

#evdekal Türkiye: COVID-19 Sürecinde Çevrimiçi Grup Çalışmaları

Şerife Gonca ZEREN¹, Bahar BİCAN² & Düşüm BAŞAR³

Received: October, 21, 2020 ~ Accepted: December, 5, 2020

Online Published: December, 15, 2020

Suggested Citation: Zeren, Ş. G., Bican, B. & Başar, D. (2020). #evdekal Türkiye: COVID-19 sürecinde çevrimiçi grup çalışmaları. *YILDIZ Journal of Educational Research*, 5(2), 31-50. doi: 10.51280/yjer.2020.007

Abstract

The main aim of this research is to present studies in online groups which have been conducted during Covid-19 pandemic which occurred in Wuhan, China in December 2019 and spread all over the world. In this study, the psychological effects of the precautions which have been made to prevent the spread of Coronavirus, online group counseling, group therapy and psycho-education groups made in Turkey and in the world, the advantages and disadvantages of online group counseling, group therapy and psycho-education groups, the factors which caused the preference of online group counseling, group therapy and psycho-education groups were evaluated. The results and importance of online group counseling, psycho-education groups and group therapy commonly used were discussed. In addition to the knowledge about online group counseling, group therapy and psycho-education groups presented during Covid-19 pandemic, suggestions for future studies were also included.

Keywords: Online group counseling, online psycho-education groups, online group therapy, COVID-19

Öz

Bu araştırmanın temel amacı 2019 yılının aralık ayında Çin'in Wuhan eyaletinde ortaya çıkan ve tüm dünyaya yayılan Covid-19 salgınında yapılan çevrimiçi grup çalışmalarını ele almaktır. Bu çalışmayla salgında virüsün yayılmasını önlemek amacıyla alınan önlemlerin psikolojik etkileri, ülkemizde ve dünyada Covid-19 salgını sürecinde uygulanan çevrimiçi grupla psikolojik danışma, psiko-eğitim ve grup terapisi örnekleri, çevrimiçi grupla psikolojik danışma, psiko-eğitim ve grup terapisinin avantajları ve dezavantajları, çevrimiçi grupla psikolojik danışma, psiko-eğitim ve grup terapisinin tercih edilmesine sebep olan faktörler değerlendirilmiştir. Covid-19 salgını öncesinde de uygulanan çevrimiçi grupla psikolojik danışma, psiko-eğitim ve grup terapisinin salgınla beraber kazandığı önem ve yaygın kullanımının sonuçları tartışılmıştır. Covid-19 sürecinde sunulan çevrimiçi grupla psikolojik danışma, psiko-eğitim ve grup terapileri hakkındaki bilgilere ek olarak, gelecek çalışmalar için önerilere yer verilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Çevrimiçi grupla psikolojik danışma, çevrimiçi psiko-eğitim grupları, çevrimiçi grup terapisi, COVID-19

¹ Çanakkale On Sekiz Mart Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı, Çanakkale. E-posta: gonca.zeren@comu.edu.tr

² Yıldız Teknik Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı Yüksek Lisans Öğrencisi, İstanbul. E-posta: baharbican@outlook.com

³ Corresponding author. Yıldız Teknik Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı Yüksek Lisans Öğrencisi, İstanbul. E-posta: dusumbasar@gmail.com

Giriş

Tarih boyunca dünya üzerindeki canlıların yaşamını etkileyen ve toplumların bu etkilerle mücadele etmek zorunda kaldığı salgın hastalıklar olduğu bilinmektedir. Canlıların yaşamında değişikliğe sebep olan salgınlar, insanlar için bir kırılma noktası olarak adlandırılmış; değişimlere ve dönüşümlere sebep olmuştur (Karakaş, 2020). Günümüzde bu değişim ve dönüşümlere sebep olan durumlardan biri Yeni Koronavirüs Hastalığı (COVID-19) salgınıdır. Hastalık ilk olarak Çin'in Wuhan Eyaleti'nde, 2019 yılı aralık ayının sonlarında, ateş, öksürük gibi solunum yolu belirtileri gelişen bir grup hastada yapılan araştırmalar sonucunda tanımlanmıştır (Ercan ve Keklice, 2020; Lai, Shih, Ko, Tang ve Hsueh, 2020; T.C. Sağlık Bakanlığı, 2021). COVID-19 salgınının ortaya çıkmasıyla birlikte yaşam beklenmedik bir şekilde değişmeye başlamış ve virüs kısa zamanda tüm dünyayı etkisi altına almıştır (Kraemer vd., 2020; Zeren, 2020; Zhu vd., 2020). Küresel çaptaki bu etkisi sebebiyle COVID-19 hastalığı Dünya Sağlık Örgütü tarafından salgın (pandemi) olarak adlandırılmıştır (World Health Organization, 2020).

Salgın ile birlikte kişisel ve toplumsal alışkanlıklar farklılaşmış ve günlük yaşam içerisinde yeni düzenlemelere ihtiyaç duyulmuştur (Kraemer vd., 2020; Zhu vd., 2020). COVID-19 virüsünün insan sağlığını tehdit etmesi, ölümlere yol açması, yayılma hızının ve bulaş riskinin yüksek olması sebebiyle tüm dünyada öncelikli olarak bedensel sağlığın korunmasına yönelik sıkı önlemlere başvurulmuştur. Bu önlemlerden en yaygınları, maske kullanmak, el temizliğine dikkat etmek, bir buçuk metrelik fiziksel mesafeyi korumak iken, bazı dönemlerde şehirlerde sokağa çıkma yasakları ilan edilmiş ve ülkelerin giriş çıkışları kapatılarak izolasyon sağlanmaya çalışılmıştır (Pfefferbaum ve North, 2020; World Health Organization, 2020). Büyük ölçekli sosyal kısıtlamaların sayısı, salgındaki ölüm oranlarının ve bulaşma riskinin artışı ile birlikte yükselmiştir (Supriyanto vd., 2020; Yanti vd., 2020)

Salgının önlenmesinde sosyal izolasyonun önemli bir rol oynaması, toplumsal alanda yeni önlemleri beraberinde getirmiştir. Birçok sektörde yeni yöntemler denenmesini gerekli kılmıştır. Sanat merkezleri, spor alanları, eğitim kurumları ve alışveriş merkezleri gibi yerler insanların bir arada bulunmasını engellemek amacıyla kapatılmış, işyerlerinde çalışma faaliyetleri olabildiğince az kişiyle yapılmaya çalışılarak evden çalışma düzeni getirilmiştir. Bu durum çevrimiçi sistemlere duyulan ihtiyacı arttırmış; değişen iş yapma şekilleri yeni gelişmelere yol açmıştır (Bozkurt, Zeybek ve Aşkın, 2020). Kurumlar ve kuruluşlar yeni bakış açılarıyla iş ve eğitim ortamlarını şekillendirmek için yeni girişimlerde bulunmuş ve yeni gelişim alanlarının ortaya çıkmasını sağlamışlardır (Buheji ve Ahmed, 2020). Alışveriş büyük oranda e-ticarete dönüşmüş, çevrimiçi kurs ve eğitim olanakları ve satışları artmıştır.

COVID-19'un hayatımızda bir takım yeni gelişmelere sebep olmasının yanı sıra; virüsün kaynağının ve yayılma şeklinin anlaşılabilmesi, virüse dair belirsiz tahminler, test ve tedavi ekiplerini, sağlık çalışanlarını ve müdahale ekiplerini enfeksiyondan korumak için gereken kaynakların yeterli olmaması, izolasyon, alışılmadık halk sağlığı önlemlerinin ortaya çıkması neredeyse tüm dünyayı

etkilemiştir (Pfefferbaum ve North, 2020). Sosyalleşme olanaklarının azalması, ekonomilerin küçülüp mali kayıpların büyümesi ve yetkililerden gelen çelişkili mesajlar virüsün yaşam üzerinde olumsuz etkilerini ortaya çıkarmıştır (Pfefferbaum ve North, 2020). Alınan izolasyon önlemi fiziksel aktivitelerin azalmasına (Wernecka, Collingsb, Barbozad, Stubbse ve Silvac, 2019), bireylerin fiziksel davranış alanlarının kısıtlanmasına ve buna bağlı olarak yaşam ve uyku kalitelerinin olumsuz etkilenmesine ve kardiyolojik rahatsızlıklara yakalanmaya karşı riski etkilediği görülmüştür (Hall vd., 2020; Hammami, Harrabi, Mohr ve Krusturp, 2020; Lavie, Ozemek, Carbone, Katzmarzyk ve Blair, 2019; Lippi, Henry ve Sanchis- Gomar, 2020). Ayrıca eğitim sistemlerinde, yüz yüze eğitimden çevrimiçi eğitime geçilmesi ile ilgili yaşanan sorunlar, alt yapı yetersizlikleri, deneyimsizliğin ve fırsat eşitsizliğinin öğrenme kayıpları oluşturması (Burgess ve Sievertsen, 2020; Supriyanto vd., 2020; Zhang, Wang, Yang ve Wang, 2020) gibi durumlarla karşılaşmıştır.

Bu çalışma, COVID-19 salgınının psikolojik etkilerine yönelik olarak, ruh sağlığı profesyonelleri tarafından yürütülen çevrimiçi grup çalışmaları hakkında bilgi vermeyi hedefleyen bir derlemedir. Psikolojik yardım verme, kimi zaman bireysel kimi zamansa grupla gerçekleşmektedir. Grup çalışmaları kapsamında, grupla psikolojik danışma, grup rehberliği ve psiko-eğitim çalışmaları yürütülebilmektedir. Bu çalışma ile, psikolojik danışmanlar, psikologlar ve diğer ruh sağlığı profesyonelleri, yürütebilecekleri çevrimiçi grup çalışmaları hakkında bilgi edinebilirler, verdikleri yardım hizmetleri için alternatifler belirleyebilirler. Ayrıca bu çalışma ile gelecekteki yeni araştırmaların yürütülmesi için bütüncül bir yaklaşımla bilgi sunulması amaçlanmaktadır. Bu amaçla aşağıda önce COVID-19'un psikolojik etkileri, çevrimiçi psikolojik danışma, çevrimiçi grup çalışmaları ve COVID-19 sürecinde çevrimiçi grup çalışmalarının önemi alt başlıkları ile konu ele alınmış, arından sonuç ve tartışma verilmiştir.

COVID-19'un Psikolojik Etkileri

Dünyanın pek çok ülkesinde COVID-19 süreci oldukça zor bir süreç olmuştur ve halen tüm zorluklarıyla birlikte salgın sürmektedir. Virüsün fiziksel sağlığı etkilediği gibi psikolojik, zihinsel ve duygusal faktörlere dayalı olarak ruh sağlığı üzerinde etkileri olmuştur (Tanhan vd., 2020). Son derece yüksek enfeksiyon oranı ve nispeten yüksek ölüm oranıyla, toplumdaki tüm gruplar doğal olarak COVID-19'a yakalanmaktan endişe duymaya başlamışlardır (Ahorsu, Lin, Imani, Saffari, Griffiths ve Pakpour, 2020). Özellikle salgındaki vak'a sayılarının ve ölüm oranlarının arttığı dönemlerde, bireylerin endişe, korku ve stres düzeylerinde artış gözlenmiştir (Rajkumar vd., 2020). İnsanlar, COVID-19'a yakalanmanın olumsuz etkilerinin yanında, COVID-19'a yakalanmaktan duydukları endişe nedeniyle de ruh sağlıklarını kaybetme tehlikesini yaşamaktadırlar (Bakioğlu, Korkmaz ve Ercan, 2020; Satici B., Göcet-Tekin, Deniz ve Satici, S.A, 2020). Belirsizliklerin devam etmesiyle birlikte artan COVID-19 korkusuyla yaşanan negatif duygular (çaresizlik, ümitsizlik endişe, korku, mutsuzluk gibi) da bireyler arasında salgın haline dönüşmüştür ve bireylerin endişelerini arttırmıştır (Bozkurt vd., 2020).

COVID-19 nedeniyle insanların uzun süreler evde kalmaları, yakınları, akrabaları ve arkadaşları

ile yakın temasta bulunamamaları, sık sık el yıkama ve dezenfektan kullanmaları, 20 yaş altındakilerin ve 65 yaş üstündekilerin belli saatler dışında evden çıkmalarının kısıtlanması, hafta sonları ve akşamları sokağa çıkılmasının yasaklanması, belli dönemlerde şehirlerarasında ve ülkeler arasında seyahatlerin izine bağlanması, belli dönemlerde hastanelerin yalnızca COVID-19 hastalarına açık olması gibi önlemler, hayatta kalmaya ve beden sağlığını korumaya yönelik olarak alınmıştır. Ancak insanların fiziksel sağlığını virüsten korumak için alınan önlemlerin, salgın sürecinde bireylerin ruh sağlıklarını olumsuz yönde etkilediği görülmüştür (Pfefferbaum ve North, 2020).

Salgın sürecinde yapılan araştırmalar, salgının orta ve yüksek düzeyde psikolojik etkilere sebep olduğunu; insanların anksiyete, depresyon, stres gibi psikolojik sorunları daha fazla yaşamaya başladığını, olumlu duyguların azaldığını göstermektedir (Bozdağ; 2020; Li vd., 2020; Wang vd., 2020). Çin’de 1074 kişiye ait verilerle yürütülen bir araştırmada, kişilerin normal oranlara göre çok daha yüksek düzeyde anksiyete, depresyon, tehlikeli ve zararlı alkol kullanımı yaşadıkları ve daha düşük iyi oluşa sahip oldukları saptanmıştır (Ahmed vd., 2020). Salgın riski insanlarda korku, kaygı, öfke gibi duyguları tetiklemiştir (Hatun, Dicle ve Demirci, 2020). Bu tür araştırmaların sonuçları literatürde yer almaya başladıkça, ruh sağlığı profesyonellerine düşen görevlerin de artacağı tahmin edilmektedir.

Salgından bedenen ve ruhen en çok etkilenen grupların başında sağlık çalışanları gelmektedir. Salgının sağlık çalışanları üzerindeki etkilerini inceleyen 117 araştırmanın bulgularına göre, sağlık çalışanlarının bu süreçte kaygı, depresyon, tükenmişlik, akut stres bozukluğu ve travma sonrası stres bozukluğu geliştirdiği görülmüştür (Tükel, 2020). Sağlık çalışanlarının yoğun tempoda çalışmaları, hastalık kapmaktan ve ailelerine bulaştırmaktan korkmaları gibi etkenlerin onları oldukça olumsuz biçimde etkilemiş olabileceği düşünülmektedir.

Salgınla birlikte insanların dışarı çıkmamaları evlerinde zaman geçirmeleri için ülkeler tarafından kampanyalar düzenlenmiştir. Türkiye’deki kampanya #evdekal etiketi ile yaygınlaşmıştır. Ancak bu tür bir izolasyon ile birlikte aile yaşantılarında ciddi problemlerin yaşanabileceği hesaplanmamıştır. Bir problem olan kadına yönelik ev içi şiddetin oranının birçok ülkede yükseldiği ve yardım arayışına dair uygulamaların kullanımı ile ev içi şiddetin bildiriminde artış olduğu görülmüştür (Bradbury-Jones vd., 2020; John, N. vd., 2020; Mor Çatı, 2020; Time, 2020;). Salgından en çok etkilenen gruplardan biri de çocuklar olabilir. COVID-19’un çocukların yaşamını olumsuz etkilediği ve hayatı onlar için güçleştirdiği düşünülmektedir (Phelps ve Sperry, 2020). Çünkü çocukların salgın boyunca evde kalmaları, okula gidip sosyalleşememeleri, öğretmenleri ve arkadaşlarını özlemeleri, uzaktan eğitime uyum sağlamakta zorlanmaları, teknolojik ve maddi yetersizlikler yaşamaları, onlar için oldukça güç durumlardır. Ayrıca virüsün ailelerini kaybetmelerine yol açması tehdidi, onlara virüsü kendilerinin getirme olasılığı ile her yaptıkları davranışı riskli görüp suçluluk duyguları yaşamalarına neden olmuş olabilir. Çocuklar, yüksek enfeksiyon riski, ebeveyn kaybı veya ayrılığının neden olduğu keder ve korku nedeniyle ruhsal sağlık sorunlarına daha duyarlı hale gelmişlerdir (Liu, Bao, Huang, Shi ve Lu, 2020). Çin’de çocuklar üzerinde yapılan bir araştırmada, çocukların %54’ünün salgın sürecine bağlı olarak depresyon ve anksiyete belirtileri göstermeye başladıkları bulunmuştur (Wang vd., 2020).

Öğrenciler üzerinde yapılan araştırmalara göre COVID-19 salgınıyla birlikte öğrencilerin öfke, üzüntü gibi duygular ile çeşitli ruh sağlığı sorunları yaşadıklarını ve başa çıkma stratejilerini daha az kullanabildiklerini bildirilmektedir (Cao vd., 2020; Duan ve Zhu, 2020; Holmes vd., 2020; Huang vd., 2020; Ifdil vd., 2020; Mazza vd., 2020; Pfefferbaum ve North, 2020; Pragholapati, 2020; Wang vd., 2020). Öğrencilerin kaygı düzeyleri artmış, öğretmenler de iş motivasyonunu sağlama ile ilgili problemler yaşamaya başlamışlardır (Purwanto vd., 2020). Kaldı ki eğitim ortamlarında var olan ve her geçen gün yenileri ortaya çıkan donanım ve yazılıma dayalı yeni teknolojiler, bunları kullanması gereken öğretmen, idareci, öğrenci ve velilerin teknoloji ile farklı düzeylerde etkileşim zorunluluğu her geçen gün artmaktadır (Yılmaz ve Kavanoz, 2017). Sadece bu zorunluluk bile oldukça kaygı verici olarak değerlendirilirken, Covid-19 salgını ile birlikte çok sayıda değişime ayak uydurma zorunluluğu bireyleri tahmin etmedikleri yeni kaygılarla ve endişelere sokmuş olabilir.

Çevrimiçi Psikolojik Danışma

Yüz yüze uygulamalara alternatif gibi görünen çevrimiçi psikolojik danışma salgınla birlikte zorunluluk haline gelmiştir (Koçyiğit Özyiğit ve Erkan Atik, 2021). Çevrimiçi psikolojik danışma ile İnternet ve teknoloji kullanılarak verilen psikolojik danışma/ psikoterapi hizmeti kastedilmektedir (Zeren, 2020). Bu süreçte danışanlar ve ruh sağlığı profesyonelleri birbirlerinden uzak yerlerde dirler ve teknolojiyi kullanarak iletişim kurarlar (Bloom, 1998). Çevrimiçi psikolojik danışmada, yüz yüze psikolojik danışmada olduğu gibi, empati, destek ve kendini açmaya hazır oluş, öznel iyi oluş gibi öğelerin bulunduğu (Cui, Liu, Lei, ve Tan, 2010; McKenna, 1998; Zeren vd., 2020), memnuniyetin benzerlik gösterdiği (Cohen ve Kerr, 1999; Cook ve Doyle, 2002; Erdem ve Özdemir, 2020; Kilroe, 2010; Murphy vd., 2009; Zeren, 2015) ve benzer düzeyde etkili oldukları (Barak, Hen, Boniel-Nissim ve Shapira, 2008) ortaya konmuştur. Çevrimiçi psikolojik danışma, erişebilirlik sağlama (Alleman, 2002; Anderson, 2018; Barak, Hen, Boniel-Nissim ve Shapira, 2008; Chester ve Glass, 2006; Cook ve Doyle, 2002; Erus ve Zeren, 2020; Joinson ve Paine, 2012; ; Joyce, 2012; Kilroe, 2010; Manhal Baugus, 2001; Özer, Yıkılmaz, Altınok ve Bayoğlu, 2016; Shaw ve Shaw, 2006; Zeren ve Bulut, 2018; Zeren, 2020), damgalanmaktan çekinenler (Arslantaş vd., 2011; Aygün Cengiz, 2007; Cartreine, Ahern ve Locke, 2010; Chester ve Glass, 2006; McAdams ve Wyatt 2010; Rochlen, Zack ve Speyer, 2004; Özer, Yıkılmaz, Altınok ve Bayoğlu, 2016) ve ekran karşısında kendilerini daha rahat hissedenler için ortam sağlama (Chester ve Glass, 2006; Gatti, Brivio ve Calciano, 2016), düşük maliyeti (Bozkurt, 2013; Özer, Yıkılmaz, Altınok ve Bayoğlu, 2016) ile avantajlıdır. Bu avantajların yanı sıra farklı bir ülkede/ bölgede bulunup anadilinde yardım arayanlar, yoğun iş temposu gibi nedenlerle zamanı kısıtlı olanlar ve salgın, savaş, terör gibi nedenlerle yardıma ulaşmakta güçlük yaşayanlar için fırsat sunabilir.

Çevrimiçi psikolojik danışmanın dezavantajlarının gözden kaçırılmaması yerinde olacaktır. Teknoloji nedeniyle yaşanan aksilikler, ekrandan kaşı tarafı bir bütün halinde görememe, fiziksel temasta bulunamama ve güvenlik önlemleri ile ilgili sorunlar çevrimiçi yardım sürecinde yaşanabilmektedir (Alleman, 2002; Donat Bacıoğlu ve Onat Kocabıyık, 2019; Haberstroh, Parr,

Bradley, Morgan- Fleming ve Gee, 2008; Kilroe, 2010; Suler, 2000; Tanrikulu, 2009; Zeren, 2014; 2015, 2017, 2020). Ayrıca oturumları yarıda bırakma oranı da yüz yüze göre çevrimiçi ortamda daha fazladır (Bados, Balaguer ve Saldana, 2007; Buyruk-Genç, Amanvermez, Zeren ve Erus, 2019; Lampropoulos, Schneider ve Spengler, 2009; Wierzbicki ve Pekarik, 1993).

COVID-19 salgını esnasında psikolojik danışmanlar, psikiyatristler, psikologlar, terapistler ve sosyal hizmet uzmanları psikolojik ilk yardım sağlamak ve toplumun ruh sağlığını iyileştirmek için çevrimiçi psikolojik danışmayı etkin bir biçimde kullanmışlardır (Ifdil vd., 2020; Malboeuf-Hurtubise vd., 2021; Shaw, 2020; Supriyanto vd., 2020; Tanhan vd., 2020; Wood vd., 2020). Kullanılan yaygın araçlardan bazıları Zoom, Google Meets, Google Formlar, Hangouts, Webex, WhatsApp, Twitter, Facebook ve Instagram gibi uygulamalardır (Alshaabi vd., 2021; Haouari vd., 2021; Ifdil vd., 2020; Supriyanto vd., 2020). Okul psikolojik danışmanları, öğrencilerin ihtiyaçlarını ve problemlerini belirlemek, öğrenciler hakkında demografik bilgilere erişmek, okul sınavları ve sonuçlarıyla ilgili bilgi toplamak, okul etkinlikleriyle ilgili bilgileri düzenlemek ve ev ziyaretlerini gibi faaliyetleri çevrimiçi olarak yürütmüşlerdir (Supriyanto vd., 2020).

Çevrimiçi Grup Çalışmaları

Çevrimiçi grup çalışmaları kapsamında, grupla psikolojik danışma, grup rehberliği ve psiko-eğitim çalışmaları yürütülebilmektedir. Grupla psikolojik danışma, kişilerarası ilişkilerin geliştirilmesini hedefleyen, üyelerin duygu değer ve tutumlarının üzerinde durulduğu, ayrıca her bir üyenin davranışsal amacının gerçekleştirilmesinin sağlanmaya çabaladığı, bu alanda yetişen bir psikolojik danışman tarafından yürütülen profesyonel terapötik bir yardım etme sürecidir (Voltan-Acar, 2015). Grup rehberliği ise kişilerin gelişmesine, kendisini ve olanaklarını tanımasına, gerçekçi kararlar alabilmesine yardımcı olan grup etkinlikleri ve süreçlerini kapsamaktadır (Özgüven, 2001). Çevrimiçi grup çalışmaları, açık üyeliğe izin veren mesaj panoları (Colon ve Friedman, 2003; Gürel ve Yakın, 2007), sohbet odaları, e-posta listeleri (Buyruk Genç ve Zeren, 2020) kullanılarak yapılabilmektedir. Bu sistemler daha çok grup rehberliği çalışmaları olarak değerlendirilebilir. Çevrimiçi destek grupları ve forumlar, benzer ihtiyaçları olan veya benzer problemleri yaşayan insanların karşılıklı olarak, düşüncelerini, duygularını ve bilgilerini paylaşmalarını sağlamaktadır, metin tabanlıdır ve grup lideri bulunmamaktadır (Barak ve Dolev-Cohen, 2006; Mallen, Vogel ve Rochlen, 2005; Stevens ve Shulman, 2003). Grup çalışmaları metin tabanlı olabilir, video-konferans yani görüntülü görüşme ile yürütülebilir ya da avatar tabanlı uygulamalara dayalı olarak gerçekleşebilir. Grupla psikolojik danışma uygulamalarında ve psiko-eğitim gruplarında görüntülü görüşme ya da avatar tabanlı uygulamalar daha kullanışlı olabilir.

Çevrimiçi grupla psikolojik danışma, tıpkı geleneksel yüz yüze grupla psikolojik danışma gibi grupta bizlik duygusunu, üyelerin kendilerini açmalarını, kendilerini ve diğer üyeleri kabul etmelerini, umut duygusu aşılama gibi iyileştirici etmenleri sağlayabilmektedir (Bellafiore, Colon ve Rosenberg, 2004). İlgili alanyazında çevrimiçi grup çalışmalarının yüz yüze kadar etkili olabileceğine dair araştırma bulguları mevcuttur (Barak ve Wander-Schwartz, 1999; Greene vd., 2010; King vd., 2009; Marziali ve

Donahue, 2006). COVID-19 salgını öncesinde çevrimiçi grup çalışmaları üzerine yapılan araştırmalarda çevrimiçi grupların kişiler üzerinde stresi azaltma ve duygusal rahatlatma sağladığını gösteren bulgulara ulaşılmıştır (Barak ve Dolev-Cohen, 2006; Darcy ve Dooley, 2007; Freeman vd., 2008; Haug vd., 2008; Lieberman vd., 2010; Webb vd., 2008; White ve Dorman, 2001).

COVID-19 salgını sürecinde yürütülen çevrimiçi grup çalışmaları konusunda sınırlı sayıda da olsa bazı çalışmalar mevcuttur. Bu çalışmalardan birinde, okul temelli yapılan çevrimiçi müdahale örneklerinden biri olan çevrimiçi sanat grup terapisi çalışması sonucunda, ilkökul öğrencilerine uygulanan mandala ve duyu temelli resim çalışmalarının, öğrencilerin hiperaktivite ve dikkatsizlik puanlarında anlamlı ölçüde azalmaya yol açtığı bulunmuştur (Malboeuf-Hurtubise vd., 2021). Salgın sürecinde sanat terapisi yaklaşımının kullanıldığı bir başka örnek ise anoreksiya nervoza hastalarının beden imajı endişeleri üzerinde olumlu etkiler ortaya çıkaran çevrimiçi grup çalışmasıdır (Shaw, 2020). Salgında uygulanan bir başka çalışma ise, kabul ve adanmışlık yaklaşımıyla hazırlanan çevrimiçi grup terapisi. Psikoz hastalarına uygulanan çevrimiçi grup terapisi sonucunda, hastalar sosyal bağlantılar kurma fırsatından duydukları memnuniyeti ifade ederken, daha büyük grup taleplerini de iletmislerdir (Wood vd., 2020).

Ülkemizde ise bilindiği kadarıyla kamu tarafından sürdürülen sistematik bir çevrimiçi ya da mobil altyapılı ruh sağlığı hizmeti bulunmamaktadır (Tanhan vd., 2020). Bununla birlikte, bazı araştırmacıların, derneklerin ve ruh sağlığı şirketlerinin çevrimiçi ruh sağlığı hizmeti sunma gayreti mevcuttur (Tanhan vd., 2020). Örneğin, ülkemizde salgın seyrederken yalnızlık, stres, kaygı, akademik ve kişilerarası sorunlara sahip üniversite öğrencileri için çevrimiçi bibliyoterapi grup çalışması uygulanmıştır (Tanhan vd., 2020). Salgında üniversite öğrencilerinin kariyer kararlılıklarını desteklemek ve umut düzeylerini artırmak amacıyla uygulanan çalışmalardan biri de bu araştırmanın yazarlarının da içinde bulunduğu bir ekip tarafından öyküsel yaklaşımla hazırlanan “Kariyer Öyküm” çevrimiçi grup çalışmasıdır, bu çalışmadan Buyruk Genç ve Zeren (2020) yazdıkları kitap bölümünde söz etmektedirler.

COVID-19 Sürecinde Çevrimiçi Grup Çalışmalarının Önemi

COVID-19 sürecinin psikolojik etkileri incelenirken, insanların salgına karşı duyu, düşünce, davranışlarını anlamak ve olumsuz duyu, düşünce ve davranışlarla nasıl başa çıktıklarını belirlemek önem taşımaktadır (Arden ve Chilcot, 2020; Deniz, 2021). Bu ihtiyaç ve salgın şartları, ruh sağlığı alanındaki çalışmaları çevrimiçi ortamlara taşıma gerekliliğini ortaya koymuştur. Amerika’da yapılan bir araştırmada COVID-19 salgınından önce psikologların klinik çalışmalarında çevrimiçi psikolojik yardımı yaklaşık %7 oranında kullanırlarken; COVID-19 salgını döneminde bu oranın yaklaşık %86’ya ulaştığı bulunmuştur (Pierce vd., 2021; akt. Yüksel-Şahin, 2021).

Çevrimiçi gruplar, kendini soyutlanmış hisseden kişilere sosyal destek sunması açısından faydalı olabilmektedir (Kozłowski ve Holmes, 2017). COVID-19 salgınına karşı alınan önlemlerden biri olan sosyal izolasyon, çevrimiçi ortamda sunulan psikolojik yardım çalışmalarında sosyalleşme imkânı

sunması açısından yardım verenleri ve yardım talep edenleri grup çalışmalarına yönlendirmiş olabilir. Çevrimiçi grupların kültür, cinsiyet ve coğrafi sınırları ortadan kaldıran bir evrensellik duygusunu yaşattığını bilmekle beraber, COVID-19 salgınının yarattığı küresel etkilerle bireyler, evrensellik duygularını yaşamalarını sağlamıştır (Stevens ve Shulman, 2003). Dolayısıyla çevrimiçi gruplar dünyanın birçok yerinde aynı sorunları yaşayan farklı kültürden, farklı cinsiyet kimliğinden ve cinsel yönelimden insan için iyileşme sağlamada bir yol olarak düşünülebilir. Bununla birlikte, çevrimiçi grup çalışmalarının mobil cihazlar aracılığıyla profesyonel desteğe alternatif bir yol sunarak insanlar için ulaşılabilir olması, akranlarla hazır bağlantı sunması, edinilen becerilerin ev ortamına genelleştirilmesi yoluyla uyarlanabilir işleyişi ve salgında kaybedilen sosyal bağlantıyı sağlaması çevrimiçi grup çalışmalarının tercih edilmesine yol açan avantajlarından olabilir (Wood ve ark., 2020). Yukarıdakilere ek olarak, damgalanma korkusu yaşayan, kimliğini gizleyerek anonim kalma ihtiyacı hisseden grup üyeleri için çevrimiçi gruplar oldukça avantajlı bir seçenektir. Bunun yanında çevrimiçi grup çalışmaları, yazılı iletişime olanak sunması, farklı çevrelerden çok çeşitli üyeleri tek bir ekranda kolaylıkla buluşturabilmesi, büyükşehirler ve kent merkezleri haricinde ilçe ve köylerde yaşayanları da ruh sağlığı hizmetlerine ulaştırabilmesi gibi avantajlar sunarken; çevrimiçi yardım hizmetlerinin daha uygun ücretlerle verilmesi sosyoekonomik olarak alt gelir grubundaki insanların da ruh sağlığı hizmetlerinden yararlanmasının kapılarını açabilir.

Tartışma ve Yorum

Bu çalışmanın amacı COVID-19 salgınının psikolojik etkilerini, salgın sürecinde yapılan çevrimiçi psikolojik danışmayı, çevrimiçi grup çalışmalarını ve çevrimiçi grup çalışmalarının tercih edilmesine sebep olan faktörleri değerlendirmektir. COVID-19 salgını ile birlikte ülkeler çapında eve kapanma, sağlığın tüm sosyal belirleyicilerinde önemli bir bozulmaya neden olmuştur (Mishra ve Sayeed, 2020). Salgın sürecinde sokağa çıkma kısıtlaması, sınırlı sayıda kişiyle buluşma, uzaktan çalışma, uzaktan eğitim gibi alınan önlemlerle sebebiyle evde kalınan zaman boyunca insanlar yüz yüze iletişim imkanlarını ve sosyal bağlantılarını kaybetmişlerdir (Ifdil vd., 2020; Pragholapati, 2020; Zhang, Wu, Zhao ve Zhang, 2020). Bununla birlikte, ruh sağlığını etkileyen faktörlerden biri olan sosyalleşmenin azalmasının (Demirci ve Akın, 2015), salgın sürecinde bireylerin ruh sağlığı üzerinde etkili olduğu düşünülmektedir. Maslow'a göre insanın temel ihtiyaçlarından sonra ikinci basamaktaki ihtiyaçlarından olan ait olma, onaylanma, destek alma, diğerlerini sevmek ve diğerleri tarafından sevilme gibi sosyal ihtiyaçları evrenseldir, bu ihtiyaçların karşılanması ise elzemdir. Nitekim salgın sürecinde de insanlar sosyal ihtiyaçlarını karşılamada bir yolunu bulmuşlardır. Türk toplumu için önemli bir kültürel değer olan bayram ziyaretleri bile COVID-19 seyahat kısıtlamaları sebebiyle çevrimiçi görüşmelerle yapılmıştır. Çevrimiçi eğlence partileri ve doğum günleri düzenlenmiştir. Böylelikle, sosyal ihtiyaçlar yüz yüze olmasa da çevrimiçi araçlarla karşılanmaya çalışılmıştır.

Kişiler veya nesnelere arasındaki mekânsal mesafenin kastedilmesi, sosyal bağlamda mesafelerin çevrimiçi deneyimlerle kısmen aşılması sebepleriyle COVID-19 virüsünün bulaşma riskini azaltan bir buçuk metrelik mesafeyi ifade eden "sosyal mesafe" söz öbeğini kullanmayı sakıncalı bulan ve bunun

yerine “fiziksel mesafe” terimini kullanmayı öneren bilim insanları olmuştur (Abel ve McQueen, 2020). Salgının önlenmesinde fiziksel mesafeye dikkat edilmesi gerektiği doğrudur. Ancak teknolojinin getirdiği avantajları kullanarak uzaktan da olsa sosyal ilişkileri sürdürmek daha sağlıklıdır. Bugün salgın nedeniyle pek çok insan sevdiğilerine sarılamamakta, dokunamamakta fakat görüntülü görüşmeler yaparak sosyal bağlarını sürdürmeye çalışmaktadır.

Sosyal ihtiyaçlarımız COVID-19 öncesinde çevrimiçi ortamlara taşınmaya başlasa da (Cao vd., 2013) salgın sürecinde sosyalleşme ihtiyacının karşılanabileceği hemen hemen tek yolun çevrimiçi ortamlar olduğunu söylemek mümkündür. Benzer biçimde, araştırmalar psikolojik danışmanın ve diğer ruh sağlığı hizmetlerinin çevrimiçi ortamlarda COVID-19 öncesinde de var olmasına rağmen günümüzdeki kadar yaygın olmadığını ve salgın ile birlikte daha çok önem kazandığını göstermektedir (Ifdil vd., 2020; Pragholapati, 2020). Özellikle çevrimiçi grup çalışmalarının, salgında sosyal ve psikolojik iyi oluşa sunduğu hizmetle önemini artırdığı düşünülebilir.

COVID-19 salgımından önce ülkemizde psikolojik destek amacıyla çevrimiçi ortamların kullanımı sınırlıdır ve danışanların ve ruh sağlığı uzmanlarının bilgi eksikliğine bağlı olarak (Tanrıku, 2009; Damar, 2019), çevrimiçi psikolojik danışmanın yüz yüze psikolojik danışma kadar etkili olmayacağı, güvende hissettirmeyeceği, jest ve mimiklerin anlaşılmayacağı, daha soğuk bir ortam olacağı gibi görüşler hâkim olmuştur (Zeren, 2020). Fakat salgın sürecinde yüz yüze psikolojik destek alma imkanının olmaması çevrimiçi psikolojik danışma ve rehberliğe yönelik ihtiyacı arttırmış ve çevrimiçi yollardan destek alıp vermeye yönelik olumsuz tutumlar değişmeye başlamıştır (Yüksel-Şahin, 2021; Zeren, 2020).

Öneriler

Çevrimiçi bireysel ve gruplara yönelik psikolojik destek alma imkanının hızlı ve kolay bir şekilde gerçekleştirilebilmesi kadar, alınan yardımın etik ilkeler çerçevesinde ruh sağlığı uzmanları tarafından verilmesi önem taşımaktadır. Bu nedenle çevrimiçi psikolojik yardım verme konusunda ruh sağlığı profesyonellerinin eğitim alması, yeni çalışmaları takip etmesi önem taşımaktadır. Ruh sağlığı alanında çalışanların eğitim ihtiyacı, kurslar ve eğitimlerle tamamlanabileceği gibi, lisans ve yüksek lisans programlarına çevrimiçi psikolojik yardıma yönelik derslerin konması ile de düzenlenebilir. Grup çalışmalarının ve grupla psikolojik danışma süreçlerinin birden fazla bireyle yürütülmesinden dolayı grubu oluştururken çevrimiçi süreçlerde de ruh sağlığı uzmanının teknolojik bilgi ve beceriler ile çevrimiçi araçlar konusundaki donanımı yanında grubu yönetecek bilgi ve becerilere sahip olması, gruba üye seçimine titiz bir şekilde yapması ve üye sayısını çevrimiçi süreci aksatmadan herkesin paylaşım yapmaya imkan verecek şekilde sınırlandırması, gruptaki çatışmalarla baş edebilmesi, grubun gizliliğini sağlayarak, gruba üyelerin giriş çıkış taleplerini takip etmesi gerekmektedir (Zeren, 2020). Tüm bunlara ek olarak tıpkı yüz yüze grup çalışmalarında olduğu gibi, çevrimiçi grup çalışmalarında da yardımcı lider bulunmasının teknik aksaklıklar ve çevrimiçi donanımları etkin kullanmak açısından kolaylık sağlayacağı düşünülebilir. Bu durumlara dikkat edilmesi ruh sağlığı uzmanının etik sorumluluğu

açısından ve hizmetin verimliliğinin artması açısından önemlidir. Yeni yapılacak grup çalışmalarına yönelik araştırmalarda grubu yönetecek ruh sağlığı uzmanlarının etik sorumluluklarına dikkat etmesi önem taşımaktadır.

Yüz yüze psikolojik danışma sürecinde yerine getirilmesi gereken gizliliği koruyacak ortamın danışman ve danışan tarafından oluşturulması, hizmet verilecek güvenli uygulamanın seçilmesi ve veri güvenliğini koruyacak önlemler alınması, çevrimiçi psikolojik danışmanın avantajlarının ve dezavantajlarının danışanla paylaşılması, bilgilendirilmiş onamının alınması önemlidir. Bu çalışmada yukarıda, çevrimiçi psikolojik danışma alt başlığında verilen avantaj ve dezavantajlar, çevrimiçi grup çalışmaları için de geçerlidir. Dolayısıyla grup çalışmaları yürütecek ruh sağlığı profesyonellerinin bu avantaj ve dezavantajları gözden geçirmeleri ve gerekli önlemleri almaları önerilebilir.

İnsan sosyal bir varlıktır ve kurduğu ilişkiler sayesinde gelişir. COVID-19 sürecinde bireylerin bu gelişim alanı kısıtlanmıştır. Diğer insanlarla bir araya gelme ve sosyalleşme ihtiyacının karşılanması ve kişilerin böylece COVID-19 virüsü ile ilgili duygularını ve düşüncelerini paylaşmaları, endişelerin sadece kendilerine ait olmadığını fark edebilmeleri önem taşımaktadır. Salgın halen devam ettiği için daha çok sayıda çevrimiçi grup çalışmasının uygulanmasına ihtiyaç vardır. Gelecekte yapılacak çalışmaların etkililiğinin değerlendirilmesi ve yaygınlaştırılması, büyük bir öneme sahiptir.

Salgın sürecinde artan talep ile birlikte ruh sağlığı hizmetlerinin bireysel olarak verilmesi her okul kademesinde ve çeşitli kurumlarda çalışan psikolojik destek birimlerinde zorlayıcı hale gelmiş olabilir. Bu nedenle psikolojik danışma birimleri salgın sürecinde çevrimiçi grup çalışmalarının sayılarını artırarak daha fazla sayıda bireye destek verme imkânı bulabilirler. Ancak devlet kurumları ve çeşitli bakanlıklar bünyesinde sürdürülen sistematik bir çevrimiçi ya da mobil altyapılı ruh sağlığı hizmeti bulunmamaktadır. Bu durum bazı yerlerde ruh sağlığı hizmetlerinin ulaşılabilirliğini sınırlandırmaktadır. Kamu tarafından çevrimiçi platformlar oluşturulması fırsat eşitliğini sağlayarak çevrimiçi grup çalışmaları ile daha fazla kişiye hizmet verebilme imkânı sağlayabilir.

Okullarda yürütülen psikolojik danışma ve rehberlik hizmetleri ile ilgili yaşanan çeşitli sorunlar olmaktadır ve bu sorunların giderilmesine yönelik bir öneri, internet ve bilgisayar gibi teknolojik yeniliklerin okullarda yürütülen rehberlik ve psikolojik danışma hizmetlerinde kullanılmasıdır (Savaş ve Hamamcı, 2010). Teknoloji destekli uygulamaların ve çevrimiçi psikolojik yardımın ve çevrimiçi grup çalışmalarının salgın gibi bir durum ortadan kalktığında da sürdürülmesi planlanabilir. Pek çok meslek alanı gibi psikolojik danışmanlar da COVID-19 ile ilgili, kaygı, korku, endişe hissetmekte; ayrıca üzüntü, şaşkınlık, bıkkınlık ve umutsuzluk gibi duygular yaşamaktadırlar (Yüksel-Şahin, 2021). Bu nedenle meslektaş dayanışmasını sağlayacak çevrimiçi platformların oluşturulması önerilebilir.

KAYNAKLAR

- Abel, T., & McQueen, D. (2020). The COVID-19 pandemic calls for spatial distancing and social closeness: not for social distancing! *International Journal of Public Health*, 65(3), 231. <https://doi.org/10.1007/s00038-020-01366-7>
- Ahmed, M. Z., Ahmed, O., Aibao, Z., Hanbin, S., Siyu, L., & Ahmad, A. (2020). Epidemic of COVID-19 in China and associated Psychological Problems. *Asian Journal of Psychiatry*, 102092. <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2020.102092>
- Ahorsu, D. K., Lin, C. Y., Imani, V., Saffari, M., Griffiths, M. D., ve Pakpour, A. H. (2020). The fear of COVID-19 scale: development and initial validation. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 1-9. <https://doi.org/10.1007/s11469-020-00270-8>
- Alleman, J. R. (2002). Online counseling: The Internet and mental health treatment. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 39(2), 199-209.
- Alshaabi, T., Arnold, M. V., Minot, J. R., Adams, J. L., Dewhurst, D. R., Reagan, A. J., ... ve Dodds, P. S. (2021). How the world's collective attention is being paid to a pandemic: COVID-19 related n-gram time series for 24 languages on Twitter. *Plos One*, 16(1), 1-13. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0244476>
- Andersson, G. (2018). Internet interventions: past, present and future. *Internet Interventions*, 12, 181-188. <https://doi.org/10.1016/j.invent.2018.03.008>
- Arden, M. A., ve Chilcot, J. (2020). Health psychology and the coronavirus (COVID-19) global pandemic: A call for research. *British Journal of Health Psychology*, 1-2. <https://doi.org/10.1111/bjhp.12414>
- Arslantaş, H., Dereboy, İ. F., Aştı, N., Pektekin, Ç. (2011) Yetişkinlerde profesyonel psikolojik yardım arama tutumu ve bunu etkileyen faktörler. *ADÜ Tıp Fakültesi Dergisi*, 12(1),17-23.
- Aygün Cengiz, S. (2007) İnternet ve etik: Örnek uygulama alanı olarak sağlık iletişimi. (Ed. Mustafa Akgül vd.) *Bilgi Toplumuna Doğru! XII. Türkiye'de İnternet*, 292-305. Ankara: Nokta Ofset.
- Bacıoğlu, S. D., ve 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.202597546>
- Bados, A., Balaguer, G., & Saldaña, C. (2007). The efficacy of cognitive-behavioral therapy and the problem of drop-out. *Journal of Clinical Psychology*, 63(6), 585-592. <https://doi.org/10.1002/jclp.20368>
- Bakioğlu, F., Korkmaz, O., ve Ercan, H. (2020). Fear of COVID-19 and positivity: Mediating role of intolerance of uncertainty, depression, anxiety, and stress. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 1-14. <https://doi.org/10.1007/s11469-020-00331-y>
- Barak, A., Hen, L., Boniel-Nissim, M., ve Shapira, N. A. (2008). A comprehensive review and a meta-analysis of the effectiveness of internet-based psychotherapeutic interventions. *Journal of Technology in Human Services*, 26(2-4), 109-160. <https://doi.org/10.1080/15228830802094429>
- Barak, A., ve Dolev-Cohen, M. (2006). Does activity level in online support groups for distressed adolescents determine emotional relief. *Counselling and Psychotherapy Research*, 6(3), 186-190. <https://doi.org/10.1080/14733140600848203>
- Barak, A., ve Wander-Schwartz, M. (1999). Empirical evaluation of brief group therapy through an internet chat room. In SA King (Chair), Internet support groups: Group therapy by e-mail and chat. Symposium at the

- annual convention of the American Psychological Association, Boston.
- Bellafiore, D. R., Colón, Y., ve Rosenberg, P. (2004). Online counseling groups. (Ed. Ron Kraus, Jason Zack, & George Stricker) *Online counseling: A handbook for mental health professionals*, 197-216, UK: Elsevier Academic Press.
- Bloom, J. W. (1998). The ethical practice of web counseling. *British Journal of Guidance and Counselling*, 26(1), 53-59. <https://doi.org/10.1080/03069889808253838>
- Bozdağ, F. (2020). Pandemi Sürecinde Psikolojik Sağlık. *Electronic Turkish Studies*, 15(6), 247-257. <https://dx.doi.org/10.7827/TurkishStudies.44890>
- Bozkurt, İ. (2013). The new trend in psychological support practices: Online therapies. *International Journal of Human Sciences*, 10(2), 130-146.
- Bozkurt, Y., Zeybek, Z., ve Aşkın, R. (2020). Covid-19 pandemisi: Psikolojik etkileri ve terapötik müdahaleler. *İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 19(37), 304-318.
- Bradbury-Jones, C., ve Isham, L. (2020). The pandemic paradox: The consequences of COVID-19 on domestic violence. *Journal of Clinical Nursing*, 13-14(29), 2047-2049. <https://doi.org/10.1111/jocn.15296>
- Buheji, M., ve Ahmed, D. (2020). Foresight of Coronavirus (COVID-19) opportunities for a better world. *American Journal of Economics*, 10(2), 97-108. <https://doi.org/10.5923/j.economics.20201002.05>
- Burgess, S., ve Sievertsen, H. H. (2020). Schools, skills, and learning: The impact of COVID-19 on education. <https://voxeu.org/article/impact-covid-19-education>
- Buyruk Genç, A. ve Zeren, Ş. G. (2020). Çevrimiçi Grup Çalışmaları (Ed. Şerife Gonca Zeren). *Psikolojik Danışmada Yeni Açılımlar ve Çevrimiçi Psikolojik Danışma Uygulayıcılar İçin El Kitabı*, 30-50. Ankara: Pegem Akademi
- Buyruk Genç, A., Amanvermez, Y., Zeren, Ş. G., ve Erus, S. M. (2019). Early separations: Dropout from online and face-to-face counseling. *Pegem Journal of Education and Instruction*, 9(4), 1001-1030. <http://dx.doi.org/10.14527/pegegog.2019.032>
- Cao, H., Jiang, J., Oh, L., Li, H., Liao, X., and Chen, Z. (2013), A Maslow's hierarchy of needs analysis of social networking services continuance. *Journal of Service Management*, 24(2), 170-190. <https://doi.org/10.1108/09564231311323953>.
- Cao, W., Fang, Z., Hou, G., Han, M., Xu, X. ve Dong, J. (2020). The psychological impact of the COVID-19 epidemic on college students in China. *Psychiatry Research*, 287, 112934-112939. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.112934>
- Cartreine, J. A., Ahern, D. K., ve Locke, S. E. (2010). A roadmap to computer-based psychotherapy in the United States. *Harvard Review of Psychiatry*, 18(2), 80-95. <https://doi.org/10.3109/10673221003707702>
- Chester, A., ve Glass, C. A. (2006). Online counselling: A descriptive analysis of therapy services on the Internet. *British Journal of Guidance ve Counselling*, 34(2), 145-160. <https://doi.org/10.1080/03069880600583170>
- 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. https://doi.org/10.1300/J407v15n04_02
- Colón Y., Friedman B. (2003) Conducting group therapy online. In: *Technology in Counselling and Psychotherapy*. Palgrave, London. https://doi.org/10.1007/978-0-230-50015-0_4
- Cook, J. E., ve Doyle, C. (2002). Working alliance in online therapy as compared to face-to-face therapy: Preliminary results. *CyberPsychology ve Behavior*, 5(2), 95-105.

- <https://doi.org/10.1089/109493102753770480>
- Cui, L. X., Liu, Y. N., Lei, L., ve Tan, S. (2010). Relationship variables in online versus face-to-face counseling. *In 2010 IEEE 2nd Symposium on Web Society (SWS)* (pp. 77-82).
- Damar, E. (2019). *Çevrimiçi Psikolojik Danışmaya Yönelik Psikolojik Danışmanların Görüşleri. Nitel Bir Çalışma*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Akdeniz Üniversitesi, Antalya.
- Darcy, A. M., ve Dooley, B. (2007). A clinical profile of participants in an online support group. European eating disorders review: *The Journal of the Eating Disorders Association*, 15 (3), 185–195. <https://doi.org/10.1002/erv.775>.
- Demirci, İ. ve Akın, A. (2015). Ruh Sağlığı Sürekliliği Kısa Formu'nun geçerliliği ve güvenilirliği. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 48(1), 49-64.
- Deniz, M. E. (2021). Self-compassion, intolerance of uncertainty, fear of COVID-19, and well-being: A serial mediation investigation. *Personality and Individual Differences*, 177(2021), 110824-110829. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.110824>
- Duan, L., Zhu, G. (2020). Psychological interventions for people affected by the COVID-19 epidemic. *The Lancet Psychiatry*, 7(4), 300-302. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(20\)30073-0](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(20)30073-0)
- Ercan, Ş., ve Keklicek, H. (2020). COVID-19 pandemisi nedeniyle üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerindeki değişimin incelenmesi. *İzmir Katip Çelebi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 5(2), 69-74.
- Erdem, A., ve Özdemir, M. (2020). Çevrimiçi ve yüz yüze psikolojik danışmaya ilişkin algıları keşfetmek: nitel bir çalışma. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 12(1), 331-363. <https://doi.org/10.18863/pgy.793232>
- Erus, S. M. & Zeren, Ş. G. (2020). Çevrimiçi Psikolojik Danışmaya Başlarken (Ed. Şerife Gonca Zeren). *Psikolojik Danışmada Yeni Açılımlar ve Çevrimiçi Psikolojik Danışma Uygulayıcılar İçin El Kitabı*, 2-29. Ankara: Pegem Akademi
- Freeman, E., Barker, C., ve Pistrang, N. (2008). Outcome of an online mutual support group for college students with psychological problems. *Cyberpsychology ve Behavior*, 11(5), 591-593. <https://doi.org/10.1089/cpb.2007.0133>.
- Gatti, F. M., Brivio, E., ve Calciano, S. (2016). "Hello! I know you help people here, right?": A qualitative study of young people's acted motivations in text-based counseling. *Children and Youth Services Review*, 71, 27-35. <https://doi.org/10.1016/j.chilyouth.2016.10.029>
- Greene, C. J., Morland, L. A., Macdonald, A., Frueh, B. C., Grubbs, K. M., ve Rosen, C. S. (2010). How does tele-mental health affect group therapy process? Secondary analysis of a noninferiority trial. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 78(5), 746-750.
- Gürel, E., ve Yakın, M. (2007). Ekşi Sözlük: Postmodern elektronik kültür. *Selçuk İletişim*, 4(4), 203-219.
- Haberstroh, S., Parr, G., Bradley, L., Morgan-Fleming, B., ve Gee, R. (2008). Facilitating online counseling: Perspectives from counselors in training. *Journal of Counseling ve Development*, 86(4), 460-470. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6678.2008.tb00534.x>
- Hall, G., Laddu, D.R., Phillips, S.A., Lavie, C.J., ve Arena, R. (2020). A tale of two pandemics: How will COVID-19 and global trends in physical inactivity and sedentary behavior affect one another?. *Journal of Progress in Cardiovascular Disease*, 64, 108-110. <https://doi.org/10.1016/j.pcad.2020.04.005>
- Hammami, A., Harrabi, B., Mohr, M., ve Krusturup, P. (2020). Physical activity and Coronavirus disease 2019

- (COVID-19): specific recommendations for home-based physical training. *Journal of Managing Sports and Leisure*, 1-6. <https://doi.org/10.1080/23750472.2020.1757494>
- Haouari, F., Hasanain, M., Suwaileh, R., & Elsayed, T. (2021). Arcov-19: The first Arabic Covid-19 twitter dataset with propagation networks. In Proceedings of the Sixth Arabic Natural Language Processing Workshop, 82-91.
- Hatun, O., Dicle, A. N., ve Demirci, İ. (2020). Koronavirüs salgınının psikolojik yansımaları ve salgınla başa çıkma. *Electronic Turkish Studies*, 15(4), 531-554. <https://dx.doi.org/10.7827/TurkishStudies.44364>
- Haug, S., Strauss, B., Gallas, C., ve Kordy, H. (2008). New prospects for process research in group therapy: Text-based process variables in psychotherapeutic Internet chat groups. *Psychotherapy Research*, 18(1), 88-96. . <https://dx.doi.org/10.1080/10503300701368008>.
- Holmes, E. A., O'Connor, R. C., Perry, V. H., Tracey, I., Wessely, S., Arseneault, L., Ballard, C., Christensen, H., Cohen Silver, R., Everall, I., Ford, T., John, A., Kabir, T., King, K., Madan, I., Michie, S., Przybylski, A. K., Shafran, R., Sweeney, A., Worthman, C. M., ... Bullmore, E. (2020). Multidisciplinary research priorities for the COVID-19 pandemic: a call for action for mental health science. *The Lancet. Psychiatry*, 7(6), 547–560. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(20\)30168-1](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(20)30168-1)
- Huang, L., Lei, W., Xu, F., Liu, H., ve Yu, L. (2020). Emotional responses and coping strategies in nurses and nursing students during Covid-19 outbreak: A comparative study. *PLoS One*, 15(8), <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0237303>
- Ildil, I., Fadli, R. P., Suranata, K., Zola, N., & Ardi, Z. (2020). Online mental health services in Indonesia during the COVID-19 outbreak. *Asian Journal of Psychiatry*, 51, 102153. <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2020.102153>
- John, N., Casey, S. E., Carino, G., ve McGovern, T. (2020). Lessons never learned: crisis and gender-based violence. *Developing World Bioethics*, 20(2), 65-68. <https://doi.org/10.1111/dewb.12261>
- Joinson, A. N., ve Paine, C. B. (2007). Self-disclosure, privacy and the Internet. (Ed. Adam Joinson, Katelyn McKenna, Tom Postmes, Ulf-Dietrich Reips). *The Oxford Handbook of Internet Psychology*, (237-253), UK: Oxford University Press.
- Joyce, N. R. (2012). *An empirical examination of the influences of personality, gender role conflict, and self-stigma on attitudes and intentions to seek online counseling in college students*. Yayımlanmamış doktora tezi. University of Akron.
- Karakaş, M. (2020). Covid-19 salgınının çok boyutlu sosyolojisi ve yeni normal meselesi. *İstanbul Üniversitesi Sosyoloji Dergisi*, 40(1), 541-573. <https://doi.org/10.26650/SJ.2020.40.1.0048>
- Kilroe, C. (2010). *A need assessment of potential online counseling service clients*. Yayımlanmamış doktora tezi. University of Calgary, Canada.
- King, V. L., Stoller, K. B., Kidorf, M., Kindbom, K., Hursh, S., Brady, T., ve Brooner, R. K. (2009). Assessing the effectiveness of an Internet-based videoconferencing platform for delivering intensified substance abuse counseling. *Journal of Substance Abuse Treatment*, 36(3), 331-338. <https://doi.org/10.1016/j.jsat.2008.06.011>
- Koçyiğit Özyiğit, M., ve Erkan Atik, Z. (2021). Covid-19 sürecinde psikolojik danışma ve süpervizyon: # evdekal deneyimi. *Başkent University Journal of Education*, 8(1), 253-274.
- Kozłowski, K. A., ve Holmes, C. M. (2017). Teaching online group counseling skills in an on-campus group counseling course. *The Journal of Counselor Preparation and Supervision*, 9(1), 7.

- <http://dx.doi.org/10.7729/91.1157>
- Kraemer, M. U., Yang, C. H., Gutierrez, B., Wu, C. H., Klein, B., Pigott, D. M., ... ve Brownstein, J. S. (2020). The effect of human mobility and control measures on the COVID-19 epidemic in China. *Science*, 368(6490), 493-497. <http://dx.doi.org/10.1126/science.abb4218>
- Lai, C-C., Shih, T-P., Ko, W-C., Tang, H-J., ve Hsueh, P-R. (2020). Severe acute respiratory syndrome Coronavirus 2 (SARS-CoV-2) and Coronavirus disease-2019 (COVID-19): The epidemic and the challenges, *International Journal of Antimicrobial Agents*, 55(3), 1-9. <https://doi.org/10.1016/j.ijantimicag.2020.105924>
- Lampropoulos, G. K., Schneider, M. K., ve Spengler, P. M. (2009). Predictors of early termination in a university counseling training clinic. *Journal of Counseling and Development*, 87(1), 36-46. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6678.2009.tb00547.x>
- Lavie, C.J., Ozemek, C., Carbone, S., Katzmarzyk, P.T., ve Blair, S.N. (2019). Sedentary behavior, exercise, and cardiovascular health. *Journal of Circulation Research*, 124(5), 799-815. <https://doi.org/10.1161/CIRCRESAHA.118.312669>
- Li, S., Wang, Y., Xue, J., Zhao, N., ve Zhu, T. (2020). The impact of COVID-19 epidemic declaration on psychological consequences: A study on active Weibo users. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(6), 2032. <https://doi.org/10.3390/ijerph17062032>
- Lieberman, M., Winzelberg, A., Golant, M., Wakahiro, M., DiMinno, M., Aminoff, M., ve Christine, C. (2005). Online support groups for Parkinson's patients: A pilot study of effectiveness. *Social Work in Health Care*, 42(2), 23-38. https://doi.org/10.1300/J010v42n02_02
- Lippi, G., Henry, B.M., ve Sanchis-Gomar, F. (2020). Physical inactivity and cardiovascular disease at the time of coronavirus disease 2019 (COVID-19). *European Journal of Preventive Cardiology*, 141(5), 399- 400. <https://doi.org/10.1177/2047487320916823>
- Liu, J. J., Bao, Y., Huang, X., Shi, J., ve Lu, L. (2020). Mental health considerations for children quarantined because of COVID-19. *The Lancet Child and Adolescent Health*, 4(5), 347-349. [https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(20\)30096-1](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(20)30096-1)
- Malboeuf-Hurtubise, C., Léger-Goodes, T., Mageau, G. A., Taylor, G., Herba, C. M., Chadi, N., ve Lefrançois, D. (2021). Online art therapy in elementary schools during COVID-19: results from a randomized cluster pilot and feasibility study and impact on mental health. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 15(15), 1-11. <https://doi.org/10.1186/s13034-021-00367-5>
- Mallen, M. J., Vogel, D. L., & Rochlen, A. B. (2005). The practical aspects of online counseling: Ethics, training, technology, and competency. *The counseling psychologist*, 33(6), 776-818. <https://doi.org/10.1177/1043986205278625>
- Manhal-Baugus, M. (2001). E-therapy: Practical, ethical, and legal issues. *CyberPsychology ve Behavior*, 4(5), 551-563. <https://doi.org/10.1089/109493101753235142>
- Marziali, E., ve Donahue, P. (2006). Caring for others: Internet video-conferencing group intervention for family caregivers of older adults with neurodegenerative disease. *The Gerontologist*, 46(3), 398-403. <https://doi.org/10.1093/geront/46.3.398>
- Mazza, C., Ricci, E., Biondi, S., Colasanti, M., Ferracuti, S., Napoli, C., ve Roma, P. (2020). A nationwide survey of psychological distress among Italian people during the COVID-19 pandemic: Immediate psychological responses and associated factors. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(9),

3165. <https://doi.org/10.3390/ijerph17093165>
- McAdams III, C. R., ve Wyatt, K. L. (2010). The regulation of technology-assisted distance counseling and supervision in the United States: An analysis of current extent, trends, and implications. *Counselor Education and Supervision*, 49(3), 179-192. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6978.2010.tb00097.x>
- McKenna, K. Y. A. (1998). The computers that bind: Relationship formation on the Internet. Yayınlanmamış doktora tezi. Ohio University.
- Mishra, A., ve Sayeed, N. (2020). COVID-19 and migrant workers: Clinical psychologists' viewpoints. (Ed. Leister Sam Sudheer Manickam) COVID-19 pandemic: Challenges and responses of psychologists from India (43-55). India: Thiruvananthapuram.
- Mor Çatı, (2020) *Koronavirüs Salgını Süresince Kadına Yönelik Şiddetle Mücadele İzleme Raporu [İnternet]*. <https://morcati.org.tr/izleme-raporlari/koronavirus-salgini-suresince-kadina-yonelik-siddetle-mucadele-izleme-raporu>. Erişim tarihi: Mart 25, 2021.
- Murphy, L., Parnass, P., Mitchell, D. L., Hallett, R., Cayley, P., ve Seagram, S. (2009). Client satisfaction and outcome comparisons of online and face-to-face counselling methods. *British Journal of Social Work*, 39(4), 627-640. <https://doi.org/10.1093/bjsw/bcp041>
- Özer, Ö., Yıkılmaz, M., Altınok, A., ve Bayoğlu, F. Psikolojik danışmanların çevrimiçi (online) psikolojik danışmaya yönelik tutumlarının danışan perspektifinden incelenmesi. *Akademik Bakış Dergisi*, 58, 549-559.
- Özgülven, İ. E. (2001). *Çağdaş Eğitimde Psikolojik Danışma ve Rehberlik*, (3. Baskı). Ankara: Sistem Yayıncılık.
- Pfefferbaum, B., ve North, C. S. (2020). Mental health and the Covid-19 pandemic. *New England Journal of Medicine*, 383(6), 510-512. <https://doi.org/10.1056/NEJMp2008017>
- Phelps, C., ve Sperry, L. L. (2020). Children and the COVID-19 pandemic. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 12(S1), 73-75. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/tra0000861>
- Pragholapati, A. (2020). Covid-19 impact on students. <https://doi.org/10.17605/OSF.IO/NUYJ9>
- Purwanto, A., Asbari, M., Fahlevi, M., Mufid, A., Agistiawati, E., Cahyono, Y., ve Suryani, P. (2020). Impact of Work from Home (WFH) on Indonesian teachers performance during the Covid-19 pandemic: An exploratory study. *International Journal of Advanced Science and Technology*, 29(5), 6235-6244.
- Rajkumar, R. P., (2020). COVID-19 and mental health: A review of the existing literature. *Asian Journal of Psychiatry*, 52, 102066, <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2020.102066>
- 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. <https://doi.org/10.1002/jclp.10263>
- Satici, B., Gocet-Tekin, E., Deniz, M. E., ve Satici, S. A. (2020). Adaptation of the fear of COVID-19 scale: Its association with psychological distress and life satisfaction in Turkey. *International Journal of Mental*, 1-9. <https://doi.org/10.1007/s11469-020-00294-0>
- Savaş, A. C., ve 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.
- Shaw, H. E., ve Shaw, S. F. (2006). Critical ethical issues in online counseling: Assessing current practices with an ethical intent checklist. *Journal of Counseling and Development*, 84(1), 41-53. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6678.2006.tb00378.x>
- Shaw, L. (2020). 'Don't look!' An online art therapy group for adolescents with Anorexia Nervosa. *International*

- Journal of Art Therapy*, 25(4), 211-217. <https://doi.org/10.1080/17454832.2020.1845757>
- Stevens P., ve Shulman, K. (2003). Off the couch and online: Technology in family counseling. In D. Kaplan (Ed.), *Family Counseling for all Counselors*, (pp. 2-25) Greensboro, NC: Pro Ed.
- Suler, J. R. (2000). Psychotherapy in cyberspace: A 5-dimensional model of online and computer-mediated psychotherapy. *CyberPsychology and Behavior*, 3(2), 151-159. <https://doi.org/10.1089/109493100315996>
- Supriyanto, A., Hartini, S., Irdasari, W. N., Miftahul, A., Oktapiana, S., ve Mumpuni, S. D. (2020). Teacher professional quality: Counselling services with technology in Pandemic Covid-19. *Counsellia: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 10(2), 176-189. <http://doi.org/10.25273/counsellia.v10i2.7768>
- T.C. Sağlık Bakanlığı (2021). *Resmî Web Sayfası COVID-19 Bilgilendirme Platformu*. <https://covid19.saglik.gov.tr/TR-66300/covid-19-nedir-.html>
- Tanhan, A., Yavuz, K. F., Young, J. S., Nalbant, A., Arslan, G., Yıldırım, M., ... ve Çiçek, İ. (2020). A proposed framework based on literature review of online contextual mental health services to to enhance wellbeing and address psychopathology during COVID-19. *Electronic Journal of General Medicine*, 17(6):em254. <https://dx.doi.org/10.29333/ejgm/8316>
- Tanrikulu, İ. (2009). Counselors-in-training students' attitudes towards online counseling. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 1(1), 785-788. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2009.01.140>
- Time. *As Cities Around the World Go on Lockdown, Victims of Domestic Violence Look for a Way Out*. <https://time.com/5803887/coronavirus-domestic-violence-victims/>. Erişim tarihi: Mart 25, 2021.
- Tükel, R. (2020). Salgınların sağlık çalışanlarının ruhsal sağlığı üzerindeki etkileri. *Hekim Sözü Dergisi*, 11,21-23. <https://www.istabip.org.tr/6136-salginin-saglik-calisanlari-uzerine-ruhsal-etkileri-rasit-tukel.html>
- Voltan-Acar,N.(2015).*Grupla psikolojik danışma: İlke ve teknikleri (11.Baskı)*.Nobel Yayıncılık:Ankara.
- Wang, C., Pan, R., Wan, X., Tan, Y., Xu, L., Ho, C. S., ve Ho, R. C. (2020). Immediate psychological responses and associated factors during the initial stage of the 2019 coronavirus disease (COVID-19) epidemic among the general population in China. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(5). 1729. <https://doi.org/10.3390/ijerph17051729>
- Webb, M., Burns, J., ve Collin, P. (2008). Providing online support for young people with mental health difficulties: Challenges and opportunities explored. *Early Intervention In Psychiatry*, 2(2), 108-113. <https://doi.org/10.1111/j.1751-7893.2008.00066.x>
- Wernecka, A.O., Collingsb, P.J., Barbozad, L.L., Stubbse, B., ve Silvac, D.R. (2019). Associations of sedentary behaviors and physical activity with social isolation in 100,839 school students: The Brazilian Scholar Health Survey. *Journal of General Hospital Psychiatry*, 59,7-13. <https://doi.org/10.1016/j.genhosppsy.2019.04.010>
- White, M., ve Dorman, S. M. (2001). Receiving social support online: Implications for health education. *Health Education Research*, 16(6), 693-707. <https://doi.org/10.1093/her/16.6.693>.
- Wierzbicki, M., ve Pekarik, G. (1993). A meta-analysis of psychotherapy dropout. *Professional psychology: research and practice*, 24(2), 190.
- Wood, H. J., Gannon, J. M., Chengappa, K. R., ve Sarpal, D. K. (2020). Group teletherapy for first-episode psychosis: Piloting its integration with coordinated specialty care during the COVID-19 pandemic. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*. <https://doi.org/10.1111/papt.12310>
- World Health Organization. (2020), *Coronavirus disease (COVID-19) advice for the public*, (24.03.2021 tarihinde

- <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/need-extra-precautions/people-at-higher-risk.html> adresinden alınmıştır.)
- Yanti, B., Wahyudi, E., Wahiduddin, W., Novika, R. G. H., Arina, Y. M. D., Martani, N. S., ve Nawan, N. (2020). Community knowledge, attitudes, and behavior towards social distancing policy as prevention transmission of COVID-19 in indonesia. *Jurnal Administrasi Kesehatan Indonesia*, 8(2), 4–14. <https://doi.org/10.20473/jaki.v8i2.2020.4-14>
- Yılmaz, M. B., & Kavanoz, S. (2017). The validity and reliability of Turkish version of unified theory of acceptance and use of technology-2. *Turkish Studies*, 12(32), 127-146. <http://doi.org/10.7827/turkishstudies.12605>
- Yüksel-Şahin, F. (2021). Psikolojik Danışmanların Covid-19'a, Yüz Yüze ve Çevrimiçi Psikolojik Danışma Yapmaya, Yüz Yüze ve Çevrimiçi Eğitim Almaya İlişkin Görüşlerinin İncelenmesi. *IBAD Sosyal Bilimler Dergisi*, (9), 496-522. <https://doi.org/10.21733/ibad.799721>
- Zeren, Ş. G. (2014). Information and Communication Technology in Education of Psychological Counselors in Training. *International Online Journal of Educational Sciences*, 6(2),494-509. <http://doi.org/10.15345/iojes.2014.02.019>
- Zeren, Ş. G. (2015). Face-to-Face and Online Counseling: Client Problems and Satisfaction. *Education ve Science/Eğitim ve Bilim*, 40(182),127-141. <https://doi.org/10.15390/EB.2015.4696>
- Zeren, Ş. G. (2017). Therapeutic alliance in face-to-face and online counseling: Opinions of counselor candidates Yüz yüze ve çevrimiçi psikolojik danışmada terapötik işbirliği: Psikolojik danışman adaylarının görüşleri. *Journal of Human Sciences*, 14(3), 2278-2307. <http://dx.doi.org/10.14687/jhs.v14i3.4203>
- Zeren, Ş. G. (2020). *Psikolojik Danışmada Yeni Açılımlar ve Çevrimiçi Psikolojik Danışmaya Giriş*. (Edt. Ş. Gonca Zeren). *Psikolojik Danışmada Yeni Açılımlar ve Çevrimiçi Psikolojik Danışma Uygulayıcılar İçin El Kitabı*, Ankara: Pegem.
- Zeren, Ş. G., & Bulut, E. (2018). Ethics and Standards for Online Counseling: A Model Proposal. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 8(49),63-80.
- Zeren,Ş.G., Erus,S.M., Amanvermez,Y.,Buyruk Genç,A., Yılmaz, M.B. Duy,B. (2020). An experimental Study of Online Counseling in Turkey: Client's dubjective well-being, *European Journal of Educationel Research*, 9(2),825-834. <https://doi.org/10.12973/eu-jer.9.2.825>
- Zhang, J., Wu, W., Zhao, X., ve Zhang, W. (2020). Recommended psychological crisis intervention response to the 2019 novel coronavirus pneumonia outbreak in China: a model of West China Hospital. *Precision Clinical Medicine*, 3(1), 3-8. <https://doi.org/10.1093/pcmedi/pbaa006>
- Zhang, W., Wang, Y., Yang, L., ve Wang, C. (2020). Suspending classes without stopping learning: China's education emergency management policy in the COVID-19 Outbreak. *Multidisciplinary Digital Publishing Institute*,13(3), 55.<https://doi.org/10.3390/jrfm13030055>
- Zhu, N., Zhang, D., Wang, W., Li, X., Yang, B., Song, J., ... ve Tan, W. (2020). A Novel Coronavirus from Patients with Pneumonia in China, 2019, *The New England Journal of Medicine*, 328:8, 727-733. <https://doi.org/10.1056/NEJMoa2001017>

Extended Summary

#evdekal Turkey: Online Group Work in the COVID-19 Process

With the emergence of the New Coronavirus Disease (COVID-19) pandemic, new regulations such as using masks, maintaining a social distance of one and a half meters as well as an augmented focus on personal hygiene was emerged; curfews were declared and there was an attempted isolation by closing the borders of the countries. (Kraemer et al., 2020; Pfefferbaum & North, 2020; World Health Organization, 2020; Zhu et al., 2020). During the pandemic, there were organized campaigns to prevent people from getting out of their homes and staying indoors instead. The campaign in Turkey became widespread with the #evdekal hashtag.

This study is a compilation that aims to provide information about online group studies conducted by mental health professionals regarding the psychological effects of the COVID-19 pandemic. With this study, psychological counselors, psychologists and other mental health professionals can obtain information about the online group work they can conduct, and they can identify alternatives for the help services they provide.

Psychological Effects of COVID-19

In addition to the negative effects of contracting COVID-19, people are at risk of losing their mental health due to their anxiety about contracting COVID-19 (Bakioğlu, Korkmaz, & Ercan, 2020; Bozkurt et al., 2020; Pfefferbaum & North, 2020; Satıcı, Göcet-Tekin, Deniz & Satıcı, 2020). Researches carried out during the pandemic showed that the pandemic caused moderate and high-level psychological effects; It shows that people began to experience psychological problems such as anxiety, depression, stress, fear, worry, anger while positive emotions decreased (Ahmed et al., 2020; Bozdağ, 2020; Hatun, Dicle, & Demirci, 2020; Li et al., 2020; Wang et al., 2020).

Online Group Studies

Online group work can be text-based, conducted by videoconference, or through avatar-based applications. Video calls or avatar-based applications may be more useful in group counseling practices and psycho-educational groups. Online group counseling can provide healing factors such as sense of self, self-disclosure of members, acceptance of themselves and other members, and instilling a sense of hope (Bellafiore, Colon, & Rosenberg, 2004). There are findings in the literature that indicates online group work can be as effective as face-to-face group work (Barak & Wander-Schwartz, 1999; Greene et al., 2010; King et al., 2009; Marziali & Donahue, 2006). Research on online group work before the COVID-19 pandemic revealed that online groups provide stress reduction and emotional relief on individuals (Barak and Dolev-Cohen, 2006; Darcy and Dooley, 2007; Freeman et al., 2008; Haug et al., 2008; Lieberman et al., 2010; Webb et al., 2008; White & Dorman, 2001).

As a result of the online art group therapy study carried out during the COVID-19 pandemic, it was found that mandala and emotion-based painting studies led to a significant decrease in primary school students' hyperactivity and inattention scores (Malboeuf-Hurtubise et al., 2021). Another

example is the online group study that revealed positive effects on body image concerns of patients with anorexia nervosa (Shaw, 2020). As a result of the online group therapy applied to psychosis patients during the pandemic, patients expressed their satisfaction with the opportunity to establish social connections (Wood et al., 2020).

An online bibliotherapy group study was conducted for university students with loneliness, stress, anxiety, academic and interpersonal problems in Turkey (Tanhan et al., 2020). One of the studies carried out to support the career determination of university students and increase their hope levels during the pandemic is the online group study "My Career Story", which was prepared with a narrative approach by a team including the authors of this study (Buyruk, Genç, & Zeren, 2020).

Online groups can be beneficial in terms of providing social support to people who feel isolated (Kozlowski & Holmes, 2017). Social isolation, which is one of the measures taken against the COVID-19 pandemic, may have directed those who seek help and those who provide help to group work in terms of providing socialization opportunities in online psychological assistance studies. Knowing that online groups create a sense of universality that eliminates cultural, gender and geographical boundaries, individuals have experienced the feeling of universality with the global effects of the COVID-19 pandemic (Stevens & Shulman, 2003). However, the advantages of online group work that lead to the preference of online group work may be that online group work is accessible to people by offering an alternative way to professional support via mobile devices, offering ready connection with peers, adaptive functioning through generalization of acquired skills to the home environment, and providing social connection that was lost in the pandemic (Wood et al., 2020).

Discussion and Conclusion

Due to measures taken such as curfew, limiting the number of physical interactions, working online remotely, and online education during the pandemic, people have lost their face-to-face communication opportunities and social connections during the time they stay at home (Ifdil et al., 2020; Praghlapati, 2020; Zhang et al., 2020). There have been scientists who found it objectionable to use the phrase "social distance", which expresses the distance of one and a half meters, which reduces the risk of transmission of the COVID-19 virus, and suggested using the term "physical distance" instead (Abel & McQueen, 2020).

The lack of opportunity to receive face-to-face psychological support during the COVID-19 pandemic process has increased the need for online psychological counseling and guidance, and negative attitudes towards receiving and providing support online have begun to change (Yüksel-Şahin, 2021; Zeren, 2020). It is important for mental health professionals to receive training and to follow new studies in providing online psychological help. Having a co-leader in online group work can also provide convenience in terms of technical problems and effective use of online equipment. It is important that the need for socialization is met and that people realize that the worries they experience are not just their own. As the pandemic still continues, more online group work is needed to be implemented.