıflandırılan türlerine bakıldığında günümüzdeki profesyonel psikolojik yardım hizmetlerinde en yaygın olan türünün “**online terapi**” olduğu görülmektedir. Daha çok profesyonel uygulamalarda kullanılan online terapiler anlık yazışma, internet üzerinden telefonla danışmanlık ve video konferans ile gerçek zamanlı danışmanlık şeklinde gerçekleştirilmektedir. Titov vd., (2010) internetin ve akıllı telefonların yaygınlaşması ile birlikte, bireysel ya da grup olarak internet tabanlı tedaviyi tercih edenlerin sayısının arttığını belirtmektedir. Bu yöntem uzman ve danışan kişinin farklı mekanlardan internet bağlantılı iletişim teknolojilerini kullanarak eşzamanlı olarak etkileşime girmesi şeklinde uygulanır ve taraflar bu yöntemde anlık olarak iletişim kurmaktadır. Yöntemin online yazışma(chat), internet üzerinden telefonla görüşme ve video konferans şeklinde üç değişik uygulama seçeneği vardır. Gerçek zamanlı yani online yazışma uygulamasında taraflar sanal bir sohbet odasında veya özel yazılımlarla gerçek zamanlı olarak yazışırlar. İnternet üzerinden telefonla görüşme uygulamasında ise taraflar bir mikrofon ve hoparlör kullanarak internet üzerinden web bağlantısı ile gerçek zamanlı telefon görüşmesi yapmaktadırlar. Video konferans uygulamasında taraflar bilgisayarlarında yüklü olan programları kullanarak video konferans yoluyla karşılıklı etkileşim kurmaktadır. Online terapinin bu üç türünde de yüz yüze görüşmelerde olduğu gibi görüşme sıklığı ve süreleri önceden belirlenir ve buna göre görüşmelere devam edilir.

Online terapi uygulamalarında yukarıda bahsedilen internet üzerinden telefon ya da video konferansla görsel ve sesli olarak iletişime geçmeyi sağlayacak yollar olmakla birlikte bunlara kıyasla internetten uygulanan yazılı yöntemler daha çok tercih edilmektedir. (Childress, 2000). Online terapi

uygulamalarında danışanlar ve terapistler tarafından yazılı yöntemler daha çok tercih edilse de internet üzerinden telefonla ve video konferans yoluyla görüşme uygulamaları da hasta ve terapistler için çeşitli avantajlar sağlayan, psikolojik tedavilerde uygulanabilecek seçenekler olarak önemini korumaktadır (McLaren, 1992).

Uygulamanın profesyonel psikolojik yardım hizmetlerinde yaygın olarak kullanılan bir diğer türü ise “**e-posta yoluyla yürütülen kişisel danışmanlık ve e-bültenler**”dir. Bu uygulama türünde terapist ve hasta düzenli olarak yazışmayabilir veya tam aksine sık sık yazışabilir. Childress (1998), Cutter (1996a), Huang ve Alessi (1996), Sampson, Kolodinsky ve Greeno (1997) Uecker (1997) yaptıkları çalışmalarda özellikle uzak mesafelerde oturanların, yüz-yüze terapiye gelmeye çekinenlerin, düzenli iş saatlerinden fırsat bulamayanların ve yaşlı olup hareket kabiliyeti kısıtlı olanların bu yöntemle daha sağlıklı terapi alabileceklerini belirtmektedirler. E-posta tabanlı danışmanın belirli koşullar sağlandığında çok etkili bir yol olacağı belirtilmiştir: King, Engi ve Poulos (1998) aile terapisi için, Stevens ve Lundberg (1998) kariyer danışmanlığı için ve Jerome (1997) ergenlik sorunları için bu hizmetin etkili olacağına dair araştırmalar yapmışlardır. Binik, Cantor, Ochs ve Meana (1997) ise internet ve bilgisayar teknolojisine dayanan bu yöntemin geleneksel terapiye eşlik eden ya da onu destekleyen bir yöntem olarak kullanılması gerektiğini belirtmişlerdir. E-Bülten yoluyla tek oturumluk danışmanlık uygulamalarında ise kullanıcıların soruları ile uzmanların cevapları ilgili web sayfasında yayınlanmaktadır. Kullanıcılar siteye kayıt olduktan sonra sorularını uzmanlara yöneltebilmektedirler. Kullanıcının sorusu ve bu sorulara uzmanların verdiği cevaplar soruyu soran kişiye iletiildiği gibi cevaplar web sitesine giren herkese açık şekilde bir bülten olarak da yayınlanmaktadır (Barak, 1999).

Kendi kendine yardım uygulamaları psikolojik danışmanlık sürecinde uzun zamandır bibliyoterapi yöntemi ile birlikte uygulanmaktadır. Bulut (2010a) bibliyoterapinin bireylerin duygusal sorunlarının çözümü için psikolojik danışmanlık ortamları, klinik ortamlar ve hastanelerin yanı sıra internet sayfaları aracılığı ile de uygulanabileceğini belirtmektedir. Bu açıdan bakıldığında psikoloji içerikli birçok internet sitesi psikolojik desteğe ihtiyacı olan kişilere sorunlarını kendi kendilerine çözmeleri için yardımcı olmayı hedeflemektedirler. Yeme bozuklukları, ebeveyn-ergen ilişkisi zorlukları, korkular, meslek ve eğitim alanlarında kararlar verme, öğrenme güçlüğü, cinsel işlev bozuklukları, alkol ya da sigara bırakma, kendine güven, atılganlık, utangaçlık, duygusal bozukluklar gibi konularda hazırlanan “**kendi kendine yardım kılavuzları**” ile sorun yaşayan kişilere yardımcı olmak hedeflenmektedir. Finn ve Lavitt (1994), tarafından hazırlanan cinsel istismara uğrayan kadınlar için kendi kendine yardım kılavuzu da bu örneklerden biridir (Barak, 1999). Bir tür kendi kendine yardım modeli olarak kullanılan bibliyoterapi hakkında yapılan birçok çalışmada bu uygulamanın

çocuk ve yetişkinlerde başarılı sonuçlar verdiği bulunmuştur (Bulut, 2010b). Bu çalışmalar kendi kendine yardım uygulamalarının önceden hazırlanan yardım kılavuzları ve bibliyoterapi yöntemiyle internet tabanlı olarak da uygulanabildiğini göstermektedir.

İhtiyaç duyanların kendi kendine de uygulayabileceği ve sonuçlarını görebileceği psikolojik “**ölçme ve değerlendirme testlerinin internet tabanlı kullanımı**” da oldukça yaygındır. Kliniklerde kullanılan testlerin çoğunluğu internet üzerinden e-posta yoluyla veya online olarak kullanıma uygundur. Eskiden elle ve asetatlarla değerlendirilen MMPI gibi kişilik testleri artık bilgisayar programları kullanılarak değerlendirilmektedir. Bazı bilgisayar yazılımları sayesinde web sitelerine de entegre edilen bu testler online olarak kullanılabilir. Online testlerin uygulanması ve değerlendirilmesi hızlı, basit ve kolaydır. Kullanıcının kontrolünde gerçekleşen bir uygulamadır ve kullanıcı arzu ettiğinde teste ara verebilmektedir. Online terapi uygulaması yapan birçok web sitesi de bu tür psikolojik testler ve anketler içermektedir. Bunlardan bazılarının amacı kullanıcının psikolojik değerlendirilmesine yönelikken bazı testler ise IQ, duygusal zeka, tutum, kişilik özellikleri ve mesleki ilgi alanlarını belirlemeye yöneliktir.

İnternette önceleri daha çok teknik konularda paylaşımların yapıldığı gruplar ve forumlar varken zamanla kişilerin duygusal paylaşımlarda buldukları ve bu paylaşımlara psikolojik destek paylaşımlarının da eşlik ettiği “**eşzamanlı(Senkronize) ve Eş Zamanlı Olmayan(Asenkronize) grup danışmanlığı**” yaygınlaşmaya başlamıştır. Finn ve Lavitt (1994) cinsel istismar ile ilgili, Finn (1995) cinsel istismar ile ilgili, King ve Poulos (1998) sosyal fobi ve çekingen kişilik bozukluğu ile ilgili, Mickelson (1997) özel gereksinimli çocukların aileleri ile ilgili ve Winzelberg (1997) yeme bozuklukları ile ilgili oluşturdukları gruplarla çalışmalar yapmışlardır. Bu gruplar sanal bir omuz oluşturarak özellikle çekingen kişilikte olanlar açısından oldukça faydalı olmaktadır (Jones, 1995).

İnternet üzerindeki bilgi bankaları uzun zamandır internette birikmiş bilgileri içermekte ve arayan kişilerin ihtiyaç duyduğu psikolojik kavramlar, hastalıklar, hastalık belirtileri, istatistik veriler, grafik, resim, slayt, ses ve video gibi multimedya uygulamaları, elektronik dergi, kitap ve sözlükler, psikoloji dizinleri, psikoloji ile ilgili web sayfalarının linklerini barındırmaktadır. İnternette yer alan “**Psikoloji kavramları ve konuları ile ilgili bilgi kaynakları**” ihtiyaç duyanlara önemli bilgiler sağlamaktadır. Birçok psikoloji kuruluşu, enstitü ve klinik verdikleri psikolojik destek hizmetleriyle ilgili bilgilerini web sitelerinde ayrıntılı olarak ilan etmektedirler. Bu bilgilere rağmen bireylerin terapi alma kararı vermeleri kolay olmamaktadır. Kişilere bu aşamada eğitimi ve bilgi birikimi yardımcı olurken bireyler çoğu zaman bu konuda bir uzman desteğine de ihtiyaç duymaktadır. Amerikan Psikoloji Derneği (APA)’nın web sitesinde terapistlerin kayıtlı olduğu bir liste bulunmaktadır. Bu listeler kişilerin kişisel tercihlerine uygun ve kendisine yardımcı olabilecek terapistleri seçmelerine yardımcı

olmaktadır. Ancak bu tarz siteler kişileri uzmanlara yönlendirirken belli etik ilkelerle hareket etmelidirler (Barak, 1999).

İnternet Tabanlı Uzaktan Psikolojik Yardım Uygulamalarının Avantajlı ve Dezavantajlı Yönleri

Sayısı her geçen gün artan internet tabanlı psikolojik danışmanlık hizmetlerinin geleneksel yöntemlerle kıyaslandığında çeşitli avantajları ortaya çıkmaktadır. Ancak uygulamanın etik standartlarının eksikliği, usul protokollerinin yokluğu ve online danışmanın etkinliğiyle ilgili yaşanan tereddütler psikoloji alanında çalışan profesyoneller arasında bazı endişeleri de beraberinde getirmektedir (Collie, Mitchell, ve Murphy, 2000). Önceleri bu tür uygulamaları desteklemeyen uzmanların olumsuz tepkileri son yıllarda oldukça azalmıştır. Çünkü yapılan çalışmalar internet tabanlı psikolojik danışmanın bir çok sorunun çözümünde yüz yüze yapılan danışma kadar etkili olduğunu göstermiştir. Ancak hastaların hala bu uygulamaya karşı şüpheli davranıp yüz-yüze tedaviyi tercih edebileceği de bir gerçektir. Bunun yanı sıra internet tabanlı psikolojik danışmanlık hizmetlerinin yaygınlaşması hem bu uygulamayı yapan uzmanlar hem de danışanlar açısından bazı avantaj ve dezavantajları da beraberinde getirmektedir (Andersson, 2010). Uygulamalarının avantajlı ve dezavantajlı olduğu yönleri dair literatürde çeşitli bilgiler mevcuttur. *Bu bilgilere bakıldığında uygulamanın avantajlı yönleri şu şekilde değerlendirilmektedir:*

İnternet tabanlı terapinin en büyük avantajlarından biri ruh sağlığı hizmetlerine ulaşılabilirliği artırmasıdır. Seyahat etme zorunluluğu olmaksızın dünyanın herhangi bir yerindeki uzmana internet yoluyla kolayca danışılabilmektedir. Terapiste gitmek için işten izin almak gibi zorunluluklar yoktur, kişiler kendi istedikleri zamanlarda ev ortamında bu hizmeti alabilmektedirler (Andersson, 2010). Joinson (1998) insanların kimliklerini açıklamadan ve internet üzerinden kurdukları etkileşimlerde daha az sosyal anksiyete yaşadıklarını bildirmektedir. Bu nedenle yüz yüze tedavilerde sosyal fobi ve çekingenlik sorunu yaşayanlar, agorafobi nedeniyle dışarıya çıkma korkusu yaşayanlar, yüz yüze psikolojik tedaviyi kabul etmeyen kişiler için uzaktan yardım uygulamaları psikolojik destek sürecini başlatabilmektedir. Yine bu uygulama yabancı ülkelerde dil sorunu nedeniyle psikolojik destekten yoksun kalanlara ya da engellilere istedikleri uzmandan yardım alma imkanı sağladığı gibi uzmanlar için de önemli kolaylıklar sağlamaktadır. Örneğin, sosyal fobi sorunu olan ve sözel olarak kendini ifade etmekte güçlük yaşayan uzmanlara, mesleğe başladıktan sonra konuşma yeteneğini yitirenlere, doğuştan konuşma engelli olup ruh sağlığı alanında çalışmak isteyenlere internet üzerinden çalışma imkanı sağlamaktadır.

Pennebaker ve arkadaşları yazılı iletişimin psikolojik destek uygulamalarında kullanımı üzerine yaptıkları araştırmalarda terapi sürecinde yazılı iletişimin insan ruh sağlığı üzerinde sözlü iletişimden

daha farklı bir terapötik etki oluşturduğunu ifade etmektedir. İnternet yoluyla yazılı psikolojik yardım uygulamalarında da sorunları yazı ile ifade etmek yüz yüze verilen hizmetlerden farklı olarak kişi üzerinde terapötik bir etki oluşturmaktadır (Pennebaker, 1993). Bunun yanında internette yazı, ses ve görüntü aynı ortamda kullanılmakta; bu da iletişimi diğer geleneksel medyaya göre daha etkin ve üstün kılmaktadır (Çakır ve Topçu, 2005: 71-76). Yüz yüze terapiyi de destekleyecek olan internet tabanlı terapi, bilgisayar programları sayesinde ses dosyaları, filmler, hikayeler vs. gibi birçok beceriyi kullanma şansını sağlamaktadır. Özellikle e-posta ve anlık ileti yazma gibi uygulamalarda görüşme esnasında üzerinde durulan konuların arşivlenmesi, gerektiğinde tekrar değerlendirme amaçlı bu bilgilere bakılabilmesi bilgisayar ortamında daha kolay olmaktadır (Barak, 1999).

Bu uygulamalar danışanların uzmanlara kolay ulaşımının yanı sıra dolaysız ulaşım imkanlarını da artırmaktadır. Sekreterleri tarafından yanıtlanan telefonların aksine e-postaların genellikle uzmanlar tarafından yanıtlanması hastalar açısından önemli bir avantajdır (Seeman ve Seeman, 1999). Bunun uzmanlar açısından avantajı ise kendisine e-posta yoluyla sorulan soruyu anında yanıtlama zorunluluğunun olmamasıdır. Uzman kendisine yazılı olarak danışılan ve yeterince bilmediği konularda araştırma yapmak ya da hastayı başka birine yönlendirmek için zaman kazanmaktadır (Andersson, 2010). Klinikte yüz yüze görüşülen hastalar klinikten ayrıldıktan sonra süreçle ilgili sormak istedikleri soruları psikiyatri hekimine veya psikoloğuna internet tabanlı iletişim yöntemleriyle daha kolay iletebilmektedirler. Yine bu uygulama tedaviye başlama niyetinde olan bir hasta veya danışanın kendisini klinik ortama yönlendirme talebini uzmana iletmesini de kolaylaştırmaktadır (Seeman ve Seeman, 1999).

Sağlık hizmetlerinde bir bütün olarak gerek toplum için gerekse tek tek bireyler için düşük maliyetle hizmet vermek sağlık hizmetlerinin önemli bir yönüdür. Psikolojik tedavilerde maliyetleri en aza indirmenin yollarından biri terapist ile hastanın temasını azaltma ve hastanın kendi kendine yardım olanaklarını artırmaktır (Scogin, Jamison ve Gochneaur, 1989). Bu uygulama ile daha düşük maliyetle daha fazla hastaya ulaşmak mümkün olabilmektedir (Andersson, 2010). Özel kliniklerden ücretli hizmet almak isteyen kişiler için uzaktan psikolojik yardım uygulamaları daha ekonomik bir yol olabildiği gibi yine bu hizmeti verenler için de maliyetleri düşürücü olabilmektedir. Ayrıca internette bulunan ve uzmanlar tarafından hazırlanmış kendi kendine yardım kılavuzları gibi bilgilerden ihtiyaç duyanların ücretsiz olarak faydalanması da mümkündür.

Uygulamanın dezavantajları ise şu şekilde değerlendirilmektedir:

Uygulamanın belirgin ahlaki ve etik ikilemlerine ek olarak hukuki, mali ve gizlilik konularında önemli endişeler vardır. Klinisyenler açısından özellikle e-posta yoluyla yapılan görüşmelerdeki sorumluluk yüz yüze görüşmelere göre daha fazla olabilmektedir; çünkü internet üzerinden yazışma

kalıcı iz bırakmaktadır. Hastalar tarafından gönderilen e-posta veya anlık iletiler günün çok değişik saatlerinde farklı duyu durumlarında yazılabildiği için hassas bir hasta uzmanın onu teskin etmek için söylediği bir sözü yanlış yorumlayabilir (“bir sonraki randevuya kadar bekleyelim” gibi). Bu tür e-posta gönderimlerinden sonra gerçekleşen intihar vakalarında uzmana Tıpta Yanlış Uygulama (Malpraktis) suçlaması daha kolay isnat edilebilmektedir (Granade, 1995; akt., Seeman ve Seeman, 1999). Uzman kendi ülke sınırlarında ikamet etmeyen birine Tıpta Yanlış Uygulama (Malpraktis) sayılabilecek bir şekilde tavsiyede bulunduğu, bunun muhtemel yasal yansımalarının neler olacağı da belirsizdir (Seeman ve Seeman, 1999). Yine yasal düzenlemeler olmadığından psikiyatrik hizmetlerin sigorta şirketleri veya sosyal güvenlik kurumları tarafından geri ödemesinin yapılmama olasılığı yüksektir (Seeman ve Seeman, 1999).

Bir diğer dezavantajı ise tarafların kullanılan sözcüklere farklı anlamlar yüklemeleri nedeni ile yanlış tedavilerin uygulanmasıdır (Andersson, 2010: 3). Geleneksel olmayan terapi ortamlarının sözel olmayan ipuçlarının kaybı ile yanlış anlamalara yol açılması gibi durumlar dünyada tartışılmaktadır (Türk Psikologlar Derneği, 2004). Çakır ve Topçu (2005) ise internet ortamında geliştirilen standart ASCII karakterleri ile (ASCII Art, harflerle yapılan sanat) insanların duyu durumlarını yansıtabildiklerini belirtmektedir. İnternet ortamı sözel ipuçlarının kaybı açısından dezavantajlı gibi görünse de terapilerde kameralı görüşme veya ASCII karakterler kullanılarak bu durum en aza indirilebilmektedir.

Hasta tarafından internet ortamında ifşa edilen özel bilgilerin başkaları tarafından kopyalanması ve yayılması bazı riskli durumlara yol açabilmektedir. Örneğin kişinin ruh sağlığı hakkındaki bilgiler sigorta şirketlerinin eline geçtiğinde bu bilgiler kişi sigorta yaptırırken negatif ayrımcılık amacıyla kullanılabilir (Seeman ve Seeman, 1999). Ancak web kriptografi alanındaki son gelişmeler bu sorunu çözmeye yardımcı olacaktır (Zimmerman, 1998; akt., Barak, 1999). Bu nedenle internet tabanlı danışmanlık hizmeti için yeterli teknik bilgiye sahip, eğitim almış uzmanlara ihtiyaç vardır aksi halde dolandırıcılık ve sömürü potansiyeli de oldukça yüksektir (Barak, 1999). Ayrıca internet üzerinden psikolojik yardım uygulamalarının klinisyenlerce çok sık kullanılması klinik becerilerin kullanımının körelmesi gibi bir riski de taşımaktadır. Klinik ortamda yapılacak birçok işi internet üzerinden vermeye başlamak düzenli klinik hizmetlerinin verilmesinin önünde bir engel oluşturabilmektedir (Andersson, 2010: 3).

İnternet Tabanlı Uzaktan Psikolojik Yardım Uygulamalarının Sınırlılıkları

İnternette uygulanan terapilerin başta anksiyete bozuklukları olmak üzere, baş ağrısı, kulak çınlaması, uyku bozuklukları, majör depresyon, panik bozukluk gibi çeşitli hastalıklarda başarılı sonuçlar verdiği görülmektedir (Andersson, 2010). Yine travma sonrası stres bozukluğu, karmaşık

yas durumları, tükenmişlik sendromu, depresyon ve panik bozuklukta başarılı şekilde uygulanabilmektedir (Wagner ve Lange, 2008). 2008 yılında meta analiz yöntemiyle yapılan bir çalışmada internet tabanlı terapi ile ilgili 92 çalışmanın bulguları incelenmiş ve yüze terapi ile internet tabanlı terapi arasında anlamlı farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Yine 2009 yılında 148 adet hakemli yayında video konferans yönteminin yüksek hasta memnuniyeti ve pozitif klinik sonuçlar doğurduğu gösterilmiştir. Bir başka çalışmada ise video konferans yönteminin post travmatik stres bozukluğunda yüz yüze terapi kadar etkili sonuç verdiği bulunmuştur (Novotney, 2011). Ancak psikotik bozukluk öyküsü olanlar, disosiyatif bozukluklar, şiddetli depresyon, intihar düşüncesi olanlar, alkol veya madde bağımlılığı olanlar, 18 yaşın altındakiler, devam eden başka bir psikolojik tedavisi olanlar için ise uygunluğu konusunda görüş birliği yoktur ve bu konularda yeterli olduğu söylenememektedir (Gould ve Clum, 1993; Wagner ve Lange, 2008).

Yine internet tabanlı psikolojik yardım uygulamalarının bir diğer sınırlı yönü de tanı koyma aşamasında ortaya çıkmaktadır. İnternet uygulamaları şuan için tanısız görüşmeler ve mülakatlar gibi klinik yöntemlerin uygulandığı yüz yüze görüşmelerle kıyaslandığında tanı koymak için gerekli olan klinik şartların tamamını yerine getirme yeteneğine sahip değildir. İnternetin gelecekte web kamera teknolojisi veya video konferans ile yapılacak uygulamalar sonucunda psikolojik sorunlarda tanı koymak için kullanılması ise mümkündür. (Andersson, 2010). Bu konuda telefonla ve yüz yüze görüşmelerle konan eksen I ve eksen II teşhislerinin karşılaştırıldığı araştırmalarda özellikle anksiyete bozukluklarının teşhisinde telefonun mükemmel düzeyde sonuç verdiği bulunmuştur. Bu araştırmalarda ayrıca major depresyonda da telefonla teşhis yönteminin güvenilir olduğu, uyum bozuklukları ve kendiliğinden düzelen depresif ruh hali ile alkol ve madde bağımlılığının belirlenmesinde ise bazı yetersizliklerinin bulunduğu; şizofreni ve somatoform bozuklukları hakkında telefonla teşhis yapılmasının ise pek mümkün olmayacağı sonucuna ulaşılmıştır (Rohde vd., 1997). Bu da bize psikiyatrik bozukluklara internet tabanlı uygulamalarla teşhis koymada bazı sınırlılıkların bulunduğunu göstermektedir; ancak özellikle internet üzerinden kolaylıkla uygulanabilecek standart yönergeli semptom tarama ve MMPI gibi kişilik testi uygulamaları sürece dahil edildiğinde tanı koyma çalışmalarındaki bu sınırlılıklar önemli ölçüde azaltılabilecektir.

Sonuç ve Öneriler

Araştırma sonuçlarına göre: Geleneksel olmayan psikoterapi ortamlarında yapılan internet tabanlı uzaktan psikolojik yardım uygulamaları yüz yüze terapilerin bir alternatifi olmasa da içinde barındırdığı birçok avantaj nedeniyle hem yüz yüze terapileri tamamlayıcı hem de yüz yüze terapilerden bağımsız olarak psikolojik tedavilerin uygulanmasında önemli bir yere sahiptir. Bazı kontrollü çalışmaların sonuçlarına göre online terapiler başta anksiyete bozuklukları olmak üzere;

baş ağrısı, kulak çınlaması, uyku bozuklukları, majör depresyon, panik bozukluk, travma sonrası stres bozukluğu, sosyal fobi, karmaşık yas durumları, tükenmişlik sendromu ve depresyonda başarılı sonuçlar vermektedir. Psikotik bozukluk öyküsü olanlar, disosiyatif bozukluklar, şiddetli depresyon, intihar düşüncesi olanlar, alkol veya madde bağımlılığı olanlar, 18 yaşın altındakiler ile devam eden başka bir psikolojik tedavisi olanlar için ise uygunluğu konusunda görüş birliği yoktur ve yeterli olduğu söylenememektedir.

Günümüzde gerek online terapi uygulaması yapan uzmanların gerekse online terapi yoluyla psikolojik yardım arayanların oranı her geçen gün artmaktadır. Online terapiler özellikle yüz yüze terapi imkanının bulunmadığı veya tercih edilmediği durumlarda önemli bir işleve sahiptir. Yapılan birçok bilimsel çalışmada online terapiler hakkında elde edilen olumlu bulguların da etkisiyle uygulamaya karşı olan önyargılı düşünceler ve reddedici tutumlar günümüzde büyük ölçüde azalmıştır.

Kontrollü alan araştırmalarıyla da etkinliği kanıtlanmış online terapilerin yakın gelecekte psikoloji ve psikiyatri biliminde çok önemli bir yere sahip olacağı tahmin edilmektedir. Bu uygulama henüz birçok ülkede psikiyatrik hizmetler kapsamına alınmamıştır; ancak bunun önünde engel oluşturan tereddütler ortadan kaldırılabilirse sağlamış olduğu önemli avantajlar nedeniyle yakın gelecekte psikiyatrik hizmetler kapsamına alınabilir. Amerikan psikiyatri ve psikoloji dernekleri gibi uluslararası örgütlerin konuyu gündeme alması ve uygulama hakkında çeşitli çalışmalar yapması bunun bir göstergesi olarak değerlendirilebilir. Online terapi uygulamalarına olan talepteki artışla beraber ise Hollanda örneğinde olduğu gibi sosyal güvenlik kurumları ve özel sağlık sigortalarının daha az maliyetli ve ekonomik olan bu hizmetleri ödemeye başlaması gelecekte birçok ülkede gerçekleşebilir. Yine günümüzde daha çok bilgisayar kullanılarak ya da telefon yoluyla sesli görüşme şeklinde yapılan uzaktan psikolojik yardım uygulamaları internet destekli akıllı cep telefonlarının standart bir uygulamasına dönüşme, sosyal medyaya entegre edilme, hastaneler veya klinikler arası iletişim ağları kurularak uygulanabilme gibi teknolojik yeniliklere açık, dijital dünyaya kolaylıkla entegre olabilecek inovatif bir uygulamadır.

Değişen dünyada yeni bir trend olarak ortaya çıkan internet tabanlı uzaktan psikolojik yardım uygulamalarının yaygınlaşması için hem bu ortamlarda uygulama yapmayı düşünen uzmanların hem de bu ortamlarda hizmet almak isteyenlerin yaşadığı bazı tereddütlerin de giderilmesi gerekmektedir. Bu nedenle online terapi uygulamalarını geliştirip denetleyecek yapıların oluşturulması, bilgi güvenliğinin sağlanması, uygulamanın standartlarının ve etik kurallarının alanda çalışan uzmanlar ile meslek örgütleri ve üniversitelerin ortak çalışmaları sonucu belirlenmesi gerekmektedir. Yine bu alanda yapılan bilimsel çalışmaların teşvik edilmesi, sertifikalı eğitim programlarının düzenlenmesi,

uygulamanın üniversitelerin lisans ve yüksek lisans ders programlarında okutulması, yüksek lisans programlarının açılması gibi ilklerin gerçekleştirilmesi ülkemiz adına önemli kazanımlar sağlayacaktır.

Tüm bunlar gerçekleştirildiği takdirde internet tabanlı uzaktan psikolojik yardım uygulamaları hızla gelişecek ve psikiyatrik hizmetlere ulaşılabilirliği kolaylaştırıp hizmetlerin maliyetini düşüreceği gibi psikoloji ve psikiyatri bilimlerine de önemli katkılar sağlayacaktır. Bu çalışma ile ülkemizde yurt dışına göre çok daha kısa bir geçmişe sahip olan internet tabanlı uzaktan psikolojik yardım uygulamalarının özellikle ülkemizdeki bilinirliğine, bilimsel çerçevedeki gelişimine ve Türkçe literatüre katkı sağlanmak amaçlanmıştır.

Kaynakça

- American Psychological Association. (2012). Guidelines for the practice of telepsychology. http://apacustomout.apa.org/commentcentral/commentcentralPDF/Site26_Telepsychology%20Guidelines%20Draft_July2012_posted.pdf adresinden 2 Nisan Pazartesi 2013 tarihinde edinilmiştir.
- Andersson G. (2010). The promise and pitfalls of the internet for cognitive behavioral therapy. <http://www.biomedcentral.com/1741-7015/8/82>
- Baer, D. (2011). Patient-physician e-mail communication: The kaiser permanente experience. *Journal of Oncology Practice*, Vol. 7 No. 4 230-233
- Barak, A. ve Safir, M. R. (1997). Sex on the Internet: An Israeli perspective. *Journal of Sex Education and Therapy*, 22, 67-73.
- Barak, A., Hen, L., Boniel-Nissim, M. ve Shapira, N. (2008). A Comprehensive Review and a Meta Analysis of the Effectiveness of InternetBased Psychotherapeutic Interventions, *Journal of Technology in Human Services*, 26:2-4, 109-160
- Barak A. (1999). *Applied and preventive psychology*. Cambridge University Press. 8:231-245 Printed in the USA.
- Binik, Y. M., Cantor, J., Ochs, E., ve Meana, M. (1997). From the couch to the keyboard: Psychotherapy in cyberspace. In S. Kiesler (Ed.), *Culture of the Internet* (pp. 71 - 100). Mahwah, NJ: Erlbaum.
- Brown, F. W. (1998). Rural telepsychiatry. *Psychiatric Services, A Journal of the American Psychiatric Association* Vol. 49, No. 7
- Bulut, S. (2010). Yetişkinlerle yapılan psikolojik danışmada bibliyoterapi yönteminin kullanılması. *Türk Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Dergisi*, 4(33) 46-56.
- Bulut, S. (2010). Bibliyoterapi yönteminin okullarda psikolojik danışmanlar ve öğretmenler tarafından kullanılması. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, Güz-2010 Cilt:9 Sayı:34.
- Casey, J. A. (1995). Developmental issues for school counselors using technology. *Elementary School Guidance and Counseling*, 30, 26-34.
- Childress, C. (1998). Potential risks and benefits of online psychotherapeutic Interventions. <http://www.ismbo.org/issues/9801.htm>

- Childress, C. (2000). Ethical issues in providing online psychotherapeutic interventions. *Journal of Medical Internet Research* March 2(1): e5.
- Collie, K., Mitchell, D., ve Murphy, L. (2000). Skills for online counseling: Maximum impact at minimum bandwidth. G. R. Walz ve J. Bloom (Editör), *Cybercounseling and Cyberlearning: Strategies and Resources for the Millennium*. Alexandria: American Counseling Association.
- Cooper, A. (1998). Sexuality and the Internet: Surfing into the new millennium. *CyberPsychology*, 1, 187-193.
- Cutter, F. (1996a). The Internet and the pursuit of happiness. Perspectives: A mental health" magazine, July-August, www.cmbc.com/perspectives/articles/art07965.htm
- Çakır ve Topçu (2005). Bir iletişim dili olarak internet, *Erişkes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* Sayı : 19 (71-96 s.)
- Finn, J. (1995). Computer-based self-help groups: A new resource to supplement support groups. *Social Work with Groups*, 18, 109-117.
- Finn, J., ve Lavitt, M. (1994). Computer based self-help groups for sexual abuse survivors. *Social Work with Groups*, 17, 21-46.
- Gray, R. A. (1997). A tour of the World Wide Web for school counselors. Technological horizons in education (T.H.E.). <http://www.thejournal.com/journal/magazine/97/sep/exclud.html>
- Granade, P.F.(1995). Malpractice issues in the practice of telemedicine. *Telemed Journal*, 1: 87-9
- Grohol, J. M. (1998). Future clinical directions: professional development, pathology, and psychotherapy on-line. In: Gackenbach, J. (Ed.): *Psychology and the Internet. Intrapersonal, interpersonal and transpersonal implications*, San Diego: Academic Press, 111-140
- Gould, R. A., ve Clum, G. A. (1993). A meta-analysis of self-help treatment approaches. *Clinical Psychology Review*, 13, 169-186.
- Günther, A. ve Hahn, A. (2000). Suchmaschinen, Robots und Agenten: Informationssuche im www. In: Batinic, B. (Hrsg.). *Internet für Psychologen*, Göttingen: Hogrefe, S. 85-124
- Hartman, K. E. (1998). Technology and the school counselor. Education Week. <http://www.edweek.com/htbin/fastweb?getdoc+view4+ew1998+1630+0+nAAA+%26%28in>
- Huang, M. E, ve Alessi, N. E. (1996). The Internet and the future of psychiatry. *American Journal of Psychiatry*, 153, 861-869.
- http://apacustomout.apa.org/commentcentral/commentcentralPDF/Site26_Telepsychology%20Guidelines%20Draft_July2012_posted.pdf
- <http://uanews.ua.edu/2012/09/ua-research-team-offers-online-therapy-for-insomnia-depression-sufferers/> 17 Mart Pazar 2013.
- <http://www.internetworldstats.com/stats.htm> 15 Nisan Pazartesi 2013.
- <http://www.onlineterapiler.com/ucretsiz-psikolojik-destek.html> 5 Şubat Pazar 2012.
- https://adwords.google.com.tr/o/Targeting/Explorer?__u=1000000000&__c=1000000000&ideaRequestType=KEYWORD_IDEAS 2 Nisan Pazar 2013.
- <https://www.ismho.org/mission.asp> 1 Nisan Pazartesi 2013.
- Joinson, A. (1998). Causes and implications of disinhibited behavior on the Internet. In J. Gackenbach (Ed.), *Psychology and the Internet: Intrapersonal, interpersonal and transpersonal implications* (pp. 43-60). San Diego, CA: Academic Press.

- Bozkurt, İ. (2013). Psikolojik yardım uygulamalarında yeni trend: Online terapiler. *International Journal of Human Sciences*, 10(2), 130-146.
-
- Jones, S. G. (Ed.) (1995). *Cybersociety: Computer-mediated communication and community*. Newbury Park, CA: Sage.
- Jerome, L. (1997). E-mail therapy. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 36, 868.
- King, S. A. ve Poulos, S. T. (1998). Using the Internet to treat generalized social phobia and avoidant personality disorder. *Cyber Psychology and Behaviour*, 1, 29– 36.
- King, S. A., Engi, S., ve Poulos, S. T. (1998). Using the Internet to assist family therapy. *British Journal of Guidance and Counselling*, 26, 43-52.
- Kruger, L. J., Cohen, S., Marca, D., ve Matthews, L. (1996). *Using the Internet to extend training in team problem-solving*. Behavior Research Methods, Instruments, and Computers, 28, 248-252.
- Lukoff, D. Lu, Turner, R. ve Gackenbach, J. (1995). Transpersonal psychology research review: researching religious and spiritual problems on the internet, *The Journal of Transpersonal Psychology Vol. 27, No.2*
- Manhal, B. M. (2001). E-therapy: practical, ethical, and legal issues. *Cyberpsychology and Behavior*, 4, 551-563.
- Michalak, E., Wilkinson, C., Dowrick, C., et al. (2001). Seasonal affective disorder: prevalence, detection and current treatment in North Wales. *British Journal of Psychiatry*. 179, 31-34.
- McLaren, P. (1992). Psychotherapy by telephone: experience of patient and therapist. *Journal Mental Health UK*; 1: 311–313
- Mickelson, K. D. (1997). Seeking social support: Parents in electronic support groups. In S. Kiesler (Ed.), *Culture of the Internet* (pp. 157-178). Mahwah, NJ: Erlbaum.
- Novotney, A. (2011). A new emphasis on telehealth, *American Psychological Association*, Vol 42, No. 6
- Pennebaker, J. W. (1993). Putting stress into words: Health, linguistic, and therapeutic implications. *Behavior Research and Therapy*, 31, 539-548.
- Rohde, P., Lewinsohn, P.M. ve 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
- Sampson, J. E., Kolodinsky, R. W., ve Greeno, B. E. (1997). Counseling on the information highway: Future possibilities and potential problems. *Journal of Counseling and Development*, 75, 203-212.
- Seeman, M. ve Seeman B. (1999), E-psychiatry: the patient psychiatrist relationship in the electronic age, *CMAJ*, vol. 161 no. 9
- Scogin, F., Jamison, C., ve Gochneaur, K. (1989). Comparative efficacy of cognitive and behavioral bibliotherapy for mildly and moderately depressed older adults. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 57, 403-407.
- Smith, M. A. ve Leigh, B. (1997). Virtual subjects: Using the internet as an alternative source of subjects and research environment. *Behavior Research Methods, Instruments Computers*, 29, 496-505.
- Stern, S. E., ve Faber, J. E. (1997). The lost e-mail method: Milgram's lost-letter technique in the age of the internet. *Behavior Research Methods, Instruments and Computers*, 29, 260-263.

Titov N, Andrews G, Davies M, McIntyre K, Robinson E, Solley, K. (2010). Internet treatment for depression: a randomized controlled trial comparing clinician vs. technician assistance". *PLoS ONE* 5:e10939.

Türk Psikologlar Derneği. (2004). *Türk Psikologlar Derneği Etik Yönetmeliği*, Madde 7.4

Uecker, E. Z. (1997). Psychodynamic considerations of online counseling. Perspectives, *A Mental Health Magazine*, <http://www.cmhc.com/perspectives/articles/artO1971.htm>

Wagner, B. ve Lange, A. (2008). Internetbasierte Psychotherapie, In S. Bauer ve H. Kordy (Hrsg.), *E-mental health* (S. 105-120). Heidelberg: Springer Medizin Verlag.

Winzelberg, A. (1997). The analysis of an electronic support group for individuals with eating disorders. *Computers in Human Behavior*, 13, 393-407.

Zimmerman, R. (1998). Cryptography for the internet. *Scientific American*, 297, 110-116.

Extended English Abstract

Introduction

The internet is a means of mass medium finding new practice areas every other day. Communication and interaction around the world, a constantly growing and expanding global village, have started to be practiced widely online. These improvements have affected the psychological support practice considerably, and have helped to start giving internet based psychological support practice out of traditional methods. This rapid change has brought with itself some hesitations over the experts applying psychological support practice and the people who want to have this service. The aim of this study is to investigate the status of internet-based distance psychological support practice in the world and in Turkey and the advantageous and disadvantageous aspects of this practice is researched. Also, aim of this study determine of this practice to be more effective results in the treatment of which psychological problems.

Findings

As a result of the study, it is seen that internet based distance psychological support practices have lots of advantages along with the disadvantages when compared with services given in traditional psychotherapy environments.

Sometimes it is the only way for people who live in rural areas or are housebound and hard working very little free time to receive counseling. These practices make psychological support easier to get without travelling and provide getting psychological support with low-cost or without any payment. It is an effective way for the patients who have problems like social-phobia, speech-block and for the specialists (experts) who aren't able to perform their jobs for these reasons. It is easier to archive the process of the interview (meeting, conference). In written psychological support services, writing can create a different therapeutic effect in expressing oneself. Online counseling is more effective because a client is at greater ease and feels less intimidated than they would in traditional settings. It is easier for the patients to reach the expert directly as the experts generally read their emails themselves. The expert have the opportunity to think over the topic as it isn't necessary to reply instantly to the questions asked to the expert via the email and other communications which aren't instant messages.

The practice standards of the method aren't clear and there is uncertainty in legal dimensions like malpractice. It is highly probable that E-psychiatry may not be paid back by the insurance

companies and social security institutions (Seeman ve Seeman, 1999). There are some risks about providing the confidentiality of patients' information. To start applying a lot of things that would be applied in clinical environment on the internet may create an obstacle for the regular clinical services (Andersson, 2010:3). It is disadvantageous in evaluating the non-verbal bodily clues. It doesn't have the capability to fulfill all the clinical conditions in diagnosis and treatment of some psychological problems. It is a field which has a high potential of fraud and exploitation in case there isn't enough experts in this field who have the necessary education and there aren't constitutions to check them.

Results and Discussion

Online therapy has been found to be effective in treating a range of psychological disorders. It is seen that internet based distance psychological support practice have some successful applications like anxiety disorders firstly, mood disorders, headache, sleep disorders, major depression, panic disorder, tinnitus (Andersson, 2010). Wagner and Lange (2008) stated that internet based therapy can be applied successfully to posttraumatic stress disorder, complicated grief, burnout syndrome, depression and panic disorder; and it isn't appropriate for the ones who have psychotic disorder, dissociative disorders, severe depression or suicidal ideation, substance related disorders, who are under 18 and are having a different ongoing psychiatric treatment. Prejudiced thoughts like internet based distance psychological support practice are reduced today by the effects of these studies.

Conclusions

Online therapy has effective properties with treatment outcomes at least equal to traditional in-office settings. It is necessary to form structures that will improve and supervise internet based distance psychological support practices, provide information security, determine practice standards in cooperation, organize education programs, encourage scientific studies related to topic. Moreover psychologists must also educate themselves on the ethical and legal challenges of providing online terapi. If these issues are made, distance psychological support practice will improve rapidly and some hesitations about the practice will be removed. This way, professional internet based distance psychological support practice will be taken into psychiatric applications. Maybe in the near future, social security institutions and insurance companies will even start to cover the expenses for the reasons as the practice will be low-cost and economical. The expansion of online terapi would help address several hurdles to securing mental health services.