

Dijital psikoterapi: gençlere erişimde yeni yollar

Seher Cömertoğlu Yalçın



Klinik Psikolog Seher Cömertoğlu Yalçın, Hasan Kalyoncu Üniversitesi Klinik Psikoloji doktora programında doktoranttır. Kabul ve Kararlılık Terapisi (ACT) alanında uzmanlaşmış olup psikoterapist, eğitimci ve araştırmacı olarak çalışmalarını sürdürmektedir. Akademik ilgi alanları arasında depresyon ve kaygı bozukluklarının yanı sıra şefkat odaklı terapiler yer almaktadır.

Melike Nursultan Akkaya



2017 yılında Boğaziçi Üniversitesi Psikoloji Bölümünden mezun oldu. 2022'de Marmara Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümünde yüksek lisansını tamamladı. Çeşitli araştırma projelerinde araştırma asistanı olarak yer almaya ve bireysel psikolojik danışmanlık hizmeti vermeye devam ediyor. Bağlamsal davranış bilimleri, psikoloji felsefesi ve psikoloji tarihi ile ilgileniyor.

Günümüzde internet kullanımı hızla artmakta ve hayatın hemen her alanını dijitalleştirmektedir. Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK) Hane Halkı Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması'na göre, 2024 yılında internet kullanan bireylerin oranı yüzde 88,8'e ulaşmıştır (1). Bu yaygınlaşan dijitalleşme süreci, sağlık alanında da belirgin bir dönüşüme yol açmıştır. Bu süreçte hem fiziksel hem de ruh sağlığı hizmetlerinde yeni çözümler ve uygulamaları ortaya çıkmıştır.

Dijitalleşmeyle birlikte ruh sağlığı hizmetleri de köklü bir dönüşüm geçirmektedir. Çevrim içi terapi, mobil uygulamalar ve dijital ruh sağlığı platformları, geleneksel terapi yöntemlerine alternatif olarak daha erişilebilir ve esnek çözümler sunmaktadır. Google Trends verilerine göre, 2004 yılından bu yana 'sosyal kaygı', 'kaygı bozukluğu', 'terapi', 'çevrim içi terapi' ve 'depresyon' gibi konu ve anahtar kelimelerin aranma sıklığının düzenli olarak artması, bu alandaki talebin de eş zamanlı olarak yükseldiğini göstermektedir. Bununla birlikte dijital ruh sağlığı hizmetlerinin avantajlarının

yanında bazı riskler de bulunmaktadır. Özellikle veri gizliliği, hasta mahremiyeti ve kullanılan dijital platformların bilimsel ve etik yeterliliği konularında soru işaretleri gündeme gelmektedir. Bu bağlamda, dijital platformların güvenilirliği, terapistlerin yeterliliği ve kişisel verilerin korunması gibi konuların titizlikle ele alınması gerekmektedir.

Bu yazıda, dijital ruh sağlığı hizmetlerinin gençlere sunduğu fırsatlar, bu hizmetlerin yaygınlaşma nedenleri ve olası sınırlamaları kapsamlı bir şekilde ele alınacaktır.

Dijital Ruh Sağlığı Hizmetlerinin Gelişimi

İnternetin dünyayı birbirine bağlamasıyla birlikte, psikoterapi alanında da yeni fırsatlar doğmuştur. Dijital ruh sağlığı hizmetlerinin bilinen ilk örneği, 1986 yılında Cornell Üniversitesinde kurulan anonim bir forum ile başlamış (2); o günden bugüne kadar biçim ve nitelik değiştirerek gelişimini sürdürmüştür. Özellikle COVID-19 pandemisi, dijitalleşme sürecine büyük bir ivme kazandırmış ve ruh sağlığı hizmetlerinin sınırlarını önemli ölçüde genişletmiştir (3).

Pandemi döneminde bireylerin fiziksel terapi merkezlerine gitme konusundaki çekinceleri artmış; bu durum, çevrim içi terapi platformlarının altyapılarını güçlendirmelerine ve hizmet ağlarını genişletmelerine olanak tanımıştır. Salgın koşullarında yüz yüze görüşmelerin sınırlandırılması, dijital ruh sağlığı hizmetlerinin toplumun ruh sağlığı ihtiyaçlarına hızlı ve esnek çözümler sunmasına zemin hazırlamıştır.

Günümüzde dijital ruh sağlığı hizmetleri, çevrim içi psikoterapi gibi aktif hizmetler ile kendine yardım uygulamaları, psikoeğitim içerikleri ve çeşitli terapötik egzersizler gibi pasif hizmetleri kapsamaktadır. Son yıllarda dünya çapında milyonlarca kişiye uzaktan psikolojik destek sunan 'BetterHelp', 'Talkspace', 'TherapyDen' gibi ABD merkezli platformlar, çevrim içi terapi alanında öncü olmuştur. Türkiye'de ise son beş yılda, 'Hiwell', 'Heltia', 'HiDoctor', 'Terappin' gibi dijital ruh sağlığı hizmeti sunan platformlar kurulmuş ve önemli bir kullanıcı kitlesine ulaşmıştır. Öte yandan, gelişen ve değişen dünyanın gençleri, dijital dünyayla iç içe büyümeleri sayesinde internet tabanlı çözümlere doğal olarak daha



yatkın hâle gelmiştir. Türkiye Genel Sosyal Saha Araştırması (TGSS) verilerine göre, 18-24 yaş grubunda en az ayda bir kez sağlık veya egzersiz uygulamalarını kullananların oranı yüzde 35,69 iken 25-34 yaş grubunda ise yüzde 34,75 olarak belirlenmiştir (4). Bu oranın 34 yaş ve üzerindeki gruplarda giderek azaldığı göz önünde bulundurulduğunda, 18-34 yaş aralığındaki gençlerin, dijital sağlık ve egzersiz uygulamalarını en sık kullanan grup olduğu sonucu çıkarılabilir. Her ne kadar bu orana ilişkin kabul gören belirli bir eşik değeri bulunmasa da diğer yaş grupları ile kıyaslandığında 18-34 yaş grubunda dijital sağlık ve egzersiz uygulamalarının yüzde 30'un üzerinde kullanım oranına ulaşması dikkat çekici bir eğilime işaret etmektedir. Özellikle dijital sağlık ve egzersiz uygulamalarını aktif olarak arayan ve bu tür hizmetlere ihtiyaç duyan bireylerin oranı düşünüldüğünde, bu rakamların yalnızca genel nüfusu değil, gerçekten destek arayışında olan gençleri yansıttığı unutulmamalıdır.

Dijital Ruh Sağlığı Hizmetlerinin Avantajları

Dijital platformlar, geleneksel yüz yüze terapiye kıyasla birçok avantaj sunmaktadır. Bu avantajlar hem genel kullanıcılar hem de özellikle gençler için çeşitli faydalar sağlamaktadır:

Genel Avantajlar

- **Coğrafi engelleri aşma:** Dijital terapiler, internet aracılığıyla coğrafi sınırları ortadan kaldırarak dünyanın farklı bölgelerindeki bireylerin terapiye erişimini kolaylaştırmaktadır. Özellikle ana dilinin konuşulmadığı bir ülkede yaşayanlar veya yoğun çalışma temposu nedeniyle terapiye gitmekte zorlanan bireyler için büyük bir kolaylık sunmaktadır (5, 6, 7).

- **Anonimlik ve gizlilik:** Yapılan araştırmalar, çevrim içi terapilerin tercih edilme nedenleri arasında anonimlik ve gizliliğin önemli bir yer tuttuğunu göstermektedir. Özellikle küçük yerleşim birimlerinde yaşayan bireyler, terapi aldıklarının gizli kalmasını istediklerinde dijital platformları tercih etmektedir (5, 6).

- **Ekonomik uygunluk:** Dijital terapi hizmetleri, fiziksel mekânların getirdiği kira, ulaşım ve ekstra maliyetlerden arınmış olması sebebiyle bütçe dostu bir seçenek olarak öne çıkmaktadır. Daha düşük maliyetlerle hizmet sunulabilmesi, terapiye erişimi geniş bir kitle için mümkün hâle getirmektedir (5, 6).

- **Zaman ve mekân esnekliği:** Dijital platformlar, danışanların istedikleri yer ve zamanda psikoterapi hizmeti alabilmelerine olanak tanımaktadır. Bu esneklik, özellikle yoğun iş temposuna sahip

İnternetin dünyayı birbirine bağlamasıyla birlikte, psikoterapi alanında da yeni fırsatlar doğmuştur. Dijital ruh sağlığı hizmetlerinin bilinen ilk örneği, 1986 yılında Cornell Üniversitesinde kurulan anonim bir forum ile başlamış; o günden bugüne kadar biçim ve nitelik değiştirerek gelişimini sürdürmüştür. Özellikle COVID-19 pandemisi, dijitalleşme sürecine büyük bir ivme kazandırmış ve ruh sağlığı hizmetlerinin sınırlarını önemli ölçüde genişletmiştir.

bireyler için büyük bir avantaj sağlamaktadır. Geleneksel yüz yüze terapilerde zaman ve mekân kısıtlamaları, birçok danışan için devamlılık sağlamada zorluk yaratırken; dijital terapi platformları sayesinde bireyler, kendi programlarına uygun zaman dilimlerinde terapiye katılabilmektedir. Bu durum, hem terapi süreçlerinin kesintisiz devam etmesini hem de danışanların psikolojik destek ihtiyaçlarını ertelemekten karşılayabilmelerini mümkün kılmaktadır (5, 6).

- Güvenilir ödeme sistemleri: Dijital ruh sağlığı platformları, teknolojik güvenlik önlemleri ile donatılmış güvenilir ödeme sistemleri sunmaktadır. Özellikle şifreleme teknolojileri, gizlilik politikaları ve güvenli ödeme altyapıları, hem hizmet veren ruh sağlığı çalışanlarının hem de hizmet alan bireylerin finansal ve kişisel güvenliğini sağlamaktadır. Bu güvenilirlik, danışanların hizmet alırken mağduriyet yaşamalarının önüne geçmekte ve platformlara olan güveni artırmaktadır (5, 6).

- Güvenilir uzman bulma: Dijital terapi platformları, bünyelerine dâhil edecekleri uzmanlar için belirli niteliklere sahip olma şartı aramaktadır. Bu platformlar, lisans, uzmanlık alanı, eğitim geçmişi ve deneyim gibi kriterlerle uzmanların yeterliliklerini titizlikle değerlendirmekte ve yalnızca güvenilir ve nitelikli uzmanlarla çalışmaktadır. Bu durum, dijital ruh sağlığı hizmetlerinin önemli dezavantajlarından biri olan nitelikli uzmana ulaşma problemini büyük ölçüde ortadan kaldırmaktadır. Özellikle yüz yüze terapiye erişimin zor olduğu bölgelerde, uzman çeşitliliği sunan dijital platformlar, danışanların ihtiyaçlarına uygun terapistlerle kolayca eşleşmelerini sağlamaktadır (5, 6).

- Uzman çeşitliliği: Birçok dijital ruh sağlığı platformu, danışanların kendilerine en uygun uzmana ulaşmalarını kolaylaştırmak adına ücretsiz ön görüşmeler veya değerlendirme soruları sunmaktadır. Bu uygulamalar sayesinde danışanlar, ihtiyaçlarına ve beklentilerine en iyi yanıt verecek terapisti seçebilmekte ve terapi sürecine daha bilinçli ve güvenli bir başlangıç yapabilmektedir. Özellikle farklı terapi yöntemleri (ör. kabul ve kararlılık terapisi, bilişsel davranışçı terapi, psikodinamik terapi, aile terapisi) ve uzmanlık alanlarında (ör. depresyon, kaygı bozuklukları, travma sonrası stres bozukluğu, bağımlılık) uzmanlarla çalışma imkânı sunan bu platformlar, kişiye özel

çözümler geliştirme noktasında önemli avantajlar sunmaktadır (5, 6).

Gençlere Yönelik Özgün Avantajlar

Dijital psikoterapi platformları, genel avantajlarının yanı sıra gençlere özgü sunduğu çeşitli faydalarla da öne çıkmaktadır. Özellikle gençlerin dinamik yaşam tarzlarına ve teknolojiye olan yatkınlıklarına uygun çözümler sunmaktadır:

- Kendi hız ve ihtiyaçlarına göre ilerleme: Dijital platformlar, bireylerin kendi hızlarında ilerlemelerine ve ihtiyaçlarına uygun dijital programları seçmelerine olanak tanımaktadır. Gençler, zamanlarını ve ruh hâllerini göz önünde bulundurarak terapi süreçlerini kişiselleştirebilmekte ve böylece destek alma deneyimlerini kendi ihtiyaçlarına göre şekillendirebilmektedir (3, 7). Bu durum, yalnızca dijital psikoterapi hizmetlerine erişimi kolaylaştırmakla kalmamakta; aynı zamanda gençlerin psikolojik iyi oluşlarını destekleyecek çeşitli uygulamalardan faydalanmalarını da sağlamaktadır. Örneğin gençlerin olumlu duygularını güçlendirmelerine ve hayata daha pozitif bakmalarına yardımcı olan şükür günlüğü gibi uygulamalar, bireylerin günlük yaşamlarında minnettarlık duygusunu artırmalarına katkı sunmaktadır. Benzer şekilde, alışkanlık takip uygulamaları (Habit Tracker) ise gençlerin olumlu alışkanlıklar kazanmalarına, hedeflerine ulaşmalarına ve kendilerini motive etmelerine destek sağlamaktadır. Özellikle düzenli egzersiz yapma, meditasyon alışkanlığı edinme veya uyku düzenini iyileştirme gibi hedeflere ulaşma süreçlerinde bu tür uygulamalar önemli rol oynamaktadır. Bu özellikler, gençlerin yalnızca terapi süreçlerinde değil, aynı zamanda günlük yaşamlarında da psikolojik dayanıklılık ve farkındalık kazanmalarına yardımcı olmaktadır. Dijital ortamın sunduğu esneklik ve çeşitlilik, gençlerin ruh sağlığı ihtiyaçlarına bireysel çözümler sunarak onların öz bakım becerilerini güçlendirmekte ve duygusal gelişimlerine katkıda bulunmaktadır.

- Yapay zekâ destekli uygulamalar: Mobil uygulamalar, bilişsel davranışçı terapi (BDT) tekniklerini içeren egzersizler, kişiselleştirilmiş ruh hâli izleme araçları ve sohbet botları ile gençlerin psikolojik iyi oluşlarını desteklemektedir. Özellikle yapay zekâ destekli sohbet botları, anında geri bildirim sunarak gençlerin

duygusal regülasyon becerilerini geliştirmelerine yardımcı olmaktadır (5, 7).

- Damgalama ve zorbalığın azaltılması: Dijital platformlar, gençlerin yüz yüze terapi sürecinde karşılaşılabilecekleri damgalanma ve zorbalık risklerini en aza indirmektedir. Özellikle küçük topluluklarda veya ruh sağlığı konularında tabuların yaygın olduğu ortamlarda, anonim kalabilme imkânı sunmaktadır (5, 7).

- Oyunlaştırma ve motivasyon artışı: Kendine yardım uygulamaları, oyunlaştırma (gamification) teknikleriyle gençlerin ilgisini çekmekte ve terapi süreçlerine devamlılık sağlamaktadır. Örneğin belirli terapötik görevleri tamamladıkça puan kazanma veya sanal ödüller elde etme gibi uygulamalar, gençlerin motivasyonlarını yüksek tutmalarına katkı sağlamaktadır (5).

Dijital Ruh Sağlığı Hizmetlerinin Riskleri ve Etik Sorunlar

Dijital ruh sağlığı hizmetleri birçok avantaj sunsa da bazı riskleri ve etik sorunları da beraberinde getirmektedir. Özellikle gizlilik, veri güvenliği, uzman yeterliliği ve müdahale sınırları gibi konular, dijital platformların sağladığı hizmetlerin güvenilirliği ve etkililiği açısından kritik öneme sahiptir (5, 6).

- Gizlilik ve veri güvenliği: Dijital ruh sağlığı hizmetlerinde en büyük endişelerden biri, danışanların kişisel ve hassas bilgilerinin güvenliği konusudur. Çevrim içi psikoterapi platformları, kullanıcı verilerini güvenli bir şekilde saklamak ve kötü niyetli kişilerin erişimine karşı korumak zorundadır ancak yeterli teknolojik güvenlik önlemleri alınmadığında, danışanların kişisel bilgileri risk altında olabilir. Özellikle veri ihlalleri, siber saldırılar ve gizlilik politikalarının yetersizliği hem danışanlar hem de uzmanlar için ciddi mağduriyetlere yol açabilir.

- Yüz yüze terapi ile karşılaştırıldığında sınırlılıklar: Çevrim içi psikoterapi, yüz yüze terapinin sunduğu duygusal derinliği ve etkileşimi her zaman sağlamayabilir. Özellikle beden dili, mikro mimikler ve fiziksel ortamda bulunmanın getirdiği sözsüz iletişim çevrim içi platformlarda yeterince hissedilememektedir. Bu durum, özellikle karmaşık psikolojik sorunlarla mücadele eden bi-

reylerde, terapötik sürecin yetersiz kalmasına neden olabilir. Özellikle travma, psikoz ya da kriz müdahalesi gerektiren durumlarda, çevrim içi terapi tek başına yeterli olmayabilir. Ayrıca, dijital platformların kimler için uygun olduğu konusu hâlâ tartışmalıdır. Duygusal regülasyon becerileri zayıf olan bireyler, kendisini ifade etmekte zorlananlar veya teknoloji kullanımına erişimi olmayan kişiler için dijital terapi, fayda yerine zarar verebilir.

- Uzman yetkinliği ve şeffaflık eksikliği: Dijital platformların, bünyelerine dâhil ettikleri uzmanlar için belirledikleri nitelikler ve uzmanların yeterliliği konusundaki şeffaflık eksikliği, danışanlarda güvensizlik yaratabilir. Özellikle lisans, uzmanlık alanı, eğitim geçmişi ve deneyim gibi kriterlerin net olmaması, danışanların yeterli hizmet alamama riskiyle karşı karşıya kalmasına neden olabilir. Ayrıca, pasif hizmet sağlayan platformlar ve mobil uygulamaların sundukları programların etkililiği, bilimsel çalışmalarla desteklenmiş ve kuramsal temele dayanan protokol ve pratiklerden alınmış olmalıdır. Bu konuda kullanıcıların şeffaf bilgiye ulaşabilmesi, platformların güvenilirliği açısından kritik önem taşımaktadır.

- Teknoloji bağımlılığı ve gençlere olumsuz etkileri: Dijital hizmetlerin, hâlihazırda artan teknoloji bağımlılığını pekiştirecek bir unsur olabileceği endişesi bulunmaktadır. Özellikle gençler arasında yaygınlaşan teknoloji bağımlılığı, dijital ruh sağlığı hizmetlerinin zarar verme potansiyelini artırabilir. Eğer dijital platformlar, gençlerin ekran başında geçirdiği süreyi artırırsa veya teknolojik bağımlılığı teşvik edici özellikler barındırırsa, bu durumda geleneksel yöntemlerin tercih edilmesi daha uygun ve faydalı görülebilir.

- Uzmanlar açısından dezavantajlar ve etik zorluklar: Dijital ruh sağlığı hizmetlerinin bazı dezavantajları, yalnızca danışanlar için değil, uzmanlar için de geçerlidir. Özellikle uzmanların, geleneksel psikoterapiye ek olarak çevrim içi ortamda çerçeveyi oluşturmak, müdahaleleri uyarlamak ve acil durumlarda doğru yöntemleri uygulamak gibi yeni beceriler kazanmaları gerekmektedir. Aynı fiziksel ortam paylaşılmadığı için, acil durumlarda yapılabilecek müdahaleler sınırlı kalmaktadır. Buna ek olarak, çevrim içi psikoterapi platformlarının

aralarındaki rekabetin artması, verilen sağlık hizmetinin ticari bir araç olmasına ve dolayısıyla zamanda verilen hizmetin niteliğinin düşmesine neden olabilmektedir. Uzmanların çevrim içi terapi için belirlenmiş etik kodları takip etmeleri, bu sorunları kısmen azaltabilir ancak bu alanda hâlâ yeterli rehberlik sağlayacak çalışmaların eksikliği, uzmanların muğlak ve yetersiz bir rehberlikle çalışmasına yol açmaktadır.

Dijital psikoterapinin gençlere sağlıklı ve güvenli bir şekilde sunulabilmesi için etik kuralların belirlenmesi, güvenli kullanım politikalarının oluşturulması ile platformların ve uygulamaların etkililiğinin bilimsel olarak değerlendirilmesi büyük önem taşımaktadır. Özellikle Türkiye’de ruh sağlığı meslek yasasının henüz yürürlüğe girmemiş olması, yukarıda belirtilen risklerin gerçekleşme olasılığını artırmaktadır (6). Bu bağlamda, devlet, meslek sendikaları/dernekleri ve ruh sağlığı çalışanlarının ortak bir çalışma yürüterek yasal düzenlemeleri hayata geçirmeleri gerekmektedir. Böyle bir yasa, uzmanların yetkinliklerinin belirlenmesi, meslek etiğine uygun davranışların teşvik edilmesi ve danışanların haklarının korunması açısından kritik bir rol oynayacaktır. Ayrıca, dijital platformların hizmet standartlarının net bir şekilde tanımlanması, uzmanların niteliklerinin şeffaf bir şekilde kamuya yuylay paylaşılması ve kullanıcıların dijital hizmetler konusunda bilinçlendirilmesi hem danışanların hem de uzmanların güvenli ve sağlıklı bir deneyim yaşamalarını sağlayacaktır. Bu tür düzenlemeler, dijital ruh sağlığı hizmetlerinin güvenilirliğini artıracak ve etik ihlallerin önüne geçilmesine katkı sunacaktır.

Sonuç

Dijital ruh sağlığı hizmetleri, gençler için erişimi kolay, esnek ve yenilikçi bir destek aracı olarak ön plana çıkmaktadır. Özellikle çevrim içi terapi platformları, mobil uygulamalar ve kendine yardım araçları, gençlerin psikolojik destek ihtiyaçlarına hızlı ve pratik çözümler sunmaktadır ancak bu yeni sistemin etik, güvenlik ve etkililik boyutlarıyla titizlikle ele alınması gerekmektedir. Dijital ruh sağlığı hizmetlerinin avantajlarından en iyi şekilde yararlanabilmek için, bu hizmetlerin geleneksel terapi yöntemleriyle dengeli bir şekilde kullanılması büyük önem taşımaktadır. Özellikle karmaşık psikolojik sorunlar ya da acil

müdahale gerektiren durumlarda, dijital çözümler tek başına yeterli olmayabilir. Bu nedenle, dijital destek hizmetlerinin tamamlayıcı bir araç olarak konumlandırılması, gençlerin ruhsal iyi oluşlarına daha sağlam ve sürdürülebilir katkılar sağlayabilir. Gelecekte, teknolojik gelişmelerle birlikte, daha kişiselleştirilmiş, bilimsel temellere dayanan ve güvenli dijital ruh sağlığı çözümlerinin yaygınlaşması beklenmektedir. Bu doğrultuda, etik standartların belirlenmesi, güvenli kullanım politikalarının oluşturulması ve uzman niteliklerinin şeffaf bir şekilde sunulması hem danışanların hem de uzmanların güvenli ve sağlıklı bir deneyim yaşamasını sağlayacaktır. Sonuç olarak, doğru rehberlik, bilinçli kullanım ve bilimsel temelli yaklaşımlarla desteklenen dijital ruh sağlığı hizmetleri, gençlerin psikolojik dayanıklılıklarını artırmalarına, farkındalık kazanmalarına ve yaşam kalitelerini iyileştirmelerine önemli katkılar sunacaktır.

Kaynaklar

- 1) Türkiye İstatistik Kurumu. (2024). Hanehalkı bilişim teknolojileri (BT) kullanım araştırması 2024. [https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-\(BT\)-Kullanim-Arastirmasi-2024-53492](https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-(BT)-Kullanim-Arastirmasi-2024-53492) (Erişim Tarihi: 05.03.2025).
- 2) Metanoia. (n.d.). A brief history of internet mental health services. <https://www.metanoia.org/imhs/history.htm> (Erişim Tarihi: 05.03.2025).
- 3) Sriati, A., Kumiawan, K., Senjaya, S., Khoirunnisa, K., Muslim, R. N. I., Putri, A. M., Aghnia, N., & Fitriani, N. (2024). The effectiveness of digital-based psychotherapy in overcoming psychological problems in college students during the COVID-19 pandemic: A scoping review. *Journal of Holistic Nursing*, 42(2S), S26-S39.
- 4) Türkiye Genel Sosyal Saha Araştırması. (2024). Teknoloji kullanımı istatistikleri. <https://analiz.tgss.org.tr/?topic=Diğer&subtopic=Teknoloji+Kullanım&agegroup&y=digihlth&graph=bar&sorting=groupp&showMapValues=false&groupingVarLabel=1.0&statType=mean> (Erişim Tarihi: 05.03.2025).
- 5) Acar, H. (2022). Web tabanlı psikolojik destek uygulamaları üzerine minör bir değerlendirme: Avantajlar-sınırlılıklar. *Uluslararası Anadolu Sosyal Bilimler Dergisi*, 6(1), 414-423.
- 6) Piri, S. (2011). İnternet tabanlı psikolojik hizmetler ve bu alana özgü etik ilkeler: Bir gözden geçirme. *Edebiyat Fakültesi Dergisi*, 28(2), 213-231.
- 7) Jahedi, F., Fay Henman, P. W., & Ryan, J. C. (2024). Personalization in digital psychological interventions for young adults. *International Journal of Human-Computer Interaction*, 40(9), 2254-2264.