



Psikolojik Danışmanlık Uygulamalarında Teknolojinin Kullanımı

Ali Rıza Yavrutürk^{ID}

Özet

Bu araştırmanın amacı psikolojik danışma uygulamalarında teknoloji kullanımını incelemektir. Araştırma nitel araştırma yöntemlerinden geleneksel alanyazın taraması ile yapılmıştır. Dijital çağda psikolojik danışmanlık uygulamaları, teknolojinin hızla gelişmesiyle birlikte büyük bir dönüşüm yaşamaktadır. Günümüzde çevrim içi platformlar, mobil uygulamalar ve yapay zekâ destekli terapiler gibi dijital araçlar, bireylerin psikolojik destek almasını daha erişilebilir ve esnek hâle getirmektedir. Teknolojinin sağladığı bu kolaylık, danışanların daha rahat bir ortamda terapötik süreçlere katılmalarını sağlar. Ayrıca, çevrim içi terapiler, zaman ve mekân sınırlamalarını ortadan kaldırarak coğrafi olarak uzak bölgelerde yaşayan bireylerin de psikolojik destek almasına olanak tanır. Teknolojik araçların kullanımı, danışmanlık sürecinde farklı terapi yaklaşımlarının uygulanmasına da olanak sağlar. Yapay zekâ destekli uygulamalar, yenilikçi yöntemler, anksiyete, fobi ve stres gibi durumların tedavisinde etkili bir şekilde kullanılmaktadır. Bunun yanı sıra, dijital platformlar, danışmanlar için terapi seanslarını kaydetme, analiz etme ve danışanlar hakkında veri toplama imkânı sunarak terapi süreçlerini daha verimli hâle getirmektedir. Ancak dijital danışmanlık uygulamalarının artan popülaritesine rağmen gizlilik ve güvenlik gibi etik sorunlar da önemli bir konu olarak gündeme gelmektedir. Bu uygulamaların etkili ve güvenli bir şekilde kullanılabilmesi için hem danışmanlar hem de danışanlar için uygun güvenlik protokollerinin oluşturulması gerekmektedir. Teknolojinin psikolojik danışmanlık alanında sunduğu fırsatlar, doğru bir şekilde kullanıldığında büyük bir potansiyele sahip olmasına rağmen bu araçların sınırlamaları ve potansiyel riskleri de göz önünde bulundurulmalıdır. Araştırma bulguları ışığında önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Çağdaş psikolojik danışmanlık yaklaşımları, Çevrim içi terapi, Dijital çağ, Psikolojik danışmanlık.

Use of Technology in Counseling Practices

Abstract

The purpose of this research is to examine the use of technology in psychological counseling practices. A traditional literature review methodology, a qualitative research approach, was employed. In the digital age, psychological counseling practices are undergoing a significant transformation with the rapid development of technology. Today, digital tools such as online platforms, mobile applications and artificial intelligence-supported therapies have enhanced the accessibility and flexibility for individuals to receive psychological support. This convenience provided by technology allows clients to participate in therapeutic processes in a more comfortable environment. In addition, online therapies eliminate time and space limitations and allow individuals living in geographically distant areas to receive psychological support. The use of technological tools also allows the application of different therapy approaches in the counseling process. Artificial intelligence-supported applications and innovative methods are effectively used in the treatment of conditions such as anxiety, phobia and stress. In addition, digital platforms provide counselors with the opportunity to record, analyze and collect data about clients, making therapy processes more efficient. However, despite the increasing popularity of digital counseling practices, ethical issues such as privacy and security are also an important issue. In order for these applications to be used effectively and safely, appropriate security protocols must be established for both counselors and clients. Although the opportunities offered by technology in the field of psychological counseling have great potential when used correctly, the limitations and potential risks of these tools should also be taken into consideration. Recommendations have been made in light of the research findings.

Keywords: Contemporary psychological counseling approaches, Online therapy, Digital age, Psychological counseling

GİRİŞ

Günümüzde hızla gelişen teknoloji, hayatın her alanında köklü değişikliklere neden olurken psikolojik danışmanlık hizmetlerini de derinden etkilemiştir. Dijitalleşme, bireylerin günlük yaşam alışkanlıklarını dönüştürmekle kalmayıp zihinsel sağlık hizmetlerinin sunum şeklini de yeniden şekillendirmiştir (Özdoğan & Özdemir, 2023). Psikolojik destek almak isteyen bireylerin, zaman ve mekân kısıtlamalarını aşarak hizmete daha kolay ulaşmasını sağlayan teknoloji, danışmanlık süreçlerine çevrim içi platformlar, mobil uygulamalar ve yapay zekâ temelli araçlar gibi yenilikçi çözümler sunmaktadır (Amrale vd., 2022). Bu dönüşüm, hem fırsatlar hem de zorluklar barındırmaktadır. Teknoloji, bireylerin anonim kalma hakkını koruyarak damgalanma korkusu olmadan destek alabilmelerine olanak tanırken aynı zamanda mahremiyet ve etik konularında yeni tartışmalara zemin hazırlamaktadır (Attwell & Hughes, 2019). Özellikle pandemi dönemiyle birlikte çevrim içi terapinin popülerleşmesi, danışmanlık süreçlerinde yüz yüze iletişimin yerini dijital etkileşimlere bırakmasına neden olmuştur (Barnes vd., 2010). Bu durum, psikolojik danışmanlık hizmetlerinin daha geniş bir kitleye ulaşmasını sağlarken danışan-danışman ilişkisindeki derinlik ve güven boyutunu yeniden değerlendirme ihtiyacını da beraberinde getirmiştir (Canpolat, 2021).

Teknolojinin hayatın her alanına nüfuz ettiği dijital çağ, psikolojik danışmanlık hizmetlerinde de köklü bir dönüşümü beraberinde getirmiştir (Fulmer, 2019). Bu bağlamda teknolojinin psikolojik danışmanlık süreçlerine entegrasyonu, bireylerin ruh sağlığına erişimini kolaylaştırırken danışmanlık hizmetlerinin kapsamını ve etkinliğini artırmıştır (Fulmer vd., 2021). Ancak bu dönüşüm, yalnızca pratik faydalarla sınırlı kalmayıp çeşitli etik, sosyal ve bilimsel tartışmaları da gündeme getirmiştir (Canpolat, 2021). İşte tam da bu noktada, dijital çağda psikolojik danışmanlık uygulamalarında teknolojinin kullanımı ile ilgili yapılan çalışmalar kritik bir öneme sahiptir (Hirschi, 2018). Bu çalışmalar, öncelikle teknolojik araçların danışmanlık süreçlerine olan katkısını ve sınırlamalarını bilimsel bir zeminde değerlendirmeyi mümkün kılmaktadır (Glavin vd., 2009). Ayrıca, farklı sosyoekonomik gruplardan bireylerin dijital danışmanlık hizmetlerine erişimindeki fırsat eşitsizliklerini tespit ederek daha kapsayıcı ve adil çözümler geliştirilmesine katkıda bulunmaktadır (Barnes vd., 2010). Teknolojinin getirdiği yeniliklerin etik boyutları da çalışmaların önemini artırmaktadır (Hagendorff, 2019). Mahremiyet, veri güvenliği, danışan-danışman ilişkisi ve dijital iletişimin etkileri gibi konular, bu alan-

daki araştırmaların merkezinde yer almaktadır (Kaya, 2021). Bu alışmalar sayesinde, psikolojik danışmanlık hizmetlerinin dijitalleşme sürecinde ortaya çıkan etik riskler daha iyi anlaşılmakta ve bu risklere karşı önlemler alınabilmektedir. Özellikle yapay zekâ temelli araçların kullanımında, etik ilkelerin ihmal edilmesi durumunda ortaya çıkabilecek olası zararları öngörmek ve önlemek, alanın sürdürülebilirliği açısından büyük önem taşımaktadır (Kayalar, 2023). Ayrıca, bu tür araştırmaların toplumsal ve küresel etkileri de göz ardı edilemez. Dünya genelinde artan ruh sağlığı sorunları karşısında, teknolojinin sunduğu imkânlarla daha geniş bir kitlenin destek almasını sağlamak, halk sağlığı politikalarının geliştirilmesinde önemli bir rol oynamaktadır (Kiselev vd., 2020). Özellikle pandemi gibi küresel kriz dönemlerinde, dijital danışmanlık hizmetleri, yüz yüze terapilerin sınırlı olduğu durumlarda kritik bir ihtiyaç hâline gelmiştir (Lent, 2018). Bu bağlamda yapılan çalışmalar, gelecekte olası kriz durumlarına karşı hazırlıklı olmayı ve dijital zmler üretmeyi mümkün kılmaktadır (Luxton, 2014).

Sonuç olarak, dijital çağda psikolojik danışmanlık uygulamalarında teknolojinin kullanımını inceleyen çalışmalar, hem bireylerin ruh sağlığına yönelik hizmetlerin etkinliğini artırmak hem de bu süreçlerin etik, sosyal ve bilimsel boyutlarını derinlemesine anlamak açısından büyük bir öneme sahiptir. Bu alandaki araştırmalar, yalnızca mevcut uygulamaların değerlendirilmesiyle sınırlı kalmayıp gelecekteki yenilikçi yaklaşımların temelini oluşturma potansiyeline de sahiptir. Bu nedenle, bu çalışmaların desteklenmesi ve yaygınlaştırılması, hem bireysel hem de toplumsal düzeyde ruh sağlığını güçlendirme yolunda kritik bir adım olarak değerlendirilmektedir. Bu makalede, dijital çağda psikolojik danışmanlık uygulamalarında teknoloji kullanımının temel ilkeleri, temel kuramlar ve birtakım öneriler ele alınacaktır. Aynı zamanda, teknolojiyle birlikte gelişen danışmanlık yöntemlerinin etik, hukuk ve toplumsal boyutları da detaylı bir şekilde incelenecektir. Bu bağlamda, teknolojinin psikolojik danışmanlık alanı ile birleştirilmesi, hem hizmet sağlayıcılar hem de danışmanlar için nasıl bir dönüşüm sağladığına dair kapsamlı bir perspektif sunulması amaçlanmaktadır.

YÖNTEM

Psikolojik danışmanlık uygulamalarında teknolojinin kullanımını derinlemesine ele alarak konu ile ilgili teorik kuramların ve önerilerin ortaya konulmasını amaçlayan bu çalışmada nitel araştırma yöntemlerinden gele-

neksel alanyazın taraması benimsenmiştir. Geleneksel alanyazın taraması, belirli bir konu veya araştırma sorusuyla ilgili çalışmaları derinlemesine inceleyerek mevcut bilgiyi sentezlemeyi ve önemli bulguları özetlemeyi amaçlayan bir araştırma yöntemidir (Baumeister & Leary, 1997). Bu doğrultuda, bu çalışmada psikolojik danışmanlık uygulamalarında teknolojinin kullanımına ilişkin mevcut araştırmalar incelenmiş ve analiz edilmiştir. Veri toplama süreci, literatür taraması ile başlatılmış ve bu aşamada ulusal ve uluslararası veri tabanlarında “psikolojik danışmanlık uygulamaları” ve “psikolojik danışmanlık uygulamalarında teknolojinin kullanımı” gibi anahtar kelimeler kullanılarak teorik çerçeve oluşturulmuştur. Daha sonra, araştırma sonuçları toplanarak detaylı bir doküman analizi yapılmıştır. Bu araştırma yöntemiyle, psikolojik danışmanlık uygulamalarında teknolojinin kullanımı ile ilgili çalışmalar kapsamlı bir şekilde ortaya konulmuş ve geliştirilmesi gereken alanlar hakkında öneriler sunulmuştur.

BULGULAR

Çalışmanın bu bölümünde psikolojik danışmanlık uygulamalarında teknolojinin kullanımına ilişkin kaynakların incelenmesi ve analiz edilmesiyle elde edilen bulgulara yer verilmiştir.

Dijital Çağda Psikolojik Danışmanlık Uygulamalarının Temel İlkeleri

Teknolojinin psikolojik danışmanlık hizmetlerinde kullanılması, bu hizmetlerin daha geniş bir kitleye ulaşmasını sağlamış ve erişilebilirlik, esneklik, yaygın kullanım gibi avantajlar sunmuştur (Meydan & Goksu, 2015; Ohm & Bhavani, 2019; TPDRD, 2021). Ancak bu gelişmeler, psikolojik danışmanlık süreçlerinde belirli etik ve profesyonel ilkelerin yeniden ele alınmasını zorunlu kılmıştır. Dijital danışmanlık uygulamalarının güvenilir, etkili ve etik bir şekilde yürütülebilmesi için aşağıdaki temel ilkeler rehber niteliği taşımaktadır (Öztürk Dilek, 2019).

Mahremiyet ve Gizlilik: Dijital psikolojik danışmanlık hizmetlerinin en kritik ilkelerinden biri, danışanların kişisel bilgilerinin gizliliğinin korunmasıdır (TPDRD, 2021). Çevrim içi platformlarda yapılan görüşmelerde, danışanların kimlik bilgilerinin ve paylaşılan özel bilgilerin yetkisiz kişiler tarafından ele geçirilmemesi için güçlü veri şifreleme yöntemleri kullanılmalıdır (Öztürk Dilek, 2019; Popenici & Kerr, 2017). Ayrıca danışanlar, kullanılan teknolojinin güvenlik önlemleri ve olası riskleri hakkında bilgilendirilmelidir (Meydan & Goksu, 2015).

Etik İlkelerin Korunması: Psikolojik danışmanlık mesleğinde etik kural-

lar, dijital platformlarda da aynen geçerlidir. Danışmanların, danışanlarına karşı dürüst, saygılı ve profesyonel bir yaklaşım sergilemesi gereklidir. Psikolojik danışmanlık uygulamalarında etik ilkelerin titizlikle uygulanması ve mesleki yetkinlik, hem danışan haklarının korunması hem de hizmetin kalitesinin sürdürülebilirliği açısından hayati önem taşır. Etik ilkelere uygunluk, danışmanın gizliliğe saygı, gönüllü katılım, zarar vermeme ve profesyonel sınırların korunması gibi temel sorumluluklarını yerine getirmesini sağlar. Bununla birlikte danışmanın mesleki yetkinliği; bilgi, beceri ve tutum açısından kendini sürekli geliştirmesiyle mümkündür. Özellikle teknolojinin entegre edildiği danışmanlık süreçlerinde, etik karar verme süreçleri daha karmaşık hâle gelebildiği için danışmanın hem etik duyarlılığı hem de dijital yeterliliği yüksek olmalıdır. Etik ilkelere bağlılık ve yetkinlik, danışman-danışan ilişkisinde güvenin temelini oluşturur ve psikolojik destek sürecinin etkili, güvenilir ve saygılı bir çerçevede yürütülmesine olanak tanır (TPDRD, 2021). Teknolojinin kullanımı, danışan ile danışman arasındaki güven ilişkisini zedelememeli, aksine bu ilişkiyi destekleyecek şekilde yapılandırılmalıdır (Öztürk Dilek, 2019; Rajan & Vimala, 2021).

Erişilebilirlik ve Kapsayıcılık: Dijital çağın sunduğu en büyük avantajlardan biri, danışmanlık hizmetlerinin coğrafi sınırların ötesine taşınmasıdır. Ancak, bu hizmetlerin herkes tarafından erişilebilir olmasını sağlamak da önemli bir ilkedir (TPDRD, 2021). Teknolojiye erişimi sınırlı olan bireyler veya dijital okuryazarlığı düşük gruplar için alternatif çözümler sunulmalıdır. Ayrıca farklı kültürlerden bireylerin ihtiyaçlarına duyarlı, kapsayıcı bir yaklaşım benimsenmelidir (Sampson vd., 2019; Sharma vd., 2023).

Bilgilendirilmiş Onam: Danışanların, dijital danışmanlık sürecine başlamadan önce hizmetin kapsamı, kullanılan teknoloji, gizlilik politikaları ve olası riskler hakkında detaylı bilgilendirilmesi gereklidir (TPDRD, 2021). Danışanlar, bu bilgilere dayanarak hizmeti kabul etme veya reddetme hakkına sahiptir. Bu süreç, danışanın özgür iradesine dayalı bir onam alınarak tamamlanmalıdır (Trotta vd., 2023).

Teknolojik Yetkinlik: Dijital danışmanlık sunan profesyonellerin, kullandıkları teknolojilere hâkim olmaları ve bu araçları etkili bir şekilde kullanabilmeleri gereklidir. Teknik bilgi eksikliği, hem danışmanlık sürecinin kalitesini düşürebilir hem de danışanların güvenini sarsabilir. Bu nedenle, danışmanların düzenli olarak teknolojik eğitimler alması önemlidir (West-

man vd., 2021; Zaidi vd., 2021).

Kriz Müdahale Protokolleri: Dijital danışmanlık hizmetlerinde, kriz durumlarına yönelik önceden belirlenmiş protokoller bulunmalıdır (Canbulat & Dursun, 2024). Örneğin, danışanın ciddi bir ruhsal kriz yaşadığı veya kendine zarar verme riski taşıdığı durumlarda, danışmanın nasıl bir yol izleyeceği net bir şekilde tanımlanmalıdır. Kriz müdahale süreçleri, danışanın bulunduğu bölgedeki yerel sağlık hizmetleriyle birleştirilmiş bir çalışmayı gerektirir (Şahin, 2024).

Hizmetin Etkililiği ve Kalitesi: Teknoloji temelli psikolojik danışmanlık yöntemlerinin, bilimsel temellere dayanarak etkili sonuçlar verdiği kanıtlanmış olmalıdır. Danışmanlar, kullanılan dijital araçların etkinliği konusunda güncel araştırmaları takip etmeli ve bu araçların danışanların ihtiyaçlarına uygun olduğundan emin olmalıdır (Terzi vd., 2011; TPDRD, 2021).

Danışan-Danışman İlişkisi: Dijital ortamda yürütülen danışmanlık hizmetlerinde, danışan-danışman ilişkisi, yüz yüze görüşmelere kıyasla farklı dinamikler barındırabilir. Bu nedenle danışmanların empati, aktif dinleme ve güven oluşturma becerilerini dijital iletişim araçlarına uyarlaması gerekmektedir. Görüşmelerin kişisel ve samimi bir atmosferde gerçekleşmesi için çaba gösterilmelidir (Canbulat & Dursun, 2024; Çevik, 2014; TPDRD, 2021).

Yasal ve Düzenleyici Uyumluluk: Dijital danışmanlık hizmetlerinin, hem ulusal hem de uluslararası yasalar ve düzenlemelerle uyumlu olması gereklidir. Özellikle veri koruma yasalarına uygun hareket etmek önemlidir. Ayrıca danışmanların mesleki yeterlilik belgelerinin ve lisanslarının geçerliliği sağlanmalıdır (Can & Nikolayidis, 2021; Töre & Yayla, 2022).

Teknolojiye Dayalı Risklerin Yönetimi: Teknoloji kullanımı, bazı riskleri de beraberinde getirir. İnternet kesintileri, yazılım hataları veya güvenlik açıkları gibi durumlar, danışmanlık sürecini olumsuz etkileyebilir (Koç vd., 2023). Bu tür risklere karşı danışmanların önceden hazırlıklı olması ve alternatif iletişim yöntemleri belirlemesi gereklidir (Akkaya & Ocaktan, 2023).

Dijital çağda psikolojik danışmanlık uygulamalarının temel ilkeleri, teknolojinin sunduğu fırsatları en iyi şekilde değerlendirirken danışanların haklarını, güvenliğini ve ihtiyaçlarını ön planda tutmayı hedeflemektedir

(Özdoğan & Özdemir, 2023). Bu ilkeler, danışmanlık sürecinin hem etik hem de profesyonel bir çerçevede yürütülmesini sağlamak için kritik bir rehberdir. Teknolojinin hızla geliştiği günümüzde, bu ilkeler doğrultusunda hareket etmek hem danışanların hem de danışmanların dijital danışmanlık süreçlerinden en iyi şekilde faydalanmasını mümkün kılmaktadır.

Dijital Çağda Uygulanan Psikolojik Danışmanlık Kuramları

Psikolojik danışmanlık uygulamaları, dijital çağda teknolojinin sunduğu yeniliklerle yeni bir boyut kazanmıştır. Ancak bu dönüşüm, yalnızca teknolojik araçların kullanımı ile sınırlı değildir; aynı zamanda danışmanlık sürecinin dayandığı temel kuramların da dijital bağlamda yeniden ele alınmasını gerektirmiştir (Özdoğan & Özdemir, 2023). Dijital psikolojik danışmanlık uygulamaları, geleneksel kuramların yanı sıra yeni iletişim ortamlarına özgü teorik yaklaşımları da kapsamaktadır. Aşağıda, dijital çağdaki danışmanlık uygulamalarını şekillendiren temel kuramlar açıklanmaktadır.

Bilişsel-Davranışçı Terapi (BDT) Kuramı: Bilişsel-davranışçı terapi, dijital danışmanlık uygulamalarında en yaygın kullanılan kuramlardan biridir. Bu kurama göre, bireylerin düşünceleri, duyguları ve davranışları birbiriyle bağlantılıdır ve işlevsiz düşünce kalıplarının yeniden yapılandırılması, bireyin daha sağlıklı bir yaşam sürmesine yardımcı olur (Yam, 2023). Çevrim içi platformlarda yapılan BDT uygulamaları, özellikle mobil uygulamalar ve dijital programlar aracılığıyla danışanlara kendi kendine yardım araçları sunmaktadır (Erol, 2019). Bu yöntem, danışanların belirli beceriler geliştirmesi ve günlük yaşamlarında bilişsel yeniden yapılandırma gerçekleştirmelerine yardımcı olur. Örneğin otomatik düşünce günlükleri, stres yönetimi teknikleri ve yapılandırılmış ödevler, dijital ortamda kolaylıkla uygulanabilir (Aydın, 2023).

Psikodinamik Kuram: Psikodinamik yaklaşım, bireylerin geçmiş deneyimlerinin ve bilinç dışı süreçlerinin mevcut davranışlarına etkisini vurgular. Danışmanlık sürecinde, danışanın bilinç dışı çatışmalarını anlaması ve çözmesi hedeflenir (Dost, 2020). Çevrim içi psikodinamik terapiler, bireylerin duygusal ve geçmişe dayalı sorunlarını keşfetmesine olanak tanır. Çevrim içi psikodinamik terapiler, bireylerin geçmiş yaşantılarından kaynaklanan duygusal çatışmaları ve bilinç dışı süreçleri keşfetmesine olanak tanıyan derinlemesine bir içgörü süreci sunar. Bu terapi türü, bireyin çocukluk deneyimleri, bastırılmış duyguları ve tekrar eden ilişki kalıpları üzerine yoğunlaşarak, bugünkü davranış ve duyguların kökenlerini anla-

masını sağlar. Terapist ile kurulan terapötik ilişki, bireyin diğer kişilerle yaşadığı ilişkilerin bir yansıması olarak değerlendirilir ve bu bağlamda içsel çatışmalar ortaya çıkarılır. Çevrim içi ortam, kişiye güvenli bir alan sunarak duygularını daha açık ifade etmesine imkân tanırken terapistin yorumları ve yansıtıcı yaklaşımı, bireyin farkındalık kazanmasına ve kendini daha derinlemesine anlamasına katkı sağlar. Bu süreç, bireyin geçmiş ile bugün arasındaki bağlantıları kurarak duygusal iyileşme yaşamasını destekler (Corey, 2015). Yazılı iletişim veya video görüşmeleri, danışanın kendi duygularını ifade etmesi ve danışmanın derinlemesine analiz yapması için yeni fırsatlar sunar. Yazılı günlükler ve mesajlaşma gibi araçlar, bireylerin iç görü kazanmasına yardımcı olabilir (Fernández-Álvarez vd., 2016).

Varoluşçu Kuram: Varoluşçu terapi, bireylerin yaşamlarına anlam katma, özgür iradeleriyle seçim yapma ve varoluşsal kaygılarla başa çıkma becerilerini geliştirmeyi hedefler. Bu kuram, bireyin kişisel sorumluluğunu ve özgünlüğünü vurgular (Özdoğan & Özdemir, 2023). Dijital ortam, varoluşçu terapinin sunduğu bireysel farkındalık süreçlerine uygun bir platform sunar. Özellikle anonim olarak gerçekleştirilen çevrim içi terapiler, danışanların daha açık bir şekilde kendilerini ifade etmelerine olanak tanır (İlgar & İlgar, 2019). Aynı zamanda, dijital araçlar aracılığıyla yapılan öz-yansıtma çalışmaları, bireyin kendi yaşamına dair daha derin bir anlam oluşturmaya katkıda bulunabilir (Koçak & Gökler, 2008).

İnsancıl Yaklaşım: İnsancıl terapi, bireylerin kendilerini gerçekleştirme potansiyeline ve içsel kaynaklarına odaklanır (Nural & Tosun, 2023). Danışmanlık sürecinde empati, koşulsuz kabul ve bireyin kendini anlama süreci temel unsurlar olarak görülür (Akkaya & Ocaktan, 2023). Çevrim içi ortamda, insancıl yaklaşımın temel prensipleri, danışan ile danışman arasındaki güvene dayalı ilişkiyi güçlendirmek için kullanılabilir (Yeşilyaprak, 2015). Özellikle video konferanslar, bireylerin danışmanın yüz ifadelerini ve empatik tepkilerini görmesine olanak tanıyarak bu yaklaşımın etkisini artırabilir. Ayrıca dijital günlükler ve meditasyon uygulamaları, danışanın kendi farkındalığını artırmasına destek olabilir (Özdoğan & Özdemir, 2023).

Sistemik ve Aile Terapisi Kuramı: Sistemik yaklaşım, bireylerin davranışlarını, içinde buldukları sosyal sistemlerin bir parçası olarak ele alır. Bu yaklaşımda aile dinamikleri ve sosyal çevre, bireyin ruh sağlığı üzerindeki etkileriyle birlikte değerlendirilir (Özburun, 2018). Dijital platform-

lar aile bireylerinin farklı coğrafi bölgelerden bir araya gelmesine olanak tanıyan çevrim içi grup terapileri için mükemmel bir araçtır (Özdoğan & Özdemir, 2023). Ayrıca dijital sistem haritaları ve interaktif araçlar, aile içindeki ilişkilerin görselleştirilmesine ve analiz edilmesine katkı sağlar (Akdemir, 2013).

Çözüm Odaklı Kısa Terapi Kuramı: Çözüm odaklı terapi bireylerin sorunlara değil, çözümlere odaklanmasını teşvik eder. Danışanın güçlü yanlarını keşfetmesi ve hedefe yönelik küçük adımlar atması, bu yaklaşımın temelini oluşturur (Canpolat, 2021). Çözüm odaklı terapide, çevrim içi görüşmeler kısa ve etkili seanslar için uygundur. Çevrim içi görüşmeler, özellikle kısa ve odaklanmış seanslar için yüz yüze terapilere kıyasla daha pratik ve erişilebilir bir seçenek sunar. Fiziksel mekân gereksinimi olmadan, danışanın bulunduğu yerden seansa katılabilmesi, zaman ve enerji açısından büyük avantaj sağlar. Bu durum, özellikle yoğun programlara sahip bireyler için terapinin sürdürülebilirliğini artırır. Ayrıca, çevrim içi ortamda yapılan seanslar, teknolojik araçlar sayesinde daha yapılandırılmış ve zaman yönetimi açısından verimli geçebilir. Bu özellikler kısa süreli ama etkili müdahalelerin ön planda olduğu terapötik yaklaşımlar için çevrim içi seansları oldukça uygun hâle getirir. Mobil uygulamalar ve dijital platformlar, danışanların ilerlemelerini takip etmelerine ve hedeflerine yönelik somut adımlar atmalarına destek sunar (Yeşilyaprak, 2015).

Pozitif Psikoloji Kuramı: Pozitif psikoloji, bireylerin güçlü yönlerini ve mutluluğunu artırmayı hedefler. Olumlu duygular, anlamlı ilişkiler ve bireysel gelişim bu kuramın temel bileşenleridir. Dijital danışmanlık uygulamaları, pozitif psikoloji prensiplerini destekleyen araçlar sunar. Örneğin mutluluk uygulamaları, şükran günlükleri ve olumlu geri bildirim veren platformlar bireylerin psikolojik dayanıklılığını artırabilir. Ayrıca çevrim içi grup etkinlikleri ve sosyal destek ağları, bireylerin olumlu ilişkiler geliştirmesine katkıda bulunabilir (Özdoğan & Özdemir, 2023).

Yapısalcı Kuram: Yapısalcı yaklaşım, bireylerin anlam dünyalarını, toplumsal ve kültürel bağlamlar içinde ele alır. Danışanların kendi deneyimlerine anlam yükleme biçimleri bu kuramın odak noktasını oluşturur (Yeşilyaprak, 2015). Dijital araçlar, bireylerin kendi hikâyelerini oluşturmasına ve yeniden yapılandırmasına olanak tanır (Özdoğan & Özdemir, 2023). Örneğin dijital hikâye anlatımı, danışanların kendilerini ifade etmesi ve kendi deneyimlerini yeniden çerçevelemesi için etkili bir yöntem olabilir. Dijital çağda psikolojik danışmanlık uygulamaları, geleneksel kuramların

temel ilkelerini korurken dijital teknolojilerin sunduğu yeni fırsatlar sayesinde daha esnek ve erişilebilir hâle gelmiştir (Yeşilyaprak, 2015). Bu kuramlar bireylerin ihtiyaçlarına uygun, bilimsel temelli ve yenilikçi yöntemlerle danışmanlık hizmetlerinin etkisini artırmak için önemli bir rehber sunmaktadır (Özdoğan & Özdemir, 2023). Teknolojinin sürekli gelişimiyle birlikte, bu kuramların dijital uygulamalara uyarlanması da giderek daha karmaşık ve kapsamlı bir hâl almaktadır.

Dijital Çağda Psikolojik Danışmanlık Uygulamaları ile İlgili Öneriler Dijital çağda psikolojik danışmanlık uygulamaları, teknolojinin sunduğu avantajlarla bireylerin ruh sağlığına erişimini kolaylaştırırken etik, güvenlik ve uygulama süreçlerinde bazı yeni zorlukları da beraberinde getirmiştir (Yeşilyaprak, 2015). Bu bağlamda, uygulamaların daha etkili, güvenli ve kapsayıcı hâle gelmesi için aşağıdaki öneriler dikkate alınabilir.

Güvenli Teknolojik Altyapının Oluşturulması: Psikolojik danışmanlık hizmetleri için kullanılan dijital platformlar, güçlü şifreleme teknolojileri ve veri koruma protokolleri ile desteklenmelidir (Canpolat, 2021). Danışmanların kişisel bilgilerinin güvenliğini sağlamak için düzenli siber güvenlik denetimleri yapılmalıdır. Veri ihlalleri veya teknik aksaklık durumlarında hızlı müdahale planları geliştirilmelidir (Meydan & Goksu, 2015).

Danışmanların Teknolojik Eğitim Alması: Psikolojik danışmanlar, dijital platformların kullanımı, çevrim içi iletişim becerileri ve teknoloji temelli danışmanlık araçları konusunda eğitim almalıdır. Teknolojik eğitimler, etik ve profesyonel kuralları da kapsayarak danışmanların dijital ortamda bilinçli hareket etmesini sağlamalıdır (Meydan & Goksu, 2015; Özdoğan & Özdemir, 2023).

Danışan Mahremiyetine Özen Gösterilmesi: Çevrim içi danışmanlık süreçlerinde danışanlar, hizmetin gizlilik politikaları ve olası güvenlik riskleri hakkında bilgilendirilmelidir. Danışanların görüşmeler sırasında kendilerini rahat hissedebilmeleri için anonimlik seçenekleri sunulmalıdır (Canpolat, 2021; Koçak & Gökler, 2008).

Etik İlkelerin Dijital Ortamda Korunması: Dijital danışmanlık uygulamalarında etik kurallar göz önünde bulundurularak danışanların haklarına ve ihtiyaçlarına öncelik verilmelidir. Danışmanlık sürecinde, danışan-danışman ilişkisinin güvene dayalı yapısı korunmalı ve güçlendirilmelidir (Canpolat, 2021; Yeşilyaprak, 2015).

Kapsayıcı Hizmet Modellerinin Geliştirilmesi: Teknolojik imkânlarla erişimi sınırlı olan bireyler için alternatif çözümler (telefon danışmanlığı, düşük teknoloji uygulamalar vb.) sunulmalıdır. Farklı kültürel, sosyal ve ekonomik grupların ihtiyaçlarına uygun danışmanlık hizmetleri tasarlanmalıdır (Canpolat, 2021; Dost, 2020).

Danışmanlık Hizmetinin Etkililiğini Artıracak Araçlar Geliştirilmesi: Mobil uygulamalar, çevrim içi modüller ve yapay zekâ temelli destek araçları, danışanların günlük yaşamda psikolojik dayanıklılığını artıracak şekilde tasarlanmalıdır (Töre & Yayla, 2022). Dijital araçlar, bireylerin terapi süreçlerine katılımını kolaylaştırmalı ve danışmanlık seansları dışında da kişisel gelişimlerini desteklemelidir (Canpolat, 2021; Fernández-Álvarez, Consoli & Gómez, 2016).

Hibrit Danışmanlık Modelleri: Dijital ve yüz yüze danışmanlık hizmetlerinin bir arada kullanıldığı hibrit modeller yaygınlaştırılabilir. Bu sayede danışanların farklı ihtiyaçlarına göre esnek çözümler sunulabilir (Töre & Yayla, 2022). Özellikle uzun süreli destek gerektiren durumlarda yüz yüze ve dijital terapiler arasında geçiş yapılmasına olanak tanıyan sistemler oluşturulmalıdır (Meydan & Goksu, 2015).

Dijital Yorgunluğun Önlenmesi: Çevrim içi terapilerde, danışanların dijital yorgunluk yaşamalarını önlemek için oturum süreleri makul düzeyde tutulmalı ve seanslar arasında yeterli ara verilmelidir. Görüşmeler sırasında danışanın konforunu artıracak öneriler (örneğin ergonomik oturma düzeni, sessiz bir ortam) paylaşılmalıdır (Canpolat, 2021; Koçak & Gökler, 2008).

Araştırma ve Geliştirme Çalışmalarına Yatırım: Dijital danışmanlık uygulamalarının etkinliğini değerlendirmek ve geliştirmek için düzenli olarak araştırmalar yapılmalıdır (Töre & Yayla, 2022). Yeni teknolojilerin (örneğin, sanal gerçeklik, artırılmış gerçeklik) psikolojik danışmanlık süreçlerine entegrasyonu üzerine çalışmalar teşvik edilmelidir (Meydan & Goksu, 2015).

Toplum Bilinçlendirme Kampanyaları: Çevrim içi danışmanlık hizmetlerinin avantajları, erişilebilirliği ve güvenilirliği hakkında toplum bilgilendirilmelidir. Ruh sağlığı üzerindeki damgalamayı azaltmak için dijital platformların anonimlik ve gizlilik avantajları ön plana çıkarılabilir (Akçaya & Ocaktan, 2023; Canpolat, 2021).

Kriz Müdahale Protokollerinin Geliştirilmesi: Dijital danışmanlık süreçlerinde, danışanın kriz durumunda (intihar riski, ağır psikolojik stres vb.) hızlıca destek alabileceği bir protokol belirlenmelidir. Bu protokoller danışanın bulunduğu bölgedeki yerel sağlık ve güvenlik hizmetleri ile birleştirilmelidir (Canpolat, 2021; Ilgar & Ilgar, 2019).

Dijital çağda psikolojik danışmanlık uygulamaları, bireylerin ruh sağlığını desteklemede önemli bir potansiyele sahiptir. Ancak bu potansiyelin tam anlamıyla hayata geçirilebilmesi için güvenlik, etik, erişilebilirlik ve profesyonellik konularında sürekli iyileştirmeler yapılmalıdır (Meydan & Goksu, 2015). Yukarıdaki öneriler, dijital danışmanlık uygulamalarının daha etkili ve güvenilir hâle gelmesine katkı sağlayarak hem danışanlar hem de danışmanlar için daha tatmin edici bir deneyim sunacaktır.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Günümüzde teknolojinin hızla gelişmesi, psikolojik danışmanlık uygulamalarını da derinden etkilemiş ve dönüşüme uğratmıştır. Özellikle çevrim içi danışmanlık uygulamalarının yaygınlaşması, psikolojik hizmetlerin sunum biçimini yeniden şekillendirmiştir. Bu dönüşüm, hem danışan hem de danışman açısından çeşitli avantajlar ve dezavantajlar doğurmaktadır; uygulamada etik, erişilebilirlik, etkililik ve mahremiyet gibi çok boyutlu tartışmalara zemin hazırlamaktadır (Özdoğan & Özdemir, 2023). Teknolojinin danışmanlık sürecine entegre edilmesi, özellikle erişilebilirlik açısından önemli kazanımlar sağlamıştır. Coğrafi olarak uzak bölgelerde yaşayan, fiziksel engeli olan ya da yoğun yaşam temposu nedeniyle yüz yüze görüşmelere katılamayan bireyler için çevrim içi danışmanlık uygulamaları hizmete ulaşmayı mümkün kılmaktadır (Amrale vd., 2022). Ayrıca danışanların kendilerini ev ortamlarında daha rahat hissetmeleri, duygularını ifade etme konusunda daha açık olmalarını destekleyebilmekte; bu da terapötik sürecin kalitesine olumlu yansıtılabilmektedir. Bununla birlikte teknolojik araçlar yoluyla sürdürülen danışmanlık süreçlerinde yüz yüze iletişimin doğallığının ve beden dili unsurlarının sınırlı kalması, danışman-danışan ilişkisini etkileyebilecek önemli bir dezavantaj olarak karşımıza çıkmaktadır (Attwell & Hughes, 2019). Özellikle ilk görüşmelerde ya da derinlemesine psikodinamik çalışmalar yapılacaksa yüz yüze kurulan ilişkinin sunduğu duygusal bağın çevrim içi ortamlarda sağlanması daha güç olabilir. Bu nedenle çevrim içi danışmanlık uygulamalarının, danışanın ihtiyacına ve danışma sürecinin doğasına göre dikkatle planlanması gerekmektedir (Meydan & Goksu, 2015).

Etik açıdan da önemli tartışmalar söz konusudur. Verilerin gizliliği, kişisel bilgilerin güvenliği ve terapötik sınırların korunması, çevrim içi ortamda daha hassas ve riskli hâle gelebilmektedir (Barnes vd., 2010). Bu noktada danışmanların dijital okuryazarlığının yüksek olması, kullanılan platformların güvenlik düzeylerinin yeterli olması ve açık bir bilgilendirme süreci yürütülmesi büyük önem taşımaktadır. Ayrıca bazı danışanlar için çevrim içi ortamda danışmanla aynı fiziksel mekânda bulunmamak, güvensizlik ya da duygusal mesafe hissi yaratabilir. Bu tür durumların önlenmesi için terapötik ittifakın güçlendirilmesine yönelik stratejilerin özenle uygulanması gerekmektedir (Kaya, 2021). Diğer yandan, özellikle genç nesil danışanlar için teknolojik danışmanlık modelleri, daha cazip ve motive edici bulunabilmektedir. Dijital yerliler olarak adlandırılan bu kuşak, çevrim içi iletişimi daha doğal ve samimi bir kanal olarak görmekte; bu da danışma sürecine daha kolay uyum sağlamalarına neden olmaktadır (Fulmer vd., 2021). Bu bağlamda danışmanların teknolojiyi sadece bir araç olarak değil, aynı zamanda danışanla bağ kurma biçiminde bir dönüşüm olarak değerlendirmeleri önem arz etmektedir. Öte yandan psikolojik danışmanlıkta teknolojinin kullanımı; danışmanların mesleki yetkinliklerini, etik farkındalıklarını ve bireysel danışan farklılıklarını dikkate alarak bütüncül bir yaklaşımla ele alınmalıdır. Teknolojik gelişmelerin sunduğu fırsatlar, geleneksel danışmanlık ilkeleriyle dengeli biçimde harmanlandığında, bu yenilikçi uygulamalar bireylerin psikolojik iyi oluşuna önemli katkılar sağlayabilir. Ancak bu süreçte danışma etiğine, mahremiyete ve bireysel farklılıklara duyarlılık gösterilmesi; teknolojik uygulamaların başarısı açısından belirleyici olacaktır.

Dijital çağda psikolojik danışmanlık uygulamaları, bireylerin ruh sağlığı hizmetlerine erişimini artırarak bu alanda devrim niteliğinde bir ilerleme sağlamıştır (Yeşilyaprak, 2015). Çevrim içi terapiler, mobil uygulamalar ve yapay zekâ destekli araçlar gibi yenilikler, coğrafi engelleri ortadan kaldırmış, zaman ve mekân kısıtlamalarını azaltmıştır (Canpolat, 2021). Ancak bu gelişmeler etik, gizlilik ve teknolojik altyapı sorunları gibi yeni tartışma konularını da beraberinde getirmiştir (Can & Nikolayidis, 2021). Örneğin çevrim içi platformlarda danışanların mahremiyetinin korunması büyük önem taşırken, veri güvenliğine yönelik eksiklikler, bireylerin dijital danışmanlık hizmetlerine olan güvenini zedeleyebilir (Meydan & Goksu, 2015). Dijital danışmanlık uygulamalarının en dikkat çekici zorluklarından biri, danışman ve danışan arasındaki terapötik ilişkinin ekran üzerinden kurulmasının zorluğudur (Koç, vd., 2023). Geleneksel yüz yüze

terapilerdeki duygusal etkileşim dijital ortamlarda yeterince sağlanamayabilir. Ayrıca teknolojiye erişim kısıtlamaları ve dijital okuryazarlık eksikliği, dijital danışmanlık hizmetlerinin kapsayıcılığını sınırlandırmaktadır (Corey, 2015). Bu noktada hibrit modellerin yaygınlaştırılması, teknolojik araçların danışmanlık sürecini destekleyici şekilde entegre edilmesi ve danışmanların dijital becerilerinin geliştirilmesi önemli çözümler olarak öne çıkmaktadır (Çevik, 2014).

Gelecekte, dijital danışmanlık uygulamalarının etkili ve etik bir şekilde sürdürülebilmesi için teknoloji, bilim ve insan etkileşimini dengeleyen yenilikçi yaklaşımlar geliştirilmelidir (Meydan & Goksu, 2015). Dijital terapilerin etkinliğini artırmanın yanı sıra, danışmanlık hizmetlerinin daha geniş bir kitleye ulaşmasını sağlamalıdır (Yeşilyaprak, 2015). Ayrıca, danışmanlık platformlarının güvenlik standartlarını yükseltmek ve danışmanların gizliliğini korumak bu hizmetlerin güvenilirliğini artıracaktır. Dijital danışmanlık, doğru bir şekilde yönlendirildiğinde bireylerin ruh sağlığına yönelik engelleri aşmada güçlü bir araç olmaya devam edecektir (Glavin, vd., 2009). Dijital çağda psikolojik danışmanlık uygulamalarının etkili bir şekilde sürdürülebilmesi için öncelikle güvenli ve etik bir altyapının oluşturulması gereklidir. Çevrim içi platformlarda danışmanların kişisel bilgileri ve görüşme içerikleri gibi hassas verilerin korunması için güçlü şifreleme yöntemleri ve uluslararası standartlara uygun veri güvenliği protokolleri kullanılmalıdır (Özdoğan & Özdemir, 2023). Ayrıca dijital danışmanlık hizmeti sunan platformların düzenli olarak denetlenmesi, danışmanların mahremiyetine olan güvenini artıracaktır.

Danışmanların dijital teknolojilere uyum sağlaması bu uygulamaların başarısı için kritik bir diğer unsurdur (Yeşilyaprak, 2015). Psikolojik danışmanlara yönelik sürekli eğitim programları, dijital araçların kullanımı, çevrim içi terapötik beceriler ve etik standartlar konusunda destek sağlamalıdır. Bunun yanı sıra hibrit danışmanlık modelleri teşvik edilerek danışmanların hem yüz yüze hem de çevrim içi seanslar arasında esnek bir şekilde seçim yapmalarına olanak tanınmalıdır. Bu modeller teknolojik altyapıya erişimi sınırlı olan bireyler için de uygun çözümler sunabilir. Dijital danışmanlık uygulamalarının toplum genelinde yaygınlaşabilmesi için farkındalık ve erişim artırıcı stratejiler geliştirilmelidir. Teknolojiye erişimi olmayan veya dijital okuryazarlığı düşük bireyler için basit ve kullanımı kolay uygulamalar tasarlanmalı, bu hizmetlerin avantajları toplumda daha geniş bir şekilde tanıtılmalıdır. Ayrıca, yeni teknolojilerin

(yapay zeka, sanal gerçeklik vb.) entegrasyonu ve bilimsel araştırmalarla desteklenmesi, dijital danışmanlık uygulamalarının etkisini artıracak ve daha geniş bir kitleye ulaşmasını sağlayacaktır.

ÖNERİLER

Psikolojik danışmanlık uygulamalarında teknolojinin etkin ve etik bir biçimde kullanılabilmesi için çok boyutlu stratejik planlamalara ihtiyaç duyulmaktadır. Bu bağlamda, hem uygulayıcıların donanımını artırmaya hem de sistemsal düzenlemeleri geliştirmeye yönelik çeşitli öneriler sunulabilir.

İlk olarak psikolojik danışmanların dijital okuryazarlık düzeylerinin artırılması gerekmektedir. Teknolojik araçların yalnızca teknik olarak kullanımı değil, aynı zamanda danışma sürecine entegre edilme biçimi de büyük önem taşır. Bu nedenle lisans ve lisansüstü psikolojik danışmanlık programlarına dijital danışmanlık, çevrim içi etik ilkeler ve çevrim içi terapötik ilişki geliştirme konularında kapsamlı dersler eklenmeli; danışman adaylarının uygulamalı eğitimlerle bu becerileri geliştirmeleri desteklenmelidir. İkinci olarak çevrim içi danışmanlık hizmetleri sunulurken kullanılan platformların güvenilirliği, gizlilik düzeyi ve veri koruma kapasitesi dikkatle değerlendirilmeli ve sadece belirli etik ve teknik standartları karşılayan sistemler tercih edilmelidir. Danışmanlık kurumları, hizmet sunmadan önce veri güvenliği konusunda danışanları açık ve anlaşılır bir şekilde bilgilendirmeli; onay ve rıza süreçlerini dijital ortamda da geçerli olacak şekilde düzenlemelidir.

Üçüncü olarak danışanların bireysel farklılıkları göz önünde bulundurularak teknoloji destekli uygulamalarda esnek bir hizmet modeli benimsenmelidir. Her danışan çevrim içi ortamda kendini güvende ve rahat hissetmeyebilir. Bu nedenle danışmanın, danışanla birlikte karar alarak yüz yüze veya çevrim içi hizmetin uygunluğunu belirlemesi; gerekirse hibrit (karma) model önerisinde bulunması, hizmetin niteliğini artıracaktır.

Dördüncü olarak teknolojinin sunduğu fırsatlardan yararlanılarak psikoeğitim, önleyici ruh sağlığı programları ve grup çalışmaları gibi alanlarda çevrim içi kaynaklar geliştirilmelidir. Bu kaynaklar hem bireysel destek almakta zorlanan bireyler için erişim kolaylığı sağlayacak hem de toplum düzeyinde psikolojik iyi oluşu destekleyecektir. Özellikle gençler ve öğrenciler için mobil uygulamalar, oyun tabanlı müdahaleler ve sosyal medya entegrasyonları gibi yenilikçi araçların geliştirilmesi, psikolojik

hizmetlere olan ilgiyi artırabilir.

Beşinci olarak uygulamada karşılaşılan etik ikilemler, sınır problemleri ve kültürel farklılıkların etkilerini yönetebilmek için danışmanların sürekli meslekî gelişimlerine yatırım yapılmalıdır. Özellikle çevrim içi ortamlarda sınır koyma, profesyonel kimliği koruma ve kriz durumlarına müdahale gibi konularda danışmanların düzenli süpervizyon almaları teşvik edilmelidir.

Son olarak politika yapıcılar ve ilgili meslek kuruluşları, psikolojik danışmanlıkta teknoloji kullanımını düzenleyen açık, güncel ve uygulanabilir yönergeler yayımlamalıdır. Bu yönergeler; hizmet sunumunun kalitesini artırmak, meslek etik ilkelerini korumak ve danışanların haklarını güvence altına almak açısından büyük önem taşımaktadır. Ayrıca bu süreçlerin denetim ve izleme mekanizmalarıyla desteklenmesi, uygulamanın sahada sürdürülebilirliğini sağlayacaktır.

Sonuç olarak psikolojik danışmanlık uygulamalarında teknolojinin etkili ve sağlıklı bir şekilde kullanılabilmesi; sadece bireysel düzeyde değil, kurumsal, akademik ve toplumsal düzeyde atılacak bilinçli adımlara bağlıdır. Bu öneriler doğrultusunda yapılacak iyileştirmeler, hem danışanların ihtiyaçlarına daha iyi yanıt verilmesini sağlayacak hem de mesleki standartların dijital çağın gereklerine uyumlu hâle gelmesine katkı sunacaktır.

Beyanlar

Etik Kurul İzni: Bu inceleme herhangi bir etik değerlendirme içermektedir.

Yazarların Katkı Oranı: Çalışma tek yazarlı bir çalışmadır

Çıkar Çatışması: Yazarın beyan edeceği herhangi bir çıkar çatışması bulunmamaktadır.

Yapılan bu çalışmada “Yükseköğretim Kurumları Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Yönergesi” kapsamında uyulması belirtilen tüm kurallara uyulmuştur. Yönergenin ikinci bölümü olan “Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiğine Aykırı Eylemler” başlığı altında belirtilen eylemlerden hiçbiri gerçekleştirilmemiştir.

KAYNAKLAR

Akdemir, A. (2013). Sistemler kuramı ve sistemik aile terapisi. *Türkiye Klinikleri Psychiatry-Special Topics*, 6(1), 21-31.

Akkaya, B. & Ocaktan, M. E. (2023). İş yerlerinde psikososyal risk yönetimi süreci ve iyi uygulama örnekleri. *Arşiv Kaynak Tarama Dergisi*, 32(1), 42-51. <https://doi.org/10.17827/aktd.1225830>

Amrale A. Y., Pawshe N. D., Sartepe, N. B. & Munde, K. S. (2022). Student career prediction using machine learning. *International Research Journal of Modernization in Engineering Technology and Science*, 4(3), 158-161. <https://doi.org/10.1109/ICACCTech61146.2023.00083>

Attwell, G. & Hughes, D. (2019). Learning about careers: Open data and labour market intelligence. *RIED-Revista Iberoamericana de Educación a Distancia*, 22(1), 81–106. <https://doi.org/10.5944/ried.22.1.22289>

Aydın, N. T. (2023). Bilişsel davranışçı terapi kuramı bağlamında yeraltı filminin analizi. *Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi*, 7(13), 1-17. <https://doi.org/10.31461/ybpd.1274448>

Barnes, A., La Gro, N. & Watts, A. G. (2010). Developing e-guidance competences: The outcomes of a two-year European project to transform the professional development of career guidance practitioners. *Journal of the National Institute for Career Education and Counselling*, 25(1), 26-32. <https://doi.org/10.20856/jnicec.2505>

Baumeister, R. F. & Leary, M. R. (1997). Writing narrative literature reviews. *Review of General Psychology*, 1(3), 311-320. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.1.3.311>

Can, E. & Nikolayidis, U. (2021). Okul rehberlik hizmetleri: Bir durum çalışması. *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 31(2), 647-665. <https://doi.org/10.18069/firatsbed.810831>

Canpolat, M. (2021). Psikolojik danışmanlık ve rehberlikte yapay zekâ kullanılabilirliği üzerine bir araştırma. *Milli Eğitim Özel Eğitim ve Rehberlik Dergisi*, 1(1), 1–25.

Canbulat, N. & Dursun, A. (2024). Travma sürecinde yeni ve sistemli bir model: Duygu odaklı travma modeli. *Milli Eğitim Dergisi*, 53(242), 1153-1178. <https://doi.org/10.37669/milliegitim.1233140>

Corey, G. (2015). *Psikolojik danışma, psikoterapi kuram ve uygulamaları*. Mentis Yayıncılık.

Çevik, G. B. (2014). Kültür merkezli psikolojik danışma: Kuramsal bir inceleme. *Ege Eğitim Dergisi*, 15(2), 577-596. <https://doi.org/10.12984/eed.20938>

Dost, M. T. (2020). Psikolojik danışma ve psikoterapide bütünleşmeye doğru. *OPUS International Journal of Society Researches*, 15(1), 5252-5276. <https://doi.org/10.26466/opus.688166>

Erol, B. (2019). *Bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı psiko-eğitim programının ergenlerin problemleri internet kullanım düzeylerine etkisi*. Doktora Tezi. Gazi Üniversitesi, Ankara.

Fernández-Álvarez, H., Consoli, A. J. & Gómez, B. (2016). Integration in psychotherapy: Reasons and challenges. *American Psychologist*, 71(8), 820-830. <https://doi.org/10.1037/amp0000100>

Fulmer, R. (2019). Artificial intelligence and counseling: Four levels of implementation. *Theory & Psychology*, 29(6), 807–819. <https://doi.org/10.1177/0959354319853045>

Fulmer, R., Davis, T., Costello, C. & Joerin, A. (2021). The ethics of psychological artificial intelligence: Clinical considerations. *Counseling and Values*, 66(2), 131–144. <https://doi.org/10.1002/cvj.12153>

Glavin, K., Smal, P. & Vandermeeren, N. (2009). Integrating career counseling and technology. *Career Planning & Adult Development Journal*, 25(1), 160-176.

Hagendorff, T. (2019). The ethics of AI ethics: An evaluation of guidelines. *Minds and Machines*, 30(1), 99-120. <https://doi.org/10.1007/s11023-020-09517-8>

Hirschi, A. (2018). The fourth industrial revolution: Issues and implications for career research and practice. *The Career Development Quarterly*, 66(3), 192-204. <https://doi.org/10.1002/cdq.12142>

Ilgar, M. Z. & Ilgar, S. C. (2019). Varoluşçu psikolojik danışma ve psikoterapi: teori ve pratiği. *Türkiye Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 23(1), 193-220.

Kaya, M. (2021). Sanayi 4.0’da yapay zekâ ve Türkiye. *Fırat Üniversitesi Uluslararası İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 5(2), 63–94.

Kayalar, M. (2023). *Ortaokul öğrencilerinin kariyer gelişimini destekleyici çevrimiçi karar verme becerileri programının web tabanlı olarak etkililiğinin sınanması*. Yayınlanmamış doktora tezi. On Dokuz Mayıs Üniversitesi.

Kiselev, P., Kiselev, B., Matsuta, V., Feshchenko, A., Bogdanovskaya, I. & Kosheleva, A. (2020). Career guidance based on machine learning: social networks in professional identity construction. *Procedia Computer Science*, 169, 158–163. <https://doi.org/10.1016/j.procs.2020.02.128>

Koç, H., Kozan, H. İ. Ö., Seki, T. & Gökalp, Z. Ş. (2023). Teknolojik gelişmelerin rehberlik ve psikolojik danışma hizmetlerine etkisi: Okul psikolojik danışmanlarının görüşleri. *Necmettin Erbakan Üniversitesi Ereğli Eğitim Fakültesi Dergisi*, 5, 92-128.

Koçak, R. & Gökler, R. (2008). Varoluşsal yaklaşımda psikolojik danışma ve gruba uygulanışı. *Sosyal Bilimler Araştırmaları Dergisi*, 3(2), 91-107.

Lent, R. W. (2018). Future of work in the digital world: Preparing for instability and opportunity. *The Career Development Quarterly*, 66(3), 205–219. <https://doi.org/10.1002/cdq.12143>

Luxton, D. D. (2014). Artificial intelligence in psychological practice: Current and future applications and implications. *Professional Psychology: Research and Practice*, 45(5), 332-339. <https://doi.org/10.1037/a0034559>

Meydan, A. & Goksu, A. (2015). The use of artificial intelligence in vocational guidance. *British Journal of Education, Society & Behavioural Science*, 6(2), 95–107. <https://doi.org/10.9734/BJESBS/2015/15011>

Nural, A. & Tosun, Ü. (2023). Manevi danışmanlık ile hümanist psikoloji arasındaki ilişki. *Türk Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Dergisi*, 7, 101-118. <https://doi.org/10.56432/tmdrd.1133875>

Ohm, A. & Bhavani, K. (2019). Chatbot for Career Guidance Using AI. *International Journal of Computer Sciences and Engineering*, 7(6), 856–860. <https://doi.org/10.26438/ijcse/v7i6.856860>

Özdoğan, H. K. & Özdemir, N. K. (2023). 21. Yüzyılda kariyer psikolo-

jik danışmanlığı ve yapay zeka uygulamaları. *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, 57, 2127-2152. <https://doi.org/10.53444/deubefd.1326692>

Popenici, S. A. & Kerr, S. (2017). Exploring the impact of artificial intelligence on teaching and learning in higher education. *Research and Practice in Technology Enhanced Learning*, 12(1), 1–13. <https://doi.org/10.1186/s41039-017-0062-8>

Rajan, N. P. & Vimala, A. (2021). Impact of career growth in industries due to artificial intelligence. *Journal of Business and Management*, 23(3), 59–62. <https://doi.org/10.9790/487X2303015962>

Sampson, J. P., Kettunen, J. & Vuorinen, R. (2019). The role of practitioners in helping persons make effective use of information and communication technology in career interventions. *International Journal for Educational and Vocational Guidance*, 20, 191-208. <https://doi.org/10.1007/s10775-019-09399-y>

Sharma, A., Sharma, B., Shrivastava, A. & Kasliwal, A. (2023). Intelligent career guidance system (Guideme). *International Research Journal of Modernization in Engineering Technology and Science*, 5(4), 4306–4308.

Şahin, M. (2024). Afetlerde krize müdahale: kahramanmaraş depremi'nde aile ve sosyal hizmetler bakanlığının çalışmaları. *Sosyal Sağlık Dergisi*, 4(2), 17-50. <https://doi.org/10.57114/jswrpub.1257945>

Terzi, Ş., Tekinalp, B. E. & Leuwerke, W. (2011). Psikolojik danışmanların okul psikolojik danışma ve rehberlik hizmetleri modeline dayalı olarak geliştirilen kapsamlı psikolojik danışma ve rehberlik programını değerlendirmeleri. *Pegem Eğitim ve Öğretim Dergisi*, 1(1), 51-60.

Töre, E. & Yayla, A. R. (2022). Okul psikolojik danışmanlarının 2023 eğitim vizyonunda rehberlik ve psikolojik danışmanlık alanına ilişkin görüşlerinin incelenmesi. *İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 21(45), 1137-1172. <https://doi.org/10.46928/iticusbe.1101312>

Trotta, A., Ziosi, M. & Lomonaco, V. (2023). The future of ethics in AI: challenges and opportunities. *AI & Society*, 38(2), 439–441. <https://doi.org/10.1007/s00146-023-01644-x>

Türk PDR Derneği. (2021). *Psikolojik danışma etik kodları*. Türk PDR Derneği Yayınları.

Westman, S., Kauttonen, J., Klemetti, A., Korhonen, N., Manninen, M., Mononen, A., Nittymaki, S. & Paananen, H. (2021). Artificial intelligence for career guidance-current requirements and prospects for the future. *IA-FOR Journal of Education*, 9(4), 43–62.

Yam, F. C. (2023). Postmodern danışma kuramlarından öyküsel terapi'nin bilişsel davranışçı terapi ve psikanalitik terapi ile karşılaştırılması. *Humanistic Perspective*, 5(1), 708-722. <https://doi.org/10.47793/hp.1146957>

Yeşilyaprak, B. (2015). *21. Yüzyılda eğitimde rehberlik hizmetleri-Gelişimsel Yaklaşım*. Nobel Akademik Yayıncılık.

Zaidi, D., Raza, S. & Sharma, L. (2021). Artificial intelligence based career counselling chatbot a system for counselling. *Annals of the Romanian Society for Cell Biology*, 25(6), 11732-11735.

Extended Abstract

Introduction

Today, rapidly developing technology has caused radical changes in every aspect of life and has deeply affected psychological counseling services. Digitalization has not only transformed the daily life habits of individuals, but has also reshaped the way mental health services are provided. Technology, which allows individuals who want to receive psychological support to reach the service more easily by overcoming time and space constraints, offers innovative solutions such as online platforms, mobile applications and artificial intelligence-based tools for counseling processes. This transformation brings both opportunities and challenges. While technology allows individuals to receive support without fear of stigmatization by protecting their right to remain anonymous, it also paves the way for new discussions on privacy and ethics. The popularity of online therapy, especially during the pandemic period, has led to digital interactions replacing face-to-face communication in counseling processes. While this situation has enabled psychological counseling services to reach a wider audience, it has also brought with it the need to re-evaluate the depth and trust dimension in the client-counselor relationship.

The digital age, where technology has penetrated into every aspect of life, has also brought about a radical transformation in psychological counseling services. In this context, the integration of technology into psychological counseling processes has facilitated individuals' access to mental health while increasing the scope and effectiveness of counseling services. However, this transformation has not only been limited to practical benefits, but has also brought various ethical, social and scientific discussions to the agenda. At this point, studies on the use of technology in psychological counseling practices in the digital age are of critical importance. These studies primarily make it possible to evaluate the contribution and limitations of technological tools to counseling processes on a scientific basis. In addition, by identifying inequalities of opportunity in the access of individuals from different socioeconomic groups to digital counseling services, they contribute to the development of more inclusive and fair solutions. The ethical dimensions of innovations brought by technology also increase the importance of the studies. Issues such as privacy, data security, the client-counselor relationship and the effects of digital communication are at the center of research in this field. Thanks to these studies, ethical risks that arise during the digitalization process of psychological counseling services are better understood and precautions can be taken against these risks. Especially in the use of artificial intelligence-based tools, predicting and preventing potential harms that may arise in the event of neglecting ethical principles is of great importance for the sustainability of the field. In addition, the social and global impacts of such research cannot be ignored. In the face of increasing mental health problems worldwide, ensuring that a wider audience receives support through the opportunities offered by technology plays an important role in the development of public health policies. Especially in times of global crisis such as pandemics, digital counseling services have become a critical need in situations where face-to-face therapies are limited. Studies conducted in this context make it possible to be prepared for possible crisis situations in the future and to produce digital solutions.

As a result, studies examining the use of technology in counseling practices in the digital age are of great importance both in terms of increasing the effectiveness of services for individuals' mental health and in terms of deeply understanding the ethical, social and scientific dimensions of these processes. Research in this area is not limited to evaluating current practices alone, but also has the potential to form the basis of future inno-

vative approaches. Therefore, supporting and disseminating these studies is considered a critical step towards strengthening mental health at both individual and societal levels. This article will discuss the basic principles, basic theories and a number of suggestions for the use of technology in counseling practices in the digital age. At the same time, the ethical, legal and social dimensions of counseling methods that have developed with technology will also be examined in detail. In this context, it is aimed to provide a comprehensive perspective on how the integration of technology with the field of counseling has transformed both service providers and clients.

Conclusion

Counselors' adaptation to digital technologies is another critical element for the success of these practices. Continuing education programs for psychological counselors should provide support in the use of digital tools, online therapeutic skills, and ethical standards. In addition, hybrid counseling models should be encouraged, allowing clients to flexibly choose between both face-to-face and online sessions. These models can also offer suitable solutions for individuals with limited access to technological infrastructure. Awareness and access-raising strategies should be developed for digital counseling practices to become widespread throughout society. Simple and easy-to-use applications should be designed for individuals who do not have access to technology or who have low digital literacy, and the advantages of these services should be promoted more widely in society. In addition, the integration of new technologies (artificial intelligence, virtual reality, etc.) and their support with scientific research will increase the impact of digital counseling practices and enable them to reach a wider audience.