

Current State in Digital Mental Health Services: A Review of Services Provided to University Students

Öykü MANÇE ÇALIŞIR, Ankara University, ORCID ID: 0000-0002-5360-4591
Nesime CAN, Ankara University, ORCID ID: 0000-0002-6448-1275

Abstract

Providing psychological support services in digital environments has become prevalent worldwide with the increase in internet access (computers, tablets and mobile devices). Digital mental health services are cost-effective, time saving and highly accessible for many individuals, and these factors increase the rate of dissemination. In our country, interest in digital mental health services has been increasing gradually in recent years.

University students may experience psychological problems such as depression, anxiety and stress due to the university life challenges, financial difficulties, accommodation problems and some other reasons throughout their university life. Some of these students may seek professional psychological help (if available) through university counseling centers. The limited number of university counseling centers compared to the number of universities across Turkey and the limited services offered by existing centers, highlight the necessity of digital mental health services for university students.

Considering the literature on the widespread use of digitalization and its use in mental health as a service, this manuscript aims to examine the current state of digital mental health services both in the world and in Turkey, to contribute to the literature with a review on effective interventions offered to university students, and to offer suggestions to practitioners and researchers working in university counseling centers. As the benefits of digital mental health services for university students are evaluated, it is expected that the prevalence of these services will increase locally and globally over time. Therefore, the recommendations are provided to develop effective interventions considering possible ethical issues.

Keywords: university students, digital mental health, online (tele) counseling, web-based psychological support, university counseling center.



Inonu University
Journal of the Faculty of
Education
Vol 22, No 3, 2021
pp. 2013-2033
DOI:10.17679/inuefd.952666

Article Type
Review Article

Received
15.06.2021

Accepted
09.10.2021

Suggested Citation

Mançe Çalışır, Ö., & Can, N. (2021). Current state in digital mental health services: a review of services provided to university students, *Inonu University Journal of the Faculty of Education*, 22(3), 2013-2033. DOI: 10.17679/inuefd.952666

EXTENDED ABSTRACT

Introduction

The 2000s brought digitalization along with many innovations. As of 2019, more than half of the world's population (4.13 billion people) have internet access (Statista, 2020). Turkey Statistics Institute (TUIK) reported that, 75.3% of individuals have access to the internet in Turkey. When the statistics examined, individuals within 18-28 age group reported their use of internet as 94%, while the 29-43 age group usage was reported as 82% (KONDA, 2018). With the widespread use of the internet, computers, tablets and mobile devices throughout the world, many individuals have started to benefit from online or web-based digital psychological support services.

In the literature, various terminology has been used to describe digital mental health services, such as mobile health (mHealth; Johnson & Kalkbrennen, 2017), electronic mental health interventions (e-mental health interventions; Lal, 2019), web-based mental health support (Papadatou-Pastou and et al., 2017), computer-delivered and web-based interventions (Davies et al., 2014), internet-based treatments / interventions (Békés, Grondin, & Bouchard, 2020), digital mental health interventions / resources (Carballea & Rivera, 2020). Within the scope of digital mental health services, telemental health and online counseling (tele-counseling) is also available to individuals and groups. In addition to these, there are websites, smart phone applications, wearable devices, sensors, and games developed with technology in the field of mental health (Griffiths & Christensen, 2007; Lal, 2019; Schueller & Torous, 2020; Turner, Thomas, & Casey, 2016). For instance, many websites were developed and actively used in the field of mental health in countries such as Australia and Canada (Marshall, Dunstan, & Bartik, 2020b). The most important features that increase the use of the web sites are stated as easy accessibility, convenience and being free of charge. Additionally, Torous et al. (2018) stated that there are more than 10,000 smartphone applications developed in the field of mental health; however, there is not enough scientific data to prove their effectiveness (Clough & Casey, 2015; Marshall, Dunstan, & Bartik, 2020a).

Many university students experience stress, anxiety, depression, and have trouble getting psychological support for their problems. Since psychological support services are not always accessible and affordable, students may feel limited in seeking help (Papadatou Pastou et al., 2017). Additionally, students may have the fear of being stigmatized. Development of digital mental health support systems may help students, as these systems are considered to be cheap, accessible and time-saving (Davies et al., 2014). In this sense, internet-based psychological interventions emerge as resources that allow students to choose the place themselves, save time, and receive psychological support on their own. Many studies show that support programs accessed via the internet can help solve many mental problems, including anxiety and depression (Anderson, 2009; Spek et al., 2007).

Researchers conduct more and more studies to examine the effectiveness of web-based / digital / computer-based interventions designed for university students. Systematic reviews and meta-analysis studies emphasize that these interventions are effective in reducing students' depression, anxiety, and stress levels, but some interventions contain methodological problems (Davies et al., 2014; Lattie et al., 2019; Johnson & Kalkbrennen, 2017). Therefore, digital mental health services should not be perceived as a panacea

approach. These interventions are recommended to be utilized to increase academic success, strengthen well-being and support healthy life (Davies et al., 2014).

Although mental health services offered digitally are not expected to replace face-to-face psychological support, research underlines that the use of technology in the field of mental health will increase day by day and digital interventions will continue to be used both alone and in a blended manner (Tal & Torous, 2017). However, there are limitations and shortcomings in terms of evaluating the effectiveness of the services provided. Inadequacies and concerns about establishing and maintaining the therapeutic relationship online, sharing empathy and emotions are also expressed as disadvantages (Békés, Grondin, & Bouchard, 2020).

Purpose

Considering the widespread use of internet and digitalization in mental health as a service, this manuscript has three main purposes; (1) reviewing the current state of mental health services offered digitally both in the world and in Turkey, (2) contributing to the literature with a review on evidence based digital mental health interventions offered to university students, and (3) providing recommendations for practitioners and researchers working in university counseling centers.

Method

The databases used in the literature review within the scope of the study are: PubMed, PsychInfo, Ebsco, Google Scholar and TR Index. Considering the speed in the development of the digital world, only the studies carried out in the last 10 years were evaluated within the scope of the review. In the literature review, the keywords such as "university students", "digital mental health", "online (tele) counseling", "web-based psychological support", "university counseling center" were taken into account.

Discussion & Conclusion

More than 4.5 million undergraduate students have enrolled in one of the 207 universities across Turkey (Yükseköğretim Bilgi Yönetim Sistemi, 2020), however only limited number of universities provide psychological support for students through university counseling centers due to the limited services offered by existing centers. Therefore, it is vital to develop culture-sensitive interventions and expand the digital mental health services in university centers to provide needed support for students. While developing such interventions, practitioner need to be aware of ethical rules and regulations in the process and researchers consider conducting more outcome research.

Dijital Ruh Sağlığı Hizmetlerinde Güncel Durum: Üniversite Öğrencilerine Sunulan Hizmetlerle İlgili Bir Derleme

Öykü MANÇE ÇALIŞIR, Ankara Üniversitesi, ORCID ID: 0000-0002-5360-4591

Nesime CAN, Ankara Üniversitesi, ORCID ID: 0000-0002-6448-1275

Öz

Psikolojik destek hizmetlerinin dijital ortamlarda verilmesi dünya genelinde internet kullanımının artması (bilgisayar, tablet ve mobil cihazlar) ile hızla yaygınlaşmaya başlamıştır. Dijital ruh sağlığı hizmetlerinin mekânsal ve zamansal avantajları, ekonomik olması ve erişim kolaylığı sağlaması, yaygınlaşma hızını arttıran faktörler olarak özetlenebilir. Ülkemizde de dijital ruh sağlığı hizmetlerine ilgi son yıllarda yavaş yavaş artmaktadır.

Üniversitede öğrenim gören öğrenciler, üniversite yaşamları boyunca üniversite yaşamının getirdiği zorluklar, maddi sıkıntılar, barınmada yaşanan güçlükler ve benzeri diğer nedenlerden dolayı depresyon, kaygı ve stres gibi psikolojik problemler yaşayabilmektedirler. Bu öğrencilerin bazıları, psikolojik anlamda profesyonel yardım arayışını (eğer mevcutsa) buldukları üniversitelerin psikolojik danışma merkezlerine başvurarak gerçekleştirmektedirler. Üniversite sayılarına oranla üniversitelerdeki psikolojik danışma merkezlerinin sayıca az olması ve var olan merkezlerin sundukları hizmetlerin ihtiyaca oranla sınırlı kalması, üniversite öğrencileri için dijital ruh sağlığı hizmetlerinin gerekliliğini gündeme getirmektedir.

Dijitalleşmedeki yaygınlaşma ve bunun hizmet olarak ruh sağlığı alanında kullanımı ile ilgili literatür göz önüne alındığında, bu derleme hem dünya hem de ülkemiz genelinde dijital olarak sunulan ruh sağlığı hizmetlerinin güncel durumunu incelemeyi; üniversite öğrencilerine sunulan ve etkililiği kanıtlanmış müdahalelerle ilgili yurt içi literatüre katkı sunmayı ve üniversitelerin psikolojik danışma merkezlerinde çalışan uygulayıcılara ve araştırmacılara öneriler sunmayı amaçlamaktadır. Üniversite öğrencileri için dijital ruh sağlığı hizmetlerinin yararları değerlendirildiğinde, bu hizmetlerin hem yurt dışında hem de ülkemizde yaygınlığının her geçen yıl daha da artacağı beklenmekte, bu anlamda etik konular başta olmak üzere, geliştirilecek müdahalelerin etkili olması noktasında getirilen önerilerin yararlı olacağı düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: üniversite öğrencileri, dijital ruh sağlığı, çevrim içi psikolojik danışma, web tabanlı psikolojik destek, üniversite psikolojik danışma ve rehberlik merkezi.



İnönü Üniversitesi
Eğitim Fakültesi Dergisi
Cilt 22, Sayı 3, 2021
ss. 2013-2033
DOI:10.17679/inuefd.952666

Makale Türü
Derleme Makalesi

Gönderim Tarihi
15.06.2021

Kabul Tarihi
09.10.2021

Önerilen Atıf

Mançe Çalışır, Ö., & Can, N. (2021). Dijital Ruh Sağlığı Hizmetlerinde Güncel Durum: Üniversite Öğrencilerine Sunulan Hizmetlerle İlgili Bir Derleme. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22(3), 2013-2033. DOI: 10.17679/inuefd.952666

Dijital Ruh Sağlığı Hizmetlerinde Güncel Durum: Üniversite Öğrencilerine Sunulan Hizmetlerle İlgili Bir Derleme

2000’li yıllar pek çok yenilikle birlikte dijitalleşmeyi de getirdi. 2019 yılı itibari ile dünya nüfusunun yarısından fazlasının (4,13 milyar insanın) internet erişimi olduğu (Statistica, 2020), interneti en çok kullanan grupların %18’ini 18-24 yaş arası, %32’sini 25-34 yaş arası, %19’unu 35-44 yaş arası ve %31’ini ise 45 yaş ve üstü bireylerin oluşturduğu rapor edilmiştir (Statistica, 2021). Türkiye İstatistik Kurumu’nun (TÜİK) yapmış olduğu Hanehalkı Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması (2020) sonuçlarına göre, 2020 yılında 16-74 yaş grubundaki bireylerin internet kullanım oranı %79 (kadınlarda %73,3 ve erkeklerde %84,7) olarak saptanmıştır. Bu oran, 2019 yılında %75,3 olarak belirlenmiştir. Türkiye’de internet kullanımının yaşlara göre dağılımı incelendiğinde ise 18-28 yaş grubu %94, 29-43 yaş grubu %82 ve 44 yaş ve üzerindeki bireylerin ise %42 oranında internet kullandıkları saptanmıştır (KONDA, 2018). Bununla birlikte hanelerin internete erişim oranının 2019 yılında %88,3 olarak belirtilirken, 2020 yılında 90,7’ye ulaştığı rapor edilmiştir (TÜİK, 2020). Koronavirüs (COVID-19) pandemisi, 2019 yılındaki internet kullanım artışının sebeplerinden biri olabilir.

Tüm bu istatistikler yakından incelendiğinde, ruh sağlığı alanının bu değişimden köklü bir şekilde etkilenmemesi mümkün görünmemektedir. Dünya genelinde internetin, bilgisayar, tablet ve mobil cihazların kullanımının yaygınlaşması ile pek çok birey kolayca erişilen çevrimiçi, online veya web-tabanlı olarak tasvir edilen psikolojik destek hizmetlerinden faydalanmaya başlamıştır. COVID-19 pandemisi ile birlikte teknolojik araçların ve internetin kullanımının artması, hem iş hem de eğitim hayatının dijitalleşmesi, sosyal hayatın kısıtlanması, rutinlerin değişmesi pek çok ruh sağlığı probleminin ortaya çıkmasına sebep olmuştur (Sahu, 2020; Sun ve ark., 2021). Bu sorunlarla baş etme sürecinde bireylere destek olma konusunda çevrimiçi psikolojik destek verme, dijital materyaller oluşturma (broşürler, bilgi grafikleri, podcastler, webinarlar, videolar, vb.) gibi yöntemlerin kullanımı artmıştır (Carballea ve Rivera, 2020). Özellikle dijital ortamda tasarlanan psikoeğitim ve kanıta dayalı müdahalelerin evde kolayca uygulanabileceği, bunların sosyal medya, web siteleri veya akıllı telefon uygulamaları aracılığı ile pek çok kişiye hızlıca duyurulabileceği belirtilmektedir (Carballea ve Rivera, 2020). Ayrıca gelişmekte olan ülkelerde ruh sağlığı hizmetlerinin toplumun her kesimine eşit bir şekilde yayılmadığı, bu sebeple de dijital müdahalelerin ruh sağlığı desteğine ihtiyacı olan gruplara kolay erişim sağlaması bakımından önemli bir çözüm alternatifi olabileceği belirtilmektedir (Rojas ve ark., 2019). Bu sebeple, dijital ruh sağlığı hizmetlerinin geliştirilerek yaygınlaştırılmasının, ruh sağlığına erişimdeki eşitsizliği gidermede önemli bir adım olabileceği de vurgulanabilir.

Pek çok üniversite öğrencisi stres, kaygı, depresyon yaşamakta ve problemleri ile ilgili psikolojik destek almakta sıkıntı çekmektedir. Psikolojik destek servisleri her zaman erişilebilir ve ekonomik olmadığından, öğrenciler yardım alma konusunda kendilerini sınırlandırılmış hissedebilirler (Papadatou-Pastou ve ark., 2017). Damgalanma (etiketlenme) korkusu ile yardım almaktan çekinen bu öğrencilerin problemleri, yalnızca sosyal yaşantılarını değil, akademik yaşantılarını da derinden etkilemektedir. Türkiye genelinde interneti en yoğun kullanan grubun 18-24 yaş arasındaki bireyler olduğu (KONDA, 2018) göz önüne alındığında, bu problemlerin çözümü için kullanılan yöntemlerden biri, web tabanlı dijital ruh sağlığı destek sistemlerinin geliştirilmesi ve öğrencilere psikolojik destek sağlamak amacıyla kullanılması olarak belirtilebilir. Çünkü bu sistemler ucuz, erişilebilir ve zaman kazandırıcı olarak kabul

edilmektedir. Ayrıca bu tarz yöntemlerin içeriği, öğrencilerin ihtiyaçları gözetilerek şekillendirilebilir ve bu durum da öğrenciler için avantajlı olarak da değerlendirilmektedir (Davies ve ark., 2014).

Üniversite öğrencilerinin kullandığı web tabanlı / dijital / bilgisayar destekli müdahalelerin etkililikleri ile ilgili çalışmaların sayısı gün geçtikçe artmaktadır. Yapılan sistematik derleme ve meta analiz çalışmaları, bu müdahalelerin öğrencilerin depresyon, kaygı ve stres düzeylerini düşürmede etkili olduğu fakat uygulamaların metodolojik sıkıntılar içerdiğini vurgulamaktadır (Davies ve ark., 2014; Lattie ve ark., 2019; Johnson ve Kalkbrennen, 2017). Bununla birlikte dijital ruh sağlığı hizmetlerinin her derde deva bir yaklaşım olarak algılanmaması gerektiğinin de altı çizilmiştir. Bu müdahalelerin daha çok akademik başarıyı artırıcı, iyi oluşu güçlendirici, sağlıklı yaşamı destekleyici ve genel anlamda koruyucu ve önleyici amaçlarla kullanılması önerilmektedir (Davies ve ark., 2014).

Dijitalleşmedeki yaygınlaşma ve bunun hizmet olarak ruh sağlığı alanında kullanımı ile ilgili literatür göz önüne alındığında, bu derlemenin üç amacı bulunmaktadır. Derlemenin amaçları; (1) hem dünya hem de ülkemiz genelinde dijital olarak sunulan ruh sağlığı hizmetlerinin güncel durumunun incelenmesi, (2) üniversite öğrencilerine sunulan ve etkililiği kanıtlanmış müdahalelerle ilgili yurt içi literatüre katkı sunulması ve (3) üniversitelerin psikolojik danışma merkezlerinde çalışan uygulayıcılara ve araştırmacılara yönelik öneriler sunulması olarak belirlenmiştir.

Yöntem

Derleme çalışması kapsamında literatür taramasında kullanılan veri tabanları: PubMed, PsychInfo, Ebsco, Google Scholar ve TR Dizin'dir. Tarama kapsamında, dijital dünyanın gelişimindeki hız göz önüne alındığında yalnızca son 10 yılda yapılan çalışmalar değerlendirilmiştir. Literatür taramasında "üniversite öğrencileri", "dijital ruh sağlığı", "çevrim içi psikolojik danışma", "web tabanlı psikolojik destek", "psikolojik danışma merkezi" anahtar sözcükleri kullanılmıştır.

Dijital Ruh Sağlığı Hizmetleri

Literatürde mobil sağlık (mobile health; mHealth; Johnson ve Kalkbrennen, 2017), elektronik ruh sağlığı müdahaleleri (e-mental health interventions; Lal, 2019), web-tabanlı ruh sağlığı desteği (web-based mental health support; Papadatou-Pastou ve ark., 2017), bilgisayar destekli ve web-tabanlı müdahaleler (computer-delivered and web-based interventions; Davies ve ark., 2014), internet temelli tedaviler/müdahaleler (Internet-based treatments/interventions; Békés, Grondin ve Bouchard, 2020), dijital ruh sağlığı müdahaleleri/kaynakları (digital mental health interventions/resources; Carballea ve Rivera, 2020) gibi pek çok farklı isimle ifade edilen ruh sağlığı alanındaki dijitalleşme, tüm dünyanın kabul ettiği ve sunulan hizmetlerin içeriği ve etkililiği ile ilgili akademik çalışmaların yapıldığı bir alan haline gelmiş bulunmaktadır. Bu çalışma kapsamında tutarlılık olması bakımından, burada listelenen ifadeleri de kapsayıcı olması sebebi ile 'dijital ruh sağlığı hizmetleri' ifadesi kullanılmıştır.

Dijital ruh sağlığı hizmetleri kapsamında çevrimiçi ruhsağlığı (telemental health), çevrimiçi psikolojik danışma (tele-counseling) adı altında yüz yüze sunulan terapi veya psikolojik danışma desteğinin çevrimiçi ortamda hem bireylere hem de gruplara sunulması da söz konusudur. Çevrimiçi sunulan psikolojik yardımların ve süpervizyonun nasıl sunulacağı ile ilgili yönergeler hazırlanmış ve sınırlılıklar pek çok farklı kurum (Amerikan Psikiyatri Birliği, Amerikan Psikolojik Danışma Birliği, Türk Psikologlar Derneği, vb.) tarafından belirlenerek, ruh

sağlığı alanında çalışanlarla paylaşılmıştır. Bunların yanı sıra, ruh sağlığı alanı için geliştirilen web siteleri ve oyunlar da bulunmaktadır (Griffiths ve Christensen, 2007; Lal, 2019; Turner, Thomas ve Casey, 2016).

Teknoloji ile birlikte ruh sağlığı alanı ile ilgili geliştirilen web siteleri, sosyal medya platformları, video konferanslar, çevrimiçi görüşmeler, sanal gerçeklik, akıllı telefonlar için geliştirilmiş yazılım uygulamaları (akıllı telefon uygulamaları), giyilebilir araçlar ve sensörler (uyku düzenini, kalp atış hızını ölçen araçlar), bilgisayar oyunları, kurulan dijital klinikler gibi pek çok farklı hizmet alanı ve müdahale biçimi kullanıcıların ilgisine sunulmuştur (Schueller ve Torous, 2020). Avustralya ve Kanada gibi ülkelerde, ruh sağlığı alanında geliştirilmiş ve aktif olarak kullanılan pek çok web sitesi bulunmaktadır (Marshall, Dunstan ve Bartik, 2020b). Griffiths ve Christensen (2007) Avustralyalı katılımcıların erişimine açılmış iki web sitesini inceleyerek (BluePages Depression Information, <http://bluepages.anu.edu.au>; MoodGYM; <http://moodgym.anu.edu.au>) özellikle şehir merkezine uzakta yaşayan bireylerin bu web sitelerinden faydalandıklarını belirtmiştir. Ayrıca kullanıcıların %20'ye yakını MoodGYM isimli web sitesini kullanmalarının bir ruh sağlığı uzmanı tarafından önerildiğini de belirtmiştir. Kanada'da, dijital ruh sağlığı hizmetleri kapsamında, internet üzerinden bilişsel davranışçı terapi (BDT) temelli hizmetlerin sunulduğu ve bireylerin kendi kendilerine, terapist rehberliğinde veya bu iki alternatifin kombinasyonu şeklinde bu hizmetlerden yararlandıkları belirtilmiştir (Lal, 2019). Hazırlanan web sitelerinin kullanımını arttıran en önemli özellikler, kolay erişilebilirlik, ihtiyaca uygunluk ve ücretsiz olmaları olarak belirtilmiştir. Ayrıca web sitesinin kullanımı için bir uzman desteğinin gerekmemesi de önemli noktalardan biridir.

Web sitelerinin yanı sıra en sık kullanılan bir diğer platformsa, akıllı telefonlar ve uygulamalarıdır (Marshall, Dunstan ve Bartik, 2020a). Torous ve arkadaşları (2018) ruh sağlığı alanında geliştirilmiş 10.000'den fazla akıllı telefon uygulaması bulunduğunu belirtmişlerdir. Ruh sağlığı alanında kullanılan telefon uygulamalarının içeriği ve etkililikleri ile ilgili yapılan akademik çalışmalar hızla devam etse de, sonuçlarla ilgili yeterli verinin olmadığı belirtilmektedir (Clough ve Casey, 2015; Marshall, Dunstan ve Bartik, 2020a). Bu uygulamalarla ilgili bir diğer sorun ise, bu uygulamaların ruh sağlığı uzmanları tarafından geliştirilmiş olup olmadığı ile ilgili soru işaretleridir (Marshall, Dunstan ve Bartik, 2020a). Bununla birlikte, kullanıcıları bilinçlendirmek adına Amerikan Psikiyatri Birliği (APA; 2021) kapsamlı bir uygulama değerlendirme modeli oluşturmuştur. Bu model kapsamında, erişim ve geçmiş, gizlilik ve güvenlik, klinik temel, kullanılabilirlik, terapötik amaç başlıkları altında geliştirilmiş detaylı sorular bulunmaktadır. Bu sorulara verilen yanıtlar sonucunda, uygulamanın kullanmaya değer olup olmadığı hakkında bir karar verilmesi beklenmektedir (APA, 2021). Amerikan Psikiyatri Birliği'nin geliştirdiği bu değerlendirme modelinin temel amacı, ruh sağlığı alanında çalışanları doğru uygulamaların seçimi noktasında bilinçlendirerek, daha doğru klinik kararlar verilmesi olduğu hatırlanmalıdır. Bu amaç doğrultusunda bir uygulama seçerken karar vermek için, APA'nın hazırladığı değerlendirme modelini detaylı incelemeyen önce aşağıdaki sorulara yanıt aranması önerilmektedir:

- “1. Uygulama hangi platformlarda / işletim sistemlerinde çalışıyor? Bir masaüstü bilgisayarda da çalışıyor mu?
2. Uygulama son 180 gün içinde güncellendi mi?
3. Kullanılmadan önce incelenebilen, açık ve erişilebilir şeffaf bir gizlilik politikası var mı?

4. Uygulama hassas verileri topluyor mu ve veya geliştiricisine iletiyor mu? Evetse, bunu güvenli bir şekilde yaptığını iddia ediyor mu?
5. Akademik kurumlardan, kullanıcı geri bildirimlerinden veya araştırma çalışmalarından belirli bir fayda sağladığına dair kanıt var mı?
6. Uygulamanın, kullanım amacınıza uygun bir klinik temeli var mı?
7. Uygulamanın kullanımını kolay görünüyor mu?
8. Veriler, uygulamanın belirtilen amacına uygun şekilde kolayca paylaşılabilir ve yorumlanabilir mi?" (APA, 2021).

Türkiye’de Durum

Türkiye’de Dijital Ruh Sağlığı Hizmetlerinin Güncel Durumu

Ülkemizde dijital ruh sağlığı hizmetlerine ilgi son yıllarda yavaş yavaş artmaktadır. Özellikle COVID-19 pandemisi ile birlikte bu tür ruh sağlığı hizmetlerine ilgili daha da artmıştır. Pandemiden önce yapılan çalışmalar incelendiğinde, araştırmaların; (1) çevrimiçi psikolojik danışma ve süpervizyon hizmetleri (ör: Damar, 2019; Amanvermez ve ark., 2020) ile çevrimiçi müdahaleler (ör: Can ve ark., 2019) ve (2) çevrimiçi eğitimler (ör: Erdur-Baker, 2018) olarak gruplandığı görülmektedir.

Çevrimiçi psikolojik danışma ve süpervizyon hizmetleri kapsamında, psikolojik danışmanların çevrimiçi psikolojik danışmaya yönelik görüşlerinin incelendiği bir çalışmada, katılımcıların çevrimiçi psikolojik danışma ile ilgili yeterli bilgiye sahip olmadıkları ve uygulamaya yönelik etik kaygılar yaşadıkları saptanmıştır (Damar, 2019). Ayrıca katılımcılar metin tabanlı uygulama yöntemleri yerine, video konferans yönteminin daha etkili olacağı noktasında görüşlerini beyan etmişlerdir. Ayrıca literatürde çevrimiçi ortamda sunulan psikolojik danışma (Zeren, 2017), süpervizyon hizmetleri (Amanvermez ve ark., 2020) ve okullarda yürütülen rehberlik hizmetlerinin online sunulmasına ilişkin (Savaş ve Hamamcı, 2010) görüş ve değerlendirmeleri kapsayan çalışmalar da yapılmıştır. Fakat bu çalışmaların sunulan hizmetlerin etkililiğini ölçme amacıyla tasarlanmadığı hatırlanmalıdır.

Çevrimiçi müdahaleler ile ilgili olarak, 2010’lu yılların başında, internet tabanlı psikolojik hizmetlerin kapsamı ve bu alana özgü etik ilkeler konusu ele alınmış olmasına rağmen (Bozkurt, 2013; Piri, 2011) sonrasında bu alanda yapılan çalışmalar sınırlı kalmıştır. COVID-19 pandemisi ile birlikte, internet tabanlı müdahalelerin kullanılabilmesi (Ulusoy ve Çelik, 2020) ve geleneksel yaklaşımla yüz yüze sunulan psikolojik danışmaya alternatif olarak çevrimiçi psikolojik danışma hizmeti sunulabileceği literatürde belirtilmektedir (Özdemir ve Barut, 2020). Ulusoy ve Çelik (2020), pandemi sürecinde psikolojik destek hizmetlerinin internet tabanlı çevrimiçi uygulamalarla (ör. video konferans yöntemi ile) verilebileceğini, hatta akıllı telefon uygulaması destekli web tabanlı psikoterapötik destek hizmetlerinin var olan kısıtlılıklarının giderilerek, bireylerin psikolojik destek almalarına katkı sağlayabileceğini belirtmiştir Türkçe olarak psikolojik hizmet sunmak amacıyla geliştirilmiş veya uyarlanmış akıllı telefon uygulamaları bulunmasına rağmen, bu uygulamaların etkililiklerinin incelendiği araştırmalara ulaşılamamıştır. Ayrıca, Ulusoy ve Çelik (2020) BDT temelli olarak geliştirilen web tabanlı ve akıllı telefon uygulamalarının etkililiğine dair kanıtların olduğunun da altını çizerek, web tabanlı psikolojik müdahale programlarının hem koruyucu hem de problem çözücü birer alternatif olarak kullanılabilmesi belirtmiştir. Özdemir ve Barut (2020), hem dünyada hem de ülkemizde gittikçe daha yaygın olarak kullanılan çevrimiçi psikolojik danışma uygulamaları ile ilgili olarak hazırladıkları derleme çalışmasında, Türkiye’de çevrimiçi psikolojik danışmanın

olumlu ve olumsuz taraflarını, dikkat edilmesi gereken etik ilke ve standartları, halihazırda yapılmış araştırma sonuçlarını okuyuculara sunmuştur.

Çevrimiçi eğitimlerle ilgili olarak ise, Erdur-Baker (2018)'in proje yürütücüsü olduğu 'Afetlerde Psikolojik Destek İçin Psikolojik Danışmanlara Yönelik Çevrim İçi Eğitim' başlıklı proje kapsamında, hem görme engelli hem de engelsiz bireyleri kapsayıcı şekilde, kullanıcıların istedikleri zaman içeriğe erişebilecekleri bir çevrimiçi psikososyal destek eğitim programı geliştirilmiş ve etkililiği pilot uygulama ile test edilmiştir. Can ve arkadaşları (2019) ise metin tabanlı sohbet uygulamaları kullanarak, lisansüstü öğrencilerle çevrimiçi akran mentorluğu programını yürütmüş ve bu programın sürdürülebilirliğini etkileyen unsurları incelemişlerdir. Araştırma sonucunda sürdürülebilirliğe etkileyen faktörlerin, mentorluk işlevleri, program organizasyonu ve mentor özellikleri olduğu belirlenmiştir.

Türkiye'de Üniversite Öğrencilerine Sunulan Psikolojik Hizmetlerin Güncel Durumu

Yükseköğretim Bilgi Yönetim Sistemi (2020) verilerine göre, Türkiye'de 3 milyondan fazla ön lisans, 4,5 milyondan fazla da lisans öğrencisi 129 devlet ve 78 vakıf üniversitesi olmak üzere toplam 207 farklı üniversiteye kayıt yaptırmış bulunmaktadır. Bu öğrencilerin akademik başarıları kadar ruh sağlıklarının da önemli olduğu hatırlanmalıdır. Bu durumu dikkate alan üniversiteler, kurdukları psikolojik danışma ve rehberlik (PDR) merkezlerinde, öğrencilere bireysel ve grupla psikolojik danışma, psikoterapi, acil durum hizmetleri, önleyici ve gelişimsel müdahaleler, konsültasyon ve oryantasyon gibi hizmetler sunmaktadır (Gizir, 2011; Güneri, 2006). Üniversitelerin PDR merkezlerinin güncel durumlarını inceleyen çok sayıda akademik çalışmaya rastlanmamasına rağmen, var olan çalışmalar merkezlerin öğrencilerin ihtiyaçlarını karşılamada yetersiz kaldığını düşündürmektedir. Örneğin Ulus ve arkadaşlarının (2019) yaptığı inceleme sonucunda, 207 üniversitenin 82 tanesinde Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık lisans programı bulunduğu, bu 82 üniversite arasından ise yalnızca 47 tanesinde PDR merkezi bulunduğu saptanmıştır. Bu merkezlerin çoğunda yetersiz sayıda çalışan (psikolog, psikolojik danışman, vb.) uzman olduğu, en çok sunulan hizmetlerin başında bireysel psikolojik danışma hizmetinin geldiği, bunun yanı sıra ise grupla psikolojik danışma, psikoeğitim ve seminerler verildiği sonuçlarına ulaşılmıştır. Ayrıca, Erkan ve arkadaşlarının (2011) gerçekleştirdiği bir başka çalışma kapsamında Gazi Üniversitesi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, İstanbul Üniversitesi, Boğaziçi Üniversitesi, Koç Üniversitesi, Anadolu Üniversitesi, Başkent Üniversitesi ve Bilkent Üniversitesi'nin PDR merkezleri yakından incelenmiştir. Bu merkezlerde çalışan uzman sayısının sınırlı olduğu, teknik imkanlarla ilgili yetersizliklerin söz konusu olduğu ve başvurularda en sık karşılaşılan konuların depresyon, aile içi ilişkiler, aile özlemi, arkadaş ilişkileri, uyum sorunları, gelecek kaygısı ve akademik sorunlar olduğu rapor edilmiştir (Erkan ve ark., 2011; Türküm, Kızıldaş ve Sarıyer, 2004). Ayrıca var olan PDR merkezlerinde ihtiyaç duyulan konularda etkili müdahale yöntem ve hizmetlerinin sunulmasının önemi vurgulanmıştır (Erkan ve ark., 2011). Bu bağlamda, dijital psikolojik destek hizmetlerinin, var olan psikolojik destek ihtiyacını azaltmak için bir alternatif olabileceği hatırlanmalıdır.

Üniversite Öğrencilerine Sunulan Online Psikolojik Destek Hizmetlerinin Etkililiği

Üniversitede öğrenim gören öğrenciler, üniversite yaşamları boyunca üniversite yaşamının getirdiği zorluklar, maddi sıkıntılar, barınmada yaşanan güçlükler (İbrahim ve ark., 2013) ve benzeri diğer nedenlerden dolayı depresyon, kaygı ve stres gibi psikolojik açıdan bazı problemler yaşayabilmektedirler (Day, McGrath ve Wojtowicz, 2013). Bu durum, zorluk

yaşayan öğrencilerin bazılarının, psikolojik anlamda profesyonel yardım arayışına neden olmaktadır. Genellikle bu öğrenciler psikolojik destek almak için (eğer mevcutsa) buldukları üniversitelerin psikolojik danışma merkezlerine başvurumaktadırlar. Üniversite sayılarına oranla psikolojik danışma merkezlerinin sayıca az olması ve var olan merkezlerin sundukları hizmetlerin ihtiyaca oranla sınırlı kalması dijital ruh sağlığı hizmetlerini gündeme getirmektedir. Yurt dışı literatür incelendiğinde dijital ruh sağlığı hizmetlerinin farklı şekillerde gerçekleştiği görülmektedir. Bu derleme kapsamında bu hizmetlerin etkililiği iki grupta incelenmiştir; (1) web siteleri ve çevrimiçi uygulamalar ve (2) akıllı telefon uygulamaları.

Web Siteleri ve Çevrimiçi Uygulamalar

Üniversitelerin kampüslerde ücretsiz internet erişimi sağlaması, öğrencilerin internet üzerinden bilgiye erişim (Çavuş ve Göktaş, 2006), e-posta ve sosyal medya kullanımı, haber alma gibi (Balcı, Gölcü ve Öcalan, 2013) temel teknolojik ihtiyaçlarını karşılamasına yardımcı olmaktadır. İnternet tabanlı psikolojik müdahaleler de bu anlamda öğrencilerin mekânı kendi seçmelerine olanak sağlayan, zaman kazandıran ve kendi kendilerine psikolojik destek alabildikleri kaynaklar olarak ortaya çıkmaktadır. Birçok çalışma internet aracılığıyla erişilen destek programlarının, kaygı ve depresyon da dahil olmak üzere pek çok ruhsal sorunun çözümüne yardımcı olabildiğini göstermektedir (Anderson, 2009; Spek ve ark., 2007).

Birden fazla üniversite kampüsünde BDT temelli kaygı, depresyon veya stres için oluşturulmuş internet tabanlı müdahale programının etkisinin incelendiği bir araştırmada, katılımcılar haftada bir iletişim kuran (bir arama ya da bir e-posta) danışman (eğitim almış lisansüstü ya da lisans öğrencisi) eşliğinde, programı tek başlarına sürdürmüşlerdir. Toplamda 66 katılımcının yer aldığı müdahale programında, programa başvurduğu anda sürece başlayan katılımcıların bekleme listesinde olan katılımcılara göre depresyon, anksiyete ve stres seviyelerinde anlamlı bir azalma olduğu ve bu etkinin 6 ay sonraki takip değerlendirilmelerinde de devam ettiği bulunmuştur (Day ve ark., 2013).

Üniversite öğrencilerine yönelik web tabanlı ve bilgisayar destekli müdahalelerin depresyon anksiyete ve stres üzerine etkisinin değerlendirildiği bir meta-analiz çalışmasında (Davies ve ark., 2014), web tabanlı ve çoğunlukla BDT ağırlıklı 14 müdahale değerlendirilmiş ve buna göre, meta-analizde aktif kontrol olarak tanımlanan grup (bir süre sonra müdahalenin verileceği grup) ile müdahale alan grup katılımcılarının depresyon ve anksiyete seviyeleri arasında anlamlı bir farklılık olmadığı elde edilen bulgular arasındadır. Bu durum, öğrencilerin bir noktada müdahale alacak olma düşüncesinin iyi gelmiş olabileceği şeklinde yorumlanmıştır. Yakın zamanda gerçekleştirilen bir sistematik derlemede ise 89 farklı çalışma analiz edilmiş, yine benzer şekilde üniversite öğrencilerinin internet tabanlı (ağırlıklı olarak BDT) müdahaleleri kullanmaları sonucu öğrencilerin depresyon, anksiyete ve psikolojik iyi oluş seviyelerinde anlamlı bir fark olduğu bulunmuştur (Lattie ve ark., 2019).

2016 yılına kadar var olan online psikolojik hizmetlerin değerlendirildiği bir derleme çalışmasında, web tabanlı 18 çalışmanın olduğu, bu web tabanlı hizmetlerden yalnızca yedisinin üniversite öğrencileri için geliştirildiği belirtilmiştir (Papadatou-Pastou ve ark., 2017). 15-25 yaş arası gençler için geliştirilmiş bu programların içerikleri değerlendirildiğinde (ör: CALM / MePlusMe / Mindful Kiwi / PLUS / Students Against Depression / theDESK / Beating the Blues / e-couch); katılımcıların (1) çevrimiçi ortamda kendi kendilerine eğitim alabildikleri, (2) etkileşimli içeriklerden (depresyon, anksiyete uykusuzluk, stres ve madde kötüye kullanımı üzerine) kendi kendilerine bilgi edinebildikleri, (3) bilinçli farkındalık veya BDT temelli

müdahale programlarını 6-8-12 hafta aralığında değişen sürelerde devam ettirebildikleri, ve (4) web sayfasındaki değerlendirme araçları ile kişilik özellikleri ya da problemlerinin derecesini anlayabildikleri içeriklere erişebildikleri görülmektedir. Bu programların bazılarının etkililiği saptanmışsa da bu değerlendirmelerin daha sistematik hale dönüşerek etkililik seviyelerinin araştırılması ve gerektiğinde revizyona gidilmesi, bu müdahalelerin yaygınlığını arttıracaktır.

Üniversite öğrencileri ile psikolojik dayanıklılık (resilience) kapsamlı web tabanlı bir müdahale programının uygulandığı randomize kontrollü bir çalışmada, müdahale alan, bireysel danışma alan ve bekleme listesinde olan öğrenciler karşılaştırıldığında, tüm gruplarda psikolojik dayanıklılık ve iyi oluş açısından anlamlı bir iyiyeye gidiş olduğu bulunmuştur. Gruplar arası karşılaştırmada bireysel danışma alanların, web tabanlı müdahale alan katılımcılara göre; web tabanlı müdahale alan katılımcıların ise bekleme listesindeki katılımcılara göre psikolojik dayanıklılık ve iyi oluş puanlarının anlamlı olarak arttığı belirtilmiştir. Bekleme listesinde olan üniversite öğrencilerindeki anlamlı farklılık, bir noktada müdahale alacak olma beklentisinden kaynaklı olabileceği ve web tabanlı çalışmalarının etkisinin geniş örneklemli çalışmalar ile daha net anlaşılacağı çalışmada belirtilen noktalar arasındadır (Roig ve ark., 2020).

Çalışmalarda internet tabanlı hizmetlerin etkili olmasında nelerin kritik olabileceği değerlendirildiğinde, örneğin meta-analizler, internet tabanlı hizmetlerde kişilere zaman zaman e-posta gönderilmesinin, psikolojik destek ekibinden bir kişinin kullanıcı ile bağlantı kurmasının, kişilere bir noktaya kadar yönlendirme verilmesinin, programı tek başına sürdürmeye göre daha etkili olacağını göstermektedir (Andersson ve Cuijpers, 2009; Spek ve ark., 2007).

Özetlemeye çalıştığımız online uygulamaların yanı sıra, oyun teknolojileri de ruh sağlığı hizmetleri kapsamında yerini almaya başlamıştır. Teknolojinin yaygın kullanımı ve 'gamer' olarak ifade edilen bilgisayar oyunları, oynayanların sayısının artması ile birlikte kanıta dayalı, oyun tabanlı ruh sağlığı değerlendirme ve müdahale araçlarının geliştiği ve dijital dünyada bu tür oyunların özellikle stres azaltma, kaygı bozuklukları ile baş etme, yürütücü işlevler ve klinik tanılama gibi konularda yaygın olarak kabul görmeye başladığı belirtilmektedir (Turner, Thomas ve Casey, 2016). Örneğin PlayMancer isimli terapötik oyun, farklı video senaryolarını kullanarak kullanıcıların fizyolojik ve duygusal tepkilerini ölçmeyi, duygu düzenleme ve dürtü kontrolünü geliştirmeyi amaçlamaktadır (Schmidt ve Wykes, 2012). Bilgimiz dahilinde sadece üniversite öğrencileri için ruh sağlığı hizmeti olarak geliştirilmiş bir oyun teknolojisi bulunmamaktadır.

Akıllı Telefon Uygulamaları

Cep telefonlarının kullanım yaygınlığı hem ülkemizde hem de dünyada günden güne artmaktadır. Ülkemizde 2019 TÜİK verilerine göre yaklaşık olarak 81 milyon cep telefonu abonesi ve 75 milyon internet abonesi bulunmaktadır (TÜİK, 2020). Hayatımızın bir parçası olan akıllı telefonlar aracılığı ile psikolojik destek alma eğilimi her geçen gün artmaktadır. Zaman ve mekândan bağımsız olarak kişinin istediği anda erişebildiği bir uygulama, özellikle üniversite popülasyonu söz konusu olduğunda, daha önemli hale gelerek daha fazla kullanılmaya başlanan bir hizmet olmaktadır. Diğer dijital psikolojik hizmetler arasında da gittikçe öne çıkmaktadır (Johnson ve Kalkbrenner, 2017).

Cep telefonu veya akıllı telefon aracılı kullanılan sağlık müdahaleleri olarak bilinen mobil-sağlık çerçevesinde, üniversite öğrencileri için sunulan uygulamalar bir sistematik derleme çalışması ile incelendiğinde (1990-2015), bu teknolojiler ile genel anlamda öğrencilerin iyi oluşlarının desteklenebileceği ve bu şekilde çok sayıda öğrenciye psikolojik destek hizmeti

verilebileceği ifade edilmiştir (Johnson ve Kalkbrenner, 2017). Değerlendirilen 13 uygulamanın içeriği; beslenmede farkındalık yaratma üzerine bildirim gönderen; genel sağlık bilgilendirmesi yapan, hafif ve orta seviyede depresyon belirtilerini azaltabilen BDT temelli uygulama müdahalesi içeren; kişilerin kendilerini değerlendirmelerini ya da ilaç tedavilerini sürdürmelerini destekleyen programları kapsayan; üniversite danışma merkezinden tıbbi ve ruh sağlığı ile ilgili bildirim mesajları gönderen; cinsel sağlık bilgilerini kapsayan; riskli alkol tüketimine ya da sigara kullanımına dair yapılabilecekleri içeren uygulamalar olarak özetlenebilir (Johnson ve Kalkbrenner, 2017).

Ruh sağlığı problemleri üniversite öğrencilerinin akademik başarılarını olumsuz bir şekilde etkileyebilmektedir. Dijital ruh sağlığı uygulamalarının üniversite öğrencilerinin akademik başarıları ile ilişkisinin değerlendirildiği 2000-2019 yılları arasında, 6 çalışmanın dahil edildiği bir meta-analiz çalışması, online hizmetler üzerinden yapılan müdahalelerin depresyon ve anksiyete belirtileri üzerine etkisinin anlamlı olduğu ancak verilen bu hizmetlerle öğrenci not ortalamaları arasında doğrudan anlamlı bir ilişki olmadığı ve etki boyutunun da çok düşük olduğu belirtilmiştir (Bolinski ve ark., 2020). Japonya’da sadece üniversite öğrencileri için geliştirilmiş bir akıllı telefon uygulamasını (Mental App) iki hafta kullanan öğrencilerin genel ruh sağlıkları ile ilgili anlamlı ve olumlu bir değişim olduğu bildirilmiştir (Kajitani ve ark., 2020). Riskli alkol tüketimine yönelik geliştirilmiş bir başka uygulama (SmarTrek) ile ilgili olarak ise katılımcıların uygulama ile edindikleri bilgilerden yararlandıkları ve alkol tüketimlerinde azalma olduğu belirtilmiştir (Kazemi ve ark., 2019).

Ruh sağlığı alanında geliştirilmiş uygulamalar incelendiğinde 10.000’den fazla telefon uygulaması olduğu bildirilmiştir (Torous ve ark., 2018). Akıllı telefon uygulamalarının bir uzman tarafından danışanın ihtiyacına göre seçilmesi ve danışanların uygulama seçimi konusunda bilinçli şekilde yönlendirilmesi adına, Harvard Üniversitesi’nde Dijital Psikiyatri Bölümü önderliğinde “dijital bir klinik” oluşturulmuştur. Dijital Klinik, akıllı telefon uygulamaları ve sensörlerinden gelen teknolojiyi ayakta tedavi ziyaretlerine entegre ederek çalışan bir merkezdir. Bu klinik kapsamında danışanlar düzenli olarak bir ruh sağlığı uzmanı ile buluşmakta ve semptomlarını izlemek, tedavi için kaynaklara erişmek ve uzman tarafından belirlenen egzersizleri tamamlamak için ziyaretler arasında da mindLAMP uygulamasını kullanmaktadırlar (The Division of Digital Psychiatry, 2020). Dijital Psikiyatri Bölümü’ ayrıca APA’nın geliştirmiş olduğu akıllı telefon uygulama değerlendirme modelini kullanarak akıllı telefon uygulamalarını değerlendirmek amacıyla bir veritabanı oluşturmuştur. Bu çalışma kapsamında var olan akıllı telefon uygulamaları kapsamlı olarak incelenmekte ve mobil sağlık uygulamalarının etkililiği ve güvenilirliği ile ilgili eğitimi geliştirerek paylaşmak amaçlanmaktadır (M-health Index & Navigation Database, 2020). Burada şunu belirtmek gerekir ki, bu dijital klinik üniversite öğrencileri özelinde değil, genel popülasyon için ruh sağlığı alanında geliştirilmiş akıllı telefon uygulamalarını değerlendirmektedir.

Tartışma, Sonuç ve Öneriler

Dijital olarak sunulan ruh sağlığı hizmetlerinin yüz yüze sağlanan psikolojik desteğin yerine geçmesi beklenmemekle birlikte, yapılan araştırmalar ruh sağlığı alanında teknoloji kullanımının gün geçtikçe artacağını ve dijital müdahalelerin hem tek başına hem de harmanlanmış şekilde kullanılmaya devam edileceğinin altını çizmektedir (Tal ve Torous, 2017). Ruh sağlığı alanındaki dijitalleşmenin en temel sebeplerinden biri, teknolojinin yaygın kullanımının yanı sıra, gelişmiş ülkelerde kırsal yerleşim alanlarında yaşayan bireylerin yüz yüze sunulan ruh sağlığı hizmetlerine erişimde sıkıntılar yaşamaları olarak belirtilmektedir. Ayrıca bu

bireyler ruh sağlığı hizmetlerine erişim için saatlerce yolculuk yapmak, iş yerinden izin almak, destek aldığı için etiketlenmek, fiziksel engelli olmak, alınan ruh sağlığı hizmeti dışındaki konularla ilgili ekstra maliyetlerle karşı karşıya kalınması gibi konularda sıkıntılar yaşamaktadır (Békés, Grondin, ve Bouchard, 2020; Lal, 2019). Özellikle üniversite öğrencileri açısından bakıldığında, dijital ruh sağlığı hizmetlerinin yüz yüze sunulan hizmetlere oranla daha ucuz olması, kolay erişilmesi, kimliğin anonim kalması (hizmet alan birey ile ilgili bilgilerin gizli kalabilmesi), kullanıcıların kendilerini daha özgür ifade edebilmeleri, kanıta dayalı psikoterapi yöntemlerinin dijital ortama etkili bir şekilde uyarlanabilmesi, internete erişimin yaygınlaşması, bireylerin interneti ve teknolojik aletleri kendi ruh sağlıklarını anlama ve destekleme noktasında kullanmaya istekli olmaları, literatürde belirtilen diğer dijitalleşme gerekçelerdir (Davies ve ark., 2014; Papadatou-Pastou ve ark., 2017).

Sunulan dijital hizmetlerin avantajlarının yanı sıra, bu hizmetlerle ilgili kaygılar da dile getirilmektedir. Her ne kadar çevrimiçi ruh sağlığı hizmetleri gün geçtikçe daha fazla kullanılsa da, sunulan hizmetlerin etkililiğinin değerlendirilmesi noktasında, sınırlılıklar ve yetersizlikler mevcuttur. Ayrıca terapötik ilişkinin çevrimiçi ortamda kurulması ve sürdürülmesi, empatinin ve duyguların paylaşılması ile ilgili yetersizlikler ve kaygılar da dile getirilmektedir (Békés, Grondin, & Bouchard, 2020). Gizlilik ve güvenlik ile ilgili yasal ve etik kaygılar, karmaşık ve zorlu danışan problemleri (ör. kişilik bozuklukları, kriz durumları, intihar girişimi olmuş veya intihar eğilimi olan danışanlar) gibi konularda çevrimiçi çalışmanın uygun olmadığı belirtilmektedir (Lal, 2019). Bunun yanı sıra, özellikle akıllı telefon uygulamaları ile ilgili bazı problemler de not edilmiştir. Örneğin, bu uygulamaların bazılarının kullanıcılar düşünülmeden tasarlanmış olması, kullanıcıların en çok ihtiyaç duyduğu problemlerin göz ardı edilmesi, kullanıcıların gizliliğinin güvence altına alınmamış olması, güven sağlamaması ve özellikle acil durumlarda kullanıcılara yardım sağlanamıyor olması, üzerinde uzlaşılan problemler olarak sıralanabilir (Lattie ve ark., 2019). Ayrıca, bireylerin çevrimiçi terapi ve kendi kendine yardım araçlarını kullanma sürecinde bırakma oranlarının (*drop out*) yüksek olması dikkat çekicidir (Schmidt ve Wykes, 2012). Bunun sebepleri, süreçten yarar sağlamama, internete erişim ve bağlantı problemlerinin yaşanması, yoksulluk ve ilerleyen yaş nedeniyle teknolojik gelişmelerin takip edilmeyişi olabilir. Dijital ruh sağlığı müdahalelerinin yaygınlaşmasını arttıracak ve kullanıcıların süreci bırakmalarını azaltacak öneriler Tablo 1’de sıralanmıştır (Graham ve ark., 2020, s.1082).

Tablo 1.

Dijital Ruh Sağlığı Müdahaleleri ile İlgili Engeller ve Kolaylaştırıcılar

Genel Kabul Görmüş Engeller	Genel Kabul Görmüş Kolaylaştırıcılar
<ul style="list-style-type: none"> • Ruh sağlığı ve yardım arama ile ilgili damgalamaktan çekinme • Organizasyonel engeller (örneğin, planlama sorunları) • Geleneksel yüz yüze sunulan ruh sağlığı hizmetlerinin tercihi • Teknik destek olmaması • Gizlilik, mahremiyet ve veri ihlalleri ile ilgili endişeler • Uyumsuzluk ve yıpranma 	<ul style="list-style-type: none"> • Teknoloji ve bakım kalitesindeki gelişmeler • Geliştiricilerin erişilebilir olması • Ruh sağlığı uzmanından rehberlik • Uygulama için teknik ekipman ve kaynaklara erişim • Terapötik ilişkinin / ittifakın güçlendirilmesi • Kültürel boşlukları kapatmak için irtibat noktalarının varlığı

<ul style="list-style-type: none"> • <i>Teknolojiden rahatsızlık veya teknolojiyi kullanamama hissi</i> • <i>Kültürel ve etnik çeşitlilik eksikliği</i> • <i>Teknoloji veya müdahalenin karmaşıklığı</i> • <i>Finansal maliyetler (ör. Geri ödeme, başlangıç maliyetleri)</i> • <i>Mobil uyumluluk sorunları ve diğer sistemlerle birlikte çalışabilirlik sıkıntıları</i> • <i>Kullanıcıların dijital ruh sağlığı müdahalelerine (DRSM) yönelik olumsuz tutumları</i> • <i>Düşük dijital okuryazarlık veya DRSM farkındalığı</i> • <i>Kullanıcıların değişikliklere karşı direnci</i> • <i>DRSM'lerin etkililikleri ile ilgili sınırlı araştırma kanıtı</i> • <i>Kullanıcıların tüketici güvenliği üzerinde algıladığı olumsuz etki</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Çevrimiçi forumlardan veya gruplardan sosyal destek, akran danışmanlığı</i> • <i>Güçlü kurumsal liderlik</i> • <i>Kullanıcı erişim kolaylığı ve rahatlığı</i> • <i>Standartlaştırılmış ölçümler</i> • <i>Çevrimiçi kaynakların ve SMS hatırlatıcılarının kullanılabilirliği</i> • <i>DRSM'nin maksimum güvenliği (security), güven sağlama (trust) ve güvenilirliği (credibility)</i> • <i>Tüketici merkezli araçlar ve özellikler</i> • <i>Finansman sağlama (funding), daha düşük maliyetler veya maliyet analizleri</i>
---	--

Kaynak: (Graham ve ark., 2020, s.1082)

Öneriler

Çağımızda teknolojinin yaygınlaşması, genel popülasyonda internet kullanımının artması ve özellikle bireylerin akıllı telefon sahibi olmalarının yıllar içerisinde artış göstermesi birçok alanda (gıda, günlük gereksinimler, giyim, seyahat vb.) olduğu gibi ruh sağlığı hizmetleri içerisinde yer alan psikolojik danışma hizmetinin de çevrimiçi platformlar aracılığı ile sunulması ihtiyacını yaratmıştır. Üniversite öğrencileri için dijital ruh sağlığı hizmetlerinin yararları değerlendirildiğinde, özellikle erişim kolaylığı, mekansal ve zamansal avantajlar (Davies, Morriss & Glazebrook, 2014) ekonomik olması (Papadatou-Pastou ve ark., 2017) gibi nedenlerden, bu hizmetlerin hem yurt dışında hem de ülkemizde yaygınlığının her geçen yıl daha da artacağı beklenmektedir.

Uygulayıcılara ve Psikolojik Danışma Merkezlerinde Çalışanlara Öneriler

Psikolojik danışma hizmetini, ihtiyacı olan tüm üniversite öğrencilerine ulaştırmak nihai amaç olsa da bilginiz dahilinde ülkemiz üniversite kampüsleri değerlendirildiğinde, çeşitli nedenlerden kaynaklı olarak (kampüslerde PDR merkezlerin olmaması, var olan merkezlerde sınırlı insan kaynağının olması, aynı üniversitenin birden çok kampüse sahip olması vb.) psikolojik danışma hizmetine erişimin sınırlı olduğunu görmekteyiz. Yüzyüze verilen ruh sağlığı hizmetlerinin yanı sıra çevrimiçi olarak danışma hizmetinin sunulması, özellikle grupla psikolojik danışma / psikoeğitim hizmetlerinin sayılarının arttırılması, ulaşım nedeniyle ortaya çıkan zaman problemini ortadan kaldırması gibi avantajlar sağlayacaktır. Aynı zamanda

öğrencilerin psikolojik sorunlarının yapılacak ön bir değerlendirmeye göre sıralanması; ağır/kritik durumdaki danışanların yüz yüze müdahalelere yönlendirilerek sınırlı sayıdaki yetişmiş danışmanın daha etkin kullanılması sağlanabilir (Papadatou-Pastou ve ark., 2017). Diğer yandan, üniversite yaşamına uyum, stresle başa çıkma gibi daha yüzeysel günlük yaşam sorunları için web tabanlı uygulamalar / uygulamalar geliştirilmesi ve öğrencilerin dijital ruh sağlığı hizmetlerini kendi kendilerine alabilmeleri yönünde desteklenmesi sağlanabilir.

Kanıtla dayalı kültüre uyumlu müdahale programları. Dijital ruh sağlığı hizmetleri dünya çapında yaygınlaşırken kritik olarak ele alınması gereken noktalardan biri, bu hizmetlerin kültüre duyarlı bir şekilde geliştirilmeleri ve değerlendirilmeleridir (Arjadi ve ark., 2015). Uygulamaların standardize edilerek kültüre adapte edilmesi (Salamanca-Sanabria, Richards ve Timulak, 2019) veya uygulayıcıların kendi kültürel özelliklerini dikkate alarak müdahale programları geliştirmesi önemlidir. Bu bağlamda, hizmetlerin etkililiğinin değerlendirilerek veriye dayalı hazırlanması ve uygulanması kritik değişkenler olarak öne çıkmaktadır. Bu nedenle, uygulamacıların da araştırmacılar kadar, kullandıkları müdahalelerde bu noktalara hassasiyet göstermesi, hizmetlerin etkililiği açısından önemli olacaktır. Dijital ruh sağlığı hizmeti kapsamında yer alan ancak üzerine bilimsel anlamda araştırmanın yeterince yapılmadığı hizmetlerden biri olan akıllı telefon uygulamalarında da etkililik noktasında sınırlı sayıda bulgu yer almaktadır (Donker ve ark., 2013). Bu açıdan, danışmanların etkililikleri kanıtlanmış uygulamaları danışanlara önermeleri, bu süreçte APA'nın akıllı telefon uygulama değerlendirme modelini kullanmaları danışanın zarar görme olasılığını en aza indirmek adına kritik olacaktır.

Etik Konular. Amerikan Psikolojik Danışma Birliği (ACA) etik açıdan teknoloji tabanlı müdahaleler ile ilgili yeterlilik alanlarını şu başlıklar altında ele almıştır; yasal konular; refah (teknoloji kullanımı durumunda danışanın karşılaşılabileceği dış tehditler, teknoloji tabanlı uygulamaya uygun onam formu, hastaların konumlarını doğrulamak için yöntemler); mahremiyet ve gizlilik; güvenlik (yazılım ve donanım güvenliği ile ilgili olası tehditlerin farkındalığının sağlanması) ve sınırlar (ACA, 2014). Amerikan Psikiyatri Birliğinin (2021) hazırladığı uygulama değerlendirme modeli de bu etik kapsam ile paralellik göstermektedir. Psikologlar ve psikolojik danışmanların teknoloji tabanlı uygulamalar ile ilgili eğitim almaları (yüzyüze danışma için supervizyon altında uzun süre eğitim alındığı gibi teknoloji tabanlı danışma için de bu eğitimlerin verilmesi), bilgilerini arttırmaları (teknolojideki ilerlemeleri takip ederek hakimiyetlerini arttırmaları) ve dijital ruh sağlığı hizmetleri için gerekli olan becerilerini geliştirmeleri bu anlamda kritik olacaktır (Lustgarten ve Elhai, 2018). Ülkemizde bilginimiz dahilinde Türk Psikologlar Derneğinin hazırladığı "Çevrimiçi Psikolojik Müdahale ve Uygulamalar için Telepsikoloji Kılavuzu" bulunmakta ve kılavuz kapsamında yer almayan durumlar için Türk Psikologlar Derneği Etik Yönetmeliğinin etik karar verme süreçlerine başvurulması önerilmektedir (Türk Psikologlar Derneği, 2020).

Etik açıdan teknoloji tabanlı danışmaya uygun ayrıntılı bir onam formunun hazırlanması hem danışman hem danışan için sınırların belirlenmesi noktasında önemli olacaktır. Danışanın özellikle acil durumlar için danışmanına ulaşma yollarının online uygulamada net bir şekilde tanımlanması (danışanın danışmana ulaşmaya çalışması durumunda gönderdiği mesaja danışmanın yaklaşık ne kadar süre sonra geri dönüş yapabileceği bilgisi; acil durumda danışanın ne yapacağı bilgisinin verilmesi vb.) ayrı bir öneme sahip olacaktır (Lustgarten ve Elhai, 2018). Dijital ruh sağlığı kapsamında yer alan web siteleri ve akıllı telefon uygulamaları ile ilgili olarak kişilerin yaşayacakları etik problemlerle ilgili düzenlemeler yeni yeni yapılmaya başlanmakta,

ülkemizde 2003 yılından itibaren e-sağlık hizmetlerinin e-etik kapsamında organizasyon-mahremiyet ve gizlilik- uygulamalar-teknik konular olmak üzere dört başlıkta ele alındığı (Akpınar, 2007; aktaran Aygün Cengiz, 2007) ancak bilgimiz dahilinde henüz bir etik kod sisteminin geliştirilmemiş olduğu görülmektedir (Aygün Cengiz, 2007).

Araştırmacılara Öneriler

Müdahale hizmetlerinin standardize hale getirilmesi adına literatürde etkililiği kanıtlanmış programların Türkçeye adaptasyonunun sağlanması öncelikli hedeflerden biri olabilir. Ülkemizde 209 üniversite (Yükseköğretim Bilgi Yönetim Sistemi, 2020) bulunduğu halde aynı sayıda PDR merkezi bulunmamaktadır. Her üniversiteye bir PDR merkezinin kurulması bu anlamda atılacak adımlar adına önemli bir başlangıç olarak kabul edilebilir. Benzer şekilde müdahalelerin etkililiğinin değerlendirilmesindeki genel yaklaşım, deney ve kontrol gruplarının oluşturularak katılımcıların ön test ve son test puanlarının karşılaştırılmasıdır. Fakat, literatür müdahalenin tamamının etkililiğinin değerlendirilmesinin yanı sıra, müdahalede etkili olan kısımların da bir başka ifade ile sürecin de detaylıca değerlendirilmesinin kıymetli olduğunu vurgulamaktadır (Lattie ve ark., 2019; Marshall ve ark., 2020). Ayrıca tedavilerin ve müdahalelerin kültüre adapte edilmesi ve bu şekilde etkililiğinin artırılması literatürde önerilmektedir (Salamanca-Sanabria, Richards ve Timulak, 2019). Ek olarak müdahaleler gerçekleştirilmeden önce ve gerçekleştirdikten sonra (belirli aralıklarla örneğin 3.ay, 6.ay vb.) izleme değerlendirmelerinin yapılması, müdahalelerin etkisinin kalıcılığının anlaşılması adına önemli olacaktır. Online verilecek hizmetlerin sadece web tabanlı olarak düşünülmesi yerine, danışanın ihtiyaçları doğrultusunda hibrit (blended) olarak planlanması, yani program modüllerinin bir kısmının uzaktan, bir kısmının yüzyüze olacak şekilde araştırmacılar tarafından geliştirilmesinin önemli olacağı vurgulanmaktadır (Békés, Grondin ve Bouchard, 2020). Web tabanlı olarak oluşturulacak hizmetleri planlarken, araştırmacıların hizmeti alacak üniversite öğrencilerinin psikolojik ihtiyaç alanlarını belirlemesinin, verilecek hizmete katılımın artması ve danışanların programa devamlılığı açısından dikkate alınması gereken önemli noktalar olacağı düşünülmektedir.

Çıkar Çatışması Bildirimi

Yazarlar, bu makalenin araştırılması, yazarlığı ve/veya yayınlanmasına ilişkin herhangi bir potansiyel çıkar çatışması beyan etmemiştir.

Destek/Finansman Bilgileri

Yazarlar, bu makalenin araştırılması, yazarlığı ve / veya yayınlanması için herhangi bir finansal destek almamıştır.

Etik Kurul Kararı

Bu araştırma bir derleme çalışması olduğu için etik izin alınmamıştır.

Kaynakça/References

- Amanvermez, Y., Zeren, Ş. G., Erus, S. M., ve Buyruk Genc, A. (2020). Supervision and peer supervision in online setting: Experiences of psychological counselors. *Eurasian Journal of Educational Research*, 86, 249-268. <http://dx.doi.org/10.14689/ejer.2020.86.12>
- American Counseling Association. (2014). *Code of ethics*. Retrieved from <https://www.counseling.org/docs/default-source/ethics/2014-aca-code-of-ethics.pdf>
- American Psychiatric Association (2021). *The App evaluation model*. Retrieved from <https://www.psychiatry.org/psychiatrists/practice/mental-health-apps/the-app-evaluation-model>
- Andersson, G. (2009). Using the Internet to provide cognitive behaviour therapy. *Behaviour Research and Therapy*, 47, 175e180. <http://dx.doi.org/10.1016/j.brat.2009.01.010>
- Andersson, G., & Cuijpers, P. (2009). Internet-based and other computerized psychological treatments for adult depression: A meta-analysis. *Cognitive Behaviour Therapy*, 38, 196e205. <https://doi.org/10.1080/16506070903318960>
- Andrews, B., Wilding, J.M. (2004). The relation of depression and anxiety to life-stress and achievement in students. *British Journal of Psychology*, 95, 509–521. <https://doi.org/10.1348/0007126042369802>
- Arjadi, R., Nauta, M., Chowdhary, N., Bockting, C., (2015). A systematic review of online interventions for mental health in low and middle income countries: A neglected field. *Global Mental Health*, 2, e12. <https://doi.org/10.1017/gmh.2015.10>
- Aygün Cengiz, S. (2007). *İnternet ve Etik: Örnek Uygulama Alanı Olarak Sağlık İletişimi". Bilgi Toplumuna Doğru!*. XII. "Türkiye'de İnternet" içinde. Editörler: Mustafa Akgül ve ark. Ankara: Nokta Ofset. (sayfa 292-305)
- Balci, Ş., Gölcü, A., & Öcalan, M. (2013). Üniversite öğrencileri arasında internet kullanım örüntüleri. *Selçuk İletişim*, 7(4), 5-22. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/josc/issue/19027/200545>
- Békés, V., Grondin, F., ve Bouchard, S. (2020). Barriers and facilitators to the integration of web-based interventions into routine care. *Clinical Psychology, Science and Practice*, 27, 2, e12335. <https://doi.org/10.1111/cpsp.12335>
- Bolinski, F., Boumparis, N., Kleiboer, A., Cuijpers, P., Ebert, D. D., & Riper, H. (2020). The effect of e-mental health interventions on academic performance in university and college students: A meta-analysis of randomized controlled trials. *Internet interventions*, 100321. <https://doi.org/10.1016/j.invent.2020.100321>
- Bozkurt, İ. (2013). Psikolojik yardım uygulamalarında yeni trend: Online terapiler. *International Journal of Human Sciences*, 10(2), 130-146. Erişim adresi: <https://arastirmax.com/tr/system/files/dergiler/161047/makaleler/10/2/arastirmax-psikolojik-yardim-uygulamalarinda-yeni-trend-online-terapiler.pdf>
- Can, G., Çoşkun, A., Uzun, Y., Nalça, C., ve Böğürücü, C. (2019). Lisansüstü öğrenciler arasında yapılan çevrimiçi ekran mentorluğun sürdürülebilirliğini etkileyen unsurlar. *Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16(1), 910-942. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/tr/pub/yyuefd/issue/50700/660079>

- Carballea, D., & Rivera, R. M. (2020). Coronavirus and interpersonal violence: A need for digital mental health resources. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 12(S1), S208–S209. <https://doi.org/10.1037/tra0000849>
- Çavuş, H. ve Gökdaş, İ. (2006). Eğitim fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin internetten yararlanma nedenleri ve kazanımları. *Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3(2), 56-78. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/yyuefd/issue/13718/166057>
- Clough, B. A., & Casey, L. M. (2015). The smart therapist: A look to the future of smartphones and mHealth technologies in psychotherapy. *Professional Psychology: Research and Practice*, 46(3), 147–153. <https://doi.org/10.1037/pro0000011>
- Damar, E. (2019). *Çevrimiçi psikolojik danışmaya yönelik psikolojik danışmanların görüşleri: Nitel bir çalışma*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Akdeniz Üniversitesi, Antalya.
- Davies, E.B., Morriss, R., ve Glazebrook, C. (2014). Computer-delivered and web-based interventions to improve depression, anxiety, and psychological well-being of university students: a systematic review and meta-analysis. *Journal of Medical Internet Research*, 16, 16(5), e130. <https://doi.org/10.2196/jmir.3142>.
- Day, V., McGrath, P. J., & Wojtowicz, M. (2013). Internet-based guided self-help for university students with anxiety, depression and stress: a randomized controlled clinical trial. *Behaviour research and therapy*, 51(7), 344-351. <http://dx.doi.org/10.1016/j.brat.2013.03.003>
- De Luca, S.M., Franklin, C., Yueqi, Y., Johnson, S., Brownson, C., 2016. The relationship between suicide ideation, behavioral health, and college academic performance. *Community Mental Health Journal*, 52, 534–540. <https://doi.org/10.1007/s10597-016-9987-4>
- Donker, T., Petrie, K., Proudfoot, J., Clarke, J., Birch, M. R., & Christensen, H. (2013). Smartphones for smarter delivery of mental health programs: a systematic review. *Journal of Medical Internet Research*, 15(11), e247. <https://doi.org/10.2196/jmir.2791>
- Erdur-Baker, Ö. (2018). *Afetlerde psikolojik destek için psikolojik danışmanlara yönelik çevrimiçi eğitim geliştirilmesi*. TÜBİTAK SOBAG Projesi. Retrieved from <https://app.trdizin.gov.tr/proje/TVRnMU5qUTA/afetlerde-psikolojik-destek-icin-psikolojik-danismanlara-yonelik-cevirimici-egitim-gelistirilmesi>
- Erkan, S , Cihangir Çankaya, Z , Terzi, Ş , Özbay, Y . (2012). Üniversite psikolojik danışma ve rehberlik merkezlerinin incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* ,1(22), 174-198. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/tr/pub/maeuefd/issue/19395/206011>
- Gizir, C. (2011). Üniversite psikolojik danışma ve rehberlik merkezleri'nin rol ve işlevleri: gelişmeler ve sınırlılıklar. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 6 (2), 11-25. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/en/pub/mersinefd/issue/17376/181440>
- Graham, A.K., Lattie, E.G., Powell, B.J., Lyon, A.R., Smith, J.D., Schueller, S.M., Stadnick, N.A., Brown, C.H., ve Mohr, D.C. (2020). Implementation strategies for digital mental health interventions in health care settings. *American Psychologist*, 75(8), 1080-1092. <https://doi.org/10.1037/amp0000686>.
- Griffiths, K.M., & Christensen, H. (2007). Internet-based mental health programs: A powerful tool in the rural medical kit. *Australian Journal of Rural Health*, 15(2), 81-7. <https://doi.org/10.1111/j.1440-1584.2007.00859.x>

- Guneri, O. Y. (2006). Counseling services in Turkish universities. *International Journal of Mental Health, 35*(1), 26-38. <https://doi.org/10.2753/IMH0020-7411350102>
- Hysenbegasi, A., Hass, S.L., & Rowland, C.R. (2005). The impact of depression on the academic productivity of university students. *The Journal of Mental Health Policy and Economics, 8*, 145–151. Retrieved from http://www.icmpe.org/test1/journal/issues/v8pdf/8-145_text.pdf
- Ibrahim, A.K., Kelly, S.J., Adams, C.E., Glazebrook, C. A. (2013). Systematic review of studies of depression prevalence in university students. *Journal of Psychiatric Research, 47*(3):391–400. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2012.11.015>
- Johnson, K. F., & Kalkbrenner, M. T. (2017). The utilization of technological innovations to support college student mental health: Mobile health communication. *Journal of Technology in Human Services, 35*(4), 314-339. <https://doi.org/10.1080/15228835.2017.1368428>
- Kazemi, D. M., Borsari, B., Levine, M. J., Shehab, M., Nelson, M., Dooley, B., ... & Li, S. (2019). Real-time demonstration of a mHealth app designed to reduce college students hazardous drinking. *Psychological services, 16*(2), 255. <https://doi.org/10.1037/ser0000310>
- Kajitani, K., Higashijima, I., Kaneko, K., Matsushita, T., Fukumori, H., & Kim, D. (2020). Shortterm effect of a smartphone application on the mental health of university students: A pilot study using a user-centered design self-monitoring application for mental health. *PLoS ONE 15*(9), e0239592. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0239592>
- KONDA (2018). *KONDA barometresi temalar – Müzik tercihleri ve iletişim araçları Nisan 2018*. KONDA Araştırma ve Danışmanlık.
- Lal, S. (2019). E-mental health: Promising advancements in policy, research, and practice. *Healthcare Management Forum, 32*(2), 56-62. <https://doi.org/10.1177/0840470418818583>
- Lattie, E. G., Adkins, E. C., Winkquist, N., Stiles-Shields, C., Wafford, Q. E., & Graham, A. K. (2019). Digital mental health interventions for depression, anxiety, and enhancement of psychological well-being among college students: systematic review. *Journal of Medical Internet Research, 21*(7), e12869. <https://doi.org/10.2196/12869>
- Lustgarten, S. D., & Elhai, J. D. (2018). Technology use in mental health practice and research: Legal and ethical risks. *Clinical Psychology: Science and Practice, 25*(2), e12234. <https://doi.org/10.1111/cpsp.12234>
- M-Health Index Navigation Database (2020). 5 Mart 2021 tarihinde <https://apps.digitalpsych.org/Apps> adresinden erişildi.
- Marshall, J. M., Dunstan, D. A., & Bartik, W. (2020a). Smartphone psychology: New approaches towards safe and efficacious mobile mental health apps. *Professional Psychology: Research and Practice, 51*(3), 214–222. <https://doi.org/10.1037/pro0000278>
- Marshall, J. M., Dunstan, D. A., & Bartik, W. (2020b). The role of digital mental health resources to treat trauma symptoms in Australia during COVID-19. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy, 12*(S1), S269–S271. <https://doi.org/10.1037/tra0000627>

- Özdemir, M , Barut, Y . (2020). Psikolojik danışma uygulamalarında post modern bakış açısı: Çevrimiçi psikolojik danışma. *Kıbrıs Türk Psikiyatri ve Psikoloji Dergisi*, 2(3), 192-199 .
<https://doi.org/10.35365/ctjpp.20.03.24>
- Papadatou-Pastou, M., Goozee, R., Payne, E., Barrable, A., Tzotzoli, P. (2017) A review of web-based support systems for students in higher education. *International Journal of Mental Health Systems*, 25,11:59, 1-20. <https://doi.org/10.1186/s13033-017-0165-z>.
- Piri, S. (2011). İnternet tabanlı psikolojik hizmetler ve bu alana özgü etik ilkeler: Bir gözden geçirme. *Edebiyat Fakültesi Dergisi*, 28(2), 213-231. Erişim adresi:
<https://dergipark.org.tr/tr/pub/huefd/issue/41213/509014>
- Rojas, G., Martínez, V., Martínez, P., Franco, P., & Jiménez-Molina, Á. (2019). Improving mental health care in developing countries through digital technologies: A mini narrative review of the chilean case. *Frontiers in Public Health*, 7(391). doi:10.3389/fpubh.2019.00391
- Roig, A. E., Mooney, O., Salamanca-Sanabria, A., Lee, C. T., Farrell, S., & Richards, D. (2020). Assessing the efficacy and acceptability of a web-based intervention for resilience among college students: Pilot randomized controlled trial. *JMIR Formative Research*, 4(11), e20167. <https://doi.org/10.2196/20167>
- Sahu, P. (2020). Closure of universities due to Coronavirus disease 2019 (COVID-19): Impact on education and mental health of students and academic staff. *Cureus*, 12(4), e7541. <https://doi.org/10.7759/cureus.7541>
- Salamanca-Sanabria, A., Richards, D., & Timulak, L. (2019). Adapting an internet-delivered intervention for depression for a Colombian college student population: An illustration of an integrative empirical approach. *Internet Interventions*, 15, 76-86. <https://dx.doi.org/10.1016/j.invent.2018.11.005>
- 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. Erişim adresi:
<https://dergipark.org.tr/tr/pub/pauefd/issue/11116/132937>
- Schmidt, U., & Wykes, T. (2012). E-mental health - a land of unlimited possibilities. *Journal of Mental Health*, 21(4), 327-31. <https://doi.org/10.3109/09638237.2012.705930>
- Schueller S.M., & Torous J. (2020). Scaling evidence-based treatments through digital mental health. *American Psychologist*, 75(8), 1093-1104. <https://doi.org/10.1037/amp0000654>
- Spek, v., Cuijpers, P., Nyklicek, I., Riper, H., Keyzer, J., & Pop, V. (2007). Internet-based cognitive behaviour therapy for symptoms of depression and anxiety: A metaanalysis. *Psychological Medicine*, 37, 319e328. <https://doi.org/10.1017/s0033291706008944>
- Sun, S., Goldberg, S.B., Lin, D., Qiao, S. & Operario, D. (2021). Psychiatric symptoms, risk, and protective factors among university students in quarantine during the COVID-19 pandemic in China. *Global Health* 17, 15. <https://doi.org/10.1186/s12992-021-00663-x>
- Statistica (2020). *Internet usage worldwide – statistics & facts*. Retrieved from:
<https://www.statista.com/topics/1145/internet-usage-worldwide/#:~:text=In%202019%2C%20the%20number%20of,currently%20connected%20to%20the%20internet.>
- Statistica (2021). *Age distribution of internet users worldwide 2019*. Retrieved from:
<https://www.statista.com/statistics/272365/age-distribution-of-internet-users-worldwide/>

- Tal, A., & Torous, J. (2017). The digital mental health revolution: Opportunities and risks. *Psychiatric Rehabilitation Journal*, 40(3), 263-265. <http://dx.doi.org/10.1037/prj0000285>
- The Division of Digital Psychiatry (2020). 5 Mart 2021 tarihinde The Digital Clinic içinde <https://www.digitalpsych.org/digital-clinic1.html> adresinden erişildi.
- Torous, J., Firth, J., Huckvale, K., Larsen, M. E., Cosco, T. D., Carney, R., . . . Christensen, H. (2018). The emerging imperative for a consensus approach toward the rating and clinical recommendation of mental health apps. *Journal of Mental and Nervous Disease*, 206, 662-666. <http://dx.doi.org/10.1097/NMD.0000000000000864>
- Turner, W. A., Thomas, B., & Casey, L. M. (2016). Developing games for mental health: A primer. *Professional Psychology: Research and Practice*, 47(3), 242-249. <https://doi.org/10.1037/pro0000082>
- Türkiye İstatistik Kurumu (2020). *Hanehalkı Bilişim Teknolojileri (BT) Kullanım Araştırması, 2020*. Erişim adresi: [https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-\(BT\)-Kullanim-Arastirmasi-2020-33679](https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-(BT)-Kullanim-Arastirmasi-2020-33679)
- Türk Psikologlar Derneği (2020). *Çevrimiçi Psikolojik Müdahale ve Uygulamalar için Telepsikoloji Kılavuzu*. Erişim adresi: <https://www.psikolog.org.tr/tr/files/folder/telepsikoloji-kilavuzu-x150.pdf>
- Türküm, A. S., Kızıldaş, A., ve Sarıyer, A. (2004). Anadolu Üniversitesi psikolojik danışma ve rehberlik merkezi'nin hedef kitlesinin psikolojik ihtiyaçlarına ilişkin ön çalışma. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3, (21), 15-27. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/tpdrd/issue/21441/229625>
- Ulus, İ. Ç., Can, N., Haktanır, A. & Ricard, R. (2019, Kasım). *Current status of university counseling centers in Turkey*. Sözlü Bildiri Sunumu, IX. Uluslararası Yükseköğretimde Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Araştırmaları Kongresi, İstanbul.
- Ulusoy, S., ve Çelik, Z. (2020). Covid-19 sürecinde internet tabanlı müdahaleler bir seçenek olabilir mi?. *Journal of Cognitive Behavioral Psychotherapy and Research*, 9(2), 166-169. <https://doi.org/10.5455/JCBPR.106343>
- Yükseköğretim Bilgi Yönetim Sistemi (2020). *Öğrenim düzeylerine göre öğrenci sayısı ve türlerine göre mevcut üniversite sayısı*. Erişim adresi: <https://istatistik.yok.gov.tr/>
- 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. Retrieved from <https://j-humansciences.com/ojs/index.php/IJHS/article/view/4203>

İletişim/Correspondence

Öğr. Gör. Dr. Öykü MANÇE ÇALIŞIR
ocalisir@education.ankara.edu.tr

Öğr. Gör. Dr. Nesime CAN
nesime.can@ankara.edu.tr