

Çevrimiçi psikoterapi yöntemlerinin farklı gruplar (yetişkin, çocuk, ergen ve aile) temelinde incelenmesi

Seda Oktay¹ , Ezgi Didem Merdan-Yıldız² , Pelin Karaca-Dinç³ , Gülsen Erden⁴ 

Anahtar kelimeler

psikoterapi, çevrimiçi terapi, online terapi, yetişkin, çocuk, ergen, aile

Keywords

psychotherapy, online therapy, adult, child, adolescent, family

Öz

Çevrimiçi psikoterapi, terapist ile danışan arasındaki psikoterapi sürecini teknolojik iletişim kanalları yoluyla sağlayan bir tedavi biçimidir. Çevrimiçi terapiler, ekonomik açıdan daha hesaplı ve kolay uygulanabilir olmaları (ulaşılabilirlik), farklı şehirlerde ve hatta ülkelerde yaşayan danışanlar ve terapistlerin birbiriyle iletişim kurmalarına imkân tanımları, iki taraf için de zaman tasarrufu sağlamaları gibi konularda oldukça avantajlı durumdadır. Yüz yüze terapi uygulamalarında olduğu gibi, çevrimiçi psikoterapiler de yetişkinlerin yanı sıra çocuk, ergen ve ailelerle uygulanabilmektedir. Olumlu yanlarının fark edilmesiyle ve salgın sürecinde ülkemizdeki kullanımıyla birlikte çevrimiçi terapilere olan ilgi günden güne artmaktadır. Bununla birlikte, çevrimiçi uygulamalara yönelik çalışmaların oldukça az olduğu, özellikle çocuklar ve ailelerle yapılan uygulamaların etkililiğine yönelik kapsamlı çalışmaların alanyazında kısıtlı kaldığı düşünülmüştür. Bu bağlamda, bu çalışmanın amacı çevrimiçi psikoterapinin çocuk, ergen, aile, yetişkin gibi çeşitli danışan gruplarına yönelik özelliklerini incelemek ve bu gruplarla yapılan çalışmaların etkililiğini ortaya koymaktır. Çevrimiçi terapi etkililik araştırmalarının birçoğu söz konusu terapilerin yetişkinler, çocuklar, ergenler ve aileler üzerinde etkili olduğunu göstermiştir. Dünyada olduğu gibi Türkiye’de de kullanımı artan çevrimiçi terapi yönteminin gelişimi ve etkililiğinin incelenmesinin, ruh sağlığı çalışanlarının bu yöntemi güvenle uygulamalarına katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Ayrıca, alanyazında çevrimiçi terapi uygulamaları ve bu uygulamaların sonuçlarının paylaşılması, çevrimiçi terapilerin kullanımının artması açısından önemli olarak değerlendirilmiştir.

Abstract

Examination of online psychotherapy methods on the basis of different groups (adult, child, adolescent, and family)

Online psychotherapy is a treatment process between the therapist and the client through technological communication channels. Online therapies are very advantageous by being economically more affordable, easily accessible, eliminating the distance between the client and the therapist, and saving time for both parties. As well as face-to-face therapy, online psychotherapies can be used with different groups such as adults, children, adolescents, and families. The interest in online therapies is increasing day by day with the recognition of its positive aspects and its use in our country during the epidemic restrictions. However, comprehensive studies on the effectiveness of online therapies with children, adolescents, and families are limited in the literature. Therefore, the aim of this study was to examine the features of online psychotherapy for various client groups such as children, adolescents, families, and adults; and to reveal the effectiveness of the studies conducted with these groups. Many efficacy studies show that online therapies are effective for adults, children, adolescents, and families. Use of online therapy is rising in Turkey and it is necessary for mental health professionals to follow the development of this method nowadays. In addition, increasing the studies about the efficacy of online psychotherapies in the literature is essential for the improvement of applications in this field.

Atf için: Oktay, S., Merdan-Yıldız, E. D., Karaca-Dinç, P. ve Erden G. (2021). Çevrimiçi psikoterapi yöntemlerinin farklı gruplar (yetişkin, çocuk, ergen ve aile) temelinde incelenmesi. *Klinik Psikoloji Dergisi*, 5(3), 304-322.

✉ Seda Oktay · sedaoktyy@gmail.com | ^{1,2,3}Arş. Gör., ⁴Prof. Dr., Ankara Üniversitesi, Dil ve Tarih Coğrafya Fakültesi, Psikoloji Bölümü, 06100 Sıhhiye Ankara.

Geliş: 10.08.2020, **Düzelme:** 20.10.2020/24.01.2021, **Kabul:** 01.02.2021



Psikoterapiler, genellikle psikolog ve danışanın aynı anda, aynı mekânda ve yüz yüze olduğu bir bağlamda gerçekleşmektedir. Psikoterapist ve danışanın aynı ortamda bulunmasının zor olduğu durumlarda ise psikolojik destek hizmeti uzaktan sağlanmaktadır. Uzaktan psikolojik destek hizmetinin sağlanmasına çeşitli teknolojik kaynakların kullanımı aracılık etmektedir. Teknoloji aracılığıyla bir kişiye psikolojik destek, psikoterapi veya psikolojik danışmanlık hizmeti sağlamanın sadece yazılı, sadece işitsel, işitsel ve görsel birlikte olmak üzere üç farklı yöntemi bulunmaktadır. Mesajlaşma ve e-posta ile yapılan psikolojik destek hizmeti yazılı, telefonla yapılan destek hizmeti işitsel, görüntülü konuşma ile gerçekleşen destek hizmeti ise işitsel ve görsel yönüne örnek olarak verilmektedir (Botella ve ark., 2009; Cook ve Doyle, 2002; Goss ve Anthony, 2003; Mohr ve ark., 2019; Reynolds ve ark., 2013). Teknoloji kullanarak sağlanan psikolojik destek hizmetleri, çevrimiçi terapi başlığı altında toplanmaktadır. Tedaviyi sağlayan ve tedaviyi alan bireylerin bilgisayar, cep telefonu, tablet gibi bilgi veya iletişim teknolojisi tarafından desteklenen bir aracı terapi ortamı olarak kullanılmasıyla gerçekleştirilen terapiye çevrimiçi terapi denmektedir (Spagnolli ve ark., 2014).

Çevrimiçi terapiler ve yüz yüze terapiler arasında bazı uygulama farklılıkları görülebilmektedir. Klasik bir psikoterapi anlayışında psikoterapistin varlığı ön plandadır. Ancak çevrimiçi psikoterapi uygulamalarında danışanın karşısında terapistin olmadığı durumlar da vardır. Bir terapist olmadan çevrimiçi terapi farklı şekillerde gerçekleşmektedir. Kişinin belirli, standartlaştırılmış bir biçimi izlediği kendine yardım programları (örn. MoodGym) (Yogarajah ve ark., 2020); sanal gerçeklik programları (Botella ve ark., 2009); bilgisayar tarafından yönlendirilen bir konuşma (Cohen ve Kerr, 1999) terapist olmadan sağlanan psikolojik destek hizmetlerine örnek olmaktadır. Andrews ve Williams'a (2014) göre, çeşitli ruhsal ve fiziksel bozukluklar için belirli bir kılavuzun geliştirilmesi ve uygulanması, psikoterapist olmadan gerçekleştirilen çevrimiçi terapinin bir parçasıdır. Örneğin bilgisayar tarafından sunulan internet tabanlı Bilişsel Davranışçı Terapi'de (e-BDT/iCBT)¹ bütün danışanlara, odaklanılan bozukluk hakkında eğitim veren ve iyileşmeye yönelik bir modelin de bulunduğu bir hizmet verilmektedir (Andrews ve Williams, 2014).

Teknolojinin günlük hayatımızdaki yerinin giderek artmasıyla çevrimiçi terapilere olan ilgi de artış göstermekte, çevrimiçi terapi hizmetlerine başvuran bireylerin sosyoekonomik ve kültürel açıdan çeşitli gruplardan

oluştugu belirtilmektedir (Andersson ve Titov, 2014). Alanyazında, hemen hemen her yaştan bireyin bu hizmeti aldığı bildirilmektedir. Öyle ki çevrimiçi terapinin yetişkin yaş gruplarında olduğu gibi, okuma yazma bilen çocuklarda, ergenlerde ve yaş almış bireylerde rahatlıkla uygulandığı görülmektedir (Buğa ve Hamamcı, 2016; Hepdurgun ve ark., 2019; Schneider ve ark., 2020; Spence ve ark., 2008). Özetle, yukarıda çevrimiçi terapinin terapist destekli olan ve terapist destekli olmayan çeşitlerinden söz edilmiştir. Çevrimiçi psikoterapinin ulaşabildiği kitlenin her yaş grubundan insan olduğu da görülmektedir. Çevrimiçi psikoterapi çocuk, ergen, genç ve yaş almış bireylere bireysel olarak uygulanmakta, bunun yanı sıra ailelerin problemlerinde de bir seçenek haline gelmektedir (örn. Kwok ve ark., 2014; Spence ve ark., 2008).

Günümüzde hem teknolojinin çok gelişmiş olması ve her alana yayılmış olması hem de özellikle ulaşılabilirlik ve erişilebilirlik problemlerinin üstesinden gelmesi gibi özellikleri, psikoterapinin çevrimiçi ortama taşınmasına yönelik gelişmeleri kaçınılmaz hale getirmiştir. Bu noktada çevrimiçi ortama taşınmış psikolojik destek yöntemleri hakkında ayrıntılı bilgi sahibi olmak, ilgili alanda çalışacak ruh sağlığı uzmanlarına bu konuda kaynak sağlamak önemli görünmektedir. Alanyazında ulaşılan bilgilere göre, çevrimiçi psikolojik destek hizmetlerinin yetişkinlerle yaygın biçimde uygulandığı görülmüştür. Ancak çocuk, ergen ve ailelerle yapılan çalışmalara bakıldığında, özellikle aile çalışmalarının kısıtlı kaldığı ve bu alanda daha fazla çalışmaya ihtiyaç olduğu göze çarpmaktadır. Çevrimiçi terapilerin yaygınlaşmasıyla birlikte, uygulandığı gruplar, psikolojik rahatsızlıklar ve etkililik çalışmalarının öneminin vurgulanması gerektiği düşünülmektedir. Tüm bunlar göz önünde bulundurularak, bu derleme çalışmasında çevrimiçi psikoterapinin çocuk, ergen, aile, yetişkin gibi çeşitli danışan grupları ile farklı psikolojik rahatsızlıklar ekseninde incelenmesi ve alanyazında ulaşılabilen etkililik çalışmalarının okuyucuya aktarılması amaçlanmaktadır.

1. Yetişkinlere Yönelik Çevrimiçi Psikoterapi

Çevrimiçi psikoterapiler beklenmedik toplumsal olaylar için günümüzde artık bir gereklilik halini almıştır. Tüm dünyayı etkisi altına alan COVID-19 pandemisi nedeniyle ruh sağlığı hizmetlerinin birçoğu çevrimiçi ortama taşınmıştır (Wind ve ark., 2020). Yetişkinlere yönelik psikoterapi hizmetleri de bu süreçte çevrimiçi alanda uygulanmaya başlanmış, yüz yüze yapılan görüş-

¹iCBT* kavramının Türkçe yayınlarda çevirisine rastlanılmadığı için yazarlar bunu e-BDT şeklinde çevirmişlerdir. e-BDT, internet temelli Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT) anlamına gelmektedir.

meler ise danışanlarla anlaşmaya varıldığı ölçüde görünümlü konuşma uygulamaları üzerinden devam ettirilmiştir (Humer ve ark., 2020).

Yetişkinlerle yapılan çevrimiçi psikoterapilerin birçok olumlu özelliği olduğu çalışmalarla ortaya konulmaktadır. Cohen ve Kerr'in 1999'da genç yetişkinlerle yaptıkları bir çalışmada danışanların çevrimiçi ve yüz yüze terapileri psikoterapi ortamı, derinlik, sıcaklık, olumluluk açılarından farklı bulmadıkları; dahası çevrimiçi terapi hizmeti veren ve yüz yüze terapi hizmeti veren uzmanları eşit derecede güvenilir olarak değerlendirdikleri görülmüştür. Güncel çalışmalarda da benzer sonuçlar ortaya konmuştur. Andrews ve arkadaşlarının 2018'de yaptıkları çalışmada çevrimiçi psikolojik desteklere yönelik danışanların memnuniyet düzeylerinin yüksek olduğu belirtilmiştir. Ayrıca, çevrimiçi terapiler hem terapistlere hem de danışanlara yüz yüze psikoterapi uygulamalarına göre daha çok zaman kazandırmıştır (Andrews ve ark., 2018; Çetintulum Hutyut, 2019). Dijital ortamda psiko-eğitim gibi bilgilendirmeye dayalı müdahalelerin daha kolay verilebilmesi ve dünyanın her yerindeki terapist ve danışanların birbirlerine kolaylıkla ulaşabilmeleri gibi birçok imkânı beraberinde getirmiştir (Schuster ve ark., 2020). Günümüzde birçok meslek dalının evden çalışma sistemine geçmiş olması da yetişkin danışanlar için psikolojik destek hizmetlerinin çevrimiçi ortamda yürütülmesine yönelik alışma sürecini hızlandırmış ve çevrimiçi terapi tercih edilir bir yöntem haline almaya başlamıştır (Békés ve Aafjes-van Doorn, 2020). Çevrimiçi terapi uygulamaları hız kazanmışken, farklı psikolojik rahatsızlıklar için kullanımı ile iyileşme ve gelişme yönündeki etkililiği de araştırmalara konu olmaktadır.

1a. Psikolojik Rahatsızlıklar

Yetişkinler için çevrimiçi uygulanan e-BDT kaygı bozuklukları ve depresif yakınmalar için etkili, kabul edilebilir ve erişilebilir bir sağlık hizmeti olarak kabul görmektedir (Andersson ve ark., 2013; Andrews ve ark., 2018; Bouchard ve ark., 2000; Goss ve Anthony, 2003; Karyotaki ve ark., 2017; Kocsis ve Yellowlees, 2018; Krijn ve ark., 2004; Price ve Anderson, 2007; Rochlen ve ark., 2004; Williams ve ark., 2014). Çevrimiçi psikoterapinin uygulandığı bozuklukların kaygı ve depresyonla sınırlı kalmadığı görülmektedir. İnternet üzerinden uygulanan BDT'nin panik atak (Bouchard ve ark., 2000), beden algı bozukluğu (Enander ve ark., 2016), uykusuzluk (Espie ve ark., 2019; Van Der Zweerde ve ark., 2020), travma sonrası stres bozukluğu (Difede ve ark., 2007; Gerardi ve ark., 2008) gibi bozuklukların sağaltımında veya mükemmeliyetçilik gibi sorunlarda (Rozental ve ark., 2017), ilişki sorunlarında (Baumel, 2015), cinsel işlevlerle ilgili sıkıntılarda

(Carlbriing ve ark., 2018; Hummel ve ark., 2017) uygulandığı da bildirilmektedir. Çevrimiçi psikolojik destek, bir terapist eşliğinde gerçekleştirilmesinin yanı sıra terapist olmadan kendine yardım programları şeklinde de uygulanabilmektedir. Çevrimiçi kendine-yardım müdahale programlarının, örneğin sosyal öz-yeterliliği arttırmak için yaygın ve etkili biçimde kullanıldığı görülmektedir (Rogala ve ark., 2020). Chester ve Glass (2006), çevrimiçi psikoterapinin bir yandan tedavi sağlamada etkili olmasına diğer yandan tedaviye devamı destekleyen yapısına dikkati çekmektedirler. Tedavi sonlandırıldığında nüksü önlemek amacıyla kullanılan çevrimiçi olanakların (mesajlaşma, e-posta) başarıyla kullanıldığını vurgulamışlardır (Chester ve Glass, 2006).

Sonuç olarak, alanyazında çevrimiçi psikoterapilerin yetişkinlerin birçok psikolojik sorununa yardımcı olmak amacıyla sıklıkla kullanıldığı ve çevrimiçi terapilerin etkililiğini doğrulayan çalışmalar olduğu görülmüştür.

1b. Etkililik

Yetişkinlere yönelik çevrimiçi terapi uygulamaları video konferanstan e-postaya kadar farklı araçlarla uygulanabilmektedir ve çevrimiçi kanallar ile gerçekleştirilen müdahalelerin, farklı problem ve bozukluklara sahip yetişkinlerde etkili olduğu görülmektedir. Berryhill ve arkadaşlarının (2019) çevrimiçi psikoterapinin yetişkinlere yönelik depresyon tedavisindeki etkililiğine dair 33 araştırma üzerinden yaptıkları meta analiz çalışmasında, katılımcıların depresif belirtilerinin terapiler sonrasında anlamlı düzeyde düştüğü bildirilmiştir. Thase ve arkadaşlarının (2018) çalışmasında ilaç tedavisi almayan 154 majör depresif bozukluk tanılı hasta üzerinde bilgisayar ve terapist destekli e-BDT ile standart BDT uygulamasının etkililiğine bakılmıştır. Bilgisayar ve terapist destekli e-BDT ile standart BDT grubunun tedavi sonrası belirtiler açısından anlamlı düzeyde farklılaşmadığı, iyileşme oranlarının benzer olduğu ve her iki grup için de takip görüşmeleri boyunca iyilik halinin devam ettiği görülmüştür (Thase ve ark., 2018). Benzer şekilde depresif belirtilere yönelik, Roman ve arkadaşları (2020) doğum sonrası depresyon tedavisinde e-BDT etkililiğine yönelik bir meta analiz çalışması gerçekleştirmiştir. Çalışmada e-BDT müdahaleleri, terapist destekli telefon veya internet temelli çevrimiçi kendine yardım programlarından oluşmaktadır. Bu çalışmalardaki müdahale gruplarındaki etki, kontrol gruplarına göre anlamlı ve orta büyüklükte bulunmuş olup, müdahalenin doğum sonrası depresyon belirtilerinin azalmasına ilişkin anlamlı bir etkisi olduğu saptanmıştır (Roman ve ark., 2020).

Ruwaard ve arkadaşlarının (2012) e-BDT uygulama-

sının farklı ruhsal bozukluklardaki etkililiğine ilişkin gerçekleştirdikleri çalışmada ise, danışanlar sorunlara bağlı olarak depresyon, panik bozukluğu, travma sonrası stres bozukluğu veya tükenmişlik belirtileri için oluşturulan, yapılandırılmış dört tedaviden birine atanmış ve danışanlara terapist destekli e-BDT uygulaması sağlanmıştır. Tedavi sonrası ve takip ölçümlerinde hedeflenen belirtilerde ve bahsedilen psikolojik belirtilerde büyük etki düzeyinde düşüş gözlenirken, klinik olarak yüksek oranda iyileşme olduğu belirtilmiştir (Ruwaard ve ark., 2012). Furber ve arkadaşlarının (2014) çalışmasında ise, durumsal veya duygusal kriz yaşayan danışanlarla depresyon, kaygı ve işlevselliğe yönelik telefon temelli psikoterapiye ek olarak seanslar arasında metin mesajları kullanılmıştır. Telefon temelli psikoterapi metin mesajlarından bağımsız bir şekilde gruplar üzerinde etkili olmuştur, metin mesajları almak ise gruplarda anlamlı bir fark yaratmamıştır. Metin mesajlarının psikoeğitim ve ev ödevlerini hatırlatmaya yönelik olup diğer davranış değişikliklerini içermemesi, mesajların tek yönlü olması ve danışanların bu mesajları yanıtlama imkanının bulunmaması müdahalenin gücünü sınırlandıran etkenler olmuştur (Furber ve ark., 2014). Lorenz ve arkadaşlarının (2018) bilgisayar temelli müdahalelerin etkililiğine yönelik gerçekleştirdiği bir diğer çalışmada, otomatik geri bildirim sağlayan internet tabanlı kendine yardım programının uykusuzluk tedavisindeki etkililiği incelenmiştir. Katılımcılar BDT temelli 6 haftalık programa ya da bekleme listesine seçkisiz olarak atanmıştır. Tedavi grubunda kontrol grubuna göre uykuya ilişkili olumsuz bilişler, depresyon ve somatizasyon belirtileri anlamlı düzeyde azalmış olup, uykuya ilişkin bütün göstergelerde ve uykusu bozukluğunun şiddetinde orta ve geniş etki düzeyinde olumlu yönde iyileşme olduğu görülmüştür (Lorenz ve ark., 2018). Benzer şekilde, Van der Zweerde ve arkadaşlarının (2019) uykusuzluk tedavisine yönelik yürüttükleri e-BDT sonrasında uykusuzluk belirtisi ve şiddetinin ve depresif belirtilerin anlamlı düzeyde farklılaştığı bildirilmiştir. Cuijpers ve arkadaşlarının (2009) seçkisiz kontrollü 23 araştırmayı dâhil ettikleri meta analiz çalışmasında, bilgisayar destekli psikoterapi ile yüz yüze terapinin etkililiği karşılaştırılmıştır. Fobi, panik bozukluk, obsesif kompulsif bozukluk ve travma sonrası stres bozukluğunu içeren çalışmalarda bilgisayar destekli psikoterapi ve yüz yüze terapi etkililiği arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bilgisayar destekli psikoterapinin kaygı, depresyon ve yaşam kalitesi üzerinde yüz yüze terapi kadar etkili olduğu görülmüştür (Cuijpers ve ark., 2009).

Sonuç olarak, yetişkinlere yönelik gerçekleştirilen etkililik çalışmaları çevrimiçi müdahalelerin depresyon, kaygı bozuklukları, travma sonrası stres bozukluğu, uykuya ilgili rahatsızlıklar ve kriz durumlarında

etkili olduğuna işaret etmektedir. Kontrollü çalışmalarda çevrimiçi müdahalelerin uygulandığı gruplarda kontrol grubuna kıyasla anlamlı etkiler gözlemlenmektedir.

2. Çocuk ve Ergenlere Yönelik Çevrimiçi Terapi

Çevrimiçi terapinin çocuk ve ergenler için kullanımında önemli ayrıcalıklardan birisi ulaşılabilirlik olarak değerlendirilmektedir. Sosyokültürel ya da coğrafi konum gibi nedenlerle yüz yüze psikoterapiye ulaşamayan, kısıtlılıkları olan bölgelerde yaşayan çocuk ve ergenlerin terapi hizmetine kolaylıkla ulaşabilmesi mümkün görülmektedir (Botella ve ark., 2009; Chester ve Glass, 2006; Suler, 2000). Başka bir açıdan da çevrimiçi terapinin erişilebilir olması, ruh sağlığı hizmetlerinin kısıtlı olduğu yerlerde, uzmanlar ve kurumlar üzerindeki iş yükü yoğunluğunu önleyici bir seçenek olarak düşünülebilmekte (Christiani ve Setiawan, 2018) ve bu durum özellikle çocuk ve ergenler için doğru uzman arayışında olan ailelere büyük yarar sağlamaktadır (March ve ark., 2009). Booth ve arkadaşlarının (2004) Avusturyalı ergenlerin sağlık hizmetleri hakkındaki görüşlerini saptamaya yönelik gerçekleştirdikleri çalışmalarında ergenler, yaşadıkları bölgelerde sağlık hizmetlerinin yetersiz olması, ailelerinin zaman açısından ve ekonomik olarak kısıtlı imkânlarının olması gibi sebeplerle uzman desteği almakta güçlük yaşadıklarını belirtmişlerdir. Sonraki yıllarda ise Avusturya'da kurulmuş olan "Kids Helpline" isimli çevrimiçi danışmanlık hizmeti sayesinde bu kısıtlılıkların önemli ölçüde ortadan kaldırıldığı görülmüştür. Bu uygulamada, çocuk ve gençlerin çevrimiçi ve telefon temelli, ücretsiz danışmanlık hizmetine başvurabildiği, 25 yaş ve altında ihtiyaç duyan herkese gerekli psikolojik destek imkanlarının sağlanabildiği görülmektedir (Campbell ve ark., 2019; Danby ve ark., 2011). Çocuklarla yapılan çevrimiçi terapilerin içeriği, yetişkinlere yönelik uygulamalara göre farklılıklar gösterebilmektedir. Örneğin, anksiyete ve depresyon tedavisinde kullanılan programların incelendiği bir çalışmada, metin ağırlıklı uygulamalar yerine oyunlaştırmaya dayalı müdahalelerin çocuk ve gençler tarafından daha olumlu karşılandığı ortaya konmuştur (Stasiak ve ark., 2016).

Bu bağlamda özellikle çocuk ve ergenlere yönelik çevrimiçi müdahalelerin ulaşılabilirlik ve içerik açısından elverişli olduğu düşünülmektedir.

2a. Psikolojik Rahatsızlıklar

Çevrimiçi terapilere ilişkin araştırmalar, e-BDT'nin çocuk ve ergenlerde depresif bozukluklar, kaygı bozuklukları, stres yakınmalarının sağaltımında kullanıldığı-

nı göstermektedir (Kahlon ve ark., 2019; March ve ark., 2009; Sairanen ve ark., 2020; Spence ve ark., 2008; Spence ve ark., 2011). Bununla birlikte çevrimiçi terapinin gelişimsel ve nörolojik sorunları olduğu gözlenen çocuklara yönelik müdahalelerde de kullanıldığı görülmektedir. Kocsis ve Yellowless (2018)'in çalışmasında çevrimiçi psikoterapinin travma sonrası stres bozukluğu ve otizm spektrum bozukluğu tanısı almış çocuk ve ergenler için de uygun bir yöntem olduğundan söz edilmiştir.

Çevrimiçi terapinin çoğunlukla travmatik beyin yaralanması yaşamış çocuk ve ergenlerin psikolojik sorunlarına yönelik müdahalelerde kullanıldığı görülmektedir. Travmatik beyin yaralanması başa alınan bir darbe sonucunda kafa karışıklığı, bilinç düzeyinde değişme, nöbet geçirme, komada olma, duyuşal ve motor işlevlerde bozulma ile karakterize olan, beyindeki işlevlerin değişimi olarak tanımlanmaktadır (Andelic, 2013). Hafif düzeyde olanlarda belirgin olmayan davranışsal ve nöropsikolojik değişimler gözlenebileceği belirtilmektedir (Andelic, 2013). Travmatik beyin yaralanması yaşamış ergenlerin yürütücü işlev, problem çözme, iletişim ve öz düzenleme becerilerinde (Kurovski ve ark., 2013) çevrimiçi terapi hizmetlerinden yararlanılmaktadır. Travmatik beyin yaralanması yaşamış çocukların öz düzenleme ve sosyal becerilerinin artırılmasında, içselleştirme ve dışsallaştırma sorunlarının azalmasında çevrimiçi aile odaklı problem çözme yaklaşımlarının kullanıldığı belirtilmektedir (Wade ve ark., 2006).

Ruh sağlığı uzmanlarının çocuk ve ergenler için, psikoterapilerin klasik yöntemlerine ek ve yardımcı olarak bilgisayar oyunları, oyunlaştırılmış internet tabanlı psikolojik müdahaleler kullandıklarından söz edilmektedir (Goh ve ark., 2008; Stasiak ve ark., 2016). Terapötik amaçlarla özel olarak geliştirilen bilgisayar oyunlarının otizm spektrum bozuklukları, dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu tanısı almış çocuk ve ergenlere yardımcı bir seçenek olarak sunulduğu gözlenmiştir (Wilkinson ve ark., 2008). Schueller ve arkadaşları (2017), çocukların ve ergenlerin teknolojiye dayalı müdahalelere olan ilgisine vurgu yapsa da bu oyunların tamamen terapinin yerini alamayacağı, sadece terapiye yardımcı olarak kullanılması gerektiği vurgulanmaktadır (Goh ve ark., 2008).

Çocukların depresyon, anksiyete gibi sıkıntıları için çevrimiçi terapinin yaygın olarak kullanıldığı görülmektedir. Ek olarak, gelişimsel, nöropsikolojik problemler ve çeşitli davranış problemleri için çevrimiçi terapiden yararlanılmaktadır. Çevrimiçi terapinin çocuklarla birçok sıkıntıda uygulanmasının yanı sıra etkili bir yöntem olduğu da vurgulanmaktadır.

2b. Etkililik

Yetişkinlere yönelik çevrimiçi müdahalelerin yanı sıra çocuk ve ergen grupları da çevrimiçi psikoterapilerden yararlanabilmektedir. Schlarb ve Brandhorst'ın (2012) çalışmasında, çocukların uyku problemlerine yönelik internet temelli 6 haftalık bir müdahale programının (Mini KiSS) etkisine bakılmıştır. Psikofizyolojik ve davranışsal uykusuzluk sorunları olan, yaşları 5 ile 8 arasında değişen 55 çocuk ve 52 ailenin katıldığı çalışmada çevrimiçi müdahale programında psikoeğitim, uyku hijyenine, gevşemeye ve kaygıyı azaltmaya yönelik teknikler kullanılmıştır. Müdahale sonucunda, ebeveynlerin işlevsel olmayan davranış stratejilerinde azalma, çocukların uyku sorunlarında tümüyle iyileşme (uykuya daha kolay dalabilme, daha az gece uyanması, tek başına uyuyabilme, yatağa gitmeye ilişkin daha az direnç gösterme ve daha az kâbus görme) gözlenmiştir (Schlarb ve Brandhorst, 2012). Rooksby ve arkadaşları (2015) çocukluk dönemi kaygı tedavisinde e-BDT programının etkililiğine yönelik yedi araştırmaya ilişkin bir meta analiz çalışması gerçekleştirmiştir. Çalışma sonucunda bilgisayar destekli e-BDT programları, çocuklar ve aileler tarafından oldukça kabul edilebilir bulunmuştur. Özellikle birincil sorunu kaygı bozukluğu olan çocukların bilgisayar destekli e-BDT programından yüksek yarar görebileceği vurgulanmıştır (Rooksby ve ark., 2015). Wade ve arkadaşlarının (2011) çalışmasında çevrimiçi Problem Çözme Tedavisi'nin, travmatik beyin yaralanması yaşamış ergenlerin davranış problemleri üzerindeki etkililiğine bakılmıştır. Çevrimiçi müdahale sonrasındaki ölçümlere göre, gençlerin içselleştirme ve dışsallaştırma davranışlarında azalma görüldüğü, ebeveynler ve gençler arasındaki aile çatışmalarının da azaldığı bildirilmiştir (Wade ve ark., 2011). Pickard ve arkadaşlarının (2016) çalışmasında, otizm spektrum bozukluğuna sahip çocukların, oyun ve günlük rutinler bağlamında sosyal iletişimlerini geliştirmeye teşvik eden ImpACT adındaki program değerlendirilmiştir. Çevrimiçi uygulanan program sonucunda ebeveynler, çocuklarıyla daha iyi etkileşime girebildiklerini, çocuklarının sosyal iletişim becerilerinde gelişmeler kaydettiklerini ve programdaki kazanımların günlük rutine genellenebildiğini belirtmişlerdir (Pickard ve ark., 2016). King ve arkadaşları (2006) Avustralya'daki bir yardım hattı (Kids Help Line) üzerinden gençlere telefonla danışmanlık ve çevrimiçi danışmanlık (görüntülü iletişim) hizmeti sunmuştur. Telefon ve çevrimiçi danışmanlık koşullarının her ikisinin de gençler üzerinde olumlu etkileri olduğu gözlenmiştir. Telefonla danışmanlığın zaman ve ulaşılabilirlik açısından gençlerde daha iyi danışmanlık so-

nuçları ve daha güçlü terapötik iş birliği etkisi olduğu belirtilmiştir (King ve ark., 2006).

Çocuk ve ergenlere yönelik gerçekleştirilen etkililik çalışmalarına bakıldığında, yüz yüze koşullarda uygulanan programların çevrimiçi ortama aktarılmasının yanı sıra çevrimiçi ortamda güncel programların oluşturulmasının söz konusu olduğu görülmüştür. Etkililik çalışmaları, çevrimiçi terapinin uykuya ilişkili sorunlar, kaygı bozuklukları, travmatik beyin yaralanması sonucunda oluşan problemler, otizm spektrum bozukluğu ve durumsal krizlerde etkili olduğuna işaret etmektedir ve daha fazla kontrollü çalışmaya ihtiyaç duyulduğu gözlenmektedir. Etkililik çalışmalarında gözlemlendiği gibi çocuklar kadar ebeveynler de çevrimiçi müdahalelere dâhil olmaktadır. Çocukların ve ergenlerin davranışlarında değişim sağlayabilmek için ailelerin desteği oldukça önemli görülmektedir.

3. Ailelere Yönelik Çevrimiçi Terapi

Ailelerle yapılan çevrimiçi terapiler, özellikle uzak mesafeli aile yapıları veya tüm ailenin terapist ile yüz yüze görüşme yapmaya yönelik zamanının ve imkanının kısıtlı olduğu durumlarda oldukça faydalı olmaktadır (Bacigalupe ve Lambe, 2011; King ve ark., 1998; McCoy ve ark., 2013). Aile bireylerinden bazıları veya tümü çevrimiçi terapilere aynı ortamdan bağlanabilirken, farklı bir yerde bulunmak durumunda olan aile üyeleri de teknolojik araçların sağladığı imkanlar sayesinde terapist ile aynı anda görüşmeye katılabilmektedirler (McCoy ve ark., 2013). Ayrıca, çevrimiçi terapilerin, aile bireylerinin anonimlik hissini kolaylaştırması yönüyle de avantajlı bulunduğu ortaya koyulmaktadır (Bacigalupe ve Lambe, 2011; King ve ark., 1998).

Çevrimiçi terapilerin mekânsal avantajları çiftlerle ve ailelerle yapılan çalışmalar için oldukça faydalı olmaktadır, özellikle sıklıkla seyahat etmek durumunda kalan veya farklı yerlerde bulunması gerektiği halde psikoterapi sürecine ara vermek istemeyen danışanlar çevrimiçi terapilerin bu anlamdaki esnekliğinin kendileri için olumlu bir özellik olduğunu belirtmişlerdir (Cook ve Doyle, 2002). Uzak mesafe ilişkisi sürdüren çiftler (McCoy ve ark., 2013) ve aile bireylerinin farklı ülkelerde yaşadığı aileler için (Bacigalupe ve Lambe, 2011) çevrimiçi psikoterapi hizmetlerinin önemli avantajlar sağladığı öne sürülmektedir. Bunun yanında, mülteci ailelere kendi anadillerinde konuşan uzmanlara ulaşabilmelerini sağlıyor olması açısından çevrimiçi terapilere olan ilgi günden güne artmaktadır (Mucic ve ark., 2016).

Çevrimiçi psikoterapilerin ailelere yönelik uygulamalarını kolaylaştıran bir diğer etmenin, aile bireylerinin kimliklerinin bir kısmını veya tamamını gizli tutabilmelerine imkân veren bir anonimlik hissi sağlaması

olduğu belirtilmektedir (Borcsa ve Pomini, 2018). Çevrimiçi psikoterapi uygulamalarında kişilerin anonim olduğu platformları kullanan katılımcılar, dinleyicileri daha az yargılayıcı bulmuş ve bu yaklaşımı avantaj olarak belirlemişlerdir (Baumel, 2015). Borcsa ve Pomini (2018) çift ve ailelerle çevrimiçi terapi uygulamaları alanındaki çalışmalarında, aile bireylerinin anonim olma hissi dolayısıyla kendilerini açmalarının daha kolay olabildiğini, özellikle ergenlik dönemindeki aile bireylerinin çevrimiçi iletişim kanallarını kullanmaya alışkın oldukları için terapi ilişkisini daha hızlı geliştirebildiklerini öne sürmektedirler.

3a. Psikolojik rahatsızlıklar

Çevrimiçi psikoterapinin çocuklara uygulanması bölümünde travmatik beyin yaralanmasından ve bu durumun davranışsal ve nöropsikolojik sonuçlarının olabileceğinden bahsedilmiştir (Andelic, 2013). Travmatik beyin yaralanması yaşamış çocuk ve ergenlerde oluşabilecek davranışsal ve nöropsikolojik sonuçlar nedeniyle ailelere yönelik çevrimiçi psikolojik desteğin sağlandığı görülmektedir. Travmatik beyin yaralanması yaşamış çocukları bulunan ailelerde çevrimiçi terapi uygulamaları, çocuğun davranış problemlerinin yönetilmesi, aile işlevselliğinin artırılması, çocuğun yürütücü işlevlerinin geliştirilmesi, çocuk ebeveyn çatışmasının ele alınması gibi konuları hedeflemektedir (Wade ve ark., 2005; Wade ve ark., 2006; Wade ve ark., 2009; Wade ve ark., 2018; Wade ve ark., 2019). Bunun yanı sıra, travmatik beyin yaralanması geçiren çocukları olan ebeveynlere uygulanan çevrimiçi Problem Çözme Terapisi, ebeveynlerin depresyon, anksiyete belirtilerinde ve psikolojik sıkıntılarında azalma sağlamaktadır (Wade ve ark., 2006). Travmatik beyin yaralanması yaşamış çocuğu bulunan ebeveynlere hastalıkla ilgili bilgi ve beceri eğitiminin çevrimiçi terapi kapsamında verildiği gözlenmektedir (Wade ve ark., 2009). Hastalığa yönelik bilgiye ek olarak ebeveynlerin problem çözme becerisi, etkili iletişim becerileri gibi daha geniş kapsamlı bilişsel beceriler edindiği de görülmektedir (Wade ve ark., 2009).

Ayrıca, kronik ağrı yakınması yaşayan çocuklar ve aileleri için aile tabanlı e-BDT müdahaleleri uygulandığı da görülmektedir (Long ve Palermo, 2009; Palermo ve ark., 2009). Aile tabanlı çevrimiçi terapilerde ele alınan bir diğer sorun alanının da yeme bozuklukları olduğu bildirilmektedir (Jewell ve ark., 2016; Lock ve ark., 2020). Ailelerle yapılan çevrimiçi terapi uygulamalarının çalışma alanlarından bir diğeri de çiftlerin yaşamış olduğu problemlerdir. Çiftlerin cinsellikle ilişkili problemleri için çevrimiçi terapi uygulamalarından destek aldıkları görülmektedir (Hämmerli ve ark., 2010; Hummel ve ark., 2015; Van Lankveld ve ark., 2009).

Öte yandan, ailelere yönelik çevrimiçi terapiler sadece çocuklu ailelerle sınırlı kalmamakta, yaş almış bireylerin bulunduğu aileler de çeşitli sorunları nedeniyle çevrimiçi terapilerden yararlanabilmektedirler. e-BDT'nin, demans hastasına bakım veren ailelerde demanslı bireyin psikolojik ve davranışsal sorunlarının ele alınmasında, bakım verenin psikolojik olarak iyi oluş halinin korunabilmesi ve sürdürülmesinde de uygulandığı görülmektedir (Kwok ve ark., 2014).

Sonuç olarak, çevrimiçi terapinin travmatik beyin yaralanması sonucu çocuk ve ergende oluşabilecek davranışsal sorunların yönetilmesi, ebeveynlerin depresyon ve anksiyete düzeyinin azaltılması, ebeveynlerin psikolojik sıkıntılarla ilgili bilgilendirilmesi, çiftlerin cinsellikle ilgili problemleri, yeme bozukluğu alanlarında yaygın olarak kullanıldığı görülmektedir. Diğer bölümlerde görüldüğü gibi çevrimiçi psikoterapi, çocuk, ergen ve yetişkinlerin çeşitli psikolojik rahatsızlıkları için yaygın biçimde kullanılmaktadır. Ancak elde edilen alanyazın bilgileri göz önünde bulundurulduğunda, çevrimiçi terapinin ailelere yönelik uygulanmasının çocuk, ergen ve yetişkinlerde olduğu gibi geniş bir perspektife yayılmadığı görülmüştür.

3b. Etkililik

Aileyi hedef alan psikoterapi uygulamalarında çevrimiçi müdahalelerin etkililiği, geliştirilen ve uygulanan çeşitli programlar çerçevesinde görülmektedir. Örneğin, Hopf ve arkadaşları (2013) ergenlik dönemindeki yeme bozukluklarına ilişkin aile temelli tedavide ebeveynler için internet tabanlı psikolojik destek uygulamasını incelemişlerdir. Yeme bozukluğu olan ergenlerin ebeveynleri, 15 hafta boyunca terapistin rehberlik ettiği çevrimiçi oturumlara katılmış, seanslarda ebeveynlerin çabası desteklenmiş ve ebeveynlerin teşvik edildiği gözlenmiştir. Program katılımcılar tarafından yüksek oranda tatmin edici bulunmuş, ebeveynlerin çocuklarının yeme problemleriyle baş etmelerinde yardımcı olduğu ve bu aile temelli çevrimiçi tedavinin yaygınlaştırılabileceği bildirilmiştir. Ebeveynler seanslar arası ölçümlerde daha umutlu ve güvenli olduklarını, daha az yalnızlık hissettiklerini ve bir gruba aidiyet duyduklarını belirtmişlerdir (Hopf ve ark., 2013). Rayner ve arkadaşlarının (2016) çalışmasında ise, çocukları yaşamı tehdit edici bir hastalık tanısı almış olan ebeveynlerin psikolojik sorunlarını azaltmaya yönelik olarak, Kabul ve Kararlılık Terapisi (KKT; Acceptance and Commitment Therapy/ACT) temelli grup uygulamaları video konferans yoluyla gerçekleştirilmiştir. Video konferans aracılığıyla gerçekleştirilen programın aile yükünü azalttığı, bakım verenlerin, hasta çocuk ve diğer çocuklar ile verimli zaman geçirmelerine olanak sağladığı bildirilmiştir. Ayrıca, programın ulaşılabilir

ve ekonomik olması bakımından etkin yanlarının olduğu belirtilmiştir (Rayner ve ark., 2016). Wade ve arkadaşlarının (2020) çalışmasında travmatik beyin yaralanması yaşayan ergenler ve ailelerine yönelik çevrimiçi aile Problem Çözme Terapisi uygulamaları incelenmiştir. Telefon ve video konferans yoluyla uygulanan Problem Çözme Terapisi'nin, çocuk ve ergenlerde davranış problemlerinin azaltılmasında, ebeveynlik becerilerinin ve aile işlevselliğinin geliştirilmesinde etkili olduğu belirtilmiştir (Wade ve ark., 2020). Sanders ve arkadaşlarının (2012) araştırmalarında davranış problemleri görülen çocukların ebeveynleri için uygulanan, olumlu ebeveynlik programının (Triple P) çevrimiçi sürümünün etkisi incelenmiştir. Erken başlangıçlı yıkıcı davranış problemleri olan, yaşları 2 ile 9 arasında değişen çocukların ebeveynleri müdahale ve kontrol gruplarına seçkisiz olarak atanmışlardır. Çevrimiçi olumlu ebeveynlik programının çocukların davranış problemlerinin azalmasında, daha işlevsel disiplin yöntemlerinin kullanılmasında ve çocuğun problemleri davranışlarını kontrol etme açısından ebeveynin güven kazanmasında etkili olduğu ifade edilmiştir. Ayrıca, program sonucunda ebeveynlerin stres ve öfke düzeylerinde düşme ve çatışmalarında azalma olduğu belirtilmiştir (Sanders ve ark., 2012).

Ailelere yönelik gerçekleştirilen etkililik çalışmalarında, çevrimiçi müdahalelerin çocukların psikolojik rahatsızlıkları ve anne babaların ebeveynlik becerileri çerçevesinde gerçekleştirildiği görülmektedir. Yaşamı tehdit edici hastalık tanısı alan çocuklar, davranış problemlerine sahip çocuklar ve yeme bozukluğuna sahip ergenlerde ailelere yönelik gerçekleştirilen çevrimiçi müdahalelerin etkili olduğu görülmektedir. Bahsedilen çalışmalarda etkili sonuçlar alınmıştır ancak ulaşılabilen alanyazın doğrultusunda daha çeşitli aile problemlerine (örn. iletişim, boşanma, aileden birinin kaybı vb.) yönelik çalışmalara da ihtiyaç duyulduğu düşünülmektedir.

4. Sonuç

Çevrimiçi terapiler bireylerin çeşitli elektronik araçlar kullanarak; video görüşmesi, sesli iletişim, yazışma, belge paylaşımı gibi birçok yöntemle psikoterapi sürecinin sürdürüldüğü geniş çaplı uygulamaları ifade etmektedir. Bu derleme çalışması, çevrimiçi psikoterapinin çocuk, ergen, aile, yetişkin gibi çeşitli danışan grupları ile farklı psikolojik rahatsızlıklar ekseninde incelenmesini ve alanyazında ulaşılabilen etkililik çalışmalarının okuyucuya aktarılmasını hedeflemiştir. Günümüzde internet teknolojilerinin hemen her türlü yaşam alanına yayılmasıyla birlikte, ruh sağlığı uygulamalarına da bu teknolojilerin dâhil edilmesi neredeyse kaçınılmaz hale gelmiştir. Terapist ve danışanın mekân-

sal açıdan aynı yerde olma zorunluluğunu ortadan kaldırması, her iki taraf için de zaman tasarrufu sağlaması, ekonomik olarak daha erişilebilir olması gibi özellikleriyle çevrimiçi terapilere ilgi günden güne artmaktadır. Çevrimiçi psikoterapiye ilginin artmasıyla, bu yöntemin güvenilirliği ve psikoterapinin hangi alanlarını etkilediğine dair alanyazındaki çalışmalar da çeşitlenmektedir. Gözden geçirilen ilgili alanyazın, çevrimiçi terapilerin çocuk, ergen, aile ve yetişkin gibi farklı gruplarda travma sonrası stres bozukluğu, kaygı, depresyon, uyku sorunları, yeme bozuklukları tedavisinde (Cuijpers ve ark., 2009; Schlarb ve Brandhorst, 2012; Rooksby ve ark., 2015) etkili olduğuna işaret etmektedir. Yetişkin, çocuk, ergen ve ailelere yönelik çevrimiçi terapilerin gözden geçirildiği bu çalışmada farklı gruplardaki uygulamaların yüz yüze terapiler kadar etkili olabildiği gözlenmiştir (Cuijpers ve ark., 2009; Rooksby ve ark., 2015; Thase ve ark., 2018). Çevrimiçi uygulamaların ulaşılabilirlik, zaman, mekân ve ekonomik olarak avantajlı olduğundan söz edilmiş, belirli psikolojik rahatsızlıklara yönelik güncel programları içerdiği ve bu rahatsızlıklarda etkili bulunduğu da alanyazında önemle belirtilmiştir (Hopf ve ark., 2013; Sanders ve ark., 2012). Bu derleme çalışması sonucunda çevrimiçi terapi uygulamalarının yetişkin, çocuk, ergen ve aile gruplarında uygulanabilir olduğu görülmüş, çocuk, ergen ve aile gruplarında daha fazla kontrollü çalışmaya ihtiyaç duyulduğu fark edilmiş, bu gruplar için çevrimiçi terapinin olası yararlı yönlerinin olduğu görülmüş ve gelecekteki uygulamalar için özellikle ülkemizdeki sınırlı alanyazına dikkat çekilmesi sağlanmıştır.

Yetişkin, çocuk, ergen ve aile temelli çevrimiçi terapi uygulamalarının sınırlılıklarına bakıldığında, kritik konulardan birisi çevrimiçi ortamdaki veri güvenliği olabilmektedir (Andersson ve Hedman, 2013; Bennett ve ark., 2010). Danışan mahremiyeti ve gizliliği açısından çevrimiçi uygulamalar veya tasarlanan programlarda belirli standartların korunduğu güvenlik önlemlerine ihtiyaç duyulmaktadır (Bennett ve ark., 2010). Çevrimiçi psikolojik destek hizmeti alan katılımcıların genellikle benzer sosyodemografik özelliklerden oluşması bir sınırlılık olarak belirtilmektedir. Çocuk, ergen ve ailelere yönelik gerçekleştirilen çevrimiçi terapilerde, katılımcı ailelerin genellikle yüksek sosyoekonomik düzeyden olması, eğitim düzeylerinin yüksek olması (Sanders ve ark., 2012) ve evli çiftlerden oluşması (Hopf ve ark., 2013) gibi benzer özellikler sonuçların genellenebilirliği açısından sınırlılık oluşturmaktadır. Bu bağlamda kendi içerisinde farklılaşan özelliklere sahip gruplarla yapılan uygulamalara ihtiyaç duyulmaktadır. Yetişkin, çocuk, ergen ve aile grupları ile gerçekleştirilen yüz yüze terapiler ile çevrimiçi terapileri karşılaştırmayı içeren etkililik çalışmalarında, kısıtlı terapi

modellerine (BDT) ve belirli psikolojik rahatsızlıklara (örn. depresyon, kaygı ve panik atak vb.) odaklanıldığı görülmektedir. Belli başlı terapi modellerine ve bazı psikolojik rahatsızlıklara yoğunlaşılması, diğer terapi modelleri ve psikolojik rahatsızlıklarda yeterli bulguya erişilememesi, çevrimiçi terapilerin etkililiği ve genellenebilirliğini de sınırlandırmaktadır. Odaklanılan terapi modelleri ve psikolojik rahatsızlıklarda olumlu yönde belirli sonuçlar elde edilse de çevrimiçi uygulamaların bazı güçlükleri bulunmaktadır. Örneğin, çocuk ve ergenlerde çevrimiçi müdahaleler kaygı üzerinde etkili bir seçenek olarak görülmekle birlikte, kaygı problemlerinde internet üzerinden kaygı hiyerarşilerinin oluşturulamaması, çocuk ve ergenlerin belirlenen gün ve saati kaçırmaması, panik bozukluk, agorafobi, obsesif kompulsif bozukluk, travma sonrası stres bozukluğu gibi rahatsızlıklarda, rahatsızlığa özgü müdahalelerde uygulama güçlüklerinin olması gibi çeşitli sıkıntılar yaşandığından söz edilmektedir (March ve ark., 2009; Spence ve ark., 2008; Spence ve ark., 2011). Stasiak ve arkadaşları (2016) da çevrimiçi psikoterapi programlarının çocuk ve ergenlerde depresyon ve kaygı için etkili ve kabul edilebilir olduğunu belirtmekle birlikte, sınırlı programların varlığına ve uygun program bulmanın güçlüğüne de işaret etmektedirler.

Teknolojinin gelişmesi ve teknoloji kullanımının artmasıyla çevrimiçi terapi uygulamalarına olan ilgi ve katılımın arttığı gözlenmektedir. Ancak insan sağlığı ve iyi oluşu söz konusu olduğunda yeniliklere açık olurken dikkatli olunması gerektiği de unutulmamalıdır. Özellikle çevrimiçi terapiler bağlamında ayrıntılı ve kontrollü çalışmaların çeşitli gruplarla ve farklı psikolojik rahatsızlıklara yönelik olarak ivedilikle yapılması önem arz etmektedir. Çocuk, ergen ve aile gruplarında çevrimiçi psikoterapi uygulamaları ve etkililik çalışmalarının yetişkinlere göre daha sınırlı olduğu gözlenmiş olup, özellikle de bu gruplara yönelik daha fazla çalışmaya gereksinim duyulduğu düşünülmektedir. Farklı gruplara yönelik etkililik çalışmalarının yanı sıra hangi gruplarda hangi teknoloji kanallarının daha uygun ve etkili olabileceğine yönelik araştırmaların yapılması da önemli görünmektedir. Etkililik çalışmalarının genellenebilirliği açısından ise, çevrimiçi terapilerin yaş, eğitim ve sosyoekonomik düzey açısından farklılaşan heterojen gruplarda ve çeşitli klinik gruplarda bilimsel yöntemlerle incelenmesine de ihtiyaç duyulmaktadır. Ülkemizde ve uluslararası düzlemde gerçekleştirilen çevrimiçi uygulamalarda danışanlar ve terapistler arasında uyulan çevrimiçi kuralların, düzenlemelerin ve kılavuzların paylaşılmasının klinik uygulama alanında çalışanlar için yarar sağlayacağı düşünülmektedir. Teknolojinin içerisine doğan ve teknolojiyle yetişen gelecek nesiller için çevrimiçi uygulamaları kullanma sıklığının artması öngörülmektedir.

COVID-19 pandemisi ile oluşan gereklilikler temelinde de çevrimiçi uygulamaların neredeyse zorunlu hale gelmesi araştırmaların teşvikine bir zemin hazırlayabileceği ve pandemi sonrasında bu uygulamalara güvenle devam edilebileceği düşünülmektedir. Tüm bu gelişmelerden hareketle, çevrimiçi psikolojik destek yöntemlerinin ve bu alandaki gelişmelerin ruh sağlığı çalışanları ve etik kurullar tarafından güncel olarak izlenmesi oldukça önemli görülmektedir. Mevcut çalışmanın da bu gelişmelere yönelik bilgi akışı sağlaması ve Türkiye'de çevrimiçi uygulamaların çeşitlenmesi ve bilimsel yöntemlerle araştırılması konularında katkı sağlamada yararlı olabileceği öngörülmektedir.

Çıkar Çatışması Beyanı Makale üzerinde yazarlar arasında herhangi bir çıkar çatışması bulunmamaktadır; yazarlar, makale konu, yazım, içeriği ve basım sürecinde hem fikirlerdir.

KAYNAKLAR

- Andelic, N. (2013). The epidemiology of traumatic brain injury. *The Lancet Neurology*, 12(1), 28-29.
- Andersson, G. ve Hedman, E. (2013). Effectiveness of guided internet-based cognitive behavior therapy in regular clinical settings. *Verhaltenstherapie*, 23, 140-148.
- Andersson, G. ve Titov, N. (2014). Advantages and limitations of internet-based intervention for common mental disorders. *World Psychiatry*, 13(1), 4-11.
- Andersson, G., Waara, J., Jonsson, U., Malmaeus, F., Carlbring, P. ve Öst, L. G. (2013). Internet-based exposure treatment versus one-session exposure treatment of snake phobia: A randomized controlled trial. *Cognitive Behaviour Therapy*, 42(4), 284-291.
- Andrews, G. ve Williams, A. D. (2014). Internet psychotherapy and the future of personalized treatment. *Depression and Anxiety*, 31(11), 912-915.
- Andrews, G., Basu, A., Cuijpers, P., Craske, M. G., McEvoy, P., English, C. L. ve Newby, J. M. (2018). Computer therapy for the anxiety and depression disorders is effective, acceptable and practical health care: An updated meta-analysis. *Journal of Anxiety Disorders*, 55, 70-78.
- Bacigalupe, G. ve Lambe, S. (2011). Virtualizing intimacy: Information communication technologies and couple and family therapy in the digital era transnational families in therapy. *Family Process*, 50(1), 12-26.
- Baumel, A. (2015). Online emotional support delivered by trained volunteers: Users' satisfaction and their perception of the service compared to psychotherapy. *Journal of Mental Health*, 24(5), 313-320.
- Békés, V. ve Aafjes-van Doorn, K. (2020). Psychotherapists' attitudes toward online therapy during the covid-19 pandemic. *Journal of Psychotherapy Integration*, 30(2), 238-247.
- Bennett, K., Bennett, A. J. ve Griffiths, K. M. (2010). Security considerations for e-mental health interventions. *Journal of Medical Internet Research*, 12(5), 1-11.
- Berryhill, M. B., Culmer, N., Williams, N., Halli-Tierney, A., Betancourt, A., Roberts, H. ve King, M. (2019). Videoconferencing psychotherapy and depression: A systematic review. *Telemedicine and e-Health*, 25(6), 435-446.
- Booth, M. L., Bernard, D., Quine, S., Kang, M. S., Usherwood, T., Alperstein, G. ve Bennett, D. L. (2004). Access to health care among Australian adolescents young people's perspectives and their sociodemographic distribution. *Journal of Adolescent Health*, 34(1), 97-103.
- Borcsa, M. ve Pomini, V. (2018). Couple and family therapy in the digital era. *Encyclopedia of couple and family therapy*. Cham ua: Springer International, 71.
- Botella, C., Garcia-Palacios, A., Baños, R. M. ve Valencia, U. De. (2009). Cybertherapy: Advantages, limitations, and ethical issues. *PsychNology Journal*, 7(1), 77-100.
- Bouchard, S., Payeur, R., Rivard, V., Allard, M., Paquin, B., Renaud, P. ve Goyer, L. (2000). Cognitive behavior therapy for panic disorder with agoraphobia in videoconference: Preliminary results. *Cyberpsychology and Behavior*, 3(6), 999-1007.
- Buğa, A. ve Hamamcı, Z. (2016). Bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı web tabanlı interaktif ve geleneksel psikoeğitim programlarının çocukların bilişsel hatalarına ve psikolojik belirtilerine etkisi. *Gaziantep University Journal of Social Sciences*, 15(3), 783-809.
- Campbell, A., Ridout, B., Amon, K., Navarro, P., Collyer, B. ve Dalgleish, J. (2019). A customized social network platform (kids helpline circles) for delivering group counseling to young people experiencing family discord that impacts their well-being: Exploratory study. *Journal of Medical Internet Research*, 21(12), e16176.
- Carlbring, P., Andersson, G., Cuijpers, P., Riper, H. ve Hedman-Lagerlöf, E. (2018). Internet-based vs. face-to-face cognitive behavior therapy for psychiatric and somatic disorders: An updated systematic review and meta-analysis. *Cognitive Behaviour Therapy*, 47(1), 1-18.
- Chester, A. ve Glass, C. A. (2006). Online counselling: A descriptive analysis of therapy services on the internet. *British Journal of Guidance and Counselling*, 34(2), 145-160.
- Christiani, Y. ve Setiawan, A. (2018). Internet-based treatment of depression in Indonesia. *The Lancet Psychiatry*, 5(9), 688-689.
- Cohen, G. E. ve Kerr, B. A. (1999). Computer-mediated counseling: An empirical study of a new mental health treatment. *Computers in Human Services*, 15(4), 13-26.
- Cook, J. E. ve Doyle, C. (2002). Working alliance in online therapy as compared to face-to-face therapy: Preliminary results. *CyberPsychology & Behavior*, 5(2), 95-105.
- Cuijpers, P., Marks, I. M., Straten, A. van, Cavanagh, K., Gega, L. ve Andersson, G. (2009). Computer-aided psychotherapy for anxiety disorders: A meta-analytic review. *Cognitive Behaviour Therapy*, 38(2), 66-82.
- Çetintulum Huyut, B. (2019). Anksiyete bozukluklarının tedavisinde internet tabanlı bilişsel davranışçı terapi uygulamaları. *Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi*, 3(6), 251-263.
- Danby, S., Butler, C. W. ve Emmison, M. (2011). 'Have you talked with a teacher yet?': How helpline counsellors support young callers being bullied at school. *Children &*

- Society*, 25(4), 328-339.
- Difede, J., Cukor, J., Jayasinghe, N., Patt, I., Jedel, S., Spielman, L., Giosan, C. ve Hoffman, H. G. (2007). Virtual reality exposure therapy for the treatment of posttraumatic stress disorder following september 11, 2001. *Journal of Clinical Psychiatry*, 68(11), 1639.
- Enander, J., Andersson, E., Mataix-Cols, D., Lichtenstein, L., Alström, K., Andersson, G., Ljótsson, B. ve Rück, C. (2016). Therapist guided internet based cognitive behavioural therapy for body dysmorphic disorder: Single blind randomised controlled trial. *BMJ*, 352, i241.
- Espie, C. A., Emsley, R., Kyle, S. D., Gordon, C., Drake, C. L., Siriwardena, A. N., Cape, J., Ong, J. C., Sheaves, B., Foster, R., Freeman, D., Costa-Font, J., Marsden, A. ve Luik, A. I. (2019). Effect of digital cognitive behavioral therapy for insomnia on health, psychological well-being, and sleep-related quality of life: A randomized clinical trial. *JAMA Psychiatry*, 76(1), 21-30.
- Furber, G., Jones, G. M., Healey, D. ve Bidargaddi, N. (2014). A comparison between phone-based psychotherapy with and without text messaging support in between sessions for crisis patients. *Journal of Medical Internet Research*, 16(10), e219.
- Gerardi, M., Rothbaum, B. O., Ressler, K., Heekin, M. ve Rizzo, A. (2008). Virtual reality exposure therapy using a virtual Iraq: Case report. *Journal of Traumatic Stress*, 21(2), 209-213.
- Goh, D. H., Ang, R. P. ve Tan, H. C. (2008). Strategies for designing effective psychotherapeutic gaming interventions for children and adolescents. *Computers in Human Behavior*, 24(5), 2217-2235.
- Goss, S. ve Anthony, K. (2003). *Technology in counselling and psychotherapy*. Macmillan Education UK.
- Hämmerli, K., Znoj, H. ve Berger, T. (2010). Internet-based support for infertile patients: A randomized controlled study. *Journal of Behavioral Medicine*, 33(2), 135-146.
- Hepdurgun, C., Ozalay, O., Pirildar, S., Rudarli Nalcakan, G., Saygili, L. F., Seckiner, S., Ünalır, M. O. ve Elbi, H. (2019). Testing an internet-based Turkish obesity behavioral therapy program: A randomized study. *Turkish Journal of Psychiatry*, 31(1), 41-47.
- Hopf, R. B. B., Grange, D. Le, Moessner, M. ve Bauer, S. (2013). Internet-based chat support groups for parents in family-based treatment for adolescent eating disorders: A pilot study. *European Eating Disorders Review*, 21, 215-223.
- Humer, E., Pich, C., Kuska, M., Barke, A., Doering, B. K., Gossmann, K., Trnka, R., Meier, Z., Kascakova, N., Tavel, P. ve Probst, T. (2020). Provision of psychotherapy during the covid-19 pandemic among Czech, German and Slovak psychotherapists. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(13), 4811.
- Hummel, S. B., van Lankveld, J. J. D. M., Oldenburg, H. S. A., Hahn, D. E. E., Kieffer, J. M., Gerritsma, M. A., Kuenen, M. A., Bijker, N., Borgstein, P. J., Heuff, G., Lopes Cardozo, A. M. F., Plaisier, P. W., Rijna, H., van der Meij, S., van Dulken, E. J., Vrouwenraets, B. C., Broomans, E. ve Aaronson, N. K. (2017). Efficacy of internet-based cognitive behavioral therapy in improving sexual functioning of breast cancer survivors: Results of a randomized controlled trial. *Journal of Clinical Oncology*, 35(12), 1328-1340.
- Hummel, S. B., van Lankveld, J. J., Oldenburg, H. S., Hahn, D. E., Broomans, E. ve Aaronson, N. K. (2015). Internet-based cognitive behavioral therapy for sexual dysfunctions in women treated for breast cancer: Design of a multicenter, randomized controlled trial. *BMC Cancer*, 15(1), 1-12.
- Jewell, T., Blessitt, E., Stewart, C., Simic, M. ve Eisler, I. (2016). Family therapy for child and adolescent eating disorders: A critical review. *Family Process*, 55(3), 577-594.
- Kahlon, S., Lindner, P. ve Nordgreen, T. (2019). Virtual reality exposure therapy for adolescents with fear of public speaking: A non-randomized feasibility and pilot study. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 13(1), 47.
- Karyotaki, E., Riper, H., Twisk, J., Hoogendoorn, A., Kleiboer, A., Mira, A., Mackinnon, A., Meyer, B., Botella, C., Littlewood, E., Andersson, G., Christensen, H., Klein, J. P., Schröder, J., Bretón-López, J., Scheider, J., Grifiths, K., Farrer, L., Huibers, M. J. H., Phillips, R., Gilbody, S., Moritz, S., Berger, T., Pop, V., Spek, V. ve Cuijpers, P. (2017). Efficacy of self-guided internet-based cognitive behavioral therapy in the treatment of depressive symptoms. *JAMA Psychiatry*, 74(4), 351.
- King, R., Bambling, M., Reid, W. ve Thomas, I. A. N. (2006). Telephone and online counselling for young people: A naturalistic comparison of session outcome, session impact and therapeutic alliance. *Counselling and Psychotherapy Research*, 6(3), 175-181.
- King, S. A., Engi, S. ve Poulos, S. T. (1998). Using the internet to assist family therapy. *British Journal of Guidance and Counselling*, 26(1), 43-52.
- Kocsis, B. J. ve Yellowlees, P. (2018). Telepsychotherapy and the therapeutic relationship: Principles, advantages, and case examples. *Telemedicine and e-Health*, 24(5), 329-334.
- Krijn, M., Emmelkamp, P. M. G., Olafsson, R. P. ve Biemond, R. (2004). Virtual reality exposure therapy of anxiety disorders: A review. *Clinical Psychology Review*, 24(3), 259-281.
- Kurowski, B. G., Wade, S. L., Kirkwood, M. W., Brown, T. M., Stancin, T. ve Taylor, H. G. (2013). Online problem-solving therapy for executive dysfunction after child traumatic brain injury. *PEDIATRICS*, 132(1), e158-e166.
- Kwok, T., Au, A., Wong, B., Ip, I., Mak, V. ve Ho, F. (2014). Effectiveness of online cognitive behavioral therapy on family caregivers of people with dementia. *Clinical Interventions in Aging*, 9, 631-636.
- Lock, J., Le Grange, D., Accurso, E. C., Welch, H., Mondal, S. ve Agras, W. S. (2020). Is online training in family-based treatment for anorexia nervosa feasible and can it improve fidelity to key components affecting outcome? *Journal of Behavioral and Cognitive Therapy*, 30(2), 75-82.
- Long, A. C. ve Palermo, T. M. (2009). Brief report: Web-

- sed management of adolescent chronic pain: Development and usability testing of an online family cognitive behavioral therapy program. *Journal of Pediatric Psychology*, 34(5), 511-516.
- Lorenz, N., Heim, E., Roetger, A., Birrer, E. ve Maercker, A. (2018). Randomized controlled trial to test the efficacy of an unguided online intervention with automated feedback for the treatment of insomnia. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 1-16.
- March, S., Spence, S. H. ve Donovan, C. L. (2009). The efficacy of an internet-based cognitive-behavioral therapy intervention for child anxiety disorders. *Journal of Pediatric Psychology*, 34(5), 474-487.
- McCoy, M., Hjelmstad, L. R. ve Stinson, M. (2013). The role of tele-mental health in therapy for couples in long-distance relationships. *Journal of Couple & Relationship Therapy*, 12(4), 339-358.
- Mohr, D. C., Lattie, E. G., Tomasino, K. N., Kwasny, M. J., Kaiser, S. M., Gray, E. L., Alam, N., Jordan, N. ve Schuller, S. M. (2019). A randomized noninferiority trial evaluating remotely-delivered stepped care for depression using internet cognitive behavioral therapy (cbt) and telephone cbt. *Behaviour Research and Therapy*, 123, 1-10.
- Mucic, D., Hilty, D. M. ve Yellowlees, P. M. (2016). E-mental health toward cross-cultural populations worldwide. D. Mucic ve D. M. Hilty (Ed.), *E-mental health* içinde (s. 77-91). Springer.
- Palermo, T. M., Wilson, A. C., Peters, M., Lewandowski, A. ve Somhegyi, H. (2009). Randomized controlled trial of an internet-delivered family cognitive-behavioral therapy intervention for children and adolescents with chronic pain. *Pain*, 146(1-2), 205-213.
- Pickard, K. E., Wainer, A. L., Bailey, K. M. ve Ingersoll, B. R. (2016). A mixed-method evaluation of the feasibility and acceptability of an intervention for children with autism spectrum disorder. *Autism*, 20(7), 845-855.
- Price, M. ve Anderson, P. (2007). The role of presence in virtual reality exposure therapy. *Journal of Anxiety Disorders*, 21(5), 742-751.
- Rayner, M., Muscara, F., Dimovski, A., Mccarthy, M. C., Yamada, J., Anderson, V. A., Burke, K., Walsler, R. ve Nicholson, J. M. (2016). Take a breath: Study protocol for a randomized controlled trial of an online group intervention to reduce traumatic stress in parents of children with a life threatening illness or injury. *BMC Psychiatry*, 16(169), 1-12.
- Reynolds, D. J., Stiles, W. B., Bailer, A. J. ve Hughes, M. R. (2013). Impact of exchanges and client-therapist alliance in online-text psychotherapy. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 16(5), 370-377.
- Rochlen, A. B., Zack, J. S. ve Speyer, C. (2004). Online therapy: Review of relevant definitions, debates, and current empirical support. *Journal of Clinical Psychology*, 60(3), 269-283.
- Rogala, A., Szczeplaniak, M., Michalak, N. ve Andersson, G. (2020). Internet-based self-help intervention aimed at increasing social self-efficacy among internal migrants in Poland: Study protocol for a randomized controlled trial. *Internet Interventions*, 21, 1-8.
- Roman, M., Constantin, T. ve Bostan, C. M. (2020). The efficiency of online cognitive-behavioral therapy for postpartum depressive symptomatology: A systematic review and meta-analysis. *Women & Health*, 60(1), 99-112.
- Rooksby, M., Elouafkaoui, P., Humphris, G., Clarkson, J. ve Freeman, R. (2015). Internet-assisted delivery of cognitive behavioural therapy (cbt) for childhood anxiety: Systematic review and meta-analysis. *Journal of Anxiety Disorders*, 29, 83-92.
- Rozental, A., Shafran, R., Wade, T., Egan, S., Nordgren, L. B., Carlbring, P., Landström, A., Roos, S., Skoglund, M., Thelander, E., Trosell, L., Örténholm, A. ve Andersson, G. (2017). A randomized controlled trial of internet-based cognitive behavior therapy for perfectionism including an investigation of outcome predictors. *Behaviour Research and Therapy*, 95, 79-86.
- Ruwaard, J., Lange, A., Schrieken, B., Dolan, C. V. ve Emmelkamp, P. (2012). The effectiveness of online cognitive behavioral treatment in routine clinical practice. *Plos One*, 7(7).
- Sairanen, E., Lappalainen, R., Lappalainen, P. ve Hiltunen, A. (2020). Mediators of change in online acceptance and commitment therapy for psychological symptoms of parents of children with chronic conditions: An investigation of change processes. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 15, 123-130.
- Sanders, M. R., Baker, S. ve Turner, K. M. T. (2012). Behaviour research and therapy a randomized controlled trial evaluating the efficacy of triple p online with parents of children with early-onset conduct problems. *Behaviour Research and Therapy*, 50(11), 675-684.
- Schlarb, A. A. ve Brandhorst, I. (2012). Mini-KiSS online: An internet-based intervention program for parents of young children with sleep problems-influence on parental behavior and children's sleep. *Nature and Science of Sleep*, 4, 41-52.
- Schneider, L. H., Hadjistavropoulos, H. D., Dear, B. F. ve Titov, N. (2020). Efficacy of internet-delivered cognitive behavioural therapy following an acute coronary event: A randomized controlled trial. *Internet Interventions*, 21, 1-12.
- Schueller, S. M., Stiles-Shields, C. ve Yarosh, L. (2017). Online treatment and virtual therapists in child and adolescent psychiatry. *Child and Adolescent Psychiatric Clinics of North America*, 26(1), 1-12.
- Schuster, R., Topooco, N., Keller, A., Radvugin, E. ve Laireiter, A. R. (2020). Advantages and disadvantages of online and blended therapy: Replication and extension of findings on psychotherapists' appraisals. *Internet Interventions*, 21, 1-12.
- Spagnolli, A., Bracken, C. C. ve Orso, V. (2014). The role played by the concept of presence in validating the efficacy of a cybertherapy treatment: A literature review. *Virtual Reality*, 18(1), 13-36.
- Spence, S. H., Donovan, C. L., March, S., Gamble, A., Anderson, R. E., Prosser, S. ve Kenardy, J. (2011). A randomized controlled trial of online versus clinic-based cbt for adolescent anxiety. *Journal of Consulting and Clinical*

- cal Psychology*, 79(5), 629-642.
- Spence, S. H., Donovan, C. L., March, S., Gamble, A., Anderson, R., Prosser, S., Kercher, A. ve Kenardy, J. (2008). Online cbt in the treatment of child and adolescent anxiety disorders: Issues in the development of brave-online and two case illustrations. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 36(4), 411-430.
- Stasiak, K., Fleming, T., Lucassen, M. F., Shepherd, M. J., Whittaker, R. ve Merry, S. N. (2016). Computer-based and online therapy for depression and anxiety in children and adolescents. *Journal of Child and Adolescent Psychopharmacology*, 26(3), 235-245.
- Suler, J. R. (2000). Psychotherapy in cyberspace: A 5-dimensional model of online and computer-mediated psychotherapy. *CyberPsychology & Behavior*, 3(2), 151-159.
- Thase, M. E., Wright, J. H., Eells, T. D., Barrett, M. S., Wisniewski, S. R., Balasubramani, G. K., McCrone, P. ve Brown, G. K. (2018). Improving the efficiency of psychotherapy for depression: Computer-assisted versus standard cbt. *The American Journal of Psychiatry*, 175(3), 242-250.
- Van Der Zweerde, T., Lancee, J., Slottje, P., Bosmans, J. E., Van Someren, E. J. W. ve Van Straten, A. (2020). Nurse-guided internet-delivered cognitive behavioral therapy for insomnia in general practice: Results from a pragmatic randomized clinical trial. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 89, 174-184.
- Van Der Zweerde, T., Van Straten, A., Effting, M., Kyle, S. ve Lancee, J. (2019). Does online insomnia treatment reduce depressive symptoms? A randomized controlled trial in individuals with both insomnia and depressive symptoms. *Psychological Medicine*, 49(3), 501-509.
- Van Lankveld, J. J., Leusink, P., Van Diest, S., Gijs, L. ve Slob, A. K. (2009). Internet-based brief sex therapy for heterosexual men with sexual dysfunctions: a randomized controlled pilot trial. *The Journal of Sexual Medicine*, 6(8), 2224-2236.
- Wade, S. L., Brown, T. M., Wolfe, C. R. ve Pestian, J. P. (2005). Can a web-based family problem-solving intervention work for children with traumatic brain injury? *Rehabilitation Psychology*, 50(4), 337-345.
- Wade, S. L., Carey, J. A. ve Wolfe, C. R. (2006). An online family intervention to reduce parental distress following pediatric brain injury. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 74(3), 445-454.
- Wade, S. L., Fisher, A. P., Kaizar, E. E., Yeates, K. O., Taylor, H. G. ve Zhang, N. (2019). Recovery trajectories of child and family outcomes following online family problem-solving therapy for children and adolescents after traumatic brain injury. *Journal of the International Neuropsychological Society*, 25(9), 941-949.
- Wade, S. L., Gies, L. M., Fisher, A. P., Moscato, E. L., Adlam, A. R., Bardoni, A., Corti, C., Limond, J., Modi, A. C. ve Williams, T. (2020). Telepsychotherapy with children and families: Lessons gleaned from two decades of translational research. *Journal of Psychotherapy Integration*, 30(2), 332-347.
- Wade, S. L., Kaizar, E. E., Narad, M., Zang, H., Kurowski, B. G., Yeates, K. O., Taylor, H. G. ve Zhang, N. (2018). Online family problem-solving treatment for pediatric traumatic brain injury. *Pediatrics*, 142(6), 1-10.
- Wade, S. L., Walz, N. C., Carey, J. C. ve Williams, K. M. (2009). Brief report: Description of feasibility and satisfaction findings from an innovative online family problem-solving intervention for adolescents following traumatic brain injury. *Journal of Pediatric Psychology*, 34(5), 517-522.
- Wade, S. L., Walz, N. C., Carey, J., McMullen, K. M., Cass, J., Mark, E. ve Yeates, K. O. (2011). Effect on behavior problems of teen online problem-solving for adolescent traumatic brain injury. *Pediatrics*, 128(4), 947-953.
- Wilkinson, N., Ang, R. P. ve Goh, D. H. (2008). Online video game therapy for mental health concerns: A review. *International Journal of Social Psychiatry*, 54(4), 370-382.
- Williams, A. D., O'Moore, K., Mason, E. ve Andrews, G. (2014). The effectiveness of internet cognitive behaviour therapy (icbt) for social anxiety disorder across two routine practice pathways. *Internet Interventions*, 1(4), 225-229.
- Wind, T. R., Rijkeboer, M., Andersson, G. ve Riper, H. (2020). The covid-19 pandemic: The 'black swan' for mental health care and a turning point for e-health. *Internet Interventions*, 20, 1-2.
- Yogarajah, A., Kenter, R., Lamo, Y., Kaldo, V. ve Nordgreen, T. (2020). Internet-delivered mental health treatment systems in Scandinavia-A usability evaluation. *Internet Interventions*, 20, 1-10.

| Extended Abstract |**Examination of online psychotherapy methods on the basis of different groups (adult, child, adolescent, and family)**Seda Oktay¹ , Ezgi Didem Merdan-Yıldız² , Pelin Karaca-Dinç³ , Gülsen Erden⁴ **Keywords**

psychotherapy, online therapy, adult, child, adolescent, family

Abstract

Online psychotherapy is a treatment process between the therapist and the client through technological communication channels. Online therapies are very advantageous by being economically more affordable, easily accessible, eliminating the distance between the client and the therapist, and saving time for both parties. As well as face-to-face therapy, online psychotherapies can be used with different groups such as adults, children, adolescents, and families. The interest in online therapies is increasing day by day with the recognition of its positive aspects and its use in our country during the epidemic restrictions. However, comprehensive studies on the effectiveness of online therapies with children, adolescents, and families are limited in the literature. Therefore, the aim of this study was to examine the features of online psychotherapy for various client groups such as children, adolescents, families, and adults; and to reveal the effectiveness of the studies conducted with these groups. Many efficacy studies show that online therapies are effective for adults, children, adolescents, and families. Use of online therapy is rising in Turkey and it is necessary for mental health professionals to follow the development of this method nowadays. In addition, increasing the studies about the efficacy of online psychotherapies in the literature is essential for the improvement of applications in this field.

Psychological support services might be provided remotely by using technological resources if it is difficult to meet in the same environment. The therapy method which is performed by using communication technology tools such as computers, mobile phones, and tablets is called online therapy (Spagnolli et al., 2014). With the increasing importance of technology in our daily lives, online therapies are also becoming popular and those who apply to online therapy services consist of various socioeconomic and cultural groups (Andersson and Titov, 2014) and different age populations as well (Buğa and Hamamcı, 2016; Hepdurgun et al., 2019; Schneider et al., 2020; Spence et al., 2008). Online psychotherapy is not only applied to children, adolescents, young people, and aged individuals, but also becomes an option for families' problems (Kwok et al., 2014; Spence et al., 2008).

Nowadays, it is inevitable to move psychotherapy to the online environment due to its features such as the spread of technology to every field and its ability to overcome accessibility and affordability problems. With the widespread use of online therapies, it is important to emphasize the usage in different groups and

its effectiveness in the literature. In this current study, it was aimed to examine the applications of online psychotherapy for various populations such as children, adolescents, families, and adults, and the effectiveness studies.

1. Psychotherapy for Adults

After the COVID-19 pandemic has affected the whole world, psychotherapy services for adults have been moved online, as many mental health services (Humer et al., 2020; Wind et al., 2020). Online therapy practices have been increasingly maintained for years and there are many studies in the literature regarding its positive effects (Andrews et al., 2018; Cohen and Kerr, 1999). Cohen and Kerr (1999) indicated that young adult clients evaluated experts who provide online therapy and face-to-face therapy as equally reliable. In a more recent study, the satisfaction levels of clients with online psychological support service were found to be high, and it saves time for both therapists and clients (Andrews et al., 2018). Nowadays, the transition from home-office working system of many professional

To cite: Oktay, S., Merdan-Yıldız, E. D., Karaca-Dinç, P., & Erden G. (2021). Examination of online psychotherapy methods on the basis of different groups (adult, child, adolescent, and family). *Journal of Clinical Psychology Research*, 5(3), 304-322.

✉ Seda Oktay · sedaoktyy@gmail.com | ^{1,2,3}Res. Asst., ⁴Prof. Dr., Department of Psychology, Faculty of Language, History and Geography, Ankara University, Ankara, Turkey.

Received Aug 10, 2020, **Revised** Oct 20, 2020/Jan 24, 2021, **Accepted** Feb 1, 2021



fields has accelerated the adaptation process of adult clients to online therapies and their use for different psychological disorders has become widespread (Bé-kés and Aafjes-van Doorn, 2020).

1a. Psychological Disorders

Internet-Based Cognitive Behavioral Therapy (I-CBT) is an effective therapy for the treatment of depressive symptoms in adults (Andrews et al., 2018; Karyotaki et al., 2017; Kocsis and Yellowlees, 2018; Price and Anderson, 2007; Williams et al., 2014). I-CBT is applied for panic attacks (Bouchard et al., 2000), body dysmorphic disorder (Enander et al., 2016), insomnia (Espie et al., 2019; Van Der Zweerde et al., 2020), post-traumatic stress disorder (Difede et al., 2007; Gerardi et al., 2008), perfectionism (Rozenal et al., 2017), relationship problems (Baumel, 2015), and problems related to sexual functions (Carlbring et al., 2018; Hummel et al., 2017). Online therapy interventions, which can also be used in a self-help format, are widely and effectively used to increase social self-efficacy (Rogala et al., 2020). Also, online options (messaging, e-mail) are used to prevent relapse when the treatment is terminated (Chester and Glass, 2006).

1b. Effectiveness

Studies on the effectiveness of online psychotherapy in the treatment of depression indicated a significant decrease in depressive symptoms (Berryhill et al., 2019; Roman et al., 2020), and similar improvement rates in standard CBT and i-CBT conditions (Thase et al., 2018). There have also been significant decreases in psychological effects in online applications for situational and emotional crises, panic disorder, obsessive compulsive disorder, and post-traumatic stress disorder (Furber et al., 2014; Ruwaard et al., 2012) and online therapy has been found to be as effective as face-to-face therapy (Cuijpers et al., 2009). Online therapy applications for insomnia treatment are effective in reducing symptoms and severity of insomnia and decreasing depressive symptoms (Lorenz et al., 2018; Van der Zweerde et al., 2019).

2. Online Psychotherapy for Children and Adolescents

For children and adolescents, difficulties in access to face-to-face therapies for reasons such as sociocultural or geographical location is seen as an important reason for preference of online psychotherapies (Botella et al., 2009; Chester and Glass, 2006; Suler, 2000). Especially in places where mental health services are limited,

online therapies provide great benefit to families who try to find the right specialist for their children and adolescents (March et al., 2009). In the study of Booth and colleagues (2004), Australian adolescents stated that they had difficulties in getting expert support due to insufficient healthcare services in the regions they live in and limited opportunities for their families in terms of time and economy. The online counseling service named "Kids Helpline", which was established in Australia in the following years, has significantly eliminated these limitations for children and young people and they could be able to apply to the free counseling service network (Campbell et al., 2019; Danby et al., 2011).

2a. Psychological Disorders

I-CBT is used for the treatment of depressive disorders, anxiety disorders, and stress complaints in children and adolescents (Kahlon et al., 2019; March et al., 2009; Sairanen et al., 2020; Spence et al., 2008; Spence et al., 2011). Online therapy is used in the treatment of executive function, problem solving, communication, self-regulation, and social skills, internalization and externalization problems of children with developmental and neurological problems such as autism spectrum disorder and traumatic brain injury (Kocsis and Yellowless, 2018; Kurowski et al., 2013; Wade et al., 2006).

Considering the interest of children and adolescents in technology-based interventions (Schueller et al., 2017), therapeutic computer games, gamified internet-based psychological interventions are used as an option in children and adolescents diagnosed with autism spectrum disorders, attention deficit hyperactivity disorder (Goh et al., 2008; Stasiak et al., 2016; Wilkinson et al., 2008), as an adjunct to classical psychotherapy methods (Goh et al., 2008).

2b. Effectiveness

The effects of the online intervention program (Mini KiSS) developed for children's sleep problems have been stated as a decrease in parents' dysfunctional behavioral strategies and a complete improvement in children's sleep problems (Schlarb and Brandhorst, 2012). In the treatment of childhood anxiety disorder (Rooksby et al., 2015) and adolescent counseling services (King et al., 2006), positive effects on the applicability of online interventions are reported. In a study examining the effectiveness of online problem-solving therapy in adolescents with traumatic brain injury, internalization and externalization behaviors of adolescents decreased, and family conflicts between parents

and adolescents decreased (Wade et al., 2011). The effects of the online program (ImPACT) to improve the social communication of children with autism spectrum disorder are stated as better interaction between parents and children, improvements in their children's social communication skills, and generalization of the gains to daily routine (Pickard et al., 2016).

3. Online Psychotherapy for Families

Online therapies with families are particularly useful in situations where all family members have limited time and opportunity to participate face-to-face therapies (Bacigalupe and Lambe, 2011; King et al., 1998; McCoy et al., 2013). While some or all of the family members can connect to online therapies from the same environment, family members who have to be in a different place can participate at the same time (McCoy et al., 2013). Moreover, couples or family members who have to travel frequently or do not want to interrupt the psychotherapy process despite being in different places stated that the flexibility of online therapies is beneficial for them (Cook and Doyle, 2002). Online psychotherapy services provide significant advantages for couples and family members living in different countries or cities (Bacigalupe and Lambe, 2011; McCoy et al., 2013).

On the other hand, interest in online therapies is increasing day by day, as it provides services to refugee families in their native language even if they could not find any professional in their living countries (Mucic et al., 2016). Borcsa and Pomini (2018), in their work of online therapy applications with couples and families, argue that it is easier for family members to open themselves due to the feeling of anonymity. Especially adolescent family members are used to using online communication channels, they can develop faster therapy relationships in an online environment (Borcsa and Pomini, 2018).

3a. Psychological Disorders

In online therapy practices with families with children who have experienced traumatic brain injuries, it is aimed to provide parents with information about the disease, to manage the child's behavioral problems, to increase family functionality, to improve the child's executive functions, to address the child-parent conflict, to improve the problem-solving skills of the parents, and to reduce the psychological distress of the parents (Wade et al., 2005; Wade et al., 2006; Wade et al., 2009; Wade et al., 2018; Wade et al., 2019).

Children with chronic pain (Long and Palermo, 2009; Palermo et al., 2009), eating disorders (Jewell et

al., 2016; Lock et al., 2020) and their families can be administered i-CBT. Couples appear to receive support from online therapy applications for sexual problems (Hämmerli et al., 2010; Hummel et al., 2015; Van Lankveld et al., 2009). I-CBT is used in families that care for dementia patients in addressing the psychological and behavioral problems of the individual with dementia and in protecting and maintaining the psychological well-being of the caregiver (Kwok et al., 2014).

3b. Effectiveness

The effects of online family-based treatment for adolescent eating disorders have been indicated that parents are more hopeful and confident, less lonely, and belonging to a group (Hopf et al., 2013). Online Acceptance and Commitment Therapy (ACT) applications applied to parents whose children have been diagnosed with a life-threatening illness decrease the family burden, also the children and parents spend more efficient time (Rayner et al., 2016). Online family problem-solving therapy for adolescents with traumatic brain injury and their families decreased behavioral problems in children and adolescents, improved parenting skills and family functionality (Wade et al., 2020). The positive parenting program (Triple P) applied for the parents of children with behavioral problems has been effective in reducing children's behavioral problems, using more functional discipline methods, and decreasing parents' stress, anger levels, and conflicts (Sanders et al., 2012).

Conclusion and Recommendations

Online therapies in the treatment of post-traumatic stress disorder, anxiety, depression, sleep problems, eating disorders in different groups such as children, adolescents, families, and adults have been found to be effective (Cuijpers et al., 2009; Schlarb and Brandhorst, 2012; Rooksby et al., 2015). Also, online therapy applications in different groups could be as effective as face-to-face therapies (Cuijpers et al., 2009; Rooksby et al., 2015; Thase et al., 2018). Although online therapies had advantages in terms of accessibility, spatial and economic terms, and included up-to-date programs (Hopf et al., 2013; Sanders and ark., 2012), they also had some limitations. The limitations of online therapies are the problems in data security (Bennett et al., 2010), their focus on certain psychological disorders and therapy models, the participants having similar sociodemographic characteristics (Sanders et al., 2012), and the possibility of application difficulties specific to the online environment (March et al., 2009; Spence et al., 2011).

In the upcoming period regarding online therapy applications, more controlled studies and effectiveness studies are needed for various groups and different psychological disorders. It is also important to conduct research on which technology channels will be more appropriate and effective in which groups. In terms of generalizability of the results of online therapies, it is necessary to examine them by scientific methods in heterogeneous groups that differ in terms of socioeconomic level and in various clinical groups. Sharing online guidelines between clients and therapists in online applications will be beneficial for those working in the field of clinical practice. On the basis of the requirements created by the COVID-19 pandemic, online applications have become almost mandatory and these applications will continue after the pandemic. It is important that online psychological support methods and developments in this field are followed up to date by mental health professionals and ethics committees. The current study will provide information for these developments and contribute to the diversification of online therapy applications in Turkey and their research with scientific methods.

Conflict of Interest The authors declare that they have no conflict of interest.

REFERENCES

- Andersson, G., & Titov, N. (2014). Advantages and limitations of internet-based intervention for common mental disorders. *World Psychiatry, 13*(1), 4-11.
- Andrews, G., Basu, A., Cuijpers, P., Craske, M. G., McEvoy, P., English, C. L., & Newby, J. M. (2018). Computer therapy for the anxiety and depression disorders is effective, acceptable and practical health care: An updated meta-analysis. *Journal of Anxiety Disorders, 55*, 70-78.
- Bacigalupe, G., & Lambe, S. (2011). Virtualizing intimacy: Information communication technologies and couple and family therapy in the digital era transnational families in therapy. *Family Process, 50*(1), 12-26.
- Baumel, A. (2015). Online emotional support delivered by trained volunteers: Users' satisfaction and their perception of the service compared to psychotherapy. *Journal of Mental Health, 24*(5), 313-320.
- 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.
- Bennett, K., Bennett, A. J., & Griffiths, K. M. (2010). Security considerations for e-mental health interventions. *Journal of Medical Internet Research, 12*(5), 1-11.
- Berryhill, M. B., Culmer, N., Williams, N., Halli-Tierney, A., Betancourt, A., Roberts, H., & King, M. (2019). Videoconferencing psychotherapy and depression: A systematic review. *Telemedicine and e-Health, 25*(6), 435-446.
- Booth, M. L., Bernard, D., Quine, S., Kang, M. S., Usherwood, T., Alperstein, G., & Bennett, D. L. (2004). Access to health care among Australian adolescents young people's perspectives and their sociodemographic distribution. *Journal of Adolescent Health, 34*(1), 97-103.
- Borcsa, M., & Pomini, V. (2018). Couple and family therapy in the digital era. *Encyclopedia of couple and family therapy. Cham ua: Springer International, 71*.
- Botella, C., Garcia-palacios, A., Baños, R. M., & Valencia, U. De. (2009). Cybertherapy: Advantages, limitations, and ethical issues. *PsychNology Journal, 7*(1), 77-100.
- Bouchard, S., Payeur, R., Rivard, V., Allard, M., Paquin, B., Renaud, P., & Goyer, L. (2000). Cognitive behavior therapy for panic disorder with agoraphobia in videoconference: Preliminary results. *Cyberpsychology and Behavior, 3*(6), 999-1007.
- Buğa, A., & Hamamcı, Z. (2016). The effects of a web-based interactive psychoeducational program and a traditional psychoeducational program based on cognitive behavioral approach upon children's cognitive distortions and psychological symptoms. *Gaziantep University Journal of Social Sciences, 15*(3), 783-809.
- Campbell, A., Ridout, B., Amon, K., Navarro, P., Collyer, B., & Dalgleish, J. (2019). A customized social network platform (kids helpline circles) for delivering group counseling to young people experiencing family discord that impacts their well-being: Exploratory study. *Journal of Medical Internet Research, 21*(12), e16176.
- Carlbring, P., Andersson, G., Cuijpers, P., Riper, H., & Hedman-Lagerlöf, E. (2018). Internet-based vs. face-to-face cognitive behavior therapy for psychiatric and somatic disorders: An updated systematic review and meta-analysis. *Cognitive Behaviour Therapy, 47*(1), 1-18.
- Chester, A., & Glass, C. A. (2006). Online counselling: A descriptive analysis of therapy services on the internet. *British Journal of Guidance and Counselling, 34*(2), 145-160.
- Cohen, G. E., & Kerr, B. A. (1999). Computer-mediated counseling: An empirical study of a new mental health treatment. *Computers in Human Services, 15*(4), 13-26.
- Cook, J. E., & Doyle, C. (2002). Working alliance in online therapy as compared to face-to-face therapy: Preliminary results. *CyberPsychology & Behavior, 5*(2), 95-105.
- Cuijpers, P., Marks, I. M., Straten, A. van, Cavanagh, K., Gega, L., & Andersson, G. (2009). Computer-aided psychotherapy for anxiety disorders: A meta-analytic review. *Cognitive Behaviour Therapy, 38*(2), 66-82.
- Danby, S., Butler, C. W., & Emmison, M. (2011). 'Have you talked with a teacher yet?': How helpline counsellors support young callers being bullied at school. *Children & Society, 25*(4), 328-339.
- Difede, J., Cukor, J., Jayasinghe, N., Patt, I., Jedel, S., Spielman, L., Giosan, C., & Hoffman, H. G. (2007). Virtual reality exposure therapy for the treatment of posttraumatic stress disorder following september 11, 2001. *Journal of Clinical Psychiatry, 68*(11), 1639.
- Enander, J., Andersson, E., Mataix-Cols, D., Lichtenstein, L., Alström, K., Andersson, G., Ljótsson, B., & Rück, C.

- (2016). Therapist guided internet based cognitive behavioural therapy for body dysmorphic disorder: Single blind randomised controlled trial. *BMJ*, 352, i241.
- Espie, C. A., Emsley, R., Kyle, S. D., Gordon, C., Drake, C. L., Siriwardena, A. N., Cape, J., Ong, J.C., Sheaves, B., Foster, R., Freeman, D., Costa-Font, J., Marsden, A., & Luik, A.I. (2019). Effect of digital cognitive behavioral therapy for insomnia on health, psychological well-being, and sleep-related quality of life: A randomized clinical trial. *JAMA Psychiatry*, 76(1), 21-30.
- Furber, G., Jones, G. M., Healey, D., & Bidargaddi, N. (2014). A comparison between phone-based psychotherapy with and without text messaging support in between sessions for crisis patients. *Journal of Medical Internet Research*, 16(10), e219.
- Gerardi, M., Rothbaum, B. O., Ressler, K., Heekin, M., & Rizzo, A. (2008). Virtual reality exposure therapy using a virtual Iraq: Case report. *Journal of Traumatic Stress*, 21(2), 209-213.
- Goh, D. H., Ang, R. P., & Tan, H. C. (2008). Strategies for designing effective psychotherapeutic gaming interventions for children and adolescents. *Computers in Human Behavior*, 24(5), 2217-2235.
- Hämmerli, K., Znoj, H., & Berger, T. (2010). Internet-based support for infertile patients: A randomized controlled study. *Journal of Behavioral Medicine*, 33(2), 135-146.
- Hepdurgun, C., Ozalay, O., Pirildar, S., Rudarli Nalcakan, G., Saygili, L. F., Seckiner, S., Ünallır, M. O., & Elbi, H. (2019). Testing an internet-based Turkish obesity behavioral therapy program: A Randomized Study. *Turkish Journal of Psychiatry*, 31(1), 41-47.
- Hopf, R. B. B., Grange, D. Le, Moessner, M., & Bauer, S. (2013). Internet-based chat support groups for parents in family-based treatment for adolescent eating disorders: A pilot study. *European Eating Disorders Review*, 21, 215-223.
- Humer, E., Pich, C., Kuska, M., Barke, A., Doering, B. K., Gossmann, K., Trnka, R., Meier, Z., Kascakova, N., Tavel, P., & Probst, T. (2020). Provision of psychotherapy during the covid-19 pandemic among Czech, German and Slovak psychotherapists. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(13), 4811.
- Hummel, S. B., van Lankveld, J. J. D. M., Oldenburg, H. S. A., Hahn, D. E. E., Kieffer, J. M., Gerritsma, M. A., Kuenen, M. A., Bijker, N., Borgstein, P. J., Heuff, G., Lopes Cardozo, A. M. F., Plaisier, P. W., Rijna, H., van der Meij, S., van Dulken, E.J., Vrouwenraets, B.C., Broomans, E., & Aaronson, N. K. (2017). Efficacy of internet-based cognitive behavioral therapy in improving sexual functioning of breast cancer survivors: Results of a randomized controlled trial. *Journal of Clinical Oncology*, 35(12), 1328-1340.
- Hummel, S. B., van Lankveld, J. J., Oldenburg, H. S., Hahn, D. E., Broomans, E., & Aaronson, N. K. (2015). Internet-based cognitive behavioral therapy for sexual dysfunctions in women treated for breast cancer: Design of a multicenter, randomized controlled trial. *BMC Cancer*, 15(1), 1-12.
- Jewell, T., Blessitt, E., Stewart, C., Simic, M., & Eisler, I. (2016). Family therapy for child and adolescent eating disorders: A critical review. *Family Process*, 55(3), 577-594.
- Kahlon, S., Lindner, P., & Nordgreen, T. (2019). Virtual reality exposure therapy for adolescents with fear of public speaking: A non-randomized feasibility and pilot study. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 13(1), 47.
- Karyotaki, E., Riper, H., Twisk, J., Hoogendoorn, A., Kleiboer, A., Mira, A., Mackinnon, A., Meyer, B., Botella, C., Littlewood, E., Andersson, G., Christensen, H., Klein, J. P., Schröder, J., Bretón-López, J., Scheider, J., Griffiths, K., Farrer, L., Huibers, M. J. H., Phillips, R., Gilbody, S., Moritz, S., Berger, T., Pop, V., Spek, V., & Cuijpers, P. (2017). Efficacy of self-guided internet-based cognitive behavioral therapy in the treatment of depressive symptoms. *JAMA Psychiatry*, 74(4), 351.
- King, R., Bambling, M., Reid, W., & Thomas, I. A. N. (2006). Telephone and online counselling for young people: A naturalistic comparison of session outcome, session impact and therapeutic alliance. *Counselling and Psychotherapy Research*, 6(3), 175-181.
- King, S. A., Engi, S., & Poulos, S. T. (1998). Using the internet to assist family therapy. *British Journal of Guidance and Counselling*, 26(1), 43-52.
- Kocsis, B. J., & Yellowlees, P. (2018). Telepsychotherapy and the therapeutic relationship: Principles, advantages, and case examples. *Telemedicine and e-Health*, 24(5), 329-334.
- Kurowski, B. G., Wade, S. L., Kirkwood, M. W., Brown, T. M., Stancin, T., & Taylor, H. G. (2013). Online problem-solving therapy for executive dysfunction after child traumatic brain injury. *PEDIATRICS*, 132(1), e158-e166.
- Kwok, T., Au, A., Wong, B., Ip, I., Mak, V., & Ho, F. (2014). Effectiveness of online cognitive behavioral therapy on family caregivers of people with dementia. *Clinical Interventions in Aging*, 9, 631-636.
- Lock, J., Le Grange, D., Accurso, E. C., Welch, H., Mondal, S., & Agras, W. S. (2020). Is online training in family-based treatment for anorexia nervosa feasible and can it improve fidelity to key components affecting outcome? *Journal of Behavioral and Cognitive Therapy*, 30(2), 75-82.
- Long, A. C., & Palermo, T. M. (2009). Brief report: Web-based management of adolescent chronic pain: Development and usability testing of an online family cognitive behavioral therapy program. *Journal of Pediatric Psychology*, 34(5), 511-516.
- Lorenz, N., Heim, E., Roetger, A., Birrer, E., & Maercker, A. (2018). Randomized controlled trial to test the efficacy of an unguided online intervention with automated feedback for the treatment of insomnia. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 1-16.
- March, S., Spence, S. H., & Donovan, C. L. (2009). The efficacy of an internet-based cognitive-behavioral therapy intervention for child anxiety disorders. *Journal of Pediatric Psychology*, 34(5), 474-487.
- McCoy, M., Hjelmstad, L. R., & Stinson, M. (2013). The role

- of tele-mental health in therapy for couples in long-distance relationships. *Journal of Couple & Relationship Therapy*, 12(4), 339-358.
- Mucic, D., Hilty, D. M., & Yellowlees, P. M. (2016). E-mental health toward cross-cultural populations worldwide. In D. Mucic & D. M. Hilty (Eds.), *E-mental health* (pp. 77-91). Springer.
- Palermo, T. M., Wilson, A. C., Peters, M., Lewandowski, A., & Somhegyi, H. (2009). Randomized controlled trial of an internet-delivered family cognitive-behavioral therapy intervention for children and adolescents with chronic pain. *Pain*, 146(1-2), 205-213.
- Pickard, K. E., Wainer, A. L., Bailey, K. M., & Ingersoll, B. R. (2016). A mixed-method evaluation of the feasibility and acceptability of an intervention for children with autism spectrum disorder. *Autism*, 20(7), 845-855.
- Price, M., & Anderson, P. (2007). The role of presence in virtual reality exposure therapy. *Journal of Anxiety Disorders*, 21(5), 742-751.
- Rayner, M., Muscara, F., Dimovski, A., McCarthy, M. C., Yamada, J., Anderson, V. A., Burke, K., Walser, R., & Nicholson, J. M. (2016). Take a breath: Study protocol for a randomized controlled trial of an online group intervention to reduce traumatic stress in parents of children with a life threatening illness or injury. *BMC Psychiatry*, 16(169), 1-12.
- Rogala, A., Szczeplaniak, M., Michalak, N., & Andersson, G. (2020). Internet-based self-help intervention aimed at increasing social self-efficacy among internal migrants in Poland: Study protocol for a randomized controlled trial. *Internet Interventions*, 21, 1-8.
- Roman, M., Constantin, T., & Bostan, C. M. (2020). The efficiency of online cognitive-behavioral therapy for postpartum depressive symptomatology: A systematic review and meta-analysis. *Women & Health*, 60(1), 99-112.
- Rooksby, M., Elouafkaoui, P., Humphris, G., Clarkson, J., & Freeman, R. (2015). Internet-assisted delivery of cognitive behavioural therapy (cbt) for childhood anxiety: Systematic review and meta-analysis. *Journal of Anxiety Disorders*, 29, 83-92.
- Rozental, A., Shafran, R., Wade, T., Egan, S., Nordgren, L. B., Carlbring, P., Landström, A., Roos, S., Skoglund, M., Thelander, E., Trosell, L., Örtengren, A., & Andersson, G. (2017). A randomized controlled trial of internet-based cognitive behavior therapy for perfectionism including an investigation of outcome predictors. *Behaviour Research and Therapy*, 95, 79-86.
- Ruwaard, J., Lange, A., Schrieken, B., Dolan, C. V., & Emmelkamp, P. (2012). The effectiveness of online cognitive behavioral treatment in routine clinical practice. *PloS One*, 7(7).
- Sairanen, E., Lappalainen, R., Lappalainen, P., & Hiltunen, A. (2020). Mediators of change in online acceptance and commitment therapy for psychological symptoms of parents of children with chronic conditions: An investigation of change processes. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 15, 123-130.
- Sanders, M. R., Baker, S., & Turner, K. M. T. (2012). Behaviour research and therapy a randomized controlled trial evaluating the efficacy of triple p online with parents of children with early-onset conduct problems. *Behaviour Research and Therapy*, 50(11), 675-684.
- Schlarb, A. A., & Brandhorst, I. (2012). Mini-KiSS online: An internet-based intervention program for parents of young children with sleep problems-influence on parental behavior and children's sleep. *Nature and Science of Sleep*, 4, 41-52.
- Schneider, L. H., Hadjistavropoulos, H. D., Dear, B. F., & Titov, N. (2020). Efficacy of internet-delivered cognitive behavioural therapy following an acute coronary event: A randomized controlled trial. *Internet Interventions*, 21, 1-12.
- Schueller, S. M., Stiles-Shields, C., & Yarosh, L. (2017). Online treatment and virtual therapists in child and adolescent psychiatry. *Child and Adolescent Psychiatric Clinics of North America*, 26(1), 1-12.
- Spagnolli, A., Bracken, C. C., & Orso, V. (2014). The role played by the concept of presence in validating the efficacy of a cybertherapy treatment: A literature review. *Virtual Reality*, 18(1), 13-36.
- Spence, S. H., Donovan, C. L., March, S., Gamble, A., Anderson, R. E., Prosser, S., & Kenardy, J. (2011). A randomized controlled trial of online versus clinic-based cbt for adolescent anxiety. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 79(5), 629-642.
- Spence, S. H., Donovan, C. L., March, S., Gamble, A., Anderson, R., Prosser, S., Kercher, A., & Kenardy, J. (2008). Online cbt in the treatment of child and adolescent anxiety disorders: Issues in the development of brave-online and two case illustrations. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 36(4), 411-430.
- Stasiak, K., Fleming, T., Lucassen, M. F., Shepherd, M. J., Whittaker, R., & Merry, S. N. (2016). Computer-based and online therapy for depression and anxiety in children and adolescents. *Journal of Child and Adolescent Psychopharmacology*, 26(3), 235-245.
- Suler, J. R. (2000). Psychotherapy in cyberspace: A 5-dimensional model of online and computer-mediated psychotherapy. *CyberPsychology & Behavior*, 3(2), 151-159.
- Thase, M. E., Wright, J. H., Eells, T. D., Barrett, M. S., Wisniewski, S. R., Balasubramani, G. K., McCrone, P., & Brown, G. K. (2018). Improving the efficiency of psychotherapy for depression: Computer-assisted versus standard cbt. *The American Journal of Psychiatry*, 175(3), 242-250.
- Van Der Zweerde, T., Lancee, J., Slottje, P., Bosmans, J. E., Van Someren, E. J. W., & Van Straten, A. (2020). Nurse-guided internet-delivered cognitive behavioral therapy for insomnia in general practice: Results from a pragmatic randomized clinical trial. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 89, 174-184.
- Van der Zweerde, T., Van Straten, A., Eftting, M., Kyle, S., & Lancee, J. (2019). Does online insomnia treatment reduce depressive symptoms? A randomized controlled trial in individuals with both insomnia and depressive symptoms. *Psychological Medicine*, 49(3), 501-509.
- Van Lankveld, J. J., Leusink, P., Van Diest, S., Gijs, L., & Slob,

- A. K. (2009). Internet-based brief sex therapy for heterosexual men with sexual dysfunctions: A randomized controlled pilot trial. *The Journal of Sexual Medicine*, 6(8), 2224-2236.
- Wade, S. L., Brown, T. M., Wolfe, C. R., & Pestian, J. P. (2005). Can a web-based family problem-solving intervention work for children with traumatic brain injury? *Rehabilitation Psychology*, 50(4), 337-345.
- Wade, S. L., Carey, J. A., & Wolfe, C. R. (2006). An online family intervention to reduce parental distress following pediatric brain injury. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 74(3), 445-454.
- Wade, S. L., Fisher, A. P., Kaizar, E. E., Yeates, K. O., Taylor, H. G., & Zhang, N. (2019). Recovery trajectories of child and family outcomes following online family problem-solving therapy for children and adolescents after traumatic brain injury. *Journal of the International Neuropsychological Society*, 25(9), 941-949.
- Wade, S. L., Gies, L. M., Fisher, A. P., Moscato, E. L., Adlam, A. R., Bardoni, A., Corti, C., Limond, J., Modi, A. C., & Williams, T. (2020). Telepsychotherapy with children and families: Lessons gleaned from two decades of translational research. *Journal of Psychotherapy Integration*, 30(2), 332-347.
- Wade, S. L., Kaizar, E. E., Narad, M., Zang, H., Kurowski, B. G., Yeates, K. O., Taylor, H. G., & Zhang, N. (2018). Online family problem-solving treatment for pediatric traumatic brain injury. *Pediatrics*, 142(6), 1-10.
- Wade, S. L., Walz, N. C., Carey, J. C., & Williams, K. M. (2009). Brief report: Description of feasibility and satisfaction findings from an innovative online family problem-solving intervention for adolescents following traumatic brain injury. *Journal of Pediatric Psychology*, 34(5), 517-522.
- Wade, S. L., Walz, N. C., Carey, J., McMullen, K. M., Cass, J., Mark, E., & Yeates, K. O. (2011). Effect on behavior problems of teen online problem-solving for adolescent traumatic brain injury. *Pediatrics*, 128(4), 947-953.
- Wilkinson, N., Ang, R. P., & Goh, D. H. (2008). Online video game therapy for mental health concerns: A review. *International Journal of Social Psychiatry*, 54(4), 370-382.
- Williams, A. D., O'Moore, K., Mason, E., & Andrews, G. (2014). The effectiveness of internet cognitive behaviour therapy (icbt) for social anxiety disorder across two routine practice pathways. *Internet Interventions*, 1(4), 225-229.
- Wind, T. R., Rijkeboer, M., Andersson, G., & Riper, H. (2020). The covid-19 pandemic: The 'black swan' for mental health care and a turning point for e-health. *Internet Interventions*, 20, 1-2.