


Psikolojik Yardım Hizmetlerindeki Mobil Uygulamalarla İlgili Bir İnceleme

A Review of Mobile Applications in Psychological Help Services

Fedai Kabadayı, Mehmet Güven

Yazar Bilgileri

Fedai Kabadayı 
Dr., Recep Tayyip Erdoğan
Üniversitesi, Rehberlik ve
Psikolojik Danışmanlık,
fdkbdy@gmail.com

Mehmet Güven 
Prof. Dr., Gazi Üniversitesi,
Rehberlik ve Psikolojik
Danışmanlık,
mehmetguyen@gazi.edu.tr

ÖZ

21. yüzyıl, internet ve akıllı telefonların insan yaşamını ilgilendiren hemen hemen her alanda hızlı bir şekilde yaygınlaştığı bir dönemi içermektedir. Özellikle, internetin akıllı telefonlarla bütünleştirilmesi iş, oyun ve eğlence, haberleşme ve bilgi edinme, sağlık gibi birçok alanda önemli değişimleri getirmektedir. Akıllı telefonlar için geliştirilen mobil uygulamalar günümüzde birçok alanda geliştirilerek insanların kullanımına açılmaya başlanmıştır. Psikolojik yardım hizmetlerinin de daha etkili ve verimli sunulabilmesi amacıyla son yıllarda mobil uygulamalara olan ilgi artmaktadır. Bu inceleme çalışmasında psikolojik yardım hizmetlerindeki mobil uygulamaların rolüne, kullanım alanlarına ve güncel mobil uygulama örneklerine odaklanılmıştır. Ayrıca, psikolojik yardım hizmetlerindeki mobil uygulamalara ilişkin kanıta dayalı bulgular incelenmiş, mobil uygulamaların potansiyel avantajlarından ve risklerinden söz edilmiştir. Dahası, psikolojik yardım hizmetlerindeki mobil uygulamalar yasal ve etik konular bağlamında ele alınmıştır. Son olarak psikolojik yardım hizmetlerindeki mobil uygulamalara ilişkin geliştirilen standartlar ve değerlendirme kriterleri gözden geçirilmiştir. Alanyazın incelemesi sonucu elde edilen bilgilerden yola çıkılarak ruh sağlığı alanındaki uygulamacı ve araştırmacılara bazı öneriler sunulmuştur.

Makale Bilgileri

Anahtar Kelimeler

Psikolojik yardım
Mobil uygulama
Akıllı telefon
İnternet

Keywords

Psychological help
Mobile application
Smartphone
Internet

Makale Geçmişi

Geliş: 02.05.2023
Düzeltilme: 10.09.2023
Kabul: 13.10.2023

ABSTRACT

The 21st century includes a period in which the Internet and smartphones have become widespread in almost every field concerning human life. In particular, the integration of the Internet with smartphones brings important changes in many areas such as business, games and entertainment, communication and information, and health. Mobile applications developed for smartphones have been developed in many areas and started to be used by people today. Interest in mobile applications has been increasing to provide more effective and efficient psychological help services in recent years. The role of mobile applications in psychological help services, their usage areas, and current mobile application examples were focused on in the present study. In addition, evidence-based findings regarding mobile applications in psychological help services were examined, and the potential advantages and risks of mobile applications were mentioned. Moreover, mobile applications in psychological help services were discussed in the context of legal and ethical issues. Finally, the standards and evaluation criteria developed for mobile applications in psychological help services were reviewed. Based on the information obtained from the literature review, some suggestions were presented to practitioners and researchers in the discipline of mental health.

Makale Türü

Derleme

Önerilen Atıf

Kabadayı, F. & Güven, M. (2023). Psikolojik yardım hizmetlerindeki mobil uygulamalarla ilgili bir inceleme. *TEBD*, 21(3), 1660-1689. <https://doi.org/10.37217/tebd.1291285>

Giriş

21. yüzyılda akıllı telefon kullanımının giderek yaygınlaşması ve gündelik yaşamın önemli bir parçası olarak benimsenmesi farklı alanlarda birçok mobil uygulamanın geliştirilmesine olanak sağlamıştır. Mobil uygulamalar aracılığıyla insanlar birçok bilgiye hızla erişebilmekte, işle ilgili çeşitli çalışmalarını sürdürebilmekte, çeşitli oyunlar ve farklı içeriklerle eğlenceli vakit geçirebilmekte veya diğer insanlarla iletişim kurabilmektedir. Son yıllarda çeşitli alanlarda kullanılmaya başlanan mobil uygulamaların kullanım alanlarından birisinin de psikolojik yardım hizmetleri olduğu görülmektedir. Bu çalışmada psikolojik yardım hizmetleri için geliştirilen ve kullanılan mobil uygulamaların çeşitli yönleriyle incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışma kapsamında mobil uygulamaların özellikleri, kullanım alanları ve uygulama örnekleri, kanıta dayalı bulgular, avantajları, riskleri ile etik ve yasal konulara değinilmiştir. Böylece bu çalışmanın psikolojik yardım hizmetlerindeki mobil uygulamalara yönelik kapsamlı bir bakış açısı sağlayacağı ve sonraki araştırmalara ışık tutacağı umulmaktadır.

İnternet ve Akıllı Telefonlar

Dünyada internet kullanımının her geçen gün artış eğilimini sürdürdüğü görülmektedir. Statista (2022) tarafından yayınlanan raporda dünyada 5,4 milyardan fazla insanın internet kullanıcısı olduğu ve toplam nüfusun %69'una denk geldiği belirtilmiştir. Dünyada olduğu gibi Türkiye'de de internet kullanım istatistikleri artış eğilimindedir. Hanehalkı bilişim teknolojileri araştırmasına göre Türkiye'de internete erişim imkânı olan hane oranının bir önceki yıla göre artış göstererek yaklaşık %94 olduğu belirlenmiştir. Üstelik 16-74 yaş aralığındaki bireylerde de yine bir önceki yıla göre artış göstererek %85 olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca, bireysel kullanıcı olarak bireylerin yaklaşık %83'ünün interneti düzenli olarak kullandığı belirtilmiştir (Türkiye İstatistik Kurumu [TÜİK], 2022). TÜİK tarafından yapılan çocuklarda bilişim teknolojileri kullanım araştırmasına göre 6-15 yaş grubundaki çocukların internet kullanım oranlarının 2013 yılında %50,8 iken 2021 yılında yaklaşık %83'e kadar yükseldiği tespit edilmiştir (TÜİK, 2021). Dahası, Bilgi Teknolojileri ve İletişim Kurumu (BTK) tarafından yayınlanan raporda 2022 yılının ikinci çeyreğinde internet abone sayısındaki artış ile yıllık bazda genel artış eğiliminin devam ettiği vurgulanmıştır (BTK, 2022). Sonuç olarak, yayınlanan raporlar dünyada olduğu gibi Türkiye'de de her geçen gün internet kullanımının artış eğiliminde olduğunu göstermektedir.

İnternete erişim bilgisayarlar, akıllı telefonlar, tabletler gibi çeşitli cihazlar vasıtasıyla gerçekleştirilebilmektedir. İnternetin gelişiminin teknolojik ürünlere olan ilgiyi ve erişimi artırdığı söylenebilir. İnternete erişim sağlayan cihazlardan birisi olan akıllı telefonların kullanım istatistiklerine göre Türkiye'deki 6-15 yaş grubundaki çocukların oranı, 2021 yılında yaklaşık %64 olarak saptanmıştır. Üstelik çocukların akıllı telefonları en çok çevrimiçi derslere katılım ve ödev veya öğrenme amacıyla kullandığı ortaya çıkmıştır (TÜİK, 2021). BTK tarafından yayınlanan 2. çeyrek

raporlarına göre 2022 yılı içinde mobil abone sayısının bir önceki yıla göre yaklaşık %5 artış göstererek 88,5 milyona ulaştığı tespit edilmiştir (BTK, 2022). Resmî kurumlardan elde edilen istatistikler yıldan yıla akıllı telefonların geniş bir kullanım alanı içinde yer aldığını ve mobil uygulamalara ilişkin bireysel kullanımların giderek yaygınlaştığını göstermektedir.

Mobil Uygulamalar

Mobil uygulamaların haber ve bilgi edinme, bilgi paylaşma, iletişim, eğlence, eğitim gibi alanlarda geniş kullanım alanı bulduğu söylenebilir. Mobil uygulamalar sağlık alanında da önemli ve dikkat çekici bir kullanım çeşitliliği sağlamaktadır. Halk sağlığı açısından mobil uygulamalar hastalıklarının iyileştirilmesine katkı sunma potansiyeli sayesinde umut verici görünmektedir (Strauss, Zhang, Jarrett, Patterson ve Van Ameringen, 2021, s. 395). Özellikle psikolojik yardım hizmetlerinde artan ihtiyaçla birlikte yardım arayan kişiler için uygun maliyetli, kolay ulaşılabilir, zamanı etkili kullanmaya yardımcı olacak mobil uygulama temelli hizmetlerin nasıl sağlanacağı tartışılmaya başlanmıştır (Huang ve Bashir, 2017). Bununla birlikte uygulama mağazalarında (Google Play Store ve App Store gibi) her gün artan sayıda ruh sağlığı alanı için mobil uygulamaların erişime açıldığı görülmektedir. Ancak mobil uygulamaların günden güne sayıca artması aynı zamanda onlarca mobil uygulama içerisinde uygun olanın seçilebilmesini zorlaştırmaktadır (Huang ve Bashir, 2017).

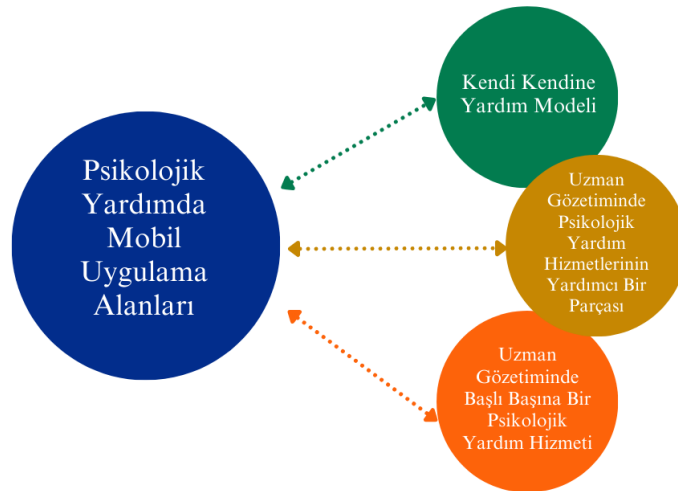
Son zamanlarda yaşanan Koronavirüs pandemisinin etkisiyle de teknolojinin kullanımı tüm alanlarda hızla genişlemiştir. Koronavirüs pandemisi dijital psikolojik yardım hizmetlerine olan ihtiyacı ciddi düzeyde artırmıştır (Torous, Myrick, Rauseo-Ricupero ve Firth, 2020). Koronavirüs pandemisinin ortaya çıkması insanların birbirleriyle yüz yüze temas kurmasını engellemiş ve birçok ruh sağlığı uzmanının çeşitli internet sağlayıcılar üzerinden psikolojik yardım hizmeti sunmaya teşvik etmiştir (Wang, Fagan ve Yu, 2020). Bu bağlamda özellikle psikolojik yardım hizmetleri için geliştirilen mobil uygulamaların Koronavirüs stresi gibi çeşitli psikolojik rahatsızlıkların üstesinden gelmesine yardımcı olabileceği ve ruh sağlığını güçlendirmek amacıyla mobil uygulamalara entegre edilen çeşitli tekniklerden psikolojik desteğe ihtiyaç duyanların yararlanabilecekleri vurgulanmaktadır (Carballea ve Rivera, 2020). Dahası, çeşitli nedenlerle yüz yüze psikolojik yardım hizmeti alamayacak danışanların mobil uygulamalar vasıtasıyla destek alabilecekleri veya psikolojik yardım sürecinin sonunda süreci destekleyici bir amaçla kullanılabileceği de belirtilmektedir (Durdu-Akgün, Aktaş ve Yorulmaz, 2019). Tüm gelişmeler göz önüne alındığında psikolojik yardım hizmetlerinde kullanılabilecek mobil uygulamalara ilişkin çalışmaların artış göstermesinin doğal ve mantıklı olduğu sonucuna ulaşılabilir (Becker, 2022).

Mobil Uygulamaların Psikolojik Yardım Hizmetlerindeki Kullanım Alanları

Sağlık alanında geliştirilen mobil uygulamalar genel olarak bireylerin fiziksel ve psikolojik sağlığına katkıda bulunmak amacıyla kullanılmaktadır. Genel anlamıyla dijital psikolojik yardım

hizmetleri, geleneksel olarak sürdürülen psikolojik yardım hizmetlerini destekleyerek veya psikolojik yardım hizmetine ihtiyacı olanlara akıllı telefonlar sayesinde erişim kolaylığı sağlayarak benzersiz çözümler sunmayı amaçlamaktadır (Graham vd., 2020). Spesifik olarak, gelişmekte olan mobil sağlık hizmetleri psikolojik danışma ve psikoterapi gibi ruh sağlığı alanında çeşitli amaçları içeren geniş bir yelpazede kullanılabilir (Şencan-Karakuş, 2021). Örneğin, akılcı duygusal davranış terapisi gibi çeşitli kuramlara dayalı mobil uygulama temelli müdahalelere benzer şekilde mobil uygulama temelli kendine yardım çalışmalarına odaklanılabileceğine dikkat çekilmektedir (Kabadayı ve Güven, 2022).

Alanyazında, psikolojik yardım hizmetlerinde yüz yüze gerçekleştirilen psikolojik danışma ve psikoterapi oturumlarında mobil uygulamaların yardımcı bir araç olarak kullanılabileceği belirtilmektedir (Erhardt, Bunyi, Dodge-Rice, Neary ve Schueller, 2022). Psikolojik yardım hizmetlerinde mobil uygulamalar, bir beceriyi veya davranışsal stratejiyi geliştirmek üzere kendi kendine yardım modeli olarak sunabildiği gibi (yeme davranışlarını izleme veya meditasyon gibi) sistematik olarak yürütülmesi gereken psikolojik müdahaleleri (bilişsel davranışçı terapi gibi) içeren geniş bir kapsam sunmaktadır (Graham vd., 2020). Üstelik ciddi düzeyde psikolojik rahatsızlık yaşayan bireylerin de teknolojiye erişim ve teknoloji kullanımının yüksek oranda olduğu ve gelecek çalışmalar için mobil uygulamaların psikolojik yardım hizmetlerinde yaygınlaşacağına dikkat çekilmektedir (Ben-Zeev, Davis, Kaiser, Krzsos ve Drake, 2013). Özetle, psikolojik yardım hizmetlerinde mobil uygulamalar, kendi kendine yardım, ruh sağlığı uzmanı ile yürütülen ya da geleneksel psikolojik yardım hizmetlerine yardımcı (yardım sürecinin etkililiğini veya verimliliği artırmak) olan model üç farklı şekilde kullanılabilir (Neary ve Schueller, 2018).



Şekil 1. Psikolojik yardımda mobil uygulama alanları

Akıllı telefonlar ile internetin giderek yaygınlaşması ve insanların internete kolay bir şekilde erişim sağlayabilmesi sayesinde mobil uygulamalar yaşamın önemli bir bileşeni olmuştur. Özellikle ruh sağlığı alanında mobil uygulamalar kendi kendine yardım programı olarak geliştirilebileceği gibi bir psikolojik yardım sürecinin destekleyici bir parçası ya da temel bir bileşeni olarak da düşünülebilir. Psikolojik yardım hizmetlerinde mobil uygulamaların içeriğinde psikoeğitim, farkındalık, davranışsal aktivasyon ve meditasyon gibi çeşitli içerikler bulunmaktadır (Durdu-Akgün vd., 2019). Alanyazında psikolojik yardım hizmetlerinde kullanılan birçok tekniğin veya uygulamanın mobil uygulamalara entegre edildiği görülmektedir. Psikolojik yardım sürecinde kullanılan tekniklerin mobil uygulamalara entegre edilmesiyle kullanıcılara psikolojik sağlığın artırılmasına katkı sunulması amaçlanmaktadır. Bu çalışmalardan birinde psikolojik yardım hizmetleri için geliştirilmiş 278 mobil uygulama incelenmiştir. İncelenen bu mobil uygulamalarda ruh hâli/semptom takibi, günlük kaydı, farkındalık egzersizleri, psikoeğitim ve derin nefes alma egzersizlerinin en çok tercih edilen beş teknik olduğu belirlenmiştir (Lagan, D'Mello, Vaidyam, Bilden ve Torous, 2021a). Depresyon ve anksiyeteye odaklanan başka bir çalışmada mobil uygulamalarda psikoeğitim, rahatlama, meditasyon, farkındalık çalışmaları ve değerlendirme en sık kullanılan psikolojik yardım öğelerinin yer aldığı tespit edilmiştir (Wasil, Venturo-Conerly, Shingleton ve Weisz, 2019). Dahası, mobil uygulama ile psikolojik yardım hizmetinden yararlanacak bireylerin (danışan) mobil uygulama üzerinde ev ödevlerini görebilmesi, uzmanlardan gelebilecek çalışmaları düzenli olarak gözden geçirebilme imkânı bulabilmesi, çeşitli psikolojik rahatsızlıklara yönelik belirtilerin danışan tarafından not alınabilmesi ve psikoeğitim içeriklerine erişilebilmesi bakımından teşvik edilebileceği vurgulanmaktadır (Neary ve Schueller, 2018). Sonuç olarak ruh sağlığı alanı için geliştirilen mobil uygulamalarda psikolojik yardım (psikolojik danışma/psikoterapi) sürecinde kullanılan birçok tekniğe yer verilebilmektedir ve mobil uygulamalar aracılığıyla psikolojik yardım hizmetlerinin daha etkili bir şekilde sunulması potansiyeli bulunmaktadır.

Ruh sağlığı alanında her geçen gün yaygınlaşmakta olan mobil uygulamalar çeşitli kuramları temel alabilmektedir. Mobil uygulamaların geliştirilmesinde kuramsal alt yapıyı oluşturmak açısından bilişsel davranışçı terapilerin ön plana çıktığı ve daha çok tercih edildiği söylenebilir. Örneğin, depresyon ve anksiyete için geliştirilen 293 mobil uygulamanın incelendiği çalışmada mobil uygulamaların 88'inin (yaklaşık %30) bilişsel davranışçı terapiye dayalı olarak geliştirildiği vurgulanmıştır (Marshall, Dunstan ve Bartik, 2020). Mobil uygulamalarda kullanılan bilişsel davranışçı tekniklerin incelendiği çalışmada bilişsel yeniden yapılandırma, davranışsal aktivasyon, problem çözme öğelerinin yer aldığı görülmektedir (Denecke, Schmid ve Nüssli, 2022). Öte yandan psikolojik yardım ve psikoterapi kuramlarına (bilişsel davranışçı terapiler, kabul ve kararlılık terapisi vb.) göre psikolojik yardım hizmeti sunduğunu iddia eden birçok mobil uygulama bulunmaktadır.

Her ne kadar bu tür mobil uygulamaların çeşitli özellikleri ve işlevleri açısından potansiyel olarak önemli bir katkı vadediyor olsa bile ruh sağlığı alanındaki mobil uygulamaların henüz emekleme aşamasında olduğunun göz ardı edilmemesi gerekir (Strauss vd., 2021, s. 397).

Psikolojik Yardım Hizmetlerinde Kullanılan Mobil Uygulama Örnekleri

Bu bölümde psikolojik yardım hizmetlerinde kullanılmak amacıyla geliştirilen bazı mobil uygulama örneklerine yer verilmiştir.

PsyPills

Akılci duygusal davranış terapi si kuramsal temelinde geliştirilen *PsyPills*, bireylerin duygu düzenlemelerine yardımcı olmak ve stres düzeylerini azaltmak amacıyla geliştirilmiştir. *PsyPills*, kullanıcılarına mobil uygulama içinde kişiselleştirilebilir özellikler sunma ve etkileşimli içeriklere sahip olması bakımından yayınlanan ilk mobil uygulamadır. *PsyPills* mobil uygulamasının içeriğinde akılcı olmayan düşüncelerin akılcı düşüncelere dönüştürülebilmesine ilişkin stratejiler yer almaktadır. *PsyPills* uygulamasında kullanıcıların yaşadığı negatif duyguya ilgili düşünceleri seçmeleri istenir. Bu seçimlere göre *PsyPills* uygulaması kişiselleştirilmiş bir farklı düşünce önerisi sunar. Böylece kişinin aynı duyguyu tekrar yaşadığında bu reçeteyi alarak akılcı olmayan düşüncelerinden uzaklaşması sağlanmaya çalışılır. *PsyPills*, düşünme stilleri ve strese ilişkin psikoeğitsel bilgiler de içermektedir (David ve David, 2019).

Rational Parenting Coach (RPC)

Akılci duygusal davranış terapi si kuramsal temelinde geliştirilen “Rational Parenting Coach” adlı mobil uygulama ile kanıta dayalı bir program temelinde anne-baba ve çocuk ruh sağlığına katkı sağlamak amaçlanmıştır. *RPC* mobil uygulama içerisinde geri-bildirim ve psikoeğitim dâhil olmak üzere pozitif anne-babalık hakkında yazılı ve görsel bilgiler; etkileşimli alıştırmalar, egzersizler simülasyonlar ve oyunlaştırılmış bölümlerin bulunduğu bir alıştırmaya bileşeni; uygulama için bir ev ödevi ve rehberlik bileşeni yer almaktadır (David, 2019). *RPC* isimli mobil uygulama ile daha önce test edilmiş pozitif anne-baba programının (David, 2014) mobil uygulamaya entegre edilmesi sürecini kapsamaktadır (David, 2019).

CBT Mobile-Work

Bilişsel davranışçı terapilerde ev ödevleri danışanların etkili psikolojik yardım alabilmeleri için kritik öneme sahiptir. Geliştirilen mobil uygulamalar ile danışanların ev ödevlerini yapabilmelerine, ev ödevlerinin etkililiğini artırmada önemli bir işlevi olabilir (Tang ve Kreindler, 2017). “*CBT Mobile-Work*” adlı mobil uygulamanın geliştirildiği çalışmada ev ödevlerinin etkili bir şekilde danışanlar tarafından yapılabilmesi hedeflenmiştir. Araştırma bulguları hem psikolojik destek sunan uzmanların hem de depresif eğilimli danışanların mobil uygulamayı kullanmaktan memnun

olduklarını göstermiştir. Ayrıca danışanların ihtiyaç duydukları zaman gerekli bilgilere ulaşabilmesine olanak sağladığı belirlenmiştir. Son olarak danışanların mobil uygulamayı kullanma süresi ile depresyon düzeyindeki azalma arasında orta düzeyde ilişki olduğu saptanmıştır (Callan vd., 2020).

BlueIce

Yakın bir geçmişte kendine zarar veren veya geçmişte kendine zarar verme öyküsü olan çocuk ve ergen ruh sağlığı desteği alan 12 ve 17 yaşları arasındaki gençlerin psikolojik sıkıntılarını yönetmelerine ve kendilerine zarar verme davranışlarını azaltmalarına destek olmak amacıyla "BlueIce" mobil uygulamasının değerlendirilmesi amaçlanmıştır (Grist, Porter ve Stallard, 2018). Katılımcılar BlueIce mobil uygulamasının kendine zarar verme düşüncelerini yönetmeleri için desteklemenin yararlı ve güvenli bir yolu olarak gördüklerini belirtmişlerdir. Kendine zarar vermeyi önlemek ve engellemek için BlueIce mobil uygulamasının birçok katkısı olduğu ve kendine yardım programı olarak sunulabilecek önemli bir potansiyeli olduğuna ilişkin ön kanıt sağladığı sonucuna ulaşılmıştır (Grist vd., 2018). Bununla birlikte takip eden çalışmada BlueIce mobil uygulamasının kullanılmasıyla katılımcılarda kendine zarar verme davranışının azalıp azalmadığı da incelenmiştir. Çalışmada yer alan 37 katılımcının 29'u araştırmayı tamamladığı halde BlueIce mobil uygulamasını çalışmadan sonra da kullanmaya devam etmek istemişlerdir. Araştırma bulguları katılımcıların %73'nün BlueIce mobil uygulamasını 12 hafta kullandıktan sonra kendine zarar verme davranışlarında anlamlı düzeyde azalma olduğunu göstermiştir. Dahası, katılımcıların depresyon ve anksiyete düzeylerinin anlamlı düzeyde azaldığı saptanmıştır. BlueIce mobil uygulamasının gençlerin psikolojik sıkıntılarını yönetmelerine ve kendilerine zarar verme davranışlarını azaltmalarına destek olabileceği sonucuna ulaşılmıştır (Stallard, Porter ve Grist, 2018).

BlueIce mobil uygulaması uygulamanın kullanılabilirliğinin artırılması amacıyla akademisyen, gençler ve mobil uygulama geliştiricileri ile ortak olarak geliştirilmiştir. BlueIce mobil uygulaması ruh hali günlüğü, kişiselleştirilmiş ruh hali iyileştirici aktiviteler menüsü ve kendine zarar vermeyi geciktirmek veya önlemek için güvenlik kontrolleri aracılığıyla otomatik yönlendirmeleri içermektedir. Özellikle, mobil uygulamada canlandırıcı müziklerden oluşan kişiselleştirilmiş bir müzik kitaplığı, olumlu anılar içeren fotoğraf kütüphanesi, fiziksel aktiviteler, ses bantlı gevşeme ve farkındalık egzersizleri, olumsuz düşünceleri tanımlama ve sorgulama sekmesi, sıkıntılı durumlarda aranacak veya mesaj gönderilecek önemli kişilerin listesi yer almaktadır. Ayrıca, mobil uygulamadaki etkinliklerin işe yaramaması ve gencin kendine zarar verme dürtüsünün azalmaması durumunda kullanıcı otomatik olarak acil durum numaralarına yönlendirilmektedir. BlueIce mobil uygulaması 12-17 yaş arası gençlere yöneliktir ve yüz yüze psikolojik danışma hizmetlerine ek olarak tasarlanmıştır. Ayrıca BlueIce mobil uygulaması şifre korumalıdır ve tüm veriler cihazda yerel olarak

depolanmaktadır. BlueIce mobil uygulamasının reçeteli bir mobil uygulama olduğu ve ancak lisans yoluyla çocuk ve ergen psikolojik yardım hizmetlerine erişilebilir olduğu da ifade edilmiştir (Stallard vd., 2018).

Challenger

Sosyal anksiyete bozukluğu konusunda mobil uygulamaların geliştirilmesinin ve kullanılmasının önemli olduğunun vurgulandığı bir araştırmada "Challenger" isimli mobil uygulamaya maruz bırakma teknikleri entegre edilmiştir (Boettcher vd., 2018). Challenger isimli mobil uygulama Stockholm Üniversitesi Psikoloji bölümünde geliştirilmiş ve bildirimler, kullanıcılar arasındaki anonim sosyal etkileşim özellikleri, yüksek derecede kişiselleştirme ve oyunlaştırma teknikleri gibi gelişmiş özellikleri barındırmaktadır (Miloff, Marklund ve Carlbring, 2015). Challenger isimli mobil uygulama ile internet tabanlı kendi kendine yardım programının kullanılmasına yönelik katkıların incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmanın ikinci aşamasında uygulamanın ve kendi kendine yardım programının en iyi şekilde nasıl birleştirilebileceği incelenmiştir. Araştırma bulguları, kendi kendine yardım programına ek olarak mobil uygulamayı kullanmanın özellikle uygulamayı yoğun bir şekilde kullanan katılımcılar arasında daha yararlı olabileceğini göstermiştir. Son olarak bu çalışmada özellikle mobil uygulamayı kullanacak danışanların mobil uygulamayı kullanmaya motive edilmesinin önemli olduğuna dikkat çekilmektedir (Boettcher vd., 2018).

Mobil Uygulamaların Avantajları

Mobil uygulamaların psikolojik yardım hizmetlerinde yardım hizmeti almak isteyenler için potansiyel olarak birçok faydası bulunmaktadır. Psikolojik yardım hizmetlerinde mobil uygulamalar; uygun bir maliyet sunması (Strauss vd., 2021), erişim kolaylığı sağlaması (Aziz vd., 2022; Becker, 2022), terapötik ilişkiyi güçlendirme potansiyeli (Schueller ve Torous, 2020; Şencan-Karakuş, 2021), zaman tasarrufu sağlaması (Schueller ve Torous, 2020), kullanıcıların kendi kendilerini değerlendirmesine olanak sağlaması, psikolojik rahatsızlıkların kaynaklarının belirlenmesinde, çevrimiçi destek grupları ile bağlantı kurma ve çevrimiçi psikolojik yardım şansı sunması (Becker, 2022) gibi geniş bir aralıkta katkı sağlamaktadır.

Maliyet

Ruh sağlığı alanındaki mobil uygulamalar kullanıcılar için maliyetlerin uygun olduğu hizmetleri içermektedir (Neary ve Schueller, 2018). Ruh sağlığı alanındaki mobil uygulamaların potansiyel olarak sunacağı hizmetlerin bir kısmı ücretsiz olabileceği gibi ücretli de olabilir. Ancak mevcut ücretler geleneksel psikolojik yardım hizmetlerinden daha ucuz olması açısından önemli bir potansiyel avantaj sunmaktadır. Böylece daha fazla kullanıcı daha uygun maliyetli psikolojik yardım hizmetlerinden faydalanabilir (Strauss vd., 2021, s. 396). Dolayısıyla belirli yönerge ve standartlarda

etkililiği test edilmiş uygun maliyetli mobil uygulamalar psikolojik yardım hizmetlerindeki maliyeti düşürebilir ve daha fazla ihtiyaç duyan kullanıcıya ulaşılabilir.

Erişim Kolaylığı

Psikolojik yardım hizmetlerinde mobil uygulamaların potansiyel olarak önemli bir katkısı da danışanların yüz yüze yardım hizmeti aramak yerine mobil uygulamalar sayesinde psikolojik yardıma erişimi daha kolay hâle getirmesidir (Becker, 2022). Özellikle pandemi öncesi ve sonrası kullanımları araştıran bir çalışmada pandemi ile psikolojik yardım hizmetlerindeki mobil uygulama kullanım istatistiklerinin artış gösterdiği bulunmuştur (Aziz vd., 2022). Dijital psikolojik yardım hizmetlerinin gelişmesi özellikle psikolojik yardım hizmetlerine erişim için dezavantajlı grupların erişimine yardımcı olacaktır (Mançe-Çalışır ve Can, 2021). Ayrıca, kullanıcıların, bir ruh sağlığı uzmanı içeren mobil uygulamalara ihtiyaç duydukları ve istedikleri zamanda kullanabilir olmaları açısından önemli avantajları içermektedir (Schueller ve Torous, 2020). Özetle, pandemi gibi olağandışı olayların potansiyel olarak psikolojik yardım hizmetlerinde erişimi kısıtlama riski veya dezavantajlı bölgelerde yaşayan kullanıcılar için erişim kolaylığı sağlaması ve kullanıcının gündelik yaşamına kolay uyarlanabilir olmaları açısından potansiyel olarak faydalı olabileceğinden bahsedilebilir.

Danışan-Danışman İlişkisi

Ruh sağlığı alanındaki mobil uygulamalar danışan ile danışman arasında güvenli bir köprü olma potansiyeli taşıdığından bir avantaj sunmaktadır. Bazı kuramsal yaklaşımlarda danışma kayıtlarının danışan tarafından güvenli bir şekilde dinlenebilmesi amacıyla mobil uygulama üzerinde paylaşılabilir. Ayrıca mobil uygulamalar oturumların gün ve saatlerinin uygulama üzerinden takip edilebilmesine olanak sağlamaktadır (Şencan-Karakuş, 2021). Özellikle mobil uygulamaların geleneksel yardım sürecinin bir destekleyicisi olarak kullanıldığında psikolojik danışman-danışan ilişkisinden farklı olarak kullanıcının başlı başına mobil uygulama içeriklerini sağlıklı bir şekilde takip etmesini kolaylaştırabileceği ve yardım sürecine olan inancı artırabileceği düşünülmektedir (Schueller ve Torous, 2020).

Çeşitli Örnekler İçin Katkıları

Mobil uygulamalar çeşitli psikolojik rahatsızlıklara sahip bireyler için de bazı katkılar sunmaktadır. Çetinkaya ve Uslu (2020) mobil uygulamaların şizofreni hastalarında katkısını incelemek için yaptıkları çalışmada genel olarak mobil uygulamaların şizofreni hastaları için kullanımının kolay olduğunu, erişilebilir olduklarını ve tedavi sürecine de katkı sağladığını belirtmişlerdir. Spesifik olarak belirli bir psikolojik rahatsızlığa yönelik olarak geliştirilecek mobil uygulamalar çeşitli yaş, problem alanı gibi belirli özellikleri taşıyan kullanıcılara katkı sağlayabilir.

Tekniklerin Uygulanmasına Yönelik Katkılar

Ruh sağlığı alanındaki mobil uygulamalar, oturumlar esnasında öğrenilen bilgi ve becerilerin (nefes egzersizleri gibi) mobil uygulama sayesinde oturumlar arasında tekrar edilmesine ve uygulanmasına yardımcı olabilmektedir (Şencan-Karakuş, 2021). Bir çalışmada farkındalık temelli ve nefes alma egzersizleri gibi tekniklerin kullanıcılar tarafından daha fazla tercih edilebilir olduğu belirtilmektedir. Kullanıcılar teknikleri mobil uygulama üzerinde daha kolay takip edebilecekleri için pratik ve işlevsel olarak değerlendirebilir ve kullanıcılar kendi akıllı telefonlarında rahatlıkla kullanabilecekleri için etiketlenme baskısını da azalmaya katkı sağlayabilir (Huang ve Bashir, 2017). Özellikle mobil uygulamalar sadece çeşitli teknikleri içeren uygulamalarla kullanıcılara faydalı olabilecekleri gibi belirli bir sırada yer alan birden çok teknik ile de kullanıcılara katkı sağlayabilirler. Dahası, belirli tekniklerin ev ödevi olarak düzenli olarak uygulanmasına ve mobil uygulama üzerinden takip edilebilmesine olanak sağlayarak psikolojik yardım sürecine katkı sağlayabilir.

Psikolojik Yardım Hizmetlerindeki Mobil Uygulamalara İlişkin Kanıta Dayalı Bulgular

Psikolojik yardım hizmetlerinde etkili müdahalelerin geliştirilmesi, test edilmesi ve etkililiğine ilişkin bulguların sunulması önemlidir. Mobil uygulamaların psikolojik yardım hizmetlerinde kullanılabilmesi için öncelikli olarak kanıta dayalı bulgular sunması gerekmektedir. Strauss vd. (2021, s. 396) mobil uygulamaların değerlendirilmesi gereken en önemli alanın özellikle mobil uygulamanın işlevleri ve müdahalelerin arka planına ilişkin kanıta dayalı bulgular olduğunu belirtmektedir. Hatta, mobil uygulama bilimsel bir arka plana dayandığını iddia etse bile böyle bir bilginin doğruluğundan emin olunamayacağına altı çizilmiştir (Strauss vd., 2021). Diğer bir deyişle, mobil uygulama mağazalarında yer alan ve kullanıcıların erişimine açık uygulamalar içinde sunulan bilgilerde mobil uygulamanın etkili olduğu belirtilse dahi doğrulanmaya ihtiyacının olduğu ve araştırma bulgularının ulaşılabilir nitelikte olması gerektiği söylenebilir.

Ruh sağlığı alanında geliştirilen ve çeşitli amaçlarla kullanılan mobil uygulamaların kanıta dayalı bulgularında ciddi düzeyde eksikler olduğu vurgulanmıştır (Becker, 2022; Eis vd., 2022; Lagan vd., 2021a; Neary ve Schueller, 2018). Çalışmalardan birinde 28 popüler mobil uygulamadan sadece 5'inin deneysel olarak test edildiği ve etkililiği hakkında bazı kanıtlara sahip olduğu belirlenmiştir (Wang vd., 2020). Depresyon ve anksiyete için geliştirilen 293 mobil uygulamanın incelendiği bir başka çalışmada ise uygulamaların 162'si (%55,30) kanıta dayalı teorik bir çerçeveye dayandığını savunmuştur. Ancak 162 uygulamadan sadece 10'unun (%6,2) etkililiği test edilmiş ve yayınlanmış kanıtlarının olduğu tespit edilmiştir (Marshall vd., 2020). Çeşitli duygudurum bozukluklarına yönelik uygulama mağazalarında yer alan mobil uygulamalar incelenmiş ve sadece %26,7'sinin bilimsel bir kanıt sunabildiği belirlenmiştir. Dolayısıyla uygulama mağazalarında yer alan mobil uygulamaların kullanıcılar için ciddi riskler barındırılabilceği düşünülebilir ve etkili bir içerik sunabildiğine şüpheli

bir şekilde yaklaşılması gerektiği sonucu çıkarılabilir. Wang, Varma ve Prospero (2018) mobil uygulamaların etkililiği ve kabul edilebilirliği üzerine yaptıkları çalışmalarında piyasada (mobil mağazalarda erişime açık) yer alan mobil uygulamaların çoğunun kanıta dayalı bir bulguya sahip olmadığı belirlenmiştir. Marshall vd. (2020) tarafından depresyon ve anksiyete için geliştirilen mobil uygulamaların kanıta dayalı çalışmalar bağlamında kabul edilemeyecek derecede düşük olduğu ve daha da kötüsünün test edilmemiş mobil uygulamaların kullanıcılara zarar verme riskinin bulunabileceğine dikkat çekilmiştir. Depresyon, bipolar bozukluk ve distimi gibi duygu durum bozukluklarına yönelik sunulacak psikolojik yardım hizmetlerinde kullanılan mobil uygulamaların incelendiği çalışmada mobil uygulamaların yaygınlaşmasına rağmen sadece çok azının güçlü bilimsel araştırma bulguları ile desteklendiği görülmüştür (Eis vd., 2022).

Mobil uygulamaların resmi kurum ve kuruluşların onaylarından geçmeden piyasada yer alması önemli bir sorun olduğu gibi üstelik kanıta dayalı bulgular sunan çalışmalarda da birtakım sorunlar bulunmaktadır. Özellikle kanıta dayalı çalışmalarda küçük gruplardan elde edilen bulgular mobil uygulamaların daha geniş örneklemeler üzerinde test edilerek daha güçlü kanıtlara ihtiyaç olduğunu göstermektedir (Eis vd., 2022). Buna rağmen piyasada psikolojik yardım hizmetleri için yer alan mobil uygulamaların kullanıcılar tarafından doğrudan erişilebilir olmasının bir risk barındırdığından söz edilebilir.

Alanyazında mobil uygulama temelli birçok çalışma olmasına rağmen Türkiye’de ruh sağlığı alanında mobil uygulama temelli bir araştırmanın henüz olmadığı belirtilmiştir (Durdu-Akgün vd., 2019). Türkiye’de psikolojik yardım sunulabilmesi amacıyla geliştirilen bazı mobil uygulamalar bulunsa da henüz etkililiği test edilmiş çalışmaların olmadığı görülmektedir (Mançe-Çalışır ve Can, 2021). Türkiye’deki psikolojik yardım hizmetlerinde mobil uygulamaların etkililiğine ilişkin bir çalışmaya rastlanmadığı ve Türkçe dilindeki mobil uygulamaların etkili olup olmadığı hakkında bir bilginin olmadığı ifade edilebilir. Bunun yanı sıra mobil mağazalar incelendiğinde ruh sağlığı kapsamında birçok mobil uygulamanın erişilebilir olduğu ve kullanıcıların aktif olarak bu uygulamaları kullandıkları görülmektedir.

Mobil Uygulamalarla İlgili Riskler

Birçok uzman gelecekte mobil uygulamaların sağlık (fiziksel ve ruhsal) sisteminde önemli bir rolünün olacağını tahmin etmektedir. Her ne kadar mobil uygulamalar önemli bir potansiyel vadetse de elbette mobil uygulamaların benimsenmesi için aşılması gereken bazı zorluklar vardır (Mitra, 2022, s. 11). Sağlık sistemi gibi psikolojik yardım hizmetlerinde de kullanılan mobil uygulamalar bazı riskler içermektedir. Alanyazında mobil uygulamaların eksik yönergelerinin olması (Erhardt vd., 2022), yanıltıcı mobil uygulama puanları (Huang ve Bashir, 2017; Lagan vd., 2021a; Neary ve Schueller, 2018), güncelleme eksikliği (Torous vd., 2018), yetkinlik ve uzmanlıktan uzak anlayışın varlığı (Neary

ve Schueller, 2018), veri güvenliği ve gizlilik (Henson, David, Albright ve Torous, 2019; Schueller ve Torous, 2020), pazar payı (Torous ve Roberts, 2017) ve etiketlenme (Huang ve Bashir, 2017) gibi konulardaki bazı risklere dikkat çekilmiştir.

Eksik Yönergeler

Psikolojik danışma ve psikoterapi gibi psikolojik yardım sürecinde düşünülmesi gereken önemli bir diğer nokta ruh sağlığı uzmanlarının hangi mobil uygulamalardan yararlanacakları konusudur (Erhardt vd., 2022). Mobil uygulamaların psikolojik yardım hizmetlerinde nasıl kullanılacağına dair yönergelerin açıkça belirtilmesi önemlidir. Çünkü mobil uygulamaların nasıl kullanılacağına ilişkin eksik yönergelerin olması hem ruh sağlığı uzmanı hem de danışan olan kullanıcılar için önemli bir soru işareti oluşturmaktadır. Mobil uygulamanın kullanım koşullarına dair yönergelerin olmayışı veya eksik olması, mobil uygulamanın faydalı olmasında belirleyici olabilir. Üstelik yanlış veya eksik yönergelerden dolayı kullanıcılar zarar dahi görebilmektedir. Dahası, psikolojik yardım sürecinin bir parçası veya merkezinde olabilecek mobil uygulamalar için ruh sağlığı uzmanlarının oldukça dikkatli davranması gerekmektedir.

Mobil Uygulama Puanları

Mobil uygulama mağazalarında yer alan uygulamalar kullanıcılar tarafından puanlanabilmekte ve mobil uygulama hakkında çeşitli görüş ve önerilerini paylaşabilmektedir. Üstelik mobil uygulamanın indirme sayısı da kullanıcılar tarafından görülebilmektedir. Mobil uygulama için oluşan puanlamalar, yorumlar ve indirme sayısı diğer kullanıcılar için mobil uygulamaya dair bir fikir vermektedir. Hatta kullanıcılar yüksek puanlara göre mobil uygulamalarla ilk sıralarda karşılaşabilmekte ve filtreleme yaparak en çok tercih edilen veya en çok puanlanan mobil uygulamaları üst sıralarda görebilmektedir.

Her ne kadar mağazalar kullanıcılar için çeşitli değerlendirme kriterleri sunsa da mağazalar üzerindeki mobil uygulama puanları ve indirme sayısının uygulamanın özellikleri ya da işlevi ile ilişkilendirilemeyeceği vurgulanmaktadır (Lagan vd., 2021a). Hatta kullanıcı puanlarının ilgili mobil uygulamanın popülerliği hakkında bilgi verse de klinik anlamda kullanışlılığının net bir göstergesi olmadığına altı çizilmektedir (Neary ve Schueller, 2018). Bu durum özellikle kullanıcıların uygulama puanlarına göre mobil uygulamayı indirme tercihine etki edebilir ve kullanıcılar kendilerine yardımcı olamayacak uygulamalarla kendilerine zarar verebilirler veya mobil uygulamadan bir fayda sağlamayabilirler.

Kullanıcılar uygulama mağazasında inceleme yaparken sadece uygulama puanına bakarak veya uygulamanın ücretli olup olmamasına göre karar verebilirler. Üstelik uygulama mağazalarında filtreleme mekanizmasının sınırlı olması bir başka sorun olarak değerlendirilebilir. Kullanıcı yaşadığı kaygıyı azaltmaya yönelik bir uygulama aradığında önüne birçok uygulama çıkacaktır. Tüm

uygulamaları dikkatlice incelemesi gerekebilir. Üstelik inceleme sonucunda uygun ve fayda sağlayacak bir uygulama seçemeyebilir (Huang ve Bashir, 2017). Dolayısıyla birçok kullanıcının bireysel olarak uygun mobil uygulamayı seçmesi güç bir durum halini alabilir.

Farklı bir açıdan bakıldığında mobil uygulamaların tercih edilmesi ve kullanılmasında kullanıcıların “kalabalığı takip etme” algısına meyilli olduklarının da altı çizilmektedir. Bu durum da doğal olarak kullanıcıların yanlış bir seçim yapmasına neden olabilmektedir (Huang ve Bashir, 2017). Bu anlamda mobil uygulamaların sadece mağazalardaki puanlarla değerlendirilmesinin önüne geçmek için birtakım somut adımlar atılabilir. Geliştirilen mobil uygulamaları değerlendirmek veya yüksek kaliteli mobil uygulamaların hazırlanmasına yardımcı olmak amacıyla bazı değerlendirme kriterleri geliştirilerek uygulama mağazaları üzerindeki puanlamaların yerini alabilir (Neary ve Schueller, 2018). Böylece ruh sağlığı uzmanları ile kullanıcılar için daha kaliteli mobil uygulamaların geliştirilmesine katkıda bulunabilir.

Veri Güvenliği ve Gizlilik

Ruh sağlığı alanında geliştirilen mobil uygulamalar her geçen gün artmakta ve hem ruh sağlığı uzmanları hem de danışanlar için doğru uygulamalar seçmek giderek zorlaşmaktadır. Mobil uygulamaların kullanışlı olmasına dikkat edilmesine rağmen gizlilik konusuna çok az değinildiği söylenebilir (Henson vd., 2019). Özellikle mobil uygulama kullanıcıları için uygulama üzerinde toplanan veriler için veri güvenliğine dair neler yapıldığının açıklanması önemli bir konudur (Schueller ve Torous, 2020). Depresyon için geliştirilen mobil uygulamaların veri güvenliği ve gizlilik açısından incelendiği çalışmada mobil uygulamaların sadece yarısından daha azının bir gizlilik politikası olduğunun ve üstelik çoğu mobil uygulamadaki gizlilik politikasının veri güvenliği ve gizlilik konusunda yetersiz olduğunun altı çizilmiştir. Ayrıca, mobil uygulamaların veri güvenliği ve gizlilik konusunda şeffaf olması gerektiği vurgulanmaktadır (O'Loughlin, Neary, Adkins ve Schueller, 2019). Dahası, mobil uygulamalardaki bildirimlerin kullanılması ve uygulamadan bildirim geldiği zaman kullanıcıların içerikle ilgili bilgileri nasıl koruyabileceğinin danışanlarla görüşülmesi önemlidir (Jones ve Moffitt, 2016). Çünkü ekrana yansiyabilecek ruh sağlığı ile ilgili bir içeriğin başkalarında görülebilmesi olasıdır. Özetle ruh sağlığı alanında veri güvenliği ve gizlilik politikalarının oldukça hassas bir konu olduğu düşünülmektedir. Bu nedenle ruh sağlığı alanı için geliştirilen mobil uygulamaların veri güvenliği ile gizlilik konularında açık ve net bir politikalarının olması gerektiği ifade edilebilir.

Güncellemeler

Mobil uygulamalara yönelik yapılabilecek çalışmalardan birisi de mobil uygulamanın süreç içinde güncellenip güncellenmeyeceğidir. Özellikle mobil uygulama geliştiricileri güncelleme konusunda mobil uygulamaları özgür kılmaktadır. Ancak bazı geliştiriciler uygulamaları sık sık

güncelleme eğilimindeyken bazıları ise güncellenmemeyi tercih etmekte veya uygulamayı zamanla desteklemeyi (geliştirmeyi) bırakmaktadır (Torous vd., 2018). Mobil uygulamaların güncellenmemesi yıllar içinde mobil uygulamanın amacına hizmet etmesine engel olabilir ve kullanıcıların mobil uygulamadan fayda sağlamak yerine zarar görmesine neden olabilir.

Uzmanlık Sorunu

Ruh sağlığı alanı için geliştirilen mobil uygulamalar, ruh sağlığı uzmanları tarafından geliştirilmemiş olmasına veya ruh sağlığı uzmanları dışındaki başka kişilerin psikolojik yardım hizmeti sunmasına ilişkin bazı ciddi riskler barındırdığı ifade edilmektedir (Neary ve Schueller, 2018). Diğer bir deyişle ruh sağlığı alanında geliştirilen mobil uygulamaların geliştirilmesinde uzmanların yer almaması önemli bir sorun olarak değerlendirilmektedir (Sagar ve Pattanayak, 2015). Böyle durumlar mobil uygulamaların yeterince katkı sağlayamamasına neden olabilir hatta kişiye zarar verme potansiyeli oluşturabilir. Bu konuda alanyazındaki bulgular dikkat çekicidir. Depresyonlu kişiler için geliştirilen ve bilişsel davranışı terapi ve davranışsal aktivasyon içeren kendi kendine yardım modelini içeren mobil uygulamalar incelendiğinde, çalışmada mobil uygulamaların sadece %10,26'sının gerçekten bilişsel davranışçı terapi ya da davranışsal aktivasyona dayalı bilimsel içeriklere sahip olduğu belirlenmiştir (Huguet vd., 2016). Bu durum göz önüne alındığında mobil uygulamaların faydalarının ne olacağı oldukça tartışmalı hâle gelmektedir. Bu yüzden mobil uygulamaların geliştirilmesinde, test edilmesinde ve uygulamaları daha erişilebilir kılmada bilimsel, teknolojik ve yasal konuların ele alınması gerektiği düşünülmektedir (Huguet vd., 2016). Mobil uygulamanın mutlaka kuramsal arka plana uygun olarak ruh sağlığı alanındaki akademisyenler ve uzmanlar tarafından geliştirilmesinin altı çizilmelidir.

Birçok kez mobil uygulamaların kullanışlı olmasına dikkat edilmesine rağmen kanıta dayalı çalışmalara çok az odaklanıldığı belirtilmektedir (Henson vd., 2019). Bu yüzden ruh sağlığı uzmanları, psikolojik yardım sürecinde danışanlarına önerecekleri mobil uygulamalar için öncelikle uygulamanın kanıta dayalı bulgulara sahip olup olmadığına ilişkin alanyazını incelemelidir. Çünkü alanyazındaki bulgular mobil uygulamanın ruh sağlığı uzmanının danışanının ihtiyaç duyduğu soruna dönük olup olmadığına emin olmasına yardımcı olacaktır (Wang vd., 2020).

Mobil uygulamalar her yaşta bireye hitap edebilmektedir ve her türlü probleme göre tasarlanabilmektedir. Bazı mobil uygulamalar çocuklar için uygunken bazıları yetişkinler için uygun olabilmektedir. Bazı mobil uygulamalar anksiyete bozuklukları, obsesif kompulsif bozukluk veya travma sonrası stres bozukluğuna yönelik olabilmektedir. Ancak yeterli bir kuramsal arka plana sahip olmayan uygulamaların olması çeşitli riskleri içermektedir. Bu tarz uygulamalar bazen kullanıcılar için risk teşkil ederken bazen de uygulamayı inceleyen ruh sağlığı uzmanı için zorluklar oluşturmaktadır. Ayrıca, şu ana kadar hiçbir kurum veya kuruluşun mobil uygulamaları

denetlememesi doğru olarak sunulan mobil uygulama içeriklerinin doğrulandan şüphe duyulmasına neden olmaktadır (Strauss vd., 2021, s. 397).

Pazar Büyüklüğü

Akıllı telefonları psikolojik yardım hizmetlerinde kullanma fikri oldukça dikkat çekmiştir. Çünkü mobil uygulamalar problemin tespit edilmesine, yardım hizmetinin daha etkili sunulabilmesine ve daha fazla kişiye ulaşabilmeye imkân sağlamıştır. Nitekim 2017 yılında ruh sağlığı ile ilgili 10.000'den fazla mobil uygulamanın mağazalarda indirilebilir konumda olması dikkat çekicidir. Dahası, akıllı telefonlara erişim arttıkça pazar payı büyümekte ve daha farklı pazarlama yöntemleri ile danışanlar akıllı telefonları kullanmaya yönlendirilmektedir (Torous ve Roberts, 2017). Pazar payının potansiyeli, maddi kazanç sağlamak amacıyla birçok mobil uygulamanın gelişigüzel bir şekilde geliştirilmesine neden olabilir. Böyle bir durumun olası sonuçları uygulamaların kullanıcılara fayda sağlamaktan çok zarar vermesi ile ilgilidir.

Bireysel Farklılıkların İhmali

Uygulamalar ile ilgili dikkate alınması gereken bir başka konu da bireysel farklılıklardır. Her ne kadar ruh sağlığı alanında geliştirilen mobil uygulamaların etkililikleri test edilmiş dahi olsa benzer sorunlar yaşayan farklı danışanlar için aynı uygulamanın yüzde yüz şekilde katkı sağlayacağından emin olunmamalıdır (Torous vd., 2018). Dolayısıyla mobil uygulamaların kullanılmasında bireysel farklılıklar dikkate alınması gereken bir başka risk olarak değerlendirilebilir. Her mobil uygulamanın bütün psikolojik rahatsızlıklara karşı etkili olamayabileceği gibi benzer şekilde bütün kullanıcılar için de tek bir mobil uygulamanın kapsamlı ve yeterli olamayacağı göz ardı edilmemelidir. Bu yüzden kullanıcılar psikolojik rahatsızlıklarına yönelik kendileri için en uygun mobil uygulamayı seçerken bireysel farklılıkları göz önüne almalıdır.

Etiketlenme

Ruh sağlığı alanındaki önemli bir risk faktörünün de kullanıcıların etiketlenme riskleri olduğu söylenebilir. Mobil uygulamaların isimlerinin ne olacağı da önemli bir konu olarak değerlendirilebilir. Alanyazındaki bir çalışmada etkinliklerin veya içeriklerin daha çok farkındalık ve meditasyon gibi içerikler olduğunda daha çok tercih edilebilir olduğunu gösterilmiştir. Özellikle damgalanma riski kullanıcıların mobil uygulamaların isimlerinden dolayı tercih edilmesini engelleyebilir (Huang ve Bashir, 2017). Kullanıcılar mobil uygulamaları seçerken veya indirip kullanma kararı verirken etiketleme baskı altında bırakabilir ve yanlış tercihler yapmasına neden olabilir. Böylece kullanıcılar etiketlenme riskinden dolayı yanlış mobil uygulamalara yönelebilirler.

Mobil Uygulamalarla İlgili Etik ve Yasal Konular

Psikolojik yardım hizmetlerinde mobil uygulamaların yer almasıyla mobil uygulamaların geliştirilmesi ve kullanılmasına yönelik etik ve yasal konulara değinilmeye başlanmıştır (Neary ve Schueller, 2018; Schueller ve Torous, 2020; Şencan-Karakuş, 2021). Bu kapsamda bu çalışmada etik ve yasal konular çerçevesinde ele alınmıştır.

Gizlilik ve Veri Yönetimi

Psikolojik yardım hizmetlerinde danışanlara ait bilgilerin korunması oldukça önemlidir. Mobil uygulamalardaki kullanıcılara ait yaş, cinsiyet, telefon numarası gibi verilerin dijital hırsızlığa karşı korunması gizlilik kapsamında değerlendirilmektedir (Şencan-Karakuş, 2021). Mobil uygulamadaki kullanıcı bilgilerinin gizli tutulması en hassas konulardan biridir ve kullanıcılar mobil uygulamada yer alan bilgilerin nasıl toplandığını bilmeli ve verilerin nasıl kullanıldığına dair tam bir kontrole sahip olmalıdır. Buna karşın, uygulama mağazalarındaki birçok mobil uygulamanın bir gizlilik politikası bulunmamaktadır. Bu yüzden verilerin kötüye kullanılma riski ortaya çıkmaktadır. Bu nedenle etik ve yasal kurallara uygun şekilde şeffaflık önem kazanmaktadır (Strauss vd., 2021, s. 399). Dahası birçok mobil uygulama kullanıcıların e-posta bilgilerine doğrudan erişim sağlamak veya e-posta bilgilerini toplamaktadır. Kullanıcıların e-posta bilgilerinin farklı ürünlere ilişkin tanıtım ve promosyon gönderilmesi için kullanılmasına neden olabilmektedir (Wang vd., 2020). Özetle, kullanıcıların bilgilerini güvenli bir şekilde tutma mobil uygulamaları içeren dijital gelişmelerden dolayı daha karmaşık bir hale gelmiştir. Bu yüzden kullanıcıların bilgilerinin güvenli olarak korunması için ciddi önlemleri içeren protokollere ihtiyaç duyulmaktadır (Mitra, 2022, s. 11-12).

Ruh sağlığı uzmanlarının dikkat etmesi gereken konulardan biri de mobil uygulamaların güvenlik ayarlarıdır. Ruh sağlığı uzmanları ilgili gizlilik politikalarını inceleyerek uygulamanın potansiyel faydalarının olası risklerinden daha fazla olduğuna emin olmalıdır (Wang vd., 2020). Dolayısıyla psikolojik danışma veya psikoterapi sürecinde mobil uygulama kapsamına giren gizlilikle ilişkili potansiyel riskler bilgilendirilmiş onam formunda belirtilmelidir (Şencan-Karakuş, 2021).

Bilgilendirilmiş Onam

Birçok kurum, kuruluş ve araştırmacılar ruh sağlığı uzmanları için mobil uygulamaların kullanımında gizlilik, veri yönetimi, bilgilendirilmiş onam protokolleri geliştirmektedir. Genel olarak bakıldığında, ruh sağlığı uzmanları psikolojik yardım sürecinde danışanın destek alacağı mobil uygulama hakkında çeşitli bilgileri (gizlilik) sunduktan sonra danışanlardan bilgilendirilmiş onam almalıdır (Wang vd., 2020). Bilgilendirilmiş onamda mobil uygulama üzerinde gizliliği ihlal edebilecek olası riskler hakkında bilgilendirme yapılması önerilmektedir. Mobil uygulamalarda veya telefonlarda, çeşitli nedenlerle bilgilerin sızdırılması veya çalınması olasılığı açıkça belirtilmelidir. Her ne kadar şartlar ve koşullar veya aydınlatma metni kapsamında verilen onaylar kullanıcı için

koşulların kabul edildiğini gösterse de ruh sağlığı uygulamaları için akıllı telefonların şifre ile korunması, mobil uygulamaya giriş yaparken elektronik imza kullanımı, mobil uygulamadan gelecek bildirimlerin içeriğinin belirsiz olması gibi önerilerin olduğu görülmektedir (Jones ve Moffitt, 2016). Özetle, mobil uygulamaları içeren psikolojik yardım hizmetlerinde danışanların önceden bilgilendirilmesi son derece önemli görünmektedir. Danışanlar mobil uygulamanın potansiyel riskleri hakkında bilgi sahibi olmalıdır.

Yetkinlik

Mobil uygulama mağazalarında yer alan mobil uygulamaların içerdiği bilgilerin yetkin ruh sağlığı uzmanları tarafından oluşturulup oluşturulmadığı önemli bir etik konu olarak değerlendirilebilir. Çünkü mobil uygulama mağazalarında bulunan mobil uygulamaların açıklamalarında bilimsel olmayan yanlış bilgiler sunulabilmektedir. Üstelik mobil uygulama hakkında “*bilişsel davranışçı teknikler kullanılarak geliştirilmiştir*” ifadesi geçse bile yararlı olup olmadığı veya gerçekten bilişsel davranışçı teknikleri yansıtmayı yansıtmadığı bilinmemektedir. Hatta “*uzmanlar tarafından hazırlanmıştır*” şeklindeki ifadelerle yönelik denetim mekanizması olmadığı için kullanıcıları kolaylıkla ikna etme potansiyeli bulunmaktadır. Söz konusu yanıltıcı durumlar kullanıcılara oldukça zarar verebilir. Üstelik kullanıcıların mobil uygulamaların işlevsel olmadığı ya da fayda sağlamadığı yönünde inançlar geliştirmesine neden olabilir (Marshall vd., 2020). Dolayısıyla mobil uygulamaların sadece ruh sağlığı uzmanları tarafından geliştirilmesi gerekliliği yetkinlik bağlamında öne çıkmaktadır.

Mobil uygulamaların psikoterapi sürecine entegre edilerek uzman rehberliğinde kullanılmasının danışana zarar verme potansiyelini azaltacağı ve danışanın fayda görmesini arttıracığı düşünülmektedir (Şencan-Karakuş, 2021). Bu yüzden özellikle mobil uygulamanın bir uzman tarafından geliştirilmesinin yanı sıra mobil uygulama kullanımına dair yönergelerin yetkin kişilerce hazırlanması ve psikolojik yardım sürecinin bir parçası olarak kullanılacaksa yine uzman desteğinin alınması gerektiği göz ardı edilmemelidir. Özetle, mobil uygulama destekli psikolojik danışma ve psikoterapi hizmetlerinde mobil uygulamaların ruh sağlığı uzmanının rehberliğinde geliştirilmesi, kullanılması ve belirli yönergelerin oluşturulması, danışanın mobil uygulamadan zarar görme ihtimalini azaltabilir ve sağlanacak faydayı artıracak etik bir sorumluluk olarak değerlendirilebilir.

Kullanışlılık ve Teknoloji Kabulü

Mobil uygulamaların kullanımında dikkat edilmesi gereken noktalardan birisi de mobil uygulamanın kullanışlı olmasıdır. Özellikle kullanıcıların uygulamadan sorunsuz ve keyifli bir şekilde yararlanabilmeleri gerekmektedir. Genellikle kullanışlılık, uygulama mağazasındaki uygulama puanları ve yorumlara dayanmaktadır (Strauss vd., 2021, s. 399). Yani, mobil

uygulamaların kullanıcı dostu olmasının uygulamanın amacına ulaşması için önemli bir rolü bulunmaktadır. Öte yandan, alanyazında özellikle gelişmiş ülkelerde teknolojilerin psikolojik yardım hizmetlerinde daha çok kabul edildiği ve kullanıldığı görülmektedir ancak gelişmemiş ya da gelişmekte olan ülkelerde veya daha düşük sosyoekonomik göstergelere sahip ülkelerde teknoloji kabulünün daha az olmasından dolayı ruh sağlığı ile ilgili mobil uygulamalar önemli bir kullanım alanı bulamamaktadır (Sagar ve Pattanayak, 2015). Özellikle mobil uygulamaları değerlendirme araçlarına bakıldığında kullanılabilirlik için kriterlerin oluşturulduğu görülmektedir (Stoyanov vd., 2015). Dolayısıyla ruh sağlığı alanı için geliştirilen mobil uygulamaların ihtiyaç duyan kullanıcılar için kolay kullanım oluşturması önemli görülmektedir. Aksi takdirde mobil uygulamalar sanal mağazalardaki yüksek puan veya fazla yoruma rağmen psikolojik yardım sürecinde beklenen etkiyi oluşturmayabilir. Bu yüzden mobil uygulama geliştirme sürecinde araştırmacılar fizibilite (kullanılabilirlik, elverişlilik) çalışmalarını düşünmelidir.

Yasal Düzenlemeler

Mobil uygulamaların kanıta dayalı çalışmalardan yoksun olması başlı başına bir risk teşkil etmektedir. Özellikle psikolojik yardım hizmeti sunabilecek mobil uygulamalara yönelik çeşitli hukuki düzenlemeler yapılmadığı sürece uygulama mağazalarında birçok mobil uygulamanın kullanıcıların erişimine açılmaya devam edeceği düşünülmektedir (Neary ve Schueller, 2018). Dolayısıyla psikolojik yardım hizmeti sunduğunu ya da destekleyici bir katkıda bulunduğunu iddia eden mobil uygulamalar için kullanıcıları koruyucu yasal düzenlemelere ihtiyaç olduğu söylenebilir. Yasal düzenlemeler ve çeşitli yönetmelikler standartların kabul edilebilir en düşük seviyede olması hedeflenebilir.

Mobil Uygulamalara İlişkin Standartlar ve Değerlendirme Kriterleri

Mobil uygulamalar sistematik ve zahmetli bir dizi geliştirme sürecinden geçmektedir. Mobil uygulamanın geliştirilme sürecinde belirli standartların belirlenmesi mobil uygulamanın amacına hizmet etmesinde önemli bir katkı sağlayabilir. Alanyazında, mobil uygulamalara yönelik araştırmaların artması özellikle mobil uygulamaların belirli bir standart dahilinde geliştirilmesinin önemli olduğu vurgulanmaktadır (Durdu-Akgün vd., 2019). Son yıllarda mobil uygulamaların ruh sağlığı alanında hızlı bir şekilde yaygınlaşmaya başlaması bir sorun olarak görünmektedir. Çünkü mobil uygulamaların kullanıcılar için uygunluğunun netleştirilebilmesi amacıyla güvenlik, gizlilik ve kullanılabilirlik açısından kapsamlı değerlendirmelere tabi tutularak yüksek standartları karşılaması gerekmektedir. Bu standartlar deneysel çalışmalarda ve fizibilite çalışmalarında göz ardı edilmektedir. Bu yüzden mobil uygulamaların belirli standartları yakalaması amacıyla bazı kurum ve kuruluşlar tarafından çeşitli uygulama yönergeleri hazırlanmaktadır (Strauss vd., 2021, s. 398).

Alanyazında ruh sağlığı alanında mobil uygulamaların çeşitli yönlerden değerlendirme kriterleri ile yüksek standartlar oluşturulmasını amaçlayan çeşitli çalışmalar (Agarwal vd., 2016; Baumel, Faber, Mathur, Kane ve Muench, 2017; Lagan vd., 2021b; Stoyanov vd., 2015) aşağıda verilmiştir:

1. Mobil Uygulama Derecelendirme Ölçeği (MARS): Sağlık alanında mobil uygulamaların sistematik bir şekilde değerlendirilmesi için ve mobil sağlık uygulamaların mobil mağazalardaki "yıldız" derecelendirilmesinin ötesine geçmek amacıyla MARS geliştirilmiştir. MARS temelde mobil sağlık uygulamalarının kalitesini ortaya koymak, sınıflandırmak ve derecelendirmek amacıyla geliştirilmiştir. MARS, etkileşim, bağlılık, işlevsellik, estetik ve bilgi kalitesi olmak üzere dört nesnel ve öznel kalite olmak üzere toplamda beş boyuttan oluşmaktadır. Her bir madde 5li yanıtlama biçimine sahiptir. MARS mobil sağlık uygulamalarını değerlendirmek amacıyla geliştirilmiş ilk araç olarak değerlendirilmektedir (Stoyanov vd., 2015). MARS, Almanca (Messner vd., 2020), Fransızca (Saliasi vd., 2021), Japonca (Yamamoto vd., 2022) ve Türkçe (Mendi, Sari, Stoyanov ve Mendi, 2022) olmak üzere birçok dile uyarlanmıştır.
2. APA Mobil Uygulama Değerlendirme Modeli: Amerikan Psikiyatri Birliği mobil uygulamaları çeşitli özelliklerini değerlendirmek amacıyla bir model yayınlamıştır. Modele göre mobil uygulama erişim ve arka plan, gizlilik ve güvenlik, klinik temel (kuramsal arka plan), kullanılabilirlik, terapötik hedef olmak üzere beş alanda incelenmektedir (American Psychiatric Association [APA], 2022). İlk adımda erişim ve arka plan bulunmaktadır. Erişim ve arka plan bölümü mobil uygulamanın kullanılabilirliği bağlamı işaret etmektedir. Özellikle mobil uygulamanın sahiplik tanımlayıp tanımlamadığı (geliştiriciler), güvenilir bir kaynaktan gelip gelmediği, ek veya gizli maliyetlerin (ücret politikası) olup olmadığı, uygulamanın çevrimdışı çalışıp çalışmaması, hangi platformlardan çalıştığı, güncellemelerin ne sıklıkla olduğuna odaklanmaktadır. İkinci adımda mobil uygulamanın gizlilik ve güvenlik politikalarına odaklanmaktadır. Özellikle mobil uygulamanın açıkça belirlenmiş şeffaf bir gizlilik politikası olup olmadığına, verilerin hangi amaçlarla kullanılacağına, kullanıcılar için veri sahipliğine olanak tanıyıp tanımadığına, üçüncü taraflarla verilerin paylaşımına, güvenlik ile ilgili doğacak sorunları ele alıp almadığına dikkati çekmektedir. Üçüncü adımda, mobil uygulamanın klinik olarak etkili olup olmadığına odaklanmaktadır. Yani birçok mobil uygulama temelde etkili olduğunu iddia etmektedir. Ancak gerçekten yeterince kanıt olup olmadığı belirsizdir. Bu yüzden üçüncü adımda deneysel çalışmalara dair bulgulara yer verilmelidir. Özellikle mobil uygulamanın gerçekten iddia ettiği konuda yardımcı olup olmadığına, içeriklerin doğru ve iyi bir şekilde sunulup sunulmadığına, ilgili alanyazın

kaynaklarının neler olduğuna, etkililiğine dair sonuçlara yer verilip verilmediğine, kullanılabilirlik ve fizibilitesine dair çalışmaların olup olmadığına odaklanmaktadır. Dördüncü adımda ise mobil uygulamanın kullanıcılar için ne kadar kullanışlı olduğuna odaklanmaktadır. Mobil uygulamanın kişiselleştirilebilir olup olmadığına, kullanımının kolay olup olmadığına, ihtiyaç ve beklentilere uygun olup olmadığına odaklanmaktadır. Son adım, terapötik amaca yönelik olarak verinin entegre edilmesi ile ilgilidir. Bu adımda bazı durumlarda kullanıcıların mobil uygulama üzerindeki verilerin önemli bir rolü bulunmaktadır. Bu kapsamda verinin terapötik süreçte ne düzeyde kullanılıp kullanılmayacağı önemlidir. Dolayısıyla veriye kimin sahip olduğuna, uygulamanın belirtilen amacı ile tutarlı bir şekilde paylaşılabilir ve yorumlanabilir olup olmadığına, danışan ile ruh sağlığı uzmanı arasındaki terapötik ilişkiye katkı sağlayıp sağlamadığına odaklanmaktadır (APA, 2022).

3. **ENLIGHT**: Son zamanlarda mobil uygulamaların değerlendirilmesine yönelik farklı yönergeler sunulmaya devam etmektedir. Bunlardan bir başkası ise Enlight derecelendirme yönergeleridir. Bu yönergenin amacı kaliteli bir değerlendirme aracı ortaya koyarak mobil uygulamalar için bir kontrol listesi sağlamaktır. Kullanılabilirlik, görsel tasarım, kullanıcı bağlılığı, içerik, terapötik inandırıcılık ve terapötik ittifak olmak üzere altı boyuttan oluşmaktadır (Baumel vd., 2017).
4. **Mobil Sağlık Kanıtı Raporlama ve Değerlendirme Kontrol Listesi**: Mobil uygulamaların müdahale programlarında kullanılması ile etkililiği test edilen araştırmalarda dergi editörleri ve hakemler için kullanılabilir bir kontrol listesi olarak geliştirilmiştir. Kontrol listesinin amacı eksiksiz ve şeffaf bir değerlendirmeye olanak sağlamasıdır. Kontrol listesi, altyapı, birlikte çalışabilirlik, müdahalenin sunumu, müdahale içeriği gibi çeşitli 16 maddeden oluşmaktadır (Agarwal vd., 2016).

Her ne kadar farklı değerlendirme yöntemleri geliştirilmiş olsa da yönergeler ve kriterler üzerinde daha fazla iyileştirilmeye ihtiyaç duyulduğu söylenebilir (Strauss vd., 2021, s. 423).

Sonuç

Psikolojik yardım hizmetlerinde teknolojilerin kullanılıp kullanılmayacağı tartışmalarının geride kaldığı ve mobil uygulamaların kullanılıp kullanılmayacağına dair tartışmaların yerine artık yeni teknolojilerin psikolojik yardım hizmetlerinde nasıl daha etkili ve verimli sunulabileceğine odaklanılan bir dönemin içinde bulunduğu görülmektedir (Schueller ve Torous, 2020). Bu çalışmada psikolojik yardım hizmetlerinde mobil uygulamalara dair öne çıkan çalışmalar ve yayınlar incelenmiştir. Son yıllardaki psikolojik yardım hizmetlerinde mobil uygulamalara yönelik araştırmalar ve mobil mağazalardaki mobil uygulamalar incelendiğinde artan bir ilgi olduğundan söz

edilebilir. Artan ilgi hem psikolojik yardım hizmetlerine olan ihtiyacı hem de artan pazar payını göstermektedir. Söz konusu gelişmeler mobil uygulamaların psikolojik yardım hizmetlerinde dikkatli bir şekilde ele alınması gerektirdiğini ortaya koymaktadır. Özellikle incelenen çalışmaların sonuçları mobil uygulamaların psikolojik yardım hizmetlerinde kullanımında etkililiğine dair çok az sayıda kanıtın olduğunu göstermektedir. Çok az sayıda etkililiği test edilmiş mobil uygulamalar kullanıcılar için umut verici olsa da sayısı hızla artan mobil mağazalardaki uygulamalar hâlen ciddi düzeyde potansiyel riskler taşımaktadır. Öte yandan mobil mağazalarda geliştirme sürecine dair bilgilerin olmayışı, uzmanlık bilgilerinin kolaylıkla saptırılabilmesi gibi nedenlerle kullanıcıların kendilerine yararlı olabilecek mobil uygulamaları fark edebilmesi oldukça zorlu görünmektedir. Üstelik mobil uygulamaların psikolojik yardım hizmetlerinde etkili kullanılmasına yönelik ruh sağlığı uzmanlarının görüşlerine yönelik bilimsel çalışmaların eksik olduğu düşünüldüğünde hâlen yapılacak çok fazla araştırmanın olduğu söylenebilir. Dahası, meslek örgütlerinin geliştireceği etik ve yasal konulara ilişkin yönetmeliklerle çeşitli mobil uygulamaların geliştirilmesi ve uygulanmasına yönelik yönergelerin eksik olması bir başka zorluk olarak göze çarpmaktadır. Alanyazındaki bilgiler ışığında öne çıkan hususlara yönelik geliştirilen bazı öneriler aşağıda belirtilmiştir:

- Psikolojik yardım hizmetlerinde kullanılacak mobil uygulamalara yönelik etik ve yasal düzenlemeleri içeren çalışmalar yapılabilir. Etik ve yasal konular bağlamında gerçekleştirilecek çalışmalar psikolojik yardım hizmetinden faydalanacak kişileri fayda sağlamayan zararlı mobil uygulamalardan korumaya yardımcı olabilir.
- Psikolojik yardım hizmetlerinde kullanılacak mobil uygulamalara yönelik “Ulusal Ruh Sağlığı Mobil Uygulama Geliştirme ve Yayınlama Yönergesi” hazırlanabilir. Bu yönerge, uluslararası bağlamda gerçekleştirilen çalışmalardan yola çıkılarak etkili, verimli, kanıta dayalı, kullanıcı dostu mobil uygulamaların geliştirilmesinde rehber görevini üstlenebilir. Üstelik Türkiye’de ruh sağlığı alanındaki fayda sağlamayan zararlı mobil uygulamaların ayırt edilebilmesine olanak sağlayabilir.
- Psikolojik yardım hizmetlerinde kullanılacak mobil uygulamalar için üniversitelerde lisans ve lisansüstü düzeyde dersler açılabilir. Böylece özellikle lisansüstü düzeyde ruh sağlığı alanında yararlanılabilecek mobil uygulamalara yönelik daha fazla bilimsel çalışma gerçekleştirilebilir.
- Psikolojik yardım hizmetlerinde kullanılacak mobil uygulamaları da içeren bilimsel çalışmaların yapılabilmesi ve uygulamaların geliştirilebilmesi için üniversitelerde “Dijital Ruh Sağlığı Uygulama ve Araştırma Merkezi” kurulabilir.
- Türkiye’de psikolojik yardım hizmetlerinde mobil uygulamaların geliştirilmesi ve geliştirilen mobil uygulamaların etkililiklerinin test edilmesine ihtiyaç vardır. Özellikle mobil

uygulamaların kendi kendine yardım, psikolojik yardım sürecinin destekleyici bir parçası ve başlı başına bir yardım hizmeti olarak test edildiği çalışmalara odaklanılabilir.

- Sadece bireyle psikolojik danışma değil aynı zamanda grupla psikolojik danışma, grup psikoeğitimi, grup psikoterapisi uygulamalarında ruh sağlığı uzmanlarının ev ödevlerini geliştirilen mobil uygulama üzerinden kolaylıkla sunabilmesi ve takip edilebilmesi amacıyla faydalar sağlayabilir. Özellikle yüz yüze veya çevrim içi grup çalışmalarında mobil uygulamaların etkililiklerine yönelik bilimsel araştırmalara ihtiyaç vardır.
- Ruh sağlığı uzmanları ile kullanıcıların ruh sağlığı alanındaki mobil uygulamaları kullanmaya yönelik ilgi ve kabul düzeylerinin incelenmesine yönelik araştırmalara ihtiyaç olduğu söylenebilir.
- Geliştirilecek mobil uygulamaların kullanıcılar açısından kullanışlı olabilmeleri ve mobil uygulamaları kullanmaya yönelik benimseme oranlarının artırılabilmesi için fizibilite çalışmalarına odaklanılabilir.
- Ev ödevleri psikolojik yardım sürecinde özellikle belirli kuramsal yaklaşımlarda önemli bir rol oynamaktadır. Ev ödevlerinin takip edilmesi, danışanın kolaylıkla ev ödevlerini görebilmesi, ev ödevlerine ilişkin çalışmalarını mobil uygulama üzerinden kolaylıkla tamamlayabilmesi gibi özellikler psikolojik yardım sürecinin etkililiğini artırabilir. İlerleyen çalışmalarda araştırmacılar ev ödevlerine yönelik çalışmaları mobil uygulamalara entegre edebilir ve etkililiklerini test edebilirler.
- Alanyazındaki çalışmalar mobil uygulamaların birçoğunda hatalı, yanlış ve eksik bilgilerin olabileceğini hatta ruh sağlığı alanındaki mobil uygulama geliştiricilerinin uzmanlıklarının ruh sağlığı ile ilgisi olmadığını göstermektedir. İlerleyen çalışmalarda ruh sağlığı uzmanları ile geliştiricilerin ortak çalışmalarda bilimsel, etkili, kullanıcı dostu uygulamaları geliştirmeleri önerilmektedir. Dahası, disiplinler arası ortak çalışmalar için destek programları geliştirilebilir.

Kaynaklar

- Agarwal, S., LeFevre, A. E., Lee, J., L'engle, K., Mehl, G., Sinha, C. & Labrique, A. (2016). Guidelines for reporting of health interventions using mobile phones: Mobile health (mHealth) evidence reporting and assessment (mERA) checklist. *BMJ*, 352, i1174. <https://doi.org/10.1136/bmj.i1174>
- APA. (2022). *The App Evaluation Model*. <https://psychiatry.org/psychiatrists/practice/mental-health-apps/the-app-evaluation-model> sayfasından erişilmiştir.
- Aziz, M., Erbad, A., Almourad, M. B., Altuwairiqi, M., McAlaney, J. & Ali, R. (2022). Did usage of mental health apps change during COVID-19? A comparative study based on an objective

- recording of usage data and demographics. *Life*, 12(8), 1266. <https://doi.org/10.3390/life12081266>
- Baumel, A., Faber, K., Mathur, N., Kane, J. M. & Muench, F. (2017). Enlight: A comprehensive quality and therapeutic potential evaluation tool for mobile and web-based eHealth interventions. *Journal of Medical Internet Research*, 19(3), e7270. <https://doi.org/10.2196/jmir.7270>
- Becker, D. A. (2022). Using mobile mental health apps: An overview. *Journal of Electronic Resources in Medical Libraries*, 19(3), 107-111. <https://doi.org/10.1080/15424065.2022.2113351>
- Ben-Zeev, D., Davis, K. E., Kaiser, S., Krzsos, I. & Drake, R. E. (2013). Mobile technologies among people with serious mental illness: Opportunities for future services. *Administration and Policy in Mental Health and Mental Health Services Research*, 40(4), 340-343. <https://doi.org/10.1007/s10488-012-0424-x>
- BTK. (2022). İletişim Hizmetleri İstatistikleri. <https://www.btk.gov.tr/iletisim-hizmetleri-istatistikleri> sayfasından erişilmiştir.
- Boettcher, J., Magnusson, K., Marklund, A., Berglund, E., Blomdahl, R., Braun, U., ... & von Weber, K. (2018). Adding a smartphone app to internet-based self-help for social anxiety: A randomized controlled trial. *Computers in Human Behavior*, 87, 98-108. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.04.052>
- Callan, J. A., Jacob, J. D., Siegle, G. J., Dey, A., Thase, M. E., Dabbs, A. D., ... & Sereika, S. (2020). CBT MobileWork©: User-centered development and testing of a mobile mental health application for depression. *Cognitive Therapy and Research*, 45(2), 287-302. <https://doi.org/10.1007/s10608-020-10159-4>
- 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. <https://doi.org/10.1037/tra0000849>
- Çetinkaya, B. & Uslu, E. (2020). Parmak ucundaki bakım: Mobil uygulama ve şizofreni hastalarının bakımında kullanımı. *Acibadem Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 11(4), 574-581. <https://doi.org/10.31067/0.2020.309>
- David, O. A. (2014). The rational positive parenting program for child externalizing behavior: Mechanism of change analysis. *Journal of Evidence-Based Psychotherapies*, 14(1), 21-38.
- David, O. A. (2019). The Rational Parenting Coach App: Rethink parenting! a mobile parenting program for offering evidence-based personalized support in the prevention of child externalizing and internalizing disorders. *Journal of Evidence-Based Psychotherapies*, 19(2), 97-108. <https://doi.org/10.24193/jebp.2019.2.15>

- David, O. A. & David, D. (2019). Managing distress using mobile prescriptions of psychological pills: A first 6-month effectiveness study of the PsyPills app. *Frontiers in Psychiatry, 10*, 201. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2019.00201>
- Denecke, K., Schmid, N. & Nüssli, S. (2022). Implementation of cognitive behavioral therapy in e-mental health apps: Literature review. *Journal of Medical Internet Research, 24*(3), e27791. <https://doi.org/10.2196/27791>
- Durdu-Akgün, B., Aktaç, A. & Yorulmaz, O. (2019). Mobile applications in mental health: A systematic review of efficacy. *Current Approaches in Psychiatry, 11*(4), 519-530. <https://doi.org/10.18863/pgy.441765>
- Eis, S., Solà-Morales, O., Duarte-Díaz, A., Vidal-Alaball, J., Perestelo-Pérez, L., Robles, N. & Carrion, C. (2022). Mobile applications in mood disorders and mental health: Systematic search in Apple App Store and Google Play Store and review of the literature. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 19*(4), 2186. <https://doi.org/10.3390/ijerph19042186>
- Erhardt, D., Bunyi, J., Dodge-Rice, Z., Neary, M. & Schueller, S. M. (2022). Digitized thought records: A practitioner-focused review of cognitive restructuring apps. *the Cognitive Behaviour Therapist, 15*, e39. <https://doi.org/10.1017/S1754470X22000320>
- Graham, A. K., Lattie, E. G., Powell, B. J., Lyon, A. R., Smith, J. D., Schueller, S. M., ... & 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>
- Grist, R., Porter, J. & Stallard, P. (2018). Acceptability, use, and safety of a mobile phone app (BlueIce) for young people who self-harm: Qualitative study of service users' experience. *JMIR Mental Health, 5*(1), e16. <https://doi.org/10.2196/mental.8779>
- Henson, P., David, G., Albright, K. & Torous, J. (2019). Deriving a practical framework for the evaluation of health apps. *The Lancet Digital Health, 1*(2), e52-e54. [https://doi.org/10.1016/S2589-7500\(19\)30013-5](https://doi.org/10.1016/S2589-7500(19)30013-5)
- Huang, H. Y. & Bashir, M. (2017). Users' adoption of mental health apps: Examining the impact of information cues. *JMIR mHealth and uHealth, 5*(6), e6827. <https://doi.org/10.2196/mhealth.6827>
- Huguet, A., Rao, S., McGrath, P. J., Wozney, L., Wheaton, M., Conrod, J. & Rozario, S. (2016). A systematic review of cognitive behavioral therapy and behavioral activation apps for depression. *PloS One, 11*(5), e0154248. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0154248>
- Jones, N. & Moffitt, M. (2016). Ethical guidelines for mobile app development within health and mental health fields. *Professional Psychology: Research and Practice, 47*(2), 155-162. <https://doi.org/10.1037/pro0000069>

- Kabadayı, F. & Güven, M. (2022). Akılcı duygusal davranış terapisine dayalı müdahale çalışmalarının incelenmesi: Sistematik bir derleme. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 20(2), 517-540. <https://doi.org/10.37217/tebd.1052844>
- Lagan, S., D'Mello, R., Vaidyam, A., Bilden, R. & Torous, J. (2021a). Assessing mental health apps marketplaces with objective metrics from 29,190 data points from 278 apps. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 144(2), 201-210. <https://doi.org/10.1111/acps.13306>
- Lagan, S., Emerson, M. R., King, D., Matwin, S., Chan, S. R., Proctor, S., ... & Torous, J. (2021b). Mental health app evaluation: Updating the American Psychiatric Association's framework through a stakeholder-engaged workshop. *Psychiatric Services*, 72(9), 1095-1098. <https://doi.org/10.1176/appi.ps.202000663>
- Mançe-Çalışır, Ö. & Can, N. (2021). Dijital ruh sağlığı hizmetlerinde güncel durum: Üniversite öğrencilerine sunulan hizmetlerle ilgili bir derleme. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22(3), 2013-2033. <https://doi.org/10.17679/inuefd.952666>
- Marshall, J. M., Dunstan, D. A. & Bartik, W. (2020). Apps with maps – anxiety and depression mobile apps with evidence-based frameworks: Systematic search of major app stores. *JMIR mental health*, 7(6), e16525. <https://doi.org/10.2196/16525>
- Mendi, O., Sari, M. K., Stoyanov, S. & Mendi, B. (2022). Development and validation of the Turkish version of the Mobile App Rating Scale–MARS-TR. *International Journal of Medical Informatics*, 166, 104843. <https://doi.org/10.1016/j.ijmedinf.2022.104843>
- Messner, E. M., Terhorst, Y., Barke, A., Baumeister, H., Stoyanov, S., Hides, L., ... & Probst, T. (2020). The German version of the Mobile App Rating Scale (MARS-G): Development and validation study. *JMIR mHealth and uHealth*, 8(3), e14479. <https://doi.org/10.2196/14479>
- Miloff, A., Marklund, A. & Carlbring, P. (2015). The challenger app for social anxiety disorder: New advances in mobile psychological treatment. *Internet Interventions*, 2(4), 382-391. <https://doi.org/10.1016/j.invent.2015.08.001>
- Mitra, S. (2022). *Advances in mobile health technology: A research perspective*. Oxon: CRC Press.
- Neary, M. & Schueller, S. M. (2018). State of the field of mental health apps. *Cognitive and Behavioral Practice*, 25(4), 531-537. <https://doi.org/10.1016/j.cbpra.2018.01.002>
- O'Loughlin, K., Neary, M., Adkins, E. C. & Schueller, S. M. (2019). Reviewing the data security and privacy policies of mobile apps for depression. *Internet Interventions*, 15, 110-115. <https://doi.org/10.1016/j.invent.2018.12.001>

- Sagar, R. & Pattanayak, R. D. (2015). Use of smartphone apps for mental health: Can they translate to a smart and effective mental health care? *Journal of Mental Health and Human Behaviour*, 20(1), 1-3. <https://doi.org/10.4103/0971-8990.164791>
- Saliasi, I., Martinon, P., Darlington, E., Smentek, C., Tardivo, D., Bourgeois, D., ... & Fraticelli, L. (2021). Promoting health via mhealth applications using a French version of the mobile app rating scale: Adaptation and validation study. *JMIR mHealth and uHealth*, 9(8), e30480. <https://doi.org/10.2196/30480>
- 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>
- Şencan-Karakuş, B. (2021). Psikoterapide mobil uygulama kullanımının etik kurallar çerçevesinde ele alınması. *Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi*, 5(10), 133-140. <https://doi.org/10.31461/ybpd.1019155>
- Stallard, P., Porter, J. & Grist, R. (2018). A smartphone app (BlueIce) for young people who self-harm: Open phase 1 pre-post trial. *JMIR mHealth and uHealth*, 6(1), e8917. <https://doi.org/10.2196/mhealth.8917>
- Statista. (2022). *İnternet Kullanım İstatistikleri*. <https://www.internetworldstats.com/stats.htm> sayfasından erişilmiştir.
- Stoyanov, S. R., Hides, L., Kavanagh, D. J., Zelenko, O., Tjondronegoro, D. & Mani, M. (2015). Mobile app rating scale: A new tool for assessing the quality of health mobile apps. *JMIR mHealth and uHealth*, 3(1), e3422. <https://doi.org/10.2196/mhealth.3422>
- Strauss, J., Zhang, J., Jarrett, M. L., Patterson, B. & Van Ameringen, M. (2021). Apps for mental health. D. J. Stein, N. A. Fineberg & S. R. Chamberlain (Ed.), *Mental health in a digital world* içinde (s. 395-433). United Kingdom: Academic Press.
- Tang, W. & Kreindler, D. (2017). Supporting homework compliance in cognitive behavioural therapy: Essential features of mobile apps. *JMIR Mental Health*, 4(2), e20. <https://doi.org/10.2196/mental.5283>
- Torous, J. B., Chan, S. R., Gipson, S. Y. M. T., Kim, J. W., Nguyen, T. Q., Luo, J. & Wang, P. (2018). A hierarchical framework for evaluation and informed decision making regarding smartphone apps for clinical care. *Psychiatric Services*, 69(5), 498-500. <https://doi.org/10.1176/appi.ps.201700423>
- Torous, J. & Roberts, L. W. (2017). Needed innovation in digital health and smartphone applications for mental health: Transparency and trust. *JAMA Psychiatry*, 74(5), 437-438. <https://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2017.0262>

- Torous, J., Myrick, K. J., Rauseo-Ricupero, N. & Firth, J. (2020). Digital mental health and COVID-19: Using technology today to accelerate the curve on access and quality tomorrow. *JMIR Mental Health*, 7(3), e18848. <https://doi.org/10.2196/18848>
- TÜİK. (2021). *Çocuklarda Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması*. <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Cocuklarda-Bilisim-Teknolojileri-Kullanim-Arastirma-si-2021-41132> sayfasından erişilmiştir.
- TÜİK. (2022). *Hanehalkı Bilişim Teknolojileri (BT) Kullanım Araştırması*. [https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-\(BT\)-Kullanim-Arastirmasi-2022-45587](https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-(BT)-Kullanim-Arastirmasi-2022-45587) sayfasından erişilmiştir.
- Wang, K., Varma, D. S. & Prospero, M. (2018). A systematic review of the effectiveness of mobile apps for monitoring and management of mental health symptoms or disorders. *Journal of Psychiatric Research*, 107, 73-78. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2018.10.006>
- Wang, L., Fagan, C. & Yu, C. L. (2020). Popular mental health apps (MH apps) as a complement to telepsychotherapy: Guidelines for consideration. *Journal of Psychotherapy Integration*, 30(2), 265-273. <https://doi.org/10.1037/int0000204>
- Wasil, A. R., Venturo-Conerly, K. E., Shingleton, R. M. & Weisz, J. R. (2019). A review of popular smartphone apps for depression and anxiety: Assessing the inclusion of evidence-based content. *Behaviour Research and Therapy*, 123, 103498. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2019.103498>
- Yamamoto, K., Ito, M., Sakata, M., Koizumi, S., Hashisako, M., Sato, M., ... & Furukawa, T. A. (2022). Japanese version of the Mobile App Rating Scale (MARS): Development and validation. *JMIR mHealth and uHealth*, 10(4), e33725. <https://doi.org/10.2196/33725>

Extended Summary

The widespread use of smartphones and their adoption as an important part of daily life have enabled the development of many mobile applications in different fields in the 21st century. Through mobile applications, people can quickly access a lot of information, continue their various work-related activities, have fun with various games and different content, or communicate with other people. One of the usage areas of mobile applications which have been used in various fields in recent years is mental health services. Typically, mobile applications can be used as a self-help model in mental health services, as an auxiliary part of expert-supervised psychological help services, and as a stand-alone psychological help service under expert supervision.

A critical issue in the literature is the development and testing of effective interventions in mental health services and the presentation of findings on their effectiveness. There is a need for research on whether mobile applications that have developed in recent years are effective or not. It is

important to specify the conditions under which mobile applications are effective. Although there has been an increasing interest in mobile application-supported mental health services in recent years, there is little evidence that mobile applications are effective. As far as we know, there is no study on the effectiveness of mobile applications in mental health services in Türkiye.

Mobile applications have many potential benefits for those who want to get help in mental health services. In terms of cost, cost-effective mobile applications that have been tested for effectiveness in certain guidelines and standards can reduce the cost of mental health services and reach needier users. In terms of ease of access, it could potentially be beneficial in terms of the potential risk of restricting access to mental health services from extraordinary events such as pandemics, or ease of access for users living in disadvantaged areas and being easily adaptable to the daily life of the user. In terms of the client and counselor relationship, mobile applications in the field of mental health offer an advantage as they have the potential to be a safe bridge between the client and the counselor. In terms of various samples, mobile applications to be developed specifically for a specific psychological disorder may contribute to users with certain characteristics such as various ages and problem areas. In terms of contributions to the application of techniques, mobile applications can not only be beneficial to users with applications containing various techniques but they can also contribute to users with more than one technique in a certain order. In addition, it can contribute to the psychological help process by allowing certain techniques to be applied regularly as homework and to be followed through the mobile application.

Mobile applications involve some risks for those who want to receive assistance in mental health services. In terms of missing instructions, the absence or incompleteness of the instructions on the terms of use of the mobile application may be decisive in the usefulness of the mobile application. Moreover, users may even be harmed due to incorrect or incomplete instructions. Moreover, mental health professionals need to be careful about mobile applications that can be a part or center of the psychological help process. In terms of mobile application scores, users can make decisions based on the application score or unique features of the application when reviewing in the application store. This can make it difficult for people to choose the appropriate mobile application individually. In terms of data security and privacy, data security and privacy policies in the field of mental health are very sensitive issues. For this reason, it can be stated that mobile applications developed for the field of mental health should have a clear policy on data security and privacy. In terms of updates, not updating mobile applications may prevent the mobile application from serving their purpose over the years and may cause users to suffer rather than benefit from the mobile application. In terms of expertise, it is inconvenient for non-specialists to develop mobile applications, but it should be emphasized that the mobile application must be developed by academics and experts in the field of

mental health following the theoretical background. In terms of market size, it should be underlined that the mobile application must be developed by academics and experts in the field of mental health following the theoretical background. In terms of neglecting individual differences, it should not be overlooked that every mobile application may not be effective against all psychological disorders, and similarly, a single mobile application cannot be comprehensive and sufficient for all users. Therefore, users should consider individual differences when choosing the most suitable mobile application for their psychological disorders. In terms of tagging, tagging may put users under pressure when choosing mobile applications or deciding to download and use them and may cause them to make wrong choices. Thus, users may turn to the wrong mobile applications due to the risk of being tagged.

Five issues stand out in terms of ethical and legal issues related to mobile applications. In terms of privacy and management, the protection of users' information is one of the most critical issues. It is important in the context of privacy policies to clearly state how the data collected from users is protected and used. In terms of informed consent, it seems extremely important to inform clients beforehand in mental health services including mobile applications. Clients should be aware of the potential risks of the mobile application. In terms of competence, the development and use of mobile applications under the guidance of a mental health specialist and the creation of certain guidelines in mobile application-supported psychological counseling and psychotherapy services can reduce the possibility of harm to the client from the mobile application and can be considered as an ethical responsibility that will increase the benefit to be provided. In terms of usability and technology acceptance, it is considered important that mobile applications developed for the field of mental health are easy to use for users who need them. Otherwise, mobile applications may not have the expected effect in the psychological help process despite high scores or many comments in virtual stores. Therefore, researchers should consider feasibility studies in the mobile application development process. It can be said that there is a need for protective legal regulations for mobile applications that claim to provide mental health services or make a supportive contribution in terms of legal regulations. Legal regulations and various regulations can be aimed at the lowest acceptable level of standards.

In recent years, standards and evaluation criteria for mobile applications have been determined. Thanks to the standards and evaluation criteria for mobile applications, it is aimed that users gain access to more effective and efficient mobile applications. Thus, determining certain standards in the development process of the mobile application can make an important contribution to the purpose of the mobile application.

As a result, mobile applications in mental health services offer potentially important contributions. Researchers need to accumulate evidence with more research on mobile app-based

mental health services. Moreover, feasibility studies of mobile application contents should not be ignored.

Araştırmacıların Katkı Oranı Beyanı

Bu araştırmanın planlanması, yürütülmesi ve yazılı hâle getirilmesinde araştırmacılar eşit oranda katkı sağlamıştır.

Destek ve Teşekkür Beyanı

Bu araştırmada herhangi bir kurum, kuruluş ya da kişiden destek alınmamıştır.

Çatışma Beyanı

Araştırmacıların, araştırma ile ilgili diğerk kişi ve kurumlarla herhangi bir kişisel ve finansal çıkar çatışması yoktur.

Etik Kurul Beyanı

Bu araştırma, derleme türünde olduğu için etik kurul kararı gerektirmemektedir.