

COVID-19 Pandemi Döneminde Telepsikoloji Uygulamalarına Yönelik Bir

Değerlendirme: Danışan ve Psikoterapistlerin Memnuniyeti

ÖZET

Çalışma COVID-19 pandemisi sürecinde gerçekleştirilen telepsikoloji (TP) uygulamalarından duyulan memnuniyetin değerlendirilmesi amacıyla gerçekleştirilmiştir. Bu dönemde uygulanan TP müdahalelerini değerlendiren çalışmalar incelendiğinde söz konusu süreci danışanlar ve psikoterapistler açısından eş zamanlı olarak ele almanın önemli olacağı düşünülmüştür. Mevcut çalışmak kapsamında, Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Klinik Psikoloji Lisansüstü programlarında Klinik Uygulama dersleri kapsamında gerçekleştirilen TP uygulamaları retrospektif olarak değerlendirilmiştir. Araştırmaya yaşları 18-65 arasında değişen ($Ort= 34.69$, $SS= 12.42$) 62 danışan ve yaşları 24-38 ($Ort= 27.54$, $SS= 2.83$) arasında değişen ve psikoterapiuygulamalarını gerçekleştiren 24klinik psikoloji lisansüstü öğrencisi katılmıştır. Çalışmada danışanların memnuniyeti Telepsikoloji Memnuniyet Anketi (TPMA), psikoterapistlerin memnuniyeti ise Telepsikoloji Terapistinin Memnuniyet Anketi (TPTMA) aracılığıyla ölçülmüştür. Danışanların memnuniyeti TP hizmetinin bilgi, teknoloji, mahremiyet/gizlilik, hedeflere erişme, tercih ve gelecekteki tutumlarla ilgili yönlerine odaklanarak değerlendirilmiştir. Psikoterapistlerin memnuniyetinde ise TP hizmetine ilişkin bilgi düzeyi, sahip olunan teknolojik altyapı, TP'ye yönelik tutum ve TP'nin yüz yüze psikoterapiyle kıyaslanması alanlarına odaklanılmıştır. Bulgular danışanların memnuniyetinin yüksek düzeyde olduğunu, ihtiyaç duymaları halinde TP'yi tekrar tercih etme niyetinde olduklarını göstermiştir. Benzer şekilde psikoterapistler de sürece ilişkin memnuniyet düzeylerinin yüksek olduğunu ve TP uygulamalarını yüz yüze hizmetler kadar etkili sunabildiklerini belirtmişlerdir. Çalışmayla COVID-19 pandemisi sürecinde gerçekleştirilen TP uygulamalarının danışan ve psikoterapistler için ekonomik, verimli, pratik ve koşullara bağlı olarak tercih edilebilecek psikolojik sağlık uygulamaları olduğu sonucuna varılmıştır.

Anahtar kelimeler: COVID-19 pandemisi, telepsikoloji, memnuniyet

GİRİŞ

Covid-19 pandemisi pek çok alanda olduğu gibi psikoterapi uygulamalarında da alternatif yolların kullanımını zorunlu kılmıştır. Halihazırda daha seyrek uygulanmakta olan çevrimiçi psikoterapi uygulamalarının (telepsikoloji) artması da bu alternatiflerden birisi olmuştur.

Teknolojinin ruh sağlığındaki ilk kullanımı 1959 yılında psikiyatri alanında görülmüş ve telepsikiyatri olarak adlandırılmıştır (World Psychiatric Association [WPA], 2021).

Teknolojinin kullanımı psikoloji alanında da son yıllarda kendine daha geniş yer bulmaya başlamıştır (Hanley, 2021). Bu kullanımlara çeşitli isimler verildiği görülmekle birlikte Yorulmaz vd. (2020) bu tür uygulamaların psikoloji alanına özgü yönüne vurgu yapmak, uygulamaya atıfta bulunmak ve ortaklık sağlamak adına “telepsikoloji” terimini kullanmayı tercih ettiklerini belirtmişlerdir. Bu çalışmada da bu tür uygulamalar için telepsikoloji (TP) terimi kullanılmıştır.

TP uygulamaları, çok çeşitli hizmetleri ve modaliteleri kapsamaktadır (Zur, 2012): (1) Yüz yüze oturumlar arasında kriz müdahalesi veya diğer temaslar; (2) Fiziksel veya zihinsel sağlık sorunları, fiziksel mesafe, ulaşım veya kaynak eksikliği veya başka nedenlerle evde olmaları nedeniyle yüz yüze seanslara katılamayan hastalarla/danışanlarla seanslar yapmak; (3) Farklı bir lokasyondaki bir bireye, yüz yüze veya yüz yüze temas olmaksızın, ruhsal bozuklukların veya ilgili hizmetlerin değerlendirilmesi, konsültasyonu, süpervizyonu, önlenmesi veya tedavisinin sağlanması ve (4) Psikoterapinin telefon veya internet aracılığıyla eşzamanlı (aynı anda telefonda veya video konferans veya sanal gerçeklik yoluyla) veya farklı zamanlarda (cep telefonu, e-posta veya sohbet yoluyla sıralı mesajlaşmak) (cep telefonuyla), e-posta veya sohbet yoluyla) yürütülmesi. Bununla birlikte araştırmalar TP’nin çeşitli sorunların sağaltımında etkili olduğunu ortaya koymaktadır (Kaiser vd. 2021; Varker vd., 2019). Kaygı, agorafobi, travma sonrası stres bozukluğu, depresyon (Zur, 2012), kronik ağrı, yaygın anksiyete bozukluğu, obsesif-kompulsif bozukluk ve hipokondriyazis tedavisinde (Matsumoto vd., 2021) TP uygulamalarının etkili olduğu bulunmuştur. Ek olarak psikoterapi eğitim süreçlerinde konsültasyon, süpervizyon ve değerlendirme gibi uygulamalarda TP’ nin etkin biçimde kullanıldığı görülmüştür (Zur, 2012). COVID-19 sürecinde eğitim uygulamalarının da çevrimiçi ortama taşınmış olması söz konusu uygulamaların ne derece etkin yürütüldüğünün incelenmesini gerekli kılmaktadır. Giderek yaygın hale gelen TP uygulamalarında özellikle Covid-19 pandemisiyle dramatik bir artış görülmüştür (Probst vd., 2020). Bu süreçte ruh sağlığı hizmetlerinin yüz yüze sunumunun azaldığını, TP sağlık kullanımının hızla arttığını ve ilk yılın sonunda birçok hizmetin neredeyse tamamen

sanallaştığını söylemek mümkündür (Zangani vd., 2022). Çevrimiçi psikolojik müdahalelerin birbirine uzak yerlerde yaşayan danışan ve terapistleri bir araya getirmesi, uygulama kolaylığı sunması, ekonomi ve zaman açısından tasarruflu olması (Oktay vd., 2021) gibi faktörlerin konuya olan ilginin artışında rol sahibi olduğu görülmektedir. TP'nin fiziksel engelli ve ileri yaşta olan; agorafobi veya sosyal fobi gibi anksiyete bozuklukları olan; sosyal damgalanma konusunda endişesi olan danışanlar için önemli bir hizmet kaynağı olması (Cioffi vd., 2020) uygulamalardaki artışı desteklemektedir.

Diğer yandan, bedeninin tamının gözükmüyor olması, koku gibi duyulardan gelen bilgilerin kullanılamaması, danışanların terapistin sözsüz işaretleri yakalamada, duyguları ifade etmede sınırlı kalması gibi sınırlılıklara sahiptir (Abbass ve Elliott, 2021; Sora vd., 2022). Görüşme sırasında yaşanabilecek bağlantı, cihaz kullanım sorunu gibi teknolojik aksaklıklar (Abbass ve Elliott, 2021; Zur, 2012), gizlilik konusunda yaşanabilecek endişeler (Zur, 2012) TP'nin sınırlılıkları arasında yer almaktadır. Tüm bu avantaj ve sınırlılıklarla birlikte, Covid-19 pandemisi, TP kullanımının önündeki normatif, teknolojik ve kültürel engellerin üstesinden gelmek için bir fırsat yaratarak, terapötik ortamın hem toplu hem de bireysel ihtiyaçlara uyarlanmasının önemini göstermiştir (Trabucco ve ark, 2021).

Terapistlerin TP uygulamalarına yönelik tutumlarına ilişkin bulgular incelendiğinde Covid-19 sürecinde video konferans terapisi yapan terapistlerin bu süreci kabul etme ve faydalı görme eğiliminde oldukları, danışanları ile derinlikli bir ilişki geliştirme yollarını araştırdıkları yüz yüze görüşmelerin mümkün olmadığı koşullarda video görüşmeleri avantajlı buldukları görülmektedir (Mitchell, 2020). Bununla birlikte; terapistin mesleki olgunluğunun, deneyim düzeyinin, daha ileri yaşta olmasının, terapi yöneliminin (Cioffi vd., 2020), hastalarının çevrimiçi psikoterapiyi olumlu değerlendirmesinin (Békés ve Aafjes-van Doorn, 2020), terapist kimliği ile ilgili olumlu bir algıya sahip olmasının ve danışan gizliliğinin korunduğunu düşünmesinin (Mancinelli vd., 2021) terapistlerin TP'ye yönelik memnuniyetiyle ilişkili olduğu bulunmuştur. Öte yandan bazı araştırmalar terapistlerin çevrimiçi psikoterapi sürecine dair endişeleri olduğunu göstermektedir. Terapistlerin genel olarak; tekniklerin uygulanması, empatik iletişim kurulması, hastanın olası savunmacı tavrının anlaşılması (Rathenau vd., 2022; Roesler, 2017), duygusal bağlantı kurma, seanslarda dikkati sürdürme, mahremiyetin ve sınırların korunması (Békés vd., 2021) konularında zorluk yaşanacağına ilişkin endişeleri olduğu anlaşılmaktadır. Bununla birlikte bazı terapistlerin uzun vadede video görüşmesini yüz yüze görüşmelerin yerini alacak kadar tatmin edici veya güvenli bulmadıkları (Sampaio vd., 2021), internet müdahalelerine aşinalığı olmayan

psikologların bu müdahalelere karşı olumsuz/nötr bir tavır sergiledikleri (Mendes-Santos vd., 2020) ve çevrimiçi seanslarda yüz yüze seanslara kıyasla profesyonelliklerinden daha çok şüphe ettikleri (Odyniec vd., 2019) görülmüştür.

Danışanların TP hakkındaki görüş ve deneyimlerine ilişkin araştırmaların daha sınırlı olduğu görülmektedir. Danışanların, TP sürecinde hissettikleri güvenin, erişim ve zamanlama kolaylığının süreçten duydukları tatmini/doyumu anlamlı şekilde yordadığı bulunmuştur (Serhal, vd., 2020). TP uygulamalarında video ve/veya telefon kullanarak yer alan danışanların genel deneyimden memnun oldukları, uzaktan tedavi seanslarının yüz yüze tedavi kadar yararlı buldukları görülmüştür. Danışanlar, görüşmenin yapıldığı fiziki mekana gidip gelmemeyi ve esnek planlama olanağını sıklıkla TP'nin avantajları olarak bildirirken; klinik/hastane ziyaretini özlüyor olmayı ve doktorlar/hemşireler/terapistlere bağlı hissetmemeyi ise sorun olarak bildirmiştir (Guinart vd., 2020). İnternet tabanlı bilişsel-davranışçı bir müdahaleye katılan, hafif ile orta şiddette depresyonu olan katılımcılar ise iç görü kazanmamak, semptomların kötüleşmesi, kişisel bağlantıda olamama ve uygulamada güçlük gibi zorluklar ifade etmişlerdir (Fenski ve ark, 2021). Türkiye'de, danışanların çevrimiçi psikolojik müdahalelere ilişkin tutumlarının incelendiği bir başka araştırmada ise günlük bilgisayar kullanım düzeyinin, toplam bilgisayar kullanım süresinin ve bilgisayar kullanımına ilişkin öz yeterlilik düzeyinin tutumlarla ilişkili olmadığı bulunmuştur (Özer vd., 2016).

Psikoterapi alanında çevrimiçi uygulamaların giderek yaygınlaşması, bu uygulamaların sürekliliği ve geliştirilmesi açısından kullanıcı deneyimlerinin incelenmesini gerekli kılmaktadır. Bu çalışma kapsamında pandemi sürecinde (Kasım 2020-Haziran 2022) TP'den yararlanan danışanların başvuru nedenleri, danışanların ve psikoterapistlerin demografik özellikleri, i TP uygulamalarına dair memnuniyet düzeyleri incelenmiştir. Mevcut çalışmanın hem danışanların hem de psikoterapistlerin pandemi koşullarında gerçekleşen TP uygulamalarına yönelik görüşlerini ve deneyimlerini birlikte ele alarak bu alandaki uygulamaların gelişimine katkı sağlayabileceği düşünülmektedir. Bununla birlikte mevcut çalışma; pandemi özelinde TP uygulamalarının avantajları ve dezavantajları konusunda bilgi sağlayarak uygulamada karşılaşılan zorluklara yönelik çözümler geliştirilmesine ve uygulamaların verimliliğinin artırılmasına katkı sunabilir. Ek olarak pandemi döneminde TP uygulamaları aracılığıyla ruh sağlığı hizmetlerine erişimde sağlanan kolaylığın gelecekte kalıcı ve sürdürülebilir olması adına bilgi sağlayabilir.

YÖNTEM

Katılımcılar

Çalışmanın danışanlar ve psikoterapistler olmak üzere 2 grup katılımcısı bulunmaktadır. Danışan grubu, ... Üniversitesi Çevrimiçi Psikososyal Destek Hizmetine başvuran, arşiv bilgisine erişilen ve TP sürecini tamamlayan 62 kişiden oluşmaktadır. Yaşları 18-65 arasında değişen ($Ort= 34.69$, $SS= 12.42$) danışanların 49'u kadındır (%79). Psikoterapist grubu ise söz konusu danışanların TP sürecini yürüten 24 kişiden oluşmaktadır. Yaşları 24-38 arasında değişen ($Ort= 27.54$, $SS= 2.83$) psikoterapistlerin 21'i kadındır (%87.5). Danışan ve psikoterapistlere ait demografik bilgiler Tablo 1'de özetlenmiştir.

Veri Toplama Araçları

Demografik Bilgi Formu: TP uygulamasında yer alan psikoterapistlere ait demografik (yaş, cinsiyet, eğitim durumu vb.) özelliklerin derlenerek öğrenilmesi amacıyla araştırmacılar tarafından hazırlanmış ve kullanılmıştır.

Çevrimiçi Psikolojik Hizmet Başvuru Formu: Pandemi döneminde ... Üniversitesi Klinik Psikoloji Lisansüstü öğrencilerinden çevrimiçi psikolojik hizmet almak isteyen danışan adaylarının başvurularını almak için kullanılan formdur. Söz konusu form sağlanacak psikolojik hizmete dair bilgilendirmenin yanı sıra danışanların kişisel, demografik bilgilerine, şikâyetlerine ve başvuru nedenlerine yönelik soruları da içermektedir.. Çalışma kapsamında danışanların kişisel kimliklerine dair bilgiler saklı tutulmuştur.

Telepsikoloji Memnuniyet Anketi (TPMA): Bu anket Dünya Psikiyatri Birliği (World Psychiatric Association [WPA]) tarafından yayınlanan (WPA, 2021) Telepsikiyatri Global Kılavuzu'nda yer alan Telepsikiyatri Hasta Memnuniyet Anketi (Telepsychiatry Patient Satisfaction Questionnaire) temel alınarak oluşturulmuştur. İlk olarak anketin orijinali, biri profesör 2 klinik psikolog öğretim üyesi tarafından paralel-kör yöntemiyle (Behling ve Law, 2000) Türkçe'ye çevrilmiştir. Sonrasında elde edilen bu çeviriler karşılaştırılmış ve uyumsuzluklar giderilmiştir. Son olarak, ifadelerin kültüre uygunluğu değerlendirilerek ankete son hali verilmiştir. TPMA, TP hizmetinin bilgi, teknoloji, mahremiyet/gizlilik (confidentiality), hedeflere erişme, tercih ve gelecekteki tutumlarla ilgili yönlerini göz önüne/dikkate alarak bireyin/danışanın memnuniyetini değerlendirmektedir. Anket 10 maddeden oluşmaktadır. Her bir madde için cevaplar, danışanın maddeyi hangi düzeyde ("Yüksek derecede", "Belli bir dereceye kadar", "Çok az" ve "Hiç") kabul ettiğini

belirtmesini sağlayan bir ölçekte verilmektedir. Anketin başında TP'nin kısa bir tanımı verildikten sonra evet ve hayır şeklinde cevaplanan “Daha önce psikoterapi aldınız mı?” ve “Daha önce telepsikoloji deneyiminiz var mı?” şeklinde sorular da yer almaktadır.

Telepsikoloji Terapistinin Memnuniyet Anketi (TPTMA): Dünya Psikiyatri Birliği tarafından yayınlanan (WPA, 2021) Telepsikiyatri Global Kılavuzu'nda (Telepsychiatry Global Guidelines) yer alan Telepsikiyatri Uzmanının Memnuniyet Anketi (Telepsychiatry Professional's Satisfaction Questionnaire) temel alınarak oluşturulmuştur. İlk olarak anketin orijinali, biri profesör olan üç klinik psikoloji öğretim üyesi tarafından oluşturulmuştur. İlk olarak Telepsikiyatri Hasta Memnuniyet Anketi biri profesör 2 klinik psikolog öğretim üyesi tarafından paralel-kör yöntemiyle (Behling ve Law, 2000) Türkçe'ye çevrilmiştir. Sonrasında elde edilen bu çeviriler karşılaştırılmış ve uyumsuzluklar giderilmiştir. Son olarak, ifadelerin kùltüre uygunluğu değerlendirilerek ankete son hali verilmiştir. TTTMA; psikoterapistin TP hizmetine ilişkin bilgi düzeyini ve tutumlarını, sahip olduğu teknolojik altyapı ve TP'nin yüz yüze psikoterapi ile kıyaslanmasını değerlendiren 10 maddeden oluşmaktadır. Cevaplar her bir madde için, terapistin ifadeyi hangi düzeyde (“Yüksek derecede”, “Belli bir dereceye kadar”, “Çok az” ve “Hiç”) kabul ettiğini bildirmesini sağlayan bir ölçekte verilmektedir. Ankette ayrıca “mevcut tedavi süreci içindeki telepsikoloji seansı sayısı” ve “önceki telepsikoloji deneyimini” değerlendiren iki soru yer almaktadır.

Analiz

Danışanların ve psikoterapistlerin memnuniyetle ilişkili sorulara verdikleri yanıtlar için tanımlayıcı istatistik analizleri uygulanmıştır. Analizler SPSS 25.0 (Statistical Package for Social Sciences) (IBM Corp, 2017) programı aracılığıyla gerçekteştirilmiştir.

İşlem

Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Beşeri Bilimler Etik Kurulu'ndan etik uygunluk alınmıştır (Evrak sayı numarası: 31906847/050.04.04-08-133). ... Kasım 2020-Haziran 2022 tarihleri arasında Klinik Psikoloji Lisansüstü öğrencileri tarafından yürütölen ve sorumlu öğretim üyeleri tarafından süpervize edilen TP uygulamalarına yönelik arşiv kayıtları taranmıştır. Bu kapsamda danışanların demografik bilgileri, psikoterapiye başvuru gerekçeleri, çevrimiçi uygulamaya ilişkin deneyimleri ve memnuniyet anketlerine verdikleri yanıtlar incelenmiştir. Ek olarak söz konusu terapileri yürüten psikoterapistlerin demografik bilgileri, TP uygulamalarına yönelik deneyimleri ve memnuniyeti değerlendirilmiştir.

Arşiv kayıtlarına göre, araştırmanın yürütüldüğü üniversite personeline ve yakınlarına ücretsiz psikososyal destek sağlamak amacıyla TP uygulamaları yapılacağına ilişkin duyurunun ardından çevrimiçi formlar yolu ile başvurular alınmıştır. TP uygulamaları Skype ve Google Meet uygulamaları üzerinden psikoterapistlerin kişisel hesapları kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Memnuniyet anketleri ise hem danışanlar hem de psikoterapistler tarafından TP sürecinin sonunda doldurulmuştur. Formlar incelendiğinde 5 psikoterapistin 1 danışanla, 7 psikoterapistin 2 danışanla, 6 psikoterapistin 3 danışanla, 5 psikoterapistin 4 danışanla ve 1 psikoterapistin 5 danışanla TP sürecini tamamladığı görülmüştür.

BULGULAR

Telepsikoloji uygulamaları kapsamında 24 psikoterapist tarafından ortalama 14.58 (SS= 6.14) seans sürdürülmüştür. 62 danışan ile 6 ila 45 arasında değişen TP seansı gerçekleştirilmiştir. Danışanlar birden fazla şikâyetle başvuruda bulunmuş ve şikâyetler 6 ana kategoride gruplanmıştır. En çok ifade edilen sorunların sıklığına göre kaygı belirtileri, depresif belirtiler, öfke, ilişki sorunları, uyku sorunları, yas süreci olduğu görülmüştür. Söz konusu kategorilere dahil olmayan akademik erteleme, mobing, erteleme davranışı, ruminatif düşünce, kendini tanıyamama, obsesyon ve kompulsiyon şeklindeki başvuru nedenleri ‘Diğer’ başlığı altında toplanmış, başvuru nedenleri Tablo 2’de özetlenmiştir. Danışanların %27.4’ ü ile davranış temelli uygulamaların gerçekleştirildiği Davranış Terapisi (Spiegler ve Guevremont, 2010), %21’ ü ile davranışın durum, düşünce ve duygu ekseninde şekillenmesini temel alan tekniklerin kullanıldığı Bilişsel Terapi (Beck, 2001), %50’si ile danışanın akılcı sorun çözme becerisi kazanmasını hedefleyen 8 basamaklı Sorun Çözme Terapisi (Eskin, 2011), , %1.6’si ile de psikodinamik yönelimli psikoterapi sürdürülmüştür. (Bkz. Tablo 2) Danışanların büyük bölümü daha önce psikoterapi almamış (%66.1) ve TP sürecine dâhil olmamıştır (%88.7) (Bkz. Tablo 2). Danışanların memnuniyet anketindeki yanıtların ortalama puanları incelendiğinde danışanların memnuniyet düzeylerinin oldukça yüksek olduğu, yanıtların ortalama puanlarının 4 üzerinden 3.44 ile 3.92 arasında değiştiği görülmüştür. Yanıtlar sorular özelinde incelendiğinde TP bilgisiyle ilişkili ‘TP’ye başlamadan önce yeterli bilgi aldınız mı?’ sorusuna verilen yanıtların ortalamasının 3.44 (SS= .83) olduğu bulunmuştur. Tek başına ‘Bilgi’ bileşenini oluşturan bu soruya verilen yanıtlar 1-4 arasında değişmektedir. Mahremiyetle ilişkili ‘İnternet üzerinden iletişimi rahatsız edici buluyor musunuz?’, ‘Telepsikoloji bağlantısı sırasında güvende hissettiniz mi?’ soruları için ortalama puanlar sırasıyla 3.52 (SS= .65) ve 3.85 (SS= .36)’tir. Mahremiyet bileşeni içinse

danışanların en az 5 en çok 8 puan verdikleri ve bu bileşenin ortalama puanının 7.30 (SS=.87) olduğu bulunmuştur. Teknolojiyle ilişkili ‘Ekipmanınız kullanıcı dostu muydu?’, ‘Ses kalitesinden memnun muydunuz?’, ‘Görüntü kalitesinden memnun muydunuz?’ soruları için ortalama puanlar sırasıyla 3.69 (SS= .47), 3.75 (SS= .44) ve 3.68 (SS= .51)’dır. Bu bileşen için verilen puanların toplamının 6-12 arasında değiştiği ortalamasını 10.93 (SS= 1.49) olduğu görülmüştür. Danışanların memnuniyetinin değerlendirildiği ‘Hedef’ bileşenindeki sorulardan ‘Telepsikolojiyle hedefinize ulaştınız mı?’ya verilen yanıtların ortalaması 3.77 (SS= .46) ‘İfade etmek istediğiniz her şeyi ifade edebildiniz mi?’ye verilen yanıtların ortalaması 3.83 (SS= .38)tür. Bu bileşen için verilen toplam puanlar 4-8 arasında değişmekle birlikte ortalaması 7.54 (SS=.80)tür. Danışan yanıtlarının son bileşeni olan ‘Tercih ve gelecekteki tutum’da yer alan ‘Yine ihtiyacınız olduğunda telepsipsikoloji olanağı varsa görüşmelerinizi bu yöntemle sürdürmek ister misiniz’ sorusunun ortalama puanı (3.84 (SS=.37), ‘Bu yöntemi başkalarına tavsiye eder misiniz (örneğin, eğer doğrudan temas mümkün değilse)?’ sorusunun ortalama puanı 3.92 (SS=.27)’dir. Bu bileşenin toplan puanları 6-8 arasında değişmekle birlikte, ortalaması 7.75 (SS= .56)’tir. Danışan memnuniyetini değerlendiren TPMA’ya verilentüm cevaplara ilişkin bulgular Tablo 3’te özetlenmiştir.

Psikoterapistlere ilişkin bulgular gözden geçirildiğinde büyük bölümü (%71) ilk TP deneyimi olmadığını bildirmiştir (Bkz. Tablo 2). Psikoterapistlerin memnuniyet ifade eden sorulara verdikleri yanıtlar da TP sürecinden yüksek düzeyde memnuniyet duyduklarını ortaya koymaktadır. Yanıtlar sorular özelinde incelendiğinde ‘Bilgi’ bileşeninde yer alan ‘TP’ye başlamadan önce yeterli bilgi aldınız mı?’ sorusu için verilen yanıtlar 3-4 arasında değişirken, ortalama puan 3.90 (SS= .29)’dır. TP’ye yönelik tutumu değerlendiren sorulardan ‘Telepsikolojiyle ilk tanıştığınızda endişeleriniz veya çekinceleriniz oldu mu?’ sorusu için ortalama 2.45 (SS= .64), ‘Genel bilgi almayı tamamladıktan sonra telepsikolojiye karşı tutumunuz değişti mi?’ sorusu için 3.18 (SS= .76), “‘İnternet üzerinden iletişimi" rahatsız edici buluyor musunuz?’ sorusu için 3.29 (SS= .78), ‘Telepsikolojiyi meslektaşlarınıza tavsiye eder misiniz?’ sorusu içinse 3.68 (SS=.47) olarak hesaplanmıştır. Bu bileşen için verilen yanıtların puanları 10-15 arasındadır, ortalaması 12.59 (SS= 1.23)’dur. ‘Teknoloji’ bileşeninde yer alan sorularda ortalama puanlar; ‘Ekipmanınız kullanıcı dostu muydu?’ sorusu için 3.61 (SS= .55), ‘Ses kalitesinden memnun kaldınız mı?’ sorusu için 3.43 (SS= .49), ‘Görüntü kalitesinden memnun kaldınız mı?’ sorusu içinse 3.37 (SS= .55) olarak bulunmuştur Bu bileşen için verilen yanıtlar 7-12 arasında değişmekte, yanıtların ortalaması 10.41 (SS= 1.28)’dir. Terapistlerin TP’yi yüz yüze uygulamalara göre değerlendirdikleri

sorulardan ‘Yüz yüze olduğu gibi danışanı değerlendirebildiniz mi?’ sorusu için ortalama puan 3.59 (SS= .49), ‘Yüz yüze tedavi ile aynı düzeyde tedavi sağlayabildiniz mi?’ için 3.70 (SS= .52)’dir. Bu bileşende yanıtlar 5-8 arasında değişmekte, ortalama 7.30 (SS= .87)’dur. Ortalama puanlar değerlendirildiğinde psikoterapistlerin bu süreçteki memnuniyet düzeylerinin oldukça yüksek olduğu, sorulara verilen yanıtların puanlarının 4 üzerinden 1.71 ile 3.90 arasında değiştiği görülmüştür. Terapist memnuniyetini değerlendiren TPMA ya verilen tüm cevaplara ilişkin bulgular Tablo 3’te özetlenmiştir.

TARTIŞMA

Bu çalışmada danışanların ve psikoterapistlerin TP uygulamasına ilişkin memnuniyetleri süreçle ilgili görüş ve deneyimlerinden hareketle değerlendirilmiştir. Danışanların demografik özellikleri ele alındığında, büyük çoğunluğunun kadın ve üniversite mezunu olduğu görülmüştür. Kadın danışan sayısının fazla olması önceki araştırma bulguları (Mackenzie vd., 2007; Pattyn vd., 2015; Valenstein-Mah vd., 2019) ile tutarlı olup bu durum erkeklerin psikoterapiyi daha az faydalı görmesi, sosyal normlar sebebiyle psikoterapiye daha mesafeli olmasıyla açıklanabilir (Pattyn vd., 2015). Ayrıca eğitim düzeyi açısından alanyazında benzer şekilde Leibert vd. (2006) de eğitim düzeyi ve çevrimiçi danışmanlık kullanma arasında anlamlı ve pozitif yönde bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Aynı zamanda eğitim düzeyine bağlı olarak çevrimiçi kaynaklara erişim sağlama becerisinin artması ve bu çalışmada danışanların üniversite personeli ve yakınlarından oluşması da olası açıklamalardan bazılarıdır.

Danışanların psikoterapi süreçlerine ilişkin özellikleri değerlendirildiğinde, büyük çoğunluğunun ilk kez TP uygulamasını deneyimlediği görülmektedir. Serhal vd. (2020) TP sürecinde değerlendirdikleri danışanların büyük çoğunluğunun (%63.9) TP’yi ilk kez deneyimlediklerini belirtmiştir. Bu çalışmada yer alan TP’yi ilk kez deneyimleyenlerin fazlalığı, pandemi öncesinde ülkemizde çok yaygın olmayan TP uygulamalarının pandemi koşullarıyla birlikte kaçınılmaz hale gelmiş olmasıyla açıklanabilir. Danışanların TP’ye başvuru nedenleri incelendiğinde, en sık ifade edilen şikayetlerin kaygı, depresyon ve öfkeyle ilişkili olduğu görülmüştür. Dijital sağlık uygulamalarının değerlendirildiği çalışmalarda en sık çalışılan bozuklukların kaygı, duygudurum, stres, travma ile ilişkili olduğu görülmüştür (Mendes-Santos vd., 2020; Philippe vd., 2022; Varker vd., 2019; Zhong; 2021). Alan yazında da desteklenen bu durum, söz konusu psikolojik sorunların toplum düzeyindeki yaygınlığının diğer bozukluklardan yüksek olmasıyla (Keskin vd., 2013) ve COVID 19 döneminde kaygı

ve duygudurum bozukluklarının görülme sıklığının artmasıya (Ataman vd. , 2021; Lakhan vd., 2020) da ilişkili olabilir. Ayrıca mevcut çalışmada uygulanan terapilerin çoğunlukla bilişsel davranışçı yönelimli olduğu görülmüştür. Benzer şekilde alanyazında da bilişsel davranışçı terapilerin TP uygulamalarında önemli bir yere sahip olduğu anlaşılmaktadır (Bouchard vd., 2004; Titov, 2011; Cantone vd. , 2021; Zentner vd., 2022).

Danışanlar memnuniyet anketi sorularına verdikleri cevaplarda, TP uygulaması başlamadan önce uygulamalarla ilgili aldığı bilgiyi ortalamanın üzerinde yeterli bulduklarını belirtmiştir. Bu bulgu, terapistlerin uygulamalar öncesinde danışanlarını yeterli düzeyde bilgilendirmiş olmaları ve danışanların bilgilendirmeyi dikkatle takip etmiş olmaları ile açıklanabilir. Danışanların çoğunluğu TP uygulaması sırasında teknolojiyle ilişkili herhangi bir güçlük yaşamadığı görülmüştür. Benzer şekilde Serhal vd. (2020)'nin çalışmasında da katılımcıların %63'ü TP uygulaması sırasında zorluk deneyimlemediğini bildirmiştir. Günümüz koşullarındaki teknoloji kullanım yaygınlığının oranı, teknolojik aletlere (akıllı telefon, bilgisayar gibi) erişimin kolaylaşması ve söz konusu araçların günlük hayatta daha fazla yer bulması, danışanların TP uygulamaları sırasındaki sorunsuz teknolojik alet kullanımını desteklemiş olabilir. Sonuçlar, katılımcıların TP sürecini rahatsız edici bulmadığını ve TP sürecinde kendisini güvende hissettiğini ortaya koymuştur. Bu tablo, mevcut çalışma kapsamında gerçekleşen TP uygulamaları sırasında mahremiyet/ gizlilik konusunda da sorun yaşanmadığını göstermektedir. Pandemi dönemindeki çevrimiçi görüşmelere odaklanan bir meta analiz çalışması da söz konusu görüşmelerin güvenli alan yarattığını ortaya koymuştur (Philippe vd., 2022). Danışanların memnuniyetleri TP uygulamalarında hedeflerine ulaşmış olmalarını ve belirtmek istediklerini ifade edebilip edemediklerini değerlendiren sorulara verilen olumlu yanıtların düzeyiyle de ortaya konmuştur. TP uygulamalarıyla yapılmış çalışmalarda da danışanların bu süreçten fayda gördükleri ve memnun oldukları görülmektedir (Guinart vd., 2020; Serhal vd., 2020; Sora vd., 2022; Pogorzelska ve Chlabicz, 2022; Ruggiero vd., 2024). Son olarak çalışmada, TP'ye yönelik gelecekteki tercihleri ve tutumlarının da yüksek düzeyde olumlu olduğu bulgusuna erişilmiştir. Danışanların geleceğe yönelik tercihlerini değerlendiren başka bir çalışmada bu yöntemi gelecekte kullanmayı düşünen kişilerin oranı %64.2 olarak bulunmuştur (Guinart vd., 2020). Danışanların TP sürecine ilişkin verileri incelendiğinde uygulamaya dair bilgi düzeylerinin yüksek olduğu, teknoloji kullanımına ilişkin güçlük yaşamadıkları, süreç içinde yüksek mahremiyet algıladıkları psikoterapi hedeflerine ulaşma düzeylerinin yüksek olduğu ve tekrar TP uygulamalarını tercih edebilecekleri sonucuna ulaşılmıştır.

Terapistlerin memnuniyetine ilişkin bulgular ele alındığında, öncesinde TP uygulamalarıyla ilgili bilgi sahibi oldukları bulunmuştur. Alanyazında terapistlerin TP uygulamalarıyla ilgili bilgi düzeyinin orta (Topooco vd., 2017) ve yetersiz düzeyde (Mendes-Santos vd., 2020) olduğunu belirten çalışmalar olduğu görülmüştür. Terapistler uygulamaları sırasında sahip oldukları teknolojik kaynakların niteliğinden memnuniyetinin yüksek düzeyde olduğunu belirtmiştir. Trabucco vd., (2021)'nin çalışmasında da terapistlerin uygulamalarındaki teknolojik altyapıdan memnun oldukları görülmüştür. Terapistlerin TP konusunda endişelerinin ortalama düzeyde olduğu, internet üzerinden iletişimi düşük düzeyde rahatsız edici buldukları ve bu uygulamayı meslektaşlarına tavsiye etme konusunda olumlu bir tutum içinde oldukları görülmüştür. Alanyazın bulgularında da psikoterapistlerin bu uygulamaya karşı olumlu bir tutuma sahip oldukları belirtilmiştir (Békés ve Doorn, 2020; Trabucco vd., 2021; Raju vd., 2024; Ruggiero vd., 2024). Bununla birlikte psikoterapistler TP uygulamalarını yüzyüze görüşmelerle kıyasladığında, danışanlarını yüz yüzde olduğuna yakın şekilde değerlendirebildiklerini ve yüzyüzeyle aynı düzeyde verimli tedavi sağlayabildiklerini düşündüğünü belirtmiştir. Ancak bu sonuç, TP uygulamalarının yüzyüze uygulamadan farklı algılandığı (Cantone vd.e ark, 2021) ve yüz yüze görüşmelerin daha olumlu algılandığı (Zentner vd. 2022) çalışmalardan farklıdır. Bu durum, mevcut çalışmadaki psikoterapistlerin eğitimlerinin devam ediyor olduğu ve psikoterapi uygulamalarındaki deneyimlerinin kısıtlı olabileceği göz önünde bulundurulduğunda, bu farkın söz konusu karşılaştırmanın sınırlı bir veriyle yapılmış olmasından kaynaklandığı düşünülebilir. Çalışmanın güçlü yanlarından biri terapist rolündeki katılımcıların TP uygulamaları öncesinde TP uygulamalarıyla ilgili bir eğitim almış olmalarıdır. Bu durum terapistlerin TP uygulamalarına hazırlıklı olmasına ve uygulayıcılar arasında standartların oluşmasına da katkı sağlamış olabilir. Çalışmanın bir diğer güçlü yanı danışan ve terapist değerlendirmelerin birlikte incelemiş olmasıdır. Bu durum süreçte yer alan iki tarafın görüş ve deneyimine erişme olanağı vermiştir. Çalışmanın güçlü yönleri gibi çeşitli sınırlılıkları da bulunmaktadır. Bu sınırlılıklardan ilki TP Memnuniyet Anketlerinin betimsel amaçla kullanılıp katılımcı yetersizliği nedeniyle psikometrik özelliklerinin incelenmemiş olmasıdır. Bu durum, bulguların geçerliliğini sınırlandırmaktadır. Bunun yanında, daha önce başka bir çalışmada kullanılmamış bir ölçüm aracının tercih edilmiş olması çalışma bulgularının başka çalışma bulgularıyla karşılaştırılması olanağını engellemiştir. Ayrıca uygulamaların tek merkez üzerinden yürütülmesi ve verilerin kesitsel şekilde toplanması da, çalışmanın farklı katılımcı grupları arasındaki farklılıkların anlaşılmasını ve gerek danışanların gerekse terapistlerin süreçteki

memnuniyetlerinin değişimlerinin incelenmesini sınırlamıştır. Uygulamayı gerçekleştirenlerin deneyimlerinin az olması ve terapilerin herhangi bir el kitabına bağlı olarak standardize bir uygulama içinde gerçekleştirilmemiş olması da bu çalışmanın sınırlılıkları arasında sayılabilir. Bu nedenle, mesleki deneyim anlamında çeşitlilik gösteren uzmanlarla ve el kitabına bağlı standardize uygulamaları içeren çalışmalar yürütülmesi önerilmektedir. Katılımcı sayısının az olması nedeniyle daha geniş katılımcı gruplarıyla çalışmaların yürütülmesi TP'ye yönelik memnuniyetinin daha iyi anlaşılmasına katkı sağlayabilir.

Evden sağlık hizmetine ulaşmanın, ulaştırmanın kolaylığı ve rahatlığı sayesinde COVID 19 döneminde TP uygulamalarının kullanımı ve yaygınlığı artmıştır ve artmaya devam etmektedir. APA Akreditasyon komisyonu bu bağlamdaki eğitim süreçlerine dair düzenleme önerilerinde bulunmuştur (Frye vd., 2024), ancak TP'deki yeterliliklerin değerlendirilmesine dair nesnel kriterler hala yetersiz görünmektedir. Bu bağlamda, TP uygulamalarının danışanlar ve terapistlerdeki etkilerini gerek lisans gerekse lisansüstü eğitim süreçlerine dahil ederek konudaki farkındalığın artırılması sağlanmalıdır. Ayrıca uygulayıcıların TP alanındaki yeterliliklerini sağlayabilmek için ek eğitim ve süpervizyon desteklerinin artırılması, yasal ve etik düzenlemelerin güncel tutulması önemli görünmektedir.

Sonuç olarak, bu çalışma pandemi gibizor koşullarda danışanların ve terapistlerin TP'ye dair olumlu deneyimler bildirdiğini göstermektedir. TP uygulamalarının bilgilendirme, mahremiyet, teknolojik altyapı gibi unsurlar dikkate alınarak yürütülmesinin pratik ve ekonomik avantajlarla danışan ve psikoterapistlere fayda sağlayacağı ortaya konmuştur.

Teşekkürlerimiz: Çalışmaya önemli katkılarda bulunan Prof. Dr. Çiğdem Dereboy'a ve Doç. Dr. Mehmet Şakiroğlu'na; çalışmada değerlendirilen psikoterapi süreçlerine süpervizör ve/veya danışman olarak katkı sağlayan Prof. Dr. Ferhan Dereboy, Dr. Gözde Sayın Karakaş, Dr. Ömer Taha Sözer, Dr. Feyza Karslı ve Dr. Sinem Öztürk'e teşekkür ederiz. Ayrıca, çalışmada değerlendirilen psikoterapi süreçlerini yürüten Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Klinik Psikoloji Programı yüksek lisans öğrencileri Ali Yasin Kafes, Alpay Çiler, Aslı Erşan, Ayşe Nur AVCI Çetin, Begüm Açık Yavuz, Beril Altın, Berke Eskin Yılmaz, Büşra Karadeniz Sarısakal, Enes Uyar, Eylem Yılmaz, Fatma Yıldız, Hazal Dündar, İpek İzgialp Özen, İrem Özgüner Dokuzlu, İrem Öztürk, Merve DEMİR, Merve Nur Erden, Neslihan Yortan, Özge Gökçen, Perihan Cengiz Akçay, Sevim Adalı, Sıla Başpınar, Sidem Özdemir ve Tuğba Gedik'e de teşekkür ederiz."

Tablo1. Danışan ve Psikoterapistlerin Demografik Özellikleri

	Ort. (SS)	N	%	Aralık
Danışan (N= 62)				
Yaş	34.69 (12.42)	62		
Cinsiyet				
Kadın		49	79	
Erkek		13	21	
Eğitim düzeyi				
Okula Gitmemiş		1	1.6	
İlkokul		3	4.8	
Ortaokul		2	3.2	
Lise		14	22.6	
Üniversite		24	38.7	
Lisansüstü		18	29	
En uzun yaşanılan yer				
Köy		0	0	
Kasaba		0	0	
İlçe		8	12.9	
İl merkezi		53	85.5	
Yurtdışı		1	1.6	
Medeni durumu				
Bekar		35	56.4	

Evli	27	43.5
Şimdiye kadar psikiyatrik ilaç kullanımı		
Var	23	37.1
Yok	38	61.3
Eksik Veri	1	1.6
Telepsikoloji Terapisi sırasında ilaç kullanımı		
Var	13	21
Yok	49	79
Terapist (N= 24)		
Yaş	27.54 (2.83)	24
Cinsiyet		
Kadın	21	87.5
Erkek	3	12.5

Tablo 2. Psikoterapi Süreçlerine İlişkin Özellikler

Danışanın daha önceki psikoterapi deneyimi	N	%		
Evet	20	32.3		
Hayır	41	66.1		
Eksik veri	1	1.6		
Danışanın daha önceki telepsikoloji deneyimi	N	%		
Evet	6	9.7		
Hayır	55	88.7		
Eksik veri	1	1.6		
Terapistin önceki TP deneyimi*	Ort. (SS)	N	%	En az-En çok
Evet		44	71	
Hayır		18	29	
Seans Sayısı	14.58 (6.14)			6-45
Başvuru Nedenleri**	N	%		
Kaygı Belirtileri	18	29		
Depresif Belirtiler	15	24.15		
Öfke	13	20.8		
İlişki Sorunları	9	14.5		
Uyku Sorunları	3	4.8		
Yas	2	3.2		

Diğer	8	12.9
Psikoterapi Yönelimi	N	%
Bilişsel Davranışçı Yönelim		
Davranış Terapisi	17	27.4
Bilişsel Terapi	13	21
Sorun Çözme Terapisi	31	50
Psikodinamik Yönelim	1	1.6

*Bu çalışmada değerlendirilen TP uygulamalarının bazıları çalışmada yer alan terapistler için ilk TP uygulaması olmuştur. Bu nedenle, bu özellik terapist sayısı değil, araştırmaya dahil edilen TP uygulamaları sayısı (N=62) üzerinden değerlendirilmiştir.

**Danışan katılımcılar arasında birden fazla başvuru nedeni belirtenler olması sebebiyle bu değişken için erişilen toplam tepki sayısı katılımcı sayısından fazladır.

Tablo 3. Danışan Memnuniyet Anketi Sonuçları

TP hizmetini n bileşeni	Hiç (1)		Çok az (2)		Belli bir derece ye kadar (3)		Yüks ek derece ede (4)		Eksi k veri		Ort (SS)	En az- En çok
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%		
Bilgi (N=61)											3.44 (.83)	1-4
Telepsikolojiye başlamadan önce yeterli bilgi aldınız mı?	3	4.8	4	6.5	1	27.4	3	59.7	1	16.6	3.44 (.83)	
Mahremi yet (N=61)											7.30 (.87)	5-8
"İnternet üzerinden iletişim" i rahatsız edici buluyor musunuz?*	3	59.7	1	30.9	5	81.6			1	16.6	3.52 (.65)	

Telepsikoloji bağlantısı sırasında güvende hissettiniz mi?	9	14	5	83	1	1.	3.85	
		.5	2	.9		6	(.36)	
Teknoloji (N=60)							10.93	6-12
							(1.49)	
Ekipmanınız kullanıcı dostu muydu?	1	29	4	64	4	6.	3.69	
	8		0	.5		5	(.47)	
Ses kalitesinden memnun muydunuz?	1	24	4	72	2	3.	3.75	
	5	.2	5	.6		2	(.44)	
Görüntü kalitesinden memnun muydunuz?	1	1.	1	27	4	66	3	4.
	6	7	.4	1	.1		8	(.51)
Hedef (N=61)							7.54	4-8
							(.80)	
Telepsikolojiyle hedefinize ulaştınız mı?	1	1.	1	19	4	77	1	1.
	6	2	.4	8	.4		6	(.46)
İfade etmek istediğiniz her şeyi ifade edebildiniz mi?	1	16	5	80	2	3.	3.83	
	0	.1	0	.6		2	(.38)	
Tercih ve Gelecekteki Tutum (N=61)							7.75	6-8
							(.56)	

Yine ihtiyacınız	1	16	5	82	1	1.	3.84
olduğunda	0	.1	1	.3		6	(.37)
telepsipsikoloji olanağı							
varsa görüşmelerinizi							
bu yöntemle							
sürdürmek ister							
misiniz?							
Bu yöntemi	5	8.	5	90	1	1.	3.92
başkalarına tavsiye		1	6	.3		6	(.27)
eder misiniz (örneğin,							
eğer doğrudan temas							
mümkün değilse)?							

*Ters madde

Tablo 4. Psikoterapist Memnuniyet Anketi Sonuçları

TP hizmetini n bileşeni	Hiç (1)		Çok az (2)		Belli bir derece eye kadar (3)		Yükse k derece ede (4)		Ort (SS)	En az- En çok
	N	%	N	%	N	%	N	%		
Bilgi (N=62)									3.90 (.29)	3-4
Telepsikolojiye başlamadan önce yeterli bilgi aldınız mı?					6	9.7	5	90.3	3.90 (.29)	
Tutum (N=62)									12.59 (1.23)	10-15
Telepsikolojiyle ilk tanıştığınızda endişeleriniz veya çekinceleriniz oldu mu?*	3	4.8	3	4.8	2	43.7	2	37.5	2.45 (.64)	
Genel bilgi almayı tamamladıktan sonra telepsikolojiye karşı tutumunuz değişti mi?	1	16.6	1	16.6	2	45.8	2	37.1	3.18 (.76)	

"İnternet üzerinden iletişimi"	3	4.	3	4.	2	46	2	43	3.29	
rahatsız edici buluyor		8		8	9	.8	7	.5	(.78)	
musunuz?*										
Telepsikolojiyi					2	32	4	67	3.68	
meslektaşlarınıza tavsiye eder					0	.3	2	.7	(.47)	
misiniz?										
Teknoloji									10.41	7-12
(N=62)									(1.28)	
Ekipmanınız kullanıcı dostu		2	3.	2	32	4	64	3.61		
muydu?			2	0	.3	0	.5	(.55)		
Ses kalitesinden memnun					3	56	2	43	3.43	
kaldınız mı?					5	.5	7	.5	(.49)	
Görüntü kalitesinden		2	3.	3	56	2	40	3.37		
memnun kaldınız mı?			2	5	.5	5	.3	(.55)		
Yüz yüzeye göre değerlendirme (N= 62)									7.30	5-8
									(.87)	
Yüz yüzede olduğu gibi					2	40	3	59	3.59	
danışanı değerlendirebildiniz					5	.3	7	.7	(.49)	
mi?										
Yüz yüze tedavi ile aynı		2	3.	1	22	4	74	3.70		
düzeyde tedavi			2	4	.6	6	.2	(.52)		
sağlayabildiniz mi?										

*Ters madde

KAYNAKÇA

Abbass, A., & Elliott, J. (2021). Emotion-focused and video-technology considerations in the COVID-19 crisis. *Counselling Psychology Quarterly*, 34(3-4), 624-636.

<https://doi.org/10.1080/09515070.2020.1784096>

Ataman, K., Bozkurt, V., Göka, E., İlhan, M., Yıldırım, N., Çiftçi, E., ... & Vuran, B. (2021). COVID-19 küresel salgınının toplumsal etkileri. *Türk Hijyen ve Deneysel Biyoloji Dergisi*, 78(3), 235-248. <https://doi.org/10.5505/TurkHijyen.2021.83357>

Behling, O., & Law, K. S. (2000). *Translating Questionnaires and Other Research Instruments: Problems and Solutions*. Thousand Oaks: SAGE Publications.

Békés, V., & Aafjes-van Doorn, K. (2020). Psychotherapists' attitudes toward online therapy during the COVID-19 pandemic. *Journal of Psychotherapy Integration*, 30(2), 238-247. <https://doi.org/10.1037/int0000214>

Békés, V., Aafjes-van Doorn, K., Luo, X., Prout, T. A., & Hoffman, L. (2021). Psychotherapists' challenges with online therapy during COVID-19: Concerns about connectedness predict therapists' negative view of online therapy and its perceived efficacy over time. *Frontiers in Psychology*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.705699>

Bouchard, S., Paquin, B., Payeur, R., Allard, M., Rivard, V., Fournier, T., ... & Lapierre, J. (2004). Delivering cognitive-behavior therapy for panic disorder with agoraphobia in videoconference. *Telemedicine Journal and E-health*, 10(1), 13-25. <https://doi.org/10.1089/153056204773644535>

Cantone, D., Guerriera, C., Architravo, M., Alfano, Y. M., Cioffi, V., Moretto, E., ... & Sperandeo, R. (2021). A sample of Italian psychotherapists express their perception and opinions of online psychotherapy during the COVID-19 pandemic. *Rivista di psichiatria*, 56(4), 198-204. <https://doi.org/10.1708/3654.36347>

Cioffi, V., Cantone, D., Guerriera, C., Architravo, M., Mosca, L. L., Sperandeo, R., ... & Maldonato, N. M. (2020, September). Satisfaction degree in the using of Video Conferencing Psychotherapy in a sample of Italian psychotherapists during Covid-19 emergency. In *2020 11th IEEE International Conference on Cognitive*

Infocommunications (CogInfoCom) (pp. 000125-000132).

<https://doi.org/10.1109/CogInfoCom50822.2020.9237817>

Fenski, F., Rozental, A., Heinrich, M., Knaevelsrud, C., Zagorscak, P., & Boettcher, J. (2021). Negative effects in internet-based interventions for depression: A qualitative content analysis. *Internet Interventions*, 26, 100469.

<https://doi.org/10.1016/j.invent.2021.100469>

Frye, W. S., Feldman, M., Campbell, J., & Gardner, L. (2024). Competencies in telepsychology: A developmental framework for psychology training and professional preparation. *Journal of Technology in Behavioral Science*, 9(1), 20-25.

Guinart, D., Marcy, P., Hauser, M., Dwyer, M., & Kane, J. M. (2020). Patient attitudes toward telepsychiatry during the COVID-19 pandemic: A nationwide, multisite survey. *JMIR Mental Health*, 7(12), e24761. <https://doi.org/10.2196/24761>

Hanley, T. (2021). Researching online counselling and psychotherapy: The past, the present and the future. *Counselling and Psychotherapy Research*, 21(3), 493-497.

<https://doi.org/10.1002/capr.12385>

IBM Corp. (2017). *IBM SPSS Statistics for Windows, Version 25.0*. Armonk, NY: IBM Corp.

Keskin, A., Ünlüoğlu, İ., Bilge, U., & Yenilmez, Ç. (2013). Ruhsal Bozuklukların Yaygınlığı, Cinsiyetlere Göre Dağılımı ve Psikiyatrik Destek Alma ile İlişkisi. *Archives of Neuropsychiatry/Noropsikiatri Arsivi*, 50(4), 344-351.

<https://doi.org/10.4274/Npa.y6522>

Kaiser, J., Hanschmidt, F., & Kersting, A. (2021). The association between therapeutic alliance and outcome in internet-based psychological interventions: A meta-analysis.

Computers in Human Behavior, 114, 106512.

<https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106512>

Lakhan, R., Agrawal, A., & Sharma, M. (2020). Prevalence of depression, anxiety, and stress during COVID-19 pandemic. *Journal of Neurosciences in Rural Practice*, 11(4), 519-525. <https://doi.org/10.1055/s-0040-1716442>

- Leibert, T., & Archer Jr., J. (2006). An exploratory study of client perceptions of internet counseling and the therapeutic alliance. *Journal of Mental Health Counseling*, 28(1), 69-83. <https://doi.org/10.17744/mehc.28.1.f0h37djr89nv6vb>
- Mackenzie, C. S., Gekoski, W. L., & Knox, V. J. (2006). Age, gender, and the underutilization of mental health services: The influence of help-seeking attitudes. *Aging and Mental Health*, 10(6), 574-582. <https://doi.org/10.1080/13607860600641200>
- Mancinelli, E., Gritti, E. S., Schiano Lomoriello, A., Salcuni, S., Lingiardi, V., & Boldrini, T. (2021). How does it feel to be online? Psychotherapists' self-perceptions in telepsychotherapy sessions during the COVID-19 pandemic in Italy. *Frontiers in Psychology*, 12, 726864. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.726864>
- Matsumoto, K., Hamatani, S., & Shimizu, E. (2021). Effectiveness of videoconference-delivered cognitive behavioral therapy for adults with psychiatric disorders: Systematic and meta-analytic review. *Journal of Medical Internet Research*, 23(12), e31293. <https://doi.org/10.2196/31293>
- Mazhari, S., Ghaffari Nejad, A., Mofakhami, O., Raaii, F., & Bahaadinbeigy, K. (2019). Evaluating the diagnostic agreement between telepsychiatry assessment and face-to-face visit: A preliminary study. *Iranian Journal of Psychiatry*, 14(3), 236-241. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6799915/>
- Mendes-Santos, C., Andersson, G., Weiderpass, E., & Santana, R. (2020). Mitigating COVID-19 impact on the Portuguese population mental health: The opportunity that lies in digital mental health. *Frontiers in Public Health*, 8, 553345. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2020.553345>
- Mitchell, E. (2020). "Much more than second best": Therapists' experiences of videoconferencing psychotherapy. *European Journal for Qualitative Research in Psychotherapy*, 10, 121-135. <http://www.ejqr.org/index.php/ejqr/article/view/113>
- Mucic, D. (2010). Transcultural telepsychiatry and its impact on patient satisfaction. *Journal of Telemedicine and Telecare*, 16(5), 237-242. <https://doi.org/10.1258/jtt.2009.090811>

Odyniec, P., Probst, T., Margraf, J., & Willutzki, U. (2019). Psychotherapist trainees' professional self-doubt and negative personal reaction: Changes during cognitive behavioral therapy and association with patient progress. *Psychotherapy Research*, 29(1), 123-138. <https://doi.org/10.1080/10503307.2017.1315464>

Oktay, S., Merdan-Yıldız, E. D., Karaca-Dinç, P., & Erden, G. (2021). Çevrimiçi psikoterapi yöntemlerinin farklı gruplar (yetişkin, çocuk, ergen ve aile) temelinde incelenmesi. *Klinik Psikoloji Dergisi*, 5(3), 304–322. <https://doi.org/10.5455/kpd.26024438m000046>

Özer, Ö., Yıkılmaz, M., Altınok, A., & Bayoğlu, F. (2016). Psikolojik danışmanların çevrimiçi (online) psikolojik danışmaya yönelik tutumlarının danışan perspektifinden incelenmesi. *Akademik Bakış Dergisi*, 58, 549–559.

Pattyn, E., Verhaeghe, M., & Bracke, P. (2015). The gender gap in mental health service use. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 50, 1089–1095. <https://doi.org/10.1007/s00127-015-1038-x>

Philippe, T. J., Sikder, N., Jackson, A., Koblanski, M. E., Liow, E., Pilarinos, A., & Vasarhelyi, K. (2022). Digital health interventions for delivery of mental health care: Systematic and comprehensive meta-review. *JMIR Mental Health*, 9(5), e35159. <https://doi.org/10.2196/35159>

Pogorzelska, K., & Chlabicz, S. (2022). Patient satisfaction with telemedicine during the COVID-19 pandemic—a systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(10), 6113. <https://doi.org/10.3390/ijerph19106113>

Probst, T., Stipl, P., & Pieh, C. (2020). Changes in provision of psychotherapy in the early weeks of the COVID-19 lockdown in Austria. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(11), 3815. <https://doi.org/10.3390/ijerph17113815>

Raju, A. S., le Roux, H. E., Pretorius, P. J., & Aluko, O. (2024). Psychologists' experiences with telepsychology during the COVID-19 pandemic in South Africa. *Health SA Gesondheid*, 29, 2392. <https://doi.org/10.4102/hsag.v29i0.2392>

- Rathenau, S., Sousa, D., Vaz, A., & Geller, S. (2022). The effect of attitudes toward online therapy and the difficulties perceived in online therapeutic presence. *Journal of Psychotherapy Integration*, 32(1), 19–33. <https://doi.org/10.1037/int0000221>
- Roesler, C. (2017). Tele-analysis: The use of media technology in psychotherapy and its impact on the therapeutic relationship. *Journal of Analytical Psychology*, 62(3), 372–394. <https://doi.org/10.1111/1468-5922.12317>
- Ruggiero, F., Zirone, E., Mellace, D., Capetti, B., Molisso, M. T., Ferrucci, R., ... & Mameli, F. (2024). How the COVID-19 pandemic reshaped telepsychology: Insights from an Italian survey. *Internet Interventions*, 38, 100764. <https://doi.org/10.1016/j.invent.2024.100764>
- Serhal, E., Kirvan, A., Sanches, M., & Crawford, A. (2020). Client satisfaction and experience with telepsychiatry: Development and validation of a survey using clinical quality domains. *Journal of Medical Internet Research*, 22(9), e19198. <https://doi.org/10.2196/19198>
- Sampaio, M., Navarro Haro, M. V., De Sousa, B., Vieira Melo, W., & Hoffman, H. G. (2021). Therapists make the switch to telepsychology to safely continue treating their patients during the COVID-19 pandemic. Virtual reality telepsychology may be next. *Frontiers in Virtual Reality*, 1, 576421. <https://doi.org/10.3389/frvir.2020.576421>
- Sora, B., Nieto, R., Montesano, A., & Armayones, M. (2022). Usage patterns of telepsychology and face-to-face psychotherapy: Clients' profiles and perceptions. *Frontiers in Psychology*, 13, 821671. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.821671>
- Spiegler, M. D., & Guevremont, D. C. (2010). *Contemporary behavior therapy*. Cengage Learning.
- Titov, N. (2011). Internet-delivered psychotherapy for depression in adults. *Current Opinion in Psychiatry*, 24(1), 18–23. <https://doi.org/10.1097/YCO.0b013e32833ed18f>
- Topooco, N., Riper, H., Araya, R., Berking, M., Brunn, M., Chevreul, K., ... & The E-COMPARED Consortium. (2017). Attitudes towards digital treatment for depression: A European stakeholder survey. *Internet Interventions*, 8, 1–9. <https://doi.org/10.1016/j.invent.2017.01.001>

Trabucco, A., Aguglia, A., Amerio, A., Corsini, G., Cervetti, A., Escelsior, A., ... & Amore, M. (2021). COVID-19 pandemic impact on the therapeutic setting in mental health services. *Acta Bio Medica: Atenei Parmensis*, 92(Suppl 6).

<https://doi.org/10.23750/abm.v92iS6.12227>

Valenstein-Mah, H., Kehle-Forbes, S., Nelson, D., Danan, E. R., Vogt, D., & Spont, M. (2019). Gender differences in rates and predictors of individual psychotherapy initiation and completion among Veterans Health Administration users recently diagnosed with PTSD. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 11(8), 811–819. <https://doi.org/10.1037/tra0000428>

Varker, T., Brand, R. M., Ward, J., Terhaag, S., & Phelps, A. (2019). Efficacy of synchronous telepsychology interventions for people with anxiety, depression, posttraumatic stress disorder, and adjustment disorder: A rapid evidence assessment. *Psychological Services*, 16(4), 621–635. <https://doi.org/10.1037/ser0000239>

World Psychiatric Association. (2021). Telepsychiatry global guidelines 2021.

<https://doi.org/10.358778563>

Yorulmaz, O., Derin, S., Yorulmaz, E. G., Gültekin, G., & Baş, S. (2020). Çevrimiçi psikolojik müdahale ve uygulamalar için telepsikoloji kılavuzu. *Türk Psikologlar Derneği*. <https://www.psikolog.org.tr/tr/files/folder/telepsikoloji-kilavuzu-x150.pdf>

Zangani, C., Ostinelli, E. G., Smith, K. A., Hong, J. S., Macdonald, O., Reen, G., ... & Cipriani, A. (2022). Impact of the COVID-19 pandemic on the global delivery of mental health services and telemental health: Systematic review. *JMIR Mental Health*, 9(8), e38600. <https://doi.org/10.2196/38600>

Zentner, K., Gaine, G., Ethridge, P., Surood, S., & Abba-Aji, A. (2022). Clinicians' attitudes toward telepsychology in addiction and mental health services, and prediction of postpandemic telepsychology uptake: Cross-sectional study. *JMIR Formative Research*, 6(5), e35535. <https://doi.org/10.2196/35535>

Zhong, B., Huang, Y., & Liu, Q. (2021). Mental health toll from the coronavirus: Social media usage reveals Wuhan residents' depression and secondary trauma in the COVID-

19 outbreak. *Computers in Human Behavior*, 114, 106524.

<https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106524>

Zur, O. (2012). Telepsychology or telemental health in the digital age: The future is here. *California Psychologist*, 45(1), 13–15.

<https://drzur.com/media/telementalhealth.pdf>