



ONLINE TERAPİ İLE YÜZ YÜZE TERAPİ ARASINDAKİ ETKİLİLİK FARKLILIKLARI; SİSTEMATİK DERLEME VE METAANALİZ

DIFFERENCES IN EFFECTIVENESS BETWEEN ONLINE THERAPY AND FACE-TO-FACE THERAPY: A SYSTEMATIC REVIEW AND META-ANALYSIS

Murat KAN¹

ÖZ

Psikoterapi uygulamalarında dijitalleşmenin hız kazanmasıyla birlikte, çevrim içi ve yüz yüze terapi yöntemlerinin etkililiği üzerine yapılan araştırmalar giderek artmaktadır. Literatürde, çevrim içi terapinin özellikle erişilebilirlik, maliyet etkinliği ve mahremiyet açısından avantajlar sunduğu belirtilirken, yüz yüze görüşmelerin ise terapötik ilişki kurma ve duygusal etkileşimde daha güçlü olduğu vurgulanmaktadır. Farklı psikolojik bozukluklar ve müdahale türleri dikkate alındığında, çevrim içi terapinin depresyon, anksiyete ve travma sonrası stres bozukluğu gibi yaygın psikopatolojilerde yüz yüze terapiye benzer düzeyde etki gösterdiği gözlemlenmiştir. Bununla birlikte, bazı çalışmalar çevrim içi uygulamalarda teknik aksaklıklar, motivasyon eksikliği ve danışan-uzman arasındaki mesafenin olumsuz etkilerine dikkat çekmektedir. Sistematik olarak incelenen makaleler, çevrim içi terapinin özellikle kısa süreli müdahalelerde ve bilişsel davranışçı terapi gibi yapılandırılmış yaklaşımlarda başarılı sonuçlar verdiğini ortaya koymaktadır. Yüz yüze terapinin ise karmaşık vakalarda ve yoğun duygusal süreçlerin yönetiminde daha avantajlı olduğu anlaşılmaktadır. Bulgular, terapi yönteminin seçiminin bireysel ihtiyaçlar, psikopatolojinin türü ve müdahale hedefleri doğrultusunda belirlenmesinin önemini göstermektedir. Literatür taramasına dayalı bu derlemede, çevrim içi ve yüz yüze terapi uygulamalarının etkililik düzeyleri karşılaştırmalı olarak ele alınmış, mevcut bulgular ışığında öneriler sunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Çevrim İçi Terapi, Yüz Yüze Terapi, Etkililik, Sistematik Derleme, Psikoterapi

ABSTRACT

With the rapid digitalization of psychotherapy practices, research comparing the effectiveness of online and face-to-face therapy methods has become increasingly prominent. The literature highlights that online therapy offers advantages in terms of accessibility, cost-effectiveness, and privacy, whereas face-to-face sessions are often associated with stronger therapeutic alliances and more profound emotional interactions. Considering various psychological disorders and intervention types, online therapy has demonstrated comparable efficacy to face-to-face therapy in treating common psychopathologies such as depression, anxiety, and post-traumatic stress disorder. However, some studies emphasize challenges in online modalities, including technical difficulties, reduced motivation, and the potential negative impact of physical distance between client and therapist. Systematically reviewed articles indicate that online therapy yields favorable outcomes, particularly in short-term interventions and structured approaches like cognitive-behavioral therapy. In contrast, face-to-face therapy appears more advantageous in managing complex cases and intense emotional processes. The findings underscore the importance of tailoring the choice of therapeutic modality to individual needs, the nature of the psychopathology, and intervention goals. This literature-based review provides a comparative analysis of the effectiveness of online and face-to-face therapy applications and offers recommendations in light of current evidence.

Keywords: Online Therapy, Face-To-Face Therapy, Effectiveness, Systematic Review, Psychotherapy

How to Cite This Article

KAN, M. (2024).

“Online Terapi İle Yüz Yüze Terapi Arasındaki Etkililik Farklılıkları; Sistematik Derleme Ve Metaanaliz”, Journal of Synthesis Academic Research

DOI: <https://doi.org/10.61749/JOSSAR-12.271-286>

Arrival: 05/06/2024

Published: 08/09/2024

Journal of Synthesis Academic Research is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License.

This journal is an open access, peer-reviewed international journal.

¹ PhD on Clinical Psychology. International Dublin University. <https://orcid.org/0009-0000-3023-0454>

1. GİRİŞ

1.1. Konunun Önemi ve Güncelliği

Klinik psikoloji alanında psikoterapi uygulamalarının biçim ve yöntemlerinde son yıllarda gözlemlenen hızlı değişim, özellikle dijitalleşmenin etkisiyle yeni tartışma alanları doğurmuştur. Geleneksel yüz yüze terapi, uzun yıllar boyunca psikolojik müdahalelerin temel yöntemi olarak kabul edilmiş, terapist ve danışan arasındaki fiziksel etkileşimin terapötik süreçteki rolü vurgulanmıştır (Norcross & Lambert, 2019). Ancak, teknolojinin sağlık hizmetlerine entegrasyonu ile birlikte online terapi uygulamaları giderek yaygınlaşmış ve pandemi gibi küresel krizler bu dönüşümü hızlandırmıştır (Wind, Rijkeboer, Andersson, & Riper, 2020). Online terapi, coğrafi engelleri aşma, zaman ve maliyet etkinliği gibi avantajlar sunarken, terapötik ilişkinin niteliği ve etkililiği konusunda çeşitli soru işaretleri de gündeme gelmiştir. Bu bağlamda, online terapi ile yüz yüze terapi arasındaki etkililik farklılıklarının sistematik olarak incelenmesi hem klinik uygulamalar hem de psikolojik hizmetlerin geleceği açısından kritik bir öneme sahiptir.

Küresel düzeyde artan dijitalleşme eğilimi, psikoterapi hizmetlerinin erişilebilirliğini artırırken, aynı zamanda yeni etik, yasal ve teknik sorunları da beraberinde getirmiştir (Topooco et al., 2018). Özellikle pandemi döneminde, yüz yüze görüşmelerin kısıtlanması, online terapiye olan talebi ve ilgiyi belirgin şekilde artırmıştır. Bu gelişmeler, online terapinin sadece bir alternatif değil, aynı zamanda bazı durumlarda birincil müdahale yöntemi olarak da değerlendirilebileceğini göstermektedir. Ancak, bu dönüşümün klinik sonuçlara yansımaları ve terapötik etkinlik açısından doğurduğu farklılıkların bilimsel olarak ortaya konulması gerekmektedir. Bu nedenle, online terapi ile yüz yüze terapi arasındaki etkililik farklılıklarının sistematik bir şekilde ele alınması, güncel literatürün kapsamlı bir analizini zorunlu kılmaktadır.

1.2. Tanımlar ve Kavramsal Çerçeve

Online terapi, dijital iletişim araçları kullanılarak gerçekleştirilen psikoterapi uygulamalarını ifade etmektedir. Bu uygulamalar, video konferans, sesli görüşme, anlık mesajlaşma veya e-posta gibi çeşitli dijital platformlar üzerinden yürütülebilmektedir (Barak, Hen, Boniel-Nissim, & Shapira, 2008). Yüz yüze terapi ise, terapist ve danışanın fiziksel olarak aynı mekânda bulunduğu, geleneksel psikoterapi seanslarını kapsamaktadır. Her iki yöntemin de kendine özgü avantajları ve sınırlılıkları bulunmakta olup, etkililik düzeylerinin karşılaştırılması, terapötik sürecin temel bileşenlerinin analizini gerektirmektedir. Etkililik kavramı, psikoterapinin danışan üzerindeki olumlu değişim yaratma kapasitesi olarak tanımlanmakta ve genellikle semptom azalması, yaşam kalitesinde artış ve işlevsellikte iyileşme gibi ölçütlerle değerlendirilmektedir (Cuijpers et al., 2019).

Kavramların net bir şekilde tanımlanması, literatürdeki bulguların karşılaştırılabilirliğini artırmakta ve metodolojik tutarlılığı sağlamaktadır. Online terapi uygulamalarında kullanılan teknolojik araçların çeşitliliği, terapötik müdahalelerin biçimini ve içeriğini etkileyebilmektedir. Bu nedenle, online terapi ve yüz yüze terapi arasındaki etkililik farklılıklarının analizinde, kullanılan yöntemlerin ve müdahale biçimlerinin ayrıntılı olarak incelenmesi gerekmektedir. Ayrıca, kültürel, toplumsal ve bireysel faktörlerin de terapötik sürece etkisi göz önünde bulundurulmalıdır (Sucala et al., 2012).

1.3. Araştırma Soruları ve Amacı

Online terapi ile yüz yüze terapi arasındaki etkililik farklılıklarının sistematik olarak incelenmesi, klinik psikoloji alanında önemli bir bilgi boşluğunu doldurmayı hedeflemektedir. Bu bağlamda, temel araştırma soruları şu şekilde özetlenebilir: (1) Online terapi ve yüz yüze terapi uygulamaları arasında etkililik açısından anlamlı bir farklılık var mıdır? (2) Hangi psikolojik bozukluklarda ve hangi popülasyonlarda bu farklılıklar daha belirgindir? (3) Terapötik ittifak, iletişim biçimi, erişilebilirlik ve teknolojik faktörler etkililik üzerinde nasıl bir rol oynamaktadır? (4) Türkiye’de online terapi uygulamalarının etkililiği, uluslararası literatürle karşılaştırıldığında nasıl bir görünüm arz etmektedir? Bu sorular çerçevesinde, literatürdeki bulguların sistematik bir şekilde derlenmesi ve meta-analiz yoluyla nicel olarak sentezlenmesi amaçlanmaktadır.

Araştırma sorularının belirlenmesinde hem ulusal hem de uluslararası literatürde öne çıkan temalar ve bulgular dikkate alınmıştır. Özellikle son yıllarda yapılan meta-analizler ve sistematik derlemeler, online terapi uygulamalarının etkililiği konusunda önemli ipuçları sunmakta, ancak bulguların genellenebilirliği ve metodolojik çeşitlilik gibi faktörler, sonuçların yorumlanmasında dikkatli olunmasını gerektirmektedir (Carlbring et al., 2018). Bu nedenle, mevcut literatürün kapsamlı bir şekilde analiz edilmesi, klinik uygulamalar açısından yol gösterici olacaktır.

1.4. Literatür Taramasının Yöntemi ve Kapsamı

Literatür taramasında, yalnızca hakemli dergilerde yayımlanmış, DOI numarasına sahip, Google Scholar’da erişilebilen makaleler dikkate alınmıştır. Tarama sürecinde, “online therapy”, “face-to-face therapy”, “effectiveness”, “systematic review”, “meta-analysis”, “clinical psychology” gibi anahtar kelimeler kullanılmıştır. Ayrıca, Türkiye’de yayımlanan ve uluslararası literatüre katkı sağlayan çalışmalar da kapsam dâhiline alınmıştır. Dahil edilen çalışmaların seçiminde, metodolojik kalite, örneklem büyüklüğü, müdahale türü ve ölçüm araçları gibi kriterler esas alınmıştır (Moher et al., 2009). Literatür taramasının kapsamı, 2008-2024 yılları arasındaki yayınlarla sınırlandırılmıştır. Bu dönem, online terapi uygulamalarının yaygınlaşmaya başladığı ve dijitalleşmenin psikoterapi alanında belirgin bir şekilde etkili olduğu bir zaman dilimini kapsamaktadır.

Taramada, sistematik derleme ve meta-analiz yöntemleriyle elde edilen bulgulara öncelik verilmiş, bireysel vaka raporları veya niteliksel çalışmalar kapsam dışında bırakılmıştır. Böylece, elde edilen verilerin nicel olarak karşılaştırılabilirliği ve genellenebilirliği artırılmıştır. Ayrıca, literatürdeki bulguların eleştirel bir bakış açısıyla değerlendirilmesi, mevcut bilgi birikiminin sınırlarının ve gelecekteki araştırma alanlarının belirlenmesine katkı sağlamaktadır (Higgins et al., 2019).

2. Klinik Psikolojide Terapi Yöntemleri

2.1. Yüz Yüze Terapi: Tarihsel Gelişim ve Temel Özellikler

Klinik psikolojinin temel taşlarından biri olan yüz yüze terapi, psikoterapinin tarihsel gelişiminde merkezi bir rol oynamıştır. Sigmund Freud’un psikanalitik yaklaşımıyla başlayan bu süreç, zamanla bilişsel-davranışçı, hümanistik ve sistemik yaklaşımlar gibi farklı ekollerin gelişimiyle çeşitlenmiştir (Norcross & Lambert, 2019). Yüz yüze terapi, terapist ve danışan arasında fiziksel olarak aynı mekânda gerçekleşen, sözel ve sözel olmayan iletişimin yoğun olarak kullanıldığı bir müdahale biçimidir. Bu yöntemde, terapötik ittifakın kurulmasında beden dili, göz teması, ses tonu ve mekânsal yakınlık gibi unsurlar önemli bir yer tutar. Terapist, danışanın duygusal tepkilerini ve davranışsal ipuçlarını doğrudan gözlemleyebilme avantajına sahiptir. Bu durum, müdahalenin anlık olarak uyarlanabilmesine olanak tanır ve terapötik sürecin dinamik bir şekilde ilerlemesini sağlar (Horvath, Del Re, Flückiger, & Symonds, 2011).

Yüz yüze terapinin tarihsel gelişimi incelendiğinde, psikoterapinin toplumsal kabulü ve profesyonelleşmesiyle birlikte, terapi ortamlarının da standartlaştığı görülmektedir. Özellikle 20. yüzyılın ikinci yarısından itibaren, psikoterapi klinikleri ve danışmanlık merkezleri yaygınlaşmış, terapistlerin mesleki etik ve standartlara uygun şekilde hizmet sunmaları sağlanmıştır. Yüz yüze terapi, psikolojik müdahalelerin etkinliğinin değerlendirilmesinde “altın standart” olarak kabul edilmiş ve birçok randomize kontrollü çalışmanın temelini oluşturmuştur (Cuijpers et al., 2019). Bu bağlamda, yüz yüze terapi, psikoterapötik müdahalelerin etkililiğinin karşılaştırılmasında referans noktası olarak kullanılmaktadır.

Yüz yüze terapinin temel özellikleri arasında, terapötik ilişkinin güçlendirilmesi, güven ortamının oluşturulması ve danışanın kendini ifade etme becerisinin desteklenmesi yer almaktadır. Terapist, danışanın duygusal durumunu ve bilişsel süreçlerini doğrudan gözlemleyerek, müdahalelerini bireyselleştirebilmekte ve danışanın ihtiyaçlarına göre uyarlayabilmektedir. Ayrıca, yüz yüze terapi, grup terapisi, aile terapisi ve çift terapisi gibi farklı formatlarda da uygulanabilmektedir. Bu çeşitlilik, psikoterapinin farklı popülasyonlara ve klinik durumlara uyarlanabilmesini sağlamaktadır (Kazdin, 2017).

Yüz yüze terapinin avantajlarına rağmen, bazı sınırlılıkları da bulunmaktadır. Coğrafi engeller, ulaşım zorlukları, zaman kısıtlamaları ve maliyet gibi faktörler, danışanların terapiye erişimini kısıtlayabilmektedir. Ayrıca, bazı danışanlar için yüz yüze görüşmelerde mahremiyet kaygısı veya damgalanma riski söz konusu olabilmektedir. Bu tür sınırlılıklar, alternatif terapi yöntemlerinin geliştirilmesine zemin hazırlamıştır (Sucala et al., 2012).

2.2. Online Terapi: Ortaya Çıkışı ve Evrimi

Online terapi, dijital teknolojilerin sağlık hizmetlerine entegrasyonu ile ortaya çıkan ve giderek yaygınlaşan bir psikoterapi biçimidir. İlk olarak 1990’lı yıllarda e-posta ve forumlar üzerinden başlayan online psikolojik danışmanlık uygulamaları, internetin ve mobil teknolojilerin gelişmesiyle birlikte daha etkileşimli ve senkronize platformlara evrilmiştir (Barak et al., 2008). Günümüzde, video konferans, anlık mesajlaşma, mobil uygulamalar ve sanal gerçeklik gibi çeşitli teknolojik araçlar, online terapi uygulamalarının temelini oluşturmaktadır. Online terapi, coğrafi engelleri ortadan kaldırarak, danışanların bulundukları yerden psikolojik destek alabilmelerine olanak tanımaktadır. Bu durum, özellikle kırsal bölgelerde yaşayan veya fiziksel engelleri bulunan bireyler için önemli bir avantaj sağlamaktadır (Andersson, 2018).

Online terapinin evrimi, teknolojik gelişmelerle paralel olarak ilerlemiş ve pandemi gibi küresel krizler bu dönüşümü

hızlandırmıştır. COVID-19 pandemisi sırasında, yüz yüze görüşmelerin kısıtlanması, online terapiye olan talebi ve uygulama sıklığını belirgin şekilde artırmıştır (Wind et al., 2020). Bu süreçte, birçok terapist ve danışan, online terapiye geçiş yaparak, psikolojik hizmetlerin sürekliliğini sağlamıştır. Online terapi, zaman ve maliyet etkinliği, esneklik ve erişilebilirlik gibi avantajlar sunarken, terapötik ilişkinin niteliği, gizlilik ve veri güvenliği gibi konularda yeni tartışmalar da gündeme gelmiştir (Topooco et al., 2018).

Online terapi uygulamalarında, terapist ve danışan arasındaki iletişim genellikle dijital platformlar üzerinden gerçekleşmektedir. Bu durum, sözel olmayan iletişim unsurlarının sınırlı olmasına ve terapötik ilişkinin farklı bir dinamikte kurulmasına yol açabilmektedir. Ayrıca, teknolojik altyapı eksiklikleri, internet bağlantı sorunları ve dijital okuryazarlık düzeyi gibi faktörler, online terapinin etkililiğini etkileyebilmektedir. Buna rağmen, yapılan araştırmalar, online terapinin birçok psikolojik bozuklukta etkili olabileceğini göstermektedir (Carlbring et al., 2018).

Online terapinin gelişimi, psikoterapi hizmetlerinin demokratikleşmesine ve daha geniş kitlelere ulaşmasına katkı sağlamıştır. Özellikle genç nesillerin dijital teknolojilere olan yatkınlığı, online terapiye olan ilgiyi artırmakta ve bu yöntemin gelecekte daha da yaygınlaşacağını göstermektedir. Ancak, online terapinin etik, yasal ve mesleki standartlara uygun şekilde yürütülmesi, terapistlerin bu alanda yeterli eğitim ve donanımına sahip olmalarını gerektirmektedir (Sucala et al., 2012).

2.3. Terapi Yöntemlerinin Sınıflandırılması ve Uygulama Alanları

Klinik psikolojide terapi yöntemleri, uygulama biçimi, müdahale formatı ve teknolojik araçların kullanımı açısından çeşitli şekillerde sınıflandırılabilir. Yüz yüze terapi ve online terapi, temel olarak iletişim biçimi ve mekânsal düzen açısından farklılaşmaktadır. Yüz yüze terapi, bireysel, grup, aile ve çift terapisi gibi farklı formatlarda uygulanabilmekte ve çeşitli psikoterapi ekollerine dayalı olarak yapılandırılabilir (Kazdin, 2017). Online terapi ise, senkron (eş zamanlı) ve asenkron (eş zamansız) iletişim biçimlerine göre sınıflandırılmakta; video konferans, anlık mesajlaşma, e-posta ve mobil uygulamalar gibi farklı teknolojik araçlar kullanılabilir (Barak et al., 2008).

Terapi yöntemlerinin uygulama alanları, danışanın klinik durumu, yaş grubu, kültürel özellikleri ve bireysel tercihleri gibi faktörlere bağlı olarak değişiklik gösterebilmektedir. Depresyon, anksiyete bozuklukları, travma sonrası stres bozukluğu, obsesif kompulsif bozukluk ve yeme bozuklukları gibi birçok psikolojik rahatsızlıkta hem yüz yüze hem de online terapi yöntemleri etkili bir şekilde kullanılabilir (Cuijpers et al., 2019). Ayrıca, çocuk, ergen, yetişkin ve yaşlı popülasyonlarda terapi yöntemlerinin uygulanabilirliği ve etkililiği farklılık gösterebilmektedir. Özellikle çocuk ve ergenlerde, dijital teknolojilere olan ilgi ve adaptasyon, online terapi uygulamalarının yaygınlaşmasına katkı sağlamaktadır (Hollis et al., 2017).

Terapi yöntemlerinin seçimi, danışanın ihtiyaçları, terapistin uzmanlık alanı ve mevcut kaynaklar doğrultusunda belirlenmektedir. Yüz yüze terapi, özellikle karmaşık ve çok boyutlu klinik durumlarda, yoğun terapötik ilişki gerektiren müdahalelerde tercih edilmektedir. Online terapi ise, erişilebilirlik, esneklik ve maliyet etkinliği gibi avantajları nedeniyle, zaman ve mekân kısıtlaması olan danışanlar için uygun bir alternatif sunmaktadır. Ancak, her iki yöntemin de avantajları ve sınırlılıkları dikkate alınarak, bireyselleştirilmiş bir müdahale planı oluşturulması gerekmektedir (Sucala et al., 2012).

Terapi yöntemlerinin sınıflandırılması ve uygulama alanlarının belirlenmesi, klinik psikoloji alanında hizmet sunumunun kalitesini artırmakta ve danışanların ihtiyaçlarına daha etkin bir şekilde yanıt verilmesini sağlamaktadır. Bu bağlamda, online terapi ve yüz yüze terapi arasındaki etkililik farklılıklarının sistematik olarak incelenmesi, klinik uygulamalar açısından yol gösterici olmaktadır.

3. Online Terapi ve Yüz Yüze Terapi Arasındaki Etkililik Farklılıklarının Teorik Temelleri

3.1. Etkililik Kavramı ve Ölçütleri

Psikoterapide etkililik, müdahalenin danışan üzerindeki olumlu değişimi sağlama kapasitesi olarak tanımlanmakta ve bu kavram, klinik psikoloji literatüründe çok boyutlu bir şekilde ele alınmaktadır. Etkililik, yalnızca semptomların azalmasıyla sınırlı olmayıp, aynı zamanda işlevsellikte artış, yaşam kalitesinde iyileşme, psikososyal uyum ve danışanın öznel iyilik halinin yükselmesi gibi çeşitli ölçütlerle değerlendirilmektedir (Kazdin, 2017). Bu bağlamda, psikoterapinin etkililiğini ölçmek için kullanılan araçlar arasında Beck Depresyon Ölçeği, Hamilton Anksiyete Ölçeği, WHOQOL gibi standartlaştırılmış ölçekler yer almaktadır. Ayrıca, terapötik sürecin değerlendirilmesinde terapist ve danışan raporları, gözlemsel ölçümler ve uzun dönem takip çalışmaları da önemli bir yer tutmaktadır (Cuijpers et al., 2019).

Online terapi ve yüz yüze terapi arasındaki etkililik farklılıklarının karşılaştırılmasında, kullanılan ölçütlerin geçerliliği ve güvenilirliği büyük önem taşımaktadır. Özellikle online terapi uygulamalarında, danışanın terapiye

katılım düzeyi, seanslara devam oranı ve müdahalenin sürdürülebilirliği gibi faktörler, etkililik değerlendirmelerinde dikkate alınmalıdır (Andersson, 2018). Ayrıca, terapötik ittifakın kalitesi, danışanın memnuniyeti ve müdahalenin danışanın yaşamına entegrasyonu gibi süreç odaklı ölçütler de etkililik analizlerinde göz önünde bulundurulmaktadır (Horvath et al., 2011).

Etkililik kavramının çok boyutlu yapısı, online ve yüz yüze terapi yöntemlerinin karşılaştırılmasında metodolojik çeşitliliği gerektirmektedir. Randomize kontrollü çalışmalar, meta-analizler ve sistematik derlemeler, bu alandaki bulguların genellenilebilirliğini artırmakta ve farklı terapi yöntemlerinin klinik sonuçlarını karşılaştırmaya olanak tanımaktadır (Carlbring et al., 2018). Ancak, etkililik ölçütlerinin kültürel, toplumsal ve bireysel faktörlerden etkilenebileceği unutulmamalıdır. Bu nedenle, etkililik analizlerinde bağlamsal değişkenlerin dikkate alınması, bulguların geçerliliğini artırmaktadır.

3.2. Terapötik İttifak ve İletişim Dinamikleri

Terapötik ittifak, psikoterapinin başarısında belirleyici bir faktör olarak kabul edilmekte ve terapist ile danışan arasındaki güven, iş birliği ve ortak hedefler üzerine inşa edilmektedir (Horvath et al., 2011). Yüz yüze terapide, sözel olmayan iletişim unsurları, beden dili, göz teması ve mekânsal yakınlık, terapötik ittifakın güçlenmesine katkı sağlamaktadır. Terapist, danışanın duygusal tepkilerini ve davranışsal ipuçlarını doğrudan gözlemleyerek, müdahalelerini anlık olarak uyarlayabilmektedir. Bu durum, terapötik ilişkinin derinleşmesini ve danışanın kendini daha açık bir şekilde ifade edebilmesini kolaylaştırmaktadır (Norcross & Lambert, 2019).

Online terapi uygulamalarında ise, iletişim genellikle dijital platformlar üzerinden gerçekleşmekte ve sözel olmayan iletişim unsurları sınırlı olabilmektedir. Video konferans yoluyla yapılan seanslarda, yüz ifadeleri ve ses tonu gibi bazı ipuçları korunabilse de beden dili ve mekânsal yakınlık gibi unsurların eksikliği, terapötik ittifakın niteliğini etkileyebilmektedir (Simpson & Reid, 2014). Ayrıca, teknolojik aksaklıklar, bağlantı sorunları ve dijital okuryazarlık düzeyi gibi faktörler, iletişim sürecini olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Buna rağmen, yapılan araştırmalar, online terapide de güçlü bir terapötik ittifakın kurulabileceğini ve bunun müdahalenin etkililiği üzerinde olumlu bir etkisi olabileceğini göstermektedir (Berger, 2017).

Terapötik ittifakın kalitesi hem yüz yüze hem de online terapi uygulamalarında, danışanın terapiye bağlılığını, seanslara devam oranını ve müdahalenin başarısını belirleyen önemli bir değişkendir. Özellikle online terapi uygulamalarında, terapistin empati, anlayış ve destekleyici tutumunu dijital ortamda da sürdürebilmesi, terapötik ittifakın güçlenmesine katkı sağlamaktadır (Sucala et al., 2012). Ayrıca, online terapinin sunduğu esneklik ve erişilebilirlik, bazı danışanlar için terapötik ilişkinin daha güvenli ve rahat bir ortamda kurulmasını mümkün kılabilir.

3.3. Teknolojik Faktörler ve Dijitalleşmenin Rolü

Dijitalleşme, psikoterapi uygulamalarının biçim ve içeriğinde köklü değişikliklere yol açmış ve online terapiyi mümkün kılan temel faktörlerden biri olmuştur. Teknolojik gelişmeler, internetin yaygınlaşması, mobil cihazların kullanımı ve dijital platformların çeşitlenmesi, psikolojik hizmetlerin sunumunda yeni olanaklar yaratmıştır (Topooco et al., 2018). Online terapi uygulamalarında kullanılan teknolojik araçlar, müdahalenin erişilebilirliğini artırmakta ve danışanların bulundukları yerden psikolojik destek alabilmelerine olanak tanımaktadır. Bu durum, özellikle kırsal bölgelerde yaşayan, fiziksel engelleri bulunan veya yoğun iş temposuna sahip bireyler için önemli bir avantaj sağlamaktadır (Andersson, 2018).

Teknolojik faktörler, online terapinin etkililiğini doğrudan etkileyebilmektedir. İnternet bağlantısının kalitesi, kullanılan platformun güvenliği, veri gizliliği ve danışanın dijital okuryazarlık düzeyi, terapötik sürecin başarısında belirleyici rol oynamaktadır. Özellikle veri güvenliği ve gizlilik, online terapi uygulamalarında sıkça tartışılan konular arasında yer almakta ve danışanların mahremiyet kaygılarını artırabilmektedir (Stoll, Müller, & Trachsel, 2020). Ayrıca, teknolojik altyapı eksiklikleri, bağlantı kopuklukları ve yazılım hataları, seansların akışını bozabilmekte ve terapötik sürecin bütünlüğünü zedeleyebilmektedir.

Dijitalleşmenin psikoterapiye etkisi, yalnızca teknik boyutla sınırlı kalmayıp, aynı zamanda terapötik sürecin dinamiklerini de değiştirmektedir. Online terapi, danışanların terapiye daha kolay erişebilmesini sağlarken, bazı durumlarda yüz yüze etkileşimin sağladığı derinliği ve yakınlığı sunamayabilmektedir. Bu nedenle, teknolojik faktörlerin terapötik sürece etkisinin çok boyutlu olarak ele alınması ve online terapi uygulamalarının sürekli olarak güncellenmesi gerekmektedir (Sucala et al., 2012).

3.4. Kültürel ve Toplumsal Etkenler

Kültürel ve toplumsal faktörler, psikoterapi uygulamalarının etkililiğinde belirleyici bir rol oynamakta ve online terapi ile yüz yüze terapi arasındaki farklılıkların anlaşılmasında önemli bir çerçeve sunmaktadır. Her toplumun

psikolojik yardım arama davranışları, mahremiyet algısı, iletişim biçimleri ve teknolojiye yaklaşımı farklılık gösterebilmektedir (Sue & Sue, 2016). Özellikle toplumsal normlar, aile yapısı, cinsiyet rolleri ve damgalanma gibi faktörler, bireylerin terapiye katılımını ve müdahaleye olan tutumunu şekillendirmektedir. Yüz yüze terapi, bazı kültürel bağlamlarda daha fazla kabul görürken, online terapi, mahremiyetin ve anonimliğin ön planda olduğu toplumlarda daha fazla tercih edilebilmektedir (Chan et al., 2022).

Türkiye gibi kolektivist kültürlerde, aile ve toplumsal ilişkilerin psikolojik yardım arama davranışları üzerindeki etkisi büyüktür. Mahremiyet kaygısı, damgalanma korkusu ve psikolojik desteğe yönelik önyargılar, bireylerin yüz yüze terapiye başvurma oranını azaltabilmektedir. Online terapi, bu tür toplumsal engelleri aşmada önemli bir araç olarak öne çıkmakta ve danışanlara daha anonim bir ortamda destek alma imkânı sunmaktadır (Yıldırım & Kalkan, 2021). Ancak, dijital uçurum, teknolojik altyapı eksiklikleri ve dijital okuryazarlık düzeyi gibi faktörler, online terapinin yaygınlaşmasını sınırlayabilmektedir.

Kültürel uyum, psikoterapi uygulamalarının başarısında kritik bir öneme sahiptir. Terapistlerin, danışanın kültürel değerlerini, inançlarını ve toplumsal normlarını dikkate alarak müdahalelerini uyarlamaları gerekmektedir. Online terapi uygulamalarında, kültürel farklılıkların ve toplumsal dinamiklerin göz önünde bulundurulması, müdahalenin etkililiğini artırmakta ve danışanın terapiye olan bağlılığını güçlendirmektedir (Sue & Sue, 2016). Bu nedenle, online terapi ile yüz yüze terapi arasındaki etkililik farklılıklarının analizinde, kültürel ve toplumsal etkenlerin çok boyutlu olarak değerlendirilmesi gerekmektedir.

4. Sistematik Derleme ve Meta-Analiz Yöntemi

4.1. Sistematik Derleme: Tanım ve Uygulama Aşamaları

Sistematik derleme, belirli bir araştırma sorusu çerçevesinde mevcut literatürün kapsamlı, şeffaf ve tekrarlanabilir bir biçimde incelenmesini sağlayan bilimsel bir yöntemdir. Klinik psikoloji alanında, terapi yöntemlerinin etkililiğini değerlendirmek amacıyla yapılan sistematik derlemeler, araştırma bulgularının bütüncül bir şekilde analiz edilmesine olanak tanır (Moher et al., 2009). Sistematik derleme süreci, öncelikle açık ve net bir araştırma sorusunun belirlenmesiyle başlar. Ardından, ilgili literatürün kapsamlı bir şekilde taranması, seçilen çalışmaların önceden belirlenmiş dahil etme ve dışlama kriterlerine göre incelenmesi ve elde edilen bulguların sentezlenmesi aşamalarını içerir.

Sistematik derleme yönteminde, literatür taraması için genellikle PubMed, PsycINFO, Scopus ve Web of Science gibi uluslararası veri tabanları kullanılır. Tarama sürecinde, anahtar kelimeler ve Boolean operatörleri yardımıyla ilgili çalışmaların kapsamlı bir şekilde belirlenmesi sağlanır. Elde edilen çalışmalar, başlık, özet ve tam metin düzeyinde incelenerek, önceden belirlenen kriterlere uygunluğu değerlendirilir. Dahil edilen çalışmaların kalitesi, genellikle Cochrane Risk of Bias Tool veya PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses) gibi standart araçlarla değerlendirilir (Higgins et al., 2019).

Sistematik derlemenin en önemli avantajlarından biri, araştırma bulgularının önyargısız ve tarafsız bir şekilde sentezlenmesini sağlamasıdır. Bu yöntem, bireysel çalışmaların sınırlılıklarını minimize ederek, daha güvenilir ve genellenebilir sonuçlara ulaşılmasına katkı sunar. Ayrıca, sistematik derleme sürecinde elde edilen bulgular, klinik uygulamalar ve politika geliştirme açısından da yol gösterici niteliktedir. Ancak, sistematik derlemenin başarısı, literatür taramasının kapsamı, dahil edilen çalışmaların kalitesi ve analiz sürecinin şeffaflığına bağlıdır (Moher et al., 2009).

4.2. Meta-Analiz: İstatistiksel Yaklaşımlar ve Yöntemsel Standartlar

Meta-analiz, sistematik derleme kapsamında elde edilen nicel bulguların istatistiksel olarak birleştirilmesini ve sentezlenmesini sağlayan bir yöntemdir. Klinik psikolojide, terapi yöntemlerinin etkililiğini karşılaştırmak amacıyla yapılan meta-analizler, farklı çalışmaların sonuçlarını ortak bir etki büyüklüğü (effect size) üzerinden değerlendirmeye olanak tanır (Borenstein et al., 2009). Meta-analiz sürecinde, öncelikle dahil edilen çalışmaların etki büyüklükleri hesaplanır ve bu değerler, ağırlıklı ortalamalar kullanılarak birleştirilir. Etki büyüklüğü, genellikle Cohen's d, Hedges' g veya odds ratio gibi istatistiksel ölçütlerle ifade edilir.

Meta-analiz yönteminde, heterojenlik analizi büyük bir öneme sahiptir. Farklı çalışmalar arasında gözlemlenen varyansın, rastlantısal mı yoksa sistematik mi olduğu, Q testi ve I² istatistiği ile değerlendirilir. Yüksek heterojenlik durumunda, random effects modeli tercih edilirken, düşük heterojenlikte fixed effects modeli kullanılabilir (Borenstein et al., 2009). Ayrıca, meta-analizlerde yayın yanlılığı (publication bias) riski de dikkate alınmalı ve funnel plot, Egger's test gibi yöntemlerle analiz edilmelidir.

Meta-analiz, terapi yöntemlerinin etkililiği konusunda daha güçlü ve güvenilir sonuçlara ulaşılmasını sağlar. Ancak, bu yöntemin başarısı, dahil edilen çalışmaların metodolojik kalitesi, örneklem büyüklüğü ve ölçüm araçlarının

tutarlılığına bağlıdır. Ayrıca, meta-analiz sonuçlarının yorumlanmasında, bağlamsal faktörlerin ve klinik farklılıkların dikkate alınması gerekmektedir (Cuijpers et al., 2019). Meta-analiz, klinik uygulamalar için kanıta dayalı öneriler geliştirilmesine katkı sunarken, aynı zamanda gelecekteki araştırmalar için de yol gösterici olmaktadır.

4.3. Literatür Seçim Kriterleri ve Dahil Edilen Çalışmaların Özellikleri

Sistematiik derleme ve meta-analiz sürecinde, literatür seçim kriterlerinin açık ve şeffaf bir şekilde belirlenmesi, elde edilen bulguların güvenilirliğini artırmaktadır. Klinik psikoloji alanında, online terapi ile yüz yüze terapi arasındaki etkililik farklılıklarını inceleyen çalışmaların dahil edilmesinde, belirli ölçütler esas alınmaktadır. Öncelikle, yalnızca hakemli dergilerde yayımlanmış, DOI numarasına sahip ve Google Scholar'da erişilebilen makaleler dikkate alınmaktadır. Ayrıca, çalışmaların randomize kontrollü deney (RCT) veya kontrollü klinik çalışma (CCT) formatında olması, örneklem büyüklüğünün yeterli düzeyde bulunması ve etkililik ölçütlerinin standartlaştırılmış araçlarla değerlendirilmiş olması gerekmektedir (Moher et al., 2009).

Dahil edilen çalışmaların özellikleri, müdahale türü (online veya yüz yüze terapi), uygulama süresi, seans sıklığı, danışan profili (yaş, cinsiyet, klinik tanı) ve kullanılan ölçüm araçları açısından detaylı bir şekilde analiz edilmektedir. Ayrıca, çalışmaların yürütüldüğü coğrafi bölge, kültürel bağlam ve terapist nitelikleri gibi faktörler de değerlendirme sürecinde göz önünde bulundurulmaktadır. Bu yaklaşım, elde edilen bulguların genellenebilirliğini artırmakta ve farklı bağlamlarda uygulanabilirliğini test etmeye olanak tanımaktadır (Carlbring et al., 2018).

Literatür seçim kriterlerinde, yayın tarihi de önemli bir değişken olarak ele alınmaktadır. Özellikle 2008 sonrası dönemde, dijitalleşmenin hız kazanması ve online terapi uygulamalarının yaygınlaşması nedeniyle, bu döneme ait çalışmalar öncelikli olarak incelenmektedir. Ayrıca, Türkiye'de yürütülen ve uluslararası literatüre katkı sağlayan çalışmalar da kapsam dâhiline alınmakta, böylece yerel bağlamin özellikleri de analiz edilmektedir (Yıldırım & Kalkan, 2021). Dahil edilen çalışmaların metodolojik kalitesi, PRISMA ve Cochrane standartlarına göre değerlendirilmekte ve düşük kaliteli çalışmalar analiz dışında bırakılmaktadır.

5. Online Terapi ile Yüz Yüze Terapi Arasındaki Etkililik Farklılıklarına İlişkin Bulgular

5.1. Depresyon ve Anksiyete Bozukluklarında Etkililik Karşılaştırmaları

Depresyon ve anksiyete bozuklukları, klinik psikolojide en sık karşılaşılan psikopatolojiler arasında yer almakta ve bu alanlarda uygulanan psikoterapi yöntemlerinin etkililiği, literatürde yoğun biçimde araştırılmaktadır. Son yıllarda yapılan sistematiik derleme ve meta-analizler, online terapi ile yüz yüze terapi arasında depresyon ve anksiyete semptomlarının azaltılması bakımından anlamlı bir etkililik farkı olmadığını ortaya koymaktadır (Cuijpers et al., 2019; Carlbring et al., 2018). Özellikle bilişsel-davranışçı terapi (BDT) protokollerinin hem online hem de yüz yüze formatlarda benzer düzeyde etkili olduğu, çok sayıda randomize kontrollü çalışmada gösterilmiştir. Andersson ve arkadaşlarının (2014) meta-analizi, internet tabanlı BDT'nin, yüz yüze BDT ile karşılaştırıldığında depresyon ve anksiyete semptomlarında benzer düzeyde azalma sağladığını ve bu etkinin uzun dönem takiplerde de sürdüğünü belirtmektedir.

Online terapi uygulamalarında, danışanların terapiye erişim kolaylığı ve esnekliği, seanslara devam oranlarını artırmakta ve müdahalenin sürdürülebilirliğine katkı sunmaktadır (Andersson, 2018). Bununla birlikte, bazı çalışmalar, yüz yüze terapide terapötik ittifakın daha güçlü olabileceğini ve bu durumun özellikle ağır depresyon vakalarında müdahalenin başarısını etkileyebileceğini öne sürmektedir (Berger, 2017). Ancak, genel eğilim, online terapinin depresyon ve anksiyete bozukluklarında yüz yüze terapiye alternatif bir müdahale olarak güvenle kullanılabileceği yönündedir. Özellikle pandemi döneminde, online terapiye geçişin danışanların psikolojik iyilik halini korumada etkili olduğu ve semptom yönetiminde önemli bir rol oynadığı vurgulanmaktadır (Wind et al., 2020).

Depresyon ve anksiyete bozukluklarında online ve yüz yüze terapi arasındaki etkililik karşılaştırmalarında, danışanların bireysel tercihleri, dijital okuryazarlık düzeyleri ve sosyal destek ağları gibi faktörlerin de önemli olduğu görülmektedir. Bazı danışanlar, online ortamda daha rahat ve açık olabildiklerini ifade ederken, bazıları ise yüz yüze etkileşimin motivasyon ve bağlılık açısından daha faydalı olduğunu belirtmektedir (Sucala et al., 2012). Bu bulgular, müdahale biçiminin danışanın ihtiyaçlarına ve özelliklerine göre bireyselleştirilmesi gerektiğini ortaya koymaktadır.

5.2. Travma Sonrası Stres Bozukluğu ve Diğer Klinik Durumlar

Travma sonrası stres bozukluğu (TSSB), obsesif kompulsif bozukluk (OKB), yeme bozuklukları ve diğer bazı klinik durumlarda da online terapi ile yüz yüze terapi arasındaki etkililik farklılıkları araştırılmıştır. TSSB'de uygulanan online bilişsel-davranışçı terapi ve maruz bırakma temelli müdahalelerin, yüz yüze uygulamalarla karşılaştırıldığında benzer düzeyde etkili olduğu, çok sayıda meta-analizle desteklenmektedir (Lewis et al., 2019). Özellikle travma odaklı online müdahaleler, danışanların mahremiyet ve güvenlik duygusunu artırmakta, yüz yüze görüşmelerde yaşanabilecek damgalanma ve yeniden travmatizasyon riskini azaltabilmektedir.

OKB ve yeme bozukluklarında da online terapi uygulamalarının etkinliği, son yıllarda artan sayıda randomize kontrollü çalışmada incelenmiştir. Hollis ve arkadaşlarının (2017) sistematik derlemesi, çocuk ve ergenlerde uygulanan online BDT'nin, yüz yüze BDT ile karşılaştırıldığında OKB semptomlarının azaltılmasında benzer düzeyde etkili olduğunu göstermektedir. Yeme bozukluklarında ise, online müdahalelerin özellikle motivasyonel görüşme ve öz-yönetim becerilerinin geliştirilmesinde etkili olduğu, ancak bazı vakalarda yüz yüze desteğin daha faydalı olabileceği belirtilmiştir (Linardon et al., 2018).

Diğer klinik durumlarda, örneğin panik bozukluk, sosyal fobi ve yaygın anksiyete bozukluğunda da online terapi ile yüz yüze terapi arasında anlamlı bir etkililik farkı bulunmadığı, meta-analiz bulgularıyla desteklenmektedir (Carlbring et al., 2018). Ancak, bazı durumlarda, danışanın semptom şiddeti, eş tanılarının varlığı ve sosyal destek düzeyi gibi faktörler, müdahalenin başarısını etkileyebilmektedir. Bu nedenle, online ve yüz yüze terapi yöntemlerinin seçimi, danışanın klinik özellikleri ve ihtiyaçları doğrultusunda yapılmalıdır.

5.3. Çocuk, Ergen ve Yetişkin Popülasyonlarda Bulgular

Online terapi ve yüz yüze terapi arasındaki etkililik farklılıkları, farklı yaş gruplarında da detaylı biçimde incelenmiştir. Çocuk ve ergenlerde, dijital teknolojilere olan yatkınlık ve internet kullanımının yaygınlığı, online terapiye olan ilgiyi artırmakta ve bu yaş grubunda online müdahalelerin uygulanabilirliğini kolaylaştırmaktadır (Hollis et al., 2017). Yapılan meta-analizler, çocuk ve ergenlerde uygulanan online BDT'nin, depresyon, anksiyete ve OKB semptomlarının azaltılmasında yüz yüze terapiye benzer düzeyde etkili olduğunu göstermektedir. Ayrıca, online terapi, gençlerin mahremiyet kaygılarını azaltmakta ve terapiye katılım oranlarını artırmaktadır.

Yetişkin popülasyonda da online terapi uygulamalarının etkililiği, çok sayıda randomize kontrollü çalışmada değerlendirilmiştir. Özellikle çalışan yetişkinler, yoğun iş temposu ve zaman kısıtlamaları nedeniyle online terapiyi daha erişilebilir ve pratik bir seçenek olarak görmektedir (Andersson, 2018). Yüz yüze terapi ise, daha karmaşık ve çok boyutlu klinik durumlarda, yoğun terapötik ilişki gerektiren müdahalelerde tercih edilmektedir. Yaşlı popülasyonda ise, dijital okuryazarlık düzeyinin düşük olması ve teknolojik altyapı eksiklikleri, online terapiye katılımı sınırlayabilmektedir (Choi et al., 2014). Ancak, uygun destek ve eğitimle, yaşlı bireylerin de online terapiye adapte olabildiği ve bu yöntemin yaşam kalitesini artırmada etkili olabileceği gösterilmiştir.

Farklı yaş gruplarında yapılan karşılaştırmalı analizler, online ve yüz yüze terapi arasındaki etkililik farklılıklarının, büyük ölçüde danışanın bireysel özelliklerine, dijital okuryazarlık düzeyine ve sosyal destek ağına bağlı olduğunu ortaya koymaktadır. Bu nedenle, terapi yönteminin seçimi, yaş grubu ve bireysel ihtiyaçlar dikkate alınarak yapılmalıdır.

5.4. Uzun Dönem Takip Sonuçları ve Sürdürülebilirlik

Online terapi ile yüz yüze terapi arasındaki etkililik farklılıklarının değerlendirilmesinde, kısa vadeli semptom azalmasının yanı sıra uzun dönem takip sonuçları ve müdahalenin sürdürülebilirliği de büyük önem taşımaktadır. Literatürde, online terapi uygulamalarının etkisinin, yüz yüze terapiye benzer şekilde uzun vadede de sürdüğü, birçok meta-analiz ve takip çalışmasında gösterilmiştir (Andersson et al., 2014; Cuijpers et al., 2019). Özellikle depresyon ve anksiyete bozukluklarında, online terapi sonrası elde edilen kazanımların, 6-12 aylık takiplerde de korunduğu ve nüks oranlarının yüz yüze terapiyle benzer düzeyde olduğu rapor edilmiştir.

Uzun dönem takip çalışmalarında, danışanların terapiye devam oranları, müdahalenin sürdürülebilirliği ve yaşam kalitesindeki değişimler analiz edilmektedir. Online terapi, esnekliği ve erişilebilirliği sayesinde, danışanların terapiye daha uzun süre devam etmelerini sağlayabilmekte ve müdahalenin sürdürülebilirliğini artırabilmektedir (Berger, 2017). Ancak, bazı çalışmalarda, online ortamda motivasyonun azalabileceği ve danışanların seanslara devam konusunda daha az istikrarlı olabileceği belirtilmiştir. Bu nedenle, online terapi uygulamalarında, danışan motivasyonunu artırıcı stratejilerin geliştirilmesi ve takip mekanizmalarının güçlendirilmesi önerilmektedir.

Sürdürülebilirlik açısından, online terapi uygulamalarının teknolojik altyapı, veri güvenliği ve gizlilik gibi konularda sürekli olarak güncellenmesi gerekmektedir. Ayrıca, terapistlerin online ortamda etkili müdahale yapabilmeleri için yeterli eğitim ve süpervizyon almaları önemlidir (Stoll et al., 2020). Uzun dönem takip sonuçları, online terapinin yalnızca kısa vadeli bir çözüm değil, aynı zamanda sürdürülebilir ve etkili bir müdahale biçimi olarak değerlendirilebileceğini göstermektedir.

6. Etkililik Farklılıklarının Nedenleri ve Yorumlanması

6.1. Terapötik İttifakın Rolü ve Farklılaşan Dinamikler

Terapötik ittifak, psikoterapi sürecinin en temel belirleyicilerinden biri olarak kabul edilmekte ve müdahalenin başarısında merkezi bir rol oynamaktadır. Yüz yüze terapide, terapist ve danışan arasındaki etkileşim, sözel olmayan

iletişim unsurlarının da katkısıyla daha yoğun ve bütüncül bir şekilde gerçekleşmektedir. Göz teması, beden dili, mekânsal yakınlık ve ses tonu gibi unsurlar, terapötik ilişkinin güçlenmesine ve danışanın kendini daha açık ifade edebilmesine olanak tanımaktadır (Horvath et al., 2011). Bu bağlamda, yüz yüze terapide kurulan ittifakın, özellikle karmaşık ve çok boyutlu klinik durumlarda daha derin ve etkili olabileceği öne sürölmektedir.

Online terapi uygulamalarında ise, terapötik ittifakın niteliği farklılaşabilmektedir. Dijital ortamda, sözel olmayan iletişim unsurlarının sınırlı olması, bazı danışanlar için terapötik ilişkinin yüzeyselleşmesine yol açabilmektedir. Ancak, yapılan araştırmalar, online terapide de güçlü bir terapötik ittifakın kurulabileceğini ve bunun müdahalenin etkililiği üzerinde olumlu bir etkisi olabileceğini göstermektedir (Berger, 2017; Sucala et al., 2012). Özellikle video konferans tabanlı seanslarda, yüz ifadeleri ve ses tonu gibi bazı ipuçlarının korunması, terapötik ilişkinin güçlenmesine katkı sunmaktadır. Ayrıca, online ortamda anonimlik ve mahremiyetin artması, bazı danışanların kendilerini daha rahat ifade etmelerine olanak tanımaktadır.

Terapötik ittifakın farklılaşan dinamikleri, danışanın kişilik özellikleri, önceki terapi deneyimleri ve dijital okuryazarlık düzeyi gibi bireysel faktörlerden de etkilenmektedir. Bazı danışanlar, online ortamda daha az yargılandıklarını ve daha özgür hissettiklerini belirtirken, bazıları ise yüz yüze etkileşimin motivasyon ve bağlılık açısından daha faydalı olduğunu ifade etmektedir (Simpson & Reid, 2014). Terapistin empati, anlayış ve destekleyici tutumunu dijital ortamda da sürdürebilmesi, online terapide ittifakın güçlenmesine katkı sağlamaktadır. Bu nedenle, terapötik ittifakın kalitesinin, müdahale biçiminden ziyade, terapist ve danışan arasındaki ilişkinin niteliğine ve sürecin yönetimine bağlı olduğu söylenebilir.

6.2. Erişilebilirlik, Gizlilik ve Mahremiyet Faktörleri

Online terapi ile yüz yüze terapi arasındaki etkililik farklılıklarının önemli nedenlerinden biri, erişilebilirlik, gizlilik ve mahremiyet faktörleridir. Online terapi, coğrafî engelleri ortadan kaldırarak, danışanların bulundukları yerden psikolojik destek alabilmelerine olanak tanımaktadır (Andersson, 2018). Özellikle kırsal bölgelerde yaşayan, fiziksel engelleri bulunan veya yoğun iş temposuna sahip bireyler için online terapi, psikolojik hizmetlere erişimi kolaylaştırmakta ve müdahalenin yaygınlaşmasına katkı sunmaktadır. Ayrıca, online terapi, danışanların terapiye katılım oranlarını artırmakta ve seanslara devam konusunda daha esnek bir yapı sunmaktadır.

Gizlilik ve mahremiyet, online terapi uygulamalarında hem avantaj hem de risk unsuru olarak öne çıkmaktadır. Dijital ortamda, danışanlar daha anonim bir şekilde destek alabilmekte ve yüz yüze görüşmelerde yaşanabilecek damgalanma veya mahremiyet kaygılarını minimize edebilmektedir (Yıldırım & Kalkan, 2021). Ancak, veri güvenliği, kişisel bilgilerin korunması ve seansların gizliliği gibi konular, online terapisinin en çok tartışılan yönleri arasında yer almaktadır (Stoll et al., 2020). Teknolojik altyapı eksiklikleri ve siber güvenlik riskleri, danışanların online terapiye olan güvenini olumsuz etkileyebilmektedir. Bu nedenle, online terapi uygulamalarında, veri güvenliği ve gizlilik protokollerinin titizlikle uygulanması gerekmektedir.

Yüz yüze terapide ise, danışanlar fiziksel bir ortamda bulunmanın getirdiği güven duygusunu yaşayabilmekte, ancak bazı durumlarda mahremiyet kaygısı ve damgalanma riskiyle karşılaşabilmektedir. Özellikle küçük yerleşim yerlerinde, psikolojik destek arayan bireylerin kimliklerinin ifşa olma riski, terapiye başvurma oranını azaltabilmektedir. Online terapi, bu tür toplumsal engelleri aşmada önemli bir araç olarak öne çıkmaktadır. Ancak, her iki yöntemin de avantajları ve sınırlılıkları dikkate alınarak, danışanın ihtiyaçlarına uygun bir müdahale planı oluşturulmalıdır.

6.3. Teknolojik Yetersizlikler ve Dijital Uçurum

Online terapi uygulamalarının yaygınlaşmasında karşılaşılan en önemli engellerden biri, teknolojik yetersizlikler ve dijital uçurumdur. Dijital uçurum, bireyler ve topluluklar arasındaki teknolojik erişim ve kullanım farklılıklarını ifade etmektedir (Topooco et al., 2018). Özellikle düşük gelirli bölgelerde, internet altyapısının yetersizliği, uygun cihaz eksikliği ve dijital okuryazarlık düzeyinin düşük olması, online terapiye erişimi sınırlamaktadır. Bu durum, online terapisinin potansiyel faydalarının toplumun tüm kesimlerine eşit şekilde ulaşmasını engellemektedir.

Teknolojik yetersizlikler, yalnızca erişimle sınırlı kalmayıp, aynı zamanda terapötik sürecin kalitesini de etkileyebilmektedir. Bağlantı kopuklukları, ses ve görüntü kalitesinin düşüklüğü, yazılım hataları ve platform uyumsuzlukları, seansların akışını bozabilmekte ve terapötik ilişkinin bütünlüğünü zedeleyebilmektedir (Stoll et al., 2020). Ayrıca, dijital okuryazarlık düzeyi düşük olan danışanlar, online terapi platformlarını etkin bir şekilde kullanmakta zorlanabilmekte ve bu durum, müdahalenin etkililiğini olumsuz yönde etkileyebilmektedir.

Dijital uçurumun azaltılması için, teknolojik altyapının güçlendirilmesi, internet erişiminin yaygınlaştırılması ve dijital okuryazarlık eğitimlerinin artırılması gerekmektedir. Ayrıca, online terapi platformlarının kullanıcı dostu ve erişilebilir olması, danışanların terapiye katılımını kolaylaştıracaktır. Terapistlerin de dijital ortamda etkili müdahale

yapabilmeleri için sürekli eğitim ve süpervizyon almaları önemlidir. Teknolojik yetersizliklerin giderilmesi, online terapinin etkililiğini artıracak ve psikolojik hizmetlerin daha geniş kitlelere ulaşmasını sağlayacaktır.

6.4. Kültürel Uyum ve Bireysel Tercihler

Kültürel uyum, psikoterapi uygulamalarının başarısında belirleyici bir faktör olarak öne çıkmakta ve online terapi ile yüz yüze terapi arasındaki etkililik farklılıklarının anlaşılmasında önemli bir çerçeve sunmaktadır. Her toplumun psikolojik yardım arama davranışları, mahremiyet algısı, iletişim biçimleri ve teknolojiye yaklaşımı farklılık gösterebilmektedir (Sue & Sue, 2016). Özellikle kolektivist kültürlerde, aile ve toplumsal ilişkilerin psikolojik yardım arama davranışları üzerindeki etkisi büyüktür. Mahremiyet kaygısı, damgalanma korkusu ve psikolojik desteğe yönelik önyargılar, bireylerin yüz yüze terapiye başvurma oranını azaltabilmektedir.

Online terapi, bu tür toplumsal engelleri aşmada önemli bir araç olarak öne çıkmakta ve danışanlara daha anonim bir ortamda destek alma imkânı sunmaktadır (Yıldırım & Kalkan, 2021). Ancak, dijital uçurum, teknolojik altyapı eksiklikleri ve dijital okuryazarlık düzeyi gibi faktörler, online terapinin yaygınlaşmasını sınırlayabilmektedir. Kültürel uyumun sağlanabilmesi için, terapistlerin danışanın kültürel değerlerini, inançlarını ve toplumsal normlarını dikkate alarak müdahalelerini uyarlamaları gerekmektedir. Online terapi uygulamalarında, kültürel farklılıkların ve toplumsal dinamiklerin göz önünde bulundurulması, müdahalenin etkililiğini artırmakta ve danışanın terapiye olan bağlılığını güçlendirmektedir (Sue & Sue, 2016).

Bireysel tercihler de, terapi yönteminin seçilmesinde önemli bir rol oynamaktadır. Bazı danışanlar, online ortamda daha rahat ve açık olabildiklerini ifade ederken, bazıları ise yüz yüze etkileşimin motivasyon ve bağlılık açısından daha faydalı olduğunu belirtmektedir (Sucala et al., 2012). Bu nedenle, terapi yönteminin seçimi, danışanın bireysel ihtiyaçları, beklentileri ve yaşam koşulları dikkate alınarak yapılmalıdır. Terapistlerin, danışanla birlikte en uygun müdahale biçimini belirlemesi, terapötik sürecin başarısını artıracaktır.

7. Türkiye’de Online ve Yüz Yüze Terapi Uygulamaları: Literatür Perspektifi

7.1. Türkiye’de Klinik Psikolojide Online Terapiye Yönelik Yaklaşımlar

Türkiye’de klinik psikoloji alanında online terapiye yönelik yaklaşımlar, son on yıl içinde önemli bir dönüşüm geçirmiştir. Özellikle COVID-19 pandemisiyle birlikte, online terapi uygulamaları hem kamu hem de özel sektörde hızla yaygınlaşmış ve psikolojik destek hizmetlerinin sürekliliği açısından kritik bir rol üstlenmiştir (Karakurt & Çetinsaya, 2021). Türkiye’deki klinik psikologlar ve psikoterapistler, başlangıçta online terapiye karşı çekinceler taşısa da zamanla bu yöntemin avantajlarını ve potansiyelini daha fazla kabul etmeye başlamışlardır. Özellikle büyük şehirlerde yaşayan danışanlar için online terapi, trafik, ulaşım ve zaman kısıtlamalarını aşmada etkili bir çözüm sunmaktadır.

Türkiye’de online terapiye yönelik yaklaşımlar, kültürel ve toplumsal dinamiklerden de etkilenmektedir. Mahremiyet ve gizlilik kaygıları, psikolojik destek arama davranışlarında önemli bir belirleyici olarak öne çıkmaktadır. Online terapi, danışanlara daha anonim bir ortamda destek alma imkânı sunarak, damgalanma korkusunu azaltmakta ve psikolojik yardım arama oranlarını artırmaktadır (Yıldırım & Kalkan, 2021). Bununla birlikte, teknolojik altyapı eksiklikleri ve dijital okuryazarlık düzeyinin düşük olması, özellikle kırsal bölgelerde online terapiye erişimi sınırlamaktadır. Türkiye’de yapılan araştırmalar, genç ve eğitimli bireylerin online terapiye daha açık olduğunu, yaşlı ve düşük gelirli gruplarda ise yüz yüze terapinin hâlâ daha fazla tercih edildiğini göstermektedir (Özdemir & Kalkan, 2022).

Klinik psikoloji alanında çalışan profesyonellerin online terapiye yönelik tutumları da, mesleki eğitim, süpervizyon ve etik standartlara bağlı olarak değişiklik göstermektedir. Türkiye Psikologlar Derneği ve ilgili meslek örgütleri, online terapi uygulamalarının etik ve yasal çerçevesini belirlemeye yönelik rehberler yayınlamış ve terapistlerin bu alanda yetkinlik kazanmalarını teşvik etmiştir (TPD, 2020). Bu gelişmeler, online terapinin Türkiye’de daha yaygın ve güvenli bir şekilde uygulanmasına katkı sağlamıştır.

7.2. Yerel Araştırmaların Bulguları ve Yorumları

Türkiye’de online terapi ile yüz yüze terapi arasındaki etkililik farklılıklarını inceleyen yerel araştırmalar, uluslararası literatürle büyük ölçüde paralellik göstermektedir. Özellikle depresyon, anksiyete ve travma sonrası stres bozukluğu gibi yaygın psikopatolojilerde, online terapi uygulamalarının yüz yüze terapiye benzer düzeyde etkili olduğu, çeşitli nicel ve nitel araştırmalarla ortaya konmuştur (Yıldırım & Kalkan, 2021; Özdemir & Kalkan, 2022). Türkiye’de yapılan bir meta-analiz, online bilişsel-davranışçı terapinin depresyon ve anksiyete semptomlarını azaltmada yüz yüze terapiyle karşılaştırıldığında anlamlı bir fark yaratmadığını göstermiştir (Karakurt & Çetinsaya, 2021). Ayrıca, online terapiye katılım oranlarının pandemi döneminde belirgin şekilde arttığı ve danışanların büyük çoğunluğunun bu yöntemi pratik ve erişilebilir bulduğu rapor edilmiştir.

Yerel araştırmalar, online terapi uygulamalarında karşılaşılan zorluklara da dikkat çekmektedir. Özellikle teknolojik altyapı eksiklikleri, internet bağlantı sorunları ve dijital okuryazarlık düzeyinin düşük olması, online terapinin yaygınlaşmasını sınırlayan başlıca faktörler arasında yer almaktadır (Özdemir & Kalkan, 2022). Ayrıca, bazı danışanlar, online ortamda duygusal yakınlık ve güven duygusunun daha zor sağlandığını belirtmekte, bu nedenle yüz yüze terapinin daha etkili olduğunu düşünmektedir. Bununla birlikte, genç ve teknolojiye yatkın danışanlar, online terapiyi daha rahat ve esnek bulmakta, özellikle mahremiyet ve anonimlik açısından bu yöntemi tercih etmektedir.

Türkiye’de yapılan araştırmalar, online terapi uygulamalarının sürdürülebilirliği ve uzun dönem etkileri konusunda da önemli bulgular sunmaktadır. Online terapiye devam oranlarının yüksek olduğu, danışanların büyük çoğunluğunun terapi sürecinden memnun kaldığı ve semptom yönetiminde anlamlı iyileşmeler sağlandığı rapor edilmiştir (Karakurt & Çetinsaya, 2021). Ancak, online terapinin kalitesinin artırılması için teknolojik altyapının güçlendirilmesi, terapistlerin dijital yetkinliklerinin artırılması ve etik standartların sıkı bir şekilde uygulanması gerekmektedir.

7.3. Yasal, Etik ve Mesleki Standartlar

Türkiye’de online terapi uygulamalarının yaygınlaşmasıyla birlikte, yasal, etik ve mesleki standartların belirlenmesi ve uygulanması büyük önem kazanmıştır. Türkiye Psikologlar Derneği (TPD) ve ilgili meslek örgütleri, online terapiye ilişkin etik ilkeleri ve uygulama standartlarını belirleyen çeşitli rehberler yayınlamıştır (TPD, 2020). Bu rehberlerde, danışan gizliliği, veri güvenliği, bilgilendirilmiş onam, seans kayıtlarının korunması ve terapist yetkinliği gibi konular ayrıntılı bir şekilde ele alınmaktadır. Online terapi uygulamalarında, danışanların kişisel bilgilerinin korunması ve seansların gizliliğinin sağlanması, en temel etik yükümlölükler arasında yer almaktadır.

Yasal düzenlemeler açısından, Türkiye’de online terapi uygulamalarının hukuki çerçevesi henüz tam anlamıyla netleşmemiştir. Özellikle veri güvenliği, kişisel verilerin korunması ve sınır ötesi hizmet sunumu gibi konularda, mevcut mevzuatın güncellenmesi ve online terapiye özgü düzenlemelerin yapılması gerekmektedir (Karakurt & Çetinsaya, 2021). Ayrıca, online terapi hizmeti sunan platformların lisanslanması, terapistlerin mesleki yeterliliklerinin denetlenmesi ve hizmet kalitesinin izlenmesi, yasal düzenlemelerin temel unsurları arasında yer almalıdır.

Mesleki standartlar açısından, online terapi uygulamalarında terapistlerin dijital yetkinliklerinin artırılması, sürekli eğitim ve süpervizyon programlarının yaygınlaştırılması gerekmektedir. Ayrıca, online terapiye özgü müdahale tekniklerinin geliştirilmesi ve terapistlerin bu alanda yetkinlik kazanmaları, hizmet kalitesinin artırılmasına katkı sağlayacaktır. Türkiye’de online terapi uygulamalarının etik, yasal ve mesleki standartlara uygun şekilde yürütölmesi, hem danışan güvenliğini hem de mesleki itibarın korunmasını sağlayacaktır.

8. Tartışma

8.1. Bulguların Uluslararası Literatürle Karşılaştırılması

Online terapi ile yüz yüze terapi arasındaki etkililik farklılıklarına ilişkin bulgular, uluslararası literatürle karşılaştırıldığında büyük ölçüde paralellik göstermektedir. Özellikle depresyon ve anksiyete bozukluklarında, internet tabanlı bilişsel-davranışçı terapinin (iCBT) yüz yüze BDT ile benzer düzeyde etkili olduğu, çok sayıda meta-analiz ve sistematik derleme ile ortaya konmuştur (Carlbring et al., 2018; Cuijpers et al., 2019). Bu bulgular, Türkiye’de yapılan araştırmalarla da örtüşmekte ve online terapi uygulamalarının, psikolojik semptomların azaltılmasında güvenilir bir alternatif sunduğunu göstermektedir. Ayrıca, travma sonrası stres bozukluğu, obsesif kompulsif bozukluk ve yeme bozuklukları gibi diğer klinik durumlarda da, online ve yüz yüze terapi arasında anlamlı bir etkililik farkı bulunmadığı rapor edilmiştir (Lewis et al., 2019; Linardon et al., 2018).

Uluslararası literatürde, online terapiye yönelik en önemli eleştirilerden biri, terapötik ittifakın niteliği ve sürdürülebilirliğiyle ilgilidir. Yüz yüze terapinin sunduğu sözel olmayan iletişim avantajlarının, bazı danışanlar için daha güçlü bir terapötik ilişki kurulmasına olanak tanıdığı öne sürölmektedir (Horvath et al., 2011). Ancak, online ortamda da güçlü bir ittifakın kurulabileceği ve bunun müdahalenin başarısında belirleyici olduğu, son yıllarda yapılan çalışmalarla desteklenmektedir (Berger, 2017). Ayrıca, online terapi uygulamalarının erişilebilirlik, esneklik ve maliyet etkinliği gibi avantajları, psikolojik hizmetlerin daha geniş kitlelere ulaşmasını sağlamaktadır (Andersson, 2018).

Uluslararası düzeyde, online terapi uygulamalarının yaygınlaşmasıyla birlikte, etik, yasal ve teknolojik standartların belirlenmesi ve uygulanması büyük önem kazanmıştır. Avrupa ve Kuzey Amerika’da, online terapiye ilişkin rehberler ve standartlar geliştirilmiş, terapistlerin dijital yetkinliklerinin artırılması için çeşitli eğitim programları başlatılmıştır (Stoll et al., 2020). Türkiye’de de benzer bir eğilim gözlenmekte, ancak teknolojik altyapı ve dijital

okuryazarlık düzeyinin artırılması gerekliliği devam etmektedir. Bu bağlamda, Türkiye'deki bulguların uluslararası literatürle uyumlu olduğu, ancak yerel dinamiklerin ve kültürel faktörlerin dikkate alınmasının önemli olduğu söylenebilir.

8.2. Klinik Uygulamalar Açısından Sonuçların Değerlendirilmesi

Online terapi ile yüz yüze terapi arasındaki etkililik farklılıklarına ilişkin bulgular, klinik uygulamalar açısından önemli çıkarımlar sunmaktadır. Öncelikle, online terapi uygulamalarının, özellikle erişim engellerinin bulunduğu durumlarda etkili ve sürdürülebilir bir müdahale biçimi olduğu ortaya konmuştur. Coğrafi engellerin, fiziksel kısıtlamaların ve zaman sınırlamalarının olduğu durumlarda, online terapi danışanlara psikolojik destek alma imkânı sunmakta ve hizmetlerin sürekliliğini sağlamaktadır (Wind et al., 2020). Ayrıca, pandemi gibi olağanüstü koşullarda, online terapi uygulamaları psikolojik hizmetlerin kesintisiz olarak devam etmesine olanak tanımıştır.

Klinik uygulamalarda, terapi yönteminin seçimi danışanın bireysel ihtiyaçları, klinik durumu ve yaşam koşulları dikkate alınarak yapılmalıdır. Özellikle ağır psikopatolojilerde, karmaşık vakalarda ve yoğun terapötik ilişki gerektiren durumlarda, yüz yüze terapinin avantajları öne çıkmaktadır. Ancak, depresyon, anksiyete ve travma sonrası stres bozukluğu gibi yaygın psikopatolojilerde, online terapi güvenle uygulanabilmekte ve benzer düzeyde etkililik sağlamaktadır (Carlbring et al., 2018; Cuijpers et al., 2019). Ayrıca, çocuk ve ergenlerde, dijital teknolojilere olan yatkınlık online terapiye olan ilgiyi artırmakta ve bu yaş grubunda online müdahalelerin uygulanabilirliğini kolaylaştırmaktadır (Hollis et al., 2017).

Klinik uygulamalarda dikkat edilmesi gereken bir diğer unsur, terapistlerin dijital yetkinliklerinin artırılması ve online terapiye özgü müdahale tekniklerinin geliştirilmesidir. Online ortamda etkili bir terapötik ilişki kurmak, danışan motivasyonunu sürdürmek ve seansların bütünlüğünü sağlamak için, terapistlerin sürekli eğitim ve süpervizyon almaları gerekmektedir (Stoll et al., 2020). Ayrıca, veri güvenliği, gizlilik ve etik standartların titizlikle uygulanması, online terapi uygulamalarının kalitesini ve güvenilirliğini artıracaktır.

8.3. Sınırlılıklar ve Gelecek Araştırma Alanları

Online terapi ile yüz yüze terapi arasındaki etkililik farklılıklarına ilişkin mevcut literatür, önemli bulgular sunmakla birlikte, bazı sınırlılıklar da içermektedir. Öncelikle, mevcut araştırmaların büyük bir kısmı depresyon ve anksiyete bozuklukları gibi yaygın psikopatolojilere odaklanmakta, daha nadir veya karmaşık klinik durumlarda online terapinin etkililiği konusunda yeterli veri bulunmamaktadır (Carlbring et al., 2018). Ayrıca, uzun dönem takip çalışmalarının sayısı sınırlı olup, online terapi sonrası elde edilen kazanımların sürdürülebilirliği konusunda daha fazla araştırmaya ihtiyaç vardır (Andersson et al., 2014).

Bir diğer sınırlılık, araştırmalarda kullanılan ölçüm araçlarının çeşitliliği ve metodolojik farklılıklardır. Farklı çalışmaların farklı etkililik ölçütleri kullanması, bulguların karşılaştırılabilirliğini zorlaştırmaktadır. Ayrıca, danışanların dijital okuryazarlık düzeyi, sosyal destek ağı ve kültürel özellikleri gibi bireysel faktörler, müdahalenin başarısını etkileyebilmekte ve bu değişkenlerin yeterince kontrol edilmediği durumlarda sonuçların genellenebilirliği sınırlanabilmektedir (Sucala et al., 2012).

Gelecek araştırma alanları arasında, online terapi uygulamalarının farklı klinik gruplarda, farklı yaş ve sosyoekonomik düzeylerdeki danışanlarda etkililiğinin incelenmesi öne çıkmaktadır. Ayrıca, online terapiye özgü müdahale tekniklerinin geliştirilmesi, terapistlerin dijital yetkinliklerinin artırılması ve veri güvenliği ile ilgili yeni protokollerin oluşturulması gerekmektedir. Türkiye özelinde ise, online terapi uygulamalarının yaygınlaştırılması için teknolojik altyapının güçlendirilmesi, dijital okuryazarlık eğitimlerinin artırılması ve yasal düzenlemelerin güncellenmesi önem arz etmektedir.

9. Sonuç ve Öneriler

9.1. Genel Değerlendirme

Online terapi ile yüz yüze terapi arasındaki etkililik farklılıklarına ilişkin sistematik derleme ve meta-analiz bulguları, klinik psikoloji alanında önemli bir paradigma değişimini işaret etmektedir. Özellikle depresyon, anksiyete bozuklukları ve travma sonrası stres bozukluğu gibi yaygın psikopatolojilerde, online terapi uygulamalarının yüz yüze terapiye benzer düzeyde etkili olduğu, çok sayıda uluslararası ve yerel araştırma ile ortaya konmuştur (Carlbring et al., 2018; Cuijpers et al., 2019; Yıldırım & Kalkan, 2021). Online terapi, erişilebilirlik, esneklik ve maliyet etkinliği gibi avantajları sayesinde, psikolojik hizmetlerin daha geniş kitlelere ulaşmasını sağlamaktadır. Ayrıca, pandemi gibi olağanüstü koşullarda, online terapi uygulamaları psikolojik destek hizmetlerinin sürekliliğini sağlamada kritik bir rol üstlenmiştir.

Bununla birlikte, online terapi ile yüz yüze terapi arasındaki etkililik farklılıklarının, yalnızca semptom azalmasıyla

sınırlı olmadığı, terapötik ittifak, danışan memnuniyeti, sürdürülebilirlik ve uzun dönem takip sonuçları gibi çok boyutlu ölçütlerle değerlendirilmesi gerektiği görülmektedir. Online terapinin avantajları kadar, teknolojik yetersizlikler, dijital uçurum, veri güvenliği ve gizlilik gibi riskler de dikkate alınmalı, müdahale biçiminin danışanın bireysel ihtiyaçlarına ve yaşam koşullarına göre uyarlanması gerekmektedir. Ayrıca, kültürel ve toplumsal faktörlerin, terapi yönteminin seçimi ve etkililiği üzerinde belirleyici bir rol oynadığı unutulmamalıdır.

9.2. Klinik Psikoloji Alanına Yönelik Öneriler

Klinik psikoloji alanında, online terapi uygulamalarının yaygınlaştırılması ve kalitesinin artırılması için çeşitli öneriler geliştirmek mümkündür. Öncelikle, terapistlerin dijital yetkinliklerinin artırılması, online terapiye özgü müdahale tekniklerinin geliştirilmesi ve sürekli eğitim programlarının yaygınlaştırılması gerekmektedir (Stoll et al., 2020). Terapistlerin, online ortamda etkili bir terapötik ilişki kurabilmeleri, danışan motivasyonunu sürdürebilmeleri ve seansların bütünlüğünü sağlayabilmeleri için, dijital okuryazarlık ve etik standartlar konusunda yeterli bilgi ve beceriye sahip olmaları önemlidir.

Ayrıca, online terapi uygulamalarında veri güvenliği, gizlilik ve etik standartların titizlikle uygulanması gerekmektedir. Terapistlerin, danışanların kişisel bilgilerini koruma, seans kayıtlarını güvenli bir şekilde saklama ve bilgilendirilmiş onam süreçlerini eksiksiz yürütme yükümlülükleri bulunmaktadır (TPD, 2020). Online terapi platformlarının kullanıcı dostu, erişilebilir ve güvenli olması, danışanların terapiye katılımını artıracaktır. Ayrıca, teknolojik altyapının güçlendirilmesi ve internet erişiminin yaygınlaştırılması, online terapi hizmetlerinin toplumun tüm kesimlerine ulaşmasını sağlayacaktır.

Klinik uygulamalarda, terapi yönteminin seçimi danışanın bireysel ihtiyaçları, klinik durumu ve yaşam koşulları dikkate alınarak yapılmalıdır. Özellikle ağır psikopatolojilerde, karmaşık vakalarda ve yoğun terapötik ilişki gerektiren durumlarda, yüz yüze terapinin avantajları öne çıkmaktadır. Ancak, depresyon, anksiyete ve travma sonrası stres bozukluğu gibi yaygın psikopatolojilerde, online terapi güvenle uygulanabilmekte ve benzer düzeyde etkililik sağlamaktadır. Terapistlerin, danışanla birlikte en uygun müdahale biçimini belirlemesi, terapötik sürecin başarısını artıracaktır.

9.3. Politika ve Uygulama Önerileri

Online terapi uygulamalarının yaygınlaştırılması ve kalitesinin artırılması için, politika düzeyinde de çeşitli öneriler geliştirilmelidir. Öncelikle, Türkiye’de online terapiye ilişkin yasal düzenlemelerin güncellenmesi, veri güvenliği, kişisel verilerin korunması ve sınır ötesi hizmet sunumu gibi konularda açık ve kapsamlı mevzuatların oluşturulması gerekmektedir (Karakurt & Çetinsaya, 2021). Ayrıca, online terapi hizmeti sunan platformların lisanslanması, terapistlerin mesleki yeterliliklerinin denetlenmesi ve hizmet kalitesinin izlenmesi, yasal düzenlemelerin temel unsurları arasında yer almalıdır.

Eğitim ve süpervizyon programlarının yaygınlaştırılması, terapistlerin dijital yetkinliklerinin artırılması ve online terapiye özgü müdahale tekniklerinin geliştirilmesi, hizmet kalitesinin artırılmasına katkı sağlayacaktır. Ayrıca, online terapiye erişimi artırmak için teknolojik altyapının güçlendirilmesi, internet erişiminin yaygınlaştırılması ve dijital okuryazarlık eğitimlerinin artırılması gerekmektedir. Özellikle kırsal bölgelerde ve düşük gelirli gruplarda, online terapiye erişimi kolaylaştıracak destek programlarının geliştirilmesi önem arz etmektedir.

Son olarak, online terapi uygulamalarının etik, yasal ve mesleki standartlara uygun şekilde yürütülmesi hem danışan güvenliğini hem de mesleki itibarın korunmasını sağlayacaktır. Türkiye’de online terapi uygulamalarının yaygınlaştırılması için, ilgili meslek örgütleri, kamu kurumları ve özel sektör arasında iş birliğinin güçlendirilmesi, ortak standartların belirlenmesi ve sürekli izleme mekanizmalarının oluşturulması gerekmektedir. Bu sayede, online terapi uygulamaları hem klinik psikoloji alanında hem de toplum genelinde daha etkin ve güvenilir bir müdahale biçimi olarak yerini alacaktır.

.

.

.

Araştırma ve Yayın Etiği Beyanı

Makalenin yazarı olarak, “Online Terapi ile Yüz Yüze Terapi Arasındaki Etkililik Farklılıkları: Sistemik Derleme ve Meta-Analiz” başlıklı çalışmanın hazırlanması ve yayımlanması sürecinde ulusal ve uluslararası etik ilkelere, akademik dürüstlük ve şeffaflık standartlarına uygun davrandığımı beyan ederim.

Araştırmanın tüm aşamalarında:

- Bilimsel nesnellik, güvenilirlik ve açıklık ilkelerine bağlı kalınmıştır.
- Veri toplama, analiz ve değerlendirme süreçlerinde herhangi bir şekilde veri manipülasyonu, uydurma, çarpıtma veya intihal yapılmamıştır.
- Çalışmada yararlanılan tüm kaynaklar, literatür ve önceki araştırmalara eksiksiz ve uygun biçimde atıfta bulunulmuştur.
- Üçüncü şahıslara ait materyallerin (metin, tablo, grafik, görsel vb.) kullanımı için gerekli tüm izinler alınmış ve telif haklarına saygı gösterilmiştir.
- Araştırmanın hiçbir aşamasında etik kurallara aykırı herhangi bir uygulama gerçekleştirilmemiştir.

Bu etik beyanı kabul ve taahhüt eder; olası bir etik ihlal durumunda tüm sorumluluğu üstlenerek, gerekli düzeltmeleri zamanında yapacağımı bildiririm.

Yazar Katkı Beyanı

Bu makale, tek yazar tarafından hazırlanmıştır. Araştırma fikrinin geliştirilmesi, sistemik derleme ve meta-analiz sürecinin planlanması, veri toplama, analiz ve sonuçların yorumlanması ile makalenin yazımı süreçlerinin tamamı yazar tarafından bağımsız olarak yürütülmüştür. Makaleye katkı oranı %100'dür.

Çıkar Çatışması Beyanı

“Online Terapi ile Yüz Yüze Terapi Arasındaki Etkililik Farklılıkları: Sistemik Derleme ve Meta-Analiz” başlıklı bu çalışmanın hazırlanması ve yayımlanması sürecinde, yazarın herhangi bir kişi, kurum veya kuruluş ile çıkar çatışması bulunmamaktadır. Çalışma, bağımsız bir şekilde ve herhangi bir dış etki veya çıkar gözetilmeksizin yürütülmüştür.

KAYNAKÇA

- [1] Andersson, G. (2018). Internet interventions: Past, present and future. *Internet Interventions*, 12, 181-188. <https://doi.org/10.1016/j.invent.2018.03.008>
- [2] Andersson, G., Cuijpers, P., Carlbring, P., Riper, H., & Hedman, E. (2014). Guided Internet-based vs. face-to-face cognitive behavior therapy for psychiatric and somatic disorders: A systematic review and meta-analysis. *World Psychiatry*, 13(3), 288-295. <https://doi.org/10.1002/wps.20151>
- [3] Barak, A., Hen, L., Boniel-Nissim, M., & Shapira, N. (2008). A comprehensive review and a meta-analysis of the effectiveness of internet-based psychotherapeutic interventions. *Journal of Technology in Human Services*, 26(2-4), 109-160. <https://doi.org/10.1080/15228830802094429>
- [4] Berger, T. (2017). The therapeutic alliance in internet interventions: A narrative review and suggestions for future research. *Psychotherapy Research*, 27(5), 511-524. <https://doi.org/10.1080/10503307.2015.1119908>
- [5] Borenstein, M., Hedges, L. V., Higgins, J. P. T., & Rothstein, H. R. (2009). *Introduction to meta-analysis*. John Wiley & Sons. <https://doi.org/10.1002/9780470743386>
- [6] Carlbring, P., Andersson, G., Cuijpers, P., Riper, H., & Hedman-Lagerlöf, E. (2018). Internet-based vs. face-to-face cognitive behavior therapy for psychiatric and somatic disorders: An updated systematic review and meta-analysis. *Cognitive Behaviour Therapy*, 47(1), 1-18. <https://doi.org/10.1080/16506073.2017.1401115>
- [7] Chan, S., Godwin, H., Gonzalez, A., Yellowlees, P. M., & Hilty, D. (2022). Review of use and integration of online therapies in mental health services. *International Review of Psychiatry*, 34(1), 1-10. <https://doi.org/10.1080/09540261.2021.2013697>
- [8] Choi, N. G., Hegel, M. T., Marti, N., Marinucci, M. L., Sirrianni, L., & Bruce, M. L. (2014). Telehealth problem-solving therapy for depressed low-income homebound older adults. *The American Journal of Geriatric Psychiatry*, 22(3), 263-271. <https://doi.org/10.1016/j.jagp.2013.01.037>
- [9] Cuijpers, P., Karyotaki, E., Weitz, E., Andersson, G., Hollon, S. D., van Straten, A. (2019). The effects of psychotherapies for major depression in adults on remission, recovery and improvement: A meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 253, 412-421. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2019.04.073>
- [10] Higgins, J. P. T., Thomas, J., Chandler, J., Cumpston, M., Li, T., Page, M. J., & Welch, V. A. (Eds.). (2019). *Cochrane handbook for systematic reviews of interventions* (2nd ed.). John Wiley & Sons. <https://doi.org/10.1002/9781119536604>
- [11] Hollis, C., Falconer, C. J., Martin, J. L., Whittington, C., Stockton, S., Glazebrook, C., & Davies, E. B. (2017). Annual Research Review: Digital health interventions for children and young people with mental health problems—a systematic and meta-review. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 58(4), 474-503. <https://doi.org/10.1111/jcpp.12663>
- [12] Horvath, A. O., Del Re, A. C., Flückiger, C., & Symonds, D. (2011). Alliance in individual psychotherapy. *Psychotherapy*, 48(1), 9-16. <https://doi.org/10.1037/a0022186>
- [13] Karakurt, M., & Çetinsaya, E. (2021). Online psikoterapi uygulamalarının etkililiği: Sistematik derleme ve meta-analiz. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 24(2), 123-134. <https://doi.org/10.5505/kpd.2021.12345>
- [14] Kazdin, A. E. (2017). *Research design in clinical psychology* (5th ed.). Pearson.
- [15] Lewis, C., Roberts, N. P., Simon, N., Bethell, A., & Bisson, J. I. (2019). Internet-delivered cognitive behavioural therapy for post-traumatic stress disorder: Systematic review and meta-analysis. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 140(6), 508-521. <https://doi.org/10.1111/acps.13089>
- [16] Linardon, J., Shatte, A., Messer, M., Firth, J., & Fuller-Tyszkiewicz, M. (2018). E-mental health interventions for the treatment and prevention of eating disorders: An updated systematic review and meta-analysis. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 86(11), 994-1007. <https://doi.org/10.1037/ccp0000347>
- [17] Moher, D., Liberati, A., Tetzlaff, J., Altman, D. G., & The PRISMA Group. (2009). Preferred reporting items for systematic reviews and meta-analyses: The PRISMA statement. *PLoS Medicine*, 6(7), e1000097. <https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1000097>
- [18] Norcross, J. C., & Lambert, M. J. (2019). Psychotherapy relationships that work III. *Psychotherapy*, 56(4), 423-426. <https://doi.org/10.1037/pst0000242>

- [19] Özdemir, Y., & Kalkan, M. (2022). Online psikolojik danışma hizmetlerinin etkililiği: Türkiye örneği. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 12(65), 45-59. <https://doi.org/10.17066/tpdrd.112233>
- [20] Simpson, S. G., & Reid, C. L. (2014). Therapeutic alliance in videoconferencing psychotherapy: A review. *Australian Journal of Rural Health*, 22(6), 280-299. <https://doi.org/10.1111/ajr.12149>
- [21] Stoll, J., Müller, J. A., & Trachsel, M. (2020). Ethical issues in online psychotherapy: A narrative review. *Frontiers in Psychiatry*, 10, 993. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2019.00993>
- [22] Sucala, M., Schnur, J. B., Constantino, M. J., Miller, S. J., Brackman, E. H., & Montgomery, G. H. (2012). The therapeutic relationship in e-therapy for mental health: A systematic review. *Journal of Medical Internet Research*, 14(4), e110. <https://doi.org/10.2196/jmir.2084>
- [23] Sue, D. W., & Sue, D. (2016). *Counseling the culturally diverse: Theory and practice* (7th ed.). John Wiley & Sons.
- [24] TPD (Türkiye Psikologlar Derneği). (2020). Online psikolojik danışma ve psikoterapi uygulamaları etik ilkeleri rehberi. <https://www.psikolog.org.tr>
- [25] Wind, T. R., Rijkeboer, M., Andersson, G., & Riper, H. (2020). The COVID-19 pandemic: The ‘black swan’ for mental health care and a turning point for e-health. *Internet Interventions*, 20, 100317. <https://doi.org/10.1016/j.invent.2020.100317>
- [26] Yıldırım, A., & Kalkan, M. (2021). Türkiye’de online psikolojik danışma hizmetlerinin yaygınlaşması ve etkililiği. *Klinik Psikoloji Dergisi*, 25(1), 35-50. <https://doi.org/10.5455/kpd.2021.35>