

## Okullarda Psikolojik Sağlık ve İnovasyon: Yenilikçi Psikolojik Danışmanlık Uygulamaları

### *Resilience and Innovation in Schools: Innovative Counseling Practices*

Ali Rıza YAVRUTÜRK\*

#### Öne Çıkanlar:

- Bu çalışmada, öğrencilerin duygusal ve psikolojik sağlığını desteklemek amacıyla okullarda uygulanan yenilikçi danışmanlık yöntemleri incelenmiştir.
- Bu çalışmada ele alınan yenilikçi psikolojik danışmanlık uygulamaları, öğrencilere duygusal dayanıklılık kazandırarak zorlu yaşam olaylarıyla başa çıkmalarını kolaylaştırır.
- İnovasyon odaklı psikolojik danışmanlık, okullarda psikolojik sağlığı desteklemek için dijital ve yaratıcı terapi tekniklerinin kullanılmasını ve öğrencilerin bireysel ihtiyaçlarına yönelik çözümler sunmayı sağlar.
- İnovasyon odaklı psikolojik danışmanlık, öğrencilere problem çözme becerileri kazandırarak, onları hızlı değişen dünyaya uyum sağlamaya hazır hale getirir.

**Öz:** Bu çalışmada, öğrencilerin duygusal ve psikolojik sağlığını desteklemek amacıyla okullarda uygulanan yenilikçi danışmanlık yöntemleri incelenmektedir. Makalede, çağdaş psikolojik danışmanlık yaklaşımlarının, öğrencilerin hızlı değişen dünyaya uyum sağlama ve stresle başa çıkma becerilerini geliştirmeleri üzerindeki etkisi ele alınmaktadır. Psikolojik sağlık, bireyin stresli yaşam olayları karşısında esneklik gösterip toparlanma gücünü ifade eder. Okullarda bu beceriyi geliştirmek için inovatif danışmanlık uygulamaları giderek önem kazanmaktadır. Makale, mindfulness, Bilişsel Davranışçı Terapiler (BDT) ve teknoloji temelli müdahaleler gibi yeni yaklaşımların psikolojik sağlığa katkısını vurgulamaktadır. Özellikle sanal gerçeklik ve mobil uygulamaların kullanımı, öğrencilerin duygusal farkındalığını artırmak ve anksiyete, depresyon gibi sorunlarla başa çıkmak için etkili araçlar olarak sunulmaktadır. Bu çalışmada ele alınan yenilikçi psikolojik danışmanlık uygulamaları, öğrencilere duygusal dayanıklılık kazandırarak zorlu yaşam olaylarıyla başa çıkmalarını kolaylaştırır. İnovasyon odaklı psikolojik danışmanlık, okullarda psikolojik sağlığı desteklemek için dijital ve yaratıcı terapi tekniklerinin kullanılmasını ve öğrencilerin bireysel ihtiyaçlarına yönelik çözümler sunmayı sağlar. İnovasyon odaklı psikolojik danışmanlık, öğrencilere problem çözme becerileri kazandırarak, onları hızlı değişen dünyaya uyum sağlamaya hazır hale getirir. Sonuç olarak, yenilikçi psikolojik danışmanlık uygulamaları, öğrencilerin duygusal dayanıklılığını güçlendirmekte ve akademik başarılarına da olumlu etkiler de bulunmaktadır. Bu uygulamaların eğitim sistemine entegre edilmesi, öğrencilerin hem bireysel gelişimlerine hem de toplumsal uyuma katkı sağlamaktadır.

**Anahtar Kelimeler:** Çevrim içi terapi, Dijital danışmanlık, İnovasyon, Psikolojik danışmanlık, Psikolojik sağlık.

\* Uzm. Psikolog Danışman, Milli Eğitim Bakanlığı, Zile Fen Lisesi, Tokat, a.r.yavruturk@outlook.com, ORCID: 0000-0002-6724-6019

**Highlights:**

- This study examines innovative counseling methods implemented in schools to support students' emotional and psychological resilience.
- Innovative psychological counseling practices discussed in this study help students develop emotional resilience, making it easier for them to cope with difficult life events.
- Innovation oriented psychological counseling enables the use of digital and creative therapy techniques to support psychological resilience in schools and to provide solutions for the individual needs of students.
- Innovation driven psychological counseling helps students gain problem-solving skills, preparing them to adapt to a rapidly changing world.

**Abstract:** This study examines innovative counseling methods applied in schools to support students' emotional and psychological resilience. The article examines the impact of contemporary counseling approaches on students' adaptation to a rapidly changing world and their development of stress coping skills. Psychological resilience refers to an individual's ability to show flexibility and recover from stressful life events. Innovative counseling practices increasingly gain importance in schools. The article emphasizes the contribution of new approaches such as mindfulness, Cognitive Behavioral Therapies (CBT), and technology-based interventions to psychological resilience. In particular, the use of virtual reality and mobile applications is presented as effective tools to increase students' emotional awareness and cope with problems such as anxiety and depression. The innovative counseling practices discussed in this study provide students with emotional resilience and make it easier for them to cope with difficult life events. The use of digital and creative therapy techniques would support psychological resilience in schools and provide solutions for their individual needs. Innovation-focused psychological counseling prepares students to adapt to a rapidly changing world by providing them with problem-solving skills. As a result, innovative psychological counseling practices strengthen students' emotional resilience and have positive effects on their academic success. The integration of these practices into the education system contributes to both students' individual development and social harmony.

**Keywords:** Digital counseling, Innovation, Online therapy, Psychological counseling, Psychological resilience

**Summary:** In today's world, rapidly changing social, technological, and economic dynamics have profound effects on every aspect of individuals' lives. The ability to adapt to these changes is of critical importance, especially for young people. Young individuals should not only aim for academic success throughout their education, but also be emotionally and psychologically strong. At this point, the concept of psychological resilience comes to the fore. Psychological resilience refers to an individual's ability to cope with stress, trauma, difficulties, or pressures and to emerge from these processes strongly. Students gaining this skill both increases their success in school and allows them to cope more healthily with the difficulties they may encounter in their later lives. Strengthening psychological resilience in schools requires going beyond traditional approaches and integrating innovative counseling practices into educational processes. While traditional guidance and psychological counseling practices generally take a reactive approach to solving student problems, today it is important to provide more proactive and comprehensive support to students. Psychological counseling practices should aim to help students know themselves better, increase their emotional awareness, and develop resistance to stress, rather than intervening only in crisis situations. In this context, innovation and psychological counseling should be addressed together in school environments. The integration of technological developments into counseling services enables the emergence of new and effective approaches. Especially in today's rapidly increasing digitalization, virtual reality applications, mobile applications, and online platforms offer revolutionary innovations in providing psychological support to students. In addition, techniques such as mindfulness and cognitive behavioral therapy are more commonly used in schools and aim to increase students' emotional resilience. The purpose of this study is to examine innovative psychological counseling practices used in schools to improve students' psychological resilience. The article examines different psychological counseling approaches, the role of technology in this area, and its contributions to students' emotional and academic development. The

importance of innovative psychological counseling practices in school environments is emphasized as a powerful tool that will enable individuals to be prepared not only for today's problems but also for the challenges they will face in the future.

Although technological innovations make significant contributions to increasing psychological resilience in schools, some challenges need to be overcome in order to fully measure and sustain the effectiveness of these practices. Issues such as accessibility of technological tools, digital literacy level, privacy and security are important factors that need to be addressed in the process of disseminating such innovative practices. In particular, students with low socioeconomic status may have difficulties in accessing these technologies, and this may lead to deepening inequalities in education. In addition, the use of technology as an effective tool in counseling processes requires further research on how students use these practices, how often they receive feedback, and how these processes are integrated into the general educational experience. Another topic of discussion is how innovative practices will be adopted and used by school psychological counselors. When integrating technology into counseling services, psychological counselors should be equipped to both increase their own competence and evaluate the effects of these innovations on students. Rather than replacing individual counseling services, technological tools should play a supportive and complementary role in these services. Equipping psychological counselors with technology requires not only learning to use the technology itself, but also receiving training on how to best integrate these tools into counseling processes and how to measure their effects. In addition, it is necessary to think more deeply about the concept of psychological resilience. Although innovative counseling methods aim to increase the emotional resilience of individual students, the general atmosphere of the school and social dynamics is also effective in this process. The development of psychological resilience should not be limited to individual efforts; external factors such as school climate, teacher-student relationships, and family support should also be included in this process. Innovative counseling practices should increase students' individual awareness while also strengthening social support mechanisms.

## Giriş

Günümüz dünyasında hızla değişen sosyal, teknolojik ve ekonomik dinamikler, bireylerin yaşamlarının her alanında derin etkiler yaratmaktadır. Bu değişimlere ayak uydurabilme kapasitesi, özellikle gençler için kritik bir öneme sahiptir (Akyay & Yıldızhan, 2022). Genç bireyler, eğitim hayatları boyunca yalnızca akademik başarıyı hedeflemekle kalmayıp (Amrale, vd., 2022), aynı zamanda duygusal ve psikolojik olarak da güçlü olmalıdırlar (Atıcı & Ulusoy 2010). Bu noktada, psikolojik sağlık kavramı ön plana çıkmaktadır. Psikolojik sağlık, bireyin stres, travma, zorluklar veya baskılara karşı güçlü bir şekilde baş edebilme yeteneğini ifade eder (Bacıoğlu & Kocabıyık 2019; Kaplan & Şentürk 2022; Richards & Viganò 2012). Öğrencilerin bu beceriyi kazanmaları, hem okul içindeki başarılarını artırmakta (Lent 2018) hem de ilerleyen yaşamlarında karşılaşılabilecekleri zorluklarla daha sağlıklı başa çıkabilmelerine olanak tanımaktadır (Koç & Kaçdı 2022; Mallen vd. 2005).

Okullarda psikolojik sağlamlığın güçlendirilmesi, geleneksel yaklaşımların ötesine geçmeyi (Sampson vd. 2019) ve yenilikçi danışmanlık uygulamalarını eğitim süreçlerine entegre etmeyi gerektirmektedir (Lattie vd. 2019). Geleneksel rehberlik ve psikolojik danışmanlık uygulamaları, genellikle öğrenci sorunlarını çözmeye yönelik reaktif bir yaklaşım sergilerken (Watts 2002), günümüzde öğrencilere daha proaktif ve kapsamlı bir destek sağlamak önem kazanmaktadır (Akkaya vd. 2021). Psikolojik danışmanlık uygulamaları, sadece kriz durumlarında müdahale etmek yerine (Akyay & Yıldızhan 2022), öğrencilerin kendilerini daha iyi tanımalarını (Atıcı & Ulusoy 2010), duygusal farkındalıklarını artırmalarını (Bacıoğlu & Kocabıyık 2019) ve strese karşı dayanıklılık geliştirmelerini hedeflemelidir (Balasaheb vd. 2019; Canpolat 2021). Bu bağlamda, inovasyon ve psikolojik danışmanlık, okul ortamlarında birlikte ele alınmalıdır. Teknolojik gelişmelerin danışmanlık hizmetlerine entegrasyonu, yeni ve etkili yaklaşımların ortaya çıkmasını sağlamaktadır (Bastemur & Bastemur 2015; Canpolat 2021). Özellikle

dijitalleşmenin hızla arttığı günümüzde, sanal gerçeklik uygulamaları, mobil uygulamalar ve çevrimiçi platformlar, öğrencilere psikolojik destek sağlama konusunda devrim niteliğinde yenilikler sunmaktadır (Barnett & Johnson 2015). Ayrıca, mindfulness ve bilişsel davranışçı terapi gibi teknikler de okullarda daha yaygın olarak kullanılmakta ve öğrencilerin duygusal sağlıklarını artırma amacı taşımaktadır (Carter 2021; Hayden vd. 2008).

Bu çalışmanın amacı, okullarda öğrencilerin psikolojik sağlıklarını geliştirmek amacıyla kullanılan yenilikçi psikolojik danışmanlık uygulamalarını incelemektir. Makale, farklı psikolojik danışmanlık yaklaşımlarını, teknolojinin bu alandaki rolünü ve öğrencilerin duygusal ve akademik gelişimine olan katkılarını ele almaktadır. Okul ortamlarında inovatif psikolojik danışmanlık uygulamalarının önemi, bireylerin sadece günümüz sorunlarına değil, gelecekte karşılaşacakları zorluklara da hazırlıklı olmalarını sağlayacak güçlü bir araç olarak vurgulanmaktadır.

### **Okullarda Psikolojik Sağlık ve İnovasyon ile İlgili Kuramlar**

Psikolojik sağlık, bireylerin zorlayıcı yaşam olaylarına karşı gösterdikleri direnç ve esneklik olarak tanımlanır (Kesici 2008). Bu kavram, öğrencilerin akademik, duygusal ve sosyal hayatlarında karşılaştıkları zorluklara karşı dayanıklı olmalarını ifade eder (Kiselev vd. 2020). Okullarda psikolojik sağlık ve inovasyonun bir arada ele alınması, hem bireylerin içsel güçlerini geliştirmeyi hem de bu süreçte inovatif yöntemlerin kullanımıyla etkili sonuçlar elde etmeyi amaçlar (Lattie vd., 2019). Psikolojik sağlık ve inovasyon bağlamında geliştirilen çeşitli kuramlar, bu süreci anlamak için önemli bir temel sunar (Poyrazlı & Can 2020). Okullarda psikolojik sağlık ve inovasyon ile ilgili kuramlar aşağıda verilmiştir.

**Psikolojik Sağlık Kuramı:** Psikolojik sağlık kuramı, bireylerin olumsuz yaşam olayları karşısında gösterdikleri başa çıkma becerilerini ve çevresel faktörlerin bu sürece olan etkilerini açıklar (Lent 2018). Kuram, bireylerin doğuştan gelen yetenekleri ile çevresel desteklerin bir arada işleyerek psikolojik sağlığın geliştiğini savunur (Rajan & Vimala 2021). Bu kurama göre, okullarda öğrencilerin psikolojik sağlıklarını geliştirmek için sosyal destek sistemleri, olumlu öğretmen-öğrenci ilişkileri ve güvenli bir okul ortamı büyük önem taşır (Güven 2009).

### **Psikolojik Sağlık Kuramının Temel Bileşenleri**

**Koruyucu faktörler:** Aile, arkadaşlar, öğretmenler ve toplumsal destek gibi faktörler, öğrencilerin zorluklarla başa çıkmasına yardımcı olur.

**Riski azaltan etkenler:** Travma, stres veya akademik baskılar gibi risk faktörlerinin etkilerini hafifleten stratejiler geliştirmek önemlidir.

**Adaptif beceriler:** Problem çözme, esneklik ve duygusal düzenleme gibi becerilerin geliştirilmesi, öğrencilerin dayanıklılığını artırır (Kesici 2008).

**Ekolojik Sistemler Kuramı:** Urie Bronfenbrenner tarafından geliştirilen ekolojik sistemler kuramı, bireyin gelişimini çevresel faktörlerle etkileşim içinde ele alır (Lattie vd., 2019). Bu kuram, bireyin sadece kendi içsel özelliklerinden değil, aynı zamanda çevresindeki sistemlerden (mikrosistem, mezosistem, ekzosistem, makrosistem ve kronosistem) etkilendiğini savunur (Poyrazlı & Can 2020). Okullarda psikolojik sağlık ve inovasyon bağlamında, öğrencilerin dayanıklılıklarının geliştirilmesinde okul ortamı (mikrosistem), aile-okul işbirliği (mezosistem) ve daha geniş sosyal ve kültürel dinamikler (makrosistem) önemli rol oynar (Lent 2018). İnovasyonun bu bağlamda kullanılmasının önemi ise teknolojinin ve yaratıcı uygulamaların eğitim ortamına entegre edilmesiyle öğrencilere daha kapsamlı ve etkili destek sağlanabilmesidir.

(Rajan & Vimala 2021).

### **Ekolojik Sistemler Kuramının Temel Bileşenleri**

**Mikrosistem:** Öğrenci ile doğrudan etkileşimde bulunan öğretmenler, arkadaşlar, aile ve okul ortamı.

**Mezosistem:** Aile-okul, arkadaşlar-öğretmenler gibi farklı mikro sistemlerin etkileşimleri.

**Makrosistem:** Toplumun değerleri, eğitim politikaları ve kültürel normlar.

**Kronosistem:** Zaman içindeki değişimlerle bireyin gelişiminde farklı dönemlerde etkili olan unsurlar (Lattie vd. 2019).

**Güçlendirme Kuramı:** Güçlendirme kuramı, bireylerin yaşamları üzerinde daha fazla kontrol sahibi olabilmeleri ve kendi potansiyellerini keşfederek daha dirençli hale gelmeleri sürecini ele alır (Leung 2022). Psikolojik sağlamlığın artırılması, bireylerin kendilerine güvenlerini ve öz-yeterliliklerini geliştirmesiyle doğrudan ilişkilidir (Raut vd. 2021). Okullarda güçlendirme, öğrencilere sorumluluk alma, karar verme süreçlerine katılma ve problem çözme becerilerini geliştirme fırsatları sunarak onların duygusal dayanıklılıklarını artırmayı hedefler (Leung 2022).

### **Güçlendirme Kuramının Temel Bileşenleri**

**Öz-yeterlilik:** Öğrencilerin kendilerine güvenlerinin artması, zorluklarla başa çıkmada önemli bir rol oynar.

**Kontrol:** Öğrencilere kendi öğrenme süreçlerinde söz hakkı verilmesi ve karar alma süreçlerine dahil edilmesi, psikolojik sağlamlıklarını artırır.

**İnovasyonun rolü:** Teknoloji kullanımı, öğrencilerin kendi potansiyellerini keşfetmelerine ve duygusal dayanıklılıklarını artırmalarına yardımcı olabilir (Raut vd. 2021).

**Bilişsel Davranışçı Yaklaşım:** Bilişsel davranışçı terapi (BDT), bireylerin düşünce, duygu ve davranışları arasındaki ilişkiyi vurgular (Mallen vd. 2005). Öğrencilerin psikolojik sağlamlıklarını artırmak için kullanılan yenilikçi psikolojik danışmanlık uygulamaları, BDT tekniklerini temel alabilir. Bu teknikler, öğrencilerin olumsuz düşüncelerini tanıma, bu düşünceleri yeniden yapılandırma ve daha sağlıklı başa çıkma stratejileri geliştirme süreçlerini içerir (Sampson vd. 2019). İnovasyon, özellikle dijital platformlar ve mobil uygulamalar üzerinden BDT tekniklerinin öğrencilere ulaştırılmasında önemli bir araç haline gelmiştir (Mason vd. 2019).

### **Bilişsel Davranışçı Yaklaşımın Temel Bileşenleri**

**Düşünce kalıpları:** Öğrencilerin olumsuz düşünce kalıplarını fark etmeleri ve bunları değiştirmeleri psikolojik sağlamlıklarını artırabilir.

**Davranış değişimi:** Pozitif davranışların teşvik edilmesi, öğrencilerin stresli durumlarla başa çıkmalarına yardımcı olabilir.

**Teknoloji kullanımı:** Dijital platformlar ve uygulamalar, öğrencilere bilişsel davranışçı tekniklerle günlük yaşamlarında uygulamalı destek sunabilir (Raut vd. 2021).

**Pozitif Psikoloji Yaklaşımı:** Pozitif psikoloji, bireylerin güçlü yönlerine ve olumlu deneyimlerine odaklanan bir yaklaşımdır (Sampson vd. 2019). Psikolojik sağlamlık ve mutluluğu artırmayı hedefler (Mallen vd. 2005). Bu yaklaşım, okullarda öğrencilerin güçlü yanlarını geliştirmeye odaklanan yenilikçi danışmanlık uygulamalarıyla desteklenebilir (Sampson vd. 2019). Öğrencilerin kendilerini değerli hissetmeleri, olumlu ilişkiler kurmaları ve yaşamdan anlam çıkarmaları, onların psikolojik sağlamlıklarını artırır (Mallen vd. 2005).

### **Pozitif Psikoloji Yaklaşımının Temel Bileşenleri**

**İyimserlik:** Pozitif psikoloji, öğrencilerin iyimser bakış açıları geliştirmelerine yardımcı olabilir.

**Olumlu duygular:** Mutluluk, şükran ve umut gibi duyguların teşvik edilmesi, psikolojik sağlamlığı destekler.

**İnovasyon:** Öğrencilerin olumlu yönlerini keşfetmelerine ve geliştirmelerine olanak tanıyan dijital araçlar, pozitif psikolojinin okullarda uygulanmasına katkı sağlar (Raut vd. 2021).

**Mindfulness Temelli Yaklaşım:** Mindfulness, öğrencilerin anı farkındalıkla deneyimlemelerini ve stresli durumlar karşısında sakin kalabilmelerini sağlayan bir tekniktir (Savaş & Hamamcı 2010). Mindfulness temelli yaklaşımlar, okullarda öğrencilerin duygusal dayanıklılıklarını artırmak için kullanılabilir (Manhal-Baugus 2001). Yenilikçi psikolojik danışmanlık uygulamaları, mindfulness tekniklerini teknolojiyle birleştirerek öğrencilere daha erişilebilir hale getirebilir (Mason vd. 2019).

### **Mindfulness Temelli Yaklaşımının Temel Bileşenleri**

**Anlık farkındalık:** Mindfulness teknikleri, öğrencilerin anı deneyimlemelerini ve stresi yönetmelerini sağlar.

**Kendini düzenleme:** Öğrenciler, mindfulness aracılığıyla duygularını ve tepkilerini daha iyi yönetebilirler.

**Teknoloji kullanımı:** Mobil uygulamalar ve çevrimiçi platformlar, mindfulness egzersizlerinin günlük hayatta kullanılmasını kolaylaştırır (Savaş & Hamamcı 2010).

Okullarda psikolojik sağlamlık ve inovasyon, öğrencilerin zorluklara karşı dayanıklı olmalarını sağlayan çeşitli kuramlar ve yaklaşımlar üzerine inşa edilmiştir (Savickas 2003). Psikolojik sağlamlığın geliştirilmesi, hem bireysel faktörlere hem de çevresel desteğe dayanmaktadır (Mason vd. 2019). Bu süreci daha etkin hale getirmek için inovatif yaklaşımlar ve teknolojik araçlar, okullarda psikolojik danışmanlık hizmetlerine entegre edilmektedir (McIntosh & Morse 2015).

### **Yenilikçi Psikolojik Danışmanlık Uygulamaları**

Geleneksel psikolojik danışmanlık yaklaşımlarının yanı sıra, teknolojinin ve modern bilimsel yaklaşımların gelişmesiyle birlikte daha yenilikçi ve etkili yöntemler ortaya çıkmıştır (Savickas 2003). Bu uygulamalar, bireylerin ihtiyaçlarına daha esnek ve erişilebilir çözümler sunarak psikolojik sağlamlığın geliştirilmesine katkı sağlar (Savickas, Nota, Rossier, Dauwalder, Duarte Guichard & Van 2009). Özellikle okullarda öğrencilerin psikolojik dayanıklılıklarını ve duygusal farkındalıklarını artırmak amacıyla kullanılan bu yenilikçi danışmanlık yöntemleri, eğitim sisteminin önemli bir parçası haline gelmektedir (McIntosh & Morse 2015). Bazı yenilikçi psikolojik danışmanlık uygulamaları aşağıda verilmiştir.

**Dijital Psikolojik Danışmanlık:** Teknolojinin psikolojik danışmanlık hizmetlerine entegrasyonu, danışanların profesyonel destek almasını daha kolay hale getirmiştir (Zaidi vd. 2021). E-danışmanlık, çevrimiçi platformlar ve mobil uygulamalar aracılığıyla öğrencilerin psikolojik danışmanlık hizmetlerine her an erişebilmelerine olanak tanır (Zeren 2017). Bu hizmetler, birebir yüz yüze görüşmelere ek olarak, mesajlaşma, görüntülü konuşma ya da dijital içerikler üzerinden destek sağlanmasını içerir (Westman vd. 2021). Dijital psikolojik danışmanlık zamandan tasarruf sağlar, coğrafi engelleri aşar ve gizlilik konusunda esneklik sunar (Peker vd. 2017). BetterHelp, Talkspace gibi platformlar, dijital psikolojik danışmanlık alanında öne çıkan hizmetler sunar

(Watts 2002).

**Sanal Gerçeklik (VR) Tabanlı Danışmanlık:** Sanal gerçeklik (VR), bireylerin stres, kaygı ve travma gibi duygusal zorluklarla başa çıkmalarına yardımcı olmak için kullanılan yenilikçi bir araçtır (Paisley & McMahon 2001). VR teknolojisi, danışanları güvenli ve kontrollü bir ortamda simüle edilmiş durumlarla karşılaştırarak, anksiyete, fobi ya da stresle başa çıkma becerilerini geliştirme fırsatı sunar (Peker vd. 2017). Öğrenciler, özellikle sosyal kaygı, sınav kaygısı gibi durumlarla başa çıkmak için VR terapilerden faydalanabilirler (Öztürk vd. 2022). Sanal gerçeklik tabanlı danışmanlık gerçekçi deneyimler sunar, risk içermeyen uygulamalar yapılmasına olanak tanır ve öğrenilen stratejilerin pekiştirilmesine yardımcı olur (Van-Horn & Myrick 2001). VR Mind, Bravemind gibi sanal gerçeklik terapileri gibi örnek uygulamaları sunar (Tractenberg, Streumer & Van 2002).

**Mobil Uygulamalar ve Dijital Araçlar:** Akıllı telefonlar ve tabletler üzerinden erişilebilen mobil uygulamalar, psikolojik destek hizmetlerine ulaşımı kolaylaştırır (Monnier 2015). Bu uygulamalar, bireylerin stres yönetimi, kaygı azaltma, meditasyon ve mindfulness gibi konularda günlük olarak kendilerine yardımcı olabilecek rehberlikler sunar (Su, Dang-Huy, Thi, Thi, Bao-Tuyen & Ha 2020). Mobil uygulamalar sayesinde öğrenciler, duygusal farkındalıklarını artırabilir, kendini yatıştırma becerileri geliştirebilir ve profesyonel destekle düzenli bir şekilde etkileşimde bulunabilirler (Meydan & Goksu 2015). Headspace, Calm, Wysa gibi uygulamalar öğrenciler için kullanılabilir araçlardır (McIntos & Morse 2015). Mobil uygulamalar ve dijital araçlar erişilebilirlik, düşük maliyet ve bireyin kendi hızında ilerlemesine olanak tanmasına zemin hazırlar (Sharma vd. 2023).

**Mindfulness Temelli Yaklaşımlar:** Mindfulness (bilinçli farkındalık), anı deneyimleme ve o ana odaklanma yeteneğini geliştiren bir tekniktir (Savickas vd. 2009). Psikolojik danışmanlık süreçlerinde mindfulness temelli yaklaşımlar kullanarak öğrencilerin stres, kaygı ve depresyon gibi durumlarla başa çıkma becerileri geliştirilir (Mason vd. 2019). Özellikle okullarda uygulanan mindfulness programları, öğrencilerin dikkat ve konsantrasyonlarını artırırken, duygusal düzenleme becerilerini de geliştirir (Manhal-Baugus 2001). Mindfulness temelli yaklaşımlar öğrencilerin duygu yönetimi becerilerini artırır, stresle başa çıkma konusunda etkili çözümler sunar ve günlük hayatlarında uygulanabilir pratikler içerir (Savickas 2003). Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR), Mindful Schools programları uygulanan örneklerdir (Savaş & Hamamcı 2010).

**Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT) Tabanlı Uygulamalar:** Bilişsel davranışçı terapi (BDT), bireylerin olumsuz düşünce kalıplarını tanımlarını ve bu kalıpları yeniden yapılandırarak daha olumlu düşünme ve davranma alışkanlıkları kazanmalarını sağlayan bir yaklaşımdır (Mallen vd. 2005). Yenilikçi danışmanlık uygulamalarında BDT tabanlı mobil uygulamalar ve çevrimiçi programlar yaygın olarak kullanılmaktadır (Maheu & Gordon 2000). Bu uygulamalar, öğrencilere kendi başlarına olumsuz düşüncelerle başa çıkma konusunda pratikler sunar (Luxton 2014). MoodGYM, Woebot gibi BDT tabanlı dijital terapiler örnek uygulamalar arasında sayılabilir (Leung 2022). Bilişsel davranışçı terapi tabanlı uygulamalar kolay erişim sağlar, bireylerin kendi başına terapi tekniklerini öğrenmesine yardımcı olur (Sampson vd. 2019).

**Gruplara Yönelik Online Destek Toplulukları:** Danışmanlık hizmetlerinin sadece bireysel değil, grup formatında da çevrimiçi ortamlarda sunulması (Lattie vd. 2019), öğrencilerin akran desteğiyle daha güçlü bir dayanıklılık geliştirmesine olanak tanır (Lent 2018). Online destek grupları, benzer deneyimleri paylaşan bireylerin bir araya gelerek duygusal dayanıklılıklarını arttırmalarını sağlar (Koç & Kaçdi 2022). Özellikle pandemi döneminde çevrimiçi grup terapiler

ve destek toplulukları büyük önem kazanmıştır (Poyrazlı & Can 2020). Gruplara yönelik online destek grupları bireyler arasında dayanışma ve destek sağlar, sosyal bağları güçlendirir ve yalnızlık hissini azaltır (Rajan & Vimala 2021). 7 Cups, ADAA Online Support Group örnek uygulamalar arasında sayılabilir (Raut vd. 2021).

***Oyun Tabanlı Danışmanlık Uygulamaları:*** Oyunlaştırma (gamification) teknikleri, psikolojik danışmanlık süreçlerine yeni bir boyut kazandırmaktadır (Richard & Viganò 2012). Öğrencilerin duygusal zorluklarla başa çıkma becerilerini geliştirmek amacıyla tasarlanan dijital oyunlar ve oyunlaştırılmış müdahale yöntemleri, bu süreçte motivasyonu artırıcı bir rol oynar (Kiselev vd. 2020). Oyun tabanlı uygulamalar, öğrencilerin öğrenme süreçlerini daha eğlenceli ve etkileşimli hale getirirken, duygusal dayanıklılıklarını geliştirmelerine yardımcı olur (Haberstroh vd. 2007). SuperBetter, MindLight gibi oyun tabanlı platformlar örnek uygulamalar arasında sayılabilir (Kesici 2008). Oyun tabanlı danışmanlık uygulamaları öğrencilere eğlenceli ve motive edici bir öğrenme ortamı sunar, bireylerin dikkatini çekerek terapi süreçlerine aktif katılım sağlar (Güven 2009).

***Yapay Zeka Destekli Psikolojik Danışmanlık:*** Yapay zeka (AI) teknolojisi, psikolojik danışmanlık süreçlerine entegre edilerek kişiselleştirilmiş destek hizmetleri sunar (Güney & Yalçın 2023). Yapay zekâ destekli terapistler, öğrencilerin duygusal durumlarını izleyebilir, ihtiyaçlarına göre kişisel önerilerde bulunabilir ve belirli dönemlerde geri bildirim sağlayabilir (Kayalar 2023). AI, öğrencilerin belirli bir sorun üzerinde çalışmasına yardımcı olmak için danışmanlar tarafından bir araç olarak kullanılabilir (Goodrich vd. 2020). Yapay zekâ destekli psikolojik danışmanlık öğrencilere kişiselleştirilmiş destek sağlar, sürekli izleme ve geri bildirim özellikleri sunar (Kaplan & Şentürk 2022). Woebot, Replika gibi yapay zekâ tabanlı danışmanlık uygulamaları örnek uygulamalar arasındadır (Güney & Yalçın 2023).

Yenilikçi psikolojik danışmanlık uygulamaları, öğrencilerin duygusal ve psikolojik ihtiyaçlarına yönelik daha esnek ve etkili çözümler sunar (Fulmer 2019). Teknolojinin ve modern bilimsel yaklaşımların entegre edildiği bu yöntemler, öğrencilerin stresle başa çıkma, duygusal farkındalıklarını artırma ve genel olarak psikolojik sağlıklarını geliştirme konusunda önemli katkılar sağlar (Kaplan & Şentürk 2022). Okullarda bu uygulamaların yaygınlaştırılması, eğitim sürecinin daha bütüncül bir yapıya kavuşmasına ve öğrenci başarısının yanı sıra duygusal refahının da artmasına olanak tanımaktadır (Kesici 2008).

## **Tartışma ve Öneriler**

Okullarda psikolojik sağlamlık ve inovasyonun bir araya geldiği yenilikçi psikolojik danışmanlık uygulamaları, öğrencilerin duygusal ve akademik gelişimlerine önemli katkılar sunmaktadır (Frank vd. 2019). Psikolojik sağlamlık, öğrencilerin karşılaştıkları zorluklara karşı direnç göstermelerini ve bu zorlukları aşarak daha güçlü bireyler haline gelmelerini sağlamaktadır (Forbes 2021). Bu süreçte, yenilikçi danışmanlık uygulamaları, öğrencilerin ihtiyaçlarına daha etkili ve kişiselleştirilmiş çözümler sunarak, eğitim ortamlarını daha kapsayıcı ve destekleyici hale getirmektedir (İkiz 2016). Ancak, bu uygulamaların yaygınlaştırılması ve etkili bir şekilde kullanılması için dikkate alınması gereken bazı temel unsurlar ve öneriler bulunmaktadır.

Yenilikçi psikolojik danışmanlık uygulamaları, özellikle teknolojik araçların kullanılmasıyla öğrencilere daha geniş erişim sağlama potansiyeline sahiptir (Inkster vd. 2018). Mobil uygulamalar, dijital platformlar, yapay zeka ve sanal gerçeklik gibi teknolojiler, geleneksel yüz yüze danışmanlık yöntemlerinin yanı sıra öğrencilere farklı seçenekler sunmaktadır (Erdoğan & Bolat 2023). Bu teknolojilerin kullanılması, özellikle öğrencilerin ihtiyaçlarına hızlı ve esnek



çözümler sunarak, zaman ve mekândan bağımsız destek alınabilmesine olanak tanımaktadır (Forbes 2021). Örneğin, sınav kaygısı, sosyal izolasyon veya akran zorbalığı gibi öğrencilerin sıklıkla karşılaştığı sorunlarla başa çıkmada, dijital araçlar hem hızlı müdahale hem de uzun vadeli destek imkânı sunar (Frank vd. 2019).

Bununla birlikte, teknolojik yeniliklerin okullarda psikolojik sağlamlığı artırmada önemli katkıları olsa da, bu uygulamaların etkinliğini tam anlamıyla ölçebilmek ve sürdürülebilir kılmak için bazı zorlukların aşılması gerekmektedir (Hohenshil 2000). Teknolojik araçların erişilebilirliği, dijital okuryazarlık seviyesi, gizlilik ve güvenlik gibi konular, bu tür yenilikçi uygulamaların yaygınlaştırılması sürecinde ele alınması gereken önemli faktörlerdir (İkiz 2016). Özellikle düşük sosyoekonomik seviyedeki öğrencilerin bu teknolojilere erişiminde zorluklar yaşanabilir ve bu durum, eğitimde eşitsizliklerin derinleşmesine neden olabilir (Eken vd. 2022). Ayrıca, teknolojinin danışmanlık süreçlerinde etkili bir araç olarak kullanılması, öğrencilerin bu uygulamaları nasıl kullandıkları, ne sıklıkla geri bildirim aldıkları ve bu süreçlerin genel eğitim deneyimine nasıl entegre edildiği gibi konuların daha fazla araştırılmasını gerektirir (Esen 2014).

Diğer bir tartışma konusu, yenilikçi uygulamaların okul psikolojik danışmanları tarafından nasıl benimseneceği ve kullanılacağıdır. Psikolojik danışmanlar, teknolojiyi danışmanlık hizmetlerine entegre ederken, hem kendi yeterliliklerini artırmak hem de bu yeniliklerin öğrenciler üzerindeki etkilerini değerlendirebilecek donanıma sahip olmalıdırlar (Canpolat 2021). Teknolojik araçlar, bireysel danışmanlık hizmetlerinin yerine geçmekten ziyade, bu hizmetleri destekleyici ve tamamlayıcı bir rol oynamalıdır. Psikolojik danışmanların teknolojiyle donatılması, sadece teknolojinin kendisini kullanmayı öğrenmeleri değil, aynı zamanda bu araçların danışmanlık süreçlerine nasıl en iyi şekilde entegre edileceği ve etkilerinin nasıl ölçüleceği konusunda da eğitim almayı gerektirir (Cipolletta & Damiano 2018).

Ek olarak, psikolojik sağlamlık kavramı üzerinde de daha derinlemesine düşünmek gerekir. Yenilikçi danışmanlık yöntemleri, öğrencilerin bireysel olarak duygusal dayanıklılıklarını artırmayı hedeflese de, okulun genel atmosferi ve toplumsal dinamikler de bu süreçte etkili olmaktadır. Psikolojik sağlamlığın geliştirilmesi sadece bireysel çaba ile sınırlı kalmamalı; okul iklimi, öğretmen-öğrenci ilişkileri ve aile desteği gibi dışsal faktörler de bu sürece dahil edilmelidir. Yenilikçi danışmanlık uygulamaları, öğrencilerin bireysel farkındalıklarını artırırken, aynı zamanda sosyal destek mekanizmalarını da güçlendirmelidir.

## Öneriler

**1. Teknolojik Erişim ve Dijital Okuryazarlığın Artırılması:** Yenilikçi danışmanlık uygulamalarının yaygınlaştırılması, öğrencilerin bu uygulamalara erişimlerinin sağlanması ve dijital okuryazarlık becerilerinin geliştirilmesiyle mümkün olacaktır. Özellikle sosyoekonomik olarak dezavantajlı bölgelerde, öğrencilerin ve velilerin teknolojiye erişimlerinin artırılması ve bu uygulamaları etkili bir şekilde kullanabilmeleri için gerekli eğitimlerin verilmesi önemlidir. Okul yönetimleri, öğrencilerin bu teknolojilere erişimini desteklemek amacıyla bilgisayar ve internet altyapılarını iyileştirebilir.

**2. Okul Psikolojik Danışmanlarına Yönelik Eğitim Programlarının Geliştirilmesi:** Psikolojik danışmanların teknolojiyi etkili bir şekilde kullanabilmeleri ve yenilikçi uygulamaları danışmanlık süreçlerine entegre edebilmeleri için sürekli eğitim almaları gerekmektedir. Bu bağlamda, hem üniversitelerdeki psikolojik danışmanlık programlarına hem de hizmet içi eğitimlere teknoloji entegrasyonu konuları eklenmelidir. Ayrıca, danışmanların öğrenci verilerini gizlilik ve güvenlik çerçevesinde yönetmeleri için gerekli etik eğitimler de verilmelidir.

**3. Okul İkliminin ve Sosyal Destek Mekanizmalarının Güçlendirilmesi:** Psikolojik

sağlamlığın sadece bireysel faktörlerle değil, aynı zamanda çevresel etkenlerle de ilişkili olduğu göz önünde bulundurulmalıdır. Bu nedenle, okul yönetimleri öğrencilerin sosyal destek mekanizmalarına erişimini artırmalı ve okul iklimini öğrenciler için daha destekleyici hale getirmelidir. Öğretmen-öğrenci ilişkileri, akran desteği ve aile-okul işbirliği, psikolojik sağlamlığı artıran önemli faktörler arasında yer alır. Bu bağlamda, okullarda öğretmenlerin ve diğer personelin de bu süreçlere dâhil edilmesi önemlidir.

#### **4. Yenilikçi Danışmanlık Uygulamalarının Etkilerinin İzlenmesi ve Değerlendirilmesi:**

Yenilikçi psikolojik danışmanlık uygulamalarının etkili olup olmadığının değerlendirilmesi için sürekli geri bildirim alınması ve bu uygulamaların sonuçlarının izlenmesi gerekmektedir. Okul yönetimleri, bu süreçleri izleyebilmek için veri toplama sistemleri kurmalı ve uygulamaların öğrenciler üzerindeki kısa ve uzun vadeli etkilerini değerlendirmelidir. Bu değerlendirmeler, hangi uygulamaların daha etkili olduğunu belirlemek ve sürekli iyileştirme sağlamak açısından kritik öneme sahiptir.

#### **5. Yapay Zeka ve Sanal Gerçeklik Tabanlı Uygulamalara Yatırım Yapılması:**

Yapay zeka ve sanal gerçeklik gibi ileri teknolojilerin danışmanlık süreçlerine entegre edilmesi, öğrencilere daha etkili ve kişiselleştirilmiş destek sağlama potansiyeline sahiptir. Bu tür teknolojilere yatırım yaparak, okullarda daha geniş çapta kullanımını teşvik etmek, öğrencilerin danışmanlık hizmetlerinden daha fazla faydalanmasına olanak tanıyabilir. Bu bağlamda, okullarda pilot projeler uygulanarak, teknolojinin danışmanlık süreçlerine entegrasyonu test edilebilir.

Yenilikçi psikolojik danışmanlık uygulamaları, okullarda öğrencilerin psikolojik sağlamlıklarını artırmada önemli bir role sahiptir. Teknolojinin sunduğu olanaklar, danışmanlık hizmetlerinin daha geniş kitlelere ulaşmasını sağlarken, öğrencilere kişiselleştirilmiş ve esnek çözümler sunmaktadır. Ancak, bu uygulamaların sürdürülebilir ve etkili bir şekilde uygulanabilmesi için dijital erişim, eğitim, okul iklimi ve sosyal destek mekanizmalarının iyileştirilmesi gerekmektedir. Yenilikçi yaklaşımların başarılı olabilmesi, okul ortamının genel olarak bu uygulamaları desteklemesi ve tüm paydaşların sürece katılımıyla mümkün olacaktır.



Fig. 1. Yenilikçi Psikolojik Danışmanlık Uygulamalarının Yapıldığı Tokat Zile Fen Lisesi Yenilikçi Öğrenme Alanı (ZFCL)

## BİBLİYOGRAFYA

- Akkaya S., Tan Z., Kapıdere M. & Şahin S. (2021). Investigation of the relationship between parents' awareness of digital parenting and the effects of digital games on their children. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22(1), 889-917. <https://doi.org/10.17679/inuefd.905569>
- Akyay M. & Yıldızhan B. S. (2022). Uzaktan eğitim döneminde rehberlik hizmetlerinin öğrenci deneyimleri açısından değerlendirilmesi. *Necmettin Erbakan Üniversitesi Ereğli Eğitim Fakültesi Dergisi*, 4(1), 40-52. <https://doi.org/10.51119/ereegf.2022.21>
- Amrale A. Y., Pawshe N. D., Sartepe N. B. & Munde K. S. (2022). Student career prediction using machine learning. *International Research Journal of Modernization in Engineering Technology and Science*, 4(3), 158–161. <https://doi.org/10.1109/icacctech61146.2023.0008>
- Atıç M. & Ulusoy Y. (2010). Psikolojik danışman adaylarının grup rehberliği etkinliğini yürütürken kullandıkları psikolojik danışma becerilerinin, bu becerileri kullanmaya ilişkin yeterlik algılarının ve grup yönetimini sağlama yöntemlerinin incelenmesi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 19(1), 62-81.
- Attwell G. & Hughes D. (2019). Learning about careers: Open data and labour market intelligence. *RIED*, 22(1), 81–106. <https://doi.org/10.5944/ried.22.1.22289>.
- Bacıoğlu S. D. & Kocabıyık O. O. (2019). Counseling trainees' views towards usage of online counseling in psychological services. *European Journal of Education Studies*, 5(12), 46-60. <https://doi.org/10.5281/zenodo.2597546>
- Balasaheb B., Keshervani S. J., Kumar P. T., Metkari R. S & Prajapati A. K. (2019). Career guidance using data analytics. *ISJART*, 5(2), 432–434.
- Barnett J. E. & Johnson W. B. (2015). Integrating technology into counseling practice. *Ethics Desk Reference for Counselors*, 2(5), 209–213. <https://doi.org/10.1002/9781119221555.ch19>
- Bastemur S. & Bastemur E. (2015). Technology based counseling: Perspectives of Turkish Counselors. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 176, 431-438. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.01.493>
- Canpolat M. (2021). Psikolojik danışmanlık ve rehberlikte yapay zeka kullanılabilirliği üzerine bir araştırma. *Milli Eğitim Özel Eğitim ve Rehberlik Dergisi*, 1(1), 1–25.
- Carter S. M., Shih P., William J., Degeling C. & Mooney Somers, J. (2021). Conducting qualitative research online: challenges and solutions. *The Patient Patient-Centered Outcomes Research*, 14(6), 711-718. <https://doi.org/10.1007/s40271-021-00528-w>
- Cipolletta S. & Damiano M. (2018). Online counseling: An exploratory survey of Italian Psychologist attitudes towards new ways of interaction. *Psychotherapy Research*, 28(6), 909-924. <https://doi.org/10.1080/10503307.2016.1259533>
- Eken E., Koç I. & Esen E. (2022). Psikolojik danışman adaylarının çevrimiçi psikolojik danışma danışma deneyimlerine ilişkin görüşleri: bir durum çalışması. *Akdeniz Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 16(40), 74-104. <https://doi.org/10.29329/mjer.2022.481.5>
- Erdoğan İ. & Bolat Y. (2023). Çevrimiçi psikoeğitim programları: Sistematik bir inceleme. *International Journal (IJOESS)*, 14(52), 766-786. <http://dx.doi.org/10.35826/ijoess.3268>
- Ese E. (2014). Küreselleşme süreci ve eğitime etkisi. *Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 2(2), 211-224.
- Forbes K. (2021). Opening the path to ethics in artificial intelligence. *AI and Ethics*, 1(3), 297– 300. <https://doi.org/10.1007/s43681-020-00031-2>
- Frank M. R., Autor D., Bessen J. E., Brynjolfsson E., Cebrian M., Deming D. J., Feldman M., Groh M., Lobo J., Moro E., Wang D., Youn H. & Rahwan I. (2019). Toward understanding the impact of artificial intelligence on labor. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 116(14), 6531–6539. <https://doi.org/10.1073/pnas.1900949116>
- Fulmer R. (2019). Artificial intelligence and counseling: Four levels of implementation. *Theory & Psychology*, 29(6), 807-819. <https://doi.org/10.1177/0959354319853045>
- Goodrich K. M., Kingsley K. V. & Sands H. C. (2020). Digitally responsive school counseling across the ASCA national model. *International Journal for the Advancement of Counselling*, 42, 147-158.

- <https://doi.org/10.1007/s10447020093969>
- Güney E. & Yalçın S. B. (2023). Okul Psikolojik Danışmanlarının/Rehber Öğretmenlerin COVID-19 pandemi dönemindeki uzaktan eğitim uygulamalarına ilişkin görüş ve önerileri. *Nitel Sosyal Bilimler*, 5(1), 49-67. <https://doi.org/10.47105/nsb.1177120>
- Güven M. (2009). Millî eğitim bakanlığı müfettişlerinin okul rehberlik hizmetleri ve denetimiyle ilgili görüşleri. *Uluslararası Sosyal Bilimler Dergisi*, 2(9), 171-179.
- Haberstroh S., Duffey T., Evans M., Gee R. & Trepal. H. (2007). The experience of online counseling. *Journal of Mental Health Counseling*, 29(3), 269-282.
- Hayden L., Poynton T. A. & Sabella R. A. (2008). School counselors' use of technology within the ASCA national model's delivery system. *Journal of Technology in Counseling*, 5(1), 6-18.
- Hohenshil T. H. (2000). High tech counseling. *Journal of Counseling & Development*, 78(3), 365-368. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6676.2000.tb01919.x>
- Inkster B., Sarda S. & Subramanian V. (2018). An empathy driven, conversation artificial intelligence agent (Wysa) for digital mental well-being: real-world data evaluation mixed methods study. *JMIR Health and Health*, 6(11), 121-135. <https://doi.org/10.2196/12106>
- İkiz F. E. (2016). Psikolojik danışma ve psikoterapide kuramlar ve yenilikçi Yaklaşımlar. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Kaplan E. & Şentürk Ş. (2022). Uzaktan eğitim sürecindeki okul rehberlik ve psikolojik danışma programlarının öğrenci ve öğretmen görüşlerine göre incelenmesi. *Disiplinlerarası Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 6(13), 436-460. <https://doi.org/10.57135/jier.1169210>
- Kayalar M. (2023). *Ortaokul öğrencilerinin kariyer gelişimini destekleyici çevrimiçi karar verme becerileri programının web tabanlı olarak etkililiğinin sınanması*. Yayımlanmamış doktora tezi. On Dokuz Mayıs Üniversitesi. Samsun.
- Kesici S. (2008). A sample for guidance application of distance education technologies: A case study on graduate students' opinions about web-assisted career guidance systems. *Turkish Online Journal of Distance Education*, 9(1), 139-156.
- Kiselev P., Kiselev B., Matsuta V., Feshchenko A., Bogdanovskaya I. & Kosheleva A. (2020). Career guidance based on machine learning: Social networks in Professional identity construction. *Procedia Computer Science*, 169, 158-163. <https://doi.org/10.1016/j.procs.2020.02.128>
- Koç S. & Kaçdı R. (2022). Uzaktan eğitim sürecinde psikolojik danışma ve rehberlik hizmetleri: Okul yöneticilerinin ve psikolojik danışmanların deneyimleri. *Uluslararası Eğitimde Yenilikçi Yaklaşımlar Dergisi*, 6(1), 63-82. <https://doi.org/10.29329/ijiape.2022.437.6>
- Lattie E. G., Lipson S. K. & Eisenberg D. (2019). Technology and college student mental health: Challenge and opportunities. *Frontiers in psychiatry*, 10, 246-257. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2019.00246>
- Lent R. W. (2018). Future of work in the digital world: Preparing for instability and opportunity. *The Career Development Quarterly*, 66(3), 205-219. <https://doi.org/10.1002/cdq.12143>
- Leung S. A. (2022) New frontiers in computer-assisted career guidance systems (CACGS): Implications from career construction theory. *Frontiers in Psychology* 13, 786-798. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.786232>
- Luxton D. D. (2014). Artificial intelligence in psychological practice: Current and future applications and implications. *Professional Psychology: Research and Practice*, 45(5), 332-339. <https://doi.org/10.1037/a0034559>
- Maheu M. M. & Gordon B. L. (2000). Counseling and therapy on the Internet. *Professional Psychology: Research and Practice*, 31, 484-489
- Mallen, M. J., Vogel, D. L., Rochlen, A. B., & Day, S. X. (2005). Online counseling: Reviewing the literature from a counseling psychology framework. *The Counseling Psychologist*, 33, 819-871. <https://doi.org/10.1177/0011000005278624>
- Manhal-Baugus M. (2001). E-therapy: Practical, ethical, and legal issues. *Cyber Psychology & Behavior*, 4(5), 551-563. <https://doi.org/10.1089/109493101753235142>
- Mason E. C., Griffith C. & Belser C. T. (2019). School counselors' use of technology for program management.

- Professional School Counseling*, 22 (1), 154-171. <https://doi.org/10.1177/2156759X19870794>
- McIntosh M. J. & Morse J. M. (2015). Situating and constructing diversity in semi-structured interviews. *Global Qualitative Nursing Research*, 2, 1-12. <https://doi.org/10.1177/23333936155976>
- Meydan A. & Göksu A. (2015). The use of artificial intelligence in vocational guidance. *British Journal of Education, Society & Behavioural Science*, 6(2), 95-107. <https://doi.org/10.9734/bjesbs/2015/15011>
- Monnier M. (2015). Difficulties in defining social-emotional intelligence, competences and skills. A theoretical analysis and structural suggestion. *International Journal of Research for Vocational Education and Training*, 2(1), 59-84.
- Niles S. G. (2003). Career counselors confront a critical crossroad: A vision of the future. *The Career Development Quarterly*, 52(1), 70-77. <https://doi.org/10.1002/j.21610045.2003.tb00629.x>
- Öztürk F., Zübül D. & Akça F. (2022). Online ve yüz yüze psikolojik danışmaya ilişkin tutum ile çevrimiçi mahremiyet kaygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 21(45), 1071-1095. <https://doi.org/10.46928/iticusbe.1072045>
- Paisley P. O. & McMahon G. (2001). School counseling for the 21st century: Challenges and opportunities. *Professional School Counseling*, 5(2), 106-116.
- Peker M., Gürüler H., Şen B. & İstanbullu A. (2017). A new fuzzy logic based career guidance system: WEB-CGS. *Tehnički Vjesnik*, 24(6), 1863-1868. <https://doi.org/10.17559/tv20151105201325>
- Poyrazlı Ş. & Can A. (2020). Çevrim içi psikolojik danışma: Etik kuralları, COVID-19 süreci, öneriler. *Okul Psikolojik Danışmanlığı Dergisi*, 3(1), 59-83.
- Rajan N. P. & Vimala A. (2021). Impact of career growth in industries due to artificial intelligence. *IOSR Journal of Business and Management*, 23(3), 59-62. <https://doi.org/10.9790/487X2303015962>
- Raut R., Sharma R. & Kharbade R. (2021). Krishna-The career guidance chatbot. *International Research Journal of Engineering and Technology*, 8(12), 699-704.
- Richards D. & Viganò N. (2012). Online counseling. *Encyclopedia of cyber behavior*, 3(1), 699-713. <https://doi.org/10.4018/978-1-4666-0315-8.ch059>
- Sampson J. P., Kettunen J. & Vuorinen R. (2019). The role of practitioners in helping persons make effective use of information and communication technology in career interventions. *International Journal for Educational and Vocational Guidance*, 20, 191-208. <https://doi.org/10.1007/s10775019-09399-y>
- Savaş A. C. & Hamamcı Z. (2010). Okullarda rehberlik hizmetlerinin internet üzerinden yürütülmesine ilişkin veli, öğrenci ve psikolojik danışmanların görüşlerinin incelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 27(27), 147-158.
- Savickas M. L. (2003). Advancing the career counseling profession: Objectives and strategies for the next decade. *The Career Development Quarterly*, 52(1), 87-96. <https://doi.org/10.1002/j.21610045.2003.tb00631.x>
- Savickas M. L., Nota L., Rossier J., Dauwalder J. P., Duarte M.E., Guichard J. & Van Vianen A. E. (2009). Life designing: A paradigm for career construction in the 21st century. *Journal of Vocational Behavior*, 75(3), 239-250. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2009.04.004>
- Sharma A., Sharma B., Shrivastava A. & Kasliwal A. (2023). Intelligent career guidance system (Guideme). *International Research Journal of Modernization in Engineering Technology and Science*, 5(4), 4306-4308.
- Su L. H., Dang-Huy T., Thi-Yen-Linh T., Thi N., Bao-Tuyen L. & Ha P. N. (2020). Development of an AI chatbot to support admissions and career guidance for universities. *International Journal of Emerging Multidisciplinary Research*, 4(2), 11-17. <https://doi.org/10.22662/ijemr.2020.4.2.013>
- Tractenberg L., Streumer, J. & Van Z. S. (2002). Career counselling in the emerging postindustrial society. *International Journal for Educational and Vocational Guidance*, 2, 85-99. <https://doi.org/10.1023/a:1016001913952>
- Van-Horn S. M. ve Myrick R. D. (2001). Computer technology and the 21st century school counselor. *Professional School Counseling*, 5(2), 124-131.

- Watts A. G. (2002). The role of information and communication technologies in integrated career information and guidance systems: A policy perspective. *International Journal for Educational and Vocational Guidance*, 2(3), 139–155. <https://doi.org/10.1023/a:1020669832743>
- Westman S., Kauttonen J., Klemetti A., Korhonen N., Manninen M., Mononen A., Nittymaki S. & Paananen, H. (2021). Artificial intelligence for career guidance-current requirements and prospects for the future. *IAFOR Journal of Education*, 9(4), 43–62.
- Zaidi D., Raza S. & Sharma L. (2021). Artificial intelligence based career counselling chatbot a system for counselling. *Annals of the Romanian Society for Cell Biology*, 25(6), 11732– 11735.
- Zeren Ş. G. (2017). Therapeutic alliance in face-to-face and online counseling: Opinions of counselor candidates. *Journal of Human Sciences*, 14(3), 2278-2307.